

Plan strategiczny długookresowego rozwoju Kadry Narodowej Seniorów w BnO na lata 2021-2026

Strategia długookresowego rozwoju KNS w BnO oparta jest o diagnozę stanu bieżącego w obszarach zasobów ludzkich, rzeczowych, finansowych oraz analizę osiągnięć Polaków na arenie międzynarodowej, w szczególności na przestrzeni ostatniej dekady. Wyznacza główne cele do osiągnięcia przez czołowych polskich zawodników na imprezach głównych, tj. Mistrzostwach Świata, Mistrzostwach Europy oraz The World Games w perspektywie 3-4 lat, a także kluczowe kierunki rozwoju. Zakłada istotną poprawę najlepszych dotychczasowych wyników. Ponadto zakłada stopniowy i konsekwentny rozwój zarówno samej kadry, ale również jej otoczenia, tak aby osiągnięte wyniki nie stanowiły przypadku czy jednorazowego osiągnięcia, ale były trwałe w dłuższym okresie.

Obecnie najlepsze wyniki polskich zawodników w historii na Mistrzostwach Świata:

Kobiety

Indywidualnie:

Miejsce	Zawodnik	Dystans/Rok/Miejscowość/Kraj
6	Barbara Bączek-Motała	Long: 6. place 2003, Rapperswil/Jona, Switzerland
8	Anna Górnicka-Antonowicz	Middle: 8. place 2003, Rapperswil/Jona, Switzerland
11	Hanna Wiśniewska	Middle: 11. place 2011, Savoie, France
14	Aleksandra Hornik	Sprint: 14. place 2016, Stromstad, Sweden
14	Barbara Bączek-Motała	Middle: 14. place 2003, Rapperswil/Jona, Switzerland

Sztafeta:

7 Relay 2003, Rapperswil/Jona, Switzerland

Sztafeta Sprinterska:

9 MixedRelay 2018, Riga, Latvia

Mężczyźni:

Indywidualnie:

Miejsce	Zawodnik	Dystans/Rok/ Miejscowość/Kraj
12	Robert Banach	Middle: 2001, Tampere, Finland
13	Wojciech Kowalski	Middle: 2007, Kiev, Ukraine
13	Robert Banach	Long: 2001, Tampere, Finland
14	Wojciech Kowalski	Sprint: 2009, Miskolc, Hungary
17	Janusz Porzycz	Middle: 1997, Grimstad, Norway

Sztafeta:

6 Relay 2009, Miskolc, Hungary

Sztafeta Sprinterska:

9 MixedRelay 2018, Riga, Latvia

Cele wynikowe

Cel strategiczny w perspektywie do 2026 r.:

- **Osiągnięcie medalu imprezy głównej**

Cele krótko-, średnio- i długoterminowe wynikowe – osiągnięcie miejsc w imprezie głównej:

1. 2021

- a. Indywidualnie - top 12
- b. Sztafeta sprinterska – top 8
- c. Sztafeta leśna – top 8

Cele na 2021 są obarczone dużą niepewnością ze względu na sytuację związaną z pandemią. Nie ma pewności, że wszystkie planowane akcje będzie można zrealizować, że imprezy główne się odbędą. Trudno też ocenić poziom przygotowań innych zawodników z czołówki światowej (ostatnia impreza rangi IOF odbyła się w październiku 2019 – Puchar Świta w Chinach).

2. 2022

- a. Indywidualne - top 8
- b. Sztafeta sprinterska – top 6
- c. Sztafeta leśna – top 6

3. 2023-2025

- a. Indywidualne - top 6
- b. Sztafeta sprinterska – utrzymanie top 6
- c. Sztafeta leśna – utrzymanie top 6

4. 2026

- a. Medal imprezy głównej. Niezależnie od konkurencji: indywidualnie lub sztafeta sprinterska lub sztafeta leśna.

