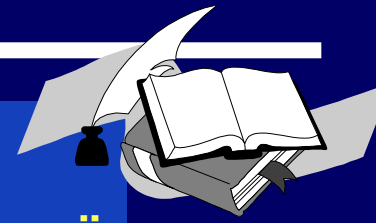


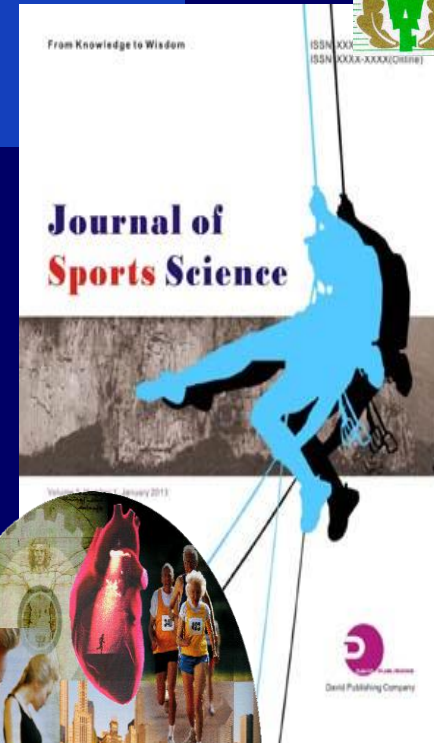


KONTROLA PROCESU TRENINGU SPORTOWEGO w **BOKSIE** jako element optymalizacji

- implikacje aplikacyjne –
Cz. 1

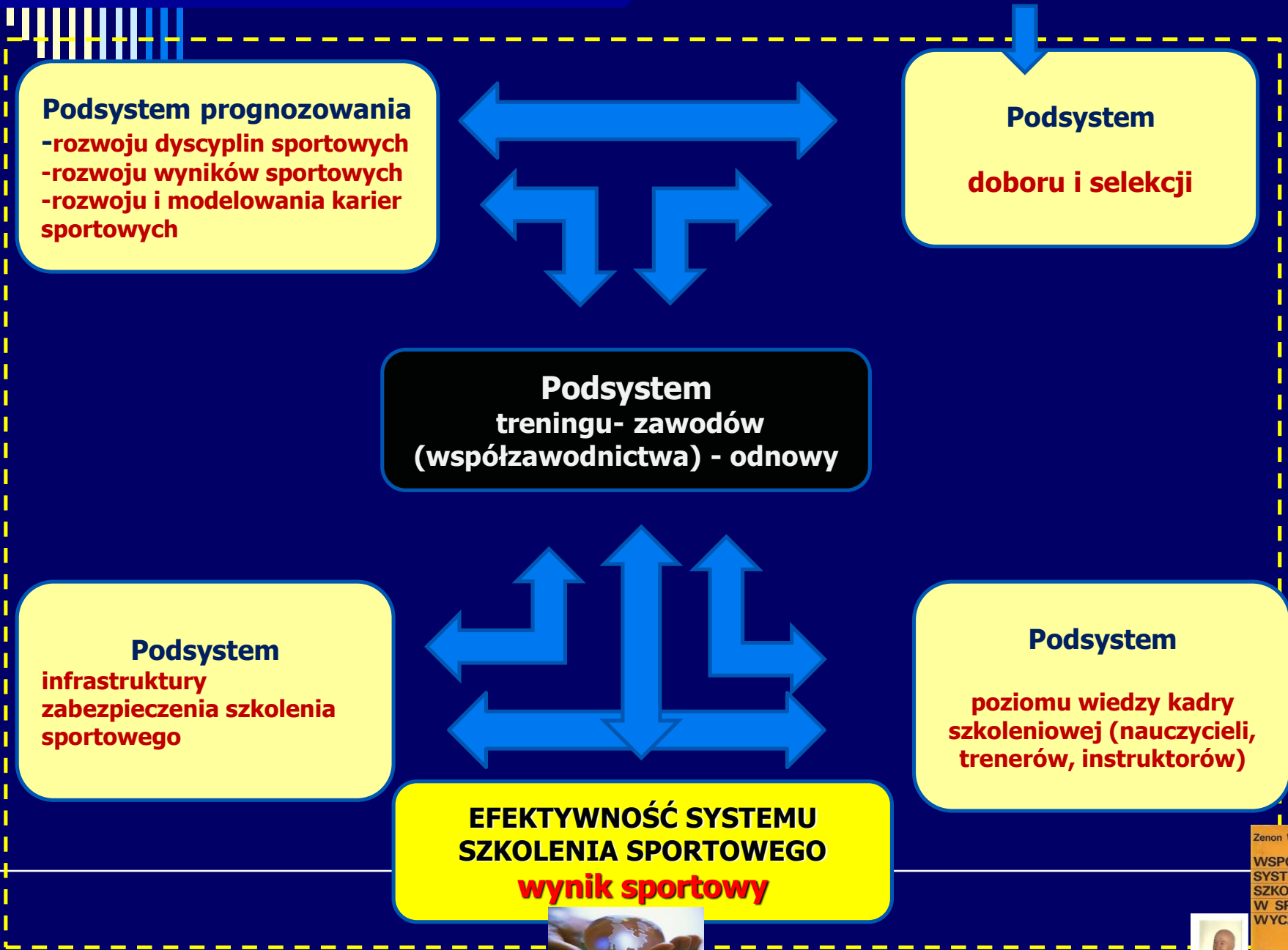


Artur Litwiniuk
Wydział WF i Zdrowia, Biała Podlaska; AWF J. Piłsudskiego, **Warszawa**
ANS, **Łomża**
PZB, **Warszawa**

