

Załącznik nr 2 do uchwały 28/2024/XIV

UCHWAŁA ZARZĄDU POLSKIEGO ZWIĄZKU BADMINTONA
z dnia 3.06.2024 r.

w sprawie programu szkolenia w Szkolnych Ośrodkach Badmintona

Zarząd Polskiego Związku Badmintonu, działając na podstawie § 30 ust. 18 Statutu (tekst jednolity z dnia 18.09.2021 r.), uchwala co następuje:

§ 1

„Założenia programowe funkcjonowania Ośrodków Szkolnych Badmintonu” z dnia 27.05.2024 stanowi załącznik nr 2 do uchwały 28.

Jednocześnie uchyla się „Założenia programowe funkcjonowania Ośrodków Szkolnych Badmintonu” stanowiące załącznik nr 1 do Uchwały nr 28

§ 6

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Głosowali:

Lech Szargiej

Katarzyna Ziębik

Arkadiusz Kawecki

Tomasz Poręba

Marek Krajewski

Głosów za: 5

Głosów przeciw: 0

**Program szkolenia w Szkolnych Ośrodkach Badmintonu
„PROGRAM DOFINANSOWANIA ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU
ROZWOJU KULTURY FIZYCZNEJ W ROKU 2024 ZADAŃ Z
OBSZARU WSPIERANIA SZKOLENIA SPORTOWEGO I
WSPÓLZAWODNICTWA MŁODZIEŻY ZWIĄZANYCH ZE
SZKOLENIEM MŁODZIEŻY UZDOLNIONEJ SPORTOWO W
OŚRODKACH DZIAŁAJĄCYCH ZE WSPARCIEM JEDNOSTEK
SAMORZĄDU TERYTORIALNEGO”**

Omówienie założeń programowych funkcjonowania Ośrodków Szkolnych Badmintonu.

Ośrodki Szkolne Badmintonu są programem przeznaczonym dla uczniów szkół podstawowych (a dokładniej klas IV-VIII) w formie zajęć pozalekcyjnych. Wartością dodaną przedsięwzięcia jest stworzenie efektywnego systemu wyłaniania najzdolniejszych dzieci na potrzeby dyscypliny poprzez przejście ze sportu szkolnego do szkolenia kadrowego (OSSM, kadry narodowe) oraz wdrożenie ich do współzawodnictwa sportowego w ramach ogólnopolskich i międzynarodowych zawodów. Ramy programowe ujednoczonego szkolenia oparte na Long Term Athlete Development (LTAD) oraz standardzie Badminton World Federation (BWF) pozwolą ujednoczyć pracę zawodników i trenerów tworząc podwalinę pod przyszłe wyniki. Ponadto dzięki udziałowi w zajęciach badmintonu ulegną zwiększeniu możliwości rozwojowe dzieci, co będzie skutkowało odciążeniem ich od złych nawyków, poprzez pokazanie im pozytywnych walorów płynących z uprawiania sportu. Na potrzebę zwiększenia każdej formy aktywności fizycznej zwracają uwagę zarówno wyniki publikowanych badań poziomu zdrowia i aktywności ruchowej dzieci, słabe wyniki testów sprawnościowych w szkołach oraz niepokojące raporty zdrowotne młodego pokolenia. Ważnym aspektem zachęcającym dzieci do udziału w zajęciach niewątpliwie jest fakt, że gra w badmintonu pomaga rozwinąć inteligencję dziecka, jednocześnie zwiększając jego sprawność fizyczną. To dyscyplina, która ma znaczący wpływ na rozwój mózgu, ponieważ gra dobrze wpływa na koordynację oko-ręka-noga. Podczas meczów zawodnik musi być skupiony na lotce i odpowiednio szybko zareagować. Takie ćwiczenie jest idealne dla dzieci.

