

TAK dla
SPORTU



MAGAZYN SPORTOWCA



Fundusz
Sprawiedliwości



Ministerstwo
Sprawiedliwości

Sfinansowano ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości





Rozgrzewka = przepis na sukces



Zanim wskoczysz na boisko, zaczniesz biegać, czy podnosić ciężary, pamiętaj o rozgrzewce! To ona chroni Twoje mięśnie przed kontuzjami, zwiększa elastyczność stawów i przygotowuje ciało do intensywnych wysiłków.

Prawidłowo przeprowadzona rozgrzewka pozwala na osiąganie lepszych wyników i przyspiesza regenerację po treningu. To jak uruchomienie silnika przed wielką jazdą!

Jak ją wykonać?

Rozgrzewka ogólna – rozpal silnik!

Najpierw musimy podnieść temperaturę ciała i pobudzić krążenie. To jak rozpalanie ogniska!

- Bieg w miejscu (1 min)
- Skakanka (30 sekund)
- Pajacyki (30 sekund)
- Szybkie kroki w miejscu (1 min)

Rozgrzewka dynamiczna – włącz turbo!

Teraz pora obudzić mięśnie i stawy! Wykonujemy ruchy, które rozgrzewają całe ciało i poprawiają koordynację.

- Wymachy rąk
– 10 na każdą stronę
- Krążenia ramion
– 10 w przód, 10 w tył

- Wykroki – 10 powtórzeń na każdą nogę

Rozciąganie aktywne – finał mistrza!

Po rozgrzaniu mięśni czas na ostatni etap – aktywne rozciąganie, które zwiększy ich elastyczność i przygotowuje do wysiłku. To jak ostatnie poprawki przed wielkim startem!

- Skłon w przód – dotknij dłońmi palców u stóp i utrzymaj pozycję przez 20 sekund
- Przyciągnij kolano do klatki piersiowej – przytrzymaj 10 sekund
- Skłony boczne – wykonaj 10 powtórzeń na każdą stronę



CZY WIESZ, ŻE...

Popularne „zakwasy” to mikrouszkodzenia mięśni, a nie efekt kwasu mlekowego. Ten znika już po kilku godzinach, ale mięśnie regenerują się nawet do 72 godzin – dlatego ból czujesz dopiero następnego dnia!

Teraz jesteś gotowy na pełną moc!

Zdrowe przekąski

Kto nie lubi słodkości?

Są pyszne, poprawiają humor i... często zawierają tyle cukru, że można nim posłodzić ocean!

Ale spokojnie – mamy na to sposób!

Czy wiesz, że istnieją zdrowe wersje słodczy, które smakują równie dobrze (a może nawet lepiej) niż batoniki czy ciastka ze sklepu?

I co najlepsze – możesz je zrobić samodzielnie!

Dzięki tym fit deserom:

- Zjesz coś pysznego
- Dostarczysz ciału energii zamiast pustych kalorii
- Będziesz miał moc do treningów i zabawy

Wskakuj do kuchni i wypróbuj nasze super przepisy na zdrowe słodkości – są proste, szybkie i przepyszne!



Chia Pudding z owocami

Składniki:

- 3 łyżki nasion chia
- 200 ml mleka roślinnego (np. migdałowego)
- Owoce (np. truskawki, borówki, kiwi)

Sposób wykonania:

Wymieszaj nasiona chia z mlekiem roślinnym. Odstaw na 10 minut, aby nasiona napęczniały. Po tym czasie wstaw do lodówki na około 2 godziny. Podawaj z ulubionymi owocami.

Bananowe muffinki

Składniki:

- 2 dojrzałe banany
- 1 szklanka płatków owsianych
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 300 ml mleka roślinnego

Sposób wykonania:

Rozgnieć banany na puree. Dodaj jajko, płatki owsiane, proszek do pieczenia, mleko i wymieszaj. Przetóż masę do formy na muffinki i piecz przez 20 minut w 200°C.

Czekoladowe kulki mocy

Składniki:

- 1 szklanka daktyli
- 1/2 szklanki orzechów (np. migdały, nerkowce)
- 2 łyżki kakao

Sposób wykonania:

Zblenduj daktyle i orzechy na gładką masę. Dodaj kakao i wymieszaj. Uformuj kulki i włóż do lodówki na godzinę.



BIEG PO MEDAL!

ZAGRAJ Z NAMI

Cel gry:

Zostań mistrzem sportu i jako pierwszy przekrocz linię mety! Po drodze czekają na Ciebie wyzwania, przyspieszenia i... sportowe przeszkody.

Gotowy na wyścig?

Zasady gry:

1.

Każdy gracz ustawia swój pionek na polu startowym.

2.

Rzucasz kostką i przesuwasz się o tyle pól, ile wskazuje.

3.

Nie masz kostki? Wylosuj liczbę, np. zamykając oczy i wskazując palcem na cyfry od 1 do 6 zapisane na kartce!

4.

Jeśli staniesz na polu specjalnym wykonaj zadanie!

