

#### 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*