

RELACJA Z ZIMOWEGO SPORTOWISKA – II TURNUS – SZCZYRK 2012 UKS SPORTTEAM I ZDROWY STYL

15:58 DZIEŃ 1

Do Szczyrku nasza grupa dotarła po godzinie 14, na miejscu są już wszyscy uczestnicy (część osób dojeżdżała indywidualnie), właśnie zakończyliśmy obiad i obecnie ustalamy pokoje. Plan na najbliższe chwile sportowiska to:

- omówienie programu wyjazdu oraz regulaminów,
- wypakowanie się w pokojach i zapoznanie z obiektem,
- gry i zabawy integracyjne.

O godzinie 18:15 będziemy mieli kolację, a wieczór spędzimy w Centralnym Ośrodku Sportu Szczyrk na zajęciach w hali sportowej (19:00-21:00).

.....

22:30 DZIEŃ 1

Dzień zakończyliśmy zgodnie z planem, tuż przed 22. wszyscy trafili do łóżek.

Trening wieczorny skutecznie wyczerpał baterie młodych i wyciszył przed spaniem.

Trenerzy sprawdzili stan czystości w pokojach, dopilnowali toalety i czytając bajki pomogli zasnąć.

Gry plan na jutro..? 7:00 muzyczna pobudka i rusza nasza sportowiskowa karuzela zajęć!

Pozdrawiamy; kadra

01:03 DZIEŃ 2

Dzisiejszy dzień poświęciliśmy na integrację i organizację. Po południ Ptysie i Maślaki powędrowały na stok, a wcześniej - do obiadu - obie ekipy dokazywały w terenie i hotelu na zajęciach rekreacyjno-sportowych. Powstał tor saneczkowy i liczne śniegowe aniołki.

Do południa Tiktaki i Smoki trening zrealizowały na nartach, a po obiedzie miały część zajęć integracyjnych.

Zajęcia na stoku poświęcone były obserwacji umiejętności ćwiczących. Ich celem było stworzenie odpowiednich grup szkoleniowych - odpowiednich pod kątem umiejętności, ale jak to będzie tylko możliwe to weźmiemy pod uwagę również względy towarzyskie;)

Jutro sprawdzimy czy przyjęte dziś rozwiązania będą funkcjonowały w Szczyrkowej rzeczywistości:)

Sportowiska dzień drugi bardzo udany!:) Na pokoje nikt nie narzeka, posiłki wszystkim smakują, treningi kończymy uśmiechnięci, a grupy powoli się konsolidują! Będziemy pilnować naszych klubowych aktualności na stronie.. dziś jeszcze foto-relacja i pozwolę sobie zakończyć sprawozdanie:)

Dobranoc i zapraszamy do foto-galerii;)

00:49 DZIEŃ 3

Bardzo udany dzień! Bardzo zgodnie z planem! Bardzo się wszystkim podobało!:) Poranek to zgodnie z tradycją: muzyczna pobudka, apel i błyskawiczny rozruch. Po śniadaniu każda grupa wyruszyła na swoje programowe zajęcia. Najmłodsze teamy, czyli Ptysie i Maślaki walczyły z nartami i deskami na stoku "Biały Krzyż". Grupą snowboard-ową dowodził trener Igor, a narciarzami zajęli się instruktorzy Karolina i Tomek. Jak postępy? Kadra nie chce zbyt wcześnie zachwalać, ale stawiane przez młodych narciarskie i snowboard-owe kroki wyglądają obiecująco!! W czasie, gdy na stoku ćwiczyliśmy opatuleni w ciepłe kombinezony, czapki i rękawiczki to załogi Smoków i Tiktaków ganiały w szortach z rakietami tenisowymi. W komfortowych warunkach - jednym z nowocześniejszych obiektów sportowych w Bielsko Białej - Klubie Solar, zagraliśmy treningi tenisowe i squash-a. Podczas sjeisty hotel pękał w szwach, bo młodzi bardzo szybko odzyskali zgubioną przed południem energię:) Do działań pacyfikujących jednak nie doszło, bo przyszedł czas na ewakuację z hotelu - czyli drugi blok zajęć sportowych. Uczestnicy porannych zajęć na stoku po południu zaliczyli pierwszą pomoc i treningi w Centralnym Ośrodku Sportu Szczyrk - pływacki oraz ogólnorozwojowy na hali. W tym czasie Smoki i Tiktaki wylądowały na stoku i kontynuowały doskonalenie umiejętności narciarskich i snowboard-owych. Wieczorem o dokazywaniu nie było mowy. Po kolacji nawet najwytrwalsi w hotelowych wycieczkach zrezygnowali z rajdu po pokojach i szybko zaliczyli toaletę oraz spanie:) Tak trzymać! Jutro powtórka dzisiejszego dnia. W poszczególnych blokach sportowych zmienimy grupy tak, by każda mogła zrealizować program.

