

# **PRIRUČNIK ZA RODITELJE**

## **12 životnih veština i navika koje su neophodne detetu za uspeh u školi i životu**



## Poštovani roditelji,

Ljubav prema deci zahteva vašu neprestanu pažnju, brigu kao i potrebu da ih zaštitite od raznih opasnosti koje su sve prisutne u savremenom društvu.

Svakodnevno smo zatrpani negativnim vestima od onih manje zapaljivih o: gojaznosti, gripu i zaraznim bolestima koje vladaju; do onih krajnje loših sa tragičnim posledicama o: vršnjačkom nasilju u školama, nehotice upaljenim stanovima, saobraćajnim nezgodama ispred škola, nestanku i otmicama dece, dilerima narkotika ispred škola... Sve ove loše vesti se tiču ili su u vezi dece, i naravno da ovakve vesti uznemiravaju svakog roditelja koji brine za svoje dete.

Sigurno ste se pitali na koji način, edukacijom i veštinama se vaše dete možete zaštititi ili da bude sposobno da izbegne opasnosti koje ga “vrebaju”.

Najviše što možete uraditi je vaspitavanjem vašeg deteta i edukacijom o pomenutim problemima, na koji način se mogu izbeći ili predupređiti.

Istraživanje više institucija u svetu koji se bave problemima dece i vaspitavanjem pri odrastanju, kao što su Children’s Intitute INC, Lourens Kids, Powerfol Words Institute; su došla do saznanja da 12 osobina i veština su najbitnije za decu tokom detinstva, kojim se pospešuje njihov zdraviji, bezbedniji i kvalitetniji život.

Iskustva ovih istraživanja su pretočene u nekoliko manje-više sličnih programa “životnih veština” koje imaju za cilj implementaciju i izgradnju pozitivnih osobina i ponašanja kroz različite veštine, koje deca preko njih usvajaju.

Pojedini programi “životnih veština” su implementirani u nekim prestižnim privatnim školama u razvijenim zapadnim zemljama, u edukativnim centrima “afterschool” tipa, ali su se pokazale kao odličan spoj u kombinaciji sa programima nekih škola borilačkih sportova i veština.

Razlog za to, je što neke zajedničke osobine i veštine već se podstiču i neguju u okviru borilačkih programa; i olakšano je njihovo učenje, savladavanje i usvajanje uz određene kodekse, manire i poštovanja pravila koje su već sadržane u borilačkim veštinama.

Takvi programi uče decu istinskim vrednostima koje ih učite kod kuće i edukuje ih o opasnostima, u kojima se mogu naći. BK GARD je jedan od prvih sportskih klubova u regionu i zemlji koji je “Life Skills” program ubacio u redovnu obuku tokom naših treninga, za uzrast dece osnovne škole. Ovaj sistem rada “usađuje” i edukuje decu vrednostima koja im nedostaju tokom detinjstva. Ako ste stvarno ozbiljni u nastojanju vaspitavanja dece u veštinama i životnim vrednostima, kroz iskustvo našeg programa, mi imamo za vas 12 saveta koji vam u tome mogu pomoći .

**U narednom delu teksta ćemo vam ukazati na koje osobine i veštine na kojima trebate da stavite akcenat pri vaspitavanju i edukaciji vašeg deteta a koje mi koristimo u našoj školi:**

# 1. Samopouzdanje

**Sticanje samopouzdanja** i poverenja su jedan od najbitnijih razloga zbog kojeg su većina roditelja upišu svoju decu na naše treninge. Oni to smatraju za veliku dobit od našeg treninga i borilačkih sportova. Naši članovi koji steknu veru u sebe neće odustati bez obzira koliko je zahtevan njihov život. Kroz naporan rad i praksu, oni će steći ono, što mi zovemo nezaustavljivo samopouzdanje i optimizam.

Ipak, samopouzdanje je nešto što se ne može naučiti! Ali, bez panike, poverenje i samopouzdanje je nešto što se mora razumeti. Samo zato što ste razumeli šta je poverenje, ne znači da ga imate. Nije dovoljno što ste saznali šta je to – jer vi zapravo dobijate iskustvo kako da ga postignete.

