



**AFK**  
LEGION  
WARSZAWA

# LEGION

## WORKSHOPS EDYCJA 2

TRENING POKAZOWY ZAKOŃCZONY MINITURNIEJEM  
MIKOŁAJKOWYM DLA 8-12 LATKÓW

**PRESJA, OCZEKIWANIA, ZAGROŻENIA.**  
JAK TY TRENUJESZ WŁASNE DZIECKO?

**SPORT TO ZDROWIE.**  
JAK SKUTECZNIE ZAPOBIEGAĆ KONTUZJI?

**GDZIE KOŃCZY SIĘ BOISKO?**

# WARSZTATY

## DLA RODZICÓW I ZAWODNIKÓW

**KIEDY** / 05.12.2015 / GODZ. 10.00 - 15.00

**Z UDZIAŁEM:**

**GDZIE** / CENTRUM FUTBOLU WARSZAWIANKA / MERLINIEGO 2

**IGI WALCZAK** / PSYCHOLOGA SPORTU

**KONTAKT** / KONFERENCJE@AFKLEGION.PL / +48 600 210 418

**MARCINA UCIŃSKIEGO** / FIZJOTERAPEUTY

TURNIEJ POKAZOWY ORAZ MINITURNIEJ MIKOŁAJKOWY ODBYWAĆ SIĘ BĘDĄ NA SZTUCZNYM BOISKU POD OGRZEWANYM BALONEM



**Asystent  
Trenera**



**STOWARZYSZENIE**  
Łagierników Żołnierzy  
Armii Krajowej





AFK  
LEGION  
WARSZAWA

# LEGION WORKSHOPS

## EDYCJA 2

### PRELEGENCI:



Absolwent Psychologii UMCS w Lublinie  
Doktorantka AWF w Krakowie  
Trener Mentalny

**Temat warsztatu:** Gdzie kończy się boisko?

**Opis warsztatu:**

Trenowanie młodego piłkarza to bardzo trudne zadanie. Jeszcze trudniejsze jest jego wychowanie. Gdzie kończy się rola trenera, a zaczyna rodzica? Dlaczego w trakcie meczu czasem lepiej odejść od linii bocznej? Czy warto podpowiadać trenerowi? Jak motywować dziecko do treningów nie wywierając presji? Co powiedzieć po wygranym, a co po przegranym meczu? Na te i inne pytania spróbujemy odpowiedzieć sobie podczas warsztatu.

**Część pierwsza:** "Po co w ogóle ta piłka?" Cele treningu z perspektywy rodzica.

**Część druga:** "Codziennosc młodego piłkarza" Praktyczny poradnik dla rodziców.

Absolwent Warszawskiego  
Uniwersytetu Medycznego  
Szkolenia z metody PNF, terapii  
manualnej, Kinesio Tapingu, NDT Bobath  
Współpracował z kadrami narodowymi Polskiego  
Związku Badmintona



**Temat warsztatu:** "Sport to zdrowie. Jak skutecznie zapobiegać kontuzji? - rola fizjoterapii w procesie treningowym"

TURNIEJ POKAZOWY ORAZ MINITURNIEJ MIKOŁAJKOWY ODBYWAĆ SIĘ BĘDĄ NA SZTUCZNYM BOISKU POD OGRZEWANYM BALONEM



Asystent  
Trenera





AFK  
LEGION  
WARSZAWA

# LEGION WORKSHOPS

## EDYCJA 2

## AGENDA :

- 10.00** – ROZPOCZĘCIE
- 10.30** – TRENING POKAZOWY
- 11.00** – TURNIEJ MIKOŁAJKOWY
- 11.45** – POSIŁEK ENERGETYCZNY
- 12.00** – FIZJOTERAPIA / PSYCHOLOGIA
- 13.00** – PSYCHOLOGIA / FIZJOTERAPIA
- 14.00** – WSPÓLNY OBIAD
- 15.00** – ZAKOŃCZENIE

TURNIEJ POKAZOWY ORAZ MINITURNIEJ MIKOŁAJKOWY ODBYWAĆ SIĘ BĘDĄ NA SZTUCZNYM BOISKU POD OGRZEWANYM BALONEM



Asystent  
Trenera





AFK  
LEGION  
WARSZAWA

# LEGION WORKSHOPS

## EDYCJA 2

## KOSZT:

1 Rodzic - **150 zł**

1 Rodzic + 1 Dziecko - **200 zł**

2 Rodziców + 1 Dziecko - **250 zł**

2 Rodziców + 2 Dzieci - **300 zł**

Koszt obejmuje: wykłady, warsztaty dla dzieci, trening pokazowy, mini turniej, obiad dla wszystkich uczestników w restauracji portugalskiej "Portucale".

Wpłat należy dokonywać na numer rachunku:

Stowarzyszenie "Łagierników" Żołnierzy Armii Krajowej,

00-108 Warszawa, ul. Zielna 39 piętro IX pok.5

tytuł: Warsztaty, Imię i Nazwisko, 5 grudnia 2015

**Bank PKO BP - Nr 71 1020 1026 0000 1502 0015 5093**

## ZGŁOSZENIA:

Zgłoszenia do udziału w warsztatach należy dokonać drogą mailową na podany adres kontaktowy:

**[konferencje@afklegion.pl](mailto:konferencje@afklegion.pl)**

Liczba miejsc jest ograniczona.

O rezerwacji miejsca decyduje kolejność zgłoszeń mailowych zawierających: imię i nazwisko oraz potwierdzenie płatności w załączeniu wiadomości.

Wszelkie dodatkowe wiadomości są dostępne pod numerem telefonu:

**+48 600 210 418**

TURNIEJ POKAZOWY ORAZ MINITURNIEJ MIKOŁAJKOWY ODBYWAĆ SIĘ BĘDĄ NA SZTUCZNYM BOISKU POD OGRZEWANYM BALONEM

