

ZAŁOŻENIA PROGRAMU PRZYGOTOWAŃ DO IGRZYSK OLIMPIJSKICH

PARYŻ 2024

1. KRÓTKA ANALIZA S.W.O.T. PRZYGOTOWAŃ DO IO Paryż 2024

(korekta wg danych z przełomu 2022/2023 roku).

- **S** – mocne strony: wszystko to co stanowi atut, przewagę, zaletę danego sportu w Polsce.
 - Zabezpieczenie socjalne (grupa wojskowa) większości zawodników będących w kręgu zainteresowań Trenera kadry Seniorów
 - Skuteczny, wypracowany na przestrzeni wielu lat przez PZPNow, przystosowany do warunków w Polsce system przygotowań olimpijskich którego wynikiem było 75% kwalifikacji (maksymalnie 4 zawodników) oraz wysoki współczynnik skuteczności na IO (liczba zdobytych punktów/liczba konkurencji)
 - System szkolenia oparty o Ośrodki Szkolenia Centralnego: OSSM -y i OS PZPNow w Drzonkowie i Warszawie mających zabezpieczenie doświadczonych trenerów oraz obiektów do treningu w pięciu konkurencjach.
 - Grupa doświadczonych zawodników, którzy brali udział w imprezach mistrzowskich i osiągnęli w nich dobre wyniki.
- **W** – słabe strony: wszystko to co stanowi słabość, barierę, wadę, ograniczenia danego sportu w Polsce.
 - Zbyt dużo zawodników trenujących stacjonarnie w klubach które nie mają możliwości logistycznych prowadzenia skutecznego treningu w pięciu konkurencjach.
 - Brak współpracy na linii przygotowań do IO 2024 z Grupą Wojskową
- **O** – szanse: wszystko to co stwarza szansę korzystnej zmiany, poprawy aktualnego poziomu sportowego i osiąganych wyników sportowych w kolejnych latach aktualnego cyklu olimpijskiego.
 - nowy Trener Kadry Seniorów mający możliwości ukierunkowania doświadczonych zawodników na osiągnięcie wysokiego wyniku na IO poprzez odpowiednią selekcję oraz zaproponowanie takiego procesu przygotowań by zrealizować postawione cele.
 - liczna grupa zawodników młodych, którzy w ostatnich 2 latach zdobywali medale na imprezach mistrzowskich w swoich kategoriach.

Po sezonie 2023, w którym zdobyto jedną kwalifikację olimpijską (Łukasz Gutkowski w EG2023 w Krakowie) ocena wyników pozostałych zawodników była negatywna. W listopadzie 2023 na roboczym spotkaniu Zarządu PZPNow i Sztabu Szkoleniowego dokonano szczegółowej analizy aktualnej sytuacji oraz ustalono nowe priorytety programu przygotowań do Igrzysk Olimpijskich Paryż 2024.

Biorąc pod uwagę sprawę, że w okresie 3 miesięcy: marzec – czerwiec zostanie rozegranych 6 zawodów zaliczanych do Rankingu Olimpijskiego (4 Puchary Świata, Finał Pucharu Świata oraz Mistrzostwa Świata Seniorów) z których 3 najlepsze się do niego zaliczają postanowiono że w okresie listopad – marzec zostaną przeprowadzonych 6 akcji

weryfikacyjnych z wysokimi kryteriami sportowymi (wyniki w biegu) na podstawie których będzie ustalona reprezentacja na powyższe zawody.

Ponadto zdecydowano, że do zakończenia kwalifikacji (17.06.2024) na zgrupowania centralne będą powoływani tylko zawodnicy, którzy całkowicie podporządkują się programowi szkoleniowemu prowadzonego przez Trenera Kadry Seniorów, natomiast zawodnicy pragnący realizować programy indywidualne mogą nie brać udziału w tych zgrupowaniach, z obowiązkiem składania sprawozdań z realizacji Trenerowi Kadry Seniorów.

Biorąc pod uwagę, że mamy bardzo doświadczoną grupę zawodników, którzy w przeszłości startowali na Igrzyskach Olimpijskich (4 zawodników), kwalifikowali się do FPŚ i do finału ME i MŚ Seniorów zdecydowano się na taki wariant stosowany w większości sportów, w którym trener kadry seniorów pełni głównie rolę selekcjonera.

Uważamy że takie rozwiązanie, nowe w naszym sporcie, będzie owocne i pozwoli na realizację postawionych celów wynikowych

T – zagrożenia: wszystko to co stwarza niebezpieczeństwo zmiany niekorzystnej, osiągnięcia zakładanego finalnego wyniku sportowego i szkoleniowego.

