

Polski Związek Podnoszenia Ciężarów**Ocena startu w zawodach mistrzowskich w dyscyplinach indywidualnych**

Ranga zawodów: Mistrzostwa Świata Juniorów do lat 20; Miejsce: Suuva (Fidzi)

Termin zawodów: **01-08.06.2019r** ; Liczba dni pobytu: **13**; Liczba dni zawodów: **8****1. SKŁAD OSÓB TOWARZYSZACYCH:**

L.p.	Nazwisko i imię	Funkcja w ekipie	Funkcja w pzs	Data		Uwagi
				Wyjazdu	Powrotu	
1.	Faraś Zdzisław	Trener główny	Trener główny	27.05.2019	11.06.2019	
2.	Chlebosz Mirosław	Trener asystent	Trener asystent	27.05.2019	11.06.2019	
3.	Jędra Mariusz	Kierownik Ekipy	Prezes	27.05.2019	11.06.2019	
4.	Zawadzki Jacek	Sędzia IWF	Wiceprezes	27.05.2019	11.06.2019	

2. SKŁAD ZAWODNIKÓW:

L.p.	Konkurencja	Nazwisko i imię	Wynik planowany*			Realizacja*			Data	
			Miejsce*	Wynik	Pkt.	Miejsce*	Wynik	Pkt.	Wyjazdu	Powrotu
1.	61kg	Stasik Martin - LKS Budowlani Nowy Tomyśl	4-8	252kg		-	NSF	-	27.05.2019	11.06.2019
2.	73kg	Kudłaszyk Piotr -LKS Budowlani Nowy Tomyśl	4-8	300kg		11	283kg	-	27.05.2019	11.06.2019
3.	81kg	Bęben Patryk -CLKS Mazovia Ciechanów	4-8	318kg		12	306kg	-	27.05.2019	11.06.2019
4.	89kg	Adamus Bartłomiej -LKS Opocznianka Opoczno	1-3	352kg		3	346kg	9	27.05.2019	11.06.2019
5.	96kg	Szmeja Paweł MKS Narew Pułtusk	4-8	355kg		-	NSF	-	27.05.2019	11.06.2019
6.	102kg	Michalski Jakub -KPC Górnik Polkowice	4-8	340kg		5	324kg	4	27.05.2019	11.06.2019
7.	+109kg	Węgrzyn Jakub MKS Wisła Puławy	4-8	370kg		8	347kg	1	27.05.2019	11.06.2019

*- 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	1	2			2
Liczba punktów													

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				2				

4. INFORMACJE PODSTAWOWE Z ZAWODÓW:

Konkurencja	55kg	61kg	67kg	73kg	81kg	89kg	96kg	102kg	109kg	+109kg	Total
Liczba państw	4	13	12	16	17	14	13	7	9	11	41
Liczba zawodników	5	15	16	18	18	15	13	8	9	13	130

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
IRI	622	10	TPE	237	4	SAM	169	3
USA	552	10	GEO	234	4	UZB	168	2
JPN	521	10	RUS	209	3	ITA	144	2
TUR	346	6	CHN	199	3	EGY	143	2
POL	300	7	KAZ	197	3	COL	143	2
BLR	281	5	NRU	189	5	FIJ	140	4
ARM	269	4	INA	178	3	VIE	128	3
KOR	267	7	TKM	178	3	UKR	124	2

Startowały reprezentacje 41 krajów

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

Stasik Martin- niesklasyfikowany

waga 60,40, wiek 18 lat

Podejścia- Rwanie 1. 105x, 2. 108z, 3. 111z

Podrzut 1. 137x, 2. 137x. 139x

Zawodnik trenuje w LKS Budowlani Nowy Tomyśl szkolony również w OSSM Nowy Tomyśl, gdzie jest prowadzony przez trenera Jerzego Nowaka. Zawodnik uzyskał kwalifikację na Mistrzostwach Polski juniorów wynikiem 250 kilogramów zdobywając tym samym złoty medal w kategorii wagowej do 61 kilogramów, wynik planowany w Mistrzostwach Świata 252 kilogramy. W rwaniu uzyskał 111 kilogramów poprawiając tym samym swój rekord życiowy, w podrzucie nie zaliczył żadnej próby. U zawodnika widać duże braki zarówno w sferze motorycznej jak i technicznej, na treningach wiele czasu poświęcaliśmy na pracę nad jego techniką, w podrzucie na rozgrzewce bardzo ładnie podrzucił 134kg i nic nie wskazywało na to co się później wydarzyło, być może zbyt dużym ciężarem zaczęliśmy, zalecana byłaby współpraca z psychologiem sportowym aby zawodnik nabrał większej pewności siebie w czasie występów na arenie międzynarodowej. Zawodnik brany pod uwagę w szkoleniu do odbywających się na jesieni Mistrzostw Europy. Start oceniam niedostatecznie

