PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE

Zima to najlepszy czas na start z treningiem motorycznym? Jak piłkarz może wykorzystać przerwę między rundami

Przygotowanie motoryczne • 21 listopada 2026 • 7 min czytania • Movement Matters

Przerwa zimowa trwa od kilku do kilkunastu tygodni, w zależności od ligi. Jak połączyć odpoczynek po jesieni z treningiem motorycznym i od czego zacząć przed okresem przygotowawczym w klubie.

Zima to najlepszy czas na start z treningiem motorycznym. Jak piłkarz może wykorzystać przerwę między rundami?

Ostatni mecz rundy jesiennej za Tobą. Wiesz już, w których sytuacjach brakowało Ci przyspieszenia, kiedy rywal wygrywał pojedynek i co chciałbyś poprawić przed wiosną. Zostaje pytanie, kiedy zaczniesz nad tym pracować.

Zima to dla większości piłkarzy najdłuższa przerwa w meczach, czyli najwięcej czasu na budowanie siły i szybkości. Zacznij zaraz po ostatnim meczu rundy, ale nie od ciężkiego treningu. Najpierw zaplanuj przerwę: ile odpoczynku, kiedy wrócić do pracy i co zrobić przed startem przygotowań w klubie. W sezonie łatwiej formę utrzymać niż ją zbudować, więc tego etapu nie da się łatwo nadrobić.

Przerwa między rundami to czas na odpoczynek, ale odpoczynek z głową. Zamiast od razu wskakiwać w mocny trening albo czekać z wszystkim do pierwszych zajęć w klubie, przyjdź do nas zaraz po rundzie jesiennej. Sprawdzimy, w jakiej jesteś formie, ustalimy, ile odpoczynku potrzebujesz, i rozpiszemy kolejne kroki pod kalendarz drużyny. Tak pracujemy w Movement Matters, studiu przygotowania motorycznego i treningu personalnego w Rzeszowie.

Umów pierwszą wizytę

Runda się kończy. Co dalej?

Po rundzie każdy zawodnik ma w głowie kilka scen z boiska: spóźniony start do piłki zagranej za linię obrony, pojedynek bark w bark przegrany o pół kroku, ostatnie dwadzieścia minut meczu, kiedy nogi nie nadążały za głową. Od przypomnienia tych sytuacji zaczynamy - one pokazują, czego Ci brakuje.

Przerwa zimowa jest różna w zależności od ligi. W Ekstraklasie to w tym sezonie niecałe siedem tygodni, od połowy grudnia do końca stycznia. W niższych ligach na Podkarpaciu jesień skończyła się w połowie listopada, a według terminarza Podkarpackiego ZPN runda wiosenna rusza na początku marca, więc przerwa trwa nawet około 16 tygodni. Każdy ma więc inny kalendarz, ale prawie każdy ma kilka tygodni na zaplanowaną pracę. Pytanie tylko, co z nimi zrobi.

Dlaczego warto zainteresować się przygotowaniem motorycznym właśnie zimą?

Kilkanaście tygodni bez meczów działa w dwie strony. Metaanaliza Clemente i współpracowników (2021), obejmująca 12 badań z piłkarzami, pokazała, że po przerwie bez treningu spada przede wszystkim wydolność tlenowa, a do tego wyskok i zdolność do powtarzania sprintów. Zawodnicy, którzy w przerwie trenowali według programu, też tracili formę. Przewagę nad samym odpoczynkiem badacze potwierdzili jednak dla wydolności tlenowej i powtarzanych sprintów. Trening w przerwie nie zatrzymuje więc wszystkich spadków. Pozwala za to wejść w okres przygotowawczy z lepszego miejsca.

Odpoczynek po rundzie jest potrzebny i nie ma sensu go pomijać. Eksperci (Den Hollander i współpracownicy, 2025) proponują zawodowcom po sezonie co najmniej cztery tygodnie przerwy, w tym dwa bez kontaktu z klubem, a potem co najmniej cztery tygodnie przygotowań. To zalecenie dotyczy przerwy między sezonami, ale przerwa zimowa w niższych ligach jest jeszcze dłuższa. Ile odpoczynku potrzebujesz Ty, zależy od minut w rundzie, urazów i terminu przygotowań w klubie. To ustalamy na pierwszej wizycie.

