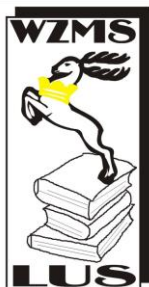


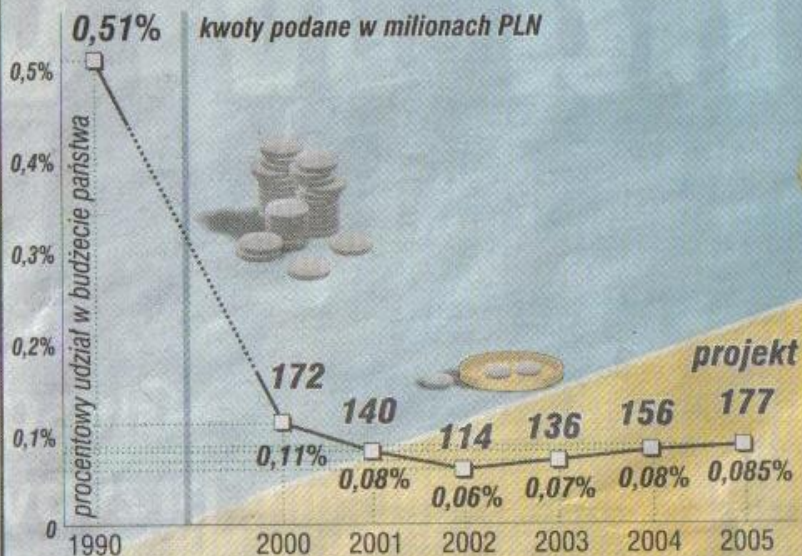
# PROCEDURY PRZYGOTOWANIA I UCZESTNICTWA W ZAWODACH GŁÓWNYCH



**Jerzy LIPSKI**  
**WZMS LUBLIN, maj 2005**

# SPORT TO WYDATKI

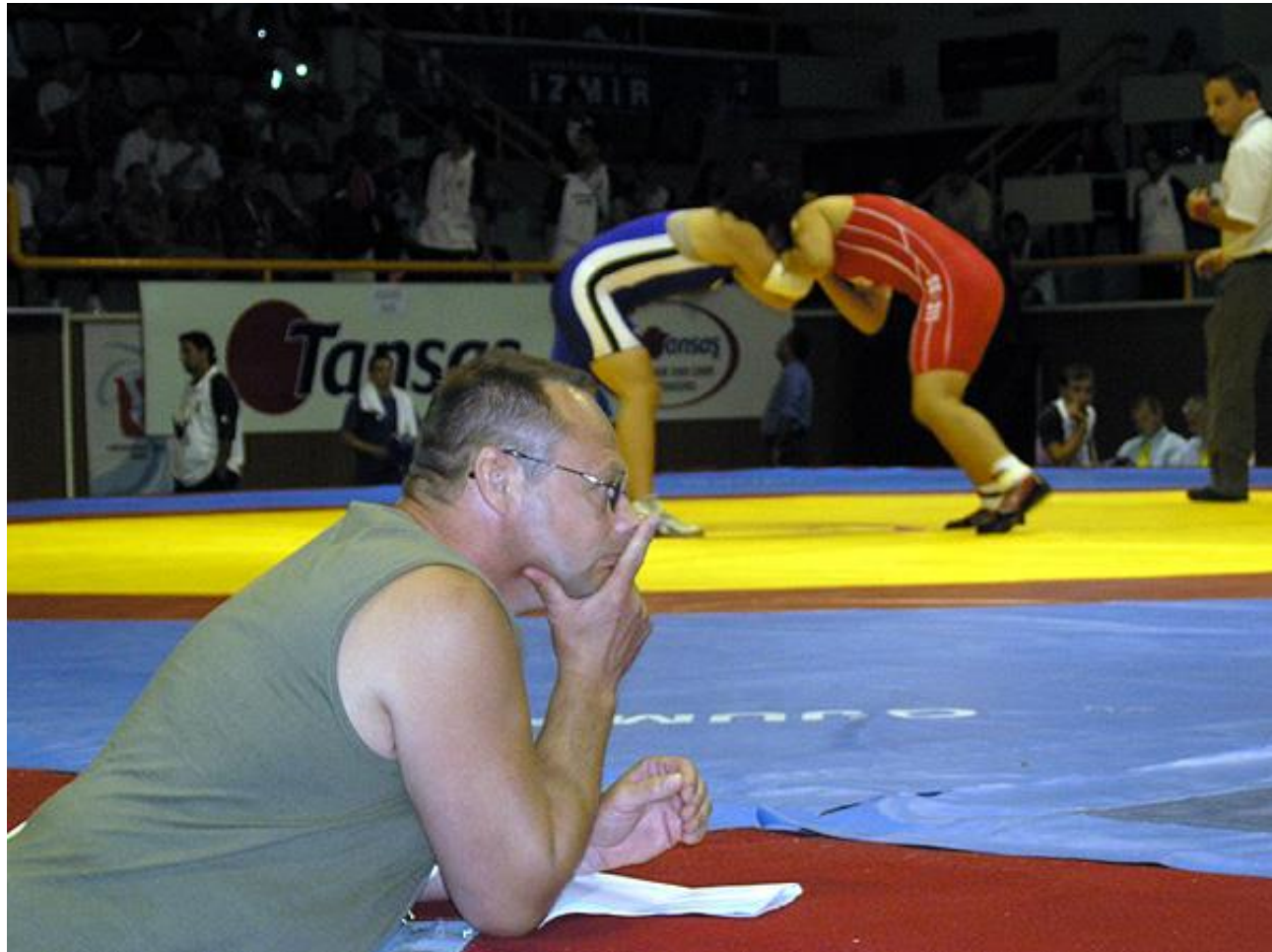
Wydatki budżetu na kulturę fizyczną i sport na tle ogólnych wydatków budżetu państwa



