*Trener Rafał Rogoziecki*

*PODSUMOWANIE SZKOLENIA GRUPY KANADYJKARZY W SEZONIE 2009/2010 JUNIORÓW I U-23.*

*OKRES PRZYGOTOWAWCZY DLA GRUPY ROZPOCZĄŁ SIĘ KOLEJNO;*

*1.ZGRUPOWANIEM PRZYGOTOWAWCZYM W SABAUDII W GRUDNIU W DNIACH 03-20.2009R*

*\*GRUPA UCZESTNICZĄCA W SZKOLENIU U-23/MEDALIŚCI ME I MŚ, JUNORÓW W POZNANIU I MOSKWIE*

*1.KUDŁA MICHAŁ POSNANIA POZNAŃ*

*2.WIŚNIEWSKI PIOTR POSNANIA POZNAŃ*

*3.SMOLIŃSKI MARCIN VIKTORIA SZTUM*

*\*GRUPA UCZESTNICZĄCA W SZKOLENIU JUNIORÓW W TYM MEDALISTA MŚ JUN W MOSKWIE I CZWARTY ZAWODNIK W C-1 500 ORAZ 4 ZAWODNIK W C-1 1000 m NA ME W POZNANIU.*

*1.NOWAK ADAM/3 M MŚ JUN MOSKWA-/POSNANIA POZNAŃ/*

*2.SŁOMIŃSKI VINCENT/4 M ME JUN-/PIAST CZŁUCHÓW*

*3.NOWAK KAMIL -POSNANIA POZNAŃ*

*4.ŻOŁNA MARCIN- MOSW TYCHY*

*\*CELE ZGRUPOWANIA*

*-KSZTAŁTOWANIE INDYWIDUALNYCH MOŻLIWOŚCI TLENOWYCH METODĄ POWTÓRZENIOWĄ, INTERWAŁOWĄ EKSTENSYWNĄ I CIĄGŁĄ PODCZAS ZAJĘĆ NA WODZIE I BIEGOWYCH W TERENIE*

*-KSZTAŁTOWANIE TECHNIKI W TRENINGU SPECJALISTYCZNYM NA WODZIE I POMOSTACH/WIZUALIZACJA I BIERZĄCA KOREKTA PODCZAS ZAJĘĆ NA WODZIE, ROZBICIE RUCHU NA CZĘŚCI I PRACA NAD BŁĘDAMI INDYWIDUALNYMI ZAWODNIKÓW, KSZTAŁTOWANIE JEDNEJ WIZJI RUCHU W CELU BEZPROBLEMOWEGO UKŁADANIA OSAD W OKRESIE STARTOWYM/*

