



POLSKI SQUASH

GRAMY O WIĘCEJ



Wstęp i cel dokumentu

Niniejsza strategia określa kierunki rozwoju **Kadry Narodowej Juniorów Polskiego Związku Squasha (PZSQ)** na lata 2025–2028 i stanowi rozszerzenie głównej strategii „Polski Squash. Gramy o więcej.” To nie jest tylko dokument – to plan działania, który ma realnie kształtować przyszłość naszej dyscypliny.

Wierzymy, że profesjonalne, spójne i nowoczesne podejście do szkolenia juniorów jest fundamentem przyszłych sukcesów. Dlatego budujemy system, który:

- umożliwia systematyczne podnoszenie potencjału sportowego zawodników,
- zapewnia kompleksowe wsparcie w procesie treningowym i startowym,
- rozwija kompetencje mentalne, techniczne, motoryczne i taktyczne,
- buduje zaplecze dla przyszłej Kadry Narodowej Seniorów.

Stawiamy na interdyscyplinarność, transparentność i indywidualizację procesu szkoleniowego – wprowadzając **Indywidualne Karty Rozwoju Zawodnika (IKR), Program Rozwoju i Monitoringu** oraz nowy model współpracy w sztabie szkoleniowym.

Naszym celem jest stworzenie środowiska, w którym każdy młody zawodnik kadry ma szansę sięgnąć po maksimum swojego potencjału – sportowo, edukacyjnie i osobowo. Bo gramy nie tylko o wyniki.

Gramy o przyszłość. Gramy o zdrowie. Gramy o rozwój dzieci i młodzieży.

Program rozwoju Kadry Narodowej Juniorów

1. Struktura Kadry

System rozwoju **Kadry Narodowej Juniorów PZSQ (KNJ)** opiera się na dwupoziomowej strukturze kadry, której celem jest zarówno szeroki rozwój bazy zawodników, jak i wyłonienie grupy zawodników o największym potencjale rozwojowym, przygotowanych do reprezentowania Polski na arenie międzynarodowej.

- **Szeroka Kadra PZSQ** – powoływana jest corocznie na przełomie sierpnia i września i obejmuje zawodników spełniających kryteria formalne, wynikowe oraz rozwojowe. Jej celem jest stworzenie grupy szkoleniowej o możliwie najszerszym potencjale, w której zawodnicy otrzymują wsparcie merytoryczne, możliwość uczestnictwa w zgrupowaniach oraz indywidualny monitoring postępów. W uzasadnionych przypadkach, zawodnik wyróżniający się szczególnymi osiągnięciami sportowymi lub wysoką dynamiką rozwoju może zostać dołączony do kadry również w trakcie sezonu.
- **Kadra Narodowa Juniorów** – wyłaniana z szerokiej kadry na potrzeby konkretnych wydarzeń międzynarodowych (np. British Junior Open, Drużynowe Mistrzostwa Europy).

Dodatkowo, dla zawodników znajdujących się poza szeroką kadrą, a wykazujących szczególny potencjał sportowy (np. przy zmianie kategorii wiekowej), wprowadzony zostaje Program Rozwoju i Monitoringu. Program ten umożliwia systematyczną obserwację takich zawodników oraz ich okresowe zapraszanie na zgrupowania lub konsultacje, jeśli pojawi się taka możliwość.

2. Kryteria selekcji

Szeroka Kadra PZSQ

Do Szerokiej Kadry PZSQ mogą zostać powołani zawodnicy, którzy spełniają łącznie następujące warunki:

- Posiadają obywatelstwo polskie lub prawo do reprezentowania Polski oraz spełniają wszystkie kryteria formalne (licencja PZSQ, aktualne badania lekarskie, brak sankcji dyscyplinarnych i antydopingowych).
- Osiągnęli wyniki sportowe w poprzednim sezonie w cyklu Polish Squash Tour Junior, Mistrzostwach Polski Juniorów lub turniejach międzynarodowych European Junior Circuit (ESF).
- Spełniają kryteria wiekowe umożliwiające start w pierwszej imprezie międzynarodowej danego sezonu, na którą przygotowuje się Kadra Narodowa Juniorów. W sezonie 2025/2026 jest to British Junior Open (2–6 stycznia 2026).
- Wykazują największy potencjał rozwojowy, oceniany przez sztab szkoleniowy.
- Prezentują zaangażowanie i gotowość do systematycznego treningu w nowym sezonie.