**SŁYNNNE WPADKI  
ORGANIZACYJNE POLSKICH  
SPORTOWCÓW !!  
PRYSŁY NADZIEJE NA MEDAL!**

- **BOKS –I.OI 2004** (myślał że wygrywa walkę !)
- **KAJAKARSTWO KLASYCZNE –I.OI-2004** (zła waga kajaka !)
- **TENIS STOŁOWY –MŚ-2005**  
(nieumiejętność odczytania komunikatu zawodów)

# CO I JAK POWINIEN ROBIĆ TRENER ABY ZAPEWNIĆ SKUTECZNY START ZAWODNIKA W ZAWODACH





# Jak przygotować się do udziału w zawodach sportowych?





Start w zawodach to sytuacja trudna.

**Wyróżnia się następujące trudności:**

- **1.deprywacje** - są to sytuacje ,w których w otoczeniu brak podstawowych elementów, potrzebnych do normalnego funkcjonowania organizmu.
- **2.przeciążenia** - powstają gdy zadanie jest na granicy sił fizycznych lub umysłowych.
- **3.zagrożenia** - zachodzą wówczas, gdy zwiększone jest prawdopodobieństwo naruszenia jakichkolwiek wartości cenionej przez działający przedmiot, może nią być :opinia u innych ludzi, pozycja społeczna, udział w podejmowaniu decyzji, przynależność do zespołu.
- **4.utrudnienia** - to sytuacje, w których w normalnych warunkach zachodzą zmiany szczegółów. Zaliczyć do nich można: utrudnienia w przepisach, zakazy, braki w dopływie informacji, przynaglenia, braki materiałów lub osób współdziałających, czy też sytuacje walki.

Czas trwania	<i>przed zawodami (na 1-7 dni przed startem ) do momentu konferencji technicznej w zawodach)</i>
Rodzaj działań	<b>Psychologiczne</b>
	<h1>DEPRYWACJE</h1> <h2>1.Okres treningu</h2> <ul style="list-style-type: none"><li>-brak postępów, brak zwycięstw,</li><li>-brak opieki trenera, klubu, związku,</li><li>-nie powoływanie na obozy, do reprezentacji.</li></ul> <h2>2.okres przed startem</h2> <ul style="list-style-type: none"><li>-brak snu,</li><li>-brak informacji o rywalach,</li><li>-brak możliwości przygotowania do startu (rozgrzewki).</li></ul>

Czas trwania	<i>przed zawodami (na 1-7 dni przed startem ) do momentu konferencji technicznej w zawodach)</i>
Rodzaj działań	<b>Psychologiczne</b>
	<p data-bbox="256 304 919 394"><b>PRZECIĄŻENIA</b></p> <p data-bbox="256 415 610 462"><b>1.Okres treningu</b></p> <ul data-bbox="256 482 1787 911" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="256 482 1309 525">-intensywne ćwiczenia (szczególnie po przerwie w treningu),</li> <li data-bbox="256 544 1335 586">-nieodpowiednia intensywność zadań i tzw. objętości treningu,</li> <li data-bbox="256 605 1787 796">-nieadekwatność wymagań do możliwości subiektywnych podmiotu (jak np. intensywny trening a brak postępów, pogodzenie obowiązków poza sportowych ze sportem, przemęczenie, i znużeniem, tzw. ”wstręt do treningu” a konieczność intensywnego ćwiczenia),</li> <li data-bbox="256 815 1787 911">-konflikt między wartościami a działaniami (własnymi lub cudzymi ), jak np. pogodzenie obowiązków sportowych z poza sportowymi, wysiłek własny a innych zawodników,</li> </ul> <p data-bbox="256 929 707 976"><b>2.okres przed startem</b></p> <ul data-bbox="256 996 1818 1253" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="256 996 1238 1039">-długotrwałe napięcie związane z oczekiwaniem na start,</li> <li data-bbox="256 1058 1818 1253">-nieadekwatność wymagań do stanu (nastawień ) podmiotu, jak np. chęć a przymus startu, wysoka ranga zawodów a słaba forma, chęć wygrania a aktualne możliwości osiągnięcia sukcesu, ”stawianie na zawodnika” a niska samoocena dot. formy sportowej ( i odwrotnie: niedoceniecie przy wysokiej samoocenie),</li> </ul>



