

Czego uczy nas piłka nożna?

FC Boys

Albert Chrystowski

Czego uczy mnie piłka nożna

Piłka uczy mnie:

bycia fair

Fair Play to bycie sprawiedliwym. Kiedy ktoś sfaulował to podajesz mu rękę a nie śmiejesz się. Gdy jakaś drużyna wygra to nie jesteś dla nich niemiły tylko trzeba im pogratulować.

niepoddawania się

Kiedy twoja drużyna przegrywa to się nie poddajesz. Jak chcesz być jak Robert Lewandowski to się nie poddawaj!

gry zespołowej

Warto podawać a nie tylko wszystko wykonywać samemu. Gra zespołowa to współpraca.

dobrej gry, czyli rozwijania umiejętności fizycznych: szybkości, zwinności i taktyki.



<https://pixabay.com/pl/>

Czego uczy mnie piłka nożna

1. Piłka nożna rozwija wytrzymałość

Nawet jeśli nie jesteś zawodowym piłkarzem, możesz przebiegnąć 10 km w trakcie meczu. Świetna alternatywa dla nudnego biegania!

2. Piłka nożna zwiększa odporność na stres

Tempo meczu może być zróżnicowane, monotonia i piłka nożna to rzeczy nie do pogodzenia! Podążanie za rytmem gry to Twoje zadanie! Jednak piłka nożna nie zawsze jest obowiązkową obecnością na boisku. Siedzenie na ławce przez pół gry i czekanie na swoją najlepszą godzinę to kolejny sprawdzian siły!

3. Piłka nożna poprawia wydolność fizyczną

Piłka nożna pozwala harmonijnie rozwijać możliwości fizyczne swojego organizmu, nie wymagając od siebie dużego wysiłku.

4. Piłka nożna uczy pracy w zespole

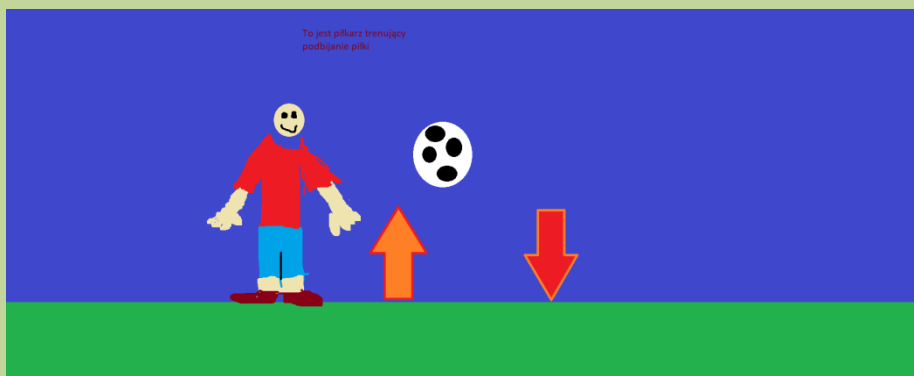
Piłka nożna wzywa do nadawania na tej samej fali co zespół, rozwija ducha zespołu. Piłkarz szanuje taktykę gry, potrafi zrozumieć swoich partnerów na boisku od pół spojrzenia.

