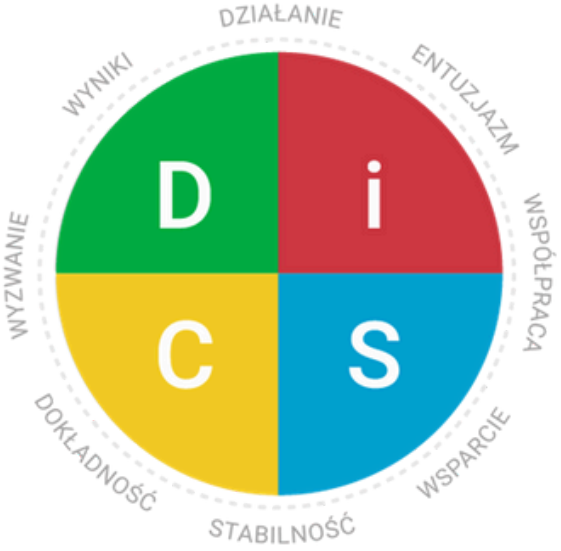
SZTAB - WSPÓŁPRACA I ZARZĄDZANIE

UEFA A LICENCE

- Kluczowe dla skutecznego działania sztabu są profesjonalizm, zaangażowanie i kompetencje.
- Potrzebuję sztabu wspierającego, który dobrze buduje relacje, Dodatkowo jest cierpliwy, zorganizowany i skoncentrowany na ludziach i emocjach.
- Sztab w trudnych momentach powinien być optymistycznie nastawiony.
- Członkowie sztabu powinni być dobrymi słuchaczami, wzbudzać zaufanie, być skromni i systematyczni w pracy.



DOMINUJĄCY **INSPIRUJĄCY** **KONSEKWENTNY** **SUMIENNY**

PRIORYTETY W ZARZĄDZANIU ZESPOŁEM

PRZYJAZNE I ANGAŻUJĄCE OTOCZENIE
Żeby każdy członek drużyny z pozytywnym nastawieniem i dobrą energią wracał do klubu, musisz zadbać o stworzenie przyjaznej i ambitnej przestrzeni do pracy, rozumieć współpracowników i rozwijać ich.

ZAANGAŻOWANIE WSZYSTKICH
Każdy członek drużyny (zawodnicy, sztab, zarząd) musi być w pełni zaangażowany w proces i czuć odpowiedzialność za wynik drużyny.

ZROZUMIENIE swojego zespołu
Drużynę tworzą jednostki. Jako trener musisz zadbać o indywidualną pracę i podejście do każdego członka drużyny. Każdy potrzebuje zrozumienia, wysłuchania, docenienia i wsparcia.

POZYTYWNA ATMOSFERA
Pracujesz w grupie. Żeby grupa współdziałała i z zaangażowaniem realizowała swoje zadania, musisz zadbać o pozytywną atmosferę i otoczenie, które sprawia, że każdy członek drużyny chce więcej.

PROFESJONALIZM I KULTURA PRACY
Naszym celem jest wygrywanie, dlatego nasze podejście do pracy i swoich obowiązków musi być profesjonalne oraz wykorzystywać wszystkie możliwości do lepszej organizacji pracy i działania.

„Jeśli docenisz pracę swojego sztabu i poświęcisz swoją uwagę na pracę, którą wykonują, sztab Ci wszystko zwróci."

Sir Alex Ferguson

STAB - ZAKRES OBOWIĄZKÓW

UEFA A LICENCE

WALDEMAR WARCHOŁ - PIERWSZY TRENER

ZAKRES OBOWIĄZKÓW

- organizacja gry
- przygotowanie taktyczne i fizyczne drużyny
- analiza gry własnej - model
- analiza gry - rywal
- zarządzanie zespołem - komunikacja
- organizacja pracy - plan, obowiązki, przygotowanie do treningu, dyscyplina
- organizacja i nadzór pracy sztabu
- praca scoutingowa / rekrutacja
- przygotowanie treningu konspekt\
- kontrola procesu treningowego
- kontrola porządku i dyscypliny
- prowadzenie treningu
- analiza treningu
- analiza taktyczna + odprawy
- trening indywidualny
- rozmowy indywidualne z zawodnikami
- dobór strategii i planu na mecz
- rozwijanie modelu gry
- kontakty z zarządem i biurem
- kontakty medialne

