Wiadomości

Piątek, 9 sierpnia 2019

Mały Wyścig „Memoriał Henryka Łasaka” 2019



Mały Wyścig „Memoriał Henryka Łasaka”, który jest skierowany do dzieci i młodzieży rozgrywany będzie w 12 kategoriach, z przedziałem wiekowym od 3 do 14 lat. Zawody te zostaną rozegrane również z podziałem na dziewczynki i chłopców. W tym roku po raz pierwszy została utworzona kategoria dla najmłodszych dzieci od lat 3 – na rowerkach bieżnych. Celem organizowanego już kolejny raz wyścigu jest popularyzowanie kolarstwa wśród najmłodszych mieszkańców miasta oraz zagospodarowanie czasu wolnego.

Jazdę na rowerze trzeba rozpocząć w wieku przedszkolnym, bowiem niesie ona ze sobą

bardzo wiele zalet i pozytywnie wpływa na rozwój młodego organizmu.Ponadto uczy utrzymywania równowagi, podejmowania szybkich decyzji i reagowania na okoliczności zewnętrze, kształci zdolność koncentracji i pomaga zdobywać pewność siebie, a także jest szkołą cierpliwości i przezwyciężania porażek. Mówi się, że 3-latki mogą już jeździć na rowerkach. Jednak opanowanie tej sztuki nie jest takie proste jak się to często wydaje. Zastanówmy się jakie umiejętności dziecko musi opanować jeżdżąc na rowerze:

opanowanie ruchu - to właśnie dla ruchu - poczucia pędu dzieci chcą się nauczyć jeździć. Chcą szybciej się przemieszczać, chcą czuć, że mają swoje własne "samochody". Ruch w rowerku to koordynacja nóg w momencie startu oraz jazdy (czy to na rowerku bieganym czy zwykłym). Koordynacja dotyczy relacji między wszystkimi kończynami (ruchome nogi, stabilne ręce), ale również koordynacja wzrokowo-ruchowa. Umiejętność poruszania się na rowerze, podobnie jak na koniu, czy hulajnodze odbywa się poprzez praktykę.
opanowanie równowagi, czyli nabycia pewności, że prędkość roweru zapewni stabilność i pewność jazdy. Tę "pewność" nabywa się nie poprzez mówienie do dziecka, ale tylko poprzez ćwiczenia i tworzenie atmosfery, że podczas zagrożenia (upadkiem) dorosły jest i będzie wspierał dziecko.
umiejętność hamowania - hamowanie nogami często widać u dzieci, które zaczynają uczyć się jeździć. Hamowanie swoimi stopami to naturalny mechanizm obronny. Starsze modele rowerów oferowały hamowanie poprzez cofnięcie pedałów. We współczesnych modelach coraz częściej można spotkać hamulce "ręczne", zaciskane. Z punktu widzenia mechanizmu obronnego, żaden z niech nie pozwala wykorzystać naturalnych czynności organizmu. Są nimi wyciągnięcie rąk i nóg do przodu (ręce są już ułożone na kierownicy). Nie należy się zatem dziwić dzieciom, że nie korzystają z tych hamulców w sposób łatwy. Sprawność z ich stosowania nabywa się z czasem i powiązane jest to z poczuciem równowagi (i bezpieczeństwa).
opanowanie umiejętności skrętu. To niezwykle trudna sztuka. Dorosłym często się wydaje, że wypowiedzenie słowa "skręć w lewo" wszystko wyjaśnia. Pomijając kwestie orientacji lewo-prawo to sama umiejętność dostosowania skrętu kierownicą do warunków jest rzeczą trudną, którą dzieci opanowują tylko poprzez ćwiczenie. Tu nie pomogą wyjaśnienia jak to zrobić, ale dopingowanie do podejmowania kolejnych prób.

Zapisy na wyścig rozpoczną się w dniu wyścigu tj. 16 sierpnia o godz. 15.30. Szczegóły na plakacie.**Serdecznie zapraszamy !**

Lucyna Steczek

DUO CIRCULI

MCSiR Miejskie Centrum Sportu i Rekreacji „Babia Góra”

BURMISTRZ MIASTA SUCHA BESKIDZKA

ZAPRASZAJĄ NA:

MAŁY WYŚCIG
KOLARSKI DLA DZIECI DO LAT 14
MEMORIAŁ HENRYKA ŁASAKA

16 SIERPNIA 2019 r.

SUCHA BESKIDZKA - STADION MIEJSKI GODZ. 16.00

zapisy od godz. 15.30

Program wyścigu obejmuje następujące konkurencje:

I Wyścig na rowerkach bieżnych dla dziewcząt do lat 3 - 60 m
II Wyścig na rowerkach bieżnych dla chłopców do lat 3 - 60 m
III Wyścig rowerowy dla dziewcząt rocznik 2013 i młodsi - 100 m
IV Wyścig rowerowy dla chłopców rocznik 2013 i młodsi - 100 m
V Wyścig rowerowy dla dziewcząt rocznik 2011-2012 - 300 m
VI Wyścig rowerowy dla chłopców rocznik 2011-2012 - 300 m
VII Wyścig rowerowy dla dziewcząt rocznik 2009-2010 - 500 m
VIII Wyścig rowerowy dla chłopców rocznik 2009-2010 - 500 m
IX Wyścig rowerowy dla dziewcząt rocznik 2007-2008 - 1000 m
X Wyścig rowerowy dla chłopców rocznik 2007-2008 - 1500 m
XI Wyścig rowerowy dla dziewcząt rocznik 2005-2006 - 1500 m
XII Wyścig rowerowy dla chłopców rocznik 2005-2006 - 2000 m



Udział w impezie wiąże się z wyrażeniem zgody na wykorzystanie wizerunku uczestnika imprezy w materiałach promocyjnych organizatorów

WSTĘP WOLNY. SERDECZNIE ZAPRASZAMY !

Regulamin wyścigu dostępny jest na stronie internetowej MCISR, Urzędu Miasta Sucha Beskidzka oraz na tablicy ogłoszeń siedziby MCISR i Stadionu