5.

Wygrywa ten, kto jako pierwszy dotrze do mety.

Pola specjalne:



Kontuzja – O nie!

Skręciłeś kostkę!
Cofnij się o 2 pola.



Pił Stop!

Potrzebujesz odpoczynku!
Pauzujesz jedną kolejkę.



Turbo Doładowanie!

Nabrałeś energii jak po zdrowym śniadaniu!
Przesuń się o 2 pola do przodu.



Nagły Zwrot Akcji!

Twój trener daje Ci złotą radę!
Wybierz, czy chcesz przesunąć się do przodu o 1 pole, czy cofnąć innego gracza o 1 pole.

TAK dla SPORTU



JAKIM SPORTOWCEM JESTEŚ?

INSTRUKCJA:

Odpowiedz na poniższe pytania, zaznaczając opcję, która najlepiej Cię opisuje. Na końcu dowiesz się, jaki typ sportowca w Tobie drzemie!

1. Jak reagujesz na porażkę?

- a) „Ok, straciłem! Ale teraz na pewno zrobię to lepiej!”
- b) „Hmm, muszę przeanalizować, co poszło nie tak... ale nie ma co się załamywać!”
- c) „Ehh, to nie koniec świata. Następnym razem będzie lepiej!”

2. Co motywuje Cię do treningu?

- a) Poczucie, że mogę pokonać samego siebie i osiągnąć nowe cele!
- b) Plan – wiem, co mam zrobić i jak to zrobić. Wtedy wszystko idzie łatwiej!
- c) Drużyna – motywujemy się nawzajem i razem robimy to lepiej!

3. Kiedy najlepiej czujesz się na treningu?

- a) Gdy dostaję wyzwanie i czuję, że muszę dać z siebie wszystko!
- b) Gdy wiem, co dokładnie robić, i mogę popracować nad techniką.
- c) Gdy trenuję z kimś i czuję, że razem osiągamy coś wielkiego!

4. Jakie jest Twoje podejście do rywalizacji?

- a) Lubię wygrywać, ale to, jak osiągam cel, jest dla mnie równie ważne!
- b) Dla mnie rywalizacja to przede wszystkim sposób na rozwój i naukę.
- c) Kocham współzawodnictwo, ale tylko wtedy, gdy robię to z drużyną!

5. Jaki jest Twój stosunek do planu treningowego?

- a) Plan jest tylko punktem wyjścia. Ja lubię improwizować!
- b) Lubię mieć dokładnie zaplanowane cele i krok po kroku dążyć do ich realizacji.
- c) Najważniejsze to, żebyśmy wszyscy trzymali się planu i wzajemnie się wspierali!

6. Jak reagujesz na sukces?

- a) „To tylko początek! Czas na kolejne wyzwanie!”
- b) „Sukces to efekt ciężkiej pracy. Teraz pora na odpoczynek i regenerację!”
- c) „To zasługa całego zespołu. Razem zdobywamy szczyty!”

7. Co myślisz o ryzyku w sporcie?

- a) Ryzyko? To część gry! Trzeba brać je na klatę, żeby osiągnąć coś naprawdę wielkiego!
- b) Lubię analizować ryzyko i starać się je minimalizować.
- c) W zespole zawsze czuję się bezpiecznie – wspólnie podejmujemy decyzje!

JAKIM SPORTOWCEM JESTEŚ?

PODSUMOWANIE WYNIKÓW



Głównie odpowiedzi "a"

JESTEŚ SPORTOWYM WOJOWNIKIEM!

Nie ma dla Ciebie rzeczy niemożliwych! Gdy przychodzi wyzwanie, jesteś gotów na wszystko – nie boisz się trudności, a porażki traktujesz jak okazję do nauki. Możesz wygrać, nawet gdy wszystkie szanse są przeciwko Tobie.

Trening? Wiadomo – więcej, mocniej, szybciej!

Głównie odpowiedzi "b"

JESTEŚ SPORTOWYM STRATEGIEM!

Lubisz planować i analizować każdą część gry. Zawsze szukasz nowych technik, które mogą Ci pomóc w osiągnięciu perfekcji. Odpowiedni trening to dla Ciebie klucz do sukcesu. Żaden ruch nie jest przypadkowy – wszystko ma swój cel! Wiesz, że najlepsze wyniki to efekt systematycznej pracy i wyważonego podejścia.



