JAK BUDOWAĆ WYTRZYMAŁOŚĆ W ZIMOWEJ PRZERWIE?



5 NAJCZĘSTSZYCH BŁĘDÓW W OKRESIE PRZEJŚCIOWYM

MICHAŁ NAULEWICZ

O MNIE
MICHAŁ NAULEWICZ

Cześć,
jestem trenerem przygotowania motorycznego z ponad 12 letnim stażem pracy z zawodnikami i zepsołami piłki nożnej. Pracowałem zarówno na poziomie młodzieżowym, amatorskim jak i profesjonalnym. Jestem autorem wielu szkoleń i treści edukacyjnych w ramach projektu BETTER WAY. Od zawsze stawiam praktyczne rozwiązania ponad suchą teorię.

2021-2023
POLONIA WARSZAWA 1 DRUŻYNA
TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO

2017-2023
ESCOLA VARSOVIA
KOORDYNATOR PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO

2019-2022
WISŁA PŁOCK - AKADEMIA - KONSULTANT
KOORDYNATOR PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO

2015-2023
KONSULTANT DS. PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO W KLUBACH PIŁKARSKICH II, III I IV LIGI

TRENER INDYWUDALNY PIŁKARZY



Obserwuj po więcej wartościowych treści

SPIS TREŚCI

1. Czym jest okres przejściowy i dlaczego jest ważny?
2. Wytrzymałość. Z jakich metod korzystać?
3. Praca przy użyciu tętna
4. Praca przy użyciu tętna - metody
5. Praca przy użyciu tętna - tabela
6. Interwały - metody
7. Interwały tabela
8. Planowanie
9. 5 najczęstszych błędów w okresie przejściowym
10. Błąd 1
11. Błąd 2
12. Błąd 3
13. Błąd 4
14. Błąd 5

CZYM JEST OKRES PRZEJŚCIOWY I DLACZEGO JEST WAŻNY?

Okres przejściowy jest jedynym czasem w trakcie roku, który daje zawodnikom piłkarskim przestrzeń na pełną regenerację fizyczną i mentalną. Po wyczerpującym sezonie, w którym ciało i umysł były wystawione na próby wymagające najwyższej sprawności i zaangażowania, okres przejściowy pozwala organizmowi na adaptację i odpoczynek, które są absolutnie niezbędne przed wejściem w nowy cykl treningowy. Wielu sportowców oraz trenerów wciąż jednak nie docenia, jak istotny jest to etap. Chęć utrzymania formy czy presja związana z wydajnością mogą prowadzić do decyzji, które wywierają długofalowy negatywny wpływ na zdrowie i osiągi zawodników.

Równocześnie to jedyny etap w roku, kiedy masz nieograniczoną ilość czasu na trening. Nieograniczoną ilość czasu który możesz dobrze spożytkować w celu utrzymania i budowania formy.

W tym ebooku przedstawię Tobie metody biegowe, które będziesz mógł wykorzystać w przygotowaniach do sezonu. Nie będzie w roku lepszego czasu na bieganie takich biegów. W momencie kiedy rozpoczną się treningi w klubie - warto skupić się na treningu piłkarskim.

Poznasz również pięć kluczowych błędów, które często popełniają trenerzy przygotowując plany dla swoich zawodników. Każdy z tych błędów, omówiony szczegółowo, wpływa na formę zawodnika. I uwaga, nie są to elementy które doszczętnie zrujnują ten czas, ale rzeczy które zdecydowanie warto poprawić. Świadomość tych pułapek i umiejętność ich unikania sprawi, że zawodnicy wrócą do klubu po okresie przejściowym gotowi na nowe wyzwania i pełni energii. A o to nam chodzi.

WYTRZYMAŁOŚĆ Z JAKICH KORZYSTAĆ METOD?

Zazwyczaj większość trenerów w okresie przerwy między rundami, chce rozwijać “wytrzymałość tlenową”. Zleca swoim zawodnikom klasyczne bieganie 3x20 minut w wolnym tempie. Czasami zdarza się, że nakazują zawodnikom kontrolować pulsometry i pracować w zakresie 135-145 uderzeń serca na minutę (ud/min).

