

**PROGRAM SZKOLENIA DLA WOJEWÓDZTW:
DOLNOŚLĄSKIE, LUBUSKIE, OPOLSKIE I ŚLĄSKIE**

Podstawowym celem Polskiego Związku Lekkiej Atletyki jest objęcie makroregionalnym szkoleniem zawodników zakwalifikowanych do Zaplecza Kadry Narodowej w rzucie młotem. Oczekiwanym efektem projektu jest podniesienie na wyższy poziom sportowy zawodników w młodzieżowych kategoriach wiekowych.

Celem Polskiego Związku Lekkiej Atletyki jest zbudowanie dobrych relacji oraz współpraca ze szkoleniowcami klubowymi, stworzenie zespołu szkoleniowców, którzy będą uczestniczyli w procesie szkoleniowym oraz metodyczna praca u podstaw w celu kontynuacji tradycji i rozwoju rzutu młotem.

Realizacja zadań szkoleniowych odbywa się poprzez koordynację zadania przez przedstawiciela PZLA ze środków przeznaczonych na realizację szkolenia ZKN w poszczególnych województwach.

1. Planowane akcje szkoleniowe w 2019 roku:

Data od	Data do	Liczba osobodni	Zawodnicy	Trenerzy	Miejsce
2019-01-18	2019-01-27	9	U18-U20-U23	Kowalski Zenon, Biernacki Jacek	Władysławowo
2019-04-02	2019-04-11	9	U18-U20-U23	Kowalski Zenon, Biernacki Jacek	Władysławowo
2019-06-14	2019-06-23	9	U18-U20-U23	Kowalski Zenon, Biernacki Jacek	Wałcz

2. Trener klubowy potwierdza udział zawodników w zgrupowaniu szkoleniowym w terminach określonych w powołaniach do Trenera Koordynatora ZKN w województwie.

Trener Koordynator ZKN w województwie dokonuje potwierdzenia do Koordynatora ZKN (makro C) w rzucie młotem Przemysław Pawlak - 692-466-369 - kula_pp@vp.pl

3. Powołania zawodników na kolejne akcje szkoleniowe ZKN dokonuje Koordynator ZKN w rzucie młotem na podstawie oceny przez pion szkolenia PZLA przydatności zawodników do dalszego szkolenia w ZKN. Istotnym elementem oceny zawodników jest realizacja procesu szkoleniowego i startowego oraz ocena poziomu sportowego.

4. Wyklucza się przyjazd na akcję szkoleniową zawodnika kontuzjowanego (niezdolność realizacji szkolenia sportowego w trakcie akcji).

5. Klasyczne rozpoczęcie akcji szkoleniowej: pierwszy trening o godzinie 17:00, a pobyt od kolacji do obiadu.

6. Zawodnicy Zaplecza Kadry Narodowej w rzucie młotem zobligowani są do udziału w niżej wymienionych imprezach lekkoatletycznych w 2019 roku:

Lp.	Data	Ranga zawodów	Miejsce
1.	11.05.2019	Miting okręgowy	Września
2.	3-5.07.2019	Mistrzostwa Polski U20 (zawodnicy rocznika 2000,2001)	Racibórz
3.	10-12.07.2019	Mistrzostwa Polski U18 (zawodnicy rocznika 2002,2003)	Woj. Lubuskie

7. Po zakończeniu sezonu startowego po 29 września zostanie dokonane podsumowanie sezonu 2019 oraz ustalony skład zawodników ZKN na 2020 rok.

8. Sztab szkoleniowy:

Trener główny bloku rzutów	Przemysław Zabawski	przemyslaw.zabawski@pzla.pl
Koordynator ZKN w rzucie młotem	Przemysław Pawlak	kula_pp@vp.pl
Trenerzy współpracujący w ZKN w rzucie młotem	Zenon Kowalski, Jacek Biernacki	

9. W skład sztabu szkoleniowego na poszczególnych akcjach mogą wejść również szkoleniowcy ZKN chętni do współpracy przy realizacji programu szkolenia w 2019 roku.