CELE I STRUKTURA KADRY NARODOWEJ GIER MIESZANYCH 2025-2028

Wprowadzenie

Celem planu jest rozwój umiejętności technicznych, taktycznych, fizycznych i mentalnych zawodników kadry narodowej badmintona w grach podwójnych. W oparciu o najlepsze światowe wzorce, plan zakłada stworzenie zintegrowanego programu szkoleniowego, który pozwoli polskim zawodnikom osiągać sukcesy na arenie międzynarodowej.

---

1. Priorytety Rozwoju

1. **Technika:**
   - Doskonalenie serwisu i returnu, kluczowych elementów w grach podwójnych.
   - Praca nad stabilnością pozycji oraz skutecznym poruszaniem się w parze
   - Nauka płynnego przechodzenia między ustawieniem ofensywnym a defensywnym
2. **Taktyka:**
   - Rozwój strategii rotacji pozycji w trakcie wymian.
   - Analiza gier przeciwników i dostosowanie strategii do różnych stylów gry.
   - Ćwiczenie komunikacji i intuicyjnego rozumienia pozycji partnera w trakcie wymiany.
3. **Fizyczność:**
   - Budowanie wytrzymałości, siły eksplozywnej oraz szybkości.
   - Prewencja urazów poprzez indywidualne plany treningowe i odpowiedni czas na regenerację.
4. **Mentalność:**
   - Trening koncentracji i odporności psychicznej w sytuacjach presji.
   - Budowanie pewności siebie oraz rozwój zdolności radzenia sobie z niepowodzeniami.
5. **Ścisła współpraca z trenerami klubowymi I OSSM:**

Struktura organizacyjna kadry narodowej debla Kadra trenerska

1. **Trener główny gier podwójnych kobiet (Michał Łogosz)**

- odpowiedzialność za strategię i planowanie treningów,
- przygotowanie planów startowych zawodników,
- decyzje dotyczące składu reprezentacji i zestawienie par u kobiet

2. **Trener główny gier podwójnych mężczyzn (Adam Cwalina)**

- odpowiedzialność za strategię i planowanie treningów,
- przygotowanie planów startowych zawodników,
- decyzje dotyczące składu reprezentacji i zestawienie par u mężczyzn

3. **Trener i fizjolog (Amit Batra):**

- Monitoring przygotowania motorycznego i formy zawodników
- Analiza danych oraz indywidualizacja planów treningowych.

4. **Trener indywidualny (Jacek Hankiewicz):**

- Indywidualne sesje techniczne i taktyczne z zawodnikami

5. **Trener asystent/ sparingpartner(Miłosz Bochat)**

- wsparcie podczas zgrupowań i turniejów zagranicznych
- analiza danych i baza meczów potencjalnych przeciwników

6. **Fizjoterapeuta (Jakub Mikołajczyk)**

Struktura Szkoleniowa

Sezon został podzielony na okresy przygotowawczy oraz startowy z uwzględnieniem regeneracji.

1. **Podział Sezonu:**
   - **Okres przygotowawczy:** Skupienie na technice, kondycji fizycznej i rozwijaniu schematów taktycznych.

Okresy przygotowawcze

Cel główny: Budowanie i doskonalenie formy fizycznej, technicznej oraz taktycznej zawodników.

1. **Przygotowanie fizyczne:**

- Rozwój wytrzymałości, siły i szybkości, dostosowanej do specyfiki badmintona.
- Praca nad prewencją urazów, stabilizacją i regeneracją.

2. **Przygotowanie techniczne:**
   - Doskonalenie kluczowych uderzeń (serwisy, smashe, drive'y, dropy).
   - Poprawa precyzji i różnorodności techniki.
   - Praca nad schematami gry w grach podwójnych (rotacje, ustawienia, synchronizacja).
3. **Przygotowanie taktyczne:**
   - Analiza i rozwój strategii gry w różnych sytuacjach meczowych.
   - Ćwiczenie współpracy i komunikacji w grach deblowych.
   - Sparingi kontrolne oraz analiza gier przeciwników.
4. **Przygotowanie mentalne:**
   - Budowanie odporności psychicznej na stres i presję startową.
   - Praca nad koncentracją i pewnością siebie.
5. **Obozy i zgrupowania:**
   - Intensywne treningi w warunkach symulujących zawody.
   - Zgrupowania krajowe i zagraniczne dla sparingów z różnymi stylami gry.

