

# Asystent Trenera

wystent-trenera.pl

**INTERNATIONAL  
GOALKEEPER  
COACHING  
WORKSHOP.  
PRZYKŁADOWE  
ĆWICZENIA DLA  
BRAMKARZY**

**AKADEMIE  
PIŁKARSKIE  
- PODSTAWOWE  
ZAGADNIENIA  
PRAWNE. CZ II**

## DARIUSZ DŹWIGAŁA

**W NASZYM POMYŚLE NA GRĘ  
KAŻDY ZAWODNIK MA JĄ KREOWAĆ**

**ANALIZA TAKTYCZNA GRY  
W OBRONIE I ATAKU  
WEDŁUG METODOLOGII  
SOCCER SERVICES.  
CZĘŚĆ I: BOCZNY OBROŃCA**

**LOGISTYKA  
W PIŁCE NOŻNEJ**

**TRENING SIŁOWY  
DZIECI I MŁODZIEŻY**

**DOSKONALENIE REAKCJI  
W FAZIE PRZEJŚCIA.  
CZĘŚĆ II: PRZEJŚCIE ATAK  
- OBRONA, CZYLI  
TRANSFER NEGATYWNY**

**ROZGRZEWKA JAKO WAŻNA PLATFORMA  
CAŁOŚCI TRENINGU PIŁKARSKIEGO**

# w numerze:



16

**DARIUSZ DŹWIGAŁA, ANDRZEJ WYROBA**

W naszym pomysłach na grę każdy zawodnik ma ją kreować

**JAKUB MYSZKOROWSKI**

Doskonalenie reakcji w fazie przejścia  
Część II: przejście atak – obrona, czyli transfer negatywny

**DAWID KROCZEK, MACIEJ SZYMAŃSKI**

Analiza taktyczna gry w obronie i ataku według metodologii Soccer Services. Część 1. Boczny obrońca



26

**MARIUSZ RUMAK**

Budowanie ścieżki rozwoju zawodowego

**MAREK DRAGOSZ, WOJCIECH MAKOWSKI**

Dwa dni z życia amputbolisty

36

Trenerska moda



42

**MIŁOSZ GŁADOCH**

International Goalkeeper Coaching Workshop. Przykładowe ćwiczenia dla bramkarzy

**MARCIN POPIELUCH**

Już czas na program prewencji urazów dzieci w poszczególnych kategoriach wiekowych



48

**MICHAŁ NAULEWICZ**

Trening siłowy dzieci i młodzieży

**TOMASZ KURACH, MARCIN SOB CZYK**

Nasze 900 sekund



56

**PAWEŁ HABRAT, MARIUSZ PASZKOWSKI**

Mały krok – duża zmiana

**PAWEŁ JĘDRZEJEWSKI**

Logistyka w piłce nożnej



64

**KACPER MASENEK**

Komunikacja w meczu, czyli krzyk rozsądku u najmłodszych piłkarzy

**JACEK POBIEDZIŃSKI**

Rozgrzewka jako ważna platforma całości treningu piłkarskiego

**JAKUB OSTROWSKI, TOMASZ BABIARZ**

Prowadząc Piłkarza – prowadząc Dziecko, czyli słów kilka o wychowaniu w systemie szkolenia piłkarzy



73

**RADCA PRAWNY DARIUSZ LASZCZYK**

Akademie piłkarskie – podstawowe zagadnienia prawne



6



20



30



38



44



53

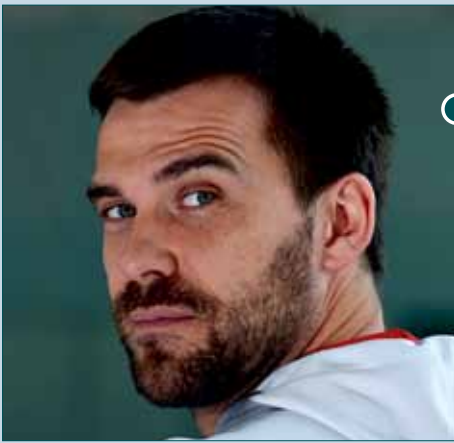


60



70





## Paweł Habrat

Psycholog sportowy pracujący m.in. w Zagłębiu Lubin.  
Ekspert Mentalfootball



## Mariusz Paszkowski

Dyrektor sportowy Coerver Coaching Polska.  
Ekspert Mentalfootball



MENTALfootball

# MAŁY KROK – DUŻA ZMIANA

**„Aby przebyć tysiąc mil, trzeba zrobić pierwszy krok”**

**Bruce Lee**

Coraz częściej w treningu sportowym wykorzystuje się metody wyznaczania celów. Do najbardziej popularnych należy metoda SMART oraz metoda 7 kroków. Mimo że ich popularność wciąż rośnie, skuteczność w dużej mierze zależy od wytrwałości osób, które realizują cel. Trenerzy, poszukując więc metody wyznaczenia celów, szukają nie tylko prostej, ale także skutecznej, która podtrzyma motywację zawodnika do planowanej zmiany czy rozwoju.

