



PROGRAM SZKOLENIA AKADEMII KS KABEL

BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI RODZICÓW

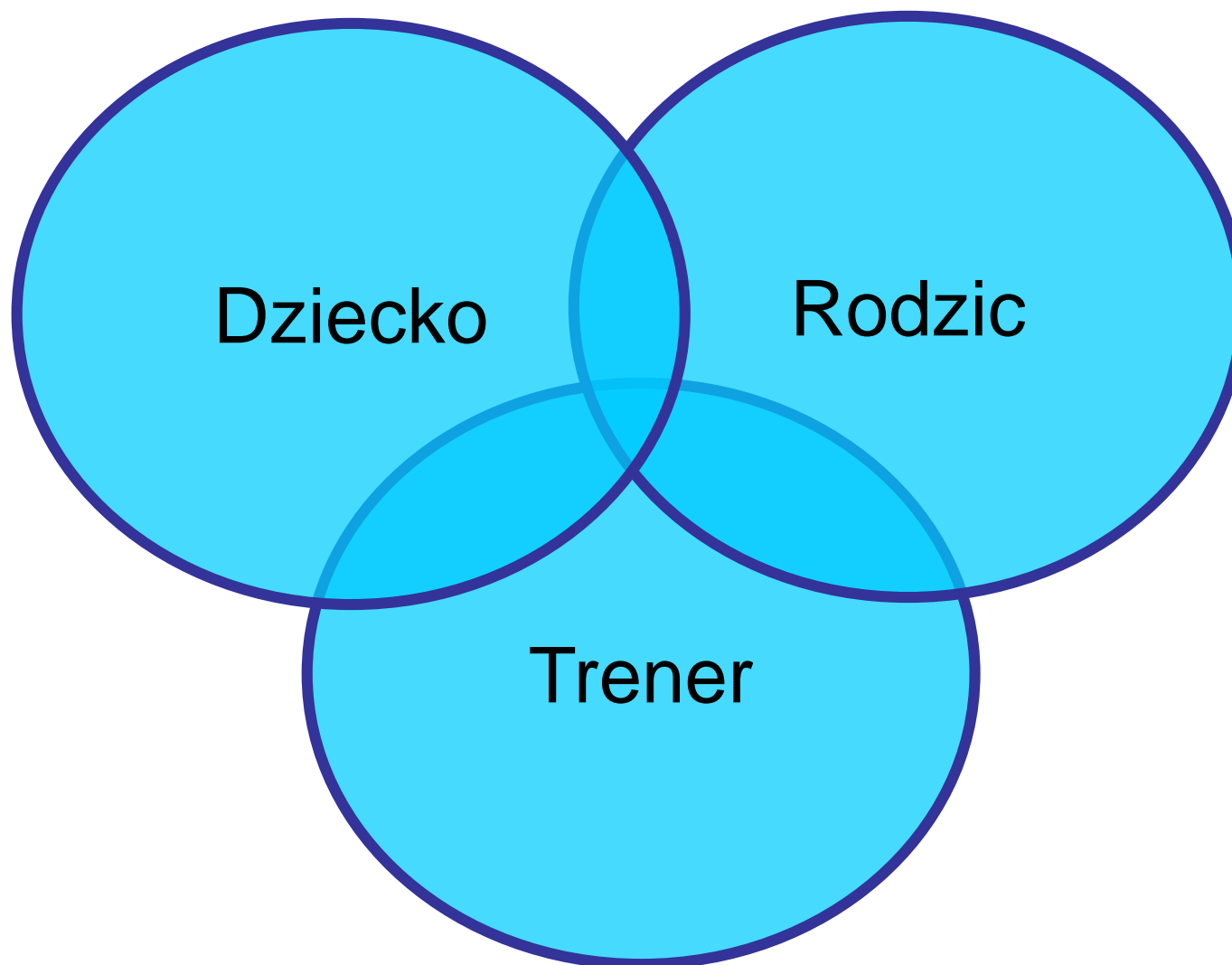
Hubert Grabias

Kraków, 2021

ŚWIADOMOŚĆ



W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI NAJWAŻNIEJSZE TO...?



