

Walking futbol

Sport lub rekreacja
Wybór należy do Ciebie



Kompendium wiedzy dla
drużyn, klubów, trenerów,
zawodniczek i zawodników

Chodzimy za piłką, chodź z nami...



Spis treści:

Strona 3

- Co to jest walking futbol?

Strona 4

- Dekalog piłki chodzonej

Strona 5

- Sport i rekreacja

Strona 6

- Sekcja walking futbolu w klubie sportowym

Strona 7

- Sportowe i rekreacyjne wymiary walking futbolu

Strona 8

- Walking futbol jako rekreacja wielopokoleniowa

Strona 9

- Sport, który poprawia życie

Strona 10-12

- Wybrane źródła finansowania sekcji walking futbolu

Strona 13-16

- Aktywność fizyczna osób starszych
- Co to znaczy, że mózg lubi ruch?

Strona 17

- Społeczny wymiar walking futbolu

Strona 18

- Różne odmiany i przepisy walking futbolu

Strona 19

- Rozgrzewka - najważniejsza część treningu

Konspekty treningowe

Strona 20-21

- Konspekt 1
- Grupa o ograniczonych możliwościach ruchowych

Strona 22-23

- Konspekt 2
- Grupa początkująca

Strona 24-25

- Konspekt 3
- Grupa mieszana
- Kobiety i mężczyźni

Strona 26-27

- Konspekt 4
- Grupa mieszana
- Dzieci, młodzież, rodzice, dziadkowie

Strona 28-29

- Konspekt 5
- Grupa zaawansowana

Strona 30

- Autorzy

Foto: Walking Futbol Polska

Co to jest walking futbol?

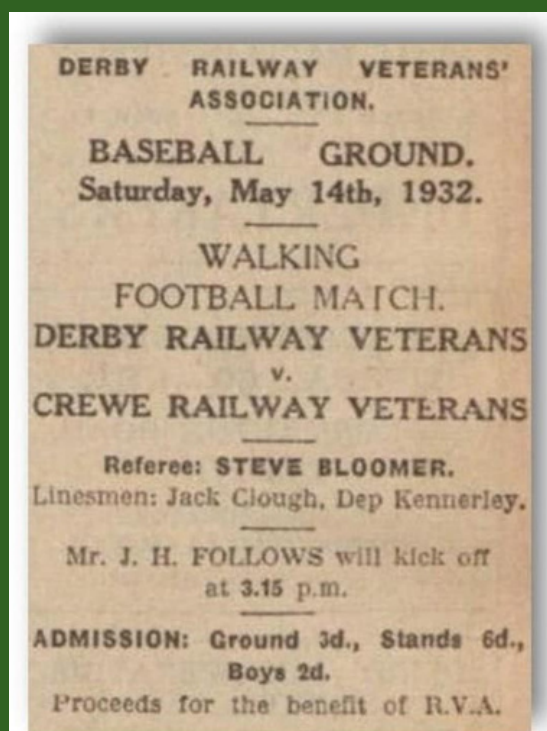


Jarosław Paradowski

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. Dziś uprawia ją kilkaset tysięcy mężczyzn i kobiet na całym świecie. Mecze w rytmie "slow" przeznaczone dla weteranów organizowano już kilkadziesiąt lat wcześniej ale były to spotkania nieoficjalne.

Bez przesady można stwierdzić, że chodzona odmiana piłki nożnej, to na Wyspach Brytyjskich styl życia. Zarówno w Anglii, jak i w Szkocji, Walii i Irlandii bycie zawodnikiem lub zawodniczką walking futbolu to prawdziwy zaszczyt. Nowe drużyny powstają jak grzyby po deszczu i niemal każdy zespół od Premiership do najniższych lig regionalnych, szczeni się posiadaniem własnej sekcji.

Najstarsze znalezione wzmianki prasowe mówią o nieoficjalnych meczach dla 60-latków i 70-latków, rozgrywanych już w 1932 roku w miejscowości Derby. W meczu walking futbolu zmierzyły się drużyny Derby Railway Veterans i Crewe Railway Veterans.



Najważniejsza jest metryka

Co weekend, w nawet najmniejszych ośrodkach całej Anglii, organizowane są regionalne turnieje walking futbolu. I wcale nie wynik sportowy jest najważniejszy. Dużo większe uznanie w towarzystwie budzi na przykład nowy, nieznanym nikomu zawodnik. A jeśli na dodatek może się poszczycić wiekiem 70+ lub 80+, to taki fakt na pewno zostanie zauważony i doceniony. Drużyny z reguły znają się doskonale. Panowie i panie chętni do gry spotykają się zazwyczaj rano, wspólnie jedzą śniadanie i dopiero potem zabierają się za grę. Po zawodach obowiązkowy jest wspólny obiad (czasem kolacja) i tak mija cały dzień wśród ludzi połączonych jedną pasją. Gdy przypadkiem zdarzy się, że ukochana drużyna np. z siódmej ligi rozgrywa wieczorem swój mecz ligowy, to piłkarska sobota czy niedziela, potrafi się przedłużyć do późnych godzin wieczornych. Szacuje się, że w Wielkiej Brytanii działa ponad tysiąc ośrodków walking futbolu, a regularnie gra ponad sto tysięcy zawodniczek i zawodników.

Ogóln światowa rodzina

Walking futbol jest już popularny na całym świecie, a własne drużyny organizują największe europejskie kluby, między innymi: Barcelona, Benfica Lizbona, Paris Saint Germain, Manchester City, Feyenoord Rotterdam, Borussia Dortmund, Bayer Leverkusen czy Werder Brema. Coraz większą popularność sport zdobywa w Skandynawii (głównie w Szwecji i Norwegii). W 2018 roku w Anglii powstała **International Walking Football Federation**, która ma na celu organizację turniejów o randze międzynarodowej, a także ujednoczenie przepisów do gry. Od kwietnia 2019 roku członkiem IWFF jest **Walking Futbol Polska**, czyli stowarzyszenie, które odpowiada za promocję dyscypliny w naszym kraju. Dzięki członkostwu w IWFF, Polacy utrzymują stałe kontakty i wymieniają doświadczenia z promotorami dyscypliny na całym świecie (min. z Australii, Brazylii, Meksyku, Republiki Południowej Afryki, Singapuru czy Tajlandii).



PIĘKA DLA
WSZYSTKICH



Dekalog piłki chodzonej



Jarosław Paradowski

DEKALOG WALKING FUTBOLU został opracowany w Polsce w 2019 roku i szybko zyskał aprobatę na całym świecie. Polska należy do **International Walking Football Federation**, dzięki czemu zasady **DEKALOGU** szybko dotarły do wszystkie państw członkowskich. 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 TOLERANCJNY.** Szanuj kolegów i rywali bez względu na to, kim są, komu kibicują, jakiego są wyznania i koloru skóry.
- Podczas zajęć zawsze **myśl POZYTYWNIE.** Zmartwienia i kłopoty zostaw w szatni. Tylko po to do nas przyszedłeś, żeby o nich zapomnieć na kilka godzin.
- 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.
- 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.
- 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.
- NIE BĄDŹ INDYWIDUALISTA.** 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”.
- 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.
- Jeśli opuszczasz trening sfrustrowany i w złym humorze, to znaczy, że walking futbol **NIE JEST** rozrywką dla Ciebie. Jak najszybciej poszukaj sobie innego hobby :-).

