

Pięciobój Nowoczesny

Roczny Plan Szkolenia na rok 2024 Grupa Szkolenia Olimpijskiego + Rezerwa

Wstęp

Rok 2024 jest rokiem kwalifikacji olimpijskich z Rankingu Olimpijskiego, z którego do Igrzysk Olimpijskich będzie się kwalifikowało 12/13 zawodników w kategorii kobiet i mężczyzn. System rankingowy obejmuje 3 najlepsze starty.

W roku 2024 zostanie rozegranych 7 zawodów zaliczanych do Rankingu Olimpijskiego, a to znaczy że zawodnicy którzy w poprzednich latach nie startowali mogą uzyskać kwalifikację olimpijską.

Zawody zaliczane do Olimpijskiego Rankingu UIPM w
roku 2024

Rok	Data zawodów	Miejsce	Zawody	1 m	8 m	18 m	19 m	Uwagi
2024	23.01 – 27.01	EGY	Zawody Rankingowe	40	23	15		
	05.03 – 10.03	EGY	Puchar Świata #1	60	40	30	25	
	16.04 – 21.04	TUR	Puchar Świata #2	60	40	30	25	
	23.04 – 28.04	HUN	Puchar Świata #3	60	40	30	25	
	08.05 – 13.05	BUL	Puchar Świata #4	60	40	30	25	
	22.05 – 26.05	TUR	Finał Puchar Świata	80	56	38	33	
	10.06 – 16.06	CHN	Mistrzostwa Świata Seniorów	80	56	38	33	

Biorąc pod uwagę słabe wyniki grupy szkolenia olimpijskiego w roku 2022 i 2023 PZPNow przy udziale sztabu szkoleniowego i Zarządu PZPNow przyjął program który ma na celu poprawienie poziomu sportowego szczególnie w konkurencjach biegu i szermierki które są fundamentalne dla kwalifikacji do 18 -osobowego finału w powyższych zawodach. Analiza wyników w poprzednich latach wskazuje, że kwalifikacja do do tej fazy zawodów pozwoli tym zawodnikom na uzyskanie kwalifikacji do IO 2024.

Główne priorytety szkolenia w sezonie 2023-2024

- W zakończonym sezonie 2023 limity w trójboju i czwórboju dla kobiet i mężczyzn, które wynikały z poziomu jaki był na zawodach najwyższej rangi (zawody kategorii „A” w sezonie 2022) MŚ, ME, FPs czy PŚ i było one następujące:

Kobiety	3-bój 860pkt	4-bój 1070 pkt
Mężczyźni	3-bój 960pkt	4-bój 1170 pkt

W sezonie 2023 ten parametr znacznie się poprawił o około średnio 15-20 pkt. W związku z tym jak co roku chcąc rywalizować z najlepszymi na świecie (miejsca 1-8) ten parametr należy podnieść tak żeby realnie mieć możliwość rywalizowania z najlepszymi o jak najwyższe miejsca na zawodach rangi mistrzowskiej i w roku 2024 będzie on następujący:

Kobiety	3-bój 870-880 pkt	4-bój 1080-1090 pkt
Mężczyźni	3-bój 970-980 pkt	4-bój 1170-1180pkt

Pięciobój Nowoczesny

- W okresie przygotowawczym zostaną przeprowadzone sprawdziany wytrzymałościowe oraz w szermierce. Poniżej znajduje się tabela z normami na sprawdzian kadry odpowiednio do kategorii wiekowej, które zawodnicy powinni osiągać myśląc o rywalizacji z najlepszymi i awansie do IO.

Wiek	Bieg		Pływanie		Uwagi
	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	
24 lata i starsi	5 km 16.15" (3.15")	5 km 17.55 (3.35")	Poniżej 4.40"	Poniżej 5.00"	
22-23 lata	5 km 16.30" (3.18")	5 km 18.20" (3.40")			
19-21 lata	5 km 16.40" (3.20")	5 km 18.45" (3.45")			
17-18 lat	5 km 17.05" (3.25")	5 km 19.10" (3.50")			
16 lat i młodsi	3 km 3.25" /10.15"	3 km 11.30" (3.50")	Poniżej 4.50"	Poniżej 5.15"	

- Wprowadza się 6 akcji weryfikacyjnych.** Biorąc pod uwagę różne zdarzenia losowe (kontuzja, choroba, szkoła itp.) ustalone zostało, że zawodnicy walczący o miejsca w reprezentacji na zawody kwalifikacyjne muszą wziąć udział w minimum 4 akcjach. Łukasz Gutkowski, mający kwalifikację olimpijską musi wziąć udział w minimum 3 akcjach.

