

Nabór do grup 7–8 klasy i liceum

Zapraszamy młodzież, która chce trenować regularnie, rozwijać się i pracować systematycznie.

Interesują nas zarówno osoby początkujące, jak i kandydaci, którzy mają już doświadczenie sportowe.

Wcześniejsze treningi mogą być dodatkowym atutem, ale nie są czynnikiem decydującym o przyjęciu.

Najważniejsze są dla nas motywacja, gotowość do pracy, umiejętność uczenia się, koordynacja ruchowa oraz ogólna gotowość do treningu.

Jak wygląda nabór

Nabór ma formę krótkiego sprawdzianu ogólnej gotowości do treningu.

Kandydaci wykonują proste zadania ruchowe, ćwiczenia na koordynację, równowagę, uwagę i reagowanie na polecenia.

Nie jest to egzamin z techniki.

Nie trzeba też mieć wcześniejszego doświadczenia w kickboxingu ani w sportach walki.

Co bierzemy pod uwagę

Motywację

Sprawdzamy, czy kandydat naprawdę chce trenować, rozwijać się i uczestniczyć w zajęciach regularnie.

Gotowość do pracy z trenerem

Ważne jest dla nas, czy dziecko potrafi słuchać poleceń, skupić uwagę, powtórzyć proste zadanie i spokojnie pracować w grupie.

Koordynację i kontrolę ruchu

Oceniamy ogólną sprawność ruchową, równowagę, orientację w przestrzeni oraz sposób wykonywania prostych ćwiczeń.

Ogólną gotowość do wysiłku

Patrzymy na to, jak kandydat radzi sobie z lekkim wysiłkiem fizycznym, czy zachowuje kontrolę nad ruchem i jak reaguje na zmianę zadań.

Doświadczenie sportowe

Bierzemy pod uwagę wcześniejszą aktywność sportową, jeśli kandydat ją posiada. Może to być dodatkową wartością, ale nie zastępuje zaangażowania, systematyczności i chęci rozwoju.

Próby sprawności

Podczas naboru kandydaci wykonują proste próby sprawnościowe, które pomagają ocenić ogólną gotowość do treningu, koordynację, równowagę, kontrolę ciała i reakcję na polecenia.

W próbach mogą pojawić się między innymi:

- bieg i zmiany kierunku;
- ćwiczenia równoważne;
- skoki obunóż przez linię lub na step;
- skoki jednoonóż przez linię lub na step;
- podstawowe ćwiczenia koordynacyjne;
- proste ćwiczenia ogólnorozwojowe;
- zadania na reakcję na sygnał.

Nie oceniamy wyłącznie wyniku ani liczby powtórzeń. Ważne są przede wszystkim bezpieczeństwo, kontrola ruchu, rytm, równowaga, koncentracja i gotowość do nauki

Czego nie oceniamy w pierwszej kolejności

Podczas naboru nie opieramy decyzji wyłącznie na:

- sile,
- technice uderzeń,
- umiejętnościach walki,
- wcześniejszym doświadczeniu w kickboxingu lub innych sportach walki.

Nie szukamy tylko gotowych zawodników.

Szukamy młodzieży, która chce się uczyć, rozwijać i trenować systematycznie.

Kogo chcemy widzieć w grupie

Chętnie przyjmujemy osoby, które:

- mają chęć do treningu,
- są gotowe do regularnych zajęć,
- potrafią pracować według zasad,
- nie poddają się od razu,
- są otwarte na naukę i rozwój.

Doceniamy także kandydatów, którzy trenowali wcześniej inne dyscypliny sportowe.

Liczy się jednak całościowa ocena kandydata, a nie tylko jego dotychczasowe przygotowanie.

Ważna informacja dla kandydatów i rodziców

Brak wcześniejszego doświadczenia sportowego nie przekreśla szans na przyjęcie. Jednocześnie wcześniejsze treningi również są mile widziane i mogą świadczyć o dobrych nawykach sportowych.

Najważniejsze pozostają: motywacja, zaangażowanie, zdolność do nauki i gotowość do systematycznej pracy.

W przypadku zauważenia wyraźnych trudności zdrowotnych lub ruchowych kandydat może zostać poproszony o dodatkową konsultację lekarską przed rozpoczęciem treningów.

Najważniejsze

Nabór ma pomóc ocenić, czy dziecko jest gotowe do bezpiecznego i regularnego treningu. Nie chodzi tylko o to, kto już umie najwięcej. Liczy się również potencjał, nastawienie do pracy i gotowość do rozwoju.

Zapraszamy zarówno osoby początkujące, jak i kandydatów z doświadczeniem sportowym. Wcześniejsze treningi są dla nas wartością, ale nie stanowią decydującego kryterium przyjęcia. Najważniejsze są motywacja, gotowość do pracy, koordynacja ruchowa i potencjał do rozwoju.