



# **Sekcja Bokseraska**

## 1. Myśl szkoleniowa sekcji bokserskiej "Wisła Płock"

Głównym działaniem sekcji bokserskiej jest stworzenie bazy szkoleniowej dla dzieci i młodzieży w wieku 10-16 lat. Stanowić ona będzie podstawę do sukcesów juniorskich i seniorskich w wieku 17-23 lat.

We wczesnej fazie szkolenia sekcji bokserskiej "Wisła Płock" przede wszystkim zależy na wychowywaniu i kształtowaniu zarówno sportowemu, jak i poza sportowemu, uczestników zajęć. Poprzez sport, a w szczególności boks olimpijski, chcemy nauczyć dzieci i młodzież, m.in.:

- sumienności,
- wiary we własne możliwości,
- odpowiedzialności,
- tłumienia agresji i wykorzystywania jej na polu sportowym,
- łączenia wielu spraw na różnych płaszczyznach życiowych (trening i szkoła),
- dyscypliny,
- dbania o własne zdrowie, za pomocą uczenia nawyków żywieniowych,
- zdrowej rywalizacji poprzez udział w zawodach,
- braterstwa poprzez pracę w parach i grupach podczas treningów,
- jedności poprzez wspólne tworzenie drużyny boksu olimpijskiego.

W głównej myśli szkoleniowej naszej sekcji, medale czy puchary stanowią nagrodę za ciężko wykonaną pracę nad sobą pod kątem rozwoju sportowego oraz własnej osoby, a nie główny cel, na który nastawia się dzieci i młodzież. Sekcja bokserska posiada także własny wewnętrzny system nagradzania wyróżniających się sumiennością i umiejętnościami zawodników. Sekcja ma na celu przede wszystkim wspierać zawodników, którzy wyróżniają się wzorowym zachowaniem, dużą frekwencją obecności na zajęciach oraz dobrymi ocenami w szkole. Przy stałym kontakcie ze szkołą, sekcja jest w stanie pomóc rozwijać dzieci i młodzież pod kątem wychowawczym.

## **2. Strategia szkolenia dzieci i młodzieży ze szkół podstawowych sekcji bokserskiej „Wisła Płock”**

Głównym celem sekcji bokserskiej jest promocja oraz upowszechnianie sportu, w szczególności boksu olimpijskiego, wśród dzieci i młodzieży ze szkół podstawowych. Priorytetem dla sekcji jest wiek 10-16 lat. To właśnie w tym wieku dzieci i młodzież przechodzą najważniejsze kształtowanie sportowe, tj. koordynacja, motoryka czy gibkość, a także poza sportowe, tj. kształtowanie osobowości, wiarę we własne umiejętności czy kształtowanie nawyków żywieniowych, które stanowią podstawę pod możliwość realizacji wielu zadań edukacyjnych, zawodowych czy społecznych w dalszym życiu.

Celem nadrzędnym jaki sobie postawiliśmy przy powołaniu sekcji bokserskiej "Wisła Płock" jest świadomość różnorodności dyscyplin sportowych, które stają się popularne wśród dzieci i młodzieży. Chcemy zwiększyć dostępność oraz wachlarz do usług sportowych w naszym mieście, rozbudzać zainteresowania sportowe wśród najmłodszych oraz motywować do aktywnego trybu życia, dlatego jako klub zdecydowaliśmy się realizować zajęcia z boks olimpijskiego.

Mając na uwadze, jak wielkim wyzwaniem jest praca z taką grupą wiekową, uczestnicy zajęć będą mieli odpowiednie warunki do prawidłowego rozwoju fizycznego oraz edukację sportową na najwyższym poziomie, gdyż do osiągnięcia naszego celu została dobrana odpowiednio przeszkolona i doświadczona kadra trenerska. W chwili obecnej sekcja bokserska "Wisła Płock" ma nawiązaną współpracę wyłącznie z trenerami posiadającymi uprawnienia trenera II klasy boks oraz instruktorów boks, posiadającymi długoletnie doświadczenie w pracy z młodzieżą, doświadczenie zdobywane jako zawodnicy w różnych dyscyplinach sportowych oraz odnoszący sukcesy w życiu osobistym i zawodowym. Ponadto sekcja będzie promowała wartości moralno-etyczne w celach wychowawczo-dydaktycznych.

