

**POLSKI ZWIĄZEK PODNOSZENIA CIĘŻARÓW****Ocena startu w zawodach mistrzowskich w dyscyplinach indywidualnych**Ranga zawodów: **Mistrzostwa Świata Juniorek U-20**. Miejsce: **Fidzi- Suva**Termin zawodów: **.01,06 – 08,06.2019** Liczba dni pobytu: **.15..** Liczba dni zawodów: **.8****1. SKŁAD OSÓB TOWARZYSZĄCYCH:**

L.p.	Nazwisko i imię	Funkcja w ekipie	Funkcja w pzs	Data		Uwagi
				Wyjazdu	Powrotu	
1	Mazur Jacek	Trener	Trener	27 05 2019	11 06 2019	
2	Dalek Światosław	Lekarz	Lekarz	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	49 kg	Oleśkiewicz Sylwia LKS Omega Kleszczów	4-8	150		10	148		27.05.19	11.06.19
2	59 kg	Rutkowska Paulina CLKS Mazovia Ciechanów	4-8	185		NSF	NSF	-	27.05.19	11.06.19
3	59 kg	Wołk Wiktoria MGLKS Tarpan Mroczka	4-8	183		10	173		27.05.19	11.06.19
4	+87	Karolak Magdalena LKS Omega Kleszczów	4-8	230		6	227		27.05.19	11.06.19

\*- 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	2			2
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													

**4. INFORMACJE PODSTAWOWE Z ZAWODÓW:**

Konkurencja	45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	81 kg	87 kg	+87 kg	Total
Liczba państw		11		14						9	33
Liczba zawodników		12		15						12	105

**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
USA	615	10	JPN	241	5	FIJ	168	4
KOR	431	7	NRU	201	4	VIE	159	2
TUR	409	6	SAM	198	3	UKR	131	2
RUS	405	6	ITA	191	3	ECU	129	2
TPE	346	8	FRA	172	3	MGL	101	2
CHN	333	4	INA	169	4	ROU	83	2
NZL	266	6	POL	169	4	EGY	81	1
CAN	252	5	KAZ	168	2	COL	76	1

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

### **1. OLEŚKIEWICZ SYLWIA**

Zajęte miejsce 10 - wynik 148 kg, waga 48,35  
Podejścia Rwanie: 60z-64z-66z. Podrzut 80z-82z-85nz

Zawodniczka trenuje w LKS Omega Kleszczów. Trenerem klubowym jest Sebastian Ołubek. Sylwia przygotowywała się do MŚ w OSSM w Dobryszycach. Na ostatnie zgrupowanie przyjechała do OPO-SPAŁA ( 08.05-27.05 2019). Zawodniczka przepracowała zgrupowanie bardzo mocno, jest zdyscyplinowana posiada mocną psychikę startową. W dn. 22.05 2019 odbył się ostatni sprawdzian przed wyjazdem na MŚ.. Sylwia przy wadze 48,5 kg zaliczyła rwanie 60z63z 65z podrzut 75z80z85nz85nz.

Start na MŚ: zaliczone 5 podejść nowy rekord Polski U20 w dwuboju. W założeniach startowych zaplanowałem wykonanie 150 kg w dwuboju oraz 8 miejsce. Sylwia uzyskała 148 kg w dwuboju, zajmując 10 miejsce. Jednak start oceniam na **dobry**.

Wnioski: zawodniczka ma ustabilizowaną wagę ciała, technicznie jest na wysokim poziomie. Psychika startowa bardzo dobra, musi poświęcać więcej pracy nad siłą nóg a wyniki będą dużo wyższe .

### **2. RUTKOWSKA PAULINA**

Zawodniczka trenuje w CLKs Mazovia Ciechanów. Trenerem klubowym jest Mirosław Choroś. Przygotowywała się do MŚ w OSSM w Ciechanowie, oraz na zgrupowaniach z Kadra Seniorską Antoniego Czerniaka . Przyjechała na ostatnie zgrupowanie do OPO SPAŁA ( 11.05-27.05 2019 r). Trenowała bardzo solidnie w dn. 17.05 przy wykonywaniu rwania doszło do przeciągnięcia sztangi do tyłu co było powodem naciągnięcia łokcia prawej ręki. Natychmiast skontaktowałem się z lekarzem kadrowym, który przyjechał do Spały i w dn. 19.05 .Przerwała treningi na kilka dni wykonując jedynie przysiady oraz skłony. W dn. 23.05 rozpoczęła ponownie treningi.

