SPRAWOZDANIE

Zgrupowanie Kadry młodzieżowej DZJ Wrocław 3-5.11.2023 r., RANCZO GOŚCISZÓW

W dniach 3-5.11.2023 r.  odbyło się zgrupowanie kadry DZJ w ośrodku jeździeckim Ranczo Gościszów.

Trener prowadzący - Bohdan Sas-Jaworski/Trener Mentor PZJ.

Kierownik/Trener Koordynator DZJ Anna Krzesiewicz, ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Opiekun pan Piotr Giżynski, prowadzący również ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz asystent trenera w treningu specjalistycznym.

Pierwszego dnia 20 członków kadry DZJ trenowało ujeżdżenie do skoków - kombinacje gimnastyczne, elementy ujeżdżenia, gimnastykę jeźdźców na koniach, gimnastykę
i rozluźnienie koni.

Drugiego dnia trenowano elementy parkurowe - linie, szeregi, dystanse, przygotowanie do różnych rodzajów konkursów i rozgrywek.

Trzeciego dnia jeźdźcy mogli się zmierzyć z parkurami, omawiana była strategia startowa podczas zawodów i cykle przygotowań do startów głównych, analizy poszczególnych przejazdów. Trening jazdy i strategia w rozgrywkach konkursów.

Trener przedstawił propozycje ćwiczeń ogólnorozwojowych bez konia, poprawiających efekty balansu w siodle, podniesienie ogólnej sprawności fizycznej i kondycji.

Omawiana i analizowana była kondycja koni, sposoby na poprawienie kondycji
i wytrzymałości ,a co za tym idzie zmniejszenie ryzyka kontuzji.

Po raz kolejny zgrupowanie wzmocniło relacje między uczestnikami, zauważalna integracja i współpraca grupy. Atmosfera była bardzo dobra, uczestnicy spędzali ze sobą wolny czas. Codziennie wykazywali się punktualnością i dobrym zorganizowaniem utrzymując czystość dookoła siebie i swojego konia. Chętnie sobie pomagali i współpracowali. Konie poprawnie osiodłane, jeźdźcy prawidłowo zabezpieczeni.

W sobotni wieczór uczestnicy zgrupowania grali na hali w piłkę nożną i siatkową pod nadzorem kierownika zgrupowania A. Krzesiewicz.

Warunki zakwaterowania zawodników bardzo dobre, wyżywienie bardzo smaczne
i urozmaicone, zakwaterowanie koni bez zarzutów.

Warunki treningowe: hala duża i jasna o dobrym podłożu, zestaw przeszkód wystarczający. Podłoże pielęgnowane/równane, nawadnianie bez zarzutu. Plac zewnętrzny o wymiarach spełniających wymagania zawodów rangi mistrzowskiej i międzynarodowej, wymagający kondycji od koni i zawodników,podłoże nowoczesne bez zarzutów.

Trzeba zwrócić uwagę na pozytywne zainteresowanie Rodziców, którzy czynnie brali udział w zajęciach, pomagali budować przeszkody i parkur, dbali o czystość na ujeżdżalni,
w stajni i na obiekcie, pomagali swoim pociechom w pielęgnacji koni. Rozmowy
z poszczególnymi rodzicami i trenerami klubowymi/personalnymi pozwoliły mi jako trenerowi poznać lepiej młodzież i udzielić indywidualnych wskazówek do dalszego treningu.

Za pośrednictwem tego sprawozdania jako trener prowadzący chciałbym podziękować DZJ we Wrocławiu za kolejna możliwość pracy z kadra DZJ i jej kontynuację, życząc pomyślności i sukcesów sportowych w 2024.

Podziękowania dla właścicieli z ośrodka jeździeckiego Ranczo Gościszów, koordynatorowi sportowemu DZJ p. A.Krzesiewicz za organizację i nadzór nad prawidłowym przebiegiem zgrupowania.

Z poważaniem

Bohdan Sas-Jaworski

BSJ Equestrian