Polski Związek Hokeja na Lodzie

Program czteroletnich przygotowań do Zimowych Igrzysk Olimpijskich Mediolan-Cortina d'Ampezzo 2026

Dyrektor Sportowy PZHL

Tomasz Demkowicz

Katowice, styczeń 2023

PROGRAM
CZTEROLETNIEGO CYKLU OLIMPIJSKIEGO
Mediolan-Cortina d'Ampezzo 2026

1. Analiza poziomu dyscypliny na tle świata i Europy

Kadra Narodowa Seniorów

ROK	2019	2020	2021	2022
MŚ GRUPA	Dywizja I Grupa B Tallin/Estonia	Dywizja I Grupa B Katowice/Polska	Dywizja I Grupa B Katowice/Polska	Dywizja I Grupa B Tychy/Polska
MIEJSCE	2	odwołane	odwołane	1
RANKING ŚWIATOWY	22	22	22	22

Kwalifikacje olimpijskie

ROK	02.2020	09.2021
RANGA KWALIFIKACJI	Olimpijski Turniej Prekwalifikacje Nur-Sultan/Kazachstan	Olimpijski Turniej kwalifikacje Bratysława/Słowacja
MIEJSCE	1	4

Kadra Narodowa Seniorek

ROK	2019	2020	2021	2022
MŚ GRUPA	Dywizja I Grupa B Pekin/Chiny	Dywizja I Grupa B Katowice/Polska	Dywizja I Grupa B Pekin/Chiny	Dywizja I Grupa B Katowice/Polska
MIEJSCE	3	odwołane	odwołane	6
RANKING ŚWIATOWY	22	22	20	20

Kwalifikacje olimpijskie

ROK	10.2021	11.2021
RANGA KWALIFIKACJI	Olimpijski Turniej Prekwalifikacje Bytom/Polska	Olimpijski Turniej kwalifikacje Chomutov/Czechy
MIEJSCE	1	4

Kadra Narodowa Juniorów U 20

ROK	2020	2021	2022	2023
MŚ GRUPA	Dywizja I Grupa B Kijów/Ukraina	Dywizja I Grupa B Tallin/Estonia	Dywizja I Grupa B Tallin/Estonia	Dywizja I Grupa B Bytom/Polska
MIEJSCE	4	odwołane	6	4

Kadra Narodowa Juniorów U 18

ROK	2019	2020	2021	2022
MŚ GRUPA	Dywizja II Grupa A Elektrenai/Litwa	Dywizja I Grupa B Asiago/Włochy	Dywizja I Grupa B Asiago/Włochy	Dywizja I Grupa B Asiago/Włochy
MIEJSCE	1	odwołane	odwołane	6

Kadra Narodowa Juniorek U 18

ROK	2019	2020	2021	2022
MŚ GRUPA	Dywizja I Grupa B Dumfries/W. Brytania	Dywizja I Grupa B Katowice/Polska	Dywizja I Grupa B Radenthein/Austria	Dywizja I Grupa B Radenthein/Austria
MIEJSCE	4	5	odwołane	2

2. Termin i miejsce Zimowych Igrzysk Olimpijskich

- 6 – 22 lutego 2026 Mediolan – Cortina d'Ampezzo

3. System kwalifikacji do Zimowych Igrzysk Olimpijskich

Zasady kwalifikacji do Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Mediolan – Cortina d'Ampezzo w 2026 roku zostaną ustalone podczas Kongresu Międzynarodowej Federacji Hokeja na Lodzie w maju 2023 roku. Format kwalifikacji będzie najprawdopodobniej identyczny jak na ZIO Pekin 2022.

Prawdopodobny Format kwalifikacji – mężczyźni:

Uczestnicy: kraje sklasyfikowane na miejscach 1 – 8, zgodnie ze światowym rankingiem IIHF za rok 2024 w kategorii mężczyzn + gospodarz Włochy + trzy zespoły (zwycięzcy Finałowych Kwalifikacji Olimpijskich).

Zimowe Igrzyska Olimpijskie 6 – 22 lutego 2026 Mediolan – Cortina d'Ampezzo

Grupa A. (1) (6) (7) (Gospodarz - Włochy).

Grupa B. (2) (5) (8) (Q3).

Grupa C. (3) (4) (Q1) (Q2).

Format identyczny jak na ZIO Pekin. Cztery zespoły z najlepszymi osiągnięciami (zwycięzcy grup i drużyny z drugich miejsc z najlepszymi osiągnięciami) awansują automatycznie do ćwierćfinałów, osiem pozostałych drużyn będzie rozgrywać mecz kwalifikacyjny.

Kadra Narodowa Seniorów zajmuje obecnie **22** miejsce w rankingu IIHF. Swoją rywalizację rozpocznie we Wstępnych Kwalifikacjach, Grupa H z drużynami sklasyfikowanymi w rankingu IIHF na miejscach 19, 25 oraz ze zwycięzcą przedwstępnych kwalifikacji Q8.

Miejsce rankingu IIHF może się zmienić po MŚ Elity w 2023.

Finałowe Kwalifikacje Olimpijskie (3 turnieje)

Uczestnicy: kraje sklasyfikowane na miejscach 9 – 17, zgodnie ze światowym rankingiem IIHF za rok 2023 w kategorii mężczyzn + trzy zespoły (zwycięzcy Wstępnych Kwalifikacji Olimpijskich).

Grupa D. (9) (14) (15) (Q6).

Grupa E. (10) (13) (16) (Q5).

Grupa F. (11) (12) (17) (Q4).

Wstępne Kwalifikacje Olimpijskie (3 turnieje)

Uczestnicy: kraje sklasyfikowane na miejscach 18 – 26, zgodnie ze światowym rankingiem IIHF za rok 2023 w kategorii mężczyzn + zwycięzca Przedwstępnych Kwalifikacji Olimpijskich.

Grupa G (18) (23) (24) (Q9.)

Grupa H (19) (22) (25) (Q8)

Grupa J (20) (21) (26) (Q7)

Przedwstępne Kwalifikacje Olimpijskie (3 turnieje)

Uczestnicy: kraje sklasyfikowane na miejscach 27 – 38, zgodnie ze światowym rankingiem IIHF za rok 2023 w kategorii mężczyzn

Grupa K (37) (32) (33) (38)

Grupa L (28) (31) (34) (37)

Grupa M (29) (30) (35) (36)

- W Zimowych Igrzyskach Olimpijskich uczestniczą zespoły składające się z 25 zawodników.

Kadra Narodowa Seniorek zajmuje obecnie **20** miejsce w rankingu IIHF. Swoją rywalizację rozpocznie we Wstępnych Kwalifikacjach, Grupa G z drużynami sklasyfikowanymi w rankingu IIHF na miejscach 17, 23 oraz ze zwycięzcą przedwstępnych kwalifikacji Q6.

Miejsce rankingu IIHF może się zmienić po MŚ Elity w 2023

Format kwalifikacji – kobiety:

Uczestnicy: kraje sklasyfikowane na miejscach 1 – 6, zgodnie ze światowym rankingiem IIHF za rok 2023 w kategorii kobiet + gospodarz Chiny + trzy zespoły (zwycięzcy Finałowych Kwalifikacji Olimpijskich).

Zimowe Igrzyska Olimpijskie – Pekin 2022 (turniej finałowy,04 – 20.02. 2022)

Grupa A. (1) (2) (3) (4) (5)
Grupa B. (6) (Q1) (Q2) (Q3) (Gospodarz – Włochy)

Faza wstępna będzie rozgrywana w dwóch podgrupach, i tak grupę A będą tworzyły zespoły z miejsc 1 – 5, podczas gdy grupę B zespoły z miejsc 6 – 8. Ćwierćfinały: 3A – 2B & 4A – 1B, półfinał: 1A – zwycięzca 4A/1B, 2A – zwycięzca 3A/2B, finał: zwycięzcy półfinałów.

