

# Wstęp

<http://romanowo.pl/kurs-trenerski-grassroots-pzpn-wszystko-co-powinienes-wiedziec/>

<http://romanowo.pl/trener-grassroots-historia-prawdziwa/>

Tymi dwoma postami na moim blogu nieświadomie rozpocząłem swojego rodzaju krucjatę przeciwko założeniom grassroots. Wiem, że to walka z wiatrakami, ale postanowiłem w miarę swoich możliwości uświadomić środowisko amatorskiej piłki, jak bardzo jest zaniedbane i pomijane w kontekście funkcjonowania.

W Polsce zarejestrowanych jest ponad 650 000 zawodników (dokładnych i aktualnych danych z PZPN nie udało mi się uzyskać pomimo wielu prób - pewnie jestem "za mały"). Sporo prawda?

Sęk w tym, że ta rzesz piłkarzy seniorów, zrzeszonych zapewne w tysiącach klubów potrzebują treningu i odpowiedniego zadbania o nich, a odnoszę nieodparte wrażenie, że centrala skupiając się na szkoleniu dzieci i młodzieży oraz rozwoju profesjonalnej piłki, kompletnie zapomniała o najniższych szczeblach rozgrywkowych, a najchętniej zaorałaby wszystko od IV ligi w dół... Przykre, ale chyba jednak prawdziwe.

Seniorzy amatorzy potrzebują trenera. Takie są przepisy. I wszystko fajnie, poza tym, że kształcenie trenerów skupia się na najmłodszych. Robiąc kurs uprawniający mnie do trenowania seniorów w klasach A i B nie usłyszałem ani słowa o tym, jak pracować z dorosłymi. Nic! A z nimi pracuję... Kończąc kurs Grassroots, żaden trener nie jest gotowy do podjęcia pracy z seniorami... Całe szczęście, że podczas mojej 20-letniej przygody z piłką miałem styczność z kilkunastoma trenerami, kolejnych kilku obserwowałem przy pracy z seniorami, dużo czytam i mam już jakieś doświadczenie w tym aspekcie.

Dlatego wychodząc naprzeciw oczekiwaniom, bazując na doświadczeniu, obserwacji, oraz ciągłym doksztalcaniu się na własną rękę, oddaję Wam kilka tekstów, przydatnych w pracy z seniorami oraz przeznaczonych dla samych zawodników. Nie jest to praca naukowa, ani encyklopedia. Są to dobre rady, które możecie wykorzystać na co dzień.

Darek Kmieciak

<b>ROZDZIAŁ 1</b>	<b>5</b>
Dla piłkarza	<b>5</b>
<b>DIETA PIŁKARZA AMATORA</b>	<b>6</b>
Kogo obchodzi dieta?	6
Dzień „po”	7
W opinii eksperta:	8
Wokół meczu	8
Po „Tajgerku”	10
Woda a woda...	10
„Wczorajszy” piłkarz	11
Wnioski	11
<b>DOMOWY IZOTONIK DLA PIŁKARZA</b>	<b>13</b>
Co to jest napój izotoniczny	13
Stosowanie przez piłkarzy amatorów	14
Jak zrobić izotonik (mój przepis)	15
<b>REGENERACJA PO TRENINGU</b>	<b>18</b>
Po co się regenerować?	18
Jak się regenerować?	18
Najczęstsze kontuzje piłkarskie	21
Skóra	21
Staw skokowy	21
Staw kolanowy	21
Łąkotka	22
Mięśnie	22
Ścięgna	22
Więzadła	22
Kości	23
Jak zapobiegać kontuzjom?	23
Liczy się szybka reakcja!	24
<b>SPRZĘT PIŁKARSKI – KORKI, OCHRANIACZE, RĘKAWICE BRAMKARSKIE   JAK WYBRAĆ?</b>	<b>25</b>
Korki	25
Rodzaj butów	25
Mierzymy stopę	26
Materiał	27
W sklepie	27
Ochraniacze	28
Rodzaje ochraniaczy	28
Jakie „deski” wybrać?	28
Rozmiar	29
Rękawice bramkarskie	29
<b>JAKIE BUTY NA ORLIK?</b>	<b>32</b>

Jakie buty na sztuczną trawę?	32
Zatem jakie buty na orlik wybrać?	33
<b>ROZDZIAŁ 2</b>	<b>34</b>
Drużyna	34
Po co drużynie kapitan?	35
Wybór	36
Funkcje kapitana	37
<b>INTEGRACJA DRUŻYNY</b>	<b>40</b>
Co to jest integracja?	40
Po co integrować zespół?	40
Włączanie juniorów do składu	41
Nowy piłkarz w zespole	41
Docieranie się	41
Rodzaje integracji amatorskiej drużyny piłkarskiej	42
<b>ROZDZIAŁ 3</b>	<b>44</b>
Trening	44
<b>Zimowy trening piłkarza amatora</b>	<b>45</b>
Jaka zima, taki cały rok?	45
Trening na hali, czy teren?	45
W czym trenować w zimie?	47
<b>TRENING INTERWAŁOWY</b>	<b>49</b>
Co to jest trening interwałowy?	49
Jak powinien wyglądać trening interwałowy?	49
Trening interwałowy piłka nożna – jakie ćwiczenia?	50
Interwały – rozgrzewka	50
Kiedy wykonywać trening interwałowy?	51
Interwały dla „puszystych”	51
<b>TRENING MENTALNY</b>	<b>52</b>
Co to jest trening mentalny	52
Trener = psycholog	52
Utrzymanie motywacji	54
<b>SKAKANKA – TRENING, ĆWICZENIA, REZULTATY</b>	<b>56</b>
Co daje trenowanie ze skakanką	56
Jak skakać na skakance	57
Ćwiczenia ze skakanką	58
Skakanka efekty	58
<b>BEEP TEST</b>	<b>60</b>
Co to jest Beep Test?	60
Jak przeprowadzać beep test	61
Beep test – tabela wartości	61

<b>SKIP A, SKIP B, SKIP C, SKIP D</b>	<b>64</b>
Co to jest skip?	64
Rodzaje skipów?	64
Skip A	64
Skip B	65
Skip C	65
Skip D	65
<b>PRZYSIADY</b>	<b>67</b>
Co dają przysiady?	67
Jak prawidłowo robić przysiady?	67
Rodzaje przysiadów	68
Półprzysiady	68
Sumo	68
Przysiady pulsacyjne	69
Przysiady z hantlami	69
Przysiady z wyskokiem	69
Przysiad bułgarski	69
<b>TRENING TABATA</b>	<b>71</b>
Co to jest tabata?	71
Chwała Japończykowi!	71
Trening tabata – jak ćwiczyć?	71
Mordercze 20 sekund, czyli tabata – zasady treningu	72
Tabata – ile razy w tygodniu?	72
Trening tabata – ćwiczenia	72
Zapamiętaj:	73
Tabata efekty	74
Czy trening tabata jest dobry dla piłkarzy amatorów?	74

# **ROZDZIAŁ 1**

**Dla piłkarza**

# DIETA PIŁKARZA AMATORA

Dziś nikt nie wyobraża sobie profesjonalnego sportu bez odpowiednio dobranej, zbilansowanej diety. W dobie wyścigu technologicznego i farmakologicznego, kiedy o ludzkim organizmie wiemy już niemal wszystko, o zwycięstwie decydują detale. I niejednokrotnie takim detalem okazują się być błędy w odżywianiu, stąd naukowcy i dietetycy prześcigają się w wyszukiwaniu coraz lepszych metod żywienia sportowców.

Profesjoniści są świadomi tego, że właściwa dieta może być dla nich przepustką do wielkiej kariery, do bicia rekordów, osiągnięcia życiowych wyników, dlatego zatrudniają osoby dbające o ich właściwe żywienie oraz o wszystko inne, co się z tym aspektem życia wiąże.

A jak jest z tym w sporcie amatorskim? Nie najlepiej, a piłka nożna to bardzo wymagający sport, oparty na wysiłku fizycznym piłkarza. Obserwując od kilkunastu lat naszą okręgową piłkę (również od kulis), muszę stwierdzić, że 99% zawodników nie przestrzega żadnych zasad żywieniowych. Nie dziwię się, bo sam tego do tej pory nie robiłem.

W wyższych ligach jest z tym już lepiej, ale ja skupiając się na najniższych poziomach ligowych, postaram się przybliżyć Wam temat.

## Kogo obchodzi dieta?

Kilkanaście lat temu o poruszonym w tym poście temacie nie było nawet mowy. W piłce nożnej na poziomie C, B, A klasy, czy nawet w okręgówce nikt nie zwracał sobie głowy takimi duperelami. Przychodziło się na mecz, rozgrzewka, spotkanie, piwko i do domu. Mecz ligowy był niedzielną atrakcją i nie trzeba było doszukiwać się w tym niepotrzebnych uduziwień, za jakie bez wątplenia wówczas uchodziłoby racjonalne odżywianie.

Dziś też niewielu zawodników przestrzega jakiegokolwiek schematu odżywiania, ukierunkowanego na dzień meczu, o specjalnej diecie nie wspominając. Zresztą wystarczy pójść na pierwszy lepszy mecz niższych klas rozgrywkowych, w którym na pierwszy rzut oka widać, że DIETA i zdrowe odżywianie to pojęcia obce dla większości piłkarzy. Ich wyhodowane pieczolowicie brzuszki mówią same za siebie. Z sędziami zresztą nie jest lepiej...

Od pewnego czasu zauważyłem jednak już nieco większą „świadomość” żywienia pod kątem samego meczu (czyt. 90 minutowego wysiłku).

Pojawiły się przedmeczowe „Tajgerki”, batoniki, bananki, izotoniki. Co lepiej zorganizowany i wyedukowany piłkarz, raczy się różnego rodzaju odżywkami. Niektóre kluby wychodząc naprzeciw swoim zawodnikom i same fundują im odżywki i różnego rodzaju suplementy, zapominając, że te należy umiejętnie i systematycznie stosować.

Krąży przeświadczenie, że popularny Tiger, czy inny tego typu energy drink doda „skrzydeł” podczas meczu. Bomba w przerwie w postaci Marsa, czy Snickersa ma naładować nasze akumulatory, byśmy bez przeszkód dograli drugą połowę. Jak to naprawdę jest z tymi „dopalaczami”, dowiedzie się w dalszej części.

## **Dzień „po”**

Już tak się utarło, że mecze ligowe zazwyczaj rozgrywane są (na nieszczęście dla niektórych piłkarzy) w niedzielę. A przecież przed ostatnim dniem tygodnia występuje sobota. A w sobotę grille, imprezy, wesela czyli dużo jedzenia, dużo picia (przede wszystkim wysokoprocentowego), zabawa do białego rana.

Młodość ma swoje prawa – to raz. Kiedyś się trzeba zrelaksować – to dwa. „Przecież w niedzielę i tak będę najlepszy” – to trzy? (...)

Bardzo trudno jest dobrać odpowiednią godzinę rozegrania meczu do sportowej dyspozycji piłkarzy. O 11 niektórzy dopiero wracają do domu z imprezki, a inni słuchają kazania w kościele. O 13 każdy masuje się po brzuchu po rosole i schabowym z mizerią. 15 to taka godzina, gdzie kusi wiele innych rzeczy, niekoniecznie związanych z piłką. Wydaje się, że najodpowiedniejszą porą na rozgrywanie meczu (cały czas mówimy tu o odżywianiu) jest godzina 16:30. Imprezowicze powinni już wtedy dojść do siebie, solidny, niedzielny obiad nie daje się już tak bardzo we znaki, każdy jest po deserze, a do kolacji jeszcze kawał czasu. Jeśli gracie w piłkę, na pewno znacie to uczucie, kiedy przychodzi Wam biegać z pełnym żołądkiem...

Tradycją w wielu klubach stały się pomeczowe grille. Osobiście nic do tak spędzonego wspólnie czasu nie mam, wręcz przeciwnie. Uważam, że tego rodzaju integracja jest bardzo potrzebna dla samej drużyny, dla „team spirit”. Jeśli jednak spojrzeć na to pod kątem spożywanych wtedy posiłków i napojów – niejeden dietetyk załamałby ręce. Ociekające tłuszczem

kielbasy, skwierczące karkówki, chipsy, wreszcie lejące się litrami piwo czy słodkie napoje typu Pepsi, to na pewno nie jest dobry zestaw na uzupełnienie utraconej podczas meczu energii.

Nie będę się tu wymądrzał, bo sam mam na sumieniu wiele dietetycznych grzeszków. W tworzeniu tego posta, który ma być dla Was małą podpowiedzią, kierunkowskazem i dobrą radą, poprosiłem o pomoc specjalistę w opisywanej dziedzinie Panią **Małgorzatę Berkowicz**<sup>1</sup> z **AARON NATURA**, którą zapytałem o właściwy sposób odżywiania się piłkarza, skuteczność stosowanych przez zawodników amatorów meczowych wspomagaczy, wybór wody do picia oraz... gry na kacu.

## **W opinii eksperta:**

### **Wokół meczu**

Sposób odżywiania ma duży wpływ na nasze zdrowie oraz zdolności do wysiłku. Odpowiednio zbilansowana dieta przed, podczas i po wysiłku może przyczyniać się do osiągnięcia optymalnych wyników sportowych. Dieta powinna być różnorodna, oparta na produktach nieprzetworzonych, unikamy podjadania i jedzenia w pośpiechu.

Każdy zawodnik musi znaleźć własne, pasujące mu zestawy pokarmów oraz wybrać jaka ilość i czas jedzenia są odpowiednie. Wartość posiłków powinna być dobierana indywidualnie dla każdego sportowca.

Już dzień przed meczem powinniśmy zacząć myśleć o odpowiednim odżywianiu i nawodnieniu. Bardzo ważne jest aby nie powodować skoków cukru we krwi. Należy ograniczyć spożycie węglowodanów prostych. Możemy także włączyć napoje izotoniczne i odpowiednią suplementację oraz wykluczyć z naszego jadłospisu produkty ciężkostrawne.

W dniu meczu – po pierwsze nawodnienie – tu potrzebna jest cała strategia, którą postaram się przybliżyć w dalszej części artykułu. Po drugie

---

<sup>1</sup> **mgr Małgorzata Berkowicz** – właścicielka Poradni żywieniowo-dietetycznej **AARON NATURA** w Jaśle, członek Polskiego Stowarzyszenia Dietetyków, specjalista ds. żywienia, absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego, absolwentka kierunku: Poradnictwo dietetyczne – postępy w żywieniu człowieka w Warszawskim Instytucie Żywności i Żywienia, dietetyk Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, coach, konsultant zdrowego sposobu życia, hirudoterapeuta, instruktor jogi akademickiej, Obecnie studentka na Wydziale Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie kierunek: Joga i Relaksacja.



odżywianie, zaspokojenie głodu i uzupełnienie zmniejszonych przez noc zapasów węglowodanów – jest to bardzo ważne dla wydajności organizmu, im dłuższy wysiłek, tym jest to ważniejsze. Przed meczem powinniśmy skoncentrować się na produktach wolno uwalniających energię, o niskim indeksie glikemicznym. Możemy trzymać się zasady, że im więcej czasu od posiłku do meczu tym niższy indeks glikemiczny powinny mieć pokarmy. Zaleca się na 2 – 3 h, a dla niektórych 4 godziny przed wysiłkiem spożycie odpowiednio skomponowanego posiłku – ilości kaloryczne ostatniego posiłku przed meczem to sprawa indywidualna. Po takim posiłku powinniśmy czuć się komfortowo. Większą część posiłku stanowić powinny węglowodany, potem białko i warzywa, najlepiej gotowane oraz zdrowy tłuszcz. np. ryba duszona w warzywach z kaszą, omlet z warzywami i grzankami, kasza na słodko z miodem i rodzynkami, owsianka z bananem.

W dniu meczu uważajmy, aby nie przesadzić ze zbyt dużą ilością błonnika. Jeżeli jest taka potrzeba możemy na 1h przed dodać przekąskę np. świeże owoce, batonik typu musli. W dniu meczu rezygnujemy z tłustych mięs i innych tłustych potraw, napojów o działaniu diuretycznym (np. czarna herbata, kawa), z warzyw wzdymających i ciężkostrawnych (takich jak kapusty, szczypior, cebula, por, czosnek kukurydza), niedojrzałych owoców i wszystkich produktów, które mogą działać napotnie (imbir, cynamon, ostre przyprawy). Powinniśmy odpuścić sobie wszystko co podrażnia nasz żołądek.

Po trzecie bardzo ważna jest regeneracja pomeczowa, odbudowanie zasobów glikogenu, przywrócenie odpowiedniego nawodnienia oraz odpoczynek. Zaraz po zakończeniu wysiłku powinniśmy skoncentrować się na uzupełnieniu zasobów wody oraz elektrolitów. Posiłek powinniśmy spożyć najlepiej 30 minut po wysiłku, a maksymalnie 60, czas spożycia posiłku jest bardzo ważny, proces regeneracji będzie zdecydowanie szybszy. Najlepiej sprawdzi się posiłek w formie płynnej z węglowodanami o średnim i wysokim indeksie glikemicznym oraz łatwo przyswajalnym białkiem (co najmniej 50 gram węglowodanów, pamiętając o zachowaniu proporcji węglowodanów do białek 4:1 lub 5:1) – tzw. recovery drink.

Zachęcam do domowego przygotowania takiego napoju, bo wówczas możemy kontrolować, aby zawierał wszystko co jest nam potrzebne po takim wysiłku.

1,5 do 2 godzin po meczu powinniśmy spożyć pełnowartościowy posiłek składający się z węglowodanów o średnim i wysokim indeksie glikemicznym, białka i zdrowych tłuszczów. Podczas całego dnia nie zapominajmy o warzywach oraz owocach i ich alkalicznych właściwościach! Polecam spotkanie z dietetykiem, który doradzi nam jak powinno wyglądać takie odżywianie w naszym przypadku.

