

KLUB SPORTOWY AZS AWF Gdańsk - Oliwa

AKADEMICKI ZWIĄZEK SPORTOWY
KLUB SPORTOWY
Akademii Wychowania Fizycznego
80-036 Gdańsk B, ul. Wileńska 1
tel. 524-721, 522-031 w. 106, 107
telex 0512496 AWF PL

P L A N O R G A N I Z A C J I S Z K O L E N I A

na rok 1982

Przewodniczący

28.12.82

Antoni Kobus
2-11-82

Kierownik Wyszakolenia
Klubu Sportowego AZS AWF Gdańsk
Antoni Kobus
mgr Artur Małec

Klub Sportowy AZS AWF

Gdańsk - Oliwa

mgr Z. Twardowski

trener I kl.

PLAN ORGANIZACJI SZKOLENIA AZS AWF GDAŃSK

ROK 1982

Wstęp:

Sekcja Żeglarska AZS AWF Gdańsk założona w styczniu 1977r. obejmuje swoją działalność sportową tylko najbardziej wyselekcjonowanych zawodników w klasach 470,FD,Fin /po jednej załodze oraz klasę QT - 2 załogi.

Objęta niniejszym programem jest grupa licząca 13 zawodników. Zawodnicy Ci przedstawiają bardzo wysoki poziom krajowy i międzynarodowy / klasa FD,470/.

kl.FD - sternik St. Sawko, załogant L. Szatrowski /załoga objęta szkoleniem centralnym/

kl. 470 - sternik W. Nowicki, załogant T. Kozłowski

kl. Fin - M. Szadziwski

kl. QT - 2 załogi x 4 osoby

Główne zadania i cele 1982r. i formy ich realizacji:

- jak najlepiej przygotowanie zawodników do udziału w regatach okręgowych, centralnych z MP włącznie
- w przypadku kl. RD również do ME
- zwiększenie intensywności treningowych.

W związku z tym głównym zadaniem jest start oraz odbycie:

- w Mistrzostwach Polski FD - miejsca 1-2 /1 medal/

470 - " 1-4

- w Mistrzostwach Europy FD - " 1-10

Fin - " 1-6

QT - " 1-3

Realizacja tych zadań przebiegać będzie z uwzględnieniem następujących elementów:

1. Wszechstronne przygotowanie ogólnorozwojowe.
2. Przygotowanie teoretyczne /przepisy regatowe/.
3. Trening specjalistyczny na wodzie /technika, taktyka/.

4. Próby nowego sprzętu.
5. Starty kontrolne w regatach okręgowych.
6. Starty eliminacyjne do w/w imprez.
7. Start zakwalifikowanych zawodników w imprezach głównych.

II. Kadra szkoleniowa

Kierownik sekcji: mgr Z. Twardowski.

Odpowiedzialnym za szkolenie w naszej sekcji jest:

Klub nasz czyni starania co do przyjęcia trenera pracującego na 1/2 etatu.

III. Kadra zawodnicza

Lp.	Nazwisko i imię	Kl. łożni	Kl. sport.	Wiek
1.	Sawko Stanisław	FD	MM	32
2.	Szatrowski Leszek	FD	MM	28
3.	Nowicki Wojciech	470	I	
4.	Kozłowski Tomasz	470	I	
5.	Szadziewski Marek	Fin	II	
6.	Gąsieniecki M.	QT	M	
7.	Krzyżak M.	QT	M	
8.	Radzim Paweł	QT	M	
9.	Frólewicz T.	QT		
10.	Mróz Jarosław	QT	M	
11.	Uziębło D.	QT		
12.	Szastakowski R.	QT		
13.	Stopow W.	QT		

IV. Koncepcja pracy szkoleniowej oparta o plan centralny PZŻ.

Cykl szkoleniowy obejmuje termin od 1.12.1981 - 31.10.1982.

