



Lekkoatletyka dla każdego!

Obozy sportowe w ramach programu Lekkoatletyka dla każdego!

Podstawowe informacje o obozie LDK!:

- ✓ Pod okiem doświadczonych i wykwalifikowanych instruktorów i trenerów lekkiej atletyki pobyt na obozie LDK!
- ✓ Spędzenie wakacji na sportowo - Wakacje z Lekkoatletyką dla każdego!
- ✓ Zapoznanie uczestników z życiem sportowca na obozach sportowych.
- ✓ Podstawowe informacje o treningu, odnowie i żywieniu młodego sportowca.
- ✓ Nauczanie nowych elementów w zakresie konkurencji biegowych, skocznościowych i rzutowych.
- ✓ Wakacyjne dążenie do doskonalenia i rozwoju fizycznego dziecka.
- ✓ Poznanie nowych form aktywnego spędzania czasu wolnego – gry i zabawy lekkoatletyczne
- ✓ Rozwój sprawności i wydolności fizycznej (szybkość, siła, wytrzymałość, koordynacja i gibkość).
- ✓ Wpajanie zasad FAIR PLAY
- ✓ Elementy współzawodnictwa indywidualnego i drużynowego, a także współpraca w grupie
- ✓ Poznanie przepisów lekkiej atletyki oraz podstaw sędziowania – zajęcia teoretyczne i praktyczne.

Program obozu LDK!

Treści programowe / Cele i główne założenia

Założenia i cele:

- analiza podstawowych elementów techniki biegu, skoku i rzutu;
- kreowanie indywidualnych predyspozycji dziecka;
- analiza rywalizacji sportowej od strony technicznej i taktycznej;
- analiza wideo podczas zgrupowań – porównanie z najlepszymi lekkoatletami;
- sprawdziany i testy sprawności fizycznej podczas obozu;
- trening lekkoatletyczny podczas zgrupowania i konsultacji – wszystkie formy nauczania:
 - nauczanie i doskonalenie biegów krótkich, sztafet i przez płotki;
 - nauczanie i kształtowanie wytrzymałości;
 - nauczanie i doskonalenie konkurencji skocznościowych;
 - nauczanie i doskonalenie konkurencji rzutowych.

Podstawowe elementy podczas zawodów:

- rozgrzewka wszechstronna, ukierunkowana i specjalistyczna;
- kontrola i precyzja wykonania elementów technicznych;



Lekkoatletyka

dla każdego!

- wypracowanie własnego schematu rozgrzewki, który daje zawodnikowi poczucie panowania nad sytuacją;
- koncentracja na możliwościach, nie na zagrożeniach;
- wprowadzenie kreujących pewność siebie;
- realizowanie indywidualnych potrzeb zawodnika.

Program treningu motorycznego

Treści programowe / Cele i główne założenia

Założenia i cele:

- poprawa sprawności fizycznej zawodnika;
- samodzielne wykonywanie ćwiczeń;
- ujednoczenie w zakresie nazewnictwa ćwiczeń;
- opracowanie planu pracy na podstawie analizy poziomu sprawności fizycznej;
- rejestracja - analiza obciążeń;
- monitoring wykonanej pracy;
- kontrola efektów pracy.

Samodzielne wykonywanie ćwiczeń:

- przekazanie materiałów i informacji;
- pokaz;
- nauka lub doskonalenie;
- kontrola.

Ocena poziomu sprawności fizycznej zawodnika:

- testy sprawności fizycznej;
- samodzielna ocena wyników.

Program treningu mentalnego

Treści programowe / Cele i główne założenia

Wiedza

- zawodnicy posiadają wiedzę potrzebną do samodzielnego formułowania celów na trening i na zawody;
- zawodnicy posiadają wiedzę potrzebną do samodzielnej zamiany celów wynikowych na cele zadaniowe.

Treści programowe

- kształtowanie profesjonalnej postawy w lekkiej atletyce,
- wyznaczanie celów w sporcie (wiedza zaawansowana);
- radzenie sobie w trudnych sytuacjach (przed startem, w czasie startu, po starcie);
- umiejętność radzenia sobie w specyficznych momentach m.in. takich jak strach przed przegraną, wygraną, kontuzją itp.;
- trening mentalny w lekkiej atletyce (wiedza zaawansowana).



Lekkoatletyka

dla każdego!

Umiejętności

- samodzielne radzenie sobie w trudnych sytuacjach (rutyna startowa);
- umiejętność kontroli pobudzenia psychofizycznego oraz kontroli emocjonalnej;
- umiejętność samodzielnego formułowania celów startowych oraz treningowych;
- umiejętność akcentowania i wykorzystywania swoich mocnych stron w czasie rywalizacji sportowej (budowanie pewności siebie).

Program opieki medycznej i fizjoterapeutycznej

Treści programowe / Cele i główne założenia

Zapobieganie urazom poprzez:

- badanie fizjoterapeutyczne zawodników - wywiad zdrowotny i treningowy oraz ocena symetrii ciała, balansu mięśniowego i umiejętności stabilizacji sylwetki;
- wczesne diagnozowanie i korygowanie dysfunkcji, zanim dojdzie do rozwinięcia się poważnych kontuzji;
- ustalanie zaleceń fizjoterapeutycznych i ewentualnie skierowanie na konsultacje do innego specjalisty;
- wdrażanie programu ćwiczeń korekcyjnych do treningu;
- edukacja lekkoatletów w zakresie bezpieczeństwa podczas treningu oraz rutyny przed i po treningowej;
- przekazywanie informacji na temat wpływu obciążeń treningowych na organizm - możliwości adaptacyjne, objawy przetrenowania, znaczenie odpoczynku, odnowy biologicznej i diety w procesie treningowym;
- nauka poprawnego wykonywania ćwiczeń - na co zwrócić szczególną uwagę, a czego unikać;
- uświadamianie zawodników o istniejących związkach przyczynowo-skutkowych w mechanizmie powstawania urazów - niedoskonała technika, niedoleczone kontuzje. zbyt wczesny powrót do treningu.

Na obozie sportowy LDK! zapewniamy:

- doświadczoną i wykwalifikowaną kadrę instruktorską i trenerską;
- indywidualne podejście do dziecka;
- ośrodek spełniający podstawowe wymagania pobytowe i obiekty sportowe;
- profesjonalny sprzęt potrzebny do prowadzenia atrakcyjnych zajęć sportowo-rekreacyjnych;
- bogaty program zajęć rekreacyjnych;
- organizację konkursów tematycznych z nagrodami;
- pamiątkowe zdjęcie z obozu;
- niezapomnianą atmosferę i wiele wspólnych przygód!