Kudłaszyk Piotr-zajęte miejsce 11, wynik 283kg,

waga 72,30, wiek 20lat

Podejścia- Rwanie 1. 120z, 2. 123z, 3. 126z

Podrzut 1. 150z, 2. 154z, 3. 157z

Zawodnik trenuje w LKS Budowlani Nowy Tomyśl szkolony również w OSSM Nowy Tomyśl gdzie jest prowadzony przez trenerów Jerzego Nowaka i Marcina Lampe. Zawodnik uzyskał kwalifikację na Mistrzostwach Polski juniorów wynikiem 283 kilogramy zdobywając złoty medal w kategorii wagowej do 73 kilogramów, wynik planowany 300 kilogramów. Zawodnik zaliczył 6 podejść niestety wynik mniejszy od zakładanego o 13kg. Piotr po zakończonych Mistrzostwach Polski w Puławach przeszedł trzytygodniowe zabiegi lecznicze kolana i mimo zapewnienia trenera klubowego na ostatnie zgrupowanie szkoleniowe przyjechał niedostatecznie przygotowany na co wpływ miała kontuzja kolana z którą zawodnik boryka się od dłuższego czasu, w czasie BPS zawodnik prowadzony ostrożnie oraz zachowawczo aby nie odnowić urazu. Bardzo dobre zachowanie startowe, 6 zaliczonych podejść lecz to nie wystarczyło do nawiązania rywalizacji z zawodnikami z czołówki kategorii wagowej do 73 kilogramów. Tylko całkowite wyleczenie urazu, oraz w pełni przepracowany okres przygotowawczy może pozwolić zawodnikowi na powrót do wyników uzyskiwanych przed kontuzją. Zawodnik brany pod uwagę w szkoleniu do odbywających się na jesieni Mistrzostwach Europy. Start ze względu na uzyskany wynik oceniam dostatecznie

Bęben Patryk- zajęte miejsce 12, waga 78,05, wiek 19lat

Rwanie 1. 138x, 2. 138z,

3. 143x

Podrzut 1. 168z, 2. 175x, 3. 175x

Zawodnik trenuje w klubie CLKS Mazovia Ciechanów szkolony również w OSSM Ciechanów prowadzony przez Wojciecha Geska. Zawodnik uzyskał kwalifikację na Mistrzostwach Polski juniorów wynikiem 317 kilogramów

zdobywając złoty medal w kategorii wagowej do 81 kilogramów, wynik planowany 318 kilogramów. Drugi występ zawodnika w reprezentacji juniorów do lat 20 i ponownie zawodnik zalicza po jednym podejściu w rwaniu i podrzucie, uzyskując wynik niższy od planowanego o 12 kilogramów. Wpływ na to mogły mieć wyjazdy zawodnika na egzamin dojrzałości, który w czasie BPS zdawał w Ciechanowie, Patryk jest utalentowanym zawodnikiem z dużymi możliwościami, których nie potrafi jednak przełożyć na start w imprezie międzynarodowej, u zawodnika widać duże braki w technice szczególnie w rwaniu zdarzają mu się minimalne dociski i nie zaliczanie po przez to podejść palonych przez sędziów (przykład właśnie podczas startu na Mistrzostwach Świata w Fidzi gdzie ładnie wyrwał 143kg z minimalnym dociskiem i nie zaliczonym podejściem w czasie rywalizacji na imprezie rangi światowej), być może systematyczna praca na zgrupowaniach nad jego techniką w rwaniu i podrzucie oraz praca z psychologiem sportowym pozwoliłaby zawodnikowi na nabranie większej pewności siebie, oraz przyczyniłaby się do uzyskiwania wyższych wyników w imprezach rangi międzynarodowej. Start oceniam dostatecznie.

