

POLSKI ZWIĄZEK BOKSERSKI
00-659 Warszawa, ul. Koszykowa 51A/13
tel.: +48 22 629 53 96, +48 22 621 50 94
fax: +48 22 629 51 88
e-mail: biuro@pzb.com.pl www.pzb.com.pl
NIP: 526-10-58-099

Zolmerok 2m
MINISTER SPORTU
Dmowski
Danuta Dmowska-Andrzejuk

**Wieloletni plan szkolenia
dla
Szkoły Mistrzostwa Sportowego
w boksie olimpijskim**

POLSKI ZWIĄZEK BOKSERSKI
PREZES ZARZĄDU

Grzegorz Nowaczek

Boks olimpijski jest jedyną kontaktową dyscypliną programu Igrzysk Olimpijskich, w której podczas oficjalnej rywalizacji akceptowana jest realizacja akcji ofensywnych przy wykorzystaniu pełnej siły zadanych ciosów. Dlatego też jest to sport bardzo wymagający, w przypadku którego 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.

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 początku jego szkolenia w wieku 13 lat, aż do 23 roku życia. Zakładanym efektem realizacji niniejszego programu jest zdecydowane zwiększenie szans na prawidłowy przebieg kariery sportowej w połączeniu – co równie istotne – z edukacją na poziomie umożliwiającym dostęp do pełnego rozwoju sportowego i gwarantującym zawodnikom biorącym udział w programie realizację własnej ścieżki wykształcenia według indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W tym zakresie SMS powinny nawiązywać współpracę z Wyższymi Uczelniami 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 Sportowych wyższych uczelni. Jednak w niniejszym przypadku najważniejszym elementem składowym programu 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 poszczególnych zawodniczek i zawodników realizujących ten program;
- dobrze wykształcona i przygotowana merytorycznie kadra trenerska i współpracująca;

- należycie wyposażona baza szkoleniowa oraz zaplecze okołosportowe i socjalne;
- zoptymalizowany system prawidłowego doboru zawodników do realizacji planu.

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

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

Liczymy, iż plan opracowany dla szkoły da szansę każdemu zawodnikowi, by mógł on osiągnąć maksymalny dla swoich potencjalnych możliwości poziom sportowy, uwieńczony znaczącym sukcesem w boksie olimpijskim. Dbając jednocześnie o to, by udział w szkoleniu pięściarskim na poziomie wyczynowym nie zakłócił prawidłowego rozwoju zainteresowań pozasportowych i edukacji ogólnej na poziomie umożliwiającym płynne przejście na dowolny kierunek studiów dziennych, czy zaocznych.

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. mezocykl – przygotowania do startu głównego
 - c. Ramowa jednostka treningowa
6. Pierwszy Etap Szkolenia -- (wszechstronny - ukierunkowany)
 - a. 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. Indywidualne ścieżki rozwoju
 - założenia i cele ISR
 - rekrutacja
 - plan szkolenia
10. Pozaszkoleniowe elementy wieloletniego planu szkolenia.
 - a. budowa pozasportowej ścieżki rozwoju
 - b. monitoring wyników edukacji ogólnej
 - c. monitoring medyczny
11. Podsumowanie
 - a. innowacyjność
 - b. prawidłowa i precyzyjna identyfikacja talentu
 - c. racjonalna gospodarka finansowa

1. Szkoła Mistrzostwa Sportowego SMS

Szkoła Mistrzostwa Sportowego w boksie olimpijskim – jako instytucja o charakterze edukacyjno-szkoleniowym – obejmuje uczniów w przedziałach wiekowych 13 – 15 lat (Szkoła Podstawowa – klasy sportowe) oraz 16 – 19 (liceum ogólnokształcące L.O. SMS).

Program zajęć szkoły w części sportowej obejmuje 16 godzin tygodniowo dla SMS i 12 godzin tygodniowo dla klas sportowych przeznaczonych dla wiodącej dyscypliny sportowej w tym przypadku boks 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.

a. Zasady rekrutacji

Zawodniczki i zawodnicy będący uczniami Szkoły Mistrzostwa Sportowego na poziomie szkoły średniej powinni w sensie formalnym legitymować się:

- minimum II klasą sportową.
- nominacją do Kadry Narodowej
- akceptacją właściwego trenera Kadry Narodowej
- akceptacją wydziału wyszkolenia Polskiego Związku Bokserskiego
- zgodą klubu macierzystego
- zgodą rodziców lub opiekunów prawnych
- zgodą trenera koordynatora Szkoły Mistrzostwa Sportowego
- zgodą lekarza sportowego
- akceptacją 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 boks w walce -- maksymalnie 10 pkt.

Maksymalna ilość punktów -- 30 pkt.

