

**Wieloletni plan szkolenia
Szkoły Mistrzostwa Sportowego
w boksie olimpijskim
przy
Centrum Mistrzostwa Sportowego
w Szczecinie
ul. Mazurska 40**

Boks olimpijski jest jedyną kontaktową dyscypliną programu Igrzysk Olimpijskich. Dlatego też jest to sport bardzo wymagający, gdzie błędy w wyszkoleniu, przygotowaniu fizycznym i mentalnym są bardzo brutalnie weryfikowane w ringu. Porażka w każdym sporcie niesie za sobą negatywne konsekwencje, jednak w boksie zawsze towarzyszy jej ból czysto fizyczny. Dlatego tak istotną rolę w całym procesie szkolenia jest szkolenie grupowe na podbudowie Szkół Mistrzostwa Sportowego i Ośrodków Sportowych Szkolenia Młodzieży. Realizując przyjętą na kongresie Polskiego Związku Bokserskiego w 2014 r. Strategię Rozwoju Boksu Olimpijskiego na lata 2014 -2020 powstała w Szczecinie pierwsza w kraju Szkoła Mistrzostwa Sportowego w boksie olimpijskim. Przygotowania do otwarcia ośrodka trwały trzy lata i zakończyły się sukcesem we wrześniu 2014r. Bazą szkoleniową, trenerską oraz infrastrukturalną jest klub BKS „Skorpion” Szczecin.

Opracowując niniejszy wieloletni plan szkolenia braliśmy pod uwagę wszystkie aspekty nowoczesnych teorii systemów szkoleniowych uwzględniających praktycznie każdą sferę życia zawodnika. Jak na pięściarskie warunki jest to innowacyjny program obejmujący swym zasięgiem rozwój kariery zawodnika od początków jego szkolenia w wieku 13 lat aż do 23 roku życia. Zdecydowanie zwiększa to szanse na prawidłowy przebieg kariery sportowej w połączeniu z edukacją na poziomie umożliwiającym dostęp do pełnego rozwoju sportowego. W tym zakresie została nawiązana ścisła współpraca z Uniwersytetem Szczecińskim tak by absolwenci L.O. S.M.S mogli swobodnie planować i realizować swoje pozasportowe ambicje w zakresie

wykształcenia. Oczywiście ideałem byłoby, gdyby każdy z naszych wychowanków kontynuował swoją naukę w ramach wydziałów Instytutu Kultury Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego. Jednak najważniejszym jest pomoc w dwutorowej realizacji karier osobistych zawodników.

Sukces długofalowego planu szkolenia zależy od wielu czynników, jednak do najważniejszych z nich należą:

- optymalny i elastyczny plan szkolenia dopasowany do możliwości zawodniczek i zawodników
- dobrze wykształcona i przygotowana merytorycznie kadra trenerska
- należycie wyposażona baza szkoleniowa i zaplecze około sportowe
- optymalny system prawidłowego doboru zawodników do realizacji planu.

Plan szkolenia opracowany został w rocznych modułach bezpośrednio związanych z cyklem trwania roku szkolnego. Ułatwia dobór odpowiednich środków do realizacji planu, tak by uwzględnić indywidualne cechy każdego zawodnika. Wyrównuje to szansę na osiągnięcie sukcesu zawodników bez względu na okres rozwoju ich cech motorycznych i psychologicznych.

Szkolenie w S.M.S – się odbywa się na zasadzie grup między oddziałowych (połączenie np. VII i VIII kl. SP czy I oraz II L.O), co pozwala na tworzenie wewnętrznych grup zawodników dopasowanych do siebie poziomem wyszkolenia oraz kategorią wiekową ustaloną przez światowe władze boksu olimpijskiego. Dzięki takiej konstrukcji zajęć istnieje możliwość lepszego dopasowania stopnia trudności prowadzonych zajęć specjalistycznych. Jest to ważne szczególnie w pierwszym etapie szkolenia określanym jako szkolenie wszechstronne. Z bieżących obserwacji wynika, iż jest to jeden z ważniejszych powodów rezygnacji i zniechęcenia do uprawiania sportu nie tylko na wyczynowym poziomie ale w ogóle.

Liczymy, iż plan opracowany dla szkoły da szansę każdemu zawodnikowi osiągnąć wysoki poziom sportowy uwieńczony sukcesem olimpijskim. Przy jednoczesnym prawidłowym rozwoju zainteresowań pozasportowych i edukacji ogólnej na poziomie umożliwiającym płynne przejście na dowolny kierunek studiów dziennych i zaoczných.

SPIS TREŚCI

1. Szkoła Mistrzostwa Sportowego
 - a. zasady rekrutacji
2. Podstawy programowe
 - a. założenia
 - b. cele
3. Środki treningowe
4. Analiza ryzyka
5. Plan Szkolenia
 - a. roczny plan szkolenia
 - b. mezcykl – przygotowania do startu głównego
 - c. Ramowa jednostka treningowa
6. Pierwszy Etap Szkolenia -- (wszechstronnie - ukierunkowany)
 - a. VI - VII kl. SP (13 -14 lat)
 - b. VIII kl. SP (14 -15 lat)
 - c. podsumowanie I etapu
7. Etap drugi (ukierunkowany-specjalistyczny)
 - a. I rok Liceum Ogólnokształcące (15 - 16 lat)
 - b. II rok Liceum Ogólnokształcące (16 -17 lat)
 - c. III rok Liceum Ogólnokształcące (17 -18 lat)
 - d. IV rok Liceum Ogólnokształcącego (18 – 19 lat)
 - e. podsumowanie II etapu
8. Etap trzeci (specjalistyczny)
 - a. Uniwersytet Szczeciński - Wydział IKF
9. Polityka Startowa
10. Indywidualne ścieżki rozwoju
 - założenia i cele ISR
 - rekrutacja
 - plan szkolenia
11. Pozaszkoleniowe elementy wieloletniego planu szkolenia.
 - a. budowa pozasportowej ścieżki rozwoju
 - b. monitoring wyników edukacji ogólnej
 - c. monitoring medyczny
12. Podsumowanie
 - a. innowacyjność
 - b. prawidłowa i precyzyjna identyfikacja talentu
 - c. racjonalna gospodarka finansowa

1. Szkoła Mistrzostwa Sportowego SMS

Szkoła Mistrzostwa Sportowego w boksie olimpijskim w Szczecinie obejmuje uczniów w wieku 13 – 15 lat (Szkoła Podstawowo SMS) oraz 16 – 19 (liceum ogólnokształcące L.O. SMS) mieszczące się w Centrum Mistrzostwa Sportowego w Szczecinie przy ulicy Mazurskiej. Program zajęć szkoły w części sportowej obejmuje 16 godzin tygodniowo przeznaczonych dla wiodącej dyscypliny sportowej w tym przypadku boksu olimpijskiego. Główną zaletą tej formy kształcenia jest fakt elastycznego podejścia do realizacji programu edukacji szkolnej tak by pozwoliła ona połączyć wyczynowe uprawianie sportu z kształceniem ogólnym na wysokim poziomie. W dziedzinie sportu szkoła opiera się na zasobach kadrowych, sprzętowych oraz szkoleniowych klubu BKS „Skorpion” Szczecin.

a. Zasady rekrutacji

Zawodniczki i zawodnicy będący uczniami Szkoły Mistrzostwa Sportowego na poziomie szkoły średniej powinni uzyskać:

- minimum II klasę sportową.
- nominację do Kadry Narodowej
- akceptację właściwego trenera Kadry Narodowej
- akceptację wydziału wyszkolenia Polskiego Związku Bokserskiego
- zgodę klubu macierzystego
- zgodę rodziców lub opiekunów prawnych
- zgodę trenera koordynatora Szkoły Mistrzostwa Sportowego
- zgodę lekarza sportowego
- akceptację dyrekcji Centrum Mistrzostwa Sportowego

W wyniku przeprowadzenia testów kwalifikacyjnych zawodnicy i zawodniczki muszą uzyskać następujące wyniki :

- MTSF - 480 – minimum
- test kompetencyjny – 24 pkt. – minimum

Test kompetencyjny obejmuje:

- technikę boksu -- maksymalnie 10 pkt.
- czas reakcji -- maksymalnie 10 pkt.
- zastosowanie techniki boksu w walce -- maksymalnie 10 pkt.

Maksymalna ilość punktów -- 30 pkt.

Skala ocen testu kompetencji dla uczniów L.O. SMS w Szczecinie.

Technika boksu skala od 2 do 10 pkt.

Ilość punktów	Zakres wymagań
10	Praktyczna umiejętność stosowania kombinacji z 4 ciosów, zdolność do wykorzystania techniki przeciwnika w walce (lewo i praworęcznego). Znajomość technik ataku i obron nogami.
8	Praktyczna umiejętność stosowania kombinacji z 3 ciosów zarówno w ataku jak i obronie. Umiejętność walki z przeciwnikiem leworęcznym.
6	Praktyczna umiejętność stosowania kombinacji z co najmniej 3 ciosów. Umiejętność stosowania obron nogami oraz walki w narożniku ringu.
4	Teoretyczna i praktyczna wiedza technik bokserskich stosowanych w półdystansie i dystansie. Umiejętność uderzania przynajmniej 5 kombinacji 2 ciosów.
2	Teoretyczna wiedza na temat różnorodności technik bokserskich stosowanych w walce (techniki ataku i obrony). Praktyczna znajomość zasad poruszania się po ringu. Praktyczna umiejętność podstawowych technik bokserskich w ataku i obronie.

Czas reakcji skala od 2 do 10 pkt.

Ćwiczenia z woreczkiem gimnastycznym i piłką tenisową

Ilość punktów	Zakres wymagań
10	Ćwiczenia z woreczkiem (nachwyt) : 3 serii po 10 / 80% udanych Ćwiczenia z piłeczką tenisową (uniki): 3 serii po 10 / 80 % udanych
8	Ćwiczenia z woreczkiem (nachwyt) : 3 serii po 10 / 60% udanych Ćwiczenia z piłeczką tenisową (uniki): 3 serii po 10 / 60 % udanych
6	Ćwiczenia z woreczkiem (nachwyt) : 3 serii po 10 / 40% udanych Ćwiczenia z piłeczką tenisową (uniki): 3 serii po 10 / 40 % udanych
4	Ćwiczenia z woreczkiem (nachwyt) : 3 serii po 10 / 30% udanych Ćwiczenia z piłeczką tenisową (uniki): 3 serii po 10 / 30 % udanych
2	Ćwiczenia z woreczkiem (nachwyt): 3 serii po 10 / 20% udanych Ćwiczenia z piłeczką tenisową (uniki): 3 serii po 10 / 20 % udanych

Zastosowanie technik w walce skala od 2 do 10 pkt.

