

# Program organizacji szkolenia Kadry Juniorów

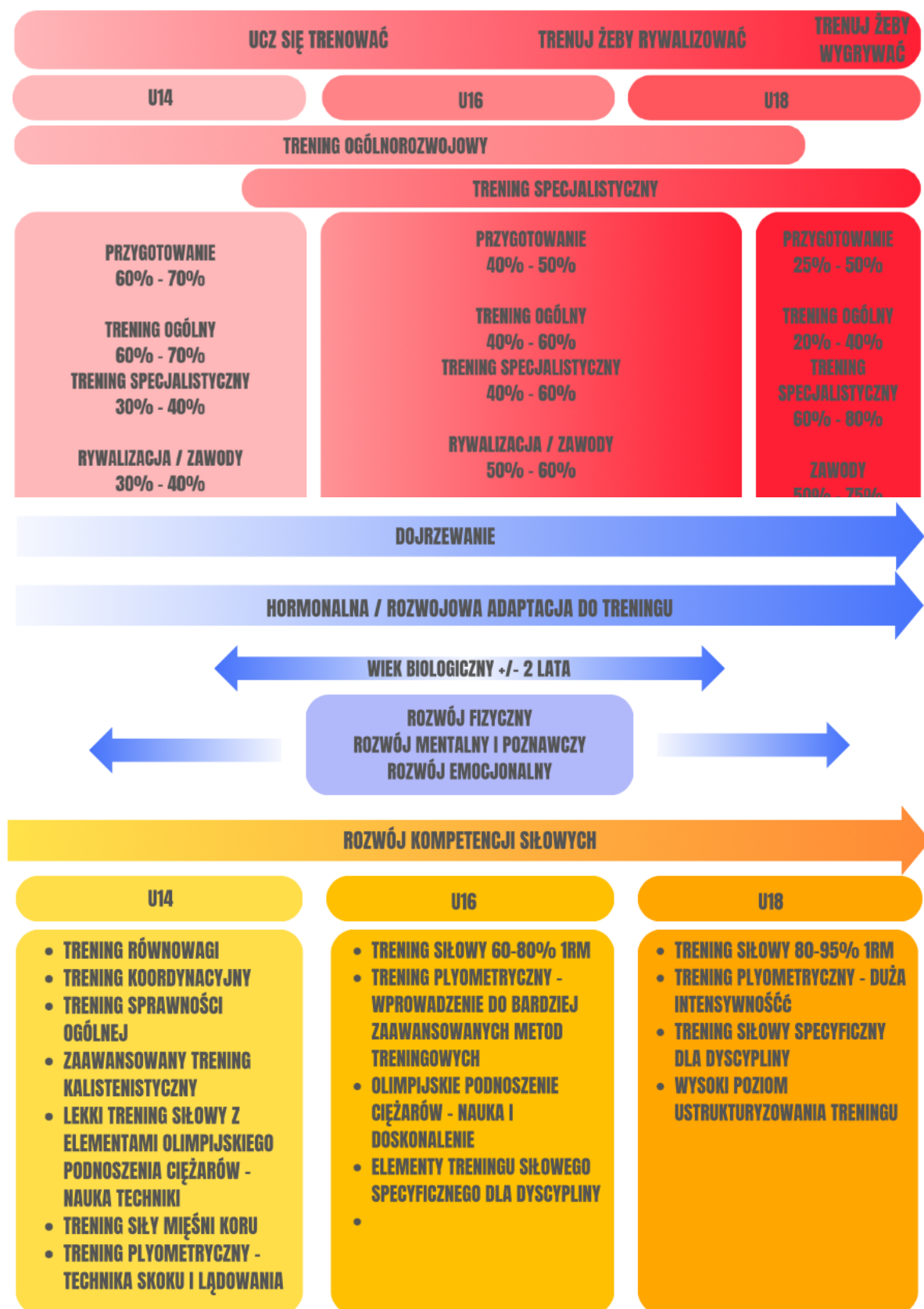
w 2024 roku

(część opisowa)

Rok 2024 w krótkiej historii działalności Polskiego Związku Surfingu jest pierwszym, w którym mamy niepowtarzalną możliwość wdrożenia programu szkoleniowego dla Kadry Narodowej Juniorów. Ten przełomowy moment stanowi kluczowy punkt zwrotny nie tylko dla naszej organizacji, ale również dla promowania surfingu jako dyscypliny sportowej w Polsce. Rozwój młodych talentów w surfingu jest niezbędny dla budowania przyszłości tego sportu w naszym kraju. Niniejszy dokument przedstawia kompleksowy plan szkoleniowy na 2024 rok, który ma na celu wsparcie młodych surferów, zapewniając im odpowiednie narzędzia, umiejętności i wiedzę do osiągnięcia sukcesów zarówno na arenie krajowej, jak i międzynarodowej. Program szkoleniowy dla Kadry Narodowej Juniorów został opracowany z myślą o stworzeniu zrównoważonego i wszechstronnego systemu szkolenia młodych sportowców. Zależy nam nie tylko na technicznym rozwoju umiejętności w surfingu, ale również na wszechstronnym rozwoju fizycznym, psychicznym oraz kształtowaniu świadomości na temat higieny i stylu życia sportowca oraz promowaniu wartości takich jak dyscyplina, praca zespołowa i szacunek dla środowiska. Inwestycja w młode talenty oraz stworzenie warunków dla ich rozwoju to nasza droga do zbudowania silnej i konkurencyjnej reprezentacji Polski w surfingu. System szkolenia Kadry Juniorów jest ukierunkowany na identyfikację i wsparcie utalentowanych zawodników i zawodniczek, którzy/re w trakcie wieloletniego szkolenia będą się rozwijać i podnosić swój poziom sportowy aby w przyszłości tworzyć silną Reprezentację Polski rywalizującą na najwyższym poziomie sportowym. Jest to również sposób na zwiększenie popularności tego sportu w naszym kraju, zachęcanie więcej młodych osób do uprawiania surfingu, aktywności fizycznej oraz promowanie zdrowego trybu życia. W dalszej części dokumentu szczegółowo omówione zostaną cele i założenia programu szkoleniowego, plan realizacji, oczekiwane rezultaty, a także metody monitorowania postępów i ewaluacji efektywności działań. Mamy nadzieję, że nasze inicjatywy spotkają się z zainteresowaniem i wsparciem Ministerstwa Sportu i Turystyki, co umożliwi otwarcie nowego rozdziału w historii surfingu w Polsce.

