

Program szkoleniowy 2025 - Kadra Narodowa U17

Kadra Narodowa U17 składa się z 10 zawodników i 12 zawodniczek, wybór został wykonany zgodnie z Regulaminem Powoływania KN PZBad. Głównym celem w tym roku będzie start na Drużynowych i Indywidualnych Mistrzostwach Europy do lat 17, (miejsce i termin jeszcze nieznanymi). Oraz turnieje do lat 17 i 19, dobrane do możliwości oraz miejsca organizacji Turnieju.

W roku 2025 na Mistrzostwach Europy U17 możemy wystawić:

- 3 gry pojedyncze chłopców
- 3 gry pojedyncze dziewcząt
- 3 gry mieszane
- 2 gry podwójne chłopców
- 2 gry podwójne dziewcząt

Na etapie kategorii U17 głównym zadaniem jest rozpoczęcie procesu opanowywania poszerzonej bazy umiejętności technicznych, w zakresie pracy nóg oraz techniki uderzeń. Po przeprowadzonej analizie gry z poprzedniego roku należy poprawić technikę uderzeń w obszarze krótkiego ruchu z nadgarstka przy uderzeniach z tyłu. Istotnym elementem procesu szkoleniowego tym roku pozostaje początkowe planowanie oraz wprowadzenie założeń taktycznych. Początek i podstawy zgrzywania zawodników w grach podwójnych i szukanie odpowiednich par deblowych i mikstowych do późniejszego rozwoju.

W okresie dojrzewania zawodnicy powinni zostać wprowadzeni w odpowiednio zaplanowany trening siłowy z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała. Ważnym elementem treningu siłowego jest opanowanie prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń co będzie stanowiło fundament bezpiecznego i skutecznego rozwoju zawodnika w późniejszym etapie.

Zawodnikom kategorii U17 zostaną wprowadzone starty Międzynarodowe kategorii U19. Starty te dobrze przygotowują zawodników do Indywidualnych i drużynowych Mistrzostw Europy. Będzie to próba adaptacji do wyższego poziomu gry, koncentracji i gry na 100 % od samego początku Turnieju co będzie ważne w Turnieju docelowym.

Kluczowym celem szkolenia tej kategorii jest wyłonienie zawodników o największym potencjale gry. Szkolenie realizowane będzie głównie w oparciu o pracę w ośrodkach OSSM Bieruń, Białystok i Warszawa oraz klubach macierzystych zawodników. Zawodnicy będą powoływani na kilkudniowe akcje szkoleniowe do Centralnego Ośrodka w Lavo. Szkolenie centralne będzie pełnić funkcję kontrolną i wspierającą pracę w klubach. Będzie nawiązana współpraca pomiędzy trenerami Kadry Narodowej a trenerami klubowymi i ośrodkowymi.

Głównym celem tej kategorii wiekowej będzie wprowadzenie długich wymian bez popełniania prostych niewymuszonych błędów. Ten element to klucz do rywalizacji w starszych kategoriach wiekowych.

Cele i zadania szkoleniowe i wynikowe:

- Doskonalenie umiejętności poszczególnych zawodników w zakresie techniki uderzeń, pracy nóg, taktyki oraz poziomu zdolności motorycznych
- Wyłonienie zawodników o największym potencjale gry w przyszłości
- Kształtowanie sprawności fizycznej w obszarze wszystkich zdolności motorycznych, głównie z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała
- Wprowadzenie treningu stabilizacji w różnych pozycjach wyjściowych, ćwiczeń rozgrzewki funkcjonalnej, rozciągania statycznego i dynamicznego oraz ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych do przywracania funkcjonalności aparatu ruchu.
- Doskonalenie umiejętności technicznych.
- Doskonalenie pracy nóg z naciskiem na technikę.
- Wprowadzenie elementów taktycznych w rozegraniu akcji
- Szukanie i dobieranie odpowiednich par do gier podwójnych do rozwoju w późniejszym etapie.
- Uzyskanie dobrego wyniku na Drużynowych i Indywidualnych Mistrzostwach Europy U17.
- Sprawdzanie swoich umiejętności na tle zawodników U19 na Turniejach Międzynarodowych
- Wprowadzenie podstawowej wiedzy na temat odżywiania i suplementacji
- Wprowadzenie do treningu psychologa sportowego.
- Dokonanie oceny efektów szkoleniowych.
- Stała współpraca z trenerami klubów macierzystych i OSSM

Struktura i formy szkolenia:

Kluby:

- Szkolenie klubowe – średnio 5 treningów tygodniowo
- Starty na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży
- Starty w zawodach zagranicznych

Szkolenie centralne:

- Zgrupowania i konsultacje szkoleniowe KN U17
- Zawody Międzynarodowe U17 i U19

Szkolenie grupowe:

- Szkolenie stacjonarne w ośrodkach OSSM Białystok, Warszawa

Organizacja szkolenia:

Starty główne:

- Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży
- Indywidualne i Drużynowe Mistrzostwa Europy U17

Starty kontrolne:

- Hungarian Junior Championships VICTOR – Pecs, 6-9 luty
- Yonex German Junior – Mulheim an der Ruhr, 5-9 marzec
- Oliver Czech U17, 3-5 kwiecień
- VALAMAR Junior Open 2025, 10-13 kwiecień
- Austrian U17 Open, 2-4 maj
- Serbian U17, Novy Sad, 20-22 czerwiec
- Bułgaria Junior Open, 26-29 czerwiec

Sztab Trenerski:

1. Kamil Korbel
2. Bartosz Markiewicz

ANALIZA SWOT – KADRA U17

Mocne strony:

1. Jasno określony cel – strefa medalowa na Drużynowych Mistrzostwach Europy U17 w 2025 roku, oraz medale w Indywidualnych Mistrzostwach Europy U17
2. Zaangażowanie w rozwój rodziców – mocno zaangażowana grupa rodziców i trenerów klubowych finansujących Turnieje i Wyjazdy zawodników Kategorii U17
3. Struktura OSSM – współpraca z Trenerami OSSM Bieruń, Białystok i Warszawa, gdzie znajdują się większość zawodników Kategorii U17
4. Starty w zawodach – duża ilość startów w zawodach co powoduje wysokie miejsca zawodników U17 w Europejskim Rankingu U17

Słabe strony:

1. Ilość zawodników – bardzo mała ilość dobrze zapowiadających się zawodników z rocznika 2009 – 2010
2. Brak rywalizacji o miejsca w składzie – mała ilość zawodników powoduje brak selekcji do powołania do Mistrzostw Europy, nie jesteśmy w stanie obstarwić wszystkich możliwych gier, które zapewniliśmy sobie po ostatnim Turnieju w 2023 roku.
3. Brak wsparcia Psychologa – brak zajęć z psychologiem sportu co jest bardzo ważne w tym wieku
4. Współpraca z Trenerami klubowymi – bardzo słaba współpraca z trenerami, którzy dopiero rozwijają swoje kluby.

Szanse:

1. Podnoszenie kompetencji Trenerów – wykorzystując szkolenia i konferencje.

2. Kontakty i wymiany zagraniczne – szczególnie z zawodnikami z Czech i Słowacji

Zagrożenia:

1. Brak umowy – brak stabilności finansowej
2. Kontuzje – szczególnie przy tak małej liczbie zawodników

Opracował: Kamil Korbel