



nr 2 (2) | 2016

BIULETYN SZKOLENIOWY

Polskiego Związku Zapaśniczego

PRZYGOTOWANIE
MŁODEGO ZAPAŚNIKA
DO STARTU W WAŻNYCH
ZAWODACH SPORTOWYCH

ĆWICZENIA STABILIZACYJNE
CAŁEGO CIAŁA

STOSOWANE W TRENINGU ZAWODNIKÓW
STYLU WOLNEGO

PORADY PRAKTYCZNE

PROPOZYCJE TRENINGU
WYTRZYMAŁOŚCI
I WYTRZYMAŁOŚCI SIŁOWEJ
W ZAPASACH



Biuletyn Szkoleniowy Nr 2 (2016)

Redakcja:
Trener Jan Godlewski i Mikołaj Jarocki

Projekt, skład i łamanie:
Joanna Klaus

OD REDAKCJI

Zgodnie z planem staramy się na naszych łamach publikować ciekawe materiały opracowane przez doświadczonych trenerów oraz osób współpracujących z zespołami trenerskimi.

Cieszymy się że nasze zaproszenie do publikacji swoich materiałów w naszym biuletynie przyjęły dwie osoby.

W drugim numerze zaprezentujemy materiał pod tytułem **„Przygotowanie młodego zapaśnika do startu w ważnych zawodach sportowych”** opracowany przez zasłużonego trenera klasy mistrzowskiej mgr Jerzego Lipskiego, pełniącego w przyszłości funkcje Szefa Wydziału Wyszkolenia a następnie Sekretarza Generalnego PZZ.

Sukcesywnie, w kilku kolejnych numerach zaprezentujemy również cykl materiałów opracowanych przez mgr Natalię Skwarek-Paradowską fizjoterapeutkę pracującą z kadrą olimpijską w stylu wolnym. Przedstawione materiały prezentują w porządku chronologicznym zestawy ćwiczeń stabilizujących i rozciągających stosowanych obecnie w treningu naszych „wolniaków”. Jako pierwszą pozycję przedstawiamy **„Ćwiczenia stabilizacyjne całego ciała”**.

Ostatnią trzecią pozycją biuletynu nr 2 będzie **„Propozycja treningu wytrzymałości siłowej w zapasach”** trenera Jana Godlewskiego.

Zapraszamy do lektury i kolejnych prezentacji swoich materiałów na łamach biuletynu PZZ.

Zespół redakcyjny.



PRZYGOTOWANIE MŁODEGO ZAPAŚNIKA DO STARTU W WAŻNYCH ZAWODACH SPORTOWYCH

Jerzy Lipski

Trener zapasów często przebywa z zawodnikami podczas wielu godzin treningów, zawodów oraz w podróży na i z zawodów. Podczas tych akcji często dochodzi do różnych relacji trenera z zawodnikami. W praktyce sportowej często mówi się „o dobrym” lub „złym” podejściu trenera do zawodników. Zazwyczaj ma się tu na myśli „podejście” pedagogiczno-psychologiczne „trenera. Pomijane są natomiast jego umiejętności komunikowania się. Problem doskonalenia umiejętności komunikacyjnych trenera, które nabierają szczególnego znaczenia przed, podczas i po zawodach, kiedy to nawet jeden gest lub słowo może wywrzeć wpływ na rezultat pojedynku czy występu w zawodach. W grupach młodzieżowych w zapasach brak umiejętności komunikacyjnych trenera może poważnie zaburzyć funkcjonowanie grupy szkoleniowej czy sekcji sportowej. „Wrodzone” predyspozycje w tej dziedzinie posiadają tylko nieliczni, wybitni trenerzy. Pozostali muszą je poznać, nauczyć się ich. Stąd też każdy, kto chce być dobrym trenerem w zapasach powinien się ich nauczyć.

Na udany start młodego zapaśnika w zawodach sportowych składa się nie tylko skuteczny efekt wykorzystania w praktyce przez zawodnika wszystkich aspektów jego przygotowania sprawnościowego, techniczno-taktycznego, psychologicznego i teoretycznego. To także wynik skutecznej pracy jego trenera, jego wysokich umiejętności komunikowania się z zawodnikiem (grupą).

Udany start w zawodach wymaga przestrzegania obowiązujących ogólnych i specjalnych procedur ze strony szkoleniowej, organizacyjnej, finansowej przez zawodnika i jego trenera. Szczególnie ważnym, w przypadku udziału w zawodach sporto-

wych, staje się problem zapewnienia właściwej komunikacji trenera z zawodnikiem czy zawodnikami (zespołem). Charakter i kierunek relacji w tym zakresie można szczegółowo określić w zależności od fazy (czasookresu) ich występowania.

Dla celów szkoleniowych ze względu na charakter i czas trwania postępowanie trenera rozłożono na **trzy fazy**:

- a) **I faza**:
bezpośrednio przed zawodami (trwająca 1-7 dni),
- b) **II faza**:
uczestnictwo w zawodach (trwająca 1-4 dni),
- c) **III faza**:
po starcie w zawodach (trwająca 1-3 dni).

Dla celów niniejszej pracy zebrano i posegregowano informacje uzyskane od trenerów i instruktorów zapasów w zakresie komunikacji trenera z zawodnikiem w zależności od fazy ich występowania: I, II, III oraz w zależności od charakterystycznych czasookresów ich występowania w fazie I-ej i III-ej: przed podróżą, w trakcie podróży i po jej zakończeniu, w fazie II-giej: przed walką, w czasie walki, po walce, w przerwie walk i w trakcie trwania zawodów i po zawodach.

Zebrane informacje pozwoliły na opracowanie ogólnej matrycy postępowania trenera i zawodnika w zależności od rangi i czasu trwania zawodów (powyższe opracowanie nie dotyczy udziału i zawodów międzynarodowych). Matryca może być stale modyfikowana w zależności od poziomu sportowego zawodnika i może stanowić wzór do dalszych opracowań usprawniających proces przygotowania i startu w zawodach.

A/ I faza - bezpośrednio przed zawodami (na 1-7 dni przed zawodami)

ZAWODY SPORTOWE (indywidualne /drużynowe)

PRZYGOTOWANIE DO ZAWODÓW

FIZYCZNE

TECHNICZNE

TAKTYCZNE

PSYCHICZNE

TEORETYCZNE
INTELEKTUALNE

DZIAŁANIA ZAWODNIKA

FAZA ZAWODÓW (1-4 dni)

DZIAŁANIA	SZKOLENIOWE	ORGANIZACYJNE	FINANSOWE	INNE
PRZED PODRÓŻĄ	<ul style="list-style-type: none"> • dbać o utrzymanie formy sportowej • ostatni trening przed wyjazdem, • sprawdzić i uregulować wagę ciała • ew. zgłosić trenerowi swoje uwagi o złym samopoczuciu lub niedyspozycji, kontuzji ,itp. 	<ul style="list-style-type: none"> • uzgodnić z trenerem termin i miejsce oraz czas zbiórki przed wyjazdem • uzyskać ew. zwolnienie z zajęć w szkole, uczelni, pracy, itp. • spakować niezbędne rzeczy i przedmioty osobistego użytku • ew. zabrać dres ortalion, ciepły ubiór do zbijania wagi • zabrać sprzęt ochronny- nakolanniki, nałokietniki itp. • zabezpieczyć wyżywienie dla siebie przed podróżą • zakupić i zabrać odżywki, witaminy, maści • zabrać termos, grzałkę, budzik. Itp. • zabrać licencję sportową, książeczkę zdrowia, aktualną legitymację szkolną (dowód osobisty) • zabrać kamerę video, odtwarzacz DC, kasety, płyty, telefon komórkowy, itp. • uzgodnić z rodzicami trenerem termin i miejsce oraz czas zbiórki przed wyjazdem i terminy powrotu z zawodów • ew. udział w spotkaniach promocyjnych sponsora lub władz klubowych 	<ul style="list-style-type: none"> • zabrać niezbędne własne środki finansowe na wyjazd (kieszonkowe itp.) • zamówić i pobrać delegacje i diety, kieszonkowe, • zakup napojów i żywienia na podróż 	<ul style="list-style-type: none"> • utrzymywać pozytywne relacje z innymi zawodnikami, z grupą, drużyną, z innymi trenerami klubowymi (wyjazd zbiorowy)

