

Walking futbol



WALKING FUTBOL

PODRĘCZNIK DLA TRENERÓW I TRENEREK

KOMPENDIUM WIEDZY DLA DRUŻYN, KLUBÓW,
TRENERÓW, ZAWODNICZEK I ZAWODNIKÓW

O PUBLIKACJI:

Publikacja Walking Futbol podręcznik dla trenerów i trenerek powstała jako efekt testowania innowacji społecznej w ramach realizacji projektu „Inkubator Innowacji Społecznych Generator Dostępności” realizowanego przez Stowarzyszenie na Rzecz Spółdzielni Socjalnych w partnerstwie z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej w Poznaniu w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, Oś Priorytetowa IV, Działanie 4.1 Innowacje społeczne, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Autor Innowacji:

Klub Sportowy Kontra w partnerstwie ze **Stowarzyszeniem Walking Futbol Polska**



Opracowanie merytoryczne: Ewa Szmítka i Jarosław Paradowski

Opracowanie graficzne: Logobella Studio

Więcej informacji na: [stronie internetowej o walking futbolu](http://walkingfutbol.pl) (adres: <http://walkingfutbol.pl>)

Zdjęcia i grafiki użyte w podręczniku: Walking Futbol Polska

SPIS TREŚCI

WALKING FUTBOL	1
WSTĘP	3
Rozdział 1.....	4
Czym jest walking futbol?	4
Dla kogo walking futbol?.....	5
Odmiany walking futbolu.....	5
Dekalog walking futbol	6
Integracyjne działanie walking futbolu	7
Rozdział 2.....	8
Aktywność fizyczna osób starszych. Co to znaczy, że mózg lubi ruch?	8
Rozdział 3.....	13
Sekcja walking futbol w klubie piłkarskim	13
Wybrane źródła finansowania sekcji walking futbolu	14
Organizacja sekcji walking futbol.....	17
Rozdział 4.....	18
Organizacja i prowadzenie zajęć walking futbol.....	18
Miejsce prowadzenia zajęć	19
Sposób prowadzenia zajęć.....	19
Rozgrzewka	20
Rozdział 5.....	24
Przykładowe konspekty treningowe.....	24
Walking Futbol Na Zdjęciach.....	37
AUTORZY:	38
Linkografia	39

WSTĘP

W ramach innowacyjnego rozwiązania udostępniamy użytkownikom Manual przeprowadzający przez proces wdrażania walking futbolu dla seniorów w klubie sportowym. Walking futbol, to inaczej mówiąc, piłka nożna chodzona, czyli gra w piłkę nożną bez możliwości biegania, kontaktu fizycznego i zagrywania piłki powyżej wysokości bioder, pomyślana o zawodnikach i zawodniczkach w wieku u kobiet 40+, a u mężczyzn 50+. Zasadniczą ideą tej gry jest wzajemna troska o bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne wszystkich grających - temu służą przepisy.

Mamy w Polsce około 6000 klubów piłkarskich. Wyobraźmy sobie, że w każdym z nich powstaje sekcja walking futbolu. Co to zmienia w funkcjonowaniu klubów, ich społeczności lokalnej a idąc dalej - w polityce społecznej?

Po pierwsze lepiej zapobiegać niż leczyć. Biorąc pod uwagę fakt, że według wszelkich prognoz depresja będzie zbierać największe żniwo jako choroba cywilizacyjna XXI wieku, to rekreacja w ramach gier zespołowych stanowi idealne działanie profilaktyczne. Ten rodzaj aktywności daje zarówno wzmocnienie związane z ruchem, ćwiczeniem, zdrowiem fizycznym, jak i poprzez bycie w zespole ogranicza poczucie samotności. Tym samym poprawia jakość życia, pozwala na dłuższe cieszenie się niezależnością i samodzielnością osób starszych.

Po drugie nie uciekniemy od zmian demograficznych czyli starzenia się społeczeństwa. Już w tej chwili kluby toczą zaciętą rywalizację o pozyskiwanie jak największej liczby dzieci i młodzieży do grup treningowych (jest to też walka o składki, z których kluby się utrzymują). Tymczasem mało kto zdaje sobie sprawę, że dzieci i młodzieży chętnych do uprawiania sportu będzie coraz mniej, a seniorów coraz więcej. Konieczne jest więc poszerzanie oferty sportowo-rekreacyjnej z uwzględnieniem potrzeb osób starszych.

Po trzecie stworzenie oferty walking futbolu nie wymaga szczególnych nakładów, a pozwala zoptymalizować wykorzystanie przez kluby posiadanych zasobów technicznych i organizacyjnych. Zajęcia można prowadzić w godzinach przedpołudniowych na istniejących, a do 16.00 praktycznie nieużytkowanych, obiektach. Piłki, bramki, znaczniki - te wszystkie elementy w klubach już są, nie trzeba kupować nowych.

Po czwarte poszerzenie oferty o zajęcia dla seniorów, to pozyskanie przez klub kolejnej grupy sympatyków. To kolejne osoby związane z klubem, które zakupią bilety na mecze ligowe, gadzety klubowe, zaangażują się w pozyskiwanie sponsorów czy pracę społeczną. Mówimy o grupie senioralnej, czyli tej, która ma największy zasób ważnego dobra jakim jest czas. Jest to sposób na wzmocnienie społeczności lokalnej, budowanie wspólnoty wokół klubu, nawiązywanie i zacieśnianie więzi, również międzypokoleniowych.

Czego zatem potrzeba, aby sekcja walking futbolu powstała przy każdym klubie?

Jedynie, czego potrzeba, to świadomi potrzeb seniorów trenerzy i trenerki.

Podręcznik stanowi pierwszy krok w odpowiedzi na tę potrzebę. Przeprowadzi użytkownika krok po kroku przez proces organizowania i prowadzenia grup treningowych walking futbol. Został opracowany przez zespół specjalistów: gerontolożkę, fizjoterapeutkę, instruktora walking futbol oraz specjalistkę z zakresu zarządzania klubem sportowym, będącą również trenerką piłki nożnej. Dzięki udziałowi seniorów w całym procesie tworzenia i testowania, jest odpowiedzią na realne potrzeby osób starszych z ograniczeniami mobilności i/lub percepcji.

Podręcznik jest innowacją w obszarze pracy trenerskiej w piłce nożnej. Na temat pracy z seniorami oraz osobami z ograniczeniami percepcji i mobilności nie ma informacji na kursach trenerskich, konferencjach edukacyjnych i w podręcznikach dla trenerów i trenerek. Niniejszy manual jest punktem wyjścia w procesie kształcenia kadr chcących i umiejących pracować z grupą senioralną.

Autorzy podręcznika dzielą się z odbiorcami własną wiedzą, doświadczeniem i umiejętnościami zdając sobie sprawę z tego, że wiedza ta wymaga nieustannego pogłębiania. Liczą na to, że już wkrótce dołączą do nich kolejni praktycy prowadzenia zajęć walking futbolu i wiedzą tą będą mogli wspólnie się dzielić.

ROZDZIAŁ 1

CZYM JEST WALKING FUTBOL?

Walking football (ang.) to dyscyplina sportu, która oficjalnie powstała w 2011 roku w angielskiej miejscowości Chesterfield. To właśnie tam rozgrywano pierwsze mecze według specjalnie przygotowanych przepisów do gry. Mówiąc najprościej jest to piłka nożna chodzona, której zasady gry są mocno zbliżone do zasad piłki nożnej sześcioosobowej.

Wśród przepisów, które w zasadniczy sposób różnią walking futbol od klasycznego futbolu najistotniejsze są:

- a) Zakaz biegania - oznacza on, że w czasie poruszania się po boisku (z piłką lub bez piłki) zawodnik/zawodniczka musi przynajmniej jedną stopą utrzymywać kontakt z podłożem. Jest to równoznaczne z zakazem wszelkiego rodzaju skoków.
- b) Ograniczenie kontaktu fizycznego między zawodnikami/zawodniczkami - przepis ten ma na celu minimalizację ryzyka odniesienia kontuzji. Zakazane są wszelkie wślizgi, gra bark w bark, atak od tyłu.
- c) Zakaz grania „górną piłką” - w zależności od odmiany przyjmuje się dozwoloną wysokość na

jakiej może być zagrywana piłka do wysokości bioder lub głowy, przy czym najczęściej jest to umowna wysokość.

- d) Wiek zawodników/zawodniczek - najczęściej przyjmuje się dolną granicę wieku na 40+ u kobiet i 50+ u mężczyzn.

DLA KOGO WALKING FUTBOL?

- a) Dla osób, które mają za sobą doświadczenie grania w piłkę nożną w klubie piłkarskim jako sposób na kontynuowanie (niemal dożywotnie) własnej pasji. W Polsce dotyczy to głównie mężczyzn, gdyż kobieca piłka nożna rozwija się dopiero od trzydziestu lat. Jest to też propozycja dla osób, które na skutek kontuzji nie mogą grać w tradycyjną piłkę nożną.
- b) Dla osób, które nigdy nie grały zawodniczo w piłkę nożną, ale dla których futbol był pasją i zainteresowaniem. W tej formie walking futbol może być powrotem do dziecięcych marzeń, a nawet rodzajem ich spełnienia, choćby poprzez udział w meczach i rozgrywkach (również międzynarodowych).
- c) Dla osób w żaden sposób niezwiązanych z piłką nożną jako zupełnie nowa forma aktywności fizycznej. W tej sytuacji, jest to dla zawodnika/zawodniczki bardzo duże wyzwanie nie tylko fizyczne, ale przede wszystkim edukacyjne.

ODMIANY WALKING FUTBOLU

• WERSJA BRYTYJSKA

Przepisy zostały opracowane we wrześniu 2018 w Anglii i zaaprobowane przez Angielską Federację Piłki Nożnej (Football Association). Według tych przepisów grają najczęściej Wyspiarze (Anglia, Szkocja, Irlandia) i Skandynawowie (Szwecja, Norwegia, Dania). Najważniejsze reguły gry: zakaz biegania, dopuszczalny minimalny kontakt nieumyślny, pole karne dostępne tylko dla bramkarza (podobnie jak w piłce ręcznej), piłka jest w grze do wysokości głowy (mniej więcej 180cm).

Maksymalny wymiar boiska to 50 metrów x 30 metrów. W naszym kraju najczęściej gramy na boisku o wymiarach 40 metrów x 20 metrów. W zależności od wielkości boiska, w drużynie może grać łącznie 6 osób (5 zawodników plus bramkarz) lub 7 osób (6 zawodników plus bramkarz). Bramki 300 centymetrów x 155 centymetrów (mogą być też bramki do piłki ręcznej). Oficjalne mecze trwają 2x20 minut, ale czas gry może być modyfikowany w zależności od kategorii wiekowej (2x10, 2x15, 4x10).

• WERSJA EUROPEJSKA

Z tą wersją najczęściej spotkamy się w Holandii, Belgii, Niemczech, Francji. Na boisku nie ma bramkarza i pola karnego. Dopuszczalna wysokość piłki podczas gry to linia bioder. Bramki są mniejsze niż w wersji brytyjskiej i nie przekraczają wysokości 1 metra (szerokość bramki to maksymalnie 3 metry, bardzo często 2,5 metra). Gdy piłka wyjdzie poza boisko (aut lub rzut różny), to nie trzeba wznawiać gry podaniem - można postawić piłkę na linii i zacząć ją prowadzić.

Podczas gry oczywiście nie można biegać i obowiązuje zasada no contact, respektowana dużo bardziej restrykcyjnie niż w wersji brytyjskiej. Gra jest szybsza, mniej jest ograniczeń i punktów spornych.

