



Program przygotowań
Kadr Narodowych w kategoriach młodzieżowych
Polskiego Związku Bobslei i Skeletonu

jako długofalowe wzmocnienie potencjału wynikowego
na Zimowe Igrzyska Olimpijskie
Pekin 2022- Mediolan 2026



Polski Związek Bobslei i Skeletonu

Czyżewskiego 29, 80-336 Gdańsk, tel. +48 537 307 557, biuro@pzbis.com, www.pzbis.com

Sąd Rejonowy w Gdańsku VII Wydział Gospodarczy KRS 0000491073, REGON: 341519235



SPIS TREŚCI:

- 1 Cel**
- 2 Nabory zawodników**
- 3 Modelowa piramida szkolenia**
- 4 Struktura wiekowa**
- 5 Modelowa struktura szkolenia**
 - 5.1 Bobsleje- junior/młodzieżowiec**
 - 5.2 Bobsleje- junior młodszy/młodzik (MIO)**
 - 5.3 Skeleton- junior/młodzieżowiec**
 - 5.4 Skeleton- junior młodszy/młodzik (MIO)**
- 6 Obiekty sportowe**
- 7 Sprzęt sportowy**
- 8 Główne założenia programu**
- 9 Podsumowanie**



1 Cel:

Szkolenie Kadr Narodowych w młodzieżowych kategoriach wiekowych jest fundamentem budowania bezpośredniego zaplecza szkoleniowo- organizacyjnego dla przyszłych zawodników oraz ich zaplecza trenersko- technicznego w grupach seniorskich.

Związek będzie zapewniał warunki do podnoszenia poziomu sportowego zawodników oraz zawodniczek obu konkurencji, jak również będzie dbał o podnoszenie poziomu szkolenia sportowego. Związek deklaruje współpracę z instytucjami wnoszącymi wartość dodaną w funkcjonowanie Związku, tj. Ministerstwo Sportu i Turystyki, Polski Komitet Olimpijski, Światowa Federacja Bobslei i Skeletonu i innymi, Instytut Sportu, czy Polska oraz Światowa Agencja Antydopingowa. Finalnym wynikiem przygotowań powinni być zawodnicy oraz sztab trenersko- techniczny pozwalający na wewnętrzną rywalizację oraz poprawę wyników i stałe uzupełnienie składu Kadry Narodowej w grupach seniorskich.



2 Nabory zawodników:

Szkoleniem w ramach programu objęci są zawodnicy z różnych obszarów Polski, którzy zakwalifikowali się do Kadry Narodowej na podstawie testów sprawnościowych, które związek organizuje i przeprowadza w różnych rejonach Polski.

Z uwagi na przepisy międzynarodowe bobsleje i skeleton to dyscypliny „późne” z uwagi na wiek rozpoczęcia szkolenia. Dlatego Związek bazuje na selekcji zawodników pełnoletnich z innych dyscyplin sportowych. Wyjątkiem są jedynie kwalifikacje do Młodzieżowych Igrzysk Olimpijskich, gdzie w kwalifikacjach i samych zawodach statuuje zawodnicy do 18 roku życia. Jednak jak na razie Międzynarodowa Federacja nie zdecydował się wprowadzić normalnej rywalizacji w kategoriach poniżej 18 roku życia. Dlatego wyjątek ten dotyczy sezonu raz na 4 lata + 1 sezon poprzedzający na zawody testowe.

Powszechnie uważa się, że główną dyscypliną z jakiej zawodnicy rozpoczynają karierę sportową w bobslejach, czy skeletonie jest lekka atletyka. Nie jest to jednak warunek konieczny, mimo to widać wyraźny trend potwierdzający takie założenia. Nabory z innym dyscyplin i głównie z lekkiej atletyki to trend światowy w tych dyscyplinach. Media z różnych krajów często podają informacje o zmianie dyscypliny na bobsleje, czy skeleton zawodników poziomu międzynarodowego w lekkiej atletyce. Nie rzadko medalistów krajowych lub nawet imprez Mistrzowskich. Czasami „zmiana” dyscypliny w szczególności w początkowej fazie, czyli w pierwszych latach jest tylko uzupełnieniem dyscypliny aktualnie trenowanej i zawodników startuje w lato w swojej macierzystej dyscyplinie, a w zimę w bobslejach, czy skeletonie. Takie działanie jest jednak możliwe tylko do pewnego momentu w karierze. Przy osiągnięciu coraz wyższych wyników sportowych, należy skoncentrować się na przygotowaniach w jednej dyscyplinie. Są to dyscypliny olimpijskie i światowy poziom rywalizacji jest wysoki.

