

charakter zmian w równowadze kwasowo-zasadowej ustroju. Dane uzyskane z kontroli wytrzymałości powinny stanowić przesłankę do analizy zrealizowanych obciążeń treningowych, a w dalszej kolejności być materiałem wyjściowym do planowania nadchodzących cykli szkoleniowych.

Kryteria oceny poziomu wytrzymałości w Teście 12 minut K. Coopera

Wytrzymałość (kondycja)	Wiek (lata)					
	11	12	13	14	15	16
	Dystans (m)					
Doskonała	2800	2850	2900	2950	3000	3050
Bardzo wysoka	2600	2650	2700	2750	2800	2850
Dobra	2200	2250	2300	2350	2400	2450
Średnia	1800	1850	1900	1950	2000	2050
Słaba	1200	1250	1300	1350	1400	1450
Bardzo słaba	mniej jak w ocenie słabej					

Orientacyjne wartości tętna dla różnych stref intensywności wysiłku w zależności od wieku i płci ćwiczących.

Strefa intensywności	Wiek (w latach)	Częstość tętna w ciągu minuty	
		dziewczęta	chłopcy
1. Niska	12-15	poniżej 138	poniżej 132
	16-19	poniżej 132	poniżej 126
	20	poniżej 126	poniżej 120
2. Umiarkowana	12-15	138-150	132-144
	16-19	132-144	126-138
	20	126-138	120-132
3. Duża	12-15	156-180	150-174
	16-19	150-174	144-168
	20	144-168	138-156
4. Submaksymalna	12-15	186-204	180-198
	16-19	180-198	174-192
	20	168-186	156-174
5. Maksymalna	12-15	powyżej 210	powyżej 204
	16-19	powyżej 204	powyżej 198
	20	powyżej 192	powyżej 180

OKRES PRZYGOTOWAWCZY

Materiał opracowany przez Wydział Szkolenia ŁOZPN
do użytku wewnętrznego

Własność:

Planowanie procesu szkoleniowego i jego analiza

Osiągnięcie wysokich wyników w pracy zależy od precyzyjnego opracowania i zrealizowania planów szkoleniowych i wyraźnego określenia celów oraz zamierzeń w oparciu o aktualne możliwości zespołu. Trener w swojej pracy, powinien postawić przed sobą i zawodnikami zadania oraz wspólnie z nimi dążyć do osiągnięcia sukcesu przez konsekwentną realizację tych zadań. Podstawowym materiałem do sporządzania planu pracy szkoleniowej winna być szczegółowa analiza osiągniętych wyników w poprzednich okresach szkoleniowych, opracowanie wniosków wynikających z tej analizy i ocena aktualnych możliwości zespołu do realizacji planowanych zamierzeń.

Rodzaje planów

Dla prawidłowego rozwoju sekcji piłkarskiej koniecznym jest opracowanie ogólnego, perspektywicznego planu dla wszystkich grup i zespołów klubowych. Plan perspektywiczny powinien obejmować:

- organizację szkolenia
- ogólne założenia szkoleniowe
- wytyczne do pracy z zespołami młodzieżowymi
- funkcję szkoleniową trenera
- kadre instruktorsko-trenerską i bazę szkoleniową

Podstawowym dokumentem w pracy szkoleniowej winien być rzetelnie opracowany plan organizacyjno-szkoleniowy. Roczny plan organizacyjno-szkoleniowy sporządzić należy na podstawie:

planu perspektywicznego, aktualnego kalendarzyka rozgrywek mistrzowskich, pucharowych i towarzyskich oraz charakterystyki zespołu i zawodników. Plan ten powinien również uwzględniać cykliczność treningu wynikającą z systemu rozgrywek w naszym kraju z rozbięciem na cykle półroczne w powiązaniu z okresami szkolenia.

