

Założenia programu przygotowań do IO 2024

1. Analiza S.W.O.T

S - Mocne strony

- permanentne szkolenie w ośrodku w Lavo w Józefosławiu, warunki jedne z najlepszych w Europie (12 kortów, basen, siłownia, sauny, miejsce do wypoczynku, fizjoterapia, pokój trenerów, sala konferencyjna, wyżywienie)
- 4 trenerów głównych (byli wybitni reprezentanci kraju, olimpijczycy), fizjoterapeuta, akcyjnie trenerzy asystenci
- młoda, bardzo perspektywiczna kadra zawodników (średnia wieku poniżej 22 lat)
- silna wewnętrzna konkurencja pomiędzy zawodnikami
- wyjazdy na zgrupowania zagraniczne (Tajlandia, Indonezja)
- wyjazdy na turnieje zagraniczne
- pojawienie się zawodników na listach klasyfikacyjnych
- szkolenia trenerów (krajowe i zagraniczne)
- stała współpraca z fizjologiem, zwiększona ilość badań i pomiarów parametrów fizjologicznych.

W - Słabe strony

- brak własnego ośrodka szkolenia
- brak dużego doświadczenia u większości trenerów
- brak współpracy z psychologiem/ trenerem mentalnym, dietetykiem, statystykiem
- brak wybitnych zawodników w poszczególnych grach
- za mała ilość zawodników wyjeżdżający na zgrupowania i turnieje zagraniczne
- niski ranking zawodników na listach światowych
- mała ilość trenerów wysyłanych na szkolenia zagraniczne

O - Szanse

- wzrost popularności dyscypliny
- zwiększenie ilości zawodników szkolonych centralnie
- większa ilość młodych trenerów w dyscyplinie
- kontakty i wymiany zagraniczne
- podnoszenie kompetencji trenerów
- uczestnictwo zawodników w wyższej rangi turniejach

T - Zagrożenia

- kontuzje
- zmniejszenie ilości turniejów zagranicznych (covid, wojna, bojkoty)
- brak wystarczających środków finansowych na wyjazdy na zgrupowania i turnieje zagraniczne
- wzrost kosztów (inflacja, podwyżki) szkolenia (hala, lotki, transport, hotele, wynagrodzenia)
- odejście trenerów (wyższe wynagrodzenie w innych obszarach działania)
- niskie rankingi, jako blokada w startach międzynarodowych

2. Cel główny

Cele o charakterze wynikowym dla kandydatów do IO 2024 oraz pozostałych zawodników KNS

Cele nadrzędne do 2024:

- 1 lub 2 kwalifikacje do IO 2024 (WS, MS) - (cel pierwotny zakładał 2-3 kwalifikacje do IO 2024 także w grach podwójnych XD,WD - na podstawie analizy rankingu priorytetem będą przede wszystkim gra pojedyncza kobiet i dodatkowo mężczyzn)
- Poprawa Rankingu BWF: MS(110-130) WS(70-90), WD(TOP50), XD(80-100)
- Mistrzostwa Europy: MS 9-16, WS 9-16, MD 9-16, WD 5-8, XD 9-16

Podsumowanie roku 2023

Realizacja celów wynikowych w grach pojedynczych w odniesieniu do rankingów BWF: Wiktoria Dąbczyńska obecnie zajmuje miejsce 131. Dominik Kwinta obecnie zajmuje pozycję 197. Mikołaj Szymanowski obecnie zajmuje pozycję 219.

W grach podwójnych zajmujemy miejsca bliskie realizacji celu wynikowych:

Gra podwójna kobiet w zestawieniu Kornelia Marczak z Pauliną Hankiewicz zajmują miejsce 136.

Gra podwójna mężczyzn w zestawieniu Robert Cybulski z Szymonem Ślepeckim zajmują miejsce 142.

Gra mieszana w zestawieniu Robert Cybulski z Kornelią Marczak plasują się na miejscu 133.

Realizacja celów wynikowych podczas Igrzysk Europejskich została osiągnięta w grze podwójnej kobiet oraz w grze mieszanej. Zarówno w jednym jak i w drugim przypadku walka o kwalifikacje do IO 2024 jest znikoma.

Zawodnicy odpowiednio reagują na trening fizyczny co pokazują wyniki testów i pomiarów realizowanych początkowo przez trenera przygotowania motorycznego a obecnie przez fizjologa.

Pojawiły się kolejne zmiany w sztabie trenerskim. Do gier pojedynczych dołączył Przemysław Wacha w roli asystenta oraz Adam Cwalina w roli trenera gier podwójnych kobiet. Pod koniec roku 2023 nawiązaliśmy współpracę z fizjologiem co bardzo szybko przełożyło się na dokładniejsze analizy i bardziej dokładną możliwość modyfikacji planu treningowego.

