



ROZDZIAŁ 6

TRENER DZIECI



**JAKIE CECHY WYRÓZNIAJĄ
DOBREGO SZKOLENIOWCA PIŁKI NOŻNEJ DZIECI?****WSZECHSTRONNE KOMPETENCJE**

„Naszym dzieciom wystarczą najlepsi szkoleniowcy!“. Jakże często formułowano takie zadanie w ciągu ostatnich kilku lat, nie pozwalając jednak na jego konsekwentną realizację. Większość trenerów wciąż jeszcze zainteresowanych jest głównie szkoleniem dorosłych. Zaangażowanie w pracę z dziećmi to dla nich jedynie etap przejściowy – zbieranie doświadczeń do jakby bardziej wymagających zadań, czyli do treningu z zawodnikami profesjonalnymi. Na dłuższą metę trudno będzie to zmienić. Tak jak zawodnicy chcą mieć możliwość rozwoju, tak i trenerom należy dać szansę „awansu“. Kto sobie taki cel obrał, powinien go, po autokratycznej ocenie swoich cech i predyspozycji, także konsekwentnie realizować.

Szkolenie profesjonalnych drużyn piłki nożnej dorosłych nie jest jednak jedynym celem, którego osiągnięcie daje szkoleniowcom motywację, uznanie i zadowo-

lenie. Troskliwa opieka nad dziećmi i młodzieżą może przynieść im więcej spełnienia niż zdobywanie celów sezonowych i tytułów mistrzowskich. Oczywiście chcielibyśmy, aby piłką nożną dzieci zajmowali się najlepsi trenerzy. Nie oznacza to, że szukamy sportowych ekspertów. Praca z dziećmi wymaga przede wszystkim zdolności pedagogicznych, umiejętności porozumiewania się z nimi oraz osobowości o dużym autorytecie. Cechy te, jak pokazują długoletnie doświadczenia w piłce klubowej, w pracy z dziećmi mają ogromne znaczenie. I miarą takich właśnie predyspozycji i umiejętności należy oceniać trenerów piłki nożnej dzieci!



Trenerzy, którym oprócz zadań sportowych i organizacyjnych stawia się również wymagania z zakresu umiejętności pedagogicznych, czują się tym często przytłoczeni. Jednak aspekty społeczne i pedagogiczne muszą zawsze być uwzględniane w pracy klubowej z dziećmi i młodzieżą – dotyczy to zarówno sytuacji sportowych, jak i spraw codziennych.

CECHY I UMIEJĘTNOŚCI DOBREGO TRENERA



PREDYSPOZYCJE OSOBOWOŚCIOWE

- Trener/szkoleniowiec jako wzór do naśladowania

UMIEJĘTNOŚCI ZAWODOWE

- Trener/szkoleniowiec jako uznany profesjonalista

UMIEJĘTNOŚCI ORGANIZACYJNE

- Trener/szkoleniowiec jako organizator treningów i meczów

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

- Trener/szkoleniowiec jako doradca i osoba będąca wsparciem także w sprawach niezwiązanych bezpośrednio z treningiem i grą w piłkę

UMIEJĘTNOŚCI DYDAKTYCZNE

- Trener/szkoleniowiec jako oferujący pomoc w nauce

Przedstawiona na poprzedniej stronie grafika opisuje pięć zakresów kompetencyjnych trenera. Aby mógł on osiągnąć w swojej działalności optymalne rezultaty, cechy te powinny być utrzymywane zawsze w równowadze. Są one ze sobą sprzężone – dzieci chętnie pójdą za trenerem, który jest uznaną osobowością, ale o jego wizerunku osobowościowym i społecznym decydują także umiejętności zawodowe.

Kompetencje zawodowe, dydaktyczne i organizacyjne dotyczą sportowej strony zadań, jakie stoją przed szkoleniowcem:

- **Zawodowe:** Umiejętności i wiedza dotycząca piłki nożnej i metodyki treningu, dostosowania treningu i gier do wieku i poziomu rozwoju dzieci (trener jako zawodowiec).
 - **Dydaktyczne:** właściwie dobrane i przekazane treści treningu (trener jako oferujący pomoc w nauce).
 - **Organizacyjne:** treści treningowe przygotowane i przeprowadzone w odpowiedni sposób, dostosowane do różnych uwarunkowań, takich jak miejsce treningu (hala, boisko, ograniczona przestrzeń do trenowania itd.) czy wielkość grupy (= trener jako organizator nauczania).
- Osobowość trenera odgrywa ważną rolę w tym, aby efektywnie przekazać dzieciom zagadnienia sportowe, aby dzieci były w stanie w ogóle je zrozumieć i zaakceptować. Potwierdzają to dwa następujące zjawiska:
- Społeczne – dzieci zaczynają się interesować sportem z reguły dzięki osobie trenera. Jego postawa i zmysł pedagogiczny często decydują o tym, czy dzieci na dłużej zajmą się daną dziedziną sportu. Co więcej, trener przejmuje również funkcje wychowawcze. Także dzięki temu kluby sportowe cieszą się zainteresowaniem rodziców, bo mają oni pewność, że przekazują dzieci w dobre ręce.
 - Osobowościowe – pracownicy klubu sportowego, przede wszystkim zaś trener, są dla dzieci ważnymi wzorami do naśladowania. Sposób, w jaki trener spełnia swoją rolę „wzorca”, ma dla codziennej działalności klubu znaczenie decydujące. Z reguły młodzi szkoleniowcy i opiekunowie drużyn dziecięcych skarżą się od czasu do czasu na to, że czują się przytłoczeni tyloma rodzajami odpowiedzialności: „Czy ja w ogóle dam radę?”. Bez paniki! Wystarczą zwykle doświadczenia i umiejętności pedagogiczne, a nie tylko specjalistyczna wiedza.



Planowanie treningu konieczne jest do tego, aby nauczanie dzieci przebiegło zgodnie ze strukturą szkolenia efektywnie i płynnie. Dobrze zaplanowany trening jest efektem skoordynowania kompetencji zawodowych, dydaktycznych i organizatorskich.



Miej serce do dzieci!

*POZWÓL DZIECIOM CZERPAĆ RADOŚĆ
I PRZYJEMNOŚĆ Z GRY!*

*POMAGAJ DZIECIOM W ICH CODZIENNYCH
PROBLEMACH!*

*UTRZYMUJ KONTAKTY
Z RODZICAMI!*

*WYRAŻAJ UZNANIE,
NIE SZCZĘDŹ POCHWAŁ!*

*KIERUJ ZACHOWANIEM GRUPY,
ROZWIJAJ DUCHA DRUŻYNY!*

*PAMIĘTAJ O WYCZUCIU W KONTAKTACH
Z DZIEĆMI!*

**Czuj się odpowiedzialny
za dorastające dzieci!
Wspieraj rozwój ich osobowości!**

Tabela na stronie 315 przedstawia podstawowe społeczne i osobowościowe kompetencje trenera pracującego z dziećmi. Krótkie podsumowanie pedagogicznego ABC znajdziesz na kolejnych stronach.

SKOLENIOWIEC JAKO AUTORYTET I WZÓR DO NAŚLADOWANIA

Dzieci i młodzież chcą ufać swoim rodzicom, przyjaciołom i wychowawcom. To podstawowe zaufanie

jest bazą konieczną do tego, by dziecko rozwinęło poczucie pewności i wiary w siebie. Świadomość tego, że w trudnej sytuacji nigdy nie zostanie pozostawione samo sobie, pomaga mu radzić sobie z poważniejszymi problemami życiowymi. Uwaga poświęcana dziecku i poczucie bezpieczeństwa są warunkami koniecznymi do rozwoju silnej osobowości – ten, kto dopiero odkrywa swoje mocne strony, zasługuje na uwagę ze strony otoczenia.



