

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

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

Głównym celem szkolenia jest doskonalenie techniki i siły specjalnej do rwania i podrzutu technicznego. Kształtowanie cech motorycznych niezbędnych do podnoszenia ciężarów takich jak siła, moc, dynamika i szybkość jak również koordynacja ruchowa potrzebna do podnoszenia ciężarów. Oraz kształtowanie sprawności ogólnej. Praca z wyselekcjonowanymi zawodnikami i przygotowanie ich do startów na imprezach międzynarodowych. Jak również poprawa koncentracji na treningu i zawodach. Celem sportowym było zakwalifikowanie jak największej ilości zawodniczek i zawodników do MPM, MPJ 20 lat, MPS oraz ME15-17 i MŚJ20 i uzyskanie jak najlepszych wyników sportowych. W/w zadania były realizowane na bieżąco.

**2. Skład zespołu szkoleniowego.**

Lp.	Nazwisko i imię	Stanowisko	Klasa trenerska	Forma zatrudnienia
1	Ołubek Sebastian	Trener	II	umowa-zlecenie
2	Chmielewska Ewelina	Trener	instruktor	umowa-zlecenie
3	Mateusz Urbaniak	Trener	instruktor	umowa-zlecenie

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

Lp.	Nazwisko i imię (wg. alfabety)	Rok ur.	Kat. wag.	Klub	Trener klubowy	Kadra
1	Barański Patryk	2004	67 kg	LKS Dobryczyce	Barański Przemysław	KNJ15
2	Gocałek Jakub	2001	81 kg	LKS Dobryczyce	Ołubek Sebastian	KNJ20
3	Hyla Łukasz	2001	89 kg	LKS Dobryczyce	Ołubek Sebastian	KNJ20
4	Karolak Magdalena	1999	+87 kg	LKS Omega Kleszczów	Ołubek Sebastian	KNJ20
5	Oleśkiewicz Sylwia	1999	48 kg	LKS Omega Kleszczów	Ołubek Sebastian	KNJ20
6	Pasikowski Olaf	2001	+109 kg	LKS Dobryczyce	Ołubek Sebastian	KNJ20
7	Szymanek Monika	2002	55 kg	LKS Dobryczyce	Ołubek Sebastian	KNJ17