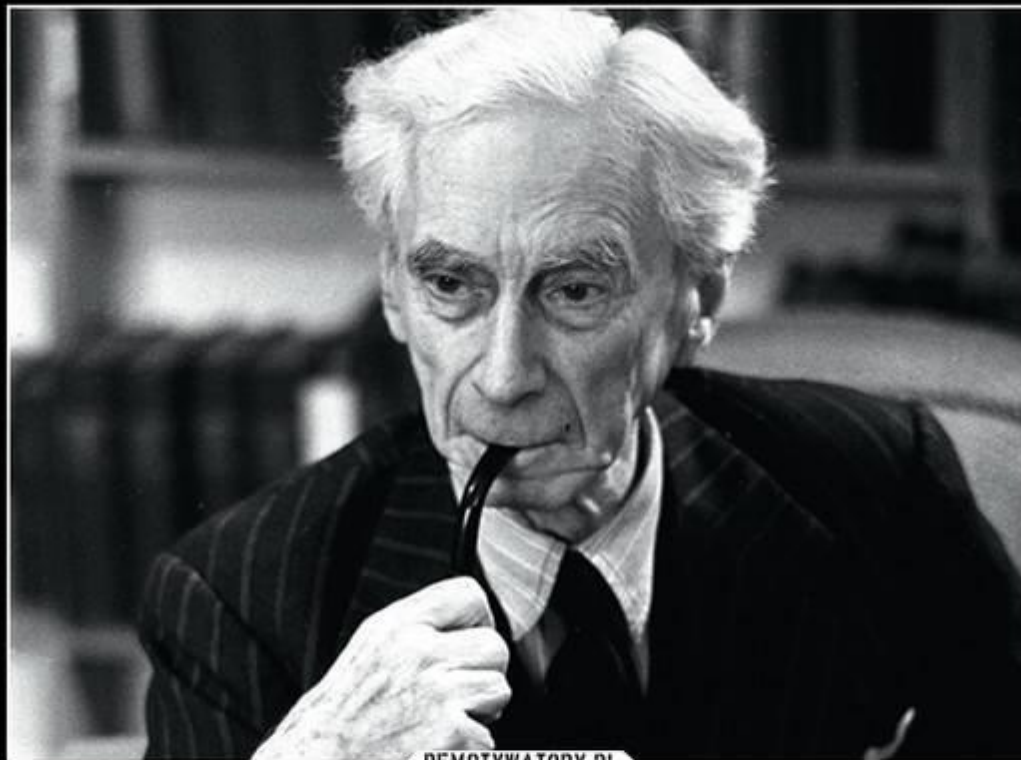


SPORT - NAUKA – STYL ŻYCIA





System działania treningu sportowego



DEMOTYWATORY.PL

„To smutne, że głupcy
są tak pewni siebie
...a ludzie mądrzy tak pełni wątpliwości.”
- Bertrand Russell

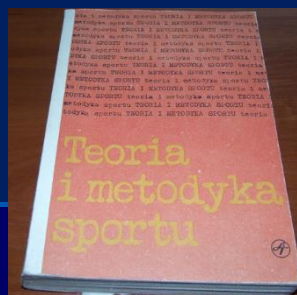
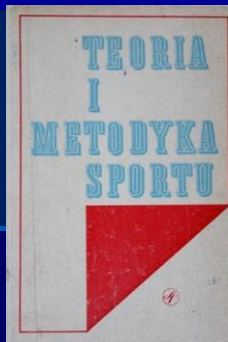


European Commission



„Coraz lepsze **wyniki osiągnane** w sporcie oraz stopniowe nagromadzanie **wiedzy** dotyczącej zależności zachodzących między elementami **treningu sportowego** powodują, że w postępach tych **badania naukowe** odgrywają coraz częściej wiodącą rolę”.

2023 rokiem w AWF prof. Tadeusza ULATOWSKIEGO



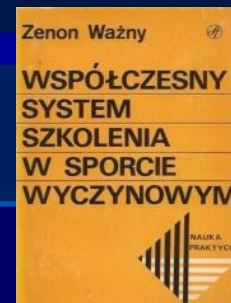


European
Commission



„**Współczesną aparaturę** wykorzystuje się obecnie do realizacji celów naukowych na poziomie wiedzy z **ubiegłego stulecia**”.