ASYSTENT TRENERA

ZAKRES OBOWIĄZKÓW

- przygotowanie treningu boisko/ konspekt
- kontrola porządku i dyscypliny
- organizacja pracy sztabu / drużyny - działania, zadania, obowiązki
- prowadzenie treningu (elementy)
- prowadzenie dokumentacji treningowej
- analiza treningu - model
- analiza taktyczna + odprawy
- trening indywidualny
- rozwijanie modelu gry

ASYSTENT TRENERA

ZAKRES OBOWIĄZKÓW

- przygotowanie treningu boisko / konspekt
- kontrola porządku i dyscypliny
- prowadzenie treningu (elementy)
- analiza treningu - statystyki zawodników
- analiza taktyczna + odprawy indywidualne
- prowadzenie dokumentacji treningowej
- trening indywidualny
- SFG atak
- rozwijanie modelu gry

TRENER ANALITYK

ZAKRES OBOWIĄZKÓW

- analiza gry rywala / raporty
- odprawy indywidualne
- analiza indywidualna
- nagrywanie treningów / meczów
- analiza treningu - statystyki zawodników
- przygotowanie treningu
- rozwijanie modelu gry

TRENER BRAMKARZY

ZAKRES OBOWIĄZKÓW

- przygotowanie treningu bramkarskiego
- zarządzanie bramkarzami
- prowadzenie treningu (pomoc)
- analiza treningu - bramkarze
- analiza taktyczna + odprawy indywidualne
- SFG obrona
- SFG opracowanie - dzień meczowy
- rozwijanie modelu gry

TRENER PRZYG. MOTORYCZNEGO

ZAKRES OBOWIĄZKÓW

- planowanie i dobór obciążeń treningowych
- profilaktyka i prewencja urazów
- powrót do treningu po kontuzji
- analiza danych GPS, HR, RPE / raporty
- przygotowanie motoryczne i kondycyjne zawodników
- indywidualny rozwój motoryczny zawodnika
- prowadzenie dokumentacji treningowej

FIZJOTERAPEUTA

ZAKRES OBOWIĄZKÓW

- odnowa biologiczna - strategie regeneracji
- suplementacja
- nawodnienie
- profilaktyka zdrowotna zawodników
- prewencja urazów
- raporty medyczne
- trening indywidualny dla wracających do treningu
- opieka fizjoterapeutyczna nad zawodnikami
- prowadzenie dokumentacji medycznej

KIEROWNIK DRUŻYNY

ZAKRES OBOWIĄZKÓW

- komunikacja z biurem klubowym
- planowanie wyjazdów (nocleg, wyżywienie, przejazd)
- posiłki, owoce, przekąski w dniu meczowym
- lista biletowa
- kontrola stanu boisk
- przygotowanie do treningu - światła, boisko, tr. wyrównawczy
- zakwaterowanie drużyny - wyjazdy
- analiza kalendarza gier
- pranie dla testowanych
- zgrywanie meczów - dysk
- sprzęt treningowy - nadzór

SZTAB - PROFESJONALIZM I STANDARDY

UEFA A LICENCE

PRZYGOTOWANIE I DZIAŁANIE

DO ZROBIENIA PRZED TRENINGIEM

- przygotowanie środków treningowych i omówienie treningu
- przygotowanie konspektu treningowego
- rozłożenie treningu na boisku
- przygotowanie i omówienie odpraw taktycznych
- sprawdzenie i przygotowanie sprzętu niezbędnego do treningu
- przygotowanie napojów i suplementów
- raport medyczny o dostępności do treningu
- działania własne (analiza, dokumentacja, rozmowy ind.)

