Как избежать травм и обеспечить безопасность маленького футболиста

Детский футбол практически ничем не отличается от взрослого, кроме специальной программы обучения и адаптации по возрастной группе. Футбольная игра — увлекательный процесс, и как все виды спорта, требует внимания и аккуратности, чтобы избежать травм.

Какие могут быть травмы:

* Ушибы;
* Растяжения;
* Перелом носа или ног;
* Сотрясение мозга.

Перед тем, как начать занятия и выпустить ребенка на футбольное поле, проводится инструктаж по технике безопасного поведения в спортивной игре. Чтобы подобные ситуации не возникли, на поле не допускаются посторонние и неподготовленные люди.

Для предотвращения травмоопасных моментов, нужно следовать правилам безопасности футбольной игры:

* Играть в подходящей и удобной одежде и бутсах;
* Убедиться в отсутствии ненужных и лишних вещей на футбольном поле;
* Проводить разминку;
* Внимательно слушать инструктаж по спортивной игре;
* При маневрах, падениях и столкновении (в том чиле прыжке) юный игрок обязан знать приемы по самостоятельной страховке;
* Соблюдение правил игры (дисциплина);
* Не использовать рискованные и критические приемы в процессе футбола и тренировок;
* Если появилось ухудшение самочувствия, необходимо сразу поставить в известность тренера (педагога) и прекратить игру.

После окончания спортивной игры также требуется соблюдать правила дисциплины: убирать спортинвентарь в шкаф для хранения, пройти в душ, помыть руки и лицо с мылом, переодеться в чистую форму и сухую обувь. В нашей футбольной академии преподают профессиональные тренеры, которые имеют минимум 5 лет стажа в сфере обучения детей футболу.

Опыт и профессиональная подготовка позволяет безопасно выстраивать план занятий, и следить за контролем проблемных ситуаций на поле. В случае повреждений, незамедлительно оказывается первая помощь (аптечка и нужные медикаменты всегда в наличии) и проводится врачебный осмотр.

Однако, не все так страшно. Благодаря профессионализму тренера, молодой ученик быстро перенимает у него важные навыки, и впоследствии сам не допускает промахов и возникновения чрезвычайных ситуаций на поле. Поэтому важно, чтобы футболу обучали специально подготовленные люди с опытом, которые знают не только теорию, но и практику футбола.