**כיצד לגדל ספורטאי/ת**

**הסדנא המלאה להורים וספורטאים צעירים**

ספורטאי גדול, בכל תחום, הוא אחד המסוגל לשלוט בשרירים ובמחשבות ברמה גבוהה. החוזק הפיזי משלים את החוסן המנטלי ולהיפך ולא ניתן להצליח בעולם הספורט התובעני מבלי שיהיה את ארגז הכלים המתאים.

כעת, שני מומחים משלבים כוחות בסדנה יוצאת דופן הקושרת בין הגוף למוח, בין הכושר הגופני לחוסן הנפשי ונותנת כלים להורים ולספורטאים צעירים כיצד להפוך לטובים יותר.

* **יעקב בוזגלו**- גידל 4 שחקני כדורגל מקצועיים בביתו , מומחה בעיצוב מנטליות חזקה ומלווה שנים רבות הורים ושחקנים צעירים.
* **ויק דסה**- מתקנת ספורטאים, עבדה עם שחקנים רבים בליגת העל בכדורגל ובענפים אחרים וסייעה להם לחזור מפציעות, בריאים וחזקים יותר.

**נושאי הסדנא:**

* איך לבנות את הילד מגיל קטן ועד הצלחה.
* כלים לחיזוק הגוף כך שהוא יישאר פעיל לאורך זמן! לשמור אותו מזעזועים מיותרים.
* כיצד לעבוד עם מחשבה. לעבוד מפוכחים ומודעים פיזית ומנטלית.
* כלים לחינוך הילדים לאיזון בין שתי הרגליים כך שהילד ידע לחלק את משקל גופו באופן חכם ונכון .
* מתן כלים נכונים להתמודד עם שינויים.
* כיצד לבנות קריירה נכונה, כיצד לטפל בילד כשרוני והכי חשוב לדעת מה לעשות ומה לא לעשות בעולם הכדורגל התובעני.
* מתן כלים לאימון מנטלי של הורים וילדים- שיחות מנטליות לא פחות חשובות מאימונים פיזים!.
* קיום שיחה פתוחה של שאלות ותשובות.

**הסדנא היא עבור כל מי שרוצה לקבל כלים להצלחה. אגודות הספורט הרוצות להעשיר את הידע של שחקניהם, הורים הרוצים ללמוד כיצד ולהגדיל את סיכוי ילדיהם להפוך לספורטאים מקצועניים, מאמנים ומדריכי נוער.**

**עלות הסדנא: 150₪**

**מתנה למשתתפים: הספר "הילד הענק, האבא חיידק" מאת יעקב בוזגלו.**

**לפרטים נוספים ותיאום שעה ומיקום:**

**דקלה- 0545556817**