Ilość punktów	Zakres wymagań
10	Zastosowanie technik z kombinacji 3 ciosów. Dobra praca w

	półdystansie. Walka we wszystkich płaszczyznach. Prawidłowy blok z oddaniem ciosów w serii. Dobra praca na nogach.
8	Umiejętność wykorzystania technik w walce z leworęcznym zawodnikiem. Prawidłowa praca w półdystansie.
6	Zastosowanie technik z kombinacji 2 ciosów zarówno w obronie jak i ataku. Prawidłowa praca nóg. Podstawy umiejętności pracy w półdystansie. Umiejętność zadawania prawidłowych ciosów na dół
4	Zastosowanie podstawowych technik obrony i ataku. Uderzenia po obronie.
2	Zastosowanie technik podstawowych w walce. Uderzenia pojedyncze prawą i lewą ręką, techniki bloku ciosu. Prawidłowe poruszanie się po ringu.

2. Podstawy programowe.

a. Założenia programowe

Budując nowoczesny program szkolenia dla zawodników Szkoły Mistrzostwa Sportowego staraliśmy się uwzględnić wszystkie aspekty codziennego życia sportowca. Skupienie się tylko i wyłącznie na czysto sportowej stronie często prowadzi do niewykorzystania całego potencjału możliwości młodzieży. Na ostateczny wynik sportowy wpływ mają detale dotyczące różnych sfer życia zawodnika dlatego w naszych programach szkoleniowych staramy się określić je jak najszybciej i jak najbardziej precyzyjnie. Sporty walki są sportami wykorzystującymi specyficzne cechy charakterologiczne dlatego wymagają dość precyzyjnego ich określenia. W efekcie tego powstał program szkoleniowy obejmujący :

- specjalistyczne szkolenie sportowe
- określenie preferencji zawodnika pod względem sportowym
- określenie preferencji zawodnika pod względem pozasportowym
- rozwój zawodnika w oparciu o monitoring
- synergiczny rozwój sfery pozasportowej zawodnika

Program na różnych etapach zakłada dopasowanie poziomu zaawansowania specjalistycznych zajęć sportowych do aktualnego poziomu zawodnika. Ze szczególnym naciskiem na wczesno bądź późno rozwojowość wymaganych dla boksu cech indywidualnych każdego uczestnika zajęć. Właśnie w tej elastyczności planu szkolenia oraz w ilości godzin poświęconych na indywidualną pracę wyrównującą zauważone braki widzimy szansę na osiągnięcie sukcesu przez każdego zawodnika, choć w różnych etapach swojego sportowego rozwoju.

b. Cele programu

Wieloletni program szkolenia jako pierwszy cel podstawowy stawia sobie wychowanie zawodnika zdolnego do osiągnięcia najwyższych wyników sportowych w tym złotego medalu olimpijskiego. Drugim celem podstawowym jest równoczesny rozwój indywidualnych pozasportowych zainteresowań zawodnika. Ma to pozwolić na określenie i wstępne przygotowanie do realizacji się w życiu po zakończeniu kariery sportowej. Z doświadczenia wiemy, iż rozbrat ze sportem uwarunkowany jest nie zawsze słabymi wynikami sportowymi. Jedną z innowacji naszego projektu jest wdrożenie procesów planowania swojej kariery po zakończeniu wyczynowego uprawiania sportu już w trakcie jej trwania. Jest na dzień dzisiejszy jeden z bardziej palących problemów dotyczących całe sportowe środowisko. Dlatego też samoistnie powstał podział na cele sportowe i pozasportowe naszego planu:

Cele sportowe

- cel długoterminowy – w ramach opracowanego wieloletniego planu szkolenia celem długoterminowym jest udział w Igrzyskach Olimpijskich i osiągnięcie na nich jak najwyższego wyniku.
- pierwszoplanowym celem krótkoterminowym są starty w MŚ, ME bądź imprezach równoważnych
- drugoplanowym celem krótkoterminowym są medale krajowych mistrzostw.
- wyrobienie nawyku systematycznej pracy podnoszącej poziom sportowy

Cele pozasportowe

- cel długoterminowy – umożliwienie synergicznego rozwoju pozasportowego włączając planowanie ścieżki kariery po zakończeniu wyczynowego uprawiania sportu.
- cel krótkoterminowy – określenie preferencji i zdolności zawodnika tak by zaoferować mu optymalną pomoc dydaktyczną w edukacji ogólnej oraz rozwijać jego pozasportowe zainteresowania.

3. Środki treningowe

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Ich strukturalny udział w całości procesu szkolenia jest niewielki gdyż podstawy ćwiczeń ogólnorozwojowych uczniowie szkoły otrzymują na lekcja w-f, które są w programie oprócz treningów. W ramach godzin przypisanych do planu będą prowadzone zajęcia o charakterze ogólnorozwojowym z elementami wykorzystywanymi w boksie.

- Koordynacja ruchowa

Zajęcia mające na celu opanowanie podstawowych zasad koordynacji ruchu wymaganych przy stosowaniu prostych i zaawansowanych technik bokserskich. Prawidłowa koordynacja ruchowa jest podstawą dynamiki i szybkości

wykonywanych ćwiczeń. Zajęcia te skierowane są szczególnie dla zawodników późno rozwojowych oraz zawodników szybko osiagających wysoki wzrost.

- Szybkość

Szybkość i dynamika połączone z precyzją są najgroźniejszą bronią dobrze wyszkolonego zawodnika. Ćwiczenia z tego zakresu będą prowadzone w cyklach poprzedzających bezpośrednio start. Zestawy ćwiczeń są opracowane dla danej grupy zawodników odpowiednio do wieku i stopnia wyszkolenia.

- Wytrzymałość

Wytrzymałość to cecha indywidualna każdego zawodnika a praca nad nią musi być poparta badaniami wydolności. Budując indywidualne plany pracy nad wytrzymałością wypracowaną na obozach przygotowawczych szukamy optymalnych rozwiązań by zrobić to skutecznie.

- Siła

Praca nad siłą zawodnika prowadzona na podbudowie obozów przygotowawczych będzie przebiegała zgodnie z harmonogramem dla poszczególnych grup wiekowych.

- Technika podstawowa

Obejmuje swym programem podstawy elementarza bokserskiego :

- przyjęcie prawidłowej postawy w ataku i obronie
- praca nóg
- praca lewej ręki
- praca prawej ręki
- kombinacje dwóch podstawowych ciosów
- zachowanie w ringu

- Technika zaawansowana

Ćwiczenia technik zaawansowanych muszą opierać się na solidnym opanowaniu technik podstawowych. Co do zasady każde przejście na wyższy poziom techniczny musi być poprzedzone sprawdzeniem praktycznym dotychczas zdobytej wiedzy.

Do technik zaawansowanych wliczamy między innymi:

- kombinacje 2 i więcej ciosów
- praca lewej i prawej ręki we wszystkich

Techniki zaawansowane na końcowym etapie nauki są dopasowane do stylu bokserskiego zawodnika jego warunków fizycznych i stopnia przygotowania wytrzymałościowego.

- Taktyka

Zagadnienia taktyczne dla każdej walki opracowuje trener i są one dopasowane do umiejętności technicznych zawodnika oraz jego doświadczenia. Taktyka w I etapie szkolenia na różnych poziomach polega na wspólnej z zawodnikiem analizie stoczonych walk. W trakcie analizy zawodnik sam musi odkreślić swoje błędy i wyciągnąć wnioski na przyszłość. W miarę zwiększania indywidualnych umiejętności zawodnika zagadnienia taktyczne stają się coraz ważniejszym elementem sztuki walki. Wraz z rosnącymi umiejętnościami zwiększa się możliwość skuteczniejszego stosowania taktyki jako elementu walki.

- Psychologia sportu

Zajęcia z psychologii sportu obejmować będą głównie naukę radzenia sobie ze stresem przed startowym, sposobami koncentracji, metodami prawidłowej relaksacji. Osobnym zagadnieniem będzie prawidłowe ukierunkowanie agresji i metodyka relatywnych sposobów rozwiązywania problemów życiowych. Całość pracy z psychologiem ma podnieść samoocenę i dodać pewności siebie.

- Sprawdziany i monitoring

Sprawdziany obejmują parametry ogólnorozwojowe i podstawowe testy wydolności.

Monitoring został podzielony na sportowy i pozasportowy.

- monitoring sportowy swym zakresem obejmuje:

- badania krwi z jonogramem podstawowych pierwiastków (Ca, Fe, Mg , Pb)
- badania wydolności ogólnej
- badania wydolności tlenowej
- badania siły ukierunkowanej
- badania kinezy
- analiza wyników sportowych
- analiza realizacji założeń planów treningowych
- analiza ryzyka

- monitoring pozasportowy dotyczy:

- testów kompetencji
- badania indywidualnych predyspozycji
- analiza wyników w nauczaniu ogólnym

Zakres monitoringu będzie dostosowany do aktualnych potrzeb zawodnika w zależności od cyklu treningowego i założeń startowych oraz od wysokości przeznaczonych na ten cel środków finansowych.

4. Analiza ryzyka.

Analiza ryzyka oparta będzie na fundamencie analizy SWOT i będzie występowała jako element analityki zawodnika pod kątem jego przydatności do boksu olimpijskiego. Wiąże się to bezpośrednio z ryzykiem błędnej selekcji a dokonana analiza ma zdecydowanie zmniejszyć ryzyko. Co do zasady oprzemy ją na czterech głównych polach działania:

DYZPOZYCJE	UMIEJĘTNOŚCI
WARUNKI	ZAGROŻENIA

Rozpatrując każde z poszczególnych pól analiza będzie dotyczyła mocnych i słabych stron, tak by maksymalnie zoptymalizować proces szkolenia zawodnika. W ten sposób otrzymamy następujące układy:

Tabela ---- DYZPOZYCJE

Dyspozycje	Mocne strony	Słabe strony
Umysłowe		
Koordinacji ruchowej		
Budowy ciała		
Wytrzymałość		
Siła		
Psychika		

Tabela ----- UMIEJĘTNOŚCI

Umiejętności	Mocne strony	Słabe strony
Technika użytkowa		
Taktyka		
Styl walki (obrona, atak)		
Identyfikacja z grupą		
Praca w grupie		
Zaangażowanie		

Tabela ---- WARUNKI

Warunki	Mocne strony	Słabe strony
Środowisko		
Edukacja		
Finanse		
Możliwość rozwoju (klub macierzysty)		

Tabela ---- ZAGROŻENIA

Prawidłowo przeprowadzona analiza powinna dać w polu ZAGROŻENIA wszystkie mocne i słabe strony zawodnika. Dzięki temu będzie można opracować plan dodatkowych zajęć lub opracować indywidualne elementy procesu szkolenia i pracy pedagogicznej z zawodnikiem. Jest to bardzo ważny element całości procesu szkoleniowego i stanowi on podstawę do opracowywania indywidualnych ścieżek rozwoju.

