

**PROGRAM MSiT
SZKOLENIE MŁODZIEŻY UZDOLNIONEJ SPORTOWO**

KONSPEKT DO SPRAWOZDANIA ZE SZKOLENIA W ROKU 2011

WOJEWÓDZTWO	SPORT	LICZBA SZKOLONYCH ZAWODNIKÓW/CZEK			
		KW JUNIOR		KW MŁODZIK	
Mazowieckie	Tenis Stołowy	Ogółem	45	Ogółem	
		młodzik *	0	junior mł.**	
		junior mł.	21		
		junior	22	młodzik	
		młodzieżowiec***	2		

I. SZKOLENIE

1. Realizacja akcji szkoleniowych kadry wojewódzkiej

L.p.	Rodzaj akcji szkoleniowych	KW JUNIOR				KW MŁODZIK			
		Liczba akcji		Liczba osobodni		Liczba akcji		Liczba osobodni	
		Plan	Realizacja	Plan	Realizacja	Plan	Realizacja	Plan	Realizacja
1	Zgrupowania szkoleniowe	6	6	1144	1144				
2	Konsultacje szkoleniowe	3	3	56	56				
3	Konsultacje selekcyjne	0	0	0	0				
4	Konsultacje startowe	0	0	0	0				
	RAZEM	9	9	1200	1200				

2. Informacja o akcjach szkoleniowych kadry wojewódzkiej

A/ Młodzików B/ Juniorów

- zgrupowanie techniczne
Termin 11-27.02.2011 Miejsce - Nadarzyn Liczba uczestników – 24
- konsultacja szkoleniowa
Termin 25-27.03.2011 Miejsce – Jastrzębie Liczba uczestników - 11
- zgrupowanie techniczne
Termin 8-15.07.2011 Miejsce – Nadarzyn Liczba uczestników - 12
- zgrupowanie ogólnorozwojowe i techniczne
Termin 16 – 29.07.2011 Miejsce – Międzyzdroje Liczba uczestników - 20
- zgrupowanie techniczne
Termin 1-14.08.2011 Miejsce -Nowy Targ Liczba uczestników - 11
- zgrupowanie techniczne
Termin 6-16.08.2011. Miejsce – Wiśniowa Góra Liczba osób – 11
- zgrupowanie techniczne
Termin 18-31.08.2011 Miejsce – Nadarzyn Liczba uczestników – 11
- konsultacja szkoleniowa
termin 30.09-2.10.2011 Miejsce – Radomsko Liczba uczestników - 6
- konsultacja startowa
Termin 6-8.10.2011 Miejsce – Gdańsk Liczba uczestników - 15

- kierunki oddziaływania szkoleniowego

Rozwój wszechstronnej i specjalnej sprawności fizycznej z akcentem na siłę dynamiczną, wytrzymałość tlenową, poprawa zwinności i szybkości. Doskonalenie silnej strony techniki w zależności od systemu gry. Doskonalenie gry ze szczególnym uwzględnieniem doskonalenia serwisu i krótkiego odbioru piłki.

Przygotowanie ogólnorozwojowe

- Trening szybkości- starty z różnych pozycji, sprinty, biegi/przodem, tyłem, bokiem, ze zmianą kierunków/.
- Trening siły – ćwiczenia z oporem własnego ciała, ćwiczenia w parach/mocowanie, podnoszenie/, ćwiczenia rzutne, ćwiczenia mięśni brzucha.
- Trening wytrzymałości – marsz, marszobieg, trucht, bieg ciągły, MZB.
- Koordinacja ruchowa – wymachy, krążenia, ćwiczenia ruchowe z piłkami, slalomy.
i specjalistyczne

Przygotowanie techniczne.

- Doskonalenie ataku szybkiego.
- Doskonalenie ataku top-spinowego.
- Ćwiczenia techniki bloku pasywnego i aktywnego.
- Doskonalenie serwisu /różna rotacja i miejsce/
- Doskonalenie poruszania się przy stole.
- Doskonalenie krótkiego odbioru (flip i dropszot)

Przygotowanie taktyczne.

Optymalizacja indywidualnego systemu gry, stylu gry, rozwój silnej strony, wszechstronny rozwój zmienności gry. Rozwój świadomości taktycznej, umiejętności kierowania całą grą, dostosowywanie się do różnych przeciwników i warunków gry, doskonalenie własnych zagrań kończących, rozgrywanie końcówek setów.