Nasza kadra trenerska będzie szkoliła dzieci i młodzież w III etapach szkoleniowych:

- etap przygotowania wstępnego (dotyczy grupy wiekowej 10-12 lat);
- etap ukierunkowany na boks olimpijski (dotyczy grupy wiekowej 13-16 lat);
- etap pracy specjalistycznej/profesjonalnej (dotyczy grupy wiekowej 17-23 lat).

W etapie wstępnym szkolenia zajęcia będą miały charakter gier i zabaw. Głównym akcentem treningowym jest gimnastyka, ćwiczenia na drabinkach koordynacyjny czy z użyciem piłek lekarskich, które mają na celu ogólny rozwój uczestników zajęć. Poprzez taką formę chcemy stopniowo wprowadzić młodych adeptów do przyszłego specjalistycznego treningu. Na tym etapie zajęcia prowadzone będą 2 razy w tygodniu. Do najważniejszych zadań tego etapu zalicza się:

- dostarczenie radości i satysfakcji ćwiczącym z treningu;
- zapewnienie wszechstronnego rozwoju fizycznego i zdrowia;
- wszechstronna stymulacja rozwoju wybranych cech motorycznych (szybkość, koordynacja, gibkość);
- lekkie elementy boks olimpijskiego.

W kolejnym etapie nauczania, ukierunkowanym na boks olimpijski, głównym celem będzie opanowanie umiejętności technicznych, głównie wykonywanych w sytuacjach obronnych. Jest to bardzo ważny okres który sprzyja uczeniu się wszelkich czynności ruchowych. Dlatego w tym wieku, będziemy kładli nacisk na kształtowanie koordynacji ruchowej ukierunkowanej na boks olimpijski. Na tym etapie zajęcia prowadzone będą 3 razy w tygodniu. Dodatkowo zdolniejsi zawodnicy zaczynają starty w zawodach oraz turniejach głównie szczebla wojewódzkiego. Głównymi zawodami są Mistrzostwa Mazowsza Młodzików (14 lat) oraz eliminacje do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży (15-16 lat). Do najważniejszych zadań tego etapu zalicza się:

- kształtowanie cech woli ze szczególnym zwracaniem uwagi na godzenie nauki z zajęciami szkoleniowymi;
- zwiększenie potencjału możliwości sprawności fizycznej;
- opanowanie podstawowych umiejętności technicznych;
- wykorzystanie posiadanych umiejętności technicznych w zawodach oraz turniejach.

W ostatnim etapie szkolenia odbywa się doskonalenie wcześniej opanowanych umiejętności. Obywać się będzie specjalistyczny proces szkoleniowy ukierunkowany na podniesienie umiejętności technicznych z boks olimpijskiego oraz wniesienie odpowiednich cech motorycznych i siłowych na wyższy poziom sportowy. Doskonalone będą zadania z przebiegu oraz taktyki walki, czyli umiejętności płynnego przechodzenia z obrony do ataku i na odwrót. Kontynuowany będzie także proces wychowawczy. Zajęcia odbywać się będą 3 razy w tygodniu. Zawodnicy będą występować



---

w zawodach oraz turniejach rangi mistrzowskiej, tj. Mistrzostwa Polski Juniorów, Młodzieżowców i Seniorów. Do najważniejszych zadań tego etapu zalicza się:

- kształtowanie techniki oraz taktyki w oparciu o wszechstronną sprawność;
- praca indywidualna i zespołowa;
- specjalistyczny trening z dużą częstotliwością;
- stosowanie ćwiczeń odzwierciedlających sytuację na ringu;
- doskonalenie cech motorycznych-skoczności, siły, wytrzymałości i zręczności;
- wykorzystanie testów sprawnościowych w procesie treningowym;
- nauczanie gry w różnych formacjach.

Dla wszystkich grup wiekowych w miarę możliwości i gdy pozwolą na to środki finansowe planowane będą obozy letnie i zimowe.

Wierzymy, że tak przygotowana młodzież, będzie godnie reprezentowała nasz Klub oraz Miasto na arenie lokalnej, wojewódzkiej oraz ogólnopolskiej.

### **3. Kadra trenerska sekcji bokserskiej "Wisła Płock"**

Głównym trenerem/koordynatorem sekcji bokserskiej jest Konrad Kowal - trener II klasy boks olimpijskiego.

