

PODSUMOWANIE

KONFERENCJA OPERATORÓW

Warszawa, dn. 29 czerwca 2018

A G E N D A

- 1. ROZWÓJ PROGRAMU SKS** – O ZAANGAŻOWANIU I MOTYWACJI DO DZIAŁANIA
- 2. BEZPIECZEŃSTWO PRZETWARZANIA DANYCH** – RODO
- 3. NIEPRAWIDŁOWOŚCI POSTAWY I MASY CIAŁA**
- 4. TESTY SPRAWNOŚCIOWE**
- 5. SKS W ROKU 2018**

ROZWÓJ PROGRAMU SKS

DARIUSZ NOWICKI
PSYCHOLOG SPORTOWY

Zastanów się nad poniższym stwierdzeniem
i przedyskutuj je z osobą obok Ciebie:
jakie to budzi w Tobie refleksje?

„Żeby zapalać innych trzeba samemu
płonąć”

Jacek Walkiewicz

Zastanów się nad poniższym stwierdzeniem
i przedyskutuj je z osobą obok Ciebie:

Motywacja jest tym,
co pozwala zacząć.
Nawyk jest tym,
co pozwala Ci wytrwać.

Octavia Maria Nowacka

Po zakończeniu tej sesji szkoleniowej
będziesz:

- Rozumieć lepiej, co oznacza motywacja i motywowanie.
- Wiedzieć, co oznaczają pojęcia „pokolenie Y i Z”.
- Wykorzystać w praktyce podstawowe zasady motywowania siebie i inne

Motywacja

(łac. moveo – poruszać się, wprawiać w ruch)

Proces psychicznej regulacji, dzięki któremu formują się dążenia. Funkcją dążeń jest sterowanie czynnościami człowieka w taki sposób, aby doprowadziły one do zgodnego z intencją efektu, czyli do celu.

Dążenie do czegoś, chcenie czegoś, źródło aktywności.

System podstawowych potrzeb i wartości, które determinują kierunek dążeń człowieka.

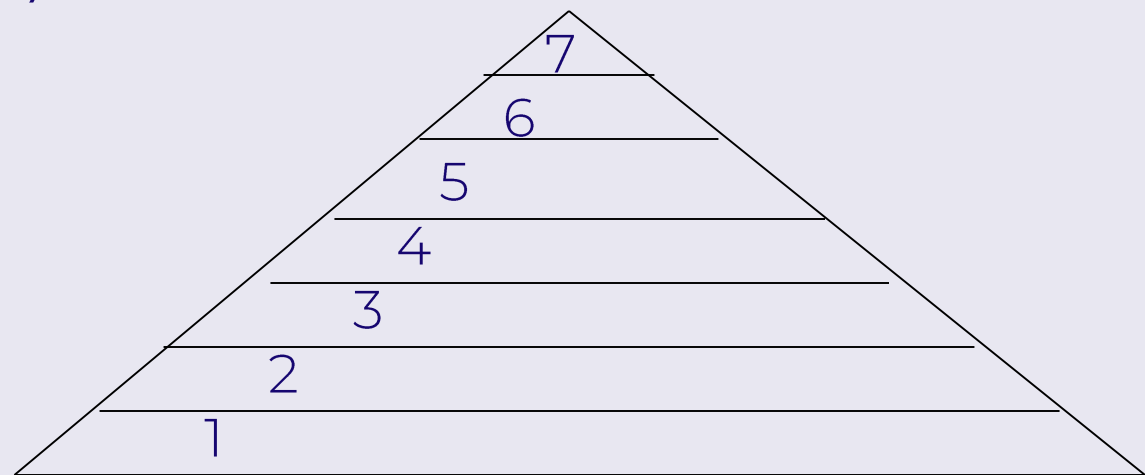
Motywacja wewnętrzna

To motywacja, której źródło mieści się w samym podmiocie, w jego własnych potrzebach

W sporcie - przez motywację wewnętrzną rozumie się zwykle tendencję zawodnika/trenera do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na samą treść tej aktywności

Hierarchia potrzeb Maslowa

1. potrzeby fizjologiczne
2. potrzeby bezpieczeństwa
3. potrzeby przynależności i miłości (społeczne)
4. potrzeby szacunku (uznania)
5. potrzeby samorealizacji
6. potrzeby poznawcze
7. potrzeby estetyczne



Jaki ja jestem

i

jaki jest mój odbiorca?

GENERACJE

- ✓ „Pokolenie Y” (ok. 1977-1997 / 1982-2004) – pokolenie dorastające w środowisku nowych technologii, których wykorzystywanie jest powszechne i naturalne.
- ✓ „Pokolenie Z” (ok. 1998-2010 / 2005-2016) - często jedynacy, dorastający w czasie dobrobytu i wśród najnowszych technologii.
- ✓ „Pokolenie Alfa” (po 2010/2017) - ???

Nowym wyzwaniem dla nauczycieli i trenerów jest pojawienie się kolejnych, młodszych generacji zawodników (a powoli i młodych rodziców), którzy są „jacyś inni”.

Jacy są z Twojej perspektywy?
podaj kilka charakterystycznych cech, form zachowania

CECHY LIDERA WG Z-ETEK

- Pomocny (97,6%)
- Kompetentny i doświadczony (96,7%)
- Motywujący i podtrzymujący zaangażowanie (95,1%)
- Zaangażowany także w sprawy prywatne (91,7%)
- Dzielący się wiedzą (90,2%)
- Słuchający (86,9%)
- Empatyczny (79,7%)
- Wyrozumiały (70,7%)

(Chomętowska, Żarczyńska-Dobiesz, 2016)

GENERACJE

- ✓ „Pokolenie X”(ok. 1965-76 / 1965-1984) – uznaje radio, TV, film, internet jako media ogólnie dostępne, jako źródło przesyłu informacji
- ✓ „Pokolenie Y” (ok. 1977-1997 / 1982-2004) – pokolenie dorastające w środowisku nowych technologii, których wykorzystywanie jest powszechne i naturalne.
- ✓ „Pokolenie Z” (ok. 1998-2010 / 2005-2016) - często jedynacy, dorastający w czasie dobrobytu i wśród najnowszych technologii.

„ZETKI”

- ✓ „Zetki” często jedynacy, dorastający w czasie dobrobytu i wśród najnowszych technologii, naturalnych dla nich, jak oddychanie.
- ✓ Nie znają świata bez Internetu, komputera, telefonu, elektronicznych gadżetów i są podłączeni do sieci 24/7
- ✓ Równolegle funkcjonują w świecie rzeczywistym i wirtualnym
- ✓ Chcą osiągnąć oszałamiający wynik/karierę natychmiast
- ✓ Sport wybierają po to, żeby realizować swoje własne cele, nie wymagania i oczekiwania kogokolwiek (rola trenera, rodzica?)
- ✓ Motywacja/zachęty – natychmiastowe wynagradzanie, wolność, brak zaangażowania

„ZETKI”

- ✓ Chcą osiągnąć oszałamiający wynik/karierę natychmiast.
- ✓ Sport wybierają po to, żeby realizować swoje własne cele, nie wymagania i oczekiwania kogokolwiek (rola trenera, rodzica?)
- ✓ Praca zespołowa – chętnie wirtualna, a „w realu” raczej wymuszona
- ✓ Motywacja/zachęty – natychmiastowe wynagradzanie, wolność, brak zaangażowania
- ✓ Ocena wykonania zadań – nie znają swoich własnych limitów, pewni siebie, mają zniekształcony obraz siebie
- ✓ Uczenie się, szkolenie – bazują na zainteresowaniach, uczenie nieformalne
- ✓ Zarządzanie konfliktem – prowokują konflikty, ale nie trwają w nich długo, nie reagują agresywnie

(Bensick, Horvath-Csikos, Jukasz, 2016)

ZETKI

- Muszą mieć poczucie celu i możliwość rozwoju: jeżeli w swoim treningu będą widzieć sens, będzie ich satysfakcjonować, wykażą się dużym zaangażowaniem i wydajnością.
- Nie przywiązują się do miejsca pracy lub treningu: odchodzą, jeśli nie spełnia się ich oczekiwań.

Przedstawiciele Generacji Y, Z są znacznie mniej lojalni wobec trenera i nie boją się zrezygnować, ponieważ przekonani są o swojej wartości.

MOTYWOWANIE

Jak skutecznie motywować Z-etki?

GENERACJA Y/Z: GŁÓWNE CZYNNIKI MOTYWUJĄCE DO PRACY/TRENINGU

- Możliwość rozwoju kariery zawodowej/sportowej
- Prestiż pracodawcy/klubu oraz poziom wynagrodzenia
- Atmosfera pracy/treningu
- Możliwość rozwoju/szkoleń i wysokiej jakości treningu
- Balans pomiędzy pracą/treningiem a życiem/zainteresowaniami
- Praca/trening pełna wyzwań
- Zgodność wykonywanych zadań z zainteresowaniami/pasją
- Duży zakres samodzielności i odpowiedzialności za jakość treningu

PIĘĆ SPOSOBÓW ZWIĘKSZANIA MOTYWACJI WEWNĘTRZNEJ

1. Twórz ogólny obraz sytuacji!

Mózg stale próbuje tworzyć skojarzenia, więc dostarczenie z wyprzedzeniem ogólnego obrazu daje mu czas na znalezienie sensu zadania i zebranie wszystkich posiadanych informacji.

2. Wyznaczaj cel główny i cele cząstkowe!

Duże zadanie, nad którym pracujesz, podziel na mniejsze części. Mózg łatwiej radzi sobie z mniejszymi, etapowymi zadaniami i utrzymuje na nich motywację, niż z obszernym zadaniem.

PIĘĆ SPOSOBÓW ZWIĘKSZANIA MOTYWACJI WEWNĘTRZNEJ

3. Nagradzaj!

Sprawi to, że poczujesz się dobrze, wzmocni to Twoje dotychczasowe osiągnięcia i wywoła potrzebę kontynuowania wysiłków

4. Rób regularne przerwy! Krótkie przerwy stwarzają możliwość odświeżenia umysłu i ciała bez utraty zaangażowania w zadanie

PIĘĆ SPOSOBÓW ZWIĘKSZANIA MOTYWACJI WEWNĘTRZNEJ

5. Uczcij to, co zrobione zostało do tej pory!

Pozytywne myślenie o własnych osiągnięciach wzmacnia motywację do dalszej pracy

GENERACJA Z: MOTYWOWANIE

- Nagradzaj zgodnie z ich oczekiwaniami
- Zrób z miejsca treningu „zabawne” (miłe) miejsce ćwiczeń/treningu
- Zostań ich „przyjacielem”
- Natychmiast pochwal po dobrym wykonaniu
- Mów im prawdę i nie „ściemniaj”
- Daj im dobre „narzędzia” do treningu (sprzęt, ekwipunek wiarygodnych firm, metoda treningowa opisana w literaturze i internecie)
- Daj im poczuć, że to co robią ma znaczenie
- Wyjaśnij im dlaczego powinni wykonać dane zadanie
- Naucz się ich języka
- Motywuj poprzez własny przykład

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

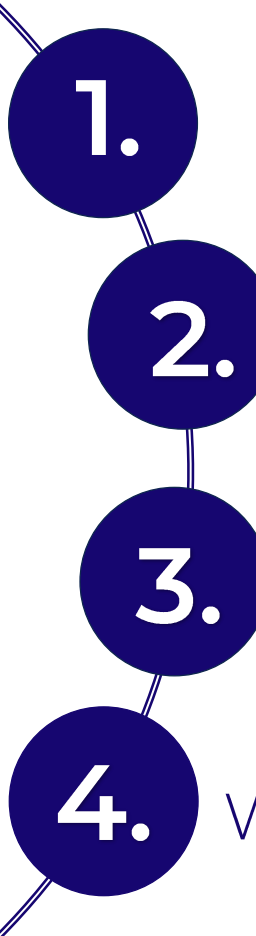
DARIUSZ NOWICKI

DARIUSZ.NOWICKI@INTERIA.EU

NIEPRAWIDŁOWOŚCI POSTAWY I MASY CIAŁA

ANNA PASTUSZAK
MARTA NAPIÓRKOWSKA-SUWAŁA
INSTYTUT SPORTU – PIB

DZIAŁANIA EWALUACYJNE



1.

Badanie rozpowszechnienia nieprawidłowości postawy i masy ciała wśród uczniów

2.

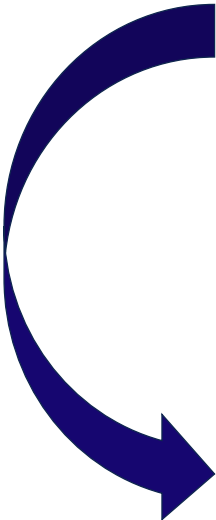
Badanie poziomu sprawności fizycznej uczestników programu

3.

