

# RAMOWY I SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO KADRY WOJEWÓDZKIEJ W 2022 - JUNIOR

**limit miejsc - 7**

**Sport**

**STRZELECTWO**

Załącznik nr 11 do Uchwały nr 4 / 2022 Zarządu Wielkopolskiego Związku Strzelectwa Sportowego z dnia 24 marca 2022 r. w sprawie przyjęcia składu Kadry Wojewódzkiej Młodzików, Juniorów Młodszych, Juniorów i Młodzieżowców oraz Planu Organizacji Szkolenia Kadry Wojewódzkiej Młodzików, Juniorów Młodszych, Juniorów i Młodzieżowców na rok 2022

### TRENER KOORDYNATOR

Nazwisko i Imię	Klasa trenerska	Nr lic. PZS	Klub
Szemraj Przemysław	Instruktor	LT-02130518	DWÓR Grunwaldzki Poznań

### TRENERZY WSPÓŁPRACUJĄCY

Lp.	Nazwisko i Imię	Klasa trenerska	Nr lic. PZS	Klub
1	WOJTAL Bogdan	Instruktor	LT 09210770	BOCK Rawicz
2	TYL Piotr	Instruktor	LT 09210371	BOCK Rawicz
3	KAPŁON Ryszard	Instruktor	LT 09210487	BOCK Rawicz
4	GIELICZ Grzegorz	Instruktor	LT 06210573	DIANA Poznań
5	KOWALCZYK Wojciech	Instruktor	LT 12210654	DIANA Poznań
6	CZUPRYNIAK Marek	Instruktor	LT 01170637	DELFIN Biedrusko
7	KUBIK Henryk	Instruktor	LT 11210600	BURSZTYN Kalisz
8	GRZESIAK Krzysztof	Instruktor	LT 11210603	BURSZTYN Kalisz
9	KANDULSKI Maciej	Instruktor	LT 11210797	GRYF Grodzisk Wielkopolski
10	DOLATA Marek	Instruktor	LT 11210623	BURSZTYN Kalisz
11	LEONCHARD Michał	Instruktor	LT 12210721	BURSZTYN Kalisz
12	PIOTROWSKI Andrzej	Instruktor	LT 12210656	BURSZTYN Kalisz
13	WIŚNIEWSKI Mieczysław	Instruktor	LT 11210597	BURSZTYN Kalisz
14	BOREK Julita	Instruktor	LT 11170221	DWÓR Grunwaldzki Poznań
15	BORSUK Dominika	Instruktor	LT 01220849	DWÓR Grunwaldzki Poznań
16	ŻURCZAK Magdalena	Instruktor	LT 01220852	DWÓR Grunwaldzki Poznań
17	KOCZARA Bartłomiej	Instruktor	LT 01220855	DWÓR Grunwaldzki Poznań
18	SULIBURSKA Zuzanna	Instruktor	LT 01220859	DWÓR Grunwaldzki Poznań
19	SADOWSKI Kazimierz	Instruktor	LT 11210385	IC Piła
20	ROWICKI Józef	Tren II kl.	LT 10200656	GRUNWALD Poznań

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

**okręgowy związek sportowy**

**akceptacja pzs**

.....  
pieczętka i podpis

.....  
pieczętka i podpis

## **I. CELE SZKOLENIA**

Kształtowanie trwałych nawyków sportowych u zawodników do dalszego szkolenia w placówkach sportowych i kadrach narodowych polskich związków sportowych poprzez zapewnienie optymalnych warunków szkolenia i możliwości podnoszenia poziomu sportowego młodzieży uzdolnionej sportowo. Oddziaływanie na osobowość zawodników i kształtowanie w nich odpowiednich postaw i potrzeb profesjonalnego przygotowania sportowego do startów w zawodach. Kształtowanie świadomości własnego ciała i jego reakcji na różne sytuacje zachodzące w otoczeniu i podniesione napięcie emocjonalne. Zapewnienie warunków do trwałego związania się ze sportem strzeleckim by zawodnicy z najwyższymi predyspozycjami mogli wytrwać do wieku seniora.

## **II. FORMY SZKOLENIA**

Konsultacje szkoleniowe, odbywające się w miastach z najlepszymi i najlepiej wyposażonymi strzeleckimi obiektami sportowymi (strzelnicami). Udział w nich bierze najlepsza grupa zawodników pod okiem trenerów klubowych i najlepszych szkoleniowców z regionu. Zgrupowania szkoleniowe odbywające się w miastach z dobrze wyposażonymi obiektami strzeleckimi, zapewniających jednocześnie atrakcyjne formy różnorodnego przygotowania fizycznego i aktywnego wypoczynku pomiędzy treningami. Udział w nich bierze szersza grupa zawodników głównie pod okiem najlepszych szkoleniowców z regionu oraz trenerów klubowych.

## **III. GŁÓWNE ZADANIA SZKOLENIOWE**

Przygotowanie do rywalizacji sportowej na najwyższym poziomie podczas imprez głównych. Podnoszenie wiedzy i umiejętności specjalistycznych w zakresie strzelań z różnych rodzajów broni i różnych konkurencji strzeleckich. Doskonalenie techniki strzelania poszczególnych konkurencji pneumatycznych i z broni palnej. Doskonalenie umiejętności wykorzystania taktyki podczas strzelania różnych konkurencji strzeleckich.

## **IV. BADANIA**

Badanie lekarskie zgodne z wytycznymi Ministerstwa Zdrowia i Ministerstwa Sportu: okresowe badania w przychodni medycyny sportu, badanie EEG, EKG, morfologia krwi, ogólne badanie moczu.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF) mający na celu pomiar cech motorycznych poszczególnych zawodników.

## V. WYKAZ ZGRUPOWAŃ, KONSULTACJI, BADAŃ

Lp.	Rodzaj szkolenia Zgrupowanie/ konsultacja	Termin	Miejsce	liczba zawodnik.	liczba trenerów
1	Konsultacja	10-15.05.2022	Poznań	6	2
2	Zgrupowanie	26.06.-10.07.2022	Ustka	10	4
3	Konsultacja	25-28.08.2022	Rawicz	11	2
4	MTSF				
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					

## VI. NIEZBĘDNY SPRZĘT I URZĄDZENIA

Specjalistyczny sprzęt strzelecki (broń, amunicja, tarcze, transportery, kulochwyty, obrotnice, tarcze elektroniczne, trenażery itp.)  
Sprzęt sportowy inny (ciężarki, platformy równoważne, taśmy slackline, piłki, gumy, materace itp.)

## VII. SPRAWDZIANY

Lp.	Rodzaj sprawdzianu	Termin	Miejsce
1			
2			
3			
4			
5			

## VIII. GŁÓWNE STARTY – MPJ

Lp.	Rodzaj zawodów	Termin	Miejsce
1	Mistrzostwa Polski Juniorów	16-19.06.2022	Bydgoszcz
2			
3			
4			

**Okręgowy Związek Sportowy**

**Trener koordynator**

.....  
*pieczętka i podpis*

.....  
*pieczętka i podpis*

**Zatwierdzono pod względem merytorycznym**

....., dnia .....2022 r.

**Kierownik Szkolenia wiss**

**Prezes wiss**

.....  
*pieczętka i podpis*

.....  
*pieczętka i podpis*

**akceptacja pzs**

.....  
*pieczętka i podpis*