Dzięki środkom przyznanych przez MSiT udało nam się kontynuować szkolenie w 4 Ośrodkach Badmintonu, które funkcjonowały w 2023 roku : Suwałki, Suchedniów, Niepołomice (dawny Kraków) , Szklarska- Poręba. Poprzez dobre kontakty w JST oraz zaangażowaniu środowiska pomimo niewystarczających środków udało się od 1 kwietnia 2024 wcielić w życie 4 nowe Ośrodki Szkolne Badmintonu : Luboń, Olsztyn, Wrocław, Białystok. Nowe Ośrodki działają na zasadzie wolontariatu (dzięki ogromnemu zaangażowaniu Trenerów, którzy podjęli się trudu pracy z Zawodnikami na zasadach wolontariatu) oraz wsparciu JST oraz wsparciu merytorycznemu ze strony PZBAD. Wykorzystujemy w nich istniejącą bazę i infrastrukturę. Do programu zostały wdrożone korkety związane z dostępnymi środkami w postaci zredukowania liczby zgrupowań oraz szkoleń dla Trenerów. Rozszerzenie ilości OSBad pozwala nam na objęcie ujednoliconym szkoleniem większej ilości dzieci a co za tym idzie zwiększenia piramidy w celu przyszłej selekcji do kadr narodowych. W ramach każdego ośrodka planujemy rozwinąć kulturę systemu opartą na zasadach stałego dążenia do mistrzostwa osobistego, synergii (współpracy) oraz konstruktywnej komunikacji wszystkich uczestników programu (organizatorów, trenerów oraz zawodników, rodziców, nauczycieli itp.).

Założenia programowe:

Program oparty jest o dwa filary LTAD oraz podejście do szkolenia techniki w kontekście taktycznym BWF. Biorąc pod uwagę, że program skierowany jest dla dzieci z klas IV-VIII musimy go podzielić na dwa poniższe etapy, w których ogólne zasady treningu są opisane :

Nauka trenowania (Learn to train): chłopcy 9-12 lat, dziewczynki 8-11 lat (klasy IV-VI)

To pierwszy etap, w którym powinniśmy zacząć planować trening, dietę oraz regenerację. Jest to najważniejszy okres w rozwoju umiejętności sportowych.

- Nadal bazuj na kształtowaniu sprawności fizycznej.
- Podstawą treningów jest rozwój koordynacji ruchowej, szybkości oraz prawidłowej techniki poruszania się oraz uderzeń przy jednoczesnym zachowaniem logiki gry i kontekście taktycznym.

- W tym wieku z racji przebywania przez długi czas w ławce szkolnej niezbędne może okazać się wprowadzenie ćwiczeń rozciągających, mobility, które utrzymają prawidłowe zakresy ruchu w stawach.
- Początek osvajania dzieci z grą na punkty, z naciskiem na zadania procesowe a nie wynikowe. Możliwa rywalizacja w turniejach międzyszkolnych oraz regionalnych.
- Zidentyfikuj dyscyplinę lub kilka, które dziecko lubi najbardziej i wprowadzaj uczestnictwo w zawodach sportowych, stosunek treningu do rywalizacji 70:30%. (w rozumieniu zawodów rywalizacja wewnętrzna – gry treningowe również)

Trenuj trenowanie (Train to train) : chłopcy 12-16 lat, dziewczynki 11-15 lat (klasy VI-VIII)

Jest to okres budowania wydolności tlenowej oraz czas na położenie większego nacisku na uprawianą dyscyplinę. Większa ilość zawodów sportowych nie oznacza tylko zdobywania pucharów, ważniejsze od wygranej będzie przetestowanie w praktyce zdobytych na treningu umiejętności techniczno taktycznych.

- Skoncentruj się na zbudowaniu bazy tlenowej, jednak nie zapominaj o trenowaniu siły, szybkości, mobilności i stabilności, które zawsze są kluczowe i niezbędne w rozwoju każdego sportowca.
- Zaplanuj odpowiednie okresy budowania masy mięśniowej, siły i wydolności aerobowej zgodnie z czasem dojrzewania danego dziecka dla zmaksymalizowania efektów treningowych.
- Stosunek treningu do zawodów wynosi 60:40%. (w rozumieniu zawodów rywalizacja wewnętrzna – gry treningowe również)
- Zaznajomienie dzieci z periodyzacją treningu (możliwe określenie startów głównych) oraz wyznaczeniem celów procesowych.

Najnowsze analizy gry wskazują, że Badminton ewoluował w stronę gry niezwykle złożonej taktycznie. Oznacza to, że oprócz aspektów oczywistych jak przygotowanie motoryczne, umiejętności poruszania się, technika uderzeń,

bardzo znaczącą rolę zaczyna odgrywać taktyka oraz przygotowanie mentalne.

