

PLAN SZKOLENIA 2025

Klasa Optimist

1. Charakterystyka zawodników KNJ (skład osobowy)

L.p.	Imię i Nazwisko	Rok ur.	Przynależność klubowa	Lic. PZŻ	grupa KNJ
1.	Brdulak Emilia	2011	Giżycka Grupa Regatowa	547/LZ	D2
2.	Piotrowska Oliwia	2011	Centrum Żeglarskie Szczecin	3013/LZ	D2
3.	Szczyпка Zofia	2012	Giżycka Grupa Regatowa	902/LZ	D2
4.	Kluczka Dominika	2010	YKP Gdynia	248/LZ	D2
5.	Janus Maja	2011	Opti CWM Gdynia	2623/LZ	D2
6.	Jasicka Natalia	2011	Opti CWM Gdynia	2835/LZ	D2
7.	Wasilewska Krystyna	2010	JKW Poznań	2951/LZ	D2
8.	Kulik Kowalik Bianka	2011	Sailing Legia Warszawa	4169/LZ	D2
9.	Kisiel Helena	2011	Sailing Legia Warszawa	2541/LZ	D2
10.	Dziekańska Antonina	2011	Giżycka Grupa Regatowa	569/LZ	D2
11.	Sójkowska Kalina	2011	KS AZS AWFIS Gdańsk	1676/LZ	D2
12.	Siwek Jolanta	2010	JKW Poznań	907/LZ	D2
13.	Rułka Jerzy	2011	KS AZS AWFIS Gdańsk	4204/LZ	D2
14.	Liszewski Kajetan	2010	YKP Gdynia	1051/LZ	D2
15.	Gwóźdź Jan	2010	KSW Baltic Dziwnów	3386/LZ	D2
16.	Sołtysiak Piotr	2010	CHKŻ Chojnice	973/LZ	D2

17.	Wróblewski Stanisław	2010	KS AZS AWFIS Gdańsk	1655/LZ	D2
18.	Mouton Antoine	2011	YKP Gdynia	4130/LZ	D2
19.	Gralak Wojciech	2010	Centrum Żeglarskie Szczecin	2989/LZ	D2
20.	Puskar Milan	2012	Sailing Legia Warszawa	2739/LZ	D2
21.	Tutkowski Piotr	2011	YKP Gdynia	747/LZ	D2
22.	Ciechanowcz Miłosz	2010	Giżycka Grupa Regatowa Giżycko	1595/LZ	D2
23.	Nosol Stanisław	2010	CHKŻ Chojnice	1540/LZ	D2
24.	Marszałek Franciszek	2010	KS AZS AWFIS Gdańsk	1670/LZ	D2

2. Istotne zmiany na przyszłość dla zawodników:

- a) Zmiany w programie szkoleniowym. Propozycja zwiększenia ilości dni kadrowych w okresie (listopad – kwiecień)
- b) Wprowadzenie większej liczby wspólnych treningów z trenerami klubowymi.
- c) Regularne monitorowanie postępów zawodników i ich wyników w klubach.

3. Rozwój wizerunku kadry:

- a) Pozyskiwanie dodatkowych sponsorów na wsparcie sprzętowe i organizacyjne – stroje kadrowe.
- b) Ulepszenie logistyki zgrupowań i zapewnienie odpowiednich warunków startowych podczas Mistrzostw Świata i Europy.
- c) Dodatkowe szkolenia dla zawodników w okresie zimowym.
- d) Dodatkowe szkolenia dla trenerów, w tym szkolenia z sędziami.

4. Długoterminowy cel:

Stworzenie fundamentów dla przyszłych sukcesów polskiego Optimista i wyznaczenie celu sportowego jakim są Mistrzostwa Europy – Gdynia 2026 (lipiec)

5. Rola trenera KNJmł PZZ w sezonie 2025 dla klasy Optimist:

Zbudowanie zespołu wśród 4 trenerów, który będzie realizował szkolenie i obsłuży imprezy Mistrzowskie. Zadania jakie stoją przed trenerem:

1. Rekrutacja i selekcja w tym wybór osób z odpowiednimi umiejętnościami i potencjałem do współpracy. Jasno określony podział obowiązków.
2. Motywowanie zespołu, budowanie zaangażowania, wspieranie zawodników w osiągnięciu celów.
3. Tworzenie planu działania. Opracowanie strategii treningowej i celów krótkoterminowych, oraz długoterminowych.
4. Rozwój indywidualny i grupowy. Praca nad umiejętnościami technicznymi każdego zawodnika.
5. Monitorowanie postępów. Ocena wyników treningów i współpracy, wprowadzanie korekt.
6. Zorganizowanie spotkania z zaproszeniem do współpracy, podjęcie wyzwania szkoleniowego przez trenerów klubowych.

6. Deklaracje i powołania trenerów i team leaderów na imprezy Mistrzowskie w sezonie 2025 i 2026

Ogłoszenie składu na imprezy mistrzowskie z dużym wyprzedzeniem daje trenerom jasny cel do pracy. Pozwala na lepsze planowanie treningów, logistyki oraz buduje pewność siebie i motywację do osiągnięcia najlepszej formy.

7. Kalendarz planowanych zgrupowań szkoleniowych i startów w sezonie 2025

Obejmuje strategicznie zaplanowane treningi oraz kluczowe regaty krajowe i międzynarodowe, umożliwiające optymalne przygotowanie zawodników do imprez mistrzowskich. Kalendarz opisuje załącznik: „PLAN ORGANIZACJI SZKOLENIA 2025”

8. Cykl regat w Hiszpanii - zgrupowania szkoleniowe i starty w sezonie 2025/2026

Współpraca kadrowiczów w okresie zimowym w ramach kadry podczas zimowych regat pozwala na wzajemne wsparcie w rywalizacji. Lepsze zrozumienie strategii, oraz intensywniejszy rozwój umiejętności w realnych warunkach startowych.

L p.	Data		Liczba osób		Miejsce akcji zgodnie z jej realizacją (miasto / kraj)
	OD (rrrr-mm-dd)	DO (rrrr-mm-dd)	zawodnicy	osoby towarzyszące	
1	2025-12-01	2025-12-09	18	2	Majorka / Hiszpania
2	2026-01-29	2026-02-04	18	2	Torreveija / Hiszpania
3	2026-02-12	2025-02-16	18	2	Palamos / Hiszpania
4	2026-02-27	2025-03-13	18	2	Valencia / Hiszpania
5	2026-02-01	2026-02-05	18	2	Garda / Włochy