



W czwarty weekend października w dębskiej hali sportowej mniejsi oraz więksi miłośnicy królowej sportu- lekkoatletyki szlifowali swoje sportowe umiejętności. To wszystko w ramach jesiennego Campu Szkoleniowego z LA zorganizowanego przez Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dębem Wielkim oraz sekcje LA Race Fighter Junior. Koordynatorami wydarzenia byli: Olga Gazda, trenerka LA, prowadząca zajęcia w sekcji LA w Rudzie oraz nauczycielka WF w dębskiej Podstawówce, Izabela Wiercioch, instruktorka LA oraz prowadząca zajęcia z sekcji LA w Cygance, Julia Zawadzka prowadząca zajęcia z LA w Mińsku Mazowieckim oraz Ewa Benza, instruktorka LA, prowadząca zajęcia w KS271 w Warszawie.

Uczestnikami weekendowego zgrupowania szkoleniowego było blisko 30 dzieci w wieku młodszym szkolnym, które w zdecydowanej większości na co dzień uczęszczają na zajęcia lekkoatletyczne w sekcjach GOSiR Dębe Wlk. Nasi mali sportowcy w ubiegły weekend: trenowali, jedli oraz spali w dębskiej hali sportowej- co już samo w sobie stanowiło dla nich nie lada atrakcje.

Celem campu było zorganizowanie czasu wolnego dzieciom z sekcji lekkoatletycznej, ich integracja oraz nauka nowych konkurencji lekkoatletycznych, a także poznanie innych dyscyplin sportowych. Program szkolenia szczelnie wypełniały zajęcia sportowe. Szybkość stanowi kluczowy element w wielu dyscyplinach nie tylko indywidualnych a także drużynowych, dlatego też blok rozpoczynający camp opierał się na zabawach szybkościowych. Cecha ta stanowiła bazę podczas kolejnych zajęć: z wykorzystaniem pałeczki sztafetowej i mini zawodów sztafetowych. Jak relacjonowała trenerka, Izabela Wiercioch: „Po zajęciach szybkościowych mogliśmy sprawdzić celność i umiejętność czytania pola gry podczas zajęć terenowych z ASG”. Dyscypliną drużynową jaką poznaliśmy bardzo dokładnie była piłka ręczna która zakończona była wspólną grą. Nie lada wyzwaniem okazała się konkurencja LA jaką był skok wzwyż. Zostało przeprowadzonych dużo zabaw rozwijających koordynację ruchową oraz zabawy z dźwigania i mocowania, a tor przeszkód to zawsze ogromna radość wypisana na buziach dzieci. W ramach wyciszenia zostały przeprowadzone zajęcia profilaktyczne dotyczące uzależnienia od internetu i telefonu.

Treningi prowadzili: Olga Gazda, Izabela Wiercioch, Julia Zawadzka oraz Ewa Benza

Już dziś serdecznie zapraszamy do udziału w zorganizowanych zajęciach biegowych dla: przedszkolaków, juniorów oraz dorosłych. Szeroka oferta zajęć sportowych organizowanych przez Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dębem Wielkim dostępna jest na FB GOSiR Dębe Wlk.

A tych, którzy sportową rywalizację mają we krwi i wyczekują okazji do ścigania już dziś zapraszamy do udziału w Biegu Mikołaja, który w grudniu zorganizowany zostanie przez Akademię Sztuk Walki.

Budujcie formę bo kolejne święto biegania w Gminie Dębe Wielkie, w czerwcu 2024 podczas kolejnej Dębskiej Siódemce, Biegu o Puchar Wójta Gminy Dębe Wielkie. Więcej info wkrótce na naszym fanpage na FB 😊

















