

PROGRAM KSZTAŁCĄCY DLA TRENERÓW MUAYTHAI

Program Młodzieżowy Muaythai

Finansowany przez Erasmus+

Partnerstwo Polskiego, Włoskiego i Portugalskiego Zrzeszenia Muaythai jest to działanie na rzecz poprawy i zwiększenia jakości pracy z młodzieżą w dyscyplinie sportu jakim jest Muaythai



Erasmus+



Program został przygotowany przy współpracy
Polskiego, Włoskiego i Portugalskiego Zrzeszenia Muaythai
Finansowany przez Erasmus+



SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	3
PROGRAM MŁODZIEŻOWY MUAYTHAI	3
TEORIA	5
ZAPOZNANIE Z KULTURĄ SPORTÓW WALKI.....	7
PREZENTACJA TECHNIK MUAYTHAI.....	9
SPECYFIKA PRACY Z TRUDNĄ MŁODZIEŻĄ W KONTEKŚCIE SPORTU	11
WSKAZANIA DLA TRENERÓW DO PRACY Z MŁODZIEŻĄ TRUDNĄ.....	14
WSKAZANIA DLA TRENERÓW DO PRACY Z MŁODZIEŻĄ TRUDNĄ I SPOŁECZNIE WYCOFANĄ: KOLERACJA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I EMOCJI...	15
ŚWIADOMOŚĆ URAZÓW I KONTUZJI W SPORCIE	17
TECHNIKI PRACY Z GRUPĄ I UCZESTNIKAMI INDYWIDUALNYMI	19
PRAKTYKA	23
SCENARIUSZ TRENINGU GRUPA POCZĄTKUJĄCA I.....	24
SCENARIUSZ TRENINGU GRUPA POCZĄTKUJĄCA II	29
SCENARIUSZ TRENINGU GRUPA POCZĄTKUJĄCA III.....	34
SCENARIUSZ TRENINGU GRUPA ŚREDNIOZAAWANSOWANA.....	39
SCENARIUSZ TRENINGU GRUPA ZAAWANSOWANA.....	45
PODSUMOWANIE	50



WSTĘP

PROGRAM MŁODZIEŻOWY MUAYTHAI

Partnerstwo Polskiego, Włoskiego i Portugalskiego Zrzeszenia Muaythai jest to działanie na rzecz poprawy i zwiększenia jakości pracy z młodzieżą w dyscyplinie sportu jakim jest Muaythai czyli boks tajski.

Akcją Kluczową naszego projektu jest Współpraca na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk, Partnerstwo strategiczne w sektorze młodzieży, którego głównym celem jest Rozwój innowacji.

Innowacyjność projektu charakteryzuje się przede wszystkim wykorzystaniem sztuki walki Muaythai do pracy i poprawy jakości pracy z młodzieżą. Innowacyjność projektu przejawia się również poprzez utworzenie specjalnego, dedykowanego programu kształcenia dla trenerów Muaythai do pracy z młodzieżą z uwzględnieniem ludzi młodych zagrożonych wykluczeniem.

Muaythai jest czymś więcej niż tylko sportem – to swoista filozofia, styl życia. Uczy technik samodyscypliny i samodoskonalenia, pomaga w rozwoju psychofizycznym, uczy umiejętności pokonywania własnych słabości, pomaga panować nad emocjami, pracować nad sobą, pokazuje, że na zwycięstwo trzeba zapracować, a także wskazuje jak radzić sobie z porażkami. Doskonale sprawdza się w przypadku ludzi młodych, którzy dopiero zaczynają kształtować swoją moralność i zachowania w różnych sytuacjach. Należy nadmienić, że wśród trenujących sztuki walki, w tym Muaythai, dużą grupę stanowi młodzież, która szuka swojej drogi, sprawdza różne możliwości, pochodzi z różnych środowisk, również z takich, które zagrożone są wykluczeniem.

Dzięki projektowi powstał Program Młodzieżowy Muaythai, którego celem jest poprawa jakości pracy z młodzieżą. Zauważyć można zwiększoną potrzebę pracy z młodzieżą wynikającą z coraz większych problemów środowiskowych – stanowi to niezwykle wyzwanie dla całego środowiska sportowego Muaythai. Zdecydowana większość młodych ludzi rozpoczynająca swoją przygodę z Muaythai to młodzież z trudnych środowisk, wykluczona lub też zagrożona wykluczeniem, a także wywodząca się ze środowisk przestępczych. Program pozwoli sportowcom, trenerom uczyć młodzież nie tylko technik sportów walki, ale również motywować, pomagać, wspierać i zachęcać do nauki, pasji, planowania przyszłości.

Program ten jest stworzony, aby pomagać trenerom rozwijać swoje umiejętności, poprawiać jakość i zakres pracy z młodzieżą, oprócz zainteresowania sportem Muaythai



rozbudza w młodych ludziach motywację, zainteresowanie innymi sportami walki, uczy rywalizacji fair play, poznawania innych ludzi znajdujących się w podobnych sytuacjach, nawiązywania i budowania relacji. Merytoryczna edukacja poprzez techniki Muaythai przyczynia się do niwelowania barier społecznych, odciąga młodzież od środowisk sprzyjających wykluczeniu, poprawia i buduje ich przyszłe relacje w życiu społecznym.



TEORIA

Wprowadzenie

Osoba trenera ma przed sobą wiele różnorodnych zadań i funkcji do spełnienia. Zwłaszcza jeżeli ma pod swoimi skrzydłami osoby niepełnoletnie, które są na etapie formowania swoich osobowości, modeli zachowań, czy poszukują wzorów do naśladowania. Jednymi z funkcji jakie powinien spełniać trener są:

- bycie nauczycielem: bez względu na swojej kwalifikacji i umiejętności, każdy z trenerów powinien posiadać umiejętność przekazywania ich w jasny i klarowny dla uczniów sposób, gdyż bez tego jego zasób wiedzy jest bezwartościowy;
- bycie opiekunem: dzieci i młodzież są niezwykle podatne na wpływ osób ze swojego środowiska. Zwłaszcza jeżeli uważają je za przykłady do naśladowania. Komplikacje zaczynają się wtedy, gdy środowisko, w którym młodociany dorasta jest problematyczne, pełne zachowań o pejoratywnym wydźwięku, lub nawet przestępczych skłonnościach. Dlatego tak ważne jest, by trener był swoistym opiekunem, który zatroszczy się i przypilnuje swojego wychowanka w chwilach zwątpienia czy momentach, kiedy załączki negatywnych postępowań zaczynają się rodzić w głowach dzieci i nastolatków;
- bycie mentorem: każdy na pewnym etapie swojego życia spotkał osobę, która mu imponowała, którą chciałby naśladować, stać się takim jak on czy ona. Pełna pozytywnych cech, wręcz wyidealizowana w naszych wyobrażeniach. Istotne jest to by właśnie osoba trenera była taką postacią w naszym życiu, mądrym doradcą, wychowawcą i osobą godną naśladowania;
- bycie przywódcą: lider charakteryzuje się zdolnością do inspirowania ludzi, do jednoczenia ich i zachęcania do jeszcze cięższej pracy, motywuje i wspiera w działaniach swoich podopiecznych.

Trener powinien potrafić przedstawić sztuki walki jako sposób ukształtowania własnego, silnego charakteru, zdyscyplinowania zarówno fizycznego jak i psychicznego. Należy za wszelką cenę uniknąć obrazu Muaythai jako brutalnego sportu, służącego jedynie bezmyślnej przemocy wobec drugiego człowieka. Jest to sport mocno uduchowiony, z głębokimi tradycjami wywodzącymi się ze starożytnej Tajlandii. Dzięki wymagającym treningom uczy



wytrwale dążyć do obranych celów, jak dobrze wybrać własną drogę w życiu, by żyć w zgodzie ze sobą, własnymi przekonaniem i nie wierzyć ślepo błędnym stereotypom.

Wykluczenie społeczne jest zjawiskiem występującym w różnorodnych środowiskach. Sytuacja ta polega na tym, iż osoba, która jest członkiem danej społeczności nie może w pełni czynnie uczestniczyć w działaniach i życiu konkretnej grupy czy społeczeństwa.

Powodów wykluczenia społecznych osób lub całych rodzin czy grup jest mnóstwo. Do najczęściej spotykanych należą:

- życie w trudnych warunkach ekonomicznych, ubóstwo;
- brak stosownego wykształcenia oraz kompetencji i umiejętności, które pozwoliłyby na pełne uczestnictwo w społeczeństwie;
- bycie ofiarą niekorzystnego procesu społecznego, który miał miejsce niezależnie od nich, jak np. wybuch wojny, upadek firmy, dla której dana osoba pracowała itp.;
- posiadanie cech, które utrudniają standardowe funkcjonowanie takie jak niepełnosprawność, chroniczne choroby czy uzależnienia;
- przynależność do innej kulturowej, lub etnicznej grupy, co jest powodem dyskryminacji w skutek uprzedzeń i przekonań do mylnych stereotypów.

Skutki wykluczenia mogą być różne, jedne bardziej inne mniej negatywne. Osoba narażona na społeczne wykluczenie czuje się bezradna i bezsilna, może odnosić wrażenie niepotrzebnej, czasem wręcz zbędnej w społeczności. Wszelkie więzi społeczne zarówno w rodzinie jak i w środowisku, w którym wykluczony się wychowuje mogą być narażone na osłabienie, lub nawet zerwanie. Powszechne wśród wykluczonych osób jest również poczucie izolacji i alienacji społecznej, jak i utrata własnych wartości, tożsamości i głównych życiowych motywacji.

W powyższych skutkach możemy domyśleć się jak istotna jest walka z wykluczeniem zwłaszcza wśród młodzieży. Okres dojrzewania jest kluczowy w życiu każdego człowieka. Jest to czas, w którym kształtujemy swoją osobowość i poczucie wartości, dlatego warto zadbać o to, by rozwój w tym okresie przebiegał prawidłowo. Jest to zadanie dla rodziców, opiekunów, wychowawców jak i trenerów, którzy powinni trzymać pieczę nad młodzieżą.



ZAPOZNANIE Z KULTURĄ SPORTÓW WALKI

Sporty walki to dyscyplina, która pociąga za sobą rzesze młodych ludzi. Walki wysokiej klasy karateków, bokserów oraz innych zawodników podobnych dyscyplin przyciągały i nadal przyciągają tłumy widzów. Od dawien dawna walka była ulubioną rozrywką zarówno dla cesarów rzymskiego imperium, jak i zwykłych ludzi.

Walka od zarania dziejów towarzyszyła człowiekowi w jego codziennym życiu. Była nieodłącznym elementem dnia powszedniego i motorem historii ludzkości. W dzisiejszych czasach sporty walki pozostały namiastką tej walki w jej pierwotnym znaczeniu.

Muaythai jest to jeden z najbardziej widowiskowych sportów walki. Wielu wielkich mistrzów sportów walki przyznaje, że adept boks tajskiego jest najcięższym rywalem w walce. W obecnych czasach boks tajski to przede wszystkim sport, a jego aspekt tradycyjny (sztuka walki) przesunął się na dalszy plan. Techniki boks tajskiego od dawien dawna używano do szkolenia tajskiego wojska. System ten cieszył się ogromną popularnością wśród Tajlandczyków zarówno tych biednych, jak i bogatych, do grona pasjonatów i ćwiczących należeli sami Królowie. Najwięksi wojownicy boks tajskiego owiani są legendą, a historie o nich i ich osiągnięciach przekazywane są z pokolenia na pokolenie.

W 1930 r. boks tajski przeszedł transformację. Wtedy to wprowadzono nowe zasady, nakazując między innymi używanie rękawic bokserskich, ochraniaczy na genitalia, a także – co jest najważniejsze – ustalono kategorie wagowe. Przed tą zmianą walka na ringu toczyła się niemal bez żadnych zasad, a ulubionym elementem „ubioru” do walki była konopna lina owinięta wokół pięści, którą zanurzano w kleju i przykładano do poklejonego szkła. Efekty takich walk jak łatwo się domyślić były często dramatyczne.

Techniki boks tajskiego są proste, choć nie prostackie, są one łatwe do szybkiego opanowania, wyćwiczenia oraz łatwo przekładalne na realną samoobronę. Styl ten wysławił się na całym świecie najbardziej brutalnymi przepisami walki sportowej dopuszczającymi ataki za pomocą łokci i kolan. W wyniku takich, a nie innych przepisów system ten jest obecni głęboko wyspecjalizowany w zakresie efektywnej walki łokciami i kolanami oraz kopnięciem okrężnym w nogę, co przyczyniło się do jego ogromnej popularności.

Walki boks tajskiego dopuszczają także atak za pomocą łokci i kolan. To właśnie te techniki wyróżniają boks tajski spośród wielu innych pełnokontaktowych sportów walki i sprawiają, że sport ten jest uprawiany przez osoby o dużej odporności psychicznej i fizycznej.



Przed każdą walką zawodnicy odbywają Ram Muay – taniec, którym oddają szacunek sobie, nauczycielom i widzom. Ale Ram Muay to także psychologiczne przygotowanie do walki. Jest to moment wielkiej koncentracji i skupienia. Te właśnie cechy mają ukazać przeciwnikowi, że jestem dobrze przygotowany, nie boję się i jestem wolny od zbędnych myśli – gotowy do walki.



PREZENTACJA TECHNIK MUAYTHAI

Muaythai uznaje się za jeden z najtwardszych, a jednocześnie najskuteczniejszych sportów walki. Tajski boks nazywany jest „sztuką ośmiu kończyn”, ponieważ w tym sporcie ciosy zadaje się pięściami, kolanami, za pomocą goleni oraz łokci. Jest to sport walki typu full-contact, czyli taki, w którym uderzenia zadaje się z maksymalną siłą. Niemal wszystkie techniki Muaythai wykorzystują ruch całego ciała.

