

MUNDIAL JAKIEGO NIE BYŁO

▶▶ 4-11

PAWLINA ŚLEDZIEWSKI

Jak grają
współcześni
napastnicy

▶▶ 12

WKŁADKA METODYCZNO -SZKOLENIOWA

NR 53

Zastosowanie
systemu 1-3-5-2
na przykładzie
zespołu Dolcan Ząbki

▶▶ I-XII

TALAGA

Nasza ławka
świadczy o nas

▶▶ 32

NIEPRZEWIDYWALNOŚĆ WYMAGA TRENINGU.



NOWY DZIEŃ. NOWA GRA.

ŚCIĄGNIJ APLIKACJĘ NIKE FOOTBALL,
ABY POZNAĆ CAŁĄ HISTORIĘ
ROBERTA LEWANDOWSKIEGO.

PODEJMIJ RYZYKO

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





Piramida sukcesu

Święto światowego futbolu za nami. Po fascynującym turnieju rozegranym na dwunastu boiskach Brazylii mamy nowogomistrza świata: Reprezentację Niemiec. W pełni zasłużenie nasi sąsiedzi zdobyli Puchar Świata FIFA. Już na poprzednim mundialu strzelili najwięcej bramek i grali, obok Holandii, a także Hiszpanii, najbardziej widowiskowy futbol.

Wydaje się, że olbrzymią rolę w takim wizerunku i postrzeganiu Niemców odgrywa trener Joachim Löw (bohater naszej okładki), pełniący funkcję selekcjonera już osiem lat. Jak niełatwa, stresująca i niewdzięczna jest to funkcja, niech zaświadczy fakt, że pozostała trójka trenerów drużyn półfinalistów mistrzostw świata (Alejandro Sabella, Louis van Gaal i Luiz Felipe Scolari), pożegnała się już ze swoimi drużynami. Spadli z symbolicznej „piramidy sukcesu” będąc tuż pod szczytem, doprowadzając swoich piłkarzy do tak wysokiego pułapu turnieju o mistrzostwo świata! Niektórzy to zaplanowali wcześniej (van Gaal), inni podjęli taką decyzję sami (Sabella), a z niektórymi nie przedłużono lub wręcz skrócono kontrakt (Scolari). Ale tak to już jest – najlepsi z najlepszych m.in. dlatego są najlepsi, że potrafią przewidzieć i umiejętnie zaplanować swoją przyszłość, w czym niebagatelną rolę odgrywa zdolność pogodzenia się z porażką, z jaką prędzej czy później każdy trener ma do czynienia oraz doświadczenie zawodowe (średnia wieku wspomnianej czwórki trenerów to 61 lat!).

Artykuły Jerzego Engela i Jerzego Talagi odnoszą się m.in. do powyższych kwestii, podobnie zresztą jak i tekst Jacka Sowy, który opisuje sukcesy trenerów z Mazowsza, odniesione w naszej krajowej skali. Problematyka mistrzostw świata od strony szkoleniowej pojawia się też w artykule Marcina Pawliny i Dariusza Śledziewskiego. Gruntowna analiza gry dziesięciu czołowych napastników potwierdziła wiele elementów wcześniejszej wiedzy. Napastnicy mają w meczu kontakt z piłką około 90 razy, w tym połowa to są tzw. sytuacje trudne (atakują ich obrońca). Głównie przyjmują i podają piłkę (w sumie ponad 65 razy) i robią to dość dokładnie (około 80% skuteczności). Jednak tego co najważniejsze w grze napastnika – dryblingów i strzałów – jest już znakomicie mniej: po około trzy dryblingi i strzały w meczu! A na przeciętnie 3,3 strzały w meczu niecałe dwa są celne, co daje statystycznie 0,66 strzelonej bramki na mecz. Czyli napastnik (bo przecież najczęściej trenerzy wystawiają jednego zawodnika w tej formacji – ustawienie 1-4-2-3-1) zabezpiecza mniej więcej 1/3 potrzeb ofensywnych solidnej drużyny. Bo jak wynika z wielu opracowań, aby strzelić dwie bramki w meczu (standard profesjonalnej drużyny, która zakłada sukces w rozgrywkach) trzeba oddać co najmniej dziewięć strzałów, w tym sześć celnych.

Takie statystyki meczowe są przykładem działań kontrolnych, w tym przypadku oceniana była walka sportowa (mecz). Jednak równie istotna jest diagnostyka procesu treningowego, o czym piszą nasi kolejni Autorzy: prof. Zbigniew Jastrzębski oraz Władysław Szyngiera i Paweł Grycmann.

W opinii redakcji „Trenera” kontrola treningu i walki sportowej to istotne elementy racjonalizacji procesu szkolenia piłkarzy nożnych. I tutaj należy także szukać rezerw w podnoszeniu poziomu polskiej piłki nożnej.

Redaktor naczelny „Trenera”
Dariusz Śledziwski

MUNDIAL 2014

- 4-7** Jerzy Engel
Mundialowe drogowskazy
- 8-11** Jerzy Talaga
Mistrzostwa świata jakich nie było
- 12-18** Marcin Pawlina
Dariusz Śledziwski
Brazylia 2014.
Jak grają napastnicy



- I-XII** WKŁADKA
METODYCZNO
-SZKOLENIOWA NR 53
Robert Podoliński
Zastosowanie systemu
1-3-5-2 na przykładzie
zespołu Dolcan Żąbki

MAZOWSZE

- 19** Jacek Sowa
Sukces stworzony pracą

NAUCZANIE – TRENOWANIE

- 20-27** Zbigniew Jastrzębski
Diagnostyka efektów
treningu młodocianych
piłkarzy na poziomie
fizjologicznym

- 28-31** Władysław Szyngiera
Paweł Grycmann
„Beep test”
- próba wytrzymałości
dla piłkarzy nożnych

- 32-33** Jerzy Talaga
Nasza ławka świadczy o nas

SOCJOLOGIA

- 34-35** Andrzej Bednarek
Motywacja w piłce nożnej

WYDAWNICTWA – RECENZJE

- 36-37** Kazimierz Doktor
Socjologia sportu



Trener

Wydawca:
POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7
02-366 Warszawa
tel. +48 (22) 55 12 300
fax +48 (22) 55 12 240
e-mail: pzpnp@pzpn.pl

Zespół wydawniczy
Dariusz Śledziwski
(redaktor naczelny)
Adam Sławczyk
(sekretarz redakcji)

Kazimierz Doktor
Jerzy Engel
Adam Kucharczyk
Piotr Maranda

Skład graficzny
Piotr Przychodzeń
Foto
Archiwum, Cyfrasport
Paula Duda

Mundialowe

Dokładna analiza finałów mistrzostw świata w Brazylii zostanie przedstawiona przez FIFA Technical Team podczas konferencji szkoleniowej, jaka odbędzie się we wrześniu w Sankt Petersburgu.



Jerzy Engel

Były selekcjoner reprezentacji Polski

Gdyby jednak dzisiaj przyszło nam zbudować zespół, który miałby z sukcesem rywalizować w kolejnych finałach mistrzostw świata, to wyciągając wnioski z minionego Mundialu należałoby ustawić drużynę następująco.

W bramce piłkarz, który nie tylko potrafi znakomicie bronić, ale przede wszystkim doskonale radzi sobie w grze nogami wybiegając daleko od własnej bramki.

Bramkarz często spełnia dzisiaj rolę, jaką przed kilkunastu laty wykonywał w formacji obrony zawodnik z zadaniem „libero”. Wzorem takiego bramkarza jest Manuel Neuer i jak najwięcej cech takiego bramkarza trenerzy poszukiwaliby u zawodnika przygotowywanego na tę pozycję. Wystarczy przytoczyć fakt, że bramkarz reprezentacji Niemiec wymienił z partnerami więcej podań podczas siedmiu spotkań w Brazylii, niż jego kolega z ataku Thomas Müller, uznany za jednego z najlepszych piłkarzy tego turnieju.

Gdyby iść drogowskazem z mistrzostw, to obrońcy powinni być ustawieni w fazie bronienia pięcioma piłkarzami w linii. Z tych pięciu zawodników trzej to środkowi obrońcy, znakomicie zbudowani atleci, którzy przede wszystkim muszą umieć bronić w strefie przed własnym polem karnym. Muszą również umieć asekurować bocznych obrońców, którzy w każdej akcji ofensywnej znajdują się daleko od własnej bramki. Ale środkowi obrońcy, w powyższym ustawieniu nie tylko bronią. Muszą dobrze uderzać piłkę głową, muszą dominować w powietrzu w walce o piłkę zagraoną górną w obu polach karnych: własnym i w przeciwnika. Muszą umieć rozpoczynać akcje ofensywne atakiem pozycyjnym, pozwalając jednocześnie bocznym obrońcom przesuwać się daleko do przodu. Nie czekają w linii, ale jeden z nich zawsze atakuje zawodnika z piłką przed polem karnym, wychodząc do przodu i łamiąc linię obrony. Wzorców tego typu graczy widzę wśród takich piłkarzy jak: Mats Hummels, Thiago Silva, Rafael Marquez czy Ron Vlaar.

Jeśli jednak powyższy wariant nie jest dla naszego zespołu komfortowy, to możemy go zmienić ustawiając się trzema środkowymi obrońcami tylko w niektórych momentach gry, natomiast częściej stosować inną kombinację gry obronnej. Ustawiamy formację obrony z dwoma środkowymi obrońcami, a defensywny pomocnik cofa się głębiej i pomaga w rozgrywaniu piłki kolegom z obrony. Dwaj środkowi obrońcy przesuwać się wtedy szeroko pod linie boczne boiska, a nominalny defensywny pomocnik staje się na chwilę środkowym obrońcą. Boczni obrońcy spełniają w tym ustawieniu rolę skrzydłowych, dublując pozycję zawodników w formacji ataku. Dlatego wśród obserwatorów mistrzostw pojawiało się powiedzenie o tym, że niektóre zespoły grały czterema skrzydłowymi, co tylko podkreśla rolę i umiejętności jakie muszą posiadać w tym ustawieniu boczni obrońcy. Wzorców należy poszukiwać pośród takich piłkarzy jak: Serge Aurier, Filip Lahm na prawej stronie, czy Marcelo, Marcos Rojo, Daley Blind po lewej stronie.

Szczególną rolę odgrywają defensywni pomocnicy, których jedna z ról w grze obronnej została przedstawiona powyżej. Ale kiedy dołożą do tego wielkie poświęcenie się dla zespołu w walce o odbiór piłki, w przerywanie akcji ofensywnych przeciwnika przed formacją obrony, a również skuteczne potrafią rozgrywać piłkę i od czasu do czasu pokażą się jeszcze blisko pola karnego przeciwnika, to rysuje się nam obraz zawodnika bardzo uniwersalnego z cechami przywódczymi, potrafiącego liderować drużynę na boisku. Wzorem takich piłka-

rzy, jakich należy poszukiwać na te pozycje są: Bastian Schweinsteiger, Javier Mascherano, Luis Gustavo czy Xavi Alonso.

Do umiejętności jakie już znamy dochodzi silna osobowość tych zawodników, niesamowicie waleczny charakter i odporność na stres oraz presję meczu. Widzieliśmy i Mascherano i Schweinsteigera mobilizujących piłkarzy i wyręczających trenerów w decydujących momentach meczu, kiedy w sposób specjalny należało zmobilizować wszystkich kolegów w zespole. I byli uważnie słuchani przez wszystkich, co tylko potwierdza, że wymienieni piłkarze cieszyli się wielkim szacunkiem i zaufaniem zespołu.

Ale największe emocje towarzyszą zwykle wartościowaniu piłkarzy odpowiadających za grę ofensywną i zdobywanie bramek. Tu o wzory po mistrzostwach w Brazylii nie jest trudno. Tacy gracze jak: James Rodriguez, Lionel Messi, Neymar, Arien Robben, Thomas Müller, Mesut Özil, Robin Van Persie, Bryan Ruiz, Christain Atsu, Cristiano Ronaldo czy Sofiane Feghouli, to najlepsze wzorce piłkarzy, jakich chciałby mieć w zespole każdy trener.

Czyli wiemy już (w ogólnym zarysie) jakich piłkarzy warto kompletować do drużyny, ale to nie koniec naszej selekcji, bo przecież należy mieć także mocną ławkę rezerwowych. I tu należy szukać takich graczy jak: Andre Schürrle, Mario Götze, John Brooks, Raheem Sterling czy David Villa.

Wiele zespołów grało bez klasycznego rozgrywanego ustawionego przed dwoma defensywnymi pomocnikami. Dlatego trenerzy wymyślili ustawianie piłkarzy kre-



Paula Duda

drogowskazy

atywnych i pełniących rolę liderów na skrzydłach. Skrzydłowi stali się liderami w kreowaniu gry, a boczni obrońcy skrzydłowymi. Mesut Özil, Mario Götze, Bryan Ruiz, Sofiane Feghouli i wielu innych piłkarzy może z powodzeniem grać na skrzydle i w środku pomocy. Ale rozpoczynając akcje ofensywne z bocznej strefy, piłkarze mieli przed sobą tylko jednego obrońcę i dryblując z piłką w stronę bramki, z jednej strony robili miejsce dla dublujących ich pozycje bocznych obrońców. Ale najważniejsza była ich współpraca ze środkowym napastnikiem. I ten sposób rozpoczynania akcji ofensywnych, dający wiele możliwości kreowania akcji w strefie obrony przeciwnika stał się bardzo charakterystyczny na mistrzostwach i wypromował wielu piłkarzy, bardzo uniwersalnych, jakich w niedługim czasie będzie potrzebować każda piłkarska drużyna.

Kiedy już mamy selekcję za sobą, zaczynamy wyznaczać i doskonalić zadania dla piłkarzy w konkretnym ustawieniu na boisku. Jeśli przyjęliśmy sposób gry z pięcioma zawodnikami w obronie, to wybór najlepszego dla nas ustawienia będzie już łatwy: 1-5-3-2 lub 1-5-2-3, a w obronie 1-5-4-1 i najróżniejsze warianty tych ustawień. Zespół musi umieć bronić pressingiem i to już od momentu straty piłki, bez względu na to, w jakiej strefie boiska to się zdarzyło. A jeśli jedynie udało się tylko przerwać akcję przeciwnika, to zespół powinien jak najszybciej wrócić do swojej strefy obrony i zmienić ustawienie na obronne, czyli z piątką obrońców.

Zespół musi być nienagannie przygotowany fizycznie, albowiem będzie grał przez większość meczu pressingiem, a do tego może go czekać dogrywka. Musi też znakomicie radzić sobie w rozstrzyganiu wyniku meczu rzutami karnymi, bo nawet taki zespół jak Holandia nie zawsze taką rywalizację wygrywa.

Ważną umiejętnością w grze ofensywnej jest wykorzystywanie strefy boiska za plecami obrońców drużyny przeciwnej. Prostopadłe podania piłki, uderzane pomiędzy obrońcami do wybiegających do tych podań skrzydłowych, środkowych napastników i piłkarzy środka pola to ważna umiejętność gry



Manuel Neuer – bramkarz numer 1 Mundialu w Brazylii, często grał jak obrońca wybiegając daleko przed swoją bramkę

i w ataku pozycyjnym i w kontrataku, szczególnie gdy bramkarze rywala nie grają daleko na przedpolu własnej bramki.

Zawężanie pola gry i ustawianie drużyny od napastnika do obrony w wąskiej strefie boiska to kolejny element charakterystyczny dla większości drużyn grających na mistrzostwach świata. Ale aby tak się ustawiać i skutecznie bronić, zaangażowani muszą być w grę obronną piłkarze wszystkich formacji.

Na mistrzostwach piłkarze czekający na wejście na boisko, nie powinni być nazywani rezerwowymi. Reprezentacje Holandii czy Belgii pokazały, jak sterować składem, aby na mistrzostwach zagrali wszyscy piłkarze. To ważne dla utrzymania formy fizycznej zawodników i dobrej atmosfery w drużynie. Zgodnie z klasyką selekcji każda drużyna musi posiadać kilku zawodników wybitnych (a więc 20% gwiazd), 70% solidnych piłkarzy, którzy rzadko schodzą poniżej swojego profesjonalnego poziomu gry i 10% „ryzyka”, a więc piłkarzy, z którymi można zaryzykować, że zagrali znakomicie (ale też mogą nie sprostać zadaniu). Nie da rady grać o najwyższe cele z jedną gwiazdą w zespole. Najdotkliwiej odczuła to reprezentacja Brazylii. Kiedy nie mógł już pomóc drużynie Neymar, to w zasadzie mistrzostwa dla Brazylijczyków się zakończyły.

Przygotowanie psychiczne to w takim turnieju kolejny wielki rozdział pracy szkoleniowej. W wielu zespołach już podczas śpiewania hymnu możemy odczytać z twarzy i sposobu śpiewania, jak zmotywowani są zawodnicy. A już kończenie hymnów „a capella” razem z kibicami jest czymś absolutnie wspaniałym. Dlatego warto przenieść to na nasz

Największe emocje towarzyszą zwykle wartościowaniu piłkarzy odpowiadających za grę ofensywną i zdobywanie bramek.

Tu o wzory po mistrzostwach w Brazylii nie jest trudno.

Tacy gracze jak: James Rodriguez, Lionel Messi, Neymar, Arien Robben, Thomas Müller, Mesut Özil, Robin Van Persie, Bryan Ruiz, Christain Atsu, Cristiano Ronaldo czy Sofiane Feghouli, to najlepsze wzorce piłkarzy,

„jak” chciałby mieć w zespole każdy trener





rynek, ale w takiej sytuacji dobrze byłoby, aby piłkarze poznali wszystkie zwrotki hymnu, a i kibicom w programach meczowych też warto by napisać całą treść najważniejszej pieśni w kraju.

Zespół musi mieć szkoleniowca i znakomite zaplecze organizacyjne. Kiedy mistrzowie świata byli już medalistami, zawodnicy zrobili szpaler dla ekipy współpracującej z nimi od strony medycznej i organizacyjnej. Klasyfikację pokazali jak wielkim szacunkiem darzą wszystkich, którzy w kilkudziesięciu osobowym składzie współodpowiedzialni byli za wykreowanie sukcesu. Ten swoisty zespół „cieni”, pracujący w kulisach wydarzeń i medialnie będący w dalekim tle za trenerem i piłkarzami, jest dzisiaj elementem koniecznym w skutecznej pracy szkoleniowej. Absolutnym wzorem jest tutaj sztab reprezentacji Niemiec.

No i w końcu postać dla nas, trenerów, najważniejsza: trener-selekcjoner. Szukając optymalnego kandydata wybierałbym między Joachimem Löwem (Niemcy), Jorge Sampaolim (Argentyńczyk - selekcjoner Chile) i Jose Pekermanem (Argentyńczyk - selekcjoner Kolumbii). Oni zrobili największe wrażenie prowadząc zespoły perfekcyjnie, dodając wartości swoim drużynom i czuwając, aby wszystko odbywało się w trakcie meczu po ich myśli.

Pamiętać należy o młodych zawodnikach. Świeża krew w drużynie okazała się bezcenna w trakcie mistrzostw, a kilku zawodników zostało w sposób specjalny wyróżnionych. Przykłady takich piłkarzy jak: Paul Pogba, Raphael Varane, Juan Quintero, Neymar, James Rodriguez i wielu innych 21–22-letnich piłkarzy, a byli i młodszy od nich, to tylko sygnał, że warto stawiać na młodość.

W dzisiejszym futbolu liczy się szybkość. Szybkość biegowa bez piłki i z piłką, szybkość podejmowania decyzji, szybkość po-

dań piłki i reakcji na dynamicznie zmieniające się sytuacje na boisku. Szybkość przemieszczania się zespołu z obrony do ataku i z ataku do obrony. Symbolem takiej akcji, opartej o bardzo dobre przygotowanie szybkościowe, była indywidualna akcja Ariëna Robbena w meczu z Hiszpanią, kiedy to demonstrując nieprzeciętną dynamikę prowadzenia piłki i dryblingu znalazł się w znakomitej sytuacji do zdobycia bramki i okazję tę wykorzystał. Dlatego w selekcji, a później w sposobie gry, należy poszukiwać takich rozwiązań, które preferują piłkarzy o szybkościowym typie motoryczności.

Mistrzostwa świata w Brazylii jeszcze raz udowodniły, że na najwyższym poziomie w piłkę nożną grają atleci, wytrzymujący ekstremalne wysiłki fizyczne w najróżniejszych warunkach klimatycznych. Piłkarze muszą być dobrze przygotowani, żeby mieć szansę choćby na jedno zwycięstwo w tak trudnym turnieju. Kiedy trwają eliminacje i każdy zespół marzy o tym aby zagrać w finale MŚ, mało kto zdaje sobie sprawę, że sam sukces jakim jest awans do finałów, staje się zupełnie nowym wyzwaniem zawodowym dla wszystkich, którzy biorą w nim

udział. Bo przecież mistrzem może zostać tylko jedna reprezentacja, a więc wszystkie pozostałe są w większym lub mniejszym stopniu przegrane.

Wystarczyło popatrzeć na lży piłkarzy Meksyku, Kolumbii, Chile czy Kostaryki, którzy choć osiągnęli więcej niż od nich oczekiwano, to i tak byli zawiedzeni, że nie udało się osiągnąć więcej. Nawet drużyna Algierii, która postawiła tak trudne warunki gry reprezentacji Niemiec, nie była zadowolona, mimo wspaniałego, przegranego dopiero w dogrywce meczu. Im też nikt nie będzie w stanie wytłumaczyć, że osiągnęli bardzo wiele, albowiem tak, jak pozostałe reprezentacje, które nie zdobyły mistrzostwa, czują, że wracają z mistrzostw przegrani.

Oczekiwania w stosunku do wyników reprezentacji narodowych zawsze są większe wśród kibiców, działaczy i mediów, aniżeli aktualne możliwości drużyny. Hiszpanie, Brazylijczycy, Włosi czy Anglicy doświadczyli sportowej traumy i nagle z piłkarskich herosów stali się chłopcami do bicia, do krytyki i niewybrednych żartów internetowych. Dlatego należy w tym zawodzie zdawać sobie sprawę, że wielki sukces, jakim jest awans

Postać dla nas, trenerów, najważniejsza: trener-selekcjoner. Szukając optymalnego kandydata wybierałbym między Joachimem Löwem (Niemcy), Jorge Sampaolim (Argentyńczyk - selekcjoner Chile) i Jose Pekermanem (Argentyńczyk – selekcjoner Kolumbii). Oni zrobili największe wrażenie prowadząc zespoły perfekcyjnie, dodając wartości swoim drużynom i czuwając, aby wszystko odbywało się w trakcie meczu po ich myśli



zespołu do finałów mistrzostw świata, staje się w większości przypadków już pierwszym dniem prowadzącym do porażki. A im mocniejszy wydaje się być zespół, tym bardziej kruchy lód ma pod stopami jego trener, balansując między triumfem i katastrofą.

Mistrzostwa świata są najcięższym z turniejów. Już sam fakt, że finały odbywają się po długich sezonach ligowych i po przedłużających sezon europejskich pucharach, jest dla zawodników i sztabów szkoleniowych niezłą łamiącą kłódką. Tę niełatwą łamiącą kłódkę selekcyjno-przygotowawczą przez wiele lat udawało się rozwiązywać najbardziej utytułowanemu szkoleniowcowi na świecie Vicente Del Bosque, prowadzącemu reprezentację Hiszpanii. Tym razem jednak się nie udało i nie trafił w sposób skuteczny z „selekcyjnymi puzzłami”. Mimo, że miał najlepszych piłkarzy w futbolu klubowym w Europie, to Hiszpania tylko powtórzyła na mistrzostwach w Brazylii wyniki, jakie odnosiła ostatnio polska reprezentacja w Korei i Japonii oraz w Niemczech (jedno zwycięstwo i dwie porażki w fazie rozgrywek grupowych). A przecież naszą reprezentację i drużynę hiszpańską dzielił ranking FIFA zawodowa przepaść.

Piłka nożna to gra zespołowa i większość treningów zawodnicy odbywają wspólnie, jednak przygotowanie fizyczne piłkarza stało się już od dawna pracą zindywidualizowaną, w której zawodnik współpracuje programowo ze specjalistami z tego zakresu. Dzisiaj trener prowadzący zespół koncentruje się na sprawach selekcyjnych, mentalnych i techniczno-taktycznych, pozostałe składowe formy piłkarza „delegując” innym specjalistom ze swojego sztabu szkoleniowego. Prócz spraw czysto organizacyjnych i sportowych, mistrzostwa świata stawiają przed piłkarzami dodatkowe wymogi, choćby takie, jak szybka adaptacja do odmiennych warunków klimatycznych i czasowych. Finały w 2006 roku w Niemczech nie tworzyły zespołom europejskim dodatkowej przeszkody klimatycznej. Ale już finały w Korei i Japonii, Afryce (RPA) czy ostatnie w Brazylii podnosiły poprzeczkę trudności w przygotowaniach zawodników i prowadzeniu zespołów przez trenerów. Nie każdy, nawet najlepiej wytrenowany organizm, reaguje w taki sam, przewidywalny sposób. Miałem przykład takich problemów w Korei. Gdy wydawało się, że piłkarze szybko adaptują się do pracy w nowej strefie czasowej, to okazało się, że duża grupa piłkarzy przychodziła co wieczór do naszego doktora po pastylki na sen! To był ewidentny sygnał, że tak dobrze to z tą adaptacją nadal nie jest.

W Brazylii doszła do wyżej wymienionych problemów jeszcze niekorzystna godzina meczów i temperatura w jakiej przyszło rywalizować piłkarzom, bo wiele meczów odbywało się w samo południe. Nawet dodatkowe przerwy na uzupełnienie płynów nie mogły wypełnić ubytków, jakie ponosił organizm piłkarza w trakcie takiego meczu. Dlatego finały tego największego, a zarazem najtrudniejszego turnieju piłkarskiego na świecie, są turniejem bezwzględny, w którym nie ma miejsca na słabości, czy grę tylko na 99%. Piłkarze rywalizują na zdecydowanie wyższym poziomie aniżeli w jakiegokolwiek lidze krajowej, a presja wyniku w meczach reprezentacji jest nieporównywalna z żadnym innym meczem. Dodatkowo, każdy kolejny mecz jest pod-

Hiszpanie, Brazylijczycy, Włosi czy Anglicy doświadczyli sportowej traumy i nagle z piłkarskich herosów stali się chłopcami do bicia, do krytyki i niewybrednych żartów internetowych

czas turnieju trudniejszy i wymaga większego wysiłku, zaangażowania, koncentracji i poświęcenia od zawodników, albowiem odbywa się na coraz bardziej nawastrawiającym się zmęczeniu fizycznym i psychicznym. Widzieliśmy piłkarzy znoszonych z boiska na noszach, bo nie byli w stanie zejść o własnych siłach. Widzieliśmy urazy przeciążeniowe powodujące nadrywanie mięśni dwugłowych i czworogłowych. Widzieliśmy też urazy stawów i złamania, po których piłkarze nie byli już w stanie wrócić na boisko w czasie turnieju. Widzieliśmy Neymara po brutalnym faulu Zunigi, odwiezionego do szpitala i tak, jak on już nie podniósł się po tym faulu, tak już nie podniosła się cała reprezentacja Brazylii. Dlatego kadry osobowe zespołów w czasie turnieju się kurczą, a odpowiedzialność za dalsze losy danej reprezentacji rozkłada się z meczu na mecz na coraz mniejszą liczbę piłkarzy. Nawet zawodnicy reprezentacji Niemiec i USA, którzy tradycyjnie byli najlepiej przygotowani motorycznie do turniej, opuszczali płytę boiska z urazami mięśniowymi. Dlatego, jeśli ktokolwiek jeszcze nie rozumie jaką rolę odgrywa perfekcyjne przygotowanie fizyczne piłkarzy do takiej imprezy, nie powinien brać w niej udziału. Doświadczyłem tych problemów osobiście prowadząc drużynę reprezentacji Polski, na takiej rangi turnieju w innej strefie klimatycznej i czasowej. Nale-

Wesley Sneijder, kapitan reprezentacji Holandii, na Mundialu zdobył jedną bramkę

ży pamiętać, że piłkarzy czeka wysiłek, z jakim nigdy wcześniej nie mieli do czynienia i muszą do takich obciążeń być perfekcyjnie przygotowani.

Mistrzostwa świata w Brazylii przeszły już do historii. Zapamiętamy je jako mundial bardzo ofensywnej gry (2,7 bramki na mecz) oraz wielu zdarzeń, jakie pojawiły się po raz pierwszy na turnieju tak wielkiej rangi.

Wspaniała gra ofensywna zespołów dała możliwość pokazania się z dobrej strony bramkarzom i wielu z nich zasłużyło na wyróżnienie, ale zdominowała mistrzostwa gra Manuela Neuera, który pokazał sposób gry, jaki po raz pierwszy widzieliśmy na międzynarodowych boiskach. Zapamiętamy drużynę Brazylii, która nie dała sobie rady z presją wyniku i ich historyczną klęskę w meczu z Niemcami. Zapamiętamy zmianę bramkarza na minutę przed końcem meczu w reprezentacji Holandii, który zagrał skutecznie w serii rzutów karnych i przeniósł drużynę do kolejnej rundy turnieju. Zapamiętamy hymny śpiewane przez zespoły „a capella” wspólnie z kibicami, które tchnęły dodatkową energię w płuca piłkarzy. Zapamiętamy dużą liczbę błędów sędziowskich, ale również piankę, którą znaczyli miejsca, z których wykonywano stałe fragmenty gry oraz system pokazujący, czy piłka przekroczyła linię bramkową czy nie. Zapamiętamy jeszcze wiele innych smaczków technicznych z trzema obrońcami na czele, ale ja zapamiętam te mistrzostwa również poprzez wizerunek pięknej i zmysłowej Jenifer Lopez, która wykonała piosenkę otwierającą turniej oraz poprzez występ Carlosa Santany, który specyficznymi i charakterystycznymi dźwiękami swojej gitary ten turniej zamykał.

Było pięknie, bramkowo, kolorowo z niemieckim zespołem w tle. I niestety po raz kolejny bez nas. Mam jednak głęboką nadzieję, że finały mistrzostw świata bez udziału polskiej reprezentacji odbywały się po raz ostatni.



Paula Duda

Mistrzostwa

Począwszy od 1930 roku, co cztery lata na którymś z kontynentów, najlepsze ekipy piłkarzy nożnych rywalizują o prestiżowy tytuł mistrza świata.