#### **3.1. Doświadczenie zawodnicze**

Konrad Kowal jako zawodnik związany ze sportem jest od 13 roku życia kiedy to zaczął grać w piłkę nożną w Petrochemia Płock ZKS, a od 17 roku życia zaczął trenować kick-boxing pod okiem Wiesława Kałużnego. Po 6 miesiącach treningów pojechał na Mistrzostwa Polski Juniorów Semi i Light Contact w Kick-boxingu, które odbywały się w Krakowie 19-20 czerwca w 2004 roku. Po stoczeniu 5 walk zajął 3-4 miejsce w formule light contact (3 walki – 2 wygrane i 1 przegrana) i 5-8 miejsce w formule semi contact (2 walki – 1 wygrana i 1 przegrana). Boksem zaraził się od zawodników z Ukrainy, którzy przyjechali na ferie w ramach wymiany klubowej.

W latach 2005-2008 leczył liczne kontuzje kolan (zerwanie więzadeł krzyżowych w obu kolanach oraz pęknięcie łąkotek przysrodkowych w obu kolanach). Po kontuzjach w latach 2008-2011 trenował we Włocławskim Klubie Bokserskim "Start" pod okiem trenerów Henryka Kwiatkowskiego i Wiesława Zawadzkiego oraz prywatnie pod okiem Eugeniusza Charzewskiego.

#### **3.2 Kwalifikacje i umiejętności trenerskie**

Przygodę trenerską rozpoczął w 2010 roku kiedy to ukończył kurs instruktora sportu w Polskiej Akademii Sportu przy Wyższej Szkole Kultury fizycznej i Turystyki w Warszawie.

W 2012 roku ukończył instruktora boks w Wyższej Szkole Edukacji w Sporcie we Wrocławiu pod okiem Mariusza Cendrowskiego, m.in. wielokrotny Mistrz Polski i Olimpijczyk (Sydney 2000).

W 2015 roku wspinał się na wyższy poziom trenerski kończąc kurs trenera II klasy w boksie organizowany przez Akademię Trenerów i Instruktorów Sportu pod okiem Adama Kusiora i Dariusza Karpińskiego.

W 2016 roku ukończył kurs Cutmana pod okiem Vahagna Petrosyana - Professional MMA Cutman – m.in. cutmana federacji KSW, organizowany przez Akademię Trenerów i Instruktorów Sportu w Warszawie, na którym nauczył się profesjonalnie (zawodowo) m.in. "tejpować" dłonie.



W 2017 roku ukończył kurs sędziowski organizowany przez Warszawsko-Mazowiecki Okręgowy Związek Bokserski, na którym uzyskał stopień sędziego kandydata.

Warto też wspomnieć, że Konrad Kowal ukończył studia podyplomowe z Managera Sportu w Szkole Wyższej im. Pawła Włodkowica w Płocku, co pozwala mu także sprawnie prowadzić działalność sekcji bokserskiej.

### **3.3 Doświadczenie i sukcesy trenerskie**

Zajęcia z dziećmi i młodzieżą prowadzi od 2011 roku. Jako trener wychował m.in. wicemistrzów i brązowych medalistów Mistrzostw Mazowsza i Mistrzostw Warszawy w boksie olimpijskim, tj. Maciej Bukowicki, Łukasz Wudarski, Łukasz Bobryks. Zawodnicy wychowani przez Konrada Kowala biorą udział w turniejach lokalnych, wojewódzkich i ogólnopolskich wygrywając swoje walki.

Największym dotychczasowym sukcesem trenerskim jest udział w Pucharze Polski Juniorów w 2014 roku, który odbywał się w Nowym Dworze Mazowieckim, przez Łukasza Wudarskiego. Łukasz doszedł do ćwierćfinału turnieju. Jest to duży sukces z uwagi na to, że Łukasz jako pierwszy zawodnik w historii tej dyscypliny w Płocku pojechał na imprezę takiej rangi.

W 2017 roku jego bokserzy wyjechali na Międzynarodowy Turniej Bokserski „Pamięci zasłużonych trenerów Republiki Mołdawii B.P. Pietruchova i G.N. Czar”, który odbył się 5-9 grudnia w Bielicach, gdzie zyskali uznanie i szacunek trenerów z Ukrainy, Rosji i Mołdawii. Z zawodów wróciliśmy z brązowym medalem zdobytym przez Tomasza Strzałkowskiego w kategorii kadetów do 63 kg.