Jutro zaległości w naszej filmotece zostaną nadrobione!;) ..postaramy się!;)

bez odbioru!;)
..kierownik!

23:26 DZIEŃ 4

Dzień zgodnie z planem...Ale co to był za plan!:)

Wstaliśmy troszkę zaspani, odrobinę niewyraźni i umiarkowanie uśmiechnięci, bo przecież 7:00 to środek nocy i kto śmie robić pobudkę w trakcie zimowych wakacji?:) Na śniadaniu pierwsze grymasy!?! Oh i to u kilku osób! Jedzenie oczywiście smakowało, ale droga od stołu do bufetu z daniami dla niektórych była nie do przejścia!;) Pojawiły się pierwsze zakwasy i z tego jesteśmy bardzo dumni:) Jutro dzień oddechu, będzie więcej animacji, lżejsze treningi sportowe, więc będzie można się zregenerować. Dziś nie pobażaliśmy, bo program należy wykonać!:)

Treningi narciarskie i snowboard-owe udane. Na wieczornej odprawie Trenerzy chwalili swoich podopiecznych. Grupy Tiktaków i Smoków oraz część grup młodszych i zaawansowani snowboard-erzy w piątek i sobotę spróbują swoich sił na bardziej wymagających stokach.

Dzisiejsze zajęcia potwierdziły ich gotowość! W planie mamy Solisko i jak pogoda pozwoli to Skrzyczne. Kadra prowadząca zajęcia sportowe na hali i basenie również nie miała zastrzeżeń do pracy młodych na ich treningach. W dniu dzisiejszym szczególną uwagę zwracaliśmy na rozgrzewki! Ta część treningu jest niestety często pomijana albo lekceważona, a przecież na stoku ma bardzo istotny wpływ na naszą jazdę i mniejsza ryzyko urazu. W trakcie rozgrzewki „budzimy” nasz organizm, rozgrzewamy mięśnie

zwiększając w nich przepływ krwi, zwiększamy zakres ruchu w stawach i co bardzo ważne pobudzamy tzw. proprioceptory, czyli receptory czucia głębokiego, dzięki którym możemy w czasie jazdy kontrolować rozciągnięcia mięśni, ścięgien oraz stopień więzadeł i wzajemne ustawienie różnych części ciała, a więc wszystko to co składa się na doskonałą technikę jazdy na nartach. Jak to dzisiaj słyszeliśmy - "trenerzy są bezlitośni" .. jeżeli chodzi o rozgrzewki zgadzam się - tak!)

Nauka i doskonalenie techniki w różnych dyscyplinach to przede wszystkim budowanie odpowiednich zachowań i odpowiedzialnej postawy. Jutro podkreślimy jeszcze znaczenie stretchingu:)

Dzisiejszy dzień zakończyła wcześniejsza cisza nocna. Do 19:30 były treningi, później kolacja i przygotowanie do snu. Nie było czasu na dodatkowe animacje, ale obserwując zachowania młodych – cisza na stołówce czy brak biegania na korytarzach – trudno byłoby wymagać coś więcej. Jak odpoczniemy to się jeszcze popiszemy!:)

Jutro wykłady z dobrego wychowania, pierwszej pomocy i ekologii, lekcja w bazie GOPR oraz animacje w hotelu – wieczór magii, mapety, pchli targ i kreskówka party!
Z kadrą Sportteam Zdrowy Styl nie można się nudzić!:)

Sportowe pięć i do jutra;)

01:23 DZIEŃ 5

To już piąty dzień!? Niech ktoś zatrzyma czas!

Mamy jeszcze tyle zabaw do zrobienia!:)

Dziś bez ambitnych zajęć sportowych, ale taka przerwa była konieczna.

Poranny rozruch został wszystkim odpuszczony, więc po apelu każdy wyruszył na śniadanie. Chwilę później zorganizowaliśmy pogadanki na temat dbania o środowisko, przypomnieliśmy zasady savoir vivre oraz BLS.