FIFA powierza organizację tej wielkiej imprezy krajowym federacjom futbolowym, które mają zapewnić wszystkim uczestnikom (zawodnikom, publiczności, sponsorom, masowym środkiem przekazu) jak najlepsze warunki logistyczne (hotele, komunikację, bezpieczeństwo) oraz sportowe (stadiony, ośrodki pobytowe, sędziowanie) turnieju, z którym równać się jedynie mogą letnie igrzyska olimpijskie.

W Brazylii w 2014 roku, po długich eliminacjach na całym świecie, spotkały się 32 reprezentacje narodowe, które dostały zaszczytu rywalizacji w ośmiu grupach eliminacyjnych, a następnie w dalszej fazie turnieju, systemem pucharowym, o najwyższe trofeum mistrzostw – Puchar Świata FIFA. Zastąpił on dawną nagrodę – Puchar „Złotej Nike”, po tym jak w 1970 roku reprezentacja Brazylii otrzymała ją na własność po trzykrotnym zdobyciu tytułu mistrzowskiego. W sumie rozegrano 64 mecze na 12 stadionach.

Szkoda, że po raz pierwszy od wielu lat, na finały mistrzostw świata nie pojechała grupa polskich trenerów, którzy z takich ważnych wydarzeń, przekazywali swe spostrzeżenia i wnioski w postaci tak zwanych „raportów szkoleniowych”. Całe szczęście, że telewizja publiczna w obu głównych kanałach poświęciła wiele czasu na przekazywanie nie tylko bezpośrednich transmisji, ale także zorganizowała specjalne audycje z udziałem wybranych trenerów, zawodników i dziennikarzy sportowych. Oczywiście te audycje kierowane były głównie do szerokiej publiczności i nie miały na celu fachowej analizy meczów, tak potrzebnej w nowoczesnym procesie szkolenia. Właśnie takimi sprawami zajmowali się wytypowani przez Komisję Techniczną PZPN, najlepsi polscy trenerzy-obszerni. Tymczasem postaram się podzielić własnymi spostrzeżeniami z pozycji widza sprzed „szklanego ekranu”.

Obserwując kolejne mistrzostwa świata (a za pośrednictwem polskiej telewizji robię to od roku 1966 roku), nie mogę oprzeć się pokusie by stwierdzić, że były to najlepsze mistrzostwa ze wszystkich, które dotąd się odbyły! Swoje subiektywne spostrzeżenie postaram się uzasadnić merytorycznie w kolejnych odsłonach artykułu.

SPRAWNOŚĆ OGÓLNA

Pomimo trudnych warunków klimatycznych trenerzy doskonale przygotowali zawodników wytrzymałościowo, w czym wydatnie pomogło im również dobre przygotowanie wolicjonalne i motywacyjne. Można było podziwiać przygotowanie szybkościowe – biegowe, a także siłowe i koordynacyjne. Potwierdziły się oczekiwania trenerów, że na takim poziomie, to u zawodników już powinny być stereotypy.

Jerzy Talaga
trener UEFA Pro



Neymar da Silva Junior

TECHNIKA

Bardzo wyrównany, wysoki poziom zaawansowania indywidualnego z wyróżniającymi się piłkarskimi gwiazdami (Messi, Neymar, Ronaldo, Robben, L. Suarez, Iniesta).

Jednak nawet na tak wysokim poziomie zaawansowania technicznego, widoczne były braki w skuteczności podań piłki i strzałów, to znaczy, że przed trenerami i zawodnikami stale aktualne jest zadanie poprawiania poziomu tych elementów techniki specjalnej, które rzutują na efekt gry, czyli na zdobywanie bramek. Znacznie poprawiła się natomiast szybkość wykonywanych ruchów z piłką, skuteczność przyjęć piłki i łączenia ich z podaniem, strzałem lub prowadzeniem. Widoczna była duża skuteczność wykonywania zwodów z piłką. Przy pressingowym sposobie krycia widoczna jest mistrzowska umiejętność dryblingu i blokowania (Messi, Robben, Iniesta). Na wyróżnienie zasługuje znaczna poprawa techniki obrony nogami u bramkarzy połączona ze znakomitym refleksem.

Świata jakich nie było

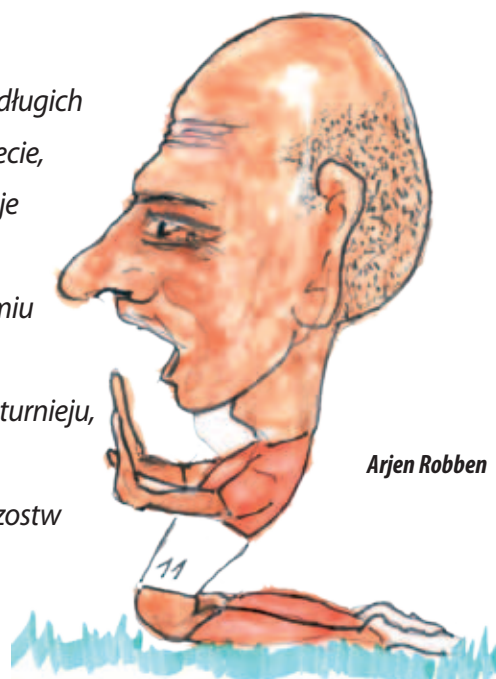


Paula Dada



Lionel Messi

W Brazylii w 2014 roku, po długich eliminacjach na całym świecie, spotkały się 32 reprezentacje narodowe, które dostały zaszczytu rywalizacji w ośmiu grupach eliminacyjnych, a następnie w dalszej fazie turnieju, systemem pucharowym, o najwyższe trofeum mistrzostw – Puchar Świata FIFA



Arjen Robben



Ustawienia wyjściowe czterech najlepszych reprezentacji Mundialu: Niemiec i Argentyny w meczu finałowym oraz Holandii i Brazylii w meczu o III miejsce



TAKTYKA

W zasadzie można stwierdzić, że dobrze znane systemy gry 1-4-4-2 oraz 1-4-3-3 nie straciły nic ze swej popularności, chociaż u niektórych trenerów pojawia się predylekcja do korzystania gry z pięcioma obrońcami z różnymi wariantami ustawień pomocników i napastników: 1-5-3-2, 1-5-4-1, 1-5-2-3 (Kostaryka, Algieria, Meksyk, Chile) - te ustawienia zapowiadają może nowy system gry? Czołowe reprezentacje lansowały różne systemy lub ustawienia wyjściowe zgodne z koncepcjami trenerów, a w szczególności widoczne było wykorzystywanie różnych wariantów ustawienia wyjściowego i nie trzymanie się, od początku do końca meczu, gry w jednym schemacie.

W sposobie gry obronnej oprócz popularnej obrony strefowej, widoczna jest adaptacja pressingu w różnych formach i w różnych miejscach na boisku. Oprócz częstego stosowania pressingu w określonych przypadkach, a w szczególności do konkretnych zawodników, stosuje się z dużym skutkiem podwajanie, a nawet (rzadziej) potrójne krycie. Na uwagę zasługuje bardzo dobra współpraca całej formacji obrony, a w szczególności doskonała gra środkowych obrońców. Przy zbyt licznych mankamentach w skuteczności bronięcia przy rzutach z rogu (kilka goli padło po kardynalnych błędach broniących) ważne jest zwracanie uwagi na ten element gry w bronieniu w zajęciach treningowych.

Na absolutną uwagę trenerów, szczególnie pracujących z bramkarzami, zasługuje gra na przedpolu bramkarza reprezentacji Niemiec, Manuela Neuera. Jego wybiegi do prostopadłych podań rywali, tak często realizowane na pograniczu ryzyka otrzymania czerwonej kartki (ale w konsekwencji bardzo skuteczne!), odświeżyły ten niuans taktyczny: bramkarz - wymiataczem formacji obrony. W tym miejscu warto podkreślić niecodzienność prawdziwego wysypu innych doskonałych bramkarzy, jak: Gillermo Ochoa, Tim Howard czy Keyler Navaz.

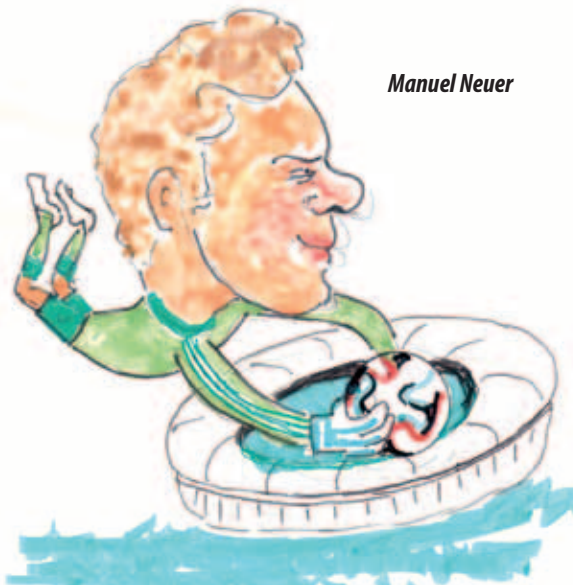
W czynnościach ofensywnych, ku pewnemu zaskoczeniu, nie zdobyła sobie uznania w Brazylii hiszpańska „tiki-taka”, a więc atakowanie pozycyjne polegające na jak najdłuższym utrzymywaniu się przy piłce, nawet w polu karnym przeciwnika. Owszem, atakowanie pozycyjne zawsze będzie wykorzystywane w pewnych fazach gry, ale w Brazylii nie przetrwało ono w postaci stylu gry, jak to czyni jego klasyczny reprezentant - FC Barcelona. W grze najlepszych drużyn przeważał i był najskuteczniejszy atak szybki, szczególnie w wersji kontrataku, często po górnym podaniu piłki nad strefą środkową boiska. Zyskiwanie na czasie przy zaskoczeniu przeciwnika takimi podaniami, okazało się bardzo skuteczne. Trwające od dawna doświadczenie trenerów o skuteczności podań na skrzydło i stąd dośrodkowania w kierunku atakujących w niczym nie zmieniło ich przekonania. Okazuje do wykorzystywania stałych fragmentów gry szczególnie przy rzutach z rogu,

rzutach wolnych po faulach były szczególnie pieczołowicie doceniane przez trenerów, co było widoczne w przygotowanych schematach rozwiązań taktycznych.

Przed laty teoria taktyki uwzględniała dwie podstawowe czynności podczas walki sportowej: bronienia i atakowania. W latach osiemdziesiątych (po MŚ 1978 i 1982 roku), zaczęto przykładać należne znaczenie fazom pośrednim, to znaczy przechodzenia z bronięcia do atakowania i z atakowania do bronięcia. Dzisiaj wszystkie czynności w tych fazach decydują o dobrej organizacji gry. W turnieju finałowym 2014 zademonstrowano mistrzowskie opanowanie organizacji gry będąc w posiadaniu piłki i po jej stracie. Kapitalne przygotowanie kondycyjne i doskonałe umiejętności techniczno-taktyczne z jednej strony oszczędzają siły fizyczne zawodników, z drugiej pozwalają utrzymywać ważny element taktyki - rytm gry. Częste straty piłki w polu karnym, czy na połowie przeciwnika powodują zawsze utratę rytmu i tempa w atakowaniu bramki przeciwnika oraz wyczerpują kondycję nie tylko fizyczną, ale także psychiczną.

WYSOKI, WYRÓWNANY POZIOM GRY

Wszyscy fachowcy obserwujący MŚ 2014 podkreślają wyrównany i bardzo wysoki poziom wszystkich etapów międzykontynentalnej konfrontacji najlepszych reprezentacji naszego globu. Teoretyczni słabeusze, którzy mieli być tylko obecni i dostarczać punkty potentatom, ku zaskoczeniu, nie tylko nie zaniżali poziomu gry, ale walczyli z nimi jak równy z równym. Z drużyn Ameryki Łacińskiej, poza dwiema tradycyjnymi potęgami Brazylią i Argentyną, doskonale prezentowali się nie tylko piłkarze Chile, Meksyku, Urugwaju, ale także Kostaryki, Hondurasu, Ekwadoru, a piłkarze Kolumbii stali się ulubieńcami publiczności nie tylko za ambicję, bojowość, ale przede wszystkim za pokazanie doskonałych umiejętności technicznych i taktycznych. Jak równy z równym walczyły reprezentacje kontynentu afrykańskiego: Ghana, Wybrzeże Kości Słoniowej, Kamerun,



Manuel Neuer

Nigeria, Algieria. Może najslabiej zaprezentowali się w Brazylii przedstawiciele Azji - Japonia i Korea Płd. Pozostałe reprezentacje, jak USA i Australia grały też dobrze, ale nie odegrały większej roli.

Można uznać, że zasługą wysokiego poziomu sportowego MŚ 2014 była swoista inwazja do licznych klubów europejskich całej rzeszy piłkarzy południowo-amerykańskich i afrykańskich, którzy zetknąwszy się tu z doskonałymi warunkami materialnymi i treningowymi pod opieką świetnie wyszkolonych trenerów, szybko doskonalili swe potencjalne możliwości. Z drugiej strony w ostatnich latach wielu trenerów europejskich angażowanych do pracy szkoleniowej w Afryce, przyczyniło się do podniesienia poziomu piłki nożnej w tamtejszych klubach czy reprezentacjach. Do tego zjawiska raczej natury sportowej, dodać należy spostrzeżenia natury socjologicznej. Dość charakterystyczne: dla setek tysięcy uzdolnionych młodych ludzi piłka nożna jest tam religią, a gra w jakimś klubie, marzeniem. Ci z nich, którym się udało, stają się idolami, a wychodząc z nędzy, zostali milionerami. Tego się później nie zapomina. To zostaje w genach. To ujawnia się potem w stylu gry. Tego Europejczyk nie czuje, tego musi się uczyć, a oni mają to we krwi.

W tle doskonale grających piłkarzy, wyróżnić należy bardzo wyrównaną reprezentację Niemiec, która bez wielkich gwiazd, pod których ustawia się taktykę, prezentowała grę nowoczesną, szybką, zespołową nie tylko z nazwy i niesamowicie skuteczną, z naporem do ostatniej minuty. Trenerzy i piłkarze zgodnie z niemiecką tradycją, dominują doskonałą organizacją gry.

Strategia dochodzenia do takich rezultatów poprzez systematyczną pracę z dziećmi i młodzieżą, poprzez kształcenie i dokształcanie kadry trenerskiej, posiadanie kilku wzorcowych ośrodków szkoleniowych DFB i poprzez wiele innych czynników wykorzystywanych u naszego zachodniego sąsiada, np. sztab szkoleniowy trenera-selekcjonera liczą-



Joachim Löw

cy kilkunastu ludzi, w tym naukowców pracujących z reprezentacjami – zasługują na uwagę i osobne omówienie, tym bardziej, że obecny wielki sukces nie jest tylko metem zabyliśmy w Brazylii.

INNE UWAGI Z TEMATU I MARGINESU WYDARZEŃ

Potwierdziła się zasada pokory dla sportu i dla pracy zawodowej trenerów w piłce nożnej. Nie wdając się w szczegóły trudnej oceny mistrzostwa zawodowego szkoleniowców, wśród której nie brak było sław tej profesji, poprzestaśmy na ogólnej analizie wyników uzyskanych przez ich podopiecznych. Co widać? Tacy sławni trenerzy jak: Luiz Felipe Scolari, Vicente del Bosque, Ray Hodgson, Cesare Prandelli, Fabio Apello, Ottmar Hitzfeld – nie zakończyli tych mistrzostw w glorii i chwale. Natomiast zabyli wynikami swych drużyn mniej znani trenerzy jak: Alejandro Sabella (Argentyna), Jose Pekerman (Kolumbia), Miguel Herdera (Meksyk), Jorge Sampaoli (Chile), Luis Pinto (Kostaryka), czy Vahid Halilhodżić (Algieria). Jeden z wielkich nie zawiódł, to trener mistrzów świata Joachim Löw.

Na duże wyróżnienie zasługuje wspomniała, sportowa atmosfera wokół tegorocznych mistrzostw świata ze strony największych bohaterów tego wielkiego wydarzenia - zawodników, którzy w twardej, nieustępliwej galce zachowali wzajemnie szacunek, często gestem, słowem przepraszali za zbyt ostre interwencje, a obrazy koleżeńskiego współczucia dla swych pokonanych prze-

ciwników po zakończonym meczu, zostaną długo w pamięci widzów.

Podobny szacunek dla siebie widoczny był w zachowaniu trenerów, którzy w uścisku dłoni starali się opanować olbrzymie napięcie nerwowe, wyrażając gratulacje lub współczucie.

Wspaniała atmosfera sportowa dominowała również ze strony widowni, która bajecznie kolorowa, kulturalnie, żywiołowo zapelniając wszystkie stadiony, dopingowała swoich pupilów bez oznak szowinizmu, czy chamstwa. Nie było końca śpiewom, a nie wydzieraniem się w niebogłosy. Myślę, że nasi rodzimi kibole oglądając transmisje telewizyjne, powinni zreflektować swe gwizdy, wywiska, szowinistyczne zachowanie i uczyć się sportowego poszanowania sportowej publiczności i sportowych przeciwników. Policja i służby porządkowe podczas meczów w Brazylii, mogli oglądać mecze, a nie ustawać się plecami do boiska. Brazylija zasłużyła na powierzenie jej największej imprezy sportowej świata. Wywiązała się wzorowo z obowiązków gospodarzy, Szkoda, że Canarinhos zabrakło w wielkim finale.

O sędziach wypowiedzą się lepiej fachowcy z branży, ale z sędziowaniem nie było najlepiej. Było za dużo pomyłek krzywdzących zawodników interpretacyjnie, ale były również pomyłki, które wypaczały wynik meczu, a z tymi trudno przejść obojętnie do codzienności. FIFA musi zmienić w tym zakresie standardy postępowania: odejść od „klucza kontynentalnego” na rzecz kryterium kompetencji zawodowych, czyli prawdziwego profesjonalizmu sędziów, niezależnie od tego z jakiego kraju czy kontynent pochodzi!

I na koniec uwaga pod adresem TVP. Takiego rozmachu, czasu antenowego na reprezentacyjnych kanałach Jedynki, Dwójki, TVP Sport, nigdy dotąd nie było. Zaproszeni goście, zawodnicy oraz trenerzy, a także zawodowi komentatorzy i redaktorzy w zdecydowanej większości spełniali dobrze swe zadania. Choć były i drobne wpadki np. z zagraniami: „prostopadłych, poprzecznych, krzyżowych, skośnych, wysokich, niskich, miękkich, długich, krótkich, dokręcanych, a nawet 20-metrowych” i jeszcze innych wielu piłek, a przecież sam Pele powtarza ciągle i po polsku w reklamie telewizyjnej, że: „piłka jest okrągła a bramki są dwie”. Były też większe i mniejsze słupki w bramce, ale największa wpadka (przez nikogo niestety szybko nie sprostowana), to wmawianie widzom w jednej z transmisji, że przy wrzutach z linii bocznej i rzutach z rogu są spalone!

Ale w sumie, bez zawodowego przycepienia się do szczegółów, było dobrze, a nawet bardzo dobrze. W tle ogólnie wysokiego poziomu relacji z mistrzostw, wyróżnić należy doskonale relacje redaktora Roberta El Gendy, który przybliżył nam w swych reportażach sceny z poza piłkarskich emocji i fragmenty z codziennego życia przeciętnych Brazylijczyków, także w dzielnicach biedoty, na ulicach, placach i plażach tego pięknego kraju.

Piłkarze Kolumbii stali się ulubieńcami publiczności nie tylko za ambicję, bojowość, ale przede wszystkim za pokazanie doskonałych umiejętności technicznych i taktycznych



Luiz Felipe Scolari

RYŚ. JERZY TALAGA (6)

Brazylia 2014



PAWLINA, ŚLEDZIEWSKI

Współczesna gra w piłkę nożną stawia przed zawodnikami coraz to wyższe wymagania w zakresie sprawności i indywidualnych umiejętności. Od ich poziomu zależy skuteczność piłkarzy w działaniach ofensywnych, dla których znamieną jest konieczność wykonywania skomplikowanych i złożonych koordynacyjnie czynności w bardzo krótkim czasie, na małej przestrzeni oraz pod stałą presją przeciwnika.

Marcin Pawlina
Legia Warszawa

Dariusz Śledziewski
AWF Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Rozpoznanie wymogów warunkujących skuteczność gry w piłce nożnej powinno opierać się na informacjach z rywalizacji najlepszych zespołów. Analizy meczowe dostarczają wiedzy o tym, które czynniki decydują o skuteczności gry piłkarza w ofensywie i w defensywie. Co stanowi przesłankę do opracowania optymalnego wzorca zachowania się piłkarza i zespołu w taktycznych sytuacjach na boisku.

Opierając się na wzorcu zawodów należy optymalnie zbliżyć trening do wymogów gry właściwej, co wydaje się być najważniejszym kierunkiem nowoczesnego szkolenia, obok potrzeby indywidualizacji treningu techniczno-taktycznego, motorycznego i mentalnego.

Współczesna piłka nożna wyznacza określony „profil” wymagań, począwszy od fizjologicznych, psychicznych, na które dopiero nakładają się działania ruchowe, sprawnościowe, techniczno-taktyczne i inne. Wyjątkowo wysokie umiejętności specjalistyczne są fundamentem gry najlepszych piłkarzy i zespołów.

Rola dzisiejszego napastnika nie ogranicza się tylko do działań ofensywnych. Coraz częściej poszukiwani są także zawodnicy tej formacji, potrafiący wypełniać zadania defensywne. Współczesna piłka nożna stała się bardzo agresywną grą. Zawodnicy linii ataku mają coraz trudniejsze warunki do zdobywania bramek. Mają bardzo mało miejsca i czasu na skuteczne zakończenie akcji. Spowodowane jest to perfekcyjnym przygotowaniem kondycyjnym obrońców, ich stałą przewagą liczebną i ciągłym skracaniem pola gry.

Miroslav Klose w reprezentacji Niemiec strzelił 71 bramek, w tym 16 w finałach mistrzostw świata

Obecnie nie ma dominującego ustawienia linii ataku. Zespoły grają jednym, dwoma lub trzema napastnikami w tej formacji w zależności od przyjętej taktyki. Cechy i umiejętności, jakie powinien posiadać napastnik są podobne bez względu na ustawienie. Zawodnik ten powinien być uniwersalny, działający na całej długości boiska. Powinien charakteryzować się dużą szybkością (w sensie motorycznym i w podejmowaniu decyzji), techni-

Mistrzostw świata w piłce nożnej. Jak grają współcześni napastnicy

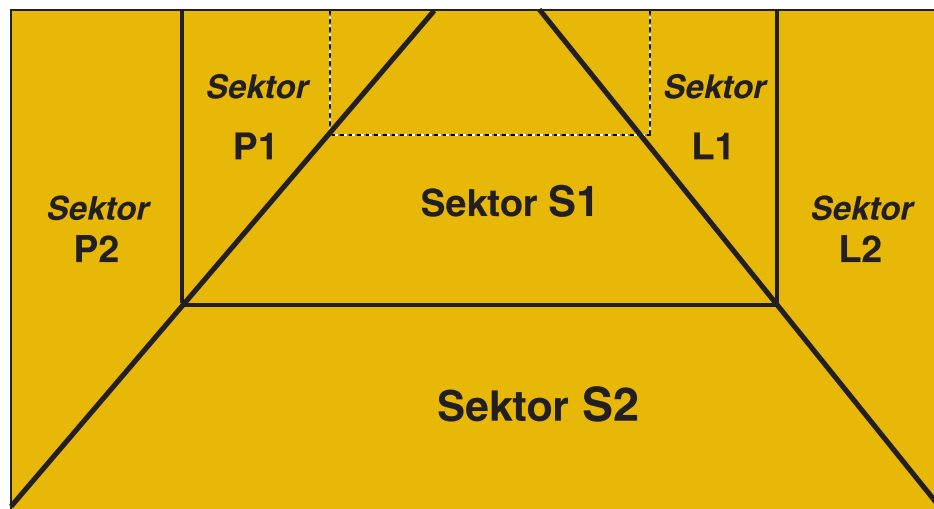
Lp.	Zawodnik	Kraj	Klub	Rok urodzenia	Wysokość ciała [cm]	Masa ciała [kg]	Liczba występów w kadrze	Liczba goli w kadrze	
1.	Fred	Brazylia	Fluminense Rio de Janeiro	1983	185	84	32	16	
2.	Robin Van Persie	Holandia	Manchester United	1983	184	71	85	43	
3.	Alexis Sanchez	Chile	FC Barcelona	1988	170	62	67	22	
4.	Joel Campbell	Kostaryka	Olympiakos Pireus	1992	178	70	32	9	
5.	Edinson Cavani	Urugwaj	Paris Saint-Germain	1987	184	74	62	21	
6.	Karim Benzema	Francja	Real Madryt	1987	184	84	65	19	
7.	Admir Mehmedi	Szwajcaria	SC Freiburg	1991	183	77	21	1	
8.	Lionel Messi	Argentyna	FC Barcelona	1987	169	67	85	37	
9.	Edin Džeko	Bośnia i Hercegowina	Manchester City	1986	193	80	62	35	
10.	Thomas Müller	Niemcy	Bayern Monachium	1989	186	75	48	17	
					\bar{x}	181,6	74,4	22,0	74,4
					SD	6,97		12,31	6,80

Tabela 1.
Ogólna charakterystyka obserwowanych napastników na mistrzostwach świata Brazylia 2014

ką, kondycją i inteligencją boiskową (umiejętność podejmowania najkorzystniejszych decyzji), umiejętnością dryblingu i przebojowością, odwagą w grze, ruchliwością, zmysłem do gry kombinowanej, umiejętnością utrzymania się przy piłce mimo naporu przeciwnika. W akcjach ofensywnych powinien umieć atakować tak środkiem jak i bocznymi sektorami boiska. Jego ustawienie powinno ułatwić wejście na wolne pole partnerom z linii środkowej i obrony. Po stracie piłki lub po zakończeniu akcji powinien zająć taką pozycję na boisku, by skutecznie utrudnić budowę akcji ofensywnej zawodnikom przeciwnika, a jeśli jest to możliwe agresywnie atakować przeciwnika z piłką.

Celem poszukiwań badawczych realizowanych w ramach tego opracowania była ocena działań z piłką napastników w grze ofensywnej, uczestniczących w mistrzostwach świata w 2014 roku oraz analiza skuteczności tych czynności. Analizie poddano także działania defensywne napastników, szczególnie w aspekcie skuteczności odbioru piłki.

Rycina 1.
Strefa ataku z podziałem na sektory, z których oddawano strzały



Materiał badawczy stanowiły obserwacje 10 napastników występujących w fazie gier grupowych piłkarskich mistrzostw świata – Brazylia 2014. Charakterystykę obserwowanych piłkarzy przedstawia tabela 1.

Każdy z zawodników obserwowany był w trzech meczach, a ich czas gry wahał się od 225 min (Mehmedi) do 270 min (Sanchez, Cavani i Benzema).

Podstawową metodą badawczą była obserwacja przeprowadzona za pomocą arkuszy obserwacyjnych opracowanych w Zakładzie Gier Zespołowych AWF Warszawa. Elementy techniczne zawarte w arkuszu zostały podzielone na czynności wykonywane w sytuacji łatwej i trudnej. W sytuacji łatwej rejestrowano: przyjęcia piłki, podania piłki, prowadzenia piłki oraz strzały. Wykonanie działania techniczno-taktycznego w sytuacji łatwej ma miejsce wówczas, gdy zawodnik nie znajduje się w bezpośrednim fizycznym kontakcie z przeciwnikiem, nie jest przez niego atakowany i ma możliwość wyboru kilku wariantów rozwiązań sytuacji taktycznej.

W sytuacji trudnej rejestrowano: przyjęcia piłki, podania piłki, prowadzenia piłki, zwody, dryblingi, strzały. Sytuacja trudna występuje wówczas, gdy zawodnik operujący piłką znajduje się w bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem, jest przez niego atakowany, wykonuje zadanie w sytuacji ograniczenia czasowo-przestrzennego (zbliżający się przeciwnik, wybiegający bramkarz, niekorzystne miejsce do oddania strzału do bramki).

Poza ilościowym aspektem obserwacji każda czynność techniczno-taktyczna rozpatrywana była ze względu na jej skuteczność. Podzielono je więc na skuteczne (S) i nieskuteczne (N). Wskaźnik skuteczności obliczono za pomocą wzoru:

$$\text{Wskaźnik skuteczności} = \left(\frac{\text{ilość czynności skutecznych}}{\text{suma czynności}} \right) \times 100\%$$

Strzały na bramkę należą do tych czynności technicznych w grach zespołowych, które w zasadniczy sposób rozstrzygają o sukcesie zespołu, dlatego też poza badaniem charakterystyki i skuteczności gry w zakresie wykonywania podstawowych elementów techniki postanowiono także zaobserwować zachowania napastników właśnie w sytuacji oddawania strzału. Obserwowano tu zachowania bezpośrednio poprzedzające strzał, miejsce w bramce, w które trafiano piłką, sektor boiska z jakiego oddano strzał na bramkę (ryc. 1), rodzaj strzału, sposób oddania strzału oraz efekt końcowy strzału.

Oceniano także aktywność napastników w grze obronnej, poprzez ich udział w odbiorach straconej piłki. Analizowano sposób odbioru (nogą, głową, w sytuacji 1x1, czy poprzez przechwyty, np. w formie wyprzedzenia rywala), miejsce odbioru (strefa ataku, środkowa czy obrony) oraz jego konsekwencje taktyczne (tzw. odbiór konstruktywny lub destruktywny).

Lp.	Zawodnik	Rodzaj działania				Suma wszystkich czynności
		Przyjęcie	Podanie	Prowadzenie	Strzały	
1.	Fred	69	59	11	0	139
2.	Persie R.	8	30	5	3	46
3.	Sanchez A.	54	83	14	0	151
4.	Campbell J.	40	70	18	0	128
5.	Cavani E.	64	52	7	0	123
6.	Benzema K.	57	45	28	6	136
7.	Mehmedi A.	35	50	9	0	94
8.	Messi L.	67	67	21	0	155
9.	Džeko E.	56	46	11	2	115
10.	Müller T.	25	53	5	0	83
	Σ	475	555	129	11	1170
	\bar{x}	47,5	55,5	12,9	1,1	117

CHARAKTERYSTYKA CZYNNOŚCI W SYTUACJACH ŁATWYCH

Analizując czynności techniczne wykonywane w sytuacjach łatwych (tabela 2), można zauważyć, że zdecydowanie najczęściej przy piłce w takich sytuacjach był Messi – 155 razy. Jest to zawodnik bardzo pracowity, bardzo często cofający się po piłkę, nawet pod swoje pole karne, nie jest typową „9”, a bardziej „10”. Na taką liczbę wszystkich czynności technicznych Messiego złożyły się głównie podania – 67 razy i przyjęcia – 67 razy. Messi będąc w sytuacji łatwej nie oddał w trzech obserwowanych meczach ani jednego strzału na bramkę przeciwnika.

