

**PLAN ORGANIZACJI SZKOLENIA 2011 ROK**  
**KADRA WOJEWÓDZKA – JUNIOR**  
 limit miejsc - 24

**Sport**

**TENIS STOŁOWY**

**TRENER KOORDYNATOR**

Nazwisko i Imię	Klasa trenerska	Nr lic. PZS	Klub
Zwoliński Dariusz	Trener II kl	52	GLKS Nadarzyn

**TRENERZY WSPÓŁPRACUJĄCY**

L p.	Nazwisko i Imię	Klasa trenerska	Nr lic. PZS	Klub
1	Kusiński Marcin	instruktor	24	GLKS Nadarzyn
2	Witkowski Piotr	instruktor	51	GLKS Nadarzyn
3	Walichnowski Cezary	instruktor	71	KS Spójnia W-wa
4	Jarosławski Michał	Instruktor	73	KS Spójnia W-wa
5	Magdalena Milczarek	instruktor	53	GLKS Nadarzyn
6	Zbigniew Grześlak	instruktor	W trakcie wyrabiania licencji	GLKS Nadarzyn
7	Michał Sawicki	instruktor	174	UKS Return Piaseczno
8	Włodzimierz Ryfczak	instruktor	72	KS Spójnia W-wa

Skład kadry szkoleniowej zatwierdzono na zebraniu okręgowego związku sportowego w dniu ..... i uzyskano akceptację polskiego związku sportowego

**okręgowy związek sportowy**

**akceptacja pzs**

.....  
pieczętka i podpis

.....  
pieczętka i podpis

## 1. CELE SZKOLENIA

Rozwój wszechstronnej i specjalistycznej sprawności fizycznej z akcentem na siłę dynamiczną ,  
wytrzymałość tlenową , doskonalenie zwinności , koordynacji ruchowej i szybkości.  
Rozwój siły i szybkości ukierunkowanej.  
Doskonalenie silnej strony techniki w zależności od stylu gry.  
Rozwój umiejętności świadomej kontroli stanu optymalnej gotowości – odporności psychicznej.  
W elementach technicznych zwrócenie uwagi i zaakcentowanie znaczenia i roli podania – zaczęcia jako pierwszej fazy gry.

## I. FORMY SZKOLENIA

1. Zgrupowania ogólnorozwojowe.
2. Zgrupowania techniczno – specjalistyczne.
3. Konsultacje szkoleniowo - startowe.
4. Starty i sprawdziany

## 2. GŁÓWNE ZADANIA SZKOLENIOWE

1. Przygotowanie fizyczne: trening siły z akcentem na siłę dynamiczną , trening szybkości startowej ,  
poruszanie się po małej przestrzeni , kształtowanie koordynacji ruchowej , czasu reakcji i zwinności.

2. Przygotowanie techniczne : doskonalenie silnej strony techniki w zależności od stylu gry  
doskonalenie 2-3 zespołów serwisowych z akcją , kształtowanie regularności i dokładności  
uderzeń poprzez zwiększenie siły i częstotliwości , zwrócenie uwagi na rytmiczność i  
zmianę tempa gry.

3. Przygotowanie taktyczne : rozwój świadomości taktycznej , umiejętności kierowania całą grą ,  
dostosowanie się do różnych stylów gry , przeciwników i warunków .

4. Przygotowanie wolicjonalne : szukanie źródeł motywacji do pracy treningowej , w sytuacjach  
startowego stresu poszukiwanie własnych metod wyciszenia i koncentracji ( np. dobór własnej muzyki , bardziej intensywnej i dłuższej rozgrzewki , ćwiczenia relaksujące .)

## 3. BADANIA

Badania lekarskie na początku sezonu oraz w trakcie zgrupowań , kontrolowanie wagi  
zawodników/ zawodniczek.  
Przeprowadzenie na zgrupowaniu międzynarodowego testu sprawności fizycznej oraz  
specjalistycznych testów regularności podstawowych odbić.

**4.****WYKAZ ZGRUPOWAŃ, KONSULTACJI, BADAŃ**

Lp.	Rodzaj szkolenia Zgrupowanie/ konsultacja	Termin	Miejsce	liczba zawodnik	licz ba tre ner ów
1	Zgrupowanie	11-27.02.2011	Nadarzyn	24	3
2	Konsultacja startowa	25/27.03.2011	Jastrzębie	11	1
3	Zgrupowanie	9/16.07.2011	Nadarzyn	12	2
4	Zgrupowanie	17/31.07.2011	Międzyzdroje	20	2
5	Zgrupowanie	1/14.08.2011	Nowy Targ	11	2
6	Zgrupowanie	6/16.08.2011	Wiśniowa Góra	11	2
7	Zgrupowanie	18/31.08.2011	Nadarzyn	11	2
8	Konsultacja startowa	23/25.09.2011	Drzonków	10	2
10	Konsultacja startowa	30.09-02.10.2011	Gdańsk	11	1

**5.****NIEZBĘDNY SPRZĘT I URZĄDZENIA**

Stoły do tenisa stołowego , siatki , piłeczki, hala sportowa , dobre oświetlenie , pomocniczy sprzęt specjalistyczny.

## 6. SPRAWDZIANY

Lp.	Rodzaj sprawdzianu	Termin	Miejsce
1	MTSF	09.07.2011	Nadarzyn
2	Test Coopera	28.06.2011	Nadarzyn
3	MTSF	20.07.2011	Międzyzdroje
4	Sprawdziany techniczne	.08.2011	Wiśniowa Góra , Nadarzyn, Nowy Targ
5	MTSF	26.08.2011	Nadarzyn

## 7. GŁÓWNE STARTY-ELIMINACJE DO OOM

Lp.	Rodzaj zawodów	Termin	Miejsce
1	Mistrzostwa Mazowska Kadet/Junior	10/11.04.2011	Wyszogród
2	½ finałów OOM i MPJ	1/3.05.2011	Ciechanów
3	OOM	5/8.05.2011	Grajewo
4	Mistrzostwa Polski Juniorów	12/15.05.2011	Jastrzębie

**Okręgowy Związek Sportowy**

**Trener koordynator**

.....  
.....  
*pieczętka i podpis*

*pieczętka i podpis*

**Zatwierdzono pod względem merytorycznym**

....., dnia .....2011. r.

**Kierownik Szkolenia wiss**

**Prezes wiss**

.....  
.....  
*pieczętka i podpis*

*pieczętka i podpis*

**Akceptacja pzs**

.....  
*pieczętka i podpis*