**Obóz sportowy w Wiśle z treningiem mentalnym!**

**Obóz sportowy dla niepełnosprawnych w Wiśle z treningiem mentalnym!**

**Mnóstwo wrażeń, nowe znajomości, przyjaźnie, ale przede wszystkim dużo aktywności sportowej. Nowe nawyki, opieka trenera mentalnego oraz fizjoterapeuty i przygotowanie sportowe pod czujnym okiem najlepszych trenerów i Reprezentacji Polski w siatkówce na siedząco. Obóz sportowy dla niepełnosprawnych w Wiśle trwał od 5 czerwca do 15 czerwca i jest już za nami!**

**Obóz sportowy dla osób niepełnosprawnych**

**To niesamowite, że pomimo różnych przeciwności udało nam się zorganizować tak fantastyczne i wyjątkowe wydarzenie. Na dwutygodniowym turnusie było 30 uczestników, którymi zajmowało się 4 trenerów i 4 wolontariuszy. Nie zabrakło opieki medycznej, wsparcia fizjoterapeuty jak i trenera mentalnego.**

**A wszystko to po to by spełnić marzenia i zainspirować osoby niepełnosprawne do ruchu, aktywności fizycznej i zadbania o swoje zdrowie oraz przede wszystkim profilaktykę i sprawność.**

**Najmłodszy nasz Uczestnik ma 14 lat a najstarszy 65**

**Uczestnikami obozu w Wiśle są osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności. Zarówno dzieci, młodzież jak i dorośli. Uczyliśmy się współpracy w grupie w różnych kategoriach wiekowych oraz z różnymi ograniczeniami zarówno tymi ruchowymi jak i umysłowymi.**

**Dzień na obozie rozpoczynaliśmy rozruchem z trenerami oraz fizjoterapeutą. Ma on zapewnić energię oraz motywację do działania na cały dzień. Obozowicze mieli ściśle zaplanowany dzień z dwoma jednostkami treningowymi – rano i popołudniu. Uczestnicy odbywali swoje zajęcia w podgrupach liczących od 6 do 12 osób. Były spacery z podziwianiem okolicznych szczytów, wędrówki po szlakach. Uczestnicy odwiedzili wiele ciekawych miejsc. Byli w Leśnym Parku Niespodzianek w Ustroniu oraz na Kaskadach Białej Wisełki. Podziwiali zakola Wisły oraz Zaporę w Wiśle Czarnej. To jednak tylko przepiękne i ciekawe dodatki do podstaw obozowego programu. Podstawą są jednostki treningowe motywujące Uczestników do aktywności fizycznej.**

**Oczami trenera**

**„Na obozie gramy w siatkówkę halową, siatkówkę plażową, siatkówkę na siedząco, koszykówkę, piłkę nożną. Mamy zajęcia z aquaaerobicu oraz pływania. Rywalizujemy w „wyścigach rzędów” oraz trenujemy lekkoatletykę.” – mówi Piotr Janiak , główny trener oraz organizator obozu w Wiśle. „Gdy tylko pogoda pozwala, zajęcia realizujemy na świeżym powietrzu. Gdy pada i jest zimno chronimy się w halach sportowych, salach konferencyjnych lub na basenie. Mamy do dyspozycji wspaniały Ośrodek Przygotowań Paraolimpijskich „START”, w którym znajduje się wszystko co jest nam potrzebne do realizacji programu obozu. Korzystamy także z kompleksu basenów zewnętrznych ze zjeżdżalniami i atrakcjami wodnymi BaseNova w Wiśle.” – dodaje.**

**Trening mentalny jest ważny!**

**„W trakcie zajęć z treningu mentalnego uczymy się przede wszystkim współpracy w grupach. Odkrywamy, że współpraca popłaca każdemu, a z zespołem zachodzi się dalej niż w pojedynkę. Zajęcia mają pokazać, że współpracować można w każdym wieku bez względu na osobiste ograniczenia.” – podpowiada trener mentalny Marta Gargas „Uczestnicy obozu fantastycznie wywiązują się z zadań oraz każdego dnia uczą się coraz bardziej efektywnego działania w grupie.”**

**Trenerzy i organizatorzy mają nadzieję, że to nie ostatnia taka inicjatywa. „Wierzymy, że swoim zaangażowaniem pokażemy, że warto organizować takie obozy a wspomnienia Obozowiczów pozostaną na długo w ich pamięci. Chcemy nieść pomoc, wsparcie oraz zainteresować osoby niepełnosprawne sportem. Wierzymy, że miłość do sportu, wskazania profilaktyczne oraz aktywność fizyczna dla każdego jaką przekażemy Uczestnikom obozu, pozostanie z nimi na długi czas, również po powrocie do ich własnych domów.” – mówią trenerzy Marta, Rafał, Mateusz, Michał i Tomek.**

**Obóz sportowy dla niepełnosprawnych w Wiśle z treningiem mentalnym!**

Mnóstwo wrażeń, nowe znajomości, przyjaźnie, ale przede wszystkim dużo aktywności sportowej. Nowe nawyki, opieka trenera mentalnego oraz fizjoterapeuty i przygotowanie sportowe pod czujnym okiem najlepszych trenerów i Reprezentacji Polski w siatkówce na siedząco. Obóz sportowy dla niepełnosprawnych w Wiśle trwał od 5 czerwca do 15 czerwca i jest już za nami!

