

# **SYSTEM SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W KLUBIE KS GKS 1962 JASTRZĘBIE S.A.**

## **- Akademia Piłkarska GKS Jastrzębie**

**opracował: Grzegorz Łukasik**

### **Spis treści:**

- 1. Wstęp.**
- 2. Cele i filozofia rozwoju młodzieży.**
- 3. Organizacja sekcji młodzieżowych.**
- 4. Personel.**
- 5. Infrastruktura dla zespołów młodzieżowych.**
- 6. Zasoby finansowe.**
- 7. Programy szkolenia piłkarskiego.**
- 8. Program kształcenia „zasady gry w piłkę nożną”.**
- 9. Program dotyczący zwalczania dopingu w sporcie.**
- 10. Pomoc medyczna dla zawodników młodzieżowych.**
- 11. Proces przeglądu i wydawania opinii zwrotnych.**
- 12. Ważność programu.**
- 13. Wykład z polityki wnioskodawcy przeciwko rasizmowi i dyskryminacji.**

## 1. WSTĘP

Szkolenie dzieci i młodzieży w Klubie KS GKS1962 JASTRZĘBIE S.A. prowadzone jest w Akademii Piłkarskiej Klubu. Działalność Akademii obejmuje szkoleniem uzdolnionych chłopców od 5 roku życia do wieku juniora starszego. Szkolenie dostosowano do wymogów Polskiego Związku Piłki Nożnej. Całość oparta jest na wytycznych zawartych w Unifikacji Organizacji Współzawodnictwa i Szkolenia dzieci i młodzieży w piłce nożnej oraz Narodowym Modelu Gry.

## 2. CELE I FILOZOFIA ROZWOJU MŁODZIEŻY

Wiodącym i podstawowym celem szkolenia dzieci i młodzieży jest systematyczne dostarczanie w pełni ukształtowanych piłkarzy do pierwszego zespołu GKS 1962 JASTRZĘBIE.

Prawidłowy rozwój karier sportowych piłkarzy w znacznej mierze zależy od przyjętej koncepcji wieloletniego planu szkolenia – planu perspektywicznego. Plan ten jest w zasadzie dokumentacją opisową. Głównym jego zadaniem jest wytyczenie kierunku i sposobu postępowania z grupą zawodników na przestrzeni co najmniej kilku lat. Mimo pozornie wielkiej rozpiętości zagadnień w czasie, plan ten w konsekwencji decyduje o rozwoju zespołu. Na poziom i tempo rozwoju sportowego dzieci i młodzieży wpływają dwie grupy czynników:

1. naturalne procesy rozwojowe, obejmujące dynamikę wzrastania, dojrzewania i różnicowania organizmu, co jest przede wszystkim funkcją uwarunkowań genetycznych (choćby znaczny wpływ mogą mieć tu także uwarunkowania środowiskowe, takie jak: odżywianie, aktywność fizyczna, tryb życia, itp. ),
2. wielkość i charakter stosowanych obciążeń wysiłkowych, które obejmują różnorodne metody, formy i środki treningu.

Racjonalny program wieloletniego szkolenia powinien w optymalny sposób uwzględniać relacje zachodzące pomiędzy tymi czynnikami. Nadmierne stosowanie intensywnych obciążeń treningowych często prowadzi do tzw. wczesnej specjalizacji, co z reguły kończy się przedwczesnym zakończeniem kariery. Z kolei zbyt późne rozpoczęcie szkolenia i oparcie go na łagodnych formach i środkach treningowych z całą pewnością ochroni organizm młodego sportowca przed nadmierną eksploatacją energetyczną i psychiczną, ale nie przygotuje go w pełni do wymogów współczesnej rywalizacji (nie stworzy funkcjonalnej bazy pod specjalistyczne wysiłki).

Plan wieloletniego szkolenia powinien zachowywać właściwe proporcje pomiędzy możliwościami i potrzebami biologicznego rozwoju dzieci i młodzieży a treścią, objętością i intensywnością treningów. Doświadczenia gromadzone w tym zakresie są w zasadzie zbieżne- trening sportowy młodocianych powinien przestrzegać etapizacji szkolenia. Etapizacji, która przebiegając w czasie powinna regulować- stosownie do dynamiki przemian rozwojowych (biologiczne możliwości trenujących), aktualnego poziomu wytrenowania (efekty sprawnościowe, psychiczne i techniczno-taktyczne dotychczasowego treningu) oraz przyjętego, perspektywicznego celu treningu (mistrzostwo sportowe) – optymalny dobór treści szkolenia.

