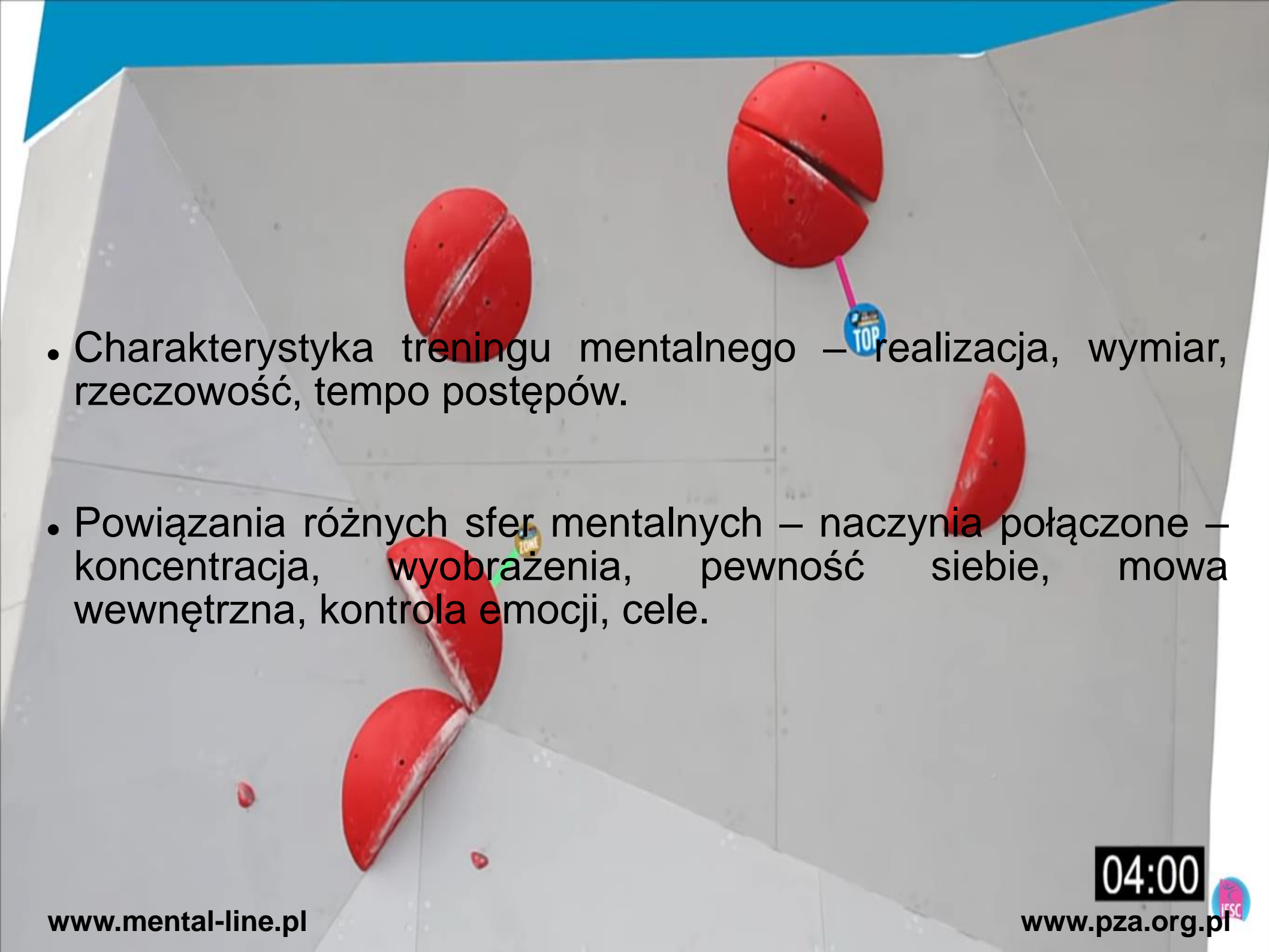



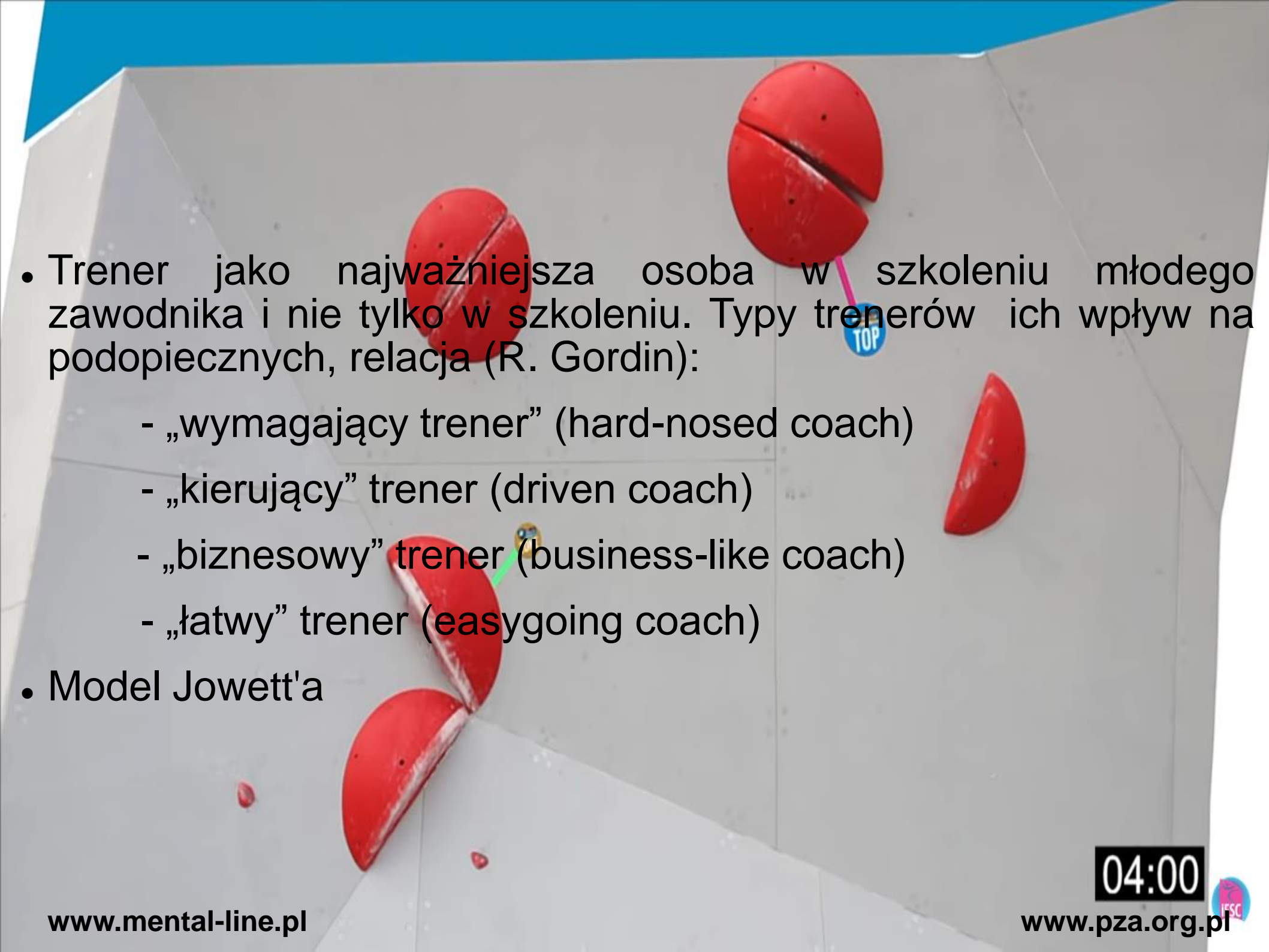
Przestrzeń dla treningu mentalnego w przygotowaniu zawodników

Konferencja Kadry Szkoleniowej Polskiego Związku Alpinizmu – wspinanie sportowe

Sosnowiec, 25 listopada 2018

- 
- Charakterystyka treningu mentalnego – realizacja, wymiar, rzeczowość, tempo postępów.
 - Powiązania różnych sfer mentalnych – naczynia połączone – koncentracja, wyobrażenia, pewność siebie, mowa wewnętrzna, kontrola emocji, cele.