Przygotowanie psychiczne

Trening pozytywnego myślenia, pokonywania kryzysów w grze, trening koncentracji.

Stosowane sprawdziany ogólnorozwojowe i specjalistyczne.

1. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.
2. Sprawdzian regularności uderzeń.
3. Test Coopera
4. Sprawdzian dokładności uderzeń.
 - stosowane środki treningowe
 - stosowane sprawdziany ogólnorozwojowe i specjalistyczne
 - inne informacje szkoleniowe

2. **Krótką charakterystyką wybranych zawodników/czek o wybitnych uzdolnieniach i predyspozycjach psychofizycznych w dyscyplinie, których kariery sportowo - szkoleniowe winien monitorować PZS**

Lp.	Imię i nazwisko	Rok ur.	Klub	Najlepszy wynik	Charakterystyka zawodnika
1.	KATARZYNA NOWOCIN	1994	KS Spójnia W-wa	medal w MP Juniorek singiel III m debel II	Atak topspinowy
2.	ANTONI WITKOWSKI	1994	GLKS Nadarzyn	MPJ singiel 5-8	Obustronny atak topspinowy
3.	MICHAŁ BAŃKOSZ	1995	GLKS Nadarzyn	MPJ singiel III miejsce	Obustronny atak topspinowy
4.	ALICJA LEŚNIAK	1993	KS Spójnia W-wa	MPJ debel II miejsce	Atak topspinowy
5.	PATRYK ZATÓWKA	97	KS Bogoria	OOM – MPK singiel I miejsce	Obustronny atak topspinowy

3. **Kadra trenerska prowadząca szkolenie kadry wojewódzkiej**

Lp.	Imię i nazwisko	Rok ur.	Klub	Klasa trenerska	Forma zatrudnienia w sporcie
-----	-----------------	---------	------	-----------------	------------------------------

1.	Dariusz Zwoliński	1967	GLKS Nadarzyn	Trener II kl.	wolantariat
2.	Piotr Witkowski	1966	GLKS Nadarzyn	Instruktor	Pełny etat
3.	Marcin Kusiński	1975	GLKS Nadarzyn	Instruktor	Pełny etat
4.	Michał Jarosławski	1982	KS Spójnia W-wa	Instruktor	Umowa- zlecenie
5.	Cezary Walichnowski	1983	KS Spójnia W-wa	Instruktor	Umowa – zlecenie
6.	Włodzimierz Ryfczak	1932	KS Spójnia W-wa	Instruktor	Pełny etat
7.	Magdalena Milczarek	1977	GLKS Nadarzyn	Instruktor	Umowa – zlecenie
8.	Marek Zakrzewski	1954	SKS 40 W-wa	Instruktor	Umowa - zlecenie

