

PROGRAM SZKOLENIA BKS BIŁGORAJ



Od Autora...

W naszych działaniach klubowych mają uczestniczyć wszyscy sympatycy od dzieci do dziadków, od przedstawicieli i władz stowarzyszenia do osób wspierających naszych wychowanków i kibice. Funkcjonowanie klubu, działanie jego struktur, Program szkolenia oraz wytyczne szkoleniowe dla trenerów klubu to wyznacznik pracy w BKS Biłgoraj.

Program szkolenia BKS Biłgoraj został stworzony dla jak najlepszej opieki sportowej i wzrostu rozwoju wychowanków klubu. Opracowany został na podstawie wiedzy teoretycznej i praktycznej autora a także dostępnych publikacji w celu profesjonalnego, przejrzystego i nowoczesnego nauczania gry w piłkę nożną. Program szkolenia ma być podstawą pracy dla trenerów BKS Biłgoraj i stosowania nauczania i szkolenia dzieci odpowiednio na danym etapie rozwoju. Program posiada najważniejsze aspekty szkoleniowe i opis pracy trenerów w kategoriach skrzat, żak, orlik i młodzik tak aby w sposób przemyślany, zorganizowany pozytywnie wpływać na dzieci i ich rozwój. Pamiętamy o głównych celach szkoleniowych jak podejście indywidualne, pracę w grupie oraz patrząc na pierwsze fazy zespołowości na etapie orlika i młodzika. W treningu piłkarskim dzieci ma dominować zabawa, radość i chęć z gry oraz budowanie sfery psychicznej dziecka dla przyszłych wyzwań piłkarskich.

Wzorujemy się na Narodowym Modelu Gry PZPN. Przedstawione filary w programie szkolenia PZPN w pełni oddają naszą pracę z dziećmi i na nich chcemy się opierać. Podczas zajęć inspirujemy dzieci aby były odważne, pozostawiając swobodę działań i rozwiązań pamiętając o przeciwniku jaki występuje w grze. Treningi mają odpowiadać meczowi dlatego mamy stosować dużo zajęć z piłką i formy gier. Szczegóły w treningu to podstawa pracy z najmłodszymi, dlatego ćwiczymy w odpowiednio ilościowych grupach tak aby ten okres do 12 roku życia jak najlepiej wykorzystać na rozwój dziecka pod względem technicznym. Naszych zawodników wzmacniamy poprzez pochwały, odpowiednim podejściem trenera do dzieci w sposób motywujący i zaszczepiający pasję do piłki.

W pracy każdego trenera musi być widać cechy charakteru i jakość pracy, które w połączeniu stworzą dobry plan, sprawny system działania oparty na doświadczeniu, wiedzy i jej pogłębianiu. Cechy dobrego trenera to pasja, wiedza, odpowiednia organizacja zajęć szkoleniowych, posiadanie planu na swoją pracę oraz konsekwencja i cierpliwość do pracy szczególnie z dziećmi.

Nasze treningi i ich realizację chcemy widzieć jako pełne przyjaznej i radosnej atmosfery gdzie każde dziecko czuje się komfortowo. Trener podczas treningu musi stosować odpowiedni przejrzysty pokaz danego elementu. Musi dbać o szczegóły i detale oraz stosować środki, dzięki którym dziecko ma jak najczęściej kontakt z piłką. Treningi muszą być intensywne bez zbędnych przerw i kolejek, przypominać poziom zmęczenia podobny do rywalizacji. Trener musi pamiętać o odpowiednim doborze środków treningowych do danej grupy i ich stopnia zaawansowania. Stosować wprowadzanie stopniowania trudności. Trener jako autorytet dla dziecka musi dawać przykład zarówno w zakresie postawy, kultury osobistej, zaangażowania jak i przygotowania merytorycznego. Musi kierować się planem

treningów, umieć też je modyfikować. Pamiętajmy o wszechstronnym rozwoju dziecka o elementy techniczne, motoryczne, mentalność i sprawność ogólną. Dla przejrzystości działań trenerów każdy będzie pracował w cyklu planu miesięcznego tak aby jak najlepiej monitorować pracę z dziećmi.

Współpraca, podział obowiązków, zaangażowanie i chęć budowania przyjaznego, pełnego pomysłów Stowarzyszenia pozwoli nam zdobyć chętnych do realizacji piłkarskich marzeń. Najważniejsze w tych działaniach to ogólny rozwój dzieci oraz dążenie do wyłaniania dzieci i grup aby mogły pokazywać się i rywalizować z rówieśnikami z innych klubów i miast. Dzieci będą realizować swoje pasje poprzez bycie w drużynie, wspólna gra. Powinni dążyć do dalszej pracy i zdobywania kolejnych etapów piłkarskich aż do wieku seniora.