Nalezy pamiętać o kilku istotnych elementach. Biegi na w takiej objętości i na tak niskiej intensywności, nie są jedyną opcją treningową. Jeśli mielibyśmy komuś biegać w ten sposób to mógłby to być maratończyk, a nie piłkarz.

Budowanie wytrzymałości tlenowej w tym okresie jest kluczowe, aczkolwiek przyjęło się właśnie, że trening na takiej intensywności jest w tym najlepszy. Faktem jest jednak, że praca na wyższej intensywności jest równie skuteczna, a czasami nawet skuteczniejsza. Należy korzystać z wielu różnych metod i nie zamykać się na wolne bieganie. Pamiętajmy, że kluczową wartością poruszania się w piłce nożnej jest prędkość biegu i to ile metrów zawodnik jest w stanie przebiec w trakcie meczu na wysokiej intensywności, a nie samo to ile przebiegnie metrów łącznie.

Dlatego ja w swojej metodologii pracy łaczę zarówno biegi objętościowe (z pulsometrem), jak i biegi intensywniejsze, które zawodnicy wykonują z subiektywną przedkością biegową.

Gdybym miał to wszystko uprościć i w jednym zdaniu polecić jak ma trenować zawodnik, kazałbym mu raz biegać w dużej objętości, a raz robić interwały. To bardzo duże uproszenie, które zaraz rozwinę.

PRACA PRZY UŻYCIU TĘTNA

Częstotliwość skurczów serca na minutę (HR – Heart Rate) jest wyznacznikiem intensywności pracy układu sercowo-naczyniowego w trakcie wysiłku. Wyznaczana za pomocą pulsometra. Można ją zmierzyć poprzez większośc testów wytrzymałościowych do odmowy (np. Beep Test) albo bardzo mocno upraszczając użyć prostego wzoru:
-tętno maksymalne = 220-wiek, ale te wyniki można traktować z przymrużeniem oka. Wtedy każdy zawodnik mający 20 lat miałby tętno maksymalne na poziomie 200. W jednym zespole można trafić na rozrzut zawodników między tętnem 175, a 215. Warto przeprowadzić jakiś test.

Przyjmuje się, że na poziomie około 85%-90% HrMax, znajduje się próg przemian beztlenowych, czyli intensywnośc powyżej której organizm produkuje więcej kwasu mlekowego, niż jest w stanie utylizować, co prowadzi do zmęczenia.

Dla zawodnika z HRmax 200, wartość 85% to 170 ud/min. Kształtując wytrzymałość tlenową nie chcemy przekraczać tej wartości.

Stosuje dwie metody treningowe do pracy przy użyciu tętna:

- BIEGI DŁUGIE
- DŁUGIE INTERWAŁY

PRACA PRZY UŻYCIU TĘTNA

BIEGI DŁUGIE

Wykonujemy w zakresie od -20 do -10 poniżej progu przemian. Wtedy dla tego zawodnika z HRmax 200 i progiem 170 ud/min, oznacza to pracę na wartościach od 150 do 160 ud/min.

Wykonujemy zazwyczja 3 serie od 10 do 15 minut biegu w każdej. Między seriami odpoczywamy 2 minuty

DŁUGIE INTERWAŁY

Wykonujemy w zakresie od 0 do -10 poniżej progu przemian. Dla zawodnika z HRmax 200 i progiem 170 ud/min, oznacza to pracę na wartościach od 160 do. 170 ud/min.

Wykonujemy wtedy 6-8 powtórzeń interwałów, każdy od 3 do 4 minut. Odpoczynek między każdym interwałem trwa tyle samo ile trwał bieg. Jest wykonywany w marszu albo truchcie.

W tabeli na następnej stronie, zamieściłem uśrednione zakresy tętna dla zawodników z którymi pracowałem oraz format planowanie. Jeśli nie mam dokładnych wyników zawodnika, to zawsze daje mu ten zakres do pracy.