Włącz dzieci w przebieg treningu. W piłce nożnej dzieci nie należy sztywno trzymać się ustalonego, stałego planu czy przebiegu zajęć. Wręcz przeciwnie – trener powinien wpływać na kształt zajęć, uwzględniając życzenia swoich małych podopiecznych. Dzięki temu wspiera także rozwój osobowościowy dzieci!

Jako szkoleniowiec czy opiekun w klubie sportowym powinieneś zapewnić dzieciom wsparcie, tak aby mogły one rozwinąć w sobie poczucie pewności i wiary w siebie. Pamiętaj, że będziesz towarzyszył swoim podopiecznym podczas przechodzenia przez ważne etapy życiowe. W późniejszym okresie stopniowego uniezależniania się od rodziców twoi podopieczni będą mogli nawet ci się zwierzać ze swoich problemów, szczególnie w wieku nastoletnim, kiedy to doświadczenia zebrane

„na zewnątrz” zawsze odgrywają ważniejszą rolę i kiedy młodzi, dorastający zawodnicy szukają swojego miejsca w życiu poza domem rodzinnym.

Dlatego też w Twojej pracy chodzi także o to, aby wspierać dzieci w ich ciekawości świata i zdobywaniu wiedzy, zachęcać je do zbierania własnych doświadczeń – nawet za cenę popełnienia kilku błędów (kontynuacja na stronie 320).



Włącz rodziców we współpracę. Rodzice powinni koniecznie być włączeni w organizację treningów i meczów dla drużyn dziecięcych. Ich pomoc będzie nieodzowna, szczególnie przy organizacji festynów.



PEDAGOGICZNE ABC DNIA W KLUBIE

Wskazówka 1



Poznaj sytuację życiową dziecka

Jako trener często możesz spotkać się na treningu z niecodziennym zachowaniem dzieci (np. napady wściekłości, niekontrolowana agresja, niechęć do udziału w grach itp.). Aby móc właściwie na nie zareagować, potrzebujesz informacji o jego postępkach w nauce, sytuacji w domu rodzinnym, zainteresowaniach itd. Do tego konieczny jest regularny kontakt z rodzicami.

Wskazówka 2



Dzieci nie popełniają błędów, a jedynie zbierają doświadczenia ruchowe

Trener powinien troszczyć się o miłą, bezstresową atmosferę na zajęciach. Krytykowanie w tym wieku zupełnie nie spełnia swojej roli. Dla dzieci wszechstronne doświadczenia ruchowe są warunkiem podstawowym do ich dalszego rozwoju. A więc – nie krytykuj, tylko zachęcaj lub poszukaj innych możliwości do rozwiązania lub ułatwienia danego zadania. Ważne jest, aby dziecko na każdych zajęciach odnosiło swoje małe sukcesy.

Wskazówka 3



Od początku rozwijaj poczucie odpowiedzialności za samego siebie

Rozwój osobowości u dzieci powinien pociągać za sobą poczucie odpowiedzialności za samego siebie. Jako trener możesz wspierać jego kształtowanie się już od samego początku poprzez celowe przydzielanie zadań na treningu (np. przygotowanie i sprzątnięcie boiska po treningu). Odpowiedzialność za siebie samego oznacza także odpowiedzialność za grupę lub drużynę. Zachowania egoistyczne są niedopuszczalne. Rozmawiając z dziećmi, wskazuj im wzory np. z profesjonalnego futbolu (drużyna narodowa).

PEDAGOGICZNE ABC DNIA W KLUBIE

Wskazówka 4



Wspieraj dzieci w ich osobistych dążeniach do celu

W przypadku dzieci ważne jest wzbudzenie uczucia przyjemności i radości z uprawiania sportu – także poprzez atrakcyjny trening. Trener powinien się starać, aby dzieci stawiały sobie realne cele, dostosowane od ich własnych możliwości. Każdy gracz chciałby mieć możliwość dalszego rozwoju i nauki nowych zadań ruchowych czy technik. Pracując ze starszymi dziećmi, można dodatkowo poprzez zadania domowe (np. ćwiczenia „czarodzieje piłki”) motywować podopiecznych do samodzielnego treningu.

Wskazówka 5



Zbuduj poczucie przynależności do drużyny

Wzbudzenie u dzieci poczucia przynależności do drużyny możliwe jest na początku w stopniu jedynie ograniczonym. Za pomocą niewielkich zabiegów, jak np. rytuał powitalny i pożegnalny, można jednak budować u dzieci świadomość „nas”. Realna ocena zwycięstwa i przegranej, integracja i akceptacja graczy słabszych, czy też przestrzeganie uzgodnionych reguł to inne praktyczne zadania codzienne, które trener może wykorzystać do rozwoju i umacniania poczucia przynależności do drużyny.

Wskazówka 6



Bądź autentyczny w roli trenera

Trener drużyny dziecięcej piłki nożnej musi być wiarygodny, ciepły i pełen zrozumienia, okazywać szczerze zainteresowanie dziećmi, ale przede wszystkim musi być autentyczny! Dzieci szybko reagują krytycznie, kiedy wyczują, że dorośli tylko odgrywa jakąś rolę. Trener musi traktować je poważnie, w swoim zachowaniu, w poczuciu humoru, być po prostu sobą, a dzieci traktować jako osoby, a nie sportowe „zadanie” niezbędne do osiągnięcia przyszłych sukcesów. Trenerzy uczą nie tylko sztuki piłkarskiej, ale także doradzają, pomagają i przyjaźnią się ze swoimi podopiecznymi!

W ten sposób dzieci uczą się rozpoznawać swoje własne ograniczenia i akceptować słabości innych. U nastolatków pomoże to odnaleźć osobistą drogę rozwoju i umocnić, niezbędną do dalszych postępów, pewność siebie, która uchroni je też przed pułapką nałogów.

Najlepsi sportowcy nadają się do roli idoli, ale są jednak daleko od codziennej rzeczywistości dziecka. Naszym podopiecznym najłatwiej będzie podążać za uchwytnym, rzeczywistym przykładem, obecnym w ich życiu bezpośrednio i przez dłuższy czas.

Jako szkoleniowiec w klubie sportowym jesteś nie tylko autorytetem, ale przejmujesz także ważną rolę wzoru do naśladowania. Poprzez swoje zachowanie wpływasz na postawę swoich uczniów o wiele bardziej, niż możesz sobie to wyobrazić, bo dzieci są świetnymi obserwatorami. Pod wieloma względami podążają w życiu za wzorami osobowościowymi, od których uczą się także poprzez naśladownictwo.

Dzieci obserwują, jak radzisz sobie z porażkami i niepowodzeniami i jak świętujesz zwycięstwa; jak odnajdujesz wyjście z trudnej sytuacji i rozwiązujesz konflikty; jak nawiązujesz kontakty i utrzymujesz relacje i jak odnosisz się do poszczególnych członków grupy: czy jesteś sprawiedliwy czy też kogoś wyróżniasz; czy udzielasz wsparcia

słabszym zawodnikom i czy chętnie słuchasz o ich problemach i potrzebach.

Zwracają uwagę na to, w jaki sposób mówisz, jak oceniasz, a może nie doceniasz? Jak sprawujesz swoją władzę nad nimi. Z drugiej strony będą przejmowały miłą atmosferę współpracy, dostosują się do przyjaznego klimatu grupy. Przestrzeganie zasad – takich jak np. punktualność – liczy się tak samo jak zdolność przyznania się do błędu.

Opiekunowie i szkoleniowcy traktowani są jako wzory do naśladowania, także jeśli chodzi o podejście do używek. Mają autorytet, dzięki któremu mogą przekonać dzieci, że dobre osiągnięcia sportowe i zdrowe życie idą w parze.



Trener jako wzór do naśladowania. Dzieci uważnie obserwują, jak zachowuje się trener. Stąd właśnie bierze się jego pedagogiczna odpowiedzialność.

