

Branislav ZADUBENEC (UEFA B licencia)

Dlhodobý futbalový rozvoj hráča v Kanade **Rozvoj kondície - wellness pre MS (LTPD)**

1 Úvod

Futbal je masovo-populárny šport všade vo svete. Hrá sa a všade, hrajú ho muži, ženy aj deti s rôznou úrovňou výkonnosti. Hra má dlhú históriu, ktorá siaha až do stredoveku (Wikipedia, 2011).

Futbal má veľa pozitív týkajúcich sa optimálneho zdravia hráča. Poskytuje zdravú fyzickú aktivitu pre hráčov na všetkých výkonnostných úrovniach. Na najzákladnejšej úrovni vykonávania, futbal podporuje integrovaný rozvoj a udržiava srdcovo-cievny, svalovo-kostrový a nervový systém. Tým pomáha v prevencii mnohých ochorení a chorôb (vrátane srdcových ochorení, obezity) a zlepšuje zdravý životný štýl jednotlivca v celej krajine. Na vysokej výkonnostnej úrovni je futbal prostriedkom pre veľké športové úspechy a medzinárodne ho nazývajú „Nádherná hra.“ Hra vyžaduje vysoké nároky na tempo, hru pod tlakom a zručnosti, ktoré sa dosahujú veľmi ťažko. Hráči prechádzajú cez jednotlivé hráčske etapy, kým sa z nich stanú hráči „svetovej triedy.“

Cieľom tohto modelu rozvoja hráča je upozorniť na najdôležitejšie hráčske komponenty, ktoré samotný hráč potrebuje, za účelom dosiahnutia výkonnostnej hráčskej úrovne. Tento model nezahŕňa rozvoj brankárov. Model je východiskovým zdrojom pre trénerov a hráčov, ktorí chcú plánovať rozvoj hráčskej kariéry už v mladom veku.

2 Dlhodobý vývoj kanadského hráča futbalu (LTPD)

Model dlhodobého rozvoja hráča (LTPD), je určený pre optimalizáciu celoživotného zdravia prostredníctvom futbalu. Zabezpečením pôžitku z hry pre deti, vhodného pre rozvoj mládeže a príležitostí pre všetkých hráčov bez ohľadu na vek, pohlavie, schopnosti alebo nespôsobilosti, LTPD poskytuje štruktúru pre rast a úspech tejto hry v Kanade.

2.1 Dlhodobá stratégia rozvoja

Tendencia je, že mladý talent sa zameriava príliš skoro na špecializáciu so zameraním sa na výsledky, ktoré často vedú k frustrácii hráča pred dosiahnutím úrovne mužov skôr, ako príde k optimálnemu tréningovému rozvoju. Tréningový program, odborné znalosti a skúsenosti trénerov, vzájomné hráčske pôsobenie v klube alebo v škole, štruktúra súťaží, hrá veľkú úlohu pri výbere futbalu - ako celoživotný šport (Wein, 2007).

2.2 Dlhodobé plánovanie rozvoja (LTPD)

Dlhodobé plánovanie je rozdelené na jednotlivé fázy rozvíjajúce hráčsky talent. K dispozícii sú tri fázy, sú to herné činnosti jednotlivca, problematika špecializácie a progres smerom k maximálnemu hráčskemu výkonu a kapacite.

V prvej etape, pred plánovaním hráčskych cieľov, na tejto úrovni je cieľom byť aktívny. Tréneri by mali vytvoriť prostredie, kde sa kladie dôraz na pôžitok z futbalu „forma zábavy.“

Počas druhej etapy, je prvoradá rozvoj jednotlivého hráča. Futbal prispieva k pôžitku detí zapojením ich do športu, pričom sa učia základné motorické pohyby.

V tretej etape, úloha modelu hráča je v tejto etape veľmi dôležitá. Deti sa začínajú porovnávať so slávnymi hráčmi a úspešnými tímami a chcú zdokonaľovať pohyby s loptou, ktoré vykonávajú jednotliví hráči. Demonštrácia pohybov je veľmi dôležitá. Hráči sa najlepšie učia tým, že daný pohyb nacvičujú a zdokonaľujú „tzv. action“. Hráči sú sebakritickí a majú vysokú úroveň podnetu základných pohybov v tréningovom procese. Toto je tiež dôležitý čas na učenie sa základných princípov hry a viesť ich k tréningovým zásadám a disciplíne. Opakovanie je dôležité na rozvíjanie technickej stránky, avšak dôležité je vytvoriť určitý stupeň náročnosti prostredia a vo forme zábavy je nutné viesť tréningový proces pre stimuláciu výučby.

