

Środowiskowy Ośrodek Sportowy  
przy Politechnice Gdańskiej  
G3. Wrzeszcz, ul. H. Szwedki 23  
tel. 41 00 73

Gdańsk, dnia 11.02.1982 r.

L.dz. SR/54/82/AKM

Gdański Okręgowy Związek Żeglarski  
G d y n i a, ul. Słowackiego 44

Akademicki Klub Morski w Gdańsku /na okres wojenny zwany Środowiskowy Ośrodek Sportowy przy Politechnice Gdańskiej/ przesyła przy niniejszym plan organizacyjno-szkoleniowy sekcji regatowej klas olimpijskich i przygotowawczych.

Pełnomocnik z up. Wojewody

inż. Wojciech Wojcisz

dla grup mięśniowych potrzebnych do tej dyscypliny,  
- indywidualne korekty treningowe dla zachowania harmonijnego rozwoju;

- d/ atletyka terenowa - Górkki Zachodnie lub park AOS - 3 godz.tygodniowo:
  - trening biegowy,
  - zestaw ćwiczeń ogólnych /szybkość, skoczność/,
  - gry zespołowe /piłka nożna/;
- e/ sala gimnastyczna - Szkoła podst. nr 78 Gd.-Oliwa 2 g. tygodniowo:
  - gimnastyka ogólnorozwojowa,
  - gry zespołowe;
- f/ sport uzupełniający - lodowisko Olivia, 1 godz. tygodniowo:
  - nauka i doskonalenie jazdy na łyżwach;
- g/ obóz narciarski - Sokolec 14-28.02.82.:
  - trening lekkoatletyczny górski poprzez wydolność organizmu;
  - nauka i doskonalenie jazdy na nartach,
  - zajęcia teoretyczne.

2. Okres startowy: 01.04. - 31.10.1982.

- a/ treningi na wodzie - Górkki Zachodnie 4 razy w tygodniu po 4 godziny,
- b/ udział w imprezach ~~maxxiarskich~~ żeglarskich - regaty - zgodnie z kalendarzem imprez /miejscowe i wyjazdowe/,
- c/ zgrupowania i obozy zawodników:
  - obóz Cadeta i OPP - Sudomie 16-30.06.1982.,
  - zgrupowanie przed MP seniorów 10-24.08.1982.



## B. Grupy szkoleniowe.

1. Szkółka regatowa - szkoła podst. nr 87 Sobieszewo - szkolenia odrębnym programem /w załączeniu/;
2. Klasa "Optymist" - 2 grupy x 13 załóg = 26 osób.  
Jedna grupy OPP zaawansowana, przygotowana do startów w regatach. Druga we wstępnej fazie szkolenia.
3. Klasa "Cadet" - 6 załóg = 12 osób.
4. Klasa "I-420" - 3 załogi = 6 osób.
5. Klasa FD - 4 załogi = 8 osób.
6. Klasa "Tornado" - 3 załogi = 6 osób.

Ponadto w ramach sekcji regatowej AKM szkolonych jest 5 załóg w klasie QT razem 20 osób. Klasa ta objęta jest odrębnym programem szkolenia ujmującym specyfikę tej klasy; są to jachty:

- Afinor,
- Tensor,
- Ichtlander,
- Śmigła,
- Neptun II.

## C. Obsada osobowa pionu sportowego.

1. Jerzy Wąsowicz - trener koordynator - 420, FD, T, QT,
2. Jakub Pankowski - trener - szkółka, OPP, C,
3. Antoni Mazur - kier. techniczny sekcji,
4. Ryszard Bobrowski - bosman.

## D. Zabezpieczenie techniczne.

1. Motorówka "Pilar",
2. -"- "Mirak" z silnikiem przyczepnym,
3. środki transportowe - "Wołga", przyczepy transport. szt. 2,
4. warsztat trenerski:
  - a/ boje - szt. 5 z kotwicami,
  - b/ tuby głosowe - szt. 2,
  - c/ lornetki - szt. 2,
  - d/ stopery - szt. 2.