Adamus Bartłomiej- zajęte miejsce 3, wynik 346kg, waga 88,90, wiek 19 lat
Podejścia- Rwanie 1. 154z, 2. 157x, 158x, Podrzut 1. 187z, 2. 191n, 3. 192z

Zawodnik trenuje w klubie LKS Opocznianka Opoczno. Trenerem klubowym jest Krzysztof Maj. Zawodnik uzyskał kwalifikację na Mistrzostwach Polski juniorów uzyskując w dwuboju 342 kilogramy zdobywając złoty medal w kategorii wagowej do 89 kilogramów, wynik planowany 352 kilogramów. Zawodnik uzyskał wynik niższy od planowanego o 6 kilogramów na co wpływ miało zaliczenie tylko jednego podejścia w rwaniu, do podrzutu przystępował niezwykle zmotywowany chęcią zdobycia jednego z medali Mistrzostw Świata udane trzecie podejście na ciężarze 192 kilogramów pozwoliło Bartłomiejowi na zdobycie brązowego medalu, jedynego wywalczonego przez reprezentanta Polski w tych zawodach. Zawodnik niezwykle utalentowany mający za sobą w tym roku debiut również w seniorskiej reprezentacji w Mistrzostwach Europy, podobnie jak Kudłaszyk, oraz Bęben w okresie BPS wyjeżdżał ze zgrupowania w celu zdawania egzaminu dojrzałości. Zawodnik niezwykle profesjonalnie podchodzący do treningów, odporny na stres w czasie występu w zawodach rangi międzynarodowej. U zawodnika widać jeszcze rezerwy w kwestii siłowej po przejściu do kategorii wagowej 89 kilogramów. Dobrze przepracowany okres przygotowawczy może skutkować znaczącą poprawą rekordów życiowych w odbywających się na jesieni Mistrzostwach Europy. Start oceniam na bardzo dobry

Szmeja Paweł- niesklasyfikowany waga 95,60, wiek 20 lat
Podejścia- Rwanie 1. 161x, 2. 161x, 161x Podrzut 1. 175z, 2. 180z, 3. 180x

Zawodnik trenuje w MKS Narew Pułtusk. Trenerem klubowym jest Pieńkos Zdzisław. Zawodnik uzyskał kwalifikację na Mistrzostwach Polski juniorów uzyskując 352 kilogramy zdobywając tym samym złoty medal w kategorii wagowej do 96 kilogramów, wynik planowany 355 kilogramów. Zawodnik rwanie rozpoczął od ciężaru 161 kilogramów, którego zaliczenie zapewniło zawodnikowi brązowy medal w tym boju, niestety żadna z prób była niezaliczona, mimo nieudanego rwania zawodnik wystąpił w podrzucie zaliczając 180 kilogramów. Paweł przeszedł kilka dni przed startem ostre zatrucie pokarmowe co wyłączyło go z kilku mocnych treningów i być może tu należy doszukiwać się przyczyn jego słabego startu, a może podobnie jak u Stasika zbyt wysoko rozpoczęliśmy rywalizację, ale jeżeli chce się walczyć o medale na takich imprezach to czasami trzeba zaryzykować, gdyż później brakuje niezbędnych kilogramów do zdobycia medalu.

Szmeja ze względu na pracę zarobkową i brak możliwości wzięcia urlopu dostał pozwolenie na przepracowanie BPS z trenerem klubowym, do reprezentacji dołączył na ostatnie 4 dni przed odlotem na Mistrzostwa Świata, brak możliwości obserwacji zawodnika, oraz treningów pod okiem trenerów Kadry Narodowej nie zdało rezultatu. Od Mistrzostw Europy odbywających się na jesieni występ zawodników w kadrze będzie uzależniony od uczestnictwa w zgrupowaniach poprzedzających start na imprezie międzynarodowej tak aby trenerzy Kadry mogli brać pełną odpowiedzialność za przygotowanie zawodnika do zawodów. Szmeja po odpowiednim przepracowaniu okresu przygotowawczego powinien być podstawowym zawodnikiem w Mistrzostwach Europy juniorów.

Start oceniam niedostatecznie

Michalski Jakub- zajęte miejsce 5, wynik 324kg, waga 96,35, wiek 20 lat
Podejścia- Rwanie 1. 140z, 2. 144z, 3. 148x Podrzut 1. 180x, 2. 180z, 3.184x

Zawodnik trenuje w KPC Górnik Polkowice pod okiem Krzysztofa Michalskiego. Zawodnik uzyskał kwalifikację na Mistrzostwach Polski juniorów uzyskując 337 kilogramów zdobywając tym samym złoty medal w kategorii wagowej do 102 kilogramów, wynik planowany 340 kilogramów. Jakub uzyskał wynik niższy od planowanego o 16 kilogramów na co miała wpływ niedostatecznie zaleczona kontuzja kolana z którą zawodnik boryka się od dłuższego czasu, tylko w pełni zaleczony uraz pozwoli zawodnikowi przepracować okres przygotowawczy co przełoży się na liczbę kilogramów uzyskiwanych przez Jakuba w dwuboju, i w znacznym stopniu przybliży

zawodnika do strefy medalowej w tej kategorii wagowej w czasie Mistrzostw Europy juniorów. Start oceniam na dobry

