



PORADNIK RODZICA

Szanowni Rodzice !!!

Oddajemy w Wasze ręce „Poradnik Rodzica”, który na podstawie naszej wieloletniej pracy szkoleniowej, odpowiada na najczęściej zadawane pytania i porusza popularne zagadnienia dotyczące udziału Waszych dzieci w zajęciach prowadzonych przez nasz Klub.

Co zrobić aby zapisać dziecko na treningi?

Zapoznaj się z niezbędną dokumentacją klubu (deklaracja członkowska, regulamin składek członkowskich, regulamin udziału w treningach). W dokumentach tych znajdziesz wszelkie niezbędne informacje dotyczące funkcjonowania w Klubie. Wypełnij deklarację członkowską i zabierz ją na zajęcia treningowe. Następnie pamiętaj o wykonaniu badań lekarskich dla dziecka oraz wykupieniu ubezpieczenia NNW. Pamiętaj o regularnym opłacaniu obowiązujących składek członkowskich.

Dlaczego trening sportów walki to dobry wybór?

Rozwój cywilizacyjny sprawia, że coraz więcej dzieci zbyt łatwo ucieka w rzeczywistość wirtualną. Niestety, bardzo często ze szkodą dla własnego zdrowia, rozwoju fizycznego oraz dyscypliny. Dla tych, którzy wybiorą sporty walki trening może być drogą uzyskania wszechstronnej sprawności, możliwością do rywalizacji sportowej, a nawet kluczem do mistrzostwa sportowego, ale często staje się przygodą i pasją życia, bo zaszczepiona w dziecku miłość do sportu i potrzeba ruchu na pewno zaowocuje w dorosłym życiu.

Czego uczą sporty walki ?

Sporty walki oprócz uzyskania praktycznych umiejętności technicznych i wszechstronnego fizycznego rozwoju przekazują również wartości etyczne i pewną filozofię nakazującą przede wszystkim uprzejmość, szacunek, sumienność i powstrzymanie się od gwałtowności. Oprócz metod wychowawczych opierających się na zasadach dobrego współżycia społecznego

i pozytywnego stosunku do świata, sporty walki uczą stanowczości, konsekwencji, wytrwałości w dążeniu do celu, koncentracji, odpowiedzialności, mądrego radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych.

Czy moje dziecko nadaje się do uprawiania sportów walki?

Tak, sporty walki są dla każdego, gdyż uczą od podstaw wszystkich potrzebnych umiejętności, a systematyczny i zaangażowany udział w zajęciach gwarantuje indywidualne podnoszenie poziomu wyszkolenia. Każdy w procesie treningowym nabywa zachowań i doskonali cechy charakteru predysponujące go do tej dyscypliny sportu.

Co w sportach walki jest najważniejsze?

Jak sama nazwa mówi w tej dyscyplinie najważniejsza jest umiejętność walki z przeciwnikiem. Do tego przygotowuje się każde dziecko już od pierwszego etapu szkolenia. Trening sportów walki zmierza do osiągnięcia gotowości, aby móc sprawdzić poziom swoich umiejętności w sportowej walce z partnerem. Sensem treningu jest, aby pod okiem trenera móc toczyć pierwsze treningowe walki z kolegami z grupy, sprawdzać się w walkach sparingowych i brać udział w turniejowych zmaganiach z przeciwnikami z innych klubów.

Zajęcia treningowe prowadzone przez klub

LewandowskiDojo prowadzi zajęcia treningowe w kontaktowym Oyama Karate oraz Kickboxingu. Dzieci i młodzież trenują karate, w grupach w zależności od wieku i stopnia zaawansowania, natomiast zajęcia kickboxingu skierowane są dla młodzieży i dorosłych. Cyklicznie odbywają się sesje egzaminacyjne, które dają możliwość weryfikacji umiejętności adeptów sportów walki oraz podniesienia ich stopni uczniowskich. Proces treningowy wyłania najlepszych zawodników, którzy przygotowują się do udziału w rywalizacji sportowej. Udział w zawodach i możliwość sprawdzenia własnych umiejętności w sportowej walce z przeciwnikiem jest głównym celem treningu naszych zawodników.

Jak przebiega trening?