PROGRAM SZKOLENIA SZKÓŁKI REGATOWEJ - 01.10.1981 - 30.06.1982.

Szkolenie odbywać się będzie na Optymistach i Cadetach.

01 - 31.10.81.

Treningi na wodzie dwa razy w tygodniu /środa i niedziela/: 4 godz. dydaktyczne - siedzenie w żódcie, pływanie halsiem prawym i lewym, ostrzenie, odpadanie, zwroty na wiatr, zwroty przez rufę, pływanie kursem pełnym, dobijanie do pomostu, pływanie na punkt /trzymanie kursu/.

Praca przy sprzęcie /piątek/: 4 godz. dydakt. - konserwacja sprzętu i drobne naprawy, nauka taklowania Optymista i Cadeta, elementy jachtu - nazewnictwo.

Treningi na basenie pływackim /sobota/: 1 godz. dydakt. - nauka pływania i metodyka - leżenie na grzbiecie, poślizg na grzbiecie, leżenie na piersiach, poślizg, praca nóg na grzbiecie, praca ramion na grzbiecie, dokładanka na grzbiecie, strzałka, nauka oddychania, praca ramion, dokładanka leżąc na piersiach.

01.11.81. - 30.03.82.

Trening ogólnorozwojowy /poniedziałek/: 2 godz. dydakt. - ćwiczenia zwinnościowe, szybkościowe, siłowe - statyczne w formie zabaw, gry i zabawy, gry zespołowe - mini koszykówka, siatkówka, piłka nożna, ćwiczenia korekcyjna i inne.

Wykłady teoretyczne /środa/: 2 godz. dydakt. - zakres szkolenia teoretycznego na stopień żeglarsza jachtowego z rozszerzeniem elementów:

- techniki żeglowania,
- przygotowanie jachtu do szybkiej żeglugi,
- taktyki regatowej,
- przepisów regatowych,
- strategii regatowej,
- organizacji regat.

Basen pływacki /sobota/: 1 godz. dydakt. - jak wyżej tylko doskonal.

Zajęcia w terenie /niedziela/: 4 godz. dydakt. - ćwiczenia zwinnościowe, szybkościowe, wyrabianie wytrzymałości ogólnej, gry rekreacyjne.

Lodowisko /środa/: 1 godz. dydakt. - nauka jazdy na łyżwach.

Praca przy sprzęcie od 01.02.82./piątek/: 4 godz. dydakt. - remont Optymistów i Cadetów, dosprzętowanie.

01.04. - 01.06.82.

Treningi na wodzie /środa, piątek, niedziela/: 3-4 godz. dydakt. - podstawowe manewry, okrążanie znaków kursowych, starty, technika żeglowania, podstawy taktyki regatowej w praktyce.

Basen pływacki /sobota/: do 15.05.82. 1 godz. dydakt. - doskonalenie pływania stylem dowolnym i na grzbiecie, egzamin na kartę pływacką.

07.- 21.06.82.

Obóz regatowy szkółki żeglarskiej zakończony egzaminem na stopień żeglarsza jachtowego oraz selekcja zawodników do poszczególnych klas żodzi.

Sprawozdanie finansowe za rok 1981 oraz preliminarz  
wydatków w roku 1982 na działalność sportową Akademickiego Klubu Morskiego - Gdańsk

lp.	w y s z c z e g ó l n i e n i e	wyk. 1981 /w tys. zł/	plan 1982 /w tys. zł./
1.	Zakupy sprzętu /środki trwałe/	686	2.000
2.	Wyposażenie i materiały	494	600
3.	Płace trenerów /2/, kier. organizac.-techn. sekcji regatowej oraz bosmana sprzętu sportowego /z narzutami/	363	420
4.	Starty w regatach i udział w obozach	460	830
5.	Inne wydatki na działalność sportową:		
	- transport na regaty	125	180
	- paliwo do motorówek i samochodu	91	150
	- fundusz bezosobowy i delegacje	24	30
	- ubezpieczenie sprzętu	469	470
	- stypendia sportowe	180	280
	R a z e m :	2.892	4.960