

#### Szczegółowy program szkolenia sportowego w 2024 roku

**oraz kryteria kwalifikacji zawodników**

**do Kadry Wojewódzkiej Juniorów młodszych\* / Juniorów i Młodzieżowców\***

**w sporcie …………………………….**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Limit miejsc** | **Rezerwa** |
| 1. **Kadra Wojewódzka Juniorów młodszych**
 |  |  |

##### Cele szkolenia

|  |
| --- |
| Podstawowym celem programu jest wyselekcjonowanie utalentowanych sportowo zawodników do dalszego szkolenia w kadrach narodowych polskich związków sportowych poprzez zapewnienie optymalnych warunków szkolenia i możliwości podnoszenia poziomu sportowego młodzieży uzdolnionej sportowo.Selekcja zawodników najbardziej uzdolnionych, o szczególnych predyspozycjach sprawnościowych, morfologicznych i funkcjonalnych.Określenie przydatności zawodnika pod względem cech budowy somatycznej i wielkości ciała, uzdolnień ruchowych, sprawności fizycznej, wyniku sportowego, właściwości psychiki, a także innych cech właściwych dla zamierzonej specjalizacji.Nauczanie umiejętności ruchowych i budowanie funkcjonalnych podstaw dla osiągania maksymalnych wyników w wieku dojrzałym, w pełni biologicznych możliwości organizmu.Przygotowanie zawodników do najważniejszych imprez sportowych w sezonie startowym. |

##### Główne zadania szkoleniowe

|  |
| --- |
| Wyselekcjonowanie zawodników uzdolnionych sportowo.Szkolenie młodzieży z osobniczymi możliwościami rozwoju mistrzostwa sportowego, które determinowane jest przez dwie grupy czynników: zespół uwarunkowań genetycznych i prawidłowy proces treningu.Określenie poziomu i dynamiki zmian parametrów i wskaźników somatycznych, zmian zdolności motorycznych i wydolności fizycznej oraz poprawę techniki.Osiągnięcie poziomu sportowego, który gwarantuje miejsce finałowe w imprezie rangi mistrzowskiej. |

##### Środki potrzebne do szkolenia

|  |
| --- |
| W zakres środków niezbędnych do szkolenia wchodzą:1. Czynniki środowiska przyrodniczego – powietrze, woda, piasek, wiatr, czynniki środowiska społecznego – jednym z podstawowych oczekiwań wobec środowiska społecznego jest stworzenie przychylnej, wspierającej atmosfery dla szeroko rozumianego sportu.
2. Obiekty urządzenia – stadiony, boiska, hale, skocznie są niezbędne do uprawiania szeregu sportów.
3. Techniczne środki nauczania i treningu – można je podzielić na: pomoce naukowo – dydaktyczne, trenażery, środki informacji i kontroli, środki gromadzenia danych o treningu i walce sportowej.
4. Środki odnowy biologicznej – zaliczamy: fizykalne – masaż, fizykoterapeutyczne – promieniowanie cieplne, nadfioletowe, kąpiele parafinowe, higieniczny tryb życia, racjonalną dietę, wyrównanie strat elektrolitów i płynów, uzupełnianie niedoboru witamin.
5. Środki odnowy psychopedagogicznej: ćwiczenia koncentrująco-relaksacyjne, ćwiczenia rozluźniające mięśnie, trening psychoterapeutyczny, relaks psychiczny, atrakcyjne formy wypoczynku.
 |

##### Formy szkolenia

|  |
| --- |
| Głównymi formami szkolenia zawodników w ramach kadry wojewódzkiej są:1. Zgrupowania – akcje jednostkowe trwające 7 dni i więcej.
2. Konsultacje szkoleniowe, startowe i selekcyjne – akcje trwające poniżej 7 dni.
 |