„Przygotowanie zawodników **wysokiej kwalifikacji** to pojęcie **kompleksowe** i **integralne** oraz wymaga wprowadzenia do **systemu kontroli nowoczesnych narzędzi informatycznych**”





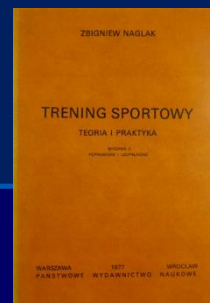
European
Commission



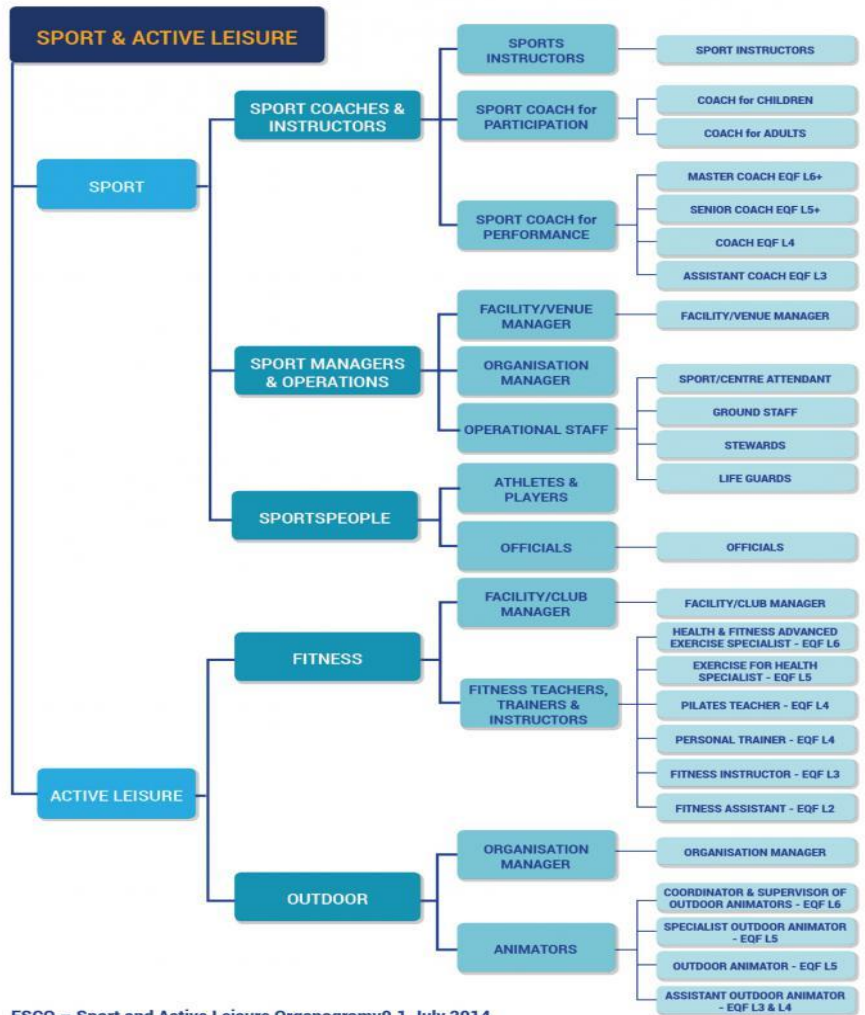
Systemami przyjęto określać **układy o wysokim stopniu komplikacji** tak np. organizm ludzki.

SYSTEM to „fragment rzeczywistości stanowiący **zbiór elementów** wraz z **relacjami zachodzącymi** między tymi elementami oraz między ich **właściwościami**”

Zbigniew NAGLAK 1979



THE NEW SECTOR POSITION FOR SPORT AND ACTIVE LEISURE



ESCO – Sport and Active Leisure Organogramv9.1 July 2014

THE EUROPEAN HEALTH & FITNESS ASSOCIATION
THE EUROPEAN REGISTER OF EXERCISE PROFESSIONALS
 Rue Washington 40
 B 1050 Bruxelles
 Belgium
 T +32 (0) 2649 9044 W www.ehfa.eu.com and
www.ereps.eu.com E: jose.costa@ehfa.eu




**BALTIC
SPORT
SCIENCE
SOCIETY**



**LATVIJAS
SPORTA
PEDAGOGIJAS
AKADĒMIJA**

**10TH BALTIC SPORT
SCIENCE CONFERENCE
"MULTIPLICITY
OF SPORT SCIENCE
IN PRACTICE"**

**APRIL 26 - 28, 2017
RIGA, LATVIA**

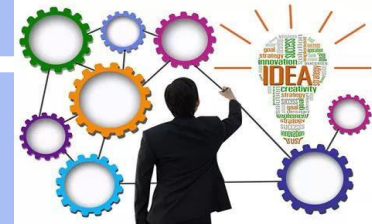


 International Association of Sport Kinetics

**Sport and Exercise
for Health and
the Quality of Life**

September, 6-8, 2013 - Rimini





CECHY DOBREGO TRENERA [wg Czajkowskiego]

1. Zaangażowanie całkowite w dyscyplinie (pasja..).
2. Innowacyjność i nowatorstwo.
3. Korzystanie z interdyscyplinarnej wiedzy.
4. Wybitna osobowość.
5. Osobisty przykład jako trener i osoba publiczna.
6. Pewność siebie w każdej sytuacji.
7. Umiejętność przekazywania wiedzy – talent pedagogiczny.
8. Twórcza energia, pracowitość i kompetencje zawodowe.



Przykłady – wzorce **LEGEND** !

