

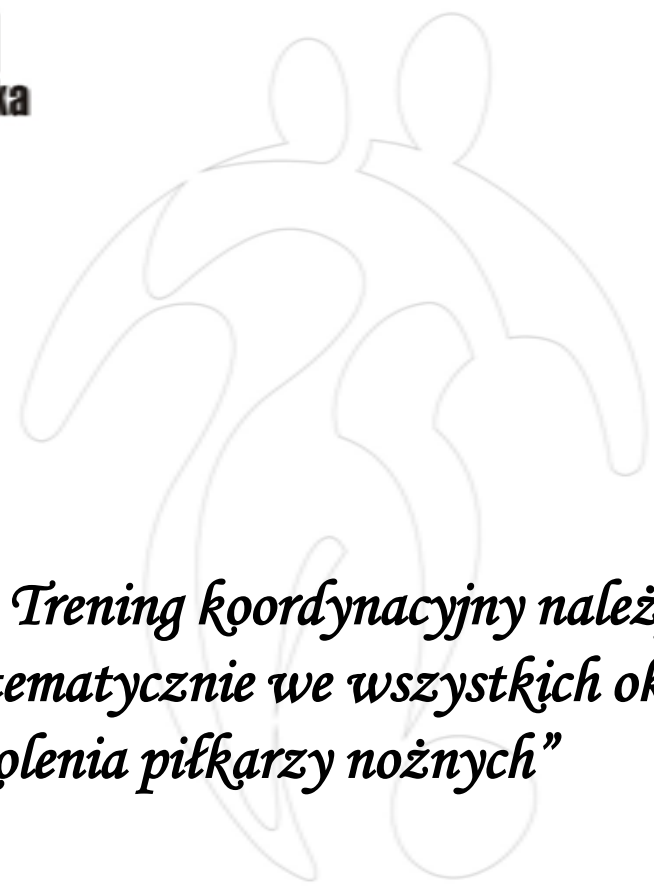


AKADEMIA piłkarska

KOORDYNACJA I SZYBKOŚĆ
BARTŁOMIEJ ZALEWSKI



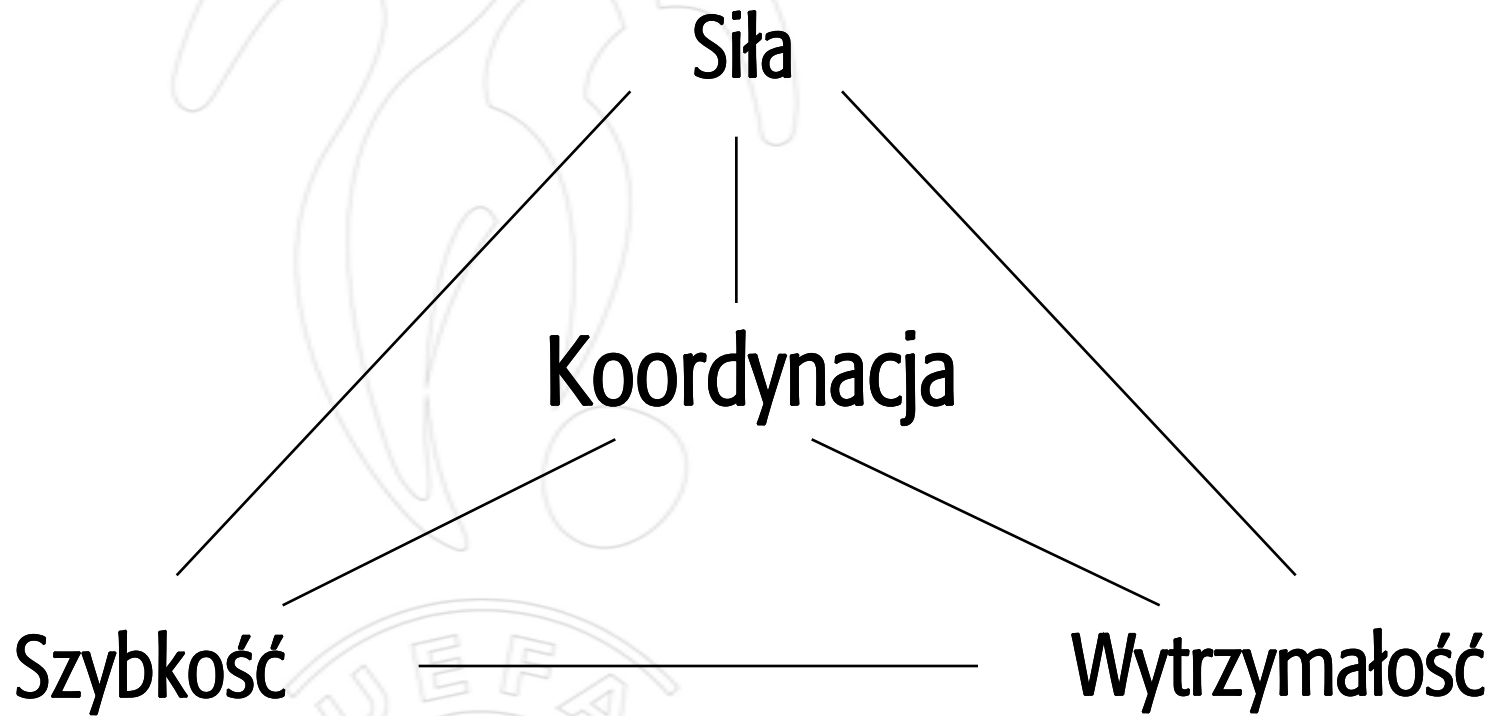
Edycja 2009



„... Trening koordynacyjny należy prowadzić systematycznie we wszystkich okresach i etapach szkolenia piłkarzy nożnych”



UEFA
Grassroots
Programme



- ✓ Koordynacja ruchowa jest bazą do kształtowania techniki
- ✓ Koordynacja ruchowa i szybkość to cechy stanowiące podstawowe kryterium selekcyjne
- ✓ Koordynacja ruchowa jest nieodzownym elementem gry właściwej (występuje w każdym niemal działaniu zawodnika)
- ✓ Koordynacja ruchowa jest cechą motoryczną występującą w każdej jednostce treningowej



- ✓ WPROWADZAJ NOWE NIEZNANE ĆWICZENIA
- ✓ DOBIERAJ RÓŻNE WARUNKI WYKONYWANIA ĆWICZEŃ
- ✓ WYKORZYSTUJ ĆWICZENIA „LUSTRZANE” (ASYMETRYCZNE)
- ✓ ŁĄCZ ZADANIA W RÓŻNORAKIE ŁAŃCUCZY RUCHOWE
- ✓ ZMIENIAJ TECHNIKI WYKONANIA ZADAŃ
- ✓ WPROWADZAJ OKRESOWO DODATKOWE UTRUDNIENIA
- ✓ WPROWADZAJ OKRESOWO DODATKOWE OBCIĄŻENIA ZEWNĘTRZNE