Mając na uwadze powyższe należy podkreślić, że bobsleje i skeleton, mimo, że nie są dyscyplinami masowymi to jednak mają bardzo szeroką podstawę naboru zawodników bazującą na już wytrenowanych zawodnikach z innych dyscyplin. Jest to bardzo istotne zarówno ze względu na możliwość przedłużenia kariery sportowej doświadczonego zawodnika jak również na czysto ekonomiczny aspekt wykorzystania nakładów, które już zostały poniesione przez lata szkolenia na poszczególnych szczeblach; szkolnym, klubowym, wojewódzkim czy centralnym. Modelowym przykładem może być tutaj lekkoatleta sprinter, który po 10-latach szkolenia może zajmować miejsca w okolicach dziesiątego na Mistrzostwa Polski i w zasadzie trudno prognozować, aby ten wynik poprawił się przez kolejne lata. U nas taki zawodnik może być jednym z najlepszych zawodników na świecie i tylko dobre przygotowanie całej załogi bobslejowej, czy wytrenowanie technik zjazdów w skeletonie będzie determinowało końcowy wynik.

Polski Związek Bobslei i Skeletonu

Czyżewskiego 29, 80-336 Gdańsk, tel. +48 537 307 557, biuro@pzbis.com, www.pzbis.com

Sąd Rejonowy w Gdańsku VII Wydział Gospodarczy KRS 0000491073, REGON: 341519235

3 Modelowa piramida szkolenia:



Przyjmujemy, że podstawą naszej piramidy szkolenia są wszyscy wytrenowani zawodnicy w innych dyscyplinach sportu, którzy wykażą się odpowiednią szybkością i siłą w naszych testach.

Po selekcji następuje pierwszy etap szkolenia zawodników rozpychających w zależności od przydatności do dyscypliny jak również do skompletowania załogi- 2ki i 4ki w zależności od aktualnych potrzeb.

Ostatnim etapem szkolenia dla systemu aktualnie wdrażanego przez Związek jest szkolenie pilota, który powinien wywodzić się z grupy najlepszych rozpychających. Jest to przyjęty światowy trend wśród najlepszych państwa w tej dyscyplinie. Daje to w przyszłości, po wyszkoleniu pilota, realne szanse na rywalizację z najlepszymi, ponieważ pilot będzie pełnił rolę czołowego rozpychającego w załodze. Jest to złożony i skomplikowany proces, ale przygotowujący długofalowo najlepszą możliwą konfigurację w przyszłości.



4 Struktura wiekowa:

Zawodnicy objęci szkoleniem w kategoriach młodzieżowych mają od 18 do 26 lat. Zgodnie z przepisami Międzynarodowej Federacji Bobslei i Skeletonu wiek juniora w bobslejach wynosi do 26 lat. W Polsce kategorie wiekowe opracowane są i zatwierdzone według schematu:

Podział na kategorie wiekowe- bobsleje:

- Młodzik U-16 (czyli 16 lat i młodsi)
- Junior młodszy U-18 (17- 18 lat)
- Junior U-23 (19-23 lata)
- Młodzieżowiec U-26 (24-26 lat)
- Senior 27 lat i powyżej

Podział na kategorie wiekowe- skeleton:

- Młodzik U-16 (czyli 16 lat i młodsi)
- Junior Młodszy U-18 (17-18 lat)
- Junior U-20 (19-20 lat)
- Młodzieżowiec U-23 (21-23 lata)
- Senior 24 lata i powyżej

W drugiej połowie 2018 roku planowane jest rozpoczęcie naborów, a następnie szkolenia młodzieży w wieku 13-16 lat w celu stworzenia grupy szkoleniowej na Zimowe Młodzieżowe Igrzyska Olimpijskie-Lozanna 2020. W sezonie zimowym 2018/19 planowane jest uzyskanie licencji pilota dla 4-6 zawodniczek/zawodników oraz 2 starty kontrolne w Europie, które będą przygotowane przez Międzynarodową Federację specjalnie dla tej grupy wiekowej.