Przy przerwie trwającej kilkanaście tygodni jest czas i na odpoczynek, i na budowanie. Po kilku tygodniach odpoczynku zostaje jeszcze miejsce na regularną pracę, w której obciążenia rosną stopniowo, zanim w klubie zaczną się biegi, sparingi i gierki. W sezonie jest gorzej. Z badań na zawodnikach pierwszych lig (Nuñez i in., 2022) wynika, że trening siłowy ma mniejsze pole do progresji w trakcie rozgrywek niż w okresie przygotowawczym. Nasze doświadczenie to potwierdza: zimą da się budować, a wiosną głównie utrzymuje się to, co zbudowałeś.

Nad czym piłkarz może pracować poza boiskiem?

Trening motoryczny piłkarza to kilka cech, które w meczu przenikają się. Każdą łatwiej zrozumieć przez konkretną sytuację na boisku.

Siła

Siła to podstawa pozostałych cech. Przydaje się w przepychance przy rzucie rożnym, w pojedynku o piłkę wybitą przez bramkarza i w wyskoku do główki. W metaanalizie badań z wysoko wytrenowanymi młodymi piłkarzami (Oliver i współpracownicy, 2024) trening siłowy, plyometryczny i łączony poprawiały w umiarkowanym stopniu wyskok, przyspieszenie i zmianę kierunku. Efekt dla szybkości na dłuższym odcinku był mały. Siłę maksymalną wyraźniej poprawiał trening z obciążeniem niż same skoki. Obawa, że siłownia spowolni zawodnika, wraca co roku, więc opisaliśmy ją osobno w tekście o treningu siłowym piłkarzy.

Przyspieszenie

Pierwsze metry decydują, kto pierwszy dobiegnie do piłki w wolne pole. Martínez-Hernández i inni (2023) przeanalizowali ruchy przed golami w Premier League. Najczęstszy był bieg do przodu – 32,4% wszystkich ruchów.

Hamowanie

W tym samym badaniu hamowanie stanowiło 20,2% ruchów przed golem. Obrońca hamujący przed zawodnikiem z piłką albo napastnik zwalniający, żeby zgubić krycie – obaj potrzebują innej siły niż przy starcie. Według przeglądu Harpera i współpracowników (2022) siły działające na nogi przy gwałtownym hamowaniu bywają nawet 2,7 raza większe niż w pierwszych krokach sprintu. Dlatego hamowanie ćwiczymy jako osobny element.

Zmiany kierunku

Obrót był trzecim najczęstszym ruchem (19,8%). To drybling, zwód lub powrót za zawodnikiem, który Cię minął. Zmiana kierunku łączy hamowanie, ustawienie stopy i przyspieszenie, więc poprawia się, gdy pracujesz nad wszystkimi trzema.

Powtarzanie intensywnych wysiłków

Sprint, krótki trucht, kolejny sprint do pressingu i powrót do obrony. W końcówce meczu wygrywa ten, kto potrafi to powtórzyć jeszcze raz. Badania z piłkarzami (Chen i in., 2026) pokazują, że trening powtarzanych sprintów poprawia krótki sprint, zdolność do powtarzania sprintów, zmianę kierunku i wyniki w biegowych testach wytrzymałości. Wpływu na wyskok i wydolność tlenową nie potwierdzono. Przykładowy skuteczny program z badań obejmujących różne dyscypliny (Thurlow i in., 2024) to trzy serie po sześć odcinków 30-metrowych, dwa razy w tygodniu przez sześć tygodni.

Od czego zacząć? Od poznania swojego punktu wyjścia

Zaczynamy od rozmowy: ile minut grałeś w rundzie i jak się czułeś w końcówkach meczów, ile razy w tygodniu trenujesz w klubie i kiedy zaczynają się przygotowania. Pytamy też o cele i o wszystkie urazy, także te dawne. W przeglądzie Greena i współpracowników (2020) przebyty uraz mięśni tylnej grupy uda wiązał się z wyższym ryzykiem kolejnego, a niedawny uraz z jeszcze wyższym. Dlatego historia urazów wpływa na plan od pierwszego tygodnia.

Sprawdzamy, jak się poruszasz: przysiad, wykrok, stanie na jednej nodze, skok i lądowanie. Następnie robimy testy na platformie VALD. Podstawą jest wyskok z obu nóg, często dodajemy skok na jednej nodze, a przy problemach z kolanem lub kostką – test lądowania. Badanie 24 juniorów (Asimakidis i in., 2025) pokazało, że wyskok z obu nóg to jeden z najbardziej wiarygodnych testów. Przegląd Guana i wsp. (2022) nie znalazł jasnego związku między różnicą nóg w testach a kontuzjami. Różnicę traktujemy więc jako sygnał do obserwacji, nie wyrok. Więcej o platformie VALD: co widzi platforma siłowa.

