

# TRENER OSIEDLOWY 2019



[WWW.TRENER.AWF.POZNAN.PL](http://WWW.TRENER.AWF.POZNAN.PL)





## SPIS TREŚCI

- 2 PARK LINOWY – ATRAKCJA (NIE)TYLKO DLA ODWAŻNYCH
- 3 CYTADELA NA SPORTOWO!
- 4 SIŁA, ALE RÓWNIEMŻ KONDYCJA I WYTRZYMAŁOŚĆ
- 5 RAKIETY W DŁOŃ, STARTUJEMY Z LACROSSE
- 6 LESZKA ROWERAMI ZWIEDZA POZNAŃ
- 7 II EDYCJA ZAWODÓW SPORTOWYCH O TYTUŁ „MISZCZA TRENERA OSIEDLOWEGO” NA TOMICKIEGO
- 8 ZABAWY Z MAPĄ
- 9 BASENOWE SZALEŃSTWO W UPALNE DNI WAKACJI!
- 10 WYJŚCIE NA MALTĘ
- 11 PODCHODY
- 12 MŁODZI MAFIOSI
- 13 SZWEDZKA GRA O NAZWIE „KUBB”
- 14 5 SPRAWDZONYCH SPOSOBÓW OD EKIPY Z WILDY NA (JESZCZE BARDZIEJ!) UDANE WAKACJE Z TRENEREM OSIEDLOWYM
- 16 OBÓZ BEZ NUDY!
- 20 TRENING OGÓLNOZWOJOWY Z WYKORZYSTANIEM MASY WŁASNEGO CIAŁA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
- 21 WYJŚCIA DO KLUBU ZAPAIŃNICZEGO KS SOBIESKI POZNAŃ
- 22 DECATHLON CUP
- 23 CHWIAŁKA
- 24 11. SPARTAKIADA TRENERA OSIEDLOWEGO AWF, SPORT TO NASZE ŻYCIE!
- 26 ZABAWA NA CAŁEGO U TRENERA OSIEDLOWEGO
- 27 TRENER OSIEDLOWY, TRENER SENIORALNY, TRENER PRZEDSZKOLAKA – 10 LAT PROGRAMU

# PARK LINOWY – ATRAKCJA (NIE)TYLKO DLA ODWAŻNYCH



W TRAKCIE WAKACJI ZAJĘCIA W PROGRAMIE TRENER OSIEDLOWY ORGANIZOWANE SĄ NIE TYLKO NA BOISKACH SZKOLNYCH, ALE RÓWNIEMŻ W RÓŻNYCH CIEKAWYCH MIEJSCACH NA MAPIE POZNAŃ. JEDNYM Z NICH JEST PARK LINOWY „PYRLAND”, GDZIE PRZYGOTOWANE SĄ DLA DZIECI TRZY TRASY WYSOKIE ORAZ TRASA DZIECIĘCA, Z KTÓREJ KORZYSTAJĄ NAJMŁODSI UCZESTNICY ZAJĘĆ. ATRAKCJA TA CIESZY SIĘ ZAWSZE DUŻYM POWODZENIEM.

TEKST: ADRIAN KOZAN



Nie inaczej było i tym razem. Z boiska przy ul. Dmowskiego wyruszyła jedenastka dzieci głodnych przygód.

Po szybkiej podróży komunikacją miejską oraz krótkim spacerze dotarliśmy na miejsce, gdzie czekały



na nas atrakcje. Po krótkiej rozgrzewce, przyszedł czas na dopasowanie uprząży, po czym dzieciaki musiały przejść obowiązkowe szkolenie. Już na samym początku okazało się, że nie wystarczy trochę odwagi, ale również trzeba się wykazać skupieniem i zaangażowaniem. Szkolenie przeszli wszyscy uczestnicy zajęć, więc nie pozostało nic innego jak udać się na wyznaczone trasy.

Na samym początku na trasę udali się najstarsi. Dominik bez problemu pokonywał kolejne przeszkody i udzielał pomocy młodszym dzieciom. Kacper z Patrykiem i Dawidem postanowili udać się na trasę małą, która nie stanowiła dla nich najmniejszych problemów i niczym się spozręgli, już ją ukończyli. Z kolei dziewczęta pokonując każdą kolejną przeszkodę przewyższyły swój lęk wysokości. Natomiast z trasy dla najmłodszych skorzystali Kuba, Kacper, Mateusz, gdzie czekały na nich mosty, zjazdy oraz różnego rodzaju zagadki. Po ukończeniu przez wszystkie dzieci tras, nadszedł czas na największą niespodziankę, mianowicie zjazd tyrolką. Młodsze dzieci zjeżdżały z tyrolki, która składała się z trzech części, natomiast starsze z dwuczęściowej. Każdy z uczestników skończył w stu procentach z atrakcji przygotowanych przez park linowy „PYRLAND”.

Kiedy emocje trochę opadły nadszedł czas na zjedzenie drugiego śniadania i chwilę relaksu w samym środku lasu, gdzie wysokie drzewa chroniły nas przed upałem. Następnie ze smutkiem musieliśmy pożegnać park linowy by bezpiecznie wrócić na boisko szkolne.

# CYTADELA NA SPORTOWO!



WAKACYJNE ZAJĘCIA Z TRENEREM OSIEDLOWYM TO NIE TYLKO ULUBIONA PIĘKA NOŻNA I PEŁEN EMOCJI ZBIJAK. TAKIE ZAJĘCIA TO RÓWNIEMŻ RÓŻNEGO RODZAJU WYCIECZKI, KTÓRE SĄ UROZMAIENIEM DLA GIER I ZABAW NA BOISKU. MY TYM RAZEM POSTAWILIŚMY NA CYTADELE, A DOSTALIŚMY SIĘ TAM NA RÓŻNEGO RODZAJU KÓŁECZKACH, ZARÓWNO TYCH WIĘKSZYCH, JAK I MNIEJSZYCH.

TEKST: ANITA KOPANIA

Nasi uczestnicy na zbiórce pojawili się na rowerach, hulajnogach, rolkach, a nawet wrotkach. Przed wyjazdem przypomnieliśmy sobie o zasadach bezpiecznego poruszania się po drodze, ustaliliśmy kolejność w kolumnie i ruszyliśmy podbijając Cytaadelę, ponieważ letnia pogoda nam sprzyjała.

Gdy dotarliśmy na miejsce, zrobiliśmy sobie chwilę przerwy. To był idealny moment, aby przebrać się w obuwie sportowe i zagrać w nasze ulubione gry boiskowe. Nie mogło zabraknąć spiona, wykopka i flag. Po tak dużej dawce ruchu nawodniliśmy organizm, odpoczęliśmy na polanie i ruszyliśmy dalej.

Podczas zwiedzania ścieżek poznańskiej fortecy podziwialiśmy krajobraz i przyrodę. Mieliśmy okazję zobaczyć rosarium, Pomnik Bohaterów oraz 112 rzeźb „Nierozpoznani” Magdaleny Abakanowicz. To była idealna lekcja połączona z dużą dawką ruchu na świeżym powietrzu.

Dzieci i młodzież wykazały się nie tylko dobrą sprawnością fizyczną, ale przede wszystkim empatią i koleżeńskim podejściem. Jako dobrze zorganizowana grupa potrafiliśmy dostosować tempo do najmłodszych, wspierać się wzajemnie i pomagać. Każdy z nas wie, że możemy na siebie liczyć. Takie cechy charakteru



zaowocują w przyszłości.

Na trasie naszej przejażdżki zrobiliśmy sobie jeszcze jeden przystanek. Tym razem najmłodszy wykorzystali ten czas na zabawę na placu zabaw. Natomiast starsi postanowili zagrać w gry karciane. Gdy wszyscy nabraliśmy sił, nadszedł czas, by wracać do domu.

Uczestnicy naszej wycieczki byli bardzo zadowoleni. Każdy poruszał się swoim ulubionym środkiem transportu wśród

pięknej zieleni. To idealny czas na aktywny wypoczynek i naładowanie baterii na wrzesień. Wszyscy wiedzą, że taka forma spędzania wolnego czasu przynosi wiele korzyści. Oprócz dobrego samopoczucia poprawia kondycję, rozwija mięśnie nóg i dotlenia organizm. Jesteśmy przekonani, że taka wycieczka nie była ostatnią. Do rowerów i rołek będziemy wracać dość często, ponieważ jesteśmy świadomi jak wiele płyni z tego korzyści.





# SIŁA, ALE RÓWNIEŻ KONDYCJA I WYTRZYMAŁOŚĆ



KONDYCJA, WYTRZYMAŁOŚĆ I SIŁA TO NAJWAŻNIEJSZE CZYNNIKI W SPORTCIE. BEZ KONDYCJI NIE MA WYTRZYMAŁOŚCI, A BEZ WYTRZYMAŁOŚCI NIE MA KONDYCJI. SIŁA POWINNA BYĆ RÓWNOWAŻNA Z WYTRZYMAŁOŚCIĄ. DZIĘKI NIM MOŻNA OSIĄGNAĆ LEPSZĄ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ. OBIE TE CECHY UŁATWIWIAJĄ NAM FUNKCJONOWANIE W ŻYCIU CODZIENNYM.

TEKST: ARTUR LISIAK

Trener Osiedlowy, tak jak każdy inny trener, powinien zadbać o to by wszyscy uczestnicy zajęć byli dobrze przygotowani na każdy możliwy wysiłek fizyczny. Treningi zazwyczaj odbywają się dla chę-

ślomy pomiędzy słupkami, nie brakuje również wieloskoków oraz skipów. Wytrzymałość kształtujemy poprzez różne ćwiczenia interwałowe, a także ćwiczenia kardio.



nych pod koniec zajęć. Bardzo pomocne do wykonywania ćwiczeń są plac do Street Workoutu i bieżnia, które znajdują się na terenie szkoły. Uczestnicy kształtują tutaj swoją siłę poprzez podciąganie na drążku, pompki na ziemi oraz na poręczach, a także wykonują ćwiczenia związane z kalisteniką. Kondycję ćwiczymy biegając na bieżni, robiąc różne zwody,

Podczas ćwiczeń zwracamy szczególną uwagę na technikę wykonywania, oraz dostosowanie odpowiedniego poziomu trudności. Każdy wykonuje ćwiczenia według swoich możliwości. Najbardziej lubiane jest podciąganie na drążku podchwyt, co pozwala na lepsze ukształtowanie głów bicepsa. Co trzy tygodnie organizowany jest turniej między

uczestnikami. Polega on na wykonaniu jak największej ilości powtórzeń danego ćwiczenia. Najczęściej są to: brzuski, pompki zwykłe, pompki na poręczach, podciąganie na drążku podchwyt i nachwytem, burpeesy, wskoki na skrzynie na czas oraz biegi na bieżni. Za każdym razem widać zaangażowanie uczestnika. W turnieju nie chodzi tylko o zwycięstwo, ale także o sprawdzenie własnych możliwości i postępów w ćwiczeniach. Uczestnicy widząc swoje osiągnięcia, bardzo chętnie przychodzą na zajęcia nie tylko aby pograć na boisku, ale także by wykonać efektywny trening i trochę wysilić swój organizm. Wykonywany trening pozwala na kształtowanie jak największej partii mięśni.