Czas trwania	<i>przed zawodami (na 1-7 dni przed startem ) do momentu konferencji technicznej w zawodach)</i>
Rodzaj działań	<b>Psychologiczne</b>
	<p><b>ZAGROŻENIA</b></p> <p><b>1.Okres treningu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-obawa przed nadmiernym obciążeniem,</li><li>-obawa o naruszenie zdrowia i życia,</li><li><b>-obawa o naruszenie uprawnień do opieki</b></li></ul>

Czas trwania	<i>przed zawodami (na 1-7 dni przed startem ) do momentu konferencji technicznej w zawodach)</i>
Rodzaj działań	<b>Psychologiczne</b>
	<p><b>UTRUDNIENIA</b></p> <p><b>1.Okres treningu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-nacisk opinii publicznej: wiara kibiców, przewidywania trenera, inne,</li> <li>-brak informacji o przyszłych: zawodach, planie szkoleniowym, partnerach;inne,</li> <li>-wypadki losowe,</li> <li>-brak uzdolnień ruchowych,</li> </ul> <p><b>2.okres przed startem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-konieczność koncentracji,</li> <li>-nie dyspozycyjność,</li> <li>-brak informacji o rywalach,</li> <li>-występowanie w roli faworyta, zawodnika najsłabszego i tzw „zająca”,</li> <li>-rodzaj zawodów (np. kwalifikacje do kadry ),</li> <li>-rodzaj partnerów (silni, znani, nie lubiani, nieznani, inni ),</li> <li>-zmiany warunków,</li> <li>-nacisk opinii publicznej ,</li> <li>-reakcje publiczności,</li> </ul>

Czas trwania	<i>przed zawodami (na 1-7 dni przed startem ) do momentu konferencji technicznej w zawodach)</i>
Rodzaj działań	Psychologiczne
	<p><b>PRZECIĄŻENIA</b></p> <p><b>1.Okres treningu</b>-intensywne ćwiczenia (szczególnie po przerwie w treningu),-nieodpowiednia intensywność zadań i tzw. objętości treningu,-nieadekwatność wymagań do możliwości subiektywnych podmiotu (jak np. intensywny trening a brak postępów, pogodzenie obowiązków poza sportowych ze sportem, przemęczenie, i znużeniem, tzw. "wstręt do treningu" a konieczność intensywnego ćwiczenia),-konflikt między wartościami a działaniami (własnymi lub cudzymi ), jak np. pogodzenie obowiązków sportowych z poza sportowymi, wysiłek własny a innych zawodników,<b>Przeciążenia</b><b>2.okres przed startem</b>-długotrwałe napięcie związane z oczekiwaniem na start,-nieadekwatność wymagań do stanu (nastawień ) podmiotu, jak np. chęć a przymus startu, wysoka ranga zawodów a słaba forma, chęć wygrania a aktualne możliwości osiągnięcia sukcesu, "stawianie na zawodnika" a niska samoocena dot. formy sportowej ( i odwrotnie: niedocenywanie przy wysokiej samoocenie),</p> <p><b>ZAGROŻENIA</b></p> <p><b>1.Okres treningu</b>-obawa przed nadmiernym obciążeniem,-obawa o naruszenie zdrowia i życia,-<b>obawa o naruszenie uprawnień do opieki</b></p> <p><b>UTRUDNIENIA</b></p> <p><b>1.Okres treningu</b>-nacisk opinii publicznej: wiara kibiców, przewidywania trenera, inne,-brak informacji o przyszłych: zawodach, planie szkoleniowym, partnerach; inne,-wypadki losowe,-brak uzdolnień ruchowych,</p> <p><b>Utrudnienia</b></p> <p><b>2.okres przed startem</b>-konieczność koncentracji,-nie dyspozycyjność,-brak informacji o rywalach,-występowanie w roli faworyta, zawodnika najsłabszego i tzw „zająca”,-rodzaj zawodów (np. kwalifikacje do kadry ),-rodzaj partnerów (silni, znani, nie lubiani, nieznani, inni ),-zmiany warunków,-nacisk opinii publicznej ,-reakcje publiczności, trenera, klubu ,itd.-obawa o przyszłość kariery (krótkotrwałość kariery sportowej),</p> <p>Zagrozenia</p> <p><b>2.okres przed startem</b>-obawa o porażkę lub zły wynik,-obawa przed nadmiernym obciążeniem,-obawa o kontuzje i życie,-obawa o naruszenie pozycji na liście najlepszych,</p>

