

Etapy szkolenia młodzieży w piłce nożnej



Bartosz Dolański
koordynator ds. szkolenia młodzieży
Pomorskiego Związku Piłki Nożnej

W procesie treningowym można wyróżnić dwa podstawowe etapy:

• **nauczania** (uczenie się podstaw dyscypliny sportowej), w którym wyróżniamy podetapy:

* *żywiłowego uprawiania piłki nożnej,*

* *nauczania wstępnego,*

* *nauczania podstawowego,*

• **trenowania** (doskonalenie nabytych umiejętności)

Ten ogólny podział uzasadnia się, z jednej strony, względami szybkiego rozwoju biologicznego młodocianych zawodników, uzyskiwania wysokich wyników sportowych przez dzieci.

Z drugiej strony – podkreśla się szczególnie ochronę młodych organizmów przez wielkimi obciążeniami szkodliwymi dla zdrowia.

Podetap żywiołowego uprawiania piłki nożnej (6 - 9 lat)

Jest to okres intensywnego rozwoju biologicznego całego organizmu, a także rozwoju umysłowego dziecka, które dąży do zaspokojenia ciekawości otaczającym je światem.

Stosownie do predyspozycji i możliwości dzieci w tym okresie rozwojowym opracowany został szczegółowy program wychowania fizycznego w szkole. Opierają się na podstawowych założeniach zajęć wychowania fizycznego w szkole.

Założenia ogólne:

- jak najwięcej dowolnego, swobodnego ruchu na świeżym powietrzu;
- korzystać z szerokiego zasobu środków i form nauczania, a głównie z gier i zabaw ruchowych;
- wpajać nawyki czystości i higieny osobistej;
- pamiętać, że dziecko wkraczając w wiek szkolny zamienia rytm dnia, kończy bez troskie życie i podejmuje nowe obowiązki;
- nie należy zmuszać dziecka do form, które ich nie interesują i nudzą;
- ograniczać objaśnianie ćwiczeń. Kłaść nacisk na dobry pokaz uczonego elementu;
- wiązać program nauczania z naturalnym środowiskiem szkolnym.

Założenia szczegółowe:

Sprawność ogólna:

- dbać o wszechstronny rozwój fizyczny mający na celu ochronę dobrego stanu zdrowia i podnoszenie stanu zdrowotnego (częsty kontakt z lekarzem);
- gry i zabawy ukierunkować na treści, które wyrabiają prawidłowy bieg i chód; uczyć skoków na elastycznym podłożu i rzucać dobranymi przedmiotami;
- ćwiczenia fizyczne muszą interesować dzieci (urozmaicone formy, łatwe, ciekawe, krótko trwające);
- dobierać takie formy gier, które nie ograniczają naturalnej struktury ruchu;
- łączyć w grach i zabawach naukę prostych, naturalnych form ruchu z rozwojem wyobraźni;

Założenia szczegółowe:

Sprawność ogólna:

- zwracać uwagę na ćwiczenia, które w zabawie uczą prostych form posługiwania się dobranym sprzętem (przedmiotem);
- uwzględniać w zabawie formy uwypuklające spryt, zręczność i ogólną zwinność w posługiwaniu się piłką;
- nie stosować ćwiczeń wymagających zwiększonej koncentracji psychicznej;
- stosować formy zajęć zbliżone do charakteru czynnego wypoczynku;
- kształtować podstawowe nawyki ruchowe, korygując tylko największe błędy (ograniczony zakres nauczania nawyków ruchowych w zakresie specjalizacji).

Założenia szczegółowe:

Sprawność specjalna:

- pozwolić dziecku na wybór takich form gry w piłkę nożną, jakie najbardziej lubi (mało formy ścisłej, mało ćwiczeń oderwanych od fragmentów gry, współzawodnictwa);
- nie przejawiać zbytnej inicjatywy w nauczaniu form gry (podpowiadać, pomagać, a nie narzucać);
- przeplatać grę krótkim pokazem wybranego elementu techniki i włączać go do zabawy lub gry bez oczekiwania na dostateczne przyswojenie tego elementu;
- dobierać gry i zabawy (szczególnie w formie sztafet) tak, by ćwiczący pokonywali przeszkody w sposób wymagający od nich sprytu, zręczności, szybkości, a jednocześnie zwracać uwagę by nie trwały one zbyt długo i nie były zbyt męczące (duża intensywność, małe obciążenie);

