

Dawid Piątkowski

Leszek Dyja

PROFESJONALNE PRZYGOTOWANIE
**MOTORYCZNE
I MENTALNE
PIŁKARZY**

Partner techniczny



PROFESJONALNE PRZYGOTOWANIE
MOTORYCZNE
I MENTALNE
PIŁKARZY

Dawid Piątkowski

Leszek Dyja

**PROFESJONALNE PRZYGOTOWANIE
MOTORYCZNE
I MENTALNE
PIŁKARZY**

Tytuł oryginału:

Profesjonalne przygotowanie motoryczne i mentalne piłkarzy

Redakcja i korekta:

Mariusz Grygierczyk

Model w ramach atlasu ćwiczeń:

Krzysztof Krzykawski, piłkarz

Fotografie:

toinspire.pl

Projekt graficzny, skład:

Łukasz Ociepka

Druk:

Triadapress Drukarnia S.C.

M. Bilewicz, P. Kapa

ul. Wandy 16K, 40-322 Katowice

tel. 32 254 17 90, e-mail: biuro@triadapress.com.pl

Podziękowania

Największych zdobyczy nie możemy zostawić za sobą,
bo nasze przeznaczenie jest ponad nami.

Naszemu nauczycielowi, mentorowi oraz trenerowi –
śp. dr. Jerzemu Wielkoszyńskiemu

Przedmowa 10

CZĘŚĆ 1: REWOLUCJA W POLSKIEJ PIŁCE NOŻNEJ

Wstęp 16

1. Trenerzy: zakąty polskiej piłki 22
2. Rodzice: „A co zrobisz, jeśli ci nie wyjdzie?” 26
3. Zawodnicy: „Niemożliwe, abym grał w bundeslidze?!” 34
4. Trenujesz półtorej godziny dziennie? Nie stosuj diety 38
5. Regeneracja 40
6. Rozpraszacze uwagi 44
7. Profilaktyka urazów 46
8. Ile powinno się trenować? 48
9. Nie prześpij życiowej szansy 54

CZĘŚĆ 2: TRENING MENTALNY

Wstęp 60

10. Moc treningu mentalnego 62
11. Tworzenie wojowniczej osobowości 70
12. Standardowe problemy piłkarzy 88
13. Trzy obsesje doskonalenia 104
14. Absolutna obsesja doskonałości 110
15. Dziesięć przykazań wybitności 116

CZĘŚĆ 3: TRENING MOTORYCZNY PRO

16. Trening siły woli 124
17. Sprawność ogólna 126
18. Wytrzymałość – cichy zabójca szybkości 134
19. Siła – fundament niesamowitej szybkości 136

20. Budowa potężnej siły 144
21. Rewolucja w treningu szybkości 148
22. Trening mocy 152
23. Technika biegu 156
24. Trening obwodowy – stań się szybszy i wytrzymalszy 160
25. Szybki powrót po kontuzji 164

CZĘŚĆ 4: ATLAS ĆWICZEŃ

- Sprawność ogólna: ciężar własny 170–203
- Sprawność ogólna: guma 204–231
- Sprawność ogólna: gryf 232–235
- Sprawność ogólna: piłka rehabilitacyjna 236–259
- Sprawność ogólna: piłka lekarska 260–269
- Stabilizacja: BOSU i piłki 270–273
- Sprawność ogólna: TRX 274–289
- Sprawność ogólna: z ciężarkami 290–317
- Budowa potężnej siły: stojak 318–331
- Budowa potężnej siły: TRX 332–340
- Budowa potężnej siły: kółko 341–342
- Budowa potężnej siły: podest 343
- Budowa potężnej siły: gryf z ciężarem 344–353
- Trening mocy: gryf z ciężarem 354–356
- Trening mocy: pilometryka 357–359
- Trening mocy: piłka lekarska 360–363
- Trening mocy: podest 364–365
- Rozciąganie: samodzielne 366–388
- Rozciąganie: z trenerem 389–397
- Rozciąganie: wałek 398–405
- Trening obwodowy 406–409
- Postłowie 410

Połączeni historią. Zjednoczeni marzeniami.