Najrzadziej w sytuacji łatwej przy piłce był Robin Van Persie – 46 razy.

Obserwowani zawodnicy ograniczali się w sytuacjach łatwych głównie do przyjęć piłki oraz jej podań. Dużą aktywnością w tych czynnościach wykazywali się wspomniany wcześniej Messi oraz Fred i Sanchez (dane w tab. 2). Strzałów na bramkę w sytuacji łatwej było niewiele – najwięcej (6 razy) na bramkę uderzał Benzema.

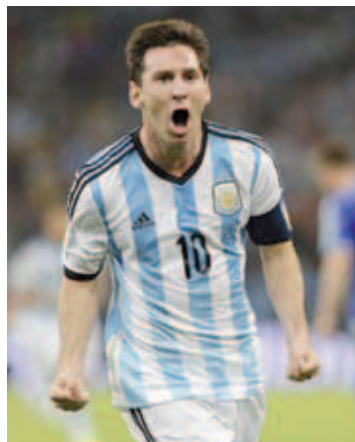
Skuteczność działań w sytuacjach łatwych była ogólnie bardzo wysoka – średnio 84,1% (tabela 3). Cavani osiągnął nawet 89,4% skuteczności. Najślabiej w tej grupie wypadł Campbell (79,7% skuteczności).

W tabeli 4 wyliczono średnie liczby przyjęć, podań, prowadzeń piłki i strzałów w przeliczeniu na jedno spotkanie. Nasz „modelowy napastnik” średnio wykonywał 39 łatwych czynności technicznych, na co złożyło się średnio 18,5 podań, 15,8 przyjęć piłki,

4,3 prowadzeń oraz 0,37 strzałów. Średnia skuteczność przyjęć dla napastnika wyniosła 89,41%, podań 81,6% (tutaj największą skutecznością wykazali się Džeko – 89,1%, Benzema – 88,9% oraz Messi – 88,1%) a prowadzeń piłki – 84,1% (w tym elemencie najlepiej wypadł Benzema – 82,1%).

W sytuacji łatwej na 11 oddanych strzałów uzyskano tylko 1 bramkę (Van Persi).

Leo Messi został uznany najlepszym piłkarzem MŚ w Brazylii. Czy słusznie?



CHARAKTERYSTYKA CZYNNOŚCI W SYTUACJACH TRUDNYCH

W tabeli 5 przedstawiono czynności napastników wykonywane w sytuacji trudnej. Można zauważyć, że najmniej czynności wykonali Van Persie – 70, Cavani – 110 i Džeko – 114. Zwłaszcza ten

Tabela 2. Charakterystyka ilościowa czynności wykonywanych przez napastników w sytuacji łatwej – sumy i średnie z trzech spotkań

pierwszy jest typowym „zawodnikiem” pola karnego, który wyczekuje na dogodną okazję do zdobycia bramki. Z kolei najczęściej przy piłce był Messi – 223 razy, który nie unikał kontaktów z przeciwnikiem i często brał odpowiedzialność na siebie.

Najczęściej piłkę przyjmowali w sytuacji trudnej Benzema – 67 razy, Fred – 63 razy oraz Messi – 62 razy. Najmniej przyjęć zanotował VanPersie, tylko 6.

W liczbie podań liderował Messi, który wykonał 93 podania. Aktywnością starał się mu dorównać Fred, który wykonał do współpartnerów 66 podań. Nieznacznie mniej podań zaliczyli Campbell 60 oraz Benzema – 58.

Liczba prowadzeń piłki była już znacznie mniejsza. Najczęściej piłkę prowadzili: Benzema – 25 razy, Campbell – 18 razy oraz Sanchez – 17 razy.

Zawodnicy w sumie wykonali 76 dryblingów. Najczęściej dryblingiem w sytuacji trudnej tą czynnością posługiwał się Messi – 20 razy. Tylko 4 razy w trzech meczach dryblował Van Persie. Zwody najczęściej stosowali: Messi – 18 razy oraz Schancez i Benzema – po 12 razy.

„Firmową” czynnością napastnika są niewątpliwie strzały na bramkę. To działanie wykonywano w sytuacji trudnej 89 razy. Głównie czynili to Benzema i Messi – po 14 razy. Potwierdza to fakt doskonałego ich wyszkolenia technicznego, jak również umiejętności znalezienia się w miejscu, z którego mogli oddać strzał na bramkę.

Tabela 3. Charakterystyka skuteczności obserwowanych czynności wykonywanych w sytuacji łatwej

Lp.	Zawodnik	Strzały				Poprzedzenie				Sektor					Strefa				Rodzaj		Sposób		
		C	N	B	Suma	Wysk.	Uwol.	Zwód	Pg	Lg	S	Pd	Ld	P1	P2	S1	S2	L1	L2	N	G	Przyj.	Bez przyj.
1.	Fred	2	4	1	7	2	4	1	0	0	2	0	1	1	0	4	2	0	0	5	2	3	4
2.	Persie R.	3	3	3	9	2	5	2	1	1	3	1	0	0	0	6	2	1	0	7	2	7	2
3.	Sanchez A.	1	3	1	5	0	4	1	0	0	1	1	0	0	0	4	1	0	0	5	0	4	1
4.	Campbell J.	4	4	1	9	0	7	2	0	0	4	1	0	1	0	7	1	0	0	8	1	6	3
5.	Cavani E.	1	8	1	10	2	7	1	0	0	1	1	0	0	0	5	5	0	0	9	1	3	7
6.	Benzema K.	7	10	3	20	4	14	2	2	1	4	1	2	3	2	5	6	2	2	17	3	12	8
7.	Mehmedi A.	3	1	1	5	1	3	1	1	0	3	0	0	0	0	4	1	0	0	4	1	3	2
8.	Messi L.	6	4	4	14	2	3	9	2	0	5	1	2	0	0	4	6	1	1	12	2	9	5
9.	Džeko E.	6	6	1	13	8	2	3	1	0	4	1	1	0	0	8	4	1	0	12	1	8	5
10.	Müller T.	1	3	4	8	2	4	2	0	0	3	2	0	0	0	4	2	1	0	7	1	3	5
	Σ	34	46	20	100	23	53	24	7	2	30	9	6	5	2	51	32	6	3	86	14	58	42
	\bar{x}	3,4	4,6	2,0	10,0	2,3	5,3	2,4	0,7	0,2	3,0	0,9	0,6	0,5	0,2	5,1	3,2	0,6	0,3	8,6	1,4	5,8	4,2

Rodzaj działania napastnika								SUMA
Przyjęcia		Podania		Prowadzenia		Strzały		
N	Skut.	N	Skut.	N	Skut.	N	Celne	N
15,83	89,41	18,50	81,58	4,30	68,89	0,37	45,45	39,00

Tabela 4. Charakterystyka ilościowa (N) czynności wykonywanych przez napastników oraz ich skuteczność (Skut/celne) w przeliczeniu na jeden mecz – sytuacja łatwa (wartości średnie).

Lp.	Zawodnik	Rodzaj działania						Suma
		Przyjęcia	Podania	Prowadzenia	Zwody	Drybling	Strzały	
1.	Fred	63	66	14	6	8	7	164
2.	Persie R.	6	42	7	5	4	6	70
3.	Sanchez A.	35	47	17	12	12	5	128
4.	Campbell J.	45	60	18	3	8	9	143
5.	Cavani E.	48	33	9	5	5	10	110
6.	Benzema K.	67	58	25	12	12	14	188
7.	Mehmedi A.	43	52	7	5	7	5	119
8.	Messi L.	62	93	16	18	20	14	223
9.	Džeko E.	43	32	14	6	8	11	114
10.	Müller T.	57	38	11	4	5	8	123
	Σ	469	521	138	76	89	89	1382
	χ	46,90	52,1	18,60	7,8	8,9	8,9	138,2

Tabela 5.
Charakterystyka ilościowa czynności wykonywanych przez napastników w sytuacji trudnej – sumy i średnie dla trzech spotkań

W tabeli 6 przedstawiono ocenę skuteczności działań wykonanych przez obserwowanych piłkarzy w sytuacji trudnej.

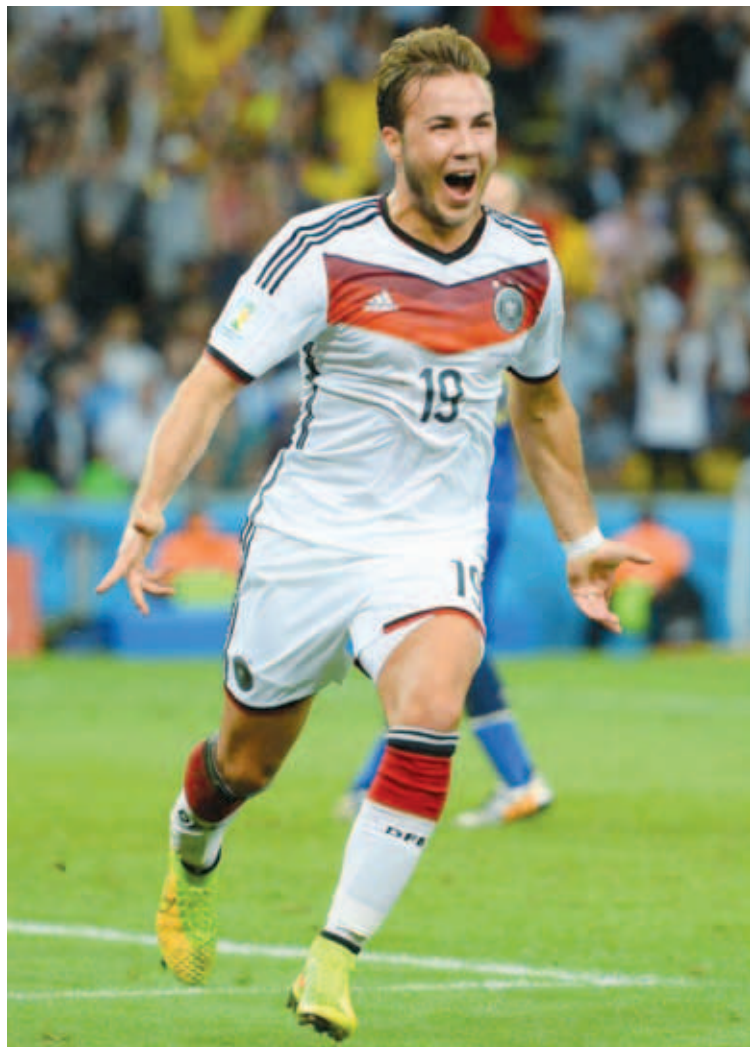
Zawodnicy przyjmowali piłkę 469 razy z czego 376 (80,17%) przyjęć było dobrych, co świadczy o ich dobrej skuteczności w tym elemencie gry. Najwięcej przyjęć skutecznych wykonał Benzema (57, przy skuteczności 85,1%) oraz Müller (50 przy skuteczności 87,7%). Najgorzej przyjmował piłkę w sytuacjach trudnych Van Persie, który miał aż jedną trzecią przyjęć nieskutecznych.

Niższą skuteczność zaobserwowano przy podaniach. 339 udanych podań przy nieudanych to nie był najlepszy wynik (65 % skuteczności). Zdecydowanie najlepiej podawał Lionel Messi (76,34% skuteczności. Ogólną średnią zdecydowanie zaniża wynik Sancheza – 19 dokładnych podań na 47 prób (tylko 40,4% skuteczności).

Niewątpliwie elementem techniki, który bardzo dobrze opanowali zawodnicy były zwody. Pięciu z nich zanotowało 66,67% skuteczności (Sanchez, Benzema, Messi oraz Džeko). Na uwagę zasługuje zwłaszcza wynik Messiego, który 12-krotnie minął zwodem przeciwnika.

Messi był także najlepszym dryblem – na dwadzieścia prób aż 15 było skutecznych. Dorównywali skutecznością dryblingu Messiemu Van Persie, Benzema i Džeko, ale podejmowali takie próby zdecydowanie rzadziej.

Jak wynika z danych tabeli 6 najtrudniej było wykonać strzał do bramki. Ciągnęła presja obrońców powodowała, że do pozycji strzeleckich było dojść bardzo trudno. Na tym tle ponownie najlepiej wypadł Messi, któremu udało się oddać 14 strzałów. Aż 4 próby (28,57%) zakończyły się bramką, a następne 6 trafiały w światło bramki. Równie aktywny był Benzema, który na 14-cie strzałów zdobył 3 bramki (21,4% skuteczności).



Mario Götze
strzelił gola w dogrywce w finale z Argentyną, zapewniając Niemcom tytuł mistrza świata

Ogólnie analizowani zawodnicy wykonywali w sytuacjach trudnych 1382 działania z piłką, z czego skutecznych było 949 działań. Daje to wysoki wskaźnik skuteczności – 69,08%.

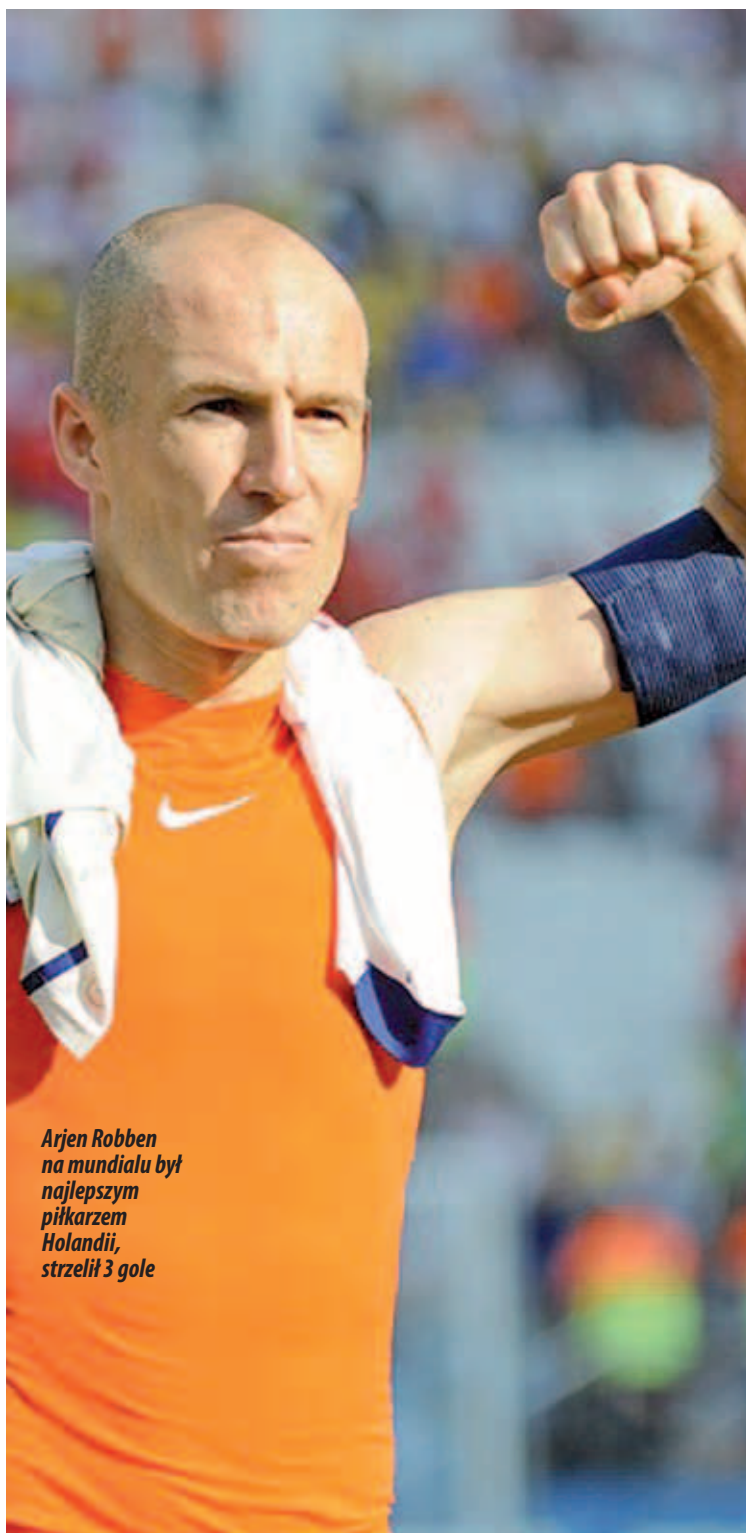
Obserwowani napastnicy (średnio na mecz) wykonali 46,07 czynno-

Tabela 6.
Charakterystyka skuteczności obserwowanych działań napastników wykonywanych w sytuacji trudnej

ści w sytuacji (tabela 7). Na ten wynik złożyło się 15,6 przyjęć (przy skuteczności 80,17%); 17,4 podań (skuteczność 65,70%); 6,2 prowadzeń; 2,6 zwodów; 2,97 dryblingów oraz 2,97 strzałów (52,27% celności, 21,59% skuteczności).

Lp	Zawodnik	Rodzaj działania												Suma czynności zawodnika	Czynności skuteczne	Wskaźnik skuteczności	
		Przyjęcia		Podania		Prowadzenia		Zwody		Drybling		Strzały					
		S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	C	N	B			
1.	Fred	47	16	38	28	6	8	2	4	3	5	2	4	1	164	99	60,36
2.	Persie R.	4	2	22	20	5	2	3	2	3	1	2	2	2	70	41	58,57
3.	Sanchez A.	28	7	19	28	12	5	8	4	6	6	1	3	1	128	75	58,59
4.	Campbell J.	32	13	41	19	11	7	2	1	5	3	4	4	1	143	96	67,13
5.	Cavani E.	38	10	21	12	5	4	1	4	3	2	1	8	1	110	70	63,64
6.	Benzema K.	57	10	45	13	19	6	8	4	9	3	5	6	3	188	146	77,66
7.	Mehmedi A.	35	8	35	17	4	3	2	3	4	3	3	1	1	118	81	68,64
8.	Messi L.	50	12	71	22	12	4	12	6	15	5	6	4	4	223	170	76,23
9.	Džeko E.	35	8	20	12	10	4	4	2	6	2	5	5	1	114	81	71,05
10.	Müller T.	50	7	27	11	8	3	2	2	3	2	1	3	4	123	95	77,24
	Σ	376	93	339	182	92	46	44	32	57	32	30	40	19	1382	949	69,08
	χ	37,6	9,3	33,9	18,2	9,2	4,6	4,4	3,2	5,7	3,2	3,0	4,0	1,9	138,2	94,9	69,08

Rodzaj działania												SUMA
Przyjęcia		Podania		Prowadzenia		Zwody		Drybling		Strzały		
N	Skut.	N	Skut.	N	Skut.	N	Skut.	N	Skut.	N	Celne	N
15,60	80,17	17,37	65,07	6,20	66,67	2,60	57,89	2,97	64,04	2,97	52,27	46,07



Arjen Robben na mundialu był najlepszym piłkarzem Holandii, strzelił 3 gole

Tabela 7.
Charakterystyka ilościowa (N) czynności wykonywanych przez napastników oraz ich skuteczność (Skut/celne) w przeliczeniu na jeden mecz – sytuacja trudna (wartości średnie)

CHARAKTERYSTYKA STRZAŁÓW DO BRAMKI

Gra w piłkę nożną staje się coraz bardziej złożona w zakresie działań techniczno-taktycznych. O końcowym wyniku rywalizacji decyduje bardzo precyzyjne opanowanie techniki najważniejszych ćwiczeń – elementów gry. Szczególną rolę w tejże technice odgrywa umiejętność wykonania strzału. Wiele dowodów wskazuje na to, iż lepsze wyniki uzyskują zespoły posiadające w swoich składach piłkarzy o dużych umiejętnościach strzeleckich. Strzelanie goli nie jest sprawą łatwą, w dużej mierze zależy od indywidualnych predyspozycji zawodnika. Bardzo ważne jest również zachowanie poprzedzające strzał oraz sposób jego wykonania. Nie bez znaczenia pozostaje fakt topografii strzałów, tj. z jakiego miejsca na boisku go wykonano oraz w jaki sektor bramki skierowano piłkę.

W tabeli 8 sporządzono charakterystykę strzałów na bramkę wykonywanych przez analizowanych zawodników. Wskazuje ona, że najwięcej strzałów do bramki oddał Benzema – 20 i Messi – 14, a najmniej Mehmedi – 5. 10 z 14 strzałów Messiego trafiło w „światło bramki”; z tego 4 zakończyły się bramką. Super skutecznym napastnikiem okazał się Müller, który oddał tylko 8 strzałów, a zdobył również 4 bramki. Po trzy bramki strzelili van Persie i Benzema, tylko Holender potrzebował dla uzyskania takiego efektu 9 strzałów, a Francuz aż 20-tu.

Napastnicy najczęściej strzelali po uwolnieniu się od przeciwnika (ponad 50% sytuacji). Po ok. jednej czwartej strzałów oddano po wyskoku do piłki oraz po zwodzie.

Najwięcej strzałów oddano ze środka pola karnego (52) oraz z centralnej strefy boiska za polem karnym (32 strzały). Z bocznych sektorów boiska strzelano zdecydowanie rzadziej – w sumie 16 razy.

W kierunku bramki strzelano głównie nogą – 85 razy, głową tylko 19 razy. Głównie bez przyjmowania piłki (58 strzałów).

Analiza wszystkich strzałów skierowanych w światło bramki wykazała ich zróżnicowany rozkład. Głównie celne strzały (w tym bramki) wykonywano w środek bramki – 30 takich uderzeń. Najrzadziej „celowano” w górne rejony bramki: prawy – 7 razy i lewy – 2 razy. Aż 5 razy w środek bramki strzelał Messi.

Tabela 8.
Charakterystyka strzałów do bramki, sumy i wartości średnie

Lp.	Zawodnik	Strzały				Poprzedzenie			Sektor				Strefa				Rodzaj		Sposób		Asysta			
		C	N	B	Suma	Wysk.	Uwol.	Zwód	Pg	Lg	Ś	Pd	Ld	P1	P2	S1	S2	L1	L2	N		G	Przyj.	Bez przyj.
1.	Fred	2	4	1	7	2	4	1	0	0	2	0	1	1	0	4	2	0	0	5	2	3	4	0
2.	Persie R.	3	3	3	9	2	5	2	1	1	3	1	0	0	0	6	2	1	0	7	2	7	2	0
3.	Sanchez A.	1	3	1	5	0	4	1	0	0	1	1	0	0	0	4	1	0	0	5	0	4	1	1
4.	Campbell J.	4	4	1	9	0	7	2	0	0	4	1	0	1	0	7	1	0	0	8	1	6	3	1
5.	Cavani E.	1	8	1	10	2	7	1	0	0	1	1	0	0	0	5	5	0	0	9	1	3	7	2
6.	Benzema K.	7	10	3	20	4	14	2	2	1	4	1	2	2	1	4	4	1	0	17	3	12	8	2
7.	Mehmedi A.	3	1	1	5	1	3	1	1	0	3	0	0	0	0	4	1	0	0	4	1	4	2	0
8.	Messi L.	6	4	4	14	0	0	0	2	0	5	1	2	0	0	0	4	0	0	12	2	9	5	1
9.	Džeko E.	6	6	1	13	8	2	1	1	0	4	1	1	0	0	8	4	1	0	12	1	8	5	0
10.	Müller T.	1	3	4	8	2	4	2	0	0	3	2	0	0	0	5	2	1	0	7	1	3	5	1
	Σ	24	40	13	77	20	44	11	2	4	17	5	9	5	0	48	19	5	0	58	19	29	48	52
	x̄	2,4	4	1,3	7,7	2	4,4	1,1	0,2	0,4	1,7	0,5	0,9	0,5	0	4,8	1,9	0,5	0	5,8	1,9	2,90	4,80	5,20

Lp.	Zawodnik	Sposób odbioru			Strefa odbioru			Technika odbioru		Rodzaj odbioru	
		1 x 1	P	Suma	A	S	O	N	G	Destruk.	Konstruk.
1.	Fred	6	21	27	16	10	1	21	6	9	18
2.	Persie R.	2	12	14	10	4	0	13	1	2	12
3.	Sanchez A.	4	24	28	12	13	3	20	8	16	12
4.	Campbell J.	3	6	9	4	5	0	9	0	6	3
5.	Cavani E.	6	16	22	7	14	1	20	2	12	10
6.	Benzema K.	3	12	15	9	6	0	13	2	8	7
7.	Mehmedi A.	6	14	20	5	9	6	16	4	6	14
8.	Messi L.	2	18	20	7	13	0	20	0	5	15
9.	Džeko E.	2	8	10	4	6	0	9	1	6	4
10.	Müller T.	1	10	11	5	6	0	10	1	5	6
	Σ	35	141	176	79	86	11	151	25	75	101
	\bar{x}	3,50	14,1	17,6	7,9	8,6	1,1	15,1	2,5	7,50	10,1

CHARAKTERYSTYKA ODBIORÓW PIŁKI

Działania związane z odbiorem piłki przeciwnikowi przedstawia tabela 9. W sumie napastnicy interweniowali 176 razy. Najwięcej odbiorów piłki miał Sanchez - 28 oraz Fred - 27.

Najczęstszym sposobem odbioru piłki było jej przejęcie (przez wyprzedzenie, wślizg czy antycypację). Obserwowani zawodnicy interweniowali tak 136 razy. Sposób odbioru poprzez zwycięską sytuację 1x1 wystąpił w grze 35 razy. Fred oraz Cavani w ten sposób odebrali piłkę po 6 razy.

Z obserwacji wynika, że zawodnicy najczęściej dokonywali odbioru w strefie

środkowej, w sumie 86 razy. Najwięcej działań w tej strefie wykonał Cavani - 14, Sanchez oraz Messi - po 13 razy. W znajdującej się na połowie przeciwnika strefie ataku zawodnicy wywalczyli piłkę 79 razy. Fred interweniował w niej 16 razy. Najmniej odbiorów napastnicy wykonali w strefie obrony, co jest logiczne, gdyż w tym miejscu przebywali najrzadziej.

Generalnie zawodnicy najczęściej odbierali piłkę nogą - 151 razy. Najwięcej razy uczynili to: Fred - 21, Sanchez oraz Messi - po 20 razy.

Napastnicy przeważnie odbierali piłkę konstruktywnie i drużyny przechodziły wtedy do akcji ofensywnych. Takich

Tabela 9.
Charakterystyka działań obronnych - odbiory piłki

sytuacji było 101. Najwięcej konstruktywnych zagrań wykonał Fred - 18 oraz Messi - 15 razy.

Podsumowując ten wątek należy stwierdzić, że „modelowy napastnik”, w jednym meczu odbierał piłkę przeciwnikowi średnio 5,87 razy. Na ten wynik złożyły się odbiory poprzez pojedynki 1x1 - 1,17 razy oraz przechwyty piłki - 4,7 razy (tabela 10). Napastnik najczęściej przejmował piłkę w strefie środkowej - 2,87 razy oraz w strefie ataku - 2,63 razy. Odbiór wykonywał głównie nogą - 5,03 razy. Ponad trzy odbiory w meczu były konstruktywne i inicjowały akcję ofensywną zespołu.



Neymar
po faulu
Juana Zuniga
w ćwierćfinałowym
meczu z Kolumbią,
nie zagrał już
w mistrzostwach

	Sposób odbioru		Suma	Strefa odbioru			Technika odbioru		Rodzaj odbioru	
	1 x 1	P		A	Ś	O	N	G	D	K
N	1,17	4,70	5,87	2,63	2,87	0,37	5,03	0,83	2,50	3,37



Tabela 10.
Charakterystyka działań obronnych wykonywanych przez napastnika w jednym meczu (wartości średnie)

ci włącznie. Liczy się także szybkość podejmowania decyzji, przede wszystkim w elemencie strzałów, które coraz częściej oddawane są

Skuteczność gry „modelowego napastnika” w sytuacjach łatwych wyniosła ponad 84%, a w sytuacjach trudnych 69%. Napastnicy najskuteczniej w sytuacji trudnej wykonywali przyjęcia piłki (ponad 80% skuteczności), a najgorzej strzelał (tylko 52% uderzeń trafiło w bramkę).

Dominującym sposobem zdobywania goli były strzały po uwolnieniu się od przeciwnika i oddawane nogą z pola karnego, głównie w środek bramki.

Obserwowani piłkarze różnili się strukturą i skutecznością realizowanych czynności z piłką, a różnice te wynikały głównie z zadań wykonywanych na boisku oraz indywidualnego przygotowania do gry. I tak Messi to typowy „fałszywy napastnik”, który oprócz gry w ataku, realizował wiele zadań w pomocy. Jego pozycja na boisku i określone działania spowodowały, że osiągnął zdecydowanie najlepsze wskaźniki praktycznie we wszystkich czynnościach. Z kolei Van Persie oraz Muller to typowi zawodnicy pola karnego, czekający na dokładne podanie od partnerów, mało włączający się do gry obronnej swoich zespołów. Fred z kolei był bardzo aktywny w strefie środkowej boiska, często w fazie bronienia. Ale czy tego oczekujemy od napastnika?

Globalnym wnioskiem szkoleniowym jest rekomendacja, by treść zajęć treningowych budowana była na działaniach realizowanych w sytuacjach trudnych, tzn. przy stałej presji ze strony przeciwnika oraz by nadal pracować nad skutecznością (czyli i dokładnością) tych elementów, które bezpośrednio wpływają na zdobywanie bramek, czyli dryblingów i strzałów w pierwszej kolejności.

PODSUMOWANIE, WNIOSKI

Obserwowani przez nas napastnicy (a w konsekwencji umowy, modelowy napastnik, będący wypadkową średniej liczby czynności wykonywanych w przeliczeniu na jeden mecz przez 10-ciu testowanych zawodników) wykonywali głównie czynności ofensywne. W meczu „modelowy napastnik” wykonał w ofensywie ponad 85 czynności technicznych, których struktura jakościowa była następująca: 31,63 skutecznych czynności trudnych, 14,43 nieskutecznych czynności trudnych, 32,8 skutecznych czynności łatwych, 6,2 nieskutecznych czynności łatwych. Działania obronne stanowiły znikomy fragment aktywności meczowej „modelowego napastnika”. Odbiorów destruktywnych było 2,5 a konstruktywnych 3,37 w meczu.

