

Katowice, 12.04.2019

Protokół z posiedzenia Komisji Szkolenia nr KS-4/1/2019

Członkowie Komisji obecni podczas posiedzenia:

1. Stanisław Kępka Wiceprezes ds. sportowych
2. Zbigniew Waśkiewicz Dyrektor Sportowy
3. Jerzy Szyda
4. Adam Jakięła
5. Andrzej Koziński
6. Agnieszka Cyl
7. Izabela Daniło
8. Grzegorz Bril
9. Ryszard Śmietański
10. Jan Ziemianin

Goście:

1. Adam Kołodziejczyk
2. Tomasz Sikora
3. Rafał Lepel
4. Łukasz Słonina

Program posiedzenia Komisji:

1. Opiniowanie pracy trenerów kadrowych po sezonie 2018.2019
2. Wnioski z szkolenia i współzawodnictwa po sezonie 2018.2019
 - a. Uwagi do wytycznych sportowych
 - b. Uwagi do układu kalendarza zawodów
3. Opracowanie wyników Pucharu Polski 2018.2019
4. Opracowanie klas sportowych za sezon 2018.2019
5. Omówienie rankingu na najlepszego biathlonistę w PZBiath. za sezon 2018.2019
6. Projekt składu kadr narodowych 2019.2020

7. Szeroki skład zawodników do YOG 2020
8. Propozycja zawodników do objęcia szkoleniem w ramach zadań z MSiT (kadry szkoleniowe). Informacja o dotacji w 2019 roku.
9. Propozycja struktury szkolenia na 2019.2020
10. Opracowanie wytycznych sportowych lato 2019 w tym opinia o obowiązkowym starcie kadrowiczów w MP w biathlonie cross, nartorolki oraz uphill/sprawdzian płaski na nartorolkach w Dusznikach
11. Opracowanie zasad kwalifikacji do Mistrzostw Świata w biathlonie letnim, Mińsk 2019
12. „Strefa Mocnych” – harmonogram testów w 2019 roku oraz decyzja o obowiązkowym uzupełnianiu panelu wyników testów sprawnościowych PZBiath. przez SMS/BOSSM.
13. Informacja o programach szkoleniowych dla szkół i klas sportowych zatwierdzanych przez PZBiath.
14. Sprawy różne.

1. Podsumowanie sezonu 2018/2019

Posiedzenie Komisji Szkolenia rozpoczął Dyrektor Sportowy od przedstawienia podsumowania sezonu 2018-2019, które było oparte na prezentacji materiałów n spotkaniu w Ministerstwie Sportu i Turystyki. Po szczegółowej analizie miejsc zajętych przez zawodników przedstawiono następujące uwagi trenerów kadry młodzieżowej:

1. Związek zapewnił odpowiednie warunki do szkolenia i plan został wykonany w 100%.
2. Minusem, było rozpoczęcie okresu przygotowawczego dopiero w czerwcu, co uniemożliwiło organizację zgrupowania strzeleckiego.
3. Wyniki osiągnięte w sezonie nie były satysfakcjonujące, jednak był to pierwszy sezon naszej pracy i staraliśmy się jak najlepiej poznać każdego z zawodników.
4. Ciekawostką jest fakt, iż w Mistrzostwach Świata w większości przypadków, zawodnicy notowali mniejsze straty, niż w poprzednim sezonie, a mimo to zajmowali dalsze pozycje.

Trener kadry Tomasz Sikora zaproponował następujące wnioski na kolejny sezon:

1. Podział na osobną kadrę juniorów męską i żeńską.
2. Ograniczenie liczby zawodników do max. 6 przypadającego na 1 trenera, co zdecydowanie poprawi jakość pracy.
3. Przygotowania w kadrach z trenerem, który będzie je prowadzić również w okresie startowym.
4. Precyzyjniejsza i bardziej naukowa selekcja w trakcie powołań do kadry.