Dakle, iako se ne može naučiti, na treningu možemo da pružimo okruženje u kojem dete doživi osećaj poverenja i samopouzdanja a time i nastoji da ga stekne.



# 2. Fokusiranje

**Fokus i koncentracija** pomažu olakšanju svih ostalih životnih veština i daje prednost borilačkim veštinama i sportovima u odnosu na druge aktivnosti i sportove. Fokusiranost kod naših članova poboljšava njihove učinke u svim segmentima i čini ih uspešnijima. Kako u našem klubu učimo naše članove Fokusu?  
1. **Slušanje u stavu** . Učimo decu da kada je vreme za slušanje, oni moraju sedeti ili stajati uspravno. U pravilnom položaju sa ramena povučanim unazad. I malo podignutim grudima. Čelom podignutim visoko. To može udvostručiti zadržavanje fokusa i koncentracije na ono što se trenutno objašnjava na treningu i veoma je mali procenat onih koji nisu razumeli pri takvom načinu rada!

2. **Direktan kontakt očima je presudan**. Postoje osnovna 4 načela za koncentraciju:

Fokusiranje očima - Fokusiranje vašim ušima - Fokusiranje vašeg uma - Fokusiranje svojim telom.

Vaše dete će tada biti spremno da se usredsredi na reči koje izgovarate.

I, naravno, gledajući sa visine na situaciju kada vaše dete sluša pažljivo. Uхватite ih u tom trenutku, i pohvalite ih sa dozom uvažavanja, npr. rečima "Odlično, bio sam tako ponosan na tebe zato što si bio fokusiran, na ono što sam rekao!"



## 3. Edukacija

**Obrazovanje i Edukacija-** U našem klubu vrednujemo i ukazujemo na značaj edukacije i uspeha u školi tako da u napredovanju u učeničkim rangovima i rezultatima u sportu, pratimo i uspeh u školi. Tako postoji uzajamna zavisnost, napredovanja i puta do šampionskog ili crnog pojasa, sa uspehom i dobrim ocenama u školi.

Verujemo da svako dete može da nauči samoodbranu, ali i da je obrazovanje i edukovanje, jedan od najboljih vidova „samoodbrane“ u savremenom društvu.

To je razlog zašto naš klub traži od naših učenika da u njihovim đačkim knjižicama vidimo napredak za svaki period, pre nego što će biti dopušteno da se ide na sledeće takmičenje ili izvrši polaganje za viši rang.

Takodje radimo na edukaciji koja nije uključena u klasičnu školsku nastavu. Posebno za mlađe uzraste stavljamo akcenat i edukujemo ih to kako treba da se ophodi sa strujom i vatrom, kako da se postupa u saobraćaju...



## 4. Poštovanje

**Respekt i poštovanje** je osnov borilačkih sportova

Danas su deca izložena raznim lošim uticajima tokom detinstva: preko tv, interneta, u kontaktu sa drugom decom u školi ili na ulici itd., a koje su rezultirale gubljenjem temeljnih vrednosti života.

Iako ne možemo potpuno kontrolisati okruženje u kojem naša deca odrastaju, svakako da se ona mogu naučiti ispravnom i lepom ponašanju.

Nedostatak poštovanja među decom postaje vrlo čest problem za roditelje. Učeći ih poštovanju drugih i starijih, je vrlo važno, jer ne samo da se to postavlja kao temelj za njihovu socijalizaciju, već im pomaže u sticanju samopoštovanja.



## 5. Disciplina

Kako bi se kod deteta podigla disciplina, mora biti u okruženju koje je podvrđnuto disciplini. To je ono što nudimo u našem Gard sistemu treninga ... Nudimo okruženje discipline.

Naš tim pokazuje našim mladim članovima, učinke samodiscipline, ali i ukazuje na učinke nedostatka samodiscipline. Takođe im prezentujemo i oslikavamo mogućnosti u budućnosti ukoliko primene istrajnost i disciplinu na svom putu.