DZIAŁANIA	SZKOLENIOWE	ORGANIZACYJNE	FINANSOWE	INNE
W CZASIE PODRÓŻY	<ul style="list-style-type: none"> • dieta -utrzymanie wagi • wyżywienie i napoje w trakcie podróży • organizacja formy aktywnego wypoczynku podczas podróży • analiza na video walk najważniejszych przeciwników 	<ul style="list-style-type: none"> • sprawdzenie dokumentacji do zawodów: licencja, książeczka zdrowia zawodnika, legitymacji szkolnej/dowód osobisty • podpisanie zgłoszenia do zawodów • skorzystać z termosu, grzałki, itp. • wykorzystać kamerę video, • odtwarzacz DC, kasety, płyty itp. 	<ul style="list-style-type: none"> • pobrać od trenera diety, kieszonkowe, itp • zakup napojów i żywienia 	<ul style="list-style-type: none"> • utrzymywać i rozwijanie relacji z innymi zawodnikami z grupą, drużyną • rozwijać relacje z innymi trenerami klubowymi (wyjazd zbiorowy)
PO PRZYJEŹDZIE	<ul style="list-style-type: none"> • przetarcie, rozgrzewka, • trening po podróży • żywienie ,dieta -utrzymanie wagi • pierwsza waga-regulacja-ćwiczenia fizyczne ,sauna itp. • rekonesans na miejscu zawodów i sali rozgrzewki • udział w oficjalnej wadze i losowaniu w przeglądzie lekarskim • budowa planu udziału w turnieju i taktyki w walkach po analizie losowania i „krzyżówek 	<ul style="list-style-type: none"> • rozlokowanie i zakwaterowanie na miejscu • rekonesans na miejscu zawodów • podpisanie zgłoszenia do zawodów • sprawdzenie licencji i legitymacji szkolnej/dowodu osobistego • przygotowanie do przeglądu lekarskiego • wstępna analiza losowania i „krzyżówek” • szybkie uzupełnienie niedoboru wyżywienie i napojów oraz witamin • szybki udział w posiłku (kolacja) oraz pilnowanie właściwej diety i poziomu wody i witamin • zgłoszenie trenerowi (lekarzowi) kłopotów ze snem (np. leki nasenne) • stworzenie sobie dobrych warunków do odpoczynku i snu • zapewnienie budzenia na śniadanie i wyjazdu na zawody 	<ul style="list-style-type: none"> • pobrać diety, kieszonkowe, • zakupić napoje, witaminy • i odżywkę oraz maści • zakup napojów żywienia 	<ul style="list-style-type: none"> • rozwijać relacje z innymi zawodnikami, z grupą, drużyną i z innymi trenerami klubowymi (wyjazd zbiorowy)

DZIAŁANIA TRENERA



FAZA ZAWODÓW (1-4 dni)

DZIAŁANIA	SZKOLENIOWE	ORGANIZACYJNE	FINANSOWE	INNE
PRZED PODRÓŻĄ	<ul style="list-style-type: none"> • kontrolne sprawdzenie wagi ciała zawodników przed podróżą • opracować wymogi treningu sportowego w zakresie: <ul style="list-style-type: none"> a/ ilość jednostek treningowych b/ charakter jednostki treningowej c/ rodzaj ćwiczeń • zaplanować ostatni trening przed startem ,czas treningu, na ile godzin przed startem 	<ul style="list-style-type: none"> • zapoznać się z komunikatem organizacyjnym zawodów, jego analiza miejsce, godziny wyjazdu, itp. • opracowanie preliminarz na zawody • transport, hotel, wyżywienie, diety startowe, wykup licencji, itp • sprawdzenie zgłoszenia do zawodów głoszenie ekipy do startu (elektroniczny system PZZ) • sprawdzenie aktualności licencji książeczki zdrowia zawodników, legitymacji szkolnych i badań lekarskich • zamówienie transportu np. bus, samochód • zamówienie noclegów • zamówienie wyżywienia • zakup i uzupełnienie brakującego sprzętu sportowego • pobrać delegację służbową • pobranie sprzętu reprezentacyjnego np. dresów • zabezpieczenie wagi kontrolnej • ew. zabezpieczenie sauny • zabezpieczenie apteczki, termosu, grzałki, kamera video, itp. • kontakt telefoniczny z klubem, organizatorami zawodów • spakować niezbędne rzeczy i przedmioty osobistego użytku, torba, dresy, buty, licencję i książeczkę zdrowia trenera • uzgodnienie zbiórki ekipy, terminu, godziny wyjazdu, trasy przejazdu • ew. udział w spotkaniach promocyjnych sponsora lub władz klubowych • kontakt telefoniczny z organizatorami • wyżywienia w czasie podróży, ew. • korekty terminu przyjazdu na posiłki • kontakt telefoniczny z organizatorem transportu na zawody o terminie i trasie wyjazdu i powrotu z zawodów 	<ul style="list-style-type: none"> • pobranie delegacji i załączki na zawody • przygotowanie dokumentacji i druków do udziału, sprawozdań • opłata hotelu i wyżywienia • opłata transportu, zakup biletów • opłata startowego, itp. • wykup lub sprawdzenie polisy ubezpieczenia na przejazd i uczestnictwo w zawodach • zakup biletów • zakup witamin, odżywek, maści 	<ul style="list-style-type: none"> • utrzymywać i tworzyć dobre relacje z grupą, drużyną, z innymi trenerami klubowymi innymi osobami współpracującymi - kierownik drużyny, lekarz, trener odnowy biologicznej • udzielenie inf. o zawodach do prasy, TV, itp.

DZIAŁANIA	SZKOLENIOWE	ORGANIZACYJNE	FINANSOWE	INNE
W CZASIE PODRÓŻY		<ul style="list-style-type: none"> • sprawdzenie dokumentacji do zawodów, zgłoszenia do zawodów aktualności licencji, książeczki zdrowia zawodnika, legitymacji szkolnych, polisy ubezpieczenia, itp. • analiza komunikatu organizacyjnego zawodów • wykorzystanie termosu, grzałki, apteczki, kamery video itp. • kontakt telefoniczny z klubem, organizatorami zawodów • kontakt telefoniczny z organizatorami wyżywienia w czasie podróży, ew. korekty terminu przyjazdu na posiłki 	<ul style="list-style-type: none"> • zakup biletów w podróży 	<ul style="list-style-type: none"> • tworzenie pozytywnej atmosfery i nastroju do udziału w zawodach
PO PRZYJEŹDZIE	<ul style="list-style-type: none"> • organizacja przetarcia, rozgrzewki, treningu po podróży • udział w wadze kontrolnej przez zawodnika, • ew. ćw. do utrzymania limitu ciała wagi • udział w Konferencji Technicznej zawodów, przeglądzie lekarskim i oficjalnej wadze zawodnika 	<ul style="list-style-type: none"> • kontakt z organizatorami zawodów • zabezpieczenie kontrolnej wagi/sauny • kontrolne sprawdzenie dokumentacji do zawodów i dostarczenie na KT zgłoszenie do zawodów licencji, książeczek zdrowia zawodników, legitymacji szkolnych/dowodów osobistych • udział w Konferencji Technicznej zawodów, przeglądzie lekarskim i oficjalnej wadze zawodnika • rekonesans na miejscu zawodów i rozgrzewki • zamówienie transportu np. bus, samochód do hoteli i powrót • rozlokowanie ekipy / weryfikacja zamówienie noclegów • weryfikacja zamówienie wyżywienia • wyznaczenie terminu zbiórki ekipy i zespołu szkoleniowego • zapewnienie dojazdu na zawody i do-z hotelu • zapewnienie budzenia na śniadanie i wyjazdu na zawody 	<ul style="list-style-type: none"> • rezerwacja i opłata parkingu • zakup biletów powrotnych • zakup wyżywienia • opłata hotelu i parkingu • opłata startowego zawodów itp. 	<ul style="list-style-type: none"> • tworzenie atmosfery i nastroju do udziału w zawodach

W fazie pierwszej (A) należy zwrócić szczególną uwagę na wypracowanie przez zawodnika swojego „modelu postępowania przed zawodami” w zależności od czasu ich trwania i rangi. Młody zawodnik z zawodów na zawody zdobywa i utrwala tzw „rutynę” zawodniczą. Z czasem potrafi szybko i skutecznie przygotować się organizacyjnie do wyjazdu na zawody sportowe, co często sprawia określone problemy wielu młodym adeptom zapasów.

TRENER: KOMUNIKOWANIE SIĘ PRZED ZAWODAMI

- komunikowanie się przed walką czy meczem
- dostosuj swoje uwagi do rodzaju pojedynku, walki lub kolejnych jego walk,
- przekaż najważniejsze rady w sposób pozytywny, pomoże to zbudować pewność siebie zawodnika,
- zachęcaj zawodnika do walki, kolejnych jego walk,
- pokazuj, że go wspierasz, zachęcasz, ale przy tym jesteś pozytywny i spokojny.