Počas štvrtej fázy futbalové kluby sa zameriavajú na výber talentovaných mladých hráčov. Je potrebné dať pozor, aby sa zistili a chránili dlhodobé záujmy každého hráča. Rizikám a problémom sa dá predísť tým, že model rozvoja sa bude sústreďovať na daného hráča. Dosiahnutím tendencie rýchleho rastu, známa ako zrýchlený vývinový rast dospelujúceho hráča, sa začína optimálna úroveň tréningovania. Požiadavky na zručnosti, zaťaženie v tréningovom procese by sa mali zvýšiť, čo sa týka náročnosti, čo by vyvolalo adaptáciu hráča v mentálnej odolnosti, koncentrácii a vytrvalosti. Úloha taktickej stránky v hre sa stáva dôležitým aspektom procesu učenia. Hráči majú tendenciu byť sebakritickí a rebelmi, ale majú silné oddanie k tímu.

Počas piatej fázy hráči, ktorí majú predpoklady správne vykonávať základné a špecifické pohyby pracujú na tom, aby získali väčšiu hernú rutinu (prax), pri vykonávaní týchto zručností v súťaživých podmienkach. Splnenie hráčskeho potenciálu závisí od vlastného úsilia, podpory spoluhráčov a vedenia trénera. Hráči musia byť vedení v kvalitnom hernom, tréningovom procese, ktoré bude rozširovať ich mentálne, fyzické, taktické a technické predpoklady na požadovanej úrovni. Hráči musia mať dobrú znalosť futbalových zásad a pojmov a mali by ukázať emočnú stabilitu v herných situáciách.

Počas šiestej fázy – väčšina, ak nie všetky kondičných, technických, taktických a psychologických príprav sú osvojené na požadovanej úrovni a cieľ tréningu sa sústreďuje na optimalizáciu herného výkonu. Ďalšie požiadavky na hráča sa kladú z hľadiska, taktického postavenia hráča hry pod tlakom za účelom, osvojenia si jednotlivých herných situácií. Dôraz sa kladie na maximálne využitie funkčného potenciálu hráča.

Počas siedmej fázy, v akejkoľvek fáze tohto modelu, bez ohľadu na úroveň a ich predpoklady, sa môžu hráči rozhodnúť, že zoberú futbal čisto ako rekreačný šport, takže môžu mať aj naďalej pôžitok z hry a udržiavať celoživotnú kondíciu. V etapách môžu byť aj hráči, ktorí sa rozhodnú, že nebudú pokračovať na vrcholovej úrovni. Na druhej strane hráči sa môžu stať špičkovými hráčmi, ktorí reprezentujú jednotlivé kluby škôl, univerzít alebo poloprofesionálne tímy, ktorí radi súťažia, ale nemajú v úmysle hrať na medzinárodnej úrovni. V hre sa môžu tiež objaviť začiatovníci, ktorí prejavia záujem o futbal v neskorej puberte alebo v dospelosti. Hráči na všetkých úrovniach by mali mať možnosť stať sa aktívnymi trénermi alebo pracovníkmi

v administratíve klubu. Nábor a udržanie hráčov, trénerov, rozhodcov a správcov klubu je dôležité v dôslednom rozvoji nielen vrcholových hráčov, ale aj začiatovníkov v Kanade.

Mladi hráči (dorastenci) - LTPD sa snaží dať príležitosť mladým hráčom a pokračovať v hre, aj keď hráči nesledujú hernú výkonnosť. Veľa mladých hráčov má sen reprezentovať Kanadu. Avšak, niektorí hrajú pre potešenie z hry, kamarátstvo, pre pocit byť v kolektíve alebo pre zdravie hráča, ktoré poskytuje šport.

Hráči na výkonnostnej úrovni – pre veľa hráčov v kluboch, na školách, univerzitách a v poloprofesionálnych kluboch je súťaženie veľmi dôležité, avšak títo hráči nemajú v úmysle hrať na medzinárodnej úrovni. Veľa hráčov hrá v rôznych konkurenčných divíziách, využívajú možnosti, ako pokračovať v hre na primeranej úrovni, ktorá udržuje ich vášeň pre hru.