PAWEŁ - 61 lat

Gdy zdecydowałem się pójść na pierwszy trening wydawało mi się, że walking futbol to normalna piłka nożna, tylko przeznaczona dla weteranów. Tak nazywam ludzi podobnych do mnie, czyli takich, którzy chcą jeszcze grać, a są już w wieku 60+. Po pierwszym treningu przekonałem się, że to jest zupełnie inny sport. Tu panują inne zasady niż te, które ja znałem. Ten sport jest przede wszystkim bezpieczny. O bezpieczeństwo dbają zarówno sędziowie podczas oficjalnych meczów, jak i koledzy na każdym treningu. Zastanawiałem się dlaczego nie można uderzać piłki głową, dlaczego nie można atakować zawodnika będąc za nim? Teraz już to wszystko wiem - chodzi o to, żeby ryzyko odniesienia urazu ograniczyć do minimum. Czasem zdarzy się, że ktoś się przewróci. Wtedy wszyscy natychmiast przerywają grę i patrzą czy nie stało się coś przykrego. To jest fantastyczne zachowanie. Niby oczywiste, a jednak fantastyczne.



PIĘKA DLA
WSZYSTKICH



Sport i rekreacja

Nie przestajesz grać w piłkę gdy się starzejesz...
Starzejesz się, gdy przestajesz grać w piłkę.

Masz już ponad 60 lat ale nadal chcesz zdobywać puchary i medale - dzięki walking futbolowi spełnisz marzenia. Chcesz poruszać się w niedzielę z rodziną i znajomymi - proponujemy walking futbol. Masz sporo energii i chciałbyś ją spożytkować - zapisz się na walking futbol. Jesteś po przebytej chorobie lub urazie - wrócisz do zdrowia grając w walking futbol.

Gra w chodzoną piłkę nożną, to rozrywka dla każdego, o czym będziemy starali się Was przekonać proponując różne formy dołączenia do naszej wspólnej zabawy.



Sekcja walking futbolu w klubie sportowym



Ewa Szmitka

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

- poszerzenie oferty o zajęcia dla seniorów, to pozyskanie kolejnej grupy sympatyków. To kolejne osoby związane z klubem, które zakupią bilety na mecze ligowe, gadżety klubowe, zaangażują się w pozyskiwanie sponsorów czy pracę społeczną. Mówimy o grupie senioralnej, czyli tej, która ma największy zasób ważnego dobra jakim jest czas.

Po drugie

- stworzenie oferty walking futbolu nie wymaga szczególnych nakładów, a pozwala zoptymalizować wykorzystanie 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. Jedyne, czego potrzeba, to świadomi potrzeb tej grupy trenerzy i trenerki. I tu też prowadzenie zajęć w godzinach przedpołudniowych stanowi możliwość zwiększenia wykorzystania potencjału osobowego w klubach.

Po trzecie

- lepiej zapobiegać niż leczyć. Biorąc pod uwagę fakt, że według wszelkich prognoz depresja będzie zbierać największe żniwo jako choroba, to rekreacja w ramach gier zespołowych stanowi idealne działanie profilaktyczne. Ten rodzaj aktywności daje zarówno wzmocnienie związane z ruchem, ćwiczeniem, zdrowiem fizycznym, a z drugiej strony poprzez bycie w zespole ogranicza poczucie samotności.

Po czwarte

- 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. Kluby, które jako pierwsze dostrzegą moc (również finansową) grupy senioralnej, zagwarantują sobie odbiorców działań i źródła finansowania.



Sekcja walking futbolu w klubie piłkarskim to niewymierne korzyści zarówno dla klubu, jak i dla trenujących zawodników/zawodniczek.

Korzyści dla klubu

- stworzenie nowatorskiej oferty zajęć dla osób od dawna związanych z klubem (byli zawodnicy, pracownicy, kibice)
- promocja klubu (uczestnictwo drużyny w turniejach organizowanych w kraju i za granicą, zwłaszcza dotyczy to klubów, o mało rozpoznawalnej nazwie)
- nowe możliwości marketingowe (aktywna działalność na rzecz seniorów dodatkowym atutem klubu)

Korzyści dla grających

- Spełnienie marzeń o czynnym reprezentowaniu ukochanej drużyny jako zawodniczka/zawodnik
- Postawienie sobie nowego celu w życiu. Motywacja do aktywności fizycznej pod okiem wykwalifikowanego personelu (trenera/instruktora)
- Dowartościowanie, unikanie samoizolacji, regularne spotkania z grupą ludzi połączonych wspólną pasją.

STANISŁAW - 68 lat

Od najmłodszych lat kibicuję jednej drużynie ale jako dzieciak w piłkę grałem tylko amatorsko. Nigdy nie byłem tak dobry aby zagrać w koszulce mojego ukochanego klubu. Prawie pięćdziesiąt lat spędziłem na trybunach jako kibic. Już dawno straciłem nadzieję, że kiedyś będę mógł spełnić dziecięce marzenia i reprezentować mój klub jako zawodnik. I wtedy, zupełnie niespodziewanie, pojawił się walking futbol. Teraz żyję tylko od treningu do treningu, od turnieju do turnieju. Życie może być piękne, nawet jak się ma prawie 70 lat.

Sportowe i rekreacyjne wymiary walking futbolu



Jarosław Paradowski

Czy jeśli dysponujemy grupą przyjaciół, którzy chcą trenować walking futbol, a nie mamy możliwości przyłączenia się do klubu piłkarskiego, to możemy liczyć na sukces? Oczywiście, że tak.

W każdej chwili możemy z grupą znajomych założyć drużynę amatorską - formalną lub nieformalną.

Na początek najlepiej zacząć od tego pierwszego rozwiązania. Drużyna nieformalna nie ma osobowości prawnej ale bez problemu może trenować i występować w turniejach. Zawodnicy walking futbolu nie są związani profesjonalnymi kontraktami (oby jak najdłużej) więc skład takiej drużyny też jest kwestią umowną. Liczy się ogólna symbioza. Albo ktoś pasuje do drużyny albo nie. W każdej chwili można się do takiej drużyny zarówno zapisać, jak i z niej wypisać. Pamiętajmy o tym, że spotykamy się po to, aby dobrze się bawić we własnym towarzystwie i żaden zdobyty puchar czy medal nie może być ważniejszy od poprawnych stosunków międzyludzkich. A więc zakładamy drużynę nieformalną - wymyślamy nazwę, opracowujemy logo, kupujemy stroje i... **można zacząć podbijać świat.**

MICHAŁ - 61 lat

Przez ponad 20 lat grałem w piłkę nożną w niższych ligach. Po "czterdziestce" odwiesiłem buty na kołku i nie przypuszczałem, że jeszcze kiedyś mi się przydadzą. Początki gry w walking futbol były trudne, bo jak tu nie biegać za piłką, gdy robiło się to przez lata.. Trzeba było się przestawić na właściwe tory. I jeszcze gra bez absolutnie żadnego kontaktu - to przecież prawdziwy koszmar. Tłumiłem w sobie emocje, słysząc gwizdek sędziego gdy tylko starałem się minąć rywala albo zabrać mu piłkę. Teraz już wiem, że te wszystkie ograniczenia mają chronić mnie i innych graczy przed odniesieniem kontuzji. Gdy byłem młody, drobne urazy udawało się zaleczyć w kilka dni. Teraz ten proces zapewne trwałby dużo dłużej. Walking futbol jest dla mnie motywacją do działania. Nie mogę się doczekać kolejnego treningu. Gram prawdziwe mecze, uczestniczę w turniejach - to wszystko sprawia, że odmłodziłem o kilkanaście lat. Oby ta przygoda trwała jak najdłużej.



