

Z OKŁADKI:

Rzuty karne rozstrzygały o najważniejszych tytułach w piłce nożnej, decydowały o chwale lub upadku wielkich graczy.

Daniel Memmert i Benjamin Noël, znakomici niemieccy psychologowie sportu, przeanalizowali kilka tysięcy rzutów karnych, aby znaleźć odpowiedzi na pytania nurtujące kibiców na całym świecie. Czy sfaulowany gracz powinien sam strzelać „jedenastkę”? Czy ma znaczenie kolejność wykonywania rzutów karnych? Czy gospodarze meczu są uprzywilejowani? Jak powinien się zachowywać bramkarz? W którą część bramki strzelać najlepiej?

Autorzy rozłożyli karne na czynniki pierwsze. Dzięki świetnie dobranym przykładom, intrygującym badaniom i zaskakującym wykresom pokazują rzuty karne jako skomplikowaną, ale jednocześnie pasjonującą grę między bramkarzem i strzelcem. Co więcej, czynią to w sposób jasny i zrozumiały nawet dla tych, którzy interesują się piłką nożną jedynie przy okazji dużych wydarzeń. Bez wątpienia natomiast po *11 metrów* powinien sięgnąć każdy, kto uważa się za prawdziwego pasjonata futbolu.

SPIS TREŚCI:

Wstęp 9

Przedmowa 11

Wprowadzenie 13

Część I. Na długo przed serią rzutów karnych 17

Rozdział 1. Czy zawsze wygrywa drużyna, która rozpoczyna rundę rzutów karnych? 19

Rozdział 2. Czy gospodarz spotkania ma przewagę nad przeciwnikiem? 23

Rozdział 3. Czy drużyna, której udało się zdobyć ostatnią bramkę w regulaminowym czasie gry, ma większe szanse na wygraną w serii rzutów karnych? 27

Rozdział 4. Czy Anglicy strzelają rzuty karne gorzej niż Niemcy? 31

Rozdział 5. Czy sfaulowany piłkarz powinien sam wykonywać rzut karny? 33

Rozdział 6. Jak duże jest prawdopodobieństwo, że w jednym meczu tej samej drużynie zostaną przyznane dwa rzuty karne? 37

Rozdział 7. Czy wykonawca rzutu karnego powinien mieć na sobie czerwoną koszulkę? 41

Część II. Strzelec 45

Wybór zawodników

Rozdział 8. Czy strzelec powinien być ukierunkowany na sukces? 49

Rozdział 9. Czy strzelec powinien być lewonożny? 53

Rozbieg

Rozdział 10. Czy strzelec powinien wypracować rutynę zachowań? 59

Rozdział 11. Czy zachowanie bramkarza można przewidzieć? 63

Rozdział 12. Czy kąt rozbiegu ma znaczenie? 67

Rozdział 13. Czy piłkarz powinien z góry ustalić, w którą część bramki chce skierować strzał? 71

Rozdział 14. Czy strzelec powinien zwlekać z oddaniem strzału? 75

Rozdział 15. Czy strzelec może zignorować bramkarza? 79

Strzał

Rozdział 16. Czy strzelec powinien kierować piłkę jak najbliżej poprzeczki? 85

Rozdział 17. Czy strzelec powinien koncentrować wzrok na miejscu, w które chce oddać strzał? 89

Rozdział 18. Czy strzelec powinien starać się unikać wyraźnego wskazywania nogą postawną kierunku oddawania strzału? 93

Po strzale

Rozdział 19. Czy bramkę zdobytą w serii rzutów karnych powinno się szczególnie celebrować? 99

Część III.