Idea FTC zrodziła się podczas spotkania dwóch przyjaciół, którzy mieli wspólnego mentora – śp. dr. Jerzego Wielkoszyńskiego.

Doktor pozostawił w nas cząstkę siebie, w postaci przekazanej wiedzy, wartości i doświadczenia. Uświadomił, że osiągnięcie wybitnych rezultatów jest możliwe tylko poprzez szeroko rozumiany profesjonalizm, trening przygotowania motorycznego, mentalnego oraz ciągłe samodoskonalenie.

Doktor był i jest dla nas wzorem. Mimo skończonych siedemdziesięciu lat nieustannie się uczył i doskonalił. Potrafił sprowadzać książki zza oceanu, tłumaczyć je na własną rękę, by dać sobie szansę nauczenia się czegoś nowego. Jednakże nieczęsto wykorzystywał do swoich treningów wiedzę ogólnodostępną, bo – uważał – jest nieskuteczna, a nawet błędna. Nie bał się głośno powiedzieć, co myśli. Sam stworzył swój unikatowy system przygotowania motorycznego, za który nie raz mu się oberwało. Ponad dwadzieścia lat temu zrewolucjonizował trening przygotowania motorycznego, odwracając do góry nogami obowiązujący do tamtego momentu trening sprawnościowy. Wtedy śmiano się z niego, nazywając znachorem. Dziś jego metodyka szkoleniowa jest praktykowana w USA oraz Niemczech. Doktor był pionierem, wizjonerem, ale przede wszystkim wspaniałym człowiekiem.

Nie wszyscy mieli to szczęście, by na swojej drodze życiowej spotkać osobę, która będzie w stanie zainspirować do sięgania po najwyższe cele, zmotywuje do przełamywania własnych barier, podzieli się ogromną wiedzą i doświadczeniem. My mieliśmy przyjemność i zaszczyt z nim współpracować – jednym z najwybitniejszych trenerów. Pragniemy przekazać idee i wartości śp. dr. Jerzego Wielkoszyńskiego dalej. Uważamy, że ta wiedza powinna być ogólnodostępna, a nie przeznaczona tylko dla najlepszych.

Wierzymy, że jedyną i słuszną drogą jest dzielenie się. Wierzymy, że łącząc nasze siły, wszyscy razem możemy zrewolucjonizować polską piłkę nożną. To jest nasz cel, do niego dążymy.

Football Training Center powstało z połączenia trzech pozornie niezależnych dziedzin, które razem oddziałują na zasadzie synergii, tworząc nową jakość w piłce nożnej.

Pierwsza z nich to najwyższej klasy trening przygotowania motorycznego trenera Leszka Dyi, którego wiedza jest oparta na wieloletniej współpracy z dr. Jerzym Wielkoszyńskim oraz własnych doświadczeniach. Leszek współpracuje z takimi zawodnikami jak: Arkadiusz Głowacki, Maciej Sadlok, Paweł Brożek, Łukasz Piszczek czy Kuba Błaszczykowski. Ponadto pomagał on przygotowywać się motorycznie polskiej reprezentacji (w sezonie 2012/13), a także wielu klubom ekstraklasy – wszystko to z licznymi



sukcesami. Jego referencje są gwarantem światowej klasy treningu przygotowania motorycznego.

Druga to świat treningu mentalnego w wykonaniu Dawida Piątkowskiego. Inspirowanie zawodników do sięgania po najwyższe cele sportowe to fundament, na którym Dawid buduje niezachwianą motywację i żelazną etykę pracy u zawodników. Uświadamia, że jako nowoczesny wojownik będziesz musiał zmierzyć się z samym sobą. Zwyciężyć wewnętrzną wojnę z własnym ego – bólem, wątpliwościami i strachem. Pokonując samego siebie zrozumiesz, że byłeś jedynym ograniczeniem na drodze do prawdy. To, kim jesteś, jak trenujesz i co osiągniesz, zależy tylko i wyłącznie od Ciebie. Połączenie treningu przygotowania motorycznego z treningiem mentalnym daje niesamowite efekty, które nie byłyby możliwe do uzyskania przy działaniu w pojedynkę.