Okres startowy: Doskonalenie gry turniejowej, analiza i poprawa słabych stron

Cel główny: Maksymalizacja wyników w turniejach oraz zdobywanie punktów rankingowych aby optymalnie przygotować się do turniejów rangi mistrzowskiej.

1. **Przygotowanie przed startami:**
   - Optymalizacja formy fizycznej i technicznej.
   - Regeneracja i utrzymanie zdrowia zawodników.
   - Korekty techniczne i taktyczne na podstawie wyników poprzednich meczów.
2. **Starty w turniejach:**
   - Udział w turniejach międzynarodowych
   - Skupienie na zdobywaniu doświadczenia i sukcesów w rywalizacji z najlepszymi.
3. **Wsparcie podczas zawodów:**
   - Analiza wideo i dostosowywanie strategii do gry przeciwników.
   - Monitorowanie zdrowia i kondycji zawodników.
4. **Ewaluacja po startach:**
   - Ocena wyników i wniosków z rozegranych turniejów.
   - Praca nad błędami i wdrożenie korekt w dalszym treningu.

Okres regeneracyjny: Odpoczynek, analiza wyników i przygotowanie do kolejnego cyklu.

Każdy okres jest ściśle powiązany, by zapewnić harmonijny rozwój zawodników oraz przygotowanie ich do osiągania sukcesów.

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)
- 2 trenerów głównych (byli wybitni reprezentanci kraju, olimpijczycy), fizjoterapeuta, akcyjnie trenerzy asystenci
- młoda, bardzo perspektywiczna kadra zawodników (średnia wieku poniżej 22 lat) wspierana przez zawodników doświadczonych, którzy zakończyli swoją karierę sportową
- zgrupowania zagraniczne w Tajlandii i Dani (dzięki kontaktom trenerów, z którymi nawiązaliśmy współpracę w 2024 roku)
- wyjazdy na turnieje zagraniczne
- dużo wyższy ranking zawodników w porównaniu do zeszłego roku:
- debel kobiet top 70
- debel mężczyzn top 100
- mixt top 130
- szkolenia trenerów (krajowe i zagraniczne)
- stała współpraca z fizjologiem, zwiększona ilość badań i pomiarów parametrów fizjologicznych.
- Mocna liga- kluby inwestują w zawodników zza granicy przez co Polacy zawodnicy mają styczność z najlepszymi zawodnikami z Europy

W- słabe strony

- brak faktycznych idoli (zawodników z top 20) do których kadrowicze mogliby gonić
- brak współpracy z psychologiem/ trenerem mentalnym, dietetykiem, statystykiem
- brak możlwiości ciągłego treningu z lepszymi zawodnikami
- niski ranking- co przekłada się na brak możliwości rywalizacji z najlepszymi
- brak trenera zagranicznego- europejskiego w deblach, który mógłby przekazać

trenerom jak wprowadzić zawodników na wyższy poziom

- brak jednolitego szkolenia wśród dzieci i w ośrodkach młodzieżowych

O – Szanse

- rozpoznawalnośc sportu wśród ludzi i traktowanie go jako sport masowy i główna rekreacja w trakcie wypoczynku
- duża liczba amatorów uprawiających dyscyplinę przez co zarażają tym swoje dzieci
- przez atrakcyjne zarobki dużo zawondników kończąc karierę pozostaje w dyscylinie kształcąc się jako trenerzy

T – Zagrożenia

- kontuzje
- brak możliwości utrzymania się zawodników profesjonalnie uprawiających badmintona przechodzących w komercję
- wzrost kosztu sprzętu, lotek, rakiet, wynajmu hali.
- Odejście trenerów (wyższe zarobki w amatorskim badmintoni, szkółkach, klubach)
- zwiększna ilość zawodników z azji grających na turniejachs niższej rangi przez co nasi zawodnicy nie mogą poprawić rankingu i rywalizować w wysoko punktowanych turniejach
- Zmiany w finansowaniu sportu lub kryzysy gospodarcze mogą wpłynąć na działalność związku.

Podsumowanie

Realizacja planu rozwoju zawodników kadry narodowej badmintona w grach podwójnych na rok 2025 wymaga zaangażowania wszystkich stron: zawodników, trenerów, specjalistów oraz organizatorów. Skupienie na kluczowych obszarach technicznych, taktycznych, fizycznych i mentalnych, wspierane przez analizę wyników i współpracę międzynarodową, pozwoli na osiągnięcie wyznaczonych celów oraz wzmocnienie pozycji Polski w światowym badmintonie.