## 3. ORGANIZACJA SEKCJI MŁODZIEŻOWYCH

Schemat organizacyjny Akademii Piłkarskiej GKG Jastrzębie:

**DYREKTOR AKADEMII PIŁKARSKIEJ GKS JASTRZĘBIE**



**KOORDYNATOR U19 – U11**



JUNIOR STARSZY A1  
▼  
JUNIOR MŁODSZY B1  
▼  
JUNIOR MŁODSZY B2

***Szkoła Podstawowa nr 2 Mistrzostwa Sportowego (klasy IV – VIII)***

▼  
TRAMPKARZ C1 grupa A    TRAMPKARZ C1 grupa B  
▼  
TRAMPKARZ MŁODSZY C2 grupa A    TRAMPKARZ MŁODSZY C2 grupa B  
▼  
MŁODZIK D1 grupa A    MŁODZIK D1 grupa B  
▼  
MŁODZIK MŁODSZY D2 grupa A    MŁODZIK MŁODSZY D2 grupa B  
▼  
ORLIK E1 grupa A    ORLIK E1 grupa B

**KOORDYNATOR U10 – grupy naborowe**

▼  
ORLIK MŁODSZY E2 grupa A    ORLIK MŁODSZY E2 grupa B    ORLIK MŁODSZY E2 grupa C  
▼  
ŻAK F1 grupa A    ŻAK F1 grupa B    ŻAK F1 grupa C  
▼  
ŻAK MŁODSZY F2 grupa A    ŻAK MŁODSZY F2 grupa B    ŻAK MŁODSZY F2 grupa C  
▼  
SKRZAT G grupa A    SKRZAT G grupa B    SKRZAT G grupa C  
▼  
NABÓR I SELEKCJA

➤ **Nabór i selekcja:**

Dla zapewnienia ciągłości szkolenia w Akademii dwukrotnie w ciągu roku przeprowadza się nabór i selekcję uzdolnionych ruchowo dzieci. Poprzedzają je akcje marketingowe mające na celu objęcie naborem jak największej ilości dzieci z terenu miasta Jastrzębie-Zdrój i okolicznych miejscowości. Następnie w drodze selekcji, uwzględniając indywidualne cechy psychomotoryczne każdego dziecka, tworzy się grupy szkoleniowe, funkcjonujące do trzeciej klasy szkoły podstawowej.

➤ **Nabór do Szkoły Podstawowej nr 2 Mistrzostwa Sportowego:**

Istotnym momentem zapewniającym sukces w dalszym szkoleniu piłkarskim jest nabór i selekcja do Szkoły Mistrzostwa Sportowego. Szkoła zgodnie z zawartym porozumieniem współpracuje z Klubem i Akademią w celu stworzenia możliwie najbardziej optymalnych warunków w realizacji procesu dydaktyczno-szkoleniowego.

Celem rekrutacji do szkoły jest wybór najbardziej uzdolnionych piłkarsko dzieci, które uczęszczać będą do dwóch / trzech równoległych oddziałów mistrzostwa sportowego.

➤ **Tworzenie drużyn juniorskich:**

Ostatnim etapem procesu szkoleniowego jest tworzenie zespołów juniorskich. Z dwóch drużyn w danym roczniku, funkcjonujących w Szkole Mistrzostwa Sportowego trenerzy selekcjonują 18 najlepszych zawodników tworząc jedną drużynę juniora młodszego B2 reprezentującą Klub w rozgrywkach ligowych. Szkolenie grup juniorskich ma na celu bezpośrednio, indywidualne przygotowanie zawodnika do gry w pierwszym zespole GKS JASTRZĘBIE. Najbardziej uzdolnieni zawodnicy w porozumieniu z trenerem pierwszego zespołu, biorą udział w jednostkach treningowych, obozach i zgrupowaniach seniorów.

#### 4. PERSONEL

➤ **Sztab szkoleniowy**

W Akademii zatrudnieni są trenerzy posiadający następujące uprawnienia:

- ! Licencja UEFA A: Grzegorz Łukasik, Andrzej Myśliwiec, Dariusz Kłus, Grzegorz Lada, Marcin Rabczak, Kamil Pająk, Wojciech Kania, Mirosław Kawecki, Norbert Ceglarek. Wszyscy trenerzy posiadają kwalifikacje pedagogiczne uprawniające do pracy w Szkole Mistrzostwa Sportowego.
- ! Licencja UEFA B: Tomasz Kocerba, Michał Ćmich, Łukasz Wróbel, Adrian Kopacz, Mateusz Wrana, Radosław Borowski.