## Cele i Założenia Programu Szkolenia

Plan szkolenia dla Kadry Narodowej Juniorów w 2024 roku, skierowany jest do grup wiekowych U14, U16 oraz U18, zgodnie ze standardami Międzynarodowej Federacji Surfingu (ISA) oraz Europejskiej Federacji Surfingu (ESA). Nasz model szkolenia oparty jest o międzynarodowe standardy i wytyczne dotyczące szkolenia młodzieży zawarte w modelu Long Term Athlete Development (LTAD), który zaadoptowaliśmy na potrzeby Polskiego Związku Surfingu.



Program skupia się na holistycznym rozwoju młodych talentów, przygotowując ich do udziału w Mistrzostwach Europy Juniorów, oraz do osiągnięcia sukcesów sportowych w wieku seniorskim. Kluczowymi założeniami systemu szkolenia w Polskim Związku Surfingu są:

- rozwój oparty na etapach wiekowych i dojrzałościowych, a nie na wynikach krótkoterminowych,
- uznawanie różnic w tempie rozwoju fizycznego i psychicznego,
- skupienie na rozwijaniu szerokiej gamy umiejętności motorycznych na wczesnych etapach,
- stopniowe zwiększanie intensywności treningu i specjalizacji w miarę postępów rozwojowych i sportowych,
- promowanie zdrowego stylu życia i długotrwałego zaangażowania w aktywność fizyczną.

Specyfika treningu będzie ewoluować, na każdym etapie rozwoju młodego sportowca.

Na potrzeby szkolenia Kadry Juniorów w Polskim Związku Surfingu zaadoptowaliśmy model LTAD i wyszczególni liśmy trzy etapy treningowo-rozwojowe:

- U14/U16 - UCZ SIĘ TRENOWAĆ
- U16/U18 - TRENUJ ABY RYWALIZOWAĆ
- U18+ - TRENUJ ABY WYGRYWAĆ

Oraz cztery obszary szkoleniowo - edukacyjne:

- **specjalistyczne przygotowanie surfingowe**, będzie polegało na doskonaleniu i kształtowaniu manewrów oraz zaawansowanych trików, takich jak:
  - *Technika padllowania* (wiosłowania) i pozycja na desce, które są kluczowe do inicjowania ruchu na fali i ustawienia się do wykonania dalszych manewrów i tricków.
  - *Duck Dive*, technika umożliwiająca surferowi przejście pod nadchodzącą falą.
  - *Bottom turn*, polega na wykonaniu głębokiego, kontrolowanego zakrętu u podstawy fali, co pozwala surferowi uzyskać odpowiednią prędkość i pozycję do dalszego przemieszczania się po fali.
  - *Cutback*, czyli zawracania w kierunku załamującej się fali.
  - *Snap*, czyli gwałtowny zakręt na szczycie fali, uczy kontroli deski i zmiany kierunków na fali.

- *Floater*, czyli ślizganie się po szczycie załamującej się fali, rozwija umiejętność utrzymania równowagi i kontroli nad deską w dynamicznych warunkach.
- *Air*, zaawansowany trick, w którym surfer wyskakuje nad wodę, wykonując różne figury w powietrzu, zanim wyląduje z powrotem na fali.

Trening będzie realizowany w naturalnych warunkach, wykorzystując różne typy załamujących się fal, takich jak:

- *Reef break*, fale złamane na rafie koralowej lub skalistym dnie. Zazwyczaj tworzą bardziej regularne i przewidywalne fale niż beach break.
- *Point break*, fale, które złamane są wzdłuż wybrzeża lub skały, tworzą długie jazdy, często w jednym kierunku (lewo lub prawo). Są cenione za długie, stabilne fale, które pozwalają na długie jazdy.
- *Beach break*, fale złamane na piaszczystym dnie. Charakteryzują się zmieniającymi się warunkami, co jest spowodowane przemieszczaniem się piasku. Mogą oferować zarówno lewe, jak i prawe fale.

W miarę postępów i indywidualnego rozwoju zawodniczek oraz zawodników zostanie wprowadzona nauka bardziej skomplikowanych trików i manewrów, zachęcając jednocześnie do eksplorowania różnych stylów surfing, oraz zostanie wprowadzona nauka zaawansowanych umiejętności taktycznych i strategii na zawodach.

