MIESIĘCZNIK INFORMACYJNY
MAŁOPOLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ
listopad/grudzień 2013 nr 11/12 (104/105)

futbol małopolski

WYDZIAŁ SZKOLENIA I RADA TRENERÓW MZPN

14 GRUDNIA 2013 R.

AWF KRAKÓW

KURSOKONFERENCJA KADRY TRENERSKO - INSTRUKTORSKIEJ MZPN

MATERIAŁY SZKOLENIOWE

czytaj na str. 24

II Barbórkowy Halowy Turniej Piłki Nożnej Sędziów

BEZ DYŻURNEGO OPTYMIZMU

Zamiast słów otwierających...

Debiutujący w roli działacza szczebla centralnego, uznany dziennikarz sportowy, niespodziewanie skierowany poza wyuczoną branżę - Janusz Basałaj, zagadnął mnie niedawno w zagadkowej intencji komplementacyjnej... - No, wreszcie małopolski futbol doczekał się selekcjonera-swojaka, bodaj pierwszego w historii; gratuluję - rzekł, przysiadając się na krótko do mnie przy biesiadnym stole, ufundowanym przez organizatorów jubileuszu Kujawsko-Pomorskiego piłkarstwa w Bydgoszczy.

W chwilę potem zostałem zmuszony do krótkiej prelekcji, w której przypomniałem, że dwaj poprzednicy Adama Nawałki, czyli Franciszek Smuda i Waldemar Fornalik, to ausgerechnet Małopolanie. Pierwszy od ładnych kilkunastu lat legitymuje się stałym meldunkiem w stołeczno-królewskim Krakowie, plus zafundował sobie rezydencję letnią (ale z możliwością eksploatacji całorocznej) w gminie Kościelisko, a drugi przynależy do ziomali tego regionu z paragrafu metrykalnego, albowiem urodził się Myślenicach, a wywodzi się spod tego miasta!

O Szkolnikowskim, Jentysie, Przeworskim, Ziemiańskim, Cetnarowskim, Alfusie, Jesionce, Synowcu, Kałuży, Izdebskim, Kisielińskim, Lustgartenie, Niemcu(Adamie), Obrubańskim, Orzelskim, Reymanie, Rosenstocku-,Woźniaku, nawet o Ziemianie, bo pochodził z Tarnowa, rozprawiać nie miałem czasu. Aliści szef departamentu medialnego powinien wiedzieć o tym, że dzisiejsi selekcjonerzy mieli swoich poprzedników w tak zwanych kapitanach sportowych PZPN, trenerów kadry narodowej, członkach komisji selekcyjnych, a bardzo wielu z nich przynależało do cywilizacji małopolsko-krakowskiej. Wybicie się trenera Adama Nawałki nie jest zatem żadnym przełomem w sekwencji kadrowej na selekcjonerskiej służbie, jeno prostą kontynuacją dawno temu zainicjowanej tendencji.

Wspominam o epizodzie z towarzyskiej wszakże łączki nie dla szukanie zgrabnej introdukcji felietonowej. Pragnę przede wszystkim zwrócić się z przesłaniem do trenerów-uczestników dorocznej kursokonferencji doszkoleniowej, organizowanej przez Małopolski Związek Piłki Nożnej. Jego istotą jest uprzytomnienie naszej kadrze nauczycieli futbolu kierunku, z jakiego przychodzą, z jak bogatego dorobku korzystają i co jest ich nadrzędnym zadaniem. Nazwijmy rzecz po imieniu: tu chodzi o uświadomieniu sobie odpowiedzialności za los polskiego futbolu, a zwłaszcza za poziom umiejętności polskich piłkarzy. I nie jest to odpowiedzialność zbiorowa, czyli żadna, ale konkretna, wobec każdej szkolonej jednostki, wobec każdej prowadzonej przez Was - drodzy Koledzy - drużyny.

Tę odpowiedzialność przyjąć musimy z tym większą sumiennością i zacięciem, albowiem i na każdego z nas spada cząstka winy za owo niesławne 78. miejsce reprezentacji Polski w rankingu FIFA. Tak jak czujemy, że spływa na nas odrobina dumy za to, że Błaszczykowski pobierał nauki w szkole przy ul. Szablowskiego, a techniki i taktyki nauczono go we Wiśle, tak jak Tarnovia i Cracovia plus wyżej wymieniona placówka oświaty futbolowej, mogą przypisać sobie część satysfakcji za wyedukowanie Klicha na gracza formatu międzynarodowego, tak każdy polski trener nie może sobie czyścić sumienia złudzeniem braku związku przyczynowo-skutkowego pomiędzy fatalnymi notowaniami piłki reprezentacyjnej i ligowej, a jego osobistym warsztatem i dorobkiem. To nic, że trener Kmita z Prokocimia, żarliwy wychowawca, edukator i innowator, nie ma bezpośredniej odpowiedzialności za przegrane eliminacje do brazylijskich MŚ 2014, ale istnieje przecież związek pośredni i on dotyczy każdego, kto przykłada ręce do budowy gmachu naszej dyscypliny. To rzekłszy życzę całemu środowisku trenerskiemu efektywniejszego, Nowego Roku, przepełnionego żmudną praca samokształceniową, która sumując się tak w województwach, jak i w całym kraju, spowoduje, że ta nie do ruszenia bryła sukcesów, zostanie wyprowadzona ze stanu stagnacji i bezruchu. Od Was, Szanowni Panowie, zależy najwięcej!

RYSZARD NIEMIEC

Zamiast dogrywki

„Kaka", „Zibi", „Lewy"...

Wdrapywanie się polskich piłkarzy na szczyty światowego, bądź choćby europejskiego futbolu, odbywa się niezmiernie rzadko i przychodzi z ogromnym mozołem. Czasem trzeba nawet kilku dekad, aby absolutnie wyjątkowy temat odżył. A gra na prawdziwym topie wznowiona.

Przez kilkadziesiąt lat rozdawał karty „France Football". Jego wieloletni szef, Gabriel Hanot, zapisał złotymi zgłoskami kartę z europejskimi pucharami. Bo to akurat Hanot i jego podwładni wpadli w połowie lat 50. na cokolwiek szatański pomysł, aby mistrzowie poszczególnych krajów rywalizowali z sobą w pucharowej konwencji. To również na łamach renomowanego tygodnika ukazywały się wyniki głosowania, które do 1995 obejmowało tylko asów Starego Kontynentu. Poczet sław otworzył w 1956 „Czarodziej z Blackpool", czyli niezniszczalny mentalnie i dżentelmeński w każdym calu Stanley Matthews. Z kolei pierwszy wedle nowej, zdecydowanie szerszej formuły, był Liberyjczyk strzelający jak na zawołanie gole dla AC Milan, George Weah. W 2010 uznano, że „Złota Piłka" tygodnika „FF" i „Piłkarz Roku" FIFA powinny być sprowadzone do wspólnego mianownika. Pierwszym laureatem „Złotej Piłki FIFA" został Lionel Messi i do tej pory najwyraźniej nie ma zamiaru z nikim się dzielić. Cristiano Ronaldo i Franck Ribery - wspólnie z Messim nominowani do stanięcia w szranki za rok 2013 - wierzą głęboko, że już niebawem monopol zostanie wreszcie przełamany.

Dla odnalezienia polskich śladów niemal trzeba byłoby wskrzesić Sherlocka Holmesa. W 1974 na trzecim miejscu plebiscytu „FF" zameldował się Kazimierz Deyna, tylko Johan Cruyff i Franz Beckenbauer znaleźli się przed „Kaką", bo z Paulem Breitnerem i Johannem Neeskensem było już odwrotnie. Osiem lat później wyczyn Deyny skopiował Zbigniew Boniek. „Zibi" uznał wyższość Paolo Rossiego i Alaina Giresse'a, ale Karl-Heinz Rummenigge i Bruno Conti w przeciwieństwie do Bońka znaleźli się poza podium. To były piękne czasy... Najpierw Monachium, później Alicante... Polska trzecia w świecie... Deyna i Boniek... Jak z dzisiejszej perspektywy wierzyć, że to nie była bajka?

A jednak... Zajmowanie przez biało-czerwonych 78. lokaty w światowym rankingu nie kłóci się ze splendorem dla Roberta Lewandowskiego. On w roku bez wątpienia fatalnym dla polskiego futbolu pięknie załatwił swą prywatną sprawę. O Lewandowskim było i jest bardzo głośno. Robert już wywalczył miejsce w elitarnych kręgach, na hasło „Lewy" natychmiast pada konkretny odzew. To napastnik klasy najwyższej, snajper wyborowy, nieomylnie kojarzony w każdym miejscu do którego potrafi dotoczyć się piłka. Nie da się ukryć i przykro nam z tego powodu, iż bardzo wysoka pozycja Lewandowskiego na arenie międzynarodowej ma ścisły związek z sukcesami Borussii Dortmund, a nie ma praktycznie żadnego z jakością występów „Lewego" w drużynie narodowej. Tak to jednak poukładało się, że Borussia z naturalnych względów estetycznych koncentruje na sobie uwagę. Polskiej reprezentacji zaś nie chce oglądać nikt, kto ma oczy choćby tylko względnie zdrowe.

Sergio Aguero (Argentyna, Manchester City), Mario Balotelli (Włochy, AC Milan), Edinson Cavani (Urugwaj, SSC Napoli/Paris Saint-Germain FC), Diego Costa (Hiszpania, Atletico Madryt), Cristiano Ronaldo (Portugalia, Real Madryt), Didier Drogba (Wybrzeże Kości Słoniowej, Shanghai Shenhua/Galatasaray SK), Radamel Falcao (Kolumbia, Atletico Madryt/AS Monaco), Zlatan Ibrahimovic (Szwecja, Paris Saint-Germain FC), Mario Mandżukić (Chorwacja, Bayern Monachium), Lionel Messi (Argentyna, FC Barcelona), Neymar (Brazylia, Santos FC/FC Barcelona), Wayne Rooney (Anglia, Manchester United), Luis Suarez (Urugwaj, Liverpool FC), Robin van Persie (Holandia, Manchester United FC). Uff... Oto konkurenci Roberta Lewandowskiego do znalezienia się w tegorocznym „ataku marzeń". „Lewy", choć już nie ma szans na „Złotą Piłkę FIFA", i tak może zagościć w wybitnie ekskluzywnym towarzystwie.

Może? On już w nim jest. Jak kiedyś reżysersko genialny „Kaka" i zabójczo przebojowy „Zibi"...

JERZY CIERPIATKA

Kto powinien występować w I lidze? Na proste pytanie oczywista odpowiedź brzmi: ten, kto zdołał się do tej klasy rozgrywkowej zakwalifikować. Sportowe kryterium wydaje się być oczywistą oczywistością. Jednak nie jest. Drugim bowiem kryterium I-ligowości jest konieczność posiadania niezbędnej infrastruktury do podjęcia rywalizacji w warunkach wymaganych na tym szczeblu rozgrywek. Proste i oczywiste? Nie do końca! Sprawy zaczynają się komplikować w momencie, gdy następuje konfrontacja kryteriów uczestnictwa z rzeczywistością „tu i teraz", kiedy piłkarska logika zderza się z licencyjnymi paragrafami.

Licencje tak wypaczenia nie

Kto powinien występować w I lidze? - pytanie bynajmniej nieoczywiste. Najłatwiej odpowiedzieć: piękny i bogaty, wielkomiejski i wielkostadionowy, najlepiej usytuowany blisko centrum Polski, dobrze skomunikowany z krajem. Godnych wstąpienia w I-ligowe progi należy rekrutować spośród posiadaczy dużych stadionów z nowoczesnym wyposażeniem, o zadaszonych trybunach, z podgrzewaną i oświetloną płytą boiska, posiadaczy rozbudowanej infrastruktury treningowej oraz odpowiedniej liczby szkolonej młodzieży. Powyższe kryteria jednoznacznie nakazują skierowanie wzroku na największe polskie aglomeracje: Warszawę, Łódź, Poznań, Lublin, Rzeszów... Niestety, futbolowa rzeczywistość nie zawsze układa się zgodnie z licencyjnym zapotrzebowaniem.

Małopolska specyfika

I liga liczy 18 zespołów. Pochodzą głównie z dużym ośrodków miejskich. Województwo śląskie jest reprezentowane przez GKS z Katowic i Tychów oraz ROW Rybnik, łódzkie posiada GKS Bełchatów, mazowieckie Dolcan Ząbki i Wisłę Płock. Przedstawicielem Lubelszczyzny na tym szczeblu rozgrywek jest Górnik Łęczna, warmińsko-mazurskiego - Stomil Olsztyn, Kujawsko-Pomorskiego - Olimpia Grudziądz. Pomorze reprezentują Arka Gdynia i Chojniczanka, ziemie szczecińską - Flota Świnoujście, Dolny Śląsk - Miedź Legnica. Ponad połowa wymienionych ekip występowała wcześniej w najwyższej klasie rozgrywkowej. Z kolei w I-ligowym towarzystwie brak przedstawicieli Wielkopolski, Ziemi Lubuskiej, Podlasie, Opolszczyzny, Świętokrzyskiego i Podkarpacia.

Dumna i silna wielkomiejskim towarzystwem I liga w Małopolsce posiada specyficzny charakter. Reprezentowana najliczniej, przez piątkę: Sandecja Nowy Sącz, Okocimski Brzesko, Kolejarz Stróże, Termalika Bruk-Bet Niecieza i Puszcza Niepołomice, drużyn pochodzących ze średnich, mniejszych i całkiem małych miejscowości. Na ten szczebel rozgrywek wdrapały się po raz pierwszy, osiągając największe historyczne szczyty sportowych osiągnięć. Znakomicie promują lokalny futbol oraz swoje małe ojczyzny. Ich sportowy potencjał nie budzi zastrzeżeń. Stanowią dodatkowe punkty na futbolowej mapie kraju. Największą słabością wymienionych są infrastrukturalne niedostatki, obiekty adekwatne dla reprezentowanych społeczności, skrojone na miarę lokalnych warunków.

Małopolska nadreprezentacja I-ligowców budzi zazdrość i strach. Stanowi swoiste wyzwanie dla możnych. Toteż coraz częściej daje się słyszeć głosy, że ten szczebel rozgrywek nie pasuje do wiejskich klimatów, źle się kadruje na telewizyjnym ekranie.

Małopolska rzeczywistość

Jan Popiołek, przewodniczący Komisji Licencyjnej I-ligowców, precyzuje infrastrukturalne minima dla klubów zaplecza ekstraklasy. Boisko główne, od sezonu 2015/2016 musi posiadać oświetlenie i podgrzewaną murawę; trybuny - od zaraz - co najmniej 2 tys. miejsc siedzących, w tym pół tysiąca zadaszonych. Wygodną szatnię dla 25 graczy drużyny przyjezdnej. Ponadto klub winien dysponować bazą treningową: dwa boiska trawiaste, jedno sztuczne, oświetlone. Wymagania dotyczą także odpowiednio licznych grup młodych piłkarzy: juniorów i trampkarzy, ćwiczących w klubie.

Przyjrzyjmy się jak małopolscy I-ligowcy wypełniają kryteria. Rozpocznijmy wędrówkę od Niecieczy, miejscowości zamieszkałej przez 750 osób, jednej z 19. w gminie Żabno liczącej ok. 18 tys. ludzi. Nowy stadion Termaliki nie budzi zastrzeżeń. Kilkanaście kilometrów na południe od Niecieczy znajduje się Brzesko. Stadion Okocimskiego zbudowano kilkadziesiąt lat temu, w czasach PRL-u. Jest typowym obiektem niewielkiego, zamieszkałego przez 16 tysięcy mieszkańców miasta powiatowego. Palącym problemem dla Okocimskiego jest przebudowa trybun. Do niedawna posiadał 1050 miejsc siedzących, 296 zadaszonych. Trybuny zdołano rozbudować do wymaganego minimum, choć nadal brzeski stadion do nowoczesnych trudno zaliczyć. Kłopot stanowi usytuowanie stanowiska dowodzenia, z którego nie widać całego obiektu. Ponadto modernizacji wymagają pomieszczenia klubowe, szczególnie szatnie, w których należy zamontować nowe meble. Sytuacja prosta nie jest. Właściciel stadionu, gmina Brzesko, oszczędnie wydatkuje kasę na sportowy obiekt. Inne infrastrukturalne potrzeby miasta mają priorytet. W Stróżach, miejscowości o populacji 2500 mieszkańców, sportowy stadion pamięta lata sześćdziesiąte XX stulecia. Obiekt wymaga modernizacji, powiększenia boiska, nadania szatniom nowego szlifu. Klub, który jest właścicielem stadionu, do minimum ogranicza wydatki na remontowe przedsięwzięcia. Tłumaczy, że w Stróżach powstaje nowy obiekt sportowy, infrastruktura XXI wieku. Kiedy będzie? - niebawem. Należy poczekać.

Ligowy beniaminek, Puszcza, otrzymał licencje na grę w Niepołomicach z uwagi na swój status nowicjusza. Szatnie obiektu zdołano zmodernizować jeszcze przed sezonem i spełniają wymagane kryteria. Mankamentem obiektu w Niepołomicach jest niedostateczna wielkość trybun. Władze gminy deklarują, że wkrótce ruszy budowa nowej trybuny zdolnej pomieścić 2 tys. widzów. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, problem licencji na kolejny sezon zostanie rozwiązany.

W Nowym Sączu obiekt Sandecji prezentuje się całkiem, całkiem... Samorządowe władze miasta rokrocznie modernizują stadion, uzupełniają infrastrukturę. Zdołano już zainstalować oświetlenie boiska i system podgrzewania murawy. Problemem na dziś jest brak dostatecznej wielkości zadaszenia, które osłania niespełna 300 osób. Brak można uzupełnić „prowizorką", jednak z Nowego Sącza płyną sygnały o rychłej kompleksowej inwestycji na trybunach. Warto więc poczekać.

* * *

- Nie jest wstydem Niecieczy, że posiada I-ligowy klub piłkarski, winna się natomiast wstydzić stolica, że nie zdołała utrzymać Polonii w ekstraklasie - mówił z trybuny tegorocznego Walnego Zjazdu PZPN Stanisław Kogut, twórca futbolowego ośrodka w gminie Gorlice. Swoją wypowiedź Senator RP skierował pod adresem zadowolonych działaczy PZPN, którzy w wymogach licencyjnych szukają antidotum na słabości polskiej piłki. Licencje – TAK!, ale... Wymogi nie mogą być bezduszne, abstrahować od lokalnych uwarunkowań, od populacji miejscowości, od siły gminnych finansów. Coraz częściej słychać głosy rozsądku, które wskazują na potrzebę modyfikacji niektórych zapisów licencyjnych.

Paradoksy dostrzec nietrudno. Choćby ten o pojemności trybuny obiektów, które niekoniecznie muszą być większe od liczby mieszkańców pochodzenia klubu. Trudno także wymagać w Niecieczy, w Stróżach, w Niepołomicach stworzenia kilku grup młodzieżowych w dobie niżu demograficznego. Alternatywą jest bowiem pozbawienie możliwości rywalizacji na zapleczu ekstraklasy drużyn, które licencyjnych wymogów, oczywistych z perspektywy Warszawy, ale niekoniecznie z poziomu prowincji, spełnić nie mogą, nie potrafią, nie potrzebują. A na taki luksus rozrzutności polska piłka pozwolić sobie nie może.

JERZY NAGAWIECKI

PS

Tematyczna zbieżność z zamieszczonym w poprzednim numerze komentarzem prezesa MZPN, red. Ryszarda Niemca, wcale nie jest przypadkowa. Do poszerzenia tematu obliguje ciężar gatunkowy zagadnienia.

Polsko-słowacka współpraca

O skuteczny arbitraż

W ramach porozumienia między przedstawicielami Kolegium Sędziów PZPN i ich odpowiednikami z federacji słowackiej w dniach 2/3 listopada 2013 odbyło się spotkanie w Keźmarskich Źlabach (Tatrzańska Łomnica), poświęcone współpracy regionalnej. Ze strony polskiej w spotkaniu wzięli udział przewodniczący kolegiów z Małopolskiego - Andrzej Sękowski, Podkarpackiego - Rafał Sawicki i Śląskiego - Tomasz Rusek oraz wiceprezes Śląskiego ZPN Henryk Kula, jako przedstawiciel organizatorów rozgrywek na poziomie regionalnym. Stronę słowacką reprezentowali: Jozef Marko - doradca prezydenta i sekretarza generalnego słowackiego związku, Vladimir Medved - przedstawiciel federacji odpowiedzialny za sprawy Konwencji UEFA, Marian Ruźbarsky - przewodniczący Kolegium Sędziów Wschodniej Słowacji (Koszyce) i Jan Tomcik - przedstawiciel Kolegium Sędziów Centralnej Słowacji (Bańska Bystrzyca) oraz Richard Havrilla - pierwszy wiceprezes Związku Piłki Nożnej Słowacji, były sędzia UEFA.

W części roboczej spotkania rozmawiano o następujących obszarach współpracy:

WYMIANA ARBITRÓW

Ustalono, że począwszy od rundy wiosennej sezonu 2013/2014 rozpocznie się wymiana sędziów na poziomie regionalnym. Z polskiej strony dotyczy to meczów III ligi rozgrywanych na terenie Małopolskiego, Podkarpackiego i Śląskiego ZPN, zaś po stronie słowackiej najwyższej klasy regionalnej - odpowiednik polskiej III ligi. Wymiana dotyczyć będzie drużyn możliwie przygranicznych i zaproponowano na początek 10 meczów według następującego podziału:

- Wschodnia Słowacja (Koszyce) i Podkarpacki ZPN - 3 mecze
- Wschodnia Słowacja (Koszyce) i Małopolski ZPN - 2 mecze
- Środkowa Słowacja (Bańska Bystrzyca) i Małopolski ZPN - 2 mecze
- Środkowa Słowacja (Bańska Bystrzyca) i Śląski ZPN - 3 mecze

Wszystkie poczynania arbitrów poddane będą obserwacji, a raporty przekazywane do komisji sędziowskich kraju pochodzenia sędziego. Dla usprawnienia obsługi zawodów, zagranicznych arbitrów wspomogą lokalni sędziowie techniczni.

WSPÓLNE SZKOLENIA DLA NAJLEPSZYCH

W trakcie spotkania zdecydowano o podjęciu wspólnych działań na rzecz podnoszenia poziomu umiejętności arbitrów. Planowane jest zorganizowanie seminarium dla młodych, perspektywicznych sędziów w ramach programu mentorskiego. W kursie uczestniczyłoby 9-10 sędziów z każdej federacji, np. po 3 z każdego KS ZPN ze strony polskiej i np. po 5 z każdego związku ze strony słowackiej. Zajęcia, prowadzone w języku angielskim, będą animować instruktorzy z obu państw. Zaproponowano zorganizowanie takiego trzydniowego kursu w czerwcu przyszłego roku na Słowacji, zaś w kolejnym roku w Polsce.

Przewidziano także wzajemną wymianę dwuosobowych delegacji w ramach regionalnych kursów szkoleniowych. Asortyment działań będzie obejmował także wymianę materiałów szkoleniowych przygotowywanych na bazie materiału filmowego z rozgrywek krajowych.

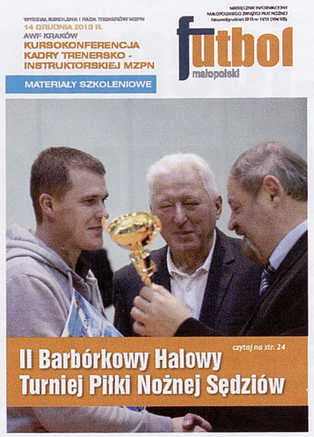
SPOTKANIA INTEGRACYJNE

Integracja środowiska arbitrów - oto kolejny obszar ustaleń konferencji w Tatrzańskiej Łomnicy. Zaproponowano organizację meczów towarzyskich miedzy sędziami polskimi i słowackimi oraz organizowanie cyklicznych turniejów halowych z udziałem reprezentacji poszczególnych związków (Bańska Bystrzyca, Koszyce, Rzeszów, Kraków, Katowice). Zapadły pierwsze ustalenia. Zaproponowano udział reprezentacji kolegiów sędziów w turniejach zaplanowanych w okresie zimowym: w grudniu w Bardejovie i w styczniu w Rybniku.