Finałowe Kwalifikacje Olimpijskie (3 turnieje)

Kraje sklasyfikowane na miejscach 7 – 15, zgodnie ze światowym rankingiem IIHF za rok 2023 w kategorii kobiet + zwycięzcy Wstępnych Kwalifikacji Olimpijskich.

Grupa C (7) (12) (13) (Q5)

Grupa D (8) (11) (14) (Q4)

Grupa E (9) (10) (15) (Q3)

Wstępne Kwalifikacje Olimpijskie (3 turnieje)

Kraje sklasyfikowane na miejscach 16 – 24, zgodnie ze światowym rankingiem IIHF za rok 2023 w kategorii kobiet + zwycięzcy Przedwstępnych Kwalifikacji Olimpijskich.

Grupa F (16) (21) (22) (Q7)

Grupa G (17) (20) (23) (Q6)

Grupa H (18) (19) (24) (Q5)

Przedwstępne Kwalifikacje Olimpijskie (3 turnieje)

Kraje sklasyfikowane na miejscach 25 – 36, zgodnie ze światowym rankingiem IIHF za rok 2023 w kategorii kobiet.

Grupa J (25) (30) (31) (36)

Grupa L (26) (29) (32) (35)

Grupa K (27) (28) (33)(34)

- W Zimowych Igrzyskach Olimpijskich uczestniczą zespoły składające się z 23 zawodniczek.

4. Tendencje we współczesnym hokeju na lodzie

W ciągu ostatnich lat, przede wszystkim z powodu zmian zasad gry, innowacyjnych zmian w ocenie przygotowania fizycznego i psychomotorycznego hokeistów oraz udoskonalenia środków i metod przygotowawczych sportowców, nastąpiły zmiany w rozwoju współczesnego hokeja. Wzrost roli indywidualnych i zespołowych działań (akcji) taktycznych to jedna z podstawowych tendencji w współczesnego hokeja.

Przygotowanie fizyczne

Współczesne wymagania związane z przygotowaniem fizycznym, w warunkach ciągle zwiększającej się dynamiki gry to:

1. Maksymalne przybliżenie wszystkich parametrów (objętość, intensywność, kierunkowość) zajęć treningowych do warunków rywalizacji w meczu (warunki meczowe);

2. Dokładne testowanie - diagnozowanie poziomu odrębnych zdolności fizycznych (szybkość, siła, wytrzymałość, spryt, koordynacja ruchów) i psycho – funkcjonalnej (psychomotorycznej) gotowości (szybkość i szybkość reakcji, odporność na czynniki stresowe) sprzyja doborowi indywidualnych środków treningowych. To pozwala maksymalnie dokładnie poprawić fizyczne i funkcjonalne przygotowanie współczesnych hokeistów;

3. Zastosowanie współczesnych urządzeń treningowych z zapleczem komputerowym pozwala optymizować środki treningowe. Wykorzystanie adaptowanych dla hokeistów wielofunkcyjnych programów komputerowych pozwala maksymalnie efektywnie kierować procesem utworzenia poziomów koniecznej gotowości (forma sportowa);

Przygotowanie techniczne

Zwiększająca się konkurencja hokejowa, zwiększający się poziom sportowy, wymaga wysokiego i wykwalifikowanego poziomu przygotowania technicznego.

Technika jazdy:

- W warunkach współczesnego meczu hokejowego trzeba mieć doskonale opanowane wszystkie rodzaje techniki jazdy na łyżwach;

Technika kontroli krążka:

- Umiejętność podania i przyjęcia krążka w warunkach skrajnego braku czasu na ograniczonej przestrzeni lodu
- Płynne przyjęcie krążka, praktycznie jednym ruchem;
- Umiejętność kontrolowania krążka ,,blisko ciała'' i na „wyciągniętych" rękach ,,ochrona krążka ciałem"

Technika strzału:

- W warunkach zwartej gry, umieć oddać strzał szybko i wykonać powtórny strzał (strzał + dobitka);
- Umieć oddać strzał szybko, z wygodnej (forhendowej strony) i niewygodnej (bekhendowej) strony;
- Umieć strzelać górą (uwzględniając technikę gry współczesnych bramkarzy – butterflay) z bliskiej odległości;
- Wykonywać strzał po indywidualnej akcji, zwłaszcza na wysokości 32 – 34 cm nad taflą lodu;
- Utrzymać ciągłość akcji: duża szybkość, indywidualny strzał, ruch w kierunku krążka;

Technika pojedynku siłowego (pojedynku 1 – 1):

- Umiejętność zatrzymania przeciwnika lub przeszkadzanie w rozwoju (zakończeniu) ataku;
- Umiejętność gry obronnej, przeciwko rywalowi i przeciwko jego kijowi;

Zwód (pojedynek 1 – 1 podczas gry w ataku):

- Umiejętność niezwykle ważna w celu wytworzenia liczbowej przewagi na ograniczonym obszarze lodowiska lub zdobycia przestrzeni i czasu, aby stworzyć niebezpieczeństwo dla bramki przeciwnika;

Umiejętność przyjmowania krążka na siebie – blokada strzałów przeciwnika:

- Konieczny element współczesnego, technicznego przygotowania hokeisty;

Przygotowanie taktyczne

- Umieć harmonicznie zgrać, powiązać, indywidualne przygotowanie techniczne zawodników z zespołowym przygotowaniem taktycznym
- Wariantowość taktyki zespołowej
- Nagrane (wyuczone) i sprawdzone w warunkach meczowych, warianty taktyczne podczas organizacji ataku (wyjście ze strefy obronnej, przejście środkowej strefy, przejście na bramkę)
- Umiejętność utworzenia obrony we wszystkich strefach (podjazdy, „pułapki”, naprowadzenia)
- Gra w nierówności liczbowej: w większości (gra w przewadze) umieć korygować ustawienie – rozstawienie zawodników (2 – 3 warianty); w mniejszości (gra w osłabieniu) korygować rozstawienie
- Taktyczne zespołowe działania, korygujące tempo gry

Przygotowanie psychomotoryczne

- Zdolność przeciwstawiania się działaniu postronnych, rozpraszających bodźców

- Szybkie i poprawne procesy reakcji (reakcja prosta, reakcja złożona)
- Szybki i jasny przebieg procesów postrzegania i myślenia
- Zwiększona zdolność maksymalnego energicznego wysiłku
- Motywacja – zawsze być przygotowanym do różnych działań zespołu, chęć walki, w tym w jakimkolwiek ćwiczeniu treningowym
- Stabilność psychiczna – umiejętność grać efektywnie przeciwko jakiemukolwiek rywalowi, nie zależnie od rezultatu meczu
- Cechy lidera zespołu na podczas gry, zajęć treningowych na lodzie oraz w szatni, poza lodowiskiem
- Pewność wykonania działań techniczno – taktycznych

Przygotowania bramkarza – specjalny zakres działalności trenera, w współczesnym procesie treningowym, konieczna współpraca, specjalisty-trenera bramkarzy.

- Styl gry współczesnych bramkarzy zmienia się, a związku z tym zmienia się też techniczne i taktyczne przygotowanie
- Podczas przygotowania bramkarzy stosuje się środki i metody indywidualnego przygotowania, składające się z przygotowania teoretycznego. Do przygotowania metodycznych materiałów aktywnie wykorzystuje się środki techniczne.

W taki sposób, idąc za tendencjami rozwoju hokeja doskonali się środki i metody przygotowania hokeistów. I odwrotnie – rozwój indywidualnego przygotowania hokeistów i taktycznych działań zespołowych zmienia współczesny hokej.