**Dobry start w zawodach wymaga przestrzegania obowiązujących ogólnych i specjalnych procedur ze strony szkoleniowej i organizacyjno-sportowej przez zawodnika i jego trenera.**

**W ostatnim stadium przygotowaniu do startu umownie wydzielamy 3 fazy:**

- A/ I faza -bezpośrednio przed zawodami** -na 1-7 dni  
przed zawodami
- B/ II faza -uczestnictwo w zawodach** -1-3 dni lub  
w zależności od dyscypliny i konkurencji
- C/ III faza -po starcie** -1-3 dni  
po zawodach

# CZEŚĆ II -- SPORTY WALKI



- FAZY DZIAŁAŃ  
ZAWODNIKA,  
TRENERA I  
PSYCHOLOGA





**A/ I FAZA-**

# **BEZPOŚREDNIO PRZED ZAWODAMI**



Czas trwania		<i>przed zawodami (na 1-7 dni przed startem ) do momentu konferencji technicznej w zawodach)</i>			
Rodzaj działań		Szkoleniowe	Organizacyjne	finansowe	Inne
<b>Działania zawodnika</b>	<i>Przed podróżą</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-utrzymanie formy-ostatni trening na 1dzień,</li> <li>- sprawdzić i uregulować wagę</li> <li>-zabezpieczyć wyżywienie dla siebie przed podróżą</li> <li>- zakupić napoje, witaminy i odżywek oraz maści</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zabrać dres ortalion, ciepły ubiór do zbijania wagi</li> <li>-spakować niezbędne rzeczy i przedmioty osobistego użytku</li> <li>-zabrać odżywki, witaminy, maści</li> <li>-zabrać sprzęt ochronny-nakolanniki, nałokietniki itp</li> <li>-zabrać termos ,grzałka</li> <li>-zabrać licencje-kartę sztywną</li> <li>-zabrać książeczkę zdrowia</li> <li>-zabrać aktualną legitymację szkolną</li> <li>-zabrać kamerę video, odtwarzacz DC,kasety, płyty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-pobrać diety, kieszonkowe,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-relacje z innymi zawodnikami</li> <li>-relacje z grupa, drużyną</li> <li>-relacje z innymi trenerami klubowymi</li> </ul>
	<i>W czasie podróży</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-trening ,przetarcie w czasie podróży</li> <li>-analiza walk na video</li> <li>-dieta -utrzymanie wagi</li> <li>-wyżywienie zawodnika w podróży</li> <li>-napoje w trakcie podróży</li> <li>-sposób i formy aktywnego wypoczynku podczas podróży</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sprawdzenie dokumentacji do zawodów</li> <li>-licencje, książeczki zdrowia zawodnika, legitymacji szkolnej</li> <li>-termos, grzałka</li> <li>-apteczka</li> <li>-kamera video</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-pobrać od trenera diety, kieszonkowe,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-relacje z innymi zawodnikami</li> <li>-relacje z grupa, drużyną</li> <li>-relacje z innymi trenerami klubowymi</li> </ul>
	<i>Po przyjeździe</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-przetarcie, rozgrzewka,</li> <li>- trening po podróży</li> <li>-dieta -utrzymanie wagi</li> <li>-pierwsza waga-regulacja</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-pobrać diety, kieszonkowe,</li> <li>- zakupić napoje, witaminy i odżywki oraz maści</li> <li>-zakup wyżywienia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-relacje z innymi zawodnikami</li> <li>-relacje z grupa, drużyną</li> <li>-relacje z innymi trenerami klubowymi</li> </ul>