Cele długookresowe rozwoju kadry narodowej seniorów – do 2024:

1. Podniesienie poziomu umiejętności orientacyjnych na poziomie światowym. W tym aspekcie ciągle odbiegamy od czołówki światowej.
2. Podniesienie umiejętności biegowych. W tym aspekcie jesteśmy bliżej czołówki światowej, ale dla realizacji celów medalowych potrzebny jest również progres w tym zakresie.
3. Rozwój, wzmacnianie cech psychicznych w oparciu o metody psychologii sportowej.
4. Skuteczne wyłapywanie talentów, umiejętne ich utrzymanie w szczególności w okresie przejścia z kategorii juniora do seniora, wspieranie ich w ramach kadry narodowej seniorów.

5. Rozwijanie szerokiego zaplecza kadry A i wprowadzenie rozwiązań systemowych zapewniających pozyskiwanie szerokiego grona młodych zawodników o bardzo dobrych predyspozycjach do uprawiania BnO.
6. Posiadanie stabilnego finansowania KNS dla realizacji zadań określonych w planie długookresowym.
7. Utrzymanie wysokiego, stabilnego poziomu sportowego kadry narodowej na poziomie czołówki światowej/europejskiej. Regularne zdobywanie miejsc w top 10 na imprezach głównych przez kilku zawodników.

Osiągnięcie w.w wymienionych celów poprawiłoby znacząco rangę Polski na arenie międzynarodowej w Orientacji Sportowej, w szczególności w IOF (m.in. lepsze wyniki przekładają się na lepszy przydział miejsc do niektórych dystansów) i szerzej w ramach sportów nieolimpijskich, postrzeganie Orientacji Sportowej w Polsce, w tym ocenę dyscypliny przez Ministerstwo Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu i możliwości jej dalszego rozwoju jako sportu kwalifikowanego. Osiągnięcie tych celów poprawi też pozycję Polski w TWG, w szczególności przy tym poziomie wyników powinniśmy jako Polska kwalifikować się w pełnym składzie (2+2) do kolejnych cykli TWG.

Powinno też pomóc w popularyzacji Orientacji Sportowej w Polsce.

Szanse i zagrożenia

Szanse

1. Obecnie największe szanse wynikowe mamy w konkurencjach sprinterskich.
 - Najlepsze miejsca w ostatnich 3 latach na „IOF Major Events” (WOC, EOC, World Cup): 6. miejsce w Mix Sprint Relay World Cup #3 2019, 7. miejsce Knock-out Sprint World Cup #2 2019.
 - W Polsce łatwiej jest przygotować zawodników do konkurencji sprinterskich. Przede wszystkim dysponujemy odpowiednimi terenami w różnych regionach Polski. Umożliwia to przeprowadzanie wysokiej jakości treningów i zawodów, umożliwiających podnoszenie umiejętności orientacyjnych w sprincie.
 - W konkurencjach sprinterskich w większym stopniu decyduje przygotowanie biegowe. To również jest łatwiej wytrenować w warunkach krajowych.
 - Największe szanse na wynik w top 6 mamy obecnie w Sztafecie Sprinterskiej. Mamy bardzo dobrych zawodników na zmiany 2-4. Kluczowym elementem sztafety wymagającym wzmocnienia jest zmiana 1.
 - Także duże szanse na wyniki w top 10 mamy w konkurencjach indywidualnych: Knock-out Sprint oraz Sprint.

Dlatego też priorytetem w najbliższych latach powinny być dystanse sprinterskie.

2. Kolejne szanse rysują przed sztafetami leśnymi.
 - W sztafecie istotne jest przede wszystkim posiadanie 3 równych zawodników o wysokim poziomie. Nie muszą to być zawodnicy top 5, czy nawet top 10 biegów indywidualnych. Wystarczy poziom około top 20-30. Ważne jest, żeby byli na wyrównanym poziomie i mieli dobre predyspozycje biegowe (w sztafecie jest wiele przebiegów wspólnych, „walki wręcz”, umiejętności taktycznych).

