

**Sprawozdanie z działalności  
Ośrodka Szkolenia Sportowego Młodzieży  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów  
w Nowym Tomyślu  
za okres 01.09.2018 – 19.06.2019 r.**

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

**Kształtowanie siły ogólnej, wszystkich cech motorycznych z uwzględnieniem podnoszenia ciężarów przez zawodników OSSM, indywidualizacja procesu treningowego, sprawdzian aktualnych możliwości wynikowych w OSSM w Nowym Tomyślu w trakcie zawodów jak i oficjalnych sprawdzianów. Poprawianie błędów ,wprowadzanie nowych ćwiczeń pomocniczych i uzupełniających. Uwzględnienie indywidualnych potrzeb każdego z zawodników. BPS przed każdym startem w Mistrzostwach Polski**

**2. Skład zespołu szkoleniowego.**

Lp.	Nazwisko i imię	Stanowisko	Klasa trenerska	Forma zatrudnienia
1	Lampe Marcin	Trener - Kierownik	I	
2	Nowak Jerzy	Trener	II	
3				
4				

**3. Skład osobowy Ośrodka w okresie 01.03.2018 – 19.06.2018 r.**

Lp.	Nazwisko i imię (wg. alfabety)	Rok ur.	Kat. wag.	Klub	Trener klubowy	Kadra
1	Dach Kacper	2000	62/67	KS Promień Opalenica	Marek Wojciechowski	Nie
2	Głyżewski Łukasz	2000	85/81	MKS Atleta Gdańsk	Damian Hanh	J20
3	Kudłaszyk Paulina	1997	48/45	LKS Budowlani – Całus NT	Jerzy Nowak	M23
4	Kudłaszyk Piotr	1999	69/73	LKS Budowlani – Całus NT	Marcin Lampe	J20
5	Lisiak Szymon	2003	+85/+102	LKS Budowlani – Całus NT	Jerzy Nowak	U15
6	Przybył Kacper	2002	77/81	LKS Budowlani – Całus NT	Marcin Lampe	U17
7	Stasik Martin	2001	62/61	LKS Budowlani – Całus NT	Jerzy Nowak	U17
8	Cicha Klaudia	2001	64/71	LKS budowlani - Całus	Jerzy Nowak	J20
9						
10						
11						

**4. Zmiany w składzie Ośrodka w okresie 01.01.2019 – 19.06.2019r.**

Lp.	Nazwisko i imię (wg. alfabetu)	Okres pobytu w OSSM	Powód odejścia/przyjęcia
1	Cicha Klaudia	01.01.2019	Spełnienie kryteriów, wymiana zawodniczki
2	Kudłaszyk Paulina	01.09.2018-31.12.2018	Przejsie do OSSM PZPC Opole
3			
4			
5			

### 5. *Indywidualna ocena zawodnika/czki.*

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

Lp.	Nazwisko i imię (wg. alfabetu)	Ocena zawodnika/czki
1.	Dach Kacper	Zawodnik od września kontynuuje treningi w OSSM po zmianie kategorii wagowych łatwiej udało się uzyskać wagę w limicie kategorii do 67 kg co przełożyło się na poprawę wyniku w dwuboju . Nie sprawia problemów wychowawczych . Podczas treningu dużą uwagę zwracano na poprawę szybkości. Należy cały czas zwraca uwagę na poprawność techniki wykonywanych ćwiczeń, drobne błędy przy wybiciu góry w podrzucie. Zawodnik pozytywnie reaguje na uwagi. Jeśli nabierze wagi na pewno poprawi swoje wyniki.
2.	Głyżewski Łukasz	Zawodnik przyszedł do ośrodka z klubu MKS Atleta Gdańsk do ośrodka, zawodnik zgłaszał ogólne bóle zwłaszcza w okolicach odcinka lędźwiowego, kręgosłupa, pomimo tego ambitnie podchodził do planu treningowe , wykonywał wszystkie zalecenia trenera oraz trenera przygotowania motorycznego, wykonał spory postęp , niestety mimo wizyt u fizjoterapeuty osteopaty bóle zaczęły się nasilać po wykonaniu w maju br. rezonansu okazało się że zawodnik ma przepukliny kręgosłupowe, co spowodowało że Kierownictwo OSSM , postanowiło zrezygnować z dalszego szkolenia zawodnika w ośrodku od września 2019
3.	Kudłaszyk Paulina	Zawodniczka ambitna, realizowała plan treningowy, właściwie wykorzystwała czas w ośrodku . W styczniu 2019 przeniosła się do OSSM PZPC w Opolu
4.	Kudłaszyk Piotr	Zawodnik , dobry technicznie i siłowo, poprawił ogólną siłę i sprawność po kontuzji wygrał MP. Po zawodach został skierowany do specjalistycznej kliniki na rehabilitację tak aby wyeliminować powstające dolegliwości. Jeśli tylko ten problem zostanie zażegnany, powinien bardzo dobrze rozwijać się w kategorii 73 , która przy jego warunkach jest wagą naturalną.
5.	Lisiak Szymon	Zawodnik kategorii superciężkiej, nastąpiła stagnacja w rozwoju związana dolegliwościami wynikającymi z urazu , którego nabawił się podczas startu w zawodach . W ćwiczeniach pomocniczych należy zwracać uwagę na ćwiczenia mięśni pleców. Zawodnik spokojny nie sprawia problemów wychowawczych. Solidnie realizuje zalecony plan treningowy.