Wychodząc z opisanych wyżej wymagań współczesnego hokeja, dobierane są adekwatne środki i metody przygotowawcze, poruszające wszystkie rozdziały sportowych działań hokeistów

Mężczyźni	Kobiety:
Średni wzrost: 185,2 cm.	Średni wzrost: 168,3 cm
Średnia waga: 90,4 kg	Średnia waga: 65,9 kg
Bramkarze:	Bramkarki:
Średni wzrost: 185,5 cm.	Średni wzrost: 170,5 cm
Średnia waga: 87,0 kg	Średnia waga: 64,4 kg

Sprzęt specjalistyczny:

Zawodnicy/zawodniczki Kadry Olimpijskiej używają sprzętu hokejowego najwyższej klasy światowej; produkowanego przez renomowane firmy hokejowe: REEBOK, BAUER, CCM, WARRIOR

<u>Przepisy</u>: Najważniejsze zmiany w ostatnich latach

- **Wymiary lodowiska**
  Dla rozgrywek pod egidą IIHF, wymiary lodowiska będą wynosić: 60 metrów długości i od 26 do 30 metrów szerokości. Mistrzostwa Świata będą rozgrywane na lodowisku o wymiarach: 60 metrów długości, 30 metrów szerokości. Inne wymiary lodowiska podczas turniejów IIHF, muszą zostać zaaprobowane wcześniej przez IIHF
- **Bandy**
  Bandy będą miały 1070 mm. wysokości, mierząc od powierzchni lodu.
  Wysokość zewnętrznych słupków, systemu podtrzymującego bandy, mierzona od powierzchni betonowego podłoża do ich szczytu, będzie miała 1100 mm.
- **Osłony ochronne**
  Osłony ochronne – chroniące publiczność, powinny być zrobione z akrylu lub podobnego materiału, zapewniającego optymalną elastyczność, redukującą możliwość kontuzjowania graczy.Osłony ochronne mocowane ponad bandami na końcach lodowiskach, powinny mieć 2400 mm. wysokości i powinny być przedłużone o 4 metry, mierząc od linii bramkowej, w kierunku stref neutralnych oraz powinny mieć 1800 mm. wysokość wzdłuż band bocznych, z wyłączeniem ławek graczy.
  Nie zezwala się na żadne części ruchome lub otwierane, wmontowywane w osłony ochronne z wyjątkiem otworu zlokalizowanego przy ławce Sędziego Sekretarza, ułatwiającego komunikację z Sędzią Głównym
- **Linie niebieskie**
  Zwiększenie wymiarów stref końcowych do 22,86 m. (poprzednio – 21,36) liczonych od bandy końcowej do środka linii niebieskiej
- **Wymiana graczy i bramkarzy z ławki graczy podczas gry**
  Jeżeli podczas dokonywania wymiany graczy, zawodnik lub zawodnicy wychodzący do gry lub opuszczający taflę, zagrywają krążek lub powodują jakikolwiek kontakt fizyczny z graczem drużyny przeciwnej, kiedy wymieniany gracz lub gracze znajdują się jeszcze na lodzie; należy nałożyć karę mniejszą techniczną – nadmierna ilość zawodników na lodzie
- **Procedura przeprowadzania wznowień**
  Zawodnik drużyny broniącej, w swojej strefie obrony, powinien, jako pierwszy położyć kij na lodzie, co tuż po nim powinien uczynić zawodnik drużyny atakującej
- **Mieszane (hybrydowe) uwolnienie**
  Sędzia liniowy musi zdecydować, czy krążek po wstrzeleniu sprzed linii czerwonej, przetnie linię bramkową. Kiedy sędzia liniowy upewni się, że krążek przetnie linię bramkową, musi on zdecydować, który z zawodników (atakujący czy broniący) pierwszy przejmie krążek. Decyzja sędziego liniowego musi być podjęta nie później niż w momencie, gdy łyżwa pierwszego z zawodników dotyka wyobrażalnej linii, przecinającej punkty wznowień w strefie końcowej

- **Rzut karny – procedura**
  Podczas wykonywania rzutu karnego, zwód typu „spin – o – rama'' lub przenoszenie krążka na łopatce kija (jak w Lacrosse), kiedy gracz obraca się wokół własnej osi o 360 stopni, powoduje, że bramka nie zostaje uznana

5. Kadra zawodników/zawodniczek

- Kadra Olimpijska Seniorów składa się z 34 (**B2**) zawodników w wieku od 18 do 36 lat, w roku rozpoczęcia cyklu olimpijskiego (2023). Posiadających I oraz mistrzowską klasę sportową.
- Kadra Olimpijska Seniorek składa się z 26 (**B2**) zawodniczek w wieku od 16 do 34 lat, w roku rozpoczęcia cyklu olimpijskiego (2023). Posiadających I oraz mistrzowską klasę sportową.

System selekcji:

Kadrę Narodową Seniorów/Seniorek tworzą:

- Najlepsi zawodnicy PHL, najlepsze zawodniczki PLHK, MLHK
- Najzdolniejsi absolwenci SMS PZHL w Katowicach, Toruniu, Bytomia
- Zawodnicy/zawodniczki grający w klubach krajowych, zagranicznych, biorący udział w konsultacjach, zgrupowaniach, turniejach i w Mistrzostwach Świata

Kryteria selekcji:

- **Blok informacyjny**:, który wskazuje pozycję danego zawodnika/zawodniczki (bramkarz; obrońca – lewy, obrońca – prawy; napastnik – lewoskrzydłowy, środkowy – napastnik, napastnik – prawoskrzydłowy); sposób uchwytu kija (bramkarz – praworęczny; bramkarz leworęczny; zawodnik praworęczny zawodnik leworęczny); wiek zawodnika/zawodniczki; wysokość ciała; masę ciała; klub zawodnika/zawodniczki

- **Blok medyczny**: badania zawodników/zawodniczek Kadr Narodowych, biorących udział w przygotowaniach do Mistrzostw Świata oraz w czteroletnich przygotowaniach olimpijskich, przeprowadzane w klubach, w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportu w Warszawie. Podczas akcji szkoleniowych oraz startów krajowych i zagranicznych, opiekę medyczną zapewnia lekarz kadry PZHL Wojciech Kania oraz wykwalifikowani fizjoterapeuci

- **Wskaźniki morfologiczne; warunki somatyczne:** badania krwi; skład tkankowy, tkanka kostna, tkanka mięśniowa, tkanka tłuszczowa

- **Testy na cykloergometrze:** oceniające stan funkcjonalny zawodników/zawodniczek

- Poziom wydolności i wytrzymałości tlenowej (Testy wydolności tlenowej VO2max, warunki laboratoryjne)

- Poziom wydolności i wytrzymałości beztlenowej (Test wydolności beztlenowej – Wingate, w warunkach laboratoryjnych)

- **Ocena przygotowania techniczno – taktycznego w ostatnich 10 meczach:** ocena prawidłowości podejmowania decyzji przez zawodników/zawodniczki podczas gry; umiejętność wykorzystania posiadanych umiejętności technicznych podczas zawodów mistrzowskich; ocena aktywności zawodników podczas realizowania zadań meczowych; dokładność wykonania działań techniczno – taktycznych; jakość wykonania działań techniczno – taktycznych.

- **Ocena ekspercka, stanu psychomotorycznego i wolicjonalnego zawodników i zawodniczek:** określa się pewność w wykonaniu zasadniczej działalności; reakcje zawodników/zawodniczek w ekstremalnych warunkach meczu; woli zwycięstwa (wygranej), wykonanie zadania taktycznego podczas gry.