Do najważniejszych technik należą:

- ciosy;
- uderzenia łokciem;
- kopnięcia;
- uderzenia kolanem;
- uderzenia stopą (tzw. tipy) – mają na celu utratę przez przeciwnika równowagi;
- klincz tajski – walka w bezpośrednim zwarciu.

W Muaythai istotne są również ruchy defensywne, taki jak:

- bloki;
- zmiana kierunku ciosu;
- uniki;
- utrudnianie wykonania ciosów i innych ruchów przeciwnika;
- przewidywanie zamiarów przeciwnika.

Klasyfikacja technik boks tajskiego

Cherng Muay – podstawy

Techniki Cherng Muay podzielono na 4 grupy:

Cherng Mad - 15 kombinacji uderzeń pięścią

Cherng Sok - 24 kombinacje uderzeń łokciem

Cherng Khao - 11 kombinacji uderzeń kolanem

Cherng Thao - 15 kombinacji uderzeń nogą

Kon Muay - techniki walki

Kon Muay Kee - techniki obrony i kontrataków:

Sinpala Muay - garda i przemieszczanie się

Muay Bang - techniki bloków i uników



Kon Muay Jujom - techniki ataku

Mae Mat - techniki pięści

Mae Tei-Tip - techniki kopnięć pchających

Mae Tei-Tei - techniki kopnięć

Chap Ko - techniki chwytów w stójce oraz walki w bliskim dystansie

Muay Khao - techniki walki kolanami

Muay Sok - techniki walki łokciami

Muay Pam - techniki chwytów i rzutów

Mae Mai - Luk Mai - kombinacje mistrzowskie boks tajskiego

Są elementem tradycji Muaythai, obecnie rzadko się je praktykuje, ponieważ kombinacje dość trudne do opanowania. Dzielią się na dwie grupy:

Mae Mai Muay Thai - 15 podstawowych kombinacji mistrzowskich

Luk Mai Muay Thai - 15 kombinacji dopełniających



SPECYFIKA PRACY Z TRUDNĄ MŁODZIEŻĄ W KONTEKŚCIE SPORTU

Współczesny świat oraz tempo zachodzących w nim zmian jest dla wielu ludzi miejscem przytłaczającym. Szczególnie wrażliwą pod tym względem grupą społeczną jest młodzież. Liczne uwarunkowania środowiskowe i osobowościowe w połączeniu z okresem dorastania sprawiają, iż co raz częściej popada ona w problemy wychowawcze.

Jedną z form oddziaływań zapobiegawczych w tego typu przypadkach jest aktywność fizyczna. Angażowanie trudnej młodzieży w zajęcia sportowe ma na celu zminimalizowanie zachowań antyspołecznych, a zarazem pokazanie alternatywnego, prozdrowotnego trybu życia. Poniższy tekst ma za zadanie przybliżyć trenerom wiedzę z zakresu podstawowych mechanizmów i przyczyn będących podłożem zachowań ryzykownych, jak również ułatwić zbudowanie z podopiecznymi pozytywnej, pełnej zaufania i szacunku relacji.

Czym są zachowania ryzykowne?

Zachowania ryzykowne rozumiane są jako niezgodne z normami społecznymi działania o potencjalnie negatywnych konsekwencjach dla zdrowia i psychiki jednostki. W przypadku dzieci i młodzieży są one szczególnie destruktywne, ze względu na niezakończone procesy rozwojowe. Do zachowań ryzykownych zalicza się m.in:

- nadużywanie alkoholu, palenie tytoniu,
- zażywanie narkotyków oraz leków psychoaktywnych,
- zachowania agresywne, stosowanie przemocy, wandalizm, uczestniczenie w przestępstwach,
- wczesna inicjacja seksualna,
- zaniechanie szkoły, ucieczki z domu.

Uwarunkowania zachowań ryzykownych

Ostaszewski i współpracownicy uważają, iż na zachowania ryzykowne młodzieży wpływ ma szereg czynników zagrażających. Wliczają do nich przyczyny środowiskowe, takie jak patologiczne wzorce zachowań społecznych, dostępność substancji odurzających, wysoki poziom przemocy, przestępczość, ubóstwo, bezrobocie oraz brak atrakcyjnych alternatyw spędzania wolnego czasu. Podkreślają też znaczenie rodziny, gdzie niewywiązywanie się rodziców z ról rodzicielskich, brak bycia konsekwentnym, nadmierna kontrola bądź niemożnością wytyczenia granic postępowania częstokroć zwiększa ryzyko pojawienia się problemów wychowawczych. Kolejnym czynnikiem zagrażającym jest środowisko rówieśnicze. Potrzeba akceptacji w grupie rówieśniczej może skutkować przyjmowaniem



substancji odurzających i powielaniem zachowań ryzykownych jej członków (co niejednokrotnie jest wzmacniane wzmożonym zapotrzebowaniem na stymulację i brakiem asertywności). Ważnym elementem są również problemy w nauce, konflikty z kadra nauczycielską i rówieśnikami, osamotnienie oraz niedostosowanie społeczne - wszystkie one stymulują niskie poczucie wartości i skuteczności.

Zachowania ryzykowne pełnią konkretne funkcje rozwojowe - umożliwiają zaspokojenie potrzeb, których nie da się zrealizować w żaden inny sposób (np. pokazanie niezależności od rodziców poprzez ucieczkę z domu). Redukują również lęk i frustrację wynikające z osobistych niepowodzeń lub oczekiwań otoczenia. Mogą być sposobem na okazanie solidarności z rówieśnikami, zapewniając akceptację w grupie oraz pozwalając się z nią zidentyfikować. Umożliwiają pokazanie sobie i rówieśnikom ważnych cech swojej tożsamości (picie alkoholu, zażywanie narkotyków, wczesna inicjacja seksualna jako pokazanie swojej „siły”).

Powyzsza wiedza jest niezwykle istotna dla trenerów sportowych, gdyż pozwala na głębsze zrozumienie zachowań i problemów podopiecznych. Co więcej umożliwia skuteczną identyfikację ich potrzeb, a co za tym idzie, ich realizację w bezpieczny i konstruktywny sposób. Przykładowo nastąpić to może poprzez:

- zaspokojenie potrzeby akceptacji i identyfikacji w grupie treningowej,
- redukcję lęku i frustracji poprzez wyładowanie się na treningu,
- prezentowanie siły charakteru poprzez wytrwałość/skuteczność w treningach
- budowanie pozytywnych relacji z autorytetem pod postacią trenera,
- wypracowanie poczucia wartości i skuteczności poprzez osiągnięcia sportowe.

Trener jako wychowawca

Kolejnym istotnym aspektem jest osoba trenera. L. Schenk-Danzinger uważa, iż osoby podejmując opiekę nad młodzieżą powinni zwracać uwagę na poniższą listę pytań. Ich celem jest pomóc w określeniu siebie jako skutecznego wychowawcy.

1. Jak reaguję emocjonalnie na trudności sprawowane przez wychowanków?
2. Co cechuje mój styl przewodzenia i mój styl zachowania jako osoby odpowiedzialnej za wychowanka?
3. Czy w trudnych sytuacjach ja również posługuję się językiem emocjonalnym, agresywnym, pełnym zakazów i nakazów, czy też udaje mi się zachować opanowanie, dzięki któremu rozmawiam z trudnym dzieckiem w taki sposób, jakiego oczekiwałbym od niego w ramach dialogu ze mną oraz z innymi osobami?



4. Czy jestem uprzedzony wobec dziecka, czy zaetykietowałem wychowanka z powodu jego pochodzenia, wyglądu, z powodu wiedzy posiadanej o jego rodzinie, negatywnych doświadczeń z jego rodzeństwem?
5. Czy zastanawiałem się, jakie reakcje emocjonalne wywołują w wychowanku wszelkie formy wzmocnienia negatywnego – kary, nagany, groźby, ośmieszanie wobec innych?
6. Czy zdarzyło się, że moje negatywne uwagi i krytyczny stosunek do dziecka zagroził jego prestiżowi socjalnemu i wydajności?
7. Czy spróbowałem kiedyś zrezygnować z agresji jako reakcji na naganne, destruktywne zachowanie wychowanka?
8. Czy posiadam wystarczającą wiedzę o wychowanku, czy znam jego sytuację domową, czy posiadam inne ważne informacje na jego temat?
9. Czy udało mi się wytworzyć w wychowanku zaufanie do mojej osoby, czy nawiązałem z nim osobisty, bezpośredni kontakt?
10. Czy pozyskałem do współpracy rodziców, czy oni mi ufają?
11. Czy udało mi się zmotywować rodziców do radykalnych zmian w ich metodach wychowawczych?
12. Czy próbowałem wpłynąć na zachowanie wychowanka poprzez wzmocnienie go, a przede wszystkim przez sygnalizowanie mu, że wiąże z nim pozytywne oczekiwania?
13. Czy dążyłem do tego, aby inni wychowankowie mieli dopuszczony do ich możliwości współdziałanie w wychowywaniu kolegi/koleżanki sprawujących trudności?
14. Czy próbowałem stworzyć sytuacje socjalne, w których wychowanek wypadłby pozytywnie, które podwyższałyby jego status w grupie rówieśniczej i wobec innych osób?
15. Czy sięgnąłem po pomoc innych profesjonalistów, dzięki którym bardziej obiektywnie rozwiązałbym problemy dziecka, a zwłaszcza ich przyczyny?
16. Czy jestem cierpliwy i konsekwentny w realizowaniu rad i wskazówek, których celem jest zmiana zachowania wychowanka?

Podsumowując, praca z trudną młodzieżą wymaga wyjątkowej wrażliwości i cierpliwości. Na koniec warto nadmienić, iż ze względu na złożoność problematyki, często konieczne są działania systemowe, tj. współpraca z psychologiem, pedagogiem, wychowawcą i rodzicami. Co więcej, systematyczne poszerzanie wiedzy i kompetencji związanych z powyższą tematyką pozwoli trenerom sportowym na skuteczniejsze działania wychowawcze.



WSKAZANIA DLA TRENERÓW DO PRACY Z MŁODZIEŻĄ TRUDNĄ

Praca z młodzieżą przejawiającą trudności w zachowaniu bez wątpienia stanowi wyzwanie o charakterze wychowawczym. Regularna, właściwie zorganizowana aktywność fizyczna może stanowić jeden ze sposobów przeciwdziałania oraz redukcji agresji wśród nastolatków. Uprawianie przez młodzież, w szczególności tę określaną mianem „trudnej”, sportów i sztuk walki niesie ze sobą liczne, nie tylko zdrowotne korzyści. Wśród wychowawczych zalet wymienia się np. międzypokoleniowy przekaz wartości i rytuałów, zasad, wpływ autorytetu dorosłego czy też istnienie reguł rządzących zachowaniami o potencjalnie agresywnym charakterze. Podstawową kwestią w pracy z trudną młodzieżą jest budowanie autorytetu. Proces ten rozpoczyna się już podczas pierwszego kontaktu, kiedy to należy jasno określić reguły wzajemnej współpracy. W przypadku nastolatków sprawiających trudności wychowawcze należy ściśle przestrzegać wprowadzonych zasad i nie dopuszczać do wybiórczego ich egzekwowania. Dopiero z biegiem czasu, gdy zarówno cała grupa, jak i jej poszczególni członkowie zapracują na zaufanie trenera, można modyfikować zasady.

Trener pracujący z trudną młodzieżą powinien stanowić dla niej wzór do naśladowania, zarówno w sferze sprawnościowej, jak i moralnej. Młodzież jest bardzo wyczulona na wszelkie, nawet najdrobniejsze przejawy niezgodności słów i czynów, dlatego też nie należy wymagać od niej tego, z czym sami sobie nie radzimy. Hipokryzja nie jest dobrym wychowawcą, stąd też nie promujemy zdrowego stylu życia, gdy zaraz po treningu idziemy na „dymka”. Przyznajmy – zarówno sobie, ale też podopiecznym – prawo do bycia niedoskonałym. Kluczowym jest dawanie własnym postępowaniem przykładu do naśladowania, a sporty walki stanowią idealną okazję do zaszczepienia w młodzieży postaw zgodnych z ideą fair play. Istotnym jest, by pomimo sprawianych przez nich trudności wychowawczych, dostrzegać mocne strony każdego z podopiecznych i pracować na jego zasobach, zwracać uwagę na postępy. Ważna jest indywidualizacja podejścia połączona z okazywaniem zrozumienia, udzielaniem wsparcia i motywowaniem do pracy nad sobą. Pamiętać trzeba, że ocenia się zachowania, a nie człowieka! (Jesteś nieodpowiedzialny vs zachowałeś się nieodpowiedzialnie - niewielka różnica, ale jakże znacząca). Trudne zachowania, zdarzenia z przeszłości bądź pochodzenie nie powinny stanowić źródła uprzedzeń wobec danej osoby. Mając na względzie, iż każdy z uczestniczących w treningach nastolatków ma własną historię, która sprawiła, że jego życie potoczyło się w ten, a nie inny sposób, nie należy jednakże usprawiedliwiać niepożądanych zachowań, pamiętając iż podstawą oddziaływań wychowawczych o charakterze korekcyjnym stanowi konsekwencja.



WSKAZANIA DLA TRENERÓW

DO PRACY Z MŁODZIEŻĄ TRUDNĄ I SPOŁECZNIE WYCOFANĄ: KOLERACJA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I EMOCJI

Aktywność fizyczna poza aspektem czysto fizycznym należy rozpatrywać w szerszym znaczeniu. Psychologia sportu prezentuje duży wkład emocji w aktywizację poprzez uprawianie różnych dyscyplin sportowych.