- ✓ ZMIENIAJ ŚRODOWISKO ĆWICZEŃ

- ✓ Zdolności różnicowania, przystosowania, szybkiej reakcji, przewidywania (M.Brill 1980)
- ✓ Zdolność orientacji, dostosowania, różnicowania, szybkiej reakcji (K.Zimmermann. 1982)
- ✓ Zdolność różnicowania, orientacji, szybkiej reakcji, łączenia (W.Ljach 1994)
- ✓ Zdolność czucia rytmu i wysokiej częstotliwości ruchów, przestawienia, różnicowania parametrów ruchów, orientacja, łączenie (A. Stuła 1997)
- ✓ Zdolności orientacji, dostosowania, różnicowania ruchów, szybkości reakcji, rytmizacji ruchów (W.Starosta 2002)

- ✓ Dla większości KZM okresy krytyczne przypadają na wiek ok. 8-11 lat u dziewcząt i 8-13 lat u chłopców.
- ✓ Przegapienie tych faz znacznie pomniejsza możliwość pełnego rozwoju tej zdolności.
- ✓ Wszystkie późniejsze zmiany bazują na potencjale wypracowanym w tej fazie rozwoju.
- ✓ W naturalnym rozwoju ostateczny poziom koordynacji ruchowej następuje w fazie pełnej dojrzałości układu nerwowego tzn. po ok. 20 r.ż.

