

# Michał Spieszny

---

## Trening młodych piłkarzy : kształtowanie sprawności fizycznej oraz przygotowanie psychiczne

---

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 12, 21-36

---

2003

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez **Muzeum Historii Polski** w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Michał Spieszny  
AWF Kraków, WSBiP Ostrowiec Św.

## **Trening młodych piłkarzy – kształtowanie sprawności fizycznej oraz przygotowanie psychiczne**

W odróżnieniu od wychowania fizycznego czy rekreacji ruchowej, trening sportowy jest celowym oddziaływaniem pedagogicznym na człowieka, opartym na zasadach specjalizacji i swoistości, a zapewniającym nabywanie i doskonalenie sprawności czynnościowo-ruchowej, nawyków czynnościowo-ruchowych i specjalnych umiejętności oraz wiadomości potrzebnych w danej dyscyplinie sportu (Czajkowski 1996). W treningu sportowym można wyróżnić różne części składowe, współzależne od siebie i ściśle ze sobą powiązane:

1. KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH O PODŁOŻU  
ENERGETYCZNYM .....22
2. DOSKONALENIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ ..... 25
3. PRZYGOTOWANIE PSYCHICZNE ..... 30
4. PRZYGOTOWANIE TECHNICZNO-TAKTYCZNE (SPECJALISTYCZNE),
5. PRZYGOTOWANIE TEORETYCZNO-METODYCZNE.

W artykule poniższym skoncentrowano się na punktach 1, 2 i 3.

Istnieje pogląd, że młodzi piłkarze wykonują takie ilości ćwiczeń i uczestniczą w tylu grach, iż stanowi to wystarczający bodziec dla rozwoju ich sprawności fizycznej (Bangsbo 1999). Wnioskować by więc można, że bez treningu sprawnościowego w wieku młodzieżowym możliwe jest osiągnięcie wysokiego poziomu sportowego w wieku seniora. Takie podejście do treningu początkujących piłkarzy nożnych wydaje się być jednak nie do końca prawidłowe, choćby z uwagi na małą liczbę godzin wychowania fizycznego oraz kłopoty z realizacją programu nauczania tego przedmiotu, ze względu na ubogą bazę sportową szkół. Tak więc zajęcia sportowe realizowane w klubach sportowych oraz poprzez system klas i szkół sportowych są istotnym uzupełnieniem programowego wychowania fizycznego. Z drugiej zaś strony założenie, według którego trening młodych piłkarzy winien być skoncentro-

wany głównie na rozwoju ich sprawności fizycznej, uznać także należy za błędne. Dlatego szkolenie najmłodszych adeptów piłki nożnej powinno być skierowane głównie na nauczanie i doskonalenie umiejętności technicznych, jednakże nie można pomijać całkowicie przygotowania sprawnościowego, pamiętając o zasadach obowiązujących w treningu dzieci i młodzieży.

### **1. Kształtowanie zdolności motorycznych o podłożu energetycznym**

Przygotowanie sprawnościowe zawodników ma na celu podniesienie stanu zdrowia i ogólnej wydolności wysiłkowej, usprawnienie czynności poszczególnych narządów, układów i ustroju jako całości oraz powiększenie możliwości czynnościowych i przystosowawczych ustroju. Prowadzi to w konsekwencji do stworzenia podstaw czynnościowych, umożliwiających udział w intensywnym treningu i w zawodach sportowych (Czajkowski 1996). Kształtowanie zdolności o podłożu energetycznym dotyczy: siły mięśniowej, szybkości, wytrzymałości i gibkości oraz skoczności, która jest funkcją szybkości i siły. Nie sposób w krótkim doniesieniu omówić wszystkich zasad, metod i sposobów kształtowania wymienionych powyżej zdolności. Są one dobrze znane i stanowią treść wielu podręczników z zakresu teorii sportu.








Ogólnie stwierdzić można, że kształtowanie sprawności fizycznej młodych piłkarzy powinno uwzględniać osobniczy poziom i tempo rozwoju biologicznego, a także powinno być dostosowane do potrzeb piłki nożnej. Pamiętać także należy, że – w okresie pokwitania – w jednej grupie wiekowej mogą występować bardzo duże różnice pomiędzy poszczególnymi wychowankami w zakresie wieku rozwojowego (dochodzące do 6 lat). Dlatego w treningu i selekcji należy postępować bardzo ostrożnie, nierzadko bowiem wyższy poziom badanych predyspozycji, zdolności i efektów motorycznych, a w konsekwencji wyników sportowych uzyskują jednostki wcześniej dojrzewające. Doprowadza to bardzo często do niekontrolowanego i bezzasadnego eliminowania prawdziwych talentów piłkarskich (osobników uzdolnionych ruchowo), wskutek ich fizycznej niedojrzałości. Uzyskują oni gorsze wyniki od swoich rówieśników w większości sprawdzianów i testów sprawności motorycznej nie dlatego, iż prezentują niższy poziom zdolności i umiejętności ruchowych, ale dlatego że są młodsi rozwojowo; nie uwzględnienie w ich ocenie "warunków fizycznych" powoduje jej nieobiektywność, zwłaszcza u dzieci w wieku rozwojowym. Nie należy zbyt wcześnie eliminować osobników z grup sportowych, tylko z przyczyny ich gorszych parametrów morfologicznych. Osobnicy ci mogą być przecież tylko opóźnieni w rozwoju i w toku dalszego szkolenia wyrównują braki, a bardzo często prześcigną swych rówieśników wcześniej dojrzewających. Zjawisko to wydaje się nawet