• WERSJA 3 TOUCH (3 DOTKNIĘCIA)

Do tej wersji gorąco namawiają zawodnicy z Republiki Południowej Afryki, a także z Australii. Wersja, w której zawodnik może dotknąć piłkę maksymalnie 3 razy i musi się jej pozbyć, jest dużo bardziej bezpieczna dla grających, bo unikamy dryblingów i prowadzenia piłki, czyli momentów, podczas których najczęściej dochodzi do gry niezgodnej z przepisami.

Wymiary boiska i bramek, to kwestia drugorzędna.

W wersji 3 Touch liczy się głównie dobra zabawa i aktywne spędzenie wolnego czasu. Oficjalne turnieje w tej wersji organizowane są bardzo rzadko, a jeśli już, to zwycięzcami najczęściej są wszyscy chętni do gry.

• WERSJA GRY Z BANDAMI

Odmiana dobrze znana w Niemczech, wzorowana na bardzo popularnych turniejach halowych, organizowanych u naszych zachodnich sąsiadów, głównie w okresie zimowym. Boisko z każdej strony ograniczone jest bandami. Przerwa w grze następuje tylko wtedy gdy piłka wydobędzie się poza bandę. Bandy nie wolno się przytrzymywać ani blokować przy niej piłki. W tej wersji pada dużo więcej goli ale gracze muszą wykazać się lepszą kondycją, bo przerw w grze jest bardzo mało.

Szczegółowe wymiary boiska i bramek oraz liczbę graczy określa organizator rozgrywek.

DEKALOG WALKING FUTBOL

Dla zrozumienia idei tego sportu, istotniejsze od zapisów dotyczących kwestii technicznych są te, które dotyczą zachowań i emocji zawodniczek i zawodników. Stowarzyszenie Walking Futbol Polska opracowało w 2019 roku DEKALOG WALKING FUTBOLU, który szybko zyskał aprobatę na całym świecie.

W dziesięciu prostych zasadach została zawarta cała filozofia walking futbolu. Każdy kto pojawi się na kilku treningach i zamierza kontynuować swoją przygodę z tym sportem, musi się do nich stosować, by gra była dla wszystkich przyjemnością. Jeśli rywalizacja, to tylko w duchu fair play.

Jeśli emocje, to tylko pozytywne. Jeśli zwycięstwo, to z uznaniem dla rywala. Szlachetny, uczciwy, bezpieczny - taki jest prawdziwy walking futbol.

1. Bądź **DUMNY** z faktu, że uprawiasz walking futbol. Powodem do dumy jest to, że niewielu ludzi w Twoim wieku decyduje się na jakąkolwiek aktywność fizyczną.
2. Bądź **TOLERANCYJNY**. Szanuj kolegów i rywali bez względu na to, kim są, komu kibicują, jakiego są wyznania i koloru skóry.
3. Podczas zajęć zawsze myśl **POZYTYWNE**. Zmartwienia i kłopoty zostaw w szatni. Tylko po to do nas przyszedłeś, żeby o nich zapomnieć na kilka godzin.
4. Dopinguj innych graczy do lepszej gry. Zawsze **DOCENIAJ** ich chęci i starania nawet wtedy, gdy nie są tak doskonali jak Ty. Pamiętaj, że w walking futbolu wynik sportowy jest ważny, ale na pewno nie najważniejszy.
5. Graj bezkontaktowo. Uważaj na **BEZPIECZEŃSTWO** swoje i innych. **WYSTRZEGAJ SIĘ** gry bark w bark, wślizgów, pchnięć, blokowania piłki wyprostowaną nogą itp. Nie jesteś już tak młody i sprawny jak kiedyś. Każdy upadek może być dużo bardziej niebezpieczny niż kilkanaście lat temu.
6. Nie dyskutuj z sędzią, który stojąc z boku, widzi lepiej czy **IDZIESZ**, czy **BIEGNIESZ**. Uwierz, że przepisy do gry ktoś wymyślił po to, aby chronić Cię przed odniesieniem kontuzji, a nie po to, aby przeszkadzać Ci w grze.
7. **NIE BĄDŹ INDYWIDUALISTĄ**. Walking futbol to gra zespołowa. Wymieniaj jak najwięcej podań. Wyjdź na pozycję. Zagraj piłkę do partnera. Im więcej kroków z piłką przy nodze wykonujesz, tym większa szansa, że za chwile usłyszysz... gwizdek sędziego. Na rajdy przez całe boisko miałeś czas kilkanaście (kilkadziesiąt) lat temu. Uwierz nam, że próbując wykonać je, idąc, a nie biegnąc, nie wzbudzisz aplauzu na trybunach :-).
8. **NIE IRYTUJ** się, **NIE DENERWUJ** siebie i innych. **BAW SIĘ** obecnością na boisku. Czerp **RADOŚĆ** z tego, że potrafisz zmotywować się do aktywnego spędzania czasu. Nawet nieudane zagrania swoje lub partnerów zawsze podsumuj uśmiechem lub obróć je w żart. Unikaj wulgaryzmów, gwiazdorstwa i piłkarskiego „aktorstwa”.
9. Staraj się zarażać swą pasją innych. **PRZEKONAJ ICH**, że walking futbol to nie tylko sport, ale także wspaniała zabawa, którą można uprawiać w każdym wieku i na każdym poziomie zaawansowania.
10. Jeśli opuszczasz trening sfrustrowany i w złym humorze, to znaczy, że walking futbol **NIE JEST** rozrywką dla Ciebie. Jak najszybciej poszukaj sobie innego hobby.

INTEGRACYJNE DZIAŁANIE WALKING FUTBOLU

W dyscyplinie tej właśnie dzięki zakazowi biegania i ograniczeniu kontaktu fizycznego możliwa jest organizacja zajęć dla bardzo zróżnicowanych grup osób - starszych, młodszych, kobiet i mężczyzn. Kluczowe jest jedynie uświadomienie wszystkim uczestnikom zajęć konieczności wzajemnej troski o bezpieczeństwo.

Mamy już w tym zakresie własne, krajowe doświadczenia. Niedzielne „Walking futbol Family” otwarte spotkania treningowe organizowane w Łodzi przez Stowarzyszenie walking Futbol Polska przyciągały całe rodziny i grupki znajomych. W treningu uczestniczyły babcie, dziadkowie, rodzice, wnuki. Była to zarówno forma aktywnego spędzenia czasu jak i budowania więzi.

Treningi owocowały powstaniem nieformalnych zespołów sportowych, czyli małych społeczności, dla których sport stawał się jedynie narzędziem do budowania wspólnoty.

- ✓ EDYTA - 56 lat. „Ja całe życie miałam zwolnienie z WF-u. Nigdy mnie do sportu szczególnie nie ciągnęło, a z chodzoną piłką to jakoś od razu poszło. I już nawet pierwszą bramkę na turnieju międzynarodowym strzeliłam!!! Ale najważniejsze, że mogę grać z moimi dziećmi i wnukami. Wtedy to dopiero jest zabawa”.
- ✓ ANTEK - 18 lat. „Bardzo lubię trenować i grać w walking futbol. Jakoś zawsze było mi łatwiej dogadać się ze starszymi niż z rówieśnikami. W chodzonej ekipie, gdzie niektórzy mogliby być moimi dziadkami, jest fajna atmosfera. Jest dużo śmiechu i nikt się nikogo nie czepia, jak coś czasem komuś nie wyjdzie”.
- ✓ JADZIA - 71 lat. „To chodzenie z piłką między pachołkami to bardzo fajne jest. Tak ją sobie powolutku turlam raz w prawo, raz w lewo. Męczyć to ja się za bardzo już nie mogę, ale najbardziej lubię, że tak sobie pogadamy, pośmiejemy się z dziewczynami, że kogoś nowego się pozna. Bo w moim wieku, to grono znajomych raczej się kurczy, a nie poszerza”.
- ✓ WIESŁAW- 63 lata. „Za młodego za dużo nie grałem w piłkę nożną. Tyle co na lekcjach WF. Na początku miałem pewne opory, bo jak to człowiek w moim wieku żeby ganiał za piłką... Żona zaczęła pierwsza chodzić na treningi i to ona mnie do tej chodzonej przekonała. Spodobało mi się. Człowiek się porusza, pośmieje, pogada. Nieraz to i z godzinę po treningu stoimy, gadamy i ciężko iść do domu”.
- ✓ OSKAR - 11 lat. „Trenuję piłkę nożną w klubie, jestem w tym dobry. Czasem w niedzielę idę z babcią na trening chodzonej. Lubię to, bo mogę babcię dużo nauczyć. Pokazuję jej jak strzelać i jak wyjść na pozycję. Babci czasem uda się strzelić gola, ale ona się wtedy cieszy!!!”

ROZDZIAŁ 2

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA OSÓB STARSZYCH. CO TO ZNACZY, ŻE MÓZG LUBI RUCH?

Z punktu widzenia specjalistów, zajmujących się procesem starzenia oraz starością (głównie gerontologów, psychogerontologów czy przedstawicieli obszarów medycznych), utrzymywanie i wzmacnianie sprawności fizycznej jest niezwykle ważnym elementem „pomyślnego starzenia się”.

W uproszczeniu rozumiemy przez to dążenie do jak najdłuższego utrzymania aktywności, niezależności i autonomii - we wszystkich sferach codziennego funkcjonowania.

Nie bez znaczenia jest oczywiście fakt, jaki styl życia preferowała osoba starsza w przeszłości i czy aktywność ruchowa była w ogóle elementem dla niej istotnym. Stąd też wiedza o doświadczeniach osoby starszej i jej dotychczasowej postawie wobec świadomie podejmowanych aktywności ruchowych, sportowych, ma bardzo duże znaczenie. Chodzi nie tylko o rozpoznanie umiejętności już posiadanych, nastawienie i możliwości wynikające z ogólnej sprawności, ale także o przygotowanie odpowiednich form motywacji, zachęty, o pozytywne wspieranie i poszukiwanie różnych zasobów, potencjałów i mocnych stron.

Zawsze należy rozpatrywać i analizować te wszystkie zasoby i potencjały indywidualnie, w odniesieniu do konkretnej osoby/uczestnika/uczestniczki!

KAŻDY STARZEJE SIĘ INACZEJ

Musimy pamiętać, że podziały na etapy starości i przyjęte specjalistyczne definicje oparte są zwykle na odniesieniach do wieku, co nie zawsze pozwala właściwie określić i sklasyfikować wspomniany indywidualny profil sprawnościowy danej osoby.

Znaczenie ma oczywiście ogólny stan zdrowia oraz fakt, że sam proces starzenia się przebiega u każdego inaczej, w innym tempie, z innymi konsekwencjami.

Istotna jest także postawa wobec wyzwań i nowości oraz ogólne nastawienie do życia i siebie w procesie starzenia się. Warto zaobserwować, czy jakaś osoba, uczestnik/uczestniczka nie ma kłopotów ze wzrokiem, słuchem lub innego widocznego ograniczenia.

W takim przypadku niekoniecznie należy zwracać się bezpośrednio i w obecności całej grupy do tej osoby.

Spróbujmy tak skonstruować plan i przebieg zajęć, aby uwzględnić zaobserwowane, występujące indywidualnie ograniczenia i trudności.

Sformułujmy ogólne uwagi i wskazówki, używając przykładowo zwrotów typu:

- „Gdyby ktoś miał problem z..., chętnie pomogę”.
- „W razie trudności można to ćwiczenie wykonać nieco inaczej...”.

