

Dlaczego treningi w małych grupach są doskonałym rozwiązaniem pod względem szkoleniowym? Czym są fundamenty gry, nad którymi powinien pracować każdy zawodnik? Dlaczego oprócz treningu piłkarskiego warto wdrażać także aktywność ogólnorozwojową? I wrzeszczcie w jaki sposób zapobiegać urazom? O tym i o innych wskazówkach przydatnych w treningu piłkarskim opowiada koordynator i trener projektu Indywidualnych Fundamentów Gry – Bartosz Kubaszewski.



Czym są fundamenty gry?

*Fundamenty Gry to metoda szkolenia, w której **uczy się zawodników odpowiednich zachowań taktycznych, motorycznych i technicznych** (odpowiedniego ustawiania się) na boisku. Trener nie podpowiada zawodnikowi np. „strzelaj” lub „podaj”, lecz poprzez zadawanie odpowiednich pytań zachęca dziecko, aby samo znalazło najlepsze rozwiązanie. Zawodnik, którego trener nakieruje na odpowiednie zachowanie częściej będzie wybierał je ponownie niż wtedy gdy trener będzie podawał dziecku gotowe rozwiązania. Taki zawodnik będzie rozumiał grę i sam będzie wiedział jakie zachowania na boisku są najlepsze. Jak mawiał Konfucjusz: „**Powiedz mi, a zapomnę. Pokaż mi, a zapamiętam. Pozwól mi zrobić, a zrozumiem.**”*

Jakie są zalety treningu w małych grupach?

Trening w małych grupach daje trenerowi możliwość skupienia większej uwagi na poszczególnych zawodnikach. Pozwala to dostrzec błędy jakie popełniają i pracować nad poprawą słabych stron. Treningi w mniejszych grupach charakteryzują się zazwyczaj większą intensywnością od treningów z zespołem. Trener ma więcej czasu dla każdego zawodnika zarówno w trakcie treningu jak i przed nim lub po nim. Takie zajęcia pozwalają dzieciom zachować większą koncentrację.

Dlaczego w szkoleniu piłkarskim potrzebny jest trening ogólnorozwojowy?

W ostatnim czasie powszechna stała się wczesna specjalizacja sportowa u dzieci, czyli angażowanie zawodnika w treningi tylko jednej dyscypliny i wykluczenie pozostałych aktywności oraz zajęć ogólnorozwojowych. Niestety dzieci objęte wczesną specjalizacją dużo częściej cierpią na urazy przeciążeniowe w porównaniu z zawodnikami trenującymi kilka dyscyplin. Dodatkowo zawodnicy, którzy angażują się tylko w jedną dyscyplinę częściej ulegają wypaleniu i rezygnują z zajęć. Należy więc pamiętać o tym, że trening dla dziecka ma być przede wszystkim zabawą. Dlatego warto, aby miało ono możliwość spróbowania wielu dyscyplin sportowych i dzięki temu miało zapewniony trening ogólnorozwojowy, a także harmonijny rozwój fizyczny i psychiczny. Dopiero w kolejnych latach powinno następować większe skupienie na dyscyplinach wiodących, tak aby mając bardzo dobre przygotowanie ogólnorozwojowe skupić się na jednej. Jako przykład zawodników, którzy trenując inne dyscypliny osiągnęli poziom mistrzowski w piłce nożnej można podać Roberta Lewandowskiego czy Zlatana Ibrahimovica. Oboje trenowali sztuki walki.



Na czym polega prewencja urazów w szkoleniu IFG?

Program prewencji urazów IFG polega na wprowadzaniu do treningu odpowiednich ćwiczeń zapobiegającym urazom w każdej jednostce treningowej. Ćwiczenia są dostosowane odpowiednio do wieku oraz umiejętności zawodników. Mają na celu wzmocnienie poszczególnych obszarów jak i rozluźnianie tych, które tego wymagają. Wprowadzane są np. ćwiczenia siłowe dostosowane do wieku z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała lub taśm elastycznych, ćwiczenia stabilizujące, rolowanie mięśni, ćwiczenia rozciągające. Całość jest zebrana w jeden program, który wykonywany regularnie uchroni zawodnika przed kontuzjami teraz jak i w przyszłości.

W jaki sposób odbywa się ocena postępów zawodnika?

Co kwartał każdy zawodnik IFG przechodzi specjalistyczne testy sprawności piłkarskiej przeprowadzone z użyciem fotokomórek. Zawierają one szereg testów, które całościowo dają nam obraz umiejętności zawodnika. Oceniane są zadania wykonywane z piłką oraz bez piłki. Podczas każdego ćwiczenia mierzony jest czas, który liczą fotokomórki. Za wykonanie poszczególnych zadań w określonym czasie zawodnicy otrzymują punkty, które są liczone w przeliczeniu na wiek dziecka. Regularne wykonywanie testów pomaga ocenić rozwój zawodnika.