Cyklicznie wykonywana analiza będzie wykazywała skuteczność stosowanych metod wykluczenia zagrożeń i ewentualną ich korektę w przypadku braku pożądaných efektów. Dzięki takiemu modelowi pracy liczymy na skuteczniejsze działanie i prawidłowy rozwój zawodnika.

System „ANALIZA – DIAGNOZA – PLAN – DZIAŁANIE” przyniesie efekty już w pierwszym roku jego stosowania. Przewidujemy modyfikację poszczególnych elementów podlegających ocenie w zależności od pojawiających się nowych nieznaných problemów.

5. Plan szkolenia

Wieloletni plan szkolenia w ramach Szkoły Mistrzostwa Sportowego jest opracowany w modułach rocznych skorelowanych z wiekiem szkolnym zawodnika. Jednocześnie dopasowany jest także do kategorii wiekowych charakterystycznych dla boksu olimpijskiego a określanych przez AIBA (Światowa Organizacja Boksu Olimpijskiego). Modułowe rozwiązanie daje szansę na dopasowanie poziomu zaawansowania szkolenia specjalistycznego do indywidualnych potrzeb zawodnika. Tworzenie grup międzyoddziałowych w ramach zajęć sportowych w szkole pozwala na tworzenie podgrup dobranych według stopnia wyszkolenia, wytrzymałości a nie tylko wieku ćwiczących. Prawidłowa selekcja według określonych kryteriów daje szansę na prawidłowy i optymalny rozwój zawodników.

a. Roczny Plan Szkolenia

Przykładowy roczny plan szkolenia (w załączniku) w podstawach zawiera:

- dwa zgrupowania szkoleniowe – zimowe (ferie szkolne) oraz letnie (druga połowa sierpnia) – jako podstawę do przygotowania siłowego oraz wytrzymałościowego. Na zgrupowaniach realizowany jest plan według schematu: rozruch – śniadanie – zajęcia popołudniowe – odpoczynek – obiad – odpoczynek – zajęcia popołudniowe – odpoczynek – kolacja – odprawa wieczorna z omówieniem zajęć na dzień następny.

Modelowo roczny plan szkolenia musi uwzględniać:

- dwa zgrupowania szkoleniowe – zima – lato
- dwa główne starty krajowe – Mistrzostwa i Puchar Polski
- jeden główny start międzynarodowy – Mistrzostwa Europy i Świata
- starty kontrolne – krajowe i zagraniczne

Ilość startów kontrolnych będzie zależała od bieżących potrzeb oraz od możliwości finansowych.

b. Mezocykl – przygotowania do startu głównego

Ramowy mezocykl przygotowawczy obejmuje okres 8 tygodni przed startem głównym.

Faza pierwsza: (1 – 2 tydzień) – 22 jednostki treningowe

- trening siłowy z naciskiem na trening wytrzymałości tlenowej
- trening interwałowy na dużym obciążeniu i wysokiej objętości
- elementy walki w parach
- pod koniec okresu odnowa biologiczna

Faza druga : (3 – 4 tydzień) – 20 jednostek treningowych

- trening siły ukierunkowanej
- trening na przyborach
- trening techniczno – taktyczny
- walki sparingowe
- zmniejszenie obciążeń i objętości poszczególnych jednostek treningowych

Faza trzecia: (5 – 6 tydzień) – 18 jednostek treningowych

- trening technik użytkowych
- udział w walkach turniejowych (co najmniej dwie –trzy walki)
- analiza startu – eliminacja błędów
- elementy walki w parach /precyzja wykonywanych akcji/
- ćwiczenia na czas reakcji
- trening mentalny

Faza czwarta : (7 tydzień) – 10 jednostek treningowych

- trening indywidualny technik użytkowych (tarcza z trenerem)
- trening szybkości połączony z wytrzymałością beztlenową
- trening na przyborach
- trening techniczny w parach
- trening taktyczny
- trening mentalny

BPS : (8 tydzień) – 6 jednostek treningowych

- zmniejszenie z objętości treningowych
- trening indywidualnych technik użytkowych (tarcza z trenerem)
- trening szybkości na worku bokserskim
- trening na czas reakcji
- trening taktyczny
- trening mentalny
- odnowa biologiczna

c. Ramowa jednostka treningowa

Ramowa jednostka treningowa obejmuje 90 minut zajęć w sali lub 60 minut zajęć w terenie. Każda z jednostek treningowych posiada różny wymiar objętości poszczególnych elementów w zależności od: bieżącej fazy przygotowań, docelowej grupy szkoleniowej, stopnia wytrenowania zawodników.

Ramowa Jednostka Treningowa w sali - 90 minut

Lp.	Element Treningu	Czas Trwania	Udział w %
1.	Zbiórka i omówienie zajęć	5 minut	6
2.	Rozgrzewka	20 minut	22
3.	Trening w parach	30 minut	33
4.	Trening indywidualny na przyrządach	20 minut	22
5.	Rozciąganie	10 minut	11
6.	Zakończenie i omówienie treningu	5 minut	6
	Razem	90 minut	100

6. Pierwszy Etap Szkolenia – (wszechstronnie – ukierunkowany)

a. VI – VII kl. SP (13 - 14 lat) – kategoria sportowa młodzik

Pierwszy etap szkolenia w ramach SMS w naszej dyscyplinie sportu musi odbywać się po części na podbudowie wszechstronnego przygotowania zawodników na dotychczasowych zajęciach sportowych. Z doświadczenia wiemy, iż na tym etapie występuje największe zróżnicowanie kompetencji młodzieży. Wynika to z bardzo wielu czynników często nie zależnych bezpośrednio od trenującej młodzieży.

Cele sportowe

- cel główny --- udział w międzystrefowych mistrzostwach młodzików
- cel pośredni --- wykształcenie nawyków systematycznej pracy, opanowanie podstawowych technik bokserskich, wszechstronne przygotowanie do wyczynowego uprawiania sportu.

Środki szkoleniowe

Ramowo szkolenie grupowe oparte na dwóch 14 dniowych obozach przygotowawczych w terminach dopasowanych do terminarza imprez centralnych. W trakcie zgrupowań praca nad:

- elementami technik podstawowych.
- elementami siły i wytrzymałości.
- doskonaleniem wykonywania ćwiczeń ogólnorozwojowych.

Ramowo szkolenie indywidualne oparte na 15 (45 minutowych) jednostkach treningowych tygodniowo w ramach szkoły sportowej Główny nacisk na ćwiczenie poprawiające koordynację ruchową, siłę i wytrzymałość.

Systematyczne wprowadzenie nowych elementów techniki podstawowej i praca nad opanowaniem ich w dobrym stopniu :

- podstawy poruszania i przyjęcia podstawy
- ciosy proste i sierpy, kombinacja dwóch ciosów
- podstawowe obrony
- fragmenty walki z wykorzystaniem poznanych technik

Rywalizacja wewnętrzna w formie sparingów jako etap przygotowań do pierwszych konfrontacji w ringu. Obserwacja indywidualnych cech zawodnika pod kątem przydatności do sportów walki. Praca na wyuczeniu systematyki pracy, samodyscypliny treningowej oraz nauka samooceny wykonywanych ćwiczeń. Wprowadzanie świadomości zdrowego trybu życia.

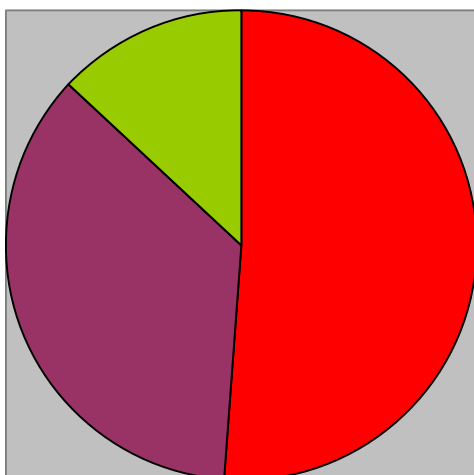
Struktura zajęć w ramach godzin S.M.S - 500

l.p	Środki treningowe	Ilość jednostek treningowych	Udział w całości w %	Uwagi
1	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	42	8	Priorytet
2	Koordinacja ruchowa	47	9	
3	Szybkość	64	13	
4	Wytrzymałość	56	11	Priorytet
5	Siła	71	14	
6	Technika podstawowa	158	32	Priorytet
7	Technika zaawansowana			
8	Taktyka	24	5	
9	Psychologia sportu /Motywacja	11	2	
10	Sprawdziany i monitoring	27	6	
	RAZEM	500	100	

W tabeli przyjęto modelowe 500 jednostek treningowych – jednak dla tworzenia planów priorytetem jest udział procentowy poszczególnych elementów.

Wykres poniżej.

Z tabeli i wykresu wynika , iż w pierwszym roku szkolenia główny nacisk zostanie położony na elementy techniki podstawowej, siły i wytrzymałości oraz wszechstronne przygotowanie zawodników. Z naszych doświadczeń wynika ,iż są to najistotniejsze elementy pozwalające z dużą precyzją określić preferencje każdego zawodnika. Ze względu na zróżnicowanie w przygotowaniu ogólnym pierwsze rok nauki oraz szkolenia w ramach SMS jest bardzo istotny dla późniejszej kariery zawodnika.



kolor czerwony -- wytrzymałość, technika, ćwiczenia ogólne

kolor fioletowy -- koordynacja, szybkość, siła

kolor zielony -- taktyka, psychologia, monitoring

Cele pozasportowe

Głównym celem pozasportowym jest określenie preferencji każdego ucznia pod kątem przedmiotów ścisłych bądź humanistycznych, tak by w miarę szybko określić jego potrzeby w ramach zajęć wyrównawczych. Obciążenie treningowe, a w szczególności stopień osobistego zaangażowania w realizację zajęć sportowych w pierwszym roku nauczania często powoduje niedociągnięcia w nauczaniu podstawowym. Prawidłowe postępy w edukacji ogólnej są ważnym elementem w wychowaniu młodego zawodnika.

Monitoring

W ramach monitoringu sportowego w pierwszym roku zastosujemy:

- badanie krwi (morfologia oraz jonogram podstawowych pierwiastków)
- EKG
- EEG
- test sprawności ogólnej
- ocena przydatności pod kątem sportów walki i podjęcie decyzji o kontynuacji szkolenia w ramach szkoły sportowej.

W ramach monitoringu pozasportowego w pierwszym roku zastosujemy:

- określenie preferencji ucznia w kierunku nauk humanistycznych bądź ścisłych

Sprawozdawczość

- wyniki sportowe z odbytych zawodów.
- wyniki testów sportowych i badań medycznych
- wyniki postępów w edukacji ogólnej (średnia ocen)
- indywidualna ocena postępów w szkoleniu sportowym i wnioski do planów szkoleniowych na rok następny.

b. VIII kl. SP – (14 -15 lat) – kategoria sportowa – (młodzik - kadet)

Na tym etapie szkolenia dochodzi do pierwszych poważnych konfrontacji ringowych, które w samoistny sposób weryfikują zawodnika. Zawodnicy uczęszczający do SMS-a są w znacznie lepszej sytuacji niż pozostała grupa rówieśników za względu na ilość włożonej pracy.