DO ZROBIENIA W PRZED MECZEM

- zaplanowanie wyjazdu (przejazd, posiłki, zakwaterowanie, trening)
- przygotowanie aktywacji w dniu meczu
- zaplanowanie i omówienie strategii na mecz (składy, zmiany, scenariusze)
- przygotowanie szatni (porządek, stroje, suplementy, woda, owoce)
- przeprowadzenie rozgrzewki przed meczowej

DO ZROBIENIA W TRAKCIE TRENINGU

- omówienie i przeprowadzenie każdej części treningu
- zadbanie o płynność treningu (przejścia, przekaz, przerwy, dystrybucja piłek / sprzętu)
- zadbanie o oczekiwaną intensywność pracy w ćwiczeniach
- zadbanie o odpowiedni czas regeneracji i nawodnienie
- bieżąca kontrola zmęczenia zawodników
- obserwacja i wnioski z treningu
- nagrywanie treningów (dron)

DO ZROBIENIA W TRAKCIE MECZU

- analiza działań własnych i przeciwnika
- analiza wideo na żywo + wybranie fragmentów do pokazania w przerwie
- bieżące statystyki meczu
- zarządanie przebiegiem meczu

DO ZROBIENIA PO TRENINGU

- przygotowanie i przeprowadzenie odnowy
- zadbanie o suplementację i nawodnienie
- Raport RPE i GPS z treningu
- omówienie treningu / wnioski i analiza wideo
- przygotowanie treningu na jutro i korekta obciążeń
- raport statystyczny z treningu
- analiza przeciwnika
- działania własne (analiza, dokumentacja, rozmowy i odprawy ind.)

DO ZROBIENIA PO MECZU

- przygotowanie i poprowadzenie treningu wyrównawczego
- przygotowanie i realizacja strategii regeneracji pomeczowej
- regeneracja dzień po meczu + trening wyrównawczy
- analiza spotkania (raporty i noty sztabu, raport GPS, analiza wideo)

ROZWÓJ PROCESU TRENINGOWEGO I ZAWODNIKÓW

KONTROLA PROCESU TRENINGOWEGO

- Dokumentacja treningowa - raporty tygodniowe / 4 tygodniowe / na rundę
- Analiza doboru i kontrola obciążeń treningowych
- Raporty GPS z treningów oraz meczów
- Raporty medyczne
- Raport statystyczny - analiza treningu
- Profilowanie zawodników
- Ankiety zawodników

DANE I ANALIZY

- Raporty statystyczne zawodników - trening/mecz + wideo
- Raporty GPS bieżące i okresowe - profilowanie zawodników i optymalizacja obciążeń
- Analizy indywidualne (dobre, do treningu ind.)
- Kontrola parametrów zmęczenia i regeneracji
- Badania medyczne, testy diagnostyczne, raporty medyczne
- Analiza gry własnej - model gry
- Analiza przeciwnika (bank informacji)
- Dane skautingowe

STRATEGIE REGENERACJI

- Strategie regeneracji po meczu
- Strategie regeneracji po treningu w poszczególne dni
- Strategie suplementacji i żywienia
- Strategie nawodnienia i uzupełniania płynów
- Strategie optymalizacji snu i rutyny snu

ROZWÓJ INDYWIDUALNY ZAWODNIKÓW

- Raporty pomeczowe dla każdego zawodnika U-23 obowiązkowe, dla starszych - tylko chętni
- Obowiązkowe raporty pomeczowe po przegranym meczu
- Stworzenie planu mocnych stron, elementów do poprawy i realizacji założeń – każdy zawodnik realizuje swój indywidualny program -wstawka indywidualna na boisku gdzie pracujemy nad piłkarskimi detalami indywidualnymi (np. przyspieszanie ataku przyjęciem piłki między strefami – ustawienie ciała + decyzja – 2-3x w tygodniu 15-30' w klasycznym mikrocyklu
- Każdy zawodnik ma folder, do którego po każdym meczu dodajemy detale dotyczące gry, ustawiania lub motoryki
- Zaangażowanie zawodników w proces treningowy - informacja zwrotna

MODEL GRY

- Rozwój zachowań modelowych we wszystkich fazach gry
- Ocena skuteczności działań modelowych
- Korekta działań i zasad
- Dostosowywanie modelu gry pod specyfikę przeciwnika
- Profilowanie zawodników pod zachowania modelowe

