

**PZ Podnoszenia Ciężarów****Ocena startu w zawodach mistrzowskich w dyscyplinach indywidualnych**Ranga zawodów: **Mistrzostwa Europy** Miejsce: **Batumi/Gruzja**Termin zawodów: **4 – 14.04.2019**Liczba dni pobytu: **11** Liczba dni zawodów: **7****1. SKŁAD OSÓB TOWARZYSZĄCYCH:**

L.p.	Nazwisko i imię	Funkcja w ekipie	Funkcja w pzs	Data		Uwagi
				Wyjazdu	Powrotu	
1.	Jędra Mariusz	Kierownik	Prezes	03.04.2019	14.04.2019	
2.	Choroś Mirosław	Trener	Trener	04.04.2019	14.04.2019	
3.	Siemion Krzysztof	Trener	Trener	04.04.2019	14.04.2019	
3.	Grubiak Michał	Fizjoterapeuta	Fizjoterapeuta	04.04.2019	14.04.2019	

**2. SKŁAD ZAWODNIKÓW:**

L.p.	Konkurencja	Nazwisko i imię	Wynik planowany*			Realizacja*			Data	
			Miejsce*	Wynik	Pkt.	Miejsce*	Wynik	Pkt.	Wyjazdu	Powrotu
1.	81 kg	Zwarycz Krzysztof	4-8	345	3	11	335	-	04.04.2019	14.04.2019
2.	89 kg	Kłós Kacper	9-16	325	-	-	-	-	04.04.2019	14.04.2019
3.	89 kg	Adamus Bartłomiej	9-16	345	-	5	350	4	04.04.2019	14.04.2019
4.	96 kg	Szmeja Paweł	9-16	352	-	11	355	-	04.04.2019	14.04.2019
5.	96 kg	Kulik Paweł	9-16	335	-	9	359	-	04.04.2019	14.04.2019
6.	102 kg	Grela Łukasz	9-16	352	-	9	359	-	04.04.2019	14.04.2019
7.	109 kg	Michalski Arkadiusz	4-8	382	3	6	400	3	04.04.2019	14.04.2019

\*- cyfry arabskie

**3. ZREALIZOWANE ZADANIA WYNIKOWE:**

Konk. olimpijskie	1	2	3	4	5	6	7	8	Razem	9-16	17-32	33 i dalej	Razem
Liczba lokat						1				3			4
Liczba punktów						3				-			3

**3a. ZREALIZOWANE ZADANIA WYNIKOWE:**

Konk. nieolimpijskie	1	2	3	4	5	6	7	8	Razem	9-16	17-32	33 i dalej	Razem
Liczba lokat					1					1			

**4. INFORMACJE PODSTAWOWE Z ZAWODÓW:**

Konkurencja	55	61	67	73	81	89	96	102	109	+109	Razem
Liczba państw	6	11	10	13	21	17	17	13	16	14	39
Liczba zawodników	9	14	11	15	26	20	23	16	21	19	174

**5. WYNIKI UCZESTNICZĄCYCH REPREZENTACJI /wg. punktacji olimpijskiej/:**

Państwo	Ilość pkt.	Liczba zawod. punktujących	Państwo	Ilość pkt.	Liczba zawod. punktujących	Państwo	Ilość pkt.	Liczba zawod. punktujących
Gruzja	10	636	UKR	8	426	Polska	315	7
Białoruś	10	634	BUL	6	362			
Armenia	9	596	ROU	7	333			
Rosja	10	596	ITA	5	332			
Turcja	10	556	GER	6	323			

## **Punktacja przyjęta wg. Tabeli Światowej Federacji IWF.**

**6. INDYWIDUALNA OCENA ZAWODNIKÓW** / udział w przygotowaniach, realizacja zadania, poziom w odniesieniu do czołówki, wnioski /:

**Krzysztof Zwarycz** – zawodnik po nieudanych startach w ubiegłym roku rozpoczął przygotowania w pełni zmotywowany i nastawiony na uzyskanie dobrego rezultatu. Na treningach i wyznaczonych startach kontrolnych uzyskiwał wyniki na poziomie 340 – 345 kg, niestety nie wykorzystał swojego potencjału na zawodach zaliczając jedynie dwa podejścia. Mimo słabego startu znalazł się na drugim miejscu w naszej reprezentacji w punktacji kwalifikującej do I.O. w Tokio.

