

Part 1 czB

Dokonaj pomiaru swoistych elementów strukturalnych

Model gry opiera się na konwergencji swoistych elementów strukturalnych, które wywodzą się z: (i) koncepcji gry trenera, (ii) presji kulturowej, ekonomicznej i ludzkiej wywieranej przez Klub (iii) strukturalnego wymiaru drużyny, (iv) funkcjonalnego wymiaru drużyny i wreszcie (v) z zasad ukierunkowania taktyki interwencyjnej drużyny, wykorzystywanej w różnych sytuacjach w grze.

A. Koncepcja gry trenera. Oparta jest na przekonaniach oraz ideach świadomego projektu dotyczącego najlepszej (najbardziej efektywnej) formy gry. Jest to operacja umysłowa, która prowadzi do opracowania pojęć i planów przeznaczonych do późniejszej realizacji. W przypadku gdyby Klub nie rozwinął jakiegось modelu gry, odpowiedzialność za jego sformułowanie spada na trenera, który w oparciu o swą własną koncepcję wybiera sposób rozmieszczenia zawodników na terenie gry (system gry), metodę gry ofensywnej oraz metodę gry defensywnej, włącznie ze zwyczajami i wzorcami gry zawartymi w schematach taktycznych, jak również w zasadach taktycznego ukierunkowania, przez co przekształca poglądy, decyzje i procesy rozgrywania sytuacji w grze. Ta koncepcja gry powinna z kolei uwzględniać uzdolnienia i specyfikę graczy, co pozwoli zmaksymalizować ich potencjał, jak również możliwości rozwoju w niedalekiej przyszłości (marginesy postępu).

Koncepcja oraz praktyka, ukierunkowane na pewien specjalny model gry, wzmagają istnienie celowości, poprzedzającej cykl percepcja/akcja. W ten sposób zachowanie gracza zwraca się ku danemu wzorcowi działań interwencyjnych, zgodnie z ukierunkowaniem, celami, zasadami i organizacją zespołową, którą zamierza się wprowadzić. Z koncepcyjnego i operacyjnego punktu widzenia model gry jest procesem, który nigdy się nie kończy, ponieważ jest zawsze otwarty na nową energię, nastawioną na jego doskonalenie oraz na rozwój. W piłce nożnej nie ustala się nic na stałe. Wszystkie elementy (zawodnicy i trenerzy) przeżywają szeroko zakrojony i niekończący się proces dojrzewania, doskonalenia i twórczości, tak jakby chodziło o pewien ideał bądź pewną utopię, polegającą na ciągłym wysiłku i mającą na celu stałe zbliżanie się do efektywnej formy gry.

Przyjęty model gry, oprócz kwestii związanych ze strukturą i funkcjonalnością zespołu, powinien prezentować trzy istotne cechy: (i) ewolucję w trakcie procesu rozwoju zawodników i drużyny na treningu i na zawodach, (ii) adaptację, która jest funkcją zdolności oraz cech zawodników, (iii) koncepcyjną i operacyjną zgodność modelu z wyobrażeniami trenera o grze w piłkę nożną.

1. Model ewolucyjny. Przyjęty model gry jest wartością referencyjną, a nie modelem, który trzeba osiągnąć w całości. Jego rozwój i doskonalenie nie jest procesem krótkotrwałym. Innymi słowy, nie wystarczy rozwijać obecnego modelu gry, wręcz przeciwnie, należy przewidywać przyszłość

wyrażającą się w aspektach kluczowych dla przyspieszenia procesów ewolucji samej gry. Analiza ta nie jest niczym więcej, jak krzyżowaniem się w czasie i przestrzeni procesów będących w trakcie zmian i rozwoju, przy czym niemożliwe jest uchwycenie tych faktów, jeżeli nie zrozumiemy, co rzeczywiście się zmienia. Sieć powiązań między czynnikami propagującymi efektywny rozwój współzawodnictwa jest tak zacieśniona, że jakakolwiek zmiana jednego z nich musi w konsekwencji spowodować natychmiastowy oddźwięk we wszystkich pozostałych. Taka perspektywa wzajemnych

stosunków dostarcza nowe rozwiązania dla problemów wynikających z sytuacji w grze. Nie prowadzą one do przekroczenia granic tej perspektywy. Tworzą raczej strukturę szerszej zakrojoną (ponieważ obejmuje ona większą liczbę fenomenów gry) i ubogaconą (z uwagi na nasze zrozumienie interakcji czynników współzawodnictwa). Oznacza to, że koncepcja powinna uwzględniać silne tendencje postępowe w grze oraz perspektywy jej rozwoju, jeżeli chodzi o: regulamin gry, technikę, taktykę, plan fizyczny, psychologiczny i społeczny.

2. Model adaptacyjny. Koncepcja modelu gry powinna uwzględniać specyfikę cech zawodników tworzących drużynę, tak, aby mogli oni w naturalny i efektywny sposób zaprezentować swoje własne zdolności. Poprzez połączenie i synchronizację wszystkich zdolności drużyna zyskuje możliwość odpowiadania na różne sytuacje w grze jako homogeniczna całość. Ten adaptacyjny charakter powinien jednocześnie uwzględniać możliwość sporadycznych zmian (modyfikacji) a także tendencje rozwojowe w grze, po to, aby móc ukształtować zawodnika o większej autonomii oraz efektywności, postrzeganego jako stale kształtujący i rozwijający się element. W tym zakresie propaguje się kreatywność oraz indywidualną improwizację zawodników a także ich zespolenie na tle wspólnych relacji i celów, przydzielając:

(i) *swoiste misje taktyczne zawodnikom drużyny.* Pozwala to uniknąć dwuznacznych sytuacji, które tworzą warunki do redukcji poziomu przydatności zawodników oraz potęgują sytuacje konfliktowe. Zasadniczą kwestią jest, aby trener, opierając się na przyjętym modelu gry, posiadał sprecyzowany pomysł na zadania i misje taktyczne dla zawodników drużyny. W ten



Rysunek 5. Swoiste elementy strukturalne w modelu gry

sposób każdy zawodnik wie, czego oczekuje od niego drużyna i, jednocześnie, odpowiada na te oczekiwania jak najlepiej potrafi. Zaraz po rozpoznaniu charakterystycznych cech każdego zawodnika trzeba rozgranaczyć i uporządkować zadania taktyczne, po to aby rozmieścić je wewnątrz systemu taktycznego, tak żeby zawodnicy działali synchronicznie, z dyscypliną i energią. Opierając się na rozmieszczeniu wewnątrz drużyny, zawodnicy powinni w jak najlepszy sposób pokazać: (a) swoją gotowość do sportowego działania, (b) wsparcie dla akcji kolegów rozmieszczonych w tym samym sektorze lub w innych sektorach gry, przez co powiększa się wachlarz możliwości rozgrywania różnych sytuacji w grze na planie ofensywnym i defensywnym, (c) poszanowanie zasad akcji zbiorowych, przez co osobiście przyczyniają się do efektywnego rozwoju poszczególnych faz (atak bądź obrona), poszczególnych etapów wewnątrz każdej fazy gry (budowanie procesu ofensywnego, przejście do defensywy, tworzenie sytuacji podbramkowych, etc.) oraz momentów gry (przejście atak/obrona lub obrona/atak).

(ii) *zasady współpracy pomiędzy zawodnikami*. Stopień zespolenia drużyny gwałtownie rośnie, kiedy zawodnicy dostrzegają i uświadamiają sobie swoje zadania, swoją odpowiedzialność i swoje prawa, które przypadają im jako całej wspólnoty. Należy wyróżnić jedną z kompetencji taktyczno-technicznych trenera, a mianowicie możliwość oraz potrzebę racjonalnego, obiektywnego i kreatywnego wyszczególnienia zmian w zasadach współpracy pomiędzy zawodnikami, ograniczanie lub rozszerzanie zakres ich działania w każdym z sektorów gry oraz zalecanie bądź wymaganie zadań specjalnych, na przykład w związku ze znajomością taktycznych właściwości drużyny przeciwnej. Tak więc, po to aby poprawić efektywność drużyny jako całości, udoskonalenie współpracy (czyli synchronizacji) pomiędzy różnymi zawodnikami opiera się: (a) na *zastosowaniu* różnych rytmów gry i wykorzystaniu ich jako środków taktycznych, kluczowych, jeżeli chodzi o dyktowanie formy gry (kontrola, zarządzanie i rozwój współzawodnictwa), (b) na *zastosowaniu* reguł ukierunkowania interwencji taktycznych, które ustalają relacje indywidualne, sektorowe i międzysektorowe, (c) na rozwijających się tendencjach do rozwoju i doskonalenia przyjętego modelu gry.

3. **Model zgodności**. Model gry składa się z przekonań oraz koncepcji trenera i rozwija się wraz z dynamiką świadomego projektu, dotyczącego najbardziej efektywnego sposobu interpretacji i operacjonalizacji gry danej drużyny piłkarskiej. Są to podstawowe czynniki, nieodzowne przy tworzeniu realistycznego, rozwiniętego i jednocześnie zgodnego modelu gry. Zgodność ta bierze swój początek w potrzebie trenera do posiadania zdolności oraz kompetencji niezbędnych do opanowania nieodłącznych pojęć oraz dynamiki strategicznych i taktycznych działań zawartych w tym modelu. Tak naprawdę każdy model gry narzuca i zobowiązuje do swoistych operacji myślowych dotyczących: (i) *rozumienia* wewnętrznej logiki gry, innymi słowy, stopnia jej czytelności w każdym momencie, (ii) *organizacji* stworzonej przez zawodników i przez całą drużynę, (iii) *ukierunkowania* pewnej określonej logiki i racjonalności, który ogranicza formę gry drużyny, (iv) *rozwoju* poprzez ciągły nakaz doskonalenia modelu, (v) *adaptacji* zdolności i kompetencji zawodników tworzących drużynę. Poza tymi operacjami, należy zoperacjonalizować: (a) *model treningu*, oparty na ćwiczeniach, które są najbardziej odpowiedzialne za stosunek podobieństwa do logiki modelu gry. Nie należy przy tym redukować spektrum ćwiczeń charakterystycznych dla danej rzeczywistości (modelu), ponieważ one stale wyrastają i rozwijają się z różnorodności kontekstów, biorących początek z ogromnych możliwości podyktowanych przez uwarunkowania strukturalne, nieodzowne przy tworzeniu ćwiczenia, (b) *model analizy*, który jest podstawowym

źródłem informacji służących doskonaleniu metodologii treningu zgodnie z przyjętym modelem gry. Aby tak się stało, rozwija się swoiste modele koncepcyjne diagnostycznej analizy współzawodnictwa, które działają jak urządzenia filtrujące informacje o najważniejszych aspektach dotyczących modelu gry drużyny.

W związku z przedstawionymi tu elementami, zwraca się uwagę na fakt, iż nie można wprowadzić lub wykonać tego, o czym nie ma się dostatecznych informacji (teoretyczny punkt widzenia), bądź nad funkcjonowaniem czego się nie panuje i nie zachowuje dostatecznego bezpieczeństwa (praktyczny punkt widzenia). W tym sensie o wiele bardziej pozytywny wpływ na wydajność drużyny ma koncepcja modelu gry mniej opracowanego (czyli nietrwałego), ale takiego, który byłby łatwiejszy do wprowadzenia w życie przez trenera niż inny, o wiele bardziej kompletny i dopracowany, ale niemożliwy do wdrożenia z dostatecznym opanowaniem jego pojęć. Trener będzie musiał na stałe wykreślić ze swojego zasobu wiedzy, doświadczenia a także umiejętności oceny i obserwacji piłki nożnej oraz rzeczywistości drużyny, do której został włączony, fundamentalne elementy modelu gry i jego współzależności i wzmocnić te, które najbardziej wpływają na efektywność dynamicznej organizacji drużyny.

B. Kulturowe, ekonomiczne i społeczne naciski Klubu. W związku z długą albo krótką historią Klubu, będzie on mógł wymyślić i stopniowo rozwinąć model gry, dla którego będzie mieć ogromne znaczenie to, czy jego udoskonalaniem zajmie się trener odpowiedzialny, potrafiący nadać mu swój osobisty, indywidualny charakter. Nie wskazana jest gwałtowna zmiana kierunku jego rozwoju, szczególnie wtedy, kiedy rozwój ten jest zgodny z perspektywą rozwoju gry w piłkę nożną a zdolności zawodników zyskują na wartości. Dlatego też nie zaprzepaszcza się całej pracy, którą trenerzy, zawodnicy i dyrektorzy wykonywali przez wiele lat.

1. Kulturowy wymiar Klubu. Działalność trenera w obrębie Klubu ma swoje korzenie w pewnym kulturowym projekcie, mającym na celu kształcenie lub doskonalenie i rozwój wydajności sportowej. Należy podkreślić jednak, że zarówno trener jak i zawodnicy powinni zrozumieć i przyswoić, najlepiej jak to możliwe, zbiór powiązanych z Klubem aspektów, z których najważniejsze to: (i) *tradycja*. Nadaj strukturę historii i mitom, które formatują jego przeszłość i przekazują mu energię przyszłości, (ii) *misja*. Wykształca się z poczucia grupowości, które mobilizuje poszczególne elementy do kontynuacji pewnego celu, przy jednoczesnym ustanowieniu kompromisów natury moralnej, uczuciowej i emocjonalnej, (iii) *tożsamość*. Określa przywiązanie jego elementów do wartości, reprezentując przekonania moralne, które stoją za kulturą organizacyjną (pewna forma kultywowania tożsamości rozwijana jest od dawna przez określone „sektory kształcenia zawodników”, gdzie usiłuje się zaszczerpić w młodych zawodnikach wartości, przekonania oraz cele do osiągnięcia). W tym zakresie, działanie trenera jest nie tylko fundamentalne, ale także decydujące. Tak więc, powinno ono stwarzać wszystkie niezbędne i wystarczające warunki do tego, aby zawodnicy rozwijali swoje zdolności oraz kompetencje do podejmowania decyzji i wypełniania procedur wynikających z przyjętego przez trenera oraz Instytucję (czyli Klub) modelu gry.

2. Poziom gry drużyny i zawodników. Konceptualizacja modelu gry powinna brać jednocześnie pod uwagę ocenę poziomu przydatności zawodników należących do drużyny. Tak więc, ocena ich rzeczywistych zdolności stanowi podstawę do postawienia diagnozy tak szczegółowej, jak

tylko to możliwe. Aby tego dokonać, można wykonać testy fizjologiczne, taktyczno-techniczne lub spróbować sił w grze z innymi drużynami. W tym zakresie, trener nie wywiera znacznego wpływu na działanie zawodników, chcąc aby pokazali oni swoje naturalne skłonności w dynamicznej organizacji drużyny. Obserwacja i analiza nagrań wideo pokazujących zawody z ubiegłego sezonu są także dosyć przydatne jeżeli chodzi o wiedzę o zdolnościach zawodników. Sprawą kluczową jest, aby być zawsze na bieżąco, ponieważ sukces drużyny jest ściśle powiązany z jakością zawodników.

3. Maksymalny cel do osiągnięcia. Po analizie minionego sezonu sportowego, ustanowieniu modelu gry drużyny oraz wybraniu zawodników, którzy będą ją tworzyć trener oraz dyrektorzy Klubu ustalają cel na najbliższy sezon sportowy. W oparciu o logiczne i stosowne założenia można ustalić cele, które nie byłyby ciągle zmieniane na lepsze lub gorsze podczas trwania sezonu sportowego. Te cele powinny być następnie przekazane zawodnikom, tak aby: (a) wiedzieli oni, czego się będzie od nich wymagać oraz jakiej formie analizy swojej pracy będą podporządkowani, (b) połączyli oni swoje cele osobiste (jako zawodnicy) ze wspólnymi celami drużyny. Konstrukcja modelu gry w dużej mierze zależy od celów do osiągnięcia podczas sezonu sportowego. W ten sposób, mając na uwadze ekonomiczno-finansowe warunki Klubu, można będzie obrać za cel: (i) maksymalną wydajność, tak aby zdobyć wszystkie tytuły, o jakie będzie walczyć drużyna lub (ii) osiągnąć maksymalną wydajność zdolności zawodników, których ma się do dyspozycji.

a) Zdobyć wszystkie tytuły, o jakie będzie walczyć drużyna. W tej sytuacji rozpoczyna się od poziomu wykonania i zmienia to, co przypuszczalnie będzie potrzebne do osiągnięcia konkurencyjnego modelu gry, kompatybilnego z tytułami, które zamierza się osiągnąć. Tak więc, wszystkie brane pod uwagę działania mające na celu utworzenie drużyny przewidują, ogólnie rzecz biorąc, następujące aspekty:

(1) *Opracowanie modelu gry.* Powinien on przedstawiać obecnie najbardziej rozwinięte idee gry. Możliwość zastosowania tego rozwiniętego modelu powinna przede wszystkim opierać się na rekrutacji zawodników o wysokim poziomie przydatności. Innymi słowy, rozwinięty model gry zakłada zakontraktowanie zawodników, których cechy i potencjał odpowiednio dopasowują się do założeń modelu. Sprawą kluczową jest, aby być zawsze na bieżąco, ponieważ sukces drużyny jest ściśle powiązany z jakością zawodników.

(2) *Optymalizacja taktycznego rozmieszczenia drużyny.* Analiza związku korelacyjnego pomiędzy przydatnością rozmaitych zawodników a przydatnością zawodników najlepszych na świecie pozwala rozpoznać niewydajne pozycje taktyczne, co prowadzi do: (i) efektywnej rekrutacji nowych zawodników, mimo możliwego podwyższonego kosztu ich zakontraktowania, (ii) przesunięcia zawodników o charakterze uniwersalnym na inne pozycje, (iii) promocji zawodników najmłodszych, ale o dużych możliwościach postępu.

(3) *Wartość zawodników rezerwowych.* Przy tworzeniu drużyny o wysokim poziomie wydajności (i nie tylko!) zachodzi pokusa oraz tendencja do myślenia tylko o tych 11 zawodnikach, którzy ewentualnie będą członkami drużyny. Jest to założenie całkowicie błędne, ponieważ każda drużyna musi posiadać zawodników rezerwowych, którzy w każdym momencie mogliby zastąpić jej członków w taki sposób, aby zmiana ta nie spowodowała negatywnych skutków w normalnej wydajności drużyny. Dlatego ważne jest, aby zawodnicy

rezerwowi utrzymywali sportową aktywność na poziomie bardzo zbliżonym do członków drużyny i aby jednocześnie tworzyć warunki treningu, w których ci drudzy czuliby nieustanną potrzebę doskonalenia się, jako że ich członkostwo może być zagrożone.

(4) *Koncepcja oraz przydzielenie misji taktycznych.* Aby uniknąć dwuznacznych sytuacji, które stwarzają warunki do redukcji poziomu przydatności zawodników oraz potęgują sytuacje konfliktowe, istotne jest, żeby trener, w oparciu o rozwinięty model gry, opracował dokładny plan zadań i misji taktycznych dla zawodników drużyny. W ten sposób każdy zawodnik wie, czego oczekuje od niego drużyna i, jednocześnie, odpowiada na te oczekiwania najlepiej jak potrafi.

(5) *Ustalenie zasad współpracy pomiędzy zawodnikami.* Stopień zespolenia drużyny gwałtownie rośnie, kiedy zawodnicy dostrzegają i uświadamiają sobie swoje zadania, swoją odpowiedzialność i swoje prawa, które przypadają im jako zbiorowości. W efekcie, należy wyróżnić jedno z zadań trenera- możliwość kreatywnego wyszczególnienia drobnych zmian w zasadach współpracy pomiędzy zawodnikami, ograniczanie lub rozszerzanie zakresu ich działania w każdym z sektorów gry oraz rekomendowanie zadań specjalnych, etc., w celu poprawy efektywności całej drużyny.

(6) *Radzenie sobie z "nadmiarem" jakości zawodników.* Duża liczba zawodników o wysokim poziomie wydajności może prowadzić do nadmiernego nagromadzenia się liderów wewnątrz drużyny. W zasadzie zawsze istnieje jeden lider formalny (mianowany przez kapitana drużyny) oraz kilku nieformalnych (którzy są akceptowani przez pewną, większą lub mniejszą grupę kolegów). Dlatego trener powinien unikać sporów, ciągle ukrytych, ale generujących konflikty pomiędzy grupami już istniejącymi bądź powstałymi na skutek sytuacji spowodowanych trudnymi osobowościami, nierozważnymi postawami, wynikami sportowymi nieodpowiadającymi ustalonym celom, etc. Ogólnie rzecz biorąc, konflikty te rzucają negatywne światło na zdolności wydajnościowe drużyny. W zasadzie istnieją różne sposoby rozwiązywania konfliktów, takie jak: (i) poszukiwanie *wyjaśnień* (informacja o tym, kto je zapoczątkował), (ii) *podporządkowanie celom* (przypomnienie powodów, dla których zawodnicy pracują razem), (iii) *ignorowanie konfliktów* (nieprzywiązywanie do nich żadnej wagi), (iv) *łagodzenie konfliktów* (rozwiązywanie jednych oraz ignorowanie innych) lub, (v) *ustanawianie kompromisów* (tak, aby uniknąć powrotu konfliktów). Należy jednak zauważyć, że konflikty nie zawsze mają negatywny wymiar. Kiedy rozwiązuje się je w odpowiednim czasie i we właściwy sposób, wtedy na pewno przyczyniają się do wzmocnienia wewnętrznego zespolenia i ducha drużyny.

(7) *Integracja nowych zawodników z drużyną.* Nowoprzybyli zawodnicy stwarzają, w mniej lub bardziej wyraźnej formie, problemy integracyjne. Napotykają przeszkodę zarówno w postaci zawodnika, który gra na tej samej pozycji taktycznej, jak i w postaci zawodnika, który mimo że nie jest dokładnie na tej samej pozycji, obawia się, że może zostać zastąpiony. Należy przypomnieć jednak, że zaakceptowanie nowych zawodników przez drużynę rozpoczyna się, podczas różnych sesji treningowych, od rozpoznania ich jakości oraz kompetencji i potraktowania jako wartości dodatkowej tych, które mogą zostać wniesione do

drużyny. Każdy wartościowy zawodnik chce grać z wartościowymi kolegami, ponieważ wie, że tylko w ten sposób będzie mógł osiągnąć pożądane sukcesy indywidualne i zbiorowe.

(8) *Optymalizacja procesu treningowego.* Wzrost wydajności drużyny nie dzieje się tylko dzięki selekcji czy rekrutacji zawodników o wysokim poziomie wydajności. Oprócz tego bardzo ważnego aspektu, proces treningu powinien opierać się także na zbiorze ćwiczeń, przy czym istotne jest posiadanie koncepcji lub kryteriów wyboru tych, które byłyby najbardziej efektywne, to znaczy takich, które odpowiadałyby wcześniej ustalonym celom i dążeniom: (i) w możliwie jak najkrótszym czasie, co oznacza maksymalną dochodowość stosunku czasu przeznaczanego na trening do osiągniętych celów (odpowiednie zarządzanie czasem treningu), (ii) przy możliwie *najmniejszym* wysiłku, to znaczy przy zminimalizowaniu wydatków intelektualnych, energetycznych i uczuciowych implikujących racjonalne zaostrożenie/udoskonalenie zachowań motorycznych. Należy wyjaśnić, iż mniejszy wysiłek nie oznacza mniejszej dyspozycyjności i mniejszego zaangażowania zawodnika w proces treningu. Dąży się do tego, aby podczas treningu lub zawodów zawodnik rozgrywał określoną sytuację w precyzyjny, bezpieczny i ekonomiczny sposób, (iii) przy możliwie najlepszym efekcie treningu, co wiąże się z jego: (a) *niezawodnością* odnośnie swoistych celów, które chce się osiągnąć, (b) *umiejętnością podtrzymania* rozwiniętych zdolności sportowych, które można umocnić tylko przez stworzenie i zastosowanie dobrze zorganizowanej, utrwalonej i odnowionej struktury treningu, (c) *trwałością* w czasie, w krótkim okresie czasu efekt treningu jest natychmiastowym rezultatem, który jednocześnie wspiera poszerzanie zakresu możliwości zawodnika lub drużyny w dłuższym okresie czasu.

(9) *Testowanie drużyny na zawodach przygotowawczych przeciwko rywalom o podobnym lub o tym samym poziomie konkurencyjności.* Współzawodnictwo jest fundamentalnym składnikiem procesu treningu. Dlatego ważne jest, aby drużyna o wysokim poziomie wydajności konfrontowała się z innymi drużynami na podobnym poziomie, tak aby: (i) *sprzysjać* porównaniom z warunkami przeciwnika w zawodach, (ii) w rozsądny sposób *łączyć* różne sektory drużyny, (iii) *móc ocenić* wcześniej ustalony model gry, (iv) *sprawdzić* temperament zawodników, (v) *zwiększyć* poziom zaufania zawodników. W ten sposób można będzie ocenić rzeczywiste zdolności drużyny oraz aspekty mniej pozytywne, nad którymi trzeba popracować.

b) Osiągnięcie maksymalnej wydajności jeżeli chodzi o zdolności zawodników, których ma się do dyspozycji. W tym zakresie bazuje się na zdolnościach zawodników, którymi się dysponuje, dążąc do osiągnięcia maksymalnej wydajności. Wydajność ta jest owocem „*wewnętrzny produkt*”, stanowiącego podstawę do tego, aby Klub, wcześniej czy później, mógł zbliżyć się do celu w postaci wszystkich tytułów sportowych, o które się ubiega. Działania dotyczące utworzenia drużyny podejmowane są zgonie z następującymi założeniami:

(1) *Opracowanie dostosowanego modelu gry.* Konceptualizacja dostosowanego modelu gry opiera się na ocenie poziomu przydatności zawodników. Tak więc, kwestią fundamentalną jest tak ocenić rzeczywiste zdolności zawodników, aby postawić możliwie najbardziej szczegółową diagnozę. Żeby tego dokonać, tak jak już wspominaliśmy, można się wspomóc testami fizjologicznymi, taktyczno-technicznymi lub spróbować sił w grze z innymi drużyna-

mi. Obserwacja i analiza nagrań wideo pokazujących zawody z ubiegłego sezonu są także dość przydatne.

(2) *Utworzenie podstawowej struktury drużyny.* Celem tej operacji jest położenie fundamentów pod dopasowanie najlepszych zawodników, wzmacniając i podnosząc wartość ich cech szczególnych mających wpływ na zajmowane przez nich pozycje taktyczne wewnątrz systemu gry oraz na stosowanie metod ofensywnych i defensywnych.

(3) *Określenie składu zespołu.* W tym przypadku formacja drużyny tworzona jest przy uwzględnieniu zawodników rezerwowych dla każdej ze swoistych misji taktycznych, zależnych od systemu gry. W efekcie, mając w drużynie przykładowo dwóch zawodników grających na pozycji napastnik/ boczny pomocnik, trzeba będzie rozważyć, czy powinni oni grać w tym samym czasie. Jeżeli jeden z nich doznałby kontuzji, trener powinien wiedzieć, jak można go zastąpić, aby zachować tę samą koncepcję gry. Oprócz zapewnienia podstawowej struktury drużyny, trzeba zapewnić zawodników rezerwowych, tak aby wydajność drużyny nie została zachwiana.

(4) *Przyznanie zawodnikom specjalnych misji taktycznych.* Po rozpoznaniu cech i ulubionych akcji każdego zawodnika, trzeba wydzielić i poukładać zadania taktyczne według pozycji wewnątrz systemu taktycznego, tak aby działania zawodników były synchroniczne, zdyscyplinowane i energiczne. Tak więc, opierając się na rozmieszczeniu wewnątrz drużyny, zawodnicy powinni w jak najlepszy sposób pokazać: (i) swoją gotowość do działania, (ii) wsparcie dla akcji kolegów rozmieszczonych w tym samym sektorze lub w innych sektorach gry, (iii) poszanowanie zasad akcji zbiorowych, przez co osobiście przyczyniają się do efektywnego rozwoju różnych faz, etapów i momentów w grze.

(5) *Ustalenie zasad współpracy pomiędzy zawodnikami.* Udoskonalenie współpracy pomiędzy różnymi zawodnikami opiera się na: (i) zastosowaniu różnych *rytmów* gry i wykorzystaniu ich jako zasadniczych środków taktycznych, (ii) zastosowaniu zasad działania regulujących ruchy taktyczne, (iii) rozwoju zawodników podczas treningu, (iv) tendencjach rozwojowych *przyjętego* modelu gry.

(6) *Przezwyciężanie konfliktów.* Jakikolwiek by był poziom konkurencyjności, na jakim działa drużyna, zawsze będą pojawiać się konflikty, występujące z większą lub mniejszą częstotliwością bądź mające dłuższy lub krótszy czas trwania. Konflikty rodzą się głównie (w przypadku tworzących się grup, pomiędzy młodymi i młodszymi, pomiędzy tymi, którzy grają i tymi, którzy nie grają, pomiędzy tymi, którzy odnoszą większe korzyści ekonomiczne i tymi, którzy odnoszą mniejsze, etc.) między zawodnikami, między zawodnikami i trenerem, między zawodnikami i dyrektorami Klubu etc. Jeżeli konflikt jest sytuacją „normalną”, trzeba go szybko przezwyciężyć, po to, aby: (i) zminimalizować jego *reperkusje* na poziomie konkurencyjnej wydajności drużyny, (ii) skorzystać z tych *konfliktów* tak, żeby móc rozwijać nowe motywacje i ubogacać wzajemne stosunki w drużynie. Z pewnością nie istnieje recepta na właściwe przezwyciężenie konfliktów wywodzących się z rozbieżności między elementami stanowiącymi drużynę. Dlatego trener będzie zmuszony „pogodzić się” z okre-

ślonymi warunkami, których nie da się zmienić. Powinien jednak rozsądnie je kontrolować, szanując ludzi oraz ich stany emocjonalne.

(7) *Selekcja talentów*. Jedną z zasadniczych funkcji trenera w krótkim lub dłuższym procesie formowania drużyny piłkarskiej jest selekcja talentów i wykorzystywanie ich zawsze, kiedy to możliwe, nawet jeśli byłoby to zawodnicy młodsi i nieznanymi. Dlatego też Kluby, oprócz posiadania pewnego sektora kształcenia, utworzonego przez drużyny piłkarskie z różnych grup wiekowych (szkolnych, dziecięcych, początkujących, młodzieżowych, juniorów) oraz przez trenerów wyspecjalizowanych w ich sportowym rozwoju, potrzebują jednocześnie sieci obserwatorów, którzy towarzyszyliby różnym zawodnikom podczas meczów rozgrywanych w różnych częściach kraju.

(8) *Optymalizacja procesu treningu*. W tym zakresie nadal obowiązują rozważania przytoczone w punkcie ósmym, widziane z perspektywy poprzedniej strategii, szczególnie jeżeli chodzi o konceptualizację efektywniejszych ćwiczeń treningowych według przyjętych kryteriów, po to aby urzeczywistnić wyznaczone zadania i cele.

(9) *Ocena zdolności drużyny w sytuacjach współzawodnictwa*. W tym zakresie nadal obowiązują założenia sformułowane dla omówienia poprzedniej perspektywy strategicznej, przede wszystkim, jeżeli chodzi o lepsze przybliżenie sytuacji treningowych do zawodów, o udoskonalenie zespołu różnych sektorów gry, o przystosowanie gry do warunków współzawodnictwa i o zaszczepienie w zawodnikach większego poczucia współzawodnictwa poprzez: (i) mecze treningowe, (ii) mecze przygotowawcze, (iii) propagowanie zwyczajów gry.

4. **Kształcenie drużyny**. Podczas wdrażania jakiegokolwiek modelu gry, już na początku możemy być całkowicie pewni, że każdy z naszych zawodników z dużą dozą prawdopodobieństwa podejmie interwencję w różnych sytuacjach na treningu i na zawodach. Nie dziwi więc, że stworzenie kadry zawodników zależy od zbioru informacji i oczekiwań wobec każdego z nich. Z kolei zawodnicy są pod wpływem naszych ograniczeń w planowaniu oraz naszych osobistych preferencji. Wniosek, jaki nam się nasuwa w odniesieniu do tych faktów, jest taki, że pracujemy w ogromnej, nieprzewidywalnej przestrzeni, przynależnej sposobie funkcjonowania systemów ludzkich. Element ten dostarcza nieograniczone możliwości rozwoju, sprawia że sposoby prowadzenia i przygotowania drużyny do zawodów są tak zróżnicowane a jej wyniki tak różnie analizowane i wzbudzające tak różne zainteresowania oraz pasje. Jednakże, niezależnie od perspektywy strategicznej przyjętej w kształceniu drużyny piłkarskiej, należy pamiętać, że proces ten nigdy się nie kończy. Potrzeba reorientacji może zaistnieć w obliczu jakichkolwiek nieprzewidywanych zdarzeń, nawet podczas sezonu sportowego. Zmiana ta może mieć różnorodne przyczyny, takie jak: kontuzje o dłuższym czasie leczenia, gwałtowne zmiany wydajności drużyny, poważne przewinienia dyscyplinarne z przekroczeniem ustalonych zasad- pomiędzy samymi zawodnikami albo pomiędzy zawodnikami a trenerem lub kierownictwem Klubu.

a) **Wskazanie określonego profilu zawodnika**. Model gry wyszczególnia pewien określony profil zawodnika, bardziej odpowiadający jego specyficznym potrzebom (zdolność pojmowa-

nia rzeczy, zdolności adaptacyjne, ukierunkowanie, etc.), które powinny być uwzględnione w każdym procesie sprawdzania i przejmowania zawodników. Po przeanalizowaniu różnych wymiarów modelu gry na planie strukturalnym, funkcjonalnym i związków zależnościowych, spostrzegamy, że każda pozycja w przestrzeni gry odpowiada zbiorowi zadań taktycznych, ogólnych oraz specjalnych, które współistnieją i łączą się z dynamiką organizacyjną. Patrząc z tej perspektywy, nie będzie można pomyśleć, że zawodnik jest więzieniem jednej pozycji lub jednej funkcji, ale że raczej określa się parametry jego postaw i zachowań. Innymi słowy, manifestacja indywidualnego talentu każdego zawodnika rozwija się w pewnym określonym wymiarze strategiczno-taktycznym (model gry), który dyktuje wspólną formę gry. W ten sposób umożliwia się każdemu zawodnikowi swobodną interwencję podczas gry, przy czym powinien on zdawać sobie sprawę ze swojej współodpowiedzialności we wspólnej przestrzeni, przemyślanej i przygotowanej podczas treningów. Trener powinien umieć pogodzić swoje koncepcje z ograniczeniami zawodników, których ma do dyspozycji, poszukując nowych form wzajemnych relacji ukierunkowanych na lepszą i efektywniejszą dynamikę organizacyjną. Kiedy podczas zawodów dochodzi do tymczasowej lub stałej zamiany pozycji i funkcji między dwoma zawodnikami, nie powinno to dokonać przewrotu w modelu gry. Dąży się raczej do tego, aby podczas różnych zawirowań w grze zamiana sprzyjała zakłóceniom równowagi w organizacji przeciwnika i aby przy możliwości dekoncentracji bezpośrednich przeciwników, mających przed sobą innego napastnika o swoistych, niedających się przekazać cechach zachować wzorce i nawyki gry, dodając takie aspekty jak: kreatywność, improwizacja oraz inspiracja. Dlatego, ogólnie rzecz biorąc, każdy zawodnik powinien: (i) rozumieć *strategię* gry, (ii) mieć wykształconą inteligencję *taktyczną*, (iii) mieć rozwiniętą *taktykę*, (iv) być *agresywny* z ofensywnego i defensywnego punktu widzenia, (v) *współpracować*, być solidarnym i odpowiedzialnym i wreszcie, (vi) nie *bać się* podejmować ryzyka i popełniać błędów.

b) **Liczba zawodników tworzących drużynę.** Zasadniczo drużyna piłkarska powinna składać się z względnie stałej liczby zawodników. Aby to osiągnąć trzeba sobie powziąć za cel dwie podstawowe kwestie: (i) bycie *wystarczająco wszechstronnym*, aby móc stawić czoła problemom nieuchronnie pojawiającym się podczas sezonu sportowego, który jest na tyle długi, że łączy w sobie kontuzje oraz kary (federacyjne bądź związkowe), (ii) graniu w tak *zredukowanej liczbie, jak to tylko możliwe*, redukując koszty ekonomiczne, konieczne do utrzymania drużyny, przy czym nie powinno być zawodników, w których mogłoby się zrodzić uczucie frustracji i agresji z powodu spędzania większości czasu na ławce rezerwowych dlatego, że nigdy nie wyznaczani do gry. Podstawowa liczba zawodników tworzących drużynę to: (a) 17/19 zawodników tak, aby między nimi mogło rozwinąć się zdrowe współzawodnictwo, (b) liczba powiększona o czterech bądź pięciu młodych, utalentowanych zawodników - jest to jedna z form stopniowego wprowadzania ich w obszar bardziej wygórowanych wymagań. W rezultacie, liczba zawodników, którzy tworzą drużynę piłkarską kształtuje się między 21 i 24 (przy czym liczba ta zależy od tego, jak dużo jest zawodów w kalendarzu rozgrywek sportowych).

c) **Podstawy wyboru zawodników, którzy będą tworzyć drużynę.** Duża część różnych konfliktów pojawiających się w drużynie piłkarskiej spowodowana jest z jednej strony dużą liczbą zawodników wchodzących w skład kadry zawodników, z drugiej, dużą liczbą zawodników na każdej z pozycji taktycznych. Wynika stąd, że celem kształtowania drużyny piłkarskiej nie jest

masowe rozszerzanie kadry zawodniczej, innymi słowy, jakość góruje nad ilością. Równolegle do potrzeby jakości zachodzi potrzeba łączenia różnych zdolności i kompetencji. Innym ważnym aspektem jest wiek zawodników, który musi być wzięty pod uwagę, tak aby potem nie trzeba było prędko odnawiać kadry zawodników pomiędzy jednym sezonem sportowym a drugim. Dlatego można powiedzieć, że wybrani zawodnicy powinni: (i) *prezentować pewną kulturę gry*. To prezentowanie wyraża się w silnym nastawieniu na permanentną walkę o posiadanie piłki. Należy jednocześnie zrozumieć, że aby to indywidualne nastawienie mogło zamienić się w nastawienie zbiorowe potrzeba: (a) starać się *rozgrywać* każdą sytuację w grze z całkowitym poczuciem wzajemnej pomocy, opartej na nieprzerwanym działaniu zachowań taktyczno-technicznych oraz (b) na stałej *równowadze* podczas rozwoju faz ofensywnych i defensywnych w grze oraz na przesuwaniu tej równowagi z jednej fazy do drugiej. Tym sposobem, poprzez połączenie cech oraz właściwości różnych zawodników, ta wzajemna pomoc opiera się o duże zdolności fizyczne, psychiczne i twórcze, (ii) *budować mocny wymiar strukturalny*. Konstrukcja ta wyraża się w odpowiednim i wyważonym zajmowaniu różnych pozycji taktycznych, w oparciu o rozmaite sektory systemu gry ukształtowane przez drużynę. Bazując na podstawowym ustawieniu zawodników na terenie gry (4:4:2; 4:3:3; 4:5:1, etc.), w procesie formowania drużyny na nowy sezon sportowy powinno uwzględnić się: (a) zawodników uniwersalnych, częściowo uniwersalnych i o zróżnicowanych specjalizacjach oraz (b) zawodników, którzy razem łączą, uzupełniają i podnoszą wartość swoich indywidualnych zdolności na rzecz interesu zbiorowego.

C. Strukturalny wymiar modelu. Określają go wytyczne dla zawodników dotyczące sposobu ustawienia na terenie gry a także ogólne i specjalne funkcje taktyczne rozdzielone pomiędzy tymi zawodnikami. W rezultacie, struktura drużyny wyraża się w rozmieszczeniu taktycznym, które determinuje układ pozycyjny zawodników, racjonalizując przestrzeń gry. Pomaga to zawodnikom w zrozumieniu i operacjonalizacji ich funkcji taktycznych i obowiązków, na planie indywidualnym oraz na planie zbiorowym, czyli inaczej rzecz ujmując, w pewnej zależności zachowań, kiedy działają jako solidarni członkowie jednej drużyny. Ta solidarność i zależność zachowań oznaczają, że każdy zawodnik dopasowuje się tak, aby wszyscy stanowili jedną całość (drużynę), mającą własny kierunek i tożsamość (ustalone przez model gry). Gdy tylko zmieni się jeden z jej elementów, na pewno będzie można zaobserwować dynamiczne zmiany w dopasowaniach wszystkich pozostałych. Charakter struktury gry ukazuje dwa oblicza tego samego fenomenu, o takiej samej wadze, to jest dwa awersy tej samej monety- podstawowe ustawienie zawodnika w przestrzeni gry oraz ogólne i specjalne funkcje taktyczne, rozwijane na podstawie tego ustawienia. Dlatego charakter podsystemu strukturalnego kształtuje się przede wszystkim w dwóch wymiarach: (i) „statyczność” nazwana systemem gry lub rozmieszczeniem taktycznym. Przedstawia sposób umiejscowienia zawodników na terenie gry. To podstawowe umiejscowienie (przedstawione na diagramach, na przykład: 4:4:2; 4:5:1; 4:3:3; etc.) na nowo ustala porządek i równowagę w różnych strefach boiska, służąc za punkt odniesienia (punkt referencyjny) dla względnych przesunięć zawodników a także koordynuje indywidualne i zbiorowe akcje, zaraz po tym, jak piłka wejdzie do gry, (ii) „dynamika” ustalona przez różne zadania i misje taktyczne rozdzielone pomiędzy zawodników, którzy tworzą drużynę. Dynamiczny wymiar podsystemu strukturalnego tłumaczy, w ostatecznej analizie, zasady i granice wyznaczające kierunek zachowań taktyczno-technicznym zawodników. W tym sensie, procedura strukturalna powinna zapewniać pięć następujących celów podstawowych:

1. **Promowanie efektywności organizacji.** Strukturalne ulepszenie drużyny wynika z: (i) *udoskonalenia* jej zespolenia oraz wewnętrznej komunikacji, (ii) *racjonalizacji* przestrzeni gry, w odniesieniu do różnych możliwych rozmieszczeń taktycznych, (iii) *wyspecjalizowania* indywidualnych zadań taktycznych oraz małych grup (sektorów).

2. **Dopasowanie kierunku.** Struktura drużyny wskazuje zawodnikom kurs, jaki mają obrać, nadając mu sens i znaczenie. Jednocześnie uwzględnia różne okoliczności, które mogą mieć miejsce w przyszłości, wskazuje i ustala kluczowe zadania taktyczne dla każdego zawodnika i sektora gry drużyny.

3. **Rozwijanie kultury odpowiedzialności.** W oparciu o podział i połączenie różnych zadań taktycznych przydzielanych zawodnikom następuje wśród nich rozwój aspektów kultury odpowiedzialności, lojalności i solidarności, czyli elementów fundamentalnych dla urzeczywistnienia celów drużyny. W rezultacie, podziały/ przestawienia są nie tylko akcjami o charakterze zbiorowym, kształtują się one jako elementy kultury taktycznej, uosabiając solidarność, zespolenie oraz ducha gry.

4. **Zapewnienie systemu koordynacji.** Struktura drużyny określa związek koordynacji i odpowiedzialności poszczególnych zawodników. Nie jest zaskoczeniem, że ta koordynacja i odpowiedzialność są bardziej widoczne i dominujące w pewnych sytuacjach w grze: (i) w *stałych* elementach (np. w rzutach różnych, bezpośrednich rzutach karnych, etc.), (ii) podczas *koordynacji* akcji ofensywnych i defensywnych, kiedy ich rytm jest przyspieszany lub redukowany, co pozwala stworzyć warunki bardziej sprzyjające ich efektywnej implementacji. W tym zakresie możemy przedstawić określone wytyczne dla gry, charakteryzujące się mocnymi osądami taktycznymi oraz dużą zdolnością wykonawczą, jeżeli chodzi o technikę. Ich podstawową funkcją taktyczną jest kreatywne zaadoptowanie planu gry drużyny podczas zawodów.

5. **Ustanowienie sieci informacyjnej i komunikacyjnej.** Struktura drużyny piłki nożnej przedstawia pewną formalną i nieformalną sieć, gdzie w ramach pewnej struktury komunikacyjnej, naprawdę ważnej jeżeli chodzi o efektywność organizacyjną drużyny, płyną odpowiednie i stosowne informacje. Dowód istnienia takiej sieci informacyjnej można na przykład zaobserwować w spontanicznym oraz zamierzonym ustawieniu napastnika chcącego spenetrować przestrzeń obrony przeciwnika, nie wyłączając „deptania mu po piętach”. Ruch ten powinien spowodować, że kolega, który jest w posiadaniu piłki, zastosuje pewne taktyczne rozwiązanie, polegające na podaniu piłki w kierunku tej przestrzeni, zawsze wtedy, kiedy sytuacja byłaby do przejścia z taktycznego punktu widzenia (obrońcy nie śledziliby ruchów napastnika) oraz z punktu widzenia regulaminu (nie byłoby wykroczenia na mocy przepisu o pozycji spalonej).

D. Funkcjonalny wymiar modelu. Wyraża się w koordynacji (synchronizacji) zachowań zawodników oraz w rytmie, w jakim wykonują akcje taktyczno-techniczne. Racjonalizuje je i sekwencjonuje poprzez badanie i trening, w ramach podstawowego rozmieszczenia strukturalnego, nazwanego systemem gry. Cała wspólna praca wykonywana przez drużynę powinna podlegać pewnej logice, która ustala sposób oraz stopień współpracy (kooperacji) a także koordynację między różnymi misjami taktycznymi przydzielanymi każdemu zawodnikowi. W rezultacie, łączenie

indywidualnych zadań w grupie działającej w ograniczonym sektorze oraz łączenie różnych sektorów drużyny ma na celu umożliwienie zawodnikom, w związku z modelem gry, ze strategicznymi celami gry oraz z jej chwilowymi kontekstami sytuacyjnymi, podejmowanie zachowań bezpiecznych oraz zrównoważonych pomiędzy ryzykiem a bezpieczeństwem bądź ryzykownych. Logika wspólnej pracy wyraża się w: (i) *zgodności* zachowań, która jest możliwa tylko, kiedy wszyscy zawodnicy identyfikują się ze swoimi specjalnymi zadaniami taktycznymi, wiedzą zawczasu o swojej współodpowiedzialności, swym wkładzie oraz wartościowaniu rozwoju jakiegokolwiek sytuacji w grze, na planie ofensywnym lub defensywnym, (ii) *synchronizacji* w czasie akcji zawodników. Synchronizacja akcji motorycznych zawodników w grze obserwowana jest w sposób symultaniczny lub sekwencyjny. To dzięki tej synchronizacji zawodnicy powinni aktywnie i pewnie uczestniczyć w grze, tak aby rozgrywać różne sytuacje z całkowitym poczuciem wspólnoty, (iii) *konkretyzacji* wyższych form koordynacji, co zapewnia stworzenie kontekstualności, która sprzyja korzystniejszym warunkom dla rozgrywania różnych sytuacji w grze. W tym przypadku, racjonalizacja zachowania drużyny wiąże się nieuchronnie z faktem, iż każda akcja indywidualna będzie miała wartość dodaną, jeżeli zostanie opracowana i wykonana w pewnym wymiarze, mając za podstawę wspólną dynamikę i ekspresję, (iv) *urentownieniu* wysiłków. W rezultacie, im większy będzie stopień zespolenia, racjonalności i synchronizacji akcji zbiorowych, tym mniejsze będzie zaangażowanie mechanizmów wspierających systemy akcji. Redukując wydatki energetyczne i nie kwestionując skuteczności zachowań zwiększamy dyspozycyjność, zaangażowanie oraz możliwości interwencji zawodników w innych, konkurencyjnych zadaniach, o charakterze ofensywnym lub defensywnym. Charakter każdej metody gry, na planie ofensywnym bądź defensywnym, wywodzi się z:

1. **Koordynacji akcji zawodników.** Koordynacja ta ma na celu konkretyzację wspólnego dla nich projektu. W tym sensie, połączenie wysiłków różnych elementów drużyny, mające na celu wspólne i efektywne udzielenie odpowiedzi na wszystkie konteksty sytuacyjne pojawiające się podczas gry w piłkę, determinuje potrzebę ustalenia pewnego porządku w zachowaniu zawodników.

2. **Podziału zadań taktycznych.** Zadania te powinny być zrozumiane i przyswojone przez wszystkich zawodników, to znaczy, że każdy z nich powinien zrozumieć zadania swoje i swoich kolegów. Ma to na celu doprowadzenie do tego, aby zawodnicy, analizując jakiegokolwiek kontekst sytuacyjny w grze, przyjęli stanowiska i zachowania skoordynowane ze stanowiskami i działaniami pozostałych towarzyszy.

3. **Jedności stanowisk i akcji.** Skoordynowana organizacja drużyny opiera się na potrzebie synchronizacji zachowań każdego zawodnika, jeżeli chodzi o rozgrywanie sytuacji w grze, przy czym zawodnik ma wiedzieć, co robi i co robią jego towarzysze, tak aby każde zachowanie miało pewien cel, rytm, czas i pewną skuteczność wykonania.

4. **Określeniu zasad ukierunkowujących.** Ogólna forma organizacji ataku i obrony, w ramach systemu gry przyjętego przez drużynę, rozwija równocześnie mechanizmy kierownicze i orientacyjne dotyczące: (i) *aktywnego* udziału wszystkich zawodników w rozgrywaniu sytuacji w grze, przez co wytwarza się pewna silna mentalność i zbiorowy wymiar, (ii) *wzajemnej pomocy* i solidarności między zawodnikami, co daje im większą efektywność w fazach ofensywnych i de-

fensywnych, niezależnie od tego, do jakich podstawowych misji są zobowiązani, (iii) stałej oraz *instyktownej równowagi* w układzie sił, w ramach systemu gry, tak aby zachować wysoki poziom zorganizowania oraz interwencji podczas ciągłych zmian operacyjnych, spowodowanych przez sytuacje w grze, (iv) *racjonalizacji* przestrzeni w związku z kontekstami sytuacyjnymi gry, gdzie obserwuje się różnorodne zachowania zawodników, które jednak wzajemnie się uzupełniają, doprowadzając do urzeczywistnienia wspólnego projektu, (v) *symplicyfikacji* procesów ofensywnych i defensywnych w celu osiągnięcia swych zamierzeń, nawet kiedy poziom zdolności zawodników jest wysoki.

5. **Czasu oraz rytmu gry.** Równocześnie i w uzupełnieniu do wcześniejszych punktów, każda drużyna stosująca określoną metodę gry w takim samym stopniu wyraża czas i rytm właściwy dla zachowania wysokiego poziomu wydajności, co określa wiele innych aspektów: (i) *sekwencyjną* różnorodność szybkości wykonania procedur taktyczno-technicznych, indywidualnych oraz zbiorowych, w akcjach ofensywnych oraz defensywnych, (ii) *monograficzną* znajomość przestrzeni gry, gdzie i jak metodycznie i systematycznie jej używać, aby zapewnić sukces każdej inicjatywy, (iii) *użycie* czynnika zaskoczenia w celu osiągnięcia korzyści ze sporadycznych i tymczasowych zaburzeń równowagi organizacji ofensywy bądź defensywy drużyny przeciwnika, (iv) doprowadzenie drużyny przeciwnej do kryzysu w rozumowaniu taktycznym, co spowoduje niewłaściwą analizę, niewłaściwe powzięcie decyzji oraz niewłaściwe rozegranie różnych sytuacji w grze, (v) *gra* zgodnie z różnymi stopniami bezpieczeństwa i ryzyka podczas rozgrywania sytuacji w grze. Tym sposobem tworzy się stałe i trwałe zmiany, strukturalne oraz koniunkturalne, w organizacji drużyny przeciwnej, (vi) zastosowanie pewnego „wskaźnika” różnorodności (rytmu) w sytuacjach w grze, w najbardziej odpowiednich momentach (timing), tak aby doprowadzić do dezorientacji strategicznej, taktycznej i technicznej drużyny przeciwnej.

E. **Relacyjny wymiar modelu.** Procesy percepcyjne i kognitywne, stosowane przez zawodników podczas konfrontacji z różnymi sytuacjami na treningu lub na zawodach, mają fundamentalne znaczenie dla interwencji o charakterze motorycznym, z którymi wiąże się pewien problem. Obecnie uważa się jeszcze, że zawodnik powinien być zręczny i prezentować „perfekcyjną” technikę gestów, to znaczy, pewną idealną konfigurację ruchów. Tak więc, idea efektywności wyrażałaby się w formie wykonywanych gestów, których nauka oparta jest na imitacji i przyswojeniu specjalnych ruchów w grze. Z obserwacji gry w piłkę nożną w dzisiejszych czasach wynika, że jest wręcz odwrotnie i że efektywność nie może być już przypisywana gestom samym w sobie, ale znajdującemu się pod nimi precyzyjnemu funkcjonowaniu różnych operacji poznawczych (percepcja/analiza i rozwiązanie w myślach/decyzja), które kierują konstruowaniem akcji motorycznych podczas rozgrywania sytuacji w grze. Tak więc, umiejętności techniczne zdobywa się nie poprzez naukę ruchu (gestów), ale poprzez naukę strategii i norm decyzyjnych, co pozwala tworzyć akcje efektywne i dostosowane do sytuacji/ problemów motorycznych. Aktywność poznawcza zawodników w grze może i powinna być modyfikowana poprzez naukę i trening, oddziałujące na konceptualizację ćwiczeń, jak również na manipulowanie ich warunkowymi elementami składowymi (pogoda, przestrzeń, liczba, etc.), a nie na ruchy, które są analityczne i mechaniczne. W piłce nożnej akcje specjalne tylko wtedy mają pewien sens, celowość i znaczenie, kiedy są wykonywane w skontekstualizowanym środowisku gry. Wychodząc poza te ramy, co może się zdarzyć podczas sesji treningów, otrzymany stosunek kosztu (czasu zadania/ działania) do korzyści (efektów wyćwi-

czonego działania) jest mniejszy niż ten otrzymany z innych form pracy, bardziej zbliżonych do rzeczywistości zawodów. W oparciu o tę koncepcję można przewidzieć, że nauczanie i doskonalenie zawodników albo drużyny będą rentowne tylko wtedy, kiedy zrównoważy się konteksty sytuacyjne, które mniej lub bardziej oddają złożoną rzeczywistość zawodów. Tylko w takim otoczeniu można należycie pozyskać różne mechanizmy, które wesprą proces podejmowania decyzji oraz akcje motoryczne, służące rozwiązaniu sytuacji/ problemu. W tej perspektywie relacyjny wymiar modelu gry określany jest poprzez utworzenie wspólnego dla drużyny języka technicznego oraz wdrożenie wspierającego go zbioru linii orientujących myślenie taktyczne zawodników (określanych także jako zasady decyzyjne), mających na celu dostarczenie operatywnych, to jest, taktyczno-technicznych rozwiązań dla różnych kontekstów sytuacyjnych występujących w grze. Początek gry wyznacza podstawowy kierunek taktyczny dla akcji zawodników w różnych sytuacjach w grze, niezależnie od przyjętego systemu i metody. W nawiązaniu do utworzonego pojęcia, wyróżnia się dwie powracające i kluczowe kwestie: (i) *pierwsza* dotyczy wagi ustanowienia wspólnego języka w dynamicznej organizacji drużyny, tak aby wszystkie jej elementy używały tego samego „dialektu”, mogąc jednak wyrażać się także w innym stylu, (ii) *druga* (wywodząca się z pierwszej) wyraża konieczność utworzenia racjonalnych zasad decyzyjnych (heurystycznych), wspierających taktyczne myślenie zawodników podczas rozgrywania różnych sytuacji w grze. Te zasady można uznać za punkty odniesienia, na których opierają się wspólne połączenia wszystkich zdolności - zrozumienia oraz efektywności akcji taktyczno-technicznych. Są one wzmacniane przez kreatywność oraz improwizację, które w ostatecznej analizie określają wysokość poziomu gry drużyny.