- Brak motywacji do osiągnięcia wysokich wyników na IO 2024 ze strony doświadczonych zawodników (nie podjęcie przez tych zawodników wysiłków by zrealizować program zaproponowany przez Trenera Kadry Sen)
- Możliwości kontuzji doświadczonych (niestety wiekowych) zawodników.

2. CEL GŁÓWNY

- Przygotowanie reprezentacji do udziału w Igrzyskach Olimpijskich 2024
 - 4 zawodników zakwalifikowanych do IO 2024 (100%)
 - 1 zawodnik na miejscu 1-8 (możliwość zdobycia medalu) i jeden zawodnik na miejscu 9-16
- Budowanie podstaw dla reprezentacji na Igrzyska Olimpijskie 2028

Cel główny pozostaje w mocy.

3. CELE ETAPOWE

Podsumowanie założeń planowanych we wniosku na 2023 rok.

Rok 2023

- Główne założenia organizacyjne.

Do MŚ Sen (sierpień 2023) zaplanowano 87 dni na zgrupowaniach centralnych (głównie w Ośrodkach COS i w Drzonkowie) To zdecydowanie więcej niż w poprzednim roku. Zaplanowano także udział we wszystkich Pucharach Świata (4) oraz zawodach zaliczanych do Rankingu Olimpijskiego (3) - razem około 60 dni.

Zgodnie z planem zrealizowano wszystkie zaplanowane zgrupowania oraz starty w Pucharach Świata, Mistrzostwach Europy i Mistrzostwach Świata Seniorów. W tych zawodach startowało 14 zawodników. W Europejskich Igrzyskach Olimpijskich w Krakowie, które były kontynentalną kwalifikacją do IO 2024 startowali doświadczeni zawodnicy. Najlepsze miejsce zajął Łukasz Gutkowski, który zajął indywidualnie 8 miejsce i zdobył

kwalifikację imienną do Paryża. Pozostali zawodnicy przeszli eliminacje grupowe, natomiast nie zakwalifikowali się do 18-osobowego finału.

Poniżej zestawienie uczestnictwa zawodników w zaplanowanych zgrupowaniach, sprawdzianach oraz zawodach z cyklu w kategorii seniorów.

Akcje 01.01 - 31.12.2023							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	Suma	
Nazwa Akcji							OS PZPN	SPR#1	Zgr-Sokol	PPH1	PŚ#1	SPR#2	Zgr-Sokol	PŚ#2	PŚ#3	PŚ#4	Zgr-Sokol	PPH3	PF5	Zgr-Sokol	ME Sen	ZM - RO	Zgr-Sokol	MŚ Sen	MP	ZM - RO	SPR	Zgr-Sokol	ZK				
Miejsce							W-wa/Drz	Spala	Spala	Dronków	Kat	Spala	Ankara	Budapeszt	Sofia	Cetniewo	Dronków	Ankara	Dronków	Bath	Dronków	Madryt	Spala	Dronków									
Data							01.01 - 31.12	13 sty	15 sty	17 lut	19 lut	17 mar	19 mar	17 kw	19 kw	14 maj	18 maj	24 maj	26 maj	5 cze	07 cze	22 cze	2 lip	9 lip	1 sie	6 sie	28 sie	29 sie	1 wrz	10 lis	12 lis	15 gru	
Lp	Zawodnik	Klub	Rocznik	Plec	OZ2024	Struktura	###	2	13	2	12	8	2	18	8	6	6	1	8	10	10	13	5	20	8	1	5	2	6	98	75	##	
1	Dominik Natalia	ZKS Dronków	1998	K	26 lat	OS Dronków	x	2	13		12		2	18	8		6	6	7	10	10	12	5	10	8	1	5			81	54	135	
2	Nowacka Oktawia	ZKS Dronków	1991	K	33 lat	Klub			13					18			6	2		10	10	10	5			1	5			57	18	75	
3	Maliszewska Anna	KS "Olimpia" Zielona Góra	1993	K	31 lat	Klub						2	18	8				6	2		10	10	12	5	10	8	1	5			56	41	97
4	Pydzewska Ewa	ZKS Dronków	2002	K	22 lat	OS Dronków	x	2	13	2	12	8	2	18	8		6	2			12	5	10	8	1	5	2			53	45	98	
5	Kapala Ada	UKS "G-8 Bielany" Warszawy	2003	K	21 lat	OS Warszawa	x	2					2	18	8			2			8	5	20		1	2				46	22	68	
6	Karbownik Małgorzata	ST "PP CWKS Legia" Warszawa	2005	K	19 lat	OSSM W-wa	x	2				8	2	18										20	1		2	6		44	15	59	
7	Kobecka Marta	UKS "Armexim - Kapry" Pruszk	1995	K	29 lat	Klub												2		10	10	12	5		1					22	20	42	
1	Stasiak Sebastian	KS "Olimpia" Zielona Góra	1994	M	30 lat	Klub		2	13		12						6			10	10	12	5	10	8	1	5			81	31	112	
2	Kasperczak Kamil	ZKS Dronków	2000	M	24 lat	OS Dronków	x	2	13		12	2	18				6			10	10	12	5	10	8	1	5			81	33	114	
3	Gutkowski Łukasz	ST "PP CWKS Legia" Warszawa	1998	M	26 lat	OS Warszawa	2	13	2	12	8		18		7			7	10	10	12	5	10	8	1					75	50	125	
4	Klimek Maciej	RTP "Victoria" Radom	2003	M	21 lat	OS Warszawa	x	2			8	2	18					2			12	5	17		1		2	6			53	24	77
6	Ławrynowicz Daniel	ST "PP CWKS Legia" Warszawa	1997	M	27 lat	OS Warszawa	x		13							6	6	2		10	10	12	5		1		2			41	26	67	
6	Jabłoński Michał	ZKS Dronków	2004	M	20 lat	OSSM Drz	x	2			8	2									12	5	20		1	2				32	22	54	
7	Swiderski Jarosław	UKS "G-8" Bielany	1993	M	31 lat	Klub		2			8	2	18					2							1	2					18	19	37

