



Czemu tak wiele dzieci rezygnuje ze sportu ?

Przyczyny

Systemowe

np. brak szkółek dla zawodników powyżej 13 r.ż.

Osobnicze

takie jak :

- niska motywacja
- brak wiary w siebie
- wysoki poziom stresu
- brak nawyków

Środowiskowe

Takie jak:

- brak wzorców i wsparcia
- niedostateczne umiejętności rodziców w zakresie budowania postaw istotnych dla rozwoju sportowego

Mechanizm idea „Sportowego Wojownika”

Wartości, umiejętności i postawy pożądane w sporcie zawodowym i amatorskim

Wartości, umiejętności i postawy pożądane w życiu

Metoda „Sportowego Wojownika” ma działać poprzez grupę zasad...

- Trening Sportowego Wojownika
- Głowa Sportowego Wojownika
- Sportowy Wojownik na meczu
- Sportowy Wojownik w domu
- Odżywianie i odpoczynek Sportowego Wojownika

Co łączy wszystkie zasady ?

Z jednej strony „uczą” dziecko nawyków i wyrabiają pożądane postawy a z drugiej – wymuszają zaangażowanie rodziców i trenera oraz komunikację między nimi.

Przykład zasad:

- Sportowy Wojownik potrafi skupić się na zadaniu
- Sportowy Wojownik aktywnie spędza swój czas wolny
- Sportowy Wojownik wie, że poza sportem powinien mieć także inne zainteresowania
- Sportowy Wojownik nie boi się bać
- Sportowy Wojownik nie traktuje „wygranej” i „przegranej” jedynie poprzez wynik meczu
- Sportowy Wojownik pamięta o „zespołowości” nie tylko podczas meczu

Sportowy Wojownik – kompletny rozwój młodych zawodników (dr Łukasz Panfil)

W sporcie dzieci i młodzieży przede wszystkim chodzi o to, żeby kształtować lepszych ludzi a dopiero w dalszej kolejności – sportowców.

Dlatego też tak ważne jest, żeby zapewniać im Kompletny Rozwój. Z jednej strony oznacza to podejście do młodego sportowca jako do człowieka i zapewnienie mu wszechstronnego rozwoju POPRZEZ sport. Z drugiej natomiast potraktowanie go jako przyszłego sportowca, który powinien być sportowcem KOMPLETNYM.

Najlepsze jest to, że sport daje możliwość połączenia tych dwóch aspektów rozwoju młodych ludzi. Ważne jednak jest odpowiednie zaangażowanie i świadomość osób, które mają na ten rozwój największy wpływ, tj. trenera, rodziców i nauczycieli.

Przedstawiam Wam „50 zasad Sportowego Wojownika”, które możecie, razem z rodzicami i nauczycielami, wpajać swoim podopiecznym, pomagając im tym samym...w Kompletnym Rozwoju. Podzieliłem je na 5 grup:

- Zasady związane z treningiem i rozwojem sportowym.
- Zasady związane z istotą gry, podejściem do wygrywania/przegrywania oraz stosowania zasady fair play – w sporcie i w życiu.
- Zasady związane z „głową” – sfera mentalna, intelektualna oraz relacje z innymi.

d) Zasady związane z tym, jak młody zawodnik powinien spędzać czas wolny, w jaki sposób podchodzić do obowiązków domowych oraz odrabiania lekcji.

e) Zasady związane ze zdrowym odżywianiem i odpoczynkiem.

Trening Sportowego Wojownika...

1. Sportowy Wojownik wie, że on i jego koledzy rozwijają się w różnym tempie.
2. Sportowy Wojownik wie, że KOMPLETNY rozwój młodego zawodnika to proces, który wymaga przechodzenia poprzez poszczególne etapy.
3. Sportowy Wojownik dba o wszechstronną sprawność motoryczną (ruchową).
4. Sportowy Wojownik zawsze robi rozgrzewkę.
5. Sportowy Wojownik ma świadomość, jak ważna jest kolejność uczenia się sportu: opanowanie podstawowych czynności ruchowych, opanowanie techniki piłkarskiej, opanowanie umiejętności gry.
6. Sportowy Wojownik wie, że jedną z najważniejszych rzeczy w piłce nożnej jest umiejętność gry zespołowej, ale równie ważna jest gra indywidualna (umiejętność gry 1 na 1).
7. Sportowy Wojownik wie, że trenowanie piłki nożnej to nie tylko zabawa, ale też praca, dlatego rzetelnie przykłada się do każdego treningu.
8. Sportowy Wojownik uznaje autorytet trenera, ufa mu i wykonuje wszystkie jego polecenia.
9. Sportowy Wojownik ma swoich idoli, ale wie, że nie może starać się być taki, jak oni – ma być wyjątkowy.
10. Sportowy Wojownik wie, że zespołowość nie odnosi się jedynie do gry, ale też do relacji z innymi – jest koleżeński.