Łódzkie Rosomaki i The Stars dają przykład innym

Opisaną drogą poszła drużyna **Rosomaka Łódź**, która istnieje od ponad dwóch lat i oprócz pucharów wywalczonych w Polsce, ma na koncie dwa zwycięstwa w prestiżowym turnieju **Almelo City Cup** w Holandii, a w pokonanym polu takie drużyny jak Werder Brema czy Feyenoord Rotterdam. Drużynę Rosomaka tworzą piłkarzy amatorzy, w zdecydowanej większości panowie w wieku 60+. Żaden z nich za młodu nie grał w piłkę na poziomie Ekstraklasy, I, II czy nawet III ligi. Obecnie zawodnicy Rosomaka myślą o przejściu na wyższy poziom, czyli o założeniu stowarzyszenia (drużyna formalna). To z pewnością pomoże im w dalszym rozwoju i przede wszystkim w pozyskiwaniu sponsorów. Jak do tej pory wyjazdy na turnieje zawodnicy finansowali z własnej kieszeni.

Podobną drogę przeszły panie grające w drużynie **The Stars Łódź**. (kategoria wiekowa 40+). Grupa około dwudziestu zawodniczek trenuje regularnie od 2020 roku i ma na koncie zwycięstwa nad drużynami z Holandii, Francji i Litwy.

Być Mistrzem Polski - to brzmi dumnie

Założenie własnej drużyny okazuje się doskonałym sposobem na spędzenie wolnego czasu, jest pretekstem do wspólnego działania i integracji. W naszym kraju proces powstawania nowych zespołów kobiecych i męskich wciąż trwa. Stowarzyszenie Walking Futbol Polska, które dba o rozwój i promocję dyscypliny w naszym kraju planuje w ciągu kilku lat zorganizować mistrzostwa Polski w walking futbolu. Aby ten cel zrealizować, konieczne jest znalezienie kilku liderów, którzy przekonają do swojego pomysłu i pociągną za sobą grupy aktywnych osób w różnych regionach kraju. Nagrodą za pracę i poświęcenie się swojej pasji może być **tytuł Mistrza Polski**. O taki tytuł może powalczyć każdy. Wystarczy tylko chcieć i uwierzyć w swoje marzenia.



PIĘKA DLA
WSZYSTKICH



Walking futbol jako rekreacja wielopokoleniowa



Jarosław Paradowski

Walking futbol w wersji rekreacyjnej, to tak samo ważna część dyscypliny, jak ten w wersji sportowej. To właśnie na rekreację najczęściej liczą osoby, które wcześniej nie wiedziały co to ustawienie 4-4-2, wysoki pressing, nie wspominając już o spalonym.

Jak do tej pory aktywni seniorzy mogli liczyć głównie na oferty nordic walkingu, gimnastyki korekcyjnej czy tańca towarzyskiego. Walking futbol jest czymś nowym i bardzo odważnym. Babcia, która gra w piłkę? O czymś takim wcześniej świat przecież nie słyszał.

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 pachotkami to bardzo fajne jest. Tak ją sobie powolutku turlam raz w prawo, raz w lewo. Mężczyć to ja się za bardzo nie lubię 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.

A gdy babcia może jeszcze pójść na prawdziwy trening razem z wnuczkiem, to już pełnia szczęścia. Bardzo często zdarza się, że babcia i wnuczek wciągają do gry ogniwo pośrednie, którym jest tata lub mama. Trzy pokolenia na jednym boisku? Fantastyczna sprawa. W takim przypadku szczegółowe przepisy do gry schodzą na dalszy plan. Nie biegamy i gramy bezkontaktowo. Wystarczy? No pewnie, że wystarczy... Możemy zaczynać...



Rekreacja głównie dla pań

Walking Futbol Polska od początku istnienia stawia na rekreację. Warsztaty dla każdego organizowane są w różnych częściach Polski. Bardzo pomocna w takich przypadkach okazuje się przychylność władz miast, powiatów czy gmin. Ośrodki Kultury i Sportu są otwarte na propozycje nowatorskich rozwiązań, a takim rozwiązaniem z pewnością są zajęcia walking futbolu.

Co ciekawe, do tego rodzaju zajęć zdecydowanie bardziej garną się panie. Panów pociąga głównie rywalizacja, walka o bramki, punkty, medale. Gdy gra się o nic, a wyłonienie zwycięzcy w rywalizacji wcale nie jest najważniejsze, trudniej zachęcić ich do jakiegokolwiek aktywności. Paniom podoba się za to nowatorski charakter zajęć i sam fakt, że uczą się czegoś o czym wcześniej miały mgliste pojęcie. Dla wielu z nich granie w piłkę dopiero w wieku 40+, 50 czy 60+ nabrało zupełnie innego wymiaru.

EWA - licencjonowana trenerka piłki nożnej (UEFA B) i walking futbolu
Zostałam poproszona o poprowadzenie zajęć w Domu Dziennego Pobytu. Przychodzę i widzę siedem chętnych do zabawy uczestniczek. Najmłodsza Krysia lat 75, najstarsza Bogusia lat 96. Każda z Pań o różnym stopniu sprawności. Początkowo i ja i moje podopieczne mocno zestresowane. Połowa grupy siedziała na krzesłach mówiąc, że nie będzie się wygłupiać graniem w piłkę. W miarę upływu czasu coraz więcej siedzących przyłączyło się do ćwiczących. Kończyliśmy 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.



PIĘKA DLA WSZYSTKICH



Sport, który poprawia życie



Jarosław Paradowski

W walking futbol, czyli chodzoną odmianę piłki nożnej grają ludzie po atakach serca i po udarach, bo taką formę rehabilitacji zalecił im lekarz czy fizjoterapeuta. Są też ludzie, którzy z powodu starszego wieku czuli się bezradni, samotni, odizolowani, którzy stracili swój cel w życiu.

W wielu krajach walking futbol został okrzyknięty sportem, którego uprawianie poprawia zdrowie nie tylko w sferze fizycznej, ale i psychicznej. Walka z samotnością, to u osób starszych wielki problem. Znalazienie w sobie motywacji do gry w wieku 50+, 60+ czy 70+ okazało się dla wielu kołem ratunkowym w trudnych chwilach.

Ten sport w jednej chwili wyciągnął ich z domu, przywrócił wiarę we własne siły, dał motywację i wyzwolił uśmiech na twarzy. Inspiracją do uprawiania walking futbolu mogą być wspomnienia ludzi, którzy kilka lat temu odważyli się zrobić pierwszy, najważniejszy krok. **"Popraw swoje życie"** to wydana w Anglii książka **Toma Morana**, który pomimo "sześćdziesiątki" na karku, jest aktywnym zawodnikiem walking futbolu. Kilka cytatów z tej publikacji nie pozostawia złudzeń.

