



# **PORADNIK POCZĄTKUJĄCEGO**

Poradnik skierowany jest do młodzieży i dorosłych chcących rozpocząć swoją przygodę ze sportami walki, a w szczególności kickboxingiem. Zapoznanie się z nim pomoże Ci uzyskać niezbędne informacje dotyczące zajęć prowadzonych przez Klub, ułatwi ci przygotowanie się do udziału w pierwszym treningu i odpowie na pytania często zadawane przez początkujących adeptów.

## **Jak zapisać się na trening?**

Zapoznaj się z niezbędną dokumentacją klubu ( deklaracja członkowska, regulamin składek członkowskich, regulamin udziału w treningach). W dokumentach tych znajdziesz wszelkie niezbędne informacje dotyczące funkcjonowania w Klubie. Wypełnij deklarację członkowską i zabierz ją na zajęcia treningowe. Następnie pamiętaj o wykonaniu badań lekarskich oraz wykupieniu ubezpieczenia NNW. Pamiętaj o regularnym opłacaniu obowiązujących składek członkowskich.

## **Dlaczego decyzja o trenowaniu sportów walki to dobry pomysł?**

Rozwój cywilizacyjny, stresujące sytuacje w pracy i szkole, siedzący tryb życia, wirtualne załatwianie spraw, zakupów, spotkań i brak odskoczni od codziennych problemów szkodliwie odbijają się na zdrowiu, sprawności fizycznej i kondycji psychicznej. Dla tych, którzy zdecydują się na trening sportów walki, może być on drogą do uzyskania wszechstronnej sprawności, możliwością do rozładowania pokładów negatywnych emocji , sposobnością do rywalizacji sportowej, a nawet kluczem do mistrzostwa sportowego. Najczęściej jednak, co najważniejsze, trening sportów walki staje się przygodą i pasją życia. Popularne jest stwierdzenie, że raz zaszczepiona raz miłość do sportu i potrzeba ruchu pozostają z nami na zawsze.

## **Czego uczą sporty walki ?**

Sporty walki, oprócz uzyskania praktycznych umiejętności technicznych i wszechstronnego fizycznego rozwoju, przekazują również wartości etyczne i pewną filozofię nakazującą przede wszystkim uprzejmość, szacunek, sumienność i powstrzymanie się od gwałtowności. Systematyczny trening oprócz możliwości emocjonalnego i fizycznego rozładowania energii i pielęgnowania pozytywnego stosunku do świata, kształtuje wiele pożądanych cech jak: konsekwencja, wytrwałość w dążeniu do celu, koncentracja, odpowiedzialność, systematyczność, umiejętność pokonywania własnych słabości.

## **Czy nadaję się uprawiania sportów walki?**

Tak, sporty walki są dla każdego, gdyż uczą od podstaw wszystkich potrzebnych umiejętności, a systematyczny i zaangażowany udział w zajęciach gwarantuje indywidualne podnoszenie poziomu wyszkolenia. Każdy, w procesie treningowym, nabywa zachowań i doskonali cechy charakteru predysponujące go do tej dyscypliny sportu.

## **Co w sportach walki jest najważniejsze?**

Jak sama nazwa mówi w tej dyscyplinie najważniejsza jest umiejętność walki z przeciwnikiem. Do tego przygotowuje się każdy, już od pierwszego etapu szkolenia. Trening sportów walki zmierza do osiągnięcia gotowości, aby móc sprawdzić poziom swoich umiejętności w sportowej walce z partnerem. Sensem treningu jest móc pod okiem trenera toczyć pierwsze treningowe walki z kolegami z grupy, sprawdzać się w walkach sparingowych i brać udział w turniejowych zmaganiach z przeciwnikami z innych klubów.

## **Zajęcia treningowe prowadzone przez Klub**

LewandowskiDojo prowadzi zajęcia treningowe w kontaktowym Oyama Karate oraz Kickboxingu. Dzieci trenują karate, w grupach w zależności od wieku i stopnia zaawansowania, natomiast zajęcia kickboxingu skierowane są dla młodzieży i dorosłych. Cyklicznie odbywają się sesje egzaminacyjne, które dają możliwość weryfikacji umiejętności adeptów sportów walki oraz podniesienia ich stopni uczniowskich. Proces treningowy wyłania najlepszych zawodników, których przygotowujemy do udziału w rywalizacji sportowej. Udział w zawodach i możliwość sprawdzenia własnych umiejętności w sportowej walce z przeciwnikiem jest głównym celem treningu naszych zawodników.