PRACA PRZY UŻYCIU TĘTNA

	BIEGI DŁUGIE	INTERWAŁY DŁUGIE
ZAKRE PRACY	145-160 UD/MIN	155-170 UD/MIN
LICZBA POWTÓRZEŃ	2-4	6-8
CZAS TRWANIA POWTÓRZENIA	10-20 MIN	3-4 MIN
ODPOCZYNEK MIĘDZY POWTÓRZENIAMI	2-3 MIN	1:1-2:1

INTERWAŁY - SUBIEKTYWNA PRĘDKOŚĆ BIEGU

Tak jak w pracy z tętnem intensywność była wyznaczana przez uderzenia serca na minutę, tak tutaj intensywność będzie wyznaczana przez tempo biegu. Zadajemy zawodnikom biegi z subiektywnym tempem np 70%max i on już sam ma dostosować swoje tempo. Na początku sam byłem sceptycznie do tego nastawiony, ale widząc rezultaty w pełni się przekonałem.

Wykorzystuje 4 metody, a dwie z nich opiszcze tutaj- Długie Interwały i Krótkie Interwały

DŁUGIE INTERWAŁY z subiektywnym tempem biegu to nieco intensywniejsza forma niż te o których pisałem wcześniej. Prędkośc biegu oscyluje od 50% do 60% tempa max. Jedno powtórzenie trwa od 1 minuty do 3 minut. Wykonujemy od 5 do 10 powtórzeń w 1, maksymalnie dwóch seriach.

Może to być na przykład bieg 1 minuta 50% max - 1 minuta marsz - 15 powtórzeń.

KRÓTKIE INTERWAŁY to intensywniejsza forma od poprzednich. Prędkośc biegu oscyluje od 60% do 70% tempa max. Jedno powtórzenie trwa od 10 sekund do 20 sekund. Wykonujemy od 6 do 12 powtórzeń w 2-3 seriach.

Może to być na przykład bieg 15 sekund 70% max - 15 sekund odpoczynek pasywny - 2 serie x 8 biegów.

INTERWAŁY - SUBIEKTYWNA PRĘDKOŚĆ BIEGU

	DŁUGIE INTERWAŁY	KRÓTKIE INTERWAŁY
PRĘDKOŚĆ BIEGU	50-60%	60%-70%
CZAS TRWANIA POWTÓRZENIA	1-3 MIN	10-20 S
LICZBA POWTÓRZEŃ	5-15	6-12
ODPOCZYNEK MIĘDZY POWTÓRZENIAMI	1:1	1 : 1-2
LICZBA SERII	1-2	1-3
ODPOCZYNEK MIĘDZY SERIAMI	2-3 MIN	2-3 MIN

PLANOWANIE

Trening biegowy może składać się z jednej metody biegowej, bądź połączenia dwóch metod w jeden trening.

Nalezy wtedy pamiętać o kilku bardzo ważnych zasadach:

- Jeśli robimy sprinty to na początku
- Forma Intensywniejsza zawsze jako pierwsza, objętościowa jako druga
- Nie łącz ze sobą dwóch intensywnych form
- Nie łącz ze sobą dwóch objętościowych form

PRZYKŁADOWY BIEG ŁĄCZONY

1. KRÓTKI INTERWAŁ 2x6 15:15 60-70%max
2. BIEG CIĄGŁY 3x8 - zakres tętna

5 NAJCZĘSTSZYCH BŁĘDÓW W OKRESIE PRZEJŚCIOWYM

BŁĄD 1
CIĄGŁY TRENING BEZ PRZERWY REGENERACYJNEJ

Dla wielu zawodników największym lękiem jest obniżenie formy w okresie przejściowym. Dla wielu coś na co tylko czekają, jest nic nie robienie przez 2 miesiące. Ani jedna, ani druga sytuacja nie jest idealna. Brak przerwy prowadzi do ciągłego treningu, w obawie przed utratą osiągniętych wyników. Ciało piłkarza jest jednak złożonym mechanizmem, który wymaga nie tylko odpowiednich bodźców treningowych, ale też czasu na pełną regenerację. Przeciążenie mięśni, stawów oraz układu nerwowego to rezultat intensywnego cyklu treningowego, a brak przerwy regeneracyjnej prowadzi do mikrourazów oraz obniżenia ogólnej zdolności organizmu do adaptacji.
Trening powinien być traktowany jako część cyklu: każdy bodziec treningowy musi być uzupełniony czasem na odbudowę. Gdy zawodnicy trenują bez przerwy, organizm kumuluje zmęczenie, co skutkuje zmniejszeniem sprawności, przetrenowaniem, a w konsekwencji – przeciążeniem psychicznym i fizycznym.