Młodzież przejawiająca zachowania opozycyjno-buntownicze, agresywne, czy będące pod wpływem dużego ładunku emocjonalnego za pośrednictwem bodźców pochodzących ze środowiska zewnętrznego, wymaga wzmocnionej opieki trenera, jak również indywidualnego podejścia.

Priorytetem realizowanym przez trenerów powinno być właściwe zinterpretowanie problemu, z jakim mierzy się zawodnik. Każdy trening warto wcześniej poprzedzić rozmową z uczestnikiem treningu celem poznania jego potrzeb, oczekiwań i sposobu funkcjonowania w środowisku. W momencie zaobserwowania problemów emocjonalnych (brak stabilności, labilność) wynikających z braku katalizatora regulującego sferę emocji, warto modyfikować treningi wprowadzając nowe elementy i nie dopuszczać do monotonii.

W przypadku trudnej młodzieży, przejawiającej zachowania typowo agresywne warto wzmocniać aktywność poprzez prowadzenie dynamicznego treningu, który będzie stanowił dla zawodnika bufor w wyrażaniu emocji i tym samym zredukuje wewnętrzne napięcie.

Moment, w którym dochodzi do kontenerowania negatywnych emocji (odczuć i niemożności ich wyrażenia, wzmagą napięcie będące destrukcyjnym czynnikiem wyzwalającym agresję w sytuacjach krytycznych.

W odmienny sposób należy podchodzić do trenowania zawodnika, który prezentuje się, jako osoba niepewna, wycofana, czasem nieśmiała. We wczesnym etapie treningów nie należy podchodzić do trenującego w sposób, w którym mógłby się poczuć gorszy i utrwałać się w przekonaniu o swojej „nieudaczności”. Podniesiony ton głosu (czasem krzyk), bezpośrednie i ciągle skupienie uwagi tylko na jednej osobie może budzić lęk, zakłopotanie, konsekwencją czego może być całkowite wycofanie się ze sportu. Trener powinien zawsze być konsekwentny i sprawiedliwy wobec wszystkich trenujących. Powinien motywować takiego zawodnika, poprzez wzbudzenie w nim poczucia przynależności do grupy oraz pozytywne wzmocnienie (nawet werbalne) za dokonanie drobnych postępów. Trening powinien również przebiegać w sposób ciekawy i energiczny, ale dostosowany do możliwości osób słabszych, czy z mniejszą dyspozycyjnością fizyczną. Podobnie jednak, jak w przypadku



powyższej grupy powinien dążyć do scalenia emocji negatywnych i wyzwolenia ich w sposób ekspresyjny na treningu, czy zawodach. Takie podejście daje możliwość zaznaczenia swojej pozycji w grupie lub indywidualnie na zawodach, jak również uczy prawidłowych reakcji społecznych z wykorzystaniem emocji.

Aktywizacja poprzez sport ma na celu wzmocnienie zawodnika bez względu na jego predyspozycje osobowościowe i emocjonalne. Powinna uczyć kontroli zachowania stanowiącego pewnego rodzaju normę przyjętego funkcjonowania w społeczeństwie bez cech patologii, czy zaburzeń. Efekt końcowy treningów zarówno w grupie osób przejawiających zachowania agresywne, jak i wśród sportowców nieśmiałych ma za zadanie wzmocnić i budować ich system wartości. W przypadku osób z grupy pierwszej można założyć, że ich zachowania wynikają między innymi z deficytów, które powstały na poszczególnych etapach ich życia, jak również wynikają z sytuacji, w jakich się znaleźli. Grupa druga, to osoby z tzw. deficytami osobowościowymi, których zachowanie może również wynikać z sytuacji, jakich doświadczyli wcześniej - wyuczonych schematów bezradności, dlatego prowadzony trening powinien posiadać cechy pozytywnego wzmocnienia.

Muaythai uczy zdrowej rywalizacji i współzawodnictwa na zasadach fair play, budowania więzi, wzmacnia system wartości, uczy właściwej reakcji w momentach zagrożenia. Niweluje zachowania patologiczne i społecznie nieakceptowalne, ale przede wszystkim daje możliwość wyjścia ze środowiska przestępczego, jak również z roli „kozła ofiarnego” poprzez konsekwencję i systematyczną pracę z trenerem. Trener natomiast jest rodzajem mentora, przewodnika młodzieży po świecie, który często nie jest zrozumiały dla adolescenta.



ŚWIADOMOŚĆ URAZÓW I KONTUZJI W SPORCIE

Urazy i przeciążenia w sporcie, możemy spotkać zarówno u amatorów, jak i u sportowców zawodowo uprawiających różne dyscypliny sportowe. Osoby uprawiające sport doznają wielu urazów poza zawodami, czy treningiem, zwłaszcza taki wpływ częściej zauważamy podczas walk w ringu. Według statystyk połowa kontuzji polega na uszkodzeniach mięśni. Bardzo często z tym problemem spotykają się zawodnicy sportów kontaktowych, sztuk walki, jak również Muaythai. Niegroźne objawy takie, jak ból, obrzęk, krwiaki mogą zmienić się w kontuzję, które wykluczają z wszelkiej aktywności.

Najczęstsze urazy, które można spotkać w sporcie, to:

- Stłuczenie – mechanizm stłuczenia opiera się na zgnieceniu komórek i rozerwaniu ciągłości włókien mięśniowych, a także substancji międzykomórkowych, a także uszkodzenia naczyń krwionośnych. Podstawowymi objawami są dolegliwości bólowe, siniaki, obrzęki, zwiększenie ciepłoty miejsca;
- Zerwanie – charakterystyczny jest słyszalny odgłos chrupnięcia, bardzo często bolesny, połączony z wewnętrznym krwotokiem i obrzękiem;
- Naderwanie – polega na uszkodzeniu struktur łączących mięsień z kością. Charakterystyczną oznaką jest ból, stan zapalny, obrzęk;
- Skręcenie – polega na przekroczeniu fizjologicznego zakresu ruchomości powierzchni położonych względem siebie. Efektem tego rodzaju urazu jest uszkodzenie torebki stawowej i więzadeł. Charakterystycznymi objawami jest ból nasilający się podczas czynnego ruchu, krwiak, obrzęk. Najczęściej na tego typu uraz narażone są stawy kolanowe i skokowe;
- Zwichnięcia – prowadzi do przemieszczenia powierzchni stawowych i naruszenia torebek stawowych, więzadeł oraz chrząstek. Najczęściej zwichnięciom ulegają stawy skroniowo-żuchwowe, ramienne, kolanowe, biodrowe, palców;
- Złamania – polegają na całkowitym przerwaniu ciągłości kości. Objawy złamań są uwarunkowane przede wszystkim lokalizacją urazu. Typowymi symptomami jest patologiczna ruchomość, trzeszczenia, obrzęki i krwiaki.

Aby powrócić do zdrowia i odbudować formę, niezbędna jest współpraca trenera, sportowca, fizjoterapeuty i lekarza. Następnym krokiem jest opracowanie odpowiedniego



treningu i planu rehabilitacji, który pomoże przywrócić sprawność w układzie mięśniowym i stawach, ale także podstawowej aktywności całego ciała.

Pierwszy trening po powrocie zawodnika, który doznał kontuzji nie należy do łatwych. Nadrzędnym celem jest opracowanie ćwiczeń statycznych wzmacniająco-stabilizujących, oraz siłowych. Nierozłącznym elementem są również ćwiczenia zwiększające gibkość i elastyczność.

Akcesoriami niezbędnymi w procesie usprawniania są odpowiednie narzędzia: dyski, piłki, taśmy Thera-band, bosu oraz inne przyrządy, których zawodnik wcześniej używał do swojego treningu w swojej dyscyplinie sportowej.

Powrót do zdrowia i czynnego udziału w zawodach wiąże się z regularnymi treningami, oraz z testami ruchowymi, dzięki którym przekonamy się, że ciało zawodnika jest w odpowiedniej dyspozycji na obciążenia i wysiłek.



TECHNIKI PRACY Z GRUPĄ I UCZESTNIKAMI INDYWIDUALNYMI

Sala treningowa jest miejscem, gdzie kształtuje się zarówno postawę ciała, jak i postawę społeczną ludzi- przede wszystkim ludzi młodych, którzy są bardzo plastyczni fizycznie i psychicznie. Może to bezpośrednio wynikać z takich aspektów jak fizjologia - organizm w okresie dorastania nastawiony jest w naturalny sposób na naukę i rozwijanie różnych umiejętności. Nie można również zapomnieć o aspektach kulturalno-społecznych, ponieważ społeczeństwo stara się umożliwić taki rozwój osobom młodym poprzez przykładowo edukację w szkole. Dochodzi tutaj jeszcze aspekt względnie niskiej ilości zobowiązań co pozwala osobom młodym skupić się na własnym rozwoju. Jednak dziecko w trakcie dorastania styka się z różnymi czynnikami, które mogą zaburzyć prawidłowy rozwój. Jest wiele norm, których większość dzieci musi się nauczyć i dostosować do nich w odpowiednim czasie, np. idąc do szkoły, przechodząc do kolejnej klasy. Jednak każdy człowiek jest inny i różnie może sobie radzić przechodząc w kolejne etapy życia. Część osób w tym dzieci może mieć problem, jeśli chodzi o sprośanie owym wymaganiom i nadążaniem za zmianami co może skutkować wycofywaniem z życia społecznego. Jednym ze sposobów na pomoc takim osobom może być m.in. trening Muaythai. Ja, Piotr Kuterba, jako Instruktor Dyscypliny Sportu Muaythai postaram się opisać, w jaki sposób trening Muaythai może pomóc oraz na co jako trenerzy powinniśmy zwrócić uwagę.

Sala treningowa i treningi pod pewnymi względami są zupełnie inne od środowisk typu szkoła, rodzina, znajomi. Świat na sali jest zdecydowanie prostszy od tych, z którymi mamy do czynienia na co dzień. Nie ma tu tyle zależności międzyludzkich, mniej jest czynników, które mogą różnicować ludzi i zaburzać nasze działanie. Głównym czynnikiem, który może (ale nie musi) być różnicujący jest poziom sportowy i właściwie jest to można powiedzieć jedyny, jaki powinien być. Jest to o wiele prostsze środowisko od szkoły a co za tym idzie, łatwiej takie środowisko kontrolować i to powinna być główna rola trenera w dowolnej dyscyplinie sportowej w tym Muaythai. Trener powinien przede wszystkim kontrolować to co się dzieje z osobami trenującymi w dość szerokim sensie, od samej sali, po szatnie. Warto również zwrócić uwagę na to, co dzieje się poza salą, jeśli chodzi o podopiecznych, oczywiście w granicach rozsądku. Według mnie sala powinna być miejscem, w którym każdy może się skupić tylko na celu jaki sobie postawił przed rozpoczęciem treningów. Jeśli pozwolimy by nasze środowisko było rzeczywiście takie proste jak powinno być to wtedy nie powinniśmy mieć problemów z obserwacją i interpretacją



zachowań. Dzięki temu powinniśmy w dosyć łatwy sposób zobaczyć, którzy podopieczni słabiej się integrują, za dużo nie rozmawiają, czasami mogą mieć problem z dobraniem pary innymi słowami mogą mieć problemy z asymilacją z pozostałymi trenującymi.

Chciałbym przedstawić kilka uwag związanych z treningami, tak aby ułatwić trenerom zrozumienie wpływu treningu na grupę i osoby trenujące oraz zoptymalizować swoje działania, tak aby najlepiej pomóc swoim podopiecznym w osiągnięciu celów – tych bezpośrednich – ciężka fizyczna, poziom sportowy - jak i pośrednich – walka z wycofaniem społecznym, pomoc w nawiązywaniu znajomości, radzenie sobie z problemami i stresem, dodawanie pewności siebie, redukcja zachowań agresywnych.

Istotnym etapem treningu jest samo rozpoczęcie i zakończenie. W tych momentach przekazujemy najważniejsze informacje organizacyjne. Możemy je również wykorzystać na nawiązanie do samego treningu, podsumowanie, doradzić co robić by, np. lepiej wykonywać dane techniki lub jak można sobie w domu to przećwiczyć jeśli by ktoś był tym zainteresowany. Należy również pamiętać, że jest to moment, kiedy zwłaszcza na zakończenie, podopieczni są mocno zmęczeni i mogą nie zawsze zapamiętać co im przekazujemy jeśli tego nie zaznaczymy wyraźnie. Może to być również moment na nagrodzenie pewnych zachowań lub postaw i myślę, że warto z tego korzystać jeśli tylko widzimy taką możliwość. Zwłaszcza jeśli dotyczyłoby to osoby, która z reguły za dużo się nie odzywa, jest raczej zamknięta lub trochę wstydliva, a według nas zrobiła coś co można by w ten sposób nagrodzić.