### **Po „Tajgerku”**

Myślę, że energy drinki nie są wskazane, lepszym rozwiązaniem będzie napój izotoniczny. Pamiętajmy, aby zawsze sprawdzać skład na etykiecie, bo może się okazać, że taki napój zamiast nas nawodnić, będzie odwadniał, a razem z nim dostanie się do organizmu sporo niepotrzebnych i szkodliwych składników. W piłce nożnej zapotrzebowanie energetyczne jest duże, więc jeżeli potrzebujemy energii to może dobrym rozwiązaniem (nie dla wszystkich) będą żele energetyczne, skompensowana energia, która może być wzbogacona o kofeinę. Taki żel przyjmujemy na 10 minut przed startem. Możemy również przed startem napić się kawy (30-40 minut przed) pamiętajmy, nie rozpuszczalnej bo taka jest szkodliwa, najlepiej z ekspresu przelewowego. Ale uważajmy bo kofeina ma swoje minusy, może drażnić żołądek lub pogłębić zdenerwowanie.

Jak już wcześniej wspomniałam możemy włączyć przekąski na 1h przed meczem np. mały batonik sportowy, 40-50 gram rodzynek lub suszonych moreli, 1-2 banany. W tym wypadku też radzę zachować ostrożność i dobierać takie przekąski umiejętnie. Zawsze czytamy etykiety, pamiętajmy również, że batony sportowe możemy dobierać pod kątem konkretnego wysiłku. Możemy również skorzystać z żeli, a odpowiednia przekąska w przerwie meczu może poprawić wynik i zmniejszyć uczucie zmęczenia.

### **Woda a woda...**

Moim zdaniem grając w piłkę nożną (choć dotyczy to także każdego innego sportu) lepiej pić wodę niegazowaną, napoje gazowane mogą podrażnić śluzówkę żołądka. Dobrym zwyczajem jest zaczynać każdy dzień od szklanki wody z cytryną (jeżeli nie ma przeciwwskazań). Podstawowe zapotrzebowanie organizmu na wodę, żeby mógł prawidłowo funkcjonować to 30 ml na kg masy ciała.

Każdy sportowiec powinien jednak sprawdzić tempo pocenia się i uzupełnić płyny po meczu – na 1 kg utraconej masy ciała uzupełniamy 1,2 – 1,5 litra wody.

Na co dzień powinniśmy pić w odpowiedniej ilości wodę, której stopień mineralizacji jest w przedziale 500-1500 mg/litr, natomiast jeśli pocimy się bardzo intensywnie powinniśmy 2-3 razy w tygodniu kupić wodę której stopień mineralizacji jest powyżej 1500 mg/litr.

Dodatkowo należy pamiętać, że przy wysiłku do 60 minut wystarczy wypijać czystą wodę, jeżeli jednak wysiłek jest dłuższy możesz sięgnąć po *izotonik*.

### **„Wczorajszy” piłkarz**

Alkohol w nadmiarze szkodzi zdrowiu, zatruwa nasz organizm. Jak już wcześniej wspominałam prawidłowe nawodnienie organizmu jest kluczowe dla funkcjonowania całego organizmu. Przecież nasz organizm w większości składa się z wody.

Jest kilka powodów, dla których alkohol nie jest wskazany dla sportowca, a to również tyczy się osób uprawiających piłkę nożną amatorsko. Grając na wysokiej intensywności musimy dbać szczególnie o nawodnienie, a ze względu na swoje działanie diuretyczne alkohol mocno odwadnia, a to doprowadza do spadku wydolności organizmu, obniża nasze możliwości wysiłkowe. Ponadto zaburza termoregulację, zaburza prawidłowy skurcz mięśni, zwiększa możliwość doznania kontuzji, wypłukuje z organizmu dużo związków mineralnych (w tym głównie magnezu), obniża zapasy witamin z grupy B, zużywa nasz największy wewnętrzny antyoksydant – glutation, bardzo obciąża pracę naszej wątroby, niszczy szare komórki, które już się nie regenerują. Następuje obniżenie szybkości działania, podejmowania decyzji, czytania gry, przewidywania. Alkohol przyczynia się też do powstania wrzodów żołądka i dwunastnicy. I tu mam tylko jedno pytanie – jak po spożyciu alkoholu następnego dnia nasz organizm ma być gotowy do wysiłku i jak bardzo obciążamy nasze zdrowie grając „na kacu”?!

### **Wnioski**

Myślę, że otrzymaliście wyczerpującą odpowiedź na temat odżywiania się podczas uprawiania piłki nożnej na poziomie amatorskim. Oczywiście w sieci można znaleźć masę materiałów na ten temat,

a nawet rozpiskiienne posiłków wraz z ich kalorycznością, ale zostawię to już tym bardziej zainteresowanym.

Mimo iż gramy na krzywych boiskach, gole strzelamy do niewymiarowych bramek, a na mecze jeździmy samochodami, to powinniśmy zwracać uwagę na to co, jak i kiedy jemy. Amatorski sport rządzi się swoimi prawami, ale warto do swojego życia wprowadzić zdrowy i rozsądny tryb żywieniowy, już nawet nie dla samej piłki, ale dla własnego zdrowia i dobrego samopoczucia. Zdrowa dieta to nic strasznego, a prawidłowe odżywianie może wyjść nam jedynie na dobre.

<<<>>>

# DOMOWY IZOTONIK DLA PIŁKARZA

Niebieskie, żółte, różowe... Półki w sklepach uginają się od wszelkiego rodzaju napojów izotonicznych. Jest popyt, musi być podaż. Pijemy je litrami, ale nie wszyscy tak do końca zdają sobie sprawę, czym są i jak prawidłowo je stosować. Postaram się przedstawić właściwości i przydatność izotoników w kontekście gry w piłkę nożną (oczywiście amatorsko). Od razu zastrzegam, że nie piszę o profesjonalnej suplementacji, jaką stosują zawodowi piłkarze, ale napojach dostępnych w sklepach.

## Co to jest napój izotoniczny?

Podczas wysiłku fizycznego (a takim jest trening i mecz) nasz organizm traci duże ilości wody i składników mineralnych, niezbędnych do właściwego funkcjonowania jak sód, magnez, chlor, potas. Braki powinniśmy uzupełniać na bieżąco (również podczas wysiłku), aby zapobiec skutkom odwodnienia, jakimi są **ogólne zmęczenie, skurcze mięśni, problemy z trawieniem, czy obniżenie odporności.**

Optymalnymi produktami pozwalającymi uzupełnić deficyt wody w organizmie i zapobiegają zaburzeniom równowagi wodno-jelitowej są właśnie izotoniki.

Co sprawia, że to izotonik najlepiej nadaje się do picia po wysiłku? Otóż jego stężenie – inaczej nazywane osmolalnością – jest takie samo jak płynów ustrojowych w ciele człowieka, dzięki temu w krótkim czasie nawadniają organizm, przy okazji utrzymując w nim odpowiedni stan składników mineralnych i węglowodanów. Nie ma więc przesady w haśle reklamowym jednego z producentów tego niezwykłego płynu, które mówi, że jego produkt „*nawadnia lepiej niż woda*„.

Napoje izotoniczne składają się w głównie z wody. Kolejnym ważnym składnikiem jest sód, który pozwala na efektywne wchłonięcie się wody, reguluje równowagę elektrolitów, a podczas uzupełniania płynów podczas wysiłku, pomaga utrzymać odpowiednią temperaturę ciała.

Jeśli weźmiemy pod uwagę ważność minerałów, jakie zawierają izotoniki, to jako kolejny muszą wymienić potas. Ten składnik oprócz regulacji gospodarki wodno-elektrolitowej zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układów nerwowego i mięśniowego.

Dobry izotonik w swoim składzie ma także wapń i magnez, które podobnie jak potas wspomagają prawidłową pracę układu nerwowo-mięśniowego.

Napoje izotoniczne powinny być źródłem energii, w związku z tym dostarczają niezbędnych do tego celu węglowodanów jak glukoza, fruktoza, sacharoza, maltoza lub w niektórych przypadkach maltodekstryny. Muszę w tym miejscu dodać, że im więcej węglowodanów zawiera napój, tym gorzej nawadnia organizm, gdyż zamiast wchłonąć się, długo zalega w żołądku. Sięgając po izotoniki, zwracajcie więc uwagę, ile węglowodanów zawierają. Jeśli jest ich 4-8 g na 100 ml napoju to dobrze. Jeśli więcej... no cóż...

Tyle jeśli chodzi o chemię.

## **Stosowanie przez piłkarzy amatorów**

Bardzo często spotykam się z sytuacją, kiedy piłkarze przed meczem raczą się izotonikami. Jeśli w ten sposób leczą sobotniego kaca, to pół biedy. Gorzej, jeśli dzięki nim chcą nabrać energii przed nadchodzącym wysiłkiem. Choć opinii na ten temat jest wiele i bardzo odbiegają od siebie, to ja pozostaję przy stwierdzeniu, że przed wysiłkiem batonik, w trakcie i po izotonik. Przed meczem łyknąć możecie też energetyka, ale nie łudźcie się, że on doda Wam siły. One nie dodają energii, ale pobudzają układ nerwowy, poprawiają pamięć i koncentrację, zmniejszają zmęczenie, a przez to, że zawierają kofeinę, przyczyniają się do... odwodnienia organizmu!

Ale wróćmy do izotoników. Pić je powinniśmy w trakcie i po wysiłku. Dawkowanie zależy od rodzaju wysiłku fizycznego, jego intensywności, czasu trwania i warunków, jakie panują wokół (pole, hala, słońce, mróz itd.).

Jeśli mówimy o standardowej jednostce treningowej w amatorskiej piłce, to tutaj stosowanie podczas jej trwania izotoniku nie ma sensu. Oczywiście nawadniać się trzeba, ale w zupełności przy tej intensywności i czasie trwania wystarczy woda mineralna lub rozcieńczony z wodą sok.

Co innego warunki meczowe, gdzie intensywność jest duża. Tutaj izotoniki sprawdzają się jak najbardziej.

W trakcie wysiłku należy je pić małymi łykami, powoli, co nie zawsze jest łatwe (wiem z doświadczenia). Należy zwrócić uwagę, aby izotonik nie był

zimny, a jedynie schłodzony. Absolutnie nie może być ciepły, gdyż ciepłe płyny dłużej zalegają w żołądku!

Który izotonik lubicie najbardziej? Niebieski? Żółty? Różowy? Zielony? No właśnie, te nieszczęsne kolory... Pal licha, że wybrany przez Ciebie napój zawiera składniki wyżej przeze mnie opisane, skoro nafaszerowany jest chemią, która nadaje mu rzucający się w oczy kolor. Jeszcze raz uczulam Was, na czytanie etykiet. Jeśli informacje o składzie zawierają konserwanty, barwniki i inne całkowicie zbędne cuda jak guma arabska (E414), acesulfam K (E950), benzoosan sodu (E211) i całą listę innych środków oznaczonych „E”, zastanówcie się dwa razy, zanim wydacie pieniądze.

Przez wzgląd na dużą ilość niepotrzebnych dodatków, całkowicie odradzam napój izotoniczny rozpuszczany z tabletki.

### **Jak zrobić izotonik (mój przepis)**

A może by tak pokombinować i „wyprodukować” własny, całkowicie bezpieczny, a zarazem skuteczny domowy napój izotoniczny? Wbrew pozorom jest to banalnie proste w wykonaniu i możesz z powodzeniem wykonać je samemu! Napoje izotoniczne własnej roboty są szybkie w przygotowaniu, niedrogie, dobre w smaku i równie skuteczne, co ich sklepowe odpowiedniki. Co więcej, naturalny izotonik domowej roboty może być dostosowany do Waszych indywidualnych upodobań!



W sieci znajdziecie różnorakie przepisy na domowe izotoniki. Ja przedstawię Wam mój, wprawdzie nie autorski, ale prosty, szybki i smaczny.

Wszystko co potrzeba to:

- dobra woda niegazowana – 1 l,
- miód 3 łyżki miodu (kto nie lubi smaku miodu, może zastosować cukier),
- szczypta soli kuchennej („szczypta” na oko 1/3 płaskiej łyżeczki do herbaty),
- 1 średnia pomarańcza (ujdzie też cytryna, grejpfrut – kto co lubi)

Jedyne co musimy zrobić przy przygotowaniu domowego izotoniku, to połączyć wszystkie składniki i dokładnie je ze sobą wymieszać.

Jak widzicie niewiele potrzeba, aby szybko zrobić domowy izotonik. Może nie będzie on miał tak efektownego koloru jak te kupione w sklepie, ale ważne, że jego działanie będzie skuteczne i przez nas pożądane. Warto



wzbogacić swoją piłkarską dietę o własnej roboty napoje izotoniczne, które możesz przygotować w każdej chwili w domu, mając pod ręką wodę, trochę soku, cukru, soli i stosować je po treningu, czy meczu.

<<<>>>

# REGENERACJA PO TRENINGU

Będąc piłkarzem amatorem, kilka razy w tygodniu poddajesz swój organizm wysiłkowi. Czasem jest to porcja dwóch treningów i meczu, czasami jednej jednostki treningowej i niedzielnej potyczki, a są i tacy odważni, grający jedynie mecze co weekend. Obojętnie do której grupy należysz, regeneracja organizmu po wysiłku nie powinna być Ci obca. Życie pokazuje jednak całkiem coś innego...

## Po co się regenerować?

Profesjonalni piłkarze mają ten komfort, że otaczają ich fizjoterapeuci, dietetycy, w każdej chwili mają dostęp do różnorodnych urządzeń wspomagających regenerację. Tak zwana odnowa biologiczna nie jest jednak zarezerwowana tylko dla nich. Ty również po meczu czy każdym innym obciążeniu fizycznym powinieneś poddać swój organizm regeneracji.

Trening i każdy inny wysiłek fizyczny powoduje uszkodzenia włókien mięśniowych, utratę zgromadzonych w mięśniach węglowodanów, nie mówiąc już o wytwarzaniu kwasu mlekowego, który daje się we znaki szczególnie „niedzielnym” piłkarzom w postaci poniedziałkowo-wtorkowych zakwasów. Obciążone są nie tylko nasze mięśnie, ale także stawy i ścięgna, a mikrouszkodzenia tych tkanek mogą doskwierać jeszcze długo po wysiłku.

Do przywrócenia prawidłowego stanu organizmu niezbędna jest zatem prawidłowa regeneracja. „Prawidłowa” czyli taka, która w miarę szybko i bez konsekwencji postawi Cię na nogi bez względu, czy będzie to regeneracja po bieganiu, treningu piłki nożnej, siłowni. Co więcej, niewłaściwa lub nie przeprowadzona regeneracja mięśni, może mieć wpływ na zmniejszenie ich wydajności przy kolejnych treningach. Należy więc przywiązywać wagę do tego, jak wygląda nasz odpoczynek.

## Jak się regenerować?

Na pierwszy rzut oka pojęcie regeneracji, czy odnowy może wydawać się czymś nieosiągalnym w amatorskim sporcie... Głupota! Każdy może, a nawet potrzebuje odpowiedniego postępowania po wysiłku, nawet uprawiając sport sporadycznie lub będąc pasjonatem jakiejś dyscypliny.

Co zatem możesz we własnym zakresie zrobić, by proces regeneracji Twojego organizmu przebiegł tak jak powinien?

- Po pierwsze nie forsuj się podczas treningu (nawet przy treningu siłowym). Choć brzmi to dziwnie, to trenowanie na 200% nie jest dobrym pomysłem. Zbyt duża ambicja może wyrządzić więcej szkody niż pożytku. Celowo nie piszę również o meczu, bo nie wyobrażam sobie sytuacji, kiedy piłkarz odpuszcza, by się przypadkiem nie przemęczyć, ale podczas treningu można sobie pofolgować, co nie znaczy, że trenować należy na pół gwizdka! Zamiast raz w tygodniu trenować ponad siły, trenuj częściej, ale nieco lżej.
- Po drugie nie lekceważ wyciszenia. Czasami na koniec intensywnych zajęć proponuję chłopakom „dwa kółeczka”. Większość dziwnie wtedy na mnie patrzy, ale bynajmniej nie jest to moje widzi mi się. Tak zwane ćwiczenia wyciszające mają niebagatelny wpływ na późniejszą regenerację. Warto zatem poświęcić kilka minut po treningu – i mowa w tym miejscu o każdego rodzaju wysiłku – na wyciszenie. Taki zabieg pomoże usunąć z organizmu między innymi mleczan, czy amoniak, które są produktem ubocznym przemiany materii.
- Po trzecie przypilnuj prawidłowego odżywiania. Jedz produkty wysokobiałkowe, bogate w węglowodany. Pożyteczne będą też tłuszcze. Jeśli chodzi o kaloryczność posiłków to pamiętaj, że podczas treningu spaliłeś ich zapewne więcej aniżeli podczas Twojego standardowego dnia w szkole czy w pracy. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu! Pij izotoniki i wodę wysokozmineralizowaną.
- Po czwarte prysznic. Idealna byłaby sauna czy inne tego typu relaksujące miejsca, dzięki którym szybciej się zregenerujemy, ale w naszych warunkach idealnie nada się prysznic. Polewaj się na przemian wodą zimną i ciepłą. Nie popadaj w skrajność i unikaj wody lodowatej i wrzątku, ale zadbaj o różnicę w temperaturze. Taki kontrastowy prysznic pobudzi układ krążenia i organizm będzie lepiej dotleniony, co z kolei będzie miało wpływ na zmniejszenie poziomu zmęczenia, a także pomoże pozbyć się z organizmu toksyn powstałych podczas treningu.
- Prysznic można zastąpić kąpielą (a najlepiej wziąć prysznic zaraz po treningu i poprawić kąpielą przed snem). Nie leż w zbyt gorącej wodzie. Lepiej użyć letniej i dolewać ciepłej w miarę stygnięcia. Do kąpieli koniecznie dodaj sól bocheńską lub iwonicką. Taka solanka

pomoże zneutralizować nadmiar kwasu mlekowego.

