

PLAN SZKOLENIA SPORTOWEGO I PRZYGOTOWAŃ OLIMPIJSKICH PZŻ W LATACH 2005-2008

1. Cele strategiczne

- Uzyskanie minimum 1 medalu w Igrzyskach Olimpijskich w 2008 roku oraz miejsc 1-10 w każdej konkurencji, w której wystartują polscy zawodnicy;
- Szkolenie bezpośredniego zaplecza kadry olimpijskiej pod kątem Igrzysk Olimpijskich w 2012 roku;
- Utrzymanie żeglarstwa w gronie dyscyplin priorytetowych w Polsce.

2. Konkurencje regatowe

2.1. Klasy olimpijskie

Polski Związek Żeglarski realizując przygotowania do Igrzysk Olimpijskich „Pekin 2008” oraz do Igrzysk Olimpijskich 2012 zamierza realizować politykę szkoleniową w następujących konkurencjach – klasach regatowych:

- Klasy jednoosobowe – windsurfing olimpijski RS:X, Laser, Laser Radial, Finn
- Klasy dwuosobowe – 470 K, 470 M, 49er
- Klasy pozostałe – Star oraz po spełnieniu wymagań wynikowych Yngling i Tornado (programy w znaczącej mierze oparte o sponsoring)

Zasadność przyjęcia poniższych założeń potwierdzić powinny dane statystyczne dotyczące przedziałów wiekowych zawodników, którzy zajmowali punktowane miejsca w Igrzyskach Olimpijskich w Atenach:

| Konkurencja | Miejsca 1-3 | Miejsca 1-8 | Zawodnicy Polscy |
|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------------|
| Mistral Mężczyzn | 29,5 | 29 | 25 |
| Mistral Kobiet | 29 | 30 | 18 |
| Europa Kobiet | 25 | 25,5 | 27 |
| Laser | 29 | 29,5 | 26 |
| Finn | 28 | 31 | 29 |
| 470 Mężczyzn | 33 | 30 | 26 |
| 470 Kobiet | 29 | 28 | 22* |
| 49er | 28 | 27,5 | 23 |
| Star | 37 | 35 | 30* |
| Tornado | 37 | 35 | - |
| Yngling | 29 | 27,5 | 21* |

* - najlepsi polscy zawodnicy nie biorący udziału w IO w Atenach w danej konkurencji

Selekcja dotycząca klas Yngling, Star, Tornado oparta jest na zawodnikach i zawodniczkach, którzy żeglowali w klasach olimpijskich w konkurencjach seniorów. Szkoleniem będą obejmowane załogi, które zapewnią sobie przynajmniej częściowe finansowanie programu szkoleniowego środkami własnymi.

Przygotowania w klasach olimpijskich są traktowane przez PZŻ jako priorytetowe.

2.2. Klasy przygotowawcze - preferowane przez PZŻ

Aby ukierunkować tzw. ciągi szkoleniowe, które staną się bardziej 'przejrzyste' dla uczestników procesu treningowego, wyodrębniono tzw. **klasy preferowane przez PZŻ**. Wyboru klas preferowanych dokonano na podstawie przydatności do szkolenia olimpijskiego oraz przygotowań do Mistrzostw Świata Juniorów ISAF (ISAF World Youth Sailing Championship), najbardziej prestiżowej imprezy dla młodzieży na świecie. Uwzględniono następujące kryteria:

- Klasa jest znana w wielu krajach i na minimum 3 kontynentach, będąc odpowiednią dla kształtowania rozwoju wszechstronnych umiejętności zawodników.
- Umożliwienie wszechstronnego i ukierunkowanego szkolenia pod kątem późniejszej rywalizacji w konkurencjach olimpijskich.
- Obecność klasy w Polsce.