- 
- A photograph of a climbing wall with several red, semi-circular holds. One hold has a blue circular sticker with the word 'TOP' written on it. The wall is white and has a blue border at the top.
- Rozwój sportowy nastolatków – zaangażowanie w sport w relacji do wieku, postawa wobec sportu. Próba, specjalizacja i inwestycja.
 - Co i w jakim wieku trenować siłę mentalną – koncentracja i wyobrażenia na start, cele i kontrola emocji następnym etapem.

- 
- Trener jako najważniejsza osoba w szkoleniu młodego zawodnika i nie tylko w szkoleniu. Typy trenerów i ich wpływ na podopiecznych, relacja (R. Gordin):
 - „wymagający trener” (hard-nosed coach)
 - „kierujący” trener (driven coach)
 - „biznesowy” trener (business-like coach)
 - „łatwy” trener (easygoing coach)
 - Model Jowett'a

Trenujemy siłę mentalną:

- Koncentracja – w trakcie treningu, poza treningiem. Codzienna praca pozwala na wzrost umiejętności, od najmłodszych lat.
- Kontrola emocji, relaksacja – nastolatki, optymalnie przed (rozluźnienie) i po każdym treningu (regeneracja i świadomość ciała).
- Mowa wewnętrzna – nastolatki: ciągła obserwacja własna oraz trenera, młodsze dzieci: obserwacje rodziców. Budowanie scenariusza treningowego i startowego.

Treujemy siłę mentalną:

- Pewność siebie – nierozrywana z mową wewnętrzną i systematycznym realizowaniem osiągnięć. Duże „JA” złożone z małych „JA” - dzieci w relacjach rodzinnych, nastolatki systematycznie.
- Trening wyobrażeniowy – narzędzie do codziennych ćwiczeń planowania występu w zawodach, stanu emocjonalnego, wizualizacji dróg/boulderów podczas treningu czy zawodów.

Trenujemy siłę mentalną:

- Cele zawodnika plus cele treningowe – wyznaczenie i ich połączenie w system krótko, średnio i długoterminowy. Rozpiska na każdy trening, każdy cykl w drodze celu wynikowego. Uwzględnienie w planie ćwiczeń mentalnych.
- Motywacja i postawa sportowa – każdy z juniorów ma swój własny powód do uprawiania wspinania jako zawodnik. Jak wytrwać w uporze? Mierzalność orientacji na sport i rywalizację.
- Psychomotoryka – reakcje, biofeedback



Trenujemy siłę mentalną podsumowanie:

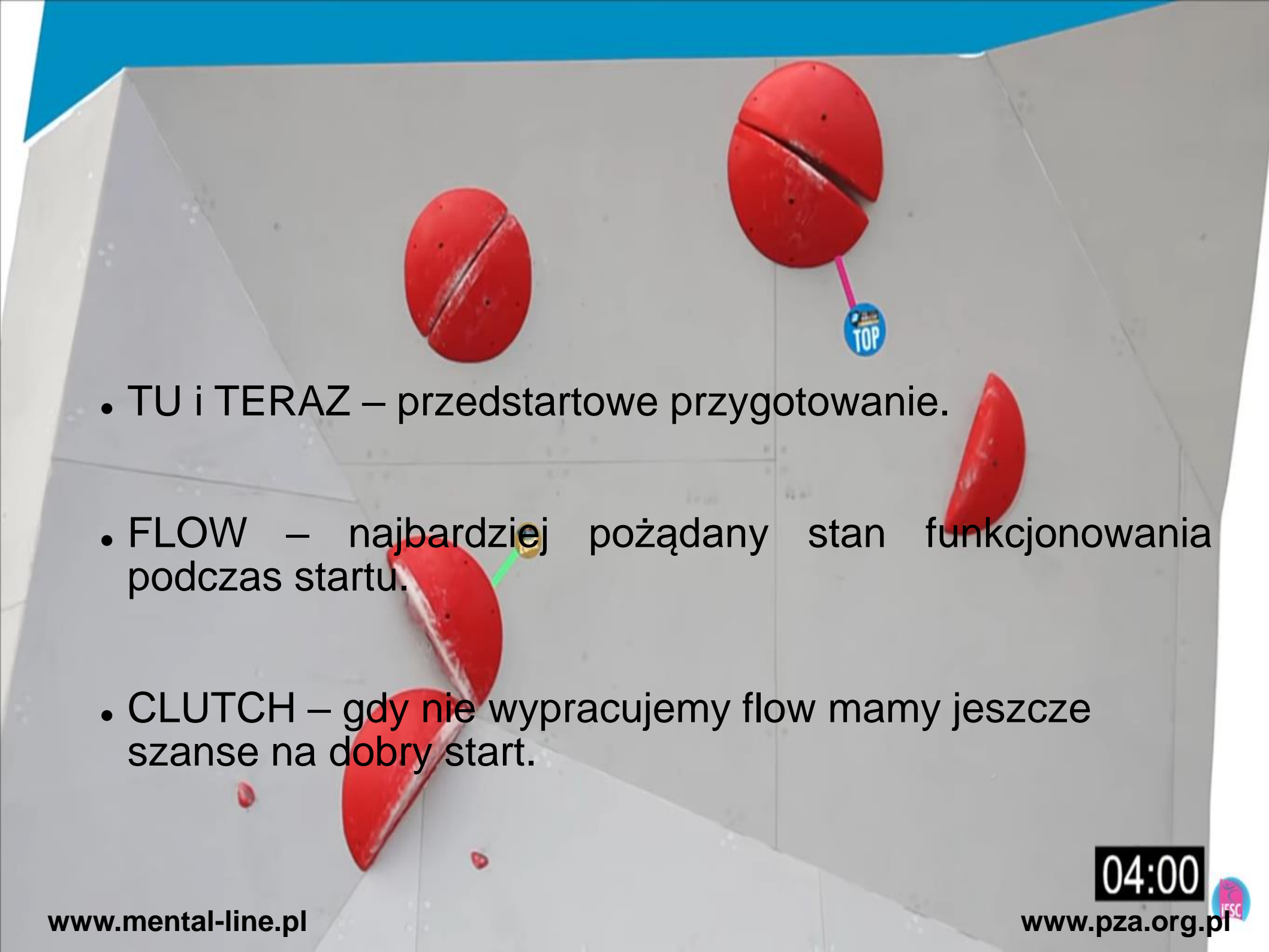
- Koncentracja – przed każdą próbą na treningu, drogą, boulderem, ćwiczeniem. Poza treningiem codziennie po 15 minut.
- Kontrola emocji – w postaci relaksacji po każdym treningu, minimum 3x w tygodniu. Ćwiczenie uważności
- Mowa wewnętrzna – stały proces pracy, od sytuacji życia codziennego, poprzez trening do zawodów.
- Pewność siebie – codzienne docenianie własnych dokonań

Trenujemy siłę mentalną podsumowanie:

- Cele – na początku okresu przygotowawczego, z możliwością modyfikowana w uzasadnionych sytuacjach
- Trening wyobrażeniowy – podczas przygotowania do zawodów codziennie, na każdym treningu
- Motywacja – skierowanie uwagi zawodnika i trenera na proces oraz satysfakcję płynącą z postępów i treningu. Wynik jest kategorią mało istotną
- Psychomotoryka – jak najczęściej z użyciem biofeedback'u

Trenujemy siłę mentalną podsumowanie:

- Cele – na początku okresu przygotowawczego, z możliwością modyfikowana w uzasadnionych sytuacjach
- Trening wyobrażeniowy – podczas przygotowania do zawodów codziennie, na każdym treningu
- Motywacja – skierowanie uwagi zawodnika i trenera na proces oraz satysfakcję płynącą z postępów i treningu. Wynik jest kategorią mało istotną
- Psychomotoryka – jak najczęściej z użyciem biofeedback'u


- 
- A climbing wall with several red holds. One hold is a large red oval with a blue circular sticker that says 'TOP' in white. Another hold is a smaller red oval. There are also some smaller red holds and a green hold. The wall is white and has a blue border at the top.
- TU i TERAZ – przedstartowe przygotowanie.
 - FLOW – najbardziej pożądaný stan funkcjonowania podczas startu.
 - CLUTCH – gdy nie wypracujemy flow mamy jeszcze szansę na dobry start.

Wsparcie dla trenerów w zakresie komunikacji z rodzicami

Konferencja Kadry Szkoleniowej Polskiego Związku Alpinizmu – wspinanie sportowe

Sosnowiec, 25 listopada 2018

WOMEN Lead_Semi Final_Provisional Result					
Rank	Nation	Bib no.	Name	Height	Pre Rank
12	JPN	301	YUI FUJIKI	171	12
13	JPN	302	KIYOKI MIKI	162	13
14	JPN	303	KURITA RIKO	162	14
15	JPN	304	OHNO AKA	161	15
16	ITA	305	DOLBACINI FANTINI	161	16
17	FRA	306	GIERT FAYOL	161	17
18	KOR	307	YUN LEE	161	18
19	AUS	308	MACKENZIE OWENS	160	19
20	ITA	309	FRANZI FRANGIOTTI	159	20
21	AFG	310	AFSAAS TINA SAHIMI	157	21
22	MEX	311	MARQUEZ ANA	157	22

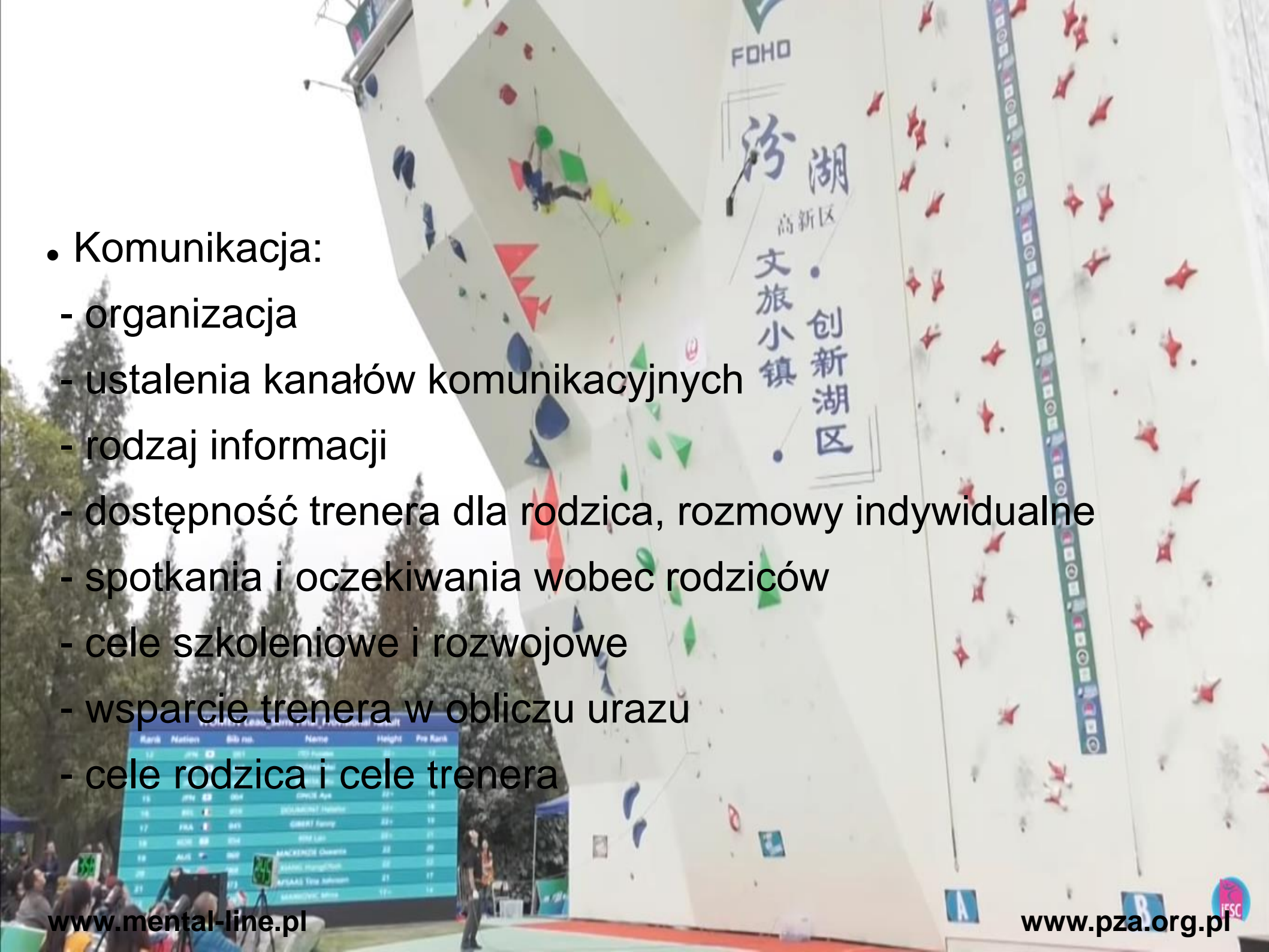
- 
- Rola rodzica młodego sportowca – wsparcie, mentoring, kibic, budowanie relacji. Przyczyny zachowań rodziców