### ● **Przygotowanie i rozwój motoryczny**

Opracowaliśmy kompleksowy program przygotowania fizycznego, który równocześnie koncentruje się na rozwijaniu fundamentalnych umiejętności motorycznych oraz wprowadza surferów w zaawansowane aspekty treningu i specjalizacji. Surfing to sport wymagający bardzo wszechstronnego przygotowania fizycznego.

Surferzy rywalizują w 20 minutowych seriach (heatach), przepływając około 1 kilometr w ciągle zmieniających się warunkach oceanicznych, nawet do trzech razy w ciągu jednego dnia. Wymusza to na sportowcach wysoki poziom wytrenowania pojemności i wytrzymałości tlenowej. Walka o priorytet lub dopłynięcie do fali stanowią 40% całej aktywności surfera

w wodzie, to maksymalny wysiłek o charakterze glikolitycznym, trwający między 16-30 sekund. Krótkie 4-10 sekundowe, maksymalnie szybkie i mocne zrywy w celu złapania fali to wysiłki beztlenowe wykorzystujące ATP i PCr, które stanowią 60% całej aktywności surfera w wodzie.

Wiosłowanie, jako podstawowa umiejętność w surfingu, pozwala surferowi przemieszczać się po wodzie i łapać fale. Siła górnych partii ciała, w tym mięśni ramion, pleców i klatki piersiowej, jest niezbędna do skutecznego wiosłowania, co z kolei umożliwia efektywniejsze łapanie wybranych fal. Moment przejścia z pozycji leżącej do stania na desce "pop up", wymaga siły i mocy, zwłaszcza silnych mięśni kory, ramion i nóg. Szybkie i płynne wstawanie na desce jest kluczowe dla efektywnego złapania fali i utrzymania kontroli nad deską. Zaawansowane manewry surfingowe, takie jak skoki, wymagają nie tylko techniki, ale także siły i mocy kończyn dolnych. Pozwala to surferowi wprawiać deskę w ruch z większą siłą, co przekłada się na bardziej dynamiczne i efektowne przejazdy. Surferzy posiadający wysoki poziom siły mogą spędzać na wodzie więcej czasu bez poczucia zmęczenia, zwiększając tym samym swoje szanse na złapanie fal. W Surfingu wysoki poziom koordynacji i siły wspiera wykonywanie zaawansowanych manewrów, adaptację do zmiennych warunków na fali oraz zapobiega kontuzjom. Surferzy z dobrą koordynacją ruchową doświadczają szybszego postępu w nauce nowych umiejętności i technik. Dobra koordynacja ruchowa ułatwia przyswajanie wiedzy i adaptację do zmieniających się warunków, co jest kluczowe w ciągle ewoluującym sporcie jakim jest surfing.

Surfer zmuszony jest do ciągłej zmiany swojej pozycji na desce, co wymaga nie tylko wysokiej koordynacji i siły, ale także odpowiedniej gibkości oraz mobilności stawów. Rozszerzony zakres ruchu pozwala surferom na osiągnięcie optymalnych pozycji ciała, które są kluczowe dla efektywnego wiosłowania, szybkiego wykonania pop-upu, a także realizacji zaawansowanych manewrów i trików. Dodatkowymi korzyściami płynącymi z treningu gibkości są poprawa świadomości ciała oraz zmniejszenie poziomu stresu i napięcia.

W trakcie jednej sesji surfingowej surfer może być wielokrotnie przetrzymywany pod wodą przez falę, nawet do 30 sekund. Chociaż ten okres wydaje się stosunkowo krótki, dla surfera trwa wiecznie. Ze względu na duże zużycie tlenu, znacznie większe niż podczas pasywnego wstrzymywania oddechu, trening oddechowy odgrywa ogromną rolę w surfingu. Jest on niezbędny nie tylko do poprawy wytrzymałości, ale także do zwiększenia bezpieczeństwa na wodzie. Umiejętność dłuższego wstrzymywania oddechu w trakcie wysiłku pozwala surferom zachować spokój i kontrolę, co z kolei minimalizuje ryzyko paniki i potencjalnego utonięcia.

Biorąc pod uwagę ww. wymagania fizyczne dyscypliny stworzyliśmy kompleksowy program przygotowania fizycznego, uwzględniający trening siły i mocy, kondycyjny trening pływacki, koordynacyjny, gibkościowy oraz oddechowy. Program będzie wspierał wszechstronny rozwój motoryczny w najmłodszych grupach, ewoluując do bardziej specyficznych

i zaawansowanych metod treningowych w miarę rozwoju sportowego.

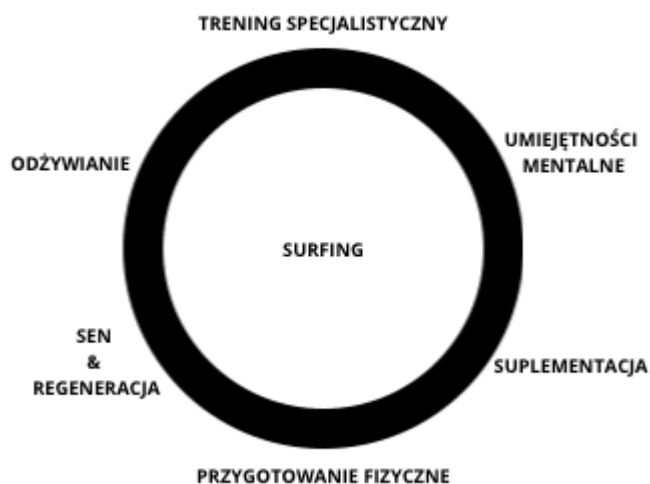
- ***Przygotowanie i rozwój umiejętności psychologicznych***

Zdolności psychologiczne i trening mentalny młodego sportowca są kluczowe dla jego rozwoju, sukcesów oraz dobrostanu. Trening umiejętności psychologicznych w planie szkolenia Kadry Juniorów Polskiego Związku Surfingu ma na celu rozwijanie silnej bazy umiejętności społecznych i mentalnych, które będą wspierały zarówno rozwój sportowy, jak i osobisty.