PERSPEKTYWA DZIECKA

To have the ball To dribble

To show their skills

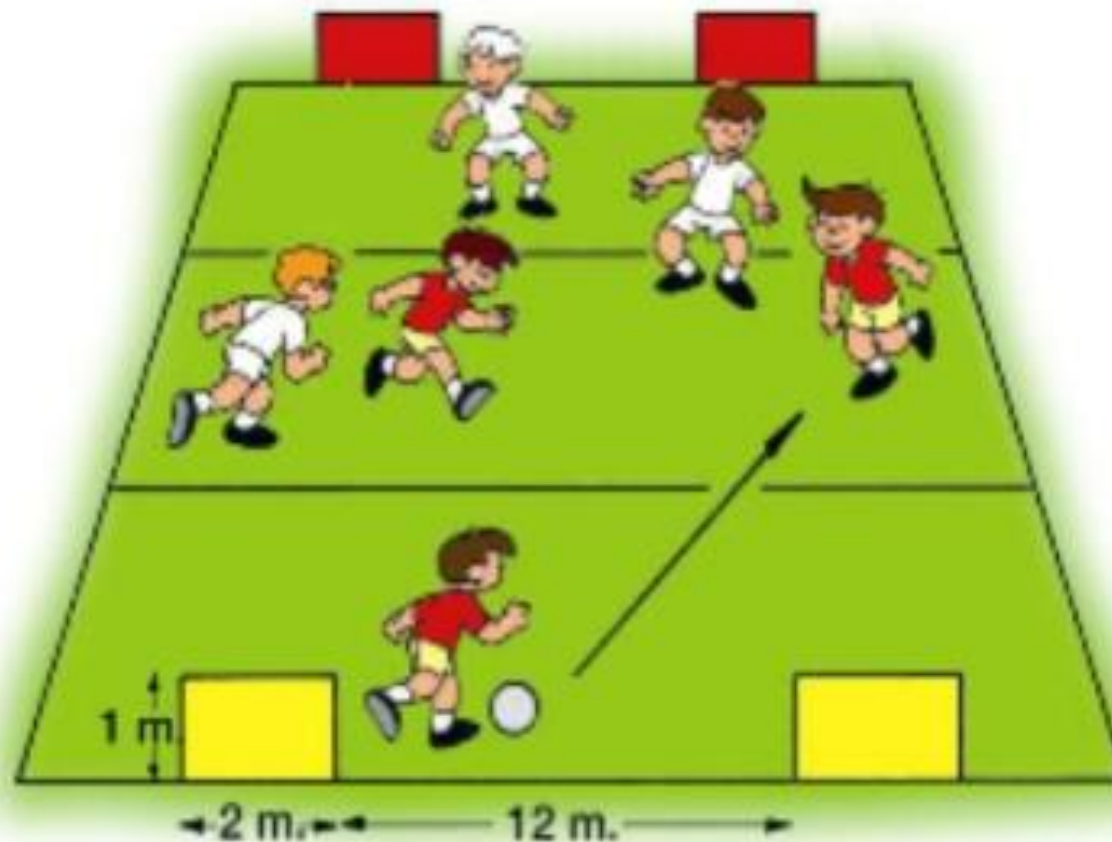
To score goals To be admired

To experience success

FUNiÑ  TM



PERSPEKTYWA DZIECKA - RADOŚĆ I POZYTYWNE PRZEŻYCIA





Ile dzieci uprawiających sport trafia do sportu zawodowego?

Statystyki z USA:

- W koszykówce z 500 tys. osób uprawiających ten sport w szkołach średnich tylko około 350 dostaje się do lig profesjonalnych, czyli 0,07% - 1 na 1429 osób.
- Z ponad 1 miliona osób uprawiających futbol amerykański w szkołach średnich tylko około 1100 dociera do lig profesjonalnych, czyli 0,11% - 1 na 909 osób.

PERSPEKTYWA RODZICA

- *„W sporcie dzieci głównie chodzi o to, żeby kształtować lepszych ludzi, a dopiero w dalszej kolejności – sportowców.”*
- Łukasz Panfil



JAKIE KORZYŚCI POZASPORTOWE MOŻE PRZYNIĘŚĆ UPRAWIANIE SPORTU?



Okazja do zaspokajania potrzeb:

- Fizjologiczna – potrzeba ruchu
- Społeczna – przynależność do grupy
- Indywidualne – wolność, uznanie, szacunek, prestiż, duma
- Poznawcze – wiedza, rozumienie
- Estetyczne – harmonia i piękno
- Samorealizacji – spełnianie celów

JAKIE KORZYŚCI POZASPORTOWE MOŻE PRZYNIEŚĆ UPRAWIANIE SPORTU?



Rozwój:

- Samodzielności
 - Koncentracji
 - Kreatywności
 - Motywacji
 - Umiejętności podejmowania decyzji
 - Pozytywnej pewności siebie
 - Umiejętności radzenia sobie z porażkami
 - Odpowiedzialności
 - Wytrwałości
 - Kompetencji społecznych – współpraca, empatia, asertywność, komunikacja
-

PERSPEKTYWA RODZICA



- **Dla rodzica najważniejsze powinno być, aby dziecko jak najdłużej chciało uprawiać sport**



- Czy piłka nożna to prosta czy trudna gra?
-

SKŁADOWE PIŁKI NOŻNEJ



SKŁADOWE PIŁKI NOŻNEJ - TECHNIKA



- Prowadzenie piłki
- Drybling
- Zwody
- Strzały
- Uderzenia nogą
- Przyjęcia
- Uderzenia głową
- Wślizgi
- Technika bramkarska

SKŁADOWE PIŁKI NOŻNEJ - TAKTYKA



- Obserwacja: piłki, partnerów, przeciwników, przestrzeni na boisku
- Współpraca z partnerami z drużyny – działania grupowe i zespołowe: podania, tworzenie linii podania, rotacja na pozycjach, tworzenie przestrzeni dla innych zawodników, obiegnięcie, zmiana krzyżowa, krycie przeciwników, asekuracja i zamykanie przestrzeni, przekazywanie krycia, podwajanie, utrzymanie szerokości i głębi ataku, przeniesienie centrum gry, zawężanie pola gry, zakładanie pressingu, skracanie pola gry
- Podejmowanie decyzji (szybko i trafnie) – co i kiedy wykonać: Biec czy nie? Jeśli tak to gdzie? Dryblować czy podać, jeśli podać to do kogo i w którym momencie?

SKŁADOWE PIŁKI NOŻNEJ – PSYCHIKA / MENTAL



- Motywacja
- Koncentracja
- Odporność na ból, stres i zmęczenie
- Radzenie sobie z błędami i porażkami (np. utrata gola)
- Komunikacja z partnerami
- Kontrolowanie emocji
- Waleczność i determinacja
- Odwaga i pewność siebie
- Odpowiedzialność

SKŁADOWE PIŁKI NOŻNEJ – MOTORYKA

- Szybkość
- Zwinność
- Koordynacja
- Skoczność
- Siła
- Wytrzymałość

SKŁADOWE PIŁKI NOŻNEJ – CZYNNIKI POZABOISKOWE



- Sen i regeneracja
- Odżywianie i nawadnianie
- Spędzanie czasu wolnego
- Znajomość przepisów dyscypliny
- Zdarzenia w życiu prywatnym (pozytywne i negatywne)
- Poza naszą kontrolą – pogoda, kibice, stan murawy

SKŁADOWE PIŁKI NOŻNEJ



BŁĘDY

- *„Każdy ma swoje indywidualne tempo rozwoju. Choćbyś nie wiem jak dużo najlepszych rad i wskazówek udzielił zawodnikowi, to i tak musi on ponieść określoną ilość porażek, aby się nauczyć” – Trenera okiem*
 - **W kontekście nauki umiejętności techniczno-taktycznych wynik meczu nie ma żadnego znaczenia.**
 - **Piłka nożna dzieci to wieloletni proces nauki gry w piłkę, w którym powinno występować dużo radości i pozytywnych przeżyć. Dzieci na boisku popełniają i będą popełniały mnóstwo błędów, ponieważ dopiero się uczą, a piłka nożna to dość trudna i złożona gra, w której przeciwnik stale utrudnia wykonywanie działań.**
-

JAK PRACUJEMY?