PLANOWANIE PRACY - STRUKTURA MIKROCYKLU

UEFA A LICENCE

JAK PRACUJEMY

JAKOŚĆ

Podstawą dobrej i skutecznej gry jest **JAKOŚĆ** w każdym wymiarze, zwłaszcza umiejętności technicznych

- **jakość piłkarska** - wykorzystujemy i rozwijamy umiejętności
- **jakość pracy** - każda minuta na treningu przybliża nas do najlepszej gry
- **jakość treningu** - wykorzystujemy i rozwijamy umiejętności techniczne
- **jakość regeneracji** - profesjonalizm poza treningiem

ORGANIZACJA

Dzięki perfekcyjnej **ORGANIZACJI** gry, znajomości zadań i zasad, możemy skutecznie wykorzystywać swoje mocne strony i skutecznie rywalizować w meczu

- **organizacja gry** - w każdej sytuacji wiemy jak chcemy grać
- **organizacja pracy** - to jak funkcjonujemy poza boiskiem, przekłada się na dyscyplinę taktyczną
- **organizacja treningu** - 100% profesjonalizmu w planowaniu i treningu
- **organizacja ogólna** - funkcjonowanie drużyny

WYDAJNOŚĆ

Do realizacji zadań na boisku i utrzymania wysokiej intensywności, niezbędne jest optymalne przygotowanie kondycyjne i motoryczne oraz wysoka **WYDAJNOŚĆ** pracy

- **wydajność gry** - trenujemy tak, jak chcemy grać
- **wydajność pracy** - podejmujemy tylko te działania, które przynoszą najlepsze rezultaty

NASTAWIENIE

Odpowiednie **NASTAWIENIE** pozwala nam skupić się na naszych celach i zadaniach oraz dodaje nam pewności i wiary w każdym meczu

- **nastawienie mentalne** - w każdej sytuacji wiemy po co, wychodzimy na boisko i o co, gramy
- **nastawienie do pracy** - detale mają znaczenie, dlatego do swoich obowiązków podchodzimy z profesjonalizmem i zaangażowaniem

KLUCZOWE OBSZARY PLANOWANIA TRENINGU

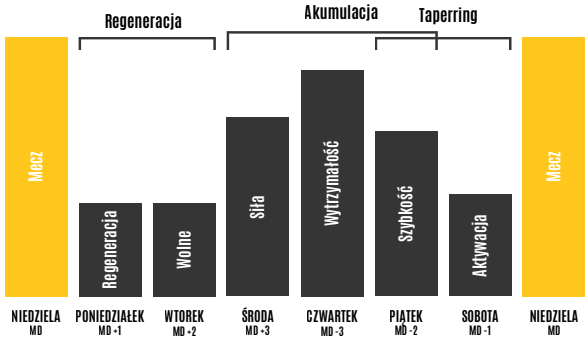
PRZYGOTOWANIE TAKTYCZNE

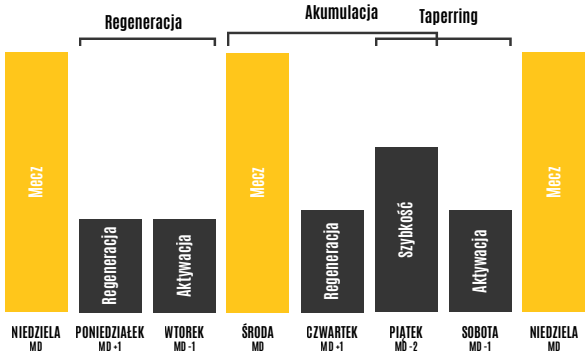
- Fundamentem naszej gotowości do rywalizacji jest perfekcyjne przygotowanie taktyczne.
- W każdej fazie gry, każdy zawodnik wie jak ma się zachować i zareagować na daną sytuację na boisku.
- Znajomość i rozwój modelu gry w oparciu o zasady i podejmowanie decyzji jest kluczowe w planowaniu sesji treningowych.
- Oprócz doskonalenia własnych działań taktycznych, w tygodniu skupiamy się mocno pod dostosowaniem naszego modelu pod pomysł taktyczny na najbliższego przeciwnika.
- Nic co wydarzy się w meczu nie może nas zaskoczyć, musimy być gotowi na wszystko i te sytuacje próbujemy odwzorować w treningu.
- Odprawy taktyczne, drużynowe oraz indywidualne są standardem pracy sztabu.
- Analizujemy grę przeciwnika, oraz własne mecze i treningi, dzięki czemu podejmując decyzje, bazujemy na faktach i danych.