Założenia szczegółowe:

Sprawność specjalna:

- w grze ograniczać jednostronność pozycyjną (nie wyznaczać stałych pozycji w drużynie);
- stwarzać takie formy współzawodnictwa i takie systemy punktacji, aby dzieci były nagradzane za wykonanie postawionego prostego celu lub zadania (podanie piłki do partnera, posługiwanie się w grze, zabawie obiema nogami, np. podanie, przejęcie, prowadzenie piłki; poszanowanie przeciwnika, przestrzeganie przepisów gry);
- kształtować takie formy, które tworząc podstawy rozwijania elementarnych nawyków ruchowych, staną się później podstawą umiejętności piłkarskich;

Założenia szczegółowe:

Sprawność specjalna:

- w stosowanych formach nauczania uwzględnić takie zadania, które przyzwyczajają ćwiczących do specyficznych ruchów piłki (ocena odbicia, lotu), wyrabiają czucie piłki, zwiększają stopień opanowania piłki przy zatrzymaniach, przyjęciach itp.;
- stosować przede wszystkim małe gry (3x3, 4x4, 5x5, 6x6, 7x7) i ograniczać grę na dużych boiskach w 11-osobowych zespołach, na duże bramki, piłkami dla seniorów;
- szczególnie podkreślać udział dzieci w grze na terenie szkoły.

Podetap nauczania wstępnego (9 - 12 lat)

Rozwój organizmu dziecka w podetapie nauczania wstępnego podlega nadal szybkim przemianom charakterystycznym dla tego okresu:

- postępujący proces kostnienia,
- zwiększona siła więzadeł,
- szybki rozwój układów mięśniowego, sercowo – naczyniowego i oddychania,
- coraz większa przewaga świadomości nad instynktem i uczuciem,
- dalszy rozwój drugiego układu sygnalizacyjnego itp.).

Założenia ogólne:

- przejście od wszechstronnego przygotowania fizycznego do początków nauczania specjalistycznego;
- kontynuowanie nauczania sprawności ogólnej;
- wykorzystanie zasady: im ruch jest bardziej wszechstronny i kompleksowy, tym szybciej i łatwiej zostaną opanowane jego nowe elementy;
- unikanie podczas zajęć przeciążeń organizmu, długotrwałych, jednostajnych i statycznych ćwiczeń;
- przejście z żywiołowego sposobu gry w piłkę do zajęć ukierunkowanych w klubie sportowym;
- uczenie nawyków poszanowania mienia społecznego i pracy społecznej.

Założenia szczegółowe:

Sprawność ogólna:

- główny ciężar prawidłowego rozwoju sprawności ogólnej spoczywa nadal na szkole, na realizowaniu programu przez nauczycieli wychowania fizycznego;
- wobec zbyt małej liczby godzin wychowania fizycznego w szkole, obowiązek powtarzania i poszerzania programu wf przejmuje również klub sportowy (integracja przygotowania sprawności ogólnej i specjalnej).

Założenia szczegółowe:

Sprawność specjalna:

Dzięki dużemu skokowi w rozwoju kory mózgowej i układu nerwowego w postępowaniu dziecka zaczyna przeważać świadomość nad instynktem. Ruch staje się bardziej świadomy, bardziej urozmaicony, dokładniejszy i płynniejszy. Następuje koordynacja szybkości i płynności.

Na skutek owych predyspozycji, charakterystycznych dla chłopców w tym wieku, powstaje doskonała wyobraźnia ruchowa. Wyływa z tego zdolność do naśladowania trudnych technicznie ruchów z piłką.

Reasumując, w tym etapie należy nauczać techniki piłki nożnej.

Dobry pokaz, dobrana forma nauczania (zabawowa, ścisła) mogą przynieść świetne efekty w nauczaniu podstaw techniki. Nie należy przy tym oczekiwać idealnego opanowania jednego elementu, ale raczej opanowania podstaw wszystkich elementów techniki w celu dalszego ich doskonalenia w następnych etapach szkolenia.