## O METODZIE MAŁYCH KROKÓW

Wytrwałość do utrzymania celu zależy od systematyczności, konsekwencji, zaangażowania, cierpliwości i umiejętności dostrzegania zmiany wynikającej z procesu przybliżania się do wyznaczonego celu.

Sposobem ułatwiającym utrzymanie powyższych elementów jest metoda małych kroków.

Metoda ta (Kaizen: kai-zmiana, zen-dobry) wywodzi się z kultury japońskiej i oznacza doskonalenie poprzez stopniowe wprowadzanie drobnych zmian.

Mówiąc najprościej, metoda Kaizen oznacza dobrą zmianę/ciągłe doskonalenie. Kaizen to idea nieustannego rozwoju, krok po kroku, bez rewolucji, lecz systematycznie i stopniowo. Często stosowana

jest w życiu codziennym u osób, które wprowadzają w swoje życie zmiany, ale znajduje również zastosowanie w sporcie.



*„Nie musisz być wielki, aby zacząć, ale musisz zacząć, aby być wielkim”  
- Les Brown*

Asystent  
Trenera



MENTALfootball

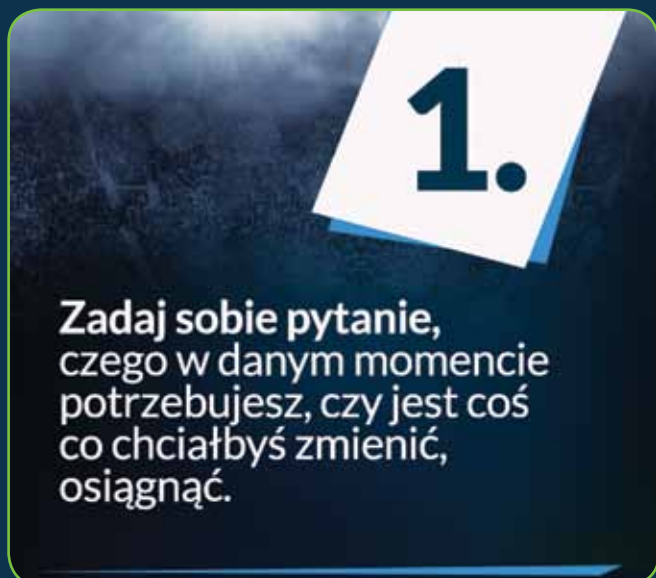
www.KKFfootball.pl

## METODA MAŁYCH KROKÓW W TEORII

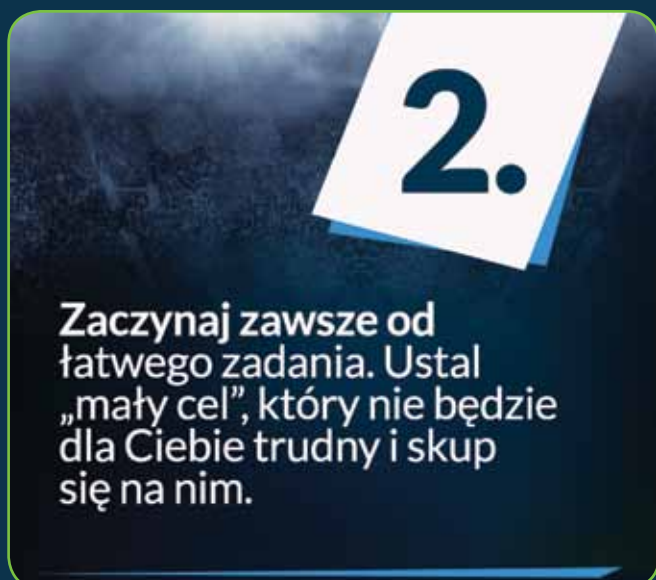


Zatem jak najprościej pracować metodą małych kroków?