Začiatovníci – futbalu podliehajú začiatovníci vo všetkých vekových kategóriách, ktorí chcú mať potešenie z tímového športu a pritom sa učia nové pohybové prvky a zlepšujú svoje zdravie. Pre takýchto začiatovníkov by mali existovať možnosti ako podporovať učenie sa nových pohybových prvkov bez ohľadu na ich úroveň zručností alebo schopností.

Hráči po skončení kariéry – po ukončení aktívnej futbalovej kariéry, hráči na všetkých výkonnostných úrovniach (vrcholoví hráči a profesionáli, vrátane hráčov na nižšej úrovni) by mali byť podporovaní, aby sa stali trénermi, vzdelávacími pedagógmi, rozhodcami a správcami klubu alebo odborníkmi na športové vedy. Futbal a jeho riadiace orgány majú prospech z toho, keď sú hráči v spojení s klubom.

Model LTPD berie do úvahy všetkých športovcov na všetkých výkonnostných úrovniach. Potom o deti začnú aktívnu etapu štartu tzv. pohrávanie sa s loptou, hráči môžu pokračovať trénovať za účelom získania určitej úrovne hernej kvality alebo sa rozhodnú pre rekreačný účel „Aktívny pre život“. Tento model napomáha maximálnemu spojeniu hráča v zdravý životný štýl a k športovej výkonnosti.

LTPD:

- Plánované vedenie optimálneho výkonu športovcov vo všetkých fázach.
- Zabezpečenie štruktúry pre programové zameranie a integráciu, od trénerov cez dobrovoľníkov v kluboch až po národné a profesionálne tímy.
- Odstraňovanie nedostatkov v systéme vývoja hráča.
- Systematické sledovanie princípov a praktických trénerských skúseností.

Výhody pre hráčov a rodičov:

- Viac hráčov sa učí hrať futbal na svojej úrovni a má zároveň pôžitok z hry.
- Primeraná hra a ligová štruktúra (napr. veľkosť lopty, brány, ihrisko, a pod).
- Ďalšia príležitosť pre hráčov ukázať svoj hráčsky potenciál.
- Viac trénerov, ktorí majú vedomosti z trénerskej činnosti za účelom, viesť efektívne tréningový proces.
- Lepšie porozumenie toho, čo robí futbalový program kvalitným

Výhody pre trénerov a kluby:

- Poznatky a vzdelávanie o metódach kaučovania a praxe. Pokyny pre dané herné štruktúry. Smernice k daným úrovniam súťaže.
- Riadenie rozvoja hráčskych schopností a zručnosti na všetkých úrovniach.
- Využitie osvedčených postupov pre trénerov a administratívnych pracovníkov klubu.

Výhody pre všetkých:

- Hráči, rodičia, tréneri a správcovia klubu chápu, že hráči sú jedineční a z toho dôvodu sú odlišní v záujmoch a vzťahu k hre.
- Hráči zostávajú spojení s futbalom väčšinu svojho života (ako hráči, tréneri, rozhodcovia alebo správcovia klubu).
- Futbal napreduje a zdravie hráča je podporované vo všetkých vekových kategóriách, pohlaviach a úrovniach
- i už u zdravých hráčov alebo s telesnou chybou.

FÁZA 1: Aktívny začiatok

U4-U6 „PRVÉ KOPY -Pocitové lopty" u dievčat a chlapcov

Kde: Domov, škôlky, školy, kluby, spoločnosť, parky a rekreačné strediská.

Prečo: Dať príležitosť deťom nacvičovať a zdokonaľovať základné futbalové prvky (preberanie lopty, vedenie a prihrávanie, zakončenie).

Kto: Technickí vedúci, rodičia, tréneri, vychovatelia.

Vzdelávanie v telesnej gramotnosti (Program CSA)

Kondičná príprava – zabezpečenie vhodných tréningových podmienok na učenie sa nových pohybových prvkov, ako je beh, skákanie, krútenie, kopanie a chytanie.

Technická príprava – špecifickosť podnetov: hráč s loptou- prijímanie lopty, preberanie lopty, vedenie lopty, a zakončenie na bránu.

Taktická príprava - žiadna.

Psychologická príprava – pôžitok z hry, očarenie a vášeň pre hru.