Wielowymiarowa ocena sytuacji w zakresie sportu dzieci i młodzieży – badania socjologiczne

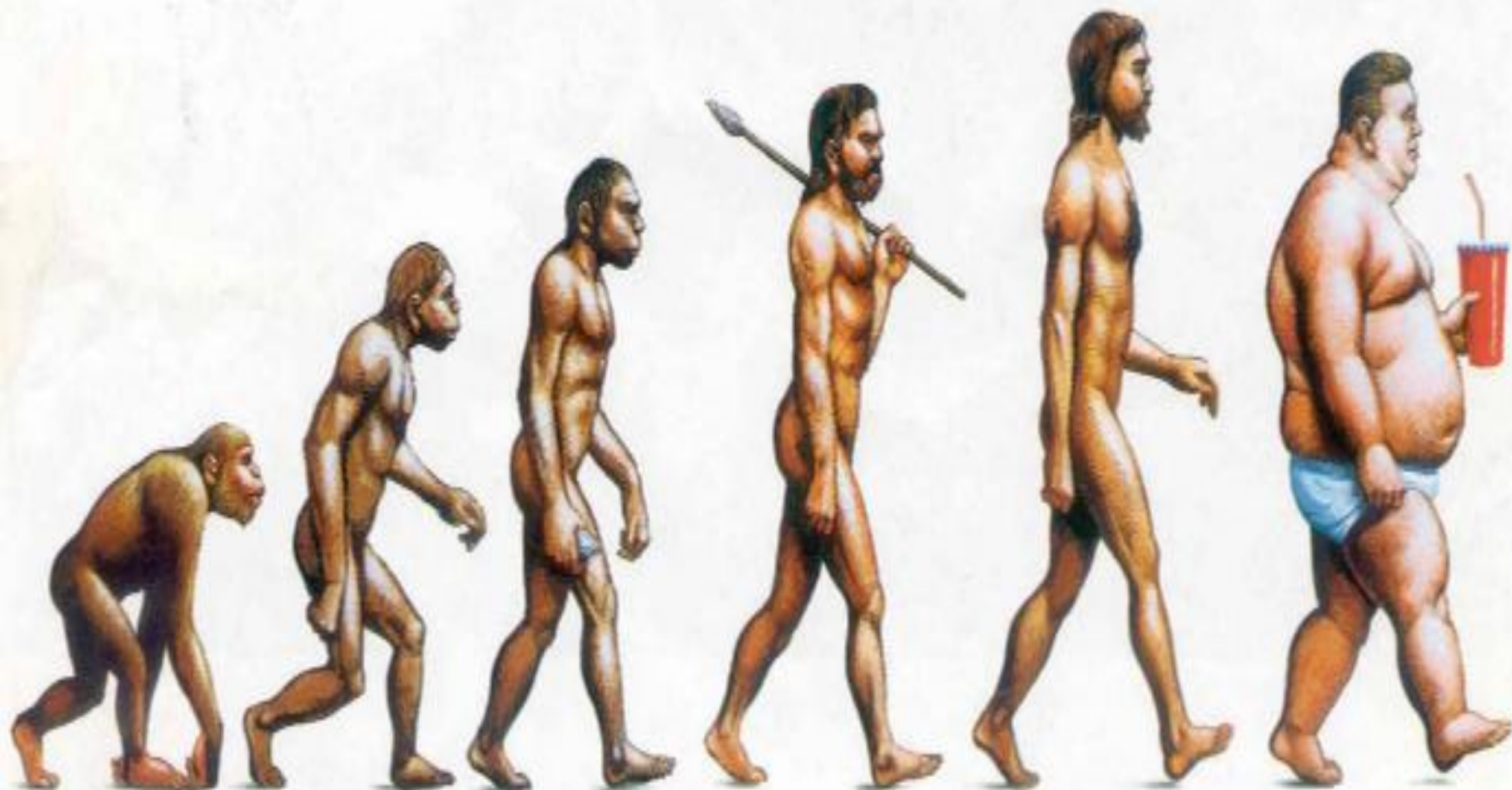
4.

Wizytowanie zajęć SKS



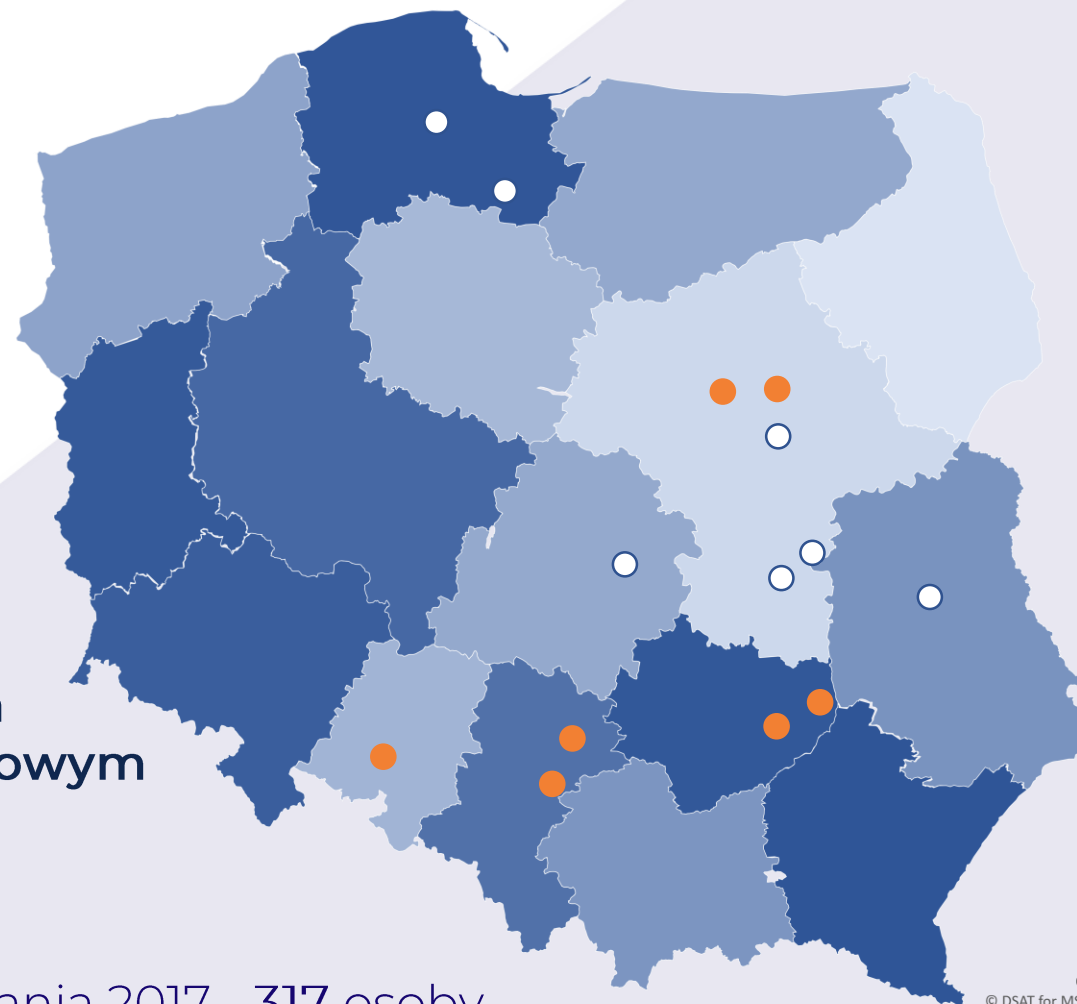
Badanie poziomu rozwoju fizycznego
i postawy ciała wśród uczniów

**Diagnoza w zakresie identyfikacji
nieprawidłowości stanu odżywienia
i postawy ciała populacji w wieku rozwojowym**



Badanie poziomu rozwoju fizycznego
i postawy ciała wśród uczniów

Diagnoza w zakresie identyfikacji
nieprawidłowości stanu odżywienia
i postawy ciała populacji w wieku rozwojowym



- Badania 2017 - 317 osoby
- Badania 2018 - 682 osoby

LICZEBNOŚĆ ZBADANYCH UCZNIÓW

KAT. WIEKU	CHŁOPCY		DZIEWCZĘTA		RAZEM
	N	% ROCZNIKA	N	% ROCZNIKA	
7,0	4	50,0%	4	50,0%	8
8,0	16	50,0%	16	50,0%	32
9,0	32	47,1%	36	52,2%	68
10,0	39	51,3%	37	48,7%	76
11,0	48	46,2%	56	53,8%	104
12,0	56	45,2%	68	44,8%	124
13,0	29	34,1%	56	65,9%	85
14,0	14	40,0%	21	60,0%	35
15,0	28	41,8%	39	58,2%	67
16,0	26	31,3%	57	68,7%	83
RAZEM	292	51,4%	390	48,6%	682

} 45,3%

OPINIA PO BADANIU

W dniu wykonano badanie postawy ciała dziecka

W celu określenia prawidłowości postawy ciała u badanych przeprowadzono ogólny ortopedyczny (pomiar nieważny) wraz z parametryczną oceną postawy ciała, poprzez pomiary jakościowe i ilościowe wybranych cech postawy ciała: głowy, barków, łopatek, krzywizn kręgosłupa, miednicy, koślawości kolan i stóp.

Stwierdzono prawidłową postawę ciała: TAK / NIE

W rezultacie badania stwierdzono: ZNACZNE / NIEZNACZNE nieprawidłowości postawy ciała.

Zdiagnozowano następujące nieprawidłowości:

Ustawienie głowy	Prawidłowe				Asymetria	
Ustawienie barków	Prawidłowe				Asymetria	
Ustawienie kąta dolnego łopatek	Prawidłowe				Asymetria	
Płecy	Płaskie		Okrągłe		Okrągło-wklęsłe	Wklęsłe
Ustawienie kręgosłupa	Prawidłowa		Postawa <u>skoliozyjna</u>			Skolioza
Klatka piersiowa	Lejkowata		Kutza			Prawidłowa
Ustawienie miednicy	Prawidłowe				Asymetria	
Ustawienie stóp	Płasko - koślawe		Płaskie		Wydłużone	Szpotałe
Ustawienie kolan	Szpotałe		Koślawe			Prawidłowe

Uwagi

.....

.....

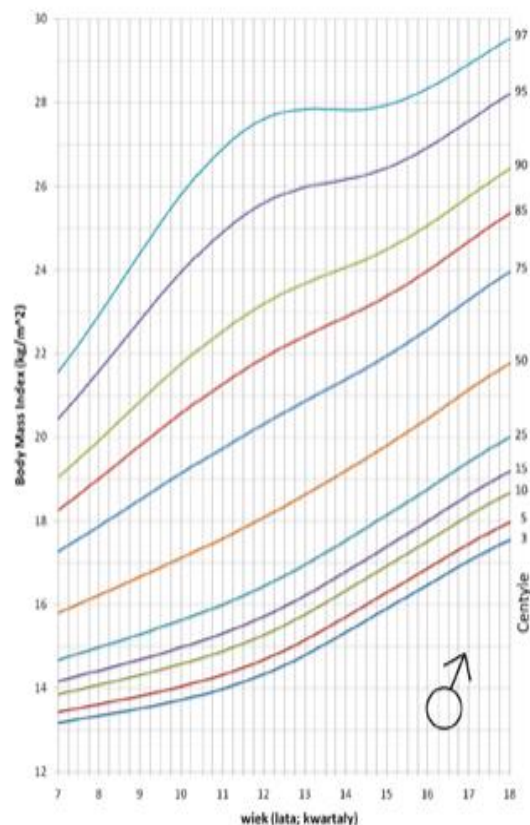
.....

- ☐ Rekomenduje się dalszą obserwację ukierunkowaną na monitorowanie ewentualnej progresji nieprawidłowości.
- ☐ Za konieczne należy uznać przeprowadzenie konsultacji z fizjoterapeutą specjalizującym się w diagnostyce postawy ciała dzieci lub ortopedą w celu rozszerzonej diagnozy oraz podjęcia działań korekcyjnych.