Inspirišemo ih da sanjaju velike snove, i da razmišljaju hrabro o svojoj budućnosti. Pokazujemo im mogućnosti, koje postaju dostupne onim ljudima koji izgrade i poseduju veliku samodisciplinu!



## 6. Timski Duh

"Timski duh" je potreban u bilo kojoj grupi da se nalazite i podrazumeva timski rad za dobrobit svih uključenih.

Klub GARD je odlično mesto da naučite i kroz praksu osetite timski duh i zajedništvo. Naš tim se sastoji od instruktora, članova-učenika i roditelja.

Svaki pojedinac ima važnu ulogu u postizanju uspeha za svakog drugog člana tima, uključujući i samoga sebe.

Instruktori podučavaju naše članove vrednostima i tehnikama borilačkih veština.

Članovi vežbaju i uče, pa čak i pomažu drugim mlađim učenicima, kada su stariji po stažu i rang. Roditelji podstiču članove da tokom njihovog razvoja napreduju u životnom i sportskom pogledu .



## 7. Stav i Izbor

Kada vremenom na treningu dodje do povećanja stepena samopouzdanja dolazi i do izgradnje stava deteta. Jedan od najboljih primera je kad izgradite stav deteta, da bez ustezanja na neke loše stvari koje mu se nude može reći - NE!

Kako prepoznamo kada neko ima dobar stav o nečemu ? On se manifestuje kroz: ton glasa, držanje, izraz lica, rukovanje, odbijanje...

Stav je jako bitan kod dece pogotovo u ovom vremenu kada i se nude razni poroci u vidu alkohola, duvana, i droge.

Kako deca rastu, tako raste i broj izbora koje ona moraju napraviti. Izbori će početi čim krenu u školu i nastavljaju se tokom njihovog odrastanja i usložavaju se kako vaše dete sazreva.

Zašto je potrebno napraviti izbor?

Deci npr. naglašavamo rizike od eksperimentisanja sa sredstvima zavisnosti, koje će im nekad biti ponuđene. Najsigurnije je da deca odmah odbiju, a ne da započnu s pogrešnim izborom „lako ću ja odustati kad odlučim“. Naprotiv, odustajanje eksperimentisanja s bilo kakvim porocima, a naročito od konzumiranja, uopšte nije jednostavno, nikako lagano i na kraju vrlo je neizvesno“.

Nalaženje izbora ima ravnotežu samopouzdanja i mentalne sposobnosti razmišljanja kroz posledice vaših odluka. Dakle, učeći decu da naprave dobar izbor koji će im koristiti u godinama koje dolaze, će definitivno kanalisati decu u pravom smeru.

Deci će biti olakšano donošenje odluka, ako nauče da ih donose još u ranoj mladosti.



?

## 8. Ciljevi

Neka deca postave ciljeve, ali odustanu već na pola puta. Druga uspeju da istraju do kraja. Neka pak, idu i dalje od toga.

Dakle ... Kako podstaći decu da ostanu usredsredjena na svoje ciljeve i da idu dalje od toga?

Klub GARD koristi sistem učeničkih rangova u vidu obojenih rukavica i pojaseva, kao nagradu i ohrabrenje, za decu da postavljaju svoje ciljeve i istrajavaju u njihovom ostvarenju.

Ustanovili smo da naši članovi koji počnu još kao mladi, da uče vrednost ovih veština, mnogo više uspeha će imati kao odrasle osobe. Mi ohrabrujemo članove da imaju nepokolebljiv stav; i da pri postavljanju cilja se ne ograničavaju da samo probaju pa odustanu, već da idu do njegovog ispunjenja.



# 9. Ishrana i higijena

Fraza „Zdrav duh u zdravome telu“ predstavlja mnogo više od opisa običnog vežbanja i negovanja tela. Vežbe su važan element da neko bude fit i zdrav, ali je isto tako važno da se zdravo i hrani, i da mu to postane način života.



To zahteva od osobe da usvaja saznanja kako telo funkcioniše i da stekne određene navike u ishrani. Takođe je za zdrav duh bitno i održavanje higijene tela, da bi bilo u svom najboljem izdanju.