*-KSZTAŁTOWANIE SIŁY /WG.SCHEMATU INDYWIDUALNEGO-POPRAWA SIŁY OGÓLNE J, TONUSU MIĘŚNIOWEGO/*

*-TRENING OGÓLNOROZWOJOWY/TRENING CZUCIA GŁĘBOKIEGO, POPRAWA KOORDYNACJI I ORIENTACJI, STRETCHING 60’ DZIENNIE/*

*2.ZGRUPOWANIE PRZYGOTOWAWCZE W SZCZYRKU W DNIACH 16.01 DO 29.01*

*\*GRUPA UCZESTNICZĄCA W SZKOLENIU U-23*

*1.KUDŁA MICHAŁ- POSNANIA POZNAŃ*

*2.WIŚNIEWSKI PIOTR -POSNANIA POZNAŃ*

*3.KACZMAREK BARTŁOMIEJ- POSNANIA POZNAŃ*

*4.SMOLIŃSKI MARCIN-VICTORIA SZTUM*

*5.KOWALSKI KAMIL-VICTORIA WAŁCZ*

*\*GRUPA UCZESTNICZĄCA W SZKOLENIU JUNIORÓW*

*1.NOWAK ADAM/3 M MŚ JUN MOSKWA-/POSNANIA POZNAŃ/*

*2.DROJETZKI JOSHUA -AZS AWF GORZÓW WIELKOPOLSKI*

*3.NOWAK KAMIL -POSNANIA POZNAŃ*

*4.TOMCZAK CYPRIAN-WARTA POZNAŃ*

*5.DUBIAK BARTOSZ-WARTA POZNAŃ*

*6.FEDER MAKSYMILIAN-WARTA POZNAŃ*

*7.WIETRAK ŁUKASZ -POSNANIA POZNAŃ*

*8.ALBERT PATRYK- POSNAIA POZNAŃ*

*\*CELE ZGRUPOWANIA*

*-KSZTAŁTOWANIE INDYWIDUALNYCH MOŻLIWOŚCI TLENOWYCH METODĄ POWTÓRZENIOWĄ I CIĄGŁĄ PODCZAS ZAJĘĆ W TERENIE NA NARTACH BIEGOWYCH I BASENIE PŁYWACKIM ORAZ BOSSU/ZAJĘCIA PROWADZONE Z TRENEREM BOSSU/*

*-KSZTAŁTOWANIE SIŁY /WG.SCHEMATU INDYWIDUALNEGO-POPRAWA SIŁY OGÓLNE J, TONUSU MIĘŚNIOWEGO I WYTRZYMAŁOŚCI SIŁOWEJ/*

*-TRENING OGÓLNOROZWOJOWY/TRENING CZUCIA GŁĘBOKIEGO, POPRAWA KOORDYNACJI I ORIENTACJ, GRY I ZAJĘCIA PROWADZONE NA SALI GIMNASTYCZNEJ /*

*-SPRAWDZENIE BEZPOŚREDNIEGO ZAPLECZA GRUPY JUNIORÓW ROCZNIK 94,93*

*\*UWAGI*

*-ZAWODNICY SMS WAŁCZ NIE UCZESTNICZYLI Z GRUPOWANIU Z POWODU ZAJĘĆ SZKOLNYCH.*

*3.ZGRUPOWANIEM PRZYGOTOWAWCZYM W SABAUDII W LUTYM W DNIACH 05-23.2010 R.*

*\*GRUPA UCZESTNICZĄCA W SZKOLENIU U-23*

*1.WIŚNIEWSKI PIOTR POSNANIA POZNAŃ*

*2.SMOLIŃSKI MARCIN VICTORIA SZTUM*

*\*GRUPA UCZESTNICZĄCA W SZKOLENIU JUNIORÓW*

*1.NOWAK ADAM/3 M MŚ JUN MOSKWA-/POSNANIA POZNAŃ/*

*2.SŁOMIŃSKI VINCENT/4 M ME JUN-/PIAST CZŁUCHÓW*

*3.NOWAK KAMIL -POSNANIA POZNAŃ*

*4.ŻOŁNA MARCIN- MOSW TYCHY*

*5.ALBERT PATRYK- SMS POZNAŃ –KS POSNANIA*

*6.TOMCZAK CYPRIAN –SMS POZNAŃ –KS WARTA*

*\*CELE ZGRUPOWANIA*

*-KSZTAŁTOWANIE INDYWIDUALNYCH MOŻLIWOŚCI TLENOWYCH I BEZTLENOWYCH ZAWODNIKÓW W ZAJĘCIACH SPECJALISTYCZNYCH NA WODZIE.*

*-KSZTAŁTOWANIE TECHNIKI W TRENINGU SPECJALISTYCZNYM NA WODZIE I POMOSTACH/WIZUALIZACJA I BIERZĄCA KOREKTA PODCZAS ZAJĘĆ NA WODZIE, ROZBICIE RUCHU NA CZĘŚCI I PRACA NAD BŁĘDAMI INDYWIDUALNYMI ZAWODNIKÓW, KSZTAŁTOWANIE JEDNEJ WIZJI RUCHU W CELU BEZPROBLEMOWEGO UKŁADANIA OSAD W OKRESIE STARTOWYM/*

*-KSZTAŁTOWANIE SIŁY /WG.SCHEMATU INDYWIDUALNEGO-TRENING MOCY+ TRANSFER, TRENING WYTRZYMAŁOŚCI, PODRZYMUJĄCY TRNING SIŁY /*

