

PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

Igrzyska Olimpijskie Paryż 2024

Program Przygotowań

1. CHARAKTERYSTYKA I TENDENCJE W PIĘCIOBOJU NOWOCZESNEGO NA LATA 2022 -2024

W listopadzie 2021 na kongresie UIPM (Union International de Pentathlon Moderne) nastąpił istotne zmiany regulaminowe, które będą miały istotny wpływ programu szkolenia zawodników przygotowujących się do startu w Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu 2024. Naistotniejsze zmiany nastąpiły w :

- ✚ **Regulaminie rozgrywania konkurencji łączonej Bieg i Strzelanie (L&R) i w Jazdy Konnej**
L&R (pistolet laserowy 5 trafionych tarcz) : **600 m/strz/600m/strz/600 m/strz/600 m/strz/600 m**
Jazda Konna: skoki do 110 cm
 - ✚ **Systemie Rozgrywania Zawodów**
 - Zawody są rozgrywane w systemie : eliminacje – półfinały (18 osobowe) – finały (18 osobowe)
- 1 dzień **Eliminacje** – są rozgrywane w 4 konkurencjach (bez jazdy konnej) w podziale na 4 grupy do 36 zawodników. Celem jest wyselekcjonowanie 36 zawodników którzy będą startowali w półfinałach.
- 2 dzień **Szermierka każdy z każdym (RR)** z każdym (36 zakwalifikowanych zawodników) Wynik jest ważny dla półfinałów i finałów. . Taki turniej nazywamy **Round Robin (RR)**
- 3 dzień **2 półfinały po 18 zawodników.** Do finału kwalifikuje się 18 zawodników.
Finały i Półfinały muszą się odbyć w czasie 90 minut (**Format 90'**), Są rozgrywane w 5 konkurencjach (już z jazdą konną)
Szermierka w tej fazie jest rozgrywana systemem pucharowym (przegrywający odpada, wygrywający zostaje na planszy). Walki zaczynają dwaj ostatni zawodnicy. Za wygraną walkę zawodnik otrzyma 2 punkty. Taki Turniej nazywamy **Bonus Round (BR)**
- 4 dzień **1 finał 18 osobowy (medale).** Zawody są rozgrywane w pięciu konkurencjach z szermierką w systemie pucharowym (BR). Do punktacji zaliczana jest także szermierka (RR).

Program bloku zawodów w półfinałach i finałach dla 18 zawodników jest następujący:
(przykładowa godzina rozpoczęcia zawodów 10.00)

08.30 – 9.30	Rozgrzewka do wszystkich konkurencji oprócz jazdy konnej (dowolność)
09.40 – 10.00	Rozgrzewka do Jazdy konnej
10.00 – 10.30	Jazda konna (start zawodnika co 1.30")
10.35 – 10.55	Szermierka (Bonus Round)
11.05 – 11.20	Pływanie
11.35 – 11.50	Bieg & Strzelanie (Laser Run) L&R

2. SYSTEM KWALIFIKACJI DO IGRZYSK OLIMPIJSKICH W PARYŻU(26.07 – 11.07.2024)

System kwalifikacji jest podobny do tego, który był stosowany przed IO w Rio de Janeiro oraz w Tokio.

Liczba Konkurencji: 2 konkurencje indywidualne (kobiety i mężczyźni)
Kwalifikacja: po 2 zawodniczki i 2 zawodników (kwalifikacja imienna)

Etapy Kwalifikacji		
2023	Kwalifikacje kontynentalne	Europa – 8 (Kraków – w trakcie Europejskich Igrzysk Olimpijskich Azja - 5, Oceania - 1, Ameryki - 4, Afryka - 1.
	Finał Pucharu Świata	1 miejsce (zwyciezca)
	Mistrzostwa Świata Seniorów	1 -3 miejsce (medaliści)
2024	Mistrzostwa Świata Seniorów	1 -3 miejsce (medaliści)
	Ranking Światowy UIPM	1 – 6 niezakwalifikowanych w poprzednich zawodach zawodników
	Komisja Trójstronna	2 miejsca
	Organizator	1 miejsce

PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

Igrzyska Olimpijskie Paryż 2024

Program Przygotowań

2. **“ MODEL” – PRZEWIDYWANY POZIOM SPORTOWY ZAWODNIKÓW W PRZEDZIALE 1-8 na IO 2024**
na podstawie analizy zawodów klasy mistrzowskich seniorów (Mistrzostwa Świata, Mistrzostwa Europy, Igrzyska Olimpijskie, Finał Pucharu Świata) w roku 2019 i 2021. W roku 2020 wszystkie zawody mistrzowskie z powodu pandemii były odwołane.
Średnia 1 – 16 poziom sportowy pozwalający zajęcie miejsca punktowanego (5-8)

Kobiety

Średnia 1-16 w Imprezach Mistrzowskich latach 2019 - 2021															
Kobiety															
M	Zawodnik	Kraj	Suma	Szermierka		Pływanie		zda Koni		Strzelanie&Bieg		3-bój	Strz	Bieg	Czas 1 km
				Punkty	V	Punkty	Czas	Punkty	Punkty	Czas					
1	2021	MŚ	1312	217	19	273	02:19,00	288	534	12:46,00	807	00:48,09	11:57,85	03:44,33	
2		FPŚ	1362	218	20	273	02:18,50	295	576	12:04,00	849	00:54,64	11:09,93	03:29,35	
3		IO	1341	208	18	282	02:15,00	289	561	12:17,00	844	00:53,93	11:25,09	03:34,09	
1	2019	FPŚ	1348	223	20	277	02:16,89	291	557	12:23,57	834	00:54,13	11:29,44	03:35,45	
2		ME	1341	218	20	272	02:19,00	282	569	12:11,00	841	00:52,13	11:19,41	03:32,32	
3		MŚ	1329	221	20	281	02:14,96	285	542	12:38,38	823	00:48,07	11:50,31	03:41,97	
Średnia 1 - 16			1339	218	19	276	02:17,22	288	557	12:23,33	833	00:51,83	11:32,00	03:36,25	
Prognozowany wynik po zmianie regulaminowej (5x600 m bieg + 4 strzelania)															
Prognoza 2022			1658	218	19	276	02:17,22	288	600	11:40,59	876	00:51,83	10:48,75	03:36,25	

Mężczyźni

Średnia 1-16 w Imprezach Mistrzowskich latach 2019 - 2021															
Mężczyźni															
M	Średnia 1-16	Kraj	Suma	Szermierka		Pływanie		zda Koni		Strzelanie&Bieg		3-bój	Strz	Bieg	Czas 1 km
				Punkty	V	Punkty	Czas	Punkty	Punkty	Czas					
1	2021	MŚ	1400	225	21	296	02:07,00	288	591	11:49,00	887	00:56,13	10:53,01	03:24,06	
2		FPŚ	1458	218	20	295	02:07,50	295	650	10:51,00	945	00:50,71	10:00,31	03:07,60	
3		IO	1452	223	20	309	02:00,50	289	631	11:07,00	940	00:50,64	10:25,37	03:15,43	
1	2019	FPŚ	1436	220	20	296	02:07,20	290	630	11:10,26	926	00:53,98	10:16,29	03:12,59	
2		ME	1435	221	20	296	02:07,00	280	640	11:00,00	936	00:53,32	10:09,31	03:10,41	
3		MŚ	1430	221	20	306	02:02,46	288	615	11:25,93	920	00:47,37	10:38,56	03:19,55	
Średnia 1 - 16			1437	222	20	300	02:05,00	291	624	11:15,67	924	00:52,50	10:26,23	03:15,70	
Prognozowany wynik po zmianie regulaminowej (5x600 m bieg + 4 strzelania)															
Prognoza 2022			1773	222	20	300	02:05,00	291	660	10:39,58	960	00:52,50	09:47,09	03:15,70	

2. AKTUALNA SYTUACJA PIĘCIOBOJU NOWOCZESNEGO W POLSCE

W ostatnich Igrzyskach Olimpijskich w Tokio w roku 2021 startowało 3 zawodników (na 4 maksymalnie)

Maliszewska Anna	1993 (28 lat)	KS „Olimpia” Zielona Góra	20 m
Gutkowski Łukasz	1998 (23 lata)	ST „PP CWKS Legia” Warszawa	12 m
Stasiak Sebastian	1994 (27 lat)	KS „Olimpia” Zielona Góra	13 m

Do Igrzysk Olimpijskich w Tokio nie zakwalifikowała się Oktawia Nowacka (1991 30 lat), brązowa medalistka z Rio de Janeiro, która po decyzji o rezygnacji kontynuowania kariery sportowej w roku 2020 (styczeń), w marcu 2021 zmieniła decyzję i wystartowała w 4 zawodach kwalifikacyjnych: 3 Pucharach Świata i Mistrzostwach Świata Seniorów w Kairze.