**Kacper Kłos** – po przebytych zabiegach i uzyskaniu zgody od lekarza rozpoczęliśmy treningi monitorując przez cały czas stan jego zdrowia. Jego możliwości wysiłkowe osiągnięte w pierwszej fazie przygotowań pozwalały przypuszczać, że jest w stanie na zawodach uzyskać planowany wynik. Niestety po przejściu do treningu bardziej specjalistycznego okazało się że Kacper nie jest jeszcze w sposób dostateczny przygotowany do tego mentalnie. Również trenerzy nie zdecydowali się zaryzykować. Zdrowie zawodników jest dla nas najważniejsze. Jest to zawodnik perspektywiczny, który przebojem wszedł do reprezentacji w ubiegłym roku zdobywając medal na M.E. Mamy nadzieję, że wkrótce powróci do swojej dyspozycji. Stąd podjęta przez nas decyzja o wycofaniu się z zawodów.

**Bartłomiej Adamus** – debiut na zawodach tej rangi. Zaliczone cztery podejścia, rekordy polski, rekordy życiowe, zajęte 5 miejsce. Start bardzo udany.

**Paweł Szmeja** – również debiutant. Na zawodach zaliczył cztery podejścia. Od ostatniego startu na M.E. w Zamościu poprawił swój rezultat o 15 kg. Start bardzo udany.

**Paweł Kulik** – zawodnik młodego pokolenia, po wyleczeniu kontuzji powrócił do swojej dobrej dyspozycji. Zaliczył bardzo dobry start zaliczając 5 podejść i poprawiając swoje rekordy życiowe.

**Łukasz Greła** – po przebytych zabiegach operacyjnym ( takim samym jak Kacper Kłos) bardzo powoli i pod ścisłą kontrolą lekarską budowaliśmy formę planując osiągnięcie zaplanowanego wyniku dopiero podczas startu. Na zawodach Łukasz zaliczył 6 podejść uzyskując wynik lepszy od zakładanego. Ze względu na okoliczności start należy uznać za bardzo udany.

**Arkadiusz Michalski** – jedyny zawodnik w naszej reprezentacji który mógł włączyć się do walki o medal. Po bardzo dobrym rwaniu, zaliczeniu 3 podejść i poprawie rezultatu z ostatnich M.Ś. o 4 kg, w podrzucie zostaliśmy zmuszeni do walki na ciężarze 233 kg. Po zapewnieniu sobie 6 miejsca i medalu podjęliśmy tę próbę niestety nieskutecznie. Poziom w tej kategorii był bardzo wysoki, medal w dwuboju dawało dopiero 411 kg co w tym dniu dla Arka okazało się nieosiągalne. Start należy uznać za udany.

## **7. INFORMACJA O REPREZENTACJACH WYPRZEDZAJĄCYCH POLSKĘ W PUNKTACJI:**

Po krótkiej przerwie sytuacja w europejskich ciężarach wróciła do normy. Zdecydowanie najlepsze ponownie są reprezentacje byłego ZSRR.

## **8. WNIOSKI SZKOLENIOWE /indywidualne i dla reprezentacji/:**

Trener kadry: Przygotowania do omawianych M.E. pokazały słuszność przyjętej koncepcji polegającej na budowaniu nowej, młodej reprezentacji we współpracy z trenerami grup juniorskich w szukaniu i sprawdzaniu zawodników mogących już w niedalekiej przyszłości osiągać wysokie rezultaty podczas rywalizacji na najważniejszych zawodach.