(jn)

Od lewej: Marian Ruzbarsky, Tomasz Rusek, Vladimir Medved, Henryk Kula, Jozef Marko, Jan Tomcik, Andrzej Sękowski, Rafał Sawicki.

futbol małopolski



Miesięcznik Informacyjny Małopolskiego Związku Piłki Nożnej

WYDAWCA:
Małopolski Związek Piłki Nożnej. Adres 31-158 Kraków, ul. Krowoderska 74, tel. 12 632 66 00, fax. 12 632 68 00, strona internetowa www.mzpnkrakow.pl, e-mail: biuro@mzpnkrakow.pl

PRZEWODNICZĄCY RADY PROGRAMOWEJ:
Ryszard Niemiec

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:
Jerzy Cierpiatka (501 587 932)
sekretarz redakcji
Jerzy Nagawiecki (501 682 339)
redaktor naczelny

SKŁAD:
Centrum Poligraficzno-Reklamowe OMEGA-ART Paweł Martyka, Bogucin Mały 78, 32-300 Olkusz
www.omega-art.com.pl

DRUK: WIE-DRUK II
Monika Wróblewska
ul. Piastowska 29, 42-500 Będzin
tel. (32) 793-66-29
tel./fax (32) 267-05-35

Nakład 1500 egz.
Czasopismo bezpłatne.
Oddano do druku 9 grudnia 2013

Z życia MZPN

Zarząd MZPN

27 listopada 2013

Prezes MZPN, red. Ryszard Niemiec, złożył informację ze spotkania Prezesów Wojewódzkich Związków z Prezesem PZPN Zbigniewem Bońkiem w Białej Podlaskiej dotyczącą zreformowania: Centralnej Ligi Juniorów, III ligi oraz Wojewódzkich Ośrodków Szkolenia Sportowego Młodzieży.

• Na wniosek Przewodniczącego Wydziału Dyscypliny MZPN - Rafała Aksmana powołano w skład Wydziału: Macieja Malskiego (na wiceprzewodniczącego), Bartosza Ryta (na sekretarza) i Andrzeja Skowrońskiego (na członka WD).

• Prezes Ryszard Niemiec poinformował o zorganizowanym przez Kolegium Sędziów, wraz z samorządem studentów prawa UJ, pilotażowym kursie sędziowskim „ Zostań sędzią już na studiach".

• Na wniosek przewodniczącego Kolegium Sędziów MZPN - Andrzeja Sękowskiego Zarząd MZPN zmniejszył liczbę członków Zarządu KS MZPN, odwołując: Bronisława Mazura, Roberta Marciniaka, Tomasza Piroga, Krzysztofa Cienkosza, Pawła Dębciucha, Piotra Firlita, Ryszarda Frączka, Bartłomieja Gębalę, Bogusława Górnika, Mariusza Krupę, Marka Skrzypczaka, Sławomira Spiesza, Władysława Stachurę, Mariusza Stolarza i Krzysztofa Tokarczyka. Natomiast w skład KS MZPN powołano Tomasza Musiała (wiceprzewodniczący ds. szkolenia), Stanisława Brożka (wiceprzewodniczący ds. organizacyjnych) i Marka Brańkę (sekretarz). Pozostali członkowie Zarządu KS MZPN zostaną powołani wkrótce.

• Przewodniczący Wydziału Gier MZPN - Ryszard Kołtun przedstawił ilość klubów biorących udział w rozgrywkach na terenie Okręgu Nowosądeckiego i Okręgu Tarnowskiego. Zaprezentowany podział nie wskazuje jednoznacznie potrzeby utworzenia dodatkowych klas okręgowych w tych okręgach. Potwierdzono ustalenia z ostatniego posiedzenia Zarządu MZPN dotyczące przygotowania przez prezesów OZPN Nowy Sącz i OZPN Tarnów na najbliższe posiedzenie Zarządu MZPN szczegółowych uzasadnień potwierdzających celowość utworzenia na ich terenie drugich grup klas okręgowych.W uzasadnieniu należy uwzględnić spełnienie przez kluby warunków finansowych i licencyjnych oraz poziom sportowy. Opinię dotyczącą utworzenia drugich klas okręgowych przedstawią: Komisja Licencyjna, Wydział Szkolenia i Wydział Gier MZPN.

• Dyrektor WOSSM w Krakowie - Michał Królikowski przedstawił sprawozdanie z dotychczasowej, już prawie sześcioletniej działalności Wojewódzkiego Ośrodka Szkolenia Sportowego Młodzieży w Krakowie-Nowej Hucie.

• Prezes Ryszard Niemiec w wyniku działań mających na celu likwidację liceów w Wojewódzkich Ośrodkach Szkolenia Młodzieży, zasygnalizował ewentualność utworzenia drugiego gimnazjum w ramach WOSSM na terenie Małopolski. Każdy z okręgów i podokręgów ma możliwość zgłoszenia propozycji w celu utworzenia takiego gimnazjum na swym terenie. W zgłoszeniu należy brać pod uwagę przychylność władz samorządowych (subwencje), dyrekcji szkoły (utworzenie równoległej klasy sportowej o profilu piłka nożna) oraz stan infrastruktury sportowej. Decyzja o utworzeniu drugiego gimnazjum na terenie Małopolski powinna być podjęta w bieżącym roku kalendarzowym.

• Z powodu przypadającego w 2014 okresu sprawozdawczego MZPN z działalności okręgów i podokręgów ,prezes Ryszard Niemiec zapowiedział cykl wyjazdowych zebrań Prezydium Zarządu. Zebrania odbywać się będą w jednostkach organizacyjnych MZPN. Tematyką spotkań będzie ocena działalności okręgów i podokręgów pod kątem organizacyjnym, finansowym i sportowym. Harmonogram spotkań zostanie przygotowany niebawem.

• Przewodniczący Wydziału Szkolenia MZPN - Lucjan Franczak przedstawił analizę selekcji zawodników do młodzieżowych reprezentacji MZPN.

• Decyzją Zarządu MZPN, zimowe okienko transferowe dla zawodników kategorii junior starszy i młodsi, zostaje otwarte od 1 grudnia 2013. Jest to podyktowane rozgrywaniem na terenie Małopolski wielu turniejów halowych.

• W wyniku wprowadzenia w życie ustawy Ministerstwa Sprawiedliwości odnośnie deregulacji zawodów dotyczącej trenerów i instruktorów, PZPN wydał decyzję o nie honorowaniu dokumentów stwierdzających uzyskanie uprawnień instruktorskich lub trenerskich przez instytucje spoza PZPN, a wydanych po 23 sierpnia 2013. Rada Trenerów przy MZPN będzie organizować kursy wyrównawcze UEFA B i UEFA A w celu umożliwienia trenerom uzyskania licencji na prowadzenie drużyn w rozgrywkach organizowanych przez MZPN. Dotyczy to m. in. absolwentów Akademii Wychowania fizycznego, którzy otrzymali dyplom trenera II klasy.

• Wniosek o przeniesienie klubu Piast Łapanów z PPN Bochnia do PPN Wieliczka został przekazany do ponownego rozpatrzenia przez Prezydium Zarządu MZPN.

Prezydium Zarządu MZPN

5 grudnia 2013

• Zatwierdzono preliminarz kosztów kursokonferencji dla trenerów i instruktorów (14 grudnia br, obiekty AWF Kraków) oraz kursokonferencji dla trenerów i instruktorów drużyn młodzieżowych (4 stycznia 2014, obiekty Com Com Zone).

• Przewodniczący Wydziału Szkolenia MZPN - Lucjan Franczak złożył relację z zorganizowanej przez MZPN we współpracy z PZPN kursokonferencji „Grassroots 2013".

• Przewodniczący Wydziału Gier MZPN - Ryszard Kołtun przedstawił ilość klubów biorących udział w rozgrywkach na terenie Okręgu Nowosądeckiego i Okręgu Tarnowskiego (patrz protokół posiedzenia Zarządu MZPN).

• Dyrektor Wojewódzkiego Ośrodka Szkolenia Sportowego Młodzieży - Michał Królikowski złożył relację z zebrania, które 4 grudnia odbyło się w siedzibie PZPN. Tematem były zasady finansowania szkół sportowych i kadr wojewódzkich, głównie z uwzględnieniem rocznika juniora młodszego.

• Zatwierdzono wnioski o odznaczenia Medalem 90-lecia MZPN dla działaczy PPN Gorlice z klubów LKS Bystra, LKS Wójtowa, LKS Łużnia, LKS Kobylanka, GKS Glinik Gorlice, LKS Bobowa, LKS Torcida Smerekowiec oraz wieloletniego prezesa Przeboju Wolbrom - Andrzeja Kondziołki.

• Przyznano dotację celową na wsparcie finansowe VI Memoriału im. Michała Bobera i Michała Jeziora.

• Zatwierdzono kwotę na symboliczne nagrody dla działaczy społecznych Wydziałów i Komisji MZPN za ich całoroczną pracę.

Kursokonferencja dotycząca szkolenia dzieci i młodzieży

Wydział Szkolenia i Komisja Młodzieżowa MZPN informują, że 4 stycznia 2014 (sobota) odbędzie się czwarta kursokonferencja dotycząca szkolenia dzieci i młodzieży. Organizatorzy zapraszają do hali Com-Com Zone w Krakowie, ul. Ptaszyckiego 6 w godz. 9-16. Odpłatność 20 zł, rejestracja uczestników od 9 do 9.30.

Szczegóły i program kursokonferencji podamy w najbliższym czasie.

Komisja ds. Piłkarstwa Młodzieżowego MZPN
Aleksander Hradecki

Wydział Szkolenia MZPN
Lucjan Franczak

Dwa tygodnie na skróty

30.11. - w Wadowicach świętowano jubileusz 60-lecia Podokręgu Piłki Nożnej.

01.12. - na obiektach Com Com Zone w Krakowie zorganizowano przez Małopolski Związek Piłki Nożnej we współpracy z Polskim Związkiem Piłki Nożnej kursokonferencja „Grassroots 2013" Wzięło udział 272 uczestników, wykłady prowadzili trenerzy: Dariusz Szubert, Zbigniew Hariasz, Stanisław Chemicz oraz Sebastian Leciak. Tematami konferencji były: „Zmiany w prawie po wejściu ustawy deregulacyjnej","Unifikacja szkolenia dzieci i młodzieży","Gry i zabawy z piłką, piłka nożna jutra - założenia merytoryczne","Testy sprawności piłkarskiej - założenia merytoryczno-organizacyjne", „Wybrane środki treningowe w szkoleniu dzieci i młodzieży do stosowania na Orlikach i małych boiskach".

02.12. - w sali Przewiązka (ul. św. Anny 6) odbył się już szósty wykład w ramach projektu „Zostań sędzią już na studiach". Prelegentem był Michał Listkiewicz, były arbiter międzynarodowy i prezes PZPN, a obecnie członek FIFA Referees Committee, szkolący sędziów międzynarodowych. Projekt jest wspólnym przedsięwzięciem MZPN i Sekcji Prawa Sportowego Uniwersytetu Jagiellońskiego.

05.12. - rozpoczęło się Walne Zebranie Sprawozdawczo-Wyborcze Członków Stowarzyszenia Klubu Sportowego Przebój Wolbrom, w którym po ośmiu latach zrezygnował z funkcji prezesa klubu Andrzej Kondziołka. Z rąk członka Zarządu MZPN - red. Jerzego Nagawieckiego otrzymał on Medal 90-lecia MZPN. Z kolei odznaczenie „Mecenas Futbolu Małopolski" wręczono burmistrzowi Wolbromia - Janowi Łaksie. Zebranie zostanie zakończone 10 stycznia 2014 wyborem nowego prezesa.

06.12. - wystartowała kolejna edycja Krakowskiej Halowej Ligi Oldbojów.

07.12. - w Niepołomicach rozegrano II Barbórkowy Halowy Turniej Piłki Nożnej Sędziów. Organizatorem był Podokręg Wieliczka, a głównym trofeum - puchar prezesa PPN - Andrzeja Strumińskiego.

(JC)

KALENDARIUM

Historia zorganizowanego życia sportowego w rejonie Beskidu Makowskiego i Małego rozpoczyna się jeszcze w czasach zaborów. Na rok 1907 datuje swoje powstanie Skawa Wadowice. Tuż po I wojnie światowej futbol zaczynał zdobywać coraz mocniejszą pozycję. Kolejne piłkarskie kluby organizowały swoje struktury: w Andrychowie i Suchej Beskidzkiej w 1919, w Zembrzycach w 1922, w Kalwarii Zebrzydowskiej w 1923, w Makowie Podhalańskim w 1926. Zagęszczająca się z roku na rok mapa drużyn piłkarskich wymuszała powołanie organów koordynujących rywalizację. Przed drugą woja światową rozgrywki drużyn piłkarskich powiatu wadowickiego były prowadzone przez Podokręg Piłki Nożnej w Bielsku-Białej (wówczas w województwie krakowskim), ekspozyturę Krakowskiego Okręgowego Związku Piłki Nożnej. Po roku 1945 odtwarzano przedwojenne struktury. Sytuacja zmieniła się zasadniczo wraz z wejściem w życie nowej ustawy „O Kulturze Fizycznej i Sporcie" z 30 grudnia 1949 roku. Powołany został Główny Komitet Kultury Fizycznej przy Prezesie Rady Ministrów, organ-monopolista do zarządzania sportem. Niezależne struktury PZPN zniknęły.

1950 – listopad - podczas zorganizowanej w Bielsku - Białej narady działaczy i arbitrów z powiatów wadowickiego, bielskiego i żywieckiego powołano Tymczasowy Zarządu Podokręgu Piłki Nożnej i Kolegium Sędziów z siedzibą w Żywcu. Podokręg nie podjął działania.

1951 – 7 marca – powołanie Sekcji Piłki Nożnej przy Powiatowym Komitecie Kultury Fizycznej i Turystyki w Wadowicach. Pierwszym przewodniczącym został Stanisław Petek, którego po niedługim czasie zastąpił dr Jan Stworzewicz, a następnie Leszek Augustyniak. Kierowanie sprawami sędziowskimi zlecono Stanisławowi Wetuli z Andrychowa. Do kompetencji Sekcji należało prowadzenie i koordynowanie rozgrywek drużyn piłki nożnej na szczeblu powiatu, w których w 1951 roku uczestniczyło 6 drużyn: LZS Klecza Dolna, LZS Tomice, Unia Kalwaria Zebrzydowska, LZS Zaskawianka, LZS Zakrzów, LZS Zebrzydowice.

1953 - przewodniczący PKKFiT Ryszard Kanik powołał nowy Zarząd Sekcji Piłki Nożnej, któremu sam przewodniczył. W składzie sekcji znaleźli się ponadto: Idzi Ćwięk, Stanisław Wetula, Leszek Augustyniak, sekretarzem mianowano Zygmunta Kułagę. W regularnych rozgrywkach na szczeblu powiatu brały udział: LZS Juszczyn, LZS Klecza Dolna, LZS Tłuczań, LZS Łączany, LZS Zebrzydowice KS Gwardia Wadowice, Kolejarz Maków Podhalański, LZS Leńcze, LZS Brzeźnica i LZS Czartak.

1956 - W powiecie wadowickim prowadzone są rozgrywki w klasach „B" – 9 drużyn: LZS Klecza Dolna, Start Kalwaria II, Skawa Wadowice, Stal Andrychów, LZS Tomice, Start Wadowice, LZS Brzeźnica, LZS Zebrzydowice i Beskid Andrychów II oraz w klasie „C" – 7 zespołów: LZS Barwałd, Włókniarz Andrychów II, LZS Bugaj, Stal Andrychów II, Skawa Wadowice II, LZS Czartak i LZS Leńcze.

1957 – reaktywowanie w grudniu poprzedniego roku KOZPN tworzy terenowe struktury. Powstaje Podokręg Piłki Nożnej Wadowice dla drużyn z powiatów: wadowickiego, suskiego i żywieckiego. Władze Podokręgu stanowili: Roman Humpich - przewodniczący, Stanisław Wetula, Kazimierz Wróbel, Idzi Ćwięk - sekretarz, Zygmunt Kułaga, Tadeusz Borek, Ryszard Kanik, Edward Tarkota, Zygmunt Dyrcz, Leszek Augustyniak, Władysław Swiętek, Tadeusz Łokszewski, Marian Michałek, Józef Boryczko, Janina Rywotycka i Mieczysław Bochenek z powiatu wadowickiego, Józef Sroka, Wirgiliusz Wisiński, Władysław Kumorek i Bolesław Bandura z powiatu żywieckiego, Adam Horodzikiewicz i Kazimierz Januszyk z Kęt oraz Jan Maczek z Makowa Podhalańskiego.

1959 – Przejęcie przez nowoutworzony Podokręg PN w Żywcu jurysdykcji nad piłką nożną w powiatach wadowickim i suskim. W Wadowicach utworzono delegaturę PPN w Żywcu, dla prowadzenia lokalnych rozgrywek. W Zarządzie Delegatury działali: Leszek Augustyniak - przewodniczący, Antoni Gieruszczak - sekretarz, członkowie - Józef Charzewski, Joanna Rywotycka, Tadeusz Bobrek i Edward Tarkota.

1961 - W rozgrywkach klasy „B" prowadzonych przez Delegaturę brało udział 6 drużyn: LZS Zebrzydowice, LZS Bugaj, LZS Tomice, LZS Ryczów, LZS Jaroszowice i Babia Góra Sucha Beskidzka. W następnym roku rywalizację podjęły: KS Zembrzyce i Kalwarianka, LZS Brzeźnica. Równocześnie LZS Bugaj wycofał drużynę z rozgrywek a Babia Góra z Suchej Beskidzkiej przeszła do Podokręgu Podhalańskiego w Rabce. W klasie „C" rozpoczęło rozgrywki 11 drużyn: LZS Ryczów II, LZS Leńcze, LZS Stryszów, KS Zembrzyce II, LZS Skawce, LZS Klecza, LZS Łączany, LZS Jastrzębia, LZS Barwałd, LZS Wieprz i LZS Frydrychowice. W rozgrywkach juniorów brały udział drużyny: Beskid Andrychów, Skawa Wadowice, Kalwarianka, LZS Tomice i LZS Klecza Dolna.

1962 – Nowy Zarząd Delegatury: Ryszard Kanik - przewodniczący, Leszek Augustyniak i Idzi Ćwięk - wiceprzewodniczący, Antoni Gieruszczak - sekretarz, oraz członkowie: Edward Tarkota, Tadeusz Bobrek, Janina Rywotycka, Mieczysław Kowalówka, Adam Sordyl i Jerzy Brańka. W kolejnych latach we władzach Delegatury działali: Stanisław Dulban, Józef Charzewski, Marian Michałek. W kolejnych latach następował rozrost klubów piłkarskich i zwiększała się liczba rywalizujących drużyn.

1973 – w rozgrywkach klasy „B" uczestniczy 14 drużyn. Rada Powiatowa LZS, we współpracy z Zarządem Delagatury, zorganizowała rozgrywki w klasie C – wiejskiej z udziałem 25 zespołów rywalizujących w 4 grupach.

1974 - Adam Handzlik przewodniczącym Delegatury, zastępcy: Leszek Augustyniak i Wiesław Pająk, sekretarz Edward Drzewuszewski, kierownicy

Diamentowy Jubileusz Podokręgu PN w Wadowicach

Etos ponad wszystko

W ostatni dzień listopada w Wadowicach świętowano jubileusz 60-lecia Podokręgu Piłki Nożnej w Wadowicach. Uroczystości zgromadziły: działaczy, samorządowców, sponsorów, ludzi piłce nożnej oddanych. Staropolskim zwyczajem rozpoczęto mszą św. w intencji działaczy sportowych, zawodników, sędziów oraz sympatyków piłki nożnej, którą celebrował proboszcz Parafii Archikatedralnej na Wawelu, ksiądz prałat Zdzisław Sochacki. Uczestnicy nabożeństwa w kościele parafialnym pw. św. Piotra Apostoła w Wadowicach usłyszeli homilię ks. Łukasza Nizioła, kapelana małopolskich arbitrów, w której padły piękne słowa o sportowej jedności i walorach wspólnego uczestnictwa w sporcie.

Główne uroczystości jubileuszowe zorganizowano w restauracji hotelu Badura. W gali 60-lecia uczestniczyli m.in.: Andrzej Pająk – senator RP, Jacek Jończyk – starosta powiatu wadowickiego, Tadeusz Gancarz – starosta powiatu suskiego oraz samorządowcy rejonu Beskidu Makowskiego i Małego: Tomasz Żak – burmistrz Andrychowa, Małgorzata Chrapek – wójt gminy Wieprz, Bogusław Antos – wójt gminy Brzeźnica, Jan Najdek – wójt gminy Budzów, Wacław Wądolny – wójt gminy Mucharz, Adam Kręcioch – wójt gminy Tomice, Mariusz Krystian – wójt gminy Spytkowice, Jan Wacławski – wójt gminy Stryszów, Ryszard Frączek – przewodniczący Rady Gminy w Lanckoronie, Mieczysław Żyła – przewodniczący Rady Gminy Wieprz.

Władze piłkarskie reprezentowali: prezes MZPN - red. Ryszard Niemiec, wiceprezesi Jerzy Kowalski i Tadeusz Kędzior oraz członkowie Zarządu - Andrzej Sękowski i Jerzy Nagawiecki. W uroczystości wzięli udział prezesi podokręgów: Tadeusz Szczerbowski – z Oświęcimia, Józef Cichoń z Chrzanowa, Bolesław Ściepura z Olkusza, Stanisław Strug z Limanowej, Jan Kowalczyk z Nowego Targu i Stefan Socha z Myślenic. Przybyli także Czesław Biskup – prezes BOZPN Bielsko-Biała oraz Dariusz Mrowiec – prezes PPN Żywiec,

W swoim wystąpieniu prezes Podokręgu Henryk Sochacki podziękował wszystkim swoim poprzednikom za działalność na rzecz rozwoju lokalnej piłki nożnej. - Futbol wadowicki z roku na rok rośnie w siłę. Zrzesza 74 kluby, ponad 150 drużyn młodzieżowych. W najbliższym czasie praca, która nas czeka, musi być jeszcze bardziej intensywna, musi uaktywnić środowiska piłkarskie głównie do działań na rzecz młodzieży. Mamy coraz lepszą infrastrukturę, powstają „Orliki", boiska są coraz piękniejsze. Właściwie poza nielicznymi wyjątkami mamy się czym pochwalić. Pragnę zmienić wizerunek naszego Podokręgu. Naszym działaczom chciałbym powiedzieć, żeby byli odważniejsi w swojej pracy, zwracali uwagę na wartości w sporcie, na wychowywanie młodego pokolenia zawodników.

Diamentowa gala wadowickiej piłki nożnej była okazją do podziękowania i uhonorowania działaczy sportowych oraz osób wspomagających wadowicki Podokręg.

Złotą Honorową Odznaką PZPN zostali odznaczeni: Kazimierz Walus i Zygmunt Sankowski; Srebrną Honorową Odznaką PZPN: Władysław Nowak, Franciszek Śmiech i Paweł Szczęsny; Brązową Honorową Odznaką PZPN - Marek Płaszczyca.

Odznaczenia Małopolskiego Związku Piłki Nożnej otrzymali:

Złotą Honorową Odznakę MZPN: Maciej Romanowski, Czesław Matlak, Wiesław Jaskuła, Władysław Gunia, Eugeniusz Grodecki, Stanisław Matejko, Adam Korwicki, Piotr Radoń;

Srebrną Honorową Odznakę MZPN: Bogdan Radwan, Witold Grabowski, Eugeniusz Surmiak i Stanisław Lichosyt; Brązową Honorową Odznakę MZPN: Jan Witkowski, Adam Kręcioch, Bogusław Boguń, Marek Ciepły, Andrzej Gałka, Ewa Łąka, Paweł Płecki, Jacek Puzik, Wacław Wądolny, Marek Praciak, Zofia Oszacka, Jan Najdek.

Dyplomem z medalem 90-lecia Krakowskiego Związku Piłki Nożnej zostali wyróżnieni: starosta wadowicki Jacek Jończyk oraz WKS „Grom" Grzechynia.

Medalem 90-lecia Krakowskiego Związku Piłki Nożnej zostali odznaczeni: Kazimierz Góralczyk, Edward Gierek, Ryszard Orkisz, Andrzej Ziemla.