- ***Rozwój umiejętności oraz wiedzy dot. regeneracji, odżywiania i suplementacji***

Rozwój umiejętności oraz wiedzy dotyczącej regeneracji, odżywiania i suplementacji w sporcie jest niezwykle ważny ze względu na pozytywny wpływ na zdrowie, wydajność i długoterminowe sukcesy sportowców. Rozwój wiedzy w tych obszarach jest nieodłącznym elementem profesjonalnego podejścia do sportu, kluczowym dla osiągnięcia wysokich wyników, zapobiegania kontuzjom i budowania podstaw zdrowego stylu życia.

Opracowany model szkolenia podkreśla znaczenie odpowiedniego treningu w odpowiednim czasie, dostosowanego do różnych faz rozwoju młodego sportowca. Takie podejście sprzyja kształtowaniu wszechstronnych sportowców, którzy mają silne podstawy do specjalizacji i osiągnięcia wyników w późniejszym etapie rozwoju sportowego.



## Cele i założenia szkolenia dla poszczególnych grup wiekowych

### U14

Program szkolenia grupy U14 dotyczy młodych sportowców, którzy przechodzą od nauki podstawowych umiejętności sportowych do bardziej zorganizowanego i specjalistycznego treningu. Na tym etapie kluczowe jest zbudowanie solidnej podstawy zarówno w umiejętnościach technicznych, fizycznych, psychologicznych jak i wiedzy dotyczącej higieny życia sportowca, które będą wspierać dalszy rozwój. Model szkolenia Polskiego Związku Surfingu na tym etapie wprowadza młodych surferów w bardziej zaawansowane aspekty treningu i specjalizacji. Zachęcamy również do uprawiania drugiej dyscypliny sportowej, co jest zgodne z zaleceniami modelu LTAD, podkreślającym znaczenie wszechstronnego rozwoju młodego sportowca. Angażowanie się w różnorodne aktywności fizyczne nie tylko zwiększa ogólną sprawność fizyczną i koordynację, ale także pomaga w zapobieganiu jednostronnym obciążeniom i kontuzjom, wspiera rozwój psychospołeczny, uczy młodych sportowców pracy zespołowej, zdrowej rywalizacji i adaptacji do różnych środowisk sportowych. Takie podejście sprzyja kształtowaniu wszechstronnych sportowców, którzy mają silne podstawy do specjalizacji w późniejszym etapie rozwoju.

Główną imprezą mistrzowską dla tej grupy wiekowej są Mistrzostwa Europy (Las Americas Surf Pro), które odbędą się na fali typu Reef break na Teneryfie. Kolejną imprezą mistrzowską którą zaplanowaliśmy są Mistrzostwa Europy U16, które odbędą się w Portugalskim Santa Cruz na fali typu Beach Break. Koncentracja przygotowań na wspomnianych formach falowania stanowi przemyślane działanie strategiczne. Ma ono na

celu umożliwienie zawodnikom i zawodniczkom w pełni wykorzystania ich zdolności surferskich w dwóch bardzo różniących się od siebie warunkach. Taki trening nie tylko zwiększa szanse na dobry wynik na Mistrzostwach Europy, ale także przyczynia się do rozwoju wszechstronnych umiejętności surferskich i sukcesów w kolejnych latach.

### *Specjalistyczne szkolenie surfingowe*

Na tym etapie specjalistyczny trening surfingowy będzie polegał na doskonaleniu wcześniej nabytych podstawowych umiejętności i kształtowaniu bardziej zaawansowanych manewrów i trików oraz eksplorowania różnych stylów surfingu. Większość zawodników mieszka za granicą z dostępem do oceanu lub dużo podróżuje, dlatego zachęcamy do uczestnictwa w lokalnych zawodach, aby zdobywać doświadczenie, uczyć się radzenia sobie z presją i rozwijać umiejętności rywalizacji. Będziemy wspierać ten proces wprowadzając trening dotyczący podstawowej wiedzy o taktyce w trakcie zawodów oraz symulacji zawodów z lokalnymi zawodnikami i zawodniczkami w trakcie zgrupowań zagranicznych.

### *Przygotowanie i rozwój motoryczny*

Na tym etapie, wprowadzimy podstawy treningu siłowego, koordynacyjnego, szybkościowo-wytrzymałościowego, mobilnościowego oraz treningu oddechowego dostosowanego do specyficznych wymagań dyscypliny, z wykorzystaniem zróżnicowanych metod treningowych w celu wszechstronnego wsparcia motoryczności młodego sportowca.

Trening siłowy będzie opierał się na ćwiczeniach plyometrycznych i ćwiczeniach siłowych z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, oraz na wprowadzeniu nauki podstawowych ćwiczeń siłowych, takich jak: przysiad, martwy ciąg, zarzut, rwanie i wyciskanie sztangi, aby zbudować solidne fundamenty techniczne i siłowe, dzięki którym w przyszłości możliwe będzie bezpieczne stosowanie bardziej zaawansowanych metod treningowych.