Trzeba pamiętać, że proces starzenia się każdego organizmu to związane z nim zmiany negatywne. Praca z osobami starszymi i ich ciałem, ich ruchem i aktywnością fizyczną powinna zawsze koncentrować się na przywracaniu i utrzymywaniu możliwie najbardziej optymalnej sprawności, na wskazywaniu celowości i sensu usprawniania swojego organizmu i na wspólnym przekonaniu, że takie usprawnienie jest możliwe i ważne. Stawką jest zawsze samodzielność, poczucie sprawczości i niezależność.

JAK ZACHĘCIĆ?

Motywacja i zachęty będą tym bardziej skuteczne, o ile da się w łatwy sposób przedstawić uczestnikom wymierne korzyści dla ich zdrowia, dobrostanu, ale także bezpieczeństwa - będą mogli świadomie dążyć do poprawy specyficznych elementów swojej sprawności, kluczowych dla tej grupy wiekowej:

Wzmacnianie siły mięśni to stabilniejsza postawa i poczucie bezpieczeństwa, np. w czasie jazdy tramwajem.

Wzmacnianie równowagi to umiejętność zapanowania nad ciałem, np. w momencie potknięcia.

Poprawa ruchomości stawów to większa płynność i elastyczność ruchów, np. łatwiejsze wejście po schodach.

Ogólna poprawa zdolności motorycznych to lepsze wykorzystanie kombinacji ruchów i możliwości poruszania się, np. płynniejszy taniec.

Poprawa koordynacji ruchów to lepsza reakcja na zewnętrzne bodźce, zagrożenia, trudności, np. dzięki lepszej koordynacji po potknięciu się będzie szansa na złapanie równowagi.

Pobudzenie i usprawnienie pracy zmysłów to lepsza sprawność sensoryczna, odczytywanie sygnałów zewnętrznych, np. zmiana światła na przejściu dla pieszych.

Zadbanie o własne zdrowie i ogólną sprawność to będzie nasz główny argument w rozmowach motywacyjnych z uczestnikami.

Walking futbol to okazja do ruchu, do ćwiczenia różnych naszych zmysłów, a więc dobra forma wzmacniania funkcji poznawczych, aktywizacji pracy naszego mózgu.

Dzięki treningowi i grze opóźnia procesy neurodegeneracyjne i może im zapobiegać. Chodzi o choroby otępienne (choroba Alzheimera, demencje i inne zaburzenia poznawcze, związane z pamięcią i uczeniem się, rozumieniem). Każdy zdaje sobie sprawę, że z wiekiem jest to poważne zagrożenie zdrowotne i częsty problem.

INTEGRACJA, WZMACNIANIE WIĘZI, POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Sport, to dla osób starszych często po prostu okazja do spotkania, do aktywności społecznej, do ciekawego, pożytecznego, ale także miłego i przyjemnego spędzenia czasu z ludźmi, do których ma się zaufanie i z którymi czujemy się bezpiecznie.

Nie sposób oddzielić od siebie tych dwóch sfer funkcjonowania człowieka w starszym wieku - sfery fizycznej od psychicznej, mentalnej, poznawczej.

Warto pamiętać, że oba te obszary są ze sobą mocno powiązane: odczucie pozytywnych emocji podczas spotkania grupy uczestników treningów walking futbol, ich zadowolenie z formy i przebiegu zajęć, atmosfera zrozumienia i empatii, to warunek, aby z chęcią uczyć się dalej, poznawać coraz głębiej zasady i tajniki tej dyscypliny.

W tym przypadku ani wyczyn, ani rywalizacja nie są aż tak istotne, choć oczywiście mogą dla niektórych mieć znaczenie i stanowić jeden z elementów motywujących. To również należy zatem dobrze rozpoznać, zidentyfikować i dostosować do danej grupy.

Uprawianie sportu jest ważnym czynnikiem integrującym, wzmacniającym więzi i budującym samopomocowy potencjał - przynależność do grupy daje poczucie bezpieczeństwa, ale także odpowiedzialności za siebie nawzajem.

RÓŻNE OSOBY - RÓŻNE MOTYWACJE

W trakcie procesu zarówno zdobywania wiedzy jak i uczenia się nowych umiejętności, wszyscy potrzebujemy utwierdzenia w tym, co robimy dobrze i zachęcenia do zmian w tych obszarach, gdzie mamy trudności i mniejszą skuteczność.

Ważne zadanie ma tu informacja zwrotna. W trakcie zajęć ruchowych, uczenia się nowych zachowań, zdobywania nowych umiejętności ruchowych, kluczowa jest zatem komunikacja w kilku kierunkach:

- od trenera do trenującego;
- od trenującego do trenera;
- komunikowanie się trenujących między sobą.

Istotą tego procesu jest to, aby każda taka informacja była konstruktywna, zrozumiała, odnosząca się do konkretnych elementów, których korygowanie lub wzmacnianie będzie możliwe i zaakceptowane, to znaczy odbiorca będzie potrafił zareagować dokładnie tak, jak powinien.

SŁUCHAJ, WYCIĄGAJ WNIOSKI I KORZYSTAJ Z NICH W TRAKCIE TRENINGU

W pracy z osobami starszymi ważne jest przekazywanie informacji, ale równie ważne - słuchanie, wsłuchiwanie się w to, co mówią do nas, ale także między sobą.

Komunikat powinien zatem odnosić się do znanych już pojęć, poleceń, opanowanych już ćwiczeń bądź innych punktów korelacji, kojarzonych z wcześniejszych doświadczeń. Pamiętajmy, aby nie

próbować uczyć czegoś nowego, nieznanego, poprzez stosowanie równie nowych i nieznanych wcześniej odbiorcom treści bądź przykładów.

Uczenie się to proces łączenia dotychczasowej wiedzy z nowymi informacjami - ich przetworzenia, zrozumienia i zastosowania w praktyce (organizowanie wiedzy i podejmowanie decyzji). Zbyt wiele nowych treści, nowej wiedzy i zarazem trudność w praktycznym zastosowaniu to dodatkowe bariery w uczeniu się nowych umiejętności ruchowych. Świadomie realizowany proces uczenia się - a warto do takiej świadomości zachęcać uczestników - to przyjęcie postawy aktywnej, postawienie sobie jakiegoś indywidualnie dobranego celu. Cele muszą być osiągalne, realne, pozwalające pokonywać ewentualne trudności.

Uczenie się czynności motorycznych to także proces aktywnie angażujący wszystkie zasoby poznawcze, w tym także indywidualny potencjał do uczenia się, aktywności nie tylko fizycznej, ale także intelektualnej, poznawczej, ogólnorozwojowej. W przypadku osób starszych to znaczny wysiłek, wymagające przedsięwzięcie.

Dla prowadzących zajęcia jest to z kolei duże wyzwanie, ale także ciekawa przygoda właśnie edukacyjna, bo pamiętać należy, że „motoryczność ludzka może być rozważana nie tylko w tradycyjnie pojmowanych „przyrodniczych” aspektach ruchu, ale we wszystkich innych przejawach, również w aspekcie humanistycznym, gdzie w centrum zainteresowania znajduje się człowiek i jego działanie (...)”. (H. Guła-Kubiszewska, 2007 s. 7).

Ten humanistyczny wymiar pracy z osobami starszymi jest w tym wypadku kluczowy i odnosi się nie tylko do sprawności funkcjonalnej uczestników, ale także ich poczucia godności, własnej wartości, ich nabytych w biegu życia poglądów i przekonań oraz doświadczeń. Jest to dodatkowe „środowisko pracy”, które wpływa na zaangażowanie w nowe zadania i wszelką aktywność, w tym postawę wobec uczenia się, w szczególności czegoś zupełnie nowego, czegoś trudnego, wymagającego.

PODSUMOWANIE

Jaka jest rola trenera w tym szczególnym wypadku, gdy pracuje się z seniorami?

Każda aktywność w starszym wieku jest pozytywna. Daje możliwość rozwoju osobistego, bo pamiętać należy, że możemy uczyć się i rozwijać przez całe życie. Grupowe zajęcia ruchowe, wymagające uczenia się nowych elementów motorycznych, nowych ruchów, nieznanych zasad i reguł, to znakomite warunki do wszechstronnej, holistycznej praktyki rozwojowej.

Jest to najlepsza rekomendacja i argument do motywowania osób starszych, aby podjęli wysiłek poznawania bezpiecznego dla nich sportu i aktywności, jakim jest walking futbol.

Dla trenerów i realizatorów, pracujących z grupami seniorów, jest to jednak nieco inne wyzwanie i z pewnością wymagające doświadczenie. To dużo większa odpowiedzialność, ale także możliwość poznawania wielu ciekawych indywidualnych biografii, historii, opowieści i przemyśleń.

To praca ze zróżnicowanymi odbiorcami, oczekującymi spersonalizowanej motywacji i zrozumienia swoich potrzeb i oczekiwań. Warto podejmować to wyzwanie, bo może dać wiele satysfakcji, ale także wiele okazji do własnego rozwoju, do uczenia się od swoich podopiecznych, do przełamywania stereotypów i zmiany postrzegania osób starszych.

Nie nastawiamy się na szybki postęp w nauce, w jakości wykonywanych ćwiczeń, zadań. Być może ten postęp nie będzie następował przez długi czas lub w ogóle nie będzie zauważalny.

Celem trenera i jego grupy treningowej może być także sam proces - spotkanie, bycie razem, wspólna zabawa!

- ✓ EWA - licencjonowana trenerka piłki nożnej (UEFA B) i walking futbolu: „Zostałam poproszona o poprowadzenie zajęć w Domu Dziennego Pobytu. Przychodząc zobaczyłam siedem siedzących na krzesłach kobiet. Najmłodsza Krysia lat 75, najstarsza Bogusia lat 96. Każda z Pań o różnym stopniu sprawności. Początkowo i ja i moje zawodniczki byłyśmy mocno zestresowane. Połowa grupy nie chciała brać udziału w zajęciach mówiąc, że nie będzie się wygłupiać graniem w piłkę. W miarę upływu czasu coraz więcej siedzących przyłączało się do ćwiczących. Kończyłyśmy strzałami do bramki - bramką była kanapa, na której siedziała... Bogusia w roli bramkarki. Na zakończenie usłyszałam „Ewa, przyjdiesz jeszcze kiedyś?”. To był największy wyraz uznania w mojej karierze trenerskiej”.

ROZDZIAŁ 3

SEKCJA WALKING FUTBOL W KLUBIE PIŁKARSKIM

Sekcja walking futbolu w klubie piłkarskim to niewymierne korzyści zarówno dla klubu, kadry trenerskiej oraz trenujących zawodników/zawodniczek.

KORZYŚCI DLA KLUBU TO:

1. Stworzenie nowatorskiej oferty zajęć dla osób od dawna związanych z klubem (byli zawodnicy, pracownicy, kibice).
2. Promocja klubu (uczestnictwo drużyny w turniejach organizowanych w kraju i za granicą, zwłaszcza dotyczy to klubów, o mało rozpoznawalnej nazwie).

3. Nowe możliwości marketingowe (aktywna działalność na rzecz seniorów dodatkowym atutem klubu).
4. Nowe źródła finansowania działalności - inne od dotychczasowych programy grantowe, konkursy dotacyjne.

KORZYŚCI DLA ZAWODNIKÓW/ZAWODNICZEK:

1. Spełnienie marzeń o czynnym reprezentowaniu ukochanej drużyny jako zawodniczka/zawodnik.
2. Postawienie sobie nowego celu w życiu.
3. Motywacja do aktywności fizycznej pod okiem wykwalifikowanego personelu (trenera/instruktora).
4. Dowartościowanie, unikanie samoizolacji, regularne spotkania z grupą ludzi połączonych wspólną pasją.
5. Poprawa stanu zdrowia fizycznego i psychicznego.