Po przeprowadzeniu powyższej analizy zatwierdzono następujące klasy preferowane przez PZŻ:

- Etap wstępny – Optimist i windsurfing - wersje szkoleniowe – do 12 lat
- Etap wszechstronny – Optimist (15 lat), Cadet (15 lat), Laser 4.7 (16 lat), Windsurfing 6.6*(16 lat), 420 (16 lat)
- Etap ukierunkowany – Mistral Junior, Laser Radial, Laser, 420 – do 18 lat
- Etap specjalistyczny – klasy i konkurencje olimpijskie (kategorie juniorów i seniorów) oraz Mistral i FWC (tylko do czasu wprowadzenia klasy RS:X)
- Etap mistrzowski – klasy i konkurencje olimpijskie seniorów

* - deska mieczowa (min. ciężar 15,4 kg, wyporność max. 235 l, żagiel 6,5m², maszt o zawartości węgla do 30%, bóm aluminiowy)

** - ze względu na wprowadzenie nowej konkurencji olimpijskiej w windsurfingu oraz konieczność dokonania analizy potencjalnych klas przygotowawczych dla klasy RS:X, decyzja dotycząca klas windsurfingowych na etapach wszechstronnym i ukierunkowanym zostanie ostatecznie podjęta po sezonie 2006

W związku z powyższym PZŻ będzie wnioskował o wprowadzenie stosownych korekt do krajowego systemu rywalizacji sportowej, w szczególności konkurencji OOM oraz prowadził

przygotowania w ww. konkurencjach ukierunkowane na start w Młodzieżowych Mistrzostwach Świata ISAF.

2.3. Pozostałe klasy regatowe

Ze względu na brak tradycji oraz uwarunkowania ekonomiczne należy rozpatrywać tylko konkurencje aktualnie dostępne i rywalizujące na akwenach krajowych.

Polski Związek Żeglarski w pełni akceptuje funkcjonowanie istniejących klas regatowych, jednocześnie nie przeciwstawiając się wprowadzaniu i rozwojowi nowych konstrukcji (np. klasy międzynarodowe, czy klasy posiadające status klasy uznanej przez ISAF – recognised class). W tym przypadku mówimy jednak o upowszechnianiu żeglarstwa, którego celem jest przedstawienie konstrukcji łatwo dostępnych pod względem ekonomicznym i technicznym. Klasy preferowane noszą w sobie zaczątki wyczynu, co już samo w sobie stawia je w grupie kosztowniejszych inwestycji. Taka sytuacja nie ogranicza pojawiania się talentów w innych klasach, jednak zgodnie z definicją ukierunkowuje proces szkolenia, pozwalając w optymalny sposób doprowadzić do późniejszego mistrzostwa sportowego. Związek przewiduje nagradzanie zawodników i szkoleniowców zdobywających pozycje medalowe w mistrzostwach świata i Europy w danej konkurencji.

3. Zawodnicy

Szkolenie zawodników odbywać się będzie w ramach pięciu grupach szkoleniowych:

- Kadra „Pekin 2008”
- Kadra 2012
- Kadra MŚJ ISAF
- Kadra juniorów – konkurencje olimpijskie i konkurencje OOM
- Pozostali zawodnicy

3.1. Kadra ‘Pekin 2008’

Zawodnicy spełniający kryteria wynikowe dla tej grupy wg regulaminu powoływania kadr narodowych (w załączeniu).

Zawodnicy zakwalifikowani do niniejszej grupy szkoleniowej objęci są pełnym programem przygotowań olimpijskich, w skład którego wchodzi:

- Możliwość korzystania ze sprzętu sportowego PZŻ w ilości rocznej:
 - 1 kompletny kadłub (Zawodnicy, którzy ponownie zakwalifikują się do kadry „Pekin 2008” będą mogli zakupić posiadaną wcześniej roczną łódkę za 80% jej wartości początkowej a dwuletnią łódkę za 50% jej wartości początkowej. Zakup łódki będzie traktowany jako chęć zapewnienia sobie przez zawodnika łódki treningowej.