1. Okres przygotowawczy - 1.12.81. - 2.05. 82.

W okresie tym występują 2 fazy pracy szkoleniowej:

- a/ faza przygotowań ogólnorozwojowych w której zajęcia prowadzone będą wg programu ramowego:
- treningi na sali gimnastycznej,
 - treningi na boisku,
 - zajęcia teoretyczne/uzupełnianie wiadomości z przepisów regatowych, taktyki, meteorologii/
 - zajęcia w basenie,
 - sprawdziany i badania lekarskie,
 - konsultacje trenerskie,

- prace remontowe sprzętu.

Przewidziany jest także obóz narciarski w marcu 1982r.

b/ faza przygotowań specjalistycznych w oparciu o bazę przystani AKM w Górkach Zachodnich gdzie przewidziane jest:

- doskonalenie techniki żeglowania
- trym łodzi
- utrzymanie spr. fizycznej
- starty kontrolne w regatach.

2. Okres główny - 3.05. - 15.10.1982.

W okresie tym przewidziany jest udział we wszystkich imprezach zgodnie z kalendarzem imprez PZŻ w treningach specjalistycznych w oparciu o bazę w Górkach Zachodnich.

Dla klas FD,470,Fin w regatach zagranicznych, co stwarza realne szanse na zakwalifikowanie się do ME.

3. Okres przejściowy - 16.10. - 31.11.1982r. - 25 godz.

Jest to okres przeznaczony na przewóz i hangarowanie sprzętu a w dalszej jego części na wypoczynek i minimalne obciążenie treningowe, głównie w formie ćwiczeń ogólnorozwojowych i specjalistycznych w terenie, na sali, basenie, siłowni.

W okresie tym również przeprowadzone będą zabiegi odnowy biologicznej, leczenie oraz sprawdziany sprawności fizycznej, analizy startów z zakończonego sezonu.

V. Koncepcja startów - załącznik nr 1.

VI. Kontrola szkolenia

Przewiduje się następujące formy kontroli szkolenia:

1. Badania kontrolne zawodników, marzec, październik.
2. Test sprawnościowy /INKF, sprawności specjalne/ październik/, /AWF Gdańsk-Oliwa/, oraz próby ~~szpry~~^{szpry} sprawnościowe.
3. Udział w regatach - analiza wyników.
4. Sprawdziany wiedzy teoretycznej /marzec, kwiecień/

VII. Założenia i formy współdziałania szkolenia terenowego i centralnego.

1. Współpraca trenera klubowego z trenerem PZŻ w Warszawie, w szczególności w opracowaniu kalendarza imprez i realizacji założeń szkoleniowych pod kątem przygotowań do startów głównych.
2. Kontrola procesów treningowych:
 - poprzez obserwację regat i sprawdzianów,
 - wnioskowanie centralnych poprawek w pracy szkoleniowej.
3. Wymiana doświadczeń i informacji w zakresie dostosowania sprzętu.

4. Dokładne informowanie trenerów Kadry Narodowej o realizacji planu szkolenia dotyczącego zawodników objętych szkoleniem centralnym

VIII. Sprzęt i urządzenia niezbędne do realizacji planu szkolenia.

Do realizacji powyższego planu grupa klas FD,470,Fin,QT powinna otrzymać do dnia 1.09.1982r.

1. Żagle - kl. QT - 2 komplety
2. Wyposażenie treningowe /dresy, sztormiaki, tenisówki/

IX. Obciążenia - zał. nr 2.

X. Harmonogram i miejsce zajęć w okresie przygotowawczym/tygodniowo/

Dzień	Miejsce	Godzina	Rodzaj zajęć
Pniedziałek	AWF-sala gimnast.	20.00-21.30	Zaj.ogóln.-rozwojowe
Wtorek			
Środa	AWF-sala duża	20.00-21.30	Gry sportowe
Czwartek	AWF-basen	17.00-18.15	Basen
Piątek	AWF-teren	16.00-17.30	Zajęcia w terenie
Sobota			
Niedziela	AKM-przystan Górk Zachodnie	10.00-14.00	Zajęcia ogóln. i sp.