Po 9 latach nastąpiła zmiana na stanowisku Prezesa Polskiego Związku Pięcioboju Nowoczesnego. Na miejsce Anny Bajan, która piastowała tę funkcję 2 kadencje, we wrześniu 2021 roku został wybrany Janusz Peciak. W grudniu 2021 Stanisław Pytel, trener kadry Narodowej od roku 2001 objął funkcję Dyr. Sportowego PZPNow (w trybie konkursu) a Trenerem kadry Seniorów został nominowany Marcin Horbacz, dwukrotny olimpijczyk z Igrzysk Olimpijskich w roku 2004 i 2008. Trenerem Kadr Młodzieżowych została wybrana Patrycja Masternak – asystent Trenera Kadry PZPNow w latach 2006 – 2021.

Na podstawie regulaminu „Powołania do Kadry Narodowej” na rok 2022 powołano 10 Seniorów (5 kobiet i 5 mężczyzn) oraz 16 Młodzieżowców (do lat 23) (8 kobiet i 8 mężczyzn). To bardzo szeroka grupa spośród których w roku 2022 zostanie wyłoniona Grupa Szkolenia Olimpijskiego, która w 2023 rozpocznie kwalifikacje olimpijskie.

3. CEL

Celem tego programu jest:

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

4. 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 :

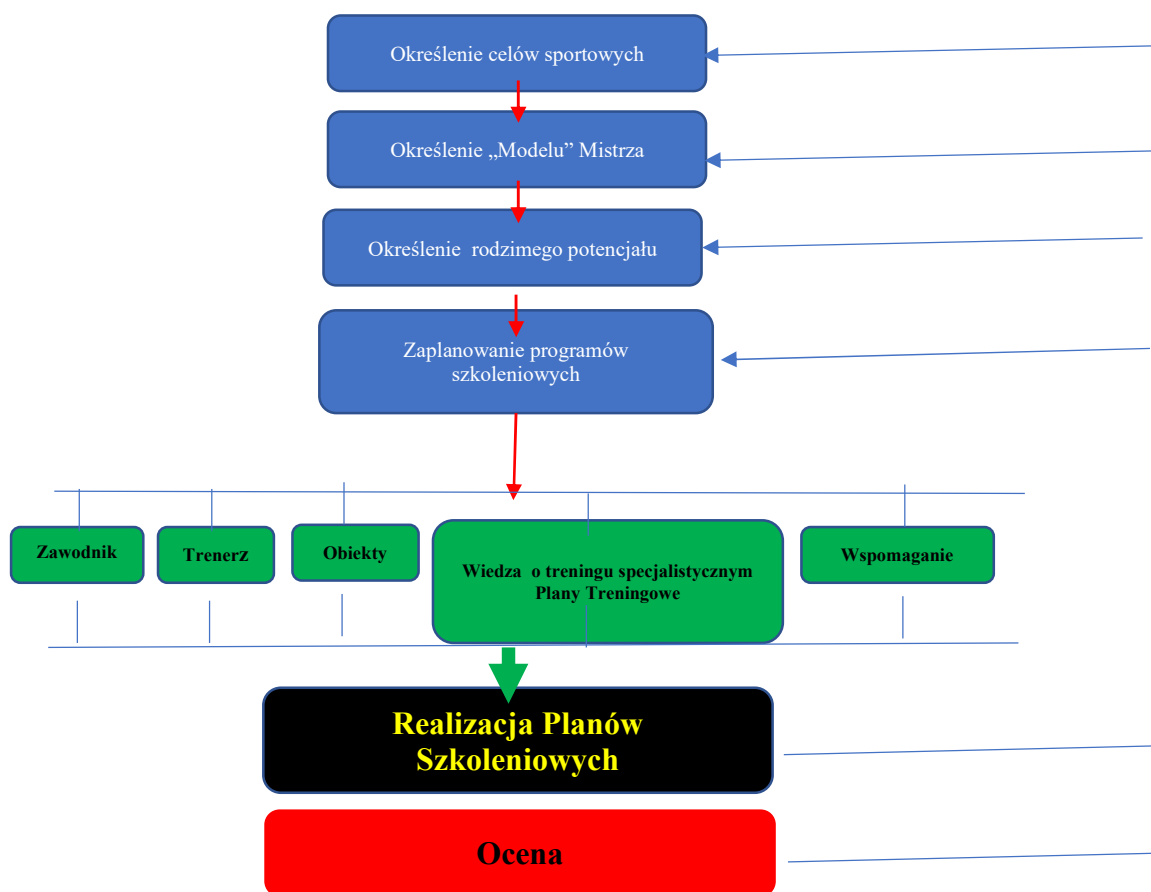
- Grupą utalentowanych zawodników o odpowiednim potencjale, zdolnych do codziennego wielogodzinnego treningu (5-7 godz.),
- Grupą wysokiej klasy trenerów oraz osób wspomagających proces szkoleniowy
- Odpowiednią bazą szkoleniową,
- Zabezpieczeniem finansowy.