W miarę indywidualnych postępów, sportowcy będą kwalifikowani do bardziej ustrukturyzowanego i specjalistycznego treningu siłowego.

Trening systemów energetycznych będzie realizowany głównie na basenie, co pozwoli na precyzyjne dobranie indywidualnych obciążeń treningowych i kompleksowe kształtowanie zarówno zdolności beztlenowych, jak i tlenowych, zgodnie ze specyficznymi wymaganiami dyscypliny. Trening na basenie będzie, również okazją do pracy nad techniką wiosłowania i pozycją na desce. Kształtowanie systemów energetycznych na tym etapie rozwoju sportowego będzie również realizowane w formie gier zespołowych, biegów, oraz gier i zabaw aby zapewnić młodym sportowcom zróżnicowane i atrakcyjne formy treningu, wspierające wszechstronny rozwój.

Trening koordynacji często będzie zintegrowany z kształtowaniem innych zdolności motorycznych. Gry zespołowe są doskonałym sposobem na rozwijanie koordynacji i zręczności, wymagają od młodych sportowców szybkiej reakcji, precyzyjnych ruchów, widzenia peryferyjnego i pracy zespołowej. Specyficzne ćwiczenia koordynacyjne, które angażują różne części ciała w różnych kombinacjach ruchowych jak modyfikacje skipów lekkoatletycznych, w których górna i dolna część ciała muszą działać niezależnie czy trening na równowagę, wykorzystujący różnego rodzaju sprzęt jak deski balansowe, piłki bosu czy elementy treningu siłowego, będą wspierały wszechstronny rozwój koordynacji młodych surferów.

W najmłodszej grupie zostaną wprowadzone podstawy teoretyczno - praktyczne treningu oddechowego. Trening początkowo skupiać się będzie na nauce technik oddechowych "na sucho" i w miarę indywidualnych postępów zostanie włączony specjalistyczny trening w basenie.

### *Przygotowanie i rozwój umiejętności psychologicznych*

Chociaż surfing jest sportem indywidualnym ważne jest budowanie umiejętności społecznych, takich jak komunikacja, współpraca i szacunek dla innych surferów oraz środowiska morskiego. Na tym etapie rozwoju i treningu, skupiamy się na stworzeniu pozytywnego i wspierającego środowiska, które promuje zdrowy rozwój emocjonalny i społeczny młodych sportowców. W grupie U14 skupimy się na kształtowaniu poczucia motywacji wewnętrznej, aby zaszczepić miłość do sportu i wytrwałość. Młodzi sportowcy zostaną wyposażeni w podstawową wiedzę i narzędzia do ustalania celów, które są

realistyczne i skoncentrowane na wysiłku oraz osobistym postępie, a nie tylko na wynikach. Nauczą się jak skupić uwagę na prostych zadaniach treningowych i zrozumieją znaczenie koncentracji w sporcie. Poznają również podstawowe strategie radzenia sobie z emocjami, takimi jak, rozczarowanie czy ekscytacja, ucząc się, że wszystkie emocje są częścią sportu. Jest to fundament, na którym będziemy budować umiejętności mentalne w kolejnych okresach rozwoju naszych sportowców.

### *Rozwój umiejętności oraz wiedzy dot. regeneracji, odżywiania i suplementacji*

W tej grupie nacisk kładziemy na naukę o podstawach zdrowego odżywiania, różnych grupach żywności i ich roli w zdrowej diecie, znaczeniu wody dla młodego sportowca i rozpoznawanie objawów odwodnienia. Wprowadzimy proste ćwiczenia regeneracyjne jak rozciąganie, rolowanie oraz proste technik mindfulness i relaksacji. Wprowadzimy młodych sportowców w temat snu, jak jego ilość i jakość wpływa na regenerację, uczenie się i nastrój. Kluczowe jest zbudowanie solidnych podstaw zdrowego stylu życia i promowanie pozytywnych nawyków, które będą wspierać rozwój sportowy i osobisty w dalszych etapach szkolenia.

## U16

W tym wieku sportowcy powinni mieć już solidne podstawy techniczne i fizyczne więc trening może być bardziej skoncentrowany na doskonaleniu technik, taktyk i strategii specyficznych dla surfingu. Wprowadzenie bardziej intensywnego treningu, w tym treningu mentalnego i taktycznego, pomoże młodzieży lepiej radzić sobie z presją zawodów i rozwijać umiejętności potrzebne do osiągnięcia sukcesów na arenie międzynarodowej.

Program szkolenia dla grupy wiekowej U16 w Polskim Związku Surfingu, koncentruje się na intensyfikacji treningu, rozwijaniu zaawansowanych umiejętności i przygotowaniu młodych surferów do udziału w Mistrzostwach Europy, które odbędą się w Portugalskim Santa Cruz.

Przechodząc do grupy U16, skupiamy się na rozwijaniu bardziej zaawansowanych umiejętności technicznych i taktycznych, jednocześnie zwiększając intensywność i specyfikę treningu fizycznego, mentalnego oraz taktycznego. W tej fazie wprowadzane są bardziej złożone i specjalistyczne ćwiczenia, które mają na celu poprawę siły, wytrzymałości, elastyczności, koordynacji oraz umiejętności mentalnych, niezbędnych w surfingu na wyższym poziomie.