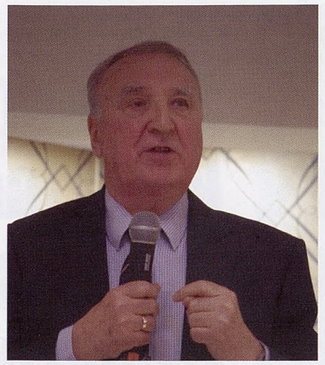
Dyplomem z medalem „Mecenas Futbolu Małopolskiego" otrzymali: wójt gminy Stryszów Jan Wacławski, wiceburmistrz Makowa Podhalańskiego Henryk Bania, prezes LKS Garbarz Zembrzyce Józef Karlak, sponsor klubu LKS Błyskawica Marcówka Zbigniew Wróbel.

Okolicznościowymi Patenami Podokręgu PN w Wadowicach zostali uhonorowani: Kazimierz Walus, Józef Mamoń, Marek Brańka, Marian Wieczorek, Kazimierz Góralczyk, Edward Pawlica, Franciszek Śmiech, Zygmunt Sankowski, Władysław Gunia, Antoni Sordyl, Aleksander Cimer, Wiesław Pająk, Ryszard Orkisz oraz Andrzej Ziemla.

Ponadto wręczono odznaki przyznane przez Ludowe Zespoły Sportowe. Złotą zostali odznaczeni: Tadeusz Wilk, Bogusław Antos i Jan Wacławski; srebrne przypadły Jolancie Stelmach, Jerzemu Kijowskiemu oraz Alojzemu Olesiowi.

Życzenia i gratulacje od władz sportowych MZPN przekazał prezes Ryszard NIEMIEC:

- W dniu jubileuszu chciałbym Wam podziękować za organiczną pracę, za godną postawę, za sportowy etos, za wychowanie grona znaczących zawodników. Bez wielkiego zaangażowania środowiska działaczy i szkoleniowców piłkarskie areny nigdy nie ujrzałyby: Tomasza Hajty, Stanisława Sobczyńskiego, Piotra Mosóra, Tomasza Moskały, Igora Kozioła, braci Maków i Kokoszków oraz Mieczysława i Michała Szewczyków. Stąd wyszli i uczynili wiele dla polskiej piłki. I o nich świat mówi, o nich świat pamięta. Niestety nie zawsze pamięta się tych, którzy tworzyli warunki, aby takie produkty piłkarskie mogły zaistnieć. Dlatego dziś, w dniu jubileuszu, gratuluję i dziękuję w imieniu Małopolskiego Związku Piłki Nożnej za te wszystkie dokonania, za poświęcenia, które służą nadrzędnym wartościom polskiej piłki nożnej.



W polskim futbolu toczy się rzeczywista walka o wartości. O dobra, które my działacze winniśmy strzec jak źrenicy oka. Rzecz idzie o to, czy solą futbolu jest piłka amatorska, wychowanie młodzieży piłkarskiej, czyli domeny naszej działalności, czy też futbol profesjonalny, zawodowy, która zawiera w sobie wszystkie zjawiska pozytywne i negatywne, również patologie. Staje zatem pytanie, czy polski futbol będzie znaczący w obszarach, w których my pracujemy.

Następnie prezes MZPN pochylił się nad dokonaniami pracujących w terenie ludzi: - Niech wam nikt nie mówi, że wasz siwy włos, że wasze metryki podbite w latach czterdziestych, pięćdziesiątych, sześćdziesiątych XX wieku, są synonimem wsteczności. To nieprawda. Są modele unikalne, ponadczasowe i ponadustrojowe, ludzie niosący wartości ważne i podstawowe. Do nich zaliczam pracę dla dobra młodego człowieka. To wiele istotniejsze od wartości kontraktu, prowizji menedżerskich, wielkości kasy odstępnego. Młody człowiek garnący się do sportu winien znalazł należyte warunki: propozycję gry w futbol, opiekę klubu, miejsce w zespole orlików, żaków, juniorów, seniorów. I ważnym jest, aby nabyte w trakcie edukacji sportowej wartości wniósł w dorosłe życia i wykorzystał w działaniach użytecznych społecznie.

Ryszard Niemiec zakończył przemówienie gratulacjami i życzeniami dla działaczy Podokręgu PN w Wadowicach i na ręce prezesa Henryka Sochackiego przekazał okazały puchar ufundowany przez MZPN.

JERZY NAGAWIECKI

wydziałów: Józef Charzewski i Bronisław Kucia. W kolejnych latach we władzach Delegatury podejmują działalność: Władysław Świętek, Władysław Porębski i Tadeusz Wiercigroch.

1976 – reaktywacja Podokręgu PN w Wadowicach. W wyniku przeprowadzonej rok wcześniej reformy podziału administracyjnego kraju, utworzono 49 województw. Powstaje województwo Bielsko-Bialskie, w skład którego wchodzą ziemie dawnych powiatów wadowickiego i suski bez Jordanowa i okolicy. Powstaje Beskidzki Okręgowy Związek Piłki Nożnej w Bielsku- Białej. W jego ramach działają Podokręgi w Skoczowie, Żywcu i Oświęcimiu oraz nowoutworzony w Wadowicach. Podokręg zrzesza 38 klubów z powiatu wadowickiego i 6 klubów z powiatu suskiego, prowadzi rozgrywki klasy „B" w dwóch grupach po 12 drużyn i klasy „C" dwie grupy po 8 drużyn. Zarząd działał w składzie: przewodniczący - Adam Handzlik, wiceprzewodniczący - Leszek Augustyniak oraz Antoni Sordyl, sekretarze - Edward Drzewuszewski, Idzi Ćwięk oraz Zdzisław Nizio, przewodniczący Wydziału Gier i Dyscypliny - Stanisław Załuski, przewodniczący Wydziału Sędziowskiego - Wiesław Pająk.

1982 – Utworzenie w Podokręgu 12-zespołowej klasy „A".

1983 – W rozgrywkach kierowanych z Wadowic bierze udział: klasa „A" - 14 drużyn, klasa „B" - 14 drużyn, klasa „C" dwie grupy po 10 -12 drużyn oraz klasy „A" i „B" juniorów i klasa trampkarzy.

1988 – maj: rezygnacja Adama Handzlika, nowym przewodniczącym Podokręgu Antoni Sordyl, z którym współpracują w Zarządzie: Stanisław Załuski, Wiesław Pająk, Stanisław Wojtowicz, Aleksander Cimer, Marian Kasperek, Jozef Mamoń, Zygmunt Sankowski i Mieczysław Talaga.

1991 - Walne Zgromadzenie Podokręgu Piłki Nożnej (24 kwietnia) wybiera przewodniczącym Aleksandra Cimera. W skład Zarządu wchodzą: Marek Brańka I, Marian Kępski, Marian Kasperek, Stanisław Maszczyński, Mieczysław Paździora, Józef Mamoń, Ryszard Orkisz, Mieczysław Talaga i Kazimierz Walus, który objął funkcję sekretarza.

1993 - Jubileusz 40-lecia Podokręg PN w Wadowicach.

1995 - Walne Zebranie Sprawozdawczo-Wyborcze dokonało wyboru Zarządu, który ukonstytuował się następująco: prezes - Aleksander Cimer, wiceprezes - Marian Kasperek oraz członkowie: Józef Mamoń, Kazimierz Walus, Zygmunt Sankowski, Jan Meus, Mieczysław Paździora, Jan Kłapyta, Aleksander Korzeniowski, Mieczysław Talaga oraz przewodniczący Podkolegium Sędziów Marek Branka I, a po jego rezygnacji w 1999 roku Maciej Melzer. Ponadto: Aleksander Cimer, Mieczysław Talaga i Kazimierz Waluś wchodzą w skład Zarządu Beskidzkiego OZPN.

2000 – lipiec. Reforma administracyjna państwa tworzy 16 województw. W ślad za nią powołano 16 wojewódzkich Związków Piłki Nożnej. Podokręg PN w Wadowicach wchodzi w skład Małopolskiego ZPN. Krakowska centrala zleca wadowickiemu Podokręgowi prowadzenie rozgrywek ligi okręgowej dla drużyn z powiatów: wadowickiego, suskiego, oświęcimskiego, chrzanowskiego i olkuskiego.

2003 – Jubileuszem 50-lecia Podokręgu.

Listopad - Walne Zgromadzenie powołuje nowy Zarząd Podokręgu: prezes - Aleksander Cimer oraz Jozef Mamoń, Zygmunt Sankowski, Kazimierz Walus, Jerzy Chylewski, Eugeniusz Gródecki, Marian Pamuła, Mieczysław Paździora, Henryk Sochacki, Jerzy Stokłosa i Paweł Szczęsny. W strukturach MZPN zasiadają: Aleksander Cimer, Józef Mamoń, Jerzy Chylewski, Henryk Sochacki, Marek Płaszczyca.

2006 – W rozgrywkach uczestniczą 153 drużyny z Podokręgu Wadowice. IV liga: Beskidy Andrychów i Garbarz Zembrzyce; V liga: Błyskawica Marcówka i Skawa Wadowice; klasa okręgowa: Halniak Maków Podhalański, Cedron Brody, Stanisławianka Stanisław Dolny, Iskra Klecza Dolna, Babia Góra Sucha Beskidzka, Olimpia Chocznia; l4 drużyn w klasie „A"; 28 drużyn w dwóch grupach klasy „B"; 21 drużyn w klasie „C" oraz zespoły juniorów, żaków i oldbojów.

2008 - 28 czerwca. Walne Zebranie Sprawozdawczo-Wyborcze. Zarząd Podokręgu: prezes - Aleksander Cimer, wiceprezesi: Józef Mamoń i Zygmunt Sankowski, członkowie: Kazimierz Walus, Marian Pamuła, Henryk Sochacki, Jerzy Chylewski, Eugeniusz Gródecki, Jerzy Stokłosa, Krzysztof Chorąży i Maciej Romanowski.

2009 – Zorganizowanie w Kalwarii Zebrzydowskiej X Turnieju juniorów im. Juliana Mytnika.

2011 – 7 czerwca. Mecz Polska-Słowacja w Andrychowie, wygrany przez biało-czerwonych 2-1. Wzorowa organizacja międzypaństwowego spotkania.

2012 - 3 maja – Andrychów. Turniej o Puchar Święta Konstytucji 3 Maja z udziałem trzech reprezentacji juniorów roczników 1994/95: Śląskiego ZPN, Opolskiego ZPN i Małopolskiego ZPN kończy się zdecydowanym zwycięstwem małopolskich piłkarzy.

1 czerwca – Walne Zgromadzenie delegatów Podokręgu. Nowym prezesem Henryk Sochacki. W Zarządzie: Józef Mamoń i Zygmunt Sankowski – wiceprezesi, Kazimierz Walus – sekretarz oraz Krzysztof Chorąży, Eugeniusz Grodecki, Filip Niewidok, Jerzy Chylewski, Marian Pamuła, Marek Skrzypczak i Andrzej Ziemla. Honorowym prezesem - Aleksander Cimer.

2013 – Zarząd MZPN podejmuje decyzję o rotacyjnym prowadzeniu klasy okręgowej w Małopolsce Zachodniej, w której występują drużyny z podokręgów: Chrzanów, Oświęcim i Wadowice. Rok wcześniej zespoły z Podokręgu PN w Olkuszu przeszły do rozgrywek prowadzonych przez podokręg w Krakowie. W sezonie 2013/2014 „okręgówką" zawiaduje Podokręg w Oświęcimiu.

Wydział Szkolenia i Rada Trenerów MZPN
14 grudnia 2013 r.
AWF Kraków

Kursokonferencja Kadry Trenersko Instruktorskiej MZPN

Program konferencji przedstawia się następująco:

Aula Uczelni:

godz. 9:00 - 9:30
rejestracja uczestników i oficjalne otwarcie.
godz. 9:30 – 10:30
wykład: „Konwencja UEFA, system kształcenia i licencjonowania trenerów, deregulacja zawodu trenera"
- mgr Piotr Maranda – członek Komisji Technicznej UEFA.
godz. 10:30 – 11:30
wykład: „Dieta i żywieniowe wspomaganie wysiłku piłkarzy"
- dr Barbara Frączek
godz. 11:30 – 12:30
wykład: „Wybrane zagadnienia treningu i kontroli szybkości zawodników w piłce nożnej" – dr Paweł Żychowicz
godz. 12:30 – 13:00
- przerwa kawowa.

Hala Główna: - zajęcia praktyczne

godz. 13:00 – 14:00
- „Trening wybranych elementów i ocena szybkości biegowej piłkarzy nożnych" – dr Paweł Żychowicz, mgr Krystian Pać
godz. 14:00 – 14:45
- „Ćwiczenia stabilizacyjne w treningu piłkarzy nożnych" - dr Zbigniew Witkowski, mgr Robert Mazanek
godz. 15:45 – 16:30
„Kształtowanie wytrzymałości specjalnej w formie wiązanej" (ćw. z piłką) - SSA Wisła Kraków – III Liga – mgr Maciej Musiał.
godz. 16:30
zakończenie konferencji.

Informujemy Szanownych kolegów, że po raz pierwszy udział w konferencji jest odpłatny
w wysokości 30 zł. Wpłaty należy dokonać na konto MZPN:

37 1240 2294 1111 0000 3709 2289
z adnotacją: „konferencja" i z podaniem adresu – w terminie do 8 grudnia 2013 r. lub do rąk pracowników biura Związku w dniu konferencji.
Wpłaty na konto MZPN ułatwią przebieg rejestracji na Konferencję, dlatego prosimy o wybór tej formy opłaty.
Uczestnicy otrzymają w dniu Konferencji materiały w formie drukowanej, certyfikat w nowej formie oraz catering w przerwie kawowej. Płytki CD z części praktycznej przesłane zostaną przez biuro MZPN na adresy domowe.

Przewodniczący Rady Trenerów
Michał Królikowski

Przewodniczący Wydziału Szkolenia
Lucjan Franczak

Piotr Maranda

System kształcenia i licencjonowania trenerów PZPN

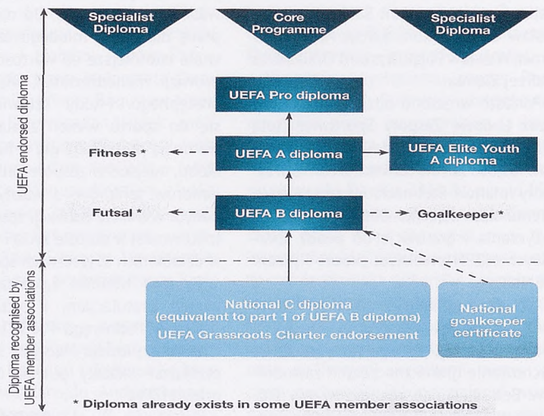
Przepisy prawne regulujące kształcenie i licencjonowanie kadr szkoleniowych w PZPN:

- Ustawa o Sporcie z dnia 25 czerwca 2010 roku - znowelizowana przez Ustawę z dnia 13 czerwca 2013 roku o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów.
- Konwencja Trenerska UEFA w sprawie wzajemnego uznawania kwalifikacji trenerskich ratyfikowana 17 stycznia 1998 roku, oraz nowe Dyrektywy do Konwencji trenerskiej UEFA przyjęte przez Kom. Wykonawczy UEFA w dniu 01.10.2010 roku.
- Uchwała X/18 Zarządu PZPN z dnia18.08.2011 w sprawie organizacji kursów trenerskich kategorii PZPN C, UEFA B, UEFA A, UEFA PRO.
- Uchwała Nr VI/88 Zarządu PZPN z dnia 20.05.2010 w sprawie licencji trenerskich uprawniających do prowadzenia zespołów Ekstraklasy, I, II Ligi i Młodej Ekstraklasy.
- Uchwała VII/190 Zarządu PZPN z dnia 06.05.2009 w sprawie licencji trenerskich uprawniających do prowadzenie zespołów III Ligii i niższych lig i klas rozgrywkowych seniorów, młodzieżowych i dzieci.

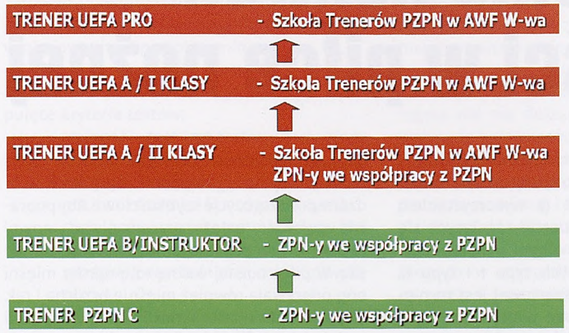
Konwencja trenerska UEFA o wzajemnym uznawaniu kwalifikacji trenerskich:

- Ratyfikowana 17 stycznia 1998 przez 6 krajów założycieli: Dania, Francja, Hiszpania, Holandia, Niemcy, Włochy.
- 22.11.2002 w Kopenhadze PZPN jako 20 federacja europejska został przyjęty na pełnoprawnego członek Konwencji.
- Obecnie 45 federacji krajowych jest członkami Konwencji z pełnymi prawami.
- 8 krajów członków z prawami ograniczonymi

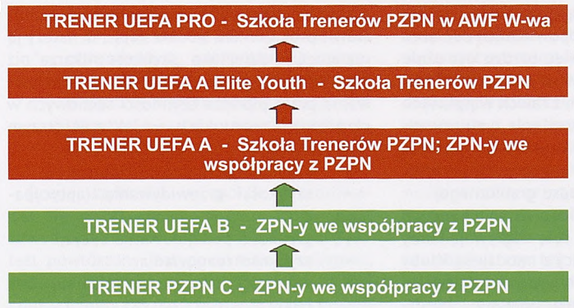
Struktura kształcenia trenerów wg Konwencji Trenerskiej UEFA:



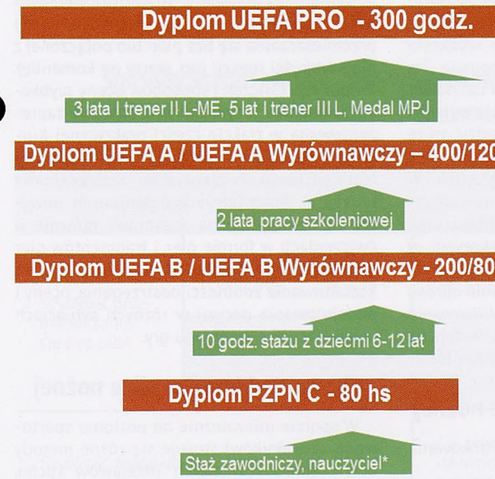
Struktura kształcenia trenerów PZPN w oparciu o Uchwałę Zarządu PZPN w sprawie organizacji kursów kształcenia trenerów kategorii: PZPN C, UEFA B, UEFA A, UEFA PRO oraz o Konwencję Trenerską UEFA (do 23.08.13 - przed wejściem w życie ustawy o deregulacji zawodów z dnia 13.06.2013):



Struktura kształcenia trenerów w PZPN w oparciu o Uchwałę Zarządu PZPN w sprawie organizacji kursów kształcenia trenerów kategorii: PZPN C, UEFA B, UEFA A, UEFA PRO oraz o Konwencję Trenerską UEFA:



Wymogi stażu szkoleniowego:



Statystyka wydanych licencji trenerskich w 16 Wojewódzkich ZPN i w PZPN (dane na 30.04.2013): PZPN-C 688; **PZPN-B** 6218; **PZPN-A** 3879; **UEFA-B** 3372; **UEFA-A** 279; **UEFA-PRO** 129. **Razem** 14565.

Najwięcej licencji posiadają trenerzy ze ZPN: **Śląskiego** 2018; **Mazowieckiego** 1524; **Wielkopolskiego** 1445; **Dolnośląskiego** 1324; **Pomorskiego** 1180 i **Małopolskiego** 1164.

Program edukacyjny UEFA Study Group Scheme:

4-dniowe seminaria dla 4-5 związków narodowych, reprezentowanych przez11 trenerów z każdego związku. W latach 2008-12 uczestniczyło w programie UEFA SGS 195 polskich trenerów:

- Trenerzy edukatorzy (Irlandia, Belgia, Włochy, Niemcy, Holandia)
- Trenerzy elity młodzieży (Rosja, Polska - Poznań, Chorwacja, Szkocja, Polska-Wrocław, Hiszpania, Francja)
- Piłka nożna kobiet (Dania, Polska-Katowice, Szkocja)
- Trenerzy Grassroots (Anglia, Norwegia)
- Trenerzy bramkarzy (Belgia)

W 2013/14 roku odbyły i odbędą się seminaria dla 58 trenerów:

- Trenerów bramkarzy (Mołdawia 29.04-2.05.2013)
- Trenerów Grassroots (Norwegia 3-6.06.2013)
- Trenerów edukatorzy (Gdańsk 27-30.05.2013)
- Trenerów elity młodzieżowej (Turcja 16-19.09.2013)
- Trenerów piłki nożnej kobiet (Anglia 27-30.01.2014)
- Trenerów edukatorów (Dania 28.04-1.05.2014)

21-24 listopada 2011 roku. Grupa 11 trenerów ZPN i PZPN na seminarium elity piłki młodzieżowej w ośrodku federacji hiszpańskiej pod Madrytem.

Paryż, 15-19 października 2012 roku. Grupa 11 trenerów ZPN i PZPN na seminarium dla trenerów elity piłki młodzieżowej w ośrodku FFF w Clairefontain.

Program Edukacyjny UEFA - Student Exchange Programme:

„Wymiana Studentów UEFA PRO". W grudniu 2010 w Pradze Komitetu Wykonawczego UEFA przyjął nowy element programu w zakresie kształcenia trenerów , który zapewni wymianę doświadczeń oraz szerszy dostęp słuchaczom kursów do najnowszych trendów rozwojowych w piłce nożnej.

Nyon, 2-5 maja 2011 roku. Grupa polskich trenerów kursu UEFA PRO uczestnicząca w pierwszym UEFA Student Exchange Program.

Program PZPN-DFB-MSiT - wyższe kwalifikacje:

W latach 2010-12 odbyło się w Polsce (Słubice, Opalenica, Grodzisk Wlkp.) i w Niemczech (Barsinghausen) 11 kursów wyrównawczych UEFA B. Dyplomy zdobyło 345 trenerów. Jesienią 2013 roku odbędą się 3 kursy Wyrównawcze UEFA B dla 85 Instruktorów. Partnerem PZPN jest Niemiecka Federacja Futbolowa DFB.

Wszelkie informacje można przeczytać na: www.pzpn.pl/Federacja/Trenerzy lub w czasopiśmie „Trener".

Dr Paweł Żychowicz - Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

Wybrane zagadnienia kontroli i treningu szybkości w piłce nożnej

Szybkość najczęściej definiowana jest jako *„zdolność do wykonywania czynności ruchowych w określonych warunkach, w jak najkrótszym czasie"* i posiada trzy składowe: czas reakcji, czas ruchu prostego i częstotliwość ruchów. Pomiędzy tymi składowymi nie obserwuje się istotnych zależności, a każda z nich posiada szereg specyficznych uwarunkowań. W trakcie tak złożonych aktów ruchowych jak gra w piłkę nożną przejawiają się one najczęściej w postaci zintegrowanej. Z tak ujmowanej struktury szybkości wynika, że w celu poprawienia szybkości zawodników powinno się w treningu dążyć do możliwie najszybszego reagowania na bodźce oraz uzyskiwania możliwie najwyższej prędkości i częstotliwości ruchów. Należy jednak pamiętać, że możliwości poprawienia szybkości są ograniczone ze względu na dużą siłę kontroli genetycznej predyspozycji wchodzących w ich strukturę.

Planując trening o charakterze szybkościowym należy pamiętać, że:

- musi być poprzedzony właściwą formą rozgrzewki,
- w mikrocyklu treningowym tygodniowym powinien być prowadzony po okresie odpoczynku lub lekkiego treningu,
- należy trenować wykorzystując tempo maksymalne lub submaksymalne (w celu poprawy koordynacji nerwowo mięśniowej),
- należy stosować odpowiednio długie przerwy odpoczynkowe i zwiększać czas wykonywania interwałów,
- należy systematycznie dbać o elastyczność mięśni (zakres i swoboda ruchu), co korzystnie wpływa na wzrost prędkości i chroni przed kontuzjami,
- treningi szybkościowe o różnym charakterze należy prowadzić przez cały sezon, dbając o ich różnorodność i dopasowanie charakteru do okresu przygotowań lub startów,
- trudność techniczna lub kompleksowość ćwiczeń powinna być dostosowana do poziomu sprawności zawodników i warunków wykonywania ćwiczeń,
- należy wprowadzać spokojne sesje treningowe aby pozwolić organizmowi odpocząć od intensywnych treningów szybkościowych.