1. Ustal zasady taktycznego ukierunkowania. Zasady te koordynują postawy oraz indywidualne i zbiorowe, taktyczno-techniczne zachowania zawodników, zarówno w procesie ofensywnym, jak i defensywnym. Konstrukcja modelu gry oraz przydział misji taktycznych obliguje zawodników do przystosowania swoich postaw i zachowań do konkretnego planu akcji. W tym sensie próbuje się wpłynąć na spójny, racjonalny i efektywny rozwój procesu ofensywnego lub defensywnego, w który włączona jest drużyna lub na przygotowanie jednej z tych podstawowych faz gry, niezależnie od tego, czy twoja drużyna jest lub nie jest w posiadaniu piłki. Aby właściwe rozwinięcie gry stało się rzeczywistością, ważne jest, żeby można było odczuć wkład każdego zawodnika, zarówno: (i) w *natychmiastowe* rozwiązywanie różnych kontekstów sytuacyjnych, sporadycznych i tymczasowych, które mogą się zdarzyć w każdym momencie gry, jak również (ii) w *uprzedzanie* lub w przygotowanie przyszłych scenariuszy kontekstowych, które mogą pojawić się w grze. W tym zakresie, zawodnicy, w ramach swoich możliwości, dążą do uproszczenia lub zakłócenia ciągłości procesu ofensywnego albo defensywnego, które, w ostatecznej analizie, są utworzone przez interakcje, wynikające z różnych kontekstów sytuacyjnych, od odzyskania do straty piłki. W tych okolicznościach rośnie zrozumienie taktycznego ukierunkowania każdej sytuacji w grze oraz rozwija się pewna sieć transmisji intencji i projektów każdego zawodnika.

a) **Zrozumienie taktycznego ukierunkowania każdej sytuacji.** Obserwowana w terenie interakcja zachowawcza każdego z zawodników, w każdym kontekście sytuacyjnym gry, związana jest niewątpliwie (jako że każda sytuacja jest unikalna, ponieważ zawiera zawsze pewną część przypadkowości) z kierunkiem taktycznym, nadanym różnym sygnałom, zawartym w samym zadaniu. Sygnały te powinny zostać zebrane i odszyfrowane podczas trwania sytuacji, w poszukiwaniu pewnego efektywnego rozwiązania problemu.

b) **Rozwińcie sieci transmisji intencji i projektów każdego zawodnika.** Zawodnicy na wysokim poziomie potrafią zrozumieć akcje swoich towarzyszy, tworząc pewną sieć komunikacyjną, która koordynuje i synchronizuje ruchy każdego gracza. Trzeba zaakceptować fakt, że u podstaw tej sieci znajduje się pewien wspólny język, który pozwala na transmitowanie i zrozumienie odpowiednich projektów oraz intencji zawodników.

2. **Promuj porządkowanie każdej akcji motorycznej.** Zasady gry zapewniają linie orientujące zachowania zawodników (wspólny język), co pozwala na lepszą selekcję i połączenia wewnątrz organizacji drużyny, z czego rozwija się i ewoluuje jej taktyczna ekspresja (model gry), wyrażająca organiczną i regulującą solidarność tych samych zachowań.

a) **Rozwijaj kształcenie taktyczne zawodników** (w teorii i praktyce). Poprzez stałe zapewnianie wspólnego języka, to jest pewnego „kodeksu czytania” w oczywisty sposób przyczynia się do tego, aby zawodnicy, czytając i oceniając sytuacje w grze, mogli nadawać im znaczenie. Znaczenie to może być mniej lub bardziej widoczne i jednorodne, zależnie od potrzeby zastosowania rozwiązań taktycznych według przyjętego modelu gry. Jeśli wszyscy zawodnicy rozumieliby, uświadamialiby sobie i stale podwyższaliby wartość swojego (i swoich kolegów) wkładu w efektywny rozwój procesu ofensywnego i defensywnego, automatycznie ustaliby się zakres stosunków świadomego i aktywnego uczestnictwa. Z tego zakresu wyłania się pewna dynamiczna spójność poruszania się drużyny, gdzie każdy zawodnik współpracuje i racjonalizuje swoje zachowania, w celu urzeczywistnienia celów określonych dla każdej fazy gry.

b) **Unikaj zmuszania zawodnika do akcji.** Opracowanie zasad orientujących specjalne interwencje motoryczne zawodników w żaden sposób nie ogranicza ich wolności w podejmowaniu akcji. Wręcz przeciwnie, w ten sposób zawodnik będzie w stanie dostrzec każdą sytuację w grze, przeanalizować ją i zdecydować się na zachowanie najbardziej dostosowane i adekwatne do warunków sytuacji, w ramach przyjętego przez drużynę modelu.

Popieraj swoje kompromisy wewnątrz drużyny

To poprzez próbowanie tego, co niemożliwego osiąga się to, co możliwe. Aby wszystko było możliwe, potrzeba, abyśmy byli całkowicie zaangażowani w to, co robimy.

Trener odpowiada za stworzenie wspólnego projektu, nazwanego drużyną, przewiduje i łączy wysiłek zawodników, aby osiągnąć zamierzone cele. Projekt ten rozpoczyna się przez zaangażowanie i połączenie wszystkich elementów, które kształtują Klub. Drużyna tworzona jest z różnych zawodników, o rozmaitych osobowościach, wizjach i o różnym rozumieniu gry. Dlatego im lepsze będzie użycie metod treningowych sprowadzających zawodników do tego samego, wspólnego mianownika, tym łatwiejsze stanie się zbudowanie przestrzeni zależności i znaczeń o charakterystycznym, wspólnym kierunku. Wysiłek ten pozwala z kolei stworzyć pewną tożsamość, która, umocni się, doprowadzając do wspólnego, rozwiniętego wymiaru taktycznego. Z tego punktu widzenia, istotne staje się stworzenie pewnej globalnej i integrującej wizji (poprzez jasne i obiektywne zdefiniowanie) przygotowania, maksymalizacji zdolności oraz potencjału zawodników i, w konsekwencji, drużyny (kształtując właściwości poprawnej koordynacji akcji). W efekcie, organizacja drużyny piłkarskiej jest czymś więcej niż zbiorem elementów, reprezentuje ona przede wszystkim pewną całość. Istota opracowania modelu gry jako przewodnika lub jako mapy dla dynamicznej organizacji drużyny opiera się na niezliczonych uwarunkowaniach, takich jak: (i) *wytworzenie synergii*, (ii) *ukształtowanie postaw i zachowań* oraz (iii) *nowe uporządkowanie pojęć i znaczeń*.

A. Tworzenie synergii. Model gry powinien stale generować synergię, która potęguje działania każdego elementu (zawodnika) struktury organizacyjnej drużyny, doprowadzając je do poziomu najwyższej wydajności poprzez proste zsumowanie zadań każdego z zawodników. Wiadomo, że nie istnieje taka drużyna, która mogłaby funkcjonować bez zjednoczonego organizmu, skupionego wokół idei, koncepcji, zasad, wartości i celów podzielanych przez wszystkich zawod-

ników. W tym zakresie, pomiędzy zadaniami przydzielonymi każdemu zawodnikowi rodzą się pozytywne synergie.

1. Podporządkowanie interesów. Organizację drużyny powinno oceniać się jako całość. To, co z całą pewnością wpływa na wyniki drużyny bardziej niż indywidualne zdolności każdego zawodnika to fakt, iż całość jest większa od sumy części. Dlatego powinno unikać się sytuacji, kiedy w modelu gry interesy indywidualne przeważałyby nad interesami zbiorowymi. Wiadomo, że każdy zawodnik ma pewną przestrzeń do interwencji, pewien sposób postrzegania swoich praw, obowiązków oraz oczekiwań, jakie ma wobec niego organizacja i spełniania swe zadania, nie zapominając o solidarności i wzajemnej pomocy w gronie swoich kolegów. Nie oznacza to, że zawodnicy powstrzymują się od dawania z siebie tego, co najlepsze podczas wspólnej gry, trwając jednocześnie przy swoich uzasadnionych, osobistych ambicjach. Ten aspekt powinien być jednak ustalony na podstawie etycznego kompromisu, moralnego i uczuciowego, pomiędzy celami, które chce się osiągnąć a wspólnym interesem, który chce się obronić.

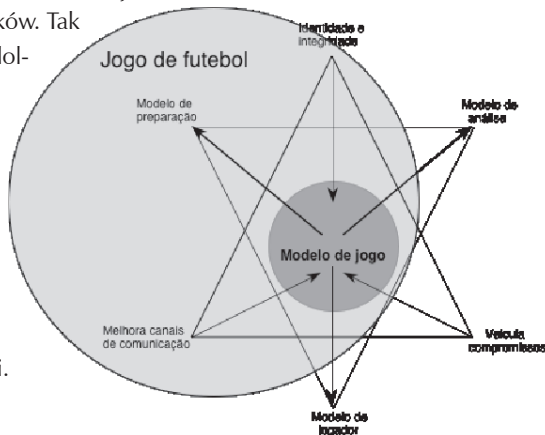
2. Promocja spójności oraz adaptacji. Konstrukcja oraz rozwój modelu gry z jednej strony powinny promować spójność drużyny poprzez proces jej kształtowania, który reguluje harmonizację indywidualnych tendencji oraz intencji oraz poprzez jej zespolenie w pozytywnej atmosferze. Z drugiej strony, powinny zawierać w sobie czynnik adaptacyjny, tak aby drużyna mogła dopasować się do dynamiki kontekstu sytuacyjnego, w którym się znajduje (szybkość zmian).

B. Kształtowanie postaw i zachowań. Logika konstrukcji modelu gry opiera się na dużej możliwości kształtowania i optymalizacji postaw oraz zachowań zawodników. Dostosowuje je ona do dynamicznych sytuacji w grze i przystosowuje do potrzeb drużyny. Dlatego istnieje możliwość, aby rozwijać w zawodnikach takie samo podejście do treningu jak do zawodów oraz aby podtrzymywać ideę ciągłego doskonalenia się.

1. Trenować tak, jakby się było na zawodach. Oznacza to ciągłą potrzebę: (i) *wybijania* otoczenia podobnego do tego na zawodach, zwracając uwagę zarówno na jego komponenty, jak i na strukturalne uwarunkowania ćwiczenia treningowego, (ii) *stymulowania* rozwoju postaw i doskonalenia zachowań motorycznych oraz interweniowania w sytuacjach problematycznych, związanych z ćwiczeniami. Dzieje się to w celu wzmocnienia swoistych cech fizycznych, w atmosferze podobnej do tej na zawodach (psychika/emocje). Tylko w ten sposób można zagwarantować, aby zawodnicy i drużyny reagowały w sposób logiczny, adekwatny do problemów wynikłych na oficjalnych próbach, które dla wielu uczestników nie różnią się od zawodów, z wyjątkiem tych elementów, których nie można wiernie odtworzyć na treningu. Mamy konkretnie na myśli publiczność, realnego przeciwnika, sędziego i, co najważniejsze, atmosferę pełną emocji, która jest obecna na wszystkich tego typu zawodach (absolutnie niemożliwa do upozorowania).

2. Stworzenie warunków dla ciągłego doskonalenia się. Cały rodzaj ludzki rodzi się z różnymi ograniczeniami fizjologicznymi, psychologicznymi, motorycznymi, etc. Jednak równocześnie rozwija on pewne nastawienia sprzyjające przesunięciu granic tych ograniczeń, jak na przykład brak satysfakcji z samego siebie i gorące pragnienie bycia innym. Patrząc z tej perspektywy, trener, za pomocą modelu gry, powinien podtrzymywać to nastawienie, jak również umacniać je, tak aby nigdy nie wygasło, niezależnie od tego, w jakim momencie znajdowałby się zawodnik

(trening lub zawody). Ciągłe dążenie do doskonałości jest postawą wyraźnie wyróżniającą zawodników. Tak więc, lepsi będą ci, którzy rozwiną tę zdolność i będą ją stale używać, dążąc do osiągnięcia tego, czego im brakuje, jak również, podnosząc do najwyższego poziomu to, co już prezentują. Konstrukcja modelu gry, wspieranego przez model specjalnego przygotowania zawodników i drużyny, daje im możliwość przyzwyczajania się do ciągłej potrzeby rozwijania swoich zdolności.



Rysunek 6. Z modelu gry wytwarza się model treningu, analizy i zawodnika

C. Nowe uporządkowanie pojęć i znaczeń. To, co tworzy różnicę to nie czynności, które się wykonuje, ale sposób,

w jaki się je wykonuje. Każdy trener codziennie boryka się z problemami dotyczącymi stosunków między zawodnikami i z zawodnikami. Powierzają im różne odpowiedzialne zadania, towarzyszą im, rozwijają ich warsztat oraz kształtują ich postawy i zachowania. Różnica pomiędzy największą efektywnością niektórych tkwi w: (i) *jakości* tego, co realizują, (ii) *metodologiach*, które stosują, aby to osiągnąć, (iii) *systematyzacji* swoich postaw w kierunku specjalnej formy gry, (iv) *rozwijaniu* strukturalnego i usystematyzowanego rozumienia tego, jak zawodnicy korzystają ze swojego doświadczenia, które zyskują wraz z upływem czasu i na którym opierają swą kompetentność, przydatną różnych sytuacji w grze. Stąd potrzeba zrozumienia: (a) jak *powstaje* i umacnia się doświadczenie, (b) *dlaczego* zawodnicy potrzebują na nowo uporządkować pojęcia i znaczenia, kiedy działają wewnątrz tej samej drużyny.

1. Jak powstaje i umacnia się doświadczenie. Wyłumaczenie, że każdy odnosi się do pewnego określonego doświadczenia lub grupy doświadczeń jest jego oprawą, to znaczy, pewną ramą tworzącą jego wizerunek. Zmiana tej oprawy to modyfikacja znaczenia doświadczenia, zmiana ramy koncepcyjnej i emocjonalnej, która pozwala opisać to doświadczenie. To proces nadawania nowego znaczenia, które byłoby wiarygodne w odniesieniu do tych samych faktów. Czasami ważniejsza jest pomoc w zmianie percepcji wydarzeń zawodnika niż sama zmiana kontekstów. Bez tej pierwszej, to znaczy percepcji, druga kwestia ma zredukowaną efektywność. Zmiana oprawy zawiera w sobie pewien paradoks: im bardziej jej potrzebujemy, tym mniej jesteśmy w stanie ją przeprowadzić. Trudno żeby zawodnik zaakceptował odmienną interpretację danej sytuacji w grze, jeżeli ta pochodzi od kogoś, kto jest obiektem tej interpretacji (np. koleżdy czy trener). Proces zdobywania doświadczenia ilustrują fakty, emocje i opinie. *Fakt* to coś, co przydarza się osobie w świecie zewnętrznym i co można zaobserwować. *Emocja* to coś, co dzieje się w świecie wewnętrznym osoby, coś, co mieści w sobie pewne odczucie fizyczne, pewną krótkotrwałą odpowiedź psychologiczną oraz pewien opis tego, co się dzieje. *Opinia* to pewna struktura, za pomocą której nadajemy doświadczeniu długotrwałe znaczenie. Podczas gdy fakt i związana z nim emocja są ograniczone w czasie, opinia jest względnie stała i niezmienna. Czasami doświadczenie rozpoczyna się faktem, dla którego brak nam interpretacji, innym razem

rozpoczyna się pewną opinią (pewnym wstępnym osądem lub nawet przesądem), odnoszącą się do faktu, który jeszcze nie miał miejsca bądź do uruchomionej wewnątrz emocji, która wybiera nam kryteria klasyfikacji faktów. Jakkolwiek by się nie zaczynało, uruchamia się cała sekwencja, mimo że w wielu przypadkach może to być nieświadome działanie. Patrząc z tej perspektywy, w procesie tworzenia się postaw obecne są zawsze fakty, emocje i opinie. Tworzenie katalizowania ułożenia postaw i zachowań jest bardzo ważna, jeżeli chodzi o implementację modelu gry, który zależy od zdolności działania według tych trzech elementów (fakty, emocje i opinie), tak aby można było dostarczyć zawodnikom doświadczenie oraz wspólny projekt. Niezależnie od tego, jak bardzo zawite byłyby doświadczenia osoby, zawsze istnieją dwa punkty dostępu: przez fakty lub przez opinie, jako że bezpośredni dostęp do emocji nie jest łatwy, ponieważ są one ukształtowane w świecie wewnętrznym.

2. Przyczyny nowego porządkowania pojęć i znaczeń. Wszystko, co dzieje się wokół nas (gdymyśmy zwracali na to uwagę) można zamknąć w pewnym modelu myślowym, który pozwala na zrozumienie tego, co się stało, jak się stało i jakie są przesłanki tego wydarzenia, tak aby wiedzieć czy i kiedy się ono powtórzy. Nieobecność znaczenia w wydarzeniach, które nas otaczają jest trudna do zaakceptowania, pociąga za sobą trudności w podejmowaniu decyzji i, oczywiście, w podejmowaniu akcji. Potrzebujemy oprawić nasze i innych działania w ramy pewnej spójnej całości. To, co nadaje działaniu znaczenie to jego kontekst wydarzenia, a to, co je oddziela od kontekstów to czynnik gwarantujący wzajemne zrozumienie między zawodnikami. Biorąc pod uwagę charakterystykę naszego funkcjonowania, poszukiwanie i tworzenie znaczeń nie jest czynnością, która byłaby zależna od innych. Tworzenie znaczeń stale towarzyszy naszemu funkcjonowaniu i nie może być przerwane, dlatego też jest źródłem zaburzeń w porządkowaniu postaw i zachowań zawodników drużyny, jako że każdy z nich działa według znaczenia, które nadał kontekstowi wydarzeń, w których bierze udział. W tej sytuacji zwiększa się waga wdrożenia modelu gry w tworzenie wspólnych znaczeń, po to aby zbudować zbiorowy projekt a także metodologię treningu, opartą na specjalnych sposobach, które powinny przedstawiać doświadczenia i sytuacje w grze posiadające jakieś znaczenie.

Czynniki kształtujące specjalną formę treningu

Koncepcje i cechy przyjętego modelu gry warunkują przebieg treningu, tak aby był on zgodny z organizacją gry, jaką chce osiągnąć drużyna. Tak więc, koncepcja modelu gry ma czynić zrozumiałym pewien złożony fenomen i zapewniać punkty odniesienia, wyznaczające kierunek dla konceptualizacji ćwiczeń, jak również dla wzmocnienia określonych decyzji oraz interwencji motorycznych i osłabienia pozostałych.

A. Model gry versus model przygotowania. Kluczowym i charakterystycznym aspektem opracowania programów działania (czyli treningu) jest systematyczne odtwarzanie modelu gry, który drużyna ma osiągnąć w przyszłości i który, tak jak już wspominaliśmy, powinien oddawać ducha współzawodnictwa, w które zaangażowana jest drużyna. W ten sposób wybierane są środki, metody i warunki treningu, które efektywnie stymulują organizm zawodników, dostarczając odpowiedzi na pytania dotyczące usprawnień natury funkcjonalnej (biologicznej), technicznej, taktycznej i psychologicznej, czy to na planie indywidualnym, czy też na planie całej drużyny. Nie oznacza to, że w pewnych momentach przygotowywania drużyny pomija się jednostronne programy działania, to znaczy, że nie używa się programów, które angażują metody i środki nakierowane głównie na rozwiązanie konkretnego problemu, jakkolwiek by on był, czy to na planie udoskonalania danej sytuacji w grze (np. pewien określony manewr taktyczny lub schemat taktyczny), czy to w rozwoju pewnych zdolności kondycyjnych (np. polepszenie siły reakcji, ogólnego oporu, etc.). W rezultacie, koncepcje i cechy przyjętego modelu gry powinny określać warunki procesu treningowego, tak aby ten odpowiadał strukturalnym i funkcjonalnym celom, które chce się osiągnąć. Konstrukcja modelu gry ma czynić zrozumiałym pewien złożony fenomen i zapewniać punkty odniesienia wyznaczające kierunek dla konceptualizacji ćwiczeń, jak również dla wzmocnienia określonych decyzji oraz interwencji motorycznych i osłabienia pozostałych. Patrząc z tej perspektywy, specjalna metodologia treningu powinna oferować narzędzia logistyczne, które dostarczałyby i rozwijały kontekstualność i koniunkturalność, ukierunkowane na model gry, który zamierza się przyjąć.

1. Związek przyczynowy pomiędzy wykonanymi ćwiczeniami i akcjami w grze. Patrząc z tej perspektywy, każde zastosowane ćwiczenie treningowe będzie uważane za specjalne lub niespecialne ze względu na stopień podobieństwa albo ze względu na brak tego podobieństwa do modelu gry, który chce się wdrożyć. W rezultacie, nie wystarczy, aby każde ćwiczenie treningowe zawierało w sobie takie elementy jak: piłka, przestrzeń, bramki, przeciwnicy, koledzy, etc. Istotne jest, aby te wszystkie elementy wzajemnie się ze sobą wiązały i organizowały, tak aby można było określić parametry postaw, decyzji i akcji a także ukierunkować je na pewien indywidualny oraz wspólny wzorzec, odpowiadający formie gry (tożsamości) i w ten sposób spotęgować zjawisko przekazu pomiędzy tym, co się robi na treningu (model przygotowania) a tym, co chce się rozbić na zawodach (model gry). W ten sposób umacnia się związek przyczynowy pomiędzy wzorcami gry realizowanymi na zawodach i wykonanymi ćwiczeniami treningowymi. To ten zrozmiały i spójny związek pomiędzy modelem gry drużyny a koncepcją ćwiczeń treningowych determinuje właściwą adaptację do celów, które ma się osiągnąć. Efekty te mogą mieć charakter natychmiastowy, permanentny i skumulowany. A więc to czasowe rozwijanie systemu ciągłego stosowania ćwiczeń treningowych, powtarzanych w sposób systematyczny (zaplanowany) i metodologicznie poprawny (zorganizowany) pozwala przekształcić natychmiastowe i permanentne rezultaty w rezultaty skumulowane, które stwarzają warunki sprzyjające efektywnemu rozwojowi zdolności wykonawczych zawodnika i drużyny w przyszłości, w krótkim i długim okresie czasu.

2. Każdy model gry oparty jest na specjalnym modelu przygotowania. Z każdym modelem gry obowiązkowo wiąże się specjalny model przygotowania zawodników i drużyny, który umożliwia osiągnięcie trzech następujących aspektów: (i) *przewycięzenie trudności*. Trudności wywodzą się z hierarchicznej organizacji różnych czynników i specyficznych treści, wynikających z przyjętego modelu gry. W tym zakresie istnieje możliwość oddzielenia kwestii fundamentalnych od tego, co jest dodatkowe, (ii) *realizacja analizy operatywnej*. Oznacza czasowe poszukiwanie każdego czynnika lub treści przeważających w strukturze wydajności formy gry. Analizuje się więc część w odniesieniu do całości, przy zachowaniu możliwości przeanalizowania każdego czynnika wydajności oddzielnie, (iii) *tworzenie kontekstów*. Różne poziomy złożoności, które mogą stanowić budulec dla kontekstów sytuacyjnych, są owocem struktury modelu gry. Tak więc zachowane zostają odpowiednie informacje, dające początek decyzjom, postawom i zachowaniom, które mają istotne znaczenie dla sposobu gry. W ten sposób dąży się do tego, aby, niezależnie od poziomu złożoności ćwiczenia treningowego, nigdy nie zmieniło ono swojej podstawowej logiki. Podsumowując, model gry implikuje pewną drogę do przemierzenia, która warunkuje model treningu, funkcjonujący jako gwarant ciągłego i obiektywnego poszukiwania rozwoju indywidualnego i zbiorowego.

B. Kategoryzacja sytuacji w grze. Charakter gry w piłkę nożną opiera się na przypadkowości, nieprzewidywalności oraz na przemijalności sytuacji. Tak więc, posilkując się analizą współzawodnictwa, widzimy, że w grze nie ma dwóch absolutnie identycznych sytuacji. Niemniej, możliwe jest przeanalizowanie każdej z nich i skategoryzowanie jej, tworząc taksonomię o ścisłej liczbie kategorii. Taka kategoryzacja sytuacji w grze *pozwała nam połączyć ją z pewnym obszarem przewidywalnych możliwości* (Garganta e Gréhaigne, 1999), które wiążą się z różnymi formami koncepcji i organizacji procesu przygotowania zawodników i drużyny. W tym zakresie, proces

treningu, jakkolwiek by był opracowany, będzie opierał się głównie na planowaniu, spójności oraz na systematyzowaniu zaplanowanych akcji. Aby zoptymalizować cały proces treningu, powinno się kształtować go w powiązaniu z określonymi modelami lub przedstawieniami gry, w kierunku: (i) *urentownienia* stosunku czasu treningu do osiągniętych celów lub celów do osiągnięcia, (ii) *zminimalizowania* używanych zasobów i, jednocześnie, ulepszenia decyzji oraz akcji motorycznych, które je wspierają, (iii) *pomnożenia* rezultatów o pozytywnym zabarwieniu. Przyjęty model gry tworzy pewne ramy interpretacyjne (do czytania), wspólne dla różnych sytuacji w grze. Za ich pomocą zawodnicy tworzą pewne schematy, zgadzają się co do podobieństwa znaczeń oraz intencji w każdej sytuacji w grze, nawet kiedy oderwane od kontekstu informacje są zawężone lub niekompletne. W tej sytuacji ważne jest, aby w warunkach treningowych utworzyć kontekstualność gry, która nakłania zawodników do podejmowania decyzji i do realizacji akcji specjalnych, ukierunkowanych na jeden cel i mających znaczenie szczególne. Przyjęty model gry odgrywa tu podstawowe znaczenie w kształtowaniu myślenia i zachowania taktycznego zawodników, zmierzając do tego, aby każdy z nich czytał, rozumiał i wyrażał unikalną koncepcję pewnej formy gry a szczególnie, żeby nadawał właściwy kierunek decyzjom oraz interwencjom motorycznym. Metodologia tego ukierunkowania koncepcyjnego powinna zawierać nie tylko adaptacyjność akcji motorycznych, tak aby móc regulować konfiguracje i zwyczaje w grze, ale również autonomię, improwizację i kreatywność zawodników.

1. Adaptacyjność akcji motorycznych. Modelowanie stopnia różnorodności i podobieństwa kontekstów sytuacyjnych gry umożliwi zawodnikom przyswojenie rozmaitych przeżyć i doświadczeń, mających sprzyjać identyfikowaniu określonych uregulowań, jak również odpowiednim akcjom motorycznym podczas rozgrywania sytuacji w grze. Oznacza to, że adaptacja akcji motorycznych realizuje się poprzez rozpoznanie podobnych strukturalnie wzorców sytuacyjnych.

2. Regularność w konfiguracjach gry. Różne "scenariusze" lub konfiguracje gry powstają w procesie rozwoju samej gry (warunki środowiskowe) i są tymi, które istnieją i ciągle rozwijają się w umyśle (pamięci) zawodników. Rozwiązanie każdego problemu w grze prowadzi do zmian w podejściu i zachowaniu motorycznym zawodnika, nawet jeśli na zewnątrz te zachowanie wydaje się takie same. Z racji tego, że jest ono stopniowo udoskonalane, pierwszorzędą rolę w tym procesie rozwoju odgrywają innowacyjność i kreatywność.

3. Zwyczaje w grze. Zwyczaje w grze można zdefiniować za pomocą zachowań w grupach indywidualnych i zbiorowych, połączonych przez wzgląd na kontekst swojego występowania, na prawdopodobieństwo wykonania oraz na swą logiczną sekwencję. Zwyczaje w grze mają na celu zwiększenie stopnia adaptacji interwencji zawodników i drużyny do sytuacji w grze, przez co spada energia wydatkowana, aby to osiągnąć. W rezultacie, rozpoznanie sytuacji następuje równoległe do aktywacji zwyczaju, przez co zawodnik nie potrzebuje na każdym kroku decydować o zachowaniu, jakie ma podjąć, działa po prostu w tym samym czasie, w którym podejmuje decyzje. Opiera się na wcześniej przygotowanym scenariuszu identyfikacji odpowiednich znaków, które wokół niego ewoluują.

4. **Autonomia i kreatywność.** Wydajność drużyny w dużym stopniu zależy od autonomicznego myślenia zawodników, gdzie kreatywność oraz improwizacja to elementy charakteryzujące oryginalność i adaptacyjność akcji przeprowadzonych w związku z problemami zrodzonymi z różnych sytuacji w grze. Niezależnie od tego, jak bardzo wartościowe i ważne byłyby zwyczaje oraz strategie dotyczące pewnych specjalnych form gry, należy stworzyć warunki do tego, aby zawodnicy mogli odpowiadać pewnemu wyobrażeniu, zamkniętemu w ramach modelu gry i, jednocześnie, elastycznemu, umożliwiającemu powstawanie kreatywności i autonomii, to jest czynników przyczyniających się do efektywnego rozgrywania sytuacji w grze.

C. **Określenie specjalnego modelu treningu.** Po konieczności utworzenia modelu gry, pojawia się kwestia następująca: jak ten model gry włączyć w proces przygotowania, stosując specjalną metodologię treningu? To dzięki tej specjalnej metodologii zawodnicy są rozmieszczani w różnych kontekstach sytuacyjnych, które powstają z różnych poziomów złożoności. A więc projekt ćwiczeń treningowych nie jest odpowiedni dla każdego modelu ani nie opiera się na jakimkolwiek rodzaju sytuacji w grze, ale na sytuacjach/problemach dotyczących przestudiowanego prze-myślanego, zoperacjonalizowanego i później przetestowanego modelu gry, tak aby można było ocenić jego zdadność i niedobory. Należy podkreślić, że podczas treningu lub zawodów zawodnicy opierają się na punktach odniesienia w postaci wspomnień i minionych doświadczeń motorycznych, które pozwalają im rozegrać lub pomóc w efektywnym rozegraniu sytuacji, których kontekst nie został zdefiniowany *“a priori”*. Bez tych punktów odniesienia zawodnicy nie tylko poświęcaliby więcej czasu na obserwowanie i na decydowanie o sytuacji, ale również akcje motoryczne byłyby wciąż nieadekwatne do sytuacji. Podsumowując, to za pomocą modelu gry można stworzyć metodologię treningu, która w zaplanowany i systematyczny sposób stymulowałaby rozwój a także indywidualne i zbiorowe postawy oraz zachowania, kształtując myślenie oraz działania taktyczne zawodnika. Model gry jest pewną strukturą organizacyjną, która funkcjonuje jako punkt odniesienia i zmniejsza możliwość subiektywnych interpretacji i odczuć. Tak więc uregulowania wyrażone w koncepcji specjalnych ćwiczeń treningowych pozwalają na stworzenie warunków dla właściwie ukierunkowanego, indywidualnego i zbiorowego rozwoju. Koncepcje oraz cechy modelu gry zapewniają punkty odniesienia ukierunkowujące konceptualizację ćwiczeń: (i) w odniesieniu do całości modelu, (ii) w tworzeniu kontekstualności, która nakłania do decyzji oraz specyficznych działań, (iii) w prowadzeniu przygotowań drużyny w jednym kierunku, (iv) we wcielaniu różnych czynników przygotowawczych i (v) w zbliżaniu do siebie przebiegu treningu oraz zawodów.

1. **Przestrzegaj integralności modelu.** Metodologia treningu przyczynia się do rozwoju dynamicznej organizacji drużyny wtedy, kiedy skupia rzeczywiste potrzeby tej drużyny i tylko wtedy można powiedzieć, że jest specjalna. Tak oto, poprzez zastosowanie ćwiczeń dostosowanych do rozpoznanych problemów, optymalizuje się proces treningowy, nadaje się mu właściwy kierunek, racjonalizuje czas oraz potrzebny wysiłek, tak aby osiągnąć najlepszy możliwy efekt.

2. **Kreuj konteksty gry, które nakłaniają zawodników do podejmowania decyzji oraz specjalnych działań.** Specjalna metodologia treningu opiera się na ćwiczeniach stworzonych na podstawie skontekstualizowanych środowisk gry. Umożliwia to nie tylko rozegranie każdej sytuacji w grze, ale także przeanalizowanie jej pod kątem efektywności i podjęcie decyzji o tym, czy zawodnik powinien zachować ją w swej pamięci, co sprawi, że dane doświadczenie stanie

się istotne. A zatem, metodologia ta ułatwia rozgrywanie innych, identycznych sytuacji (dzięki udziałowi świadomości) lub tworzy podstawy do rozegrania nowej sytuacji w grze (dzięki użyciu produktywnego myślenia).

3. Wyznacz kierunek dla przygotowań drużyny. Model gry jest niejako przewodnikiem dla specjalnego treningu drużyny, wzmacnia rozwój postaw oraz cech zachowawczych, prowadzących zawodników w kierunku preferowanej formy gry. Po to aby struktura i organizacja drużyny nie ulegały ciągłym zmianom (z ćwiczenia na ćwiczenie, z sesji na sesję lub z mikrocyklu na mikrocykl treningowy) należy zawsze respektować warunki i nakazy, na których opiera się metodologia treningu. W przeciwnym razie zawodnicy oraz drużyna wyszłyby poza granice wyznaczone przez przyjęty model, "przygotowując się" do innej formy gry. Z jednej strony to na trenera spada odpowiedzialność za opracowanie koncepcji sposobów treningu, które najlepiej identyfikowałyby się z zalecanym modelem gry, utrzymując każde ćwiczenie wewnątrz strukturalnych i koniunkturalnych założeń tej formy gry. Z drugiej strony zawodnikom przypada odpowiedzialność w postaci respektowania nacisków i nakazów samego ćwiczenia oraz rozwijania swych działań wewnątrz specjalnych i doskonale wyznaczonych ram, po to, aby nie przekroczyć lub nie zniekształcić prawdziwych celów, dla osiągnięcia których nakazy te zostały utworzone.

4. Wyznacz ramy dla różnych czynników przygotowawczych. Specjalna metodologia treningu, rozwijana na podstawie pewnej wizji dotyczącej kształtowania ćwiczenia treningowego, powinna tworzyć się poprzez ciągły rozwój wymiaru decyzja/ akcja, opartym na zintegrowanym polepszaniu czynnika wspomagającego, jakim są zdolności fizyczne. Każde działanie w grze, nawet to podstawowe (np. bieg w celu zmuszenia napastnika do oddania piłki lub po to, aby ją odzyskać w defensywie), bazuje na pewnej intencyjności podpartej imperatywami informacyjnymi. A więc, efektywność zachowań zawodników pozostaje w ścisłym związku z odpowiednimi informacjami oraz przewidywaniami wywodzącymi się z kontekstu sytuacyjnego. Oznacza to, że każda akcja motoryczna w grze ma swoje źródło w informacjach pochodzących z otoczenia i z energii wydatkowanej na doprowadzenie jej do końca.

5. Zbliżyć do siebie przebieg treningu i zawodów. Rozwój i doskonalenie zawodników oraz drużyny wyraża się w relacjach współzależności i wzajemności podczas przebiegu treningu oraz zawodów. To na treningu zawodnicy nabywają różnego rodzaju zdolności adaptacyjne, które uwidaczniają się w decyzjach i akcjach motorycznych oraz w sytuacjach współzawodnictwa. Proces współzawodnictwa pozwala pozyskać odpowiednie informacje, potrzebne dla poszerzenia wiedzy na temat rozwoju gry podczas zawodów. Dzięki tym informacjom powstają liczne koncepcje sposobów treningu, ukierunkowujące procesy adaptacyjne zawodników na model gry.

D. Kontrola indywidualnego i zbiorowego procesu rozwoju. Metodologiczne środki operacyjne wyrażają w swej istocie proces kontrolowanego rozwoju zawodników oraz organizacji drużyny, racjonalnie włączając się w rozwój czynników warunkujących ich efektywność. W ten sposób powstaje pewien zbiór kryteriów, które ukierunkowują ich funkcjonowanie i rozwój, odbierając jednocześnie procesowi treningowemu jego kazuistyczny charakter i zastępując go systematyzacją, która przewiduje ukierunkowanie na przyszłość. Innymi słowy, dąży się do tego, aby

element wynikający z uważnie zorganizowanego działania dominował nad wydarzeniami przypadkowymi i próbował je całkowicie wyeliminować.

Punkty odniesienia dla sposobu przeprowadzania analizy zawodów

Właściwa analiza wydajności drużyny, czy to o charakterze indywidualnym, sektorowym czy międzysektorowym, umożliwia nie tylko jej zrozumienie z koncepcyjnego punktu widzenia, ale także znalezienie środków operacyjnych mogących ją wzmocnić (kiedy analiza jest pozytywna) lub zminimalizować (kiedy analiza jest negatywna). Chcemy przez to powiedzieć, że ważniejsze od obserwacji i zrozumienia jakiegoś czynnika gry jest zrozumienie jego przyczyn i, w konsekwencji, rozwój obiektywnych form manipulowania nimi, wzmacnianie lub korygowanie ich w praktyce.

A. Model gry versus prawidłowość zdarzeń. Podczas zawodów konfrontujący się ze sobą zawodnicy i drużyny zostają włączeni w pewien kontekst przypadkowości oraz nieprzewidywalności, typowy dla właściwego charakteru gry w piłkę nożną. Tak naprawdę, z uwagi na to, iż rozwój gry jest często nieokreślony i w pewnych sytuacjach przypadkowy, znaczenie jakiegokolwiek analizy gry mającej pomóc w poszukiwaniu związków między przyczyną a rezultatem, może wydawać się nieuzasadnione. Mimo to, kiedy obserwujemy działania o charakterze ofensywnym i defensywnym, to nawet jeśli są one niefrasobliwe, zauważamy istnienie pewnego porządku, pewnego powiązania, pewnej ciągłości. Ta rzeczywistość zapewnia pewien kierunek, logikę oraz pewną regularność zdarzeń, przy czym ważne jest, aby ją rozpoznać i zrozumieć jej specjalną „dynamikę”. Niektóre z tych regularności mogą nawet odwoływać się do szeregu detali i do pewnej frekwencji, zauważalnej i możliwej do oceny tylko przez samego trenera drużyny. Zobaczymy przykład: działania wspomagające i rozłamowe, kontrolowane w każdym momencie gry, co zwiększa możliwości rozegrania piłki do każdego zawodnika znajdującego się najbliższej środka gry (czyli przestrzeni otaczającej pozycję napastnika posiadającego piłkę), mogą wydawać się małymi detalami taktycznymi. Niemniej, to one są tymi, które powtarzają się najczęściej, stając się podstawowymi elementami pewnego porządku gry i, co więcej, pewnej specjalnej formy gry (model gry). To, co ulega zmianie to prędkość, koordynacja i spójność w przemieszczaniu się zawodników, ich ukierunkowanie i rytm, relacja i kontakt z przeciwnikiem, zarówno z ofensywnego, jak i z defensywnego punktu widzenia. W ten sposób ustanawia się pewien porządek wykonania akcji indywidualnych i zbiorowych, gdzie potrzebna przestrzeń i jej podział w czasie są zmienne, sekwencyjne oraz spójne, po to aby narzucić w grze pewną inicjatywę i zarządzanie o czasowym,

przestrzennym i numerycznym charakterze. Jednocześnie wciąż próbuje się oceniać kompetencje każdego z zawodników.

Trener jest tym, kto za pomocą diagnozy i prognoz może w najlepszy sposób ujawnić te właściwości i poprzez swoje działanie nadać im rzeczywistość i znaczącą wartość. Niemniej, nie oznacza to, że jakkolwiek badacz, który wykorzystałby własne, konkretne środki (nie znając nawet modelu gry drużyny z obiektywnego punktu widzenia) nie mógłby rozpoznać, określić ilościowo i zakwalifikować istniejących prawidłowości (charakter indukcyjny). Przeciwnie, cała analiza będzie miała charakter dedukcyjny, jeżeli będzie opierała się na utworzonym przez trenera kształtowaniu sposobu gry i rozwijać się według pewnego scenariusza lub wzorca gry przygotowanego w procesie treningu. Jednakże to, co jest ważne w tej refleksji to to, że działania o charakterze indywidualnym i zbiorowym są powtarzane w pewnej kolejności, porządku i rytmie i potrafią jednakowo wzmacniać lub hamować inne, mogące się wydarzyć akcje. Dlatego, w tym zakresie można pokazać „jednostkowe lub grupowe” akcje sekwencyjne, które dopasowują się do warunków i okoliczności sytuacji i przy których, pomimo niektórych nacisków, istnieje większe prawdopodobieństwo wystąpienia takich, a nie innych interakcji strategiczno-taktycznych, będących owocem asymilacji modelu gry przez zawodników. Dlatego można potwierdzić pewien zbiór nawyków lub wzorców gry, których trwałość i występowanie są wysoce prawdopodobne, w porównaniu z innymi, które mogą wystąpić. Jest to kwestia fundamentalna jeżeli chodzi o usystematyzowanie procesu przygotowawczego zawodników i drużyn, ponieważ to koncepcja, praktyka/powtarzanie i poprawianie specjalnych sytuacji treningowych umożliwia ich stabilny, regularny rozwój, według pewnej kolejności, porządku i rytmu

B. Model gry versus model analizy. Przyjęty przez drużynę model gry także tutaj traktowany jest jako główny punkt odniesienia, który ukierunkowuje i ocenia poziom gry drużyny. To na jego podstawie tworzy się specjalne sposoby nauczania/treningu, które wzmacniają pozytywne aspekty wykonawcze drużyny i korygują ewentualne odstępstwa od oczekiwanej aktywności sportowej rozwijanej podczas zawodów. Dzięki ogromnym możliwościom, które obecnie można przypisać analizie gry, zarówno na treningach, jak i na zawodach trenerzy podejmują dodatkowy wysiłek w celu systematyzacji i rozwijania specjalnych, koncepcyjnych analiz gry; wykorzystują także instrumenty technologiczne, które pozwalają na ich zrealizowanie. Tak więc, nie istnieje tylko jedna analiza gry, ale tyle, ile filozofii podporządkowanych obserwatorom i ich koncepcjom. Zatem, modele gry to jednostki, które uczestniczą i pomagają w nadaniu odpowiedniego kierunku tej mnogości. Jednemu modelowi gry powinien odpowiadać jeden model analizy specjalnej gry. Mimo że zdolność „czytania gry” polepsza się wraz z odpowiednią nauką i praktyką, nabywa się ją tworząc pewien scenariusz, który zdołałby dostarczyć obserwatorowi/ trenerowi pewien odpowiedni nakaz stawiany przez każdą formę gry.

Istnieje zatem potrzeba ustalenia pewnego kodu dla specjalnej analizy gry, który pomógłby nam zrozumieć rzeczywistość kontekstu, ponieważ, pomimo iż w każdej grze moglibyśmy rozróżnić kluczowe aspekty analizy, to jej fazy, cele i podstawowe zasady są niezmiennie. Specyficzny charakter analizy gry drużyny tylko wtedy może być wiarygodny, jeśli będzie zawierał jasno określone elementy do przeanalizowania, jak również kryteria ich oceny, która nadaje znaczenie tej analizie. Tylko wtedy informacja przez nią dostarczona będzie pomocna w skonstruowaniu i selekcji sposobów treningu zgodnych z rzeczywistymi potrzebami drużyny. Jednakże, nie możemy przestać sądzić, iż gra drużyny jest czymś więcej niż jej normy zachowawcze. Dlatego, w związku

z naciskami wywieranymi przez drużynę przeciwnika, ważne jest również, aby zastanowić się nad innymi działaniami w grze, nieprzewidywalnymi i kreatywnymi, które pojawiają się w podległej organizacji, warunkując kierunek, rytm i efektywność gry drużyny.

1. Specyfika analizy. Obojętnie jakich metodologii by się użyło, analiza gry jest w rzeczywistości skomplikowanym zadaniem, ze względu na sam charakter gry w piłkę nożną (nieprzewidywalność i przypadkowość sytuacji), jak również na zaistniałe okoliczności, które mogą zmienić lub wpłynąć na kierunek każdego zdarzenia w grze. Oprócz tych kwestii ogólnych, potrzebnych przy każdej analizie gry, nasuwa się jeszcze inna, szczególna, kiedy chcemy odnieść ją do danego modelu gry. Tak naprawdę, model gry ustanawia pewne prawidłowości i prawdopodobieństwa co do realizacji określonych akcji indywidualnych i zbiorowych, w stosunku do innych możliwych, które przekraczają zwykłe pojęcie przypadku. Te prawidłowości i prawdopodobieństwa zdarzeń mają dla specjalnej analizy gry znaczenie tym większe, im bardziej umożliwiają one uporządkowanie tych zdarzeń w konfiguracje, wzorce lub zwyczaje gry, charakterystyczne dla sposobu grania każdej drużyny, co obok nacisków drużyny przeciwnej uwidacznia się w jej strategii i taktyce. Jako że każda sytuacja jest niepowtarzalna, należy wyjaśnić pojęcie podobieństwa wzorców lub zwyczajów gry, w celu obserwacji i późniejszej analizy oraz odkryć to, co jest w nich wspólne i identyczne. Tak więc, z różnorodności można przejść do identyczności a z tego, co ogólne do tego, co szczególne.

Na podstawie tych wyjaśnień powstają kategorie obserwacji. Jeśli te kategorie nie byłyby określone, to nawet przy najbardziej wyrafinowanym sposobie dostępu do wiedzy o grze można będzie dryfować w poszukiwaniu odpowiedniego kierunku. Model gry to element definiujący kryteria obserwacji, który z otoczenia pełnego informacji pozwala wyłuskać tę właściwą, nie dyskryminując przy tym drugiej strony. W tym wypadku modele gry działają jak filtry, które katalogizują użyteczne i właściwe informacje oraz umożliwiają interpretację tych, które wydają się mniej oczywiste w świetle pojęć modelu gry, ale które mogą przyczynić się do innego zrozumienia lub innego podejścia do sportowej wydajności drużyny. Wreszcie, z uwagi na ogromną ilość czynników, które można zaobserwować i przeanalizować podczas zawodów, potrzebne jest utworzenie pewnego sekwencyjnego „przewodnika” bądź „marszruty”, co pozwoliłoby uzyskać właściwe informacje, czyli selektywne, usystematyzowane, obiektywne i szybkie. Po utworzeniu przewodnika/ marszruty obserwacji skieruj swą uwagę obserwatora/ trenera na aspekty dotyczące gry, ponieważ z jednej strony odnosisz korzyść w postaci szybkiej obserwacji, ale z drugiej, tracisz zakres tej obserwacji.

2. Cechy instrumentu, jakim jest analiza. Specjalna analiza gry prowadzi nieuchronnie do wyselekcjonowania z szerokiego wachlarza możliwości informacyjnych ograniczonego zbioru odpowiednich informacji, zorientowanych na cel końcowy bądź na organizację samego procesu informacyjnego. Wobec tego, nasuwają się trzy ważne kwestie: (i) do jakiego stopnia informacje, które zebraliśmy w drodze jakiegokolwiek postępowania lub za pomocą jakiegokolwiek przyrządu pomiarowego (analizy) są precyzyjne, stałe i dokładne, (ii) do jakiego stopnia różni obserwatorzy tych samych elementów, którzy używają tych samych przyrządów osiągają podobne wyniki, (iii) czy zebrane dane przedstawiają to, co chce się analizować, czyli, na przykład: analiza obejmuje zawodników, którzy najczęściej przejmują piłkę, jednak to nie tylko oni, obiektywnie

rzecz biorąc, przyczyniają się do odzyskania piłki, ale także ci, którzy stwarzają warunki do tego, aby ich koledzy mogli zostać beneficjentami tego efektywnego i widocznego odzyskania.

Aby w odpowiedni sposób odpowiedzieć na trzy przedstawione kwestie, potrzeba rozwinąć i udoskonalić specjalne instrumenty analizy gry, które umożliwiają rozpoznanie nowych danych i koniunktur, potrzebnych do utrzymania stałego, racjonalnego poszanowania modelu gry drużyny. Nie należy jednak przy tym deprecjonować każdej analizy wykonanej drogą dedukcji, na podstawie racjonalnych osądów i czytelnych znaków, której obiektywna ocena może być niemożliwa, z uwagi na jej złożoność. Takiej analizy nie można pominąć milczeniem, trzeba o niej rozprawiać, ponieważ ma ona znaczenie wtedy, kiedy inne, bardziej "bezpieczne" i metodologicznie poprawne nie dadzą rady udzielić stosownej odpowiedzi. Obserwacja jest tak samo potrzebna jak i zawodna, przez co niezbędne staje się poznanie jej zasięgu i granic oraz pamiętanie o nieodłącznych cechach każdego przyrządu pomiarowego, takich jak: (a) zawodność. Określa stopień trwałości danych pozyskanych na podstawie faktów rzeczywistych, (b) ważność. Mówi do jakiego stopnia przyrząd mierzy to, co ma mierzyć, (c) usprawiedliwalność. Wyjaśnia, że rezultaty takiej samej obserwacji dwóch osób powinny być różne, (d) obiektywność. Dwaj obserwatorzy obserwujący to samo zdarzenie przedstawiają podobne wyniki, unikając własnych, subiektywnych interpretacji.

3. Technologia wykorzystana w analizie. Obecnie dostępne liczne i różnorodne technologie niekoniecznie zwiększają efektywność obserwacji i wiedzę na temat pewnej określonej rzeczywistości. Chociaż mogłoby się wydawać, iż technologia jest w stanie w znaczny sposób poprawić jakość oraz szybkość procesu obserwacji i analizy, o ile będzie odpowiednio użyta. Wykorzystanie komputera i technologii video w analizie gry jest korzystne, pod warunkiem że po rozpoznaniu podstawowych problemów dotyczących zawodów będzie można wyświetlić obrazy video i przedstawić praktyczne rozwiązania, dostarczając opinie zwrotne (feedbacks) oraz kształtując sytuacje. Praca ta jest uzupełnieniem dla procesu przygotowania drużyny i w znacznym stopniu przyczynia się do kształtowania zachowań zawodnika, w oparciu o przyjęty model gry. W rezultacie, proste systemy skupiające się na ważnych informacjach dotyczących przebiegu treningu lub zawodów są cenniejsze niż złożone systemy, które dostarczają dużych ilości informacji statystycznych, rzadko wpływających na pracę trenera. Fakt ten pozwala nam ocenić jakość i zakres informacji. W analizie gry, tak jak w wielu innych rzeczach w życiu, nie zawsze więcej (objętość) jest synonimem do lepiej.

C. Model analizy versus model treningu. Informacje pozyskane z analizy zawodów stanowią podstawę dla ulepszenia procesu przygotowania zawodników oraz drużyny. Pozwalają na optymalizację specjalnej metodologii, jak również umożliwiają reorganizację i zmianę ukierunkowania sposobów nauczania/ treningu, na którym proces ten się opiera. W efekcie, obserwacja i analiza gry dostarczają pewną wiedzę na temat sposobu gry drużyny w celu jego ulepszenia i wzbogacenia a także wzmocnienia koncepcji i użycia środków treningowych. Tylko w ten sposób można ukierunkować przebieg treningu na osiągnięcie formy specjalnej (większa przemieszczalność), w oparciu o przyjęty model gry, a także na osiągnięcie odpowiedniego poziomu działań drużyny w czasie rzeczywistym. Umożliwia to identyfikację i zrozumienie sytuacji, które wystąpiły w grze, co dostarcza trenerowi i zawodnikom informacji o wykonanych działaniach oraz tworzy podstawy rozwoju, koncepcji, zaangażowania i interwencji w najbliższej przyszłości. W tym zakre-

się, proces przygotowań ma na celu nie tylko wzmocnienie przyjętego modelu gry, ale także jego subtelną adaptację do sposobu gry zawodników.

Reasumując, jakakolwiek interwencja metodologiczna ze strony trenera powinna opierać się, na tyle, na ile to możliwe, na informacji, czyli wiedzy zdobytej dzięki analizie dynamiki gry drużyny, szczególnie podczas jej uczestnictwa w zawodach. Informacje te pozwalają trenerowi sprawdzić poziom zbliżenia lub zespolenia między tym, co zostało zrealizowane (zawody) a tym, co chce się osiągnąć (model). W ten sposób trener osiąga przede wszystkim dwa poziomy wiedzy: o tym, co jest wykonywane poprawnie i o brakach, jakie posiada drużyna. Dzięki temu, w ramach procesu treningowego, będzie on mógł podjąć zobowiązania oscylujące między wzmocnieniem efektywnych akcji indywidualnych i zbiorowych a zminimalizowaniem zaobserwowanych braków.

1. **To, co jest wykonane poprawnie.** Innymi słowy, to co jest bliskie temu, do czego się dąży. W tym zakresie, ważne jest aby udoskonalić środki treningowe, tak aby wzmocnić aspekty pozytywne i: (i) powiększyć zakres postępu drużyny, (ii) czasowo uzupełnić jej niedobory, (iii) zaktualizować i rozwinąć przyjęty model gry (jako że ten nigdy nie jest osiągalny).