*-TRENING OGÓLNOROZWOJOWY/GŁÓWNIE STRETCHING 60-75’/*

*4.ZGRUPOWANIEM PRZYGOTOWAWCZYM W MIKORZYNIE 11.03-20.03.2010 R.*

*\*GRUPA UCZESTNICZĄCA W SZKOLENIU U-23*

*1.WIŚNIEWSKI PIOTR POSNANIA POZNAŃ*

*2.KUDŁA MICHAŁ POSNANIA POZNAŃ*

*3.KACZMAREK BARTŁOMIEJ POSNANAI POZNAŃ*

*\*GRUPA UCZESTNICZĄCA W SZKOLENIU JUNIORÓW*

*1.NOWAK ADAM/3 M MŚ JUN MOSKWA-/POSNANIA POZNAŃ/*

*2.SŁOMIŃSKI VINCENT/4 M ME JUN-/PIAST CZŁUCHÓW*

*3.SOKÓŁ PATRYK-PIAST CZŁUCHÓW*

*4.ŻOŁNA MARCIN- MOSW TYCHY*

*5.ALBERT PATRYK- KS POSNANIA*

*6.WIETRAK ŁUKASZ –POSNANIA POZNAŃ*

*7.ŁUNIEWSKI MICHAŁ-PIAST CZŁUCHÓW*

*\*CELE ZGRUPOWANIA*

*-KSZTAŁTOWANIE INDYWIDUALNYCH MOŻLIWOŚCI TLENOWYCH I BEZTLENOWYCH ZAWODNIKÓW W ZAJĘCIACH SPECJALISTYCZNYCH NA WODZIE.ZAJĘCIA W KIERUNKU ZMIANY RYTMU-4 JEDNOSTKI.*

*-KSZTAŁTOWANIE TECHNIKI W TRENINGU SPECJALISTYCZNYM NA WODZIE I POMOSTACH/WIZUALIZACJA I BIERZĄCA KOREKTA PODCZAS ZAJĘĆ NA WODZIE, ROZBICIE RUCHU NA CZĘŚCI I PRACA NAD BŁĘDAMI INDYWIDUALNYMI ZAWODNIKÓW/*

*-KSZTAŁTOWANIE SIŁY /WG.SCHEMATU INDYWIDUALNEGO- KONTYNUACJA TRENINGU MOCY+ TRANSFER, TRENING WYTRZYMAŁOŚCI, PODRZYMUJĄCY TRNING SIŁY /*

*-TRENING OGÓLNOROZWOJOWY/GŁÓWNIE STRETCHING 60-75’/*

*5.ZGRUPOWANIEM PRZYGOTOWAWCZYM WPOZNANIU 07-16.04.2010*

*\*GRUPA UCZESTNICZĄCA W SZKOLENIU U-23*

*1.WIŚNIEWSKI PIOTR POSNANIA POZNAŃ*

*2.KUDŁA MICHAŁ POSNANIA POZNAŃ*

*3.KACZMAREK BARTŁOMIEJ POSNANAI POZNAŃ*

*\*CELE ZGRUPOWANIA*

*-ROZPOCZĘCIE PRACY NA DYSTANSACH STARTOWYCH, KONFRONTACJA Z GRUPĄ KOBIET PODCZAS WYBRANYCH JEDNOSTEK I PRZEJAZDÓW KONTROLNYCH, PRZEJAZDY KONTROLNE 500 I 1000 m*