W literaturze naukowej i w materiałach szkoleniowych dla trenerów znajdują się zalecenia odnośnie treningu zawodników różniących się pod względem struktury mięśni (typy zawodników: szybkościowy, wytrzymałościowy i wytrzymałościowo-szybkościowego). Należy pamiętać, że takiego podziału można dokonać wykonując badanie (z wykorzystaniem biopsji) określające proporcje różniących się pod względem funkcjonalnym i metabolicznym włókien mięśniowych typu I i typu II. W codziennej praktyce sportowej jest to niemożliwe do wykonania, ze względu na to, iż wymagają one odpowiedniego laboratorium i aparatury. Niedbale, niedokładnie lub nieporawnie wykonane próby pośrednie mogą natomiast dostarczyć błędnych informacji, co w konsekwencji spowodować może błędne zakwalifikowanie (ocenę) zawodnika i zaplanowanie dla niego nieodpowiednich obciążeń treningowych. Należy więc bardzo ostrożnie podchodzić do wyników uzyskanych w próbach pośrednich. Jednym z takich wątpliwych sposobów jest próba określenia typu zawodnika na podstawie czasu uzyskanego w próbie biegu sprinterskiego (w odniesieniu do arbitralnie wyznaczonego czasu granicznego).

W kształtowaniu szybkości dzieci i młodych zawodników szczególną rolę odgrywają kluby i sposób organizacji pracy z młodzieżą. Kluby organizujące proces treningowy uwzględniający szczegółowe badania, pomiary i obserwację swoich zawodników wykazują się tym samym dbałością o prawidłowy rozwój młodego zawodnika. W takich klubach zawodnik ma szansę utrzymać i rozwijać swoje naturalne zdolności szybkościowe. Niestety, często zamiast wydobywania i rozwijania szybkości młodych zawodników, treningi hamują jej rozwój, doprowadzając do stagnacji lub nawet jej „zabijania". Brak kontroli procesu treningowego (obciążeń i efektów), doprowadzić może do zachwiania proporcji pomiędzy czasem trwania obciążenia, a czasem odpoczynku. W takiej sytuacji zamiast kształtowania szybkości rozwijana jest wytrzymałość szybkościowa. Należy pamiętać, iż najlepszym okresem w rozwoju szybkości dzieci i młodzieży jest wiek do 15-17 roku życia. Niewykorzystanie okresu szczególnej podatności na kształtowanie szybkości młodych zawodników, powoduje, iż już nigdy nie będą mogli nadrobić zaległości.

Szybkość działania w piłce nożnej

Szybkość ruchów zawodnika warunkowana jest następującymi czynnikami:

- proporcjami włókien mięśniowych,
- sprawnością układów enzymatycznych,
- poziomem koordynacji nerwowo-mięśniowej,
- proporcjami dźwigni kostnych.

Należy pamiętać, iż szybkość jest jedną z najmniej podatnych na wytrenowanie cechą motoryczną. Każdy zawodnik ma pewne wrodzone predyspozycje szybkościowe. Aby poprawić szybkość, należy pracować nad innymi cechami, w szczególności warto pracować nad siłą. W piłce nożnej ważną rolę oprócz mięśni nóg odgrywają również mięśnie brzucha i rąk. Odpowiednia (!) siła umożliwia zawodnikowi szybszy start i bardziej dynamiczny wyskok. Ponadto na szybkość zawodnika wpływają inne czynniki, które są bezpośrednio związane z przebiegiem gry (w tym również teren i warunki atmosferyczne). Złożony charakter szybkości zawodnika w piłce nożnej przedstawił prof. Chmura podkreślając, iż należy ją rozumieć bardziej jako „szybkość piłkarza" niż jako „szybkość ruchów". Zdolność do wykonywania przez piłkarza czynności ruchowych w określonych warunkach, w jak najkrótszym czasie wynika z:

- szybkości postrzegania (percepcji)
- szybkości przewidywania (antycypacji)
- szybkości podejmowania decyzji
- szybkości reagowania
- szybkości przemieszczania się bez piłki
- szybkości akcji z piłką
- szybkości działania.

Najbardziej popularne sposoby oceny szybkości zawodnika dotyczą przeważnie prób przemieszczania się bez piłki lub połączonej z nią szybkości reakcji (np. starty na komendę). Propozycja ćwiczeń i sposobów oceny szybkości zawodnika w tym zakresie zostanie zaprezentowana w trakcie części praktycznej Kursokonferencji kadry trenersko-instruktorskiej Małopolskiego Związku Piłki Nożnej (patrz tabela 1). Pozostałe z wymienionych powyżej elementów można doskonalić głównie w ćwiczeniach w formie gier i fragmentów gier gdyż tylko wtedy można stworzyć warunki do kształtowania zdolności postrzegania, oceny i podejmowania decyzji w różnych sytuacjach wynikających z przebiegu gry.

Ocena szybkości w piłce nożnej

W sporcie (niezależnie od poziomu sportowego zawodników) stosuje się różne metody oceny stanu rozmaitych przejawów ruchu. Trenerzy i instruktorzy systematycznie oceniają rezultaty ćwiczeń (treningów) realizowanych za pomocą rozmaitych środków i metod. Opracowano wiele sposobów oceny stanu sprawności fizycznej (testy, wskaźniki, mierniki), wśród których znajdują się również próby szybkości wykorzystywane do oceny szybkości piłkarzy nożnych. Jedną z podstawowych rzeczy, o których należy pamiętać stosując testy sprawności fizycznej jest precyzyjne określenie sposobu i warunków wykonywania oraz pomiaru wyników. Jest to warunek zarówno prawidłowego ich przeprowadzenia jak i możliwości wykorzystania ich wyników w planowaniu i kontroli treningu.

Przy wyborze sposobu oceny szybkości piłkarza trener powinien brać pod uwagę następujące kryteria testów:

- trafność – test jest trafny wtedy, kiedy mierzy szybkość zawodnika (a nie np. jego umiejętności techniczne lub poziom zdolności koordynacyjnych),
- rzetelność – wyniki testu powinny być powtarzalne, wymierne oraz powinny właściwie oceniać i różnicować zawodników,
- celowość – przeprowadzając test należy mieć jasność dlaczego się go przeprowadza i co on pozwala ocenić lub zmierzyć,
- oszczędność – test powinien być oszczędny pod względem czasu oraz nakładów organizacyjnych i finansowych (aby nie był jednorazowo przeprowadzonym pomiarem ale narzędziem, które w razie potrzeby można powtarzać i wykorzystywać uzyskane informacje w celu racjonalizacji procesu treningowego).

Ocenę szybkości w sporcie przeprowadza się w celu oceny poziomu sprawności zawodnika oraz skuteczności treningu (jeśli test powtórzony jest po okresie treningów), a także do motywowania zawodników i ich edukacji (podczas motywowania przed testem oraz podczas omawiania uzyskanych wyników). Odpowiedni dobór i przeprowadzenie testu umożliwia porównanie wyników uzyskiwanych przez zawodników do innych osób (rówieśnicy, kadra, itd.) lub do własnych wyników uzyskanych we wcześniej wykonywanych testach. Wykonywanie prób i pomiar wyników testów szybkości, które z reguły trwają od kilku do kilkunastu sekund, wymaga wobec tego szczególnej dokładności.

Należy pamiętać, iż rezultatów prób, które będą porównywane z innymi wynikami (normami, rezultatami innych osób) powinny być wykonywane w warunkach jak najbardziej zbliżonych do siebie (a o tych warunkach często nie ma dokładnych informacji). Duży wpływ na wyniki prób szybkości biegowej ma zarówno sposób wykonania próby (start na sygnał lub nie, pozycja startowa, moment rozpoczęcia pomiaru) i rodzaj podłoża (parkiet, tartan, trawa naturalna lub sztuczna), a także jego stan w momencie wykonywania prób (pogoda w przypadku prób wykonywanych na boisku) oraz inne czynniki wśród których można wymienić: jakość rozgrzewki, długość przerw między próbami poszczególnego zawodnika, rodzaj obuwia zawodników czy wreszcie sposób pomiaru czasu próby (ręczny lub elektroniczny). Większości tych przyczyn, wpływających na dokładność wyniku próby, można unikać stosując próby, których metodyka wykonania jest dokładnie opisana i wykorzystywana np. w badaniach naukowych. Problemem dla trenera może być jednak dokładne odtworzenie idealnych warunków testowych i wykorzystanie elektronicznego pomiaru czasu, wynikające z braku dostępu do odpowiednich obiektów i sprzętu. Należy rozważyć w takim przypadku, czy więcej korzyści przyniesie porównanie wyników zawodników do innych osób lub norm (ocena poziomu zawodnika) czy też uzyskanie informacji o zmianach w przygotowaniu zawodnika (tj. zmiana poziomu danej cechy w czasie okresu przygotowawczego). W przypadku oceny dynamiki cech zawodnika w czasie, ważniejsze będzie stworzenie porównywalnych warunków w trakcie prób, których wyniki będą porównywane niż ich dostosowanie do standardowych warunków określonych testów (choć jedno nie wyklucza drugiego).

Przykłady prób szybkości biegu wykorzystywanych w kontroli treningu piłki nożnej:

- bieg sprinterski 5, 10, 20, 30 m ze startu zatrzymanego,
- bieg sprinterski 5, 10, 20, 30 m ze startu lotnego,
- bieg sprinterski ze zmianą kierunku (bieg zygzakiem, z nawrotem),
- testy z elementami techniki piłki nożnej (prowadzenie piłki, podanie, itd.).

Na zakończenie należy podkreślić, iż potencjalnie w podnoszeniu szybkości piłkarza w trakcie gry znacznie większe rezerwy leżą w doskonaleniu zdolności poznawczych (70-80% czasu potrzebnego na rozwiązanie sytuacji techniczno-taktycznej) niż w działaniach motorycznych (20-30% czasu). Nie oznacza to bynajmniej, że nie warto dbać o kształtowanie szybkości ruchowej zawodnika (np. biegu). Zdolności szybkościowe powinny być systematycznie ćwiczone gdyż stanowią podstawę przemieszczania się piłkarza w trakcie gry oraz wykonywania innych elementów techniki.

Opracowano na podstawie:

Bangsbo J. Sprawność fizyczna piłkarza. Naukowe podstawy treningu. COS, Warszawa 1999.
Chmura J. Szybkość działania gracza w piłce nożnej. Medicina Sportiva, 8 (supl. 1): s75-s96, 2004.
Chmura J. Szybkość w piłce nożnej. AWF Katowice 2001.
Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. PZWL, Warszawa 2006.
Mleczko E. Atletyczne formy w treningu piłkarza nożnego. Medicina Sportiva 2004, 8 (supl. 1): s97-s109, 2004.
Osiński W. Antropomotoryka. AWF Poznań, 2000.

Sposoby kształtowania i oceny szybkości biegowej piłkarza oraz szybkości biegowej w połączeniu z elementami techniki piłki nożnej

Wybrane elementy wpływające na szybkość piłkarza		Ćw. w treningu	Test
Szybkość przemieszczania się bez piłki	po prostej (ruchy cykliczne)	Starty na krótkich odcinkach	Bieg sprinterski po prostej
	ze zmianą kierunku	Starty i bieg zygzakiem, z nawrotami, itd.	Bieg sprinterski ze zmianami kierunku
Szybkość reagowania		Ćw. wymagające reakcji na sygnał dźwiękowy, wizualny, zachowanie piłki lub innych graczy	Określona reakcja na sygnał i bieg sprinterski ze zmianą kierunku
Szybkość akcji z piłką		Podejmowanie działań z piłką pod presją czasu i przeciwnika	Bieg sprinterski ze zmianą kierunku i prostymi elementami techniki (nie zaburzającymi znacznie techniki biegu)

Dr Władysław Żmuda, dr Zbigniew Witkowski, Robert Mazanek

ĆWICZENIA STABILIZACYJNE W TRENINGU PIŁKARSKIM

1. Wprowadzenie

Celem artykułu jest przedstawienie istoty i założeń koncepcji ćwiczeń stabilizacyjnych, omówienie sposobu ich planowania i metodyki stosowania oraz przedstawienie zestawów tych ćwiczeń dla różnych grup wiekowych (do 15 lat, kategoria 15-17 lat, kategoria 17-19 lat, od 19 lat, dla seniorów). Prezentowaną koncepcję opracowano w oparciu o najnowsze badania naukowe.

Efektywne wykonywanie czynności w piłce nożnej wymaga pracy całego ciała. Podczas różnych działań w meczu ciało funkcjonuje jako całościowy system ogniw połączonych stawami i tkankami. Nie spotykamy się tutaj praktycznie z ruchami, w których pracują wyłącznie wybrane, wyizolowane mięśnie. Naturalne formy ruchu angażują niemalże wszystkie stawy i grupy mięśniowe. Te fakty stały się zalążkiem do opracowania koncepcji ćwiczeń funkcjonalnych i stabilizacyjnych, w których czynności wykonuje się głównie z obciążeniem własnego ciała lub niewielkim dodatkowym obciążeniem i które angażują do pracy całe ciało.

Należy podkreślić, że również znani praktycy twierdzą, że ćwiczenia z własną masą ciała lub małymi obciążeniami zewnętrznymi są często efektywniejsze od konwencjonalnego treningu siłowego na maszynach. Jako ważny przykład można tutaj wymienić osobę Jose Mourinho obecnego trenera Realu Madryt, który nie stosuje typowego treningu siły u zawodników za pomocą maszyn (na siłowni) i osiąga przy tym bardzo dobre wyniki sportowe.

Przedstawiona koncepcja ćwiczeń stabilizacyjnych może w opinii różnych autorów pomóc w efektywniejszym kształtowaniu podstawowych zdolności motorycznych niezbędnych w rywalizacji sportowej. Oczywiście nie znaczy to, że należy zupełnie zrezygnować z ćwiczeń na trenażerach (z użyciem maszyn na siłowni). Można przyjąć podejście, iż po wstępnym doskonaleniu poszczególnych grup mięśniowych ich siła powinna być rozwijana w ćwiczeniach, w których pracuje całe ciało i w których występują naturalne formy ruchu wykonywane podczas gry na boisku.

Oprócz wpływu na sprawność motoryczną tego rodzaju ćwiczenia posiadają dużą wartość koordynacyjną tzn. nie wpływają negatywnie na efekty treningu technicznego z piłką.

Kolejnym aspektem związanym z ćwiczeniami stabilizacyjnymi jest powszechnie obserwowane zjawisko coraz większej liczby urazów i mikrourazów występujących u młodych i zaawansowanych piłkarzy. W badaniach ustalono, że systematyczne stosowanie ćwiczeń stabilizacyjnych obniża ryzyko wystąpienia kontuzji, szczególnie tych, które występują podczas aktywności ruchowej, a te należą do większości. Trzeba tutaj zaznaczyć, że w piłce nożnej możemy mieć do czynienia z 9 rodzajami urazów: skręcenia stawów i naciągnięcia więzadeł, urazy mięśni i ścięgien, stłuczenia, zwichnięcia stawów, złamania kości, otarcia naskórka, rany, zakażenia, stany zapalne.

Podsumowując, najważniejsze skutki i zalety stosowania ćwiczeń stabilizacyjnych to:

- efektywniejsze kształtowanie zdolności motorycznych poprzez zaangażowanie w ćwiczeniach całego ciała a nie wyizolowanych grup mięśniowych,
- polepszenie koordynacji nerwowo-mięśniowej i brak negatywnego wpływu na efekty treningu technicznego z piłką,
- zmniejszenie ryzyka kontuzji,
- wzmocnienie mięśni brzucha i grzbietu i zapewnienie odpowiednich proporcji między nimi, co poprawia stabilność całej sylwetki, koryguje postawę i zapobiega tak powszechnym w dzisiejszych czasach bólom pleców;
- prostota wykonania;
- możliwość stosowania od wczesnych lat szkolenia.

2. Zadania i zasady stosowania ćwiczeń stabilizacyjnych

Tak jak zaznaczono wcześniej w trakcie długotrwałego treningu znaczną rolę odgrywa ogólne wzmocnienie całego ciała. Ćwiczenia stabilizacyjne mają za zadanie wzmocnić mięśnie tułowia (pleców, brzucha), pośladków oraz nóg i ramion, a także zapewnić odpowiednie proporcje między siłą tych mięśni. Obowiązuje tutaj zasada „siła tułowia przed siłą kończyn". Tylko dobrze rozwinięta muskulatura brzucha i pleców tworzy konieczny „gorset" dla wysokiej sprawności w ramionach i nogach. Stabilny tułów i koordynacja są istotne w każdej dyscyplinie sportu, czy aktywności ruchowej. Umożliwiają one bardziej wydajny transfer energii i bezpośrednio wpływają na utrzymanie prawidłowej postawy i sportowej sylwetki. W przeciwnym wypadku, jeśli zawodnik najpierw rozwija w izolowany sposób stabilność kończyn zaniedbując podstawę, jaką jest tułów (kompleks biodrowo-miedniczno-lędźwiowy) doprowadzi to do kompensacyjnych nawyków ruchowych, a w konsekwencji do przeciążeń i urazów (Clark 2001, Haynes 2004).

Ważną zasadą stosowania ćwiczeń stabilizacyjnych jest zasada systematyczności.

3. Rodzaje ćwiczeń w treningu stabilizacyjnym

W treningu stabilizacyjnym wykorzystuje się ćwiczenia z użyciem własnej masy ciała (utrzymywanie różnych pozycji, brzuszki, grzbiety, pompki, przysiady, wykroki, podciągania na drążku) oraz ćwiczenia tzw. wielostawowe wykorzystujące do pracy całe ciało.

Dla urozmaicenia stosuje się różne przybory i przyrządy pomocnicze takie jak gumy, obciążniki, piłki lekarskie, hantle, gryfy, duże piłki gumowe, skakanki, drabinki, materace oraz niestabilne podstawki, które powodują ćwiczenie na niestabilnym podłożu i w ten sposób przygotowują układ ruchu do dynamicznych form ruchowych.

Na początku należy rozpocząć od podstawowych ćwiczeń z obciążeniem własnego ciała, przechodząc od prostych do złożonych, zwiększając szybkość ruchu, a następnie dodawać obciążenia zewnętrzne.

4. Program „stabilizacyjny" dla różnych grup wiekowych

W dalszej części artykułu przedstawiamy zestawy ćwiczeń stabilizacyjnych dla różnych grup wiekowych (do 15 lat, kategoria 15-17 lat, kategoria 17-19 lat, od 19 lat, dla seniorów). Ich autorem jest dr Norbert Stein, który jest trenerem związkowym przygotowania motorycznego w Niemieckiej Federacji Piłki Nożnej (DFB). Zaletą programu jest fakt, iż nie jest to dowolny zbiór ćwiczeń, lecz został on podzielony na 5 poziomów o wzrastającym stopniu trudności. W poszczególnych kategoriach wieku programy obejmują od 6 do 12 ćwiczeń, co zobrazowano w tabeli 1. Szczegółowy opis ćwiczeń prezentujemy na końcu opracowania.

Tak jak zaznaczono specyficzne dla wieku programy ćwiczeń składają się z 5 poziomów wymagań i zwiększa się ich zakres oraz stopień trudności. Zastosowanie programów stabilizacyjnych nie powinno się jednak ograniczać wyłącznie do poziomów grup wiekowych. Często powinny być też powtarzane ćwiczenia dwóch programów młodszych zawodników, szczególnie po dłuższych przerwach w treningu lub po przejściu urazów.

Tabela 1. Program „stabilizacyjny" dla różnych grup wiekowych (szczegółowy opis poszczególnych ćwiczeń zamieszczono w dalszej części opracowania)

Specjalistyczny dopasowany do wieku program stabilizacyjny dla zawodników w wieku 15 lat i młodszych	Specjalistyczny dopasowany do wieku program stabilizacyjny od 15 roku życia	Specjalistyczny dopasowany do wieku program stabilizacyjny od 17 roku życia	Specjalistyczny dopasowany do wieku program stabilizacyjny od 19 roku życia	Specjalistyczny dopasowany do wieku program stabilizacyjno-atletyczny dla kategorii seniorów
Ćwiczenie 1- plecy, pośladki, ramiona	Ćwiczenie 1- plecy, ramiona, pośladki	Ćwiczenie 1- tułów, tylna strona uda, pośladki	Ćwiczenie 1- kompleksowe ćwiczenia, tułów, ramiona, nogi	Ćwiczenie 1-biodra, bok tułowia, ramiona, nogi
Ćwiczenie 2-brzuch, biodra, ramiona	Ćwiczenie 2- brzuch, biodra, ramiona	Ćwiczenie 2- ramiona, tułów, nogi	Ćwiczenie 2-plecy, ramiona	Ćwiczenie 2-brzuch, bok tułowia, nogi, ramiona
Ćwiczenie 3- tułów, nogi, ramiona	Ćwiczenie 3- tułów, nogi, ramiona	Ćwiczenie 3- tułów, biodra, ramiona	Ćwiczenia 3- tułów, tylna strona uda, pośladki	Ćwiczenie 3- nogi, tułów, ramiona, równowaga
Ćwiczenie 4- tułów, biodra, nogi	Ćwiczenie 4- tułów, nogi, ramiona	Ćwiczenie 4 plecy, ramiona, pośladki, tylna część uda	Ćwiczenie 4-brzuch, biodra, nogi	Ćwiczenie 4- brzuch, bok tułowia, biodra, nogi
Ćwiczenie 5- pośladki, tylna część uda, plecy	Ćwiczenie 5- pośladki, tylna część uda, plecy	Ćwiczenie 5-brzuch, biodra, nogi	Ćwiczenie 5- plecy, biodra, pośladki, nogi	Ćwiczenie 5-kompleksowe ćwiczenie: brzuch, plecy, ramiona, nogi
Ćwiczenie 6- plecy, ramiona, pośladki, tylna część uda	Ćwiczenie 6- pośladki, plecy, tylna część uda	Ćwiczenie 6- tułów, ramiona, pośladki, tylna część uda	Ćwiczeni 6- plecy, brzuch, biodra, nogi, ramiona	Ćwiczenie 6 kompleksowe ćwiczenia: brzuch, plecy, ramiona, nogi
		Ćwiczenie 7- tułów, barki, ramiona	Ćwiczenie 7- brzuch, nogi, ramiona	Ćwiczenie 7- brzuch, biodra, nogi,
		Ćwiczenie 8- brzuch, miednica	Ćwiczenie 8- bok tułowia, nogi, ramiona	Ćwiczenie 8- tułów, ramiona, barki, nogi
			Ćwiczenie 9- plecy, uda, pośladki	Ćwiczenie 9- ćwiczenia w parach: tułów, ramiona, barki, nogi
			Ćwiczenie 10- plecy, barki, ramiona, bok tułowia	Ćwiczenie 10- kompleksowe ćwiczenie: brzuch, bok tułowia, ramiona, barki
				Ćwiczenie 11-ćwiczenia kompleksowe: ramiona, brzuch, plecy, pośladki, nogi
				Ćwiczenie 12 ćwiczenia kompleksowe: barki, tułów , biodra, nogi

5. Planowanie i metodyka stosowania ćwiczeń stabilizacyjnych

W tym miejscu prezentujemy najważniejsze punkty, dotyczące planowania i metodyki ćwiczeń stabilizacyjnych:

Programy stabilizacyjne powinny być stosowane przez cały rok.

W okresie przygotowawczym powinno się przeznaczać więcej czasu na przygotowanie motoryczne z wykorzystaniem ćwiczeń stabilizacyjnych. W okresie startowym ten czas jest ograniczony i ćwiczenia te pełnią często rolę podtrzymującą.

Opracowane dla danej grupy wiekowej programy ćwiczeń powinny być wykonywane przez zawodników regularnie, zaczynając co najmniej raz w tygodniu, następnie w miarę możliwości dwa razy i w zależności od okresu (szczególnie w okresie przygotowawczym) do trzech razy w tygodniu.

Ćwiczenia stabilizacyjne mogą stanowić wybraną część treningu drużyny (jako zakończenie jednostki treningowej, w razie potrzeby także jako „tonizacja" w czasie rozgrzewki), powinny być jednak stosowane w pierwszej kolejności w oddzielnych jednostkach treningowych (np. w połączeniu z treningiem siłowym i wytrzymałościowym).

Zawodnicy powinni stosować programy stabilizacyjne zarówno w ramach treningu klubowego jak również w ramach treningu indywidualnego (w formie zadań domowych).