Wysokość ciała Masa ciała BMI

Siatka dla chłopców

Centyle wskaźnika masy ciała chłopców Polska 2010



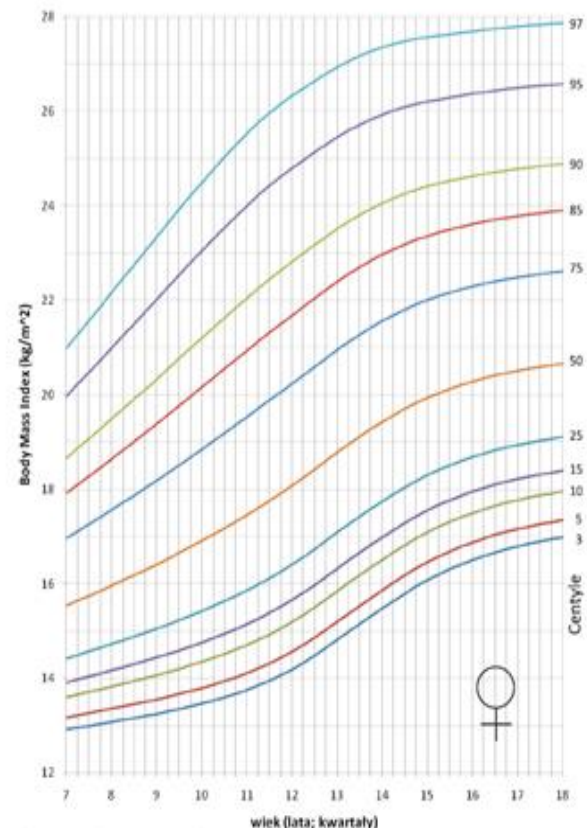
© Instytut „Pomoc Centrum Diagnostyki”
Katalog 2.1 (wsp. Polak 2010 growth references for school-aged children and adolescents for i-Pediatr 2010 Oct 18 [Epub ahead of print])
Katalog 2.1 (wsp. Standardy Medyczne 2010-11/1,600-700)

- ☐ Niedożywienie energetyczno-białkowe - wskazana konsultacja z lekarzem pediatrą.
- ☐ Niedowaga - zaleca się spożywanie pięciu posiłków w ciągu dnia, prawidłowo zbilansowanych, skomponowanych zgodnie z zasadami zdrowego żywienia.
- ☐ Prawidłowa masa relatywna - dla zachowania zdrowia i prawidłowego rozwoju fizycznego należy dbać o zdrowy styl życia (codzienną aktywność fizyczną, racjonalne odżywianie, utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz dostateczną ilość godzin snu i wypoczynku).
- ☐ Nadwaga - zalecana codzienna aktywność fizyczna i racjonalne odżywianie.
- ☐ Otyłość - wskazana konsultacja z lekarzem pediatrą.

Wysokość ciała Masa ciała BMI

Siatka dla dziewcząt

Centyle wskaźnika masy ciała dziewcząt Polska 2010



© Instytut „Pomoc Centrum Diagnostyki”
Katalog 2.1 (wsp. Polak 2010 growth references for school-aged children and adolescents for i-Pediatr 2010 Oct 18 [Epub ahead of print])
Katalog 2.1 (wsp. Standardy Medyczne 2010-11/1,600-700)

- ☐ Niedożywienie energetyczno-białkowe - wskazana konsultacja z lekarzem pediatrą.
- ☐ Niedowaga - zaleca się spożywanie pięciu posiłków w ciągu dnia, prawidłowo zbilansowanych, skomponowanych zgodnie z zasadami zdrowego żywienia.
- ☐ Prawidłowa masa relatywna - dla zachowania zdrowia i prawidłowego rozwoju fizycznego należy dbać o zdrowy styl życia (codzienną aktywność fizyczną, racjonalne odżywianie, utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz dostateczną ilość godzin snu i wypoczynku).
- ☐ Nadwaga - zalecana codzienna aktywność fizyczna i racjonalne odżywianie.
- ☐ Otyłość - wskazana konsultacja z lekarzem pediatrą.

DIAGNOSTYKA ZABURZEŃ STANU ODŻYWIENIA

KLASYFIKACJA	KATEGORIA WIEKOWA										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	RAZEM
Zaniżona masa ciała BMI < 5 centyl		2		4	1	7	7	2	7	4	31
Prawidłowa masa relatywna BMI 25-85 centyl	5	27	49	47	80	98	57	27	49	69	508
Nadwaga i otyłość BMI > 85 centyl	3	3	19 28%	25 32,8%	23 22,2%	19 15,3%	21 24,7%	6 16,7%	14	10	143
Razem	8	32	68 100%	76 100%	104 100%	124 100%	85 100%	35 100%	67	83	682

DIAGNOSTYKA ZABURZEŃ STANU ODŻYWIENIA

KLASYFIKACJA	PŁEĆ		RAZEM
	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY	
ZANIŻONA MASA CIAŁA BMI < 5 CENTYL	23 5,9%	8 2,7%	31
PRAWIDŁOWA MASA RELATYWNA BMI 25-85 CENTYL	295	213	508
NADWAGA I OTYŁOŚĆ BMI > 85 CENTYL	72 18,5%	71 24,3%	143
RAZEM	390	292	682

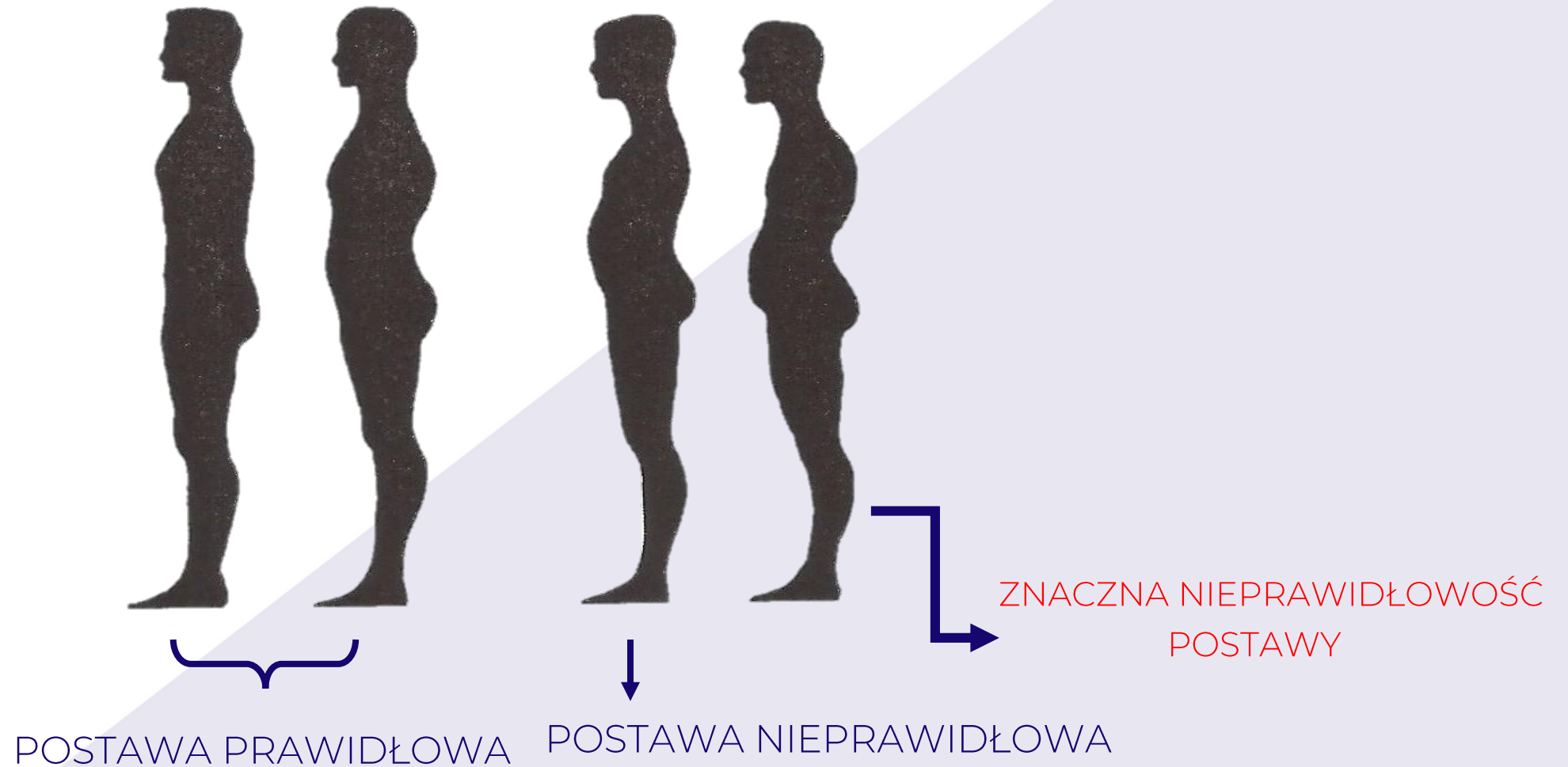
DIAGNOSTYKA ZABURZEŃ STANU ODŻYWIENIA

KLASYFIKACJA	UCZESTNICTWO W ZAJĘCIACH SKS		RAZEM
	GRUPA SKS	GRUPA KONTROLNA	
ZANIŻONA MASA CIAŁA BMI < 5 CENTYL	22	9	31
PRAWIDŁOWA MASA RELATYWNA BMI 25-85 CENTYL	237	181	508
NADWAGA I OTYŁOŚĆ BMI > 85 CENTYL	88 22,0%	55 20,2%	143
RAZEM	437	245	682

DIAGNOSTYKA ZABURZEŃ STANU ODŻYWIENIA

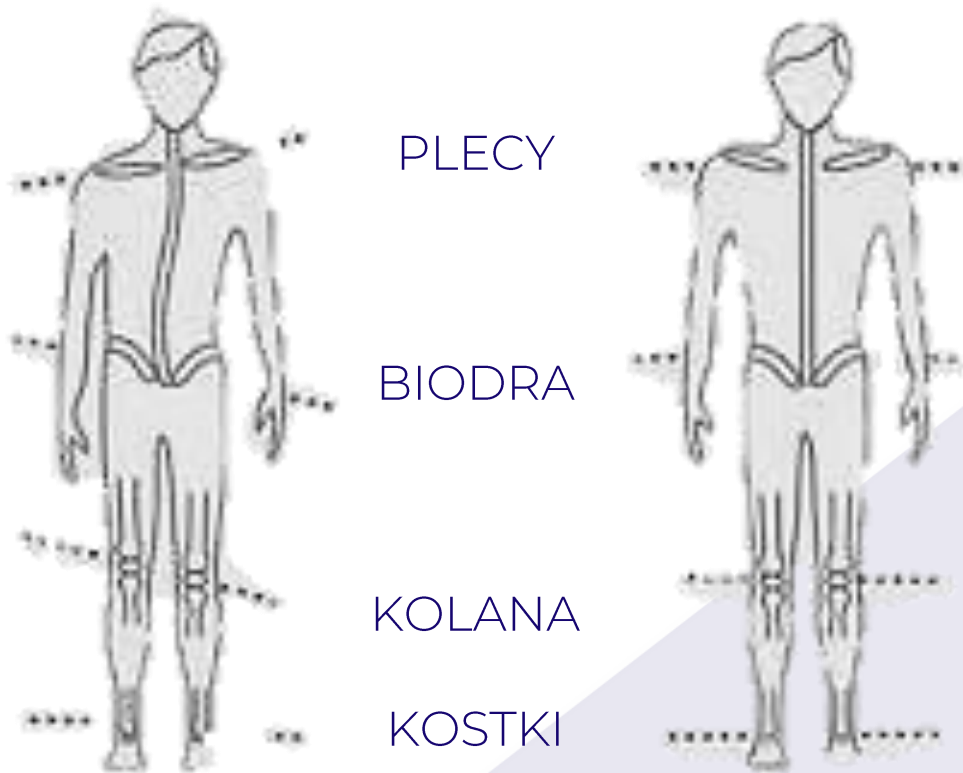
KLASYFIKACJA	ZESTAWIENIE W PRZEPROWADZONYCH BADAŃ			
	2018		2017	
	GRUPA SKS	GRUPA KONTROLNA	GRUPA SKS	GRUPA KONTROLNA
ZANIŻONA MASA CIAŁA BMI < 5 CENTYL	22	9	0	4
PRAWIDŁOWA MASA RELATYWNA BMI 25-85 CENTYL	327	181	143	106
NADWAGA I OTYŁOŚĆ BMI > 85 CENTYL	88 22,0%	55 22,0%	34 18,8%	30 21,4%
RAZEM	437	245	176	1140