Roczny plan szkolenia

W rocznym cyklu treningowym wyróżniamy trzy podstawowe okresy szkolenia:

- okres przygotowawczy /wstępny/
- okres główny /startowy zawodów/
- okres przejściowy

Właściwe zaprogramowanie treści zajęć w kolejnych okresach z uwzględnieniem możliwości fizjologicznych organizmu jest warunkiem odpowiednio wysokiej formy zawodników.

Okres przygotowawczy

Pracę w zespole piłkarskim rozpoczynamy po okresie czynnego wypoczynku, od przygotowania fizycznego zawodników do głównego okresu zawodów. W początkowej fazie tego okresu szkoleniowego należy przeprowadzić ocenę poziomu wyjściowego sprawności zespołu przy pomocy ogólnie znanych i dostępnych prób oraz testów. Okres przygotowawczy trwa przeważnie od 01-05 stycznia do 15-20 marca i dzieli się na dwa podokresy:

1. Podokres sprawności ogólnej
2. Podokres sprawności specjalnej

Niezależnie od wymienionych grup środków i form wykorzystujących biegi, dla kształtowania wytrzymałości ogólnej (przede wszystkim podtrzymania jej poziomu) można wykorzystywać różne formy treningu obwodowego (funkcjonalne powiązanie szybkości z innymi cechami) oraz gry sportowe. W pracy z dziećmi dominować powinna metoda ciągła oraz liczne odmiany metody zmiennej. Są one najbardziej korzystne dla rozwijającego się organizmu: doskonałą sprawność funkcjonalną ustroju (praca serca, układów oddechowego i krążenia), ucza ekonomizacji wysiłku mięśniowego, kształtują silną wolę. Sporadycznie można także stosować metodę interwałową (głównie jej wariant ekstensywny) i powtórzeniową.

Objętość ćwiczeń wytrzymałościowych w treningu dzieci oczekiwana wynosić minimum 60 minut tygodniowo. Dopiero wtedy można oczekiwać widocznej poprawy w stanie wytrenowania. Intensywność, oceniana wartością tętna, powinna oscylować w przedziale 150-180 uderzeń na minutę. W zajęciach z młodzieżą należy również okresowo stosować ćwiczenia o większej intensywności (ponad 180 uderzeń na minutę), które przekraczając granicę stanu równowagi funkcjonalnej, wymagają jednoczesnego wykorzystania źródeł beztlenowych. Należy pamiętać, że układ krążenia młodych sportowców reaguje spontaniczniej i wyraźniej na wykonywane wysiłki, stąd i tętno u nich rejestrowane przybiera wyższe wartości niż u ludzi dorosłych. Szczegółowych informacji na ten temat dostarcza tabela opracowana na podstawie wieloletnich doświadczeń szkoleniowych J. Raczka.

Kształtowanie wytrzymałości w makrocyklu wiedzie poprzez logiczne powiązanie pracy nad ogólną i specjalną postacią tej cechy. Pierwsza część okresu przygotowawczego, to rozszerzenie ogólnych dyspozycji wytrzymałościowych; druga — praca nad jej ukierunkowaną i specjalistyczną postacią. W okresie startowym staramy się, poprzez różnorodne środki treningowe, utrzymać wypracowany poziom wytrzymałości, w czym nie mała rolę odgrywają sprawdziany kontrolne i starty. W kształtowaniu wytrzymałości dużą rolę odgrywają też środki pozatreningowe. np.: dieta, tryb życia, odnowa biologiczna i psychiczna oraz warunki klimatyczne.

W procesie kształtowania wytrzymałości niezbędne są informacje o poziomie, tempie i kierunkach zmian adaptacyjnych zachodzących w organizmie. W pracy z początkującymi podstawowe informacje dotyczące powinny wytrzymałości tlenowej. Do tej oceny służy m.in. *Test 12 minut* K. Coopera. Kryterium oceny stanowi tu długość pokonanego dystansu w ciągu 12 minut. Dla chłopców odpowiednie normy zawiera tabela.