Uczestnicy zapytani o trening stwierdzili:

Kacper: „Potrafię się w końcu podciągać na drążku więcej niż 5 razy, poprawiłem swoją szybkość i zwinność, teraz w szkole nikt nie może mnie dogonić”, Paweł: „Jestem o wiele szybszy niż byłem i nie męczę się tak prędko kiedy gram w piłkę”, Dawid: „Dzięki treningom o wiele lepiej się czuję wstając z łóżka i nie mam problemów z wczesnym pójściem spać”, Patryk: „Nie muszę chodzić na siłownię, wystarczają mi obecne treningi”.



# RAKIETY W DŁOŃ, STARTUJEMY Z LACROSSE



DZIECI I MŁODZIEŻ Z BOISKA PRZY UL. KRAKOWSKIEJ PODCZAS ZAJĘĆ TRENERA OSIEDLOWEGO MAJĄ MOŻLIWOŚĆ SKORZYSTANIA Z WIELU ATRAKCJI POZABOISKOWYCH, JEDNAK GŁÓWNYM CELEM PROGRAMU SĄ ZAJĘCIA NA BOISKU. JEDNĄ Z WIELU ATRAKCJI, JAKIE ODBYŁY SIĘ JUŻ NA BOISKU BYŁY ZAJĘCIA Z LACROSSE.

TEKST: BARTOSZ KASZUBOWSKI

Lacrosse jest to gra sportowa pochodzenia indiańskiego, w której rywalizują ze sobą 2 zespoły. Każdy zawodnik posiada raketę z tzw. koszykiem, który służy do łapania lub podawania piłki.

Ten rodzaj gry był zupełną nowością dla dzieci, co wzbudziło wiele ekscytacji już na samym początku. Na wstępie został pokazany sposób trzymania kija oraz piłki, jakiej używa się podczas nauki. Tutaj należy dodać, że najpierw dzieci otrzymują pomarańczową piłkę wielkości piłki do tenisa, bardzo lekką, wykonaną z plastiku. W części głównej uczestnicy grali piłką białą, taką jak profesjonalni zawodnicy, która jest znacznie cięższa. Zwiększa to siłę i odległość podania czy strzału. Zajęcia były poprzedzone lekką rozgrzewką wprowadzającą do wyżej wspomnianych elementów technicznych. Dzieci w różnym wieku miały dużo zabawy podczas rzucania i chwytania piłki, co sprawiło im nie lada wyzwanie z uwagi na mały rozmiar piłki oraz raketę utrzymaną po raz pierwszy w dłoniach.

Po części wstępnej i nauczaniu podstawowych elementów przeszliśmy do tego, co dzieci kochają najbardziej, czyli gry. Uczestnicy zostali podzieleni na 2 zespoły, następnie omówione zostały podstawowe zasady gry oraz ustawienie zawodników na boisku. Gra rozpoczęła się od bardzo widowiskowego elementu, czyli tzw. "Face-off", gdzie 2 zawodników staje na środku boiska i podrzuca do góry piłkę, która znajduje się pomiędzy końcami ich raket. Uczestnicy do ostatniej minuty zajęć próbowali zdobyć jak najwięcej bramek i wygrać mecz. Po końcowym gwizdku zajęcia zostały zakończone fantastycznym okrzykiem i wzniesieniem raket w górę.

W zajęciach brało udział 16 uczestników, w tym chłopcy i dziewczyny. Spotkanie zostało przygotowane przez klub sportowy Poznań Hussars oraz poprowadzone przez Klaudję Majorczyk, jedną z zawodniczek Poznań Hussars Ladies.





# LESZKA ROWERAMI ZWIEDZA POZNAŃ



UCZESTNICY PROGRAMU TRENER OSIEDLOWY AWF PRZY UL. LESZKA BARDZO POLUBILI WYCIECZKI ROWEROWE, WIĘC W TEGOROCZNEJ EDYCJI ODBYLIŚMY ICH CAŁKIEM SPORO.

TEKST: DOMINIK WINIARSKI

Pierwsza wyprawa odbyła się już w kwietniu, czyli w pierwszym miesiącu zajęć Trenera Osiedlowego AWF. W Wielką Sobotę, po święconce spaliliśmy trochę kalorii, aby w kolejnych dniach móc się delektować świątecznymi pysznościami. Trasa Malta i Wartostrada została pokonana zarówno przez młodszych i starszych, a nawet jednego rolkarza.

Kolejna wycieczka odbyła się pod koniec kwietnia, kiedy to wybraliśmy się na Cytadellę, gdzie dzieci i młodzież mogły poznać genezę i historię tego miejsca oraz aktywnie odpocząć od jazdy na rowerze, grając m.in. w „Spiona”.

Następnym razem odwiedziliśmy niedawno wybudowany Park Rataje znajdujący się między osiedlami Bohaterów II Wojny Światowej, Polan, Rzeczypospolitej i Powstań Narodowych. To największy park w Polsce wybudowany po 1989 roku. Tam czekało na nas wiele atrakcji, np. miejska fontanna na placu przed X LO na os. Rzeczypospolitej, gdzie można schłodzić się w upalne dni oraz zabawkowa lokomotywa i wagon Wars, które stały się częścią skansenu Średzkiej Kolei Powiatowej. Przed wojną właśnie tędy biegła linia kolejowa o tej nazwie. Dlatego w parku urządzono m.in. udawany peron. Dla rowerzystów, rolkarzy i de-

skorolkarzy znajdują się tam tory przeszkód. Jednak największą popularnością w Parku Rataje cieszą się plac zabaw i ogród pięciu zmysłów. Ten ostatni to strefa wypoczynkowa z ogrodami zapa-



chowymi, ławkami, hamakami i leżakami miejskimi, stolikami do gry w szachy oraz strefą rekreacyjną.

Innym razem pojechaliśmy do Parku Jana Pawła II, w którym aktywnie spędziliśmy czas wolny oraz mieliśmy okazję świętować urodziny jednego z uczestników zajęć.

Oczywiście dla uczestników rowerowych podróży jednymi z ulubionych momentów są przerwy na nawodnienie organizmu, jedzenie lodów i innych smakołyków. Zmęczenie po pokonaniu opisanych tras było nieistotne. Najważniejsze

były dobra zabawa oraz uśmiech na twarzach dzieci. Przed nami na pewno kolejne wycieczki i nowe miejsca do odkrycia.



# II EDYCJA ZAWODÓW SPORTOWYCH O TYTUŁ „MISZCZA TRENERA OSIEDLOWEGO” NA TOMICKIEGO



ŚLADEM POPRZEDNIEJ EDYCJI ZAJĘĆ TRENERA OSIEDLOWEGO, NA BOISKU PRZY SP NR 85 NA TOMICKIEGO, ODBYŁA SIĘ II EDYCJA ZAWODÓW SPORTOWYCH O TYTUŁ „MISZCZA TRENERA OSIEDLOWEGO”.

TEKST: JAGODA GREŁA

Zawody sportowe są jedną z wielu ulubionych form aktywności fizycznej, podejmowanej przez dzieci w każdej kategorii wiekowej. Budzą one bowiem w uczestnikach wiele emocji. Towarzysząca im rywalizacja sprawia, że każdy z uczestni-

wej. Konkurencje wchodzące w skład całych zawodów o tytuł „MISZCZA Trenera Osiedlowego” dostosowane były do każdej grupy wiekowej. Wszyscy zawodnicy wzięli udział w 6 konkurencjach, które skonstruowane były w taki sposób, aby



ków wspina się na wyżyny swoich możliwości fizycznych, po to, aby osiągnąć jak najlepszy wynik. Uczestnicy zajęć Trenera Osiedlowego przy SP nr 85 na Tomickiego, także w tym roku zmierzali się w kilku konkurencjach sportowych, które wymagały od nich wykazania się na poszczególnych płaszczyznach: wytrzymałościowej, zwinnościowej, szybkościowej oraz siło-

uwzględnić jak najwięcej dyscyplin sportowych. Za każdą wykonaną poprawnie konkurencję otrzymywali punkty, które sumowane dawały końcową pulę punktów. Osoba z największą liczbą punktów została okrzyknięta mianem „MISZCZA Trenera Osiedlowego”. Dla każdego przewidziany był drobny upominek, a dla zwycięzcy dodatkowo pamiątkowy medal.

Podczas tych zawodów stawialiśmy głównie na dobrą zabawę, dlatego też konkurencje zawierały aspekt budzący mnóstwo uśmiechu na twarzach dzieci. Oprócz udziału w konkurencjach uczestnicy wcielili się również w role sędziów: poznali zasady budowania tabel klasyfikacji, pomiaru czasu oraz zapisywania czasów.

Całe zawody sportowe przebiegały w myśl zasady fair play. Uczestnicy wzięli udział w kolejnej lekcji radzenia sobie



z przegraną, co dla wielu nadal jest dużą trudnością. Na zakończenie zawodów rozegraliśmy wielką bitwę kuli wodnych. Każdy otrzymał kilka baloników napełnionych wodą, które po pęknięciu uwalniały wodę. Była to świetna zabawa, która skutecznie orzeźwiła wszystkich po zaciętej rywalizacji podczas zawodów sportowych.