W podobny sposób przedstawiono dorobek kadry seniorów i senierek i w podsumowaniu stwierdzono, że:

1. Mimo znaczącej poprawy wyników wśród kobiet i mężczyzn, niestety wyniki na MŚ i ME w większości wypadków nie mogą zostać ocenione pozytywnie.
2. Pozytywnie można ocenić wyniki sztafety kobiet, sztafety mieszanej na MŚ oraz sprint Magdaleny Gwizdoń podczas ME.
3. Pierwszy sezon po IO miał charakter selekcyjny.
4. Udało się zbudować podstawy zespołów sportowych i technicznych.
5. W opinii trenerów, wielu wypadkach wątpliwość budziła jakość przygotowania nart podczas zawodów.
6. Wydaje się, że nie zawsze udało się odpowiednio zaplanować indywidualne starty zawodników na wybranych imprezach.

Po analizie sezonu 2018-2019 trenerzy kadr sugerują:

1. Zmniejszyć liczbę szkolonych osób w obu kadrach i od początku pracy szkoleniowej skupić się na szczegółach technicznych.
2. Zbudować jednolity system diagnostyczny w celu odpowiedniej oceny formy i zdrowia sportowców.
3. Jeszcze precyzyjniej nadzorować indywidualną pracę treningową zawodników (np. Training Peaks) w konsultacji z klubami.
4. Precyzyjnie zaplanować starty zwłaszcza w okresie bezpośredniego przygotowania do głównego startu
5. Zrobić wszystko, aby zniwelować różnice techniczne w sprzęcie sportowym.
6. Zmaksymalizować wysiłek w celu zbudowania jak najlepszego zespołu technicznego.

W trakcie dyskusji wszyscy członkowie komisji zabierali głos i wyrażali swoje opinie na temat wad i zalet pracy trenerskiej we wszystkich kadrach. Stwierdzono, że:

- negatywnie oceniono organizację szkolenia grupy senierek - drogie zgrupowania, zbyt duża grupa szkoleniowa, która przed samym okresem startowym została pomniejszona o najmłodsze zawodniczki (juniorki)
- sposób przekazanie junierek do Kadry Młodzieżowej tuż przed okresem startowym pozostawiał wiele do życzenia. Trenerzy nie konsultowali się ze sobą, zawodniczki zostały oddane bez żadnych planów treningowych, bez informowania ich, o dalszych planach treningowych oraz startowych
- juniorki prowadzone do zimy w sposób mocno dyskusyjny, bez indywidualizacji, zmęczone i zniechęcone. Sposób prowadzenia spowodował obniżenie formy zawodników

- brak komunikacji na poziomie trenerów Kadry Młodzieżowej i Kadry Seniorskiej
- nietrafiona forma na Mistrzostwa Świata
- prawdopodobnie błędna decyzja o wyjeździe na Puchary Świata „za ocean” - wyjazd mógł zaszkodzić formie zawodników
- brak komunikacji między Magdaleną Gwizdoń - Nadia Bilova
- brak wiedzy o programie obciążeń zawodniczek z Kadry Seniorskiej oraz ich realizacji
- 3 spośród 4 Seniorek oceniają współpracę z Trenerką za bardzo dobrą i chcą ją kontynuować
-

Kadra Seniorów

wyniki jakie osiągnęli mężczyźni są zadowalające i spełniają założenia na ten sezon wątpliwości co do odpowiedniego wykorzystania Mateusza Janika - brak szans w PŚ i wadliwa pozycja w sztafetach

Uwaga o zwiększonych stratach do najlepszych w prędkości biegu

Kadra Młodzieżowa

- wyniki na Mistrzostwach Europy ocenione negatywnie
- rozwiązanie problemów z logistyką wyjazdów
- problemów z organizacją
- poprawić komunikację między trenerami Kadr a trenerami Klubowymi
- większa indywidualizacja planów treningowych dla każdego zawodnika

2. Omówienie realizacji wytycznych z szkolenia i współzawodnictwa po sezonie 2018.2019

Członkowie komisji nie przedstawili znaczących uwag do realizacji wytycznych sportowych oraz kalendarza startów. Zaproszony na spotkanie Tomasz Bernat zaproponował wprowadzenie kilku zmian na kolejny sezon, m.in.:

- podczas rozgrywania zawodów młodzików i młodzików młodszych proponuje się pozostawianie karabinów na stanowiskach, nie poruszanie się z nimi po strzelnicy, w celu zwiększenia bezpieczeństwa i organizacji pracy na strzelnicy- na wzór systemu norweskiego
- podczas rozgrywania zawodów młodzików młodszych proponuje strzelanie do małych kółek ale z podpórki
- bieg masowy, dopuszcza się każdego startującego, ale tworząc tyle grup startujących aby zachowane było bezpieczeństwo i ilość zawodników dostosowana do możliwości strzelnicy.