---

korzystne dla efektów szkoleniowych. Proces doskonalenia sprawności specjalnej przebiega najłatwiej w okresie dojrzewania i młodości, im przeto okres ten jest dłuższy, tym bogatsze i bardziej skomplikowane są treści, które osobnik może trwale przyswoić (Strzyżewski 1974).

Jak widać, istnieje potrzeba stymulowania rozwoju zdolności motorycznych o podłożu energetycznym, jak również zdolności koordynacyjnych w odpowiednim wieku przyszłego sportowca. Uważa się bowiem, że stymulacja motoryczna jest najbardziej skuteczna w tzw. okresach sensorywnych, a ściślej mówiąc w odpowiedniej ich fazie zwanej krytyczną. W okresie sensorywnym obserwuje się zwiększoną wrażliwość, podatność na działanie bodźców zewnętrznych niż w innych fazach rozwoju, natomiast okres krytyczny stanowi ten wycinek w ich ramach, w którym musi nastąpić stymulacja, jeśli chcemy uzyskać pożądane efekty rozwojowe.



13,5- 14,5										
14,5- 15,5										
15,5- 16,5										
16,5- 17,5										
17,5- 18,5										
18,5- 19,5										

Okresy:  - subkrytyczne       - krytyczne o średnim tempie rozwoju



 - krytyczne o niskim tempie rozwoju       - krytyczne o wysokim tempie rozwoju

Tabela 1. Chronologia okresów krytycznych populacji polskiej (za Perkowskim i Śledziewskim 1998).

## 2. Doskonalenie koordynacji ruchowej

W związku z tym, że zawodnicy wysokiej klasy odznaczają się podobnym, wysokim rozwojem mechanizmów adaptacji do wykonywanego wysiłku fizycznego, czynnikiem różnicującym i decydującym o wyniku współzawodnictwa może być koordynacja nerwowo-mięśniowa.

Koordynacja ruchowa przejawia się w aktualnie wykonywanym ruchu, który świadczy o możliwościach lub zdolnościach koordynacyjnych. Wysoki poziom tych zdolności stanowi podstawę sukcesów sportowych. Bowiem o szybkości przyswajania nowych aktów ruchowych oraz ich doskonaleniu w głównej mierze decyduje poziom predyspozycji koordynacyjnych, które stanowią „genetyczną” podstawę opanowania techniki sportowej. Poza tym większy potencjał koordynacji wrodzonej zapewnia wyższy poziom jej rozwoju (Starosta 1987).

Wykazano, że w pierwszych etapach szkolenia istnieje ścisły związek pomiędzy poziomem rozwoju zdolności koordynacyjnych, a poziomem osiągnięć sportowych. Okazało się, że racjonalne usprawnienie koordynacyjne młodych zawodników wpływa bardzo korzystnie na opanowywanie

umiejętności technicznych w procesie treningu oraz lepsze ich wykorzystanie w walce sportowej (Szczepanik i Szopa 1993, Spieszny i Żak 1999, 2001).

Koordinacja jest bardzo złożoną zdolnością motoryczną, powiązaną blisko z szybkością, siłą, wytrzymałością i gibkością. Spełnia ona ważną rolę nie tylko w odniesieniu do techniki i taktyki, ale również podczas nieprzewidzianych i zaskakujących okoliczności występujących podczas gry. Poza tym uważa się, że zawodnik o dobrej koordynacji ruchowej wykonuje dobrze nie tylko ćwiczenia zręcznościowe, ale również zadania treningowe postawione mu w sposób zaskakujący.

W samym ujęciu motoryczności, koordynacja określana jest obecnie poprzez wiele zdolności koordynacyjnych, tzn. osobnych elementów. Nie można traktować jej w sposób syntetyczny, natomiast należy dostrzegać jej wielostronne przejawy. Utożsamiana dawniej z koordynacją „zwinność” – ze względu na silny związek z czynnikami energetycznymi – zaliczona została do trzeciej grupy zdolności motorycznych – tzw. zdolności kompleksowych (hybrydowych) – mających swoje podłoże energetyczne, jak i psychomotoryczne.