Założenia szczegółowe:

Sprawność specjalna:

Duże zainteresowanie ćwiczących grą, chęć do częstego kontaktu z piłką należy uważać za naturalne.

W wyobraźni dziecka utrzymanie się przy piłce i zdobyta bramka stanowią szczyt umiejętności piłkarskich.

W grze nie trzeba ograniczać swobody wyboru indywidualnych rozwiązań w akcjach bronienia i atakowania.

W dalszym ciągu należy stosować często małe gry.

W ocenie sprawności specjalnej można stosować system sprawdzianów i testów z ogłaszaniem wyników (mobilizacja, zachęta do dalszej pracy).

Podetap nauczania podstawowego (12 - 15 lat)

Rozwój fizyczny chłopców między 12 a 15 rokiem życia przebiega nierównomiernie, początkowo wolno, potem burzliwie.

Okolo 10-11 roku kręgosłup jest już ukształtowany w swoich krzywiznach. Oddech staje się głębszy, zwiększa się obwód i ruchomość klatki piersiowej.

Wydolność organizmu wzrasta, zwiększa się odporność na większy wysiłek, a także szybkość powrotu tętna do normy.

Również układ nerwowy spełniający ważną funkcję koordynacyjną rozwija się szybko.

To właśnie powoduje, że dzieci zdolne są do opanowania i utrwalenia nawet bardzo złożonych ruchów.

Podetap nauczania podstawowego stanowi najodpowiedniejszy okres do nauczania techniki.

Po pierwszym etapie spokojnego rozwoju następuje burzliwy i bardzo ważny okres dojrzewania (około 14 roku życia).

Najważniejsze cechy tego okresu:

- gwałtowny wzrost długości kończyn w stosunku do tułowia, co powoduje zaburzenia koordynacji ruchowej;
- zwiększona pobudliwość nerwowa (brak wytrwałości, przecenianie swoich możliwości, częste zmiany nastrojów);
- zdolność pamięciowa,
- lepsza wyobraźnia,
- zdolność logicznego myślenia,
- rozwój woli,
- przejawianie chęci do działania zespołowego itp.

Założenia ogólne:

- akcentowanie nauczania trudnych elementów techniki;
- wykorzystanie właściwości rozwojowych organizmu do racjonalnego kształtowania umiejętności w zakresie sprawności ogólnej i specjalnej;
- dobieranie ćwiczeń, treści, zakresu, objętości, intensywności i obciążenia treningowego do właściwości psychofizycznych wychowanków;
- umiejętne sterowanie zajęciami sportowymi (łagodzenie ostrości zjawisk dojrzwania przez odpowiednią atmosferę zajęć, dobór ćwiczeń, hamowanie zbyt dużych ambicji szybkiego osiągnięcia wyniku itp.);
- traktowanie dzieci adekwatnie do ich wieku – szkolenie trampkarzy nie może stanowić kopii treningu seniorów ani też nie może być jego miniaturą

Założenia szczegółowe:

Sprawność ogólna:

Podetap nauczania podstawowego jest niezmiernie ważnym okresem rozwoju fizjologicznego młodych piłkarzy.

Jedynie skoordynowanie zajęć ogólnorozwojowych i specjalistycznych gwarantuje właściwy rozwój zawodnika.

Podkreślić należy, że poszczególne okresy w podetapach nauczania są bardziej odpowiednie do kształtowania niektórych cech. I tak na początku podetapu nauczania podstawowego kształtować należy szybkość i zręczność, później w odpowiednim wymiarze, siłę i wytrzymałość.

Założenia szczegółowe:

Sprawność specjalna:

- krótkie objaśnianie ćwiczeń w nawiązaniu do możliwości wykorzystania ich w grze;
- idealny pokaz poszczególnych elementów nauczania;
- ujęcie w programie nauczania wszystkich elementów techniki ukierunkowanej i specjalnej;
- położenie nacisku na operowanie piłką obiema nogami;
- zwrócenie szczególnej uwagi na kształtowanie prawidłowych nawyków przy nauczaniu uderzeń i przyjęć piłki;

Założenia szczegółowe:

Sprawność specjalna:

- umiejętne wplatanie nauczanych aktualnie elementów techniki w różne formuły gry;
- poprawianie błędów najczęściej powtarzających się w ćwiczeniach;
- przygotowanie do gry z przeciwnikiem i nauczanie zasad ustawiania się w obranym systemie gry;
- zwrócenie szczególnej uwagi na celność podań piłki;
- nauczanie współpracy z najbliższym partnerem;

Założenia szczegółowe:

Sprawność specjalna:

- nauczanie prostych zasad w atakowaniu i bronienu;
- przestrzeganie założeń metodycznych, że w tym okresie nauczania nie chodzi o tworzenie systemów, ale o zapoznanie ćwiczących z ogólnymi zasadami gry;
- po okresie gry „na wszystkich pozycjach” należy ćwiczyć grę na konkretnych pozycjach, pamiętając nadal o szkoleniu uniwersalnym;
- nauczanie prostych wariantów stałych fragmentów gry w atakowaniu i bronienu;

Założenia szczegółowe:

Sprawność specjalna:

- stosowanie w nauczaniu obserwacji gry dobrych zawodników i dobrych drużyn, pokazów filmów szkoleniowych itp.;
- stosowanie gry uproszczonej, małych gier, gry szkolnej;
- zapoznanie ćwiczących z najważniejszymi przepisami gry;
- stosowanie kategorii młodszych trampkarzy gry na małych boiskach, na małe bramki, przechodzenie w kategorii wiekowej starszych trampkarzy do gry na normalnych, pełnowymiarowych boiskach

Etap trenowania (15 - 19 lat)

Okres dojrzewania nie jest zakończony, dalsze przemiany organizmu nie są już tak gwałtowne.

Rozwój i praca poszczególnych organów zaczynają się ustalać. Wzrasta wydajnie siła mięśni. Stwarza to nowe możliwości zmiany treści treningu.

W końcowej fazie tego etapu ewolucja poszczególnych organów i funkcji dobiega końca i upodabnia się do organizmu dorosłego.

W szybkim rozwoju funkcji psychicznych obserwuje się przyswajanie norm moralnych, myślenie zaczyna być twórcze, przejawia się chęć dyskusowania, występują zmiany nastrojów itp.

Ciężar szkolenia przechodzi na klub sportowy i trenera klubowego. Rozpoczyna się okres częstych startów w zawodach sportowych, a więc okazje do wielu przeżyć, emocji, radości, rozczarowań, zadowolenia, stresów.

Założenia ogólne:

- przechodzenie do dalszego doskonalenia taktyki i kształcenia cech wolicjonalnych w oparciu o wszechstronną sprawność i dobre opanowanie podstaw techniki;
- usuwanie braków w czasie ćwiczeń lub na dodatkowych zajęciach;
- przystosowanie do wymogów reżimu treningowego;
- stosowanie obiektywnych form i metod oceny formy sportowej oraz postępów zawodnika
- przekazywanie przykładów, wyjaśnień i zastosowanie wymagań odnośnie cech moralno – etycznych;
- przechodzenie na formy zajęć stosowanych.

Założenia szczegółowe:

Sprawność specjalna:

- doskonalenie techniki i taktyki gry, głównie w oparciu o większą predyspozycje ruchów oraz większą szybkość;
- uczenie nowych elementów, bardziej złożonych i kompleksowych;
- wykorzystanie określonych form utrudniający wykonywanie ćwiczeń z zakresu techniki (przede wszystkim z przeciwnikiem);
- stwarzanie w ćwiczeniach sytuacji, w których dochodzi do umiejętności wyboru i podejmowania własnych, uzasadnionych decyzji;
- stosowanie wielu ćwiczeń wyrabiających szybkość reakcji, orientację przestrzenną, antycypowanie;
- określanie zadań indywidualnych i rozliczanie z ich realizacji;

Założenia szczegółowe:

Sprawność specjalna:

- uczenie różnych form atakowania (pozycyjne, szybkie) oraz bronięcia (krycie „każdy swego”, obrona strefowa, kombinowana);
- doskonalenie gry indywidualnej i zespołowej w poszczególnych systemach i ich wariantach;
- uczenie i doskonalenie kombinacji taktycznych w organizowaniu akcji ofensywnych i defensywnych;
- nauczanie i doskonalenie różnych form stałych fragmentów gry w obronie i w ataku;
- poświęcanie większej uwagi sprawom kształcenia cech wolicjonalnych