ZADANIA STOJĄCE PRZED TRENEREM PIŁKI NOŻNEJ DZIECI



TRENING/GRA

ORGANIZACJA ATRAKCJI
W CZASIE WOLNYM

WSPÓŁPRACA
Z PRZEDSZKOLAMI/SZKOŁAMI

KOMUNIKACJA
Z RODZICAMI

WSPÓŁPRACA
Z KLUBOWĄ SEKCJĄ MŁODZIEŻOWĄ

KONTAKTY
Z MIASTEM/GMINĄ

WSPÓŁPRACA
Z MEDIAMI I SPONSORAMI

OPIEKA POZASPORTOWA

Pracując z dziećmi i młodzieżą, spełniasz też często rolę nie tylko nauczyciela sportowego, ale i życiowego. Jak pokazuje tabela na stronie 321, Twoje zadania nie ograniczają się wyłącznie do treningu czy gry w futbol. Opieka nad dziećmi ma także wymiar pozasportowy, równie ważny! To właśnie od niej naprawdę zależy kon-

tynuacja działalności klubu. Jeśli dzieci czują się w nim dobrze, rodzice mają pewność, że ich latorośle są w dobrych rękach, a bogata oferta sportowych i pozasportowych propozycji zajęć w czasie wolnym zapewnia silne więzi klubowe, to żadna ze stron nie będzie widziała powodu, by rozstawać się z klubem. Oczywiście nie rozwiązuje to całkowicie problematyki „wypalania się” zawodników, ale z dużym prawdopodobieństwem



DODATKOWA SPORTOWA OFERTA KLUBU

- Miniobóz treningowy
- Dzień sportu i piłki nożnej
- Spartakiada/Gra bez granic
- Bieg na orientację
- Oferta związana z piłką nożną
 - konkurs żonglowania
 - konkurs dryblowania
 - quiz o piłce nożnej
 - konkursy piłkarskie w grupach 3- i 5-osobowych
 - kręgle piłkarskie
 - strzały do bramki ze ściany
 - strzały z odległości 11 metrów i inne
- Wakacyjna szkołka piłki nożnej
- Wakacyjna oferta piłkarska
- Turnieje inne niż wszystkie:
 - turniej na małym boisku
 - turniej otwarty dla dowolnych drużyn
 - podwórkowa piłka nożna
- Mecze dla minidrużyn
- Międzynarodowe spotkania sportowe
- Piłkarski tenis
- Testy piłkarskie
- Oferta dotycząca innych dyscyplin sportowych



Działaj... i mów o tym! Poinformuj prasę i inne media o aktywnościach dodatkowych Twojego klubu. Dzięki temu wzrośnie uznanie dla klubu, co zapewni dopływ nowych ochotników.

redukuje odejścia w starszych grupach wiekowych. Z tego samego powodu sekcja dziecięca i młodzieżowa klubu powinna wspierać swoich trenerów w zakresie kontaktów z prasą, pracy organizacyjnej, regularnych zajęć w czasie wolnym, poszukiwaniu sponsorów i zaproponowanych ram finansowych przedsięwzięcia. Dodatkowa pozasportowa oferta klubu wzmocni, co także istotne, poczucie wspólnoty wewnątrz drużyny.

Zwłaszcza w piłce nożnej dzieci odgrywa to istotną rolę, bo najmłodszy, ze względów uwarunkowanych naturalnym trybem rozwoju postrzegają świat z perspektywy „ja”. W sporcie zespołowym chodzi jednak o to, by ze sobą współpracować. Z pewnością znane Ci są przykłady drużyn, które mimo fizycznych czy też technicznych słabości potrafiły wygrać mecz dzięki temu, że były ze sobą zgrane...

DODATKOWA POZASPORTOWA OFERTA KLUBU



- Wizyty na wielkich imprezach
- Wyjście na mecze ligowe
- Udostępnianie powierzchni do gry
- Majsterkowanie
- Zabawy w wodzie
- Wyjazdy weekendowe
- Wycieczki jedno- lub kilkudniowe:
 - parki rozrywki
 - centra rozrywki
 - zwiedzanie w grupach z przewodnikiem
- Wycieczki rowerowe
- Organizacja czasu wolnego w okresie wakacji
- Święta i imprezy
- Pokazy filmów
- Wieczorki grillowe
- Wspólne śniadanie/posiłki
- Akcje charytatywne
- Spotkania międzynarodowe
- Gazetka młodzieżowa
- Kręgle
- Wyścigi
- Zabawy popołudniowe/wieczorne
- Goście specjalni – gwiazdy

Oferta dodatkowa, co bardzo ważne, urozmaica codzienny tryb treningów oraz zajęć i zapewnia utrzymanie kontaktu z klubem także w czasie wolnym.

Na poprzednich stronach przedstawiliśmy kilka propozycji klubowych atrakcji sportowych i pozasportowych. Niektóre z nich wymagają trochę więcej pracy, ale są dla dzieci czymś naprawdę szczególnym. Z pewnością miałeś już okazję zrealizować część z nich samodzielnie w klubie. Ale niech nic nie stoi na przeszkodzie Twojej fantazji – nasza lista to tylko sugestie do otwartej interpretacji.

ANGAŻUJ SIĘ W DZIAŁALNOŚĆ KLUBU TAKŻE POZA TRENINGAMI!

Współpraca z sekcją młodzieżową powinna być oczywistością dla każdego trenera pracującego z dziećmi. Aby ich praca przynosiła efekty, trenerzy drużyn dziecięcych i młodzieżowych powinni regularnie się ze sobą spotykać (np. na wspólnych towarzyskich spotkaniach). Oprócz aspektów organizacyjnych (grafik treningów, tryby rozgrywania meczów itd.) powinno się poruszać także tematy merytoryczne, jak np.:

- jednolita koncepcja rozwoju młodych zawodników
- kluczowe zagadnienia treningu w różnych kategoriach wiekowych
- planowanie aktywności pozasportowych
- dokształcanie permanentne trenerów.

WSPÓŁPRACA ZE SZKOŁAMI

Bliska współpraca między klubem a szkołą jest niezbędna do zapewnienia stałego doboru nowych zawodników. Na następnej stronie znajdziesz kilka wskazówek, jak prowadzić taką współpracę.



Współpraca ze szkołą. Przedszkola i szkoły to ogromny potencjał do rekrutacji nowych zawodników. Reklamuj swój klub – nie tylko karteczkami przypiętymi do tablicy.

W JAKI SPOSÓB MOŻE WYGLĄDAĆ WSPÓŁPRACA MIĘDZY KLUBEM A SZKOŁĄ?

- Prowadzenie przez trenera klubowego regularnych zajęć ruchowych dla uczniów.
- Opieka merytoryczno-organizacyjna nad szkolną drużyną ze strony trenera klubowego.
- Wspólna organizacja imprez sportowych – dni sportu, turnieje piłki nożnej itd.
- Wzajemna pomoc przy organizacji imprez sportowych: udostępnienie pomocy treningowych, przyrządów oraz udziału własnego i współpracowników.
- Uzgodnienia dotyczące możliwości korzystania z infrastruktury sportowej, np. z boiska, sali gimnastycznej, domu klubowego, auli, pomieszczeń klasowych.
- Udział klubu w przygotowaniu imprez szkolnych: strzały do bramek na ścianie, konkurs dryblowania



- i żonglowania, strzały do bramki z odległości 11 metrów.
- Udostępnianie pomocy treningowych na zajęcia szkolne: piłek, koszulek piłkarskich, pachotków.
- Użyczenie strojów szkolnej drużynie sportowej.
- Oferta klubu w zakresie treningów oswojających z piłką nożną.
- Włączenie szkoły w imprezy klubowe:
 - turnieje dla drużyn szkolnych lub klasowych,
 - udział w imprezach sportowych,
 - zdobywanie odznak piłkarskich,
 - udział w imprezach pozasportowych.
- Włączenie klubu w imprezy szkolne:
 - np. obecność na akademiach, przedstawieniach szkolnych.