**Obóz sportowy dla osób niepełnosprawnych**

To niesamowite, że pomimo różnych przeciwności udało nam się zorganizować tak fantastyczne i wyjątkowe wydarzenie. Na dwutygodniowym turnusie było 30 uczestników, którymi zajmowało się 4 trenerów i 4 wolontariuszy. Nie zabrakło opieki medycznej, wsparcia fizjoterapeuty jak i trenera mentalnego.

A wszystko to po to by spełnić marzenia i zainspirować osoby niepełnosprawne do ruchu, aktywności fizycznej i zadbania o swoje zdrowie oraz przede wszystkim profilaktykę i sprawność.

**Najmłodszy nasz Uczestnik ma 14 lat a najstarszy 65**

Uczestnikami obozu w Wiśle są osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności. Zarówno dzieci, młodzież jak i dorośli. Uczyliśmy się współpracy w grupie w różnych kategoriach wiekowych oraz z różnymi ograniczeniami zarówno tymi ruchowymi jak i umysłowymi.

Dzień na obozie rozpoczynaliśmy rozruchem z trenerami oraz fizjoterapeutą. Ma on zapewnić energię oraz motywację do działania na cały dzień. Obozowicze mieli ściśle zaplanowany dzień z dwoma jednostkami treningowymi – rano i popołudniu. Uczestnicy odbywali swoje zajęcia w podgrupach liczących od 6 do 12 osób. Były spacery z podziwianiem okolicznych szczytów, wędrówki po szlakach. Uczestnicy odwiedzili wiele ciekawych miejsc. Byli w Leśnym Parku Niespodzianek w Ustroniu oraz na Kaskadach Białej Wisełki. Podziwiali zakola Wisły oraz Zaporę w Wiśle Czarnej. To jednak tylko przepiękne i ciekawe dodatki do podstaw obozowego programu. Podstawą są jednostki treningowe motywujące Uczestników do aktywności fizycznej.

**Oczami trenera**

„*Na obozie gramy w siatkówkę halową, siatkówkę plażową, siatkówkę na siedząco, koszykówkę, piłkę nożną. Mamy zajęcia z aquaaerobicu oraz pływania. Rywalizujemy w „wyścigach rzędów” oraz trenujemy lekkoatletykę.”* – mówi Piotr Janiak , główny trener oraz organizator obozu w Wiśle. „*Gdy tylko pogoda pozwala, zajęcia realizujemy na świeżym powietrzu. Gdy pada i jest zimno chronimy się w halach sportowych, salach konferencyjnych lub na basenie. Mamy do dyspozycji wspaniały Ośrodek Przygotowań Paraolimpijskich „START”, w którym znajduje się wszystko co jest nam potrzebne do realizacji programu obozu. Korzystamy także z kompleksu basenów zewnętrznych ze zjeżdżalniami i atrakcjami wodnymi BaseNova w Wiśle*.” – dodaje.

**Trening mentalny jest ważny!**

„*W trakcie zajęć z treningu mentalnego uczymy się przede wszystkim współpracy w grupach. Odkrywamy, że współpraca popłaca każdemu, a z zespołem zachodzi się dalej niż w pojedynkę. Zajęcia mają pokazać, że współpracować można w każdym wieku bez względu na osobiste ograniczenia.”* – podpowiada trener mentalny Marta Gargas *„Uczestnicy obozu fantastycznie wywiązują się z zadań oraz każdego dnia uczą się coraz bardziej efektywnego działania w grupie.*”

Trenerzy i organizatorzy mają nadzieję, że to nie ostatnia taka inicjatywa. „*Wierzymy, że swoim zaangażowaniem pokażemy, że warto organizować takie obozy a wspomnienia Obozowiczów pozostaną na długo w ich pamięci. Chcemy nieść pomoc, wsparcie oraz zainteresować osoby niepełnosprawne sportem. Wierzymy, że miłość do sportu, wskazania profilaktyczne oraz aktywność fizyczna dla każdego jaką przekażemy Uczestnikom obozu, pozostanie z nimi na długi czas, również po powrocie do ich własnych domów*.” – mówią trenerzy Marta, Rafał, Mateusz, Michał i Tomek.