Wydział szkolenia:

Start w ME w Batumi (Gruzja) ocenia dobrze . Założenia startowe zrealizowało 5 zawodników z 6 startujących, 1 zawodnik Kłos Kacper po konsultacji lekarskiej został wycofany ze startu. Skuteczność startowa dobra, 73% na 36 podejść zawodników 26 podejść było udane . Reprezentacja mężczyzn

zdobyła **1 mały medal** w podrzucie (brązowy) . W punktacji zespołowej reprezentacja Polski zajęła 11 miejsce na 39 państw startujących. Dość odległe miejsce jest spowodowane tym iż nie wystartowaliśmy w pełnym składzie. Kilku zawodników na zawodach tej rangi startowało po raz pierwszy. Mimo odległego miejsca większość zawodników zaprezentowała się dobrze. Na szczególną uwagę działu szkolenia zasługują nasi jeszcze juniorzy **Adamus Bartłomiej** i **Szmeja Paweł** , którzy bili zarówno swoje rekordy życiowe jak również rekordy Polski. Z dobrej strony pokazał się zawodnik **Paweł Kulik**, który również pobił swoje rekordy życiowe, uzyskał w podrzucie bardzo dobry rezultat 203 kg., do pozycji medalowej w podrzucie zabrakło 4 kg. Start w kat olimpijskiej 81kg zawodnika **Zwarycza Krzysztofa** uważam za słaby, zaliczone tylko dwa podejścia w dwuboju. Jest to doświadczony zawodnik, który na zawodach tej rangi powinien uzyskiwać znacznie wyższe rezultaty . Być może należałoby u w/w zawodnika pochylić się nad wprowadzeniem zmian w procesie szkolenia. W kat 89 kg planowany był start zawodnika **Kacpra Kłosa**, który po przebytym zabiegu operacyjnym w ocenie działu szkolenia zbyt wcześnie rozpoczął przygotowania do ME. Cieszy również fakt , że zawodnik **Łukasz Grela**, który powrócił po poważnej kontuzji w dobrym stylu zaliczając 6 podejść, jednakże od tego zawodnika należy wymagać większych rezultatów zarówno w rwaniu i podrzucie. Jedyne w Kategorii 109 Kg była możliwość walki o medal w dwuboju zawodnika **Arkadiusza Michalskiego**, według mojej opinii sztab szkoleniowy podjął słuszną decyzję o zadysponowaniu ciężaru 233 kg w podrzucie, zaliczenie tego ciężaru dawało medal.

#### **9. PROPOZYCJE ZMIAN W ORGANIZACJI KOLEJNEGO CYKLU :**

Trener kadry:

System przygotowań według mojej oceny był prawidłowy. System organizacji Szkolenia został wypracowany przez lata doświadczeń i daje on gwarancję optymalnego przygotowania zawodników do startów w docelowych zawodach.

Wydział szkolenia:

Wydział szkolenia w części popiera wnioski trenera kadry, sugestia dla trenera kadry to wprowadzenie ewentualnych zmian procesem szkolenia zawodników.

SPECJALISTA ds. SZKOLENIA  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

*p.o.*  
**Monika Stępniaś**

.....  
Trener Kadry

.....  
Kierownik Wyszkożenia

.....  
Prezes

#### **OPINIA ZESPOŁU METODYCZNEGO**

Warszawa dn.....

podpis.....

**ZATWIERDZAM**

Warszawa dn.....

podpis.....

**PZ Podnoszenia Ciężarów****Ocena startu w zawodach mistrzowskich w dyscyplinach indywidualnych**Ranga zawodów: **Mistrzostwa Europy** Miejsce: **Batumi (Gruzja)**Termin zawodów: **04-14.04.2019 r.** Liczba dni pobytu: **10** Liczba dni zawodów: **8****1. SKŁAD OSÓB TOWARZYSZĄCYCH:**

L.p.	Nazwisko i imię	Funkcja w ekipie	Funkcja w pzs	Data		Uwagi
				Wyjazdu	Powrotu	
1	Czerniak Antoni	Trener główny	Trener główny	03.04.2019	14.04.2019	
2	Sachmaciński Marek	Trener asystent	Trener asystent	06.04.2019	14.04.2019	
3	Paliświat Mariusz	Fizjoterapeuta	Fizjoterapeuta	03.04.2019	14.04.2019	
4	Dąlek Światosław	Lekarz	Lekarz	03.04.2019	14.04.2019	