Normy dla dziewcząt w każdej grupie ocen oraz wieku są mniejsze o 200 m od wartości uwzględnionych dla chłopców. Poziom wytrzymałości specjalnej ocenia się najczęściej na podstawie prób, w których należy wykonać pracę z maksymalną intensywnością przez określony czas bądź utrzymać dowolną intensywność przez jak najdłuższy czas.

W praktyce stosuje się także testy laboratoryjne (tzw. próby czynnościowe), które pozwalają ocenić w sposób bezpośredni lub pośredni możliwości tlenowe bądź beztlenowe zawodnika do wykonywania pracy. Miarą wydolności tlenowej jest zdolność maksymalnego poboru tlenu (pułap tlenowy — $V_{O2\ max}$), natomiast za miarę wydolności beztlenowej przyjmuje się przede wszystkim wielkość zaciągniętego długu tlenowego oraz poziom stężenia kwasu mlekowego we krwi i

rodzaju biegi należą do najbardziej efektywnych, lecz i najbardziej wyczerpujących ćwiczeń; stosuje się je przede wszystkim w treningu zaawansowanych;

Przykładowy plan zabawy biegowej w dyscyplinach szybkościowo-biegowych:

Część treningu	Treść stosowanych ćwiczeń	Czas Trwania (min.)
Wstępna Rozgrzewająca	Chód i marsz przeplatany odcinkami truchtu i lekkiego biegu. Slalom między drzewami, krzakami i przeszkodami terenowymi, podskoki w różnych kierunkach, cwały w przód, boki, tył ze zmianą nogi kierunkowej, przeskoki, przekładanki bokiem i inne ćwiczenia nóg w ruchu. Ciągły odcinek lekkiego biegu 300-500 m. We wszystkich ćwiczeniach należy zwracać uwagę na utrzymanie poprawnej, biegowej, naprzemianstronnej pracy ramion oraz właściwego ustawienia tułowia. - ćwiczenia gibkości i zręczności w miejscu, w marszu i w truchcie samodzielnie lub z partnerem. Skłony, skręty krążenia, skrętoskłony, wypady, wymachy, zamachy, przysiady w różnych kierunkach i o różnym nasileniu; - zwisy, wymachy. Podciągania na gałęziach, ćwiczenia gibkości z wykorzystaniem elastyczności bądź oporu drzew i gałęzi; ćwiczenia rozciągające i gibkościowe z partnerem.	15-20
11. Szybkościowo-skocznościowa	Przebieżki 60-80 m powtarzane 4-6 razy. Bieg z wysokim unoszeniem kolan (skip) 20-40 m powtarzane 6-8 razy. Różne formy wyskoków dosiężnych. naskoków, skoków z kilku kroków rozbiegu z wykorzystaniem przeszkód terenowych, zasp śnieżnych itp. Dziesięcioskok w różnej formie - 6-8 powtórzeń.	35-45
III. Wytrzymałościowo-biegowa	Swobodny bieg na odcinkach 300-150 m powtarzanych 4-6 razy. Przerwy wypełnione marszem, aż do uspokojenia oddechu.	20-25
IV. Uspokajająca	Trucht, marsz. lekki bieg, ćwiczenia uspokajające i rozluźniające.	5-20
Łącznie w zależności od okresu treningowego i zaawansowania		90-120

- biegi orientacyjne polegają na pokonaniu dystansu w terenie z zadaniem osiągnięcia określonych punktów — wybór trasy do tych punktów zależy od inwencji ćwiczących.

Podokres sprawności ogólnej

W podokresie sprawności ogólnej i trwającym przeważnie od 01-05 stycznia do 15 lutego zajęcia prowadzimy w sali gimnastycznej i w terenie, stosując mikro-cykl tygodniowy w zależności od warunków i klasy zespołu, 5-7 treningów przy czym zaznaczyć należy, że ilości te wykazują tendencję wzrostową. Program zajęć prowadzonych w tym podokresie w sali gimnastycznej powinien obejmować kształtowanie i rozwijanie przede wszystkim siły i gibkości stosując następujące metody kształtowania siły w obciążeniach dużych i średnich.