ZAWODY SPORTOWE (indywidualne /drużynowe)

PRZYGOTOWANIE DO ZAWODÓW

FIZYCZNE

TECHNICZNE

TAKTYCZNE

PSYCHICZNE

TEORETYCZNE
INTELEKTUALNE

DZIAŁANIA ZAWODNIKA

FAZA ZAWODÓW (1-4 dni)

DZIAŁANIA	SZKOLENIOWE	ORGANIZACYJNE	FINANSOWE	INNE
PRZED WALKĄ	<ul style="list-style-type: none"> • opracowanie planu na pierwszą walkę • wizualizacja walki • rozgrzewka do pierwszej walki • przygotowanie psychiczne do pierwszej walki • przygotowanie psychiczne do kolejnych walk • przygotowanie psychiczne do walki finałowej • nawodnienie podczas faz zawodów, w trakcie zawodów, po serii walk, • żywienie podczas faz zawodów i w trakcie zawodów 	<ul style="list-style-type: none"> • zapewnienie punktowego pobudzenia na śniadanie i wyjazdu na zawody • zapewnienie dojazdu na zawody i do- z hotelu • skorzystanie ze szatni ekipy lub z innymi ekip • zapoznanie się z komunikatem o zawodach („krzyżówka”) • ustalenie z trenerem zasad udziału zawodników w otwarciu, poczcie flagowym • udział w dresie w ceremonii otwarcia, zamknięcia zawodów • odbiór upominków i gadżetów od organizatorów • zaplanowanie udziału w spotkaniach z trenerami kadry PZS, kadry wojewódzkiej, itp • przygotować chusteczkę, ręcznik do walki, butelkę z piciem, dresy itp. 	<ul style="list-style-type: none"> • zakup napojów, wyżywienia, witamin i odżywek oraz maści • pobranie diet, kieszonkowego, itp 	<ul style="list-style-type: none"> • budowanie pozytywnych relacji z innymi zawodnikami • rozwijanie relacji z grupą, drużyną • rozwijanie relacji z trenerem klubowy • rozwijanie relacji z innymi trenerami klubowymi

DZIAŁANIA	SZKOLENIOWE	ORGANIZACYJNE	FINANSOWE	INNE
W CZASIE WALKI	<ul style="list-style-type: none"> • realizacja planu pojedynku • realizacja i reagowanie na uwagi trenera 	<ul style="list-style-type: none"> • przywitać się z przeciwnikiem, sędzią i publicznością • realizacja planu walki i jego dostosowanie do sytuacji w walce • właściwe na znaki i gesty sędziego • prowadzenie pojedynku z poszanowaniem zasad „fair play” • podziękować za walkę przeciwnikowi, sędziom i publiczności oraz trenerowi przeciwnika i swojemu 		
PO WALCE	<ul style="list-style-type: none"> • opracowanie planu kolejnej walki • wykorzystanie czasu na sen i odpoczynek • stosowanie ulubionych form spędzania wolnego czasu np. słuchanie muzyki • odżywki i witaminizacja podczas faz zawodów, po serii walki • żywienie podczas faz zawodów i w trakcie zawodów • informowanie o nagłym np. złym samopoczuciu, kontuzji itp. 	<ul style="list-style-type: none"> • udzielenie wywiadów • udział w spotkaniach ze sponsorami, dziennikarzami, organizatorami, itp. • ew. udział w badaniach antydopingowych 	<ul style="list-style-type: none"> • zakup żywienia • zakup napojów, witamin i odżywek oraz maści • wydatki diet, kieszonkowego, itp 	<ul style="list-style-type: none"> • podtrzymywanie relacji z trenerami kadry narodowej, z przedstawicielami organizatora zawodów, z przedstawicielami PZZ, działaczami, z sędzią głównym zawodów, z poszczególnymi sędziami zawodów
W PRZERWIE WALKI W TRAKCIE ZAWODÓW	<ul style="list-style-type: none"> • opracowanie planu walki, • rozgrzewka do kolejnych walk • rozgrzewka przed finałach • wykorzystanie czasu na sen i odpoczynek • formy spędzania wolnego czasu • odżywki i witaminizacja podczas faz zawodów, po serii walki • żywienie podczas faz zawodów i w trakcie zawodów 	<ul style="list-style-type: none"> • udzielenie wywiadów • ew. udział w badaniach antydopingowych • udział w spotkaniach ze sponsorami, dziennikarzami, organizatorami, itp 	<ul style="list-style-type: none"> • zakup żywienia • zakup napojów, witamin i odżywek oraz maści • diety, kieszonkowe, 	<ul style="list-style-type: none"> • utrzymywanie relacji z trenerami kadry narodowej PZZ, przedstawicielami organizatora zawodów, z przedstawicielami PZZ • działaczami, z sędzią głównym zawodów, z poszczególnymi sędziami zawodów

DZIAŁANIA TRENERA



DZIAŁANIA	SZKOLENIOWE	ORGANIZACYJNE	FINANSOWE	INNE
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">FAZA ZAWODÓW (1-4 dni)</p> <p>PRZED WALKĄ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • opracowanie planu walki • charakter i rodzaj rozgrzewki przed zawodami, po serii walk, po dniu zawodów • ostatni trening przed startem, czas treningu, na ile godzin przed startem • rozgrzewka do pierwszej walki • rozgrzewka do kolejnych walk • rozgrzewka w finałach • przygotowanie psychiczne do pierwszej walki i do kolejnych walk • przygotowanie psychiczne do walki finałowej • śledzenie nawodnienie podczas faz zawodów, w trakcie zawodów, po serii walk, • zabezpieczenie żywienia podczas faz zawodów i w trakcie zawodów • aktywne prowadzenie zawodnika/grupy-drużyny na zawodach, • rejestracja walki zawodnika na video • rejestracja notatek trenera z walk zawodnika 	<ul style="list-style-type: none"> • ustalenie z zawodnikami zasad udziału ekipy w otwarciu, poczcie flagowym • udział w dresie w ceremonii otwarcia, zamknięcia zawodów • odbiór upominków i gadżetów od organizatorów • korekty w wyznaczeniu ról dla II-go trener, trenera odnowy, lekarza ekipy itp. • analiza komunikatów organizatorów zawodów • organizacja dopingu sportowego do walk ,walki • wyznaczenie ról dla II-go trener, trenera odnowy, lekarza ekipy itp. • ew. udział w rozmowach i spotkania z trenerami kadry PZZ, kadry wojewódzkiej itp • zamówienie posiłku na zawodach 	<ul style="list-style-type: none"> • zakup żywienia • zakup napoi, witamin i odżywek oraz maści • ew.opłaty startowego i itp. 	<ul style="list-style-type: none"> • utrzymywanie dobrych relacji z zawodnikiem, grupą, drużyną z innymi zawodnikami, innymi trenerami klubowymi • utrzymywanie dobrych relacji z trenerami kadry narodowej PZZ i działaczami PZZ, z przedstawicielami organizatora zawodów, z sędzią głównym zawodów, z poszczególnymi sędziami zawodów, z lekarzem zawodów (w przypadku zgłoszenia kontuzji, itp.)

TRENER: KOMUNIKOWANIE SIĘ PRZED I W TRAKCIE ZAWODÓW

- **komunikowanie się z trenerem przeciwnika**
 - przywitaj się z nim przed pojedynkiem
 - podczas zawodów nie wdawaj się w zbytne dyskusje oraz wymianę poglądów
 - traktuj go jak kolegę: to zawodnicy rywalizują a nie trenerzy
 - nie bój się poprosić o radę / opinię / sugestie po walce.
- **komunikowanie się z sędziami**
 - bądź przykładem dla swoich zawodników jeśli chodzi o rozmawianie z sędziami
 - szanuj ich, wyrażaj swoje opinie w sposób grzeczny, akceptuj ostateczne decyzje.

Znaj przepisy sportowe i sędziowskie w zapasach, przepisy rozgrywania turniejów oraz kodeks postępowania zawodnika.

DZIAŁANIA	SZKOLENIOWE	ORGANIZACYJNE	FINANSOWE	INNE
W CZASIE WALKI	<ul style="list-style-type: none"> • umiejętnie prowadzić zawodnika w trakcie walki • stosować i pokazywać wsparcie psychiczne dla zawodnika 	<ul style="list-style-type: none"> • sekundowania walce zawodnikowi, odpoczynku w przerwie walki/walk (ręcznik, napój) • filmowanie walki na video • prowadzenie notatek i obserwacji z walki • pobudzanie do dopingu sportowego podczas walki zawodnika • w sposób grzeczny akceptujące ostateczne decyzje sędziów • np. towarzyszenie zawodnikowi w udzielaniu pomocy lekarskiej 		<ul style="list-style-type: none"> • dbać o dobre relacje z sędzią głównym zawodów, z poszczególnymi sędziami zawodów i z lekarzem zawodów • interweniować u sędziów w sytuacjach błędów sędziowskich • w przypadku zgłoszenia kontuzji, itp.) zapewnić kontakt z lekarzem lub organizatorem zawodów

TRENER: KOMUNIKOWANIE SIĘ W TRAKCIE ZAWODÓW

- komunikowanie się w trakcie walki w zawodach (kiedy podpowiadanie jest dozwolone)
- dogadaj się z zawodnikiem przed walką, czy lubi jak dużo mu się mówi,
- kiedy wygrywa, zachęcaj go do utrzymania tego samego pobudzenia,
- kiedy ma kłopoty; spraw żęby ochłonął na chwilę i pomyślał – pomóż mu znaleźć rozwiązanie,
- unikaj krytyki (metoda pozytywnej kanapki),
- skoordynuj komunikację werbalną i niewerbalną, głos i ciało powinny wyrażać to samo,
- pokaż zawodnikowi swoje 100 % zaangażowanie, podkreśl to swoimi gestami!
- unikaj jakichkolwiek negatywnych gestów, np. kiedy zawodnik popełni „głupi” błąd.

