

## **Bezpłatne treningi. Nie tylko kolarskie!**

21-11-2024



Fot: LKS Atom Dzierżonów

**LKS Atom Dzierżonów ogłasza nabór do sekcji kolarskiej dla dzieci. Jeśli Państwa dziecko uwielbia jazdę na rowerze, marzy o wyścigach i chce rozwijać swoją pasję w gronie rówieśników, to doskonały moment, by rozpocząć swoją sportową przygodę.**

Zajęcia w klubie LKS Atom Dzierżonów to profesjonalne treningi pod okiem doświadczonych trenerów, nauka techniki jazdy, wytrzymałości i strategii wyścigowej, możliwość udziału w zawodach kolarskich na różnych poziomach i rozwój sportowy w przyjaznej, wspierającej atmosferze.

Zajęcia są bezpłatne, a klub zapewnia rower szosowy i strój kolarski. Treningi adresowane są do dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, niezależnie od ich dotychczasowego doświadczenia na rowerze czy w sporcie.

Celem naszego klubu jest nie tylko budowanie umiejętności kolarskich, ale również wspieranie zdrowego stylu życia, rozwijanie pasji oraz kształtowanie ducha sportowej rywalizacji – podkreśla Mariusz Mazur, wiceprezes klubu do spraw sportowych, prowadzący również najstarszych zawodników.

W sezonie zimowym nacisk kładziony jest na rozwój ogólny.

Pozycja na rowerze nie jest dla człowieka naturalna. Dlatego ćwiczenia ogólne, nie tylko dla dzieci w wieku szkolnym, ale również dorosłych kolarzy, są niezwykle ważne. To też dobry moment, by dołączyć do klubu i wspólnie z pozostałymi zawodnikami, którzy są w jego szeregach, przygotować się do sezonu kolarskiego – wyjaśnia Mariusz Musiał, doświadczony trener prowadzący młodszych zawodników.

Treningi ogólnorozwojowe odbywają się trzy razy w tygodniu. W Piławie Dolnej we wtorki i czwartki o godz. 15.45 w sali gimnastycznej przy szkole podstawowej. W Dzierżoniowie w środy o godz. 15.30 w hali sportowej przy ul. Szkolnej. W weekend młodzi kolarze w tym okresie spotykają się na marszobiegach albo marszach po malowniczych Górach Sowich. Jeśli leży śnieg i warunki nie sprzyjają aktywności na rowerze (tak, nawet tak młodzi kolarze jeżdżą zimą na rowerach), zawodnicy dzierżoniowskiego klubu pokonują urokliwe trasy Gór Sowich na nartach biegowych.

W listopadzie aktywnie odpoczywamy do roweru, ale już w grudniu, jeśli pogoda pozwoli, zapewne od czasu do czasu wskoczmy na dwa kółka. Będą to jednak głównie rowerowe zabawy w terenie, poprawiające technikę jazdy i opanowanie jednoślada. Jeśli spadnie śnieg, takie zajęcia dostarczają dzieciakom mnóstwa frajdy. Świetnym zimowym treningiem dla kolarzy są także biegówki, często na nich „śmigamy”, albo łyżwy, na których także chętnie jeździmy – podkreśla trener Mariusz Musiał.

Warunkiem przystąpienia do klubu jest tylko zapał do sportowej aktywności, a także strój sportowy, niezbędny na sali gimnastycznej.

W okresie zimowym młodzi zawodnicy korzystają z siłowni. Oczywiście pod czujnym okiem opiekunów i z obciążeniami starannie dopasowanymi do wieku i możliwości. Taka forma aktywności poprawia sprawność mięśni i zwiększa odporność na kontuzje. A co najważniejsze, zawodnicy poznają prawidłowe wzorce ruchowe – mówi Wiktoria Zborowska, trenerka, która wspólnie z trenerem Arkadiuszem Zimorskim prowadzi najmłodszych zawodników.

LKS Atom Boxmet Dzierżoniów wychował już wiele pokoleń zawodniczek i zawodników, więc kto wie, może i spośród obecnie trenujących w nim dzieci wyrosną następcy Katarzyny Niewiadomej czy Michała Kwiatkowskiego.

### **Kontakt i więcej informacji:**

- Mariusz Musiał tel. 798 860 174
- Wiktoria Zborowska tel. 732 777 437, wzborowska5671@gmail [dot] com (wzborowska5671[at]gmail[dot]com)

Poczynania młodych zawodniczek i zawodników śledzić można także w mediach społecznościowych na [Facebooku](#) i [Instagramie](#).