➤ **Opieka medyczna:**

Wszyscy zawodnicy począwszy od grup naborowych, objęci są co 6 miesięcy okresowymi badaniami lekarskimi dla osób uprawiających sport. Badania okresowe przeprowadza lekarz medycyny sportowej w przychodni sportowej Sportmed.

Opiekę medyczną w czasie trwania meczów mistrzowskich, zawodów i turniejów sprawuje zgodnie z porozumieniem firma medyczna zapewniając opiekę ratowników medycznych posiadających wymagane kwalifikacje.

➤ **Administracja:**

Pion działań administracyjnych w całości sprawują pracownicy zatrudnieni na umowach w KLUBIE KS GKS 1962 JASTRZĘBIE S.A.

#### 5. INFRASTRUKTURA DLA ZESPOŁÓW MŁODZIEŻOWYCH.

- Kompleks boisk treningowych przy ul. Kościelnej 1 w Jastrzębiu-Zdroju: pełnowymiarowe boisko trawiaste, pełnowymiarowe boisko ze sztuczną nawierzchnią wraz z budynkiem socjalnym: 6 szatni, pokój trenerów, gabinet odnowy biologicznej, sauna, magazyn na sprzęt sportowy;
- Kompleks boisk ORLIK przy Szkole Mistrzostwa Sportowego: boisko do piłki nożnej ze sztuczną nawierzchnią, boisko wielofunkcyjne z nawierzchnią poliuretanową, kort tenisowy z powierzchnią poliuretanową, boisko do siatkówki plażowej, bieżnia z nawierzchnią poliuretanową 60 m, budynek zaplecza socjalnego: 2 szatnie z pełnym węzłem sanitarnym i 6 prysznicami w każdej, pomieszczenia magazynowe na sprzęt sportowy);
- Sala sportowa 30m x 18m (3 szatnie, magazyn sportowy);
- Sauna;
- Pływalnia Laguna;

- Sala fitness z lustrami i sprzętem aerobowym: bieżnie i rowery stacjonarne, orbitreki, przybory fitness: piłki szwajcarskie, gumy oporowe, stepy, inne;
- Korzystanie na siłowni na pobliskim lodowisku Jastor oraz hali widowiskowo – sportowej w okresie jesienno – zimowym;
- Gabinet lekarski;
- Stołówka;
- Sale multimedialne z pełnym wyposażeniem do szkolenia teoretycznego (projektory, tablice multimedialne, rzutniki, sprzęt komputerowy i nagłaśniający).

## 6. ZASOBY FINANSOWE.

Środki na działalność Akademii Piłkarskiej pochodzą z:

- Dotacji celowej Urzędu Miasta Jastrzębie-Zdrój na szkolenie dzieci i młodzieży oraz Ich udziału w rozgrywkach sportowych,
- Składek członkowskich,
- Transferów zawodników Akademii do innych klubów,
- Darowizn sponsorów.

## 7. PROGRAMY SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO.

Program szkolenia dzieci i młodzieży w całości oparty jest na wytycznych zawartych w Unifikacji Organizacji Współzawodnictwa i Szkolenia dzieci i młodzieży w piłce nożnej oraz Narodowym Modelu Gry.

Na potrzeby funkcjonowania Szkoły Podstawowej nr 2 Mistrzostwa Sportowego został opracowany program na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego.

W procesie dydaktyczno-szkoleniowy oddziały Szkoły Podstawowej nr 2 Mistrzostwa Sportowego realizować będą 16 godzin wychowania fizycznego według następującego podziału:

- 10 godzin zajęć z piłki nożnej tj. 5 jednostek treningowych
- 4 godziny spośród: aerobic z gimnastyką, motoryka z lekką atletyką, judo, pływanie
- 2 godziny podstawy programowej z wychowania fizycznego.
- wszyscy zawodnicy biorą udział w rywalizacji sportowej w ramach rozgrywek organizowanych przez właściwy Okręgowy Związek Piłki Nożnej dla danej kategorii wiekowej

W opracowaniu programu wykorzystano również publikację „Nowoczesne nauczanie i doskonalenie gry w piłkę nożną” autorstwa Pawła Grycmana i Władysława Szyngiery oraz wymagania podstawy programowej z wychowania fizycznego dla szkół podstawowych. Program uzyskał pozytywną opinię Wydziału Szkolenia Śląskiego Związku Piłki Nożnej w Katowicach.