PROGRAM ORAZ ORGANIZACJI SZKOLENIA NAROK 2025 – w grach podwójnych w ramach przygotowań do Igrzysk Olimpijskich Los Angeles 2028

Cel główny: Osiągnięcie poziomu sportowego i rankingu światowego, które zbliżają do kwalifikacji do Igrzysk Olimpijskich 2028 w Los Angeles dla 3 par (2 deble kobiece oraz jeden debel męski)

Priorytety Rozwoju:

1. **Indywidualne i drużynowe:**
   - Awans minimum jednej polskiej pary do Top 40 światowego rankingu BWF w grach podwójnych.
   - Zdobycie miejsca punktowanego na Mistrzostwach Europy lub innym prestiżowym turnieju.
2. **Rozwojowe:**
   - Wypracowanie stabilnej dodatkowej struktury wsparcia dla zawodników, obejmującej ekspertów z dziedzin: żywienia i regeneracji oraz psychologii
   - Rozwinięcie bazy sparingpartnerów i kontaktów międzynarodowych.
3. **Organizacyjne:**
   - Podniesienie poziomu szkolenia krajowego przez wdrożenie najlepszych światowych praktyk do codziennych treningów.
   - **Integracja zespołu poprzez** tworzenie warunków do budowania atmosfery współpracy i wzajemnego wsparcia wśród zawodników.
   - **Szukanie talentów:** Współpraca z klubami i trenerami w celu identyfikacji młodych, utalentowanych zawodników.
4. **Treningi Specjalistyczne:**
   - Regularne sesje z trenerem technicznym i analitykiem gier.
   - Sparingi z zawodnikami o różnorodnym stylu gry, w tym z zawodnikami zagranicznymi.
   - Wykorzystanie technologii video do analizy ruchu i strategii.
5. **Obozy Treningowe:**
   - Udział w minimum trzech obozach rocznie: krajowe i zagraniczne (np. w ośrodkach szkoleniowych w Azji i Europie).
   - Współpraca z czołowymi trenerami międzynarodowymi oraz sparingi z zawodnikami światowej czołówki.
6. **Wsparcie Specjalistyczne:**
   - Fizjoterapeuci i specjaliści od przygotowania motorycznego.
   - Psycholog sportowy pracujący nad komunikacją w parach oraz odpornością na stres.
   - Dietetyk opracowujący indywidualne plany żywieniowe.

Monitorowanie Postępów

1. **Analiza Wyników:**
   - Regularna ocena wyników w turniejach krajowych i międzynarodowych.
   - Porównanie wyników z celami rocznymi i kluczowymi wskaźnikami
2. **Ewaluacja Techniczna:**
   - Nagrania wideo analizujące technikę i taktykę.
   - Regularne testy sprawdzające postępy w obszarach takich jak szybkość reakcji, siła uderzeń czy skuteczność returnów.
3. **Raportowanie:**
   - Miesięczne raporty trenerów dotyczące indywidualnych osiągnięć i obszarów do poprawy.
   - Spotkania zespołowe raz na kwartał w celu omówienia wspólnych celów i wyzwań.

Polska kadra narodowa badmintona w grach podwójnych w 2025 roku skupi się na systematycznym podnoszeniu poziomu sportowego w ramach przygotowań do Igrzysk Olimpijskich w Los Angeles 2028. Proces szkoleniowy zostanie podzielony na dwa okresy przygotowawcze i dwa okresy startowe, co pozwoli na zrównoważony rozwój fizyczny, techniczny, taktyczny i mentalny zawodników. Kluczowym elementem będzie doskonalenie współpracy w grach podwójnych poprzez intensywne zgrupowania, sparingi z międzynarodowymi rywalami oraz udział w turniejach rankingowych BWF. Ważnym aspektem będzie analiza postępów i błędów zawodników, a także wdrażanie strategii gry opartych na wynikach z okresów startowych. Program ma na celu stworzenie stabilnej drużyny zdolnej do rywalizacji na najwyższym poziomie międzynarodowym, co umożliwi osiągnięcie sukcesów na igrzyskach olimpijskich.

Opracowali: Michał Łogosz i Adam Cwalina