Kadra Narodowa Juniorów

Do Kadry Narodowej Juniorów mogą zostać powołani zawodnicy z szerokiej kadry, którzy spełniają następujące kryteria:

- Biorą aktywny udział w cyklu Polish Squash Tour Junior w danym sezonie (minimum 2 turnieje).
- Uczestniczą w turniejach międzynarodowych European Junior Circuit (ESF) (z wyłączeniem kategorii U11).
- Osiągają najlepsze wyniki w turniejach PSTJ, Mistrzostwach Polski Juniorów oraz zawodach międzynarodowych.
- Wykazują korzystne wyniki head-to-head z innymi zawodnikami kadry.
- Prezentują potencjał rozwojowy oraz właściwą postawę etyczno-sportową podczas zgrupowań i startów.
- Istotnym kryterium jest także postawa zawodnika w procesie szkoleniowym – zaangażowanie, chęć do nauki i rozwoju, współpraca z trenerami i kolegami z drużyny.
- Mogą zostać powołani decyzją sztabu szkoleniowego w przypadkach szczególnych (np. kontuzja, nauka i treningi za granicą, wyjątkowy potencjał rozwojowy).

3. Panel Selekcyjny

W celu zapewnienia przejrzystości i obiektywizmu procesu selekcji do Kadry Narodowej Juniorów powołuje się **Panel Selekcyjny**.

Skład Panelu Selekcyjnego:

- Trener Kadry Narodowej,
- Trener Kadry Narodowej Juniorów,
- trzech niezależnych przedstawicieli środowiska squashowego (np. trenerzy regionalni, byli zawodnicy, eksperci szkoleniowi), wyłonionych przez Zarząd PZSQ.

Zadania Panelu Selekcyjnego:

- nadzór nad procesem selekcji prowadzonym przez sztab szkoleniowy,
- opiniowanie powołań do Szerokiej Kadry PZSQ oraz Kadry Narodowej Juniorów,
- zatwierdzanie składu reprezentacji Polski na imprezy międzynarodowe,
- rozstrzyganie odwołań od decyzji selekcyjnych.

Tryb pracy Panelu Selekcyjnego:

- panel zbiera się przed każdym powołaniem Kadry Narodowej Juniorów na imprezy międzynarodowe, na które wysyłana jest reprezentacja,
- posiedzenia mogą odbywać się w formie stacjonarnej lub online,
- decyzje podejmowane są większością głosów; w przypadku równej liczby głosów decyduje głos Trenera Kadry Narodowej.

4. Zgrupowania i wsparcie finansowe

Zgrupowania Szerokiej Kadry Juniorów PZSQ stanowią kluczowy element procesu szkoleniowego. Ich celem jest:

- podniesienie poziomu sportowego zawodników,
- integracja i budowanie tożsamości reprezentacji narodowej,
- monitorowanie postępów zawodników.

Zasady uczestnictwa:

- Udział w zgrupowaniach nie jest obowiązkowy, jednak stanowi istotny element procesu selekcyjnego i przygotowania zawodników do startów międzynarodowych.

Finansowanie:

- Koszty zgrupowań pokrywane są wspólnie przez Polski Związek Squasha oraz rodziców zawodników.
- PZSQ finansuje 20% kosztów każdego zgrupowania.
- Pozostałe 80% kosztów pokrywają rodzice/opiekunowie zawodników.

5. Sztab szkoleniowy

Zadaniem sztabu szkoleniowego jest zapewnienie zawodnikom kompleksowego wsparcia – zarówno w obszarze szkoleniowym, jak i organizacyjnym. Struktura sztabu odpowiada na kluczowe potrzeby procesu rozwoju młodych sportowców: przygotowanie squashowe, rozwój fizyczny, opieka wychowawcza oraz koordynacja logistyczna.

Aktualny skład sztabu szkoleniowego:

- **Trener Kadry Narodowej** – sprawuje nadzór nad całościowym procesem szkoleniowym reprezentacji, czuwa nad spójnością programu szkoleniowego i współpracuje z trenerami indywidualnymi/klubowymi.
- **Trener Kadry Narodowej Juniorów** – odpowiada za planowanie i prowadzenie procesu treningowego, przygotowanie do startów międzynarodowych oraz bieżącą analizę gry juniorów; współpracuje z trenerami indywidualnymi/klubowymi.
- **Trener przygotowania motorycznego** – realizuje program przygotowania fizycznego, prowadzi testy sprawnościowe i monitoruje rozwój zawodników.
- **Opiekun Kadry** – wspomaga w prowadzeniu treningów, zapewnia wsparcie wychowawcze i opiekuńcze podczas zgrupowań, wspiera integrację zespołu.
- **Manager Kadry** – odpowiada za kwestie organizacyjne i logistyczne (koordynacja wyjazdów, kontakt z rodzicami, współpraca ze sztabem podczas imprez międzynarodowych)

Sztab szkoleniowy Kadry Narodowej Juniorów PZSQ (oprócz trenera Kadry Narodowej) jest powoływany przez Zarząd PZSQ na wniosek Dyrektora Sportowego i Trenera Kadry Narodowej.

