

W pierwszym przypadku, pracując z dziewczętami, które wcześniej uprawiały judo, postanowiłem w przygotowaniu technicznym skoncentrować się na obronach na atak nóg oraz obronach w pozycji parterowej i doskonaleniu indywidualnych technik (rzuty, powalenia, haczenia), jakie stosowały, walcząc w judo.

Wspólne zgrupowania z reprezentacjami czołowych państw europejskich, treningi techniczne z najlepszymi pozwalały na ciągłe postępy i wzmacniały psychicznie nasze zawodniczki, nabierały coraz większej pewności siebie i poczucia własnej wartości.

Sport wyczynowy na poziomie kadry jest miejscem dla wąskiej grupy



Reprezentacja Polski w zapasach kobiet w 2011 r. Od lewej: Piotr Krajewski, Iwona Matkowska, Agata Pietrzyk, Agnieszka Wieszczyk, Monika Michalik, Jan Godlewski, Anna Łukasiak, Zbigniew Koba, Katarzyna Krawczyk

Podczas kolejnych startów nasze zawodniczki szybko robiły postępy, dobre przygotowanie fizyczne oraz coraz lepsze przygotowanie techniczne umożliwiały skuteczną rywalizację z czołówką europejską. Coraz lepsze wyniki osiągnięte w turniejach międzynarodowych i imprezach mistrzowskich były dodatkową motywacją do treningu i potwierdzały skuteczność przyjętego kierunku szkolenia. Stale rosnący poziom naszych zawodniczek i coraz lepsze wyniki uzyskiwane w zawodach mistrzowskich pozwoliły na nawiązanie kontaktów międzynarodowych z najsilniejszymi zespołami w Europie.

ludzi, najwyższe wyniki osiągają nieliczni. Kobiety nie są wyjątkiem, chcą być najlepsze. Są inteligentne, mają dużą motywację i chęć osiągnięcia sukcesu, są mocne psychicznie i mają silną wolę walki. Taki sport jak zapasy spełnia ich oczekiwania.

Kobiety z zapasów uczyniły prawdziwe widowisko. Na macie, która była do niedawna przeznaczona wyłącznie dla mężczyzn, pojawiły się kokardki, kolorowe przepaski we włosach, spontaniczne emocje, łzy i uśmiechy. Wprowadziły do tego sportu wdzięk i estetykę, a waleczności, woli zwycięstwa i ambicji panowie mogą się czasami od nich uczyć.



Agata Pietrzyk



Katarzyna Krawczyk z trenerem Janem Godlewskim