- Przydzielanie stanowisk do przystrzeliwania broni na podstawie aktualnego rankingu Pucharu Polski, a w przypadku pierwszego startu rankingu z sezonu 2018/2019
- wprowadzenie strzelania w pozycji stojąc do kategorii młodzików

Po krótkiej dyskusji członkowie komisji zdecydowali o włączeniu ich do wytycznych na kolejny sezon. Szczegółowe zapisy powstaną w trakcie zatwierdzania przepisów na kolejny sezon.

3. Wyniki Pucharu Polski 2018-2019 - zatwierdzono bez uwag.

4. Klasy sportowe za sezon 2018.2019 - ustalone wg regulaminu.

5. Ranking na najlepszego biathlonistę w PZBiath. za sezon 2018-2019 - bez uwag. Propozycja zmiany punktacji przedstawiona przez trenera Kołodziejczyka zostanie szczegółowo wprowadzona na kolejnym posiedzeniu.

6. Zatwierdzenie regulaminowych kadr narodowych 2019/2020 - po niewielkich uzupełnieniach zaproponowanych przez członków komisji kadry zatwierdzone (tabele należy otwierać jako pliki graficzne).

7. Grupy szkoleniowe na sezon 2019-2020 - po niewielkich uzupełnieniach zatwierdzono z możliwością dalszych modyfikacji po posiedzeniu Zarządu PZbiath. oraz propozycji nowych trenerów Kadr Młodzieżowych i Kadry IBU

8. Przedstawiono propozycję systemu szkolenia na sezon 2019-2020

Dyrektor Sportowy po przedstawieniu propozycji osobowych w poszczególnych kadrach przedstawił 4-poziomowy system szkolenia od kadr seniorskich do najmłodszych juniorów.

Trener Kadry Kobiet - Nadia Bilova

Trener Kadry Mężczyzn - Adam Kołodziejczyk

Trener Kadry IBU - Adam Jakiela (asystent kadry seniorów i senierek) - skupia się na koordynowaniu planów treningowych oraz weryfikacji realizowanych jednostek treningowych, pomaga trenerom kadry seniorów i senierek, organizuje i prowadzi konsultacje i przygotowania do PIBU, jest trenerem odpowiedzialnym za opiekę nad zawodnikami w czasie PIBU

3 konsultacje, 2-3 zgrupowania

3 x badania wydolnościowe

Trener Młodzieżowej Kobiet -
Trener Kadry Młodzieżowej Mężczyzn -

Trener prowadzący zgrupowania w ramach programu KM typuje zawodników i zawodniczki na podstawie:

- a) międzynarodowych zawodów juniorskich.
 - b) badań wydolnościowych,
 - c) testów sprawności specjalnej,
 - d) oceny funkcjonalnej, zdrowotnej i psychologicznej,
 - e) opinii własnej o perspektywach wynikowych zawodników i zawodniczek,
 - f) opinii trenera klubowe o zaangażowaniu treningowym zawodnika oraz efektach w edukacji szkolnej
1. Trener KM prowadzi szkolenie w ramach planów do MP na nartorolkach. Jest to pierwszy etap pracy szkoleniowej, po którym trener wraz z członkami Komisji Szkolenia weryfikuje postępy sportowe i wspólnie wprowadzają ewentualne zmiany w składzie kadr oraz planach treningowych.
 2. Na tym etapie zapada decyzja o wstępnym składzie na MŚJ. Trener proponuje po 2 zawodników i 2 zawodniczki w każdej kategorii jako mające zapewniony start w MŚJ. Od tej pory osoby te są szkolone w KM. Następuje weryfikacja pozostałych szkolonych osób. W tej samej grupie funkcjonuje kadra YOG2020 z 3 osobami szkolonymi docelowo na zawody i uzupełnioną o osoby z systemu kwalifikacji.
 3. Na starty w PIBUJ w Pokljuce oraz Martel następuje start preselekcyjny dla kandydatów na wolne miejsca do kadry na MŚJ.
 4. Podczas MPS w biathlonie następują kwalifikacje dla kandydatów na wolne miejsca na MŚJ. Po krótkiej przerwie po MPS zawodnicy z trenerami wyjeżdżają na zgrupowanie uwzględniające specyfikę miejsca MŚJ (Lenzerheide).
 5. Start na MŚJ.
 6. W krótkim czasie po MŚJ powinna zostać rozegrana OOM (zwolnienie zawodników kadry), na której zakwalifikują się zawodnicy na ME, tym razem bez wyznaczania zwolnionych zawodników.
 7. Kadra na MEJ startuje w PIBU Arber i udaje się na MEJ.