-  Spr. Kadry Spała 10-12.11.2023 (bieg 5km i pływanie 400m i 100m)
-  Bad. Diagnostyczne 29-30.11.2023 Spała
-  **Zawody „Memoriał Majewskiego” Drzonków 17-17.12.2023**
-  Spr. Kadry Spała 12-14.01.2024 (turniej, bieg 5km i pływanie 400m i 100m)
-  **MP Sen Drzonków 02-04.02.2024**
-  Spr. Kadry Spała 15-17.03.2024 (turniej, bieg 5km i pływanie 400m i 100m)

Po ostatniej akcji Spała 15-17.03.2024 zostanie ustalona grupa zawodników, która będzie startować w PŚ w sezonie olimpijskim 2024. Oczekiwany poziom sportowy, który daje szansę na awans z rankingu olimpijskiego do Igrzysk Paryż 2024 to awans (miejsce 1-18) do finałów PŚ, FPŚ i MŚ. W związku z tym, jeżeli poziom sportowy nie będzie dawał realnych szans na start w finale (miejsca 1-18) to pełen skład 4+4 nie będzie powoływany.

Zawodnicy, którzy nie wezmą udziału w minimum 4 akcjach nie będą powoływani na zawody kategorii „A” wybrane osoby na pleć pod warunkiem prezentowania wysokiego poziomu sportowego nie będą już zmieniane i zgodnie z polityką startową będą powoływane na zawody rangi PŚ, FPŚ czy MŚ. Do startu w FPŚ dla zawodników będzie uwzględniana relokacji miejsc.

Pięciobój Nowoczesny

- **Zgrupowania kadry będą odbywać się na zasadach:**

- ✚ Treningi: szermierki, strzelania, jazdy konnej wspólne prowadzone przez trenerów powołanych na powyższe zgrupowanie.
- ✚ Treningi pływania i biegu rozpoczynają się zgodnie z harmonogramem zgrupowania, ale z możliwością indywidualnego wcześniej wysłanego (do trenera kadry) treningu z podaniem jego treści na cały okres akcji szkoleniowej z możliwością zmiany przez trenera kadry.
- ✚ Jeżeli podczas zgrupowania zawodnik nie będzie spełniał powyższych wymagań zostanie w trybie natychmiastowym usunięty ze powyższej akcji szkoleniowej.
- ✚ Wszystkie inne akcje jak zawody czy sprawdziany, na które zawodnik zostaje powołany są obowiązkiem.

Istnieje też możliwość trenowania indywidualnego w klubach macierzystych dla zawodników którzy zrezygnują w udziale w zgrupowaniach centralnych na powyższych zasadach po złożeniu prośby i akceptacji przez Trenera Kadry Seniorów.

- **Sprawdziany jeździeckie (weekendowe)**

Sprawdziany jeździeckie odbywać się będą w Drzonkowie. Terminy do ustalenia.

Grupa Szkolenia Olimpijskiego i rezerwa Gr.SzOI.

Grupa Szkolenia Olimpijskiego w kategorii seniorów jest powoływana na podstawie wyników sportowych i liczy 3 zawodników. Pozostałych 6 zastało zakwalifikowanych do Rezerwy Grupy szkolenia olimpijskiego. Z tej grupy będą powoływani zawodnicy na Puchary Świata i w konsekwencji na FPS i MŚ Seniorów

Kobiety

Lp	Zawodnik	Rocznik	Klub	Struktura	Uwagi
1	Maliszewska Anna	1993/31 lat	KS „Olimpia” Zielona Góra	Klub	GrSzOI.
2	Dominiaak Natalia	1998/26 lata	ZKS Drzonków	OS PZPNow Drz	GrSzOI.
3	Pydyszewska Ewa	2002/21 lat	ZKS Drzonków	OS PZPNow Drz	Rezerwa
4	Nowacka Oktawia	1991/32 lata	ZKS Drzonków	Klub	Rezerwa
5	Karbownik Małgorzata	2005/19 lat	ST „PP CWKS Legia” Warszawa	OS PZPNow warszawa	Rezerwa

Mężczyźni

Lp	Zawodnik	Rocznik	Klub	Struktura	Uwagi
1	Gutkowski Łukasz	1998/25 lata	ST „PP CWKS Legia” Warszawa	Klub	GrSzOI.
2	Ławrynowicz Daniel	1997/26 lata	ST „PP CWKS Legia” Warszawa	OS PZPnow	Rezerwa
3	Kasperczak Kamil	2000/23 lat	ZKS Drzonków	OS PZPNow Drz	Rezerwa
4	Stasiak Sebastian	1994/29 lat	KS „Olimpia” Zielona Góra	Klub	Rezerwa

✓ Cele szkoleniowe i wynikowe

Celem szkoleniowym jest osiągnięcie przez naszych zawodników poziomu sportowego, który jest określony przez 16 wynik na Mistrzostwach Świata seniorów oraz przeanalizowany na podstawie wyników sezonu 2024. To poziom, który pozwala myśleć o osiągnięciu pułapu mistrzowskiego w kategorii seniorów. Każdy z zawodników ma ustalone indywidualne kryteria w każdej konkurencji z osobna.