Herná štruktúra: žiadne súťaživé hry, dospelí a deti sa hrajú spolu neformálne.

Odporúčaný čas tréningu: 30 - 45 minút.

Dĺžka sezóny: 4 až 16 týždňov zima/jar/leto, vnútri a/alebo vonku.

Odporúčania: Úspech hráča sa podporuje. Dospelý povzbudzuje hráča, mali by umožniť dieťaťu „skórovať" „poraziť" dospelých. Dospelí prestanú hrať, keď dieťa stratí záujem.

FÁZA 2: Základy

U6-U8 dievčatá a U6-U chlapci „ZÁBAVA S LOPTOU“

Kde: doma, školy, kluby.

Prečo: dať príležitosť deťom nacvičovať a zdokonaľovať počiatočné základné futbalové prvky (preberanie lopty, vedenie a prihrávanie, zakončenie).

Kto: učiteľ telesnej výchovy, rodičia tréneri,

Tréning: tréning telesnej gramotnosti (Program CSA)

Kondičná príprava – rozvoj pohybových schopností ABC: agility, rovnováha, koordinácia, rýchlosť, sila

Technická príprava - pohybové cvičenia / prípravné hry určené na pociťovanie lopty: získanie kontroly nad loptou pri preberaní prihrávky, vedení lopty, prihrávaní na menšiu vzdialenosť ako 15 m, strelba na bránu.

Taktická príprava - malé deti sú egocentrické - pohrávať sa s loptou je najdôležitejší cieľ. Avšak, dôraz sa tiež kladie na spolupôsobenie medzi hráčmi. Hráči cez herné situácie získavajú vedomosti o hre.

Psychologická príprava - rozvoj hernej inteligencie hráča a výber najvhodnejšieho riešenia v danej hernej situácii.

Herná štruktúra: rozsah od 3v3 na 5v5.

Odporúčaný čas tréningu: 30 - 45 minúty.

Dĺžka sezóny: 12 - 20 týždňov, vnútri a/alebo vonku.

Odporúčanie: Do popredia sa nekladie súťaživosť – forma zábavy - dôraz je kladený na pôžitok z hry. Hráči a štruktúra hry sa organizuje tak, aby sa osvojili poznatky z hry. Všetci hráči hrajú rovnaký čas vyskúšať si všetky hráčske posty od brankára, obrancu cez stredových až po hrotových hráčov. Rovnaký čas by mal byť pridelený v tréningu ako aj v zápase.

FÁZA 3: Naučiť sa trénovať

U8-U11 dievčatá / U9-U12 chlapci „ZLATÝ VEK UČENIA SA“

Kde: Okresné/ regionálne rozvojové centrá, školy, kluby.

Prečo: Vývoj hráča a identifikovanie talentu.

Kto: Tréneri, technickí vedúci, učitelia telesnej výchovy.

Tréning: Tréning telesnej gramotnosti (CSA Program)

Kondičná príprava – Príprava určená na optimalizáciu hráčskej rýchlosti, flexibility a hráčskych zručností.

Technická príprava - Vytvorenie širšieho repertoáru na pohyby súvisiace s futbalom, technickými zručnosťami a rozvíjať ich v tréningu v rámci kontextu základných futbalových hier.

Taktická príprava - Výber najvhodnejšieho riešenia v danej hernej situácii: jednoduché kombinácie, obsadzovanie hráča a výber miesta, uvoľnenie sa do voľného priestoru, práca s priestorom.

Psychologická príprava - Zlatý vek učenia: Vývoj vnútornej motivácie hráča prostredníctvom zábavy a potešenia, ktorá podporuje túžbu hrať, predstavivosť, tvorivosť. Zvýšené nároky na disciplínu. Herná štruktúra: 6v6 na 8v8.

Odporúčaná doba tréningu: 45 až 70 minút.

Dĺžka sezóny: 16 až 20 týždňov, vnútri aj a/alebo vonku.

Odporúčania: Nižšie ligy poskytujú tréningové pomôcky pre hráčov. Hráči a herná štruktúra je organizovaná tak, aby si hráči osvojili základné herné poznatky. Všetci hráči hrajú rovnaký čas vyskúšať si všetky hráčske posty, vrátane brankára. Štruktúra hry napreduje od jednoduchých až po zložitejšie herné situácie.