→ **Feliks Stamm - „Papa”**



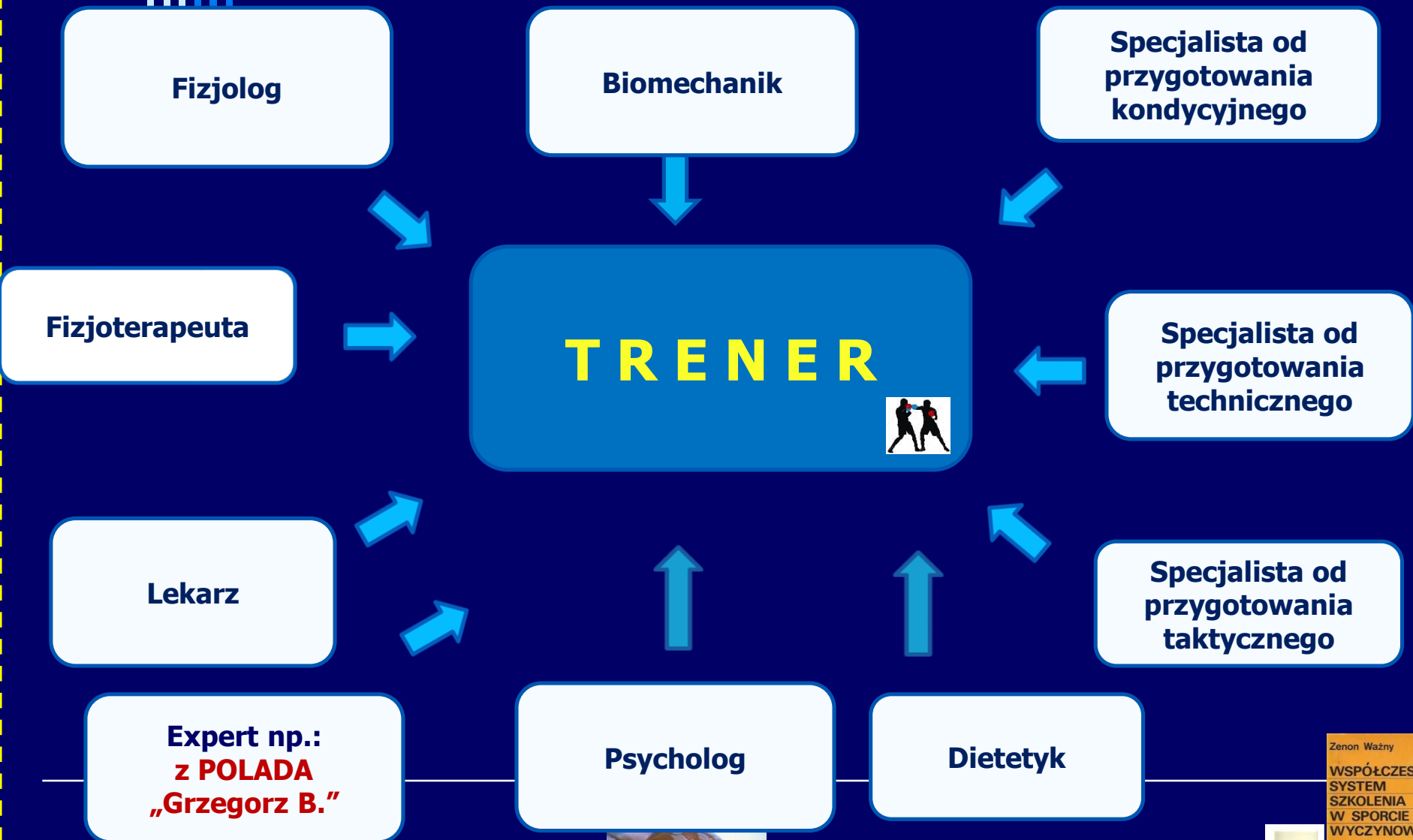
→ **Kazimierz Górski - „Filozof”**

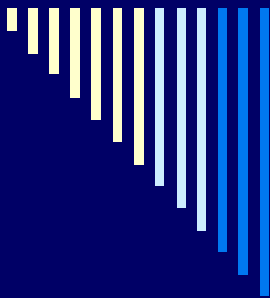