INSPIRACJE

- *„Nigdy nie widziałem żeby cała drużyna młodzieżowa zadebiutowała w pierwszym zespole profesjonalnego klubu. To indywidualni zawodnicy debiutują.”*

– Johan Cruijff



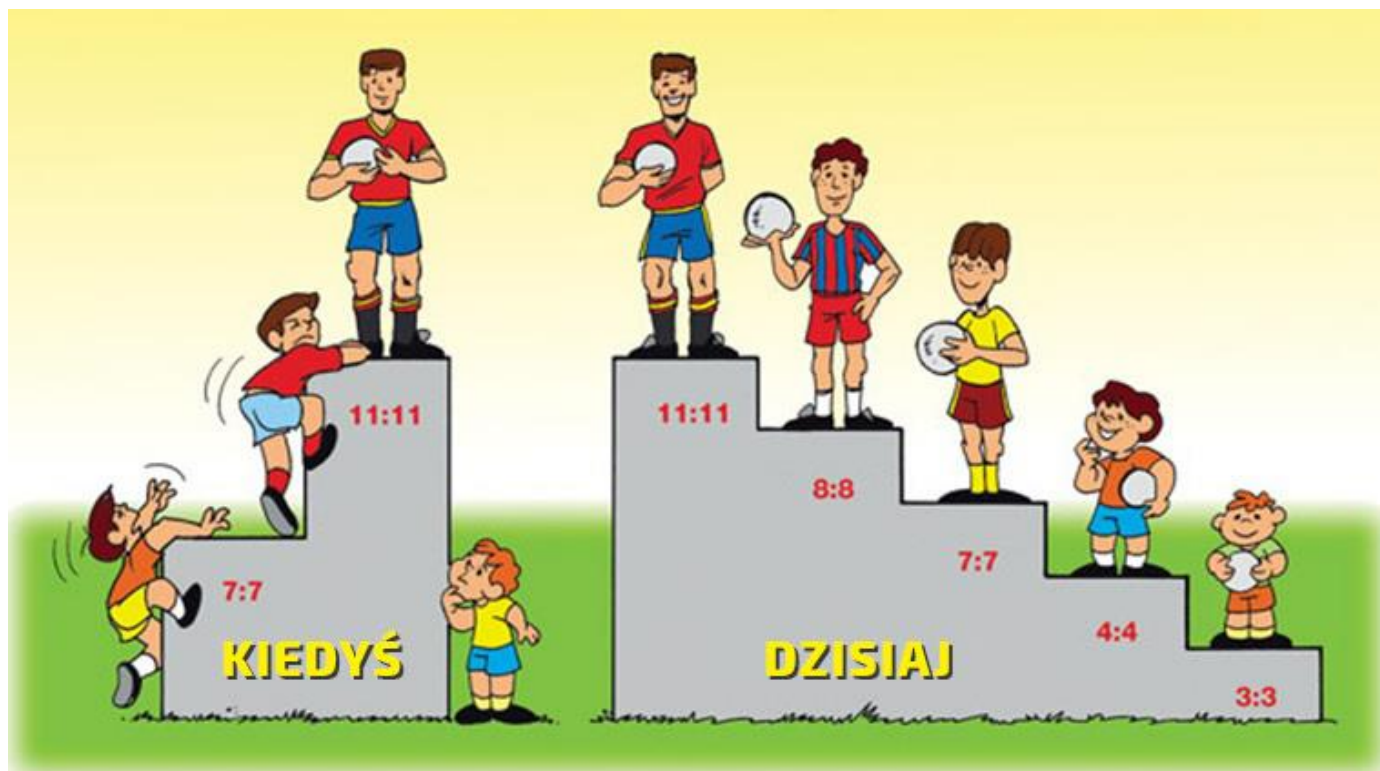
PIŁKA PODÓRKOWA



No “over-coaching” here!

SYSTEMATYCZNA PRACA – STOPNIOWE OSIĄGANIE MAŁYCH CELÓW

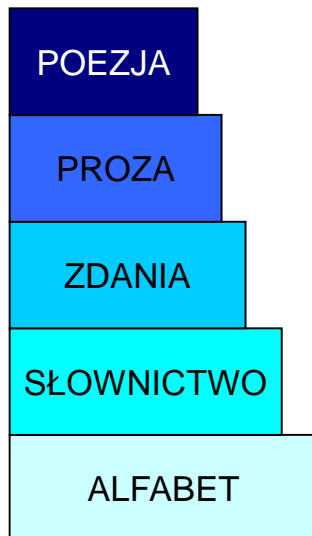
- „Jeśli chcesz osiągnąć poziom wybitnego gracza, najpierw musisz osiągnąć poziom przeciętnego gracza”
 - - Rinus Michels



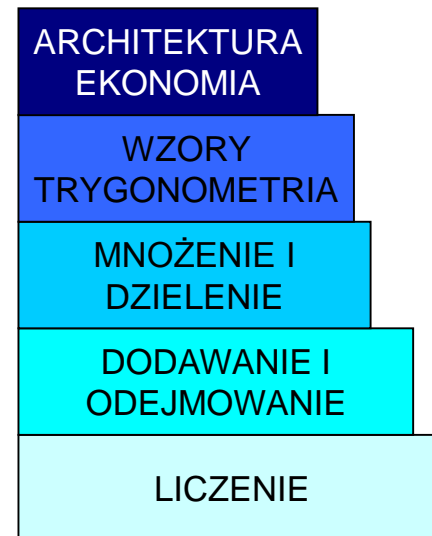
NAUCZANE TREŚCI ODPOWIENIO UPORZĄDKOWANE



