

TRENING SIŁOWY DZIECI I MŁODZIEŻY
KOMPENDIUM WIEDZY



Michał Kwietniewski Michał Naulewicz

O AUTORACH



Michał Naulewicz – Trener przygotowania motorycznego specjalizujący się w pracy z zawodnikami piłki nożnej na poziomie amatorskim i zawodowym. Aktualnie koordynator przygotowania motorycznego w FCB Escola Varsovia, gdzie zajmuje się drużynami od U-14 do U-19.

Współpracuje z PZPN w ramach Letnich i Zimowych Akademii Młodych Orłów. Prowadzi szkolenia dla trenerów AMO oraz OSSM. Prelegent na konferencjach Grassroots 2016 i 2017.

Szkoleniowiec i autor szkoleń BETTER WAY. Swoje wykłady prowadził na wielu konferencjach dotyczących przygotowania motorycznego w piłce nożnej (Football Conference Przygotowanie Motoryczne, Football Pro Coaching, konferencja GKS Tychy i inne).

Ukończył prestiżowe szkolenia Athlete's Performance, Elite Performance Institute, Functional Movement System, International Youth Conditioning Association. Uczestnik konferencji Future of Futbol Medicine (Barcelona 2017) i wielu innych.



Michał Kwietniewski – założyciel BETTER WAY – Sport Performance. Trener przygotowania fizycznego mający doświadczenie w pracy zarówno z młodzieżą jak i z profesjonalnymi zespołami seniorskimi. W swojej przygodzie trenerskiej pracował m.in. w Akademii Legii Warszawa, z którą rywalizował w Młodzieżowej Lidze Mistrzów. Zdobył mistrzostwo Łotwy z FK Sprataks Jurmała. Miał okazję uczestniczyć w eliminacjach Ligi Mistrzów

przeciwko FK Astana.

Współpracuje z Polskim Związkiem Piłki Nożnej w ramach Letniej i Zimowej Akademii Młodych Orłów oraz projektów edukacyjnych dla trenerów piłki nożnej (OSSM i Grassroots).

W swojej pracy stara się łączyć wiele elementów i metodologii treningowych poznanych podczas prestiżowych szkoleń trenerskich m.in. Athlete's Performance, Elite Performance Institute, Functional Movement System. Stawia głównie na praktyczność zastosowanych środków. Odbił staże trenerskie w m.in. Hannover 96, Akademii VfL Wolfsburg, Legii Warszawa, Akademii Lecha Poznań

Spis treści

OD CZEGO ZACZAĆ ?.....	3
ZASADA nr 1 - zacznij od łatwiejszej wersji ćwiczenia	4
ZASADA nr 2 – najpierw technika, potem ciężar	4
ZASADA nr 3 – spiesz się powoli.....	5
GÓRNA KOŃCZYNA – PCHANIE	5

OD CZEGO ZACZAĆ ?

Warto pamiętać aby dobrze dostosowywać środki treningowe do danego okresu biologicznego zawodnika. Odpowiednio progresować lub regresować ćwiczenia. Jeżeli zbyt wcześnie wrzucimy zawodnika w zaawansowane formy treningowe możemy przyczynić się do powstawania urazów. Pozbawiamy się również mocniejszych bodźców treningowych którymi możemy przełamywać chwilową stagnację i powodować postęp u zawodnika w późniejszym wieku.

W doborze środków treningowych posłużymy nam 3 żelazne zasady, których przestrzeganie pozwoli nam harmonijnie rozwijać naszych podopiecznych.

ZASADA nr 1 - zacznij od łatwiejszej wersji ćwiczenia



Zasada nr. 1 – zacznij od łatwiejszej wersji ćwiczenia

Zaczynaj od najprostszycch wersji ćwiczeń, aby doskonalić technikę jego wykonania. Dopiero kiedy jesteśmy w stanie w łatwiejszej wersji wykonać ćwiczenie kilkanaście razy, przechodzimy do wersji trudniejszej. Prosty przykładem będzie ćwiczenie jakim jest podpór bokiem. Regresją będzie podpór bokiem na kolanach, wzorcem ćwiczenia sam podpór bokiem, a progresją podpór bokiem z uniesioną nogą.

ZASADA nr 2 – najpierw technika, potem ciężar



Zasada nr. 2 – najpierw technika, potem ciężar

W nauczaniu ćwiczeń, które w przyszłości chcemy dociążyć, aby odpowiednio bodźcować zawodników, najważniejszą rzeczą na jaką będziemy zwracać uwagę będzie technika wykonania. Tutaj posłużę się przykładem przysiadu. Z zawodnikami, którzy nie potrafią wykonać poprawnego przysiadu zaczynam od przysiadu z przeciwwagą, później wykonuje zwykłe przysiady z ciężarem ciała, a na samym końcu dopiero aplikuje bodziec zewnętrzny jakim jest ciężar.

ZASADA nr 3 – spiesz się powoli



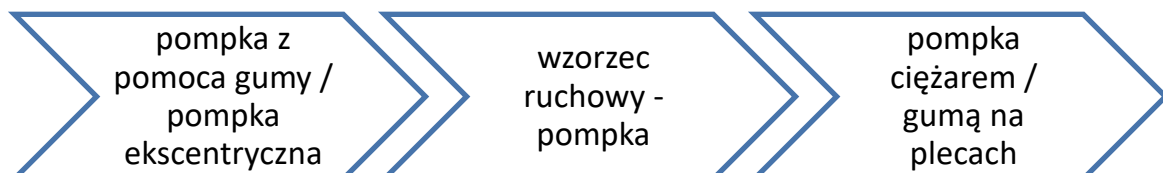
Zasada nr. 3 – Spiesz się powoli

Zasada spiesz się powoli, jest w nauczaniu odpowiedniej techniki równie ważna co dwie poprzednie. Egzekwuj od zawodników najpierw wolne wykonywanie ćwiczeń, a dopiero później pozwól im przyspieszać. W momencie gdy zawodnicy nie posiadają odpowiedniej techniki oraz siły mięśniowej, przyspieszają ruch, aby nieco ukryć swoje niedoskonałości. Wolne i dokładne wykonywanie ćwiczeń mocno wpłynie na rozwój siły oraz koordynacji.