PRZYGOTOWANIE KONDYCYJNE

- Chcemy grać futbol intensywny, ograniczając przeciwnikowi czas i przestrzeń do podejmowania swoich działań. Dlatego nasz trening musi dążyć do optymalizacji intensywności gry w poszczególnych jednostkach treningowych.
- Chcemy wykorzystywać szybkość zarówno do gry ofensywnej, jak i obrony po stracie piłki, dlatego szukamy w treningu odpowiednich bodźców do podkreślania tej zdolności w treningu.
- Chcemy budować przygotowanie kondycyjne zawodników w taki sposób, aby wartości biegowe (przebiegnięty dystans, Biegi o dużej intensywności oraz ilości i dystans w sprincie) były na poziomie czołówki ligi.
- Tylko przygotowanie fizyczne na najwyższym poziomie pozwoli nam z powodzeniem rywalizować w rozgrywkach 2 ligi utrzymując intensywność działań w obronie i ataku.

STRUKTURA MIKROCYKLU





REGENERACJA I PREWENCJA URAZÓW

- W dzisiejszym sporcie możemy korzystać z ogromnej ilości strategii i podejmować działania, które wspomogą procesy regeneracji zawodników po obciążeniach meczowych i treningowych.
- W treningu stosujemy zasady doboru i planowania obciążeń, mające na celu zoptymalizowanie formy sportowej w dniu meczu.
- Bardzo ważnym elementem procesu treningowego jest kontrola obciążeń i zmęczenia zawodników oraz wspomaganie regeneracji.
- Dbamy o suplementację, nawodnienie, odnowe biologiczną i poprawiamy świadomośc zawodników odnożnie żywienia czy snu.

NASTAWIENIE I ASPEKTY MENTALNE

- Każdego dnia pracy musimy w klubie tworzyć środowisko skupienia i koncentracji na naszych celach. Chcemy być odważni, odpowiedzialni, zaangażowani i zdeterminowani do osiągania ambitnych celów.
- Nastawienie, które chcemy obserwować na boisku w meczu, chcemy też widzieć na takim samym poziomie na boisku treningowym.
- Jeśli w treningu nie odwzorowujemy naszego nastawienia, jakiego oczekujemy w meczu, to będą mam się zdarzać chwile słabości i dekoncentracji w czasie gry.

PROGRAMOWANIE OBCIĄŻEŃ TRENINGOWYCH

UEFA A LICENCE

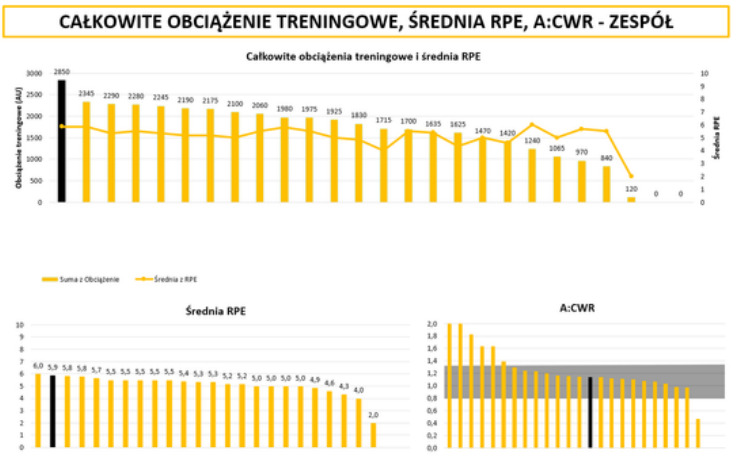
PERIODYZACJA OBCIĄŻEŃ I PREWENCJA URAZÓW