Spis treści:

- Rozdział 1. Funkcjonowanie Stowarzyszenia BKS Biłgoraj.
- Rozdział 2. Wytyczne dla trenerów BKS Biłgoraj
- Rozdział 3. Szkolenie na etapie przedszkolaków/skrzatów.
- Rozdział 4. Szkolenie na etapie żaków.
- Rozdział 5. Szkolenie na etapie orlików.
- Rozdział 6. Szkolenie na etapie młodzików.
- Podsumowanie
- Bibliografia.



Rozdział 1. Funkcjonowanie Stowarzyszenia BKS Biłgoraj.

Stowarzyszenie BKS Biłgoraj powstało z inicjatywy rodziców, sympatyków piłki nożnej Biłgoraja oraz autora powyższego opracowania. Klub funkcjonuje z myślą o rozwoju psychofizycznym dzieci w oparciu o zajęcia nauczania gry w piłkę nożną. Naszym celem jest w pierwszej kolejności umożliwienie aktywnego spędzania czasu wolnego dzieci z myślą o selekcji najlepszych do przyszłego szkolenia i uczestniczenia we współzawodnictwie piłkarskim. BKS Biłgoraj to grono wspianiałych dzieci, zaangażowanych rodziców, dziadków, kibiców i sympatyków oraz sprawnie uzupełniający się Zarząd wprowadzający wraz z trenerem wiele ciekawych pomysłów.

Główne cele Stowarzyszenia to:

1. Upowszechnianie sportu i integracja wśród dzieci, młodzieży i dorosłych.
2. Prowadzenie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży; współzawodnictwo sportowe.
3. Prowadzenie zajęć rekreacji ruchowej dla wszystkich i organizowanie czynnego spędzania czasu wolnego.
4. Propagowanie zdrowego stylu życia.

Stowarzyszenie realizuje swoje cele poprzez:

1. Udział członków w różnych formach aktywności ruchowej, gier i zabaw dostosowanych do potrzeb i zainteresowań.
2. Udział oraz wyjazdy stowarzyszenia na imprezy lokalne i ponadlokalne.
3. Organizowanie działalności sportowej ze szczególnym uwzględnieniem funkcji zdrowotnych, ochrona i promocja zdrowia poprzez sport, turystykę i rekreację.
4. Organizowanie zajęć szkoleniowych, turniejów, imprez integracyjnych i charytatywnych, szkoleń, wycieczek, obozów sportowych, kuligów, rajdów rowerowych oraz akcji promujących sport i piękno naturalne oraz zdrowy klimat.
5. Współdziałanie w dziedzinie kultury fizycznej z innymi podmiotami.
6. Udział w ogólnopolskim systemie współzawodnictwa sportowego.

/szczegółowy opis rozdziału dla członków BKS Biłgoraj/



Struktura szkolenia:

„ Szkolenie piłkarskie to długi i wszechstronny proces /.../ Aby zwiększyć szansę dziecka na spełnienie jego i naszych marzeń o grze na wysokim poziomie, trener musi patrzeć na szkolenie wielowątkowo.”

Proces szkolenia i podnoszenia umiejętności dzieci badany jest dzięki **testom sprawnościowym dla dzieci /zał.2/.**

/szczegółowy opis rozdziału dla członków BKS Biłgoraj/



Rozdział 2. Wytyczne dla trenerów BKS Biłgoraj.

W swojej pracy trenerzy BKS muszą kierować się sprawdzonymi teoriami, dzięki którym będą dobrze w praktyce przygotowywać młodych adeptów piłki nożnej do gry. Wychowanie i wychowywanie dzieci w celu marzenia jakim jest bycie profesjonalnym piłkarzem jest długofalowe a najważniejsza jest właśnie praca u podstaw i etapowanie rozwoju piłkarskiego we właściwy sposób. Każde dziecko ma zróżnicowane tempo rozwoju, rozwoju biologicznego stąd proces kształtowania zdolności i umiejętności musi być zindywidualizowany i dostosowany do możliwości jednostki.

Rozdział zawiera:

1. Etapy szkolenia piłkarskiego według UEFA i PZPN
2. Współzawodnictwo dzieci i młodzieży w Polsce

3. Unifikacja i główne założenia w przepisach gry
4. Priorytety w szkoleniu dzieci i młodzieży
5. Filary w szkoleniu dzieci i młodzieży
6. Stopień postrzegania wysiłku fizycznego

/szczegółowy opis rozdziału dla członków BKS Biłgoraj/



Rozdział 3. Szkolenie na etapie przedszkolaków/skrzatów.