Węgrzyn Jakub- zajęte miejsce 8, wynik 347kg, waga 132,35, wiek 20 lat
Podejścia- Rwanie 1. 158z, 2. 162x, 3. 163x Podrzut 1. 187z, 2. 189z, 3. 197x

Zawodnik MKS Wisła Puławy.. Trenerem klubowym jest Robert Borucki. Zawodnik uzyskał kwalifikację na Mistrzostwach Polski juniorów uzyskując 340 kilogramów, wynik planowany 370 kilogramów. Zawodnik uzyskał wynik niższy od planowanego o 23 kilogramy, jedno zaliczone podejście w rwaniu, oraz dwa w podrzucie pozwoliły na zajęcie zawodnikowi 8 miejsca w klasyfikacji końcowej, wpływ na słabszą dyspozycję Węgrzyna miała znaczna utrata masy ciała w czasie samego pobytu w Suvie, oraz kontuzja barku z jaką przyjechał na zgrupowanie do Spały. Zawodnik od stycznia na własną prośbę opuścił OSSM w Ciechanowie celem podjęcia pracy zarobkowej, Węgrzyn jest zawodnikiem o dużym potencjale, oraz rezerwach siłowych. Zawodnik powinien być szkolony na zgrupowaniach Kadr Narodowych aby w pełni mógł poświęcić się treningom podnoszenia ciężarów co przełoży się na wyższe wyniki uzyskiwane przez tego zawodnika. Start pomimo słabszego wyniku oceniam dobrze

7. INFORMACJA O REPREZENTACJACH WYPRZEDZAJĄCYCH POLSKĘ W PUNKTACJI:

Pierwsze trzy miejsca w punktacji drużynowej zajęły reprezentacje, które wystawiły na zawodach pełne składy po 10 zawodników. Pierwsze miejsce podobnie jak przed rokiem zajęła ekipa Iranu, druga była ekipa USA a trzecie miejsce zajęli zawodnicy Japonii. Polska zajęła piąte miejsce w tej punktacji mimo nie sklasyfikowania naszych dwóch zawodników w dwuboju, lecz dołożyli po kilkanaście punktów za zaliczone boje w rwaniu lub podrzucie, a wyprzedzili nas jeszcze tylko zawodnicy z Turcji. Dużym zaskoczeniem było wystawienie w tych zawodach małej ilości zawodników przez reprezentacje Chin, Rosji, Ukrainy, Bułgarii, Białorusi, Kazachstanu, Rumunii czy innych mocnych krajów, gdyż na tych zawodach zawodnicy mogli zdobywać punkty Robi do kwalifikacji olimpijskich.

8. WNIOSKI SZKOLENIOWE /indywidualne i dla reprezentacji/:

Trener kadry:

Przygotowania do startu w Mistrzostwach Świata w Suvie ze względów finansowych były ograniczone do niezbędnego minimum (jedno zgrupowanie w czasie ferii zimowych, oraz drugie bezpośrednio przed Mistrzostwami Świata). Ważnym czynnikiem było rozegranie Mistrzostw Polski juniorów w miesiącu marcu, a nie na koniec kwietnia jak sugerowaliśmy od początku ustalania kalendarza imprez na rok 2019. Rozgrywanie głównej krajowej imprezy juniorskiej w miesiącu kwietniu sprawdzało się od wielu lat, lecz członkowie zarządu PZPC nie przychyliłi się do naszej sugestii, wcześniejsze rozegranie Mistrzostw Polski do lat 20 zmusiło nas do ustalenia składu na 2 miesiące przed imprezą główną. Większość zawodników na ostatnie zgrupowanie do Spały przyjechała z różnymi urazami(Stasik Martin- ból podłopatkowy, Kudłaszyk Piotr- po leczeniu kolana, Bęben Patryk- ból pachwiny, Michalski Jakub- ból kolana, Węgrzyn Jakub- tuż przed zgrupowaniem na treningu w klubie odniósł lekki uraz barku gdy próbował wyrwać 175kg, jedynie bez urazów przyjechał Adamus Bartłomiej a Paweł Szymeja ze względu na pracę przyjechał pod koniec zgrupowania. Zawodnicy korzystali z zabiegów fizjoterapeutycznych w ośrodku, na zgrupowanie z krótką wizytą aby podjąć diagnostykę urazów naszych zawodników przyjechał lekarz Światosław Dałek. Na pewno dużą pomocą dla nas był pobyt naszego lekarza na zawodach w Fidzi, gdzie często pomagał naszym zawodnikom w różnych dolegliwościach. Na różne dolegliwości naszych zawodników nie mieliśmy wpływu, ale uważamy, że skład osobowy wytypowany na Mistrzostwa Świata był składem optymalnym, każdy z zawodników był złotym medalistą tegorocznych Mistrzostw Polski juniorów, bądź medalistą Mistrzostw Świata bądź Europy w młodszej grupie wiekowej. Ponadto dwóch zawodników znalazło się w reprezentacji na tegoroczne ME – seniorów (B. Adamus i P.Szymeja). Zaplanowane zdobycie jednego medalu zostało zrealizowane, a była jeszcze minimalna szansa na drugi. Nasza ekipa na ten medal czekała ponad cztery lata, a ostatnim zawodnikiem który zdobył medal był Jarosław Samoraj w 2014 roku.