W okresie głównym planowane są treningi 4 x tygodniowo po 3 godz. na Przystani AWF w Górkach Zachodnich.

XI. Podstawy materialne - /finansowe/

Wydatki finansowe sekcji przewidziane są w kwocie krajowej w wysokości 384 000zł.

XII. Uwagę dotyczące realizacji planu szkolenia

Wobec ograniczonych środków przyznawanych i przeznaczonych na realizację planu szkolenia w Klubie, należy robić wszystko, by podczas realizacji planu nie było dodatkowych, zbędnych i nieprzeznaczonych wydatków. Fundusze przeznaczone na ten cel powinny być wydatkowane oszczędnie i rozważnie.

Wszystkie zakupy powinny być realizowane w minimalnej zaplanowanej

ilości, lecz w najwyższym standardzie. Dlatego też należy zrezygnować z wyjazdów na regaty, które mogą dać zbyt małe korzyści szkoleniowe w stosunku do poniesionych kosztów. Szczególnie duże uwagi należy poświęcić dla zapewnienia zawodnikom dobrych warunków bytowych, startu i maksymalnego zabezpieczenia w sprzęt najlepszej jakości. Plan finansowy i rozdział środków na poszczególne klasy, załogi opracujemy osobno.

PLAN STARTÓW NA ROK 1982

Lp.	Termin	Miejsce	Nazwa imprezy	K l a s y				Zadania			
				FD	FINN	470	QT	Planowane	wykonane	uwagi	
1.	2.08-7.08.	Szwecja Silva Plana	Mistrzostwa Europy	X							
2.	7-12.09.	Władysławowo	Mistrzostwa Polski	X							
3.		Władysławowo	Mistrzostwa Polski			X					
4.		Władysławowo	Mistrzostwa Polski		X						
5.	21-30.08	Gdynia	Mistrzostwa Polski				X				
								Kraj	Zagr.	Wynik	Uwagi
								Charakter	m-ce	ilość	
1	8-11.04	San Remo	Kryterium FD	X				X			
2	12-18.04	Hyres	Tydzień Olimpijski	X				X			
3	27-31.05	Gdańsk	Puchar Gdańska	X	X	X		X			
4	30.05-6.06	Gdynia	Puchar Nefryta				X	X			
5	7-8.05	Gdynia	Puchar Dyr. PLO				X	X			
6	15-17.06	Władysławowo	Puchar PZŻ	X	X	X		X			
7	14-15.06	Puck	Puchar Zat. Pucka				X	X			
8	19-27.06	Kilonia	Kilerwosche	X		X	X	X			
9	21-28.06	Gdynia	Polski Tydzień Bałtyku				X	X			
10	5-6.07	Gdynia	Morskie Harcerskie MP				X	X			

STARTY GŁÓWNE

STARTY PODSTAWOWE

STARTY PODSTAWOWE

STARTY KONTROLNE

11	22-27.07	Władysławowo	Puchar Władysławowa	x		x		x		
12	1-4.08	Gdańsk	Puchar Prez.m.Gdańska				x	x		
13.	22-27.08	Balton Fuerd	Tydzień Balatonu	x		x			x	
14	14.09.	Gdańsk	Puchar Dyr. ZPO				x	x		
15	27-28.09	Gdynia	Puchar ZG ZZMiP				x	x		
16	5.10	Gdynia	Błękitna Wstęga ZGD				x	x		
17	6-10.10	Zegrze	Puchar Prez.m.W-wy	x	x	x		x		
18	19-21.11.	Jugosławia	Puchar Opatiyi	x					x	
19		Gdynia-Gdańsk	Mistrzostwa Okręgu		x	x		x		
1		Gdańsk	Puchar Przedwiośnia	x	x	x		x		
2	28.09-2.10	Berlin	Nebel Pokal	x		x			x	
3.		Gdańsk	Puchar AKM	x	x	x	x	x		

UWAGA: Realizacja planu w zależności od środków finansowych