Rozdział 4. Szkolenie na etapie żaków.

Rozdział 5. Szkolenie na etapie orlików /dodatkowo treści programowe w treningu/.

Rozdział 6. Szkolenie na etapie młodzików /dodatkowo treści programowe w treningu/.

Każdy rozdział zawiera opis przedstawionych poniżej tematów, które w sposób prosty a zarazem wyczerpujący pozwalają profesjonalnie pracować z poszczególnymi grupami na danym etapie szkolenia:

1. Charakterystyka
2. Cele szkoleniowe
3. Model gry
4. Planowanie treningu
5. Struktura treningu
6. Formy szkolenia
7. Podsumowanie, wytyczne

/szczegółowy opis rozdziału dla członków BKS Biłgoraj/



Przedstawione opracowanie powinno pomóc w bieżącym funkcjonowaniu klubu w zakresie organizacyjnym i w procesie szkolenia. Pragniemy wszyscy rozwijać się w swojej pracy dla dobra dzieci i przyjaznego klimatu i przejrzystej działalności klubu. Stworzone podstawy i program są elastyczne i z biegiem czasu zapewne będą modyfikowane. Tylko ciężka praca i chęć rozwijania się przyczynią się do budowania silnego podmiotu, który w swoim zasięgu lokalnym będzie dawał wiele korzyści dla społeczeństwa.

Chcemy realizować nasze cele statutowe oparte na szeroko rozumianej kulturze fizycznej, tworzeniu warunków do rozwoju sportu, rekreacji i szerzenia zdrowego stylu życia i poszanowania środowiska naturalnego.

Program szkolenia oparty jest na wiedzy i umiejętnościach najważniejszych postaci polskiego futbolu i ich publikacji dzięki czemu trenerzy BKS Biłgoraj mają przykładowe streszczenie wielu wytycznych do pracy z dziećmi.

Naszym wyznacznikiem pracy będzie kierunkowe spojrzenie na jednostkę wraz z budowaniem poszanowania i akceptacji dla kolegów z drużyny i innych rówieśników. Stowarzyszenie BKS Biłgoraj w swojej działalności ma wyróżniać się profesjonalizmem, inicjatywą, pomysłami i otwartością na współpracę.



Bibliografia:

1. Narodowy Model Gry wydawca Polski Związek Piłki Nożnej Warszawa 2016
2. ABC Trenera Dzieci wydawca Polski Związek Piłki Nożnej
3. Akademia Młodych Orłów Program szkolenia dla kategorii wiekowej Żaki 8-9 lat
4. Szkolenie dzieci w piłce nożnej w wieku 4-12 lat Formy i treści zajęć treningowych
5. Program szkolenia PZPN w oparciu o Program Szkolenia AMO
6. PNDD Zbiór konspektów dla piłkarskich żaków U8 Jakub Śpiegowski Szczecinek 2019 wydanie pierwsze
7. Podręcznik Trenera Piłki Nożnej Dzieci wydawca Polski Związek Piłki Nożnej
8. PNDD 44 Małe gry dla skrzatów, żaków orlików Jakub Śpiegowski Szczecinek 2017 wydanie pierwsze
9. Program szkolenia sportowego dla klas I-III Szkoły Podstawowej o profilu piłka nożna wydawca Polski Związek Piłki Nożnej, Warszawa 2019
10. Unifikacja organizacji współzawodnictwa i szkolenia dzieci i młodzieży w piłce nożnej modyfikacja wydania z 2013 roku
11. Koordynacyjne zdolności motoryczne w piłce nożnej, opracował Krzysztof Lipecki
12. Metodyka nauczania elementów techniki specjalnej w piłce nożnej Miłosz Stępiński Uniwersytet Szczeciński
13. Zespół Kształcenia i Licencjonowania Trenerów PZPN Podstawy teorii treningu
14. Asystent Trenera „Trening siłowy dzieci i młodzieży- korzyści nr 1/2016
15. PNDD Przygotowanie motoryczne dzieci w wieku 8-10 lat Witold Zielazek, Jakub Grzęda
16. Zestaw prób sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim PZPN wersja luty 2016
17. Praca dyplomowa Michał Furlepa Szkoła Trenerów Charakterystyka oraz wizja funkcjonowania Stowarzyszenia BKS Biłgoraj Lublin 2019



Załączniki:

- Załącznik 1. Regulamin członkostwa
- Załącznik 2. Testy techniczne i motoryczne dla dzieci
- Załącznik 3. Koordynacja ruchowa w piłce nożnej
- Załącznik 4. Katalog żywienia BKS