*-INTENSYFIKACJA PODCZAS ZAJĘĆ SPECJALISTYCZNYCH NA WODZIE*

*-OBJĘTOŚĆ PRACY SPECJALISTYCZNEJ WZRASTA O 30% KOSZTEM JEDNOSTEK SIŁY I OGÓLNOROZWOJOWYCH.*

*-KSZTAŁTOWANIE SIŁY /WG.SCHEMATU INDYWIDUALNEGO- KONTYNUACJA TRENINGU MOCY+ TRANSFER, TRENING WYTRZYMAŁOŚCI/*

*-PRZYGOTOWANIE DO STARTU W REGATACH ELIMINACYJNYCH*

*5.ZGRUPOWANIEM PRZYGOTOWAWCZYM W WAŁCZU PRZED REGATAMI MIĘDZYNARODOWYMI W PIESTANACH*

*\*GRUPA UCZESTNICZĄCA W SZKOLENIU JUNIORÓW*

*1.NOWAK ADAM POSNANIA POZNAŃ*

*2.SŁOMIŃSKI VINCENT PIST CZŁUCHÓW*

*3.ALBERT PATRYK POSNANIA POZNAŃ*

*4.ŻOŁNA MARCIN MOSW TYCHY*

*5.WIETRAK ŁUKASZ POSNANIA POZNAŃ*

*6.WIETRAK ŁUKASZ POSNANIA POZNAŃ*

*7.FEDER MAKSYMILIAN WARTA POZNAŃ*

*8.SOKÓŁ PATRYK PIAST CZŁUCHÓW*

*9.BARNIAK TOMASZ KOSZAŁEK OPAŁEK WĘGORZEWO*

*\*CELE ZGRUPOWANIA*

*-INTENSYFIKACJA JEDNOSTEK SPECJALISTYCZNYCH, PRACA NA DYSTANSIE WŁAŚCIWYM 500, 1000, 200 m/TYLKO WYBRANI ZAWODNICY/*

*-ZARYS OSAD PRZED GŁÓWNĄ IMPREZĄ SEZONU 2010 , BADANIA INSTYTUTU KONSTRUKCJI*

*C1 jun. men 200m FA 22.05.2010*

***1*** *82 747* ***Kraytor Andruy*** *(18)* ***AZE 0:00:43,594***

***2*** *81 742* ***Hennig Sebastian*** *(18)* ***DEU 0:00:44,969*** *+0:00:01,375*

***3*** *83 774* ***Kretschmer Peter*** *(18)* ***DEU 0:00:46,219*** *+0:00:02,625*

***4*** *84 843* ***Tóth Krištof*** *(18)* ***SVK 0:00:47,594*** *+0:00:04,000*

*C1 boys 200m FA 22.05.2010*

***1*** *42 901* ***Wietrak Łukasz*** *(16)* ***POL 0:00:46,609***

***2*** *43 902* ***Feder Maksymilian*** *(16)* ***ZSMS 0:00:47,234*** *+0:00:00,625*

***3*** *44 903* ***Barniak Tomasz*** *(15)* ***POL 0:00:48,125*** *+0:00:01,516*

***4*** *41 938* ***Polak Piotr*** *(15)* ***ZSMS 0:00:48,484*** *+0:00:01,875*

*C2 jun. men 200m FA 22.05.2010*

***1*** *31 921* ***Nowak Adam*** *(18)* ***POL 0:00:40,781***

*922* ***Albert Patryk*** *(18)* ***POL***

***2*** *32 774* ***Kretschmer Peter*** *(18)* ***DEU 0:00:40,953***

*742* ***Hennig Sebastian*** *(18)* ***DEU*** *+0:00:00,172*

***3*** *33 843* ***Tóth Krištof*** *(18)* ***SVK 0:00:42,406***

*844* ***Csenkey Adam*** *(18)* ***SVK*** *+0:00:01,625*

***4*** *34 861* ***Le Bot Jason*** *(18)* ***FRA 0:00:43,266***

*862* ***Pierzchlewicz François*** *(18)* ***FRA*** *+0:00:02,485*

*C1 jun. men 2000m 23.05.2010*

***1*** *75 774* ***Kretschmer Peter*** *(18)* ***DEU 0:08:31,844***

***2*** *78 926* ***Słominski Vincent*** *(18)* ***POL 0:08:40,719*** *+0:00:08,875*

***3*** *89 925* ***Zołna Marcin*** *(18)* ***POL 0:08:41,797*** *+0:00:09,953*

***4*** *76 923* ***Sokoł Patryk*** *(17)* ***POL 0:08:53,250*** *+0:00:21,406*

***5*** *86 841* ***Farkaš Vincent*** *(17)* ***SVK 0:08:59,344*** *+0:00:27,500*

***6*** *80 