Dla zapewnienia pożądanego efektu treningu podane poniżej przy opisie ćwiczeń zakresy obciążeń w miarę możliwości należy zachować, skracając długość przerw między poszczególnymi seriami jednego ćwiczenia z początkowych 20 sekund (dla początkujących) do 10 sekund (dla zaawansowanych). Czas przerw do rozpoczęcia nowego ćwiczenia z 30 sekund na początku zmniejsza się stopniowo do 15 sekund. Ćwiczenie powinno być wykonane całkowicie poprawnie zanim rozpocznie się następne.

Szczegółowy opis ćwiczeń stabilizacyjnych dla różnych grup wiekowych (Stein 2008) zamieszczamy na stronie www.mzpnkrakow.pl

Literatura

1. Anderson K., Behm D.G. (2005) The impact of instability resistance training on balance and stability. Sports Med, 35 (1).
2. Beam J.W. (2002). Rehabilitation including sport-specific functional progression for competitive athlete". Journal of Bodywork and Movement Therapies, 6 (4).
3. Beckman S.N., Buchanan T.S. (1995) Ankle inversion and hypermobility: effect on hip and ankle muscle electromyography onset latency. Arch Phys Med Rehabil, 76.
4. Boyle M. (2004) Functional Training for Sports. Human Kinetics.
5. Clark M.A. (2001) Integrated neuromuscular stabilization training. National Academy of Sprts Medicine.
6. Cook G. (2003) Athletic Body in Balance. Human Kinetics.
7. Foran B. (2001) High-performance sports conditioning. Human Kinetics.
8. Gambetta V. (2007) Athletic Development. The art and science of functional sports conditioning. Human Kinetics.
9. Haynes W. (2004) Core stability and the unstable platform device. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 8.
10. Hewett T.E., Shultz S.J., Griffin L.Y. (2007) Understanding and preventing noncontact ACL injuries. AOSSM, Human Kinetics.
11. Lieberson C. (2007) Rehabilitation of the spin. Baltimore, MD, Lippincott Williams and Wilkins.
12. Page P. (2006) Sensorimotor training: A "global" approach for balance training. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 10.
13. Paterno M.V., Myer G.D., Ford K.R., Hewett T.E. (2004) Neuromuscular training improves single-leg stability in young female athletes. Journal of Orthopedic and Sports Physical Therapy, Vol. 34, No. 6.
14. Rzepka R., Grzybczak T., Więcek R. (2009) Trening funkcjonalny i możliwości jego wykorzystania w szkoleniu piłkarskim. W: (red. A.Stuła) Teoretyczne i praktyczne aspekty nowoczesnej gry w piłkę nożną. Opole, Politechnika Opolska.
15. Sharmann S.A. (2002) Diagnosis and Treatment of Movement Impaired Syndromes. St. Louis, MO, Mosby.
16. Stein N. (2008) Stabilisierungs programme von den DFB-Juniorinnen bis zur Frauen-Nationalmanschaft. Fussball trainning, nr 6-7.
17. Verstegen M., Williams P. (2004) Core performance. Rodale.

Dr Bogdan Ciućmański, Trener kl. Mistrzowskiej AWF Kraków, MZPN – Wydział Szkolenia

Przygotowanie wytrzymałościowe piłkarza w kontekście obecnych wymagań meczowych

W ostatniej dekadzie nastąpiły znaczne zmiany w tempie gry w piłkę nożną (istotnie zwiększyła się liczba przebieganych przez graczy kilometrów, w tym odcinków z max. intensywnością). Stąd, przygotowanie motoryczne winno obejmować dzisiaj nieco inny zakres środków i metod. Tym samym, zaistniał również przymus dostosowania teorii i metodyki treningu piłkarskiego do obecnych realiów. Mając na względzie **wyraźne tendencje w kierunku zwiększania intensywności wysiłku meczowego** przy jednoczesnym skracaniu okresu przygotowawczego kosztem startowego (patrz; Ekstraklasa), priorytetem dla szkoleniowców jest na nowo dogłębne poznanie motorycznej i metabolicznej specyfiki wysiłku meczowego, dalej, umiejętność diagnozy potencjału motorycznego poszczególnych graczy, uwzględniając m.in. specyfikę pozycji zawodnika na boisku. Jest to bezwzględnie istotne w celu zindywidualizowania procesu treningowego w zakresie kształtowania wiodących zdolności motorycznych – wytrzymałości i szybkości. Mając powyższe na uwadze w niniejszym opracowaniu omówione zostaną w kolejności; podstawowe terminy dotyczące wydolności fizycznej i wytrzymałości, źródła energetyczne do pracy mięśniowej, podstawy dotyczące zagadnienia progów metabolicznych, współczesne metody kształtowania wytrzymałości oraz istota piłkarskiego treningu wytrzymałości tlenowej i beztlenowej w kontekście pracy z typem zawodnika „wytrzymałościowego" i „szybkościowego".

1. WYDOLNOŚĆ FIZYCZNA A WYTRZYMAŁOŚĆ

Z uwagi na często mylnie interpretowane pojęcia wydolności fizycznej i wytrzymałości, równie często zamiennie traktowanych w potocznym rozumieniu przez część szkoleniowców, stosownym wydaje się przypomnienie istoty tych terminów.

WYDOLNOŚĆ FIZYCZNA – to fizjologiczne podłoże pracy fizycznej, lub inaczej, pewien potencjał funkcjonalny organizmu (genetycznie uwarunkowany oraz nabyty i zmieniający się w trakcie ontogenezy) do wykonywania tlenowych i beztlenowych wysiłków fizycznych, przy jak najmniejszym naruszeniu homeostazy wewnątrzustrojowej i szybkim przywróceniu naruszonej równowagi kwasowo-zasadowej po zakończonym wysiłku.

Poziom wydolności fizycznej zależny jest od poniższych czynników:

1. Efektywności przemian metabolicznych w mięśniach szkieletowych (procesy tlenowe i beztlenowe oraz rezerwy energetyczne).
2. Sprawności układów i narządów zaopatrzenia tlenowego (układ oddechowy i krwionośny).
3. Koordynacji nerwowo-mięśniowej.
4. Termoregulacji i gospodarki wodno-elektrolitowej.
5. Odporności psychicznej (w tym; motywacji).
6. Czynników strukturalnych ciała (wysokości oraz masy ciała i jego proporcji, jak również wielkości tkanki tłuszczowej).

Nie bez znaczenia pozostają także uwarunkowania genetyczne oraz środowiskowe (w tym np. odżywianie). Odziedziczone możliwości wysiłkowe można w pełni wykorzystać jedynie poprzez trening fizyczny (uznawany najlepszym środkiem kształtującym poziom wydolności fizycznej). Prowadzi on do wytworzenia szeregu zmian adaptacyjnych w strukturalnej, morfologicznej, biochemicznej i czynnościowej charakterystyce organizmu. Zakres i kierunek tych zmian zależny jest przede wszystkim od rodzaju bodźców treningowych oraz zastosowanych obciążeń (objętość i intensywność pracy).

W obrębie **wydolności fizycznej** wyróżnia się **wydolność aerobową (tlenową) i anaerobową (beztlenową)**. Te rodzaje wydolności fizycznej uwarunkowane są charakterem wykonywanego wysiłku, na który wpływa rodzaj zaangażowanego systemu energetycznego oraz wielkość generowanej mocy. Można stwierdzić, że każda dyscyplina sportowa wymaga innej ścieżki wytwarzania energii, jej regulacji i wydatkowania. Inna jest bowiem wydolność np. maratończyka, inna sprintera, jeszcze inna piłkarza nożnego. Przykładowo, w biegach krótkich o sukcesie decyduje przede wszystkim szybkość, koordynacja nerwowo-mięśniowa oraz siła eksplozywna mięśni kończyn dolnych, gdzie zapotrzebowanie energetyczne prawie całkowicie pokrywane jest z beztlenowych procesów metabolicznych. W przypadku wysiłków długotrwałych (np. biegi długie), czynnikami decydującymi o poziomie wydolności będą; sprawność zaopatrzenia tlenowego i efektywność tlenowego systemu energetycznego. W piłce nożnej energetyczne zabezpieczenie pracy mięśniowej graczy podczas zawodów wymaga prawie wszystkich ścieżek metabolicznych; tlenowej, tlenowo-beztlenowej, beztlenowo-glikolitycznej i beztlenowo-fosfagenowej. Zatem, **wydolność tlenowa (aerobowa),** to zdolność do wykonywania długotrwałych wysiłków fizycznych o małej i średniej intensywności z wykorzystaniem tlenowych źródeł energii. Zaś, **wydolność beztlenowa (anaerobowa),** to zdolność do wykonywania krótkotrwałych (od kilku do kilkudziesięciu sekund) wysiłków fizycznych o bardzo dużej intensywności.

WYTRZYMAŁOŚĆ natomiast, jest zdolnością do kontynuowania długotrwałej pracy o wymaganej intensywności (z reguły rzędu 60-90% maksymalnych możliwości), bez obniżania efektywności działań i przy zachowaniu podwyższonej odporności na zmęczenie. Podstawą skuteczności wysiłków wytrzymałościowych jest funkcjonalna doskonałość układów krążenia i oddychania, stąd zdolność tę należy rozpatrywać w oparciu o uwarunkowania biologiczne, wynikające z wydolności ustroju.

Można więc stwierdzić, iż wydolność fizyczna określa potencjał organizmu, a wytrzymałość charakteryzuje się stopniem wykorzystania możliwości tego potencjału.

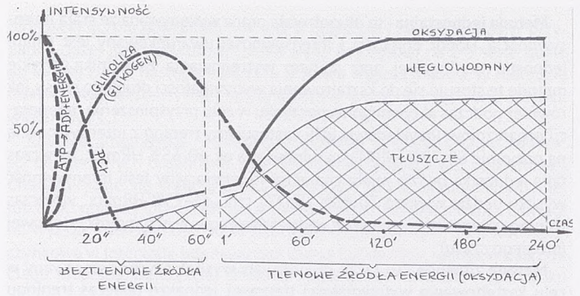
2. PRZYGOTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCIOWE – PODSTAWY FIZJOLOGII WYSIŁKU

Biologicznym podłożem wytrzymałości jest wspomniana wydolność fizyczna, określająca potencjał organizmu. Zarys uwarunkowań dla efektywnego kształtowania wytrzymałości w znacznej mierze wyznacza wysoki poziom tlenowych i beztlenowych przemian energetycznych organizmu. Stąd, mimo, iż powstało wiele klasyfikacji charakteryzujących wytrzymałość, za najbardziej istotny (z punktu widzenia szkolenia sportowego) wydaje się podział uwzględniający przemiany energetyczne. Nie mniej jednak, na potrzeby treningu niezbędne jest rozróżnienie pomiędzy wytrzymałością ogólną i specjalną (popularny podział). **Wytrzymałość ogólna** określa zdolność do długotrwałej pracy podczas wysiłków angażujących duże i liczne grupy mięśniowe oraz główne układy fizjologiczne (krążeniowo-oddechowy oraz nerwowy). Wysoki poziom wytrzymałości ogólnej:

- umożliwia zawodnikowi wykonanie dużej objętości pracy treningowej i meczowej,
- opóźnia występowanie zmęczenia podczas treningu i w meczu,
- umożliwia szybszą regenerację w trakcie zawodów i treningów oraz pomiędzy nimi.

Wytrzymałość specjalna natomiast, określa zdolność zawodnika do wykonywania wielokrotnych wysiłków, w obrębie których dochodzi do realizacji zadań techniczno-taktycznych w treningu i podczas meczu. Im wyższy poziom wytrzymałości specjalnej, tym wyższa skuteczność gracza podczas realizacji tych zadań m.in. w późniejszych fragmentach meczu (np. druga połowa). Narastające, bowiem zmęczenie jest istotną przyczyną obniżenia jego skuteczności. **Wytrzymałość specjalna w znacznym stopniu determinowana jest poziomem wytrzymałości ogólnej, nadto, występuje między nimi wysoka zależność. Mianowicie, wytrzymałość ogólna niejako tworzy „funkcjonalną bazę", na której w sposób trwały winna opierać się wytrzymałość specjalna.**

Jak wspomniano, najbardziej istotny dla praktyki treningowej jest podział wytrzymałości uwzględniający źródła i przemiany energetyczne w mięśniach szkieletowych.



Ryc.1. Źródła energetyczne pracy mięśniowej (rycina poglądowa)

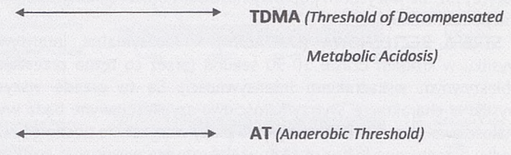
Ponieważ wiedza w zakresie udziałów poszczególnych procesów energetycznych zaangażowanych w resyntezę ATP (podczas kształtowania wytrzymałości) umożliwia trafny wybór środków oraz metod treningowych, stąd dla lepszego zrozumienia klasyfikacji wytrzymałości zasadne wydaje się krótkie, uproszczone nieco wprowadzenie w tematykę **energetyki skurczu mięśniowego**. Otóż, **bezpośrednim źródłem energetycznym do pracy mięśniowej jest adenozynotrójfosforan (ATP)**. Dzięki niemu uwalniana jest energia niezbędna do skurczu mięśnia (podczas pracy ATP ulega rozpadowi do adenozynodwufosforanu – ADP, a związane jest to z odłączeniem się grupy fosforanowej i wyzwoleniem energii). Wewnątrzmięśniowe zasoby ATP są niewielkie i wynoszą 5-7 mmoli na kilogram mokrej masy mięśnia, co wystarcza na pokrycie zaledwie kilku skurczów maksymalnych, stąd związek ten musi być na bieżąco odtwarzany (nawet podczas bardzo intensywnych wysiłków fizycznych jego zawartość w komórkach nie spada poniżej 25-30% poziomu wyjściowego). Podczas zwiększonego wysiłku zapotrzebowanie na ATP wielokrotnie wzrasta, co świadczy jak niezwykle istotne jest zabezpieczenie odtwarzania tego związku w organizmie. Głównym źródłem odtwarzania ATP są **węglowodany i tłuszcze**, ale tylko w wysiłkach długotrwałych o charakterze aerobowym (tlenowym) – ryc.1. Jednak w momencie nagłego wzrostu intensywności wysiłku, trwającego kilka lub kilkanaście sekund (wysiłki o charakterze beztlenowym – anaerobowym), odnawianie ATP odbywa się kosztem **fosfokreatyny (PCr)**. W miarę dalszego wydłużania się czasu trwania wysiłku (10-120 sek.), uruchamiany zostaje mechanizm uzyskiwania energii z procesu tzw. **glikolizy**, która w pierwszej fazie przebiega w warunkach beztlenowych, a produktem tej fazy jest kwas mlekowy. Dzieje się tak do momentu zanim nastąpi aktywacja przemian tlenowych w mitochondriach, a czynności układów krążenia i oddechowego osiągną poziom odpowiadający zapotrzebowaniu tlenowemu (wówczas, jak zaznaczono, źródłem odtwarzania ATP stają się węglowodany i tłuszcze). Jest to okres tzw. **deficytu tlenowego**, trwający zwykle kilka minut (3 do 6). Resynteza fosfokreatyny i eliminacja szkodliwych produktów glikolizy poprzez ich utlenianie w mięśniach następuje częściowo w czasie trwania wysiłku, częściowo zaś po jego ukończeniu. Po zakończeniu pracy przez pewien czas utrzymuje się więc podwyższony poziom poboru tlenu, określany jako **dług tlenowy**. W tym też czasie uzupełniane są zubożone w czasie wysiłku rezerwy tlenowe organizmu.

Bazując na w/w trzech systemach energetycznych w organizmie (ATP – PCr, glikolitycznym i tlenowym), wyróżnia się **wytrzymałość tlenową i wytrzymałość beztlenową**.

Wytrzymałość aerobowa (tlenowa), to zdolność do wykonywania wysiłków przez dłuższy okres czasu, uwarunkowanego intensywnością wysiłku. Te podprogowe wysiłki (intensywność ich nie **przekracza progu anaerobowego AT**), pozwalają na długotrwałą pracę, podczas której organizm piłkarza znajduje się w stanie równowagi czynnościowej. Wysiłki w tej grupie zaliczane są do lekkich i umiarkowanych (dominuje w nich udział wolnych kwasów tłuszczowych oraz węglowodanów w odbudowie ATP). Podstawowym czynnikiem wpływającym na wytrzymałość aerobową jest sprawność organizmu w pokrywaniu zapotrzebowania pracujących mięśni w tlen podczas wysiłku fizycznego. Inaczej, poziom jej uzależniony jest od sprawności produkcji energii przez system tlenowy. Ciągła resynteza energii podczas wysiłków długotrwałych uwarunkowana jest więc sprawnością układu krążeniowo-oddechowego.

Wytrzymałość anaerobowa (beztlenowa), to zdolność do wykonywania intensywnych wysiłków fizycznych o średnim czasie trwania 30-90 sekund lub wielokrotnych wysiłków krótkotrwałych (5-6 sekund), z niepełną przerwą wypoczynkową. Przy tak krótkim czasie trwania wysiłku zaopatrywanie organizmu w tlen nie jest w pełni zapewnione, stąd odbudowa ATP odbywa się początkowo przy udziale systemu ATP-PCr, a dalszej kolejności poprzez glikolizę beztlenową. Jak ujęto wyżej (ryc.1), aktywacja glikolizy beztlenowej nie następuje dopiero po wyczerpaniu zapasów fosfokreatyny, lecz zachodzi równocześnie, osiągając maksymalną moc między 20 a 40 sekundą pracy. Wysiłki anaerobowe (nadprogowe) zaliczane są do grupy ćwiczeń o stosunkowo wysokiej intensywności.

*Uwaga: obecnie w piśmiennictwie dotyczącym progów metabolicznych występuje nieco zawiła i niejednoznaczna terminologia, znacząco utrudniająca zrozumienie tego zjawiska. Stąd, pragnąc mimo wszystko przybliżyć ten mechanizm, posłużono się w opracowaniu; **AT** – progiem anaerobowym, oraz **TDMA** – progiem niekompensowanej kwasicy metabolicznej (ryc.2). Nadto, **VO_2max** – maksymalny minutowy pobór tlenu, to ilość tlenu, jaką organizm może pochłonąć w ciągu minuty podczas maksymalnego wysiłku, **HR** – częstotliwość skurczów serca, a **HRmax** – maksymalna częstotliwość skurczów serca (zależy od wieku osobnika) i w przybliżeniu wynosi: HRmax = 220 – wiek (w latach).*



Ryc. 2. Progi metaboliczne

Pierwszy próg metaboliczny (niższy w sensie poziomu obciążenia), określony jest przez istotny wzrost stężenia mleczanu ponad poziom spoczynkowy, wiąże się zawsze z pierwszymi oznakami kwasicy metabolicznej i będący konsekwencją zmian w wymianie gazowej. Próg ten oznaczany jest terminem **AT (Anaerobic Threshold)**. Próg AT występuje na zakończenie czysto tlenowej formy metabolizmu, gdzie HR=70%HRmax oraz 40% VO_2max.

Drugi próg metaboliczny charakteryzuje gwałtowny wzrost stężenia mleczanu we krwi występujący najczęściej na poziomie 4mmol x l^{-1} (choć jest to zróżnicowane osobniczo – 3,76-5,87mmol x l^{-1}). Wiąże się on z najwyższą intensywnością treningu, przy której występuje jeszcze równowaga między wytwarzaniem a utylizacją kwasu mlekowego, a więc oddziela strefę kwasicy wyrównywanej od nie wyrównywanej. Ten drugi próg, wyższy pod względem obciążeń to **próg niekompensowanej kwasicy metabolicznej – TDMA (Threshold of Decompensated Metabolic Acidosis).** Próg ten występuje przy około 65-75% VO_2max, natomiast HR = 80-95% HRmax.

Z uwagi na fakt, iż zakres intensywności zarówno poniżej, jak i powyżej progu anaerobowego (AT) jest bardzo duży (zróżnicowane efekty potreningowe), w zależności od dobranej intensywności ćwiczeń sprecyzowano strefy wysiłkowe:

STREFA TLENOWA (aerobowa) – niska lub umiarkowana intensywność ćwiczeń przy dużej objętości pracy. Mają one najczęściej charakter wysiłków ciągłych o stałej lub zmiennej intensywności. Zakres tętna podczas ćwiczeń tlenowych powinien wynosić 65-95% wartości tętna na progu anaerobowym HR(AT). Im mniejsza intensywność wysiłku tlenowego, tym większy udział w przemianach energetycznych wolnych kwasów tłuszczowych. Im większa jego intensywność w tej strefie, tym w większym stopniu organizm korzysta z zasobów węglowodanowych, dalej glikogenu mięśniowego i wątrobowego. Ze względu na szeroki zakres ćwiczeń tlenowych, tym samym ich odmienny wpływ na organizm, strefę tlenową podzielono na trzy podstrefy, aby dokładnie sprecyzować ich efekt potreningowy.

Strefa tlenowa regeneracyjna, charakteryzuje się najniższą intensywnością pracy, przy której tętno wysiłkowe nie powinno przekraczać 70% wartości tętna na progu anaerobowym HR(AT). Odpowiada to najczęściej wartości tętna w przedziale 120-130 ud./min. W piłce nożnej na wyższych szczeblach rozgrywkowych wykorzystywana jest w celach przyśpieszenia procesów restytucyjnych, pełniąc niejako rolę aktywnego wypoczynku.

Strefa tlenowa podtrzymująca – średnia intensywność, gdzie zakres tętna winien mieścić się w przedziale 70-84% wartości HR(AT), co naj-

częściej odpowiada wartości tętna 140-150 ud./min. Tego rodzaju wysiłki stosuje się jedynie dla podtrzymania osiągniętej wydolności tlenowej organizmu, jednak wydatek energetyczny w tej strefie jest znacznie wyższy niż w strefie tlenowej regeneracyjnej.

Strefa tlenowa kształtująca – umiarkowanie wysoka intensywność, w której przedział tętna winien mieścić się w zakresie 85-94% HR(AT). Odpowiada to ok. 155-170 ud./min. Intensywność ćwiczeń w tej strefie istotnie wpływa na poprawę wydolności tlenowej oraz działa kształtująco na próg anaerobowy.

STREFA TLENOWO-BEZTLENOWA (mieszana) – charakteryzuje się wysoką lub bardzo wysoką intensywnością pracy, trwającej zwykle od kilku do kilkunastu minut. Energia podczas pracy w tej strefie czerpana jest zarówno z tlenowych jak i beztlenowych przemian glikogenu. W ramach strefy tlenowo-beztlenowej wyróżnia się dwie podstrefy:

1. Strefę, która oscyluje w okolicach progu anaerobowego o intensywności 95-105% HR(AT), co przekłada się na ~170-180 ud./min. Praca w niej ukierunkowana jest głównie na poprawę progu anaerobowego.

2. Strefę (określaną mianem mocy anaerobowej), w której intensywność wynosi 106-115% HR(AT), tj. 180-190 ud./min. Akcent treningowy dotyczy przede wszystkim poprawy wartości VO_2max (maksymalny minutowy pobór tlenu).

STREFA BEZTLENOWA (LAKTALNA) – maksymalna intensywność wysiłku w krótkim czasie 10-90 sekund (przez co tętno przestaje być obiektywnym wskaźnikiem intensywności). Są to przede wszystkim wysiłki o charakterze wytrzymałościowo-szybkościowym, bądź wytrzymałościowo-siłowym. Podczas gry do pracy w tej strefie dochodzi w przypadku przedłużonego sprintu lub wielokrotnego wykonania krótkotrwałych, kilkusekundowych wysiłków z niepełną przerwą wypoczynkową. Zapotrzebowanie na energię wówczas jest tak duże, że procesy tlenowe nie są w stanie temu sprostać, stąd resynteza ATP pochodzi prawie całkowicie z beztlenowych przemian glikogenu mięśniowego. Proces ten jest jednak mało wydajny i w krótkim czasie doprowadza do dużego zmęczenia organizmu, bądź uniemożliwia dalszy wysiłek.

STREFA BEZTLENOWA (ALAKTALNA) – maksymalna intensywność wysiłku w czasie nie przekraczającym kilku sekund, stąd także tutaj tętno nie jest obiektywnym wskaźnikiem intensywności. Ćwiczenia w tej strefie, to wysiłki o charakterze szybkościowym i siłowym (max. moc beztlenowa). Energia w tej strefie czerpana jest głównie z komórkowych rezerw fosfokreatyny (PCr).