Z punktu widzenia praktyki wychowania fizycznego i sportu młodzieżowego istotne są próby zmierzające do uproszczeń klasyfikacyjnych, wyodrębniające jako podstawowe takie koordynacyjne zdolności motoryczne, jak (Raczek 2000):

- ✓ różnicowanie kinestetyczne;
- ✓ równowagę statyczną i dynamiczną;
- ✓ szybkość reagowania;
- ✓ dostosowanie i przestawianie;
- ✓ orientację;
- ✓ sprzężenie (łączenie ruchów);
- ✓ rytmizację;
- ✓ zdolność wysokiej częstotliwości ruchów.

Systematyczne stosowanie różnorodnych ćwiczeń koordynacyjnych musi się odbywać w sposób racjonalny, z uwzględnieniem wieku ćwiczących. Okresy sensoryczne w rozwoju zdolności koordynacyjnych przypadają w trakcie edukacji podstawowej dziecka i właśnie w tym okresie należy zwrócić szczególną uwagę na doskonalenie koordynacji ruchowej. W metodyce kształtowania zdolności koordynacyjnych nie istnieje w ogóle problem przedwczesnej stymulacji, a raczej zbyt późnego jej akcentowania. Sprzyjające dyspozycje wieku dziecięcego należy bezwzględnie wykorzystać dla opanowania szerokiego zakresu umiejętności, nawyków i doświadczeń ruchowych, także w oparciu o właściwie rozumiany trening techniczny. Pozwoli to na zbudowanie wszechstronnej bazy dla perspektywicznego opanowania skomplikowanych i precyzyjnych czynności sportowych (Raczek 1991).

Model wieloletniego usprawnienia koordynacyjnego zakłada różnicowanie oddziaływań stosowanych w poszczególnych etapach szkolenia (tabela 2). Celem I etapu jest budowa wszechstronnego fundamentu koordynacyjnego z uwzględnieniem kryteriów rozwojowych. W etapie II zadania wyznaczają: osiągnięty poziom koordynacji oraz wymagania piłki nożnej. W III etapie głównym zadaniem będzie uzyskanie wysokiego poziomu specjalnej sprawności koordynacyjnej, umożliwiającej wykorzystanie umiejętności technicznych w zmieniających się sytuacjach walki sportowej, a w IV – doskonalenie koordynacji zgodnie z modelem mistrzostwa w piłce nożnej, co prowadzi do osiągnięcia stabilności i wirtuozerii specjalnych umiejętności technicznych oraz kreatywności działań (Raczek 2000).

Sprawność koordynacyjną można kształtować jedynie poprzez stosowanie wielu zróżnicowanych oraz koordynacyjnie złożonych ćwiczeń ruchowych, spełniających co najmniej jedno z następujących kryteriów: nowość, nietypowość, złożoność, trudność.

Podstawową metodą kształcenia i doskonalenia sprawności koordynacyjnej jest celowo ukierunkowana zmienność ćwiczeń (sposobów oraz warunków ich wykonania). Poprzez wielkość, różnorodność i zmienność warunków wykonania ćwiczeń wzbogacane są doświadczenia ruchowe, stymulowane są także określone procesy regulacyjne. Prowadzi to do generalizacji i przeniesienia efektów różnych oddziaływań.

Tabela 2. Ogólny model usprawnienia koordynacyjnego zawodników (za Raczkim 2000).

Etapy - cele	Główne funkcje i zadania
<i>I etap - wszechstronne usprawnienie koordynacyjne</i>	<p><b>Funkcja:</b> podstawowa</p> <p><b>Zadania:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wszechstronna stymulacja motoryczna i gromadzenie wielorakich doświadczeń ruchowych;</li> <li>- stworzenie szerokiej bazy koordynacyjnej jako warunek perspektywicznych osiągnięć sportowych;</li> <li>- przyswojenie podstawowych wzorów koordynacyjnych,</li> <li>- doskonalenie podstawowych funkcji sensorycznych i psychicznych;</li> <li>- kształtowanie podstawowych zdolności oraz kompetencji koordynacyjnych.</li> </ul>
	<p><b>Funkcja:</b> przygotowująca</p> <p><b>Zadania:</b></p>



