

Rola i znaczenie badań funkcjonalnych oraz treningu przygotowania motorycznego w procesie szkoleniowym młodych adeptów piłki nożnej

Marcin Plenzler

Fizjoterapeuta,
Diagnosta - Centrum
Diagnostyki Funkcjonalnej

Daniel Demkiewicz

Fizjoterapeuta,
Trener Przygotowania
Motorycznego

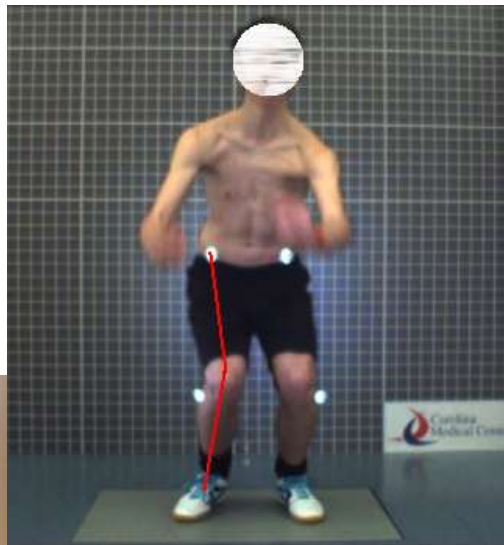
Diagnostyka funkcjonalna czyli....

**Nowatorska metoda badania ludzkiego ciała
za pomocą nowoczesnych urządzeń biomechanicznych**

- Bezinwazyjność
- Powtarzalność
- Analiza wybranych parametrów ciała człowieka podczas konkretnej funkcji

Diagnostyka funkcjonalna ciała młodego piłkarza

**Pomiary dokonywane na urządzeniach
znanych i wykorzystywanych do podobnych
badań na całym świecie**



Diagnostyka funkcjonalna ciała młodego piłkarza

Co warto zbadać?

Analiza wideo

- Ocena całego układu kończyny dolnej podczas wyskoku obunóż i jedenóż

Pomiar momentów sił mięśniowych

- Mięśni zginających i prostujących staw kolanowy

Stabilografia

- Ocena stabilności całej kończyny dolnej

Pomiar parametrów wyskoku

Takich jak: wysokość oraz moc wyskoku

Diagnostyka funkcjonalna ciała młodego piłkarza

Jakie są cele takich badań?

**Wychwycenie najślabszych ogniw
układu ciała młodego piłkarza**



**Poprawa parametrów takich
jak: wysokość wyskoku, siła
strzału i precyzja strzału**



**Prewencja urazów
sportowych**

Diagnostyka funkcjonalna ciała młodego piłkarza

Korzyści?

DLA TRENERÓW - MOŻLIWOŚĆ WPROWADZENIA MODYFIKACJI
W TRENINGU INDYWIDUALNIE DOSTOSOWANEJ DO KAŻDEGO
ZAWODNIKA

DLA RODZICÓW - DODATKOWA FORMA BADANIA
I SPRAWDZENIA MOŻLIWOŚCI ROZWIJAJĄCEGO SIĘ ORGANIZMU
ICH DZIECKA

DLA SAMYCH ZAWODNIKÓW - CIEKAWA FORMA
SPRAWDZENIA SWOICH MOŻLIWOŚCI NA TLE RÓWIEŚNIKÓW

Trening Przygotowania Motorycznego

Co to jest?

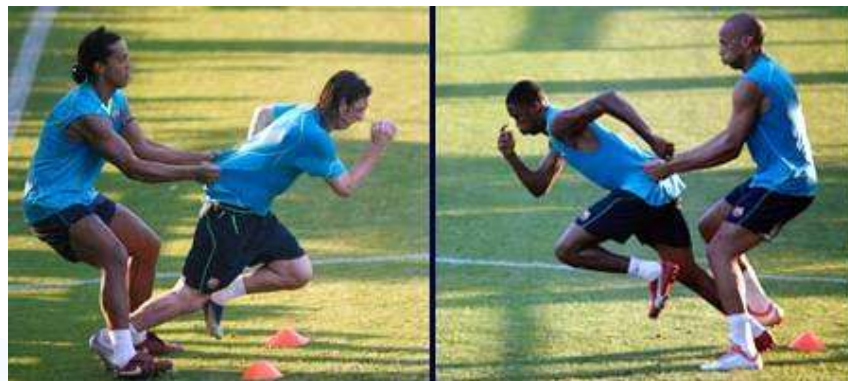
Trening ogólny - wielostawowy

Core stability



Funkcja ogólna

Funkcja specyficzna



NAJSKUTECZNIEJSZY JEŚLI...

**JEST PRZYGOTOWANY
W OPARCIU O WYNIKI BADAŃ
FUNKCJONALNYCH**

Trening Przygotowania Motorycznego

Po co taki trening?



Podstawowe cele szkoleniowe:

- ← - Technika
- ← - Taktyka
- ← - **Motoryka**
- ← - Psychika/osobowość

Trening Przygotowania Motorycznego

Po co taki trening?

Poprawa techniki

Ciągły i prawidłowy rozwój

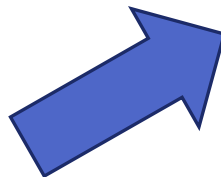
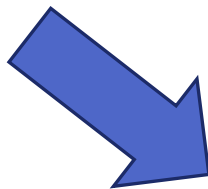
Zapobieganie kontuzjom



**Diagnostyka
funkcjonalna**



**Trening
przygotowania
motorycznego**



**Nowatorskie
uzupełnienie
treningu piłkarskiego**

**SYSTEM, KTÓRY DOPIERO ZACZYNA POJAWIAĆ SIĘ
W POLSKICH REALIACH SZKOLENIA MŁODYCH PIŁKARZY**

DLACZEGO WARTO WDRAŻAĆ TAKI SYSTEM U MŁODYCH PIŁKARZY?

ORGANIZM MŁODEGO CZŁOWIEKA CECHUJE SIĘ WIĘKSZĄ „PLASTYCZNOŚCIĄ”, A WIĘC:

- **JEST BARDZIEJ PODATNY NA ZMIANĘ/POPRAWĘ PEWNYCH CECH MOTORYCZNYCH**
- **ŁATWIEJ WYELIMINOWAĆ ZŁE NAWYKI W FUNKCJONOWANIU JEGO CIAŁA**



Kontuzja

Pomimo ryzyka, dalej kocham ten sport

www.demotywatory.pl

Dziękujemy za uwagę !!!