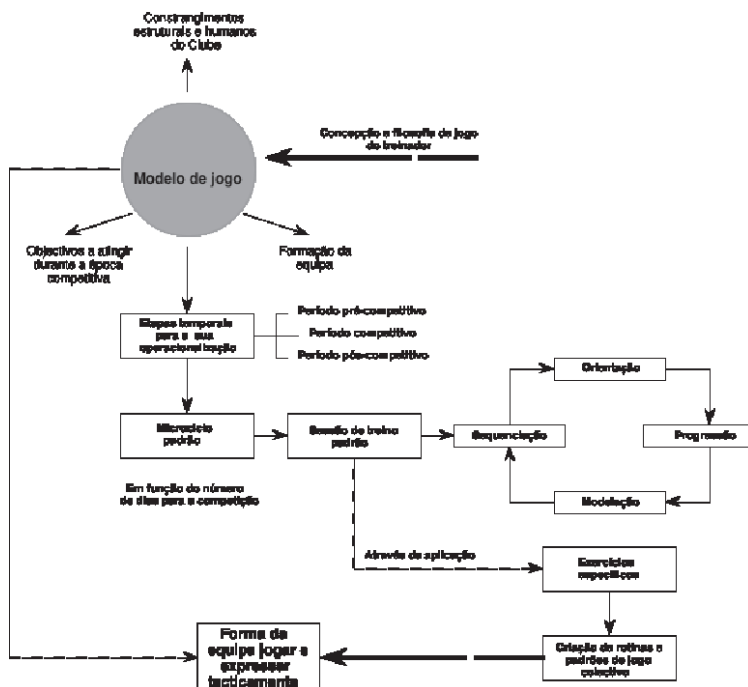
2. **Braki, jakie posiada drużyna.** Braki te ograniczają wydajność drużyny. Co do wykazanych braków drużyny, indywidualnych bądź zbiorowych, ważne jest, aby w pierwszej fazie spróbować je określić i zhierarchizować, co pozwala podjąć decyzję o tym, które niedociągnięcia wymagają natychmiastowej interwencji. Następnie przyjmuje się, że niektóre z nich odgrywają większą rolę od pozostałych w dynamicznej organizacji drużyny i że wyjaśnienie ich zmniejszy negatywny wpływ spowodowany brakami innego rodzaju. Dlatego też, najkrócej rzecz ujmując, należy: (i) *poprzez analizę* opierającą się na spójnych i solidnych kryteriach oceniania rozpoznać te aspekty gry, które są niedoskonałe, (ii) *zrozumieć* ich pochodzenie, szczególnie jeżeli chodzi o zachodzące między nimi relacje. Oznacza to, że trzeba brać pod uwagę możliwość istnienia negatywnych powiązań pomiędzy różnymi elementami modelu, (iii) *ustalić* pewną strategię pozwalającą na ich przezwyciężenie, to znaczy, ustalić jakie środki treningowe powinno się stworzyć i zoperacjonalizować, aby powstały warunki, które zawodnicy mogliby rozpoznać i konteksty sytuacyjne, które mogliby rozwiązać zgodnie z ustalonym modelem gry.

D. **Określ tendencje rozwojowe samego modelu.** Model gry przechodzi od pewnego wymiaru koncepcyjnego do pewnego wymiaru operacyjnego. To dzięki analizie modelu gry podczas zawodów (operacyjność) można ocenić jego potencjał a także jego niedociągnięcia. W tym zakresie analiza gry przedstawia pewien zbiór informacji, które są niezmiernie ważne dla reorganizacji (pogłębienia) lub redefinicji (zmiany) modelu gry - stają się one jakby wewnętrznym motorem napędowym lub spowalniającym jego rozwój i udoskonalanie. W rezultacie, lepsze zrozumienie i znajomość sposobu gry drużyny a także poziom przyswojenia modelu gry, indywidualny i zbiorowy, będą zależeć od ewentualnych zmian mających na celu udoskonalenie i wzbogacenie różnych aspektów analizy wcześniej ustalonego modelu gry. Dlatego też, wraz z rozwojem modelu gry, jego analiza także powinna ewoluować. Mamy do czynienia z podmiotami wzajemnie na siebie oddziałującymi.

E. **Porównaj swój model gry z modelem gry przeciwnika.** Porównanie zachowań taktycznych drużyn w czasie przygotowań do zawodów jest ważną operacją, ponieważ pozwala prze-

analizować alternatywne hipotezy dotyczące scenariuszy, które mogłyby się wydarzyć. Umożliwia to przygotowanie drużyny do udzielenia adekwatnej odpowiedzi na każdy z tych scenariuszy, poprzez: (i) *adaptację oraz subtelne*, sporadyczne i tymczasowe modyfikacje strukturalnego i funkcjonalnego planu drużyny, (ii) *sposób przygotowania drużyny* w danym cyklu treningowym, to znaczy, poprzez akcje, które mają być rozwijane (na planie technicznym, taktycznym, fizycznym i psychologicznym) dla różnych jednostek treningowych i realizowane podczas okresu przygotowań do gry, (iii) *wspólny plan strategiczno-taktyczny*, który wskaże na aspekty niezbędne do odniesienia sukcesu w grze (zachowanie drużyny jako całości, wybór elementów składowych drużyny oraz specjalne misje taktyczne zawodników). Należy jednak pokreślić to, że trzeba zaakceptować niepewność, będącą nieodłącznym elementem gry, trzeba próbować ją zrozumieć i włączyć w sposób rozumowania, który kształtuje strategię, (v) *umożliwienie trenerowi* określenia możliwie najlepszej formy teoretycznego i mentalnego przygotowania swojej drużyny do zawodów, ustalając, które interwencje taktyczne będą najszybsze, najbardziej racjonalne i efektywne, w odniesieniu do kwestii sformułowanych podczas zawodów przez trenera drużyny przeciwnej.

F. Ustal wiarygodne scenariusze rozgrywek. Każdy trener przygotowuje swoją drużynę do zawodów, uwzględniając w mikrocyklu treningowym scenariusze, które mogą rzeczywiście mieć miejsce. Ważne jest przy tym, aby mieć na uwadze strategiczny wymiar zawodów, znać taktykę przeciwnika i, w oparciu o tę wiedzę, stworzyć ćwiczenia stymulujące grę podobną do tej w warunkach rzeczywistych, w których będą odbywać się zawody. Jednak, ważniejsze niż sporadyczne i tymczasowe zmiany w funkcjonowaniu dynamicznej organizacji drużyny, które mogą mieć negatywny wpływ na jej wydajność, jest wybranie z szerokiego wachlarza ćwiczeń (narzędzi), jakie ma do dyspozycji trener, takich, które najlepiej oddają warunki, w których odbywają się za-



Rysunek 7.

wody. Spójrzmy na praktyczny przykład: jeżeli na planie defensywnym drużyna, którą trenujemy stanie naprzeciwko zawodników stojących dosyć blisko swojego pola karnego i zawsze, kiedy to możliwe będzie stosować kontratak, używając małej ilości zawodników i nigdy nie zaburzając równowagi obronnej, to podczas mikrocyklu przygotowań drużyny będzie to miało wpływ głównie na następujące ćwiczenia: metaspecjalizacyjne, które wzmacniają akcje zawodników na ich podstawowych pozycjach, kładąc nacisk na sytuacje indywidualne typu 1x1 i 1x2; ćwiczenia rzutów wolnych, przy założeniu, że będą się one często zdarzały. W fazie defensywnej zawodnicy wciąż zachowują równowagę obronną (1x2 lub 2x3), tak aby zwiększać presję zaraz po stracie piłki, mobilizując większą liczbę napastników w ofensywnej fazie gry. Nie chcemy przez to powiedzieć, że nie powinno się wykonywać innego rodzaju ćwiczeń, jak na przykład ćwiczeń strzałów na bramkę, utrzymania piłki albo sektorów. Podkreślamy tylko przewagę tych pierwszych nad pozostałymi. W przypadku, kiedy drużyna przeciwna, zawsze kiedy to tylko możliwe, próbowałaby przejmować inicjatywę ofensywną w grze, dominującymi ćwiczeniami będą te uczące, jak utrzymać przewagę w sektorze i pokazujące postawy w sytuacjach zorganizowanej obrony.

Rozdział 4

PIŁKA NOŻNA. SPECJALNA METODOLOGIA TRENINGU

1. Przestrzegać integralności gry
2. Kreować konteksty gry
3. Wyznaczać jeden kierunek dla przygotowań drużyny
4. Wyznaczać ramy dla różnych czynników przygotowawczych
5. Zbliżać do siebie przebieg treningu i zawodów

Piłka nożna. Specjalna metodologia treningu

Teoria oraz specjalna metodologia treningu skupiają się głównie na koncepcji, użyciu oraz innowacyjności środków i metod nauczania/treningu uważanych za najbardziej efektywne jeżeli chodzi o cele, które chce się osiągnąć, odnoszące się czy to do aspektów kształcenia zawodników, czy też do ich wysokiej wydajności.

Rozwój, jako jeden z wymogów stawianych obecnie przez grę, sprawia, że metoda częstych improwizacji w sposobie podejścia do sytuacji i w podejmowaniu interwencji, jest przestarzała, to jest, brak jej klarownego i spójnego kierunku wskazującego cel. Oznacza to, że jeżeli w procesie przygotowywania zawodników do zawodów nie uwzględni się złożonego charakteru tego przedsięwzięcia oraz podstawowych aspektów, niezbędnych w każdym momencie (etapie) przygotowań indywidualnych i zbiorowych, to niemożliwe stanie się właściwe ukierunkowanie drużyny podczas długiego okresu rozgrywek, w których będzie ona uczestniczyć. Tak samo poważne skutki niesie za sobą brak wizji przyszłości oraz niespójne użycie programów operacyjnych dotyczących natychmiastowej interwencji, czyli niespójność pomiędzy tym, co się ćwiczy codziennie oraz tym, co chce się osiągnąć w dalekiej lub bliskiej przyszłości. Istotą natury ludzkiej jest to, aby każdy moment, do którego przeżycia w dalszej lub bliższej przyszłości tak żarliwie się przygotowujemy był otoczony pewnymi ramami orientacyjnymi, które mogłyby wskazać nam kierunek i zorganizować różne okresy i doświadczenia życiowe tak, żeby na pewno osiągnąć obrany cel.

Organizacja życiowych okresów. Zasadniczą kwestią w życiu każdego człowieka jest czerpanie z pewnego zbioru doświadczeń życiowych podczas różnych faz wzrostu i rozwoju, co doskonale przygotowuje do konfrontacji ze skomplikowanymi wyzwaniami w przyszłości. Mówiąc o różnych okresach w życiu, chcemy w obiektywny sposób podkreślić znaczenie trenera w administrowaniu i zarządzaniu:

- (i) *Czasem biologicznym*, jako że zawodnicy to indywidualne jednostki biologiczne o całkowicie odmiennym okresie rozwoju i stagnacji.
- (ii) *Czasem witalnym*, w którym rozwijają się rysy osobowościowe, lub, innymi słowy, to, co dzieje się we wnętrzu każdego zawodnika.
- (iii) *Czasem nauki*, w którym, niezależnie od poziomu zaangażowania zawodnika, powinien on zrozumieć, jak ważna jest ciągła stymulacja do zdobywania wiedzy.
- (iv) *Czasem inicjatywy*, w którym zawodnicy, w ramach swoich obowiązków i powinności wobec dynamicznej organizacji drużyny, powinni przełamywać schematy, bez strachu przed popełnianiem błędów, tak aby mogli wyrażać swoją kreatywność i wyobraźnię.
- (v) *Czasem zabawy*, w którym zawody nie powinny być rozumiane tylko jako coś, co trzeba w jakiś sposób wygrać, lub, innymi słowy, wygrać za wszelką cenę, ale jako czas, kiedy gra toczy się w pewien określony sposób, ma pewien kierunek i znaczenie umożliwiające nowe i innowacyjne doświadczenia,
- (vi) *czasem socjalizacji*, gdzie każdy zawodnik zwraca się w kierunku kolegów i, jednocześnie, w kierunku projektu, który z założenia ma być zbiorowy.
- (vii) *Czasem transcendentalnym*, to znaczy czasem zrównoważonego przejścia z poziomu wypełniania obowiązków na inny poziom, wyższy z punktu widzenia wewnętrznego ja (zawodnik ucłowieczony będzie zawsze lepszym zawodnikiem) a także z punktu widzenia otoczenia zewnętrznego (zawodnik, który efektywnie i kreatywnie działa/decyduje podczas mniej lub bardziej złożonych sytuacji w grze).

Stworzenie, przygotowanie i maksymalizacja potencjału drużyny piłkarskiej w sposób bezwarunkowy obliuguje trenera do posiadania pewnej wizji przyszłości, pewnej filozofii oraz instrumentów operacyjnych potrzebnych, aby ją zrealizować. Z tego powodu tworzy on różne wymiary czasowe, poruszając się w możliwie jak najbardziej precyzyjnych ramach organizacyjnych drużyny, którą pragnie w spójny sposób skonstruować. Konstrukcja ta opiera się na decyzjach i programach działania, podejmowanych w celu ustalenia właściwej ścieżki, która prowadziłaby w kierunku upragnionej przyszłości; bez niej istnieje możliwość, że nie będzie żadnej przyszłości.

Wizja przyszłości. Podążając tym torem myślenia, podstawowym obowiązkiem trenera, oprócz posiadania wiedzy dotyczącej konkretnej formy gry, jaką jego drużyna powinna przyjąć na czas zawodów, jest ustalenie pewnego programu czasowego a także stworzenie w otoczeniu kontekstów pogrupowanych w kategorie lub sytuacje gry, o stałych bądź niestałych cechach. Wszystko to w celu wzmocnienia nauki, udoskonalania i rozwijania zawodników oraz drużyn. Tak naprawdę, dwumian decyzyja/działanie, uczestniczący w poszukiwaniu rozwiązań dla różnych sytuacji gry, zależy w dużej mierze od konstrukcji środków nauczania/ treningu, mieszczących w sobie naciski kontekstowe, które w istotny sposób powiększają lub redukują stopień wolności zawodników. Środki te łączą się z obszarem mentalnym, który dostrzega odpowiednie dla podjęcia decyzji informacje i, jednocześnie, wachlarz możliwych do przyjęcia wariantów rozwiązania sytuacji w grze, zależny w dużej mierze od zdolności do podejmowania interwencji motorycznych (poziom sportowego zaangażowania) każdego zawodnika.

W oparciu o założenie, że wobec nagłej potrzeby rozegrania sytuacji zawodnicy będą zmuszeni działać i dostrzegać informacje, które ciągle i w nieprzewidywalny sposób zmieniają się wokół nich, rozsądnie będzie stworzyć oraz manipulować naciskami kontekstowymi tych środowisk treningowych, których według nas zawodnicy powinni się nauczyć i gdzie powinni doskonalić dialog z takimi wymiarami, jak: (i) *przewidywalność* sytuacji, rozgrywanych głównie przy użyciu wcześniej ustalonych i wytrenowanych zasad taktycznych, (ii) *nieprzewidywalność* wynikająca ze zmienności, obecnej dla każdej sytuacji w grze, z powodu której należy zawsze dostrzegać podstawowe informacje, tak aby móc podjąć efektywną decyzję, w mniejszym lub większym stopniu opartą na wcześniejszych doświadczeniach. Do tego "bigosu" z kultury taktycznej, strategicznej i technicznej dochodzą jeszcze rozwijane przez zawodników aspekty dotyczące kreatywności i spontaniczności, które zawsze uczestniczą w rozgrywaniu sytuacji w grze, niezależnie od tego, czy są one mniej lub bardziej przewidywalne albo zmienne.

A. Metodologia treningu. Specjalne narzędzie pracy. W obecnych czasach trenerzy, przez wzgląd na zawodową świadomość i operacyjne potrzeby swojego dnia codziennego, poświęcają coraz większą uwagę i są coraz bardziej zainteresowani metodologią treningu, którą stosują. Odnoszą się do niej z szacunkiem, jak do pewnego instrumentu oceniającego ich pracę, który ma wpływ na przygotowanie do rozgrywek ich zawodników oraz drużyny. Metodologia umożliwia zawodnikom nabycie i rozwój specjalnych postaw i zachowań, tak że w tym samym momencie potrafią oni działać i podejmować decyzje - dobrze, szybko, efektywnie (stosownie do sytuacji) i ekonomicznie (przy możliwie jak najmniejszym zużyciu zasobów energetycznych).

Różne drogi, ten sam cel. Wraz ze wzrostem świadomości o stosowanych środkach i metodach treningowych rozwinęły się rzecz jasna różne towarzyszące im perspektywy teoretyczne oraz praktyczne zastosowania treningu. Bogactwo tego zróżnicowania ma swoje źródło w różnych formach zrozumienia i operacjonalizacji przygotowania i ukierunkowania drużyn, jednak, wszystkie one mają jeden wspólny mianownik: przyspieszają proces adaptacji zawodników do potrzeb wynikających z przebiegu rozgrywek *i, jednocześnie, z przyswajania właściwej i nie dającej się przekazać dynamicznej formy organizacyjnej drużyny, służącej urzeczywistnieniu proponowanych celów.* Ten wspólny mianownik sprawił, iż powstały i rozwinęły się rozmaite teorie oraz metodologie treningu, istniejące w mniej lub bardziej wypracowanych formach i oparte na różnych paradygmatach, ideach, usystematyzowaniach oraz na procedurach operacyjnych, które przyczyniają się do wyjaśnienia, jak również do pomieszenia (w dobrym tego słowa znaczeniu) wielorakich ścieżek, mogących pojawić się w rozwoju tej modyfikacji. Chcemy przez to powiedzieć, że nie istnieje tylko jedna, ale wiele ścieżek prowadzących do pewnego określonego celu, o ile uwzględnia się podstawowe aspekty, nieodzowne w przygotowaniu, doskonaleniu i rozwoju aktywności sportowej zawodników i drużyny. Zróżnicowanie ram teoretycznych i operacyjnych silnie oddziałuje na problematyzację założeń codziennej praktyki, kiedy próbuje się „dorównać kroku” wewnętrznej logice gry w piłkę nożną, lub, innymi słowy, rzeczywistym i specyficznym potrzebom wynikającym z samej gry.

Modele przystające. Model koncepcyjny i model operacyjny. Widać tu najprzeróżniejsze formy postrzegania specyfiki metodologii treningu piłkarskiego, idącej w kierunku zgodności pomiędzy modelem koncepcyjnym – modelem gry (interpretacja i wizja przyszłości) oraz mo-

delem operacyjnym – modelem treningu (usystematyzowanie i zaprogramowanie codziennych działań interwencyjnych na przyszłość, którą chce się osiągnąć). Za pomocą tych dwóch modeli (gry i treningu), w procesie doskonalenia efektywności gry na czas rozgrywek, będzie można ocenić pracę trenerów i zrelatywizować wpływ trudnej sytuacji, w jakiej w obecnych czasach się oni znajdują. Ta trudna sytuacja z jednej strony wynika z faktu, że władze Klubu wymagają, aby w krótkim czasie widać było coraz więcej efektów; prezentują także silnie zakorzenione, dwuznaczne stanowiska i często nie wiedzą konkretnie, co tak naprawdę chcą osiągnąć (wciąż zmieniają cel). Z drugiej strony znajdują się zawodnicy, którzy możliwie jak najwcześniej i w każdym momencie sezonu sportowego pragną być poinformowani, czy zdaniem trenera liczą się jako uczestnicy oficjalnych rozgrywek.

B. Metodologia treningu. Założenia własnej tożsamości. Wymogi rozwiniętej aktywności sportowej, to jest tej na najwyższym poziomie, sprawiają, że stajemy wobec niezrozumiałego kierunku, który w procesie nauczania/treningu dla jakiegokolwiek dziedziny sportowej utożsamiałby z użyciem środków niepasujących lub nieprzystosowanych do jej wewnętrznej logiki. Czy to podczas kształcenia, czy już po osiągnięciu wysokiej wydajności, czas jaki trener i drużyna poświęcają procesowi treningu, w ramach swoich możliwości (przypadek stopni kształcenia) lub według metodologii treningu “od A do Z” (przypadek drużyn profesjonalnych), wydaje się niewystarczający do osiągnięcia tego, co niektórzy określają mianem poprawnego przygotowania do zawodów. Jeżeli do braku czasu i do nauki gry, która ma być efektywna, wiarygodna i długotrwała dodamy niewłaściwe użycie środków niepozwalających na pozytywny i efektywny przebieg wymiany pomiędzy procesem treningu i zawodów, to okaże się, że nie tylko niepotrzebnie marnujemy cenny czas, ale także znacznie zmniejszamy szanse zawodników i drużyny na rozwój ich sportowych umiejętności.

Każda dziedzina sportu posiada pewną wewnętrzną logikę i, z natury rzeczy, ma odmienną strukturę i funkcjonalność, co obowiązkowo implikuje konstrukcję metodologii treningu, opartej na specjalnych i niedających się przekazać środkach. W rezultacie, każda wewnętrzna logika wymaga percepcji, decyzji oraz specjalnych akcji motorycznych, ponieważ jej struktura i funkcjonalność wywierają presję na swoich praktykantów i skłaniają ich do przystosowania się do tego, aby w szczególnie sposób zaangażowali się w zawody. Na koniec powiedzmy, że nie jest naszym zamiarem dokonywanie jakichkolwiek ocen wartościujących bogactwo kulturowe, strukturalne i operacyjne różnych istniejących propozycji. Wydaje nam się oczywiste, że specjalna metodologia treningu piłkarskiego powinna opierać się przede wszystkim *na zbiorze założeń, które wyrażałyby pewną własną tożsamość, to znaczy, pewną ideę zbioru o wyłącznych cechach, rozpoznawalnych za pomocą wzorów myślowych, koncepcyjnych i kierowniczych.* Jesteśmy przekonani, że te założenia związane są z następującymi aspektami: (1) przestrzeganiem integralności gry, (2) tworzeniem kontekstualności nakładających do specyficznych decyzji/działania, (3) prowadzeniem przygotowań drużyny w jednym kierunku, (4) wcielaniem różnych czynników przygotowawczych, (5) zbliżaniem przebiegu treningu do przebiegu zawodów. Przed analizą tych założeń należy zastanowić się nad trzema podstawowymi i priorytetowymi kwestiami, które są względnie oczywiste, przez co rzadko zwraca się na nie uwagę: kogo? po co? i z czym?

1. Kogo trenujemy? Trenujemy najbardziej rozwiniętą w przyrodzie istotę, to jest istotę ludzką. Aby było to możliwe, używamy specjalnych programów przeznaczonych na trening i na zawody, które “odciskają się” na zawodnikach, dzięki mobilizacji zjawisk natury przystosowawczej, do-

tyczących funkcji mentalnych i motorycznych. Jednak to przystosowanie może mieć charakter pozytywny lub negatywny, co uzależnione jest od istniejącego stopnia złączenia pomiędzy logiką uprawianej dyscypliny a użytymi środkami nauczania/treningu. Tak ustanawia się pewien cykl przebiegu treningu i zawodów, poprzez który dąży się do rozwoju i doskonalenia istoty ludzkiej (życiowa dojrzałość) w specyficznych ramach danej aktywności sportowej (w naszym przypadku, w ramach dojrzałości piłkarskiej).

Tutaj tworzymy, stosujemy i powtarzamy (aby się więcej nie powtarzały) różne sytuacje według rozmaitych, specjalnych scenariuszy treningu, które wykonuje się jednocześnie, to znaczy, w tym samym momencie: (i) *postawy*, które funkcjonują jako wzorce postępowania i działania w przypadku napotkanych w grze problemów, (ii) *decyzje*, które pozwalają zawodnikom dostrzec informacje priorytetowe, znajdujące się pośród dość dużego wachlarza możliwości i dotyczące sytuacji wokół, (iii) *akcje* o charakterze motorycznym jako forma dialogu (interwencji), najbardziej efektywna w przypadku złożonych kontekstów sytuacyjnych. Poprzez metodyczne oraz systematyczne powtarzanie i jednoczesne odtwarzanie decyzji/interwencji motorycznych rozwija się związek przyczynowy w powiązaniu percepcja/akcja, pomagający zawodnikom w rozgrywaniu sytuacji motorycznych.

2. Po co trenujemy? Trenujemy, ponieważ nie istnieje żaden inny sposób wyposażenia zawodników-ludzi, który uwidaczniałby się w percepcji tego, co ich otacza (kontekst sytuacyjny), ani też żadna inna technika, jeżeli chodzi o rozwiązania motoryczne danej sytuacji (specyficzne zachowanie), kiedy jednocześnie przewiduje się kolejny scenariusz kontekstowy. Trenujemy w celu osiągnięcia wysokiego poziomu: (i) dojrzałości piłkarskiej, (ii) myślenia strategiczno-taktycznego, (iii) zwartości taktyczno-technicznej, (iv) wytrzymałości na zmiany związane z przypadkowością sytuacji.

W ten sposób staramy się udzielić ważnej, wiarygodnej i długotrwałej gwarancji na to, że podczas rozgrywek zawodnicy będą reagować na różne sytuacje w sposób autonomiczny, kreatywny i efektywny. Poza tym, zawsze należy pamiętać o ograniczeniach samego procesu, gdzie przetrenowanie wszystkich różnorodnych, zmiennych i nieobliczalnych akcji oraz rozwiązań motorycznych, podyktowanych sytuacjami podczas zawodów, nie jest ani ludzkie, ani metodologicznie możliwe. Pomimo tego, że proces treningu (oraz wspierająca go teoria i metodologia) jest instrumentem wiarygodnym, pozwalającym uzyskać najlepsze efekty podczas zawodów, to prawdą jest, iż sukcesy te zależą w dużej mierze od jakości pierwiastka technicznego (zobowiązanie sportowe) i ludzkiego (piłkarska dojrzałość) wśród zawodników oraz trenerów, na planach koncepcyjnym, strategicznym i taktycznym, które codziennie rozwijają ich aktywność.

Na koniec należy zwrócić uwagę, iż proces treningu nie ogranicza się do serii czynników z zakresu strategii, taktyki i techniki, etc.; powinien on również uwzględniać całego zawodnika. U podstaw tego zagadnienia leży idea, że *"najbardziej ucłowieczony zawodnik jest z pewnością najlepszym zawodnikiem"* (Coca, 2004), zarówno na etapie kształcenia, jak i na poziomie profesjonalnym. W rezultacie, wydaje nam się oczywiste to, że czynniki, które powinny pobudzać trenerów do wnikliwego rozumowania to nie tylko te związane ze sportową wydajnością zawodników, ale również te mniej *"widoczne"*, po cichu wywierające wpływ na proces kształcenia, który powinien być całościowy i ciągły. Ta analiza oraz związane z nią odpowiednie interwencje zawodników mają im pomóc w zrozumieniu i pokonaniu swoich ograniczeń. Gdyby tak się nie stało, to efektem byłoby nieuchronne pojawienie się rutynowych i konformistycznych postaw

oraz działań, w wymiarze zewnętrznym, najbardziej widocznym, a także w mniej znanym wymiarze wewnętrznym.

3. **Z czym trenujemy?** W oparciu o dowody, jakie od lat dostarczają nam treningi sportowe, wydaje się, że nie ma wątpliwości co do możliwości wyszkolenia zawodników i drużyny. Możliwość wyszkolenia to pojęcie fundamentalne w metodologii treningu, ponieważ zwraca uwagę na pomyslnie modyfikacje sportowej aktywności, będące efektem zastosowania ćwiczeń treningowych. W tym zakresie, najważniejszym aspektem jakiegokolwiek procesu planowania i organizowania przygotowań do zawodów, na zróżnicowanych poziomach czasowych (krótko-, średnio- i długoterminowych) oraz na różnych poziomach doskonalenia (nauka, rozwój i specjalizacja) jest systematyczne stosowanie zbioru (mniej lub bardziej rozszerzonego) specjalnych ćwiczeń, niezbędnych do osiągnięcia doskonałego modelu indywidualnego (zawodnik) i zbiorowego (drużyna). Opracowanie tego dynamicznego i innowacyjnego modelu powinno być ukierunkowane na jedność w całości oraz na wzbogacenie osobowości każdego zawodnika, poruszającego się w pewnych ramach i objętego zbiorowym projektem dotyczącym rozgrywania różnych sytuacji w grze. W rzeczywistości metodologia sportowego treningu określa:

(i) **Ukierunkowanie działań praktycznych.** Programy treningowe podlegają pewnej systematycznej i stałej logice, która bierze swój początek w analizie przeszłości, w tym, co chcemy osiągnąć w przyszłości przy wykorzystaniu możliwości oraz środków dostępnych w teraźniejszości. Z jednej strony, poprzez ciągłe i systematyczne stosowanie tych samych lub różnych treści nauczania/treningu dąży się do pogodzenia poziomu osiągnięć gracza z wewnętrzną logiką gry w piłkę nożną lub z wewnętrzną logiką przyjętego i ustanowionego przez trenera modelu gry. Z drugiej strony, oczekuje się, iż efekty (adaptacja) wynikłe z obecnych ćwiczeń wesprą ten sam lub wyższy poziom wymagań dotyczący ćwiczeń, które mają być wykonane w przyszłości. Taka orientacja wskazuje pewną drogę, gdzie struktura, opracowanie programów działania oraz sformułowanie celów są ważne z hipotetycznego punktu widzenia, w odniesieniu do przyjętego wspólnego projektu (modelu gry), który chce się wdrożyć.

(ii) **Zastosowanie odpowiednich środków treningowych.** Właściwe środki nauczania/treningu gry w piłkę powinny kontekstualizować sytuacje wywodzące się z przyjętego modelu gry, jak również z informacji uzyskanych podczas przebiegu zawodów. To na podstawie tych informacji można zmierzyć potencjał (aspekty pozytywne) oraz braki (aspekty negatywne) modelu. Po przetestowaniu operacyjności modelu gry w procesie treningowym i w okresie poprzedzającym zawody dopasowuje się pewien zbiór środków treningowych, które ustanawiają różne poziomy trudności, dostosowując je do zdolności interwencyjnych zawodników i drużyny (stopień asymilacji modelu gry) i do zamierzonych celów.

(iii) **Koncepcja rozwiniętych form treningowych.** Konstrukcja i zastosowanie ćwiczeń treningowych prezentują pewną logiczną spójność z przyjętym modelem gry, jak również uwzględniają informacje uzyskane podczas przebiegu zawodów. Jednakże, koncepcja programów działania i treści nauczania/treningu kształtuje się jako przestrzeń otwarta na innowacyjne i rozwinięte formy przygotowania zawodników i drużyn. Promowane są przy tym te obowiązujące i te możliwe do przyjęcia warunki, tak, aby na nowo naszkicować idee, percepcje, interpretacje oraz efektywne, spontaniczne i świadczące o wyobraźni działania motoryczne.

W ten sposób rzeczywiście przyczynia się do udoskonalenia siły napędowej generującej rozwój przyjętego modelu gry.

(iv) **Kształtowanie wysokiego poczucia odpowiedzialności.** Wysokie poczucie odpowiedzialności i motywacji to podstawa niezbędna do utrzymania zainteresowania i zaangażowania zawodników, nawet kiedy wcześniej wie się, że muszą oni przebyć "drogi" i "podołać" zadaniom, które nie są niczym więcej jak "konstrukcjami hipotetycznymi" (nawet jeśli ich wcześniejsze testy wypadły pozytywnie) i które nie gwarantują efektywnej rozgrywki poprzez zapobieganie porażkom, lub innymi słowy, które nie zawsze gwarantują sukces, mogący wynikać z tego procesu. Należy zatem pamiętać, że zawody nie zawsze wygrywa drużyna o pozornie większym stopniu zaangażowania albo drużyna lepiej przygotowana. Jednak, mimo iż nie wiemy, które to elementy nieubłaganie wytyczają drogę do zwycięstwa lub do porażki w każdej sekundzie/momentcie gry, wydaje nam się właściwe wysunięcie wniosku, że im lepsza jest jakość gry prezentowana przez drużynę lub im pilniej przygotowuje się ona do zwycięstwa, tym większe prawdopodobieństwo, że wykorzystując wszystkie możliwe okazje będzie mogła to pokazać.

Przestrzeganie integralności gry

Nie można całkowicie zrozumieć złożonego charakteru gry w piłkę w oparciu o analizę, a potem o praktykowanie małych części i detali, których rezultaty pozwoliłyby nam osiągnąć efekt końcowy w postaci całości zdolnej do prowadzenia efektywnego dialogu i rozwiązywania przypadkowych problemów, które nieodłącznie towarzyszą zawodom sportowym.

A. Kształtowanie złożonego charakteru gry a nie jego upraszczanie. Koncepcja i operacjonalizacja rozwiniętej metodologii treningu powinny uwzględniać to, iż analiza oraz interweniowanie w przypadku jakiegoś złożonego zjawiska, jak na przykład gra w piłkę nożną a także zastosowanie uproszczonych form, chociaż zrozumiałych z punktu widzenia ludzkiej zdolności do nauki, oznaczają, w większości przypadków, zniekształcenie tej właśnie rzeczywistości (gry). W tej kwestii pozwala się na osiągnięcie pewnego nowego szczebla, nie wiedzy, ale niewiedzy o piłce nożnej, ponieważ taka analiza nie uwzględnia ani zbiorów, ani całości rozwiniętych przez samą grę, izoluje mniej lub bardziej złożone sytuacje rozgrywające się w rzeczywistości, która je rozwija, która nimi kieruje i która prowadzi je w kierunku nowych form, powstałych w wyniku interakcji. To jest tak, że złożony charakter gry posiada pewien wymiar transakcyjny (interakcja wszystkich części systemu), który zabrania nam myśleć i poruszać się tylko na jednym z poziomów dynamicznej formy organizacyjnej gry, bez zwracania uwagi na połączenia oraz interakcje z różnymi poziomami systemu.

Metodologia treningu, oparta na dekompozycji elementów, które stają się prostsze i bardziej wyizolowane, choć jest zrozumiała z punktu widzenia ludzkiej zdolności do nauki, to nie pokazuje logicznej rzeczywistości gry w całej okazałości. Takie spojrzenie prowadzi do zniekształcenia gry poprzez dekontekstualizację jej elementów dotyczących stworzenia i zrealizowania praktycznych sytuacji treningowych a także zmniejsza znaczenie zmiany pozycji, jeżeli chodzi o dostrzeganie odpowiednich znaków, na które należy zwracać uwagę i o dostrzeganie interwencji motorycznych, tak aby móc je efektywnie rozwiązać. Jeżeli będziemy kontynuować takie postępowanie to, zamiast zrozumieć rzeczywistość gry w formie bardziej zbliżonej i obiektywnej, dzieje

się rzecz odwrotna i stajemy się niezdolni do zrozumienia, interweniowania i odnoszenia się do konkretnego problemu, który pojawia się podczas codziennych, efektywnych działań. Co do kompetencji i zdolności, które każdy z nas posiada, to, prawdę powiedziawszy, mamy dostęp tylko do pewnej części całości. Tak więc, wysiłki podjęte w celu zrozumienia i analizy piłki nożnej powinny skupiać się w punkcie, gdzie łączą się ze sobą różne części gry. Tylko w ten sposób możliwe jest, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się i rozwojowi redukcyjnej i ograniczonej wizji, jaką nam może dostarczyć nawet najlepsza analiza małego wycinka gry. Stajemy przed potrzebą metodologiczno-procesu treningowego, który ma być całościowy i integralny, na płaszczyźnie wielowymiarowej i specjalistycznej.

Gra w piłkę nożną jest czymś więcej jak tylko sumą części, ponieważ to, co najważniejsze to interakcja pomiędzy tworzącymi ją elementami, kiedy to wykazują one właściwości i sposobności kontekstualne, których żaden z nich oddzielnie nie posiada. Oznacza to, że dynamiczna ekspresja różnych elementów gry, realizowanych w ramach zawodów i obserwowanych ze strategicznego i taktycznego punktu widzenia, odnosi bardzo pozytywne rezultaty, kiedy są one wiernie odtwarzane w warunkach treningowych, w sposób ekologiczny, to znaczy, przy zachowaniu oryginalnych założeń interakcji pomiędzy nimi, które to założenia nieuchronnie wynikają z wewnętrznej logiki gry.

1. Ingerencja w części nie da nam gwarancji, że będziemy mieć wpływ na całość. Wszyscy mamy tendencje do tego, aby w przypadku jakiegokolwiek problemu dzielić całość na części. Opiera się to na idei, że im lepiej poznamy każdą cząstkę, tym lepiej będziemy znać całość. Wierna temu założeniu metodologia treningu dzieli grę na części składowe, po to aby zmaksymalizować każdą z nich oddzielnie. Później, w rezultacie jakiegokolwiek połączenia, oczekuje się, że te części będą stanowić (tak samo na treningu jaki i na zawodach) pełną integralność i komplementarność. Ten "sztuczny", z koncepcyjnego punktu widzenia, podział gry prowadzi do błędnego upraszczania operacyjności środków nauczania/treningu, które tradycyjnie organizowane są z punktu widzenia: (i) *fizyczności*, w której to zawiera się ogólny i szczegółny rodzaj wytrzymałości, siła oporu, poziom energii, etc., (ii) *techniki*, przy której akcje wykonywane są poza kontekstami sytuacyjnymi, gdzie w normalnych warunkach są reprodukowane, (iii) *taktyki*, przy której powstają autentyczne szachownice pozycyjne, o statycznym charakterze.

Wynikiem tego paradygmatu jest sumaryczne myślenie o sytuacjach i efektach treningu, bez oceniania współczynników interakcji (za wyjątkiem gdy ma się do czynienia z ćwiczeniami konkurencyjnymi, grami treningowymi oraz z samymi zawodami), rozwijanymi zawsze podczas gry w piłkę nożną. Powinno być wręcz odwrotnie; opieranie się na wiedzy o częściach i przeprowadzanie na nich interwencji operacyjnych nie zagwarantuje, według naszej opinii, tego, że w opłacalny sposób wpłyniemy na zdolności zawodników do całkowitego zaangażowania się, jak również na ogólną wydajność drużyny. Inaczej mówiąc, wzrost sportowej wydajności nie może wynikać z pewnego czysto analitycznego sposobu postrzegania problemu, ale z analizy i z wieloczynnikowej operacyjności, dzięki czemu można skategoryzować, skonceptualizować i zorganizować ćwiczenia treningowe będące wspornikiem dla sytuacji kontekstualnie analogicznych, przy zachowaniu formy gry, którą chcemy wdrożyć. Jednocześnie kształtujemy różne poziomy złożoności (o mniejszym lub większym wymiarze) problemu, który oceniamy i który chcemy rozwiązać.

Również ta perspektywa dekomponowania gry na elementy była i jest w dużym stopniu naznaczona przez logikę nauczania motorycznego, opartego na najważniejszym założeniu, a mianowicie iż cały rodzaj ludzki uczy się i udoskonala zgodnie z pewnym postępowaniem metodologicznym, gdzie bardziej złożone sytuacje powinny następować po tych mniej skomplikowanych. Jednak to założenie nie zawsze pasuje do wszystkich zawodników, niektórzy z nich nie czują się zobligowani do zaczynania jakiegokolwiek programu treningowego od stopni o zredukowanej złożoności. Do tego dochodzi jeszcze fakt, iż zawodnicy ci nie czują jakiegokolwiek motywacji i zainteresowania w sytuacji, kiedy są podporządkowani środkiem nauczania/treningu, które nie są podobne, także pod względem ekologicznym, do rzeczywistych warunków zawodów, doskonalących i nakłaniających do podejmowania decyzji/akcji przystosowanych do rzeczywistych wymogów gry.

Reasumując, złożoność gry, która nie powinna być dzielona na małe części, nie sprawia, że ta gra staje się mniej zrozumiała dla zawodników. Dlatego należy mieć takie podejście i tak interpretować sytuacje, aby wciąż zabezpieczać integralność gry w piłkę nożną, postrzeganą jako całość oraz integralność modelu gry, który chce się przyjąć, jako podstawowego narzędzia wywierania pozytywnego wpływu na grę. Będzie on, według naszej opinii, rzeczywistym czynnikiem zmieniającym metodologiczny wymiar problemu i zmuszającym trenerów do poświęcania więcej czasu badaniu, analizowaniu i zdolnościom do określania problemów gry, tak aby potem cały proces mógł być zoperacjonalizowany, zastosowany, poprawiony i unowocześniony.

2. Oddzielenie to najlepszy sposób na nierozwiązanie złożonego problemu. Doskonałym sposobem na wydatkowanie środków (czas i energia) i osiągnięcie miernych efektów (stosunek koszt/korzyść), jeżeli chodzi o rozwiązywanie problemów w grze, jest atakowanie jedynie pewnej części tych problemów i niezważanie na ich wzajemne powiązania. Inaczej rzecz ujmując, każda sytuacja w grze, każdy problem w grze, każdy poziom organizacji w grze, etc. odzwierciedla stopień niezależności pomiędzy różnymi elementami (czynnikami), który trwale wpływa na ich manifestowanie w grze. To dzięki tej manifestacji nasze mechanizmy percepcji alarmują o istnieniu tych sytuacji albo problemów i o konieczności ich rozwiązania. Dlatego, rozsądne wydaje nam się, aby zamiast interweniować operacyjnie i oddzielnie w przypadku każdej z części składowych problemu lub jego rozwiązania, podjąć konkretne i specyficzne działania na połączeniach stopni niezależności tych elementów. Tak naprawdę to żaden element gry nie występuje oddzielnie, ale w większym lub mniejszym połączeniu z pozostałymi elementami, przy czym możliwe jest, że w pewnych sytuacjach jeden element będzie wywierał silny wpływ na pozostałe. Jednak nawet w tych sytuacjach element przewodni nie będzie mógł zaistnieć w pełnej krasie, jeżeli nie otrzyma wsparcia pozostałych, tworząc w ten sposób wspólne z nimi relacje. W rezultacie ciągłe dychotomie w każdym obszarze „deficytu fizycznego, technicznego lub taktycznego” zawodników tradycyjnie odzwierciedlają się w spotęgowanym tworzeniu środków treningowych, gdzie głos zabiera dekontekstualizacja zadań i akcji motorycznych, to w konsekwencji, efekt pozytywnego transferu pomiędzy każdym z wykonywanych ćwiczeń a rzeczywistością, w której dążymy do osiągnięcia wewnętrznej logiki gry lub danego modelu gry z reguły ulega redukcji.

a) **Dekontekstualizacja akcji.** Przy stawianiu diagnozy dotyczącej sportowego zaangażowania danego zawodnika wykazujemy tendencje do analitycznego sposobu rozumowania, do

dekompozycji czynników wydajnościowych. Następnie, w oparciu o tę analizę, próbuje się słumaczyć lub wzmocnić kompleksową albo indywidualną akcją zawodników za pomocą zdekontekstualizowanych programów treningowych odnoszących się do rzeczywistych sytuacji (czyli występujących *na zawodach*). Spójrzmy na dwa charakterystyczne przykłady: (i) jeden natury fizycznej a (ii) drugi natury technicznej.

(i) **Problemy natury fizycznej.** Kiedy podczas gry zaobserwujemy, że jakiś zawodnik porusza się w zwolnionym rytmie lub że w różnych sytuacjach w grze okazuje się „słabowity” (czyli nieefektywny) przy rozgrywaniu akcji motorycznych, to wtenczas tendencyjnie sięgamy po wyjaśnienia dotyczące istnienia określonego braku w stawianiu oporu, w sile lub w szybkości, myśląc, że ten właśnie brak albo braki negatywnie wpływają na wszystkie zdolności wykonawcze zawodnika. W oparciu o ten wniosek uważa się, że zawodnik powinien przejść przez program treningowy, o charakterze fizycznym oraz szczegółowym, dotyczącym dziedziny, w której zdiagnozowano dane niedociągnięcia. Pomimo dobrych chęci trenera i jego współpracowników, czy to w przypadku analizy, czy interwencji praktycznej, naturalne jest to, że zawodnik staje przed zbiorem „sztucznych” ćwiczeń (czyli znajdujących się poza kontekstem gry), mających na celu polepszenie zdolności do stawiania oporu (np. wykorzystanie ćwiczeń biegowych, na różnych dystansach, w różnych kierunkach i o różnym natężeniu), do wytwarzania energii (np. wykorzystanie specjalnego sprzętu do ćwiczeń, aby popracować nad słabszymi grupami mięśni) lub do rozwijania prędkości (np. wykonywanie akcji albo zmienianie pozycji przy maksymalnym natężeniu). Obojętnie jaki program treningowy zostałby zastosowany, nigdy nie będzie on zgodny z kontekstem, w którym zachodzą określone zachowania, ani z odpowiednimi wskazówkami, które pozwoliłyby podjąć właściwą dla ich wykonania decyzję.

(ii) Problemy natury technicznej. Można by podążać tą samą ścieżką rozumowania, na przykład w przypadku, kiedy widać, że zawodnik wciąż psuje akcje podawania piłki lub strzałów na bramkę. Natychmiast nasuwa się myśl, że należy wzmocnić te akcje poprzez „izolację” zawodnika i „zobligowanie” go do wykonania wielu powtórzeń różnych ćwiczeń, zarówno tych o charakterze indywidualnym, jak i takich wykonywanych w małych grupach. W tej sytuacji akcje podawania piłki lub strzały na bramkę są bardzo ważne jeżeli chodzi o cały pozostały repertuar procedur, który zawsze towarzyszy grze w piłkę nożną. Niemniej, ignoruje się to, co najważniejsze, a mianowicie, w jakich okolicznościach podczas obserwacji treningu albo gry wychodzi na jaw, że dane akcje są nieefektywne (np. w pobliżu pola karnego przeciwnika, pod naciskiem przeciwnika, na długich albo krótkich dystansach, przy parabolicznych lub płaskich trajektoriach, etc.). Rezultatem tej analitycznej formy analizowania problemu jest zwiększenie czasu i liczby ćwiczeń treningowych, głównie o charakterze technicznym, bez tworzenia sytuacyjnych kontekstów gry, które w ekologiczny sposób odtwarzają warunki, w jakich zawodnik rzeczywiście psuje obserwowane akcje motoryczne. Dlatego też nie tworzą się sytuacje treningowe, które nakłaniałyby zawodników do podejmowania decyzji i do wykonywania akcji specjalnych, niezbędnych do ich rozegrania. Tym sposobem kontakt (czyli dialog) zawodnika z rzeczywistym kontekstem akcji ulega zmniejszeniu a mechanizmy wsparcia (mentalnego i motorycznego) są jednocześnie mniej aktywne i gorzej stymulowane. Wszystko to w okolicznościach charakterystycznych dla danej sytuacji, zawsze nieprzewidywalnych i zmiennych.

b) **Zmniejszenie efektów zmiany pozycji.** Używając pewnej pozbawionej kontekstu strategii procesu treningowego jesteśmy niejako skazani na mniejszy sukces, kiedy proces ten analizowany jest pod kątem relacji: koszt (czas i energia wydatkowane przez zawodnika) versus korzyść (zysk z efektywności decyzja/akcja w rozgrywaniu sytuacji w grze).

(i) **Praktykowanie działań o ograniczonych korzyściach.** Faktem oczywistym i niezaprzeczalnym jest, iż poprzez ciągłe stosowanie ćwiczeń „analitycznie zdekomponowanych” osiąga się korzyści w postaci zdolności wykonawczych zawodnika. Jednak korzyści te mają jakikolwiek oddźwięk i są w znacznym stopniu rozpoznawane tylko dzięki dużemu nagromadzeniu rezultatów treningu, w sytuacjach, które rzeczywiście były przećwiczone (na przykład: podanie, drybling, strzał, etc.).

(ii) **Praktykowanie działań o ograniczonych korzyściach.** Wzajemne powiązania czynników wsparcia, przy których w różnych sytuacjach w grze daje o sobie znać udział pierwiastków energetycznych lub funkcjonalnych (chodzi o efekty) są mało wyraźne z powodu zmniejszonej możliwości przenoszenia zrealizowanych ćwiczeń w sytuacjach, kiedy zawodnicy muszą prowadzić dialog ze złożonością (zmiennosc, nieprzewidywalność, etc.), wywodzącą się z procesu współzawodnictwa. Innymi słowy, nasuwa się tu problem natury metodologicznej, polegający na tym, że powzięcie decyzji o akcjach i ich wykonanie w obliczu kontekstów sytuacyjnych rzeczywiście narzuca pewien wybór (na przykład: podanie) a także precyzyjną formę wykonania (na przykład: podanie krótkie albo długie, niskie albo wysokie, wewnętrzną albo zewnętrzną częścią stopy, etc.). W takim zakresie operacyjnym (praktyka) następuje silna redukcja efektu zmiany pozycji, określanego przez pozytywny lub negatywny wpływ pewnych zdolności, nabytych przez zawodnika podczas podejmowania interwencji w jednej lub w wielu sytuacjach w grze, kiedy konfrontuje się on z innymi interwencjami, podobnymi lub różniącymi się pod względem kontekstowym.

(iii) **Praktykowanie akcji wprowadzających negatywne zakłócenia.** Warunki poprawy jednej z części całego systemu decyzja zawodnika/akcja zawodnika, bez uwzględnienia ekologicznych kontekstów gry w piłkę, redukują w znacznym stopniu wpływ efektów, dla osiągnięcia których opracowano i użyto dane ćwiczenia. Do tego dochodzi jeszcze utrzymywanie stałego czasu (objętości) treningu. Nadmierne stosowanie tego typu środków prowadzi do negatywnych zakłóceń w procesie doskonalenia i rozwoju specjalnych akcji motorycznych, przyswojonych wcześniej, podczas rozgrywania sytuacji w grze. Dzieje się tak dlatego, że zmniejsza się zaangażowanie sensoryki, następuje redukcja podejmowanych decyzji oraz maleje użycie różnych grup mięśni służących ich realizacji. Tym sposobem zmniejszeniu ulega stopień swoistego doskonalenia relacji istniejących pomiędzy kontekstem sytuacyjnym a decyzjami/akcjami motorycznymi.

B. Tworzyć wzajemne powiązania pomiędzy częściami gry zamiast je od siebie oddzielać. Istota ludzka nie jest sumą funkcji organicznych, ale interakcją tych funkcji znajdujących się w pewnej całości, mających pewien kierunek (kurs) i pewne znaczenie (rozumienie). Każdy zawodnik z pewnością posiada cechy o strategicznym, taktycznym, technicznym, fizycznym i psychologicznym charakterze, które wyróżniają się spośród innych ze względu na stopień swojej prze-

wagi, widoczności i skuteczności. Jednak nie należy z tego powodu działać w „izolacji”, ponieważ akcja zawodnika, która go wyróżnia może zostać przeprowadzona na najwyższym poziomie jeśli będzie wspierana i uzupełniana przez inne - bez nich nie byłaby możliwa. Tak samo gra w piłkę nożną jest wynikiem interakcji zachodzących w zbiorze różnych elementów, o wieloczynnikowej, bardzo złożonej strukturze, trudnej do rozpoznania ze względu na różne tworzące ją części.

Mając na uwadze fakt, że dzięki lepszemu poznaniu każdej części, lepiej poznajemy całość, należy zwrócić uwagę, że to nie tylko część znajduje się w całości, ale równocześnie całość znajduje się w części, *“jak w hologramie, gdzie każdy punkt zawiera w sobie całość”* (Morin, 1983). Dlatego też próba oddzielnego objaśniania pojęć, które są ze sobą ściśle powiązane jest bardzo dużym ryzykiem, jako że zubaża sposób pojmowania wiedzy zbudowanej na interakcji tych pojęć (w ten sposób uszkadza się istotę tego, co chcemy zrozumieć). Innymi słowy, złożoność gry w piłkę nożną oraz jej przypadkowość sugerują nam, że pewne sztuczne podziały czynników wydajnościowych się nie sprawdzają. De facto, gra w piłkę nożną, jako zjawisko wielowymiarowe, okazuje się niepodzielna jeżeli chodzi o każdy wymiar lub czynnik wydajnościowy, który przyczynia się do jej siły wyrazu.

Pomimo że kondycja fizyczna, taktyka, strategia to pojęcia z natury różne, rozwój zawodników i drużyny nie jest logicznym rezultatem systematycznie powtarzanych ćwiczeń treningowych, które wzmacniałyby każdy z tych różnych czynników osobno. Z praktycznego punktu widzenia, problemu nie stanowi sama analiza tych czynników, ale właśnie ich niepotrzebny podział. Piłka nożna nie uznaje żadnego rodzaju podziałów, chce pomnażania. Zakłada się, że interaktywność czynników aktywności sportowej powinna eksponować pozytywne wyniki każdego z tych czynników z osobna oraz wszystkich razem, w momentach współpracy albo rywalizacji. W rezultacie koncepcja środków nauczania/treningu powinna opierać się na różnych obliczach piłki nożnej, powinna je uprzywilejowywać i tworzyć między nimi interakcje. Dlatego też koncepcja jakiegokolwiek specjalnej metodologii treningu piłkarskiego powinna bazować na myśleniu konceptualnym, uwzględniającym integralność gry w piłkę nożną a także operacyjność, która uwzględniałaby całą jej złożoną naturę.

1. Określenie zasięgu problemu to połowa drogi do jego rozwiązania. Gra jest czymś więcej niż sumą akcji indywidualnych i zbiorowych, postrzegana jest jako coś złożonego i dlatego nie można jej poznać poprzez dekompozycję analityczną. Dlatego konieczność rozwoju strukturyzowanego i usystematyzowanego sposobu naszego pojmowania rzeczywistości gry w piłkę nożną jest dla nas oczywista. Napotkawszy na jakikolwiek problem, który mógłby wynikać zarówno na treningu jak i podczas rozgrywek, możemy go rozpoznać, scharakteryzować i zanalizować w świetle naszych ram odniesienia (model analizy gry), przy uwzględnieniu integralności gry. Właściwe określenie jakiegokolwiek problemu dotyczącego wydajności drużyny, czy to o charakterze indywidualnym, sektorowym czy międzysektorowym, umożliwia nie tylko jego zrozumienie, ale także znalezienie środków operacyjnych potrzebnych do jego rozwiązania w najbliższej przyszłości. Chcemy przez to powiedzieć, że ważniejsze od obserwacji i analizy jakiegoś czynnika gry jest zrozumienie jego przyczyn i, w konsekwencji, rozwijanie obiektywnych form manipulowania nimi i poprawiania ich z praktycznego punktu widzenia.

a) **Najpierw się tworzy...a potem doprowadza się do końca.** Jeżeli podczas zawodów jakaś drużyna nie zdoła ukończyć meczu z pożądaną częstotliwością i wynikiem, należy zastanowić

się, czy fakt ten jest wynikiem zdolności lub niezdolności do tworzenia sytuacji podbramkowych. W pierwszym przypadku mamy dwie możliwości, które możemy rozwinąć: (i) stwarza się sytuacje sprzyjające strzeleniu gola, ale nie daje się rady strzelić do bramki przeciwnika albo (ii) stwarza się możliwości strzelenia gola, ale cały proces zdobywania punktu jest realizowany w warunkach ograniczonej skuteczności. W drugim przypadku, kiedy okazuje się, że drużyna nie potrafi doprowadzić do sytuacji, w której można strzelać do bramki, należy pamiętać, że problem nie tkwi w procesie oddawania strzału albo w jakimś jego braku, ale w tworzeniu sposobności i sytuacji potrzebnych do zrealizowania tego procesu. Tak więc to tworzenie sytuacji sprzyjających strzeleniu do bramki jest problematycznym obszarem.