Przygotowania szły pomyślnie. Jednak podczas startu na MŚ, przy wykonywaniu pierwszego podejścia rwania na ciężarze 76 kg kontuzja się odnowiła. Zawodniczka ambitnie próbowała zaliczyć jeszcze jedno podejście i w tym momencie podjąłem decyzję o wycofaniu Pauliny z konkursu, by nie doszło do jakiegoś większego urazu. Nasza reprezentantka nie została sklasyfikowana w dwuboju. Start oceniam na **slaby**.

### **3. WOŁK WIKTORIA**

Zajęte miejsce 10 wynik 173 waga 56,7  
Podejścia rwanie 76z 78nz 78z podrzut 90z 95z 100nz

Zawodniczka trenuje w OSSM Mrocza , klub : MGLKS Tarpan Mrocza. Trenerem klubowym jest Sławomir Zawada. Na jego prośbę zawodniczka do startu w MŚ przygotowywała się w OSSM w Mroczy – ze względu na problemy w nauce. Wyraziłem zgodę na powyższe rozwiązanie, dla dobra zawodniczki - po wcześniejszym ustaleniu z działem szkolenia PZPC. Wiktoria uczestniczyła jedynie w ostatnim sprawdzianie , który odbył się w Spale w dn. 22.05. W rwaniu zaliczyła 70z 75z78z80nz. Podrzut 85z 90z 95z 98nz - przy wadze 58,3.

Zawodniczka wyjątkowo źle zniosła pobyt na Fidzi. Być może powodem dla Wiktorii była duża zmiana czasowa, złe wyżywienie - co wiąże się z utratą wagi ciała o ponad 2 kg . Start rozpoczęliśmy w rwaniu od ciężaru 76z 78nz 78z ; podrzut 90z 95 z 100nz. Duży wpływ w tym boju ma siła nóg, której zabrakło ze względu na małą wagę zawodniczki. Końcowy wynik - 173 kg w dwuboju - daleko odbiega od zaplanowanych założeń.

Dowodem na bardzo złe samopoczucie Wiktorii w trakcie całego pobytu na Fidzi, była utrata przytomności na lotnisku w Nadi ,podczas drogi powrotnej do kraju. Ogromną fachowością wykazał się lekarz kadry, który przez cały czas trwania mistrzostw był do dyspozycji całej reprezentacji .

Start Wiktorii oceniam na **dostateczny**

### **4. KAROLAK MAGDALENA**

Zajęte miejsce 6 wynik 227 waga 128,8  
Podejścia rwanie 93z 96z 98z podrzut 125z 129z 132nz

Zawodniczka trenuje w LKS Omega Kleszczów. Trenerem klubowym jest Sebastian Ołubek. Do MŚ przygotowywała się w OSSM w Dobryszycach. Na ostatnie zgrupowanie przyjechała do OPO- SPAŁA ( 08.05-27.05 2019). Zawodniczka utalentowana i utytułowana. W założeniach startowych zakładałem wyższą lokatę końcową, oraz 6 zaliczonych podejść. Start Magdalena w MŚ rozpoczęła w rwaniu od ciężaru 93z 96z 98z; podrzut 125z 129z 132nz.

Brak koncentracji w ostatnim podejściu, spowodował że zawodniczka nie zaliczyła 6 zaplanowanych udanych podejść.

Przygotowania do MŚ to kolejna duża impreza. Magda startowała w ME Seniorek w Batumi( Gruzja) w kwietniu b.r uzyskując 96 -131- 227. Trudno jest w tak krótkim czasie przygotować zawodniczkę na wysokim poziomie, do dwóch tak wysokiej rangi zawodów.

Zawodniczka ma problemy z koncentracją na starcie. Obecnie uczęszcza na terapię z psychologiem sportowym. Start w MŚ udowodnił ,że Magdalenie trzeba bardzo powoli i ostrożnie dozować obciążenia podczas przygotowań jak i na starcie w zawodach. Zbyt duży progres obciążenia pomiędzy podejściami spowoduje że zawodniczka zrobi ciąg ( w rwaniu czy podrzucie) i nie zaliczy podejścia. Nad poprawą tego powinna pracować z trenerem klubowym, gdyż ogromną większość czasu treningowego spędza w OSSM Dobroszyce. Ostatnie zgrupowanie w Spale przed MŚ to zbyt mało czasu dla trenerów kadry by do końca uporać się z problemem Sugeruję także , że trzeba przekonywać zawodniczkę o słuszności redukcji wagi ciała nawet o 6-8 kg . Start Magdaleny oceniam na **dobry**.