- Główne założenia szkoleniowe.

Założenia szkoleniowe na rok 2023 zrealizowano.

- Wyszukanie 4-6 zawodników dla każdej kategorii do poziomu zawartego w Programie Przygotowań do Igrzysk Olimpijskich 2024
- Stworzenie grupy, która rozpocznie przygotowania do następnych Igrzysk Olimpijskich – 2028
- 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.

- Główne założenia sportowe.

ME Sen: uzyskanie 1 kwalifikacji olimpijskiej

Zrealizowano: Łukasz Gutkowski zajmując 8 miejsce na EG2023 zdobył imienną kwalifikację olimpijską

MŚ i ME Seniorów: 1 zawodnik uplasowany na miejscach 1-8 w MŚ lub ME oraz 2 zawodników na miejscach 9-16 oraz 2 miejsca w konkurencjach zespołowych w strefie 1-6

Zrealizowano częściowo:

ME 8 miejsce Łukasza Gutkowskiego

6 miejsce drużyna

MŚ 15 miejsce Anny Maliszewskiej

12 miejsce – Natalia Dominiak i 13 miejsce Łukasz Gutkowski

Kobiety

Akcje 01.01 - 31.12.2023								1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Nazwa Akcji								pół1	pół2	pół3	pół4	FPŚ	ME Sen	MŚ Sen	ZM - RO	ZM - RO	
Miejsce								kair	Ankara	Budapeszt	Sofia	Ankara	Kraków	Bath	Drzonków	Madryt	
Data								08.03-13.03	10.04-17.04	24.04-01.05	08.05-15.05	30.05 - 05.06	25.06 - 01.07	21.8 - 29.08	01.08 - 06.08	26.09 - 01.10	
Lp	Zawodnik	Klub	Rocznik	Płeć	IO2024	IO2028	Struktura	SEN									
1	Nowacka Oktawia	ZKS Drzonków	1991	K	33	37	Klub						37		24		
2	Maliszewska Anna	KS "Olimpia" Zielona Góra	1993	K	31	35	Klub		62				25	15	4	1	
3	Kobecka Marta	UKS "Armexim - Kapry" Pruszków	1995	K	29	33	Klub						36		14		
4	Dominiak Natalia	ZKS Drzonków	1998	K	26	30	OS Drzonków		39	11		12	20	49	9	9	
5	Pydyszewska Ewa	ZKS Drzonków	2002	K	22	26	OS Drzonków	42	61					41	8	23	
6	Kapala Ada	UKS "G-8 Bielany" Warszawy	2003	K	21	25	OS Warszawa		67						40		
7	Karbownik Małgorzata	ST "PP CWKS Legia" Warszawa	2005	K	19	23	OSSM W-wa	51									

