



**Polski Związek Kręglarski
Sekcja Bowlingu Sportowego**

OSTRÓDA 23.09.2012 R.

POLSKI ZWIĄZEK KRĘGLARSKI

SEKCJA BOWLINGU SPORTOWEGO

SPRAWOZDANIE Z PIERWSZEGO ZGRUPOWANIA SZEROKIEJ KADRY JUNIORÓW NA SEZON 2012/2013

Zgrupowanie odbyło się w dniach 21-23.09.2012 r. w Ostródzie , w kręgielni DarioBowling. Sztab szkoleniowy w składzie Paweł Pasternak (Selekcjoner Kadry Juniorów) oraz Grzegorz Cegielski (Asystent Selekcjonera Kadry Juniorów) powołał 2 zawodniczki oraz 8 zawodników:

- Alicja Daraż (r. 1998)
- Julia Januszewska (r. 1995)
- Adam Wójcik (r. 1996)
- Alexander Langner (r. 1998)
- Aleksander Ziółkowski (r. 1995)
- Daniel Wiśniewski (r.1995)
- Michał Brachaniec (r. 1997)
- Szymon Kręgielski (r. 1997)
- Tomasz Lutowski (r. 1997)
- Tomasz Olejniczak (r. 1995)

Założeniem zgrupowania było zapoznanie się z umiejętnościami technicznymi i mentalnymi kandydatów do Kadry Polski Juniorów oraz wypracowanie i przekazanie zaleceń dotyczących dalszego treningu.

Wszyscy powołani zawodnicy stawili się dnia 21.09.2012 r. o umówionej godzinie i zostali zakwaterowani w hotelu „Sarmatia” w Ostródzie.

Dnia 22.09.2012 r. trening rozpoczął się od przedstawienia zawodnikom założeń zgrupowania oraz zasad powołania do Kadry Polski Juniorów na EYC 2012.

Zawodnicy rozegrali po 4 gry na smarowaniu medium, podczas których zostały nakręcone materiały szkoleniowe z rzutów zawodników. Następnie Selekcjonerzy Kadry przeprowadzili wykład teoretyczny wykorzystując prezentację wideo z materiałów stworzonych przez ETBF oraz USBC , m. in. dotyczących metod trafiania w cel, budowy torów, budowy i „działania” kul bowlingowych , lane play itp.

W sesji popołudniowej przeprowadzony został sprawdzian celności. Kandydatki i Kandydaci musieli trafiać w poszczególne klepki na torze i na brake-u. Dzień zakończyliśmy grą drużynową , podczas której zawodniczki i zawodnicy wykazali , że potrafią dobrze grać czerpiąc przy tym przyjemność z bowlingu.

Następny dzień poświęcony był przedstawieniu zawodniczkom i zawodnikom wniosków z analiz wideo oraz zaleceń odnośnie techniki gry. Zalecenia dotyczyły głównie poprawy timingu graczy oraz uzyskaniu poprawy celności. Selekcjonerzy demonstrowali indywidualnie ćwiczenia oraz pomagali w ich wykonaniu.

Wszyscy uczestnicy zgrupowania z entuzjazmem i dużym zaangażowaniem ćwiczyli na torach.

Zgrupowanie zakończyło się o godz. 14-30 , po obiedzie zawodniczki i zawodnicy poróżjeżdżali się do domów.

Pierwsze zgrupowanie szerokiej Kadry Polski Juniorów zorganizowane było doskonale. W imieniu PZK SBS ,sztab szkoleniowy wraz z uczestniczącą młodzieżą pragnie podziękować Panu Dariuszowi Olejniczakowi, Kamilowi Olejniczakowi oraz pracownikom kręgielni za pomoc w organizacji i pełne zaangażowanie podczas zgrupowania.

Z bowlingowym pozdrowieniem

Selekcjonerzy Kadry Polski Juniorów

Paweł Pasternak

Grzegorz Cegielski