



Pięciobój Nowoczesny



Program Przygotowań do Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020 (rozszerzenie na rok 2020) (na dzień 15.01.2020)

Igrzyska Olimpijskie są priorytetem dla naszego Związku. Większość środków otrzymanych z MS w ramach programów (Budżet) jest przeznaczonych na zabezpieczenie programu przygotowań do Tokio. Program, jaki był zaprezentowany jest realizowany bardzo konsekwentnie, oczywiście uwzględniając nasze możliwości finansowe. Cel jest następujący: Uzyskać **100 % możliwych kwalifikacji** i „znaleźć” przynajmniej **1 zawodnika lub zawodniczkę, która będzie miała realne szanse na zdobycie medalu. Ta realna szansa powinna być udokumentowana wcześniejszymi wynikami na zawodach klasy A (PŚ, FPŚ, MŚ i ME). Miarą regularności powinno być wysokie miejsce (1-8) w rankingu UIPM.**

Kwalifikacje olimpijskie są bardzo trudne (**imiennie**), szczególnie, że Europa należy do przodujących w tej dyscyplinie. Do „dyspozycji” Europy i tym samym Polski należy 15 miejsc z kwalifikacji bezpośrednich i od 6 do 9 z Rankingu Olimpijskiego, **co w sumie daje od 21 do 24 możliwości zakwalifikowania do Tokio.** (oczywiście przy założeniu, że zawodnicy z innych kontynentów nie zakwalifikują się z podanych wyżej i dla nich dostępnych zawodów). W latach poprzednich w Igrzyskach Olimpijskich startowało **ok. 18 zawodników z Europy (na 36 możliwych)** i dlatego tę liczbę należy uznać za realną.

Regulaminy i kwalifikacje międzynarodowe do Igrzysk Olimpijskich 2020

Rozgrywane konkurencje : 2 komplety medali

Data: 24.07 – 09.08.2020 - okres trwania Igrzysk Olimpijskich w Tokio

06.08.2020/czwartek – szermierka kobiet i mężczyzn

07.08.2020/piątek - zawody indywidualne kobiet

08.08.2020/sobota – zawody indywidualne mężczyzn

Miejsce: Tokio

Liczba zawodników :

36 mężczyzn

36 kobiety

Ogólne Zasady Kwalifikacyjne:

1. Kwalifikacje olimpijskie zdobywają zawodnicy **imiennie**.
2. Kraj może być reprezentowany maksymalnie przez **dwie** zawodniczki w kategorii kobiet oraz **dwóch** zawodników w kategorii mężczyzn.
3. W przypadku uzyskania kwalifikacji przez **większą liczbę niż 2 zawodników/zawodniczki z kraju**, krajowa federacja ma prawo wybrać reprezentację na Igrzyska Olimpijskie z grona zawodników zakwalifikowanych.



Pięciobój Nowoczesny



System kwalifikacyjny (dla kobiet i mężczyzn):

Rok	Zawody	Liczba miejsc	Miejsce zawodów	Kryteria kwalifikacji (zajęte miejsca)
2019	Mistrzostwa Kontynentów <ul style="list-style-type: none">• Europa• Azja• Oceania• Pan-Ameryka• Afryka	8 5 1 5 1	06.08 - 11.08 Bath/GBR	1 – 8 Po jednym zawodniku z kraju
	Finał Pucharu Świata	1	27-30.06 Tokio/JPN	1
	Mistrzostwa Świata	3	02.09 – 09.09 Budapeszt/HUN	1-3
2019	Mistrzostwa Świata	3	Maj Xiamen/CHN	1-3
	Ranking Olimpijski UIPM na dzień 01.06.2019	6		1 – 6 nie zakwalifikowanych zawodników
	„Wild Card”	2		
	Reprezentant Gospodarza	1		

W przypadku uzyskania przez zawodnika ponownej kwalifikacji, zwiększa się liczba miejsc kwalifikacyjnych na podstawie Rankingu UIPM na dzień 01.06.2020

Inne ważne terminy:

- 01.06.2020 UIPM ogłasza listę zawodników, którzy uzyskali kwalifikację na Igrzyska Olimpijskie w Tokio.
- 16.06.2020 Federacje krajowe potwierdzają udział zawodników startujących w Igrzyskach Olimpijskich.
- 06.07.2020 Ostateczny termin zgłoszenia zawodników do Igrzysk Olimpijskich w Londynie (PKOL)

Dodatkowe informacje mające wpływ na budowę programu przygotowań do Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020

1. W przypadku uzyskania kwalifikacji przez zawodnika reprezentującego gospodarza to miejsce jest dołączane do puli miejsc rankingowych.
2. W przypadku nie wykorzystania miejsc „Wild Card” miejsce te są przekazywane do puli miejsc rankingowych.
3. W przypadku rozgrywania w okresie rankingowym (01.06.2019 – 31.05.2020) zawodów tej samej rangi np. Mistrzostwa Świata Seniorów, Finał Pucharu Świata do rankingu brane są pod uwagę tylko zawody rozgrywane najpóźniej tzn. w roku 2020.



Pięciobój Nowoczesny



Lista zawodów w roku 2020 ważnych ze względu na kwalifikacje olimpijskie
(możliwość zdobycia punktów rankingowych)

Rok	Data	Miejsce	Zawody	1 m	8 m	16 m	Uwagi
2020	28.01 – 03.01	HUN	Zawody Rankingowe	40	23	15	
	25.02 – 02.03	EGY	Puchar Świata #1	60	40	32	
	24.03 – 30.03	BUL	Puchar Świata #2	60	40	32	
	01.04 – 06.04	BUL	Puchar Świata #3	60	40	32	
	28.04 – 04.05	HUN	Puchar Świata #4	60	40	32	
		USA	Zawody Rankingowe	40	23	15	Data do ustalenia
	13.05 – 18.05	KOR	Finał Puchar Świata	80	56	40	
	24.05 – 31.05	CHN	Mistrzostwa Świata Seniorów	80	56	40	

Krótką oceną roku 2019

Był to zdecydowanie lepszy rok niż 2018. Większość zawodników szkolenia olimpijskiego, którzy startowali w zawodach klasy A (Puchary Świata, Mistrzostwa Europy i Świata Seniorów) kwalifikowała się do 36-osobowych finałów. 3 zawodników wystartowało w Finale Pucharu Świata.

Oktawia Nowacka	4 starty/4 kwalifikacje	występowała w FPŚ
Anna Maliszewska	5 startów/5 kwalifikacji	występowała w FPŚ
Sebastian Stasiak	5 startów/5 kwalifikacji	występował w FPŚ
Daniel Ławrynowicz	5 startów/3 kwalifikacje	
Łukasz Gutkowski	2 starty/2 kwalifikacje	zdołał kwalifikację olimpijską na ME SEN
	Startował w ME U22 i MŚ U22 i zdobył brązowy medal na MŚ U22	
Szymon Staśkiewicz	3 starty/1 kwalifikacja	
Świdzki Jarosław	5 startów/4 kwalifikacje	po ME Sen kontuzjowany.

Szczegółowe wyniki wszystkich zawodników są dostępne w arkuszach oceny indywidualnie dla każdego z zawodników

- **Odbyły się 3 kwalifikacje bezpośrednie**
 - Finał Pucharu Świata Tokio/JPN Czerwiec 2019
W finale wystartowali: O. Nowacka, A. Maliszewska, S. Stasiak
 - Mistrzostwa Europy Sen Bath/GBR Sierpień 2019
W finale wystartowali: O. Nowacka, A. Maliszewska, S. Stasiak, D. Ławrynowicz, Ł. Gutkowski.
Łukasz Gutkowski zajmując 6 miejsce zdobył imienną kwalifikację olimpijską
 - Mistrzostwa Świata Seniorów Budapeszt/HUN Wrzesień 2019
W finale wystartowali: O. Nowacka, A. Maliszewska, S. Stasiak, Sz. Staśkiewicz
- **Strategicznie głównym startem minionego sezonu były Mistrzostwa Europy Seniorów, które potraktowaliśmy, jako symulację przygotowań do Igrzysk Olimpijskich w Tokio. (podobny termin rozgrywania zawodów).**
Należy podkreślić, że 5-ciu zawodników zakwalifikowało się do finałów i w tym finale prezentowało dobrą formę. Łukasz Gutkowski zajął 6 miejsce (uzyskał kwalifikację



Pięciobój Nowoczesny



olimpijską), Oktawia Nowacka zajęła 14-te miejsce (przegrywając o 3 sekundy prawo startu w IO), a Sebastian Stasiak, Anna Maliszewska i Daniel Ławrynowicz stracili szansę na dobry wynik w jeździe konnej.