Standard BWF pozwala na jednoczesne kształcenie zawodnika we wszystkich składowych gry, kładąc nacisk na to aby zawodnik poprzez lata treningu zdobywał nie tylko narzędzia ale także potrafił ich użyć, a dodatkowo rozwiązywać wszelkie problemy na korcie związane z zawilnością gry jaką jest Badminton.

Ocena postępów:

Ocena postępów oraz kontrola procesu szkolenia dokonywana będzie w oparciu o obserwacje poczynionego progresu w zakresie:

- techniki podstawowych uderzeń w kontekście taktycznym
- poprawnej techniki poruszania się po korcie
- sprawności fizycznej mierzonej testem FMS oraz dodatkowymi testami MTSF
- obserwacji zastosowania rozwiązań taktycznych w grach z rówieśnikami na treningach/ turniejach/ zgrupowaniach

Takie podejście pozwoli na przygotowanie :

- kompetentnych, dojrzałych, dążących do mistrzostwa osobistego organizatorów systemu szkolenia w badmintonie;
- kompetentnych, dojrzałych systemowo i integralnie myślących i dążących do mistrzostwa osobistego trenerów;
- dojrzałych i kompletnie wyszkolonych zawodników, stanowiących wzór dla młodzieży, w różnych typach-stylach gry, dążących do mistrzostwa osobistego.

Celami projektu są:

- zapewnienie optymalnych warunków szkolenia oraz możliwości podnoszenia poziomu sportowego poprzez doskonalenie umiejętności sportowych młodzieży uczącej się w szkole podstawowej;
- transfer zawodników z ujednoliconego szkolenia do struktur kadrowych, oraz przygotowanie do startów na arenach krajowych i międzynarodowych.
- zabezpieczenie młodzieży objętej Programem w niezbędny sprzęt sportowy i specjalistyczny, nieodzowny do zachowania ciągłości realizacji szkolenia w wieloletnim procesie treningowym;
- upowszechnianie systemu szkolenia wykorzystywanego w ramach Programu wśród najlepszych nauczycieli, szkół i środowisk.
- upowszechnianie aktywności fizycznej uczniów szkół podstawowych poprzez zwiększenie liczby dzieci uczestniczących w pozalekcyjnych zajęciach sportowych;
- stworzenie kompleksowej oferty upowszechniania i promocji badmintonu wśród uczniów szkół podstawowych;
- wyrównywanie szans w dostępie do zorganizowanej aktywności fizycznej niezależnie od miejsca zamieszkania oraz statusu materialnego rodziców;
- stworzenie klarownego systemu wyłaniania i pozyskiwania najzdolniejszych dzieci do uprawiania sportu;
- promocja zdrowego i aktywnego stylu życia wśród uczniów szkół podstawowych;
- początki wdrożenia do rywalizacji na arenie krajowej i międzynarodowej przy równoczesnym propagowaniu podejścia procesowego w szkoleniu
- wszechstronne oddziaływanie na kształtowanie sprawności fizycznej w obszarze zdolności motorycznych
- przeciwdziałanie agresji i patologii wśród dzieci i młodzieży poprzez sport;

Treść szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe:

Klasa IV/V

Umiejętności techniczno- taktyczne obejmują naukę oraz doskonalenie w wypadku zadowolającego opanowania umiejętności

- Wstępna ocena nabytych w pierwszym etapie szkolenia umiejętności technicznych w zakresie

uderzeń i pracy nóg

- Gry i zabawy z elementami badmintonu - doskonalące poznane elementy techniki
- Doskonalenie podstawowych uchwytów rakiety (forhandowy, kciukowy, narożnikowy, płaski, krótki, długi) oraz ich zmiany w warunkach przewidywalnych i nieprzewidywalnych
- Nauka wyprowadzenia rakiety do uderzeń górnych, półgórnych i dolnych
- Nauka uderzenia serw backhandowy krótki, serw forhandowy długi, serw forhandowy krótki
- Nauka uderzenia forhand i backhand net shot po prostej
- Nauka uderzenia forhand i backhand lob po prostej/kross
- Nauka uderzenia forhand i backhand zbiecie po prostej/kross
- Nauka uderzenia forhand i backhand obrona po prostej/kross z jednoczesnym kreowaniem świadomości obrony na lewą nogę na stronie backhandowej
- Nauka uderzenia forhand clear po prostej/kross
- Nauka uderzenia forhand drop po prostej/kross
- Nauka uderzenia forhand i backhand płaska po prostej/kross