Ponadto w sezonie 2024 kontynuować będziemy założenia:

Sportowe:

- Wewnętrznej rywalizacji z kandydatami do IO 2024 o miejsca w reprezentacji na Mistrzostwa Europy Drużyn Męskich i Żeńskich oraz na Mistrzostwa Europy
 - Coroczny progres pozycji rankingowych na listach światowych:
 - Najmłodsza grupa szkoleniowa – pierwszy rok szkolenia: gry pojedyncze – pierwsza 400, gry podwójne – pierwsza 250
 - Starsza grupa szkoleniowa – drugi rok szkolenia: gry pojedyncze – pierwsza 300, gry podwójne – pierwsza 150
 - Najstarsza grupa szkoleniowa – trzeci rok szkolenia: gry pojedyncze – pierwsza 250, gry podwójne – pierwsza 120
 - Najstarsza grupa szkoleniowa – czwarty rok szkolenia: gry pojedyncze – pierwsze 150, gry podwójne – pierwsza 100.
 - Uzyskiwanie wyników w turniejach międzynarodowych na poziomie:
 - Najmłodsza grupa zawodników: skuteczność meczowa (liczba wygranych do rozegranych) na poziomie min. 0,25
 - Starsza grupa zawodników: skuteczność meczowa na poziomie min. 0,33
 - Najstarsza grupa zawodników: skuteczność meczowa na poziomie min. 0,4
- Zadania wynikowe:
Pierwszy rok: gry pojedyncze 33-64 w FS i IS, gry podwójne 17-32 w turniejach IS i FS,
Drugi rok: gry pojedyncze 17-32 w IS i 9-16 w FS, gry podwójne – 9-16 w IS i 5-8 w FS,

Trzeci rok: gry pojedyncze 33-64 w IC, 9-16 w IS, 5-8 w FS, gry podwójne – 17-32 w IC, 5-8 w IS, 3-4 w FS

Czwarty rok: gry pojedyncze 17-32 w IC, 5-8 w IS, 3-4 w FS, gry podwójne 9-16 w IC, 3-4 w IS, 1-2 w FS

Szkoleniowe:

Na korcie:

- cykliczna ocena umiejętności: technicznych w zakresie uderzeń i pracy nóg (słabe i mocne strony), taktycznych oraz identyfikacja elementów wymagających poprawy
- wybór dominującej konkurencji w obszarze gier podwójnych
- doskonalenie techniki i taktyki gry w zakresie specjalizacji i konkurencji
- testowanie nowych ustawień i zgrywanie zawodników w parach
- monitoring i ocena poziomu zdolności motorycznych
- wszechstronna praca w zakresie motoryki – doskonalenie wykonywania ćwiczeń; progres/utrzymanie poziomu
- przygotowanie reprezentacji do startów kontrolnych oraz zawodów mistrzowskich
- trening mentalny
- monitoring medyczny
- Fizjoterapia oraz odnowa biologiczna – regeneracja powysiłkowa, utrzymywanie i zwiększanie możliwości adaptacyjnych organizmu do wysiłku fizycznego
- dokonanie selekcji zawodników do dalszego etapu szkolenia

w obszarze przygotowania motorycznego:

- Cykliczny monitoring poziomu wszystkich zdolności motorycznych oraz jakości struktury ruchu w oparciu o testy specjalistyczne,
- Doskonalenie techniki wykonania posiadanych oraz wprowadzanie nowych ćwiczeń do poprawy wybranych zdolności motorycznych oraz ćwiczeń korygujących strukturę ruchu,
- Utrzymanie wysokiego poziomu poszczególnych zdolności motorycznych; próba uzyskania maksymalnego rozwoju wiodących zdolności motorycznych (kondycyjnych, koordynacyjnych) dla danego zawodnika
- Dostosowanie charakterystyki programu treningu w zakresie przygotowania fizycznego do startów głównych i kontrolnych.
- Budowanie wytrzymałości w oparciu o ustalone wcześniej progi przemian anaaerobowych
- Praca nad wytrzymałością w oparciu o strefy w okresie przygotowania specjalnego i startowego.
- Praca nad zdolnościami motorycznymi w obszarze badmintonowych wzorców ruchowych (podokres przygotowania specjalnego i startowy)
- Indywidualizacja pracy w zakresie usprawniania aparatu ruchu w oparciu o testy paramedyczne (FMS, itp.)

