



REGULAMIN PROGRAMU „TRZENUJ Z HARCOWNIKIEM” – 3 EDYCJA

O PROGRAMIE „TRENUJ Z HARCOWNIKIEM”

Program ma na celu przygotowanie do sezonu biegowego w 2017/2018 r. i do startu w Maratonie w Jelczu-Laskowicach, który odbędzie się 01.05.2018 r. Zajęcia będą odbywać się w 2 grupach, dwa razy w tygodniu. Będzie to godzinny trening ogólnorozwojowy na sali gimnastycznej, poprzedzony wspólnym 30 minutowym rozbieganiem. Trening ogólnorozwojowy to ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu przy pomocy piłek lekarskich, ćwiczenia na płotkach lekkoatletycznych, wprowadzenie do treningu siły biegowej, trening techniki biegu oraz wzmacnianie mięśni głębokich i ćwiczenia rozciągające. Dzięki modyfikacji ćwiczeń i przyborów trening ten doskonale nadaje się zarówno dla początkujących biegaczy jak i tych bardzo zaawansowanych.

Trening ten jest adresowany do wszystkich biegaczy i kolarzy i jest doskonałym uzupełnieniem treningu biegowego na którym wszyscy się koncentrują zapominając o przygotowaniu ogólnym, które jest podstawą do osiągnięcia lepszych wyników dzięki sile i technice oraz zmniejsza ryzyko powstania kontuzji.

SZCZEGÓŁY TRENINGÓW W ZAŁĄCZNIKU DO REGULAMINU.

TRENERZY w PROGRAMIE „TRENUJ Z HARCOWNIKIEM”

Bartosz Roskosz - Trener/koordynator - trener II klasy Lekkoatletyki , absolwent Szkoły Mistrzostwa Sportowego w lekkoatletyce i AWF we Wrocławiu, członek kadry wojewódzkiej z 10 letnim stażem treningowym a swoje doświadczenie zbierał trenując pod okiem trenerów kadry Polski.

Jacek Załubski – trener, absolwent Szkoły Mistrzostwa Sportowego w lekkoatletyce we Wrocławiu, doświadczenie biegowe zbierał trenując pod okiem trenerów kadry Polski.

REGULAMIN PROGRAMU „TRENUJ Z HARCOWNIKIEM”

1. CEL:

- a) Popularyzacja i upowszechnianie biegania, jako najprostszej formy aktywności ruchowej.
- b) Przygotowanie biegaczy amatorów do udziału w biegach.
- c) Promocja Maratonu Jelcz-Laskowice, 1.05.2017 r.

2. ORGANIZATOR:

- a) Klub Biegacza Harcownik Jelcz-Laskowice
www.kbharcownik.pl, e-mail: kbharcownik@wp.pl
- b) Koordynator programu – Jacek Załubski, tel. 604472922,
- c) Trener Główny programu – Bartosz Roskosz, tel. 607 214 403,
- d) Trener – Jacek Załubski, tel. 604472922.

3. TERMIN I MIEJSCE:

- a) Czas trwania programu 10 miesięcy tj. od 4 września 2017 r. do 30 czerwca 2018 r.



W poniedziałek 11.09. i w czwartek 14.09. odbędą się testy treningowe na boisku PSP nr 2 w Jelczu-Laskowicach, test Coopera.

b) Treningi odbywają się:

- termin: poniedziałek i czwartek godz. 19.30 (sala od 20:00) – grupa I
- termin: wtorek i piątek, godz. 19:30, (sala od 20:00) – grupa II
- miejsce: Sala Gimnastyczna w Miłoszycach

c) W trakcie trwania programu terminy i miejsca treningów mogą ulec zmianie, w uzgodnieniu z uczestnikami.

d) Poszczególne zajęcia biegowe w programie trwają: 1,5 godz. w podziale – 0,5h bieganie na zewnątrz, 1h – zajęcia na sali gimnastycznej.

4. WARUNKI UCZESTNICTWA:

a) Uczestnik programu musi mieć ukończone 18 lat, w dniu rozpoczęcia programu tj. 03 września 2017r., lub w przypadku osób niepełnoletnich przedstawi zgodę rodziców/opiekunów na udział w treningach.

b) Warunkiem udziału w programie jest:

- złożenie koordynatorowi programu lub trenerowi na pierwszym treningu oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach sportowych treningu w biegach długich i zaakceptowanie regulaminu zajęć w programie – formularz zgłoszeniowy uczestnika,
- dokonanie wpłaty na konto KB Harcownik Jelcz-Laskowice, Bank Spółdzielczy: 73958500070020020057870001 opłaty za udział w programie 500,00 złotych z dopiskiem „TRENUI Z HARCOWNIKIEM” Imię i nazwisko uczestnika.

