

Pierwszy trening w APN The Champions



Czy wiesz że..?

Badania klubów sportowych pokazują, że od wielu lat piłka nożna jest najpopularniejszym sportem w Polsce. We wszystkich klubach sportowych, łącznie z uczniowskimi klubami sportowymi i klubami wyznaniowymi, liczba ćwiczących piłkę nożną przekraczała ponad trzykrotnie liczbę ćwiczących drugi pod względem popularności sport w Polsce - piłkę siatkową, stanowili oni 36,9% ogólnej liczby 934 822 ćwiczących w klubach sportowych.

Dlaczego piłka nożna..?

Piłka nożna to obecnie najbardziej popularna dyscyplina sportu w Polsce. Grają w nią zarówno dzieci jak i dorośli, mężczyźni i kobiety. Każdy znajduje w niej coś dla siebie. Dzięki temu, że nie ma w pełni powtarzalnych akcji jest to bardzo ciekawa dyscyplina. Zawodnicy cały czas są w ruchu, piłka nie zatrzymuje się dłużej w jednym miejscu. Można powiedzieć, że na boisku zawsze coś się dzieje.

Dlaczego warto się ruszać? Powodów jest wiele. Aktywność fizyczna pozwala nie tylko zachować szczupłą sylwetkę, ale również poprawia krążenie, dotlenia organizm, stymuluje układ odpornościowy, wzmacnia układ mięśniowo-kostny, opóźnia procesy starzenia, a także pomaga walczyć ze stresem, depresją i sprawia, że stajemy się bardziej odprężeni i zrelaksowani. Ćwiczenia fizyczne, podobnie jak śmiech, wyzwalają w naszym ciele dużą ilość tzw. endorfin, czyli hormonów szczęścia. Dzięki temu, nawet po dużym wysiłku, odczuwamy zadowolenie, mamy dobry nastrój, a w nocy lepiej śpimy.

Wysiłek fizyczny jest szczególnie zalecany dzieciom w okresie wzmożonego rozwoju. Dlatego już od najmłodszych lat warto chodzić na spacer, biegać, pływać, jeździć na rowerze czy grać w piłkę. - Zdrowy ruch wzmacnia dziecięce kości i mięśnie, odżywia i dotlenia mózg, poprawia także przemianę materii.

Pierwszy trening w APN The Champions

Dlaczego APN The Champions..?

Akademia Piłki Nożnej The Champions jest nową szkołą piłkarską dla dzieci w wieku od 5 do 13 lat, działająca na terenie Gminy Świnna. Naszym podopiecznym zapewniamy przede wszystkim treningi przez zabawę oraz edukację przez sport w duchu zasad fair play na boisku i poza nim.

Pierwszy trening w APN The Champions..

Pierwszy trening to zawsze duże przeżycie emocjonalne dla dzieci jak i rodziców. Próba znalezienia się w nowym otoczeniu, dostosowanie do panujących zasad czy nawiązanie kontaktu z Trenerem - osobą która będzie miała duży wpływ na rozwój i wychowanie Państwa dzieci.

Aby zapewnić dziecku możliwie najlepszy komfort uczestniczenia w treningu, proszę pamiętać o kilku zasadach cechujących wzorowego rodzica:

- Bądź obecny/obecna na treningu,
- Wspieraj, chwal, dodawaj otuchy swojemu małemu sportowcowi,
- Pamiętaj o zabraniu ze sobą butelki wody mineralnej,
- Zapewnij luźny strój sportowy oraz obuwie zapewniające komfort w poruszaniu się,
- Nie ingeruj w pracę trenera,
- Idealnym momentem do rozmowy z trenerem na temat rozwoju swojego dziecka jest czas po zakończonym treningu,

Udział w pierwszym miesiącu treningów APN The Champions jest bezpłatny. Nasi doświadczeni trenerzy obejmą dziecko szczególną opieką, zintegrują z grupą, a po zakończonych zajęciach przekażą niezbędne informacje na temat zapisów. Rodzice jak i same dzieci mogą w ten sposób ocenić jak bardzo podobają im się zajęcia w APN The Champions!

Trener koordynator: Krzysztof Mrózek