Naše članove učimo koje su korisne namirnice, koje su štetne i koje treba izbegavati. Na koji način i u koje vreme određene namirnice treba jesti. Takođe im predočavamo zbog čega je bitno da održavaju higijenu. Oni imaju povećan osećaj blagostanja, jer se osećaju zdravo. Ljudi koji su sposobni da postignu više, pozitivniji su od onih koji to ne mogu. Biti fit povećava našu energiju i izdržljivost ali i našu sposobnost

koncentracije, i dovodi do dužeg i zdravijeg života.

# 10. Maniri

Maniri i bonton (kultura) za decu važe kao najvažniji kvaliteti koji se trebaju negovati kod kuće. Maniri kod dece su jako bitni jer oni utiču i na ostale životne veštine koje ovde pominjemo.

Deca sa dobrim manirima mnogo manje imaju sukobe, znaju da razluče šta je dobro, a šta je loše itd. Loši maniri su konstantno prisutni u dečijem okruženju na TVu, na ulici, u školi ali i kod druge dece. Zato su mnoga deca podložna njima.

Usaditi dobre manire nekim tinedžerima predstavlja gotovo nemoguć zadatak. No, nemojte očajavati, samo budite uporni sa tim. Deci nije dovoljno reći da treba da bude dobar, već mu mnogo puta treba dati primer.



Mi takođe organizujemo tokom treninga, razne situacije gde deci dajemo uloge, koje oni treba da raspoznaju da li je neko imao loše ili dobre manire. Takvi treninzi i pravila u klubu u skladu sa roditeljskim nadzorom kod kuće, daju odlične rezultate.

Bićete iznenađeni koliko vaše ukazivanje i prigovaranje na svako detetovo negativno ponašanje, daje rezultate i prelazi im u dobre manire i navike koje im ostaju. Dobri maniri su neophodni svakom detetu radi samopouzdanja i uspeha u životu.

# 11. Opasnost stranca

Opasnost od komunikacije sa stranim licima je jedna od najvažnijih lekcija koju decu treba naučiti. Živimo u vremenu u kojem je više nego ikad prisutna potencijalna opasnost od otimanja i kidnapovanja dece. Gard ima poseban kurs koji decu uči i edukuje na potencijalnu - „**Opasnost od Stranca**“. Naša edukacija dece je bazirana na usadjivanju 3 pravila i osnova prevencije: ODBIJANJE – TRČANJE - VIKANJE.

Takođe, pokušavamo na kursu da stvorimo što je više moguće različitih scenarija. Učimo male članove da znaju napamet: roditeljski ili kućni broj telefona. Pravimo scenarije kako da deca izbegnu pokušaje stavljanja u auto isl. Sve to je osmišljeno i da bude zabavno.

BK GARD ne želi da promovise strah, već radi na prevenciji bezbednosti naše dece i poverenja i lične sigurnosti.



# 12. Izbeći vršnjačko nasilje



Šta za vas znači pojam „nasilničko ponašanje“ ? Za neku decu, to je jedna devojka u školi koja ih uvek ismejava. Za drugu, to je najkrupniji tip u komšiluku koji uvek pokušava da ih maltretira ili traži da mu daju neke svoje stvari.

Ponekad "nasilnika" predstavlja cela grupa dece, koja se okomi na nekoga. Bez obzira kakva je situacija i od koga nasilništvo dolazi, nasilničko ponašanje dovodi do toga da se dete oseća: depresivno, povredjeno i usamljeno. To ih dovodi do nelagodnosti pri samom odlasku na aktivnosti i mesta koje su deo njihovog života.

U klubu GARD objašnjavamo deci kakvim ponašanjem mogu da izbegnu da postanu meta nasilnika. Takođe pomažemo deci da ukoliko se nadju u okruženju problematičnih osoba, s kakvim manirima će izgraditi svoj stav i ponašanje prema njima, čime će moći da preduprede sukob a da se nasilju suprotstave - ne nasiljem.