5. REALIZACJA

Przygotowania do Igrzysk Olimpijskich są priorytetem każdego Związku Sportowego i wszystkich tych którzy są jego częścią: **zawodników, trenerów, administracji, działaczy i innych osób wspomagających ten proces**. Dzięki programom realizowanych przez MSiT, Ministerstwo Obrony, władze samorządowe, władze edukacyjne, zawodnicy Kadry Narodowej mogą korzystać z wielu udogodnień by zakwalifikować się do Igrzysk Olimpijskich w Paryżu 2024 i walczyć tam o medale.

Planując przygotowania, trzeba stworzyć plan pracy rozumianej jako „**celową interwencję zmierzającą do nabycia umiejętności niezbędnych do osiągnięcia zamierzonych celów**”

Ten proces można graficznie przedstawić w poniższy sposób:



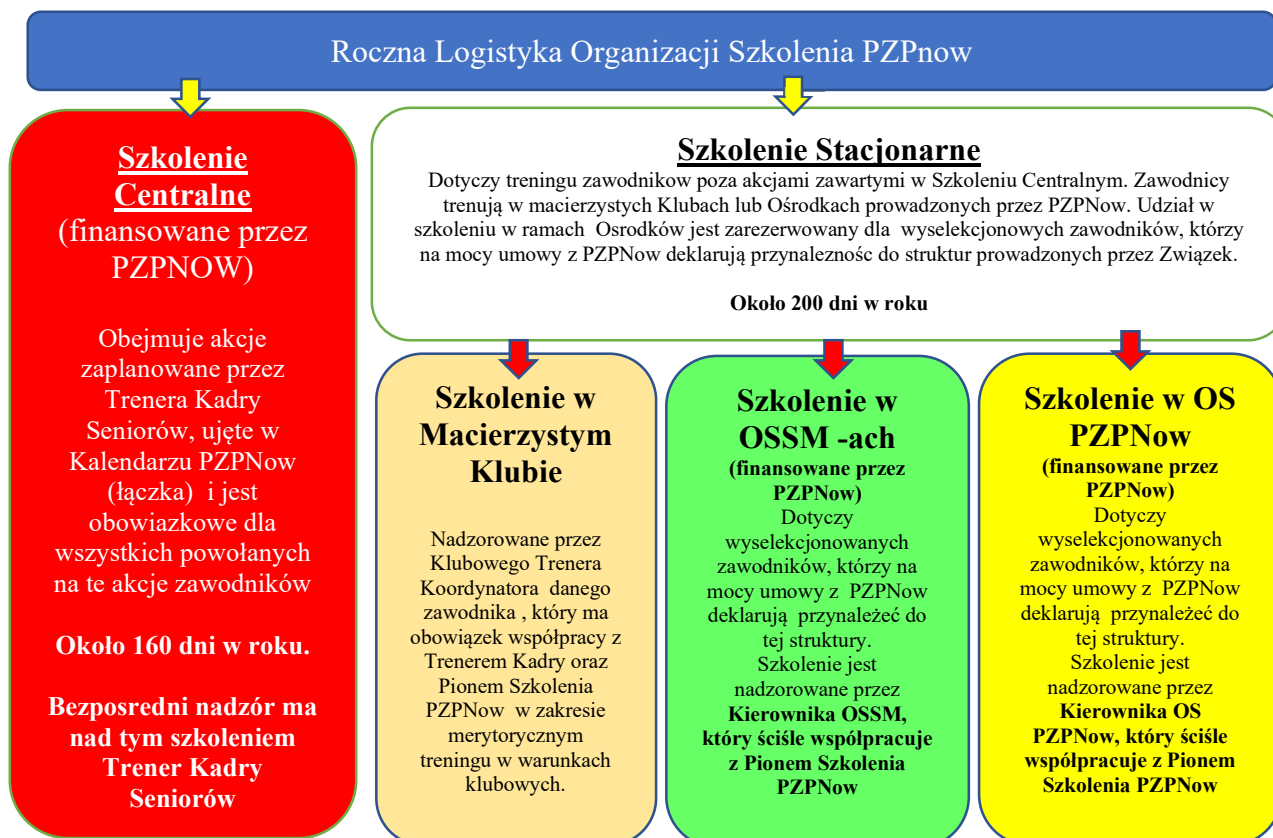
Ocena szkolenia jest bardzo ważna, gdyż pozwala stwierdzić, jaka jest jego skuteczność w osiągnięciu rezultatów wyznaczonych podczas planowania szkolenia, oraz określić, co należy zmienić, aby szkolenie było jeszcze bardziej skuteczne. Ocena prowadzi do kontroli, która oznacza rozważenie, czy warto było organizować szkolenie oraz jak powinno być ono udoskonalone, aby zwiększyć jego skuteczność. Ocena jest integralną cechą szkolenia.