- Po piąte suplementy na regenerację. Pamiętaj, że właściwa suplementacja powinna być dostosowana do konkretnej osoby. Biorąc pod uwagę, że piszę o piłce nożnej, można pokusić się o wskazanie warunków podstawowej suplementacji. Sięgnij więc po suplementy uzupełniające o magnez i cynk. Wyposaż się w preparaty zawierające glukozaminę, witaminę C, wapń, czy kolagen, które wzmocnią obciążone podczas treningu stawy i ścięgna. Oczywiście każdy powinien świadomie stosować suplementy, więc sięgając po nie musisz sam określić czego potrzebujesz.
- Po szóste daj se na wstrzymanie. Po treningu odpocznij, nie idź na siłownię, nie przerzucaj tony węgla... Ogranicz ilość wysiłku do minimum. Najlepiej przygotuj sobie wcześniej plan treningowy tak, aby jednostka była jedynym poważnym obciążeniem fizycznym organizmu tego dnia.
- Po siódme poroluj się. Foam roller to prawdziwy przyjaciel każdego piłkarza. Ten niepozorny wałek z pianki może pomóc w regeneracji mięśni bardziej, niż się wydaje, zwłaszcza w przypadku potreningowych zakwasów. Taki masaż, który z boku może wyglądać nieco śmiesznie, pomaga rozluźnić mięśnie i poprawia przepływ krwi, przez co znacznie przyspiesza proces regeneracji po treningu naszych mięśni.
- Po ósme wyśpij się. Nic nie zastąpi snu. Aby optymalnie się zregenerować po całym dniu, dorosły człowiek potrzebuje 7-9 godzin snu. Co dopiero po dniu naznaczonym wysiłkiem! Idź wcześniej spać, wyłącz telefon, telewizor i wszystkie inne gadżety, które mogą absorbować Twoją uwagę i przeszkadzać w odpoczynku. Nie licz na to, że braki w spaniu nadrobisz przy najbliższej okazji. To tak nie działa. Zadbaj o jakość snu, a z pewnością zauważysz różnicę w późniejszym funkcjonowaniu i dostaniesz tak potrzebny zastrzyk energii.

Mam nadzieję, że choć trochę pomogłem Ci zrozumieć potrzebę regeneracji. Nie lekceważ tej często pomijanej w amatorskiej piłce nożnej kwestii.

# NAJCZĘSTSZE KONTUZJE PIŁKARZY AMATORÓW

Sport to zdrowie? Oj, tak! Bez wątpienia uprawianie sportu jest zbawienne dla naszego zdrowia. Niestety czasami mogą dotknąć nas nieprzyjemne „skutki uboczne” w postaci kontuzji i urazów, które są wynikiem obciążeń organizmu lub jak w przypadku piłki nożnej i innych sportów kontaktowych – wynikiem czynników zewnętrznych.

## Najczęstsze kontuzje piłkarskie

Nie ma różnicy, czy uprawiasz piłkę nożną amatorsko, czy zawodowo. Kontuzje są nieuniknione tak w jednym jak i drugim przypadku. Oczywiście najczęściej spotykanym rodzajem urazów w futbolu są kontuzje kończyn dolnych, które stanowią ok. 80% wszystkich przypadków. Dalej są uszkodzenia głowy, szyi i kręgosłupa, a także kończyn górnych.

Jakie części naszego ciała zawodników są najbardziej narażone na urazy?

Skóra:

Ochronna powłoka ciała podczas uprawiania piłki nożnej jest poddawana otarciom, pęknięciom, czy też odparzeniom, co powoduje powstanie ran. Spowodowane one mogą być kontaktem z przeciwnikiem, zbyt ciasnym obuwiem piłkarskim lub upadkiem.

Staw skokowy:

Skrcenie stawu skokowego to jedna z najczęstszych kontuzji z jaką borykają się osoby grające w piłkę nożną. Najczęściej do skrcenia dochodzi po nieodpowiednim postawieniu stopy na podłożu np. podczas biegu, czy lądowania po wyskoku. Na skrcenie stawu skokowego narażony jesteś także podczas ataku rywala, kiedy Twoja stopa zostanie zablokowana w nienaturalny sposób.

Staw kolanowy:

Skrcenie stawu kolanowego nie jest przypadłością typowo piłkarską, bo częściej zdarza się narciarzom, jednak należy do grupy urazów związanego z uprawianiem futbolu, więc musiało znaleźć się w zestawieniu. Skrcenia nabawić możesz się najczęściej, kiedy w wyniku ataku przeciwnika,

następuje uderzenie w kolano od strony zewnętrznej. Skręcić kolano możesz równie dobrze podczas niefortunnego upadku na murawę.

#### Łąkotka:

Umiejscowiona w stawie kolanowym łąkotka to często kontuzjowana część ciała podczas gry w piłkę nożną. Tutaj również do uszkodzenia dochodzi w wyniku kontaktu dwóch zawodników. Można uszkodzić ją także, przeciążając staw kolanowy.

#### Mięśnie:

Urazów mięśniowych możesz w każdej chwili nabawić się tak podczas treningu jak i meczu. Mięsień możemy zerwać, naderwać, naciągnąć...

Zerwanie to najpoważniejsza z kontuzji dotyczących mięśni. Może do niego dojść przy przeciążeniu, braku odpowiedniego rozgrzania lub po znacznym rozroście tkanki mięśniowej, po zastosowaniu środków anabolicznych. Podczas leczenia zerwanego mięśnia bezwzględnie należy korzystać z konsultacji lekarza.

Naciągnięcia i naderwania to nie tak poważna sprawa jak zerwania, ale bagatelizowanie ich może skutkować pogłębieniem się urazu.

Kolejna często spotykana kontuzja piłkarza to stłuczenie mięśnia. Jest to bardzo bolesna przypadłość, spowodowana najczęściej uderzeniem przeciwnika. Niemal zawsze pojawia się obrzęk i krwiak (siniak).

#### Ścięgna:

Zerwanie ścięgna jest bardzo poważną kontuzją, wymagającą leczenia szpitalnego. Najczęstsze przypadki zerwania to ścięgno Achillesa i ścięgna w kolanie. Wyróżnia się dwie przyczyny tego rodzaju urazu: pośrednie i bezpośrednie. Pośrednia przyczyna to nagły wyskok, czy start, podczas którego ścięgno nagle ulega skurczowi. Najczęściej jest wynikiem braku odpowiedniego rozgrzania. Do bezpośredniego zerwania doprowadza uderzenie w naciągnięte ścięgno, co na boisku trafia się często.

#### Więzadła:

Poważne kontuzje piłkarzy dotyczą więzadeł. Dużo się o tym słyszy, ale mało kto wie, czym tak naprawdę są więzadła. Otóż podstawową rolą więzadeł jest utrzymywanie stawów na miejscu. Są nieelastyczne, przez co

ich naciągnięcie doprowadza do zerwania. Tak jak w przypadku zerwań ścięgien, tutaj wyróżnia się zerwania w zakresie pośrednim i bezpośrednim. Przy zerwaniu więzadeł prawie zawsze niezbędna jest ingerencja chirurgiczna.

Kości:

Kontuzje piłkarzy polegające na złamaniu kości eliminują z gry na długi czas. Na boisku może dość tak do złamania zamkniętego jak i otwartego. Co jakiś czas media pokazują złamanie nogi podczas meczu przez znanego piłkarza. Osobiście najlepiej pamiętam dwa przypadki – Davida Beckhama i Marcina Wasilewskiego. Masakra.

Najczęstsze złamania u piłkarzy to złamanie goleni i złamanie kości śródstopia. Rzadziej zdarzają się złamania kości udowej i urazy kości kończyn górnych. Podczas leczenia złamań, piłkarz jest praktycznie wyłączony z jakiegokolwiek aktywności fizycznej w zakresie złamanej kończyny. Rehabilitacja może trwać nawet kilka miesięcy, gdyż podczas uruchomienia nogi, osłabieniu ulegają także mięśnie, stawy, ścięgna.

## **Jak zapobiegać kontuzjom?**

Nie wszystkich kontuzji da się uniknąć. Jeśli do urazu doprowadza przeciwnik lub nieszczęśliwy wypadek, wówczas niewiele możemy zrobić. Natomiast w przypadku urazów pośrednich, wiele zależy od nas samych. Organizm można przygotować tak, aby w miarę możliwości ustrzec go przed kontuzjami. Mowa w tym miejscu o specjalnych programach treningowych, które pomagają piłkarzom unikać sytuacji kontuzjogennych lub – jeśli już do urazu dojdzie – zminimalizować jego skutki.

W przypadku piłki amatorskiej ciężko jest o realizację takiego programu, więc nieoceniona okazać się może lekceważona przez niektórych rozgrzewka. Odpowiednio przygotowany do wysiłku organizm pozwala w dużym stopniu uniknąć urazów pośrednich. Dlatego apeluję do Was – rozgrzewajcie się konkretnie przed meczami!

Fajnie, abyśmy byli świadomi jak ważna w przypadku uprawiania sportu jest odpowiednia suplementacja i dieta. Odpowiednie nawodnienie, dostarczanie organizmowi niezbędnych składników odżywczych, witamin i minerałów to podstawa.

## **Liczy się szybka reakcja!**

Kiedy już dojdzie do kontuzji, nie lekceważ tego. W każdym przypadku liczy się szybka reakcja. W przypadku piłkarzy i mnogości urazów które mogą się przydarzyć, ważna jest trafna diagnoza. Niestety na niższych poziomach rozgrywkowych jest jak jest. Prawie zawsze kończy się na użyciu lodu w sprayu, hasła „rozbiegaj” i kontynuowaniu przez zawodnika gry. Czasem mikrourazy nakładające się na siebie, mogą być przyczyną poważnych dolegliwości.

Należy zadbać także o ubezpieczenie sportowe, aby w razie „W” ustrzec się kosztów związanych z leczeniem i rehabilitacją.

<<<>>>



# SPRZĘT PIŁKARSKI – KORKI, OCHRANIACZE, RĘKAWICE BRAMKARSKIE | JAK WYBRAĆ?

Serwuję Wam z pozoru błahy temat – odpowiedni wybór sprzętu sportowego.

Jak to zwykle bywa, nic nie jest tak proste jak się wydaje. Tak jest też z wyborem sprzętu, w którym uprawiamy sport. Spróbuję pomóc Wam w wyborze tego odpowiedniego.

## Korki

Najważniejsza część piłkarskiej „garderoby”. Bez korków nikt nie wyobraża sobie kopania piłki (zwłaszcza na ligowym poziomie). Grać w piłkę nie można w byle jakich butach. Dlaczego? Ano dlatego, że przez nieodpowiednio dobrane obuwie **narażamy się na kontuzje**, a w najlepszym wypadku **obniża się jakość naszej gry**. Korki które kupujemy MUSZĄ być wygodne. Powinny być idealnie dopasowane do stopy i być najlepszej jakości. Nie mogą być ani za duże, ani za małe. Zasada ta dotyczy każdego rodzaju obuwia do piłki nożnej, obojętnie czy wybieramy buty do gry na trawie naturalnej, sztucznej, czy hali. Stopy odpowiadają za kontakt z futbolówką, więc muszą one czuć się w butach jak najbardziej komfortowo. Otarcia, odgniotki, odciski – to nie są przyjemne sprawy. Powodują u zawodnika dyskomfort i ból, a co za tym idzie, rozpraszają jego uwagę i praktycznie uniemożliwiają normalną grę.

## Rodzaj butów

Największy komfort i jakość dają nam buty najdroższe, **profesjonalne**, które są wykonane z najlepszych materiałów i w najnowocześniejszej technologii.

Buty **półprofesjonalne** to te najbardziej popularne wśród piłkarzy amatorów. Są w przystępnej cenie, sprawują się dobrze w każdych warunkach. Ich cena wynika z zastosowania innych niż w przypadku „profesjonali” rodzajów materiałów (zazwyczaj w mniej znaczących miejscach).

Do wyboru mamy jeszcze korki **półamatorskie**, które są, bo są. Kosztują trochę ponad stówę (mniej znanych marek są jeszcze tańsze), zazwyczaj gwarantują rozegranie kilkunastu meczów w dobrych warunkach. Dla

niedzielnych piłkarzy idealne, dla tych trochę ambitniejszych – strata czasu i pieniędzy.

Ostatni rodzaj butów to korki **rekreacyjne**, popularne „gumowce”, „trampokorki”, czy „mundiale”, których opisywać już chyba nie muszę.

Buty piłkarskie dzielą się również ze względu na przeznaczenie:

- **LANKI** – ogólnie rzecz biorąc korki piłkarskie na boiska trawiaste
- **FG** – na krótką trawę (może być wilgotna)
- **HG** – na twardą, zbitą nawierzchnię, ale również boiska piaszczyste i orliki
- **AG** – na sztuczną nawierzchnię
- **SG** – korki na mokre, nasiąknięte, błotniste boisko
- **TF** – korki do gry na sztucznych nawierzchniach, również na bardzo twardych
- **TT** – popularne „Turfy”
- **IC, IN, IT** – halówki przeznaczone na nawierzchnie parkietowe, kauczukowe, gumowe

Powyższe skróty oznaczają nie tyle same buty, co ich podeszwę. Oczywiście oznaczeń butów jest coraz więcej, bo producenci prześcigają się w wymyślaniu coraz to nowych rozwiązań, dlatego nie można przywiązywać zbytnej wagi do tego, czy gramy akurat w korkach z podeszwą FG, czy AG. Kto co lubi. **UWAGA!!!** Możemy mieć jednak **problem z uznaniem gwarancji**, jeśli butów używaliśmy niezgodnie z ich przeznaczeniem, czyli np. graliśmy w FG na betonie. Na to już trzeba uważać.

### **Mierzmy stopę**

Kiedy już wiemy jakie buty są nam potrzebne, pozostaje **wybór odpowiedniego rozmiaru**. Jak wiadomo rozmiarówki są różne w zależności od producenta, czy kraju, w którym buty powstały, dlatego musimy **ZAWSZE** kierować się długością wkładki, która ma odpowiadać długości naszej stopy. Aby najlepiej i najdokładniej zmierzyć swoją stopę należy zaopatrzyć się w kartkę papieru, taśmę klejącą, ołówek i miarkę. Zapomnijcie

o popularnym patyczku!!! Ten sposób mierzenie stopy absolutnie nie nadaje się do wyboru butów do uprawiania jakiegokolwiek sportu.

Kiedy mamy już sprzęt, przystępujemy do dzieła. Stawiamy stopę centralnie na kartce papieru przyklejonej taśmą do podłoża (kartka nie ucieknie wtedy spod nogi) i dokładnie, powoli obrysowujemy ją. Przykładamy miarkę do skrajnych punktów długości naszego rysunku i zapisujemy dokładny wynik. Mierzymy również analogicznie szerokość rysunku w najszerszym miejscu. Identycznie postępujemy z drugą stopą.

UWAGA!!! Możliwe, że **wyniki z obu nóg będą się od siebie różniły**. Spokojnie, to normalne. W takim przypadku bierzemy pod uwagę miarkę większej stopy. W związku z tym, że producenci podają zazwyczaj długość wkładki w 0.5 cm różnicach np. 27.5 cm trzeba pamiętać, żeby nie kupować butów różniących się od długości stopy o 1 cm! 0.5 cm to góra jaką można przyjąć. Nie kupujcie nigdy butów o długości wkładki równej waszej stopie, bo po włożeniu getry, będą one właśnie o te pół centymetra za małe.

## **Materiał**

Korki wykonane są ze skóry naturalnej, bądź syntetyku. Ciężko znaleźć modele łączące oba te surowca, ale i takie istnieją. To, które wybieriecie zależy tylko od Was. Krąży przekonanie, że korki skórzane są bardziej wytrzymałe, wygodniejsze, precyzyjniejsze. Jest to mit. Dziś inne materiały stosowane przez producentów są równie mocne jak skóra, poza tym trzeba także – a może przede wszystkim – dobrze trafić. Faktem jest, że buty skórzane z czasem się rozchodzą, w żargonie piłkarskim – **rozbijają się**, czego nie obserwuje się w butach wykonanych z innego, sztucznego materiału. Tym skórzanym trzeba poświęcić więcej czasu przy pielęgnacji. Trzeba je często myć, pastować, stosować nawilżacze i kopytka. Przy syntetycznych korkach, wystarczy je przetrzeć szmatką. Aby buty służyły nam długo musimy o nie dbać, obojętnie z jakiego są wykonane materiału.

## **W sklepie**

Mamy już swoje wymarzone korki (firma i model mnie w tym miejscu nie interesują). **Zawsze mierzmy parę**. Załóżmy tak prawego, jak i lewego buta. Pamiętajmy o dobrym zasnurowaniu! Dobrze by było, gdyby w nowych, tyle co założonych butach przejść się, a nawet przebiec kilka metrów, nawet w sklepie. Po zakupie dobrze jest chodzić w bucikach po domu godzinę, albo dwie, nawet jeśli mama, siostra, dziewczyna, czy żona będzie na nas dziwnie patrzeć.

Jeśli poczujemy jakikolwiek dyskomfort, mrowienie, czy ocieranie stopy, spokojnie można zwrócić lub wymienić buty, pod warunkiem, że mamy paragon. Można również przetestować nowy sprzęt razem z ochraniaczami i getrami, w których będziemy grać.

Ryzykowne jest kupowanie nowych butów przez internet. Owszem, jeśli mamy swój sprawdzony model i rozmiar od lat, spokojnie można kupować. Ale szarpiąc się na całkiem nowe buty, narażamy się na niemałe rozczarowanie...