Zawodnik będzie miał prawo do korzystania z nowej łódki PZZ na ogólnych zasadach).

- 1 kompletu żagli i omasztowania (2 kompletów w przypadku kadry A).

- Szkolenie centralne prowadzone przez trenera PZZ obejmuje 180-220 dni szkoleniowych w tym udział w ME i MŚ;
- Opiekę zespołów naukowo – badawczego i metodyczno – szkoleniowego PZZ.

Zawodnicy spełniający ponadto kryteria MENiS i PKSport otrzymywać będą stypendia sportowe oraz mogą realizować bogatszy plan szkoleniowy

3.2. Kadra 2012

Zawodnicy spełniający kryteria wynikowe dla tej grupy wg regulaminu powoływania kadr narodowych w żeglarskim.

Zawodnicy zakwalifikowani do niniejszej grupy szkoleniowej objęci są programem przygotowań pod kątem Igrzysk Olimpijskich w 2012 roku, w skład którego wchodzi:

- Przydział sprzętu sportowego w ilości 1 komplet żagli i omasztowania
- Szkolenie centralne prowadzone przez trenera PZZ (niektóre wspólne zadania z kadra Pekin 2008) będące uzupełnieniem szkolenia w klubach
- Opiekę zespołów naukowo – badawczego i metodyczno – szkoleniowego PZZ.

3.3. Kadra MŚJ ISAF; szkolenie ukierunkowane – juniorzy

Celem programu jest podniesienie poziomu sportowego utalentowanych zawodników poprzez objęcie ich szkoleniem i przygotowanie do głównych imprez międzynarodowych. Zawodnicy otoczeni zostaną opieką trenerską, przygotowany dla nich będzie program szkoleniowy, mający na celu przede wszystkim poprawę techniki żeglowania oraz umiejętności taktycznych.

Zawodnicy objęci niniejszym programem szkoleniowym uzyskają podstawy do objęcia w przyszłości szkoleniem w ramach kadry olimpijskiej. Realizacja programu ma zapewnić zawodnikom:

- wszelką pomoc szkoleniową ze strony trenerów PZZ i trenerów współpracujących;
- program szkoleniowy oparty na potrzebach i predyspozycjach zawodników, kalendarzu startów;
- podniesienie poziomu wyszkolenia w zakresie techniki żeglowania, trymu sprzętu oraz umiejętności taktycznych;
- możliwość skorzystania z pomocy specjalistów z zakresu nauk o sporcie (psychologia, fizjologia, żywienie itp.)

- podleganie bieżącej kontroli efektów treningowych, prowadzonej przez realizujących program trenerów.

Szkolenie prowadzone będzie w oparciu o centralne ośrodki szkoleniowe PZŻ.

Imprezę główną stanowią będą MMS ISAF.

Do niniejszej grupy zakwalifikowani będą zawodnicy spełniający kryteria dla grupy B kadry narodowej juniorów w konkurencjach olimpijskich i/lub kryteria kadry narodowej MŚJ ISAF wg regulaminu powoływania kadr narodowych.

Program koordynowany jest przez trenera głównego PZŻ ds. młodzieży w oparciu o trenerów klubowych.

PZŻ może współfinansować zakup kadruba do wysokości 1/5 jego wartości lub zakupu pędnika w kwocie do 1/3 jego wartości.

Kadra narodowa juniorów w klasach preferowanych przez PZŻ, nie biorących udziału w przygotowaniach do MMS ISAF objęta jest systemem przygotowań na akwenach krajowych, w oparciu o ośrodki szkoleniowe. Cykl szkoleniowy tej grupy podporządkowany jest przygotowaniom do mistrzostw świata i Europy juniorów, które stanowią kryterium oceny. Trenerzy poszczególnych konkurencji zatrudniani będą na umowy – zlecenia (poszczególne zadania) i nominowani będą przez PZŻ.