# ZABAWY Z MAPĄ



TO JUŻ KOLEJNY RAZ JAK UCZESTNICY ZAJĘĆ TRENERA OSIEDLOWEGO AWF NA BATOREGO MIELI OKAZJĘ BAWIĆ SIĘ Z WYKORZYSTANIEM MAPY. ZA NAMI JUŻ M.IN. DWIE EDYCJE ZABAWY W POSZUKIWANIE „SKARBU CZARNOBRODEGO”, ROWEROWE ZWIEDZANIE PARKU CYTADELA ORAZ ZABAWA Z APLIKACJĄ GEOCACHING.

TEKST: KLAUDIA KUBALEWSKA

W maju wyruszyliśmy by znaleźć skrytki w rezerwacie przyrody Żurawiniec. Zabawę rozpoczęliśmy od zapoznania z darmową aplikacją Geocaching, którą dzieci zainstalowały na swoje telefony, wyszukaliśmy najbliższych skrytek i wyznaczyliśmy trasę, którą musieliśmy

teren oraz jakiego jest rozmiaru. W aplikacji znajduje się również wskazówka gdzie dokładnie szukać „skrzynki”, np. może być schowana w starym pniu drzewa, przyklejona magnesem do słupka itp. Z aplikacji dowiemy się również jakie są atrybuty miejsca w którym jest ukryta

i np. nie zniszczyły. W każdej „skrzynce” znajduje się notes z miejscem na wpisanie się razem z datą oraz może znajdować się mały upominek, który można wziąć pod warunkiem, że samemu włoży się coś dla następnych szukających. W lesie udało nam się znaleźć kilka takich skrytek, wpi-



przejść, żeby się do nich dostać. Każda ze skrytek zaznaczona jest orientacyjnie na mapie oraz zapisane są o niej różne informacje, takie jak określona w skali od 1 do 5 trudność w znalezieniu jej, jak trudny jest

„skrzynka”, np. czy można tam dojechać rowerem, czy jest gdzie zaparkować, czy jest na terenie dostępnym przez 24/7, czy jest zalecana dyskrecja w trakcie szukania skrytki żeby obce osoby nie znalazły jej



ścić się do nich oraz zostawić tam małe upominki dla kolejnych osób.

Następna nasza przygoda z mapą odbyła się na wycieczce rowerowej na Cytadelę. Po dojeździe na miejsce udaliśmy się do najbliższej mapy parku, tam podzieliśmy się na pary i każda z par miała za zadanie na wręczonej im mniejszej wersji mapy zaznaczyć i podpisać 10 miejsc, które chcieliby zobaczyć na Cytadeli. Następnie wszystkie miejsca zaznaczone przez dzieci nanieśliśmy na ostateczną mapę i wyznaczyliśmy trasę wycieczki. Odwiedziliśmy m.in. Pomnik Bohaterów, Dzwon Pokoju i Przyjaźni Między Narodami, Amfiteatr, rzeźbę Nierozpoznani, czotgi znajdujące się przed Muzeum Uzbrojenia, Rosarium w którym podziwiać mogliśmy żaby w różnych fazach rozwojowych. Znalazła się również chwila na wspólną zabawę na placach zabaw oraz orzeźwiający lody.

Kolejna przygoda z mapą i tym razem „piracką” przygodą rozpoczęła się od znalezienia na boisku skrawka mapy na którym zaznaczony był jakiś punkt. Podążając od punktu do punktu uczestnicy odnajdywali kolejne skrawki mapy oraz wykonywali zadania, aż połączyła się ona w całość i odnaleźli oni zagubiony „Skarb Czarnobrodego”.

Zabaw z mapą jest wiele i warto je wykorzystywać, bo dzieci mają wtedy okazję by rozwijać swoją orientację w terenie, umiejętności czytania z mapy, rozwijają umiejętność myślenia przestrzennego. Dla nich to wspaniała przygoda, która pozwala odkryć nowe miejsca, umiejętności i kolejna okazja na aktywne spędzenie wolnego czasu.



# BASENOWE SZALEŃSTWO W UPALNE DNI WAKACJI!



ZAJĘCIA Z TRENEREM OSIEDLOWYM MAJĄ DO ZAOFEROWANIA NIESKOŃCZENIE WIELE ATRAKCJI ORAZ WYJŚĆ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W OKRESIE WAKACYJNYM, ALE CÓŻ MOŻE BYĆ LEPSZEGO OD WYJŚCIA NA BASEN W UPALNE DNI WAKACJI?

TEKST: JAKUB MOTAŁA



Słońce wysoko na niebie, pogoda upalna, rumieńce na twarzach, nie pozostaje więc nic innego jak pójść na basen Arena! Kompleks ten ma do zaoferowania bardzo dużo niespodzianek dla dzieci i młodzieży w każdym wieku, dlatego każdy z nas znajdzie coś odpowiedniego dla siebie.

Na początku jak zawsze siadamy i powtarzamy zasady bezpieczeństwa na basenie, bo przecież to nie jest bo-

dy jest najlepsza zabawa. Na średnim basenie młodsze dzieci zjeżdżają na poczwórnej zjeżdżalni. Trener obserwuje, krzyczy „trzy, dwa, jeden, start!” I ruszamy w wyścig, kto pierwszy w wodzie. Druga konkurencja polega na tym, które z dzieci zrobi większy plusk wody. Każdy ma na to własny sposób, którego nikomu nie zdradzi! Niekiedy zbieramy się wszyscy przy brodziku i urządzamy różne ciekawe zabawy. W tym basenie mamy do dyspozycji armaty wodne, palmy z lejącą się na głowę wodą, tęczę z której leci woda i wiele innych atrakcyjnych przyrządów do zabawy. Lubimy bawić się w berka i bronić się armatami.



isko. Kiedy wszystko zostało utrwalone, smarujemy się kremem z filtrem i lecimy! Starsi do głębokiego basenu, gdzie odbywa się pokaz niesamowitych skoków do wody. Od bomby, przez batmana, aż do różnych innych śmiesznych skoków. Z drugiej strony basenu zostaje rozegrany mecz w piłkę wodną na własnych zasadach, bo przecież wte-

Po wodnych atrakcjach trener zarządza przerwę, wszyscy wychodzą z wody, siadają na ręcznikach i czas coś zjeść. Każdy zajada kanapki lub słodkości, które przyniósł z domu. Aby ochłodzić się można również pójść do budki z lodami i wybrać swój ulubiony smak. W tym samym czasie siadamy w kole i gramy w naszą ulubioną grę karcianą jaką jest „kent”. Po kilku partyjkach wracamy do wody i ponownie się bawimy. Niestety wszystko co dobre kiedyś się kończy, po kilku godzinach świetnej zabawy czas wracać do domu i wyciekiwać kolejnego dnia z Trenerem Osiedlowym.



# WYJŚCIE NA MALTĘ



ZAJĘCIA SPORTOWE PROGRAMU TRENER OSIEDLOWY AWF TO GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE, ALE TAKŻE RÓŻNEGO RODZAJU WYJŚCIA I ZWIĄZANE Z TYM ATRAKCJE. JEDNĄ Z NAJBARDZIEJ WYCZEKIWANYCH ATRAKCJI JEST ZDECYDOWANIE WYJŚCIE NA MALTĘ! DWIE Z TRZECH PRZEDSTAWIONYCH ATRAKCJI SĄ DLA ODWAŻNYCH DZIECI, A TAKICH NIE BRAKUJE.

TEKST: MARIA BISKUP



Na pierwszy ogień wybieramy zjazd na pontonach, który jest przygotowany na kolejkę Adrenaline. Każdy uczestnik ma do dyspozycji 3 zjazdy, tak więc można popisać się stylem zjazdu oraz szybkością. Wysokość, prędkość oraz pryskająca woda są niesamowitym ochłodzeniem w upalne dni wakacji. Ostatni ze zjazdów jest zawsze rywalizacją – kto szybciej na dole.

Po orzeźwiających zjazdach na pontonach przychodzi czas na coś bardziej

mrozącego krew w żyłach. Starsze dzieci na przodzie – z kolegą lub w pojedynkę, młodsze z tyłu z Panią trener. Zapinamy pasy, zielone światło i jazda pod górkę. Na samym szczycie zwalniamy hamulec i ruszamy z największą możliwą prędkością w dół! Czujemy wiatr we włosach, dreszczyk emocji oraz ogromną dawkę adrenaliny. Później już tylko słysząc okrzyki radości oraz głośny śmiech i widzimy się znów na dole. Gdy wszyscy już zjechali, wymieniamy się doświadczeniami.

Na sam koniec, coś na wyciszenie – mini golf, który wymaga od uczestników skupienia oraz precyzji. Dzielimy się na dwie grupy, często starsi osobno i młodszy w drugiej grupie, żeby każdy miał szansę na dobry wynik. Na takich atrakcjach, nie jesteśmy jedynym boiskiem, stąd kolejki na każdym dołku. Ale to żaden problem, szukamy pierwszego wolnego dołka i zaczynamy! I tak od wolnego dołka do kolejnego wolnego, aż w końcu każdy z nas zaliczy ich aż 18! Na każdym dołku mamy 7 szans na wbić piłeczkę, czyli maksy-



malnie można zdobyć 7 punktów – jeśli ktoś trafi za pierwszym razem. Mini golf daje nam wiele uśmiechu i nikomu nie jest przykro jeśli będzie miał najgorszy wynik, bo przecież to i tak była super zabawa!

Po zakończeniu rywalizacji na mini golfie czas do domu, ale po drodze jeszcze lody! Idziemy do budki z lodami, ustawiamy się w kolejce i kupujemy jedną lub dwie porcje, wybierając smaki na jakie mamy ochotę!



# PODCHODY



PODCHODY TO RODZAJ PROSTEJ GRY TERENOWEJ, KTÓRA POLEGA NA TYM, ŻE JEDNA GRUPA UCIEKA ZOSTAWIAJĄC PO SOBIE ŚLAD W POSTACI STRZAŁEK I ZADAŃ, A DRUGA Z KOLEI JĄ GONI. GRA TA PRZEZNACZONA JEST ZARÓWNO DLA DZIECI, JAK I DLA MŁODZIEŻY. ABY PRZEPROWADZIĆ TAKĄ GRĘ POTRZEBUJEMY PRZED WSZYSTKIM KREDY, KARTKI ORAZ CZEGOŚ DO PISANIA. MIEJSCEM DO ZABAWY MOŻE BYĆ NA PRZYKŁAD OSIEDLE, PARK CZY LAS.