KORZYŚCI DLA KADRY TREÑERSKIEJ:

1. Możliwość wzbogacenia warsztatu o pracę z grupą seniorów.
2. Zdobywanie nowej wiedzy i umiejętności.
3. Możliwość pracy w godzinach przedpołudniowych.
4. Możliwość zdobycia nowych znajomości i kontaktów.

Znajomość powyższych korzyści może znacząco zachęcić do stworzenia sekcji walking futbolu. Aby zapewnić jej finansowanie podpowiadamy, gdzie szukać środków finansowych.

WYBRANE ŹRÓDŁA FINANSOWANIA SEKCJI WALKING FUTBOLU

FUNDUSZE MINISTERIALNE

Ministerstwo rodziny i polityki społecznej program aktywni +

Program Aktywni + wspiera działania w następujących obszarach:

1. Aktywność społeczna, która obejmuje niesienie pomocy osobom starszym w aktywnym spędzaniu wolnego czasu m.in. przez rozwijanie wolontariatu czy zwiększenie

- zainteresowania w obszarze rynku pracy. Polega ona również na wsparciu seniorów mniej samodzielnych.
2. Partycypacja społeczna przyczynia się natomiast do wzmocnienia samoorganizacji seniorów oraz zwiększeniu ich wpływu na życie lokalnych środowisk.
 3. Działania obejmują również pomoc osobom starszym wykluczonym cyfrowo. Zwiększają ich umiejętności w posługiwaniu się nowoczesnymi technologiami oraz zapewniają im bezpieczne funkcjonowanie przy wykorzystywaniu współczesnych narzędzi cyfrowych.
 4. Przygotowanie do starości. Służy temu wzmocnianie trwałych relacji międzypokoleniowych oraz kształtowanie postaw empatycznych wobec osób starszych. Istotne jest również upowszechnianie pozytywnego wizerunku osób w jesieni wieku oraz prowadzenie działań na rzecz ich bezpieczeństwa.

Organizacja i prowadzenie zajęć walking futbol można umieścić w dwóch obszarach:

1. aktywność społeczna - na prowadzenie zajęć dla grupy 60+; w kosztach z dotacji można uwzględnić sprzęt sportowy, wynajem obiektów treningowych, wynagrodzenie trenerki lub trenera.
2. przygotowanie do starości - organizacja wydarzenia sportowego np. turniej walking futbol dla zespołów rodzinnych (z babkami i dziadkami), zajęcia dla grupy 50+ wraz ze spotkaniami z dietetykiem, fizjoterapeutą, gerontologiem.

Link do programu:

[Strona internetowa o programie na rzecz Osób Starszych „Aktywni+”](http://senior.gov.pl/program_asos/strona/92)

(adres: http://senior.gov.pl/program_asos/strona/92)

Ministerstwo Sportu i Turystyki Program Sport dla Wszystkich

Zadania realizowane w ramach konkursu:

1. Upowszechnianie sportu w rodzinie oraz w różnych grupach społecznych;
2. Upowszechnianie sportu w środowisku wiejskim:
 - a) Aktywna wieś,
 - b) Organizator sportu w środowisku wiejskim,
3. Wspieranie sportowych przedsięwzięć realizowanych w ramach działań rządu dotyczących „Współpracy z Polonią i Polakami za granicą”;
4. Wspieranie projektów sportu dla wszystkich (poz. 1-3) realizowanych przez fundacje działające w obszarze kultury fizycznej.

Link do programu:

[Strona internetowa o naborze wniosków do programu Sport Dla Wszystkich 2023](https://www.gov.pl/web/sport/ruszył-nabor-wnioskow-do-programu-sport-dla-wszystkich-w-2023-roku)

(adres: <https://www.gov.pl/web/sport/ruszył-nabor-wnioskow-do-programu-sport-dla-wszystkich-w-2023-roku>)

FUNDUSZE EUROPEJSKIE

Program Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 (FERS)

W programie FERS będzie realizowane wsparcie na rzecz między innymi poprawy sytuacji osób na rynku pracy, zwiększenia dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami, zapewnienia opieki nad dziećmi, podnoszenia jakości edukacji i rozwoju kompetencji, integracji społecznej, rozwoju usług społecznych i ekonomii społecznej oraz ochrony zdrowia.

Dla organizacji pozarządowych i tworzenia oferty walking futbol szansą finansowania może być cel szczegółowy - rozwój potencjału instytucji działających w sferze integracji społecznej, usług społecznych i ekonomii społecznej - jako kluby sportowe działające w obszarze ekonomii społecznej.

Konkursy w tym programie będą dopiero ogłaszane, podobnie jak szczegółowe regulaminy i kryteria, ale dobrze byłoby już dziś zapoznać się z ogólnymi informacjami:

Link do programu:

[Strona internetowa o Funduszach Europejskich dla Rozwoju Społecznego](https://www.power.gov.pl/strony/o-programie/fundusze-europejskie-dla-rozwoju-spolecznego)

(adres: <https://www.power.gov.pl/strony/o-programie/fundusze-europejskie-dla-rozwoju-spolecznego>)

FUNDUSZE JEDNOSTEK SAMORZĄDU TERYTORIALNEGO (WOJEWÓDZKIE, POWIATOWE, GMINNE, MIEJSKIE)

Te fundusze będą się zasadniczo różnić w zależności od regionu geograficznego. Zaprezentowane przykłady dotyczą konkretnych województw i gmin, ale mogą stanowić inspirację do zgłębiania tematu.

URZĄD MARSZAŁKOWSKI W ŁODZI

Konkurs Ofert Na Realizację Zadania Publicznego Z Zakresu Kultury Fizycznej Na Lata 2022 - 2023 Pn. "Łódzkie Dla Seniorów Plus"

Celem realizacji zadania publicznego jest promowanie inicjatyw dotyczących aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia osób starszych - rozwijanie i wspieranie systemu zorganizowanych zajęć sportowo - rekreacyjnych dla seniorów.

Zadanie publiczne, zgłaszane do otwartego konkursu ofert skierowane jest do osób w wieku sześćdziesięciu i powyżej lat, które będą uczestniczyć w zajęciach ruchowych zorganizowanych na terenie województwa łódzkiego.

Zadanie będzie zrealizowane w szczególności poprzez: Organizację i przeprowadzenie seminarium/spotkania tematycznego, podczas którego przeprowadzone zostaną teoretyczne wykłady dotyczące zdrowia i aktywności fizycznej osób starszych. Zaproszeni eksperci udzielą seniorom niezbędnych wskazówek jak w bezpieczny sposób przeprowadzać treningi.

Organizację i przeprowadzenie systematycznych, bezpłatnych zajęć ruchowych w wymiarze 2 razy w tygodniu dla każdego uczestnika, w 60 minutowych jednostkach ćwiczebnych. Zajęcia powinny być prowadzone w grupach 15-20 osobowych, w różnorodnych formach dostosowanych do potrzeb i zainteresowania osób ćwiczących.

Organizację i przeprowadzenie wydarzenia sportowo - integracyjnego dla seniorów biorących udział w projekcie jako wydarzenia podsumowującego.

Link do programu:

[Strona internetowa o konkursie ofert na realizację zadania "Łódzkie dla Seniorów Plus"](https://bip.lodzkie.pl/konkursy-2022/item/12567-ogloszenie-trzynastego-otwartego-konkursu-ofert-na-realizacje-zadania-publicznego-z-zakresu-kultury-fizycznej-na-lata-2022-2023-pn-lodzkie-dla-seniorow-plus)

(adres: <https://bip.lodzkie.pl/konkursy-2022/item/12567-ogloszenie-trzynastego-otwartego-konkursu-ofert-na-realizacje-zadania-publicznego-z-zakresu-kultury-fizycznej-na-lata-2022-2023-pn-lodzkie-dla-seniorow-plus>)

URZĄD MIASTA ŁODZI - MIKROGRANTY DLA SENIORÓW 2022

Celem zadania Mikrogranty dla Seniorów 2022 jest wspieranie projektów z zakresu promowania wolontariatu i pomocy sąsiedzkiej oraz integracji i aktywizacji społecznej osób starszych z uwzględnieniem profilaktyki problemów związanych z używaniem alkoholu, w tym:

- promowanie oraz rozwój wolontariatu i samopomocy sąsiedzkiej;
- podnoszenie poziomu świadomości społecznej i rozwijanie wrażliwości na potrzeby osób starszych, ze szczególnym uwzględnieniem osób samotnych lub mających problemy w poruszaniu się;
- działania służące aktywizacji oraz włączaniu społecznemu osób starszych, ze szczególnym uwzględnieniem osób samotnych lub mających problemy w poruszaniu się oraz osób z rodzin, w których istnieje problem alkoholowy;
- szeroko pojęta edukacja osób starszych, ze szczególnym uwzględnieniem edukacji zdrowotnej; promowanie integracji wewnątrz- i międzypokoleniowej;
- rozwój i wsparcie aktywności umysłowej oraz sportowo-rekreacyjnej osób starszych, jako alternatywy dla spożywania alkoholu; organizacja wydarzeń kulturalnych o charakterze integracyjnym.

Linki do programu:

[Strona internetowa fundacji Opus o programie Mikrogranty dla Seniorów 2022](https://opus.org.pl/mikrogranty-dla-seniorow-2022)

(adres: <https://opus.org.pl/mikrogranty-dla-seniorow-2022>)

Bieżące informacje dotyczące konkursów grantowych dla organizacji pozarządowych, w tym również dla klubów sportowych znajdziecie pod linkiem:

[Strona na Facebooku z bieżącymi informacjami na temat konkursów NGO](https://www.facebook.com/konkursyNGO)

(adres: <https://www.facebook.com/konkursyNGO>)

ORGANIZACJA SEKCJI WALKING FUTBOL

W tym podrozdziale podzielimy się doświadczeniami Stowarzyszenia Walking Futbol Polska i Klubu Sportowego Kontra dotyczącymi utworzenia zespołu walking futbol. Wskazówki te mogą być pomocne, chociaż w żaden sposób nie są obligatoryjne.

Środki grantowe, projektowe potraktuj jako dobry sposób na promocję dyscypliny. Finansowanie choćby tylko wynagrodzenia trenera czy wynajmu obiektu z dotacji pozwoli na działanie z małą grupą, promocję oraz na pozyskiwanie nowych ćwiczących.

W każdej grupie potrzebny jest lider lub liderka. Znajdź w swojej społeczności lokalnej osobę, która jest bardziej czy mniej formalnym liderem środowiska senioralnego. Może to być na przykład były Prezes Klubu, prezeska Rady Seniorów lub szefowa Koła Gospodyń Wiejskich. Zaangażowanie tej osoby może znacząco pomóc w zaangażowaniu pozostałych osób.

W promocji sprawdza się współpraca z gminną lub rejonową Przychodnią Zdrowia - plakat w przychodni działa więcej niż post na FB, a już „zalecenie lekarskie” chodzenia na zajęcia rekreacyjne to wręcz gwarancja uczestnictwa.

Walking futbol pozwala na prowadzenie zajęć w grupach mieszanych płciowo. Zakaz biegania i gry kontaktowej w sposób znaczny niweluje fizyczną przewagę mężczyzn, a to również ułatwia utworzenie grupy treningowej.

To już sprawdziliśmy - dużo łatwiej jest zachęcić kobiety, które nigdy nie grały w piłkę nożną, niż mężczyzn. A zatem w przypadku panów szukajcie raczej tych, którzy byli wcześniej związani z futbolem - dla nich walking futbol jest naturalną kontynuacją kariery piłkarskiej.