PO WALCE				
FAZA ZAWODÓW (1-4 dni)	<ul style="list-style-type: none"> • spokojna i rzeczowa analiza i ocena walki z zawodnikiem • wysłuchanie samooceny zawodnika po walce • opracowanie planu walki na kolejną walkę • zabezpieczenie szybkiego wypoczynku zawodnika i regeneracji sił (napoje i odżywki) 	<ul style="list-style-type: none"> • zabezpieczenie opieki medycznej w przypadku kontuzji, • zabrać komunikaty z faz zawodów-cząstkowe i po serii walk • udział w dekoracji medalistów, punktacja klubowa, wojewódzka itp. • udział w spotkaniach towarzyskich 	<ul style="list-style-type: none"> • dokonanie ew. opłat u organizatora zawodów 	<ul style="list-style-type: none"> • ew. udziału w badaniach antydopingowych zawodników

TRENER: KOMUNIKOWANIE SIĘ W TRAKCIE ZAWODÓW

- komunikowanie się po walce, pojedynku
- unikaj wygłaszania komentarzy zaraz po walce, daj zawodnikowi ochłonąć, natomiast niezależnie od tego czy wygrał czy przegrał wykonaj jakiś uspokajający, pozytywny gest np. poklep go po ramieniu, przybij piątkę itp.
Omów walkę po tym dopiero jak się przebierze, albo nawet następnego dnia
- walcz z poglądem „Wygrałem = walczyłem dobrze; przegrałem = walczyłem źle”
- można stosować nagrody rzeczowe (np. „Za świetną walkę w tym pojedynku idziemy na lody – ja stawiam”), ale to powinno być jedynie celem do pielęgnowania motywacji wewnętrznej, która jest znacznie bardziej silniejsza w dłuższej perspektywie czasu
- nigdy nie ignoruj zawodnika niezależnie od jego postawy i rezultatu walki.

OMAWIAJĄC PRZEBIEG ZAKOŃCZONEJ WALKI, WALK:

- Staraj się, aby rozmowa była prowadzona w neutralnym miejscu, stwarzającym poczucie bezpieczeństwa wam obu
- Staraj się usunąć bariery, które stwarza rozmowa z pozycji zwierzchnika/władcy.
- Mów łagodnym/łagodniejszym głosem. Nie pozwól owładnąć się emocjom.
- Utrzymuj kontakt wzrokowy, zwłaszcza, zwłaszcza, jeżeli przekazujesz negatywne informacje.
- Dostosuj uwagi do wieku, osobowości, doświadczenia, inteligencji, poziomu walki i nastroju każdego zawodnika., np. w rozmowie z dziećmi nie można posługiwać się językiem dorosłych.
- Postaraj się zmieniać ton, tempo, rytm itp. głosu w celu podtrzymania uwagi zawodnika i podkreślenia szczególnie ważnych elementów twojej wypowiedzi.
- Mówiąc staraj się wyrażać swoje opinie w ograniczonym czasie (nie dłuższym niż 15 sek. w normalnej codziennej rozmowie) a następnie przełącz się na słuchanie.
- Staraj się uzyskać informację zwrotną o tym jak twoje słowa zostały zrozumiane / zinterpretowane.
- Bądź pozytywny, ale uczciwy: oszczędnie stosuj negatywną krytykę. Chwal przede wszystkim starania i podejście zawodnika a w dalszej kolejności rezultat sportowy. Zawodnicy powinni odczuwać satysfakcję nie tylko ze swoich wyników, ale i z dobrze wykonywanej pracy oraz postępów we wszystkich dziedzinach. Unikaj sarkazmu/ironii, zwłaszcza w stosunku do małych dzieci
- Posługuj się opinią w celu wywołania dyskusji – „Moim zdaniem nie starałeś się! A jakie jest twoje zdanie?”
- Pozwól zawodnikowi aktywnie angażować się w omówienie turnieju, zawodów.; zwykle lepiej jest zadawać pytania zawodnikom, często odwołuj się do poprzednich doświadczeń zawodnika i zachęcaj go do twórczego myślenia i znajdowania rozwiązań; np. zamiast podpowiadać gotowe rozwiązania: spytaj: „jak w danej sytuacji można było atakować”, czy „w jaki sposób byś wykonał ten rzut?” niż im to wyłożyć „trzeba było atakować po jego ataku”.
- Pytania otwarte pomagają uzyskać bardziej użyteczne informacje niż zamknięte.
- Staraj się uważnie słuchać wypowiedzi swoich uczniów, okaż swoje zainteresowanie i staraj się im nie przerywać.
- Nie osądzaj przedwcześnie wypowiedzi, daj mu skończyć mówić.
- Spróbuj zrozumieć punkt widzenia swojego zawodnika.
- Staraj się nie przygotowywać odpowiedzi w czasie, gdy rozmówca jeszcze mówi.
- Jeśli to możliwe przekładaj krytykę z pochwałą, ale jeśli to konieczne bądź bezpośredni.
- Stosuj procedurę „kanapki” tj.
 1. pochwal co zawodnik wykonał poprawnie („kilka razy dobrze atakowałeś”)
 2. przekaz informację co było złe („ale czy nie miałeś więcej okazji do wykonania rzutu przez biodro?”)
 3. zachęć do pracy, dalszego postępu, zwykle podpowiadając jak wykonać np. rzut lepiej, „uważam, że możesz zostać lepszym zawodnikiem jeśli będziesz częściej atakował zejściem do jednej nogi zaraz po gwizdku sędziego”. „Czy chciałbyś ten chwyt częściej trenować?”.

KOMUNIKOWANIE SIĘ Z ZAWODNIKIEM PO ZWYCIĘSTWIE:

- Pochwal za dobrą walkę.
- Nie popadaj jednak w euforię. Bądź realistą – sprowadzaj zawodników na ziemię. Kieruj ich uwagę na następny pojedynek w turnieju.
- Zachęcaj zawodników do kontynuowania pracy/wysiłków i dawania z siebie wszystkiego (walki/starania się na 100%) na treningach i w turniejach czy meczach.

KOMUNIKOWANIE SIĘ Z ZAWODNIKIEM PO PORAŹCE:

- W takim wypadku zawodnicy są mniej otwarci w rozmowie/chętni do rozmowy.
- Zawodnicy bardziej potrzebują trenera po porażce niż po wygranym pojedynku.
- Nigdy nie ignoruj zawodnika.
- Często wystarczy klepięcie po plecach i krótkie: „pech”.
- To czego zawodnicy najbardziej chcą i potrzebują po porażce to wsparcie.
- Poczekaj aż u zawodnika opadną emocje.
- Najpierw wysłuchaj przemyśleń i odczuć zawodnika odnośnie walki a dopiero potem przekaz mu swoje.
- Kontroluj/panuj na swoimi emocjami po porażce podopiecznego.
- Zaakceptuj/pogódź się z faktem, że zawodnik może chcieć być przez chwilę sam.
- Możesz być wściekły, ale nie krytyczny czy sarkastyczny.
- Nie uważaj negatywnej krytyki ani nie zawstydzaj swojego zawodnika
- Podkreślaj/kładź nacisk na walkę (i postawę) a nie na wynik.
- Rozważ walkę nie jako cel sam w sobie, ale jako część/element całej kariery i rozwoju zawodnika.
- Jeżeli zawodnik jest przybity po dotkliwej porażce, to odwróć jego uwagę, skoncentruj się na jego pozasportowych wartościach, zainteresowaniach, kolegach – „to tylko walka”.
- Wyciągnij jeden lub dwa pozytywne wnioski z porażki np. poprzez znalezienie odpowiedzi na pytanie: „Co byś zrobił inaczej, gdybyś miał walczyć jeszcze raz?”
- Unikaj stwierdzenia: „A nie mówiłem” / „mówiłem, że tak będzie”.