Finansowanie szkolenia oparte będzie o środki klubowe i wojewódzkie, funkcją PZŻ będzie koordynacja planu, zapewnienie trenera i motorówki.

3.4. Pozostali zawodnicy – juniorzy klas olimpijskich oraz seniorzy i juniorzy nieolimpijskich klas międzynarodowych

Programy szkoleniowe podporządkowane startom w głównych imprezach międzynarodowych, opracowywane są przez trenerów powoływanych przez Związki (Stowarzyszenia) klas regatowych, przy współpracy z dyrektorem sportowym PZŻ. Szkolenie zawodników oparte jest na skoordynowanych programach centralnych (np. w ramach kadr wojewódzkich), uzupełniających zajęcia klubowe. W powyższym zakresie finansowanie ze strony PZŻ powinno obejmować opłatę trenerską, logistykę, motorówkę i koszty administracyjne. Uczestnicy płacą za noclegi i wyżywienie oraz dojazd. W przypadku uzyskania wyników 1-8 podczas mistrzostw świata i Europy następuje refundacja finansowania.

4. Kadra trenerska

Do realizacji przygotowań sportowych zatrudniona jest kadra trenerska w składzie:

- Dyrektor sportowy – odpowiedzialny za całość przygotowań.

- Trener główny ds. młodzieży – odpowiedzialny za przygotowania do MŚJ ISAF i szkolenie ukierunkowane.
- Trenerzy główni kontraktowi – odpowiedzialni za przygotowania danej konkurencji olimpijskiej w przypadku, gdy kadra narodowa „Pekin 2008” liczy 4 i więcej zawodników.
- Trenerzy główni zatrudnieni na czas określony (umowa zlecenie) – odpowiedzialni za przygotowania danej klasy olimpijskiej w przypadku, gdy kadra narodowa „Pekin 2008” liczy do 4 zawodników.
- Trenerzy współpracujący – odpowiedzialni za zrealizowanie konkretnego zadania (umowa zlecenie).
- Zespół wspomagający

4.1 Dyrektor Sportowy

Za realizację przygotowań odpowiada **dyrektor sportowy** podlegający bezpośrednio sekretarzowi generalnemu, którego główne zadania przedstawiają się w następujący sposób:

- działanie kierownicze w stosunku do wszystkich pracowników pionu sportu;
- merytoryczny nadzór nad realizowanymi programami i zadaniami sportowymi;
- przygotowanie właściwej dokumentacji merytorycznej;
- przygotowanie i opiniowanie niezbędnych regulaminów i zarządzeń;
- koordynowania systemu doszkalania;
- współpraca z właściwymi firmami, instytucjami i stowarzyszeniami.

Na stanowisku dyrektora sportowego może być zatrudniona osoba (wymagania MENiS), która:

- posiada wykształcenie wyższe
- posiada stopień trenera co najmniej klasy pierwszej w żeglarskim
- posiada tytuł menedżera sportu lub jest absolwentem kierunku zarządzania i marketingu
- posiada staż pracy szkoleniowej nie krótszy niż 5 lat
- posiada znajomość co najmniej jednego języka w stopniu zaawansowanym.

Warsztat pracy:

- komputer przenośny do gromadzenia danych związanych z programowaniem i realizacją procesu szkoleniowego, monitoringiem, działalnością administracyjną oraz sprawozdawczą
- telefon komórkowy z określonym limitem połączeń.

4.2 Trener główny ds. młodzieży

Niezbędnym jest aktywne działanie **trenera ds. młodzieży**, którego odpowiadać będzie za przygotowania do MŚJ ISAF. Jego działalność realizowana będzie przede wszystkim w praktyce:

- bezpośredni nadzór nad realizacją zgrupowań (programowanie i ustalanie zadań szkoleniowych, szkolenie bezpośrednio);
- hospitowanie zajęć szkoleniowych i analizowanie pracy trenerów klubowych;
- gromadzenie materiałów szkoleniowych.