Treningi dla każdej z grup odbywają się 2 razy w tygodniu. Każda jednostka treningowa składa się z następujących elementów:

A) rozgrzewki, z czyli ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz specjalistycznych przygotowujących organizm do wysiłku;

B) część głównej podczas których uczymy się i doskonalimy elementy techniki, kształtujemy cechy motoryczne (siłę, szybkość, wytrzymałość, koordynację i gibkość) oraz elementów walki (na przyborach, z partnerem, sparingi) ;

C) zakończenia, czyli uspokojenia organizmu, elementów stretchingu, omówienia ważnych treningowych zagadnień;

Kto prowadzi zajęcia?

Zajęcia prowadzi wykwalifikowana kadra trenerów z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Nasi trenerzy dbają o wysoką jakość szkolenia, bezpieczeństwo i integrację grupy. Profesjonalnie i precyzyjnie dostosowują formy i metody pracy treningowej do wieku rozwojowego uczestników grupy. Wychowują i szkolą medalistów Mistrzostw Polski, Pucharów Polski oraz innych ogólnopolskich turniejów i imprez sportowych.

Jak przebiega proces szkolenia w LewandowskiDojo ?

Etapy szkolenia w LewandowskiDojo:

I etap - poszukiwanie talentów i predyspozycji do uprawiania sportów walki; kształtowanie ogólnorozwojowych cech motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości, koordynacji i gibkości) oraz nauka podstawowych elementów techniki sportów walki.

II etap – nauka zaawansowanych techniki sportów walki, zmierzająca do realizacji walki sportowej; pierwsze treningi z partnerem, pierwsze walki zadaniowe, sparingi, pierwsze udziały w zawodach, dalsze kształtowanie i doskonalenie cech motorycznych;

III etap – kształtowanie formy zawodniczej, doskonalenie cech motorycznych, doskonalenie indywidualnej techniki i taktyki walki, koncentracja na celu, (skoncentrowanie się na udziale we współzawodnictwie sportowym i osiągnięciu sukcesu); przygotowanie do startu w imprezach sportowych. To etap dążenia do mistrzostwa sportowego;

Kiedy następuje przejście dziecka na kolejny etap szkolenia?

Każde dziecko rozwija się w indywidualnym tempie i w różnym momencie osiąga gotowość do kolejnego etapu szkolenia, dlatego nie porównuj swojego dziecka z rówieśnikami, gdyż każdy zdobywa umiejętności i podnosi poziom sprawności we własnym rytmie. O przystąpieniu do kolejnego etapu szkolenia decyduje wyłącznie trener.

Dlaczego ważne jest odpowiednie przygotowanie do treningu?

Zapewnij dziecku odpowiedni strój i sprzęt do treningu . Bezpieczeństwo twojego dziecka na zajęciach jest najważniejsze. Żeby mogło bezpiecznie uczestniczyć we wszystkich występujących na treningu formach aktywności potrzebuje odpowiedniego stroju i kompletu ochroniaczy zalecanych przez trenera. Jeżeli zważając na jego bezpieczeństwo, trener nie dopuści Twojego dziecka do wykonywania określonych ćwiczeń z uwagi na brak odpowiedniego sprzętu ochronnego, będzie się ono czuło odsunięte i odrzucone – pomyśl o tym!

Dlaczego systematyczny udział w treningach jest ważny?

Opuszczanie przez dzieci zajęć treningowych potęguje w nich niepotrzebny stres i niepewność z powodu luki w umiejętnościach i wiedzy zdobytych przez pozostałe dzieci na opuszczonym przez Twoje dziecko treningu. Systematyczność, zaangażowanie i konsekwencja stanowią klucz do sukcesu w każdym sporcie i każdej aktywności.

Dlaczego punktualne przybycie na trening jest ważne?

Punktualność to bardzo pożądana cecha świadcząca o szacunku do osoby do której się przychodzi. Jednak w przypadku treningu sportowego ma ona jeszcze ważniejsze znaczenia. Początek treningu zaczyna się od ogromnie ważnego elementu czyli rozgrzewki. Spóźniając się i pomijając ją twoje dziecko może być bardziej narażone na kontuzje podczas dalszej części zajęć. Dlatego spóźniające się dziecko zawsze wykonuje na początek dodatkowe ćwiczenia, pozwalające mu nadrobić stracony czas rozgrzewki. Niestety jest to przez dzieci odbierane jako kara za spóźnienie. To ty jesteś odpowiedzialny za punktualne dostarczenie dziecka na trening.