5. Piłka nożna to proces edukacyjny

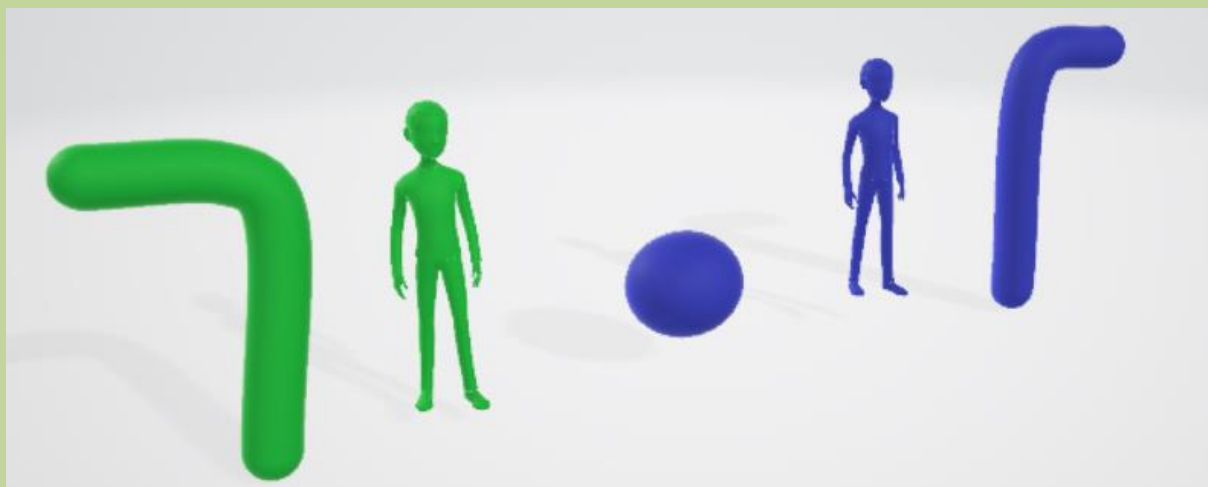
Dzięki piłce nożnej ćwiczymy ruchy, technikę, taktykę, uczymy się szybko myśleć i podejmować decyzje.

6. Piłka nożna rozwija wyobraźnię.

W końcu, aby oderwać się od przeciwnika, trafić w bramkę z dużej odległości, użyć zwodniczego ruchu - nie można obejść się bez fantazji i twórczej wyobraźni.



Stanisław Włoszczowski



Czego uczy nas piłka nożna?

Piłka nożna uczy nas przegrywać i nie być złym po przegranej.

Gry fairplay np. nie faulować przeciwnika.

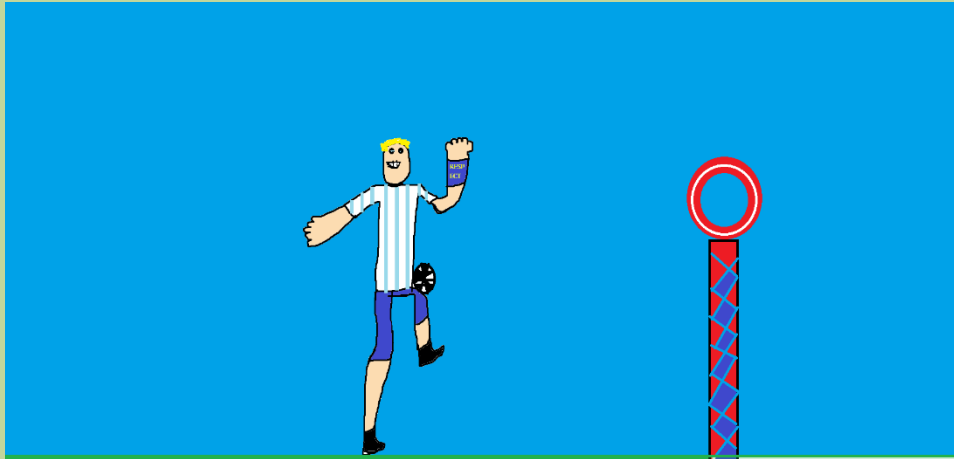
Uczy nas również szczerości i odwagi.

Możemy też dzięki niej nauczyć się, że nie warto się poddawać.

Uważam, że grając w piłkę nożną można się wiele nauczyć.



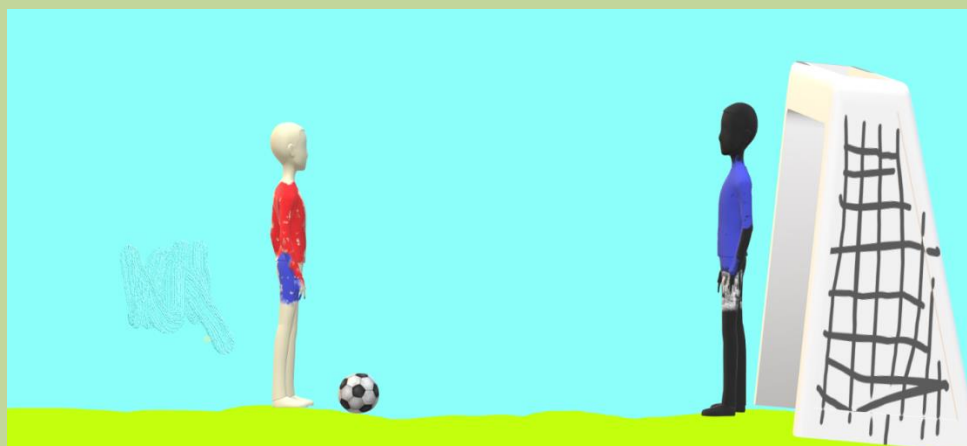
- Piłka nożna uczy mnie bycia fair play.
- Piłka nożna przypomina mi i uczy mnie systematyczności i grania zespołowo.
- Dzięki piłce nożnej rozwijam szybkość i gibkość.