**2. SKŁAD ZAWODNIKÓW:**

L.p.	Konkurencja	Nazwisko i imię	Wynik planowany*			Realizacja*			Data	
			Miejsce*	Wynik	Pkt.	Miejsce*	Wynik	Pkt.	Wyjazdu	Powrotu
1	45	Kudłaszyk Paulina	4-8	135	1	7	131	2	03.04.19	11.04.19
2	49	Zacharek Agnieszka	4-8	160	1	9	149	-	03.04.19	11.04.19
3	55	Łochowska Joanna	1-3	198	7	1	199	9	03.04.19	14.04.19
4	76	Wiór Jolanta	4-8	210	1	8	213	1	06.04.19	14.04.19
5	76	Wiejak Małgorzata	4-8	215	2	4	219	5	06.04.19	14.04.19
6	87	Kaczmarczyk Kinga	4-8	225	5	-	-	-	06.04.19	14.04.19
7	+87	Mierzejewska Aleksandra	4-8	240	4	7	226	2	06.04.19	14.04.19
8	+87	Karolak Magdalena	4-8	235	3	6	227	3	06.04.19	14.04.19

\*- cyfry arabskie

**3. ZREALIZOWANE ZADANIA WYNIKOWE:**

Konk. olimpijskie	1	2	3	4	5	6	7	8	Razem	9-16	17-32	33 i dalej	Razem
Liczba lokat	1			1		1	1	1	5	1			1
Liczba punktów	9			5		3	2	1	20				

**3a. ZREALIZOWANE ZADANIA WYNIKOWE:**

Konk. nieolimpijskie	1	2	3	4	5	6	7	8	Razem	9-16	17-32	33 i dalej	Razem
Liczba lokat							1		1				

**4. INFORMACJE PODSTAWOWE Z ZAWODÓW:**

Konkurencja	45	49	55	59	64	71	76	81	87	+87	
Liczba państw	7	11	17	21	19	13	15	7	6	9	
Liczba zawodników	8	12	21	25	23	16	18	7	8	10	

## 5. WYNIKI UCZESTNICZĄCYCH REPREZENTACJI /wg. punktacji olimpijskiej/:

Państwo	Ilość pkt.	Liczba zawod. punktujących	Państwo	Ilość pkt.	Liczba zawod. punktujących	Państwo	Ilość pkt.	Liczba zawod. Punktujących
RUS	736	10	SWE	318	7	UKR	217	4
TUR	575	10	ARM	268	4	FRA	214	4
ROU	480	7	ITA	268	5	ESP	199	5
GBR	454	9	DEN	257	7	GER	197	5
POL	425	7	GRE	252	4	FIN	194	4
BLR	378	6	ISR	248	6	BUL	174	3
HUN	321	7	NOR	243	6	CZE	140	4

## 6. INDYWIDUALNA OCENA ZAWODNIKÓW / udział w przygotowaniach, realizacja zadania, poziom w odniesieniu do czołówki, wnioski /:

**Kudłaszyk Paulina** zajęte miejsce - 7 waga - 44,96 kat. wag. - 45kg wiek - 21 lat

**Podejścia:**

**Rwanie 1. 55 2. 55 3. 58 Podrzut 1. 70 2. 73 3. 73 Dwubój - 131 kg**

Zawodniczka reprezentuje LKS Całus Nowy Tomyśl, kategoria młodzieżowa, trener klubowy Jerzy Nowak, na co dzień trenuje w OSSM PZPC Opole. Przygotowywała się do zawodów na trzech zgrupowaniach, kończąc cykl zgrupowań w COS Spała. Planowany wynik w dwuboju 135 kg nie został zrealizowany, zajęła **siódme** miejsce w kategorii nieolimpijskiej 45 kg. Pomimo to start należy uznać za dobry, zalicza po dwa podejścia w rwaniu i podrzucie. Poprawia rekordy Polski w kategorii młodzieżowej i seniorskiej rwanie 58 kg podrzut 70 kg i 73 kg w dwuboju 128 kg i 131 kg. Łącznie 10 rekordów Polski, 5 w kategorii młodzieżowej i 5 w kategorii seniorskiej. Do strefy medalowej i zdobycia brązowego medalu zabrakło 19 kg. **Start dobry.**