922* ***Albert Patryk*** *(18)* ***POL 0:09:01,313*** *+0:00:29,469*

***7*** *73 742* ***Hennig Sebastian*** *(18)* ***DEU 0:09:18,125*** *+0:00:46,281*

***8*** *91 861* ***Le Bot Jason*** *(18)* ***FRA 0:09:20,328*** *+0:00:48,484*

***9*** *88 844* ***Csenkey Adam*** *(18)* ***SVK 0:09:24,891*** *+0:00:53,047*

***10*** *87 747* ***Kraytor Andruy*** *(18)* ***AZE 0:09:26,453*** *+0:00:54,609*

***11*** *83 862* ***Pierzchlewicz François*** *(18)* ***FRA 0:09:35,078*** *+0:01:03,234*

***12*** *69 787* ***Mladežić Strahinja*** *(17)* ***SRB 0:09:39,188*** *+0:01:07,344*

***13*** *90 748* ***Kutsev Radoslav*** *(17)* ***AZE 0:09:44,172*** *+0:01:12,328*

***14*** *79 863* ***Lefevre Barnabé*** *(18)* ***FRA 0:09:47,875*** *+0:01:16,031*

***15*** *70 843* ***Tóth Krištof*** *(18)* ***SVK 0:09:49,688*** *+0:01:17,844*

***16*** *77 885* ***Shingai Taketoshi*** *(17)* ***JPN 0:09:52,328*** *+0:01:20,484*

***17*** *85 864* ***Marcelot Kevin*** *(17)* ***FRA 0:09:52,516*** *+0:01:20,672*

***18*** *71 754* ***Nikilov Milen*** *(18)* ***BGR 0:10:00,234*** *+0:01:28,390*

***19*** *72 883* ***Uno Takuya*** *(18)* ***JPN 0:10:03,859*** *+0:01:32,015*

***20*** *82 755* ***Karadjiov Ivan*** *(17)* ***BGR 0:10:16,625*** *+0:01:44,781*

***21*** *84 847* ***Orosz Csaba*** *(17)* ***SVK 0:10:17,969*** *+0:01:46,125*

***22*** *74 884* ***Mori Yusuke*** *(17)* ***JPN 0:10:21,922*** *+0:01:50,078*

***23*** *92 842* ***Luža Stanislav*** *(18)* ***SVK 0:10:26,297*** *+0:01:54,453*

***24*** *81 891* ***Takeuchi Ryo*** *(17)* ***JPN 0:10:34,359*** *+0:02:02,515*

*C1 boys 2000m 23.05.2010*

***1*** *53 901* ***Wietrak Łukasz*** *(16)* ***POL 0:09:22,032***

***2*** *49 902* ***Feder Maksymilian*** *(16)* ***ZSMS 0:09:39,469*** *+0:00:17,437*

***3*** *47 903* ***Barniak Tomasz*** *(15)* ***POL 0:09:47,032*** *+0:00:25,000*

***4*** *51 938* ***Polak Piotr*** *(15)* ***ZSMS 0:09:54,641*** *+0:00:32,609*

***5*** *46 839* ***Tarcsi Dávid*** *(16)* ***SVK 0:10:22,016*** *+0:00:59,984*

***6*** *52 827* ***Fekete Roland*** *(16)* ***SVK 0:10:47,750*** *+0:01:25,718*

***7*** *48 830* ***Fehér František*** *(16)* ***SVK 0:11:06,594*** *+0:01:44,562*

***8*** *50 826* ***Ďuriš Michal*** *(16)* ***SVK 0:11:18,954*** *+0:01:56,922*

*45 828* ***Ďuriš Jakub*** *(15)* ***SVK capsized***

*C2 jun. men 2000m 23.05.2010*

***1*** *28 774* ***Kretschmer Peter*** *(18)* ***DEU 0:08:07,031***

*742* ***Hennig Sebastian*** *(18)* ***DEU***

***2*** *31 921* ***Nowak Adam*** *(18)* ***POL 0:08:18,734***

*925* ***Zołna Marcin*** *(18)* ***POL*** *+0:00:11,703*

***3*** *24 923* ***Sokoł Patryk*** *(17)* ***POL 0:08:22,719***

*924* ***Dubiak Bartosz*** *(17)* ***POL*** *+0:00:15,688*