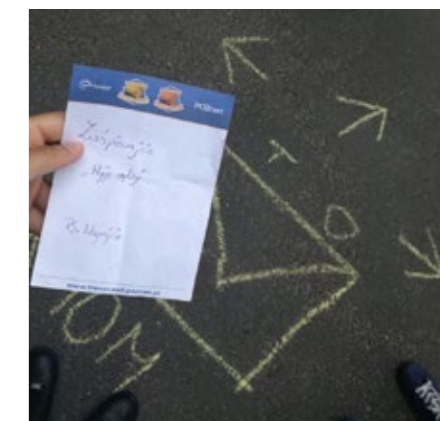
TEKST: MARTYNA BOLEWICKA

My nasze podchody zaplanowaliśmy z dużym wyprzedzeniem, dlatego że brało w nich udział aż sześć boisk z Trenera Osiedlowego. Wyzaczyliśmy wspólnie termin i spotkaliśmy się w wyznaczonym miejscu, jakim była Cytadela.

Najpierw podzieliliśmy się na dwie drużyny. Gdy ustaliliśmy zasady gry i określiliśmy ilość zadań, przyszedł czas na rozpoczęcie gry. Drużyna uciekająca ruszyła, a ta która pozostała musiała odzekać około dwudziestu minut. Dobra



organizacja grupy i chęć zabawy sprawiły, że grupa uciekająca zniknęła w mgnieniu oka. Jedni rysowali strzałki za pomocą kredy, inni z kolei wymyślali coraz to lepsze zadania, a jeszcze inni sprytnie je chowali. Na Cytadeli znajdowały się już wcześniej narysowane strzałki, dlatego nasze dodatkowo podpisałyśmy skrótem „T.O.” jak Trener Osiedlowy. Podczas całej trasy uśmiech nie schodził nam z twarzy. Do zadań, które przygotowaliśmy należało m.in: zatańczenie makareny, rozwiązanie matematycznych łamigłówek, zaśpiewanie piosenki, ułożenie z patyków napisu „Trener Osiedlowy”, napisanie wierszyka czy założenie jednej rzeczy na lewą stronę. Gdy wykorzystaliśmy ustaloną ilość zadań, przyszedł czas na znalezienie kry-



jówki! Schowaliśmy się i oczekiwaliśmy aż grupa przeciwna nas odnajdzie.

Pozostawione strzałki pozwoliły przeciwnej drużynie nas znaleźć, choć zajęło im to sporo czasu, co utwierdziło nas w przekonaniu, że nasza kryjówka była bardzo dobra. Sprawdziliśmy czy wykonali wszystkie zadania, a niektóre z nich były nawet udokumentowane na zdjęciach czy filmach w telefonie. Obejrzenie ich rozbawiło nas do łez. Wszyscy spędziliśmy miło czas i nie możemy doczekać się rewanżu. Mamy nadzieję, że to już niedługo nastąpi!



# MŁODZI MAFIOSI



NIE OD DZISIAJ WIADOMO, ŻE TRENER OSIEDLOWY SPORTEM I AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ STOI. CO ROBIĆ JEDNAK, KIEDY MŁODYCH SPORTOWCÓW DOPADA WYCIĘCZENIE, A BOISKO PRZYPOMINA PATELNIĘ?

TEKST: MATEUSZ DOMAŃSKI

Z pomocą przychodzi gra, która przywędrowała do nas z Moskwy około 30 lat temu – „Mafia”. Jej proste zasady, oraz duża doza interakcji między graczami sprawiły, iż jest ona jedną z najbardziej wyczekiwanych aktywności na boisku (szczególnie po wycieńczającym meczu w palanta). „Mafia” przy okazji salw śmiechu i dużej dawki świetnej zabawy rozwija wśród dzieciaków umiejętności obserwacji i analizy zachowania, przekonywania innych do swoich racji, oraz wyciągania wniosków. Do gry nie potrzeba żadnych przedmiotów, czy rekwizytów, wystarczy minimum 6-osobowa grupa i możemy przenieść się na ulicę Nowego Jorku by (nawet nie będąc Włochem) wstąpić w szeregi mafii, lub zwalczać ją do ostatniego tchu.

Aby rozpocząć grę siadamy tak, aby każdy grający mógł widzieć resztę graczy (optymalnie w kółku), następnie wybieramy prowadzącego, który nie bierze bezpośrednio udziału w rozgrywce (mimo to dzieciaki często „biją” się o to kto nim zostanie). Następnie wszyscy zamykają oczy (nastaje „noc”), a prowadzący wybiera (np. poprzez dotknięcie ramienia) osoby, które zostaną mafiosami. Ich liczba uzależniona jest od ilości grających, a celem jest wyeliminowanie z gry reszty graczy. Pozostali uczestnicy zabawy zostają „obywatelami” których zadaniem jest pozbycie się mafii z ulic ukochanego „miasta”. Po wyborze ról, mafiosi otwierają oczy (cała reszta „miasta” śpi) i typują osobę, którą chcą wyeliminować z gry. Po naradzie mafii „budzi” się całe „miasto”, a prowadzący obwieszcza „zgon” osoby wybranej wcześniej przez mafie. Po tym traumatycznym wydarzeniu gracze dyskutują kto ich zdaniem należy do Cosa Nostry. Po dojściu do porozumienia, podnosząc ręce wybierają kogo wyeliminują z gry, następnie znów wszyscy zamykają



oczy i zapada kolejna noc. Gra toczy się do momentu, kiedy na placu boju pozostaną wyłącznie „mafiosi”, bądź wyłącznie „obywatele”.

Rozgrywkę można urozmaicać, dodając do niej różne role wśród obywateli, takie jak np. inspektor (sprawdza wybranego gracza), lekarz (uniemożliwia mafii wyeliminowanie wybranego gracza) lub

policjant (raz podczas gry może wyeliminować dowolnego gracza).

Zabawa ta zawsze dostarcza dzieciakom dużo emocji, a jej nieprzewidywalność sprawia, że każda rozgrywka wygląda inaczej. Jednocześnie rozwija ona wiele umiejętności i pozwala zregenerować siły przed kolejnym meczem. Gorąco polecam ją na upalne dni.

# SZWEDZKA GRA O NAZWIE „KUBB”



NA BOISKU PRZY UL. NORWIDA SŁOŃCE POTRAFI NIEŻLE PRZYGRZAĆ! I I GDY UCZESTNICY ZAJĘĆ Z TRENEREM OSIEDLOWYM ODPOCZYWAJĄ W CIENIU, ROBIĄ TO W BOJOWY SPOSÓB – M.IN. GRAJĄC W BARDZO WCIĄGAJĄCĄ, ACZKOLWIEK MAŁO ZNANĄ SZWEDZKĄ GRĘ O NAZWIE „KUBB”! DZIĘKI TRENEROWI OSIEDLOWEMU AWF Z BOISKA PRZY UL. NORWIDA, KTÓRY WPADEŁ NA POMYSŁ BY ZAPREZENTOWAĆ DZIECIOM TĘ GRĘ ORAZ DZIĘKI FUNDACJI NA RZECZ AWF, KTÓRA DOSTARCZYŁA SPRZĘT DO GRZY – DZIECI Z BOISKA PRZY UL. NORWIDA MOGĄ PRÓBOWAĆ SWOICH SIŁ TAKTYCZNO-MANUALNYCH W TEJ GRZE.

TEKST: MATEUSZ UŁASIEWICZ

Gra ta składa się z zestawu specjalnych klocków drewnianych, odpowiednio ułożonych w wyznaczonym przez 4 drewniane paliki prostokątnym polu. Na krótszych bokach tego pola układają się 5 kubb'ów – czyli drewnianych klocków, które trzeba zbijać – do tego jeszcze wrócimy. Grają dwie drużyny i w każdej z nich muszą być co najmniej 2 osoby. Grać może praktycznie każdy! I młody i starszy uczestnik będzie miał ogromną frajdę z rozgrywki w Kubb! Gra budzi wiele emocji i daje dużo satysfakcji, szczególnie gdy uda się trafić więcej niż jednego kubb'a. Zatem w grze tej istotna jest celność, którą dzieci uwielbiają testować. Wracając do zasad gry: każdy z graczy ma drewniany kijek, którym musi trafić w kubb'y przeciwnika po przeciwnej stronie – tak, by je strącić. Ilość kijków przypadających na jedną osobę jest zależna od ilości osób w drużynie – do dyspozycji jest łącznie 6 kijków, które są rozdzielane na jedną druży-

nę. Najpierw w kierunku kubb'ów przeciwnika rzuca jedna drużyna, po zakończonym ataku druga drużyna odrzuca zbite kubb'y na pole tych, co skończyli rzucać, a następnie zbierają kijki z ziemi by przeprowadzić kontratak tak, by może odzyskać przejęte przez przeciwnika kubb'y. Kubb'y, które zostały odrzucone na połowę przeciwnika zostają tam i są ustawiane do pionu – także ważne jest to, gdzie się takiego kubb'a odrzuci. Im taki kubb będzie rzucony bliżej króla – o którym to królu



wspomnimy w dalszej części artykułu – tym trudniej potem trafić w tego kubb'a tak, by nie zbić przy tym ów króla. Najlepszą taktyką jest odrzucanie kubb'ów tak, by stały w jak największej liczbie obok siebie! Wtedy można za jednym razem trafić w kilka kubb'ów. Gra trwa tak długo, aż jedna z drużyn wybijie wszystkie kubb'y plus na końcu króla. Król to jest największy z kubb'ów, który stoi na środku pola do gry – z tym, że na tego króla trzeba uważać! Gdy król zostanie strącony przed zbitiem zwykłych kubb'ów, to ta drużyna która go zbiła przegrywa.

Wakacje z Trenerem Osiedlowym AWF to nie tylko ruchowe gry i zabawy, ale także gry zręcznościowe np. taka jak wyżej opisana, gdzie trzeba wykazać się nie lada celnością! Gra Kubb na pewno „zadomowi” się na długo na naszym boisku!