II. OCENA EFEKTÓW SPORTOWYCH

1. **Udział zawodników szkolenia wojewódzkiego w M.Św., M.E., M.P.**

L.p	Imię i nazwisko	Rok ur.	Kat. wieku	Klub	Rodzaj mistrzostw	Konkurencje	Wynik
1.	Natalia Ciężczyk	95	jun	GLKS Nadarzyn	MPJ	singiel , debel , mikst	24-32 singiel 9-16 debel 17-32 mikst
2.	Olga Szymańska	95	jun	GLKS Nadarzyn	MPJ	drużyna , sigiel , debel , mikst	9-12 drużyna 13-16 singiel 5-8 debel II mikst
3.	Monika Żbikowska	95	jun	GLKS Nadarzyn	MPJ	drużyna , singiel , debel , mikst	9-12 drużyna 17-24 singiel 9-16 debel 17-32 mikst
4.	Katarzyna Nowocin	94	jun	KS Spójnia W-wa	MPJ	drużyna , singiel , debel , mikst	IV m. drużyna III singiel II debel 17-32 mikst
5.	Antoni Witkowski	94	jun	GLKS Nadarzyn	MPJ	singiel , debel , mikst	5-8 singiel 5-8 debel 17-32 mikst
6.	Mikołaj Kamiński	95	jmł	GLKS Nadarzyn	MPK-OOM	singiel , debel , mikst	17-24 singiel 5-8 debel 25-32 mikst
7.	Michał Bańkosz	95	jun	GLKS Nadarzyn	MPJ	singiel , debel ,mikst	III singiel 5-8 debel II mikst
9.	Alicja Leśniak	93	jun	KS Spójnia Warszawa	MPJ	drużyna , singiel , debel , mikst	9-12 singiel II debel 9-16 mikst
9.	Bartosz Lebrecht	96	jmł	GLKS Nadarzyn	MPK-OOM	singiel , debel , mikst	17-32 singiel 9-16 debel mikst
10.	Jakub Folwarski	96	jmł	MKS Pogoń Siedlce	MPK – OOM	drużyna , singiel , debel	IV drużyna 9-12 singiel 9-16 debel 5-8 mikst
11.	Marcin Sankowski	95	jun	KS Bogoria Grodzisk Maz.	MPJ	singiel , debel , mikst	9-16 singiel 9-16 debel 17-32mikst
12.	Daniel Draczka	93	jun	KS Spójnia Warszawa	MPJ	drużyna , singiel , debel , mikst	17-24 singiel 3-4 debel 9-16 mikst
13.	Tomasz Tomaszuk	97	jmł	MKS Pogoń Siedlce	MPK - OOM	drużyna , singiel , debel , mikst	IV m. drużyna 17-24 singiel 5-8 debel 17-32 miks
14.	Monika Klimeczak	97	mł	UKS Return Piaseczno	MPK – OOM	singiel , debel ,	13-16 singiel 9-16 debel

15.	Patryk Zatówka	97	jml	KS Bogoria Grodzisk Maz.	MPK – OOM	drużyna , singiel , Debel , mikst	5-8 drużyna I m singiel II debel I mikst singiel 17-32
16.	Mikołaj Krzewicki	96	jml	KS Bogoria Grodzisk Maz	MEK MPK-OOM	drużyna , singiel , Debel , mikst	5-8 drużyna 9-12 m singiel 5-8debel 9-16 mikst

2. Procentowy udział zawodników kadry wojewódzkiej w finałach imprezy głównej

	Liczba zawodników szkolonych w KW	Liczba zawodników w finałach imprezy głównej /OOMI, MPJ/ spośród szkolonych w KW	% (3/2)
1	2	3	4
Młodzieżowiec	2	1	50,00%
Junior	22	11	50,00%
Junior mł	21	9	42,86%
Młodzik			

3. Klasa sportowa

	M + MM	I	II	III	Inne	Bez klasy	Razem
Młodzieżowiec	0	0	1	1			2
Junior	0	4	7	11			22
Junior mł	0	1	2	18			21
Młodzik							

1. OCENA POZIOMU SPORTOWEGO DYSCYPLINY W WOJEWÓDZTWIE z uwzględnieniem zasięgu (stan organizacyjny) i poziomu sportowego (wg punktacji ogólnopolskiego współzawodnictwa sportowego młodzieży).

W sezonie 2010-2011- we współzawodnictwie dzieci i młodzieży MSiT w tenisie stołowym województwo mazowieckie zajęło I miejsce w Polsce. We współzawodnictwie PZTS zwyciężył MOZTS. Najmocniejszymi klubami regionu są GLKS NADARZYN (I miejsce w Polsce w obu klasyfikacjach) oraz KS Spójnia W-wa , MKS Pogoń Siedlce , KS Tur Bogoria Grodzisk Mazowiecki ,SKS 40 W-wa i UKS Return Piaseczno

Na Mazowszu systematycznie rośnie liczba klubów w , których uprawia się tenis stołowy. Stale podnosi się także poziom szkolenia , co zaowocowało zdobyciem przez nasze zawodniczki medali w MEJ . Pojawiają się nowe kluby , które już z sukcesami szkolą młodych adeptów pingponga : KS Puznówka , GKTS Wiązowna , MLUKS Józefovia Józefów , MLUKS Nadwiślanin Płock

W województwie funkcjonują 3 zespoły w ekstraklasie : GLKS Nadarzyn i SKTS Sochaczew – kobiety KS Bogoria Grodzisk Mazowiecki – mężczyźni.

