

**Paweł Kalinowski, Katarzyna Judreczka**

Zakład Teorii Sportu Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu

## **Elementy szkolenia w piłce nożnej. Różnice w szkoleniu klubu polskiego i niemieckiego**

**Training elements in football. Differences in the training system between polish club and german club**

### **Streszczenie**

We współczesnej piłce nożnej, kontrola i monitorowanie treningu może zwiększyć efektywność nauczania jak również zapewnienie trenerom i sportowcom kompleksowych warunków treningowych. Uzyskiwane wyniki przez reprezentację Polski w piłce nożnej powodują chęć znalezienia przyczyny takich rezultatów. Celem artykułu jest próba pokazania różnic w treningu piłki nożnej pomiędzy polskim i niemieckim klubem. Przedmiotem obserwacji i analizy byli gracze reprezentujący kluby polskie i niemieckie. Metodą badawczą było użycie bezpośredniej obserwacji i analizy wyników zespołów młodzieżowych.

**Słowa kluczowe:** piłka nożna, Niemcy, Polska, trening, sport

### **Abstract**

In modern football control and monitoring of training can increase the effectiveness of teaching. It's going to provide coaches and athletes comprehensive training conditions. The results obtained by the athletes representing football in Poland tend to looking for reasons causing this state of affairs. The aim was to try to show the differences in training football between Polish and German club. The subject of observation and analysis were players representing Polish and German club. Footballers presented the highest levels of sports as evidenced by participation in the highest league in Poland and Germany. The research method was used direct observation and an analysis of the results of youth teams.

**Key words:** football, German, Poland, training

### **Wprowadzenie**

Sport ulega istotnym przeobrażeniom, należy do działów szeroko pojętej kultury fizycznej. Ustawa o sporcie w następujący sposób definiuje Sport: „Sportem są wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawianie kondycji fizycznej i psy-

chicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach.”(Dz. U. z 25.06.2010 r. )

Natomiast Henryk Grabowski ujmuje „Sport to forma uczestnictwa w kulturze fizycznej ludzi o odpowiednich predyspozycjach somatyczno-perfekcjonistycznych, których celem jest zaspokojenie potrzeby samorealizacji na drodze współzawodnictwa w dążeniu do osiągnięcia maksymalnych rezultatów w zakresie sprawności fizycznej i ruchowej”(Grabowski,1997).

Sport ze względu na zakres dzielimy na sport niekwalifikowany i sport kwalifikowany. Sport niekwalifikowany inaczej nazywany rekreacyjnym zmierza do utrzymania sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia. Natomiast celem nadrzędnym w sporcie kwalifikowanym jest osiąganie możliwie jak najlepszych wyników na zawodach różnego szczebla o zasięgu regionalnym, krajowym, światowym czy olimpijskim. Niezbędne jest odpowiednie przygotowanie specjalne i ogólne, które zdobywa się przez długotrwały i precyzyjny trening.

Według Henryka Sozańskiego „Trening sportowy to wieloletni, specjalnie zorganizowany proces pedagogiczny, w ramach którego zawodnik uczy się techniki i taktyki swojej dyscypliny i doskonali je, kształtuje sprawność fizyczną, a także cechy wolicjonalne i osobowości oraz nabywa wiedzę na temat prowadzonej przez siebie działalności sportowej. Celem treningu jest optymalizacja funkcji ustroju i rozwinięcie specyficznej adaptacji wysiłkowej, umożliwiającej uzyskiwanie maksymalnych wyników i osiągnięć w uprawianej specjalności ruchowej.”(Sozański 1999)

Perkowski i Śledzewski uważali, że wyselekcjonowanie jednostek wybitnie utalentowanych i skoncentrowanie się na tych, którzy posiadają szanse na rzeczywiste sukcesy, jest celem nadrzędnym racjonalnego procesu szkolenia (Perkowski,Śledzewski,1998). Polska piłka nożna w wydaniu klubowym okres prosperity przeżywała pod koniec lat 60 oraz w latach 70 i 80. Ostatnie sukcesy odnosiła w latach 90 (ćwierćfinał Ligi Mistrzów w sezonie 1995/1996). Jednak brak awansu do fazy grupowej Ligi Mistrzów przez ostatnie 19 lat oraz niesatysfakcjonujące występy polskich klubów w Lidze Europy pokazują sytuację w polskiej piłce i być może będą drogowskazem w kierunku dalszych badań.