W wyniku przeprowadzonej analizy gry napastników grających w fazie rozgrywek grupowych mistrzostw świata 2014 roku w Brazylii, można sformułować następujące wnioski.

Napastnik jest aktywny głównie w fazie gry ofensywnej, kiedy drużyna posiada piłkę. Tylko sporadycznie angażują się w walkę o jej odzyskanie. Liczba czynności w ataku jest ponad 15 razy większa niż liczba czynności w bronieniu – i tak ma pozostać, jeżeli oczekujemy od napastnika szybkości gry, dryblingów i dynamicznych, indywidualnych akcji kończonych strzałami! W fazie bronienia ma odpoczywać, ma odbudowywać potencjał energetyczny, a nie biegać za piłką

Cristiano Ronaldo nie może swojej gry w mundialu zaliczyć do udanych. Drużyna Portugalii odpadła z gry już w rozgrywkach grupowych

podawaną w strefie obrony przez kilku obrońców przeciwnika.

Napastnik w meczu często (ok. 45 razy) działa w tzw. sytuacji trudnej, kiedy to jest często agresywnie atakowany przez obrońcę (-ców). A im bliżej bramki przeciwnika, tym jest trudniej. Stąd tak ważne jest przygotowanie motoryczne napastników, także siłowe. Uwolnienie się od krycia rywala (szczególnie przy stałych fragmentach gry) to często „boiskowe przepychanki”, z użyciem rąk i łok-

PIŚMIENICTWO

- Bergier J.: **Wzorce strzałów na bramkę – analiza zawodów piłkarskich najwyższej rangi.** „SportWyczynowy” 2000, nr 5-6.
- Bergier J.: **Wybrane czynności ruchowe w grze piłkarzy nożnych w Mistrzostwach Świata USA 94.** „Trener” 1996.
- Duda H.: **Skuteczność działań indywidualnych piłkarzy reprezentacji Polski w meczach Euro 2008.** „SportWyczynowy” 2008, nr 7-8.
- Kowalczyk S.: **Mistrzostwa Europy 2000 – charakterystyka gry zawodników linii ataku w piłce nożnej.** Warszawa 2001. Praca magisterska.
- Panfil R., Żmuda W.: **Nauczanie gry w piłkę nożną.** Wrocław 1999. Wydawnictwo BK.
- Soroka A.: **Charakterystyka wybranych modeli gry piłkarzy nożnych podczas Mistrzostw Świata – RPA 2010.** PSW, Białka Podlaska 2011.
- Stępiński M.: **Taktyka atakowania we współczesnej piłce nożnej.** Zapol 2008. Szczecin.
- Stuła A.: **Skuteczność wybranych elementów gry najlepszych zespołów piłkarskich Mistrzostw Europy – Anglia 96.** „SportWyczynowy” 1998, nr 5-6.
- Talaga J.: **Taktyka piłki nożnej.** Warszawa 1997, RCMSzKFIS.
- Wrzos J.: **Skuteczność działań techniczno – taktycznych w sytuacji 1x1 na najwyższym poziomie w piłce nożnej.** „Trener” 1999, nr 3.
- Wrzos J.: **Wzorce czynności technicznych piłkarzy światowej klasy.** „SportWyczynowy” 2000, nr 5-6.
- Żmuda W.: **Analiza MŚ 2002 – Korea, Japonia.** „Trener” 2003, nr 1.

Klub sportowy w Ząbkach założony został w 1927 roku, a pierwotną nazwą była Ząbkovia Ząbki. Przełomowym wydarzeniem w historii klubu był moment, w którym w klub środki finansowe zaczął inwestować Sławomir Doliński, prezes budowlanej firmy Dolcan.

Od 20 lat drużyna występuje pod nazwą Dolcan Ząbki. Drużyna obecnie występuje w rozgrywkach I ligi, a w sezonie 2013/2014 zajęła trzecie miejsce, co jest najlepszym wynikiem sportowym w dziejach klubu. Od kwietnia 2011 roku do lipca 2014 roku na stanowisku trenera I drużyny Dolcanu pracował Robert Podoliński.

Drużyna ta w sezonie 2013/2014 bardzo często w meczach mistrzowskich stosowała system 1-3-5-2, co spotkało się z licznymi – pozytywnymi – komentarzami naszego środowiska trenerskiego.

Dlatego uważamy, że zapoznanie czytelników „Trenera” z doświadczeniami trenera Podolińskiego w tym zakresie, włącznie z charakterystyką założeń taktyki atakowania i bronienia oraz opisem wybranych środków treningowych, może mieć walory edukacyjne, na czym naszej redakcji najbardziej zależy.

Redakcja



Stosowanie systemu 1-3-5-2 na przykładzie zespołu Dolcan Ząbki

Robert Podoliński
Trener UEFA Pro

Rozgrywki I-ligowe wymuszają na zawodnikach prezentowanie określonych wysokich umiejętności technicznych, umożliwiających prowadzenie przez drużynę gry na profesjonalnym poziomie.

W drużynie Dolcan Ząbki występowali zawodnicy o zróżnicowanym poziomie sportowym. Byli zawodnicy posiadający bardzo wysokie umiejętności techniczne, nie mający problemów zarówno podczas zajęć treningowych, jak i meczów mistrzowskich. Do takich zawodników można zaliczyć: Dariusza Zjawińskiego, Grzegorza Piesio, Piotra Klepczarka oraz kilku innych prezentujących poziom pozwalający wyróżniać się na tle pierwszoligowych przeciwników. W kadrze byli także zawodnicy mający problemy techniczne, wynikające z wcześniejszych zaniedbań podczas szkolenia tych zawodników w grupach młodzieżowych.

W celu podniesienia umiejętności poszczególnych zawodników w Dolcanie Ząbki zdecydowano się na wykonywanie prostych ćwiczeń technicznych podczas jednostek treningowych, jednak z uwzględnieniem poprawnego wykonania każdego ćwiczenia. W mikrocyklu tygodniowym dla zawodników mających problemy techniczne organizowany był trening indywidualny. Najczęściej byli to zawodnicy młodsi z kadry I zespołu oraz najzdolniejsi zawodnicy z drużyny rezerwy.

Od początku wprowadzania systemu 1-3-5-2 do drużyny sprowadzani byli zawodnicy o określonych umiejętnościach i predyspozycjach pozwalających na skuteczną grę w tym ustawieniu. Na kilku pozycjach zawodnicy mieli trochę inne zadania niż w najczęściej preferowanym, w polskich drużynach, ustawieniu 1-4-2-3-1.

W sezonie 2013/2014 Dolcan Ząbki dysponował kadrą zawodniczą składającą się z 23 zawodników: 3 bramkarzy, 6 obrońców, 10 pomocników i 4 napastników.

Sztab szkoleniowy tworzyło 6 osób: Robert Podoliński – I trener, Michał Pulkowski – II trener, Mariusz Liberda – trener bramkarzy, Michał Mirota – trener przygotowania motorycznego, Arkadiusz Szeniewski – masażysta oraz Adam Wsół – kierownik zespołu.



KRÓTKA CHARAKTERYSTYKA PODSTAWOWYCH DLA GRY „DOLCANU” ZAWODNIKÓW

Środkowy obrońca – Piotr Klepczarek. Najbardziej doświadczony i ograny w ekstraklasie zawodnik Dolcanu. Twardo grający, mobilny i dobrze grający w powietrzu.

Boczn obrońcy – Mateusz Długolecki i Rafał Grzelak. Długolecki najczęściej grał dotychczas na pozycji defensywnego pomocnika lub jednego z dwójki środkowych obrońców w systemie 1-4-2-3-1. Poszukiwaliśmy piłkarzy potrafiących dobrze wyprowadzić piłkę ze strefy obrony, co było kluczowe dla naszego sposobu budowania akcji ofensywnych. W grze defensywnej potrzebowaliśmy piłkarzy mobilnych oraz dobrze grających 1x1 w obronie, szybkich i sprawnych. Długolecki i Grzelak te wymogi spełniali.

Defensywny pomocnik – Szymon Matuszek. Najważniejszy zawodnik w środkowej linii odpowiedzialny za obronę. Przy nie wysokich stoperach dobrze grający w powietrzu i odbiorze piłki zawodnik był nam bardzo potrzebny. Zadania w stosunku defensywy do ataku określiłbym na tej pozycji jak 80/20.

Ofensywny środkowy pomocnik. Odpowiada za asekurację bocznej strefy oraz za kreowanie gry ofensywnej. Na tej pozycji szukaliśmy piłkarzy klasycznie oznaczanych numerami 8, 10 – Grzegorz Piesio i Adrian Łuszkiewicz spełniali swoje zadania idealnie i uzupełniali się doskonale.

Skrzydłowi. Cała czwórka o bardzo zbliżonych parametrach. Bardzo szybcy, dobrze grający 1x1 zarówno w ataku jak i w bronieniu. Kilka razy w celu znielowania przewagi przeciwnika w tych strefach ustawialiśmy nominalnego obrońcę i graliśmy asymetrycznie, czyli bardzo ofensywnie jedną ze stron, przy całkowitym zablokowaniu dla przeciwnika strony drugiej. Nazwiska skrzydłowych na schemacie 1.

Napastnicy. Zwykle stosowano wariant z dwoma napastnikami ustawionymi w poziomie, jeden z nich to klasyczna 9-ka – Zjawiński. Wiśniewski pełnił rolę drugiego napastnika, często skrzydłowego, na którym spoczywało bardzo dużo zadań defensywnych.

Piotr Klepczarek



Schemat 1.
System 1-3-5-2
w wydaniu
drużyny
„Dolcan Ząbki”
– sezon
2013/2014

Taktyka atakowania

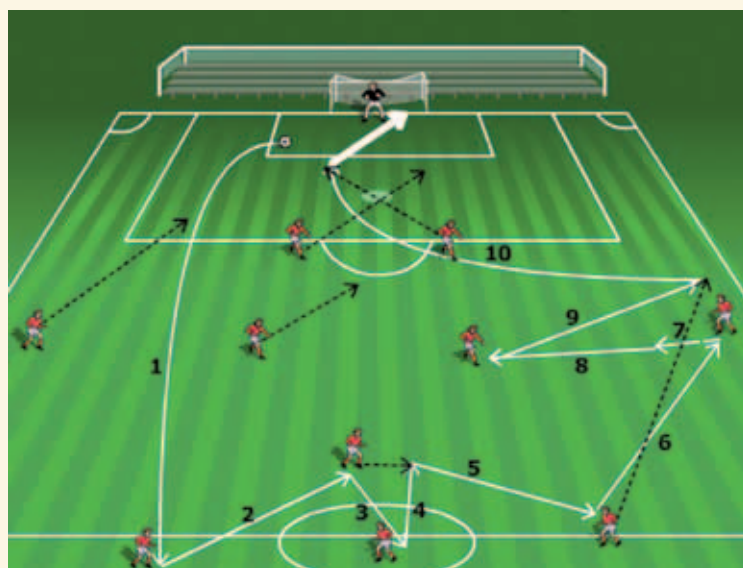
W Dolcanie, w zależności od sytuacji kadrowej, ale także i od klasy oraz sposobu gry przeciwnika, stosowaliśmy różne formy atakowania. Wypracowaliśmy kilka schematów wyprowadzenia akcji ofensywnej w ataku pozycyjnym oraz ataku szybkim. Cechowała nas duża elastyczność i różnorodność stosowanych rozwiązań oraz zdolność do zmiany sposobu gry w czasie meczu w zależności od zaistniałej sytuacji na boisku.

Dużą uwagę poświęciliśmy analizie gry przeciwnika, wyszukiwaniu jego słabych punktów i dostosowaniu, w tym kontekście, naszego sposobu atakowania.

Najczęściej stosowanym ustawieniem było 1-3-5-2, z dwoma napastnikami ustawionymi centralnie, skrzydłowymi o bardzo ofensywnym profilu gry oraz jednym defensywnym pomocnikiem i dwoma ofensywnymi pomocnikami operującymi w środkowej strefie boiska. Bardzo ważną rolę odgrywali dwaj boczni obrońcy ustawieni w trzysobowej formacji defensywnej, ponieważ to ci zawodnicy rozpo-



Rysunek 1. Wyprowadzenia akcji ofensywnej – dośrodkowanie bocznego pomocnika



Rysunek 2. Wyprowadzenia akcji ofensywnej – dośrodkowanie bocznego obrońcy



Rafał Grzelak



Rysunek 3. Wyprowadzenia akcji ofensywnej – zejście środkowego pomocnika w boczny sektor boiska

czyniali akcje ofensywne naszego zespołu. Nie wykorzystywaliśmy środkowego obrońcy w akcjach ofensywnych, zajmował się przede wszystkim asekuracją oraz kierowaniem grą obronną całego zespołu w myśl zasady: „już podczas ataku zabaj o obronę”.

Ustawienie 1-3-5-2 modyfikowaliśmy także na wariant 1-3-6-1 z dwoma defensywnymi oraz dwoma ofensywnymi pomocnikami, co pozwalało na zdobycie przewagi liczebnej w środkowej strefie boiska.

Kolejnym ustawieniem stosowanym przez Dolcan było 1-3-4-3. Rolę napastników pełnili szybcy ofensywni skrzydłowi, natomiast rolę bocznych pomocników pełnili często zawodnicy o charakterystyce bardziej defensywnej.

Ustawienie 1-3-5-2 i schematy wyprowadzenia akcji ofensywnych

Akcję rozpoczyna prawy obrońca, np. po przyjęciu piłki zagranej przez bramkarza przeciwników (rys.1). Środkowi pomocnicy tworzą wolną przestrzeń, aby umożliwić podanie piłki do napastnika. Prawy boczny pomocnik ustawiony bardzo szeroko przy linii bocznej i do niego kierowane jest podanie od ofensywnego pomocnika. W akcji uczestniczy dwóch napastników oraz drugi boczny pomocnik (lub środkowych pomocnik).

Wyprowadzenie akcji ofensywnej z wykorzystaniem przewagi w bocznej strefie boiska poprzez udział bocznego obrońcy, wbiegającego w boczną strefę boiska. W akcji ofensywnej uczestniczy dwóch napastników oraz jeden z ofensywnych środkowych pomocników. Drugi boczny pomocnik (lewy) zamyka akcję (rys. 2).

Jeden z ofensywnych środkowych pomocników ustawia się przy linii bocznej już w początkowej fazie akcji tworząc przewagę w tej strefie boiska. Akcję rozpoczyna boczny obrońca, podaniem do skrzydłowego, który pełni teraz rolę rozgrywającego. Tworzymy sytuację 2x1 z bocznym obrońcą (rys. 3).

Akcję rozpoczyna jeden z bocznych obrońców i po wymianie podań ze skrzydłowym kieruje atak w środkową strefę boiska, gdzie również przesuwiają się obaj napastnicy skupiając uwagę linii obrony przeciwnika, po czym następuje długie podanie w boczną strefę boiska, gdzie role napastnika pełni ofensywnie ustawiony skrzydłowy (rys. 4). Do dośrodkowania w pole karne wbiegają obaj napastnicy i jeden z ofensywnych środkowych pomocników.

ŚRODKI TRENINGOWE

Ćwiczenia kompleksowe doskonalące grę ofensywną

Aby drużyna w jak najlepszy sposób opanowała system gry 1-3-5-2, ćwiczenia w jednostkach treningowych podporządkowane były zachowaniu zawodników w tym ustawieniu.



Rysunek 4. Wyprowadzenia akcji ofensywnej – podanie do bocznego pomocnika



Rysunek 5. Ćwiczenie z piłkami w ustawieniu 1-3-5-2



Rysunek 6. Ćwiczenie z uderzeniem na bramkę w ustawieniu 1-3-5-2



Szymon Matuszek

Grzegorz Piesio

Zawodnicy wymieniają podania jak na rysunku 5. Zawodnicy zmieniają miejsca „za podaniem”, ostatni zawodnik przeprowadza piłkę na początek (wariant 1) lub długim podaniem przekazuje piłkę do jednego z zawodników (wariant 2).

Kolejne ćwiczenie (rys. 6) doskonalili strzał spoza pola karnego. Możliwe są tutaj inne warianty rozpoczęcia ćwiczenia.

Wariant 1: piłkę wprowadza boczny obrońca.

Wariant 2: piłkę wprowadza boczny pomocnik.

Kolejne ćwiczenie (rys. 7) w finalnej części doskonalili strzał z pola karnego bez przyjęcia piłki. Zmiany na pozycjach w tym ćwiczeniu przeprowadzamy wg. zasady „zmiana za piłką”.

W miarę wzrastania trudności ustawiamy obrońców przeciwnika w takim ustawieniu, jakiego spodziewamy się podczas meczu ligowego. W finalnej fazie zajęcia taktyczne prowadzone były w formie gier (taktycznych, uproszczonych, szkolnych).

Do wszystkich ćwiczeń stopniowo wprowadzaliśmy element walki sportowej, czyli przyjmowały formę fragmentów gry. W zależności od tego z jakim zespołem graliśmy, występowali obrońcy grający czwórką, po jakimś czasie dochodzili defensywni pomocnicy, następnie skrzydłowi. W finalnej fazie zajęć taktycznych często prowadzone były formy gry 10x8, 10x9 (rys. 7).

Gry taktyczne

Gra taktyczna 8x8 (rys. 8) ma w drugiej fazie za zadanie doskonalenie 7 podań podają piłkę do bocznego pomocnika, który po wygraniu pojedynku 1x1 dośrodkowuje – pozostali atakują bramkę.

Pierwszy wariant – możemy dowolnie dodawać lub odejmować liczbę zawodników, często wprowadzaną przez nas modyfikacją byli zawodnicy neutralni w środku boiska którzy nie uczestniczyli potem w akcji ofensywnej. Skrzydłowi po otrzymaniu piłki mogą podjąć grę 1x1, ale mogą odegrać do swoich partnerów w środku boiska. Skrzydłowy przeciwnika może zaatakować, gdy piłka opuści strefę ograniczoną. Stosowaliśmy gry z różną ilością dozwolonych kontaktów z piłką.

Ćwiczenie ma wymiar również defensywny, ponieważ po wygraniu pojedynku musimy jak najszybciej zorganizować się w grze obronnej i w zależności od założeń, albo organizujemy obronę strefową, albo wymagamy gry 1x1.

Kolejnym wariantem było ograniczenie liczby zawodników mogący zaatakować bramkę oraz liczbę obrońców – stosowane warianty to np.:

1. 3 obrońców i 3 napastników,
2. 2 obrońców i 1 napastnik,
3. 3 obrońców i 2 napastników.

Ograniczeniem było również np. wykluczenie podania między napastnikami, tzn. napastnicy grając 3x3 z wbiegającym skrzydłowym tworzyli sytuację 3x2 w polu karnym, gdy jeden z obrońców wychodził do skrzydłowego. Gra stwarza bardzo dużo możliwości kreowania różnych sytuacji, jakich spodziewamy się w meczu (rys. 8).



Rysunek 7. Ćwiczenie z dośrodkowaniem i uderzeniem na bramkę



Rysunek 8. Gra 8x8 plus 1x1 w bocznej strefie boiska

Kolejna gra taktyczna jest alternatywna i ma kilka wariantów (rys. 9). Zawodnicy w środkowej części boiska (gra 3x3 + zawodnik neutralny), muszą wymienić 5 podań, następnie mogą podać piłkę do napastnika i przeprowadzić akcję na bramkę przeciwnika.

Uwagi: Pierwsza gra – atakuje 2 napastników + 2 skrzydłowych lub 2 napastników + 1 skrzydłowy + 1 środkowy pomocnik – broni 3 obrońców (w strefie ataku gra 4x3).

Druga gra – atakuje 2 napastników + 2 skrzydłowych + 3 środkowych pomocników – broni 3 obrońców + 3 środkowych pomocników (gra 7x6). Skrzydłowi nie biorą udziału w grze obronnej, mają absorbować jednego z trójki obrońców, który w tym wypadku asekuje boczną strefę boiska.



Rysunek 9. Od gry 3x3 plus neutralny do gry 4x3 lub 7x6



Rysunek 10. Gra taktyczna 6x6+3 zawodników w strefie neutralnej



Rysunek 11. Gra 11x11. Wariant gry z rysunku 10 przy pełnej liczbie zawodników

Zawodnicy neutralni mogą wymienić między sobą podanie, nie mogą wprowadzić piłki do strefy. Ograniczamy ilość kontaktów z piłką: po wymianie 10 podań możemy atakować 6x3 obrońców w strefie neutralnej (rys. 10).

Wariant 1 – do obrońców może dołączyć 1 pomocnik.

Wariant 2 – ograniczamy ilość atakujących do np. 4.

Wariant 3 – trójka obrońców zespołu który atakuje wchodzi do strefy i gra na utrzymanie się przy piłce z pozostałymi w strefie zawodnikami. Stara się utrzymać ją do powrotu napastników, po czym znowu próbuje wymienić wymaganą ilość podań



Bartosz Osoliński



Rysunek 12. Wyjście spod wysokiego pressingu – wariant 1



Rysunek 13. Wariant z wyborem piłkarza nie atakowanego przez przeciwnika



Rysunek 14. Wyjście spod wysokiego pressingu – wariant 2

Damian Świerblewski



SPOSOBY WYJŚCIA SPÓD WYSOKIEGO PRESSINGU RYWAŁA W OKOLICACH WŁASNEGO POLA KARNEGO

Forma fragmentu gry przy bardzo wysokim pressingu przeciwnika już w okolicach naszego pola karnego, przy wznowieniu gry przez bramkarza (rys. 12).

Bramkarz wznawia grę do jednego z bocznych obrońców, środkowy jest ustawiony jak defensywny pomocnik. Przeciwnik stosuje agresywny atak na zawodnika z piłką, natomiast pozostali zakładają pressing na najbliższych piłkarzach. Pozostawiając wybór samym graczom, chcemy podać do zawodnika, który zostanie wolny.

Po tym ćwiczeniu w formie ścisłej kontynuujemy atak na drugą bramkę, bez obrońców przeciwnika, wykorzystując schematy ataku szybkiego, jakie chcemy stosować w meczu ligowym.

Na rys. 13 pokazana jest rozszerzona wersja poprzedniego ćwiczenia w wariantcie 9x7, czyli dodajemy skrzydłowych oraz większą liczbę obrońców.

Analogiczna sytuacja, prowokujemy pressing przeciwnika na naszej połowie boiska, w rozegraniu uczestniczy bramkarz. W zależności w jakim kierunku i w jaki sposób przesuną się rywale do odbioru piłki staramy się wybrać piłkarza nie atakowanego. Rozegranie to niesie ze sobą ryzyko utraty piłki w bezpośredniej okolicy własnej bramki, ale umożliwia też bardzo szybkie i sprawne ominięcie podaniem dużej liczby zawodników przeciwnika i pozwala wykorzystać do szybkiego ataku dużą wolną przestrzeń na jego połowie.

Na rys. 12-14 przedstawiłem najczęstsze formy wysokiego pressingu jakie przeciw nam stosowano. Nie uczestniczyło w nich zwykle więcej niż sześciu piłkarzy przeciwnika, więc nie stanowiło większego problemu ominięcie rywala. Zwykle po kilku próbach pressingu przeciwnik cofał się do strefy i pozwalał nam na spokojne rozgrywanie piłki.

TAKTYKA BRONIEŃIA

W czasie pracy z Dolcanem wprowadziliśmy kilka wariantów zespołowej gry obronnej. Każdemu z zawodników przyporządkowano konkretne zadania w grze defensywnej. Korygowaliśmy również sposób gry obronnej w zależności od przeciwnika, miejsca rozgrywania spotkania oraz własnej dyspozycji czy składu personalnego jakim dysponowaliśmy.

W czasie jednostki treningowej staraliśmy poświęcać tematyce gry obronnej równie dużo czasu co taktyce atakowania.

Wdrożenie systemu 1-3-5-2 rozpoczęliśmy od dużej ilości odpraw multimedialnych oraz poruszaniu się na boisku w formie ścisłej, bez przeciwnika.

Zachowania indywidualne i błędy analizowaliśmy na bieżąco i w początkowej fazie pracy był to najważniejszy temat zajęć taktycznych. Założenia gry w obronie strefowej nie różnią się nie zależnie od stosowanego systemu, więc praca przebiegała sprawnie.

Na rys. 15 pokazany jest schemat najczęściej stosowanego ustawienia zespołu w fazie bronienia. Obaj napastnicy na linii środkowej, czasem ustawieni w pionie. Skrzydłowi bardzo często ustawieni w linii ze środkowymi obrońcami tworzyli pięcioosobową linię obrony.

Dużym kłopotem w grze czwórka obrońców były odległości między obrońcami oraz asekuracja przy wyjściu ze strefy jednego z parer stoperów.

W ustawieniu 1-3-5-2 nawet przy asekuracji bocznego sektora przez jednego z obrońców nadal w świetle bramki, czyli strefie największego zagrożenia mamy dwóch środkowych obrońców i odległości między nimi są mniejsze niż poprzednio. Bardzo ważną rzeczą jest aktywność obrońców i agresywna gra w swojej strefie obronnej.

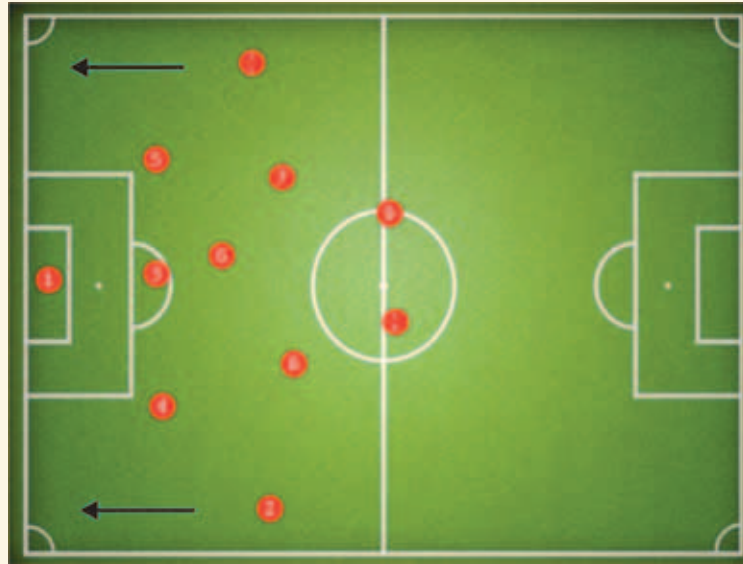
W grze przeciwko czwórce obrońców, najczęściej przeciwnik budował akcję ofensywną przez podanie do ofensywnie grającego bocznego obrońcę.

W przyjętym przez nas modelu za atak na bocznego obrońcę odpowiadał jeden z trójki środkowych pomocników, pozostała dwójka ustawiała się w strefie przed obrońcami (rys. 16).

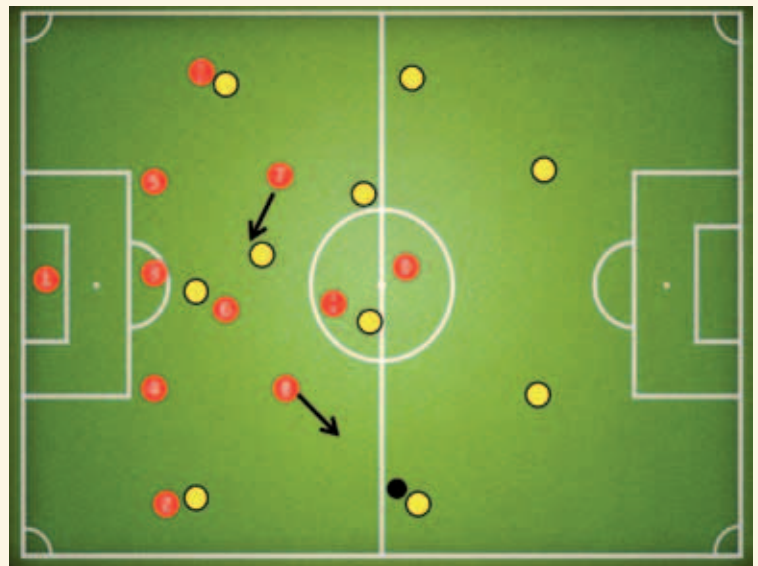
W zależności od tego gdzie ustawiał się napastnik, czy zbiegał w boczną strefę boiska, czy pozostawał w polu karnym od podania odcinał go defensywny pomocnik lub drugi obrońca.

Napastnicy: jeden odcina defensywnego pomocnika, drugi uniemożliwia odwrócenie strony ataku poprzez ustawienie bliżej środkowego obrońcy.

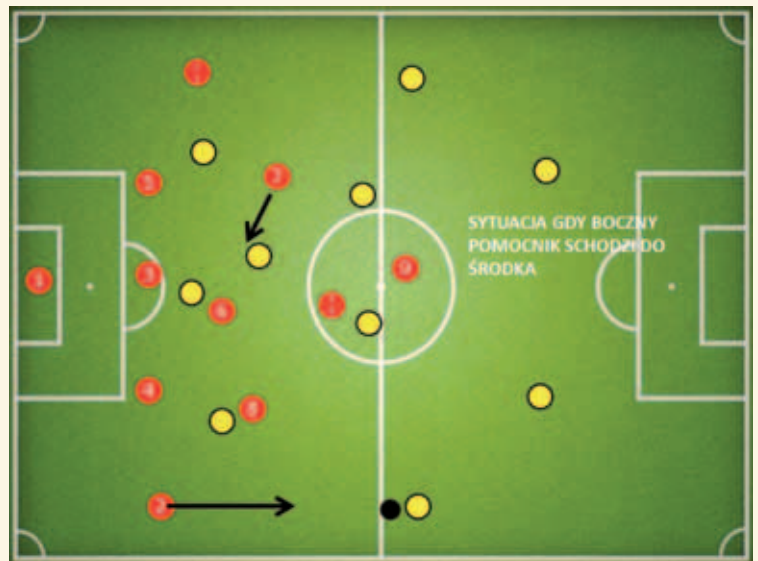
W sytuacji, gdy skrzydłowy przeciwnika schodził do środka i jego kryciem zajmował się środkowy pomocnik (często stosowany schemat gry ofensywnej drużyny grających w ustawieniu 1-4-2-3-1), do posiadającego piłkę bocznego obrońcy wybiegał nasz boczny pomocnik – zawodnik nr 2 (rys. 17). Często stosowaliśmy ten wariant obrony, gdyż po ewentualnym odbiorze można było bardzo skutecznie rozpocząć atak w strefie, którą przed chwilą atakował przeciwnik, czyli jego ustawienie obronne nie było jeszcze stabilne.