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

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 technik obrony 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 składającej się co najmniej z 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 nóg.
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. I z tego względu wymagają one 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 późnorozwojowość wymaganych dla boksu cech indywidualnych każdego uczestnika zajęć. Właśnie w tej elastyczności planu szkolenia oraz w ilości godzin poświęconych na indywidualną pracę wyrównującą zauważone i zidentyfikowane braki widzimy

szansę na osiągnięcie sukcesu przez każdego zawodnika, choć w różnych etapach ich sportowego rozwoju.

b. Cele programu

Wieloletni program szkolenia jako pierwszy cel podstawowy stawia sobie wychowanie zawodnika zdolnego do osiągania najwyższych wyników sportowych w tym złotego medalu olimpijskiego. Drugim celem podstawowym jest równoczesny rozwój indywidualnych i pozasportowych zainteresowań zawodnika. Ma to pozwolić na określenie i wstępne przygotowanie się szkolonych zawodników do realizacji swoich indywidualnych planów życiowych 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 to na dzień dzisiejszy jeden z bardziej palących problemów dotyczących całe sportowe środowisko. Dlatego też samoistnie w naszym planie zarysował się wyraźny podział na cele sportowe i pozasportowe:

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.

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 lekcjach 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.

- Koordinacja 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 późnorozwojowych oraz zawodników szybko osiągających 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, zaawansowania w proces szkolenia i poziomu 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 abecadła 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 płaszczyznach

Techniki zaawansowane na końcowym etapie nauki są dopasowane do stylu walki 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 w kontekście przewidywanego sposobu walki ringowego oponenta – w oparciu o jego warunki fizyczne i posiadaną w tym zakresie wiedzę. Taktyka w I etapie szkolenia na różnych poziomach polega na podejmowanej wspólnie z zawodnikiem analizie stoczonych walk. W trakcie analizy zawodnik sam musi określić swoje błędy i wyciągnąć wnioski na przyszłość. W miarę zwiększania indywidualnych umiejętności zawodnika zagadnienia taktyczne stają się coraz ważniejszym elementem sztuki walki. Naturalną więc kolejną rzeczą wraz z rosnącymi umiejętnościami w tym zakresie zwiększa się także możliwość skuteczniejszego stosowania taktyki jako elementu walki.

- Psychologia sportu

Zajęcia z psychologii sportu obejmować będą głównie naukę radzenia sobie ze stresem przedstartowym, technikami koncentracji, a także 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 poszczególnych zawodników 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 za zadanie zdecydowanie zmniejszyć ryzyko. Co do zasady oprzemy ją na czterech głównych polach działania:

DYSPOZYCJE	UMIEJĘTNOŚCI
WARUNKI	ZAGROŻENIA

Rozpatrując po kolei wszystkie z wymienionych powyżej pól refleksji analiza ryzyka będzie dotyczyła mocnych i słabych stron zawodnika, tak by zoptymalizować proces jego szkolenia. W ten sposób otrzymamy następujące układy:

Tabela ---- DYSPOZYCJE

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 stworzyć 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 w praktyce nowych, nieznanych jeszcze problemów, które dzięki prawidłowemu stosowaniu tego narzędzia zostaną nie tylko trafnie zidentyfikowane, ale i wyeliminowane.

5. Plan szkolenia

Wieloletni plan szkolenia w ramach Szkoły Mistrzostwa Sportowego jest opracowany w modułach rocznych skorelowanych z wiekiem szkolnym zawodników. Jednocześnie dopasowany jest on także do kategorii wiekowych obowiązujących w boksie olimpijskim, a określonych w przepisach AIBA (Światowe Stowarzyszenie Boksu Olimpijskiego). Modułowe rozwiązanie daje szansę na dopasowanie poziomu zaawansowania szkolenia specjalistycznego do indywidualnych potrzeb zawodników. 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.

Dla prawidłowego przebiegu szkolenia na jednego trenera w szkoleniu może przypadać 6 – 8 szkolonych 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) – stanowiące podstawę do przygotowania siłowego oraz wytrzymałościowego. Na zgrupowaniach realizowany jest plan obejmujący następujący schemat: rozruch – śniadanie – zajęcia dopołudniowe – 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. Mezocyl – 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 indywidualnych 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 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 następujących zmiennych: 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

Pierwszy Etap Szkolenia (wszechstronny – ukierunkowany)

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

Pierwszy etap szkolenia w ramach klas sportowych w naszej dyscyplinie sportu musi odbywać się po części na podbudowie wszechstronnego przygotowania zawodników uzyskanego przez nich w oparciu o realizowane wcześniej zajęcia sportowe. Z doświadczenia wiemy, iż na tym etapie występuje największe zróżnicowanie kompetencji młodzieży. Wynika to z bardzo wielu czynników często niezależnych 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 opiera się na dwóch 11 – 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 12 (45 minutowych) jednostkach treningowych tygodniowo w ramach szkoły sportowej (plus dodatkowe 4 godziny zajęć w ramach w-f). Główny nacisk położony jest na ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową, siłę i wytrzymałość. Systematyczne wprowadzenie nowych elementów techniki podstawowej i praca nad opanowaniem ich przynajmniej w dobrym stopniu:

- podstawy poruszania się i przyjęcia postawy;
- ciosy proste i sierpowe, kombinacja dwóch ciosów;
- podstawowe obrony;
- fragmenty walki z wykorzystaniem poznanych technik.