KILKA SŁÓW NA TEMAT ZACHOWANIA TRENERA PODZAS ROZGRYWEK MECZOWYCH PIŁKI NOŻNEJ DZIECI

Pisaliśmy już o tym, że będąc trenerem, jesteś dla dzieci najważniejszą osobą – wyjaśniasz, jakie zadania będą wykonywane, decydujesz, kto może brać udział w grze i troszczysz się o płynny przebieg meczów. Ale także Twoje zachowanie na linii bocznej musi być zgodne z głównym celem, do jakiego dążymy – umożliwienia dzieciom czerpania radości z gry i jednocześnie postępów w nauce.

Kiedy wyjaśniasz młodym zawodnikom i zawodniczkom, jak należy się zachowywać w czasie gry, Twój sposób komunikacji musi być dostosowany do wieku i możliwości dzieci. Potrzebują one przede wszystkim prostych wskazówek przekazanych zrozumiałym dla nich językiem – żadnych złożonych objaśnień taktycznych, żadnych fachowych pojęć sportowych. Należy również darować sobie krytykę popełnianych przez nich błędów sportowych. Jeśli nie obejdziesz się bez przekazania zawodnikowi kilku poprawek, najlepiej zrobić to w formie pozytywnie sformułowanych

rad („Świetnie sobie już z tym radzisz, a w ten sposób będziesz jeszcze lepszy!”). Jeśli coś poszło źle, należy zachęcić dzieci do podejmowania następnych akcji w grze – a jeśli im się uda, nie zapomnieć o kilku słowach pochwały.

Najważniejsze dla prawidłowego rozwoju dzieci jest zachowanie trenera wobec decyzji sportowych. Tylko wtedy, gdy umożliwi wszystkim chłopcom i dziewczynkom wystarczająco długą grę, będą mogli oni osiągać postępy. Nawet, kiedy drużyna zaczyna przegrywać, nie zmieniaj od razu całej taktyki i nie rezygnuj z wprowadzania do gry graczy słabszych. To właśnie oni potrzebują najwięcej doświadczeń w grze, aby zdobywać nowe umiejętności. Rozwój sportowy wymaga przecież także zbierania nowych doświadczeń na przeróżnych polach gry i umiejętności dostosowania się do specyficznych wymagań. „Gra pozycyjna”, we właściwym tego słowa znaczeniu, w piłce nożnej dzieci praktycznie nie istnieje.



Komunikacja dostosowana do dzieci. Nie wyjaśniaj zbyt wielu rzeczy naraz. Udzielając wskazówek, utrzymuj z dziećmi kontakt wzrokowy na równej z nimi wysokości.

WSKAZÓWKI DO ORGANIZACJI MECZÓW



Przed grą

- Ustal czas i miejsce spotkania i przekaz je dzieciom, i ewentualnie także rodzicom, aby nie doszło do pomyłki.
- Objaśnij dokładnie dojazd i środki transportu, jeśli mecz jest wyjazdowy.
- Poinformuj dzieci/rodziców o tym, jakie stroje należy ze sobą zabrać.
- Krótka narada przed grą (5 do 10 minut w zupełności wystarczy). Nie obciążaj dzieci zbyt dużą ilością informacji! Dodaj im odwagi i zapału do gry!
- Zaplanuj wystarczającą ilość czasu na rozgrzewkę, aby wzbudzić radość z gry.
- Wypełnij protokół meczowy!

Podczas przerwy

- Czas podczas przerwy należy do dzieci! Powinny mieć możliwość wypoczynku.
- Zaproponuj napoje.
- Mów mało, ale precyzyjnie. Rozmawiaj z dziećmi indywidualnie! Nie nadwyrężaj ich koncentracji.
- Ważne: należy mniej informować, raczej motywować i dodawać odwagi.
- Na koniec wykonajcie rytuał „ducha zespołu”! Np. dzieci tworzą okrąg, trzymają się za ręce i wydają głośny, motywujący okrzyk.

Podczas gry

- Dodaj graczom odwagi i zapału do gry.
- Unikaj negatywnych zawołań.
- Staraj się łagodzić zachowania rodziców, którzy podczas gry krytykują dzieci lub pokrzykują ze wskazówkami, jak grać – najlepiej byłoby omówić to z nimi wcześniej na zebraniu.
- Przy zmianie zawodników pamiętaj o stałej rotacji. Najlepiej, aby każde z dzieci brało udział w grze przez równą ilość czasu.
- Nie krytykuj arbitrow.
- Pokaż zachwyty grą, ciesz się razem z dziećmi.
- Nie zapomnij o badaniach lekarskich dzieci i innych dokumentach związanych z meczem.

Po grze

- Zwłaszcza po przegranej dodaj dzieciom otuchy i pociesz je!
- Pokaż, że wygrana i przegrana są zawsze względne.
- Zwróć uwagę na higienę i porządek i przypomnij dzieciom o wzięciu prysznica. Zwróć uwagę, by nie zapomniały swoich rzeczy i by pozostawiły pomieszczenia w czystym stanie.
- Poinformuj o terminie następnego treningu.
- Podpisz formularz sprawozdania z meczu.
- Zatrósz się o bezpieczny powrót dzieci do domu.

WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI

DLACZEGO NALEŻY WŁĄCZYĆ RODZICÓW DO WSPÓŁPRACY?

Współpraca z rodzicami podopiecznych nie jest wcale oczywista dla wszystkich trenerów. Przecież ich głównym zadaniem jest tylko organizacja i prowadzenie treningów i meczów. Jednakże we współpracy z rodzicami jest to po prostu łatwiejsze. Rodzice, tak jak i tre-

nerzy, umożliwiają dzieciom czerpanie radości z ruchu i tworzenie więzi społecznych – te wspólne cele mogą być podstawą do naturalnej, owocnej współpracy. Wciąż jeszcze spotkać można rodziców wystarczająco zmotywowanych do tego, aby podać trenerowi pomocną dłoń w sprawach organizacyjnych. Dzięki temu może on się intensywnie skoncentrować na stojących przed nim zadaniach sportowych.



JAK MOŻNA WŁĄCZYĆ RODZICA DO WSPÓŁPRACY?

- W roli asystenta trenera
- W roli opiekuna
- W roli pomocnika przy organizacji imprez/wycieczek
- Do pomocy w indywidualnych przypadkach (np. pocieszenie dziecka)
- Do wypełniania raportu z treningu/funkcja kierującego grą
- Do prowadzenia samochodu, prania strojów, organizowania napojów w czasie przerw
- Do przekazywania informacji innym rodzicom



Kiedy rodzice troszczą się o sprawy organizacyjne, trener ma więcej czasu i siły do rozwijania sportowych umiejętności dzieci.

KOMUNIKACJA Z RODZICAMI

Dobra komunikacja z rodzicami zawodników odgrywa ważną rolę z wielu różnych względów. Przede wszystkim dlatego, że rodzice chcą poznać osobowość i podejście do dzieci trenera, któremu powierzają swoje latorośle. Trener z kolei powinien wiedzieć o swoich podopiecznych jak najwięcej. W ten sposób będzie mógł podchodzić do każdego dziecka indywidualnie i uwzględnić w swojej pracy z nim, np. jego sytuację rodzinną lub to, jakie leki powinno ono

przyjmować. Takich informacji mogą nam zazwyczaj udzielić wyłącznie rodzice.