GLKS Wanzl Nadarzyn jest młodym ,perspektywicznym zespołem opartym na wychowankach (medalistkach Mistrzostw Eurioipy junierek i kadetek) , a Tur Grodzisk Maz. Aktualnym wice-mistrzem Polski i ćwierćfinalistą Pucharu Europy . W I lidze występuje pięć zespołów : GLKS Nadarzyn II , KS Spójnia W-wa w kobietach i SCC – Hals Warszawa ,GLKS Nadarzyn i ATS Warszawa w mężczyznach.

Systematycznie rozwija się ruch amatorski . Rośnie liczba cyklicznych i okazjonalnych turniejów popularyzujących tenis stołowy i to o zasięgu ogólnopolskim . Na wojewódzkich turniejach klasyfikacyjnych obserwuje się wzrost liczby uczestników we wszystkich kategoriach wiekowych . Liczebność w okolicach 100 graczy na każdym WTK stanowi normę .

Ten stan rzeczy , dobra praca szkoleniowa w klubach oraz działania Zarządu MOZTS w zakresie organizacji rozgrywek przyczyniła się do tegorocznych sukcesów mazowieckiego tenisa stołowego.

IV. WNIOSKI I PROPOZYCJE

Osiągnięte wyniki napawają optymizmem co do dalszego rozwoju tenisa stołowego na przyszłość. I miejsce w Polsce to efekt dobrej pracy treningowej w klubach , dobrej selekcji do KWJ i KWMI , dobrej pracy na zgrupowaniach , jak również właściwej organizacji i pracy Zarządu MOZTS . Wyniki w kategoriach kadet i młodzik oraz junior wskazują na potencjał jaki posiadamy. Aktualni Mistrzowie Polski Młodzików i Młodziczek to zawodnicy z Mazowsza : Katarzyna Bagrowska z Płocka i Aleksander Werecki z Piaseczna . Bardzo istotne było utworzenie ze środków Urzędu Marszałkowskiego regionalnego ośrodka szkolenia tenisa stołowego . Systematyczne zwiększenie środków na te cele powinno spowodować ulepszenie szkolenia w dużej liczbie klubów.

Dla znacznej liczby młodych adeptów tenisa stołowego z małych klubów i ich opiekunów możliwość uczestniczenia w treningach na jednej sali z zawodnikami /czkami ekstraklasy (medalistkami ME i MŚ) pod okiem wykwalifikowanej i doświadczonej kadry trenerskiej stanowi silny impuls do lepszej pracy i багаж wiedzy na przyszłość.

Bardzo pozytywnym objawem jest rozwój nurtu amatorskiego w tenisie stołowym na Mazowszu . Ogromna liczba zawodów dla dzieci , młodzieży i dorosłych spowodowała ogromne zainteresowanie wojewódzkimi rozgrywkami ligowymi . Od II do V ligi uczestniczy przeszło 80 zespołów.

W tym sezonie najlepsze nasze zawodniczki – reprezentatki Polski i medalistki ME : Magdalena Szczerkowska , Klaudia Kusińska i Sandra Wabik – zostały objęte program MSiT – Talent . 11-sto letni zawodnik GLKS Nadarzyn Aleksander Werecki i 13-sto letni Patryk Zatówka z Bogorii Grodzisk mazowiecki zostali objęci programem Europejskiej Unii Tenisa Stołowego tzw Eurokids – talent. Ta sytuacja znacznie „osłabiła naszą” Kadre Wojewódzką . Brak możliwości finansowania udziału tych zawodników /czek w akcjach szkoleniowych KWJ spowodował ,iż mimo ,że niektórzy z nich mogli wziąć udział w letnich obozach co podniosło by ich poziom sportowy i prestiż , z powodów regulaminowych był niemożliwy. Stracili bardzo zdolni zawodnicy i ich ewentualni następcy.

Ważnym krokiem na drodze podniesienia poziomu szkoleniowego i stworzenia dzieciom z małych ośrodków na terenie naszego rozległego województwa ,m a także województw ościennych właściwych warunków do rozwoju ich talentu byłoby zlokalizowanie w Nadarzynie (przy najsilniejszym klubie w Polsce) Centralnego Ośrodka Szkoleniowego PZTS finansowanego z MSiT w miejsce zlikwidowanego w Krakowie. Klub złożył stosowne dokumenty z właściwą motywacją za tą lokalizacją w tej sprawie w siedzibie PZTS.

Sprawozdanie sporządził: mgr Dariusz Zwoliński

podpis trenera koordynatora i kierownika wyszkolenia