Co należy sprawdzić przed treningiem?

Zawsze odprowadzaj swoje dziecko do sali treningowej i upewnij się czy trener już na niej jest. Nigdy nie zostawiaj dziecka, nie upewniając się uprzednio o obecności trenera, gdyż z przyczyn losowych lub braku przepływu informacji zajęcia mogą nie dojść do skutku. Nie powoduj, aby twoje dziecko przez nieopatrność zostało bez opieki.

Kiedy dziecko może wejść na salę treningową?

Dziecko może wejść na salę treningową tylko pod warunkiem, że znajduje się na niej trener. W przeciwnym razie wraca do szatni i oczekuje na przyjście trenera.

Dlaczego rodzic powinien przebywać w pobliżu sali treningowej podczas zajęć dziecka?

Wydarzyć się może sytuacja losowa związana z Twoim dzieckiem - złe samopoczucie, przypadkowa kontuzja, niewłaściwe zachowanie. Wtedy obecność rodzica pozwoli na szybsze przerwanie przez dziecko zajęć treningowych i szybsze udzielenie emocjonalnego wsparcia. Nic nie zapewni dziecku lepszego komfortu psychicznego w sytuacji złego samopoczucia jak obecność rodzica. Podczas problemów wychowawczych z dzieckiem, dzięki obecności rodzica, szybciej nastąpi pożądana interwencja, pozwalająca na dalsze prowadzenie zajęć z pozostałą częścią grupy.

Jak rodzic powinien/nie powinien zachowywać się podczas treningu?

Bardzo ważne jest, aby rodzic przypatrywał się swojemu dziecku podczas zajęć, ale tak aby nie absorbował jego uwagi i nie rozpraszał. Może to być cenne doświadczenie pozwalające na zaobserwowanie zachowania i szansa na lepsze poznanie swojego dziecka funkcjonującego w grupie. Jednak nie ingeruj w jego poczynania i wykonywanie ćwiczeń. Na treningu może to robić jedynie trener. O swoich obserwacjach porozmawiaj z dzieckiem po treningu.

Jak powinno zachować się dziecko po treningu, na wypadek ewentualnego spóźnienia rodzica?

Staraj się zawsze punktualnie odpierać swoje dziecko po zajęciach. Dla niektórych dzieci wielkim stresem jest oczekiwanie na przybycie rodziców. Przygotuj swoje dziecko na taką ewentualność i poinstruuuj je, aby nie opuszczało bez ciebie obiektu w którym odbywają się zajęcia, tylko wróciło na salę, poinformowało trenera o twojej nieobecności i cierpliwie czekało na sali treningowej, na Twoje przybycie.

Dlaczego ważny jest kontakt z trenerem?

Współpraca z trenerem pozwala lepiej prowadzić proces treningowy dziecka. Trener jest zarówno nauczycielem jak i przyjacielem, który w każdej sytuacji stara się znaleźć jak najlepsze rozwiązanie zaistniałej sytuacji. Potrafi dostrzec u dziecka zachowania i zidentyfikować cechy lub predyspozycje, które rodzicowi w domowych warunkach trudno dostrzec. Korzystaj z jego spostrzeżeń, aby jeszcze lepiej poznawać swoje dziecko. Zarówno celem rodzica jak i trenera jest dobro i sukces dziecka.

Jak rodzic powinien uczestniczyć w sportowym życiu dziecka?

Zadaniem rodzica jest zachęcanie, wspieranie i motywowanie dziecka do bycia jak najlepszym w tym co robi. Zróbcie w domu wspólny trening, docień jego umiejętności, rozmawiaj z nim na temat treningu. Na bieżąco analizuj ze swoim dzieckiem przebieg jego zaangażowania w trening. Na pytanie „jak było na treningu?” nie daj się zbyć zwykłym – „fajnie” lub „OK”. Bądź dociekliwy, dopytuj: „czy dobrze ćwiczyłeś? Czy trener był z Ciebie zadowolony? itp.” Rozmawiaj z dzieckiem o jego marzeniach, planach i oczekiwaniach związanych z uprawianiem sportu. Wspieraj swoje dziecko w sportowej pasji, niech wie, że to co robi jest ważne również dla Ciebie. Interesuj się postępami szkoleniowymi swojego dziecka, podpatruj je podczas treningu, konsultuj się z trenerem; Nigdy nie podważaj w oczach dziecka (autorytetu) decyzji i postępowania trenera. Robiąc tak tylko szkodzisz własnemu dziecku, bo takie uwagi niezmiernie negatywnie wpływają na proces szkolenia młodego sportowca.