Cele sportowe

- cel główny – udział w finałach Mistrzostw Polski Młodzików oraz start w finałach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży bądź zawodach równoważnych, kwalifikacja do Kadry Narodowej, zdobycie II klasy sportowej.
- cel pośredni – udział w finale strefowych eliminacji do OOM

Środki szkoleniowe

Ramowo szkolenie grupowe oparte na dwóch 14 dniowych obozach przygotowawczych w terminach dostosowanych do kalendarza imprez centralnych na dany rok. W trakcie zgrupowań paca na podbudowę siły i wytrzymałości z elementami specjalistycznej techniki bokserskiej.

Systemowo szkolenie indywidualne oparte na ćwiczeniach w wyodrębnionych grupach dopasowanych poziomem wyszkolenia technicznego oraz warunków fizycznych. Doskonalenie podstawowych technik bokserskich z wprowadzeniem częściowym technik zaawansowanych takich jak:

- kombinacje trzech ciosów
- praca w obronie i ataku
- podstawowe techniki pracy nóg
- elementy taktyki i sposób jej realizacji w walce

Praca na brakami wskazanymi w analizie ryzyka. Utrwalanie systematyki pracy z prawidłowym poziomem zaangażowania, budowanie prawidłowych relacji trener - zawodnik. W ramach szkolenia cykliczne sparingi wewnętrzne motywujące do pracy nad doskonaleniem swoich umiejętności. Praca nad prawidłową samooceną jako elementu samorozwoju. Udział w startach kontrolnych krajowych i zagranicznych jako element porównania własnych umiejętności na tle krajowych i zagranicznych zawodników.

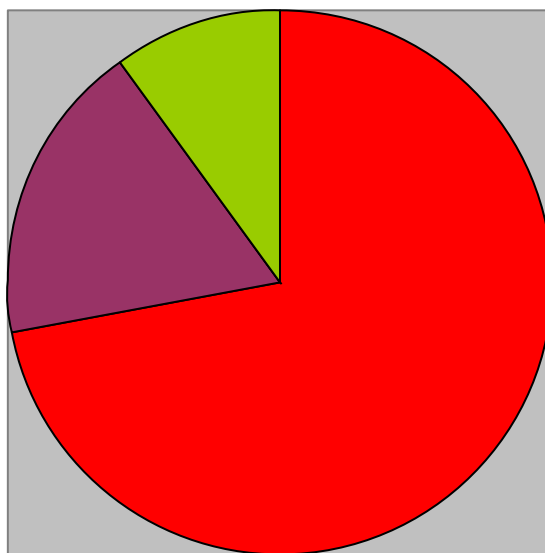
Zastosowanie poszczególnych środków treningowych będzie w dużym stopniu zależał od stopnia wytrenowania zawodnika oraz jego indywidualnych cech. Na tym etapie najczęściej dochodzi do oceny pod kątem ostatecznego stylu w jakim w przyszłości będzie walczył.

Struktura zajęć w ramach godzin S.M.S – 500

l.p	Środki treningowe	Ilość godzin	Udział w całości w %	Uwagi
1	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	29	5	
2	Koordinacja ruchowa	10	2	
3	Szybkość	54	11	
4	Wytrzymałość	87	18	priorytet
5	Siła	87	18	priorytet
6	Technika podstawowa	110	22	priorytet
7	Technika zaawansowana	70	14	priorytet
8	Taktyka	29	5	
9	Psychologia sportu	10	2	
10	Sprawdziany i monitoring	14	3	
	RAZEM	500	100	

W tabeli przyjęto modelowe 500 jednostek treningowych – jednak dla tworzenia planów priorytetem jest udział procentowy poszczególnych elementów.

Z tabeli wynika, iż nastąpiła częściowa zmiana priorytetów. Wynika to przede wszystkim ze zmiany grupy wiekowej jeżeli chodzi grupę startową z młodzika na kadeta. Wiąże się to rywalizacją także z zawodnikami ze starszego rocznika. Obrazowa tabela w ujęciu wykresowym wygląda to następująco:



kolor czerwony -- wytrzymałość, technika, siła
 kolor fioletowy -- koordynacja , szybkość , ćwiczenia ogólne
 kolor zielony -- taktyka, psychologia, monitoring

Z powyższego wykresu wyraźnie widać, iż VIII klasa szkoły podstawowej jest gruntowną podbudową i ostateczną selekcją w przypadku podjęcia wyzwania kontynuowania kariery w ramach SMS. Nacisk na technikę zaawansowaną w połączeniu z ciągłą pracą nad doskonaleniem technik podstawowych (praca się wzajemnie nie wyklucza) daje obraz o możliwościach zawodników i zawodniczek, ich indywidualnych ograniczeń. Całość w połączeniu z analizą ryzyka pozwala dość dokładnie zdefiniować każdego zawodnika.

Cele pozasportowe

W ramach określonych preferencji uzupełnianie braków i niedociągnięć edukacyjnych tak by jak najlepiej umożliwić zawodnikom połączenie edukacji na wysokim poziomie z możliwością wyczynowego uprawiania sportu. W ramach opracowanych testów próba ukierunkowania zawodnika w celu dobrania zajęć fakultatywnych. Rozwój zainteresowań pozasportowych. Udział w szkoleniach i kursach wspomagających cechy indywidualne przydatne także w sporcie. Uczestnictwo w zajęciach poza formalnej edukacji jako elementu rozwoju indywidualnego. Uczestnictwo wraz z grupą w akcjach charytatywnych i nauka wolontariatu.

Monitoring

W ramach monitoringu sportowego przeprowadzimy:

- badanie krwi – morfologia ogólna + jonogramy
- EKG
- EEG (w razie zaleceń)
- testy sportowe połączone z badaniem wytrzymałości i wydolności
- konsultacja z dietetykiem (elementy diety sportowej i dobór wagi startowej)
- spotkania z psychologiem (test preferencji do sportów walki)
- analiza ryzyka
- kompleksowa ocena w ramach identyfikacji talentu z przeznaczeniem do szkolenia w ramach Liceum Ogólnokształcącego Szkoły Mistrzostwa Sportowego.

W ramach monitoringu pozasportowego przeprowadzimy:

- kontynuację oceny kompetencji
- monitoring cech osobowościowych (psycholog)

Sprawozdawczość

- Wyniki sportowe z odbytych zawodów.
- Wyniki testów sportowych i badań medycznych
- Wyniki testów kompetencji
- Indywidualna ocena postępów w szkoleniu.
- Karta Identyfikacja Talentu

c. Podsumowanie I Etapu Planu Szkolenia

Pierwszy Etap szkolenia w ramach szkoły sportowej jest procesem selekcji najbardziej uzdolnionych zawodników i prowadzenia z nimi intensywnego szkolenia w oparciu o indywidualizację ćwiczeń.

Zmiany struktury szkolenia w ramach godzin S.M.S

l.p	Środki treningowe			Uwagi
		I rok w %	II rok w %	
1	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	8	5	
2	Koordinacja ruchowa	9	2	
3	Szybkość	13	11	
4	Wytrzymałość	11	18	wzrost
5	Siła	14	18	wzrost
6	Technika podstawowa	32	22	
7	Technika Specjalistyczna		14	wzrost
8	Taktyka	5	5	
9	Psychologia sportu	2	2	
10	Sprawdziany i monitoring	6	3	

W szkoleniu w ramach godzin S.M.S widać, iż w ciągu trzech lat główny nacisk położony zostanie na wzrost siły i wytrzymałości przy jednoczesnym wzroście poziomu wyszkolenia technicznego. W ramach godzin przeznaczonych dla taktyki będzie prowadzona analiza stoczonych walk pod kątem utrzymania założeń taktycznych. Całość szkolenia ma przygotowywać zawodnika do osiągnięcia sukcesów w latach późniejszych i dać mu trwałe podstawy do prawidłowego rozwoju i budowania ścieżki kariery sportowej.

Zakończenie nauki na poziomie gimnazjalnym jest z punktu widzenia edukacji czasem dokonywania wyboru co do budowania własnych ścieżek rozwoju. W naszym przypadku jest także momentem w którym na podstawie posiadanych informacji należy dokonać selekcji w ramach identyfikacji talentów. Okres trzech lat wspólnej pracy jest wystarczającym do wydania indywidualnej oceny i pokierowania świadomie sportową karierą naszych zawodników.

Zawodnicy zakwalifikowani do kontynuacji szkolenia w ramach L.O. S.M.S otrzymają szansę połączenia wyczynowego uprawiania sportu na najwyższym poziomie połączonego z edukacją szkolną zakończoną egzaminem maturalnym.

Zawodnicy- członkowie Kadr Narodowych nie mogą kontynuować nauki w ramach L.O. S.M.S otrzymają możliwość dalszego budowania ścieżki sportowej w ramach OSSM.

Zawodnicy nie zakwalifikowani do L.O. S.M.S lub OSSM otrzymają opracowany plan szkolenia, który zostanie przekazany jako propozycja do

klubów macierzystych. Wraz z planem do klubu przekazania zostanie cała dokumentacja sportowa dotycząca zawodnika. Wyniki badań testów kompetencji wraz z opisami przekazane zostaną rodzicom bądź opiekunom prawnym tak by jak najlepiej mogli świadomie pokierować dalszą edukacją swojego podopiecznego.

Podopieczny który ukończył pierwszy etap szkolenia w ramach SMS musi posiadać wszechstronne przygotowanie w zakresie ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz być przygotowanym do pełnego wykorzystania procesów szkolenia.

W ocenie końcowej dającej rekomendację do kontynuacji kariery sportowej w ramach SMS muszą być opisane także aspekty kompetencji społecznych takich jak: - praca w grupie , współpraca z trenerem lub opiekunem , kulturalnego kibicowania , wolontariatu , świadomości zagrożeń w sporcie.

7. Etap drugi

a. Etap drugi – I kl. Liceum Ogólnokształcącego (15 – 16 lat) – kategoria sportowa kadet

W ramach przeprowadzonej identyfikacji talentów do szkolenia w ramach Liceum Mistrzostwa Sportowego przeznaczeni są zawodnicy posiadający co najmniej II klasę sportową, osiągający bądź rokujący nadzieję na osiągnięcie najwyższych wyników sportowych. Rekrutacja do I klasy L.O. S.M.S obejmie cały kraj, nie tylko zawodników absolwentów gimnazjum S.M.S w Szczecinie jednak oni kwalifikowani będą w pierwszej kolejności.