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

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

Trener kadry:

Przygotowania do startu w Mistrzostwach Świata Fidzi - ze względów finansowych były ograniczone. Podczas przygotowań do najważniejszej imprezy odbyły się jedynie dwa zgrupowania kadry. W zgrupowaniu w okresie 03.03-16.03 2019r z różnych powodów nie uczestniczyły zawodniczki wytypowane do startu w MŚ. Paulina Rutkowska uczestniczyła w zgrupowaniach kadry seniorskiej , Magdalena Karolak przygotowywała się w OSSM do Mistrzostw Europy Seniorek pozostałe dwie zawodniczki trenowały również w OSSM. Skład na MŚ był optymalny każda z zawodniczek to złota medalistka Mistrzostw Polski Juniorek .

Pogłębić współpracę z trenerami klubowymi i OSSM i spowodować aby zawodniczki brały udział w ostatnim zgrupowaniu przed startem docelowym.

Kalendarz imprez krajowych bardziej dostosować do imprez głównych międzynarodowych to spowoduje dużo mniej problemów w przygotowaniach do tych startów

#### Wydział szkolenia :

Start w MŚ juniorek Suuva (Fidzi) ocenia jako dostateczny. Założenia wynikowe zrealizowała 1 zawodniczka na 4 startujące w tym 1 zawodniczka niesklasyfikowana (kontuzja stawu łokciowego). Skuteczność startowa dobra na 18 wykonanych podejść u 3 sklasyfikowanych zawodniczek tylko 4 próby były nieudane . Zawodniczka **Sylwia Oleśkiewicz** LKS Dobroszyce na co dzień trenująca w OSSM Dobroszyce zaliczyła 5 udanych podejść z wynikiem 148kg w dwuboju zajmując tym samym 10 lokatę do miejsca punktowanego jak również realizacji planowanych założeń zabrakło zawodniczce 6 kg. Dwie zawodniczki startujące w kat do 59 kg zawodniczka **Wolka Wiktoria**, przygotowująca się na co dzień w OSSM Mrocza pod okiem opiekuna ośrodka Trenera Sławomira Zawady start ukończyła na miejscu 10 zaliczając 4 udane próby . Wynik 178kg w dwuboju dawałby zawodniczce 8 punktowane miejsce i był w jej zasięgu, gdyż niespełna 2,5 miesiąca wcześniej na Mistrzostwach Polski Juniorek startując w tej samej kategorii wagowej uzyskała w dwuboju wynik 179kg. Kolejna z reprezentantek Polski w tej kategorii wagowej to **Rutkowska Paulina** w rwaniu zaliczyła tylko jedną próbę na ciężarze 76 kg, kontuzja łokcia uniemożliwiła dalszą rywalizację. Zawodniczka tym samym nie została sklasyfikowana w dwuboju, wg mojej oceny sztab szkoleniowy podjął słuszną decyzję o wycofaniu zawodniczki z dalszej rywalizacji. Zawodniczka **Karolak Magdalena**, trenująca w OSSM Dobroszyce zaliczyła 5 podejść jako jedyna z drużyny zrealizowała założenia startowe kończąc start na dobrym 6 miejscu. Do miejsca medalowego zabrakło zawodniczce 18 kg.

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

Trener kadry:

Proponuję zagwarantować zawodniczkom cyklicznie większą ilość dni szkolenia centralnego. Zawodniczki wytypowane do startu w imprezie głównej, powinny bezwarunkowo brać udział w ostatnim zgrupowaniu przed startem w zawodach docelowych.

Zwiększyć współpracę z trenerami klubowymi oraz OSSM i w porozumieniu z trenerami kadr wzmocnić kontrole cyklu szkoleniowego w klubach zawodniczek objętych szkoleniem centralnym.

Wydział szkolenia:

Wydział szkolenia popiera wnioski trenera kadry.

.....  
Trener Kadry

.....  
Kierownik Wyszkolonia

.....  
Prezes

**OPINIA ZESPOŁU METODYCZNEGO**

Warszawa dn.....

podpis.....

**ZATWIERDZAM**

Warszawa dn.....

podpis.....