Rozgrzewka jest to element, którego zadaniem jest rozgrzanie w miarę równomierne całego ciała – mięśni. Jest to element siłą rzeczy, który zaczynamy trochę luźniej. Wtedy np. dobrze widać relacje między ludzkie, gdyż widzimy kto ćwiczy obok siebie, często uczestnicy mogą ćwiczyć wtedy w grupach znajomych, mogą również starać się rozmawiać między sobą w sposób werbalny i niewerbalny. Rozgrzewka jest to również idealny moment na integrację grupy, zwłaszcza na początkowych grupach trenujących, w których uczestnicy jeszcze nie znają się tak dobrze. Uważam, że jest to również bardzo dobra pomoc osobom bardziej nieśmiałym w nawiązaniu początkowych znajomości z pozostałymi uczestnikami. W ramach rozgrzewki można wprowadzić elementy ćwiczeń w parach, przykładowe ćwiczenia na rozgrzewkę: ćwiczenie uników, dreptanie wzajemne po stopach z unikami w formie zabawy na punkty, taczki, noszenie na plecach. Można również na rozgrzewkę przeprowadzić ćwiczenia w dużych grupach: w gonianego (berka) jeśli pozwala na to sala, można też modyfikować na potrzeby sali; kolejnym rodzajem może być wykonywanie ćwiczeń w określonym obszarze tak, że ustawiamy uczestników ciasno w określonym miejscu



i pozwalamy im wypychać się wzajemnie na zasadzie każdy z każdym, forma ćwiczenia może być dowolna przykładowo skacząc na jednej nodze i trzymając się za drugą stopę wykonując ruch wypychający kolanem. Można takich ćwiczeń wymyślić kilka, trzeba pamiętać jednak o bezpieczeństwie, należy tak dobierać ćwiczenia aby minimalizować ryzyko przewrócenia się kilku osób naraz.

Właściwy trening jest to część mocno specyficzna i zależna od trenera. Każdy będzie miał swoją myśl przewodnią danego treningu jak i całego cyklu treningowego. Na ten temat nie będę się w ogóle rozpisywał, jednak warto zwrócić uwagę na kilka uniwersalnych cech każdego treningu. Większość uczestników doświadczy w trakcie tej części treningu: silnego zmęczenia – ćwiczenia takie jak na tarczach lub ćwiczenia w parach, sparingi są bardzo intensywne przez co poziom zmęczenia zdecydowanie rośnie, często blisko naszej granicy. Dla człowieka takie zmęczenie jest często czymś ekstremalnym, przez co uwidaczniają się pewne cechy, których normalnie byśmy nie zobaczyli. Ciekawe jest obserwowanie w trakcie tej części treningu jak różnie ludzie reagują na zmęczenie. Myślę, że można z tego również starać się wyciągać pewne wnioski, jednak w związku z tym jak wcześniej napisałem jest to dość ekstremalne, więc należy uważać z ich interpretacją. Jest jednak pewna wspólna cecha tych ćwiczeń, a właściwie rola, która może być nawet ciekawsza: wzajemna integracja ludzi przez same ćwiczenia. Ludzie w pewnym sensie przyzwyczajają się do obecności tych samych osób w trakcie ćwiczeń np. na tarczach i często nawet dobierają się w te same pary tak jakby to miało im pomóc przetrwać serię ćwiczeń, zaczynają czuć wzajemne wsparcie. Jest to moja prywatna opinia jednak poparta sporym doświadczeniem, że wspólne wykonywanie tak ekstremalnie męczących ćwiczeń pomaga się żyć, przynajmniej jeśli obie osoby są w trening zaangażowane, na zasadzie wzajemnego wsparcia przy dużym zmęczeniu. Dodatkowo wykonywanie takich ćwiczeń przez dłuższy okres powoduje, że nasi adepci zaczynają się coraz pewniej czuć, poznają swoje możliwości i ograniczenia, przez co zaczynają czuć lepszą kontrolę nad sobą, a po pewnym czasie również nad swoim życiem. Może to zdecydowanie pomóc osobom, które mają różnego rodzaju problemy, zwłaszcza tym trochę wycofanym. Z czasem zaczynają się coraz pewniej czuć i przełamywać w kontaktach z ludźmi.

Myślę, że właśnie te elementy treningowe są główną zaletą sportów walki ogólnie, a szczególnie Muaythai. Dodatkowo takie wsparcie może się przenosić zdecydowanie poza obręb sali treningowej. Zwłaszcza jeśli pomoże w tym trener i zorganizuje np. wieczorki tajskie, wzajemne spotkania itp. Oczywiście należy pamiętać, że opisany przeze mnie model jest w pewnym sensie idealny, i tutaj jest główna rola trenera, aby nie pozwolić na to by na



sali pojawiły się negatywne nastroje i zachowania takie jak przemoc fizyczna i psychiczna. Każdy na sali musi czuć się równy w sensie społecznym, a nierówności wynikające z różnego przygotowania fizycznego powinny być dla każdego jasne i każdy musi czuć, że wyrównanie pewnych nierówności zależy tylko od niego samego i jego pracy. Trener musi zadbać o zdrową atmosferę na sali co zdecydowanie ułatwia pracę i pomaga w skutecznym treningu. Należy również pamiętać, że każda forma agresji jaką dostrzeżemy na sali powinna się spotkać ze zdecydowaną i stanowczą reakcją ze strony trenera.

Zakończenie treningu, czyli rozciąganie i ćwiczenia rozluźniające mają głównie za zadanie na to by każdy mógł sobie uspokoić oddech. Ma to również głębsze znaczenie, gdyż każdy ma czas na przemyślenie przez siebie treningu, czy na inne przemyślenia w ogóle niezwiązane z daną chwilą. Dobrze, aby każdy miał zapewniony spokój w tym czasie. Dobrze jest poświęcić przynajmniej parę minut na tą część nie tylko ze względów fizycznych, ale również tych psychicznych.

Dobry trener powinien patrzeć całościowo na grupę i przekrojowo przez wszystkie treningi. Dzięki temu będzie mógł skutecznie kontrolować to co się dzieje na sali będzie w stanie dość dobrze określić kiedy coś złego się dzieje z jego podopiecznymi i kiedy należy ingerować by im pomóc. Dobry trener powinien również wymagać od trenujących, tak aby mogli cały czas podnosić swój poziom sportowy i ogólną sprawność fizyczną. Należy sobie również zdawać sprawę, że nie każdy trenuje po to, aby rywalizować sportowo, ale każdy ma w treningach cel poprawy swojej sprawności fizycznej i powinniśmy umożliwić realizować ten cel każdemu trenującemu. Dodatkowo jest duża szansa, że oprócz tego pomożemy naszym osobom lepiej radzić sobie z problemami w życiu codziennym i myślę, że zawsze jest dobrze o tym pamiętać prowadząc treningi z dowolnej dyscypliny w tym Muaythai.



PRAKTYKA

Wprowadzenie

W środowisku sportowym Muaythai nie istnieje ujednoliconych scenariuszy treningów z młodzieżą – zwłaszcza tą zagrożoną wykluczeniem – trenerzy bardzo często nie mają podparcia, wzoru do prowadzenia treningów. Są przygotowani sportowo i merytorycznie, natomiast istnieje realna potrzeba spisania i ustandaryzowania propozycji możliwości pracy z młodzieżą w sporcie – w tym wypadku Muaythai.

W związku z tym, że Muaythai w organizacjach partnerskich zrzesza głównie „trudną” młodzież – scenariusze są istotnym elementem w poprawie jakości pracy z osobami młodymi.

Muaythai może pomóc agresywnemu nastolatkowi, ponieważ trener uczy go, by pracował nad samokontrolą, rozpoznając swoje emocje. Wykluczony, czy niezmotywowany nastolatek znajduje swoje miejsce w muaythai, jeśli nauczyciel zajmie się jego przyjęciem. Poczucie akceptacji nauczyciela i jego towarzyszy pomoże mu zaakceptować samego siebie i poczuć się mniej wykluczonym, ponieważ koniec końców jest częścią konkretnej grupy. W efekcie czuje większą motywację w tym, co robi i zdobywa poczucie własnej wartości. Wizja bycia rozpoznawanym przez innych motywuje młodych do większego zaangażowania się i do tego, by nie poddać się problemom. Trener musi również wejść w relację w sposób zgodny z nastolatkiem, uważanym za "trudnego", zachęcić do go komunikowania się, pokazać, że może mu pomóc, chwalić go za dobre zachowanie i osiągnięcia.

Muaythai jest zatem sportem skierowanym do wszystkich, a nie tylko do spokojnych i zdyscyplinowanych dzieci. Jednak w obliczu trudnych przypadków od nauczyciela wymagane są konkretne umiejętności: zauważenie w odpowiednim momencie problemów, z jakimi boryka się młodzież, spore pokłady empatii, bycie autorytetem, restrykcyjne przestrzeganie zasad i wrażliwość w stosunku do drugiego człowieka.

Zabezpieczenia dla projektantów scenariuszy:

„Każdą jednostkę treningową, czas jej trwania i intensywność należy dostosować do aktualnej liczby, wieku i poziomu zaawansowania oraz rozwoju psychomotorycznego wszystkich uczestników. Należy również dostosować czas i przebieg ćwiczeń do warunków technicznych danego obiektu, a także warunków zewnętrznych (np. temperatury, wiatru, słońca)”.



Wstęp

Przedstawienie uczestnikom warsztatów, przez trenera podstawowych informacji dotyczących pozycji, prawidłowego przemieszczania się oraz technik ręcznych.

Pozycja walki w Muaythai jest głównie frontalna. Ręce trzyma się uniesione szerzej niż w bokserskiej gardzie, dzięki czemu trudniej złapać w klincz (pokazanie prawidłowej gardy i sposobu przemieszczania się). W tym sporcie mamy 15 kombinacji uderzeń pięścią. Istotną techniką są bloki i uniki, które są podstawą w walce wręcz. W boksie tajskim dozwolone są przechwyty kopnięć, obalenia i podcięcia. Zabronionymi technikami są rzuty, jakie się stosuje np. w judo. Słabością tego sportu jest brak walki parterowej, duszenia i dźwigni.

SCENARIUSZ TRENINGU GRUPA POCZĄTKUJĄCA I

Miejsce: sala gimnastyczna

Grupa: początkująca

Czas: 90 minut

Ilość osób: 12

Sprzęt: tarcze tajskie PAO

Temat: Nauka właściwej pozycji, prawidłowego przemieszczania się oraz podstawowych technik ręcznych

TOK ZAJĘĆ	OPIS ZADAŃ	CZAS (min)	UWAGI
Część I: Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka uczestników; tradycyjne powitanie z pokłonem i okazaniem szacunku mistrzom i trenerom	1'	Ustawienie się uczestników w szeregu
Przedstawienie planu zajęć	Szczegółowe omówienie tematu i celu zajęć; wstępne omówienie ćwiczeń	2'	
Motywowanie uczestników	Zachęcenie do czynnego udziału w treningu oraz do pełnego skupienia w trakcie wykonywania ćwiczeń Wiedza psychologiczna istotna dla trenerów: społeczna facylitacja.	1'	Společna facylitacja – mechanizm psychologiczny, w którym wydajność/performans osoby jest inny w zależności od publiki, lub jej braku. Bazując na prawie Yerkesa-Dodsona: „obecność ludzi wzmacni



			<p>wydajność, szybkość i precyzję wykonywanej, wytrenowanej wcześniej przez osobę czynności, zaś obniży te atrybuty przy czynnościach gorzej znanych.”</p> <p><i>Kirby, L. (2011, March 17). Group Processes. Lecture Presented to Social Psychology Course at Vanderbilt University, Nashville, TN.</i></p>
Część II: Rozgrzewka	Marszobieg	2'	Po obwodzie koła
	Krążenia ramion: - 6x jedno ramię w przód, następnie 6x w tył, zmiana ramienia, - obustronnie 6x w przód, 6x w tył	2'	W trakcie krążenia jednego ramienia, drugie trzyma gardę
	Bieg krokiem odstawno-dostawnym z wymachem ramion	1'	W lewą stronę, następnie w prawą
	Bieg krokiem skrzyżnym	1'	Lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym; zwrócenie uwagi na istotną pracę bioder
	Bieg przodem, na sygnał obrót o 360 ° i dalszy bieg	1'	Obrót raz przez lewe, raz przez prawe ramię
	W truchcie na sygnał podskok obunóż z uniesieniem kolan jak najbliższej klatki piersiowej	1'	
	Przejście do chodu, wymachy nóg co trzeci krok, następnie wypady co trzeci krok	1'	
	Idąc krążenia nadgarstków w lewo, następnie w prawo, krążenia głowy	1'	
	Stojąc krążenia w stawach biodrowych, kolanowych do wewnątrz, na zewnątrz, obunóż w lewo, w prawo, krążenia stawów skokowo-goleniowych	2'	



	Lekki rozkrok, proste nogi w stawach kolanowych, skłony tułowia do lewego kolana, przytrzymanie 15 sekund, do prawego kolana – 15 sekund, do środka – 15 sekund	1’	
Część III: Nauka właściwej pozycji	Instruktaż i pokaz prawidłowej pozycji, odpowiednie ułożenie stóp, bioder, tułowia, rąk i głowy	5’	Na obwodzie koła. Trener koryguje pozycję każdego z uczestników
Nauka prawidłowego przemieszczania się	Nauka i pokaz chodu bokserskiego; wyjaśnienie dlaczego tak ważna jest prawidłowa pozycja i jakie są konsekwencje błędów	5’	Uczestnicy przemieszczają się w przód, tył, na boki. Trener koryguje błędy
Nauka technik ręcznych	Ćwiczenia wykonywane bez oporów zewnętrznych: - wyprowadzenie ciosów prostych w miejscu; - wyprowadzenie ciosów sierpowych w miejscu; - wyprowadzenie ciosów prostych poruszając się; - wyprowadzenie ciosów sierpowych poruszając się; - „walka z cieniem” używając ciosów prostych i sierpowych	15’	Czas wykonywania każdego ćwiczenia 3 min. Uczestnicy wyprowadzają ciosy w sekwencjach ruchowych z wymyślonym przeciwnikiem/celem
Nauka technik ręcznych	Zestaw ćwiczeń na tarczach: - lewy prosty, prawy prosty; - lewy prosty, prawy sierpowy; - lewy prosty, prawy prosty, lewy sierpowy, prawy sierpowy; - lewy prosty na głowę, prawy prosty na tułów, lewy sierpowy na głowę	24’	Grupa podzielona na dwie części: trzymających tarcze i wykonujących uderzenia. Czas wykonywania pojedynczego ćwiczenia 2 min, po każdym ćwiczeniu po 1 min odpoczynku, następnie zmiana