Cel sportowy

- cel główny – start w głównej międzynarodowej imprezie centralnej i uplasowanie się na miejscach 5 - 8
- pierwszy cel pośredni – finał Mistrzostw Kraju dla danego rocznika
- drugi cel pośredni – finał zagranicznych międzynarodowych turniejów

Środki szkoleniowe

Ramy szkolenia grupowego stanowią dwa główne 14 dniowe obozy przygotowawcze w terminach zgodnych z planem udziału w imprezach centralnych. W ramach szkolenia grupowego przewidziany jest udział poszczególnych zawodników w konsultacjach i zgrupowaniach poszczególnych Kadr Narodowych.

W ramach szkolenia indywidualnego praca w grupach szkoleniowych przewidzianych w planie pracy S.M.S. W trakcie tych zajęć prowadzone będzie dalsze szkolenie podnoszące indywidualne umiejętności każdego z zawodników. Plan szkolenia dopasowany do zawodników w zależności poziomu ich wyszkolenia zarówno technicznego jak i siłowo – wytrzymałościowego. W

oparciu o analizę ryzyka praca według planu uzupełniania braków i likwidacji zagrożeń w ramach dostępnych środków. Technika specjalistyczna opierała się będzie na doskonaleniu nabytych umiejętności oraz wprowadzaniu nowych elementów takich jak:

- zaawansowane techniki obron nogami
- kombinacje 4 i więcej ciosów
- zmiana tempa walki

Włączona zostanie pełna diagnostyka sportowa, w tym monitoring szczegółowy podstawowych parametrów świadczących o stopniu wytrenowania i przygotowania zawodnika. Zwiększona w porównaniu do pierwszego etapu zostanie także opieka psychologa sportowego.

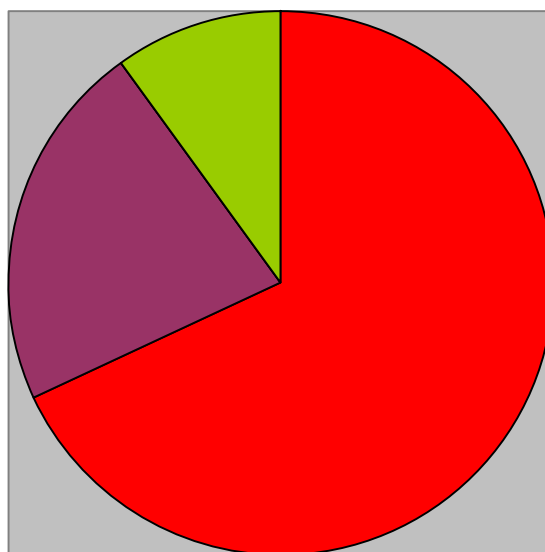
Pozyskane kompetencje

- **znaczenie motywacji w sporcie**
- **znajomości zasad przepisów sportowych**
- **poznanie specyfiki treningu ukierunkowanego**
- **podstawy wiedzy o obciążeniu treningowym**
- **zasady prawidłowego odżywiania się**
- **podstawy prawidłowej suplementacji**

Struktura zajęć prowadzonych w ramach godzin S.M.S – 540

l.p	Środki treningowe	Ilość godzin	Udział w całości w %	Uwagi
1	Koordinacja ruchowa	30	5	
2	Szybkość	60	12	
3	Wytrzymałość	120	22	
4	Siła /Motoryka	80	14	
5	Technika specjalistyczna	170	32	
6	Odnowa biologiczna	30	5	
7	Taktyka	20	4	
8	Psychologia sportu	15	3	
9	Diagnostyka i monitoring	15	3	
	Razem	540	100 %	

Z powyższej tabeli wynika, iż główny nacisk będzie położony na trening techniki i wytrzymałości połączonej z siłą. Z własnych bieżących obserwacji wynika, iż są to dwa główne czynniki wpływające na końcowy wynik walki. Dopuszcza się jednak alokację godzin pomiędzy treningiem wytrzymałości i siły w zależności od poziomu wytrenowania poszczególnych zawodników.



kolor czerwony -- wytrzymałość, technika, siła

kolor fioletowy -- koordynacja , szybkość , odnowa biologiczna

kolor zielony -- taktyka, psychologia, monitoring

Cele pozasportowe

Dla wyróżniających się wynikami sportowymi zawodników zagwarantowanie Indywidualnego Toku Nauczania, tak by łatwiej było pogodzić sport z nauką. Określenie indywidualnych preferencji zawodników nie będących absolwentami gimnazjum w naszej szkole tak by uzyskali oni jak najskuteczniejszą pomoc w trakcie nauki. W ramach przeprowadzonych testów wstępne rozpoznanie zainteresowań pozasportowych i umożliwienie kontynuacji rozwijania osobistych pozasportowych pasji.

Monitoring

- morfologia krwi + jonogram
- EKG
- EEG (zgodnie z wymaganiami)
- badania wydolności
- kompleksowe badania w ramach analizy ryzyka
- osiągniętych wyników sportowych
- konsultacja z dietetykiem (dopasowanie kategorii wagowej i higieny żywieniowej)

Sprawozdawczość

- analiza porównawcza wyników badań i diagnostyki medycznej
- analiza wyników sportowych
- ocena indywidualna w ujęciu realizacji założonych celów głównych i pośrednich.

b. Etap drugi – II klasa Liceum Ogólnokształcącego (16 – 17 lat) kategoria sportowa – kadet - junior

Cele sportowe

- cel główny – medal MŚ.ME lub imprezy równoważnej
- pierwszy cel pośredni – złoty medal mistrzostw kraju
- drugi cel pośredni – finał zagranicznego międzynarodowego turnieju

Środki szkoleniowe

Ramy szkolenia grupowego stanowią dwa główne 14 dniowe obozy przygotowawcze w terminach dopasowanych do kalendarza głównych imprez krajowych i zagranicznych. W ramach szkolenie grupowego przewidziany jest udział poszczególnych zawodników w konsultacjach i zgrupowaniach w ramach poszczególnych Kadr Narodowych. Plan i zakres zajęć w trakcie obozów będzie uzależniony od wyników badań i aktualnego stanu zawodników.

W ramach szkolenia indywidualnego kontynuacja pracy na doskonaleniem technik użytkowych dopasowanych do możliwości zawodnika. Główny nacisk w pracy z zawodnikami położony jest na technikę, taktykę i wytrzymałość. Technika specjalistyczna będzie się skupiała nad doskonaleniem mocnych stron zawodnika i umiejętnego ich wykorzystania pod względem taktycznym. Praca w cyklu rocznym będzie ściśle dopasowana do kalendarza imprez międzynarodowych podzielonych na dwie części: start główny i starty kontrolne. W indywidualnej części zajęć kontynuowana będzie praca nad wyrównaniem braków wynikających z analizy ryzyka. Indywidualizacja zajęć ma przynieść efekty w postaci osiągnięcia założonych celów na imprezach międzynarodowych.

Pozyskane kompetencje

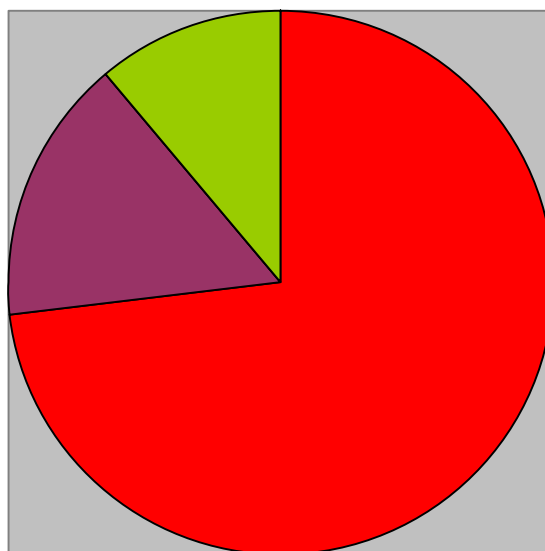
- **zasady ogólne stosowania poszczególnych metod treningowych**
- **świadomość celowości wykonywania poszczególnych ćwiczeń**
- **poznanie zasad prewencji powstawania urazów w sporcie**
- **opanowanie realizacji założeń taktycznych**
- **prawidłowa samoocena stopnia realizacji założeń treningowych i wynikowych**

Struktura zajęć w ramach godzin SMS – 540

l.p	Środki treningowe	Ilość godzin	Udział w całości w %	Uwagi
1	Koordynacja ruchowa	10	3	
2	Szybkość	40	8	
3	Wytrzymałość	130	23	wzrost
4	Siła /Motoryka	90	17	wzrost
5	Technika specjalistyczna	180	33	wzrost
6	Odnowa biologiczna	30	5	
7	Taktyka	30	5	
8	Psychologia sportu	15	3	
9	Diagnostyka i monitoring	15	3	
	Razem	540	100 %	

Z tabeli widoczny jest wzrost udziału trzech głównych środków treningowych : siły, wytrzymałości i techniki specjalistycznej.

W wykresie kołowym prezentuje się to następująco:



kolor czerwony -- wytrzymałość, technika, siła

kolor fioletowy -- koordynacja , szybkość , odnowa biologiczna

kolor zielony -- taktyka, psychologia, monitoring

Cele pozasportowe

Dla zawodników wyróżniających się wynikami zagwarantowanie Indywidualnego Toku Nauczania pozwalającego pogodzić treningi z nauką. Po

ukończeniu drugiej klasy Liceum Ogólnokształcącego zawodnicy i zawodniczki rozpoznają swoje pozasportowe preferencje. W tym okresie podejmowane są pierwsze decyzje co do wyboru kierunku dalszego kształcenia ogólnego. Z punktu widzenia osiągnięcia wysokich wyników sportowych bardzo ważny jest element poczucia bezpieczeństwa i świadomości dokonania prawidłowego wyboru dalszej drogi zawodowej. Daje to szansę na zdecydowanie lepsze perspektywy odnalezienia się w świecie po zakończeniu kariery sportowej.

Monitoring

- wyniki osiągnięć sportowych
- morfologia krwi + jonogram
- EKG
- EEG
- pełne badania wydolności i wytrzymałości
- analiza ryzyka
- badania kompetencji pod względem wyboru kierunku dalszego kształcenia
- indywidualna ocena progresu wyników

Sprawozdawczość

- analiza wyników sportowych
- analiza wyników badań medycznych i wytrzymałościowych
- ocena indywidualna progresu szkolenia

c. Etap drugi – III klasa Liceum Ogólnokształcącego – (17 – 18) kategoria sportowa (junior – senior)

Cele sportowe

- cel główny – medal MŚ, ME lub imprezy równoważnej
- cel pośredni – medal MP Juniorów
- zwycięstwa w międzynarodowych meczach i turniejach

Środki szkoleniowe

Ramowo szkolenie grupowe na dwóch 14 dniowych zgrupowaniach dopasowanych terminowo i programowo do kalendarza krajowych i zagranicznych imprez centralnych. W trakcie zgrupowań praca według szczegółowo ustalonego planu w zależności od aktualnych potrzeb.