ROZDZIAŁ 4

ORGANIZACJA I PROWADZENIE ZAJĘĆ WALKING FUTBOL

TRENER/TRENERKA

Ponieważ walking futbol jest w Polsce dyscypliną nową, nie ma jeszcze sformalizowanej ścieżki kształcenia i certyfikacji trenerek i trenerów tej dyscypliny. Na ten moment zatem zajęcia takie może prowadzić niemal każda osoba, ale należy zdawać sobie sprawę z tego, że jest to praca wymagająca szeregu umiejętności i wiedzy z co najmniej kilku obszarów. Poniżej przedstawimy oczekiwany poziom kompetencji pozwalający na prowadzenie zajęć z grupą senioralną bez narażania zawodników i zawodniczek na ryzyko kontuzji czy dyskomfortu

POSTAWA:

- gotowość do empatii;
- gotowość do indywidualnego podejścia do zawodniczek/zawodników;
- cierpliwość;
- brak oczekiwania szybkich postępów;
- koncentracja na aspekcie troski o bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne zawodniczek i zawodników.

WIEDZA:

- przynajmniej podstawowa znajomość przebiegu procesu edukacji w wieku senioralnym.
- przynajmniej podstawowa znajomość zasad walking futbolu.
- przynajmniej podstawowa znajomość przebiegu procesu starzenia się.
- przynajmniej podstawowa znajomość fizycznych i psychologicznych potrzeb osób w wieku senioralnym z ograniczeniami mobilności i percepcji.

UMIĘTNOŚCI:

- przynajmniej podstawowe umiejętności gry w piłkę nożną.
- umiejętność budowania zespołu.
- łatwość nawiązywania kontaktu.
- umiejętność konstruowania prostego i zrozumiałego komunikatu.

MIEJSCE PROWADZENIA ZAJĘĆ

Miejszem prowadzenia zajęć może być tak naprawdę dowolne boisko lub sala gimnastyczna, a nawet polana w parku. Wybierając obiekt treningowy warto jednak wybrać taki, który spełnia następujące warunki:

- łatwo do niego dotrzeć komunikacją publiczną (nie wszyscy seniorzy korzystają z własnych

samochodów).

- nie posiada barier architektonicznych, m.in. schody, strome podejścia i zejścia
- posiada dostęp do toalet i szatni.
- posiada możliwość ustawienia kilku krzesełek (nawet turystycznych).
- boisko jest równe (bez dziur, wykrotów, wyrwanych klepek parkietowych).

Wymiary boiska, rodzaj bramek i podłoża są kwestiami drugorzędnymi. Zajęcia mogą się odbywać nawet w parku, gdzie bramkami mogą być butelki z wodą lub plecaki. Ważne, by było łatwo do tego parku dotrzeć i była dostępna toaleta.

SPOSÓB PROWADZENIA ZAJĘĆ

Każdy trener/trenerka i każda grupa treningowa, to inny sposób prowadzenia zajęć, inna dynamika, inny sposób komunikacji, inne cele i motywacje. Koncentrując się jednak na prowadzeniu zajęć z osobami starszymi o ograniczonej mobilności i percepcji warto uwzględnić kilka wskazówek.

- a) jako trener/trenerka zapewnij sobie pomoc asystenta/asystentki, może to być również zawodnik/zawodniczka o większym stopniu sprawności i umiejętności - lic się z sytuacją, że niektóre osoby ćwiczące będą wymagały większej pomocy przy wykonywaniu ćwiczeń, np. wsparcia się na tobie, szczególnego wytłumaczenia ćwiczenia itp.
- b) zadbaj o integrację wewnątrz grupy, stosuj ćwiczenia i zabawy integracyjne, zmieniaj osoby wykonujące ćwiczenia w parach (z reguły osoby, które już się znają wolą ćwiczyć ze sobą).
- c) każde ćwiczenie wytłumacz i pokaż, zwłaszcza jeśli zawodnicy/zawodniczki nie miały z nim wcześniej do czynienia oraz wskaż jego cel (po co to robimy, czemu ma to służyć).
- d) dbaj o nawodnienie zawodniczek i zawodników, rób przerwy na uzupełnianie płynów, miej ze sobą kilka butelek wody, na wypadek gdyby ktoś zapomniał!
- e) jeśli jesteś trenerem/trenerką piłki nożnej staraj się unikać zwrotów stricte piłkarskich - zamiast „uderzenie piłki” mów „kopnięcie piłki”, zamiast „stożek” mów „czapeczka”. Słuchaj jak twoi zawodnicy nazywają poszczególne elementy ćwiczeń i w tłumaczeniu odnoś się do ich nazewnictwa (zawodniczki w jednej z grup treningowych na grę z neutralnym mówią „gra z lucky looserem”).
- f) chwalić, chwalić, chwalić! Koniecznie każdą osobę w grupie ćwiczących!
Każda osoba ćwicząca musi się czuć doceniona, zauważona, potrzebna!

- g) w przypadku rozpoczynania pracy z nową grupą, z osobami, które dotychczas nie brały udziału w takich zajęciach pamiętaj o poinformowaniu o tym, jak należy się przygotować do zajęć, m.in.: jak ubrać, jakie obuwie zabrać, że należy mieć ze sobą wodę do picia.
- h) Trenerko/Trenerze – pracujesz z osobami starszymi o ograniczonej percepcji i/lub mobilności, co oznacza zwiększone ryzyko urazów! Pamiętaj o aktualizowaniu swojej wiedzy dotyczącej udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej – bierz udział w kursach i szkoleniach!**

I pamiętaj, **najważniejsze jest bezpieczeństwo!**

ROZGRZEWKĄ

Absolutnie kluczowy i wyjściowy element troski o bezpieczeństwo!

W przypadku seniorów, należy się do niej solidnie przygotować. Jeśli dopiero poznajemy grupę warto zacząć od pomiaru ciśnienia na pierwszych zajęciach i poprosić o mierzenie go na koniec treningu oraz wprowadzić nawyk tej czynności. Unikniemy wtedy nieprzewidzianych kłopotów i będziemy mieć większą kontrolę nad stanem zdrowia naszych podopiecznych.

Rozgrzewka polega na krótkotrwałej i umiarkowanej pracy mięśniowej, która swym charakterem dopasowana jest do konkretnego rodzaju wysiłku właściwego. Podstawowym jej zadaniem jest przygotowanie do wykonania treningu, poprzez obniżenie progu pobudliwości mięśni. Rozgrzewka przyspiesza adaptację organizmu do pracy fizycznej, prowadzi do lepszego wykorzystania możliwości fizjologicznych i psychologicznych oraz zmniejsza ryzyko kontuzji.

Znacząco wpływa na układ krążenia oraz układ oddechowy. Stymuluje wzrost HR (częstości skurczów serca na minutę), SV (objętość wyrzutową serca), VE (wentylacja minutowa płuc). Prowadzi do wzrostu wrażliwości mięśniówki ścian naczyń krwionośnych na wpływy neurohormonalne. Wzmacnia pobór tlenu i produkcję dwutlenku węgla, który rozszerza naczynia włosowate poprawiając tym samym ukrwienie tkanek.

Zwiększa napięcie układu sympatycznego, co prowadzi do rozszerzenia światła oskrzeli. Poprawia warunki dyfuzji w pęcherzykach płucnych oraz wzmacnia przepływ krwi w płucach. W układzie ruchu rozgrzewka wpływa na wzrost poziomu przemian energetycznych we włóknach mięśniowych, wykorzystanie glukozy i kwasów tłuszczowych.

Dzięki tym procesom mięsień staje się sprawniejszy, jego skurcz silniejszy i szybszy.

Rozgrzewka sprawia, że zwiększa się elastyczność tkanki mięśniowej i więzadeł, poprawia się uwodnienie chrząstek stawowych i mazi stawowej, co zmniejsza ryzyko urazu.

Poprzez zwiększenie ciepłoty ciała uruchamia mechanizmy termoregulacyjne chroniąc organizm przed przegrzaniem podczas właściwego wysiłku.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ PODCZAS ROZGRZEWKI?

1. Pozycja wyjściowa zawodnika.
U osób 60+ o ograniczonych możliwościach ruchowych należy zaczynać od ćwiczeń najprostszych i statycznych, stopniowo przechodząc do bardziej dynamicznych. Należy zwrócić uwagę, by nie przechodzić na przemian do pozycji stojącej i siedzącej! Jeśli już stosujemy zmianę pozycji, to najpierw wykonujemy ćwiczenia w siedzeniu, następnie przechodzimy do stania.
2. Pamiętajmy by rozgrzać wszystkie stawy, które będą brały udział w aktywności.
W przypadku walking futbolu nie możemy zapomnieć o stawach skokowych, kolanowych oraz rozgrzewce stawów biodrowych i tułowia.
3. Rozgrzewka powinna trwać około 10-15 minut, przy treningu 1-1.5 godziny.
4. Zwracamy uwagę na dokładność wykonywanych ćwiczeń podczas rozgrzewki
Jeżeli krążenia ramion - to jak najbardziej obszerne, jeżeli marsz to zwróćmy uwagę na naprzemienną pracę ramion. W przypadku marszu stosujemy marsz przodem i tyłem, co znacznie ułatwi późniejsze poruszanie się w czasie gry.
5. W przypadku grup początkujących rozgrzewka nie powinna obejmować ćwiczeń z piłką przy nodze.
Piłki możemy użyć do ćwiczeń w parach mających na celu rozgrzanie tułowia, np. podawanie piłki w parze z rak do rąk nad głową i pod nogami lub z prawej do lewej strony (stojąc tyłem do siebie).

BARDZO WAŻNE!!!

Po zajęciach nie zapomnij o rozciąganiu mięśni najbardziej obciążanych podczas treningu. Rozciąganie powinno trwać około 10 minut. W części końcowej treningu włącz ćwiczenia oddechowe. Pamiętaj, że wydech powinien trwać dwa razy dłużej niż wdech. Uczymy wdychać powietrze nosem, a wydychać ustami. Jest to bardzo trudna czynność, w znacznym stopniu poprawiająca dotlenienie organizmu.

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE DLA SENIORÓW PO ZAKOŃCZONYM TRENINGU WALKING FUTBOL.

1. Ćwiczenie rozciągające mięśnie biodrowo-lędźwiowe i mięsień prosty uda

Pozycja wyjściowa:

Wypad. Pochylenie wyprostowanego tułowia do przodu.

Ręce w pozycji „skrzydełek”

Ruch:

Rozluźnienie zginaczy stawu biodrowego, pogłębienie wypadu ciężarem ciała.

Ćwiczenie to ma za zadanie rozciąganie mięśnia biodrowo - lędźwiowego

i mięśnia prostego uda nogi zakroczej. Ćwiczenie wykonujemy na dwie strony symetrycznie.



[Inne ćwiczenia rozciągające mięśnie.](https://www.youtube.com/watch?v=XS25RnfTjBk)

(adres: <https://www.youtube.com/watch?v=XS25RnfTjBk>)

2. Ćwiczenie rozciągające mięśnie trójkątne łydek

Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Ręce oparte na podłodze za plecami.



Ruch:

Maksymalne zgięcie grzbietowe stóp – palce stóp przyciągamy do piszczeli.

[Przykłady innych ćwiczeń rozciągających mięsień trójkątowy łydki.](https://www.youtube.com/watch?v=L09AHCbFgL4)

(adres: <https://www.youtube.com/watch?v=L09AHCbFgL4>)

3. Ćwiczenie rozciągające mięśnie kręgosłupa

Pozycja wyjściowa:

Siad kłębny, ramiona skierowane ku górze.



Ruch:

Skłon tułowia z wyciągnięciem ramion po podłożu w przód, przytrzymanie pozycji.

Powrót do pozycji wyjściowej.

