

SEKUNDOWANIE

Jest to wspieranie, pomaganie, opiekowanie się zawodnikiem podczas walki. Sekundowanie to jedna z ważniejszych czynności podczas zawodów, mająca duży wpływ na wyniki zawodników.

1. Kto może być sekundantem?

Sekundantem jest zazwyczaj trener danego zawodnika, ale nie zawsze jest to możliwe, aby mógł on być przy każdym swoim zawodniku podczas danej imprezy sportowej/zawodów.

Wtedy mogą być to inni zawodnicy czy członkowie danego klubu, z którego startuje dany zawodnik.

2. Jaki powinien być sekundant?

Sekundant powinien odznaczać się sporym doświadczeniem, stażem treningowym oraz pojęciem o danej dyscyplinie sportu. Najważniejsze, aby sekundant był pełen energii, spostrzegawczy, sprytny. Najlepiej jeśli dany sekundant zna zawodnika, któremu ma sekundować.

3. Co należy do zadań sekundanta?

Zadaniem sekundanta jest:

- podpowiadanie zawodnikowi podczas walki,
- zwracanie uwagi na pracę sędziów, ponieważ po dłuższym czasie oni również są zmęczeni i mogą źle przyznać punkty, wtedy trzeba reagować,
- podawanie zawodnikowi wody podczas przerwy pomiędzy rundami,
- poprawianie sprzętu, ubioru zawodnika podczas walki, jeśli zaistnieje taka konieczność,
- wspieranie zawodnika poprzez liczne okrzyki, brawa, podpowiedzi, ale również i zwracanie mu uwagi na błędy, które popełnia,
- pilnowanie punktacji oraz czasu podczas walki,
- interwencja podczas jakichś wydarzeń, zachowań, które łamią regulamin.

4. Jak dobrze sekundować?

Aby dobrze sekundować trzeba spełniać kryteria podane powyżej, ale najważniejsze jest:

- być aktywnym, krzyczeć, wczuć się w walkę,
- analizować przebieg walki, być skupionym tylko na niej i swoim zawodniku,
- nie wdawać się w zbędne dyskusje z sędziami, sekundantem przeciwnika oraz osobami postronnymi,
- nie przeklinać, pamiętać o należyтым zachowaniu, ponieważ sekundant równie wpływa na opinię sędziów oraz wizerunek zawodnika i jego klubu,
- nie zajmować się niczym poza walką w danej chwili, czyli np. nie korzystać z telefonu komórkowego, nie rozmawiać z kolegami i koleżankami lub innymi postronnymi osobami,
- podczas przerwy w walce spokojnym lecz stanowczym głosem, ale nie krzykiem zwracać się do swojego zawodnika,
- podawać proste komendy np. „WALCZ”, „DO PRZODU”, „POWTÓRZ”, „ATAKUJ”, itp.
- w przypadku wygrywanych walk i awansowania dalej danego zawodnika interesować się jego dalszym losem, aby być przy nim do samego końca podczas walk, ponieważ częste zmiany sekundantów w przypadku, gdy zawodnik wygrywa, mogą powodować jego dezorientację, rozproszenie, co może wpłynąć negatywnie na postawę podczas kolejnych walk.

Wyżej wymienione punkty to podstawy dotyczące sekundowania, bez zapoznania się z nimi nie będziemy mogli stać się jeszcze lepszym sekundantem niż jesteśmy bądź będziemy.

Oczywiście wiadomo, że każdy zawodnik jest inny, posiada mniejsze bądź większe doświadczenie,

jest starszy lub młodszy itd., co wymaga od sekundanta innego podejścia do każdego z zawodników.

I. Sekundowanie dzieciom.

Najtrudniejszymi i najbardziej wymagającymi zawodnikami do sekundowania są dzieci. Dzieci rozumieją tylko proste polecenia, których przykłady zawierają się w punkcie nr 4. Nie ma sensu omawianie skomplikowanej taktyki walki ani pokazywanie mu skomplikowanych akcji.

Są to zawodnicy, których trzeba po prostu wspierać poprzez okrzyki i gratulowanie mu po każdej zakończonej konkurencji i zachęcać do dalszego działania, trenowania, uczestniczenia w zawodach. Często zdarza się, że po przegranej dzieci płaczą. Wtedy najlepiej jest zachęcić ich, aby kibicowały swoim rówieśnikom, którzy nadal będą uczestniczyć w danej konkurencji. Warto też mieć przygotowane jakieś cukierki, dobre słowo itp., aby mimo przegranej dziecka nagrodzić go za trud włożony w walkę i treningi.

II. Sekundowanie młodzieży.

Młodzież szczególnie dzieli się na różne stopnie zaawansowania i doświadczenia. Tu już warto mieć więcej cennych wskazówek dla zawodników, trzeba bardziej zwracać uwagę na różne elementy podczas walki. Takim zawodnikom można już przedstawić przykładowe akcje, mówić, co robią źle, a co dobrze, aby wyciągali wnioski i poprawiali swój styl walki. Tu również dużo krzyczymy, wspieramy zawodnika podczas walki, ale również po walce, czy zaraz przed nią warto powiedzieć jakieś dobre słowo, rozluźnić zawodnika, ponieważ zawodnicy w wieku młodzieńczym mogą bardzo się stresować przed walką, chłopcy mogą odczuwać duże dawki adrenaliny, co w połączeniu ze stresem obniża zdolności ich ciała, a szczególnie psychiki, która ma największy wpływ na rezultat walki.

III. Sekundowanie dorosłym.

Dorośli są już to przeważnie bardzo doświadczeni zawodnicy, którzy nie wymagają zbyt dużej ingerencji sekundanta. Nasz zakres działań często się zawęża do podawania wody, okrzyków, poprawienia sprzętu, pilnowania wyniku. Jednakże możemy również podpowiedzieć takiemu zawodnikowi, jaką akcję mógłby wykonywać częściej lub jaką słabość zauważyliście u jego przeciwnika i którą mógłby wykorzystać. Jednakże bywają wyjątki, ponieważ zdarzają się seniorzy, którzy mogli nie dość dawno temu zacząć swoją przygodę z daną dyscypliną sportu, wtedy praca sekundanta jest podobna, jak przy młodzieży.