Przed obiadem wyszliśmy na świeże powietrze. Byliśmy w odwiedzinach u GOPR-owców.

W bazie Szczyrkowskich ratowników dla naszej grupy została zorganizowana lekcja na temat zagrożeń w górach. Mieliśmy okazję obejrzeć sprzęt wykorzystywany w akcjach i z bliska zobaczyć pracę ratowników.

W drugiej połowie dnia Smoki i Tiktaki odgrywały sceny z Muppet Show, a w tym samym czasie młodsze ekipy Ptysiów i Maślaków trenowały hokus pokus czary mary - czyli magiczne triki i sztuczki. Do kolacji urządziliśmy sobie hotelowy pchli targ. Każdy pokój przygotowywał błyskawiczny biznes plan i rozpoczynał swoją działalność. Pojawiły się kąciki gier, kręgielnie, kasyna a nawet salony Wellness & SPA. Zadaniem było wydać cały kapitał początkowy i zgromadzić jak największy po uruchomieniu biznesu. Kto się wzbogacił, a kto stracił? Rozstrzygnięcie już w niedzielę!:)

Dzień zakończyliśmy wielką imprezą: "Kreskówka Party". Przebrani za spidermany, batmany, smerfy i czarownice oraz wiele innych znajomych z dziecięcej telewizji postacie bawiliśmy się na całego przy ultrafioletowych światłach, laserach i bajkowej muzyce.

Dużo wrażeń, dużo zabaw, dużo radości!

To jest to, co misie lubią najbardziej!:)

Hej!:)

..kadra i uczestnicy!

00:14 DZIEŃ 6

Nie płaczemy, nie tęsknimy i się zimy nie boimy!:)

Młodszy uczestnicy naszego sportowiska kolejny dzień zaliczyli z uśmiechem na twarzy!

Nie gubimy szalików, udaje się odnaleźć rękawiczki, a pokoje przypominają pokoje:)

Jest dobrze!:) Starsze grupy po wczorajszym odpoczynku wróciły do pracy

na treningach - jakby to dziś rozpoczynało się sportowisko - tak trzymać!

O zbliżającym się zakończeniu naszego pobytu i powrocie do domu nikt tu nie mówi,

chętni pewnie by się znaleźli:) ale kadra skutecznie dba o każdą godzinę i chwilę

sportowiska, a brak wolnego czasu to brak dziwnych pomysłów wśród uczestników.

Pogoda słoneczna, opady śniegu zdecydowanie mniejsze, ale temperatura też spadła,

więc śniegu nam nie zabraknie!

Trenerzy przed każdym wyjściem na zajęcia sportowe sprawdzają wyposażenie i ubiór

podopiecznych. Brak rękawiczek, czapki lub właściwego stroju u nas nie przejdzie!:)

Zarówno w bloku porannym jak i popołudniowym organizujemy przerwy na drugie śniadanie

i podwieczorek. Słodka bułka i banan - "zestaw Małysza" - sprawdza się i dodatkowe

wsparcie batonami nie jest konieczne!:) Na stoku dodatkowo ciepła herbata lub gorąca

czekolada - bo każdy organizm przyswaja coś innego!;))

Dzisiaj konfiguracja zajęć zbliżona do dnia trzeciego. Ptysie i Maślaki zaczęły od nart a po

południu były na hali i basenie w COS-ie. Grupy Tiktaków i Smoków na stok wyruszyły po

południu a do obiadu miały treningi tenisowe i squasha.

Dzisiejszy wieczór to początek naszych wyjątkowych sportowiskowych nocy.

Od kilku lat na naszych wyjazdach przygotowujemy okolicznościowe animacje:

białą, czerwoną i zieloną noc! Cel podobny do tych, który towarzyszył naszym wyjazdom

z dzieciństwa ale formuła już nieco inna. Nikt nikogo nie gania z pastą, nie zabiera

czerwonych rzeczy ani nie przyszywa do łóżka! Biała noc w wykonaniu Sportteam Zdrowy

Styl, to co wyjazd inna zabawa! Były lampiony życzeń, była impreza w laserach i

stroboskopach, w zeszłym roku snow party nad basenem, a tym razem horror party!:))

Wszyscy w białych maskach krzyku, w powietrzu unosiła się mgła, na ścianach pajęczyny

a to wszystko wzmocnione przebraną w upiory kadra, muzyką Ghostbusters i dobrym

oświetleniem!