## Ochraniacze

Kolejnym ważnym sprzętem potrzebnym każdemu ligowcowi są ochraniacze piłkarskie. Są osoby (w tym ja), które nie lubią grać w ochraniaczach. Przepisy jednak mówią jasno – **bez ochraniaczy na boisko nie wyjdiesz.**

Najważniejsza i jedyna rola ochraniacza to ochrona piłkarza przed kontuzjami. Podobnie jak w piłkarskich korkach, tak i w ochraniaczach piłkarz ma się czuć komfortowo. Nie mogą one przeszkadzać w grze, dlatego muszą być idealnie dopasowane do goleni.

## Rodzaje ochraniaczy

Istnieją cztery rodzaje ochraniaczy:

- sama „skorupa”
- skorupa z częścią chroniącą kostki
- skorupa z dołączaną częścią chroniącą kostki
- ochraniacze getry

Obecnie na rynku dostępnych jest wiele rozmiarów, więc dopasowanie ochraniacza do golenia nie powinno być problemem.

## Jakie „deski” wybrać?

Najpopularniejsze ochraniacze, to te, składające się z samej „skorupy”, których minusem jest brak ochrony kostki. Korzystają z nich zawodowcy i dorośli piłkarze, bo nie ma co ukrywać, są najbardziej komfortowe i najlżejsze ze wszystkich rodzajów. Niektórzy mają obawy co do tego, czy będzie on dobrze trzymał się goleni podczas meczu. Standardowe rzepy (dostępne nie we wszystkich modelach) nie stanowią gwarancji stabilizacji, ale dziś dostępnych jest wiele opasek, taśm, czy rękawów, które utrzymują ochraniacze na miejscu, nierzadko dodawane jako gratis przy zakupie pary nowych „desek”. Kupując ochraniacze warto zwrócić uwagę na ich wentylację.

Drugi i trzeci rodzaj ochraniaczy stosują najczęściej młodzi adepci futbolu. W profesjonalnej piłce się z nich nie korzysta, bo to po prostu dodatkowy balast. Ten rodzaj zabezpieczenia posiada oprócz funkcji ochrony goleni, ochronę kostki poprzez umieszczone usztywnienie w okolicy stawu skokowego.

Ochraniacze skarpetki to raczej ciekawy gadżet, aniżeli ochrona. Specjalne pianki wszyte w piłkarską skarpetę nie sprawdzą się podczas gry na ligowym poziomie. Może to dobra rzecz na grę mało kontaktową (Warszawianka?). Mnie nie przekonują.

## **Rozmiar**

Podobnie jak z butami rozmiarów ochraniaczy jest wiele i mogą się różnić w zależności od producenta. Rozmiarówka „desek” zależna jest od wzrostu piłkarza, ale na ogół zakłada się, że **mają one pokrywać około 75% powierzchni golenia**. Piłkarze mają jednak różne preferencje. Popatrzcie na Johna Terrego:

Każdy jest inny i należy indywidualnie dobrać ochraniacz na swoją nogę. **Najlepiej przymierzyć kilka modeli w różnych rozmiarach.**

Przykłady rozmiarów ochraniaczy:

wzrost: 120 – 140 cm – rozmiar: S

wzrost: 160 – 180 cm – rozmiar: L

## **Rękawice bramkarskie**

O opinię w kwestii doboru rękawic poprosiłem eksperta – byłego golkipera trzecioligowych Karpat Krosno **Mariusza Stępnia**.

Rękawice możemy podzielić na kilka typów:

### **1) ze względu na przeznaczenie:**

- **meczowe** – są to rękawice wykonane z bardzo wysokiej jakości pianki, która zapewnia bardzo dobry „klej”. Przeważnie jest to pianka 4 mm. Jedynym minusem tej pianki jest słaba wytrzymałość.
- **treningowe** – są wykonane z bardziej wytrzymałych materiałów, ale przez to tracą na jakości i ważnym dla każdego bramkarza wyżej wspomnianym „kleju”

### **2) ze względu na krój:**

Obecnie na rynku występuje wiele rodzajów kroju rękawic. Najpopularniejsze to *rollfinger* (palec obszyty pianką dookoła) oraz *negative* (szwy wewnętrzne). Każdy bramkarz powinien dopasować do siebie odpowiedni krój. Moim ulubionym i według mnie najlepszym jest *rollfinger*. Warto wspomnieć również o rękawicach posiadających specjalne ochraniacze które chronią nasze palce przed złamaniem. Ten system nazywany jest *protection*. Osobiście nie polecam używania tego typu rękawic ze względu na mniejszy zakres ruchu oraz ograniczoną swobodę. Rękawice z tym systemem są bardzo masywne i mniej wygodne od normalnych.

### **3) ze względu na grubość gąbki:**

Ważną rzeczą przy zakupie rękawic jest zwrócenie uwagi na grubość gąbki. Najpopularniejsze to modele 3.5 mm oraz 4 mm. Osobiście preferuję grubszą gąbkę, ale to już sprawą indywidualną.

### **4) ze względu na zapinanie:**

Kolejnym ważnym elementem rękawic jest zapinanie oraz strona zewnętrzna czyli back. Występuje kilka rodzajów zapinania. Wielkie firmy jak Adidas, Nike, Puma cały czas konkurują w projektowaniu coraz to nowych. Z własnego doświadczenia wiem, że najlepsze jest zapinanie w wersji standard.

Wielu młodych bramkarzy zastanawia się jakie kupić rękawice. Fakt – jest to duży dylemat, biorąc pod uwagę tak wielki wybór. Większość osób przy zakupie kieruje się „renomą” wyrobioną przez gwiazdy piłki, stojące między słupkami, mające na rękach produkty Adidasa, Nike, czy innych sławnych marek. To nie jest dobry pomysł, bo sprzęt dostępny na rynku nie dorównuje rękawicom, w których występują bramkarze np. w Lidze Mistrzów. Warto pamiętać, że dla klasowych bramkarzy, mających kontrakty reklamowe z danymi firmami, wyrabia się sprzęt indywidualnie! Koszt takich rękawic to często nawet ponad 300 zł (mowa tu o najwyższym modelu). Niższe modele wyglądem przypominające sprzęt gwiazd, są wykonane z bardzo słabej jakości materiałów.

Polecam wszystkim zakup rękawic, które od kilku sezonów są dostępne na polskim rynku. Rękawice polskich producentów gwarantują najwyższą jakość, niższą cenę w porównaniu z modelami Adidasa czy Nike, a jakościowo są o wiele lepsze.

Każdy bramkarz musi sam dopasować odpowiedni model, gąbkę, krój, zapinanie do swoich własnych upodobań. Zazwyczaj metodą prób i błędów. Gorąco polecam sprawdzenia polskich rękawic. Jest to sprzęt dużo lepszy od tego, który proponują nam wielkie firmy, a co najważniejsze, nasze polskie rękawice są wytrzymalsze i tańsze.

<<<>>>

# JAKIE BUTY NA ORLIK?

Przygotowania do piłkarskiej rundy wiosennej w pełni. Oblegane orliki i boiska ze sztuczną trawą pękają w szwach. Wiele problemu może sprawić odpowiednie dobranie butów na ten rodzaj nawierzchni. Podpowiadam zatem, jakie buty na orlik wybrać, aby optymalnie trenować, a przy okazji nie nadszarpnąć swojego zdrowia (bo trzeba wiedzieć, że niewłaściwy dobór obuwia piłkarskiego może przyczyniać się do kontuzji).

## Jakie buty na sztuczną trawę?

Na początek trzeba zaznaczyć, że różnica między naturalną a sztuczną trawą w kontekście piłki nożnej jest ogromna. Inaczej po sztucznej nawierzchni porusza się piłka, inaczej oddziałuje ona na nasze ciało, dlatego też wymaga użycia specjalnych butów, które zagwarantują nam stabilność, a przy okazji nie zdewastują boiska, jak to bywa przy okazji gry na sztucznym boisku w korkach.

Prochu nie wymyślę, jeśli napiszę, że **na orlik najlepsze będą buty turfy**. Dają one komfort gry i trenowania na sztucznej trawie i pozwalają panować nad piłką, co nie jest wcale takie proste, kiedy stosuje się do tego standardowe buty piłkarskie. Turfy dzielą się na dwa rodzaje: AG i TF/TT. Te skróty mogliście już poznać wcześniej.

**Modele AG** to buty przeznaczone na sztuczną trawę, posiadające małe, gęsto rozsiane po podeszwie korki z wypustkami, które pozwalają utrzymać wysoką przyczepność przy poruszaniu się po sztucznym boisku z granulem.

**Turfy TF/TT** to również buty na sztuczną trawę, ale charakterystyka ich korków pozwala na grę i trening w ekstremalnych warunkach, dlatego potocznie nazywa się je śniegówkami. Gumowe, gęsto rozmieszczone małe koreczki gwarantują przyczepność również na zmrożonej lub mokrej nawierzchni.

Grając w piłkę na trawie, potrzebujesz korków lanych, wkretów lub miksów w zależności od tego, na jakiej płycie przychodzi ci grać. Jak widać, podobnie sytuacja wygląda jeśli chodzi o buty na orlika. Turfy powinny być dostosowane do tego, jak aktualnie wygląda nawierzchnia. Wiadomo, że piłkarze najczęściej korzystają ze sztucznych nawierzchni zimą, więc



powinni być gotowi na zmrożoną sztuczną trawę, na której lepiej sprawdzą się modele TF/TT. Coraz więcej pełnowymiarowych obiektów sprawia jednak, że drużyny ligowe rozgrywają swoje mecze piłkarskie właśnie na sztucznej nawierzchni, co wymaga od piłkarzy amatorów odpowiedniego sprzętu.

## **Zatem jakie buty na orlik wybrać?**

Buty turfy, a więc obuwie piłkarskie przeznaczone do gry na orlika dzielą się na dwa rodzaje, ale wybór pomiędzy AG i TF/TT to nie jedyny wybór, przed jakim możecie stanąć. Oczywiście chodzi mi o jakość butów. Co tu dużo pisać – za jakość trzeba zapłacić. Turfy dobrej jakości posiadają podeszwę z wysokogatunkowej gumy, która pozwala zachować doskonałą przyczepność, ale jest także bardzo wytrzymała, co wydłuża żywotność sprzętu. Turfy niskobudżetowe będą miały podeszwę z różnych tworzyw gumopodobnych, którym daleko do ideału.

Kolejna ważna kwestia to kształt butów. Wiadomo, że każde buty, a już szczególnie te piłkarskie muszą być odpowiednio dopasowane do stopy. Nie inaczej jest z korkami na sztuczne boiska. Wygodna cholewka, odpowiedni rozmiar, elastyczność, zapewnienie bezpieczeństwa – to powinny być podstawowe cechy obuwia na orlik. Warto zwrócić więc na te aspekty szczególną uwagę. Ciekawą opcją są turfy ze skarpetą, które są odpowiednikiem korków tego rodzaju na nawierzchnie naturalne.

Co jeszcze? Na pewno mocne wiązanie, czy wzmocnienie materiału, przez co buty nie będą się szybko ścierać. Oczywiście modeli obuwia typu turfy jest bardzo wiele i każdy może wybrać do gry takie, jakie mu odpowiadają tak pod względem wizualnym, jak użytkowym. Największą popularnością cieszą się oczywiście turfy Adidas, czy Nike, choć te mniej znanych firm w niczym oprócz marketingu im nie ustępują, zachęcam więc przed zakupem do dokładnej analizy ofert producentów.

<<<>>>

# **ROZDZIAŁ 2**

## **Drużyna**

# Kapitan w drużynie piłkarskiej

Każda drużyna piłkarska musi posiadać swojego kapitana. Rola kapitana (nie tylko na boisku) jest bardzo odpowiedzialna. Tym razem poruszam temat zawodnika z opaską na ramieniu.

## Po co drużynie kapitan?

W każdej rywalizacji zespołowej przeciwne drużyny mają swoich kapitanów. Nawet w grach podwórkowych dzieci wybierają spośród siebie liderów, którzy dobierają następnie swoje składy. Znamy to chyba wszyscy.

W piłce nożnej bez kapitana meczu nie rozegramy. A tak właściwie po co drużynie kapitan?

Przepisy gry w piłkę nożną mówią jasno:

**Postanowienia PZPN do Przepisów gry 2016/2017 Art. 3, podp. 3, str. 207**

*Każda drużyna musi mieć kapitana. Prawo zwracania się do sędziego w sposób taktowny, w sprawach dotyczących zawodów, przysługuje wyłącznie kapitanowi drużyny i tylko w czasie przerwy w grze. Na ewentualne pytanie kapitana drużyny, sędzia udziela zwięzłej i jednoznacznej odpowiedzi, nie dopuszczając do polemiki. Kapitanowi nie wolno okazywać dezaprobaty dla decyzji sędziego. Jeżeli z jakichkolwiek powodów kapitan opuszcza boisko przed końcem zawodów, winien przekazać swemu następcy wyróżniającą go opaskę. Fakt ten sędzia musi opisać w sprawozdaniu tylko gdy ma to praktyczne znaczenie (np. składanie protestu przez nowego kapitana).*

Jest to bardzo ważna i odpowiedzialna funkcja, która nie kończy się na podpisie w protokole i założeniu opaski na ramię.

Kapitanem nie zostaje się przez przypadek. Niekiedy błędnie interpretuje się tę zaszczytną posługę jako wyróżnienie dla najlepszego piłkarza. Otóż nie. **Kapitan wcale nie musi być najlepszy w drużynie.** Nie musi „ciągnąć” jej sportowo na boisku, ale już w szatni musi być liderem i przywódcą. Osobą, która zmotywuje do walki, da sygnał do ataku, będzie prowadziła zespół i oddziaływała na niego szczególnie poprzez sferę

mentalną. Oczywiście aby spełnić powyższe kryteria, kapitan musi budzić szacunek u kolegów i mieć wśród nich posłuch.

Jest on również łącznikiem pomiędzy zespołem, a trenerem oraz działaczami.

Kapitan ma też za zadanie być niejako mentorem i autorytetem dla młodych zawodników, co zwłaszcza w dzisiejszych czasach nie jest rzeczą prostą.

W profesjonalnym futbolu kapitan jest odpowiedzialny za drużynę również poza boiskiem na przykład podczas zgrupowań, czy wyjazdów. Wszelkie ekscesy kolegów pośrednio uderzają w niego. Mimo wszystko kapitan powinien zawsze murem stawać za swoim zespołem, a stosunki na linii kapitan – drużyna powinny opierać się na wzajemnym zaufaniu.

Nie zapominajmy o kibicach. Dla nich kapitan powinien być niejako ikoną, symbolem klubu. Powinni oni utożsamiać się z kapitanem, a on z nimi. Najlepszym przykładem był Francesco Totti z Romy, czy Paolo Maldini w Milanie.

Nie raz widzimy obrazy, kiedy kapitan po niepowodzeniach zespołu musi tłumaczyć się przed swoimi kibicami... Nie jest to na pewno lepsza strona noszenia opaski...

## **Wybór**

Kapitana zazwyczaj wybiera się na dwa sposoby:

1. poprzez wybór zespołu (najczęściej poprzez głosowanie)
2. poprzez nominację trenera

Wbrew pozorom szatnia na ogół jest zgodna jeśli chodzi o wybór jej przodownika. Piłkarze doskonale się znają i wiedzą kto najlepiej nadaje się do pełnienia tej zaszczytnej - jakby nie było - funkcji. Głosowanie jest najczęściej spotykanym wyborem kapitana w piłce nożnej. Demokratyczny wybór w pełni oddaje zdanie większości i nie podlega on dyskusji. Taki sposób wyznaczenia spotyka się w każdej lidze od Ekstraklasy po najniższe szczeble rozgrywkowe.

Czasami zdarza się, że kapitana wybiera trener zespołu. Szkoleniowiec poznawszy wszystkie cechy swoich piłkarzy i ich charaktery, dokonuje wyboru w pewien sposób obiektywnie, jako osoba nie związana z „szatnią”, a jedynie organ wspierający. Taka praktyka jest jednak rzadko spotykana, a decydują na nią tylko trenerzy, chcący mieć wpływ na wszystkie ważne decyzje w drużynie, przez piłkarzy zwani „dyktatorami”.

W profesjonalnych drużynach oprócz kapitana, wybiera się również wicekapitana, który jest jego zastępcą w razie niedyspozycji. Zostaje nim albo zawodnik z drugim w kolejności wynikiem wyborów, ewentualnie piłkarz wytypowany przez trenera, bądź radę drużyny. W futbolu amatorskim raczej nie spotyka się tej funkcji.

## **Funkcje kapitana**

Czasami błędnie interpretuje się funkcję kapitana zespołu twierdząc, że na boisku może sobie pozwolić na więcej od kolegów, zwłaszcza w stosunku do sędziego. Jest to błędne przekonanie, o czym możemy przeczytać w Przepisach gry w piłkę nożną 2016/2017:

### **Art. 3 podp. 10, str. 38.**

*Kapitan drużyny nie posiada specjalnego statusu i przywilejów, jednak ponosi w pewnym stopniu odpowiedzialność za zachowanie swojego zespołu.*

Jak wynika z powyższego kapitan wcale nie może więcej, ale dodatkowo jest obarczony odpowiedzialnością za zachowanie kolegów! Żadna taryfa ulgowa ze strony sędziego nie wchodzi tutaj w grę.

Z innych zagadnień przepisów gry wynika niejako, że kapitan jest powiernikiem swojego zespołu u sędziego i na odwrót.

Już bez cytowania podręcznika poniżej opisuję wszystkie takie sytuacje.