DIAGNOSTYKA WAD POSTAWY CIAŁA



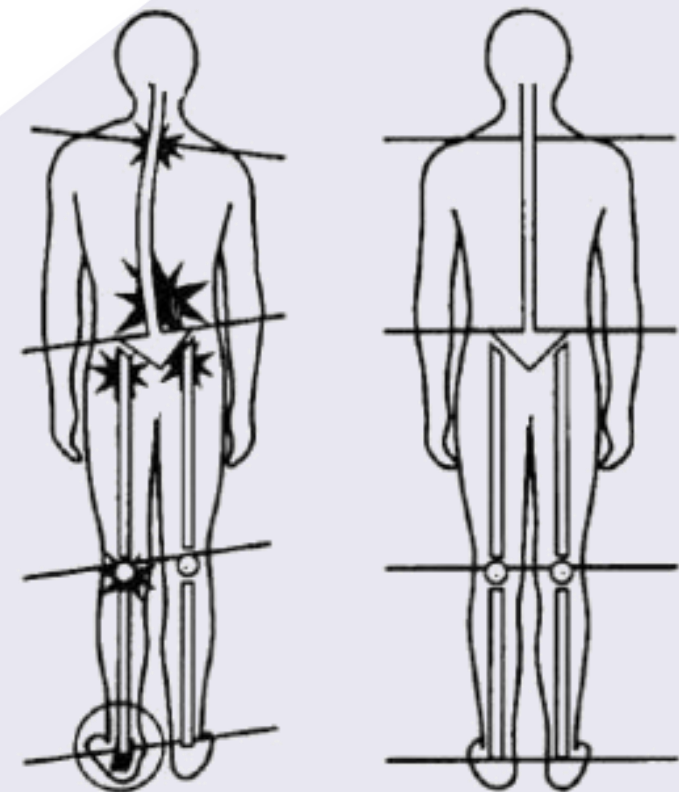
DIAGNOSTYKA WAD POSTAWY CIAŁA

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA



SŁABE ŁUKI

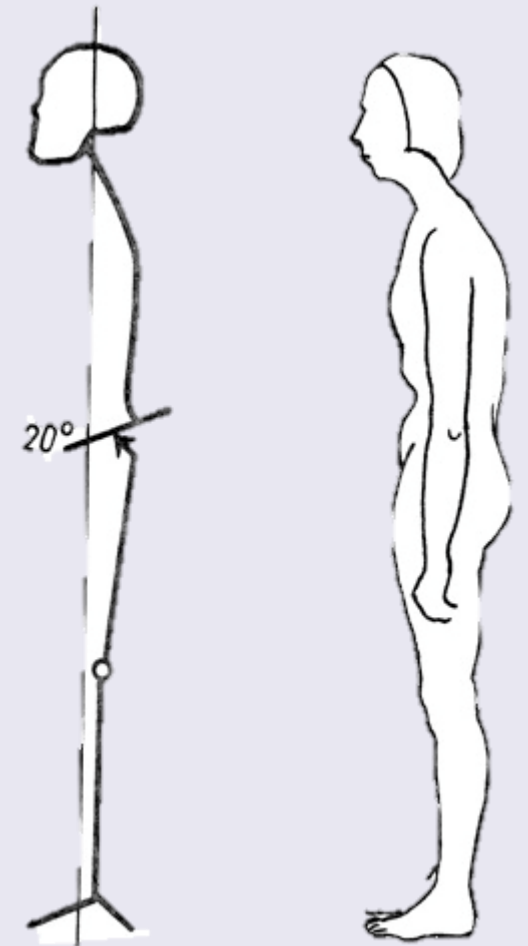
ZDROWE ŁUKI



Który problem był pierwszy?

DIAGNOSTYKA WAD POSTAWY CIAŁA

KLASYFIKACJA	PROTRAKCJA GŁOWY			
	PRAWIDŁOWA	ZNACZNA	NIEZNACZNA	RAZEM
ZANIŻONA MASA CIAŁA BMI < 5 CENTYL		31 100%		31
PRAWIDŁOWA MASA RELATYWNA BMI 25-85 CENTYL	26	476	6	508
NADWAGA I OTYŁOŚĆ BMI > 85 CENTYL	7	136		143
RAZEM	33 4,8%	643 94,3%	6 0,9%	682



DIAGNOSTYKA WAD POSTAWY CIAŁA

KLASYFIKACJA	ODSTAWANIE DOLNEGO KĄTA ŁOPATKI			
	PRAWIDŁOWA	ZNACZNA	NIEZNACZNA	RAZEM
ZANIŻONA MASA CIAŁA BMI < 5 CENTYL	3	13	15	31
PRAWIDŁOWA MASA RELATYWNA BMI 25-85 CENTYL	32	177	299	508
NADWAGA I OTYŁOŚĆ BMI > 85 CENTYL	28	40	75	143
RAZEM	63	230	389	682



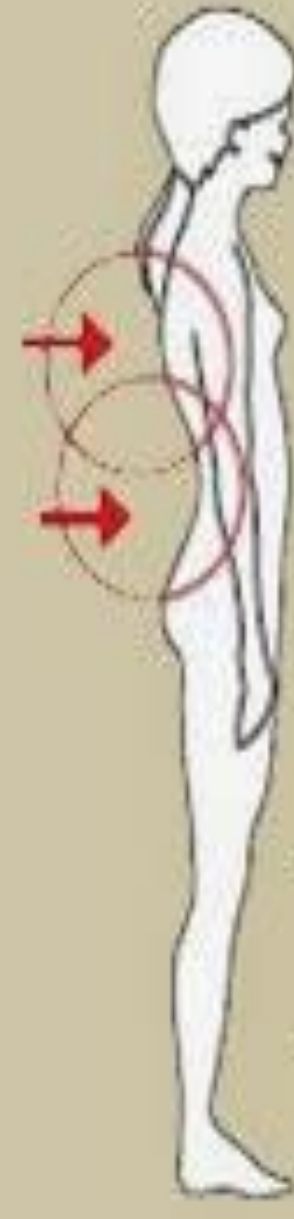
plecy płaskie



plecy okrągłe



plecy wklęsłe



plecy okrągło - wklęsłe



plecy płaskie



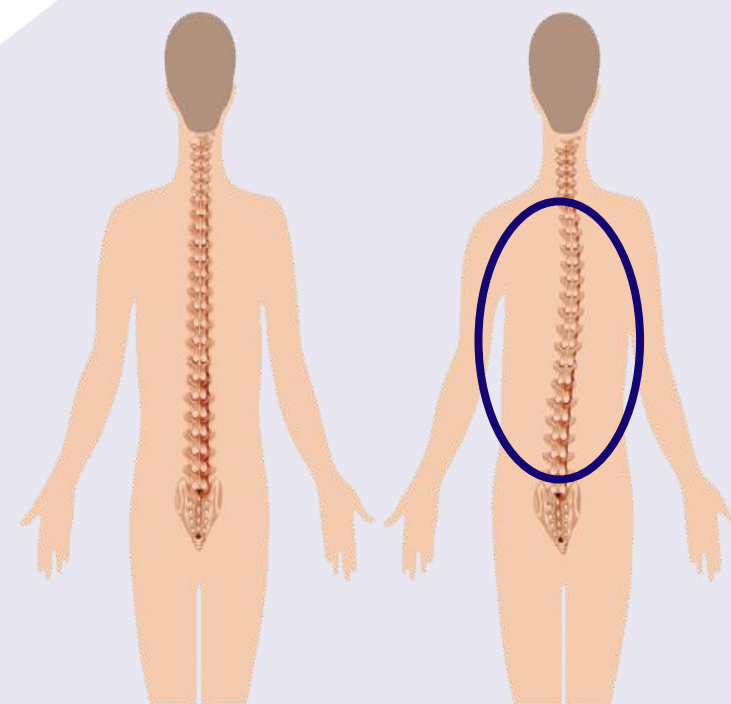
skolioza

DIAGNOSTYKA WAD POSTAWY CIAŁA

KLASYFIKACJA	PLECY					
	PRAWIDŁOWA	PŁASKIE	OKRĄGŁE	OKRĄGŁO-WKLĘSŁE	WKLĘSŁE	RAZEM
ZANIŻONA MASA CIAŁA BMI < 5 CENTYL		8	9	7	7	31
PRAWIDŁOWA MASA RELATYWNA BMI 25-85 CENTYL	2	112	184	97	113	508
NADWAGA I OTYŁOŚĆ BMI > 85 CENTYL	1	36	28	35	43	143
RAZEM	3	156 22,9%	221 32,4%	139 20,4%	163 23,4%	682

DIAGNOSTYKA WAD POSTAWY CIAŁA

KLASYFIKACJA	SKOLIOZA		
	GARB ŻEBROWY	WAŁ LĘDŹWIOWY	RAZEM
ZANIŻONA MASA CIAŁA BMI < 5 CENTYL	24	25	31
PRAWIDŁOWA MASA RELATYWNA BMI 25-85 CENTYL	368	414	508
NADWAGA I OTYŁOŚĆ BMI > 85 CENTYL	95	106	143
RAZEM	487	545	682



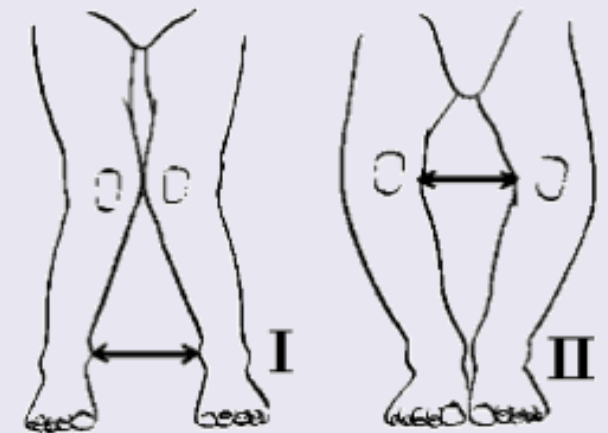
DIAGNOSTYKA WAD POSTAWY CIAŁA

KLASYFIKACJA	SKOLIOZA		
	GARB ŻEBROWY >7	WAŁ LĘDŹWIOWY >7	RAZEM
ZANIŻONA MASA CIAŁA BMI < 5 CENTYL	2	5	31
PRAWIDŁOWA MASA RELATYWNA BMI 25-85 CENTYL	21	53	508
NADWAGA I OTYŁOŚĆ BMI > 85 CENTYL	3	17	143
RAZEM	26	74 10,9%	682



DIAGNOSTYKA WAD POSTAWY CIAŁA

KLASYFIKACJA	KOLANA			
	PRAWIDŁOWE	SZPOTAWY	KOŚLAWE	RAZEM
ZANIŻONA MASA CIAŁA BMI < 5 CENTYL	9	18 58,19%	4	31 100%
PRAWIDŁOWA MASA RELATYWNA BMI 25-85 CENTYL	121 23,8%	243	144	508 100%
NADWAGA I OTYŁOŚĆ BMI > 85 CENTYL	14	17	112 78,3%	143 100%
RAZEM	144	278	260	682



DIAGNOSTYKA WAD POSTAWY CIAŁA

KLASYFIKACJA	STOPY				
	PRAWIDŁOWE	PŁASKO-KOŚLAWE	KOŚLAWE	WYDRAŻONE	RAZEM
ZANIŻONA MASA CIAŁA BMI < 5 CENTYL	3	21	7		31
PRAWIDŁOWA MASA RELATYWNA BMI 25-85 CENTYL	41	398	67	2	508
NADWAGA I OTYŁOŚĆ BMI > 85 CENTYL	4	97	42	0	143
RAZEM	48	516 75,7%	116 17,1%	2	682 100%

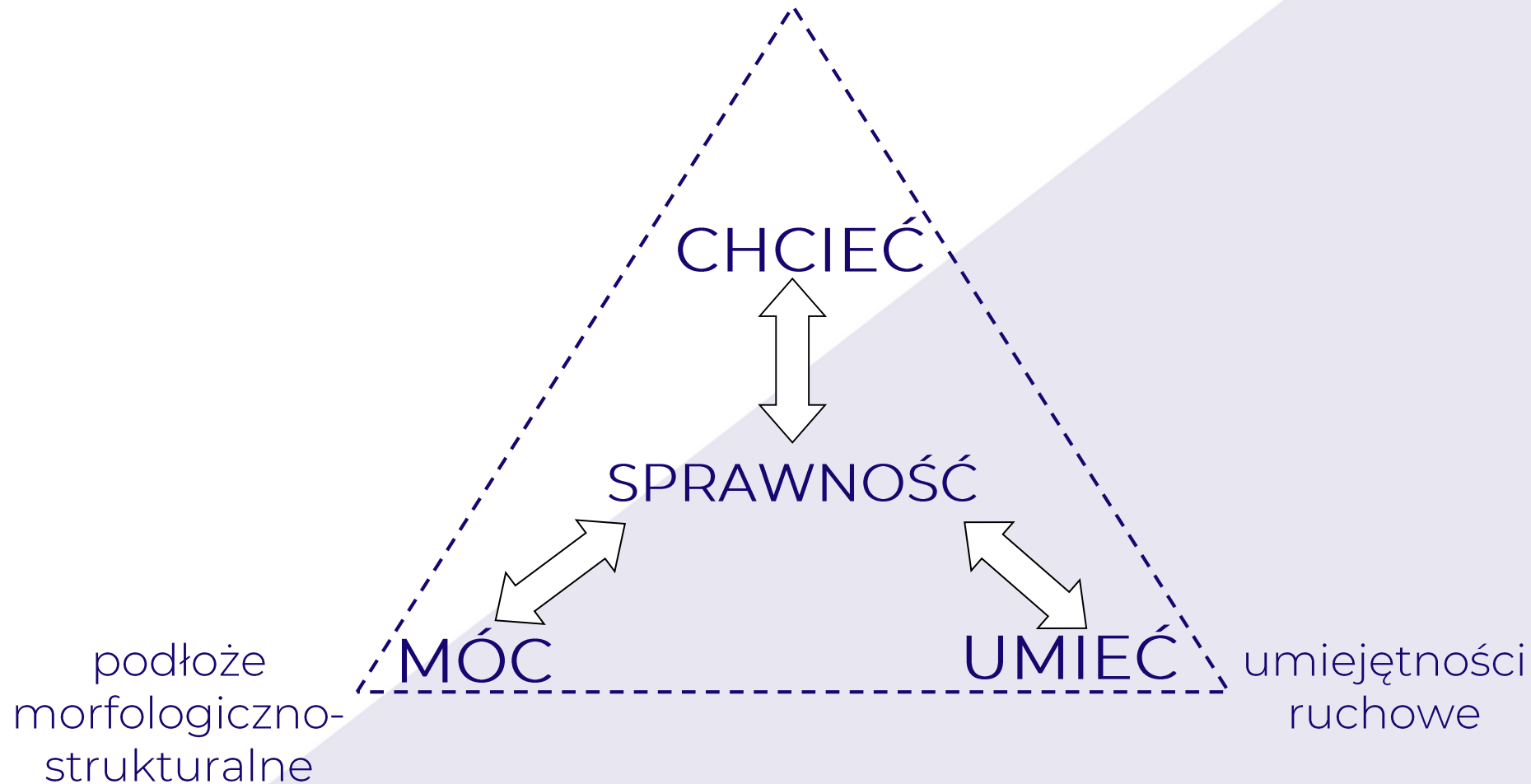


TESTY SPRAWNOŚCIOWE

DR JANUSZ DOBOSZ
AWF WARSZAWA

SPRAWNOŚĆ CZŁOWIEKA W RUCHU

Potrzeby, motywacje i uwarunkowania społeczne



SPRAWNOŚĆ CZŁOWIEKA W RUCHU

ZADANIA RUCHOWE SPOTYKANE W ŻYCIU



NIESPECYFICZNE

wykonywane przez wszystkich bez wyjątku,
wspólne dla całej populacji



UMIEJĘTNOŚCI,
którymi dysponują wszyscy

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA
(ZARADNOŚĆ RUCHOWA)