W latach 50 czołowi zawodnicy na świecie tacy jak Garrincha czy Alfredo Di Stefano pokonywali dystans od 2,5 km do 3,5 km podczas meczu, natomiast średnie dystanse pokonywane na Mistrzostwach świata 2014 roku w Brazylii były w granicach 11,2 km. Na tych samych mistrzostwach bramkarze pokonywali średnio dystans 5 km pomimo swojej pozycji na boisku. To pokazuje intensywność zmian, które nastąpiły w piłce nożnej. Podczas walki sportowej zawodnicy wykonują pracę o charakterze tlenowo-beztlenowym. Należałoby zaznaczyć, że im wyższy poziom sportowy, tym zwiększają się wymagania co do zdolności kondycyjnych zawodników. Obecnie w procesie szkolenia sportowego istotne jest nie tylko przygotowanie kondycyjne, techniczne, taktyczne ale również przygotowanie mentalne.

We współczesnej piłce nożnej trening podparty jest badaniami naukowymi. Wg Ważnego „Dyscyplina ta wymaga prowadzenia nie tylko racjonalnego, podpartego zdobyciami nauki treningu, ale przede wszystkim stałej kontroli i bieżącej oceny efektywności procesu treningowego wraz z analizą, podsumowaniem wyini-

ków oraz sformułowaniem wniosków i wytycznych. Należy również podkreślić, że kontrola i diagnoza w procesie selekcji stanowią odrębne zjawiska, natomiast podczas trwania procesu szkoleniowego są ściśle ze sobą powiązane przyjmując w zależności od rodzaju kontroli różne formy np. kontrolę bieżącą, operacyjną i etapową” (Ważny 1981).

Zawodnicy rywalizując o zwycięstwo podejmują działania indywidualne lub we współdziałaniu z partnerami. Kooperacja na boisku i poza nim pełni kluczową rolę w celu osiągnięcia wyznaczonych założeń. Można przyjąć, że sprawny gracz to taki, którego działania zmierzają w kierunku dobra całego zespołu.

Kontrola i monitorowanie treningu piłkarza może zwiększyć efektywność nauczania. Według Kosendiaka „Wykreowanie pewnych wzorców organizacji i skuteczności gry w atakowaniu i bronieniu, pozwala określić zmiany zachodzące na najwyższym światowym poziomie oraz ocenić ich wpływ na dobór metod, form i środków treningowych, których skutecznym sprawdzianem są mecze kontrolne, towarzyskie i mistrzowskie” (Kosendiak 2007).

Celem niniejszej pracy jest próba wykazania różnic w szkoleniu piłkarskim klubu polskiego i niemieckiego oraz próba porównania szkolenia w Polsce i w Niemczech

## **Material i metody badań**

W pracy wykorzystano następujące metody badawcze: wywiad, metoda obserwacji bezpośredniej, analiza wyników drużyn młodzieżowych. W związku z powyższym sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy występują różnice w przeprowadzaniu naboru i selekcji zawodników w Polsce i w Niemczech?
2. Czy drużyna polska i drużyna niemiecka na arenie międzynarodowej ma podobne osiągnięcia?
3. Jaki jest stan infrastruktury w klubie polskim i niemieckim?

W przygotowaniu niniejszej pracy wzięto głównie pod uwagę literaturę przedmiotu, pogłębioną o czasopisma branżowe oraz wyniki drużyn w rozgrywkach krajowych i międzynarodowych. Wykorzystano także polskie i zagraniczne raporty dotyczące stanu piłki nożnej w Niemczech i w Polsce.