FÁZA 4: Tréning k trénovaniu

U11-U15 dievčatá / U12-U16 chlapci "VÝBER HRÁČA PODĽA VÝKONNOSTI"

Kde: Okresné/ regionálne rozvojové centrá, školy, kluby.

Prečo: Vývoj hráča a identifikácia talentu.

Kto: Tréneri, technickí vedúci, učitelia telesnej výchovy.

Tréning: Tréning telesnej gramotnosti (CSA Program)

Kondičná príprava – Riadene rozcvičenie a uvoľnenie, pohyblivosť, strečing aeróbna a anaeróbna vytrvalosť, sila a koordinácia, rovnováha, výživa a správna strava (pred zápasom, po zápase, pred a po tréningu), prevencia proti zraneniu a starostlivosť o seba, význam odpočinku / regenerácie. Oboznámenie a rešpektovanie zásad zrýchleného rastu hráča.

Technická príprava - Úvod do pokročilých techník pre tých, ktorí sú schopní, technické akvizície vo viacerých komplexných situáciách a špecifických zručnostiach

Taktická príprava - Tímová práca: zdokonaľovanie jednotlivých hráčskych úloh ako celok (obrana, stredopolari alebo útočníci) a osvojenie si pozičného rozostavenia hráčov prostredníctvom malých zápasov.

Psychologická príprava – Tréningy pred zápasom, úvod do psychologickkej prípravy, stanovenie cieľov, učiť hráčov zvládať prehry po psychologickkej stránke.

Odporúčaná doba výcviku: 60 až 75 minút.

Dĺžka sezóny: Hráči postupujú v tejto fáze, postupne hrajú celý rok, ktorý obsahuje zodpovedajúci odpočinok a obdobie zotavenia.

Odporúčanie: Vhodný pomer tréningov, súťaží a odpočinku po celý rok, je dôležité plánovanie období . Prvé skúsenosti vo vybraných programoch: regionálne, provinčné, národné.

FÁZA 5: Tréning zameraný na súťaženie

U15-U19 dievčatá / U16-U20 chlapci „ROZVOJ MEDZINÁRODNÉHO HRÁČA“

Kde. Vybrané programy (provinčné, národné), NTC, kluby, poloprofesionálne tímy

Prečo: Vývoj hráča a identifikácia talentu pri neskoršom vývoji

Kto: Hlavní tréneri klubov a tímoví tréneri, provinční a národní tímoví tréneri, od tímových trénerov, univerzitných trénerov.

Tréning: Tréning telesnej gramotnosti (CSA Program)

Kondičná príprava - Ďalej rozvíjať flexibilitu – strečing, správne rozcvičenie a uvoľnenie, pohyblivosť, aeróbnu a anaeróbnu vytrvalosť, silu, koordináciu, výživu a správnu stravu (pred zápasom, po zápase, pred a po tréningu), prevencia proti zraneniu a starostlivosť o seba, význam odpočinku.

Technická príprava – Zdokonaľovanie základných zručností a špecifických zručností s loptou pokračujúci rozvojom technickej stránky na vyššej úrovni.

Taktická príprava – Výber optimálneho riešenia v rôznych herných situáciách, analýza hry, kou ovanie zápasu, odborná znalosť problematiky.

Psychologická príprava - Zvýšená koncentrácia hráča, zodpovednosť, disciplína, spoľahlivosť, stanovenie cieľov, sebavedomie, sebamotivácia, vôľa vyhrať, duševná odolnosť, konkurenčná úroveň v tréningu a v zápase, dôležitosť odbornej znalosti (pozerat' zápasy v televízii a národný tím).

Odporúčaná doba tréningu: 75 až 90 minút.

Dĺžka sezóny: Celoročne, hra, ktorá obsahuje zodpovedajúce zotavenie a regeneráciu.

Odporúčanie: Vhodný pomer tréningov, zápasov a odpočinku po celý rok, plánovanie období je veľmi dôležité. . Hráči by mali mať pravidelnú zápasovú prax a mali by hrať na medzinárodnej úrovni

FÁZA 6: Tréning k výhre

U18 + dievčatá / U19 + chlapci „BUDOVANIE HRÁČA NA MEDZINÁRODNEJ ÚROVNI“

Kde: Výberové programy (národný), poloprofesionálne tímy, profesionálne tímy.

Prečo: Vysoký výkon.