MODEL

Health Related Fitness



SPECYFICZNE

realizowane przez niektórych, związane
w jednostkowymi, nie powszechnymi
doświadczeniami

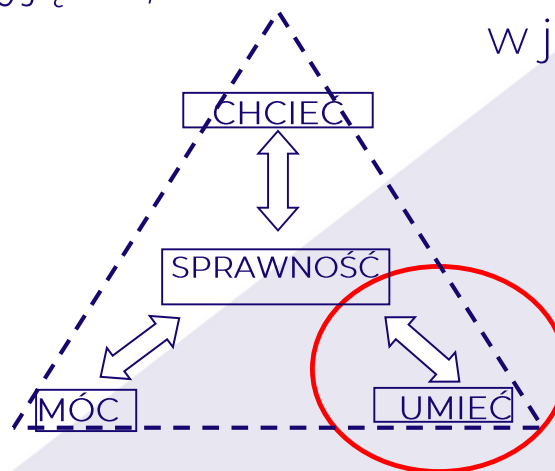


UMIEJĘTNOŚCI
którymi dysponują wybrani,
np. sportowcy, muzycy

SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA
(SPRAWNOŚĆ RUCHOWA)

MODEL

Performance Related Fitness



SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

To ruchowa zaradność człowieka w różnych sytuacjach życia codziennego, to motoryczne przystosowanie się do warunków, jakie mu stwarza biogeograficzne i socjoekonomiczne środowisko.

W tym sensie pojęcie sprawności fizycznej zbliża się do współcześnie rozumianego zdrowia dając człowiekowi „możliwość osiągnięcia optymalnej jakości życia”.

ROZWÓJ FIZYCZNY

Ciąg przemian w życiu osobniczym prowadzących od prostej konstrukcji komórkowej do wykształcenia złożonego organizmu człowieka. Przemiany te mają miejsce w latach dzieciństwa, dojrzewania i młodości.

Prowadzą do osiągnięcia przez jednostkę samodzielnej egzystencji i możliwości wydania potomstwa – osiągnięcia dojrzałości.

WYDOLNOŚĆ FIZYCZNA

Zdolność organizmu do długotrwałego i silnie obciążającego wysiłku wykonywanego z zaangażowaniem dużych grup mięśniowych oraz efektywnego usuwania jego skutków (zmęczenia).

To wyraz sprawności fizjologicznych mechanizmów zapewniających adaptację ustroju do pracy mięśniowej i powrót do stanu wyjściowego po jej zakończeniu. Wydolność fizyczna jest miarą tolerancji organizmu na wysiłek fizyczny i możliwości utrzymywania homeostazy.

WYDOLNOŚĆ FIZYCZNA

Zdolność organizmu do długotrwałego i silnie obciążającego wysiłku wykonywanego z zaangażowaniem dużych grup mięśniowych oraz efektywnego usuwania jego skutków (zmęczenia).

To wyraz sprawności fizjologicznych mechanizmów zapewniających adaptację ustroju do pracy mięśniowej i powrót do stanu wyjściowego po jej zakończeniu. Wydolność fizyczna jest miarą tolerancji organizmu na wysiłek fizyczny i możliwości utrzymywania homeostazy.



Tak rozumiana kondycja fizyczna – jak i też każdy z jej składników z osobna - stanowi wyznacznik i miernik zdrowia człowieka.

Zdrowia rozumianego jako dobrostan odczuwany we wszystkich sferach funkcjonowania człowieka (fizycznej, psychicznej i społecznej).

Zdrowie – a więc i kondycja fizyczna - jest **wartością**, o jaką warto zabiegać, **zasobem**, z którego człowiek może czerpać od narodzin aż do późnej starości (im większy, tym lepiej), wreszcie **miarą** jakości ludzkiego życia.

CO WIEMY O SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ? WIEMY CZYM JEST I ŻE ZMIENIA SIĘ. CO JESZCZE WIEMY?



Informacja:
obiektywna,
trafna,
rzetelna,
znormalizowana.

CO WIEMY O SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ? WIEMY CZYM JEST I ŻE ZMIENIA SIĘ WIEMY, ŻE MOŻNA JĄ DIAGNOZOWAĆ

Jakie informacje należy zgromadzić by móc opisać (rozpoznać) sprawność fizyczną?

- należy znać płeć,
- należy znać wiek badanego (data urodzenia + data badania),
- wydaje się, że należy dążyć,
do rejestracji wielkości opisujących rozwój fizyczny,
- należy zmierzyć sprawność fizyczną.

POMIAR SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Dokonywany jest przy pomocy specjalnie opracowanych zestawów zadań ruchowych stawiających określone wymagania w zakresie kondycyjnych i koordynacyjnych właściwości organizmu;

Zestawy te tworzą kompletne narzędzia do badania przejawów motoryczności. Dlatego powinniśmy korzystać z nich jako całości, nie wybierając tylko niektórych prób.

Są to **testy sprawności fizycznej**.

Obecnie do pomiaru sprawności fizycznej możemy wykorzystywać:
Test Międzynarodowy oraz test Eurofit.

POMIAR SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Dokonywany jest przy pomocy specjalnie opracowanych zestawów zadań ruchowych stawiających określone wymagania w zakresie kondycyjnych i koordynacyjnych właściwości organizmu;

Zestawy te tworzą kompletne narzędzia do badania przejawów motoryczności. Dlatego powinniśmy korzystać z nich jako całości, nie wybierając tylko niektórych prób.

Są to **testy sprawności fizycznej**.

Obecnie do pomiaru sprawności fizycznej możemy wykorzystywać:
Test Międzynarodowy oraz test Eurofit.

POMIAR SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Przy czym dopuszcza się stosowanie uproszczonych zestawów testów – jako zachęty i sposobu motywowania do systematycznych badań sprawności fizycznej. Niestety, w zależności od doboru prób, otrzymuje się wtedy okrojony obraz sprawności fizycznej.

Pomiary powinny być wykonywane w możliwie porównywalnych warunkach (sala gimnastyczna, boiska sportowe). Najlepiej o podobnej porze dnia. Należy przy tym ściśle przestrzegać instrukcji przeprowadzania prób

(<http://www.szkolnyklubsportowy.pl/do-pobrania>, www.ncbkf.pl/pliki).

POMIAR SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Zestaw prób stosowany w Programie obejmuje trzy zadania:
zwis na drążku,
bieg na 60 m oraz
bieg na 600, 800 lub 1000 m – w zależności od płci i wieku

OCENA

Zmierzyliśmy wynik uzyskany przez dziecko.

Czy to kończy ocenę sprawności fizycznej?

Dzięki przeprowadzonym pomiarom uzyskujemy

- # zestawy liczb

- związanych z efektami wykonywania zadań ruchowych,

- # opisujących wybrane przejawy sprawności fizycznej.

Te dane, w połączeniu z informacją o płci, dacie urodzenia i dacie badania dziecka, pozwalają na ocenę jego sprawności fizycznej (a w konsekwencji zdrowia).

OCENA

Wyniki można oceniać dwojako:

- w wychowaniu fizycznym - heterotelicznie (sprawność jest tylko drogą realizacji innych celów życiowych) są to oceny względne i
- w sporcie (celem jest wynik) i tu występują oceny zarówno względne jak i bezwzględne.

Oba kierunki oceniania sprawności fizycznej opierają się na tych samych pomiarach gromadzonych podczas wykonywania testu. Różnią je tylko metody analizy i wnioskowania.

OCENA HETEROTELICZNA

Ocena heteroteliczna,
sprawność to droga do realizacji innych celów.

Najważniejsze są:

- # perspektywa zdrowotna,
- # wartości użytkowe i estetyczne,
- # motywowanie do działania,
- # budowanie jak najlepszego samopoczucia,
- # efektywne i satysfakcjonujące funkcjonowanie w życiu.

Eksponuje optymalizowanie zdolności wysiłkowych ze
względu na posiadane predyspozycje. **Bądź jaki jesteś!**

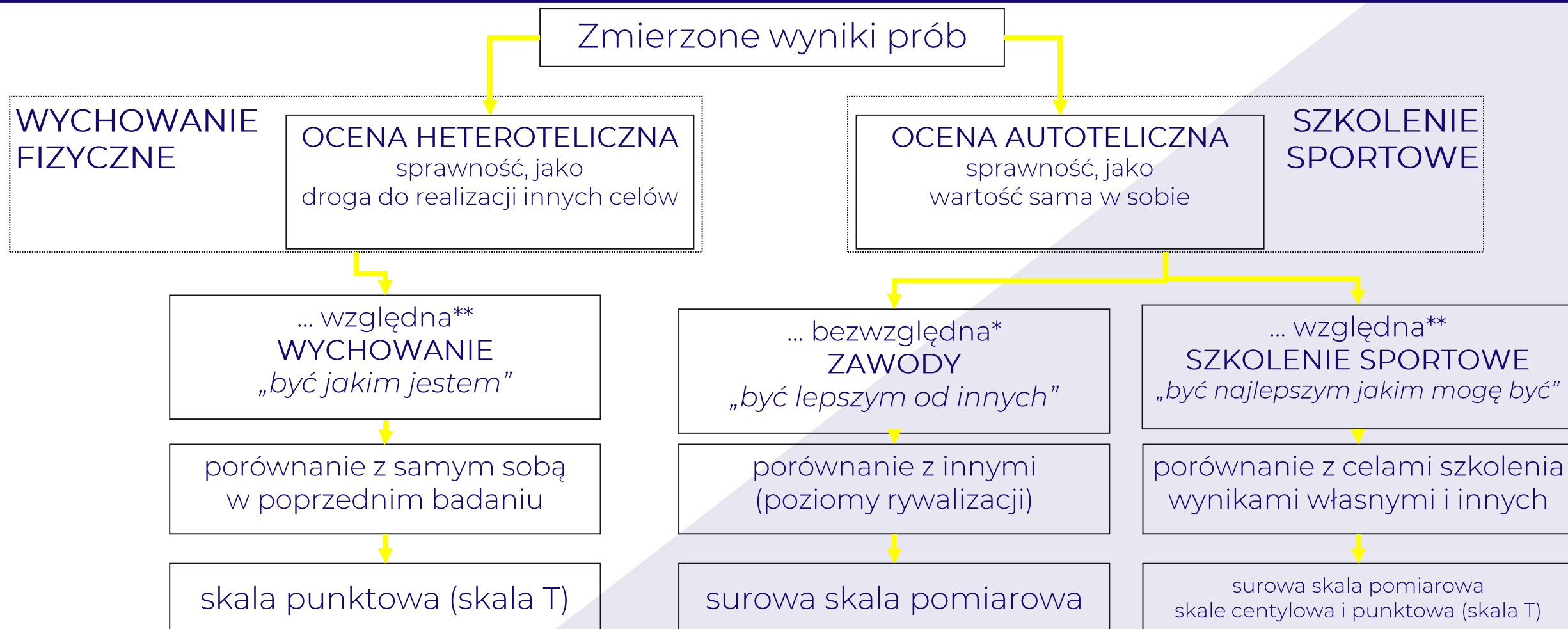
OCENA AUTOTELICZNA

Ocena autoteliczna sprawność to cel sam w sobie.

Najważniejsze są:

- # maksymalizowanie wyniku,
- # wykazanie swej przewagi w rywalizacji z innymi,
- # sięganie granic własnych możliwości,
- # doskonałość.

