

**Często się słyzy oto takie stwierdzenie: to tylko trening, na zawodach gram inaczej.**

**z cyklu: warsztaty zawodniczo-trenerskie**

**z cyklu: krótko i na temat**



## Trening to zawody

Written by Zbyszek

Tuesday, 13 September 2011 06:57

---

Odpowiadam: to nie **tylko** trening, to **aż** trening.

Trening ma za zadanie przygotowanie zawodnika do zawodów nie tylko pod względem fizycznym, taktycznym, czy technicznym, ale również pod względem mentalnym.

**Prosta rada: zachowuj się, graj na treningu tak jakbyś był na zawodach.**

Pozwoli ci to na łatwiejsze wejście w stan gotowości startowej już na zawodach i pozwoli na szybsze, skuteczniejsze działanie w warunkach stresu na zawodach.

Często zawodnicy poddani stresowi na zawodach nie potrafią sobie z nim poradzić.

Jedną z przyczyn jest niewłaściwy trening pozbawiony elementu stresu i

## Trening to zawody

Written by Zbyszek

Tuesday, 13 September 2011 06:57

---

sportowej rywalizacji.

Doskonałym przykładem takiego postępowania były słynne pojedynki treningowe Grubby-Kucharski.

Dla nich każdy trening to była sportowa rywalizacja i udowodnienie kto jest lepszy.

Trudne?

Trudne.

Warto?

## Trening to zawody

Written by Zbyszek

Tuesday, 13 September 2011 06:57

---

Warto.

Z.S

**Często się słyzy oto takie stwierdzenie: to tylko trening, na zawodach gram inaczej.**