→ **Hubert Wagner - „Kat”**

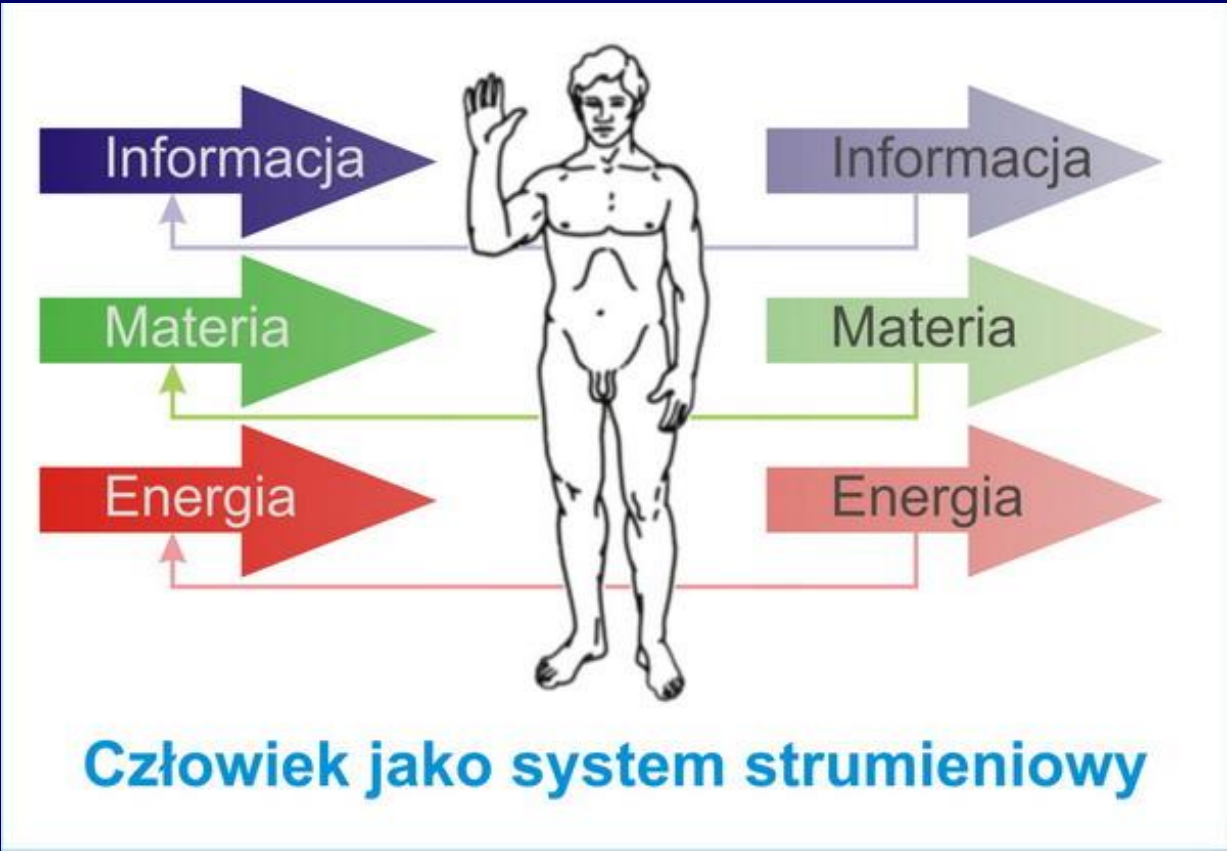


Model treningu oraz współpracy ze specjalistami z różnych dziedzin nie tylko nauki