Przez pierwsze dwa tygodnie przerwy

Przez pierwsze dwa tygodnie przerwy warto dać kompletnie odpocząć zawodnikom. Wprowadzenie aktywnej regeneracji, takiej jak pływanie, spacery czy joga, pozwala ciału wrócić do równowagi. Niech zawodnik robi to co chce/lubi. Dobrze zaplanowana przerwa regeneracyjna, podczas której zawodnik odpoczywa fizycznie i psychicznie sprawia, że okres przejściowy staje się kluczowym etapem przygotowania do kolejnego sezonu. Odpocznij 2 tygodnie fizycznie i mentalnie, a dopiero potem zacznij działać.

BŁĄD 2

ROZPOCZĘCIE TRENINGÓW Z NIEWYLECZONĄ KONTUZJĄ

Drobne urazy wydają się mało istotne, zwłaszcza gdy nie ograniczają zawodnika w dużym stopniu. To błędne przekonanie prowadzi do sytuacji, w której zawodnicy wracają do pełnego treningu, ignorując bolesne sygnały wysyłane przez ciało. Takie postępowanie nie tylko opóźnia pełne wyleczenie, ale może skutkować poważniejszymi urazami w przyszłości. Gdy zawodnik podejmuje aktywność przed zakończeniem procesu leczenia, organizm nie ma szans na pełne wzmocnienie kontuzjowanych struktur.
Każdy drobny uraz, jeśli nie jest w pełni wyleczony, może z czasem narastać i przerodzić się w poważniejszy problem, wymagający długotrwałej rekonwalescencji i całkowitego zaprzestania treningów. Uraz, który mógł być zaleczony w okresie przejściowym, może skutkować przerwą w grze w sezonie, co wpływa na wydajność zawodnika i cały zespół.

Co robić w przypadku kontuzji?

Po pierwsze jak masz jakiś problem zdrowotny , nie rozpoczynaj treningów - to błędne koło. Okres przejściowy jest idealny żeby wszystko wyleczyć.

Po drugie -skontaktuj się z fizjo albo trenerem motoryki. Nawet po zakończeniu leczenia warto wracać do pełnego obciążenia stopniowo. Mądry trener wie, żeby nie wrzucać od razu po kontuzji zawodnika na pełen gaz.

BŁĄD 3

BIEGANIE TYLKO Z NISKĄ INTENSYWNOŚCIĄ

Często w okresie przejściowym trenerzy każą biegać w niskiej intensywności, sądząc, że utrzyma to ich kondycję i zbuduje wytrzymałość tlenową. Klasyczne 3x12 minut (tętno 135-145). Taki rodzaj treningu nie zmniejszy wytrzymałości tlenowej zawodnika, ale nic poza tym. Może spowodować, że zawodnik straci szybkość oraz zdolność do intensywnego wysiłku. W piłce nożnej kluczowa jest umiejętność pracy na wysokich obrotach w krótkich seriach, a ciągłe bieganie w wolnym tempie nie przygotowuje odpowiednio mięśni i układu oddechowego do takich zadań. Potem po powrocie do treningu zawodnicy z trudem wracają do intensywnych form treningowych.

Konsekwencje niskiej intensywności treningu

Brak pracy o wysokiej intensywności prowadzi do obniżenia dynamiki i szybkości, co skutkuje gorszymi wynikami na boisku. Mięśnie nie są odpowiednio przygotowane na intensywny wysiłek, co zwiększa ryzyko kontuzji w pierwszych tygodniach nowego sezonu.