(i) **W ćwiczeniach praktycznych skupić się na rzeczach najważniejszych.** Jeżeli do ćwiczeń praktycznych dodamy właściwe ujęcie problemu, zauważymy, że aby rozwiązać pierwszy przypadek należy stworzyć koncepcję ćwiczeń, które w przeważającym stopniu skupiałyby się na etapie strzelania do bramki, w oparciu o różne konteksty sytuacyjne (odległość, kąt, trajektoria, precyzja, etc.). Co się tyczy drugiego przykładu, konstrukcja i zastosowanie środków treningowych powinny być skierowane przeważnie na tworzenie sytuacji sprzyjających oddaniu strzału i na ich podstawie powinny podnosić wskaźnik wykorzystania odnoszący się do końcowej częstotliwości i wyniku.

(ii) **W ćwiczeniach praktycznych skupić się na ich prawdziwej przyczynie.** Istnieją dwie różne przyczyny tego samego, zaobserwowanego przez nas problemu (mały wskaźnik strzałów na bramkę), które same wskazują dwie różne drogi przyczyniające się do jego rozwiązania. Rozumie się, że podjęcie decyzji, aby opowiedzieć się za jedną z nich wiąże się z lepszym zrozumieniem i analizą problemu, co nie powinno być myłone, ponieważ powoduje to brak operacyjnej precyzji, stratę czasu, wydatek energetyczny i brak motywacji wobec ciągłego braku efektywności u zawodników i drużyny. W rezultacie, niezależnie od przepracowanego czasu treningowego, zawodnicy nadal pozostają nieprzygotowani do rozgrywania tego typu sytuacji, ponieważ użyte środki tak naprawdę nie są skoncentrowane na przyczynach podyktowanych przez zaobserwowany w drużynie brak efektywności.

b) **Najpierw się hierarchizuje...a potem działa.** Ponieważ istnieje możliwość dużej lub małej liczby nieprawidłowości o charakterze indywidualnym albo zbiorowym, ważne jest, aby je precyzyjnie określić i zhierarchizować, co pozwala zadecydować o tym, które z tych nieprawidłowości należy natychmiast skorygować. Czyniąc to, zakłada się, że niektóre z nich mają większą siłę oddziaływania na organizację drużyny niż pozostałe, dlatego też ich efektywne sprostowanie zmniejszy negatywny wpływ wynikający właśnie z jakiejś nieprawidłowości. Działając w sposób systematyczny i strukturyzowany, tak aby zrozumieć problem, w dużej mierze przyczynia się do jego natychmiastowego rozwiązania.

(i) **Różne przyczyny, ten sam problem.** Spójrzmy na pewien praktyczny przykład: jeżeli trener stwierdzi, że przeciwnicy mogą z łatwością penetrować i wykorzystywać przestrzeń pomiędzy sektorami gry należącymi do jego drużyny, powinien zrozumieć, że ta przepuszczalność sektorów może mieć różnorodne przyczyny, które razem albo osobno i w mniej

lub bardziej znaczącym stopniu przyczyniają się do jej występowania. Aby lepiej zrozumieć ten problem, popatrzmy na te najważniejsze z nich:

- Zawodnicy, którzy tworzą różne sektory gry nie realizują wzajemnych akcji obronnych.
- Różne sektory gry są zbyt od siebie oddalone, co umożliwia wykorzystanie i penetrację tej przestrzeni.
- Nieprawidłowe *kierowanie* akcjami obrońców, kiedy okazuje się, że przeciwnik zmienia kąt ataku. Tym sposobem zmniejsza się przejrzystość gry defensywnej, co uniemożliwia ponowne ustalenie pozycji obrońców oraz podjęcie decyzji o tym, które działania są najbardziej odpowiednie.
- Brak *wyznaczonych działań* albo agresywność w wyznaczonych działaniach przeciwnika jeżeli chodzi o posiadanie piłki, przez co zmniejsza się liczba taktycznych możliwości rozgrywania sytuacji w grze a akcje indywidualne i zbiorowe ukierunkowane są w szczególności na wyżej wymienione przestrzenie.

Jednoczesne wykorzystanie tych wszystkich aspektów gwarantuje drużynie przeciwnej możliwość penetracji i wykorzystania przestrzeni pomiędzy liniami (sektorami). Rozumując w odwrotnym kierunku, niespełnienie jednego lub więcej z wyżej wymienionych wymiarów taktycznych doprowadzi do takiej przepuszczalności, która będzie lub nie będzie mogła być efektywnie wykorzystana przez drużynę przeciwną. Chcemy przez to powiedzieć, że problem analizy będzie istnieć niezależnie od tego, czy przeciwnicy zdołają go wykorzystać, to znaczy że wpływ na współczynnik efektywności drużyny będzie zupełnie odmienny. Dlatego zawsze będzie istnieć potrzeba, aby w jakiejś niedalekiej przyszłości zakryć tę organizacyjną lukę drużyny.

(ii) **Przyczyny krytyczne i współzależne.** Przedstawiony przykład praktyczny pokazuje, że problem organizacyjny ma z reguły wielorakie przyczyny. Na ich podstawie trener konstruuje środki treningowe, co w znaczny sposób zachęca zawodników do podejmowania decyzji i wykonywania efektywnych akcji w odpowiednim czasie, tak żeby można było te decyzje zrealizować. Aby to uczynić, po dokładnym określeniu problemu i jego przyczyn należy ułożyć je w pewnej hierarchii, z podziałem na krytyczne, współzależne i niezależne. Działając w ten sposób, ustala się pewną strategię rozgrywania, która opiera się przede wszystkim na konstrukcji ćwiczeń ujawniającej krytyczne przyczyny w organizacji zbiorowej, której doskonalenie ma ogromny, pozytywny wpływ na wszystkie pozostałe. Następnie można będzie odnieść się do przyczyn współzależnych, bezpośrednio związanych z pozostałymi i stworzyć ćwiczenia, które objęłyby jak największą ilość aspektów, co pozwoliłoby na uniknięcie nadmiaru informacji o aspektach krytycznych i na dostrzeżenie rozwoju. Na koniec, trener powinien odłożyć na czas późniejszych interwencji najbardziej niezależne przyczyny, to jest te, których interwencja praktyczna nie będzie miała dużego wpływu na taktyczną ekspresję pozostałych, ale raczej na doskonalenie jakości strategiczno-taktycznej drużyny.

2. Interwencja w sprawie jakiegoś problemu implikuje zastosowanie odpowiednich do tego celu środków. Z przytoczonych do tej pory przykładów praktycznych wynika, że poprawne zrozumienie danego problemu lub udoskonalenie dynamicznej organizacji drużyny i jej różnych

aspektów mają znaczenie fundamentalne dla tworzenia i stosowania ćwiczeń treningowych. Tak naprawdę, nawet jeśli posiada się dużą ilość narzędzi metodologicznych, potrzebnych do prowadzenia dialogu na temat różnych kwestii natury indywidualnej bądź zbiorowej, to nie pomogą nam one jeżeli nie będą używane w precyzyjny sposób do umacniania sportowego zaangażowania drużyny albo do odpowiadania na jej prawdziwe problemy i potrzeby. Właściwy wkład metodologii treningu wiąże się ze skupieniem rzeczywistych wymagań, które zawsze towarzyszą modelowi gry; tylko wtedy ta metodologia może być określana mianem specjalnej. Dlatego stosowanie ćwiczeń pomagających w lepszej asymilacji oraz w doskonaleniu modelu gry a także w problemach i potrzebach zaobserwowanych podczas zawodów sprawia, że następuje optymalizacja procesu treningowego poprzez nadanie mu właściwego kierunku, przy racjonalizacji czasu i wysiłku potrzebnego do osiągnięcia jak najlepszego i jak najtrwałszego efektu.

a) **Koncepcyjny wymiar gry powinien iść w parze z operacyjnymi środkami wsparcia.** Patrząc z koncepcyjnego punktu widzenia z reguły dochodzi się do wniosku, że rozwój gry następuje w dwóch podstawowych fazach (atak i obrona) oraz w obrębie strefy ich konsekwentnego przenikania się. W oparciu o to twierdzenie należy od razu podkreślić, że konstrukcja środków nauczania/treningowych obejmuje różne stadia organizacyjne, kiedy to każda z tych faz może podążać w kierunku, w którym zawodnicy skierowali swoje decyzje/akcje (na przykład: konstrukcja procesu ofensywnego, odzyskanie piłki w defensywie, etc.). Te stadia organizacyjne traktowane są jako punkty równowagi, których stopień spójności i czas trwania są bardzo zmienne. Tak więc założenia teoretyczne, które służą zdefiniowaniu i określeniu ram gry powinny być takie same jak te, na których opierają się konstrukcja i rozwój ćwiczeń treningowych. Nie powinny być one traktowane jak "zwykłe odniesienia" do wiedzy o grze, które później nie przekładają się na fundamentalne założenia dotyczące konstrukcji środków operacyjnych, dokładnych i przystosowanych do kreowanej przez nas mentalnie rzeczywistości, którą w praktyce chcemy zasymilować i sprawić, żeby się rozwijała. Nadal pamiętamy, aby stale doceniać wagę rozwoju obwodu ewolucyjnego, który wychodząc z obszaru praktyki zdąża w kierunku teorii i wraca do praktyki po to, aby nadać jej poprawny kierunek. Wiadomo, że cały proces przygotowania drużyny jest długą i wyboistą drogą, którą trzeba przejść, przy czym fundamentalną kwestią jest, aby z jednej strony być wiernym naszym koncepcjom a z drugiej być otwartym na nowe pomysły, perspektywy oraz na dydaktyczne lub metodologiczne technologie.

b) **Każda część gry powinna zostać zoperacjonalizowana wewnątrz całości.** Ci trenerzy, którzy posiadają pewną wiedzę oraz „globalną” wizję procesu treningowego czasami nie dają rady skierować dyskursu na praktykę, to jest nie operacjonalizują środków nauczania/treningowych przy użyciu założeń metodologicznych, w które wierzą. Nieumyślnie i nieświadomie kończą na zrealizowaniu pewnego "odmiennego" okaleczenia gry (czyli na *dekompozycji analitycznej*). Mówiąc, że centralnym elementem tworzenia specjalnej metodologii treningu jest przyjęty przez trenera model gry, należy zawsze przewidywać, która „część” (należąca do całości tego modelu) koncepcji i organizacji ćwiczeń treningowych będzie udoskonalana albo wzmacniana. Na przykład: mamy część ofensywną lub defensywną, a wewnątrz każdej z nich działania o charakterze indywidualnym, sektorowym i międzysektorowym albo wzmacniamy

aspekty związane z taktykami indywidualnymi, które wewnątrz dynamicznej organizacji drużyny przydzielane są każdemu zawodnikowi, etc.

(i) **Części, które nie fałszują sposobu interpretacji całości.** Główny problem, który nasuwa się w tym momencie to: *jak łączyć ze sobą model gry i model przygotowania tak, aby specjalna, wpierająca go metodologia nie zawierała ćwiczeń treningowych, które niezamierzenie mogłyby spowodować pewne nowe, „częściowe” okaleczenie tego modelu?* Jak zamiast tego sprawić, żeby powstała pewna metodologiczna logika oparta na środkach nauczania/treningowych, które wzmacniają części gry i które same w sobie zawierają pewną całość, w wymiarze ciągłości i możliwości przenoszenia pomiędzy różnymi momentami praktycznego zastosowania tych samych ćwiczeń? To wszystko przyczyniłoby się do rzeczywistej spójności (kształtowanie) pomiędzy modelem gry a modelem przygotowań i sprawiłoby, że ćwiczenia zbiegłyby się: (i) *w jednym kierunku*, czyli do tego specjalnego modelu gry, (ii) *w kierunku elastycznym*, czyli przystosowałyby się do różnych ram i możliwości sytuacyjnych, jakie mogą wynikać w czasie gry. Innymi słowy, nie wystarczy stwierdzić, że nie należy rozbierać gry na oddzielone od siebie części, nie wystarczy stwierdzić, że ma się model gry i że trzeba przygotować zawodników i drużynę według tego modelu, należy konsekwentnie ustalać indywidualne i zbiorowe programy działania, spójne i zbieżne z dyskursem. Z teoretycznego i praktycznego punktu widzenia ważne jest, aby ustanowić zasady, na których opierać się będzie połączenie pomiędzy modelem gry a modelem przygotowań zawodników i drużyny i które będą matrycami kształtującymi treści, środki oraz metody nauczania/treningowe.

(ii) **Praktyka oparta na operacyjnej treści taktycznej.** Opierając się na sposobie myślenia, który szanuje i akceptuje integralność gry oraz nie dających się uniknąć prób podyktowanych specyfiką procesu treningowego (to znaczy, że *posiada się duże możliwości tylko w tym, na co zwraca się szczególną uwagę podczas treningu*), należy pamiętać, aby operacyjne środki wsparcia spełniały w rzeczywistości założenia, na podstawie których powstał nowy paradygmat trenowania gry w piłkę nożną. Inaczej będziemy rzeczywiście stać w obliczu przejrzystego i zrozumiałego sposobu myślenia, ale codzienna praktyka z zawodnikami i drużynami nie pozwoli ani na jego osiągnięcie, ani na stosowanie. Tak naprawdę, cały czas przemierzamy drogę, ale prawdą jest również to, że nie wystarczy iść, należy także nadać temu jakiś użyteczny kierunek, sensowny i zrozumiały. Na nic zda się zmienianie paradygmatu koncepcyjnego, tak aby wszystko było dokładnie takie samo, z operacyjnego punktu widzenia. To, co promuje i nadaje ewolucyjny wyraz grze w piłkę nożną to właściwa praktyka, w spójny sposób wspierana dającą się zarządzać treścią teoretyczną (to znaczy operacyjną).

c) **Rozwinięta wiedza nie musi oznaczać lepszej operacjonalizacji problemów gry.** Przeprowadzając szybką analizę można zauważyć, że różne sposoby bycia trenera, jeżeli chodzi o czynnik ludzki i czynnik techniczny, mogą kompensować sposoby uważane za “przebrzmiałe” (w świetle obecnej wiedzy), co odnosi się do prowadzenia (przewodzenia) i trenowania (metodologia) drużyny piłkarskiej. Kwestia ta pozostaje otwarta jeżeli trener jest tylko znawcą rozwoju procesu treningowego, a nie udaje mu się wprowadzić jego operacyjnego zastosowania. Albo jeśli jest znawcą bardziej odpowiednich form dowodzenia drużyną, wie jak za-

szczęścić w niej spójność i wymiar zbiorowości, ale nie daje rady osiągać tych celów w swojej codziennej pracy.

(i) **Właściwa koncepcja, błędna operacyjność.** Możemy mieć świetny pomysł i źle go wcielić w życie a także możemy mieć pewną koncepcję uważaną za „przestarzałą” oraz jej zastosowanie, o wiele bardziej efektywne niż można się było tego spodziewać z teoretycznego punktu widzenia. Ważne jest, aby nie ignorować faktu, że metodologie, które opierają się na „nie awangardowych” wizjach gry mogą doprowadzić do zwycięstwa na szczable narodowym lub międzynarodowym. Można by się zapytać, jak to się dzieje skoro metodologia treningu jest w swej podstawowej istocie „przebrzmiała”? *Czyżby wszyscy trenowali według tego samego paradygmatu a różne efekty wynikałyby z innych aspektów, takich jak jakość zawodników, poprawna zmiana taktyki wykonana podczas gry, błąd sędziego, szczęście, etc.?*

(ii) **Różne koncepcje, różne formy ich stosowania.** To jasne, że przytoczone uzasadnienia nie są wystarczające! Istnieją różne metodologie, różne formy ich stosowania, różne sposoby prowadzenia i dowodzenia drużynami, różne sposoby trenowania i organizowania treningu. Wszystkie te koncepcyjne i operacyjne cechy liczą się w momencie zwycięstwa albo porażki. Jeżeli chodzi o zagadnienia znajdujące się w obszarze naszych zainteresowań, specjalna metodologia gry w piłkę nożną powinna badać, tworzyć koncepcje, operacjonalizować, budować wzajemne relacje i porządkować różne ćwiczenia treningowe, które nakłaniałyby zawodników do dialogu i do udzielania odpowiedzi adekwatnych do różnorodnych założeń gry, co doprowadziłoby do interakcji wskaźników wydajności, przez co powstałaby szczególna złożoność.

Sprowadzanie gry do „odłączonych od całości części” oznacza nieznamość lub nierozumienie charakteru oraz fundamentalnej dynamiki gry. Jednakże, nie możemy przestać podkreślać, że wszystkie metodologie treningu mają na swoim koncie zwycięstwa i porażki, przy czym możliwe jest, że te najbardziej „rozwinęte” będą najbliższe zwycięstwu, co wcale nie oznacza, że zawsze, ilekroć będzie się je stosować, będą do doprowadzać do wygranej. W piłce nożnej nie ma czegoś takiego jak jeden unikalny przepis na sukces; przepisów jest wiele a różne metodologie strategiczne współlistnieją nawet w tym samym konkurencyjnym środowisku. To właśnie źródło bogactwa i żywotności interpretacji, analiz, procesów trenowania gry w piłkę nożną sprawia, że bardzo często czujemy się zdezorientowani za sprawą samej gry współzależności zachodzących pomiędzy ich elementami oraz ich swoistą dynamiką.

3. **Rozwiązanie jakiegoś problemu implikuje pojawienie się nowych problemów.** Z potrzebą udoskonalania, rozwoju i utrzymania dynamicznej organizacji drużyny piłkarskiej podczas sezonu sportowego wiążą się specjalne, metodologiczne ramy treningu, które swój rozwój zawdzięczają: (i) odpowiedniemu *dialogowi* ze złożoną rzeczywistością gry, (ii) *rozumieniu* współzależności tworzących je elementów, (iii) *zaszeregowaniu* nowo powstałych własności, wywodzących się z „gry interakcji” pomiędzy elementami.

a) **Każdy poziom organizacji drużyny implikuje swoje potrzeby.** Cykl dialog, zrozumienie, doskonalenie i rozwój poziomu organizacji drużyny nigdy się nie kończy ani też sam się nie

zamyka. Wręcz przeciwnie, utrzymana zostaje delikatna, stała i interaktywna relacja strukturalna oraz funkcjonalna z potrzebami wynikającymi z jakiegokolwiek procesu przygotowań wdrażanego podczas codziennej pracy. To pozwala nam zrozumieć, iż właściwe rozwiązanie jednego lub wielu problemów wynikających z gry nieuchronnie wiąże się z asymilacją nowego poziomu organizacji drużyny, co zwyczajowo nazywamy rozwojem. Jednakże istnienie tego nowego stanu organizacji stanie się dowodem pojawienia się nowych i złożonych problemów, które będziemy musieli rozwiązać, inaczej nie będzie można kontynuować rozwijania wydajności drużyny ani jej stabilizować. Tak więc nie należy się dziwić, że nawet w przypadku codziennych, żmudnych treningów można zaobserwować zredukowanie aktywności sportowej drużyny spowodowane brakiem lub nieprawidłowością wyborów podjętych wobec nowych wyzwań, które niesie ze sobą inny poziom organizacji.

(i) **Rozwój lub cofanie się to stany ściśle związane z procesem treningowym.** Ewolucja jest tak samo możliwa jak cofanie się, co następuje kiedy w odpowiedzi na nowe wyzwania jakiegoś poziomu organizacyjnego drużyny nie potrafimy znaleźć odpowiednich form i środków zapewniających zrównoważony rozwój. Tak więc stopień specyfiki środków treningowych powinien rzutować na lepszą zdolność adaptacji do nowych i zawsze obecnych wyzwań stawianych przez złożony charakter każdej sytuacji w grze i wynikających z poziomu dynamicznej organizacji danej drużyny. To jedno z najważniejszych wyzwań stojących przed każdym trenerem, który tworzy i wdraża swoistą metodologię gry w piłkę nożną.

(ii) **Zmiana lub utrzymanie treści związanych z procesem treningowym.** Tak naprawdę istnieje bardzo duża tendencja trenerów do tego, aby nic nie zmieniać w nawykach i treściach procesu treningowego wtedy, kiedy efekty są zgodne z przyjętymi celami. Dzieje się tak nawet wtedy, kiedy pojawiają się znaki mogące dowodzić widocznej redukcji wydajności organizacji drużyny. Natomiast kiedy rezultaty nie są zgodne z założeniami pojawia się ogromna pokusa, aby zmienić wszystko, nawet te aspekty, które trenerzy uważają za poprawne. To jasne, że wynik sportowej walki powinien nam dużo mówić, ale jednak należy być świadomym tego, że nie przedstawia on wszystkiego. Tak więc zanim weźmiemy pod uwagę wszystko (w przypadku przegranej) albo nic (w przypadku wygranej) należy przeprowadzić analizę i zastanowić się nad znalezieniem tych aspektów, które najbardziej przyczyniły się do końcowego wyniku rozgrywek. Po wykryciu tych wszystkich detali i właściwości organizacyjnych powinno się zmienić to, co trzeba zmienić i wzmocnić to wszystko, czego nie trzeba zmienić.

b) **Każdy środek treningowy znajduje uzasadnienie w specyficznych potrzebach.** Tak samo jak koncepcja gry powinna konsekwentnie odpowiadać przystającemu modelowi gry, tak każdy zastosowany środek nauczania/treningowy powinien być uzasadniony i przystosowany do problemów zaobserwowanych podczas sportowej walki. Ci, którzy zazwyczaj czują, że brakuje im czasu na odpowiednie przygotowanie swojej drużyny lub że jest ona ciągle zmęczona na przykład z powodu dużej ilości zawodów powinni skupić się na ogromnych możliwościach, jakie kryje w sobie specjalna metodologia treningu. Metoda ta opiera się na precyzyjnej analizie poziomu asymilacji przyjętego modelu gry i na monitorowaniu niezmiernych potrzeb, które

pojawiają się w każdym momencie przygotowania i doskonalenia drużyny, to jest każdego dnia. Niezależnie od naszych planów na przyszłość, które sobie stworzyliśmy, każdy czas ma swój koniec, należy go więc bardzo skrupulatnie wykorzystać.

(i) **Budowanie przyszłości w każdej obecnej chwili.** Proces przygotowania drużyny i jej środków wsparcia jest ściśle związany z twierdzeniem, że trener ma taki sam czas, jaki jest na to przewidziany. Jedni potrzebują więcej czasu na opracowanie metodologii, co prędzej czy później owocuje w postaci zwycięstwa. Inni potrzebują czasu, aby budować przyszłość w każdym obecnym momencie, co jest możliwe tylko dzięki optymalizacji środków nauczania/treningowych oraz ich rozsądnym i dokładnym zastosowaniu. W tym zakresie czas będzie zawsze taki, jakim go kształtujemy. Jeżeli o nas chodzi to wydaje nam się oczywiste, że nierówne i rozproszone użycie środków odnoszących się do rzeczywistych problemów drużyny jest nie tylko zmarnowaniem jakiejś części użytecznego czasu przeznaczzonego na trening, ale także przyczyną niepotrzebnego spiętrzenia stanów zmęczenia.

(ii) **Budowanie przyszłości na warunkach dyktowanych przez chwilę obecną.** Nawet warunki wysokiego zagęszczenia (czyli *skoncentrowania meczy oficjalnych*), na przykład dwa mecze na tydzień, trzy mecze na okres dziesięciu dni, etc. nie powinny powstrzymać nas przed stworzeniem i właściwym zoperacjonalizowaniem różnych etapów pracy, z wielorakimi intencjami, tak aby można było zaspokoić różne potrzeby natury indywidualnej i zbiorowej. W tym celu należy stworzyć warunki (i) do aktywnego, *ponownego* wdrożenia zawodników, szczególnie tych najmocniej eksploatowanych podczas zawodów, (ii) nie kwestionując jednocześnie ciągłego i systematycznego procesu *doskonalenia* przyjętego modelu gry oraz (iii) konstrukcji *scenariuszy*, które przyczyniają się do właściwego przygotowania strategicznego, mając na uwadze najbliższego przeciwnika. Należy również zarządzać możliwym do wyegzekwowania wysiłkiem dostępnych zawodników. W szerokim wachlarzu możliwości można pokazać różne grupy pracy, towarzyszące minionym i przyszłym zawodom. Spójrzmy na przedstawione poniżej grupy:

- Zawodnicy wyznaczeni i grający w poprzednich zawodach oraz wyznaczeni i grający w przyszłych zawodach.
- Zawodnicy wyznaczeni i grający w poprzednich zawodach oraz wyznaczeni i niegrający (lub mało grający) w przyszłych zawodach.
- Zawodnicy wyznaczeni i grający w poprzednich zawodach a niewyznaczeni do przyszłych zawodów.
- Zawodnicy wyznaczeni i niegrający (lub mało grający) w poprzednich zawodach oraz wyznaczeni i grający w przyszłych zawodach.
- Zawodnicy wyznaczeni i niegrający (lub mało grający) w poprzednich zawodach oraz wyznaczeni i niegrający (lub mało grający) w przyszłych zawodach.
- Zawodnicy wyznaczeni i niegrający (lub mało grający) w poprzednich zawodach a niewyznaczeni do przyszłych zawodów.
- Zawodnicy niewyznaczeni do poprzednich zawodów a wyznaczeni i grający w przyszłych zawodach.
- Zawodnicy niewyznaczeni do poprzednich zawodów a wyznaczeni i niegrający (lub mało grający) w przyszłych zawodach.

- Zawodnicy niewyznaczeni do poprzednich zawodów i niewyznaczeni do przyszłych zawodów.

Tworzenie kontekstów gry, które nakłaniają do podejmowania swoistych decyzji/akcji

Specjalna metodologia treningu opiera się na ćwiczeniach skonstruowanych na podstawie skontekstualizowanych środowisk gry, ponieważ tylko wtedy może nastąpić rozwój i udoskonalanie decyzji/akcji, które będą mieć jeden kierunek, jeden cel i jedno znaczenie.

A. Niemożność „zamkniętych” modeli jeżeli chodzi o udzielanie odpowiedzi na złożone sytuacje. Z obserwacji najlepszych zawodników na świecie, grających na różnych pozycjach i pełniących różne funkcje taktyczne wewnątrz dynamicznej organizacji drużyny wynika, że wszyscy oni realizują akcje, które w znacznym stopniu się od siebie różnią i daleko im do jakiegokolwiek wzorcowego modelu wykonania. Taktyczna (obiektywna) interwencja w kontekstowej sytuacji gry może być zbieżna, ale składniki krytycznego wsparcia akcji technicznej są różne. Tak więc to, co wyróżnia najlepszych zawodników na świecie to to, co dają radę osiągnąć (cel), a nie sposób, w jaki to robią (czyli krytyczne aspekty akcji motorycznej), wciąż dopasowując swoje akcje do nakazów tworzonych przez sytuacje w grze. Do tego mamy dosyć elastyczną technikę, którą przystosowuje się podczas trwania akcji, tak aby zachować cele strategiczno-taktyczne, do których dążą zawodnicy. Nie wystarczy tu przeprowadzić analizy ciągłych i prawie chwilowych adaptacji, jakie zachodzą w zawodnikach w przypadku kiedy teren gry nie jest regularny, jest ślisko, za mokro, etc., albo kiedy warunki klimatyczne są niesprzyjające, to znaczy, że wieje, pada, etc. i można to bardzo mocno odczuć.

Technika jako osobiste przedstawienie akcji. Przez to wszystko, co już zostało zreferowane nie chcemy powiedzieć, że z analitycznej obserwacji nie można wynieść różnych form wykorzystywania techniki przez zawodników na poziomie międzynarodowym. Wręcz przeciwnie, analiza ta niesie za sobą niezwykle bogactwo z punktu widzenia technicznego, twórczego i kulturalnego. Tutaj należałoby wspomnieć o ogromnych inwestycjach poczynionych przez firmy

z branży "video-games" w celu udoskonalenia realizmu swoich gier jeżeli chodzi o zespołowość, co wyraża się przede wszystkim we włączaniu i analizie najistotniejszych akcji zawodników o wysokim poziomie gry. W ten sposób podkreślone zostają różne formy motoryczne ich akcji technicznych, przeprowadzanych w różnych sytuacjach gry. Jednakże, odnosząc się do metodologicznego procesu treningu, należy powiedzieć, że różne, specjalne akcje motoryczne nie powinny być ograniczane do danego modelu wykonania, tak aby później wykorzystywać go do nauki i imitować jeden tylko sposób gry. To poddaje w wątpliwość fakt, iż poprzez stricte analityczne podejście, oparte na sumie czynników wykonywania akcji motorycznych można by zrozumieć i skutecznie interweniować w przypadku takiego tworu, jakim jest piłka nożna, która reprezentuje wysoki poziom złożoności i zawiera w sobie dużą dążenie niepewności.

Technika jako rozwojowe przedstawienie akcji. Należałoby jeszcze pokazać pewną nową rzeczywistość, która wyraża się w istnieniu filmów video na różnych stronach internetowych (m.in. youtube, yahoo), gdzie można zaobserwować ćwiczących zawodników, określających się jako gracze "freestyling football", którzy wykonują akcje ściśle związane z dwumianem przestrzeń/piłka, co może zostać zaklasyfikowane do akcji „radykalnych”. Bardzo widoczna w tych filmach jest duża różnorodność i bogactwo sposobów wykorzystania ciała do kontrolowania, prowadzenia i przekazywania piłki, co zostawia trwałe ślady na nowej, nieuniknionej rzeczywistości. W tym momencie wydaje nam się mało prawdopodobne, że duża część tych cielesnych manifestacji, wyrażających się w różnych formach odbierania piłki, kontrolowania, prowadzenia, dryblowania, symulowania, etc., mogłaby zostać natychmiast wykorzystana podczas rozgrywek sportowych. Jednakże nie przestają one stanowić ważnego punktu odniesienia do tego, co ewentualnie można będzie zrobić w przyszłości. Tak naprawdę, żaden zawodnik piłki nożnej, i ten o wysokim poziomie gry, i ten który dopiero zaczyna swoje kształcenie, nie może pozostać obojętny na bogactwo, spektakularność i kreatywność zawarte w tych filmach. W tym przypadku nie wiemy, jak rozległy i głęboki będzie wpływ tych filmów w przyszłości, w szczególności na młodych zawodników, którzy co raz bardziej pragną wyróżnić się swoimi wyczynami sportowymi. Równoległe do wezwania o lepszą organizację gry zbiorowej istnieje coraz większy zbiór możliwości, któremu każdy zawodnik może narzucić swój własny styl, kreatywność i improwizację. Tym sposobem te wyrażenia o charakterze motorycznym stanowią część pewnej ponadczasowej żywotności piłkarskiej, obecnej zawsze w chwilach uniesienia i rozwoju.

1. Nauka gestów motorycznych. Metodologia treningu piłkarskiego prowadziła najpierw do nauki, rozwoju i doskonalenia gestów „technicznie poprawnych”, opierając się na założeniu, że będą one wspierane przez te uważane za najbardziej odpowiednie programy motoryczne. Zgodnie z tą perspektywą istnienie "modeli" wykonania oraz ich naśladowanie uprościłoby część praktyczną gry w sytuacjach najbardziej złożonych. W ten sposób wszystko to, co nie wchodziłoby w skład wyidealizowanego „modelu” byłoby uznane za błąd lub za działania szkodliwe. Później, za sprawą pewnej efektywnej automatyzacji tych gestów (uważanych za technicznie poprawne) zawodnik powinien próbować rozwiązywać problemy taktyczne pojawiające się w grze. Idea ta brała się z faktu, że adaptacja wysoce zautomatyzowanego gestu zmniejszała poziom nadzoru centralnych ośrodków motorycznych (SNC), co dawało zawodnikom możliwość skupienia uwagi na czynnikach odpowiednich do sytuacji (przeciwnicy, koledzy, przestrzeń gry, etc.).

Działanie w ramach podsumowania czynników aktywności. W tym zakresie tworzyła się pewna progresja pedagogiczna, mająca związek z polepszeniem różnych czynników aktywności i rozpoczynająca się: (i) *poprawnym* wykonaniem gestu (wymiar techniczny), (ii) *zastosowaniem* tego działania w pewnym kontekście gry (wymiar taktyczny), (iii) jego *symulowaniem* po to, aby przeciwnicy błędnie zinterpretowali rozwijającą się sytuację (wymiar strategiczny), (iv) jego *wykonaniem* w jak największej ilości w jednostce czasu, przy zachowaniu tych samych standardów efektywności i wydajności (wymiar fizyczny) i wreszcie (v) *odpornością* na rozmaite implikacje aspektów zewnętrznych, takich jak kibice, sędzia, etc., (wymiar psychologiczny). To był i dla niektórych nadal jest paradygmat (ukryte zasady rządzące naszym sposobem postrzegania rzeczy), na którym została oparta metodologia treningu piłkarskiego w celu stworzenia koncepcji i zastosowania środków nauczania/treningowych mających pokazać jak grać i jednocześnie tę grę rozwijać. Gesty techniczne były postrzegane jako wartość sama w sobie a nie jako środek do osiągnięcia pewnego celu, to znaczy, jako środek, który miałby rozwiązywać sytuacjami w grze. Tak więc zawodnicy odnoszący największe sukcesy mieli być tymi, którzy zachowują „dobrą technikę” a ci, którzy analizowali ich poczynania zapominali o dużym stopniu heterogeniczności jaki cechował tych graczy; nie zwracali oni uwagi nawet na elementy różnicujące zawodników, uważane za krytyczne jeżeli chodzi o „poprawne” wykonanie.

Działanie w ramach niestałego i nieprzewidywalnego kontekstu. Kiedy myślimy o przeszłości, zastosowanie pewnej metodologii opartej na dużej systematyzacji technicznej treści gry oraz analityczne użycie specjalnych działań motorycznych przyniosły pozytywne zmiany i znaczny rozwój. Wystarczy poobserwować wielkich zawodników, trenerów i drużyny, które do tej pory są bardzo doceniane. Jednakże, paradygmat ten jest do wymiany, jako że już pokazał swoje ograniczenia, a mianowicie to, że nie uwzględnia ciągłej zmienności kontekstów gry a także charakterystycznych cech każdego zawodnika. Zamiana ta poparta jest istnieniem innego paradygmatu, który bierze pod uwagę i akceptuje złożoność gry, w której konteksty sytuacyjne ulegają ciągłym zmianom a zawodnik wciąż potrzebuje dopasowywać się i adaptować, mając współdziałanie w ciągle niestałym i nieprzewidywalnym rozwoju wypadków. To jest tak, że pojęcie stabilizacji w grze zawsze zostawia miejsce na pewną zmienność. W rezultacie nasz system nerwowy pozwala nam na tworzenie organizacji o charakterze tymczasowym, w przypadku zmiany naszych intencji albo kontekstu sytuacji, w jakiej się znajdujemy; w ten sposób możemy reorganizować nasze działania. To większa elastyczność pozwala nam na większą adaptację wobec złożonych zadań, których wymóg wykonania też ulega zmianie. Na szczególną uwagę zasługuje zdolność natychmiastowego równoważenia systemu motorycznego w przypadku, kiedy jakaś jego część zostaje naruszona, przez co utrzymuje się możliwość osiągnięcia przyjętego celu.

2. **Nauka specjalnych akcji motorycznych.** Zrealizowana przez zawodnika akcja nie jest przedstawiana przez ośrodek centralny (SNC), jako że grozi to informacyjnym przeciążeniem systemu w przypadku, gdyby istniała tylko jedna struktura funkcjonalnego dowodzenia, zarządzająca bardzo złożonymi akcjami. Tak więc jest bardzo nieprawdopodobne to, że aby zawodnicy osiągnęli dobre wyniki sportowe należałoby zautomatyzować ich działania, począwszy od zgromadzenia w umyśle i w centrum różnych programów motorycznych, które byłyby im niezbędne. Dzieje się

tak z prostego powodu, a mianowicie dlatego, że każdy z tych programów musiałby uwzględniać nieskończoną kombinację czynników potrzebnych do właściwej realizacji tych działań. Wtedy proces treningu byłby bardzo analityczny i rozległy, ponieważ do każdej sytuacji w grze musiałby dopasowywać jedną interwencję (najodpowiedniejszą z możliwych). To wszystko musiałoby opierać się na niezliczonych programach motorycznych i wykorzystaniu wszystkich albo prawie wszystkich mogących mieć miejsce okoliczności. To zrozumiałe, że w procesie treningu niemożliwością jest nauczenie się lub udoskonalenie wszystkich sytuacji mogących wydarzyć się podczas zawodów a także ustanowienie jedyne, specjalnego programu motorycznego, dostarczającego rozwiązań. Akcja w grze jest pewną właściwością wyłaniającą się z różnych dynamicznych interakcji percepcyjnych, z systemu motorycznego, z kontekstu sytuacyjnego, z celów strategicznych i taktycznych; zakłada ona istnienie pewnego celu oraz łączy funkcjonalnego pomiędzy intencjami zawodników a naciskami, na które są narażeni.

Akcji motorycznych można nauczyć się poprzez strategię i normy decyzyjne. Zdolność do rozgrywania sytuacji w grze jest z reguły nabywana za pomocą strategii oraz norm decyzyjnych. Procesy psychologiczne uruchamiane w momentach konfrontacji z różnymi sytuacjami na treningu albo na zawodach mają fundamentalne znaczenie jeżeli chodzi o podejmowanie interwencji o charakterze motorycznym, dotyczących pojawiających się problemów. Obecnie, kiedy obserwujemy grę w piłkę nożną, efektywność zachowań opiera się na precyzji funkcjonowania systemu efektorów w konstrukcji akcji motorycznych, który działa w zgodzie z różnymi podległymi operacjami psychologicznymi (percepcja, przewidywanie, uwaga, decyzja, etc.). W rezultacie, kiedy nabywa się zdolność do podejmowania interwencji technicznej, nie odbywa się to tylko poprzez naukę ruchu (gestów), ale poprzez naukę strategii i norm decyzyjnych, co pozwala tworzyć efektywne i dostosowane akcje w odpowiedzi na różnorodność sytuacji/problemów w grze. Działania interaktywne o charakterze decyzyjnym/motorycznym, podejmowane przez zawodników w grze mogą a nawet powinny być modyfikowane przez naukę i trening, które wpływają na konceptualizację ćwiczeń oraz na manipulowanie ich strukturalnymi uwarunkowaniami (czas, przestrzeń, liczba, etc.), a w mniejszym stopniu na ruchy, postrzegane jako manifestacja pewnej formy analitycznej, mechanicznej i utrwalonej w pamięci.

Udoskonalanie akcji motorycznej następuje dzięki współzależności kontekstów gry. Pośrodku rzeczy, które zostały już wymienione należy umieścić design (czyli koncepcję) środków treningowych i określić problematykę tych kontekstów sytuacyjnych, które wymagają wzmocnienia specjalnych działań decyzyjnych i motorycznych mających rozwiązywać problemy. W ten sposób można nie tylko odpowiednio rozgrywać każdą sytuację w grze, ale także można ją analizować pod kątem efektywności, pozwalając lub nie na to, aby zawodnik przyswoił sobie wysnute wnioski, zapisał je w pamięci oraz potraktował jako znaczące doświadczenia percepcyjne/motoryczne (znaczące czyli *dlugotrwałe*). Tak więc koncepcja środków treningowych ułatwia rozgrywanie podobnych lub takich samych sytuacji w grze albo służy jako podstawa dla rozegrania sytuacji całkiem nowej. Istnieje pewna współzależność pomiędzy kontekstem sytuacyjnym w grze a rozegranie motorycznym. Tak naprawdę, każda decyzja/akcja motoryczna zawiera w sobie niezliczone wariacje, które należy zaadoptować zgodnie z warunkami i naciskami związanymi z sytuacjami w grze. Duża część tych wariacji

technicznych, czasami „subtelnych”, wynika ze stopnia zdolności zawodnika do adaptacji do kontekstów sytuacyjnych w grze, a nie z faktu, że zostały one zapisane w świadomości (czyli zapamiętane).

Akcja motoryczna rozwija się w ramach żywej i aktywnej działalności. Wracając do tematu, efektywny ruch podczas gry jest ściśle związany z aspektami: (i) strategicznymi/taktycznymi, na których oparty jest wachlarz możliwości rozgrywania sytuacji w grze, (ii) taktycznymi/technicznymi, dotyczącymi akcji motorycznych, które też posiadają wachlarz różnych możliwości. Wydaje się więc, że dwie akcje mogą być do siebie podobne, ale nigdy nie są takie same. Dlatego nauka i rozwijanie różnych akcji motorycznych nie powinny opierać się na ciągłym powtarzaniu oraz na kształtowaniu konsolidacji działań motorycznych, ale na ciągłym tworzeniu struktur, udoskonalaniu, wymyślaniu rozwiązań dotyczących problemów wynikłych z różnych kontekstów sytuacyjnych. Reasumując, zawodnik, który poprawnie prowadzi dialog w zmieniających się warunkach jest wyznacznikiem doskonalenia i rozwoju swojego systemu decyzyjnego/motorycznego.

W grze w piłkę nożną jest tak, że wszyscy zawodnicy w tym samym momencie działają mentalnie i motorycznie a proces ten nie jest uruchamiany tylko wtedy, kiedy walczą o piłkę. Gra w piłkę nożną *“jest aktywną konstrukcją, której rozwój wynika z potwierdzania i aktualizowania wyborów oraz decyzji zawodników wobec różnych, nieciągłych sytuacji, będących efektem zmiennego i nieprzewidywalnego środowiska, o różnych naciskach i możliwościach, na które zawodnik i drużyna powinni udzielić stosownej odpowiedzi, będącej w ścisłym związku z celami, jakie chce się osiągnąć w każdej fazie gry”* (Garganta, 1997). W tej perspektywie rozwój każdej sytuacji w grze ustala zbiór możliwości interwencyjnych, z których w każdym momencie zawodnicy muszą wybierać te, które zastosują, używając organicznych struktur funkcjonalnych (sensorycznych i muskularnych) o wielorakich formach (czyli *dopasowaniach*).

B. Niemożność oddzielenia akcji technicznej od taktycznych zamiarów. Rozwijane podczas gry akcje techniczne są ściśle powiązane z wymiarem taktycznym, który z kolei opiera się na pewnym szerszym planie gry, nazywanym strategią. Działanie tych czynników urzeczywistnia i materializuje koncepcję oraz intencje drużyny. W ten sposób technika oraz taktyka tworzą nierozdzielalną całość, wzajemnie się warunkują i wywierają na siebie wpływ.

1. Taktyczny wymiar czynności motorycznej. Taktyczny wymiar specjalnych akcji motorycznych uwidacznia się w aktywnym wpływie struktur psychologicznych, zarówno podczas sportowej walki, jak i podczas procesu treningowego. Realizacja specjalnych, piłkarskich zachowań motorycznych poza kontekstowymi ramami, w których normalnie się one rozwijają, jak to może się zdarzyć w przypadku operacjonalizacji sekcji treningowej, sprawia że osiągnięty stosunek koszt (spożytkowane czas i energia) versus korzyść (spowodowane rezultaty) jest mniejszy w porównaniu z innymi formami pracy, bardziej zbliżonymi do rzeczywistości rozgrywek. Widzimy tutaj, że nauka i doskonalenie zawodników i drużyny tylko wtedy osiągają wysoką wydajność, kiedy zrównane są konteksty sytuacyjne, które oddają rzeczywistość rozgrywek albo jej podobne (to znaczy, respektują dynamiczne właściwości sytuacji w grze), zbudowane na podstawie różnych stopni złożoności.

Gra różnych kontekstów sytuacyjnych. Tworząc koncepcje różnych scenariuszy treningu, o różnorodnym stopniu złożoności (kształtowanie poziomu informacyjnego każdej sytuacji w grze), umożliwia się właściwe i specjalne wdrożenie różnych struktur, wspierających jednocześnie lub w kolejności percepcję, podejmowanie decyzji oraz realizację akcji motorycznych podczas rozwiązywania sytuacji/problemu w grze a także inne ważne procesy, bazujące na strukturach zachodzących okoliczności i adaptacji operacyjnej. Weźmy na przykład zawodnika, który w momencie odzyskania piłki posiada możliwość przesunięcia centrum gry do obszaru znajdującego się w okolicach bramki przeciwnika, a podejmuje decyzję o rezygnacji z tego rozwiązania taktycznego, ponieważ widzi, że organizacja defensywy przeciwnika mogłaby sobie poradzić z tą sytuacją, jak również z powodu braku odpowiedniej ilości kolegów, którzy mogliby mu towarzyszyć w tej akcji. Napastnik, wobec możliwości sytuacyjnych gry i ograniczonych widoków na sukces, który mógłby odnieść, gdyby podjął inicjatywę, decyduje o zmianie struktury strategicznej swojego rozwiązania taktycznego w celu poszukiwania bardziej odpowiednich warunków czasowych, przestrzennych i liczbowych potrzebnych, aby zaatakować bramkę przeciwnika.

Gra różnych struktur funkcjonalnych. Koncepcja i operacjonalizacja specjalnych środków treningowych powinna wzmacniać poprawne działanie różnych struktur funkcjonalnych na trzy sposoby: (i) *kooperacyjny*, działając jak jedna struktura, (ii) *konkurujący*, jako że niektóre środki wyróżniają się na tle innych i dlatego przeważają i mają tendencję do dominacji, (iii) *kompensujący*, ponieważ niektóre środki, po to aby mogły osiągnąć swój najwyższy poziom, potrzebują wsparcia i uzupełniania ich przez inne.

2. **Strategiczny wymiar działania motorycznego.** W oparciu o połączenia istniejące pomiędzy procesami decyzyjnymi a specjalnymi akcjami motorycznymi można rozwijać i przewidywać pewną liczbę wynikających z nich scenariuszy. Scenariusze te będzie można modyfikować według informacji napływających w czasie rozwoju akcji oraz według nieoczekiwanych zdarzeń (przypadkowość), które będą ją zakłócać. Wyobraźmy sobie następujący przykład: napastnik przy piłce, który zauważa nagłe przemieszczenie organizacji obronnej przeciwnika na terenie gry w celu zredukowania efektywnej przestrzeni gry i wyłączenia z niej niektórych jego kolegów, będzie musiał w jak najkrótszym czasie dokonać strategicznego wyboru co do: (i) wydłużenia czasu trwania procesu ofensywnego, bezpiecznego prowadzenia piłki i tworzenia oraz „oczekiwania” na bardziej korzystne scenariusze gry, tak aby spełnić natychmiastowe cele drużyny, (ii) złamania organizacji obronnej przeciwnika, poprzez podanie piłki do kolegi biegnącego w odwrotnym niż obrona kierunku, co pozwoli na penetrację przestrzeni pomiędzy ostatnią linią obrony a bramkarzem przeciwników. W ten sposób można wykorzystać warunki sprzyjające zakończeniu gry.

Strategia akcji motorycznej w związku z sytuacją w grze. Biorąc pod uwagę to, co już zostało powiedziane, akcja motoryczna jest zawsze strategiczna, z racji tego że poszukuje taktycznych rozwiązań sytuacji w grze i równocześnie przygotowuje możliwości ingerencji w sytuacje, które mogą wynikać w dalszym procesie. Właściwe rozegranie aktualnej sytuacji w grze daje początek pewnej wygodniejszej przyszłości. Tak naprawdę, zawodnik mający za sobą jakieś przeżycia (czyli *doświadczenia*) związane z grą odwołuje się do przeszłości, kiedy chce przewidzieć konsekwencje prowadzonych przez siebie działań (Garganta, 1999), „*przystosowując się*

do konfrontacji pomiędzy scenariuszami stworzonymi w czasie samej gry oraz scenariuszami, które pod postacią programów albo w innych jeszcze formach zalegają i wciąż rozwijają się w jego umyśle". W rezultacie, sposób w jaki różne ograniczenia gry współdziałają ze sobą i w jaki dostarczają możliwych rozwiązań a także ich zmienność sprawiają, że idealnie wykonywalne rozegranie strategiczno-taktyczne może przerodzić się w całkowicie nieprzystosowane działanie. Na przykład przyspieszenie rozwoju procesu ofensywnego skierowanego na bramkę przeciwnika (przy zwiększaniu ryzyka nieoczekiwanej straty piłki) może nie być najszcześniejszym rozwiązaniem, jeżeli blok obrony przeciwnika zdąży się umiejscowić blisko twojego pola karnego. Dlatego też sytuacyjny kontekst gry obliuguje do zmiany rozegrań na te najbardziej dopasowane do gry.

Strategia akcji motorycznej w związku ze wstępnie ustalonym planem. Zawodnik i drużyna powinni rozważyć wszystkie te zmienne zgodnie ze wstępnie ustalonym kontekstem strategicznym (czyli *planem gry*), który ich predysponuje albo powstrzymuje do/od określonych wyborów taktycznych. Na przykład, jeśli przeciwnik miałby problemy z przejściem atak/obrona, plan taktyczny (strategia) powinien kłaść nacisk na przygotowanie drużyny do tego, aby zaraz po odzyskaniu piłki wznowić natychmiast proces ofensywny, pod względem szerokości i głębokości i w ten sposób przenieść szybko centrum gry na obszary, skąd najczęściej padają strzały, tak aby nie dawać drużynie przeciwnej (po stracie przez nią piłki) czasu potrzebnego na rozwinięcie bardziej stabilnego i zwartego poziomu organizacji defensywnej. Tak oto dąży się do stworzenia warunków i sytuacji w grze, które zobiektywizowałyby ciągłą niestabilność drużyny przeciwnej, utrzymały a nawet powiększyły jej początkowy brak równowagi. W ten sposób operacjonalizuje się rozwiązania i akcje motoryczne prowadzące do skonfrontowania drużyny przeciwnej z jej własnymi problemami.

Strategia akcji motorycznej w związku z celami, czasem i rezultatem. Wszystkie sytuacje w grze rozwijają się w ramach przypadkowości, co obliuguje każdego zawodnika do zmiany wymiaru strategicznego swoich akcji zgodnie z rozwojem sytuacji, mając na uwadze wzięte wszystkie razem czynniki o ogromnym wpływie, takie jak: (i) *wcześnie* określone cele dla danego meczu (tzn. rezultat końcowy), (ii) czas gry (tzn. bliskość końca w pierwszej albo drugiej połowie) i, (iii) *chwilowy* rezultat punktowy w grze (tzn. przewaga, remis, przegrana). Są to podstawowe aspekty, które, oprócz jeszcze innych, natychmiastowych i bardziej przykuwających uwagę, angażują przestrzeń, przeciwników, kolegów z drużyny, piłkę, bramkę, etc.

C. Ukierunkowanie akcji indywidualnych w wymiarze projektu zbiorowego. Priorytowe ukierunkowanie środków nauczania/treningu na poziom ich tworzenia, stosowania/powtarzania i poprawiania znajduje uzasadnienie w tym, że nie ma innej formuły na to, aby zawodnicy nabyli specjalne umiejętności motoryczne dotyczące podejmowania decyzji oraz sposobu wykonania. Te akcje powinny rozwijać stopień strategicznej oraz taktycznej adaptacji różnych sytuacji w grze do celów, które ma osiągnąć drużyna.

Specjalny model gry drużyny odgrywa tutaj istotne znaczenie jeżeli chodzi o kształtowanie zachowania taktycznego drużyny, tak aby każdy z nich zauważał, rozumiał i wyrażał unikalną koncepcję pewnej formy gry, w swoisty sposób ukierunkowując nastawienia, decyzje oraz odpo-

wiednie interwencje motoryczne. W tym zakresie, w związku ze zmiennym i nieprzewidywalnym charakterem gry, zawodnicy wiedzą, co powinni robić i, jednocześnie, czego nie powinni robić.

1. Różnorodność sytuacyjna versus adaptacyjność interwencji motorycznych. Zaadoptowanie interwencji motorycznych do różnych kontekstów sytuacyjnych gry jest jednym z podstawowych celów metodologicznego procesu treningowego. Jednakże nie każda różnorodność sytuacji będzie odpowiednia do tego, aby wzmocnić lub poszerzyć zdolności adaptacyjne zawodników do problemów pojawiających się podczas gry. Dlatego nauka/trening piłki nożnej powinny odtwarzać konteksty sytuacyjne o zmiennym charakterze, tak aby uwzględnić dwa założenia: ograniczenie i podobieństwo. Mając na uwadze te dwa założenia można nakreślić same sytuacje w grze a także ich następowanie w procesie przygotowawczym, tak aby zawodnicy mogli przyswoić zdolności adaptacyjne w celu poprowadzenia dialogu z nieprzewidywalnością kontekstów, nie przekształcając ich w sytuacje „bez wyjścia”. Tak więc zaobserwowane warianty rozegranych taktycznych i sposobów wykonywania akcji technicznych powstają jako forma adaptacji do kontekstów sytuacyjnych a niekoniecznie jako coś zapamiętanego (czyli *wyuczonego na pamięć, po to aby dokładnie utrwalić ich odtworzenie*).

Ograniczenia. Koncepcje sytuacji treningowych powinno się tworzyć w oparciu o pewne limity, przy uwzględnieniu każdego z tematów programu gry, czy dotyczyłyby one pracy sektorów, czy wzmocnienia misji taktycznych w ramach dynamicznej organizacji drużyny, czy też strzałów na bramkę albo współzawodnictwa, etc. Wszystko to przy jednoczesnym sprecyzowaniu większego lub mniejszego stopnia złożoności w związku z możliwościami wydajnościowymi zawodników oraz poziomem przyswojenia przyjętego modelu gry.

Podobieństwo. W tym zakresie dąży się, aby przejścia pomiędzy sytuacjami w grze były podobne, po to aby wzmocnić efekt pozytywnego transferu. Kształtowanie stopnia różnorodności i podobieństwa kontekstów sytuacyjnych gry umożliwia zawodnikom zdobycie zróżnicowanych doświadczeń, które będą pomocne w identyfikowaniu określonych prawidłowości oraz odpowiednich akcji motorycznych. To oznacza, że adaptacja akcji motorycznej odbywa się poprzez rozpoznanie wzorców sytuacyjnych o podobnej strukturze (ale nie o identycznej, jako że te są bardzo trudne do odtworzenia).