## **Jak przebiega trening?**

Treningi dla każdej z grup odbywają się 2 razy w tygodniu. Każda jednostka treningowa składa się z następujących elementów:

- A)** rozgrzewki, z czyli ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz specjalistycznych przygotowujących organizm do wysiłku;
- B)** część głównej, podczas której uczy się i doskonalimy elementy techniki, kształtujemy cechy motoryczne ( siłę, szybkość, wytrzymałość, koordynację i gibkość) oraz doskonalimy elementy walki ( na przyborach, z partnerem, sparingi) ;
- C)** zakończenia, czyli uspokojenia organizmu , elementów stretchingu , omówienia ważnych treningowych zagadnień;

### **Kto prowadzi zajęcia?**

Zajęcia prowadzi wykwalifikowana kadra trenerów z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Nasi trenerzy dbają o wysoką jakość szkolenia, bezpieczeństwo i integrację grupy. Profesjonalnie i precyzyjnie dostosowują formy i metody pracy treningowej do wieku rozwojowego uczestników grupy. Szkolą i wychowują medalistów Mistrzostw Polski, Pucharów Polski oraz innych ogólnopolskich turniejów i imprez sportowych.

### **Jak przebiega proces szkolenia w LewandowskiDojo ?**

Etapy szkolenia w LewandowskiDojo:

I etap - poszukiwanie talentów i predyspozycji do uprawiania sportów walki; kształtowanie ogólnorozwojowych cech motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości, koordynacji i gibkości) oraz nauka podstawowych elementów techniki sportów walki.

II etap – nauka zaawansowanych techniki sportów walki, zmierzająca do realizacji walki sportowej; pierwsze treningi z partnerem, pierwsze walki zadaniowe, sparingi, pierwsze udziały w zawodach, dalsze kształtowanie cech motorycznych;

III etap – kształtowanie formy zawodniczej, doskonalenie cech motorycznych, doskonalenie indywidualnej techniki i taktyki walki, koncentracja na celu, ( skoncentrowanie się na udziale we współzawodnictwie sportowym i osiągnięciu sukcesu); przygotowanie do startu w imprezach sportowych, to etap dążenia do mistrzostwa sportowego;

### **Kiedy następuje przejście na kolejny etap szkolenia?**

Każdy nabywa umiejętności i rozwija się sportowo w indywidualnym tempie i w różnym momencie osiąga gotowość do kolejnego etapu szkolenia, dlatego nie porównuj się z rówieśnikami, trenuj z zaangażowaniem, zdobywaj umiejętności i podnoś poziom sprawności we własnym rytmie. O przystąpieniu do kolejnego etapu Twojego szkolenia zadecyduje trener.

### **Dlaczego ważne jest odpowiednie przygotowanie do treningu?**

Bądź zawsze przygotowany do treningu. Dzięki temu będziesz mógł/mogła bezpiecznie wykonywać wszystkie ćwiczenia. W twojej torbie treningowej powinny się znaleźć odpowiedni strój, wszystkie zalecane przez trenera ochraniacze i woda/napój sportowy do wypicia po treningu. Strój : T – shirt i długie spodnie dresowe lub do kickboxingu ( trenujemy na boso); Sprzęt sportowy: ochraniacz gołęń – stopa , napiętniki, rękawice bokserskie 10 – 12 oz, ochraniacz na krocze ( chłopcy i mężczyźni ) , top z plastikowymi miseczkami ( dorastające dziewczęta i kobiety), ochraniacz na zęby, kask ochronny na głowę

## **Dlaczego systematyczny udział w treningach jest ważny?**

Brak systematyczności zaburza twój proces treningowy i odwleka oczekiwane postępy. Nie opuszczaj treningów. Trenuj systematycznie. Każdy trening jest dla Ciebie ważny, bo na każdym uczysz się czegoś nowego i zdobywasz kolejne doświadczenia. Systematyczność, zaangażowanie i konsekwencja stanowią klucz do sukcesu w każdym sporcie i każdej aktywności.

## **Dlaczego punktualne przybycie na trening jest ważne?**

Punktualność to bardzo pożądana cecha świadcząca o szacunku do osoby do której się przychodzi. Jednak w przypadku treningu sportowego ma ona jeszcze ważniejsze znaczenia. Początek treningu zaczyna się od ogromnie ważnego elementu - rozgrzewki. Spóźniając się i pomijając ją możesz być bardziej narażony na kontuzje podczas dalszej części zajęć. Nie spóźniaj się na trening! To oznaka braku szacunku dla trenera, a dla Ciebie ryzyko kontuzji z powodu opuszczenia ważnych ćwiczeń na rozgrzewce.