6. Kadra szkoleniowa

Kadra Olimpijska Seniorów:

1. Kalaber Robert - Trener Główny
2. Klich Grzegorz - Trener Asystent
3. Batkiewicz Marek - Trener Bramkarzy
4. Ireneusz Jarosz - Trener analityk
5. Kania Wojciech - Lekarz
6. Galicki Zbigniew - Fizjoterapeuta
7. Paszkiewicz Hubert - Fizjoterapeuta
8. Bogłowski Roch - Kierownik reprezentacji
9. Laszkiewicz Leszek - Team Leader
10. Jarosz Krzysztof - Serwisant
11. Chowaniec Wojciech - Serwisant

Kadra Olimpijska Seniorek:

1. Wróbel Zbigniew - Trener główny
2. Sobecki Arkadiusz - Trener bramkarzy
3. Witowski Sebastian - Trener analityk
4. Kania Wojciech - Lekarz
5. Blinda Dorota - Fizjoterapeuta
6. Błażejewska Anna - Fizjoterapeuta
7. Marta Zawadzka - Kierownik reprezentacji
8. Berggruen Kamil - Serwisant

6. KRÓTKA ANALIZA S.W.O.T.

Silne strony

- Dyscyplina olimpijska.
- Awans Kadry Narodowej Seniorów na bezpośrednie zaplecze Elity (gr. IA)
- Szansa awansu do Elity (wyrównana gr. IA)
- Dobrze rozwinięty system szkolnictwa sportowego Niepubliczna Szkoła Mistrzostwa Sportowego w Katowicach, SMS Toruń, SMS Bytom oraz Ośrodki Szkolenia Młodzieży – OSHL.
- Wprowadzany system gry (struktura gry) do OSM, Szkół MS, Młodzieżowych Kadr Narodowych
- Podnoszenie poziomu trenerów szkolenia centralnego PZHL i trenerów współpracujących,
- Dobrze przygotowani merytorycznie do prowadzenia procesu szkolenia na wysokim poziomie trenerzy główni szkolenia olimpijskiego oraz Wydział Wyszkolenia.
- Wprowadzenie programu szkolenia dla klas I-III
- Sprawna organizacja dużych międzynarodowych imprez w kraju.
- Przedstawiciel PZHL (Marta Zawadzka) w zarządzie Międzynarodowej Federacji Hokeja na Lodzie IIHF

Słabe strony

- Brak zunifikowanego systemu szkolenia i przekazywania zawodników na wyższe etapy doskonalenia mistrzostwa sportowego do NSMS
- Zbyt mała liczba dobrze zorganizowanych i silnych finansowo klubów sportowych.
- Zbyt duży odpływ młodzieży w wieku 16-19 lat z uwagi na naukę, brak podstawowych zabezpieczeń materialnych i szkoleniowych w klubach sportowych,
- Degradacja zawodu trenera, zbyt niski poziom płac trenerskich i instruktorskich.
- Trudności PZHL w pozyskiwaniu środków pozabudżetowych.
- Zbyt słaba jeszcze promocja w środkach masowego przekazu.
- Niedostateczne zainteresowanie firm promocją poprzez hokej na lodzie..
- Niedostatecznie wykorzystany wizerunek znanych zawodników.

Szanse

- Uruchomienie przez MSiT programu „Team 100”.
- Wprowadzenie przez MKOL Młodzieżowych Igrzysk Olimpijskich.
- Powołanie Wydziału Szkolenia
- Współpraca z doświadczonymi zawodnikami i trenerami
- Powołanie Młodzieżowej Kadry Narodowej U23
- Budowanie relacji z potencjalnymi sponsorami oraz władzami lokalnymi wspierającymi hokej na lodzie
- Starania o organizację większej ilości imprez Mistrzostw Świata Seniorów, Seniorek, U20, U18, U18 Juniorek
- Wykorzystanie nowoczesnych sposobów komunikacji do promocji hokeja na lodzie

Zagrożenia

- Ograniczona możliwość pozyskiwania przez Związek sponsorów i środków pozabudżetowych na działalność statutową i szkoleniową.
- Ograniczenia działalności klubów wynikające z rozwoju kryzysu finansowego w kraju, a szczególnie w samorządach lokalnych.
- Kryzys energetyczny, który może spowodować ograniczenia w dostępie do infrastruktury
- Skrócenie rozgrywek ze względu na oszczędności w halach sportowych
- Brak środków finansowych w formie stypendiów, związanych z motywacją w szczególności dla kobiet
- Konflikt wewnętrzny w zakresie wykorzystania terminów kadrowych oraz klubowych, ze względu na możliwość skrócenia działalności obiektów
- Działania wojenne
- Zmiana w formacie rozgrywek przez Międzynarodową Federację z corocznych mistrzostw na system dwuletni

7. CEL GŁÓWNY

- Stabilna sytuacja finansowa (dofinansowanie MSiT + środki własne)
- Awans KN Seniorów do Elity
- Awans KN Seniorek do grupy IA
- Awans KN Seniorów do IO Mediolan-Cortina d'Ampezzo
- Awans KN Seniorek do IO Mediolan-Cortina d'Ampezzo
- Dalszy udział KN Seniorek w EWHL (Europejska Liga Hokeja Kobiet)
- Współpraca z federacjami takimi jak; Dania, Norwegia, Szwajcaria, Niemcy, Szwecja, Finlandia

8. Założenia metodyczno - szkoleniowe

W procesie przygotowań do Zimowych Igrzysk Olimpijskich Beijing 2019 - 2022, który jest nierozerwalnie związany doskonaleniem czynności i umiejętności hokejowych, wykorzystywane są trzy podstawowe metody:

- Metoda słowna
- Metoda poglądowa
- Metoda działania praktycznego:

  a) metoda analityczna
  b) metoda syntetyczna
  c) metoda kompleksowa

Metody treningu stosowane są głównie w procesie kształtowania kondycyjnych zdolności szkolonych zawodników/zawodniczek. Ich podział związany jest z parametrami stosowanych obcią-

żeń wysiłkowych. Jeżeli w trakcie wysiłku nie stosuje się przerw odpoczynkowych - mówimy o metodach ciągłych; jeżeli przerwy odpoczynkowe występują - mamy do czynienia z metodami przerywanymi.

Wybór konkretnej metody i stopień wysycenia nią treningu w pierwszej kolejności jest pochodną możliwości psycho-biologicznych zawodników, złożoności kształtowanego elementu a także celu szkoleniowego, jaki jest postawiony przed zawodnikami/zawodniczkami.

Trening wszechstronny:

Metody:

- Metody ciągłe
  - Metoda ciągła o stałej intensywności
  - Metoda ciągła o zmiennej intensywności
  - Metody przerywane
  - Metoda powtórzeniowa maksymalnych prędkości
  - Metoda submaksymalnych (kontrolowanych) prędkości
  - Metoda interwałowa
    1) ekstensywną metodę interwałową
    2) intensywną metodę interwałową

Trening specjalny:

Metody:

- Werbalne
- Poglądowe
- Kompleksowe

W hokeju na lodzie, stosuje się także specyficzną grupę metod treningu, które mają na celu kompleksowe oddziaływanie na poziom formy sportowej, są to metody startowe i kontrolne. Istotą tych metod jest wykorzystanie w warunkach zajęć treningowych mechanizmu współzawodnictwa. Metody startowe i kontrolne dostarczają kompleksowej informacji o aktualnym stanie wytrenowania zawodnika, stanowią skuteczny środek funkcjonalnej przebudowy wypracowanego poziomu przygotowania ogólnego na wysoką sprawność startową.