2. Różnorodność sytuacyjna versus regularność w konfiguracjach gry. Każdy zawodnik dostosowuje swoje decyzje/akcje, indywidualne i zbiorowe, do różnych „scenariuszy” gry, wywołujących się z interakcji różnych uwarunkowań strukturalnych (przestrzeń, czas, liczba, etc.), ustalając tym samym różne stopnie wolności w podejmowaniu interwencji motorycznych. Różne „scenariusze” lub konfiguracje gry powstają w procesie rozwoju samej gry (warunki otoczenia), ich ciągły rozwój następuje także w psychice zawodników. Niektóre ważne doświadczenia udanych albo nieudanych rozegranych sprawiają, że zawodnik zmienia swoje nastawienie oraz zachowania motoryczne (nawet jeśli na zewnątrz wydaje się, że nic się nie zmieniło) i stopniowo je udoskonala a w całym tym procesie rozwoju kluczową rolę pełni innowacja i kreatywność. Tak oto mnożą się umiejętności zawodnika, powiększa się również jego zdolność do właściwego reagowania na każdą sytuację w grze, do umiejętności udzielania odpowiedzi.

Powiększanie zakresu występowania prawidłowości zdarzeń oraz dążenie do dostosowania sytuacyjnego. Plan ćwiczeń dotyczących kontekstów sytuacyjnych gry i odtwarzających częściowo lub w całości „scenariusze” rozgrywek obejmuje elementy, które stwarzają warunki najbardziej odpowiednie do właściwej adaptacji do wymagań stawianych właśnie przez te scenariusze. Specjalne środki nauczania/treningowe łączą w sobie elementy i różnorodne techniki opanowania, utrzymania, podawania i odzyskiwania piłki oraz urzeczywistniania celu gry, w ramach zrozumiałego systemu akcji motorycznych, z reguły naznaczonych przez wymiar strategiczny i zamierzenia taktyczne. Reasumując, specjalne środki treningowe z jednej strony powinny być kształtowane tak, aby powiększać zakres występowania prawidłowości funkcjonalnie ważnych i swoistych dla drużyny zdarzeń, z drugiej strony powinny tworzyć dynamiczne sytuacje gry, które nakłaniałyby zawodników do ciągłego dostosowywania się do wciąż zmieniającego się kontekstu sytuacyjnego, co często jest procesem przypadkowym i nieprzewidywalnym.

Rozwiązania zastosowane dla potrzeb chwili, bez zmiany rzeczywistości gry. Jeżeli koncepcja i operacjonalizacja środków treningowych okazałyby się niepodobne do warunków sportowej walki, to jest do ekologii zawodów, zastosowane rozwiązania decyzyjne/motoryczne mogą być pomocne przy zadaniach wynikłych w danej chwili, nie zmieniając niczego ważnego w ostatecznym celu treningu, to znaczy mogą udoskonalać i rozwijać sportowe zaangażowanie zawodników i drużyny podczas zawodów. Należy również dodać, że konsekwencje (czyli efekty) negatywne dla umiejętności gry nie powstają tylko w wyniku niedostatecznej stymulacji aspektów strategiczno-technicznych, ale w szczególności z czynników o charakterze percepcyjno- motorycznym, które łączą się z tymi umiejętnościami.

3. **Różnorodność sytuacyjna versus nawyki w grze.** Metodologia treningu piłkarskiego ma na celu koncepcję, zastosowanie/powtarzanie i poprawianie środków nauczania/treningowych, przy ostatecznym uwzględnieniu indywidualnych i zbiorowych wzorców oraz nawyków odnoszących się do swoistego modelu gry. Nawyki w grze można określić ze względu na grupy zachowań indywidualnych i zbiorowych, dla których elementem spajającym jest kontekst ich występowania, prawdopodobieństwo wykonania oraz ich logiczna sekwencja, co ma na celu zwiększenie stopnia adaptacyjności zawodnika i drużyny do sytuacji w grze. Jednocześnie zmniejsza się energia wydatkowana na osiągnięcie celu.

Sekwencyjność indywidualnych i zbiorowych nawyków w grze. Dostrzeżenie i przewidzenie sytuacji w grze i jednoczesne uruchomienie nawyku (czyli *logicznej sekwencji*), sprawia, że zawodnik nie potrzebuje na każdym kroku decydować o swoim zachowaniu. Działa po prostu w tym samym czasie, w którym podejmuje decyzje, w oparciu o wcześniej zaprogramowany przewodnik sposobu identyfikowania nieodłącznych znaków, rozwijających się wokół niego. Ma przy tym na uwadze możliwe sytuacje nieprzewidziane, które mogą się przydarzyć w każdej chwili i które obligują do restrukturyzacji rozwiązań taktycznych i akcji technicznych, znajdujących się w obwodzie swoistej formy gry i zbiorowej ekspresji. W ten sposób dąży się do tego, aby nawyki w grze objawiały się regularnie i były efektywne podczas zawodów, co ma na celu zredukowanie przypadkowości charakterystycznej dla samej gry. Tak naprawdę ta cecha musi być zawsze obecna, jednak udoskonalanie metod nauczania/treningu piłkarskiego

prowadzi do osiągnięcia co raz bardziej wszechstronnej formy, wewnętrznej, logicznej esencji gry. Tym sposobem redukuje się możliwość znacznego wpływu przypadku na rozwój każdego momentu w grze i, co ważniejsze, na końcowy rezultat meczu.

Określanie wartości pewnych pojęć gry ze szkodą dla innych. W celu wzbogacenia wachlarza różnych nawyków gry oraz wspierających rozwiązań taktycznych powinno się określić jakąś metodologiczną strategię, powiązaną z pewną dynamiką, która mogłaby zmienić (czyli *przewartościować*) sposób podejmowania niektórych decyzji przez zawodników oraz taktyczne konfiguracje drużyny. Jedną z używanych form metodologicznych polega na określaniu wartości pewnych pojęć gry oraz towarzyszących im rozwiązaniom taktycznym, które zamierza się wzmocnić i wprowadzić w życie. Tak więc, w celu zwiększenia liczby przypadającej na jednostkę czasu (czyli *frekwencji*) pewnych sytuacji w grze oraz wspierających rozegranych taktyczno-technicznych, a także w celu uwrażliwienia (czyli *skupienia myśli*) zawodników na możliwe rozwiązania praktyczne można rozwinąć system punktowania, traktując go jako część konstrukcji zadania, które chcemy pogłębić. Jak tylko zawodnicy włączą do gry to pojęcie taktyczne, zaczynają uczyć się identyfikować sytuacje oraz momenty właściwe do jego wykorzystania, stając się przy tym bardziej rozsądni. Aby zilustrować to, co zostało powiedziane, można oprzeć się na następującym przykładzie: chcąc wzmocnić grę zewnętrzną (to jest grę zawodników na pozycji bocznej) i zakończyć proces ofensywny poprzez akcje krzyżowe, trener może określić wartość goli zdobytych dzięki nawykom i środkom technicznym odnosząc się do innych bramek, także „legalnych”, ale nie podlegającym wartościowaniu.

Promowanie porządku poprzez dialog z nieporządkiem. Przestrzegając integralności dynamicznych własności akcji nie można uciec od elementów, które leżą w jej naturze, to znaczy splotu wydarzeń, przypadkowości, niepewności, etc., jako że to właśnie one stanowią część właściwej metodologii treningu, co oznacza że sposób kontrolowania każdego środka treningowego nie może narzucać takiego porządku, który uniemożliwiłby zawodnikowi prowadzenie dialogu z nieporządkiem, z nieprzewidywalnością lub różnorodnością sytuacji. Swoiste środki treningu powinny dawać możliwość powiększenia liczby nawyków, płynności, regularności akcji indywidualnych i zbiorowych i jednocześnie powinny uczyć zawodników odpowiadania na sytuacje nieporządku, nierównowagi, niestałości, etc., spowodowane przez własnych kolegów z drużyny oraz przez przeszkody narzucone przez otoczenie (warunki klimatyczne i terenowe, etc.) a przede wszystkim przez przeciwników. Reasumując, swoiste środki treningu powinny tworzyć koncepcje sytuacji, za pomocą których zawodnicy będą porządkować swój sposób gry, potrafiąc jednocześnie integrować, spajać i rozwiązywać sytuacje nieporządku wywołane przez różne przeszkody, które pojawiają się w każdym momencie rozwoju procesu ofensywnego i defensywnego.

4. **Zmienność sytuacji a kreatywność.** Wydajność jednej z drużyn zależy w dużej mierze od autonomii decyzyjnej i motorycznej zawodników w obrębie dynamiki organizacyjnej zespołu. Termin „autonomia” powinien być tu rozumiany jako wolność działania, którą posiadają zawodnicy w ramach zbioru wartości oraz projektu bądź zbiorowej taktyki. Z tego punktu widzenia, kreatywność oraz improwizacja są elementami charakteryzującymi oryginalność i zdolność dostosowania wykonywanych akcji tak, aby uniknąć problemów wynikających z toku gry.

Od podstawowych obowiązków do przestrzeni kreatywnej. W momencie rozmieszczenia bazy zawodników na boisku kształtuje się racjonalna baza powiązań pomiędzy ich działaniami. Pozwala to na uświadomienie zawodników w zakresie ich praw i obowiązków, głównie w odniesieniu do ich funkcji i ograniczeń. Stopień spójność danej drużyny wzrasta wraz ze zrozumieniem przez zawodników określonych zadań, obowiązków i praw, które mają do spełnienia w drużynie. W rzeczywistości, możliwość wprowadzenia drobnych zmian w obrębie zasad rządzących współpracą pomiędzy zawodnikami z poszczególnych sektorów (praca wewnątrz sektorów) oraz zawodnikami z różnych sektorów (praca międzysektorowa) leży w zakresie kreatywnych kompetencji trenera. Zmiany te dokonywać się mogą poprzez zmniejszenie bądź zwiększenie zakresu czynności poszczególnych zawodników, przydzielanie zadań specjalnych i tym podobnych. Celem tych zmian ma być natomiast lepsza synchronizacja drużyny jako całości. Każdy zawodnik powinien odnaleźć własną „przestrzeń”, w obrębie drużyny i jej organizacji, niezbędną do wyrażenia własnej osobowości, improwizacji i kreatywności. To właśnie takie jest założenie każdego modelu gry, podkreślające fakt, iż każdy zawodnik jest inny w swoich osobistych ambicjach, przekonaniach, preferencjach czy tendencjach. Ten tok rozumowania zakłada, że konkretna metodologia treningu powinna stwarzać możliwości dla określonej formy gry, promując decyzje i schemat zachowań, mających na względzie pewien porządek i organizację, i tym samym nie wprowadzając ograniczeń indywidualnych ani kolektywnych.

Od podstawowych obowiązków do utworzenia obrazu nowych rozwiązań w grze. Niezależnie od tego, jak wartościowe i ważne okażą się rutyna oraz strategie zbliżające drużynę do określonej formy gry, piłkarze powinni zapoznać się z teoretycznym obrazem, który jest jednocześnie: (a) *konkretny*, wyznaczony przez zarys modelu gry i (b) *elastyczny*, dopuszczający pewną autonomię oraz kreatywność (czyli czynniki przyczyniające się do skutecznego rozwiązywania sytuacji w grze). Psychologiczne i intelektualne zdolności są elementami, w których drzemią duże rezerwy dla rozwoju piłkarzy. Dlatego też, odpowiedni trening prowadzi do udoskonalenia tych zdolności, tak, aby ich limity były stale i bezpiecznie przekraczane. Obecnie, piłkarze przejawiają taktyczne/techniczne zachowania charakteryzujące się: (a) *adaptacją* do sytuacyjnych kontekstów gry, w poszukiwaniu różnorodnych i wydajnych rozwiązań, (b) *antycypacją*, czyli zdolnością do rozróżniania i przewidzenia sytuacji w grze, (c) *kreatywnością*, czyli zdolnością do wyobrażenia i wprowadzenia nowych rozwiązań, które, będąc nieprzewidywalnymi z punktu widzenia obrony, zwiększają element zaskoczenia w grze.

Przygotowanie drużyny w jednym kierunku.

Aktualna Teoria i Metodologia Treningu Sportowego wskazuje na wzrastający poziom wyspecjalizowania ćwiczeń w ramach przygotowania drużyny do rozgrywek. Pozwala to na stałe podnoszenie wydajności gry poszczególnych zawodników oraz całej drużyny w określonym przedziale czasowym.

A. **Specyfika danej metodologii treningu opiera się na modelu gry.** Gra, będąc podstawą piłki nożnej, winna być centralnym elementem w całym procesie nauczania, uczenia się i rozwijania. Idąc tym tokiem rozumowania, można stwierdzić, że ewolucja piłki nożnej wynika z interakcji pomiędzy grą (jej wewnętrzną logiką) a graczem (logiką, według której ten się uczy i doskonali). Aby interakcja gra-gracz mogła dojść do skutku, musi zostać wprowadzony trzeci element – ćwiczenie treningowe. To ostatecznie stwarza warunki dla dialogu pomiędzy kompetencjami graczy, a wymaganiami narzuconymi przez współzawodnictwo. W konsekwencji, ćwiczenia treningowe są mniej operacyjne, a bardziej zmiernie zmierzają ku połączeniu kompetencji i atrybutów zawodników z organizacją i konkretną formą gry. W ten sposób powstają sytuacje/problem, które promują dialog w kategoriach przewidywalności i nieprzewidywalności, nakłaniając zawodników, indywidualnie bądź kolektywnie, do podejmowania, z wachlarza możliwych opcji, stosownych decyzji oraz akcji.

1. **Konceptualizacja specjalistycznych jednostek planu.** Specyfika ćwiczeń treningowych powinna być rozumiana jako złożona i niezbędna jakość charakterystyczna dla grupy ćwiczeń, które wyróżniają się od innych poprzez podobieństwo do logiki rządzącej rozgrywkami lub do predefiniowanego modelu gry.

Ćwiczenia treningowe. Integralność gry. Określone ćwiczenie samo w sobie zawiera strukturę oraz treść, które respektują integralność gry, prowadząc zawodników oraz drużynę ku swoistej formie gry, tj. ku odczytaniu, zrozumieniu i zareagowaniu na różne sytuacje w grze.

Stąd też, każdemu modelowi gry dopasowuje się specjalistyczny model przygotowania, poprzez który ćwiczenia treningowe powinien być połączone i podporządkowane kontekstom sytuacyjnym go wspierającym.

Ćwiczenie treningowe. Konstrukcja hipotetyczna. Opracowanie ćwiczenia, jako jednostki programu treningowego, przedstawione jest jako hipotetyczna i operacyjna konstrukcja, polegająca na rozwoju i przygotowaniu zawodników lub drużyny w konkretnym kierunku (model preferowany). Ponadto, ćwiczenie treningowe, w kontekście innowacyjnego charakteru, jaki posiada, opierać się będzie na określonej i subtelnej kombinacji różnych elementów strukturalnych (czas, przestrzeń, liczebność, etc.), których relacje wzbogacą określoną praktykę, nadając jej kierunek i znaczenie.

Ćwiczenie treningowe. Względna specyfika. To właśnie swoisty charakter przyjętego modelu gry decyduje o różnych szczeblach względnej specyfiki każdego ćwiczenia treningowego. Orientuje on jednocześnie stopień podobieństwa pomiędzy tymi szczeblami, a celami, co chce się osiągnąć w przyszłości. W rzeczywistości, ćwiczenia treningowe nie są nieszkodliwe – odpowiednio dobrane i wykonywane, przynoszą pozytywne rezultaty w postaci zwiększonej adaptacji fizycznej, wydajności i skuteczności zawodników oraz drużyny. Im gorzej są one jednak dobrane i im bardziej nie odpowiadają realnym możliwościom zawodników, tym więcej negatywnych skutków powodują.

Koncepcja jednostek programu powinna uwzględniać następujące podstawowe aspekty: (i) nie wszystkie ćwiczenia są *takie same* (ii) nie każde ćwiczenie dostosowuje się do określonej *rzeczywistości*, (iii) nie wszystkie ćwiczenia dają te same efekty, (iv) nie wszystkie ćwiczenia wzmacniają *odpowiednie* szkolenie, (d) nie wszystkie ćwiczenia są ze sobą *kompatybilne*.

a) **Nie wszystkie ćwiczenia są takie same.** Istnieje mylne przeświadczenie, że jakiegokolwiek ćwiczenie treningowe, niezależnie od stopnia swojej specjalizacji, musi zawsze wносить coś pozytywnego do indywidualnego i zbiorowego poziomu gry. W rzeczywistości jest jednak inaczej. Należy pamiętać, że wpływ określonego ćwiczenia na poprawę osiągnięć sportowych zawodników i drużyny z natury nie jest pozytywnym zjawiskiem. Można więc powiedzieć, że nie wszystkie ćwiczenia są identyczne, czyli nie wszystkie przynoszą te same efekty. Różnią się w zależności od chwilowych możliwości zawodników oraz od stopnia korespondencji pomiędzy ćwiczeniem, a kontekstem sytuacyjnym bądź przyjętym modelem gry. Nie wszystkie ćwiczenia są również tak samo wydajne pod względem realizacji celów.

b) **Nie wszystkie ćwiczenia dostosowują się do jakiegokolwiek rzeczywistości.** Problem związany z ćwiczeniami jest bardziej złożony od „prostego” zrozumienia szeregu relewantnych aspektów branych pod uwagę przy jego konceptualizacji. Gdyby tak nie było, musielibyśmy założyć, że zawodnicy oraz drużyny pretendujące do tytułu mistrzów oraz mistrzów świata stosują idealne (optymalne) ćwiczenia treningowe. W takim wypadku, wystarczyłoby naśladować ich procesy treningowe w mniej więcej inteligentny i (nie)wybredny sposób. Nie można jednak rozumować w ten sposób. Należy rozważyć jednocześnie (poza poziomem uczestników), przy wielu istotnych aspektach, czy wspomniani zawodnicy i drużyny: (i) *wykonyują*

swoje ćwiczenia, skrupulatnie wypełniając zawarte w nich elementy strukturalne, (ii) czy *repekтуją* w ten sam sposób założenia mające urzeczywistnić cele, dla których zostały stworzone, (iii) czy istnieje *spójna relacja* pomiędzy wymaganiami wynikającymi z danego ćwiczenia, a kompetencjami zawodników bądź organizacją drużyny, (iv) czy istnieje *podobieństwo* pomiędzy ćwiczeniami a przyjętym modelem gry, (v) czy zawodnicy oraz trener potrafią wziąć odpowiedni *udział* w działaniach o charakterze indywidualnym, sektorowym, międzysektorowym oraz zespołowym. Z powyższej panoplii równie ważnych aspektów wynika, że samo naśladowanie rozwiązań jest niewystarczające. Należy je znaleźć, przestudiować, przemyśleć i zastosować w każdej sytuacji i dla każdego problemu organizacyjnego w drużynie.

c) **Nie wszystkie ćwiczenia przynoszą te same efekty.** Na poziomie korespondencji pomiędzy ćwiczeniami treningowymi możemy wyróżnić: (i) *adaptację dokładną*, kiedy stopień zgodności pomiędzy ćwiczeniem, a rozgrywkami bądź przyjętym modelem gry jest wysoki, (ii) *adaptacja niedokładną*, kiedy ten sam stopień zgodności jest ograniczony, a wkład w konkretne i specjalistyczne osiągnięcia sportowe realizowany jest w sposób „pośredni”. Rzeczywiście, jeśli porównamy wytrzymałość (adaptację dokładną) maratończyków, kolarzy oraz pływaków, sytuować się ona będzie w obrębie motorycznej struktury oparcia, a nie w zdolności do absorpcji tlenu, do koncentracji kwasu mlekowego, czy do sprawnego wykorzystania układu krążenia. Stąd też, ćwiczenie treningowe wchodzi w określoną i ukierunkowaną relację ze stopniem rekrutacji możliwości zawodników, które jednocześnie, zależąc od przystosowania do ćwiczenia, uzasadniają mniejszą lub większą presję wywieraną na mechanizmy adaptacji dokładnej.

d) **Nie wszystkie ćwiczenia wzmacniają odpowiednie szkolenie.** Idea ta mówi o tym, iż koncentracja czasu oraz wysiłku w określonej czynności sportowej jest celowym i niezbędnym warunkiem dla osiągnięcia wysokiej wydajności. Przy takim układzie, istnieje możliwość stworzenia kontekstualnych ćwiczeń treningowych, udoskonalając tym samym system działania, zbierając i wykorzystując odpowiednie informacje otaczające daną sytuację, oraz podejmując decyzje mające na celu skuteczne rozwiązanie problemów. Weźmy na przykład zawodnika, który rozpoczyna swoje szkolenie w wieku 8 lat i kontynuuje je do 20 roku życia, czyli jest to 12 lat nieustannego wykonywania specjalistycznych ćwiczeń futbolowych. W kontekście treningu jest to około 2700 godzin szkolenia, w ciągu których zawodnik wykonuje 1,5 miliona działań taktycznych/ technicznych, 100 tysięcy wykończeń oraz ponad 3 miliony przemieszczeń ofensywnych bądź defensywnych w fazie ataku bądź obrony. Prosty jednak fakt przeznaczenia przez innego trenera, przy tym samym całkowitym wymiarze godzinowym treningu, 15 minut więcej na inny, niespecialistyczny typ ćwiczenia, sprawi, że inny zawodnik wykona 1 milion podań piłki, 80 tysięcy wykończeń oraz około 2 milionów przemieszczeń ofensywnych i defensywnych. W konsekwencji, po 12 latach treningu, kończąc swoje szkolenie, drugi zawodnik będzie mieć przećwiczonych dużo mniej szczegółowych sytuacji i, na poziomie średniej i wysokiej rywalizacji, z trudnością będzie nadrabiał tę stratę przez resztę swojego zawodowego życia. Prawdą jest, że ilość nie świadczy o jakości, ale istnieje silna zależność pomiędzy ilością powtórzeń akcji o charakterze taktycznym lub taktyczno-technicznym, a osiągniętym przez te powtórzenia poziomem gry (wydajnością). W ten sam sposób, w jaki zawodnicy są odzwierciedleniem tego, co robią, przemyślane i zastosowane przez trenera

ćwiczenia, świadczą o jego zrozumieniu logiki rządzącej grą oraz o kolektywnym projekcie, który proponuje rozwijać wraz z drużyną.

e) **Nie wszystkie ćwiczenia są ze sobą kompatybilne.** Ze względu na istnienie środków o charakterze ogólnym i szczegółowym, w czasie treningu obserwuje się bezpośrednią konfrontację pomiędzy tymi treściami. Jako że rezerwy adaptacji funkcjonalnej są ograniczone, można wywnioskować, że częste stosowanie ćwiczeń ogólnych: (i) *zmniejszy* koncentrację oraz czas przeznaczony na wykonywanie specjalistycznych ćwiczeń treningowych, które to decydują o największym rozwoju wydajności zawodnika, (ii) wywoła *niekompatybilność* pomiędzy rezultatami ćwiczeń ogólnych, a rezultatami ćwiczeń specjalistycznych. W celu uniknięcia sprzeczności pomiędzy różnymi rezultatami niezbędne jest, aby środki rozumiane jako ogólne sformułowane były z uwzględnieniem wydajności, która związana jest nierozdzielnie z logiką gry lub z przyjętym modelem gry. Oznacza to, że ćwiczenia o największym potencjale kształcącym i udoskonalającym, czyli te najbliższe rzeczywistości prawdziwej gry, powinny być wspierane (ze względu na zjawisko pozytywnego przekazywania) specjalistycznymi ćwiczeniami ogólnego przygotowania. Z punktu widzenia zarówno praktycznego jak i teoretycznego ćwiczenia winny zatem konstituować się jako potencjalne środki wykorzystywane w treningu niezależnie od stopnia zaawansowania danego zawodnika (kształcenie, udoskonalanie czy rozwój) i symulujące, czy raczej modelujące konteksty sytuacyjne, wynikające z logiki gry lub przyjętego modelu gry.

2. **Umacnianie wzorów i rutyny gry.** Modele gry określane są jako mapy (przewodniki) specjalistycznego treningu drużyn, wspomagające rozwój postaw i zachowań, które kierują zawodników ku zamierzonej formie gry. Aby struktura i organizacja drużyny nie była gwałtownie i nieustannie zmieniana (od ćwiczenia do ćwiczenia, od sesji do sesji, od mikro cyklu do mikro cyklu) warunki oraz wspomagające metodologię treningu (*model przygotowania*) zalecenia winny być zawsze przestrzegane. W przeciwnym razie, zawodnicy oraz drużyna wyjdą poza granice wyznaczone przez przyjęty model gry i zaczną szykować się, nie do zamierzonej, lecz innej formy gry.

Do odpowiedzialności trenera należy konceptualizacja tych środków treningowych, które najlepiej identyfikować się będą z zalecanym modelem gry, utrzymując każde ćwiczenie w obrębie strukturalnych i koniunkturalnych założeń tej formy gry.

Do odpowiedzialności zawodników należy przestrzeganie wymogów i zaleceń danego ćwiczenia. Wykonując swoje zadania, zawodnicy winni trzymać się ściśle wyznaczonych norm w celu uniknięcia mylnej interpretacji bądź zniweczenia realnych celów, dla których zadanie to zostało stworzone.

Ważne, aby w tej grze swoistych/wewnętrznych odpowiedzialności trener nie popadł w sprzeczności, a zawodnicy osiągnęli kompromis (emocjonalny oraz moralny) z wyznaczonymi zadaniami, które służyć mają obronie zbiorowych interesów. W ten sposób, każdy zawodnik ma dokładnie sprecyzowane swoje zadania. Jednocześnie wie, czego oczekuje od niego drużyna oraz jak najlepiej spełnić te oczekiwania. Zignorowanie podstawowych założeń uniemożliwi, niezależnie od ostatecznego wyniku (pozytywnego czy negatywnego), przyznania odpowiedzialności komukolwiek z zaangażowanych.

a) **Różne metody gry odpowiadają różnej synchronizacji zachowań.** Jeśli chce się zastosować ofensywną metodę o bezpośrednim charakterze, należy szybko przenieść centrum gry do strefy sprzyjającej zdobyciu bramki. Metodologia treningu oraz ćwiczenia wspomagające powinny zawierać, w kategoriach przestrzeni, czasu, liczebności, etc, strukturę oraz treść, prowadzące do dominacji zbioru strukturalnych warunków, które przeszłyby przez:

- (i) *ograniczoną* liczbę wymian podań na interwencję przy piłce, ze strony każdego z zawodników
- (ii) *szybkie* przemieszczenia ofensywne, głównie w kierunku bramki przeciwnika
- (iii) *taktyczne* opcje, które ukierunkują, kiedy to możliwe, ofensywną grę
- (iv) *przygotowanie* drużyny do zachowania równowagi dynamicznej zespołu w momencie utraty piłki
- (v) *uniemożliwienie* przeciwnikom zdobycia czasu na zorganizowanie defensywy, w szczególności zaraz po utracie piłki

Przeciwnie, w celu zastosowania przez drużynę ofensywnego modelu gry z piłką krążącą w bezpieczny sposób, należy założyć środki treningowe, które przełożą się na następujące aspekty:

- (i) *Cyrkulację* piłki oraz zawodników, tworzących przez cały czas solidny i jednorodny blok
- (ii) *Improwizowane rozwiązywanie sytuacji w grze* ze świadomością niedopuszczenia do utraty piłki
- (iii) *Prowokowanie* chwilowej oraz przejściowej utraty równowagi (przeestrzeń, czas, liczba graczy) przez zawodników przeciwnej drużyny
- (iv) *Doprowadzanie* do sytuacji sprzyjającej strzeleniu bramki i licznych możliwości pozytywnego zakończenia akcji

Jeśli kształt ćwiczeń nie narzuci obu metodom gry spełnienia prezentowanych powyżej założeń taktycznych, wtedy ćwiczenia wypełniające różne sesje treningowe, nie będą miały najmniejszego sensu. Ze względu na niemożność uzyskania zgodności z tym, co chce się osiągnąć poprzez zastosowanie odpowiedniego modelu gry oraz środków przygotowujących, w omawianych powyżej przypadkach wystąpią poważne rozbieżności na następujących płaszczyznach:

- (i) *koordynacja* działań 11 zawodników z drużyny
- (ii) *podział* zadań i misji taktycznych
- (iii) *komunikacja* sektorowa i międzysektorowa
- (iv) *redukcja* bądź zwiększenie wachlarza możliwości taktycznych podczas rozwiązywania sytuacji w grze
- (v) *skoordynowanie* interwencji mentalnych oraz motorycznych
- (vi) *rentowność* reżimów, w których produkowany jest wysiłek fizyczny

Są to zasadnicze i identyfikujące kwestie dla metodologii treningu pretendującej do bycia specjalistyczną. Należy podkreślić jednakże, że realizacja, jednorazowa czy tymczasowa, szybkich ćwiczeń dla pozycyjnej metody gry i vice versa, nie jest całkiem niewskazana. Przeciwnie, stosowanie takich ćwiczeń, jednorazowo bądź w ograniczonej jednostce czasu przypadającej

na sesję treningową, sprawia, że zawodnicy odczują, myślą, decydują i integrują się w innych formach i treściach treningowych. Tym samym, prowokują dialog pomiędzy różnymi ewentualnościami i elementami zaskoczenia w grze. W rezultacie, prawidłowe stosowanie tego typu ćwiczeń nie przyniesie efektów przeciwnych do zamierzonych ani też nie zakwestionuje całego procesu adaptacyjnego i akumulacyjnego w stosunku do rozwiązań, które chce się ustalić, o ile zawartość, czas i częstotliwość wykonywania tych ćwiczeń będą odpowiednie i logiczne. W ten sposób, zwiększa się bagaż doświadczeń strategiczno- taktycznych zawodników, umożliwiając lepszy i wydajniejszy dialog z ewentualnościami i nieprzewidywalnością koniunktur, wynikającymi z rozwoju różnych form gry.

b) Różne systemy gry odpowiadają różnemu opracowaniu pozycyjnemu i różnym misjom taktycznym. Trener decydujący się na system taktyczny 4-3- 3 nie powinien określać i opracowywać ćwiczeń, których zawartość oraz struktura jest identyczna lub podobna do tych z innych systemów (na przykład, 4-4-2, 4-5-1). Zmieniając strukturę pozycyjną drużyny, należy zmienić środki przygotowujące, w których konstrukcja, komunikacja, uporządkowanie, przewaga liczebna i proporcjonalność będą odpowiednie dla nowego pojmowania przestrzeni oraz misji taktycznych zawodników.

Każdy system taktyczny nadaje pewną organizację, kierunek, koordynację oraz sieć komunikacyjną. Co więcej, jeden system taktyczny może decydować o różnych formach organizacji (poprzez które rozdzielane są zadania w drużynie), przydzielając indywidualne misje taktyczne o specjalistycznym charakterze. Misje te powinny być pogrupowane zgodnie z: (i) logiką o wymiarze *sektorowym*, grupującą małą liczbę zawodników (2,3, 4 lub 5 zawodników), którzy wykonują te same czynności podstawowe, zapewniając synchronizację z pozostałym kolegami z sektora, (ii) logiką o wymiarze *międzysektorowym*, pozwalającą na komunikację pomiędzy różnymi sektorami, w których unika się wyłącznej koncentracji na własnych zadaniach taktycznych i jednocześnie rozwija się koncept generalnego funkcjonowania drużyny.

Wobec takiej sytuacji, niemożliwe jest, w obrębie dynamicznej organizacji drużyny, opracowanie warunków treningowych dla każdego zawodnika- obrońcy, pomocnika czy atakującego- wykorzystując zawsze te same strukturalne czynniki ćwiczenia. Konstrukcja ćwiczeń treningowych powinna zatem uwzględniać wymagania związane z zadaniami taktycznymi każdego zawodnika, zarówno w obrębie dynamiki przyjętego modelu gry, jak i przestrzeni, w której zawodnicy akurat się znajdują, by rozwijać swoje motoryczne działania. Poprzez manipulowanie strukturalnymi czynnikami ćwiczenia (przestrzeń, czas, liczebność), trener będzie mógł odtworzyć warunki najbardziej zbliżone do tych, z którymi zawodnicy będą musieli sobie poradzić w odpowiedzi na problemy zaistniałe w czasie rozgrywek.

Konkretnie, istnieje możliwość, aby w okolicach bramki przeciwnika wszyscy zawodnicy, niezależnie od swoich zadań taktycznych (obrona, środek, atak), mieli do wykonania od 1 do 2 wymian podań na każdą interwencję przy piłce. W taki sposób odpowiada się na sytuację wzmożonej koncentracji przeciwnika oraz na potrzebę przyspieszenia rytmu gry lub zmniejszenia kąta ataku. W przestrzeni bliskiej własnej bramce natomiast liczba wymian podań na każdą interwencję przy piłce nie musi być aż tak istotna; jednakże, istotne są podania do pewnych zawodników (na przykład, do wysuniętych napastników) w celu zastosowania szybkiej gry ofensywnej w okolicach bramki przeciwnika, podnosząc tym samym wertykalność ataku ze szkodą dla działań, które mogłyby znieść go na bok.

Podsumowując, odtworzenie realnych scenariuszy podczas sesji treningowej powinno być nieustannym zajęciem trenera, a wypełnianie związanych z tym zaleceń zadaniem zawodników. Każda sytuacja i okoliczności gry powinny prowadzić do konkretnych działań, unikając generalizacji oraz złych zaleceń, które ani nie odzwierciedlają tej rzeczywistości ani nie pomagają w jej rozwiązaniu.

c) **Różne ograniczenia taktyczne prowadzą do różnych specjalistycznych interwencji.** Jako że model gry jest skomplikowaną strukturą, jego asymilacja, reprodukcja, utrzymanie i ewolucja winny być realizowane tak, aby za punkt wyjścia obrać wszystkie ćwiczenia oraz wszystkie sesje treningowe, dające jedyną szansę na skonstruowanie przyszłości w danym momencie w teraźniejszości. Celowe i zaprogramowane odstępianie od modelu gry stosowanego podczas treningów drużyny nie jest całkowicie niewskazane. Jednakże powinno ono zostać tak wprowadzone, aby nie zaburzyć wzorów oraz rutyny gry, przyswojonych już wcześniej przez zawodników, unikając tym samym niepotrzebnego marnotrawstwa energii oraz czasu przeznaczanego na trening.

Dobrze ugruntowane procesy specjalistycznej adaptacji akumulacyjnej nie są szkodliwe, kiedy wykonuje się jednorazowo (ograniczony czas i częstotliwość) ćwiczenia o niespecjalistycznej zawartości. Tymczasowe stosowanie takich ćwiczeń pozwala na rozwinięcie i poszerzenie strategicznej oraz taktycznej wiedzy zawodników tak, aby wiedzieli oni, jak zmierzyć się z różnymi formami i interpretacjami gry, a także z nieprzewidywalnymi i alarmowymi sytuacjami.

3. **Zbieganie się w kierunku tego, co najistotniejsze.** Złożoność gry wynika z witalności oraz dywersyfikacji modeli i metodologii o swoistej charakterystyce, z których może korzystać każdy trener podczas przygotowywania drużyny. Jakość specjalistycznych procesów treningowych nie jest zdefiniowana poprzez czas potrzebny do ich wykonania, a następnie korzystanie z pozytywnych rezultatów, które przynoszą. Determinuje ją intensywność, z jaką te procesy przekazują znaczące doświadczenie w momencie: (i) *niezapomnianym*; kiedy to raz naprawdę zdobyte doświadczenie, będzie mogło zostać wykorzystane w innych sytuacjach oraz (ii) *nieporównywalnym*, w którym doświadczenie konstytuuje się jako najwydajniejsza forma odpowiedzi na sytuację w grze. Jakość będzie zależała od zdolności trenera do stworzenia czegoś w momencie kontaktu (jeśli będzie on znaczący) kompetencji zawodnika z wymaganiami wynikającymi z kontekstu sytuacyjnego. Podsumowując, w celu osiągnięcia lepszych wyników sportowych, należy zawsze mieć na względzie dwie rzeczy – dużo treningu o wysokiej jakości:

a) **Skoncentrowanie się na najważniejszym w celu osiągnięcia sukcesu.** Gra futbolowa zawsze zyskuje na wartości, jeśli znajdzie się ktoś, kto odważy się stworzyć na nowe pomysły i przenieść je na pole operacyjne. Prawda jest taka, że wszystko jest trudne, dopóki nie stanie się łatwe, a staje się łatwe, ponieważ wiemy, jak to przezwyciężyć. Próbując dokonać tego, co niemożliwe, aby stało się możliwym i by wszystko było możliwe, musimy być całkowicie oddani temu, co robimy. Najważniejsze, aby wyjść od modelu gry odpowiadającej rzeczywistości (możliwości zawodników a kontekst gry, w którym się znajdują) tak, aby przygotowanie zmierzało ku temu, co najważniejsze dla osiągnięcia celu sukcesu. W ten sposób, nastąpi modelowanie specjalistycznej metody treningowej, opartej na 4 podstawowych aspektach:

(i) *Opracowaniu środków*. Specjalistyczna metodologia treningowa nie może opierać się na wszystkich lub jakichkolwiek ćwiczeniach możliwych do wykonania, ale na takich, które najlepiej dostosują się do logiki danego modelu gry. W takiej sytuacji, nie redukuje się spektrum ćwiczeń specjalistycznych dla danej rzeczywistości (modelu)

(ii) *Maksymalnej eksploracji zastosowanych środków*. Aspekt ten nie zaleca generalnej redukcji środków treningowych (tych, które nie utrzymują relacji podobieństwa z samym modelem), lecz racjonalne i zrozumiałe ograniczenie wolności zawodników. Innymi słowami, optuje za manipulacją wymaganiami taktycznymi, do których trzeba się odnieść przy opracowywaniu i ukierunkowywaniu stosowanych ćwiczeń. Pozwoli to na rozwinięcie treści (o charakterze strategicznym, taktycznym, technicznym), struktury (nierozzerwalne relacje pomiędzy przestrzenią, czasem, liczebnością) i kontekstu sytuacyjnego (tworzenie scenariuszy najbliższej odpowiadających rzeczywistości prawdziwej gry) lepiej dostosowanych do formy gry, którą chcemy zastosować.

(iii) *Podnoszeniu wydajności środków treningowych*. W konsekwencji, wpływ procesu metodologicznego potwierdza się także w różnicowaniu podejmowanych decyzji oraz interwencyjnych akcji w kontekstualne sytuacje (ustalenie parametrów zachowań), co ma na celu podniesie wydajności ich samych. Wychodząc od zbieżności pomiędzy modelem przygotowania a modelem gry najmniejsza dowolność w podejmowaniu specjalistycznych działań motorycznych przeradza się jednocześnie we wzrost wydajności z jaką, wykonuje się działania już znane oraz odpowiednio, wydajnie i intensywnie trenowane. Mówiąc inaczej, rozwijając wzorce i rutyny gry wydłuża się czas treningu poświęcony tym działaniom, podnosząc jakość oraz wydajność, z jaką rozwijają się w czasie rozgrywek.

(iv) *Zwiększeniu liczby powtórzeń środków*. Równoległe do koncepcji ćwiczenia zwiększa się liczbę powtórzeń oraz podnosi się jakość interwencji w różne scenariusze i sytuacje w grze, utrzymując logikę podobieństwa, jasności oraz spójności z tym, co chcemy osiągnąć. W ten sposób, poruszamy mechanizmy funkcjonalnej adaptacji zawodników, w kierunku optymalizacji treningu, przekładającej się na zwiększenie osiągnięć sportowych. Nie należy jednak zapominać, że proces treningowy, tak, jak może wydłużyć i zoptymalizować limity ludzkich możliwości, źle zaprojektowany (skonstruowany) i zastosowany, może być czynnikiem ograniczającym osiągnięcia sportowe oraz podtrzymanie własnych efektów.

(v) *Docenianiu autonomicznego myślenia oraz kreatywności*. Specjalistyczne ćwiczenia treningowe rozwijają wymiar przewidywalności, którego interwencja przechodzi przez zastosowanie z góry ustalonych zasad gry, oraz wymiar nieprzewidywalności, wynikający ze zmienności samej sytuacji, która powinna być rozwiązywana przez zawodników autonomicznie i kreatywnie, poprzez użycie argumentów taktycznych, inicjatywy oraz elementu zaskoczenia (tego, co najmniej prawdopodobne).

b) Przecwiczenie wszystkich możliwych sytuacji w grze jest niewykonalne. Dla tych, którzy wierzą, że zawodnicy powinni przecwiczyć wszystkie możliwości swojej interwencji w sytuacji w grze, idee za tym się kryjące wydadzą się być może kontrowersyjne. Można udowodnić bowiem, że użycie któregośkolwiek modelu gry ogranicza, z punktu widzenia ideowego i operacyjnego, podejmowanie decyzji oraz procedurę rozwiązywania sytuacji w grze, przez co ma negatywny wpływ na szkolenie i rozwój zawodników, w szczególności tych najmłodszych.

Choćby wydawało się to paradoksem, to, niezależnie od obranej metodologii, czy właśnie tak się nie dzieje?

Przeanalizujmy praktyczny przykład. Akcja wykończenia może zostać zrealizowana w różnych sytuacjach, kontekstach i formach, jednych bardziej wirtuozerskich i spektakularnych od drugich. Przećwiczenie tej akcji, ze wszystkich możliwych perspektyw, jest po prostu niemożliwe. Niezależnie od użytej przez nas pedagogicznej i metodologicznej perspektywy natura analizowanej sytuacji ograniczy nas już na wstępie. Chcąc nie chcąc, będziemy musieli dokonać krytycznego wyboru optymalnych środków nauczania i trenowania wykończenia. Nawet jeśli nic nie stałoby nam na przeszkodzie, nie wystarczyłoby nam czasu na odpowiednie udoskonalenie wykończenia. Dlatego też, z szerokiego wachlarza możliwości, potwierdzonych przez którykolwiek wymiar metodologiczny, należy wybrać sytuacje i konteksty, w których możliwości te mogą być produkowane i reprodukowane.

W naszym przypadku, próbujemy modelować ich produkcję i reprodukcję, wychodząc od wzorców, rutyn, cyrkulacji i kombinacji taktycznych pochodzących z przyjętego modelu gry. Mamy jednocześnie na względzie ogromne możliwości, wynikające z przypadkowości i adaptacji związanej nierozzerwalnie z sytuacjami w grze, które otwierają ogromną przestrzeń dla kreatywności i spontaniczności zawodników. Pamiętając, że to, co się liczy przy wykończeniu, jest jego taktycznym celem (strzelenie bramki), zawodnicy powinni preferencyjnie wiedzieć, jak wykonać grupę „ściśle określonych” motorycznych akcji oraz równolegle, jak dostosować je do zmienności każdej sytuacji w grze przy jednoczesnej wysokiej wydajności.

Podsumowując, opracowanie wszystkich sytuacji oraz wszystkich scenariuszy w grze jest niemożliwe. Takie myślenie jest błędem w ocenie prawdziwych możliwości zawodników oraz drużyny. Piłkarze powinni zmierzyć się z specjalistyczną metodologią treningu, opartą na po-myśle oraz wyborze ćwiczeń, które są najwydajniejsze w stosunku do ustalonych celów.

c) Zastosowanie ograniczonej liczby ćwiczeń i zwiększenie liczby powtórzeń. Na podstawie wspomnianych do tej pory aspektów, możemy zastanowić się nad podstawowymi przyczynami warunkującymi potrzebę sformułowania i, w konsekwencji, podporządkowania zawodników oraz drużyn specjalistycznym ćwiczeniom. Argumenty orientujące tę tendencję w treningu sportowym, łączą się w dwóch istotnych aspektach funkcjonowania organizmu ludzkiego:

(i) *Ograniczeniu procesu adaptacji organizmu ludzkiego.* Funkcjonalna adaptacja ludzkiego organizmu nie może być pojmowana jako nieograniczony proces (zarówno na krótkim jak i długim dystansie), gdyż ma ona swoje genetycznie zdeterminowane granice. Mówiąc inaczej, wymaganie wysokiego stopnia specjalizacji opiera się, w pierwszej analizie, na ograniczonych możliwościach adaptacyjnych zawodników, czyli na relatywnie małej funkcjonalnej rezerwie adaptacyjnej. Rezerwa ta określana jest na podstawie reakcji zawodnika na ćwiczenia, których strukturalna logika zdeterminowana jest poprzez zmiany adaptacyjne, mające na celu konkretyzację nowego poziomu funkcjonalnego opartego, w konsekwencji, na bazie wcześniejszych adaptacji.

Ze względu na ograniczenie adaptacyjne, konstrukcja fundamentalnych ćwiczeń treningowych winna opierać się na stałej selekcji najważniejszych i podobnych (analogicznych) do różnych kontekstów komponentów, zawartych w strukturze współzawodnictwa gry futbol-

lowej lub w przyjmowanym przez trenera modelu gry. Determinuje to potrzebę stworzenia specjalnej struktury treningowej, która zapewni na swoim polu modelowe ćwiczenia. Takie modele wyeliminują niepotrzebne zużycie energii i czasu. Jeśli zostaną natomiast zastosowane w podobnych warunkach (normalizacja typów) ich rezultaty w kontekście adaptacji funkcjonalnej oraz ich związek z rozwinięciem wydajności sportowej u zawodników i drużyny powinny być znane (standaryzacja). W ostatecznej analizie, wraz z ustaleniem racjonalnych parametrów oraz optymalnych wskaźników osiągnięć sportowych, w których zawodnik winien się specjalizować na konkretnych etapach swojego rozwoju, zwiększa się również szanse specjalistycznej adaptacji funkcjonalnej organizmu.

(ii) *Brak specjalistycznych mechanizmów funkcjonalnych.* Istota ludzka nie dysponuje specjalistycznymi mechanizmami funkcjonalnymi. Przeciwnie, mechanizmy te charakteryzują się szerokim i uniwersalnym zakresem funkcjonalnych możliwości oraz ogromną stabilnością wobec bodźców zewnętrznych. W każdym dającym się zauważyć zachowaniu zawodnika używane są (motoryczne interwencje wobec problemów związanych z ćwiczeniem treningowym oraz meczem) te same złożone systemy funkcjonalne, które w ostatecznej analizie zapewniają każdy typ lub formę motorycznej akcji w środowisku sportowym. W konsekwencji, w procesie treningowym różne systemy funkcjonalne, będąc zależnymi o stopnia specjalizacji ćwiczeń, którym się podporządkowują, specjalizują się w tym lub w tamtym kierunku. W takim znaczeniu, kiedy zawodnik rozwija w sobie specjalną wydajność, nie jest on bezpośrednio podporządkowany jedynie sumie różnych parametrów i wskaźników, ale przede wszystkim funkcjonalnej specjalizacji organizmu, który reaguje na konkretne ćwiczenie treningowe w kierunku wydajności akcji rywalizacyjnej, odpowiedniej piłce nożnej. *„Transformacje spowodowane adaptacją są bez wyjątków istotne dla wszystkich systemów funkcjonalnych organizmu. Jednakże, można powiedzieć, iż rytm udoskonalenia funkcjonalnego jest szybszy w systemach, które obecne są zarówno podczas treningu, jak i prawdziwego rozgrywek”* (Verchosanskij, 1988).

W obrębie takiej dynamiki, specjalizacja procesu treningowego decyduje o konfiguracji ćwiczeń o złożonym charakterze, biorąc za punkt odniesienia, całkowicie lub częściowo, kontekstowe sytuacje współzawodnictwa w grze lub modelu gry, który chce się zastosować i rozwinąć. Wymaga się, przede wszystkim, aby ćwiczenia kształtowały potencjał treningowy różnych parametrów i wskaźników z nim związanych, i aby jego wkład w ostateczne zachowanie został odnowiony w zależności od kontekstu sytuacyjnego. Optymalizacja procesu treningowego oraz naturalnie, ćwiczeń leżących u jego podstaw uwidacznia się w ten sam sposób z dwóch operacyjnych perspektyw metodologicznych: redukcji liczby ćwiczeń treningowych, oraz zwiększeniu liczby powtórzeń tego samego ćwiczenia lub jego wariantów.

1. Redukcja liczby ćwiczeń treningowych. Ustalenie to wynika z faktu zastosowania procesów modelujących ćwiczenia treningowe. Procesy te mają na celu pogodzenie ćwiczeń z konkretnymi wymaganiami narzuconymi przez współzawodnictwo lub przez przyjęty model gry, na bazie wymiernych wskaźników wydajności. Zgodnie z tym tokiem myślenia, im większy stopień korespondencji pomiędzy stosowanymi modelami (ćwiczeniami) a modelem gry, tym lepsze efekty i podstawy do optymalizacji procesu treningowego.

Konstruowanie specjalistycznych ćwiczeń przygotowawczych przechodzi przez tworzenie całkowitych i częściowych modeli, mających na celu wierną reprezentację rywalizacyjnej rzeczywistości gry futbolowej. Modele te mają za zadanie połączyć ćwiczenia treningowe, ustanawiające wysoki stopień zgodności (identyczności) z kontekstami sytuacyjnymi w grze, i pozostawiające miejsce dla oryginalności tego, który uczy, oraz kreatywności tego, który ćwiczy.

2. Zwiększenie liczby powtórzeń tego samego ćwiczenia lub jego wariantów. Ustalenie to wynika z faktu, iż ważne jest, aby stosować te ćwiczenia, które opierają się na strukturze i organizacji przynoszących maksymalną wydajność. Powinny one być traktowane w taki sposób, aby można było: (i) *pobudzać* mechanizmy adaptacji funkcjonalnej zawodnika, (ii) *operować* różnymi poziomami adaptacji funkcjonalnej, w zależności od stopnia zaawansowania przygotowań zawodnika, (iii) skutecznie *pogłębiać* tę specjalistyczną adaptację funkcjonalną.

Ćwiczenie treningowe powinno ustanawiać zależną od kontekstualnych warunków praktykę, poprzez operowanie różnymi parametrami interwencji motorycznej, zależnej od konkretnego problemu wynikającego z każdego ćwiczenia. Konstruowanie ćwiczenia, organizacja sesji treningowej oraz proces, w który wnika zawodnik podczas jej realizacji są potencjalnymi źródłami kontekstualnej interferencji. Chodzi tu o funkcjonalną interferencję, pojawiającą się przy motorycznej interwencji i wynikającą z wachlarza możliwości oraz decyzji, prowadzących do nauczenia się bądź udoskonalenia tej interwencji. W tym znaczeniu podnosi się: (a) zdolności zawodnika do zrozumienia i wykorzystania informacji związanych z interwencją motoryczną, (b) zdolność do pominięcia drobnych i subtelnych wariantów sytuacji (identyfikacja odpowiednich parametrów) oraz (c) możliwość wzmocnienia pozytywnego transferu poprzez przywołanie wcześniejszych doświadczeń (zmniejszając tym samym czas nauki i doskonalenia interwencji motorycznej).

B. Specjalizacja danego modelu treningowego wzmacnia wieloczynnikowe interakcje. Specjalizacja nie może być rozumiana jako cel sam w sobie, ale jako podstawowe założenie konceptualizacji i strukturalizacji ćwiczeń treningowych, które powinny częściowo lub całkowicie (w sposób jak najbardziej zbliżony, możliwy jedynie podczas meczu) reprodukować model gry przyjęty przez trenera. W ten sposób, próbuje się wzmocnić pewne fragmenty (lub części) tego modelu tak, aby żaden z nich nie zaburzył całej struktury i funkcjonowania drużyny. Umożliwia się jednocześnie wzajemną zależność różnych elementów oraz pojawienie się nowych właściwości, których w izolacji nie posiada żaden element.

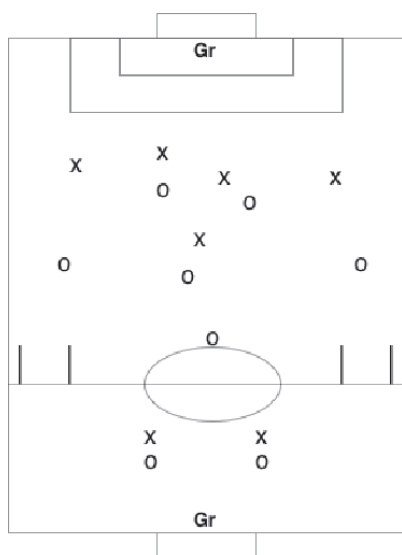
1. Utrzymywanie specyfiki całości w jednej części. Piłkę nożną należy rozumieć jako skomplikowany system, od którego wywodzą się sytuacje w grze, wyrażające różne poziomy złożoności i nie zaburzające tej rzeczywistości. Wizja ta nie ma na celu sprowadzenia piłki nożnej do gry czysto formalnej (Bram+10X Bram+10), gdyż w takiej konwencji próbuje się prowadzić przygotowywanie drużyny, lecz do działań stymulujących istotne fragmenty modelu gry. Wybiera się przy tym te aspekty, które chce się rozwijać i udoskonalać. Prawda jest taka, że perspektywa modelująca konkretną metodologię treningu piłki nożnej nie może zmierzać w kierunku formy ograniczającej rzeczywistość gry, ale w kierunku otwartej i dynamicznej wizji, za pomocą której rozwijana jest i wzmacniana interakcja indywidualna, sektorowa, międzysektorowa oraz

drużynowa. Zmierza się ku temu, aby każde ćwiczenie reprezentujące jakąś część samo w sobie zawierało najistotniejsze odniesienia do całości (modelu) i jednocześnie utrzymywało się we własnych ramach konceptualnych oraz operacyjnych. Wymiary przygotowania drużyny, na płaszczyźnie sektorowej (praca sektorów), wzorcowej (taktyczne cyrkulacje ofensywne i defensywne), meta/specjalistycznej (wzmacnianie misji taktycznych bazy zawodników), konkurencyjnej (przygotowanie, które rozwijają się na warunkach bardzo zbliżonych do rzeczywistości meczu) i innej, muszą przyjąć proporcję oraz stopień mobilizacji zgodne z wymaganiami zalecanego modelu gry. Niemniej jednak, zastosowanie różnych tematów i treści programowych treningu, nie powinno być widziane jako fragmentacja gry, lecz jako logika ciągłości strukturalnej (system gry), metodologicznej (ofensywna i defensywna metoda gry), relacyjnej (zasady gry), proceduralnej (indywidualne i zbiorowe działania) i strategicznej (opracowywanie planów przygotowania i interwencji w walce rywalizacyjnej).