**Zacharek Agnieszka** zajęte miejsce - 9 waga - 48,72 kat. wag. - 49 kg wiek - 26 lat

**Podejścia:**

**Rwanie 1. 65 2. 68 3. 68 Podrzut 1. 84 2. 87 3. 88 Dwubój - 149 kg**

Zawodniczka reprezentuje klub CWZS Zawisza Bydgoszcz, trener klubowy Piotr Wysocki. Przygotowywała się do zawodów na czterech zgrupowaniach, kończąc cykl zgrupowań w COS Spała. Planowany wynik w dwuboju 160 kg nie został zrealizowany, zajęła **dziewiąte** miejsce uzyskując w dwuboju 149 kg. Wszystkie przygotowania przebiegały obiecująco, zawodniczka na sprawdzianach uzyskiwała bardzo obiecujące rezultaty. Trzy dni przed wylotem zachorowała na anginę ropną, antybiotyki i wysoka temperatura odbiła się na starcie zawodniczki. Zaliczyła po jednym podejściu w rwaniu 65 kg i podrzucie 84 kg. Do strefy medalowej i brązowego medalu zabrakło 29 kg. **Start słaby.**

**Łochowska Joanna** zajęte miejsce - 1 waga - 54,68 kat. wag. - 55 kg wiek - 30 lat

**Podejścia:**

**Rwanie 1. 87 2. 87 3. 90 Podrzut 1. 107 2. 112 3. — Dwubój - 199 kg**

Zawodniczka reprezentuje KS Budowlani Opole, trener klubowy Ryszard Szewczyk. Przygotowywała się do zawodów na czterech zgrupowaniach, kończąc cykl zgrupowań w COS Spała. Plan był oczywisty - zdobycie trzeciego złotego medalu z rzędu na Mistrzostwach Europy. Został zrealizowany, zawodniczka wykonała plan wynikowy, poprawiła rekord Polski w podrzucie 112 kg i dwuboju 199 kg. **Zdobyła po raz trzeci z rzędu złoty medal Mistrzostw Europy – przechodząc do historii jak pierwsza zawodniczka, która tego wyczynu dokonała.** Rwanie zakończyła na trzecim miejscu wyrwijąc 87 kg w drugiej próbie. Minimalny błąd techniczny w trzeciej próbie na ciężarze 90 kg nie pozwolił ustanowić rekordu Polski. Podrzut rozpoczęła od 107 kg, zaliczyła to podejście, gwarantowało to już medal srebrny. Przeprowadziła atak na medal złoty, w bardzo dobrym stylu podrzuciła 112 kg dający medal złoty.

Zrezygnowałem z trzeciego podejścia w podrzucie, oszczędzając zawodniczkę przed kontuzją po euforii ze zdobycia medalu. **Start celujący.**

**Wiejak Małgorzata** zajęte miejsce - 4 waga - 74,40 kat. wag. – 76 kg wiek: 26 lat

**Podejścia:**

**Rwanie** 1. 95 2. 98 3. 98 **Podrzut** 1. 118 2. 121 3. ~~123~~ **Dwubój** - 219 kg

Zawodniczka reprezentuje klub CWZS Zawisza Bydgoszcz, trener klubowy Piotr Wysocki. Przygotowywała się do zawodów na trzech zgrupowaniach, kończąc cykl zgrupowań w COS Spała. Planowany wynik w dwuboju 215 kg zrealizowała, uzyskując w dwuboju 219 kg. Wszystkie przygotowania na zgrupowaniach przebiegały zgodnie z planem. Rozpoczyna rwanie od 95 kg i zalicza pewnie, próba na 98 kg jest nieudana, powtarza i zalicza ten ciężar w trzecim podejściu. Podrzut rozpoczyna od 118 kg, następnie zaliczyła 121 kg. Trzecie podejście do ciężaru 123 kg nieudane. Zajmuje **czwarte** miejsce i zdobywa kolejne punkty do kwalifikacji olimpijskiej. Do strefy medalowej i brązowego medalu zabrakło 14 kg. **Start bardzo dobry.**