Trzecia to transfer profesjonalizmu i podejścia do zawodników ze sportów indywidualnych. Dawid i Leszek, jako byli wyczynowi sportowcy indywidualni, doskonale rozumieją, jak ogromną wartość ma trening dopasowany „na miarę” do konkretnego zawodnika. Sporty, w których na jednego zawodnika przypada jeden trener, charakteryzują się niebywałym profesjonalizmem oraz efektywnością treningów. Dzięki połączeniu najwyższej klasy przygotowania motorycznego z treningiem mentalnym oraz profesjonalnym podejściem rodem ze sportów indywidualnych powstało coś znacznie więcej. Zrodziła się nowa jakość w polskiej piłce – Football Training Center.





CZĘŚĆ 1

REWOLUCJA W POLSKIEJ PIŁCE NOŻNEJ

Wstęp

Powszechnie wiadomo, że przygotowanie motoryczne i techniczne polskich piłkarzy jest na bardzo niskim poziomie.

Wystarczy włączyć telewizor i zobaczyć, jak grają zawodnicy w Niemczech, Holandii czy Hiszpanii. A potem przełączyć na kanał transmitujący mecz polskiej ekstraklasy. Różnica w prezentowanym poziomie jest ogromna.

Pierwsza rzecz, która rzuca się w oczy, to szybkość zawodników. Piłkarze z Zachodu poruszają się dużo zwawiej, wygląda to tak, jakby biegali na turbodoładowaniu. Nie dość, że poruszają się bardzo szybko, to nie mają problemu, by takie tempo utrzymać podczas całego meczu. Druga rzecz to technika. Dokładniej podają piłkę, lepiej ją przyjmują, są lepsi technicznie... Po prostu grają lepiej w piłkę, nawet laik to dostrzeże.

Dlaczego różnica między piłkarzami z Polski a tymi z Zachodu jest aż tak duża? Jaki jest tego powód?

Jako trenerzy mieliśmy przyjemność pomagać wybitnym polskim i zagranicznym trenerom oraz trenować z najlepszymi zawodnikami, zarówno z bundesligi, rodzimej ekstraklasy, jak i pierwszej, drugiej, trzeciej i czwartej ligi. Doświadczenie pozwala nam dziś odpowiedzieć na pytanie: „Dlaczego poziom polskiej piłki nożnej jest tak niski?”.

Niezaprzeczalny jest fakt, że umiejętność szybkiej nauki i przyswajania nowych zdolności u każdego człowieka jest na najwyższym poziomie w najmłodszym wieku. Nigdy zawodnik nie będzie w stanie uczyć się tak szybko i efektywnie, jak w wieku dziecięcym. W szczególności mowa o nabywaniu umiejętności motorycznych, takich jak koordynacja, kontrola nad piłką, zwinność itd. Jak się okazuje, piłkarze od piątego do osiemnastego roku życia trenują trzy, maksymalnie cztery razy w tygodniu po około półtorej godziny



dziennie. To razem daje od czterech i pół do sześciu godzin tygodniowo. I to wszystko. Teraz zadamy Wam istotne pytanie: jak długo, podczas półtoragodzinnego treningu, piłkarz ma przy nodze piłkę? Odpowiedź wprawi w osłupienie niejednego rodzica, zawodnika i trenera. Na treningu klubowym piłkarze mają piłkę przy nodze przez trzy do piętnastu minut... Średnio to całe osiem minut na treningu. Nikogo nie trzeba chyba przekonywać, że to niewiarygodnie mało. Jak zatem polscy piłkarze mają być wirtuozami futbolu?

Polscy piłkarze są słabi technicznie, ponieważ trenują za mało.

Ta informacja powinna dać sporo do myślenia zarówno rodzicom, zawodnikom, jak i trenerom. Jeżeli marzy się Wam, by Wasi podopieczni osiągnęli sukcesy sportowe w przyszłości, najwyższy czas się obudzić i zacząć trenować więcej. Zdecydowanie więcej. Piłkarze

Ile godzin poświęcić na ćwiczenie sprawności?

muszą mieć więcej kontaktu z piłką. W przeciwnym razie nic się nie zmieni.

