

## **SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI ZESPOŁU METODYCZNO – SZKOLENIOWEGO PZN**

W okresie sprawozdawczym Zespół Metodyczno – Szkoleniowy (ZM-S) pracował w składzie:

Krasicki Szymon – przewodniczący ZM-S oraz Zespołu Specjalistycznego Biegów Narciarskich (ZSBN),

Michalczuk Jakub – przewodniczący Zespołu Specjalistycznego Skoków i KN (ZSSiKN).

W czerwcu 2019 roku w ramach Zespołu przeprowadzono badania określające poziom sprawności fizycznej, przy użyciu testu Iromen Junior (test opracowany w Norwegii specjalnie dla narciarzy), młodych narciarzy (w wieku 12 -16 lat) uprawiających biegi, skoki, kombinację norweską i zjazdy. Badania przeprowadzane przy współudziale pracowników naukowych AWF Kraków objęły 100 dziewcząt i 91 chłopców zostały zrealizowane w hali sportowej ZSMS Zakopane, udostępnionej nieodpłatnie oraz na stadionie la COS Zakopane. Wyniki badań wraz z opracowaną punktacją zostały przekazane (lipiec 2019) do PZN przez zespół pracowników AWF Kraków.

Badania nie zostały przeprowadzone w roku 2020 ze względu na brak środków finansowych.

Inny obszar działalności Zespołu Metodyczno – Szkoleniowego polegał na przygnaniu i opublikowaniu Poradników kierowanych do szkoleniowców PZN prowadzących grupy młodych zawodników.

W okresie sprawozdawczym opublikowano dwa Poradniki, które ukazały się we wrześniu 2019 roku, w terminie obchodów Jubileuszu 100-lecia PZN. Zostały one rozprowadzone wśród trenerów PZN podczas konferencji szkoleniowo – naukowej organizowanej wspólnie przez PZN oraz Instytut Sportu (Kraków, 19 -21. 09. 2019).

Pierwszy z Poradników „Dzieci na nartach i snowboardzie” (*Zdjęcie 1.*) pod redakcją Szymona Krasickiego, zawiera podstawowe elementy nauczania narciarstwa z wykorzystaniem gier i zabaw na nartach i snowboardzie. Część dotyczącą snowboardu przygotował Piotr Kunysz przy udziale Urszuli Szczepanik. Rysunki w liczbie 32, obrazujące podstawowe elementy nauczania technik narciarskiej oraz gier i zabaw na nartach przygotowała Joanna Nowicień.

Zdjęcie 1. Okładka Poradnika „Dzieci na nartach i snowboardzie”



Poradnik zawiera również propozycje łatwego testu składającego się z trzech prób i określającego poziom sprawności fizycznej dzieci wraz z tabelami punktacyjnymi dla dziewcząt i chłopców w wieku 9 – 13 lat.

Drugi Poradnik „Przykładowe obciążenia treningowe młodych biegaczy narciarskich” (Zdjęcie 2.) został przygotowany pod redakcją Szymona Krasickiego przez następujących autorów – trenerów: Tadeusza Majocha, Elizę Kliś, Annę Bubulę i Dawida Damiana.

W części końcowej Poradnika zamieszczono przykładowe treningi realizowane przez zawodniczki Kadry szkoleniowej PZN realizowane pod kierunkiem trenerów tej kadry: Justynę Kowalczyk i Aleksandra Wierietilnego.

Zdjęcie 2. Okładka Poradnika „Przykładowe obciążenia treningowe młodych biegaczy narciarskich”



W ramach Zespołu przygotowujący jest przez Łukasza Kruczka i Jakuba Michalczuka, pod redakcją Szymona Krasickiego, Poradnik „Skoki narciarskie” zawierający część poświęconą technice oraz treningowi. Przewidywana publikacja tego Poradnika – czwarty kwartał 2020 roku.

11.08.2020.

Przewodniczący ZM-S  
Szymon Krasicki

Przewodniczący ZSSi KN  
Jakub Michalczuk

