KODEKS ZAWODNIKA

Siedem zasad, na których budujemy klub

01 PRÓBUJ. BŁĄD TO NAUKA.

Strzelaj słabszą nogą. Próbuj zwodu. Graj też po treningu — na podwórku, z kolegami, sam ze ścianą.

02 KRÓTKA PAMIĘĆ.

Po błędzie pięć sekund frustracji. Potem grasz dalej. Najważniejsza jest następna akcja.

03 STO PROCENT.

Kiedy biegasz — sprintujesz. Kiedy ćwiczysz — w 100%. Kiedy odpoczywasz — odpoczywasz dobrze. Nie ma 99% i nie ma 110%.

04 PODNOŚ GŁOWĘ KOLEDZE.

Kiedy kolega popełni błąd, Ty pierwszy go wspierasz. Bez obrażania, bez wyrzutów. Po stracie wracacie razem.

05 RYWAL, NIE WRÓG.

Chcesz go ograć — to jasne. Po meczu podajesz mu rękę. Szacunek to znak siły, nie słabości.

06 SŁUCHAJ TRENERA. PYTAJ. PRÓBUJ.

Trener jest po Twojej stronie. Słuchasz, pytasz, kiedy nie rozumiesz, wprowadzasz to na treningu.

07 WIERZ W SWOJĄ WARTOŚĆ.

Pewność siebie to składnik talentu. Nie mów źle o sobie. Wiesz, co potrafisz — i ile chcesz potrafić więcej.

KODEKS RODZICA

Siedem zasad współpracy z klubem

01 PUNKTUALNOŚĆ TO FORMA SZACUNKU.

Dziecko jest na treningu na czas, z pełnym sprzętem, gotowe. To Twoje zobowiązanie wobec klubu, trenera i kolegów dziecka.

02 SPORT TO CZĘŚĆ ŻYCIA, NIE WEEKEND.

Trening trwa półtorej godziny. Reszta — sen, jedzenie, regeneracja, ruch — dzieje się w domu. Każde z tych pól ma znaczenie.

03 SZKOŁA NADAL PIERWSZA.

Wychowujemy świetnych sportowców i świetnych ludzi. Piłka to droga, nie cel. Bez szkoły, czytania i pasji poza boiskiem nie wyjdzie nic.

04 TRYBUNY TO NIE ŁAWKA TRENERSKA.

Nie korygujesz dziecka z boku boiska. Nie krzyczysz instrukcji. Trener prowadzi, Ty kibicujesz.

05 PO MECZU — WSPARCIE, NIE OCENA.

Niezależnie od wyniku pierwsze pytanie brzmi „jak się czułeś?”, nie „dlaczego nie strzeliłeś?”. Analiza jest pracą trenera.

06 TRENER JEST PO TWOJEJ STRONIE.

Jeśli masz pytanie lub wątpliwość — rozmawiasz z trenerem, nie z innymi rodzicami. Konflikt rozwiązuje się w dialogu.

07 PEWNOŚĆ SIEBIE DZIECKA TO DAR, NIE WADA.

Nie tłumimy charyzmy i wiary w siebie. Nie wymagamy skromności. Wymagamy szacunku — dla siebie, kolegów, trenera, rywala.

KODEKS TRENERA

Siedem zasad pracy z dziećmi w ATAK Sopot

01 BUDUJ ŚRODOWISKO BEZPIECZNE DLA BŁĘDU.

Pierwsza reakcja po stracie to pytanie, nie ocena. Dziecko ma chcieć próbować — nawet kiedy wie, że może się to skończyć niepowodzeniem.

02 ŻYJ SPORTEM KAŻDEGO DNIA.

Nauka, analiza, regeneracja, własny trening. Bycie trenerem to nie kilka godzin w tygodniu — to postawa.

03 MODELUJ TO, CZEGO WYMAGASZ.

Pewność siebie, krótka pamięć, szacunek do rywala, 100% obecności. Dzieci kopiują postawę szybciej niż ćwiczenie.

04 KAŻDE DZIECKO JEST INNE.

Dwanaścioro dzieci to dwanaście ścieżek. Diagnostyka mówi, gdzie jest dziecko. Twoja praca polega na tym, by każde z nich wiedziało, dokąd idzie.

05 MIERZ, NIE ZGADUJ.

Decyzje treningowe opierasz na obserwacji, pomiarze i doświadczeniu. Intuicja jest jednym z narzędzi, nie wyrocznią.

06 RODZIC JEST PARTNEREM, NIE OBSERWATOREM.

Informujesz, tłumaczysz, słuchasz. Konflikt rozwiązujesz w dialogu. Drzwi otwarte zawsze.

07 WYCHOWUJESZ CZŁOWIEKA, NIE TYLKO PIŁKARZA.

Charakter, język wobec siebie, szacunek, pewność siebie. To Twoja rola tak samo, jak technika i taktyka.