***4*** *25 843* ***Tóth Krištof*** *(18)* ***SVK 0:08:38,781***

*844* ***Csenkey Adam*** *(18)* ***SVK*** *+0:00:31,750*

***5*** *23 861* ***Le Bot Jason*** *(18)* ***FRA 0:08:52,437***

*862* ***Pierzchlewicz François*** *(18)* ***FRA*** *+0:00:45,406*

***6*** *32 888* ***Goto Hiroki*** *(17)* ***JPN 0:09:10,203***

*889* ***Taniguchi Yuki*** *(18)* ***JPN*** *+0:01:03,172*

***7*** *26 864* ***Marcelot Kevin*** *(17)* ***FRA 0:09:17,703***

*863* ***Lefevre Barnabé*** *(18)* ***FRA*** *+0:01:10,672*

***8*** *30 756* ***Velkov Daniel*** *(16)* ***BGR 0:09:17,875***

*757* ***Penkov Daniel*** *(16)* ***BGR*** *+0:01:10,844*

***9*** *29 890* ***Miyazaki Masato*** *(18)* ***JPN 0:10:10,891***

*891* ***Takeuchi Ryo*** *(17)* ***JPN*** *+0:02:03,860*

***10*** *27 886* ***Tome Takanori*** *(18)* ***JPN 0:10:20,719***

*887* ***Oshiro Kaiki*** *(17)* ***JPN*** *+0:02:13,688*

*PODSUMOWANIE REGAT*

*-MIMO BRAKU DYSTANSÓW 500 I 1000 ZAWODY POKAZAŁY SILNE PUNKTY GRUPY, O KTÓRE BĘDZIE MOŻLIWOŚĆ OPRZEĆ PRZYGOTOWANIA DO ME W MOSKWIE/NOWAK ADAM I VINCENT SŁOMIŃSKI/*

*-POZOSTAŁA CZĘŚĆ GRUPY WSKAZUJE NA WYSOKI POZIOM INDYWIDUALNY, CO DOBRZE ROKUJE W PERSPAKTYWIE UKŁADANIA OSAD DO ME W MOSKWIE*

*-ROCZNIKI 94 I95 STANOWIĄ SILNO INDYWIDUALNIE GRUPĘ, CO DAJE SĄDZIĆ, IŻ W LATACH 2011 ,2012 NIE BĘDZIE PROBLEMÓW Z LIDERAMI POSZCZEGÓLNYCH GRUP.*

*-MARTWI BRAK ZAWODNIKÓW WIOSŁUJĄCYCH Z LEWEJ STRONY*

*\*OBRAZ GRUPY PO ELIMINACJI DO KNJ W BYDGOSZCZY PRZYGOTOWUJĄCEJ SIĘ DO ME W MOSKWIE*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Pośpiech Daniel* | *92* | *21* | *36* | ***57*** |  | *UKS ŚWIERKLANIEC* |
| *Słomiński Vincent* | *92* | *11* | *44* | ***55*** | *Zwycięzca 1000* | *PIAST CZŁUCHÓW* |
| *Dubika Bartosz* | *93* | *18* | *32* | ***50*** |  | *KS WARTA* |
| *Żołna Marcin* | *92* | *12* | *31* | ***43*** |  | *MOSW TYCHY* |
| *Nowak Adam* | *92* | *25* | *17* | ***42*** | *Zwycięzca 500* | *KS POSNANIA* |
| *Albert Patryk* | *92* | *7* | *20* | ***27*** |  | *KS POSNANIA* |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

*\*OBRAZ GRUPY PO DRUGIEJ ELIMINACJI W POZNANIU UCZESTNICZĄCEJ W PRZYGOTOWANIACH DO ME W MOSKWIE*

*1.TOMASZ KACZOR –INDYWIDUALNIE ;WARATA POZNAŃ*

*2.KACZMAREK PRZEMYSŁAW ;POSNANIA POZNAŃ*

*3.KUDŁA MICHAŁ; POSNANANIA POZNAŃ*

*4.KULETA PIOTR ;ZAWISZA BYDGOSZCZ*

*5.KRUK MARIUSZ ;POSNANIA POZNAŃ*

*ZGRUPOWANIE POPRZEDZAJĄCE IMPREZĘ GŁOWNĄ ODBYŁY SIĘ W WAŁCZU W DNIACH 28.06-08.07.2010 oraz 12.07-26.07 GRUPA MŁODZIEŻOWA DOŁĄCZYŁA DO PRZYGOTOWAŃ W DRUGIEJ AKCJI Z POWODU STARTU W ME W TRASONIE I MŁMP.PEŁEN OKRES BPS ZGADZAŁ SIĘ, WIĘC TYLKO Z KALENDARZEM JUNIORSKIM.*