Przykładowe ćwiczenie

(adres: <https://www.youtube.com/watch?v=prLKUZdUxbk>)

Ćwiczenie na rozciągnięcie mięśni wykonujemy kilkakrotnie ok 4-5 powtórzeń na daną partię mięśni. Rozciągamy po treningu mięśnie, które były najbardziej zmęczone podczas treningu.

Źródła:

1. Sławomir Owczarek "Atlas Ćwiczeń korekcyjnych", WSiP, Warszawa 1998

ROZDZIAŁ 5

PRZYKŁADOWE KONSPEKTY TRENINGOWE

KONSPEKT 1

grupa początkująca z ograniczeniami percepcji i mobilności

CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka - stawy i mięśnie

Organizacja:

Sala o wymiarach 10x10 metrów.

Ćwiczymy w pozycji siedzącej lub stojącej (w zależności od możliwości uczestników - można siedzieć na krzesłach).

Rozciąganie:

- Kręgi szyjne: skręty głową przód, tył, prawo i lewo.
- (po 5 razy), przypominaj o oddechu, wdychanie powietrza nosem, wydychanie ustami.
- Staw barkowy: prawa i lewa ręka na zmianę odwodzenie ręki do tyłu, powrót przed siebie; prawa i lewa ręka na zmianę w górę i w dół.
- Staw łokciowy: prostowanie rąk w prawo i w lewo, „kołowrotek” prawo/lewo.
- Nadgarstki: „wkręcanie i wykręcanie żarówek”, zaciskanie i prostowanie palców.
- Skręty ciała prawo, lewo; z piłką w dłoniach obszerne krążenia ciała „do sufitu i do podłogi).
- Staw biodrowy - odwodzenie i przywodzenie (na krześle, przy oparciu o ścianę, krzesło; samodzielnie - w zależności od możliwości uczestników).
- Staw kolanowy - prostowanie nogi w kolanie; „kóleczka” nogą ugiętą w kolanie.
- Staw skokowy - ruch stopą góra, dół, prawo, lewo; masaż stóp piłką - oparcie stopy podeszwą na piłce i delikatne ruchy „przód/tył” (można zdjąć buty lub kaptcie).

Ćwiczenie 1 - gra w kolory

Organizacja:

tworzymy koło, stojąc maksymalnie 2 metry od siebie, naprzemiennie osoby siedzące i stojące. Jedna osoba trzyma w rękach piłkę. Jej zadaniem jest rzucenie piłki do osoby stojącej z lewej strony z jednoczesnym wymówieniem dowolnego koloru, np. żółty.

Osoba chwytająca piłkę rzuca ją następnie do kolejnej osoby z lewej strony, również podając nazwę koloru.

Uwaga!

Nie wolno złapać piłki z kolorem białym i czarnym!

Uwagi:

- Zabawa wzmacnia koordynację ruchową, reakcję bodźce słuchowe.
- Pytaj jaki kolor jest ulubionym ćwiczących - element zwiększający działanie społeczne wspólnych ćwiczeń!
- Licz „skuchy”, sam też „skuś”. Chwal wszystkich!!!

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenie 2 - skarbiec

Organizacja:

Osoby dobrane w pary, najlepiej osoba siedzącą z osobą mogącą wykonywać ćwiczenia chodząc (ewentualnie osoby siadają na krzesłach). Jedna piłka, czyli „skarbc” na parę.

Przebieg:

Osoba siedząca przetacza piłkę „skarbc” podszwą (pokaż jak to zrobić) z prawej strony do lewej, przekazując piłkę z prawej do lewej nogi.

To „otwarcie skarbc”. Następnie osoba chodząca przejmuje piłkę i prowadzi ją do wyznaczonego stożka „Skarbc”. Jedna lub dwie osoby to „Piraci”, nie mają piłki ich zadaniem jest „przejęcie Skarbców” piłek, które „uciekną pozostałym ćwiczącym” i prowadzenie ich do trójkąta ze stożków.

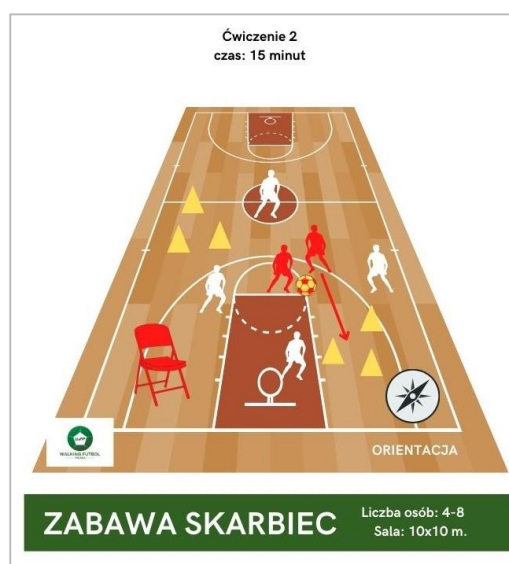
Uwagi:

- Zabawa z elementem rywalizacji.
- Zmieniaj „Piratów” i osoby w parach co dwie minuty, żeby zwiększyć poziom interakcji w grupie.

Ćwiczenie 3 - król i królowa strzelców

Organizacja:

Bramki ze stożków szerokości ok 1,5 metra w odległości ok 3 metry. Osoby mogące ćwiczyć chodząc ustawiają się jedna za drugą.



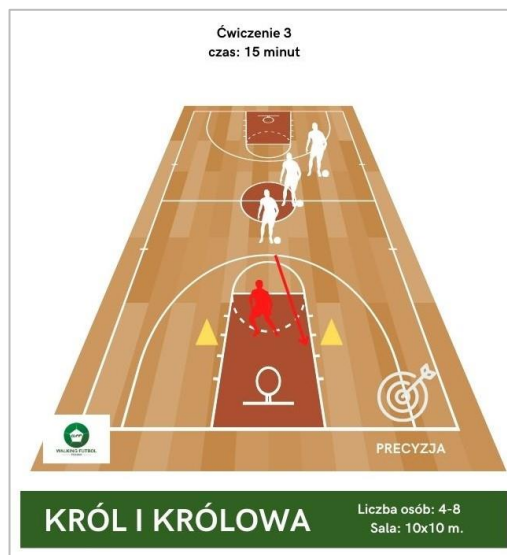
Osoby strzelają gole. Dla osób siedzących również ustaw bramki - niech każdy ma możliwość strzału. Trener jest bramkarzem.

Przebieg:

Po pięć strzałów na osobę. Jeśli któraś z osób ćwiczących chce być bramkarką/bramkarzem - zamień się.

Uwagi:

- Liczymy strzelone gole, najlepszy/a wygrywa
- Chwal wszystkie osoby!!!



Ćwiczenie 4 - podania

Organizacja:

Osoby w parach. Jedna piłka na parę.
Odległość między osobami w parze maksymalnie 2 metry.

Przebieg:

Wytłumacz na czym polega kopnięcie, przyjęcie i podanie. Każda para liczy udane podania i przyjęcia.

Uwaga:

Na zakończenie pamiętaj o ćwiczeniach oddechowych i rozciągających.

KONSPEKT 2

Rozgrzewka, podanie piłki, przyjęcie piłki, podstawy gry

Grupa początkująca

Rozgrzewka - berek „czapeczka”

Rozciąganie dynamiczne:

- 5 skłonów - w dół, do prawej nogi, do lewej nogi.
- 5 skłonów do nogi wyprostowanej (palce stopy skierowane ku górze) 5 prawa, 5 lewa.
- 5 razy odwodzenie prawa / lewa noga.
- 5 razy przywodzenie prawa / lewa noga.
- 5 razy wykrok na każdą nogę.
- 5 razy zakrok na każdą nogę.
- Wymachy nóg - do przodu i do boku.

Organizacja:

Prostokąt o wymiarach 15x10 metrów.

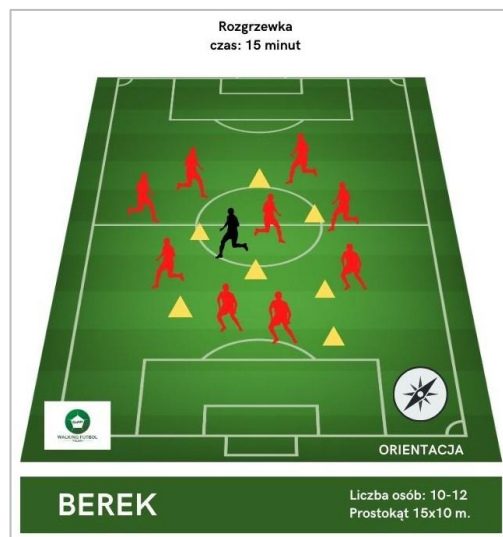
W polu rozrzucone 7 różnokolorowych stożków.

Przebieg:

jedna osoba zostaje berkiem. Przed złapaniem chroni przykucnięcie i założenie na głowę stożka - czapeczki. Po złapaniu osoba złapana staje się berkiem. Jeśli ktoś ma problem z przykucnięciem, może stać. Przypominamy o zakazie biegania.

Uwagi:

każde z tych ćwiczeń może okazać się bardzo trudne, pokaż, zwróć uwagę na jakość wykonania. Uważnie obserwuj ćwiczących. Zwróć szczególną uwagę czy nie mają problemów z utrzymaniem równowagi.



Ćwiczenie 1 - przyjmij, podaj

Organizacja:

pole do ćwiczeń o wymiarach 25x10 m.

Osoby ustawione w parach, w odległości 3 metrów od siebie, odległość między parami około 2 metry.

Przebieg:

osoby w parach podają do siebie piłkę wewnętrzną częścią stopy.

Piłkę trzeba przyjąć i podać z powrotem.

Uwagi:

- Co dwie minuty zmiana w parach - „wymuszenie interakcji między osobami oraz sprowokowanie wzajemnego uczenia się”.
- Najpierw pokaz z tłumaczeniem - podanie, to kopnięcie piłki w kierunku osoby ze swojej pary, przyjęcie - to zatrzymanie kopniętej piłki.
Pokazanie, która to noga postawna i jak ją ustawić przy podaniu.
Pokazanie przyjęcia piłki stopą.



CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenie 2 - szukaj bramki

Organizacja:

Boisko o wymiarach 30mx20m

Na boisku rozłożone stożki. Stożki jednego koloru ustawione w odległości 1 metra od siebie tworzą „bramkę”.

Przebieg:

osoby ćwiczące dobierają się w pary.
Ich zadaniem jest, poruszając się po całym boisku,
podawać do siebie piłkę przez „bramki”.
Nie wolno podać piłki ponownie przez tę samą bramkę.

Uwagi:

- Poinformuj, że ćwiczenie to wymaga komunikacji werbalnej i niewerbalnej - trzeba poinformować osobę z pary, do której bramki się przemieszczamy. Pokaż sposoby komunikacji niewerbalnej - wskazanie kierunku ręką bądź ruchem głowy.
- Zmiana w parach co 3 minuty - tworzenie interakcji w całej grupie treningowej.
- Zwróć uwagę na wzmacnianie koordynacji ruchowej oraz orientacji przestrzennej - patrzeć na to gdzie są „bramki”, a gdzie inni ćwiczący.
- Chwal poszczególne osoby - koniecznie każdą!!!



Ćwiczenie 3 - mała gra

Organizacja:

Boisko o wymiarach 30m na 20m.

Małe bramki - 1m na 1m.