Organizacyjne:

Realizacja powyższych celów możliwa będzie poprzez:

- Zapewnienie szkolenia stacjonarnego w ilości 9-11 treningów tygodniowo,
- Zapewnienie konsultacji zagranicznych oraz sparingów z czołowymi zawodnikami Europy i Świata (Dania, Czechy, Anglia) oraz obozów treningowych w Azji
- Zapewnienie odpowiedniej liczby startów w turniejach zagranicznych z kalendarza BE (International Challenge, International Series, Future Series) oraz kalendarza BWF – Level 6 - 4
- Wyposażenie zawodników w sprzęt sportowy oraz specjalistyczny,
- Zapewnienie opieki lekarskiej (COMS), fizjoterapeutycznej oraz psychologa (własny zakres)
- Współpraca z fizjologiem oraz IS w zakresie badań diagnostycznych,
- Wsparcie organizacji szkolenia przez pracowników biura PZBad,
- Zabezpieczenie finansowe szkolenia,
- Stałe podnoszenie kompetencji szkoleniowców poprzez organizację regularnych szkoleń opartych o najnowszą wiedzę i trendy naukowe oraz uczestnictwo w szkoleniach krajowych i zagranicznych
- Współpracę z macierzystymi klubami szkolonych zawodników KNS

Organizacja szkolenia:

Szkolenie zawodników realizowane jest w formie zgrupowania stacjonarnego w Józefosławiu, startów w zawodach mistrzowskich, zawodach zagranicznych oraz konsultacji szkoleniowych w i poza granicami kraju. Zawodnicy mają zapewnioną opiekę lekarską i fizjoterapeutyczną oraz odnowę biologiczną. Regularnie odbywają okresowe badania lekarskie oraz chcielibyśmy, aby cyklicznie byli poddawani badaniom diagnostycznym.

Grupa szkoleniowa, która podlegać będzie stałej selekcji i rywalizacji o pozostanie w gronie zainteresowania trenera w kontekście IO 2028. Ich plan startowy będzie opierać się na turniejach z kalendarza BE (głównie IS i FS), zarówno dla singlistów i deblistów. Proponowana liczba startów międzynarodowych rocznie – około 8-10.

Roczne plany szkoleniowe dla poszczególnych zawodników zakładają około 250 dni szkolenia stacjonarnego z 9-11 treningami tygodniowo (łącznie z przygotowaniem fizycznym) dla większości zawodników, około 40 dni startów w turniejach zagranicznych oraz 40-50 dni zgrupowań zagranicznych w Azji. W związku z faktem, iż badminton jest całoroczną grą turniejową, każdy z zawodników ma zaplanowane 2 krótkie okresy roztrenowania uzależnione od terminów startów głównych i kontrolnych.

Badminton, jako dyscyplina turniejowa z trudnością wpisuje się w teoretyczny schemat szkolenia w zakresie struktury czasowej oraz rzeczowej. Wynika to, m.in. z regulaminu współzawodnictwa ustalanego przez Światową Federację Badmintonu, który narzuca konieczność dużej liczby startów, aby utrzymywać wysokie miejsca rankingowe, które są podstawą do kwalifikacji do wszystkich międzynarodowych imprez sportowych, w tym mistrzowskich - z IO łącznie. O miejscu w rankingu decyduje średnia punktów uzyskanych w 10 najlepiej zagranych turniejach na przełomie ostatniego roku. Mając powyższe na uwadze, struktura szkolenia w zależności od wieku zawodnika, opiera się poza treningami w znacznej

części również na startach w turniejach, co wpływa na konieczność planowania szkolenia w taki sposób, aby zawodnik miał kilka szczytów formy w roku. W związku z tym, każdy z zawodników ma zaplanowane przygotowania do startów kontrolnych i głównych. Tego typu przygotowanie pozwala na utrzymywanie zawodnika w stałej, dość wysokiej dyspozycji startowej, co stwarza szansę na uzyskanie dobrych wyników w 8-10 turniejach na 12-16 startów. Nie bez znaczenia pozostaje oczywiście losowanie. Jednakże będzie ono tym korzystniejsze, im wyższy jest ranking zawodnika.

W planie startowym na 2024 rok dla zawodników walczących o kwalifikację do IO 2024 powinno znaleźć się 8-10 turniejów do końca kwietnia. W przypadku singlistów są to głównie turnieje z kalendarza BE – International Series i International Challenge. Uzyskanie kwalifikacji do IO 2024, w przypadku naszych zawodników wymagać będzie plasowania się w minimum w pierwszej 80-90.

W związku z masowym odwoływaniem turniejów podczas epidemii COVID-19, nawet na turnieje niskiej rangi jeździ wielu czołowych zawodników z całego świata. To w połączeniu z obecnie niskim rankingiem naszej kadry powoduje, iż musimy szukać kierunków droższych, ale mniej dostępnych i w takich miejscach poprawiać nasz ranking (np. Meksyk, kraje afrykańskie).

Najważniejszym celem dla tych zawodników jest osiągnięcie w rankingu pozycji dających „szacowaną” kwalifikację. Niezmiernie ważne będzie realizowanie celów wynikowych pośrednich przewidzianych na kolejne lata przez tę grupę zawodników. Brak ich realizacji będzie ich oddalał od uzyskania kwalifikacji.