		Cały czas pod opieką trenera przygotowania motorycznego jak i fizjoterapeuty.
6.	Przybył Kacper	Kacper to zawodnik który od września 2018 zmienił szkołę na zawodowa, w której ma tygodniowa praktykę na zmianę ze szkoła co początkowo powodowało bardzo duże problemy na treningach, z czasem udało się to opanować zawodnik przybrał na wadze co spowodowało poprawienie rekordów życiowych w przygotowaniach do OOM , zawodnik może mieć na start w ME do lat 17. Brak problemów wychowawczych. Obecnie bez problemów zdrowotnych.
7.	Stasik Martin	Zawodnik perspektywiczny, pobyt w ośrodku pozytywnie wpływa na jego rozwój ,zawodnik znacznie poprawił parametry siłowe ,dobrze wpływa na atmosferę wśród trenujących kolegów, zarówno na treningu jak i poza. Nie sprawia problemów wychowawczych. Jego największym problemem jest brak wysokiej samooceny jest zawsze wspierany przez Trenerów, jeśli uda mu się wzmocnić ten istotny element jest przygotowany do zdecydowanej poprawy swoich wyników.
8.	Cicha Klaudia	Zawodniczka przyszła do ośrodka ,po przejściu Pauliny Kudłaszyk do OSSM PZPC w Opolu, spełniając wyznaczone kryterium wynikowe przez PZPC . Ambitna i pracowita, zdobyła medal na MP 20 , wypełnia zalecenia treningowe, jest bardzo sumienna, Szykowana do startów w kategorii do 71 kg.
9.		
10.		
11.		

**6. Postęp wynikowy – tabela nr 1.**

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

**8. Wnioski szkoleniowe.**

W dalszym ciągu indywidualizacja procesu treningowego z uwzględnieniem pracy w grupie. Ważnym elementem jest budowanie atmosfery w zespole rozładowywanie pojawiających się napięć, które mogą niepotrzebnie zakłócić proces szkolenia jak rozwoju poszczególnych członków ośrodka. Zwracanie uwagi na rozgrzewkę jak i profilaktykę przeciw urazom, widać że zawodnicy mają coraz większe przekonanie do wykonywania ćwiczeń uzupełniających . Pozyskanie trenera przygotowania motorycznego podniosłoby na pewno poziom sprawności jak przygotowania ogólnego zawodników orz zasób ćwiczeń profilaktyki przeciw urazowej.

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

Lp	Nazwisko i imię (wg. alfabety)	Rok urodzenia	Kat. wagowa	Wynik uzyskany do 30.06.2019	Planowany wynik 2019 - 2020
1	Cicha Kludia	2001	64/71	165	170
2	Dach Kacper	2000	67	228	240
3	Kowalski Tomasz	2001	55	185	197
4	Kudłaszyk Piotr	1999	73	283	300

5	Lisiak Szymon	2003	+85	250	275
6	Przybył Kacper	2002	73/81	211	235
7	Stasik Martin	2001	1	250	260
8					
9					
10					
11					

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

System wprowadzony w ośrodku znakomicie się sprawdza, wprowadzenie do współpracy trenera przygotowania motorycznego i zakupienie specjalistycznego sprzętu do pomiaru szybkości i mocy przynosi powoli efekt, ale na to również potrzeba czasu. Zawodnicy mają zabezpieczoną odnowę biologiczną mokrą jak i suchą. Warunki bytowe jak i żywieniowe na poziomie bardzo dobrym, niektórzy zawodnicy mają indywidualnie rozpisana dietę i korzystają z fit cateringu.

*Opracował Marcin Lampe*