Mieszkający niedaleko Newcastle **Terry** ma 67 lat. W styczniu 2018 roku miał trzy zawały serca. Założono mu bajpasy. **- Przez około sześć miesięcy powoli wracałem do zdrowia. Brakowało mi nie tylko siły i energii, ale także pewności siebie. Zauważyłem początki depresji. Po operacji zdałem sobie sprawę, że nie będę w stanie wrócić do pracy. Byłem kompletnie rozbity. Moja żona dowiedziała się o istnieniu walking futbolu. Miałem sporo obaw, czy będę w stanie nawiązać kontakt z innymi graczami i czy wytrzymam fizycznie. Już po kilku zajęciach okazało się, że koledzy z grupy są fantastycznymi ludźmi i wtedy powiedziałem sobie - nie możesz ich zawieść, nie możesz zrezygnować. Ponownie cieszę się życiem, spędzając czas głównie wśród ludzi takich jak ja.**

U mieszkającej w Swansea (Walia) **Lisy** zdiagnozowano zespół stresu pourazowego, po tym jak zakończyła pracę ratownika medycznego. **- To był dla mnie bardzo trudny okres. Nie czułam potrzeby żeby w ogóle wychodzić z domu. Chciałam być sama i z nikim nie dzielić się moimi problemami. Walking futbol to zmienił. To nie tylko sport. To przede wszystkim świetna zabawa, dzięki której poczułam się znacznie lepiej** - powiedziała Lisa, która wcześniej nie wierzyła, że w wieku 56 lat będzie mogła założyć czerwoną koszulkę reprezentacji Walii, co zawsze było jej marzeniem.



45-letnia **Natalie** urodziła się w Manchesterze, ale od dawna mieszka w walijskim Pontyclun. O walking futbolu dowiedziała się od koleżanki z pracy. **- Zakochałam się w tej grze już po pierwszym treningu. Jeśli osiągniesz pewien wiek, to uczestnictwo w sporcie drużynowym jest bardzo ograniczone ze względu na fizyczność. W przypadku walking futbolu jest inaczej. Na początku myślałam, że jest on zarezerwowany tylko dla starszych panów, ale to nieprawda. Wiek i płeć nie mają znaczenia. Mam zamiar grać w walking futbol przez długie lata** - mówi uśmiechnięta Natalie.

Najtrudniej jest przełamać własne słabości i odważyć się na uczestnictwo w pierwszych zajęciach. Ograniczenia związane z wiekiem wydają się niemożliwe do pokonania. To jednak tylko pozory. Gdy przyjdiesz na trening i zobaczysz uśmiechnięte twarze wokół, to w jednej chwili chcesz być częścią tej społeczności. Chcesz się uśmiechać razem ze wszystkimi. Chcesz czerpać radość z chodzenia za piłką. Powoli starasz się dążyć do realizacji celu. Na początku jest nim prawidłowe kopnięcie piłki, potem strzelenie gola, a potem gra w swojej drużynie.

Susan ma 53 lata - **Nie myślałam, że ponownie wyciągnę z szafy parę butów piłkarskich. Ostatni raz grałam 20 lat temu. Po pierwszym treningu walking futbolu byłam bardzo podekscytowana. Dawną tak się nie śmiałam. Będę dalej grała - to pewne.**

O tym, że walking futbol łączy pokolenia przekonuje historia 24-letniego **Alexa**, który złamał nogę, grając w piłkę nożną i w ramach rehabilitacji grał w „chodzonego”. Po roku gry i osiągnięciu pełnej sprawności zdecydował, że zostanie sędzią - **Jestem zachwycony tą grą i nie chcę się z nią rozstawać, Dzięki sędziowaniu jestem bardziej asertywny w podejmowaniu decyzji. Mam nadzieję, że więcej młodych ludzi zacznie angażować się w ten sport, bo jeśli ktoś będzie chciał, na pewno znajdzie tu miejsce dla siebie** - przekonuje Alex.



PIĘKA DLA
WSZYSTKICH



Wybrane źródła finansowania sekcji walking futbolu



Ewa Szmítka

Każdy kto zdecyduje się założyć sekcję walking futbolu w swoim klubie wcześniej lub później zada sobie pytanie - gdzie szukać środków finansowych, które pomogą w bieżącym działaniu i przyczynią się do rozwoju działalności? Jest kilka możliwości aby je zdobyć. Oto przykłady:

Fundusze ministerialne

Program „Aktywni +” Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej (tu na rok 2022)

Wszystkie obszary programu „Aktywni +”

- 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.
- Partycypacja społeczna przyczynia się natomiast do wzmocnienia samoorganizacji seniorów oraz zwiększeniu ich wpływu na życie lokalnych środowisk.
- 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.
- 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.

Link do programu:

http://senior.gov.pl/program_asos/strona/92

ZBYSZEK - 70 lat

Na te zajęcia to mi żona kazała przyjść. Mówiła, że zamiast w telewizji na mecze patrzeć, to lepiej żebym sam się poruszał, bo inaczej całkiem się za chwilę z kanapą zrosnę. Teraz już wiem, że dobrze, że mi tak kazała. To jest lepsze niż telewizja. Trenuję regularnie raz w tygodniu. Poznałem wielu fajnych ludzi, a po treningu lepiej się czuję.



Możliwe obszary do wykorzystania:

Aktywność społeczna - na prowadzenie zajęć dla grupy 60+, w kosztach z dotacji można uwzględnić sprzęt sportowy, wynajem obiektów treningowych czy wynagrodzenie trenerki czy trenera (zakupiony sprzęt może służyć innym grupom treningowym w klubie).

Przygotowanie do starości - prowadzenie zajęć dla grupy 50+, 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.

Program Sport dla Wszystkich Ministerstwa Sportu i Turystyki

Zadania realizowane w ramach konkursu:

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

Link do programu:

<https://www.gov.pl/web/sport/nabor-na-dofinansowanie-w-2023-roku-zadan-z-zakresu-programu-sport-dla-wszystkich>



PIĘKA DLA WSZYSTKICH



Wybrane źródła finansowania sekcji walking futbolu



Ewa Szmítka

Fundusze europejskie

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

W programie FERS będzie realizowane wsparcie na rzecz m.in. 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:

<https://www.power.gov.pl/strony/o-programie/fundusze-europejskie-dla-rozwoju-spolecznego/zalozenia-nowego-programu/>

KAROL - 65 lat

Od dziecka uwielbiałem grać w piłkę nożną, ale w pewnym momencie zdałem sobie sprawę, że już w klasycznej piłce nie daję rady. Nie miałem szans ścigać się z facetami, którzy mają 20-30 lat. Dzięki walking futbolowi moja piłkarska kariera może trwać znacznie dłużej! Jak długo? Ma nadzieję, że do "osiemdziesiątki" dam radę. Tu nie ma lepszych i gorszych. Każdy gra tak jak potrafi i nikt nie ma do nikogo żadnych pretensji.

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, pośmiej, pogada. Nieraz to i z godzinę po treningu stoimy, gadamy i ciężko iść do domu.



Fundusze jednostek samorządu terytorialnego (wojewódzkie, powiatowe, gminne, miejskie)

Te fundusze będą się zasadniczo różnić w zależności od regionu geograficznego. Przykłady, które zaprezentujemy będą dotyczyć konkretnych województw i gmin, ale mogą stanowić inspirację do zgłębiania tematu.

Konkurs ofert na realizację zadania publicznego z zakresu kultury fizycznej na lata 2022 - 2023 pn. "Łódzkie dla Seniorów Plus" Urzędu Marszałkowskiego w Łodzi

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.