## **Środowisko badawcze**

W celu odpowiedzi na postawione pytania badawcze dokonano analizy wyników drużyn młodzieżowych w rozgrywkach krajowych i międzynarodowych. Za pomocą obserwacji bezpośredniej i wywiadu dokonano próby porównania systemów szkolenia piłkarskiego w Polsce i w Niemczech.

## Drużyna polska

Polski klub piłkarski założony został w 1922 roku, natomiast Akademia piłkarska powstała w 2012 roku. Jest to jedna z najbardziej profesjonalnych w Polsce Akademii piłkarskich. Młodzieżowa Akademia dzieli się na akademię dziecięcą i akademię piłkarską. W Akademii piłkarskiej szkolona jest młodzież w wieku 15-19 lat, a w akademii dziecięcej, grupach patronackich i równoległych w wieku 7-14 lat. W drużynie polskiej funkcjonuje akademia bramkarzy. W akademii piłkarskiej szkolone są dwie młodzieżowe drużyny piłkarskie, które postrzegane są jako efekt finalny. Sztab szkoleniowy składał się z 13 trenerów, 3 fizjoterapeutów i 1 specjalisty analizy meczowej. Aż 59 zawodników miało podpisane kontrakty i uczęszczało do sześciu klas sportowych na poziomie gimnazjum i liceum mieszkając w internacie znajdującym się na terenie Wronek. W akademii młodzież szkolił pierwszy trener, trener od przygotowania fizycznego, od gry głową, dwaj dodatkowi trenerzy szkolenia, trener bramkarzy, dietetyk, lekarz i trener przygotowania mentalnego. Natomiast w akademii dziecięcej na terenie miasta szkoliło się w zeszłym sezonie 245 zawodników grających w 10 zespołach i uczęszczających do 9 szkół patronackich. Opiekowało się nimi 40 trenerów i 23 stażystów z AWF-u oraz 3 fizjoterapeutów. W drugiej akademii dziecięcej jest trochę inaczej. Składa się ona z 7 drużyn (46 piłkarzy uczy się w 6 klasach sportowych). Ma ich pod opieką oczywiście lekarz i fizjoterapeuta.

W ubiegłym sezonie pod patronatem szkoleniowym Akademii było 31 grup (306 zawodników objętych programem szkolenia w 26 drużynach).

Programowość akademii dzieli na programy szkoleniowe, indywidualne programy edukacyjne i programy tożsamościowe. Akademia choć powstała w 2012 roku już teraz nie odbiega od najlepszych europejskich szkółek. Mało tego, akademia jest nawet lepsza pod niektórymi względami od tych wielkich klubów. Młodzież trenująca ma więcej boisk treningowych do swojej dyspozycji niż juniorzy zagraniczni m.in. Bayernu Monachium, Interu Mediolan czy Dinama Zagrzeb, ale sporo mniej niż np. Arsenalu Londyn i Sporting Lizbona, które dysponują 17 płytami dla młodzieży. Pod względem ilości trenerów czy zawodników będących w szkółce Kolejorz już teraz przewyższa takie firmy jak FC Barcelona, Arsenal Londyn czy Bayern Monachium.

Główną założeniem polskiego klubu jest periodyzacja taktyczna oparta na konkretnych i specyficznych potrzebach oraz wymaganiach gry. Periodyzacja taktyczna jest to szkolenie oparte na modelu gry. W nim doskonalili się cztery momenty w grze, którymi są atakowanie, faza przejściowa (atak, obrona), bronienie i faza przejściowa (obrona, atak). W akademii badanego klubu niezwykle istotne są także fundamenty gry, struktura organizacyjna, organizacja funkcjonalna, profile piłkarzy i klub oraz jego tradycja. Podstawowymi fazami gry są atak, przejście z ataku do obrony, przejście z obrony do ataku oraz sama obrona. Ważnym elementem do którego przywiązuje się uwagę jest też organizacja gry w ataku, zachowanie po stracie piłki, organizacja gry po odbiorze piłki oraz organizacja gry w obronie. Drużyna U-

19, która była podmiotem badań zdobyła trzecie miejsce na mistrzostwach Polski w 2014 roku.