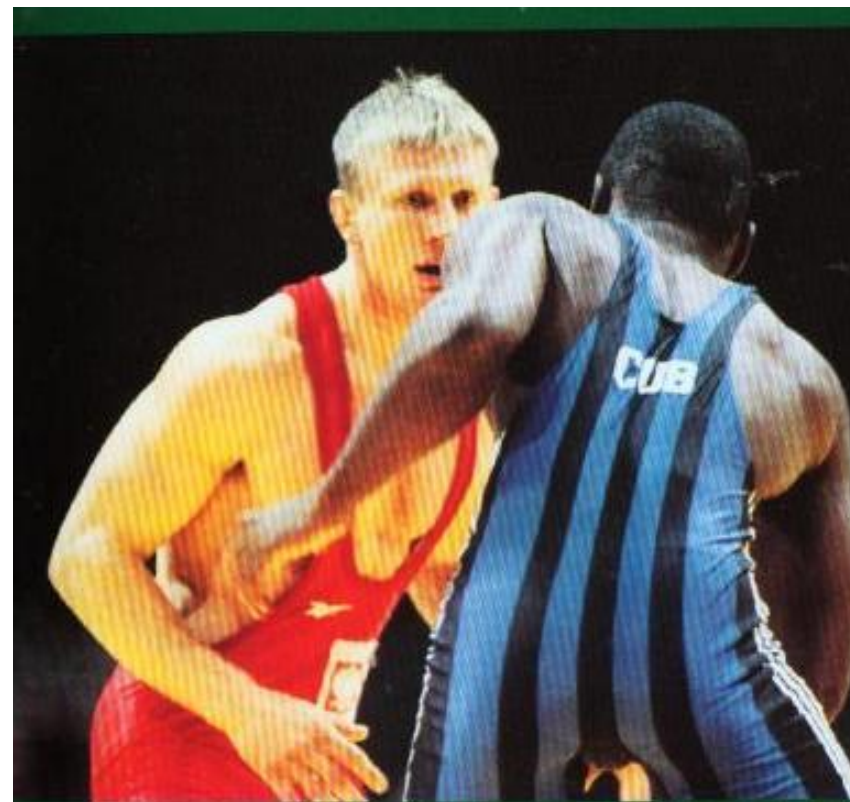
<p><b>Działania trenera</b></p>	<p><i>Przed podróżą</i></p>	<p>-opracować wymogi treningu sportowego  a/ ilość jednostek treningowych  b/ charakter jednostki treningowej  c/ rodzaj ćwiczeń  -ostatni trening przed startem  czas treningu, na ile godzin przed startem  - sprawdzić wagę zawodnika przed podróżą</p>	<p>-komunikat organizacyjny zawodów i jego analiza  -delegacja  - preliminarz na zawody –transport, hotel, wyżywienie, diety ,startowe, wykup licencji,  - zgłoszenie do zawodów  - aktualne licencje  -aktualne badania lekarskie  -zakup biletów  -zamówienie transportu np.bus,samochód  -zamówienie noclegów  -zamówienie wyżywienia  -zbiórka ekipy  - sprawdzenie dokumentacji do zawodów  -licencje, książeczki zdrowia zawodnika, legitymacji szkolnych  -zakup witamin, odżywek, maści  -zakup i uzupełnienie brakującego sprzętu sportowego  -pobranie sprzętu reprezentacyjnego np. dresów  -zabezpieczenie wagi  -zabezpieczenie sauny  -termos, grzałka  -apteczka  -kamera video  -kontakt telefoniczny z klubem, organizatorami zawodów  -torba i sprzęt osobisty-dresy, buty, kostium, inne  -niezbędne rzeczy i przedmioty osobistego użytku  - termos ,grzałka  -książeczka zdrowia trenera  -kamera video</p>	<p>-zaliczka na zawody  dokumentacja udziału,  sprawozdanie  -opłata hotelu  -opłata transportu  -opłata startowego</p>	<p>-relacje z grupą, drużyną  -relacje z innymi trenerami klubowymi  -relacje z innymi osobami współpracujący mi-kierownik drużyny, lekarz, trener odnowy biologicznej</p>
---------------------------------	-----------------------------	--	--	---	--

<b>Działania trenera</b>	<b><i>W czasie podróży</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-organizacja przetarcia, rozgrzewki, treningu po podróży</li> <li>- organizacja waga po podróży -trening w podróży</li> <li>-organizacja waga w podróży</li> <li>-analiza video, analiza filmów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- komunikat organizacyjny zawodów i jego analiza</li> <li>- zgłoszenie do zawodów</li> <li>- aktualne licencje</li> <li>-zakup biletów</li> <li>- sprawdzenie dokumentacji do zawodów</li> <li>-licencje, książeczki zdrowia zawodnika, legitymacji szkolnych</li> <li>-termos, grzałka</li> <li>-apteczka</li> <li>-kamera video</li> <li>-kontakt telefoniczny z klubem, organizatorami zawodów</li> </ul>		
	<b><i>Po przyjeździe</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-organizacja przetarcia, rozgrzewki, treningu po podróży</li> <li>- organizacja wagi po podróży</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-kontakt z organizatorami zawodów</li> <li>- dostarczenie na KT zgłoszenie do zawodów</li> <li>-zakup biletów powrotnych</li> <li>-zamówienie transportu np.bus,samochód do hoteli i powrót</li> <li>-zamówienie noclegów</li> <li>-zamówienie wyżywienia</li> <li>-zbiórka ekipy</li> <li>- sprawdzenie dokumentacji do zawodów</li> <li>-licencje, książeczki zdrowia zawodnika, legitymacji szkolnych</li> <li>-zabezpieczenie kontrolnej wagi</li> <li>-zabezpieczenie sauny</li> </ul>		

<b>Dzia łani a  P S Y C H O L O G A</b>	<i>Przed podróżą</i>		-torba i sprzęt osobisty-dresy, buty, inne -niezbędne rzeczy i przedmioty osobistego użytku -kamera video		
	<i>W czasie podróży</i>				
	<i>Po przyjeździ e</i>				