##### Wykaz akcji szkoleniowych

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Rodzaj akcji** | **Data** | **Liczba dni** | **Liczba osób** | **Liczba osobodni** | **Miejsce akcji (miasto)** |
| **Od(dd.mm.rrrr)** | **Do(dd.mm.rrrr)** | **Zaw.** | **Szkol. i os. wsp.** |
|  | zgrupowanie\*/ konsultacja szkoleniowa\*/startowa\* |  |  |  |  |  |  |  |
|  | zgrupowanie\*/ konsultacja szkoleniowa\*/startowa\* |  |  |  |  |  |  |  |
|  | zgrupowanie\*/ konsultacja szkoleniowa\*/startowa\* |  |  |  |  |  |  |  |
|  | zgrupowanie\*/ konsultacja szkoleniowa\*/startowa\* |  |  |  |  |  |  |  |
|  | zgrupowanie\*/ konsultacja szkoleniowa\*/startowa\* |  |  |  |  |  |  |  |
|  | zgrupowanie\*/ konsultacja szkoleniowa\*/startowa\* |  |  |  |  |  |  |  |

*Struktura czasowa rocznego programu szkolenia kadry wojewódzkiej juniora młodszego zgodnie z wytycznymi MZSKF.*

##### Starty w zawodach eliminacyjnych i finałowych ujętych w regulaminie ssm (MPJm)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Rodzaj zawodów** | **Data** | **Miejscowość** |
| **Od(dd.mm.rrrr)** | **Do(dd.mm.rrrr)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

##### Sprawdziany, starty kontrolne – poza eliminacjami i finałami ujętymi w regulaminie ssm

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Rodzaj sprawdzianu, startu** | **Od(dd.mm.rrrr)** | **Do(dd.mm.rrrr)** | **Miejscowość** |
|  | Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej | 01.01.2024 | 30.11.2024 | Kluby sportowe |
|  | Test sprawności ogólnej lub specjalnej opracowany lub wskazany przez pzs | 01.01.2024 | 30.11.2024 | Kluby sportowe |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

##### Opis testu sprawności ogólnej lub specjalnej z objaśnieniem prób i liczby punktów możliwych do zdobycia (dotyczy testu innego niż MTSF)

|  |
| --- |
|  |

##### Regulamin kwalifikacji zawodników

|  |
| --- |
| Zawodnicy objęci programem szkolenia w ramach kadr wojewódzkich muszą obowiązkowo:1. być zarejestrowani w Powszechnym Elektronicznym Systemie Ewidencji Ludności lub posiadać obywatelstwo innego państwa Unii Europejskiej i indywidualny i niepowtarzalny identyfikator we właściwym dla danego państwa rejestrze;
2. posiadać licencję właściwego pzs lub inny dokument potwierdzający uczestnictwo zawodnika we współzawodnictwie sportowym organizowanym przez dany pzs;
3. posiadać aktualne orzeczenie lekarskie o zdolności do uprawiania danego sportu, wydane przez lekarza medycyny sportowej, lekarza posiadającego certyfikat ukończenia kursu wprowadzającego do specjalizacji w dziedzinie medycyny sportowej lub lekarza pierwszej opieki zdrowotnej.
 |

##### Kryteria kwalifikacji zawodników

|  |
| --- |
| Zawodnicy są kwalifikowani do Kadry Wojewódzkiej Juniorów młodszych na podstawie pozytywnej opinii trenera koordynatora szkolenia wojewódzkiego dotyczącej prognozy ich potencjału sportowego oraz po spełnieniu jednego z warunków:1. Wyników sportowych (co najmniej uczestnik zawodów rozgrywanych w ramach Systemu Sportu Młodzieżowego).
2. Wyników testów sprawności ogólnej lub specjalnej, opracowanych lub wskazanych przez pzs.
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Limit miejsc** | **Rezerwa** |
| 1. **Kadra Wojewódzka Juniorów i Młodzieżowców**
 |  |  |

##### Cele szkolenia

|  |
| --- |
| Podstawowym celem programu jest wyselekcjonowanie utalentowanych sportowo zawodników do dalszego szkolenia w kadrach narodowych polskich związków sportowych poprzez zapewnienie optymalnych warunków szkolenia i możliwości podnoszenia poziomu sportowego młodzieży uzdolnionej sportowo.Selekcja zawodników najbardziej uzdolnionych, o szczególnych predyspozycjach sprawnościowych, morfologicznych i funkcjonalnych.Określenie przydatności zawodnika pod względem cech budowy somatycznej i wielkości ciała, uzdolnień ruchowych, sprawności fizycznej, wyniku sportowego, właściwości psychiki, a także innych cech właściwych dla zamierzonej specjalizacji.Nauczanie umiejętności ruchowych i budowanie funkcjonalnych podstaw dla osiągania maksymalnych wyników w wieku dojrzałym, w pełni biologicznych możliwości organizmu.Przygotowanie zawodników do najważniejszych imprez sportowych w sezonie startowym. |

