

ĆWICZENIE

DEKALOG ŚWIADOMOEGO TRENERA

(prowadzący dobiera trenerów
w mniejsze grupy)

Zastanówmy się wspólnie jakich zasad powinien przestrzegać świadomy trener? Jakie wskazówki ułatwią mu pracę?

Proszę zastanówcie się w grupach i spiszcie swoje pomysły.

Uczestnicy wspólnie w grupach opracowują wskazówki i zasady, którymi powinien się kierować świadomy trener.

Następnie prowadzący zbiera pomysły uczestników i wypisuje na tablicy / flipcharcie 10 zasad świadomego trenera.

PODSUMOWANIE

(prowadzi trener)

Krótkie podsumowanie zajęć. Podkreślenie najważniejszych informacji. Czas na zadawanie pytań.



PIŁKA DLA
WSZYSTKICH

ZNAJDŹ NAS NA:

 facebook.com/PilkaDlaWszystkich

 instagram.com/pilkadlawszystkich

 youtube.com/Pilkadlawszystkich

 @PZPNGrassroots



DLA TRENERÓW

PIŁKA DLA
WSZYSTKICH



SCENARIUSZ

PROWADZENIA ZAJĘĆ
DLA TRENERÓW

CZĘŚĆ II

PIŁKA DLA WSZYSTKICH

WPROWADZENIE W ROZWÓJ KOMPLETNEGO ZAWODNIKA

[prowadzi trener]

Prowadzący pyta trenerów:

- Jak się Państwu wydaje, z jakich elementów składa się przygotowanie zawodnika?
- Jakie sfery mają wpływ na formę piłkarza?
- Co to znaczy, że zawodnik jest kompletny?
- Czym jest wszechstronny rozwój sportowca?

Prowadzący wysłuchuje odpowiedzi trenerów i wyjaśnia:

Na formę piłkarza składają się 4 sfery: motoryczna, taktyczna, techniczna i psychologiczna. Aby stół był stabilny, czyli żeby forma piłkarza była powtarzalna, warto zadbać o wszystkie 4 sfery. Jak Państwo myślicie co się stanie, jeśli nie dbamy o wszystkie aspekty przygotowania?

Zawodnik może mieć talent ruchowy oraz solidne przygotowanie techniczne, jednak często to czynnik psychologiczny decyduje o tym, czy wykorzysta swój potencjał.

Aby w pełni wykorzystać wszystkie cztery sfery przygotowania piłkarza, warto pamiętać o jeszcze jednym elemencie - profesjonalizmie. Poprzez profesjonalizm rozumiemy nie tylko zdrowe nawyki żywieniowe, ale również wszystko to, co zawodnik robi pomiędzy treningami. Profesjonalizm przejawia się również w zwracaniu uwagi na szczegóły oraz dbaniu o jakość wykonywanej pracy.

Dlaczego to jest takie ważne? Ponieważ nawyki, jakie wypracują najmłodszy, przełożą się na ich funkcjonowanie w dorosłym życiu.

ĆWICZENIE

[uczestnik uzupełnia indywidualnie]

Każdy trener zastanawia się, ile czasu podczas swojej pracy z zawodnikami przeznacza na poszczególne sfery przygotowania piłkarzy (technika, taktyka, psychika, motoryka).

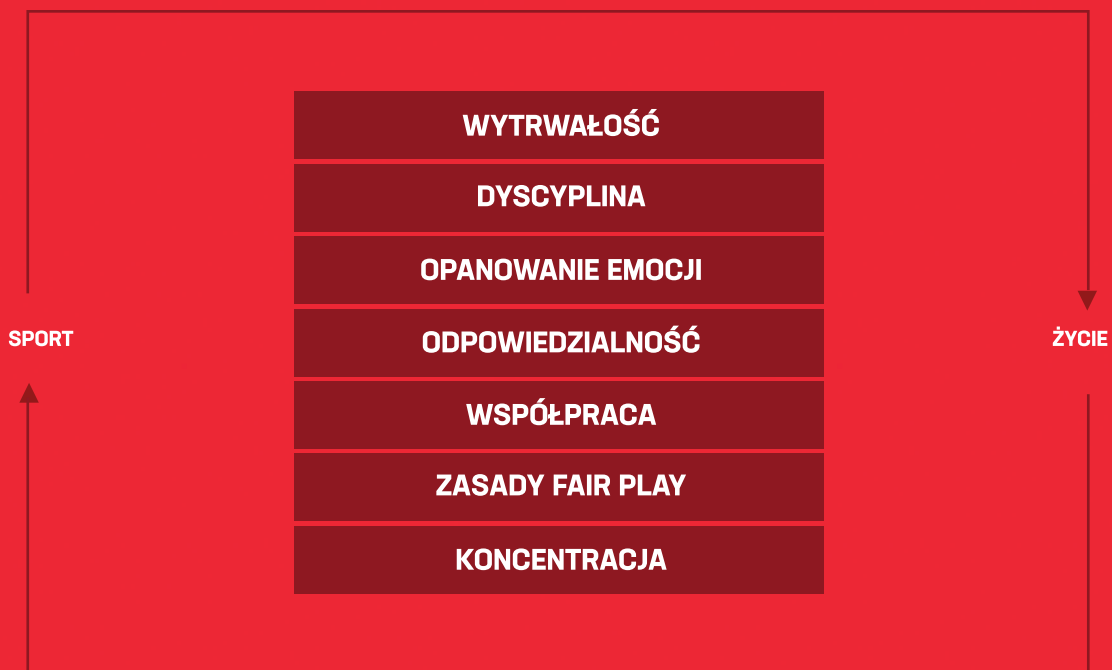
Zapisuje, następnie zastanawia się i również zapisuje, kiedy może pracować nad rozwojem mentalnym swoich podopiecznych np. przed treningiem, w czasie treningu, po treningu.

ROZWÓJ POPRAZ SPOR

[prowadzi trener]

Prowadzący wysłuchuje odpowiedzi trenerów i wyjaśnia:

Jako trenerzy wychowujemy nie tylko młodego piłkarza, ale przede wszystkim człowieka. Wszystko to, czego zawodnik nauczy się podczas grania w piłkę nożną, będzie mógł wykorzystać w dorosłym życiu. Niezależnie od tego, jak będzie wyglądała przyszłość młodego sportowca. Dochodzi do więc do transferu umiejętności:



ROLA ŚWIADOMEGO TRENERA

[prowadzi trener]

Chcąc budować świadomość dzieci i wspierać ich w rozwoju mentalnym warto zacząć od siebie. Zastanówmy się, czym jest świadomość i co to znaczy, że trener jest świadomy.

Co to oznacza być świadomym trenerem?

Prowadzący wysłuchuje odpowiedzi trenerów i wyjaśnia:

Świadomy trener może być prawdziwym autorytetem dla młodego piłkarza.

Świadomy trener to taki, który posiada specjalistyczną wiedzę, nie tylko z zakresu treningu piłkarskiego, ale również ogólnorozwojowego.

To trener, który szuka wiedzy, słucha innych, poznaje reguły, którymi rządzi się piłka nożna, jednocześnie potrafi podejmować samodzielne decyzje i brać za nie odpowiedzialność.

Świadomy trener rozumie i respektuje potrzeby swoich zawodników. Dbą o rozwój nie tylko sportowca, ale przede wszystkim człowieka.

Potrafi odróżnić cele rodziców od motywacji dziecka. Wie, że dla najmłodszych największą motywacją jest zabawa i czerpanie radości z gry. Rozumie, że na rywalizację i wygrywanie przyjdzie jeszcze pora.