### *Specjalistyczne szkolenie surfingowe*

W trakcie szkolenia surfingowego kładziemy nacisk na precyzję, szybkość i płynność ruchów. Sportowcy będą doskonalić i/lub uczyć się zaawansowanych manewrów i trików, wypływając na trudniejsze i bardziej wymagające warunki. Tegoroczne Mistrzostwa Europy Juniorów odbędą się na fali typu Beach Break więc przygotowanie będzie skoncentrowane na wspomnianej formie falowania. Ma ono na celu przygotowanie do rywalizacji w warunkach, które charakteryzują się dużą zmiennością i stawiają wysokie wymagania fizyczne i techniczne.

### *Przygotowanie i rozwój motoryczny*

Na tym etapie program przygotowania fizycznego jest bardziej zindywidualizowany, aby dostosować się do specyficznych potrzeb każdego sportowca biorąc pod uwagę jego rozwój biologiczny. Plan treningowy będzie bardziej ustrukturyzowany i ukierunkowany na poprawę parametrów specyficznych dla naszej dyscypliny zarówno w treningu siłowym, treningu systemów energetycznych i treningu oddechowym.

### *Przygotowanie i rozwój umiejętności psychologicznych*

Trening sportowy na tym etapie wymaga bardzo dużego zaangażowania, poświęcenia i samodyscypliny. Sportowcy nauczą się jak samodzielnie zarządzać swoim treningiem, odpoczynkiem i przygotowaniem do zawodów. Rozpocniemy pracę nad prostymi formami wizualizacji i mentalnego przygotowania do treningów i zawodów. Sportowcy nauczą się bardziej zaawansowanych strategii ustalania celów, które obejmują krótko- i długoterminowe cele, a także strategie monitorowania postępów. Trening w tym czasie będzie bardziej ustrukturyzowany więc zapewnimy naszym sportowcom edukację dotyczącą skupiania uwagi na bardziej złożonych i długotrwałych procesach treningowych. Jest to naturalny okres buntu w rozwoju młodego człowieka, dlatego wprowadzimy bardziej złożone strategie radzenia sobie ze stresem, emocjami i komunikacją w tym techniki oddechowe i relaksacji, aby pomóc w utrzymaniu optymalnego poziomu motywacji i dobrostanu.

### *Rozwój umiejętności oraz wiedzy dot. regeneracji, odżywiania i suplementacji*

Na tym etapie sportowcy zaczynają się specjalizować i potrzebują bardziej zaawansowanych informacji i narzędzi. Wyposażymy ich w wiedzę dotyczącą dostosowywania posiłków i strategii nawadniania do intensywności treningów. Wprowadzimy naukę o węglowodanach,

białkach, tłuszczach oraz ich roli w diecie sportowca. W tym okresie bardzo ważna jest edukacja na temat bezpiecznego i skutecznego stosowania podstawowych suplementów diety, takich jak witaminy i minerały, z naciskiem na rozumienie etykiet i unikanie substancji zakazanych. Będziemy kontynuowali wcześniej rozpoczętą edukację dotyczącą roli snu i wprowadzimy w bardziej zaawansowane techniki relaksacji jak joga i medytacja w kontekście sportowym.

## U18

W modelu szkolenia Kadry Juniorów Polskiego Związku Surfingu, to ostatnia faza sportowca w drodze do osiągnięcia wysokich wyników na najwyższym poziomie międzynarodowym. Sportowcy na tym etapie szkolenia osiągają wysoki poziom umiejętności technicznych, taktycznych

i fizycznych oraz są w pełni zaangażowani w trening i dążenie do sukcesu na arenie międzynarodowej. Na tym etapie trening jest wysoce specjalizowany i skupia się na mikro zarządzaniu wszystkimi aspektami przygotowania sportowca - od techniki, przez taktykę, po przygotowanie fizyczne i mentalne oraz zarządzanie życiem prywatnym i karierą sportową. Treningi są dostosowane do indywidualnych potrzeb sportowca, z uwzględnieniem jego specyficznych celów, potrzeb i kalendarza startów. W tym czasie sportowcy mają dostęp do zespołu specjalistów, w tym trenerów, fizjoterapeutów, dietetyków i psychologów sportu, którzy są kluczowi dla wsparcia zaawansowanego rozwoju sportowca.

### *Specjalistyczne szkolenie surfingowe*

Skupia się na doskonaleniu techniki, taktyki i strategii na zawodach. Trening jest wysoce zindywidualizowany i dostosowany do indywidualnych potrzeb i wymagań sportowców.

Podobnie jak dla kat. U16 najważniejszą imprezą mistrzowską w 2024 roku są Mistrzostwa Europy Juniorów, które odbędą się w Portugalskim Santa Cruz.

### *Przygotowanie i rozwój motoryczny*

Okres, w którym młodzi sportowcy przeszli okres wzrostu hormonalnego i można bezpiecznie wprowadzać zaawansowane i specyficzne dla dyscypliny sportu metody treningowe. Jest to pierwszy moment w karierze młodego sportowca, w którym trening i życie prywatne są bardzo ustrukturyzowane.