W ramach programu rozwoju PZSQ planowane jest stopniowe rozszerzanie sztabu szkoleniowego o dodatkowe specjalistyczne funkcje:

- Psycholog sportu – wsparcie w zakresie przygotowania mentalnego i odporności psychicznej,
- Dietetyk sportowy – doradztwo żywieniowe i indywidualne plany dietetyczne,
- Analityk sportowy – analiza wideo meczów i treningów, opracowywanie statystyk i raportów wspierających rozwój zawodników.

6. Indywidualna Karta Rozwoju Zawodnika (IKR) i współpraca z trenerami indywidualnymi/klubowymi

Zadaniem sztabu szkoleniowego jest nie tylko prowadzenie procesu treningowego w ramach zgrupowań kadry narodowej, ale również zapewnienie ciągłości rozwoju zawodników. Kluczowym narzędziem w tym zakresie jest Indywidualna Karta Rozwoju Zawodnika (IKR).

Zakres i cel: IKR jest oficjalnym dokumentem roboczym kadry, systematycznie uzupełnianym podczas i po zgrupowaniach, po kluczowych turniejach (np. British Junior Open, Mistrzostwa Polski Juniorów, turnieje ESF) oraz po rozmowach z trenerami klubowymi. Służy do planowania, monitorowania i podsumowywania pracy szkoleniowej.

System ten łączy pracę sztabu szkoleniowego, trenerów klubowych oraz samego zawodnika, tworząc jednolitą ścieżkę rozwoju.

Współpraca z trenerami indywidualnymi/klubowymi:

- Trenerzy Kadry Narodowej i Kadry Narodowej Juniorów utrzymują stały kontakt z trenerami indywidualnymi zawodników.
- Po każdym zgrupowaniu i najważniejszych turniejach przekazywane są ustalenia oraz rekomendacje dotyczące dalszego rozwoju zawodnika,
- Wspólna praca ma zapewnić spójność procesu rozwoju zawodnika w kadrze i w indywidualnym procesie treningowym.

7. Kierunki rozwoju Kadry Narodowej Juniorów (2025–2028)

Polski Związek Squasha, wychodząc naprzeciw rosnącym wymaganiom sportu międzynarodowego, zakłada dalsze doskonalenie systemu szkolenia oraz zwiększanie wsparcia dla zawodników w najbliższych latach. Celem jest stworzenie spójnej i nowoczesnej struktury rozwoju młodzieży, która umożliwi skuteczne przygotowanie zawodników do rywalizacji na najwyższym poziomie europejskim i światowym.

W perspektywie lat **2025–2028 PZSQ** zakłada:

- Stworzenie Kadr Regionalnych i powołanie trenerów regionalnych odpowiedzialnych za pracę z zawodnikami w poszczególnych częściach kraju. Kadry Regionalne będą stanowiły zaplecze dla Kadry Narodowej, ułatwiając wczesną identyfikację i rozwój talentów.
- Systematyczne wdrażanie narzędzi wspierających rozwój kompetencji społeczno-emocjonalnych – w tym dojrzałości emocjonalnej, odporności psychicznej oraz umiejętności współpracy – jako integralnej części procesu szkoleniowego i przygotowania do rywalizacji sportowej.

- Regularne testy sprawnościowe – minimum 2 razy w roku - co pozwoli na systematyczną ocenę postępów oraz indywidualizację obciążeń treningowych.
- Wdrożenie procesu tworzenia Profilu Rozwoju Sportowego Zawodnika – narzędzia systematycznej analizy i oceny kluczowych obszarów przygotowania: fizycznego, technicznego, taktycznego i psychologicznego. Profil będzie tworzony we współpracy trenerów przygotowania motorycznego, trenerów kadry oraz ekspertów zewnętrznych i stanie się punktem odniesienia przy planowaniu indywidualnych programów szkoleniowych oraz monitorowaniu postępów zawodników.
- Wprowadzenie stypendiów sportowych dla najlepszych juniorów osiągających wysokie wyniki w turniejach krajowych i międzynarodowych. Stypendia będą formą dodatkowego wsparcia w procesie szkoleniowym i startowym.
- Rozwój współpracy z klubami i akademiami w celu stworzenia zintegrowanego systemu szkolenia, opartego na wspólnych standardach, wymianie informacji i wspólnych projektach rozwojowych.
- Stopniowe rozszerzenie sztabu szkoleniowego o psychologa sportu, dietetyka i analityka sportowego, aby zapewnić kompleksowe wsparcie w procesie przygotowania młodych zawodników.

