

**METODOLOGIA TRENINGU DZIECI W WIEKU 8-10 LAT W AKADEMII PIŁKARSIKEJ
„LESNA” W BIAŁYMSTOKU****J. Konończuk, 2 rok mgr**Promotor – **A. Żurawski, doktor****Wschodnioeuropejska Akademia Nauk Stosowanych w Białymstoku
Poleski Państwowy Uniwersytet**

Wstęp. Piłka nożna należy do jednych z najpopularniejszych sportów na świecie, o czym świadczy nie tylko liczba zawodowo uprawiających ten sport, ale i amatorskich graczy oraz miliony kibiców. Jest ona formą rekreacji, którą może uprawiać każdy. Nie wymaga drogiego sprzętu oraz specjalnie przystosowanego miejsca. Wystarczy piłka i przestrzeń, na której można rozegrać mecz, a jej zasady są proste do zrozumienia nawet dla młodszych dzieci [1, s.22].

W Polsce ten sport od dawna cieszy się dużą popularnością. Chętnie uprawiają go dorośli i dzieci. W szczególności dla młodszych jest on atrakcyjną formą spędzenia wolnego czasu, która jednocześnie wspomaga rozwój młodego organizmu. Ze względu na niekorzystne zmiany cywilizacyjne sprzyjające biernemu spędzaniu czasu i zmniejszającą się aktywnością fizyczną wśród dzieci powstaje coraz więcej szkółek sportowych, których głównym celem jest propagowanie aktywnego trybu życia. Z uwagi na dużą popularność piłki nożnej w ostatnich latach powstało wiele szkółek piłkarskich. Część z nich funkcjonuje na zasadach rekreacyjnych, a część przybiera charakter zawodowy, trenując przyszłych piłkarzy. Inne natomiast łączą te dwa elementy. Jedną z takich szkółek jest Akademia Piłkarska Leśna. W swojej ofercie proponuje dzieciom rekreacyjną grę w piłkę nożną oraz zawodową. Do grup zawodowych dostają się zawodnicy, wyróżniający umiejętnościami i sprawnością fizyczną. Ich treningi są odpowiednio dostosowywane do wieku na podstawie opracowanej metodyki, która uwzględnia podstawy rozwoju dzieci [2, s.18].

Piłka nożna należy do dyscyplin, które rozwijają sprawność ogólnorozwojową. Wykonywane podczas nauczania gry liczne ćwiczenia sprawiają, że ciało dziecko kształtuje się prawidłowo. Poza tym wpływa na dobre samopoczucie oraz utrzymanie prawidłowej wagi. Jako sport wyczynowy wymaga jednak dużej wydolności organizmu, zdolności motorycznych raz wytrzymałości szybkościowej. Formę i zdolności taktyczne można wypracować tylko poprzez systematyczną pracę i dyscyplinę. Dzieci rozpoczynające szkolenie piłkarskie muszą również intensywnie trenować, chociaż obowiązujący ich system organizacyjny i szkoleniowy różni się od zasad dla dorosłych. Dzieci trenują przede wszystkim w swoich grupach wiekowych, a metodologia szkolenia jest opracowana pod kątem ich rozwoju. Dzieci najmłodsze rozwijają na treningach umiejętności wszechstronne, a wraz z wiekiem do wprowadzane są ćwiczenia ukierunkowane na naukę techniki i taktyki [3, s.92].

Cel badań - przedstawienie metodologii treningu dzieci w wieku 8-10 lat w Akademii Piłkarskiej „Leśna”.

Metody badań. W pracy wybrano metodę badania dokumentów oraz jako metody uzupełniające metodę sondażu diagnostycznego i obserwacji.

Organizacja badań. Przebieg badań obejmował dwa etapy: budowanie koncepcji badawczej i budowanie warsztatu badawczego.

Budowanie koncepcji badawczej rozpoczęto od wyboru tematu pracy. Wybór tematu wynikał z pełnienia funkcji trenerskiej w jednej z akademii piłkarskich dla dzieci w Białymstoku. Po jego sprecyzowaniu dokonano przeglądu literatury, ze szczególnym uwzględnieniem zasad gry w piłkę nożną. Przeanalizowano najważniejsze pozycje dotyczące badanego obszaru. Pozyskana wiedza pozwoliła sformułować problem badawczy oraz zastosować właściwe procedury metodologii szczegółowych, które pomogły uzyskać rozwiązanie problemu.

