



POLSKI ZWIĄZEK KRĘGLARSKI

SEKCJA BOWLINGU SPORTOWEGO

SPRAWOZDANIE Z 1 ZGRUPOWANIA SZEROKIEJ KADRY JUNIORÓW

Zgrupowanie nr. 1 szerokiej Kadry Polski Juniorów odbyło się w Kołobrzegu w kręgielni Rio w dniach 07-09.10.2011 r. Sztab szkoleniowy w składzie Krzysztof Olesiński (Selekcjoner Kadry Juniorów) oraz Paweł Pasternak (Asystent Selekcjonera Kadry Juniorów) powołał 9 juniorów oraz 0 junierek.

Założeniem pierwszego oraz drugiego zgrupowania było zapoznanie się z aktualną formą oraz umiejętnościami technicznymi zawodników powołanych do szerokiej kadry i wprowadzenie zaleceń dotyczących dalszego treningu.

Powołanie na 1 zgrupowanie szerokiej kadry juniorów otrzymali Kastner Brajan , Kręgielski Szymon Lutowski Tomasz, Olejniczak Tomasz, Pawluszak Szymon, Preus Patryk, Stępień Aleksander, Szych Krzysztof oraz Wiśniewski Daniel.

Wszyscy zawodnicy stawili się dnia 07.10.2011 r. zgodnie z umówioną godziną i zostali zakwaterowani w Ośrodku „VERANO” w Kołobrzegu.

Dnia 08.10.2011 r. trening rozpoczął się od przedstawienia zawodnikom założeń zgrupowania oraz zasad powołania do Kadry Polski Juniorów na EYC 2011.

W dalszej części dnia juniorzy odbywali trening pod okiem sztabu szkoleniowego.

Sporządzona została dokumentacja wideo z wykonywanych przez graczy rzutów. Każdy zawodnik został sfilmowany z tyłu, z boku , z przodu oraz release.

Wieczorem odbyliśmy spacer promenadą nadmorską.

W następnym dniu każdy junior otrzymał zalecenia dotyczące zmian w grze na podstawie analizy wideo. Trenerzy zademonstrowali ćwiczenia, które powinni wykonywać zawodnicy, większość ćwiczeń dotyczyła wykonania poprawnego swingu

oraz uzyskania prawidłowego timingu. Dalsza część treningu polegała na wykonywaniu zaleconych ćwiczeń przez graczy pod okiem trenerów i doskonalenia ich wykonywania.

W trakcie treningu Fizjolog zbadał graczy pod kątem ich wydolności fizyczno-ruchowej. Raport z badań został przekazany trenerom oraz zawodnikom w formie ustnej.

fizjoterapeuta: Wojciech Gałecki

strona internetowa: www.pro-fizjo.pl



Trening kadry zakończył się sprawdzianem spare, a następnie zabawą w nie typowe dobijanie pinów.

Całe zgrupowanie przebiegło w bardzo dobrej atmosferze, zawodnicy byli bardzo zdyscyplinowani i jak podkreślali dostali wiele nowych informacji dotyczących techniki i zasad treningu.

Ze względu na panujące bardzo złe warunki atmosferyczne nie odbyliśmy planowanego porannego rozguchu.

Nie chcąc narażać zawodników na ewentualne kontuzje w trakcie sezonu nie przeprowadzaliśmy poza treningiem bowlingowym innych alternatywnych zajęć sportowych.

Wszyscy zawodnicy oraz sztab szkoleniowy jest bardzo zadowolony z warunków jakie stworzono nam do treningu w kręgielni RIO w Kołobrzegu (kręgielnia była tylko do dyspozycji zawodników bez udziału osób postronnych)

Warunki wypoczynku oraz jakość i różnorodność wyżywienia w Ośrodku VERANO w Kołobrzegu była na najwyższym poziomie.

