

FAČR C LICENCE

RODIČE



Skupinová tvorba

1. Čím a jak mohou rodiče pravidelně pomáhat svému dítěti v jeho rozvoji?
2. První schůzka s rodiči – obecná spolupráce: Jaké informace potřebují rodiče od nás (a my od nich), aby byl společný „proces“ co nejhladší?
3. Komunikace rodič - **hráč před/v průběhu/po utkání** co ANO? Co NE?

Zápas - rodiče jako fanoušci!



Co znamená fandit a co znamená radit?

Jediný, kdo s dětmi řeší, jak mají hrát je **trenér!** Co čeká dítě od rodiče?

- Trenér má cíle, plány a směr, kterými hráče vede! ➔ Vysvětlení rodičům
- Pojd'me děti podporovat a povzbuzovat – **NERADIT A NEŘÍDIT!**



„Car coaching“... Před/po zápase

Rozhodčí není hromosvod neúspěchu a křik jeho výkon nikdy nezlepší!

Známe pohled dítěte ze hřiště?

Spolupráce a komunikace s rodiči

- Rozvoj všestrannosti – aktivity mimo trénink
- Filozofie klubu **Vychováváme rodiče?**
- Informujme rodiče o tom, co s dětmi děláme
- Vymezení rolí a pravomocí, nastavení pravidel
- Rodiče fandí, ale „nekoučují“
- **Jak zapojit rodiče, jak nám mohou pomoci?**
- Životospráva dětí – Jídlo, pití a spánek

[Průvodce: video Respekt](#)

[Desatero pro rodiče a fanoušky](#)



Výživa



Strava by měla být pravidelná, vyvážená a co nejméně průmyslově zpracovaná

- Jídlo minimálně 5x denně s odstupem 2 – 3 hodin
- Pro sportovce je ideální druhá večeře!

Dospělý sportovec se může sám rozhodnout, jestli pro sebe něco udělá, ale dítě je vždy odkázáno na rodiče!

- Zbavit se zbytečně přidávaného průmyslově zpracovaného cukru – různé cukrovinky a sladkosti (hyperaktivita?)
- Nejlepším pitím pro dítě je obyčejná voda

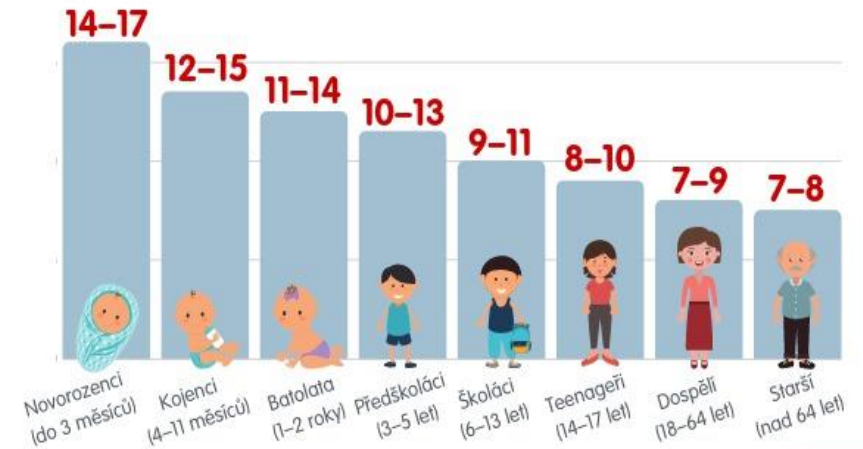
Regenerace

Dbejme na kvalitní a ničím nerušený spánek!

- Tělo roste ve spánku
- Mozek se vyvíjí ve spánku
- Vyvětraná místnost, omezení modrého světla

Jedná se o nejcennější komoditu, kterou máme!

Kolik hodin spánku potřebujete?



MALL.CZ

**SPOLEČNĚ
DOSÁHNEME VÍCE !
(TOGETHER EVERYONE
ACHIEVES MORE)**

Děkujeme!

