

JESTEŚ Z MAŁEJ MIEJSCOWOŚCI? PAJOR, ZIELIŃSKI, PIĄTEK, KRYCHOWIAK, BEDNAREK I ŚWIDERSKI TEŻ!

29 listopada 2022

Wiedziałeś, że Piotr Zieliński urodził się w Ząbkowicach Śląskich (woj. dolnośląskie), a pierwsze piłkarskie kroki stawiał w miejscowym Orle? Ewa Pajor pochodzi z Pęgowa, a jej pierwszym klubem były Orleża Wielenin (woj. łódzkie). Krzysztof Piątek urodził się w Dzierżoniowie, a granie zaczynał w Niemczanach Niemcza (woj. dolnośląskie). Podobnie Grzegorz Krychowiak – urodził się w Gryficach, a jego pierwszym klubem był Orzeł Mrzeżyno (woj. zachodniopomorskie). Jan Bednarek urodził się w Słupcy, a pierwsze piłkarskie kroki stawiał w Sokole Kleczew (woj. wielkopolskie). Natomiast Karol Świdorski urodził się w Rawiczu (woj. wielkopolskie) i granie zaczynał w miejscowej Rawii.

Poniżej zachęcamy do udziału w turniejach piłkarskich organizowanych przez LZS oraz PZPN dla dzieci i młodzieży z małych miejscowości, a także środowisk wiejskich. Pokazujemy, dlaczego warto uprawiać sport, a w szczególności piłkę nożną. Przeczytaj uważnie, a być może pójdziesz w ślady Pajor, Zielińskiego, Piątka, Krychowiaka, Bednarka lub Świdorskiego i w przyszłości zagrasz w reprezentacji Polski.

Ten tekst jest zarówno dla dzieci, młodzieży, jak i ich rodziców!

W 2022 roku Polski Związek Piłki Nożnej oraz Krajowe Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe połączyły siły i wspólnie zorganizowały cykl turniejów piłki nożnej dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym z małych miejscowości, a także środowisk wiejskich w kategoriach wiekowych U-15 chłopców i U-15 dziewcząt „Piłkarska Kadra Czekaj” oraz U-13 chłopców i U-13 dziewcząt „Mała Piłkarska Kadra Czekaj”. W ramach projektu na przestrzeni tego roku odbywały się turnieje eliminacyjne, finały wojewódzkie i finały ogólnopolskie. W sumie rozegrano ponad 50 turniejów, w których wzięło udział blisko 300 drużyn i ponad 4000 zawodników oraz zawodniczek! Poniżej relacje z wideo z tegorocznych finałów ogólnopolskich:

Jeden z zawodników występujących w tych finałach **został powołany na konsultację reprezentacji Polski Future PRO**.