Przeanalizujmy to, co zostało powiedziane na konkretnym przykładzie. Załóżmy, że tematem treningu jest sektorowa praca drużyny na dwie bramki, na polu o łącznej powierzchni 65 metrów, podzielonego na dwie części (pierwsza odpowiadająca 1/2 powierzchni boiska, a druga 15-metrowa). Po jednej stronie ustawiamy bramkarza, dwóch obrońców środkowych i na połowie boiska: jednego pomocnika defensywnego, który może przekraczać linię dzielącą dwie strefy przeznaczone do gry w sytuacji defensywnej i ofensywnej, 3 pomocników (1 pomocnik środkowy i dwóch skrzydłowych) oraz dwóch wysuniętych napastników. Taktyczne cele tego zespołu są następujące: (i) atak na bramkę przeciwnika, z piłką krążącą w środku i na zewnątrz strefa bramki przeciwnika, oraz próba strzelenia gola zawsze, kiedy będzie ku temu okazja, (ii) komunikacja i synchronizacja obrońców jako środka defensywnego; przy jednoczesnym komunikowaniu się każdego z nich z pomocnikami, a pomocników z wysuniętymi napastnikami. Sprawdza się w ten sposób sytuacja 3x2 w zredukowanej strefie gry oraz 6x5+Bram na 1/2 boiska. Po przeciwnej stronie ustawiamy 1 bramkarza, 2 środkowych obrońców, 2 obrońców bocznych i 1 środkowego pomocnika defensywnego, a w zredukowanej strefie pozostaje 2 wysuniętych napastników. Taktyczne cele tego zespołu są następujące: (i) komunikacja i synchronizacja działań bramkarza z sektorem defensywnym, a tego- z pomocnikiem defensywnym i wysuniętymi

napastnikami umieszczonymi w ograniczonej strefie, (ii) niedopuszczenie do strzelenia gola, odzyskanie piłki i szybkie przejście do ataku przy użyciu jedno z dwóch zagrań: (a) atak w strefie ograniczonej przez słupki umieszczone w każdym skrzydle bocznym, (b) bezpośrednie zagranie do wysuniętych napastników, wykorzystujących wejście pomocnika defensywnego, i wytworzenie sytuacji 3x2+Bram, 3x3+Bram, a jeśli braknie na to czasu, to 2x3+Bram lub 2x2+Bram.

Z opisu ćwiczenia możemy natychmiastowo wyciągnąć następujące konkluzje związane z przyjętym modelem gry: (i) zespół wykorzystuje taktyczny mechanizm Bram+4x4x2, (ii) prowadzi ofensywną metodę gry o charakterze pozycyjnym, z szybkimi zmianami obrona-

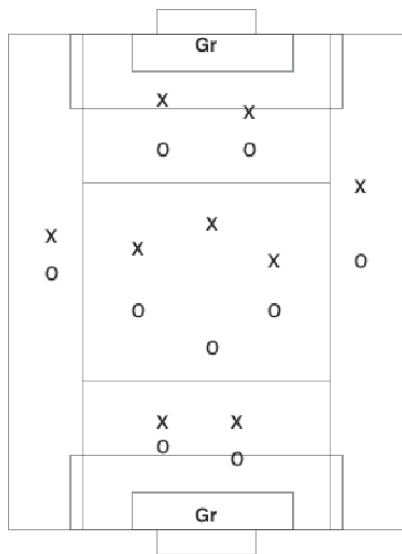


Rycina 8. Ćwiczenie na pracę w sektorach

atak, zajmując natychmiastowo $\frac{1}{2}$ boiska przeciwnika poprzez: (a) użycie bocznych skrzydeł do progresji piłki lub (b) wykonywanie długich podań w powietrzu, skierowanych do wysuniętych napastników, nie biorących bezpośredniego udziału w fazie defensywnej, (iii) zespół działa w prężny sposób w jakiegokolwiek sytuacji w grze, w której różne sektory zbliżają się do siebie, w szczególności poprzez tylne wsparcie środkowego pomocnika po tym, jak piłka podana zostaje do jednego z wysuniętych napastników, (iv) opanowując $\frac{1}{2}$ boiska przeciwnika, zespół powinien bezpiecznie prowadzić piłkę w celu: (a) zaburzenia równowagi obrony przeciwnika prowadzącej do pomyślnego wykończenia piłki, (b) uniknięcia nagłej utraty piłki, a gdyby to miało miejsce, bycia przygotowanym do poprawnego i zgranego przejścia do fazy obronnej, (v) po utracie piłki, zespół, kiedy jest zorganizowany, dysponuje blokiem środkowym i niskim (blisko własnej bramki), (vi) zespół potrafi wejść w dialog z sytuacjami kontr-ataku, stosując szybkie zmiany atak-obrona, (vii) przeciwnicy, którzy nie są bezpośrednio zaangażowani w fazę defensywną wykazują taką samą lub wyższą liczebność.

Podsumowując, z analizy ćwiczenia obserwujemy, że wykazuje ono podstawowe odniesienia do zastosowanego modelu gry (struktura i metoda) bez jego rozczłonkowania, wzmacniając formy interwencji indywidualnej, sektorowej i międzysektorowej.

2. Utrzymywanie ciągłości i znaczenia. Konceptualizacja i uporządkowanie środków naukowych i treningowych w każdym momencie sesji lub mikro cyklu treningowego nie powinny „rozcłonkować” (w sensie dzielenia lub separowania) modelu gry, który chce się zastosować. Powinny natomiast rozwijać się w logiczną ciągłość identyfikacji zawartości i struktury gry, zmierzając w jednym kierunku. Jeśli tak się nie stanie, będziemy mieli przed sobą ograniczoną formę rzeczywistości gry. Należy poszukiwać zatem relacji kooperacji i rywalizacji pomiędzy środkami naukowymi oraz treningowymi, tak, aby stworzone zostały warunki sprzyjające strukturalnemu i funkcjonalnemu rozwojowi drużyny, oraz aby umocniły się rezultaty po zastosowaniu tych środków.



Rycina 9. Ćwiczenia na umocnienie misji taktycznych zawodników w obrębie organizacji i dynamiki zespołu.

Spójrzmy na konkretny przykład, w którym utrzymuje się ta sama organizacja strukturalna i funkcjonalna, a zmieniają się zalecenia w ćwiczeniu. Uwzględniają one, w przygotowaniu drużyny, jedną logikę ciągłości oraz znaczenia. Załóżmy, że stwarzamy sytuację treningową, w której chcemy umocnić specjalistyczne działania taktyczne zawodników w obrębie dynamicznej organizacji zespołu. W tym celu, dzielimy przestrzeń o powierzchni 65x50 metrów na 3 skrzydła oraz 3 sektory. Na takim polu umieszczamy sytuację 1x1 w bocznych skrzydłach, 2x2 w sektorze defensywnym i ofensywnym, i 3x3 w sektorze pomocniczym. Uzyskamy tym samym sytuację Bram+9x9+Bram. Ćwiczenie dzieli się na poszczególne fazy, w których nacisk pada na akcje i ruchy określonych zawodników, umieszczonych bądź jednym z sektorów, bądź jednym ze skrzydeł.

W pierwszej fazie zawodnicy będą musieli wykonać swoje ruchy, każdy w obrębie własnej strefy.

W drugiej fazie, tylko pomocnicy wykonają ruchy, jeden po drugim, kiedy w fazie ofensywnej będą mogli zyskać przewagę liczebną w bocznych skrzydłach (2x1), w sektorze defensywnym lub ofensywnym (3x2).

W trzeciej fazie, będzie można zmobilizować zawodników z bocznych skrzydeł do zajęcia środkowego skrzydła w fazie defensywnej, zawsze kiedy piłka będzie znajdować się w bocznych skrzydłach, po przeciwnej stronie do zajmowanej przez nich pozycji. Kiedy piłka znajdzie się w środkowym skrzydle, zawodnicy będą musieli szybko powrócić do swojej wyjściowej pozycji.

W czwartej fazie, wysunięci napastnicy, jeden po drugim, będą mogli przemieścić się do środkowego sektora, wytwarzając tam liczebną przewagę (4x3) lub równowagę (3x3), i zamieniając się funkcjami z jednym ze środkowych pomocników, lub do bocznego skrzydła (2x1).

W piątej fazie, znikają boczne skrzydła i pozostają jedynie 3 sektory, z różnymi kombinacjami liczebności zawodników (sektor defensywny: 2x2 lub 3x3, sektor środkowy: 3x3 lub 4x4, sektor ofensywny: 2x2 lub 3x3).

W szóstej fazie, znikają wszystkie sektory i wytwarza się sytuacja Bram+9x9+Bram, bez konkretnych restrykcji – jedynie tych, wynikających z potrzeby przestrzegania przez zawodników podstawowych misji taktycznych obrębie dynamicznej organizacji zespołu.

Z analizy poszczególnych faz ćwiczenia stwierdzamy istnienie możliwości podkreślenia działań pewnych zawodników, i uwolnienia innych, zwiększając lub ograniczając przy tym przestrzeń oraz zalecenia związane z ich decyzjami i akcjami.

a) **Złożoność i trudność.** Konstruowanie oraz zastosowanie jakiegokolwiek ćwiczenia treningowego implikuje zawsze scalenie określonego stopnia złożoności i trudności. Poza tym, stopień wpływów tych dwóch konceptów treningowych objawia się zazwyczaj poprzez ilość informacji posiadanej w zaangażowanym środowisku oraz poprzez większą lub mniejszą liczbę opcji rozwiązania danej sytuacji w grze. **Złożoność** ćwiczenia wynika z ilości informacji podanej na przetworzenie. Zatem, dana sytuacja będzie tym bardziej złożona, im więcej informacji będzie potrzebował zawodnik do zorganizowania swojej interwencji, tj. do zaapelowania do swoich zdolności podejmowania decyzji oraz do wykonania działań motorycznych. **Trudność** ćwiczenia opiera się na liczbie rozwiązań dla konkretnej sytuacji w grze. Dana sytuacja będzie zatem tym trudniejsza do rozwiązania, im mniej będzie prawdopodobnych opcji taktycznych. Oczywisty pozostaje fakt, że te dwa koncepty treningowe nawzajem się uzupełniają i są nierozdzielne z praktycznego punktu widzenia ćwiczenia. Jednakże, należy rozważyć konkretny przykład, za pomocą którego rozważymy dwie sytuacje (w sytuacji 1x1+Bram i 2x1+Bram), ofensywną i defensywną.

1. **Z punktu widzenia ofensywnego.** Jeśli porównamy sytuacje 1x1+Bram oraz 2x1+Bram na jednej bramce, ta druga będzie bardziej złożona, gdyż zmusi atakujących do przetworzenia większej ilości informacji związanej z sytuacją. Spójrzmy:

(i) *W pierwszym przypadku (1x1+Bram),* napastnik będzie musiał odnieść się do stanu swojego systemu działania, pozycji obrony (równoważonej lub zaburzonej, mniej wię-

cej odległej, jej kąta i prędkości zbliżenia, etc.), oraz do możliwości szybkiego i pomyślnego strzelenia bramki.

(ii) *W drugim przypadku* (2x1+Bram) napastnik będący przy piłce będzie musiał, poza wszystkimi aspektami wymienionymi powyżej: (a) wykorzystać przemieszczenie drugiego napastnika, aby zaburzyć pozycję obrońcy przeciwnika, (b) rozumieć różne konfiguracje taktyczne, mogące pojawić się w każdej chwili pod wpływem przemieszczenia drugiego napastnika, i umożliwiające proste i bezpośrednie kombinacje taktyczne, oraz (c) uniknąć sytuacji karanych przez zasady gry, takich jak spalony, poprzez przetrzymanie piłki, dopóki drugi napastnik nie wyjdzie z tej pozycji, bądź wykonać podanie, powodując przemieszczenie kolegi i maksymalnie wykorzystując zalety tej akcji.

W kontekście trudność w rozwiązaniu tej sytuacji, wspomniane dane liczbowe nie rozkładają się jednakowo. W konsekwencji, sytuacja 1x1+Bram wykazuje, z punktu widzenia ofensywnego, wyższy stopień trudności w rozwiązaniu, w porównaniu z sytuacją 2x1+Bram. W tym drugim przypadku bowiem istnieje większa liczba rozwiązań dla problemu. Rozwiązanie to przechodzi przez jedną z dwóch opcji:

(i) *Inicjatywa indywidualna*. Napastnik będący w posiadaniu piłki stara się rozwiązać sytuację, wykorzystując lub nie, przemieszczenie kolegi, wywołując niepewność w taktycznym rozumowaniu obrony.

(ii) *Relacja zbiorowa*. Jest to relacja ustanowiona przez dwóch napastników. Następuje komunikacja (podanie) materialna (piłka) w celu skonkretyzowania się rozwoju akcji wspartej prostymi i bezpośrednimi kombinacjami taktycznymi.

2. Z punktu widzenia defensywnego. Sytuacja 2x1+Bram wykazuje większą złożoność i trudność, ponieważ zawiera w sobie więcej informacji co do organizacji interwencji i mniejszą liczbę skutecznych rozwiązań. Możliwości rozwiązania tej sytuacji przechodzą przede wszystkim:

(i) przez założenie „podziału” próby strzelenia bramki pomiędzy dwóch napastników oraz przez brak przyjęcia jasnego stanowiska wobec przeciwnika. Unika się w ten sposób przyjęcia konkretnej pozycji wobec atakujących.

(ii) przez założenie tymczasowości akcji ofensywnej, oraz granie na zwłokę, „czekając”, aż napastnicy popełnią błąd techniczny (złe prowadzenie piłki, złe przyjęcie, złe podanie, etc.), taktyczny (nieodpowiedni ruch), regulacyjny (naruszenie zasad gry)

(iii) przez ustanowienie komunikacji pomiędzy obrońcą a bramkarzem; ten ostatni, z racji swojej pozycji, daje pożyteczne wskazówki swojemu koledze, w szczególności te dotyczące działań drugiego napastnika i możliwości wykonania krycia obronnego.

b) **Skomplikowane i złożone.** Przy tej okazji, należy również rozróżnić te dwa koncepty. Termin „skomplikowany” używany jest, kiedy istnieje wiele elementów systemu bez grupowej relacji. Nie ma wtedy logicznego wzoru akcji. Może się też zdarzyć, że nie zdołamy zidentyfikować tych relacji, więc wszystko, co zobaczymy, będzie wydawać się nielogiczne. Żle zorganizowana drużyna (bez wzorców akcji), ze zbiorowego punktu widzenia, będzie mogła

być określona jako „skomplikowana”, a to za sprawą trudności w jej rozumieniu. Będzie ona jednak stosunkowo łatwa do pokonania w rozgrywkach. Mówiąc zatem, że ta lub tamta gra jest skomplikowana, trener odnosić się może do faktu, iż drużyna przeciwnika jest słabo zorganizowana lub nie rozumie swoich organizacyjnych relacji. Złożoność odnosi się do integracji i wzajemnej zależności elementów, które powodują pojawienie się nowych właściwości, nieobecnych w systemach skomplikowanych. Przykładem na różnicę pomiędzy tymi dwoma konceptami może być orkiestra. Kiedy grupa muzyków, grając każdy na swoim instrumencie, produkuje niezgrane dźwięki, mamy do czynienia ze skomplikowanym. Kiedy natomiast muzyce grają harmoniczną symfonię- ze złożonym.

3. **Utrzymanie logiki podobieństwa.** Wraz ze zwiększającym się stopniem podobieństwa (do przyjętego modelu gry) i kooperacji, dyktowanymi przez zdolność przejścia jednego ćwiczenia w inne, zmniejsza prawdopodobieństwo negatywnych rezultatów. W ten sposób, następuje optymalne wykorzystanie procesu treningowego. W takim układzie, ważne, jest, aby ustalona została relacja identyfikacji ćwiczenia z modelem gry, ale także z ćwiczeniem wcześniejszym i późniejszym. Ma na celu bezpośrednie umocnienie pozytywnego przejścia.

a. **Identyfikacja ćwiczenia.** Każde i jakiegokolwiek ćwiczenie powinno identyfikować się ze przyjętym modelem gry. Jego zawartość winna przyjmować różne stopnie spójności oraz wymagań tego modelu. Przy zbytnej powtarzalności środków treningowych, wykonywanych sztucznie (bez zwracania uwagi na wewnętrzną logikę gry ani na stosowany model gry), następuje słaby transfer otrzymanych rezultatów do realnych sytuacji w grze. Rzecz w tym, że wykonanie akcji w rozgrywkach jest ściśle związane ze strategicznymi i taktycznymi aspektami. Z szerokiego wachlarza możliwych akcji motorycznych należy wybrać te najlepiej dostosowujące się do aspektów, które chce się osiągnąć (parametryzacja decyzji/akcji).

b. **Relacja pomiędzy ćwiczeniami.** Ważne jest, aby rozwijać ćwiczenia, oraz stopień odpowiedniego przejścia pomiędzy dwoma lub więcej ćwiczeniami, w sekwencyjny sposób. Ma na celu osiągnięcie określonej formy gry. Prawdą jest, że istnieje bardzo dużo ćwiczeń umożliwiających osiągnięcie tego samego celu, tak samo jak dużo różnych jest form postępu dydaktycznego/ metodologicznego. Postęp będzie mógł być modelowany poprzez użycie informacyjnych referentów, od najmniej do najbardziej złożonych, od wiedzy dobrze przyswojonej do wiedzy niezdobytej, w celu rozwinięcia treści tematycznych. Dobrym przykładem tego ostatniego aspektu może być przepływ treści tematycznej z ćwiczeń określanych jako meta-specjalistyczne (mających na celu wzmocnienie taktycznych zadań zawodników w obrębie zajmowanej przez nich pozycji na tle organizacji całej drużyny) do ćwiczeń w sektorach (które służą synchronizacji sektorów obrony, środkowego i ataku oraz ich wzajemnej relacji), lub z ćwiczeń nazywanych standardowymi (cyrkulacja taktyczna) do ćwiczeń z piłką w bezruchu (schematy taktyczne). Praktyczne zastosowanie tych dwóch przykładów dowodzi następstwa ćwiczeń o różnych zawartościach i celach, które – użyte w odpowiedni sposób- wzmacniają rozwój ciągłości i identyfikacji podobnej dynamiki strukturalnej, wspierając przy tym logikę idącą w kierunku ważnego i tego samego celu.

c. **Uporządkowanie (następowanie po sobie) ćwiczeń.** Z wyjątkiem ćwiczeń rozgrywkowych (czyli takich, które najbardziej zbliżone są do prawdziwych warunków gry), wszystkie inne, konstruowane i stosowane w izolacji, będą przyniosą mniejszy rezultat w porównaniu z grupą ćwiczeń logicznie i systematycznie połączonych w obrębie sesji treningowej. Stosując, z ćwiczenia na ćwiczenie (w obrębie tej samej lub różnej zawartości tematycznej) podobną dynamikę strukturalną, wzmacnia się efekt głębszej i trwalszej adaptacji. Z tej perspektywy, specjalistyczne ćwiczenie treningowe nie może być widziane jako odosobnione i zamknięte samo w sobie, lecz jako część systematycznej, sekwencyjnej i kompletnej wizji. Innymi słowy, powinno się rozważyć przegrupowanie zadań należących do sesji treningowej, i zastanowić się, która dynamika strukturalna jest najwydajniejsza. Dlatego też, wychodząc od konkretnej zawartości ćwiczenia, należy wiedzieć, jak wiąże się ona z poprzednim ćwiczeniem i jak zwiąże się z następnym. Podczas sesji treningowej nie powinno dojść do sytuacji, w której jakiegokolwiek wykonywane ćwiczenie zaprzeczy, na różnych płaszczyznach (zawartość, rezultaty i inne), poprzedzającym go lub następującym po nim ćwiczeniom. Dynamika relacji pomiędzy ćwiczeniami jest elementem stale kontrolowanym i równoważonym przez trenera, w obrębie jednej sesji treningowej, ale też z sesji na sesję, z mikro cyklu na mikro cykl, czyli we wszystkich jednostkach strukturyzacji i programowania przygotowania zawodników oraz drużyny.

C. Specjalizacja bada dogłębnie naukowe oraz treningowe środki w grze. Specjalizacja nie jest synonimem braku interdyscyplinarności ani też manifestacją ograniczeń w przygotowaniu zawodników oraz drużyn. Przeciwnie, specjalizacja jest racjonalną i jasną zasadą, która umieszcza proces treningowy w interakcji z wymaganiami narzuconymi przez współzawodnictwo i z tym, jak staramy się grać, czyli z naszą formą gry. W tym celu zapewnia ona duże możliwości eksploracji środków naukowych i treningowych, utrzymując założenia, poprzez które została skonstruowana (model przygotowania), oraz to, co chce się obiektywnie osiągnąć (model gry). *„Jesteśmy tym, co ciągle powtarzamy. Doskonałość nie jest dziełem, lecz zwyczajem.”* (Arystoteles)

1. Zróżnicuj stopnie proporcjonalności i przewagi. Specjalistyczne ćwiczenia treningowe bazują na zbiorze idei, postaw i zachowań realizowanych w kierunku modelu gry wybranego przez trenera. To ukierunkowanie reguluje indywidualną i zbiorową pracę drużyny. Ćwiczenia konstatują się zatem jako środki przyczynowe oraz środki stałego planowania przyszłości, będące zawsze w konstrukcji (dokładnie w rekonstrukcji) w kierunku, w którym można obrać wiele ścieżek bez redukowania ich do prostej i jedynej formy pracy. Rekrutacja różnych mechanizmów niezbędnych do wykonania tych ćwiczeń ma miejsce na podstawie różnych stopni proporcjonalności i dominacji oraz zgodnie z aspektami, które chcemy w rzeczywistości osiągnąć. Na przykład, w zależności od szczegółów danego modelu gry, poziomu osiągniętego przez zawodników w danym momencie rocznego rozplanowania, oraz od mikro cyklu lub sesji treningowej, praca w sektorach będzie mogła być przedłożona nad pracę wzorcową. Należy zatem, mając na względzie niezliczone dane dotyczące rozgrywek i zastosowania przez drużynę wybranego modelu gry, wzmocnić tą grupę ćwiczeń, której rezultaty będą uprzywilejowane w stosunku do innych, ale które jednocześnie utrzymają jasną relację pomiędzy nimi. Podsumowując, stabilizuje się w ten sposób proporcjonalność i przewaga o spójnym użyciu, uwzględniająca potrzeby

zawodników, dzięki którym dostrzegamy, jak ważne jest w praktyce położenie nacisku na pewne modele gry (na niekorzyść innych), utrzymując jednocześnie istotne relacje pomiędzy nimi.

2. **Stwórz rutyny percepcji i akcji.** Specjalistyczne ćwiczenia treningowe opierają się na mechanizmach poznawczych oraz na działaniach motorycznych. Rentowne funkcjonowanie tych mechanizmów wymaga stworzenia specjalistycznych wzorców oraz rutyn dla indywidualnych i zbiorowych działań, prowadząc zawodników w kierunku stałego dostosowywania się do kontekstów sytuacyjnych dostarczanych przez trening lub rozgrywki.

Zgodnie z taką perspektywą, specjalistyczne ćwiczenia treningowe powinny być konstruowane, stosowane i powtarzane w dynamicznych środowiskach kooperacji, opozycji oraz obiektywności. W takiej perspektywie próbuje umieścić się jeden lub kilka problemów do rozwiązania przez zawodników. Problematyka wynika z zaistnienia mniej lub bardziej złożonych sytuacji, które zależne są od stopnia wolności zdeterminowanej przez strukturalne uwarunkowania ćwiczenia (regulacja, czas, przestrzeń, liczebność, i inne). Drużyny doskonale zorganizowane odzwierciedlają, pochodzące z ich modelu gry, indywidualne i zbiorowe formy interwencji w problemy. Model ten jest stosowany i rozwijany na podstawie szerokiego wachlarza rozwiązań opartego na ćwiczeniach w sektorach, na bramce oraz tych z piłką. Rozwiązania dostarczone są przez ewentualne scenariusze, które realizowane są podczas sesji treningowej oraz przez wcześniejsze doświadczenia zawodników.

a) **Podobieństwo a różnicowanie.** Adaptacje konkretnych akcji motorycznych realizowanych podczas treningu bądź rozgrywek charakteryzują się:

- (i) *podobieństwem* motorycznych wzorców; zwiększając pole tego, co możliwe i przewidywalne (konwergencja – tendencja w stronę standardowych i przewidywalnych zachowań)
- (ii) *różnicowaniem*, polegającym na apelu do mnogości rozwiązań sytuacji w grze (ewentualność – tendencja w stronę zachowań zależnych od koniunktury, która sama w sobie pochodzi od sieci ograniczeń)

Przykład ilustrujący dwa poziomy tej kwestii może być oparty na ćwiczeniu odzyskiwania piłki przy zastosowaniu metody defensywnej w strefie presji. Metoda ta promuje pewną intencjonalność i wzorzec (konwergencja- podstawowa idea, defensywny wzorzec gry), który polega na: (i) agresywnej orientacji obrońców w stosunku do piłki, (ii) kryciu napastników mogących kontynuować ofensywę, (iii) eliminacji najgroźniejszych linii podania oraz na dywergencji zachowań każdego obrońcy (ewentualność- ciągła adaptacja zależna od kontekstu sytuacyjnego), którzy podejmują decyzje taktyczne oraz motoryczne dotyczące: (a) przestrzeni przez nich zajmowanej lub przestrzeni, którą powinni zajmować na terenie gry, (b) napastnika znajdującego się daleko lub blisko centrum gry, (c) wskaźników występujących w każdym momencie gry, w czasie trwania ataku, itd.

Dogłębna analiza pozwala nam dostrzec, że pomimo, iż pewne o zmiany są nieprzewidywalne, to jednak czasami zachowują ten sam wzorzec, co zmiany zajmujące dłuższy okres czasu. Takie wzorce rozwijają modele podejmowania decyzji oraz działania, a to z kolei pozwala na walkę z nowymi i nieoczekiwanymi sytuacjami, opierając się na analogii i podobień-

stwie doświadczeń wcześniej przeżytych. W ten sposób, potencjalny rezultat ćwiczenia treningowego będzie tym lepszy, im większe będą szanse zawodników do decydowania i działania w obliczu kontekstów, które nie będą całkowicie zdeterminowane i odznaczać się będą zróżnicowaniem, czyli kluczowym założeniem ich konceptualizacji, wykonania oraz rozwiązania.

b) **Konwergencja a ewentualność.** Konstrukcja specjalistycznych ćwiczeń treningowych powinna promować konteksty sytuacyjne w grze, poprzez które umożliwiała się identyfikację pożądanых zachowań przez wszystkich zawodników (konwergencja), ale jednocześnie nie wzbrania się kreatywnych oraz nieprzewidywalnych, ale ogólnie bezpiecznych opcji taktyczno-strategicznych ze strony zawodników.

Zróżnicowanie rozwiązań specjalistycznych ćwiczeń treningowych tworzy adaptacyjną konstrukcję dla projektów i akcji motorycznych. Warto, aby zawodnicy przyzwyczaili się do tego zróżnicowania i zrobili z niego bazę, z którą należy wchodzić w nieustanny dialog.

Piłka nożna prezentuje następstwo postaw i zachowań zawodników, które wsparte są na pewnych ideach strategicznych oraz opcjach taktycznych, wynikających z warunków i sytuacji w grze. Oglądając nieuważnie grę, odbieramy te działania jako niezorganizowane. Jednakże w swojej zawartości przejawiają one pewien porządek. W takiej sytuacji: *„wzorce, które na małą skalę prezentują chaotyczne postawy, ale na dużą- pewną regularność”* (Garganta, 2000) złożony system może, w jednym momencie, dać początek zachwianiu i spójności (Gleick, 2004), czyli *„uporządkowanemu chaosowi”*.

c) **Stereotypy a adaptacja.** Zróżnicowanie optymalizuje grę piłkarską, gdyż konstituuje się jako proces prowadzony z ukrycia, który będzie pomyślny, tylko jeśli pojawi się w obrębie pewnej niepewności, czyli zróżnicowania kontekstualnego. W większości sytuacji treningowych, należy konstruować zadania, w których bardziej ćwiczy się „produktywne” akcje motoryczne (te nieustannie zmieniające się w poszukiwaniu lepszej i wydajniejszej adaptacji) niż te „wtórne”, tworzące stereotyp decyzji, akcji w kontekście sytuacyjnym o ograniczonym zróżnicowaniu.

Z punktu widzenia operacyjnego, zmienna praktyka polega na różnicowaniu warunków, czyli na systematycznym, spójnym i inteligentnym manipulowaniu parametrami interwencji motorycznej, w zależności od konkretnego problemu nadanego przez każde ćwiczenie treningowe. Wychodzi się w ten sposób od zasady mówiącej, że strukturyzacja zmiennego kontekstu warunków przyczynia się do konstrukcji systemu decyzji i akcji lepiej dostosowujących się do różnych sytuacji wynikających z ćwiczeń treningowych. Ćwiczenia te powinny odtwarzać w mniej więcej taki sam sposób jeden lub wiele specjalistycznych problemów postawionych przez opracowanie rywalizacyjne (o ile uniknie się zbyt dużej ilości informacji). Manipulując różnymi kontekstami kształcenia, sekwencją decyzji i ćwiczeniem określonej liczby zachowań taktyczno-strategicznych, próbuje się sprawić, by każda sytuacja pozytywnie współgrała z innymi. Nie dziwi więc fakt, że akcje motoryczne, szczególnie te złożone, znajdują się pod wpływem presji adaptacyjnej tylko wtedy, kiedy ćwiczyć się je będzie w konkretnych kontekstach i zróżnicowanych okolicznościach; w linii spójności, ograniczonej przez poziom przyswajalności modelu gry danej drużyny oraz przez zdolność zawodników do odpowiedzenia na wymagania tej metody.

d) **Przewidywalność a nieprzewidywalność.** Sukces, osiągnięty w czasie treningu lub rozgrywek, zależy bezpośrednio od wydajności samego ćwiczenia. Odpowiednia konstrukcja oraz wybór ćwiczenia opiera się na możliwościach zawodników oraz drużyny do interpretowania i prowadzenia gry, oraz od celów (rezultatów), jakie chce się uzyskać. Równolegle, wymaga się pamiętania od orientacyjnych założenia taki jak:

- (i) *model zawodnika*, rozwijany na podstawie misji taktycznych (generalnych oraz szczegółowych), które każdy winien wykonywać w obrębie dynamicznej organizacji zespołu.
- (ii) *model gry drużyny*, wynikający ze zdolności i możliwości zawodników, którzy są zintegrowani w drużynie i w granicach jej możliwości, oraz z ewolucyjnych tendencji samej gry.
- (iii) *program akcji*, mający na celu osiągnięcie konkretnego modelu w przyszłości, wychodząc od stopnia organizacji zespołu w danym momencie.

Ze zrozumienia i poszanowania powyższych założeń orientacyjnych wynika potrzeba logicznej relacji pomiędzy tym, co wykonalne i realne a tym, co niewykonalne oraz pomiędzy tym, co przewidywalne i nieprzewidywalne. Innymi słowy, trening futbolowy powinien zapewniać ćwiczenia, których treści odtwarzają przewidywalne sytuacje, ale też, i to coraz częściej, te nieprzewidywalne tak, aby zawodnicy potrafili szybko się do nich dostosować, kiedy zaistnieją.

3. **Zoptymalizuj proces przygotowania.** Studium ćwiczenia koncentruje się w określeniu ćwiczenia idealnego, czyli takiego, które służy do zdobycia postawionych celów (model gry). Te z kolei determinują jego wybór oraz zastosowanie. Jako że piłka nożna jest otwartą dziedziną sportową, stosownie będzie rozważyć te ćwiczenia, które pozwolą nam na stworzenie kilku ścieżek do osiągnięcia tego samego celu (*równość celu*). Optymalizacja procesu treningowego opiera się na trzech podstawowych założeniach: (i) na czasie, którego używamy, (ii) na wysiłku, który wkładamy, (iii) na rezultacie, który otrzymujemy.

a) **Jak najkrótszy czas.** Czas jest niewątpliwie tym elementem strukturalnym procesu treningowego, który najbardziej ogranicza relację trenera z zawodnikami/drużyną (Nikt nie jest w stanie trenować dłużej niż 24 godziny na dobę). Każda czynność ludzka ma swój początek oraz koniec. To właśnie w przerwie pomiędzy początkiem a końcem trener stosuje swoje instrumenty pracy tak, aby wzmocnić interwencje zawodników i drużyny jako całości. Jednakże, jakość czasu, o której mówimy, jest aspektem jeszcze silniejszym przy definiowaniu relacji trener-zawodnicy niż sama jego ilość. Różnica polega zatem nie na tym, co się robi, ale jak się to robi. Odpowiednie dysponowanie czasem przez trenera zakłada:

- (i) *użycie* jak najkrótszego czasu do osiągnięcia tych samych celów. Redukuje się w ten sposób zużycie informacji oraz energii, a to przekłada się na mniejszą kumulację zmęczenia
- (ii) *zredukowanie* czasu potrzebnego do odzyskania sił po dokonanym wysiłku tak, aby charakteryzował on się szybkością ze strony zawodników, względnie do zobowiązań w grze
- (iii) *rentowność* relacji pomiędzy treningiem, rezultatami, i odzyskaniem równowagi po zmęczeniu. Zakłada to istnienie rentownej relacji pomiędzy czasem przeznaczonym na trening i uzyskanymi rezultatami.

Przy takim układzie możemy powiedzieć, że im krótszy jest czas potrzebny do osiągnięcia określonego poziomu wydajności (zbiorowej oraz indywidualnej), zarówno krótko jak i długoterminowej, tym lepsze i wydajniejsze były środki treningowe ją wspierające. W obliczu takich faktów i nie biorąc pod uwagę umiejętności podtrzymania efektów procesu treningowego w czasie, wydaje się być oczywistym, że czas przeznaczony na trening należy skrupulatnie wykorzystywać. Polegać to ma na użyciu tych specjalistycznych środków, które najlepiej pogodzą rezultaty (adaptacje) i czas potrzebny do ich zdobycia. Taka właśnie jest i będzie jedno z podstawowych wyzwań dla technicznej i profesjonalnej kompetencji trenera.

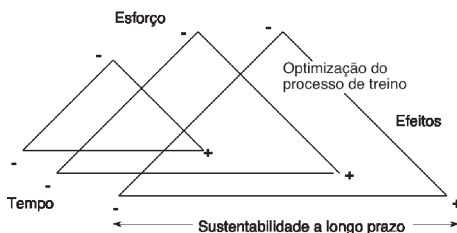
b) Jak najmniejszy wysiłek. Chęć osiągnięcia doskonałych rezultatów za pomocą małego wysiłku prowadzi nas do idealizacji i lepszej produkcji. W ten sposób, próbuje się obniżyć intelektualny, fizyczny i emocjonalny wysiłek, implikując racjonalne udoskonalenie rozwiązań oraz motorycznych zachowań je wspierających. Specjalistyczne ćwiczenie treningowe, stwarzając warunki dla udoskonalenia systemów podejmowania decyzji i akcji, oraz dynamicznej organizacji zespołu, redukują jednocześnie stopień użycia środków wspomagających ich realizację. W tym miejscu, należy wyjaśnić, że mniejszy wysiłek (mniejsze zużycie środków), nie oznacza mniejszej dyspozycyjności ani też mniejszego nakładu pracy zawodników. Przeciwnie, dąży się do tego, aby zawodnicy ci rozwiązywali w precyzyjny, bezpieczny i wydajny sposób różne zadania związane z sytuacjami narzuconymi przez trening lub rozgrywki i aby było do zgodne z zastosowanym modelem gry. W obrębie mniejszego zużycia stosowanych środków i przy pominięciu poziomemu wystąpienia, w odpowiedzi na sformułowane sytuacje w grze umożliwia się obniżenie zmęczenia fizycznego i psychicznego. To z kolei, wzmacnia, w jakimkolwiek momencie, szybkość ze strony zawodników i drużyny. Tylko w ten sposób, zdołają oni wznieść się w odpowiedni sposób na nowy poziom wydajności i dojrzałości futbolowej. W takich okolicznościach, oprócz tworzenia się sprzyjających warunków dla osiągnięcia wysokiego poziomu gry przez zawodników oraz drużynę: (i) udaje się jednocześnie utrzymać ten poziom przez dłuższy okres czasu, (ii) zbliża się nieustannie najlepsze umiejętności zawodników w różnym momencie rozgrywek, (iii) odpiera się wytrwale zmiany o negatywnym charakterze i kierunku, które mogą wynikać z interakcji działań taktyczno-technicznych, fizycznych, psychologicznych, (iv) dostosowuje się, szybko i autonomicznie, do zmian wynikających z konkretnych kontekstów sytuacyjnych modelu gry, który się stosuje.

c) Jak najlepszy rezultat. Ćwiczenia treningowe nie są nieszkodliwe. Poprawnie sformułowane, zastosowane, powtarzane i poprawiane wzmacniają pozytywny efekt. W takim przypadku wpisują się w większą/e:

- (i) *wiarygodność* stosunku do konkretnych celów, które chce się osiągnąć; utrzymują przy tym jedyny i określony kierunek przygotowania zawodników oraz drużyny.
- (ii) *prędkość* rozwoju i doskonalenia zawodników oraz drużyny w kierunku modelu gry, który chce się zastosować.
- (iii) *podtrzymanie*, tworząc podstawy dla wysokiego poziomu zdolności i osiągnięć sportowych, wynikających z dobrze zorganizowanej i skonsolidowanej struktury treningu
- (iv) *utrzymanie* osiągnięć sportowych w czasie; w krótkotrwałej dynamice – natychmiastowy rezultat, ale jednocześnie jako pomoc w przekraczaniu limitów możliwości zawodników lub

drużyny – w długotrwałej dynamice.

Kończąc, im większy jest pozytywny wpływ ćwiczenia treningowego w analizowanych środowiskach (mniej czasu i wysiłku, więcej adaptacja), tym mniejsza możliwość przypadku i wpływu negatywnych czynników, których nie da się skontrolować podczas treningu. Wzmacnia się w ten sposób kierunek i kontrolę nad różnymi etapami przygotowania i osiągnięć sportowych, względem zawodników oraz drużyny.



Rycina 10. Czynniki optymalizacji procesu treningowego.

D. Specyfika określonej metodologii treningowej tworzy własny wachlarz decyzyjno-motoryczny. Innym ważnym elementem w analizie specjalizacji jest fakt, że nie może być ona mylnie brana za powtarzalność akcji motorycznych w obrębie rozwiązywania sytuacji w grze. Dane ćwiczenie określane jest jako specjalistyczne, ponieważ istnieje pewna relacja- lub lepiej- pewne podobieństwo (nie mylić z kalką) pomiędzy nim a stosowanym modelem gry. Oznacza to, że wzajemna zależność conceptualna i operacyjna pomiędzy modelem gry a modelem przygotowania nie powinna wywoływać tylko (jednej) decyzji/akcji dla określonego problemu sytuacyjnego. Przeciwnie, ten metodologiczny kompromis zwiększa możliwości interwencji, pokazując, iż istnieje wiele specjalistycznych dróg do osiągnięcia tego samego celu. Tutaj leży właśnie największa różnica pomiędzy modelami określanymi jako „otwarte” i „zamknięte”. W takim układzie, ćwiczenia treningowe nadają kontekst podobnym sytuacjom w podobny sytuacjach w grze, w których powtarza się bez powtarzania i nadaje się określone parametry akcjom motorycznym. Ma się przy tym do dyspozycji podstawowe elementy służące do rozwiązywania sytuacji w grze – zasady taktyczne oraz niezależne myślenie, wzbogacone wcześniejszym doświadczeniem, kreatywnością, oraz zdolnością zawodników do improwizacji.

1. Powtarzają, stale kojarząc decyzje/akcje motoryczne w czasie rozwiązywania sytuacji w grze. Udoskonalenie wydajności zawodników kształtuje się w możliwości rozszerzenia poziomu ich wcześniejszych osiągnięć sportowych. Oznacza to, że rozwiązania dla sytuacji w grze będą realizowane w kierunku powtórzenia decyzji/akcji motorycznych, bez ich prawdziwego powtarzania, gdyż każda sytuacja w grze jest niepowtarzalna. Zawodnicy, po każdej sytuacji zyskują nową i istotną wiedzę lub doświadczenie, gdyż znajdują się oni na płaszczyźnie sprzyjającej użyciu mechanizmów o charakterze psychologicznym i motorycznym. Z powyższej analizy wynikają jednocześnie 2 czynniki niezbędne, aby tak się stało:

(i) *utworzenie zróżnicowanych kontekstów sytuacyjnych.* Zróżnicowanie, zmienność i nieprzewidywalność zmuszają do stałej adaptacji (dostosowaniu) zachowań. Dzieje się tak, ponieważ nie ma dwóch takich samych sytuacji, a to za sprawą niezliczonej ilości kombinacji elementów sytuacyjnych. Odtworzenie sytuacji w czasie procesu treningowego staje się zatem trudne, czy wręcz niemożliwe.

(ii) *użycie nowo zdobytej wiedzy.* Przyswajanie nowej wiedzy wynika z wcześniejszych, istotnych doświadczeń oraz łączy się z nimi. Możliwe jest, aby kolejna powtórka nie była jedynie

repliką interwencji w podobną sytuację w grze, a to dlatego, że zawodnik przejawia wzrastający poziom wiedzy.

Fundamentalna idea, że nie istnieją dwie takie same sytuacje w grze, jest prawdziwa, nawet kiedy staramy się udoskonalić taktyczne cyrkulacje bądź schematy, w których ćwiczenia wykonywane są w warunkach podobnych i bardziej „kontrolowanych” niż w innych specjalistycznych formach treningu. W takich ćwiczeniach znane są indywidualne zachowania i zbiorowe ruchy, a taktyczne konfiguracje z nich wynikające są przewidywalne. Dlatego też, w warunkach, w których zna się dość precyzyjnie stan początkowy każdej sytuacji i jej globalny rozwój, powinno się stymulować zawodników oraz drużynę do działania zgodnie z ewentualnościami sytuacji. Ewentualności te narzucają się, o ile nastąpi coś nieoczekiwanego lub niepewnego. W standardowym ćwiczeniu może być to wywołane ruchem kolegi w nieodpowiednim czasie lub w nieodpowiednie miejsce, złym podaniem piłki, lub samym miejscem treningu, kiedy następuje trudności do przyjęcia piłki. Możliwość wystąpienia niezliczonych epizodycznych zdarzeń podczas realizacji tych (wzorcowych) ćwiczeń sprawia, że zawodnicy są zobligowani do kompilowania i porównywania taktycznych konfiguracji prezentowanych na początku, i tych, które następują w danym momencie gry, a wszystko to w celu odpowiedniej w stosunku do obranych celów adaptacji. W ten sposób, potwierdza się ewentualna zmiana w taktycznym obrazie zbiorowej akcji, która nie będąc szkodliwą dla rozwoju akcji, działa na korzyść zawodników, którzy przygotowują się i wiedzą, jak radzić sobie z nieprzewidywalnością i zmiennością, jaką każda sytuacja może w każdym momencie przynieść.

2. Tworzą parametry decyzji/akcji motorycznych dla rozwiązań sytuacji w grze. Konstrukcja specjalistycznych ćwiczeń treningowych, uważanych za potencjalne środki do nauczania i udoskonalania zawodników oraz drużyny, stwarza konteksty sytuacyjne. Na ich wstępie umieszcza się kilka aspektów. Spójrzmy na te, które wydają się fundamentalne:

(i) *natychmiastowe cele*; są to te cele, które próbuje się osiągnąć przy tymczasowym rozwiązaniu sytuacji, zapewniając jednocześnie warunki sprzyjające taktycznej koniunkturze w przyszłości. W ten sposób, w każdym teraźniejszym momencie przygotowuje się przyszłość.

(ii) *warunki wyjściowe*, dające początek innym kontekstom- preferencyjnie podobnym- w celu wzmocnienia efektu pozytywnego przejścia między ćwiczeniami

(iii) *postawy i zachowania*; specjalistyczne decyzje/akcje motoryczne wykorzystywane przy rozwiązaniu sytuacji w grze, pochodzą od systemu parametrów, pozwalającego na poprawną manipulację strukturalnymi warunkami ćwiczenia (przeźreń, czas, liczebność i inne).

(iv) *przywołanie doświadczenia*; ważne doświadczenia oraz automatyczne zachowania zdobyte podczas rozwiązywania podobnych sytuacji, wykazują różny stopień własnej konkretyzacji, wsparty przez taktyczne, autonomiczne, kreatywne i spontaniczne myślenie.

3. Umacniają wiarygodne rozumowanie. Rezultaty specjalistycznych ćwiczeń treningowych, zgodnie z zastosowanym modelem gry, pozwalają na rozwiązywanie problemów postawionych przez grę poprzez zastosowanie metod heurystycznych (wiarygodny rozumowanie). Są one wydajniejsze, gdyż, kiedy liczba hipotez dotyczących rozwiązania danej sytuacji jest wysoka, eliminacja hipotez mniej realnych, skraca czas podejmowania decyzji. Spójrzmy na następujący przykład: napastnik przy piłce, przekraczając ostatnią linię obrony przeciwnika w znaczącej

odległości od bramki i zbliżając się do niej w celu strzelenia gola, z pewnością nie uzna za realną możliwość rozwiązania tej sytuacji podania piłki do kolegi, który nie towarzyszył mu odpowiednio w czasie rozwoju akcji (sytuując się w dalekiej odległości lub będąc na pozycji spalonej).

Naturalną kolejną rzeczą jest zredukowanie wszystkich hipotez do 2 lub 3, czyli tych o największej prawdopodobieństwie sukcesu w stosunku do założonych celów. Zawodnik zatem szybko skieruje piłkę w stronę bramki przeciwnika, dryblując bramkarza i wykańczając akcję, zanim ten zdąży zmniejszyć pole manewru; lub poda piłkę do kolegi, który podczas rozwoju akcji przyjmie najlepszą pozycję do zdobycia gola. Jednakże, powyższe opcje taktyczne ulegną zmianie, kiedy celem napastnika nie będzie szybkie zakończenie ofensywy, ale atak na strategiczne pole boiska oraz przetrzymanie w nim akcji w oczekiwaniu na wystarczającą liczbę kolegów potrzebnych do tego, by nastąpiła cyrkulacja piłki oraz zbiorowe zakończenie ofensywy.

Podsumowując, każdemu kontekstowi sytuacyjnemu w grze odpowiada jakiś stały cel strategiczny/taktyczny. Wspiera się on, dla własnego wydajnego zastosowania, na różne środki treningowych oraz rozwiązaniach, z których eliminuje się lub wzmacnia te z największą hipotezą zastosowania.

a. Rozwiązanie i alternatywy. Liczba realnych opcji dla rozwiązania sytuacji w grze definiowana jest z punktu widzenia: (i) *technicznego*, ponieważ zawodnik może znać skuteczne rozwiązanie, ale nie mieć technicznej zdolności do jego zastosowania, (b) *taktycznego*, opartą na najodpowiedniejszym dla danej sytuacji rozwiązaniem, wybranym z wachlarza możliwości, które zmniejszają się i wzrastają w zależności od interpretowanych wskaźników oraz od technicznych możliwości wykonania, (iii) *strategicznego*, dostosowując się do rozwiązania, które spełni chwilowe cele drużyny, mając na względzie czas, wyniki oraz ewentualności w grze. W rzeczywistości, rozwiązanie sytuacji i konkretne aspekty każdego momentu w grze są stale redefiniowane (w dużej lub ograniczonej skali), zgodnie z sekwencją, konsekwencjami różnych elementów w grze, oraz z powstałymi konfiguracjami, wspierającymi różne wydarzenia.

Każdy zawodnik w szczególności tylko sobie sposób pojmuje, analizuje, i rozwiązuje sytuacje w rozgrywkach. Dlatego też, psychologiczne procesy związane z rozwiązaniem tej samej sytuacji, skierują zawodników na różne poziomy oraz potrzeby. Jedni będą potrzebowali więcej czasu, kiedy inni rozwiążą sytuację w sposób bardziej „ekonomiczny”. Pokazuje to, że zawodnicy będą musieli zająć się także innymi aspektami, takimi jak przewidzenie lub wyprzedzenie kierunku rozwoju gry. Jednakże, rozwiązanie wielu sytuacji, podobnych bądź różnych, umożliwi auto-udoskonalenie, co pociąga za sobą zmniejszenie czasu przygotowania odpowiedniej decyzji i kontrolowania pewnych fragmentów informacyjnych niezwiązanych z sytuacją. Wraz z tym, jak zawodnik podnosi swoje zdolności decyzyjne, zmniejsza się czas potrzebny na przygotowanie przez niego rozwiązania. Utrzymuje się przy tym lub podnosi poziom skuteczności strategicznej/taktycznej wykonywanej akcji.

b. Wpływ bezpośredni i pośredni. W rozwoju każdej fazy gry, nie wszyscy zawodnicy należący do drużyny są bezpośrednio włączeni w atak czy odzyskiwanie piłki. Typowym przykładem może być sytuacja, kiedy zawodnicy, w fazie defensywnej, nie będąc wciągnięci w centrum gry, zajmują pewne strategiczne miejsca, przygotowując swoją drużynę do ataku (kiedy piłka zostanie odzyskana). Jednocześnie, zmuszają drużynę przeciwnika do ataku przy mniejszej liczebności, gdyż, co rozumie się samo przez siebie, zawodnicy ci powinni być kryci i pilno-

wani przez przeciwników. W takiej sytuacji, należy dodać, że zawodnicy nie biorący bezpośredniego udziału w ofensywie własnej drużyny, ustawiają się na pozycjach strategicznych (równoważąc system taktyczny), w których przygotowują się do możliwości utraty piłki. Kryją i kontrolują w ten sposób boisko oraz przeciwników, którzy mogą przyczynić się do szybkiego rozwoju ofensywy przeciwnika. Takie rozmieszczenie powinno także umożliwić szybką reorganizację ataku własnej drużyny w razie nagłego jej niepowodzenia.

W obrębie rozwoju każdego procesu ofensywnego i defensywnego, nie wszyscy zawodnicy należący do drużyn są bezpośrednio zaangażowani w atak na bramkę przeciwnika ani w próbę odzyskania piłki. Nie oznacza to jednak, że w jakiegokolwiek sytuacji w grze, i zawsze kiedy będzie ona tego wymagać, nie zostaną oni rekrutowani, intensywnie angażując się w stworzenie sprzyjających warunków dla osiągnięcia celów jednej z dwóch podstawowych faz gry. Każdy zawodnik wpływa zatem bezpośrednio lub pośrednio na rozwój różnych sytuacji w grze. Respektuje przy tym misje taktyczne, które zostały mu przydzielone oraz jest uważny i aktywny, wpływając i pozwalając jednocześnie wpływać na siebie samego poprzez rozwój gry. Przyczynia się w ten sposób do ewolucji procesu ofensywnego lub defensywnego, w który wciągnięta jest jego drużyna, lub do przygotowania jednej z tych podstawowych faz, niezależnie od tego, czy jego drużyna zdoła zatrzymać piłkę czy też nie. Aby odpowiedni rozwój gry stał się rzeczywistością, ważne, aby każdy zawodnik poczuł swój wkład w:

- (i) w natychmiastowe *rozwiązywanie* różnych kontekstów sytuacyjnych, jednorazowych lub okresowych, zawartych w grze w każdym momencie
- (ii) w *przewidywanie* lub *wyprzedzanie* przyszłych scenariuszy sytuacyjnych; różni zawodnicy poszukują w obrębie swoich możliwości sposobów na ułatwienie lub utrudnienie ciągłości procesu ofensywnego bądź defensywnego; te ostatnie, w ostatecznej analizie, tworzone są przez interakcje wynikające z różnych kontekstów sytuacyjnych, od odzyskania po utratę piłki.

c. **Zbliżenie i oddalenie.** W każdym momencie przerwania meczu, wszyscy zawodnicy należący do drużyny powinni przyjąć taktyczne/ techniczne postawy oraz zachowania o charakterze indywidualnym bądź zbiorowym, zbliżając się (konwergencja) lub oddalając (dywergencja) od miejsca, w którym znajduje się piłka, lub od kolegów bądź przeciwników, będących w jej posiadaniu. Decyzje o zbliżeniu się bądź oddaleniu od centrum gry wynikają z: (i) *potrzeb* związanych ze skutecznym rozwiązaniem jednorazowej lub tymczasowej sytuacji w grze, (ii) ze *znaczenia* warunków zaburzających organizację przeciwnika, (iii) ze stałego i automatycznego *odzyskiwania* równowagi wspierającej taktyczny system drużyny. W konsekwencji, zawsze, kiedy piłka wprawiona zostaje w ruch, obserwuje się u zawodników zespół indywidualnych akcji skoordynowanych przez szeroki, zbiorowy porządek. Opierają się oni na decyzjach, które przenoszą ich do pozycji oddalonych od tymczasowych kontekstów sytuacyjnych albo bezpośrednio do centrum tych kontekstów. Celem taktycznym tych decyzji jest zbiegnięcie się w jednym kierunku: przyczynienie się do realizacji założonych celów strategicznych lub do celów taktycznych, wynikających z okoliczności sytuacji w grze.

Zbliżanie i oddalanie nie jest fragmentacją gry, ale logiką zachowania ciągłości. Zawodnicy, optując za zbliżeniem (wspierając kolegów) lub oddaleniem (zaburzając lub równoważąc system taktyczny), wypełniają podstawowe założenia strategiczne i taktyczne dla rozwoju gry w skali mikro lub makro. W takim układzie, gra nie „dzieli się”, lecz rozwija w logiczną cią-

głość akcji, zawierając: (i) rozwiązanie różnych kontekstów sytuacyjnych wynikających z gry, (ii) stworzenie wspomagających warunków w odległych strefach, co może wywołać załamanie organizacji przeciwnika i równowagę taktycznego systemu własnej drużyny. Właśnie w takich ramach sytuacyjnych, wspartych przez dwie decyzje i zachowania (które z początku wydają się rozbieżne) następuje zbiegnięcie w jednym kierunku, przyczyniające się do osiągnięcia celów obrony lub ataku. Podsumowując, jakkolwiek sytuacja w grze wymaga odpowiedniego rozwiązania dokonanego w stosownym czasie, bez oczekiwania na nikogo i bez decyzji, które nie są trafne.