Możliwa jest płatność w 4 ratach, pierwsza 100 zł do 15 września za wrzesień-październik, druga 100 zł do 10 listopada za listopad-grudzień, 2 po 150 zł, trzecia do 10.01.2018 r. za styczeń-luty-marzec i czwarta 150 zł do 10.04.2018 r. za kwiecień-maj-czerwiec.

c) W zamian uczestnicy programu otrzymują:

- pełną obsługę trenerską podczas trwania programu,
- dostęp do sali gimnastycznej i szatni,
- wspólne wycieczki biegowe
- gadżet uczestnika programu (koszulka „Trenuj z Harcownikami”)
- indywidualne porady trenerskie,

d) Uczestnik po przystąpieniu do programu może zrezygnować z udziału w zajęciach, informując o tym pisemnie organizatora. Rezygnacja z udziału w trakcie trwania programu nie zwalnia uczestnika z obowiązku opłaty za zajęcia w danym cyklu rozliczeniowym.

5. ZAPISY:

a) Zapisy uczestników do programu dokonywane są bezpośrednio przed treningiem u koordynatora programu lub trenera poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego.

b) Ustala się limit uczestników – 25 osób/grupę.

6. ZGŁOSZENIA:

a) Każdy uczestnik przed rozpoczęciem udziału w programie powinien skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu w celu uzyskania informacji o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania rekreacyjnego biegania. W pierwszych tygodniach udziału w programie wskazany będzie udział w badaniach w przychodni sportowo lekarskiej.

b) Formularz zgłoszeniowy do programu można pobrać bezpośrednio przed pierwszym treningiem u koordynatora programu lub trenera.

c) Wszyscy uczestnicy przed pierwszymi zajęciami muszą podpisać umieszczone na formularzu zgłoszeniowym oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do treningu sportowego.



7. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- a) Organizator zapewnia profesjonalną obsługę dla wszystkich uczestników programu przez trenera na każdym treningu programu.
- b) Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.

Załącznik do Regulaminu Programu „Trenuj z Harcownikiem”.

TRENING DLA OSÓB BIEGAJĄCYCH

Dwie grupy podzielone ze względu na poziom wytrzymałości i uczestnictwo w poprzednich edycjach. Grupa I (osoby, które chcą dopiero zacząć swoją przygodę z bieganiem, osoby biegające sporadycznie, uczestnicy wcześniejszej edycji) oraz grupa II (uczestnicy wcześniejszej edycji programu + nowe osoby już trenujące).

Każda grupa będzie miała dwa treningi w tygodniu po 1,5 godziny. Obie grupy będą realizowały ten sam program treningowy koordynowany przez trenera Bartosza Roskosza. Zajęcia w grupie I prowadzone będą przez Bartosza Roskosza, natomiast w grupie II przez Jacka Załubskiego (na poszczególnych treningach możliwa zamiana trenerów).

Cele ogólne zajęć:

1. Nauka podstawowych zasad treningu wytrzymałościowego oraz wypoczynku i regeneracji.
2. Podniesienie wydolności i wytrzymałości organizmu oraz sprawności ogólnej i siły mięśni.
3. Uświadomienie uczestników o korzyściach wynikających z aktywnego spędzania czasu wolnego.
4. Zachęcenie do udziału i rywalizacji w imprezach sportowych.

Obecnie bardzo dużo osób zaczyna swoją przygodę z bieganiem albo biega od paru lat. Coraz więcej osób chętnie bierze udział w biegach amatorskich na różnych dystansach od paru kilometrów, przez półmaraton, do maratonu. Często wiele osób chce zacząć biegać jednak samemu trudno się zmobilizować i systematycznie uczestniczyć w treningu, takie zajęcia będą więc działały motywująco w realizacji postawionych sobie celów. Wiele z osób już biegających biega w sposób mało przemyślany stosując takie same obciążenia (objętość oraz intensywność) i w ogóle nie kontroluje treningu, przez co postępy w uzyskiwanych rezultatach są mniejsze a sam trening jest dość monotony i nudny. Uczestnicząc w zorganizowanych zajęciach biegowych przebywają oni pod okiem wykwalifikowanej osoby.