Z rozmowy, oceny ruchu i testów powstaje plan na zimę. Trenujemy indywidualnie albo w parach, więc możesz przyjść z kolegą z drużyny. Szczegóły współpracy znajdziesz na stronie przygotowania motorycznego.

Umów pierwszą wizytę

Najczęstsze błędy podczas zimowych przygotowań

Pierwszy błąd: przypadkowy plan z internetu. Taki plan nie wie, że masz za sobą naderwanie mięśnia, że w klubie trenujesz trzy razy w tygodniu ani że najwięcej tracisz na pierwszych metrach. Dlaczego gotowe plany zwykle nie działają, opisaliśmy w tekście o planach treningowych z internetu.

Drugi błąd to zbyt szybkie zwiększanie obciążeń. Po kilku tygodniach odpoczynku łatwo przesadzić z ambicji. Konsensus Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego (Soligard i współpracownicy, 2016) opisuje, że ryzyko urazu rośnie, gdy obciążenie skacze ponad to, do czego zawodnik jest przygotowany, a małe, stopniowe zmiany ciało znosi lepiej niż duże wahania.

Trzeci błąd to dokładanie treningów bez patrzenia na to, co dzieje się w klubie. Do Twojego obciążenia liczą się zajęcia z drużyną, mecze sparingowe, praca i sen. Kiedy w klubie zaczynają się przygotowania, plan w studiu musi to uwzględnić. Rozmowa z trenerem klubowym to u nas standard.

Czwarty błąd to oczekiwanie dużej zmiany po kilku wizytach. Adaptacja wymaga czasu. W badaniu osób niebędących sportowcami (Wilson i współpracownicy, 2023) siła nóg wzrosła o około 15% dopiero po czterech tygodniach regularnego treningu oporowego, a grubość mięśni wyraźnie wzrosła po sześciu. U piłkarza, który trenuje obok zajęć w klubie, tempo może być inne, ale kierunek jest ten sam: liczą się tygodnie regularnej pracy, a nie pojedyncze treningi.

Co po rozpoczęciu rundy wiosennej?

Pierwszy mecz wiosny nie kończy pracy. Zmienia się tylko jej cel. W sezonie plan dopasowujemy do meczów i zajęć zespołu: mocniejszy trening wypada tak, żeby nie zabierał świeżości przed sobotą, a lżejszy pomaga utrzymać to, co zbudowałeś zimą. Przykładowy tydzień z meczem w weekend rozpisaliśmy w tekście o treningu siłowym piłkarzy. Jeśli zawodnik ma kilkanaście lat i dopiero wchodzi w seniorską piłkę, przydatny będzie też tekst o przygotowaniu motorycznym młodego piłkarza.

Okres przygotowawczy w piłce nożnej z trenerem motorycznym w Rzeszowie

Chcesz wykorzystać zimę na przygotowanie do gry? Umów się na konsultację w Movement Matters w Rzeszowie, ul. Miła 29C. Omówimy Twoje cele, sprawdzimy punkt wyjścia i ustalimy, jak połączyć trening motoryczny z pracą w klubie. Możesz też zadzwonić: 698 554 204.

Umów pierwszą wizytę

Artykuł ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji ze specjalistą. Przed rozpoczęciem nowego programu treningowego skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą, zwłaszcza jeśli masz problemy zdrowotne lub jesteś po kontuzji.

OKRES PRZYGOTOWAWCZY PIŁKA NOŻNA | TRENING MOTORYCZNY | PRZERWA ZIMOWA PIŁKA NOŻNA | PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE PIŁKARZA | TRENING SZYBKOŚCIOWY | RZESZÓW

Najczęstsze pytania

Ile odpoczywać po rundzie jesiennej, zanim zacznę trening motoryczny?

Odpoczynek po rundzie jest potrzebny. Eksperci od kalendarza zawodowej piłki sugerują co najmniej cztery tygodnie przerwy po sezonie i kolejne cztery tygodnie przygotowań. Przerwa zimowa trwa różnie w zależności od ligi, od niecałych siedmiu tygodni w Ekstraklasie do około 16 w niższych ligach na Podkarpaciu. Długość odpoczynku najlepiej ustalić od razu po rundzie, na pierwszej wizycie, pod Twój kalendarz.

Jak często trenować motorycznie zimą obok treningów w klubie?

