

# **SIERPNIOWY OBÓZ „WROTKARSTWA SZYBKIEGO” ZAWODNIKÓW UKS ZWOLEŃ-TEAM W DUSZNIKACH ZDRÓJ**

Uczniowski Klub Sportowy swój główny obóz wakacyjny od połowy sierpnia b.r. zlokalizował w Dusznikach Zdrój (zadanie współfinansowane ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki - Program KLUB 2020).

W szkoleniu sportowym uczestniczyła wyselekcjonowana 10 osobowa grupa przygotowująca się do nadchodzących torowych Mistrzostw Polski (11-13.09.2020)

Po przyjeździe i lekkim rozruchu odbyliśmy swój pierwszy trening na specjalistycznym 200 m torze z profilowanymi „łukami”.

Atmosfera była świetna: mobilizacja i zaangażowanie każdego z uczestników obozu. Już w pierwszych dniach młodzi sportowcy otrzymali wsparcie w postaci pomocy zawodniczki UKS Orlicy Duszniki-Zdrój / Powerslide Polska A L E K S A N D R Y G L A M K O W S K I E J (wielokrotnej Mistrzyni Polski).

Oprócz trenowania, zwiedzaliśmy, ale także znaleźliśmy czas na rozrywkę:

- piesza wycieczka na Błędne Skały
- zwiedzanie z przewodnikiem uzdrowskiego miasta Kudowy Zdrój
- wycieczka do kopalni Złota w Złotym Stoku
- spacer w parku dusznickim
- wspólna integracja podczas gier planszowych, zabawy w kalambury, gry w bilarda, tenisa stołowego czy cymbergaja.

Ogólnie podczas tygodniowego obozu zrealizowaliśmy 12 jednostek treningowych na torze dusznickim, w których utrwalaliśmy: pozycje startowe na komendy podczas biegów 100, 200 metrowych (na czas).

Doskonaliśmy również przyspieszenia na prostej, krok skrzyżny na profilowanych wirażach, zmiany w „peletonie”, sztafety trójek.

Jednym z mocnych akcentów był trening z oporem: spadochronów, współwciążącego.

Były również treningi ukierunkowane młodzież na rywalizację podczas startów 500 metrowych (z rozwiązaniami taktycznymi).

Nie obyło się również bez mocnych rund na czas, w których nasza Mistrzyni Polski KLAUDIA TYSZKIEWICZ mogła zmierzyć się z utalentowanym zawodnikiem wrotkarstwa / short-track z Gdańska MARKIEM ZGRZYWA (klub JABRA TEAM).

Ogólnie podczas zgrupowania pogoda dopisała i to co było zamierzone zostało zrealizowane. Teraz przed zawodnikami ostatnie 3 tygodnie przygotowania się i tym samym podtrzymania formy startowej do udziału w torowych Mistrzostwach Polski w Dusznikach-Zdrój - mówi trener ŁUKASZ FLEJSZER.