4. Zwiększają lub zmniejszają stopień wolności w podejmowaniu decyzji/akcji motorycznych w celu rozwiązywania sytuacji w grze. Koncentrując nasze rozważania na sprawności systemu treningowego, możemy powiedzieć, że skuteczność sportowa zdeterminowana jest przez złożony stan dynamiczny, charakteryzujący się wysokim poziomem wydajności fizycznej i psychologicznej, oraz przez stopień udoskonalenia umiejętności technicznych, taktycznych, strategicznych, a także teoretycznej wiedzy z zakresu piłki nożnej. Co więcej, wymiar „rezultatu” kształtowany jest na bazie wspólnego mianownika- ćwiczenia treningowego, będącego, w tym kontekście, operacyjnym środkiem (narzędziem) trenera. Tylko poprzez użycie tego narzędzia możliwe jest zdefiniowanie, orientacja i modyfikacja procesu nauczania, rozwoju, czyli transformacji zawodników oraz drużyny. Bez tego narzędzia niemożliwe jest, aby zawodnicy poprawnie odpowiedzieli na wymagania przyjętego modelu gry.

a) **Wzmocnienie przejścia pomiędzy ćwiczeniami.** Jedynie poprzez zastosowanie specjalistycznych ćwiczeń treningowych możliwe jest udoskonalenie jasnej relacji pomiędzy zastosowanym modelem gry a procesem rywalizacyjnym, i vice versa. Brak tej relacji sprawia, że uważany za podstawowy środek przygotowania zawodników i drużyny, proces treningowy, niezależnie od ilości godzin, które się mu poświęca, nie ma żadnego sensu, podstaw ani spójności.

Specjalistyczne ćwiczenia treningowe rozwijają zdolności do podejmowania decyzji oraz szczególne umiejętności motoryczne, promując przy tym specjalną adaptację, która łączy się bezwarunkowo z zadaniami i celami do osiągnięcia. W rezultacie, ćwiczenia te, odpowiednio sformułowane i zastosowane, gwarantują dobre przejście pomiędzy zadaniami, postawami i zachowaniami wyselekcjonowanymi przez ćwiczenia, oraz wymaganiami wspierającymi rzeczywistość rywalizacyjną. Przeciwnie, użycie ćwiczeń, które nie uwzględniają tej szczególnej relacji (z zastosowanym modelem gry), nie tylko uniemożliwia pozytywne przejście, ale utrudnia także asymilację i automatyzację specjalistycznych umiejętności motorycznych, zwiększając tym samym trudności związane z ich późniejszym ulepszeniem.

b) **Rozwijanie specyfiki o własnym charakterze** (przyjęty model gry). Nie możemy zapomnieć, że kiedy zawodnik uczy się „czegoś”, to „coś” staje się częścią jego wspomnień i przeżytego doświadczenia. Jeżeli ćwiczenie nie ma nic wspólnego z rzeczywistością, której próbuje się nauczyć lub którą chce się rozwinąć, zawodnicy przeżywają „kryzys” decyzyjny i motoryczny. Prowokuje to negatywne adaptacje w stosunku do tych, które chcemy osiągnąć. Wobec takiego rozumowania oczywiste jest, że przyjęty model gry powinien orientować koncepcję odpowiedniego modelu przygotowania. Model przygotowania winien konstituować

się poprzez zbiór ćwiczeń, które realizują idee, pomysły oraz decyzje/akcje przewidziane przez model gry. W ten sposób, ćwiczenia treningowe oceniane będą przez to, jak wpływają i zbliżają się do modelu gry, rozwijając spójność wzorców gry, wspartych na decyzjach i wskazanych zachowaniach motorycznych.

Innymi słowami, w celu zrealizowania i skonsolidowania przyjętego modelu gry w złożonym kontekście istotne wydaje się, aby kształt i koncepcja specjalistycznych ćwiczeń treningowych podkreślały i uzewnętrzniały pożądane działania indywidualne oraz zbiorowe, podnosząc przy tym możliwości gry, czyli dostosowania się do niej. W takiej sytuacji, zwiększenie możliwości gry kształtowane jest przez specyfikę o własnym charakterze. Zalecany model gry będzie odniesieniem dla koncepcji modelu treningowego do przyjęcia, a ten wpłynie z kolei retroaktywnie na ten pierwszy, w którym rozważa własną ewolucję. W takim obiegu zbiera się wiarygodne informacje, na temat osobowości, zaangażowania, temperamentu, postaw zawodników. Dzięki nim trener ma możliwość wprowadzenia zmian, które uzna za niezbędne, tak, aby pogodzić ćwiczenia z możliwościami zawodników prezentowanymi w danym momencie, oferując jednocześnie idealne warunki dla rozwoju improwizacyjnych i kreatywnych umiejętności, wyrażanych poprzez zróżnicowanie akcji motorycznych w obliczu różnych kontekstów sytuacyjnych.

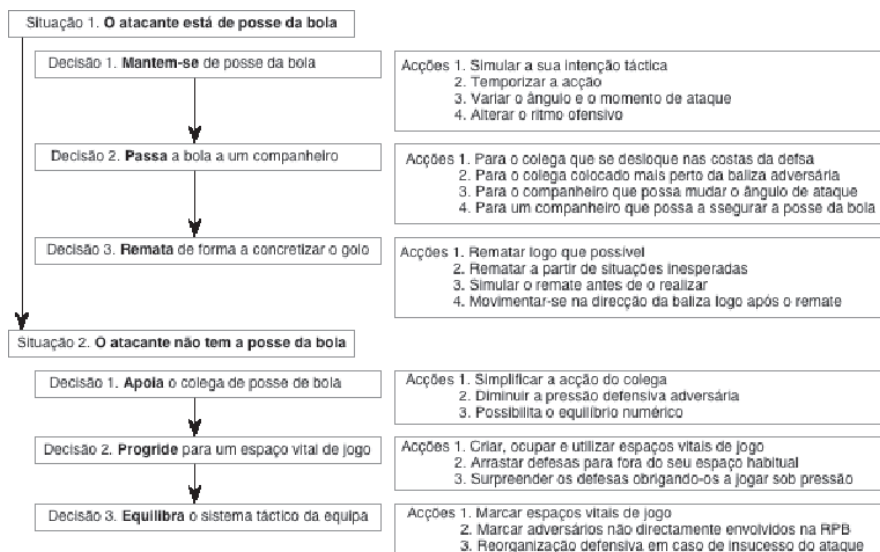
c) **Skojarzenie gry z logiką przygotowania** (nadając jej kierunek). Specjalistyczne ćwiczenia treningowe umożliwiają jednoczesne działanie różnych aspektów wynikających z przyjętego modelu gry, stopniując ich proporcje oraz przewagę. Trener będzie mógł zatem, położyć nacisk na swoiste elementy sprzyjające realizacji konkretnych planów (rezultatów), stosując w tym celu różne ćwiczenia bądź ich warianty. W ten sposób, będzie w stanie rozwinąć, udoskonalić i wzmocnić scenariusze lub konfiguracje gry, które spotykają się w logicznej ciągłości przejścia i uzupełnienia, zmierzając następnie w jednym, pożytecznym kierunku.

W takiej sytuacji, i nie biorąc pod uwagę kwestii związanych z dynamiczną organizacją zespołu, różne poziomy fizycznych możliwości (szybkość, siła, odporność, etc.) oraz czynniki psychiczno-emocjonalne (chęć, zaangażowanie, duch walki) będą wysoce stymulowane przez świadomość, z jaką każdy zawodnik rozumie swój osobisty wkład w rozwój zbiorowej akcji. Pomimo wszystkiego, co zostało wyżej wspomniane, zawsze znajdzie się ćwiczenie, które, ze względu na swój istotny charakter, specyfikę, organizację bądź swoistość, będzie mogło zostać wykonane jedynie częściowo bądź w izolacji. Jest to jednak odstępianie od reguły, a nie sama reguła.

d) **Regulacja interakcji pomiędzy zawodnikami**. Specjalistyczne ćwiczenia treningowe zapewniają regulację interakcji pomiędzy zawodnikami oraz ich dostosowanie do presji wynikającej z rywalizacji. Niemniej jednak, pokazują one także, że drużyna, w obrębie ściśle sprecyzowanych granic, posiada zdolność do zmieniania czynności i dokonywania ewolucji na płaszczyźnie interakcji pomiędzy graczami. Pozwala to na dostosowanie się do tej lub tamtej taktyki (jednolita koncepcja dla skutecznego rozwinięcia gry), w zależności od wiedzy przeciwnika (koncepcja strategiczna) oraz od zawirowań, wynikających ze zmian wprowadzanych w czasie gry (wyniki, czas, obrażenia, zmiany zawodników). Przebieg (*architektura*) specjalistycznych ćwiczeń treningowych zapewnia regulację tych interakcji, gwarantując dostateczne zróżnicowanie rozwiązań w grze. W czasie treningu, ograniczenie wolności zawod-

ników w podejmowaniu akcji powoduje (za sprawą strukturalnych uwarunkowań ćwiczenia): (i) *róznicowanie*; gdyż wymaga się eksploracji „nowych sytuacji” poprzez narzucone restrykcje, i jednocześnie, (ii) *stabilność*, ponieważ te same restrykcje warunkują decyzje/akcje zawodników dla określonych wzorców zachowań, które są pożądane. Spójrzmy na 3 konkretne przykłady:

(i) *redukcja liczby kontaktów z piłką na interwencję* zmniejsza czas, który każdy zawodnik posiada na podjęcie decyzji oraz akcji motorycznej w celu rozwiązania sytuacji. Zmusza się go tym do „wyobrażenia sobie nowych rozwiązań” dla tego samego problemu i kieruje w stronę nowego stanu organizacji taktycznej danej sytuacji.

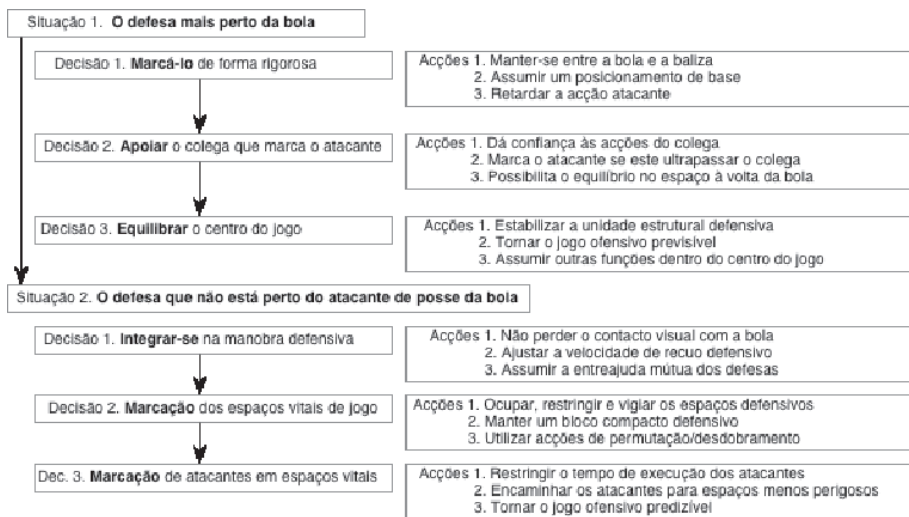


Rycina 11. Warunki początkowe, sytuacje, decyzje i akcje do wykonania podczas ofensywy w dziedzinie sportu grupowego.

(ii) *Ograniczając liczbę podań piłki* w czasie rozwoju ofensywy, zmuszamy drużynę do wydajnego wykonania tej liczby podań. Ustanawiamy przy tym stale konfiguracje w grze, które dają każdemu zawodnikowi przy piłce opcję decydowania i wykonywania akcji w kierunku bramki przeciwnika. Orientujemy grę wertykalnie na przyjęcie większego ryzyka (utrata piłki) podczas wykonywania tej akcji oraz w kierunku szybkiego osiągnięcia celu ćwiczenia: gola, zajęcia istotnego pola na boiska, etc.

(iii) *Oceniając rzeczywistnienie wykończenia bądź gola*, w określonych przedziałach czasowych ćwiczenia (na przykład, w pierwszych lub ostatnich 30 sekundach), umożliwiamy ponowną strategiczną kalkulację indywidualnych i zbiorowych decyzji oraz akcji.

W konsekwencji, w miarę jak oceniana jest realizacja pewnych akcji taktycznych/ technicznych lub celów gry, stwarzane są sytuacje sprzyjające wzrostowi bądź redukcji rytmu gry, koncepcji dysponowania czasem, kontroli nad piłką lub polem gry, mniejszej lub większej agresywności defensywnej. W ten sposób, zawodnicy, poza zawsze istniejącymi elementami sytuacyjnymi (piłka, przestrzeń, przeciwnicy, koledzy, bramki), powinni decydować i działać



Rycina 12. Warunki początkowe, sytuacje, decyzje i akcje do wykonania podczas procesu defensywnego w dziedzinie sportu grupowego.

w kierunku elementów najwyższych, podnoszących wartość pewnych postaw i zachowań, które próbuje się wzmocnić.

e) **Ograniczenie bądź rozszerzenie środków taktycznych.** Po wpływie presji w grze i w procesie treningowym, zawodnicy eksplorują płaszczyznę swoich umiejętności podejmowania decyzji/akcji na bazie wzorców oraz strukturalnych relacji pomiędzy trenowanymi zachowaniami. Niemniej jednak, zawodnicy, odkrywając wymiar swoich możliwości, tworzą przestrzeń dla innowacji i kreatywności, które są generowane przez wzrost specjalistycznego repertuaru motorycznego. Możliwość manipulacji niektórymi parametrami związanymi z warunkowaniami strukturalnymi ćwiczenia treningowego, pozwala na wyselekcjonowanie pewnych postaw, zdolności taktycznych/technicznych oraz przeważających środków taktycznych. W takim znaczeniu, specjalistyczne środki treningowe sytuują zawodników na płaszczyźnie powstawania decyzji, dając im za punkt odniesienia przyjęty model gry oraz cel ćwiczenia.

W takiej sytuacji, możliwe jest promowanie i umacnianie rutyn, zwyczajów, postaw, decyzji, akcji i grupowych porozumień, wskazanych przy pojmowaniu i rozwiązywaniu różnych sytuacji w grze. Niemniej jednak, w czasie złożonego wysiłku fizycznego mechanizmy podejmowania decyzji nie mogą być ograniczone do sztywnego modelu. Interwencja będzie musiała zostać dostosowana do wymagań sytuacji, w zależności od poprzednich decyzji, motorycznych możliwości zawodników i realnych szans wpłynięcia na przyszłe wydarzenia. W takim znaczeniu, specjalistyczne ćwiczenia treningowe uprzywilejowują sytuacje, które prowokują i konsolidują określone indywidualne i zbiorowe zachowania, podstawowe decyzje (generalnie nazywane wzorcami gry), oraz umożliwiają dialog pomiędzy zróżnicowaniem i nieregularnością, właściwymi sytuacjom w grze. Podczas realizacji tych ćwiczeń przywołuje się zdobyte wcześniej wiedzę oraz doświadczenie w celu rozwiązywania nowych sytuacji/ problemów w grze. Dzięki temu zawodnicy odkrywają wymiar swoich możliwości i adaptacji.

1. Wymiar możliwości. Pozwala on na promocję innowacji oraz kreatywności oraz uzyskanie przy tym mnogości rozwiązań taktycznych/technicznych. Te innowacyjne i kreatywne relacje prezentują w trwały sposób wzrost repertuaru strategicznego, taktycznego i technicznego zawodników, a także funkcjonalności drużyny.

2. Wymiar adaptacji. W grze, adaptacja ta powinna być stała, a to ze względu na złożone wymagania, które każdy kontekst sytuacyjny implikuje. Unika się, w ten sposób, podjęcia decyzji „a priori”, bez uwzględnienia ciągłych zmian zachodzących w sytuacji. W konsekwencji, nawet w stałych sytuacjach w grze, które winny opierać się na standardowych i przewidzianych akcjach (na przykład, schematy taktyczne), wychodzi się od stałego elementu i odkrywa się warunki adaptacji do sytuacji, w celu wyciągnięcia z akcji maksimum korzyści względem przeciwnika.

E. Specyfika metodologii treningowej opiera się na zjawiskach adaptacyjnych. Adaptacja powinna być rozumiana jako naturalna reakcja organizmu zachodząca wtedy, kiedy ćwiczenia treningowe wykonywane są w sposób regularny, metodyczny i systematyczny, tworząc nowy, jakościowo wyższy stan równowagi (homeostazja). Adaptacja działa na korzyść progresywnych modyfikacji neurologicznych, biologicznych, fizjologicznych i psychologicznych, uwidocznionych w interwencjach motorycznych, które zawodnicy rozwijają w celu rozwiązania sytuacji treningowej lub rywalizacyjnej. Adaptacja nazywana jest także wydajnością sportową.

1. Środki wewnętrzne a zewnętrzne. Adaptacja kształtuje się, w ostatecznej analizie, w obrębie relacji dwóch podstawowych środków:

(i) *środka wewnętrznego* (biologicznego, fizjologicznego) zawodnika; w tym przypadku, obserwuje się pozytywne zmiany we właściwościach komórek, tkanek i układów, po dość długiej aktywności sportowej. W konsekwencji, specjalistyczna czynność przygotowuje komórkę oraz różne układy organizmu w kierunku prawdziwej adaptacji.

(ii) *środka zewnętrznego* (postawy, zachowania), poprzez który zawodnik określa się, używając przy tym swojego ciała; wyrażają go zachowania o charakterze technicznym bądź o wymiarze taktycznym/technicznym, które realizowane są podczas interwencji uwzględniającej określone problemy danej sytuacji treningowej lub rywalizacyjnej.

Każde ćwiczenie przynosi rezultaty w kontekście specjalistycznej i dokładnej adaptacji funkcjonalnej. Adaptacja ta określa się, kładąc nacisk na dostosowaniu środka wewnętrznego oraz na polepszeniu funkcji w odpowiedzi na zmienne prośby o zaangażowanie. Możemy zatem stwierdzić, że dane zachowanie taktyczne/ techniczne dostosowane jest do utrzymania swoich podstawowych zmiennych w obrębie określonych parametrów biologicznych i fizjologicznych (środek wewnętrzny) oraz do utrzymania się w obrębie pewnych, akceptowalnych parametrów wydajności i skuteczności wobec postawionych celów (środek zewnętrzny).

2. Zmiany a adaptacja. Rezultaty okresowego, celowego i systematycznego stosowania specjalistycznych ćwiczeń treningowych wynikają z procesów adaptacyjnych, które zachodzą w różnych układach organizmu człowieka, optymalizując mechanizmy jego interwencji. To poprzez powtarzanie bodźców stosowanych w ćwiczeniach oraz poprzez reakcję na różne bodźce do-

starczane w procesie treningowym następuje przyswojenie stabilnych adaptacji i w konsekwencji, uświadomienie akcji. Należy jednak zauważyć, iż zmiany, czy to na poziomie biologicznym czy na poziomie zachowań zawodnika, niekoniecznie implikują adaptację na tych poziomach, tj. adaptację zmiennych, które kształtują każdy z tych poziomów. Zarówno w układach fizycznych, jak i w układach zachowań, istnieje mnogość środków, poprzez które dostosowują się one do warunków zaangażowania. W konsekwencji, jakkolwiek analiza lub pomiar będą zawsze brały pod uwagę ogólny poziom organizmu. Utrudni to interpretację wpływu i dominacji poszczególnych środków w ostatecznym rozwiązaniu. W takim przypadku, lepiej jest stwierdzić, iż poprawa odpowiedzi organizmu wynika z poprawy relacji pomiędzy jego częściami (elementami systemu), niż z poprawy poszczególnych części, które go kształtują.

3. **Nauka a zapominanie.** Istnieje pewne ludowe powiedzenie mówiące, że „kto raz się nauczył, nigdy tego nie zapomina”. By zdanie to było jednak prawdziwe, zawodnicy oraz drużyna muszą stosować ćwiczenia trenowe tak, aby ustabilizować zdobyte i rozwijane na przestrzeni czasu umiejętności, rozwiązując przy tym różne swoiste sytuacje. Kiedy, z biegiem czasu, nie podejmuje się pewnego typu decyzji i zachowań, wspomaga się proces zapominania. Oznacza to, że struktury związane z tymi decyzjami, zaczynają być stosowane w innych akcjach podczas interwencji motorycznych. Poza tym, zapominanie wpływa na spadek zdolności do realizacji akcji na poziomie wcześniejszych wystąpień. Można więc powiedzieć, że „kto nie ćwiczy, ten zapomina” lub, innymi słowami, „kto wie, nie zapomina, ale tylko jeśli ćwiczy”. Na podstawie powyższych rozważań możemy powiedzieć, że adaptacje i zmiany w organizmie zawodników, przyswojone na przestrzeni czasu poprzez specjalistyczne ćwiczenia treningowe, są przejściowe, zarówno na płaszczyźnie rozwoju jak i ewolucji (kontynuacja próby), a także *odwracalne* (zatrzymanie próby), co powoduje zmniejszenie wcześniej zdobytych osiągnięć sportowych (wyjście z praktyki).

F. Specyfika metodologii treningu jest kompatybilna z podstawami szkolenia młodych zawodników. W naszym przekonaniu, specyfika środków nauczania/treningowych powinna być rozumiana jako forma strukturyzacji, głęboko związana z modelem gry i odpowiadającymi mu zasadami. Jej wymagania natomiast winny otworzyć się na wszystkie możliwości dostarczane przez esencję gry. Jeśli chodzi o szkolenie dzieci oraz młodzieży, zasada specjalizacji powinna być odpowiednio rozumiana, tak, aby została dobrze zastosowana. W takim znaczeniu, konceptualizacja ćwiczeń treningowych, promujących spójne szkolenie sportowe dzieci i młodzieży, powinna pogodzić dwa fundamentalne priorytety:

(i) *wielokierunkowy charakter*; należy postarać się, aby wszystkie kluczowe dla rozwoju zawodnika systemy angażowane były harmonicznie, interaktywnie i znacząco, z perspektywą „konstrukcji fundamentu” fizjologicznego, motorycznego i psychologicznego, który – raz utworzony – solidnie wesprze wydajne zastosowanie selektywnych ćwiczeń treningowych.

(ii) *respektowanie wewnętrznej logiki gry*. Trener winien sformułować ćwiczenia, które, z jednej strony, nie zaburzają swojej wewnętrznej logiki, a z drugiej – będą „manipulować” różnym stopniem złożoności i trudności, które każdy kontekst sytuacyjny zawiera sam w sobie.

W tej możliwej dwuwymiarowości (wielostronność i specyfika) problemu kształtuje się progresywna i adaptacyjna technika dydaktyczna; nie tylko w tym, co odnosi się do realnych

fundamentów i potrzeb związanych z grą w piłkę nożną, której chce się nauczyć, ale także do początkowych zdolności (przejściowych) przejawianych przez zawodników.

1. Podstawowe założenia dla szkolenia młodych zawodników. Jesteśmy przekonani, że zawodnicy nie zwiążą się emocjonalnie ze swoją dziedziną sportu ani nie polubią procesu treningowego, czyli nie będą zmotywowani i zainteresowani, jeśli w większości sesji treningowych będą pod wpływem priorytetowej zasady „reżimu energetycznego” (aerobiczny, anaerobiczny, laktyczny, alaktyczny) ćwiczenia lub czynnika kondycji fizycznej. Zasada ta zadziała na niekorzyść innej, określanej jako „percepcja/akcja”, i będącej centralnym czynnikiem szkolenia, udoskonalenia oraz rozwoju, wynikających z otwartej dziedziny sportu, jaką jest piłka nożna. Należy zatem odpowiedzieć na następujące fundamentalne pytania:

a) **Czy można nauczyć się gry w piłkę nożną, opierając się na priorytetowej zasadzie kondycji fizycznej?** Jak wytłumaczyć młodemu piłkarzowi, że przed wykonaniem technicznej akcji wymiany podań, powinien podnieść poziom swojej kondycji fizycznej, na przykład, biegając dookoła boiska? Jak wyjaśnić, że przed oddaniem strzału, będzie musiał wykonać małe (lub duże) przeskoki przez płotki? Czy ktoś zdoła udowodnić, że kiedy wykonuje się ćwiczenie (na przykład, 2x2 na jedną bramkę, w określonym czasie i pod pewną presją wykonania taktycznego/ technicznego), nie polepsza się i nie udoskonala jednocześnie aspektów związanych z fizycznymi możliwościami zawodnika, takimi jak wydajność, siła i szybkość?

b) **Czy można nauczyć się grać, wychodząc od „zamkniętych” modeli?** Skoro piłka nożna jest sytuacyjną dziedziną sportu o otwartym „charakterze”, to czy rozpoczęcie nauki/treningu futbolowego od technicznych gestów wspartych na wizji „poprawnego” modelu wykonania, w celu późniejszego ich zastosowania w kontekstach sytuacyjnych totalnie różnych i przeciwnych do tych, w których są realizowane, będzie wiarygodne dla młodego zawodnika? Poza tym, poprzez praktykowanie specjalistycznego ćwiczenia treningowego zmierza do asymilacji jego treści w obrębie jednej koncepcji, czyli przyjętego modelu gry. Tylko wtedy ma ona logiczny i jasny sens oraz cel. Należy dodać także, że ćwiczenie winno być pojmowane jako środek, a nie cel sam w sobie. Częściowa wizja sportowego przygotowania młodego piłkarza odsyła na dalszy plan coś, co leży głęboko w naturze takiego zawodnika- przyjemność uprawiania swojej dziedziny sportowej oraz podejmowania w niej rywalizacji, angażując się przy tym całkowicie, świadomie i osobiście.

c) **Czy możliwa jest nauka gry bez uwzględnia motywacji młodych?** Czy rozwinięcie różnych faset odpowiedzialnych za sportowe przygotowanie młodych jest niekompatybilne formami pracy, które pozwalają na odczucie przyjemności grania i współzawodniczenia? Oczywiście, że nie! Odpowiedź na to pytanie wywodzi się z potrzeby inteligentnego i odpowiedniego ukierunkowania całego tego potencjału, który wynika z esencji samego zawodnika. Esencja ta przekłada się na jego dyspozycyjność mentalną, oddanie, chęci, wspaniałomyślność, i inne. Odwrócić taką logikę to jak pomylić drzewo z kwiatem; to jak stworzyć realne warunki, aby zniszczyć u podstaw fundamentalną przyczynę, dla której młody zawodnik wybrał futbol, i w konsekwencji, spowodować, że zacznie on czerpać z piłki nożnej mniej przyjemności; to jak przedstawić fałszywą koncepcję tego, jak osiąga się wysoką wydajność. W takich okoliczno-

ściach, nauka, rozwój i doskonalenie wszystkich elementów związanych z grą powinny być zorganizowane tak, aby stale potwierdzać obiektywną i jasną relację pomiędzy procesem treningowym a rywalizacyjnym. Wskutek tego, prowadzenie procesu przygotowania sportowego powinno być regulowane przez środki i metody, poprzez które myślenie, wiedza, działanie i przyjemność rozwijają się harmonicznie i interaktywnie. Nie powinno się zatem formułować procesów charakteryzujących się narzucaniem grupy ćwiczeń, skonstruowanych na podstawie paradygmatów kartezjańskich, kompletnie nieprzystających do rzeczywistości rywalizacji w piłce nożnej oraz do potrzeb dzieci i młodzieży wynikających z uczenia się, udoskonalania, a później, pokonywania samych siebie (lub ze stałej chęci zwycięstwa).

2. Sektory szkolenia młodych zawodników. W celu skonstruowania i przekazania tożsamości kulturowej oraz technicznej/sportowej, piłkarskie kluby inwestują w rozwój tak zwanych „sektorów szkolenia zawodnika”. Starają się dzięki nim, już od najmłodszych lat zawodników (od 5-6 do 18-19lat), „zakrzewić” w nich wartości, przekonania, historię, mistykę i cele do osiągnięcia w bliskiej lub dalekiej przyszłości, zgodnie z różnymi poziomami wiekowymi i rywalizacyjnymi. Sektory szkolenia zawodników skupiają się na dwóch celach: (i) *szkoleniu* sportowym zawodników - mając za środek piłkę nożną, oraz tworząc warunki dla rozwoju i udoskonalania osiągnięć w tej dziedzinie, (ii) skutecznym *wykorzystaniu* inwestycji przez klub - zbierając najlepszych zawodników w swojej głównej grupie, lub sprzedając ich do innych klubów o lepszym statusie ekonomicznym i społecznym. Polityka sportowa klubów odnosząca się do sektorów szkolenia przechodzi przez 3 perspektywy organizacyjne, tworzone przez kwestie pedagogiczne i metodologiczne, ale również ekonomiczne oraz strukturalne.

a) **Perspektywa oparta na autonomii trenerów**

Ta perspektywa występuje obecnie chyba najczęściej. Opiera się ona na fakcie, iż istnieją różni trenerzy, z których każdy zapewnia tylko częściowo ukierunkowanie i zorientowanie czynności związanych z treningiem i rozgrywkami określonej drużyny (poziomy wiekowe i rywalizacyjny). Przy takim układzie, trener rozwija swoją pracę autonomicznie, wprowadzając oraz stosując treści programowe kształcenia/treningu, które chce zastosować w danym momencie. Treści te pochodzą głównie ze współzawodnictwa i doświadczenia zdobytego przez trenera. Nie dochodzi przy tym do spójnej komunikacji interpretacyjnej z działaniami podejmowanymi przez pozostałych trenerów oraz z ich drużyny.

Wychodzi się tutaj od zasady, że komunikacja treści programowych kształcenia/treningu sportowego nie jest konieczna, i dlatego nie jest ważna. Przyjmuje się, że szkolenie młodych zawodników powinno być realizowane na podstawie różnych perspektyw, interpretacji, koncepcji oraz pojęć gry. W ten sposób, zawodnicy będą mogli, w czasie trwania nauki, znaczenie poszerzać swoją wiedzę praktyczną i teoretyczną, opierając ją na mnogości doświadczeń osobistych.

Taka sytuacja wywołuje szereg niekorzystnych zjawisk, takich jak utrata relacji, czy możliwych z interpretacyjnego punktu widzenia, sprzeczności w treściach programowych kształcenia/treningu, oraz w linii postępu zawodników prezentowanego na przestrzeni całego szkolenia piłkarskiego. Jest zatem możliwe, aby określona drużyna trenowała i udoskonalała grupę taktycznych założeń i zasad, rutyn i wzorców związanych z indywidualnymi i zbiorowymi

przemieszczeń ofensywnych i defensywnych, które nie będą użyteczne w przyszłości. Stać się tak może, gdy następny trener (sytuujący się wyżej w hierarchii rywalizacyjnej) nie będzie kontynuował tego typu pracy, lecz przygotuje inny, całkiem różny. Co więcej, wiele godzin ciężkiej i pożytecznej pracy może nie być ponownie wykorzystane (chyba że w najogólniejszych aspektach akcji), jeśli tendencją będzie zaczynania prawie wszystkiego od nowa, (czyli od płaszczyzny wydajności niższej od tej, od której by się mogło zacząć, jeśli kontynuowałyby się to, co zostało wcześniej zrealizowane). Nie wspominamy tu nawet o sprzecznościach, która taka sytuacja wywołuje w umysłach zawodników.

Niektórzy powiedzą, że pomimo nieuniknionych negatywnych aspektów przekazanie doświadczenia, osobowości, wiedzy, procesu treningowego przez każdego trenera jest i tak korzystne dla sportowego kształcenia młodych zawodników. A to dlatego, że zdołają oni, po wielu latach treningu, pozytywnie odpowiedzieć na rzeczywistość kształtowaną przez ich główną drużynę (ta najbardziej reprezentatywna w klubie) lub przez inny klub, będący na określonym poziomie rywalizacyjnym.

b) Perspektywa oparta na wiedzy i praktykowaniu zasad gry

Perspektywa ta ma na celu alfabetyzację gry, używając gramatyki, na podstawie której będzie można skonstruować i wykonać interwencje zgodne z wymaganiami i potrzebami gry, teraz i w przyszłości. W tym wypadku promuje się:

(i) *utworzenie* zbioru reguł dla podejmowania decyzji/akcji; mają one na celu zrozumienie taktycznego znaczenia każdej sytuacji. Interakcja pomiędzy zawodnikami, w jakimkolwiek kontekście sytuacyjnym gry, przechodzi bowiem przez znaczenie nadane różnym znakom zawartym w zadaniu, oraz przez rozwój sieci komunikacyjnej, pozwalającej na przekazanie intencji i planów każdego zawodnika.

(ii) *umożliwienie* organicznej regulacji wewnątrz każdej akcji motorycznej; zasady gry zapewniają linie orientujące działania zawodników, pozwalając tym samym, wewnątrz organizacji drużyny, na lepszą selekcję i komunikację, na podstawie których rozwija się i ewoluuje jej taktyczna ekspresja. Odzwierciedla ona, w swoim wnętrzu, organiczną i regulującą solidarność właśnie tych zachowań, poprzez które kształtuje się taktyczna wiedza zawodników – zarówno na płaszczyźnie teoretycznej jak i praktycznej.

Zapewniając wspólny język, czy „kodeks lektury”, który przyczynia się do tego, aby zawodnicy, rozczytując i oceniając sytuacje w grze, mogli nadać im własne znaczenie, perspektywa ta promuje dwa podstawowe założenia metodologiczne:

(i) *Pierwszy* opiera się na fakcie, iż wszyscy trenerzy sektora kształcenia muszą zważać na pedagogiczną koncepcję, spójny i jasny, dydaktyczny postęp kształcenia/treningu; poprzez taki obowiązkowy pryzmat konstruuje się ćwiczenia i stosuje je w świetle własnego wzorca pedagogicznego/metodologicznego. Unika się w ten sposób sprzeczności interpretacyjnych, konceptualnych i praktycznych w grze. Wszyscy trenerzy, oprócz możliwości własnego interpretowania gry i tym samym, jej różnicowania, przekazują wiedzę i teoretyczną i praktyczną, stosując kodeks lektury futbolu. W takiej sytuacji, każdy etap nauki gry (*poziom rywalizacyjny*) kształtuje się jako spójny etap postępu wobec tego, co zostało wcześniej

zrealizowane i tego, co zostanie zrealizowane w przyszłości, czyli na następnym poziomie rywalizacyjnym. Wszystko zatem, co zostało wyćwiczone i przyswojone na określonym poziomie rywalizacyjnym, wesprze nowy etap większych wymagań na planie mentalnym i proceduralnym zawodników oraz na planie poziomu organizacyjnego drużyny.

(ii) *Drugi* zwraca uwagę, jak ważne jest ukierunkowanie całego kształcenia/treningu w celu spełnienia racjonalnych zasad gry (prezentujących najwyższe poziomy złożoności) zgodnie z poziomem rywalizacyjnym, na którym znajduje się dany zawodnik. W rezultacie, specjalizacja zawodników w czasie całego szkolenia opiera się: (a) na *udoskonalaniu* i pogłębianiu ogólnych i szczegółowych zasad gry, w konfrontacji ze (b) skuteczną *manipulacją* ograniczeniami strukturalnymi (czas, przestrzeń, liczba, i inne), które zwiększają lub zmniejszają stopień wolności w obrębie interwencji w sytuacji gry, oraz (c) ocenie możliwości, z różnymi stopniami zbiorowej organizacji drużyny. Jest zatem konieczne, aby zawodnicy zdobywali informację o kontekście, odszyfrowując jego znaczenie.

Podsumowując, perspektywa ta opiera się na założeniu, że kształcenie i udoskonalanie racjonalnych oraz jasnych zasad gry, tworzy warunki sprzyjające rozwojowi futbolu inteligentnego i kompatybilnego z każdą formą gry (z stosownymi dostosowaniami) napotkaną w przyszłości. Podstawowe pytanie związane z tą perspektywą brzmi, czy naprawdę istnieją zasady tak ogólne i elastyczne, które przenikną każdą i jakąkolwiek formę gry (albo przynajmniej te najważniejsze) i dające się w niej zastosować?

c) Perspektywa oparta na wypełnianiu zinstytucjonalizowanego modelu gry

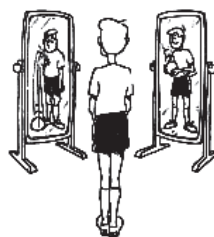
Perspektywa ta osadza młodych zawodników w wiedzy i praktyce związanych ze specjalistyczną formą gry (model gry). Istnieją kluby, które na przestrzeni czasu, sformułowały, a teraz progresywnie rozwijają model, dla którego warto, aby wszyscy trenerzy go respektowali oraz udoskonalali, odciskając w nim swój osobisty ślad. Nie zalecając, z punktu widzenia dydaktycznego/ metodologicznego, gwałtownej ingerencji w rozwój tego modelu, w szczególności, jeśli jest on stały i zakłada ewolucję gry futbolowej, perspektywa ta promuje dwa podstawowe aspekty metodologiczne:

(i) *pierwszy* łączy się z faktem, iż różni trenerzy związani z sektorem szkolenia będą musieli rozwijać swoją działalność w obrębie kierunku i orientacji wyznaczonych przez model gry, wsparty przez model treningowy zgodny z założonymi celami. W tym zakresie, wszyscy trenerzy biorą pod uwagę jedną koncepcję gry (niezależnie od tego, czy jest ona ich koncepcją), tą samą technologię dydaktyczną, spójny i logiczny postęp w kształceniu/ treningu, a także konstrukcję i zastosowanie ćwiczeń, respektujących pewien wzorzec konceptualny, którego założenia wywodzą się z przyjętego modelu gry. W takim układzie, każdy ewolucyjny etap przyswajania i rozwoju modelu gry wywodzi się z postępu tego, co zostało zrealizowane w przeszłości i będzie stale rozwijane w przyszłości. W ten sposób, każdy etap szkolenia wspiera następny, a więc wszystko, co zostało wcześniej przyswojone, z punktu widzenia teoretycznego i praktycznego, stanowić będzie punkt wyjścia dla kolejnego etapu z większymi wymaganiami na planie indywidualnym i organizacyjnym drużyny.

(ii) *drugi* rozwija proces kształcenia/treningu skierowany na wypełnianie pewnego modelu gry. Zawiera on etapy progresji pośredniej (dla każdego poziomu rywalizacyjnego), w któ-

rych zawodnik spełnia szereg zadań taktycznych, określonych dla każdej pozycji wewnątrz taktycznego systemu drużyny. Synchronizuje on swoje zadania z elementami przynależącymi do tego samego sektora, a także współgra z innymi sektorami drużyny. W ten sposób, każdy zawodnik ma przypisaną pozycję nominalną (na przykład numer 4, 6, 9, 8, 11 itd.) wewnątrz dynamiki organizacyjnej zespołu. Zawodnicy muszą zrozumieć i wypełnić, punktu widzenia operacyjnego, zespół podstawowych zadań taktycznych i strategicznych, zgodnych ze strukturą (systemem gry), metodą (ofensywną, defensywną) oraz zbiorem zasad, które wspierają zastosowanie modelu gry. Podnosi się w ten sposób ich zdolność do zdefiniowania, urzeczywistnienia, i podjęcia pewnych postaw oraz zachowań w obliczu różnych sytuacji w grze. Z jednej strony, rozumieją oni kierunek i znaczenie postaw i działań swoich kolegów, z drugiej natomiast- wiedzą, jak na nie reagować w czasie treningu, rozgrywek, umacniając tym logikę i funkcjonowanie drużyny.

W obrębie tej perspektywy, specjalizacja zawodników przez okres trwania szkolenia opiera się na pogłębianiu specjalistycznych założeń taktycznych wynikających z określonego modelu gry. Przyjmuje przy tym: (a) wyższe *poziomy* złożoności, zgodne z parametrami przyswajania i wydajności w wypełnianiu tej szczególnej formy gry, w konfrontacji z (b) *ograniczeniami* kontekstualnymi, które każda sytuacja w grze zawiera i którymi można manipulować podczas procesu treningowego, oraz, w szczególności, (c) z poziomami *organizacji* zbiorowej, coraz bardziej złożonej i dynamicznej. W rzeczywistości, istota ludzka ma szczególne funkcje i rodzi się z możliwością do adaptacji oraz wyspecjalizowania. Oznacza to, że posiada funkcje, które pod wpływem wysokiego stopnia stymulacji, mogą się podlegać transformacji lub ewolucji.



W obrębie przeanalizowanych aspektów, uzyskalibyśmy hierarchię udoskonalenia i rozwoju modelu gry z górnej półki (główna drużyna) jako podstawy, kształtując wszystkie szkoleniowe drużyny należące od klubu. W ten sposób, przygotowuje się młodych zawodników do konkretnej i ogólnie zdefiniowanej przyszłości. Taka strategia edukacyjna związana jest z wieloma czynnikami warunkującymi.

Pierwszy wiąże się z ocenieniem, czy klub stosuje model gry odpowiednio przemyślany i ukształtowany na bazie systemu gry, metody gry (defensywnej lub ofensywnej) oraz zasad wspierających jego zastosowanie.

Drugi warunek odnosi się do zmian trenera technicznego w różnych drużynach, w szczególności tej najbardziej reprezentatywnej, która może zaburzyć całą konstrukcję osadzoną na spójności i na racjonalności gry różnych drużyn.

Trzeci, po przejściu przez dwa pierwsze warunki, wiąże się z metodologią i, co jest być może najważniejsze, stawia pytanie: Czy zawodnicy na przestrzeni lat poświęconych kształceniu i przygotowując się w obrębie specjalistycznej formy gry, będą zdolni, z taką samą lub podobną wydajnością, rozwijać swoje działania w obrębie innego modelu gry?

Zdajemy sobie sprawę z wad i zalet każdej z powyższych strategii szkoleniowych. Niemniej jednak, przyszłość wyjaśni kwestie związane z każdą z nich, albo przyniesie nową, o jeszcze większej możliwości do rozwiązywania (nie definitywnie) problemu.

Opracowanie różnych czynników przygotowania

Tak samo ważne jak zrozumienie i zastosowanie innowacji (postępów) w zakresie różnych aspektów poznania gry, jest rozpoznanie i przyjęcie zespołu czynników, które równocześnie mogły mieć wpływ na ograniczenie samego rozwoju piłki nożnej. Kiedy skupiamy naszą uwagę na konkretnym aspekcie treningu, zupełnie normalne jest to, że mamy tendencję do pomijania, lub umniejszania roli pozostałych.

A. Osiągnięcia sportowe opierają się na informacji i na energii. Osiągnięcia piłkarzy należy analizować w świetle ich zdolności do odpowiedniego i skutecznego rozwiązywania sytuacji podczas gry, pomimo całej nieprzewidywalności, zmienności i krótkotrwałości właściwej dla piłki nożnej. Do tego należy zwrócić szczególną uwagę na ustawienia sytuacyjne, które są rezultatem strategicznej i taktycznej dynamiki, oraz które wynikają podczas spotkania dwóch drużyn, i z poszczególnych czynności ruchowych, opierających się na zdolnościach fizycznych piłkarzy podczas całego czasu gry.

1. Wpływ energii. W dzisiejszych czasach mecz piłki nożnej wymaga od piłkarzy wzmoczonej koncentracji oraz udziału w różnych kontekstach gry, co podwyższa poziom częstotliwości i intensywności wysiłku. Wysiłki czynione przez piłkarzy podczas starcia, zasadniczo charakteryzują się następującymi cechami: (i) okresowość, czyli następujące naprzemiennie - faza nieaktywności i faza zwiększonego wysiłku (maksymalnego i submaksymalnego), (ii) czas trwania wysiłku jest zmienny i wynosi między jedną a dziesięć sekund, (iii) intensywność oscyluje między znikomą i maksymalną (o różnym czasie trwania), (iv) skupienie wysiłków, czyli kiedy zależność pomiędzy wysiłkiem a przerwą jest wysoka, które nie pozwala, na ogół, na całkowite odzyskanie sił po wykonaniu akcji, i (v) częstotliwość wkroczenia do gry w sposób pośredni lub bezpośredni, jest rozkładana w sposób przypadkowy i nieprzewidywalny. Z tej krótkiej charakterystyki wysiłku sportowego podczas gry w piłkę nożną, możemy wywnioskować, iż mają na nią wpływ wszystkie źródła energii. Są one warunkiem podstawowym do przeprowadzenia różnego rodzaju zmian

i akcji taktyczno-technicznych, zgodnie z rolą każdego z graczy wewnątrz organizacji dynamiki drużyny.

Pomimo, iż z upływem lat, badania naukowe potwierdziły związek przyczynowo-skutkowy zastosowania niektórych środków gry, opartych na zgodności strukturalnej tego, co zwyczajowo nazywa się czynnikami „ładunkowymi” (ilość, intensywność, cykliczność i częstotliwość), to nie wyjaśniają one nic na temat najważniejszych aspektów gry, do których zalicza się: skuteczność działania motorycznego, stosowana przy rozwiązywaniu jakiegokolwiek sytuacji rywalizacji, przy usprawiedliwianiu podjętej decyzji i przy postrzeganiu, opartym na stosownych współczynnikach. Jednakże, w sporcie wymagającym zwiększonego nakładu sił, nie tylko w piłce nożnej, bardzo mocno zakorzeniło się przekonanie, iż doskonałe osiągnięcia sportowe praktykujących, mogą być osiągnięte jedynie poprzez poprawę kondycji fizycznej. Jeśli chodzi konkretnie o piłkę nożną, to ten „niepodważalny” argument dotyczący wpływu kondycji fizycznej na wyniki sportowe gracza, przejawia się w odrębnych ćwiczeniach, które nie dotyczą żadnego kontekstu sytuacyjnego właściwego danej dziedzinie sportowej. Na tą perspektywę koncepcyjną i metodologiczną wpływa wiele różnych czynników. Przyjrzyjmy się tym najważniejszym:

a) **Fizjologia wysiłku fizycznego.** Poprzez zastosowanie testów fizycznych, dziedzina ta może przedstawić zbiór danych o charakterze ilościowym i jakościowym, ograniczających się jedynie do określonego parametru możliwości graczy. Tak więc, pomimo naukowej dokładności tych informacji, są one niewiele lub nic nie warte, kiedy mowa o realnych możliwościach graczy podejmowania decyzji i działania w sytuacjach zaistniałych w meczu, o grze zespołowej oraz o polepszaniu i konsolidowaniu jej jakości. Rzeczywiście, analiza jednego z czynników wydajności, wyizolowanego od innych czynników, w szczególności tych, które w najlepszy sposób definiują i reprezentują logikę gry, w małym stopniu jest pomocna trenerowi. Zwłaszcza jeśli chce on znaleźć najlepsze odpowiedzi na rzeczywiste potrzeby graczy i drużyny w perspektywie wymogów rywalizacji.

b) **Krytyka sportowa.** Komentarze prasy sportowej na temat osiągnięć piłkarzy i drużyny futbolowej, niezmiennie rozwodzą się na temat aspektu „kondycji fizycznej”. Tym sposobem uważa się, że każdy piłkarz wysokiej klasy, nawet jeśli przebywa na boisku przez krótki czas, ale nie wprowadza w skuteczny sposób w grę działań taktyczno-technicznych, to bez wątpienia powodem jego słabych osiągnięć na boisku są czynniki fizyczne. Dlatego aspekt ten uznawany jest za uzasadnienie wszystkich porażek i sukcesów piłkarzy, podczas przeprowadzania misji taktycznych w strukturze dynamicznej zespołu. W rzeczywistości o wiele łatwiej jest pisać o zredukowanym lub niezbyt intensywnym poruszaniu się zawodnika, niż oceniać słuszność jego decyzji i skuteczność działań z piłką, jak i bez niej.

c) **Stosowane metody treningowe.** Analizując ćwiczenia treningowe stosowane przez znaczną większość trenerów, rozpoczynając od kształcenia na najwyższym poziomie, dostrzeżemy przede wszystkim dobór i stosowanie środków, których efekty koncentrują się przede wszystkim na kondycji fizycznej. Należałoby się w tym momencie zastanowić, w momencie kiedy ktoś korzysta z programu operacyjnego tego rodzaju, to czy jest właściwym wymaganiem od zawodnika i od zespołu tego, czego trener nigdy nie wykonał ani na czego wykonanie nigdy nie pozwolił? Czy uczciwym jest wymagać wysokiego poziomu organizacji gry od zespołu,

jeśli w większości przypadków ten aspekt zostaje odpowiednio poruszony dopiero w dniu rozgrywki. Oczywiście zwiększona zdolność rozwoju energii może zrekompensować i ukryć niektóre braki z punktu widzenia technicznego, taktycznego, strategicznego i organizacyjnego. Niewątpliwie jednak, odpowiednie kierowanie tym potencjałem energii, może zapewnić wysoki poziom wydajności, do tej pory nieosiągalnej. W takim wypadku mamy na względzie zagadnienia metodologiczne i operacyjne, dotyczące interakcji różnorodnych czynników przygotowujących podczas treningu. W tym procesie możemy wziąć za przewodnika przesłanki właściwe logice i przyjętemu modelowi gry, to znaczy, te o charakterze taktycznym i strategicznym, które mogą być nader wyważone i dostosowane poprzez uwarunkowania strukturalne ćwiczenia (przestrzeń, czas, liczba, itd.).

2. Informacja kontroluje energię. Nieprzewidywalność, zmienność i różnorodność są cechami, które leżą w naturze piłki nożnej. Dlatego zawodnicy powinni każdorazowo oceniać swoje możliwości interwencji w rozlicznych sytuacjach gry oraz nieustannie i szybko podejmować decyzje i działania motoryczne interwencji, opartej o wymiar strategiczny i taktyczny o zakresie zespołowym. Każdy, nawet najbardziej podstawowy ruch (na przykład bieg w celu wywarcia presji na zawodniku w posiadaniu piłki, albo, żeby wzmocnić obronę), opiera się na zamierzeniu strategiczno-taktycznym opartym na zaleceniu informacyjnym. Dlatego więc, wydajność zachowań graczy wiąże się bezpośrednio z istotnymi informacjami oraz przewidywaniami dotyczącymi kontekstu sytuacyjnego. Oznacza to, iż każdy ruch motoryczny w grze bierze się z poszukiwania informacji bazujących na stosowanych środkach oraz na energii, dzięki którym sytuacja w grze może zostać rozwiązana.

W tym kontekście możemy potwierdzić, iż energia jest rzeczywiście bardzo ważna wtedy, kiedy jest kontrolowana przez informację. W przeciwnym wypadku ruch motoryczny nie będzie adekwatny ani do środków, które są stosowane ani do celów, które zamierza się osiągnąć. To jeden z aspektów, który w najlepszy sposób obrazuje różnicę pomiędzy zawodnikami na wysokim poziomie od innych. Zakłada on: (i) jakie akcje powinny być wykonywane, opierając się na analizie współczynników istotnych dla danej sytuacji, (ii) w którym momencie należy wprowadzić w życie te akcje, mając na względzie synchronizację i komunikację z pozostałymi zawodnikami, (iii) jaki jest wpływ ich akcji na obecną sytuację, opracowując możliwości wpływu na kontekst następującej sytuacji, w taki sposób, aby stworzyć sprzyjające warunki do kontynuacji i wydajności ich interwencji i, (iv) jaki jest stopień *prawdopodobieństwa* zaistnienia pewnych (a nie innych) scenariuszy gry, przewidując przyszłe ustawienia taktyczne gry.

a) **Energia zasadzająca się na poprawnej informacji.** Nie ważne jak bardzo byśmy nie doceniali wysiłku i starań graczy, którzy nieustannie rozwijają akcje w grze, to ich wkład w przejawianiu inicjatyw swojej drużyny, zarówno w obronie jak i w ataku, może być bardzo niski, szczególnie jeśli przeanalizujemy te działania w kontekście skuteczności rozwiązywania sytuacji w grze. Tak naprawdę można zaobserwować u wielu zawodników, którzy bardzo się przykładają i są bardzo aktywni w grze, nieustannie zmieniając miejsce i pozycje, że każdy z nich potrzebuje własnego opracowania strategiczno-taktycznego, konkretnego czasu na jego realizację, oraz zgrania z pozostałymi zawodnikami. Bez tego jakakolwiek podejmowana akcja – staranna i uzasadniona, nie będzie mieć tak znaczącego ani pozytywnego oddźwięku, jakby można sobie życzyć, w rozwoju dowolnej sytuacji w grze.

b) **Zredukowana energia, zwiększona organizacja zespołowa.** Porównując dwie drużyny o tym samym poziomie skuteczności indywidualnej i grupowej, widzimy, że drużyna, która posiada wyższy stopień organizacji, będzie potrzebować niższego nakładu energii, aby osiągnąć ową skuteczność. Innymi słowy, im bardziej uboga jest organizacja danej ekipy, tym więcej będzie ona potrzebować energii, aby utrzymać swoją drużynę spójną i o ustalonym stopniu gotowości. Dlatego lepszy stopień organizacji zespołu, pozwala na poświęcenie zwiększonej ilości energii na realizację większej liczby akcji auto-regulujących. Ta zwiększona skuteczność jest dużo bardziej korzystna (czyt. opłacalna), niż koszt zwiększania energii, żeby utrzymać strukturę i funkcjonalność ekipy.

B. Osiągnięcia budowane są na dwumianie decyzja – akcja. Metodologia treningu, specyficzna dla gry w piłkę nożną, rozwinięta na podstawie formowania ćwiczeń instruktażowych/treningowych, powinna być budowana przez ciągły rozwój wymiaru decyzja-akcja, który opiera się na zintegrowanym rozwoju warunkujących możliwości fizycznych.

1. Racjonalizacja dwumianu decyzja-akcja, opartego na zwiększone odpowiedzi fizjologicznej. Badania wynikające z wielorakich analiz gry, w związku z dynamiką wysiłku graczy, pokazują pewne „spowolnienie” prędkości postępowania ewolucji wartości, które mają zostać osiągnięte. Można by pomyśleć, iż stosowane metody treningu, przyniosły mało znaczące efekty, jeśli chodzi o postęp – zarówno kiedy mowa o liczbie dotyczącej wysiłku na jednostkę czasu (360 do 440 wysiłków na mecz), o całkowitym dystansie, który gracze przebiegają podczas meczów (pomiędzy 10 a 14 kilometrów), czy o intensywności wysiłków, które są produkowane oraz o ich zagęszczeniu (stosunku wysiłek/przerwa).

a) **Wzrost wartości ilościowych, przy lepszej jakości decyzji.** Niektóre z prezentowanych tutaj wartości, bez wątpienia będą w przyszłości coraz wyższe. Nie ma wątpliwości co do tego, że każdy rekord może zostać pobity, jak już nam pokazała historia, tyle, że czas potrzebny na osiągnięcie lepszych wyników będzie dłuższy niż w nieodległej przeszłości. Jednakże, jeśli weźmiemy za wzór rzeczony wartości, to przyszłość przyniesie nam utrzymaną na tym samym lub wyższym poziomie odpowiedź fizjologiczną zawodników podczas meczu. A ta będzie punktem wyjścia do lepszej jakości decydowania, opartej na zrozumieniu i pojęciu sytuacji w grze, oraz, naturalnie, na skutecznym działaniu motorycznym, w celu ich rozwiązywania. Innymi słowy: zrobić dobrze i szybko.

b) **Wysoki potencjał zasobów fizjologicznych gotowych do uruchomienia.** Zawodnicy optymalizują i wykonują interwencje podczas gry w taki sposób, że w każdym momencie poziom gotowości jest wysoki. Udoskonalając te mechanizmy zarządzania decyzjami i zachowaniami, usprawniamy ich działania, umożliwiając ciągłe wypełnianie braku informacji oraz branie pod uwagę czynników odpowiednich dla każdej sytuacji. Tym sposobem, podczas rozwoju gry, utrzymuje się wysoki poziom potencjału zasobów fizjologicznych, który może zostać wykorzystany w każdym momencie, kiedy cele taktyczne i strategiczne nie są osiągnięte, poprzez przyspieszanie lub zwiększanie na przykład: rytmu gry, inicjatywy ataku, agresywności ataku itd. Dlatego aspekty dynamicznej struktury zespołu są spotęgowane w kontekście udoskonalenia i zgrania, stale opierając się na reakcji mechanizmów fizjologicznych.