### **Drużyna niemiecka**

Niemiecki klub piłkarski powstał w Berlinie w 1892 roku. W Fussball Akademie (Akademii piłki nożnej) szkoli się dzieci i młodzież w wieku 9-23 lat. Działalność klubu niemieckiego obejmuje jedenaście drużyn młodzieżowych. Akademia dysponuje piętnastoma płytami treningowymi. Zaadoptowany został ośrodek olimpijski z 1936 roku. W Akademii piłkarskiej trenuje około 250 zawodników. Kadre trenerską, opiekę lekarską oraz psychologiczną sprawuje blisko 60 pracowników. Celem nadrzędnym akademii jest wyselekcjonowanie, przygotowanie i wprowadzenie młodych zawodników do kadry pierwszego zespołu. Zgodnie z wymogami DFB (Niemieckiego Związku Piłki Nożnej) w środy raz w tygodniu odbywa się trening „Top Talent” prowadzony dla najzdolniejszych adeptów akademii. Wyselekcjonowani chłopcy pracują ze sztabem szkoleniowym pierwszej drużyny. Udział w takich treningach jest ogromną nobilitacją dla każdego zawodnika reprezentującego berliński klub. Młodzi zawodnicy wygrali Lech Cup 2014 pokonując w finale Sporting Lizbona 2:1 w kategorii U-12. Młodzi zawodnicy z Berlina w 2013 roku wygrali turniej Legia Cup organizowany przez Legię Warszawa. Klub ten zwyciężył w rozgrywanym po raz dziesiąty Lech Cup - najlepiej obsadzonym w tej części Europy turnieju piłkarskim. Turniej przez dwa dni odbywał się w poznańskiej hali Arena. Adeptci szkółek największych klubów kontynentu rywalizowali najpierw w dwóch grupach, następnie lepsi w „Lidze Mistrzów”, a słabsi w „Lidze Europejskiej”. Na końcu rozgrywali mecze o konkretne miejsca w całym turnieju. W finale drużyna niemiecka zmierzyła się z Chelsea Londyn. Zawodnicy z Berlina wygrywając w finale, nie zostali pokonani w całym turnieju. Drużyna U -19, która była podmiotem badań występująca w najwyższej klasie rozgrywkowej w 2014 zdobyła trzecie miejsce w swoich rozgrywkach w 2014 roku.

### **Organizacja badań**

Badania przeprowadzono w 2014 r. miesiącu kwietniu w Berlinie i w maju we Wronkach. Otrzymano zgodę ze strony klubów na przeprowadzenie badań. W badaniach zastosowano autorską ankietę wywiadu w wersji polskiej w klubie polskim i w wersji niemieckiej w klubie niemieckim. Uwzględniając politykę poufności klubów w pracy została przyjęta nomenklatura drużyna niemiecka jako klub z Bundesligi ze stolicy Niemiec oraz drużyna polska jako klub z Ekstraklasy z Poznania.

### **Podsumowanie i wnioski**

Nabór i selekcja. Jedną z priorytetowych funkcji w sporcie jest diagnozowanie utalentowanych jednostek i kierowanie ich rozwojem. Talent postrzegany jest jako genetyczne, ponadprzeciętne zdolności w określonej dziedzinie, jaką prze-

jawia człowiek. Składowymi talentu jest również ambicja, hart ducha, a także samozaparcie w dążeniu do celu. Identyfikacja talentu kojarzona jest ze wstępnym etapem szkolenia.