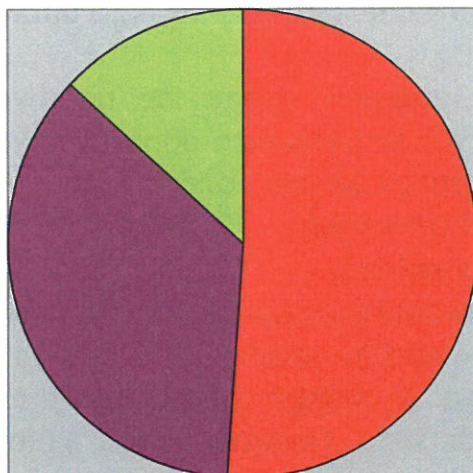
Rywalizacja wewnętrzna w formie sparingów, jako etap przygotowań do pierwszych oficjalnych konfrontacji w ringu. Obserwacja indywidualnych cech zawodnika pod kątem przydatności do sportów walki. Praca nad wyuczeniem systematyki pracy, samodyscypliny treningowej oraz nauka samooceny wykonywanych ćwiczeń.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

Struktura zajęć w ramach godzin kl. sportowa - 492 j.t. 12/tygodniowo

l.p	Środki treningowe	Ilość jednostek treningowych	Udział w całości w %	Uwagi
1	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	41	8	Priorytet
2	Koordynacja ruchowa	42	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	10	2	
10	Sprawdziany i monitoring	27	6	
	RAZEM	492	100	

W tabeli przyjęto modelowe 492 jednostek treningowych – jednak dla tworzenia planów priorytetem jest udział procentowy poszczególnych elementów.

Wykres poniżej.



Z tabeli i wykresu wynika wyraźnie, 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 pierwszy rok nauki oraz szkolenia w ramach SMS jest bardzo istotny dla późniejszej kariery zawodnika.

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)

Cele sportowe

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

Środki szkoleniowe

Ramowo szkolenie grupowe oparte będzie na dwóch 14-dniowych obozach przygotowawczych w terminach dostosowanych do kalendarza imprez centralnych na dany rok. W trakcie zgrupowań realizowana będzie praca nad podbudową siły i wytrzymałości z elementami specjalistycznej techniki bokserskiej.

Ramowo szkolenie indywidualne oparte będzie na ćwiczeniach w wyodrębnionych grupach dopasowanych poziomem wyszkolenia technicznego oraz warunków fizycznych. Odbywać się będzie 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.

Realizowana będzie praca nad brakami wskazanymi w analizie ryzyka. Co odbywać się będzie przede wszystkim poprzez utrwalanie systematyki pracy z prawidłowym poziomem zaangażowania, budowanie prawidłowych relacji trener – zawodnik. W ramach szkolenia zaplanowane zostały cykliczne sparingi wewnętrzne motywujące do pracy nad doskonaleniem swoich umiejętności. Ponadto praca nad prawidłową samooceną jako elementu samorozwoju. A do tego udział w startach kontrolnych krajowych i zagranicznych, jako element porównania własnych umiejętności na tle krajowych i zagranicznych zawodników.

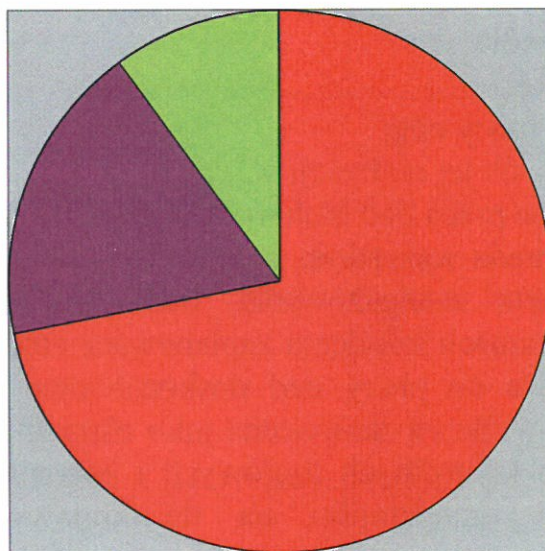
Struktura zajęć w ramach godzin kl. sp. – 492 jednostek treningowych

l.p	Środki treningowe	Ilość godzin	Udział w całości w %	Uwagi
1	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	28	5	
2	Koordinacja ruchowa	10	2	
3	Szybkość	53	11	
4	Wytrzymałość	86	18	priorytet
5	Siła	86	18	priorytet
6	Technika podstawowa	110	22	priorytet
7	Technika zaawansowana	69	14	priorytet
8	Taktyka	28	5	
9	Psychologia sportu	10	2	
10	Sprawdziany i monitoring	12	3	
	RAZEM	492	100	

W tabeli przyjęto modelowe 492 jednostek treningowych – jednak dla tworzenia planów priorytetem jest udział procentowy poszczególnych elementów.