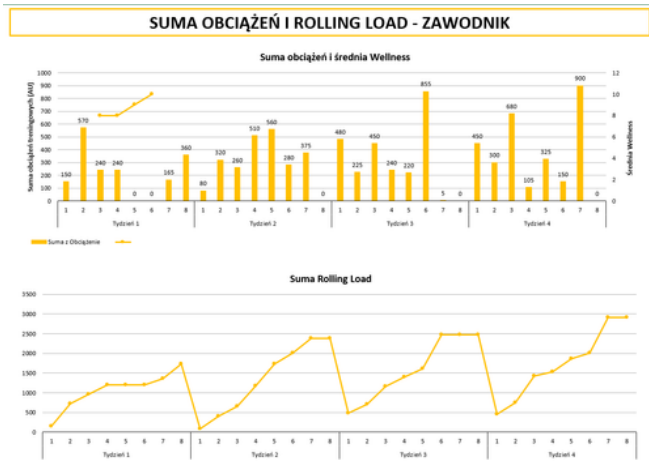
PERIODYZACJA TRENINGU I PREWENCJA URAZÓW - RUCH CHORZÓW

DNI POMIĘDZY MECZAMI	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
		DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	
6 DNI	**DZIEŃ MECZOWY** PROTOKÓŁ REGENERACJI POMECZOWEJ: nawodnienie odżywianie zimna kąpiel 3x10' 10 st odzież uciskowa dobra jakość snu (rutyna)	**RECOVERY SESSION** 1) Zaplanuj sesję tak, aby zapewnić wystarczającą ilość czasu na sen(7-8h) przed sesją regeneracyjną. 2) Odciąż układ mięśniowo szkieletowy od czynności ekscentrycznych i sił uderzeniowych (rower, woda) 3) unikaj przeciążenia układu krążeniowego i metabolicznego (HRmax 60%) 4) Leczenie dolegliwości układu mięśniowo szkieletowego 5) kompiele kontrastowe, rozciąganie dynamiczne, rolowanie, masaż, kompresje 6) suplementacja wspomagająca regenerację: Witamina C, D 4000UI, Omega 3,	**DZIEŃ WOLNY**	SIŁA EKSPLOZYWNA / MOC - KD 1) sesja przed treningiem na boisku 2) niskie obciążenie 30-40%RM / wysoka szybkość 3) formy asymetryczne + globalne uzupełnienie 4) bez nadmiernego zmęczenia 5) integracja ruchowa (boisko, wcięcia) 6) mobilności i aktywacja w formach dynamicznych przed sesją KONTROLA MOTORYCZNA 1) Przed treningiem na boisku w formie ruchów lokomocyjnych dominujących w sesji na boisku (ACC, DEC, CODI)	WYTRZYMAŁOŚĆ szerokie boisko (>30x30m) <40% ACC / DEC >2,5 m/s 70-90% dystans HSR >10% dystans Sprint 70-80% dystans całkowity Top Speed każdego zawodnika 60-90 minut **intensywność**: umiarkowana, dużo przestrzeni, **formy**: gry średnie / duże / taktyka	KONTROLA MOTORYCZNA 1) Przed treningiem na boisku w formie ruchów lokomocyjnych dominujących w sesji na boisku 2) pełna mobilność w formach dynamicznych 3) wstawka SAQ z rywalizacją 4) aktywacja obręcz biodrowa - gumy 4) pobudzenie nerwowe 5) wzorce przyspieszenia liniowego oraz do boku (ścięcie, skrzyżny), hamowania do zmiany kierunku 6) plyo prep (plotki niskie) liniowo / do boku, wertykalnie	ROZRUCH <20% ACC /DEC >2,5m/s <10%dystans HSR <10% dystans całkowity <trening strzelecki po >5 uderzeń na zaw. (P/L) <60 minut **intensywność**: niska, krótkie formy pobudzenia, **formy**: Gry Team Buiding, Taktyka, SPG, unikanie kolizji (SSG)	**DZIEŃ MECZOWY** PROTOKÓŁ REGENERACJI POMECZOWEJ: nawodnienie odżywianie zimna kąpiel 3x10' 10 st odzież uciskowa dobra jakość snu (rutyna)