Wśród zawodników wychowanych "spod ręki" trenera, którzy przecierali szlaki i wygrywali swoje pierwsze pojedynki warto także wymienić: Filipa Kopra, Jakuba Rudowskiego, Artura Komorniczaka, Wiktora Niewiadomskiego, Igora Chęcińskiego, Piotra Kowalskiego czy Kacpra Kwasiborskiego.

#### **4. Plan działania sekcji bokserskiej „Wisła Płock” na 2018 rok**

Po przeszło 2 letnim okresie popularyzacji boksu olimpijskiego w naszym mieście, sekcja bokserska "Wisła Płock" ma na celu wprowadzić system szkoleniowy dzieci i młodzieży w oparciu o profesjonalne strategie oraz myśli szkoleniowe wykorzystywane przez Światowe Związki Bokserskie, tj. Polska, Rosja, Kuba, Wielka Brytania, Ukraina. Zajęcia odbywałyby się:

- 2 razy po 1 h treningowej dla dzieci w wieku 10-12 lat,
- 3 razy w tygodniu po 1,5 h treningowej dla dzieci i młodzieży w wieku 13-16 lat,
- 3 razy w tygodniu po 1,5 h treningowej dla młodzieży w wieku 17-23 lata.

W celu udoskonalania umiejętności zarówno trenerów, jak i zawodników, klub chciałby organizować sobotnie konsultacje szkoleniowe, na które zostaliby zaproszeni trenerzy oraz zawodnicy z zaprzyjaźnionych klubów bokserskich. Dzięki temu moglibyśmy wymieniać się myślami szkoleniowymi oraz sposobami prowadzenia treningów i ćwiczeń wykorzystywanych w innych klubach bokserskich. Zajęcia prowadzone wspólnie z trenerami z okręgu oraz innych klubów z Polski podniosą także rangę naszej dyscypliny w naszym mieście oraz spowoduje podniesienie "moralii" u zawodników. Dodatkowo przyczyni się do zacieśnienia więzi w regionie.

Oprócz umiejętności bokserskich klub chce szkolić kadrę także na płaszczyźnie dodatkowej, tj. sędziowanie czy nabywanie umiejętności "cutmana". Pozwoli to być na bieżąco w świecie boks, zważywszy na ciągłe zmiany w regulaminie AIBA.

W celu dalszej popularyzacji boksu olimpijskiego w Płocku, klub planuje w pierwszej i w drugiej połowie 2018 roku zorganizować po jednym turnieju bokserskim. Ranga turnieju uzależniona jest od ogólnego kalendarza WMOZB oraz PZB. Klub wyraża chęć oraz gotowy jest zorganizować imprezę rangi Mistrzowskiej WMOZB, tj. Mistrzostwa Kadetów czy Juniorów Mazowsza w boksie olimpijskim.

Mając obecne doświadczenie oraz bazę szkoleniową zbudowaną przez ostatnie 2 lata, klub przekonany jest, że tak obrany plan i kurs na przyszłość przyniesie zamierzony skutek.





---

**Główny terminarz sekcji bokserskiej na 2018 rok w oparciu o kalendarium PZB:**

9-11.02 – Mistrzostwa Mazowsza Mężczyzn i Kobiet w Płocku,

27.02-04.03 – Mistrzostwa Polski Juniorów Mężczyzn,

22-27.04 – Mistrzostwa Polski Seniorów Mężczyzn,

05.05 - „Sobota bokserska na Mazowszu”,

12-13.05 – eliminacje do OOM chłopcy,

24-27.05 – eliminacje do OOM dziewczęta,

7-15.07 – OOM chłopcy i dziewczęta,

5-8.09 – Mistrzostwa Polski Młodzików,

20-23.09 – Międzynarodowy Puchar Polski Kadetów i Kadetek,

06.10 - „Sobota bokserska na Mazowszu”,

14-19.10 – Mistrzostwa Polski Młodzieżowców.

**Planowane organizowane turnieje:**

9-11.02 – Mistrzostwa Mazowsza Mężczyzn i Kobiet w Płocku,

05.05 - „Sobota bokserska na Mazowszu”,

06.10 - „Sobota bokserska na Mazowszu”.