##### Główne zadania szkoleniowe

|  |
| --- |
| Wyselekcjonowanie zawodników uzdolnionych sportowo.Szkolenie młodzieży z osobniczymi możliwościami rozwoju mistrzostwa sportowego, które determinowane jest przez dwie grupy czynników: zespół uwarunkowań genetycznych i prawidłowy proces treningu.Określenie poziomu i dynamiki zmian parametrów i wskaźników somatycznych, zmian zdolności motorycznych i wydolności fizycznej oraz poprawę techniki.Osiągnięcie poziomu sportowego, który gwarantuje miejsce finałowe w imprezie rangi mistrzowskiej. |

##### Środki potrzebne do szkolenia

|  |
| --- |
| W zakres środków niezbędnych do szkolenia wchodzą:1. Czynniki środowiska przyrodniczego – powietrze, woda, piasek, wiatr, czynniki środowiska społecznego – jednym z podstawowych oczekiwań wobec środowiska społecznego jest stworzenie przychylnej, wspierającej atmosfery dla szeroko rozumianego sportu.
2. Obiekty urządzenia – stadiony, boiska, hale, skocznie są niezbędne do uprawiania szeregu sportów.
3. Techniczne środki nauczania i treningu – można je podzielić na: pomoce naukowo – dydaktyczne, trenażery, środki informacji i kontroli, środki gromadzenia danych o treningu i walce sportowej.
4. Środki odnowy biologicznej – zaliczamy: fizykalne – masaż, fizykoterapeutyczne – promieniowanie cieplne, nadfioletowe, kąpiele parafinowe, higieniczny tryb życia, racjonalną dietę, wyrównanie strat elektrolitów i płynów, uzupełnianie niedoboru witamin.
5. Środki odnowy psychopedagogicznej: ćwiczenia koncentrująco-relaksacyjne, ćwiczenia rozluźniające mięśnie, trening psychoterapeutyczny, relaks psychiczny, atrakcyjne formy wypoczynku.
 |

##### Formy szkolenia

|  |
| --- |
| Głównymi formami szkolenia zawodników w ramach kadry wojewódzkiej są:1. Zgrupowania – akcje jednostkowe trwające 7 dni i więcej.
2. Konsultacje szkoleniowe, startowe i selekcyjne – akcje trwające poniżej 7 dni.
 |

##### Wykaz akcji szkoleniowych

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Rodzaj akcji** | **Data** | **Liczba dni** | **Liczba osób** | **Liczba osobodni** | **Miejsce akcji (miasto)** |
| **Od(dd.mm.rrrr)** | **Do(dd.mm.rrrr)** | **Zaw.** | **Szkol. i os. wsp.** |
|  | zgrupowanie\*/ konsultacja szkoleniowa\*/startowa\* |  |  |  |  |  |  |  |
|  | zgrupowanie\*/ konsultacja szkoleniowa\*/startowa\* |  |  |  |  |  |  |  |
|  | zgrupowanie\*/ konsultacja szkoleniowa\*/startowa\* |  |  |  |  |  |  |  |
|  | zgrupowanie\*/ konsultacja szkoleniowa\*/startowa\* |  |  |  |  |  |  |  |
|  | zgrupowanie\*/ konsultacja szkoleniowa\*/startowa\* |  |  |  |  |  |  |  |
|  | zgrupowanie\*/ konsultacja szkoleniowa\*/startowa\* |  |  |  |  |  |  |  |

*Struktura czasowa rocznego programu szkolenia kadry wojewódzkiej juniora i młodzież. zgodnie z wytycznymi MZSKF.*