- Nauka naskoków obowiązujących w badmintonie tzn. defensywny, ofensywny z nogą raketową z przodu i ofensywny z nogą nieraketową z przodu
- Nauka dojścia do siatki do prawego/lewego narożnika poprzedzona naskokiem oraz powrót do punktu centralnego
- Nauka dojścia do prawego/ lewego tylnego narożnika poprzedzona naskokiem i powrót do punktu centralnego
- Indywidualizacja treningu – eliminowanie błędów technicznych w zakresie uderzeń i poruszania się po korcie poprzez ułatwiające ćwiczenia zastępcze
- Zastosowanie poznanych elementów w grze singlowej
- Wprowadzenie do rywalizacji w formie turniejów wewnętrznych, regionalnych, wojewódzkich i międzynarodowych
- Budowanie prostych kontekstów taktycznych takich jak: swoja i przeciwnika pozycja na korcie, wysokość zagrań defensywnych i ofensywnych, wykorzystanie przestrzeni z przodu i tyłu kortu, wykorzystanie narożników kortu, dopasowanie naskoku do sytuacji na korcie
- Budowanie świadomości taktycznej w obszarze uderzeń serwis- return w grach singlowych
- Budowanie świadomości dotyczącej timeingu naskoku, płynności pracy nóg oraz zmianie tempa poruszania się po korcie

Wiedza:

- Przypomnienie zasad oraz podstawowych przepisów gry
- Omówienie podstawowych metod radzenia sobie ze stresem
- Zapoznanie z zasadami opracowywania rozgrzewki funkcjonalnej
- Rozciąganie dynamiczne i mobility – różnice i zastosowanie w treningu
- Podstawowe zalecenia żywieniowe dla osób aktywnych fizycznie
- Zalecenia żywieniowe w różnych okresach treningowych

- Budowanie świadomości o wyznaczaniu celów procesowych, wynikowych, długo, średnio i krótko terminowych

Przygotowanie fizyczne:

- Diagnostyka poziomu sprawności fizycznej (test MTSF)
- Ocena funkcjonalności ruchu (test FMS)
- Kształtowanie wszystkich zdolności motorycznych poprzez ćwiczenia z obciążeniem własnego

ciała:

➤ Siła

➤ Szybkość

➤ Skoczność

➤ Koordynacja

➤ Gibkość

➤ Wytrzymałość

- Kształtowanie zdolności motorycznych na korcie w oparciu o badmintonowe wzorce ruchowe z wykorzystaniem sprzętu pomocniczego (gumy, talerze do balansu, piłki tenisowe, piłki

lekarskie, płotki, itp.)

- Kształtowanie zdolności motorycznych w oparciu o sporty zastępcze
- Zapoznanie z podstawowymi ćwiczeniami rozciągania dynamicznego i mobility
- Trening stabilizacji
- Ćwiczenia w staniu
- Ćwiczenia w podporze leżąc przodem i tyłem

- Ćwiczenia w półprzysiadzie
- Ćwiczenia w leżeniu tyłem i przodem

Klasa VI-VIII

Umiejętności techniczne w fazie poznawczej asocjacyjnej lub eksperckiej – nacisk położony na kształtowanie umiejętności technicznych w odniesieniu do taktyki/ sytuacji meczowych/ turniejowych

- Ocena nabytych i doskonalonych w klasie IV-V umiejętności technicznych w zakresie uderzeń i pracy nóg
- Gry i zabawy na korcie - doskonalenie poznanych elementów techniki badmintonu
- Nauka/ doskonalenie uderzeń z przytrzymaniem z przodu i tyłu kortu, z jednoczesnym budowaniem zrozumienia różnicy pomiędzy zwodem a przytrzymaniem
- Nauka/doskonalenie uderzenia forhand i backhand net shot po kross
- Doskonalenie uderzenia forhand drop po kross z obu stron kortu z jednoczesnym budowaniem świadomości na temat użycia rotacji przedramienia w celu przeciwdziałania antycypacji przeciwnika
- Nauka/ doskonalenie uderzenia backhand clear po prostej/kross jednoczesnym budowaniem świadomości taktycznej zagrań prosta/kross
- Nauka/ doskonalenie uderzenia backhand drop po prostej/ kross z jednoczesnym budowaniem świadomości taktycznej zagrań prosta/kross
- Doskonalenie uderzenia blok forhand i backhand