To zależy od tego, ile trenujesz z drużyną i na jakim etapie jest klub. Programy w badaniach często obejmowały dwa treningi w tygodniu przez kilka tygodni. Kiedy w klubie zaczynają się przygotowania, plan w studiu trzeba do nich dopasować, żeby nie dokładać obciążeń ponad to, do czego jesteś przygotowany.

Jak wygląda plan treningowy na okres przygotowawczy w piłce nożnej?

Najpierw zaplanowany odpoczynek po rundzie, potem stopniowo rosnące obciążenia: siła, przyspieszenie, hamowanie, zmiany kierunku i powtarzanie sprintów. Gotowy plan z internetu nie uwzględnia Twoich urazów ani treningów w klubie, dlatego zaczynamy od rozmowy, oceny ruchu i testów.

Czy trening siłowy spowolni piłkarza?

W badaniach z piłkarzami trening siłowy nie spowalniał zawodników. Przyspieszenie i wyskok często się poprawiały, a efekt dla szybkości na dłuższym odcinku był mniejszy. Szerzej opisujemy to w tekście o treningu siłowym piłkarzy.

Jak wygląda pierwsza wizyta piłkarza w Movement Matters w Rzeszowie?

Zaczynamy od rozmowy o rundzie, urazach, treningach w klubie i celach. Potem oceniamy ruch i robimy testy na platformie siłowej VALD. Na tej podstawie układamy plan na zimę. Termin umówisz przez stronę zapisów albo pod numerem 698 554 204.

Źródła

1. Detrimental Effects of the Off-Season in Soccer Players: A Systematic Review and Meta-analysis — Clemente FM, Ramirez-Campillo R, Sarmento H, 2021
2. The International Match Calendar in Men's Professional Football: An Expert Position Statement — Den Hollander S, Burgess D, Kerkhoffs G, Gouttebarge V, 2025
3. Strength Training in Professional Soccer: Effects on Short-sprint and Jump Performance — Nuñez J, Suarez-Arrones L, de Hoyo M, Loturco I, 2022
4. The Effects of Strength, Plyometric and Combined Training on Strength, Power and Speed Characteristics in High-Level, Highly Trained Male Youth Soccer Players: A Systematic Review and Meta-Analysis — Oliver JL, Ramachandran AK, Singh U, Ramirez-Campillo R, Lloyd RS, 2024
5. Linear advancing actions followed by deceleration and turn are the most common movements preceding goals in male professional soccer — Martínez-Hernández D, Quinn M, Jones P, 2023
6. Biomechanical and Neuromuscular Performance Requirements of Horizontal Deceleration: A Review with Implications for Random Intermittent Multi-Directional Sports — Harper DJ, McBurnie AJ, Santos TD, Eriksrud O, Evans M, Cohen DD, Rhodes D, Carling C, Kiely J, 2022
7. The effects of field-based repeated-sprint training on physical performance in soccer players: a systematic review and multilevel meta-analysis — Chen A, Zhuang M, Huang Z, Zhao L, Wang L, 2026
8. The Effects of Repeated-Sprint Training on Physical Fitness and Physiological Adaptation in Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis — Thurlow F, Huynh M, Townshend A, McLaren SJ, James LP, Taylor JM, Weston M, Weakley J, 2024
9. Recalibrating the risk of hamstring strain injury (HSI): A 2020 systematic review and meta-analysis of risk factors for index and recurrent hamstring strain injury in sport — Green B, Bourne MN, van Dyk N, Pizzari T, 2020
10. Evaluating the Reliability and Seasonal Sensitivity of a Fitness-Testing Battery in Elite Youth Soccer — Asimakidis ND, Beato M, Bishop C, Turner AN, 2025
11. Association between Inter-Limb Asymmetries in Lower-Limb Functional Performance and Sport Injury: A Systematic Review of Prospective Cohort Studies — Guan Y, Bredin SSD, Taunton J, Jiang Q, Wu N, Warburton DER, 2022
12. How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury — Soligard T, Schwellnus M, Alonso JM, et al., 2016
13. Enhanced skeletal muscle contractile function and corticospinal excitability precede strength and architectural adaptations during lower-limb resistance training — Wilson MT, Hunter AM, Fairweather M, Kerr S, Hamilton DL, Macgregor LJ, 2023

Movement Matters — Studio Treningowe

Cały artykuł, więcej materiałów i kontakt: movementmatters.pl/blog/trening-motoryczny-zima-przerwa-miedzy-rundami