Już tylko pobieżna analiza tabeli ilustruje wyraźnie, iż nastąpiła częściowa zmiana priorytetów. Wynika to przede wszystkim ze zmiany grupy wiekowej, grupy startowej szkolonych zawodników z młodzika na kadeta. Wiąże się to rywalizacją także z zawodników ze starszego rocznika.

Obrazowa tabela w ujęciu graficznym wygląda to następująco:



Powyższy wykres dokumentuje w sposób ewidentny, 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. Praca ta połączona z analizą ryzyka pozwala dość dokładnie zdefiniować każdego zawodnika.

Cele pozasportowe

W ramach określonych preferencji uzupełnianie braków i niedociągnięć edukacyjnych powinno przebiegać tak, by jak najlepiej umożliwić zawodnikom połączenie edukacji na wysokim poziomie z możliwością wyczynowego uprawiania sportu. W ramach opracowanych testów podejmowane będą próby ukierunkowania zawodnika w celu dobrania zajęć fakultatywnych. Istotny akcent położony zostanie na rozwój zainteresowań pozasportowych oraz udział w szkoleniach i kursach wspomagających cechy indywidualne przydatne także w sporcie. Do tego należy jeszcze wskazać na uczestnictwo w zajęciach z zakresu edukacji pozaformalnej, jako elementu rozwoju indywidualnego. A także na uczestnictwo w akcjach charytatywnych i nauka wolontariatu, realizowane w wymiarze grupowym.

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 klas sportowych

l.p	Środki treningowe			
		I rok	II rok	Uwagi
1	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	41	28	
2	Koordynacja ruchowa	42	10	
3	Szybkość	64	53	
4	Wytrzymałość	56	86	wzrost
5	Siła	71	86	wzrost
6	Technika podstawowa	158	110	
7	Technika Specjalistyczna	0	69	wzrost
8	Taktyka	24	28	wzrost
9	Psychologia sportu	10	10	
10	Sprawdziany i monitoring	27	12	

W szkoleniu – w ramach godzin klas sportowych – zauważa się, iż w ciągu trzech lat główny nacisk przeniesiony zostanie na wzrost siły i wytrzymałości, przy jednoczesnym wzroście poziomu wyszkolenia technicznego. W ramach godzin przeznaczonych dla taktyki prowadzona będzie analiza stoczonych walk pod kątem utrzymania – jako umiejętności realizacji – założeń taktycznych. Całość szkolenia ma przygotowywać zawodnika do osiągania 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, czyli projektowania przebiegów trajektorii karier: sportowej, zawodowej oraz osobistej. 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. Inni zawodnicy - będący członkami Kadr Narodowych – którzy z różnych względów nie będą mogli kontynuować nauki w ramach L.O. S.M.S otrzymają możliwość dalszego budowania ścieżki sportowej w ramach OSSM.

Z kolei 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 także cała dokumentacja sportowa dotycząca zawodnika. Wyniki badań testów kompetencji wraz z opisami przekazane zostaną rodzicom, bądź opiekunom prawnym tak, by jak najlepiej mogli oni 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, kulturalne kibicowanie, wolontariat, świadomość 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

Cel sportowy

- cel główny – start w głównej międzynarodowej imprezie centralnej i uplasowani 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 realizowana będzie 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 dopasowywany będzie do zawodników

w zależności poziomu ich wyszkolenia zarówno technicznego, jak i siłowo – wytrzymałościowego. W oparciu o analizę ryzyka praca wykonywana będzie 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 do startu. 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;**
- **podstawy prawidłowej suplemmentacji.**

Struktura zajęć prowadzonych w ramach godzin S.M.S
620 jednostek treningowych 16/tygodniowo

l.p	Środki treningowe	Ilość godzin	Udział w całości w %	Uwagi
1	Koordinacja ruchowa	32	5	
2	Szybkość	82	13	
3	Wytrzymałość	152	24	Ocena indy.
4	Siła	90	15	Ocena indy.
5	Technika specjalistyczna	212	33	
6	Taktyka	22	4	
7	Psychologia sportu	15	3	
8	Diagnostyka i monitoring	15	3	
	Razem	620	100 %	

Z powyższej tabeli wynika, iż główny nacisk będzie położony na trening techniki i wytrzymałości. Z własnych bieżących obserwacji wynika, iż są to dwa główne czynniki wpływające na końcowy rezultat walki. Dopuszcza się jednak

alokację godzin pomiędzy treningiem wytrzymałości i siły w zależności od poziomu wytrenowania poszczególnych zawodników.

Cele pozasportowe

Dla wyróżniających się wynikami sportowymi zawodników przewiduje się zagwarantowanie Indywidualnego Toku Nauczania tak, by łatwiej mogli oni pogodzić sport z nauką. Równie istotne jest właściwe 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 winno nastąpić 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;
- osiąganych 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 krajowych
- 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 szkolenia 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 zdrowia zawodników.