- W ostatnim okresie było kilka dobrych wyników reprezentacji Polski, m.in. 8. miejsce w ME w 2018. Poprawa takiego wyniku jest zdecydowanie możliwa w najbliższych kilku latach.
3. Docelowo rysują się również szanse na dystansach middle i long.
- Wiele zależy od predyspozycji poszczególnych zawodników. Zawodnicy o bardzo dobrych umiejętnościach biegowych, wytrzymałości i umiejętności dobrego wyboru wariantu mogą osiągać coraz lepsze wyniki w longu. Z kolei zawodnicy o bardzo dobrej technice orientacyjnej, umiejętności płynnego wejścia na pk, mający predyspozycje biegowe na dystansach średnich (ok. 5 km) mogą osiągać coraz lepsze wyniki w middle.
 - Istotne jest specjalizacja zawodników, kształtowanie odpowiednich cech pod konkretne dystanse.
 - Z drugiej strony bardzo ważne jest przygotowanie zawodników pod konkretny rodzaj terenu, specyfiki map danego kraju/regionu organizującego imprezę główną.

Zagrożenia

1. Zmniejszone finansowanie ze strony Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu.
2. Brak konsekwencji w realizacji planu długoterminowego, podejmowanie działań ad-hoc.
3. Podejście na zasadzie „zobaczymy co nam wyjdzie” i określanie celów sportowych doraźnych na kilka tygodni przed daną imprezą główną.
4. W przypadku ograniczonego finansowania – brak koncentracji na priorytetach.

Krytyczne czynniki sukcesu

1. Przyjęcie planów krótko-, średnio- i długookresowych oraz ich konsekwentna realizacja.
2. Zarządzanie kadrą narodową seniorów w oparciu o przyjęte cele długoterminowe (w horyzoncie 3-4 lat) i średnioterminowe (1 rok). Opracowywanie planów szkoleniowych oraz niezbędnych środków pod kątem realizacji konkretnych, uzgodnionych celów.
3. Zapewnienie niezbędnych środków, adekwatnych do założonych celów. W tym, niezależnie od środków MKDNIŚ, pozyskiwanie:
 - a. partnerów strategicznych
 - b. sponsorów

A także zwiększanie synergii we wspólnych działaniach z takimi organizacjami jak wojsko, AZS, MEiN – zarówno na poziomie centralnym, jak i lokalnym.

4. Otwarcie się na różne środowiska. Bardzo ważnym partnerem jest wojsko, w szczególności zespoły sportowe. To umożliwia profesjonalne rozwijanie kariery zawodowej. Jednakże wojsko też ma swoje ograniczenia, w szczególności etatowe. Istotne jest, aby wypracować również drugi, równoległy model rozwoju wyczynowego zawodnika w oparciu o bazę „cywilną”. Istnieje szereg skutecznych modeli sprawdzonych w wielu reprezentacjach – np. model studencki, praca na część etatu i wsparcie sponsora/klubu, w niektórych przypadkach (czołówka światowa) – oparcie się wyłącznie o wsparcie sponsorów. Dobrym przykładem są Czesi. Jeszcze kilka lat temu cała kadra składała się ze studentów lub zawodników pracujących na część etatu – i nawet w takim modelu byli w stanie osiągnąć złoty medal MŚ w 2012 r.
5. Podniesienie poziomu umiejętności orientacyjnych na poziomie światowym. Wzmacnianie współpracy zawodników z klubami skandynawskimi. Zwiększanie udziału w planach akcji KNS

startów i zgrupowań z udziałem czołówki światowej. Zwiększanie kontaktów i współpracy z trenerami liczących się krajów.