W ćwiczeniach ogólnorozwojowych prowadzonych w sali wykorzystujemy istniejące przyrządy i urządzenia pomocnicze np. materace, drabinki, ławeczki gimnastyczne, piłki lekarskie, skakanki oraz wyposażenie siłowni - hantle, ciężarki, sztangi itp.

Treningi prowadzone w terenie mają za zadanie wypracować wytrzymałość ogólną zawodników przy zastosowaniu znanych metod treningowych np. metody ciągłej oraz metod zbliżonych do form przygotowania lekkoatletycznego. Zaplanowane obciążenia treningowe powinny być obliczone lub oszacowane uwzględniając strukturę mikrocyklu tygodniowego - objętość i intensywność jednostki treningowej. Wybór metody kształtowania cech motorycznych zależy od aktualnych warunków treningowych i kadry zawodniczej. Propozycje treningowe w mikrocyklu treningowym zajęć w terenie i w sali gimnastycznej są zmienne i uzależnione od upływu czasu okresu treningowego. Niezmiernie ważnym elementem jest właściwe ustalenie terminu zgrupowania

zimowego, które powinno być kontynuacją rozwijania potrzebnych piłkarzowi cech motorycznych w zależności od podokresu w jakim to zgrupowanie się odbywa.

Najbardziej korzystnym i właściwym terminem rozpoczęcia zgrupowania zimowego, jest początkowa faza podokresu sprawności specjalnej, gdyż stwarza to najlepsze warunki kształtowania tej sprawności zgodnie ze współczesnymi założeniami teorii sportu.

Podokres sprawności specjalnej

W podokresie tym trwającym od około 16 lutego do 15-20 marca pracujemy w dalszym ciągu nad wzrostem poziomu sprawności ogólnej kładąc równocześnie akcent na rozwijanie sprawności specjalnej, będącej podbudową do ćwiczeń z zakresu techniki i taktyki.

W treningu sprawności specjalnej kształtujemy i rozwiązujemy cechy szybkości ze zwinnością oraz skoczność, będącą funkcją siły i szybkości. Najczęściej stosowane metody treningowe w zajęciach tego okresu to:

metoda kompleksowa, analityczno-syntetyczna, powtórzeniowa, interwałowa.

W zajęciach prowadzonych w sali gimnastycznej i siłowni zmieniamy proporcje przygotowania ogólnego na rzecz przygotowania specjalistycznego. Dużą rolę przywiązujemy do ćwiczeń specjalistycznych i doskonalących sposoby poruszania się zawodnika po boisku oraz ćwiczeń przygotowujących do szybkiego opanowania elementów technicznych.

Do treningów wprowadzamy ćwiczenia z piłkami, w formie zabawowej i ścisłej, w celu doskonalenia techniki.

Ćwiczenia prowadzone w terenie i na boisku powinny rozwijać wytrzymałość specjalną przy stosowaniu metody interwałowej, zmiennej, kompleksowej i startowej. W podokresie tym dobieramy odpowiednich przeciwników do spotkań

kontrolnych dla urozmaicenia, w dalszym ciągu **prowadzimy w zajęciach sporty uzupełniające w hali i w terenie.**

W czasie trwania całego okresu przygotowawczego, koniecznym jest wzbogacenie wiadomości teoretycznych zawodników przez prowadzenie-wykładów, pogadanek, seminariów i dyskusji w celach - zadaniach zespołu itp.

Drużyna powinna być w pełni przygotowana do rozgrywek mistrzowskich pod względem kondycyjnym i techniczno-taktycznym, na dzień przed terminem rozpoczęcia mistrzostw.

Dla dokonania oceny wykonanej pracy treningowej i skuteczności stosowanych metod, należy przeprowadzić analizę w oparciu o dokonane w tym okresie sprawdziany, które należy przeprowadzić tylko na bazie wypowiedzi z zawodnikami niezmęczonymi.