Ekspozuje rezultat działania ruchowego bez względu na dysponowane predyspozycje. **Bądź lepszy niż byłeś wczoraj. Bądź najlepszy.**

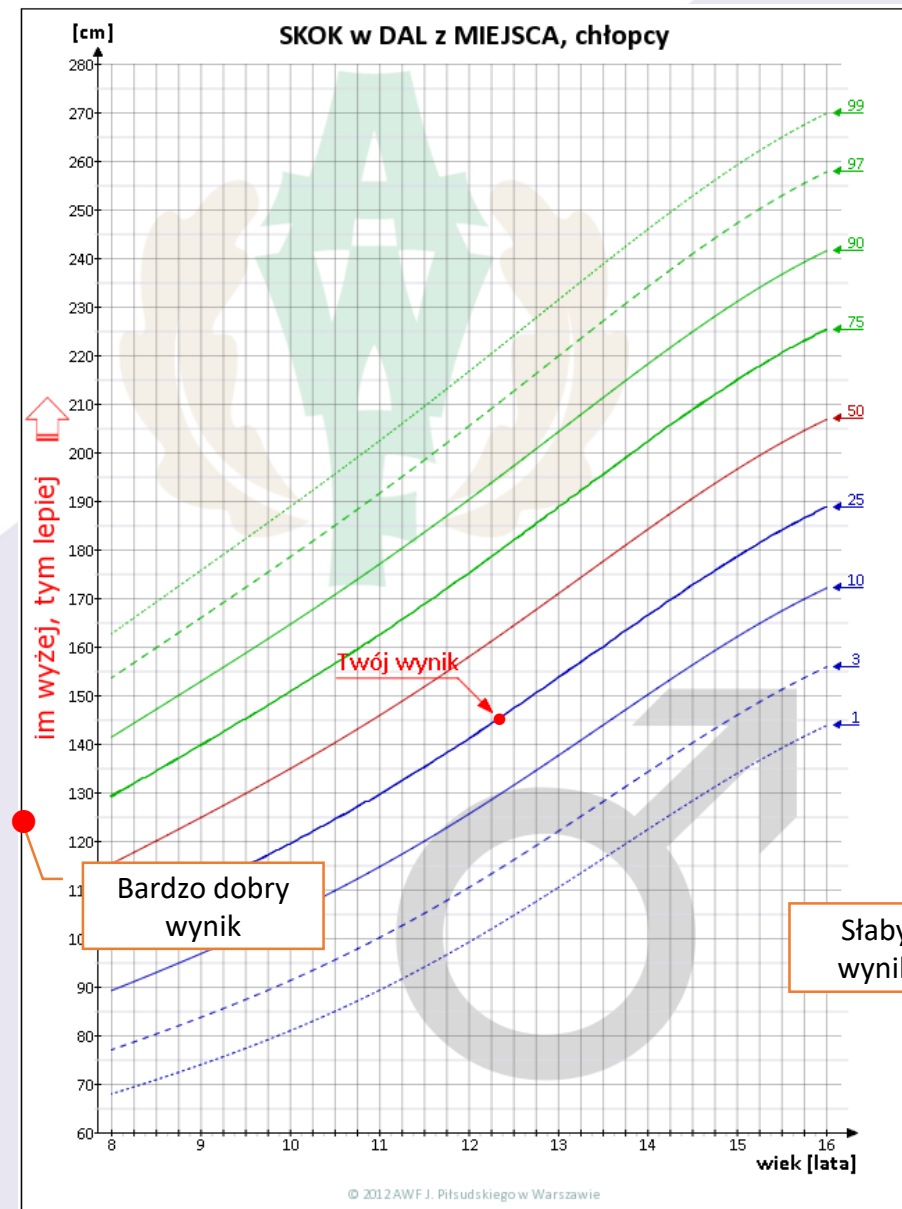


skale pomiarowe wykorzystywane w analizie wyników

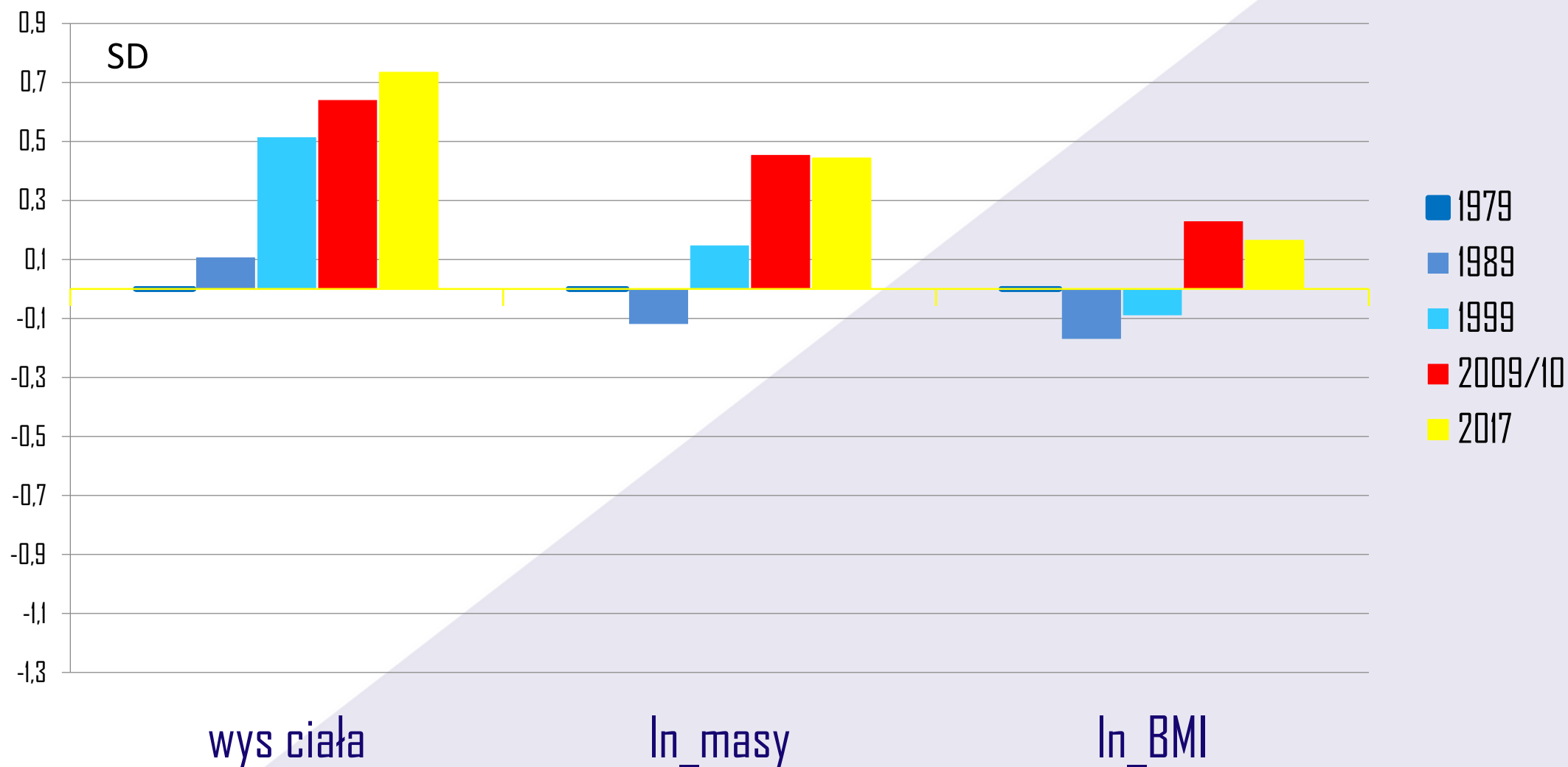
* - wynik próby stanowi podstawę oceny, jest niezależny od okoliczności, nieuwarunkowany.

** - wynik próby jest odniesiony do jakiegoś innego stanu, cechy, wielkości lub rzeczy; zrelatywizowany.

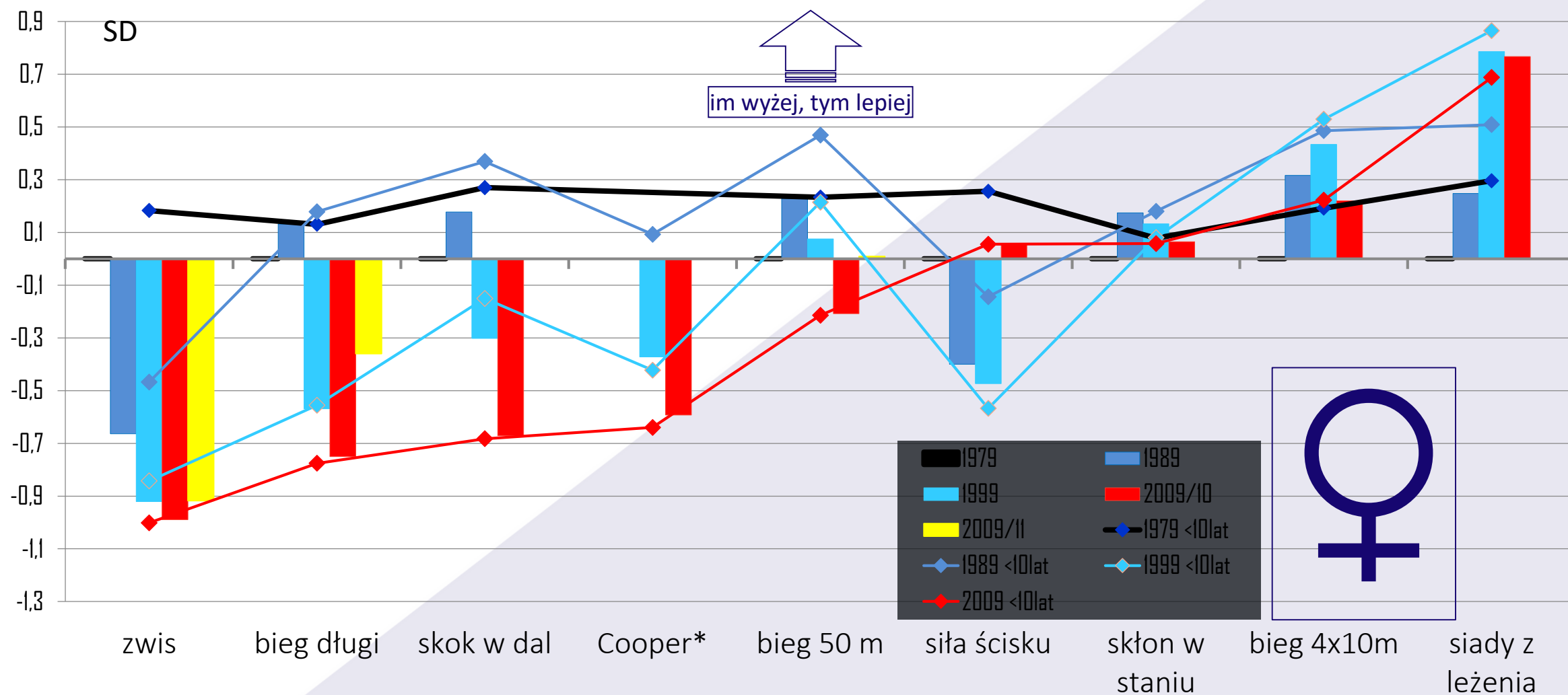
145 CM W SKOKU W
DAL Z MIEJSCA
JAKĄ MA WARTOŚĆ?