- sędzia zawodów przez kapitana gospodarzy wyznacza organizatorom czas na usunięcie zgłoszonych przed, bądź w trakcie gry usterek pola gry;
- w przypadku rozpoczęcia meczu przez drużynę w niekompletnym składzie i uzupełnieniu go zawodnikami wpisanymi w protokół

meczowy, o wejściu ich na boisko informuje sędziego kapitan, bądź kierownik drużyny;

- kiedy rolę sędziów asystentów pełnią sędziowie klubowi, zmiana zawodnika następuje na wniosek kapitana drużyny;
- kapitanowie mają prawo zgłaszać sędziemu protesty dotyczące tożsamości zawodników przeciwnej drużyny (najpóźniej do zakończenia meczu);
- weryfikacja tożsamości zawodników odbywa się przed meczem, w jego przerwie lub po jego zakończeniu zawsze w obecności kapitanów drużyn, dodatkowo kapitanowie wraz z kierownikami drużyn są zobowiązani zatrzymać na miejscu WSZYSTKICH zawodników, którzy brali udział w zawodach w momencie zgłoszenia;
- jeśli na meczu nie pojawią się sędziowie związkowi, kapitan gospodarzy najpóźniej 5 minut przed godziną rozpoczęcia meczu powiadamia o tym fakcie kapitana gości, po czym wybierają oni spośród swoich propozycji osobowych kandydata na arbitra spotkania;
- podczas gdy na spotkaniu nie pojawi się sędzia asystent, kapitanowie przedstawiają swoich kandydatów do pełnienia tej funkcji. Jeśli kapitan gości nie znajdzie odpowiedniego kandydata, to kapitan gospodarzy ma obowiązek taką osobę znaleźć;
- w przypadku wykluczenia i ociąganiem się przez zawodnika wyrzuconego z boiska opuszczenia go, sędzia powiadamia kapitana odpowiedniej drużyny o zakończeniu zawodów przed czasem, jeśli schodzący zawodnik nie opuści w ciągu dwóch minut boiska i jego otoczenia;
- kiedy sędzia po połowie meczu lub jego zakończeniu ukaże zawodnika wykluczeniem za naruszenie przepisów gry, a nie znajduje się w polu gry lub jego otoczeniu, nie ma obowiązku pokazywać czerwonej kartki, jedynie powiadamia o swojej decyzji kapitana odpowiedniej drużyny;
- jeśli sędzia przedłuży czas rozgrywania zawodów jedynie by umożliwić wykonanie rzutu karnego, musi o tym fakcie powiadomić obu kapitanów;
- kapitan wraz z kierownikiem drużyny składają podpisy pod protokołem meczowym, poświadczając tym samym uprawnienie do udziału w meczu zawodników w protokół wpisanych;

Pomocą w ogarnięciu przepisów służył mi Kamil Koziół, któremu bardzo dziękuję za współpracę.

<<<>>>

# INTEGRACJA DRUŻYNY

Artykuł skierowany do działaczy, trenerów, kierowników drużyny i każdego, kto w jakikolwiek sposób jest blisko zespołu.

**Integracja w drużynie.** Temat wydawałoby się tak bliski, a jednak w niektórych przypadkach bardzo odległy. Postaram się przedstawić profity płynące z integrowania zespołu, etapy tego procesu i poszukać odpowiedzi na pytanie, po co tak właściwie to robić. Zapraszam.

## Co to jest integracja?

Pierwsza definicja jaką daje nam Google, brzmi: „proces tworzenia się całości z części”. Bardzo trafne w naszym przypadku twierdzenie. Aby ze zlepku przypadkowych ludzi powstała drużyna, należy skutecznie przeprowadzić proces integracji. Tutaj nie rozgraniczałbym tematu do piłki amatorskiej i profesjonalnej, bowiem ten aspekt jest równie ważny w jednym jak i drugim przypadku, aczkolwiek skupiał będę się na tej pierwszej opcji.

Drużyna piłkarska to kilkunastu, może kilkudziesięciu mężczyzn w różnym wieku, o różnych charakterach, różnym sposobie wyrażania emocji, ambicjach, planach, sytuacji życiowej itd. Ci jakże inni ludzie mają tworzyć zespół – uzupełniający się kolektyw, ukierunkowany na jeden wspólny cel, którym zazwyczaj jest zwycięstwo

Jak połączyć te ludzkie puzzle, by otrzymać jeden obraz? Czy jest to w ogóle możliwe? Jasne, bo na starcie żadna drużyna nie jest skazana na porażkę

## Po co integrować zespół?

Kto zadaje takie pytanie, niech lepiej zmieni zainteresowania. Stopień zintegrowania zespołu najlepiej widać na boisku. Poszczególne zawodnicy rozumieją się, wspierają. W sytuacjach spieć cała drużyna śpieszy z pomocą, cieszy się wspólnie po zwycięstwach, wspiera się po porażkach. Tam, gdzie nie czuć team spirit, każdy gra pod siebie, po golu cieszy się tylko strzelec, reszta odwraca się na pięcie i wraca na swoją połowę, podczas przepychanki na próżno szukać wsparcia kolegów, podobnie jak po przestrzelonym karnym. Tak obrazowo i sytuacyjnie chcę pokazać, o co chodzi w tej całej integracji i kiedy widać, że drużyna jest jednością. Aby miała ona



przełożenie na grę, należy dołożyć starań, aby poza boiskiem jak najczęściej organizować i aranżować piłkarzom wspólne spędzanie czasu.

## **Włączanie juniorów do składu**

Przekrój wiekowy w naszych zespołach może sięgać nawet kilkudziesięciu lat. Nie sposób oczekiwać, żeby różnice pokoleń nie miały wpływu na kontakt między chłopakami. Dużego nakładu pracy wymaga zintegrowanie juniorów, którzy są wcielani do seniorów. Dla tych młodych chłopaków to nowe otoczenie, sytuacje, reakcje i inne rzeczy całkiem odmienne aniżeli w grupie rówieśników. Pole do popisu mają tutaj trenerzy, którzy muszą przeprowadzić „proces przejścia” bezboleśnie, aby nie zniechęcić juniora, który staje nagle przed sporym wyzwaniem. Znam wiele przypadków bardzo zdolnych chłopaków, którzy przepadli w seniorskiej piłce nie przez reprezentowany poziom sportowy, ale właśnie nieodnalezienia się w nowej (jakkolwiek by nie było) specyficznej sytuacji.

## **Nowy piłkarz w zespole**

Zmiana otoczenia to kolejny aspekt, na którym chcę się skupić. Jeśli zawodnik przechodzi do nowego klubu, jest obcy. I nie oszukujmy się, że nasi zawodnicy nie patrzą na niego „spod byka” jako rywala do składu, a nie daj Boże traktują jak zło konieczne w sytuacji, kiedy kasuje pieniądze za mecz, podczas gdy oni grają za darmo. Ściągając do siebie piłkarzy, musicie skupić się na tym, aby nowe twarze zostały dobrze przyjęte. Pal licha, jak wytransferowany chłopak jest otwarty i nie ma żadnego problemu z nawiązaniem kontaktu i zintegrowaniem się z zespołem. Gorzej, jeśli taki piłkarz z natury jest cichy i zamknięty, po treningu szybko pakuje się, mówi „cześć” i ucieka, daje się poniewierać w gierkach i widać, że nie za dobrze czuje się w Waszym otoczeniu. Tutaj działacz, czy trener musi zadziałać w dwie strony: na poziomie **zawodnik – drużyna i drużyna – zawodnik**. O aklimatyzacji mówi się w kontekście wielkiej piłki, ale dotyczy ona również lig najniższego szczebla.

## **Docieranie się**

Każda drużyna musi się „dotrzeć”. Czasami jest to proces długotrwały, czasem jest to kwestia kilku tygodni. Każdy musi poznać każdego, wiedzieć, na co może sobie w stosunku do danego kolegi pozwolić, jak zachowuje się on na boisku, jakie zagrania preferuje. O ile schematy walczy się na treningu, o tyle indywidualne cechy partnerów piłkarze muszą poznać we

własnym zakresie. Zgranie to jedno, ale rozumienie się to drugie. Tak naprawdę żadna drużyna nigdy nie będzie na sto procent „dotarta” w warunkach grania amatorskiego (i chyba każdego innego też), ale należy dążyć do tego, aby stopień zrozumienia był jak największy. Fajnym czasem do takich rzeczy jest długa przerwa zimowa, kiedy podczas treningów i sparingów można wiele w tym temacie osiągnąć.

## **Rodzaje integracji amatorskiej drużyny piłkarskiej**

Wiesz już, że trzeba zintegrować drużynę. Ale jak to robić na poziomie amatorskim? Oto kilka przykładów!

**pomeczowy grill** – standard w klubach niższych lig po spotkaniach u siebie. Kiełbaska, piwko, żarty, rozmowy niekoniecznie o piłce – to buduje atmosferę. Staraj się o takie eventy niezależnie od wyniku meczu. Po porażce też warto zrelaksować się w swojej grupie. Zajebicie, jeśli w takich spotkaniach uczestniczą partnerki piłkarzy. Poznają one wówczas otoczenie, zawierają nowe znajomości z innymi obecnymi paniami, co procentuje później nieco innym spojrzeniem na niedzielne nieobecności mężów, czy chłopaków. Oczywiście taka mini imprezka co dwa tygodnie kosztuje, ale zaradny prezes raczej nie będzie miał problemu z wygospodarowaniem kilkudziesięciu złotych dla dobra swojego klubu

**zakończenie sezonu** – nie ma piłkarza, któremu mordka nie cieszyłaby się na te słowa. O zakończeniach sezonu krążą legendy i choć może nie każdemu odpowiadają, są nieodłącznym elementem naszej piłki. Taka impreza na koniec rundy jest niejako nagrodą dla zawodników i innych osób związanych z klubem za trud, zdrowie i poświęcony czas (pamiętajmy, że cały czas mówimy o graniu za free). Każda drużyna organizuje taką uroczystość inaczej. Jedne palą grilla lub ognisko, inne świętują w restauracji, czy na miejscowej świetlicy, jeszcze inne łączą zakończenie sezonu z fajną wycieczką, czy rozrywką jak paintball, kręgle i inne.

Ważne, żeby drużyna była razem i dobrze się bawiła

**inicjatywy społeczne** – rzadkie, ale bardzo budujące i wartościowe zachowania. Mowa tutaj między innymi o zbiórkach charytatywnych prowadzonych przez kluby, aktywne uczestnictwo w WOŚP, akcjach oddawania krwi, Szlachetnej Paczki itp. Takie sytuacje bardzo spajają

uczestników, a dodatkowo budują pozytywny obraz drużyny. Z tego miejsc namawiam wszystkie kluby do włączania się do takich przedsięwzięć!

**wyjazdy na mecze** – bardzo fajna opcja integracji. Najczęściej nasze drużyny jeżdżą na reprezentację, ale zdarzają się także wyjazdy na mecze Ekstraklasy. Z doświadczenia wiem, że zawodnicy bardzo lubią tego typu atrakcje i chętnie w nich uczestniczą nawet wtedy, gdy muszą zapłacić za transport i bilety sami. W gestii organizatorów pozostaje praktycznie jedynie załatwienie wejściówek.

**praca na rzecz zespołu** – tak, tak, zdarza się często, że piłkarze aktywnie uczestniczą w życiu swojego klubu również poza boiskiem. Wszelka pomoc w remoncie, czy utrzymaniu obiektu klubowego, praca z drużynami młodzieżowymi i inne rzeczy, które angażują piłkarzy, są bardzo fajną formą integracji.

To tylko kilka propozycji integracji, z których możecie korzystać w swoich klubach.

<<<>>>

# **ROZDZIAŁ 3**

## **Trening**

# Zimowy trening piłkarza amatora

Zima w pełni, a więc nastąpiła doskonała pora na treningowe białe (patrzac przez okno może niekoniecznie) szaleństwo! I nie mówię w tym miejscu o nartach, czy innym zimowym sporcie. Zima to doskonały czas na trening piłkarski.

## Jaka zima, taki cały rok?

Coś w tym jest. W amatorskiej piłce, gdzie niekiedy gra się bez treningu od niedzieli do niedzieli, niezwykle ważną rzeczą jest solidne przepracowanie zimy. Niektórzy nawet twierdzą, że dobry trening w zimie daje piłkarzowi amatorsko uprawiającemu piłkę nożną tyle, że do kolejnego okresu przygotowawczego nie musi wcale trenować. Tak kolorowo oczywiście nie jest, bo trening to podstawa, ale faktem pozostaje, że porządne trenowanie zimową porą daje świetne efekty w sezonie.

Nie ma co się zrażać ani śniegiem, ani mrozem. Tak biały puch, jak i zimne powietrze wbrew pozorom są naszymi sprzymierzeńcami. W tym miejscu także należy uspokoić mamy piłkarzy. Jeśli trening przebiega prawidłowo, szansę na złapanie przeziębienia są równe tym, że zachorujemy przebywając cały czas w domu. Dodatkowo trenując na świeżym powietrzu hartujemy się, co również jest dużym plusem, bo uodparniamy swój organizm. Wszystko należy jednak robić ze zdrowym rozsądkiem.

Zima potrafi i ma dać piłkarzowi w kość. Zakwasy i „ciężkie nogi” przez te kilka miesięcy nie powinny nikogo dziwić. Cały trud zaprocentuje podczas ligowych meczów, a efekty dobrego zimowego treningu będą zaskoczeniem dla niejednego „niedzielnego” piłkarza. Po prostu - im cięższa zima, tym lepsze lato.

## Trening na hali, czy teren?

Aby zimę zaliczyć do udanych, do treningu na hali muszą być dołączone zajęcia na świeżym powietrzu. Jak już wcześniej wspomniałem nie ma się co obawiać o swoje zdrowie. Odpowiedni ubiór (o tym niżej) i stosowanie się do zaleceń, uchronią nas przed chorobami. Biorąc pod uwagę zimowy wysiłek na zewnątrz, trudno znaleźć minusy. Plusów takiej aktywności jest mnóstwo:

- *uodparnianie się na zimno* – im więcej czasu będziemy trenować na świeżym powietrzu, tym bardziej uodpornimy się na zimowe warunki.

- *poznawanie zalet rozgrzewania i schładzania organizmu* – aby trening przyniósł optymalny efekt, nasze ciało musi być odpowiednio rozgrzane. Podobnie zresztą jest w przypadku schładzania organizmu i właśnie dlatego intensywny ruch, zawsze powinien przeplatać się z odpoczynkiem.
- *wzmocnienie serca* – ruch na zimnie sprzyja naszemu sercu, które wtedy podejmuje intensywniejszą pracę. Ćwiczenie na świeżym powietrzu poprawiają wytrzymałość układu krążenia, co znacząco wzmacnia mięsień sercowy.
- *spalanie kalorii* – to spodoba się szczególnie tym zawodnikom, którzy mają zapasik do zrzucenia. Na zimnie nasze ciało musi funkcjonować na „szóstym biegu”, aby utrzymywać stałą temperaturę całego organizmu. Nie trzeba tłumaczyć, że wtedy spalane jest więcej kalorii, aniżeli w przypadku treningu w ogrzewanym pomieszczeniu.
- *dostarczenie organizmowi witaminy D* – w zimie mało czasu spędzamy na słońcu, a co za tym idzie dostarczamy swojemu organizmowi mało witaminy D. Trening pozwoli nam nadrobić braki.

Dodać należy, że otwarta przestrzeń bardziej pobudza zawodnika niż zajęcia w czterech ścianach, a wszechobecne zimno sprawia, że musi się więcej ruszać, bo inaczej będzie mu po prostu zimno.

**Dobra rada** – trenując na świeżym powietrzu w zimowe miesiące nie można zapomnieć o odpowiednim nawodnieniu. Należy się nawadniać pomimo, iż w zimnie nie odczuwamy utraty wody tak bardzo jak w lecie.

Będąc w temacie zimowego treningu nie mogę nie dodać, że ciągle granie w piłkę na hali mijają się z celem zimowych przygotowań. W sezonie grać będziemy na dużym boisku, po jedenastu i 90 minut. Kopanie na hali zostawmy więc zawodnikom futsalu. Dlatego zachęcam do rozgrywania jak największej ilości zimowych sparingów. Gra w zbliżonych do wiosenno-letnich warunków przyniesie o wiele więcej korzyści, niż obijanie ścian...

Lubię teren, stąd tak dużo o nim piszę, jednak nie mogę nie pominąć równie ważnych treningów na hali. I nie mylmy w tym miejscu treningu z graniem w futsal. O ile zajęcia prowadzone na świeżym powietrzu pomogą piłkarzom amatorom zbudować zwaną w piłkarskim żargonie „siłę” i kondycję, o tyle hala będzie ich sprzymierzeńcem w budowaniu między innymi motoryki,

przygotowaniu technicznym i taktycznym. To, jak i co będzie trenowane zależy oczywiście od preferencji trenera.

Bardzo fajną sprawą jest wprowadzanie do zimowych zajęć na hali gry w inne sporty, głównie koszykówkę i siatkówkę. Jest to idealna odskocznia od żmudnej pracy nad piłkarskimi aspektami i dobra zabawa dla samych piłkarzy.

Trenując na hali nie można zapominać, że biomechanika ruchu znacznie różni się od tej z naturalnej murawy, czy nawet orlika. Do pracy pod dachem zawodnik musi się odpowiednio przygotować. Należy zwrócić uwagę na prawidłowe wprowadzanie głównie do innych obciążeń stawów skokowych i kolanowych.

## **W czym trenować w zimie?**

Kiedy temperatura za oknem spadnie poniżej zera, a my decydujemy się na trening, najważniejszą rzeczą o której musimy bezwzględnie pamiętać jest odpowiedni ubiór. Powinniśmy się ubrać tak, by się ani nie przegrzać, ani nie zaziębić.

Jeśli chodzi o buty, to wybieramy te, odpowiednie do podłoża na którym trenujemy.

Jeśli akurat dostępny jest orlik i poćwiczymy na sztucznej trawie, to wtedy raczej decydujemy się na turfy. Jeśli natomiast czeka nas prawdziwy teren, podbiegi, śnieg i błoto, wtedy idealne będą korki, w których na co dzień gramy.

Dzięki Bogu doczekaliśmy czasów, w których łatwo dostępna jest bielizna termoaktywna. Tego typu odzież idealnie nadaje się do zimowego treningu. Świetnie odprowadza pot od skóry, zapewniając jednocześnie idealny komfort termiczny naszego ciała.