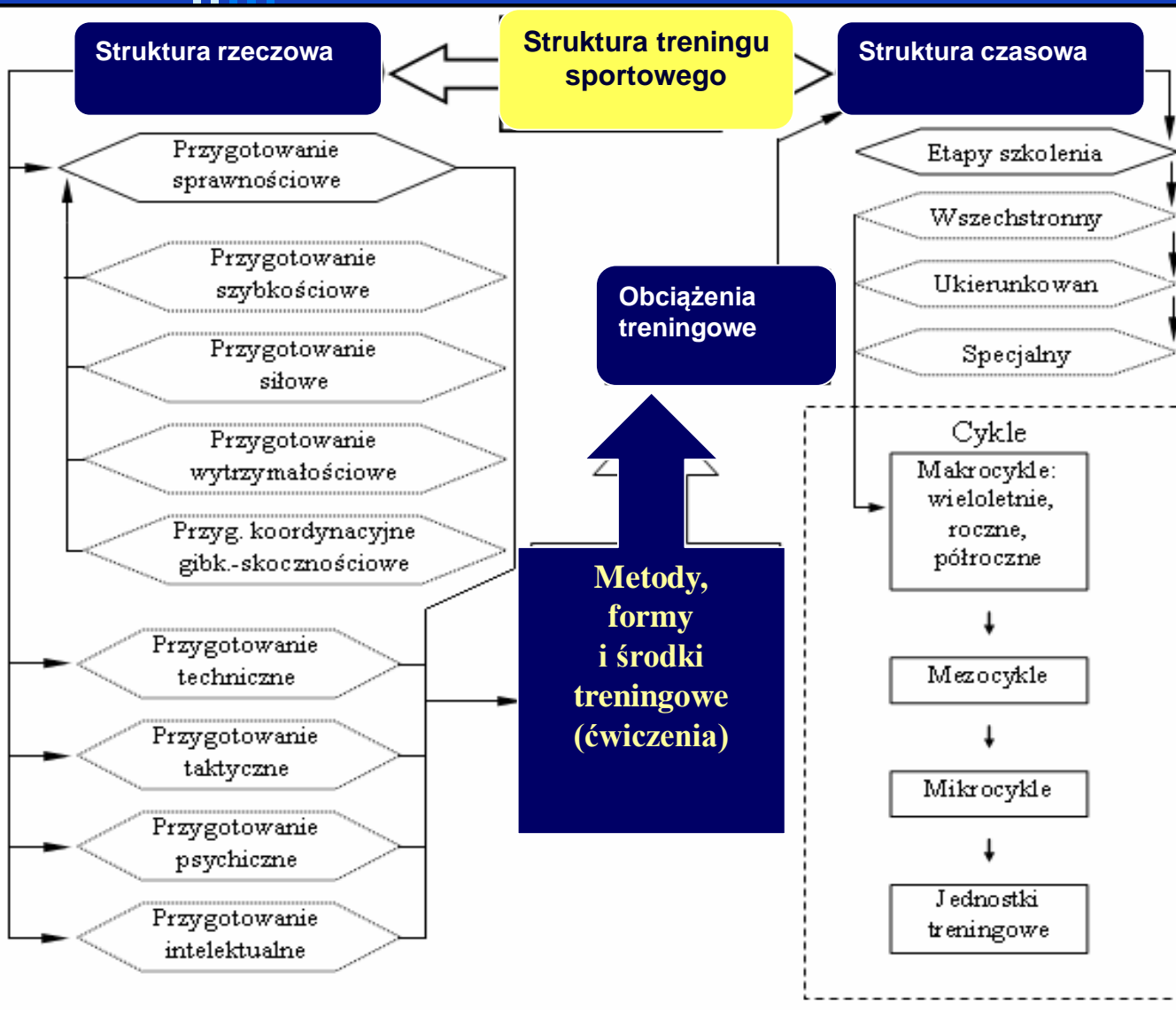
zawodnik



zawodnik



STRUKTURA TRENINGU SPORTOWEGO

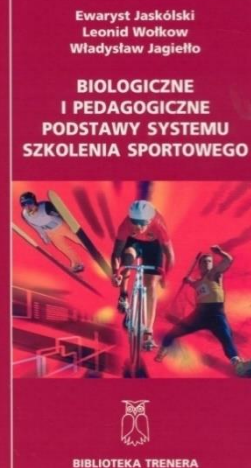


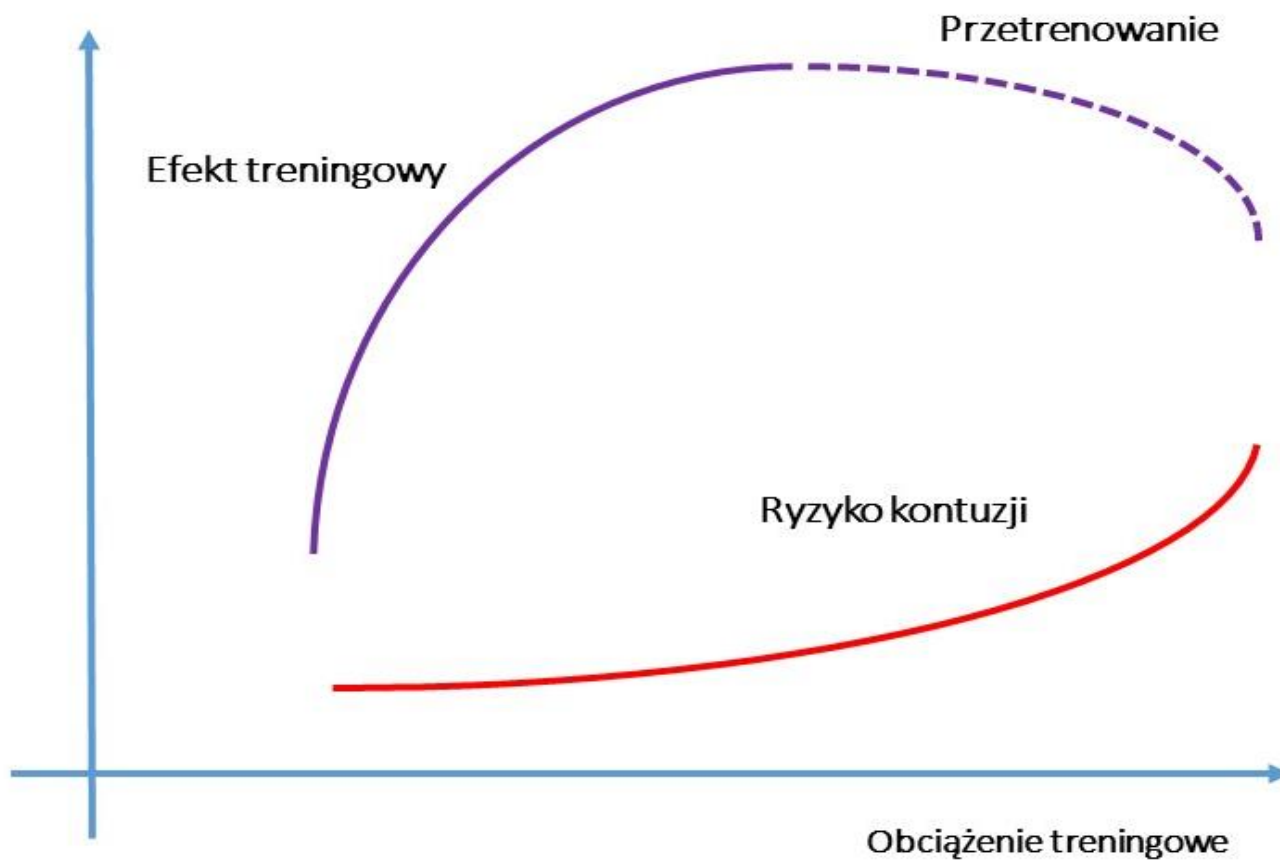
BLOKOWY SCHEMAT STEROWANIA TRENINGIEM