<i>II etap - ukierunkowane usprawnienie koordynacyjne</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kształtowanie celowo sprofilowanej sprawności koordynacyjnej, uwzględniające przybliżone wymogi przyszłej specjalizacji na drodze działań ekstensywnych;</li> <li>- wybiórcze doskonalenie specyficznych zdolności koordynacyjnych;</li> <li>- kształtowanie ukierunkowanych aspektów podstawowych kompetencji koordynacyjnych;</li> <li>- dalsze wszechstronne usprawnienie koordynacyjne.</li> </ul>
<i>III etap - specjalistyczne usprawnienie koordynacyjne</i>	<p><b>Funkcja:</b> aplikacyjna</p> <p><b>Zadania:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kształtowanie i doskonalenie specjalnej sprawności koordynacyjnej w zróżnicowanych warunkach i sytuacjach;</li> <li>- kształtowanie specyficznych powiązań zdolności koordynacyjnych;</li> <li>- opanowanie specyficznych kompetencji koordynacyjnych;</li> <li>- poszukiwanie indywidualnych strategii działań;</li> <li>- dalsze wszechstronne usprawnienie koordynacyjne.</li> </ul>
<i>IV etap - zintegrowane usprawnienie koordynacyjne</i>	<p><b>Funkcja:</b> aplikacyjna</p> <p><b>Zadania:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonalenie oraz optymalne zintegrowania wszystkich aspektów sprawności koordynacyjnej, warunkujących najwyższe osiągnięcia sportowe w danej specjalizacji, przy uwzględnieniu możliwości indywidualnych;</li> <li>- doskonalenie kompetencji koordynacyjnych;</li> <li>- poszukiwanie indywidualnych strategii działań;</li> <li>- doskonalenie samoorganizujących się indywidualnych strategii działania;</li> <li>- dalsze wszechstronne usprawnienie koordynacyjne.</li> </ul>

W doskonaleniu zdolności koordynacyjnych stosuje się następujące grupy ćwiczeń (Fostiak 1996):

- ćwiczenia stereotypowe;
- ćwiczenia doskonalące zachowanie równowagi w miejscu i w ruchu;

- ćwiczenia kształtujące umiejętności wykonania szybkich obrotów, zwrotów, padów, przewrotów itp.;
- ćwiczenia asymetryczne;
- ćwiczenia z zastosowaniem nietypowych pozycji wyjściowych;
- ćwiczenia z wprowadzeniem nietypowych ruchów do zasadniczej ich formy;
- ćwiczenia z zastosowaniem nietypowych warunków (np. inny teren, mniejsze boisko itp.);
- ćwiczenia z innych dyscyplin sportu.

Trening koordynacji powinien być realizowany metodą powtórzeniową z dostatecznie długimi przerwami wypoczynkowymi. W jednostkach treningowych ćwiczenia koordynacyjne powinny występować w pierwszej części, kiedy zawodnik jest wypoczęty. Treningi te lepiej przeprowadzać rano niż wieczorem (np. na obozach szkoleniowych), jak również przed treningami siły i wytrzymałości.

W programie rozwoju koordynacji należy uwzględnić i odpowiednio łączyć ćwiczenia już opanowane z nowymi. Natomiast zwiększenie obciążeń w usprawnieniu koordynacyjnym polega na wzroście wymagań, co uzyskać można przez (Raczek 2000):

- wzrost objętości i czasu trwania obciążeń:
  - zwiększenie liczby powtórzeń;
  - zwiększenie serii ćwiczeń;
  - zwiększenie liczby różnych ćwiczeń przy stałej liczbie powtórzeń.
- wzrost intensywności obciążenia:
  - zwiększenie trudności ćwiczeń (zróznicowanie oraz zmienność warunków);
  - wykonanie ćwiczenia w ograniczonym czasie;
  - skracanie przerw odpoczynkowych;
  - powiązanie ćwiczeń koordynacyjnych z kształtowaniem kondycyjnych zdolności motorycznych.

W rocznym cyklu treningowym prace nad podniesieniem poziomu koordynacji ruchowej powinno się przeprowadzać następująco (Ważny 1992):

- w pierwszej połowie okresu przygotowawczego – nauka różnych nowych ćwiczeń, także odległych od specjalizacji;
- w drugiej połowie okresu przygotowawczego – wprowadzenie do treningu różnorodnych ćwiczeń ukierunkowanych i specjalnych;
- w pierwszej połowie okresu startowego – trening różnych wariantów techniki;
- w drugiej połowie okresu startowego – doskonalenie wybranego wariantu techniki w zmiennych warunkach.

Piłka nożna wymaga od zawodnika najwyższego poziomu koordynacji ruchowej, a więc przestrzennej dokładności ruchów wykonywanych w minimalnych jednostkach czasu i w zmieniających się warunkach (Raczek 1999).

Dla ułatwienia organizacji treningu koordynacyjnego piłkarza można wymienić zdolności koordynacyjne w następującej kolejności (od tych, na które przeznaczamy najwięcej czasu, do tych na które przeznaczamy najmniej czasu w treningu): szybkości reakcji – przede wszystkim złożonej, różnicowania, dostosowania, orientacji, sprzężania, rytmizacji, równowagi – głównie dynamicznej.