Dlaczego ważne jest właściwe odżywianie młodych sportowców.

Dbaj o właściwe odżywianie i nawodnienie dziecka, szczególnie około treningowo: pełnowartościowy posiłek 1,5 - 2 godz. przed treningiem, woda 30 min. przed treningiem, woda po treningu (w trakcie treningu nie pijemy wody !). Każdy rodzic powinien dbać o właściwe odżywianie młodego sportowca, dzięki czemu nie zabraknie mu energii i zapału do treningu. Energia pozyskiwana przez dziecko ze zdrowych produktów zaprocentuje jego lepszym rozwojem i poziomem sprawności.

Czy każdy musi przystępować do egzaminu?

Przystępowanie do egzaminów nie jest dla dzieci obowiązkowe.

Celem egzaminu jest weryfikacja aktualnych umiejętności i indywidualnych postępów dzieci. Nie wszystkie dzieci w jednakowym tempie robią jednakowe postępy, dlatego zdarzyć się może, że trener przekaze rodzicowi informację o odroczeniu egzaminu dziecka ze względu na niewystarczające postępy, aby oszczędzić mu uczucia porażki po niezaliczonym egzaminie. Nie jest to nic złego i nie wyklucza dalszego trenowania i odnoszenia sukcesów sportowych w późniejszym czasie, kiedy dziecko odnotuje indywidualny progres.

Kiedy nadchodzi czas udziału w zawodach?

Udział w zawodach jest świętem dla każdego sportowca, ale musi nastąpić we właściwym momencie, kiedy młody zawodnik jest na nie przygotowany fizycznie, technicznie i emocjonalnie. O tym momencie decyduje trener, bo on najlepiej potrafi zdiagnozować poziom gotowości swojego zawodnika.

Jakie emocje towarzyszą rywalizacji sportowej i jak sobie z nimi radzić?

Rywalizacji sportowej zarówno tej na zawodach jak i tej na treningu towarzyszy radość zwycięstwa lub gorycz porażki. Każdy rodzic powinien wiedzieć, że każda z tych emocji wpływa wzmacniająco i rozwojowo na jego dziecko. Wspólnie uczymy Twoje dziecko jak godnie i skromnie odnosić zwycięstwa, oraz że gorycz porażki należy szybko przekuć w jeszcze większy zapał do lepszego treningu do mocniejszej pracy nad sobą. Mądrze wspieraj swoje dziecko, aby przypadkowa porażka nie zaprzepaściła jego marzeń i wysiłku w drodze do celu. Ucz swoje dziecko, że „porażka” to cenne nowe doświadczenie i jest tylko przystankiem w drodze do celu.

Co zrobić jeżeli dziecko nie chce już trenować sportów walki?

Przeprowadź z dzieckiem wnikliwą i dokładną rozmowę. Dopytaj : dlaczego, jakie są główne powody? Przed podjęciem ostatecznej decyzji skonsultuj się z trenerem, aby wspólnie omówić temat. Jeżeli decyzja będzie nieodwołalna, daj dziecku wybór między sportami walki, a innym sportem. Nie rezygnujcie ze sportowej ścieżki, gdyż to ona warunkuje prawidłowy rozwój twojego dziecka.

Co jest kluczem do sukcesu w sportach walki?

Systematyczność, wytrwałość, zaangażowanie i konsekwencja, która dotyczy trzech osób uczestniczących w procesie szkoleniowym: zawodnika – trenera – rodzica, jest kluczem do osiągnięcia indywidualnych sukcesów młodych sportowców. Bez zaangażowania zawodnika, pracy trenera i wsparcia rodziców nie można liczyć na sportowe laury. To trio musi zgodnie zmierzać do tego samego celu – do sukcesu.