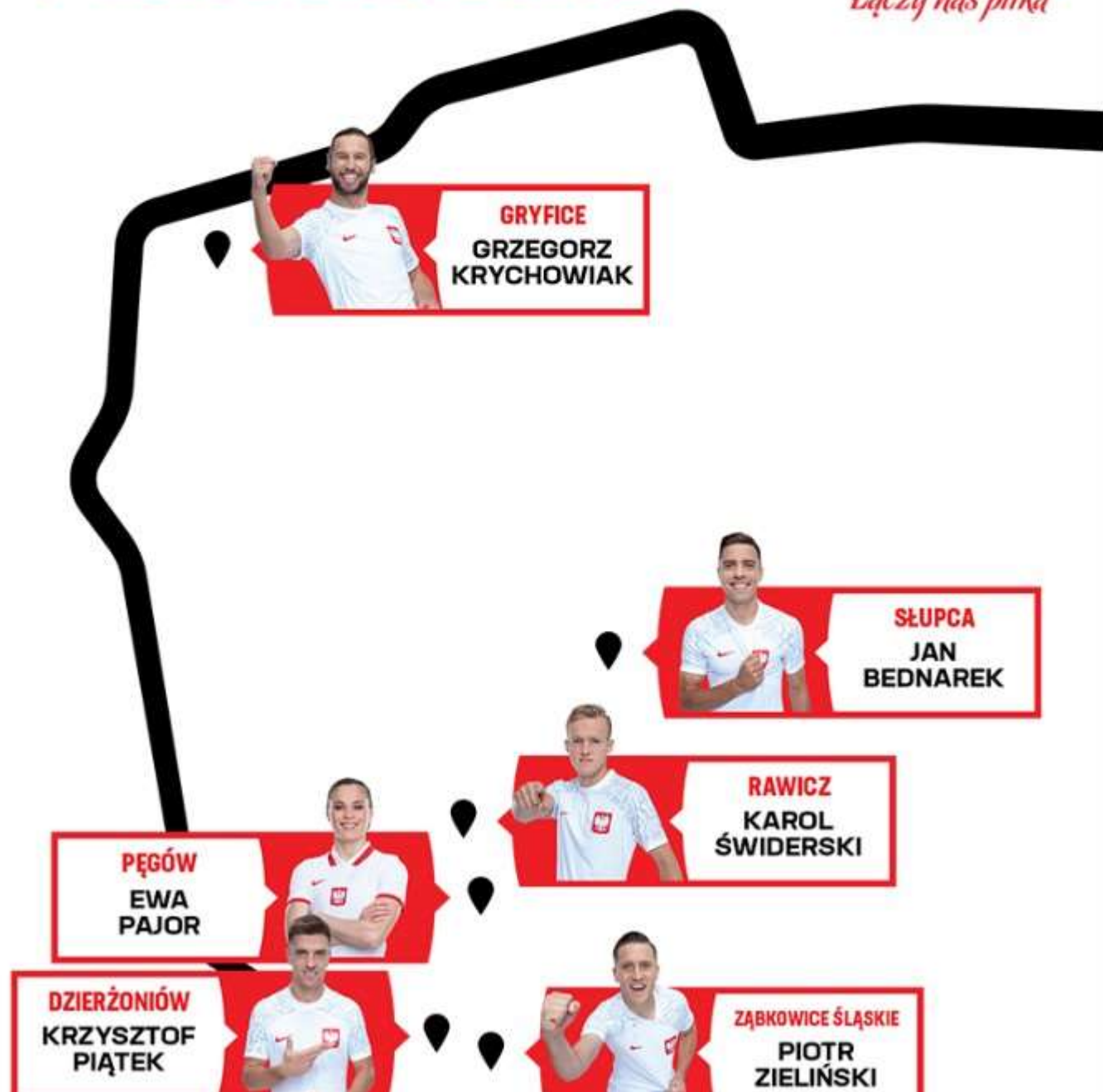
W 2023 roku odbędzie się kolejna edycja turniejów. Już teraz zachęcamy do zapisów i udziału w rywalizacji! W jaki sposób i gdzie dokładnie można to zrobić? Zapisy prowadzą Wojewódzkie Zrzeszenia LZS. Poniżej kontakt do każdego z nich:

- [Dolnośląskie Zrzeszenie LZS](#)
- [Kujawsko-Pomorskie Zrzeszenie LZS](#)
- [Wojewódzkie Zrzeszenie LZS w Lublinie](#)
- [Lubuskie Zrzeszenie LZS](#)
- [Wojewódzkie Zrzeszenie LZS w Łodzi](#)
- [Małopolskie Zrzeszenie LZS](#)
- [Mazowieckie Zrzeszenie LZS](#)
- [Wojewódzkie Zrzeszenie LZS w Opolu](#)
- [Podkarpackie Zrzeszenie LZS](#)
- [Podlaskie Zrzeszenie LZS](#)
- [Pomorskie Zrzeszenie LZS](#)
- [Śląskie Wojewódzkie Zrzeszenie LZS](#)
- [Świętokrzyskie Zrzeszenie LZS](#)
- [Warmińsko-Mazurskie Zrzeszenie LZS](#)
- [Wielkopolskie Zrzeszenie LZS](#)
- [Zachodniopomorskie Zrzeszenie LZS](#)

PIŁKARZE I PIŁKARKI URODZENI W MAŁYCH MIEJSCOWOŚCIACH



Łączy nas piłka



Dlaczego warto uprawiać sport, w szczególności piłkę nożną? Według raportu opracowanego przez UEFA, trenowanie piłki nożnej niesie za sobą następujące korzyści:

Korzyści fizyczne

Uprawianie piłki nożnej prowadzi do zwiększenia sprawności, umiejętności motorycznych i zdrowia:

- pozytywny wpływ na ciśnienie krwi, skład ciała, szybkość, wytrzymałość i wiedzę o zdrowiu
- poprawa mineralizacji i sprawności fizycznej
- poprawione funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego

Korzyści psychospołeczne

Uprawianie piłki nożnej może pozytywnie wpływać na rozwój osobisty i zdrowie psychiczne:

- osiągnięcia szkolne i funkcjonowanie poznawcze
- praca zespołowa, wyznaczanie celów, zarządzanie czasem, umiejętności interpersonalne, komunikacja, przywództwo, rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji
- rozwój jaźni plus rozwój społeczny, emocjonalny, poznawczy i moralny

Korzyści dla społeczności

Dowody wskazują również, że piłka nożna może przynieść korzyści dla społeczności:

- włączenie społeczne mniejszości etnicznych i migrantów
- spójność społeczności

Korzyści dla dziewcząt

Piłka nożna jest jednym z najskuteczniejszych sposobów na zwiększenie poziomu aktywności u dziewcząt:

- dla dziewcząt kluczową zachętą jest jednak przyjemność, a nie rywalizacja
- łączenie możliwości gry z możliwościami przewodzenia poprawia wyniki dziewcząt i utrzymanie w programach piłkarskich
- dziewczęta, które odgrywają role przywódcze w programach piłkarskich, zgłaszają zwiększoną pewność siebie, umiejętności przywódcze, umiejętności życiowe i wiedzę o piłce nożnej

Piłka nożna może również służyć jako punkt wejścia, aby pomóc dziewczętom rozwijać wiedzę w innych dziedzinach. Na przykład:

- zdrowy styl życia
- umiejętności życiowe
- relacje

Korzyści dla dzieci z niepełnosprawnością

Wykazano, że programy piłkarskie oparte na społeczności i szkole przynoszą korzyści dzieciom z niepełnosprawnością intelektualną:

- poprawa kompetencji społecznych, zmniejszenie zachowań problemowych i bardziej pozytywne nastawienie u uczestników;
- poprawa sprawności fizycznej i wydajności umiejętności.

Organizowanie „zunifikowanych” zajęć piłkarskich, w których uczestniczą dzieci pełnosprawne i niepełnosprawne, pomaga poprawić postawy dzieci wobec niepełnosprawności.

Badania nad piłką nożną na wózkach wskazują, że uczestnicy mieli poczucie poprawy jakości życia, poznali zwiększone poczucie sprawstwa, zdobyli nowy kapitał społeczny i uzyskali korzyści psychospołeczne, takie jak głęboka satysfakcja z udziału w sporcie wyczynowym, a także możliwość bycia niezależnym.

Jak powinni odżywiać się młodzi sportowcy?

Prezentujemy materiały na temat prawidłowego odżywiania młodych sportowców:

- [Drużyna składników odżywczych.pdf](#)
- [Zdrowe żywienie. Materiał dla rodziców.pdf](#)
- [Żywienie młodych piłkarzy. Scenariusz zajęć.pdf](#)

Przykład dla innych, szczególnie dla dzieci

Zdrowy tryb życia, w tym aktywność fizyczna i zdrowe żywienie, nie dotyczy tylko młodych sportowców. Warto, aby rodzice, dziadkowie i starsze rodzeństwo także o siebie zadbał, dając dobry przykład młodszemu. W ten sposób najskuteczniej kształtują się pozytywne wzorce w rodzinie. Zdrowy tryb życia pozwala zapobiegać wielu chorobom, a zdecydowanie lepiej zawczasu zapobiegać, niż potem leczyć.

Chciałbyś poczytać więcej materiałów na temat piłki dziecięcej i młodzieżowej? Znajdziesz je na naszej

>>>**STRONIE**<<<.

Turniej „**Piłkarska Kadra Czeka**” organizowany jest przez KZ LZS od 1984 roku jako akcja popularyzująca piłkę nożną we wsiach i małych miasteczkach. Cieszy się niesłabnącym zainteresowaniem, niewątpliwie z uwagi na fakt, że piłka nożna jest najbardziej popularną dyscypliną w Polsce. W 1991 roku turniej otrzymał imię Stanisława Tymowicza, trenera związanego z tymi rozgrywkami od początku ich istnienia. Z akcji wywodzą się piłkarze grający następnie w ekstraklasie, I i II lidze, reprezentacji Polski juniorów, młodzieżowej, olimpijskiej i seniorów.

Głównym celem turniejów jest upowszechnianie i promocja aktywności fizycznej w środowiskach wiejskich oraz w małych miejscowościach. Liczymy na to, że turnieje przyczyniają się również do podniesienia poziomu aktywności fizycznej mieszkańców wsi, zapobiegając marginalizacji i patologiom społecznym, a także przeciwdziałają chorobom cywilizacyjnym, w tym nadwadze i otyłości, wykluczeniu społecznemu oraz zjawiskom patologii społecznej. Podczas realizacji projektu promujemy wartości prozdrowotne, społeczne, wychowawcze i edukacyjne sportu, a także krzewimy ideę fair play. Realizując program zmniejszamy również bariery ograniczające możliwości udziału mieszkańców terenów wiejskich w aktywności fizycznej, umożliwiając im uczestnictwo w turniejach wojewódzkich i ogólnopolskich z udziałem drużyn z innych miejscowości.

Książeczka w formacie PDF z opisem turniejów – zarówno historia, jak i tegoroczna edycja, do pobrania [>>>TUTAJ<<<](#).

Zadanie pod nazwą „Upowszechnianie i promocja aktywności fizycznej w środowiskach wiejskich i w małych miejscowościach poprzez turnieje piłkarskie dla dzieci i młodzieży” zostało dofinansowane ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministerstwa Sportu i Turystyki – Sportowe Wakacje+ w kwocie 1 000 000 zł. Całkowita wartość projektu 1 073 360 zł.