Formy treningu hokejowego:

Realizacja zajęć treningowych oparta jest na następujących formach treningu:

- Forma ścisła
- Forma zadaniowa
- Forma zabawowa
- Forma fragmentów gry
- Formy gry:

1) Gra uproszczona

2) Gra szkolna

3) Gra właściwa

Środki treningowe:

Termin "środki treningowe" odnosi się on przede wszystkim do ćwiczeń fizycznych stosowanych w procesie realizacji Czteroletniego Programu Przygotowań do Zimowych Igrzysk Olimpijskich. Środki treningowe to także elementy środowiska przyrodniczego i społecznego, urządzenia, obiekty i sprzęt sportowy, techniczne środki treningu (trenażery) i kontroli a także różnorodne czynniki sprzyjające i wspomagające procesy wypoczynku po treningu.

Ćwiczenia:

- Ćwiczenia wszechstronne (ogólnorozwojowe) nie wywierają wpływu na poziom dyspozycji specjalistycznych (techniczno-taktycznych), charakteryzują się niskim wskaźnikiem korelacji z wynikiem sportowym, kształtują głównie potencjał ruchowy (podstawowe cechy motoryczne) i ogólną odporność psychiczną;
- Ćwiczenia ukierunkowane kształtują przede wszystkim funkcjonalne mechanizmy specjalistycznych wysiłków. Spełniają warunek strukturalnego (technicznego) podobieństwa do działań startowych (lub ich części). Do tej grupy kwalifikują się także ćwiczenia rozwijające wiodące cechy motoryczne (szybkość, wytrzymałość szybkościową, skoczność);
- Ćwiczenia specjalistyczne kształtują specyficzny zespół właściwości funkcjonalnych, sprawnościowych i techniczno- taktycznych gry w hokeja na lodzie. Wiodące są tutaj ćwiczenia startowe (różne formy gry), a ponadto ćwiczenia wykonywane z zachowaniem wewnętrznej i zewnętrznej struktury ruchu ćwiczeń startowych (ćwiczenia nauczania i doskonalenia umiejętności technicznych i taktycznych).

Intensywność:

Program Przygotowań do Zimowych Igrzysk Olimpijskich, będzie realizowany z wykorzystaniem następujących stref intensywności:

- Strefa I (tlenowa podtrzymująca – O_2) – intensywność ćwiczeń bardzo mała i mała, wysiłek bazuje na przemianach tlenowych, ale nie kształtuje tego mechanizmu energetycznego, spełnia jedynie funkcje podtrzymujące
- Strefa II (tlenowa kształtująca – O_2) – intensywność umiarkowana lub duża, mieszczą się tutaj ćwiczenia kształtujące o oddziaływaniu tlenowym, typowy jest długi czas trwania pracy (nawet do kilkudziesięciu min)

- Strefa III (mieszana – ANP) – intensywność duża do submaksymalnej, charakter przemian energetycznych mieszany (tlenowo-beztlenowy). Czas trwania wysiłku zróżnicowany, zależny od stosowanej metody treningu
- Strefa IV (beztlenowa kwasomlekowa – LA) – intensywność submaksymalna i zbliżona do maksymalnej. Są to ćwiczenia o oddziaływaniu beztlenowo- kwasomlekowym, których czas trwania w praktyce waha się od 15 do 90 s.
- Strefa V (beztlenowa niekwasomlekowa – CP**)** – intensywność maksymalna, praca ma charakter beztlenowo-niekwasomlekowy, ćwiczenia mieszczą się w przedziale 1-15 s.
- Strefa VI – przemiany anaboliczne (trening siły). Intensywność takich ćwiczeń jest różnorodna - od umiarkowanej do maksymalnej - podobnie jak czas trwania: od 4 – 8 sek. do 45 – 60 sek.

Szkolenie w Programie Czteroletniego Cyklu Olimpijskiego realizowane będzie w formie szkolenia centralnego oraz szkolenia w klubach sportowych.

Diagnostyka stanu wytrenowania

Badania diagnostyczne będą wykonywane przez Instytut Sportu w Warszawie, badania będą wykonywane podczas konsultacji i zgrupowań szkoleniowych Kadry Olimpijskiej, wykorzystując najnowocześniejszą aparaturę badawczą.

Zakres opieki medycznej zawodników/zawodniczek Kadr Olimpijskich PZHL

- Cykliczne badania lekarskie w klubach
- Opieka medyczna lekarza sportowego, zatrudnionego w PZHL
- Opieka medyczna lekarza sportowego podczas meczy kontrolnych, międzypaństwowych i mistrzowskich Kadr Olimpijskich PZHL – lekarz medycyny, zabezpieczony przez organizatora zawodów sportowych
- Podczas zgrupowań i konsultacji szkoleniowych Kadry Olimpijskich PZHL, codzienna opieka i kontrola, przez wykwalifikowanych i doświadczonych masażystów

Odnowa biologiczna

- Realizowana będzie systematycznie podczas akcji szkoleniowych Kadry Olimpijskiej Seniorów/Seniorek w każdym mikrocyklu treningowym
- Podczas zgrupowań/konsultacji szkoleniowych, zawodnicy/zawodniczki Kadry Olimpijskiej wykorzystują w pełni wyposażone gabinety odnowy biologicznej (wanny do masażu podwodnego, wirówki do kończyn dolnych, bicze szkockie, wanny typu – jacuzzi,

dwie sauny (sucha, mokra), gabinet do fizykoterapii, gabinety do masażu znajdujące się na terenie lodowiska

- Podczas zgrupowań/konsultacji szkoleniowych, zawodnicy/zawodniczki Kadry Olimpijskiej wykorzystują bardzo dobrze wyposażone gabinety odnowy biologicznej (SPA) mieszczące się w hotelach, w których zakwaterowana jest reprezentacja.

Warunki socjalno – bytowe

- Podczas zgrupowań, konsultacji szkoleniowych zawodnicy/zawodniczki Kadry Olimpijskiej, zakwaterowani są w hotelach, położonych jak najbliżej lodowiska, w pokojach dwu – trzy osobowych
- Lekarz sportowy Kadry Olimpijskiej, oraz masażysta ustalają i odpowiadają za dietę, jakość i ilość wyżywienia podczas akcji szkoleniowych i zawodów sportowych
- Zajęcia treningowe odbywają się na lodowiskach, salach gimnastycznych, siłowniach oraz innych obiektach sportowych, w pełni wyposażonych w sprzęt sportowy, spełniających wymogi dotyczące bezpieczeństwa i higieny

Ubezpieczenie zawodników/zawodniczek Kadr Olimpijskich

- Podczas akcji szkoleniowych Kadr Olimpijskich, wszyscy szkoleni zawodnicy/zawodniczki, sztab szkoleniowy oraz osoby współpracujące ubezpieczeni są od następstw nieszczęśliwych wypadków w kraju i zagranicą

Zadania szkoleniowe:

- Wszechstronne (przygotowanie sprawnościowe i kondycyjne);
- Specjalne (przygotowanie kondycyjne, techniczno – taktyczno, psychomotoryczne, mentalne, teoretyczne, intelektualizacja treningu);

Zadania szkoleniowe – trening wszechstronny

Rok	Okres Przygotowawczy	Okres Startowy	Okres B. P. S.	Okres Przejściowy	Wskaźniki

2023	**Zadania wiodące:** - Wytrzymałość tlenowa - Siła ogólna - Siła dynamiczna z elementami szybkości **Zadania uzupełniające:** - Szybkość; - Wytrzy. szybkościowa; - Wytrzy. specjalna; - Gibkość; - Zwinność;	**Zadania wiodące:** - Szybkość - Wytrzy. specjalna - Siła dynamiczna **Zadania uzupełniające:** - Podtrzymanie wydolności i poziomu siły ogólnej; - Indywidualizacja treningu; - Gibkość; - Zwinność;	**Zadania wiodące:** - Odbudowa siły ogólnej; - Wytrzymałość tlenowa z końca okresu przygotowawczego; - Osiągnięcie optymalnego poziomu szybkości i wytrzymałości specjalnej; **Zadania uzupełniające:** - Regeneracja; - Gibkość; - Zwinność;	Roztrenowanie - Leczenie i regeneracja (aktywny odpoczynek); - Odbudowa do treningu;	5 – 10 % poniżej wartości modelowych
2024	**Zadania wiodące:** - Wytrz. tlenowa; - Szybkość i siła dynamiczna; - Wytrz. specjalna; **Zadania uzupełniające:** - Siła ogólna - Wytrz. szybkość - Gibkość - Zwinność	**Zadania wiodące:** - Szybkość; - Wytrz. specjalna - Siła dynamiczna; **Zadania uzupełniające:** - Podtrzymanie wydolności i poziomu siły ogólnej - Indywidualizacja treningu - Gibkość - Zwinność	**Zadania wiodące:** - Odbudowa siły ogólnej; - Wytrzymałość tlenowa z tlenowa z końca okresu przygotowawczego; - Osiągnięcie optymalnego poziomu szybkości i wytrzymałości specjalnej; **Zadania uzupełniające:** - Regeneracja - Gibkość - Zwinność	Roztrenowanie - Leczenie i regeneracja (aktywny odpoczynek); - Odbudowa do treningu;	5% poniżej wartości modelowych
	Zadania wiodące: - Utrzymanie parametrów uzyskanych w dwóch poprzednich sezonach;	**Zadania wiodące:** - Szybkość; - Wytrz. specjalna - Siła dynamiczna;	**Zadania wiodące:** - Odbudowa siły ogólnej; - Wytrzymałość tlenowa z końca okresu przygotowawczego; -		

2025	**<u>Zadania uzupełniające:</u>** - Indywidualna korekta wybranych cech motorycznych;	**<u>Zadania uzupełniające:</u>** - Podtrzymanie wydolności i poziomu siły ogólnej; - Indywidualizacja treningu; - Gibkość; - Zwinność;	Osiągnięcie optymalnego poziomu szybkości i wytrzymałości specjalnej; **<u>Zadania uzupełniające:</u>** - Regeneracja; - Gibkość; - Zwinność;	Roztrenowanie - Leczenie i regeneracja (aktywny odpoczynek); - Odbudowa do treningu;	Zbliżone do wartości modelowych
2026	**<u>Zadania wiodące:</u>** - Uzyskanie rekordowych wartości wskaźników stanu wytrenowania; **<u>Zadania uzupełniające:</u>** - Indywidualne korekty w przygotowaniu ogólnym;	**<u>Zadania wiodące:</u>** - Szybkość; - Wytrz. specjalna - Siła dynamiczna; **<u>Zadania uzupełniające:</u>** - Podtrzymanie wydolności i poziomu siły ogólnej; - Indywidualizacja treningu; - Gibkość; - Zwinność;	**<u>Zadania wiodące:</u>** - Odbudowa siły ogólnej; - Wytrzymałość tlenowa z końca okresu przygotowawczego; - Osiągnięcie optymalnego poziomu szybkości i wytrzymałości specjalnej; **<u>Zadania uzupełniające:</u>** - Regeneracja; - Gibkość; - Zwinność;	Roztrenowanie - Leczenie i regeneracja (aktywny odpoczynek); - Odbudowa do treningu;	Osiągnięcie i przekroczenie w indywidu. przypadkach wartości modelowych;

Zadania szkoleniowe – trening specjalny

ROK	OKRES PRZYGOTOWAWCZY	OKRES STARTOWY	OKRES B. P. S.
2023	**Zadania wiodące:** - Doskonalenie kontroli krążka, siły i celności strzału ; - Doskonalenie fragmentów gry; - Doskonalenie kombinacji zespołowych w sytuacjach: 1 – 1, 2 – 1, 2 – 2, 3 – 1, 3 – 2, 3 – 3; - System gry obronnej w układzie: 2 – 1 – 2 z przejściem do gry 1 – 3 – 1 ; - Założenie kontrataku z przejściem strefy środkowej i zakończenie akcji strzałem ,po stracie krążka aktywna gra obronna w strefie ataku i płynne przejście do gry obronnej w strefie środkowej i w strefie obronnej; - Doskonalenie techniki jazdy; - Specjalistyczny trening bramkarzy; **Zadania uzupełniające:** - Koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna – zmodyfikowane dla potrzeb hokeja na lodzie;	**Zadania wiodące:** - Doskonalenie kombinacji zespołowych w sytuacjach: 1 – 1, 2 – 1, 2 – 2, 3 – 1, 3 – 2, 3 – 3; - Doskonalenie organizacji gry obronnej i gry w ataku; - Indywidualne czynności napastników i obrońców; - Indywidualny specjalistyczne trening bramkarzy; - Doskonalenie gry w przewadze i osłabieniu.; - Gra i ustawienie się podczas wznowień w strefie ataku i w strefie obronnej; **Zadania uzupełniając:** - Gibkość, zwinność; - Doskonalenie techniki jazdy;	**Zadania wiodące:** - Doskonalenie kontroli krążka; - Doskonalenie skuteczności napastników; - Indywidualny trening obrońców: technika jazdy – zwrotność; obrona - blokowanie strzałów ciałem; krycie 1 – 1; krycie strefowe; technika strzału z linii niebieskiej; - Czynności indywidualne w grze obronnej – napastników i obrońców; - Doskonalenie systemu gry obronnej 1 – 2 – 2; 1 – 3 – 1 w strefie ataku, w strefie środkowej i obronnej; - Założenie kontrataku i szybkie zakończenie akcji strzałem; - Doskonalenie gry w przewadze i osłabieniu; **Zadania uzupełniające:** - Gibkość, zwinność; - Doskonalenie wykonywania rzutów karnych;
2024	**Zadania wiodące:** - Doskonalenie techniki jazdy i techniki kontroli krążka; - Doskonalenie kombinacji zespołowych w sytuacjach: 1 – 1, 2 – 1, 2 – 2, 3 – 1, 3 – 2, 3 – 3; - Indywidualne czynności napastników i obrońców podczas gry ataku i obronie; - Systemy gry obronnej: 2 – 1 – 2, 1 – 2 – 2, 1 – 3 – 1; - Doskonalenie skuteczności napastników; - Gra i ustawienie się podczas wznowień w strefie ataku i w strefie obronnej; - Gra w przewadze i osłabieniu: 5 – 4, 5 – 3, 4 – 3, 6 – 5, 4 – 5, 3 – 5, 3 – 4, 5 – 6; - Indywidualny specjalistyczne trening bramkarza; - Doskonalenie techniki jazdy; **Zadania uzupełniające:** - Gibkość ,zwinność;	**Zadania wiodące:** - Doskonalenie zespołowych umiejętności techniczno – taktycznych; - Indywidualizacja treningu – bramkarze: gra na przedpolu; skracanie kąta strzałów; umiejętność gry kijem bramkarskim; obrona strzałów kijem bramkarskim; łapaczką; odbijaczką; - Obrońcy: technika jazdy - zwrotność, doskonalenie techniki strzału z linii niebieskiej; - Napastnicy: skuteczność strzału, płynne przejście do gry obronnej w strefie ataku ,strefie środkowej i w strefie obronnej; - Doskonalenie gry w przewadze i osłabieniu; **Zadania uzupełniające:** - Koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna – zmodyfikowane dla potrzeb hokeja na lodzie;	**Zadania wiodące:** - Doskonalenie techniki jazdy, techniki kontroli krążka ,siły i celności strzału; - Doskonalenie kombinacji zespołowych w sytuacjach: 1 – 1, 2 – 1, 2 – 2, 3 – 1, 3 – 2, 3 – 3; - Doskonalenie organizacji gry w strefie ataku , strefie środkowej i w strefie obronnej; - Płynne przejście z obrony strefowej do obrony aktywnym pressingiem; - Założenie kontrataku i szybkie zakończenie akcji strzałem, dobitką; - Doskonalenie gry w przewadze i osłabieniu; - Gra ciałem; **Zadania uzupełniające:** Koszykówka ,piłka ręczna , piłka nożna – zmodyfikowane dla potrzeb hokeja na lodzie ;
	Zadania wiodące:	**Zadania wiodące:**	**Zadania wiodące:**