	DZIAŁANIA	SZKOLENIOWE	ORGANIZACYJNE	FINANSOWE	INNE
FAZA ZAWODÓW (1-4 dni)	W PRZERWIE WALK	<ul style="list-style-type: none"> • opracowanie planu dalszych walki • zwrócenie uwagi na sen i odpoczynek zawodników • odżywki i witaminizacja podczas faz zawodów, po serii walki • żywienie podczas faz zawodów i w trakcie zawodów 	<ul style="list-style-type: none"> • pobranie i analizy komunikatu z faz zawodów-częstokowy, po serii walk • transport na zawody i powrót do hotelu, przejazdy • spotkania z trenerami kadry PZZ, sponsorami, itp • spotkania z dziennikarzami 	<ul style="list-style-type: none"> • wypłata diety, kieszonkowego, itp • opłata wyżywienia • zakup napoi, witamin i odżywek oraz maści 	<ul style="list-style-type: none"> • relacje z trenerami kadry narodowej PZZ, z przedstawicielami organizatora zawodów, z przedstawicielami PZZ • działaczami, z sędzią głównym zawodów, z poszczególnymi sędziami zawodów
	PO ZAWODACH	<ul style="list-style-type: none"> • opracowanie planu walki • zwrócenie uwagi na sen i odpoczynek i formy spędzania wolnego czasu • odżywki i witaminizacja podczas faz zawodów, po serii walki • żywienie podczas faz zawodów i w trakcie zawodów • sprawdzenie stanu zdrowia zawodników i ew. zabezpieczenie opieki medycznej przed i w trakcie podróży 	<ul style="list-style-type: none"> • pobranie komunikatu końcowego z zawodów • udział w dresie – w pocie flagowym, ceremonii zamknięcia zawodów • udział w dekoracji • medaliści, punktacja klubowa, wojewódzka itp • spotkania z trenerami kadry PZZ, itp • udział w spotkaniach towarzyskich 	<ul style="list-style-type: none"> • wypłata diet, kieszonkowego, itp. • opłata wyżywienia • opłata parkingu, itp. • ew. zakup napoi, witamin i odżywek oraz maści 	<ul style="list-style-type: none"> • relacje z trenerami kadry narodowej PZZ, z przedstawicielami PZZ i organizatora zawodów, trenerami i działaczami, z sędzią głównym zawodów, z innymi sędziami zawodów, itp.

Udział w zawodach sportowych, w zależności od ich rangi i czasu ich trwania wymaga koordynacji wielu działań organizacyjnych, finansowych i innych oraz zastosowania i przestrzegania ogólnych i specjalnych zasad komunikacji trenera z zawodnikiem (grupą).

Szczególnie ważnym jest opracowanie wspólnie z zawodnikiem systemu wzajemnej komunikacji zarówno przed, w trakcie jak i po walce sportowej. Każdy zawodnik to inna osobowość, inny charakter, stąd też trener musi określić optymalny indywidualny model postępowania w komunikowaniu się z każdym zawodnikiem.

Dla sprawnego przebiegu procesu komunikowania się w trakcie zawodów ważne jest omówienie i zaplanowanie jego wszystkich elementów (typowych sytuacji) przed zawodami, tak aby uniknąć stresu startowego, który często występuje w najmłodszych grupach wiekowych.

Udział w zawodach, musi się stać dla zawodnika pewną działalnością rutynową, która jednak nie może odnosić się do sposobu postępowania w kolejnych walkach sportowych (zmiana przeciwników).

Sukces sportowy, (niezależnie od oddziaływania wielu innych czynników) zależy w znacznym stopniu od właściwego przygotowania się do każdego pojedynku co wymaga przestrzegania w trakcie wielu procedur organizacyjno-szkoleniowych jak i poprawnego komunikowania z trenerem.

Podstawowe wskazówki w tym zakresie przedstawiono w schemacie do II-jej fazy (B).

C/ III faza - po starcie w zawodach (1-3 dni po zawodach).

ZAWODY SPORTOWE
(indywidualne /drużynowe)

PRZYGOTOWANIE PO ZAWODACH

FIZYCZNE

TECHNICZNE

TAKTYCZNE

PSYCHICZNE

TEORETYCZNE
INTELEKTUALNE

DZIAŁANIA ZAWODNIKA

FAZA PO ZAWODACH (1-3 dni)

DZIAŁANIA	SZKOLENIOWE	ORGANIZACYJNE	FINANSOWE	INNE
PRZED PODRÓŻĄ	<ul style="list-style-type: none"> wstępna analiza startu, pozytywnych i złych stron zapewnienie odnowy biologicznej, sauny, masażu ew. trening sportowy-rodzaj i charakter ćwiczeń ew. zgłoszenie kontuzji i urazów, ustalenie terminu wizyty u lekarza w przypadku poważniejszych urazów odżywki i witaminizacja oraz nawodnienie po zawodach zakup wyżywienia np. kanapek na podróż 	<ul style="list-style-type: none"> zabranie niezbędnych rzeczy i przedmiotów osobistych zabranie kamery video, nagrań i płyt CD, itp. zwrot wypożyczonego sprzętu od organizatora, hotelu, itp. zдание kluczy do recepcji hotelu analiza komunikatu z zawodów-wyników informacja rodziców o bezpiecznym i terminie powrocie do domu w kontakcie z rodzicami 	<ul style="list-style-type: none"> ew. opłaty za parking samochodu zawodnika 	<ul style="list-style-type: none"> ew. opłaty za parking samochodu zawodnika
W CZASIE PODRÓŻY	<ul style="list-style-type: none"> wstępna analiza startu, pozytywnych i złych stron zapewnienie odnowy biologicznej, sauny, masażu ew. trening sportowy-rodzaj i charakter ćwiczeń ew. ustalenie terminu wizyty u lekarza w przypadku urazów zakup wyżywienia i napojów np. kanapek, soków na dalszą podróż 	<ul style="list-style-type: none"> analiza komunikatu z zawodów-wyników informacja rodziców o bezpiecznym i terminie powrocie do domu w kontakcie z rodzicami 	<ul style="list-style-type: none"> ew. rozliczenie zaliczek i delegacji 	<ul style="list-style-type: none"> relacje z innymi zawodnikami, grupą, drużyną ew. udzielanie wywiadów do prasy

DZIAŁANIA	SZKOLENIOWE	ORGANIZACYJNE	FINANSOWE	INNE
PO PRZYJEŹDZIE	<ul style="list-style-type: none"> ew. odnowa biologiczna, sauna, masaż, itp ew. trening sportowy-rodzaj i charakter ćwiczeń odżywki i witaminizacja oraz nawodnienie po zawodach ew. wizyta u lekarza w przypadku urazów 	<ul style="list-style-type: none"> informacja trenera o bezpiecznym powrocie do domu w kontakcie z rodzicami zdanie pobranego sprzętu na zawody 	<ul style="list-style-type: none"> ew. rozliczenie zaliczek i delegacji 	<ul style="list-style-type: none"> relacje z innymi zawodnikami, z grupą, drużyną ew. udzielanie wywiadów do prasy

DZIAŁANIA TRENERA



DZIAŁANIA	SZKOLENIOWE	ORGANIZACYJNE	FINANSOWE	INNE
PRZED PODRÓŻĄ	<ul style="list-style-type: none"> omówienie i wstępna ogólna analiza startu, pozytywnych i złych stron wstępna analiza komunikatu z zawodów-wyników ew. zabezpieczenie odnowy biologicznej, sauna, masażu ew. trening sportowy-rodzaj i charakter ćwiczeń sprawdzenie stanu zdrowia zawodników, ew. ustalenie terminu wizyty u lekarza w przypadku poważniejszych urazów 	<ul style="list-style-type: none"> pobranie komunikatu końcowego zawodów zabranie niezbędnych rzeczy i przedmiotów osobistego użytku zdanie kluczy do recepcji podanie informacji o wynikach zawodów do prasy, wywiady, itp. zdanie pobranego sprzętu na zawody u organizatora 	<ul style="list-style-type: none"> ew. zakup biletów powrotnych opłaty parkingów uzupełnienie sprawozdania szkoleniowe i finansowe ew. rozliczenie zaliczek i delegacji, zebranie stosownych pieczętek 	<ul style="list-style-type: none"> budowanie pozytywnych relacji z innymi zawodnikami, z grupą, drużyną ew. udzielanie wywiadów do prasy, TV, itp.
W CZASIE PODRÓŻY	<ul style="list-style-type: none"> omówienie i wstępna ogólna analiza startu, pozytywnych i złych stron wstępna analiza komunikatu z zawodów-wyników ustalenie terminu odnowy biologicznej, sauny, masażu ew. trening sportowy-rodzaj i charakter ćwiczeń 	<ul style="list-style-type: none"> podanie informacji o wynikach zawodów do prasy, wywiady, itp. ustalenie grafiku zabezpieczenie dojazdu każdego zawodnika do domu w kontakcie jego rodziców! 	<ul style="list-style-type: none"> sporządzenie sprawozdania szkoleniowego i finansowego sporządzenie rozliczenie zaliczek i delegacji zakup napoi i posiłków 	<ul style="list-style-type: none"> rozwijanie relacji z innymi zawodnikami, z grupą, drużyną ew. udzielanie wywiadów do prasy, TV, itp