Jej najprostszą formą jest porównanie celów z wynikami, aby móc odpowiedzieć na pytanie, w jakim zakresie szkolenie osiągnęło swój cel.

Realizacja szkolenia zawodników Kadry Narodowej trwa cały rok (360 dni) i obejmuje:

- 🏠 Szkolenie Centralne (ok 160 dni) – obowiązkowe
- 🏠 Szkolenie Stacjonarne (około 200 dni), które może być realizowane w
 - w macierzystych klubach
 - w OSSM -ach w Warszawie lub Drzonkowie (deklaracja przynależności)
 - w OS PZPNOW w Warszawie (deklaracja przynależności)

Poniżej ogólny schemat Organizacji Szkolenia Zawodników Kadry Narodowej w roku 2022



6. ZAŁOŻENIA SZCZEGÓŁOWE PROGRAMU SZKOLENIA DLA GRUPY OLIMPIJSKIEJ

Okres od Igrzysk Olimpijskich w Tokio 2021 do Paryża 2024 będzie podzielony na trzy cykle roczne :

Listopad 2021 – wrzesień 2022
 październik 2022 – wrzesień 2023
 październik 2023 – wrzesień 2024

Biorąc pod uwagę model mistrza oraz cel jaki mamy osiągnąć, ogólna koncepcja 3-letniego cyklu szkoleniowego przedstawia się następująco:

Okres 2021/2022 – 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 10 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 (2-letni) przygotowań do IO 2024

Okres 2022/2023

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 - 2028
3. W cyklu 2022/2023 dla wybranych zawodników należy zasymulować program BPS zaprogramowany dla Igrzysk Olimpijskich. Rozpoczęcie kwalifikacji olimpijskich: Mistrzostwa Europy Seniorów w trakcie Europejskich Igrzysk Europejskich.

Okres 2023/2024 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.

W marcu 2022 (po pierwszych startach kontrolnych) powstanie grupa szkolenia olimpijskiego, dla której zostanie stworzony szczegółowy 3-letni program przygotowań olimpijskich do Igrzysk Olimpijskich 2024.

W styczniu został nominowany trener kadry olimpijskiej – Marcin Horbach, który będzie odpowiedzialny za realizację programu do tych zawodów.