W ramach szkolenia indywidualnego kontynuowana będzie praca nad 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 SWOT. 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
620 jednostek treningowych. 16/tygodniowo

l.p	Środki treningowe	Ilość godzin	Udział w całości w %	Uwagi
1	Koordynacja ruchowa	12	5	
2	Szybkość	62	13	
3	Wytrzymałość	161	24	wzrost
4	Siła	100	15	wzrost
5	Technika specjalistyczna	222	33	wzrost
6	Taktyka	31	4	
7	Psychologia sportu	16	3	
8	Diagnostyka i monitoring	16	3	
	Razem	620	100 %	

Jak wynika z danych zawartych w tabeli widoczny jest wzrost udziału trzech głównych środków treningowych: siły, wytrzymałości i techniki specjalistycznej.

Cele pozasportowe

Dla zawodników wyróżniających się wynikami zagwarantowanie Indywidualnego Toku Nauczania pozwalającego pogodzić treningi z nauką. Po ukończeniu drugiej klasy Liceum Ogólnokształcącego uczniowie po przez wybór nieobowiązkowych przedmiotów maturalnych zaczynają budować swoją ścieżkę rozwoju pozasportową. Dlatego też w tym okresie nasilą się spotkania z przedstawicielami poradni zawodowych w celu bardziej świadomego wyboru kierunku dalszego kształcenia.

Z punktu widzenia osiągania 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 SWOT;
- badania kompetencji pod względem wyboru kierunku dalszego kształcenia;
- indywidualna ocena progresu wyników.

Sprawozdawczość

- rejestracja i analiza wyników sportowych;
- rejestracja i analiza wyników badań medycznych oraz 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

Środki szkoleniowe

Ramowo szkolenie grupowe opiera się 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.

Ramowo szkolenie zawodnicze oparte na pracy indywidualnej, bądź w zespołach dwuosobowych w ramach opracowanych planów szczegółowych. Największy nacisk położony jest na zwiększenie wytrzymałości i siły oraz na pracę nad rozwojem potencjalnych umiejętności technicznych w perspektywie indywidualnej. Realizacja odbywać się będzie w ramach zajęć z techniki specjalistycznej praca nad:

- doskonaleniem różnorodnych technik obrony i ataku;
 - wprowadzaniem 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 samorelaksacji;
- prawidłowa ocena własnych uwarunkowań i przygotowania fizycznego;
- wiedza na temat specjalistycznej suplementacji w poszczególnych okresach treningowych.

Schemat podziału godzin w ramach S.M.S
620 jednostek treningowych 16/tygodniowo

l.p	Środki treningowe	Ilość godzin	Udział w całości w %	Uwagi
1	Koordynacja ruchowa	---	---	
2	Szybkość	42	7	
3	Wytrzymałość	162	26	wzrost
4	Siła	124	20	wzrost
5	Technika specjalistyczna	233	38	wzrost
6	Taktyka	31	3	
7	Psychologia sportu	14	3	
8	Diagnostyka i monitoring	14	3	
	Razem	620	100 %	

Jak ilustruje tabela praca w ostatnim roku szkolenia w ramach S.M.S. skupia się przede wszystkim na podniesieniu poziomu wytrzymałości, siły oraz techniki

indywidualnej każdego zawodnika. Ostatni rok nauki jest również wejściem w pierwszy rok walki wśród seniorów, co zawsze jest nie lada wyzwaniem. Z doświadczenia wiemy, iż płynne przejście zawodników do rywalizacji w najstarszej grupie wiekowej jest naturalną selekcją. Rywalizację tę wytrzymują tylko zawodnicy dobrze przygotowani i zmotywowani do ciężkiej pracy.

Cele pozasportowe

Głównym celem pozasportowym na tym etapie jest przystąpienie i zdanie z pozytywnym wynikiem egzaminu maturalnego przez wszystkich zawodników III klasy L.O. Trzecia 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 skuteczniejsze ukierunkowanie naszych wychowanków. Zwiększony zostanie także zakres bezpośredniej pomocy edukacyjnej w przygotowaniach do matury. Zawodnicy wyróżniający się otrzymają dodatkowo szansę na uzyskanie – bądź kontynuację - Indywidualnego Toku Nauczania. Po zakończeniu nauki w szkole średniej zawodnicy, którzy będą kontynuowali edukację na studiach dziennych – bądź zaocznych – będą mogli równolegle kontynuować swoją karierę sportową w Ośrodku Sportowym Szkolenia Młodzieży. Zawodnicy którzy rozstaną się z nami otrzymają pełną dokumentację zgromadzoną w trakcie edukacji tak, by w macierzystych klubach mogli opracować sobie plan treningów dopasowanych do prezentowanego przez nich poziomu sportowego.

