

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Рішенням Ради  
Громадської організації  
"ФЕДЕРАЦІЯ БАДМІНТОНУ  
УКРАЇНИ»

від 17 грудня 2024 р. № 17/12

Генеральний секретар



\_\_\_\_\_ Олесь НІКОЛЕНКО

**СИСТЕМА**

відбору спортсменів, рекомендованих ГРОМАДСЬКОЮ ОРГАНІЗАЦІЄЮ  
«ФЕДЕРАЦІЯ БАДМІНТОНУ УКРАЇНИ» Міністерству спорту України до  
участі у міжнародних змаганнях

2024 р.

Система відбору спортсменів, яких ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ФЕДЕРАЦІЯ БАДМІНТОНУ УКРАЇНИ" (надалі – «Федерація») рекомендує Міністерству спорту України до участі у міжнародних змаганнях застосовується до спортсменів Національної збірної команди України з бадмінтону, яких Головний тренер Національної збірної України з бадмінтону (надалі - "Головний тренер") та Федерація відбирає для участі у міжнародних змаганнях в період з 1 січня по 31 грудня поточного року, згідно результатів виступів на Чемпіонаті України та у попередньому ігровому сезоні.

Спортсмени, які претендують на участь у міжнародних змаганнях коштом Міністерства молоді та спорту України, повинні надати на розгляд Федерації та Головного тренера наступні документи:

- Інформацію про тренера та його контакти
- Інформацію про місце свого постійного перебування та тренувань
- План тренувань на 6 місяців
- План турнірів на 6 місяців
- Цілі (короткострокові, середньострокові та довгострокові)
- Доступ до даних та показників кожного тренування та, за запитом Головного тренера або Федерації - звіт про тренування.

Перелічені документи у затвердженій формі тренери/спортсмени подають до 31 грудня поточного року на електронну пошту Федерації: [tournament@ubf.com.ua](mailto:tournament@ubf.com.ua).

Після аналізу отриманих документів від кожного спортсмена, Головний тренер та Федерація розподіляють спортсменів за віковими групами та рівнями, відповідно до міжнародного рейтингу, результатів виступів, цілей та рівня підготовки. Проміжні результати спортсменів розглядаються в липні та грудні для оцінки прогресу спортсмена в досягненні поставлених цілей та, за необхідності, зміні розстановки спортсменів у групах.

Кількість турнірів для кожного спортсмена, у яких Федерація рекомендує Міністерству спорту України його до участі у міжнародних змаганнях, залежить від групи, у якій знаходиться спортсмен, займаного у світовому рейтингу місця, відповідно до перелічених критеріїв, та державного бюджету, виділеного для забезпечення потреб Національної збірної команди України з бадмінтону на поточний календарний рік. В першу чергу розглядається основний склад збірної команди України та спортсмени з найвищим рейтингом.

Міжнародні турніри, у яких Федерація рекомендує Міністерству спорту України спортсмена до участі у міжнародних змаганнях подаються тренером спортсмена на затвердження Головного тренера та Федерації. Пропозиції

тренера можуть бути переглянуті або відхилені Головним тренером та Федерацією. Пропозиції у вікових категоріях U15, U17, U19 подаються на розгляд тренерів збірних у відповідній віковій категорії та Федерації.

Якщо спортсмен планує брати участь у турнірах вищої вікової категорії, його тренер подає на розгляд план турнірів тренеру тієї вікової, до якої належить турнір. Участь спортсменів будь-якої вікової категорії у дорослих міжнародних турнірах розглядає та затверджує Головний тренер та Федерація.

Федерація також розглядатиме запити тренерів для інших форм підтримки спортсменів, наприклад пошуку спонсорських або благодійних коштів для купівлі воланів, інвентарю, форми; можливостей проведення тренувальних зборів; пошуку інших форм підтримки спортсменів. Відповідні запити тренери можуть подати на електронну адресу федерації: [tournament@ubf.com.ua](mailto:tournament@ubf.com.ua).

Якщо спортсмен відмовляється від участі у запропонованому Головним тренером та Федерацією турнірі, змагання не можуть бути замінені на інші.

Тренер або спортсмен зобов'язані повідомити Головного тренера та Федерацію у випадку, якщо гравець отримав травму чи пошкодження. А також поінформувати про план реабілітації та відновлення фізичної форми спортсмена.

Приклад плану тренувань та інформація про його підготовку за міжнародними стандартами - додається.