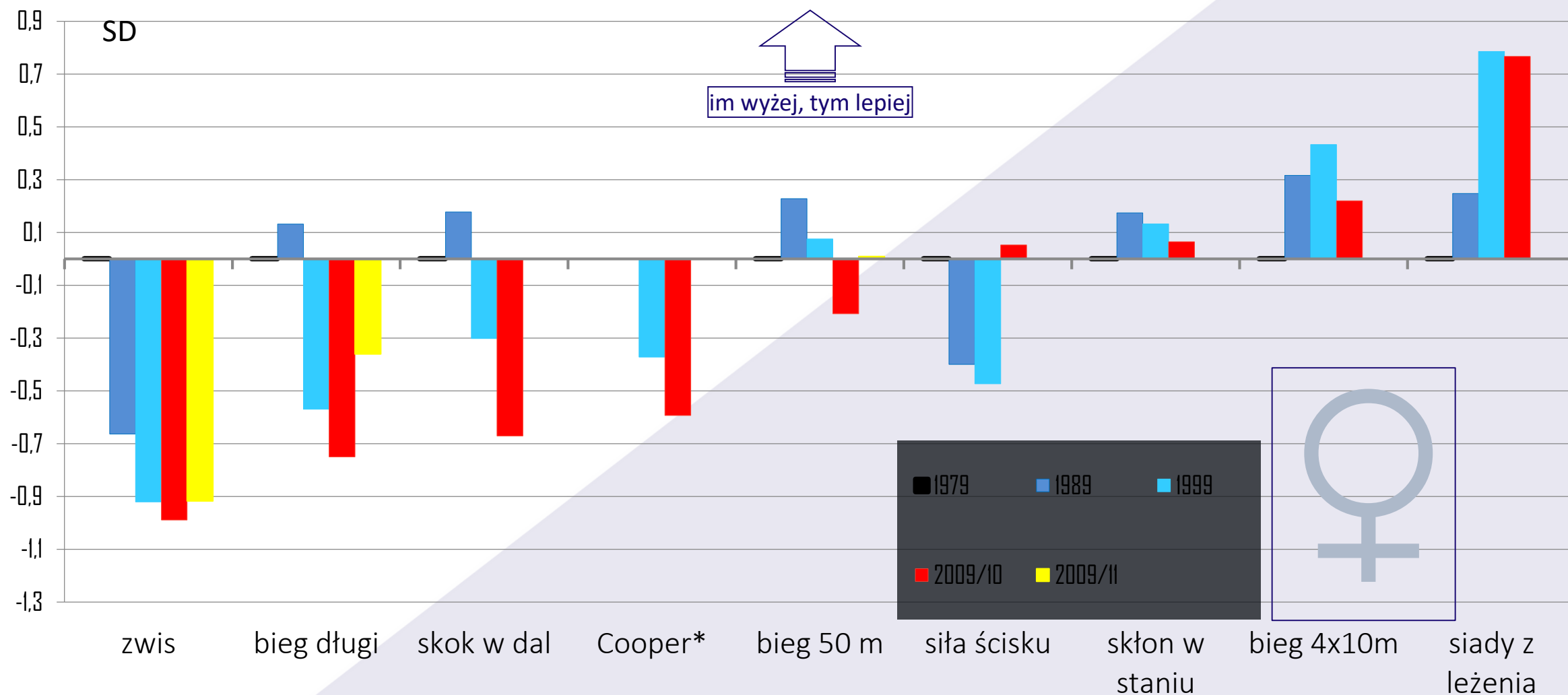
RÓŻNICE STANDARDYZOWANYCH NA FUNKCJE ŚREDNIEJ I SD
POMIARÓW SOMATYCZNYCH I BMI DZIEWCZĄT Z KOLEJNYCH BADAŃ I 1979 R.



RÓŻNICE STANDARDYZOWANE NA FUNKCJE ŚREDNIEJ I SD WYNIKÓW PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH DZIEWCZĄT Z KOLEJNYCH BADAŃ I 1979 R.



RÓŻNICE STANDARDYZOWANYCH NA FUNKCJE ŚREDNIEJ I SD WYNIKÓW PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH DZIEWCZĄT Z KOLEJNYCH BADAŃ I 1979 R.

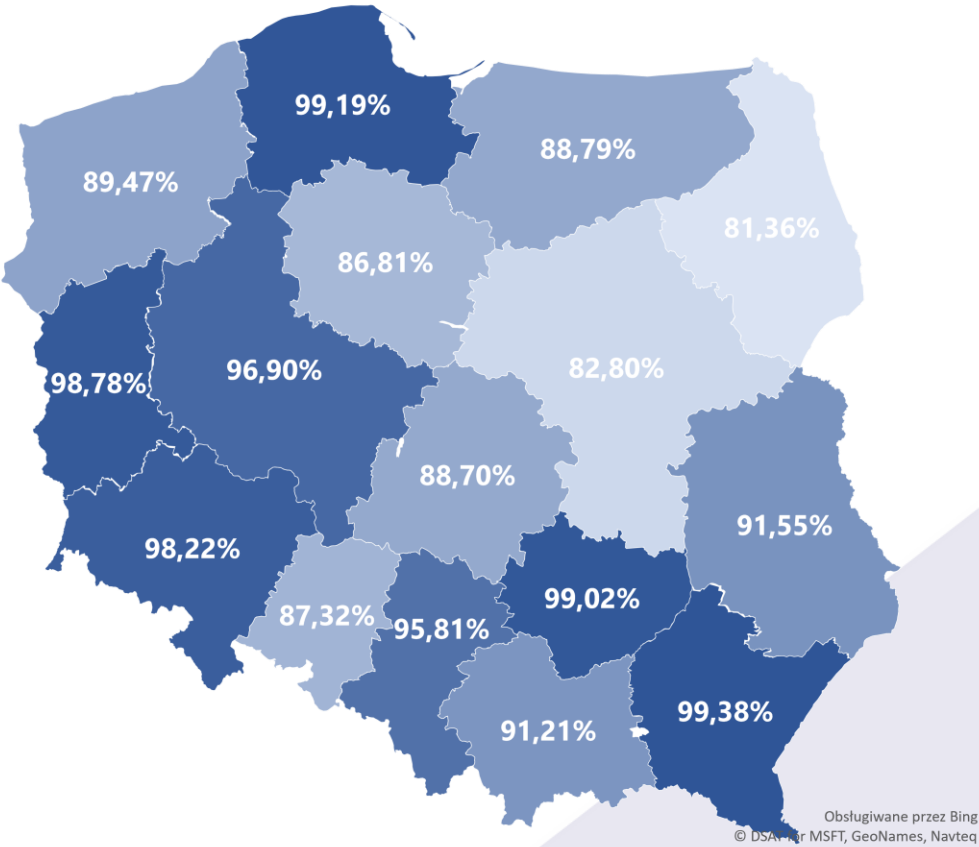


SKS w 2018

ZESPÓŁ PROJEKTÓW
INSTYTUT SPORTU - PIB

GMINY W PROGRAMIE SKS

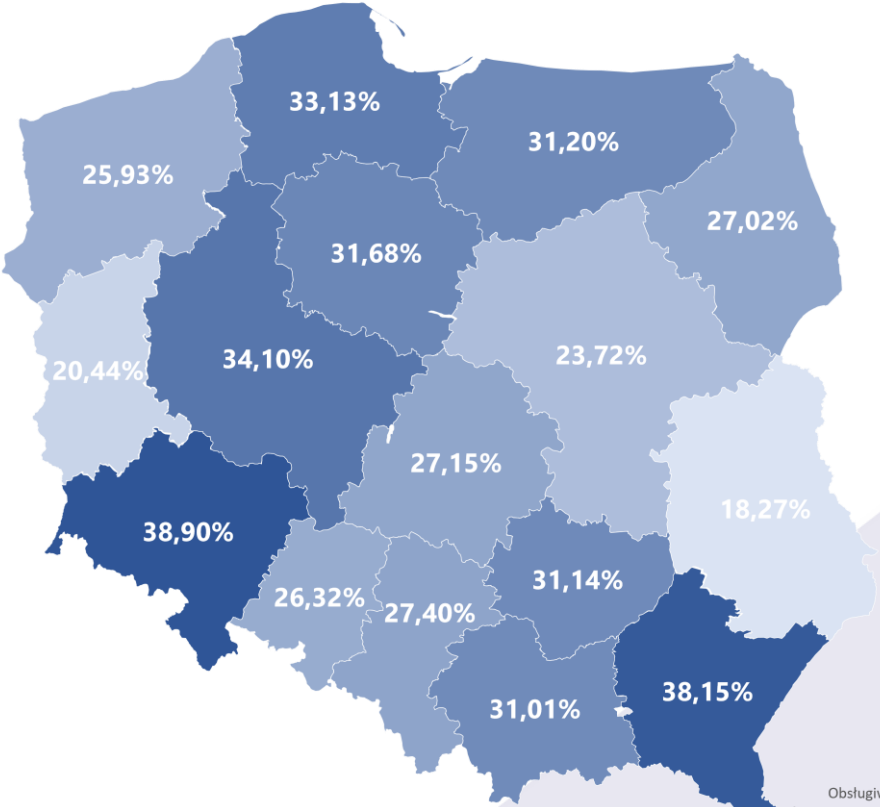
% stosunek gmin zarejestrowanych do gmin w Polsce



WOJEWÓDZTWO	GMINY W POLSCE	CZERWIEC 2018	RÓŻNICA
DOLNOŚLĄSKIE	169	166	3
KUJAWSKO-POMORSKIE	144	125	19
LUBELSKIE	213	195	18
LUBUSKIE	82	81	1
ŁÓDZKIE	177	157	20
MAŁOPOLSKIE	182	166	16
MAZOWIECKIE	314	260	54
OPOLSKIE	71	62	9
PODKARPACKIE	160	159	1
PODLASKIE	118	96	22
POMORSKIE	123	122	1
ŚLĄSKIE	167	160	7
ŚWIĘTOKRZYSKIE	102	101	1
WARMIŃSKO-MAZURSKIE	116	103	13
WIELKOPOLSKIE	226	219	7
ZACHODNIOPOMORSKIE	114	102	12
ŁĄCZNIE	2478	2274	204

PLACÓWKI W PROGRAMIE SKS

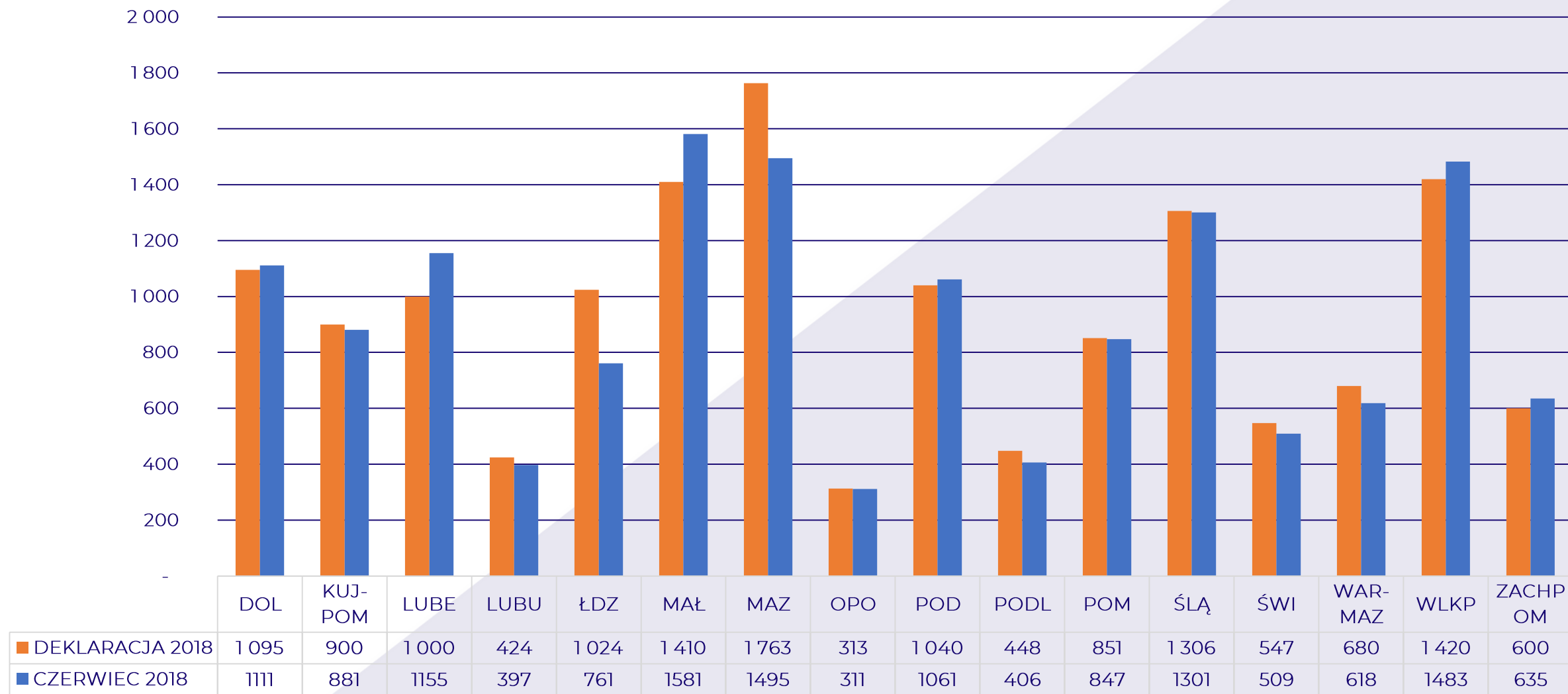
% stosunek szkół w programie SKS do szkół w Polsce, spełniających warunki udziału w programie



