



ZAŁOŻENIA PROGRAMU “Tokio - 2020” (2016-2020)

1. CHARAKTERYSTYKA I TENDENCJE W ROZWOJU PIĘCIOBOJU NOWOCZESNEGO

Klasyfikacja olimpijska prowadzona jest tylko indywidualnie w kategorii mężczyzn i kobiet. Podczas ostatniego Kongresu UIPM (listopad 2016) ustalono drobne poprawki do regulaminu:

- 1 sekunda w pływaniu - 2 pkt (poprzednio 3 pkt)

Zmiana ta jeszcze bardziej podkreśliła znaczenie konkurencji – strzelania połączonego z biegiem oraz konkurencji technicznych. Zawodnicy którzy chcą zdobyć jeden z medali powinni osiągać następujące wyniki :

Mężczyźni :

Pływanie	2.02” – 2.05”	340 – 320 pkt	} 990 - 940
Bieg&Strzelania	11.00” - 11.30”	650 – 620 pkt	

Szermierka	60/70 % walk wygranych	230 – 250 pkt
Jazda konna	maksymalnie 2 zrzutki	285 – 300 pkt

Razem 1460 – 1500 pkt

Kobiety :

Pływanie	2.12” – 2.16”	270 – 280 pkt	} 860 - 840
Bieg&Strzelania	12.00” - 12.30”	590 – 560 pkt	

Szermierka	60/70 % walk wygranych	230 – 250 pkt
Jazda konna	maksymalnie 2 zrzutki	285 – 300 pkt

Razem 1350 – 1400 pkt

Powyższe „modele“ powstały na podstawie analizy zawodów klasy mistrzowskiej (Mistrzostwa Świata, Mistrzostwa Europy, Igrzyska Olimpijskich) w ostatnich 4 latach.



2. AKTUALNA SYTUACJA PIĘCIOBOJU NOWOCZESNEGO W POLSCE

W ostatnich Igrzyskach Olimpijskich w Rio de Janeiro startowało 3 zawodników.

Nowacka Oktawia	1991 r
Maliszewska Anna	1993 r
Staśkiewicz Szymon	1987 r

Wszyscy Ci zawodnicy zdecydowali się kontynuować karierę sportową. Z grupy 8 zawodników, którzy stanowili grupę szkolenia olimpijskiego zakończyła karierę tylko Aleksandra Chmielewska /Skarzyńska/.

Aktualnie w kadrze narodowej jest 8 seniorów (3 kobiety i 5 mężczyzn) oraz 15 młodzieżowców, z których przynajmniej 5-cioro z nich (Dominiak N., Gralewski M., Stasiak S., Ławrynowicz D., Gutkowski Ł.) ma szansę walczyć o start w Igrzyskach Olimpijskich 2020. Z tej krótkiej analizy wynika, że startujemy do nowego cyklu olimpijskiego z 4 kobietami i 9 mężczyznami. Przez następne 2 lata musimy się skoncentrować na wzmocnieniu grupy kobiecej, bo 4 zawodniczki na wstępie 4-letniego okresu olimpijskiego jest sytuacją bardzo niebezpieczną.

Naszym dużym atutem jest doświadczenie, jakie nabyliśmy w ostatnim 4-leciu, którego uwieńczeniem był brązowy medal Oktawii Nowackiej w Igrzyskach Olimpijskich. Jest to zawodniczka o wielkim potencjale, ale niestety boryka się często z kłopotami zdrowotnymi. Miejmy nadzieję, że do następnych Igrzysk Olimpijskich wszystko będzie dobrze. Związek zatrudnił dla niej fizjoterapeutkę oraz trenera przygotowania ogólnego.

Ze względu na kłopoty finansowe jakich doświadczyliśmy w ostatnim 4-leciu, bardzo słabo był finansowany sport młodzieżowy, szczególnie ten do 19 lat. W okresie 2017 – 2020 musimy zdecydowanie dofinansować ten obszar, tak by za 4 lata mieć zawodników, którzy będą startowali w roku 2024.

Ta sytuacja była powodem, dla których przyjęliśmy program obejmujący działania doraźne (Tokio 2020), jak i te w dłuższej perspektywie.

CEL:

Celem tego programu jest:

- Przygotowanie reprezentacji do udziału w Igrzyskach Olimpijskich 2020
- Budowanie podstaw dla reprezentacji na Igrzyska Olimpijskie 2024 - 2028



ZAŁOŻENIA:

Zawodnicy, którzy pragną skutecznie włączyć się do współzawodnictwa w Igrzyskach Olimpijskich powinni charakteryzować wynikami w poszczególnych dyscyplinach na poziomie przedstawionym w części pierwszej. Pragnąc osiągnąć powyższe zamierzenia trzeba dysponować :

- Grupą utalentowanych zawodników o odpowiednim potencjale, zdolnych do codziennego wielogodzinnego treningu (5-7 godz.),
- Grupą trenerów oraz osób wspomagających proces szkoleniowy,
- Odpowiednią bazą szkoleniową,
- Zabezpieczeniem finansowy.