zdolności koordynacyjne	lat	wiek												
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
równowaga	K													
	S													
różnicowanie ruchów	K													
	S													
reakcja na bodźce akustyczne i optyczne	K													
	S													
orientacja przestrzenna	K													
	S													
rytmiczne wykonywanie ruchów	K													
	S													
koordynacja ruchów w czasie	K													
	S													

Ryc. 48. Sensytywne (S) i krytyczne (K) okresy w rozwoju zdolności koordynacyjnych (wg J. Raczka, w modyfikacji autora, 13)

- Najlepszym okresem dla kształtowania KZM piłkarzy nożnych jest okres od **6 do 13** roku życia;
- Najbardziej dynamiczny i istotny statystycznie rozwój większości KZM u piłkarzy nożnych następuje od **11 do 13** roku życia;
- Między **13 a 14** rokiem życia piłkarzy nożnych można mówić o pewnej stabilizacji rozwoju KZM;
- W przedziale wieku między **14 a 15** oraz szczególnie **15 a 16** rokiem życia poziom większości KZM ponownie wzrasta generalnie w sposób istotny statystycznie;
- Doskonalenie KZM w późniejszym okresie przychodzi trudniej i wymaga dłuższego czasu. Niemniej jednak i po **16** roku życia, a nawet na etapie piłki seniorskiej możliwa jest poprawa KZM, szczególnie jeśli stosuje się w tym celu specjalne środki i metody.

TAK WIĘC NA KAŻDYM ETAPIE TRENERZY POWINNI ZWRACAĆ DUŻĄ UWAGĘ NA TRENING KOORDYNACYJNY!!!

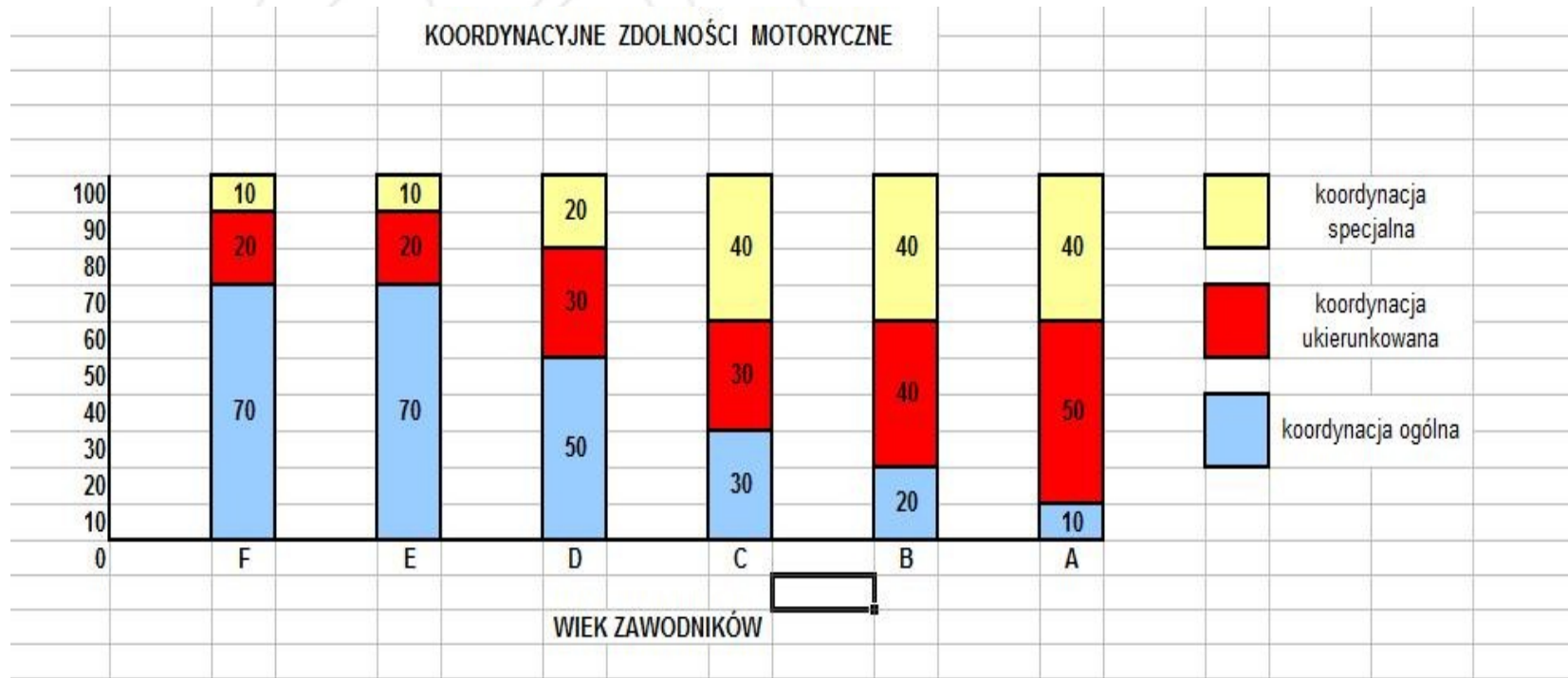
„ Bardzo ważnym elementem na każdym etapie treningu jest przestrzeganie zasady stopniowego zwiększania obciążeń”