**Wiór Jolanta** zajęte miejsce - 8 waga - 74,42 kat. wag. – 76 kg wiek - 23 lata

**Podejścia:**

**Rwanie** 1. 93 2. 96 3. 98 **Podrzut** 1. 115 2. ~~119~~ 3. ~~120~~ **Dwubój** - 213 kg

Zawodniczka reprezentuje klub GKS Andaluja Piekary Śląskie, trener klubowy Jacek Mazur. Przygotowywała się do zawodów na czterech zgrupowaniach, kończąc cykl zgrupowań w COS Spała. Planowany wynik w dwuboju 210 kg zrealizowała, uzyskując 213 kg. Zaliczyła w bardzo dobrym stylu trzy podejścia w rwaniu z rekordem życiowym 98 kg. Podrzut rozpoczęła od 115 kg zaliczając ten ciężar. Następne podejścia na ciężar 119 kg i 120 kg nie zalicza. Był to nieudany atak na 4 miejsce w dwuboju, ostatecznie zajęła dobre **ósmie** miejsce, zdobywając kolejne punkty do kwalifikacji olimpijskiej. Jest to zawodniczka młodego pokolenia, perspektywiczna o niewykorzystanych możliwościach. Do strefy medalowej i brązowego medalu zabrakło 20 kg. **Start dobry.**

**Kaczmarczyk Kinga** zajęte miejsce: --- waga: 86,48 kat. wag. 87 kg wiek: 21 lat

**Podejścia:**

**Rwanie** 1. 95 2. — 3. — **Podrzut** 1. ---- 2. --- 3. — **Dwubój** —

Zawodniczka reprezentuje klub MAKS Tytan Oława, kategoria młodzieżowa, trenerem klubowym jest Waldemar Ostapski. Przygotowywała się do zawodów na czterech zgrupowaniach kończąc cykl zgrupowań w COS Spała. Do zawodów była przygotowana bardzo dobrze z możliwością walki o medal. Doszło do wielkiej tragedii zawodniczki w pierwszym podejściu rwania o ciężarze 95 kg. Zawodniczka doznała urazu zwichnięcia łokcia, pomoc lekarza gruzińskiego była natychmiastowa. Łokieć został w sposób profesjonalny nastawiony. Lekarz kadry Polski Dątek Światosław przebywający z ekipą w Gruzji udał się z zawodniczką do szpitala w Batumi celem wykonania dalszych badań. **Start nieudany.**

**Mierzejewska Aleksandra** zajęte miejsce -7 waga-144,26 kat. wag. +87 kg wiek-27 lat

**Podejścia:**

**Rwanie** 1. ~~100~~ 2. ~~100~~ 3. 101 **Podrzut** 1. 125 2. ~~130~~ 3. ~~131~~ **Dwubój** - 226 kg

Zawodniczka reprezentuje klub SSA Legia 1926 Warszawa, trener klubowy Zdzisław Faraś. Przygotowywała się do zawodów na czterech zgrupowaniach, kończąc cykl zgrupowań w COS Spała. Planowany wynik 240 kg w dwuboju i zajęcie piątego miejsca nie został zrealizowany. Zawodniczka w dwuboju uzyskała wynik 226 kg i zaliczyła tylko jedno podejście w rwaniu i podrzucie, zajęła **siódme** miejsce. Na wcześniejszych zgrupowaniach zawodniczka uzyskiwała na treningach 240 kg plan wynikowy był bardzo realny. Początek zgrupowania w Spale nic nie zapowiadał tak słabego startu. Tydzień przed wylotem zaczęła uskarżać się na ból kolana. Wizyta i zabiegi w COMS Warszawa i klinice doktora M. Krochmalskiego w Łodzi przyniosły poprawę. Sam start wyglądał bardzo słabo – w trzecim

podejściu zalicza 101 kg w rwaniu. Pierwsze podejście w podrzucie 125 kg zalicza w słabym stylu. Drugie podejście do 130 kg jest nieudane. Podczas trzeciego podejścia o ciężarze 131 kg zawodniczka przy próbie wybicia pada. Opuszcza pomost przy pomocy obsługi i lekarza zawodów. Do strefy medalowej, brązowego medalu złotej medalistce z roku ubiegłego zabrakło 33 kg. **Start słaby.**