Systemowo szkolenie indywidualne oparte na pracy indywidualnej, bądź w zespołach dwu osobowych w ramach opracowanych planów szczegółowych. Największy nacisk położony jest na zwiększenie wytrzymałości i siły oraz pracę nad indywidualnymi umiejętnościami technicznymi. W ramach zajęć z techniki specjalistycznej praca nad:

- doskonaleniem różnorodnych technik obrony i ataku
 - wprowadzanie nowych kombinacji ciosów we wszystkich płaszczyznach
- Podnoszenie poziomu wydolności i motoryki według szczegółowych planów opracowanych na podstawie dokładnych i wielopoziomowych badań fizjologicznych.

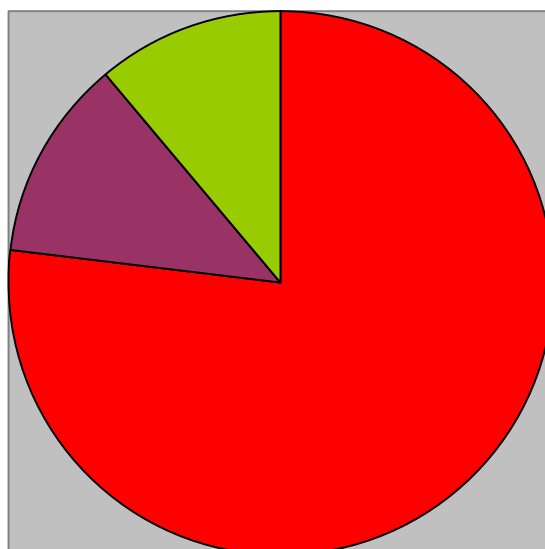
Pozyskane kompetencje

- umiejętność przeprowadzenia prawidłowej rozgrzewki
- umiejętność przeprowadzenia ćwiczeń rozluźniających
- nauka samo relaksacji
- prawidłowa ocena własnych uwarunkowań i przygotowania fizycznego
- wiedza na temat specjalistycznej suplementacji w poszczególnych okresach treningowych

Schemat podziału godzin w ramach S.M.S – 540

l.p	Środki treningowe	Ilość godzin	Udział w całości w %	Uwagi
1	Koordynacja ruchowa	---	---	
2	Szybkość	40	7	
3	Wytrzymałość	130	25	
4	Siła /Motoryka	90	17	
5	Technika specjalistyczna	190	35	
6	Odnowa biologiczna	30	5	
7	Taktyka	30	5	
8	Psychologia sportu	15	3	
9	Diagnostyka i monitoring	15	3	
	Razem	540	100 %	

Tabela pokazuje, iż praca w trzecim roku szkolenia w ramach S.M.S skupia się na podniesieniu poziomu wytrzymałości, siły oraz techniki indywidualnej każdego zawodnika. Trzeci rok nauki jest także ostatnim rokiem przed wejściem w pierwszy rok walki wśród seniorów co jest nie lada wyzwaniem. Z doświadczenia wiemy, iż płynne przejście zawodników do rywalizacji w najstarszej grupie wiekowej jest naturalną selekcją. Rywalizację tą wytrzymują tylko zawodnicy dobrze przygotowani i zmotywowani do ciężkiej pracy. Prawidłowo przygotowani pod każdym względem sportowego życia zawodnika



kolor czerwony -- wytrzymałość, technika, siła
 kolor fioletowy -- szybkość , odnowa biologiczna
 kolor zielony -- taktyka, psychologia, monitoring

Cele pozasportowe

Głównym celem pozasportowym jest rozpoczęcie planowania swojej przyszłości edukacyjnej w tym wybranie przedmiotów które będą zdawane jako dodatkowe na egzaminie maturalnym w IV klasie L.O. Trzecia klasa Liceum Ogólnokształcącego jest okresem, kiedy decydują się losy dalszego kształcenia się młodych ludzi.. Dlatego w tym okresie zintensyfikujemy działania mające na celu skuteczniej ukierunkować naszych wychowanków. Zwiększony zostanie także zakres bezpośredniej pomocy edukacyjnej. Zawodnicy wyróżniający się otrzymają dodatkowo szansę na uzyskanie bądź kontynuację Indywidualnego Toka Nauczania.

Monitoring

- osiągnięć sportowych
- badania krwi – morfologia + jonogram
- EKG
- EEG (w ramach zaleceń)
- badania wydolności
- indywidualna ocena zawodnika

Sprawozdawczość

- analiza wyników sportowych
- analiza badań medycznych i wydolnościowych
- indywidualna ocena przebiegu szkolenia

d. Etap drugi - IV kl. Liceum Ogólnokształcącego - (18 – 19 lat) – kategoria wiekowa junior – senior

Cele sportowe

- cel główny (kat. wiekowa junior) – medal MŚ, ME lub imprezy równoważnej
- cel główny (kat. wiekowa senior) – miejsca 1 – 4 MMP Elite
- cel pośredni – udział w MP Seniorów
- kontynuacja nauki na wyższych uczelniach sportowych

Środki szkoleniowe

Ramowo szkolenie grupowe na dwóch 14 dniowych zgrupowaniach dopasowanych terminowo i programowo do kalendarza krajowych i zagranicznych imprez centralnych. W trakcie zgrupowań praca według szczegółowo ustalonego planu w zależności od aktualnych potrzeb.

Systemowo szkolenie indywidualne oparte na pracy indywidualnej, bądź w zespołach dwu osobowych w ramach opracowanych planów szczegółowych. Największy nacisk położony jest na zwiększenie wytrzymałość i siły oraz pracę nad indywidualnymi umiejętnościami technicznymi. W ramach zajęć z techniki specjalistycznej praca nad:

- doskonaleniem różnorodnych technik obrony i ataku
- wprowadzanie nowych kombinacji ciosów we wszystkich płaszczyznach

Podnoszenie poziomu wydolności i motoryki według szczegółowych planów opracowanych na podstawie dokładnych i wielopoziomowych badań fizjologicznych.

Pozyskane kompetencje

- **dokonanie samodzielnej rzetelnej samooceny**
- **umiejętności znoszenia porażek w sporcie**
- **poznanie zasad polityki startowej w kalendarzu startowym**
- **znaczenie nowoczesnych technologii w analizie przygotowania fizycznego**
- **konsekwencje moralne i zdrowotne stosowania dopingu w sporcie**

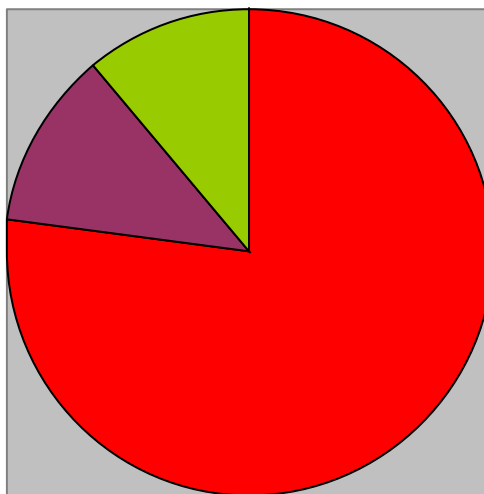
W ramach pozyskanych kompetencji na tym etapie kariery sportowej zawodnik bądź zawodniczka powinna wiedzieć czy na wyższej uczelni widzi możliwość wybrania kierunku trenerskiego.

Schemat podziału godzin w ramach S.M.S – 540

l.p	Środki treningowe	Ilość godzin	Udział w całości w %	Uwagi
1	Koordynacja ruchowa	---	---	
2	Szybkość	40	7	
3	Wytrzymałość	130	25	
4	Siła	90	17	
5	Technika specjalistyczna	190	35	
6	Odnowa biologiczna	30	5	
7	Taktyka	30	5	
8	Psychologia sportu	15	3	
9	Diagnostyka i monitoring	15	3	
	Razem	540	100 %	

Tabela pokazuje, iż praca w ostatnim roku szkolenia w ramach S.M.S skupia się na podniesieniu poziomu wytrzymałości, siły oraz techniki indywidualnej każdego zawodnika. Ostatni rok nauki jest także wejściem w pierwszy rok walki wśród seniorów jest to czas prawdziwego sprawdzianu dla młodych zawodników. SMS daje zdecydowanie większą szansę na sukcesy w wieku seniorskim.

W ujęciu wykresowym wygląda to następująco:



kolor czerwony -- wytrzymałość, technika, siła

kolor fioletowy -- szybkość , odnowa biologiczna

kolor zielony -- taktyka, psychologia, monitoring

Cele pozasportowe

Głównym celem pozasportowym jest przystąpienie i zdanie z pozytywnym wynikiem egzaminu maturalnego przez wszystkich zawodników IV klasy L.O. Ostatnia klasa Liceum Ogólnokształcącego jest okresem, kiedy decydują się losy dalszego kształcenia się młodych ludzi. Przystąpienie i zdanie egzaminu maturalnego otwiera przed uczniami szerokie perspektywy sposobów realizacji własnych ambicji pozasportowych. Dlatego w tym okresie zintensyfikujemy działania mające na celu skuteczniej ukierunkować naszych wychowanków. Zwiększony zostanie także zakres bezpośredniej pomocy edukacyjnej w przygotowaniach do matury. Zawodnicy wyróżniający się otrzymają dodatkowo szansę na uzyskanie bądź kontynuację Indywidualnego Toka Nauczania. Po zakończeniu edukacji zawodnicy którzy będą kontynuowali edukację w Szczecinie na studiach dziennych bądź zaocznych będą mogli kontynuować karierę sportową w BKS Skorpion Szczecin. Zawodnicy którzy rozstaną się z nami otrzymają pełną dokumentację zgromadzoną w trakcie edukacji tak by w macierzystych klubach mogli opracować sobie plan treningów.

Monitoring

- osiągnięć sportowych
- badania krwi – morfologia + jonogram
- EKG
- EEG (w ramach zaleceń)
- badania wydolności
- indywidualna ocena zawodnika

Sprawozdawczość

- analiza wyników sportowych
- analiza badań medycznych i wydolnościowych
- indywidualna ocena przebiegu szkolenia

e. Podsumowanie II Etapu Planu Szkolenia

Drugi etap szkolenia w ramach naszego planu oparty jest na podstawach które z założenia każdy zawodnik powinien już posiadać, a są to:

- systematyka pracy
- zawansowanie techniczne
- prawidłowy poziom wydolności i motoryki
- świadomość higienicznego i sportowego trybu życia
- zorientowanie na założone cele sportowe

Zmiana w strukturze zajęć w ramach L.O. S.M.S.

l.p	Środki treningowe	Ilość godzin w % na 540 h.				Uwagi
		I rok	II rok	III rok	IV rok	
1	Koordynacja ruchowa	5	3	---	---	
2	Szybkość	12	8	7	7	
3	Wytrzymałość	22	23	25	25	priorytet
4	Siła	14	17	17	17	priorytet
5	Technika Specjalistyczna	32	33	35	35	priorytet
6	Odnowa biologiczna	5	5	5	5	
7	Taktyka	4	5	5	5	
8	Psychologia sportu	3	3	3	3	
9	Sprawdziany i monitoring	3	3	3	3	

Z powyższej tabeli wynika, iż całość szkolenia w ramach S.M.S będzie się opierała na pracy nad wytrzymałością, siłą i techniką indywidualną. Z naszych doświadczeń wynika, iż te kompetencje są kluczowymi dla osiągnięcia wysokich wyników sportowych.

