



# PORADNIK PIŁKARZA

Robert Leśniak

Krzysztof Laskowski

Tomasz Zawada

# **PORADNIK PIŁKARZA**

**ODPOWIEDNIE PRZYGOTOWANIE  
KLUCZEM DO SUKCESU**



## **Poradnik Piłkarza**

Autorzy: Robert Leśniak, Tomasz Zawada, Krzysztof Laskowski

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadnej części tej publikacji nie wolno reprodukować ani przysyłać w jakiegokolwiek formie przez sprzedawców lub media elektroniczne, mechaniczne, fotokopiujące, nagrywające, skanujące, a także przechowywać w systemie wyszukiwania bez uprzedniego uzyskania zgody autora/wydawcy.

Autorzy opracowania dołożyli wszelkich starań, aby informacje zawarte w opracowaniu były jak najbardziej rzetelne i kompletne. Jednakże, autorzy i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za mogące wystąpić szkody rzeczowe lub moralne wynikłe ze stosowania informacji zawartych w opracowaniu.

Wydane przez:

Stowarzyszenie „TRENING-PIŁKARSKI.PL”

Krzywosądów 2

63-322 Gołuchów

Strona internetowa: [www.trening-pilkarski.pl](http://www.trening-pilkarski.pl)

Email: [info@trening-pilkarski.pl](mailto:info@trening-pilkarski.pl)

II Edycja – Lipiec 2019

ISBN:978-83-951659-1-7

# **PORADNIK PIŁKARZA**

II Edycja

Stowarzyszenie "TRENING-PIŁKARSKI.PL"

2019



# SPIS TREŚCI

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>OD AUTORÓW</b>                                                   | <b>11</b> |
| <b>KALENDARZ ZAWODNIKA PIŁKI NOŻNEJ</b>                             | <b>15</b> |
| 1. Kluczowe punkty do zapamiętania                                  | 20        |
| <b>PROFIL ZAWODNIKA PIŁKI NOŻNEJ</b>                                | <b>23</b> |
| 1. Kluczowe punkty do zapamiętania                                  | 25        |
| <b>TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ZAWODNIKA</b>                         | <b>29</b> |
| 1. Wytrzymałość siłowa                                              | 32        |
| 2. Moc, siła oraz szybkość zawodnika                                | 34        |
| 3. Zdolność do powtarzalności sprintów i zwinność                   | 45        |
| 4. Wydolność beztlenowa i wytrzymałość biegowa                      | 51        |
| 5. Kluczowe punkty do zapamiętania                                  | 56        |
| <b>ODŻYWIANIE</b>                                                   | <b>59</b> |
| 1. Węglowodany                                                      | 61        |
| 2. Tłuszcze                                                         | 62        |
| 3. Białka                                                           | 62        |
| 4. Witaminy                                                         | 63        |
| 5. Minerale                                                         | 63        |
| 6. Woda                                                             | 63        |
| 7. Wskazówki dotyczące nawadniania organizmu                        | 64        |
| 8. Diety głodówkowe nie działają!                                   | 65        |
| 9. Przykładowa dieta tygodniowa                                     | 67        |
| 10. Wskazówki dotyczące odżywiania i nawadniania<br>w dniu meczowym | 69        |
| 11. Kluczowe punkty do zapamiętania                                 | 70        |