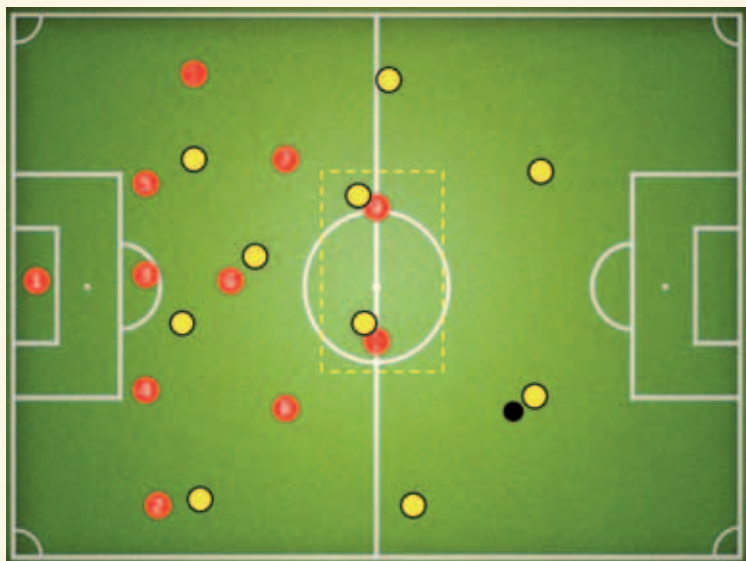
Rysunek 15. Najczęściej stosowane ustawienie w grze defensywnej Dolcanu



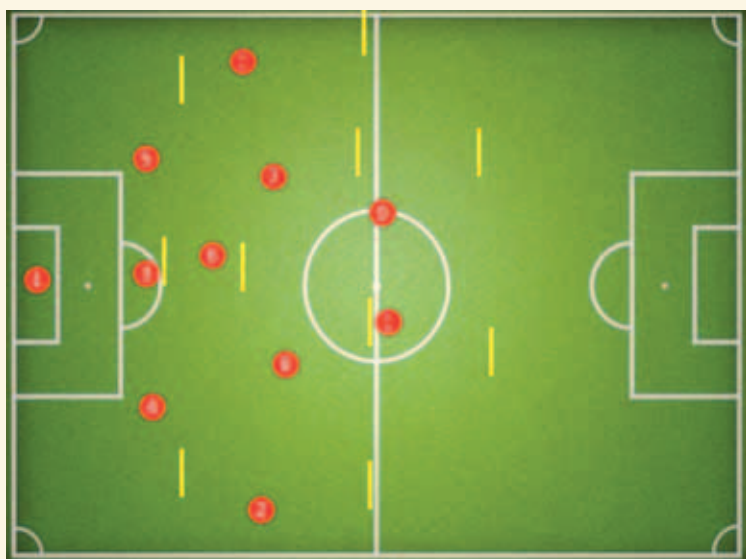
Rysunek 16. Przesunięcie środkowych pomocników w kierunku bocznego obrońcy przeciwnika, posiadającego piłkę



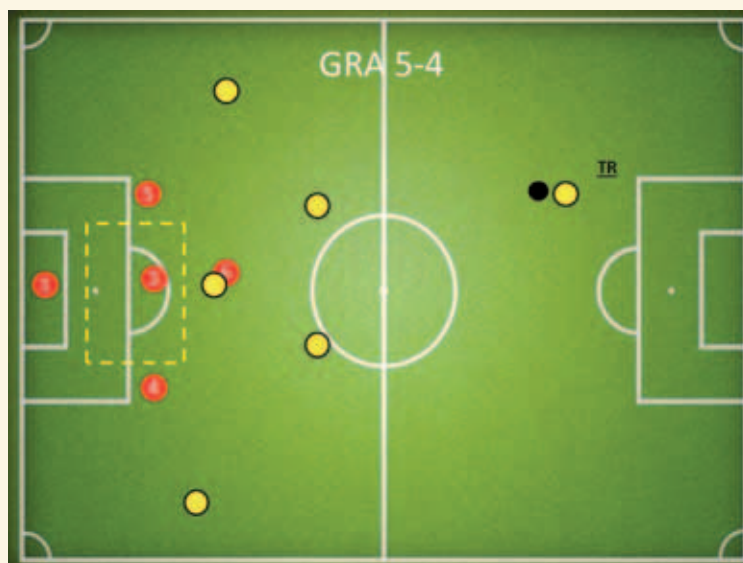
Rysunek 17. Wyjście obrońcy do strefy środkowej, atak na bocznego obrońcę przeciwnika posiadającego piłkę



Rysunek 18. Blokowanie środkowych pomocników rywala przez dwójkę napastników



Rysunek 19. Przesuwanie w fazie bronienia do ponumerowanych tyczek, imitujących zespół przeciwnika



Rysunek 20. Fragment gry 5x4



Kamil Mazek

Jednym z wariantów stosowanych w grze defensywnej było niejako zmuszanie stoperów przeciwnika do bardziej odważnej gry, poprzez „odcięcie od gry” defensywnych pomocników rywala – nasi napastnicy atakowali ich 1x1 (rys. 18). Duże zagęszczenie zawodników linii środkowej prowokowało przeciwników do częstych podań do tyłu, do nie krytych środkowych obrońców. Ci zaczęli wyprowadzać piłkę, pozostawiając w strefie obrony tylko jednego stopera. Po odbiorze w strefie środkowej bardzo często dochodziliśmy w kontrataku do sytuacji 2x1 z osamotnionym obrońcą. Wariant ten stosowaliśmy zwykle w początkowej fazie meczu.

ŚRODKI TRENINGOWE STOSOWANE DO NAUKI GRY OBRONNEJ

Wdrożenie i naukę gry obronnej w ustawieniu 1-3-5-2 rozpoczęliśmy od formy ścisłej, czyli poruszania się do tyczek i korygowania błędów w ustawieniu (rys. 19).

Kolejnym krokiem było przesuwanie linii obrony przy zwiększanej liczbie zawodników, którzy operowali piłką (rys. 19). Po zagranii zatrzymywaliśmy akcję korygując ustawienie. Najważniejszą jednak rolę w doskonaleniu gry obronnej zespołu na poziomie I-ligowym spełniają zajęcia w formie fragmentów gry i gier taktycznych.

Formy fragmentów gry

Fragment gry 5x4 rozpoczynamy od długiego podania od trenera – w grze obronnej zwracamy uwagę na asekurację zawodnika, który walczy o górną piłkę z napastnikiem (rys. 20).

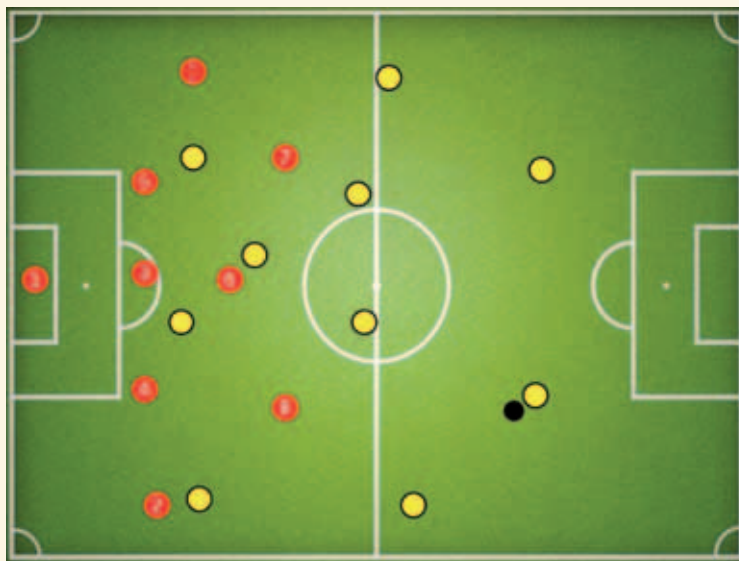
Po zakończeniu pojedynku piłkę zbijają żółci i rozpoczynają atak. Ma być przeprowadzony w bocznej strefie boiska. Zbiega do niej jeden z obrońców, a w zaznaczonej strefie pilnujemy, by pozostało tam dwóch obrońców, którzy grają 1x1 z napastnikami.

Celem gry szkolnej 10x8 (rys. 21) jest doskonalenie poruszania się i asekuracji w obronie przeciwko silnemu przeciwnikowi. Często wprowadzaliśmy element długiego podania od stopera przeciwnika i natychmiastowe skrócenie pola gry.

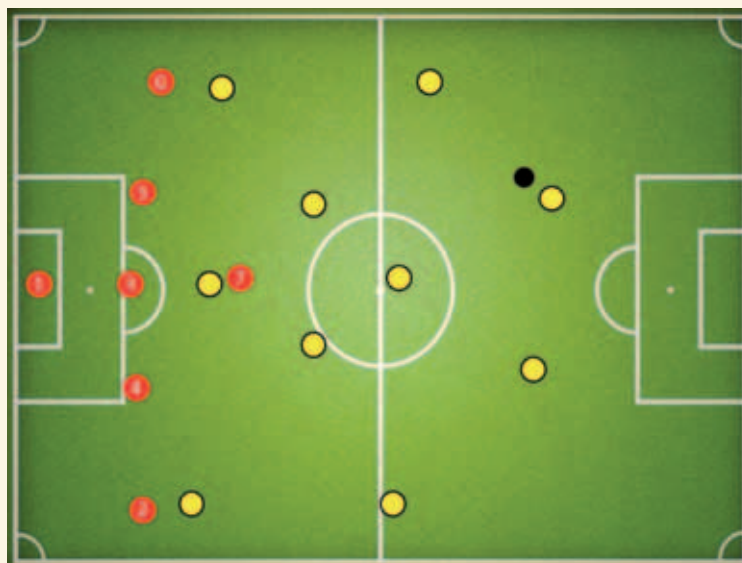
Gry stosowane przez nas realizowane były na treningach w wielu wariantach, przede wszystkim w celu wypracowania przez zawodników automatyzmu w zachowaniach defensywnych. Jedną z takich form jest gra taktyczna 10x6 + bramkarz (rys. 22), z jednym defensywnym pomocnikiem. Doskonali ona współpracę gry w linii całej piątki obrońców, uczy asekuracji w sytuacji „złamania linii przez jednego z obrońców” oraz doskonali zachowania defensywne pomocnika.

W kolejnej grze taktycznej (rys. 23) piłkę do gry wprowadza trener podaniem do jednego z zawodników ustawionych w środkowym kwadracie. Gra odbywa się na maksymalnie trzy kontakty z piłką. Po wymianie minimalnie czterech podań piłka musi być podana do bocznego obrońcy, który rozpoczyna atak na bramkę.

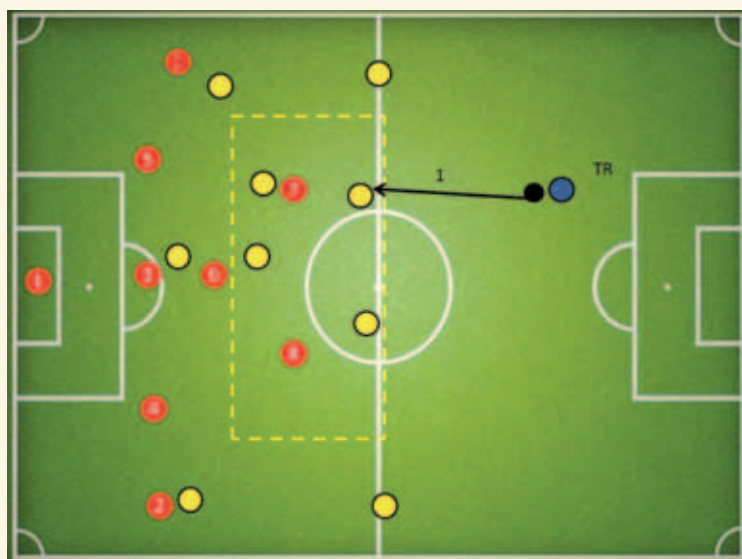
Zwracamy uwagę na zachowanie atakujących bocznych pomocników i reakcję bloku obrony. Po wyjściu ataku poza kwadrat następuje gra, której celem jest doskonalenie gry obronnej przy ataku w bocznym sektorze boiska. Jeśli podanie znowu trafi do środkowego placu gry, rozpoczynamy grę od początku.



Rysunek 21. Gra szkolna 10x8 + bramkarz



Rysunek 22. Gra taktyczna 10x6 + bramkarz



Rysunek 23. Gra taktyczna 9x6+2



Bartosz Wiśniewski



Dariusz Zjawiński
(z lewej)



Schemat 2. Ustawienie 1-3-5-2 z dwoma defensywnymi pomocnikami



Schemat 3. Ustawienie 1-3-5-2 z jednym defensywnym pomocnikiem

PODSUMOWANIE

Dolcan Ząbki w sezonie 2013/2014 zajęli trzecie miejsce w rozgrywkach o mistrzostwo I ligi. Wskazuje to na ogromny postęp jaki drużyna osiągała w odniesieniu do trzech poprzednich sezonów.

Biorąc pod uwagę mecze rozgrywane przez drużyny na własnych stadionach Dolcan Ząbki był najlepszą drużyną w I lidze. Drużyna w 17 spotkaniach „u siebie” zdobyła 37 punktów (11 zwycięstw, 4 remisy i 2 porażki), kolejnymi drużynami w tej swojej klasyfikacji były odpowiednio: GKS Katowice – 34 punkty i GKS Belchatów – 33 punkty.

W tabeli meczów wyjazdowych Dolcan zajęli dopiero 10 miejsce, uzyskując 18 punktów (tutaj najlepszy okazał się zespół GKS Belchatów, który zdobył 30 punktów).

Dolcan Ząbki był w sezonie 2013/2014 najsukuczniejszą drużyną w I lidze, strzelając 60 bramek (w tym 33 w meczach u siebie i 27 w meczach wyjazdowych), wyprzedzając w tym rankingu zespół Arki Gdynia – 53 zdobyte bramki.

Najwięcej bramek dla Dolcanu Ząbki w sezonie 2013/2014 strzelili: Zjawiński (21) – król strzelców I ligi, Piesio (13), Tarnowski (7) oraz Wiśniewski (5).

Dolcan stracił 39 bramek (20 u siebie i 19 na wyjeździe). Biorąc pod uwagę bramki stracone, aż 8 drużyn straciło mniej lub tyle samo bramek co Dolcan. Drużynami, które straciły najmniej bramek były zespoły, które awansowały do Ekstraklasy, czyli GKS Belchatów i Górnik Łęczna – po 27.

Jak pokazują wyniki, Dolcan był drużyną bardzo dobrze grającą na własnym stadionie, jednak przez większą część sezonu mieliśmy olbrzymie problemy w meczach wyjazdowych.

Nie wiem, na ile dobry końcowy wynik drużyny został uzyskany dzięki wprowadzeniu przede mnie i sztab szkoleniowy niespotykanego aktualnie w polskich ligach zawodowych systemu 1-3-5-2, ale na pewno w wielu meczach ustawienie to nam pomogło.

Dolcan Ząbki w sezonie 2013/2014 najczęściej występował w ustawieniu 1-3-5-2, z dwoma defensywnymi pomocnikami (schemat 2).



Ze względu na przeciwnika lub sposób grania w danym meczu, występowały modyfikacje tego ustawienia. Najczęściej na grę z jednym defensywnym pomocnikiem (schemat 3), którą to rolę pełnił Matuszek.

Stosowano również wariant z trójką napastników (ustawienie 1-3-4-3), gdzie rolę wysuniętego napastnika pełnił najczęściej Zjawiński, a dwójką napastników ustawionych „pod nim” byli: Piesio i Wiśniewski. Ustawienie to stosowane było najczęściej wtedy, gdy drużyna przegrywała i musiała odrabiać stratę bramkową.

Udany sezon 2013/2014 drużyny Dolcanu to efekt wielu składowych, nie tylko „zasługa” preferowanego ustawienia taktycznego.

Na zdecydowanie wyższym poziomie stała organizacja procesu szkolenia w klubie oraz dostęp do dobrych boisk oraz siłowni, co miało decydujący wpływ na jakość pracy oraz możliwości podnoszenia indywidualnych umiejętności zawodników. Klub był stabilny finansowo oraz rozsądnie zarządzany przez właściciela oraz dyrektora Jerzego Szczęsnego (i co warto podkreśle-

nia, trener zawsze z ich strony mógł liczyć na wsparcie).

Trzon zespołu z poprzednich sezonów został utrzymany, więc doskonalenie taktyki i dalsze jej wdrożenie było procesem stosunkowo łatwym. Tym bardziej, że zawodnicy byli mądry taktycznie, elastycznie realizowali przyjęte założenia, potrafili bardzo płynnie przechodzić w kolejne fazy gry (ofensywa-defensywa) oraz konsekwentnie wspierali się, tworząc tym samym prawdziwie walczący kolektyw.

Zastosowany przez nas sposób gry ciągle ewoluował, szukaliśmy optymalnych rozwiązań, nie zamykaliśmy się w określonych ramach. Jak pokazują aktualne mistrzostwa świata, trend ten, czyli odświeżenie systemu 1-3-5-2, następuje nie tylko w Europie, ale i w Ameryce Południowej.

Samo wdrożenie system nie stanowiło wielkiego problemu, bo nie różniło się znacząco od przygotowań taktycznych stosowanych w innych systemach. Problemem był brak dostępu do materiałów szkoleniowych, metodyki i systematyki ćwiczeń dla systemu 1-3-5-2, co zmusiło sztab szkoleniowy do bazowania na własnych pomysłach i doświadczeniu oraz częściowo na danych ze stażów, głównie zagranicznych. Najlepszą nauką była jednak walka sportowa, analiza błędów oraz praca nad ich wyeliminowaniem.

Ustawienie 1-3-5-2 pozwoliło nam optymalnie wykorzystać potencjał zespołu w grze ofensywnej i zminimalizować problemy w grze defensywnej, z jakimi borykaliśmy się wcześniej.



Schemat 4. Ustawienie 1-3-4-3

Sukces stworzony pracą

Wszędzie, gdzie grano i było coś do wygrania w sezonie 2013/2014: mistrzostwa klubowe lub sponsorowane pojawił się sukces, nie tylko sportowy, ale i organizacyjny. A w najważniejszych rozgrywkach, będące przeglądem kadr wojewódzkich – Mazowsze wyraźnie zazaczyło swoją obecność, najczęściej na najwyższym podium!

To nadzwyczaj urodzajny rok szkoleniowców MZPN, i tu nic nie było dziełem przypadku. Powstały przed dziesięcioma laty Mazowiecki Ośrodek Szkoleniowy przy Zespole Szkół nr 48 w Warszawie to prawdziwa kuźnia talentów, a i robota w niej profesjonalna, systematyczna i konsekwentna. Dla Artura Kolatora ten ośrodek to drugi dom, ale pasja owocuje wynikami, a szkoleniowcy tam pracujący konsekwentnie powiększają medalowa kolekcję.

Ariel Jakubowski czy Tomasz Citkowicz prowadzą najmłodszych, których za chwilę przejmie Zbigniewa Kowalski z Konradem Dousą; kolejny krok to wojewódzka kadra wytypowana przez Sebastiana Rybaka i Dariusza Grzegorzólkę, którzy przez trzy lata czekali, aby ich podopieczni zdobyli upragnione złoto! I jeszcze te wspaniałe dziewczyny: srebrne „małolaty” Grzegorza Machnackiego i Macieja Anglarta i złote „szesnastki” Marka Anglarta i Agnieszki Szybińskiej, do tego medale klubowych mistrzostw Polski Ząbkovii i MUKS Praga Warszawa – oto obraz naszej młodej piłki mazowieckiej, którą poznać po owocach...

Droga do sukcesów to efekt solidnej pracy szkoleniowej, opartej na dobrym programie i konsekwencji w działaniu, wspartej solidnymi środkami finansowymi, których Mazowiecki Związek Piłki Nożnej nie szczędzi. Dyrektor Sportowy MZPN Marcin Sasal dał się poznać, jako niekonwencyjonalny w działaniu, ale konsekwentny w realizacji nowoczesnego systemu szkolenia. Chętnie sięga po zachodnie wzorce

Wspaniałe żniwa na Mazowszu – tak jednym zdaniem można określić sezon piłkarskich reprezentacji młodzieżowych Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej w turniejach finałowych o Puchary PZPN.

Jacek Sowa

i nie lubi półśrodków, jednak – jak podkreśla – z dobrymi fachowcami dobrze się pracuje. – Jeśli każdy wie, co ma robić i robi to jak należy – musi być wynik!

Szczególnie widoczne są też szybkie postępy w niedocenianej nadal piłce w wydanie dziewczęcym, a dobre wyniki w tej kategorii są prawdziwą kopalnią punktów w ogólnopolskim rankingu, w konsekwencji przełożonym później na obligatoryjnie ministerialne nakłady finansowe. Marek Anglart to człowiek-orkiestra piłki kobiecej, przewodzi jej zarówno w macierzystym związku i w swoim klubie. Poziom selekcji zaczyna się tu bardzo wcześnie, już od 10-latek, w sześciu kategoriach wiekowych; najzdolniejsze dziewczęta z klubów wyławiane są do kadr wojewódzkich. W tym procesie rola nowoczesnie funkcjonującego Mazowieckiego Ośrodka Szkoleniowego jest nieoceniona; zmodernizowany program, pomoc organizacyjna, materialna i dydaktyczna ze strony sztabu szkoleniowego – oby tylko starczyło sił i środków!

Podobnym głosem podkreślają swoje recepty na sukces szkoleniowcy wszystkich kadr wojewódzkich Mazowieckiego ZPN, które nie od dziś budzą respekt rywali na krajowych stadionach, będąc najczęściej faworytem finałów. Podczas ogólnopolskich rozgrywek we wszystkich kategoriach, praktycznie każda z drużyn z Mazowsza mogła sięgnąć po złoto; w kilku przypadkach o niepowodzeniu decydowała jedna pechowa bramka lub nieudana rzut karny.

– Inwestowanie w młodzież musi dać wymierny efekt w przyszłości. Dlatego szkolimy trenerów, organizujemy kursy i konferencje, rozgrywamy masowe turnieje dla dzieci z całego regionu. Ich radość z piłki to dodatkowa satysfakcja – podkreśla Roman Kosecki, wiceprezes ds. szkoleniowych MZPN, ale i także piłkarskiej centrali.

Spełniło się więc noworoczne życzenie prezesa Mazowieckiego ZPN, Zdzisława Łazarczyka i jego wiara, że praca mazowieckiej kadry szkoleniowej, wsparta pomocą działaczy piłkarskich, zaangażowanie rodziców i wreszcie entuzjazm i talent najmłodszych adeptów futbolu zaowocują wynikami. Bo za sukcesami stoją zawsze ludzie i ich solidna praca.

PODSUMOWANIE WYSTĘPÓW REPREZENTACJI MAZOWSZA W ROZGRYWKACH OGÓLNOPOLSKICH W SEZONIE 2013/2014

Chłopcy

U-16	OÖMł. Puchar im. K. Deyny	I miejsce
U-14	Puchar im. K. Górskiego	I miejsce
U-12	Puchar im. W. Smolaraka	III miejsce
U-11	Puchar im L. Jezierskiego	III miejsce
U-16	Puchar Coca Coli – MOSSM Warszawa	I miejsce

Dziewczęta

U-16	OÖMł. – Puchar im. Deyny	I miejsce
U-13	Puchar im. K. Górskiego	II miejsce
U-16	Klubowe MP – Praga Warszawa	III miejsce
U-16	Puchar Coca Coli – MOSSM Warszawa	I miejsce
U-12	Puchar Tymbarku – Ząbkovia	II miejsce
U-10	Puchar Tymbarku – Praga Warszawa	III miejsce



Diagnostyka efektów treningu młodocianych piłkarzy na poziomie fizjologicznym



Piłka nożna jest dyscypliną sportową, w której znaczenie dobrego przygotowania wydolności fizycznej zawodników jest jedną z ważniejszych przesłanek systemu szkolenia. Biorąc pod uwagę fizjologiczny aspekt wysiłku fizycznego piłkarza nożnego, to jednymi z ważniejszych procesów energetycznych są przemiany tlenowe.

Wynika to z charakteru wysiłku fizycznego w grze w piłkę nożną. Całkowity dystans pokonany przez zawodnika podczas meczu to 7000-9000 m w I lidze polskiej i 9000-11000m w meczach pucharu UEFA lub LM. Czas trwania meczu – 90 minut oraz średnia intensywność wysiłku piłkarza podczas jego trwania tj. około 60-70 % VO_{2max} , wymaga od zawodników dobrego przygotowania wytrzymałościowego w kierunku tlenowym. Wiele badań wskazuje, że wskaźnik maksymalnego poboru tlenu u piłkarzy nożnych, określane w badaniach laboratoryjnych, powinien kształtować się na poziomie 55-65 ml/kg/min. W Polsce, wśród zawodników I ligi, wartość ta oscyluje pomiędzy 55-59 ml/kg/min, a w najlepszych klubach Europy od 60 do 65 ml/kg/min. Nie mniej ważną rolę w strukturze wysiłku fizycznego piłkarza nożnego odgrywają procesy energetyczne beztlenowe. Najczęściej pokonywanymi przez piłkarzy odcinkami podczas meczu piłki nożnej są odległości od 10m do 15m, tj. około 40-50 razy, a w niektórych przypadkach 30-40m (kilka razy). Czas biegu na tych odcinkach, to wielkość od 2 s do 5 s, przy prędkości poruszania się powyżej 7 m/s, określanej jako sprinty.

Zbigniew Jastrzębski
AWFiS w Gdańsku

W tych wysiłkach niezbędna jest wysoka sprawność przemian energetycznych beztlenowych, szczególnie beztlenowo-niekwasomlekowych.

Powyższe dane odnoszą się bezpośrednio do zawodników piłki nożnej, na najwyższym poziomie sportowym. Jednak struktura zachowań piłkarzy podczas zajęć treningowych lub walki sportowej jest zbliżona zarówno, w odniesieniu do młodych zawodników, jak też będących na niższym, amatorskim poziomie szkolenia. Dlatego kontrola wydolności fizycznej tlenowej i beztlenowej jest niezbędnym ogniwem procesu szkolenia sportowego.

KONTROLA WYDOLNOŚCI FIZYCZNEJ TLENOWEJ PIŁKARZY NOŻNYCH

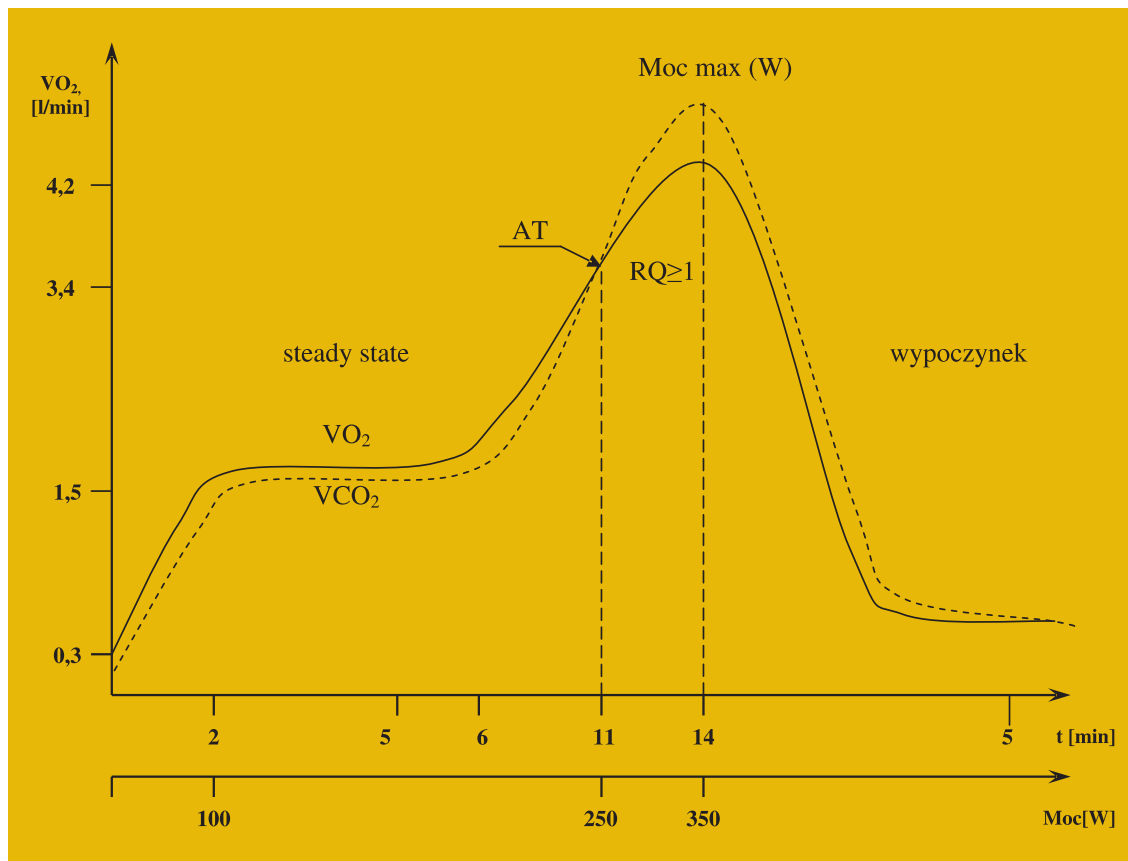
W odniesieniu do kontroli wydolności fizycznej tlenowej, istnieją prawne ograniczenia do stosowania ich wśród młodocianych zawodników. Dotyczy to laboratoryjnych prób maksymalnie angażujących potencjał energetyczny zawodnika podczas jej wykonania. Są to tzw. próby progresywnego wysiłku mierzące wskaźnik maksymalnego zużycia tlenu VO_{2max} („do odmowy”) podczas biegu na bieżni ruchomej lub ergometrze rowerowym. Do ich ewentualnego wykonania przez zawodników w grupach wiekowych trampkarza i juniora niezbędna

jest obecność lekarza podczas badań. Próby te wymagają dość dużych nakładów finansowych i ich przeprowadzenia przez wysoko kwalifikowany personel. Z kolei, na podstawie takich testów jak: PWC₁₇₀ i Coopera, można oceniać przygotowanie tlenowe zawodników obliczając wskaźnik VO_{2max} metodą pośrednią.