# B/ II FAZA - UCZESTNICTWO W ZAWODACH



Czas trwania		Czas trwania zawodów (od rozpoczęcia konferencji technicznej do zamknięcia zawodów )			
Rodzaj działań		Szkoleniowe	Organizacyjne	finansowe	Inne
<b>D Z I A Ł A N I A  Z A W O D N I K A</b>	<i>Przed walką meczem, pojedyńkiem</i>	-opracowanie planu walki -rozgrzewka do pierwszej walki -rozgrzewka do kolejnych walk -rozgrzewka w finałach -przygotowanie psychiczne do pierwszej walki -przygotowanie psychiczne do kolejnych walk -przygotowanie psychiczne do walki finałowej -nawodnienie podczas faz zawodów, w trakcie zawodów, po serii walk, -żywienie podczas faz zawodów i w trakcie zawodów	-udział w konferencji technicznej -spotkania z trenerami kadry PZS, kadry wojewódzkiej itp -udział w dresie – ceremonii otwarcia, zamknięcia zawodów -ustalenie udziału zawodników w otwarciu, poczcie flagowym -udział w spotkaniach z trenerami kadry PZS, kadry wojewódzkiej itp	- zakup napoi, witamin i odżywek oraz maści -diety, kieszonkowe,	-relacje z innymi zawodnikami -relacje z grupą, drużyną - relacje z trenerem klubowy -relacje z innymi trenerami klubowymi

Czas trwania		Czas trwania zawodów (od rozpoczęcia konferencji technicznej do zamknięcia zawodów )			
Rodzaj działań		Szkoleniowe	Organizacyjne	finansowe	Inne
<b>D</b>	<i>W czasie walki ,meczu</i> <i>Po walce ,meczu,</i> <i>pojedyнку</i>	-realizacja planu walki	-	- zakup wyżywienia	-relacje z trenerami
<b>Z</b>		-realizacja uwag trenera		- zakup napoi, witamin i odżywek oraz maści	kadry narodowej , z przedstawicielami
<b>A</b>		-opracowanie planu walki		-diety, kieszonkowe,	organizatora zawodów, z przedstawicielami PZS – działaczami, z sędzią
<b>Ł</b>		-sen i odpoczynek			głównym zawodów, z poszczególnymi sędziami zawodów
<b>A</b>		-formy spędzania wolnego czasu			
<b>N</b>		-odżywki i witaminizacja			
<b>I</b>		podczas faz zawodów, po serii walki			
<b>A</b>		-żywienie podczas faz zawodów i w trakcie zawodów			
<b>Z</b>					
<b>A</b>					
<b>W</b>					
<b>O</b>					
<b>D</b>					
<b>N</b>					
<b>I</b>					
<b>K</b>					
<b>A</b>					

Czas trwania		Czas trwania zawodów (od rozpoczęcia konferencji technicznej do zamknięcia zawodów )			
Rodzaj działań		Szkoleniowe	Organizacyjne	finansowe	Inne
<b>D Z I A Ł A N I A  Z A W O D N I K A</b>	<i>W przerwie walk ,meczu, pojedynku i Po zawodach, Meczu, .pojedynku</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-opracowanie planu walki</li> <li>-sen i odpoczynek</li> <li>-formy spędzania wolnego czasu</li> <li>-odżywki i witaminizacja podczas faz zawodów, po serii walki</li> <li>-żywienie podczas faz zawodów i w trakcie zawodów</li> <li>-opracowanie planu walki</li> <li>-sen i odpoczynek</li> <li>-formy spędzania wolnego czasu</li> <li>-odżywki i witaminizacja podczas faz zawodów, po serii walki</li> <li>-żywienie podczas faz zawodów i w trakcie zawodów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-udział w dresie – ceremonii zamknięcia zawodów</li> <li>-udział w poczcie flagowym</li> <li>-spotkania z trenerami kadry PZS, kadry wojewódzkiej itp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zakup wyżywienia</li> <li>- zakup napoi, witamin i odżywek oraz maści</li> <li>-diety, kieszonkowe,</li> <li>-wypłata diet, kieszonkowego,</li> <li>- opłata wyżywienia</li> <li>- zakup napoi, witamin i odżywek oraz maści</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-relacje z trenerami kadry narodowej PZS, przedstawicielami organizatora zawodów, z przedstawicielami PZS – działaczami,, z sędzią głównym zawodów, z poszczególnymi sędziami zawodów</li> <li>-relacje z trenerami kadry narodowej PZS, z przedstawicielami organizatora zawodów, z przedstawicielami PZS –działaczami, z sędzią głównym zawodów, z poszczególnymi sędziami zawodów</li> <li>-udział w spotkaniach towarzyskich</li> </ul>