#### 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
	BRAK		

#### 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.	Barański Patryk	Młody zawodnik medalista Mistrzostw Polski Młodzików w 2018r. Bardzo dobrze wykształcony technicznie jak również dobrze startujący na zawodach, Zawodnik startował na Mistrzostwach Europy Juniorów we Włoszech w lipcu 2018 roku gdzie wywalczył IX m-ce. Podczas startu na Pucharze Unii Europejskiej wywalczył srebrny medal i wyrównując rekordy Polski w rwaniu. Zawodnik posiada aktualne badania lekarskie nie sprawia problemów wychowawczych.
2.	Gocałek Jakub	Zawodnik trenuje cztery lata co wskazuje na jego bardzo duży potencjał jest bardzo pracowity z dużymi perspektywami na przyszłość. Dużo pracy ukierunkowanej na poprawę techniki zawodnika. Startował na Międzynarodowym turnieju Nadziei Olimpijskiej na Słowacji. Zawodnik posiada aktualne badania lekarskie nie sprawia problemów wychowawczych.
3.	Hyla Łukasz	Zawodnik bardzo pracowity dobrze wykształcony technicznie wysokie VI m-ce Mistrzostw Europy we Włoszech. Bardzo dobra koncentracja startowa podczas zawodów. Wywalczył tytuł mistrza Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży 2018r. Startował na Mistrzostwach Europy Juniorów we Włoszech gdzie wywalczył VI m-ce, Startował na Międzynarodowym turnieju Nadziei Olimpijskiej na Słowacji. Zawodnik posiada aktualne badania lekarskie nie sprawia problemów wychowawczych.
4.	Karolak Magdalena	Zawodniczka dobrze wykształcona technicznie w rwaniu i podrzucie, jej potencjalne możliwości wskazują, że powinna uzyskiwać w przyszłości zdecydowanie jeszcze większe wyniki. Złota Medalistka Mistrzostw Europy Juniorek. Wywalczyła tytuł mistrzyni Polski juniorek do 20 lat i mistrzostwo Polski Seniorek. Do treningu trudna wręcz bardzo leniwa. Lecz podjęte działania przynoszą efekty. Całe szkolenie ukierunkowane jest na start w Igrzyskach Olimpijskich w 2020/2024r. Startowała na Mistrzostwach Europy Seniorów w Batumi kończąc rywalizację na VI m-cu. Reprezentantka kraju na Mistrzostwach Świata Fidżi gdzie wywalczył najwyższe VI miejsce z kobiet. Członek elitarnego programu rządowego TEAM100. Kończówka szkolenia słabsza ale więcej czasu poświęcała nauce bo kończyła klasę maturalną. Duże problemy z koncentracją na zawodach ale podjęta jest współpraca z psychologiem sportowym. Zawodniczka posiada aktualne badania lekarskie nie sprawia problemów wychowawczych.
5.	Oleśkiewicz Sylwia	Bardzo dobra technika oraz ogromne możliwości siłowe, niezwykle pracowita i sumienna na treningach medalistka MEJ w podrzucie, wywalczyła tytuł mistrzyni Polski juniorek do 20 lat i seniorek złoty i brązowy medal 2018/2019. Reprezentantka kraju na Mistrzostwach Świata Fidżi, gdzie wywalczył X miejsc. Zawodniczka posiada aktualne badania lekarskie nie sprawia problemów wychowawczych.

6.	Pasikowski Olaf	Zawodnik bardzo pracowity dobrze wyszkolony technicznie. Wywalczył brązowy medal mistrzostw Polski juniorów do 20 lat. Startował w Mistrzostwach Europy Juniorów we Włoszech gdzie wywalczył VI m-ce, startował na Międzynarodowym turnieju Nadziei Olimpijskiej na Słowacji. Zawodnik posiada aktualne badania lekarskie nie sprawia problemów wychowawczych.
7.	Szymanek Monika	Bardzo obiecująca zawodniczka bardzo dobrze wyszkolona technicznie stan zdrowia bardzo dobry, chętna do pracy treningowej, Wywalczyła tytuł mistrzyni Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży 2019r. Podczas startu na Pucharze Unii Europejskiej w Irlandii wywalczyła złoty medal i została najlepszą zawodniczką zawodów. Zawodniczka posiada aktualne badania lekarskie nie sprawia problemów wychowawczych.

**6. Postęp wynikowy – tabela nr 1.**

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

**8. Wnioski szkoleniowe.**

Efekty zaczyna przynosić różnorodność treningu prowadzonego w ramach szkolenia w ośrodku. Praca nad ogólną sprawnością fizyczną eliminuje częstotliwość urazów. Zamierzam poszerzyć jeszcze ofertę ćwiczeń specjalistycznych i ogólnorozwojowych, które mają bardzo duży wpływ na jakość treningu ciężarowego. Ze względu na fakt, że szkolenie odbywa się na miejscu nie ma problemu z wyjazdem na zgrupowania a co za tym idzie nieobecnościami na zajęciach szkolnych. Pozwala to na jeszcze większą indywidualizację z najbardziej uzdolnionymi zawodnikami. Wprowadzono w proces szkoleniowy trening z systemem PUSCH BAND pozwalającym zmierzyć moc zawodnika podczas wykonywanych ćwiczeń specjalistycznych.