|                                                           |                |
|-----------------------------------------------------------|----------------|
| <b>WYDOLNOŚĆ TLENOWA I BEZTLENOWA</b>                     | <b>73</b>      |
| 1. Ćwiczenia aerobowe                                     | 76             |
| 2. Jak określić poziom tętna maksymalnego?                | 77             |
| 3. Trening interwałowy                                    | 78             |
| 4. Rozgrzewka przed bieganiem                             | 79             |
| 5. Przykładowe interwałowe sesje biegowe                  | 80             |
| 6. Kluczowe punkty do zapamiętania                        | 86             |
| <br><b>TRENING SZYBKOŚCI BIEGOWEJ I SZYBKOŚCI REAKCJI</b> | <br><b>89</b>  |
| 1. Prędkość startowa                                      | 92             |
| 2. Przyspieszenie                                         | 93             |
| 3. Wytrzymałość biegowa                                   | 93             |
| 4. Zdolność do powtarzalności sprintów                    | 94             |
| 5. Kluczowe punkty do zapamiętania                        | 95             |
| <br><b>ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH</b>               | <br><b>99</b>  |
| 1. Kluczowe punkty do zapamiętania                        | 102            |
| <br><b>ELASTYCZNOŚĆ</b>                                   | <br><b>105</b> |
| 1. Rozciąganie dynamiczne                                 | 105            |
| 2. Rozciąganie statyczne                                  | 112            |
| 3. Masaż wałkiem piankowym                                | 118            |
| 4. Mobilność zawodnika                                    | 120            |
| 5. Kluczowe punkty do zapamiętania                        | 129            |
| <br><b>ROZWÓJ UKŁADU MIĘŚNIOWEGO</b>                      | <br><b>133</b> |
| 1. Rodzaje siły                                           | 134            |
| 2. W jaki sposób zorganizować trening siły ogólnej?       | 135            |
| 3. Efekty treningów siłowych                              | 137            |
| 4. Przykłady ćwiczeń rozwijających siłę ogólną            | 138            |
| 5. Trening funkcjonalny                                   | 144            |

|                                                             |            |
|-------------------------------------------------------------|------------|
| 6. Przykłady ćwiczeń w treningu funkcjonalnym               | 145        |
| 7. Plyometria                                               | 152        |
| 8. Przykłady ćwiczeń plyometrycznych w treningu piłkarskim  | 153        |
| 9. Trening z wykorzystaniem piłki lekarskiej                | 159        |
| 10. Przykładowe ćwiczenia z wykorzystaniem piłki lekarskiej | 160        |
| 11. Ćwiczenia z wykorzystaniem systemu TRX                  | 164        |
| 12. Core stability                                          | 164        |
| 13. Przykładowe ćwiczenia core stability                    | 166        |
| 14. Kluczowe punkty do zapamiętania                         | 173        |
| <b>ODPOCZYNEK I REGENERACJA</b>                             | <b>177</b> |
| 1. Aktywne formy odnowy biologicznej                        | 178        |
| 2. Pasywne formy odnowy biologicznej                        | 179        |
| 3. Kluczowe punkty do zapamiętania                          | 182        |
| <b>ROZGRZEWKA MECZOWA I TRENINGOWA</b>                      | <b>185</b> |
| 1. Kluczowe punkty do zapamiętania                          | 200        |
| <b>ZAPOBIEGANIE KONTUZJOM PIŁKARSKIM</b>                    | <b>203</b> |
| 1. Kluczowe punkty do zapamiętania                          | 214        |
| <b>PODSUMOWANIE</b>                                         | <b>215</b> |
| <b>ŹRÓDŁA INFORMACJI</b>                                    | <b>217</b> |

# 11



**ROZGRZEWKA MECZOWA  
I TRENINGOWA**



## ROZGRZEWKA MECZOWA I TRENINGOWA

W trosce o własne zdrowie oraz w celu uniknięcia problemów spowodowanych kontuzjami powinien pamiętać o prawidłowej rozgrzewce. Przed każdym większym wysiłkiem fizycznym typu trening czy mecz powinien rozgrzać swoje ciało i pozwolić mu przygotować się na nadchodzącą pracę. Rozgrzewka meczowa (treningowa) może być przeprowadzana w różny sposób, ale z całą pewnością powinna być wykonana w sposób dynamiczny, a nie statyczny. Każda rozgrzewka powinna się również przyczynić do osiągnięcia następujących celów:

- podniesienie temperatury ciała,
- zwiększenie przepływu krwi do mięśni,
- poprawa mobilności oraz zakresu ruchów,
- zapobieganie kontuzjom mięśniowym,
- przygotowanie organizmu na przyjęcie obciążeń pojawiających się w trakcie gry.

**Główny cel rozgrzewki to oczywiście zapobieganie kontuzjom i urazom** mogącym pojawiać się podczas zwiększonego wysiłku fizycznego. Ograniczenie liczby urazów w drużynie to większy komfort pracy trenera, który cały czas ma do swojej dyspozycji najsilniejszy skład. To również Twoja przewaga i szansa na grę w pierwszym składzie przez cały sezon.