Przebieg:

gra 5x5, bez bramkarzy. Stosujemy zasady gry w walking futbol. Gramy bezkontaktowo. Staramy się zachowywać ustalone wcześniej pozycje na boisku

Uwagi:

- Wytłumacz zasady gry: zakaz biegania. bezpieczeństwo, fair play.
- Pokaż czym jest aut i rzut różny.
- Wytłumacz role i ustawienie na boisku - obrońca, napastnik, skrzydłowy.
- Przerwywaj grę by tłumaczyć poszczególne jej elementy: rzut wolny, wysoka piłka, możliwość



innego rozegrania, właściwy sposób ustawienia ciała „pozycja otwarta”.

- Chwal poszczególne osoby - koniecznie każdą!!!
- Pamiętaj o ćwiczeniach oddechowych i rozciągających.

KONSPEKT 3

Rozgrzewka, doskonalenie techniki, komunikacja na boisku

Grupa mieszana (kobiety, mężczyźni)

CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka - wszystkie partie mięśni

Rozciąganie w parach:

Osoby w parze stają tyłem do siebie w odległości ok 50 cm.

Podawanie piłki na przemian między nogami i ponad głowę. Podawanie piłki z prawej i z lewej strony. Naprzeciw siebie, ósemka wokół stóp, przeturlanie piłki do osoby w parze. Podrzut piłki pod kolanem do osoby z pary. Rzut i chwyt do osoby z pary stojąc na jednej nodze.

Zmiany w parach, co dwa ćwiczenia. Trener staje się jedną z osób ćwiczących.

Ćwiczenie 1 - gra bez piłki

Organizacja:

Ćwiczący dzielą się na dwa zespoły. Ich zadaniem jest odegrać role grających w walking futbol. Kluczowa jest komunikacja werbalna.

Przebieg:

Trener mówi - „biali” zaczynają i pokazuje, która osoba w zespole białych ma niewidzialną piłkę przy nodze.

Wybrana osoba komunikuje - „mam, zagrywam do Kasi”, Kasia - „mam, podaję do Henryka”, przeciwnik ze strony „czarnych” - „przejąłem podanie, zagrywam do Bolka” itd. Trener występuje w roli sędziego, który nadzoruje przebieg gry.



Gra ma na celu:

wprowadzenie ćwiczących w dobry nastrój, zwiększenie poziomu komunikacji w grupie, zachęcenie nieśmiały do aktywności komunikacyjnej.

Ćwiczenie 2 - podania w kwadracie

Organizacja:

jedna piłka na cztery osoby - 8 minut, przyjmij/podaj.
Dobierz do czwórki osoby początkujące i osoby zaawansowane.

Przebieg:

Podania pomiędzy osobami stojącymi w kwadracie. Po przyjęciu piłki obrót o 90 stopni i podanie do następnej osoby. Co 2 minuty zmieniamy kierunek podań. Nie podajemy z pierwszej piłki.

Modyfikacje ćwiczenia

- Zwiększanie, zmniejszanie odległości między ćwiczącymi.
- Możemy wykonywać zadanie „na czas” - pobijamy rekord - im więcej podań w ciągu 2 minut, tym lepiej.



CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenie 3 - północ - południe

Organizacja:

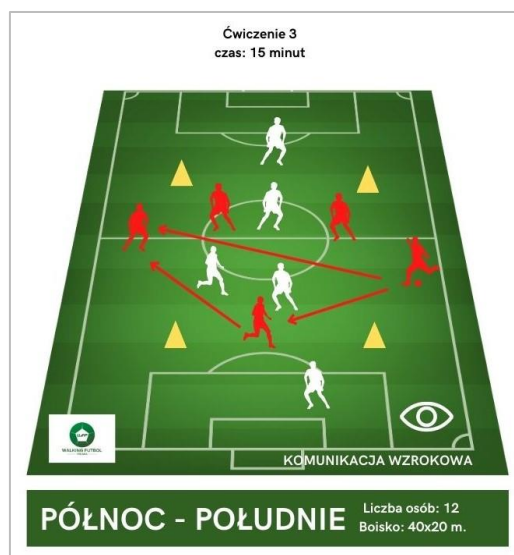
cztery pachołki wyznaczają duży kwadrat. Po dwie osoby z drużyny poza kwadratem po przeciwległych stronach. Po trzy osoby z drużyny wewnątrz kwadratu.

Przebieg:

Celem zabawy jest przetransportowanie piłki za przeciwległy bok kwadratu. Można to zrobić bezpośrednim podaniem lub podaniem przy pomocy zawodników ze środka kwadratu.

Uwagi:

Zaczynają czerwoni i grają "wschód - zachód", gdy piłkę przejmą biali grają "północ - południe". Zwracaj uwagę aby osoby wewnątrz kwadratu grały bezkontaktowo i nie biegały.



Ćwiczenie 4 - gra z neutralnym

Organizacja:

gra 5x5 + neutralny, bez bramkarzy. Osoba o statusie neutralnej (inny kolor koszulki) przyłącza się

do gry zawsze po stronie atakujących. Można wprowadzić zasadę, że osoba neutralna pomaga w konstruowaniu akcji ale nie strzela na bramkę.

Przebieg:

Zachowane zasady gry w walking futbol. Podczas gry tylko chodzimy, gramy bezkontaktowo.

Uwagi:

- Dobierz zespoły tak, aby w każdym znalazły się zarówno te o mniejszych jak i większych umiejętnościach.
- Zmieniaj osobę neutralną co trzy minuty, tak aby każdy miał możliwość grać w tej roli.
- Przerwywaj grę by tłumaczyć poszczególne jej elementy: rzut wolny, wysoka piłka, możliwość innego rozegrania, właściwy sposób ustawienia ciała „pozycja otwarta”.
- Chwal poszczególne osoby - koniecznie każdą!!!



Ćwiczenie 5 - traf w słupek

Organizacja: każda z osób ćwiczących ma za zadanie trafić piłką w słupek z odległości 5 metrów (3 próby).

Uwagi: Na zakończenie zajęć pamiętaj o ćwiczeniach oddechowych i rozciągających.

KONSPEKT 4

Rozgrzewka, podstawy techniki piłkarskiej, gra ze wskazaniem.

Grupa mieszana (dzieci, rodzice, dziadkowie)

CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka - berek z wybawieniem

Organizacja:

Prostokąt o wymiarach 15x10 metrów.

Przebieg:

2 osoby zostają berkami. Osoba złapana może zostać „wybawiona”, jeśli któraś z pozostałych osób przejdzie na czworakach między jej nogami.

Co dwie minuty zmiana berka.

Uwagi:

- Przypominamy o zakazie biegania.

Rozciąganie dynamiczne:

- 5 skłonów - w dół, do prawej nogi, do lewej nogi.
- 5 skłonów do nogi wyprostowanej (palce stopy skierowane ku górze) 5 prawa, 5 lewa.
- 5 razy odwodzenie prawa/lewa noga.
- 5 razy przywodzenie prawa/lewa noga.
- 5 razy wykrok na każdą nogę.
- 5 razy zakrok na każdą nogę.
- Wymachy nóg - do przodu i do boku.

Uwaga: każde z tych ćwiczeń może okazać się bardzo trudne, zwróć uwagę na jakość wykonania.



Ćwiczenie 1 - prawa, środek, lewa

Organizacja:

osoby dobierają się w pary, najlepiej starszy i młodszy, kobieta i mężczyzna. Ustawiamy dwie bramki z pachołków. osoby stają w środku bramki.

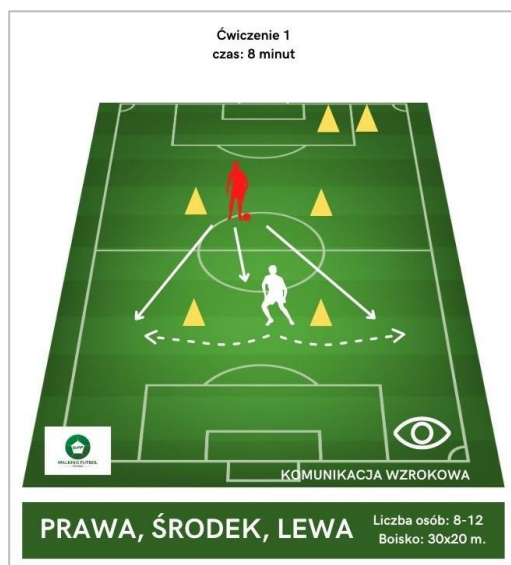
Przebieg:

Zawodnik z piłką podaje do drugiego i zmienia pozycję przechodzi na prawą lub lewą stronę bramki. Zmianę pozycji sygnalizuje wyciągniętą ręką. Drugi zawodnik po przyjęciu piłki, orientuje się, w którą stronę przeszedł jego partner, tam podaje piłkę i sam zmienia pozycję (sygnał wyciągnięta ręką).

Modyfikacje ćwiczenia:

- zwiększanie, zmniejszanie odległości między ćwiczącymi.
- można dokładać w rzędzie kolejne pachołki.

Uwagi: trudne ćwiczenie wymagające orientacji. Oprócz umiejętności piłkarskich, ważna jest komunikacja wzrokowa.



CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenie 2 - trzy kontakty

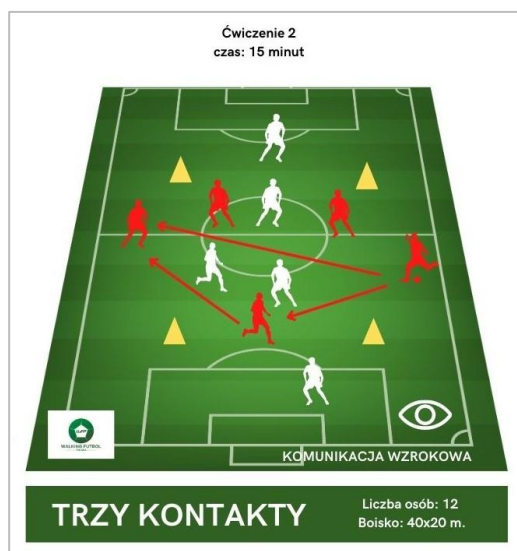
Organizacja:

dwie drużyny 6x6. Najlepiej gdyby w drużynie były dwie osoby nastoletnie, dwie kobiety i dwóch mężczyzn.

Przebieg:

Gramy według zasad walking futbolu (nie biegamy, gramy bezkontaktowo). Podczas gry każdy z zawodników może dotknąć piłkę maksimum trzy razy i musi oddać ją partnerowi. Jeśli zawodnik dotknie piłkę więcej razy, jego drużyna traci piłkę (oddaje przeciwnikowi).

Modyfikacje:



Można dowolnie zmieniać liczbę dotknięć (np. dwa lub cztery).

Uwagi:

ćwiczenie bardzo trudne, wymagające sporych umiejętności piłkarskich i szybkiego podejmowania decyzji.

Ćwiczenie 3 - gra ze wskazaniem

Organizacja:

dwie drużyny 6x6 bez bramkarzy. Boisko o wymiarach 40mx20m, dwie bramki o wymiarach 3 metry szerokości na 1 metr wysokości.

Przebieg:

- Dzielimy osoby ćwiczące na dwa zespoły (staramy się podzielić zespoły tak, by w jednym zespole znalazły się osoby w różnym wieku, płci, stopniu sprawności) - dwie osoby w każdym zespole Rezerwowe.
- Co trzy minuty robimy „zmianę”, chyba że zmęczenie powoduje, że ktoś chce odpocząć.

Możliwe modyfikacje (wskazanie kto strzela):

- Strzelają tylko najmłodsi w każdym zespole.
- Strzelają tylko najstarsi w każdym zespole.
- Strzelają tylko dziewczyny/kobiety w każdym zespole.