# 5 SPRAWDZONYCH SPOSOBÓW OD EKIPY Z WILDY NA (JESZCZE BARDZIEJ!) UDANE WAKACJE Z TRENEREM OSIEDLOWYM



JAK CO ROKU LATO PRZYNOŚI ZE SOBĄ TAK POTRZEBNE WSZYSTKIM ROZLUŻNIENIE: KONIEC ROKU SZKOLNEGO, DŁUŻSZE I CIEPLEJSZE DNI. NIECO MNIJEJ CZASU POŚWIĘCAMY NA CODZIENNE OBOWIĄZKI, NIE MAMY NA GŁOWIE PRAC DOMOWYCH I NAUKI DO SPRAWDZIANÓW, A WIĘCEJ OCHOTY NA ZABAWĘ, KORZYSTANIE Z WAKACJI I PRÓBOWANIE NOWYCH RZECZY. I BARDZO DOBRZE! Z TRENEREM OSIEDLOWYM BOWIEM NIE DA SIĘ NUOZIĆ!

TEKST: NATALIA NOWACKA

Otwartość na nowe wyzwania – tak często związana z opuszczeniem swojej strefy komfortu – nie wszystkim przychodzi równie łatwo. Każdy z nas jest inny, dzieciaki na boisku są w różnym wieku,

raźnie, zaś od innych wymaga to „przełamania się”. I chociaż chęć pozostania w swojej strefie komfortu nie jest niczym niewłaściwym, to czasami warto spróbować ją opuścić.

rzeczy, gramy w nowe gry, przełamujemy się i otwieramy na nowe doświadczenia, poznajemy nowych kolegów i koleżanki, a wszystko po to aby świetnie się bawić.

A teraz poznajcie pięć niezawodnych



ale od razu można zauważyć, że jednym eksperymentowaniem i chęć poznawania nowych rzeczy przychodzi lekko i natu-

ralnie, zaś od innych wymaga to „przełamania się”. I chociaż chęć pozostania w swojej strefie komfortu nie jest niczym niewłaściwym, to czasami warto spróbować ją opuścić.

spędzając czas z trenerem osiedlowym przy ul. Zmartwychwstańców, które sprawiają, że wakacje z trenerem zamieniają się w dni pełne aktywności, sportu, dobrego humoru i zadowolenia z siebie, bez większych wyrzeczeń:

**1. WODA – IDEALNE ŚRODOWISKO DLA DZIECIAKÓW**, czyli nie ma wakacji bez wyjścia na Chwiałkę! Doceniamy bliskość tego obiektu od naszego boiska i doskonale sobie wszyscy zdajemy sprawę, że to nie tylko znakomity sposób na dobrą zabawę, ale także świetna możliwość aktywnego spędzenia wolnego czasu dla młodszych i starszych uczestników zajęć.

**2. ROWER – DUŻE ODLEGŁOŚCI NIEWIELKIM NAKŁADEM ENERGII.** Wy-



cieżki rowerowe to jeden z bardziej oczekiwanych punktów programu na wildeckim boisku. Każdą wycieczkę staramy się zorganizować w inne miejsce, by przy okazji poznać nasze miasto.

**3. BOISKOWY TURNIEJ – RYWALIZACJA WŚRÓD SWOICH.** Choć na brak rywalizacji narzekać w wakacje nie można ze względu na turniej Decathlon-Cup, my lubimy rywalizować ze sobą dla zabawy i satysfakcji na boisku. Wiele nam nie trzeba – wybieramy danego dnia jedną z gier, ustalamy zasady, nagrody i działamy. Gramy w różnych konfiguracjach, m.in. młodszy kontra starsi, dziewczyny na chłopaków.

**4. TANIEC – MUZYKA NASZYM NAJLEPSZYM PRZYJACIELEM.** Bez muzyki zajęcia na boisku przy ul. Zmartwychwstańców to nie byłoby to samo. Czy potrafimy, czy nie, dość często znajdujemy chwilę, by zabawić się w choreografów i tworzyć układy, które towarzysza nam w wakacyjnym okresie.

**5. STARE ALE JARE – TAK TO SIĘ KIEDYŚ ROBIŁO**, czyli poznanie gier podwórkowych. Nie są nam obce skoki na skakance, gra w szczura, w klasy, skakanie przez gumę. Do tych zabaw nie potrzebujemy dużej ilości sprzętu, a prostota tych gier przypada do gustu każdemu. Dodatkowo dzieciaki mogą zabłysnąć znajomością tych gier wśród rodziców, którzy sami będąc w ich wieku się w nie bawili.

Sposobów mamy o wiele więcej, ale to co przyświeca im wszystkim to nastawienie, z którym podchodzimy do każdej aktywności, której się podejmujemy. A jest ono zawsze pozytywne! Na boisku przy Zmartwychwstańców nie brakuje energii do działania i chęci do dobrej zabawy. Akumulatory ładowane są na każdym zajęciach i robimy wszystko, by nigdy się nie rozładowały.





# OBÓZ BEZ NUDY!



NA POCZĄTEK ZAGADKA. CO TO JEST? JEST PUNKTEM KULMINACYJNYM CZĘŚCI WIOSENNEJ I LETNIEJ PROGRAMU. JEST NAJBARDZIEJ WYCZEKIWANĄ PRZEZ DZIECI ATRAKCJĄ. JEST RÓWNIEŻ PRÓBA, PODCZAS KTÓREJ NASI UCZESTNICY UCZĄ SIĘ SAMODZIELNOŚCI, NABIERAJĄ ODWAGI, UCZĄ SIĘ WSPÓŁPRACOWAĆ I NAWIĄZUJĄ NOWE ZNAJOMOŚCI. TAK, ZGADZA SIĘ! CHODZI O OBÓZ TRENERA OSIEDLOWEGO W OŚRODKU SPORTOWO-DYDAKTYCZNYM AWF MIESZCZĄCYM SIĘ W MIEJSCOWOŚCI CHYCINA. W TYM ROKU JESZCZE WIĘCEJ EMOCJI I NOWOŚCI CZEKAŁO NA 300 DZIECI, KTÓRE OPUŚCIŁY RODZINNE DOPY PRZEZ CHWILĘ POCZUĆ SIĘ NIEMAL JAK SPORTOWCY.

TEKST: DAWID MROZIŃSKI / ZDJĘCIA: ARKADIUSZ KOSMACZEWSKI

Nie ma nic lepszego niż widok szczęśliwych dzieci. O to, oraz o bezpieczeństwo uczestników przez dwa tygodnie dbali trenerzy osiedlowi, a piękne tereny, miejsca historyczne i kompleks boisk sportowych umilały czas poza blokami zajęć, które organizowane były przez kadrę. Każdy dzień był inny, chociaż plan

tak samo, jednak nic bardziej mylnego. Każdy blok zajęć oznaczał inną atrakcję. Natomiast przerwy między blokami dzieci wykorzystywały do rozwijania swoich pasji na boiskach sportowych, grając wspólnie z trenerami lub przebywając na kąpielisku. Mimo, że same zajęcia sportowe mogłyby wydawać się

powróciło kilka bardzo emocjonujących atrakcji. Uczestnicy mieli możliwość m.in. przejechania się na kanapach wodnych, a okrzyki radości z tego powodu roznosiły się po wszystkich brzegach jeziora Chycińskiego. Dzieci miały również okazję sprawdzić swoje siły w równie przyjemnych zajęciach, które też odbywały



dnia praktycznie się nie zmieniał. Rano po śniadaniu dwa bloki zajęć, po obiedzie kolejne dwa, a po kolacji animacje wieczorne. Niby prosty schemat i może się wydawać, że każdy dzień wyglądał

wystarczające, to i tak najwięcej działa się na zorganizowanych blokach. Dzieci były podzielone na zastępy, gdzie każdy miał okazję sprawdzić się w aż ośmiu różnych profesjach. W tym roku do Chyciny

się na wodzie, jednak wymagały trochę więcej aktywności i sprawności fizycznej. Kajaki i bączki nie tylko uczyły współpracy, ale pokazały jak w inny sposób wykorzystać czas spędzany nad wodnym



akwenem. Na łódce natomiast uczestnicy musieli nieco zmienić strój lub go doposażyć. Zwłaszcza gdy do gry wkraczały zajęcia z paintballem. Wojskowe mundury i maski sprawiły, że dzieci poczuły się jak prawdziwi komandos. Krótki trening celności oraz szybki instruktaż obsługi markera do paintballa i rozpoczęła się batalia o Chycinę w miejscu prawdziwej bitwy z czasów drugiej wojny światowej. Jednak nie były to jedyne zajęcia, na które dzieci ubierały się w specjalny strój. Obowiązywał on bowiem również podczas zwykłej wspinaczki i wspinaczki na skrzynki. Na tych drugich zajęciach w obecnej edycji rekord obozu (chodziło o ułożenie w górę stabilnej wieży z jak największej ilości skrzynek) był pobijany

kilkukrotnie, a najlepszy rezultat sprawiło, że wysoko ustawiono poprzeczkę na przyszły rok (powyżej 26 skrzynek wysokości). Jednak na tym nie koniec atrakcji, bo w tym roku doszło kilka nowych rzeczy tj. gry terenowe (na których uczestnicy mieli okazję poznać zasady takich gier jak spion czy flagi), quest (podczas którego dzieci szukając i rozwiązując zagadki poznawały uroki przyrodnicze i historyczne miejscowości), oraz tyrolka (która bez wątpienia zagości ponownie na kolejnych obozach trenera osiedlowego). Pobyt w Chycinie urozmaicały również animacje obozowe, podczas których wspólnie spędzano czas przy ognisku, konkursie karaoke, dyskoteci i pasowaniu na uczestnika obozu. Natomiast

małym sprawdzianem podsumowującym obóz Trenera Osiedlowego był bieg patrolowy, który odbywał się w ostatni dzień trwania turnusu. Podczas tego biegu zastępy współpracując w swoich grupach wykonywały różnego rodzaju zadania, które sprawdzały umiejętności zdobyte podczas całego wydarzenia.