**D  
Z  
I  
A  
Ł  
A  
N  
I  
A  
  
T  
R  
E  
N  
E  
R  
A**

***Przed  
walką,  
meczem,  
pojedyn-  
kiem***

- opracowanie planu walki
- charakter i rodzaj rozgrzewki przed zawodami, po serii walk ,po dniu zawodów
- wymogi treningu sportowego w przerwach zawodów
- a/ ilość jednostek treningowych
- b/charakter jednostki treningowej
- c/rodzaj ćwiczeń
- ostatni trening przed startem czas treningu, na ile godzin przed startem
- trening po podróży
- waga po podróży
- prowadzenie zawodnika na zawodach ,
- prowadzenie grupy-drużyny na zawodach
- rejestracja walki zawodnika na video
- notatki trenera z walk zawodnika -rozgrzewka do pierwszej walki
- rozgrzewka do kolejnych walk
- rozgrzewka w finałach
- przygotowanie psychiczne do pierwszej walki
- przygotowanie psychiczne do kolejnych walk
- przygotowanie psychiczne do walki finałowej
- nawodnienie podczas faz zawodów, w trakcie zawodów, po serii walk,
- żywienie podczas faz zawodów i w trakcie zawodów

**-analiza komunikatu z fazy zawodów-cząstkowego**

- relacje z zawodnikiem, grupa, drużyną
- relacje z innymi zawodnikami
- relacje z innymi trenerami klubowymi
- relacje z innymi trenerami klubowymi
- relacje z trenerami kadry narodowej PZS i działaczami PZS, z przedstawicielami organizatora zawodów, z sędzią głównym zawodów, z poszczególnymi sędziami zawodów



<b>D Z I A Ł A N I A  T R E N E R A</b>	<b>W czasie walki, meczu pojedynku</b>	-umiejętnie prowadzić zawodnika w trakcie walki -wsparcie psychiczne trenera	-filmowanie walki na video -prowadzić notatki i obserwacje z walki -interweniować u sędziów		-relacje z sędzią głównym zawodów -relacje z poszczególnymi sędziami zawodów
	<b>Po walce, meczu, pojedynku</b>	-analiza walki z zawodnikiem -ocena walki przez trenera -samoocena zawodnika po walce -opracowanie planu walki na kolejną -zabezpieczenie szybkiego wypoczynku zawodnika i regeneracji sił	-zabezpieczenie opieki medycznej w przypadku kontuzji, -zabrać komunikaty z faz zawodów-cząstkowe -zabrać komunikat końcowy po serii walk -udział w dekoracji –punktacja klubowa, wojewódzka itp -udział w spotkaniach towarzyskich		
	<b>W przerwie walk, meczu, pojedynku</b>	-opracowanie planu walki -sen i odpoczynek -formy spędzania wolnego czasu - odżywki i witaminizacja podczas faz zawodów, po serii walki -żywienie podczas faz zawodów i w trakcie zawodów	-spotkania z trenerami kadry PZS, kadry wojewódzkiej itp -zabrać i analizować komunikaty z faz zawodów-cząstkowe -zabrać komunikat końcowy po serii walk -udział w spotkaniach towarzyskich	-diety, kieszonkowe, - opłata wyżywienia - zakup napoi, witamin i odżywek oraz maści	-relacje z trenerami kadry narodowej PZS, z przedstawicielami organizatora zawodów, z przedstawicielami PZS –działaczami, z sędzią głównym zawodów, z poszczególnymi sędziami zawodów
	<b>Po zawodach, meczu, pojedynku</b>	-opracowanie planu walki -sen i odpoczynek -formy spędzania wolnego czasu -odżywki i witaminizacja podczas faz zawodów, po serii walki -żywienie podczas faz zawodów i w trakcie zawodów	-udział w dresie – ceremonii zamknięcia zawodów -udział w poczcie flagowym -spotkania z trenerami kadry PZS, kadry wojewódzkiej itp -zabrać komunikat końcowy z zawodów -udział w dekoracji –punktacja klubowa, wojewódzka itp -udział w spotkaniach towarzyskich	-diety, kieszonkowe, - opłata wyżywienia - zakup napoi, witamin i odżywek oraz maści	-relacje z trenerami kadry narodowej PZS, z przedstawicielami organizatora zawodów, z przedstawicielami PZS –działaczami, z sędzią głównym zawodów, z poszczególnymi sędziami zawodów

