



Движение – жизнь!

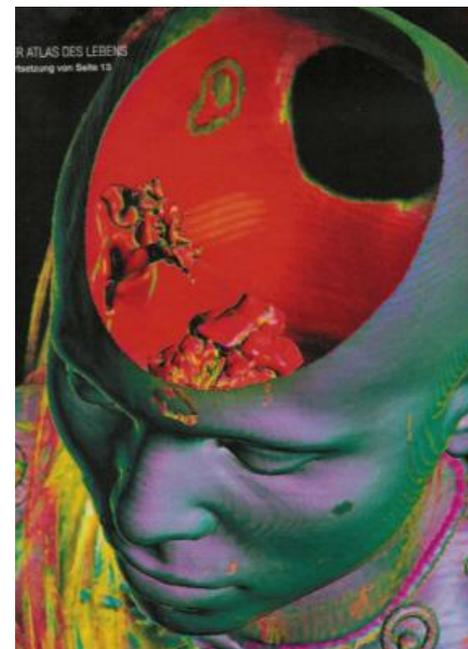
Life Kinetik - Гиманстика для ума и тела

Pathfinder Kazakhstan 2017
Познание Казахстана 2017



ОСНОВЫ ИДЕИ

- Программа движений для развития мозга
- Мотивация и желание
- Формула **Life Kinetik**:
восприятие
+ джоггинг для ума
(зарядка для мозга)
+ движение
= лучшие результаты
- Благодаря этой формуле улучшаются игровые способности в футболе



Применение

- Весёлая форма тренировок
- Непривычные/неповседневные координационные, когнитивные и визуальные задания для стимуляции работы мозга
 - Принцип: выполнение движений и одновременная стимуляция мозга
- Ни одно задание не выполняется до автоматизации!
 - Мозг постоянно провоцирован на активность
 - Образование новых соединений (синапсы, нервные окончания) мозга
- Ошибки допускаются! Удовольствие стоит на первом плане, не обязательно всё уметь!
 - Радость= высокий эффект обучения благодаря выбросу дофамина ((нор) адреналин)
- Комплексная форма тренировки
 - Всю жизнь провоцировать мозг на взятие новых барьеров!
= связь между физической и умственной активностью

Век живи, век двигайся, век учись !

Дофамин и обучение

Высокий уровень дофамина

- ➔ Обучение
- + Креативность
(творческое мышление)



Непривычные двигательные задачи

- + смена, как только появляется рутина
- + удовольствие
- = высокий выброс дофамина
(гормон счастья)



Цель и общий эффект

- Уменьшение эмоционального стресса
- Физическое расслабление
- Улучшение концентрации
- Повышение внимания
- Повышение продуктивности
- Устранение ошибок
- Повышение самоуверенности
- Способствие к самостоятельной работе



Специфическая гимнастика для ума и тела в футболе



Помимо обычной технической тренировки Вы научитесь:

- Лучше владеть своим телом
- Более эффективно использовать свои глаза
- Оптимизировать выносливость мозга

Требования к основным способностям футболиста:

- Техника, тактика, выносливость
- Движение и восприятие
 - Хорошее визуальное восприятие
 - Трудоспособная рабочая память
 - Гибкость тела

Гимнастика для ума и тела своими элементами тренирует именно эти способности!



Специфическая гимнастика для ума и тела в футболе



Гибкость тела (тренировочная зона)

1. Изменение

движений

(разнообразие)



2. Цепь движений

(кинематическая цепь)



3. Последовательность

движений



Стратегия тренировки

Частота тренировки:

- 60-минутная тренировка 1 раз в неделю по формуле **Life Kinetik**

Длительность тренировки:

- Оптимально 60 минут
- Минимально 30 минут
- 1 день перерыва между тренировками

Разминка & заминка:

- Мышцы и мозг
- По 5 минут

Главная часть:

- Технические категории:
чувство мяча, пасы, дриблинги, финты и удары
- 2 категории за 1 тренировку



Стратегия тренировки

Радость и удовольствие:

- Хорошее настроение, смех в удовольствие!
- Путь к достижению цели – это цель!

Практика:

- Индивидуальная тренировка
- Парная тренировка
- Групповая и командная тренировка

Важные указания:

- Гимнастика для ума и тела не обучает никакой определённой технике!
- Целью является повышение выносливости мозга!
- Уровень сложности упражнений должен всегда повышаться, чтобы предотвратить автоматизм!
- Стопроцентное выполнение упражнений не обязательно!

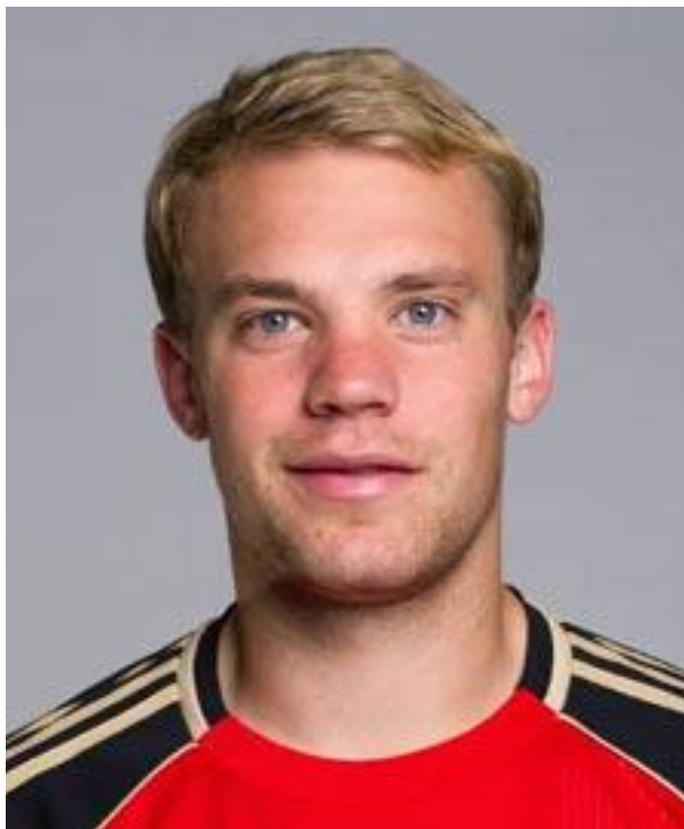
Мнения об энергии жизни



*«Мы очень уверены в том, что интеллигентный подход данной формы тренировки для футболистов уже при применении 1 – 2 раз в неделю очевидно улучшают координацию, а также влияют на душевное состояние. **Стоит добиться того, чтобы этот логический подход „Life Kinetik“ ещё больше применялся в данном командном виде спорта, т.к. эта расширенная основа владения телом и восприятия может дать стабильный, но разнообразно применяемый результат в большом спорте.»***

Бернхард Петерс, дипломированный тренер, председатель Гамбургской спортивной организации для подрастающего поколения, чемпион мира в качестве тренера национальной сборной Германии по хоккею

Мнения об энергии жизни



«Благодаря Life Kinetik я понял насколько важно комбинировать постоянно меняющиеся координационные упражнения с тренировкой визуального восприятия. Т.к. когда глаза в сложной ситуации не справляются на все 100%, очень тяжело правильно среагировать.»

Мануэль Нойер, вратарь футбольного клуба Баварии Мюнхен *FC Bayern München* и национальной сборной Германии по футболу



Vielen Dank!
Спасибо за внимание!

Pathfinder Kazakhstan 2017
Познание Казахстана 2017