Bramkarz 103

Przed rzutem karnym

Rozdział 20. W jaki sposób bramkarz może poprawić swoje zdolności przewidywania? 107

Rozbieg

Rozdział 21. Czy bramkarz powinien odwlekać moment wykonania rzutu karnego? 113

Rozdział 22. Czy bramkarz powinien starać się skupić na sobie uwagę strzelca? 117

Rozdział 23. Czy bramkarz powinien próbować zmylić strzelca? 121

Rozdział 24. Czy bramkarz powinien stać dokładnie pośrodku bramki? 125

Rozdział 25. Czy bramkarz powinien próbować wyczuć kierunek strzału? 129

Rozdział 26. Czy bramkarz powinien reagować tuż przed strzałem? 133

Rozdział 27. Czy w trakcie rozbiegu strzelca bramkarz powinien stać bez ruchu? 137

Strzał

Rozdział 28. Kiedy bramkarz powinien stać na środku bramki? 143

Rozdział 29. Czy bramkarz powinien skakać w swoją lewą stronę, jeśli zawodnik strzela prawą nogą? 147

Rozdział 30. Czy bramkarz powinien skupiać uwagę na miejscu, w którym stopa strzelca styka się z piłką? 151

Rozdział 31. Czy bramkarz powinien wyglądać na większego niż jest? 155

Po strzale

Rozdział 32. Czy bramkarz powinien okazywać radość i dumę po udanej interwencji? 159

BIBLIOGRAFIA 161

Wykaz zdjęć 168

Przedmowa

Rzuty karne w trakcie meczu oraz rozstrzygająca seria „jedenastek” to bardzo wyjątkowe sytuacje: mamy w nich dużo adrenaliny, stres, pośpiech, tremę, dreszcz emocji, napięcie nerwowe – no i zabawę.

W trakcie mojej kariery trenera bramkarzy niemieckiej reprezentacji narodowej miałem okazję spotkać wielu bardzo dobrych i kilku światowej klasy graczy. Miałem nawet szczęście pracować z z najlepszymi. Przy tym nieustannie staram się doskonalić „moich chłopców”, stosując metody innowacyjne i jak najbliższe warunkom panującym w trakcie meczu.

Jak ogromne znaczenie dla bramkarzy mają właściwy trening oraz skrupulatne przygotowanie, pokazały mistrzostwa świata w piłce nożnej, odbywające się w Niemczech w 2006 roku. Często chodzi bowiem o drobnostki, szczególnie kiedy o zwycięstwie decyduje jeden gol. Informacje zapisane na słynnej już karteczce pomogły Jensowi Lehmannowi obronić rzuty karne podczas meczu z Argentyną – dzięki temu turniej mógł stać się dla drużyny niemieckiej prawdziwą „letnią baśnią”.

Wtedy posługiwaliśmy się jeszcze kartami kontrolnymi i odręcznie przetwarzaliśmy informacje. Dzisiaj korzystamy z bazy danych, w której zawarte są szczegółowe informacje na temat wszystkich strzelców oraz ich upodobań. Jestem zatem w stanie dokonać analizy ilościowej i jakościowej oraz przekazać ją zawodnikom w uporządkowanej formie. Poza tym moi podopieczni mogą samodzielnie wyrobić sobie pogląd na temat przeciwników oraz strzelców.

Wokół tematu wykonywania rzutów karnych narosło wiele mitów. Niemcom na przykład przypisuje się szczególne predyspozycje w tym kierunku, a odmawia się ich Anglikom. Nieustannie spotykam się z różnymi teoriami na temat wykonywania „jedenastek”, wciąż też muszę odpowiadać na pytania dotyczące zachowania bramkarza: Czy powinien starać się zwrócić na siebie uwagę strzelca? Czy powinien markować jakieś ruchy? Czy ma skoczyć w lewo, kiedy strzelec składa się do strzału z prawej nogi? Czy bramkarz powinien sprawiać wrażenie „większego” niż jest naprawdę? A jeśli tak, to w jaki sposób? Czy powinien dłużej stać bez ruchu? Czy ma sugerować oddanie strzału w określony róg bramki?

Czy ktoś z was potrafiłby udzielić odpowiedzi na te wszystkie pytania?

Niniejsza książka ma w tym pomóc. Bardzo się cieszę, że jej autorom udało się wyjaśnić wiele problematycznych kwestii i zaprezentować po-

parte dowodami wnioski dotyczące wykonywania rzutów karnych. Wyjątkowe wrażenie wywarły na mnie konkluzje oparte na wnikliwej analizie naukowej futbolu. Dzięki niej wyraźnie widać, że nie tylko praktyczne doświadczenia mogą inspirować do rozwoju naukowej wiedzy na temat piłki nożnej – można też pójść zupełnie inną drogą. Kolejnym krokiem powinno być zatem wyciągnięcie praktycznych wniosków z tych analiz w celu opracowania odpowiedniej taktyki meczów i właściwych ćwiczeń oraz wprowadzenie pewnych innowacji do rutyny treningowej.