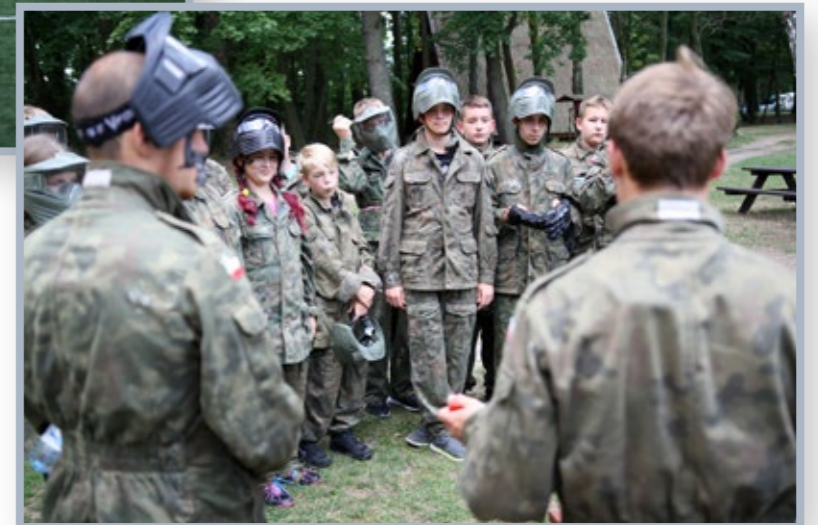
Czas obozu bez wątpienia zapadnie uczestnikom w pamięci na dłużej. Wszyscy wrócili z obozu cali, szczęśliwi oraz z nadzieją powrotu na przyszły rok. Dodatkowo wzbogaceni o nowe doświadczenia i znajomości nie tylko dobrze się bawili, ale również rozwijali, uczyli współpracy i samodzielności. Pozostaje nam tylko nadzieja na ponowny powrót z Trenerem Osiedlowym do Chyciny w 2020 roku.





# GALERIA ZDJĘĆ Z OBOZU TRENERA OSIEDLOWEGO

ZDJĘCIA: ARKADIUSZ KOSMACZEWSKI





# TRENING OGÓLNOROZWOJOWY Z WYKORZYSTANIEM MASY WŁASNEGO CIAŁA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



W TYM ROKU NA ZAJĘCIACH Z TRENEREM OSIEDLOWYM AWF W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 80 PRZY UL. POGODNEJ KONTYNUUJEMY PRACĘ NAD POPRAWĄ ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH U DZIECI BIORĄCYCH UDZIAŁ W PROJEKCIE.

TEKST: OSKAR WANDZEL



W tym przypadku jest to wycieczka do znajdującego się w pobliżu naszego boiska – parku Gołęcińskiego i okolic, gdzie zróżnicowanie terenu zaczyna się od płaskiego asfaltu, po leśne, przecięte korzeniami ścieżki, liczne zjazdy i podjazdy, którymi najpierw trzeba wjechać, by móc później czerpać przyjemność ze zjazdu.

Wszystko oczywiście pod nadzorem Trenera Osiedlowego, który również wcześniej odpowiednio poinstruował uczestników wycieczki, jak mają postępować w konkretnych sytuacjach związanych z bezpiecznym poruszaniem się na rowerze. Jeśli chodzi o samą jazdę na rowerze, to nie każdy młody rowerzysta jest zapoznany z tym, w jaki sposób efektywnie można wykorzystać rower, by przyjemnie się na nim jeździło – chociażby podjeżdżając pod górkę czy pokonując różne przeszkody na drodze, tak by nie zrobić ani sobie, ani innym krzywdy i nie uszkodzić roweru.



trasy, czy też widokami z mostu na Gołębiniu nad torowiskiem, gdzie nieopodal znajdują się fortyfikacje ukryte w lesie, o które nie omieszkaliśmy również zahaczyć!

Trener Osiedlowy z boiska przy ul. Norwida, prowadząc taką wycieczkę rowerową, chce również zapoznać uczestników programu z pobliskimi, ciekawymi miejscami, które często mijają się obok, nie wiedząc nawet o ich istnieniu, a które warto odwiedzić. Uczestnicy takiej wycieczki rowerowej z Trenerem Osiedlowym, często są po raz pierwszy w miejscach, do których się wybieramy. Ale sam Trener Osiedlowy z boiska przy ul. Norwida, podczas wycieczki rowerowej lubi odkrywać nowe miejsca i zrobić małe odstępstwo od wcześniej ustalonej trasy, co okazuje się potem nowo odkrytym skrótem lub wcześniej wspomnianym ciekawym miejscem, koło którego przejeżdża się obok, nie wiedząc o jego istnieniu. Wszystko oczywiście najpierw jest sprawdzone przez Trenera Osiedlowego pod kątem bezpieczeństwa.

Jeszcze przed nami wiele letnich dni – a co za tym idzie mnóstwo kolejnych różnorodnych wyjść z Trenerem Osiedlowym!

Podczas wycieczek Trener Osiedlowy pokazuje uczestnikom programu w jaki sposób można bezpiecznie i przyjemnie przemieszczać się na rowerze! Oczywiście wszystko jest dostosowane do poziomu sprawności fizycznej uczestników, a przerwy w wycieczce ubarwiają się pięknymi widokami, m.in. ogrodu dendrologicznego na Gołębiniu, gdzie również znajdują się ciekawe elementy

# WYJŚCIA DO KLUBU ZAPAŚNICZEGO KS SOBIESKI POZNAŃ



UCZESTNICY PROGRAMU TRENER OSIEDLOWY Z BOISKA NA OS. PRZYJAŹNI, ZARÓWNO W ROKU SZKOLNYM, JAK I W WAKACJE KORZYSTAJĄ Z INFRASTRUKTURY KLUBOWEJ DZIĘKI UPRZEJMOŚCI DZIAŁACZY KLUBU Z SOBIESKIEGO. NAJWIĘKSZYM ZAINTERESOWANIEM PODCZAS TYCH WYJAZDÓW CIESZĄ SIĘ ZAJĘCIA NA MACIE ZAPAŚNICZEJ. STARSZY UCZESTNICY MOGĄ RÓWNIEŻ SKORZYSTAĆ Z SIŁOWNI KLUBOWEJ POD CZUJNYM OKIEM TRENERA.

TEKST: PRZEMYSŁAW KOSICKI



Uczestnicy programu Trener Osiedlowy z boiska na os. Przyjaźni, zarówno w roku szkolnym, jak i w wakacje korzystają z infrastruktury klubowej dzięki uprzejmości działaczy klubu z Sobieskiego. Największym zainteresowaniem podczas tych wyjazdów cieszą się zajęcia na macie zapaśniczej. Starsi uczestnicy mogą również skorzystać z siłowni klubowej pod czujnym okiem trenera.

Na wyjazdach ulubioną grą rozgrzewkową jest „Zegar”, który wywołuje

szczególne emocje z powodu możliwości rzutów na matę przy ucieczce przed berkiem. Kolejne zabawy odbywają się z udziałem dużych piłek gimnastycznych, które wykorzystuje się do wyścigów indywidualnych z różnego rodzaju zadaniami. Można również zagrać w grę rzutnościowo-zręcznościową „Zbijaka w zonie”, czy przeprowadzić ćwiczenia równoważne w grupie.

Największą popularnością na macie zapaśniczej cieszą się wszelkiego rodzaju

zabawy z mocowaniem z piłkami gimnastycznymi, szarfami czy piłkami lekarskimi oraz oczywiście rywalizacja z elementami sztuk walki, takimi jak zapasy czy sumo. Na macie zapaśniczej można też zagrać w gry zespołowe, takie jak Rugby czy Cabadii.

Podczas wyjazdów do klubu sportowego Sobieski każdy uczestnik programu bez wątpienia znajdzie coś dla siebie i będzie mógł poznać nowe atrakcyjne gry i zabawy na przystosowanym do tego bezpiecznym, miękkim podłożu.





# DECATHLON CUP



KOLEJNA EDYCJA DECATHLON CUP PRZESZŁA JUŻ DO HISTORII. NIE ZABRAKŁO WSPANIAŁEJ RYWALIZACJI, A PRZY OKAZJI OGROMNYCH EMOCJI I NIEPRZEWIDYWALNYCH SYTUACJI PODCZAS ROZGRYWEK. BYŁY CHWILE SMUTKU PO PRZEGRANYCH MECZACH I RADOŚĆ Z WYGRANYCH, ALE TAKI JEST SPORT.

TEKST: RAJMUND SOBKOVIK

Zanim jeszcze rozpoczęły się tegoroczne finały rozegraliśmy serię meczów eliminacyjnych. Po pierwszych rozstrzygnięciach przeszliśmy do konkretów. Najpierw odbyły się finały w najmłodszej kategorii. Tutaj tytuł obroniło boisko Lecha, które znowu pokonało w finale os. Lecha 1:0. Największe emocje były jednak podczas meczu o 3 miejsce. Os. Przyjaźni w ostatniej minucie regulaminowego czasu gry zdobyła bramkę, po której byliśmy świadkami serii rzutów karnych, w których szczęście było po stronie drużyny z Winograd. Czwarte miejsce przypadło ekipie z Bosej podobnie jak w turnieju dla rocznika 2003... ale do tego dojdziemy.

Analogii ciąg dalszy. O ile w najmłodszej kategorii wiekowej os. Przyjaźni miało szczęście w rzutach karnych, to już w kategorii 2006 i młodsi tak dobrze nie było. Po meczach grupowych w pierwszym półfinale odbyły się derby Winograd. W rzutach karnych lepsze od os. Przyjaźni było os. Zwycięstwa. W meczu o 3 miejsce os. Przyjaźni dość niespodziewanie przegrało, a jakże – po rzutach karnych z Głuszyną. Finał to popis Zmar-



twychwstańców, które na oczach trenera koordynatora WZPN z ramienia PZPN Marcina Drajera pokonało os. Zwycięstwa.