Postawa naszych zawodników w minionym sezonie napawała optymizmem przed ostatnim okresem kwalifikacyjnym, który trwa od 01.06. 2019 do 31.05.2020, pozwalając liczyć na 100 % kwalifikacji na IO w Tokio (2 zawodniczki i 2 zawodników)

Rok 2020 (18.11.2019 – 15.08.2020)

Główne zadanie sezonu 2019/2020

- Uzyskanie minimum 4 kwalifikacji olimpijskich do Tokio 2020,
- Igrzyska Olimpijskie: 1 zawodnik w przedziale 1-8 (walka o medale) i 1 zawodnik w przedziale 9-16.

Zadania szczegółowe :

- 1. Starty we wszystkich Pucharach Świata Seniorów w celu :**
 - zakwalifikowania do Finału Pucharu Świata 2 kobiet i 3 mężczyzn,
 - zapewnienia kontaktu z zagranicznymi konkurentami zawodnikom młodym.
- 2. Utrzymanie liczby na zgrupowaniach wyjazdowych podobnie jak w roku poprzednim czyli około 100.**
- 3. Zapewnienie monitoringu na treningach oraz po makrocyklach w celu określenia skuteczności szkolenia.**
- 4. Zabezpieczenie wspomagania farmakologicznego.**
- 5. Uzyskanie 4 kwalifikacji do IO w Tokio.**
- 6. Uzyskanie 5 kwalifikacji (2 kobiety + 3 mężczyzn) do finałów Mistrzostw Świata Seniorów oraz Finału Pucharu Świata, które są najbardziej punktowanymi zawodami do Olimpijskiego Rankingu UIPM, z którego będzie się kwalifikowało około 10/12 zawodników dla kategorii kobiet i mężczyzn.**

Stan Przygotowań Olimpijskich na dzień 15.01.2020

Szkolenie sportowe finansowane przez PZPNow. obejmuje proces składający się z akcji weryfikacyjnych - starty w zawodach krajowych i zagranicznych (w tym w PŚ), badaniach lekarskich i diagnostycznych, konsultacjach, sprawdzianach na podstawie których, trenerzy kadry mają obowiązek ustalić reprezentacje na zawody kwalifikacyjne do Igrzysk Olimpijskich oraz szkolenie stacjonarne połączone z obowiązkowym udziałem w zgrupowaniach prowadzone przez trenerów kadry. W akcjach weryfikacyjnych mają obowiązek brać udział wszyscy powołani zawodnicy kadry, natomiast szkolenie stacjonarne może być prowadzone przez klub. Takie rozwiązanie zostało przyjęte w roku 2017. Zawodnicy klubu UKS „Żoliborz” Warszawa zrezygnowali z możliwości trenowania stacjonarnie w Ośrodku Szkolenia PZPNow. i ich codzienny trening jest realizowany przez trenerów klubowych na obiektach klubu.

Niestety okres przygotowawczy nie przebiegał tak jak zaplanowaliśmy. Głównym powodem były kontuzje oraz niespodziewana rezygnacja Oktawii Nowackiej z przygotowań do Igrzysk Olimpijskich w Tokio (poinformowała o swojej decyzji w dniu 03.01.2020). Większość zawodników z grupy



Pięciobój Nowoczesny



szkolenia olimpijskiego startowała w Wojskowych Igrzyskach Olimpijskich (koniec października 2019) i zgodnie z planem powinni podjąć przygotowania w dniu 18.11.2019.