Podstawowym celem szkoleniowym jest przygotowanie zawodników do rywalizacji w grupach seniorskich, tak by dostąpić zaszczytu występu na Igrzyskach Olimpijskich. Po przez systematyczne starty i konfrontacje międzynarodowe nasi podopieczni mają nabrać odpowiedniego doświadczenia pozwalającego bez obaw walczyć z najlepszymi. Jesteśmy pewni, że zawodnicy opuszczający naszą szkołę będą:

- ukształtowani sportowo na bardzo wysokim poziomie technicznym i fizycznym
- pewni swoich umiejętności z wysoką samoocena
- zaangażowani z orientacją na cele który sobie stawiają
- charakteryzowali się wysoką samodyscypliną i kulturą osobistą
- świadomi potrzeby zdrowego i sportowego trybu życia

W życiu pozasportowym dzięki naszemu wsparciu zyskają:

- możliwość świadomego pokierowania swoją dalszą edukacją
- możliwość zdania egzaminu maturalnego i kontynuacji kariery sportowej w murach Instytutu Kultury Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego
- wiedzę o własnych ograniczeniach i predyspozycjach, która pozwoli na lepsze zaplanowanie życia po zakończeniu kariery sportowej.

Po zakończeniu edukacji w ramach SMS każdy uczeń – zawodnik bądź zawodniczka powinna :

- **reprezentować wysoki poziom przygotowania fizycznego i wytrzymałościowego do realizacji najwyższych celów sportowych.**
- **promować zasady fair play w sporcie**

- być świadomym potrzeby stałego podnoszenia poziomu kompetencji w boksie olimpijskim
- znać zasady stosowania suplementacji ze szczególnym naciskiem na przepisy antydopingowe

8. Etap trzeci

c. Uniwersytet Szczeciński wydział Instytutu Kultury Fizycznej i Sportu

Szkoła Mistrzostwa Sportowego ściśle współpracuje z Uniwersytetem Szczecińskim, co daje realne szanse na kontynuację edukacji na najwyższym uniwersyteckim poziomie. Moment ukończenia edukacji na poziomie licealnym jest czasem podejmowania decyzji także o losach dalszej kariery sportowej. Z doświadczenia wiemy, iż właśnie w tym momencie spora część rokujących na osiągnięcie sukcesów zawodników ogranicza lub kończy swój sportowy rozwój. Współpraca z US otwiera szansę na zaoferowanie dość szerokiej oferty podjęcia studiów dziennych i zaocznych nie tylko na kierunkach sportowych. Z punktu widzenia sportowego optymalnym wyborem powinny być kierunki na wydziale Instytutu Kultury Fizycznej i Sportu. W przypadku podjęcia nauki na tym poziomie w Szczecinie zawodnik mógłby zostać objęty programem szkolenia w ramach OSSM. Przedłużyłoby to jego proces szkolenia do 23. roku życia. Dodatkowo w chwili obecnej przy US powstaje najnowocześniejsze w Europie laboratorium badające preferencję zawodnika dla konkretnej dyscypliny sportowej pod kątem genetycznym.

9. Polityka startowa

Boks olimpijski jako sport kontaktowy wymaga bardzo rozważnej i odpowiedzialnie prowadzonej polityki startowej. Starty kontrolne są kluczem do osiągnięcia wysokich wyników sportowych. Szczególnie ważnym jest określenie ile i jakich startów kontrolnych wymaga każdy zawodnik. Z naszego punktu widzenia jest to sprawa bardzo indywidualna. Dlatego prawidłowy dobór tego środka kontrolnego jest bardzo istotnym elementem mającym wpływ na końcowy wynik.

W planie rocznym wygląda to następująco:

Styczeń – sparingi wewnętrzne

Luty – sparingi z udziałem innych grup zawodników

 Pierwszy start kontrolny – jedna walka krajowa

 Drugi start kontrolny – jedna walka międzynarodowa

Marzec – jedno start turniejowy – co najmniej dwie – trzy walki dzień po dniu

 Dwie walki w turniejach jednodniowych

Kwiecień – start główny krajowy – Mistrzostwa Polski – 4 walki
Maj – 1 start międzynarodowy – turniej kilkudniowy
 1 start krajowy – jedna walka
Czerwiec – start główny międzynarodowy – 4 walki
Lipiec – wypoczynek
Sierpień – sparingi wewnętrzne
Wrzesień – starty turniejowe krajowe
 Starty turniejowe międzynarodowe
Październik – starty główne krajowe Puchary Polski i Młodzi. MP
Listopad – starty międzynarodowe
Grudzień – wypoczynek

W ujęciu mezocyklu (8 tygodni) przygotowawczego do startu głównego wygląda to następująco:

- 7 – 8 tydzień -- sparingi zewnętrzne – zgrupowanie międzynarodowe
- 5 – 6 tydzień – start kontrolny krajowy – dwie walki
- 3 – 4 tydzień – start turniejowy międzynarodowy – co najmniej 3 walki
- 2 – tydzień – sparingi zadaniowe wewnętrzne
- 1 – tydzień – bez walk

Polityka startowa jest dobierana dla każdego zawodnika indywidualnie. Jest to szczególnie związane z psychiką i przygotowaniem mentalnym zawodnika. Dla jednych porażki są motywacją do większej pracy , innym podcina skrzydła i powoduje utratę wiary w swoje umiejętności. Dlatego jest to tak ważny element przygotowań do udziału w najważniejszych międzynarodowych imprezach.

10. Indywidualne Ścieżki Rozwoju – inaczej „ISR”

Program indywidualnych ścieżek rozwoju jest skierowany do wyjątkowo utalentowanej grupy zawodników. Umożliwia on w oparciu o pozyskaną wiedzę opracowanie indywidualnego programu szkolenia zawodnika tak by zoptymalizować jego proces szkolenia pod kątem oczekiwanych wyników. Plan szkolenia ISR obejmuje okres jednego roku kalendarzowego z możliwością kontynuacji w zależności od stopnia realizacji zakładanych efektów.

a. Założenia i cele ISR

Założenia:

- opracowanie optymalnego planu szkolenia zawodnika dopasowanego do jego wieku, poziomu wyszkolenia, możliwości oraz preferencji.

- wdrożenie monitoringu sportowego
- systematyczna praca indywidualna
- optymalizacja procesu szkolenia z jednoczesną zasadą racjonalnej gospodarki finansowej

Cele:

- osiągnięcie wysokich wyników sportowych
- stałe podnoszenie poziomu sportowego zawodnika
- płynny przepływ zawodników do starszych grup wiekowych i rywalizacja w nich na wysokim poziomie.
- wypracowanie nawyku systematycznej i samodzielnej pracy

b. Rekrutacja

Programem ISR objęci zostaną zawodnicy wyznaczeni przez trenera Młodzieżowej Kadry Narodowej i zatwierdzeni przez Wydział Wyszkozenia Polskiego Związku Bokserskiego.

Trener MKN wyznaczając zawodnika bierze pod uwagę:

- osiągnięte wyniki sportowe
- poziom wyszkolenia
- potencjał zawodnika
- wyniki analizy ryzyka
- wiek zawodnika

c. Plan szkolenia

Plan szkolenia dla ISR będzie co do zasady obejmował :

- start główny międzynarodowy
- start główny krajowy
- starty kontrolne
- akcje szkoleniowe
- monitoring medyczny

Start główny międzynarodowy to udział w imprezach typu MIO, MŚ, ME lub imprezy równoważne dla danej grupy wiekowej, natomiast krajowy to Mistrzostwa Polski. W przygotowaniach w miarę potrzeby przewidziane są starty kontrolne na turniejach krajowych i zagranicznych.

Konstrukcja szkolenia będzie się opierała na pracy w ramach SMS lub powołanego do życia OSSM w Szczecinie. Dzięki temu zyskają oni możliwość korzystania z całego zaplecza sportowego i pozasportowego którym dysponuje SMS. Jest to szczególnie istotne z punktu widzenia kadrowego (trenerzy) jak i osobowego (zawodnicy SMS i BKS „Skorpion” Szczecin). Ważnym elementem ISR jest monitoring sportowy. Zakres tego monitoringu będzie posiadał część stałą oraz część zmienną zależną od bieżących potrzeb.

Część stała monitoringu to:

- morfologia ogólna krwi + jonogram (Ca, Fe, P, Mg)
- dietetyk (badania pod kątem doboru wagi startowej)
- psycholog (walka ze stresem startowym)

Część zmienna monitoringu to:

- badania wydolności
- ustalenie progów tlenowych
- badania siły maksymalnej

Konstruowanie planu szkolenia będzie w znacznej części oparte na wynikach analizy ryzyka oraz planu szkolenia Młodzieżowej Kadry Narodowej. Główny nacisk położony zostanie na systematyczne podnoszenie indywidualnych umiejętności technicznych i praktycznie i wykorzystanie w walce. Prowadzenie zawodników w ramach ISR przy SMS w Szczecinie pozwoli na skuteczne i bardziej efektywne szkolenie młodzieży.

11. Poza szkoleniowe elementy wieloletniego planu szkolenia SMS

Przebieg budowy kariery sportowej zawodnika zależy nie tylko od sfery czysto szkoleniowej. Na ostateczny wynik sportowy wpływ ma wiele czynników zewnętrznych, które nie kontrolowane mogą zniweczyć cały wysiłek sztabu trenerskiego. Szczególnie w młodym wieku i początkowej fazie wyczynowego uprawiania sportu należy zwrócić uwagę na zachodzące zmiany w życiu zawodnika i ich wpływ na prawidłowy przebieg treningów.

a. Budowa pozasportowej ścieżki rozwoju.