Teraz przejdziemy do problemu, jakim jest szybkość oraz ogólna sprawność zawodników. Każdy klub na świecie ma dylemat z treningiem sprawnościowym młodych adeptów piłki nożnej. Zdania na temat tego, ile trzeba trenować nad przygotowaniem motorycznym, są podzielone. Są kluby w Europie, w których trenuje się sześć razy w tygodniu po dwie godziny każdego dnia, ale są też takie, w których trenerzy uważają, że trzy treningi po półtorej godziny w tygodniu w zupełności wystarczą. W Polsce problem został rozwiązany: zawodnicy po prostu nie pracują nad przygotowaniem motorycznym. U nas w zdecydowanej większości klubów odpowiedź na pytanie „Ile godzin poświęcić na ćwiczenie sprawności?”, brzmi: zero minut dziennie. Zakłada się całkowity brak pracy nad sprawnością czy profilaktyką urazów do osiemnastego roku życia. Tylko nieliczne kluby mają trenera przygotowania motorycznego juniorów. Trenują wtedy przeważnie dwa razy w tygodniu po półtorej godziny, co jest oczywiście za mało, by przygotować się do twardej i fizycznej piłki seniorskiej.



Jak polscy zawodnicy mają być szybcy, silni i wytrzymali, skoro nie pracują nad przygotowaniem motorycznym?

Możemy zdradzić, że zawodnicy, którzy po opuszczeniu szkółek drużyn najwyższego szczebla rozgrywek rozpoczęli współpracę z FTC, na testach sprawnościowych często nie potrafili nawet raz podciągnąć się na drążku. I nie były to dzieci, tylko dorośli, dwudziestoletni mężczyźni. Jedną z przyczyn takiego stanu rzeczy jest cotygodniowy „najważniejszy dzień w roku” – sobota. Trenerzy boją się, że ich zawodnicy będą zmęczeni podczas meczu, dlatego ich... nie przemęczają. Boją się też o swoją posadę, bo nie dość, że zarabiają psie pieniądze, to przecież funkcjonuje ogromna presja wyniku, tworzona przez władze klubu. Lekko nie mają także prezesi, bo jak nie będzie wyników, to sponsorzy się wycofają. Błędne koło.

Po zakończeniu „profesjonalnego” szkolenia, które teoretycznie powinno piłkarzy w pełni przygotować do gry w najlepszych polskich drużynach, piłkarze lądują przeważnie w III i IV ligach. Tylko nielicznym udaje się awans do I czy II ligi. Dlaczego tak się dzieje? Okazuje się, że piłka seniorska jest grą fizyczną. Wielkie zaskoczenie! Juniorzy nie mają żadnych szans w starciu ze starszymi kolegami. Nie dość, że są wolniejsi, słabsi fizycznie, to na dodatek nie mają wytrzymałości, bo nie trenowali na takim poziomie jak w ekstraklasie, I czy II lidze. Można się załamać... Następnie rozpoczyna się wspinaczka. Kluby trzecio- i czwartoligowe są głównie amatorskie. Większość zawodników pracuje na etatach, a piłkę kopie hobbyistycznie, przy okazji. Trenują cztery razy w tygodniu – i to wszystko. Są kluby w Polsce, które nagradzają zawodników dodatkowym dniem wolnym, gdy wygrają sobotni mecz. Zupełna paranoja. Mało komu chce się ciężko trenować, bo „piłkarze” są zmęczeni po całym dniu spędzonym w pracy. To podejście do treningu i piłki nożnej udziela się niestety młodym zawodnikom. Przesiąkają atmosferą w klubach i pomału umiera w nich wiara, że osiągną coś wielkiego. Przystają się starać, przestają wierzyć. Nie mają pojęcia, co dalej zrobić ze swoim życiem.