**Dobra rada** – ruszając się na zimnie należy wypracować technikę oddychania głównie nosem. Zminimalizuje to ryzyko przeziębienia.

Kiedy mamy na sobie bieliznę termoaktywną, pozostaje dobrać resztę. Z osłoną naszych nóg poradzą sobie zwykle dresy, najlepiej kiedy włożymy je w getrę, wtedy nie będą przeszkadzały w ruchach, a piłkarska skarpeta dodatkowo ochroni przed zimnem stopę.

Na górę zakładamy obowiązkowo koszulkę z długim rękawem.

W przypadku dużego mrozu przydać się może jeszcze dres (najlepiej rozpinany), a czasem nawet kurtka. Z tą ostatnią nie trzeba jednak przesadzać, bo w kurtce bardzo łatwo jest przegrzać organizm, a ponadto skóra nie ma możliwości oddychania.

Do zestawu dorzucamy jeszcze ciepłe rękawiczki, komin, który jest niezwykle wygodny i naprawdę robi dobrą robotę „uszczelniając” szyję oraz czapka. Czapka na trening nie powinna być za gruba. Zbyt grube materiały mogą przyczyniać się do przegrzania głowy.

Im zimniej, tym więcej ciepła „ucieka” przez głowę, dlatego **do treningu zawsze zakładajmy czapkę.**

Nie zapominajmy o naszej nieokrytej skórze. Zawsze przed treningiem na mrozie obficie nasmarujmy ją tłustym kremem.

**Osobiście gorąco zachęcam do trenowania w zimie. Warunki za oknem to tylko wymówka. Ambitny piłkarz, który dobrze przepracuje zimę, wiosną, latem, a nawet jesienią będzie podczas meczu wyglądał w każdym aspekcie gry lepiej od tego, który zimowe przygotowania „prześpi”.**

<<<>>>



# TRENING INTERWAŁOWY

Za każdym razem, kiedy pojawia się temat piłkarskich przygotowań do sezonu, mowa jest między innymi o treningu interwałowym. Trenerzy słusznie stosują ten rodzaj treningu w okresach przygotowawczych. Aby lepiej zrozumieć czym jest trening interwałowy i po co się go stosuje, zapraszam do przeczytania krótkiego artykułu, w którym postaram się w przystępny sposób przedstawić omawiane zagadnienie.

## Co to jest trening interwałowy?

Stosowanie ćwiczeń interwałowych ma na celu poprawienie wydolności organizmu oraz jej rozwój. Taki trening jest jednym z najlepszych dla piłkarzy, którzy podczas meczu zmuszeni są do wysiłku beztlenowego (anaerobowego). Mówiąc krótko, podczas kiedy grasz w piłkę, Twoje serce nie nadąża dostarczać do mięśni krwi z powietrzem, przez co zmuszone są one do pracy beztlenowej. Trening interwałowy polega zatem na tym, aby ćwiczenia wykonywane były na niemal maksymalnej intensywności (tętno dochodzące nawet do 100%) i przeplatane były odpoczynkiem, który pozwala na obniżenie tętna i uzupełnienie glikogenu i ATP (ten pierwszy odżywia mięśnie podczas ćwiczeń, drugi jest nośnikiem energii). Po wykonaniu treningu interwałowego niemal na sto procent będziesz miał zakwasy. Dlaczego? Bo właśnie trenując w ten sposób, w mięśniach wytwarza się kwas mlekowy za nie odpowiedzialny. Warto więc porządnie się zregenerować, aby uniknąć kilku dni dyskomfortu.

Korzystając z treningu interwałowego, budujesz wytrzymałość siłową i wydolnościową, bez których trudno uprawiać piłkę nożną nawet na amatorskim poziomie.

Taką formę treningu powinny do swoich ćwiczeń włączyć osoby, które chcą schudnąć, bowiem pozwala ona skutecznie spalić „złoża” tkanki tłuszczowej.

## Jak powinien wyglądać trening interwałowy?

Od razu zaznaczam, że do treningu interwałowego przyda Ci się urządzenie mierzące tętno. Teraz nie ma problemu z dostępnością, ale ja pamiętam jeszcze takie czasy, kiedy na treningu mierzyliśmy sobie tętno „ręcznie”.

Wracając do tematu, jak powinien wyglądać trening interwałowy piłkarza? Najważniejsze są 3 rzeczy:

- czas wykonywania ćwiczenia
- czas przerwy pomiędzy ćwiczeniami
- ilość powtórzeń ćwiczenia

Aby trening był optymalny, sam powinieneś monitorować tętno, a trener lub inna osoba liczyć czas.

Ćwiczenia interwałowe są bardzo intensywne, w związku z tym ogólny czas trwania treningu nie powinien być długi. Na początku przygody z tym rodzajem wysiłku, możesz ograniczyć się nawet do kilku minut, stopniowo zwiększając czas. Musisz wiedzieć, że przesadne wydłużanie treningu interwałowego nie jest wskazane, bo po pierwsze mocno obciąża on organizm, po drugie po prostu się męczysz i kolejne ćwiczenia będziesz wykonywał z mniejszą intensywnością, co mija się z celem. 20 do 30 minut w zaawansowanym etapie w zupełności wystarczy.

Nie ma sprecyzowanych ram czasowych jeśli chodzi o stosunek ćwiczeń do przerwy. Przyjmuje się, że prawidłowe jest stosowanie proporcji 1:2 lub 1:3 (w zależności od możliwości), czyli wykonując ćwiczenia interwałowe przez 15 sekund, odpoczywasz 30 w pierwszym przypadku lub 45 sekund w drugim. Proste prawda?

Przerwa nie oznacza, że masz nic nie robić! Wręcz przeciwnie. Podczas odpoczynku powinieneś wykonywać lekkie ćwiczenia.

### **Trening interwałowy piłka nożna – jakie ćwiczenia?**

No jak to jakie? Bieg! To idealna opcja dla piłkarzy. Taki interwał spełnia wszystkie wymagania. Sprint podczas treningu interwałowego i odpoczynek w truchcie – lepiej nie widzę ;)

### **Interwały – rozgrzewka**

Przystępując do treningu interwałowego, musisz przeprowadzić odpowiednią rozgrzewkę. Ma ona na celu podniesienie temperatury ciała i rozciągnięcie mięśni, które będą bardziej niż normalnie obciążone. Dzięki rozgrzewce unikniesz także kontuzji. Możesz wykorzystać standardowy zestaw ćwiczeń na rozgrzewkę, jednak niewskazane jest rozciąganie statyczne. Korzystaj zatem z rozciągania dynamicznego (przykłady ćwiczeń: wykroki do przodu i w bok; wykopy do przodu, na zewnątrz, wolej; odwodzenie i przywodzenie raz jednej, raz drugiej nogi). Wykonuj dane

ćwiczenie z rozgrzewki dokładnie, aby jak najlepiej przygotować się do treningu. Interwały to nie przelewki.

## **Kiedy wykonywać trening interwałowy?**

Jak wspominałem wcześniej, interwały w naszych realiach stosowane są zazwyczaj w trakcie okresów przygotowawczych, kiedy w połączeniu z treningiem siłowym mają za zadanie przygotowanie organizmów piłkarzy amatorów do wysiłku związanego z sezonem. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby korzystać z tego rodzaju ćwiczeń także w trakcie sezonu. Trenując dwa razy w tygodniu, ciężko jest wygospodarować czas na dodatkowe zajęcia, ale biorąc pod uwagę fakt, że trenując grupowo, interwały zajmą góra kilkadziesiąt minut, można znaleźć dla nich miejsce w planowanych zajęciach.

## **Interwały dla „puszystych”**

Piłkarzom trening interwałowy pozwala zbudować wydolność i wytrzymałość, ale to także doskonała forma treningu dla każdego, kto chce zrzucić zbędne kilogramy. To właśnie „efekt uboczny” w postaci spalania tłuszczu sprawia, że ta forma aktywności zyskuje coraz większą popularność. Magia polega na tym, że organizm spala kalorie również po treningu interwałowym. Dzieje się tak dlatego, że wysoka intensywność wysiłku wpędza nasze ciało w tak zwany „dług tlenowy”. Potrzebuje ono więcej tlenu niż mu dostarczamy, dlatego sięga po dodatkowe pokłady beztlenowe. Próbując dojść do siebie, nasz organizm nastawia się na zwiększoną konsumpcję tlenu, co w konsekwencji daje większy wydatek energii i mimowolne spalanie tkanki tłuszczowej.

Mam nadzieję, że nieco przybliżyłem Ci pojęcie interwału. Gorąco polecam trening interwałowy piłkarzom amatorom. Pamiętajcie, aby dostosować formę i intensywność interwałów do swoich możliwości.

<<<>>>

# TRENING MENTALNY

O treningu mentalnym dużo mówi się w kontekście sportu zawodowego, ale czy znajduje on zastosowanie również w przypadku czystego amatorstwa? Pytanie jest oczywiście retoryczne, bo równie ważne oprócz umiejętności indywidualnych i stopnia wytrenowania u piłkarza amatora jest, aby jego umysł nadażał za resztą. Na pewno często zetknęliście się ze stwierdzeniem, że „*byłby z niego super piłkarz, tylko głowa nie ta*„. Albo że jakiś chłopak z dużym potencjałem nie gra na sto procent swoich umiejętności, bo jest zablokowany. I właśnie dzięki treningowi mentalnemu możemy w pewien sposób odblokować te zasoby, które pozwolą takiemu zawodnikowi wzbic się poziom wyżej.

## Co to jest trening mentalny

Na początek zaznaczam, że nie ma szans w naszych realiach osiągnąć takich rezultatów treningu mentalnego, jakie występują w sporcie zawodowym. Nie da się. Nie ma do tego ani czasu, ani odpowiednich predyspozycji, bo przecież cały ten – trening mentalny – oparty jest na psychologii. Można jednak podczas wspólnej pracy spróbować w taki sposób ugryźć temat, aby miał on widoczne przełożenie na osiągnięcia poszczególnych zawodników, które w konsekwencji przełożą się na wyniki Waszej drużyny.

**Trening mentalny to forma pracy nad sobą**, w sensie rozwoju posiadanego potencjału na wielu płaszczyznach. Ma on zastosowanie nie tylko w sporcie. Podczas treningu mentalnego wykorzystuje się techniki, które pochodzą z wielu dziedzin m.in. psychologii sportu, coachingu, psychologii pozytywnej i innych. Dzięki stosowaniu tego rodzaju treningu, nasz piłkarz może nabrać pewności siebie, uwierzyć w swoje możliwości, czy wyeksponować nieznane dotąd, drzemiące gdzieś głęboko pokłady. Działania w prowadzeniu profesjonalnego treningu mentalnego muszą się różnić od tych, z którymi my (mam nadzieję) stykamy się na co dzień. Wspólnym mianownikiem będą jednak cele, do których powinien prowadzić.

## Trener = psycholog

Obok treningu technicznego, taktycznego i fizycznego **trenerzy w drużynach amatorskich muszą skupić się także nad pracą mentalną** – od tego nie ma ucieczki. Dlatego właśnie tak dobre wyniki w swoich ligach osiągają trenerzy motywatorzy, którzy może posiadają słaby

warsztat trenerski jako taki, ale potrafią wzbudzić w swoich zawodnikach pewność siebie i ambicję, która niekiedy w zupełności wystarczy do odniesienia zwycięstwa. Właśnie to jest już pewnego rodzaju trening mentalny, dostosowany do realiów najniższych klas rozgrywkowych.

W A, czy B klasie, a nawet w okręgówce, działania mające na celu przygotowanie do rywalizacji oprócz organizmu również umysłu piłkarzy, jest niezwykle ważne.

Trener mentalny w A klasie? Czemu nie! Jak zatem skutecznie swoje metody kształtowania charakteru i ujawniania potencjału swoich podopiecznych w sporcie amatorskim?

**poznaj swoich zawodników** – do każdego chłopaka musisz podejść w sposób indywidualny. Każdy z nich potrzebuje innych bodźców, jest na innym etapie zaawansowania, każdy z nich musi też sam chcieć nad sobą pracować. Wspólnie musicie ustalić listę celów do zrealizowania.

**dawaj przykłady** – nie tak nie pobudza wyobraźni, jak przykłady z życia. Szukaj więc takich jak najwięcej. Rozmawiając ze swoimi piłkarzami, nie wahaj się przed stosowaniem porównywań, zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych.

**angażuj w rozmowę** – trening mentalny musi być oparty na dialogu. Każdy piłkarz jest inny, jeden będzie rozmawiał otwarcie, bez problemu wyrażał swoje emocje, drugi jest skryty i małomówny. Często trenerzy pomijają tych cichych zawodników, idąc na łatwiznę wolą skupiać się nad tymi bardziej charakternymi i to jest duży błąd.

**uwierz w siebie** – jeśli Ty jako trener, a jednocześnie mentor swoich zawodników sam nie będziesz wierzył w siebie i w to co mówisz, to żaden trening mentalny tutaj nie pomoże. Aby lepiej wypełniać swoje zadania, doksztalcaj się. I nie chodzi mi tu o kursy PZPN, bo z nich niewiele się dowiesz. Czytaj książki i podręczniki coachingu. Na własną rękę szukaj nowych dróg i rozwiązań. Masz stanąć przed zawodnikami jako osoba kompetentna, stanowiąca autorytet. Jeśli piłkarze uwierzą w Ciebie, łatwiej będzie im uwierzyć w siebie.

**optymalizuj trening** – masz dwa treningi w tygodniu i za dużo celów do zrealizowania, żeby znaleźć czas na trening mentalny? Błąd.

Poświęć 5 minut przed zajęciami na rozmowę. Bierz na bok swoich piłkarzy podczas treningu i rozmawiaj z nimi. Przysiadź w szatni po jednostce i mów do nich. Coaching powinien być podstawą każdego treningu, a jest on niezbędny w treningu mentalnym. Korzystaj z tego.

**wyznacz cele** – w każdym sporcie celem nadrzędnym jest końcowe zwycięstwo. Przedstaw więc jasno cel przed drużyną, nie zapomnij jednak o zadaniach dla poszczególnych zawodników. Super jeśli każdy z nich wie, co ma robić. Staraj się formułować jasne komendy, nie komplikuj jeśli nie jest to potrzebne. Oczekujesz od prawego pomocnika rajdów? Powiedz mu to. Chcesz, aby pomocnik na 10 częściej strzelał z dystansu? Jasno mu to zakomunikuj. Pozwól im lepiej zrozumieć Twoje założenia.

**przyznawaj się do błędów** – jeśli zawalisz, przyznaj się do tego. Jesteś tylko człowiekiem, trenujesz z pasji, to nie Twoja praca. Możesz mieć złe dni. Jednocześnie staw czoło konsekwencjom i postaraj się jak najszybciej wyprostować sytuację. Piłkarze to docenią i będzie to dla nich doskonałą motywacją.

## **Utrzymanie motywacji**

Trening umysłu może działać naprawdę wiele. Jeśli uda Ci się już odpowiednio zmotywować zawodnika i ujawnić jego potencjał, najważniejsze dopiero przed Tobą – utrzymanie motywacji. Czasem powodem utraty wiary w swoje możliwości może być porażka, czasami kontuzja, nie raz zdarza się, że piłkarz traci motywację do dalszej pracy przez... przytucie. Tak, tak, nadmiar kilogramów to bardzo częsty powód obniżenia morale u piłkarzy amatorów. Znamy też wiele przykładów młodych piłkarzy, których porwał melanz i wybrali imprezowanie zamiast rozwoju sportowego. Bywa tak, że takiego zawodnika nie da się przywrócić już do dawnej dyspozycji. Uprawianie sportu nie sprawia mu już przyjemności, jego umysł jest gdzie indziej. Nie traktuj tego jednak jako swoją porażkę. Jeśli zrobiłeś wszystko co mogłeś, **rób dalej swoje**. Staraj się cały czas pracować nad podopiecznymi w kwestii mentalnej. Nie osiadaj na laurach po pierwszych sukcesach.

Trening mentalny w sporcie amatorskim różni się bardzo od tego profesjonalnego. Mimo iż nie mamy do dyspozycji sztabu psychologów i nowoczesnych analiz, to możemy pomóc swoim zawodnikom osiągnąć wyższy level. Przebieg procesu nie jest łatwy, bo nigdy nie wiadomo, co tak

naprawdę siedzi w głowie drugiego człowieka. Pozytywne rezultaty są zawsze wynikiem wspólnego wysiłku trenera i zawodnika.

<<<>>>

# SKAKANKA – TRENING, ĆWICZENIA, REZULTATY

Uważa się, że służy głównie do zabawy. Kawalek sznurka i dwie rączki – banalna wręcz budowa. W użyciu też niezbyt skomplikowana. Skakanka – bo o niej mowa, to niedoceniany przyrząd do treningu, który potrafi zdziałać cuda! Przeczytaj post i dowiedz się, co możesz zyskać dzięki skakaniu na skakance i czym może Cię ona zaskoczyć. Zapraszam!

## **Co daje trenowanie ze skakanką**

Trening ze skakanką praktycznie nie ma minusów. No, może oprócz złości sąsiadów, jeśli będziesz ćwiczyć w bloku. Sam przyrząd jest mały, zmieści się bez problemu w szufladzie, a do ćwiczeń nie potrzeba ani wiele miejsca, ani specjalnych warunków. Możesz skakać wszędzie i o każdej porze dnia i nocy. Ważne, żeby móc swobodnie manewrować skakanką podczas skakania i aby podłoże było stabilne. Skakać możesz zarówno w domu, jak i na świeżym powietrzu. Skakanka jest tania (jej cena nie przekracza kilkunastu złotych i ogólnodostępna). To doskonały przyrząd do codziennej aktywności.