Piłka nożna uczy mnie:

1. na pewno **współpracy**, ponieważ nic się nie zdarza samemu. Kiedy będzie się samemu biegano to przeciwnik może odebrać piłkę, ale jak się poda do kolegi z drużyny to może on coś zdarzyć. Większa grupa osób będzie próbowała odebrać Ci piłkę.
2. gry **fair-play** bo jak się będzie oszukiwało to kamery, które są wszędzie albo sędzia zobaczą i za karę będzie żółta albo czerwona kartka. To zależy od tego co się zrobi.
3. **bycia zdyscyplinowanym**, ponieważ ważna jest w piłce dyscyplina i widać, że jedni ludzie mają dobrą dyscyplinę a drudzy nie.
4. tego, że trzeba **dobrze trenować** by osiągnąć sukces piłkarski jak niektórzy piłkarze. Nie będzie się tak "ot tak" dobrym w piłkę, ale trzeba dużo trenować.
5. tego, żeby nigdy się **nie poddawać**, bo nawet jak się przegrywa to wciąż są szanse na wygraną.
6. na koniec także **koordynacji** ponieważ trzeba dobrze koordynować swoje strzały, podania i rzuty bo jeden nie z koordynowany strzał albo nie z koordynowane podanie i już można przegrać mecz.

Aleksander Józefacki



Czego uczy mnie piłka nożna?

Mam na imię Alek , mam 9 lat i kocham football.

Oto, czego uczy mnie piłka nożna:

- ⚽ **Wytrwałość.** Czasami jak jest brzydka pogoda i mi się nie chce iść na piłkę to i tak idę na trening, bo chce być lepszy.
- ⚽ **Fair play.** Poznają zasady gry i uczę się ich przestrzegania. Wiem, że trzeba grać uczciwie.
- ⚽ **Współpraca.** W piłkę gra drużyna. Żeby wygrać mecz trzeba współpracować, każdy zawodnik ma swoje zadanie.
- ⚽ **Przegrywanie.** Jak przegrywam mecz to nie płaczę, ale jestem zły i zdenerwowany. Uczę się jak radzić sobie z porażką.
- ⚽ **Cierpliwość.** Czasami jak mam trening lub mecz to mogę się go doczekać i ciągle o nim myślę. Wiem, że muszę być cierpliwy.
- ⚽ **Marzenia i wiara w siebie.** Dzięki piłce nożnej można marzyć o wielkich rzeczach i wierzyć, że się spełnią. Mój tata mówi: „Don't be afraid to dream big”.



Mikołaj Myśliński

CZEGO UCZY MNIE PIŁKA

Piłka uczy mnie wytrwałości, gry fair play, niepoddawania się, znoszenia porażek i gry zespołowej. Wytrwałości, ponieważ chodzę na treningi w poniedziałek, środę, czwartek, piątek i sobotę. Jestem zawodnikiem fair play. Gdy gram fair play to lepiej się czuje. Nie podaje się, bo wiem, że gdy się poddam to niczego nie osiągnę i wiem, że uczymy się na błędach. W piłce trzeba grać zespołowo.



Źródła:

1. <https://www.activekids.com/parenting-and-family/articles/8-benefits-for-kids-who-play-football/slide-6>
2. <https://thecoachcrew.com/benefits-of-playing-football/>
3. <https://www.hotels4teams.com/10-life-lessons-football/>
4. <http://www.akademiafalubaz.pl/dlaczego-warto-grac-w-pilke-nozna>
5. <https://www.tatapilkarza.pl/2017/01/10-powodow-dla-ktorych-warto-trenowac.html>