5 Modelowa struktura szkolenia:

Bazując na dostępnej wiedzy i doświadczeniach z pierwszego cyklu olimpijskiego oraz bogatego doświadczenia trenerów głównych. Związek opracował modelowy system szkolenia bobsleistów i skeletonistów w poszczególnych latach szkolenia.

Stworzony system stanowi model, który w zależności od aktualnych warunków może być dostosowywany. Działania korygujące mogą być spowodowane różną dostępnością zawodników, zasobów ludzkich i finansowych. Jednakże w idealnych warunkach, do których należy dążyć, choć nigdy się ich nie osiągnie, podany model odzwierciedleniem optymalnego szkolenia.

W przypadku powstania ścieżki startowej w Polsce, przygotowanie techniczne na letniej ścieżce startowej będzie się zwiększać kosztem przygotowanie letniego ogólnego. W zależności od wytrenowanie zawodnika i roku szkolenia.



5.1 *Charakterystyczne punkty szkolenia w poszczególnych latach dla kategorii wiekowej juniora/młodzieżowca- bobsleje:*

1 rok szkolenia: poznanie podstawowych zasad dyscypliny, technik treningowych.

Pierwsze zgrupowanie na jednym torze lodowym w celu doprowadzenia do uzyskania licencji pilota i ustabilizowanie jazdy na jednym znanym torze. Okres startowy tylko w 2-ce i z pominięciem trudnych torów w cyklu Pucharów Europy. Po sezonie krótkie zgrupowanie na torze lodowym.

Liczba oddanych ślizgów: do 150

Sprzęt: starszy i wolniejszy, służący do nauki i naukę jazdy na nowo poznanych torach.

2 rok szkolenia: przed sezonem rekomendowane dwa zgrupowania na dwóch różnych torach lodowych. Pierwsze ślizgi w 4-ce. W sezonie startowym 8 startów w 2-ce i pierwsze 3-4 starty w 4-ce. Po sezonie pierwszy wyjazd na zgrupowanie na tory do Ameryki Północnej- 15 dni szkoleniowych.

Liczba oddanych ślizgów: 120

Sprzęt: starszy i wolniejszy, służący do nauki i naukę jazdy na nowo poznanych torach i ustabilizowanie linii zjazdu na torach z poprzedniego sezonu. W 2-ce mogą być lepsze płozy.

3 rok szkolenia: wydłużony okres przygotowania letniego, profesjonalizujący przygotowanie do sezonu zimowego. W sezonie startowym pełen sezon w 2-ce z imprezą Mistrzowską oraz 8 startów w czwórce.

Liczba oddanych ślizgów: 150

Sprzęt: nowszy lub nowy sprzęt- 2ka. Dobre płozy do 4-ki. Pilot może pokazać pierwsze znaczące rezultaty szkolenia w szczególności na torach na który będzie to trzeci sezon.

4 rok szkolenia: pełen cykl szkolenia letnie przygotowujący do głównego sezonu startowego. Pełen cykl startów w 2-ce i 4-ce z imprezą Mistrzowską.

Liczba oddanych ślizgów: 150

Sprzęt: nowszy lub nowy sprzęt- 2ka i 4ka.



Bobsleje- szkolenie w zakresie pierwszych czterech lata w kategorii juniora/młodzieżowca:

	Miesiąc	1 rok	2 rok	3 rok	4 rok
Przygotowanie ogólne-letnie (ilość dni szkolenia)	IV-VII	2 x 10 dni	2 x 10 dni	3 x 10 dni	4 x 10 dni
Przygotowanie techniczne- ścieżka startowa- letnia	VIII	1 x 10 dni	1 x 10 dni	1 x 10 dni	1 x 10 dni
Przygotowanie techniczne- Ścieżka startowa- lodowa	IX-X	2 x 10 dni	2 x 10 dni	2 x 10 dni	2 x 10 dni
Zgrupowanie na torze lodowym	X	20 dni	2 x 10 dni	2 x 10 dni	2 x 10 dni
Starty międzynarodowe	XI, XII, I, II	6 startów (2ka)	8 startów (2ka) 4 starty (4ka)	9 startów (2ka)- 8 startów (4ka) Pełny sezon (2ka)	9 startów (2ka) 9 startów (4ka) Pełny sezon (2ka, 4ka)
Zgrupowanie na torze lodowym (po sezonie)	III	1 x 10 dni	1 x 15 dni	1 x 10 dni	1 x 10 dni