### *Przygotowanie i rozwój umiejętności psychologicznych*

Budowanie psychicznej siły i odporności jest niezbędne, aby sprostać presji i oczekiwaniom związanym z rywalizacją na najwyższym poziomie. Na tym etapie rozwój psychologiczny jest ukierunkowany na doskonalenie i nabywanie umiejętności mentalnych, które umożliwiają sportowcom maksymalizację ich wyników podczas najważniejszych zawodów i będą wspierały ich w trakcie profesjonalnej kariery sportowej. Będziemy pracować ze sportowcami nad rozwijaniem odporności na stres, umiejętność odbijania się od niepowodzeń i utrzymanie odpowiedniego poziomu motywacji pod presją i dopracowanie indywidualnych strategii radzenia sobie z oczekiwaniami oraz zarządzaniem emocjami w kluczowych momentach zawodów.

### *Rozwój umiejętności oraz wiedzy dot. regeneracji, odżywiania i suplementacji*

W tej grupie, skupiamy się na personalizacji, odżywiania, suplementacji i technik regeneracji. Wprowadzimy edukację na temat dostosowania planów żywieniowych do potrzeb energetycznych, uwzględniając cykl treningowy i fazy przygotowań do zawodów oraz głębsze zrozumienie potrzeb suplementacyjnych, włączając takie substancje jak kreatyna i białko, zawsze z uwzględnieniem przepisów antydopingowych i stanu zdrowia sportowców. Zawodniczki i zawodnicy poznają zaawansowane zasady i narzędzia optymalizacji snu oraz medytacji i oddechu w celu lepszej regeneracji.

Cele Szkoleniowe dla poszczególnych okresów treningowych:

- Okres przygotowania ogólnego: styczeń - kwiecień

Okres przygotowania ogólnego charakteryzuje się dużą objętością

i umiarkowaną intensywnością pracy. W tym okresie trening będzie ukierunkowany na kształtowanie wytrzymałości tlenowej i na jej bazie kształtowanie wytrzymałości specjalnej w późniejszych okresach. Ze względu na mniejszą intensywność jest to czas, w którym będziemy pracowali nad techniką pływania z deską surfingową oraz prawidłową techniką wykonywania ćwiczeń siłowych.

- Okres przygotowania specjalnego: maj - czerwiec

Trening w tym okresie będzie kontynuacją pracy wykonanej w okresie przygotowania ogólnego. Charakteryzuje się mniejszą objętością i większą intensywnością pracy.

Trening w tym okresie będzie bardziej specyficzny i zbliżony do wymagań startowych dyscypliny.

- Okres bezpośredniego przygotowania sportowego: lipiec  
Lipiec to czas BPSu, i zintensyfikowanie pracy nad przygotowaniem fizycznym, psychicznym i technicznym. okres ten charakteryzuje się dużą intensywnością i małą objętością treningu siłowego oraz zwiększoną objętością treningu specjalistycznego w oceanie.
- Okres przejściowy : sierpień U14;  
Okres przejściowy: sierpień - wrzesień U16  
W tym okresie zawodnicy i zawodniczki mają okazję odpocząć fizycznie oraz psychicznie od reżimu treningowego oraz szkolnego. W tym okresie zalecamy nieustrukturyzowaną i zróżnicowaną aktywność fizyczną, która ma sprawiać radość oraz odciążać głowę i ciało.
- Okres przygotowania ogólnego: wrzesień U14  
Okres przygotowania ogólnego: wrzesień - grudzień U16-U18  
U14 - Krótki okres wprowadzający do treningu ze względu na Mistrzostwa Europy na przełomie listopada i grudnia, charakteryzujący się większą objętością i mniejszą intensywnością pracy.  
U16 - Dla tej grupy wiekowej to początek przygotowań do MŚ Juniorów w 2025 roku, charakteryzujący się większą objętością treningu siłowego i kondycyjnego.
- Okres przygotowania specjalnego i BPS: październik - listopad  
To okres intensyfikacji treningu siłowego, kondycyjnego oraz specjalistycznego, przygotowujący do Mistrzostw Europy U14.
- Okres Przejściowy: grudzień  
W tym okresie młodzi sportowcy mogą odpocząć od intensywnych przygotowań i przygotować ciało i umysł do kolejnego cyklu przygotowań.

## **Plan realizacji szkolenia**

Szczegółowa organizacja programu szkolenia zawiera kalendarz akcji szkoleniowych zaplanowanych w 2024 roku dla Kadry Juniorów oraz opis sposobu realizacji zadań edukacyjnych.

1. Pierwsze zgrupowanie Kadry Juniorów zostało zaplanowane w COS OPO Cetniewo 30/06/ - 4/07/2024, które zostanie poprzedzone badaniami lekarskimi w COMS Warszawa. Będzie to pierwsze zgrupowanie Kadry Juniorów w historii Polskiego Surfingu. W trakcie zgrupowania zawodnicy będą mieli okazję zapoznać się z kadrami trenerską i założeniami szkolenia oraz planami na 2024 rok.
2. W maju zostały zrealizowane badania pilotażowe w Instytucie Sportu, mające na celu przetestowanie aparatury badawczej oraz protokołów badań.
3. Mistrzostwa Polski w kat. shortboard. Po raz pierwszy odbędą się w Ustroniu Morskim, okno na realizację zawodów zostało wyznaczone na 20/06-10/07/2024. Wstępna data rozegrania Mistrzostw Kraju w kat. Juniorskich została wyznaczona na 25/06/2024. Wyniki MP pozwolą ocenić przygotowanie i formę zawodników oraz pomogą podjąć decyzję o docelowym kształcie reprezentacji na Mistrzostwa Europy Juniorów.
4. Kolejnym etapem przygotowań jest zaplanowane zgrupowanie zagraniczne w Santa Cruz, Portugalia 11-18/07/2024 zaraz przed rozpoczęciem Mistrzostw Europy Juniorów. Celem zgrupowania jest adaptacja do warunków, na których będą rozgrywane Mistrzostwa Europy, przeciwiczenie strategii startu, odpowiednie przygotowanie mentalne startujących sportowców oraz selekcja do reprezentacji na ME Juniorów.
5. Mistrzostwa Europy U16 i U18 w Portugalskim Santa Cruz, które odbędą się 18-26/07/2024, są docelową imprezą mistrzowską w tym roku. Będzie to pierwszy wyjazd Polskiej Reprezentacji Juniorów na imprezę rangi mistrzowskiej.
6. W sierpniu wstępnie zostały zaplanowane badania diagnostyczne w Instytucie Sportu.
7. Październik to nie ujęte w budżecie zgrupowanie kwalifikacyjne do ME U14. Aktualnie to zgrupowanie nie jest ujęte w programie. Podejmiemy odpowiednie działania aby pozyskać dodatkowe środki finansowe w drugim półroczu ze środków FRKF i/lub sponsorów aby sfinansować tę akcję szkoleniową.
8. Listopad/Grudzień to badania okresowe w COMS oraz Mistrzostwa Europy U14 - Las Americas Surf Pro na które planujemy wysłać reprezentację dwóch kobiet