W badaniach diagnostycznych, które rozpoczęły przygotowania wzięli udział tylko **Oktawia Nowacka i Daniel Ławrynowicz**. Pozostali leczyli różnego rodzaju dolegliwości i z tego powodu nie rozpoczęli przygotowań tak jak zaplanowaliśmy. **Rezygnacja z przygotowań Oktawii Nowackiej zdecydowanie osłabiła nasze szanse na 100% obecności w Tokio, a także walki o medale.**

Sztab Trenerski :

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Pytel Stanisław | - trener główny kadry - koordynator |
| 2. Masternak Patrycja | - trener asystent - strzelanie, |
| 3. Jamrozik Artur | - trener asystent - szermierka |
| 4. Żółkiewski Andrzej | - trener asystent – jazda konna |
| 5. Osman Krzysztof | - lekarz |
| 6. Balcerak Kacper | - fizjoterapeuta |
| 7. Zagórska-Pachucka Adriana | - psycholog |

Lista zawodników proponowanych do szkolenia w grupie olimpijskiego (załącznik nr 10a – Pięciobój Nowoczesny na rok 2020)

Kobiety:

- | | | |
|---------------------|----------|--------|
| 1. Maliszewska Anna | Grupa B2 | 27 lat |
|---------------------|----------|--------|

Mężczyźni:

- | | | | |
|-----------------------|----------|---------|------------|
| 2. Gutkowski Łukasz | Grupa A2 | 22 lat | OS PZPNow. |
| 3. Ławrynowicz Daniel | Grupa B2 | 23 lata | OS PZPNow. |
| 4. Stasiak Sebastian | Grupa B2 | 26 lat | |
| 5. Kasperczak Kamil | Grupa B2 | 20 lat | |

Rezerwa :

- | | | |
|-----------------------|------|---------|
| 1. Kobecka Marta | 1995 | 25 lat |
| 2. Dominiak Natalia | 1998 | 22 lata |
| 3. Staśkiewicz Szymon | 1987 | 32 lata |
| 4. Dukielski Maciej | 1995 | 25 lata |
| 5. Paradowski Oskar | 1999 | 21 lata |

Wszyscy ci zawodnicy w liczbie 10 (5 z grupy szkolenia olimpijskiego + 5 z rezerwy) będą realizowali program przygotowań olimpijskich biorąc udział w zgrupowaniach i startując w Pucharach Świata. Biorąc pod uwagę regulamin kwalifikacji z Olimpijskiego Rankingu UIPM (około 10/12 zawodników) oraz wewnętrzny regulamin kwalifikacji do IO dający priorytet zawodnikom, którzy przed Igrzyskami Olimpijskimi będą prezentowali wysoki poziom sportowy plan jest następujący:

1. Starty w Pucharach Świata w celu uzyskania kwalifikacji do Finału Pucharu Świata, który razem z Mistrzostwami Świata Seniorów pozwala na zdobycie największej liczby rankingowych punktów.



Pięciobój Nowoczesny



2. Start w Finale Pucharze Świata – zajęcie miejsc w przedziale 1-16
3. Start w Mistrzostwach Świata Seniorów – zajęcie miejsc w przedziale 1-16

Taki scenariusz pozwala uzyskać kwalifikację olimpijskiej. Starty w Pucharach Świata rozpoczynają się pod koniec lutego 2020. Grupa 10 osób (Gr. Szk. Olimp. + Rezerwa) to minimum, aby zabezpieczyć skuteczny trening na zgrupowaniach szkoleniowych (szczególnie w szermierce i strzelaniu). Planujemy także posiłkować się sparingpartnerami – szermierzami.

Szczegółowy program szkolenia na rok 2020 jest zdeteminowany celami. To cele sportowe (podane powyżej), ale także cele szkoleniowe: podniesienie poziomu sportowego zawodników z Rezerwy.

Jednym z najważniejszych elementów jest system monitorowania i oceny zawodników. Poniżej przedstawiono jego strukturę.

Każdy zawodnik będący beneficjentem niniejszego programu będzie oceniany zgodnie z poniższym schematem. Ten sposób postępowania pozwoli na jasną i obiektywną analizę stanu przygotowań poszczególnych zawodników w kontekście kwalifikacji olimpijskich.

