

DORASTANIE W GRZE

dorastaniewgrze.pl

Rozwój trenerski w Portugalii.

W dniach 19-26 lutego jeden ze współzałożycieli projektu Dorastanie w grze miał okazję kolejny raz uczyć się o treningu piłkarskim w Portugalii. Odwiedzone zostały dwa ośrodki piłkarskie: Lizbonę i Porto, wśród których rozmawiano m.in. z przedstawicielami takich klubów jak SL Benfica, Sporting Clube de Portugal, FC Porto, ale także selekcjonerem reprezentacji Portugalii do lat 17.

Spotkanie z Vítozem Frade!

„Są ludzie, którzy mówią o wielu aspektach, ale mówiąc to pokazują, że nie wiedzą czym jest Periodyzacja Taktyczna. Ona nie zawiera w sobie tych rzeczy. Jak mówić o Periodyzacji Taktycznej jako właściwej Periodyzacji Taktycznej wiem tylko ja!” Te słowa wypowiedział w jednym z wywiadów twórca fenomenu portugalskiego treningu piłkarskiego i te słowa były powodem, dla którego twórcy projektu Dorastanie w grze postanowili uczyć się o Periodyzacji Taktycznej u jego źródła - w Portugalskim Porto.



Badanie miesiąca

Prezentowane badanie miało na celu weryfikację efektów realizacji gier zredukowanych wewnątrz sześciu różnych obszarów. Przedmiotem badania był poziom intensywności ćwiczenia, wyrażany w procentowym ujęciu maksymalnego tętna oraz działania techniczne z piłką. Badaniu poddano siedemnastu chłopców kategorii wiekowej U12 (wiek $10,0 \pm 0,5$, masa ciała $39,3 \pm 5,3$ kg i wzrost $143,8 \pm 4,6$ cm) oraz szesnastu chłopców U14 (wiek $13,2 \pm 0,3$, masa ciała $46,6 \pm 11,9$ kg, i wzrost $154,8 \pm 8,5$ cm) podczas gier zredukowanych na następujących obszarach boiska: 40, 50, 66.7, 90, 112.5, i 150 (obszar wyrażony w metrach kwadratowych). Badania wykazały, że dla kategorii wiekowej U12 poziom intensywności ćwiczenia był znacznie wyższy, gdy na przestrzeni boiska 20m x 20m toczyła się gra 3x3 niż podczas gry 5x5 na tym samym obszarze ($p < 0,05$). Ponadto porównania międzygrupowe wskazały, że intensywność ćwiczeń była wyższa w kategorii wiekowej U-12 niż U-14 dla obszarów 112,5 m² (4x4 na wymiarach 30m x 30m) i 150 m² (3x3 na wymiarach 30m x 30m) ($p < 0,05$). Analiza działań technicznych wskazała, że zawodnicy kategorii wiekowej U-14 lepiej adaptują się w przejściu z mniejszych do większych obszarów gry wykorzystując bardziej adekwatne działania techniczne w stosunku do przestrzeni i uczestniczącej liczby zawodników w grze. Wyniki sugerują, że różna wielkość obszaru gry w inny sposób wpływa na



Poziomy nauczania wg. asystenta trenera Vitória Setúbal.

Poza prywatną nauką Periodyzacji Taktycznej Tomasz Tchórz odwiedził także obecnego asystenta trenera portugalskiego klubu Vitória Setúbal - Ricardo Duarte. W czasie spotkania na uczelni Faculdade de Motricidade Humana trener zaprezentował 3 poziomy nauczania aspektów treningowych, wewnątrz których znalazły się: edukacja wywodząca się z intencji, dostosowanie percepcyjne oraz kalibracja. Dokładne objaśnienie każdego z nich będzie miało miejsce na organizowanych przez twórców projektu spotkaniach.



Niebawem na kanale Dorastanie w grze TV ukaże się nowy odcinek. Ostatni rozmówca autorów Dorastanie w grze to były trener młodzieży Sportingu Lizbona - Ricardo Damas!

www.dorastaniewgrze.pl

intensywność ćwiczeń i realizację działań technicznych w kategoriach wiekowych U-12 i U-14. Wyniki przeprowadzonych badań mogą być wykorzystywane przez trenerów w celu lepszego dostosowania treningu pod względem fizycznym i technicznym u młodych zawodników poprzez modyfikowanie zmienną zadania, do której należą obszar do gry oraz liczba zawodników (Martone D., Giacobbe M., Capobianco A., Imperlini E., Mancini A., Capasso M., Buono P., Orrù S.).

Jakość > ilość informacji zwrotnej

Kolejne prezentowane badanie dotyczyło weryfikacji determinantów oraz poziomu zapamiętywania informacji zwrotnej przez młodzież od 10. do 18. roku życia. Podczas 18 sesji treningowych starano się także zweryfikować czy na przechowanie informacji zwrotnej przez zawodników mają wpływ personalne zmienne takie jak wiek, płeć i poziom wytrenowania. Ponadto dla potrzeb badania rejestrowano także ilość idei przekazywanych przez trenera w komunikatach oraz ich liczbę. Uwagę poświęcono także obserwacji poziomu percepcji zawodników na istotne zagadnienia oraz motywację podczas przekazywania informacji. Do badania zaangażowano 12 trenerów (8 mężczyzn i 4 kobiety) oraz 342 sportowców (246 chłopców oraz 96 dziewczyn). Każda z interwencji trenerskiej była rejestrowana w specjalnie przygotowanym protokole. Do stworzenia wniosków z badania posłużono się kalkulacją statystyki opisowej oraz regresji liniowej. Wyniki wykazały, że znaczna część przekazywanych informacji nie została utrzymana przez zawodników. W 65,5% przypadków sportowcy doświadczyli trudności w odtworzeniu idei trenerów, a średnia wartość zachowania informacji zwrotnej obliczona została na poziomie 57,0%. Ponadto, naukowcy przedstawili, że statystycznie istotnymi zmiennymi, które mają wpływ na poziom zapamiętywania przekazywanych uwag są: płeć, poziom wytrenowania, nadmierność uwag w przekazie, ilość przekazywanych idei, poziom percepcji sportowców na istotność przekazywanych treści oraz ich motywacja (Januario N., Rosado A., Mesquita I., Gallego J., Aguilar-Parra J., M.). Warto jednak zaznaczyć, iż badani nie określili czy informacja zwrotna miała charakter podający czy poszukujący. Należy jednak uznać, że czynniki indywidualne zawodników mają wpływ na przekaz i zrozumienie informacji zwrotnych.