Polski Związek Bobslei i Skeletonu

Czyżewskiego 29, 80-336 Gdańsk, tel. +48 537 307 557, biuro@pzbis.com, www.pzbis.com

Sąd Rejonowy w Gdańsku VII Wydział Gospodarczy KRS 0000491073, REGON: 341519235



5.2 *Charakterystyczne punkty szkolenia w poszczególnych latach dla kategorii wiekowej juniora młodsze/młodzika. Szkolenie do Młodzieżowych Igrzyska Olimpijskich- bobsleje*

1 rok szkolenia: poznanie podstawowych zasad dyscypliny, technik treningowych. Pierwsze zgrupowanie na ścieżce startowej i jednym torze lodowym w celu doprowadzenia do uzyskania licencji pilota. Okres startowy dwa starty kontrolne w Europie. Po sezonie zgrupowanie w celu stabilizacji jazdy.

Liczba oddanych ślizgów: 60

Sprzęt: w czasie zgrupowań wypożyczany, a w czasie zawodów dostarczony przez Międzynarodową Federację- monoboby.

2 rok szkolenia: przed sezonem rekomendowane dwa zgrupowania krajowe oraz zgrupowania na ścieżce startowej letnie i zimowe. Następnie zgrupowania na torach startów kwalifikacyjnych w Europie (3 tory). Następnie start w 5-7 startach kwalifikacyjnych.

Liczba oddanych ślizgów: do 100

Sprzęt: w przypadku skompletowania dobrych zawodników można rozważyć zakup sprzętu treningowego (monoboba). Na zawody sprzęt będzie dostarczany przez Międzynarodową Federację.



Bobsleje- pierwsze dwa lata w kategorii juniora młodszego/młodzika (do MIO):

	Miesiąc	1 rok	2 rok
Przygotowanie ogólne- letnie (ilość dni szkolenia)	IV-VII	-	2 x 10 dni
Przygotowanie techniczne- ścieżka startowa- letnia	VIII	-	1 x 10 dni
Przygotowanie techniczne- Ścieżka startowa- lodowa	IX-X	1 x 10 dni	1 x 10 dni
Zgrupowanie na torze lodowym	X	2 x 10 dni	3 x 7 dni
Starty międzynarodowe	XI, XII, I, II	2 starty	7 startów
Zgrupowanie na torze lodowym (po sezonie)	III	1 x 10 dni	-

Polski Związek Bobslei i Skeletonu

Czyżewskiego 29, 80-336 Gdańsk, tel. +48 537 307 557, biuro@pzbis.com, www.pzbis.com

Sąd Rejonowy w Gdańsku VII Wydział Gospodarczy KRS 0000491073, REGON: 341519235



5.3 *Charakterystyczne punkty szkolenia w poszczególnych latach dla kategorii wiekowej juniora/młodzieżowca- skeleton*

1 rok szkolenia: poznanie podstawowych zasad dyscypliny, technik treningowych. Pierwsze zgrupowanie na jednym torze lodowym w celu doprowadzenia do uzyskania licencji pilota i ustabilizowanie jazdy na jednym znanym torze. Okres startowy max. 3 starty międzynarodowe. W zależności od wieku i sprawności w pierwszym roku można przyjąć model szkolenia bez startów międzynarodowych (jedynie sama nauki jazdy).

Liczba oddanych ślizgów: do 120

Sprzęt: starszy i wolniejszy, służący do nauki.

2 rok szkolenia: przed sezonem rekomendowane dwa zgrupowania na dwóch różnych torach lodowych. W sezonie startowym 6 startów. Po sezonie dłuższe zgrupowanie lodowe w celu ustabilizowania toru jazdy.

