



Treningi piłkarskie - 2024

2025-02-11

Dzięki uprzejmości Dyrekcji Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 15 w Krakowie, przy ul. Grochowej 23 nasi mieszkańcy mogli korzystać z boiska piłkarskiego, na którym regularnie trenowali od maja do października br.

Możliwość systematycznego treningu pozwala naszym podopiecznym rozwinąć dotychczasowo nabyte umiejętności piłkarskie, sprawia wiele radości, a dzięki podjętej aktywności ruchowej jest formą rehabilitacji i aktywizacji.

Wpływ treningu sportowego skutkuje nie tylko podnoszeniem sprawności fizycznej, ale również pozytywnie wpływa na samopoczucie i jakość życia. Liczne badania wskazują, że każda osoba uprawiająca sport może odnosić korzyści w wymiarze fizycznym, psychicznym i społecznym.

Cotygodniowe spotkania piłkarskie to także wspólna, dobra zabawa dla wszystkich uczestników oraz możliwość sprawdzenia swoich umiejętności futbolowych na tle innych współmieszkańców. Każdy z uczestników nawzajem się mobilizuje celem osiągnięcia coraz wyższego kunsztu piłkarskiego i poprawy ogólnej sprawności fizycznej.

Warto również zaznaczyć, że każdy trening czy też mecz odbywa się zawsze na zasadach rywalizacji fair-play, mimo bezpośredniego kontaktu zawodników, ofensywnych zagrań, dryblingów czy spięć pod bramkami.

Trzeba również wspomnieć, że w treningach bierze również udział personel Domu. Wspólne rozgrywanie meczów wpływa korzystnie na integrację mieszkańców z pracownikami.