Nauka języka



Nauka matematyki



PROPORCJA NAUCZANYCH DZIAŁAŃ W POSZCZEGÓLNYCH KATEGORIACH WIEKOWYCH



RODZAJ DZIAŁAŃ	Skrzat	Żak	Orlik	Młodzik
Działania indywidualne	90%	70%	60%	40%
Działania grupowe	10%	20%	20%	40%
Działania zespołowe	0%	10%	20%	20%

DZIAŁANIA INDYWIDUALNE



DZIAŁANIA INDYWIDUALNE								
OBciążENIA TRENINGOWE NA POSZCZEGóLNYCH ETAPACH SZKOLENIA								
Kategoria	Skrzat		Żak		Orlik		Młodzik	
Nazwa	G2	G1	F2	F1	E2	E1	D2	D1
Wiek	5	6	7	8	9	10	11	12
W ATAKU								
Prowadzenie	5	5	5	4	3	3	3	2
Drybling (Gra 1x1)	3	4	5	5	5	5	4	4
Strzał	2	3	4	5	5	5	5	5
Zwody			5	5	5	5	3	3
Przyjęcie			2	3	4	4	5	5
Pozycja otwarta				2	3	4	5	5
Gra głową							3	3
W OBRONIE								
Powrót pod linię piłki po stracie	1	3	4	5	5	5	5	5
Gra 1x1 w obronie			2	3	4	5	5	5

Poziom obciążenia treningowego	1	2	3	4	5
--------------------------------	---	---	---	---	---

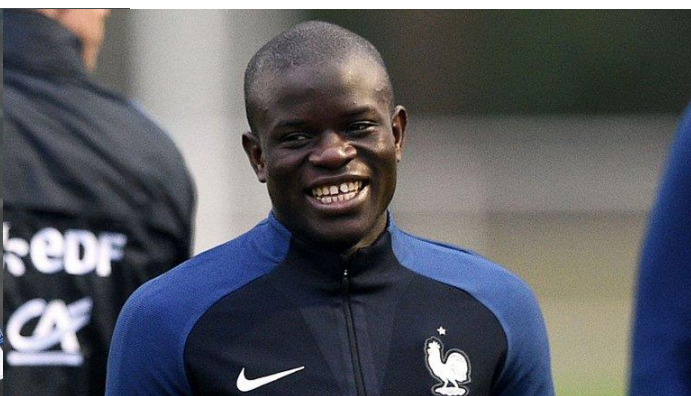
WSZECHSTRONNE PRZYGOTOWANIE ZAWODNIKA



?



??



???



Jan

Mateusz

Szymon

Aleksander

Stanisław

Franciszek

Leon

Franciszek

Michał

Nikodem

Tomasz

Bartek

Igor

Krzystian

Filip

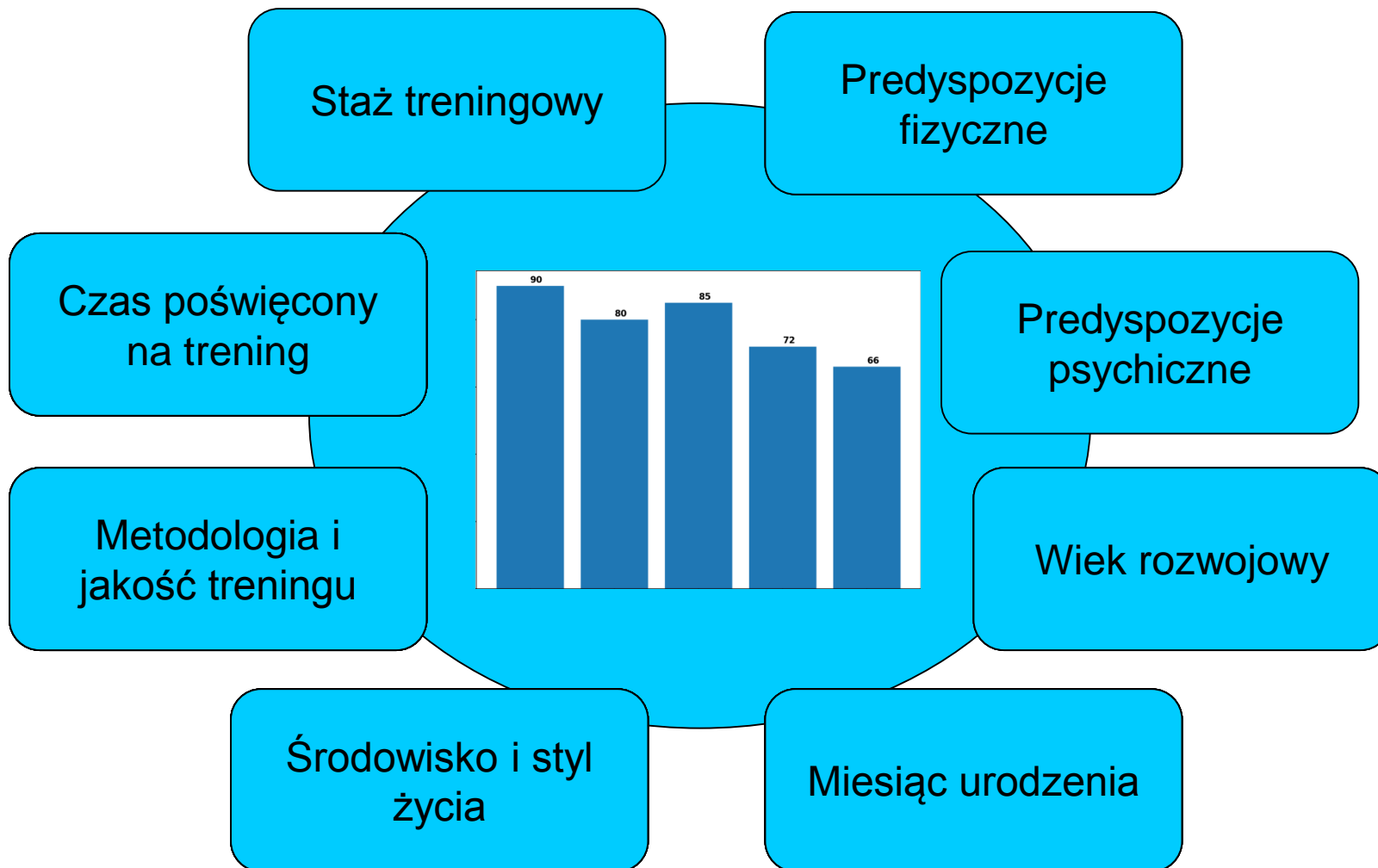
Jakub

RÓŻNICE W POZIOMIE SPOTROWYM DZIECI

- Skąd się biorą?



CO WPŁYWA NA RÓŻNY POZIOM SPORTOWY DZIECI



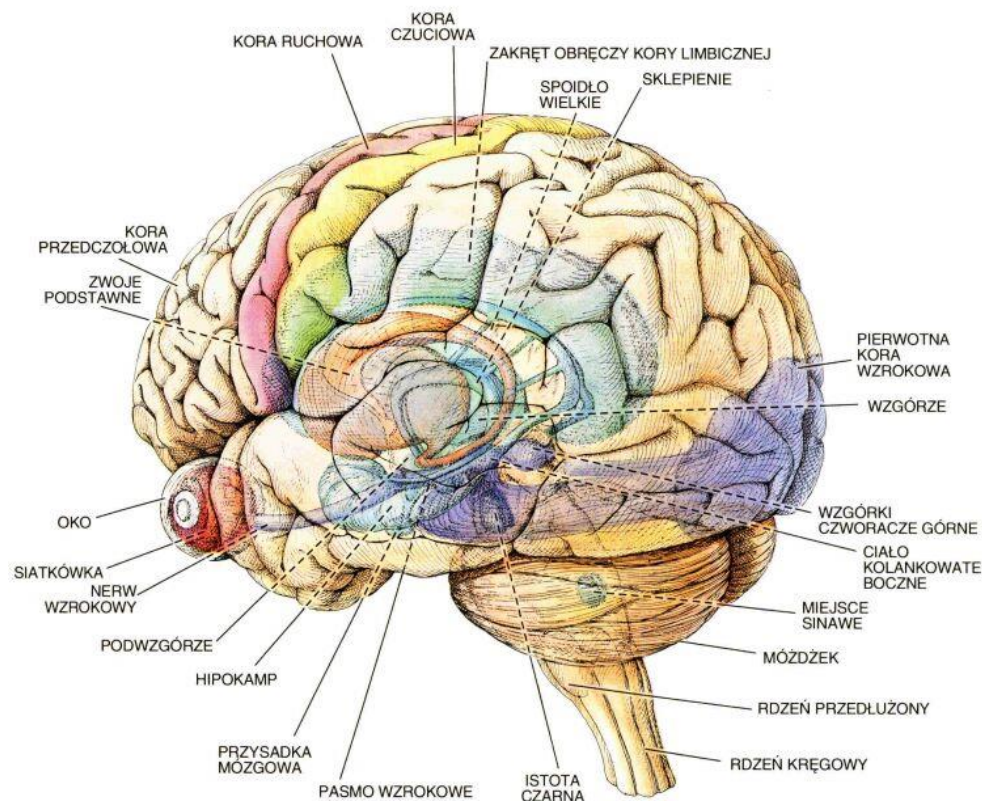
PREDYSPOZYCJE FIZYCZNE

- Skład ciała – włókna szybko/wolnokurczliwe, tkanka tłuszczowa
- Sprawność układów i narządów zaopatrzenia tlenowego
- Metabolizm tlenowy i beztlenowy
- Rozmiary i proporcje ciała
- Odporność organizmu na choroby i stan zdrowia



PREDYSPOZYCJE PSYCHICZNE

- Temperament
- Typ osobowości
- Odporność na zmęczenie, ból i stres
- Zdolność koncentracji uwagi

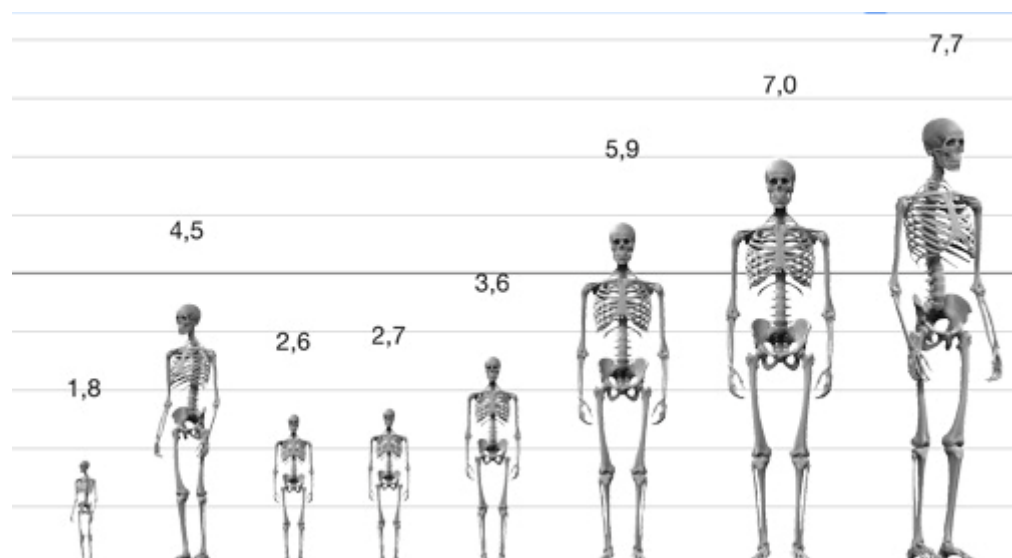


WIEK ROZWOJOWY



Wiek kalendarzowy \neq Wiek rozwojowy

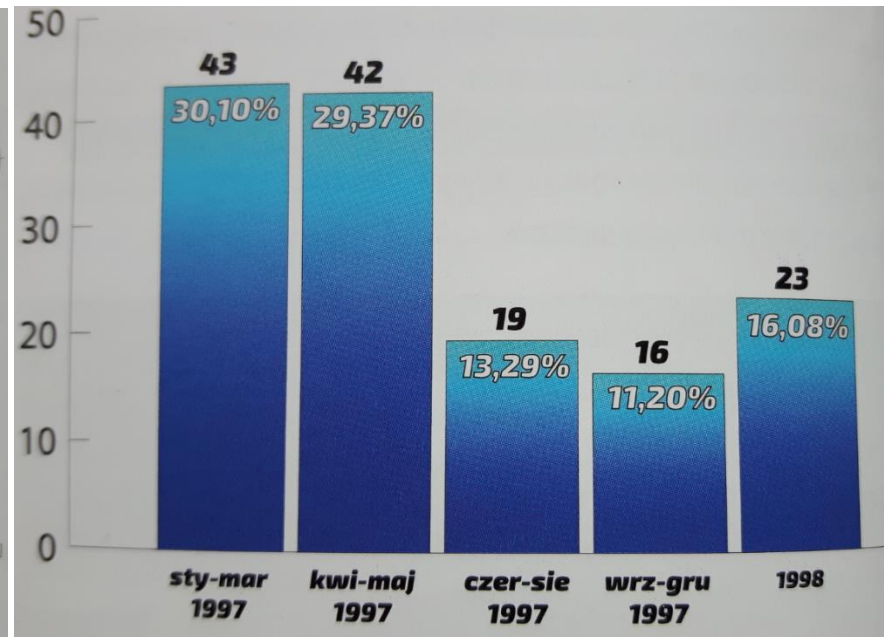
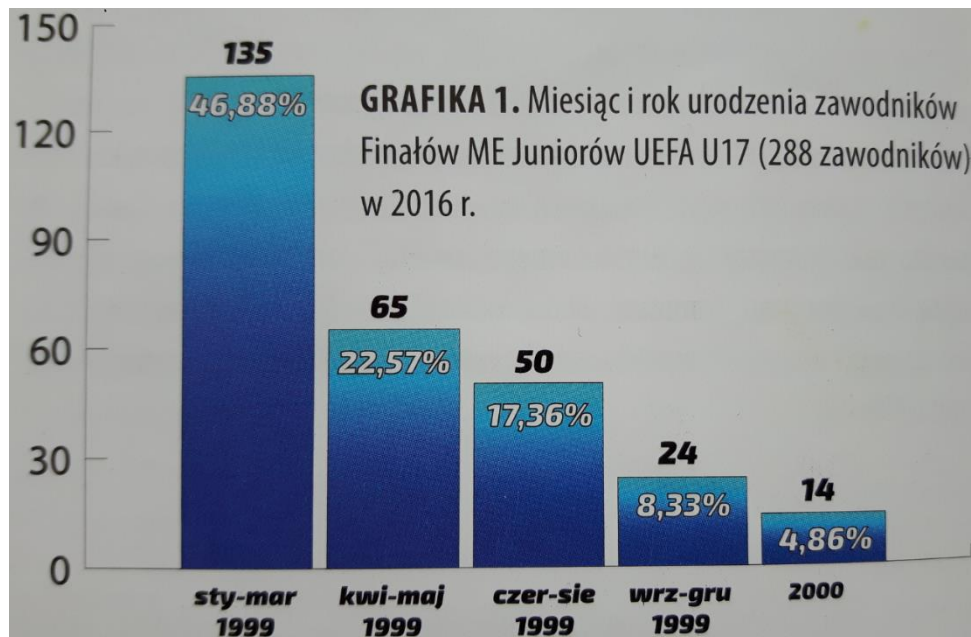
W wieku do 12 roku życia, różnice w rozwoju psychofizycznym chłopców dochodzą do 2 lat, natomiast między 12 a 17 rokiem życia nawet do 4 lat.



MIESIĄC URODZENIA



Miesiąc i rok urodzenia zawodników Finałów ME Juniorów UEFA U17 (288 zawodników) oraz U19 (143 zawodników) w 2016 r.



„75% piłkarzy akademii klubów Premier League w sezonie 2015/2016 urodziło się w pierwszych 6 miesiącach wrzesień-luty, w ich kategorii wiekowej obejmującej miesiące wrzesień-sierpień (angielski roczny podział wiekowy).”

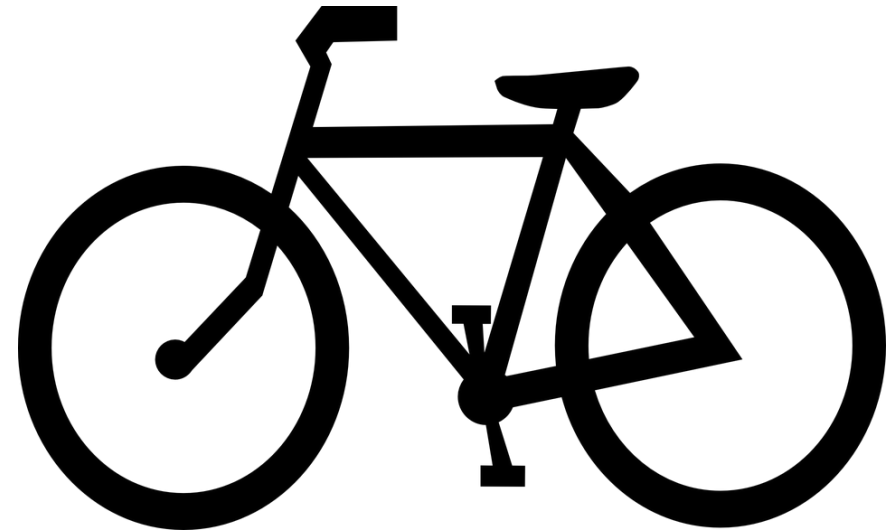
METODOLOGIA I JAKOŚĆ TRENINGU

- Dobrze zaplanowany i przeprowadzony proces treningowy dostosowany do wieku
- Kwalifikacje i kompetencje trenera
- Osobowość trenera
- Styl pracy trenera
- Współpraca na linii zawodnik – rodzic - trener