9 sierpnia rozegraliśmy finały w kategorii 2003 i młodsi. Wiele emocji, sporo bramek i kilka niespodzianek. Po losowaniu okazało się, że dwóch faworytów do zwycięstwa będzie grać w jednej grupie – os. Zwycięstwa i Zmartwychwstańców. Wyniki grupowe nie ułożyły się po myśli tych drugich i razem z Wichrowym Wzgórzem odpadli z turnieju pomimo tego, że nie przegrali ani jednego meczu! Dzięki

tym rozstrzygnięciom i dwóm zwycięstwom os. Lecha komplet półfinalistów uzupełniła ekipa z Bosej. Mini finał oglądaliśmy już w rywalizacji pomiędzy os. Lecha i os. Zwycięstwa. Lepszy okazał się Ci z Lecha i po dwóch strzelonych golach mogli cieszyć się z pierwszego finału w tej kategorii wiekowej po kilkuletniej przerwie. Drugi półfinał to demonstracja siły drużyny z Krakowskiej. Zatem o 3 miejsce grały Bosa ze Zwycięstwa, a o złoto Lecha z Krakowską. Finał pocieszenia to pokaz strzeleckich umiejętności zespołu z Winograd. 3 miejsce dla Zwycięstwa! Finał okazał się niezłym dreszczowcem. Na prowadzenie wyszła Krakowska. Lecha wyrównało po rzucie karnym w ostatniej minucie spotkania... a jednak. Kilka akcji później błąd w komunikacji pomiędzy bramkarzem a obrońcą wykorzystał napastnik z Krakowskiej i ten swoisty klasyk programu Trener Osiedlowy AWF czyli Lecha-Krakowska kończy się wygraną drużyny ze Starego Miasta!

Dziękujemy wszystkim za udział, kibicowanie, wspieranie i zapraszamy na kolejną edycję!

P.S. We wcześniejszych edycjach os. Lecha reprezentowali obecni piłkarze: Schalke 04 Gelsenkirchen – Krystian Woźniak oraz Lecha Poznań – Filip Szymczak. Kto pójdzie ich śladem?



# CHWIAŁKA!



NADESZŁY WAKACJE, A WRAZ Z NIMI ROZPOCZĄŁ SIĘ SEZON WYJŚĆ NA BASEN! DZIECI (I NIE TYLKO!) UWIELBIAJĄ ZABAWY W WODZIE, DLATEGO BASEN „CHWIAŁKA” JEST I ZAWSZE BĘDZIE OBOWIĄZKOWYM MIEJSCEM ODWIEDZANYM PRZEZ OS. RZECZYPOSPOLITEJ W UPALNE DNI. BLISKA LOKALIZACJA ORAZ NISKIE CENY BILETÓW SPRZYJAJĄ TAKIM WYPADOM!

TEKST: ROBERT WOŹNIAK

Jest to niewątpliwie świetna możliwość do odpoczynku, rekreacji oraz przerwania boiskowej rutyny. Poznański basen oferuje nam możliwości skorzystania z wielu atrakcji:

– **basen głęboki**, to miejsce gdzie można spokojnie popływać lub podszkolić się

maluchów, gdzie bez końca najmłodszy strzelają do siebie z armatek wodnych i pluskają się w fontannach wodnych.

Oczywiście każdy z basenów cieszył się dużą popularnością! Nad bezpieczeństwem dzieci niewątpliwie czuwała cała armia świetnie wyszkolonych ratowni-

przez poznański obiekt. Rozgrywaliśmy międzyboiskowe turnieje w piłkę siatkową plażową, piłkę nożną oraz koszykówkę, które dostarczały nam niesamowitej dawki emocji! Jaka to przyjemność wskoczyć po tak zaciętym pojedynku do zimnej wody!



w skokach do wody: na główkę, na supermena, na żółwia lub po prostu na bombę!

– **basen średni**, gdzie znajduje się superszybka żółta zjeżdżalnia oraz

– **brodzik**, czyli peten atrakcji basen dla

ków, przygotowanych do interwencji w każdym momencie.

W chwilach odpoczynku od wodnych szaleństw i wygłupów, dzieci mogły skorzystać z reszty atrakcji oferowanych



Nie zabrakło również gry we frisbee, kolanko, dwa ognie, rzucankę siatkarską, labirynt, dyrygenta, piłkę wodną oraz miłych pogawędek i wymiany doświadczeń z młodzieżą z innych boisk. Dla tych bardziej leniwych była możliwość błęgiego wylegiwania się na ciepłym piasku, bądź na kocu. Dla niektórych dzieciaków woda w basenie to zbyt małe ochłodzenie więc warto pójść na lody w różnych ciekawych smakach albo ochłodzić się mrożoną herbatą. Jak widać, każdy znalazł coś dla siebie!

Kiedy przychodzi czas powrotu, dzieci żegnają się z chwiałką, wypoczęte i opalone wracają z Trenerami do domów. Nie pozostaje nic innego jak czekanie na kolejny upalny dzień i kolejne, na pewno pełne wrażeń wyjście na basen!



# 11. SPARTAKIADA TRENERA OSIEDLOWEGO AWF, SPORT TO NASZE ŻYCIE!



11 LITER UKŁADA SIĘ W ZNANE WSZYSTKIM MAŁYM I DUŻYM UCZESTNIKOM ZAJĘĆ TRENERA OSIEDLOWEGO AWF SŁOWO OZNACZAJĄCE 11. ODSŁONĘ NAJWIĘKSZEJ IMPREZY SPORTOWEJ DLA DZIECI ORAZ MŁODZIEŻY, KTÓRA ODBYWA SIĘ W NASZYM MIEŚCIE PARĘ DNI PRZED ROZPOCZĘCIEM WAKACJI. SPARTAKIADA, BO O NIEJ MOWA, W TYM ROKU PO RAZ KOLEJNY OKAZAŁA SIĘ AKTYWNYM WSTĘPEM DO NIE MNIEJ AKTYWNYCH WAKACJI, KTÓRE SPĘDZIĆ Z TRENERAMI OSIEDLOWYMI AWF MOŻE KAŻDY NAJMŁODSZY MIESZKANIEC POZNANIA.

TEKST: MICHAŁ SZMYTKE

Impreza, event, wydarzenie – to dla prawie 1000 osób uczęszczających na bezpłatne zajęcia organizowane przez Fundację na rzecz Akademii Wychowania Fizycznego moment kulminacyjny programu, realizowanego już od 11 lat na poznańskich boiskach. Tradycyjną imprezę spod znaku żółtego gwizdka poprzedziło kilka miesięcy bezpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych dla wszystkich najmłodszych poznańców, którzy w czasie wolnym od nauki chcą poznać atrakcyjną aktywność fizyczną bez ocen i sprawdzianów.

Spartakiada, słyszał o niej każdy, niezależnie czy grał w piłkę na Piątkowie, czy w berka na Grunwaldzie. W połowie czerwca, zdecydowana większość najmłodszych mieszkańców naszego miasta brała w niej udział, a każdy uczestnik odziany w koszulkę z logiem Trenera Osiedlowego AWF świetnie się na niej bawił. Niech mylą się Ci, którzy sądzą, że Spartakiada Trenera Osiedlowego AWF to tylko czas gier i zabaw, które spotkać można podczas codziennych zajęć na kilkudziesięciu poznańskich boiskach ob-



jętych naszym projektem. Jak co roku, po raz 11. przygotowaliśmy dla naszych podopiecznych mnóstwo dodatkowych atrakcji, które przypadły do gustu nawet największym sportowym malkontentom. Nie inaczej było i tym razem, prawie 1000

dziewczynek i chłopców, młodszych i starszych, niższych i wyższych, szybszych i wolniejszych, ale z równie wielką pasją do aktywności sportowej, którą zaszczepili w nich Trenerzy Osiedlowi AWF, wywodzący się ze wszystkich dzielnic

Poznania, z uśmiechem na ustach, gotowych do zmierzania się ze sportowymi zadaniami w atmosferze fair play, stawiało się na stadionie Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu przy Drodze Dębińskiej.

Obiekty poznańskiej AWF stały się 17 czerwca sportowym centrum Poznania, kiedy to o godzinie 9:00 pierwsi uczestnicy podjęli się sportowej rywalizacji w Biegu Trenera Osiedlowego AWF, czy w wielu różnorodnych konkurencjach indywidualnych. Zmierzenie się z własnymi słabościami i wzięcie udziału w kilkunastu konkurencjach indywidualnych, podczas których nasi podopieczni skakali, biegali, siłowali się i wszechstronnie sprawdzali się pod kątem sprawnościowym nagrodzone zostało okolicznościowymi pucharami. Puchary Trenera Osiedlowego AWF symbolizowały podczas tegorocznej imprezy sportową równość wobec wszystkich uczestników i osób podejmujących się aktywności fizycznej, bez względu na ostateczny wynik czy stan rywalizacji. Ozłocony puchar, będący wierną kopią statuetek największych imprez sportowych na całym świecie, zdobycie będzie półki i pokoje uczestników tegorocznej Spartakiady, zachęcając ich do dalszej aktywności i mierzenia się ze sportowymi wyzwaniem. Z kolei tradycyjny już bieg na dystansie 400 metrów z przeszkodami w postaci płotków, ścian, zjeżdżalni, półminowych czy innych zadań sprawnościowych po raz kolejny ściągnął rzeszę zapalonych biegaczy, którzy kilkakrotnie próbowali swoich sił próbując poprawić

czasy uzyskane w biegu dookoła stadionu. Rekordowy czas uzyskany przez jednego z uczestników, a wynoszący 1 minutę i 19 sekund, po raz kolejny udowodnił świetną formę uczestników naszych zajęć, a także to, że wielu z nich dzięki udziałowi w zajęciach Trenera Osiedlowego AWF znajdzie dla siebie ulubioną dyscyplinę sportową, która może otworzyć drzwi do świata profesjonalnego sportu i olimpijskich krązków.

Punktualnie o godzinie 11:00, za sprawą uroczystej przemowy zapro-

szonych gości, nastąpiło otwarcie 11. Spartakiady Trenera Osiedlowego AWF. Znamienici goście, którzy postanowili na własne oczy poznać fenomen naszej imprezy, nie kryli podziwu dla profesjonalnej organizacji tego przedsięwzięcia, ale przede wszystkim z radością podziwiali tłumy młodszych mieszkańców naszego miasta, których tego dnia pochłonął duch sportu. Tym samym stadion służący studentom AWF zamienił się w arenę zmagania godną najszlachetniejszym stadionom na świecie. Koniec uroczystej ceremonii otwarcia był równocześnie startem dalszej części sportowej rywalizacji, do któ-



rej przystąpili tłumnie kolejni uczestnicy zajęć Trenera Osiedlowego AWF wspomagani przez dzieci i młodzież ciekawą naszego programu, odziani w tradycyjne spartakiadowe koszulki, które wyróżniają naszych sportowców już od wielu lat.