Liczba oddanych ślizgów: 150

Sprzęt: starszy i wolniejszy, służący do nauki i naukę jazdy na nowo poznanych torach i ustabilizowanie linii jazdu na torach z poprzedniego sezonu.

3 rok szkolenia: wydłużony okres przygotowania letniego, profesjonalizujący przygotowanie do sezonu zimowego. W sezonie startowym pełen sezon startowy z imprezą Mistrzowską.

Liczba oddanych ślizgów: 200

Sprzęt: nowszy lub nowy sprzęt. Dobre płozy. Zawodnik może pokazać pierwsze znaczące rezultaty szkolenia w szczególności na torach na który będzie to dla niego trzeci sezon.

4 rok szkolenia: pełen cykl szkolenia letnie przygotowujący do głównego sezonu startowego. Pełen cykl startów z imprezą Mistrzowską.

Liczba oddanych ślizgów: 220

Sprzęt: nowszy dostępny lub nowy sprzęt.



Skeleton- szkolenie w zakresie pierwszych czterech lata w kategorii juniora/młodzieżowca:

	Miesiąc	1 rok	2 rok	3 rok	4 rok
Przygotowanie ogólne-letnie (ilość dni szkolenia)	IV-VII	2 x 10 dni	2 x 10 dni	3 x 10 dni	4 x 10 dni
Przygotowanie techniczne- ścieżka startowa- letnia	VIII	1 x 10 dni	1 x 10 dni	1 x 10 dni	1 x 10 dni
Przygotowanie techniczne- Ścieżka startowa- lodowa	IX-X	2 x 10 dni	2 x 10 dni	2 x 10 dni	2 x 10 dni
Zgrupowanie na torze lodowym	X	20 dni	2 x 10 dni	2 x 10 dni	2 x 10 dni
Starty międzynarodowe	XI, XII, I, II	3 starty	6 startów	9 startów (pełny sezon)	9 startów (pełny sezon)
Zgrupowanie na torze lodowym (po sezonie)	III	1 x 10 dni	1 x 15 dni	1 x 10 dni	1 x 10 dni

Polski Związek Bobslei i Skeletonu

Czyżewskiego 29, 80-336 Gdańsk, tel. +48 537 307 557, biuro@pzbis.com, www.pzbis.com

Sąd Rejonowy w Gdańsku VII Wydział Gospodarczy KRS 0000491073, REGON: 341519235



5.4 Charakterystyczne punkty szkolenia w poszczególnych latach dla kategorii wiekowej juniora młodsze/młodzika. Szkolenie do Młodzieżowych Igrzyska Olimpijskich- skeleton

1 rok szkolenia: poznanie podstawowych zasad dyscypliny, technik treningowych. Pierwsze zgrupowanie na ścieżce startowej i jednym torze lodowym w celu doprowadzenia do uzyskania licencji pilota. Okres startowy dwa starty kontrolne w Europie. Po sezonie zgrupowanie w celu stabilizacji jazdy.

Liczba oddanych ślizgów: 60

Sprzęt: konieczny sprzęt- deska skeletonowa dopasowana do zawodnika. Może być jeden komplet płóz.

2 rok szkolenia: przed sezonem rekomendowane dwa zgrupowania krajowe oraz zgrupowania na ścieżce startowej letnie i zimowe. Następnie zgrupowania na torach startów kwalifikacyjnych w Europie (3 tory). Następnie start w 5-7 startach kwalifikacyjnych.

Liczba oddanych ślizgów: do 100

Sprzęt: Nowy sprzęt- deska skeletonowa. Płozy- min. 3 komplety.



Skeleton- pierwsze dwa lata w kategorii juniora młodszego/młodzika (do MIO):

	Miesiąc	1 rok	2 rok
Przygotowanie ogólne- letnie (ilość dni szkolenia)	IV-VII	-	2 x 10 dni
Przygotowanie techniczne- ścieżka startowa- letnia	VIII	-	1 x 10 dni
Przygotowanie techniczne- Ścieżka startowa- lodowa	IX-X	1 x 10 dni	1 x 10 dni
Zgrupowanie na torze lodowym	X	2 x 10 dni	3 x 7 dni
Starty międzynarodowe	XI, XII, I, II	2 starty	7 startów
Zgrupowanie na torze lodowym (po sezonie)	III	1 x 10 dni	-