U dzieci doskonalimy koordynację, łącząc ją przede wszystkim z indywidualnymi ćwiczeniami techniki. Natomiast u zawodników zaawansowanych ćwiczenia koordynacyjne możemy łączyć z ćwiczeniami o charakterze techniczno-taktycznym z użyciem np. dwóch lub więcej piłek.

### **3. Przygotowanie psychiczne**

Piłka nożna stawia zawodnikom wysokie wymagania w zakresie cech psychiki. Wynika to z różnorodności i zmienności bodźców ruchowych i ze specyfiki gry zespołowej, wymagającej od zawodnika twórczego urzeczywistnienia zdolności ruchowych na podstawie antycypowania zamysłów przeciwnika i partnerów z drużyny. Dlatego piłkarz powinien charakteryzować się umiejętnością taktycznego myślenia, wysokim stopniem integracji społecznej i zdyscyplinowaniem, panowaniem nad emocjami i odpowiednim rozwojem cech wolicjonalnych charakteru (świadomość celu, bojowość, zdecydowanie, inicjatywa itp.).

Prawidłowo prowadzone przygotowanie psychiczne zawodników pozwala na efektywniejsze wykorzystanie własnych możliwości, umożliwiając uzyskanie postępu w szkoleniu i wykazanie większej skuteczności startowej bez konieczności zwiększania wymiaru treningu. Spełnia ono także rolę profilaktyczną wobec napięć wynikających z uprawiania sportu. Pomimo tego, że głównym celem szkolenia jest współzawodnictwo oraz dążenie do wysokich osiągnięć, nie powinno zapominać się o innym ważnym – zwłaszcza w sporcie dzieci i młodzieży – celu działalności sportowej, jakim jest oddziaływanie wychowawcze, zmierzające do rozwoju osobowości zawodnika, właściwych postaw społecznych i jego wszechstronnego kształcenia, a także podkreślenia samodzielności, przy jednoczesnej umiejętności współdziałania w grupie. Dlatego główne cele przygotowania psychicznego obejmują (Czajkowski 1996):

1. oddziaływanie wychowawcze, kształtowanie osobowości zawodników, przysposabianie do pracy i życia w społeczeństwie;
2. kształtowanie właściwej co do treści, kierunku i poziomu motywacji;
3. kształtowanie odporności na sytuacje trudne i stany zagrożenia;

4. rozwijanie dodatnich cech i właściwości ucznia, odwoływanie się do jego zalet, potencjalnych możliwości, kształtowanie odpowiednich postaw społecznych i cech psychicznych (samodzielność, pracowitość, dociekliwość, uporczywość działania, odwaga, wiara we własne siły i możliwości itd.);
5. doskonalenie procesów psychicznych w ścisłym związku z przygotowaniem techniczno-taktycznym i całym procesem treningu – postrzegania na poziomie czynnościowo-pojęciowym (trafność i szybkość postrzegania), właściwości uwagi (natężenie, zakres, wybiórczość, przetrzutność, podzielność), kształtowanie myślenia operacyjnego i logicznego, doskonalenie wyborów działania;
6. dbanie o właściwy poziom pobudzenia w trakcie treningu i zawodów.

**Rozwijanie motywacji i nastawień.** Aby móc właściwie motywować dzieci i młodzież, należy rozpoznać i zrozumieć ich potrzeby oraz ocenić ich ważność i pomagać w ich zaspokajaniu. Za najważniejsze potrzeby dzieci, które można zaspokajać przez uprawianie sportu można uznać (Czajkowski 1996):

- potrzebę zabawy i rozrywki oraz radości z uprawiania sportu;
- potrzebę wyzycia się ruchowego (silnie zaznaczona, wrodzona potrzeba biologiczna);
- potrzebę optymalnego poziomu pobudzenia;
- potrzebę przynależności;
- potrzebę odczuwania własnej wartości.

W celu dostarczenia dzieciom odpowiedniej liczby bodźców wpływających na poziom pobudzenia kory mózgowej i całego ustroju, należy unikać nudnych zajęć realizowanych „na komendę”. Realizowane zadania powinny być żywe, urozmaicone i radosne, nie za trudne i nie za łatwe. Ważnym czynnikiem pobudzającym motywację jest stawianie zadań, przede wszystkim szkoleniowych (jak poprawić sprawność, jakie nawyki i umiejętności opanować), a nie wynikowych (jakie wyniki osiągnąć w zawodach). Nie należy także przesadzać w podkreślaniu znaczenia współzawodnictwa i postaw współzawodniczych. Dzieci nie mogą odczuwać, że niepowodzenie w zawodach to klęska. Należy natomiast podkreślać znaczenie „współzawodnictwa z samym sobą”, poprzez porównywanie swoich umiejętności w kolejnych etapach i okresach szkoleniowych. Przedwczesny i przesadny nacisk na osiągnięcie wysokich wyników może przynosić doraźne sukcesy w młodszych kategoriach wiekowych, ale na dłuższą metę przynosi zahamowania rozwoju zawodnika (Czajkowski 1996).