ŚRODOWISKO I STYL ŻYCIA

- Świadomość i podejście rodziców do ruchu i sportu
- Odżywianie i nawadnianie
- Wypełnianie obowiązków
- Umiejętność planowania czasu wolnego
- Rodzaj aktywności w czasie wolnym
- Odpoczynek i regeneracja
- Środowisko szkolne/koleżeńskie



CZAS POŚWIĘCONY NA TRENING



Rodzaj aktywności	Jaś		Staś		100%
	Ilość	Godziny	Ilość	Godziny	
Trening w klubie	2x tyg.	160	2x tyg.	90	180/120 godzin
Mecze	25	25	15	15	30 godzin
Obóz sportowy	2	56			56 godzin
WF w szkole	10x tyg.	330	4x tyg.	100	360 godzin
Trening z rodziną, kolegami, sam	2x tyg.	110			+ wakacje
Wspinaczka	1x	35			40 godzin
Pływanie	1x	35	1x	30	40 godzin
Narty	8x	24			
Rower	7 mies.	28	7 mies.	15	
Wycieczki w góry	3 x w roku	10			
Łącznie w roku		813		250	
Staż treningowy	6 lat	4878	3 lata	1500	
10 000 godz. treningu	po 12 latach	10000	po 40 latach	10000	

Klub Sportowy Kabel Kraków, ul. Parkowa 12a, 30-538 Kraków, tel.: +48 516 293 775, e-mail: info@kskabel.pl

FILMY SZKOLENIOWE DO SAMODZIELNEJ PRACY – PENDRIVE

- *„Zależność według mnie jest prosta. Im bardziej kochasz piłkę nożną, tym jesteś lepszy. A jesteś lepszy dlatego, bo poświęcasz jej więcej czasu. A skoro ilość zajęć w klubach w każdym kraju jest podobna, to sprawa rozbija się o samodoskonalenie. Jeśli go nie ma, to najlepszy trening nic nie pomoże.” - Trenera Okiem*



SAMODOSKONALENIE



JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO TRENINGU I MECZU



Klub Sportowy Kabel Kraków, ul. Parkowa 12a, 30-538 Kraków, tel.: +48 516 293 775, e-mail: info@kskabel.pl

ŻYWIENIE

- Ostatni posiłek spożyć 2-3 godz. przed treningiem. W razie głodu do 30 min. przed treningiem mała przekąska złożona z węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym, np. batonik zbożowy, dojrzały banan, suszone daktyle lub morele, rodzynki



NAWODNIENIE



- **Woda niegazowana** lub izotonik własnej roboty – soki oraz słodkie napoje dłużej się wchłaniają przez co gorzej nawadniają oraz zalegają w żołądku.

IZOTONIK	WODA MINERALNA
<p>SMIAK Atrakcyjny. Sprzyja większemu spożyciu, a tym samym dostarczeniu organizmowi wystarczającej ilości płynów</p>	<p>SMIAK Kwestia indywidualna</p>
<p>ZWIĄZKI MINERALNE Elektrolity (sód, magnez, potas). Dodawane selektywnie</p>	<p>ZWIĄZKI MINERALNE Zawiera bogatszy zestaw związków mineralnych niż izotonik</p>
<p>NAWODNIENIE Szybsze i skuteczniejsze od wody</p>	<p>NAWODNIENIE Często brak istotnych różnic w porównaniu z izotonikiem. Obserwowane wartości wahają się w granicach 2-10 proc. na korzyść izotoników</p>
<p>CUKRY Zawiera szybko przyswajalne węglowodany, które dzięki obecności sodu są błyskawicznie wchłaniane. W profesjonalnym sporcie może mieć to duże znaczenie</p>	<p>CUKRY Woda nie może zawierać żadnych węglowodanów</p>
<p>CENA Stosunkowo wysoka</p>	<p>CENA Stosunkowo niska.</p>
<p>REGENERACJA Niepotwierdzony wpływ na VO_2 max oraz maksymalny puls po wysiłku</p>	<p>REGENERACJA Pozytywny wpływ na VO_2 max oraz maksymalny puls po wysiłku</p>
<p>DODATKI Witaminy, ale również słodziki, barwniki, przeciwutleniacze</p>	<p>DODATKI Produkt naturalny bez żadnych dodatków</p>

OBUWIE

- Odpowiednie do nawierzchni, na której będzie odbywał się trening, gwarantujące dobrą przyczepność.
- Buty nie powinny być kupowane na wyrost (nie powinny być za duże).
- Buty przed treningiem powinny być dokładnie i mocno zasznurowane, tak aby podczas treningu się nie rozwiązywały. Zmniejsza to prawdopodobieństwo wystąpienia kontuzji, wad postawy, pozwala na dokładne "czucie piłki", oraz eliminuje przerwy i rozkojarzenie w czasie treningu/meczu, kiedy trzeba ponownie wiązać buty. Dobrym rozwiązaniem jest zaklejenie sznurówek plastrem opatrunkowym lub buty na rzepy.



RODZAJE BUTÓW PIŁKARSKICH

HALÓWKI – SALA GIMNASTYCZNA



TURFY – SZTUCZNA
NAWIERZCHNIA



LANKI – SZTUCZNA
NAWIERZCHNIA Z
GRANULATEM



LANKI – TRAWA NATURALNA



METALOWE – TRAWA NATURALNA

OCHRANIACZE

- W młodszych kategoriach wiekowych, kiedy dzieci często kopią na oślep i nie trafiają w piłkę, tylko w nogi swoich kolegów, ochraniacze pozwalają uniknąć bolesnych kopniaków i nerwowych sytuacji.
- W starszych kategoriach wiekowych, kiedy zawodnicy mają znacznie większą siłę i masę, chronią przed kontuzjami.
- Gra w ochraniaczach od najmłodszych lat przyzwyczajają do ich stosowania, dzięki czemu potem nie przeszkadzają zawodnikom w grze, oraz pozwalają czuć się pewniej na boisku.