Etap budowania warsztatu badawczego rozpoczęto od wyboru terenu badań. W celu realizacji badań wybrano trzy metody: metodę badania dokumentów, sondażu diagnostycznego, obserwacji, które miały się wzajemnie uzupełniać. Badanie dokumentów wymagało uzyskania zgody przez Zarząd. W tym celu złożono odpowiednie pismo z prośbą o ich udostępnienie oraz możliwość wykorzystania zawartych w nich treści w publikacji. Zgoda na korzystanie z dokumentacji obejmowała możliwość wglądu w nią jedynie na terenie obiektów, gdzie prowadzone były zajęcia. Materiały zostały udostępnione w dniach 25 i 30 kwietnia 2022 r. Natomiast wywiad przeprowadzono w dniach 23 i 17 kwietnia 2022 r., wówczas też przeprowadzono obserwację. Po zebraniu danych dokonano ich opisu i analizy.

Podsumowanie i wnioski. Metodyka treningu dzieci w wieku 8-10 lat w Akademii Piłkarskiej Leśna obejmuje szereg założeń i wytycznych. Jedną z podstawowych jest właściwy podział dzieci na grupy. Dzieci w tym wieku różnią się w zakresie rozwoju. Ich odpowiedni dobór do grup pozwala realizować postawione cele szkoleniowe, które obejmują cztery obszary: techniczno-taktyczny, motoryczny, mentalny i psychiczny. Młodzi zawodnicy podzieleni są na dwie grupy młodszą i starszą. W obydwu zajęcia są w przeważającej mierze skoncentrowane na kształceniu i doskonaleniu umiejętności indywidualnych i technicznych. Działania grupowe i zespołowe są dopiero wprowadzane. Podstawowe cele dla tej kategorii wiekowej obejmują więc rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej, umiejętności ruchowych ukierunkowanych na grę w piłkę nożną, techniki indywidualnej oraz podstawowych działań grupowych i zespołowych.

Cele szkoleniowe realizowane są poprzez zastosowanie różnych metod słownych i praktycznych. Najczęściej stosowaną jest metoda powtórzeniowa i treningowa. W ich ramach wykorzystywane są z reguły formy zabawowe, zadaniowe i wiązane, które rozwijają umiejętności indywidualne, grupowe i techniczne. Główny nacisk w tej grupie wiekowej trenerzy kładą na rozwój działań indywidualnych. Dzieci ćwiczą prowadzenie piłki, podania, przyjęcia i zwody. Uczą się również podstawowych technik w zakresie ataku i bronienia podczas budowania gry. W grupie młodszej ćwiczenia są proste, ich stopień trudności rośnie wraz z postępem programu treningowego i osiągniętych przez zawodników umiejętności. W starszej grupie zajęcia już bardziej złożone, wymagające większej sprawności. Podczas ćwiczeń trenerzy zwracają uwagę na łączenie elementów na poszczególnych etapach gry, poprawność techniczną, elastyczność działań, zachowanie rytmu oraz koordynację z piłką.

Cały proces treningowy podzielony jest na cykle 3-miesięczne: mezocykle, mikrocykle i jednostki treningowe, opracowane zgodnie z założonymi celami programu szkoleniowego. Mezocykle obejmują jeden miesiąc, mikrocykle jeden tydzień, a jednostka treningowa – jeden trening. W pierwszym mezocyklu dzieci zaczynają od rozwijania umiejętności prowadzenia piłki, wspierania zawodnika z piłką, krycia zawodników bez piłki oraz nauki podstawowych ustawień w grze. Jeszcze w tym samym mezocyklu (w trzecim mikrocyklu) wprowadzana jest doskonalenie podań i gra na trójkącie. W kolejnych mezocyklach wprowadzana jest nauka przejęć, zwodów i strzałów. W kolejnych 3-miesięcznych cyklach dzieci doskonalą nabyte umiejętności poprzez wykonywanie coraz bardziej złożonych ćwiczeń.

W każdym mikrocyklu odbywają się trzy jednostki treningowe i jeden mecz/turniej. Jednostka treningowa trwa 90 minut i składa się z czterech części: wstępnej, głównej I, głównej II i końcowej, czyli ćwiczeń wszechstronnych, indywidualnych, grupowych oraz gry w piłkę nożną (w grupach od 2x2 do 5x5).

Realizacja założeń metodologicznych dla dzieci w wieku 8-10 lat przygotowuje je do osiągnięcia poziomu, umożliwiającego kontynuowanie procesu szkoleniowego w następnych kategoriach wiekowych.

Bibliografia

1. Dmowski, S. Polityczna historia polskiej piłki nożnej – wprowadzenie do tematyki badawczej /S. Dmowski //Kwartalnik Naukowy OAP UW „e-Politikon”, nr 8, 2013. - S. 22-23.
2. Gawkowski R. / R. Gawkowski, J. Braciszewski //Historia polskiej piłki nożnej, SBM, Warszawa, 2 V.R 012. - 172s.
3. Peter, V.R. / V.R Peter, G. Bode. //Piłka nożna jutra. Pierwszy podręcznik trenera piłki nożnej dzieci, PZPN, Warszawa, 2012. - 284s.