Okres główny

Okres główny będący kolejnym etapem procesu treningowego jest najdłuższy i trwa od 15-20 marca do 15-20 listopada. Okres ten dzieli się na dwa podokresy:

1. *Podokres doprowadzenia do formy*

2. *Podokres utrzymania formy*

Podokres doprowadzenia do formy

W podokresie doprowadzenia do formy trwającym od 15-20 marca do 15 kwietnia przygotowujemy drużynę do zawodów przez doskonalenie elementów techniki i taktyki w trakcie gier i zawodów towarzyskich, pucharowych i mistrzowskich. Równoległe z tym pracujemy nad utrzymaniem wypracowanych cech siły, wytrzymałości i szybkości. W podokresie tym dużą uwagę przywiązujemy do ćwiczeń kompleksowych, koordynujących współpracę poszczególnych zawodników i linii drużyny w ramach przyjętego systemu ze szczególnym uwzględnieniem przygotowania psychicznego.

Podokres utrzymania formy

Podokres ten trwa od 15 kwietnia do 30 listopada z uwzględnieniem zakończenia rundy wiosennej pomiędzy 15 a 30 czerwca i przerwy międzyrozgrywkowej od 1 lipca do 1-15 sierpnia.

W podokresie utrzymania formy głównym celem prowadzących zajęć jest utrzymanie na wysokim poziomie i jak najdłużej zdobytej wcześniej sprawności fizycznej oraz umiejętności techniczno-taktycznych dla wykorzystania ich w spotkaniach mistrzowskich.

Odpowiednie ustalenie mikrocykli tygodniowych w tym podokresie uzależnione jest od aktualnej formy zawodników i zauważonych braków w szkoleniu.

W obciążeniu tygodniowym należy pamiętać o włączeniu do treningów techniczno-taktycznych ćwiczeń podtrzymujących i kształtujących poszczególne cechy motoryczne. Najnowsze osiągnięcia teorii sportu podają, że utrzymanie wysokiej formy

sportowej jest możliwe tylko w przeciągu 6 do 8 tygodni. W związku z tym w końcowym okresie rozgrywek rundy wiosennej obserwuje się naturalną i częściową obniżkę formy zespołów piłkarskich. W okresie letniej przerwy między rozgrywkowej po krótkim urlopie wypoczynkowym, bazując na częściowej,

Prowadzić na podłożu miękkim, na materacu lub w terenie na igliwiu leśnym.

4. *Wytrzymałość*

Kształceniu wytrzymałości ogólnej poświęca się w zasadzie pierwszą część okresu przygotowawczego. Na tej bazie przystępujemy do budowania wytrzymałości specjalnej.

Najlepszą metodą kształcenia wytrzymałości specjalnej jest wielokrotne powtarzanie z odpowiednią intensywnością tych elementów, które są najczęściej stosowane w zawodach.

Kształtowanie wytrzymałości w pierwszym okresie zacząć od wybiegania dłuższych odcinków 10-15 km. Jest to forma marszobiegu, luźnego biegu bez specjalnego akcentu.

Po takiej formie przygotowania wytrzymałościowego przejść do kształtowania wytrzymałości specjalnej w małych zabawach biegowych. Małe zabawy prowadzi przez okrągły rok dla wypracowania i podtrzymania poszczególnych cech jak i rozładownia psychicznego zawodnika.

W treningu wytrzymałości stosuje się wiele grup form i środków. Dla celów wszechstronnego treningu stosuje się:

- gry i zabawy ruchowe o wydłużonym czasie trwania, zawierające elementy biegu o różnej intensywności;

- marszobieg polegający na długotrwałym marszu przeplatany kilkoma odcinkami spokojnego biegu, stopniowo wydłuża się odcinki biegu, aż do pokonywania całej trasy biegiem;