Szczególnie ważna jest komunikacja z nimi, jeśli rozpoczynasz pracę z nową drużyną. Wtedy powinieneś jak najszybciej poznać dzieci, ich prawnych opiekunów oraz otoczenie. Oczywiście druga strona także będzie chciała ocenić nowego trenera. To samo dzieje się w sytuacji, gdy do drużyny dołącza nowe dziecko. Na początku sezonu, czy też przed ważnymi imprezami sportowymi należy zebrać dodatkowe informacje na temat swoich podopiecznych rozmawiając z ich rodzicami.

W JAKI SPOSÓB KOMUNIKOWAĆ SIĘ Z RODZICAMI?



- Rozdawanie ulotek/listów informacyjnych
- Zebrania z rodzicami na początku sezonu
- Krótkie informacje dla wszystkich obecnych rodziców po skończonym treningu/grze
- Regularne zebrania z rodzicami
- Kącik nieformalnych spotkań dla wszystkich rodziców
- Indywidualne rozmowy

Komunikacja z rodzicami powinna wychodzić poza ramy rozmów czysto formalnych. Wymiana nowinek po treningu czy też na nieformalnych spotkaniach pomoże stworzyć dobrą atmosferę!

Jak już wcześniej wspomniano, komunikowanie się z rodzicami jest szczególnie ważne w momencie, kiedy przejmujemy się opieką nad nową drużyną. Rodzice chcą wiedzieć, kto będzie opiekował się ich dziećmi i co wyróżnia Ciebie jako trenera. Takie informacje budują zaufanie między obiema stronami. Aby dotrzeć do rodziców wszystkich dzieci i przedstawić siebie oraz swoją wizję piłki nożnej dla dzieci, wskazane jest zorganizowanie zebrania z rodzicami.

Obok podstawowych danych osobowych, przy przedstawianiu nowego trenera, ważne są przede wszystkim jego osobiste doświadczenia futbolowe, a więc np. czy i gdzie sam grał w piłkę. Powinien on także wyjaśnić, dlaczego chciałby pracować właśnie z dziećmi, jak długie jest jego doświadczenie trenerskie i jakie posiada wykształcenie. Wskazując na to, że chcemy pracować z dziećmi z własnej woli i traktujemy to jako zajęcie honorowe, pokażemy też własną motywację do działania. Trenera cechować powinna przede wszystkim otwartość, zarówno na konstruktywną krytykę i propozycje zmian, jak i na rozmowę o dzieciach i ich problemach. Należy też od samego początku informować o swoim (nowoczesnym) podejściu do piłki nożnej dzieci. Cele ukierunkowane są na dzieci – ich radość z ruchu

i postępów w nauce, a nie ze zwycięstw i wysokiego miejsca w tabeli. Treści treningu dobierane są pod tym właśnie kątem, tak jak i tworzenie drużyn czy urozmaicanie treningu. Liczą się emocje i pozytywne wrażenia z gry dla wszystkich dzieci, a nie wyniki. Jeśli od samego początku przedstawimy to podejście i będziemy je konsekwentnie realizować, uda nam się uniknąć różnicy zdań z niektórymi (nad)ambitnymi rodzicami.

WYTYCZNE DOTYCZĄCE RELACJI Z RODZICAMI

W codziennym kontakcie z opiekunami prawnymi dzieci sprawdzają się klasyczne formy relacji. Jako trener powinieneś znać rodziców wszystkich dzieci i rozmawiać z nimi na tematy dotyczące ich dziecka. Takie podejście w większości przypadków stanowi świetny punkt wyjściowy do owocnej współpracy.

Problematyczne może być odmienne podejście do wytycznych sportowych. Jeśli od samego początku będziemy pracować nad tym, aby przekonać rodziców, jakie podejście do piłki nożnej dzieci jest właściwe, a jakie nie, pomoże nam to uniknąć nieporozumień odnośnie zasad tworzenia drużyn, wszechstronności treningów i wyników gry. Jeśli mamy



Przedstaw się, a także swoje doświadczenia piłkarskie i trenerskie oraz podejście do piłki nożnej dzieci

do czynienia z zatwardziałymi zwolennikami sportu ukierunkowanego na osiągnięcia nawet w pracy z dziećmi, należy im (w odpowiedniej formie) jasno przekazać, że to trener na podstawie swoich kompetencji zawodowych wyznacza sportowe cele.

Rodzice muszą również zrozumieć, że podczas treningów i zajęć należy przestrzegać określonych zasad, szczególnie w odniesieniu do ich zachowania wobec trenera, innych dzieci, przeciwników i arbitrów. Jeśli dochodzi do różnicy zdań, wystarczy czasem jeden gest lub krótka rozmowa indywidualna.

Utarczki słowne, o ile to możliwe, nie powinny się rozgrywać na oczach zawodników i innych rodziców. Jeszcze jedno – konflikty z rodzicami nie mogą się w żadnym przypadku przenosić na dzieci.

Aby nie doprowadzić do rozwoju nieprzyjemnej atmosfery, należy jej przeciwdziałać możliwie szybko, co w praktyce oznacza zaradzenie konfliktowi w zarodku. Otwartość na konstruktywną krytykę i komunikatywna postawa ze strony trenera są podstawą dobrej atmosfery w zespole.



Pozytywna postawa i aktywne informowanie o właściwych celach sportowych pomagają zapobiec wielu konfliktom.





Przykład listu do rodziców. Poinformuj rodziców o Twoim podejściu do piłki nożnej dzieci – unikniesz w ten sposób nieporozumień. Przedstawiamy poniżej przykład takiej korespondencji.

DRODZY RODZICE,

Na samym początku dziękujemy Wam, że powierzyliście nam swoje dziecko. Zrobimy wszystko, aby zarówno Wasze dzieci, jak i Państwo czuli się u nas dobrze. Chcielibyśmy także poinformować Was o tym, co znaczy dla nas być trenerem piłki nożnej dzieci. Po pierwsze i najważniejsze: nauka specjalistycznych technik piłkarskich czy też strategii taktycznych nie odgrywa w tej grupie wiekowej większej roli. Nie oznacza to jednak, że dzieci nie będą się u nas uczyły grać w piłkę nożną!

Podania piłki w określonym kierunku, prowadzenie piłki, żonglerka, zdobywanie i obrona bramek – te podstawowe elementy futbolu chcemy wpoić dzieciom w różnych formach gier i przede wszystkim podczas gry w piłkę nożną.

Równie ważne jest dla nas jednak, aby nasi najmłodszy umieli:

- odnaleźć się w grupie rówieśników
- wspólnie – zespołowo dążyć do celu
- radzić sobie z przegranymi i wygranymi
- szanować swoich przeciwników
- akceptować i przestrzegać przepisów gry.

Wasze dziecko będzie też miało możliwość:

- rozwijania własnej kreatywności w korzystaniu z przyrządów i przyborów sportowych
- zbierania ogólnych doświadczeń ruchowych w czasie różnych sytuacji na zajęciach
- doskonalenia swoich zdolności koordynacyjnych, takich: jak zręczność, sprawność i umiejętności reakcji
- czerpania radości z gry w piłkę i udziału w życiu klubu.

Proszę się więc nie dziwić, że na treningach piłki nożnej dla Waszych dzieci będziecie mogli czasem zaobserwować różne gry ruchowe, które na pierwszy rzut oka zdają się nie mieć nic wspólnego z piłką nożną: wspi-

nianie się, utrzymywanie równowagi, skoki i podskoki oraz rzuty, to podstawowe umiejętności, które muszą być stale doskonalone i zaprocentują w długofalowym rozwoju umiejętności piłkarskich. Oczywiście istotą treningu jest gra w piłkę nożną.