1. Przede wszystkim na samym początku warto zadać sobie pytanie, czego w danym momencie potrzebujesz, czy coś chciałbyś zmienić lub osiągnąć.



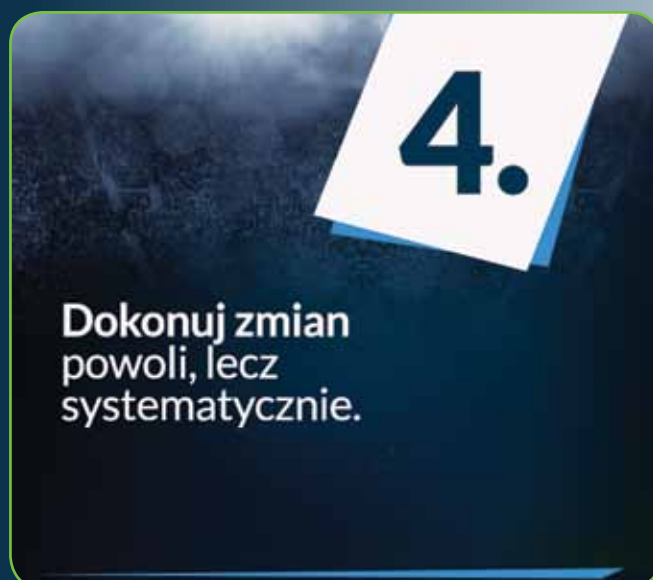
2. Warto również na samym początku postawić tak zwany „mały cel”, który nie będzie trudny, ale poświęcimy mu każdego dnia swoją uwagę.



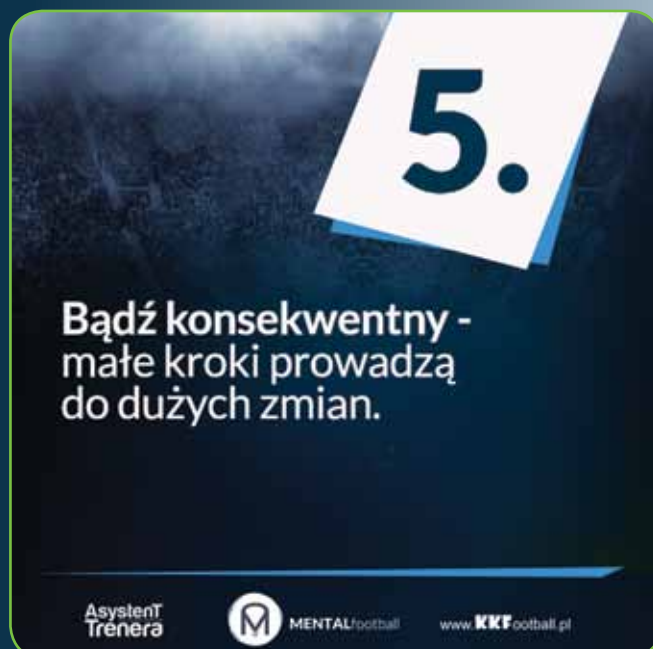
3. Należy być cierpliwym – zamiast myśleć o „dużym celu”, myśleć o tym, który realizujemy w danym momencie.



4. Dokonywać zmian powoli, lecz systematycznie.



5. Być konsekwentnym i pamiętać, że małe kroki prowadzą do dużych zmian.



## METODA MAŁYCH KROKÓW OKIEM TRENERA

Budowanie umiejętności piłkarskich młodych zawodników to żmudny i długoterminowy proces. Często zdarza się jednak tak, że nie tylko zawodnicy, ale również trenerzy oczekują szybkich efektów. Dużo z nich poddaje się w połowie drogi, gdyż cel, który sobie nakreślili, jest odległy. Metodę Kaizen wykorzystujemy głównie po to, aby budować u zawodników systematyczność, a także uczyć ich dostrzegania zmian w swoich umiejętnościach. „Mały cel” jest dużo łatwiej osiągnąć niż mistrzowski poziom sportowy, do którego często dąży każdy z zawodników, dlatego też łatwiej o motywację wewnętrzną graczy. Zamiast formułować duży cel w postaci np. poprawy gry słabszą nogą, dajemy mniejsze, ale też bardziej konkretne zadania, które nie wymagają od zawodnika wielkiego wysiłku. Jednocześnie systematyczność wykonywania tych zadań znacząco wpływa na poprawę ćwiczonego elementu. Można to porównać do nauki języków obcych: łatwiej nauczyć się dwóch nowych słówek dziennie, niż nauczyć się języka obcego. Przewaga jest jednak taka, że będąc systematycznym, w ciągu roku jesteśmy w stanie opanować 730 słówek w danym języku, co znacznie przybliży nas do odpowiedniej komunikacji, bez dużego wysiłku. Podobną zasadę stosujemy w pracy z młodymi zawodnikami, gdy chcemy poprawić jakiś element gry.