- trucht—forma biegu kształtująca głównie ekonomikę ruchu, którego tempo należy dobrać tak, by istniała harmonia rytmu funkcji układów krążenia i oddychania; w praktyce ocenia się, iż trucht jest opanowany wówczas, kiedy ćwiczący odczuwa mniejsze zmęczenie niż podczas marszu; opanowanie ekonomizacji ruchu jest podstawowym wymogiem umożliwiającym podjęcie bardziej intensywnych form biegu;

- zaprawa terenowa — zespół środków kształtujących wytrzymałość w powiązaniu z innymi cechami, głównie siłą, skocznością i gibkością; występuje w postaci samodzielnej jednostki treningowej;

- zabawy biegowe są kompleksową formą polegającą na planowych zmianach szybkości i form ćwiczeń w czasie dłuższego wysiłku związanego z biegiem w urozmaiconym terenie, z wykorzystaniem wstawek ćwiczeń siłowych, szybkościowych, gibkościowych czy skocznościowych

- bieg ciągły jest podstawowym środkiem kształtowania wytrzymałości stosowanym głównie przez zawodników dyscyplin, w których wysiłek musi być kontynuowany przez dłuższy czas, przy niewielkiej intensywności;

- bieg zmienny charakteryzuje się planową zmiennością intensywności wysiłku w ramach pracy ciągłej;

- bieg przełajowy (*cross*) — to forma biegu zmiennego, w którym zmiany intensywności narzucane są przez konfigurację terenu; należy do intensywnych środków kształtowania wytrzymałości;

- biegi interwałowe cechują się planowym następowaniem po sobie faz obciążeń i niepełnego wypoczynku; każdy kolejny wysiłek występuje na podłożu przejawów zmęczenia, przez co aktywność funkcji fizjologicznych stopniowo wzrasta; tego

indywidualnej oraz zespołowej np. rejestracji ilości akcji ofensywnych, strzałów do bramki itp.

Ogólna ocena zawodników powinna być uzupełniona specyficznymi próbami opracowanymi samodzielnie przez trenera, wynikami prób czynnościowych przeprowadzonych przy współpracy z lekarzem sportowym np. step-test harwardzki czy Coopera.

Szczegółowa dokumentacja i zapis treści treningowej, warunki realizacji założonego planu szkoleniowego, obiektywne trudności oraz wnioski zmierzające do polepszenia wyników wykonywanej pracy, stanowią podstawę do przeprowadzenia analizy porównawczej celowości i skuteczności stosowanych metod oraz obciążeń treningowych.

Okres przygotowawczy

Głównym zadaniem okresu przygotowawczego jest wszechstronne przygotowanie organizmu zawodnika, które pozwoli wyjść z wysokiego pułapu do ostatecznego osiągnięcia wysokiej formy sportowej. Okres przygotowawczy składa się z kondycji ogólnej /czas trwania 1-15 luty/, z kondycji specjalnej /od 16 lutego do okresu startowego/. W skład kondycji ogólnej wchodzi:

ćwiczenia ogólnorozwojowe, siła i wytrzymałość.

W zakresie kondycji specjalnej - szybkość i cechy pochodne.

Omówienie wypracowania poszczególnych cech

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Czas trwania jednostki treningowej 60 minut.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe prowadzone winny być pod kątem specjalizacji. Zwrócić specjalną uwagę na układ ćwiczeń równoważnych, tak decydujących przy metodyce strzału.

W każdej jednostce winien być położony nacisk na z góry wytyczony akcent np. siłowy, szybkościowy, skocznościowy i akrobatyczny. Ćwiczenia ogólnorozwojowe uatrakcyjnić w miarę możliwości sprzętem np. piłkami, skakanką, kijami itp. Stosować metody treningu stacijnego.

2. Siła

Przygotowaniem do siły jest rozgrzewka w formie ćwiczeń ogólnorozwojowych. Przede wszystkim chodzi nam o pobudzenie działalności układów wewnętrznych - krążenia i oddychania. Kończyć trening powinny ćwiczenia o charakterze gibkościowym, rozluźniającym oraz formy dłuższego wybiegania.