3. WYBRANE METODY TRENIGOWE KSZTAŁTUJĄCE WYTRZYMAŁOŚĆ

Warunkiem osiągnięcia zamierzonego efektu potreningowego w zakresie wytrzymałości jest prawidłowy dobór metod treningowych. Podstawowym czynnikiem stosowanym w przygotowaniu sprawnościowym jest oddziaływanie wysiłkiem fizycznym na organizm zawodnika. Stosowane środki treningowe wpływają na powstawanie odpowiednich zmian adaptacyjnych. Stąd, istnieje możliwość sterowania przebiegiem tych zmian w organizmie zawodnika za pomocą odpowiednich bodźców treningowych. W kształtowaniu wytrzymałości wyróżnia się dwie grupy metod – **ciągłe i przerywane**. W każdej z nich istnieje szereg różnorakich odmian, co wynika z dużej liczby kombinacji poszczególnych elementów obciążenia (objętość, intensywność, liczba powtórzeń, czy też czas przerw wypoczynkowych lub ich rodzaj).

METODY CIĄGŁE

Charakteryzują się długotrwałą pracą i brakiem przerw wypoczynkowych w trakcie treningu. Jest to duża objętość pracy o umiarkowanej lub niskiej intensywności (przy wyższym zaawansowaniu piłkarzy intensywność może wzrosnąć nawet do submaksymalnej). Realizowane są w strefie przemian tlenowych. Prócz efektu wytrzymałościowego, są one korzystne z punktu widzenia odporności psychicznej oraz cech wolicjonalnych (siła woli, upór, wytrwałość). Korzystając z tych metod należy pamiętać o sukcesywnym zwiększaniu obciążenia treningowego wraz z rozwojem formy sportowej u trenujących. W piłce nożnej metody ciągłe najczęściej stosuje się pod kątem kształtowania wytrzymałości ogólnej w podokresie przygotowania ogólnego (wszechstronnego), okresu przygotowawczego. Konstrukcja metod ciągłych uwarunkowana jest głównie składowymi obciążenia treningowego – objętością i intensywnością. W zależności od doboru proporcji tych dwóch składowych, wyróżnia się następujące odmiany tej metody:

Metoda jednostajna - to długotrwała praca wykonywana ze stałą intensywnością. Dobór objętości i intensywności uwarunkowany jest celem jednostki treningowej oraz stanem wytrenowania zawodnika. Zwykle metodę tę stosuje się do kształtowania wytrzymałości długiego czasu, jak również podczas aktywnego wypoczynku w celu przyśpieszenia regeneracji organizmów. Przykładowo, jeśli zastosujemy trening z intensywnością na poziomie 60-70% HR(AT), co odpowiada ok. 60-65% HRmax., wówczas taka jednostka będzie miała charakter regeneracyjny. Jeśli intensywność wysiłku będzie większa 70-80% HR(AT), tzn. ~65-75% HRmax., wówczas trening ukierunkowany będzie na kształtowanie wytrzymałości tlenowej (długiego czasu).

Metoda zmienna - to także długotrwały wysiłek fizyczny stosowany w celu kształtowania wytrzymałości tlenowej, jednakże podczas treningu dochodzi do chwilowych zmian intensywności. W zależności od tego, czy zmiany te są zaplanowane czy też nie, wyróżnia się dwa warianty tej metody;

Metoda planowanych zmian intensywności – popularna na poziomie amatorskim, najczęściej wykorzystywana w celu kształtowania wytrzymałości tlenowej z równoczesnym akcentem na rozwój procesów tlenowo-beztlenowych (mieszanych). W metodzie tej, podczas długotrwałego wysiłku fizycznego wprowadza się z góry zaplanowane zmiany intensywności, które uzależnione są od zadań treningu oraz stanu wytrenowania piłkarzy. Liczba i różnorodność kombinacji zmian intensywności jest stosunkowo duża i zależna od kreatywności trenera.

Metoda nieplanowanych zmian intensywności – z reguły (podczas treningu tą metodą) trener określa wytyczne dotyczące intensywności wysiłku tzn. zakres wartości HR, w jakim ma być realizowany wysiłek (np. 120-150 ud./min.). W trakcie treningu zmiana intensywności wysiłku może być także podyktowana różnorakimi czynnikami np. ukształtowaniem terenu, rodzajem podłoża itp. Uwaga: zbyt częste jej stosowanie może spowodować utratę sterowania obciążeniem treningowym, co za tym idzie, odmiennym efektem potreningowym u zawodników.

METODY PRZERYWANE

Charakterystycznym elementem metod przerywanych jest występowanie planowanych i powtarzalnych zmian obciążenia i przerw wypoczynkowych. W powtarzalnych wysiłkach stosuje się zakres intensywności od submaksymalnej do maksymalnej. Metody przerywane służą głównie do poprawy możliwości zawodnika w strefie tlenowo-beztlenowej (mieszanej) oraz beztlenowej. Należą do bardzo efektywnych sposobów kształtowania formy sportowej. Działają w stosunkowo „ostry" sposób na organizm zawodnika, doprowadzając do sporych zaburzeń w homeostazie wewnątrzustrojowej. Struktura metod przerywanych zależy od intensywności i czasu trwania powtórzenia, liczby powtórzeń oraz od czasu przerwy pomiędzy kolejnymi powtórzeniami. W zależności od doboru odpowiednich proporcji pomiędzy tymi parametrami otrzymuje się szereg odmian tej metody:

Metoda powtórzeniowa - charakteryzuje się niewielką liczbą powtórzeń (ok. 3-5), wykonywanych z intensywnością submaksymalną i maksymalną oraz długimi przerwami wypoczynkowymi pozwalającymi na pełną regenerację zawodnika (jego organizm winien powrócić do pełnej równowagi przed kolejnym wysiłkiem). Metoda ta pozwala na kształtowanie wytrzymałości tlenowo-beztlenowej (mieszanej) lub beztlenowej, a także szybkości. Główny efekt potreningowy uwarunkowany jest przede wszystkim czasem trwania wysiłku, zaś czas pojedynczego powtórzenia determinuje rodzaj kształtowanej wytrzymałości.

Metoda interwałowa - to z góry ustalone następujące po sobie fazy obciążeń i niepełnego wypoczynku. Składowe obciążenia, takie jak intensywność, czas kolejnych wysiłków i długość przerw wypoczynkowych są ściśle określone. Koncepcja metody interwałowej zakłada, że przerwy pomiędzy kolejnymi powtórzeniami nie pozwalają na pełny wypoczynek zawodnika, co pobudza odpowiednie procesy adaptacyjne. Przerwy wypoczynkowe umożliwiają usunięcie jedynie ok. 70% zmęczenia. W rezultacie dochodzi do kumulacji zmęczenia po każdym powtórzeniu. Z uwagi na intensywność bodźców treningowych, ilość powtórzeń i czas przerw wypoczynkowych, wyróżnia się dwie podstawowe odmiany metody interwałowej;

Interwał ekstensywny – stosowany do kształtowania wytrzymałości mieszanej lub wytrzymałości siłowej, charakteryzuje się submaksymalną intensywnością wysiłku. W ramach tego interwału spotyka się różne rozwiązania związane z ilością powtórzeń i czasem ich trwania (np. o dużej liczbie powtórzeń 15-20, ale o krótkim czasie trwania, bądź zdecydowanie mniejszej liczbie powtórzeń 3-4, lecz o dłuższym czasie trwania). W przypadku dużej ilości powtórzeń, dzieli się je najczęściej na 2-3 serie, gdzie po każdej z nich następuje dłuższa przerwa wypoczynkowa. W metodzie interwałowej ekstensywnej stosunek czasu pracy do czasu wypoczynku winien być 1:1.

Interwał intensywny – stosowany głównie w kształtowaniu zdolności beztlenowych organizmu, wytrzymałości szybkościowej oraz siłowej. Charakteryzuje się średnią liczbą powtórzeń (5-10), o submaksymalnej lub maksymalnej intensywności wysiłku i krótkim czasie trwania. Z uwagi na wyższą intensywność niż w interwale ekstensywnym, przerwa wypoczynkowa w interwale intensywnym winna być dłuższa, jednak w dalszym ciągu niepełna. Najczęściej stosunek czasu pracy do czasu wypoczynku wynosi tu 1:2 lub 1:3, w zależności od intensywności, czasu trwania pojedynczego wysiłku, czy też stanu wytrenowania piłkarza.

4. WSPÓŁCZESNE KONCEPCJE KSZTAŁTOWANIA ZDOLNOŚCI WYTRZYMAŁOŚCIOWYCH U PIŁKARZY

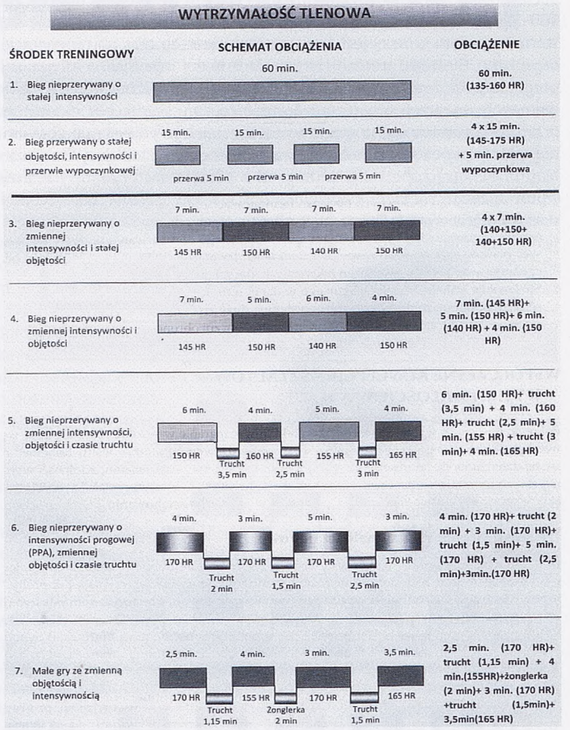
Istotnym miernikiem ilościowym poziomu zdolności wytrzymałościowych w praktyce często bywa całkowity dystans (km) pokonywany przez gracza i zespół (jako całość) w czasie meczu. Jeśli w latach 80. ubiegłego stulecia parametr ten kształtował się u pojedynczego gracza na poziomie między 7,1 a 9,0 km, w latach 90. piłkarz przebiegał średnio 9,0 do 10,5 km, to obecnie pokonuje pomiędzy **10,8 a 14 km**. Wynika z tego, iż w przeciągu ostatnich 30 lat przebiegany dystans niemal dwukrotnie zwiększył się. W niedalekiej przyszłości wymagania biegowe u piłkarza niewątpliwie wzrosną. Z kolei, mając na uwadze łączny dystans przebiegany przez zespół w meczu, również zauważa się tendencję do jego wydłużania. Wielu znawców zagadnienia za „magiczną granicę" przyjmuje **125 km**. Zakłada się, iż liczba ta będzie wymogiem w nieodległej przyszłości. Obecnie średnie wartości całkowitego dystansu pokonywanego przez zespoły odbiegają jeszcze od tej przyjętej granicy. Dla porównania podczas MŚ w RPA w 2010r. najlepsze reprezentacje osiągały wyniki między 108 a 113 km, najsłabsze teamy przebiegały ok. 93 km, choć zdarzają się już takie mecze np. w obecnej edycji LM (Viktoria Pilzno v Bayern Monachium), w których zespoły przebiegały po 122,5 km. Jeśli do powyższego dodamy (w wielu przypadkach) wymóg rozegrania w sezonie **60-65** meczów, to przygotowanie wytrzymałościowe piłkarza (prócz szybkościowego), będzie kluczowym aspektem.

Mimo dotychczasowych osiągnięć naukowych w dalszym ciągu poszukuje się nowych rozwiązań w zakresie doskonalenia zdolności wytrzymałościowych, w tym wytrzymałości tlenowej oraz wytrzymałości beztlenowej (szybkościowej). W praktyce treningu stosowane są różne metody i koncepcje przy ich kształtowaniu. W tym miejscu autor chciałby wrzucić niejako kamyczek do ogródka rodzimej społeczności trenerskiej... Otóż, wielu trenerów, szczególnie młodego pokolenia, z jednej strony w pozczuciu przekonania o swojej pełnej wiedzy w zakresie omawianego zagadnienia, z drugiej strony zachłyśniętych wszelakimi „nowinkami", płynącymi z Zachodu Europy, negują wszystko to, co do tej pory było wypracowane w praktyce przez pokolenia piłkarskich trenerów w kraju. Muszą sobie uzmysłowić, iż nie ma teraźniejszości bez przeszłości, jak i nie ma przyszłości bez teraźniejszości... Stąd, wielokrotnie autor spotykając się z takim to podejściem do wielu aspektów piłkarstwa, m.in. do kształtowania wytrzymałości tlenowej metodą ciągłą i przerywaną, ma nieco odmienne zdanie.. Trenerzy winni zdawać sobie sprawę z tego, iż tam pracujący szkoleniowcy z zespołami zawodowymi, posiadają wysoko wyselekcjonowany materiał zawodniczy pod kątem omawianych zdolności motorycznych, nadto, w innych strefach klimatycznych (np. krajach basenu Morza Śródziemnego) nieco inaczej podchodzi sie do kształtowania tej zdolności, ... a są też inne istotne uwarunkowania, które należy brać pod uwagę. Nie można więc całkowicie bezkrytycznie kopiować tego, co płynie z tych kierunków. Raczej rozwiązaniem jest zdrowy rozsądek, dokładna analiza i przemyślenie sobie zagadnienia, oraz co istotne, sprawdzenie tego na rodzimym „materiale" piłkarskim, w naszych warunkach i realiach.

4.1. KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI TLENOWEJ

Koncepcja 1 (ryc.3), uznawana tradycyjną, przez niektórych teoretyków nie wytrzymująca próby czasu i negowana. Motywują to monotonią treningu, brakiem rozwijania na dystansie kilku, kilkunastu kilometrów wysokiej intensywności wysiłku, czy też przypuszczalnym obniżeniem poziomu u tzw. szybkościowców. Są to dyskusyjne argumenty. Wydaje się, iż raczej nie powinno się negować metody ciągłej w piłce nożnej, a jedynie w uzasadnionych przypadkach ograniczyć jej stosowanie.

Koncepcja 2 (ryc.3). W tej metodzie (przerywana), intensywność wysiłku jest wyższa niż w w/w metodzie ciągłej. Podobnie jak wyżej, jest mało pozytywnie odbierana, a argumentem jest mała zmienność wysiłku w trakcie jej stosowania i przerwy wypoczynkowe nie odzwierciedlające specyfiki gry (!?). Dla przypomnienia, wytrzymałość tlenowa jest funkcjonalną bazą dla wytrzymałości specjalnej, tylko i aż. Stąd, praca nad bazą (podstawą do pracy nad wytrzymałością specjalną), nie zawsze musi odzwierciedlać specyfikę pracy zawodnika na boisku. Dotyczy to raczej fazy kształtowania samej już wytrzymałości specjalnej.



*Ryc.3. Koncepcje kształtowania **wytrzymałości tlenowej** u piłkarzy.*

Koncepcja 3 (ryc.3). Cechą charakterystyczną tej koncepcji treningu wytrzymałościowego jest wprowadzenie do metody ciągłej kilku zmian intensywności, przy równoczesnym pokonywaniu tej samej długości odcinków biegowych z prowadzeniem piłki (np. co drugie obciążenie).

Koncepcja 4 (ryc.3). Do metody ciągłej treningu wytrzymałościowego proponuje się, poza kilkukrotną zmianą intensywności wysiłku, wprowadzenie wielokrotnej zmiany długości odcinka biegowego pokonywanego z piłką.

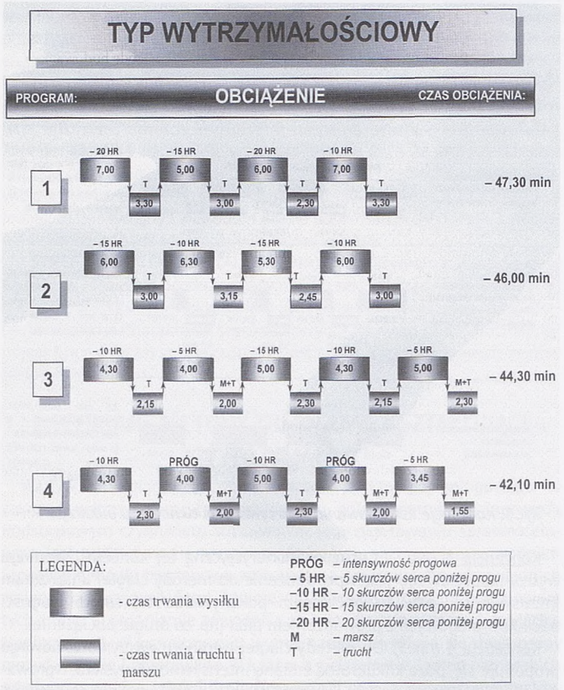
Koncepcja 5 (ryc.3). Nowsza metoda kształtowania wytrzymałości u piłkarzy. Wynika ze specyfiki gry w piłkę nożną i pozwala na zmianę: czasu trwania obciążenia, intensywności wysiłku i czasu truchtu po każdym obciążeniu. Obciążenie graczy może być modyfikowane w zakresie tych trzech zmiennych w zależności od miejsca danego treningu w strukturze czasowej rocznego cyklu szkoleniowego, typu motorycznego zawodnika i jego poziomu wytrenowania.

Koncepcja 6 (ryc.3). Metoda kształtowania wytrzymałości tlenowej skonstruowana na podstawie stałej intensywności progowej 170 ud./min., przy pokonywaniu każdego odcinka biegowego, kilkukrotnej zmianie czasu trwania obciążenia i czasu truchtu między obciążeniami.

Koncepcja 7 (ryc.3). Coraz większą uwagę przywiązuje się do kształtowania wytrzymałości tlenowej z wykorzystaniem małych gier. Zaprezentowano przykład ich zastosowania ze zmiennym czasem trwania, zmienną intensywnością i zmiennym czasem trwania względnego wypoczynku (truchtu czy żonglerki). Koncepcja ta może być modyfikowana, mając na względzie składowe obciążenia.

KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI TLENOWEJ U PIŁKARZY TYPU WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO I SZYBKOŚCIOWEGO

We współczesnym treningu wytrzymałości tlenowej niedopuszczalne jest stosowanie tych samych obciążeń dla wszystkich graczy zespołu. Różnią się oni potencjałem biologicznym i poziomem predyspozycji motorycznych. Stąd, podział na typ wytrzymałościowy i szybkościowy. Na ryc. 4 i 5 ukazano przykładowe koncepcje cyklu treningów w podokresie przygotowania wszechstronnego okresu przygotowawczego z uwzględnieniem typów motorycznych zawodników. Różnią się one między sobą sumarycznym czasem trwania wysiłku, czasem trwania pojedynczego obciążenia, liczbą odcinków biegowych i czasem trwania truchtu (HR ok. 100-120 ud./min.). Koncepcja ta opiera się na zasadzie, że im bliżej okresu startowego, tym krótszy jest czas wysiłku i krótszy czas na regenerację organizmu. Pierwsze treningi, to zajęcia o małej intensywności, poniżej progu anaerobowego AT, bez względu na typ motoryczny. Kończą się w momencie adaptacji organizmu do tego rodzaju wysiłku. W momencie przejścia do podokresu przygotowania specjalnego pojawia się obciążenie z intensywnością progową. Program treningów kształtujących wytrzymałość tlenową kończy się treningami o obciążeniach progowych, przy wprowadzeniu większej naprzemienności czasu trwania obciążenia i skracaniu czasu względnego wypoczynku.

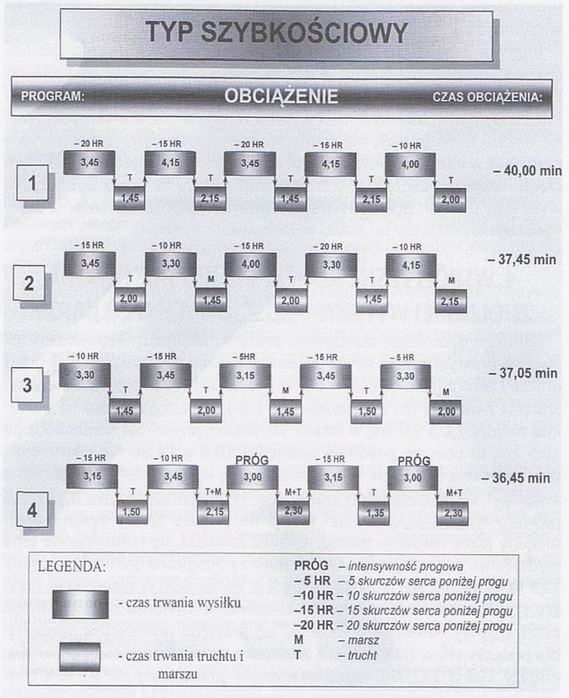


*Ryc.4. Program treningów i obciążeń w kształtowaniu wytrzymałości tlenowej w podokresie przygotowania wszechstronnego dla piłkarza **typu wytrzymałościowego**.*

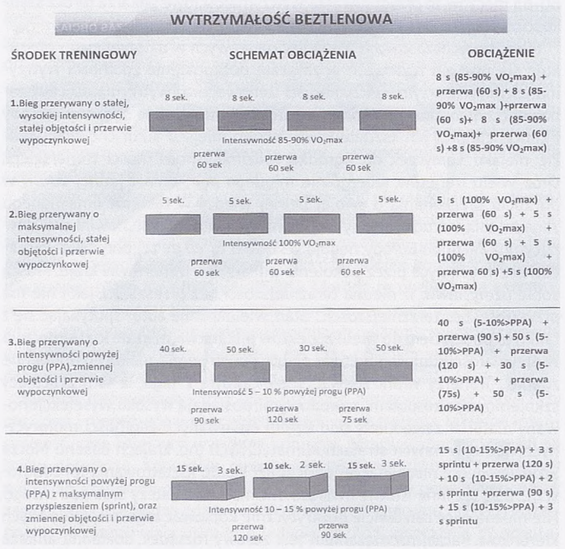
4.2. KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI BEZTLENOWEJ (SZYBKOŚCIOWEJ)

Najczęstszą metodą wykorzystywaną w kształtowaniu wytrzymałości beztlenowej jest metoda interwałowa. Jest to szereg wielokrotnie powtarzanych krótkotrwałych wysiłków ze stałą intensywnością i objętością pojedynczego obciążenia oraz względnie stałym czasie trwania przerw wypoczynkowych. Nie dopuszcza się w niej po każdym jednostkowym obciążeniu (przebiegniętym odcinku), do pełnego wypoczynku u zawodnika. Bowiem, każde następne obciążenie rozpoczyna się na bazie zmęczenia wywołanego poprzednim wysiłkiem. Kolejne obciążenie z reguły rozpoczynamy przy częstotliwości skurczów serca w granicach 120 ud./min. Wydolność beztlenową kształtuje się po przekroczeniu intensywności progu przemian anaerobowych AT. Rycina 6 ukazuje koncepcje treningów w kształtowaniu wytrzymałości beztlenowej u piłkarzy w podokresie przygotowania specjalnego okresu przygotowawczego.

*Ryc.5. Program treningów i obciążeń w kształtowaniu wytrzymałości tlenowej w podokresie przygotowania wszechstronnego dla piłkarza **typu szybkościowego**.*



*Ryc.6. Koncepcje kształtowania **wytrzymałości beztlenowej** u piłkarzy (w których liczba powtórzeń jest zindywidualizowana i wynosi 4-10).*



Literatura:

Bompa T., Zając A., Waśkiewicz Z., Chmura J., 2013: *Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych*, AWF Katowice.

Chmura J., 2002: *Uwagi do kształtowania szybkości ruchowej*, Trener, Warszawa.

Harre D., Hauptmann M., 1991: *Szybkość i trening szybkości*, RCMSKFiS, Warszawa.

Honl M., 1996: *So werden Fussballer Schneller*, Fussballtraining 7.

Sozański H., Witczaj T., Starzyński T., 1999: *Podstawy treningu szybkości*, RCMSKFiS, Warszawa.

Tyka A., 2004: *Wybrane zagadnienia z fizjologii sportu. Fizjologiczne aspekty piłkarstwa*, Medicina Sportiva, Kraków.

