

TRENINGI LKS „CRAMIKA” OPOCZNO - rocznik 2006

KLASA VII SP w Zespole Szkół Prywatnych Opoczno

KORONAWIRUS 2020

Ostatni wspólny trening drużyna odbyła 11 marca 2020 o godzinie 15.30 na stadionie. Wieczorem okazało się, że kolejne treningi nie będą możliwe ze względu na zamknięcie szkół oraz odwołanie w całej Polsce zajęć treningowych. Nie czekając na decyzję MEN, trener zadbał o ciągłość szkolenia przechodząc na treningi zdalne. Zawodnicy od 14 marca realizują treningi indywidualne w swoich miejscach zamieszkania. Pierwszy raz spotkali się z tą formą pracy podczas zeszłych ferii zimowych pracując nad przygotowaniem motorycznym oraz technicznym (żonglując piłką).

Indywidualne ćwiczenia nigdy nie będą tak dobre, jak wspólny trening ale w zaistniałej sytuacji są wyjątkową i jedyną formą ćwiczeń. Zagadnienia treningów zgodne są z planem przyjętym do realizacji na początku roku szkolnego.

Drużyna pracuje nad poprawą swoich zdolności i umiejętności w kilku obszarach:

1) Obszar motoryczny:

Zawodnicy na początku każdego mikrocyklu - tygodnia treningowego - dostają rozpisane codzienne treningi. Każdego dnia pracują nad wzmocnieniem mięśni posturalnych :brzucha, grzbietu, klatki piersiowej i obręczy barkowej. Dodatkowo w ciągu 6 dni pracują nad pozostałymi zdolnościami motorycznymi: wytrzymałością, siłą nóg, szybkością oraz skocznością.

2) Obszar techniczny:

Od pierwszego dnia przerwy drużyna realizuje ćwiczenia koordynacyjne połączone z techniką indywidualną podczas żonglerki: są to ćwiczenia, które można wykonywać w każdym miejscu. Dodatkowo drużyna realizuje wyzwania takie jak: żonglerka papierem toaletowym, żonglerka na siedząco, własne tory przeszkód itp.

Trzy razy w tygodniu chłopcy dostają do opanowania ćwiczenia techniki fundamentalnej w formie filmików dostępnych na YouTube. Trener przesyła zawodnikom link z prawidłowym wykonaniem ćwiczenia oraz z pełną instrukcją zadania. Czas wykonania ćwiczenia zależy od umiejętności zawodnika, który musi opanować ćwiczenie do perfekcji.

3) Obszar Teoretyczny oraz mentalny.

Do podjęcia codziennych zadań drużyna motywuje się wzajemnie poprzez wykorzystanie jednego z portali społecznościowych. Pozwala to trenerowi na codzienny kontakt z zawodnikami i realizację zagadnień związanych z teorią treningu. Trener wyznacza na poszczególne dni zadania pisemne dotyczące modelu gry drużyny, natomiast kolejnego dnia dyskutuje z zawodnikami nad prawidłowymi rozwiązaniami. Drużyna na ten trudny okres posiada swoje hasło, które brzmi: „**Tylko systematyczna, codzienna praca przyniesie pożądany efekt. Bądź lepszy od innych! Wróćmy silniejsi! POWODZENIA!!!**”

Ten okres, pokaże nam, który z zawodników posiada wystarczająco dużą motywację wewnętrzną, upór oraz samodyscyplinę w realizacji planu szkolenia. Zawodnicy, którzy zrealizują plan będą mogli przystąpić do rozgrywek będąc w dużo lepszej formie od pozostałych drużyn, które takich planów nie mają.

Zachęcam wszystkich do codziennej aktywności. Bądź lepszy od innych!!!

Trener Marcin Pierwoła, marcinpierwola@poczta.fm tel:693 334 562