Życzę Wam, drodzy miłośnicy piłki nożnej, dobrej zabawy w trakcie lektury niniejszej książki, jak również mnóstwa sukcesów i radości, jakie przynosi ta najpiękniejsza z mało istotnych rzeczy na świecie

Andreas Köpke

Wprowadzenie

Rzuty karne wciąż decydują o wyniku wielu mniej lub bardziej prestiżowych meczów – właśnie dlatego są tak fascynujące i ważne w piłce nożnej, począwszy od ligi okręgowej, a skończywszy na Lidze Mistrzów. To temat, którym interesuje się większość kibiców, fanów, mediów, jak również sami piłkarze i kluby. Z całą pewnością przy okazji kolejnych turniejów będziemy mieli okazję niejednokrotnie na własne oczy przekonać się, jak serie rzutów karnych w meczach eliminacyjnych czy wykonywane w spotkaniach pucharowych decydują o wyeliminowaniu bądź o awansie jednej z drużyn. Z tej okazji całe narody pogrążają się w żałobie lub dają wyraz bezgranicznej radości, przejeżdżając przez miasta w kawalkadach samochodów i wyciu klaksonów. Na stadionach, na ulicach i placach miast, ale również w prywatnych domach i mieszkaniach z pewnością rozegrają się prawdziwe dramaty, które jeszcze przez długi czas pozostaną w naszej pamięci.

Tak było podczas finałowego meczu męskich reprezentacji w trakcie XXXI Letnich Igrzysk Olimpijskich w Brazylii, kiedy na stadionie Maracanã rozegrał się prawdziwy dramat z rzutami karnymi w roli głównej. Olimpijska reprezentacja Niemiec przegrała z Brazylią w rzutach karnych 5:6. W regulaminowym czasie gry Neymar uzyskał prowadzenie dla Brazylijczyków, ale w drugiej połowie meczu udało się wyrównać Maxowi Meyerowi, grającemu na co dzień w Schalke. Podczas finałowej rundy rzutów karnych Nils Petersen jako jedyny nie trafił do bramki, co doskonale wykorzystał Neymar, zapewniając zwycięstwo Brazylii. Od 1976 roku niemal co piąty mecz fazy pucharowej finałów

mistrzostw świata lub mistrzostw Europy rozstrzygany jest na drodze rzutów karnych. Tym samym prawdopodobieństwo, że późniejszy mistrz świata lub Europy w drodze do tytułu będzie musiał przynajmniej raz wykonywać rundę rzutów karnych, wynosi niemal 60%. W ciągu ostatnich 30 lat w ponad 130 badaniach naukowych podjęto próby zidentyfikowania czynników, które mogą mieć wpływ na osiągnięcie sukcesu przy wykonywaniu rzutów karnych. W niniejszej, popularnonaukowej publikacji z jednej strony pragniemy zaprezentować w sposób jak najbardziej przystępny wiedzę na temat rzutów karnych wszystkim kibicom piłki nożnej, sportowcom, trenerom, klubom, zarządom czy przedstawicielom massmediów, z drugiej zaś nie chcemy rezygnować z opartego na analizie psychologii sportu oraz sprawności fizycznej przedstawienia rezultatów badań naukowych. Wyniki analiz z zakresu nauki o sporcie, które na ogół nie są udostępniane opinii publicznej, postaramy się w sposób „łatwy i przyjemny” powiązać i przepleść z dramataми piłkarskimi z przeszłości. Chodzi nam zatem raczej o dające się uogólnić ustalenia dotyczące strzału z jedenastu metrów niż o wybitnych strzelców lub wyjątkowe osiągnięcia bramkarzy. Nie próbujemy więc wyjaśniać, dlaczego np. to właśnie Jean-Marie Pfaff ze swoimi 66% skuteczności (na 15 rzutów karnych w 10 sam odbił piłkę albo strzelcy pudłowali) może pochwalić się najlepszym wynikiem w niemieckiej Bundeslidze. Nie będziemy też wykazywać, dlaczego Hans Joachim Abel wykorzystał każdą ze strzelanych przez siebie 16 „jedenastek” i dzięki temu pod względem skuteczności jest najlepszym strzelcem rzutów karnych w historii Bundesligi (choć Manfred Kaltz wykorzystał większość swoich jedenastek, to osiągnął „zaledwie” 88%). Nie będziemy też sprawdzać, dlaczego wśród bramkarzy istnieją prawdziwi pogromcy rzutów karnych, tacy jak Robert Enke, który obronił dziewięć z oddanych na jego bramkę 18 „jedenastek”. Tu mamy do czynienia z prawdopodobieństwem sukcesu, sięgającym niepojętego poziomu 50% – przeciętnie jedynie co czwarty rzut karny udaje się obronić. Nie będziemy też badać, dlaczego wśród bramkarzy są skuteczni wykonawcy „jedenastek” w rodzaju Hansa Jörga Butta, który nie tylko obronił 14 rzutów karnych, ale też strzelił 26, z tego trzy w Lidze Mistrzów.