Akademia Piłkarska GKS Jastrzębie szkoli młodych piłkarzy w oparciu o program szkolenia długofalowego. Celem nadrzędnym jest indywidualne przygotowanie zawodnika do gry w najwyższych klasach rozgrywkowych. Program realizowany jest przez wszystkich trenerów w zależności od kategorii wiekowej i obejmuje:

- |   |               |
|---|---------------|
| ➤ Etap gier i zabaw ruchowych                 | nabór – 7 lat |
| ➤ Etap I – wstępne przygotowanie do szkolenia | 7 – 10 lat    |
| ➤ Etap II – nauczanie podstawowe              | 11 – 13 lat   |
| ➤ Etap III – szkolenie ukierunkowane          | 13 – 15 lat   |
| ➤ Etap IV – szkolenie specjalistyczne         | 16 – 19 lat   |

### **Etap I - wstępne przygotowanie do szkolenia (7 – 10 lat)**

Do najważniejszych zadań etapu przygotowania wstępnego zalicza się:

- ! Dostarczenie radości i satysfakcji ćwiczącym z treningu,
- ! Zapewnienie wszechstronnego rozwoju fizycznego i zdrowia,
- ! Wyselekcjonowanie najzdolniejszych ruchowo do dalszego procesu szkolenia,

- ! Kształtowanie osobowości wychowanków z ukierunkowaniem zainteresowań na grę w piłkę nożną,
- ! Opanowanie podstaw najważniejszych umiejętności technicznych zakresu gry w piłkę nożną,
- ! Wszechstronna stymulacja wybranych cech motorycznych (szybkość, koordynacja ruchowa, gibkość).

### **Etap II – nauczanie podstawowe (11 – 13 lat)**

Do głównych zadań etapu nauczania podstawowego zaliczamy:

- ! Podnoszenie zdrowotności i tężyzny organizmu,
- ! Kształtowanie cech woli ze szczególnym zwracaniem uwagi na godzenie nauki z zajęciami szkoleniowymi,
- ! Zwiększanie potencjalnych możliwości sprawnościowych zgodnie z rytmem rozwoju biologicznego,
- ! Opanowanie wszechstronnych umiejętności technicznych,
- ! Opanowanie indywidualnej i zespołowej taktyki,
- ! Kształtowanie umiejętnego wykorzystania posiadanych umiejętności technicznych i taktycznych w różnych formach gry, a szczególnie w małych grach.

### **Etap III – szkolenie ukierunkowane (13 – 15 lat)**

Etap ten powinien obejmować następujące, najważniejsze zadania szkoleniowe:

- ! Wszechstronnie przygotować organizm do wysiłku piłkarskiego,
- ! Ugruntować wartości moralno – etyczne obowiązujące w sporcie,
- ! Wzbudzić stałą potrzebę podnoszenia własnych umiejętności,
- ! Nauczyć i doskonalić w różnych sytuacjach wszystkie elementy techniki specjalnej z możliwością stosowania ich w grze,
- ! Opanować wybrane umiejętności z zakresu taktyki atakowania i bronienia gry w piłkę nożną,
- ! Stwarzać warunki systematycznego sprawdzania swoich możliwości w ramach gry właściwej

### **Etap IV – szkolenie specjalistyczne (16-19 lat)**

- ! 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 zajęciach dodatkowych,
- ! przystosowanie do wymogów reżimu treningowego,
- ! stosowanie obiektywnych form i metod oceny formy sportowej oraz postępów sportowych zawodnika,
- ! przekazywanie przykładów, wyjaśnień i zastosowanie wymagań odnośnie do cech etyczno – moralnych,
- ! przechodzenie na formy zajęć stosowanych.

#### **Założenia szczegółowe:**

*Sprawność ukierunkowana i specjalna:*

- ! doskonalenie techniki i taktyki gry, głównie w oparciu o większą precyzję ruchów oraz większą szybkość,
- ! uczenie nowych elementów, bardziej złożonych i kompleksowych,
- ! wykorzystanie określonych form utrudniających wykonanie 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 i rozliczanie z ich realizacją,
- ! uczenie różnych form atakowania (pozycyjne, szybkie) oraz bronienia (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 ataku,
- ! poświęcenie większej uwagi sprawom kształcenia cech wolicjonalnych.