Często u dzieci początkowe motywy i zainteresowania są przypadkowe i powierzchowne. Ulegają one w trakcie szkolenia przeobrażeniom, a umiejętne ich wykorzystanie i kierowanie nimi jest nieodzownym czynnikiem przygotowania psychicznego, umożliwiającym trenerowi skuteczniej reali-

zować zadania wychowawcze. W motywowaniu sportowców, zwłaszcza tych bardzo młodych, należy unikać podmiotowego, instrumentalnego ich traktowania, pamiętając o tym, że to sport jest dla dzieci, a nie dzieci dla sportu (Spieszny i Walczyk 2001).

W rozwijaniu motywacji u ćwiczących dążymy do kształtowania postaw dodatnich występujących wtedy, gdy zawodnik czuje potrzebę osiągnięć, doskonalenia się, udziału w zawodach i chce wygrywać oraz wierzy w zwycięstwo (motywacja dodatnia). Powinien także uświadomić sobie, co chce osiągnąć i w jaki sposób oraz do czego dąży (motywacja uświadomiona).

**Kształtowanie cech woli (przygotowanie wolicjonalne).** Poprzez cechy woli należy rozumieć dyspozycje do świadomego i celowego regulowania postępowania, do podejmowania decyzji i wysiłków dla realizacji określonych działań, zachowań i postaw oraz powstrzymywania lub zaniechania innych, głównie wtedy, gdy działania te są związane ze świadomym i aktywnym przezwyciężaniem wewnętrznych i zewnętrznych przeszkód. Do głównych cech woli zalicza się: dążenie do celu, inicjatywę, zdecydowanie, śmiałość, samoopanowanie, wytrwałość (Sozański 1993).

Zawodnicy z inicjatywą, lecz zdyscyplinowani, wnoszą do gry inwencję twórczą, chociaż działają zgodnie z założeniami taktycznymi. Samodzielność, odwaga i zdecydowanie powodują, że zawodnik potrafi podjąć trudne decyzje i przyjąć na siebie odpowiedzialność w przełomowych momentach meczu. Niektóre jednostki mają w tym kierunku szczególne predyspozycje, stając się często liderami grupy.

W walce sportowej czasami wręcz decydującą rolę odgrywa wola zwycięstwa. Jest to szczególnie widoczne w zmaganiach zespołów o wyrównanym poziomie sportowym. Jednym ze sposobów jej rozwijania jest świadome dążenie do celu i stawianie drużynie określonych zadań oraz sprawdzanie stopnia ich realizacji.

Przygotowanie wolicjonalne powinno towarzyszyć szkoleniu we wszystkich jego etapach i fazach. Nie można go traktować w sposób oderwany, lecz należy realizować je w trakcie wszystkich zadań w procesie treningu. Polega ono na (Sozański 1993):

- regularnym wdrażaniu do obowiązującej i systematycznej realizacji programu treningu i przyzwyczajaniu do warunków startowych;
- planowym wprowadzaniu dodatkowych trudności, zwiększaniu stopnia trudności stawianych zadań, stałym zwiększaniu i regulowaniu obciążeń treningowych;
- wykorzystaniu reguł i warunków walki sportowej;
- stopniowym nasilaniu funkcji samowychowania.

Z przygotowaniem wolicjonalnym wiąże się ściśle **kształtowanie odporności psychicznej**. Wysiłek fizyczny w trakcie treningu i meczu, udane zagrania

i błędy, presja publiczności – wszystko to wywołuje często u zawodnika stres. Odporność na stres zależy w dużej mierze od typu układu nerwowego, poziomu rozwoju umysłowego, samooceny, nawyków reagowania na sytuacje trudne. To jak zawodnik reaguje na sytuacje trudne, wyraźnie wpływa na jego aktywność na treningach oraz na efektywność gry. Brak odporności może powodować stany depresyjne, upór i agresję. Prowadzi często do przyhamowania aktywności, a w konsekwencji do zaniku zainteresowań sportowych.