DZIAŁANIA	SZKOLENIOWE	ORGANIZACYJNE	FINANSOWE	INNE
PO PRZYJEŹDZIE	<ul style="list-style-type: none"> • omówienie i wstępna analiza startu, pozytywnych i złych stron • analiza komunikatu z zawodów-wyników • ustalenie terminu odnowy biologicznej, sauny, masażu • ustalenie terminu pierwszego treningu po zawodach • opracowanie treningu sportowego po zawodach -rodzaj i charakter ćwiczeń • ew. ustalenie terminu wizyty u lekarza w przypadku poważniejszych urazów 	<ul style="list-style-type: none"> • zabezpieczenie dojazdu każdego zawodnika do domu • upewnienie się że każdy zawodnik wrócił po zawodach w kontakcie jego rodziców! • zabezpieczenie odnowy biologicznej, masażu, sauny • ew. wizyta u lekarza w przypadku urazów i kontuzji • ew. wizyta u rodziców i w szkole w przypadku kontuzji zawodnika lub problemów wychowawczych/zdrowotnych • podanie informacji o wynikach zawodów do prasy, wywiady, itp. • zdanie sprzętu reprezentacyjnego 	<ul style="list-style-type: none"> • sprawozdanie szkoleniowe i finansowe • rozliczenie zaliczek i delegacji 	<ul style="list-style-type: none"> • rozwijanie relacji z innymi zawodnikami, z grupą, drużyną • ew. udzielanie wywiadów do prasy, TV, itp

TRENER: KOMUNIKOWANIE SIĘ PO ZAWODACH

• komunikowanie się z zawodnikami po porażce

- To czego zawodnicy najbardziej chcą i potrzebują po porażce to wsparcie
- Przedstaw logicznie przyczyny porażki oraz omów podstawowe błędy zawodników lub drużyny.
- Zachęć zawodnika do poprawy głównych błędów.
- Nie przypominaj o porażce, zachęcaj do dalszych treningów i motywuj do dalszej pracy.

• komunikowanie się z zawodnikami po zwycięstwie

- Pochwal i podziękuj zawodnikom za osiągnięty sukces.
- Omów przykłady dobrych walk i sytuacji ,które wpłynęły na dobry wynik.
- Podkreśl ich dobre strony i zachęć do dalszej pracy.
- Przedstaw najbliższy cel, zachęcaj do dalszych treningów i motywuj do dalszej pracy.

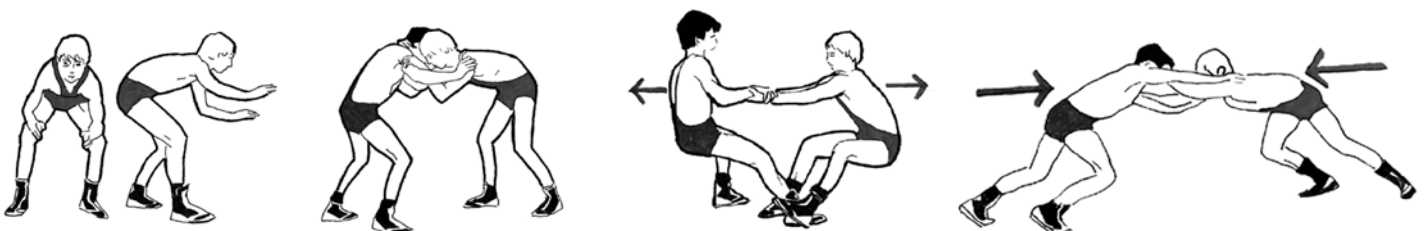
W fazie trzeciej (C) , w zależności od rangi i czasu trwania należy zwrócić uwagę na poprawne komunikowanie się z zawodnikami po porażce i po zwycięstwie. Jest ono szczególnie ważne w pracy z młodymi zawodnikami, dla których porażka w zawodach może stanowić o dalszym treningu w zapasach.

PODSUMOWANIE

- opracowanie i przedstawienie ogólnych i specjalnych zasad typowych działań zawodnika i trenera oraz relacji w zakresie komunikacji przed, w czasie i po zawodach może stanowić ważny element w opracowaniu skutecznej drogi do udziału w zawodach sportowych w zapasach,
- przedstawiona matryca działań może stanowić szansę dla każdego zawodnika i trenera do opracowania własnego, indywidualnego modelu postępowania w tym zakresie, tak aby zapewnić skuteczny udział w zawodach.
- dla udziału w zawodach międzynarodowych konieczne jest uzupełnienie zebranych danych o działania występujące na tym etapie współzawodnictwa.

Piśmiennictwo

1. Czajkowski Z. – Poradnik Trenera. RCMSKFIS Warszawa 1994
2. Filipkowski S. – Czynności zawodowe trenera. Praca magisterska. AWF Wrocław 2001
3. Jaskólski, E. Wołkow, L. Jagiełło.W. Biologiczne i pedagogiczne podstawy systemu szkolenia sportowego. Biblioteka trenera. COS Warszawa, 2005.
4. Kurzawski K., Miskiewicz A. – Praca trenera. Trening. nr 3, s. 69-86 1997
5. Krawczyński, M. D. Nowicki. Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży. Biblioteka trenera. COS Warszawa, 2004.
6. Lipski. J. Procedury przygotowania i uczestnictwa w zawodach . Biuletyn metodyczno-szkoleniowy LUS, nr 2. Lubelska Unia Sportu, 2005.
7. Mamassis. G. Psychologia w pracy trenera – studium dwóch przypadków. trener Greckiego Związku Tenisowego. Tłumaczył Krystian Pfeiffer.
8. Martens. R. Jak być skutecznym trenerem. Biblioteka trenera. COS Warszawa,2009.
9. Naglak Z. – Społeczne i metodyczne aspekty sportu klasyfikowanego. „Studia i Monografie” nr 16 AWF Wrocław 1987
10. Naglak Z. – Metodyka trenowania sportowca. AWF Wrocław 1991
11. Poczwardowski A. – Relacje pomiędzy trenerem a zawodnikiem. Jak je doskonalić? Sport Wyczynowy nr 3-4 2000
12. Sozański. H. Podstawy treningu sportowego. Biblioteka trenera, COS Warszawa, 1999.
13. Sterkowicz S., Januszewski J. – Czynności zawodowe trenerów, a program ich kształcenia. AWF Kraków nr 58 1988
14. Talaga J. – Niektóre błędy w pracy zawodowej trenera. Trener. nr 5 1997
15. Unierzyski.U. Postępowanie trenera tenisa podczas zawodów. Pracownia Tenisa AWF Poznań
16. Żukowski R. – Zawód i praca trenera. AWF Warszawa 1989
17. Żukowski R. – Trener wobec zagrożeń współczesnego sportu. Kultura Fizyczna, 1,2.s. 1-3 1993
18. Żukowski R. – Trener jako centralne ogniwo kierowania treningiem. Trening. nr 1 1994
19. Praca z młodymi zawodnikami. Tłumaczenie Krystian Pfeiffer. www.pfeifferteam.pl



ĆWICZENIA STABILIZACYJNE CAŁEGO CIAŁA

STOSOWANE W TRENINGU ZAWODNIKÓW STYLU WOLNEGO

Opracowała: mgr Natalia Skwarek - Paradowska
fizjoterapeutka kadry w stylu wolnym



• **PODPÓR PRZODEM NA PIĘŚCIACH**

POZYCJA

Brzuch wciągnięty pozycja wyprostowana, zachować właściwą lordozę lędźwiową, łokcie lekko ugięte.

Ćwiczenia (8-12 razy)

- Utrzymujemy pozycję przez 1 minutę
- Podnosimy naprzemian raz lewą raz prawą rękę – układ ciała bez zmian
- Podnosimy naprzemian raz lewą raz prawą nogę – układ ciała bez zmian
- Podnosimy naprzemian lewą rękę i prawą nogę i odwrotnie
- Podnosimy naprzemian lewą rękę i prawą nogę dotykając łokciem do kolana utrzymując równowagę i odwrotnie

• **PODPÓR BOKIEM**

POZYCJA

Podpór bokiem na przedramieniu, ciało utrzymane w pozycji prostej brzuch wciągnięty.

Ćwiczenia (8-12 razy)

- Unosimy rękę do góry
- Unosimy jednocześnie rękę i nogę, starając się zachować równowagę

POZYCJA

Podpór bokiem na pięści lub na dłoni, łokieć lekko ugięty, ciało utrzymane w pozycji prostej

Ćwiczenia (8-12 razy)

- Unosimy rękę do góry
- Unosimy jednocześnie rękę i nogę dotykając łokciem do kolana starając się zachować równowagę.

• **STANIE NA RĘKACH PRZY ŚCIANIE**

POZYCJA

Stanie na rękach, twarz zwrócona do ściany, ręce jak najbliżej ściany

Ćwiczenia (3x30") czasem wydłużamy czas trwania ćwiczenia

- Stojąc na rękach staramy się na właściwe utrzymanie właściwej pozycji (nie dopuszczać do lordozy)

UWAGA!