W imieniu sztabu szkoleniowego chcemy wyrazić podziękowanie dla Kręgielni RIO oraz OSW Verano i prosić Zarząd PZK SBS o oficjalnie podziękowanie dla w/w firm.

Selekcjoner oraz asystent Kadry Polski Juniorów

Krzysztof Olesiński

Paweł Pasternak

SPRAWOZDANIE Z 2 ZGRUPOWANIA SZEROKIEJ KADRY JUNIORÓW

W dniach 25-27.11.2011 odbyło się 2 zgrupowanie szerokiej Kadry Polski Juniorów na które byli powołani zawodnicy: K.Brajan, M.Markuszewski, T.Lutowski, K.Szych, S.Pawluszak, M.Brachaniec, A.Stępień, D.Lewandowski oraz D.Wiśniewski.

Dodatkowo na konsultacje zaproszono T.Olejniczaka i F.Zmysłowskiego.

Większość w/w zameldowała się na kregielni Tokyo Station w Łęgowie w piątek, a D.Lewandowski w sobotę rano po wcześniejszym uzgodnieniu. Na zgrupowanie nie stawił się powołany M.Markuszewski.

Trening sobotni o godz 10.00 rozpoczął się rozgrzewką oraz rozruchem na torach. Następnie wszystkim powołanym został sporządzony materiał video który jest zawsze podstawą do dalszej pracy z poszczególnymi zawodnikami.

W dalszej części treningu selekcjonerzy pokazywali indywidualnie ćwiczenia poprawiające głównie timing i swing.

Po obiedzie i odpoczynku rozpoczęła się druga sesja treningowa. Zawodnicy bardzo rzetelnie i z pełnym zaangażowaniem pod okiem selekcjonerów trenowali poszczególne elementy techniki bowlingowej.

Trening zakończyliśmy ok godz 19.00 grą baker gdzie poziom był bardzo wysoki ponieważ zakończył się wynikami powyżej 200 pkt na dosyć trudnym smarowaniu.

W niedzielę podstawowym zadaniem była dokładna analiza materiału video z poszczególnymi zawodnikami wraz z przedstawieniem praktycznych ćwiczeń na torach i zadań do realizacji po powrocie do macierzystych kregielni.

Trwało to stosunkowo długo ponieważ każdy z zawodników miał wiele pytań na które selekcjonerzy szczegółowo odpowiadali, aż wszystkie poruszone w analizie video zagadnienia zostały całkowicie zrozumiane przez zawodników. Trening zakończył się ok godz 14.00 po czym wszyscy w zdrowiu, dobrych humorach oraz w poczuciu dobrze wykonanej pracy rozjechali się do domów.

Atmosferę całego zgrupowania można by nazwać bardzo konstruktywną, ponieważ po rozmowach z zawodnikami wiemy jak mało nasi młodzi zawodnicy posiadają wiedzy bowlingowej.

Jest naszą wielką satysfakcją, że możemy im pomóc i przekazać naszą wiedzę którą mamy nadzieję wykorzystają podczas treningu i gry.

Tory były przygotowane bardzo dobrze, za co dziękujemy menadżerowi kregielni Tokyo Station w Łęgowie w osobie Kuby Gapińskiego.

Paweł Pasternak można powiedzieć, że na zgrupowanie przyjechał prosto z konferencji trenerów i kursu ETBF Level III który odbył się w fińskim Kuortane.

Swoje nowe wiadomościami głównie w temacie swingu i biomechaniki ruchu przekazał mi w sobotni wieczór co było naprawdę i ciekawe pouczające.

Zakwaterowanie oraz wyżywienie mieliśmy w hotelu „Pod Lipami” przy kręgielni co było bardzo wygodnym rozwiązaniem dla zawodników.

Wszystkim uczestnikom oraz organizatorom 2 zgrupowania Kadry Polski Juniorów bardzo dziękujemy.

Ze sportowym pozdrowieniem
Selekcjonerzy Kadry Polski Juniorów

Krzysztof Olesiński
Paweł Pasternak