

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

1. Ogólne założenia szkolenia na 2018/2019.

Ogólnym założeniem jest przygotowanie zawodników do zawodów centralnych (Mistrzostwa Polski, Mistrzostwa Europy i Mistrzostwa Świata).

2. Skład zespołu szkoleniowego.

Lp.	Nazwisko i imię	Stanowisko	Klasa trenerska	Forma zatrudnienia
1	Wybranowski Henryk	Trener	II	Dz.gosp
2	Strzałka Andrzej	Trener	II	Umowa zlecenie
3				
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	Bielak Elżbieta	1997	55	LKS ZNICZ Biłgoraj	Wybranowski Henryk	U-23
2	Mrozik Natalia	2004	59	LKS ZNICZ Biłgoraj	Strzałka Andrzej	U-15
3	Rak Agnieszka	2001	76	LKS ZNICZ Biłgoraj	Strzałka Andrzej	U-20
4	Powroźnik Patrycja	2001	59	GULKS Niemce	Cękała Zbigniew	U-20
5	Janiak Julia	2002	+87	UNIA Hrubieszów	Czeriak Antoni	U-17
6	Portka Cezary	2003	+109	LKS ZNICZ Biłgoraj	Wybranowski Henryk	U-17
7	Zwolak Marcin	1998	89	LKS ZNICZ Biłgoraj	Wybranowski Henryk	U-23

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			
2			
3			
4			
5			

4. Indywidualna ocena zawodnika/czki.

(uwzględnijąca: 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.	Bielak Elżbieta	Studentka , sumiennie przykłada się do treningów
2.	Mrozik Natalia	Uczennica, młoda zdolna i pracowita
3.	Rak Agnieszka	Uczennica, brak problemów zdrowotnych, sumienna
4.	Powroźnik Patrycja	Uczennica, zaangażowana w treningi
5.	Janiak Julia	Uczennica, zdolna i pracowita
6.	Portka Cezary	Uczeń , bardzo mocno trenuje, pracowity duży postęp przez ostatni rok aż 30 kg.
7.	Zwolak Marcin	Pracowity, solidny zawodnik.
8.		
9.		
10.		
11.		

5. Postęp wynikowy – tabela nr 1.

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

7. Wnioski szkoleniowe.

.....

.....

.....

.....

.....

8. Proponowany skład OSSM w 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	Bogusz Łukasz	2003	55	159	170
2	Górniak Natalia	2003	55	113	140
3	Kulik Jakub	2003	67	176	185
4	Kościuk Michał	2001	73	270	300
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					

9. Propozycje zmian w organizacji kolejnego cyklu szkoleniowego.

Organizacja kolejnego cyklu treningowego bez większych zmian tak jak w ubiegłym roku.

Opracował Wybranowski Henryk