Będziemy rozgrywać też mecze z innymi drużynami. Nie chodzi nam jednak o to, aby wygrać możliwie wiele spotkań. Dążyć do zwycięstwa tak, ale nie za wszelką cenę! Chcielibyśmy o wiele bardziej, aby wszystkie dzieci miały możliwość intensywnego ruchu i potrafiły czerpać radość i przyjemność z gry. Dzieci w tym wieku nie zajmują jeszcze na polu gry wyznaczonych pozycji ani nie wykonują określonych zadań. Jako rodzice także nie jesteście Państwo w stanie zdecydować już w tym momencie, jaką drogę edukacji wybierze Wasze dziecko... Dzieci uczą się najwięcej, kiedy mogą zbierać doświadczenia w grze na różnych pozycjach. Dlatego też pozycje te będziemy zmieniać z meczu na mecz lub nawet w czasie jego trwania. Jest dla nas również oczywiste, że zawodnik w grze będzie zmieniany przez inne dzieci z grupy, tak aby wszystkie mogły zagrać. Z perspektywy interesu dziecka zmiana zawodnika nie może być nigdy powodowana tym, jak – lepiej czy gorzej – radzi on sobie na boisku. Przede wszystkim zaś nie chcemy wprowadzać w stosunku do naszych najmłodszych żadnych systemów oceny.

Nie chcielibyśmy jednak, aby doszło tu do nieporozumienia – cieszymy się z wygranych! Ale nie chcemy wyników, których ceną byłoby np. odsyłanie zawodników słabszych na ławkę rezerwowych czy też utrata radości z gry spowodowana tym, że zbyt szybko przypisaliśmy dziecko do roli najsłabszego gracza lub nudzącego się albo przeciążonego bramkarza.

Podzielenie się z Państwem tymi informacjami jest dla nas ważne, dlatego też wybraliśmy formę listu. Będziemy się cieszyć, jeśli będziemy mogli często spotykać Was na treningu. Trener wdzięczny będzie za każdą wskazówkę i radę.

*Z pozdrowieniami
Trenerzy Waszych dzieci*



*PODSTAWOWA
TERMINOLOGIA
TRENINGU PIŁKARSKIEGO*



WYBRANE TERMINY I ICH ZNACZENIE

Adaptacja – proces przystosowania organizmu do zmienionych warunków środowiska wewnętrznego lub zewnętrznego, umożliwiający, dzięki zmianom funkcjonalnym bądź morfologicznym, zachowanie homeostazy.

Aerobowe procesy (tlenowe procesy) – przemiany biochemiczne dostarczające energii, zachodzące w organizmie przy udziale tlenu atmosferycznego, polegające na kontrolowanym enzymatycznie stopniowym utlenianiu glukozy i związków organicznych. Przemiany te dostarczają energii, głównie w wysiłkach długotrwałych typu wytrzymałościowego, jak np. mecz piłkarski.

Akceleracja – przyspieszenie całokształtu zjawisk związanych z rozwojem fizycznym, motorycznym i psychicznym dzieci i młodzieży, przejawiające się w szybszym dojrzewaniu oraz osiągnięciu, w porównaniu z poprzednimi pokoleniami, większych wymiarów ciała i wyższej sprawności.

Aklimatyzacja – rodzaj adaptacji polegający na przystosowaniu organizmu do nowych warunków środowiska zewnętrznego, a zwłaszcza klimatycznych.

Anaerobowe procesy (beztlenowe procesy) – przemiany biochemiczne dostarczające energii, zachodzące bez udziału tlenu atmosferycznego. Stanowią one źródło energii głównie w wysiłkach krótkotrwałych i o dużej intensywności oraz na początku wykonywania pracy w warunkach deficytu tlenowego (np. start do piłki, sprint).

Bieg tempowy – ćwiczenie fizyczne stosowane jako środek treningowy w kształtowaniu wytrzymałości, polegające np. na pokonaniu określonego dystansu w określonym czasie (np. 1500 m w czasie 4 min15 s).

BPS (bezpośrednie przygotowanie startowe) – skrótowe, zmodyfikowane odbicie okresu przygotowawczego i startowego, z uwzględnieniem warunków geoklimatycznych i specyfiki, np. pierwszego meczu mistrzowskiego, w którym zawodnicy mają zaprezentować optymalną formę.

Cechy (zdolności) motoryczne – zdolności charakteryzujące możliwości ruchowe organizmu. Przyjmuje się, że są to wielkości, które:

- cechują się jednakowymi parametrami, mają wspólne jednostki miary i mogą być mierzone w taki sam sposób;
- mają analogiczne fizjologiczne i biochemiczne mechanizmy oraz wymagają wykazania podobnych właściwości psychiki.

Cechy woli – dyspozycje do świadomego i celowego regulowania postępowania, w podejmowania decyzji i wysiłków dla realizacji określonych działań, zachowań i postaw oraz powstrzymywania lub zaniechania innych, zwłaszcza jeżeli działania te są związane ze świadomym i aktywnym przewyciężaniem wewnętrznych lub zewnętrznych przeszkód.

Cykl szkoleniowy – ogół zjawisk, prac i procesów towarzyszących kształtowaniu formy sportowej zawodnika, stabilizacji formy sportowej i czasowej, częściowej jej utraty.

Czynny wypoczynek – stosowanie ćwiczeń o innym charakterze niż tego wymaga specjalizacja w celu wypoczynku psychicznego i fizycznego.

Ćwiczenie acykliczne – ćwiczenie, w którym działania są wykonywane jednorazowo i krótko, a po nich następuje inne, niepodobne do poprzedniego.

Ćwiczenie cykliczne – ćwiczenie, w którym ruchy powtarzają się systematycznie i wielokrotnie, zachowując tę samą kolejność powtórzeń.

Ćwiczenia specjalne – ruchy i ich kompleksy strukturalnie podobne do zadań meczowych.

Ćwiczenia ukierunkowane – charakterem wykonania, fragmentami albo całością struktury zewnętrznej lub wewnętrznej, czy wymogami funkcjonalnymi zbliżone są do działania meczowego.

Ćwiczenia wszechstronne – oddziałują na różne narządy, układy i funkcje organizmu, rozwijając w sposób harmonijny zasób umiejętności i poziom sprawności zawodnika (nie noszą znamion specjalizacji).

„Dziesiątka” – określenie oznaczające ofensywnego pomocnika lub cofniętego napastnika.

„Dziewiątka” – określenie oznaczające wysuniętego napastnika.

Dług tlenowy – niedobór tlenu w stosunku do zapotrzebowania pokrywającego energetyczny koszt danej pracy, spowodowany niedostatecznym jego zużyciem wskutek opóźnionej adaptacji, na początku pracy

i w momentach zwiększania jej intensywności. Praca wykonywana jest wtedy głównie kosztem beztlenowych procesów przemiany materii.

Etap przygotowania specjalnego – ogniwo struktury czasowej treningu, którego celem jest kształtowanie i doskonalenie mistrzostwa sportowego w piłce nożnej.

Etap przygotowania ukierunkowanego – ogniwo struktury czasowej treningu, którego celem jest kształtowanie rozpoznanych predyspozycji, profilowanie potencjału ruchowego jako funkcjonalnej bazy piłkarza nożnego.

Etap przygotowania wszechstronnego – ogniwo struktury czasowej treningu, którego celem jest rozwijanie potencjału ruchowego, wyposażanie zawodnika w bogaty zasób umiejętności ruchowych, rozpoznanie jego kierunkowych uzdolnień i zainteresowań.

Forechecking – synonim wysokiego pressingu.

Forma sportowa – stan optymalnej gotowości zawodnika do osiągnięcia dobrego wyniku sportowego, zależny od harmonijnej jedności wysokiego poziomu przygotowania sprawnościowego, technicznego, taktycznego, psychicznego i teoretycznego,

będący głównym celem każdego makrocyklu treningowego.

Forma treningu – organizacyjna strona jednostki treningowej.

Gibkość – właściwość układu ruchowego człowieka umożliwiająca osiągnięcie dużej amplitudy w wykonywanych ćwiczeniach, uzależniona od elastyczności mięśni, ścięgien i torebek stawowych.