- Nauka/ doskonalenie uderzenia net spin forhand i backhand
- Doskonalenie uderzenia smecz forhand z obu stron kortu z jednoczesnym budowaniem świadomości taktycznej odpowiedniej pozycji do uderzeń atakujących
- Nauka/ doskonalenie uderzeń z tyłu i przodu kortu z wykorzystaniem podcięcia, slice , reverse drop, stick smecz
- Doskonalenie wyuczonych uderzeń w schematach, w których zawodnik ma możliwość dokonywania wyboru
- Doskonalenie poruszania się po całym korcie z akcentem naskoku podczas pracy w schematach otwartych
- Kształtowanie płynnego rytmu poruszania się po korcie
- Doskonalenie padów na stronę forhandową i backhandową
- Indywidualizacja treningu – eliminowanie błędów technicznych w zakresie uderzeń i poruszania się po korcie poprzez ułatwiające ćwiczenia zastępcze
- Doskonalenie podstawowych rozwiązań taktycznych gry pojedynczej
 - „Wyrzucanie” przeciwnika ze środka kortu
 - Budowanie świadomości benefitów i zagrożeń powiązanych ze stylem gry w ataku i obronie
 - Świadomość taktyczna planowania akcji serwis- return w grach singlowych
 - Świadomość wykorzystania antycypacji i przeciwdziałania antycypacji w grach singlowych, zrozumienie wykorzystania deception strokes
 - Świadomość benefitów returnu z jednego ruchu
 - Wydłużanie drogi przeciwnika w dojściu do lotki
 - Gra przód-tył, do linii bocznej
 - Atak w puste pole

- Zapoznanie z podstawami taktyki gier podwójnych w formie zabaw oraz gier treningowych, z równoczesnym propagowaniem gier singlowych jako cel nadrzędny
- Rywalizacja w formie miniturniejów wewnętrznych w obrębie ośrodków
- Przygotowanie do rywalizacji na szczeblu wojewódzkim, krajowym i zagranicznym (starty zagraniczne jedynie jako zbieranie doświadczeń)

Przygotowanie fizyczne:

- Diagnostyka poziomu sprawności fizycznej (test MTSF)
- Ocena funkcjonalności ruchu (test FMS)
- Kształtowanie wszystkich zdolności motorycznych poprzez ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała oraz obciążeniem zewnętrznym:

➤ Siła

➤ Szybkość

➤ Skoczność

➤ Koordynacja

➤ Gibkość

➤ Wytrzymałość

- Kształtowanie zdolności motorycznych na korcie w oparciu o badmintonowe wzorce ruchowe z wykorzystaniem sprzętu pomocniczego (gumy, ekspandery, talerze balansowe, piłki tenisowe, piłki lekarskie, płotki, itp.)

- Trening stabilizacji:

➤ Ćwiczenia w staniu

➤ Ćwiczenia w podporze leżąc przodem i tyłem

➤ Ćwiczenia w półprzysiadzie

➤ Ćwiczenia w leżeniu tyłem i przodem

- Ćwiczenia w podporze bokiem
 - Poszerzanie repertuaru ćwiczeń rozciągania dynamicznego oraz utrzymanie poziomu elastyczności aparatu mięśniowo-więzadłowego dzięki mobility
 - Doskonalenie precyzji wykonania ćwiczeń rozgrzewki funkcjonalnej
 - Kształtowanie zdolności motorycznych poprzez sporty zastępcze
 - Nauka techniki podstawowych izolowanych oraz wielostawowych ćwiczeń siłowych na maszynach oraz wolnych ciężarach:
 - Mięśnie grzbietu (ściągnięcie drążka wyciągu górnego za kark oraz do klatki; przyciągnięcie drążka wyciągu dolnego do brzucha); skłony tułowia w tył z leżenia
 - Mięśnie klatki piersiowej (wyciskanie sztangi/sztangielek w leżeniu na ławce płaskiej; rozpiętki;
 - Mięśnie naramienne (wyciskanie sztangi/sztangielek w siadzie; wznosy ramion bokiem w górę w staniu; wznosy ramion w przód)
 - Mięśnie trójgłowe ramion (wyprosty przedramion na wyciągu górnym)
 - Mięśnie dwugłowe ramion (ugięcia przedramion na ławce rzymskiej lub z linkami wyciągu dolnego)
 - Mięśnie brzucha (skłony tułowia w przód z leżenia na plecach; skręty tułowia w siadzie; wznosy nóg z leżenia na plecach)
 - Mięśnie nóg (ugięcia podudzi w leżeniu na brzuchu; wyprosty podudzi w siadzie; odwodzenie i przywodzenie nóg w siadzie)
 - Ćwiczenia wielostawowe
 - Przysiady z gryfem/drążkiem
 - Wykroki z gryfem/drążkiem
 - Zakroki z gryfem/drążkiem
 - Zarzut gryf/drążek na klatkę piersiową
 - Martwy ciąg o ugiętych nogach