**Karolak Magdalena zajęte miejsce - 6 waga - 126,64 kat. wag. + 87 kg wiek - 19 lat**

**Podejścia:**

**Rwanie 1. 96 2. ~~100~~ 3. ~~101~~ Podrzut 1. 125 2. 131 3. ~~135~~ Dwubój - 227 kg**

Zawodniczka reprezentuje klub Omega Kleszczów jest juniorką, trener klubowy Sebastian Ołubek. Przygotowywała się do zawodów w OSSM PZPC w Dobryszycach. Na prośbę trenera klubowego zarazem trenera ośrodka w Dobryszycach umożliwiłem taki sposób przygotowań zawodnicze ze względu na maturę, którą zdaje w tym roku. Poszedłem dalej, pozwoliłem trenerowi przebywać na starcie i decydować o podejściach zawodniczki. Zaplanowałem osiągnięcie 235 kg w dwuboju i zajęcie szóstego miejsca. Plan wynikowy nie został zrealizowany przez zawodniczkę. Zaliczyła 96 kg w pierwszym podejściu w rwaniu, na 100 kg i 101 kg zawodniczka wykonała ciąg. Podrzut rozpoczęła od 125 kg, następnie zaliczyła 130 kg, w trzecim podejściu robi ciąg na 135 kg. Przy słabym starcie Mierzejewskiej wygrywa z nią rywalizację jednym kilogramem osiąga w dwuboju 227 kg, co daje ostatecznie **szóste** miejsce. Popelniłem błąd wyrażając zgodę na taki sposób przygotowań. Miałem na względzie tylko dobro zawodniczki i możliwości zdobywania kwalifikacji olimpijskiej, zawiodłem się na tym i więcej nie pozwolę na taki sposób przygotowań. Do strefy medalowej, brązowego medalu zabrakło 32 kg. **Start słaby.**

## **7. INFORMACJA O REPREZENTACJACH WYPRZEDZAJĄCYCH POLSKĘ W PUNKTACJI:**

Mistrzostwa Europy w Batumi należy zaliczyć do rekordowych pod względem startujących krajów, startowało aż 34 reprezentacji kobiecych. Polskę w punktacji IWF wszystkich kategorii wyprzedziła: Rosja Turcja, Rumunia i Wielka Brytania. Rosja wróciła po rocznej karencji za doping, zdecydowanie wygrywa klasyfikację punktową i medalową zdobywając siedem medali. Niewątpliwie gwiazdą w reprezentacji rosyjskiej jest Tatiana Kaszirina. Turcja startowała w dziesięcioosobowym składzie. Reprezentacja Rumunii zdobyła cztery medale i zajęła trzecie miejsce w punktacji. Bardzo duży krok w przód poczyniła Wielka Brytania, przy starcie dziewięciu zawodniczek, zdobywa trzy medale i zajmuje czwarte miejsce drużynowo. Polska zajmuje **piąte** miejsce w punktacji ogólnej wszystkich kategorii, przy punktujących siedmiu zawodniczkach. Gwiazdą naszej drużyny jest Joanna Łochowska zdobywczyni złotego medalu po raz trzeci z rzędu na Mistrzostwach Europy. Ogólnie cały start reprezentacji oceniam jako **dobry.**