METODA BEZPOŚREDNIEGO POMIARU VO_{2max} (MAKSYMALNEGO ZUŻYCIA TLENU)

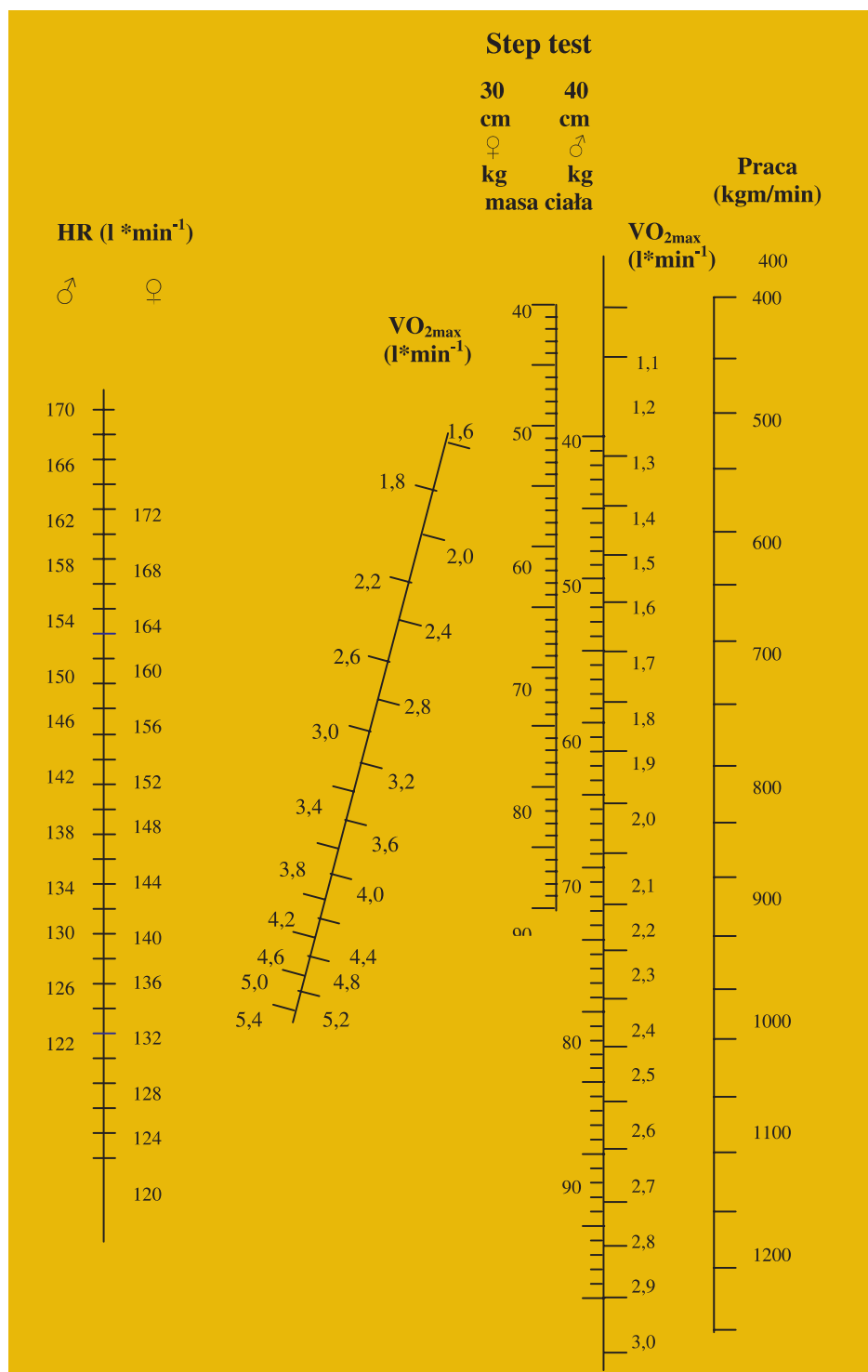
Ocenę wydolności tlenowej metodą bezpośredniego pomiaru VO_{2max} można dokonać tylko przy użyciu analizatora gazów wydechowych. W ostatnim czasie najbardziej popularnymi są aparaty stacjonarne firmy Jeager, Oxycon, Quark b2 i telemetryczny K-4 firmy Cosmed. Najczęściej stosowaną próbą wysiłkową, w której ocenia się wskaźnik VO_{2max} jest próba progresywnego wysiłku „do odmowy”. Polegała ona na wykonaniu przez badanych wysiłku o obciążeniu submaksymalnym na ergometrze rowerowym firmy Jeager (w zestawie EOS Sprint) przez 5 minut z obciążeniem 1,5 Wat/kg masy ciała. Od 6 minuty następuje wzrost obciążenia o 25 Wat co 1 minutę. Zawodnik powinien pracować aż do odmowy kontynuowania wysiłku, lub jeśli tempo obrotów pedałem spadnie więcej niż 10% od zadanej wartości 50 obrotów/minutę. Podczas tego badania rejestruje się takie wskaźniki jak: częstość skurczów serca – HR, pobór tlenu (VO_2), wydalanie dwutlenku węgla (VCO_2), wentylację minutową (VE), moc wysiłku w Watach.

Próg przemian anaerobowych (AT) u zawodników oblicza się między innymi na podstawie nieliniowego przebiegu wentylacji minutowej płuc (VE) (rys.1).



Rysunek 1.
Schemat wykonania próby progresywnego wysiłku „do odmowy” w bezpośrednim pomiarze VO_{2max} (Suchanowski 1998)

Rysunek 2.
Nomogram
do obliczania
przewidywanego
 VO_{2max}
na podstawie tętna
i zużycia tlenu
w pracy
submaksymalnej
(Astrand i Rhymining
1954)



TESTY I PRÓBY STOSOWANE DO OCENY VO_{2max} METODĄ POŚREDNIEGO POMIARU

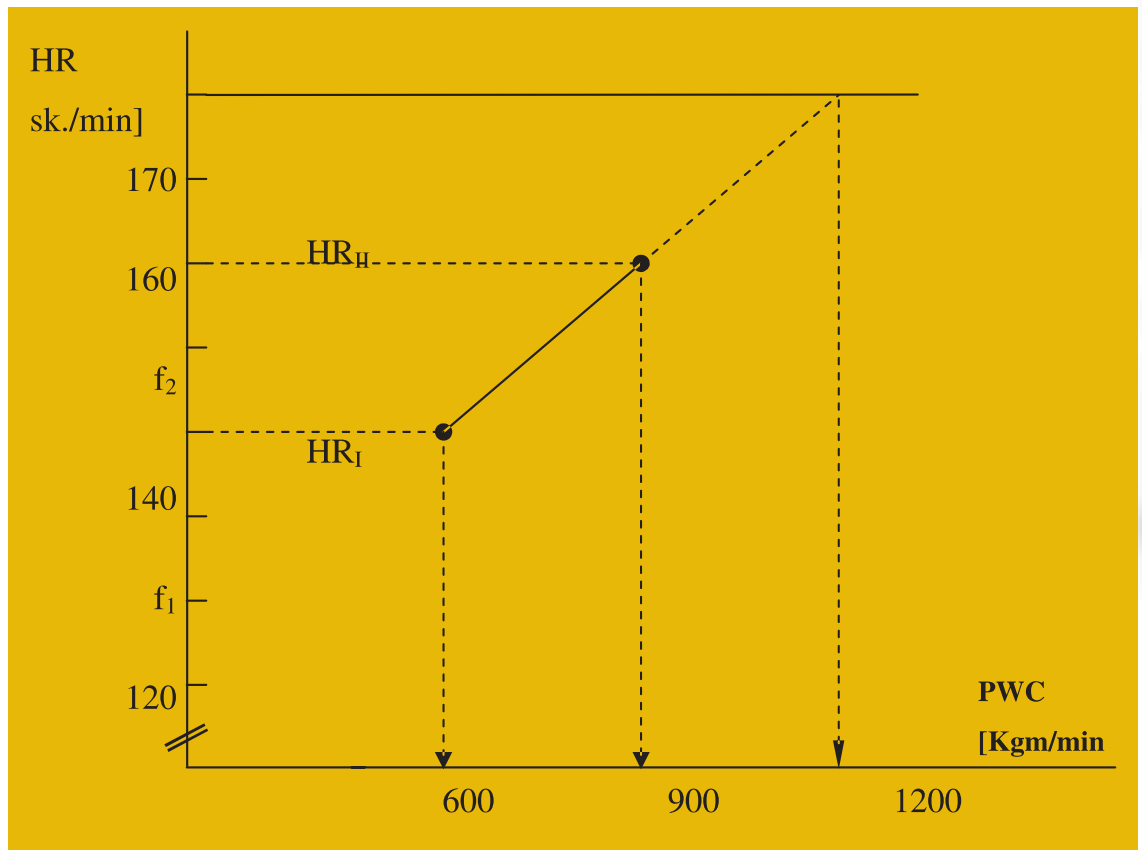
Metoda pośrednia pomiaru VO_{2max} z użyciem nomogramu Astrand-Rhymin

Istotnym elementem oceny zdolności do wysiłków o charakterze przemian tlenowych metodą pośredniego pomiaru VO_{2max} jest wykonanie takiej próby wysiłkowej, aby zawodnik mógł w niej uzyskać poziom stabilizacji funkcjonalnej organizmu. W próbach tych, funkcjonuje ważny element oceny wysiłkowej polegający na zasadzie zależności odwrotnie proporcjonalnej w odniesieniu do częstości skurczów serca u badanego i wielkości obciążenia jakie on wykonał podczas próby. Otóż, jeżeli częstość skurczów serca u niego kształtuje się na wyższym poziomie w okresie stabilizacji funkcjonalnej przy ustalonym obciążeniu względnym np. 1,5 W/kg masy ciała, to obliczona wartość korelacyjna VO_{2max} z nomogramu Astrand - Rhymining jest niższa, i odwrotnie, niższa wartość częstości skurczów serca koreluje z wyższym wskaźnikiem VO_{2max} tj. lepszym przystosowaniem organizmu do tzw. wysiłków tlenowych (rys. 2).

Test PWC_{170} (Physical Work Capacity)

Test PWC_{170} jest stosowany do oceny wydolności fizycznej-ogólnej badanych na podstawie wielkości obciążenia jakie on uzyskuje przy częstości skurczów serca 170 ud/min. Większa wartość tego obciążenia świadczy o wyższych możliwościach wysiłkowych badanego. Test ten można obliczyć dwoma metodami, pośrednią i bezpośrednią. Metoda bezpośrednia polega na stopniowym dozowaniu obciążenia podczas wysiłku testowego tak, aby zawodnik uzyskał wartość HR=170 sk./min. W pomiarze pośrednim istotną rolę przy obliczaniu wskaźnika PWC_{170} odgrywa metoda ekstrapolacji, w której wielkość szukaną uzyskujemy na podstawie dwóch, trzech wysiłków o mniejszym obciążeniu. Znając wartość obciążenia przy HR=170 możliwe jest dodatkowe obliczenie w sposób pośredni wielkości VO_{2max} ze wzoru w/g Karpmana tj. $VO_{2max} = 1,7 \times PWC_{170} + 1240$. Przy czym 1,7 oraz 1240 są wielkościami stałymi. Również w tym teście wielkości szukane PWC_{170} i później VO_{2max} są uwarunkowane zasadą odwrotnie proporcjonalną w odniesieniu do obciążenia wysiłkowego i wielkości HR przy tym obciążeniu (rys.3) [Halicka – Ambroziak i wsp. 1983].

Rysunek 3.
Sposób wykonania
testu PWC_{170}
metodą
pośredniego
pomiaru
prędkości
(Halicka
– Ambroziak
i wsp. 1983)



METODY TERENOWE STOSOWANE DO OCENY WYDOLNOŚCI FIZYCZNEJ I TLENOWEJ U PIŁKARZY NOŻNYCH

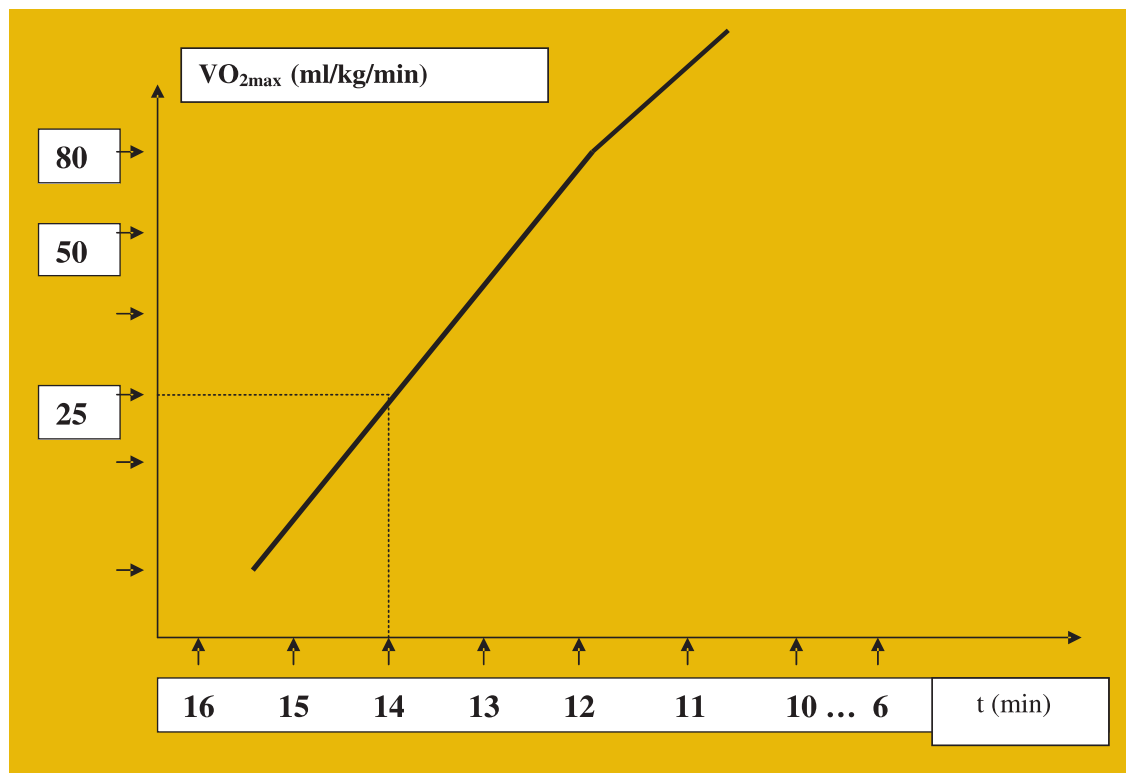
Test Coopera

Jest jednym z bardziej znanych i stosowanych testów terenowych używanych do oceny wydolności ogólnej (tlenowej) sportowców. W dużym uproszczeniu polega on na jak najdłuższym poko-

naniu dystansu mierzonego w metrach w czasie 12 minut. Większa wartość pokonanego odcinka wskazuje na większe możliwości wysiłkowe u badanych. Ponadto z tabel opracowanych przez Coopera [1976] można szacunkowo określić wielkość wskaźnika VO_{2max} podany w litrach/min. Jest to wartość korelacyjna pomiędzy wielkością pokonanego dystansu a przewidywaną wielkością VO_{2max} .

Dużą wartość diagnostyczną mogą też mieć testy na dystansach 1500-2500 m w formie biegu crossowego. Stosuje się je najczęściej wtedy, kiedy warunki techniczne nie pozwalają na wykonanie standardowych testów. Czas pokonania wyznaczonego dystansu jest w tym przypadku wyznacznikiem możliwości wysiłkowych u badanych. W przypadku biegów crossowych czas pokonania określonego dystansu jest miarą wydolności tlenowej organizmu.





Rysunek 4.
Nomogram
do oceny wydolności
ogólnej organizmu
na podstawie biegu
na 1,5 mili (2400)
(Halicka
– Ambroziak
i wsp. 1983)

Test biegowy na 1,5 mili

Polega on na jak najszybszym pokonaniu wyznaczonego dystansu. Krótszy czas wykonania testu określa lepszą wydolność tlenową testowanych. Poza tym, wynik tej próby można wykorzystać do nomogramu na podstawie którego możliwe jest określenie wskaźnika VO_{2max} . Zgodnie z procedurą test ten powinien być wykonywany w tych samych warunkach pogodowych np. na stadionie lekkoatletycznym oraz tej samej porze roku (rys.4) [Halicka – Ambroziak i wsp. 1983].

METODY POMIARU WYDOLNOŚCI BEZTLENOWEJ – LABORATORYJNE

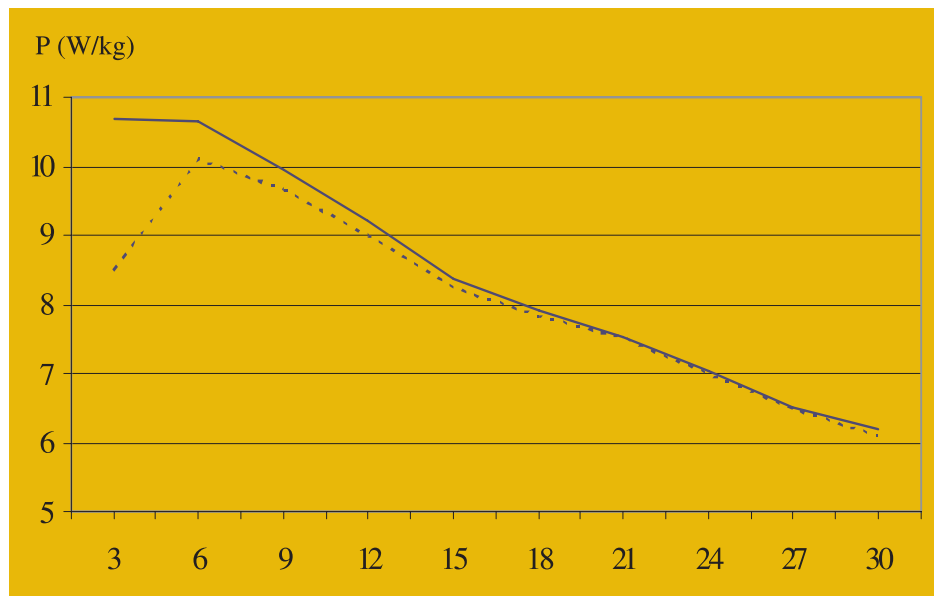
Laboratoryjny test wydolności beztlenowej – Wingate Anaerobic Test

Ocena wydolności beztlenowej w piłce nożnej, jak też innych dyscyplinach sportu, opiera się na zastosowaniu u badanych testów laboratoryjnych i terenowych. Częściej i chętniej wykonywane są testy terenowe. Związane jest to z łatwością ich przeprowadzania i interpretacji. Obecnie, najczęściej stosowanym testem wydolności beztlenowej w warunkach laboratoryjnych jest Wingate test [Bar – Or 1981].

Istnieje wiele kontrowersji związanych z testem Wingate jako próby stosowanej do oceny wydolności beztlenowej w dyscyplinach, w których bieg jest podstawową formą poruszania się po boisku. Niektórzy praktycy sportu są zdania, że wysiłek na ergometrze rowerowym jest niespecyficzny dla piłkarzy nożnych i w sposób niepełny oddaje ocenę zdolności wysiłkowych w zakresie metabolizmu beztlenowego. Pogląd ten, jakkolwiek ma wiele racji, to w naszej opinii żaden z testów lub prób wysiłkowych nie jest w stanie doskonale ocenić badane zdolności organizmu. Próby wysiłkowe stosowane w warunkach bo-



© www.wisla.krakow.pl



iska do gry w piłkę nożną np. starty krótkie na odcinkach 5-15 m i mierzone przy użyciu zestawów elektronicznych fotokomórek są również obciążone błędami wynikającymi z techniki wykonania biegu, przyczepności nawierzchni boiska itd. Laboratoryjny test wydolności beztlenowej Wingate jest w opinii wielu jednym z lepszych niespecyficznych testów oceniających w sposób obiektywny zdolności zawodników do wysiłków o charakterze przemian beztlenowych. Opinia ta jest również zgodna z naszymi wieloletnimi doświadczeniami.

W oparciu o wyniki badań wielu autorów [Bar-Or O. 1981, 1983; Jastrzębski, 1992; Zdanowicz, i wsp. 1985] należy uznać, że test ten stosowany w wersji 30-sekundowej pozwala rzetelnie oceniać zarówno komponent niekwasomlekowy jak i kwasomlekowy wydolności beztlenowej. Ponadto, możliwe jest uchwycenie dynamiki zmian mocy przejawiającej się jej spadkiem w miarę upływu czasu wysiłku w wyniku wyczerpywania się mięśniowych zasobów energetycznych i narastania procesu zmęczenia. Należy przy tym dodać, że test Wingate stosowany w różnych wersjach czasowych (15, 60 sekund) może ukierunkować ocenę wydolności beztlenowej w stronę niekwasomlekową (wersja 15-sekundowa), bądź kwasomlekową (wersja 60-sekundowa).

Poza wartościami diagnostycznymi dużą zaletą tego testu jest łatwość jego wykonania, gdyż wymaga tylko cykloergometru, licznika obrotów, chronometru, komputera i oprogramowania. Krzywą obrazującą przebieg mocy podczas testu Wingate przedstawiono na rysunku 5. Test ten można wykonać na ergometrze rowerowym stosując pełne obciążenie od początku wysiłku (linia przerywana) lub słabego oporu (linia ciągła) [Jastrzębski 1995].

Do badań wykorzystuje się najczęściej ergometr rowerowy typu „Monark” E – 824 (produkcji szwedzkiej), w którym opór koła zamachowego regulowany jest mechanicznie. Celem zwiększenia stabilności podczas pedałowania

(kończyny dolne) należy stosować metalowe platformy, do których przytwierdza się ergometr za pomocą śrub. Ponadto, pedały ergometru należy wyposażyc w objemy („noski”) tak, aby uniknąć zsuwania się stóp w momencie intensywnego wysiłku.

Przed próbą wszystkich badanych należy zapoznać z techniką wykonania testu Wingate. Przed rozpoczęciem testu stosuje się 5-minutową rozgrzewkę podczas, której badani wykonują wysiłek o małym obciążeniu (bezwzględny). Ponadto, w czasie rozgrzewki, badani powinni wykonać dwa wysiłki 5-sekundowe z indywidualnie maksymalną liczbą obrotów i obciążeniem maksymalnym (testowym). Po 5-minutowym

Rysunek 5.
Zmiany mocy wysiłku w 30 s teście Wingate z zastosowaniem pełnego i słabego oporu wysiłkowego

wypoczynku w pozycji siedzącej rozpoczyna się 30-sekundowy test Wingate.

Bezpośrednio po jego wykonaniu należy zastosować wysiłek (około 4 minut) o obciążeniu (bezwzględnym) 1 kp (kilopondometr), aby uniknąć powstania u zawodników efektu szoku ortostatycznego.

Do obliczeń wskaźników mechanicznych w teście Wingate wykorzystuje się program komputerowy MCE V 2.0 [Staniak 1994]. Podczas testu rejestruje się; moc maksymalną wysiłku (W), czas uzyskania i czas utrzymania mocy maksymalnej (tuz i tut), ilość wykonanej pracy (J) oraz wskaźnik zmęczenia (WSM).

METODY POMIARU WYDOLNOŚCI BEZTLENOWEJ – TERENOWE

Do oceny zdolności wysiłkowych beztlenowych piłkarzy nożnych w warunkach naturalnych wykorzystuje się szereg prób, których celem jest uzyskanie podstawowych informacji w zakresie ich mocy i wytrzymałości beztlenowej. Są to próby łatwe do wykonania oraz nie wymagają nakładów finansowych.

Próby biegowe wykonywane są najczęściej w warunkach bieżni lekkoatletycznej na dystansach 5 m, 10 m, 15 m, 20 m 30m, 40m, 60 m, 300 m 600 m. Odcinki biegowe na dystansach od 5 m do 60 m można klasyfikować jako próby wysiłkowe oceniające zdolności beztlenowo-fosfagenowe (szybkość lokomocyjna) badanych, a od 300 m do 600 m, beztlenowo-mleczanowe (wytrzymałość szybkościowa).

Czas biegu na odcinkach krótkich powinien być mierzony zestawem fotokomórek np. włoskiej firmy Globus (Ergo-tester). Natomiast na dystansie 300m i 600m czas biegu można mierzyć stoperem ręcznym z dokładnością odczytu do 0,1 s.

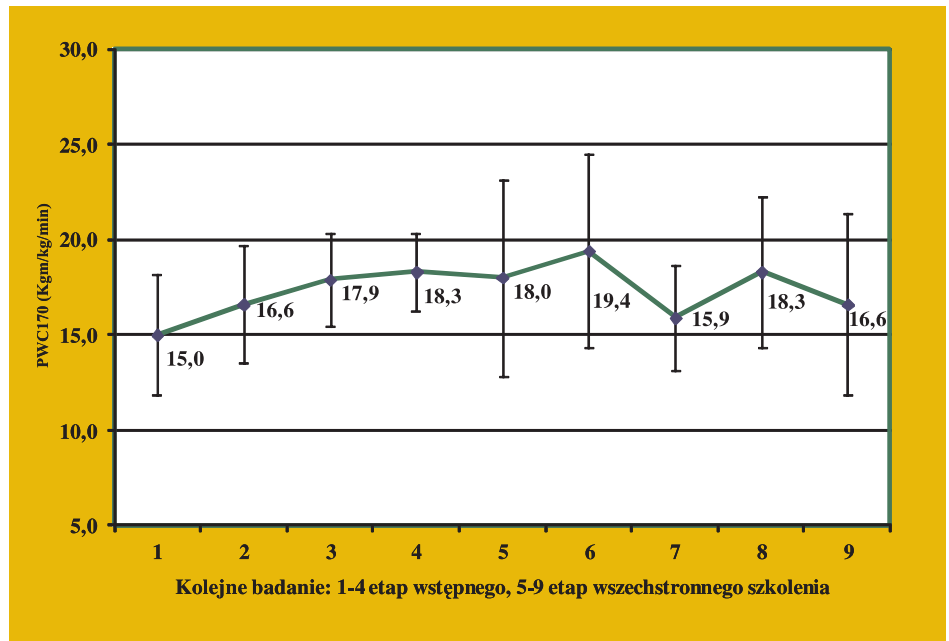


POZIOM WYDOLNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ U PIŁKARZY NOŻNYCH NA WSTĘPNYM ETAPIE SZKOLENIA

Na rysunkach 6, 7 i 8 oraz w tabeli 1 przedstawiono wyniki badań wydolności i sprawności fizycznej u trampkarzy młodszych i starszych na etapie wstępnego, wszechstronnego i początku ukierunkowanego szkolenia. Okres badań obejmował 5 lat. Zawodnicy byli w wieku kalendarzowym od 8 do 13 lat. W pierwszych dwóch etapach szkolenia tj. wstępnym i wszechstronnym wydolność tlenową oceniano na podstawie testu PWC₁₇₀, a wydolność beztlenową testem Wingate w 30-sekundowej wersji czasowej na kończynie dolne. Test Wingate kontynuowano również w dwóch następnych badaniach na etapie ukierunkowanego szkolenia a do oceny wydolności tlenowej w miejsce testu PWC₁₇₀ wprowadzono próbę wysiłkową progresywnego obciążenia „do odmowy”. W niej wskaźnik maksymalnego poboru tlenu VO_{2max} określano metodą bezpośredniego pomiaru używając analizator gazów wydechowych firmy Jeager typu Oxycon-Pro.

Sprawność fizyczną badanych, w omawianym okresie czasu, scharakteryzowano na podstawie trzech prób: biegu na dystansie 30 m, 300 m oraz biegu „po kopercie”.

Na rysunku 6 przedstawiono dynamikę wskaźnika PWC₁₇₀ u młodych piłkarzy nożnych na etapie wstępnego i wszechstronnego szkolenia. Na jego podstawie można przyjąć, że zakres zmian przygotowania tlenowego u badanych był na podobnym poziomie. Wyniki przeprowadzonych badań są zgodne z przyjętą tezą, że wydolność tlenowa młodych sportowców nie różni się istotnie od dorosłych. Dzieci, szczególnie trenujące, charakteryzują się wysoką sprawnością mechanizmów fizjologicznych, które w dużym stopniu determinują aktywność tlenowych procesów energetycznych podczas wykonywania wysiłków fizycznych. Stan ten utrzymuje się do pojawienia



Rysunek 6.
Dynamika wskaźnika PWC₁₇₀ u piłkarzy nożnych młodzików w wieloletnim cyklu treningowym

się pierwszych symptomów skoku pokwitaniowego.

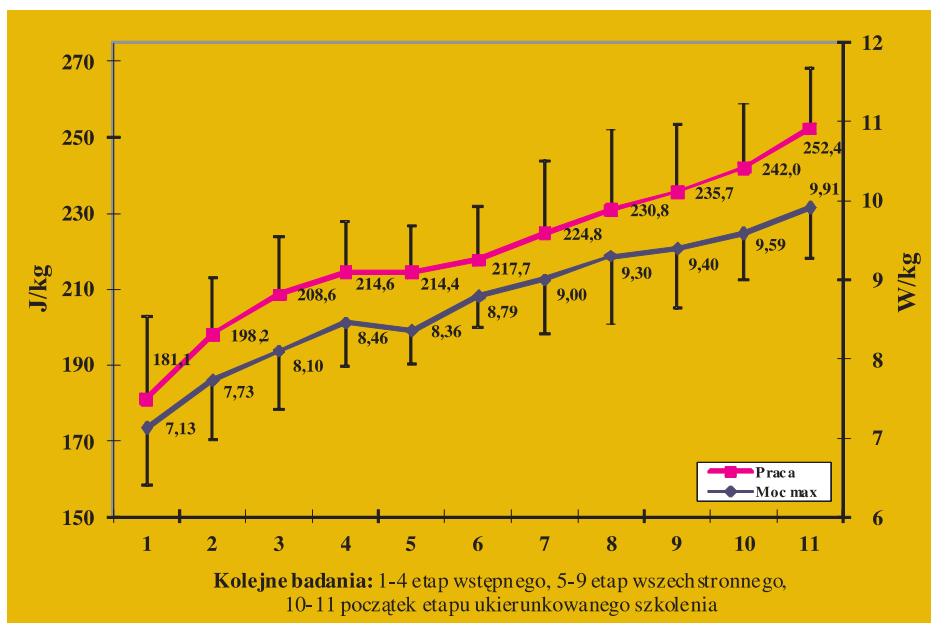
Aktywność procesów regulujących procesy energetyczne beztlenowe w wieku dziecięcym jest zdecydowanie niższa niż u dorosłych. Dlatego, dzieci wykazują się niższym poziomem wskaźników określających ich zdolność w tym zakresie. Wyniki testu Wingate jakie przedstawiono na rysunku 7 oraz w tabeli 3 potwierdzają te założenia. Różnice w średnich wartościach mocy maksymalnej i ilości wykonanej pracy przez badanych piłkarzy nożnych są istotne. Wartości jednego jak i drugiego wskaźnika określających wydolność beztlenową fosfagenową i mleczanową badanych rosły wraz z wiekiem badanych. Miały na to wpływ zarówno obciążenia treningowe stosowane u nich w tym czasie, jak też ich rozwój biologiczny.