GÓRNA KOŃCZYNA – PCHANIE

Podstawowym ćwiczeniem pchania dla górnej kończyny jest pompka. To pozornie proste i popularne ćwiczenie sprawia wiele trudu zawodnikom z uwagi na spore wymagania kontroli nerwowo-mięśniowej.

W pracy z młodymi zawodnikami dużo lepszym rozwiązaniem jest, zrobić krok w tył i zacząć z niższego stopnia. W hierarchii nauczania wyróżniamy trzy etapy:



Górna kończyna - progresowanie pompki 1

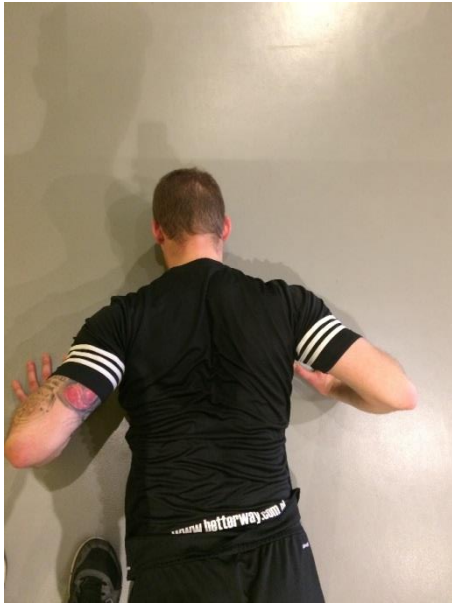
Dobrym rozwiązaniem w rozpoczęciu pracy jest odciążenie wzorca i zastosowanie wersji w pełnej dźwigni z pomocą gumy na biodrach (asysta kolegi). Drugą formą wstępną może być wyizolowanie fazy ekscentrycznej, czyli schodzenia w dół, np. do 10s. aż do pełnego położenia klatki piersiowej na ziemi. Powrót w górę następuje wtedy w sposób dowolny.

Kolejnym krokiem jest oczywiście wykonanie poprawne wzorca ruchowego wg. określonej ilości powtórzeń. Zwieńczeniem jest nakładanie obciążenia na jakość ruchu. Bardzo dobrze sprawdza się guma elastyczna oparta na górnej części pleców lub po prostu dołożenie ciężaru na plecy (dolna część pleców)

PRAWIDŁOWE USTAWIENIE W POMPCE

Odpowiednie ustawienie ramion przy pompce gwarantuje najsilniejszą pozycję kończyny górnej przy jednoczesnej retrakcji łopatek. Stwarzamy środowisko do stabilności i produkowania dużej siły. Aspekty techniczne pompki:

- Kąt pod pachą 45 stopni
- Głowa w przedłużeniu linii kręgosłupa
- Całe ciało w linii prostej
- Tułów aktywny (brzuch i pośladek napięty)



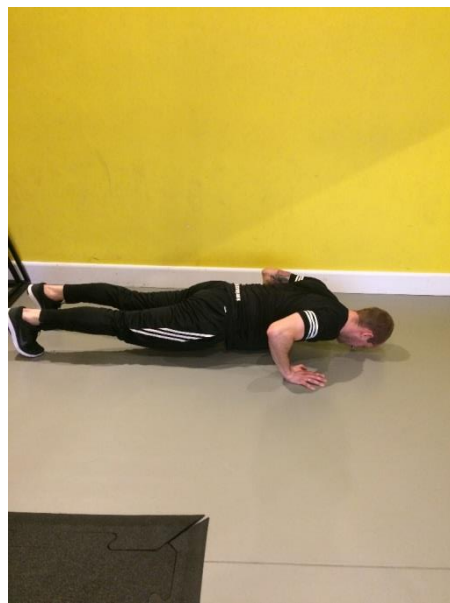
Prawidłowe ustawienie ramion



Błędne ustawienie ramion - zbyt szeroko



Prawidłowe ustawienie tułowia – pozycja wyjściowa



Prawidłowe ustawienie tułowia – pozycja końcowa

POMPKA W ODCIĄŻENIU (Z GUMA/EKSCENTRYCZNA)



Pompka w odciążeniu z gumą pozycja wyjściowa



Pompka w odciążeniu z gumą pozycja końcowa

[ZOBACZ JAK WYKONAĆ POPRAWNIE POMPKE EKSCENTRYCZNA](#)

[ZOBACZ JAK WYKONAĆ POPRAWNIE POMPKE W ODCIĄŻENIU Z GUMĄ](#)

POMPKA W DOCIĄŻENIU (Z GUMĄ/ Z CIĘŻAREM)



Pompka z gumą pozycja wyjściowa



Pompka z gumą pozycja końcowa



Pompka z ciężarem

[ZOBACZ JAK WYKONAĆ POPRAWNIE POMPKE Z CEZAREM NA PLECACH](#)

[ZOBACZ JAK WYKONAĆ POPRAWNIE POMPKE Z GUMA NA PLECACH](#)