W związku z powyższym nasuwa się pytanie „Jak kwalifikować do sportu? Sozański i Kosmol ujmują to tak: Proces kwalifikacji winien przebiegać w obrębie zadań programowych sportu dzieci i młodzieży. Jest on obok wszelkich funkcji rozwojowych, zdrowotnych i kreacyjnych zorganizowanym ciągiem diagnozowania talentów, który w systemowym układzie zgodnie z prawami biologicznego rozwoju funkcjonuje w obrębie konkretnego systemu szkolenia.”(Sozański 1999)

Dlatego nabór i selekcja zawodników uważane są za kluczowe w sporcie wyczynowym. Uważa się, że im wcześniej zostanie potwierdzona trafność oceny o wyposażeniu psychofizycznym zawodnika, tym lepsza jest jego późniejsze wyszkolenie. (Czajkowski 1982). W sporcie pojawia się termin selekcji naturalnej i selekcji racjonalnej. Selekcja naukowa zwana również racjonalną poprzez ciągły swój rozwój oraz poszerzanie metod diagnostyki wypiera selekcję naturalną.(Naglak 1996). Selekcja naturalna związana jest z tzw „teorią piramidy”. Głównym założeniem tej teorii jest jak największy nabór do uprawianej dyscypliny. Bompa napisał, że selekcja naturalna jest mało efektywna, ponieważ jest nieefektywna czasowo.

Pojęcia naboru i selekcji często łączone są ze sobą, a tymczasem są to zupełnie różne czynności. „Nabór polega na tworzeniu i powiększaniu grup treningowych, a selekcja polega na eliminowaniu ze szkolenia osób nie rokujących szans na sukcesy sportowe”.(Naglak 1996)

W Niemczech pomimo naboru i selekcji odbywającej się we wszystkich klubach i stowarzyszeniach od 2002 roku powstało ponad 380 punktów wsparcia rozmieszczonych na terenie całych Niemiec. Projekt ten umożliwił prowadzenia szkolenia adeptów piłki nożnej na jednakowym wysokim poziomie na terenie całego kraju. Ma on na celu wyrównanie szans dla wszystkich dzieci i młodzieży mieszkających na terenie Niemiec. Patronat nad tym przedsięwzięciem objął DFB (Niemiecki Związek Piłki Nożnej). Trenerzy rozliczani są z realizowania ogólnie niemieckiego programu. Kadra szkoleniowa we wszystkich punktach wsparcia ma wyznaczone wysokie standardy, obowiązują kompetencje i kwalifikacje oraz licencje europejskiej federacji piłki nożnej UEFA. Raz w tygodniu w głównych ośrodkach takich jakim jest np. drużyna niemiecka z Berlina odbywa się trening tzw. „TopTalent” dla grupy najzdolniejszej młodzieży z danego okręgu. Zajęcia odbywają się na terenie całych Niemiec o tej samej godzinie i prowadzone są przez wykwalifikowanych specjalistów. W drużynie niemieckiej zajęcia prowadzi sztab szkoleniowy na co dzień zajmujący się pierwszym zespołem występującym w bundeslidze. Ponadto wszyscy zawodnicy uprawiający tą dyscyplinę sportową są pod stałym monitoringiem. Obowiązek ten spoczywa na trenerach i obejmuje zarówno rejestrowanie obciążeń treningowych, ale również sprawozdania na temat stanu zdrowia fizycznego, psychicznego i formy sportowej. Indywidualizacja być może zwiększa szanse na wyselekcjonowanie i wprowadzenie zawodników do piłki seniorskiej. Kluby występujące w centralnych rozgrywkach mają obowiązek ściągania zawodników do swoich akademii i ośrodków piłkarskich, będących w przedziale wiekowym od 13 do 17 lat z klubów znajdujących się w ich okręgu. Celem nadrzędnym niemieckiej piłki jest wyselekcjonowanie i wprowadzenie jak największej liczby za-