W kształtowaniu właściwych nawyków reagowania na sytuacje trudne, dużą rolę odgrywa odpowiednia organizacja treningów, taka, by stopień stosowanych na nich obciążeń był wyższy niż na zawodach. Niezwykle istotne jest kształtowanie realnej oceny swoich możliwości (silnych i słabych stron) oraz właściwego (pozytywnego) obrazu własnej osoby. W procesie szkolenia sportowego należy wzmacniać układ nerwowy ćwiczących poprzez dbanie o stan zdrowia, racjonalny tryb życia i wypoczynek, wytwarzanie w drużynie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania do trenera. Przygotowując zespół do zawodów należy przekazać informacje na temat warunków startu, by nie stanowiły one zaskoczenia (Uzarowicz i Zdebska 1998).

*Rozwijanie umiejętności koncentracji i podzielności uwagi.* Ze względu na czas trwania i różnorodność występujących podczas gry i treningu bodźców, zjawiskiem typowym są stany skupienia i koncentracji uwagi przechodzące szybko i na krótko w stany jej osłabienia. U początkujących adaptacja do tych sytuacji jest bardzo trudna.

Od skupienia, wybiórczości, natężenia, pojemności, a także podzielności i przerzutności uwagi zależy sprawność, jakość oraz skuteczność działań szkoleniowych i zachowań w trakcie gry. W specjalnie dobranych ćwiczeniach kształtujących właściwości uwagi należy uwzględniać potrzeby piłki nożnej oraz kształcić i doskonalić umiejętność zmiany jej zakresu i kierunku zależnie od potrzeb wynikających z rozwoju sytuacji taktycznej. U dzieci, a także zawodników starszych, pożądanym jest stosowanie ćwiczeń techniki, które rozwijają równocześnie koncentrację, przerzutność i podzielność. W piłce nożnej przerzutność uwagi występuje w toku ćwiczeń i zawodów w podwójnej postaci (Czajkowski 1996):

1. natychmiastowego przerzucania skupienia uwagi od jednego działania do drugiego – np. od działania w ataku do obronnego lub odwrotnie;
2. błyskawicznej zmiany kierunku i zakresu uwagi – np. przejście od uwagi wewnętrznej (analiza przeciwnika, przygotowanie środków taktycznych, własne nastroje, samomotywowanie itp.) do uwagi zewnętrznej (obserwacja przeciwnika, postrzeganie jego ruchów, dostrzeganie zmian sytuacji, wykonywanie własnego działania) i odwrotnie, na podstawie obserwacji zawodów, przeciwnika (uwaga zewnętrzna) układa się plan walki i program następnego działania (uwaga wewnętrzna).

Kształtowaniu uwagi sprzyja atmosfera panująca na treningu. Nie należy tolerować lekceważącego stosunku do zajęć, na których dominować powinien klimat poważnego, ale nie wymuszonego zaangażowania w wykonywane zadania.

U podstaw wielu umiejętności technicznych i taktycznych leży dokładna obserwacja przeciwnika, polegająca na celowym i planowym *postrzeganiu*, ukierunkowanym na zbieranie jakichś danych. Podczas gry ważne jest odgadnięcie poczynań taktycznych przeciwnika, na podstawie działań przygotowawczych, zmian ustawienia zawodników, kierunku ich poruszania się itp. Wymaga to wielkiej spostrzegawczości, ponieważ w różnych zagrywkach taktycznych zawodnicy nie tylko starają się ukryć swoje zamiary, ale również wprowadzić przeciwnika w błąd, dostarczając fałszywych informacji. Postrzeganie jest funkcją zmysłów i układu nerwowego, można je doskonalić drogą odpowiednich ćwiczeń, lecz do zrozumienia tego co się spostrzega, niezbędny jest pewien zasób wiadomości na temat postrzeganych zjawisk (Czajkowski 1984).

Na podstawie całościowego spostrzegania, zawodnik wytwarza sobie obraz sytuacji i podejmuje decyzje zastosowania takiego, czy innego działania, bądź też powstrzymania się od działania. Umiejętność jednoczesnego dostrzegania całości, złożonej z wielu części składowych zależy od *pamięci operacyjnej* zawodnika. W wyniku nagromadzenia różnorodnej informacji zawodnik ustala plan taktyczny oraz program następnego działania, co jest przejawem *myślenia taktycznego* (Czajkowski 1984). Należy je rozwijać przez stosowanie ćwiczeń wpływających na zmysł obserwacji, wyobraźnię i antycypację. W początkowym etapie najlepiej cechy te kształtować za pomocą zabaw i mini gier. W późniejszym szkoleniu myślenie taktyczne doskonałe jest w trakcie gier szkolnych, kontrolnych i walki sportowej. Często po obserwacji zawodów i analizie błędów popełnionych przez zawodników, w kolejnych zajęciach uwzględnia się ćwiczenia odtwarzające sytuację z boiska, podając sposoby jej rozwiązania. Takie działania pomagają rozwijać pamięć operacyjną. Z reguły ćwiczenia takie są dłuższe, złożone, czasami nawet trochę sztuczne, ale nie należy ich unikać, zwłaszcza w procesie szkolenia specjalistycznego.