REALIZACJA:

Realizacja powyższych celów będzie przeprowadzona poprzez poniższe dwie struktury, które muszą działać jako integralna całość, realizująca spójny, wieloletni program szkoleniowy. Oceną skuteczności działania powinna być liczba wyszkolonych zawodników klasy międzynarodowej.

- **Ośrodek Szkolenia Polskiego Związku Pięcioboju Nowoczesnego w Warszawie**
Struktura ta ma zadanie prowadzenie szkolenia dla najlepszych zawodników w formie stacjonarnej, umożliwiającego skuteczne łączenie zajęć poza sportowych (nauka w szkołach lub na wyższych uczelniach) z treningiem, jakemu musi się poddać zawodnik pragnący osiągać wyniki na poziomie światowym.
- **OSSM – y w Warszawie i Drzonkowie**

3. ZAŁOŻENIA SZCZEGÓŁOWE PROGRAMU SZKOLENIA DLA GRUPY OLIMPIJSKIEJ

Okres od Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro 2016 do Tokio 2020 będzie podzielony na cztery cykle roczne :

październik 2016 – wrzesień 2017

październik 2017 – wrzesień 2018

październik 2018 – wrzesień 2019

październik 2019 – wrzesień 2020

Biorąc pod uwagę punkt 1 (model mistrza) i punkt 2 (nasza sytuacja - **dużo młodych zawodników**) oraz cel jaki mamy osiągnąć, ogólna koncepcja 4-letniego cyklu szkoleniowego przedstawia się następująco:

- 2016/2017 – szczegółowa weryfikacja możliwości i słabych stron zawodników, określenie możliwości i stopień poprawy w poszczególnych dyscyplinach nie tracąc z widoku wyniku w pięcioboju. Zadania te będą realizowane w sposób praktyczny w trakcie realizacji kalendarza (zgrupowania, zawody, badania diagnostyczne, sprawdziany). Wynikiem działalności tego roku powinno być:
 1. lista maksymalnie 12 zawodników z określeniem ich potencjału na podstawie konkretnych faktów minionego sezonu.



2. grupa ludzi realizująca zadanie: trenerzy, lekarze, działacze etc. wybrani wg ich kompetencji, dyspozycyjności i skuteczności.
 3. szczegółowy i indywidualny plan szkolenia (trzyletni) w oparciu o Ośrodek Szkolenia Polskiego Związku Pięcioboju Nowoczesnego oraz zgrupowania wyjazdowe
- 2017/2018 i 2018/2019 zadania tego okresu to:
 1. Wyszukanie 4-6 zawodników dla każdej kategorii do poziomu przedstawionego w części 1
 2. Stworzenie grupy, która rozpocznie przygotowania do następnych Igrzysk Olimpijskich - 2024
 3. W cyklu 2018/2019 dla wybranych zawodników należy zasymulować program BPS zaprogramowany dla Igrzysk Olimpijskich. Rozpoczęcie kwalifikacji olimpijskich.
 - **2019/2020 jest to rok olimpijski. Zadania tego okresu to**
 1. **kwalifikacja olimpijska**
 2. **przygotowanie do głównego startu i osiągnięcie najlepszego wyniku życiowego dla poszczególnych zawodników.**

Każdy cykl roczny zbudowany będzie w ogólnym zarysie podobnie - z zawodami głównymi tj. Mistrzostwami Świata. Cykl roku olimpijskiego należy zbudować uwzględniając doświadczenia cykli ubiegłych, wnosząc ewentualne poprawki.

Roczny program szkolenia podzielony będzie na 4 okresy z podziałem na poszczególne cykle:

- | | | |
|-----|---|--|
| I | okres przygotowawczy | od października do marca |
| II | okres startowy | od marca do czerwca
(zakończony Finałem Pucharu Świata) |
| III | BPS 8 tygodniowy z jednym lub dwoma startami w/g potrzeb indywidualnych | |
| IV | okres przejściowy | |

W trakcie procesu treningowego będą przeprowadzone badania wydolnościowe w celu:

- określenia aktualnego stanu wydolnościowego zawodników,
- określenia skuteczności i kierunku zastosowanego bodźca,
- określenia **modelu fizjologicznego zawodów** dla poszczególnych zawodników,
- kontrola bieżąca procesu treningowego,
- monitoring BPS.