*\*CELE OKRESU BPS*

*-I OKRES*

*\*TRENING SPECJALISTYCZNY Z DUŻYM NASTAWIENIEM NAD OPTYMALIZACJĄ RYTMU I PRAWIDŁOWEJ TECHNIKI RUCHU/WIZUALIZACJA,ANALIZA DYSTANSU I PRACY W RÓŻNYCH WARUNKACH,ANALIZA WRAZ Z ZAWODNIKAMI ZE WZGL.NA ŻRÓDŁA ENERGETYCZNE WYSIŁKU FIZYCZNEGO,MONITORING I ANALIZA MORFOLOGII,II BADANIA INSTYTUTU KONSTRUKCJI/*

*\*ODCINKI PRACY DYSTANS +10-20% ,PRACA NA OSADACH I OSTATNIE TESTY.*

*\*OBIĘTOŚĆ PRACY ZBLIŻONA DO OKRESU PRZYGOTOWAWCZEGO*

*\*TRENING SIŁY/INDYWIDUALNIE MOC+TRANSFER ,TWS/*

*-II OKRES/OBCIĄŻENIA STOSOWANE INDYWIDUALNIE WG.ZMIAN POTRENINGOWYCH/*

*\*TRENING W DYSTANSIE WŁAŚCIWYM O DUŻEJ INTENSYWNOŚCI,PRACA NAD ZMIANĄ RYTMU ,PRACA NAD TECHNIKĄ RUCHU W DYSTANSIE Z ELEMENTAMI TAKTYKI I W RÓŻNYCH WARUNKACH.BEZUSTANNA KOREKTA .*

*\*KONCENTRACJA NA OSADACH JUŻ WYBRANYCH PODCZAS PROCESU SELEKCYJNEGO*

*\*TRENING SIŁY/INDYWIDUALNIE/*

*\*DUŻ ILOŚĆ JEDNOSTEK POKAZOWYCH I ORGANIZACYJNYCH*

*\*WZMOŻONA ILOŚĆ JEDNOSTEK ODNOWY BIOLOGICZNEJ*

*-III OKRES/INDYWIDUALNIE/*

*-DUŻ A ILOŚĆ JEDNOSTEK ODNOWY,ORGANIZACYJNYCH-ANALIZA ŚWIADOMOŚCI STARTOWEJ,TAKTYKA I WIZUALIZACJA/*

*-TRENING SIŁY/INDYWIDUALNIE/*

*\*IMPREZA GŁÓWNA I JEJ PODSUMOWANIEDLA GRUPY KANADYJKARZY*

*\*GRUPA U-23*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *KONKURENCJA* | *NAZWISKO ZAWODNIKA* | *KLUB* | *WYNIK* |
| *C-1 1000m* | *KACZOR TOMASZ-SZKOLENIE INDYWIDUALNE TR.BRESIŃSKI DARIUSZ* | *WARTA POZNAŃ* | *3 miejsce* |
| *C-1 500m* | *KACZOR TOMASZ-SZKOLENIE INDYWIDUALNE-TR.BRESIŃSKI DARIUSZ* | *WARTA POZNAŃ* | *2 miejsce* |
| *C-1 200m* | *KRUK MARIUSZ* | *POSNANIA* | *2 miejszce* |
| *C-2 1000m* | *KRUK/KUDŁA* | *POSNANIA* | *Niesklasyfikowana osada* |
| *C-2 500m* | *KACZMAREK/KULETA* | *POSNANIA/ZAWISZA* | *5 miejsce* |
| *C-2 200m* | *KACZMAREK /KULETA* | *POSNANIA/ZAWISZA* | *Bez finału* |
| *C-4 1000m* | *KULETA/KRUK/KUDŁA/KACZMAREKA* | *POSN/POSN/POSN/ZAWISZA* | *dyskwalifikacja* |