# **KBK Gard je pomogao mnogim sada odraslim članovima i deci da ostvare svoj pun potencijal!**

## **Učimo ih da uvek imaju pozitivne misli!**

Ako želite biti uspešna osoba, trebate da razmišljate pozitivno. Dajte sve od sebe da otklonite negativne misli iz vaše glave i tražite dobro u svakoj situaciji. Negativno razmišljanje će vas udaljavati od postizanja vaših ciljeva i da budete zdrava, sretna i produktivna osoba. Pogledajte u realnosti neku vrlo uspešnu osobu i brzo ćete primetiti da nju krasi pozitivno razmišljanje. Dokazi su svuda oko vas. Pogledajte primere?

## **Učimo ih da stalno upijaju nova znanja!**

Uspeh će rasti samo do nivoa na kojem radite. Uvek učite koliko god možete, od vrlo uspešnih ljudi, i u vašoj okolini i van nje. Što više naučite, to će bolje biti i vaše školske ocene. Imaćete potencijal da ostvarite više finansijske slobode i bolje liderske sposobnosti.

## **Učimo ih da veruju u sebe!**

Ulazite u svaku situaciju s pobeđničkim razmišljanjem i namerom da uspete. Morate izbrisati bilo koji vid sumnje u sebe, strah i nesigurnost iz svoje psihe. Ne fokusirajte se na ono od čega strahujete, već na ono šta želite biti. Vi ćete verom u ispunjenje planova pronaći put koji vodi do uspeha. Samopuzdanje će vam omogućiti da izgradite život svojih snova. Verujte u sebe, onda će i drugi verovati u vas.

## **Učimo ih da budu u okruženju pobednika!**

Ako se želite osećati i razmišljati negativno, onda vreme provedite s negativnim ljudima. Oni će vas sigurno uhvatiti za noge i povući vas dole na dno u svakoj šansi. S druge strane, uspeh stvara uspeh. Što se više povezujete s pobednicima, više ćete početi razmišljati i raditi kao jedan od njih.

## **Učimo ih da razmišljaju o velikim, a ne malim stvarima!**

Neko je jednom rekao da ako vam je cilj da svojom strelom pogodite u zvezde, onda biste mogli dobaciti do meseca, ali ako vam je cilj da svojom strelom pogodite mesec, onda ćete možda samo dobaciti do ptica. To je istina. Zato vrlo uspešni ljudi streme ka velikim stvarima.

Ako ne razvijate pozitivno razmišljanje, vi nikada nećete postati uspešni u životu. Ne možete razmišljati kao gubitnik, a očekivati da budete pobednik. Imati pozitivno razmišljanje je bitan preduslov za uspeh.

## DECA SU TESTIRALA – RODITELJI SU ODOBRILO !

Dragi roditelji,

Naučno je dokazano raznim studijama, da se u ovih 12 tema nalaži ključ do uspeha vašeg deteta kako u školi tako i u životu. Mi smo sigurni u to jer je program u 12 lekcija koji koristimo u našoj školi GARD, dao rezultate kod mnogo dece o čemu govore mnogi roditelji (vidite u nastavku).

Kao pomoć ovom programu dobijaćete u narednih mesec dana na email dodatne savete kako da poboljšate ovih 12 veština. Ukoliko vam za neke lekcije bude potrebna pomoć, slobodno nam se možete obratiti na tel.: **065/8807-167** ili preko e-maila: [info@gard.rs](mailto:info@gard.rs).

Ukoliko nemate dovoljno vremena da posvetite ovim lekcijama ili želite da deca dobiju konkretnije informacije (sveobuhvatnu obuku) oko ovih 12 veština i osobina koje su utkane u naš program - „Povratak u školu“, možete nam se obratiti i prijaviti vaše dete za ovaj kurs u 12 lekcija.

Svako trening-predavanje je trajanja 45 minuta, a svaka od 12 lekcija se obradjuje kroz trening i uči decu svim vrednim veštinama koje su sastavni deo ovog programa. Pored usvajanja svake lekcije kroz konverzaciju i pokazne vežbe na času, deca takodje dobijaju skripte i dodatne pisane podsetnike za svaku lekciju.

Program je regionalnog karaktera i realizuje se u 10 naseljenih mesta u južnom Banatu sa centrima u Vršcu i Beloj Crkvi a broj učesnika ograničen.

