

MÓJ PIERWSZY TRENING

Gratulujemy świetnej decyzji, jaką jest decyzja na **sportowy rozwój** Twojego dziecka! Pozwól, że przedstawimy Ci kilka podstawowych zasad, ułatwiających pełne wykorzystanie każdego treningu.

PRZED TRENINGIEM:

Spakuj (do torby sportowej lub plecaka):

buty sportowe – W okresie zimowym (listopad-marzec) treningi odbywają się na halach, na których najlepiej sprawdzą się halówki z kauczukową podeszwą. Od kwietnia wszyscy młodzi piłkarze trenują na boiskach, po których najwygodniej biega się w turfach z podeszwą, na której znajduje się kilka lub kilkanaście małych gumowych korków. (szeroką ofertę profesjonalnych butów do futbolu znajdziesz w [naszym sklepie](#)).



strój sportowy – wygodny i dopasowany do warunków atmosferycznych – **w ciepłe dni oraz na treningach halowych** najlepiej sprawdzi się koszulka sportowa i krótkie spodenki, natomiast **w okresie jesienno-zimowym** na boisku najlepiej ćwiczy się w dresie. Warto też zaopatrzyć się w **kurtkę wodoodporną i/lub piłkarską z polamidu**, który jest odporny na bakterie i grzyby. Najlepsze stroje sportowe są szyte z **poliestru**, który nie pochłania wody (zatem kiedy piłkarz się spoci nie czuje wilgoci ani chłodu), a pod wpływem działania promieni słonecznych nie blaknie. Warto zdecydować się na **klubowy strój sportowy**, aby młody piłkarz czuł przynależność do swojej drużyny. W tym celu sprawdź [niezbędnik zawodnika!](#)

wodę niegazowaną – Aby zredukować zmęczenie organizmu dziecka i wykluczyć niepożądane skutki uboczne, takie jak wzmożone pragnienie, brak energii, czy skurcze mięśni, należy uzupełnić zapotrzebowanie płynów **przed, w trakcie** (w ilości 500 ml na każde

30 minut intensywnego wysiłku) **i po treningu**. W przypadku długotrwałego wysiłku (2-3h) należy zastąpić czystą wodę, specjalnymi preparatami o charakterze wodno-elektrolitycznym (napoje hipo i hipertoniczne). Przy aktywności sportowej na pewno nie sprawdzą się wody smakowe, przetworzone napoje owocowe, soki, ani napoje gazowane typu cola, gdyż nie dostarczą substancji odżywczych i często dosładzane są syropem glukozowo-fruktozowym lub szkodliwymi słodzikami. Uczul swoje dziecko, aby nawadniało organizm w odpowiednim odstępie czasowym (**500 ml na 30 min treningu**), czyli unikało picia dużej ilości płynów na raz i rzadko, w ten sposób będzie mogło wydłużyć swój wysiłek o 33%.

ręcznik – przyda się zarówno **w czasie treningu** – aby wytrzeć pot z czoła, szyi lub jakichkolwiek innych miejsc, w których pot może się gromadzić, utrudniając trening, jak i **po treningu** – aby wytrzeć pot przed założeniem ubrania codziennego

Bądź punktualny!

Najlepiej przybyć na miejsce ok. 15 min przed rozpoczęciem treningu – dzięki temu Twoje dziecko zyska czas na poznanie trenera oraz innych zawodników, co wzmocni jego pewność siebie. Dodatkowo, dzięki temu weźmie udział w całej rozgrzewce.

W CZASIE TRENINGU:

Wspieraj swoje dziecko!



Obserwuj je podczas całego treningu, niech czuje, że w każdej chwili może złapać Twój kontakt wzrokowy i zobaczyć pokrzepiający uśmiech. Nie krzycz, nawet gdy strzeli gola, na to przyjdzie czas podczas meczu, na treningu liczy się pełne skupienie. I najważniejsze: nie ingeruj w trening i pracę trenera, pozostań w strefie wyznaczonej dla rodziców. Więcej o tym, jak być wzorowym wsparciem młodego piłkarza znajdziesz w [naszym artykule](#).

PO TRENINGU:

Porozmawiaj!

Zarówno z dzieckiem, jak i z trenerem. Zacznij od pytań – **spytaj trenera** o jego odczucia względem postawy dziecka na treningu, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, wyraż je, trener na pewno chętnie je rozwieje. W drodze do domu **spytaj swoją pociechę**, czy mu się podobało oraz **pochwal** jego zaangażowanie. Zadbaj, aby piłka nożna kojarzyła mu się z przyjemnością!

To tyle, o resztę zadbamy my. **Do zobaczenia na treningu!**