i dwóch mężczyzn.

## **Monitorowanie postępów i kontrola procesu szkoleniowego**

W Polskim Związku Surfingu nad procesem kontroli będzie czuwał zespół naukowy Instytutu Sportu. Dodatkowo będziemy przeprowadzali wewnętrzne testy trenerskie w celu kontroli procesu treningowego i kwalifikacji do kolejnych etapów treningowych.

### U14

1. Podciąganie na drążku podchwytem - maksymalna ilość powtórzeń przy zachowaniu idealnej techniki
2. Pompki - maksymalna ilość powtórzeń przy zachowaniu idealnej techniki
3. Przysiad w wykroku - maksymalna ilość powtórzeń na każdą nogę przy dodatkowym obciążeniu 10% wagi ciała w każdej ręce, z zachowaniem idealnej techniki i balansu ciała
4. Wyciskanie hantli leżąc - maksymalna liczba powtórzeń trzymając 10% wagi ciała w każdej ręce - jeśli wcześniej wykona 10 pompek bez zaburzenia techniki
5. Rzut piłką lekarską zza głowy, 2 kg
6. Rzut piłką lekarską z pomiędzy nóg za siebie, 2kg
7. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

### U16

Warunkiem przystąpienia do poniższych testów jest wykonanie min. 10 powtórzeń z zachowaniem nienagannej techniki ćwiczeń nr. 3 i 4 z baterii testów kat. U14.

- Podciąganie na drążku nachwytem - 6RM i maksymalna ilość powtórzeń (BW)
- Wyciskanie sztangi leżąc 6RM,
- Przysiad ze sztangą na plecach, 6RM
- Rzut piłką lekarską zza głowy, 3 kg
- Rzut piłką lekarską z pomiędzy nóg za siebie, 3kg
- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

### U18

- Podciąganie na drążku nachwytem - 3RM i maksymalna ilość powtórzeń (BW)
- Wyciskanie sztangi leżąc 3RM,



- Przysiad ze sztangą na plecach, 3RM
- Rzut piłką lekarską zza głowy, 3 kg
- Rzut piłką lekarską z pomiędzy nóg za siebie, 3kg
- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

W zakresie kontroli postępów w treningu przemian energetycznych i możliwości wstrzymania oddechu przewidujemy 5 testów trenerskich przeprowadzonych w basenie:

Sprint 10m i 20m - deska surfingowa

- 400m - bez deski
- Pasywne wstrzymanie oddechu - maksymalny czas
- Aktywne wstrzymanie oddechu, marsz pod wodą z obciążeniem 8kg/10kg U16 i 12kg/15kg U18 - maksymalna ilość metrów i czas

### **Lista aktualnie szkolonych zawodników i zawodniczek oraz sztabu szkoleniowego**

	Kobiety	Mężczyźni
U18		Jan Golińczak
		Jan Pacześniak
U16	Julia Szulikowska	William Rambo
		Ignacy Perchel
U14	Emma Ridolfini	Tomasz Budziński
	Jagoda Budzińska	Bruno Ziegert
	Maja Kufel	
	Aneta Kucharska	

Sztab Szkoleniowy:

Llewellyn Whittaker - Trener Główny

Trener Asystent - prowadzone są rozmowy

Piotr Szwiec - Trener Przygotowania Motorycznego

Julia Badowska - Psycholożka

Magdalena Syrek - Fizjoterapeutka

## **Oczekiwane rezultaty wynikowe**

Jest to pierwszy w historii Polskiego Związku Surfingu, wyjazd reprezentacji Polski Juniorów i Juniorek na Mistrzostwa Europy. Osiągnięte wyniki pozwolą wyznaczyć kierunek szkolenia na kolejne lata. Ostateczny skład reprezentacji zostanie wyznaczony na zgrupowaniu poprzedzającym główną imprezę.

Prognoza wyniku:

17-32 miejsce:

Julia Szulikowska

Emma Ridolfini

Maja Kufel

Jan Golińczak

William Rambo

Tomasz Budziński

Bruno Ziegert

33+ miejsce:

Jagoda Budzińska

Aneta Kucharska

Jan Pacześniak

Ignacy Perchel