**Ukoliko još uvek niste sigurni u učinak našeg programa I deo od 5 uvodnih časova dobijate potpuno besplatno ili...**

**Iskoristite Akciju za ceo kurs po sniženoj ceni sa ~~2000 din.~~ na 750 din., koja traje do popune prve grupe, i pozovite odmah na tel.: 065/8807-167 ili prijavite dete preko e-maila na: [info@gard.rs](mailto:info@gard.rs) i rezevišete mu mesto jer je broj učesnika vrlo ograničen.**

Moje ime je **Stevo Pavlović**, a borilački klub **KBK GARD**, čiji sam osnivač, je uspešno edukovao, tokom prethodnih 15 godina životnim veštinama i vrednostima, decu iz celog regiona. Tokom dugogodišnjeg rada, sa mojim asistentima, cilj nam je bio da promenimo život dece, te da ih učimo da znaju da urade prave stvari u životu i da razlikuju dobro od lošeg.

Tokom svih ovih godina mog rada kao trenera borilačkih veština, ključni motivator bio je, to što su mnogi roditelji slični vama, doveli decu na naše treninge ili jedan od kurseva, jer im je bilo potrebno malo dodatne pomoći kada je u pitanju izgradnja karaktera njihovog deteta i nešto viši nivo samopouzdanja, discipline, fokusa i koncentracije.

Hvala Vam na budućoj saradnji,  
**Stevo Pavlović, Glavni Instruktor BK "Gard"**

**Ako ste među onima koji ne žele da "čekaju "**  
**Da im same od sebe dodju, ove važne životne veštine ...**  
**I ako ste posvećeni tome da priuštite vašem detetu**  
**najbolje mogućnosti zato ODMAH ...**

**POZOVITE**  
**BK "GARD" NA Mob.:**  
**065/8-807-167**  
**ILI NAS POSETITE UTORKOM I ČETVRTKOM U**  
**Centru Millennium u Vršcu**

[www.gard.rs](http://www.gard.rs)



**Nemojte nam verovati na reč**  
**već pročitajte ono što su naši članovi i**  
**njihovi roditelji rekli o našem radu:**

### **ULAGANJE U USPEH I BUDUĆNOST DETETA**

Dragi Stevo,

Naš sin Branislav (15god.) je član u KBK Gard gotovo 5 godina .

On se prvo upisao u probni program i imao je svoj put od rekreativca preko takmičara-početnika do naprednog takmičara pa osvajača medalja i pobjednika nekoliko turnira i prvenstava. Za to vreme on je prošao put od donekle stidljivog deteta, do samopouzdanog mladića . On sada hoda, razgovara, i nosi se na način koji nas čini izuzetno ponosnim. Pored toga organizovao je svoje vreme za učenje a dovoljan dokaz tome je da je vukovac i jedan od najboljih djaka u svojoj generaciji, Ono što je KBK Gard učinio za nas je to da nam je ulaganje u našeg sina zaista neprocenjivo i očekujemo da će se koristiti za njega i dalje povećavati u obliku samopouzdanja i karaktera tokom celog njegovog života. Navikli ste nas da kad god udjemo u salu da očekujemo ništa drugo osim 100% napora od svih u svim sferama a naročito ih podstičete za uspeh u školi. Molim vas da nastavite sa dobrim radom i da inspirišete vaše učenike da se kreću napred prema svojim ciljevima.

Snežana i Ika Gvozdеноv

Pavliš

### **POČEO JE DA VERUJE U SEBE**

Moj sin Adrian (13god.) je bio dete koje se rado igralo samo. Takodje je imao i višak kilograma. Već posle kraćeg perioda od početka treninga u klubu Gard postao je mnogo aktivniji. Sada je naučio da raspoređuje svoje vreme i ima mnogo više vremena za sve aktivnosti. Takodje je počeo da se druži sa drugom decom i da je u većem društvu. Postao je mnogo društveniji što mi je jako bitna promena a i korigovao je telesnu težinu.