Monitoring obejmuje na tym etapie następujące zmienne:

- osiągnięcia sportowe;
- wyniki badań 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) – zdobycie miejsca 1 – 4 MMP (19-23lat),
- cel pośredni – udział w MP Seniorów;
- kontynuacja nauki na wyższych uczelniach – głównie sportowych;

Środki szkoleniowe

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

Ponadto szkolenie indywidualne oparte będzie na pracy indywidualnej, bądź w zespołach dwuosobowych w ramach opracowanych planów szczegółowych. Na tym etapie największy nacisk położony jest na zwiększenie wytrzymałości i siły oraz pracę nad indywidualnymi umiejętnościami technicznymi. W ramach zajęć z techniki specjalistycznej praca prowadzona będzie nad:

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

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

Pozyskane kompetencje:

- **dokonanie samodzielnej i 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.**

Schemat podziału godzin w ramach S.M.S
620 jednostek treningowych 16/tygodniowo

l.p	Środki treningowe	Ilość godzin	Udział w całości w %	Uwagi
1	Koordinacja ruchowa	---	---	
2	Szybkość	42	7	
3	Wytrzymałość	162	26	
4	Siła	120	20	
5	Technika specjalistyczna	232	38	
6	Taktyka	32	3	
7	Psychologia sportu	16	3	
8	Diagnostyka i monitoring	16	3	
	Razem	620	100 %	

Powyższa tabela pokazuje, iż praca w ostatnim roku szkolenia w ramach S.M.S. skupia się głównie na podniesieniu poziomu wytrzymałości, siły oraz techniki indywidualnej każdego zawodnika. Ostatni rok nauki jest także wejściem w pierwszy rok walki wśród seniorów, co – jak wiadomo – jest nie lada wyzwaniem. Z doświadczenia wiemy, iż płynne przejście zawodników do rywalizacji w najstarszej grupie wiekowej jest naturalną selekcją. Rywalizację tę wytrzymują tylko zawodnicy dobrze przygotowani i zmotywowani do ciężkiej pracy. Dobrze przygotowanie wytrzymałościowe znacznie podnosi szansę na osiągnięcie dobrego wyniku sportowego przez absolwentów SMS.

Cele pozasportowe

Głównym celem pozasportowym na tym etapie jest przystąpienie i zdanie z pozytywnym wynikiem egzaminu maturalnego przez wszystkich zawodników IIII klasy L.O. Trzecia klasa Liceum Ogólnokształcącego jest okresem, kiedy decydują się losy dalszego kształcenia – i ścieżki zawodowej po zakończeniu kariery zawodniczej – młodych ludzi. Przystąpienie i zdanie egzaminu maturalnego otwiera przed uczniami szerokie perspektywy sposobów realizacji własnych ambicji pozasportowych, które są przecież istotnym elementem ich życia. Dlatego w tym okresie zintensyfikujemy działania mające na celu intensywniejszego i skuteczniejszego ukierunkowania naszych wychowanków na stawianie sobie i realizację celów życiowych. Zwiększony zostanie także zakres bezpośredniej pomocy edukacyjnej w przygotowaniach do matury. Zawodnicy wyróżniający się otrzymają dodatkowo szansę na uzyskanie, bądź kontynuację Indywidualnego Toku Nauczania. Po ukończeniu z wynikiem pozytywnym szkoły średniej zawodnicy, którzy będą kontynuować edukację na studiach dziennych bądź zaocznych będą mogli kontynuować także karierę

sportową w macierzystych, bądź wybranych klubach bokserskich, po uregulowaniu kwestii formalnych, obowiązujących w tym zakresie.

Zawodnicy, którzy rozstaną się z nami otrzymają pełną dokumentację zgromadzoną w trakcie edukacji tak by w macierzystych klubach mogli opracować sobie plan treningów.

Monitoring dotyczyć będzie:

- osiągnięć sportowych;
- badań krwi – morfologia + jonogram;
- EKG;
- EEG (w ramach zaleceń);
- badań wydolności;
- indywidualnej oceny zawodnika.

Sprawozdawczość obejmować będzie:

- analizę wyników sportowych;
- analizę badań medycznych i wydolnościowych;
- indywidualną ocenę 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;
- zaawansowanie techniczne;
- prawidłowy poziom wydolności i motoryki;
- świadomość higienicznego i sportowego trybu życia;
- zorientowanie na realizację założonych celów sportowych.

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

l.p	Środki treningowe	Ilość godzin				Uwagi
		I rok	II rok	III rok	IV rok	
1	Koordinacja ruchowa	32	12	---		
2	Szybkość	80	62	41	42	
3	Wytrzymałość	152	161	162	162	
4	Siła	92	100	122	124	wzrost
5	Technika Specjalistyczna	212	222	232	233	wzrost
6	Taktyka	20	31	31	31	
7	Psychologia sportu	16	16	16	14	
8	Sprawdziany i monitoring	16	16	16	14	

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 aby – w oparciu o uzyskane wcześniej wyniki – mogli oni dostąpić zaszczytu występu na Igrzyskach Olimpijskich. Realizacja takiego założenia obejmować będzie systematyczne starty i konfrontacje międzynarodowe. Nasi podopieczni – ramach intensyfikacji startów międzynarodowych – mają nabrać odpowiedniego doświadczenia pozwalającego bez obaw walczyć z najlepszymi. Jesteśmy pewni, że zawodnicy opuszczający naszą szkołę będą:

- ukształtowani sportowo na bardzo wysokim poziomie zaawansowania technicznego i przygotowania fizycznego;
- pewni swoich umiejętności z wysoką samooceną;
- zaangażowani z orientacją na cele, które sobie stawiają;
- charakteryzować się wysoką samodyscypliną i kulturą osobistą;
- świadomi potrzeby zdrowego i sportowego trybu życia.