Kadra Juniorów - trenerzy kadry młodzieżowej

Kadra ma zagwarantowane 3 zgrupowania, podczas których najmłodszy zawodnicy zapoznają się z systemem pracy w kadrach narodowych, analizą obciążeń oraz rejestracją obciążeń treningowych. Obecność zawodników i zawodniczek w tej kadrze ma charakter edukacyjny i jest realizowany przy pełnej współpracy z trenerami klubowymi. Bardzo

ważnym elementem funkcjonowania Kadry Juniorów jest pełna indywidualizacja szkolenia oraz rejestracja realizowanych obciążeń treningowych

Zalety systemu:

1. Od początku procesu szkoleniowego związek skupia się na przygotowywaniu najlepszych zawodników, którzy mogą startować na MŚJ i MEJ.
2. Pełny wpływ na formę sportową zawodników zwłaszcza w okresie bezpośredniego przygotowania startowego.
3. Szansa dla zawodników spoza kadry na kwalifikację na MŚJ i MEJ pozwala zachować motywację u zawodników, którzy znaleźli się poza kadrami lub nie zostali nominowani przez trenerów.
4. Maksymalizacja formy sportowej na imprezę docelową.
5. Istnieje możliwość wstępnego wyznaczenia zawodników, którzy wezmą udział w YOG2020. Należy podjąć decyzję o priorytecie dla tej imprezy.
6. Istnieje możliwość płynnego przechodzenia zawodników między kadrami w kategoriach przejścia do wyższej kategorii szkolenia lub obniżenia poziomu szkolenia.

Wady systemu:

1. Prawdopodobny opór trenerów klubów biathlonowych na wskazanie większości zawodników do startu w MŚJ przez trenera kadry.

Przedstawiono również graficzny przydział zawodników i zawodniczek do poszczególnych kadr. Przydziału tego dokonano na podstawie wyników w sezonie 2018-2019 oraz propozycji Dyrektora Sportowego. Obraz ten pozwala sobie wyobrazić płynne przechodzenie zawodników i zawodniczek między grupami szkoleniowymi.