Było jak na dzisiejszy wieczór przystało - biało!:))

Jutro czeka nas czerwona noc, a w niedzielę zielona!

Poziom wrażeń zostanie utrzymany!;))

buziaki;)) ..Ptysie, Maślaki, Smoki i Tiktaki!

01:49 DZIEŃ 7

Relację z dnia dzisiejszego uzupełnię w dniu jutrzejszym. Materiał został przygotowany

ale nie zapisany iaaaaaaaaa gryyyy !!! utracony! Jak się nie ma w głowie to ..

pech:)

17:12 DZIEŃ 8

Uzupełniając wczorajszą pechową relację:) ..

Dzień spędziliśmy na planowych zajęciach sportowych. Do południa Pysie oraz Maślaki dokazywały na treningach tenisowych, squash-u i kręgielni. Zostały rozegrane mini turnieje, a zwycięzców nagrodziliśmy brawami;) Po obiedzie były treningi narciarskie i snowboard-owe gdzie trenerzy Karolina, Igor i Tomek dawali ostatnie wskazówki przed dzisiejszym "Slalomem Gigantem". Starsze ekipy czyli Smoki i Tiktaki do południa śmigali na stoku COS-u – Skrzycznym a po południu mieli gry drużynowe na hali sportowej oraz trening pływacki.

Mamy weekend więc na stokach pojawiło się więcej amatorów białego szaleństwa, ale szczęśliwie nie utknęliśmy w korkach do wyciągu i kolejkach do kas!:)

Wczorajszy wieczór to ceremonia zapalenia Sportteam-owego znicza olimpijskiego.

Po kolacji wyszliśmy na uroczysty apel, którego najważniejszym elementem było pojawienie się ognia! Znicz olimpijski zbiegł prosto z gór! Sztafetę rozpoczął trener Paweł, a kontynuowali kolejno Jagoda, Julka oraz Olgierd, który przekazał ogień kierownikowi sportowiska, a ten po krótkiej przemowie podpalił nim grot specjalnie przygotowanej strzały. Na wzór Pekinńskiej ceremonii z 2008 roku, trener Tomek naprężył łuk i po głośnym 3!..2!..1! zapalona strzała pomknęła w kierunku znicza olimpijskiego.

Udało się! Wszyscy w napięciu obserwowali tą chwilę ale nasz trener się nie pomylił, znicz wybuchł jaskrawymi płomieniami, a grupa przywitała go głośnymi oklaskami.

To nie był jeszcze koniec wrażeń... Gdy wracaliśmy z ceremonii,

tuż przed nami – na kotelowym stoku - zderzyli się narciarz i snowboard-er!

Do akcji ruszyli nasi młodszy ratownicy oraz kadra trenerska.

Nieprzytomnym narciarzem zajął się trener Tomek a uszkodzonym snowboardzistom zajął się trener Paweł. Pogotowie wezwała Jagoda a po niezbędny sprzęt pobiegli Igor - apteczka , Olgierd - AED, Antek - deska ortopedyczna.

Po przeprowadzeniu badania urazowego snowboardzista został przetransportowany w kierunku punktu medycznego, a resuscytacja narciarza trwała do momentu przyjazdu pogotowia... tak wyglądała nasza pokazowa akcja ratownicza - edukacyjna czerwona noc.

Dla naszych młodszych ratowników jest to doskonała forma treningu, dla młodszych pokaz i zachęta do rozwijania umiejętności ratowniczych i wiedzy na temat pierwszej pomocy. Korzystając z okazji informujemy, że na naszych letnich sportowiskach 2012 odbędą się szkolenia na stopień młodszego ratownika WOPR (dodatkowo również na stopień sternika motorowodnego i żeglarza jachtowego). Jedynym warunkiem uczestnictwa w kursie na ratownika jest ukończenie 12 lat i posiadanie podstawowych umiejętności pływackich poświadczonych kartą pływacką!

Zachęcam, polecam.. warto! :)

00:22 DZIEŃ 9

Sportowisko dobiega końca!:(..jutro wracamy..

dzisiejszy dzień od rana pełen emocji! Zaczęliśmy na stoku gdzie w sześciu grupach pojechaliśmy nasz Szczyrkowy Slalom Gigant. Nikt się na poddał, nikt nie zrezygnował! Każdy walczył o cenne sekundy a stawką było podium, medale i głośne brawa.

