

Program szkolenia zawodników w ramach Kadry Makroregionalnej w podnoszeniu ciężarów

Głównym celem programu jest wyselekcjonowanie i przygotowanie zarówno pod względem motorycznym jak i technicznym perspektywicznych, najbardziej uzdolnionych zawodników do dalszego szkolenia na poziomie Kadry Narodowej Juniorów i Młodzieżowej, a docelowo kadry narodowej seniorów.

Spośród młodzieży trenującej w klubach, w grupie wiekowej juniorów, na podstawie opracowanych kryteriów wyselekcjonowanych zostanie 96 zawodniczek i zawodników o największym potencjale sportowym mogących w przyszłości osiągać znaczące wyniki w podnoszeniu ciężarów.



Kadra makroregionalna (KM) stanowić będzie bezpośrednie zaplecze kadry narodowej juniorów - juniorów młodszych, prowadzić ją będą trenerzy koordynatorzy w ścisłej współpracy z jednej strony z trenerami klubowymi, a drugiej trenerami kadry narodowej. Procesem szkolenia objęci zostaną najzdolniejsi i najbardziej perspektywiczni zawodnicy, którzy jeszcze nie kwalifikują się do ścisłej KNJ (przygotowującej się do udziału w MEJ i MŚJ).

W ramach kadr makroregionalnych zawodnicy szkoleni będą w 5 regionach (strefach) przez 40 dni w ciągu roku. Podstawową formą szkolenia będą zgrupowania i konsultacje.

Trening klubowy, ze względu na kłopoty finansowe klubów sportowych nie zawsze przebiega w prawidłowy sposób choćby ze względu na brak czasu, nieodpowiednią bazę treningową (braki w sprzęcie specjalistycznym) i łączenie w grupie zawodników o różnym poziomie sportowym. Szkolenie makroregionalne młodzieży uzdolnionej sportowo będzie uzupełnieniem treningu prowadzonego w klubach i stanowić będzie jego wyższą formę w procesie treningowym, gdzie najlepsi zawodnicy z kilku województw będą mieli możliwość porównania się nie tylko na zawodach, ale również na treningach i sprawdzianach.

Wspólne zajęcia sportowe najzdolniejszych młodych zawodników pod okiem sprawdzonych i doświadczonych trenerów, w dobrych warunkach treningowych ze zwróceniem uwagi na właściwy dobór metod i środków treningowych oraz stosowanie ich w odpowiednich proporcjach dla danego etapu szkolenia, dają gwarancję uzyskania wymiernych efektów wynikowych raz „wyłapania” sportowych talentów w podnoszeniu ciężarów. Dodatkowo zastosowanie nowoczesnych metod szkoleniowych i środków technicznych (monitoring obciążeń) pozwalają przenieść do klubów prawidłowe wzorce i nowe tendencje w metodyce treningu.

Szkolenie w ramach kadr makroregionalnych pozwoli na:

- intensyfikację szkolenia,
- programowanie pracy szkoleniowej,
- ujednolicenie metod treningowych,
- wyłonienie i wsparcie sportowych talentów,
- prawidłową selekcję zawodników do kadr narodowych,

ORGANIZACJA SZKOLENIA KM

I. ZAŁOŻENIA OGÓLNE

1) Szkolenie makroregionalne prowadzone będzie w 5 strefach-regionach:

Strefa	Województwo	Pkt. 2015	Limit miejsc
A	Mazowieckie, Warmińsko-Mazurskie	285	26
B	Lubelskie	243	22
C	Wielkopolskie, Kujawsko-Pomorskie, Zachodniopomorskie, Pomorskie, Lubuskie	235,5	21
D	Dolnośląskie, Śląskie, Podkarpackie, Świętokrzyskie, Małopolskie	178,5	16
E	Łódzkie, Opolskie	124	11

2) Limit miejsc dla makroregionów został ustalony na podstawie wyników sportowych Ogólnopolskiego Współzawodnictwa Dzieci i Młodzieży osiągniętych przez województwa z poszczególnych stref w 2015 roku w grupie wiekowej juniorów.

3) Dofinansowanie szkolenia na jednego zawodnika naliczane będzie średnio na **40 dni**. Dopuszcza się zwiększenie liczby szkolonych zawodników, kosztem średniej liczby dni szkoleniowych, przy zachowaniu limitu osobodni dla danego makroregionu.

4) Stawka dofinansowania na jednego zawodnika powołanego do KM i trenera wynosi do **90,00 zł** (osobodzień).

W ramach tej kwoty można rozliczać następujące koszty:

- ✓ zakwaterowania i wyżywienia zawodników i trenerów;
- ✓ wynajmu obiektów sportowych;
- ✓ przejazdu trenerów na akcję szkoleniową potwierdzonego biletami/rachunkami publicznego transportu zbiorowego (w klasie II/ekonomicznej z uwzględnieniem ulgi przysługującej delegowanemu);
- ✓ przewozu sprzętu sportowego (w uzasadnionych przypadkach).

5) Do rezerwy KM można powołać maksymalnie do 50% liczby zawodników w danej kadrze.

II. SELEKCJA ZAWODNIKÓW DO KM

1) Wszyscy zawodnicy szkoleni w ramach KM muszą posiadać licencję sportową PZPC na dany rok kalendarzowy oraz ważne badania lekarskie.