Fakt, że piłkarze nie są przygotowani motorycznie do gry seniorskiej, to nie wszystko. Brak motywacji, wiary, szybkości, siły

Okazuje się, że piłka seniorska jest grą fizyczną.

i wytrzymałości, to nie jedyny problem. Skutkiem tak ogromnego zaniedbania są masowe kontuzje. Polscy piłkarze są w czołówce światowej, jeżeli chodzi o zerwane więzadła krzyżowe kolan, skręcenia kostek oraz notoryczne naciągania mięśni. Nic w tym dziwnego, skoro zawodnicy nigdy nie przygotowywali swojego ciała do takich obciążeń. Nie rozciągali się codziennie po treningach. Nie stosowali żadnej profilaktyki, bo nikt im nie wytłumaczył, że tak się robi. Skoro nikt nie trenuje dodatkowo, to po co to robić?

To nie jest głupota czy lenistwo, tylko niewiedza.

Skandalem jest to, w jakim stanie fizycznym są polscy zawodnicy. Winny temu stanowi rzeczy jest polski związek, który nie wymaga profesjonalizmu od klubów. Na nieszczęście trenerów, oni również ponoszą główną odpowiedzialność. W tym momencie wiele osób zostało zapewne dotkniętych. Ale wszystko to prawda. Część trenerów zrzuci winę na brak środków na „dodatkowego” trenera od przygotowania motorycznego. Nie zmienia to jednak faktu, że skoro nie ma wystarczających środków w klubie, to i rodzice, i zawodnicy powinni zostać poinformowani, że muszą się o to postarać sami, we własnym zakresie. To by wystarczyło, żeby nie doprowadzić wielu zawodników do kalectwa i przekreślenia możliwości rozwoju i dalszej gry.

Sport to zawód, a nie jakieś „widzimi się” młodego człowieka. Wielu rodziców lekceważy pasję dziecka, zapominając o tym, że ono kiedyś mogło będzie odłożyć więcej pieniędzy w ciągu jednego miesiąca niż oni przez całe życie.

Profesjonalni piłkarze już od najmłodszych lat powinni mieć możliwość trenowania dodatkowo, poza zajęciami w klubie. Jak nie z trenerem indywidualnym, to przynajmniej powinni dostać na kartce lub w formie filmu, co mają szlifować we własnym zakresie. Jeżeli są bardzo młodzi, to rodzice powinni dać z siebie więcej, bardziej się zaangażować. Tylko w ten sposób ich pociecha może w przyszłości grać w najlepszych klubach.

Kolejnym tematem jest przygotowanie motoryczne, które jest tak samo ważne jak umiejętności piłkarskie. Młody piłkarz nie będzie miał szans z kolegami z Zachodu, jeżeli nie będzie szybkim gladiatorem. Może być mistrzem techniki, ale bez sprawności na najwyższym światowym poziomie odpadnie już w fazie testów szybkości lub wytrzymałości. Musicie sobie uświadomić, że jeżeli Wasze pociechy będą trenowały tylko na zajęciach w klubie, to oddalacie się od marzeń młodego zawodnika o profesjonalnej grze. W piłce nożnej jest jak w życiu, jeżeli sobie nie zapracujesz na sukces, to nikt inny nie zrobi tego za Ciebie.

Trenować trzeba więcej. To klucz do sukcesu.

Gdy zrozumieliśmy, że z polską piłką jest źle u podstaw, bez chwili zawahania zdecydowaliśmy, że to zmienimy. Wprowadzamy profesjonalizm do polskich klubów. Dzielimy się naszą wiedzą i doświadczeniem, ponieważ wiemy, że pomoże to wielu młodym sportowcom stać się wybitnymi piłkarzami. Doskonale rozumiemy, że nie każdego rodzica stać na treningi indywidualne, dlatego tworzymy szkolenia edukacyjne dla rodziców i zawodników, by mogli sami, we własnym zakresie przygotowywać się motorycznie i mentalnie. Każdy młody sportowiec zasługuje na profesjonalizm. Każdy zasługuje, by dać mu szansę.

1. Trenerzy: zakały polskiej piłki

Trening piłkarski. Juniorzy klubu ekstraklasy oddają rzuty wolne. Pudłują raz za razem. Trener, widząc ten optakany poziom, przerywa ćwiczenie.