## **8. PROGRAM KSZTAŁCENIA „ZASADY GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ”.**

Cały proces szkolenia oparty jest na następujących zasadach i wymaganiach:

- ! Dążenie do uzyskania równowagi działań w atakowaniu i bronienu,
- ! Umiejętność zachowania zawodników we wszystkich fazach gry, ze szczególnym uwzględnieniem faz przejściowych,
- ! Umiejętność budowania gry ofensywnej w tym ataku szybkiego i pozycyjnego,
- ! Umiejętność kontroli działań przeciwnika poprzez kreowanie gry defensywnej (strefowej, indywidualnej i mieszanej)
- ! Bardzo dobre przygotowanie fizyczne,
- ! Dążenie do bezkompromisowości we wszelkich poczynaniach boiskowych,
- ! Opracowanie schematów stałych fragmentów gry,
- ! Przygotowanie wolicjonalne ,
- ! Pełne zaangażowanie i determinacja w osiągnięciu wyznaczonych celów.

## **9. PROGRAM DOTYCZĄCY ZWALCZANIA DOPINGU W SPORCIE.**

Działalność szkoleniowa dzieci i młodzieży w Akademii w zakresie zwalczania dopingu w sporcie polega na szeroko pojętej profilaktyce, przekazywaniu informacji oraz edukacji zarówno zawodników jak i Ich rodziców. Prowadzone są prelekcje przez trenerów jak też pracowników naukowych Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Przekazywane informacje dotyczą racjonalnego odżywiania i prawidłowej suplementacji w sporcie oraz stosowania dopingu i konsekwencji z tym związanych. Zawodnicy oraz rodzice otrzymują również informację o instytucjach oraz źródłach informacji dotyczących tematu dopingu. Działania te przyczyniają się do wzrostu świadomości w obszarze dopingu, a w konsekwencji jego wyeliminowania.

Ponadto wszyscy zawodnicy w wieku 11 lat i starsi uczestniczą w cyklach spotkań z przedstawicielem klubu, na których przedstawiana jest tematyka hazardu w sporcie – obstawianie meczów oraz „ustawianie wyników meczów”. Wszyscy zawodnicy zostali poinformowani o zagrożeniach oraz konsekwencjach wynikających z tego procederu.

Wszystkie działania mają na celu podniesienie świadomości wśród zawodników, rodziców i trenerów dotyczącej uczciwości rywalizacji sportowej i przestrzegania zasad fair-play.

## **10. POMOC MEDYCZNA DLA ZAWODNIKÓW MŁODZIEŻOWYCH.**

Wszyscy zawodnicy począwszy od grup naborowych, objęci są co 6 miesięcy okresowymi badaniami lekarskimi dla osób uprawiających sport. Badania okresowe przeprowadza lekarz medycyny sportowej w przychodni sportowej Sportmed. W przypadku kontuzji przychodnia Sportmed udziela doraźnej konsultacji medycznej.

Opiekę medyczną w czasie trwania meczów mistrzowskich, zawodów i turniejów sprawuje zgodnie z porozumieniem firma medyczna Azymut zapewniając opiekę ratowników medycznych posiadających wymagane kwalifikacje.

## **11. PROCES PRZEGLĄDU I WYDAWANIA OPINII ZWROTNYCH.**

Dzieci i młodzież Akademii poddawani są cyklicznym badaniom testami sprawności ogólnej i specjalnej. Pierwszymi przeprowadzanymi testami objęte są dzieci podczas naborów i selekcji.

W Szkole Podstawowej Mistrzostwa Sportowego każdy zawodnik w miesiącu wrześniu i styczniu poddawany jest próbom sprawności ogólnej:

- Beep Test
- Rast Test
- Próba mocy
- Analiza składu ciała

Testy przeprowadza trener przygotowania motorycznego. Opracowuje wyniki poszczególnych zawodników, a następnie całościową analizę przekazuje trenerowi danej drużyny. Ponadto trenerzy przeprowadzają testy sprawności specjalnej w zależności od etapu szkolenia.

Kontrola ogólna i specjalne juniorów odbywa się w czasie zbliżonym do testów drużyny seniorów. Testy podobnie jak w SMS przeprowadza trener przygotowania motorycznego na początku, w połowie i na końcu okresu przygotowawczego.

Wszyscy trenerzy dokumentują własną pracę przedstawiając miesięczne plany pracy wraz z konspektami zgodnie z przyjętym programem szkolenia.

## **12. WAŻNOŚĆ PROGRAMU.**

Program traktowany jest dokument opisowy procesu szkolenia długofalowego.

Ważność programu ustala się do zakończenia sezonu rozgrywkowego 2021/2022.