*\*GRUPA JUNORÓW*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *KONKURENCJA* | *NAZWISKO ZAWODNIKA* | *KLUB* | *WYNIK* |
| *C-1 1000m* | *SŁOMIŃSKI VINCENT* | *PIAST CZŁUCHÓW* | *3 MIEJSCE* |
| *C-1 500m* | *NOWAK ADAM* | *POSNANIA* | *9 MIEJSCE* |
| *C-1 200m* | *NOWAK ADAM* | *POSNANIA* | *2 MIEJSCE* |
| *C-2 1000m* | *NOWAK/ALBERT PATRYK* | *POSN/POSN* | *5 MIEJSCE* |
| *C-2 500m* | *POŚPIECH DANIEL/DUBIAKNBARTOSZ* | *UKS ŚWIERKLANIEC/WARTA POZNAŃ* | *7 MIEJSCE* |
| *C-2 200m* | *POŚPIECH DANIEL/DUBIAKNBARTOSZ* | *UKS ŚWIERKLANIEC/WARTA POZNAŃ* | *5 MIEJSCE* |
| *C-4 1000m* | *POŚPIECH/DUBIAK/NOWAK/ŻOŁNA MARCIN* | *ŚWIERKLANIEC/WARTA POZNAŃ/POSNANIA/MOSW TYCHY* | *3 MIEJSCE* |
|  |  |  |  |



*PODSUMOWANIE*

*\*OKRES PRZYGOTOWAWCZY PRZEPRACOWANY BEZ WIĘKSZYCH PRZESZKÓD.ZABEZPIECZENIE SZKOLENIA PRZY DUŻEJ POMOCY SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO I MACIEŻYSTYCH KLUBÓW PRZEBIEGAŁ PRAWIDŁOWO.SZKODA ZAWIESZENIA ZAWODNIKÓW NOWAKA KAMILA I TOMCZAKA CYPRIANA, KTÓRYCH POZIOM SPORTOWY DAWAŁ SZANSĘ NA LEPSZY WYNIK SZCZEGÓLNIE W KONKURENCJI C-2 1000m, C-2 500 ORAZ POPRAWĘ WYNIKU W C-24 1000M.*

*\*NALEŻY PODKREŚLIĆ DUŻĄ POMOC W MONITORINGU ZAWODNIKÓW PRZEZ WSPÓŁPRACĘ Z INSTYTUTEM SPORTU KONSTRUKCJI I LABORATORIUM GUTLAB W WAŁCZU KTÓR W OSTATNIM OKRESIE PRZYGOTOWAŃ JEST NIEDZOWNĄ POMOCĄ W SZKOLENIU.*

*\*UWAŻAM, ŻE WARTO BYŁO SZKOLIĆ TAK SZEROKĄ GRUPĘ, PONIEWAŻ MAJĄC BEZPOŚREDNI KONTAKT Z ZAPLECZEM BEZPOŚREDNIM MAMY MOŻLIWOŚĆ BUDOWANIA DRUŻYN NA KOLEJNE SEZONY I JEDNOCZEŚNIE WYSZUKIWANIA LIDERÓW DLA KOLEJNYCH GRUP NA KOLEJNE LATA SZKOLENIA.WARTO TEŻ PAMIĘTAĆ, IŻ DZIAŁAJĄC W SPOSÓB UZUPEŁNIANIA OSAD MŁODSZYM ROCZNIKIEM ZABEZPIECZAMY SOBIE, JAKO SZKOLENIOWCY ŁATWIEJSZY PROCES SZKOLENIOWY W KAŻDYM KOLEJNYM CYKLU ROCZNYM A CO ZA TYM IDZIE ZABEZPIECZAMY CIĄGŁOŚĆ W DOBORZE ZAWODNIKÓW DO PÓŻNIEJSZEGO SZKOLENIA U-23 I OLIMPIJSKIEGO.*

*\*BEZSPRZECZNIE NALEŻY ROZWIĄZAĆ PROBLEM FINANSOWANIA SZKOLENIA U-23 I JUNIORÓW, KTÓRE SPRAWIAŁO WIELE PROBLEMÓW PRZY DOPINANIU KAŻDEJ AKCJI SZKOLENIOWEJ.*