Testy Wstępne/ kontrola. Każda osoba przed podjęciem treningu wytrzymałościowego musi posiadać aktualne badania lekarskie potwierdzające brak przeciwwskazań do udziału w treningu oraz powinna wypełnić deklarację o przebytych chorobach i przeciwwskazaniach do udziału w treningu (przed wszystkim choroby serca) – **OBOWIĄZEK!**

Dla osób zaczynających zaleca się wykonać następujące testy:

- 1) Ocena obecnego stanu wytrzymałości - Test Coopera 12 minutowy, bardzo popularny, zaletą testu jest to że nadaje się do stosowania dla osób w różnym wieku oraz płci i jest wiele badań porównujących wytrzymałość osób w różnym wieku, test bardzo prosty do przeprowadzenia nawet w grupach o dużej liczebności. – **test ODBĘDZIE SIĘ 11 WRZEŚNIA!**



2) 30min test terenowy na oznaczenie tętna LT na progu mleczanowym (przykładowy opis w załączniku) – potrzebny tylko własny pulsometr.

ZAJĘCIA NA SALI GIMNASTYCZNEJ W MIŁOSZYCACH

Przed każdym treningiem 30 min rozbieganie, połączone z rytmami (przebieżkami), podbiegami. Po zajęciach jeżeli będzie wolna sala, DLA CHĘTNYCH, gry zespołowe głównie koszykówka i halowa piłka nożna☺

Zajęcia z piłkami lekarskimi:

Jedna jednostka treningowa to zajęcia tzw. ogólnorozwojowe z użyciem piłek lekarskich. Trening nastawiony na podnoszenie siły i sprawności głównych grup mięśniowych: obręczy barkowej, brzucha, grzbietu oraz nóg. Większość ćwiczeń wykonywana jest w parach, w różnych pozycjach wyjściowych stojąc, w siadzie, klęku, leżeniu przodem i tyłem, siadzie równoważnym, podporze oraz ćwiczenia dynamiczne wykonywane w ruchu z zadaniami dodatkowymi. Głównym czynnikiem różnicującym jest waga piłek (1 – 2 – 3 kg), ilość powtórzeń i serii. Czas trwania zajęć to godzina zegarowa. Zajęcia poprzedzone 10-15min. rozgrzewką, następnie część główna 45 min., ostatnie parę minut ćwiczenia rozluźniające i rozciągające. Zajęcia te doskonale nadają się dla grupy zaawansowanej oraz początkującej. Jest to typowa jednostka treningowa stosowana u zawodników na każdym poziomie oraz w każdym wieku - od młodzika do seniora. Zajęcia te doskonale nadają się dla osób, które na co dzień preferują inne rodzaje aktywności fizycznej niż bieganie, albo dla osób, które mają zamiar popracować nad wyglądem swojej sylwetki.

Trening obwodowo-stacyjny

W trakcie rozgrzewki często będą wykorzystywane drabinki koordynacyjne. Część główna treningu to dwa obwody stacyjne (około 5, 6 stacji), każdy powtarzany dwukrotnie. Na każdej stacji ćwiczymy po około 35 sekund, brak przerwy wypoczynkowej pomiędzy stacjami. Po zakończonym obwodzie przerwa około 4-5min. Przykładowe stacje: ćwiczenia z przyborami np. TRX, sztanga, duża gumowa piłka, skrzynia, rolka, ławeczka gimnastyczna, drabinki, piłka lekarska, lina.

Zajęcia na płótkach lekkoatletycznych

(sporadycznie) Jeżeli chodzi o trening z wykorzystaniem płótek lekkoatletycznych, to są to zajęcia raczej skierowane do osób regularnie trenujących i będących na pewnym poziomie przygotowania motorycznego. Niektóre ćwiczenia mogą okazać się trudne technicznie do wykonania dla osób, które nie są przygotowane pod kątem sprawności ogólnej. Główny plus zajęć to poprawa koordynacji ruchowej, zwiększenie ruchomości w stawach biodrowych, poprawa rytmu biegowego i skrócenie kontaktu stopy z podłożem.

Zajęcia biegowe w terenie (las, bieżnia, jelczański staw)

Podczas zajęć możemy przeprowadzić każdy rodzaj treningu od spokojnego wybiegania (OWB I), bieg ciągły (BC II), fartlek (mała i duża zabawa biegowa), cross, rytmy, trening interwałowy oraz trening siły biegowej na piasku. Czas trwania zajęć to około 90 min. Na wiosnę będzie to jeden z treningów w tygodniu. Przez zimę dwa treningi w tygodniu na Sali. Obecnie jeszcze powinno udać się przeprowadzić parę treningów w terenie.