<p>Część IV: Ćwiczenia rozciągające</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stojąc w lekkim rozkroku unosimy jedną rękę pionowo w górę, zginamy ją jednocześnie maksymalnie w łokciu. Drugą ręką chwytamy za łokieć i przyciągamy go za głowę. - Stojąc w lekkim rozkroku, jedną rękę prostujemy przed siebie równoległe do podłogi, drugą chwytamy za łokieć wyprostowanej ręki i z w tej pozycji przyciągamy do siebie wyprostowaną rękę, pilnując jednocześnie, by pozostawała ona przez cały czas w pozycji równoległej do podłogi. - W klęku podpartym opieramy ramiona o podłogę wewnętrzną stroną dłoni, palcami skierowanymi do siebie, w tej pozycji prostujemy ramiona w łokciach. - W siadzie płaskim wykonujemy jak najgłębsze skłony tułowia z ramionami chwytającymi za palce stóp, przyciągając je do siebie. - Stojąc na jednej nodze, drugą uginamy w kolanie i chwytamy ręką za stopę w kostce (lewa noga-lewa ręka, prawa noga-prawa ręka) maksymalnie przyciągając ugiętą nogę do góry. 	<p>15'</p>	<p>Na obwodzie koła. Czas każdego ćwiczenia 2 min. Trener koryguje pozycję każdego z uczestników</p>
<p>Ćwiczenia relaksacyjno- uspokajające</p>	<ul style="list-style-type: none"> - W leżeniu tyłem unosimy ku górze ręce, następnie nogi wykonując lekkie wstrząsy i rozluźnienia napięcia mięśniowego. - Leżenie tyłem, oczy zamknięte, wdech nosem, wydech ustami. <p>Propozycje psychologicznych technik relaksacyjnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Mindfull breathing” – aktywne, mentalne skupienie się na procesie oddechu: całej drogi powietrza przez ciało (przez nozdrza, do płuc, z ust), na pracy klatki piersiowej i przepony (brzuch lekko uniesiony przy wdechu, lekko skurczony przy wydechu) - „Body scan” – aktywne, mentalne skupienie się na doznaniach płynących z ciała, mięśni, wsłuchanie się w organizm 	<p>4'</p>	<p>Dostosowanie tonu głosu do technik relaksacyjnych, podkreślanie ważności głębokiego oddechu i rozluźnionych mięśni/ciała dla dobrostanu psychicznego (podkreślenie obustronnej relacji między ciałem a umysłem- koncepcja progresywnej relaksacji mięśni Edmunda Jacobsona*)</p> <p>*Koncepcja ta zakłada, iż naturalną reakcją organizmu na stres i lęk jest spięcie mięśni, a rozluźnienie mięśni powoduje rozluźnienie psychiczne. <i>Jacobson, E. (1938). Progressive relaxation. Chicago: University of Chicago Press</i></p>



<p>Część V: Przedstawienie rezultatów treningu</p>	<p>Szczegółowe omówienie błędów, wskazanie najlepiej ćwiczących</p>	<p>4'</p>	<p>Trener podkreśla dobre strony każdego z uczestników i zachęca do systematycznej pracy nad słabszymi aspektami (pozytywne wzmocnienie* - nagroda w postaci docenienia starań i zauważenia atutów, wzmacnia motywację wewnętrzną adepta).</p> <p>*Wzmocnienie pozytywne jest czołowym pojęciem w eksperymentalnej analizie zachowania.. Jest konsekwencją poprzedniego zachowania, które zachęca do jego ponownego powtórzenia. Jest tożsamy z pojęciem nagrody. Wzmacnia motywację wewnętrzną. <i>Schultz W (2015). "Neuronal reward and decision signals: from theories to data". Physiological</i></p>
<p>Czynności organizacyjno-porządkowe</p>	<p>Zbiórka uczestników; tradycyjne pożegnanie z pokłonem i okazaniem szacunku mistrzom i trenerom</p>	<p>1'</p>	<p>Ustawienie się uczestników w szeregu</p>

Podsumowanie

W Muaythai początkowo kładziono większy nacisk na techniki nożne. Obecnie szeroko spotykane są także techniki bokserskie, ale nadal nadrzędnym celem szkolenia jest praktyczność i skuteczność technik boks tajskiego.

Należy podkreślić młodym adeptom, że jest to dopiero początek ich drogi jaką jest Muaythai, a każde trudy i wyrzeczenia będą docenione tylko trzeba być cierpliwym i sumiennym.



Wstęp

Przedstawienie uczestnikom warsztatów przez trenera podstawowych informacji dotyczących techniki jaką jest klincz tajski. Klincz, inaczej chwyt klamrowy, polega on na obustronnym przytrzymaniu się i walce o dominującą pozycję przeciwników w walce.

Z klinczem mamy do czynienia wyłącznie podczas walki stojąc, w tzw. stójce. Klincz jest zakładany wyłącznie rękami, co odróżnia go od pozycji spotykanej podczas walk w parterze (oplatywanie przeciwnika nogami np. w mma, bjj). Podczas klinczu zawodnicy wykonują kopnięcia kolanami na korpus, nogi i głowę oraz wszelkie uderzenia łokciami. Próbuja zdominować przeciwnika blokując mu ręce, aby nie mógł wykonać ciosu.

SCENARIUSZ TRENINGU GRUPA POCZĄTKUJĄCA II

Miejsce: sala gimnastyczna

Grupa: początkująca

Czas: 90 minut

Ilość osób: 12

Sprzęt: tarcze tajskie PAO

Temat: Nauka klinczu

TOK ZAJĘĆ	OPIS ZADAŃ	CZAS (min)	UWAGI
Część I: Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka uczestników; tradycyjne powitanie z pokłonem i okazaniem szacunku mistrzom i trenerom	1'	Ustawienie się uczestników w szeregu
Przedstawienie planu zajęć	Szczegółowe omówienie tematu i celu zajęć; wstępne omówienie ćwiczeń	2'	
Motywowanie uczestników	Zachęcenie do czynnego udziału w treningu oraz do pełnego skupienia w trakcie wykonywania ćwiczeń Wiedza psychologiczna istotna dla trenerów: społeczna facylitacja.	1'	Společna facylitacja – mechanizm psychologiczny, w którym wydajność/performans osoby jest inny w zależności od publiczności, lub jej braku. Bazując na prawie Yerkesa-Dodsona: „obecność ludzi wzmacnia wydajność, szybkość i precyzję wykonywanej,



			wytrenowanej wcześniej przez osobę czynności, zaś obniży te atrybuty przy czynnościach gorzej znanych.” <i>Kirby, L. (2011, March 17). Group Processes. Lecture Presented to Social Psychology Course at Vanderbilt University, Nashville, TN.</i>
Część II: Rozgrzewka	Marszobieg z krążeniem nadgarstków, następnie przedramion	2'	Po obwodzie koła. Ćwiczenie wykonywane w lewą i w prawą stronę
	Krążenia ramion: - 5x jedno ramię w przód, następnie 5x w tył, zmiana ramienia, - obustronnie 5x w przód, 5x w tył - naprzemianstronnie 5x, zmiana kierunku 5x	2'	W trakcie krążenia jednego ramienia, drugie trzyma gardę
	Bieg krokiem odstawno-dostawnym z wymachem ramion	1'	W lewą stronę, następnie w prawą
	Bieg krokiem skrzyżnym	1'	Lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym; zwrócenie uwagi na pracę bioder i tułowia
	Bieg przodem, na sygnał wyskok i zadanie minimum 4-ch ciosów prostych w wyskoku, następnie dalszy bieg	1'	Można zwiększyć liczbę ciosów w wyskoku do 6-8x
	W podskokach unoszenia kolana do wewnątrz i na zewnątrz trzymanej gardy	1'	Ćwiczenie wykonujemy 2x lewą nogą, 2x prawą
	Przejsie do chodu, wymachy nóg co trzeci krok, następnie wypady co trzeci krok	1'	
	Maszerując krążenia głowy	1'	
	Stojąc krążenia w stawach biodrowych, kolanowych do wewnątrz, na zewnątrz, obunóż w lewo, w prawo, krążenia stawów skokowo-goleniowych	2'	



	Lekki rozkrok, chwyt za kark ku dołowi przytrzymanie 15 sekund, do prawego i lewego ramienia po 15 sekund, za zuchwę ku górze 15 sekund	1'	
Zabawowe formy walki	„Walka kogutów” – ćwiczący w przysiadzie przodem do siebie, na sygnał wykonując podskoki w przysiadzie uderzają dłońmi w dłonie konkurenta zmuszając go do upadku, podparcia się lub wyjścia poza wyznaczone pole zabawy. Nie wolno wykonywać uników.	6'	Uczestnicy w parach, w rozsypanie na wyznaczonych miejscach na sali; z zachowaniem bezpiecznych odległości między parami. Trener czuwa nad bezpieczeństwem uczestników i pilnuje odpowiednich pozycji podczas zabawy
Zabawy z mocowaniem	„Buldożer” – ćwiczący stoją tyłem do siebie opierając się prostymi plecami. Na sygnał starają się przepchnąć konkurenta 2-3metry do tyłu z wyznaczonego miejsca startu. Nie wolno wykonywać uników.		
Część III: Nauka klinczu	Ćwiczenia z partnerem: - z pozycji skrócenie dystansu i chwyt za kark; - ściągnięcia głowy przeciwnika; - przeplatanka rąk bez oporu przeciwnika; - przeplatanka rąk z oporem przeciwnika z pojedynczym uderzeniem kolaniem na korpus; - wychodzenie górne z chwytu; - wychodzenie dolne z chwytu	30'	Uczestnicy w parach wykonują ćwiczenie po 2min z 30 sekundową przerwą, następnie zmiana osoby. Trener koryguje błędy uczestników
Doskonalenie technik uderzanych	Przypomnienie prawidłowej pozycji, odpowiedniego ułożenie ciała w ruchu. Ćwiczenia wykonywane w pozycji walki: - lewy, prawy prosty, kopnięcie frontalne kolaniem bez ściągnięcia; - lewy, prawy prosty chwyt i ściągnięcie przeciwnika za kark z równoczesnym kopnięciem kolaniem na korpus	10'	Grupa podzielona na dwie części: trzymających tarcze i wykonujących ćwiczenia. Czas wykonywania pojedynczego ćwiczenia 2 min, po każdym ćwiczeniu po 1 min odpoczynku, następnie zmiana osoby. Trener koryguje błędy i pozycję każdego z uczestników



<p>Część IV: Ćwiczenia rozciągające</p>	<p>W siadzie klęcznym chwytając rękoma głowę nad potylicą przyciągamy do klatki piersiowej, następnie lewą ręką chwytamy za prawą stronę głowy przyciągając ku przeciwnemu ramieniu i analogicznie na drugą stronę,</p> <ul style="list-style-type: none"> - W klęku podpartym opieramy ramiona o podłogę wewnętrzną stroną dłoni, palcami skierowanymi do siebie, w tej pozycji prostujemy ramiona w łokciach. - W siadzie płaskim wykonujemy jak najgłębsze skłony tułowia z ramionami chwytającymi za palce stóp, przyciągając je do siebie. - Stojąc w lekkim rozkroku unosimy jedną rękę pionowo w górę, zginamy ją jednocześnie maksymalnie w łokciu. Drugą ręką chwytamy za łokieć i przyciągamy go za głowę. - Stojąc w lekkim rozkroku, jedną rękę prostujemy przed siebie równolegle do podłogi, drugą chwytamy za łokieć wyprostowanej ręki i z w tej pozycji przyciągamy do siebie wyprostowaną rękę, pilnując jednocześnie, by pozostawała ona przez cały czas w pozycji równoległej do podłogi. - Stojąc na jednej nodze, drugą uginamy w kolanie i chwytamy ręką za stopę w kostce (lewa noga-lewa ręka, prawa noga-prawa ręka) maksymalnie przyciągając ugiętą nogę do góry. 	<p>18'</p>	<p>Na obwodzie koła. Czas każdego ćwiczenia 2 min. Trener koryguje pozycję każdego z uczestników i przypomina o prawidłowym oddychaniu podczas rozciągania</p>
<p>Ćwiczenia relaksacyjno- uspokajające</p>	<ul style="list-style-type: none"> - W leżeniu tyłem unosimy ku górze ręce, następnie nogi wykonując lekkie wstrząsy i rozluźnienia napięcia mięśniowego. - Leżenie tyłem, oczy zamknięte, wdech nosem, wydech ustami. <p>Propozycje psychologicznych technik relaskacyjnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Mindfull breathing” – aktywne, mentalne skupienie się na procesie oddechu: całej drogi powietrza przez ciało (przez nozdrza, do płuc, z ust), na pracy klatki piersiowej i przepony (brzuch lekko uniesiony przy wdechu, lekko skurczony przy wydechu) - „Body scan” – aktywne, mentalne skupienie się na doznaniach płynących z ciała, mięśni, wsłuchanie się w organizm 	<p>4'</p>	<p>Dostosowanie tonu głosu do technik relaksacyjnych, podkreślanie ważności głębokiego oddechu i rozluźnionych mięśni/ciała dla dobrostanu psychicznego (podkreślenie obustronnej relacji między ciałem a umysłem- koncepcja progresywnej relaksacji mięśni Edmunda Jacobsona*)</p> <p>*Koncepcja ta zakłada, iż naturalną reakcją organizmu na stres i lęk jest spięcie mięśni, a rozluźnienie mięśni powoduje rozluźnienie psychiczne. <i>Jacobson, E. (1938). Progressive relaxation. Chicago: University of Chicago Press</i></p>



<p>Część V: Przedstawienie rezultatów treningu</p>	<p>Szczegółowe omówienie błędów, wskazanie najlepiej ćwiczących</p>	<p>4'</p>	<p>Trener podkreśla dobre strony każdego z uczestników i zachęca do systematycznej pracy nad słabszymi aspektami (pozytywne wzmocnienie* - nagroda w postaci docenienia starań i zauważenia atutów, wzmacnia motywację wewnętrzną adepta).</p> <p>*Wzmocnienie pozytywne jest czołowym pojęciem w eksperymentalnej analizie zachowania.. Jest konsekwencją poprzedniego zachowania, które zachęca do jego ponownego powtórzenia. Jest tożsame z pojęciem nagrody. Wzmacnia motywację wewnętrzną. Schultz W (2015). "Neuronal reward and decision signals: from theories to data". <i>Physiological</i></p>
<p>Czynności organizacyjno- porządkowe</p>	<p>Zbiórka uczestników; tradycyjne pożegnanie z pokłonem i okazaniem szacunku mistrzom i trenerom</p>	<p>1'</p>	<p>Ustawienie się uczestników w szeregu</p>

Podsumowanie

Klincz to podstawowa i jedna z bardziej skutecznych technik w boksie tajskim. Mimo, że wygląda niepozornie, to zawodnicy wchodzący w klincz muszą wykazać się dużą kondycją fizyczną i wydolnością organizmu. Usiłowanie uwolnienia się jest niejednokrotnie zdecydowanie bardziej wyczerpujące niż niejedna walka bokserska. Należy podkreślić młodemu adeptom, że jest to dopiero początek ich drogi jaką jest Muaythai, a każde trudy i wyrzeczenia będą docenione tylko trzeba być cierpliwym i sumiennym.