Zwiększenie obciążenia w treningu koordynacyjnym należy rozumieć jako

- zwiększenie złożoności (trudności) koordynacyjnej stosowanych ćwiczeń,
- zwiększenie ich objętości i czasu trwania,
- zwiększenie intensywności



UEFA
Grassroots
Programme



WZROSTAJĄCY
Programme



W teorii sportu, szybkość najczęściej jest rozumiana jako zdolność do wykonywania czynności ruchowych w określonych warunkach, w jak najkrótszym czasie.

H. Sozański, 1999

„... Szybkość jest wrodzoną, wyrażającą się maksymalnym przyspieszeniem i prędkością wykonania pojedynczych ruchów oraz wykonaniem następujących po sobie ruchów z maksymalną częstotliwością”

Harre i Hauptmann

Grassroots
Programme

*„... Szybkość jest rozstrzygającą zdolnością
decydującą o końcowym wyniku meczu, którą
zalicza się do podstawowych filarów kondycji
piłkarza”*

/J. Chmura/



UEFA
Grassroots
Programme

- ✓ Optymalnym okresem biologicznym dla rozwoju szybkości jest młodszy, a zwłaszcza starszy wiek szkolny, to jest od **7 do 15 roku życia**.
- ✓ Wobec powyższego rozwijanie szybkości powinno rozpocząć się we wczesnym wieku szkolnym, od 7 do 12 roku życia, ponieważ motoryczny rozwój tej zdolności nie jest jeszcze zakończony.
- ✓ Według Śledziewskiego (1986) największa progresja szybkości biegu na **15 m** występuje między **10 a 14 rokiem życia** i wynosi około **20%**, a najniższa między **14 a 18 rokiem życia**, która wynosi tylko około **8%**.
- ✓ Natomiast na dystansie **30 m** znaczący przyrost szybkości stwierdzono między **10 a 15 rokiem życia**, który wynosił **21.5%**, a między 15-18 tylko do **3.8%**.
- ✓ To czego się nie zdąży zbudować w zakresie zdolności na odpowiednich etapach rozwoju biologicznego dzieci i młodzieży, może być zaledwie w znikomym stopniu odrobione w późniejszym czasie i to znacznie większym kosztem!!!

Zasadniczym celem treningu wspomagającego jest rozwijanie tych zdolności motorycznych lub technicznych, które mają istotny wpływ na poprawienie szybkości piłkarza. Zaliczamy do nich:

1. PRZYGOTOWANIE SIŁOWE Z GŁÓWNYM AKCENTEM NA SIŁĘ DYNAMICZNA
2. PRZYGOTOWANIE SKOCZNOŚCIOWE
3. PRZYGOTOWANIE KOORDYNACYJNE
4. PRZYGOTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCIOWE

- Można powiedzieć, że koordynacja ruchowa jest procesem obejmującym dostosowania wszystkich składników danego ruchu do optymalnego rozwiązania w konkretnej sytuacji podczas gry. Zewnętrznym wyrazem KZM jest przede wszystkim precyzja i ekonomia wykonywanej danej czynności ruchowej.
- Wszechstronny i wysoki poziom zdolności koordynacyjnych gwarantuje bardziej racjonalne i lepsze jakościowo uczenie się podstawowych dla danej dyscypliny umiejętności motorycznych, przyspiesza opanowanie skomplikowanych umiejętności w późniejszych okresach treningowych!!!
- W piłce nożnej zdolności koordynacyjne w dużym stopniu wspomagają skuteczność zastosowanych umiejętności technicznych do ciągle zmieniających się sytuacji w grze (szybkość działania technicznego).
- Zawodnicy o niskim poziomie motorycznych zdolności koordynacyjnych wolniej opanowują nowe elementy techniczne, później reagują na złożone sytuacje taktyczne, odznaczają się gorszą antycypacją.

- Doskonalenie koordynacji nerwowo-mięśniowej obniża wydatek energetyczny i wpływa na wzrost wydajności pracy do wykonania określonego ćwiczenia, ponieważ do pracy zaangażowane są tylko niezbędne grupy mięśni.
- Koordynacja ruchowa i szybkość to cechy stanowiące podstawowe kryterium selekcyjne przy naborze dzieci i młodzieży (kto nie posiada tych uzdolnień powinien być pominięty już na wstępnym etapie)!!!
- Poszczególne elementy szybkości a szczególnie koordynacji ruchowej przenikają się wzajemnie i mają wpływ na kształtowanie innych zdolności motorycznych, techniki ogólnej, ukierunkowanej i specjalnej, a także nauczanie i doskonalenie taktyki indywidualnej, grupowej i zespołowej.
- Koordynacja ruchowa i szybkość to zdolności motoryczne niezbędne do osiągnięcia najwyższego poziomu sportowego!!!

1. [Sprawność fizyczna piłkarza. Naukowe podstawy treningu.](#) - Jens Bangsbo
2. Technika piłki nożnej-Jerzy Talaga
3. Koordynacyjne zdolności motoryczne w piłce nożnej - Władimir Ljach; Zbigniew Witkowski
4. Piłka nożna.Trening dzieci-Rudolf Kapera
5. Motoryczne zdolności koordynacyjne - Włodzimierz Starosta
6. Coordination, Agility and Speed Training for Soccer - Peter Schreiner
7. Effective Use of the Agility Ladder for Soccer - Peter Schreiner
8. Core Performance Core Training for Soccer - [Mark Verstegen](#)
10. Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych – RCM-SKIFS, Warszawa 1994
11. Bondarowicz M.: Zabawy, gry ruchowe. Podstawy metodyczne. AWF, Warszawa 1996, wyd. 6
12. Bondarowicz M.: Zabawy w grach sportowych. WSIP Warszawa 1995
13. Kapera R., Śledziwski D. Piłka Nożna. Szkolenie dzieci i młodzieży, PZPN 1997
14. Stronczyński W., Stuła A.: Gry i zabawy ruchowe w szkoleniu piłkarskim, AWF Poznań, 1995
15. Talaga J. ABC młodego piłkarza, SIT Warszawa 1980
16. Trzeźniowski R.: Gry i zabawy ruchowe, SIT Warszawa 1989
17. Tymowicz S. Futbol dla młodych. KAW Warszawa 1985
18. Chamielec M., Mariasz Z. „Konspekty z zajęć treningowym w nauczaniu wstępnym. Mielec 2003
19. Szkolenie Bramkarza Na Etapie Nauczania Podstawowego – Rudolf Kapera
1. www.saqinternational.com
2. www.sparqtraining.com
3. www.peter-schreiner.ifj96.de
4. www.bfpversand.de
5. www.worldclasscoaching.com/links.asp
6. www.Soccerpracticebooks.com
7. www.reedswain.com
8. www.coerver.com
9. www.dfb.de
10. www.pzpn.pl
11. www.thefa.com
12. www.goalkeeper.pl



AKADEMIA piłkarska

KOORDYNACJA I SZYBKOŚĆ
BARTŁOMIEJ ZALEWSKI



Edycja 2009