2025	Doskonalenie techniki jazdy i techniki kontroli krążka ; Doskonalenie kombinacji zespołowych w sytuacjach: 1 – 1, 2 – 1, 2 – 2, 3 – 1, 3 – 2, 3 – 3; - Indywidualne czynności napastników i obrońców podczas gry obronnej i gry w ataku ; - Systemy gry obronnej: 2 – 1 – 2 , 1 – 2 – 2 , 1 – 3 – 1; - - Doskonalenie skuteczności napastników; - Gra i ustawienie się podczas wznowień w strefie ataku i w strefie obronnej; - Gra w przewadze i osłabieniu: 5 – 4, 5 – 3, 4 – 3, 6 – 5, 4 – 5, 3 – 5, 3 – 4, 5 – 6; - Indywidualny - specjalistyczny trening bramkarzy; - Doskonalenie techniki jazdy; -Wprowadzanie aktualnych trendów techniczno – taktycznych (po modyfikacji przepisów); **<u>Zadania uzupełniające:</u>** - Gibkość, zwinność**;**	- Doskonalenie zespołowych umiejętności techniczno – taktyczne; - Indywidualizacja treningu – bramkarze: gra na przedpolu; skracanie kąta strzału; umiejętność gry kijem bramkarskim; obrona strzałów kijem bramkarskim; łapaczką; obijaczką; - Obrońcy: technika jazdy – zwrotność; doskonalenie techniki strzału z linii niebieskiej; - Napastnicy: skuteczność strzału, płynne przejście do gry obronnej w strefie ataku, strefie środkowej, w strefie obronnej; - Doskonalenie gry w przewadze i osłabieniu; - Doskonalenie aktualnych trendów techniczno – taktycznych; **<u>Zadania uzupełniające:</u>** - Koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna – zmodyfikowane dla potrzeb hokeja na lodzie ;	Doskonalenie techniki jazdy, techniki kontroli krążka, siły i celności strzału; - Doskonalenie kombinacji zespołowych w sytuacjach: 1 – 1, 2 – 1, 2 – 2, 3 – 1, 3 – 2, 3 – 3; - Doskonalenie organizacji gry w strefie ataku, strefie środkowej oraz w strefie obronnej; - Płynne przejście z obrony strefowej do obrony aktywnym pressingiem; - Założenie kontrataku i szybkie zakończenie akcji strzałem, dobitką; - Doskonalenie gry w przewadze i osłabieniu; - Gra ciałem; **<u>Zadania uzupełniające:</u>** - Koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna – zmodyfikowane dla potrzeb hokeja na lodzie;
2026	**<u>Zadania wiodące:</u>** - Doskonalenie techniki jazdy i techniki kontroli krążka . - Doskonalenie kombinacji zespołowych w sytuacjach: 1 – 1, 2 – 1, 2 – 2, 3 – 1, 3 – 2, 3 – 3; - Indywidualne czynności napastników i obrońców podczas gry obronnej i gry w ataku; - Systemy gry obronnej: 2 – 1 – 2, 1 – 2 – 2, 1 – 3 – 1; - Doskonalenie skuteczności napastników; - Gra i ustawienie się podczas wznowień w strefie ataku i w strefie obronnej; Gra w przewadze i osłabieniu: 5 – 4, 5 – 3, 4 – 3, 6 – 5, 4 – 5, 3 – 5, 3 – 4, 5 – 6; - Indywidualny - specjalistyczny trening bramkarzy; - Doskonalenie techniki jazdy; - Wprowadzanie aktualnych trendów techniczno – taktycznych (po modyfikacji przepisów); **<u>Zadania uzupełniające</u>:** - Gibkość, zwinność**;**	**<u>Zadania wiodące:</u>** Doskonalenie zespołowych umiejętności techniczno – taktycznych; - Indywidualizacja treningu – bramkarze: gra na przedpolu; skracanie kąta strzału; umiejętność gry kijem bramkarskim; obrona strzałów kijem bramkarskim; łapaczką; odbijaczką; - Obrońcy: technika jazdy – zwrotność; doskonalenie techniki strzału z linii niebieskiej; - Napastnicy: skuteczność strzału; płynne przejście do gry obronnej w strefie ataku, strefie środkowej, w strefie obronnej; - Doskonalenie gry w przewadze i osłabieniu; - Doskonalenie aktualnych trendów techniczno – taktycznych; **<u>Zadania uzupełniające:</u>** - Koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna – zmodyfikowane dla potrzeb hokeja na lodzie;	**<u>Zadania wiodące:</u>** Doskonalenie techniki jazdy, techniki kontroli krążka, siły i celności strzału; - Doskonalenie kombinacji zespołowych w sytuacjach: 1 – 1, 2 – 1, 2 – 2, 3 – 1, 3 – 2, 3 – 3: - Doskonalenie organizacji gry w strefie ataku ,strefie środkowej oraz w strefie obronnej; - Płynne przejście z obrony strefowej do obrony aktywnym pressingiem; - Założenie kontrataku i szybkie zakończenie akcji strzałem, dobitką; - Doskonalenie gry w przewadze i osłabieniu; - Gra ciałem; **<u>Zadania uzupełniające:</u>** Koszykówka, piłka ręczna,

			piłka nożna – zmodyfikowane dla potrzeb hokeja na lodzie;

9. Założenia organizacyjno – szkoleniowe

KN Seniorów

2023

- 45 dni szkoleń
  - ✓ 22 dni zawody zagraniczne
  - ✓ 7 dni zawody krajowe
  - ✓ 13 dni konsultacji, zgrupowań krajowych

2024

- 45-50 dni szkoleń
  - ✓ 22-25 dni zawody zagraniczne
  - ✓ 7-10 dni zawody krajowe
  - ✓ 13-15 dni konsultacji, zgrupowań krajowych

2025

- 50-55 dni szkoleń
  - ✓ 22-25 dni zawody zagraniczne
  - ✓ 7-10 dni zawody krajowe
  - ✓ 15-20 dni konsultacji, zgrupowań krajowych

2026

- 23-15 dni szkoleń
  - ✓ 3-5 zawody zagraniczne
  - ✓ 10 dni zgrupowań
  - ✓ 10 dni IO Mediolan-Cortina d'Ampezzo

KN Seniorek

2023

- 100 dni szkoleń
  - ✓ 24 dni zawody zagraniczne
  - ✓ 14 dni zawody krajowe
  - ✓ 5 dni zgrupowania zagraniczne
  - ✓ 5 dni zgrupowania krajowe
  - ✓ 52 dni konsultacji krajowych

2024

- 100-112 dni zgrupowań
  - ✓ 24-26 dni zawody zagraniczne
  - ✓ 14-16 dni zawody krajowe
  - ✓ 52-58 dni konsultacji, zgrupowań krajowych