# YEAR PLAN

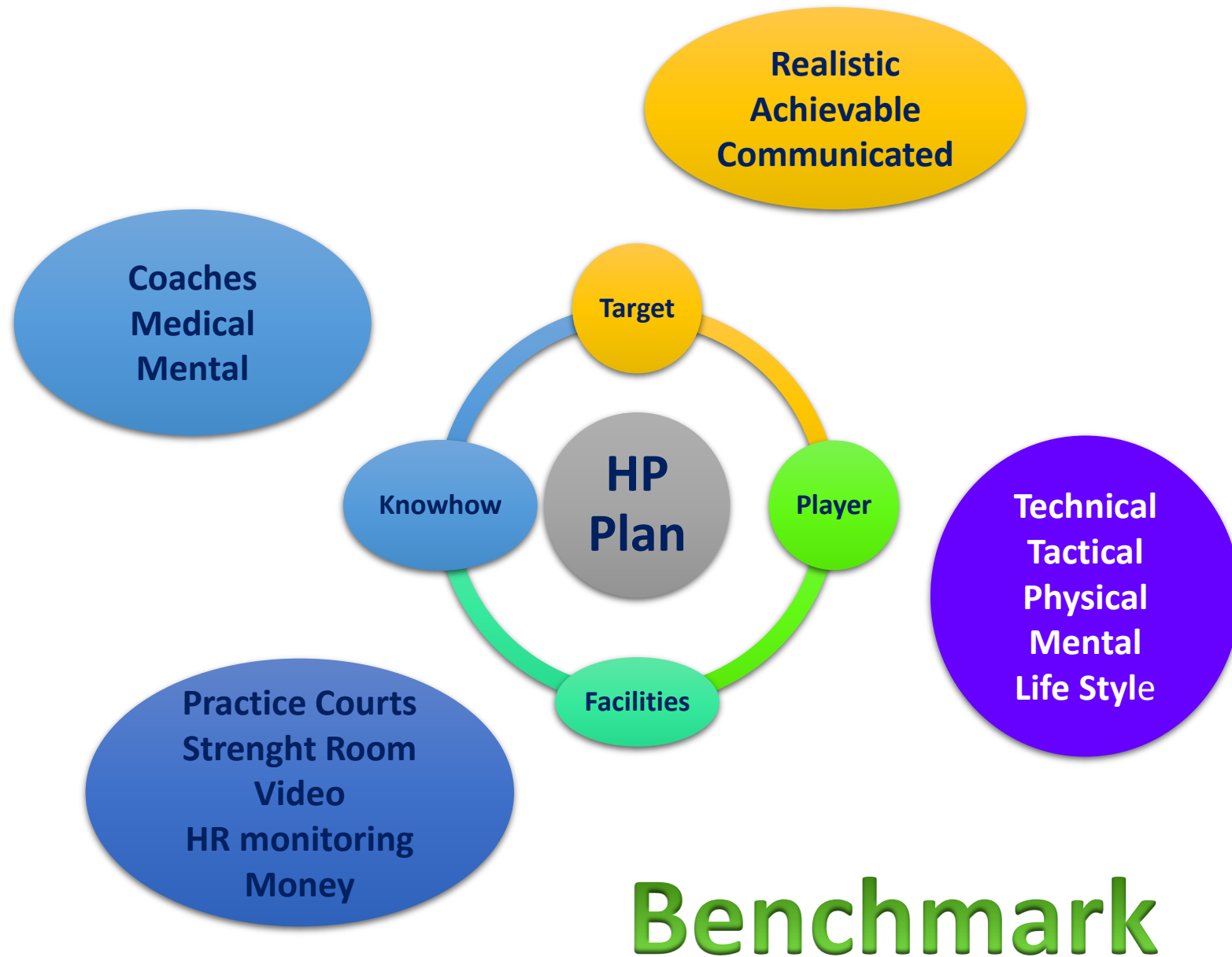


## Planning

How are we going to get there

Player Name		Start/finish dates	
Month			
Week commencing			
Week number			
Competition (A,B,C)			
Training camps			
Test/review			
Training cycles	Long term		
	Medium term		
	Short term		
	Weekly		
Training volume			
Training intensity			
Training load			