8. Antydoping i postawa etyczna

Zawodnicy i zawodniczki Kadry Narodowej są zobowiązani do przestrzegania najwyższych standardów etycznych i sportowych.

- Antydoping: Każdy zawodnik musi znać i przestrzegać przepisy antydopingowe Światowej Agencji Antydopingowej (WADA – www.wada-ama.org) oraz Polskiej Agencji Antydopingowej (POLADA – www.anty doping.pl). Zawodnik lub zawodniczka będą natychmiastowo zawieszeni jako członkowie Kadry Narodowej Juniorów w przypadku naruszenia tych zasad.
- Zachowanie i etyka sportowa: Od zawodników oczekuje się postawy godnej reprezentanta Polski – zarówno na korcie, jak i poza nim. Przejawy niesportowego zachowania, brak szacunku wobec trenerów, zawodników czy sędziów, a także naruszenia zasad dyscypliny, mogą skutkować czasowym zawieszeniem lub skreśleniem z Kadry.

9. Procedura odwołań

Aby zapewnić przejrzystość i sprawiedliwość procesu selekcji, każdy zawodnik lub jego opiekun prawny ma prawo do odwołania się od decyzji dotyczącej powołania, skreślenia z Kadry Narodowej lub innych istotnych decyzji selekcyjnych.

Proces odwoławczy przebiega według następujących kroków:

- Złożenie odwołania – zawodnik lub jego opiekun prawny składa pisemne odwołanie do Biura PZSQ w terminie 3 dni od ogłoszenia decyzji.
- Przekazanie sprawy – odwołanie zostaje przekazane do Panelu Selekcyjnego, który pełni funkcję organu rozstrzygającego spory selekcyjne.
- Rozpatrzenie odwołania – Panel Selekcyjny zbiera się w ciągu 7 dni od daty wpłynięcia odwołania. W procesie rozpatrywania Panel analizuje przedstawione

argumenty, dokumenty oraz informacje zawarte w Indywidualnej Karcie Rozwoju (IKR) zawodnika.

- Decyzja – Panel Selekcyjny podejmuje decyzję większością głosów. Decyzja jest ostateczna i wiążąca. W przypadku równej liczby głosów decyduje głos Trenera Kadry Narodowej.
- Informacja zwrotna – wynik postępowania odwoławczego jest przekazywany zawodnikowi lub jego opiekunowi prawnemu na piśmie w ciągu 3 dni od podjęcia decyzji.

10. Bezpieczeństwo i ochrona dzieci i młodzieży

PZSQ przywiązuje najwyższą wagę do zapewnienia bezpieczeństwa oraz właściwej opieki wszystkim zawodnikom Kadry Narodowej Juniorów.

- Wszystkie działania szkoleniowe i organizacyjne prowadzone są zgodnie z zasadami ochrony dzieci i młodzieży.
- Sztab szkoleniowy i osoby współpracujące są zobowiązane do przestrzegania zasad etycznych oraz zgłaszania wszelkich niepokojących sytuacji dotyczących bezpieczeństwa zawodników.
- Związek wprowadza procedury reagowania na przypadki naruszeń (np. mobbing, przemoc fizyczna lub psychiczna, nadużycia), zapewniając zawodnikom i ich rodzinom możliwość zgłaszania takich sytuacji w sposób poufny.
- Dla wszystkich członków sztabu planowane są szkolenia z zakresu „safeguardingu” – ochrony dzieci w sporcie, zgodne ze standardami federacji międzynarodowych.

11. Edukacja sędziowska

Wszyscy zawodnicy powołani do Kadry Juniorów PZSQ zobowiązani są do ukończenia kursu sędziowskiego dostępnego na platformie **World Squash Officiating** (<https://worldsquashofficiating.com/referee-courses/>).

- Poziom kursu (Level), który należy uzyskać, uzależniony jest od wieku zawodnika i kategorii wiekowej, w której startuje.
- Poziom kursu oraz termin jego ukończenia będą każdorazowo wyznaczane przez PZSQ i komunikowane zawodnikom oraz ich opiekunom na początku sezonu.
- Ukończenie kursu na wymaganym poziomie jest warunkiem uczestnictwa w Kadrze Narodowej Juniorów.
- Celem tego wymogu jest podniesienie świadomości zasad gry, poprawa jakości rywalizacji oraz kształtowanie postawy fairplay u zawodników.