**D  
Z  
I  
A  
Ł  
A  
N  
I  
A**

**P  
S  
Y  
C  
H  
O  
L  
O  
G  
A**

*Przed  
walką*

*W czasie  
walki*

*Po walce*

*W  
przerwie  
walk*

*Po  
zawodach*


**C/ III FAZA –**

**PO STARCIE**



Czas trwania		<i>na 1-3 dni po zawodach</i>			
Rodzaj działań		Szkoleniowe	Organizacyjne	finansowe	Inne
Działania zawodnika	<i>Przed podróżą</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analiza startu, pozytywnych i złych stron</li> <li>-odnowa biologiczna, sauna, masaż</li> <li>-trening sportowy-rodzaj i charakter ćwiczeń</li> <li>-wizyta u lekarza w przypadku urazów</li> <li>-odżywki i witaminizacja oraz nawodnienie po zawodach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zabrać niezbędne rzeczy i przedmioty osobistego użytku</li> <li>- zabrać kamerę video</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-rozliczenie zaliczek i delegacji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-relacje z innymi zawodnikami</li> <li>-relacje z grupa, drużyną</li> </ul>
	<i>W czasie podróży</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analiza startu, pozytywnych i złych stron</li> <li>-odnowa biologiczna, sauna, masaż</li> <li>-trening sportowy-rodzaj i charakter ćwiczeń</li> <li>-wizyta u lekarza w przypadku urazów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-analiza komunikatu z zawodów-wyników</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-rozliczenie zaliczek i delegacji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-relacje z innymi zawodnikami</li> <li>-relacje z grupa, drużyną</li> </ul>
	<i>Po przyjeździe</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analiza startu, pozytywnych i złych stron</li> <li>-odnowa biologiczna, sauna, masaż</li> <li>-trening sportowy-rodzaj i charakter ćwiczeń</li> <li>-wizyta u lekarza w przypadku urazów</li> <li>- odżywki i witaminizacja oraz nawodnienie po zawodach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zdanie pobranego sprzętu na zawody</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-rozliczenie zaliczek i delegacji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-relacje z innymi zawodnikami</li> <li>-relacje z grupa, drużyną</li> </ul>

Czas trwania		<i>na 1-3 dni po zawodach</i>			
Rodzaj działań		Szkoleniowe	Organizacyjne	finansowe	Inne
<b>Dzia ła tre ner a</b>	<i>Przed podróżą</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-omówienie i analiza startu, pozytywnych i złych stron</li> <li>-analiza komunikatu z zawodów-wyników</li> <li>-odnowa biologiczna, sauna, masaż</li> <li>-trening sportowy-rodzaj i charakter ćwiczeń</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zabranie niezbędnych rzeczy i przedmiotów osobistego użytku</li> <li>-podanie informacji o wynikach zawodów do prasy, wywiady, itp.</li> <li>-zdanie pobranego sprzętu na zawody u organizatora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-uzupełnienie sprawozdania szkoleniowe i finansowe</li> <li>-rozliczenie zaliczek i delegacji, zebranie stosownych pieczętek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-relacje z innymi zawodnikami</li> <li>-relacje z grupa, drużyną</li> </ul>
	<i>W czasie podróży</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-omówienie i analiza startu, pozytywnych i złych stron</li> <li>-analiza komunikatu z zawodów-wyników</li> <li>-odnowa biologiczna, sauna, masaż</li> <li>-trening sportowy-rodzaj i charakter ćwiczeń</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-analiza komunikatu z zawodów-wyników</li> <li>-podanie informacji o wynikach zawodów do prasy, wywiady, itp.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-sporządzenie sprawozdanie szkoleniowe i finansowe</li> <li>-sporządzenie rozliczenie zaliczek i delegacji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-relacje z innymi zawodnikami</li> <li>-relacje z grupa, drużyną</li> </ul>
	<i>Po przyjeździe</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-omówienie i analiza startu, pozytywnych i złych stron</li> <li>-analiza komunikatu z zawodów-wyników</li> <li>-odnowa biologiczna, sauna, masaż</li> <li>- opracowanie treningu sportowego po zawodach -rodzaj i charakter ćwiczeń</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zabezpieczenie odnowy biologicznej, masażu, sauny</li> <li>-wizyta u lekarza w przypadku urazów i kontuzji</li> <li>-wizyta u rodziców w przypadku kontuzji zawodnika lub problemów wychowawczych – zdrowotnych</li> <li>-podanie informacji o wynikach zawodów do prasy, wywiady, itp.</li> <li>-zdanie sprzętu reprezentacyjnego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-sprawozdanie szkoleniowe i finansowe</li> <li>-rozliczenie zaliczek i delegacji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-relacje z innymi zawodnikami</li> <li>-relacje z grupa, drużyną</li> </ul>

Czas trwania		<i>na 1-3 dni po zawodach</i>			
Rodzaj działań		Szkoleniowe	Organizacyjne	finansowe	Inne
Działania psychologa	<i>Przed podróżą</i>		-zabranie niezbędnych rzeczy i przedmiotów osobistego użytku		
	<i>W czasie podróży</i>				
	<i>Po przyjeździe</i>				



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ !!!  
Proszę o ewentualne uwagi i pyta



JERZY LIPSKI  
Tel-0509-394-220  
E-mail :jureklipski@op.pl