Obsługiwane przez Bing
© 2017 for MSFT, GeoNames, Navteq

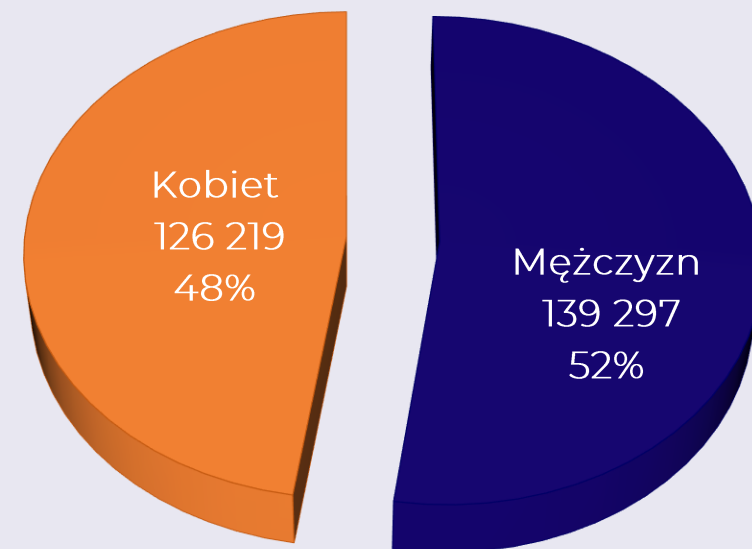
WOJEWÓDZTWO	DEKLARACJA	CZERWIEC 2018	RÓŻNICA
DOLNOŚLĄSKIE	695	743	48
KUJAWSKO-POMORSKIE	582	523	-59
LUBELSKIE	793	636	-157
LUBUSKIE	242	262	20
ŁÓDZKIE	646	495	-151
MAŁOPOLSKIE	1310	966	-344
MAZOWIECKIE	1504	925	-579
OPOLSKIE	211	215	4
PODKARPACKIE	787	816	29
PODLASKIE	355	267	-88
POMORSKIE	601	541	-60
ŚLĄSKIE	1019	818	-201
ŚWIĘTOKRZYSKIE	363	378	15
WARMIŃSKO-MAZURSKIE	392	376	-16
WIELKOPOLSKIE	860	906	46
ZACHODNIOPOMORSKIE	550	322	-228
ŁĄCZNIE	10910	9189	-1721

NAUCZYCIELE W PROGRAMIE SKS

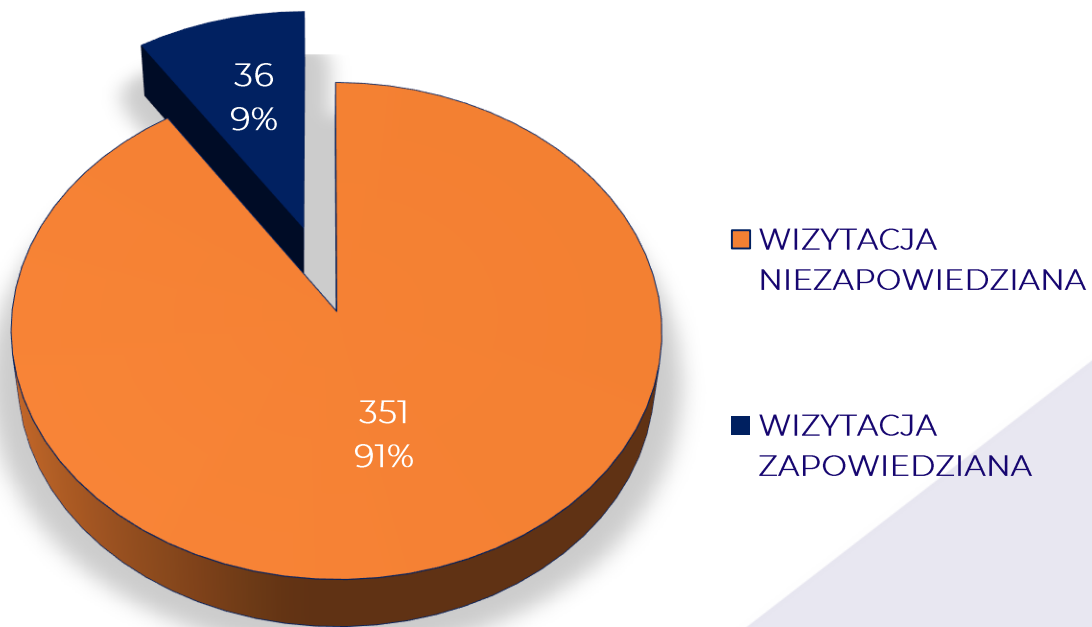


UCZESTNICY PROGRAMU SKS

WOJEWÓDZTWO	DEKLARACJA	CZERWIEC 2018	% STOSUNEK
DOLNOŚLĄSKIE	21928	20661	94,22%
KUJAWSKO-POMORSKIE	19200	14965	77,94%
LUBELSKIE	26680	19340	72,49%
LUBUSKIE	7129	6526	91,54%
ŁÓDZKIE	18961	15872	83,71%
MAŁOPOLSKIE	28363	27324	96,34%
MAZOWIECKIE	40000	29996	74,99%
OPOLSKIE	5523	5672	102,70%
PODKARPACKIE	18000	18163	100,91%
PODLASKIE	7560	7477	98,90%
POMORSKIE	20000	17532	87,66%
ŚLĄSKIE	26990	26148	96,88%
ŚWIĘTOKRZYSKIE	9319	9438	101,28%
WARMIŃSKO-MAZURSKIE	11233	9718	86,51%
WIELKOPOLSKIE	28875	26554	91,96%
ZACHODNIOPOMORSKIE	11031	10130	91,83%
ŁĄCZNIE	300792	265516	88,27%

STOSUNEK CHŁOPCÓW I DZIEWCZĄT
UCZESTNICZĄCYCH W PROGRAMIE SKS

WIZYTACJE ZAJĘĆ SKS



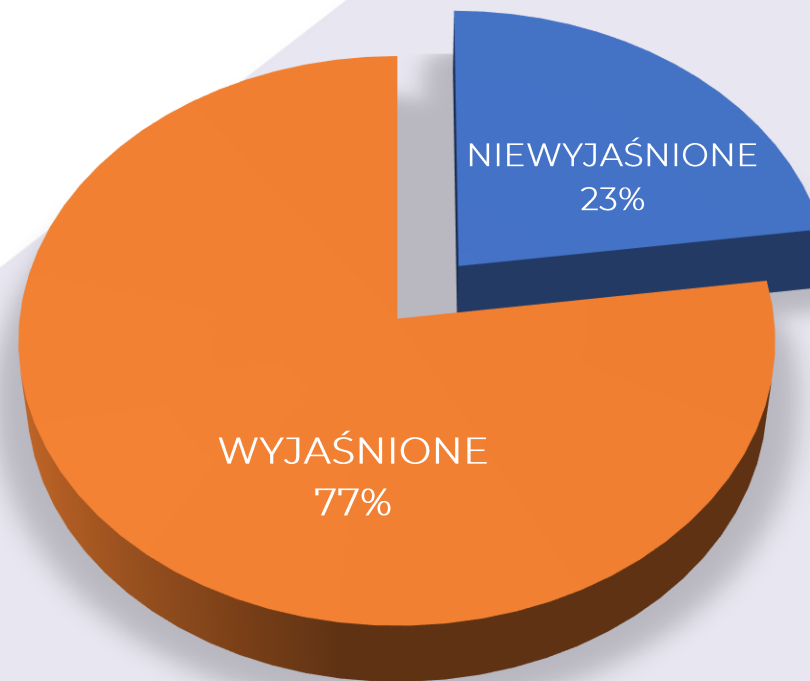
RODZAJ SZKOŁY	LICZBA WIZYTACJI
SZKOŁA BRANŻOWA	1
GIMNAZJUM	6
LICEUM OGÓLNOŚTALCĄCE	34
MŁODZIEŻOWY OŚRODEK SOCJOTERAPII	1
MŁODZIEŻOWY OŚRODEK WYCHOWAWCZY	1
SZKOŁA PODSTAWOWA	286
TECHNIKUM	12
ZESPÓŁ SZKÓŁ	45
ŁĄCZNIE	386

WIZYTACJE ZAJĘĆ SKS

STATUS ZAJĘĆ SKS



STATUS ZAJĘĆ NIEODBYTYCH



OPERATORZY WOJEWÓDZCY

Koordinacja programu w skali wojewódzkiej
zajmuje się operator wojewódzki. Sprawdź kto
odpowiada za SKS w Twoim województwie.



Aktualności FAQ Do pobrania SKS w Twojej okolicy

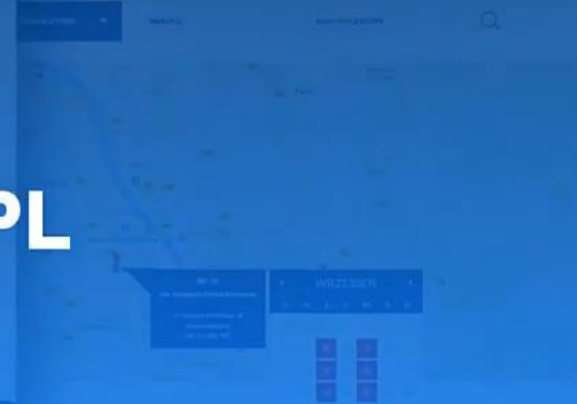
Ministerstwo
Sportu i Turystyki

JA •



ZLOKALIZUJ PLACÓWKĘ

Wpisz adres lub nazwę placówki, aby znaleźć jej lokalizację na mapie.



WYBÓR
BACH

50

Lokalizacja placówek

Wpisz nazwę placówki, aby znaleźć jej lokalizację na mapie.

920

Liczba zajęć, które się odbyły



Parlamentarny Instytut Budownictwa
01-662 Warszawa
tel. centr.: (22) 549 99 99



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Aktualności FAQ Do pobrania SKS w Twojej okolicy

wykonanie: SPROG.PL

REJESTRACJA •



Motywacja jest tym,
co pozwala zacząć.

Nawyk jest tym,
co pozwala Ci wytrwać.



Oktawia Nowacka

MEDALISTKA IGRZYSK
OLIMPIJSKICH RIO 2016

WWW.SZKOLNYKLUBSPORTOWY.PL

DAŃE OSOBY PROWADZĄCE

NAZWIŚCIE	IMIĘ
IMIĘ NAZWIŚCIE	IMIĘ NAZWIŚCIE
IMIĘ NAZWIŚCIE	IMIĘ NAZWIŚCIE
IMIĘ NAZWIŚCIE	IMIĘ NAZWIŚCIE
IMIĘ NAZWIŚCIE	IMIĘ NAZWIŚCIE

CIĘKAWOŚCI Z NASZEGO BOISKA AKTUALNOŚCI



2017-05-17

Rolki dla wszystkich - SP w
Woli Okrzejskiej.

> [czytaj więcej](#)

> [czytaj więcej](#)



2017-05-16

Niby piątek, a na boisku
grad emocji!

> [czytaj więcej](#)

> [czytaj więcej](#)



2017-05-12

Podlasie stawia na gry
zespołowe!

> [czytaj więcej](#)

> [czytaj więcej](#)

DYSCYPLINY SPORTOWE PROWADZONE PRZEZ
NAUCZYCIELA W INNYM KLUBIE

WY

DYSCYPLINY SPORTOWE PROWADZONE PRZEZ
NAUCZYCIELA W INNYM KLUBIE

WY

☐ Zapoznałem się z regulaminem

☐ I'm not a robot

SZKOLNY KLUB SPORTOWY



DZIAŁANIA PROMOCYJNE

Aktywność w mediach społecznościowych i spójna komunikacja programu pod hasztagiem #programSKS – budowanie „SKS-owej” społeczności.



Zajęcia z zawodnikami klubów sportowych oraz warsztaty z trenerami kadry narodowej



Górnik Zabrze



GKS Katowice



Speed-ball Polska

DOBRE PRAKTYKI



II EDYCJA KONKURSU
DLA UCZESTNIÓW PROGRAMU SKS
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

 **SKS**
SZKOLNY KLUB SPORTOWY

PROGRAM SZKOLNY KLUB SPORTOWY
w mojej szkole

Weź udział w konkursie na temat
PROGRAM SKS W MOJEJ SZKOLE
i wygraj bon na sprzęt sportowy dla Twojej szkoły.
Co należy zrobić?
Nagrać krótki filmik na temat
aktywności uczestników SKS w Waszej szkole
(czas 30 s do 3 min)
wysłać go na adres wszspomorze@gmail.com
oraz czekać na ogłoszenie wyników.

Szczegóły dotyczące konkursu znajdziecie w Regulaminie Konkursu.
Organizatorem Konkursu jest Wojewódzki Szkolny Związek Sportowy w Gdańsku.

  Ministerstwo
Sportu i Turystyki 



#SKSmotywuje

SKSy motywują, dyscypliny propagują.

Biegi, skoki, gry sportowe i wyścigi rowerowe.

Sport nauczyć może wiele w środę, czwartek i niedzielę.

My siatkówkę trenujemy, przeciwnika szanujemy,
w kosza, w ręczną też pogramy, w badmintona radę damy.
Konkurencji dużo mamy więc was wszystkich zachęcamy.

Czy to mały czy to duży u nas SKS się nie dłuży.

A że czas nam szybko płynie
będziesz Mistrzem w swej dziedzinie!

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 7
w Dąbrowie Górniczej

WIE TO WNUK I WIE TO BABCIA,
WIE TEŻ DZIADEK W BAWĘLIANYCH KAPCIACH
NAWET ECHO W GÓRACH NIESIE
ZDROWY DUCH NA SKS-IE!

Szkoła Podstawowa im. Młodych Ekologów
w Czelinie



PANEL DYSKUSYJNY

1. BIEŻĄCE SPRAWY ADMINISTRACYJNE
2. WNIOSKI Z WIZYTACJI ZAJĘĆ SKS
3. PLATFORMA SKS
4. DZIENNIK SKS
5. APLIKACJA MOBLINA