**Dlaczego podnosić temperaturę ciała oraz mięśni?** Wy tłumaczyć to można na prostym przykładzie z użyciem plasteliny. Plastelina jest materiałem dość plastycznym jednakże jej właściwości ulegają zmianie wraz ze zmianami temperatury.

Jeżeli plastelinę włożymy do lodówki i zostawimy na kilkadziesiąt minut to po wyjęciu, jeżeli będziemy próbowali ją rozciągać, prawdopodobnie złamie się lub popęka. Jeżeli natomiast podgrzejemy tą samą plastelinę to będziemy mogli dowolnie ją modelować bez obawy o pęknięcia. Ta sama zasada odnosi się do naszych mięśni. Podwyższona temperatura sprawia, że stają się one bardziej elastyczne i mniej podatne na zerwanie.

Kolejny cel rozgrzewki meczowej (treningowej) to **zwiększenie przepływu krwi do mięśni**. Naszym zdaniem jest to jedno z głównych zadań rozgrzewki. Dlaczego jest to dla nas tak ważne? Powód jest prosty, krew transportuje tlen do naszych mięśni, dzięki czemu możliwe jest przetwarzanie węglowodanów oraz tłuszczów w energię. Dostarczanie energii oraz uzupełnianie jej braków jest procesem niezbędnym w trakcie dużego wysiłku fizycznego. Aby zwiększyć przepływ krwi do mięśni wystarczy podnieść tętno zawodnika. Dlatego też rozgrzewka musi posiadać określoną intensywność. Same przebieżki oraz kilka kopnięć piłki nie wystarczy, aby osiągnąć cele stawiane rozgrzewce.

Kolejne zadanie rozgrzewki to **poprawa mobilności naszych stawów**. Poprzez odpowiednie techniki rozciągania poprawiamy zakres naszych ruchów. Jest to o tyle ważne, że podczas gry nasz organizm poddawany jest bardzo dużym obciążeniom i dochodzi do sytuacji, kiedy zakres ruchu naszych stawów może być przekraczany, przez co narażamy się na kontuzje oraz urazy.

Jedno z najczęstszych pytań, jakie pojawia się od lat dotyczy rozciągania. **Czy przed meczem/treningiem stosować rozciąganie dynamiczne, czy też statyczne?** My zdecydowanie odradzamy stosowanie rozciągania statycznego przed rozpoczęciem gry (treningu).

Badania naukowe potwierdzają bowiem, że stosowanie wyłącznie rozciągania statycznego, przez zbyt długi czas nie poprawia wyników osiąganych przez zawodników w trakcie meczu, a wręcz może je pogarszać. Poza tym rozciąganie statyczne nie powoduje osiągnięcia celów stawianych rozgrzewce. Nie przyczynia się do podniesienia temperatury ciała, nie zwiększa tętna zawodnika, a tym samym nie zwiększa przepływu krwi do mięśni. Rozciąganie statyczne nie przygotowuje również organizmu do przyjęcia obciążeń meczowych. Ten typ rozciągania poprawia natomiast zakres ruchów zawodnika oraz jego mobilność.

Zdecydowanie polecamy stosowanie rozciągania dynamicznego w trakcie rozgrzewki meczowej (treningowej). Wielką pracę w zakresie przybliżenia i popularyzacji techniki rozciągania dynamicznego wykonała FIFA sporządzając dokument pod nazwą FIFA 11+. Opracowanie to zawiera szereg ćwiczeń rozciągających, które każdy może zastosować w swoim treningu.

**Dlaczego rozciąganie dynamiczne jest korzystniejsze niż rozciąganie statyczne podczas rozgrzewki?** Głównym powodem jest fakt, iż rozciąganie dynamiczne przyczynia się do realizacji celów rozgrzewki, o których pisaliśmy na samym wstępie. Rozciąganie dynamiczne podnosi temperaturę ciała, zwiększa przepływ krwi do mięśni, poprawia mobilność oraz zakres ruchów i przede wszystkim przygotowuje nasze ciało na przyjęcie obciążeń meczowych i treningowych.