2) Trenerzy koordynatorzy poszczególnych makroregionów wybierają zawodników do kadry na podstawie: wyników sportowych, rozeznania co do stanu zdrowia, warunków somatycznych, cech wolicjonalnych i prognozy rozwoju sportowego zawodnika.

III. KADRA SZKOLENIOWA KM

1) Za realizację szkolenia sportowego odpowiedzialny jest Kierownik Wyszukolenia oraz koordynator kadr makroregionalnych w PZPC.

2) Trenerów-koordynatorów poszczególnych makroregionów wybierają Okręgowe Związki Podnoszenia Ciężarów i przedstawiają ich do akceptacji przez PZPC. W przypadku makroregionów składających się z kilku województw pierwszeństwo mają trenerzy z okręgów, które posiada największą liczbę szkolonych zawodników (zgodnie z kolejnością w tabeli pkt. I.1)

3) Trener koordynator proponuje trenerów współpracujących przy KM do akceptacji przez PZPC.

- 4) Stawki wynagrodzeń dla szkoleniowców podczas zgrupowań i konsultacji wynoszą **do 120 zł dziennie**. Sfinansować można prowadzenie zajęć sportowych i niezbędną opiekę podczas akcji szkoleniowej maksymalnie jednego szkoleniowca na każdych 8-10 zawodników (dotyczy to także trenera koordynatora prowadzącego zajęcia).
- 5) Wysokość środków finansowych przeznaczonych na wynagrodzenia dla trenerów koordynatorów i trenerów prowadzących zajęcia sportowe podczas akcji szkoleniowych naliczana jest na podstawie liczby zawodników szkolonych w danym makroregionie.
- 6) Trenerzy koordynatorzy zobligowani są do uczestniczenia w kursokonferencjach trenerskich i szkoleniach organizowanych przez PZPC.

IV. FORMY SZKOLENIA

- 1) Głównym formami szkolenia są:
 - a) zgrupowania szkoleniowe (letnie i zimowe) – minimum 7 dni,
 - b) konsultacje (od 2 do 6 dni) mogące mieć charakter:
 - treningowy,
 - sprawdzający (przeprowadzenie sprawdzianu lub testu),
 - badawczy (przeprowadzenie badań lekarskich lub diagnostycznych, naborowych),
 - startowy (obserwacja zawodników podczas startu w zawodach),
- 2) Konsultacja startowa nie może dotyczyć udziału zawodników KM w imprezie głównej: MPJ.

V. REALIZACJA SZKOLENIA

- 1) Trenerzy koordynatorzy na każdy rok kalendarzowy opracowują plan organizacji szkolenia, preliminarz zadań, listę zawodniczek i zawodników przewidzianych do szkolenia. Wszystkie te dokumenty muszą zostać przesłane do biura PZPC w wersji elektronicznej i papierowej oraz zatwierdzone przez Dział Szkolenia PZPC.
- 2) **Minimum 5 dni** przed planowaną akcją szkoleniową (zgrupowaniem lub konsultacją) do biura PZPC muszą wpłynąć następujące dokumenty:
 - preliminarz kosztów akcji szkoleniowej;
 - szczegółowy program akcji, z dokładnym terminem i adresem, kadrą szkoleniową itp.
 - lista zawodników uczestniczących w akcji szkoleniowej;
- 3) Zatwierdzenie programu, listy uczestników i preliminarza przez osoby upoważnione w PZPC powoduje uruchomienie realizacji zadania.
- 4) Po przeprowadzeniu akcji szkoleniowej trener koordynator składa do biura PZPC – **w terminie 7 dni od jej zakończenia**:
 - sprawozdanie z przeprowadzonej akcji;
 - potwierdzenie udziału zawodników i trenerów w akcji;
 - rachunki za poniesione koszty (wg wytycznych PZPC i zgodnie z preliminarzem akcji)
- 6) Każda zmiana miejsca, terminu i składu osobowego uczestników akcji szkoleniowej musi być zgłaszana koordynatorowi Kadr Makroregionalnych w PZPC przed terminem lub w dniu rozpoczęcia zgrupowania lub konsultacji.
- 7) Zmiana miejsca i terminu akcji szkoleniowej bez wcześniejszego poinformowania PZPC oraz udział osób nieuprawnionych nie będą rozliczane.
- 8) Niewłaściwe lub brak rozliczenia akcji szkoleniowej będzie skutkowało wstrzymaniem dofinansowania dla danego makroregionu na kolejne akcje i zmianą trenera koordynatora.
- 9) Osoba prowadząca akcję szkoleniową zobowiązana jest posiadać i prowadzić następującą dokumentację:

- preliminarz kosztów;
- aktualną listę uczestników;
- aktualne zaświadczenia lekarskie zawodników i trenerów;
- regulamin;
- program szkolenia;
- rozkład dnia;
- dziennik zajęć;
- dokument potwierdzający ubezpieczenie zawodników;
- dokument potwierdzający uprawnienia szkoleniowe i licencję PZPC trenerów;

10) Zawodnicy lub szkoleniowcy, którzy decyzją PZPC zostali zawieszeni w prawach zawodnika lub trenera nie mogą w tym okresie być objęci szkoleniem lub prowadzić szkolenia w ramach kadr makroregionalnych.