Uczestnicy wykonali po dwa przejazdy a sędziowie odnotowali najlepszy czas.

Rozstrzygnięcie i wyniki podaliśmy podczas uroczystego podsumowania naszego sportowiska tuż po obiedzie w hotelu. W sali kominkowej na podium wskakiwali najlepsi w dniu dzisiejszym oraz laureaci okolicznościowych wyróżnień.

Tytuł sportowiskowych czścioszków przypadł Julce, Jagodzie i Edycie.

Sportsmenką i Sportsmenem zostali wybrani głosami obozu Sanela oraz Antek. Głośne urodzinowe sto lat usłyszała Julka! Wyróżnienia za dzielną postawę i udział w sportowisku odebrała grupa Ptysiów, a specjalne upominki przypadły najmłodszym Saneli i Tadeuszowi! Były również głośne brawa i podziękowania dla kadry oraz słodki konkurs WZ-etka na czas!:) Pamiątkową ramkę z wpisami od naszej grupy odebrali właściciele hotelu, którzy zadbali o komfort naszego pobytu!

Było miło, głośno i kolorowo - tzn. czerwono bo wszyscy uczestnicy sportowiska otrzymali pamiątkowe koszulki Sportteam-owe. Tym razem stworzyliśmy limitowaną edycję Polska Sportteam Zdrowy Styl - Euro2012!:))

Przed kolacją grupa Tiktaków zaprezentowała Mapet Show czyli parodię jednego dnia ze sportowiska. Kukielkowy pokaz zrobił duże wrażenie na publiczności więc w nagrodę jutrzejszy rozruch poranny zostanie naszym artystom odpuszczony!:))

Po kolacji wyszliśmy na Góralski Wieczór. Był grill i pieczenie kiełbasek a na zakończenie pożegnaliśmy sportowisko lampionami życzeń.

Przed snem oryginalna zielona noc polegająca na rozszyfrowaniu zagadek, które kadra pozostawiła na ścianach w hotelu. Napisy widoczne były tylko w świetle ultrafioletowym. Podzieleni na grupy młodzi szukali kolejnych wskazówek i próbowali ustalić ukryte hasło. Zabawa bez wątpienia na długo będzie dla uczestników miłym wspomnieniem!:))

Kończąc II turnus Zimowego Sportowiska 2012 pragnę podziękować Państwu za uwagę oraz obecność na stronie:) Za wszystkie pomyłki oraz literówki przepraszam i usprawiedliwiam je późnymi porami - relacje powstawały w ciemnościach:)

Dziękujemy za zaufanie do naszego trenerskiego teamu - liczę, że spełniliśmy Państwa oczekiwania - dołożyliśmy wszelkich starań by powierzone nam obowiązki wychowawczo-szkoleniowe wypełnić rzetelnie i profesjonalnie. Zajęcia i treningi prowadziliśmy zgodnie z programem i przyjętymi założeniami. Kameralne grupy pozwoliły na większą indywidualizację podczas pracy z podopiecznymi oraz sprawniejszą realizację zadań.

Profesjonalnie! Radośnie! Bezpiecznie! ...z pasją!

Mam nadzieję, że te idee były widoczne w działaniach naszego zespołu.

Gratulujemy najmłodszym dzielnego udziału w sportowisku, wszystkim doświadczonym już w sportowiskach klubowiczom dziękujemy za stworzenie sympatycznego klimatu obozowego oraz miłą współpracę i zaangażowanie w treningi!

Będziemy wdzięczni za Państwa sugestie dotyczące przygotowania i realizacji sportowiska oraz organizacji i prowadzonych przez nas zajęć. Wszystkie Państwa spostrzeżenia przyczynią się do udoskonalenia proponowanych przez nas form aktywności oraz pozwolą dalej rozwijać projekt naszych letnich i zimowych sportowisk.

Już dziś serdecznie zapraszamy na majówkę i lato z nami! Więcej informacji w dziale wyjazdy!

Ze sportowymi pozdrowieniami, kierownik i kadra trenerska UKS Sportteam i Zdrowy Styl - Szczyrk 2012 (II turnus).

do zobaczenia;)

UCZYMY! ROZWIJAMY! BAWIMY!

RADOŚNIE! PROFESJONALNIE! BEZPIECZNIE!

...z pasją!

SPORTTEAM – DOŁĄCZ DO NAS!