Lepsze podejście do biegania

Wprowadzenie treningów interwałowych, w których przeplatają się szybkie biegi z przerwami na regenerację, pozwala utrzymać intensywność na odpowiednim poziomie. Wprowadź biegi fartlek, krótkie oraz długie interwały. Nie biegaj jedynie w niskich prędkościach biegowych.

BŁĄD 4

TRENING KULTURYSTYCZNY NA SIŁOWNI

Wielu zawodników traktuje okres przejściowy jako czas na „nabranie masy”. Skupiają się na kulturystycznym podejściu do treningu siłowego, koncentrując się na rozwijaniu masy mięśniowej kosztem dynamiki i mocy. W piłce nożnej siła jest niezbędna, ale musi być połączona z dynamiką i elastycznością, aby zawodnik mógł efektywnie poruszać się po boisku, szybko zmieniać kierunki oraz startować do sprintów.

Negatywne skutki kulturystycznego treningu

Budowanie masy mięśniowej bez rozwijania dynamiki i mocy zmniejsza wydajność zawodnika. Popularne jest że zawodnicy pompują klatę i łapy, żeby dobrze wyglądać, zapominając o całej reszcie. Warto zaproponować im inne podejście

Jak trenować na siłowni w okresie przejściowym?

Trening siłowy w okresie przejściowym powinien obejmować ćwiczenia wielostawowe, takie jak przysiady, martwe ciągi czy wykroki. Warto dodać ćwiczenia eksplozywne, takie jak rzuty piłką lekarską, skoki czy ćwiczenia plyometryczne, które poprawiają dynamikę i moc. Trening prewencyjny również jest kluczowy dla zachowania sprawności i zdrowia zawodnika. Podsumowując, to nie jest czas tylko na budowanie masy mięśniowej.

BŁĄD 5

NARZUCANIE PRESJI I NIEWOLNICZA KULTURA PRACY PRZEZ TRENERA

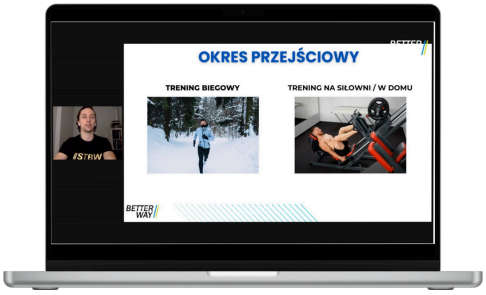
Ostatni z pięciu błędów dotyczy atmosfery, w jakiej odbywa się trening. Narzucanie zawodnikom intensywnego reżimu w okresie przejściowym nie daje im przestrzeni na regenerację i przemyślenie kolejnego sezonu. W kulturze pracy, gdzie brak jest miejsca na regenerację i odpoczynek.

Jak stworzyć sprzyjającą kulturę pracy

Trenerzy powinni dbać o równowagę w podejściu do treningów, szczególnie w okresie przejściowym, kiedy zawodnicy potrzebują więcej odpoczynku. Wspieranie zawodników, zachęcanie ich do słuchania własnego ciała i udzielanie wskazówek dotyczących efektywnej regeneracji są kluczowe. Dobry trener buduje autonomię zawodników, co pozwala im podejmować odpowiedzialne decyzje dotyczące własnego zdrowia i obciążeń treningowych.

Moje podejście to
NIE NARZUCAJ, PROPONUJ

WEBINARY ZIMOWE DLA TRENERÓW



OKRES PRZEJŚCIOWY W ZIMĘ - PLANOWANIE

Środa 2.12.2026, 19:00-21:00

- **webinar online na żywo, z pytaniami**
- **1 punkt licencyjny za udział na żywo**



OKRES PRZYGOTOWAWCZY W ZIMĘ - PLANOWANIE

Środa 16.12.2026, 19:00-21:00

- **webinar online na żywo, z pytaniami**
- **1 punkt licencyjny za udział na żywo**

Pakiet obu webinarów: 249 zł · jeden webinar: 149 zł
Zapis do 2.12, 19:00: 2 punkty za udział na żywo

www.szkoleniabetterway.pl/webinary-zima