

## RELACJE TRENER - ZAWODNIK W PROCESIE TRENINGOWYM

1. Analiza i ocena przygotowania kondycyjnego, techniczno-taktycznego, siłowego zawodnika.

W procesie szkolenia stanowczo za mało analizujemy postępy zawodników. Analiza musi być przeprowadzona wspólnie w relacjach trener - zawodnik. Należy rozpoznać mocne i słabe strony naszego zawodnika. Wspólna analiza trener - zawodnik powoduje większą więź we wzajemnych kontaktach trener - zawodnik. Zawodnik musi być przekonany, że bierze czynny i świadomy udział w procesie treningowym.

Trener po wspólnej analizie przedstawia wizje rozwoju zawodnika, która doprowadzi go poprzez trening do mistrzostwa sportowego.

2. Analiza walk z najlepszymi zawodnikami.

Zawodnik kadry narodowej powinien posiadać bazę analizy możliwości i umiejętności swoich rywali. Analiza ta powinna zawierać:

- rozpoznanie stylu walki: defensywny lub ofensywny
- używane techniki i taktyki walki, słabe i mocne strony taktyczne rywala

Zawodnik również swoje spostrzeżenia powinien konsultować z trenerem. Wspólnie z trenerem znajdują przemyślany sposób na prowadzenie walki. Trzeba zminimalizować silne strony rywala i wykorzystać jego braki techniczno-taktyczne, aby wygrywać walki. Trener powinien uzupełniać analizę zawodnika własnymi sugestiami, aby analiza była pełniejsza.

3. Część praktyczna.

Trener pracuje z zawodnikiem w grupie i indywidualnie. Przed zajęciami zawsze wyjaśnia temat zajęć. Na macie pomaga zawodnikowi doskonalić technikę i taktykę walki. Bardzo ważnym elementem jest trening nad detalami (szczegółami) techniczno-taktycznymi. W przekonaniu trenera są to kluczowe elementy do wygrywania walk. Najpierw zawodnik uczy się techniki. Jeśli zawodnik ma opanowane swoje chwyt "koronne", nauczamy go taktyki do ich wykonania na różnych zawodnikach. Jeśli zawodnik ma problemy z jakimś niekorzystnym ustawieniem np. stójki, stwarzamy podobne ustawienie sparing partnera do podobnego stylu. Mistrz trenuje z kilkoma zawodnikami wybrane rozwiązania.

Na zmęczeniu musi kontrolować walkę bazując na wyuczonych odruchach i używając zaplanowanych taktyk. Trening taki powinien być filmowany, aby później można było analizować właściwe wybory rozwiązań taktyczno-technicznych. Dokumentalny zapis treningu jest silnym bodźcem psychologicznym do rozwoju i postępu zawodników. Wszystkie błędy popełnione na zawodach muszą być eliminowane - to powoduje, że zawodnik podnosi swoją klasę.

4. Przygotowanie psychologiczne.

W naszej dyscyplinie istnieje duże przekonanie udziału psychologa w przygotowaniu zawodnika do mistrzostwa sportowego, że psycholog wszystko może zrobić. Uważam, że najlepszym psychologiem jest trener.

Trenerzy powinni być doszkalani przez psychologa, jeśli trenerzy takiej pomocy z ich strony oczekują. Powinni otrzymać informację od psychologa jak należy się zachować albo jak pomóc.

W naszej dyscyplinie od jakiegoś czasu pojawia się wyrażenie po przegranych walkach "siadła mi psycha". Jest to niedopuszczalne określenie, przegrana to znaczy, że byliśmy nieprzygotowani właściwie do zawodów albo kondycyjnie lub technicznie. Jeśli jesteśmy "psycholami", to nie nadajemy się do zapasów. Często zawodnicy przed walką nie wierzą w zwycięstwo. Należy ich uczyć, że przegrać można z lepszym, ale się nie poddać, bo to jest hańba. Jak boisz się - nie walcz, jak walczysz - nie bój się.

#### 5. Współpraca z trenerami.

Trenerzy, aby być na bieżąco ze swoim warsztatem trenerskim, powinni dyskutować co dobre, a co złe w procesie treningowym. Tylko czynny udział w dyskusji pomoże znaleźć lepsze rozwiązania. Rozumieć co robią inni, którzy mają sukcesy. Adoptować co dobre i szukać własnych rozwiązań treningowych, aby zawodnicy osiągali coraz lepsze wyniki sportowe. Nie winić zawodników, gdyż są oni ulepieni z tej samej materii co ci lepsi.

Powinni znaleźć drogę komunikacji z zawodnikiem, aby uwierzył i rozmawiał partnersko z trenerem. Użyć takich motywacyjnych środków, aby zawodnik uwierzył, że tylko edukacja i ciężka praca prowadzi do tytułu mistrzowskiego.

#### 6. Filmowanie i dokumentacja zawodów.

Nieocenioną rolę w dokumentowaniu filmowym odgrywa obecnie Internet. Wszystkie większe zawody są zarejestrowane na stronie FILA lub innych stronach poszczególnych federacji. Należy właściwie umieć wykorzystać te informacje i stworzone dane do analizy. Należy znaleźć, najczęściej za darmo, programy dla trenerów. Są to olbrzymie możliwości do pogłębienia naszej wiedzy o technice i taktyce wszystkich zawodników:

- APP STORE
- COACHE'S EYE
- DARTFISH-EXPRESS
- IANALYZE
- QUICKSCAN BY SPORTALYZER
- SLOW MOTION VIDEO PLAYER

Jeśli mamy trudności ze ściągnięciem tych programów powinniśmy poprosić o pomoc odpowiednich informatyków.

Trener Stanisław Krzesiński