

Załącznik nr 1 do Uchwały 28/2024/XIV

Założenia programowe funkcjonowania Ośrodków Szkolnych Badmintonu.

Ośrodki Szkolne Badmintonu są programem przeznaczonym dla uczniów szkół podstawowych 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 szkółkach 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.

Planujemy działanie 10 Ośrodków Szkolnych Badmintonu w 2024 roku. Cztery już funkcjonujące w ubiegłym roku 2023: Suchedniów, Szklarska-Poręba, Suwałki, Niepołomice (dawny OSBad Kraków) oraz 6 nowych: Luboń, Mazańcowice, Białystok, Olsztyn, Wrocław, Głubczyce. Każdy z nowych wnioskowanych OSBad, został wyłoniony w formie złożonego procesu selekcji opartego na następujących czynnikach: dostęp do odpowiedniej infrastruktury, chęć udziału JST w programie, duża liczba dzieci uprawiających badmintonu w regionie, poziom kwalifikacji trenerskich i dostęp do kadry szkoleniowej, położenie regionalne na mapie Polski równoważące dostęp dzieci do udziału w wysokiej jakości szkoleniu. 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.

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

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, które utrzymają prawidłowe zakresy ruchu w stawach.
- Zidentyfikuj dyscyplinę lub kilka, które dziecko lubi najbardziej i wprowadzaj uczestnictwo w zawodach sportowych, stosunek treningu do rywalizacji 70%:30%.

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

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%.

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.

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;
- 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;
- przeciwdziałanie agresji i patologii wśród dzieci i młodzieży poprzez sport;

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 kwartalnych Ośrodków Szkolnych Badmintonu

Zgrupowanie w I kwartale 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 mobilności 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 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):
 - 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 kwartale 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.

Zgrupowanie w III kwartale 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)
- Obserwacje i analiza gry zawodników Kadry Narodowej trenujących w Ośrodku w Józefosławiu. (Trenowanie wybranego elementu, analizowanego u zawodników Kadry Narodowej)
- 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.
- Sprawdzenie założeń treningowych z ostatniego okresu dla OSBad oraz kontynuacja pracy nad tymi zagadnieniami w bardziej złożonych warunkach (wariantach):
 - obrona po przekątnej z budowaniem świadomości pozycji własnej oraz przeciwnika,
 - budowanie świadomości o swoich silnych stronach i obszarach do rozwoju,

- wprowadzanie podstawowych taktyk singlowych,
 - zmiana sposobu gry w zależności od silnych oraz słabych stron przeciwnika,
 - analiza i odgadywanie sposobu gry przeciwnika.
- Gry kontrolne z założeniami taktycznymi.
 - Zajęcia teoretyczno-praktyczne z zakresu podejścia procesowego i wyznaczania celów.
 - 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 IV kwartale 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, próby planowania treningu).
- Obserwacje i analiza gry zawodników Kadry Narodowej trenujących w Ośrodku w Józefosławiu. (Trenowanie wybranego elementu, analizowanego u zawodników Kadry Narodowej)
- 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.

- Sprawdzenie założeń treningowych z ostatniego okresu i roku dla OSBad oraz kontynuacja pracy nad tymi zagadnieniami w bardziej złożonych warunkach (wariantach):

- start do uderzenia i powrót oraz prawidłowa pozycja ciała przy jego wykonaniu,
- dobór odpowiedniej pozycji ciała i ustawienia rakiety, w zależności od sytuacji na korcie,
- uderzenia z przytrzymaniem,
- antycypacja zagrań przeciwnika,
- taktyka przedmeczowa i analiza gry przeciwnika w trakcie meczu.

- Gry kontrolne z założeniami taktycznymi.

- Zajęcia teoretyczno-praktyczne z zakresu przedmeczowej analizy gry przeciwnika.

- Gry integracyjne po kolacji w celu zbudowania jedności grupy i stworzenia relacji społecznych wśród zawodników.

- Podsumowanie zgrupowania.

- Rozesłanie szczegółowego planu zgrupowań do trenerów prowadzących