Sportowy Wojownik na meczu...

11. Sportowy Wojownik podczas gry stara się podejmować jak najwięcej decyzji samodzielnie.
12. Sportowy Wojownik podczas każdego meczu szuka kreatywnych rozwiązań.
13. Sportowy Wojownik chce grać na różnych pozycjach i wypełniać różne role na boisku.
14. Sportowy Wojownik nigdy nie traktuje “wygranej” i “przegranej” jedynie poprzez wynik meczu.
15. Każda wygrana cieszy i napawa dumą Sportowego Wojownika – potrafi jednak wyciągać z niej wnioski.
16. Każda przegrana smuci i denerwuje Sportowego Wojownika – potrafi jednak wyciągać z niej wnioski.
17. Sportowy Wojownik chce trenować i grać z lepszymi lub bardziej doświadczonymi, bo wie, jakie korzyści mu to przyniesie.
18. Sportowy Wojownik chce trenować i grać ze słabszymi lub mniej doświadczonymi, bo wie, jakie korzyści mu to przyniesie.
19. Sportowy Wojownik szanuje sędziego i wszystkie jego decyzje.
20. Sportowy Wojownik szanuje każdego przeciwnika, z którym przyjdzie mu się zmierzyć.

Głowa Sportowego Wojownika...

21. Sportowy Wojownik wie, jak ważne jest zaangażowanie we wszystko co się robi.
22. Sportowy Wojownik potrafi skupić się na zadaniu.
23. Sportowy Wojownik nie boi się bać.
24. Sportowy Wojownik nie boi się prosić o pomoc.
25. Sportowy wojownik pomaga i czerpie z tego radość i satysfakcję.
26. Sportowy Wojownik nigdy nie dąży do tego, by zadowolić innych. Nie działa pod presją. Zna swoje możliwości i swoją wartość.
27. Sportowy Wojownik zna uczucia smutku i rozdrażnienia i potrafi sobie z nimi poradzić.
28. Sportowy wojownik mówi o wszystkim jasno i wprost.
29. Sportowy Wojownik potrafi słuchać innych.
30. Sportowy wojownik przeprasza, kiedy powinien to uczynić.
31. Sportowy wojownik potrafi wybaczać i nie chowa urazy.
32. Sportowy wojownik wie, jak radzić sobie ze złością na kolegów, rodziców i trenera.
33. Sportowy Wojownik zdaje sobie sprawę, jaki wpływ na grę ma jego nastrój i nastawienie do rzeczywistości.
34. Sportowy Wojownik nie obwinia się i nie zamartwia.
35. Sportowy Wojownik myśli i marzy o przyszłości.

Sportowy Wojownik w domu...

36. Sportowy Wojownik stara się pilnować kolejności: praca – nauka/rozwój; aktywność fizyczna; zabawa – odpoczynek.
37. Sportowy Wojownik wypełnia swoje obowiązki domowe i odrabia lekcje.
38. Sportowy Wojownik aktywnie spędza swój czas wolny.
39. Sportowy Wojownik ogląda mecze w internecie i telewizji.
40. Sportowy Wojownik wie, że poza sportem powinien mieć też inne zainteresowania.
41. Sportowy Wojownik pamięta o tym, żeby się bawić.
42. Sportowy Wojownik używa nowej technologii, ale nie jest jej więźniem.

Odżywianie i odpoczynek Sportowego Wojownika...

43. Sportowy Wojownik zawsze zaczyna dzień od śniadania.
44. Sportowy Wojownik pije czystą wodę zamiast coli, kolorowych napojów i soków z kartonu.
45. Sportowy Wojownik zamienia słodczyce na ulubione owoce, owoce suszone, nasiona lub orzechy.
46. Sportowy Wojownik je warzywa w dużych ilościach.
47. Sportowy Wojownik pamięta o tym, by na godzinę przed treningiem zjeść mały posiłek lub przekąskę oraz większy posiłek – po treningu.
48. Sportowy Wojownik je kilka mniejszych posiłków zamiast 3 dużych i nie musi podjadać.
49. Na krótszych treningach Sportowy Wojownik pije wodę, a na dłuższych wybiera izotonik (przygotowany w domu).
50. Im więcej Sportowy Wojownik trenuje, tym więcej snu potrzebuje.