W życiu pozasportowym dzięki naszemu wsparciu szkoleni przez nas zawodnicy zyskają:

- możliwość świadomego wyboru i zaplanowania przebiegu trajektorii własnej kariery zawodowej i życiowej;
- możliwość zdania egzaminu maturalnego i kontynuacji edukacji na wyższej uczelni;
- 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 powinni :

- reprezentować wysoki poziom przygotowania fizycznego i wytrzymałościowego pozwalający na realizację 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. Edukacja na poziomie uczelni wyższej.

Szkoła Mistrzostwa Sportowego powinna ściśle współpracować z wydziałami sportowym wyższych uczelni, co daje realne szanse na kontynuację edukacji na najwyższym akademickim poziomie. Moment ukończenia szkoły średniej jest przecież 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 Uniwersytetem Szczecińskim otwiera szansę na zaoferowanie dość szerokiej propozycji 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.

9. 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 w taki sposób, 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 Wyszkożenia Polskiego Związku Bokserskiego.

Trener MKN wyznaczając zawodnika bierze pod uwagę następujące zmienne:

- 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 imprezach równoważnych dla danej grupy wiekowej. Natomiast główny start krajowy, to oczywiście Mistrzostwa Polski. W przygotowaniach – w miarę potrzeby – przewidziane są także starty kontrolne na turniejach zarówno krajowych, jak i zagranicznych.

Konstrukcja szkolenia będzie się opierała na pracy w ramach SMS i klubów odpowiadających merytorycznie za realizację opracowanych wcześniej planów szkoleniowych. Dzięki temu zyskują 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 klubowi, którzy nie są finansowani w ramach umów z MSiT). 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 wydolnościowe;
- 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 ich wykorzystanie w walce.

10. Pozaszkoleniowe 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 będąc kontrolowane mogą zniweczyć cały wysiłek sztabu trenerskiego. Szczególnie w młodym wieku i w początkowej fazie wyczynowego uprawiania sportu należy zwrócić uwagę na zachodzące zmiany w życiu zawodnika i ich potencjalny oraz faktyczny wpływ na prawidłowy przebieg treningów.

a. Budowa pozasportowej ścieżki rozwoju.

Młodzież skupiona na wyczynowym uprawianiu sportu zazwyczaj bagatelizuje wybory, jakich dokonuje w kwestii swojego kształcenia ogólnego i planów na przyszłość pozasportową. Dostrzegając ten problem chcemy przede wszystkim zdecydowanie zwiększyć świadomość zawodników dotyczącą dokonywanych przez nich wyborów. Chcielibyśmy skupić się na dwóch naszym zdaniem najważniejszych zagadnieniach. Pierwsze z nich, to określenie indywidualnych preferencji wynikających ze zdolności percepcji. Inaczej mówiąc chcemy w sposób trafny ustalić, czy uczeń ma zdolności do przedmiotów ścisłych, czy humanistycznych. Wiedza ta pomoże nam szybciej dotrzeć do zawodnika z pomocą w uzupełnianiu jego wiedzy. Powinno to przynieść efekt w postaci lepszych wyników nauczania ogólnego, co z kolei pozwoli na spokojniejszą pracę na sali treningowej. Zakładamy także, że zawodnik osiągający wysokie wyniki sportowe będzie chciał w tym sporcie pozostać także po zakończeniu kariery zawodniczej, tyle że w innej już roli. 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 wbrew pozorom bardzo poważny problem i często stanowi on 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 niejednokrotnie przyczyną konfliktów na linii dziecko – rodzice lub rodzice – trener. Działając prewencyjnie, czyli monitorując wyniki nauczania i mając ucznia pod kontrolą można reagować na bieżąco na wszelkiego rodzaju sytuacje wymagające interwencji. Dobierając odpowiednie zajęcia wyrównawcze, bądź wdrażając dla uzdolnionych sportowo tryb Indywidualnego Toku Nauczania uzyskujemy szansę na uniknięcie tych kłopotów. Poprawa tego aspektu życia zawodnika ma istotny wpływ na komfort psychiczny i nie jest bez znaczenia dla osiąganych przez niego wyników sportowych.