5 DNI				TRENING KONDYCYJNY / SZYBKOŚĆ duże boisko (>30x30m) <40% ACC/DEC>2,5m/s <30% dystans HSR >40% dystans całkowity 60-90 minut **intensywność**: wysoka, zmiany kierunku, przysiechanie, hamowania **formy**: gry małe/średnie, piłkarskie sprinty 5-15-25m, gra na małej przestrzeni	KONTROLA MOTORYCZNA 1) Przed treningiem na boisku w formie ruchów lokomocyjnych dominujących w sesji na boisku 2) pełna mobilność w formach dynamicznych MAXIMUM STRENGTH SESSION - KG 1) po treningu na boisku 2) duże obciążenie 75-80%RM rest: 3-4' set: 3-4 3) mobilności i aktywacja w formach dynamicznych przed sesją 4) mobilności i aktywacja w formach dynamicznych przed sesją 5) Formy asymetryczne + globalne uzupeł.	POBUDZENIE/ AKTYWACJA / SAQ <40% ACC / DEC >2,5m/s < 30% dystans HSR <30% dystans całkowity wstawka SAQ - rywalizacja 63 - 90 minut **intensywność**: umiarkowana, duże formy gry, **formy**: fragmenty gry małych przestrzeniach, taktyka, krótkie i dynamiczne formy, szybkie decyzje, formy szybkie (kontra, odpadanie,	
				TRENING KONDYCYJNY / SZYBKOŚĆ Zamiennie małe boisko (<30x30m) i duże boisko (>30x30m) 60-80% ACC/DEC >2,5m/s 60-80% dystans HSR 10% dystans Sprint >40% dystans całkowity Top Speed każdego zawodnika przygotowanie ruchowe pod specyfikę wysiłku 61 - 90 minut **intensywność**: wysoka, zmiany kierunku, przysiechanie, hamowania, sprint **formy**: gry małe/średnie/duże, piłkarskie sprinty 5-15-25m, sprinty 40m, gra na małej przestrzeni	POBUDZENIE / AKTYWACJA / SAQ <40% ACC / DEC >2,5m/s <30% dystans HSR <30% dystans całkowity wstawka SAQ - rywalizacja 60-90 minut **intensywność**: umiarkowana, duże formy gry, **formy**: fragmenty gry małych przestrzeniach, taktyka, krótkie i dynamiczne formy, szybkie decyzje, formy szybkie (kontra, odpadanie, pressing, skok pressingowy)	ROZRUCH <20% ACC /DEC >2,5m/s <10%dystans HSR <10% dystans całkowity <trening strzelecki po >5 uderzeń na zaw. (P/L) <60 minut **intensywność**: niska, krótkie formy pobudzenia, **formy**: Gry Team Buiding, Taktyka, SPG, unikanie kolizji (SSG)	**DZIEŃ MECZOWY** PROTOKÓŁ REGENERACJI POMECZOWEJ: nawodnienie odżywianie zimna kąpiel 3x10' 10 st odzież uciskowa dobra jakość snu (rutyna)	
				MAXIMUM STRENGTH SESSION - KD 1) po treningu na boisku 2) duże obciążenie 75-80%RM rest: 3-4' set: 3-4 3) dynamiczne elementy we wzorcach specyficznych 4) mobilności i aktywacja w formach dynamicznych przed sesją 5) Formy asymetryczne + globalne uzupeł.	FUNCIONAL STRENGTH - KG + KONT. MOTOR. 1) po treningu na boisku 2) duże obciążenie 75-80%RM rest: 3-4' set: 3-4 3) dynamiczne elementy we wzorcach specyficznych 4) mobilności i aktywacja w formach dynamicznych przed sesją 5) formy asymetryczne + globalne uzupełnienie			

Przykładowy model planowania i periodyzacji obciążeń treningowych oraz prewencji i treningu siłowego w mikrocyklu sobota-sobota i sobota-piątek.

KONTROLA OBCIĄŻEŃ ZEWNĘTRZNYCH I WEWNĘTRZNYCH





Przykład kontroli obciążeń wewnętrznych (subiektywnych na podstawie skali zmęczenia i czasu trwania wysiłku (na przykładzie pierwsze 4 tygodnie okresu przygotowawczego).