6. Podniesienie umiejętności biegowych. Określanie celów wynikowych na bieżni (główny cel – poprawa wyniku na 5 km) i dążenie do ich realizacji. Także niezbędne jest monitorowanie i rozwój cech wydolnościowych w oparciu o badania sportowe.
7. Zapewnienie większego wsparcia dla zawodników o dużym potencjale z kadry B. Przy obecnym poziomie finansowania skupiamy się na przygotowaniu do imprez głównych zawodników kadry A. Kadra B opiera się głównie na własnym finansowaniu, co w wielu przypadkach oznacza rezygnację udziału w zgrupowaniach zagranicznych i startach. W konsekwencji w dłuższym okresie zawodnicy o dużym potencjale, ale niemający finansowego zaplecza, nie mają szans na odpowiedni rozwój, czy wręcz rezygnują z wyczynowego uprawiania sportu.
8. Umiejętność wychwytywania i utrzymania talentów.
9. Poziom finansowania kadry umożliwiające w szczególności:
 - a. Realizację planu przygotowań kadry A do imprez głównych, w tym możliwość przeprowadzenia treningów i startów kontrolnych w terenach planowanych imprez głównych, w tym pierwsza akcja szkoleniowa minimum rok przed imprezą.
 - b. Wsparcie finansowe najbardziej rokujących zawodników kadry B minimum na poziomie 50% kosztów akcji KNS.
 - c. Zapewnienie stypendium (alternatywnie znaczących nagród finansowych) zawodników, którzy osiągną wysokie miejsca w imprezie głównej.
 - d. Przeprowadzania badań sportowych min. 2 razy w roku.
 - e. Stałą współpracę z fizjoterapeutą na ważniejszych akcjach szkoleniowych.
 - f. Stałą współpracę z psychologiem sportowym.

Plan rozwoju kadry narodowej BnO - działania dla realizacji planu strategicznego

Działania krótkookresowe (do końca 2021r.):

1. Pozyskanie do stałej współpracy z kadrą psychologa sportowego. Pojęcie współpracy – w trakcie sezonu 2021 (np. wspólna sesja na konsultacjach KNS), przy założeniu rozwinięcia regularnej współpracy w kolejnych latach.
2. Nawiązanie stałej i oficjalnej współpracy z wojskiem, wykorzystanie możliwości synergii, w tym wspólnego finansowania wybranych akcji. [Zarząd]
3. Podjęcie działań dla pozyskania środków finansowych niezależnie od środków MKDNIŚ w szczególności poprzez pozyskiwanie:
 - g. partnerów strategicznych
 - h. sponsorów

W ostatniej dekadzie dotacje z MKDNIŚ sukcesywnie malały. W ub. roku środki szkoleniowe KNS w BnO były na poziomie 100 tys. zł. Dla realizacji założonych celów strategicznych potrzebne jest dojście do finansowania zapewniającego możliwość realizacji przedstawionych w niniejszym planie zadań. Obecnie roczny koszty szkolenia jednego zawodnika na poziomie kadry A to ok. 50 tys. zł (koszty klubu, sponsora, PZOS), przy czym klub zapewnia głównie przygotowanie wydolnościowe. [Zarząd]

4. Rozwinięcie bliższej współpracy KNS z Kadrami Narodowymi Juniorów w BnO w zakresie uczestnictwa w wybranych zgrupowaniach razem z KNS. Wprowadzenie co najmniej dwóch wspólnych zgrupowań w ciągu roku (luty/marzec i listopad).

5. Podjęcie starań o przywrócenie Olimpiady Młodzieży w BnO (w szczególności podjęcie działań dla osiągnięcia wymaganych kryteriów liczby klubów, federacji wojewódzkich i licencjonowanych zawodników). W okresie rozgrywania OM w BnO następował regularny napływ utalentowanej młodzieży do kadr juniorów, młodzież miała dużą motywację do wyczynowego treningu, tworzyły się duże grupy rywalizującej młodzieży w ramach kadr wojewódzkich. Stanowiło to bardzo solidną bazę do docelowego zasilania kadry seniorów. [Zarząd]

Działania średniokresowe (1-2 lat):