Podczas ćwiczeń utrzymujemy właściwą pozycję nie dopuszczając do nadmiernej lordozy

PROPOZYCJE TRENINGU WYTRZYMAŁOŚCI I WYTRZYMAŁOŚCI SIŁOWEJ W ZAPASACH



.....
porady
praktyczne
.....

W opracowaniu wykorzystano literaturę z teorii treningu sportowego. Zapropionowane formy treningów są autorskie, stosowałem je w praktyce, pracując z różnymi kadrami w PZZ.

Dobrze przygotowany pod względem wytrzymałości zapaśnik powinien :

- I. Wytrzymać 6 minut walki, walcząc z maksymalną intensywnością.
- II. Wytrzymać 4-5 walk w ciągu jednego dnia turnieju, nie tracąc koncentracji i skuteczności. Zakładając że kolejne walki odbywają się z coraz krótszymi przerwami w których przeciwnicy są silniejsi i walki mają coraz wyższą rangę.
- III. Mieć możliwość pełnej tolerancji obszernego objętościowo lub intensywnego (w zależności od okresu cyklu rocznego) programu szkoleniowego.

Biorąc pod uwagę specyfikę dyscypliny, kwalifikujemy ją do sportu który wymaga wytrzymałości i wytrzymałości siłowej na wysiłki o wysokiej intensywności.

System rozgrywania zawodów zakładający stoczenie w ciągu jednego dnia stoczenie 4-5 walk u kobiet i 5-6 walk u mężczyzn z często tylko 30min. przerwami wymaga również doskonałego przygotowania wytrzymałości tlenowej.

Wysoki poziom wytrzymałości tlenowej ma wpływ na lepszą restytucję organizmu zawodnika pomiędzy walkami oraz skutecznego udziału w całym turnieju.

Metody rozwijania wytrzymałości ogólnej i specjalistycznej w zapasach

Charakter dyscypliny wymaga wszechstronnego przygotowania wytrzymałościowego stąd też w treningu należy uwzględnić kilka metod treningowych z zastosowaniem różnorodnych ćwiczeń:

- **Trening tlenowy (długodystansowy)** – Stanowi długi bieg od 45 do 120 min. małej lub umiarkowanej intensywności prowadzony w wolnym lub średnim tempie. Ten rodzaj treningu jest dobrą formą adaptacji fizjologicznej organizmu do prowadzenia innych form przygotowania wytrzymałościowego.

- **Trening interwałowy** – Trening interwałowy polega na powtarzaniu krótkich i długich serii ćwiczeń, wykonywanych najczęściej na poziomie progu mleczanowego lub nieco powyżej niego bądź też na poziomie maksymalnego stanu równowagi mleczanowej, rozdzielanej okresami ćwiczeń o niskiej intensywności lub całkowitym odpoczynkiem.
- **Trening oporowy (stacyjny)** – To często stosowana forma treningu wytrzymałości w zapasach. Realizowany jest często w różnych formach treningu stacyjnego, obwodowego oraz ćwiczeń z partnerem. Różne formy tego treningu w zależności od rodzaju ćwiczeń, wielkości obciążenia, ilości powtórzeń i serii, przerw wypoczynkowych jest stosowany w zapasach praktycznie we wszystkich okresach szkoleniowych.

Ogólne zalecenia treningu wytrzymałości siłowej w zapasach:

Stosować ćwiczenia ukierunkowane, segmentowe i globalne – indywidualnie:

a) dla poszczególnych kategorii wagowych

b) dla poszczególnych zawodników - stosować ćwiczenia ukierunkowane zgodne z charakterem techniki indywidualnej.

1. Wielkość oporu w treningu wytrzymałości siłowej w zapasach musi być zgodna z charakterem dyscypliny i odpowiadać specyfice tej cechy występującej podczas zawodów.
2. W praktyce głównie w czasie ćwiczeń z partnerem.
3. Objętość obciążeń powinna być znaczna i wzrastająca przy uwzględnieniu poprzednich warunków zapewniających intensywność. Rozwój wszystkich składowych wytrzymałości – siłowej jest możliwy jeżeli zawodnik zmagają się z fizycznym i psychicznym zmęczeniem. Ten stan musi się powtarzać w każdej jednostce treningowej, tylko wówczas nastąpi pełna adaptacja organizmu i psychiki zawodnika do warunków ekstremalnych jakie występują na zawodach.
4. Zmęczenie spowodowane wysiłkiem zaburza koordynację ruchową oraz obniża intensywność pracy. Obniża się także efektywność treningu wytrzymałościowo-siłowego. Przerwa powinna nastąpić jeżeli zawodnik nie jest w stanie w miarę dokładnie wykonać założone zadanie ruchowe.
5. Po treningach wytrzymałości – siłowej, stosować obowiązkowo wstawki ćwiczeń specjalistycznych (np. 12-15' doskonalenie techniki indywidualnej)
6. Wysoki poziom wytrzymałości siłowej musi być zachowany nie tylko w okresie startowym, ale w ciągu całego roku. Należy uwzględnić trening wytrzymałości siłowej w ciągu całego roku.
7. Wysokie efekty treningu wytrzymałości-siłowej można osiągnąć jeżeli zawodnik posiada silną psychikę. Takie cechy wolicjonalne jak : silna motywacja, zdolność mobilizacji w warunkach zmęczenia, umiejętność pokonywania trudności są niezbędne w kształtowaniu tej cechy.

**W czasie turnieju zawodnik musi ustawicznie walczyć z przejawami zmęczenia.
W tej sytuacji silna wola pozwala na utrzymanie optymalnego poziomu siły.**



Propozycje praktycznych rozwiązań treningu wytrzymałości (dla zaawansowanych)

Bieg tlenowy (długodystansowy)

- 1) Rozgrzewka ogólna 10'
- 2) Bieg ciągły 45' - 90' (130-150 Hr)
- 3) Ćwiczenia techniki 9' - 12'
- 4) Ćwiczenia siły z partnerem ABC (6-8 ćwiczeń 3-4 serie od 6-12 powtórzeń)
- 5) Ćwiczenie rozciągające 10'

W terenie górzystym stosować formę marszobiegu. Trening. Trening stosować w okresie przygotowania ogólnego, rozwija wytrzymałość tlenową i mieszaną.

Zabawa biegowa – ćwiczenia tlenowe + interwał 1 forma (na stadionie)

- 1) Rozgrzewka ogólna 10'
- 2) Bieg ciągły – tempo wolne i umiarkowane 10' (tętno 130-150 Hr)
+ ćwiczenia kształtujące 6'
- 3) Ćwiczenia techniki (przygotowanie taktyczne ataku-praca rąk) 9'
- 4) Biegi interwałowe:
 - Bieg 5x300m – po każdym odcinku do 1'30" przerwy (tępo submax do 180 Hr)
- 5' przerwy
 - Bieg 5x300m – po każdym odcinku do 1'30" przerwy (tępo submax do 180 Hr)
- 2' przerwy
- 5) Walka o uchwyt (przygotowanie taktyczne ataku) 2 x 2' - 30" przerwy
 - wejścia w pas lub zejścia do wyniesienia 2 x 10
 - naciąganie na barki (Dżaksarow) 2 x 10
 - odpowiedź po bloku na atak nóg 2 x 10
- 6) Ćwiczenia rozciągające i korekcyjne 6'

Test Coopera + ćwiczenia siły specjalnej z partnerem

- 1) Rozgrzewka ogólna i specjalistyczna ok. 10'
- 2) Bieg ciągły 12'(należy przebiec jak najdłuższy dystans) - 3'przerwy
- 3) Ćwiczenia elementów techniki 12'(na stadionie) - 2' przerwy
- 4) Ćwiczenia ABC z partnerem (6-8 ćwiczeń 2 - 4 serie od 8-10 powtórzeń)
- 2' przerwy
- 5) Bieg ciągły 6' tempo umiarkowane (tętno 130-150 Hr)

Zabawa biegowa –(interwał) 2 - forma (na stadionie)

- 1) Rozgrzewka ogólna i specjalistyczna 10'
- 2) Przygotowanie taktyczne ataku – praca RR 2x2' -1' przerwy
- 3) Bieg 6'(max. dystans) - tempo submaksymalne (tętno 165-180 Hr.)-2' przerwy
- 4) Ćwiczenia siły specjalistyczne
 - zejścia do wyniesienia 2 x 10
 - "nurkowanie" 2 x 10
 - odpowiedź po bloku na atak nóg 2 x 10
- 1) Walka o uchwyt 2x1'(30"p) -1' przerwy
- 2) Bieg 6' (max. dystans) tempo submaksymalne (tętno 165 -180 Hr.) - 2' przerwy
- 3) Ćwiczenia z partnerem ABC 6 ćwicz. x 10-12 powtórzeń- 2' przerwy
- 4) Bieg ciągły 12'- tempo umiarkowane (tętno 130-150 Hr.) -2' przerwy
- 5) Ćwiczenia rozciągające i korekcyjne 8'