Wstęp

Przedstawienie uczestnikom warsztatów przez trenera podstawowych informacji dotyczących techniki walki nogami.

W Muaythai mamy do czynienia z 15 technikami uderzeń nogami. Kopnięciami podstawowymi są (pokaz i omówienie każdego typu kopnięcia): frontkick, kopnięcie do przodu wykonywane z biodrami zwróconymi w kierunku ataku, poprzez wyprost w kolanie i biodrze; kopnięcia okrężne - kopnięcie polegające na trafieniu przeciwnika za pomocą piszczela: low kick – niskie w zewnętrzną i wewnętrzną część uda, rzadziej na łydkę; middle kick – średnie, powyżej linii bioder oraz high kick – wysokie kopnięcie celowane w głowę. Ważnym elementem w kopnięciu okrężnym jest skręt na stopie podporowej, gdyż w końcowej fazie biodra powinny być ustawione bokiem lub co najmniej skosem do przeciwnika. Ponadto skręt pozwala uzyskać dużą siłę i dynamikę kopnięcia.

SCENARIUSZ TRENINGU GRUPA POCZĄTKUJĄCA III

Miejsce: sala gimnastyczna

Grupa: początkująca

Czas: 90 minut

Ilość osób: 12

Sprzęt: tarcze tajskie PAO, worki bokserskie

Temat: Nauka kopnięć nogami

TOK ZAJĘĆ	OPIS ZADAŃ	CZAS (min)	UWAGI
Część I: Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka uczestników; tradycyjne powitanie z pokłonem i okazaniem szacunku mistrzom i trenerom	1'	Ustawienie się uczestników w szeregu
Przedstawienie planu zajęć	Szczegółowe omówienie tematu i celu zajęć; wstępne omówienie ćwiczeń	2'	
Motywowanie uczestników	Zachęcenie do czynnego udziału w treningu oraz do pełnego skupienia w trakcie wykonywania ćwiczeń Wiedza psychologiczna istotna dla trenerów: społeczna facylitacja.	1'	Społeczna facylitacja – mechanizm psychologiczny, w którym wydajność/performans osoby jest inny w



			<p>zależności od publiki, lub jej braku. Bazując na prawie Yerkesa-Dodsona: „obecność ludzi wzmocni wydajność, szybkość i precyzję wykonywanej, wytrenowanej wcześniej przez osobę czynności, zaś obniży te atrybuty przy czynnościach gorzej znanych.”</p> <p><i>Kirby, L. (2011, March 17). Group Processes. Lecture Presented to Social Psychology Course at Vanderbilt University, Nashville, TN.</i></p>
Część II: Rozgrzewka	Marszobieg z krążeniem nadgarstków, następnie przedramion i ramion	2'	Po obwodzie koła. Ćwiczenia wykonywane symetrycznie dla obu kończyn górnych. Co 1min zmiana kierunku ruchu
	Bieg krokiem odstawno-dostawnym z wymachem ramion	1'	W lewą stronę, następnie w prawą
	Bieg krokiem skrzyżnym	1'	Lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym; zwrócenie uwagi na istotną pracę bioder i tułowia
	Bieg „bokserski” z wysokim unoszeniem kolan	1'	Trener zwraca uwagę na prawidłową pracę rąk i nóg
	W truchcie na sygnał 3 kroki przyspieszenia i dalej trucht. Po kilku sygnałach zmienić kierunek ruchu przed kolejnym przyspieszeniem	2'	Trener czuwa nad bezpieczeństwem i zachowaniem odpowiednich odstępów między ćwiczącymi
	W podskokach unoszenia kolana do wewnątrz i na zewnątrz trzymanej gardy	1'	Ćwiczenie wykonujemy 2x lewą, 2x prawą nogą



	Przejsie do chodu, wymachy nóg co trzeci krok	1'	
	Maszerując krążenia głowy	1'	
	Stojąc krążenia w stawach biodrowych, kolanowych do wewnątrz, na zewnątrz, obunóż w lewo, w prawo, krążenia stawów skokowo-goleniowych	2'	
	Lekki rozkrok, proste nogi w stawach kolanowych, skłony do jednego kolana, przytrzymanie 15 sekund, do drugiego kolana 15 sekund, do środka 15 sekund	1'	
Zabawowe formy walki	„Stonoga” – ćwiczący stojąc przodem do siebie, na sygnał próbują zdobywać punkty poprzez lekkie nadeptanie stopą na stopę konkurenta, który w tym samym czasie próbuje zrobić to samo. Wolno robić uniki i zmyłki, ale nie wolno uciekać, czy odwracać się tyłem.	5'	Uczestnicy w parach, w rozsypce na wyznaczonych miejscach na sali; z zachowaniem bezpiecznych odległości między parami. Trener czuwa nad bezpieczeństwem uczestników i pilnuje odpowiednich pozycji podczas zabawy
Zabawy z mocowaniem	„Strongman” – ćwiczący o prostych plecach i ugiętych nogach podają sobie ręce. Na sygnał starają się przeciągnąć konkurenta ok.3metry w swoją stronę z wyznaczonego miejsca startu. Nie wolno wykonywać uników, ani puszczać chwytu. Co 30sekund zmiana ręki.		

Część III: Nauka technik nożnych	<p>Naprzemienne opieranie piszczela o tułów partnera: - z przełożeniem ciężaru ciała i przytrzymaniem pozycji; - z odepchnięciem od partnera i powrotem do pozycji walki.</p> <p>Ćwiczenia wykonywane bez oporów zewnętrznych: - przypomnienie prawidłowej pozycji, odpowiedniego ułożenie ciała w ruchu; - kopnięcie frontalne w miejscu; - kopnięcie frontalne poruszając się; - kopnięcie okrężne lowkick w miejscu; - kopnięcie okrężne lowkick poruszając się; - kopnięcie okrężne middlekick w miejscu; - kopnięcie okrężne lowkick poruszając się; - „walka z cieniem” używając powyższych kopnięć</p>	30'	<p>10x jeden uczestnik, 10x drugi, następnie zmiana nogi. Trener koryguje błędy w pozycji i na bieżąco poprawia uczestników</p> <p>Czas wykonywania każdego ćwiczenia 3 min. z 30 sekundową przerwą. Trener koryguje błędy uczestników Uczestnicy wyprowadzają ciosy w sekwencjach ruchowych z wymyślonym przeciwnikiem/celem</p>
--	---	-----	---



	<p>Zestaw ćwiczeń na tarczach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kopnięcia frontalne na poziom tułowia; - kopnięcia okrężne na poziom uda; - kopnięcia okrężne na poziom tułowia; - naprzemiennie kopnięcia frontalne lewą nogą i okrężne prawą nogą na poziomie tułowia 	18'	<p>Grupa podzielona na dwie części: trzymających tarcze i wykonujących ćwiczenia.</p> <p>Czas wykonywania pojedynczego ćwiczenia 2 min, po każdym ćwiczeniu po 30 sek odpoczynku, następnie zmiana osoby. Trener koryguje błędy i pozycję każdego z uczestników</p>
<p>Część IV: Ćwiczenia rozciągające</p>	<ul style="list-style-type: none"> - W wypadzie na lewej nodze chwytemy ręką za zgiętą prawą nogę i przyciągamy ku pośladkowi, analogicznie na drugą stronę, - W klęku podpartym opieramy ramiona o podłogę wewnętrzną stroną dłoni, palcami skierowanymi do siebie, w tej pozycji prostujemy ramiona w łokciach. - W siadzie rozkrocznym wykonujemy jak najgłębsze skłony tułowia z ramionami chwytającymi za palce stóp, przyciągając je do siebie; do prawej, lewej nogi oraz pomiędzy nimi z chwytem za podudzia/stopy. - Stojąc w lekkim rozkroku unosimy jedną rękę pionowo w górę, zginamy ją jednocześnie maksymalnie w łokciu. Drugą ręką chwytemy za łokieć i przyciągamy go za głowę. - Stojąc w lekkim rozkroku, jedną ręką prostujemy przed siebie równoległe do podłogi, drugą chwytamy za łokieć wyprostowanej ręki i z w tej pozycji przyciągamy do siebie wyprostowaną rękę, pilnując jednocześnie, by pozostawała ona przez cały czas w pozycji równoległej do podłogi. <p>Ćwiczenia relaksacyjno- uspokajające</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Człowiek guma” – w leżeniu tyłem na sygnał staramy się maksymalnie wyciągnąć jak najdalej ręce i nogi przez 5 sekund, następnie rozluźnić. - Siad klęczny, oczy zamknięte, wdech nosem, wydech ustami. <p>Propozycje psychologicznych technik relaksacyjnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Mindfull breathing” – aktywne, mentalne skupienie się na procesie oddechu: całej drogi 	14'	<p>Na obwodzie koła. Czas każdego ćwiczenia 1 min. Trener koryguje pozycję każdego z uczestników i przypomina o prawidłowym oddychaniu podczas rozciągania</p> <p>Powtarzamy 3x</p> <p>Dostosowanie tonu głosu do technik relaksacyjnych, podkreślanie ważności głębokiego oddechu i rozluźnionych mięśni/ciała dla dobrostanu psychicznego (podkreślenie obustronnej relacji między ciałem a umysłem- koncepcja</p>
		3'	



	<p>powietrza przez ciało (przez nozdrza, do płuc, z ust), na pracy klatki piersiowej i przepony (brzuch lekko uniesiony przy wdechu, lekko skurczony przy wydechu)</p> <p>- „Body scan” – aktywne, mentalne skupienie się na doznaniach płynących z ciała, mięśni, wsłuchanie się w organizm</p>		<p>progresywnej relaksacji mięśni Edmunda Jacobsona*)</p> <p>*Koncepcja ta zakłada, iż naturalną reakcją organizmu na stres i lęk jest spięcie mięśni, a rozluźnienie mięśni powoduje rozluźnienie psychiczne. <i>Jacobson, E. (1938). Progressive relaxation. Chicago: University of Chicago Press</i></p>
<p>Część V: Przedstawienie rezultatów treningu</p>	<p>Szczegółowe omówienie błędów, wskazanie najlepiej ćwiczących</p>	<p>2’</p>	<p>Trener podkreśla dobre strony każdego z uczestników i zachęca do systematycznej pracy nad słabszymi aspektami (pozytywne wzmocnienie* - nagroda w postaci docenienia starań i zauważenia atutów, wzmacnia motywację wewnętrzną adepta).</p> <p>*Wzmocnienie pozytywne jest czołowym pojęciem w eksperymencie zachowania. Jest konsekwencją poprzedniego zachowania, które zachęca do jego ponownego powtórzenia. Jest tożsame z pojęciem nagrody. Wzmacnia motywację wewnętrzną. <i>Schultz W (2015). "Neuronal reward and decision signals: from theories to data". Physiological</i></p>
<p>Czynności organizacyjno-porządkowe</p>	<p>Zbiórka uczestników; tradycyjne pożegnanie z pokłonem i okazaniem szacunku mistrzom i trenerom</p>	<p>1’</p>	<p>Ustawienie się uczestników w szeregu</p>

Podsumowanie

Muaythai przede wszystkim bazuje na skuteczności walki, więc priorytetem są silne i mocne kopnięcia wywołujące realne wrażenie i efekt na przeciwniku. W tym stylu początkowo kładziono większy nacisk na techniki nożne i klincz, ale obecnie szeroko spotykane są także techniki bokserskie. Walkę tajską wyróżnia stosowanie dużej ilości mocnych, niskich



kopnięcia okrężnych, a także techniki bardzo charakterystycznych łokci oraz blokowania kopnięć przeciwnika. Należy podkreślić młodym adeptom, że jest to dopiero początek ich drogi jaką jest Muaythai, a każde trudy i wyrzeczenia będą docenione tylko trzeba być cierpliwym i sumiennym.

Wstęp

Przedstawienie uczestnikom warsztatów przez trenera podstawowych informacji dotyczących techniki pracy na przyrządach oraz z partnerem.