**Jak długo powinna trwać rozgrzewka przedmeczowa?** Tego typu rozgrzewka powinna trwać około 20 minut (czas ten nie zawiera oczywiście pracy z piłkami, gry na utrzymanie czy też strzałów na bramkę i rozgrzewania bramkarzy).

Każdą rozgrzewkę staramy się przeprowadzać w sposób progresywny, tzn. zaczynamy od ćwiczeń najmniej intensywnych i najmniejszych obciążeń, stopniowo podnosimy intensywność i zwiększamy obciążenia. Na koniec zawodnicy wykonują krótkie, ale intensywne skipy oraz kilka sprintów.

Poniżej znajdziesz przykład rozgrzewki meczowej (treningowej) wykraczającej nieco poza standardowe rozgrzewki, które widzimy na naszych stadionach. Proponowana rozgrzewka wymaga pewnej ilości sprzętu w postaci taśm Theraband oraz wałków do masażu (foam rollers). Wszystkie elementy tej rozgrzewki mają za zadanie realizację głównych celów rozgrzewki podanych na wstępie. Cała rozgrzewka podzielona jest na kilka faz. Stosując ją w praktyce starajmy się nie zmieniać kolejności w jakich występują poszczególne fazy.

### **Faza 1 – termoregulacja.**

**Cel:** zwiększenie przepływu krwi do mięśni.

**Ćwiczenie:** skakanka, rowerek lub bieg (2-3 minuty).

## **Faza 2 – mobilność dynamiczna.**

**Cel:** rozruszanie kolan, bioder i kręgosłupa, aby poprawić rotację stawów.

**Przykładowe ćwiczenia:**

### **Ćwiczenie 1: Wykroki do tyłu.**

Robimy wykroki do tyłu, prawą ręką dotykamy lewej kostki. Wracamy do pozycji wyprostowanej, robimy wykrok prawą nogą i dotykamy kostki lewą ręką. Wykonujemy 5 powtórzeń na każdą nogę. Wykonujemy 2 serie wykroków.



***Zdjęcie 41: Wykroki do tyłu***

## Ćwiczenie 2: Rolowanie ciała.

Leżymy na lewym boku, kolana zgięte, ramiona wyprostowane, dłonie złączone. Prawa noga znajduje się przed lewą. Podnieś prawą rękę do góry, wyprostuj i przenieś ciężar ciała na drugą stronę, klatka w pozycji otwartej, nogi pozostają w tym samym miejscu. Po wykonaniu rotacji wracamy do pozycji wyjściowej i powtarzamy. Wykonujemy 6 powtórzeń na każdą stronę. Wykonujemy 2 serie.



***Zdjęcie 42: Rolowanie ciała***

**Ćwiczenie 3: Gąsienica.**

Rozchodzimy się do przodu wysuwając ręce jak najdalej przed siebie, a następnie podchodzimy nogami do przodu jak najbliżej dłoni (nogi proste w kolanach, drobne kroki na palcach stóp). Następnie znowu rozchodzimy się. Wykonujemy 6 powtórzeń. Należy wykonać 2 serie ćwiczenia, z krótką przerwą na złapanie oddechu.



***Zdjęcie 43: Gąsienica***

## **Ćwiczenie 4: Foam rollers – 5 minutowy masaż wałkiem piankowym.**

### **Faza 3 – Pre-aktywacja.**

**Cel:** ograniczenie i zapobieganie kontuzjom poprzez „włączenie” kluczowych partii mięśni.

**Przykładowe ćwiczenia:**

### **Ćwiczenie 1: Przysiady z theraband.**

Przysiady z theraband założonym powyżej kolan. 3 razy 20 sekund.



***Zdjęcie 44: Przysiady z theraband***

**Ćwiczenie 2: Mostek na jednej nodze.**

Nogi zgięte, stopy razem. Podpieramy się na piętach, a nie całych stopach. Ręce skrzyżowane, ułożone na klatce piersiowej. Z pozycji wyjściowej unosimy biodra do góry i prostujemy jedną z nóg. Wykonujemy długi, 5 sekundowy wydech, po czym następuje zmiana i prostujemy drugą nogę. Wykonujemy 5 powtórzeń dla każdej nogi cały czas utrzymując biodra w górze.