Wielkość wybranych wskaźników sprawności fizycznej, które zaprezentowano na rysunku 8 sugerują, że wy-

dolność beztlenowa młodych piłkarzy nożnych, jest wysoce skorelowana z ich zdolnościami motorycznymi. Czas wykonania wszystkich prób biegowych skracał się u badanych wraz z wiekiem. Można więc przyjąć, że istotnie poprawiły się u nich możliwości w odniesieniu do szybkości lokomocyjnej oraz wytrzymałości szybkościowej.

W tabeli 6 przedstawiono wielkość wskaźników oznaczonych u piłkarzy nożnych na etapie ukierunkowanego szkolenia. Badani zawodnicy, w okresie badań, byli na etapie rozwoju biologicznego przed skokiem pokwitaniowym. Wyniki badań przez nich uzyskane, szczególnie VO_{2max}, są na dobrym poziomie w odniesieniu do zawodników dorosłych (VO_{2max} od 58 do 60 ml/kg/min) badanych przez Jastrzębskiego [2004].

Rysunek 7.
Dynamika mocy maksymalnej i ilości wykonanej pracy w teście Wingate (30s) u piłkarzy nożnych młodzików w wieloletnim cyklu treningowym

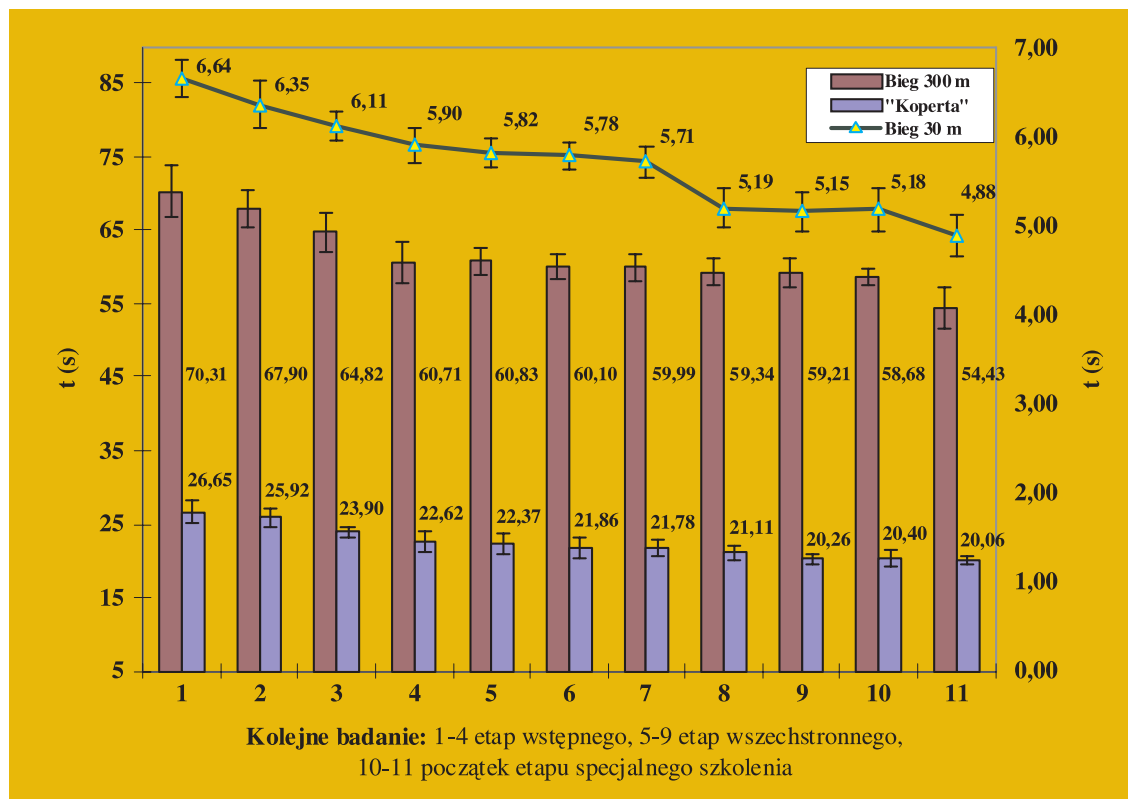


PODSUMOWANIE

Na podstawie przedstawionych propozycji testów wydolności i sprawności fizycznej oraz wyników badań przeprowadzonych wśród zespołów piłkarzy nożnych na różnym poziomie zaawansowania sportowego można przyjąć, że zdolności wysiłkowe piłkarzy nożnych zmieniają się wraz z rozwojem biologicznym badanych, ale też ze względu na zastosowane obciążenia treningowe. Dzieci trenujące piłkę nożną charakteryzuje istotna poprawa zdolności wysiłkowych w zakresie beztlenowo-fosfagenowym i beztlenowo-mleczanowym w okresie wieloletnich obserwacji. Natomiast wydolność tlenowa nie zmienia się istotnie od etapu wstępnego do ukierunkowanego szkolenia tj. wieku pokwitaniowego a zależnie od stosowanych obciążeń treningowych może być na wysokim poziomie w odniesieniu do zawodników dorosłych.

Przedstawione wyniki badań sugerują, że istotną drogą optymalizacji szkolenia młodych piłkarzy nożnych jest etapowa kontrola ich zdolności wysiłkowych.

Rysunek 8.
Dynamika wskaźników sprawności fizycznej u piłkarzy nożnych młodzików w wieloletnim cyklu treningowym



Kolejne badanie	Wartość statyst.	Moc _{max} (W)	Moc _{max} (W/kg)	Moc/AT (%)	HR _{max} (sk/min)	HR/AT (sk/min)	HR/AT (%)	VE _{max} (l/min)	VE/AT (%)	VO _{2max} (ml/kg/min)	VO ₂ /AT (%)
Wiosna	\bar{X}	206,0 *	4,34 *	50,5	195,3 *	157,8 *	80,8 *	90,1	44,6	55,2	68,1
	±SD	23,9	0,54	9,23	6,36	10,2	6,32	18,2	8,85	3,98	7,9
	Max	265	5,36	65,5	211	184	92	133,2	72,2	63,1	81
	Min	165	3,06	28,3	179	144	66,8	62,1	28,9	47,3	51,7
Jesień	\bar{X}	228,7	4,71	48,6	192,7	162,6	84,4	100,7	48,0	57,1	68,4
	±SD	31,3	0,46	6,48	6,13	6,89	3,6	19,2	6,19	5,32	7,67
	Max	315	5,63	62,2	203	89,3	89,3	140	64,0	70,4	83,9
	Min	170	3,98	37,1	181	77,3	77,3	70,8	36,9	50,4	54,3

Tabela 1.
Poziom wskaźników w próbie wysiłkowej o progresywnym obciążeniu „do odmowy” u piłkarzy nożnych młodzików na początku etapu ukierunkowanego szkolenia

* Różnice statystycznie istotne przy $p \leq 0,05$.

PISMIENICTWO

Astrand P.O., Ryhming I. [1954] **Nomogram for calculation of aerobic capacity from pulse rate during submaximal work.** "Journal of Applied Physiology", 7, 218 - 221.

Bar-Or O. [1981] **Le test anaerobic de Wingate, caracteristiques et applications.** Symbioses FRANCE, 3, 157 - 172.

Bar-Or O. [1983] **Pediatric sports medicine for the practitioner : from physiologic principles to clinical applications.** Springer-Verlag, New York, 323-327: The Wingate Anaerobic Cycling Test.

Cooper K.H. [1976] **Bewegungstraining.** Fischer-Verlag, Frankfurt.

Halicka - Ambroziak H., Jusiak R., Martyn A., Opaszowski B., Szarska I., Tyszkiewicz M., Wit B. [1983] **Wskazówki do ćwiczeń z fizjologii dla studentów wychowania fizycznego.** AWF Warszawa.

Jastrzębski Z. [1995] **Selected aspects of the assessment of anaerobic capacity by applying the Wingate-test.** Biol. Sport, 12, (3), 131-135.

Jastrzębski Z. [2004] **Zakres obciążeń treningowych u piłkarzy nożnych i ręcznych a ich wpływ na rozwój sportowy zawodników.** AWFIS Gdańsk.

Jastrzębski Z., Szwarz A. [2003] **Struktura organizacyjna i jej wpływ na efektywność szkolenia piłkarskiego na przykładzie Szkoły Mistrzostwa**

Sportowego w Gdańsku. Wydaw. Uczelniane AWFIS, Gdańsk.

Staniak Z. [1994] **Informacyjny system do wspomagania testów wydolnościowych prowadzonych na cykloergometrach.** (W): Trening nr 1, 251-257.

Suchanowski A. [1988] **Training – Decreases in Anaerobic Threshold (AT) Values in Polish National Team Handball Players.** Pol. J. Environ. Stud., 7 (6), 359.

Zdanowicz R., Wojcieszak I., Wojczuk J. [1985] **Cykloergometryczny test wydolności anaerobowej.** W: I. Wojcieszak (red.) **Wydolnościowe testy specjalne. Wdrożenia.** Wydaw. Instytutu Sportu, Warszawa.



„Beep test”

- próba wytrzymałości dla piłkarzy nożnych

Współczesna piłka nożna stawia bardzo duże wymagania w przygotowaniu motorycznym zawodników. Piłkarze w czasie spotkań na najwyższym poziomie bardzo często przekraczają barierę 10 kilometrów pokonanego dystansu. Jeżeli dodamy do tego, że równocześnie zwiększyło się również tempo gry, czyli prędkość pokonywanych odcinków, mamy odpowiedź, jak wielkim potencjałem motorycznym muszą cechować się najlepsi zawodnicy. Hasło: „nie można poprawić czegoś, czego nie mierzysz” dosadnie wskazuje, jak duże znaczenie w kształtowaniu zdolności motorycznych ma dziś odpowiednia diagnostyka. Obecnie znanych jest wiele testów oceniających poziom wytrzymałości zawodników, przeprowadzanych zarówno w warunkach „terenowych” jak i laboratoryjnych.

Władysław Szynghiera

Paweł Grycmann

AWF Katowice

Przez motoryczne zdolności wytrzymałościowe rozumie się osobnicze możliwości przeciwstawienia się zmęczeniu i umiejętność długotrwałego wykonywania określonej pracy. Od kilku lat coraz większym zainteresowaniem w Polsce cieszy się „Beep test”, czyli test wahadłowy, polegający na wielokrotnym powtarzaniu biegu o narastającym tempie (podanym na płycie CD) na odcinku 20 metrów. Próba ta stosowana jest obecnie przez drużyny grające w Ekstraklasie, I i II lidze oraz niższych klasach rozgrywkowych, także wśród młodzieży jak i piłce nożnej kobiet.

Oryginalna formuła „Beep testu” została zaprezentowana po raz pierwszy przez Legera i Lamberta w 1982 roku w „European Journal of Applied Physiology” pod tytułem: „A maximal multistage 20 m shuttle run test to predict $\dot{V}O_{2max}$ ”. Od tego czasu powstało wiele jego wariantów i mutacji (Shuttle Run, Multistage Fitness, Beep), głównie w zakresie liczby pokonywanych odcinków na tzw. etapach wysiłkowych (prędkość biegu).

NA CZYM POLEGA T-„BEEP-TEST”?

Próba ta, to bieg na odcinku 20 metrów między znacznikami (rys. 1). Zawodnik biegnie tam i z powrotem aż do odmowy, za

każdym razem rozpoczynając z wysokości znacznika w momencie sygnału dźwiękowego. Dużą zaletą tego testu jest niewielka przestrzeń, potrzebna do wykonania biegu, co jest największym problemem przy próbach o charakterze wytrzymałościowym. Sugeruje się nawet zwykłą salę gimnastyczną, przez co kolejne próby będą mogły być wykonywane w tych samych warunkach. Wynik zapisywany przez trenera, to moment, w którym zawodnik nie jest już w stanie dobiegnąć do znacznika przed sygnałem dźwiękowym. Zapisywany jest wtedy ostatni etap i odcinek, w którym badany dobiegł do znacznika.

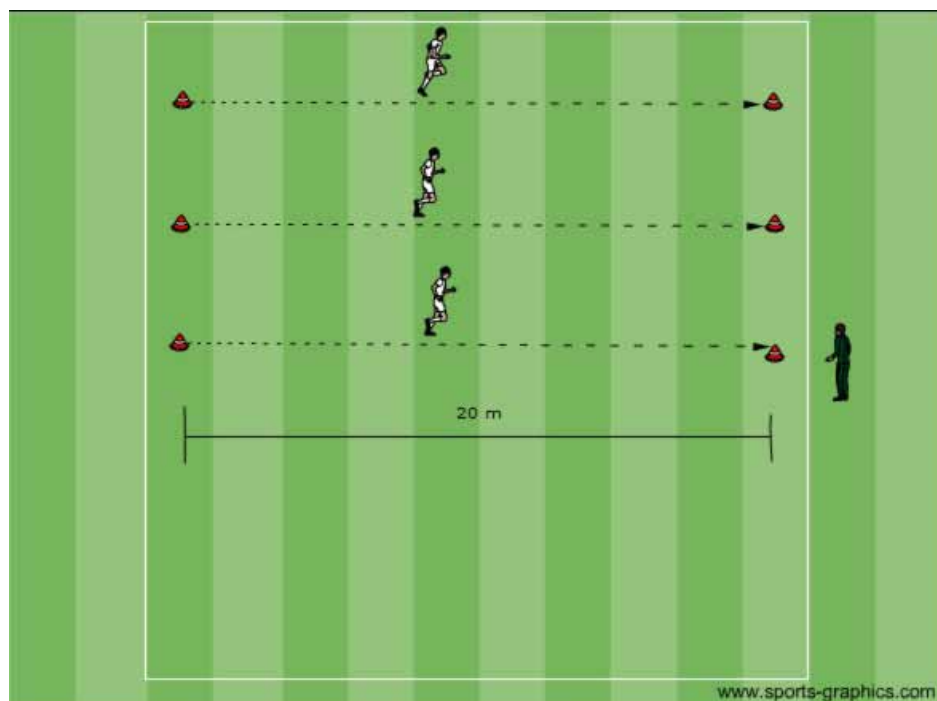
ORGANIZACJA T-„BEEP-TESTU”

Miejsce: sala gimnastyczna lub boisko z znacznikami (lub linia) ustawionymi w odległości 20 metrów.

Sprzęt: taśma miernicza, znaczniki, taśma z sygnałem dźwiękowym, głośnik.

Wykonanie: bieg na wyznaczonym odcinku, na sygnał dźwiękowy. Test rozpoczyna się szybkim marszem a kończy szybkim biegiem, w trakcie, którego zawodnicy zmieniając kierunek poruszają się między dwiema odległymi o 20 m liniami, zgodnie z sygnałem dźwiękowym z narastającą częstotliwością.

Rysunek 1.
Przebieg „Beep testu”



Etap	Odcinki przebiegane	Dystans przebiegany (m)	Czas odcinka (s)	Czas etapu (s)	V (km/h)	V (m/s)
1	7	140	9	63	8	2,22
2	8	160	8	64	9	2,50
3	8	160	7,5	60	9,5	2,64
4	9	180	7,2	65	10	2,78
5	9	180	6,8	61	10,5	2,92
6	10	200	6,5	65	11	3,06
7	10	200	6,3	63	11,5	3,19
8	11	220	6	66	12	3,33
9	11	220	5,8	64	12,5	3,47
10	11	220	5,5	61	13	3,61
11	12	240	5,3	64	13,5	3,75
12	12	240	5,1	61	14	3,89
13	13	260	5	65	14,5	4,03
14	13	260	4,8	62	15	4,17
15	13	260	4,6	60	15,5	4,31
16	14	280	4,5	63	16	4,44

ANALIZA POSZCZEGÓLNYCH ODCINKÓW „BEEP TESTU”

Szczegółowe dane przebiegu testu na każdym etapie przedstawione są w tabeli 1. Każdy etap składa się z określonej liczby odcinków o długości 20 metrów. Z każdym etapem stopniowo zwiększa się liczba odcinków, a zmniejsza czas na jego przebiegnięcie, przy zachowaniu podobnego czasu pracy w obrębie „etapu obciążenia” – czas ten waha się od 60 do 65 sekund. Parametry testu z tabeli 1 pozwalają dokładnie określić, na jakim etapie zawodnik ukończył test.

INFORMACJE, JAKIE UZYSKUJE TRENER PO ZAKOŃCZENIU TESTU

Poziom wytrzymałości, wyrażony w liczbie etapów i odcinków w danym etapie, (w dotychczasowych badaniach prowadzonych przez Zakład Piłki Nożnej

Tabela 1. Protokół realizacyjny „Beep-testu”

AWF Katowice, najlepszy osiągnięty wynik to: 16 etap i 4 odcinki).

Pośrednie, bezinwazyjne wyznaczenie VO_{2max} obliczone na podstawie wyniku końcowego i wieku zawodnika.

Tętno maksymalne osiągnięte na końcu testu, pod warunkiem maksymalnego zaangażowania badanego zawodnika.

Wyznaczenie progu przemian beztlenowych, wyliczonego na podstawie tętna maksymalnego i krzywej tętna (rys. 3).

Czas dojścia do progu przemian beztlenowych stanowiącego wartość 85 % HR max (Chmura 2005).

SZCZEGÓLOWA ANALIZA

Posiadając nawet zwykły pulsometr, rejestrujący pracę tętna podczas biegu, można uzyskać szereg istotnych informacji. Nie mając możliwości zrzutu danych z pulsometru do komputera, można wyznaczyć osoby, zapisujące na kartce tętno poda-

wane przez badanego, co drugi odcinek. Nakładając dane z poszczególnych odcinków i etapów umożliwi stworzenie wykresu. Rys. 2 przedstawia wykres krzywej tętna badanego zawodnika w czasie „Beep testu” zarejestrowanego przez system Polar Team 2 Pro. Poszczególne kolory na wykresie i tabeli nr 2, przedstawiają strefy energetyczne w odniesieniu do tętna maksymalnego.

Strefa czerwona

85 – 100 % HR max

Strefa pomarańczowa

84 – 75 % HR max

Strefa zielona

74 – 65 % HR max

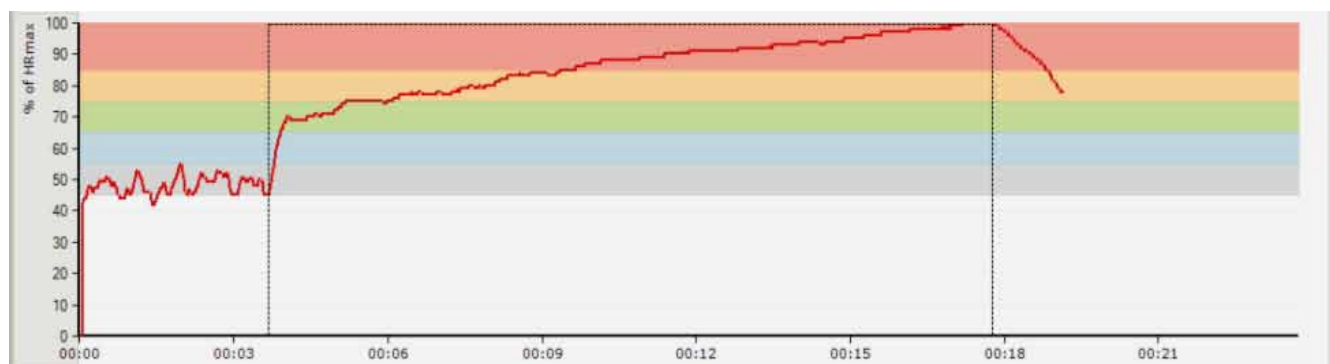
Strefa niebieska

64 – 55 % HR max

Strefa szara

54 – 45 % HR max

Rysunek 2. Krzywa tętna zawodnika podczas „Beep testu”



Tętno			Czas pracy w strefach					Czas
Minimalne	Średnie	Maksymalne	45-54	55-64	65-74	75-84	85-100	14:05
93	173	199	00:00:04	00:00:06	00:01:28	00:03:53	00:08:34	
46,0%	86,0%	100,0%	0,2%	0,8%	10,5%	27,7%	60,8%	

Analiza danych zapisanych na wykresie i w tabeli 2, pokazuje charakter wysiłku zawodnika podczas opisywanego testu. Podczas całego testu, który trwał ponad 14 minut, zawodnik aż 60,8% czasu, czyli 8 minut i 34 sekundy przebywał w strefie czerwonej (nadprogowej). Początek tej strefy stanowiący 85% tętna maksymalnego określa okolicę progu przemian beztlenowych (Chmura 2005). Na podstawie powyższych danych, można szczegółowo wskazać dokładny czas, w którym zawodnik przekroczył 85% swojego tętna maksymalnego. Dla trenera jest to kluczowa informacja, na podstawie której można sprawdzić, czy obciążenie stosowane w procesie treningowym dobrane jest w sposób odpowiedni dla zawodnika. Późniejsze osiągnięcie swojego progu w kolejnych próbach, będzie informacją, o co raz większej tolerancji organizmu na zmęczenie, czyli poprawą wydolności.

Szczegółowa analiza wykresu pozwala trenerowi na:

Tabela 2.
Czas pracy w poszczególnych strefach

- określenie czasu pracy zawodnika w strefach przemian tlenowych (strefy: szara, żółta, zielona, pomarańczowa),
- wyznaczenie momentu przekroczenia progu przemian beztlenowych, czyli „wejścia” w strefę czerwoną,
- określenie czasu zawodnika w strefie przemian beztlenowych, czyli w strefie nadprogowej.

Zawodnik o bardzo dobrych parametrach wydolnościowych powinien charakteryzować się:

- długim czasem pracy w strefie tlenowej, czyli późnym czasem przekroczenia 85 % HR max,
- długim czasem pracy w strefie czerwonej.

Bardzo często jedyną, niestety mylną interpretacją testów wytrzymałości, jest ich wynik. Różny poziom motywacji i zaangażowania badanych zawodników, może nieco zaburzyć późniejszą analizę wyników. W tabeli 3 przedstawiono wyniki dwóch zawodników, którzy osiągnę-

li ten sam wynik, czyli 13 etapów i 3 powtórzenia. Mimo to zauważyć można, że praca serca w tych dwóch przypadkach była zupełnie inna. Zawodnik nr 1 dużo później osiągnął próg przemian beztlenowych, bo dopiero w 6 minucie i 44 sekundzie, czyli dłużej przebywał w strefie przemian tlenowych. Zawodnik nr 2 bardzo wcześnie uzyskał próg przemian beztlenowych, bo już w 4 minucie i 38 sekundzie. Analizując tylko ten jeden parametr można stwierdzić, że pierwszy zawodnik ma lepiej rozwinięty mechanizm tlenowy, gdyż w strefie przemian tlenowych pracował o ponad dwie minuty dłużej od drugiego zawodnika.

Jeżeli spojrzymy jednak na kolejny wskaźnik, czyli czas utrzymania pracy w strefie czerwonej - nadprogowej, możemy zaobserwować, że zawodnik nr 2 przebywał w niej dłużej od pierwszego zawodnika. Jest to informacja o tym, że zawodnik ten ma lepiej rozwiniętą bazę beztlenową od pierwszego gracza. Powyższe informacje powinny być wykorzystane w procesie treningowym, gdzie rolą trenera jest indywidualne podejście do obu zawodników. W przypadku pierwszego badanego, u którego widać duże możliwości w pracy tlenowej, trener powinien zastosować trening o charakterze interwałowym w strefie progowej i nadprogowej. Trening ten pozwoli wydłużyć pracę w tej strefie. W przypadku drugiego badanego, który bardzo wcześnie osiąga swoje 85% HR max, trener powinien skupić się nad poprawą wytrzymałości tlenowej. Zawodnik ten powinien pracować w okolicach swojego progu przemian beztlenowych (momentami nieznacznie go przekraczając). Trening taki doprowadzi do poprawy mechanizmów zaopatrujących mięśnie w tlen, co poprawi wytrzymałość tlenową.



Tabela 3.
Porównanie wyników dwóch zawodników w „Beep teście”

	Tętno			Czas w poszczególnych strefach					85% HR max	Wynik Etap
	Min.	Średnie	Max.	48-57	58-67	68-77	78-87	88-100		
1	71	158	192	00:00:27	00:01:42	00:02:46	00:02:38	00:06:00	06:44	13,3
	36,0%	82,0%	100,0%	3,3%	12,6%	20,4%	19,4%	44,3%		
2	89	163	186	00:00:06	00:00:09	00:02:07	00:03:23	00:07:19	04:38	13,3
	47,0%	87,0%	100,0%	0,5%	1,2%	16,3%	26,0%	56,0%		

PIŚMIENNICTWO

Chmura J.: *Szybkość w piłce nożnej*. AWF Katowice, 2005.

Leger L.A., Mercier D., Gadoury C., Lambert J.: *The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness*. Journal of Sports Sciences 6, 93-101, 1988.

Drust B., Gregson W.: *Fitness Testing*. W: Williams M. (red): Science and Soccer. Developing Elite Performers. Routledge, London and New York, 2013.

Nasza ławka świadczy o nas

Nie ulega żadnej wątpliwości, że zawody sportowe wywołują wielkie emocje, którym towarzyszą różne zachowania ze strony widzów i osób formalnie z nimi związanych. Daje się zauważyć, że w zależności od formy i treści różnych rodzajów tych dyscyplin, wytworzyły się pewne typy zachowań zarówno widzów, jak i osób towarzyszących bezpośrednio walce sportowej. Zwykło się określać wzorowe, a nawet eleganckie zachowanie widzów takich dyscyplin sportowych, jak zawody hippiczne, wyścigi konne, mecze tenisowe, turnieje bilardowe, zawody lekkoatletyczne, nie mówiąc już o kameralnych turniejach brydżowych lub szachowych.

Szczególnie wyraziście emocje towarzyszą meczom przy udziale zawodników walczących ze sobą w bezpośrednim kontakcie fizycznym, a więc również w grach zespołowych. Powszechnie wiadomo, że te emocje często przekraczają normy właściwego zachowania. W historii futbolu znane są nawet przekazy o awanturach kibiców dwóch państw południowo-amerykańskich, które doprowadziły do wojny między nimi!

Sport - jak wiadomo - nosi w sobie wzniosłe, szlachetne idee znane pod ogólną nazwą fair play, czyli walki nie tylko zgodnej z przepisami, ale także pięknej i szlachetnej. Są to przesłania zakładające w swej istocie ograniczenie ewentualnych przyczyn, które mogłyby przyczynić się do przejawów braku poszanowania przeciwnika.

Przepisy i regulaminy zawodów sportowych zawierają ściśle określone artykuły określające dozwolone i niedozwolone sposoby walki dbające o to, aby sport był magnesem ściągającym do siebie szerokie rzesze publiczności na całym świecie niezależnie od wieku, płci i profesji.

Jerzy Talaga Trener UEFA Pro



Niestety, podobnie jak w innych dziedzinach życia społecznego, także w sporcie pojawiają się negatywne przejawy zachowań sprzecznych z jego ideami. Długotrwałość występowania tych zjawisk obejmujących pewne odłamy społeczeństwa, a także rozległość ich oddziaływania, odbiły się szerokim rezonansem ze strony czynników sportowych, administracyjnych, służb porządkowych, a nawet rządowych z równoczesnymi próbami zapobieżenia złu. Problem jest na tyle ważny społecznie, że niezależnie od tych kroków czynionych również przez FIFA i UEFA, zajęli się nim socjologowie i psychologowie sportu, publicyści i dziennikarze. W przekazach telewizyjnych ukazano swoiste pociągi, autokary, tramwaje i autobusy grozy w drodze na stadiony. Na meczach zamiast kulturalnego dopingu, ordynarne okrzyki, przyszybiełki i zwykłe chamstwo. Po zakończonych meczach, znowu przemarsze grozy, bijatyki między kibolami i policją, niszczenie mienia, terroryzowanie pasażerów.

Korzystając z niektórych rozważań teoretycznych popartych przede wszystkim wieloletnimi doświadczeniami, spróbujemy przyrzeć się strukturze zawodów sportowych i czynnikom, które oddziałują na swoistą atmosferę przeciętnych zawodów sportowych (tab.1).

W przebiegu walki o punkty, niezależnie od miejsca i rangi zawodów, często dochodzi do bardzo negatywnych zachowań ze strony osób związanych blisko z zawodami. Zakres tych negatywnych zjawisk towarzyszących np. meczom piłki nożnej, jest niestety poważny, a co gorsze, ciągle występujący, pomimo wysiłków organów do tego upoważnionych.

Analizując dokładniej to zjawisko niszczące prastare idee sportu, niszczące pragnienia prawdziwych sympatyków piłki nożnej, zaistnienia i trwania na obiektach sportowych atmosfery spokoju i bezpieczeństwa wolnego od rozrób, narzucania szowinistycznych okrzyków, rzucania rakiet, gwizdów pod adresem przeciwników, sędziów, a nawet zawodników miejscowej drużyny - warto zapoznać się z czynnikami decydującymi głównie o ich wpływanie na atmosferę widowiska, jakim są mecze piłkarskie (tab.2).