- Indywidualizacja treningu – korygowanie dysfunkcji aparatu ruchu poprzez ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne

Wiedza:

- Suplementy diety i odżywki – podział i zastosowanie.
- Czym jest doping i na jakie środki uważać – pogadanka
- Czym jest bezpośrednie przygotowanie startowe w przygotowaniu do głównego startu sezonu.
- Motywacja. Co mnie zachęca a co zniechęca do treningu? Rodzaje motywacji

Przygotowanie psychologiczne:

- Włączenie ćwiczeń zwiększania koncentracji uwagi w treningu z lotką
- Ćwiczenia kontroli myśli automatycznych w trakcie rozgrywania meczu

Szacunkowa ilość godzin oraz proporcje obciążeń w tym etapie szkolenia:

Klasy IV-VI 10-12 godzin tygodniowo

Klasy VI-VIII 12-15 godzin tygodniowo

wszechstronny 20-30%

ukierunkowany 20-30%

specjalistyczny 40-50%

etapy/ składowe roczne szkolenia:

- wyłonienie Ośrodków Szkolenia Badmintonu w oparciu o założone wytyczne oraz list zawodników, którzy zostają wyłonieni z okolicznych klubów na zasadach opracowanej selekcji.

- prowadzenie zajęć programu, opartych na ujednoliconym planie przygotowanym przez koordynatorów makroregionalnych z uczniami szkół podstawowych od poniedziałku do soboty w rozmiarze 15h/tygodniowo.
- zajęcia prowadzone będą zgodnie z założeniami programu ustalonego przez Koordynatora makroregionalnego w porozumieniu z PZBad oraz zgodnie z programem MSiT
- kontrolowanie przez Koordynatora makroregionalnego, czy zajęcia pozalekcyjne są przeprowadzane zgodnie z założeniami programu MSiT oraz PZBad
- Koordynator makroregionalny ustala terminy, miejsca, ilość zawodników, trenerów asystentów na zgrupowania/konsultacje krajowe, które mają za zadanie sprawdzanie umiejętności zdobywanych na zajęciach programowych
- Przeprowadzenie testów FMS rozszerzonych o specjalistyczne badania skierowane na specjalizację badmintonową dla uczestników programu zajęć z badmintonu – pod nadzorem Koordynatora makroregionalnego
- Udział wybranych zawodników w zgrupowaniach/konsultacjach krajowych realizowanych w Józefosławiu
- Koordynator makroregionalny wyznaczy osoby najbardziej wyróżniające się poziomem sportowym na ww. zgrupowania
- udział wszystkich uczestników/zawodników w turniejach krajowych, międzynarodowych, który rekomendują koordynatorzy makroregionalni
- cykliczne szkolenia (kwartalne) trenerów pracujących w OSBad prowadzone przez Koordynatorów makroregionalnych oraz zaproszonych prelegentów.

Zadania Koordynatora makroregionalnego:

- kontrola nad realizacją zajęć programowych przez Trenerów współpracujących
- ułożenie programu treningowego dla programu w porozumieniu z PZBad
- cykliczne wizytacje OSBad, mające na celu wspomaganie merytoryczne trenerów oraz monitoring procesu treningowego

- wytypowanie zawodników do powołania na zgrupowanie/konsultację krajową
- wytypowanie trenerów do przeprowadzenia zgrupowania/konsultacji krajowej
- koordynacja testów FMS, oraz wszelkich badań wspomagających program
- udział w turniejach krajowych, które będą sprawdzianem dla zawodników, w celu obserwacji wspólnych przestrzeni gry w skali krajowej
- bezpośrednie kontrole (wizytacje) w wybranych miejscach (placówkach),
- przygotowywanie sprawozdań (raz w miesiącu) dla PZBad, z opinią o działaniu programu
- kontrola nad realizacją planów szkoleniowych
- ewaluacja projektu

Plan zgrupowań Ośrodków Szkolnych Badmintonu

W związku z niewystarczającą ilością środków przyznanych z MSiT skorygowaliśmy ilość zgrupowań do dwóch czterech oraz licząc na możliwość pozyskania dodatkowych środków grudzień.