W przypadku rzutu karnego w centrum wydarzeń stoją zawsze dwie osoby: strzelec i bramkarz. Właśnie dlatego konsekwentnie podzieliliśmy rozdziały naszej książki pomiędzy tych protagonistów. Dodatkowo przyjrzeliliśmy się poszczególnym fazom czasowym „jedenastki” z punktu widzenia obu głównych bohaterów: od momentu przed rozbiegiem aż do oddania strzału. Poza tym wybraliśmy różne aktualne oraz dawniejsze historie związane z rzutami karnymi, które mają pokazać, w jaki sposób można wyjaśnić dawne

dramaty z perspektywy wiedzy o sporcie. Te opowieści umieściliśmy w pierwszym rozdziale jeszcze przed tymi poświęconymi strzelcowi i bramkarzowi.

Jednakże przyjrzenie się dowodom naukowym wyraźnie uświadamia również, że wiele aspektów skuteczności wykonywania rzutów karnych nie zostało jeszcze wystarczająco zbadanych. Być może przyczyną jest to, że dotychczas tylko bardzo nieliczne i jedynie sprawdzone odkrycia naukowe znalazły praktyczne zastosowanie na boisku treningowym! Nie istnieją właściwie żadne systematyczne środki zaradcze służące poprawie skuteczności przy wykonywaniu rzutów karnych. Dlatego tak często słyszymy wypowiedzi w rodzaju: „Rzutów karnych nie da się wytrenować”. Zaś jeden z najwybitniejszych niemieckich trenerów Jupp Heynckes (sukcesy w Lidze Mistrzów z Realem Madryt w 1998 roku oraz FC Bayern Monachium w 2003 roku) określił strzelanie z rzutu karnego mianem „gry na loterii”. Oczywiście nie da się w 100% zrekonstruować presji odczuwanej w trakcie zawodów ani psychicznego i fizycznego wyczerpania po 120 minutach spędzonych na boisku. Jednakże wyniki ponad 130 badań naukowych wykazują, że można zoptymalizować prawdopodobieństwo skuteczności trafienia do bramki z tzw. „wapna”, a tym samym da się też systematycznie trenować zarówno wykonywanie rzutów karnych, jak i rzutów różnych czy wolnych.

Jesteśmy przekonani, że w naszej książce udało nam się ukazać zjawisko rzutu karnego w interesujący sposób z różnych perspektyw. Nie mamy jednak pewności, czy te nowe odkrycia znajdą zastosowanie już przy okazji kolejnego wielkiego turnieju piłki nożnej. Tak czy inaczej wszyscy pragnęlibyśmy, aby nasza drużyna narodowa z sukcesem wystąpiła w Pucharze Świata FIFA, niezależnie od tego, czy będzie musiała uczestniczyć w serii rzutów karnych...

Daniel Memmert i Benjamin Noël

Kolonia, wiosna 2017 roku