W procesie dążenia do pełnokontaktowej walki muaythai niezastąpionym elementem jest systematyczna i progresywna praca nad samorozwojem każdego zawodnika . W dążeniu do zrealizowania tego celu dużą rolę odgrywa praca na wszelkich płaszczyznach z partnerem oraz na przyborach i przyrządach.

SCENARIUSZ TRENINGU GRUPA ŚREDNIOZAAWANSOWANA

Miejsce: sala gimnastyczna

Grupa: zaawansowana

Czas: 90 minut

Ilość osób: 14

Sprzęt: worki bokserskie, tarcze PAO, rękawice bokserskie, ochraniacze piszczeli i stóp, ochraniacze tułowia, kaski, szczęki, suspensoria

Temat: Doskonalenia technik ręcznych i nożnych w pracy na przyrządach oraz z partnerem

TOK ZAJĘĆ	OPIS ZADAŃ	CZAS (min)	UWAGI
Część I: Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka uczestników; tradycyjne powitanie z pokłonem i okazaniem szacunku mistrzom i trenerom	1'	Ustawienie się uczestników w szeregu
Przedstawienie planu zajęć	Szczegółowe omówienie tematu i celu zajęć; wstępne omówienie ćwiczeń	2'	
Motywowanie uczestników	Zachęcenie do czynnego udziału w treningu oraz do pełnego skupienia w trakcie wykonywania ćwiczeń Wiedza psychologiczna istotna dla trenerów:	1'	Spółeczna facylitacja – mechanizm psychologiczny, w którym wydajność/performans



	społeczna facylitacja.		<p>osoby jest inny w zależności od publiki, lub jej braku. Bazując na prawie Yerkesa-Dodsona: „obecność ludzi wzmocni wydajność, szybkość i precyzję wykonywanej, wytrenowanej wcześniej przez osobę czynności, zaś obniży te atrybuty przy czynnościach gorzej znanych.”</p> <p><i>Kirby, L. (2011, March 17). Group Processes. Lecture Presented to Social Psychology Course at Vanderbilt University, Nashville, TN.</i></p>
Część II: Rozgrzewka	W truchcie krążenia ramion we wszystkich płaszczyznach	1'	Po obwodzie koła. Ćwiczenia wykonywane symetrycznie dla obu kończyn górnych.
	Bieg krokiem odstawno-dostawnym z pojedynczymi uderzeniami bokserskimi w powietrze	1'	W lewą stronę, następnie w prawą
	Bieg „bokserski” z wysokim unoszeniem kolan i przyspieszeniami całości ćwiczenia na sygnał	1'	Trener zwraca uwagę na prawidłową pracę rąk i nóg
	Podsłoki z dynamicznymi wymachami ramion	1'	Naprzemianstronnie
	W truchcie na sygnał 3 kroki przyspieszenia i dalej trucht. Po kilku sygnałach zmienić kierunek ruchu przed kolejnym przyspieszeniem	1'	Trener czuwa nad bezpieczeństwem i zachowaniem odpowiednich odstępów między ćwiczącymi
	- Skrętoskłony z równoczesnym przemieszczaniem się do przodu, następnie tyłem	1'	Naprzemianstronnie



	Podpór przodem , wyrzuty nóg	1'	
	Stojąc krążenia w stawach biodrowych, kolanowych do wewnątrz, na zewnątrz, obunóż w lewo, w prawo, krążenia stawów skokowo-goleniowych	1'	
	Kłaśnięcia pod uniesioną nogą 2x 25	1'	Zgiętą w kolanie lub wyprostowaną – w zależności od możliwości gibkościowych
	Stojąc w pozycji walki dynamiczne wymachy prostych nóg	1'	10x lewa i 10x prawa do góry, do boku, do tyłu
Zabawowe formy walki	„Stonoga” – ćwiczący stojąc przodem do siebie, na sygnał próbują zdobywać punkty poprzez lekkie nadeptanie stopą na stopę konkurenta, który w tym samym czasie próbuje zrobić to samo. Wolno robić uniki i zmyłki, ale nie wolno uciekać, czy odwracać się tyłem.	5'	Uczestnicy w parach, w rozsypce na wyznaczonych miejscach na sali; z zachowaniem bezpiecznych odległości między parami. Trener czuwa nad bezpieczeństwem uczestników i pilnuje odpowiednich pozycji podczas zabawy
Zabawy z mocowaniem	„Buldożer” – ćwiczący stają tyłem do siebie opierając się prostymi plecami. Na sygnał starają się przepchnąć konkurenta 3metry do tyłu z wyznaczonego miejsca startu. Nie wolno wykonywać uników.		
Część III: Doskonalenie technik ręcznych i nożnych	<p>Ćwiczenia wykonywane bez oporów zewnętrznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „lustrzana walka z cieniem” - naprzemienna praca rąk i nóg łącząca całe sekwencje uderzeń <p>Ćwiczenia wykonywane naprzemiennie z partnerem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 uderzenie bokserskie – 1 uderzenie bokserskie; - 2 uderzenia bokserskie, dowolne kopnięcie – 2 uderzenia bokserskie, dowolne kopnięcia; - dowolna akcja 3-uderzeniowa zakończona niskim kopnięciem – dowolna akcja 3-uderzeniowa zakończona niskim kopnięciem - 3 dowolne uderzenia – 3 dowolne uderzenia <p>Ćwiczenia na workach bokserskich:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ciosy bokserskie; - kopnięcia; - uderzenia łokciami i kolanami; - dowolne akcje 4-uderzeniowe; - dowolne akcje 3-uderzeniowe, kończy dowolne kopnięcie 	35'	<p>Uczestnicy stojąc naprzeciw siebie w odległości 3m bezkontaktowo wyprowadzając ciosy, w określonych sekwencjach ruchowych, w zróżnicowanym tempie.</p> <p>Trener koryguje błędy, zmienia tempo i na bieżąco poprawia uczestników.</p> <p>Czas wykonywania każdego ćwiczenia 3 min. z 30 sekundową przerwą. Trener koryguje błędy i pozycję każdego z uczestników</p>



	<p>Ćwiczenia na tarczach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 uderzeń bokserskich; - 50 dowolnych, okrężnych kopnięć; - 50x lewy prosty, prawy sierpowy, lewy sierpowy zakończone prawym middle kickiem 	16'	<p>Czas wykonywania pojedynczego ćwiczenia 2 min, po każdym ćwiczeniu zmiana ćwiczącego w trakcie 1 minuty odpoczynku. Trener koryguje błędy i motywuje w dążeniu do wyznaczonego celu</p>
<p>Część IV: Ćwiczenia rozciągające</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stojąc w lekkim rozkroku unosimy jedną rękę pionowo w górę, zginamy ją jednocześnie maksymalnie w łokciu. Drugą ręką chwytamy za łokieć i przyciągamy go za głowę. - Stojąc w lekkim rozkroku, jedną rękę prostujemy przed siebie równoległe do podłogi, drugą chwytamy za łokieć wyprostowanej ręki i z w tej pozycji przyciągamy do siebie wyprostowaną rękę, pilnując jednocześnie, by pozostawała ona przez cały czas w pozycji równoległej do podłogi. 	13'	<p>Na obwodzie koła. Czas każdego ćwiczenia 1 min. Trener koryguje pozycję każdego z uczestników i przypomina o prawidłowym oddychaniu podczas rozciągania</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - W siadzie „płatkarskim” skłony do wyprostowanej nogi, zmiana nogi - W siadzie rozkrocznym wykonujemy jak najgłębsze skłony tułowia z ramionami chwytającymi za palce stóp, przyciągając je do siebie; do prawej, lewej nogi oraz pomiędzy nimi z chwytem za podudzia/stopy. - W wypadzie na lewej nodze chwytamy ręką za zgiętą prawą nogę i przyciągamy ku pośladkowi, analogicznie na drugą stronę, - W klęku podpartym opieramy ramiona o podłogę wewnętrzną stroną dłoni, palcami skierowanymi do siebie, w tej pozycji prostujemy ramiona w łokciach. 		<p>Dostosowanie tonu głosu do technik relaksacyjnych, podkreślanie ważności głębokiego oddechu i rozluźnionych mięśni/ciała dla dobrostanu psychicznego</p>



<p>Ćwiczenia relaksacyjno- uspokajające</p>	<ul style="list-style-type: none"> - w marszu wspięcie na palce, ramiona w górę – wdech, przejście na całe stopy, ramiona w dół - wydech - w marszu rozluźnienie ramion poprzez „strzaśnięcia” we wszystkich płaszczyznach; - w siadzie nogi ugięte w stawach kolanowych i rozluźnienie kończyn dolnych; - siad klęczny, oczy zamknięte, wdech nosem, wydech ustami. <p>Propozycje psychologicznych technik relaksacyjnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Mindfull breathing” – aktywne, mentalne skupienie się na procesie oddechu: całej drogi powietrza przez ciało (przez nozdrza, do płuc, z ust), na pracy klatki piersiowej i przepony (brzuch lekko uniesiony przy wdechu, lekko skurczony przy wydechu) - „Body scan” – aktywne, mentalne skupienie się na doznaniach płynących z ciała, mięśni, wsłuchanie się w organizm 	<p>4’</p>	<p>(podkreślenie obustronnej relacji między ciałem a umysłem- koncepcja progresywnej relaksacji mięśni Edmunda Jacobsona*)</p> <p>*Koncepcja ta zakłada, iż naturalną reakcją organizmu na stres i lęk jest spięcie mięśni, a rozluźnienie mięśni powoduje rozluźnienie psychiczne. <i>Jacobson, E. (1938). Progressive relaxation. Chicago: University of Chicago Press</i></p>
<p>Część V: Przedstawienie rezultatów treningu</p>	<p>Szczegółowe omówienie błędów, wskazanie najlepiej ćwiczących i zasad bezpieczeństwa</p>	<p>2’</p>	<p>Trener podchodzi do każdego uczestnika</p> <p>Trener podkreśla dobre strony każdego z uczestników i zachęca do systematycznej pracy nad słabszymi aspektami (pozytywne wzmocnienie* - nagroda w postaci docenienia starań i zauważenia atutów, wzmacnia motywację wewnętrzną adepta).</p> <p>*Wzmocnienie pozytywne jest czołowym pojęciem w eksperymentalnej analizie zachowania.. Jest konsekwencją poprzedniego zachowania, które zachęca do jego ponownego powtórzenia. Jest tożsame z pojęciem nagrody. Wzmacnia motywację wewnętrzną.</p>



			<i>Schultz W (2015). "Neuronal reward and decision signals: from theories to data". Physiological</i>
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka uczestników; tradycyjne pożegnanie z pokłonem i okazaniem szacunku mistrzom i trenerom	1'	Ustawienie się uczestników w szeregu

Podsumowanie

Czynnik motywacji w dążeniu do realizowania postawionych celów jest jednym z istotniejszych założeń treningowych szczególnie u młodych adeptów. Zainteresowanie uczniów sportami walki, ich chęci do tego typu ćwiczeń i takiej formy zajęć, wskazują na wielką potrzebę prezentowania im ciągle nowych rozwiązań na spędzenia wolnego czasu i pokazanie jakże ważnych możliwości rozwoju przez sport. Zaangażowanie z jakim uczniowie przechodzili przez kolejne etapy treningu dostarczyło mi i przede wszystkim im wiele radości i utwierdziło w przekonaniu, że przygotowany przeze mnie trening był dla nich interesujący, dający im wyzwanie oraz spotykający się z dużym zainteresowaniem młodzieży.



Wstęp

Przedstawienie uczestnikom warsztatów przez trenera podstawowych informacji dotyczących techniki walki sparingowej i jej bezpieczeństwa.

Ćwiczenia towarzyszące sportom walki angażują wszystkie grupy mięśniowe, a w połączenie treningu aerobowego z siłowym daje maksymalne rezultaty dla naszej wydolności i sylwetki, a co za tym idzie – nieocenioną satysfakcję z poczynionych postępów. Sam element sparingowy jest niejako sprawdzianem poziomu rozwoju adeptów, ale przede wszystkim pokazuje poziom zrozumienia stosowanych technik dając kolejną bardzo ważną lekcję w ich rozwoju.