Osobiście zakochałem się w skakance po seansach Rocky’ego ;) Podczas przygotowań do walk, Balboa prawie zawsze korzystał ze skakanki. Po setnym obejrzeniu filmu zacząłem drażnić temat. Co tak właściwie ma na celu i co daje taki trening? To, co odkryłem, przeszło moje najśmielsze oczekiwania

Chcesz schudnąć, a nie masz czasu na siłownię? Skacz na skakance! Półgodzinna (tak, tak wystarczy zaledwie 30 minut) przygoda z tym sznurkiem pozwoli Ci szybko spalić nawet 400 kalorii! Dla przykładu porównywalny wynik osiągniesz po 5 km standardowego joggingu. Trenując codziennie, w błyskawicznie pozbędziesz się zbędnej tkanki tłuszczowej. Dlaczego skakankę można nazwać idealnym narzędziem do fitness? Bo skakanie na niej uruchamia wszystkie partie mięśni, a to oznacza, że Twoje ciało pracuje, kalorie się spalają, sylwetka rzeźbi, a to wszystko możesz osiągnąć bez wychodzenia z domu. Skakanie – a więc bądź co bądź trening na skakance – stymuluje krążenie krwi, zwiększa tętno, poprawia pracę serca i układu krwionośnego, wzmacnia mięśnie i pozytywnie wpływa na elastyczność Twoich stawów.



W zimie moja drużyna dużo ćwiczy ze skakanką. Sprzęt ten jest w użyciu praktycznie na każdych zajęciach na hali. Dlaczego tak „katuje” swoich piłkarzy? Otóż **trening ze skakanką to kształtowanie wytrzymałości organizmu, szybkości, a także zręczności, koordynacji i równowagi**. Skakanie na skakance pozwala wkroczyć na wysoki zakres tętna już po krótkiej chwili, mieliśmy zatem świetny **trening wytrzymałościowy i oddechowy, o wytrzymałości mięśniowej i poprawie pracy nóg nie wspominając**.

## **Jak skakać na skakance**

Używanie skakanki wcale nie jest takie proste, jak się z pozoru wydaje. Aby w pełni wykorzystać jej potencjał, trzeba nauczyć się skakać, a to może pochłonąć trochę czasu. Skakanie na skakance wymaga dobrej koordynacji ruchowej i tego nie przeskoczmy. Ale spokojnie, przy odrobinie samozaparcia jesteś w stanie opanować odpowiednią technikę, nie tracąc zbyt dużo czasu. Możesz nauczyć się skakać nawet w kilkanaście minut.

Co musisz zrobić, aby zoptymalizować swój trening z użyciem skakanki:

- należy bezwzględnie pamiętać o rozgrzewce!
- dopasować długość skakanki do długości swojego ciała – optymalna długość jest wtedy, kiedy stajemy na środku sznurka, a jego końce sięgają nam do ramion
- skakanka powinna być obracana ruchem nadgarstków
- skoki powinny być raczej niskie
- wykonywać różne ćwiczenia, co pozwoli uatrakcyjnić trening i zachować odpowiednią jego dynamikę
- ćwiczyć na skakance regularnie – na początek kilka razy w tygodniu po kilka minut skakania, z czasem zwiększać intensywność
- zwrócić uwagę na swój strój – ma on nie krępować ruchów, być wygodny i komfortowy
- odpuścić skakankę powinny osoby cierpiące na niewydolność sercową, kłopoty z krążeniem, czy nadmierną nadwagą
- połącz skakankę z innym rodzajem treningu np. siłowym

## **Ćwiczenia ze skakanką**

Przyszedł czas na przedstawienie Wam kilku rodzajów treningów ze skakanką. Oczywiście każde z ćwiczeń jest na miarę Twoich możliwości.

Możesz je łączyć w trakcie wykonania jednego obwodu, wykonywać po kolei, czy obrać indywidualną, dopasowaną do swoich możliwości strategię.

- nazwijmy to skakaniem klasycznym – skaczesz obunóż z lekko ugiętymi nogami
- skakanie na jednej nodze – lewa, prawa, kombinacje
- pajacyk – dokładnie jak w ćwiczeniu o tej samej nazwie skaczemy, układając stopy raz na zewnątrz, raz złączone
- styl narciarski – stopy złączone, skaczesz raz w lewo, raz w prawo
- przód tył – stopy razem, skaczesz raz do przodu, raz do tyłu
- z naskokiem – wykonujesz naskok przed właściwym przeskokiem (podwójny skok)
- lajkonik – przeskakujesz z nogi na nogę
- na krzyż – wprawiając skakankę w ruch, krzyżujesz ramiona
- speed jump – na maksymalnym przyspieszeniu

Oczywiście kombinacji i stylów jest więcej. Zachęcam do próbowania i eksperymentowania.

## **Skakanka efekty**

Skakanka to kompletny trening, o który warto rozszerzyć nasze plany sportowe. Pomoże Ci kształtować sylwetkę, dbać o linię i ciało, zwiększyć możliwości organizmu. Dzięki niej zwiększysz swoją wytrzymałość mięśniową, kondycję, poprawisz zręczność i koordynację. To idealna narzędzie fitness wyciśnie z Ciebie siódme poty, ale da także ogromną satysfakcję i... mnóstwo frajdy, bo to także świetna zabawa. Wpływ na sylwetkę to jedno, a wprawianie w dobry nastrój to drugie.

Jeśli do ćwiczeń podejdziesz poważnie, będziesz trenować regularnie i dodasz do skakania także inną aktywność, na efekty nie będziesz długo czekać! Używanie skakanki w treningu powinno wejść każdemu w nawyk bez względu na płeć, czy wiek. Po prostu warto wybrać ten rodzaj aktywności, gdyż niesie ze sobą same korzyści.

Zachęcam każdego do spróbowania i wpisania tego rodzaju ćwiczeń do swojego treningu. Będziesz lepiej wyglądać, a przy okazji polepszy się Twoje samopoczucie.

<<>>

# BEEP TEST

Z tego typu testom wydolnościowym piłkarze najczęściej spotykają się w zimowym okresie przygotowawczym. Beep test (wielostopniowy test wahadłowy) pomaga ocenić wytrzymałość zawodników. Czym tak właściwie jest beep test i jak go stosować w praktyce – tego i jeszcze więcej dowiedzie się poniżej.

## Co to jest Beep Test?

Jest to jeden z najpopularniejszych testów wydolnościowych, który pozwala wyznaczyć aktualną wytrzymałość krążeniowo – oddechową, a odchodząc od specjalistycznego żargonu – sprawdzić, w jakiej formie są nasi zawodnicy.

Swoją popularność test ten zawdzięcza przede wszystkim swojej prostocie. Wykonanie testu nie wymaga ani specjalnych przygotowań, ani wymyślnego sprzętu. Wystarczy trochę wolnej przestrzeni, coś, czym wyznaczymy dwie wyraźne linie, tabela określająca normy i ścieżka dźwiękowa (sygnał), która określa tempo.

Beep test wykonuje się na dystansie 20 metrów, choć spotyka się także odcinki 15 i 25-metrowe. Polega on na tym, że zawodnik biega tam i z powrotem od linii do linii, a jak wcześniej wspomniałem, tempo pokonywania odcinków wyznacza sygnał dźwiękowy, od którego swoją nazwę wziął sam test – „beep”. Zawodnik podczas przeprowadzania testu na pierwszy sygnał startuje, na drugi powinien dobiec do końcowej linii i zawrócić. W przypadku, kiedy testowany piłkarz (bo o treningu piłkarskim tu mowa) pokona dystans przed sygnałem, czeka na niego po drugiej stronie odcinka. Test kończy się w momencie, w którym zawodnik nie zdołał pokonać odcinka tam i z powrotem przez dwa powtórzenia sygnału.

Wydaje się proste? Nic bardziej mylnego **Test beep to aż 21 poziomów (levelów), które składają się z 7 do 16 odcinków, a każdy poziom trwa około minuty.** Tempo biegu wzrasta na każdym z poziomów, przez co przechodząc na kolejny szczebel testu, zawodnik musi biegać coraz szybciej – w momencie rozpoczęcia testu tempo pokonywania odcinka biegając tam i z powrotem wynosi średnio 8,5 km/h, gdy podczas ostatniego poziomu wzrasta do 18,5 km/h! Już wyjaśniam, dlaczego tak się dzieje. Otóż im wyższy z poziomów, tym krótszy czas na pokonanie odcinków, a dodając do tego stopniowo zwiększającą się liczbę powtórzeń,

mamy nie tylko formę testu, ale również doskonałe ćwiczenie, poprawiające wydolność naszych graczy.

Jak trudnym zadaniem jest beep test niech świadczy fakt, że **gwiazdy piłkarskie światowego formatu wykładają się w okolicy 14 poziomu...** Testu tego do weryfikacji kandydatów, używa się także w służbach mundurowych, czy podczas testów do Państwowej Straży Pożarnej.

## **Jak przeprowadzać beep test**

Aby wynik testu był jak najbardziej miarodajny, należy przeprowadzać go w najbardziej zbliżonych do siebie warunkach. Warto przyłożyć się do odmierzenia dokładnego dystansu biegu oraz wyznaczenia wyraźnych linii startu i nawrotu. Bardzo ważną rzeczą jest również sygnał „beep”. Na szczęście dzisiejsza technologia pozwala nam w łatwy sposób pobrać odpowiednie nagranie. Osobiście polecam jedną z wielu dostępnych aplikacji na telefon, która w połączeniu z głośnikiem bluetooth sprawdzi się znakomicie

## **Beep test – tabela wartości**

Aby właściwie odczytać wynik, potrzebujemy odpowiedniej tabeli. Zawiera ona wszystkie wartości, począwszy od liczby odcinków, jaką zawiera dany poziom, czas biegu jaki potrzebny jest na pokonanie 20 metrów, czy informacji o dystansie i łącznym czasie beep testu. Warto dodać, że dla kobiet tabela zawiera inne wartości, aniżeli dla mężczyzn.

Poziom	Liczba odcinków	Prędkość [km/h]	Czas na odcinek [s]	Czas poziomu [s]	Dystans poziomu [m]	Dystans suma [m]	Czas suma [min:s]
1	7	8,5	9,00	63,00	140	140	01:03
2	8	9,0	8,00	64,00	160	300	02:07
3	8	9,5	7,58	60,63	160	460	03:08
4	9	10,0	7,20	64,80	180	640	04:12
5	9	10,5	6,86	61,71	180	820	05:14
6	10	11,0	6,55	65,50	200	1020	06:20
7	10	11,5	6,26	62,61	200	1220	07:22
8	11	12,0	6,00	66,00	220	1440	08:28
9	11	12,5	5,76	63,36	220	1660	09:31
10	11	13,0	5,54	60,92	220	1880	10:32
11	12	13,5	5,33	64,00	240	2120	11:36
12	12	14,0	5,14	61,71	240	2360	12:38
13	13	14,5	4,97	64,55	260	2620	13:43
14	13	15,0	4,80	62,40	260	2880	14:45
15	13	15,5	4,65	60,39	260	3140	15:46
16	14	16,0	4,50	63,00	280	3420	16:49
17	14	16,5	4,36	61,09	280	3700	17:50
18	15	17,0	4,24	63,53	300	4000	18:54
19	15	17,5	4,11	61,71	300	4300	19:56
20	16	18,0	4,00	64,00	320	4620	21:00
21	16	18,5	3,89	62,27	320	4940	22:03

Ważną wytyczną stanowią przyjęte beep test normy, jakie przewiduje się dla danego wieku:<sup>2</sup>

<sup>2</sup> tabela - źródło <https://trening-pilkarski.pl/>

Ocena	Bardzo słabo 0	Słabo 1	Dopuszczalnie 2	Srednia 3	Dobrze 4	Bardzo dobrze 5	Wyśmienici 6
12-13 lat	< 3/3	3/3-5/1	5/2-6/4	6/5-7/5	7/6-8/8	8/9-10/9	> 10/9
14-15 lat	< 4/7	4/7-6/1	6/2-7/4	7/5-8/9	8/10-9/8	9/9-12/2	> 12/2
16-17 lat	< 5/1	5/1-6/8	6/9-8/2	8/3-9/9	9/10-11/3	11/4-13/7	> 13/7
18-25 lat	< 5/2	5/2-7/1	7/2-8/5	8/6-10/1	10/2-11/5	11/6-13/10	> 13/10
26-35 lat	< 5/2	5/2-6/5	6/6-7/9	7/10-8/9	8/10-10/6	10/7-12/9	> 12/9
36-45 lat	< 3/8	3/8-5/3	5/4-6/4	6/5-7/7	7/8-8/9	8/10-11/3	> 11/3
46-55 lat	< 3/6	3/6-4/6	4/7-5/5	5/6-6/6	6/7-7/7	7/8-9/5	> 9/5
56-65 lat	< 2/7	2/7-3/6	3/7-4/8	4/9-5/6	5/7-6/8	6/9-8/4	> 8/4
> 65 lat	< 2/2	2/2-2/5	2/6-3/7	3/8-4/8	4/9-6/1	6/2-7/2	> 7/2

Beep test z powodzeniem można stosować w przypadku seniorów, jak i grup młodzieżowych. Jego wyniki to bardzo cenna wskazówka dla trenera, która może pomóc w precyzyjniejszym ustaleniu planu treningowego. Test to także ciekawa forma treningu, którą serdecznie polecam.

<<<>>>

### 3

<sup>3</sup> tabela - źródło <https://trening-pilkarski.pl/>

## **SKIP A, SKIP B, SKIP C, SKIP D**

Każdy z nas miał (a przynajmniej powinien mieć) pierwszy kontakt ze skipami w szkole. Dla niektórych te ćwiczenia były prawdziwą udręką (czemu?). Nie są one ani zbyt skomplikowane, ani nie powinny być zbyt obciążające, gdyż czas ich wykonania w szkolnych warunkach nie jest długi. Tak czy inaczej, skipy ciągną się za aktywnymi fizycznie ludźmi praktycznie całe życie, więc należy je po prostu polubić.

### **Co to jest skip?**

W warunkach piłkarskich skipy prawie zawsze wykonywane są jako element rozgrzewki. Te ćwiczenia mają na celu poprawienie siły biegowej, która jest niezbędna nie tylko maratończykom, ale również piłkarzom. Skipy poprawiają także wydolność i wytrzymałość, co pozwala łączyć przyjemne... a sorry pożyteczne z pożytecznym :) W związku z tym trenerzy oprócz rozgrzewki wykorzystują je jako rodzaj treningu właściwego. Podczas wykonywania skipów poprawiamy wydolność, wytrzymałość mięśni oraz stawów, doskonalimy technikę biegu i zwiększamy zakres ruchu w stawie biodrowym, kolanowym i skokowym.

Wcześniej wspomniałem, że skipy w szkole nie są zbyt obciążające i jest to prawda, jednak świadome wykonywanie skipu jako elementu treningu i przykładanie się do niego, mocno oddziałuje na stawy, mięśnie i ścięgna, warto więc podchodzić do tematu poważnie i wykonywać ćwiczenie poprawnie technicznie, co uchroni przed ewentualnymi urazami.

Skipy to dynamiczne ćwiczenia, więc stosuje się je na krótkich odcinkach do maksymalnie 200 metrów w seriach.

Każdy rodzaj skipu to naśladowanie poszczególnych etapów ruchu w biegu.

**Ciekawostka:** „wynalazcą” skipów jest nieżyjący już Polak Gerard Mach – sprinter i trener, olimpijczyk z Helsinek 1952.

### **Rodzaje skipów?**

Skipy dzielą się na cztery główne rodzaje – A, B, C i D. O ile A i C zna chyba każdy, to B, a szczególnie D są dość mało popularne.

#### **Skip A**



Najprościej rzecz ujmując, skip A polega na unoszeniu na przemian kolan w górę do uzyskania kąta prostego między udem podnoszonej nogi, a tułowiem (który powinien być delikatnie pochylony do przodu). Ręce przy tym ćwiczeniu pracują jak podczas biegu. Należy przestrzegać techniki ruchu, który powinien być dynamiczny, rytmiczny i właściwie skoordynowany. Stopa jednej i drugiej nogi powinna jak najszybciej dotykać podłoża, a palce stóp mają być zadarte w górę od momentu odbicia od podłoża, aż do ponownego z nim kontaktu.

Skip A najbardziej ze wszystkich rodzajów buduje siłę biegową.

### **Skip B**

Często mylony ze skipem C (ale tylko przez nazwę, bo samo ćwiczenie nie jest podobne). Przez wzgląd na złożoność ruchu uznawany za najtrudniejszy rodzaj skipu. Podczas rytmicznego kroku stopa wędruje pod pośladek, po czym zostaje wyrzucona w przód aż do całkowitego wyprostowania, a następnie swobodnie opada na podłoże. Tułów powinien być wyprostowany, a ręce utrzymywać pracę jak podczas zwykłego biegu.

Aby opanować odpowiednią technikę wykonywania skipu B, dobrze jest zacząć od ćwiczenia w marszu.

### **Skip C**

Pospolicie po piłkarsku – „pięty o pośladki” To chyba najłatwiejsza forma skipu. Doskonale sprawdza się jako metoda rozciągania mięśnia czworogłowego uda. Ćwiczenie to polega na rytmicznym zginaniu nogi w kolanie, aż do momentu gdy pięta dotknie pośladka. Ręce podejmują pracę jak podczas zwykłego biegania. Podczas skipu C nie należy pochylać tułowia do przodu! Tutaj również trzeba pamiętać, aby palce stopy podczas wykonywania ćwiczenia były zadarte.

### **Skip D**

Nie wiem dlaczego, ale najbardziej niedoceniany rodzaj skipu. Polega on na wykonywaniu podczas marszu lub biegu „nożyc” wyprostowanymi nogami. Skip D doskonale działa na mięśnie brzucha i mięśnie czworogłowe ud i pośladków. Bardzo ważna jest odpowiednia technika wykonywania skipu. Palce stopy nogi wędrującej do góry powinny być zadarte tak, jak w przypadku innych skipów. Tułów delikatnie odchylony w tył. Każda noga musi być wyprostowana w kolanie.