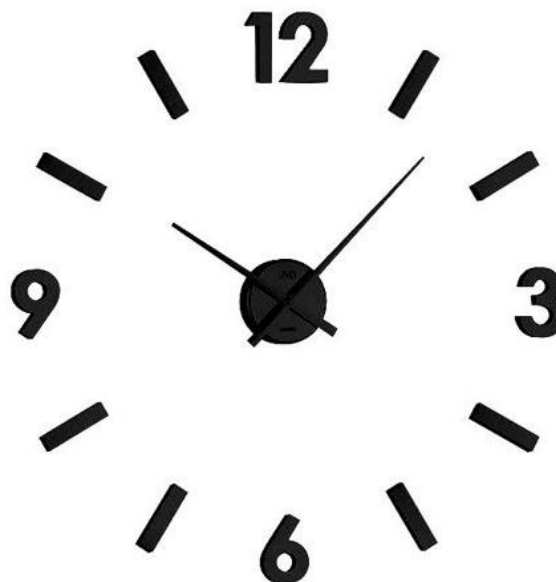
UBRANIE



Klub Sportowy Kabel Kraków, ul. Parkowa 12a, 30-538 Kraków, tel.: +48 516 293 775, e-mail: info@kskabel.pl

PUNKTUALNOŚĆ

- Uczmy dzieci tej cechy już od małego, przyda się ona nie tylko w treningu piłki, ale również w życiu.
- Bądź na miejscu 15 min. przed treningiem/30 min. przed meczem, żeby spokojnie się przebrać i ewentualnie pomóc trenerowi w przenoszeniu sprzętu.
- Spóźniające się dzieci dezorganizują pracę na treningu, na czym najwięcej tracą dzieci.



RODZIC NA TRENINGU I MECZU



NA TRENINGU I MECZU

- **Nie wywieraj presji, nie podpowiadaj! – negatywne skutki takiego działania:**
- Zabijanie kreatywności, samodzielności, pewności siebie
- Dziecko poddane zbyt dużej presji denerwuje się i jest spięte przez co gorzej gra
- Dziecko rozprasza się i traci koncentrację podczas treningu bądź meczu
- Dziecko nie wie kogo ma słuchać – trenera czy rodzica, często wiąże się to z dysonansem pomiędzy tym co mówi trener i rodzic. Może dochodzić do sytuacji, w których podważany jest autorytet trenera, co nie sprzyja budowaniu postawy szacunku i zaufania dziecka do trenera oraz powoduje nerwowe sytuacje na linii rodzic – trener
- Dziecko przejmuje negatywne wzorce, przez co nie potrafi pogodzić się z porażką – pretensje do sędziego, kolegów, przeciwników
- Dziecko może zniechęcić się do gry w piłkę nożną



CO SIĘ DZIEJE W GŁOWIE DZIECKA, GDY RODZICE I TRENER PODPOWIADAJĄ JEDNOCZEŚNIE?



WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

***„ Martwimy się o to, kim dziecko będzie w przyszłości,
i zapominamy, że jest KIMŚ już dzisiaj.”***

- Stacia Tauscher

- Buduj dobre relacje z dzieckiem
 - Dawaj przykład
 - Stwarzaj warunki
 - Zachęcaj
 - Wspieraj
 - Zadbaj o wszechstronną aktywność ruchową
 - Pokochaj proces
 - Myśl pytaniami
 - Naprowadzaj, lecz nie dawaj gotowych rozwiązań
 - Słuchaj
 - Bądź cierpliwy
-

ZASADY

- Komunikacja poprzez system ProTrainUp (Szatnia, Komunikator)
 - Rodzice na treningach i meczach nie kontaktują się z dziećmi, nie wchodzi na boisko, przebywają na trybunach.
 - Rodzice informują najszybciej jak to możliwe o nieobecnościach na treningach i meczach.
 - Dziecko powinno być gotowe 5 min. przed rozpoczęciem treningu.
 - Dziecko na treningach i meczach ma obowiązek ćwiczyć w stroju klubowym.
 - Na treningi i mecze dziecko ma być wyposażone w picie, ochroniacze, ubiór dostosowany do pogody i obuwie dostosowane do nawierzchni.
 - Zbiórka na mecze z odpowiednim wyprzedzeniem.
 - Obowiązek posiadania aktualnych badań lekarskich.
 - Jeśli rodzic nie zgadza się z trenerem, bądź ma jakiś problem, wątpliwości lub pytania, przychodzi porozmawiać indywidualnie do trenera.
 - Rodzice nie proponują trenerom „przejdźcie na Ty”. Uczmy dzieci szacunku, aby zwracały się do trenerów „Panie trenerze”.
-

PROGRAM CERTYFIKACJI SZKÓŁEK PIŁKARSKICH PZPN



Korzyści i obowiązki:

- Dofinansowanie na cele szkoleniowe
 - Proces szkolenia zaplanowany według Autorskiego Programu Szkolenia zatwierdzonego przez PZPN
 - Dwóch trenerów z odpowiednimi licencjami, w drużynach powyżej 12 osób, na treningach i meczach
 - Odpowiedni sprzęt treningowy i wymiary boisk/sal treningowych
 - Zwiększona liczba treningów w tygodniu
 - Obowiązek rozgrywania meczów w weekendy: 2-3x w miesiącu
 - Obowiązek posiadania aktualnych badań lekarskich i oświadczeń rodziców, rejestracja na portalu laczynaspilka
 - Obowiązek aby zawodnicy byli ubrani w stroje klubowe na treningach i meczach
 - Zapowiedziane i niezapowiedziane kontrole pracy w klubie
-

KONIEC



Dziękuję za uwagę



KONTAKT:

info@kskabel.pl

Tel. 516 293 775