

Ciechanów 24.06.2019.

Miejscowość, data

**Sprawozdanie z działalności
Ośrodka Szkolenia Sportowego Młodzieży
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów
w Ciechanowie
za okres 01.09.2018 – 30.06.2019 r.**

1. Ogólne założenia szkolenia na 2018/2019.

Celem nadrzędnym procesu szkolenia jest racjonalny, indywidualny rozwój karier sportowych młodych zawodników przy zapewnieniu im odpowiednich warunków bytowych (warunki socjalne, edukacja, etc.).

2. Skład zespołu szkoleniowego.

Lp.	Nazwisko i imię	Stanowisko	Klasa trenerska	Forma zatrudnienia
1	Mirosław Choroś	Trener/koordynator	Kl.mistrzowska	Umowa/zlecenie
2	Wojciech Gesek	Trener/wychowawca	Kl. pierwsza	Umowa/zlecenie
3	Marek Sachmaciński	Trener/wychowawca	Kl. pierwsza	Umowa/zlecenie
4	Patryk Słowikowski	Trener/wychowawca	Instruktor	Umowa/zlecenie

3. Skład osobowy Ośrodka w okresie 01.09.2018 – 30.06.2019 r.

Lp.	Nazwisko i imię (wg. alfabetu)	Rok ur.	Kat. wag.	Klub	Trener klubowy	Kadra
1	Bęben Patryk	2000	81	Mazovia C-nów	W. Gesek	K.N.J.
2	Grochowska Patrycja	1999	+87	Klimat Łapy	L. Łapiński	K.N.J
3	Kadłubowski Antoni	2003	73	Impuls W-wa	A. Strzelczyk	K.N.U17
4	Poniatowski Radosław	2000	96	Wisła Puławy	R. Borucki	K.N.J.
5	Rutkowska Milena	2001	71	Mazovia C-nów	M.Choroś	K.N.U17
6	Rutkowska Paulina	2001	59	Mazovia C-nów	M. Choroś	K.N.U17
7	Węgrzyn Jakub	1999	+109	Wisła Puławy	R. Borucki	K.N.J.
8	Zawadka Jakub	2000	89	Mazovia C-nów	W. Gesek	K.N.J.

4. Zmiany w składzie Ośrodka w okresie 01.09.2018 – 30.06.2019r.

Lp.	Nazwisko i imię (wg. alfabetu)	Okres pobytu w OSSM	Powód odejścia/przyjęcia
1	Grochowska Patrycja	01.01.-30.06.2019	Wyjątkowo utalentowana, reprezentantka kraju.
2	Węgrzyn Jakub	01.09.-31.12.2018	Skończył szkołę, klub zapewnił odpowiednie warunki treningowe

5. *Indywidualna ocena zawodnika/czki.*

(uwzględniająca: poziom sportowy, wykształcenie techniczne, stan zdrowia i okresowe badania lekarskie, zaangażowanie w pracę treningową, zachowanie i naukę).

Lp.	Nazwisko i imię (wg. alfabetu)	Ocena zawodnika/czki
1.	Bęben Patryk	Drugi rok juniora, dobry technicznie, pracowity robi postępy
2.	Kadłubowski Antoni	Młody utalentowany, wyróżniający się na tle rówieśników
3.	Grochowska Patrycja	Wyjątkowo uzdolniona, brak motywacji do treningu.
4.	Poniatowski Radosław	Drugi rok juniora, pracowity, profesjonalne podejście do treningu
5.	Rutkowska Milena	Pracowita, utytułowana. Problemy zdrowotne
6.	Rutkowska Paulina	Dobre wykształcenie tech., duże postępy. Problemy zdrowotne
7.	Węgrzyn Jakub	Drobne błędy w technice, pracowity.
8.	Zawadka Jakub	Drugi rok juniora, dobry technicznie, pracowity.

6. *Postęp wynikowy – tabela nr 1.*

7. *Udział zawodników/czek w zawodach – tabela nr 2.*

8. *Wnioski szkoleniowe.*

W ostatnim okresie duży nacisk położono na współpracę trenerów ośrodka z trenerami poszczególnych kadr narodowych. Ma to szczególne znaczenie, ponieważ wszyscy nasi podopieczni byli lub będą w tym roku reprezentantami kraju na zawodach mistrzowskich w odpowiednich kategoriach wagowych.

Współpraca ta przyczynia się do dokładnego, skoordynowanego działania w dążeniu do uzyskiwania jak najlepszych efektów treningowych, sposób jak najbardziej ekonomiczny i racjonalny.

9. *Proponowany skład OSSM w Ciechanowie na okres 01.09.2019 – 30.06.2020r.*

Lp	Nazwisko i imię (wg. alfabetu)	Rok urodzenia	Kat. wagowa	Wynik uzyskany do 30.06.2019	Planowany wynik 2019 - 2020
1	Bęben Patryk	2000	81	317	323
2	Grochowska Wiktoria	2004	87	148	160
3	Poniatowski Radosław	2000	96/102	319	327
4	Rutkowska Milena	2001	71	184	190
5	Rutkowska Paulina	2001	59	182	188
6	Szmeja Paweł	1999	96	355	360
7	Zawadka Jakub	2000	89	296	307

Opracował
Miroslaw Choroś