SCENARIUSZ TRENINGU GRUPA ZAAWANSOWANA

Miejsce: sala gimnastyczna

Grupa: zaawansowana

Czas: 90 minut

Ilość osób: 10

Sprzęt: rękawice bokserskie, ochraniacze piszczeli i stóp, kaski, szczęki, suspensoria

Temat: Doskonalenia technik ręcznych i nożnych w walce sparingowej

TOK ZAJĘĆ	OPIS ZADAŃ	CZAS (min)	UWAGI
Część I: Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka uczestników; tradycyjne powitanie z pokłonem i okazaniem szacunku mistrzom i trenerom	1'	Ustawienie się uczestników w szeregu
Przedstawienie planu zajęć	Szczegółowe omówienie tematu i celu zajęć; wstępne omówienie ćwiczeń	2'	
Motywowanie uczestników	Zachęcenie do czynnego udziału w treningu oraz do pełnego skupienia w trakcie wykonywania ćwiczeń Wiedza psychologiczna istotna dla trenerów: społeczna facylitacja.	1'	Společna facylitacja – mechanizm psychologiczny, w którym wydajność/performance osoby jest inny w zależności od publiki, lub jej braku. Bazując na prawie Yerkesa-Dodsona: „obecność ludzi wzmocni wydajność, szybkość i precyzję wykonywanej, wytrenowanej wcześniej przez osobę czynności,



			<p>zaś obniży te atrybuty przy czynnościach gorzej znanych.”</p> <p><i>Kirby, L. (2011, March 17). Group Processes. Lecture Presented to Social Psychology Course at Vanderbilt University, Nashville, TN.</i></p>
Część II: Rozgrzewka	Marszobieg z krążeniem nadgarstków, następnie przedramion i ramion	2'	Po obwodzie koła. Ćwiczenia wykonywane symetrycznie dla obu kończyn górnych. Co 1min zmiana kierunku ruchu
	Bieg krokiem odstawno-dostawnym z uderzeniami bokserскими w powietrze	1'	W lewą stronę, następnie w prawą
	Bieg krokiem skrzyżnym	1'	Lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym; zwrócenie uwagi na istotną pracę bioder i tułowia
	Bieg „bokserski” z wysokim unoszeniem kolan i przyspieszeniami całości ćwiczenia na sygnał	1'	Trener zwraca uwagę na prawidłową pracę rąk i nóg
	W podskokach unoszenia kolana do wewnątrz i na zewnątrz trzymanej gardy	1'	Ćwiczenie wykonujemy 2x lewą, 2x prawą nogą
	W truchcie na sygnał 3 kroki przyspieszenia i dalej trucht. Po kilku sygnałach zmienić kierunek ruchu przed kolejnym przyspieszeniem	2'	Trener czuwa nad bezpieczeństwem i zachowaniem odpowiednich odstępów między ćwiczącymi
	Przejsie do chodu wypady nóg z zewnętrzną rotacją tułowia i rąk	1'	Co trzeci krok zmiana nogi
	Maszerując krążenia głowy i wspięcia na palce	1'	
	Stojąc krążenia w stawach biodrowych, kolanowych do wewnątrz, na zewnątrz, obunóż w lewo, w prawo, krążenia stawów skokowo-goleniowych	2'	



	Stojąc w pozycji walki dynamiczne wymachy prostych nóg	2'	10x lewa i 10x prawa do góry, do boku, do tyłu
Zabawowe formy walki	„Pointfighting” - ćwiczący stojąc przodem do siebie, na sygnał próbują zdobywać punkty poprzez lekkie klepięcia otwartą dłońią w barki konkurenta, który w tym samym czasie próbuje zrobić to samo. Wolno robić uniki i zmyłki, ale nie wolno uciekać z wyznaczonego pola zabawy.	6'	Uczestnicy w parach, w rozsypce na wyznaczonych miejscach na sali; z zachowaniem bezpiecznych odległości między parami. Trener czuwa nad bezpieczeństwem uczestników i pilnuje odpowiednich pozycji podczas zabawy
Zabawy z mocowaniem	„Walka w podporze przodem” - ćwiczący naprzeciwko siebie, poruszając się w podporze przodem starając się poprzez chwyt i pociągnięcie za nadgarstek wytracić przeciwnika z równowagi.		

Część III: Doskonalenie ciosów i kopnięć	Ćwiczenia wykonywane bez oporów zewnętrznych: - „walka z cieniem” - naprzemienna praca rąk i nóg łącząca całe sekwencje uderzeń	30'	Uczestnicy wyprowadzają ciosy z lekkim obciążeniem w dłoniach, w określonych sekwencjach ruchowych z wyimaginowanym partnerem, w narastającym tempie. Trener koryguje błędy, podkręca tempo i na bieżąco poprawia uczestników. Czas wykonywania każdego ćwiczenia 3 min. z 1 min przerwy. Trener koryguje błędy i pozycję każdego z uczestników
	Ćwiczenia wykonywane naprzemiennie z partnerem: - lewy, prawy prosty – jednocześnie dowolna kontra partnera; - lewy, prawy prosty, lewy sierpowy – dwie ręczne kontry partnera; - lewy, prawy prosty, lewy lub prawy middle kick – przechwyt i dowolna kontra partnera; - lewy prosty, lewy lub prawy low kick – blok, dowolne dwa kopnięcia; - 3 dowolne uderzenia – 3 dowolne uderzenia		
	Walka sparingowa z użyciem powyższych technik	15'	Czas wykonywania pojedynczego ćwiczenia 2 min, po każdym ćwiczeniu zmiana partnera i 1 minuta odpoczynku. Trener koryguje błędy i czuwa nad bezpieczeństwem podczas walk sparingowych



<p>Część IV: Ćwiczenia rozciągające</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stojąc w lekkim rozkroku unosimy jedną rękę pionowo w górę, zginamy ją jednocześnie maksymalnie w łokciu. Drugą ręką chwytamy za łokieć i przyciągamy go za głowę. - Stojąc w lekkim rozkroku, jedną rękę prostujemy przed siebie równoległe do podłogi, drugą chwytamy za łokieć wyprostowanej ręki i z w tej pozycji przyciągamy do siebie wyprostowaną rękę, pilnując jednocześnie, by pozostawała ona przez cały czas w pozycji równoległej do podłogi. - W siadzie rozkrocznym wykonujemy jak najgłębsze skłony tułowia z ramionami chwytającymi za palce stóp, przyciągając je do siebie; do prawej, lewej nogi oraz pomiędzy nimi z chwytem za podudzia/stopy. - W wypadzie na lewej nodze chwytamy ręką za zgiętą prawą nogę i przyciągamy ku pośladkowi, analogicznie na drugą stronę, - W klęku podpartym opieramy ramiona o podłogę wewnętrzną stroną dłoni, palcami skierowanymi do siebie, w tej pozycji prostujemy ramiona w łokciach. 	<p>14'</p>	<p>Na obwodzie koła. Czas każdego ćwiczenia 1 min. Trener koryguje pozycję każdego z uczestników i przypomina o prawidłowym oddychaniu podczas rozciągania</p>
<p>Ćwiczenia relaksacyjno- uspokajające</p>	<ul style="list-style-type: none"> - w marszu wznos ramion w górę wdech, opust – wydech; - w marszu rozluźnienie ramion poprzez „strzaśnięcia” we wszystkich płaszczyznach; - w siadzie nogi ugięte w stawach kolanowych i rozluźnienie kończyn dolnych; - z klęku podpartego obunóż przejście do siadu klęcznego w opadzie tułowia z rękoma prostymi na podłożu; - siad klęczny, oczy zamknięte, wdech nosem, wydech ustami. <p>Propozycje psychologicznych technik relaksacyjnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Mindfull breathing” – aktywne, mentalne skupienie się na procesie oddechu: całej drogi powietrza przez ciało (przez nozdrza, do płuc, z ust), na pracy klatki piersiowej i przepony (brzuch lekko uniesiony przy wdechu, lekko skurczony przy wydechu) - „Body scan” – aktywne, mentalne skupienie się na doznaniach płynących z ciała (rytm serca, oddech), mięśni (napięcie, ciężkość, temperatura), wsłuchanie się w organizm. 	<p>4'</p>	<p>Dostosowanie tonu głosu do technik relaksacyjnych, podkreślanie ważności głębokiego oddechu i rozluźnionych mięśni/ciała dla dobrostanu psychicznego (podkreślenie obustronnej relacji między ciałem a umysłem- koncepcja progresywnej relaksacji mięśni Edmunda Jacobsona*)</p> <p><small>*Koncepcja ta zakłada, iż naturalną reakcją organizmu na stres i lęk jest spięcie mięśni, a rozluźnienie mięśni powoduje rozluźnienie psychiczne. Jacobson, E. (1938). <i>Progressive relaxation</i>. Chicago: University of Chicago Press</small></p>



<p>Część V: Przedstawienie rezultatów treningu</p>	<p>Szczegółowe omówienie błędów, wskazanie najlepiej ćwiczących i zasad bezpieczeństwa</p>	<p>2'</p>	<p>Trener podchodzi do każdego uczestnika</p> <p>Trener podkreśla dobre strony każdego z uczestników i zachęca do systematycznej pracy nad słabszymi aspektami (pozytywne wzmocnienie* - nagroda w postaci docenienia starań i zauważenia atutów, wzmacnia motywację wewnętrzną adepta).</p> <p>*Wzmocnienie pozytywne jest czołowym pojęciem w eksperymentalnej analizie zachowania.. Jest konsekwencją poprzedniego zachowania, które zachęca do jego ponownego powtórzenia. Jest tożsame z pojęciem nagrody. Wzmacnia motywację wewnętrzną.</p> <p><i>Schultz W (2015). "Neuronal reward and decision signals: from theories to data". Physiological</i></p>
<p>Czynności organizacyjno-porządkowe</p>	<p>Zbiórka uczestników; tradycyjne pożegnanie z pokłonem i okazaniem szacunku mistrzom i trenerom</p>	<p>1'</p>	<p>Ustawienie się uczestników w szeregu</p>

Podsumowanie

Filozofia będąca od wieków nieodzownym elementem wszelakich walk, łączy trzy podstawowe pojęcia: dyscyplina, konsekwencja i szacunek dla przeciwnika – do których każdy prawdziwy wojownik stosuje się w treningu, w walce oraz w życiu.

Należy podkreślić młodemu adeptom, że sama walka sparingowa to tylko element Ich drogi rozwoju i nie sam wynik jest najważniejszy, a właśnie przebyta przez nich droga do celu.



PODSUMOWANIE

Niski status społeczny i ekonomiczny bardzo często ma negatywny wpływ na młodych ludzi, może prowadzić do wykluczenia ze społeczeństwa. W szczególności od najmłodszych lat można zauważyć przypadki wykluczenia społecznego, tylko ze względu na odmienną przynależność ekonomiczną. Inne dzieci mogą czuć się uprawnione do wykluczenia drugiego i właśnie dlatego, że nazywają go innym. Dziecko, z powodu tych epizodów, czuje się niepewnie i ma złe samopoczucie, ponieważ jest uważane za inne od reszty.

Dorosły musi znaleźć właściwą strategię, żebyś natychmiast móc zapobiec powstaniu takich zachowań u dzieci. Uprawianie sportu dla dziecka z takimi problemami może być dobrym pomysłem monitorowania tych zachowań.

Na przykład w takim sporcie jak Muaythai, treningi odbywają się w grupach, to z kolei zapewnia stałe relacje między rówieśnikami; pozwala dzieciom spotykać się i radzić sobie nawzajem, a więc być częścią tej samej grupy. W takich sytuacjach każda różnica społeczna zanika, a dziecko traktuje partnera szkolenia jako równego sobie. Ta dyscyplina sportu w szczególności przestrzega zasady, która powinna być dla wszystkich na pierwszym miejscu, to jest szacunek do drugiej osoby. W muaythai konieczne jest zaangażowanie, chęć działania i ciągłej konkurencji, co staje się motywacją do poprawy.

Trener ma decydującą rolę: w rzeczywistości musi on zająć się dynamiką relacji, które rodzą się wśród dzieci i zachęcać je do wzajemnego szacunku i wsparcia. Jednocześnie musi podejść indywidualnie do każdego z dzieci, gdyż każde z uczniów ma swoje, szczególne problemy. Kiedy dziecko jest świadome swoich możliwości, zdaje sobie sprawę, że zyskuje dla siebie miejsce w sporcie, czuje się włączone do danej grupy i zaakceptowane. Razem to wszystko zapewnia pewność siebie, a dziecko znajduje swoje miejsce w społeczeństwie.

W ten sposób, dzięki swoim cechom i umiejętnościom, dziecko przeciwstawia się wykluczeniu społecznemu: jest zachęcane do zaangażowania i rozwoju poczucia własnej wartości.

Muaythai jest jednym z najbardziej odpowiednich sportów dla nastolatków, dzięki któremu można uformować własną tożsamość. Trener tu odgrywa główną rolę, ponieważ staje się punktem odniesienia dla nastolatka, pomagając mu odkryć swoje umiejętności i kompetencje, ucząc go wierzyć w siebie.

Trener wita nastolatka w swojej grupie, motywuje go do osiągnięcia najlepszych wyników. Podczas treningu młodzież eksperymentuje ze swoimi umiejętnościami i uczy się



rozpoznawać swoje słabości, następnie pracuje nad nimi, dążąc do ciągłego doskonalenia. Muaythai pomaga nastolatkom skupić się na osiągnięciu zamierzonych celów, pokonaniu trudności.

Podczas treningu podważają się umiejętności nastolatka, w takich momentach trener wspiera, zachęca i motywuje go, by się nie poddawał. Nastolatek zaczyna ufać trenerowi, który motywuje go do zaangażowania i ciężkiej pracy, aby osiągnąć swoje cele. W miarę upływu czasu zaczyna zdawać sobie sprawę, jakie są jego umiejętności, co się polepszyło. Muaythai stawia sportowca przed samym sobą, z jednej strony uświadamia mu jego granice oraz możliwości, a z innej rozwija zdrową konkurencję. Dzięki treningom w grupach nastolatek motywuje się do angażowania się i osiągnięcia lepszych wyników, ponieważ ćwicząc z rówieśnikami- wzmagają poczucie zdrowej rywalizacji.

Do jednych z najważniejszych zadań wychowawczych trenerów można zaliczyć:

- resocjalizacja poprzez sporty ogólnorozwojowe oraz sporty walki;
- organizacja zajęć, dzięki którym wychowankowie nabędą umiejętności ułatwiające funkcjonowanie i powrót do środowiska społecznego;
- rozwijanie umiejętności i zainteresowań młodzieży;
- prowadzenie rozmów wychowawczych, zapobieganie ryzykownym zachowaniom;
- organizacja wyjazdów na wydarzenia sportowe, oraz sportowo-kulturalne związane przede wszystkim ze sportami walki;
- uświadamianie korzyści z uprawiania aktywnego trybu życia.

Podsumowując, można powiedzieć, że Muaythai poprzez trenera oraz rodzaj treningu staje się doskonałym sportem do pracy nad zaufaniem nastolatków i motywowaniem ich do angażowania się w działania, które wykonują.