Trening siłowy można stosować, jako trening statyczny, dynamiczny i trening mieszany, gdzie wysiłki statyczno-dynamiczne będą przebiegały na przemian, Siłę statyczną wypracować u zawodników słabszych fizycznie. U pozostałych kształtować siłę dynamiczną z małymi obciążeniami, szybkim ruchem. Stosować ćwiczenia z piłkami lekarskimi, expanderami, hantlami, skakanką. Kształtować siłę w treningu obwodowym.

W okresie przygotowawczym w warunkach śnieżnych, biegi i zabawy w kopiałym śniegu. W małych zabawach biegowych współpartnerem kłodami drzew, podciąganiem się na gałęziach w formie skoków i wielo-skoków. Siłę kształtować przez cały rok.

3. Ćwiczenia skocznościowe

obniżonej sprawności fizycznej zawodników, musimy ponownie przygotować zespół do kolejnej edycji rozgrywek mistrzowskich.

W czasie od 10-15 lipca do 7-15 sierpnia powtórzyć należy w skróconej formie elementy przygotowania ogólnego i specjalnego, podobnie jak w okresie zimowym. W programie szkoleniowym uwzględniamy zgrupowanie letnie, dużą ilość spotkań kontrolnych i towarzyskich.

W praktyce trenerskiej okres rozgrywek, analizować należy na bieżące wyniki obserwacji treningów i zawodów oraz wyników przeprowadzonych testów, w celu wyeliminowania zauważalnych braków.

W okresie startowym dużą uwagę przywiązujemy do indywidualizacji treningów w zakresie przygotowania sprawnościowego, techniczno-taktycznego, jak również psychicznego.

Okres przejściowy

W rocznym cyklu treningowym okres przejścia trwa od 15-30 listopada do końca m-ca grudnia i składa się podobnie jak poprzednie okresy z dwóch podokresów:

1. Podokres roztrenowania

2. Podokres czynnego wypoczynku

Po intensywnych rozgrywkach mistrzowskich całego roku, celem podokresu roztrenowania jest zmniejszenie dawkowanego wysiłku fizycznego. Zajęcia powinny przebiegać w atmosferze odprężenia psychicznego w formie zabawowej, przyjemnościowej oraz sportów uzupełniających przy zmniejszeniu ilości treningów.

W podokresie czynnego wypoczynku zaleca się w miarę możliwości leczenie kontuzji, wyjazd do sanatorium oraz stosowanie wszelkiego rodzaju sportów uzupełniających dla podtrzymania stanu gotowości organizmu do wysiłku fizycznego w okresie przygotowawczym.

Jednostka treningowa

Jednostka treningowa stanowi podstawowy element procesu szkolenia a jej struktura wynika z mikrocyklu treningowego, tygodniowego zgodnie z założeniami danego okresu treningowego. Charakter pojedynczego treningu uzależniony jest od wcześniej zaplanowanego mikrocyklu treningowego, który uwzględnia ilość treningów, czas trwania, krzywą wzrostu natężenia.

Ustalenie mikrocyklu tygodniowego uzależnione jest od aktualnego poziomu sprawności fizycznej, zaawansowania techniczno-taktycznego i danego okresu szkoleniowego. Typowa lekcja treningowa składa się z trzech części: *części wstępnej, głównej i końcowej.*

Treść treningowa poszczególnych części powinna być zgodna i podporządkowana głównemu celowi oraz tematowi lekcji.

Analiza i ocena procesu szkolenia

Rejestracja wymiernych wielkości i wykonanej pracy treningowej służy do obiektywnej oceny postępu zawodników i zespołu oraz kontroli rezultatów własnej pracy trenera. Miernikiem oceny przygotowania zawodników w procesie treningowym mogą być znane i stosowane próby oraz testy służące do określenia poziomu sprawności ogólnej i technicznej. W piłkarstwie stosuje się coraz częściej metody obiektywnej obserwacji polegające na rejestracji elementów techniki i taktyki