PIŁKA DLA
WSZYSTKICH



Wybrane źródła finansowania sekcji walking futbolu



Ewa Szmitka

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

Link do programu:

<https://bip.lodzkie.pl/konkursy-2022/item/12567-og%82oszenie-trzynastego-otwartego-konkursu-ofert-na-realizacj%C4%99-zadania-publicznego-z-zakresu-kultury-fizycznej-na-lata-2022-2023-pn-%C5%82%C3%B3dzkie-dla-senior%C3%B3w-plus>

Mikrogranty dla Seniorów 2022 Urząd Miasta Łodzi

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.

Link do programu:

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

Bieżące informacje dotyczące konkursów dla organizacji pozarządowych, w tym również dla klubów sportowych znajdziecie tutaj:

<https://www.facebook.com/konkursyNGO>



Pozyskanie środków, które chcemy przekazać na walking futbol nie jest łatwe ale na pewno jest możliwe. Zaczynaj od stworzenia grupy osób regularnie ćwiczących. Dopiero potem pomyśl skąd pozyskać środki. Doświadczenia Walking Futbol Polska mogą okazać się w tym względzie bardzo pomocne.

- 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 zdziała 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.

Do zobaczenia na boiskach!



PIĘKA DLA
WSZYSTKICH



Aktywność fizyczna osób starszych

Co to znaczy, że mózg lubi ruch?



Grażyna Busse

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.



Aktywność fizyczna osób starszych

Co to znaczy, że mózg lubi ruch?

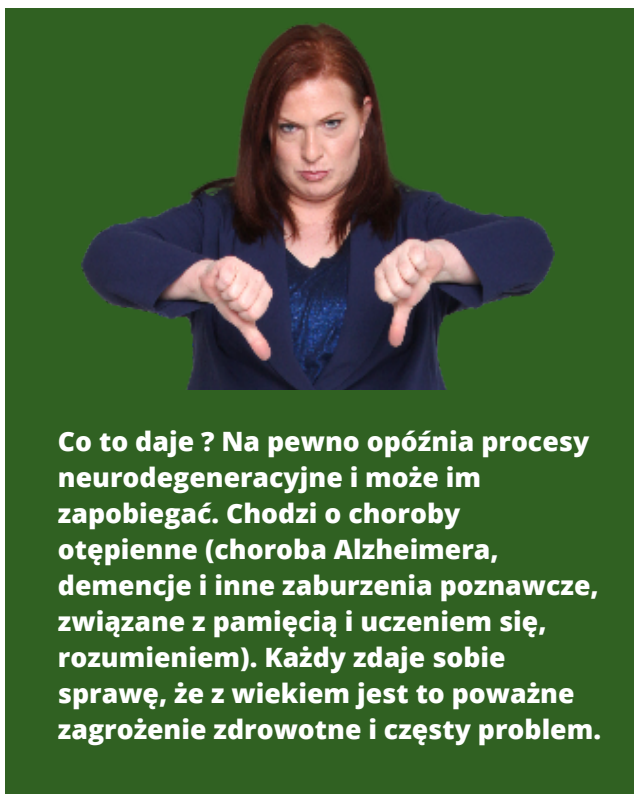


Grażyna Busse

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
- Wzmacnianie równowagi to umiejętność zapanowania nad ciałem
- Poprawa ruchomości stawów to większa płynność i elastyczność ruchów
- Ogólna poprawa zdolności motorycznych to lepsze wykorzystanie kombinacji ruchów i możliwości poruszania się
- Poprawa koordynacji ruchów to lepsza reakcja na zewnętrzne bodźce, zagrożenia, trudności
- Pobudzenie i usprawnienie pracy zmysłów to lepsza sprawność sensoryczna, odczytywanie sygnałów zewnętrznych



Co to daje ? Na pewno 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.



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.

Sport to zdrowie, ale....

Ale 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.

Integracja, wzmacnianie więzi, poczucie bezpieczeństwa

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.

Aktywność fizyczna osób starszych

Co to znaczy, że mózg lubi ruch?



Grażyna Busse

Różne osoby – różne motywacje, ale ważne są:

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.

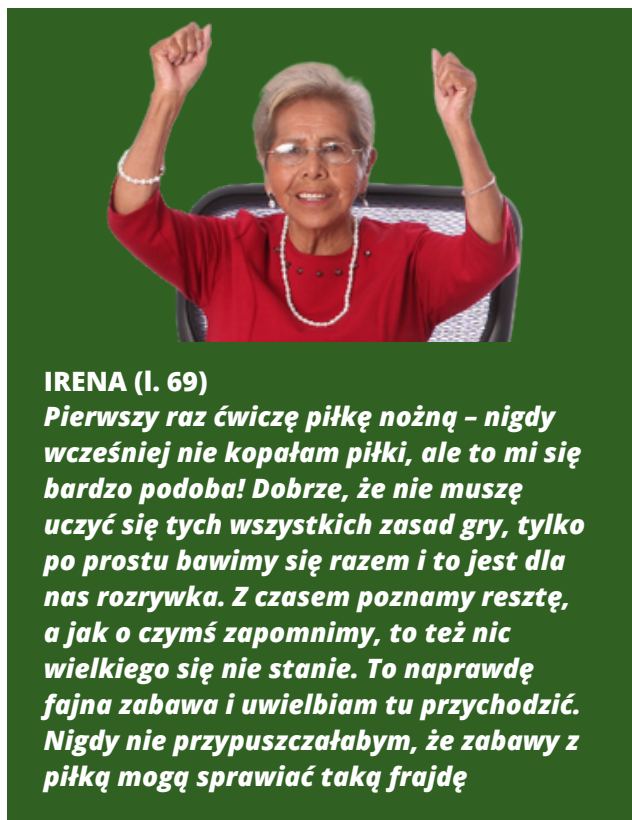
Słuchaj, wyciągaj wnioski i korzystaj z nich w trakcie treningu

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.



IRENA (I. 69)

Pierwszy raz ćwiczę piłkę nożną – nigdy wcześniej nie kopałam piłki, ale to mi się bardzo podoba! Dobrze, że nie muszę uczyć się tych wszystkich zasad gry, tylko po prostu bawimy się razem i to jest dla nas rozrywka. Z czasem poznamy resztę, a jak o czymś zapomnimy, to też nic wielkiego się nie stanie. To naprawdę fajna zabawa i uwielbiam tu przychodzić. Nigdy nie przypuszczałabym, że zabawy z piłką mogą sprawiać taką frajdę

Aktywność fizyczna osób starszych

Co to znaczy, że mózg lubi ruch?



Grażyna Busse

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, nieznanymi dotąd zasadami i regułami, to znakomite warunki do wszechstronnej, holistycznej praktyki rozwojowej.



BARBARA - 74 lata

Nie znam się na piłce nożnej – mój mąż to by pewnie więcej wiedział! Lubię po prostu spotykać się w tej grupie, pogimnastykować nogi, poruszać się – tak, jak mogę, na ile pozwala mi mój chory staw biodrowy. Czuję się tu dobrze – trenerka ma do nas cierpliwość i jest wyrozumiała. Bardzo się cieszę, że mogę się czegoś nowego dowiedzieć, nauczyć – to dla mnie bardzo ważne.



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. Naszym celem może być także sam proces – spotkanie, bycie razem, wspólna zabawa!



- 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 doświadczenia. 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.