# Example Player 2019

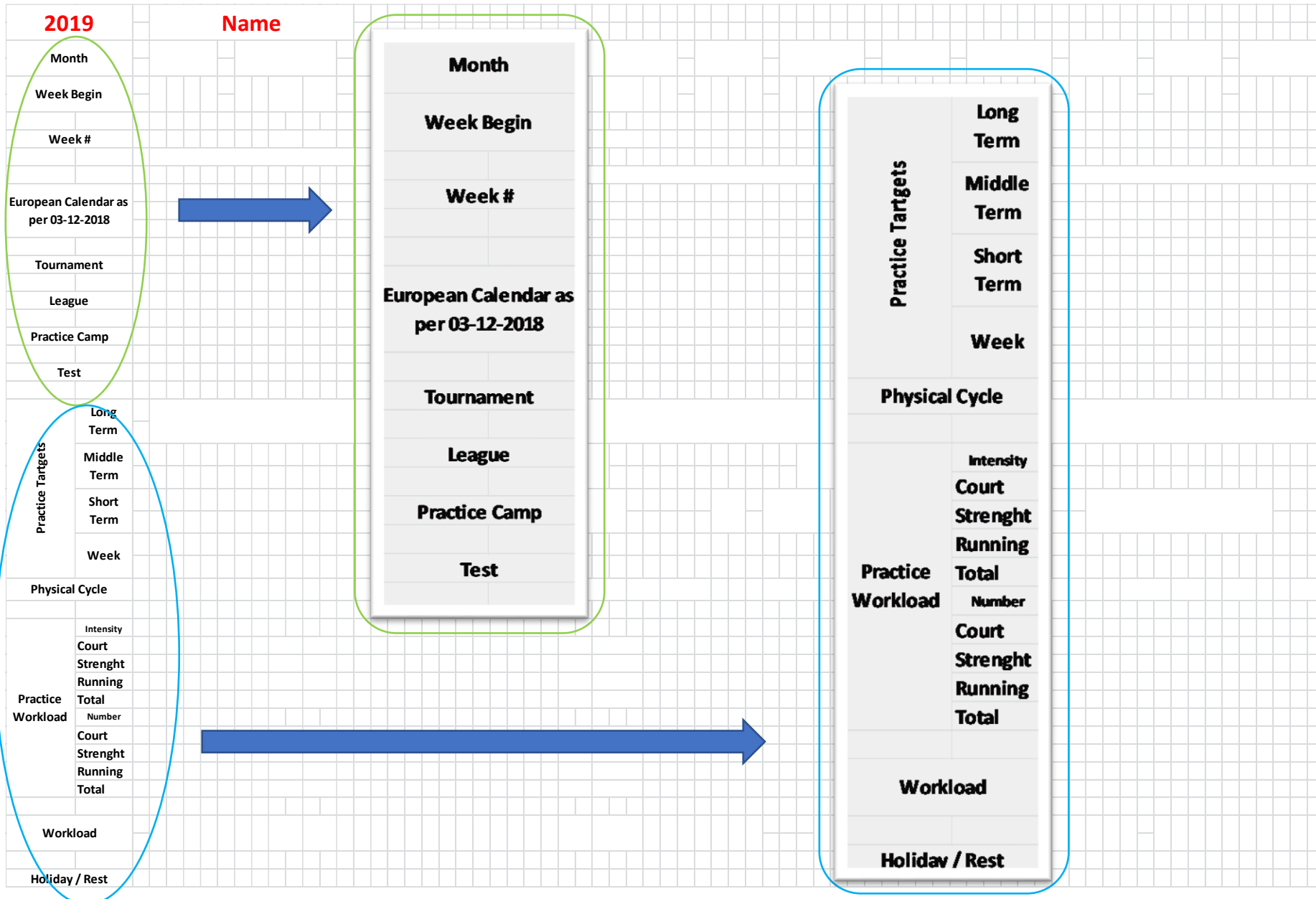
---

<b>Target - Product</b>	<b>Target - Process</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Qualify European Games 2019</li><li>• Qualify Olympics 2020</li><li>• Mens Singles</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consistency</li><li>• Mid Court Defence (Flat)</li><li>• Variation from the Back</li><li>• Changes in Rythm</li></ul>
<b>Facilities</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2x per Day on Court</li><li>• Strenght &amp; Conditioning</li><li>• Running</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• HR Monitoring Polar H10</li><li>• Video Analysing poor</li></ul>
<b>Know How</b>	<b>Test</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Never worked with Planning (Player &amp; Coaches)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• VO2 max</li><li>• Results: Low Aerobic Capacity</li></ul>

