

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

**1. Ogólne założenia szkolenia na 2018/2019.**

*Przygotowanie zawodników OSSM w Opolu do startu w zawodach w kategoriach wiekowych 15, 17, 20, 23 lata i osiągnięcie jak najlepszych rezultatów .*

**2. Skład zespołu szkoleniowego.**

Lp.	Nazwisko i imię	Stanowisko	Klasa trenerska	Forma zatrudnienia
1	Szewczyk Ryszard	trener	I	1/2 etat
2	Siemion Krzysztof	trener	Instruktor I klasy	1/2 etat
3	Podgórski Bartłomiej	fizjoterapeuta		Umowa - zlecenie
4				

**3. Skład osobowy OSSM\_PZPC w okresie 01.09.2018 – 30.06.2019 r.**

Lp.	Nazwisko i imię (wg. alfabetu)	Rok ur.	Kat. wag.	Klub	Trener klubowy	Kadra
1	Barth Bartłomiej	1996	94, 105	Budowlani Opole	Szewczyk Ryszard	KNMŁ
2	Bogusz Kacper	2003	61,67	Budowlani Opole	Szewczyk Ryszard	KNJ - 17
3	Kulik Paweł	1996	94	Budowlani Opole	Szewczyk Ryszard	KNMŁ
4	Kmita Dominik	2001	77	Budowlani Opole	Szewczyk Ryszard	KNJ - 17
5	Łazuga Konrad	2003	56,62	Budowlani Opole	Szewczyk Ryszard	KNJ - 15
6	Różański Dariusz	1997	105	Budowlani Opole	Szewczyk Ryszard	KNMŁ
7	Urban Kacper	2001	56, 62	Budowlani Opole	Siemion Krzysztof	KNJ - 17
8	Kudłaszyk Paulina	1997	45.49	Budowlani Nowy Tomyśl	Nowak Jerzy	KNMŁ
9.						
10.						
11.						

#### 4. Zmiany w składzie OSSM\_PZPC w okresie 01.09.2018 – 30.06.2019r.

Lp.	Nazwisko i imię (wg. alfabetu)	Okres pobytu w OSSM	Powód odejścia/przyjęcia /
1	Kudłaszyk Paulina	02.01.2019	Przyjście - zmiana uczelni
2	Kmita Dominik	01.09.2019 – 19.06.2019	Nieprzestrzeganie regulaminu Ośrodka
3	Łazuga Konrad	01.09.2017 – 19.06.2019	Nieprzestrzeganie regulaminu Ośrodka
4	Bogusz Kacper	01.09.2018 – 15.05.2019	Nieprzestrzeganie regulaminu Ośrodka
5			

#### 4. 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.	Barth Bartłomiej	Zaangażowanie w pracę treningową dobre, wykształcenie techniczne dobre, badania lekarskie aktualne, zachowanie i wyniki nauczania dobre.
2.	Bogusz Kacper	Zaangażowanie w pracę treningową dobre, wykształcenie techniczne poprawne, badania lekarskie aktualne, zachowanie poprawne, wyniki nauczania dobre
3.	Kulik Paweł	Zaangażowanie w pracę treningową dobre, wykształcenie techniczne poprawne, badania lekarskie aktualne, zachowanie dobre.
4.	Kmita Dominik	Zaangażowanie w pracę treningową dobre, wykształcenie techniczne dobre, badania lekarskie aktualne, zachowanie naganne wyniki nauczania negatywne.
5.	Łazuga Konrad	Zaangażowanie w pracę treningową poprawne, wykształcenie techniczne dobre, badania lekarskie aktualne, zachowanie naganne i wyniki nauczania poprawne.
6.	Różański Dariusz	Zaangażowanie w pracę treningową dobre, wykształcenie techniczne poprawne, badania lekarskie aktualne, zachowanie i wyniki nauczania poprawne.
7.	Urban Kacper	Zaangażowanie w pracę treningową dobre, wykształcenie techniczne dobre, badania lekarskie aktualne, zachowanie i wyniki nauczania dobre.
8.	Kudłaszyk Paulina	Zaangażowanie w pracę treningową dobre, wykształcenie techniczne dobre, badania lekarskie aktualne, wyniki nauczania poprawne, zachowanie poprawne.
9.		
10.		
11.		

#### 5. Postęp wynikowy – tabela nr 1.

#### 6. Udział zawodników/czek w zawodach – tabela nr 2.

#### 7. Wnioski szkoleniowe.

Ośrodek Szkolenia Sportowego Młodzieży w Opolu nie zgłasza żadnych wniosków szkoleniowych.

Według nas pracuje poprawnie, zawodnicy trenują regularnie sześć razy w tygodniu, według indywidualnych planów treningowych, uczęszczają do szkół, mają zapewnione dobre warunki socjalno - bytowe (mieszkają w pokojach jedno osobowych z dostępem do sanitariatów, łazienek, kuchni) są objęci stałą opieką trenerską, lekarską w czasie treningów, odnową biologiczną po treningach, opieką całodobową po treningach ( trenerzy pełnią dyżury przebywając na terenie OSSM również w nocy).

Wyżywienie ustalane jest przez dietetyka z uwzględnieniem kalorii i wszelkich potrzeb dla

zawodników wykonujących duży wysiłek na treningach.

**8. Proponowany skład OSSM w Opolu 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	Barth Bartłomiej	1996	96	331	340
2	Kasielski Patryk	2000	89	265	275
3	Kudłaszyk Paulina	1997	45	133	135
4	Kulik Paweł	1996	96	359	362
5	Różański Dariusz	1997	109	332	340
6	Urban Kacper	2001	67	255	260
7					
8					
9					
10					
11					

**9. Propozycje zmian w organizacji kolejnego cyklu szkoleniowego.**

**Brak propozycji**

*Opracował: Ryszard Szewczyk*