1. Rozwinięcie współpracy z psychologiem sportowym w sezonie 2022. Szereg sesji w ciągu roku, udział psychologa na imprezach głównych oraz PŚ.
2. Rozwinięcie współpracy z fizjoterapeutą. Obecnie fizjoterapeuta jest obecny podczas MŚ i ME, należy rozszerzyć na PŚ i dłuższe zgrupowania.
3. Dalsze pozyskiwanie środków finansowych niezależnie od środków MKDniS. [Zarząd]
4. Stworzenie warunków do zapewnienia stypendiów dla zawodników, którzy osiągną wysokie miejsca na imprezie głównej. [Zarząd]
5. Objęcie programem wsparcia młodych zawodników (nazwa robocza „Program talent”) o bardzo dużym potencjale, rokujących dojście do czołówki światowej (top 20) w okresie przechodzenia do kategorii seniorów. To jest najbardziej newralgiczny okres (m.in. utrata finansowania dostępnego dla zawodników w wieku juniora/młodzieżowca) i bardzo wielu obiecujących zawodników rezygnuje w tym okresie z wyczynowego uprawiania BnO. [Zarząd + Rada trenerska]
6. Przeprowadzenie regularnie badań wydolnościowych min. 2 razy w roku.
7. Wprowadzenie kryteriów biegowych dla kadry A i B w oparciu o wynik na bieżni na 5 km lub sprawdzianu biegowego w terenie.
8. Organizowanie pierwszych obozów treningowych w terenie MŚ na 2 lat przed imprezą. W okresie zimowym organizowanie obozu technicznego w ciepłych krajach (Hiszpania, Portugalia).
9. Stworzenie kilku baz treningowych z dobrymi jakościowo mapami i terenami do uprawiania BnO (przykład stworzenia takiej bazy w Jakuszycach). Pomoże to przede wszystkim w rozwoju zawodników pod względem technicznym, ale również pozwoli pozyskać dodatkowe środki na szkolenie przez sprzedaż map treningowych. [współpraca Zarządu i klubów]
10. Dalsze rozwijanie współpracy z kadrą Czeską. Organizowanie wspólnych treningów, obozów na terenie Polski i Czech wymiana doświadczeń.
11. Nawiązanie bliższej współpracy z trenerem(-ami) z czołowych krajów w BnO, np. któryś z krajów skandynawskich. Możliwość konsultacji, wymiany doświadczeń, przeprowadzanie wspólnych akcji, ewentualnie tzw. Kliniki.

Działania długookresowe (3 lata+):

1. Konsekwentna realizacja wcześniej rozpoczętych działań. Większość podejmowanych zadań nie będzie miało efektu natychmiastowego – ich skutek będzie widoczny na ogół w kolejnych latach po wdrożeniu. Natomiast konsekwentna realizacja zapewni, że pozytywne efekty będą rosły i docelowo będą trwałe. [Zarząd i zespół trenerski]
2. Doprowadzenie do przywrócenia Olimpiady Młodzieży w BnO. [Zarząd]

3. W miarę poprawy osiągnięć na imprezach głównych na poziomie pierwszej szóstki, a w szczególności w przypadku osiągnięcia medalu, uzyskanie znacząco większego finansowania szkolenia ze strony MEiN. [Zarząd]
4. Opracowanie systemu rozwoju zawodników w BnO na poziomie kadry, począwszy od wieku młodszego juniora. W ramach systemu uwzględnienie właściwego rozwoju zawodnika zaczynając od podstaw. Odpowiednie szkolenie na poziomie klubowym. Wyszukanie kadry trenerskiej. Przygotowanie odpowiednich wzorców, programów treningowych. Do wieku 14-16 lat trening poprzez zabawę, ukierunkowany na wszechstronny rozwój młodych zawodników. Od wieku 17 lat rozpoczęcie treningu ukierunkowanego, co pozwoli, m.in.: uniknąć wypalenia w wieku 20 lat. Może to nie przynieść sukcesów w kategoriach juniorskich, jednak pozwoli osiągnąć dobre rezultaty na MŚ, ME czy PŚ w kategoriach seniorskich.

Zatwierdzono przez Zarząd PZOS