wodników do piłki seniorskiej na najwyższym szczeblu rozgrywek. Uzupelnieniem naboru i selekcji jest wyszukiwanie talentów. Szeroko pojmowane wyszukiwanie talentów odbywa się nie tylko na rynku niemieckim, ale również na rynku europejskim. Przyjmując nabór i selekcje jako proces wielostopniowy, wyszukiwanie talentów staje się jego dopełnieniem. W 2014 roku w drużynie niemieckiej występowali młodzieżowi reprezentanci Polski, którzy zdobyli brązowy medal na mistrzostwach europy U-17 w Słowenii dla naszej reprezentacji. Zostali zauważeni i sprowadzeni do klubu po mistrzostwach. Warunki stworzone dla młodych piłkarzy w ośrodkach treningowych mają wyższe standardy niż w Polsce. Zawodnicy zakwaterowani są w jednoosobowych pokojach z osobnymi łazienkami. W mikrocyklu treningowym odbywają się szkolne treningi z koszykówki i piłki siatkowej. Stosowane są zindywidualizowane obciążenia treningowe oraz zajęcia wyrównawcze. W drużynach półprofesjonalnych stosowane są kontrakty dla zawodników mające na celu zagwarantować im warunki bytowe. Wysoka diagnostyka i monitoring gwarantuje dobranie odpowiednich obciążeń treningowych do wieku rozwojowego. Zajęcia wyrównawcze, trening funkcjonalny czy trening rehabilitacyjny prowadzone są indywidualnie lub w małych grupach kilkuosobowych.

W Polsce jak wynikało z wywiadu przeprowadzonego ze sztabem szkoleniowym akademii piłkarskiej infrastruktura oraz sztab szkoleniowy jest na porównywalnym poziomie. Chłopcy zakwaterowani są w pokojach trzy osobowych w internacie mieszczącego się w pobliżu ośrodka treningowego. Drużyna polska po zmianach wprowadzonych do struktur klubowych istnieje od 2012 roku. Aby zauważyć zmiany niezbędny jest czas.

Badane drużyny zagrały ze sobą dwukrotnie w 2012 roku i 2013 roku. W tych konfrontacjach dwukrotnie zwyciężyła drużyna niemiecka.

W odpowiedzi na zadane pytania badawcze sformułowano następujące wnioski:

1. Istnieją różnice przy przeprowadzaniu naboru i selekcji w Polsce i w Niemczech, co przejawia się w bogatszej tradycji wyszukiwania talentów. Omówione wcześniej przykłady zcentralizowania szkolenia i ogólnej dostępności na jednakowym poziomie treningów na terenie Niemiec w korzystniejszym świetle ukazuje niemiecką piłkę nożną. Być może jest to jedna z przyczyn złej sytuacji w polskiej piłce nożnej.
2. Jak wynika z analizy na dzień dzisiejszy drużyna niemiecka uzyskuje lepsze wyniki na arenie międzynarodowej niż drużyna polska. Powyższy fakt potwierdziły również bezpośrednie pojedynki badanych drużyn.
3. Stan infrastruktury jak wynika z obserwacji jest na zbliżonym poziomie w badanych drużynach.

Obecne miejsce polskiej piłki nożnej w światowych rankingach jest niższe niż w Niemczech, ale jest to wina wieloletnich zaniedbań. Być może przy wzrastającej świadomości, dalszym rozwoju dyscypliny oraz kształceniu, a przede wszystkim zatrudnianiu specjalistów do pracy z dziećmi i młodzieżą Polska będzie miała szansę na dorównanie zagranicznemu zespołom.

## **Literatura**

1. Czajkowski Z., Sport wyczynowy na tle innych dziedzin kultury fizycznej, Sport Wyczynowy, 1982.
2. Dziennik Ustaw Nr 127, poz. 857:zm: Dziennik Ustaw z 2010 r. Nr.151,poz. 1014.
3. Grabowski H., Teoria fizycznej edukacji, Warszawa 1997, s. 21.
4. Kosendiak J.: Wielostopniowy system naboru i selekcji do wyczynowego uprawiania sportu. Za: Kurzawski K. (red). Wrocław 2007. Wydawnictwo BK, zeszyt 4, s. 53-56.
5. Naglak Z., Zespołowa gra sportowa. Studia i Monografie AWF, Wrocław 1996.
6. Perkowski, Śledzewski: Metodyczne podstawy treningu sportowego, Warszawa 1998.COS. Biblioteka Trenera, s. 31.
7. Sozański H., Podstawy teorii treningu sportowego, Warszawa 1999.
8. Ważny Z., Współczesny system szkolenia w sporcie wyczynowym, Warszawa 1981, s.22.