



EVEZŐS KLUB – "PALIC" – EVEZŐS KLUB
Ifjúsági Park 1, 24413 Palić, Szerbia
telefon: +381 (0)24 753 311, mobil: +381 (0)60 753 3111
regisztrációs szám: 08121869 PIB: 102388361
számlák: 325-9500600015565-12 (fő), 325-9500600015567-06 (speciális célú) Vojvođanska banka

IFJÚ SPORTOLÓK FEJLESZTÉSI PROGRAM SZERINT – PRED

EVEZETÉSI PROGRAM 3.-5. osztály

A programelemek áttekintése

Az alprogram kezdete: 2025. március

Az alprogram időtartama: 6 hónapos ciklusok

Célcsoport: 9-11 éves gyerekek (3. - 5. osztály)

Az alprogram célja: az evezés népszerűsítése , a gyerekek

megismertetése a sportolás alapjaival, felkészítése a további sportági fejlődésre, elsősorban az evezés irányába .

Egészséges szokások kialakítása az általános motoros készségek fejlesztésével , különös tekintettel az evezésre .

Sporttudat kialakítása, sportfegyelem átvétele sportpedagógiai munkával Szakedzőkkel

együttműködve az úszás alapjainak elsajátítása .

Aktív bevezetés az evezős technikába

Helyszín:

Palics Evezős Klub,

egyéb, a program céljának megfelelő sportlétesítmények (helyi edzőterem, városi uszoda), szabad terek -

Palicsi- tó, parkok és sportpályák az érdeklődő sportolók helyi közösségeiben

Szükséges felszerelés:

A gyermekek korai sportfejlesztésének és az általános motoros képességek fejlesztésének alapfelszerelései: sapkák, markerek,

kúpok, különböző méretű labdák, karikák, mozgó akadályok,

koordinációs létrák és körök, rugalmas edzőgumik, karikák, stepperek, szőnyegek

Az alprogramban résztvevő személyek :

Denis Kozma, hivatásos sportedző

Hajnalka Vince, edző

Edmond Čipak, operatív evezős edző

Fehér Anita pedagógus,

szükség szerint további személyek, a csoportok létszámától függően

A program leírása:



EVEZŐS KLUB - "PALIC" - EVEZŐS KLUB
Ifjúsági Park 1, 24413 Palić, Szerbia
telefon: +381 (0)24 753 311, mobil: +381 (0)60 753 3111

regisztrációs szám: 08121869 PIB: 102388361
fiókok: 325-9500600015565-12 (alap), 325-9500600015567-06 (speciális célú) Vojvodanska banka

VK Palić 2000-től napjainkig tartó rendszeres edzésprogramja és általános munkája révén aggasztó tendenciák figyelhetők meg a gyermeksportolók körében: 1. A sportolók számának csökkenésének tendenciája Ennek

a tendenciának az okai társadalmi-földrajzi és általános-kulturális okokra oszthatók.

Az általában lecsökkent népességnövekedés, valamint a gazdasági migráció a népesség növekedéséhez vezetett csökkent a gyerekek száma a helyi közösségben. Emellett az evezés sajátossága - az edzés helyszínéhez való csatlakozás a vízfelülethez, viszonylag rossz közlekedési kapcsolatokkal a helyi településekkel - hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek (és szülők) kis része döntsön az evezés mellett.

Ezen akadályok leküzdésére ez az alprogram elsősorban a résztvevők igényeinek megfelelően helyszíneket oszt ki - helyi sportcsarnokokat az érdeklődő gyerekek helyi közösségeiben, valamint parkokat és egyéb megfelelő szabad tereket a helyi közösségben.

Speciális edzések esetén - saját kisteherautót bérelnék a gyerekek szállítására a szükséges helyszínekre - VK Palić, sportuszoda stb.

2. Alacsony sportképesség tendenciája fiatalabb gyermekeknél

Ennek a tendenciának az okai a gyermekek mozgásának csökkenésében keresendők, elsősorban a modern technológiák alkalmazása miatt, amelyek a gyermekek életének nagy részét lefoglalják. A csökkent fizikai aktivitás fejletlen morfológiai és szellemi fejlődéshez vezet.

Maga a program a fizikai mozgás rendszeres és aktív gyakorlását és fejlesztését célozza meg az edzések megfelelő periodizálásával, és ezzel pedagógiai momentumot teremt a fizikai mozgáshoz szükséges fegyelem, motiváció és kitartás fejlesztéséhez.

A teljes alprogram egy egész más alprogram részeként készült - 6-9 éves gyermekek számára, pl. óvodás gyerekek és 1. és 2. osztályosok, a résztvevők pedig a VK Palić aktív tagjai lennének .

Jelentős válaszadás esetén megfelelő 5-12 fős csoportok jönnek létre.

Azok a résztvevők, akik elvégzik a programot, és érdeklődésüket fejezik ki a VK Palić égisze alatt történő munkavégzés iránt, a további sportmunkát rendszeres, a célkorosztályhoz igazodó edzésprogram keretében végezzük.