Kadra A Kobiet - Nadia Bilova

Monika Hojnisz

Kamila Żuk

Kinga Zbylut

Joanna Jakiela

Kadra A Mężczyzn - Adam Kołodziejczyk

Grzegorz Guzik

Łukasz Szczurek

Andrzej Nędza-Kubiniec

Mateusz Janik

Kadra IBU - Adam Jakiela

Kobiety

Magdalena Gwizdoń

Karolina Pitoń

Anna Mąka

Kamila Cichoń

Mężczyźni

Marcin Sz wajnos

Tomasz Jakieła

Tadeusz Nędza-Kubiniec

Łukasz Sidorowicz

Kadra Młodzieżowa Kobiet - Łukasz Słonina

Daria Gembicka

Patrycja Stanek

Karolina Janko

Natalia Tomaszewska

Magdalena Piczura

Anna Nędza-Kubiniec

Kadra Młodzieżowa Mężczyzn - Rafał Lepel

Wojciech Skorusa

Przemysław Pancierz

Wojciech Janik

Wojciech Filip

Michał Neumann

Łukasz Bałęczny

Jan Guńka

Marcin Zawół

Kadra Juniorów Kobiet - Łukasz Słonina

Klaudia Topór

Amelia Jęczmieniak

Justyna Panterałka

Wiktoria Zawadziłło

Aleksandra Puto

Martyna Lichosyt

Barbara Skrobiszewska

Patrycja Mecler

Kadra Juniorów Mężczyzn - Rafał Lepel

Kacper Rutkowski

Bartosz Penkała

Konrad Badacz

Kacper Brzóska

Mateusz Cabała
Fabian Suchodolski
Hubert Matusik

Po długiej dyskusji zatwierdzono składy grup szkoleniowych oraz projekt systemu do dalszych prac (5 głosów za, 1 przeciw). Po decyzjach personalnych zatwierdzonych przez Zarząd PZBiath. (zatrudnienie trenerów kadr młodzieżowych oraz kadry IBU) struktura szkolenia zostanie ostatecznie dostosowana i zatwierdzona na kolejnym posiedzeniu komisji. Na posiedzeniu tym zostanie przedstawiona wersja przygotowań zweryfikowana przez nowych trenerów. Ocenie poddane zostaną składy osobowe kadr.

9. Szeroki skład zawodników do YOG 2020

Zawodnicy będą zgłoszeni do dnia 16.12. do PKOL, po analizie pracy, wyników i innych składowych, zaopiniowanych przez trenerów kadry młodzieżowej i Kadry Juniorów.

10. Wytyczne sportowe na lato 2019. Po krótkiej dyskusji członkowie komisji zdecydowali o pozostawieniu wytycznych w kształcie z poprzedniego sezonu. Zweryfikowano kalendarz startów w biathlonie letnim.

11. Informacja o dotacji w 2019 roku.

Dyrektor Sportowy udzielił pełnej informacji na temat środków budżetowych przeznaczonych na szkolenie w wyodrębnionych obszarach.

12. Opracowanie zasad kwalifikacji do Mistrzostw Świata w biathlonie letnim, Mińsk 2019

Trenerzy kadr seniorów i senierek zdecydowali, że zawodnicy nie wezmą udziału w Mistrzostwach Świata w Mińsku, wyjątkiem są pojedynczy zawodnicy, którzy zostaną wybrani przez trenerów i będą mieli szanse medalowe. Sytuacja będzie miała miejsce tylko w sytuacji braku kolizji startu w zawodach z planami szkoleniowymi. Priorytetem dla obu kadr jest jak najlepsze przygotowanie do sezonu zimowego.

13. Kategorie wiekowe. Przedyskutowano trzy projekty nowego podziału kategorii wiekowych. Ostatecznie komisja przychyliła się do koncepcji dostosowania kategorii wiekowych do obowiązującego systemu IBU. Po sugestii Wiceprezesa ds. Sportowych Stanisława Kęпки, który podkreślił ryzyko utraty zawodników w wielu kategoriach, co może prowadzić do utraty finansowa w rywalizacji dzieci i młodzieży. Członkowie komisji uznali tę decyzję jako bardziej strategiczną niż szkoleniową i pozostawili tę decyzję dla Zarządu PZBiath.

14. Kryteria budowy ciała jako kwalifikacja do szkolenia związkowego. W związku z wieloma przypadkami nadmiernego otłuszczenia zawodników i zawodniczek we wszystkich kategoriach wiekowych członkowie komisji przychyliłi się do wprowadzenia w sezonie 2019-2020 15%-wego limitu tkanki tłuszczowej. Mimo, że światowe dane naukowe oraz tendencje w kształtowaniu ciała sportowców w biathlonie narzucają dużo wyższe normy, stwierdzono, że będzie to dobry początek dbałości o opisywane kwestie. Zawodnicy, którzy mają znaczące przekroczenia otrzymają szansę przedłużonego okresu likwidacji nadwagi tylko pod warunkiem pełnej akceptacji programów treningowych i systematycznych postępów w obniżaniu poziomu tkanki tłuszczowej.

15. Strefa Mocy

Po krótkiej dyskusji z powodu braku czasu przeniesiono punkt na kolejne posiedzenie komisji.

Protokół sporządził
Zbigniew Waśkiewicz