*Tę formę treningu stosować w okresie przygotowania specjalistycznego.
W formach skróconych w okresie startowym.*

Przykłady treningów wytrzymałości - siłowej

Trening stacyjny z akcentem wytrzymałości – siłowej

- 1) Rozgrzewka ogólna 12'.
- 2) Proponowane ćwiczenia: (wybrać 8-12)
 - dociąganie sztangi w leżeniu przodem na ławce
 - szpagaty z obciążeniem pod płótkiem
 - unoszenie nóg w zwisie (drabinki, drążek)
 - skłony w tył na skrzyni (ćwiczenie mięśni grzbietu - **nie powodować lordozy!**)
 - poderwanie sztangi do brody ze wspięciem na palce – odrzut nóg
 - zeskoki w głąb (zeskok z podwyższenia ok.50 cm
 - naskok na skrzynię 8-10 x w serii
 - wyciskanie w leżeniu
 - opady tułowia w przód z blokiem stóp przez partnera (mięsień 2-głowy uda)
 - skłony w przód na ławce skośnej
 - dźwiganie „gruszki” (17,5, 25, 32.5kg) z podwyższenia (proste plecy)
 - marsz ze skrętem na nogę wykroczną z obciążeniem (talerze 10.15kg)
 - „wiosłowanie” sztangą” – wprzód i w tył.
 - skłony w przód w staniu z obciążeniem (prawidłowa pozycja, proste plecy)
 - przenoszenie sztangi obciążeniem
 - jeden koniec gryfu umieszczony w rogu lub talerzu.
 - „wykluczanie” hantlami
- 3) Ćwiczenia techniki indywidualnej - 9'

Wykonujemy 8-12 ćwiczeń (stacji). Czas pracy 20"- 30" x 4-6 serii. Trening prowadzimy w parach 20"- 30" pracy 20"- 30" przerwy. Obciążenie 60% - 70% RM lub CC-10 – 15 kg. Obciążenie musi pozwolić na wykonanie minimum 16 powtórzeń ćwiczenia.

Trening obwodowy akcent wytrzymałości – siłowej z partnerem

1) Rozgrzewka ogólna 12'.

2) Ćwiczenia techniki AOR 9-12' - (A-atak nóg O-obrony nóg R -własny rzut).

I blok (ćwiczenia ogólne)	II blok (ćwiczenia ukierunkowane)	III blok (ćwiczenia specjalistyczne)
<ul style="list-style-type: none">• Pajacyk• Most - skłon• Pompki z klaśnięciem• Wyskoki „syczoryk”	<ul style="list-style-type: none">• Naciąganie na barki• Odwrotne pasy• „Karuzela mostowa”• Przewrót w przód – wyskok	<ul style="list-style-type: none">• Zejście do wyniesienia• Przerzuty biodrowe• Wejścia do powalenia• Przerzuty "Dżaksarowa"

3) Ćwiczenia techniki indywidualnej - 6'

4) Ćwiczenia rozciągające 8'

Wykonujemy 3-4 bloki ćwiczeń po 10 powtórzeń (lub na czas 20”) powtarzamy zestaw trzykrotnie. Po I zestawie 1'30”- 2' przerwy, po II zestawie 2' przerwy.

Zestaw ten stosujemy w okresie przygotowania specjalistycznego i w okresie startowym.

Przykładowe zestawy ćwiczeń specjalistycznych do treningu "stacyjnego"

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• „pajacyk”• zejścia do wyniesienia• odrzuty nóg do tyłu-wejście• dźwiganie na odwrotny | <ul style="list-style-type: none">• przejścia przez most• dżaksarow – rzuty• przewrót w przód-wyskok• biodro - rzuty | <ul style="list-style-type: none">• wynoszenie na tylni suples• most – skłon z leżenia• „syczoryk”• ramię – rzut |
|--|---|---|

We wstępnym etapie kształtowania wytrzymałości tlenowej i mieszanej dla 10-12-latków w zapasach proponuję następujące formy treningu wytrzymałości tlenowej i mieszanej:

Trening tlenowy polegający na bieganiu np. 3 odcinków 8'-10' z 3' przerwą w tempie wolnym lub umiarkowanym (trucht).

Bieg ciągły 800-1200 m (2-3 okrążenia na stadionie) w tempie umiarkowanym.

Uproszczony test Coopera (w ciągu 6' przebiec maksymalny dystans na stadionie).

Tor przeszkód 3x 6' (przerwy 2'- 3') ustawiony w sali (11-12 zadań lub przeszkód).

Inne przykłady treningu wytrzymałości

Trening wytrzymałości – siłowej

Trening obwodowy

Rozgrzewka ABC x 2

- 10-12 stacji (w tym 2 indywidualne i 8-10 standartowych)
- ok. 24-30 powtórzeń
- ćwiczenia ukierunkowane
- 20-45" – czas pracy
- bez przerw wypoczynkowych
- tempo wolne i umiarkowane
- obciążenia ok.50 % CM,
- 2-4 obwody.

Wstawki ćwiczeń ukierunkowanych

- bieg z oporem na ekspandorze -6-12 X 20 m,
- dojscia do nóg z oporem w -5 x 10
- zabranie nóg - atak sciany-5 x10
- przerzuty manekinem - 6 x 5

Wstawki specjalistyczne

- 12-15 minut techniki indywidualnej

Trening wytrzymałości – siłowej

Stacyjny

Rozgrzewka ABC X 2

- 8-10 stacji

2 indywidualne-6-8 standartowych

- do zmęczenia -2 ostatnie serie na max,
- 30"pracy, 30" przerwy-trening w parach,
- tempo, duże. Dwie ostatnie serie max.
- obciążenia duże ,ostatnie 5 na zmęczeniu.
- czas pracy 4-6 x30"(2'-3' na każdej stacji)

Ćwiczenia dodatkowe

Bieg z oprem na ekspandorze -10 x20 m ,

- atak nóg z oporem – 3x10- 3x10 bez oporu
- wieloksoki - 5 x 6
- odrzut nóg - atak ściany – 5 x10.

Przykład I

1. "Wiosłowanie" sztangą
2. Skłony na brzuch („scyzoryk”)
3. krążenia talerzami
4. Skłony w tył (grzbiet)
5. Przenoszenie sztangi
6. Naskoki na skrzynie lub zeskoki w głąb
7. Podciągania na drążku
8. Odrzut nóg na ścian-atak ściany-
9. Most-karuzela
10. Unoszenie nóg w zwisie
11. Wykluczanie ramion

Ćwiczenia przeplatamy serią 2x5 rzutów

Przykład II

1. Wchodzenie na linę-1
2. karuzela mostowa -20”
3. Skłony z partnerem - 2x 15”
4. Podciąganie na drążku-12-15x
5. "Pompki" z klaśnięciem 20 x
6. "Scyzoryk"-20 x
7. Ćwiczenia przeplatamy serią 2x5 rzutów

Ćwiczenia dodatkowe

- dojścia do NN na ekspandorze-5 x10
- Przerzuty manekinem- 6 x 5
- technika indywidualna - 12'

Trening obwodowy ukierunkowany

Rozgrzewka ABC

- 12 stacji z przyborami lub partnerem przeplatana 5 rzutami, czas pracy na stacji 20-30 sekund,
 - bez przerw wypoczynkowych-trening w parach,
 - tempo umiarkowane i szybkie,
 - obciążenie -50-60 % CM lub CC -10-15kg
- Obwód powtarzany - 2 x, przerwa 5-8 minut.

Przykładowe zestawy ćwiczeń specjalistycznych do treningu "stacyjnego"

- „pajacyk”
- zejścia do wyniesienia
- odrzuty nóg do tyłu-wejście
- dźwiganie na odwrotny
- przejścia przez most
- dżaksarow – rzuty
- przewrót w przód-wyskok
- biodro - rzuty
- wynoszenie na tylni suples
- most – skłon z leżenia
- „syczoryk”
- ramię – rzut

We wstępnym etapie kształtowania wytrzymałości tlenowej i mieszanej dla 10-12-latków w zapasach proponuję następujące formy treningu wytrzymałości tlenowej i mieszanej:

Trening tlenowy polegający na bieganiu np. 3 odcinków 8'-10' z 3' przerwą w tempie wolnym lub umiarkowanym (trucht).

Bieg ciągły 800-1200 m (2-3 okrążenia na stadionie) w tempie umiarkowanym.

Uproszczony test Coopera (w ciągu 6' przebiec maksymalny dystans na stadionie).

Tor przeszkód 3x 6' (przerwy 2'- 3') ustawiony w sali (11-12 zadań lub przeszkód).

W opracowaniu wykorzystano literaturę z teorii treningu sportowego. Zaproponowane formy treningów są autorskie, stosowałem je w praktyce, pracując z różnymi kadrami w PZZ.

Opracował: trener Jan Godlewski