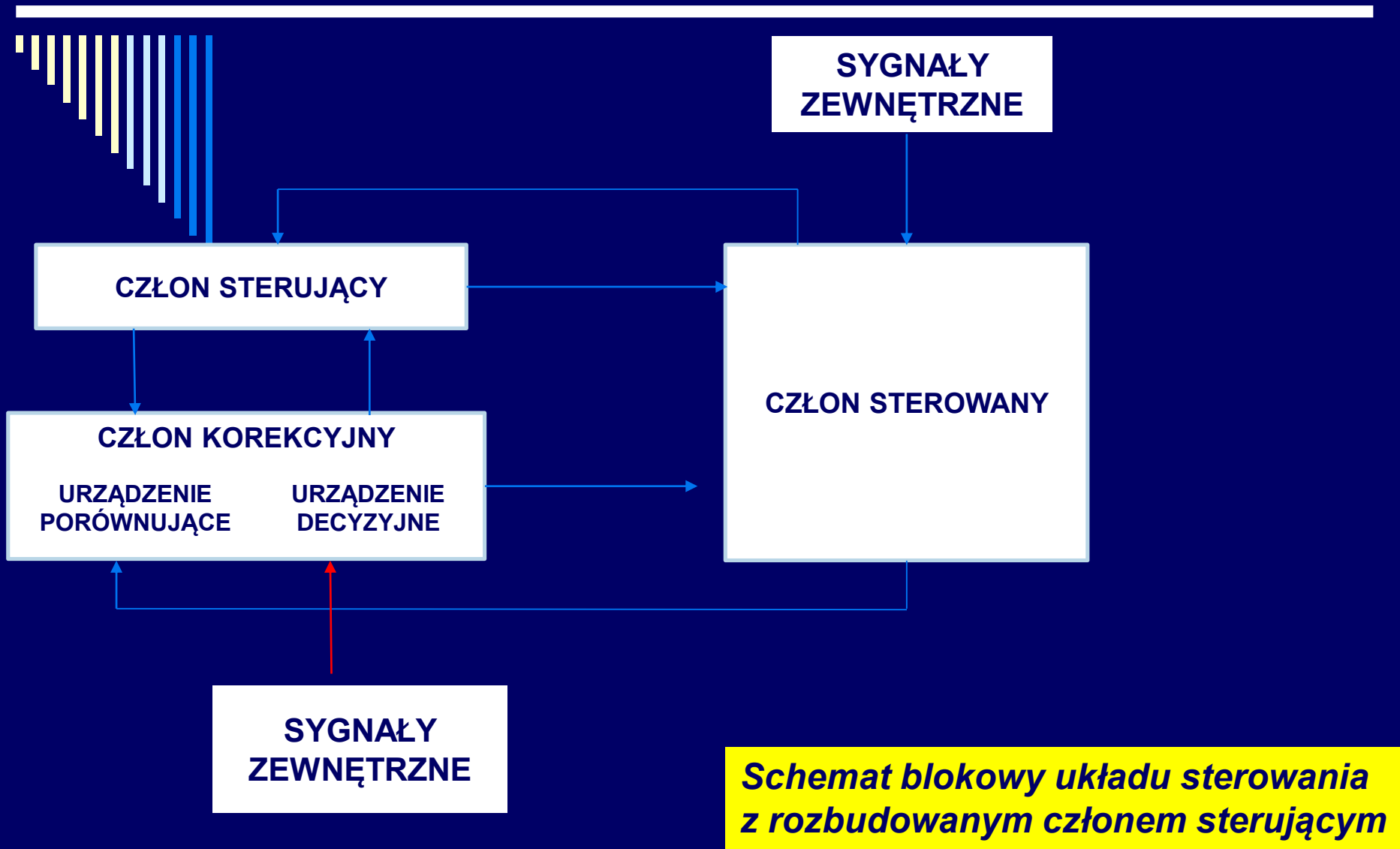




**Aby przeciwdziałać ewentualnym
negatywnym skutkom
wieloletniej, intensywnej aktywności
sportowej, niezbędna jest dogłębna wiedza
o treningu i zawodniku**