Poziom	Obszar zainteresowań	Miejsce	Czynniki brane pod uwagę przy analizie
1	Stan zdrowia oraz codzienny, systematyczny trening	OS PZPNow., Kluby	Opinia lekarza PZPNow., oraz sprawozdawczość z realizacji programu przygotowań zawodnika i trenera.
2	Sprawdziany, badania diagnostyczne i lekarskie, zawody krajowe i zgrupowania krajowe	Zgodnie z planem	Wyniki sportowe i medyczne oraz obserwacje trenerów kadry narodowej na poszczególnych akcjach
3	Zawody międzynarodowe (Puchary Świata) oraz zgrupowania zagraniczne	Zgodnie z planem	Wyniki sportowe oraz obserwacje trenerów
4	Imprezy mistrzowskie – Mistrzostwa Świata i Europy, Finał Pucharu Świata	Zgodnie z planem	Wyniki sportowe oraz obserwacje trenerów

Pierwszy poziom dotyczący stanu zdrowia i codziennego, systematycznego treningu każdego z zawodników jest poziomem bazowym, kluczowym dla osiągnięcia zakładanych celów szkoleniowych. Ze względu, że nie wszyscy zawodnicy trenują stacjonarnie w jednym miejscu (to około 200 dni w roku) trenerzy kadry mogą monitorować stan przygotowań (stan zdrowia i obciążenia treningowe) **tylko na podstawie opinii lekarza PZPNow. oraz sprawozdawczości zawodników i ich trenerów**. Tylko w ten sposób jest możliwa wstępna ocena zawodników. W PZPNow. istnieje bardzo jasny i prosty formularz służący do tego celu. Wszyscy zawodnicy kadry narodowej mają obowiązek składania sprawozdania co miesiąc. Brak tych informacji można traktować jako niezaangażowanie w programy prowadzone przez Związek, finansowane przez MS. Zdajemy sobie sprawę, że trudno jest sprawdzić wiarygodność informacji dotyczącej treningu w klubach, ale liczymy że taki nawyk pozwoli na autoanalizę, która będzie skutkowałą podnoszeniem poziomu sportowego z roku na rok poszczególnych zawodników.

Drugi poziom jest poziomem, obejmującym akcje centralne, które mają za zadanie weryfikację skuteczności codziennego treningu. Obejmuje sprawdziany, badania lekarskie i diagnostyczne, zawody krajowe oraz zgrupowania krajowe. W największym natężeniu liczba dni na zgrupowaniach



Pięciobój Nowoczesny



waha się na poziomie 70 dni w roku, więc kontekście 200 dni w miejscu zamieszkania, zgrupowania centralne mają także funkcję weryfikacyjną, szczególnie w konkurencjach technicznych (szermierka, jazda konna, strzelanie), w których ocena poziomu sportowego nie zawsze jest wymierna na zawodach sportowych.

Trzeci poziom jest zarezerwowany dla zawodników, którzy po analizie ich dokonań na dwóch poprzednich poziomach, zostali powołani na Puchary Świata, zawody międzynarodowe lub zgrupowania zagraniczne. Bez pozytywnych ocen dotyczących ich stanu zdrowia oraz skuteczności codziennego treningu sprawdzonych na drugim poziomie nie mają możliwości uczestniczenia w akcjach zagranicznych. Udział w nich ma na celu kształtowanie umiejętności walki z czołówką światową (na zawodach i zgrupowaniach) oraz kwalifikacja do reprezentacji na Imprezy Mistrzowskie.

Czwarty Poziom to starty w imprezach mistrzowskich. Udział w tych imprezach jest określony oddzielnym regulaminem. Zawodnicy startujący w nich mają szansę uzyskania kwalifikacji olimpijskiej.

Taka procedura postępowania pozwala na monitorowanie zawodników, którzy mogą uzyskać kwalifikację olimpijską. Realizacja kryteriów przypisanych do poszczególnych poziomów porządkuje poczynania zawodników, a trenerom pozwala na wiarygodną ocenę ich aktualnego poziomu sportowego.

Akcje realizowane przez PZPNow w roku są zawarte harmonogramie i przedstawione graficznie w załączniku nr. 12.

Trener Koordynator PZPNow

Stanisław Pytel