Spółeczny wymiar walking futbolu



Jarosław Paradowski

Zaczyna się od wspólnej gry w piłkę ale z czasem to przestaje wystarczać. Grupa ludzi, która lubi spędzać ze sobą czas, szuka nowych wyzwań. Rodzą się pytania. Może naszą mocą zarażać innych? Może ktoś oczekuje naszej pomocy? A może jesteśmy w stanie zrobić coś, co wywoła u drugiej osoby uśmiech na twarzy? Warto spróbować.

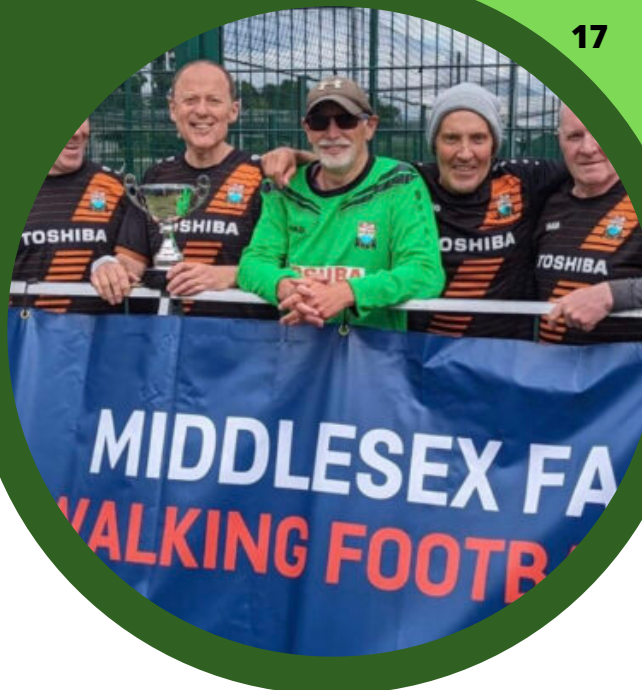
Jak sprawić aby cieszyć się nie tylko zwykłym kopaniem piłki i pójść krok do przodu? Doskonałym przykładem jest grupa przyjaciół skupiona wokół angielskiego klubu **Barnet FC**. Choć nazwa klubu nie jest zbyt znana przeciętnemu sympatykowi piłki nożnej, bo lokalna drużyna nigdy nie dostąpiła szczytu gry w angielskiej Premiership, to w środowisku walking futbolu **Barnet Walking Football Team reprezentuje Ligę Mistrzów**.

W klubie trenuje około 130 graczy we wszystkich grupach wiekowych; 50+, 60+ i 70+. Treningi mieszane dla kobiet i mężczyzn odbywają się dwa razy w tygodniu. Chodzenie za piłką nożną stało się częścią ich życia. W mediach społecznościowych funkcjonują 24 godziny na dobę.

Zdrowe ciała i zdrowe umysły

Są nie tylko drużyną piłkarską. Kiedy przyszedł czas, by zmierzyć z wirusem Covid, wspólnie robili sobie zakupy, organizowali spotkania na czacie, aby nieustannie być razem i podtrzymywać się na duchu. Świadomość zdrowia psychicznego, to dla członków klubu sprawa równie ważna jak sprawność fizyczna. Tu każdy może liczyć na partnera z drużyny, z którym zawsze może się spotkać aby porozmawiać o różnych problemach.

Trudno jednoznacznie ocenić ile osób w Anglii gra walking futbol. Jedni odchodzą, drudzy przychodzą ale szacuje się, że jest to liczba zbliżona do 100 000. Regularne zajęcia dla zawodników i zawodniczek prowadzi ponad 1000 klubów. Najczęściej są to drużyny złożone z byłych piłkarzy i kibiców. Grający w walking futbol tworzą na Wyspach małe lokalne społeczności. Niemal co tydzień w całym kraju organizowane są turnieje regionalne będące doskonałą okazją do spotkań i aktywnego spędzania czasu. Jest się od kogo uczyć i na kim wzorować.



Czasem wystarczy filiżanka herbaty

W **Barnet Walking Football Team** funkcjonuje kilka klubów tematycznych, które są zupełnie oderwane od piłki nożnej. Jednym z nich jest **Klub Curry**, w którym panowie i panie odwiedzają co miesiąc inną restaurację i degustują różne potrawy. Istnieje też grupa rowerowa, grupa spacerowa, a nawet grupa ogrodnicza, która współpracuje z lokalną społecznością ogrodniczą, uprawiającą warzywa dla banku zdrowej żywności. Członkowie klubu są bardzo dumni z współpracy z **Dementia Club UK**. Zawodnicy regularnie odwiedzają wybrane szpitale, w których pomagają wykonać najprostsze czynności, takie jak choćby przygotowanie herbaty. Mają też kontakt z chorymi jako osoby, z którymi w każdej chwili można porozmawiać na każdy temat – najczęściej tym tematem jest sport i piłka nożna. Ostatni mecz czwartoligowego **Barnet FC** czy reprezentacji Anglii, to zawsze fascynujący temat do bardzo długiej dyskusji.

W okresie Świąt Bożego Narodzenia klub regularnie współpracuje z organizacją charytatywną, dostarczając gotowane posiłki dla potrzebujących dzieci. W 2021 roku udało się przygotować około 30 tysięcy takich posiłków. Dzięki darowiznom ufundowano kilkadziesiąt tabletek dla uczniów lokalnych szkół.

Zawodnicy i zawodniczki angażują się we wszystkie projekty podnoszące świadomość wielu problemów współczesnego świata. Dotyczy to głównie kwestii społecznych i integracyjnych, a także takich jak, na przykład, LGBTQ w sporcie.

Za całą swoją działalność w 2021 roku **Barnet Walking Football Team** otrzymał bardzo prestiżową nagrodę Middlesex FA Grassroots, jako Project Roku 2021. Rok wcześniej klub był nominowany do uznanej na Wyspach nagrody **London Sports** za „wpływ na społeczność”. i doceniony przez **Football Association** (angielski odpowiednik PZPN).



PIĘKA DLA
WSZYSTKICH



Różne odmiany i przepisy walking futbolu



Jarosław Paradowski

Walking futbol to sport dla każdego i w każdej wersji jest tak samo interesujący. Oficjalne przepisy, według których najczęściej rozgrywane są imprezy rangi międzynarodowej opracowali kilka lat temu Anglicy. Istnieje też kilka innych odmian walking futbolu. Wszystkie odmiany łączy jeden główny, niezmienny przepis – zawodniczki i zawodnicy podczas gry nie mogą biegać. W znacznym stopniu ograniczony jest też kontakt między zawodnikami (gra bark w bark)

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 nieумыślny, 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 rożny), to nie trzeba wznowiać 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 turnieju.

Podczas gry żaden z uczestników nie może biegać. Podstawowy czynnik, który odróżnia chód od biegu, to kontakt nogi z podłożem. Gdy przynajmniej jedna noga nie dotyka podłoża, to znaczy, że gracz biegnie. Zabronione jest szuranie i ślizganie oraz pochylanie się do przodu (linia bioder powinna być w pionie z linią barków)



PIĘKA DLA
WSZYSTKICH



Rozgrzewka - najważniejsza część treningu



Katarzyna Stefańska - Chojnacka

Na aktywność fizyczną nigdy nie jest za późno. Ważnym elementem przed podejmowaniem każdej aktywności jest rozgrzewka.

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 ona 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. **Wzmaga 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 wzmaga 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**.

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.



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).

