

**PLAN ORGANIZACJI SZKOLENIA 2010 ROK**  
**KADRA WOJEWÓDZKA – Młodzik**  
**limit miejsc – 20**

**Dyscyplina**

**LEKKOATLETYKA**

**TRENER KOORDYNATOR**

	Nazwisko i Imię	Klasa trenerska	Klub
	BUŁKOWSKI JAN	II	MMKS KĘDZIERZYN-KOŹLE

**TRENERZY WSPÓLPRACUJĄCY**

L.p.	Nazwisko i Imię	Klasa trenerska	Klub
1.	ŻYŻYK GENOWEFA	II	UKS MOS OPOLE
2.	ŻYŻYK JERZY	II	UKS MOS OPOLE
3.	DZIUBA JACEK	II	LUKS „PODIUM” KUP
4.	ANTOSIAK TOMASZ	II	LUKS „PODIUM” KUP
5.	STANISŁAW ROSIŃSKI	II	LUKS MGOKSiR KORFANTÓW
6.	TOMASZ KOŁODZIEJ	II	MUKS „GIM 2” NYSA
7.	PRZEMYSŁAW BUŚKO	Instruktor I klasy LA	LUKS „PODIUM” KUP
8.	CZERW JULIUSZ	Instruktor I klasy LA	MMKS KĘDZIERZYN-KOŹLE

Skład kadry szkoleniowej zatwierdzono na zebraniu okręgowego związku sportowego w dniu 18.12.2009r. i uzyskano akceptację polskiego związku sportowego

**okręgowy związek sportowy**

**akceptacja pzs**

.....  
pieczętka i podpis

.....  
pieczętka i podpis

## **I. CELE SZKOLENIA**

- Kontynuacja procesów szkoleniowych zapoczątkowanych w klubach
- Podniesienie poziomu sprawności ogólnej zawodników
- Wdrożenie do systematycznego treningu na etapie specjalistycznym
- Przygotowanie do startu w głównych zawodach - Mistrzostw Makroregionu Śląskiego Młodzików oraz Mały Memoriał J. Kusocińskiego (MP Młodzików)

## **I. FORMY SZKOLENIA**

- Zgrupowania sportowe
- Konsultacje sportowe

## **II. GŁÓWNE ZADANIA SZKOLENIOWE**

- Podniesienie poziomu sprawności cech motorycznych
- Przygotowanie układu kostnego i mięśniowego do wzmożonego wysiłku fizycznego
- Podnoszenie umiejętności technicznych
- Zwiększenie możliwości funkcjonalnych układu krążeniowo - oddechowego

## **III. BADANIA**

- Systematycznie w WPSL – ul. Małopolska 2/1
- 2 razy w roku testy wydolnościowe – Wydział WF i F Politechniki Opolskiej

#### IV. WYKAZ ZGRUPOWAŃ, KONSULTACJI, BADAŃ

L.p.	Rodzaj szkolenia Zgrupowanie/ konsultacja	Termin	Miejsce	liczba zawo- dnik.	liczba trener- ów
1.	Zgrupowanie – 9x12=108	29.01-06.02.2010r	Istebna	12	1
2.	Zgrupowanie – 8x10=80	29.01-07.02.2010r	Międzygórze	8	1
3.	Konsultacja – 4x8=32	25.02-28.02.2010r.	Kędzierzyn-Koźle	8	1
4.	Zgrupowanie – 10x20=200	02.08.-11.08.2010r.	Ostrzeszów/Poznań	20	2

#### V. NIEZBĘDNY SPRZĘT I URZĄDZENIA

- płotki 40 sztuk,
- materace 15 sztuk,
- bloki startowe 6 sztuk,
- piłki ciężkie od 1kg do 6 kg 20 sztuk,
- piłki ciężkie z uchwytem 6 sztuk,
- oszczepy od 500 do 1000 g – 8 sztuk,
- kule od 400g do 5 kg – 8 sztuk,
- ekspandery 6 sztuk,
- opony na szelkach 4 sztuki,
- pałeczki sztafetowe 8 sztuk,
- siłownia - 4 gryfów,
- dyski od 750 g do 1,5 kg 10 sztuk,
- bieżnia tartanowa - 70 m w zimie, 400 metrów okólna w sezonie oraz rów z wodą,
- 2 skocznie w dal,
- 2 skocznie wzwyż,
- skocznia o tyczce,
- rzutnie do kuli – 2,
- rzutnie do dysku – 2.

## VI. SPRAWDZIANY

L.p.	Rodzaj sprawdzianu	Termin	Miejsce
1.	Test sprawności ogólnej	Luty, Maj	Istebna, Opole
2.	Test Coopera	Luty,- Październik	Istebna, Opole
3.	Siła	Luty	Istebna
4.	Skoczność	Luty, Sierpień	Ostrzeszów, Poznań
5.	Szybkość	Kwiecień-Sierpień	Kędzierzyn-Koźle, Opole, Ostrzeszów/Poznań

## VII. GŁÓWNE STARTY- PONADWOJEW. ELIMINACJE DO OOM

L.p.	Rodzaj zawodów	Termin	Miejsce
1.	Mistrzostwa Województwa Młodzików- Biegi przełajowe	06.03.2010r.	Kędzierzyn – Koźle
2.	Mistrzostwa Makroregionu Śląskiego Młodzików - Biegi przełajowe	12.03.2010r.	Ruda-Śląska
3.	Mistrzostwa Makroregionu Śląskiego Młodzików w L.A.	12.09.2010r.	Kędzierzyn –Koźle
4.	MMP	25-26.09.2010r.	Toruń

**Okręgowy Związek Sportowy**

**Trener koordynator**

.....  
*pieczętka i podpis*

.....  
*pieczętka i podpis*

**Zatwierdzono pod względem merytorycznym**

....., dnia .....2010 r.

**Kierownik Szkolenia wiss**

**Prezes wiss**

.....  
*pieczętka i podpis*

.....  
*pieczętka i podpis*

**Akceptacja pzs**

.....  
*pieczętka i podpis*