c. Monitoring medyczny

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

11. Podsumowanie

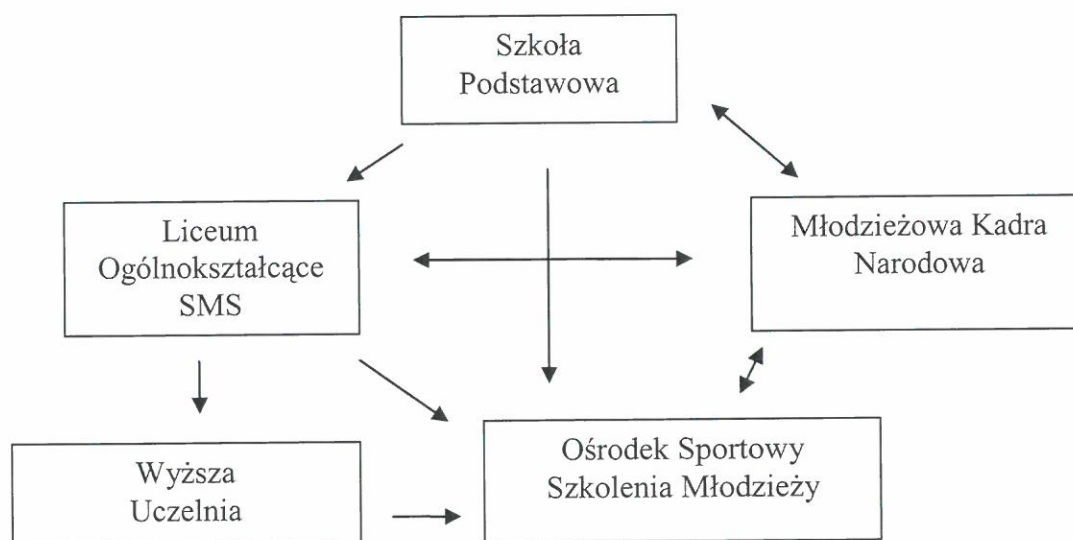
Wieloletni plan szkolenia dla SMS jest bardzo ważnym elementem Strategii Rozwoju Boksu Olimpijskiego na lata 2014 – 2020. Jako cel główny zakłada on wychowanie pokolenia zawodników zdolnych do sięgania po medale w zawodach mistrzowskich międzynarodowych oraz w Igrzyskach Olimpijskich. Jest to dla nas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

a. Innowacyjność

Nasz plan szkolenia – jak na warunki boksu olimpijskiego – jest odważny i innowacyjny. Obejmujący równocześnie bardzo szeroki zakres aspektów życia zawodnika. Innowacyjność ta obejmuje:

- zespolenie 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	Plan szkolenia dla klas sportowych	2 lata
Liceum Ogólnokształcące	L.O SMS	Plan szkolenia dla L.O. S.M.S lub Plan szkolenia dla OSSM	2 lata Szkoły Pod. + 4 lata L.O. S.M.S 6 lat ciągłości
Studia dzienne bądź zaoczne	Uniwersytet Szczeciński, bądź inna uczelnia wyższa lub szkoła policealna	Plan szkolenia dla OSSM	6 lat + 5 lata w ramach OSSM = 11 lat ciągłości szkolenia

Objęcie planem szkolenia mającego 11-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 bezkolizyjnie 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 do 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 ze szkolenia pięściarskiego 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 tę pomoc można było 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 przypadkowości. Jest to bardzo ważne w przypadku określenia cech wczesno- bądź późnorozwojowych 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 psychologiczne i dietetyka itd. są kupowane po niższych cenach i na zdecydowanie lepszych warunkach, niż nabywane 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 również 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 osiągania 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
- Urazy w boksie – dok. Łukasz Talarek
- Trening obwodowy – wykład prof. Zbigniew Trzaskoma

Opracował : mgr Marcin Stankiewicz koordynator SMS w Szczecinie

Marcin
Stankiewicz

Program szkolenia w sporcie Boks Olimpijski

1. Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego¹⁾

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego		
Typ szkoły, klasa, wiek ucznia	Etap szkolenia sportowego	Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła Mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa
		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany
Szkoła podstawowa	I 6 - 7 lat			
	II 7 - 8 lat			
	III 8 - 9 lat			
	IV 9 - 10 lat			
	V 10 - 11 lat			
	VI 11 - 12 lat			
	VII 12 - 13 lat	X		
	VIII 13 - 14 lat	X		
Szkoła ponadpodstawowa	I 14 - 15 lat	X	X	
	II 15 - 16 lat	X	X	
	III 16 - 17 lat	X	X	
	IV 17 - 18 lat	X	X	
	V 18 - 19 lat			

1) W tabeli symbolem X należy zaznaczyć typ szkoły, wiek ucznia i klasę, w której rozpoczyna się szkolenie sportowe, oraz kolejne lata jego trwania dla poszczególnych etapów szkolenia sportowego, biorąc pod uwagę, że w klasach I szkół podstawowych mogą rozpoczynać naukę dzieci 6-letnie.

2) Wypełnia się w przypadku technikum sportowego, technikum mistrzostwa sportowego, technikum z oddziałami sportowymi lub technikum z oddziałami mistrzostwa sportowego

POLSKI ZWIĄZEK BOKSERSKI
PREZESZĄDZĄDU

Grzegorz Nowaczek

2. Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego

Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego					
Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła			Oddział sportowy, szkoła sportowa		
Mistrzostwa sportowego			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		
Specjalistyczny			Specjalistyczny		
Ukierunkowany			Ukierunkowany		

POLSKI ZWIĄZEK BOKSERSKI
 PREZES ZARZĄDU

Grzegorz Nowaczek