## METODA MAŁYCH KROKÓW W PRACY Z ZESPOŁEM

Metoda Kaizen w praktyce wykorzystana była m.in. w pracy zespołu Zagłębie Lubin podczas szesnastomiesięcznej drogi awansu do Ekstraklasy. Zatrudniony psycholog – Paweł Habrat, wspólnie z trenerami i zawodnikami wykorzystywał metodę małych kroków w ostatnich 7 kolejkach I ligi. Zawodnicy podczas warsztatów z psychologiem poznali, jak metodę małych kroków można zastosować do zmniejszenia presji oczekiwań, skupiając się przy tym nie na awansie i zajęciu pierwszego miejsca w tabeli, lecz na rozegraniu 7 równych spotkań i koncentracji na najbliższym meczu. Wprowadzili metaforę wspinaczki wysokogórskiej, w której każdy mecz był obozem. Należało go rozbić dokładnie i uważnie, nie myśląc przy tym o wejściu na szczyt, lecz koncentrując się na „tu i teraz”.



## PODSUMOWANIE

Metoda małych kroków to oczywiście jedno z wielu podejść czyniących pracę nad osiągnięciem celu bardziej efektywną. Jednak jej prosta zasada robienia małej systematycznej zmiany pozwala zwiększyć skuteczność osiągania celu. Uniwersalność metody sprawia, że może być ona stosowana zarówno w pracy indywidualnej, jak i zespołowej. Można stosować ją do rozwoju w obszarze technicznym, taktycznym, fizycznym, jak również psychologicznym (mentalnym). Najprostszym sposobem sprawdzenia metody jest jej praktyczne wykorzystanie, do czego wszystkich serdecznie zachęcamy.

## JAK ZACZAĆ?

Aby ułatwić wdrożenie i stosowanie metody Kaizen w codziennej pracy trenera, MentalFootball wraz z Asystentem Trenera i firmą KKF Poland Sp. z o.o. przygotowało i wprowadziło na rynek kalendarz, w którym można zapisywać małe, tygodniowe zadania (do codziennej realizacji) dla swoich zawodników czy całej drużyny. Kalendarz ten wiszący w szatni lub nad łóżkiem zawodników pomaga w systematyczności, wytrwałości czy konsekwencji. Dodatkowo ułatwia współpracę i komunikację na linii trener – zawodnik, a także pomaga zindywidualizować proces szkolenia. W kalendarz można wpisywać zadania z zakresu przygotowania technicznego, motorycznego czy mentalnego. Ważne, żeby zadania były proste i łatwe w realizacji w myśl zasady, że „najlepsi robią zwykłe rzeczy lepiej”.



**„Nie obawiam się kogoś, kto trenuje 10.000 kopnięć,  
ale tego, który 10.000 razy trenował jedno kopnięcie”**

**Bruce Lee**

Artykuł pochodzi z nr 1/2016 (14) czasopisma

# Asystent Trenera

[www.asystent-trenera.pl](http://www.asystent-trenera.pl)

Tu można zamówić prenumeratę:

<http://asystent-trenera.pl/prenumerata>

„Asystent Trenera” to wysokiej jakości dwumiesięcznik, w którym znaleźć można m.in.:

- konspekty treningowe dla dzieci, młodzieży i seniorów,
- czytelne schematy,
- zagadnienia taktyczne,
- wskazówki dotyczące psychologii, fizjologii, suplementacji, odżywiania,
- materiały dotyczące przygotowania motorycznego,
- zagadnienia prawne dotyczące piłki nożnej

czyli ogromną dawkę wiedzy od najlepszych polskich i zagranicznych trenerów i specjalistów!

## UWAGA!

W skład czasopisma wchodzi również magazyn PZPN „Trener”!

**JUŻ DZIŚ  
ZAMÓW EGZEMPLARZ  
DLA SIEBIE!**

<http://asystent-trenera.pl/prenumerata>

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 1/2016 (126)

**trener**