Kto: Tréneri národných tímov, tréneri poloprofesionálnych tímov, profesionálnych tímov.

Prečo: Vysoký výkon.

Tréning: CSA Národná licencia A + pokročilí.

Kondičná príprava – individuálny kondičný program pre udržiavanie, zlepšenie, prácu a využitie musí byť dobre sledované, veľmi dôležité správne využitie období.

Technická príprava - Ďalší rozvoj pokročilej technickej stránky, nácvik a zdokonalenie, práca s priestorom, zdokonaľovanie technickej stránky pod tlakom -za prítomnosti brániacich hráčov.

Taktická príprava – Najvyššia úroveň výberu optimálneho riešenia, koučovanie a analýza herných situácií, schopnosť prispôbiť herný plán a prispôbiť koncept hry v priebehu meniacich sa podmienok, aby vyhovovali požiadavkám hry.

Psychologická príprava - Zvýšená koncentrácia hráča, zodpovednosť, disciplína, spoľahlivosť, stanovenie cieľov, sebavedomie, sebamotivácia, vôľa vyhrať, duševná húževnatosť.

Štruktúra hry: FIFA pravidiel.

Odporúčaná doba tréningu: 75 až 90 minút.

Dĺžka sezóny: Celoročne, hra, ktorá obsahuje zodpovedajúci odpočinok a regeneráciu.

Odporúčanie: Vhodný pomer tréningov, súťaží a odpočinku po celý rok, plánovanie období je veľmi dôležité. Hráči by mali mať pravidelnú zápasovú prax a mali by hrať na medzinárodnej úrovni.

FÁZA 7: Aktívne pre život

Akékoľvek dievčatá a chlapci „FUTBAL PRE ZDRAVIE“

Kde: Kluby, komunity, školy, univerzity, vysoké školy a kedykoľvek sa dá hrať.

Prečo: Pre vývoj hry, za právo hrať aj napriek schopnostiam, veku alebo pohlaviu, pre radosť z učenia sa nového športu v každom veku.

Kto: Tréneri všetkých vekových kategórií a pohlavia.

Tréning: Tréning založený na úrovni hry: Aktívne pre život alebo súťaž.

Kondičná príprava – Sledovanie tréningových zásad v oblasti vytrvalosti, sily a flexibility hráča za účelom ostať aktívny a ďalej súťažiť.

Technická príprava – Učenie sa nových zručnosti, využívať a zdokonaľovať zručnosti, ktoré boli získané predtým.

Taktická príprava - Základná taktická stránka je dostačujúca pre hru na rekreačnej úrovni. Náročnejší potrebujú konkurencieschopnú úroveň.

Psychologická príprava - Zameranie sa na pôžitok z hry, okrem toho odbúranie stresu .

Štruktúra hry: Prispôbiť štruktúru hry tak, aby vyhovovala úrovni hry, počtu hráčov a dostupnému priestoru.

Odporúčaná doba tréningu: 75 až 90 minút.

Dĺžka sezóny: Celoročne, hra, ktorá obsahuje zodpovedajúci odpočinok a regeneráciu.

Odporúčanie: Prístup pre hráčov všetkých vekových kategórií, pohlaví a schopností. Náklady hráčov by mali byť minimalizované, aby bola zaistená maximálna účasť. Žiadne ligové postavenie , dôraz na pôžitok na rekreačnej úrovni. Vhodný pomer tréningov, súťaží a odpočinku po celý rok, dôležité plánovanie období.

Zdroje:

Wein H. 2007. Rozvoj hráčov mládežníckeho futbalu. Human Kinetics, Spojené štáty americké

http://en.wikipedia.org/wiki/Canadian_futbalová_asociácia

<http://www.bcsoccer.net/SOCCER/LongTermPlayerDevelopment.aspx>

[http://www.bcsoccer.net/LinkClick.aspx?fileticket=E0kRwpmKO54% 3d & tabid = 2 29 & mid = 832](http://www.bcsoccer.net/LinkClick.aspx?fileticket=E0kRwpmKO54%3d&tabid=229&mid=832)

[http://www.bcsoccer.net/LinkClick.aspx?fileticket=G7-vpoyUWjQ% 3d & tabid = 229 & mid = 832](http://www.bcsoccer.net/LinkClick.aspx?fileticket=G7-vpoyUWjQ%3d&tabid=229&mid=832)