Intensywność – jakościowy wskaźnik obciążenia treningowego (prędkość ruchu, częstotliwość, tętno powyśilkowe itp.).

Jednostka treningowa (trening, lekcja) – podstawowa forma organizacyjna procesu treningowego. Składa się z części wstępnej (tzw. rozgrzewki) – jej zadaniem jest przygotowanie zawodnika do pracy w części głównej, w której realizowany jest zasadniczy cel zajęć (np. gry w kształtowaniu wytrzymałości tlenowej) i części końcowej mającej na celu doprowadzenie do złagodzenia napięcia mięśni, powstającego w czasie intensywnej pracy, a także stopniowe przejście od intensywnej pracy do wypoczynku.

Kontrola treningu – działalność mająca na celu ocenę stanu organizmu trenującego zawodnika

w odniesieniu do stanu wymaganego. Wyróżnia się następujące jej rodzaje:

Kontrola bieżąca – służy do oceny efektów bezpośrednich realizowanych treści treningu i odniesienie ich do wskaźników charakteryzujących dotychczasowe reakcje na dane ćwiczenie;

Kontrola operacyjna – służy do pomiaru efektów przedłużonych, określanych poprzez analizę wskaźników charakteryzujących reaktywność ustroju w stosunku do planowanej krzywej obciążeń w mikro- i makrocyklu;

Kontrola okresowa – służy do oceny efektów kumulatywnych w wybranych punktach makrocyklu (np. po kolejnych okresach), stosownie do przyjętych celów treningu i planowanych zadań szkoleniowych, także w odniesieniu do wskaźników modelu mistrza.

Koordinacja ruchowa – zdolność precyzyjnego wykonywania złożonych aktów ruchowych, umiejętność szybkiego przestawiania się z jednych, ściśle skoordynowanych, ruchów na inne oraz zdolność dokonywania szybkiego wyboru odpowiedniego aktu ruchowego w nieoczekiwane powstających nowych sytuacjach (reakcja centralnego układu nerwowego na mięśniowy i kostno-stawowy).

Makrocykl – pełny cykl treningowy trwający pół roku względnie cały rok, mający na celu doprowadzenie zawodnika do osiągnięcia optymalnego poziomu formy sportowej.

Metoda treningu – sposób funkcjonalnego wiązania poszczególnych środków treningu, określenie intensywności i charakteru wykonania ćwiczeń, czasu pracy i przerw wypoczynkowych.

Mezocykl – średniej długości cykl treningowy, charakteryzujący dynamikę obciążeń i charakter pracy występujące w okresach składających się z 3–6 mikrocykli.

Mikrocykl – najkrótszy cykl treningowy, charakteryzujący dynamikę obciążeń występującą w ciągu kilku czy kilkunastu dni (najczęściej tydzień).

Motywacja – psychiczny przejaw motoryczności dotyczący przyczyn podjęcia ruchu, a pośrednio i natężenia świadomie kontrolowanej realizacji (treningu, walki sportowej).

Nauczanie – proces przekazywania zawodnikom wiadomości, kształcenia ich umiejętności i nawyków ruchowych wymaganych dla poznania piłki nożnej oraz rozwoju właściwości niezbędnych dla opanowania

określonych ćwiczeń fizycznych (wszechstronnych, ukierunkowanych i specjalnych).

Nawyk czuciowo-ruchowy – to wyuczona, oparta na mechanizmach neurofizjologicznych, czynność ruchowa, pozwalająca na opanowanie określonego działania z dużą pewnością siebie, sprawnie, z minimalną stratą czasu i energii.

Niski pressing – ustawienie obronne całego zespołu na własnej połowie boiska.

Obciążenie treningowe – wartość pracy, jaką wykonał zawodnik w analizowanym przedziale czasu – ćwiczeniu, jednostce treningowej czy cyklu. Składowymi obciążeniami są: objętość oraz intensywność wysiłku.

Objętość – ilościowy składnik obciążenia treningowego (prędkość ruchu, częstotliwość, tętno powysiłkowe itp.).

Obrona aktywna – działanie jednego zawodnika lub całej drużyny – atakowanie przeciwnika przy piłce w celu odebrania piłki (nie wyczekiwanie na błędy przeciwnika czy też hamowanie jego akcji), tzw. „pressing czynny”.

Odnowa biologiczna – proces mający na celu przyspieszenie restytucji powysiłkowej, charakteryzujący

się fazowością powrotu zdolności do treningu (meczu) i jednoczesną odnową dyspozycji wegetatywnych i gotowości mięśni do wysiłku.

Okresy krytyczne – fazy szczególnego nasilenia dynamiki rozwoju osobniczego.

Optymalizacja – proces polegający na ustaleniu takiego modelu obciążeń, który w sposób najbardziej efektywny prowadzi do specyficznej adaptacji funkcji organizmu zgodnie z wymogami piłki nożnej i biologicznymi możliwościami zawodnika, będącego w określonej fazie rozwoju.

Plan – zbiór działań (decyzji), zawierający cele i środki ich realizacji, oraz określający czas rozpoczęcia poszczególnych składowych.

Podanie diagonalne – podanie skośne po przekątnej boiska.

Potencjał ruchowy – łączny efekt prawidłowości rozwojowych, zdolności i wszechstronnego, zamierzonego i niezamierzonego oddziaływania treningu.

Podwajanie – atak równoczesny dwóch obrońców lub jednego (drugi jako asekurowujący) na przeciwnika z piłką.

Pressing – zamierzony i przemyślany agresywny ruch jednego lub wielu zawodników drużyny broniącej w kierunku przeciwnika z piłką i jego partnerów celem jak najszybszego odbioru piłki.

Pressing czynny – inaczej aktywna obrona. Zsynchronizowane, szybkie i agresywne wybiegnięcie do zawodnika z piłką i uniemożliwienie podania.

Pressing bierny – przesuwanie się za przeciwnikiem z piłką w celu znalezienia odpowiedniego momentu do wykonania pressingu czynnego.

Pressing do boku – zmuszenie przeciwnika z piłką do podania, prowadzenia piłki w kierunku linii bocznej.

Pressing do środka – zmuszenie przeciwnika z piłką do podania, prowadzenia piłki w kierunku środka pola gry.

Pressing średni – ustawienie obronne całego zespołu na swojej połowie do wysokości linii środkowej.

Prognoza – naukowo uzasadnione przewidywanie przebiegu i stanu prawdopodobnych przyszłych zdarzeń szkoleniowych (metodyczno-organizacyjnych).

Program – zawiera zbiór wewnętrznie spójnych

celów, zadań i środków ich realizacji. Opracowany jest przy zastosowaniu wybranego kryterium, z uwzględnieniem przyjętych koncepcji ukierunkowanych na osiągnięcie celu (m.in. założenia szkoleniowe i wszelkie obiektywnie istniejące ograniczenia).

Przerwa wypoczynkowa – przerwa stosowana celem zminimalizowania (usunięcia) zmęczenia organizmu po przepracowanym makrocyklu, mezocyklu, mikrocyklu czy jednostki treningowej (lub w jej obrębie).

Przygotowanie intelektualne – wdrażanie zawodnika – wyposażonego w zasób wiedzy ogólnej i specjalnej – do aktywnego, świadomego i racjonalnego uczestnictwa w procesie szkoleniowym, wdrażanie do kreatywności (samodzielnego rozwiązywania zadań), jak i samooceny, samokontroli samodyscypliny oraz analizy treningów i meczów.

Przygotowanie psychiczne – całokształt oddziaływań na psychikę zapewniających kształtowanie gotowości do treningu i meczowej walki sportowej.

Przygotowanie taktyczne – wieloletni proces zdobywania, utrwalania, doskonalenia i modyfikowania umiejętności taktycznych.