Młodzież skupiona na wyczynowym uprawianiu sportu bagatelizuje wybory jakich dokonuje w kwestii swojego kształcenia ogólnego i planów na przyszłość oczywiście tą nie związaną ze sportem. Dostrzegając ten problem chcemy przede wszystkim zdecydowanie zwiększyć świadomość dokonywanych wyborów. Chcielibyśmy skupić się na dwóch naszym zdaniem najważniejszych zagadnieniach. Pierwsze z nich to określenie indywidualnych preferencji wynikających ze zdolności percepcji. Inaczej mówić chcemy by badanie określiło czy uczeń ma zdolności do przedmiotów ścisłych czy humanistycznych. Wiedza ta pomoże nam szybciej dotrzeć do zawodnika z pomocą w uzupełnianiu wiedzy. Powinno to przynieść efekt w postaci lepszych wyników nauczania ogólnego co pozwoli na spokojniejszą pracę na sali treningowej osiągający wysokie wyniki sportowe będzie chciał w tym sporcie pozostać po zakończeniu wyczynowego uprawiania sportu. Dlatego też odpowiednie badania powinny pomóc w dokonaniu wyboru zawodu tak by w razie konieczności bez problemów i płynnie mógł się odnaleźć poza sportowym światem. Jest to na dzień dzisiejszy nie mały problem i często stanowi barierę

poświęcenia się dla wyczynowego uprawiania sportu. Program spotkań, szkoleń, badań i porad będzie modyfikowany tak by zaspokoić potrzeby każdego zawodnika.

b. Monitoring wyników edukacji ogólnej.

Z doświadczenia wiemy, iż nauka przy wyczynowym uprawianiu sportu schodzi często na drugi plan. Jest to nie jednokrotnie przyczyną konfliktów na linii dziecko – rodzice lub rodzice – trener. Działając prewencyjnie monitorując wyniki nauczania i mając ucznia pod kontrolą można reagować na bieżąco. Dobierając odpowiednie zajęcia wyrównawcze bądź dla uzdolnionych sportowo wdrożyć tryb Indywidualnego Toka Nauczania. Uzyskujemy w ten sposób szansę na uniknięcie tych kłopotów. Poprawa tego aspektu życia zawodnika ma istotny wpływ na komfort psychiczny i nie jest bez znaczenia dla osiągniętych przez niego wyników sportowych.

c. Monitoring medyczny

Cykliczne kontrole połączone z prawidłową analizą zapewnią zawodnikowi bezpieczeństwo zdrowotne. Pozwoli to także na wcześniejsze wykrycie ewentualnych wad wrodzonych bądź ograniczeń organizmu ujawniających się w trakcie systematycznych i ciężki ćwiczeń. Szczególnie tak ważnego dla boksu olimpijskiego sposobu bezpiecznego doboru wagi startowej. Monitoring ten pozwoli także na określenie stopnia świadomości o higienie i zasadach sportowego trybu życia jako ważnego elementu szkolenia.

10. Podsumowanie

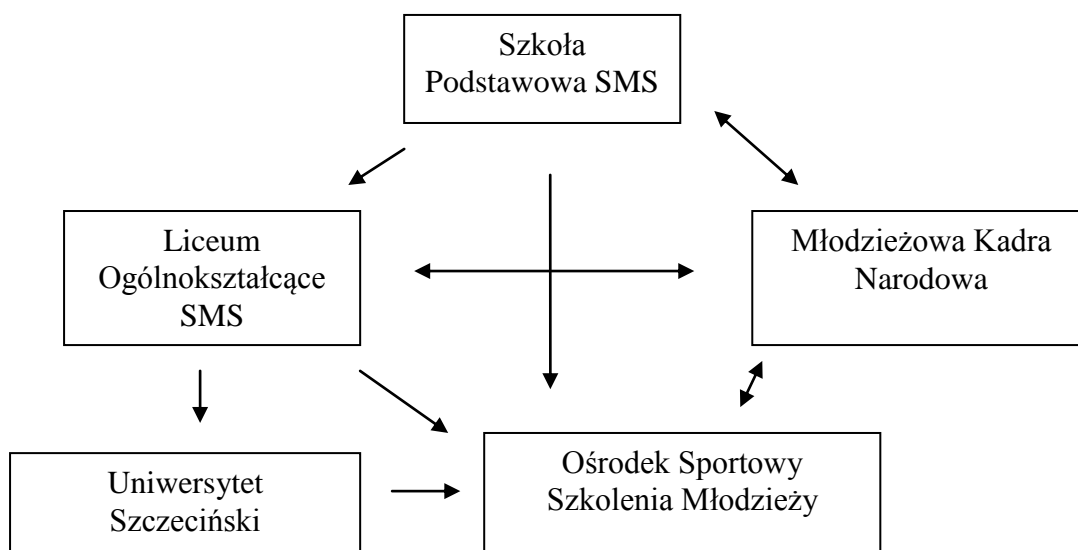
Wieloletni plan szkolenia dla SMS jest bardzo ważnym elementem Strategii Rozwoju Boksu Olimpijskiego na lata 2014 – 2020. Jako cel główny zakłada wychowanie pokolenia zawodników zdolnych do sięgania po medale olimpijskie. Jest to dla nas bardzo realny plan lecz z punktu widzenia szkoleniowego dla nas najważniejsza jest powtarzalność osiągniętych wyników i budowa elastycznego i wydolnego systemu szkolenia młodych adeptów szermierki na pięść. Szkoła Mistrzostwa Sportowego daje właśnie taką szansę, a nie bagatelną rzeczą jest fakt, iż wyczynowe uprawianie sportu w SMS- sie nie odbywa się kosztem edukacji ogólnej. Umiejscawiając równolegle przy szkole Ośrodek Sportowy Szkolenia Młodzieży zyskujemy pełniejszą ofertę dla zawodników w sferze czysto sportowej.

a. Innowacyjność

Nasz plan szkolenia jak na warunki boks olimpijskiego jest odważny i innowacyjny obejmujący bardzo szeroki aspekt życia zawodnika. Innowacyjność ta obejmuje:

- zespolecie SMS i OSSM

W naszym Z.O.S przebieg kariery sportowej zawodnika będzie wyglądał następująco:



Opis

Etap edukacji	Forma edukacji	Forma szkolenia	Czas trwania ciągłości szkolenia
Szkoła Podstawowa	SP SMS	Plan szkolenia dla Szkół Mistrzostwa Sportowego	3 lata
Liceum Ogólnokształcące	L.O SMS	Plan szkolenia dla L.O. S.M.S lub Plan szkolenia dla OSSM	3 lata Szkoły Pod. + 4 lata L.O. S.M.S 7 lat ciągłości
Studia dzienne bądź zaoczne	Uniwersytet Szczeciński bądź inna uczelnia wyższa lub szkoła policealna	Plan szkolenia dla OSSM	7 lat + 5 lata w ramach OSSM = 12 lat ciągłości szkolenia

Objęcie planem szkolenia mającego 10 –letnią ciągłość jest dla boksu olimpijskiego czymś zupełnie nowym. Daje także bardzo duże pole do działania w sferze tworzenia nowoczesnych planów treningowych w oparciu o najnowsze osiągnięcia naukowe

- roczna modułowość elementów planu

Wieloletni plan szkolenia podzielony na etapy daje możliwość wejścia zawodnika do planu na każdym jego poziomie. Określenie podstaw programowych dla danego etapu daje szansę na to by zawodnik mógł we własnym zakresie podnieść swoje kompetencje tak by wejść do planu. Przykładowo zawodnik objęty programem OSSM nie będący uczniem SMS-a może w każdej chwili wejść w struktury szkoły i odwrotnie. Z doświadczenia wiemy ,iż część uczniów L.O.S.M.S może sobie nie poradzić z edukacją ogólną i dla nich właśnie jest skierowana oferta OSSM tak by mogli dalej szkolić się na wysokim poziomie. Ten sam proces może dotyczyć zawodników szkolonych w ramach OSSM , którzy „dojrzeją” do decyzji o szkoleniu w ramach SMS. Taka konstrukcja całości zwiększa szansę na uniknięcie odpływu uzdolnionej młodzieży.

- objęcie planem pozasportowych elementów szkolenia

Z naszych wieloletnich obserwacji wynika, iż na ostateczny wynik sportowy wpływ ma wiele czynników nie związanych bezpośrednio ze sportem. Do najważniejszych z nich należą:

- edukacja ogólna
- edukacja zawodowa

Uzupełnianie braków w edukacji ogólnej wynikających z natężenia planu szkolenia jest podstawowym obowiązkiem szkół sportowych. My chcemy by ta pomoc była podparta wynikami badań preferencji tak by precyzyjniej i skuteczniej tą pomoc oferować.

W edukacji zawodowej najważniejszy jest fakt dokonania świadomego wyboru zawodu w którym zawodnik najlepiej odnajdzie się po zakończeniu kariery sportowej.

b. Prawidłowa i precyzyjna identyfikacja talentu

Z punktu widzenia szkolenia specjalistycznego ważne jest by skupić się na zawodnikach rokujących osiąganie najwyższych wyników sportowych. Pierwszy Etap naszego planu po przez wiele swoich elementów daje szansę prawidłowej rekrutacji do kontynuacji pracy na najwyższych sportowych

obrotach. Badania medyczne, opieka psychologa, badania preferencji sprawiają iż nasz dobór staje się dużo bardziej precyzyjny i praktycznie wyklucza efekt przypadku. Jest to bardzo ważne w przypadku określenia cech wczesno bądź późno rozwojowych zawodnika i doboru dla niego odpowiedniego planu szkolenia.

c. Prawidłowa gospodarka finansowa

SMS co do zasad finansowania wychodzą naprzeciw potrzebie racjonalnego gospodarowania zasobami finansowymi związku. Budując dwa jego elementy w oparciu o jedną bazę szkoleniową i kadrową osiągamy lepsze efekty wykorzystania infrastruktury sportowej w danym miejscu. Oszczędzając w ten sposób środki finansowe na wyposażenie dwóch oddzielnie działających elementów. Większa liczba kontraktowanych usług zewnętrznych takich jak: badania wydolnościowe, badania i analizy medyczne, porady psychologa i dietytyka itd. są kupowane po niższych cenach i na zdecydowanie lepszych warunkach niż kupowane pojedynczo. Dzięki takim działaniom można objąć pomocą większą liczbę zawodników lub rozszerzyć zakres badań indywidualnych. Koncentrując zarządzanie i szkolenie w jednym miejscu zdecydowanie także łatwiej jest prowadzić bieżącą kontrolę optymalizacji gospodarki finansowej.

Wykazując racjonalność wydatków można także rozpocząć starania o pozyskiwanie dodatkowych zewnętrznych źródeł finansowania na szkolenie lub na rozbudowę istniejącej już infrastruktury sportowej.

Całość konstrukcji naszego planu daje niepowtarzalną szansę na zbudowanie nowych elementów struktury szkolenia młodzieży w boksie olimpijskim. Jesteśmy pewni, że uda nam się wykształcić ogólnie i wytrenować sportowo nowe pokolenia zawodników przygotowanych do osiągnięcia najwyższych wyników sportowych. Nie zaniedbując przy tym ważnych dla zawodników i uczniów elementów życia codziennego.

Piśmiennictwo:

- Strategia Rozwoju Boksu Olimpijskiego na lata 2014 – 2020
- Teoria Treningu Sportowego – praca zbiorowa 2011
- Trening obwodowy – wykład prof. Zbigniew Trzaskoma
- Cele i zasady treningu sportowego dzieci i młodzieży – Jan Kosendiak