

Projekt upowszechniający sporty zimowe w Chrzanowie

W okresie zimowym 2016 roku na stoku narciarskim „Nartraj” w Chrzanowie były organizowane zajęcia narciarskie w ramach projektu „Upowszechnianie sportów zimowych, Zajęcia sportowe dla uczniów z terenu gminy Chrzanów upowszechniające narciarstwo zjazdowe”. Realizowane przez ULKS „Legion” przy Publicznym Gimnazjum w Chrzanowie. W projekcie uczestniczyło 90 uczniów w trzech grupach szkoleniowych po 30 osób z terenu Gminy Chrzanów. Zajęcia z narciarstwa zjazdowego odbywały się w Zespole Szkół w Chrzanowie {część teoretyczna} i na stoku narciarskim "Nartraj" w Chrzanowie. Każdy uczestnik został objęty szkoleniem z narciarstwa zjazdowego w wymiarze 12 godzin w ciągu 6 dni szkoleniowych. Zajęcia odbywały się w formie teoretycznej (2 godziny) i praktycznej (10 godzin). Program szkolenia zawierał zasady bezpieczeństwa podczas zajęć z narciarstwa zjazdowego, zasady higieny wysiłku podczas uprawiania zimowych dyscyplin sportowych. Zapoznano uczestników z zasadami doboru sprzętu narciarskiego oraz z konkurencjami sportowymi z narciarstwa alpejskiego. Podczas zajęć praktycznych realizowane były elementy techniczne takie jak: sposoby poruszania się na nartach zjazdowych, poznania pozycji zjazdowych i różnych technik zjazdu na nartach. Udział w zajęciach sportowych z narciarstwa zjazdowego był otwarty co czyniło go tym samym powszechny. Udział w zajęciach dzieci z terenów wiejskich i bezpłatność tych zajęć zintegrowała społecznie i wyrównała szansę dostępności do uprawiania sportów zimowych dzieci z różnych środowisk i warstw społecznych. Celem tych zajęć było również wdrażanie dzieci i młodzieży do systematycznego udziału w ćwiczeniach fizycznych w środowisku zimowym, właściwego kształtowania prawidłowych nawyków ruchowych utrwalonych poprzez uczestnictwo w zajęciach z narciarstwa zjazdowego. Wyposażyło uczestników zajęć w wiedzę i nawyki traktowania szeroko rozumianych sportów zimowych jako ważnego czynnika rozwoju, zachowania zdrowia i dobrej kondycji przez całe życie. Udział wolontariuszy (rodziców i nauczycieli) w zadaniu stworzył warunki do popularyzacji uprawiania sportów zimowych w miejscu zamieszkania i w rodzinie. Zajęcia z narciarstwa zjazdowego prowadzili instruktorzy narciarstwa zjazdowego absolwenci AWF nauczyciele zespołu szkół w Chrzanowie.

Projekt był sfinansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki, Starostwo Powiatowe w Janowie Lubelskim oraz Urząd Gminy w Chrzanowie.