***Zdjęcie 45: Mostek na jednej nodze***

### Ćwiczenie 3: Stepy w miejscu z theraband.

Zakładamy theraband na podeszwę i górną część stopy drugiej nogi. Stoimy prosto, podnosimy kolano do góry, biodra nie skręcają się. Zachowaj kontrolę nad wykonywanym ruchem, przytrzymaj chwilę i wróć do pozycji wyjściowej. Wykonujemy po 15 powtórzeń ćwiczenia dla każdej nogi.



***Zdjęcie 46: Stepy w miejscu z theraband***

**Ćwiczenie 4: Chód zygakiem z theraband.**

Zakładamy theraband na kostki. Idziemy do przodu w zygaku, a następnie wracamy tyłem. Ruchy muszą być eksplozywne i kontrolowane. Wykonujemy 3 powtórzenia ćwiczenia po 20 sekund każde. Pamiętaj, aby nogi były cały czas ugięte, a środek ciężkości znajdował się nisko nad ziemią.



***Zdjęcie 47: Chód zygakiem z theraband***

### **Ćwiczenie 5: Odwodzenie w pozycji bocznej.**

Leżymy na boku z theraband założonym na kostki. Spinamy mięśnie i podnosimy prawą nogę do góry, a potem opuszczamy bez dotykania lewej nogi. Wykonujemy 3 powtórzenia ćwiczenia po 20 sekund na każdą stronę. Główną pracę podczas tego ćwiczenia powinny wykonywać biodra. Cały czas kontroluj wykonywany ruch.



***Zdjęcie 48: Odwodzenie w pozycji bocznej***

#### **Faza 4 – Przyjęcie obciążeń.**

**Cel:** przygotowanie ciała na obciążenia związane z lądowaniem.

**Przykładowe ćwiczenia:**

##### **Ćwiczenie 1: Skok obunóż z obrotem o 180 stopni.**

Z pozycji przysiadu wyskakujemy w górę i robimy obrót o 180 stopni lądując na dwóch nogach. Uważamy, aby kolana były w linii przy lądowaniu. Kontynuujemy skoki odwrotnie do ruchu wskazówek zegara. Wykonujemy 3 powtórzenia po 20 sekund.



***Zdjęcie 49: Skok obunóż z obrotem o 180 stopni***

## **Ćwiczenie 2: Skok obunóż do jednonóż z obrotem o 90 stopni.**

Z pozycji przysiadu wychodzimy w górę, robimy obrót o 90 stopni i lądujemy na jednej nodze. Przy lądowaniu amortyzujemy upadek poprzez biodra i kolana. Następnie schodzimy do przysiadu obunóż i wykonujemy skok w drugą stronę. Wykonujemy 3 powtórzenia po 20 sekund.



***Zdjęcie 50: Skok obunóż do jednonóż z obrotem o 90 stopni***

Podany przykład rozgrzewki możesz oczywiście dopasowywać do swoich potrzeb oraz możliwości. Jeżeli nie posiadasz sprzętu treningowego uwzględnionego w rozgrzewce staraj się wykonać podobne ćwiczenia o podobnym działaniu.

### ***Kluczowe punkty do zapamiętania***

1. Aby zapobiegać urazom podczas treningu lub meczu pamiętaj o odpowiedniej rozgrzewce.
2. Rozgrzewka przed meczem, składająca się wyłącznie z rozciągania statycznego, nie jest wskazana ponieważ może pogorszyć Twoje wyniki na boisku.
3. Główne cele rozgrzewki to podniesienie temperatury ciała, poprawa przepływu krwi do mięśni oraz zwiększenie elastyczności mięśni i poprawa mobilności.
4. Odpowiednia rozgrzewka ogranicza ryzyko wystąpienia kontuzji mięśniowych zawodnika.



# TRENING PIŁKARSKI

# 2



ISBN: 978-83-951659-1-7



9 788395 165917

INSPIRUJEMY • MOTYWUJEMY • DORADZAMY