Zgrupowanie w I półroczu obejmować będzie:

- Rozgrzewki ogólnorozwojowe i funkcjonalne z elementami koordynacji ogólnej i specjalistycznej.
- Trening z elementami propriocepcji, która umożliwi odbieranie informacji o położeniu, ruchu i działaniu poszczególnych części ciała w przestrzeni.
- Wyciszenie z zastosowaniem mobility zwiększającym zakres ruchu w stawie.

- Budowanie świadomości odpowiedzialności za własny rozwój (indywidualna rozgrzewka, samodoskonalenie wybranych umiejętności, poczucie sprawstwa).
- Gry i zabawy zespołowe mające na celu integrację grupy, ale też wspólne rozwiązywanie problemów i budowanie świadomości przynależności do grupy. Świadomość korzyści treningu grupowego w sporcie indywidualnym jakim jest badminton.
- Obserwacje i analiza gry zawodników Kadry Narodowej trenujących w Ośrodku w Józefostawiu. Analiza wykonania, przez najlepszych zawodników w kraju, ćwiczonych elementów.
- Sprawdzenie założeń treningowych z ostatniego okresu dla OSBad oraz kontynuacja pracy nad tymi zagadnieniami w bardziej złożonych warunkach (wariantach):
 - naskoki kierunkowe,
 - zmiana uchwytów i pozycja rakiety,
 - wykorzystanie rotacji przedramienia do wykonywania uderzeń,
 - uderzenia FH i BH z przodu kortu z poprawną pozycją ciała,
 - przeskok z tyłu kortu,
- Gry kontrolne z założeniami taktycznymi.
- Zajęcia teoretyczno-praktyczne z zakresu zarządzania czasem i planowania.
- Gry integracyjne po kolacji, w celu zbudowania jedności grupy i stworzenia relacji społecznych wśród zawodników.
- Podsumowanie zgrupowania.
- Rozesłanie szczegółowego planu zgrupowań do trenerów prowadzących

Zgrupowanie w II półroczu obejmować będzie:

- Rozgrzewki ogólnorozwojowe i funkcjonalne z elementami koordynacji ogólnej i specjalistycznej.

- Trening z elementami propriocepcji, która umożliwia odbieranie informacji o położeniu, ruchu i działaniu poszczególnych części ciała w przestrzeni.
- Wyciszenie z zastosowaniem mobility zwiększającym zakres ruchu w stawie.
- Budowanie świadomości odpowiedzialności za własny rozwój. (indywidualna rozgrzewka, samodoskonalenie wybranych umiejętności, poczucie sprawstwa).
- Gry i zabawy zespołowe mające na celu integrację grupy, ale też wspólne rozwiązywanie problemów i budowanie świadomości przynależności do grupy. Świadomości korzyści treningu grupowego w sporcie indywidualnym jakim jest badminton.
- Obserwacje i analiza gry zawodników Kadry Narodowej trenujących w Ośrodku w Józefosławiu. (Analiza wykonania, przez najlepszych zawodników w kraju, ćwiczonych elementów)
- Sprawdzenie założeń treningowych z ostatniego okresu dla OSBad oraz kontynuacja pracy nad tymi zagadnieniami w bardziej złożonych warunkach (wariantach):
 - dobór naskoku w zależności od sytuacji na korcie,
 - obserwacji przeciwnika i dostosowanie pozycji na korcie,
 - uderzenia z przytrzymaniem w przedniej i tylnej części kortu,
 - antycypacja uderzeń z przedniej i tylnej części kortu.
- Gry kontrolne z założeniami taktycznymi.
- Zajęcia teoretyczne z zakresu zdrowej diety, korzystania z urządzeń mobilnych, regeneracji.
- Gry integracyjne po kolacji, w celu zbudowania jedności grupy i stworzenia relacji społecznych wśród zawodników.
- Podsumowanie zgrupowania.
- Rozesłanie szczegółowego planu zgrupowań do trenerów prowadzących.