---



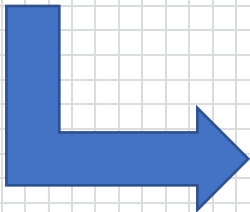
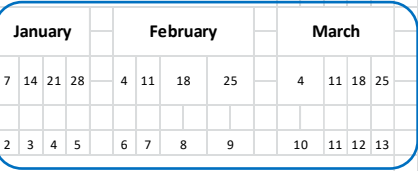
# Step 1: Blanc EXCEL Sheet





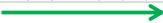

# Step 2: Dates & Week Numbers

2019		January	February	March	April	May	June	July	August	September	October	November	December
Month													
Week Begin		7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
Week #		2 3 4 5	6 7 8 9	10 11 12 13	14 15 16 17 18	19 20 21 22	23 24 25 26	27 28 29 30 31	32 33 34 35	36 37 38 39 40	41 42 43 44	45 46 47 48	49 50 51 52 1
European Calendar as per 03-12-2018													
Tournament													
League													
Practice Camp													
Test													
Practice Targets	Long Term												
	Middle Term												
	Short Term												
	Week												
Physical Cycle													
Practice Workload	Intensity												
	Court Strenght												
	Running												
	Total												
Workload	Intensity												
	Court Strenght												
	Running												
	Total												
Workload													
Holiday / Rest													



January				February				March			
7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

# Step 3: Targets – Product & Process

2019																																																				
Month	January				February				March				April				May				June			July			August			September			October			November			December													
Week Begin	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30
Week #	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1
		European Games Qual Period 												Olympic Qualifying Period 																																						
European Calendar as per 03-12-2018																																																				
Tournament																																																				
League																																																				
Practice Camp																																																				
Test																																																				
Practice Targets	Long Term	1. Consistency 2. Mid Court Flat / Defence 3. Variation from Back of Court 4. Variation in Drop Shots																																																		
	Middle Term													Change Rythm + Patience									Change Rythm + Patience									Change Rythm + Patience																				
	Short Term													Defence			Net Strokes			Def.			Strokes from back			Net			Defence + Strokes from back			To be decided based on last 6 months																				
	Week																																																			
Physical Cycle																																																				
Practice Workload	Intensity																																																			
	Court																																																			
	Strenght																																																			
	Running																																																			
	Total																																																			
Workload	Number																																																			
	Court																																																			
	Strenght																																																			
	Running																																																			
	Total																																																			
Workload																																																				
Holiday / Rest																																																				

# Step 3: Targets – Product & Process

2019																																																				
Month	January				February				March				April				May				June				July				August				September				October				November				December							
Week Begin	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30
Week #	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1
European Calendar as per 03-12-2018																																																				
Tournament																																																				
League																																																				
Practice Camp																																																				
Test																																																				
Practice Targets	Long Term	1. Consistency 2. Mid Court Flat / Defence 3. Variation from Back of Court 4. Variation in Drop Shots																																																		
	Middle Term																																																			
	Short Term																																																			
	Week																																																			
Physical Cycle																																																				
Practice Workload	Intensity																																																			
	Court																																																			
	Strenght																																																			
	Running																																																			
Total																																																				
Number																																																				
Court																																																				
Strenght																																																				
Running																																																				
Total																																																				
Workload																																																				
Holiday / Rest																																																				





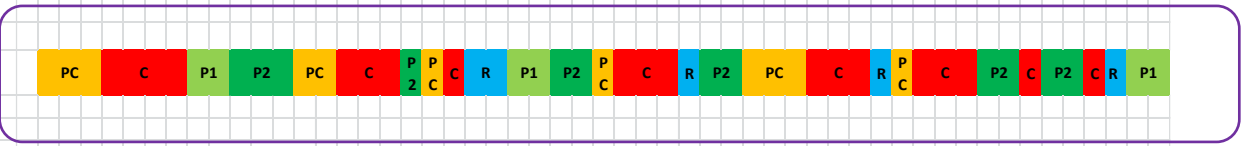
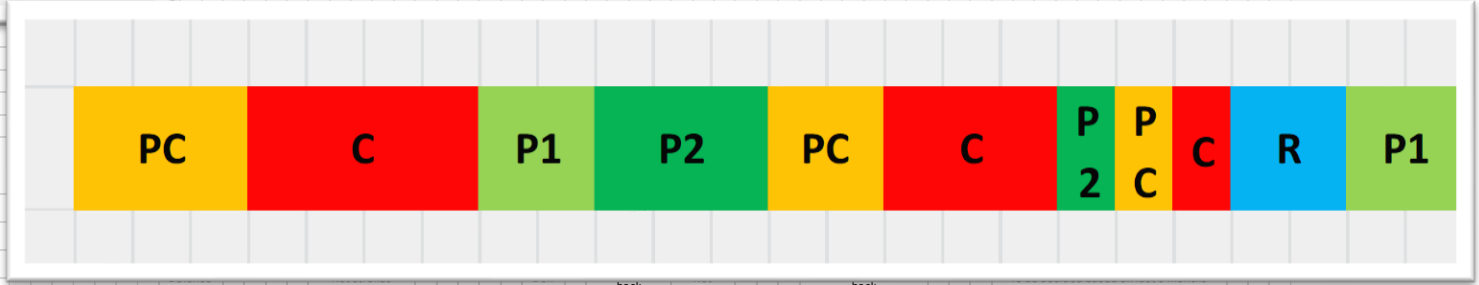




