**Założenia i planowane efekty pracy trenera asystenta w zakresie wnioskowanego dofinansowania z programu „Super Asystent 2025”**

1. Założenia pracy trenera asystenta

Głównym założeniem realizacji programu „Super asystent” podjętym przez Polski Związek Zapaśniczy jest optymalne przygotowanie zawodników kadry narodowej U20 do udziału w Mistrzostwach Europy i świata w 2025 roku.

Program „Super asystent” stanowi rozszerzenie działań szkoleniowych prowadzonych przez nasz związek poprzez włączenie do kadry trenerskiej wieloletnich reprezentantów kadry narodowej oraz przygotowanie ich do pracy w roli trenerów.

**Michał Tracz**

Proponowany do programu Super Asystent – Michał Tracz – jest wielokrotnym medalistą Mistrzostw Polski we wszystkich grupach wiekowych. Karierę zawodniczą zakończył w 2024 roku.

Z uwagi na wieloletnie doświadczenie zawodnicze (od roku 2007 trenował i reprezentował nasz kraj w zawodach mistrzowskich we wszystkich grupach wiekowych od kadeta do seniora, brał udział w turniejach kwalifikacyjnych do Igrzysk Olimpijskich), jest idealnym kandydatem do realizacji tego programu w grupie juniorów, gdzie będzie mógł zdobyć ogromne doświadczenie jako młody szkoleniowiec. Realizacja programu szkolenia KN U20, będzie stanowiło odpowiednie przygotowanie dla Michała na początku jego kariery trenerskiej.

Realizacja tego programu da możliwość sztabowi trenerskiemu zwiększenia indywidualizacji procesu szkolenia, wybranej grupy zawodników, za którą będzie mógł odpowiadać Michał Tracz. Przygotowane przez trenera asystenta elementy działań (po przeprowadzeniu indywidualnej analizy walk kontrolnych w ujęciu trener/zawodnik), będą stanowiły podstawę doskonalenia tych elementów oraz wprowadzania nowych rozwiązań dla poszczególnych zawodników.

1. Efekty programu

Podejmując się realizacji programu Micha Tracz będzie mógł dalej realizować się w zapasach, z którymi jest wiązany od blisko 25 lat. Jego doświadczenie zawodnicze, które kształtowało się na matach zapaśniczych podczas turniejów w kraju i zagranicą jest na tyle duże, że może się podzielić nim teraz z młodszymi zawodnikami. Właśnie takie doświadczenie wskazuje obszar, w którym Michał będzie mógł zintensyfikować działania, wyraźne zwiększając indywidualizację szkolenia. Zwiększenie pracy indywidualnej z wybranymi zawodnikami pozwoli, na optymalne przygotowanie do startu w imprezie głównej. Poprzez nawiązanie dobrych kontaktów z młodymi zawodnikami będzie mógł wspierać ich w przygotowaniu do startu głównego, Mistrzostw Europy czy świata w 2025 roku. W pierwszym okresie swojej pracy będzie mógł w dużej mierze, z uwagi na ogromne doświadczenie startowe, wspomóc młodych zawodników w przygotowaniu i realizacji założeń i rozwiązań taktycznych w walkach zapaśniczych. Odpowiednie nastawienie do walki z konkretnym przeciwnikiem często stanowi o odniesieniu zwycięstwa.

Przygotowanie to jest możliwe w połączeniu analizy walki rywala oraz działań własnych, tak, aby można było optymalnie dobrać posiadane umiejętności techniczne do działań przeciwnika.

Często również dochodzi do przeciążenia luk barku motywacji zawodników w okresie BPS, który powoduje u nich brak chęci do podejmowania walki podczas turnieju. Niezwykle ważne jest wówczas podjęcie odpowiednich działań, które pozwolą uniknąć takiego przeciążenia. W tym celu zaplanowane jest przeprowadzenie badań diagnostycznych, monitorujący stan przetrenowania i ogólny stan organizmu zawodników. Uzupełnieniem badań będą rozmowy i wywiady z zawodnikami dotyczące ich samopoczucia oraz jakości snu. Odpowiedni odpoczynek jest równie ważny jak dobrze przepracowany trening.

Pozyskane podczas realizacji programu doświadczenie trenera asystenta, będzie bardzo dobrym przygotowaniem do pracy szkoleniowej w następnych latach.

Doświadczenia pracy szkoleniowej podczas realizacji programu będą wykorzystane w opracowaniu planów szkoleniowych w przyszłości.

**W ramach doszkalania kadry szkoleniowej chciałbym zrealizować:**

- kurs języka angielskiego – kontynuacja nauki (koszt ok. 6000 zł)

- kurs przygotowania motorycznego drugiego stopnia (koszt ok. 3000 zł)

- kurs dietetyka sportowego (koszt ok. 3000 zł)

- szkolenia trenerskie UWW (koszt ok. 2000 zł)

- cykl szkolenie Akademii Trenerskiej w 2025 r. (koszt ok. 2 000 zł)