W piłce nożnej stykamy się również z modyfikacjami w.w skipów.

Zarówno skip A, jak i B, C i D to doskonała forma ćwiczeń dla piłkarzy.

<<<>>>

# PRZYSIADY

To ćwiczenie jest tak banalnie proste, że często piłkarze nie zdają sobie sprawy, jakie korzyści mogą osiągnąć, ćwicząc w ten sposób. **Przysiady** – bo o nich mowa – to doskonały wybór na każdy czas. Wykonywać przysiady możesz wszędzie i zawsze! Piłkarz musi mieć mocne nogi, więc warto wiedzieć, jak je uzyskać w najłatwiejszy chyba sposób, bez korzystania z wymyślnych sprzętów, siłowni i wypróbowywania setek ćwiczeń.

## Co dają przysiady?

Wykonywanie przysiadów doskonale wpływa na rozwijanie dolnych partii mięśni ciała, ale pozwala także na kształtować układ mięśniowy brzucha i pleców, co sprzyja stabilizacji sylwetki. Podczas wykonywania przysiadu pracują głównie uda i pośladki, więc ćwiczenie jest preferowane przez instruktorów fitness, ale my skupmy się na piłkarskich korzyściach z niego płynących.

Mięśnie. To w nich tkwi Twoja siła. Zapewne nie raz widziałeś efektowną budowę nóg Roberta Lewandowskiego, Cristiano Ronaldo, czy Gareth'a Bale'a. Badania naukowe (Norweski Uniwersytet Nauk i Technologii) wykazały, że ciężki trening nóg powinien być częścią treningu każdego piłkarza nożnego. Robienie przysiadów jak najbardziej wpisuje się w tą teorię. Dlaczego tak ważne są silne nogi? Dzięki nim możesz szybciej biegać, wyżej skakać i mocniej uderzać piłkę. **Taki trening nie wpływa na wydolność, a może mieć realny wpływ na poprawę Twoich możliwości wysiłkowych.**

Osobiście dużą wagę do przysiadów przykładam w okresie zimowym, gdy moi zawodnicy kształtują takie elementy jak chociażby siła i właśnie wydolność. Efekty są co najmniej zadowalające

## Jak prawidłowo robić przysiady?

Przysiad przysiadowi nierówny. Aby ćwiczenie przysiadów przyniosło oczekiwane rezultaty, muszą być one wykonywane prawidłowo, więc jak najbardziej należy opanować odpowiednią technikę. Prawidłowe robienie przysiadów nie jest trudne. Wystarczy pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

- nogi powinny być rozstawione na szerokość bioder lub barków, a więc mówiąc językiem treningowym – być w lekkim rozkroku
- robiąc przysiad, napnij mięśnie brzucha i pośladków
- cofnij biodra i przenieś ciężar ciała na pięty, powoli ugnij kolana
- podczas ćwiczenia nie odrywaj pięt od podłoża
- utrzymuj plecy w neutralnej pozycji (zachowuj naturalną krzywiznę, nie staraj się na siłę prostować pleców)
- pilnuj, aby Twoje kolana nie przekraczały linii, wyznaczonej przez ułożenie stóp
- przy wyproście napnij pośladki i postaraj się wypchnąć miednicę delikatnie do przodu

Przysiady powinny być wykonywane powoli, zbyt szybkie ćwiczenie nie jest wskazane. Utrzymanie równowagi mogą zapewnić ręce wyciągnięte przed siebie (dokładnie tak, jak uczono nas w szkole).

Wykonuj każdy przysiad z wyprostowanym kręgosłupem, którego przedłużeniem będzie głowa. Pozwoli to odciążyć mięśnie grzbietu i stawy.

Przysiady wykonuj seriami. W internecie znajdziesz wiele gotowych rozpisek, ale zawsze pamiętaj, aby dopasować ilość powtórzeń do swoich realnych możliwości.

## **Rodzaje przysiadów**

Przysiady same w sobie mogą stać się po jakimś czasie nudne, więc aby się do tego ćwiczenia nie zniechęcić, warto wprowadzać urozmaicenia w postaci różnych modyfikacji, a jest ich naprawdę wiele! Różne rodzaje przysiadów to także zróżnicowane zastosowanie treningowe.

### **Półprzysiady**

Praktycznie ćwiczenie to nie różni się od klasycznej techniki, z tym że przysiad nie jest pełny, a wracanie do pozycji wyjściowej zaczyna się, kiedy uda i kolana utworzą kąt prosty. Te przysiady szczególnie budują mięsień pośladkowy, więc są szczególnie cenione przez kobiety (why?) ;)

### **Sumo**

Nogi podczas ćwiczenia rozstawione szerzej niż przy wersji klasycznej, stopy równoległe do siebie, biodra delikatnie wypchnięte w tył. Podczas przysiadu kolana powinny kierować się na zewnątrz nie do środka. Ten rodzaj

przysiadu poprawia kształtowanie wewnętrznych mięśni ud, ponadto mocno pracują grupy przednich mięśni ud oraz pośladki.

### **Przysiady pulsacyjne**

Postawa jak w wersji klasycznej. Robiąc przysiad, nie wykonujemy ciągłego ruchu, ale zarówno ruch w dół, jak i podnoszenie się odbywa się w sposób pulsacyjny. Ten rodzaj przysiadów sprawdza się również jako ćwiczenie wytrzymałościowe.

### **Przysiady z hantlami**

Hantle trzymaj w rękach wyciągniętymi przed siebie. Stopy ulokuj na szerokości barków. Wnętrza dłoni skieruj do siebie, następnie przejdź do robienia przysiadów, pamiętając o stale wyprostowanych ramionach. Przysiady z hantlami oprócz angażowania mięśni pośladków, ud i łydek, uruchamiają także mięśnie ramion.

Przysiady można wykonywać jeszcze z innymi akcesoriami np. sztangą, piłką, czy taśmami.

### **Przysiady z wyskokiem**

Przysiady z wyskokiem rozwijają siłę, wytrzymałość i szybkość. Aby w pełni korzystać z ich zalet, niezbędne jest opanowanie odpowiedniej techniki. Postawa jak w przypadku innych form przysiadu. W momencie wykonania ręce powinny być wyciągnięte przed siebie lub skrzyżowane na klatce piersiowej. Zejście w przysiad powinno być poza kąt prosty z kolanami skierowanymi na zewnątrz. Wyskok następuje bezpośrednio po przyjęciu najniższej pozycji, podczas niego ręce dynamicznie wędrują w górę.

### **Przysiad bułgarski**

Jest to jedno z najskuteczniejszych ćwiczeń na nogi. Podczas wykonywania przysiadów bułgarskich nogi pracują na pełnych obrotach. To ćwiczenie łączy w sobie wykrok i przysiad na jednej nodze, dlatego jest mocno obciążające. Jak w każdym przypadku, aby niosło za sobą oczekiwane korzyści, musi być wykonywane z użyciem odpowiedniej techniki. Tylna noga ma znajdować się na podwyższeniu. Utrzymując tułów w pozycji wyprostowanej, rozpoczynasz wykonywanie wykroku, zginając lekko kolano. Bez skręcenia kolan i bioder, uginaj nogi, aby kąt między łydką,

a udem tworzył 90 stopni. Utrzymuj mocno napięte mięśnie brzucha i pośladkowe, a także mięśnie kręgosłupa.

Mam wrażenie, że **przysiady** są pomijane w amatorskim treningu piłkarzy, a szkoda, bo są one naprawdę bardzo wartościowym ćwiczeniem nie tylko wzmacniającym nogi, ale również kształtującym wytrzymałość, czy szybkość. Dostęp do nich nie stanowi problemu, możemy wykonać je praktycznie wszędzie. Nie czekajcie, róbcie przysiady!

<<<>>>

# TRENING TABATA

W dzisiejszych czasach ludzie dzielą się na tych mających świra na punkcie dbania o swoje ciało, na tych, którzy sobie przypominają o ćwiczeniach przy okazji wyjazdu na chorwackie plaże i tych, którzy kolokwialnie mówiąc, ćwiczenia mają gdzieś... Obojętnie do której grupy z wyżej wymienionych należysz, trening tabata jest dla Ciebie doskonałym wyborem. Z tego postu dowiesz się, na czym polega tabata i na co możesz liczyć, wykonując go regularnie. No to jedziemy!

## Co to jest tabata?

Zapewne nie raz zdarzyło Ci się odpuścić trening z powodu braku czasu. A gdybyś tak mógł poświęcać na ćwiczenia zaledwie 4 minuty dziennie? Jeśli nie słyszałeś wcześniej o treningu tabata, zapewne teraz uśmiechasz się pod nosem, myśląc: *4 minuty treningu ma dać znaczące efekty?* Bzdura! Zaskoczę Cię... Opisywany trening trwa właśnie tyle czasu i z powodzeniem może zastąpić kilkugodzinne męczarnie na siłowni. Ale zacznę od początku.

## Chwała Japończykowi!

Trening tabata w 1996 roku (więc stosunkowo niedawno) opracował Izumi Tabata (no to już wiesz, skąd się wzięła jego nazwa). Trener Izumi najpierw testował trening na sobie, a po zaobserwowaniu wymiernych jego efektów, postanowił przetestować go na swoich studentach. Pan Tabata podzielił studenciaków na dwie grupy – jedna wykonywała ćwiczenia według jego wytycznych 5 razy w tygodniu przez okres półtora miesiąca. Druga wykonywała w tym czasie standardowy trening cardio. Po testowym okresie okazało się, że pierwsza grupa poprawiła aż o 28% swoją wydolność anaerobową i o 14% aerobową, natomiast druga grupa poprawiła wydolność tlenową o 10%, natomiast beztlenowa – uwaga – pozostała bez zmian! Nasz psorek postanowił opisać wyniki swoich obserwacji, a świat szybko zakochał się w niesamowitej formie aktywności, trwającej tyle, ile przebranie się do treningu

## Trening tabata – jak ćwiczyć?

Co więc wymyślił Izumi Tabata? Warto wiedzieć, iż jest to forma treningu interwałowego typu HIIT (High Intensity Interval Training), o bardzo wysokiej intensywności. I mimo iż trwa zaledwie 4 minuty, to jest bardzo ciężki i mocno obciążający organizm. Podczas ćwiczeń nie korzystamy

z żadnych przyrządów. Przy tabacie pracujesz tylko z obciążeniem własnego ciała. Dodatkową zaletą jest to, że do ćwiczeń nie potrzebujesz dużo przestrzeni. Spokojnie ogarniesz temat w domu i innym dogodnym miejscu.

### **Mordercze 20 sekund, czyli tabata – zasady treningu**

Jeśli potraktujesz tabatę lekceważąco, to możesz od razu odpuścić. Wszystkie ćwiczenia musisz wykonywać na 100% swoich możliwości. Tylko najwyższa intensywność da zakładane efekty, więc przyłóż się do tego treningu

Trening interwałowy pod nazwą tabata to **8 serii ćwiczeń po 20 sekund każda**, które należy wykonywać na maksymalnym wysiłku i przeplatać je przerwami na odpoczynek, trwającymi 10 sekund. Aby optymalnie wykorzystać czas przeznaczony na ćwiczenia i chwile odpoczynku, należy ćwiczyć z pomocą np. aplikacji dostępnych w internecie, która dokładnie odlicza sekundy i głośnymi sygnałami informuje o rozpoczęciu i wznowieniu ćwiczeń.

Podczas intensywnego wysiłku tętno powinno osiągnąć ok. **85%**.

### **Tabata – ile razy w tygodniu?**

Zaczynając trenować tabatę, nie przesadzaj z częstotliwością ćwiczeń. Na początek w zupełności wystarczy Ci jeden trening w tygodniu. W miarę upływu czasu zwiększaj ilość sesji treningu tabata maksymalnie do 3 razy w tygodniu. Wprawdzie w niektórych publikacjach dopuszcza się nawet 4 treningi, jednak zważywszy na intensywny wysiłek towarzyszący tabacie, 3 razy w tygodniu jest ilością optymalną.

### **Trening tabata – ćwiczenia**

Ok, wiesz już, że tabata to ćwiczenia interwałowe i aerobowe na maksymalnej intensywności. Ale jakie ćwiczenia należy wybrać do tego krótkiego, ale mega intensywnego treningu?

Tak naprawdę wachlarz aktywności, jakie można wykonać, jest bardzo rozległy. Warto postawić na stare, sprawdzone i mało skomplikowane ćwiczenia, co pozwala mało i średniozaawansowanym „tabaciarzom” bardziej skupić się na ich prawidłowym wykonaniu i utrzymywać maksymalną ich intensywność.

Tak więc na początek przygody z tabatą polecam szczególnie:



- przysiady w różnej formie
- pompki
- skakanka
- sprint w miejscu
- pajacyki
- bieg bokszerski
- wyrzuty złączonych nóg
- brzuszki w różnej formie
- wykroki z przeskoku
- burpee (chyba najbardziej wymagająca ze wszystkich tu wymienionych ćwiczeń, będące tak naprawdę samodzielną formą treningu)

Możesz dobrać do tabaty swój ulubiony zestaw. Aby trening nie był żmudny i nudny, **możemy w każdej serii wykonywać inne ćwiczenia.**

### Zapamiętaj:

- trening tabata to trening interwałowy, który trwa 4 minuty (20 sekund ćwiczeń, 10 sekund odpoczynku)
- w treningu wykorzystywane jest obciążenie własnego ciała
- trenuj tabatę maksymalnie 3 razy w tygodniu
- podczas tabaty korzystaj z dedykowanej treningowi aplikacji
- w trakcie sesji możemy wykonywać 8 razy jedno ćwiczenie lub realizować różne ćwiczenia
- trening tabata musi być poprzedzony rozgrzewką i zakończony ćwiczeniami wyciszającymi
- tabata łączy w sobie trening aerobowy i anaerobowy
- sam trening tabata nie da rezultatu, jeśli równocześnie nie będziesz się właściwie odżywiać i utrzymywać aktywność fizyczną
- tabata to rodzaj treningu, który pochłania bardzo dużo energii, więc nie powinien być łączony z innymi absorbującymi ćwiczeniami
- w trakcie tabaty możesz wykonywać jedno ćwiczenie, bądź łączyć różne rodzaje aktywności

### Tabata efekty

Tabata daje szybkie i widoczne efekty. Jak pokazały testy pomysłodawcy tego treningu, już kilka tygodni sumiennego wykonywania tabaty pozwala znacznie poprawić wydolność organizmu. To, za co nie tylko miłośnicy fitness pokochali ten trening, to ekspresowe spalanie kalorii, a co za tym

idzie, utrata kilogramów. Tabata angażuje do pracy **wszystkie partie mięśni**, co pozwala je wzmacniać.

Oprócz szybkiego spalania tkanki tłuszczowej (nie tylko w trakcie, ale także długo po zakończeniu dzięki zwiększonemu „długowi tlenowemu”), osoby preferujące ten rodzaj treningu polecają go ze względu na polepszenie metabolizmu organizmu – no coś takiego!

Wydaje się, że tabata to trening idealny. Być może tak jest. Ale niestety muszę Cię zmartwić. Aby trening przyniósł wyżej wymienione korzyści dla Twojego organizmu, nie wystarczy na niego przeznaczyć tych kilku minut w tygodniu (chyba powinienem to zapisać małym druczkiem)... Jak wcześniej wspominałem, przed wysiłkiem niezbędna jest kilkunastominutowa rozgrzewka. Po wszystkim trzeba poświęcić jeszcze czas na wyciszenie organizmu. Nie obędzie się również bez odpowiedniej diety i suplementacji. No cóż, efekt wymaga poświęceń.

## **Czy trening tabata jest dobry dla piłkarzy amatorów?**

Jeśli doszedłeś do tego momentu, to bez problemu odpowiesz na wyżej postawione pytanie. Oczywiście! Tabata jak najbardziej jest wskazana przy uprawianiu piłki nożnej.

- ★ Po pierwsze ten intensywny trening interwałowy poprawia wydolność, co jest przecież niezwykle ważne w kontekście futbolu.
- ★ Po drugie omawiany trening metaboliczny poprawia ogólną kondycję organizmu, z którą u piłkarzy amatorów jest zazwyczaj różnie i pozwala pozbyć się tkanki tłuszczowej, co może przełożyć się na wzrost formy
- ★ Po trzecie tabata uruchamia takie mięśnie i partie ciała, o których być może grając na najniższym poziomie nawet nie słyszałeś
- ★ Po czwarte zasady trenowania są bardzo proste, a ćwiczenia takie jak przysiady czy pompki dobrze znane każdemu, więc nikt nie powinien mieć problemu z ich wykonaniem.

Problemem, przed jakim może stanąć trener, jest intensywność tabaty i obciążenia z nią związane. **Łączenie z tradycyjną formą treningu może się nie udać**, gdyż tabata na początku zajęć zbyt wyeksploatuje piłkarzy, przez co nie będą w stanie optymalnie realizować założeń trenera. Tak intensywny trening nie ma sensu również na końcu zajęć, gdzie piłkarze

nie będą w stanie dać z siebie maksa... Co zatem robić, aby przełożyć korzyści tabaty na formę drużyny? (...) Eureka! Zmobilizować piłkarzy do ćwiczenia indywidualnie! Przecież jako amatorzy trenujecie 2, góra 3 razy w ciągu tygodnia, więc w wolne dni zawodnicy spokojnie mogą poświęcić pół godziny na tabatę z korzyścią dla siebie i zespołu!

Tabatę polecam szczególnie podczas zimowych przygotowań!

**Gratuluję, doszedłeś do końca ;) zajrzyj na mój blog**  
**[romanowo.pl](http://romanowo.pl)**

**Jeśli Ci się podobało, polub mój profil na FB i bądź na bieżąco** **<https://www.facebook.com/Romanowo>**

**Jest jeszcze Twitter ;) zajrzyj koniecznie**  
**<https://twitter.com/DarekKmieciak>**