Warsztat pracy:

- motorówka

- komputer przenośny do gromadzenia danych związanych z programowaniem i realizacją procesu szkoleniowego, monitoringiem, działalnością administracyjną oraz sprawozdawczą

- telefon komórkowy z określonym limitem połączeń.

4.3 Trenerzy główni klas olimpijskich

Zawodnicy objęci szkoleniem centralnym podlegają szkoleniowcom zatrudnionym przez Polski Związek Żeglarski w formie pełnego etatu lub umowy – zlecenia. W przypadku każdej klasy, w której prowadzimy przygotowania olimpijskie powołujemy trenera głównego, odpowiedzialnego za realizację programu szkoleniowego. Trenerzy klas pełnią funkcje selekcjonerów, opracowując przejrzyste zasady funkcjonowania i rotacji w grupach szkoleniowych. Do obowiązków szkoleniowców należy:

- opracowanie w porozumieniu z dyrektorem sportowym PZŻ rocznego planu szkoleniowego oraz realizacja planu szkolenia sportowego w danej klasie regatowej;
- poszukiwanie talentów;
- nadzór merytoryczny nad całością procesu szkoleniowego zawodników danej klasy regatowej;
- udział w zadaniach szkoleniowych w ramach programów działalności sportowej PZŻ;
- systematyczne doskonalenie zawodowe;
- współpraca z uczestniczącymi w realizacji zadań sportowych PZŻ stowarzyszeniami klas regatowych, kolegium sędziów itp.;

- terminowe przygotowywanie w zakresie merytorycznym dokumentacji szkoleniowej i materiałów dotyczących szkolenia sportowego PZŻ zleconych przez dyrektora sportowego PZŻ;
- współudział w prowadzeniu szkoleń i seminariów dla zawodników i trenerów klubowych.

Szczegółowe zakresy obowiązków zawarte są w indywidualnych umowach szkoleniowców.

Trenerzy główni kontraktowi

Zatrudnienie na okres dwóch lat z początkiem 2005 roku z opcją przedłużenia kontraktu do końca 2008 roku.

Warsztat pracy:

- samochód do przewozu sprzętu i zawodników
- przyczepa
- ponton hybrydowy
- komputer przenośny do gromadzenia danych związanych z programowaniem i realizacją procesu szkoleniowego, monitoringiem, działalnością administracyjną oraz sprawozdawczą
- telefon komórkowy z określonym limitem połączeń

Trenerzy główni zatrudnieni na czas określony

Zatrudnienie na okres roku z początkiem 2005 roku z opcją przedłużenia zlecenia na okres następnego roku lub podpisania kontraktu w przypadku spełnienia przez daną klasę wymaganych warunków.

Warsztat pracy:

- przyczepa
- ponton hybrydowy
- komputer przenośny do gromadzenia danych związanych z programowaniem i realizacją procesu szkoleniowego, monitoringiem, działalnością administracyjną oraz sprawozdawczą
- telefon komórkowy z określonym limitem połączeń

Trenerzy współpracujący

Zatrudnienie na okres wykonania konkretnego zadania

Warsztat pracy:

- ponton hybrydowy

Zespół wspomagający

W skład zespołu działającego w oparciu o Instytut Sportu, AWFIS Gdańsk i inne uzgodnione jednostki badawcze wchodzi następujące osoby: fizjolog, psycholog, biomechanik, biochemik, dietetyk, lekarz, fizjoterapeuta, meteorolog, aerodynamik.

Do zadań zespołu należy w szczególności:

- wykonywanie badań okresowych badań diagnostycznych;
- prowadzenie monitoringu szkolenia;
- wdrażanie najnowszych osiągnięć nauki do procesu szkolenia;
- przygotowanie mentalne zawodników;
- wdrożenie odpowiedniego procesu żywienia;
- opracowanie i wdrożenie dozwolonego wspomaganie procesu treningowego;
- opracowanie i wdrożenie procesu odnowy biologicznej.