Uwagi:

- Dobierz zespoły tak, aby w każdym znalazły się zarówno te o mniejszych jak i większych umiejętnościach.
- Przerwywaj grę by tłumaczyć poszczególne jej elementy: rzut wolny, wysoka piłka, możliwość innego rozegrania, właściwy sposób ustawienia ciała „pozycja otwarta”.
- Chwal poszczególne osoby - koniecznie każdą!!!
- Pamiętaj o ćwiczeniach oddechowych i rozciągających.



KONSPEKT 5

Rozgrzewka, doskonalenie techniki piłkarskiej, duża gra.

Grupa zaawansowana.

CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka - wszystkie partie mięśni

Ćwiczenia rozciągające - skłony, skrętoskłony, wykroki, przenoszenie ciężaru ciała, odwodzenie, przywodzenie, przysiady itp. Można zastosować ćwiczenia z konspektu 1.

Ćwiczenie 1 - prawa, lewa

Organizacja:

Każda osoba ćwicząca ma piłkę. Wszyscy stają zachowując od siebie odległości około 3-5 metrów.

Przebieg:

Prowadzenie piłki w określony sposób, na sygnał trenera, a następnie zmiana sposobu prowadzenia.

Prowadzenie piłki w różnych kierunkach wewnętrzną częścią stopy (prawa i lewa noga). Prowadzenie piłki w różnych kierunkach zewnętrzną częścią stopy (prawa i lewa noga). Prowadzenie piłki w różnych kierunkach „podeszwą” (prawa i lewa noga).



Uwagi:

Ćwiczący oprócz prowadzenia piłki muszą zachować orientację i nie zderzać się ze sobą. Podczas prowadzenia piłki jak najczęściej podnoszą głowę i patrzą gdzie są inne osoby.

Ćwiczenie 2 - podania w rzędach

Organizacja:

Osoby stoją w dwóch rzędach oddalonych od siebie o około 10 metrów. Odległość pomiędzy osobami w rzędzie 3-5 metrów. Pierwsza osoba (skrajna) ma piłkę i rozpoczyna ćwiczenie.

Przebieg:

Podania pomiędzy osobami stojącymi naprzeciw siebie i na skos. Obowiązuje zasada przyjmij - podaj. Nie podajemy z pierwszej piłki. Kończymy na ostatniej osobie lub po powrocie piłki/piłek do osoby rozpoczynającej. Za pierwszym razem staramy się dokładnie wykonać ćwiczenie, a potem można wykonywać zadanie „na czas” – pobijamy swój własny rekord.



Modyfikacje ćwiczenia

- zwiększanie, zmniejszanie odległości między ćwiczącymi.
- zwiększanie, zmniejszanie pola gry.
- zaczynamy od jednej piłki, potem możemy zastosować dwie, trzy, cztery.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

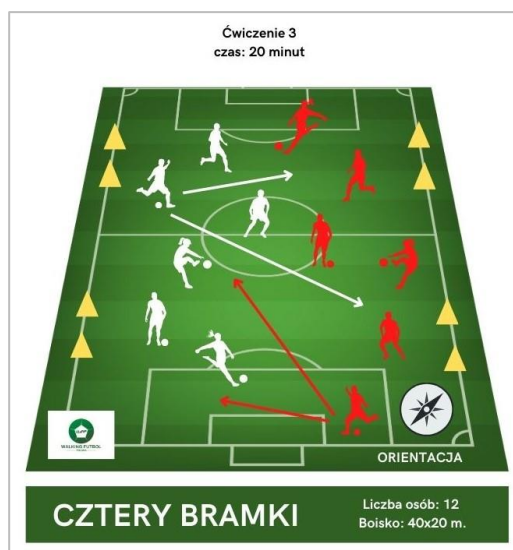
Ćwiczenie 3 - cztery bramki

Organizacja:

Gra na 4 bramki, 6x6 bez bramkarzy Pole gry 40 metrów x 20 metrów. Na długich bokach po dwie bramki 1m x 1m. Grają dwa zespoły. Każdy zespół broni i atakuje dwie bramki. Gra zwiększająca orientację przestrzenną: szukanie wolnej przestrzeni, zmianę kierunku gry.

Przebieg:

Zachowane zasad gry w walking futbol (zakaz biegania, zakaz kontaktu pomiędzy grającymi). Kontrola trenera nad zasadami fair play. Nadzór trenera nad bezpieczeństwem osób ćwiczących.



Uwagi:

Jak największa liczba podań, jak najmniej dryblingów i solowych akcji, stosujemy zasadę przyjmij - podaj. Po boisku przemieszczają się głównie zawodnicy bez piłki.

Ćwiczenie 4 - duża gra

Organizacja:

Boisko o wymiarach 40m na 20m. Dwie bramki o wymiarach 3m na 1m.

Gra 6x6, bez bramkarzy.

Przebieg:

Bezwzględne zachowanie zasad gry w walking futbol.

Kontrola trenera nad zasadami fair play. Nadzór trenera nad bezpieczeństwem osób ćwiczących.

Gry bezkontaktowo.

Uwagi:

Ćwiczymy różne ustawienia drużyny na boisku oraz przemieszczanie się od bramki do bramki.



Ćwiczenie 5 - rzuty karne

Organizacja:

Na zakończenie treningu ćwiczymy rzuty karne z połowy boiska, czyli odległości około 20 metrów na bramkę o wymiarach 3 metry x 1 metr.

Przebieg:

Każdy z graczy oddaje 3 strzały. W momencie strzału piłka musi być nieruchoma. Strzał oddajemy bez rozbiegu.

Uwagi:

Na zakończenie treningu pamiętaj o ćwiczeniach oddechowych i rozciągających.

WALKING FUTBOL NA ZDJĘCIACH



AUTORZY:



Ewa Szmitka

Magister socjologii Uniwersytetu Łódzkiego, koordynatorka i współautorka projektu „Kobięca perspektywa zarządzania w sporcie”. Współzałożycielka Klubu Sportowego Kontra - jedyne w Polsce klubu sportowego zrzeszającego piłkarki, siatkarki i koszykarki amatorki. Inicjatorka i realizatorka wielu inicjatyw sportowych i społecznych. Piłkarka, trenerka piłki nożnej z licencją UEFA B, promotorka walking futbolu kobiet.



Grażyna Busse

Magister pedagogiki w zakresie edukacji dorosłych i gerontologii społecznej; absolwentka Wydziału Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego oraz studiów podyplomowych „Gerontologia społeczna” na Wydziale Ekonomiczno-Socjologicznym Uniwersytetu Łódzkiego; Członek zarządu Łódzkiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego; Prezes eksperckiego stowarzyszenia Edukacyjne Centrum Integracji Międzypokoleniowej HIPOKAMP



Katarzyna Stefańska - Chojnacka

Wiceprezes Klubu Sportowego „Kontra”, magister fizjoterapii, ukończyła wiele kursów dokształcających m.in. Kinesiologytaping, „Opieka Geriatryczna”, Ruch rozwijający, Dry Needing, Badanie i fizjoterapia funkcjonalna w uszkodzeniach stawu kolanowego oraz w uszkodzeniach barku”. Koszykarka amatorka, sportsmenka. Członkini programu „Kobiety na boiska”, współorganizatorka turniejów amatorskiej koszykówki kobiet w Łodzi i Zgierzu.



Jarosław Paradowski

Dziennikarz sportowy: hat-TRICK (redaktor naczelny), Sport Business Review (redaktor naczelny), Przegląd Sportowy (korespondent), Piłka Nożna (korespondent). Rzecznik prasowy Łódzkiego Klubu Sportowego. Organizator turniejów piłkarskich dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Pomysłodawca i organizator zajęć ruchowych dla dzieci w wieku przedszkolnym, obecnie kontynuowanych w całym kraju pod nazwą „Przedszkoliada”. Były sędzia międzynarodowy FIFA Beach Soccer i wiceprezes Beach Soccer Polska. Od 2019 roku prezes Stowarzyszenia Walking Futbol Polska i promotor aktywnego stylu życia wśród kobiet w wieku 40+ i mężczyzn w wieku 50+.

LINKOGRAFIA

[Walking Futbol Polska - oficjalna strona internetowa](http://www.walkingfutbol.pl)

(adres: www.walkingfutbol.pl)

[Walking Futbol Polska - Facebook](https://www.facebook.com/walkingfutbolpolska)

(adres: <https://www.facebook.com/walkingfutbolpolska>)

[Walking futbol Łódź - Facebook](https://www.facebook.com/profile.php?id=100070842264826)

(adres: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100070842264826>)

[Walking Futbol Polska - YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCuOff2bfaW6C5xBeOjjERRQ)

(adres: <https://www.youtube.com/channel/UCuOff2bfaW6C5xBeOjjERRQ>)

[ŁKS ma drużynę walking futbolu - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=AkfgbDz7vN8)

(adres: <https://www.youtube.com/watch?v=AkfgbDz7vN8>)

Europa

[Walking Football Association England](https://thewfa.co.uk)

(adres: <https://thewfa.co.uk>)

[The England Walking Football Community](https://www.facebook.com/TheEWFC)

(adres: <https://www.facebook.com/TheEWFC>)

[Walking Football Deutschland](https://www.facebook.com/walkingfootballdeutschland)

(adres: <https://www.facebook.com/walkingfootballdeutschland>)

[IWFF Sverige Walking Football - Facebook](https://www.facebook.com/sverigewalkingfootball)

(adres: <https://www.facebook.com/sverigewalkingfootball>)

[Gold Stars Heracles Walking Football](https://www.facebook.com/GoldStarsHeracles)

(adres: <https://www.facebook.com/GoldStarsHeracles>)

[Walking Football Portugal](https://www.facebook.com/walkingFootballPortugal)

(adres: <https://www.facebook.com/walkingFootballPortugal>)

Świat

[Walking Football Forum - Facebook](https://www.facebook.com/groups/203908826892102)

(adres: <https://www.facebook.com/groups/203908826892102>)

[International Walking Football Federation](https://www.iwff.org.uk)

(adres: <https://www.iwff.org.uk>)

[Walking Football Daily News & Information](#)

(adres: <https://www.walkingfootball.com>)

[Walking Football Tours](#)

(adres: <https://www.walkingfootballtours.com>)

Australia

[Walking Football Australia - Facebook](#)

(adres: <https://www.facebook.com/neverwalkaloneinoz>)

Ameryka Południowa

[Walking Football Brasil - Facebook](#)

(adres: <https://www.facebook.com/walkingfootballbrasil>)

Afryka

[Walking Football South Africa - Facebook](#)

(adres: <https://www.facebook.com/groups/902674880620727>)

Azja

[WalkingFootball4Health Asia](#)

(adres: <https://www.facebook.com/WaF4H>)

FILMY:

[3 Nations Cup widziane z drona - 24.10.2020 Aleksandrów Łódzki](#)

(adres: <https://youtu.be/tq-PmXhWICK>)

[All-Star Walking Football Match feat. Harry Kane and Sir Geoff Hurst | Barclays](#)

(adres: https://youtu.be/R_Vr_fbsLf4)

[Czym jest walking football?](#)

(adres: <https://www.facebook.com/watch/?v=4236957849680019>)

[How to Play and Not Play Walking Football](#)

(adres: <https://youtu.be/5CeLWHaKcY8>)

[Walking Football](#)

(adres: https://youtu.be/Fg_69d9BLnM)

[No Running! Football As You've Never Seen It Before - Walking Football | Oddballs](#)

(adres: <https://youtu.be/xkhC4Wu9BBI>)

[Walk Don't Run - An Introduction to Walking Football](#)

(adres: <https://youtu.be/iSuKkNAaBb8>)

[Walking Football Promotional Video](#)

(adres: <https://youtu.be/zv89z4RSx1w>)

[England v Italy Over-50s & Over-60s Walking Football International Matches](#)

(adres: https://youtu.be/H88pUHYP_zE)