Tłumaczy zawodnikom, jak się powinno oddawać rzuty wolne. Zawodnicy ustawiają trenerowi cztery piłki, by mógł oddać serię strzałów. Trener podwija rękawy i koncentruje się w ułamku sekundy. Bum, bum, bum, bum. Zawodnicy nie dowierzają temu, co się właśnie wydarzyło. Trener bez rozgrzewki, treningu czy próbnych strzałów, trafił cztery razy w okienko, po czym pewnym głosem odparł:

– Tak to się robi, panowie.

Po zakończonym treningu jeden z zawodników podchodzi do niego, mówiąc:

– Trenerze... Przepraszam bardzo, ale jak to pan zrobił? Jakim cudem oddał pan tak doskonale strzały? Widać było, że nie było w tym przypadku...

Trener z delikatnie drwiącym uśmiechem odparł:

– Hehe... Zostawało się kiedyś po treningach i oddawało się po sto strzałów na bramkę.

Po krótkiej chwili namysłu zawodnik zapytał:

– Czy mógłbym zostać, żeby oddać sto strzałów na bramkę?

– Nie! Nie możesz być przemęczony na sobotnim meczu.

Czy sukces jest możliwy, gdy poświęcimy półtorej godziny dziennie na rozwój zawodnika?

Oczywiście, że nie. Bez względu na to, czy chciałbyś zostać wybitnym piłkarzem, tenisistą, pływakiem, gimnastykiem, biznesmenem,

szefem kuchni, księgową czy konserwatorem powierzchni płaskich, wiadome jest, że półtorej godziny dziennie nie wystarczy. Natomiast w zupełności wystarczy, by zawodnik stał się przeciętny. Piłkarze w całej Polsce trenują niecałe dwie godziny dziennie i na tym kończą pracę. W niektórych klubach zawodnicy mają CZASEM dodatkowe treningi sprawnościowe, jednakże przypominają one bardziej rozgrzewkę niż poważny trening.

Jak polscy piłkarze mają stać się wybitni? Jak polska piłka nożna ma konkurować z Zachodem, skoro piłkarze tak mało trenują? A co gorsza, „trenerzy” zabraniają zawodnikom trenować dodatkowo?

Od jakiegoś czasu panuje u większości szkoleniowców przekonanie, że „więcej” niekoniecznie znaczy „lepiej”. A jeszcze nie tak dawno, bo przed erą internetu, młodzi piłkarze potrafili całymi dniami grać w piłkę na dworze. Bez zająknięcia, bez narzekania, bez przemęczenia. Czy oddanie stu strzałów dziennie na bramkę jest lepsze od oddania ośmiu strzałów? Czy godzina zabawy z piłką w formie podbijania itp. jest lepsza od nierobienia niczego dodatkowo? Czy dwie godziny dziennie treningu sprawnościowego są lepsze dla zawodnika, czy gorsze?

Odpowiedź jest prosta. „Więcej” znaczy „lepiej”. Im więcej zawodnik poświęci czasu na rozwój swoich umiejętności, tym lepszym graczem się stanie. To logiczne, a jednak wielu trenerów potrafi zabronić, odradzać i zniechęcać zawodników do „dodatkowego” treningu. To, co wyprawiają, w głowie się nie mieści.

– Trenerze, czy moglibyśmy zabrać kilka piłek i zostać z chłopakami po treningu?

– Nie, bo zgubicie piłki.

– Jak zgubimy, to odkupimy.

– Taki mądry jesteś? To może obciąć ci pensję o 500 zł? Zobaczmy, czy wtedy będziesz taki mądry. Co ty na to?

Co zabawne, tylko w polskiej piłce nożnej słyszy się, że codzienny trening sprawnościowy jest „dodatkiem”. We wszystkich indywidualnych dyscyplinach sportowych, gdzie rodzic wymaga najwyższej jakości szkolenia (bo za nie płaci), normalną rzeczą są dwa, a nawet trzy treningi dziennie, każdy po półtorej godziny lub dwie. Co razem daje od trzech do sześciu godzin dziennie na doskonalenie umiejętności technicznych i sprawnościowych zawodnika. Innymi słowy,

Od jakiegoś czasu panuje u większości trenerów przekonanie, że „więcej” niekoniecznie znaczy „lepiej”.