Konspekt 1 - rozgrzewka, rekreacja z elementami piłki nożnej

grupa o ograniczonych możliwościach ruchowych

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 rak 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; „kółeczka” nogą ugiętą w kolanie
- Staw skokowy – ruch stopą góra, dół, prawo, lewo; masaż stóp piłką – oparcie stopy podszewą 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!!!

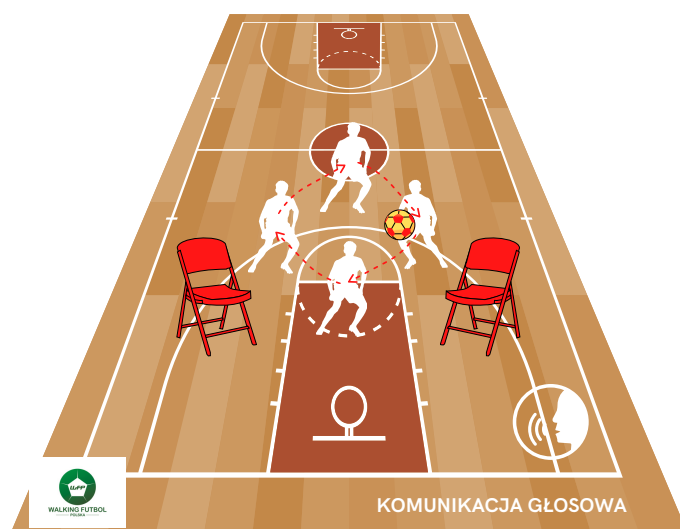
Rozgrzewka
czas: 20 minut



STAWY I MIĘŚNIE

Liczba osób: 4-8
Sala: 10x10 m.

Ćwiczenie 1
czas: 15 minut



GRA W KOLORY

Liczba osób: 4-8
Sala: 10x10 m.

Konspekt 1 - rozgrzewka, rekreacja z elementami piłki nożnej

grupa o ograniczonych możliwościach ruchowych

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 „skarb” na parę.

Przebieg: Osoba siedząca przetacza piłkę „skarbc” podeszwą (pokaż jak to zrobić) z prawej strony do lewej, przekazując piłkę z prawej do lewej nogi. To „otwarcie skarbcza”. Następnie osoba chodząca przejmuje piłkę i prowadzi ją do wyznaczonego stożka „Skarbcza”. 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!!!

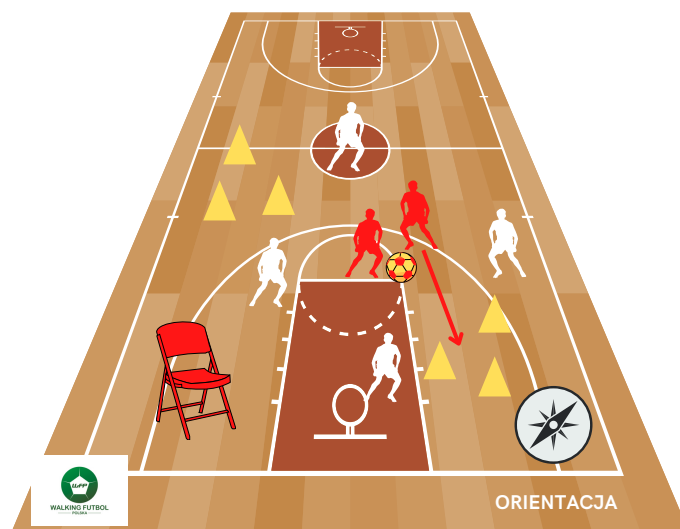
Ćwiczenie 4 - podania

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

Przebieg: Wytlumacz na czym polega kopnięcie, przyjęcie i podanie. Każda para liczy udane podania i przyjęcia.

Uwaga: Na zakończenie pamiętaj o ćwiczeniach oddechowych i rozciągających

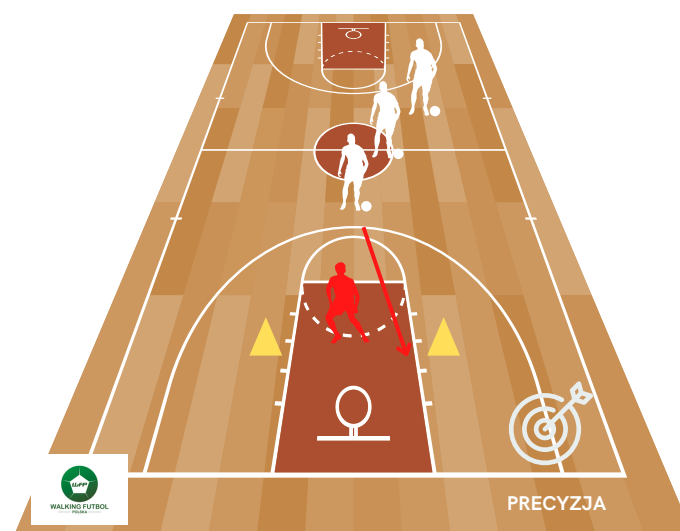
Ćwiczenie 2
czas: 15 minut



ZABAWA SKARBIEC

Liczba osób: 4-8
Sala: 10x10 m.

Ćwiczenie 3
czas: 15 minut



KRÓL I KRÓLOWA

Liczba osób: 4-8
Sala: 10x10 m.

Konspekt 2 - rozgrzewka, podanie piłki, przyjęcie piłki, podstawy gry

grupa początkująca

CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka - berek „czapeczka”

Rozciąganie dynamiczne:

5 skłonów – w dół, do prawej nogi, do lewej nogi
 5 skłonów do nogi wyprostowanej (palec 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.

Rozgrzewka
 czas: 15 minut



Ćwiczenie 1
 czas: 15 minut



Konspekt 2 - rozgrzewka, przyjęcie piłki, podanie piłki, podstawy gry

grupa początkująca

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 niewerbalnie – 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 2
czas: 20 minut



SZUKAJ BRAMKI

Liczba osób: 10-12
Boisko 30x20 m.

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:

- Wytlumacz zasady gry: zakaz biegania, bezpieczeństwo, fair play
- Pokaż czym jest aut i rzut różny
- Wytlumacz 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

Ćwiczenie 3
czas: 30 minut



MAŁA GRA

Liczba osób: 10-12
Boisko: 30x20 m.

Konspekt 3 - rozgrzewka, doskonalenie techniki, komunikacja na boisku

grupa mieszana (kobiety, mężczyźni)

CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka - wszystkie partie mięśni

Rozciąganie w parach: Osoby w parze stoją 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

Ćwiczenie 1
czas: 10 minut



Ćwiczenie 2
czas: 8 minut



Konspekt 3 - rozgrzewka, doskonalenie techniki, komunikacja na boisku

grupa mieszana (kobiety, mężczyźni)

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 były bezkontaktowe i chodziły, a 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:

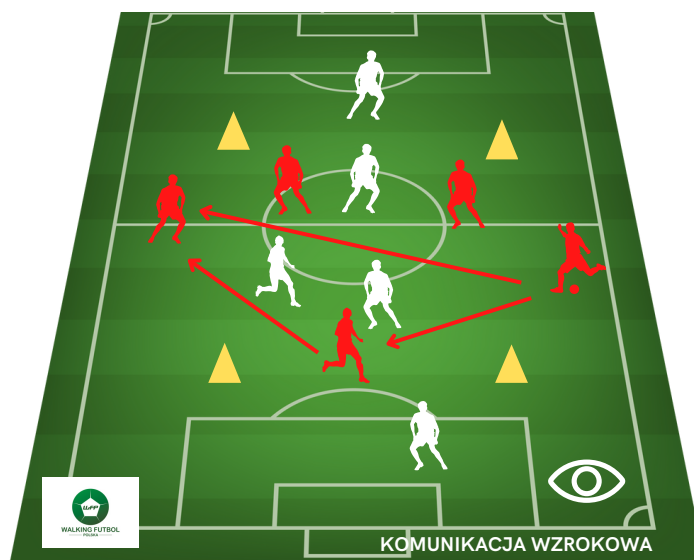
- Dobierz zespoły tak, aby w każdym znalazły się zarówno te o mniejszych jak i większych umiejętnościach.
- Zmieniaj osobę neutralną co trzy minuty, tak aby każdy miał możliwość grać w tej roli.
- Przerwywaj grę by tłumaczyć poszczególne jej elementy: rzut wolny, wysoka piłka, możliwość innego rozegrania, 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.