Głównie odpowiedzi "c"

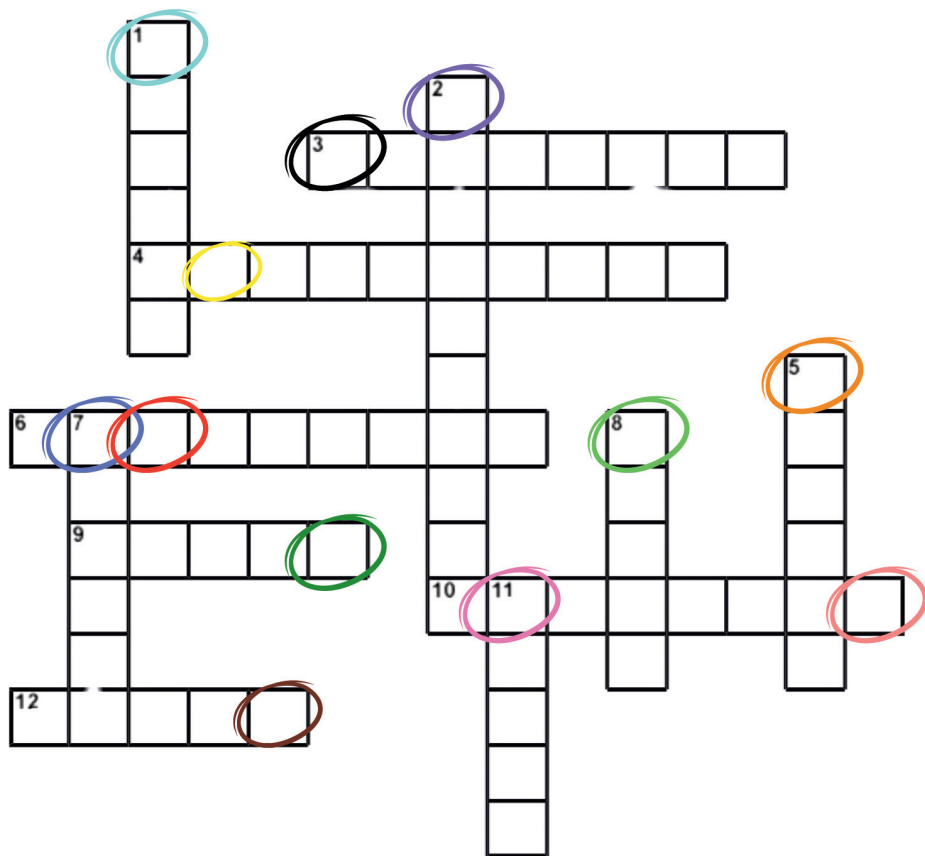
JESTEŚ TEAM PLAYEREM!

Zawsze stawiasz na drużynę. Wiesz, że siła zespołu jest nieoceniona i to właśnie wspólne działanie prowadzi do sukcesu.

Wspierasz swoich kolegów i koleżanki, dążysz do tego, by każdy mógł dawać z siebie wszystko.

Tylko razem możecie osiągnąć coś naprawdę wielkiego – w sporcie i w życiu!





PIONOWO

1. Siatkarska przeszkoda oddzielająca drużyny na boisku.
2. Najpopularniejszy sport na świecie, w którym piłkę kopie się do bramki.
3. Potocznie sport, w którym zawodnicy przeskakują poprzeczkę przy użyciu elastycznego kija.
4. Japońska sztuka walki oparta na obronie i wykorzystaniu siły przeciwnika.
5. Osoba, która przewodzi drużynie i motywuje do działania.
6. Sport z rakiętą i piłką, rozgrywany na kortach.

POZIOMO

1. Drużynowa gra z kijem i matą plastikową piłką, popularna w Skandynawii.
2. Drużynowy sport z piłką, w którym punkt zdobywa się, wrzucając ją do kosza.
3. Dyscyplina sportowa, w której zawodnicy odbijają łótkę nad siatką.
4. Lekka łódź używana w wyścigach wodnych i spływach rzekami.
5. Dziedzina sportu, której podstawą jest wykorzystanie przez zawodników własnej siły fizycznej.
6. Dwukołowy pojazd napędzany siłą mięśni.

HASŁO:



DLACZEGO TAK DLA SPORTU?



**MOCNE CIAŁO
I BŁYSKOTLIWY UMYŚŁ**



**ZERO NUDY I NOWI
PRZYJACIELE**



**SUPER ODPORNOŚĆ
I LEPSZE SAMOPOCZUCIE**

ZNAJDŹ NAS:

www.takdlasportu.pl



kampaniatakdlasportu



TAKdlasportu



PRZEDSIĘWZIĘCIE PROSPOŁECZNE O EDUKACYJNO-INFORMACYJNYM CHARAKTERZE I ZASIEGU OGÓLNOPOLSKIM

- propagowanie sportu i rekreacji jako skutecznej formy przeciwdziałania wszelkim patologiom społecznym
- prewencja występowania przestępczości wśród młodego pokolenia
- zwracanie uwagi na rolę aktywności fizycznej wśród najmłodszych jako idealny sposób na prawidłowy rozwój psychiczny
- promowanie środowiska jako miejsca wypełnionego aspektami pozytywnie wpływającymi na rozwój dziecka
- edukowanie młodego pokolenia na temat sportu i pozytywów związanych bezpośrednio z jego regularnym uprawianiem

TAK dla SPORTU



Fundusz
Sprawiedliwości



Ministerstwo
Sprawiedliwości

Sfinansowano ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości