

Mrocza 01.07.2019r.
Miejscowość, data

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

1. Ogólne założenia szkolenia na 2018./2019.

- Główny i nadrzędnym celem Ośrodka jest przygotowanie zawodników do startów seniorskich.
- W dalszy ciągu doskonalenie techniki rwania i podrzutu.
- Ćwiczenia przygotowujące do treningu specjalistycznego.
- Praca nad siłą i wytrzymałością.
- Treningi ogólnorozwojowe poprawiające wydolność i wytrzymałość treningową oraz przygotowanie atletyczne i mentalne od występów w zawodach krajowych i międzynarodowych rangi ME – MŚ czy Igrzyska Olimpijskie.

2. Skład zespołu szkoleniowego.

Lp.	Nazwisko i imię	Stanowisko	Klasa trenerska	Forma zatrudnienia
1	Zawada Sławomir	Trener Ośrodka	Trener klasy II	Umowa zlecenie
2	Mikołajczyk Dominik	Wychowawca	Instruktor	Umowa zlecenie
3				
4				

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	Marach Monika	2004	59/64	Tarpan Mrocza	Sławomir Zawada	Tak
2	Wołk Wiktoria	2001	59	Tarpan Mrocza	Sławomir Zawada	Tak
3	Kulik Karolina	2004	59	Mejer Elbląg	Grzegorz Rajewski	Tak
4	Wiatrowicz Jakub	2000	73	Tarpan Mrocza	Sławomir Zawada	Tak
5	Komorowski Marek	1999	67	MOS Opole	Stefan Fałek	Tak
6	Kłós Kacper	1998	89	Tarpan Mrocza	Sławomir Zawada	Tak

7	Badziągowski Kacper	1998	89	Tarpan Mrocza	Sławomir Zawada	Tak
8						
9						
10						
11						

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

Lp.	Nazwisko i imię (wg. alfabety)	Okres pobytu w OSSM	Powód odejścia/przyjęcia
1	Korneluk Przemysław	01.09.18-25.01.2019r.	Dyscyplinarny.
2	Kulik Karolina	26.01.19-30.06.2019r	Wolny wakat.
3	Pawlicki Adrian	01.09.18-25.01.2019r.	.Osobisty .
4	Mikołajczyk Dominik	26.01.19-19.06.2019r.	Wolny wakat wychowawcy.
5			

5. Indywidualna ocena zawodnika/czki.

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

Lp.	Nazwisko i imię (wg. alfabety)	Ocena zawodnika/czki
1.	Marach Monika	Zawodniczka na bardzo dobrym poziomie sportowym rangi krajowej i międzynarodowej, technicznie wyszkolona na poziomie bardzo dobrym , jest zawodniczką kompletną i ukierunkowaną na osiągnięcie bardzo dobrych wyników sportowych na razie jako młodziczka ale w przyszłości przełoży to się na wyniki seniorskie, jest zawodniczką ambitną i odporną na wszelkie przeciwności związane z podnoszeniem ciężarów , nie sprawia problemów wychowawczych . Ogólna ocena zawodniczki bardzo dobra.
2.	Wołek Wiktoria	Zawodniczka na bardzo dobrym poziomie sportowym rangi krajowej i międzynarodowej. Technicznie wyszkolona na poziomie bardzo dobrym, zawodniczka mocno zaangażowana w trening bardzo zmotywowana i nastawiona na końcowy sukces , ma wszystkie zalety aby być w przyszłości wielką zawodniczką jako seniorka i spełniać się na wszelkich zawodach międzynarodowych, są małe problemy wychowawcze w zachowaniu i w nauce zawodniczki . Ogólna ocena zawodniczki dobra.
3.	Kulik Karolina	Zawodniczka na bardzo dobrym poziomie sportowym rangi krajowej i międzynarodowej, technicznie wyszkolona na poziomie dobrym, jest zawodniczką utalentowaną ale trzeba jeszcze dużo pracy włożyć w zawodniczkę jeżeli chodzi o wychowanie i zachowanie zawodniczki w codziennym życiu sportowca, sprawia problemy wychowawcze w szkole i poza

		ośrodkiem. Ogólna ocena zawodniczki dostateczna. Zawodniczka dołączyła do OSSM w Mroczy w drugiej połowie roku szkolnego 26.01.2019 r. Za Przemysława Korneluka.
4.	Wiatrowicz Jakub	Zawodnik na bardzo dobrym poziomie sportowym rangi krajowej i międzynarodowej. Technicznie wyszkolony na poziomie bardzo dobrym, zawodnik bardzo mocno zaangażowany w trening bardzo zmotywowany i nastawiony na sukces sportowy. Zawodnik nie sprawia żadnych problemów szkoleniowych i wychowawczych ogólna ocena zawodnik bardzo dobra.
5.	Komorowski Marek	Zawodnik na poziomie sportowym dobrym są braki techniczne u zawodnika spowodowane predyspozycjami (delikatny niedoprost w stawach łokciowych). Zawodnik bardzo ambitny sumienny zaangażowany w trening krok po kroku dążący do celu, nie sprawia problemów wychowawczych. Ogólna ocena zawodnika dobra. Zawodnik zdecydował się opuścić OSSM w Mroczy z dniem 05.06.2019 rok. Na jego miejsce zostanie powołany Dominik Kmita z Budowlanych Opole.
6.	Kłós Kacper	Zawodnik bardzo utalentowany i bardzo dobrze wyszkolony technicznie i na dużym poziomie sportowym, posiada takie cechy jak wiara w swoje możliwości, waleczność, nie przeciętną siłę nóg i grzbietu która pozwala sądzić że będzie dźwigał duże ciężary. Jest to talent na miarę Adriana Zielińskiego. Uważam że jest zawodnikiem kompletnym. Ogólna ocena zawodnika bardzo dobra.
7.	Badziągowski Kacper	Zawodnik bardzo utalentowany o obdarzony naturalną siłą lecz nękany kontuzjami nie może wejść na wyższy poziom treningowy. Zawodnik na dobrym poziomie sportowy rangi krajowej i międzynarodowej, wyszkolony technicznie na poziomie dobrym, zawodnik nie sprawia problemów wychowawczych, ogólna ocena zawodnika dobra.
8.		
9.	Korneluk Przemysław	Zawodnik bardzo utalentowany bardzo dobrze wyszkolony technicznie na wysokim poziomie sportowym rangi krajowej i międzynarodowej zaangażowany w trening, zawodnik nie sprawiający problemów wychowawczych. Zawodnik odszedł z klubu z powodów życiowych i osobistych za co został zawieszony przez klub Tarpan Mrocza na okres jednego roku.
10.		
11.		

6. Postęp wynikowy – tabela nr 1.

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

8. Wnioski szkoleniowe.

Jeżeli chodzi o wnioski szkoleniowe nasuwa się kilka na przykład mając utworzone ośrodki nie powinno się powoływać zawodników na zgrupowanie centralne gdyż zakłóca się rytm faz treningowych i koncepcji trenera prowadzącego, który zna zawodników na wylot i wie co się dzieje z zawodnikiem na przestrzeni całego sezonu. Trenerzy powinni ograniczyć się do powoływania zawodników ośrodków na ostatnie zgrupowanie przed samymi zawodami i

obdarzyć większym zaufaniem trenerów którzy spędzają ze swoimi zawodnikami większość swojego czasu. Z zaplanowanych akcji szkoleniowych ośrodka wynika, że trener i zawodnik przebywają ze sobą nie przerywając przez dziewięć miesięcy w roku. Trenerzy nie powinni naciskać na zawodników na obniżanie kategorii wagowych bo zrobiła się luka umożliwiająca zawodnikowi start w zawodach ME czy MŚ, zbijanie po 5 lub 6 kg powoduje zatrzymanie się rozwoju zawodnika a niekiedy cofnięcie się zawodnika z wynikiem który uzyskiwał wcześniej. Zawodnicy powinni się rozwijać wynikowo i wagowo tym bardziej że w ośrodkach przebywają młodzi zawodnicy do 23 roku życia.

9. Proponowany skład OSSM w Mroczy 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	Marach Monika	2004	59/64	173kg	185 kg
2	Wołk Wiktoria	2001	59	180kg	190 kg
3	Kulik Karolina	2004	59/64	162 kg	170 kg
4	Wiatrowicz Jakub	1999	73	250 kg	275 kg
5	Kmita Dominik	2001	81	290 kg	320 kg
6	Kłós Kacper	1998	89	343 kg	350 kg
7	Badziągowski Kacper	1998	89	325 kg	335 kg
8					
9					
10					
11					

10. Propozycje zmian w organizacji kolejnego cyklu szkoleniowego.

Powiększenie ilości zawodników w Ośrodkach Szkolenia Sportowego Młodzieży przynajmniej do dziesięciu osób, bo są zawodnicy którzy mogli by być w OSSM ale po prostu z braku miejsc nie powołuje się ich do Ośrodków. Większe zaangażowanie działu szkolenia PZPC w umieszczanie zawodników w OSSM. Zaplanowanie i organizacja szkoleń na OSSM z zakresu systemu ADAMS i spotkania z przedstawicielami POLADA w zakresie edukacji antydopingowej i co się z tym wiąże, gdyż zawodnicy w dalszym ciągu mają za małą wiedzę na temat kontroli i skutkami dyscyplinarnych które się z nimi wiążą, lekceważący stosunek zawodników i podejście do niektórych czynności na które powinni u muszą zwracać szczególną uwagę w ogóle ich nie obchodzi a wręcz są lekceważone przez nich, np. pocie

różnych napojów z jednej butelki podczas treningu, pozostawianie odżywek przed treningowych na sali treningowej czy pozostawianie otwartych pociągów podczas wyjścia na trening czy podczas wyjazdu do domu. Zabezpieczenie w polisy ubezpieczeniowe zawodników od urazów i kontuzji na zawodach i zgrupowaniach Kadr Narodowych i Ośrodkach Szkolenia Sportowego Młodzieży.

Opracował ; Sławomir Zawada.