

## **Program szkoleniowy i cele na rok 2025 dla Kadry Narodowej U15**

- Przygotowanie zawodników do pracy/startów w kadrach starszych (U17, U19, Elita)
- Poprawa umiejętności technicznych w kontekście taktycznym.
- Nabywanie doświadczenia w międzynarodowych startach (rozgrzewka, planowanie gry, radzenie sobie ze stresem i grą pod presją, czerpanie radości ze startów)
- Monitoring procesu treningowego w klubach i stały kontakt z trenerami w celu wdrożenia założeń kadrowych do szkolenia klubowego.
- Zwrócenie uwagi na proces a nie na wynik.
- Koordynacja programu kadry z OSBAD.

### **Zawodnik po szkoleniu kadrowym:**

- Radzi sobie ze stresem podczas startu na dużej imprezie międzynarodowej.
- Realizuje ogólne założenia taktyczne trenowane wcześniej na zgrupowaniach.
- Reaguje na podpowiedzi w trakcie meczu i dostosowuje taktykę do sytuacji.
- Kompleksowo i samodzielnie przygotowuje się przed meczem (rozgrzewka, ćwiczenia mobilizujące, odpowiednie żywienie i sen, ograniczenie korzystania z multimediiów)
- Czerpie przyjemność z gry na dużej imprezie.

## **Założenia zgrupowań i turniejów międzynarodowych Kadry U15 na rok 2025**

### **Organizacja zgrupowań.**

Głównym czynnikiem wyboru lokalizacji zgrupowania jest możliwość zorganizowania go budżetowo bez ograniczenia zaplecza sportowego. Chcemy szukać oszczędności na bazie noclegowej aby móc zwiększyć liczbę dni treningowych lub przeznaczyć środki na turnieje zagraniczne. Po wstępnych rozmowach jest taka możliwość w Białymstoku oraz w klubie sportowym Spektrum Sportu w Legionowie (spanie w klasach).

### **Turnieje zagraniczne**

Kalendarz BE nie jest jeszcze w pełni uzupełniony i możliwe że w najbliższych tygodniach/miesiącach pojawią się nowe możliwości. Na ten moment zostały wybrane trzy turnieje. Jeden w bliskiej lokalizacji na Słowacji (Trenczyn) oraz dwa dalsze w Niemczech (Refrath - Bergisch Gladbach; Mülheim an der Ruhr). W poprzednich latach turnieje w Niemczech były bardzo różnorodnie obsadzone przez zawodników z całej Europy co stwarza możliwość rywalizacji z wieloma stylami.

#### **Sztab trenerski**

Michał Pietrasik Trener Główny KNU15

Wojciech Szkudlarczyk, Łukasz Moreń – asystenci trenera

### **Analiza S.W.O.T**

#### **S - Mocne strony**

- Kadra trenerska z bardzo wysokimi międzynarodowymi kwalifikacjami - BWF 3 i 2, tutorzy BWF 2, uczestnicy programu BE ADVANCE.
- Ciągły rozwój i szkolenia kadry trenerskiej.
- Doświadczenie w pracy z czołowymi zawodnikami w kategorii U15 z całej Europy podczas BE Summer Camp i innych zagranicznych zgrupowań.

- Możliwość konsultacji działań ze specjalistami do spraw szkolenia z BE(Jeroen van Dijk, Jacob Oehlenschlaeger, Kenneth Kruse Larsen)
- Praca na podstawie podstawy wytycznych Badminton Europe opartych o badania oraz doświadczenia Duńskiego systemu szkolenia.
- Możliwość organizowania zgrupowań w budżetowych lokalizacjach.
- Długoterminowa wizja rozwoju zawodnika.

#### **W - Słabe strony**

- Brak trenera z krajowymi sukcesami klubowymi.
- Mocne nastawienie na rozwój w grze pojedynczej i długoterminowa wizja może skutkować gorszymi wynikami w tej kategorii zwłaszcza w grze podwójnej.
- Brak/ograniczone finansowanie tej kategorii wiekowej może być wyzwaniem dla niektórych rodziców.
- duża rozbieżność poziomu wyszkolenia między zawodnikami.

#### **O - Szanse**

- Stworzenie możliwości startu w ciekawych międzynarodowych turniejach.
- Wydłużenie zainteresowania zawodników i podtrzymania ich w dyscyplinie(zapobieganie “wypaleniu”)
- zmniejszenie presji poprzez brak oczekiwań wynikowych.
- zwiększenie odpowiedzialności i świadomości zawodnika w niektórych obszarach procesu treningowego
- podtrzymanie i rozpalenie pasji do dyscypliny poprzez nowoczesne metody treningowe.

#### **T - Zagrożenia**

- opór ze strony rodziców/trenerów na rezygnację z podejścia typowo wynikowego
- brak wystarczających środków na turnieje zagraniczne.
- brak chęci na wprowadzenie założeń kadrowych do treningu klubowego.

## **Wnioski szkoleniowe na podstawie Mistrzostw Europy U15 w 2024**

- Ograniczony repertuar uderzeń.
- Ograniczona umiejętność wykorzystania pracy palców do uderzeń zarówno z przodu kortu jak i z tyłu.
- Częsta gra siłowa.
- Ograniczenia związane z dojrzewaniem
- Ograniczenia związane z wczesną specjalizacją
- Ograniczenia związane z ograniczoną ilością treningu ogólnorozwojowego
- Ograniczone zasoby techniczne utrudniają lub uniemożliwiają realizację taktyki.
- Niski poziom zrozumienia planowania akcji.
- Schematyczne rozwiązania, czytelne dla przeciwnika.
- Stres startowy w wielu przypadkach występował jako czynnik paraliżujący
- Brak radości z obcowania w środowisku turniejowym.
- Presja własna i zewnętrzna.

Opracował sztab szkoleniowy KNJ U15