# Step 6: Events Program & Physical Cycle

2019		Month	January	February	March	April	May	June	July	August	September	October	November	December
<b>P1</b>	<b>Preparation 1</b>					1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
<b>P2</b>	<b>Preparation 2</b>					14 15 16 17 18	19 20 21 22	23 24 25 26	27 28 29 30 31	32 33 34 35	36 37 38 39 40	41 42 43 44	45 46 47 48	49 50 51 52 1
<b>PC</b>	<b>Pre-Competition</b>					IC IS Future Future	IC IS Future Future	Future Future IC	IC	IS IS IS	IC IS Future Future	S100 S750 S750 IC	IS S100	IC
<b>C</b>	<b>Competition</b>					Finland Dutch Int Croatia Hellas Denmark Slovenia German Int Sud Cup Latvia Lithuania Spain Eur Games White Nights	Hellas Open Bulgaria World Champ Belarus Ukraine Poland Int Czech Bulgaria Dutch Open Denmark Open French Opn Hungary Norway Scottish Wales Italy							
<b>R</b>	<b>Recovery</b>					x x x	x x	x	x	x x x	x x	x x	x x	x
Practice Camp														
Test														
Practice Targets	Long Term													
	Middle Term													
	Short Term													
	Week													
Physical Cycle														
Practice Workload	Intensity													
	Court													
	Strenght													
	Running													
Workload														
Holiday / Rest														

Olympic Qualifying Period



# BWF / BEC Level 1 & 2



Integration of Physical Training in Long Term Planning										
	P1	P2	PC	C	R					
	Early Training Phase	Late Training Phase	Pre Competitive Phase	Competitive Phase	Rest & Relaxation Phase					
Aerobic System	Red	Yellow	Yellow	Blue	Yellow	Red	Major Emphasis			
Anaerobic Lactic System	Blue	Yellow	Red	Yellow	Blue	Yellow	Important			
Anaerobic Alactic System	Blue	Blue	Yellow	Red	Grey	Blue	Maintenance			
Strenght	Red	Red	Yellow	Blue	Grey	Grey	Not Required			
Power & Speed	Grey	Yellow	Red	Blue	Grey					
Flexibility	Red	Red	Red	Red	Red					
Agility	Blue	Yellow	Red	Yellow	Grey					
Body Weight	Blue	Yellow	Red	Red	Grey					
Fitness Testing	Red	Blue	Red	Grey	Red					

# BWF / BEC Level 1 & 2



Stages in Exercises	
Max	Full Power
Intensity	Learning to deal with high levels of Lactic Acid
Aerobic - Anaerobic	Keep going, feeling Lactic Acid
High Aerobic	Use of Carbohydrates
Low Aerobic	Improve Basic Stamina - burning fat
Recovery	Recover from Heavy Exercises

VO2max Test						
	Recovery	Low Aer	Hig Aer	Aer-AnAer	Anaerobic	HR max
HR	< 145	150-165	165-180	180-190	190-195	198
<b>Intensity</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	

# BWF / BEC Level 1 & 2



	Body Weight - Core	Strenght	Speed	Power	Strenght-Endurance	Hypertrophy
Resistance -% of 1RM		80-100%	< 30%	60-80%	30-60%	60-80%
Repetitions per Set		1-4	3-7	2-5	13-20	8-12
Number of Sets		3-5	4-8	3-6	2-4	2-4
Rest between Sets - min		2-3	2-4	3-5	0,5-1,5	1-3
<b>Intensity</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	



