

**PLAN ORGANIZACJI SZKOLENIA 2013 ROK**  
**KADRA WOJEWÓDZKA – JUNIOR**  
**limit miejsc - 13**

**Sport**

**STRZELECTWO**

**TRENER KOORDYNATOR**

Nazwisko i Imię	Klasa trenerska	Nr lic. PZS	Klub
TOMASIK Andrzej	II	LT12120474	GRUNWALD

**TRENERZY WSPÓŁPRACUJĄCY**

Lp.	Nazwisko i Imię	Klasa trenerska	Nr lic. PZS	Klub
1	IVANOV Radomyr	M	LT02090147	LESNA
2	KAPŁON Ryszard	instr	LT02130487	BOCK
3	CEPA Andrzej	instr	LT10090262	SPARTAKUS
4	CZUPRYNIAK Marek	instr	LT 07090236	DELFIN
5	WOJTASIEWICZ Michał	II	LT02130514	GRUNWALD

Skład kadry szkoleniowej zatwierdzono na zebraniu okręgowego związku sportowego w dniu **08.01.2013** (dd.mm.rrrr) i uzyskano akceptację polskiego związku sportowego

**wielkopolski związek sportowy**

**akceptacja pzss**

.....  
pieczęćka i podpis

.....  
pieczęćka i podpis

## **I. CELE SZKOLENIA**

1. Stworzenie odpowiednich warunków rozwoju strzeleckich uzdolnień dla młodzieży uprawiającej strzelectwo sportowe.
2. Rozwijanie u zawodników potrzeby wiedzy, umiejętności samokształcenia i samodoskonalenia w celu osiągnięcia samodzielności podczas treningów i zawodów sportowych.
3. Przygotowanie do osiągania przez nich sukcesów sportowych w ramach współzawodnictwa na arenie krajowej i międzynarodowej.
4. Przygotowanie pod względem motorycznym i technicznym młodych zawodników i przekazanie ich do dalszego szkolenia w ramach Kadry Narodowej Juniorów.
5. Wykształcenie pozytywnych postaw społecznych i intelektualnych, oraz wszechstronne rozwijanie ich osobowości.

## **II. FORMY SZKOLENIA**

Główne formy szkolenia to zgrupowania (od 8 do 14 dni) i konsultacje (od 2 do 6 dni). Zgodnie z rocznym programem szkolenia przewiduje się 3 zgrupowania letnie, oraz 1 zgrupowanie zimowe. Wszystkie odbywają się w czasie przerwy wakacyjnej i zimowej młodzieży. Konsultacje szkoleniowe (15) odbywają się w czasie roku szkolnego i mają charakter konsultacji treningowych, kontrolnych, badawczych i startowych. Przeprowadzane są na obiektach sportowych, dobrze wyposażonych w sprzęt i urządzenia pozwalające uzyskać właściwy cel szkoleniowy.

## **III. GŁÓWNE ZADANIA SZKOLENIOWE**

1. Prowadzenie właściwego naboru uzdolnionej sportowo młodzieży.
2. Organizacja konsultacji szkoleniowych z wykorzystaniem nowoczesnych środków technicznych zwiększających efektywność szkolenia, oraz wymiana doświadczeń poprzez wspólne treningi, sprawdziany i starty.
3. Podnoszenie poziomu sprawności ogólnej i ukierunkowanej na zgrupowaniach kondycyjnych i specjalistycznych.  
Kontrola efektów treningowych na konsultacjach startowych i badaniach.

## **IV. BADANIA**

1. Okresowe w Przychodni Sportowo – Lekarskiej dwa razy w roku
2. Specjalistyczne na zgrupowaniach i konsultacjach (biofeedback, psychomotoryczne)
3. Podczas testów sprawnościowych (Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej)

## V. WYKAZ ZGRUPOWAŃ, KONSULTACJI, BADAŃ

Lp.	Rodzaj szkolenia Zgrupowanie/ konsultacja	Termin	Miejsce	liczba zawo dnik.	liczba trene rów
1	Zgrupowanie	18-26.01	Złotoryja	5	1
2	Konsultacja	15-17.02	Złotoryja	7	1
3	Badania (MTSF)	16.03	Poznań	18	2
4	Konsultacja	22-24.03	Zielona Góra	10	1
5	Konsultacja	04-07.04	Wrocław	5	1
6	Konsultacja (rzutki)	18-21.04	Wrocław	5	1
7	Konsultacja	18-21.04	Zielona Góra	10	1
8	Konsultacja	25-28.04	Wrocław	7	1
9	Konsultacja	30.04-05.05	Złotoryja	6	1
10	Konsultacja	02-05.05	Ustka	7	1
11	Konsultacja (rzutki)	09-12.05	Bydgoszcz	5	1
12	Konsultacja	16-19.05	Bydgoszcz	8	1
13	Konsultacja	06-09.06	Bydgoszcz	5	1
14	Konsultacja	06-09.06	Zielona Góra	10	1
15	Konsultacja	20-23.06	Złotoryja	6	1
16	Zgrupowanie (rzutki)	01-10.07	Poznań	5	1
17	Zgrupowanie	01-14.07	Ustka	8	1
18	Zgrupowanie	01-14.07	Złotoryja	6	1

## VI. NIEZBĘDNY SPRZĘT I URZĄDZENIA

1. Broń długa i krótka do strzelań sportowych - karabiny i pistolety pneumatyczne, dowolne, sportowe, pistolety do strzelań szybkich.
2. Strzelby do strzelań trap i skeet.
3. Lunety obserwacyjne, stojaki do broni długiej.
4. Trenerzy elektroniczne – scatt, biofeedback, polar.
5. Urządzenia wyposażenia strzelnic (transportery tarcz, urządzenia sylwetkowe, trapowe,

- skeetowe, kulochwyty, maty strzeleckie, tablice, tarcze elektroniczne sius).
6. Sprzęt sportowy indywidualny zawodników (ubioły strzeleckie, buty, rękawice, dresy, wałki, torby).
  7. Amunicja, tarcze, rzutki
  8. Strzelnice do strzelań 10 m, 25 m, 50 m, trap, skeet

## VII. SPRAWDZIANY

Lp.	Rodzaj sprawdzianu	Termin	Miejsce
1	MTSF	16.03	Poznań

## VIII. GŁÓWNE STARTY – ELIMINACJE DO OOM

Lp.	Rodzaj zawodów	Termin	Miejsce
1	Puchar Prezesa	09-12.05	Bydgoszcz
2	Złoty Muszkiet, Złota Króćica, Złoty Rzutek	23-26.05	Kraków
3	Eliminacje Międzywojewódzkie	13-16.06	Wrocław
4	Mistrzostwa Polski Juniorów	27-30.06	Wrocław
5	Mistrzostwa Polski Juniorów (rzutki)	27-30.06	Bydgoszcz
6	Finał Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży	16-21.07	Bydgoszcz

**Wielkopolski Związek Sportowy**

**Trener koordynator**

.....  
pieczętka i podpis

.....  
pieczętka i podpis

**Zatwierdzono pod względem merytorycznym**

Poznań, dnia ..... .2013 r.

**Kierownik Szkolenia wiss**

**Prezes /dyrektor/ wiss**

.....  
pieczętka i podpis

.....  
pieczętka i podpis

**Akceptacja pzss**

.....  
pieczętka i podpis