Najmłodszy uczestnicy naszej imprezy, a także liczni kibice wspierani przez nie mniej liczne grono rodziców korzystali ze Strefy Gzuba, która podczas tegorocznej Spartakiady osiągnęła rekordowe rozmiary! Strefa Gzuba poza dawką sportowej zabawy zamieniała naszych

najmłodszych uczestników w księżniczki, rycerzy, super bohaterów czy ulubione zwierzęta, a to za sprawą stanowiska malowania buziek, modelowania balonów i puszczania baniek mydlanych. Całość uzupełnił dmuchany tor przeszkód, który na kilka spartakiadowych godzin stał się dla najmłodszych uczestników zajęć Trenera Osiedlowego AWF drugim domem.

Wszystko co dobre szybko się kończy, stąd Spartakiada Trenera Osiedlowego AWF przeszła już do historii. 11. odsłona okazała się rekordowa nie tylko pod względem liczby uczestników, ale także liczby atrakcji czy konkurencji spor-

towych dla uczestników naszych zajęć, którzy raz do roku za sprawą naszej imprezy pochłonęli są sportową rywalizacją przesiąkniętą ideą fair play. Rekordowa była również liczba uśmiechów, które gościły na twarzach naszych gości, a które są znakiem tego, że aktywność fizyczna w różnorodnym wydaniu pod okiem profesjonalnych trenerów sprawia wszystkim dzieciom i młodzieży mnóstwo frajdy, radości, a co najważniejsze jest dla nich jednym z podstawowych sposobów na spędzanie wolnego czasu.





# ZABAWA NA CAŁEGO U TRENERA OSIEDLOWEGO!



BOISKOWE GRY I ZABAWY, TO NIEODDŁĄCZNA CZĘŚĆ ZAJĘĆ PROGRAMU TRENER OSIEDLOWY, KTÓRY REALIZOWANY JEST NA POZNAŃSKICH PRZYSZKOLNYCH BOISKACH DZIĘKI UZNANIU MIESZKAŃCÓW MIASTA W COROCZNYM GŁOSOWANIU NA BUDŻET OBYWATELSKI.

TEKST: BARTOSZ PONIATOWSKI

Zajęcia prowadzone przez trenerów są atrakcyjne i dynamiczne, dzięki czemu na boisku nie wieje nudą. Aby tak było nasze zajęcia wypełniają liczne zabawy, poprzez które ćwiczymy swoją ogólną sprawność ruchową oraz lepiej się poznajemy tworząc naszą małą społeczność Trenera AWF. Dzieci na zajęciach rozwijają koordynację, zwinność oraz logiczne myślenie. Pomagają im w tym przeróżne formy zabaw ruchowych, na przykład berek zająć, gdzie dzieci aby wybawić złapaną osobę muszą wyciągnąć ją za wystawione ręce do góry w przysiadzie, symulując wyciąganie królika z norki. Także berek wąż, pajak, ogonki, murarz, czy kombinacje w wyścigach rzędów znane są naszym uczestnikom. Zabawy integracyjne w butelkę „Pytanie, czy wyzwanie”, albo „Mafię”, czy „Psychiatryka”, także urozmaicają zajęcia zacieśniając nasze relacje. Gry z użyciem piłek, jak np. „Mnich”, to wspaniała forma rozwoju celności rzutu piłką oraz zwinności i szybkości, a także trening koncentracji. Nie ina-



czej jest w przypadku klasycznego zbijaka, czy ulubionej przez dzieci z boiska przy Różanej formy „Zbijaka na wiele piłek”, gdzie przeróżne wariacje tej gry oraz jej bardzo duża intensywność i dynamika sprawiają, że idealnie urozmaica ona czas dzieciom.

Nieodłącznymi grami na zajęciach z trenerem są najlepiej znane dyscypliny, takie jak piłka nożna, ale także jej mini formy, jak „Warsza” lub inaczej „Auto noga”. Obecna jest również siatkówka od ćwiczenia serwisu, poprzez rekreacyjne odbijanie w kółeczku, na ostrej rywalizacji w popularną „Pyrę” kończąc. Koszykówka i związane z nią mini gry w „21”, czy „Mus, nie musi”, a także formy gry w rugby, czy palanta to nasza boiskowa codzienność, która cieszy nas na okrągło. Dzieci przy Różanej jak co roku mierzyły się również w „wakacyjnym wyzwaniu”. W zeszłym roku tematem przewodnim było ćwiczenie z ciężarem własnego ciała, w tym wyzwanie było związane właśnie z elementami najbardziej znanych gier.

Dzieci dzięki rywalizacji w zdrowym duchu sportu o najlepsze miejsce w rankingu doskonali swoje umiejętności i sprawność oraz uczą się radzić z wygraną i porażką. Dodatkowo dbają o dobre zachowanie, które również wpływa na ich ogólny ranking punktowy. Wyzwanie zawsze kończy nasze wakacje i nagradzamy się wtedy słodkim owocowym piknikiem za ciężko wykonaną pracę w upalne wakacyjne dni. Czasem na zajęciach z trenerem można na chwilę przycupnąć i zagrać w dobrą „karciankę”, lub „planszówkę”, albo po prostu postać i porozmawiać. Trener jest często bardzo ważną i pomocną osobą dla uczestników. Potrafi szepnąć dobre słowo, załagodzić niepotrzebny spór, czy w końcu zintegrować grupę tak, aby chciała się ze sobą bawić na boisku z uśmiechem na ustach! Poznańskie dzieci mają niebywałe szczęście mogąc korzystać z programu Trener Osiedlowy, którego kadra od przeszło dekady bawi i wychowuje ich na dobrych, wysportowanych oraz pełnych radości ludzi.



# TRENER OSIEDLOWY, TRENER SENIORALNY, TRENER PRZEDSZKOLAKA – 10 LAT PROGRAMU



W TYM ROKU MINĘŁO 10 LAT, OD KIEDY TRENERZY OSIEDLOWI PIERWSZY RAZ POJAWILI SIĘ NA POZNAŃSKICH BOISKACH. TO DOSKONAŁA OKAZJA DO PODSUMOWANIA PROGRAMU, KTÓRY OD CZASU SWOJEJ PREMIERY EWOLUOWAŁ, BY STAĆ SIĘ NAJWIĘKSZYM TEGO TYPU PROGRAMEM W EUROPIE.

TEKST: SZYMON RAKOWSKI

Wszystko zaczęło się w styczniu 2009 roku, kiedy to z inicjatywy dr Ewy Bąk, dyrektor Wydziału Sportu Urzędu Miasta Poznania, przedstawiciele Fundacji na rzecz AWF w Poznaniu zostali zaproszeni na wizytę studyjną do Wrocławia, gdzie zajęcia z Trenerem Osiedlowym były już realizowane od trzech lat. Na bazie tych doświadczeń, ale z istotnymi modyfikacjami już w maju 2009 roku pierwsi poznańscy Trenerzy Osiedlowi wyruszyli na boiska. Od tego czasu bardzo wiele się zmieniło. Niezmienni są tylko Trenerzy, którzy prowadzą tysiące godzin zajęć na terenie całego miasta.

W 2014 roku program po raz pierwszy wystartował w Poznańskim Budżecie Obywatelskim. Głosami mieszkańców został wybrany do realizacji, a w programie oprócz Trenerów zajmujących się dziećmi i młodzieżą po raz pierwszy pojawili się Trenerzy Senioralni. Zajęcia dla osób po 55. roku życia w założeniu miały być jedynie dodatkiem. Zainteresowanie ze strony seniorów przerosło jednak wszelkie oczekiwania. Dziś już nikt nie wyobraża sobie oferty miasta bez tych zajęć, a co tydzień w zajęciach z Trenerem Senioralnym uczestniczy przeszło 3500 osób. W 2018 roku do dzieci, młodzieży oraz seniorów dołączyły przedszkolaki, korzystając z zajęć z Trenerem Przedszkolaka. Obecnie przeszło 1200 dzieciaków tygodniowo podnosi swoją sprawność, korygując przy tym wady postawy. Również w 2018 roku do działań



włączono komponent metamorfozy dla osób z głęboką otyłością, pod nazwą „O Ty! Fit”.

Kiedy zamykamy ten numer gazetki, wiemy już, że projekt Trener Osiedlowy, Trener Senioralny, Trener Przedszkolaka, uzyskując (rekordowe) przeszło 7000 głosów elektronicznych po raz czwarty zwyciężył w głosowaniu PBO (w roku 2015 zajął miejsce trzecie, a w 2018 był drugi). Pokazuje to, jak bardzo poznańcy potrzebują swoich Trenerów i jak wielką jest ich determinacja, by zajęcia kontynuować. Warto podkreślić, że były one i nadal będą darmowe. Wszystko to jest możliwe dzięki środkom z Wydziału Sportu Urzędu Miasta, który finansuje działania w ramach PBO. Program był w swojej historii kilkakrotnie nagradzany. Materiały o jego efektach realizowały w zasadzie wszystkie lokalne i ogólnopolskie media. Zajęcia z dużym uznaniem wizytowali m.in. przedstawiciele duńskiego rządu czy miast partnerskich. Stworzyliśmy markę, która może być wizytówką Poznania.

Jubileusz to zawsze okazja do podziękowań. Trudno byłoby wymienić wszystkich, którym takowe się w pełni należą. Jednej osobie chcemy natomiast podziękować w sposób szczególny – dr Ewie Bąk, dyrektor Wydziału Sportu, która w projekt zawsze wierzyła i wspierała go.

Zespół koordynacyjny projektu:  
**Tomasz Ber, Szymon Rakowski,  
Tomasz Wudarski**





**POZnań\***  
Poznański Budżet  
Obywatelski

**PROGRAM TRENER OSIEDLOWY I SENIORALNY REALIZOWANY PRZEZ FUNDACJĘ NA RZECZ AWF W POZNANIU, JEST W CAŁOŚCI FINANSOWANY PRZEZ WYDZIAŁ SPORTU URZĘDU MIASTA POZNANIA W RAMACH FUNDUSZY POZNAŃSKIEGO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO 2019.**