

Wszystko o czym trzeba pamiętać organizując obóz sportowy dla dzieci i młodzieży

Na pewno wielu z trenerów, pracujących w szkole sportowej czy w klubie, stanęło niejednokrotnie przed problemem organizacji „Obozu – Zgrupowania Sportowego” dla swoich zawodników. Najtrudniejszym zadaniem, któremu musi stawić czoło organizator wyjazdu, jest połączenie realizacji założonego celu z poziomem zadowolenia młodzieży. Aby obóz przebiegał sprawnie i bez niespodzianek należy go jak najdokładniej zaplanować i przygotować.

Autor: Majerski Michał

W pierwszej kolejności należy określić cel zgrupowania, adekwatny do czasu, w którym ma się ono odbyć. Trzeba się również zastanowić nad formą jego realizacji. Trenerzy układając „Roczny Plan Szkolenia” powinni zarezerwować w nim miejsce na obóz sportowy. Jeżeli planujemy wyjazd trwający 7 i więcej dni, mówimy o ZGRUPOWANIU, a gdy obóz nie będzie dłuższy niż 6 dni, nazwiemy go KONSULTACJĄ.

Zgrupowania

W zależności od tego, jakim celem treningowym ma służyć wyjazd, można wyróżnić m.in. następujące rodzaje zgrupowań:

- Zgrupowanie szkoleniowe. Celem wyjazdu będzie nauka lub doskonalenie techniki i taktyki danej dyscypliny sportu. Na tego rodzaju obozów warto połączyć zajęcia typowo praktyczne z teoretycznymi. Teorię danej dyscypliny dobrze jest przekazywać młodzieży w jak najbardziej urozmaicony sposób – przedstawiać technikę poszczególnych ruchów, wspomagając się planszami, slajdami, filmami video. Warto również zadbać o możliwość nagrywania podopiecznych podczas zajęć, a następnie organizować spotkania, na których będziemy wspólnie omawiać film. Nic tak nie „rozjaśnia” zawodnikowi struktury ruchu, jak analiza własnych, zaobserwowanych błędów.

Wybierając miejsce na zgrupowanie należy zwrócić uwagę, czy ośrodek i najbliższe otoczenie miejsca, w którym jesteśmy zakwaterowani, umożliwiają przeprowadzenie wszystkich potrzebnych zajęć (obiekty sportowe, świetlice, sprzęt multimedialny).

- Zgrupowanie kondycyjne. Nadrzędnym celem obozu będzie kształtowanie odpowiednich cech motorycznych, takich jak: siła, szybkość, wytrzymałość, skoczność, zwinność czy gibkość. Organizując zajęcia sportowe na tym zgrupowaniu często wykorzystuje się atrakcje i walory przyrodnicze miejsca, w którym przebywa grupa. Będąc nad morzem czy jeziorem często prowadzi się zajęcia na plaży, a w górach, w trakcie pieszej wycieczki – na polanie, górskiej hali itp.

Jeśli w danej dyscyplinie sportu występuje przerwa w treningach (w sporcie dzieci i młodzieży szkolnej jest to głównie okres wakacyjny lub jego część), przed rozpoczęciem nowego sezonu trenerzy planują zgrupowanie wprowadzające. W tym przypadku treningi mogą być nastawione głównie na wszechstronne i ogólnorozwojowe przygotowanie zawodnika. Przeważać będą zajęcia, podczas których oprócz ćwiczeń typowych dla danej dyscypliny sportu, występują również elementy innych dyscyplin. Jest to dobry moment na wykorzystanie rozmaitych zabaw sportowo-rekreacyjnych. W sportach indywidualnych można stosować w szerokim zakresie Zespołowe Gry Sportowe i na odwrót.

Prawie każdy zawodnik przygotowując się do najważniejszych imprez w sezonie potrzebuje Bezpośredniego Przygotowania Startowego (BPS). Rezultaty takiego przygotowania są często uzależnione od szczególnych warunków klimatycznych (np. trening wysokogórski) lub czysto technicznych (rodzaj obiektu sportowego, np. dla pływaków basen 50 m). Zachodzi wówczas konieczność przeprowadzenia BPS-u (lub jego części) na zgrupowaniu przygotowawczym – startowym.

Rzadko zdarza się, żeby powyższe rodzaje zgrupowań organizowano tylko w jednej formie. Dużo częściej na obozach łączy się więcej celów szkoleniowych. Mamy wtedy do czynienia ze zgrupowaniami szkoleniowo-kondycyjnymi.