*Kształtowanie pozytywnych postaw społecznych* jest bardzo ważne w grach zespołowych, bowiem umiejętność współpracy i działania w grupie przekłada się bezpośrednio na skuteczność gry drużyny. Poprzez dobrą organizację zajęć i całego procesu treningowego oraz własną postawę uzyskujemy i utrzymujemy zdyscyplinowanie w grupie, niezbędne do realizacji programu szkoleniowego i osiągnięcia sukcesów sportowych (Spieszny i Walczyk 2001).

Pamiętać także należy, że sport to współzawodnictwo, w wyniku którego są zwycięzcy i pokonani. Często zawodnicy za wszelką cenę chcą być

zwycięzcami. Zwycięstwo w rywalizacji sportowej nie może być jednak osiągnięte kosztem przekraczania ogólnie obowiązujących norm postępowania społecznego. Wytlumaczenie zasad współzawodnictwa, określenie norm postępowania to jedno z podstawowych zadań szkolenia dzieci i młodzieży.

Przygotowanie psychiczne ściśle związane jest z kształtowaniem zdolności koordynacyjnych (szybkiej reakcji, czucia przestrzeni itp.), przygotowaniem teoretycznym i taktycznym (myślenie taktyczne) oraz z przygotowaniem sprawnościowym i technicznym. Stosując odpowiednie metody i środki w procesie treningowym, w znacznym stopniu stymulować możemy rozwój odporności i cech psychicznych.

#### **Piśmiennictwo:**

1. Bangsbo J. 1999: *Sprawność fizyczna piłkarza. Naukowe podstawy treningu*, COS, Warszawa.
2. Czajkowski Z. 1984: *Nowe koncepcje nauczania i doskonalenia techniki sportowej*. „Sport Wyczynowy”, nr 11 i 12.
3. Czajkowski Z. 1996: *Psychologia sprzymierzeńcem trenera*, COS, Warszawa.
4. Fostiak D. 1996. *Koordinacja ruchowa u zawodników gimnastyki artystycznej, łyżwiarstwa figurowego i sportowego tańca towarzyskiego*, AWF, Gdańsk.
5. Perkowski K., Śledziwski D. 1998: *Metodyczne podstawy treningu sportowego*, COS, Warszawa.
6. Raczek J. 1991. *Koordynacyjne zdolności motoryczne (podstawy teoretyczno-empiryczne i znaczenie w sporcie)*, „Sport Wyczynowy”, nr 5,6.
7. Raczek J. 1999: *Teoretyczne podstawy treningu koordynacyjnego (I)*, „Sport Wyczynowy”, nr 11-12.
8. Raczek J. 2000: *Funkcje, cele oraz model treningu koordynacyjnego (II)*, „Sport Wyczynowy”, nr 1-2.



9. Sozański H. /red./ 1993.: *Podstawy teorii treningu*, Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe KFiS, Warszawa.
10. Spieszny M., Żak S. 1999: *In search for a model of the champion in the youth handball*, „Journal of Human Kinetics”, v.2.
11. Spieszny M., Walczyk L. 2001: *Piłka ręczna – program szkolenia dzieci i młodzieży*, COS, Warszawa.
12. Spieszny M., Żak S. 2001: *Strukturalne i funkcjonalne uwarunkowania doskonalenia sprawności specjalnej w piłce ręcznej. /W:/ Aktywność ruchowa w promocji zdrowia młodzieży*, Zeszyty Naukowe AWF, Kraków, nr 82.
13. Starosta W. 1987: *Znaczenie badań koordynacji ruchowej dla doskonalenia szkolenia sportowego zaawansowanych zawodników*, „Kultura Fizyczna”, nr 3-4.
14. Strzyżewski S. 1974: *Tempo dojrzewania biologicznego a niektóre cechy osobowości dziewcząt w wieku dorastania*, WSWF, Katowice.
15. Szczepanik M., Szopa J. 1993: *Wpływ ukierunkowanego treningu na rozwój predyspozycji koordynacyjnych oraz szybkość uczenia się techniki ruchu u młodych siatkarzy*, Wydawnictwo Monograficzne nr 54, AWF Kraków.
16. Uzarowicz J., Zdebska H. 1998: *Piłka siatkowa. Program szkolenia dzieci i młodzieży*, COS, Warszawa.
17. Ważny Z. 1992: *Koordinacja ruchowa. /W:/ Teoria Sportu*, pod redakcją T. Ulatowskiego, UKFiT, Kwartalnik Metodyczno-Szkoleniowy, Warszawa, Tom I.