##### Starty w zawodach eliminacyjnych i finałowych ujętych w regulaminie ssm (MPJ i MMP)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Rodzaj zawodów** | **Data** | **Miejscowość** |
| **Od(dd-mm-rrrr)** | **Do(dd-mm-rrrr)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

##### Sprawdziany, starty kontrolne – poza eliminacjami i finałami ujętymi w regulaminie ssm

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Rodzaj sprawdzianu, startu** | **Od****(dd-mm-rrrr)** | **Do****(dd-mm-rrrr)** | **Miejscowość** |
|  | Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej | 01.01.2024 | 30.11.2024 | Kluby sportowe |
|  | Test sprawności ogólnej lub specjalnej opracowany lub wskazany przez pzs | 01.01.2024 | 30.11.2024 | Kluby sportowe |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

##### Opis testu sprawności ogólnej lub specjalnej z objaśnieniem prób i liczby punktów możliwych do zdobycia (dotyczy testu innego niż MTSF)

|  |
| --- |
|  |

1. **Regulamin kwalifikacji zawodników**

|  |
| --- |
| Zawodnicy objęci programem szkolenia w ramach kadr wojewódzkich muszą obowiązkowo:1. być zarejestrowani w Powszechnym Elektronicznym Systemie Ewidencji Ludności lub posiadać obywatelstwo innego państwa Unii Europejskiej i indywidualny i niepowtarzalny identyfikator we właściwym dla danego państwa rejestrze;
2. posiadać licencję właściwego pzs lub inny dokument potwierdzający uczestnictwo zawodnika we współzawodnictwie sportowym organizowanym przez dany pzs;
3. posiadać aktualne orzeczenie lekarskie o zdolności do uprawiania danego sportu, wydane przez lekarza medycyny sportowej, lekarza posiadającego certyfikat ukończenia kursu wprowadzającego do specjalizacji w dziedzinie medycyny sportowej lub lekarza pierwszej opieki zdrowotnej.
 |

##### Kryteria kwalifikacji zawodników

|  |
| --- |
| Zawodnicy są kwalifikowani do Kadry Wojewódzkiej Juniorów po spełnieniu łącznie warunków:1. Wyników sportowych (co najmniej uczestnik: Mistrzostw Polski Juniorów, Mistrzostw Polski Juniorów młodszych lub na podstawie wyniku z Turnieju Nadziei Olimpijskich lub innych zawodów międzynarodowych).
2. Wyników testów sprawności ogólnej i specjalnej, opracowanych lub wskazanych przez pzs.
3. Pozytywnej opinii trenera koordynatora szkolenia wojewódzkiego dotyczącej prognozy rozwoju sportowego powołanych zawodników.

Zawodnicy są kwalifikowani do Kadry Wojewódzkiej Młodzieżowców po spełnieniu łącznie warunków:1. Wyników sportowych (start w Mistrzostwach Polski Młodzieżowców lub Mistrzostwach Polski Juniorów - priorytet; w uzasadnionych przypadkach start w innych zawodach międzynarodowych).
2. Wyników testów sprawności ogólnej i specjalnej, opracowanych lub wskazanych przez pzs.
3. Pozytywnej opinii trenera koordynatora szkolenia wojewódzkiego dotyczącej prognozy rozwoju sportowego powołanych zawodników.
 |

### Akceptacja pod względem merytorycznym przez MZSKF

Kraków, dnia 05.01.2024

 **MZSKF Pion Szkolenia MZSKF Prezes, Zastępca Prezesa**

 **Zarządu MZSKF**

 ……………………………………… ……………………………………… ………………………………………

 *pieczątka pieczątka i podpis pieczątka i podpis*

**Zatwierdzono do realizacji przez WOZS\*\***

Kraków, dnia 01.01.2024

 **WOZS\*\* Trener Koordynator Osoba upoważniona KRS WOZS\*\***

 ……………………………………… ……………………………………… ………………………………………

 *pieczątka pieczątka i podpis pieczątka i podpis*

**Zatwierdzono do realizacji przez PZS**

……………………………, dnia ……………………

 **PZS Przedstawiciel PZS**

 .................................................... ……………………………………….……………

 *pieczątka pieczątka i podpis*