Ponieważ najczęściej pomocowej analizie poddawani są zawodnicy i sędziowie, zgodnie z przesłaniem i tytułem naszego czasopiśma „Trener”, zajmiemy się aspektami zachowań trenera piłki nożnej w trakcie odbywającego się meczu i jego roli jako osoby mającej duży wpływ na zachowanie swych podopiecznych. Duża odpowiedzialność trenera za wynik sportowy i jego kierownicza rola podczas ich walki, powoduje wysoki poziom stanu nerwowego i trwanie przez cały czas w ogromnym stresie. Tymczasem jego zachowanie podlega stałej publicznej obserwacji, od którego wymagane jest opanowanie i hamowanie emocji. Trener może poruszać się tylko w oznaczonej strefie i właściwie w odróżnieniu - nie wiadomo dlaczego - od swych kolegów wykonujących ten sam zawód w innych sportowych grach zespołowych, nie posiada prawa zażądania krótkiej

Tabela 1.



przerwy na bezpośredni kontakt z zawodnikami. Pomimo tych przeszkód w sprawowaniu kierowniczej roli w niewralgicznych momentach gry, trenera nie może tłumaczyć złe zachowanie, graniczące nieraz z histerią, polegające na ciągłym krytykowaniu sędziego prowadzącego zawody, a w szczególności sędziego technicznego, który znajduje się tuż przy ławce rezerwowych. Nieopanowana gestykulacja rękami, wybieganie z ławki czy okrzyki świadczą źle o trenerze, ośmielają również do niewłaściwego zachowania siedzących obok niego zawodników rezerwowych i upoważnionych osób towarzyszących.

Trener musi zachowywać się na ławce zgodnie z przepisami, inaczej naraża siebie i swój klub na stosowne kary, nie licząc uszczerbku w godności osobistej i zawodowej. Podejmując pracę w zawodzie trenera, trzeba wziąć takie wymogi z dobrodziejstwem inwentarza - inaczej do wszystkich występujących stresów, dochodzi jeszcze jeden - utraty autorytetu, a nieraz i posady.

Często za wzór zachowania publiczności, trenerów, zawodników podczas imprez sportowych stawia się inne gry zespołowe np. piłkę siatkową, koszykówkę, piłkę ręczną. W zasadzie można się z tym zgodzić, ale i tam można doszukać się przejawów zachowania niezbyt zbliżonych z zasadami fair play. Podczas meczów piłki ręcznej niektórzy trenerzy nie stronią od daleko posuniętej reakcji w krytykowaniu decyzji sędziów, pomagają w tym również zawodnicy z ławki re-



zerwowych, a publiczność wspiera ich często gwiazdami. Podobne sytuacje można niekiedy zaobserwować na meczach koszykówki łącznie. Chyba najlepsza atmosfera panuje podczas meczów piłki siatkowej. Może dlatego, że w sportowej walce nie dochodzi do bezpośredniego kontaktu z przeciwnikiem, ale i w tych meczach słyszy się gwizdy podczas zagrywki przeciwnika.

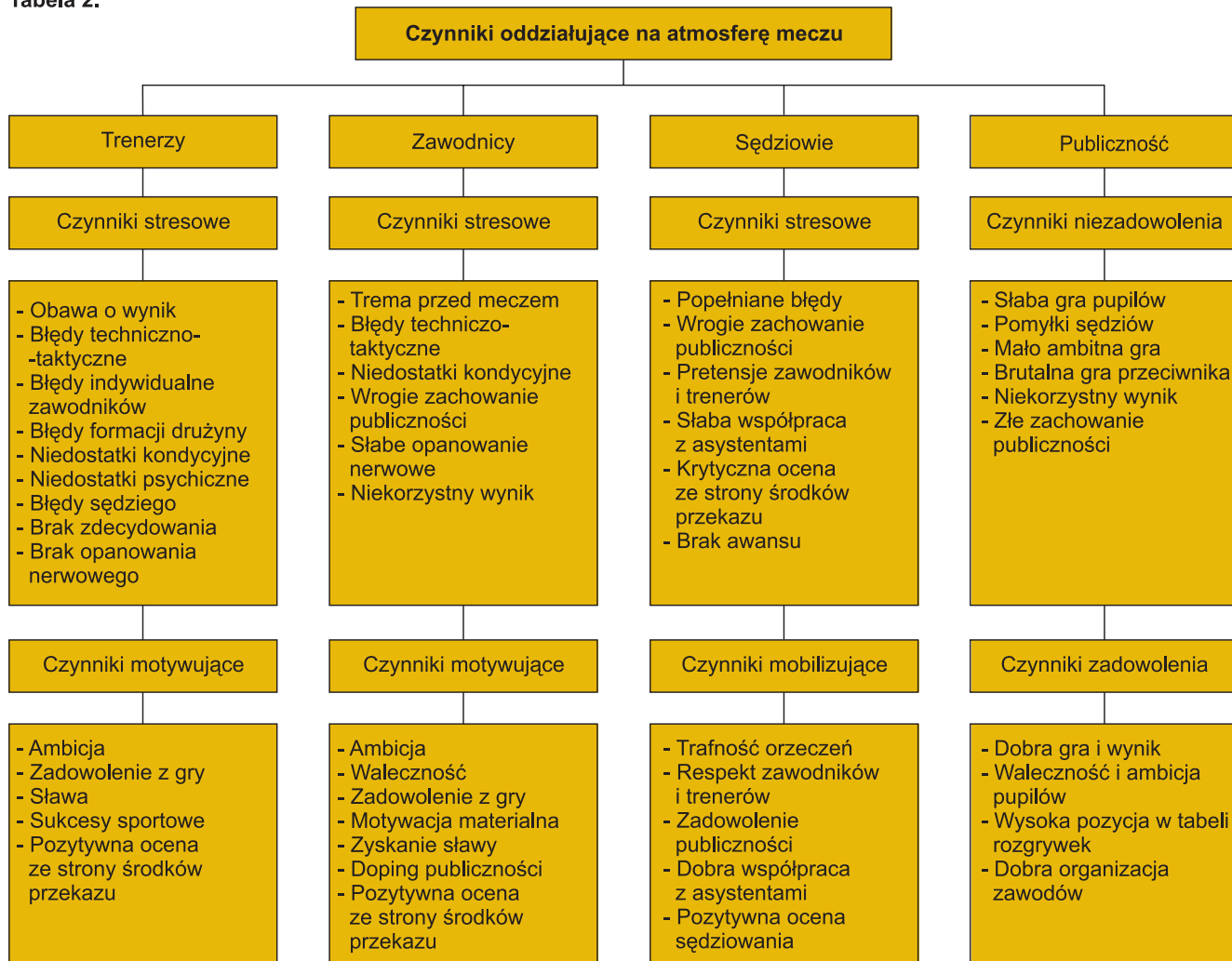
Nie ulega wątpliwości, że nawet na meczach piłki nożnej, można kibicować wzorowo, a nawet pięknie. Lekcji takiego zachowania udzielił wszystkim wspaniały kibice Irlandii podczas finałów Euro 2012. Do ostatniego meczu dodawali otuchy swoim reprezentan-

tom pomimo ich słabej gry. Oklaskiwali również przeciwników za udane akcje.

A więc można kibicować bez szowinizmu, bez zwycięstw za wszelką cenę, bez gwizdów, wulgaryzmów i bez burd. To był wspaniały przykład - wystarczy tylko naśladować!

Aby poprawić obecny stan rzeczy dotyczący właściwego kibicowania i zachowania publiczności na boiskach i stadionach piłkarskich: zawodników, działaczy oraz trenerów w naszym kraju - muszą współpracować ze sobą wszystkie ogniwa futbolu, a także organy państwowe w przypadkach szkodzących ładowi społecznemu. Wystarczy tylko - i aż tylko - chcieć.

Tabela 2.



Motywacja w piłce

Motywacja działania sportowego jest dość szerokim pojęciem, które zawiera w sobie wszystko, co prowadzi sportowca do określonych celów, osiągnięć, określonych końcowych aktów aktywności, do tego, co wywołuje czynności sportowca zgodne z jego dążeniami.

Dziedzina motywacji sportowej, składająca się ze splotów podstawowych tendencji, jest bardzo rozległa. Łączy ona w określonym momencie szereg potrzeb, motywów, interesów i celów, głównych i drugorzędnych, które łączą się, przeplatają, często bywają wzajemnie przeciwstawne i tworzą złożoną i zmienną strukturę motywacyjną osobowości określonego sportowca.

Motywacja powstaje na podstawie poznawczych i dynamicznych procesów świadomości człowieka, które kształtują się przez zewnętrzne i wewnętrzne środowisko człowieka, a także przez całokształt cech wrodzonych i nabytych.

W praktyce sportowej posługujemy się pojęciami motywacji wewnętrznej i zewnętrznej.

Motywacja wewnętrzna – tendencja podmiotu do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na samą treść tej aktywności niezależnie od czynników zewnętrznych. Piłkarz umotywowany wewnętrznie to piłkarz profesjonalny, który oddaje się swojemu zawodowi w poczuciu odpowiedzialności za swój tryb życia, o ile przekazano mu wszystkie niezbędne informacje (np.: kwestie żywienia, wypoczynku, odnowy, regeneracji, wpływu wysiłku na organizm itp.). Sam udział piłkarza w treningach i zawodach sprawia mu radość, satysfakcję i nagrodę.

Motywacja zewnętrzna – działanie realizowane jest ze względu na zewnętrzne wobec niego czynniki, mające być konsekwencją jego wykonywania lub efektywnego zakończenia. Zawodnika umotywowanego zewnętrznie interesuje przede wszystkim np.: nagroda za wysiłek, uznanie z zewnątrz znajomych, rodziny, fanów, kolegów z zespołu. Zawodnik taki często wybiera zespół nisko notowany o wyższych gratyfikacjach finansowych; w przypadku młodego utalentowanego zawodnika nigdy on nie osiągnie pełnego rozwoju (np.: premie za mecze w pewnym momencie przestaną działać jako bodziec).

Piłkarzy umotywowanych zewnętrznie należy kontrolować oraz zmuszać do przestrzegania określonych norm. Obchodzenie się z piłkarzami umotywowanymi zewnętrznie zabiera bardzo dużo czasu. Trener musi przywiązywać uwagę do sprawiedliwego (równego) traktowania swoich zawodników w przeciwnym razie ryzykuje wytworzenie pewnej trudnej sytuacji do opanowania niewłaściwej atmosfery w grupie.

Oba rodzaje motywacji są ze sobą w futbolu profesjonalnym powiązane. Podczas gdy piłkarz, który wkracza do gry umotywowany wewnętrznie, staje się aktywny, bowiem

gra w piłkę nożną sprawia mu przyjemność, piłkarz umotywowany zewnętrznie angażuje się w mecz ze względu na oczekiwaną nagrodę emocjonalną lub finansową. Istnieje wiele czynności, które wymagają planowania. Nieodłączną częścią składową kierowania procesem treningowym jest plan pracy szkoleniowej.

Punktem wyjścia przy układaniu planu pracy jest wytknięcie zasadniczego celu. Umiejętne wyznaczenie celu jest bardzo ważne. Znana jest w psychologii sportu tzw. metoda „siedmiu kroków”.

1. Sporządź listę wszystkich możliwych celów.

2. Wybierz priorytety (A – cele najważniejsze, B – cele ważne, C – cele częściowo ważne, D – cele nieważne, E – cele poza zainteresowaniem) i określ ramy czasowe ich osiągnięcia.

Andrzej Bednarek
Trener UEFA A

3. Oceń aktualną sytuację: poziom umiejętności, właściwości psychologiczne, potencjał fizyczno-fizjologiczny.

4. Ustal cele pośrednie.

5. Zaprogramuj swoje cele.

6. Rozpocznij realizację.

7. Poddawaj ciągłej kontroli i modyfikacjom swoje cele i zachowania.

Cele, jakie stawia się przed drużyną określa się jako:

– krótkoterminowe – np.; zadania na konkretny mecz lub trening,

– średnioterminowe – np.; cel na daną rundę (miejsce w tabeli),

– długoterminowe – np.; cel na dany sezon (awans, utrzymanie w lidze).

Cele powinny być dobrze przemyślane, obiektywne, jasno określone, z uwzględnieniem możliwości zespołu, nastawione na progres, elastyczne. Nie mogą być minimalistyczne ani też narzucone zespołowi przez trenera. Warto, aby wspólnie je ustalać, by były przez wszystkich akceptowane. A tutaj ważna jest także dobra komunikacja pomiędzy zespołem a trenerem. Może bowiem zdarzyć się, że cele poszczególnych zawodników będą różnić się od siebie.



nożnej

Motywacje mogą pozostawać w konflikcie – taką sytuację określamy mianem konfliktu motywacyjnego.

Wyróżnia się trzy podstawowe rodzaje konfliktów.

1. Konflikt dążenie – dążenie – wiąże się z sytuacją, w której zawodnik zmuszony jest wybierać między dwiema pozytywnymi możliwościami mającymi zbliżony stopień atrakcyjności. Np. Kariera zawodnicza czy rodzina.

2. Konflikt unikanie – unikanie to sytuacja, w której zawodnik zmuszony jest do wyboru między dwiema negatywnymi możliwościami, mającymi zbliżony stopień awersyjności. Np. wybór trenera czy do meczu wystawić kontuzjowanego, ale doświadczonego zawodnika czy zdrowego debiutanta.

3. Konflikt dążenie – unikanie – dotyczy sytuacji, w których określona możliwość decyzyjna wywołuje w zawodniku zarówno uczucia pozytywne, jak i negatywne. Np. zawodnik na propozycję przejścia do innego klubu, lecz boi się tam niepowodzeń i napięcia psychicznego.

Piłka nożna obfituje w wiele sytuacji budzących emocje. A procesy motywacyjne nie funkcjonują samodzielnie, są bardzo mocno powiązane z procesami emocjonalnymi.

Emocja jest subiektywnym stanem psychicznym, uruchamiającym priorytet dla związanego z nią programu działania. Jej odczuciu towarzyszą zwykle zmiany somatyczne, ekspresje mimiczne i pantomimiczne oraz zachowania.

Pobudzenie emocjonalne ułatwia podejmowanie działań w warunkach wzmożonych działań. Emocje wpływają na przebieg zachowań.

Znane są w psychologii sportu prawa, które określają zależności pomiędzy pobudzeniem a efektywnością działania, oraz poziomem pobudzenia a stopniem trudności zadania:

1. Wraz ze wzrostem motywacji wzrasta – ale tylko do pewnego stopnia – sprawność i skuteczność działania. Po osiągnięciu pewnego optymalnego poziomu motywacji, jakość działania zaczyna się obniżać, a przy niezmiernie wysokiej jakości i skuteczności działania bardzo spada.

Najkorzystniejszy wydaje się przeciętny poziom pobudzenia. Zatem nie tylko niedobór pobudzania jest niekorzystny. Również jej nadmiar wpływa destrukcyjnie na efektywność działania. Można wtedy powiedzieć o „przemotywowaniu” – zawodnik lub zespół „chce za bardzo” i wtedy to nadmierne pobudzenie wpływa paraliżująco, owocując niekorzystnym wynikiem.

2. W rozwiązywaniu zadania łatwiejszego największą sprawność osiąga się przy wysokim poziomie motywacji, a przy wykonywaniu zadań trudnych, słabo opanowanych – przy niskim poziomie motywacji i pobudzenia. W konfrontacji z „trudnym” przeciwnikiem zawodnicy motywują się „sami od siebie” i nie trzeba ich za bardzo dodatkowo motywować, żeby nie doszło do „przemotywowania”. Natomiast w przypadku teoretycz-



nie słabszego przeciwnika warto dodatkowo wzbudzać motywację, gdyż zbyt łatwe zadanie, oczekiwanie łatwego zwycięstwa, może „uśpić czujność” zespołu i doprowadzić do porażki.

W teorii motywacji osiągnięć, wyróżnia się osoby, które są umotywowane: a) nadzieją na sukces, b) obawą przed niepowodzeniem. Osoby motywowane nadzieją na sukces osiągają go w sposób oczywisty wyraźniej aniżeli ci, którzy są umotywowani obawą przed niepowodzeniem.

Szczególną uwagę należy zwracać na zawodników z kontuzjami, zmęczonymi z widocznymi oznakami przetrenowania, „wypalonymi” (należy znaleźć im nowy cel), zawodnikami, którzy zbyt często nie są w podstawowym składzie czy też nawet na ławce rezerwowych. Baczną uwagę należy zwracać także na zawodników młodych tzw. „młode talenty” piłkarskie, które dzięki swojemu pierwszemu udanemu występowi dostały się w centrum zainteresowania innych klubów i mediów. Nieodpowiednie kierowanie rozwojem piłkarskim młodego piłkarza spowoduje prawdopodobnie, że zostanie on tzw. „treningowym mistrzem świata”, którego można spotkać we wszystkich dyscyplinach sportu.

Jeśli brakuje komunikacji, wówczas nie jest możliwa żadna motywacja. Są to dwie dziedziny, które bardzo ściśle od siebie zależą.

Komunikacja – czyli porozumienie się, nie musi być z istoty swej komunikacją językową (werbalną), ponieważ może przyjąć różne formy pozawerbalne takie jak gesty, mimikę, tembr i wysokość głosu, postawę ciała i posługiwanie się przestrzenią.

Komunikacja jest wymianą informacji między trenerem a zawodnikiem. Podczas dialogu, jakim jest rozmowa w „cztery oczy”, role, nadawcy i odbiorcy” zmieniają się permanentnie.

Wielu trenerów nie umie się porozumieć z zawodnikami, ponieważ nie umieją słuchać (sugestii i obaw zawodników). Każdy zawodnik powinien być traktowany indywidualnie. Trener powinien poznać swoich zawodników poprzez indywidualne rozmowy. Trener w rozmowach powinien być szczery i pewny siebie mówiąc zawodnikom o ich umiejętnościach i nad czym muszą jeszcze pracować podczas treningów i zawodów. Trener powinien okazywać zaufanie i brać na siebie część odpowiedzialności za wyniki, szczególnie porażki, z których należy wyciągnąć wnioski.

Trener w rozmowach powinien być szczery i pewny siebie mówiąc zawodnikom o ich umiejętnościach i nad czym muszą jeszcze pracować podczas treningów i zawodów. Trener powinien okazywać zaufanie i brać na siebie część odpowiedzialności za wyniki, szczególnie porażki, z których należy wyciągnąć wnioski



Socjologia sportu

Szkice empiryczne

Redakcja Stanisław Kamykowski.

Instytut Socjologii Uniwersytetu Wrocławskiego. Warszawa 2014

Na początku pierwszego półrocza 2014 roku nagle pojawiły się aż cztery publikacje z obszaru socjologii sportu z ośrodków akademickich w Gdańsku, Poznaniu, Zielonej Górze i we Wrocławiu. Z tego cennego zbioru, przedmiotem recenzji będzie książka pod redakcją Stanisława Kamykowskiego z Uniwersytetu Wrocławskiego. Wybieramy tę książkę, gdyż zaprezentowane tematy mają charakter badawczy dotyczący środowisk piłkarskich z silnymi klubami takimi jak Śląsk i Legia.

Poprzednikami tych prac są wydawnictwa o charakterze naukowym lub publicystycznym, i jest ich stosunkowo dużo, na temat fanów, chuliganów, widzów stadionów piłki nożnej, szalikowców, kibolach. Jednak nowością nie jest dziennikarska krytyka kibicowania, lecz rzetelny, badawczy opis np. opinii kibiców i policjantów w artykule Gustawa Grochowskiego lub nowatorskie podejście do ujmowania zachowań dewiacyjnych i kulturalnych kibiców jako uczestników osobliwego ruchu społecznego, a także próby eksploracji kultur narodowych w perspektywie porównań międzynarodowych.

Książka młodego pokolenia wrocławskich socjologów-empiryków, gdyż ma walory przydatne trenerom, wychowawcom, organizatorom imprez sportowych, ponieważ bierze na warsztat kontrowersyjne tematy: utożsamiania kibiców z chuliganami (to słowo ma angielskie rodowody) nieporadność psychologów i socjologów sportu z hipotezami Le Bona iż widownia jako tłum (horda, motłoch) jest niesterowalna i zwykle ujmowana jako dewiacyjna zbiorowa agresja.

KIBICE I POLICJANCI

Ten tytuł jest celowym uproszczeniem odnoszącym się do stron sportu wyczynowego, które mają swój udział w imprezach. Widownia piłkarska ma swoją dość stałą strukturą podobnie jak te podmioty, które odpowiadają za organizację masowego widowiska. Badacz opisujący zachowania kibiców Legii Warszawa dzieli ich na „kibiców sukcesu” (nazwa potoczna to piknicy), albo „Januszów”, a także kibiców. Ta typologia ma swój demograficzny wymiar; średnia

wiek kibica to 24 lata, a wśród policjantów 37 lat. W obu zbiorowościach przeważają mężczyźni. Wśród kibiców większość to osoby z wykształceniem średnim, podobnie w gronie funkcjonariuszy. Ta statystyka pochodząca z niereprezentacyjnych próbek badanych w sondażach respondentów raczej nie budzi większych zastrzeżeń, lecz warto zwrócić uwagę na inne cechy tych stron dość częstego konfliktu.

Jak pisałem w książce o agresji w sporcie, piłkarscy widzowie przychodzą na mecze jako wolni członkowie społeczeństwa: nie podlegają kontroli rodziców, wychowawcy szkolni są nieobecni, pojawia się uzbrojona policja spostrzegana jako funkcjonariusze władzy państwowej, rządzącej elity, a także sądownictwa. Gdy dochodzi do „rozruchów” - jedna strona wykazuje się ochoczością do agresji, a druga czeka na drugą fazę zbiorowego konfliktu. Bywa to - i nadal jest - często poprzedzane sporem zbiorowym między władzami klubu, komendami policji, organami władzy samorządowej.

Odpowiedzialność za powstanie zjawisk chuligańskich przerzucają na kibica, na policjantów oraz organizatorów meczów. W tym sondażu, o dziwo, policjanci są zdania o zdecydowanej nieskuteczności walki z chuligaństwem stadionowym niż kibice, zgodna opinia to zero poparcia dla oceny skuteczności. To są stosunkowo nowe fenomeny zachowań masowej widowni od lat osiemdziesiątych XX wieku, wprawdzie spada statystyka tych rozruchów, ale nadal jest poważnym problemem społecznym.

Stosunkowo liczne badania fanów, kibiców, ultrasów itp. dotyczą opinii, a może nawet postaw względem prawa imprez masowych, które stosowane

przez np. wojewódzkie komendy policji lub bardzo restrykcyjnych wojewodów, to jeszcze jeden przedmiot sporów między właścicielami klubów np. Lecha Poznań, Śląska Wrocław, Wisły Kraków, Legii Warszawa, a „stowarzyszeniami kibiców”. Otóż są oni przekonani, że prawo o imprezach masowych nie jest dostosowane do licznych dynamicznych wydarzeń na stadionach, co gorsza, kibice nawet ci zrzeszeni, być może korzystając ze słabości np. sądownictwa, jednocześnie nie mogą się doczekać takiej legitymizacji prawa, która byłaby zgodna z ich oczekiwaniami i potrzebami.

W sporze między kibicami jako grupą interesów a zarządami klubów oraz władzami centralnymi bądź regionalnymi, którym podlegają funkcjonariusze policji i „niezawisłe, suwerenne sądy” pojawia się także trzecia „władza”, którą są zawodowi i najemni pracownicy środków masowej komunikacji. Te liczne zespoły żurnalistów, animatorów i łatwych sług właścicieli stacji telewizyjnych bądź redakcji dzienników, także wkraczają na arenę sportów i raczej mają przesadnie negatywne opinie nie tylko o chuliganach, ale także o widowni, która przestaje dopingować swoich lub jest bombardowana racami spoza np. stadionu na ul. Reymonta w kulturalnym Krakowie.

Na zakończenie tego małego rozdziału warto jeszcze wspomnieć o kie-

**Kazimierz
Doktor**

Piłkarscy widzowie przychodzą na mecze jako wolni członkowie społeczeństwa: nie podlegają kontroli rodziców, wychowawcy szkolni są nieobecni, pojawia się uzbrojona policja spostrzegana jako funkcjonariusze władzy państwowej, rządzącej elity, a także sądownictwa. Gdy dochodzi do „rozruchów” - jedna strona wykazuje się ochoczością do agresji, a druga czeka na drugą fazę zbiorowego konfliktu





rownictwie resortu kultury fizycznej, który jak gdyby stroni od uczestnictwa w tych licznych sporach wynikających być może z tego zjawiska, które socjologowie nazywają anomią, której nie służą bunty mas i niezadowolenie z poziomem konsumpcji. Sport miał być tanim opium dla mas, ale falowanie kibicowskich widowni nie jest oznaką rychłego powrotu systemu społecznego do trwałej równowagi.

TOŻSAMOŚĆ KIBICÓW NA PRZYKŁADZIE ŚLĄSKA WROCŁAW

W kolejnym wartościowym rozdziale Dominik Rozpędowski zajmuje się różnorodną tożsamością kibiców z wrocławskiego środowiska fanów klubu piłkarskiego Śląsk Wrocław. Poprzedza te rozważania interesująca tematyka tożsamości, biografii, zachowań oraz samooceny aktywnego uczestnika imprez piłkarskich w roli kibica.

Jak wiadomo kibicowanie wymaga motywacji uczestnictwa, częstego pobytu na imprezach sportowych danej sekcji oraz kształtowania dość nieświadomego szanowania wzorów aktywności wynikających z kontekstu społecznego rodziny, szkoły, pracy i zaangażowania klubowego. Ważne jest także poczucie własnej klubowej „jaźni”, percepcja własnej osoby i stałego bądź zmiennego środowiska kibicowania w określonym sektorze stadionu, liczy się także aktywizm „wycieczkowy”, czyli uczestnictwo w gromadach piłkarskiej turystyki wy-

jazdowej na mecze poza siedzibę własnego klubu, w tym na mecze odbywane zagranicą.

Te problemy były przedmiotem badania zbioru 50-ciu kibiców Śląska Wrocław przeprowadzone w Internecie co umożliwiło zagwarantowanie anonimowości respondentów, zaś próbka nie jest imponująca, lecz zapewnia wyciągnięcie ostrożnych wniosków. W tejże grupie w przedziale lat 20-24 była połowa badanych, co może być uznane za typowy przekrój generacyjny także kibiców innych klubów jako stałych bywalców na stadionach piłkarskich, głównie mężczyzn. Silnymi motywatorami uczestnictwa jest obecność, aktywny doping, wsparcie drużyny oraz zadowolenie z uczestnictwa wśród swoich oraz wyznawana miłość do „własnego” klubu i jego cennych walorów w rozgrywkach.

Bezpośrednie otoczenie kibicowskie – zdaniem respondentów nie stanowi czynnika kontrolującego zachowanie. Oczywiście są stałe miejsca na trybunach, które umożliwiają kontrolę zachowania najbliższego otoczenia, lecz nie jest to funkcja eksponowana w badanych opiniach, raczej przeważa ambivalencja i reakcja dopiero podczas „zadymy” lub innych nonkonformistycznych zachowań. Są nieliczne grupy nie zwracające uwagi na lokalną opinię społeczną, np. osoby nadużywające sloganów i wulgaryzmu lub posługujące się środkami zakazanymi przez prawo imprez masowych.

Występuje jednak spójność tożsamości kibiców w oczach innych osób z najbliższej „paczki” na widowni. Kibice przywiązują duże znaczenie „symbolicznej kulturze organizacyjnej”, czyli cenią nazwę klubu, herb klubu, barwy klubowe, miejsce w tabeli, a nawet zasługi historyczne, choć te ostatnie są mało znane przez nowicjuszy w gronie fanów uznawanych za sympatyków.

Kibice mają swoje problemy, do których należą: relacje do drużyn uznawanych za obce, „przyjezdne”, postawy względem policji i innych oficjalnych członków ochrony stadionowej. Tożsamość kibicowania jest, jak się wydaje, spontaniczna i bardziej przejawia się w zbiorowych zachowaniach niż we własnej odzwierciedlonej jaźni. Być może stali bywalcy imprez sportowych zakotwiczeni są w stałych segmentach siedzisk stadionowych.

Opisywane zjawiska dotyczą psychiki kibicowskiej, są często w dysonansie poznawczym ze stereotypami dziennikarskimi lub częścią nieprzychylniej sportowi opinii publicznej kwestionującej walory zdrowotne, kulturowe, widowiskowe masowych imprez sportowych. Mijemy nadzieję, że malejąca krzywa agresywnych wypadków na stadionach i poza nimi przyczyni się także do zmiany tożsamości byłych chuliganów, agresywnych zachowań zbiorowych i co za tym idzie do wzrostu kultury fizycznej i jej uznania w społeczeństwie.

MYŚLI KOŃCOWE

Według moich szacunków, w naukach społecznych pojawiło się już około 30 pozycji w czasopiśmie lub pracach zbiorowych opisujących tematy ze zbioru nazw: kibice, kibole, fani, chuligani, sympatycy, widownia stadionowa itp. Na tym tle wyróżnia się swą empirycznością dzieło ze środowiska Uniwersytetu Wrocławskiego we Wrocławiu.

Na zakończenie jej recenzowania warto napisać kilka zdań na marginesie w koncepcji recenzji dr hab. Piotra Wróblewskiego, który twierdził, iż „recenzowana praca dotyczy zagadnienia praktycznie bardzo ważnego”.

Otóż w tej ponad 200-stronicowej pracy zawarta jest wiedza psychologów i socjologów, pozwalająca inaczej spojrzeć na ruch kibicowski, stowarzyszenia fanów oraz zachowania kilku wybranych widowni w ośrodkach piłkarskich. To może być wartościowa pomoc dla trenera jako szkoleniowca i wychowawcy w procesie umasławiania widowni wielkich imprez organizowanych z trudno przewidywalnym ryzykiem.

Dla trenera ważny może być także kontekst społeczny, w którym rodzi się kibic, kształtuje swoją osobowość, uczy się w procesie wtórnej socjalizacji zachowań wedle norm konformizmu sportowego mimo licznych przejawów patologii, agresji, dewiacji itp.

Trener w zasadzie to szkoleniowiec niby jednej roli, ale jednak jest także nosicielem odpowiedzialności za kulturę organizacyjną klubu, drużyny, właścicieli, zarządców i inwestorów oraz organizatorów widowisk piłkarskich nie tylko na ligowym poziomie.



Wymieniaj najkorzystniej
25 walut z każdego miejsca, w dowolny sposób.



OFICJALNY SPONSOR REPREZENTACJI POLSKI

We ExChange the World®