Ćwiczenie 3
czas: 15 minut



PÓŁNOC - POŁUDNIE

Liczba osób: 12
Boisko: 40x20 m.

Ćwiczenie 4
czas: 30 minut



Z NEUTRALNYM

Liczba osób: 11
Boisko: 40x20 m.

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 (palec 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, pokaż, 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 stoją 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 wyciągniętą ręką)

Modyfikacje ćwiczenia:

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

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

Rozgrzewka
 czas: 15 minut



Ćwiczenie 1
 czas: 8 minut



Konspekt 4 - rozgrzewka, podstawy techniki piłkarskiej, gra ze wskazaniem

grupa mieszana (dzieci, rodzice, dziadkowie)

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

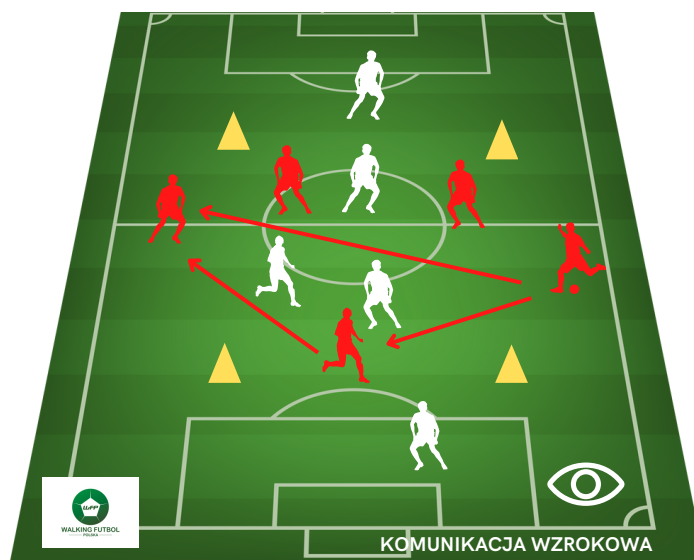
Możliwe modyfikacje (wskazanie kto strzela):

- Strzelają tylko najmłodszy w każdym zespole
- Strzelają tylko najstarszy 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

Ćwiczenie 2
czas: 15 minut



TRZY KONTAKTY

Liczba osób: 12
Boisko: 40x20 m.

Ćwiczenie 3
czas: 30 minut



ZE WSKAZANIEM

Liczba osób: 11
Boisko: 40x20 m.

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 stają 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.

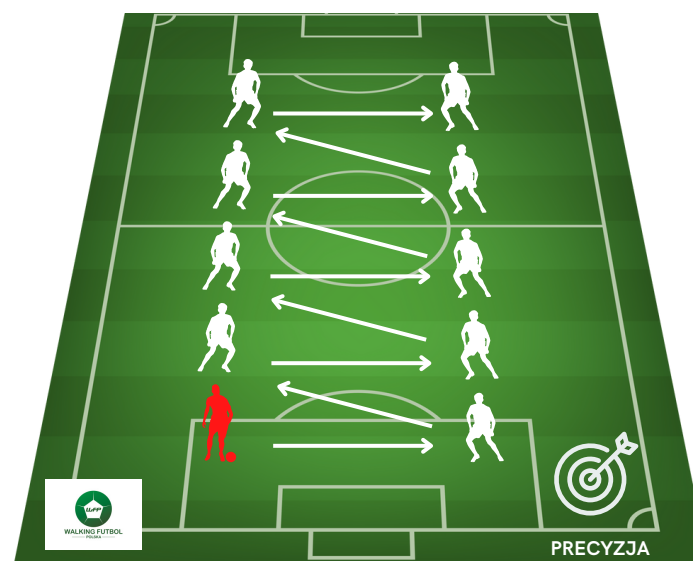
Ćwiczenie 1
czas: 15 minut



PRAWA, LEWA

Liczba osób: 10-12
Boisko 30x20 m.

Ćwiczenie 2
czas: 15 minut



PODANIA W RZĘDACH

Liczba osób: 10-12
Boisko: 30x20 m.

Konspekt 5 - rozgrzewka, doskonalenie techniki piłkarskiej, duża gra

grupa zaawansowana

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 3
czas: 20 minut



CZTERY BRAMKI

Liczba osób: 12
Boisko: 40x20 m.

Ćwiczenie 4 - duża gra

Organizacja: Boisko o wymiarach 40m na 20m.
Dwie bramki o wymiarach 3m na 1m.
Gra 6x6, bez bramkarzy

Przebieg: Bezwzględne zachowane zasad gry w walking futbol. Kontrola trenera nad zasadami fair play. Nadzór trenera nad bezpieczeństwem osób ćwiczących. Gry bezkontaktowe.

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

Ćwiczenie 4
czas: 30 minut



DUŻA GRA

Liczba osób: 12
Boisko: 40x20 m.

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.

Autorzy



Ewa Szmítka

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. Członkini Zarządu w GLKS Zawisza Rzgów, członkini Komisji ds. Piłki Nożnej Kobiet Łódzkiego Związku Piłki Nożnej.



Grażyna Busse

Magister pedagogiki w zakresie edukacji dorosłych (andragogika) 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; Współtworzy Konsorcjum Pro Age – Pracownię Gerotechnologii i Edukacji Gerontologicznej. Pomysłodawczyni i współzałożycielka eksperckiego stowarzyszenia Edukacyjne Centrum Integracji Międzypokoleniowej HIPOKAMP – prezes Stowarzyszenia. Autorka wielu publikacji i opracowań tematycznych, dotyczących działań z seniorami i dla seniorów, działań wielopokoleniowych oraz tworzenia dokumentów programowych/strategicznych, a także materiałów edukacyjnych dla osób, chcących profesjonalnie przygotować się do działań na rzecz starzejących się społeczności.



Katarzyna Stefańska - Chojnacka

Wiceprezeska Klubu Sportowego „Kontra”, magister fizjoterapii, ukończyła wiele kursów doszkalających m.in. Kinesiologytaping - plastrowanie dynamiczne, „Opieka Geriatryczna”, Ruch rozwijający - Metoda Weroniki Sherborne I i II stopień, Dry Needling - suche igłowania kurs podstawowy, Badanie i fizjoterapia funkcjonalna w uszkodzeniach stawu kolanowego moduł I i II, Badanie i fizjoterapia funkcjonalna w uszkodzeniach barku”.

Właścicielka sklepu medycznego, koszykarka amatorka, sportsmenka. Członkini programu „Kobięty 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+.