Polski Związek Bobslei i Skeletonu

Czyżewskiego 29, 80-336 Gdańsk, tel. +48 537 307 557, biuro@pzbis.com, www.pzbis.com

Sąd Rejonowy w Gdańsku VII Wydział Gospodarczy KRS 0000491073, REGON: 341519235



6 Obiekty sportowe:

Z uwagi na brak specjalistycznych obiektów sportowych w Polsce proces szkolenia specjalnego na ścieżce startowej, czy torze lodowym przeprowadzany jest za granicą. Polską bazą jest tor w Siguldzie na Łotwie, gdzie mamy najlepsze warunki treningowe i dostępność toru oraz najniższe ceny utrzymania zawodnika na miejscu w warunkach spełniających odpowiednie standardy. Z uwagi na budowanie doświadczenia na innych torach rekomendowane jest przynajmniej jedno zgrupowanie na sezon na innym torze lodowym niż na Łotwie.

7 Sprzęt sportowy

W sportach zimowych znacznym czynnikiem wpływającym na wynik sportowy jest posiadanie odpowiedniego specjalistycznego sprzętu sportowego, serwisowanie go, jak również badania i rozwój nad sprzętem. W bobslejach i skeletonie jakość sprzętu sportowego odpowiada za około 30% wyniku końcowego zawodnika. Wprowadzając wewnętrzną proporcję można przyjąć, że cecha odpowiedniego sprzętu, stanowi 60% wartości sprzętu. Odpowiedni serwis to 30%, a badania i rozwój 10%. Z uwagi na to, że rozwój cechy ostatniej, czyli badania i rozwój przeznaczony jest do walki o najwyższe wyniki w kategoriach seniorskich to w młodzieżowych kategoriach wiekowych należy się skupić na rozwoju dwóch pierwszych cech.

W początkowej fazie nauki jazdy i poznawania torów (1 rok szkolenia) rekomendowany jest sprzęt starszy i wolniejszy. W przypadku pomyślnego przejścia pierwszego sezonu, w drugim sezonie można zastosować ulepszenia sprzętu tj. lepsze płozy. W trzecim roku szkolenia u dobrych pilotów można zastosować nowy- lepszy sprzęt podstawowy (bobslej/skeleton) co znacznie wyrówna szanse w rywalizacji finałowej i stworzy szanse na miejsca punktowane.



8 Główne założenia programu:

Do Igrzysk Olimpijskich - Pekin 2022 Związek dążył będzie do zabezpieczenia odpowiednich warunków do zbudowania i szkolenia Kadr Narodowych w młodzieżowych kategoriach wiekowych we wszystkich konkurencjach bobslejowych i skeletonowych rozgrywanych w programie Igrzysk Olimpijskich.

Szkolenie na przestrzeni cyklu olimpijskiego będzie nakierowane na szkolenia Kadr Narodowych w kategoriach młodzieżowych, których finalnym efektem będzie wyszkolenie przyszły seniorów. Tak aby podjęli oni realną rywalizację o kwalifikację olimpijską, czego rezultatem będą reprezentanci wszystkich konkurencji na Igrzyskach Olimpijskich- Mediolan 2026.

Znacznym wyzwaniem już w pierwszym roku nowego cyklu olimpijskiego będzie stworzenie reprezentacji bobslei i skeletonu na Młodzieżowe Igrzyska Olimpijskie- Gangwon 2024.

9 Podsumowanie

Związek będzie zapewniał warunki do podnoszenia poziomu sportowego zawodników oraz zawodniczek, jak również będzie dbał o podnoszenie poziomu i jakości szkolenia. Związek deklaruje współpracę z instytucjami wnoszącymi wartość dodaną w funkcjonowanie Związku, tj. Ministerstwo Sportu i Turystyki, Polski Komitet Olimpijski, Światowa Federacja Bobslei i Skeletonu i innymi, Instytut Sportu, czy Polska oraz Światowa Agencja Antydopingowa. Finalnym wynikiem przygotowań powinni być zawodnicy oraz sztab trenersko- techniczny pozwalający na wewnętrzną rywalizację oraz poprawę wyników i stałe uzupełnienie składu Kadry Narodowej w grupach seniorskich.