2. Kontekstualizacja możliwości fizycznych w dwumianie decyzja/akcja w procesie przygotowania. Środki instruktażowe/treningowe, wspomagające kolejny etap rozwoju gry, nie mogą być rozpatrywane odrębnie od rozmaitych elementów, które je tworzą. Należy wyjść z założenia, które pozwala na rozważanie złożoności gry, w którym wyobrażenie wszystkiego nie tylko jest większe, ale inne, od sumy składowych. Składnik fizyczny jako czynnik wydajności, jest naprawdę ważny. Jednakże nie może on decydować o całym procesie przygotowawczym i rozwojowym drużyny futbolowej, w którego naturze leży strategia i taktyka.

a) **Indywidualny profil fizjologiczny wywodzi się z funkcji taktycznych, przydzielonych piłkarzom, wewnątrz struktury dynamicznej zespołu.** Zbiorowe akcje wewnątrz drużyny futbolowej, przeprowadzane podczas rozgrywki meczowej, rozwijają się w wymiarze strukturalnym i funkcjonalnym. Te wymiary opierają się na udoskonalaniu szeregu misji taktycznych, o charakterze ogólnym i szczegółowym, u każdego z graczy, potęgując, w ten sposób jego indywidualne ruchy, w kontekście (czyt. projekcie) zespołowym. Nie ma więc wątpliwości co o tego, jaki jest profil fizjologiczny, niezbędny do spełnienia misji taktycznych przypadających obrońcy bocznemu, które są bardzo różne od tych, które przypadają obrońcy środkowemu, pomocnikowi czy napastnikowi. Wychodząc z tego niepodważalnego założenia, musimy być konsekwentni i sprawiedliwie przyznać, iż ćwiczenia na treningu ogólnorozwojowym, kiedy są realizowane przy tych samych parametrach (czas, intensywność, cykliczność) dla wszystkich zawodników, nie eliminują tych oczywistych różnic. A więc nie wszystkie ich efekty będą przystosowane i uzasadnione dla każdego z graczy, zgodnie z jego rolą taktyczną.

W ten sposób, część czasu użytkowego treningu zostaje zmarnowana, z perspektywy optymalizacji zależności pomiędzy kosztem realizacji ćwiczeń a ich efektem i korzyścią. Czas ten mógłby zostać spożytkowany w bardziej odpowiedni sposób, wychodząc na przeciw założonym celom. Dlatego to wymiar taktyczny i strategiczny będzie podstawą ram kontekstualnych (ćwiczeń specjalistycznych), uprzywilejowując oddziaływanie z innymi czynnikami treningu, które mają spotęgować indywidualne i zespołowe wysiłki na wysokim poziomie. Powinny być one połączone w taki sposób, aby działały jak w jednej strukturze, która na swym najwyższym poziomie, zawsze musi być uzupełniania i wspierana przez inne.

Wychodząc z tego założenia, nie jest do pomyślenia to, że efekty realizacji konkretnej liczby wykonań, na przykład przemieszczenia pomiędzy dwoma punktami, wykonanymi na podstawie różnych warunków kontekstualnych treningu o charakterze:

- (i) ogólnorozwojowym (poprzez ruchy podstawowe wykonane na bazie prostych bodźców wizualnych lub słuchowych) lub
- (ii) specjalistycznym (w których piłkarze muszą zadecydować/zagrać na podstawie charakterystyki danej sytuacji w grze), nawet przy takich samych parametrach natury fizjologicznej, mogłyby wyodrębnić i określić funkcje taktyczne przypisane piłkarzom w ramach dynamicznej struktury zespołu. Aby było to możliwe, należy uzgodnić je z wymaganiami, którym podlega każdy zawodnik w drużynie oraz ze specyfiką metod treningowych, które wspierają skuteczne przystosowanie do tych wysiłków.

Chcemy poprzez to powiedzieć, iż składnik fizyczny musi przystosować się i podążać za rodzajem ćwiczeń treningowych, które wynikają ze specyfiki planu gry przyjętego przez drużynę. Poprzez niego wytyczona zostaje jednostkowa koncepcja, która służy skutecznemu rozwojowi tego planu, i może być konstruowana stopniowo lub nagle, może się opierać na

ataku lub obronie, i wreszcie może być celowa, ostrożna, powściągliwa lub spektakularna. To szybkość, skoordynowanie i spójność przemieszczania się zawodników, ich rytm, orientacja, relacja i kontakt z przeciwnikami, decydują o kolejności wykonywania akcji indywidualnych i zbiorowych. Liczy się przy tym, aby potrzebna przestrzeń i rozmieszczenie w czasie były zmienne, sekwencyjne, spójne i zorganizowane. Ponadto należy nieustannie doceniać cechy szczególne swoich zawodników.

b) Zredukowanie liczby zdekontekstualizowanych ćwiczeń o charakterze fizycznym nie zmniejszy reakcji fizjologicznej zawodnika w grze. Utrzymując zwyczajowe natężenie pracy, znacząca zmiana na rzecz przewagi na treningu ćwiczeń specjalistycznych, których struktura i zawartość mają wymiar strategiczny i taktyczny, nieuchronnie zbliży nas do zredukowania liczby ćwiczeń o charakterze wyłącznie fizycznym. Dlatego od razu nasuwa się bardzo ważne pytanie: *Czy po takiej zmianie dalej będzie można korzystać z wysokich wskaźników fizjologicznych wydajności zawodników, podczas gry?* Wydaje się, że tak. Jeśli tylko ćwiczenia specjalistyczne na treningu będą utrzymywać różnorodne uwarunkowania strukturalne, mogą być jak najbardziej stymulujące. Tak naprawdę istnieją różne struktury fizjologiczne dla każdego specjalistycznego modelu gry jak i, wewnątrz danego modelu, inny rodzaj wysiłku ukierunkowany na każdego z graczy. Ta różnorodność wysiłków zależy od:

(i) *starań* (przykładania się) każdego z graczy, (ii) *specyfiki* misji taktycznej, przydzielanej przez trenera przy okazji każdego zawodów, oraz (iii) *oporu* stawianego przez przeciwną drużynę, a dokładniej, przez bezpośredniego przeciwnika.

Ćwiczenia specjalistyczne. Przykład. Aby lepiej przedstawić zarys poruszanej kwestii, przyjrzyjmy się konkretnemu przykładowi. Wyobraźmy sobie jakąkolwiek rotację taktyczną w grze, w której uczestniczy grupa piłkarzy należących do różnych sektorów drużyny (obrońca, pomocnik i napastnik). To ćwiczenie, uważane za modelowe, ma przede wszystkim na celu: (i) podawanie *piłki* w różnych kierunkach, (ii) rotację *piłkarzy*, opierającą się na wielokrotnym i ciągłym przemieszczaniu się, w celu poszerzenia wachlarza możliwości kolegi, który jest w posiadaniu piłki i (iii) *zmiانę* prędkości, która ma na celu stymulowanie zróżnicowanego rytmu, w celu stworzenia warunków sprzyjających zdobyciu gola. W tym kontekście rotacja taktyczna jest wcześniej określona poprzez tor piłki, który przebiega przez konkretnych zawodników, podczas gdy inni mogą być potrzebni lub nie, zależnie od okoliczności danej sytuacji.

Ćwiczenia specjalistyczne. Podstawy do ich prawidłowego rozwijania.

W tym celu należy mieć na względzie czas i rytm akcji, tak aby rozwój rotacji taktycznej był prawidłowo realizowany. W tym ćwiczeniu trener powinien:

- (i) Zwracać *szczególną uwagę*, aby wszyscy piłkarze poruszali się i wykonywali swoje zadania w odpowiednim czasie, synchronizując je z kolegami, bez względu na to, czy będą mieć w posiadaniu piłkę
- (ii) Mieć *na względzie* fakt, iż ćwiczenie kończy się dopiero wtedy, gdy wszyscy zawodnicy, niezależnie od tego, czy nastąpił strzał, powrócą na swoje pozycje wyjściowe, poprawiając fazy przejściowe ataku – obrony,

(iii) *Utrzymywać poziom koncentracji (uwagi), bez względu na to czy piłka jest rozgrywana na prawym, lewym czy środkowym korytarzu boiska.*

(iv) *Chcąc wzmocnić pewne aspekty sfery fizycznej, używać materiałów takich jak: płotki, pacholki, słupki itd. W ten sposób sprawi, że zawodnicy, podczas zbiorowych akcji, są zmuszenie do skakania, wymijania, podpierania się, itd.*

Ćwiczenia specjalistyczne. Przewaga zmiennych fizjologicznych. Po ćwiczeniu możemy zweryfikować, że po 20-25 minutach takiej praktyki, zostało ono powtórzone około 50 do 60 razy, co fizycznie oznacza przemierzenie od 1000 do 3000 metrów. To obrońcy przebiegają najdłuższe dystanse (ważne, jeśli mowa o wytrzymałości względem szybkości), następnie pomocnicy i napastnicy. Jednakże to napastnicy najczęściej zmieniają kierunek (odwołanie do siły reakcyjnej), przemierzają krótsze dystanse, ale są one realizowane ze zwiększoną intensywnością (praca nad szybkością zrywową). Liczba strzałów do bramki wynosi około 30 do 40, w tym większość wykonana jest przez napastników, a następnie przez pomocników (odwołując się do siły dynamicznej). Wprowadzenie jednej, lub dwóch płotek na torze ruchu niektórych zawodników, sprawi, iż będą oni musieli skoczyć pomiędzy 50 a 120 razy (praca plyometryczna). Na podstawie tej krótkiej analizy, pomijając kwestie o charakterze strategicznym, taktycznym i technicznym, które wynikają z ćwiczenia, możemy wyraźnie zaobserwować, iż każdy zawodnik, zależnie od swoich funkcji, spełni różne zadania o zmiennych właściwościach fizjologicznych, które przez to ustalają różnorodne profile specjalistyczne.

Ćwiczenia specjalistyczne. Zadania taktyczne w ścisłym zaangażowaniu fizjologicznym. Jeśli rotacja taktyczna jest efektem ubocznym sposobu gry zespołowej, w którym rozwija się i doskonalą koncepcję organizacyjną postępu ataku, potęgując strukturę i funkcjonalność, to jednocześnie i równoległe, nasuwa się układ aktywności fizycznej specjalistycznej, zgodny z wymaganiami, wynikającymi z przyjętego modelu gry. Reasumując, w tym potencjalnym systemie treningowym, znajdziemy niezliczone korzyści, takie jak: (i) *optymalizacja* procesu treningowego, skoro wszystkie czynniki wydajności są stymulowane całościowo i, jeśli zechcemy, na najwyższym poziomie, (ii) *zgodne określenie* zadań taktycznych każdego z zawodników w ścisłym zaangażowaniu fizjologicznym, (iii) *zbliżanie* warunków na treningu do sytuacji, właściwej prawdziwym rozgrywkom, sprawiając, żeby zawodnicy koncentrowali się na zadaniach taktycznych, które będą spełniać i odgrywać.

Ćwiczenia specjalistyczne. Dynamiczność wieloczynnikowa. Aby opracować w sposób konceptualny i operacyjny dynamikę różnych czynników przygotowania zawodników w procesie metodologicznym treningu, musimy być świadomi, że gra w piłkę nożną jest całością na którą składa się zbiór interakcji zawodników obu drużyn, w którym każdy z nich wpływa na postać całości. Tak więc, kiedy obserwujemy, analizujemy i komentujemy w sposób szczegółowy poszczególne elementy wydajności indywidualnej i zbiorowej, musimy uznawać je za abstrakcję, czyste pojęcie rzeczywistości dodanej, według uproszczonej i zdekomponowanej perspektywy. Rzeczywiście, ważne jest, żebyśmy umieli połączyć te elementy w zrównoważony sposób, w kontekście zaadaptowania filozofii gry, jej celu, inten-

cji oraz w rezultacie, także sposobu w jaki zespół stosuje strategię, taktykę i technikę wobec różnych sytuacji w grze.

Przybliżenie procesów treningowych i rywalizacyjnych

Ruchy motoryczne wykonywane przez zawodników, w różnych kontekstach rywalizacyjnych, są wynikiem regulowania podczas procesów treningowych, złożonych systemów o naturze poznawczej, nerwowej, mięśniowej, energetycznej itp., z których składa się człowiek. Dlatego przygotowanie i zastosowanie ćwiczeń specjalistycznych na treningu, powinno odzwierciedlać tę zależność, bez której, jeśli potraktujemy praktykę, jedynie jako środek przygotowujący do rywalizacji, bez względu na to, jak wiele godzin jej poświęcimy, nie będzie miała ona faktycznego sensu ani celowości.

A. Wspieranie zależności pomiędzy procesami treningowymi i rywalizacyjnymi. Bez wątpienia, dla rozwoju i doskonalenia zawodników i zespołów, będzie mieć duże znaczenie relacja zależności i wzajemności procesu treningowego i rywalizacyjnego. Trening i rywalizacja to dwie strony tej samej monety, szczególnie jeśli weźmiemy pod uwagę zrównoważony rozwój zawodników i zespołów, wraz z upływem czasu. Tak naprawdę, to na treningu piłkarze zdobywają umiejętności różnej natury, które są wyrażane poprzez decyzje, akcje motoryczne i interwencje w sytuacjach kontekstualnych rywalizacji. W tym samym kontekście dostrzegamy, że to w procesie rywalizacyjnym można otrzymać istotne informacje, które mogą się przyczynić do zwiększenia umiejętności, ważnych w grze rozwijanej podczas zawodów. Dzięki tym informacjom, mnożą się i formułują metody instruktażowe/treningowe, poprzez które kierunkują się i kształtują procesy przystosowania zawodników do przyjętego modelu gry. Na skutek tego następuje optymalizacja poziomu zgodności pomiędzy możliwością komunikacji w zespole, a sposobem gry, który chcemy wprowadzić, kiedy dochodzi do oficjalnej konfrontacji i możemy narzucić ten model drużynie rywali. Talent można rozwijać i doskonalić podczas procesu treningowego, ale charakter i dojrzałość piłkarska zawodników jest przede wszystkim doskonalona dzięki nieprzewidywalności, przypadkowości, przemijalności i ciągłym zmianom, właściwym tumultowi, który towarzyszy zawodom.

1. Trening i rywalizacja - dwa wymiary jednego celu. Proces treningowy jest metodą przygotowującą do rozgrywek, chociaż te też stanowią same w sobie element przygotowania, a więc tym samym są one treningiem. I tak spotykamy się z wyraźnym zjawiskiem wzajemności, który ulega auto-doskonaleniu podczas nieustannego rozwoju. Rzeczywiście, proces rywalizacyjny funkcjonuje także jako wzmocnienie systemu przygotowującego, udoskonalania i rozwoju zawodników oraz zespołów.

Proces rywalizacyjny. Najlepsza metoda przygotowująca. Rywalizacja odgrywa zasadniczą rolę w kształtowaniu i rozwoju zawodników, gdyż nie ma lepszej metody na to aby odtwarzać specjalistyczne wymagania przyjętego modelu gry. Innymi słowy, proces rywalizacyjny jest najmocniejszą metodą, ze wszystkich środków przygotowujących zawodników. Musimy jednak pamiętać, iż rywalizacja jest ostatnim punktem toru rozwojowego, którego zrównoważenie wywodzi się bezpośrednio z procesu treningowego, bez którego nie jest możliwa jej optymalizacja i korzystność. Proces rywalizacyjny mieści się więc na szczycie perspektywy dydaktyczno-metodologicznej, której zastosowanie ma sens tylko, kiedy jest oparte na efektach zastosowania treści programowej procesu treningowego. Garganta (2006) mówi o sugestywnym zróżnicowaniu roli rozgrywek na poziomie wysokiej wydajności i podczas kształcenia młodych zawodników. *„Podczas gdy rozgrywki o najwyższym stopniu wydajności stanowią punkt odniesienia dla organizacji treningu, to w przypadku treningu młodych, powinny one stanowić jego uzupełnienie i rozszerzenie”*. Oznacza to, że jeśli na najwyższym szczeblu rozgrywek trenuje się, aby rywalizować, to młodzi rywalizują aby trenować.

Cykliczność rywalizacyjna. Kolejna z kwestii metodologicznych w przygotowaniu zawodników i zespołów. Jeden ze współczesnych problemów piłki nożnej na najwyższym poziomie wynika z tego, iż drużyny w pewnym momencie rocznego planu uczestniczą w bardzo zagęszczonych systemach rywalizacyjnych (liczba oficjalnych meczy w krótkich odstępach czasowych). Aby zaradzić tej kwestii, trenerzy używają całego zestawu strategii o charakterze metodologicznym i zarządzającym zasobami drużyny, w których biorą pod uwagę, między innymi, takie aspekty jak:

- (i) Zrównoważony podział wysiłków rywalizacyjnych, używając większej liczby zawodników należących do drużyny, czyli punktowe zaangażowanie innych zawodników w grach oficjalnych, które, przynajmniej teoretycznie, są mniej wymagające.
- (ii) Zmniejszenie natężenia treningu, lub zwiększenie liczby sesji, które mają na celu aktywne odzyskanie sił przez zawodników częściej występujących w rozgrywkach.
- (iii) Zróżnicowanie sesji treningowych, w taki sposób, aby opierały się one na podwójnych, lub w pewnych okolicznościach na potrójnych, celach. To oznacza, zróżnicowaną i mniej wymagającą dla niektórych z nich, treść strategiczną i taktyczną.
- (iv) Spożytkowanie meczów treningowych z innymi drużynami (zazwyczaj na niższym szczeblu rywalizacyjnym), tak aby piłkarze, którzy grają mniej, byli aktywnie gotowi do rozwijania zadań taktycznych, które są im przydzielane, także w najlepszych warunkach interwencji, podczas rozgrywek oficjalnych.
- (v) Przywrócenie najlepszych w zespole, w momencie kiedy pozwala na to regulamin, w celu wyrównania braków i słabości, które wynikają na przykład: z kontuzji, które wymagają dłuż-

szego leczenia, z przydziałów, które nie spełniły oczekiwań, z konieczności zastępowania zawodników (którzy są nieobecni ze względu na powołanie do reprezentacji kraju), z kolejnych wyzwań wynikających w rozgrywkach, po przejściu przez fazę eliminacji, itd. W tym kontekście należy postawić na ciągłe przystosowanie, rozszerzając wachlarz możliwości oraz ulepszając jakość wyborów trenera.

(vi) *Promowanie rywalizacji*, realizowanej jako środek przygotowawczy, którego wyraźnym celem jest doskonalenie modelu gry, analiza potrzeb i korekcja błędów, popełnionych podczas innych meczów.

2. Rywalizacja z perspektywy treningu. Proces rywalizacyjny analizowany z punktu widzenia przygotowania zawodników i zespołów, wpływa w następujący sposób na ten cel:

(i) *Przybliża* poziom gotowości drużyny do modelu gry, który ma zostać zastosowany.

(ii) *Potęguje* współpracę rozmaitych, specjalistycznych zadań taktycznych zawodników, mając na celu zwiększenie wydajności organizacyjnej zespołu. Praca zespołowa zostaje udoskonalona, wtedy, gdy możliwy jest jednoczesny rozwój zdolności jedenastu zawodników, poprawa synchronizacji, komunikowania decyzji i interwencji motorycznych.

(iii) *Dopasowuje* komunikację i synchronizację każdego z sektorów gry zespołu, ulepszając jego organizację dynamiczną.

(iv) *Ocenia* w użyteczny sposób przyjęty model gry, wystawiając go na próbę, w celu jego modyfikowania, udoskonalania i rozwijania. To właśnie podczas rywalizacji, można ocenić z dużą pewnością, poziom przyswojenia i konsolidacji modelu gry.

(v) *Tworzy* wyjątkowe warunki, które sprzyjają wewnętrznym powiązaniom pomiędzy różnymi czynnikami przygotowania. W ten sposób umożliwia bardziej złożoną i wyspecjalizowaną adaptację funkcjonalną zawodników.

(vi) *Wprowadza* zróżnicowany rytm gry, który jest zgodny z kontekstem sytuacyjnym rywalizacji. W ten sposób drużyna może wprowadzać rytm, który będzie najbardziej odpowiedni do utrzymania wydajności i jednocześnie, uniemożliwi przeciwnikom przystosowanie się w efektywny sposób do tej miarowości czasu i działań.

Rywalizacja. Narastające skutki. Proces rywalizacyjny odgrywa zasadniczą rolę, gdyż wpływa na funkcjonalność przystosowania zawodników i zespołu. Organizacja kalendarza sportowego piłki nożnej, w większości przypadków, oznacza udział w jednym meczu tygodniowo. To w pewnym momencie przekłada się na obiektywną analizę, która ma na celu ocenę możliwości zespołu wobec nowych i różnych przeciwników w dalszym momencie lub etapie rozwoju. Te okoliczności stwarzają potrzebę zastosowania systemu zarządzania sesjami treningowymi, jak i ćwiczeniami, które je tworzą. W ten sposób indywidualni zawodnicy jak i zespół w całości, mogą sprostać wymaganiom rywalizacji, a także mieć na uwadze następstwa rywalizacji i jej narastające skutki, to znaczy „*zintegrowanie kolejnych mikro-przystosowań tygodniowych w makro-przystosowaniu podczas całego sezonu sportowego*” (Garganta, 1993).

Rywalizacja. Każdy przeciwnik w swoim czasie. W piłce nożnej kalendarz rozgrywek przynosi konfrontacje z różnymi przeciwnikami w różnych formach rywalizacji (mistrzostwa, puchar, itp.). Czynnikiem decydującym o pokonaniu największej ze wszystkich przeszkód, jest, niezmiennie, przezwyciężenie przeciwności w obecnym momencie. Rzeczywiście, nie można

planować meczu, który ma się odbyć w dalekiej przyszłości, jeśli nie wyjdziemy zwycięsko z najbliższej konfrontacji. Podobnie, nic nam nie daje pokonanie przeciwnika wysokiej klasy, jeśli zaraz potem nie potrafimy narzucić naszej gry innemu przeciwnikowi, o mniejszych zdolnościach strategiczno-taktycznych. Analogicznie, jeśli wchodzimy po drabinie, to każdy szczebel nie tylko służy tylko temu, aby na nim spocząć, ale także temu, aby podtrzymać ciało przez czas, potrzebny na postawienie stopy na wyższym szczeblu, co pozwala nam dotrzeć na szczyt. To samo możemy zaobserwować jeśli mowa o wydajności sportowej zespołu. Po osiągnięciu pewnego poziomu organizacji, w kontekście różnych momentów sezonu sportowego (czyt. okresów), nie będzie ona służyć jedynie utrzymaniu poziomu wydajności sportowej zespołu, ale także utrzymaniu go przez czas pozwalający na to, aby drużyna ów poziom przekroczyła i mogła awansować na kolejny szczebel organizacji, prowadzący do rozwoju przyjętego modelu gry, a także do czerpania maksimum ze zdolności i możliwości każdego z zawodników tworzących drużynę.

3. Trening z perspektywy rywalizacji. W tym kontekście należy podkreślić, że proces treningowy odtwarza warunki i otoczenie kontekstualne rywalizacji, podczas gdy ta, w sposób obiektywny, wykazuje braki i wady modelu gry, który jest wprowadzany.

Trening. Przestrzeń doświadczalna. To podczas procesu treningowego, wypróbowywane są nowe rozwiązania, które mają wzbogacić i zgłębić model gry. Proces ten jest traktowany jako pole przygotowujące i podtrzymujące, ale służy też przezwyciężaniu i tworzeniu, w którym zawodnicy i zespoły powinni stosować decyzje i akcje motoryczne, coraz bardziej kunsztowne, skuteczne i pomysłowe, w celu zoptymalizowania i uskutecznienia zbiorowych akcji. Przy tym poznanie zagrań taktycznych przeciwnych drużyn, nie należy tylko do zadań jednego trenera. Wprost przeciwnie, leży ono w wielopoziomowej gestii prawie wszystkich trenerów. W ten sposób, podczas konfrontacji, ma miejsce wzajemnie poznanie zespołów. Ta rzeczywistość sprzyja w wyjątkowy sposób stwarzaniu akcji o charakterze punktualnym i czasowym, o których przeciwnicy nie są uprzedzeni, ani nie są na nie przygotowani. A to prowadzi do popełniania przez nich błędów i reagowania w niekorzystny sposób. Musimy przy tym pamiętać, że wprowadzone zmiany nie mogą zakłócać ani stać się czynnikami, które ograniczają funkcjonowanie własnej drużyny. Przeciwnie, te modyfikacje powinny wspierać proces optymalizacji jej funkcjonowania, nadając jej, w kategoriach skuteczności, nową jakość.

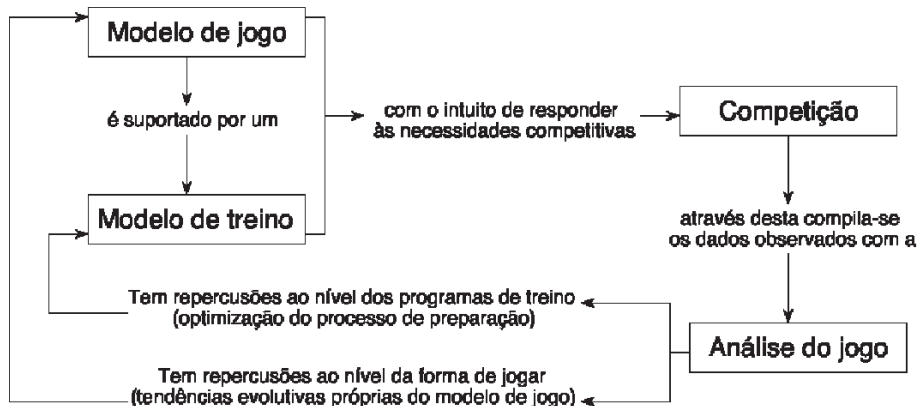
Trening. Przestrzeń strategiczna. Wymiar strategiczny rywalizacji, bardziej niż wywoływać zmiany punktowe i czasowe w funkcjonowaniu dynamicznej struktury zespołu, może wpływać negatywnie na jej wydajność. Należy rozwijać treści treningowe, tak aby odtwarzały one w najbliższy możliwy sposób warunki przyszłej rozgrywki. Z pewnością zawsze będą później potrzebne adaptacje, ponieważ nie jest możliwe kontrolowanie wszystkich sytuacji w grze, ale owszem - minimalizowanie ich efektów. Te sytuacje są, przede wszystkim, związane z tymi, które wynikają z inicjatywy przeciwnika. Dlatego należy uczulić zawodników na szczególne cechy ich bezpośrednich przeciwników, sprawiając, żeby byli przygotowani na scenariusze, które mogą wystąpić podczas gry. W ten sposób, będą oni mieli na uwadze niektóre detale informacyjne, przywodzące na myśl sytuacje, które prawdopodobnie mogą się pojawić podczas

danej rozgrywki. Dlatego pozycje taktyczne i modele interwencji są dostosowywane, zależnie od sytuacji, zbliżonych do tych, które stwarzają przeciwnicy, jeśli to oni rozgrywają piłkę.

Gdy mowa o środkach (narzędziach), którymi dysponuje trener, powinien on brać pod uwagę plan strategiczno-taktyczny przeciwnej drużyny. Spójrzmy na konkretny przykład: Jeśli mierzymy się z drużyną, która: (i) będzie stawiać na zwiększoną koncentrację zawodników ustawionych w polu karnym, (ii) zawsze, kiedy to możliwe, wyprowadza kontratak z pomocą małej liczby graczy i, (iii) nigdy nie traci stabilności obrony, to mikrocykl przygotowań powinien, przede wszystkim, skupić się na ćwiczeniach, które spotęgują ruch piłkarzy na ich pozycjach nominalnych, kłaść nacisk na akcje indywidualne 1x1 i 1x2, oraz doskonalić stałe fragmenty gry (schemat taktyczny) przewidując, że wiele z tych sytuacji będzie miało miejsce. W fazie obrony, należy nieustannie utrzymywać równowagę (1x2 lub 2x3) tak, aby zwiększyć presję na piłkę bezpośrednio po jej stracie, mobilizując przy tym większą liczbę graczy w fazie ataku. Nie oznacza to, że nie powinno się stosować także innego rodzaju ćwiczeń, na przykład sytuacji wykończeń akcji, posiadania piłki czy utrzymania pola. Podkreślamy jednak przewagę ćwiczeń pierwszego rodzaju, nad pozostałymi.

4. Rywalizacja jako analiza procesu treningowego. Informacje, otrzymane na podstawie analizy rozgrywek, są podstawowym źródłem do udoskonalania metodologii treningu, w zakresie przyjętego modelu gry. Aby tak się stało, rozwijane są specjalistyczne modele konceptualne, analizujące rywalizację, które działają jak filtry informacyjne, dotyczące najważniejszych aspektów modelu gry zespołu. W ten sposób, trener staje się znawcą kontekstu rywalizacyjnego, identyfikując w mniejszym, lub większym stopniu, skuteczne aspekty gry podczas obserwowanych osiągnięć sportowych, zarówno indywidualnych, jak i zbiorowych. Umożliwia, tym samym, stosowaną interwencję, w odpowiednim czasie, używając adekwatnych i skutecznych środków operacyjnych, w odpowiedzi na kwestie zidentyfikowane podczas walki rywalizacyjnej.

Pomimo zmienności i nieprzewidywalności wydarzeń podczas rozgrywki, można, na podstawie starannej analizy, zidentyfikować prawidłowości i stosowność akcji piłkarzy i drużyny. Jednakże należy podkreślić, że sposób gry zespołu, to coś więcej niż zestaw regularnych zagrań. Trzeba wziąć pod uwagę, że to najbardziej nieprzewidywalne sytuacje, które pojawiają się za-



Rysunek 13. Współzależność pomiędzy modelem gry, modelem treningu, rywalizacją i analizą gry, oraz wpływ tych elementów na siebie.

wsze, bez względu na stopień organizacji drużyny, warunkują w decydujący sposób o rozwoju, który w każdym momencie może przybrać gra. Analiza rywalizacji względem metodologii treningu ma duże znaczenie ponieważ zapewnia:

(i) Wiarygodne *informacje* dla trenera na temat osiągnięć zespołu, mogąc tym samym skonfrontować ich elementy z poprzednimi wynikami. Z tego porównania jesteśmy w stanie nakreślić tor rozwoju lub utrzymania osiągnięć sportowych zespołu oraz poziom przystosowania do przyjętego modelu gry. W ten sposób można ustalić platformy koncepcji, zastosowania i interwencji na przyszłość.

(ii) *Wskazówki* do udoskonalania przyszłych modeli interwencji (przygotowania) zespołu, zapewniając większą specjalizację treści środków treningowych, względem przyjętego modelu gry. W tym kontekście proces zostaje usprawniony, poprzez planowanie i organizację treningu w sposób realistyczny.

(iii) *Przesłanki* o charakterze taktycznym lub strategicznym, które mogą wskazać braki w zastosowaniu modelu gry, lub w samym modelu. W ten sposób można rozpoznać ślady działania, którego obecność lub nieobecność wiąże się ze skutecznością procesów i otrzymaniem pozytywnych rezultatów. Umożliwia to analizę różnych zadań taktycznych zawodników, żeby ocenić spójność ich osiągnięć, względem modelu gry jak i modelu przygotowania.

5. Rywalizacja i trening – minimalne wymagania materialne. Jakość widowiska sportowego i sukces zespołu zależy od warunków strukturalnych i materialnych. Jest to zasadniczy aspekt podczas wprowadzania specjalistycznej metodologii treningu jako wsparcia modelu gry. Brak miejsca do trenowania lub, na przykład, jego słaba jakość, mają bardzo duży wpływ na programowanie i zastosowanie procesu treningowego, który ma prowadzić do osiągnięcia zamierzonych celów. Wiedzie to do nieustannej improwizacji przy użyciu instalacji sportowych, które niewiele mają wspólnego z rzeczywistymi potrzebami piłkarzy. Wielokrotnie to właśnie aspekt formalny przyczynia się do konieczności podziału na poszczególne czynniki treningowe, ponieważ nie jest możliwe wprowadzenie w praktykę całościowej, poprawnej metodologii treningowej.

Wymagania formalne. Elementy podstawowe. Warunki wsparcia przygotowania drużyny są istotne, ponieważ kierują do zastosowania metod instruktażowych/treningowych, które mają zwiększyć wydajność zawodników ekipy. Tym sposobem, brak struktur, bez wątpienia, uniemożliwia osiągnięcie wysokiego poziomu jakości gry, będąc podstawowym uwarunkowaniem do jakiegokolwiek próby ulepszenia procesu przygotowania zespołu.

Odsuwa aspekt pedagogiczny i zmienia metodologiczną współzależność pomiędzy treningiem i rywalizacją. Możemy sprawdzić ile profesjonalnych drużyn posiada przynajmniej jedno boisko do trenowania, oraz ile ma boisko z warunkami minimalnymi, niezbędnymi do przeprowadzenia treningu, które pozwolą na rozwój elementów i wymagań wprowadzanego modelu gry. To w ten sposób może nastąpić prawdziwe przygotowanie zawodników i drużyn do profesjonalnych rozgrywek, w których chcemy osiągnąć wysoką wydajność..

Wymagania formalne. Szkolenie zawodników. Kiedy analizujemy poziom szkoleniowy, dostrzeżemy, że większość drużyn jest zmuszona do trenowania na połowie boiska, z kilkoma piłkami, bez możliwości przeniesienia bramek w bardziej odpowiednie miejsca. Z tych ograni-

czeń struktur i narzędzi, w łatwy sposób pojmujemy niewiarygodne trudności, które uniemożliwiają trenerom, aby ich drużyny wymyśliły i zastosowały ćwiczenia wyższej jakości. Następuje zmniejszanie zróżnicowania treści programowych, możliwych do rozwijania. W tym kontekście, ograniczenia struktur i materiałów mają bardzo duży wpływ na jakość instruktażu/treningu, redukując od razu możliwości rozwoju i doskonalenia piłkarzy oraz, naturalnie, zespołów, w których grają, co ma nieuniknione skutki w przyszłości.

B. Opracowanie, zastosowanie i ocena planu akcji. Zbliżanie procesu treningowego i rywalizacyjnego nieuchronnie oznacza potrzebę wspierania zastosowania i oceny programów operacyjnych, ukierunkowując je na osiągnięcie celów. W ten sposób można mieć pod kontrolą najważniejsze dane procesu, w którym każdy krok jest szczegółowo opracowany i przeanalizowany, w kontekście jego skutków jak i przyczyn.

1. Wspieranie planu akcji. Opiera się na ustalaniu i konstrukcji planów interwencji programowej, które kierunkują pracę trenera. Taka korekta ma na celu zbliżenie, w jak najszybszym czasie, poziomu organizacji drużyny w obecnym momencie do konceptualizacji modelu organizacyjnego gry zespołu w przyszłości. Tak więc trener, ustalając plan pracy zespołu zgodnie z modelem gry, który ma zostać osiągnięty, organizuje interwencję wedle jak największej liczby czynników warunkujących wydajność sportową w teraźniejszości i selekcjonuje niezbędne metody akcji, które mają zostać osiągnięte w przyszłości, przenosząc tym samym treść do zamierzonej struktury. W niektórych, jeśli nie we wszystkich, okolicznościach, to nie sytuacja w której się znajdujemy jest najważniejsza (diagnoza), ale kierunek, który wyznaczamy drużynie. Chcemy przez to powiedzieć, że prawidłowe wystawienie diagnozy drużyny jest elementem zasadniczym dla przygotowania narzędzi działań programowych. Jednakże nie możemy pozostać jedynie w tej fazie. Należy iść dalej i szukać odpowiedniego kierunku dla treści treningu, które zastosujemy.

2. Ustalanie kierunku praktyki. Podstawowym i charakterystycznym aspektem tworzenia planów akcji jest to, aby systematycznie odtwarzały one model gry, który ma zostać osiągnięty w przyszłości przez drużynę. W ten sposób należy wybierać, stosować i powtarzać warunki treningowe, które będą dotyczyć: (i) *zawodników* - skuteczne bodźce, prowadzące do udoskonalenia interwencji, z perspektywy psychologicznej jak i motorycznej, oraz (ii) *drużyny* - potęgując aspekty dynamiczne natury strukturalnej i funkcjonalnej, które będą mogły odpowiadać w sytuacjach regularnych jak i nieprzewidywalnych podczas meczu. Nie oznacza to oczywiście, iż w pewnych momentach przygotowania drużyny, nie preferuje się jednokierunkowych planów działania. To znaczy, używa się planów, zasadzających się na środkach i metodach, które przede wszystkim, skupiają się na rozwiązaniu konkretnego problemu, bez względu na jego naturę - czy chodzi o plan udoskonalenia jakiejś sytuacji w grze (na przykład: konkretna taktyczna zmiana ustawienia, schemat taktyczny), czy o rozwój konkretnej zdolności warunkującej (na przykład: polepszenie siły reakcyjnej, wytrzymałości, itd.).

3. Ocena zrealizowanego programu. Plan działania wyraża w swojej istocie proces kontrolowanego rozwoju zawodników oraz organizacji drużyny. W sposób systematyczny i racjonalny ingeruje w rozwój czynników, które warunkują lub zwiększają jego skuteczność. W ten sposób zostaje ustalony zbiór kryteriów, które kierunkują jego działanie i rozwój, podkreślając jednocze-

śnie szczegółowy charakter treningu, zastępując go usystematyzowaniem, przewidującym ukierunkowanie na przyszłość. Innymi słowy, należy się starać, aby elementy wynikające z działania starannie przygotowanego przez trenera, nałożyły się na wypadkowe i mogły zminimalizować ich negatywny wpływ. Kiedy myślimy, że idziemy w dobrym kierunku, to jednak czujemy, że obszar po którym się poruszamy jest kruchy, co oznacza, że w każdym momencie może się pod nami zapaść, obracając sytuację na naszą niekorzyść.

4. Realizacja celów pośrednich. Przy opracowaniu planu działania powinno się definiować cele pośrednie, ustalając w ten sposób podstawę do potwierdzenia lub przedefiniowania tego planu. Zdefiniowanie tych celów, zakłada, że będą one: (i) *specjalistyczne*. Ograniczając się do tego, co chcemy osiągnąć. (ii) *wymierne*. Przekładając się na widoczne wskaźniki, (iii) *realistyczne*. Utrzymując stosowny poziom oczekiwań, (iv) *ambitne*. Zachęcając zawodników do osiągania coraz lepszych wyników i poprawiania własnych osiągnięć, (v) *pozytywne*. Odnosząc się zawsze do tego, co chcemy osiągnąć, a nie do tego, czego chcemy uniknąć i (vi) *określone w czasie*. Co przekłada się na trzy poziomy czasowe: (a) *etapy*. Są określone przez sprecyzowany czas treningu zespołowego: zazwyczaj używa się okresu tygodnia lub miesiąca, (b) *bieżące*. Określone przez jedną lub więcej sesji treningowych realizowanych przez drużynę, i (c) *operacyjne*. Określone przez podstawowe ćwiczenia wydajności zespołu, wdrażane podczas sesji treningowych. W ten sposób zostaje ustalone znaczenie wzajemnej stałej relacji (reakcji) pomiędzy kontrolowaniem a korekcją rozbieżności z rzeczywistym (wykonywanym w danej chwili) modelem gry, a modelem gry, który ma zostać osiągnięty (w przyszłości). Równocześnie jest wymagana rygorystyczna i specjalistyczna forma odbioru i oceny rezultatów działań drużyny, przede wszystkim podczas rozgrywek oficjalnych.

C. Analiza przed, podczas i po. W tym kontekście należy analizować trening z potrójnej perspektywy: (i) *przyszłości*, trener przewiduje co może się zdarzyć w najbliższym lub trochę dalszym czasie, (ii) *teraźniejszości*, trener ocenia każdy moment gry i (iii) *przeszłości* poddanej refleksji; po rozgrywkach i treningu następuje ich analiza i rozważanie.

1. Trening jako projekt (perspektywa przyszłości). Do zadań trenera należy posiadanie wizji przyszłości, w której będzie mógł zaplanować i dynamizować różne ćwiczenia o charakterze praktycznym i teoretycznym. Po skończonych rozgrywkach, trener powinien przemyśleć i opracować zestaw działań do zrealizowania przez zespół podczas okresu treningowego obejmującego sesje do następnej rozgrywki, próbując przewidywać przyszłość. Ta perspektywa i antycypacja przyszłości opiera się na: (i) *obserwacji i analizie* odbytych rozgrywek, (ii) *potwierdzonych różnicach* dotyczących przyjętego modelu gry i (iii) *tworzeniu* jednostek programowych o krótkiej i średniej perspektywie, które przede wszystkim stanowią mikrocykle treningu (czas aktywności, który następuje pomiędzy dwoma kolejnymi meczami), sesje treningowe (które odpowiadają codziennym działaniom) oraz kompozycję ćwiczeń (które są podstawą realizowania każdej sesji treningowej).

a) **Konceptualizacja przyszłości.** Aby zaplanować przyszłość musimy zebrać informacje i analizy ostatniego meczu jak i zbiór podobnych danych dotyczących poprzednich rozgrywek. Tym sposobem możemy dostrzec pewne regularności, które będziemy próbować spotęgować,

lub ograniczyć. Jakikolwiek plan, który nie będzie się opierał na szeregu istotnych informacji, będzie absurdalny i nieefektywny. Nie przysłuży się on budowaniu planu pracy, biorącej pod uwagę różnice pomiędzy tym, co zostało zrealizowane podczas meczu, a aspektami strukturalnymi i funkcjonalnymi, które wywodzą się z przyjętego modelu gry. W tym wymiarze trener powinien przewidzieć prawdopodobne zdarzenia wynikające z działania swoich zawodników, w taki sposób aby rozwiązać je, lub ich uniknąć w najbliższej przyszłości. Idąc dalej, wszystkie działania właściwe procesowi treningowemu, a w szczególności, kompozycja ćwiczeń specjalistycznych i niespecialistycznych na treningu, powinny być traktowane jako plan koniunkturalny, który zakłada co, hipotetycznie, może się wydarzyć. Należy przedwczesnie uświadamiać, co może zostać osiągnięte w konkretnym momencie w przyszłości, a nie w innym, konstruując w ten sposób plan działania, biorąc pod uwagę założenia „a priori”, spójne, obowiązujące i adekwatne. Reasumując, próbuje się zbudować przyszłość sprzyjającą, a przynajmniej sprawić, aby pewne niepożądane zdarzenia nie miały miejsca. Ustala się cele, które mają zostać osiągnięte, oddziałując na terażniejszość tak, abyśmy w pewnym stopniu mogli wybrać przyszłość. Wychodzimy więc z założenia pożądanego przyszłości, próbując realizować go każdego dnia.

b) **Antycypowanie przyszłości.** Wizja przyszłości, poza uzasadnieniem praktycznym, posiada również wyjaśnienie teoretyczne. Antycypowanie i uzasadnianie rzeczywistości, którą chce się osiągnąć w przyszłości jest kluczowe. W ten sposób udoskonała się zrozumienie tego, co mamy zamiar zastosować oraz uruchamia się poprawne zachowania o charakterze indywidualnym i zbiorowym. W kontekście specjalistycznym, udoskonalanie, naprowadzanie i instruowanie sprawia, że zawodnicy są lepiej przygotowani do odpowiedzi na rzeczywistość rywalizacyjną, w ramach modelu wywodzącego się z przyjętego schematu gry. Dlatego stawia się na przygotowanie konkretne, strukturalne i zorganizowane z praktycznego i teoretycznego punktu widzenia. W tej sytuacji trener: (i) wie jak wygląda rzeczywistość, do której dąży, oraz rodzaj przeszkód, które może napotkać, (ii) *planuje* mikrocykl przygotowań, sesje treningowe oraz ćwiczenia, które je tworzą, zgodnie z rzeczywistością, która ma zamiar osiągnąć, a także (iii) *usprawiedliwia* te cele konkretną formą konceptualizacji, zastosowania i powtórzeń jednostek strukturalnych i programowania procesu treningowego (mikrocykl, sesja oraz ćwiczenia).

c) **Teraźniejszość warunkuje przyszłość.** Trenerzy, mimo że potrafią odpowiedzieć na codzienne problemy, nie są w stanie zrozumieć przyszłości, ani tego co chcą przez nią osiągnąć. W ten sposób nie formułują skutecznych rozwiązań na kwestie, które pojawiają się podczas procesu treningowego i rywalizacyjnego. Jednym z takich zagadnień są codzienne rozwiązania, innym jest przewidywanie (nie mylić z perspektywizacją) przyszłości, w przypadku aspektów, które są uważane za zasadnicze i niezbędne do osiągnięcia sukcesu sportowego. Oznacza to margines bezpieczeństwa, zaufania i gwarancji, który należy przekazać zawodnikom w zespole, szczególnie przy poruszaniu kwestii skuteczności przyszłej rywalizacji. Reasumując: przyszłość, do której dążymy, warunkuje terażniejszość, w której próbuje się pokonać zdarzenia, właściwe warunkom obecnym i szacunkowi przyszłych. W ten sposób perspektywa przyszłości opiera się na założeniu, że będzie ona korzystniejsza, niż w wypadku, gdyby nie było żadnej wizji.

2. Trening jako wydarzenie (obecna perspektywa) Nie wystarczy mieć wizji przyszłości, ale należy także wprowadzić w życie plan opracowany na jej podstawie. Plan ten powinien być wykonywany, aktualizowany, przeformułowywany i zmieniany (jeśli jest taka potrzeba) podczas sesji pracy lub w toku odbywania się mikrocyklu treningowego. W zasadzie zmiany programu przygotowującego powinny zawsze odnosić się do: (i) przyjętego przez zespół *modelu* gry, potęgując lub tłumiąc warunki i charakterystyczne cechy taktyczne, które jeszcze nie zostały zastosowane w praktyce, (ii) *wymagań*, stawianych przez następną rozgrywkę, które oznaczają dostosowanie funkcjonalne drużyny i są realizowane na podstawie rozpoznania taktycznego przeciwnej drużyny, w celu zminimalizowania jej potencjału i wykorzystania jej słabości, oraz (iii) *relacji*, które wynikają z różnych poziomów złożoności, motywowanych metodami instruktażowymi/ treningowymi, odnośnie możliwości interwencji piłkarzy i zespołu. W tej sytuacji powinniśmy mieć na względzie chwilę obecną, czyli czas terażniejszy, podczas którego trener powinien przezwyciężyć ograniczenia i przeciwności, które powstają podczas przygotowania i zastosowania codziennych zadań.

a) **Dostosowanie przewidywań do możliwości.** To co definiuje pracę trenera podczas sesji treningowej, to zastosowanie przewidywanej tematyki i treści programowych oraz ich zmiany podyktowane zawirowaniami każdego treningu, takimi jak: (i) *kontuzje* uniemożliwiające piłkarzom kontynuację gry, (ii) *niesprzyjające warunki* klimatyczne (upał, zimno, wiatr, warunki terenowe na treningu, itd.), oraz, (iii) *sytuacje trudne* do przewidzenia, które mogą nastąpić w każdym momencie (brak zaangażowania zawodników, brak motywacji, nadmierna agresja itp.). Faktycznie, to co określa postępowanie dobrego trenera, to jego reakcja na chwilę obecną w czasie realnym, pokonywanie codziennych przeszkód, bez czego, wiele planów na przyszłość skończyłoby się porażką w zarządzaniu terażniejszością drużyny. Perspektywa terażniejszości jest obecna we wszystkich fazach procesów przygotowujących zespół, poprzez co, trener dostosowuje do terażniejszości każdego dnia, cele, które mają zostać osiągnięte oraz metody, które do tego zostały zaprogramowane. Etap treningu jako wydarzenie, jest przede wszystkim dostosowaniem przewidywań, naznaczonych przyszłością, do możliwości, naznaczonych terażniejszością.

b) **Dostosowanie ćwiczeń do realiów.** Należy zrozumieć i sprzyjać równowadze, która rodzi się z doświadczenia pomiędzy praktyką treningu a wydarzeniami lub okolicznościami, które następują. To właśnie to doświadczenie, które kształtuje się każdego dnia, wystawia na próbę temperament i kompetencje trenera, zawodników i drużyny, jako całości. Przyjmując, że terażniejszość jest zawsze momentem prawdy, to na nic zda się opracowywanie jakiegokolwiek planu, jeśli każda sesja treningowa nie będzie traktowana jako czas do nauki, udoskonalania i rozwoju. W skrócie: po ćwiczeniach, które są planem (perspektywą przyszłości), następują ćwiczenia, które są działaniami codziennymi (perspektywa obecna). Tak naprawdę, zarówno sesje jak i ćwiczenia treningowe, które się na niego składają, są środkiem, który jest w nieustannej budowie, przystosowaniu, rekonstrukcji, nie będąc tym samym, produktem skończonym, który nie mógłby się nieustannie dostosowywać do okoliczności, w której będzie stosowany. Jak wielkiego doświadczenia, możliwości i znajomości zarządzania i organizacji, nie posiadałby trener, zawsze będą występować sytuacje nieprzewidziane. Dlatego plan pracy

jest swego rodzaju scenariuszem, który w każdym momencie może być modyfikowany i poprawiany zgodnie z rozwojem zdarzeń.

3. **Trening jako analiza** (perspektywa przyszłości). Po przeanalizowaniu przeszłości i zrealizowaniu zadań na czas obecny, trenerowi pozostaje refleksja dotycząca zaszłych zdarzeń, czyli analiza przeszłości, mająca na uwadze sugestie wynikające z rywalizacji. W tym kontekście należy patrzeć nie tylko na rezultat gry w liczbach, przeżywając sukces lub porażkę, ale wziąć pod uwagę wszystko co miało miejsce podczas samego meczu, jak i podczas treningu. Bez takiej analizy doświadczenie traci wartość, która może być nieocenionym źródłem informacji dla trenera i sprawić, że ten będzie mógł stworzyć nową i ulepszoną wizję na przyszłość oraz, w miarę możliwości, wyjaśnić czas terażniejszy. W ten sposób tworzy się cykl, który odpowiada szeregowi odstępstw, poprzez które się dekonstruuja i rekonstruuja się działania przygotowujące i taktyka zespołowa.

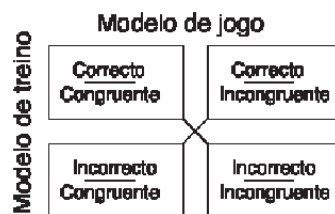
1. **Wizja przed.** Bez względu na niezliczone aspekty, które można brać pod uwagę w analizie przeszłości, zawsze istnieje prawdopodobieństwo, iż nastąpi jedna z czterech podstawowych możliwości:

(i) *Pierwsza* i najbardziej korzystna, następuje, gdy przyjmujemy model gry dostosowany do realiów zespołu oraz model przygotowania zgodny z tym, co chcemy osiągnąć. W tym wypadku jest to poprawne wykonanie właściwej opcji. Z tego obrazu wynika zgodność pomiędzy wymiarem konceptualnym, który zakłada sposób gry zespołu oraz wymiarem operacyjnym, czyli stosowanie specjalistycznych środków, które systematycznie prowadzą do tego, co rzeczywiście planujemy osiągnąć.

(ii) *Druga*: występowanie modelu gry niezgodnego z realiami zespołu lub poziomem rywalizacji, w którym się ona znajduje, a także proces treningowy, który całkowicie wypełnia założenia tego modelu. W tym wypadku jest to poprawne wykonanie niewłaściwej opcji. Stąd bierze się konceptualna niemożność zastosowania tego modelu gry, który jest dostosowany do kompetencji zawodników. I chociaż środki przygotowujące są adekwatne do tego modelu, potęgując jego rozwój to w efekcie kształtują pogłębianie i wyspecjalizowanie operacyjne konceptualnego „nieporozumienia”.

(iii) *Trzecia*, zakłada model gry zaadoptowany do realiów zespołu, ale przy metodzie przygotowującej, która nie spełnia wszystkich założeń taktycznych tego modelu. W tym wypadku jest to nieprawidłowe wykonanie właściwej opcji. Jeśli metody instruktażowe/treningowe nie przystają do sposobu gry, który chcemy osiągnąć, można zaobserwować niezdolność operacyjną, która rozwija się pomimo założeń poprawnego sposobu gry.

(iv) *Czwarta* i najmniej sprzyjająca z możliwości: model gry, nieprzystosowany do realiów zespołu oraz model przygotowania, niedostosowany do celów, które zamierzamy osiągnąć. W tym wypadku jest to niepoprawne wykonanie niewłaściwej opcji. W tym kontekście nie tylko doświadczamy niemożności konceptualizacji modelu gry przystosowanego do realiów, ale także zastosowania metod treningowych opierających się na niepoprawnym sposobie gry.



Rysunek 14. Związek pomiędzy modelem gry i modelem treningu

2. **Wizja po.** To moment podczas którego trener: (i) *obiektywizuje* wszystkie dane zebrane podczas procesu treningowego i rywalizacyjnego, redukując do minimum jakikolwiek rodzaj nacisków, (ii) *organizuje* wszystkie doświadczenia, żeby mogły być punktem wyjściowym przy rozpoczynaniu nowego cyklu, (iii) *usprawnia* plan działania na nowy cykl treningowy i rywalizacyjny oraz, (iv) *koryguje*, poprzez autokrytykę, aspekty uznane za negatywne i potęguje te pozytywne, które pojawiły się podczas wykonywania zadań.

Rekapitułując, po zakończeniu rozgrywek, zanim rozpocznie się nowy mikrocykl treningowy i planowanie przyszłości, trener powinien poddać bardzo wnikliwej analizie cały proces, który miał miejsce do tej pory. W ten sposób wykorzysta wszystkie wydarzenia, których dostarczał trening i rozgrywki. Należy wtedy podsumować i przeanalizować wszystkie informacje i istotne opinie wynikające z rozwijanych działań. Trener nie może nigdy pominąć tego czasu, który następuje pomiędzy i który pomaga mu przeanalizować teraźniejszość i usystematyzować proces, który wydarzy się w przyszłości.