## **8. WNIOSKI SZKOLENIOWE /indywidualne i dla reprezentacji/:**

Trener kadry: Antoni Czerniak

Cel główny startu na Mistrzostwach Europy to zdobywanie medali i miejsc punktowanych. Taki cel starałem się osiągnąć. Jest jeszcze bardzo ważny cel a mianowicie zdobywanie indywidualnych kwalifikacji olimpijskich przez zawodniczki. Mistrzostwa Europy należą do **złotego poziomu** w zdobywaniu **punktów ROBI** do punktacji olimpijskiej. Na dobrej drodze do zdobycia kwalifikacji olimpijskiej jest Joanna Łochowska. Warunkiem jest jeszcze udział w minimum czterech zawodach kwalifikacyjnych między innymi w najbliższych Mistrzostwach Świata w Tajlandii, Mistrzostwach Europy w roku przyszłym w Rosji a także turniejach **poziomu srebrnego i brązowego**. Podobnie dotyczy to pozostałych zawodniczek kadry olimpijskiej takich jak: Jolanta Wiór, Małgorzata Wiejak, Kinga Kaczmarczyk, Aleksandra Mierzejewska, Magdalena Karolak. Zawodniczki te będą w centrum mojego zainteresowania w przygotowaniach do startu w MŚ, a także ze względu na dalsze zdobywanie **punktów ROBI** do kwalifikacji olimpijskich. Kwalifikacje olimpijskie są bardzo skomplikowane i niezwykle ciężkie do uzyskania przez zawodniczki. Przez cały osiemnastomiesięczny okres trzeba bardzo mocno trenować i startować na bardzo wysokim poziomie.

Wydział szkolenia:

Start w ME Batumi (Gruzja) z uwagi na zdobycie przez reprezentacje kobiet złotego medalu należy uznać za dobry. Założenia wynikowe zrealizowało 40% całej reprezentacji, 3 zawodniczki na 8 startujących. Skuteczność startowa na 48 podejść zawodniczek tylko 22 zaliczone podejścia co daje nam 46% skuteczności startowej (bardzo niska). Start w kategorii olimpijskiej 55 kg. Joanny Łochowskiej bardzo udany. Po raz trzeci z rzędu zdobyła tytuł mistrzyni Europy, co przejdzie do historii Polskiej kobiecej Reprezentacji. Wcześniej udało się to jedynie Waldemarowi Baszanowskiemu jak również Mieczysławowi Nowakowi. Zawodniczka **Joanna Łochowska** jest profesjonalistką w 100% przygotowaną zarówno sportowo jak i poza sportowo do osiągania zaplanowanych celów. Udane starty w kategorii olimpijskiej do 76 kg. zaliczył dwie nasze reprezentantki **Małgorzata Wiejak** zajęła IV lokatę jak również **Jolanta Wiór** lokata VIII. Starty pozostałych zawodniczek uważam za słabe, bardzo mała ilość podejść zaliczonych jak również niskie wyniki, które uzyskiwały pozostałe zawodniczki reprezentacji nie pozwoliły na uzyskanie wyższych lokat. W opinii działu szkolenia należałoby pochylić się nad ewentualną zmianą procesu szkolenia, jak również przygotowaniem poza sportowym.

#### 9. PROPOZYCJE ZMIAN W ORGANIZACJI KOLEJNEGO CYKLU:

Trener kadry: Antoni Czerniak

Kolejnym cyklem przygotowań są Mistrzostwa Świata i turnieje kwalifikacyjne do Igrzysk Olimpijskich. Start na Mistrzostwach Europy nasuwa pewne zmiany ilościowe zawodniczek na zgrupowaniach w planie organizacji szkolenia. Wszystkie moje propozycje zostały przekazane do analizy działu szkolenia PZPC. Współpraca z Panią Moniką Stępniać p.o. Kierownikiem Wyszukolenia, jak i z Panią Haliną Pikulą Sekretarzem Generalnym PZPC układa się właściwie. Wszystkie moje sugestie są wnikliwie analizowane, a decyzje są rzeczowe i właściwie podjęte. Do końca tego roku głównie zajmował się będę kadrą olimpijską.

Wydział szkolenia:

W pełni popieram wnioski trenera kadry. Wszelkie ewentualne uwagi kierowane do trenera są przyjmowane i wnikliwie analizowane.

SPECJALISTA ds. SZKOLENIA  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

p.2  
*Monika Stępniać*

.....  
Trener Kadry

.....  
Kierownik Wyszukolenia

.....  
Prezes

#### OPINIA ZESPOŁU METODYCZNEGO

Warszawa dn.....

podpis.....

ZATWIERDZAM

Warszawa dn.....

podpis.....