Treningi na daljavo

Po dobrega pol leta smo ponovno omejeni in spet smo ostali brez skupnih treningov (v živo). Sedaj ni primeren čas, da se sprašujemo o ukrepih, ampak moramo tudi v teh pogojih stopiti skupaj in čimbolj preprečiti posledice .

To zagotovo ne pomeni, da se zapremo v hiše, se utaborimo na kavčih in cele dneve zaskrbljeno poslušamo novice o koronavirusu. V trenutnih razmerah je še toliko bolj pomembno, da se na varen način redno gibamo. Tako bomo krepili svoj imunski sistem in izboljšali naše razpoloženje. Treningi nogometa so se ravno v ta namen začeli takoj po prekinitvi izvajati »na daljavo«.

Po izkušnjah iz časa prvega vala, je izredno pomembno, da trenerji ohranimo neposreden stik z igralci, drugače začne motivacija za izvajanje individualnih treningov zelo hitro padati. V ta namen smo se trenerji NK Svobode odločili, da se bomo konec tedna z vsakim igralcem individualno srečali na videokonferenci preko aplikacije Zoom. Tam bomo preverili kako so čez teden izvajali treninge, ki so jim bili posredovani preko viber-ja, e kluba, snap chata, e pošte ali direktno po telefonu.

Pomembna vloga staršev in pozitivni vtisi

Starši so na elektronske naslove prejeli podrobna navodila kako bodo ta srečanja potekala in kako se uporablja aplikacijo Zoom, ki je več kot enostavna za uporabo. Igralci so po abecednem redu razporejeni po seznamu. Določen je točen čas, kdaj se morajo povezati v naše Zoom srečanje. Seveda morajo imeti prižgano tako kamero kot tudi mikrofon, da se čimbolj približamo normalnemu treningu.

Prvi vtisi takega dela na daljavo so izrazito pozitivni. Trenerji smo imeli na začetku nemalo dvomov, kakšen bo odziv in ali bo sploh možno na tak način trenirati. Sedaj lahko rečeva, da so treningi prek Zoom-a velik uspeh. Fantje so nama navdušeno kazali, kaj vse so se tekom tedna naučili in pravo veselje jih je bilo gledati (to je možno razbrati tudi iz priloženih slik).

Velika zasluga gre brez dvoma tudi staršem, ki so si bili pripravljeni vzeti čas in nam omogočiti, da smo se lahko na tak način srečali. Sicer še vedno močno upamo, da se bomo lahko v najkrajšem možnem času spet videli na igrišču. Do takrat smo našli zadovoljivo alternativo, ki nam bo pomagala ohranjati in nadgrajevati naše nogometne veščine.

Trenerji NK Svoboda Nekaj povezav:

http://sportklub.si/Nogomet/Nogomet-ostalo/a86219-NZS-predstavlja-sklopi-vaj-za-mlade-nogometase.html

https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?lang=slv&id=110530

TRENING MOČI NOGOMETAŠA VMLAJŠIH KATEGORIJAH in sicer natančneje v kategoriji U-13. <https://supertrening.si/kondicijski-trening-nogomet/> , /vaja-za-ogrevanje-moznost-poskodbe-zmanjsa-za-51-odstotkov.html