Pięciobój Nowoczesny

Periodyzacja, obciążenia treningowe i startowe, kontrola

Makrocykl roczny uwzględnia zawody mistrzowskie w kategoriach seniorów: Puchary Świata, Finał Pucharu Świata oraz Mistrzostwa Świata, które kończą okres kwalifikacyjny do IO 2024.

Bezpośrednie przygotowania do startu na IO zostaną opracowane indywidualnie dla zawodników, którzy będą startowali w Paryżu.

MIESIĄC	1	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	zawody zagr. kraj	zgrupowania mn kraj	konsultacje mn kraj	badania diag lek.	OS PZPNow				
1 STYCZEŃ																																	5	20	9	3	31			
2 LUTY																																	3	20			29			
3 MARZEC																																	6	4	12	3	2	2	31	
4 KWIECIEŃ																																	12	3	10			30		
5 MAJ																																	11					31		
6 CZERWIEC																																	7	6	7			30		
7 LIPIEC																																	7		17					
8 SIERPIEŃ																																	4	4	4					
9 WRZESIEŃ																																						30		
10 PAŹDZIERNIK																																						31		
11 LISTOPAD																																			6	3	2	30		
12 GRUDZIEŃ																																			6		2	31		
RAZEM:																															202	52	6	54	71	0	9	4	6	304

MŚ, ME, IO.

zawody międzynarodowe

OS PZPNow

zgrupowania

zgrupowania zagraniczne

zawody krajowe

przylazy/wyjazdy

badania

zagr - zagraniczne

mn - międzynarodowe

kraj - krajowe

Okres przygotowawczy – 1

09.10. 2023 – 14.01.2024 r. (14 tygodni)

W pływaniu i biegu okres ten charakteryzuje się zwiększoną objętością pokonywaną w trakcie treningów. Główny akcent treningowy położony jest na kształtowanie wytrzymałości tlenowej, głównie z użyciem środków ekstensywnych kształtujących pojemność procesów tlenowych. W listopadzie odbył się sprawdzian kadr w biegu i pływaniu (5000 m bieg oraz 400 m i 100 m w pływaniu) wg procedury, którą stosujemy od 20 lat. Natomiast na zakończenie tego okresu zaplanowano drugi, analogiczny sprawdzian.

W konkurencjach technicznych: szermierze i jeździe konnej zwiększona jest praca nad elementami technicznymi.

Pozwala ona na porównanie poziomu przygotowań zawodników między sobą oraz porównanie z analogicznym okresem roku poprzedniego.

W dniach 15-17.12.2023 odbyły się zawody halowe „Memoriał Zbigniewa Majewskiego” w Drzonkowie.

Pięciobój Nowoczesny

- **Okres przygotowawczy- 2** **14.01.2024 – 17.03.2023 r. (9 tygodni)**

W pływaniu i biegu okres o zwiększonej objętości pokonywanej w trakcie treningów, główny akcent treningowy położony jest na kształtowanie wytrzymałości tlenowej, ale przy większej ilości środków kształtujących moc procesów tlenowych.

W strzelaniu stopniowo skraca się czas oddawania strzału, doprowadzając do automatyzacji ruchu, dużo czasu poświęca się pracy „na sucho” oraz doskonaleniu pracy palca na języku spustowym. Doskonalenie techniki strzelania na zmęczeniu (po biegu).

W tym okresie planowane są Mistrzostwa Polski Seniorów w 02.02-04.02.2024 r. w Drzonkowie oraz sprawdzian kadry narodowej 15.03-17.03.2024r.

Na początku marca zawodnicy wystartują w pierwszym Pucharze Świata w Kairze

I Okres startowy 18.03. 2023 - 16.06.2024 r. (13 tygodni)

W tym okresie zawodnicy będą startowali w 5 zawodach kwalifikacyjnych o randze Pucharów Świata, Finału Pucharu Świata i Mistrzostw Świata.

17.06.2024 roku zostanie ogłoszona lista zawodników zakwalifikowanych do IO Paryż 2024.

II Okres Startowy 17.06.2024 – 12.08.2024 r. (12 tygodni)

W trakcie tych 12 tygodni zostaną rozegrane **Igrzyska Olimpijskie w Paryżu**. Szczegółowy, indywidualny program przygotowań do Igrzyska Olimpijskich w Paryżu zostanie opracowany bezpośrednio po opublikowaniu listy zawodników zakwalifikowanych do Igrzysk Olimpijskich w Paryżu.