



PRZYGOTOWANIE DO MECZU

PRZED MECZEM

- Spakuj torbę – warto mieć swoją listę rzeczy
- Sprawdź dojazd – zaplanuj podróż tak, by dojechać punktualnie
- Myśl o swoim najlepszym meczu – trzymaj go w pamięci
- Połóż się odpowiednio wcześniej
- Dbaj o dobre odżywianie przez cały tydzień oraz bezpośrednio przed meczem

1

W DNIU MECZU

- Obudź się odpowiednio wcześniej
- Zadbaj o odpowiedni posiłek przed meczem
- Pij wodę
- Sprawdź czy spakowałeś wszystkie rzeczy
- Pojaw się na zbiórce punktualnie lub wcześniej

2

PRZED MECZEM

- Sprawdź w jakich warunkach zagraasz mecz
- Przebierz się i skoncentruj się na meczu
- Słuchaj z uwagą przekazywanych przez trenera informacji/wskazówek
- Rozgrzej się dokładnie wraz z drużyną
- Myśl tylko o meczu, nie pozwól aby ktoś Cię rozpraszał

3

PO MECZU

- Wysłuchaj podsumowania trenera
- Weź prysznic
- Zadbaj o porządek w szatni
- Przeanalizuj mecz – zapamiętaj dobre momenty, wyciągnij wnioski ze złych

4

BEZPOŚREDNIE PRZYGOTOWANIE DO MECZU POWINNO BYĆ SWEGO RODZAJU ZWYCZAJEM CZYLI PROCEDURĄ PRZEDSTARTOWĄ



Pamiętaj, że dobrze wykonany trening to dopiero 33% sukcesu. Proces treningowy składa się z trzech elementów – treningu, prawidłowego odżywiania oraz regeneracji. Trenerzy odpowiadają za pierwszą część. Reszta zależy od Ciebie.

Trzymając się ściśle wyznaczonych punktów zwiększasz swoje szanse na osiągnięcie lepszych wyników, dokładniejsze wykonywanie elementów technicznych oraz podwyższasz swoją motywację. Przygotowując się przed meczem dużo wcześniej, łatwiej Ci będzie skupić się na najważniejszych zadaniach, które masz wykonać podczas meczu.

Musisz pamiętać, że piłkarz powinien pilnować wielu elementów aby być dobrze przygotowanym do meczu. Najdrobniejsze z nich mają wpływ na to jak zaprezentujesz się na boisku. Piłkarz pamięta o diecie, regeneracji, śnie, przygotowaniu do meczu czy w punktualnym przybyciu na mecz. Te rutynowe zachowania mają na celu skupić uwagę przed zawodami.

Każdy zawodnik powinien zacząć rywalizację od samego początku z odpowiednim nastawieniem i pozytywnymi myślami. Wtedy łatwiej jest przełożyć to, co zostało wypracowane w trakcie treningu.

NA MECZ

- Dokument tożsamości (legitymacja lub paszport)
- Korki i ochraniacze
- Długie spodnie, żeby się nie wychłodzić
- Dres na rozgrzewkę i deszczak na wypadek złej pogody
- Strój meczowy (żółty lub zielony) i spodenki
- Ubrania na zmianę, żeby się nie przeziębnić