Božin Speranca-Gracijela  
Vršac

### **BEZBEDNOST I KONDICIJA**

Pre upisa mog sina Bora (13 god.) imamo sam bojazan da li će se povrijediti jer je reč o "žestokom" sportu kojim sam se i sam bavio u srednjoškolskim danima. Ali videvši kakav pristup Stevo i njegovi pomoćnici imaju sa članovima pogotovu mladjeg uzrasta ta bojazan je potpuno otklonjena. Sada mirne duše šaljem dete na trening jer sam siguran da je rad profesionalan i stručan da možda ima više šanse da se povredi na nekom ekipnom sportu nego tu. Pored toga stekao je dobru kondiciju smršao je i telo je počelo lepo da mu se definiše.

Sreten Ivanović

Vršac

### **ODRASTA ZRELIJE NA MNOGO NAČINA**

Želeo bih da kažem da moj sin Aleksandar (8 god.) uživa u kimboks treninzima u klubu GARD ali i u edukacijama o životnim veštinama kojima ih učite . Vidim dosta poboljšanih sposobnosti . U početku sam mislio da je krenuo zbog druge dece i da mu se neće svideti jer je živahan i ne drži pažnju puno na jednoj stvari. Vrlo brzo me je razuverio tako što je počeo stalno pominje šta je radio na treningu i sa apetitom je odlazio na treninge za razliku od škole gde mu nije uvek bilo po volji. Sada mi se čini da je stabilniji gledajući sa psihološkog aspekta. Mirniji je, ne “busa” se kao ranije, poslušniji je i smireniji u odnosu na raniji period pa i u vezi škole. Uljudnost , poslušnost kao i napredak u školi. Poštovanje starijih. Kratko rečeno vidne promene na bolje.

Dragan Nadoveza.  
Gudurica

### **MORAL , KARAKTER I ODLUČNOST**

Darko (14 god.), je napravio veliki skok i pomerio je granice u svom životu otkako se pridružio KB klubu Gard . Za kratko vreme se razvio u čvrstog momka , sa dobrim osećajem za moral i karakter .

On sada razume šta je ispravno i šta je pogrešno. Za vrlo kratko vreme, on je počeo da shvata šta je pojam pravog sportiste i da uživa u fer pleju; a da konkurenciju ne shvata kao opasnost već kao podstrek koji ga gura napred.

Takodje primećujem da je staloženiji i mnogo više je poslušan nego ranije.

Darko je odlučniji nego ikad da dodje do svog prvog cilja – medalje na takmičenju.

Ničevski Vladica  
Vršac

### **IZVANREDNO SAMOPOUZDANJE**

Trenirajući pre dosta godina po programu KBK Gard sam ostvario brojne koristi od treninga kimboksa i to na mnogo načina .

Imao sam povećanje mentalne sposobnosti, stekao samokontrolu šta daradim u konfliktnim situacijama I kako da izbegnem da dodjem u situaciju da primenjujem ono što sam naučio kroz trening kimboksa.

Ono što me je obuzimalo je disciplina, želja, i posvećenost da dostignem svoje ciljeve u sportu i životu. Cela jedna generacija članova kluba koja je trenirala je imala koristi od ovog trening programa uz znatno povećanje fizičkih sposobnosti, ali i najvažnije veštine koju sam tada stekao –

izuzetno samopouzdanje.

Darko Stajić (28) Vršac

### **MODEL PONAŠANJA**

Miloš (10g.) je u sada u stanju da održi svoje obećanje jer je stekao dobru samodisciplinu . Dobija sve više samopouzdanja, ne samo u svojoj boks tehnici već i u drugim veštinama, ali i u školi . BK Gard je strahovito pomogao u njegovom odrastanju da izrasta u uspešnog dečaka sportistu i u košarci koju uspešno uporedo trenira. Boks je takođe kanalisao njegove napore u pravom smeru.

Zato bih želeo da se zahvalim klubu Gard i njegovim instruktorima na sjajnoj trening obuci koju koristite jer je to puno pomoglo Milošu. Verujem da mu trening ne pomaže samo u borilačkom umeću već i da postane bolja osoba u ukupnom smislu.

Veroljub Pandurov, Bela Crkva

## Koji su vaši ciljevi?