Dr Barbara Frączek - Centrum Dietetyki Sportowej, Zakład Żywienia Człowieka i Medycyny Sportowej Instytutu Nauk Biomedycznych Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie

DIETA I WSPOMAGANIE ŻYWIENIOWE WYSIŁKU PIŁKARZY

Sposób żywienia, obok uwarunkowań genetycznych i odpowiedniego procesu treningowego, stanowi istotny czynnik wpływający na zdolności wysiłkowe i osiągnięcie sukcesu sportowego. Głównym celem każdej racjonalnej diety sportowej jest dostosowanie kaloryczności racji pokarmowej do zapotrzebowania energetycznego, które u piłkarzy może sięgać w niektórych okresach mezocyklu 3500 kcal u kobiet i 4000kcal u mężczyzn, u chłopców w wieku 14-18 lat wynosi 2200-2600 kcal, a u piłkarek-2000 kcal oraz monitoring składu ciała będący podstawowym wskaźnikiem bilansu energetycznego. Jednocześnie niezwykle ważny jest odpowiedni udział składników odżywczych w puli energetycznej racji pokarmowej. Pomimo różnorodności stosowanych w sporcie strategii żywieniowych, okresowo zwiększających podaż białka lub tłuszczu, w zwyczajowym jadłospisie osób aktywnych fizycznie, najwyższy powinien być udział energii z węglowodanów (co najmniej 50%, ok. 7-8 g/kg m.c.). Oczywistym jest, że niedobór białka w diecie prowadzi do utraty masy mięśniowej. Zarazem jednak zbyt duża ilość tego składnika w codziennym pożywieniu nie prowadzi do zwiększenia masy mięśni, a może skutkować wieloma negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi (obciążenie nerek i wątroby, odwapnienie kości, zakwaszenie). Należy zatem zwrócić uwagę na spożycie rekomendowanej ilości białka, zawierającej się w przedziale 1,2-2,0 g/kg m.c (ok. 15% zapotrzebowania energetycznego, nie mniej niż 10%). Tłuszcze stanowią składnik diety, który ze względu na negatywną rolę nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów trans kwasów tłuszczowych nienasyconych, podlegać powinien ograniczeniu do 25% energii racji pokarmowych (1g/kg m.c.). Należy jednocześnie zwrócić uwagę na walory zdrowotne wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witamin A, D, E i K, a zatem na konieczność spożywania tłuszczów roślinnych i rybich. W diecie sportowców nie można także zapomnieć o zwiększonym zapotrzebowaniu na składniki regulujące- witaminy, składniki mineralne i wodę.

Realizacja norm fizjologicznego zapotrzebowania na składniki odżywcze wymaga planowania urozmaiconych racji pokarmowych, uwzględniających różnorodne produkty z poszczególnych grup, zgodnie z zaleceniami opracowanymi dla osób o dużej aktywności fizycznej. Racjonalizacji sposobu żywienia osób o dużej aktywności fizycznej służy piramida szwajcarska, zaprezentowana w Lozannie w 2008 r. jako nowy model proponowany dla sportowców, opracowany na podstawie piramidy dla osób zdrowych przez Szwajcarskie Towarzystwo Żywieniowe (Swiss Society for Nutrition). Zwiększenie ilości spożywanych produktów spożywczych przedstawiono jako liczbę porcji produktów przypadającą na każdą godzinę treningu podejmowanego w ciągu dnia, zakładając umiarkowaną intensywność wysiłku (przy treningach o większej intensywności należy zwiększyć podaż energii i składników odżywczych). Warto zwrócić uwagę, że podane porcje przeznaczone są dla sportowców o średniej masie ciała 67,5 kg, zatem w przypadku małej (np. ok. 50 kg) lub dużej (≥85 kg) masy ciała porcje należy odpowiednio zmniejszać lub zwiększać. Piramida żywieniowa dla sportowców stanowi nowe narzędzie ułatwiające edukację oraz pozwalające na dokonywanie racjonalnych wyborów żywieniowych, adekwatnych do obciążeń treningowych sportowców.

Napoje niesłodzone stanowią podstawę piramidy żywieniowej dla sportowców, a rekomendowanym sposobem uzupełniania płynów jest nawadnianie co najmniej 1–2 litrami niesłodzonych napojów, w postaci wody mineralnej, źródlanej, stołowej, herbaty owocowej/ziołowej oraz zup. Na każdą dodatkową godzinę treningu należy zaplanować spożycie co najmniej 400–800 ml napojów, przy czym podczas wysiłku nieprzekraczającego jednej godziny lub w czasie strategii redukowania tkanki tłuszczowej preferowana jest woda mineralna, natomiast przy dłużej trwających treningach oraz po ich zakończeniu należy przyjmować specyficzne napoje sportowe. Ilość spożywanych płynów jest ściśle uzależniona od czynników środowiska, w których odbywa się wysiłek, ze wskazaniem na spożywanie większej ilości płynów w wyższej temperaturze otoczenia. Napoje z dużą zawartością kofeiny (kawa, czarna/zielona herbata) należy spożywać w umiarkowanych ilościach. Powyższe zalecenia stanowią ważny aspekt utrzymywania równowagi wodno-elektrolitowej, zapobiegania odwodnieniu oraz optymalizacji wydolności fizycznej zawodnika.

Warzywa i owoce to produkty stanowiące średnio- i niskoglikemiczne źródła węglowodanów przyswajalnych, błonnika, soli mineralnych i witamin, w tym antyoksydacyjnych. Zalecana ich dzienna konsumpcja obejmuje 3 porcje warzyw (przynajmniej raz na surowo; 1 porcja to co najmniej 120 g surówki, zupy lub produktów w całości „do pogryzania") i 2 porcje owoców (1 porcja to co najmniej 120 g, czyli tzw. jedna garść). Raz dziennie porcję warzyw lub owoców można zastąpić 200 ml niesłodzonego soku warzywnego albo owocowego. Ważne jest zastosowanie odpowiedniego urozmaiconego zestawienia kolorystycznego tych produktów i tzw. spożywanie warzyw i owoców o zróżnicowanych kolorach (żółtych, pomarańczowych, zielonych, czerwonych, purpurowych) oraz uwzględnienie w jadłospisie owoców sezonowych latem oraz warzyw mrożonych- zimą.

W racjonalnej diecie osób podejmujących dużą aktywność fizyczną, podstawowym źródłem energii powinny być węglowodany złożone, występujące w dużej ilości w produktach zbożowych, ziemniakach i nasionach roślin strączkowych. Szczególne walory odżywcze mają produkty zbożowe z pełnego ziarna oraz strączkowe, ze względu na dużą zawartość różnych frakcji błonnika pokarmowego oraz zmniejszony indeks glikemiczny, który jest ważną cechą produktów uwzględnianą w planowaniu żywienia sportowców w okresie okołowysiłkowym. Produkty z tej grupy powinny zostać uwzględnione w głównych posiłkach w ciągu dnia, przy czym dwie porcje powinny pochodzić z produktów zbożowych pełnoziarnistych. Jedną porcję tych produktów stanowi: 75–125 g pieczywa, 60–100 g suchych nasion strączkowych (fasola, soczewica, soja, groch), 180–300 g ziemniaków, 45–75 g makaronów, ryżu, kasz, płatków zbożowych (suchy produkt). Na każdą dodatkową godzinę treningu należy dołączyć jedną porcję produktów z tego poziomu piramidy, natomiast w czasie wysiłku trwającego dłużej niż dwie godziny dziennie, można spożywać jedną „porcję" napojów lub batonów węglowodanowych przeznaczonych dla sportowców (tj. 60–90 g batonu energetycznego, 50–70 g żelu węglowodanowego, 300–400 ml napoju). Produkty spożywcze stanowiące drugi i trzeci poziom piramidy są cennym źródłem błonnika pokarmowego, wpływającego na normalizację perystaltyki jelit, obniżanie poziomu cholesterolu i triglicerydów we krwi, stabilizację poziomu cukru oraz detoksykację ustroju. Jego zalecane spożycie wynosi 20–40 g/dobę, a źródła pokarmowe to owoce (pektyny), nasiona roślin strączkowych (hemicelulozy), ziarna owsa i jęczmienia (β-glukany), warzywa, produkty zbożowe z mąki pełnoziarnistej (kasze gruboziarniste- gryczana, jęczmienna, brązowy ryż, pełnoziarniste pieczywo razowe), otręby spożywcze, orzechy, migdały, ziarna (celuloza).

Szwajcarska piramida żywieniowa zaleca codzienne wybieranie między porcją mięsa, ryby, jaj, sera lub innych źródeł białka (np. tofu), a dodatkowo wzbogacanie diety o 2–3 porcje produktów mlecznych o zmniejszonej zawartości tłuszczu. Jedna porcja to: 100–120 g mięsa/ryby (świeżej, surowej)/tofu, 2–3 jaja, 200 g twarogu, 60 g żółtego sera, 200 ml mleka, 150–180 g jogurtu. Warto podkreślić, że niedostateczne spożycie produktów nabiałowych i ryb może

powodować niedobory wapnia oraz kwasów wielonienasyconych z rodziny omega-3. Z drugiej strony, ograniczanie spożycia tłustych produktów mlecznych oraz niezbyt częsta konsumpcja czerwonego mięsa, a zwiększanie spożycia ryb morskich stanowi czynnik sprzyjający zachowaniu prawidłowych proporcji kwasów tłuszczowych w racji pokarmowej, co wpływa korzystnie na profil lipidowy krwi i sprawne funkcjonowanie układu krążenia. Wysiłek fizyczny generalnie zwiększa zapotrzebowanie na białko, jednak autorzy szwajcarskiej piramidy żywienia sportowców uważają, że ilość białka dostarczana w diecie zgodnie z jej zaleceniami jest wystarczająca także dla sportowców. Jako rekomendowane źródła białka w produktach spożywczych wymienia się: ryby, szczególnie morskie i chude, owoce morza, białe mięso, produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, głównie fermentowane oraz białko jaj.

Optymalizacji profilu lipidowego krwi sprzyja także dieta bogata w oleje roślinne oraz orzechy, które piramida szwajcarska rekomenduje do codziennego spożycia w umiarkowanych ilościach. Piramida podstawowa zaleca dziennie spożycie: 2–3 łyżeczek (10–15 g) wysokogatunkowego oleju roślinnego z pierwszego tłoczenia lub oliwy z oliwek (w postaci surowej, np. jako dodatek do sałatek i surówek), 2–3 łyżeczek (10–15 g) oleju roślinnego lub oliwy wykorzystanych w obróbce termicznej (smażenie, pieczenie) oraz – ewentualnie – 2 łyżeczek (10 g) masła lub margaryny otrzymanej z wysokogatunkowego oleju roślinnego, do smarowania pieczywa. W jadłospisie należy uwzględnić również 1 porcję orzechów (20–30 g). Ze względu na zwiększony wydatek energetyczny u sportowców przewiduje się zwiększenie podaży produktów z tej grupy o 1/2 porcji na każdą dodatkową godzinę treningu. W żywieniu sportowców należy istotnie ograniczać pokarmowe źródła izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych, metabolizowanych w organizmie w taki sposób jak kwasy tłuszczowe nasycone. Źródłem izomerów trans są: margaryny twarde, tłuszcze cukiernicze, wyroby cukiernicze, chipsy i produkty fast food.

Wśród produktów zajmujących szczyt szwajcarskiej piramidy żywieniowej, a zatem wymagających ograniczenia i spożywania z umiarem (dla przyjemności), zamieszczono słodycze i słone przekąski, a także różne rodzaje napojów (słodzone, energetyzujące i in.), z rekomendacją, aby napoje alkoholowe spożywane były podczas posiłku i ze świadomością, że mogą one, podobnie jak napoje niskosodowe, opóźnić odnowę biologiczną.

Piramida żywienia dla sportowców nie uwzględnia wszystkich aspektów żywienia osób o wysokiej aktywności fizycznej, przedstawia jednak wytyczne jakościowe i ilościowe dla osób o wysokiej aktywności fizycznej. W zestawieniu uwzględniono wszystkie grupy produktów spożywczych. Kluczem do prawidłowego zastosowania zaleceń piramidy jest komponowanie urozmaiconych posiłków, obejmujących odpowiednie ilości produktów umieszczonych na wszystkich poziomach, z uwzględnieniem doboru żywności sezonowej. Ważny jest także sposób przygotowania potraw i przetwarzania produktów, zachowujący ich dużą wartość odżywczą. W diecie młodego sportowca ważny jest także regularny i odpowiednio częsty (4) rozkład posiłków w ciągu dnia. Przeprowadzona przez autorów piramidy walidacja tego narzędzia upowszechniania wiedzy żywieniowej, potwierdziła odpowiednią realizację zapotrzebowania na energię oraz składniki odżywcze, przy czym należy pamiętać, że racjonalizacja sposobu żywienia sportowców przynosi najlepszy efekt po jej długoterminowym stosowaniu.

Trening piłkarski, obejmujący na ogół wysiłki interwałowe, o względnie wysokiej intensywności (70% VO2max), czasami trwające długo, wymaga od zawodnika siły, szybkości, wytrzymałości oraz koncentracji. Zapotrzebowanie energetyczne pokrywane jest przede wszystkim poprzez utlenianie węglowodanów, zwiększające się wraz ze wzrostem intensywności wysiłku, oraz tłuszczów. Nie ma wątpliwości, że prawidłowe zwyczajowe odżywanie piłkarzy, wraz z zastosowaniem specyficznych zaleceń żywienia w czasie okołowysiłkowym, jest warunkiem niezbędnym do zapewnienia optymalnego przebiegu procesów metabolicznych w czasie wysiłków o różnym poziomie intensywności, czasie trwania i charakterystyce. Celem żywieniowego wspomagania przed treningiem jest dobre nawodnienie i odżywienie, w trakcie treningu- umiejętne uzupełnianie płynów i energii, a po wysiłku - przyspieszenie regeneracji powysiłkowej. Pełnowartościowy posiłek spożyty przed treningiem na 2–3 godziny, a przed meczem na 3–4 godziny, powinien być łatwostrawny (produkty niskotłuszczowe, umiarkowana ilość błonnika i niewielka ilość białka), bogaty w produkty o średnim i niskim indeksie glikemicznym, uzupełniający witaminy i minerały zgodnie zapotrzebowaniem oraz wspomagający nawodnienie. Obiad może składać się z: zupy na wywarze warzywnym z dodatkiem skrobiowym (makaron, ryż, kasza drobnoziarnista) oraz drugiego dania, skomponowanego z gotowanych warzyw lub surówki warzywnej, ziemniaków/ryżu oraz niewielka porcja mięsa drobiowego, cielęcego lub chudej ryby (dorsz, mintaj, tuńczyk). Śniadanie z kolei może składać się z: mleka niskotłuszczowego, kakao lub jogurtu z płatkami śniadaniowymi (owsiane, musli) oraz kanapek z twarogiem lub jajkiem i warzywem (pomidor, ogórek), wraz ze szklanką soku owocowego. Czasami, szczególnie podczas stosowania diety wysokowęglowodanowej, ukierunkowanej na superkompensację glikogenu, podstawowym daniem obiadowym mogą być produkty mączne, tj. makaron typu spaghetti pomodoro, pierogi ruskie, z owocami, itp. Szczególną uwagę należy zwrócić na ilościowy dobór produktów spożywczych. Często, szczególnie przed planowanym długotrwałym wysiłkiem, wskazane jest spożycie przekąski (1–2 godziny przed treningiem), bogatej w węglowodany (40–60 g). Może ją stanowić: płynny zamiennik posiłku, np. koktajl mleczny lub owocowy, batony sportowe (energetyczne) z napojem, batony zbożowe z sokiem owocowym lub mlekiem (kakao), pitny jogurt owocowy z płatkami śniadaniowymi, owoc lub sałatka owocowa z drożdżówką, budyń lub kisiel, a w miesiącach letnich- sorbet lodowy lub lody owocowe.

W trakcie wysiłku najważniejszą praktyką jest zastosowanie indywidualnej strategii nawadniania. Jedynym skutecznym sposobem przeciwdziałania odwodnieniu i jego konsekwencjom (skurcze cieplne, wyczerpanie cieplne, udar cieplny), a także przewodnieniu i hiponatremii jest właściwie dobrana strategia nawadniania, w której nie bez znaczenia jest rodzaj przyjmowanych płynów, ich ilość i częstotliwość spożycia. W tym celu wykorzystuje się napoje przeznaczone dla sportowców, które powinny stymulować picie, być szybko przyswajalne, dobrze nawadniać organizm i dostarczać energii niezbędnej do pracy mięśni. Zapobieganie odwodnieniu polega na przyjmowaniu odpowiedniej ilości płynów przed wysiłkiem fizycznym i w trakcie jego trwania oraz uzupełnieniu strat wodno- elektrolitowych po jego zakończeniu. W literaturze można spotkać się z wieloma zaleceniami ilościowymi: „ad libitum", 400–800 ml/h, 170–225 ml co 10-15 min (≈ 680-1020 ml/h), które stanowią szeroki zakres objętości spożywanych płynów w czasie godzinnego wysiłku (400–1020 ml/h). Powszechnie znane są zalecenia profilaktyki odwodnienia, którą należy rozpocząć już dzień przed zawodami. Należy wypić taką ilość napojów, aby dobrze nawodnić organizm, czego dowodem będzie oddawanie dużej objętości moczu, koloru jasno-słomkowego. Jest to metoda bardzo prosta, ale należy pamiętać, że może być obarczona pewnym błędem. Obiektywną metodą oceny stopnia nawodnienia jest pomiar osmolalności lub gęstości moczu, ale do takiego sprawdzenia wymagane są specjalne przyrządy- osmometry. Na 2-3 godziny przed zawodami sportowiec powinien wypić 500–600 ml płynów (woda lub napój zawierający węglowodany), a po rozgrzewce, na 5-15 minut przed rozpoczęciem wysiłku fizycznego, 200–250 ml wody lub napoju sportowego. W trakcie zawodów przyjmowanie płynów powinno rozpocząć się najszybciej jak to możliwe i być powtarzane co 15–20 minut w porcji około 200–300 ml (może to być woda, o ile wysiłek nie będzie trwał dłużej niż 1 godzinę, jednak w trakcie wysiłku długotrwałego korzystniej jest przyjmować napój izotoniczny, który przyczyni się do oszczędzania glikogenu w mięśniach). Strategia nawadniania musi być kontynuowana po zakończeniu wysiłku, w celu jak najszybszego uzupełnienia strat wodno- elektrolitowych i dostarczenia węglowodanów niezbędnych do resyntezy glikogenu mięśniowego. Aby w ciągu 2 godzin uzupełnić 2/3 ubytku wody, należy co 15–20 minut wypijać 200–250 ml napoju zawierającego węglowodany oraz 30-40 mmol/l sodu. Całkowita ilość napojów wypitych w ciągu 6 godzin od zakończenia wysiłku powinna przekraczać o 25-50% objętość utraconej wody. Do uzyskania całkowitej równowagi wodno- elektrolitowej potrzeba co najmniej 24 godzin. Dane dotyczące wielkości utraty wody z potem są bardzo zróżnicowane, nie tylko między zawodnikami różnych dyscyplin sportowych, ale również między przedstawicielami tej samej dyscypliny, a różnice mogą sięgać nawet 2-3 litrów na godzinę. Ogólne zatem rekomendacje, dotyczące nawadniania mogą być nieskuteczne i prowadzić do odwodnienia lub przewodnienia, ponieważ zapotrzebowanie na płyny, poza intensywnością i czasem

trwania wysiłku w dużej mierze zależy też indywidualnych cech fizjologicznych i biochemicznych sportowca. Rozwiązaniem problemu jest monitorowanie indywidualnych zmian masy ciała podczas wysiłków o różnej intensywności, podejmowanych w różnych warunkach klimatycznych i planowanie strategii nawadniania adekwatnie do obserwowanych zmian, aby uniknąć odwodnienia większego niż 2% utraty masy ciała. Zalecenia praktyczne powstałe w oparciu o wytyczne American College of Sports Medicine (ACSM) i Australian Institute of Sport (AIS) wskazują, aby do każdego treningu przystępować odpowiednio nawodnionym. Zakłada się, że jeżeli od ostatniego wysiłku upłynęło 8-12 godzin i zawodnik spożywał zbilansowaną dietę, uzupełniając regularnie płyny, jego organizm powinien być odpowiednio nawodniony. W przypadku zbyt krótkiego czasu na regenerację (mniej niż 8-12 godzin od ostatniego wysiłku), niezbilansowanej diecie oraz odwodnieniu stwierdzonym w pomiarach i obserwacji, pomocnym może się okazać tzw. „aggressive prehydration", polegające na wypiciu 4 godziny przed wysiłkiem ok. 5-7 ml płynu/kg m.c. Jeżeli zawodnik nie oddaje odpowiedniej ilości moczu lub mocz jest ciemny i gęsty, należy spożyć kolejne 3-5 ml/kg m.c. na 2 godz. przed planowanym wysiłkiem. Dodatek sodu 20-50 mEq/L napoju i/lub małe słone przekąski mogą stymulować pragnienie i ułatwić przyswajanie płynów. Bezpośrednio przed wysiłkiem można spożyć 200-600 ml płynu. Dla wysiłków trwających dłużej niż 30 minut należy zaplanować indywidualną strategię nawadniania, określając masę ciała przed wysiłkiem i po wysiłku oraz ilość spożytych płynów w trakcie wysiłku, z uwzględnieniem czasu trwania wysiłku. Zmiana masy ciała, łącznie z ilością spożytych płynów, podzielona przez czas trwania wysiłku pozwala na wyliczenie intensywności pocenia się w czasie godziny i określenie zalecanej objętości płynu, przy czym należy mieć na uwadze, że intensywność pocenia się może być różna u tego samego zawodnika w zależności od intensywności wysiłku, warunków otoczenia, stroju, dyspozycji itd. W okresie powysiłkowym uzupełnianie płynów i elektrolitów może być zazwyczaj osiągnięte poprzez prawidłowe odżywianie się. Po wysiłku należy spożyć około 1,5 litra płynu na każdy kilogram utraconej masy ciała w przeciągu 4-6 godzin, pijąc zalecaną ilość w mniejszych, regularnie spożywanych porcjach, z dodatkiem sodu i elektrolitów.

Poza ilością spożywanych płynów, istotny jest również ich rodzaj. W czasie wysiłków długotrwałych (ponad 60 minut) zaleca się stosowanie napojów izotonicznych (270-330 mOsm/L H2O), które wraz z wodą dostarczają sód (460-1150 mg/L), potas oraz węglowodany (6-8%). Preferowana temperatura płynów wynosi 15-21°C, a przy bardzo niskich temperaturach- wyższa. Napoje te w sposób doraźny, ale skuteczny, uzupełniają wodę, elektrolity i witaminy w organizmie człowieka, a obecne w nich węglowodany pozwalają na oszczędzanie zasobów glikogenu, powodując wzrost energii, siły i wytrzymałości. W wysiłkach trwających do godziny, do nawadnia można stosować wodę mineralną. Ostatnio zwraca się uwagę na możliwość znacznie większego wykorzystania węglowodanów podczas wysiłku (1,75 g CHO/min) niż dotąd sądzono (1g CHO/min). Wykazano taką reakcję po zastosowaniu mieszanki węglowodanów (glukozy, fruktozy) w zwiększonych dawkach (90 g/godz.), czego nie zaobserwowano przy zastosowaniu pojedynczych węglowodanów (np. samej glukozy) w mniejszych dawkach (30-60 g/godz.).