**9. Proponowany skład OSSM w Dobryszycach 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	Barański Patryk	2004	73 kg	228kg	250 kg
2	Gocałek Jakub	2001	81 kg	255 kg	280 kg
3	Hyla Łukasz	2001	89 kg	299kg	310 kg
4	Karolak Magdalena	1999	+87 kg	239 kg	245 kg
5	Oleśkiewicz Sylwia	1999	48 kg	149 kg	153 kg
6	Pasikowski Olaf	2001	+109 kg	325kg	340 kg
7	Szymanek Monika	2002	55 kg	165 kg	170 kg

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

Opracował mgr Ołubek Sebastian



3	Hyla Łukasz	83,2	Mistrzostwa Polski Seniorów	Kobierzyce	29.09.2018	277			
		84,1	Mistrzostwa województwa Łódzkiego	Radomsko	1.12.2018	280	I		
		84,9	Eliminacje do Mistrzostw Polski U20	Dobryczyce	3.03.2019	296	I		
		87,1	Mistrzostwa Polski Juniorów U20	Puławy	24.03.2019	299	IV	Brązowy medal za rwanie	
		85,7	Mistrzostwa Polski Seniorów	Ciechanów	23.06.2019	286	V		
		85,6	Turniej Nadziei Olimpijskich	Słowacja	29.06.2019	284	I		
4	Karolak Magdalena	122,6	Mistrzostwa Polski Seniorów	Kobierzyce	29.09.2018	237	I		
		122,4	Mistrzostwa Europy Juniorów	Zamość	20.10.2018	239	I	Rekord Polski	
		124,1	Międzynarodowy Memoriał Kowalczyka	Łuków	2.03.2019	225	I		
		124,4	Eliminacje do Mistrzostw Polski U20	Dobryczyce	3.03.2019	225	I		
		129	Mistrzostwa Polski Juniorów U20	Puławy	24.03.2019	227	I	Rekord Polski	
		127,6	Mistrzostwa Europy Seniorów	Gruzja	13.04.2019	227	VI		
		128,8	Mistrzostwa Świata Juniorów	Fidżi	1.06.2019	227	VI		
5	Oleśkiewicz Sylwia	126,5	Mistrzostwa Polski Seniorów	Ciechanów	23.06.2019	215	I		
		48,0	Mistrzostwa Polski Seniorów	Kobierzyce	29.09.2018	144	I		
		48,0	Mistrzostwa Europy Juniorów	Zamość	20.10.2018	149	VII	srebrny medal za podrzut	
			Mistrzostwa Polski Juniorów U20						
		47,7	Międzynarodowy Memoriał Kowalczyka	Łuków	2.03.2019	137	I		
		47,6	Mistrzostwa Polski Juniorów U20	Puławy	24.03.2019	145	I	Rekord Polski	
		48,3	Mistrzostwa Świata Juniorów	Fidżi	1.06.2019	148	X	Rekord Polski	
	47,8	Mistrzostwa Polski Seniorów	Ciechanów	23.06.2019	146	III	Rekord Polski		

6	Pasikowski Olaf	125,4	Mistrzostwa województwa Łódzkiego	Radomsko	1.12.2018	305	I	
		127,6	Eliminacje do Mistrzostw Polski U20	Dobryczyce	3.03.2019	311	I	
		128,7	Mistrzostwa Polski Juniorów U20	Puławy	24.03.2019	323	III	
		126,4	Mistrzostwa Polski Seniorów	Ciechanów	23.06.2019	325	V	
		127,2	Turniej Nadziei Olimpijskich	Słowacja	29.06.2019	324	I	Rekord Polski
7	Szymanek Monika	52,7	Mistrzostwa Polski Seniorów	Kobierzyce	29.09.2018	156	III	
		55,4	Międzynarodowy Memoriał Kowalczyka	Łuków	2.03.2019	163	I	
		55,4	Liga Wojewódzka Juniorów	Konstantynów	7.04.2019	165	I	
		54,5	Mistrzostwa Polski Seniorów	Ciechanów	23.06.2019	161	II	Rekord Polski
		54,2	Puchar Unii Europejskiej	Irlandia	29.06.2019	162	I	Rekord Polski
8								
9								