Przygotowanie techniczne – proces opanowywania takiego zasobu zadań ruchowych z piłką (techniki działań), który w połączeniu z cechami budowy ciała, sprawności ogólnej (wszechstronnej) i ukierunkowanej pozwala uzyskiwać racjonalne i efektywnie najlepsze wyniki sportowe w sposób zgodny z przepisami obowiązującymi w piłce nożnej.

Przygotowanie teoretyczne – wieloletni proces polegający na permanentnym wyposażaniu zawodnika w odpowiedni zasób wiedzy ogólnej i specjalistycznej.

Przygotowanie wolicjonalne – proces kształtowania cech woli (patrz hasło – cechy woli), czy inaczej mówiąc – cech charakteru, ukierunkowany na trenowanie z jego finalnym etapem, jakim jest mecz.

Restytucja powysiłkowa – zdolność organizmu do regeneracji po określonym wysiłku i osiągnięcia tzw. stanu wyjściowego.

Rozgrzewka – kompleks specjalnie dobranych ćwiczeń fizycznych wykonywanych przez zawodnika w celu przygotowania organizmu do mającej nastąpić pracy zasadniczej (trening, mecz).

Rozwój sportowy intensywny – wyraża postęp osiągany przez podniesienie natężenia pracy oraz duże „nakłady” przynoszące efekty o charakterze doraźnym, lecz za to w krótkim czasie.

Rozwój sportowy progresywny – charakteryzuje się stopniową progresją „nakładów” i wyników. Trening nie jest nastawiony na osiągnięcia natychmiastowe, lecz stopniowe przechodzenie na wyższy stopień rozwoju piłkarskiego (w kierunku optymalnego).

Selekcja (kwalifikacja do piłki nożnej) – proces dynamiczny i kierowany, zmierzający do wyboru osobników posiadających optymalne warunki morfologiczne, psychiczne i sprawnościowe do osiągnięcia w przyszłości wysokich wyników sportowych w piłce nożnej.

Siła mięśniowa – zdolność do pokonywania oporu zewnętrznego lub przeciwstawiania się mu kosztem wysiłku mięśniowego.

Skoczność – wieloczynnikowa funkcja dwóch cech podstawowych: szybkości i siły oraz budowy i proporcji ciała. Wyraża moc pracy mięśniowej i określa zdolność przemieszczania ciała w przestrzeni poprzez fazę lotu: najwyżej, najdalej bądź też zależnie od zaistniałej sytuacji ruchowej.

Skracanie pola gry – przesuwanie się za piłką w kierunku bramki przeciwnika („w pionie”) całego zespołu.

Skrzydłowi – zawodnicy występujący na tzw. „skrzydłach”, czyli blisko linii bocznej boiska. Mogą to być boczni obrońcy, pomocnicy lub napastnicy.

Sprawność fizyczna – wysoki poziom stanu narządów i funkcji ustroju wyrażający się efektywnym rozwiązywaniem wszechstronnych zadań ruchowych, a uwarunkowany stopniem ukształtowania cech motorycznych.

Strategia sportowa – sztuka prowadzenia dużych działań sportowych obejmujących teorię oraz praktykę przygotowania i realizowania całego cyklu szkoleniowego, celem uzyskania odpowiedniej progresji w szkoleniu, ostatecznego zwycięstwa lub założonego miejsca w rozgrywkach (adekwatnych do wieku i reprezentowanego poziomu umiejętności graczy).

Stretching – stopniowe i ostrożne rozciąganie mięśni (statyczne i dynamiczne).

Struktura treningu – układ i rozmieszczenie elementów składowych procesu, sposoby ich wzajemnego podporządkowania i relacje między nimi oraz zasady sprzężenia w jeden system funkcjonujący jako całość.

Styl gry – zespół podobnych i często powtarzanych działań (z piłką i bez) ofensywnych i defensywnych, stosowanych w czasie gry. Zazwyczaj o stylu (który jest charakterystyczny dla danej drużyny) decyduje system jej gry.

Superkompensacja – jest to ostatnia faza procesu restrytucji, tzw. wypoczynek z nadmiarem.

Szkolenie sportowe dzieci i młodzieży – wydzielona faza długofalowego procesu, wynikająca z praw rozwoju biologicznego i zasady stopniowego rozwijania mistrzostwa sportowego.

„Szóstka” – określenie oznaczające defensywnego środkowego pomocnika.

Szybkość – zdolność do wykonywania ruchów w najmniejszych dla danych warunków przedziałach czasu.

System gry – określony sposób ustawienia i poruszania się zawodników na boisku (każdy z nich zna swoją pozycję wyjściową i docelową w atakowaniu i bronieniu), zmierzający do osiągnięcia nakreślonego celu.

Środki treningowe – ćwiczenia fizyczne, a także przedmioty materialne, które zawodnik stosuje i którymi się posługuje w procesie treningu sportowego.

Taktyka piłkarska – celowy, racjonalny, ekonomiczny i planowy sposób prowadzenia walki sportowej, uwzględniający wiek, poziom umiejętności i możliwości własnych oraz przeciwnika, teren i warunki walki, a także przepisy obowiązujące w danej grupie piłkarskiej.

Technika piłkarska – zdolność optymalnego, adekwatnego w stosunku do zadania ruchowego wykorzystania rzeczywistych możliwości gracza, tj. fizycznych, psychicznych, somatycznych za pośrednictwem konkretnego ruchu, w sposób zgodny ze strukturą techniki piłki nożnej.

Test – wystandaryzowana próba polegająca na wykonaniu zadania lub szeregu (zestawu) zadań przez jedną osobę lub grupę i stwierdzeniu wartości badanych cech (testy sprawności ogólnej, ukierunkowanej i specjalnej).

Trening sportowy – długofalowy i złożony proces zmierzający do optymalnego „ukształtowania” zawodnika zgodnie z modelem mistrzostwa w piłce nożnej.

Ustawienie „pod piłką” – ustawienie danego zawodnika lub zawodników bliżej własnej bramki niż piłka.

Ustawienie „nad piłką” – ustawienie danego zawodnika lub zawodników dalej od własnej bramki niż piłka.

Walka sportowa – cały system różnorodnych czynników i warunków wzajemnie ze sobą powiązanych, a ujawniających się podczas trwania wybranych części lekcji treningowych oraz meczów.

Wydolność – pojęcie fizjologiczne, określające funkcjonalne zdolności do wykonywania wysiłków fizycznych przy rozwinięciu najbardziej ekonomicznych i efektywnych reakcji organizmu. Za miarę wydolności przyjęto zdolność do maksymalnego pochłaniania tlenu (VO_2 max).

Wysoki pressing – ustawienie obronne większości zespołu na połowie boiska przeciwnika.

Wysokość boiska – odległość od własnej bramki. Nisko–blisko, wysoko–daleko od własnej bramki.

Zagęszczenie pola gry – przesunięcie w dany sektor boiska większej liczby zawodników.

Zawężanie pola gry – przesuwanie się wszystkich zawodników z pola („w poziomie”) w kierunku piłki (w kierunku linii bocznej lub środka pola).

Wytrzymałość – zdolność do kontynuowania długotrwałego wysiłku o wymaganej intensywności, przy utrzymaniu możliwie najwyższej efektywności pracy i zachowaniu podwyższonej odporności na zmęczenie w różnych warunkach środowiska zewnętrznego.

Zmęczenie – przejściowy stan narządu lub organizmu charakteryzujący się naruszeniem równowagi fi-

zjologicznej, powstający w następstwie treningu czy meczu.

Zręczność – umiejętność dokładnego rozwiązania zadania ruchowego na podstawie ukształtowanych uprzednio nawyków.







Piłka nożna jutra. Pierwszy podręcznik trenera piłki nożnej dzieci.

ISBN: 978-83-63491-06-2

Polski Związek Piłki Nożnej
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7, 02-366 Warszawa
www.pzpn.pl