<https://www.facebook.com/PilkarskiTrening/videos/1995925360680334/>

- Wzrost znaczenia trenera dla młodego zawodnika, zmniejszanie znaczenia rodziców.
- Typowe destrukcyjne zachowania rodziców.
- Podstawy dobrych relacji trenera z rodzicami

- Komunikacja:

- organizacja
- ustalenia kanałów komunikacyjnych
- rodzaj informacji
- dostępność trenera dla rodzica, rozmowy indywidualne
- spotkania i oczekiwania wobec rodziców
- cele szkoleniowe i rozwojowe
- wsparcie trenera w obliczu urazu
- cele rodzica i cele trenera



Rank	Nation	Sib. no.	Name	Height	Pre Rank
12	ITA	301	YU FANG	21	18
13	ITA	304	GIACCA FUL	21	16
16	GER	305	BOLMANN FREDR	22	18
17	FRA	345	GRANT FERRY	22	19
18	CHN	314	YU LIU	21	21
19	AUS	302	MACKENZIE OWENS	22	20
20	GER	306	WANG HONGTIAN	22	22
21	AFG	315	AFSAAS TINA SHERIN	21	17
22	MEX	310	MARQUEZ ANNA	19	14

Łukasz Gruszczyński

www.mental-line.pl

facebook.com/mentálnytreningssportowy

lukasz.gruszczyński@mental-line.pl

WOMEN Lead_Semi Final_Provisional Result

Rank	Nation	Bib no.	Name	Height	Pre Rank
12	JPN	041	YUI FUJIKI	201	12
13	JPN	042	KOTARO MIKI	221	13
14	JPN	043	KUMIKO MIKI	201	14
15	JPN	044	CHISE ARAI	221	15
16	GER	045	BOLLENDT FRIEDR	201	16
17	FRA	046	GIBERT FERRI	221	17
18	GBR	047	YUKI LIU	201	18
19	AUS	048	MACKENZIE OWENS	22	19
20	ITA	049	ANNA MANGIOTTA	22	20
21	AFG	050	AFSAAS TINA SAHROM	21	21
22	MEX	051	MARCELO RIVERA	171	22