2025

- 100-112 dni zgrupowań
  - ✓ 24-26 dni zawody zagraniczne
  - ✓ 14-16 dni zawody krajowe
  - ✓ 52-58 dni konsultacji, zgrupowań krajowych

2026

- 23-15 dni zgrupowań

- ✓ 3-5 zawody zagraniczne
- ✓ 10 dni zgrupowań
- · 10 dni IO Mediolan-Cortina d'Ampezzo

10. Kalendarz zawodów 2023

Kadra Narodowa Seniorów

Imprezą główną w roku 2023 dla Kadry Narodowej Seniorów będą Mistrzostwa Świata IA w Nottingham/W. Brytania. Zadanie wynikowe jakie zostało wyznaczone dla sztabu szkoleniowego jest zdobycie III-V miejsca w turnieju. Pierwszym etapem przygotowań do mistrzostw świata będzie turniej w Coventry/Wielka Brytania, zaplanowany na 09-13.02.2023, poprzedzony czterodniową konsultacją w Warszawie a zajęcia specjalistyczne odbywać się będą na lodowisku Centralnego Ośrodka Sportu Torwar II. Przeciwnikami KN Seniorów w Coventry będzie gospodarz wielka Brytania oraz Ukraina i Japonia. Bezpośrednie Przygotowanie Startowe BPS rozpocznie się już 03.04.2023 (Jastrzębie Zdrój) i uczestniczyć w niej będą zawodnicy, których drużyny odpadły już z rywalizacji play off Polskiej Hokej Ligi (PHL). Trzydniowe konsultacje szkoleniowe będą miały za zadanie podtrzymanie u zawodników rytmu meczowego, przygotowania fizycznego oraz doskonalenie indywidualnych i zespołowych założeń taktycznych. Po tej konsultacji drużyna uda się do Austrii na dwa mecze z reprezentacją tego kraju (06-08.04.2023). Drugim etapem BPSu będzie dwudniowa konsultacja w Tychach (11-12.04.2023) oraz wyjazd do Miszkolca/Węgry na dwa mecze towarzyskie z Ukrainą i Japonią (13-15.04.2023). Ostatnim etapem przygotowań BPS będzie sześciodniowe zgrupowanie (17-22.04.2023), w którym zostaną rozegrane dwa mecze towarzyskie z Węgrami (20, 22.04.2023). Po jednodniowej przerwie i dwóch dniach przygotowań, drużyna uda się na Mistrzostwa Świata. Przeciwnikami KN Seniorów będą reprezentacje: Wielkiej Brytanii, Włoch, Korei, Rumunii i Litwy.

KN Seniorów 2023 – I połowa 2023

- 05-08.02.2023 Warszawa
- **09-13.02.2023 Coventry**
- 03-05.04.2023 Jastrzębie
- **06-08.04.2023 Austria**
- 11-12.04.2023 Tychy
- **13-15.04.2023 Budapeszt Lub Miszkolc/Węgry**
- 17-22.04.2023 Tychy
- 24-25.04.2023 Tychy
- **26.04-06.05.2023 MŚ IA Nottingham**

W drugiej połowie 2023 roku w ramach przygotowań do nowego 2023-2024 sezonu oraz Mistrzostw Świata w 2024 zostaną przeprowadzone następujące akcje szkoleniowe:

- 06-08.11.2023 Bytom
- 09-12.11.2023 Baltic CUP Bytom

Wyżej wymienione akcje szkoleniowe wraz z meczami towarzyskimi będą miały za zadanie wyselekcjonowanie najlepszych zawodników pod kątem Mistrzostw Świata w 2024 roku. Głównymi założeniami będzie doskonalenie systemu gry, nauczanie i doskonalenie wybranych elementów taktycznych podczas zajęć treningowych na lodzie oraz egzekwowanie tych elementów podczas gier

szkolnych, właściwych, meczów towarzyskich. Zajęcia będą się odbywać także z trenerem analitykiem (video), który na bieżąco będzie korygował błędy popełniane podczas treningów na lodzie oraz analizował zachowania zawodników podczas meczów.

.

Kadra Narodowa Seniorek

W 2023 roku w sezonie 2022/2023 KN Seniorek pod nazwą Silesian Metropolis Katowice uczestniczy w projekcie Europejskiej Kobiecej Ligi Hokeja EWHL. W okresie 1.09.-31.12.2022 przeprowadzono 20 jednostek treningowych oraz rozegrano 12 meczów Kadry Narodowej Seniorek w ramach EWHL natomiast w pierwszym półroczu 2023 zostanie przeprowadzonych 20 jednostek treningowych oraz zostanie rozegranych od 6 do 8 meczów (w przypadku awansu do fazy play off). Celem szkoleniowym jest przygotowanie zawodniczek do imprezy głównej w kwietniu 2023 jakimi są Mistrzostwa Świata, które zostaną rozegrane w Suwon/Korea (17-23.04.2023). Pierwszym etapem przygotowań będzie rozegranie trzech meczów towarzyskich z Danią, Wielką Brytanią i Włoszkami w dniach 07-09.02.2023. Bezpośrednie Przygotowanie Startowe zostanie połączone z meczami i zajęciami w ramach Ligi EWHL (25.03 – 07.04.2023).

KN Seniorek 2023 – I półrocze

EWHL Bytom

- 10-13.01.2023
- 14-15.01.2023 zawody krajowe
- 24-26.01.2023
- **28-29.01.2023 zawody zagraniczne EWHL**
- 31.01-02.02.2023
- **04-05.02.2023 zawody zagraniczne EWHL**
- 14-16.03.2023
- **18-19.03.2023 zawody zagraniczne EWHL**
- 21-23.03.2023
- **25-26.03.2023 zawody zagraniczne EWHL**
- 28-31.03.2023

KN Seniorek, akcje szkoleniowe po za EWHL

- 07-09.02.2023 zawody krajowe
- 03-07.04.2023 BPS Katowice/Janów
- **10-14.04.2023 Korea**
- **15-24.04.2023 Korea MŚ Kobiet IB**

Podczas treningów sztab szkoleniowy będzie kładł szczególny nacisk na podwyższenie poziomu wytrzymałości specjalnej, umiejętności indywidualnych zawodniczek jak i również na realizację rozwiązań taktycznym zespołu. Zadanie wynikowe jakie zostało wyznaczone dla sztabu

szkoleniowego jest zdobycie I-III miejsca w turnieju MŚ IB. Przeciwnikami Kadry Narodowej Seniorek będą reprezentacje Włoch, Korei, Wielkiej Brytanii, Kazachstanu i Słowenii.

W drugiej połowie roku w ramach EWHL planuje się przeprowadzenie 21 dni konsultacji szkoleniowych oraz rozegranie 10 spotkań ligowych.

W ramach przygotowań do sezonu 2023/2024 zostały zaplanowane następujące konsultacje, zgrupowania oraz mecze Kadry Narodowej Seniorek:

EWHL Bytom

- 12-15.09.2023
- 16-17.09.2023 zawody krajowe EWHL
- 19-21.09.2023
- **23-24.09.2023 zawody zagraniczne EWHL**
- 03-06.10.2023
- 07-08.10.2023 zawody krajowe EWHL
- 17-19.10.2023
- **21-22.10.2023 zawody zagraniczne EWHL**
- 21-23.11.2023
- **25-26.11.2023 zawody zagraniczne EWHL**
- 28.11-01.12.2023
- 02-03.12.2023 zawody krajowe

Akcje szkoleniowe po za EWHL

- 06-09.11.2023 Katowice
- 10-11.11.2023 zawody krajowe, Katowice

Szczegółowy kalendarz na lata 2024, 2025, 2006 będzie opracowywany przed rozpoczęciem nowego roku kalendarzowego.

Tomasz Demkowicz