



**MAŁOPOLSKI ZWIĄZEK
STOWARZYSZEŃ KULTURY FIZYCZNEJ**
31-979 KRAKÓW; UL. PTASZYCKIEGO 4
TEL. 012-643-51-55; FAX. 012-642-04-94
www.mzskf.krakow.pl
e-mail: mzskf@mzskf.krakow.pl

PLAN ORGANIZACJI SZKOLENIA W 2009 ROKU KADRY WOJEWÓDZKIEJ MŁODZIKÓW

DYSCYPLINA SPORTU

Tenis stołowy

Limit miejsc

35

TRENER KOORDYNATOR

Nazwisko i Imię	Klasa trenerska	Klub
Wojtas Andrzej	Trener kl.II	KS Bronowianka Kraków

TRENERZY WSPOMAGAJĄCY

Lp.	Nazwisko i Imię	Klasa trenerska	Klub
1	Piotrowska Agnieszka	instruktor	UKS Magnum Koźmice Wlk.
2	Ryszard Sarna	instruktor	UKS Polfin Oświęcim
3	Obrochta Piotr	trener kl II	TS Sokół Zakopane
4	Mróz Marek	instruktor	MKS Radość Gorlice
5	Wojtas Tomasz	instruktor	MKS Radość Gorlice
6	Wolski Tomasz	instruktor	TS Sokół Zakopane
7	Burda Ryszard	instruktor	UKS Truchcik Libusza
8	Madzula Paweł	instruktor	KS Spektrum Słupnice

Skład kadry szkoleniowej zatwierdzono na zebraniu Zarządu Okręgowego Związku Sportowego / Klubu Sportowego w dniu 2.12.2008 i uzyskano akceptację MZSKF.

Okręgowy Związek Sportowy

Akceptacja MZSKF

.....
pieczętka i podpis

.....
pieczętka i podpis

1. CELE SZKOLENIA

- a/ poprawa i kontrola przygotowania technicznego, taktycznego i startowego
- b/ poprawa i kontrola przygotowania ogólnorozwojowego
- c/ wprowadzenie jak największej liczby zawodników do szkolenia centralnego młodzików lub wojewódzkiego w kategorii juniora
- d/ podniesienie poziomu szkolenia poprzez starty dodatkowe międzynarodowe

2. FORMY SZKOLENIA

Podstawowe formy szkolenia to zajęcia treningowe (tj. ogólnorozwojowe, techniczne, taktyczne, sprawdziany i testy specjalne)
w ilości 21 dni szkolenia w formie obozów sportowych tj.
a/ w okresie ferii zimowych 7 dni
b/ w okresie przerwy wakacyjnej 14 dni
Przeprowadzenie MTSF – 2 dni 20-21.08.2009

3. GŁÓWNE ZADANIA SZKOLENIOWE

w okresie startowym na obozie zimowym:

- a/ poprawa przygotowania technicznego
- b/ częściowo ogólnorozwojowego i startowego
- c/ badanie wad postawy

-w okresie przygotowawczym obóz letni :

- a/ podniesienie poziomu przygotowania ogólnorozwojowego i technicznego.
- b/ nauka podstaw przygotowania taktycznego i startowego wg planu szczegółowego
- c/ nauka podstaw i doskonalenie elementów pływania – ćwiczenia korekcyjne kręgosłupa

4. BADANIA

badania specjalistyczne w Poradni Rehabilitacji Leczniczej w Gorlicach

5. WYKAZ ZGRUPOWAŃ, KONSULTACJI szkoleniowych, startowych, selekcyjnych, BADAŃ

Lp.	Rodzaj akcji (zgrupowanie, konsultacja szkoleniowa, startowa, selekcyjna)	Termin	Miejsce	Ilość osób zaw. + tren.		Ilość dni
1	Zgrupowanie zimowe	14.02-21.02.2009	Gorlice	35	3	7
2	Zgrupowanie letnie	10.08-24.08.2009	Nyiregyhaza	35	3	14
3						
4						
5						

Maksymalnie 3 konsultacje.

6. NIEZBĘDNY SPRZĘT I URZĄDZENIA

Hala sportowa do tenisa stołowego 6-12 stołów

Hala oraz boisko do zajęć ogólnorozwojowych oraz testów

Basen 12,5 x 50 m

Piłeczki pinpongowe, siatki, łapaki do piłek, kamera wideo, piłki do gier zespołowych - motoryka

Niezbędny sprzęt do testów technicznych i MTSF

7. SPRAWDZIANY – starty kontrolne, zawody

Lp.	Rodzaj sprawdzianu	Termin	Miejsce
1	Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej	Sierpień 2009	Nyiregyhaza
2	Testy specjalne	Sierpień 2009	Nyiregyhaza
3	Puchar Polski Młodzików	21-24.05.2009	Kraków
4			

MTFS musi zostać przeprowadzony w terminie do 31.09.2009 r.

**8. GŁÓWNE STARTY KRAJOWE – Międzywojewódzkie Mistrz.
Młodzików**

Lp.	Rodzaj zawodów	Termin	Miejsce
1	Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodz.	7.06.2009	Kraków
2			
3			
4			

Okręgowy Związek Sportowy

Trener koordynator

.....
pieczętka i podpis

.....
pieczętka i podpis

Zatwierdzono pod względem merytorycznym

Kraków, dnia 2009 r.

Kierownik Szkolenia MZSKF

Prezes MZSKF

.....
pieczętka i podpis

.....
pieczętka i podpis