Zapotrzebowanie na płyny u nastoletnich chłopców wynosi 11 szklanek (2,6 l), a u dziewczynek 8 szklanek (1,8 l). U aktywnej fizycznie młodzieży przed wysiłkiem zaleca się płyny w ilości: ok. 500–700 ml (na 2 godziny przed) i ok. 350–450 ml (na 30 min. przed), w trakcie wysiłku ok. 150-250 ml co 20 minut, oraz ok. 450–700 ml płynów na każde 0,5 kg utraconej masy ciała po wysiłku. W nawadnianiu dzieci i młodzieży należy ograniczać stosowanie komercyjnych napojów izotonicznych, bogatych w substancje dodatkowe. Zastosowanie mogą znaleźć napoje przygotowane w warunkach domowych. Przykłady domowych napojów izotonicznych: (1) 1,5 l wody, 3 łyżki miodu, 1/2 łyżeczki soli kuchennej, kilka kropli cytryny, (2) 55 ml (1/4 szklanki) gorącej wody, 55 ml (1/4 szklanki) wyciskanego soku z pomarańczy, 660 ml (3 szklanki) zimnej wody, 4 łyżki cukru, 2 łyżki soku z cytryny, (3) 200 ml koncentratu pomarańczowego, 1000 ml wody, 1 g soli kuchennej, (4) sok owocowy rozcieńczony „pół na pół" z wodą. Dzieci stanowią często grupę pijącą niechętnie. Naturalny odruch pragnienia pozwala na uzupełnienie około połowy objętości utraconych płynów. Uczucie pragnienia pojawia się jednak w momencie utraty 2% płynów, co już istotnie obniża wydolność wysiłkową. Z potem oprócz wody tracone są również składniki mineralne, w tym sód, chlor, potas, magnez i wapń, których większe straty prowadzą do zaburzenia równowagi elektrolitowej organizmu. Odpowiednia podaż tych składników mineralnych pozwala na uzupełnienie strat, wynikających z intensywnego pocenia się. Ponadto sód stymuluje uczucie pragnienia oraz przyspiesza wchłanianie wody i węglowodanów w jelicie cienkim, co pozytywnie wpływa na uzupełnianie płynów i opóźnianie zmęczenia mięśni. Niektórzy sportowcy spożywają sód w zbyt dużej, inni natomiast w zbyt niskiej ilości w stosunku do zapotrzebowania. Osoby, które z potem wydalają dużo sodu (mają bardziej słony pot), wymagają większej ilości sodu niż zalecana dla populacji ogólnej, zwłaszcza gdy występują u nich objawy utraty soli: widoczne ślady soli na skórze, odzieży, wewnętrznych brzegach czapki, drażnienie oczu przez pot i wyraźny słony smak potu. Dla zawodników z bardzo słonym potem zaleca się: dodawanie 1/4 łyżeczki soli na około 0,6 litra napojów dla sportowców, spożywanie marynowanych produktów (np. ogórków), krakersów, precli lub słonych przekąsek, gotowanie ryżu lub makaronu w rosole/bulionie, dodawanie soli do posiłków lub picie soków warzywnych lub pomidorowych.

Żywieniowej odnowie powysiłkowej przypisuje się istotną rolę w procesach regeneracji potreningowej. O tempie resyntezy glikogenu oraz białka mięśniowego decyduje dostarczenie odpowiedniej ilości węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym i pełnowartościowych białek w napoju sportowym przyjętym pod koniec treningu lub tuż po zakończeniu meczu, w spożytej przekąsce, a później w pełnowartościowym posiłku. Zgodnie z najnowszymi doniesieniami, w celu optymalizacji odnowy powysiłkowej należy dostarczyć węglowodany o wysokim IG w ilości ok. 1,2 g CHO/kg m.c. bezpośrednio po wysiłku oraz w przerwach 15-60 minutowych do 5 godzin. Wykazano, że syntezę białka mięśniowego stymuluje spożycie 20 g białka mleka lub ekwiwalentu ok. 9 g aminokwasów egzogennych podczas pierwszych dwóch godzin po zakończeniu wysiłku. Zaobserwowano także, że łączne spożywanie węglowodanów z białkami redukuje ból mięśniowy, obniża poziom kinazy keratynowej i mioglobiny, stąd dobrym rozwiązaniem jest konsumpcja mleka. Zgodnie z wynikami innych badań kwasy tłuszczowe omega-3, kurkumina, sok pomidorowy i cierpki sok wiśniowy usprawniają procesy odnowy, poprzez efekt przeciwzapalny (zmniejszenie poziomu markerów prozapalnych). Ważnym aspektem żywieniowej odnowy powysiłkowej jest przywracanie zaburzonej równowagi kwasowo-zasadowej ustroju. Zaleca się spożywanie produktów alkalizujących oraz ograniczanie produktów zakwaszających. Produktami wysokozasadowymi są prawie wszystkie warzywa, szczególnie sałaty liściaste, szpinak i ziemniaki, mleko (najlepiej surowe i świeże, szczególnie mleko sojowe), maślanka, owoce (przede wszystkim słodkie: banany, figi, słodkie jabłka, gruszki, rodzynki, mandarynki). Do produktów wysoko zasadotwórczych (ph 9,0- 8,1) należą: cytryny, arbuzy, pieprz cayenne, suszone daktyle, suszone figi, limonki, mango, morele suszone, melony, papaja, pietruszka, winogrona bezpestkowe, rzeżucha, boćwina, wodorosty morskie, szparagi, kiwi, winogrona pestkowe, słodkie, marakuja, gruszki słodkie, ananas, rodzynki, soki warzywne świeże niesłodzone.

Suplementowanie diety w sporcie wyczynowym dotyczy obecnie nie tylko osób dorosłych, ale także młodzieży, jednak błędem byłoby wyciągniecie wniosku, że w każdym wieku i u każdego piłkarza warto zastosować suplementy lub odżywki o udowodnionej naukowo skuteczności (np. odżywki białkowo-węglowodanowe, kofeina, kreatyna, itd.). Personalizacja strategii żywieniowego wspomagania zdolności wysiłkowych pozwala na uwzględnienie indywidualnego zapotrzebowania na makro- i mikroskładniki i korygowanie ewentualnych niedoborów żywieniowych u młodego lub dorosłego zawodnika. Żywienie młodych piłkarzy wymaga także uwzględnienia zwiększonego zapotrzebowania na składniki regulujące, w tym niektóre witaminy i sole mineralne. Dobowe zapotrzebowanie na witaminę D u młodych sportowców wynosi 400 IU, bywa także wyższe, a większość młodych zawodników nie spożywa wystarczających ilości produktów zawierających tę witaminę. Zapotrzebowanie na wapń u dzieci i młodzieży wynosi 1300 mg/dobę. Brak w codziennej diecie około 1 litra mleka powoduje, że spożycie wapnia jest znacznie mniejsze od zalecanego. Kolejnym ważnym składnikiem mineralnym jest żelazo, którego niedobór może powodować męczliwość oraz w pewnym stopniu zaburzać czynność układu odpornościowego i funkcje poznawcze. Żelazo uczest-

<< ciąg dalszy ze strony 17

niczy ponadto w przemianach węglowodanów, białek i tłuszczów, wpływa także na stan kości. Dobowe zapotrzebowanie na żelazo wynosi w wieku 9-13 lat: 8 mg/dobę, a w wieku 14-18 lat: 11 mg/dobę u chłopców i 15 mg/dobę u dziewcząt. Pożywienie powinno dostarczać 6 mg żelaza na każde 1000 kcal. Należy również pamiętać o pokryciu zapotrzebowania na cynk, który wpływa na podstawową przemianę materii, stężenie hormonów tarczycy i wykorzystanie białka, a ponadto gojenie się ran, wzrost tkanek i czynność układu odpornościowego.

Powyższe rozważania dotyczące zaleceń żywieniowych dla piłkarzy, stanowią jedynie zarys rekomendacji specjalistów dietetyki sportowej, autorów bogatej literatury przedmiotu, zamieszczonej w spisie bibliograficznym. Prawidłowo zbilansowana dieta wspomaga wysiłek i optymalizuje rozwój sprawności fizycznej, stąd udział konsultantów żywieniowych w przygotowaniu zawodników uprawiających piłkę nożną, a przede wszystkim, wyrabianie właściwych nawyków żywieniowych wśród młodych sportowców winny być jednym z celów planowania procesu treningowego.

Bibliografia

1. ACSM/American College of Sports Medicine. Position Stand: Exercise and Fluid Replacement Med. Sci. Sports Exerc. 2007, 39, 2, 377-390.
2. AIS/Australian Institute of Sport http://www.ausport.gov.au/ais/nutrition/factsheets/ hydration/fluid_-_who_needs_it
3. Benardot D.: Nutrition for serious athletes. An advanced guide to foods, fluids and supplements for training and performance. Human Kinetics. Champaign, USA, 2000.
4. Bonci L. Sports nutrition for young athletes. Pediatric Annals, 2010, 39, 5, 300-305.
5. Burke L.M.: A food pyramid for Swiss athletes. Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab. 2008; 4: 430–437.
6. Cheuvront, S. N., R. Carter III, E. M. Haymes, and M. N. Sawka. No effect of moderate hypohydration or hyperthermia on anaerobic exercise performance. Med. Sci. Sports Exerc. 2006;38:1093-1097.
7. Food Pyramid for Swiss Athletes http://www.sfsn.ethz.ch/PDF/pyramide/
8. Frączek B., Morawska M. Practical implementation of food pyramid recommendations for athletes based on the analysis of food preferences of athletes practicing team games. Pol J Sports Med 2012; 28, 4, 245-255.
9. Iglesias- Gutierrez E, Garcia A, Garcia- Zapico P, Perez- Landaluce J, Patterson AM, Garcia- Roves PM. Is there a relationship between the playing position of soccer players and their foo and macronutrient intake? Appl. Physiol. Nutr. Metab. 2012, 37, 225-232.
10. ISSN/International Society of Sports Nutrition: Exercise & sport nutrition review: research & recommendations. J Int Soc Sports Nutr, 2010;7:7.
11. Jeukendrup A.E.: Multiple transportable carbohydrates and their benefits. Sport Sci Exe, 2013;26;108:1-5.
12. Maughan R.: Fluid and CHO intake during exercise. W: Burke L., Deakin V. (red.): Clinical sports nutrition. McGraw-Hill Medical, Australia 2006.
13. Maughan R.J., Burke L.M.: Żywienie a zdolność do wysiłku. Wyd. Medicina Sportiva, Kraków 2000.
14. Maughan R.J., Burke L.M., Coyle E.F. (red.): Food, nutrition and sports performance. IOC Consensus Conference on Sports Nutrition. London, Routledge, 2004.
15. Maughan R.J. Nutrition and football, London, Routledge, 2006.
16. Mettler S., Mannhart C., Colombani P.C.: Development and validation of a food pyramid for Swiss athletes. Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab. 2009; 5: 504–518.
17. Nedelec M, McCall A, Carling, L, Legall F, Berthoin S, Dupont G. Recovery in soccer. Part II- Recovery strategies. Sports Med, 2013, 43: 9-22.
18. Malczewska J. Podstawy racjonalnego żywienia I uzupełniania płynów w szkoleniu młodocianych piłkarzy. www.pomorski-zpn.pl/assets/files/Materialy_metodyczne/8.pdf
19. Shirreffs SM, Aragon-Vargas LF, Chammorro M, et al. The sweatin response of elite professional soccer players to training in the heat. Int J Sports Med, 2005, 26: 90-95.
20. Spear B.A.: Nutrition management of the child athlete. In: Nevin-Folino N.L. (ed.): Pediatric Manual of Clinical Dietetics. 2nd edn. Chicago (IL), American Dietetic Association, 2003.
21. Williams C, Serratosa L. Nutrition on match day. J Sports Sci, 2006, 24, 7, 687-697.

Opracowanie i prowadzenie: Maciej Musiał, Paweł Regulski, współprowadzenie: Artur Łaciak

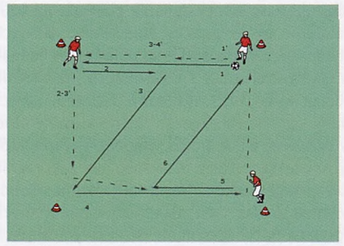
Kształtowanie wytrzymałości specjalnej w formie wiązanej

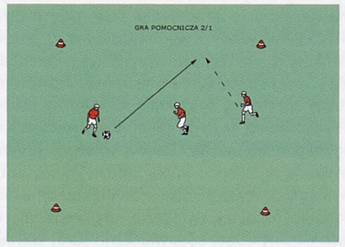
WISŁA II KRAKÓW SA (III LIGA)

1. Ćw. wprowadzające w układzie trójkowym w kwadracie

T pracy 4x2' w układzie 90" tempo umiarkowane + 30" przyśpieszenie

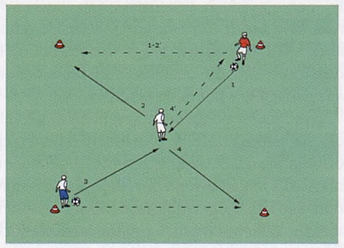
a) „podwójna klepka" po trójkącie + gra pomoc

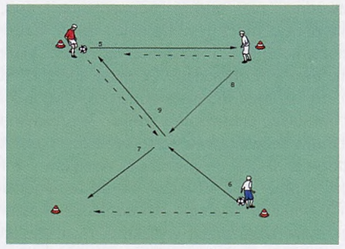




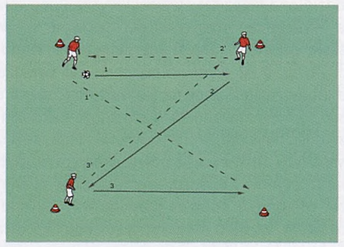
b) jw. w odwrotnym kierunku + gra pomocnicza 2/1

c) podania po trójkącie z rotacją środkowego na 2 piłki + gra pomocnicza 2/1



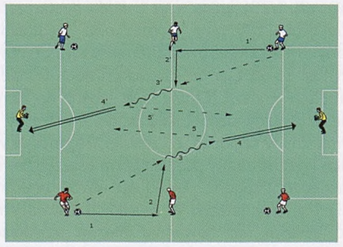


d) podania „prosta-przekątna" po przyjęciu + podania „prosta-

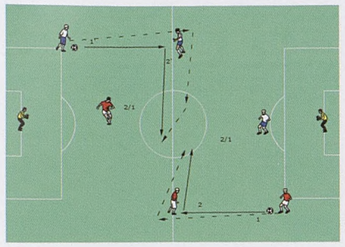


2. Trójfazowe ćw. w formie wiązanej w 2 zespołach 9-osobowych podzielonych na 3 trójki każdy

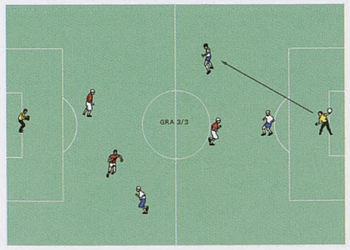
a) I faza (ścisła) – strzał na bramkę po klepce z partnerem



b) II faza – fragment gry 2/1 po podaniu i obiegu

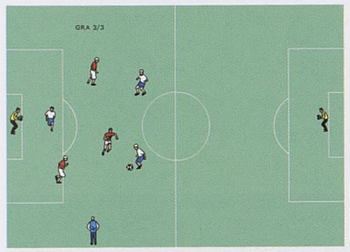


c) III – gra 3/3 30"

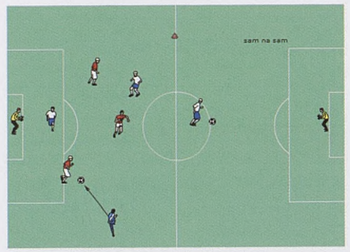


3. Trójfazowe ćw. w formie wiązanej w 2 zespołach 9-osobowych podzielonych na 3 trójki każdy

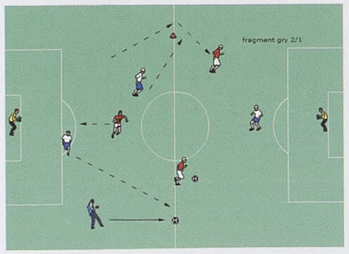
a) I faza – gra 3/3 na połowie 30-40"

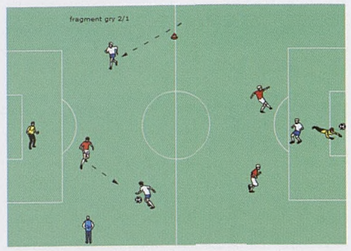


b) II faza – na sygnał trenera zawodnik z piłką przeprowadza atak na przeciwległą bramkę



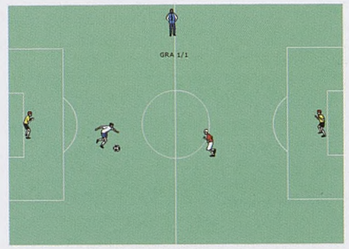
c) III faza – fragmenty gry 2/1 na obu połowach



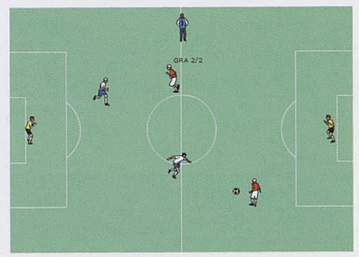


4. Pięciofazowa gra w 2 zespołach 9-osobowych podzielonych na 3 trójki każdy

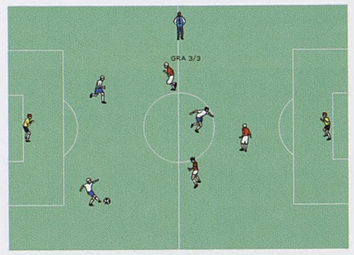
a) gra 1/1 (zaw. A – zaw. X) 15"



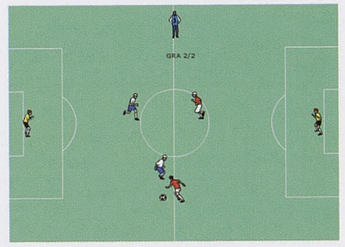
b) gra 2/2 (zaw. AB – zaw. XY) 15"



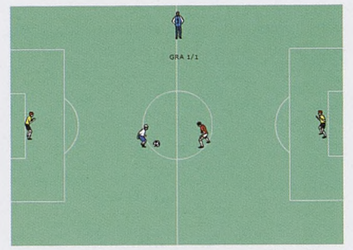
c) gra 3/3 (zaw. ABC – zaw. XYZ) 40"



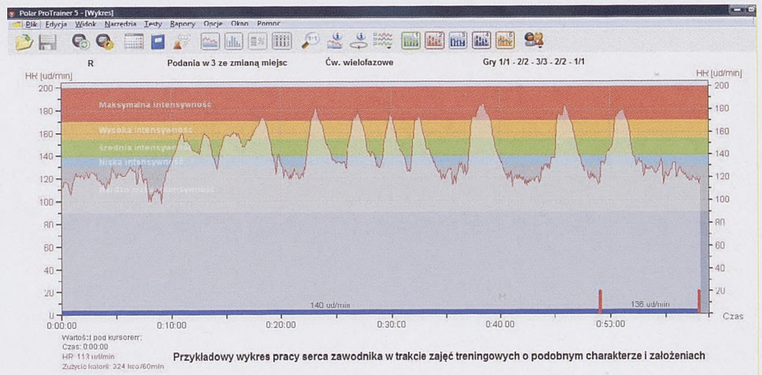
d) gra 2/2 (zaw. BC – zaw. YZ) 15"



e) gra 1/1 (zaw. C – zaw. Z) 15"



Przykładowy wykres pracy serca zawodnika w trakcie zajęć treningowych o podobnym charakterze i założeniach



Przykładowy wykres pracy serca zawodnika w trakcie zajęć treningowych o podobnym charakterze i założeniach

II Barbórkowy Halowy Turniej Piłki Nożnej Sędziów

Wieliczka przed Nowym Sączem

Kolegium Sędziów Wielickiego Podokręgu MZPN ponownie wystąpiło w roli gospodarza turnieju halowego, zorganizowanego dla środowisk sędziowskich z obszaru Małopolskiego Związku Piłki Nożnej. Tym razem do Niepołomic przybyły ekipy z Bochni, Brzeska, Krakowa, Limanowej, Myślenic, Nowego Sącza i Olkusza. Głównym trofeum II Barbórkowego Halowego Turnieju Piłki Nożnej Sędziów był Puchar Prezesa Wielickiego Podokręgu MZPN, Andrzeja Strumińskiego. Przed rokiem triumfowała Bochnia, ale teraz mało gościnni - jednak wyłącznie pod względem sportowym - byli gospodarze z PPN Wieliczka.

Liczne grono prezesów oraz przewodniczących kolegiów sędziowskich stanowili: **Jan Krupa i Mariusz Stec (Brzesko), Mirosław Nieć i Mariusz Stolarz (Brzesko), Jarosław Marfiak, Piotr Musialik, Bronisław Mazur, Edward Iwański i Ryszard Jaworski (Kraków), Stanisław Strug i Jan Kurek (Limanowa), Stefan Socha i Krzysztof Cienkosz (Myślenice), Antoni Ogórek i Stanisław Brożek (Nowy Sącz), Bolesław Ściepura i Paweł Dębciuch (Olkusz).**

Gospodarzy, czyli Zarząd, Biuro i Kolegium Sędziów PPN Wieliczka, reprezentowali: **prezes Andrzej Strumiński oraz Tadeusz Widomski, Julian Chorobik, Grzegorz Samek, Sławomir Ząbek, Wacław Bułat, Mieczysław Kępa, Agnieszka Włodek, Marcin Dudziński, Władysław Stachura, Piotr Nowak, Piotr Kaleta, Grzegorz Mikuła i Robert Grochal.**

Grupa A

• Kraków - Brzesko 0-1, Olkusz - Nowy Sącz 0-1, Kraków - Nowy Sącz 2-1, Brzesko - Olkusz 1-1, Nowy Sącz - Brzesko 0-0, Kraków - Olkusz 0-2.

1. Brzesko	3	5 2-1
2. Nowy Sącz	3	4 2-2
3. Olkusz	3	4 3-2
4. Kraków	3	3 2-4

O kolejności Nowego Sącza i Olkusza zadecydował wynik bezpośredniego meczu.

Grupa B

• Wieliczka - Myślenice 2-0, Limanowa - Bochnia 0-1, Wieliczka - Bochnia 0-0, Myślenice - Limanowa 0-1, Bochnia - Myślenice 2-1, Wieliczka - Limanowa 0-0.

1. Bochnia	3	7 3-1
2. Wieliczka	3	7 2-0
3. Limanowa	3	4 1-1
4. Myślenice	3	0 1-5

Półfinały: Brzesko - Wieliczka 0-2, Bochnia - Nowy Sącz 0-0 (k. 1-2)

O 7. miejsce: Kraków - Myślenice 2-1

O 5. miejsce: Olkusz - Limanowa 0-0 (k. 2-3)

O 3. miejsce: Brzesko - Bochnia 0-2

Finał: Wieliczka - Nowy Sącz 1-0

Klasyfikacja końcowa

1. KS Wieliczka, 2. KS Nowy Sącz, 3. KS Bochnia, 4. KS Brzesko, 5. KS Limanowa, 6. KS Olkusz, 7. KS Kraków, 8. KS Myślenice.

Nagrody indywidualne

Król strzelców - Przemysław Grębski (Nowy Sącz), najlepszy zawodnik - Konrad Kuliszewski (Brzesko), najlepszy bramkarz - Piotr Polus (Wieliczka).

KS WIELICZKA: Grzegorz Grochal, Piotr Polus, Antoni Malicki, Tomasz Tomiak, Kamil Grochal, Kamil Kłapa, Szymon Nowak, Tomasz Fudaliński, Rafał Ochoński, Grzegorz Rogowski.

KS NOWY SĄCZ: Gabriel Drąg, Marcin Ogórek, Sebastian Michalik, Jan Morowski, Przemysław Grębski, Rafał Serafin, Maciej Młynarczyk, Piotr Podkanowicz, Marek Ogórek.

KS BOCHNIA: Mariusz Stec, Michał Sułek, Paweł Stec, Piotr Dudziak, Łukasz Panek, Rafał Gnutek, Arkadiusz Dedo, Tomasz Kubik.

KS BRZESKO: Mirosław Pysno, Sławomir Pudło, Adrian Maślanka, Konrad Kuliszewski, Michał Mrzygłód, Grzegorz Roczniak, Dariusz Sobczyk, Krystian Hebda, Łukasz Hamowski, Mariusz Stolarz.

KS LIMANOWA: Krzysztof Pietrucha, Mateusz Mól, Tomasz Zawada, Waldemar Zawada, Mariusz Tokarczyk, Kamil Sobczak, Krzysztof Tokarczyk.

KS OLKUSZ: Piotr Kubiczek, Michał Baldy, Łukasz Piątek, Kamil Durański, Tomasz Kaczmarczyk, Jacek Tomsia, Adrian Kozieł, Idzi Kucharczyk.

KS KRAKÓW: Michał Wiecheta, Łukasz Szymczyk, Michał Koźlak, Kamil Sikora, Janusz Krupnik, Tomasz Biela, Jakub Chajdecki.

KS MYŚLENICE: Mateusz Gądek, Mateusz Czerwień, Tomasz Jędrzejak, Karol Cienkosz, Kazimierz Drożdż, Szymon Dominik, Mariusz Maślerz, Filip Magiera, Artur Madej, Krzysztof Salawa.

Turniej sędziowali: Jacek Tylek, Janusz Fliśnik, Grzegorz Mikuła i Łukasz Ćwierz (KS Wieliczka).

(JC, AW, MD, AS)