Jak do tej pory będziemy dalej współpracować z trenerami klubowymi i OSSM. Bezwzględnie w ostatnim zgrupowaniu muszą brać udział wszyscy zawodnicy wytypowani do startu w imprezie głównej.

Wydział szkolenia:

Start w MŚ juniorów do lat 20 Suuva (Fidzi) ocenia jako dostateczny. Założenia startowe zrealizowało 3 zawodników na 7 startujących w tym 2 zawodników nie zostało sklasyfikowanych.. Skuteczność startowa 5 zawodników sklasyfikowanych na 30 podejść tylko 17 udanych to niespełna ponad 50% . Dla reprezentacji męskiej brązowy medal Mistrzostw Świata w dwuboju wywalczył zawodnik LKS Opcznianka Opczno **Bartłomiej Adamus**, który na co dzień trenuję pod okiem trenera Krzysztofa Maj. Zawodnik wysokiej klasy jego przygotowanie zarówno sportowe a przede wszystkim poza sportowe przekłada się na wyniki i zdobywane medale. Zawodnik niespełna 2 miesiące wcześniej debiutował w kwietniowych ME seniorów (Batumi) Gruzja gdzie również zaliczył udany start. Mimo tylko 3 udanych prób na 6 możliwych na uwagę zasługują zawodnicy **Michalski Jakub** KPC Górnik Polkowice, który uplasował się na 5 miejscu z wynikiem 324 kg, co prawda do miejsca medalowego zabrakło 36 kg. Nie mniej jednak jest to zawodnik o dużym potencjale, który może osiągać wysokie rezultaty w kolejnych latach . **Węgrzyn Jakub** KS Wisła Puławy startujący w kat wag +109 uzyskał wynik 347 kg. Zawodnik zrealizował założenia startowe plasując się na 8 punktowanym miejscu. Dwóch reprezentantów Kraju nie zostali sklasyfikowani w dwuboju byli to Stasik Martin i Szmēja Paweł . W ocenie działu szkolenia sztab szkoleniowy na zgrupowaniach centralnych należycie i z pełną starannością kierował procesem szkolenia zawodników. Należy jednak bezwzględnie przestrzegać obecności tych zawodników na zgrupowaniach przygotowujących do imprez Mistrzowskich.

9. PROPOZYCJE ZMIAN W ORGANIZACJI KOLEJNEGO CYKLU :

Trener kadry:

Do Mistrzostw Europy w grupach wiekowych U20 i U23 które odbędą się w drugiej połowie października w Rumunii będziemy mieli tylko jedno zgrupowanie 10-dniowe pod koniec sierpnia i ostatnie przed wyjazdem BPS. Gdyby wkomponować w te przygotowania jeszcze jedno na przełomie lipca i sierpnia (w ramach możliwości finansowych związku) wystarczyłoby to przygotować dobrze zawodników do tej imprezy, gdyż większość zawodników na te zawody będzie z OSSM, a jak wiadomo ośrodki latem nie funkcjonują i zawodnicy w tym czasie mogą nie trenować. Po za tym kalendarz trzeba na przyszły rok tak zaplanować, aby najlepsi juniorzy swoją formę mieli już w marcu, gdyż w tym czasie będą rozegrane Mistrzostwa Świata tej grupy wiekowej w Egipcie i nasi najlepsi juniorzy będą mieli kolejną możliwość zdobycia kolejnych punktów do kwalifikacji Olimpijskich.

Wydział szkolenia:

Wydział szkolenia popiera wnioski trenera kadry

.....
Trener Kadry

.....
Kierownik Wyszkolenia

.....
Sekretarz

OPINIA ZESPOŁU METODYCZNEGO

Warszawa dn.....

podpis.....

ZATWIERDZAM

Warszawa dn.....

podpis.....