## **Kiedy możesz wejść na salę treningową?**

Na salę treningową możesz wejść tylko pod warunkiem, że już znajduje się na niej trener. W przeciwnym razie wracasz do szatni i oczekujesz na przyjście trenera.

## **Dlaczego ważna jest współpraca z trenerem?**

Współpraca z trenerem pozwala lepiej prowadzić Twój proces treningowy. Trener jest zarówno nauczycielem jak i przyjacielem. Potrafi dostrzec u Ciebie predyspozycje, zdolności oraz niedociągnięcia i ewentualne braki, dlatego traktuj jego wskazówki bardzo poważnie, staraj się słuchać uważnie, poprawiaj błędy w technice. Korzystaj z jego spostrzeżeń, aby jeszcze lepiej poznawać siebie. Celem trenera jest Twoje dobro i Twój sukces. Masz pytania, przemyślenia związane ze swoim treningiem, sportowe marzenie i plany - zawsze śmiało rozmawiaj z trenerem. Nie rób jednak tego podczas treningu. Czas na rozmowę z trenerem jest przed zajęciami lub po nich.

## **Jakie wskazówki żywieniowe należy wziąć pod uwagę ?**

Sportowiec powinien się zdrowo odżywiać. Zawsze zjadaj śniadanie. Jedz dużo warzyw i owoców. Popijaj wodę małymi porcjami przez cały dzień. Pamiętaj o zjedzeniu ostatniego posiłku na ok. 2 godz. przed treningiem. 30 min. przed treningiem wypij szklankę wody. Podczas zajęć nie spożywamy żadnych płynów. Zbieraj ze sobą wodę bądź napój sportowy do spożycia po treningu.

## **Czy każdy musi podchodzić do egzaminu?**

Egzamin to sprawdzenie twoich aktualnych umiejętności i postępów. Nie jest obowiązkowy, ale daje Ci możliwość podnoszenia swojej rangi zawodniczej, koniecznej do udziału w zawodach. Nie zaliczenie egzaminu nie przekreśla możliwości Twojego trenowania, tylko wiąże się z poprawą niedoskonałości i powtórnym przystąpieniem do niego.

### **Kiedy nadchodzi czas udziału w zawodach?**

Pierwszy udział w zawodach musi nastąpić we właściwym momencie, kiedy będziesz na nie przygotowany/a fizycznie, technicznie i emocjonalnie. O tym momencie decydujecie wspólnie z trenerem, bo to on najlepiej potrafi zdiagnozować poziom Twojej gotowości jako zawodnika. Jakie emocje towarzyszą rywalizacji sportowej i jak sobie z nimi radzić?

Rywalizacji sportowej zarówno tej na zawodach jak i tej na treningu towarzyszy radość zwycięstwa lub gorycz porażki. Każda walka, nawet ta sparingowa na treningu, jest lekcją panowania nad własnymi emocjami. Trenując sporty walki nauczysz się godnie i skromnie odnosić zwycięstwa, a gorycz porażki szybko przekuć w jeszcze większy zapał do lepszego treningu i do mocniejszej pracy nad sobą. Zwycięstwo w walce nie oznacza, że już umiesz wszystko i możesz odpuścić sobie trening. Przegrana nie jest „porażką” tylko „lekcją”, „doświadczeniem” i powodem dlaczego trzeba jeszcze wytrwalej trenować.

### **Co zrobić jeżeli chcesz przestać trenować sporty walki ?**

Jeżeli zaświta ci myśl, aby zrezygnować z trenowania sportów walki, przyjdź i porozmawiaj szczerze z trenerem. Podziel się swoimi wątpliwościami i obawami. Wspólnie przedyskutujcie przyczyny decyzji, a na pewno znajdziecie rozwiązanie. Postaraj się nie rezygnować definitywnie ze sportu. Wybierz dla siebie inną aktywność dzięki której będziesz mógł podtrzymywać sprawność i kondycję.

### **Co jest kluczem do sukcesu w sportach walki?**

Jeżeli chcesz osiągnąć sukces sportowy musisz być systematyczny ( nie opuszczać treningów), zaangażowany (zawsze na treningu dawać z siebie 100 %), konsekwentny ( robić wszystko, aby jak najszybciej nauczyć się walczyć), wytrwały ( nie poddawać się pod wpływem porażek tylko skupić na dobrym trenowaniu). Zawsze słuchaj trenera. Trener wie w jaki sposób możesz osiągnąć sukces. Oprócz planowanych zajęć w Klubie, samodzielnie trenuj w domu. Jeżeli chcesz zdobywać laury w sporcie - dwa treningu w tygodniu to zdecydowanie za mało. Tylko od twojej postawy zależy czy osiągniesz swój cel .