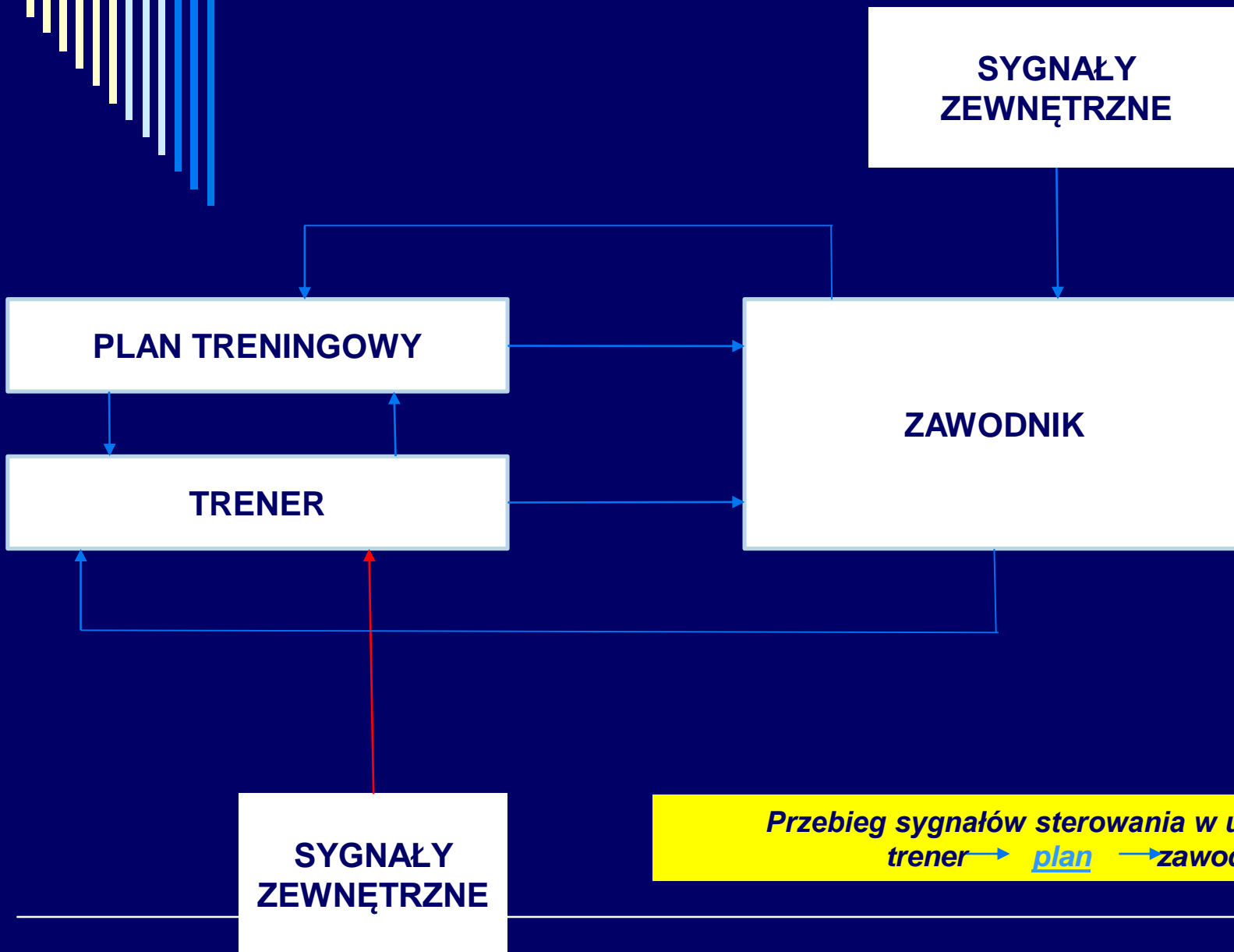
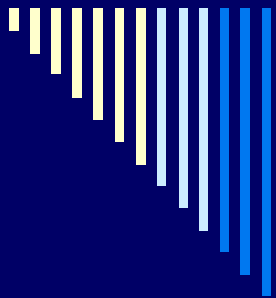






Schemat blokowy układu sterowania z rozbudowanym członem sterującym





*Przebieg sygnałów sterowania w układzie :
trener → plan → zawodnik*





Program rozumiany jako ciąg dyrektyw treningu, zawodów, odnowy

oddziaływanie otoczenia

TRENER
 określony stan wiedzy, osobowość, umiejętności specjalistycznych nawyków i uzdolnień pedagogicznych (kompetencji) itd.

ZAWODNIK
 określony stan uzdolnień sprawności, wiedzy, umiejętności oceny własnego stanu różnicowania go itd.

oddziaływanie otoczenia

Informacje o efektach treningu, zawodów, odnowy

Jak trener oddziaływuje na zawodnika
 Otoczenie na zawodnika
 Zawodnik na trenera
 Otoczenie na trenera





90

KONTROLA PROCESU TRENINGU SPORTOWEGO

MONITORING



Journal of Sports Science

Artur Litwiński
Wydział WF i Zdrowia Białą Podlaską
AWF J. Piłsudskiego Warszawa

POLSKA





Rekomendacje Cykliczne szkolenia



16:03

trenerzy pzb - szkolenie 30.12.20

Wszystkie Posty Osoby Grupy Wydarzenia

Zbigniew Maleszewski ▶ Trenerzy PZB - Szkolenie 30.12.2020r.
18 g

W dniu 30.12.2020r. odbędzie się szkolenie online (transmisja na żywo w grupie). Start godz. 17:00

Prowadzący:
Dr. Dariusz Karpiński
Dr. Artur Litwiniuk
Mgr. Paweł Pasiak
... Wyświetl więcej

18 1 komentarz

SZKOLENIE ONLINE
TRENERÓW

16:04

SZKOLENIE ONLINE
TRENERÓW
POLSKIEGO ZWIĄZKU BOKSERSKIEGO

Trenerzy PZB - Szkolenie 30.12.2020r.

Grupa Prywatna · 70 członków

+ Zaproś

Pokoje Wspólne oglądanie Zdjęcia Wydarzenia

Nowa aktywność Sortuj

Zbigniew Maleszewski
Administrator · 18 g

W dniu 30.12.2020r. odbędzie się szkolenie online (transmisja na żywo w grupie). Start godz. 17:00

Prowadzący:
Dr. Dariusz Karpiński
Dr. Artur Litwiniuk
Mgr. Paweł Pasiak

Zaprasza Wydział Wyszklolenia
V-ce Prezes Zbigniew Maleszewski

18 1 komentarz · Wyświetlone przez:

Lubie to! Dodaj komentarz

10:59 12

facebook

Zbigniew Maleszewski
19 min.

Mistrzostwa Świata 2021 Kielce

ZBIGNIEW MALESZEWSKI
AIBA STAFF
AIBA

FOP

123456789





2019

2030