Żółty

miejsca 1-8

Morelowy

miejsca 9-18

Czerwony

miejsca powyżej 36

Mężczyźni

Akcje 01.01 - 31.12.2023								1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nazwa Akcji								PŚ#1	PŚ#2	PŚ#3	PŚ#4	PPŚ	ME Sen	WŚ Sen	ZM - RO	ZM - RO
Miejsce								Kair	Ankara	Budapeszt	Sofia	Ankara	Kraków	Bath	Drzonków	Madryt
Data								08.03-13.03	10.04-17.04	24.04-01.05	08.05-15.05	30.05 - 05.06	25.06 - 01.07	21.8 - 29.08	01.08 - 06.08	26.09 - 01.10
Lp	Zawodnik	Klub	Rocznik	Płeć	IO2024	IO2028	Struktura	Sen								
1	Swiderski Jarosław	UKS "G-8" Bielany	1993	M	31	35	Klub		64							
2	Stasiak Sebastian	KS "Olimpia" Zielona Góra	1994	M	30	34	Klub	15		39			29	81	4	11
3	Ławrynowicz Daniel	ST "PP CWKS Legia" Warszawa	1997	M	27	31	OS Warszawa				50		24		12	
4	Gutkowski Łukasz	ST "PP CWKS Legia" Warszawa	1998	M	26	30	Klub	16		19		13	8	23	6	
5	Kasperczak Kamil	ZKS Drzonków	2000	M	24	28	OS Drzonków	54	40	60			32	46	5	
6	Klimek Maciej	RTP "Victoria" Radom	2003	M	21	25	OS Warszawa	55							40	
7	Jabłoński Michał	ZKS Drzonków	2004	M	20	24	OSSM Drz		58						42	
Żółty								miejsca 1-8								
Morelowy								miejsca 9-18								
Czerwony								miejsca powyżej 36								

Rok 2024

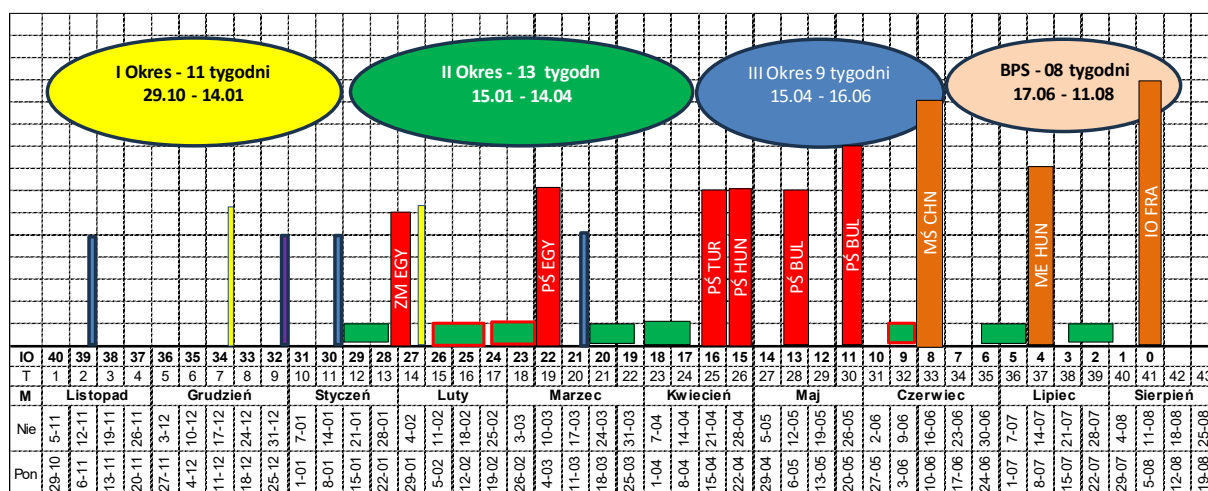
Szczegóły są podane w dokumencie:

Roczny Plan szkolenia – Grupa szkolenia Olimpijskiego +Rezerwa

- Główne założenia organizacyjne.**

-  6 akcji weryfikacyjnych w I i II okresie szkolenia
-  7 zawodów zaliczanych do Rankingu Olimpijskiego
 - Zawody międzynarodowe (40 punktów)
 - 4 Puchary Świata (60 punktów)
 - Finał Pucharu Świata (80 punktów)
 - Mistrzostwa Świata (80 punktów)
-  5 zgrupowań krajowych – 59 dni
-  3 zgrupowania zagraniczne – 34 dni (+ 20 dni zgrupowanie dla Łukasza Gutkowskiego finansowane w większości ze środków własnych)
-  Badania lekarskie i diagnostyczne (3 razy)

Poniżej graficzny obraz harmonogramu akcji zawartych w programie przygotowań do IO Paryż 2024



- Główne założenia szkoleniowe**

Głównym założeniem szkoleniowym jest przygotowanie wyselekcjonowanych zawodników (maksymalnie 5 dla kategorii) do 5 wyczerpujących startów zaliczanych do Rankingu Olimpijskiego tak by byli mogli w tych startach zakwalifikować się do 18-osobowego finału (eliminacje – półfinały – finały). Zakwalifikowanie się do tej fazy gwarantuje zdobycie tyle punktów rankingowych by uzyskać kwalifikacje do Igrzysk Olimpijskich w Paryżu.

- Główne założenia sportowe.**

- Uzyskanie 4 kwalifikacji olimpijskich do IO 2024 (100 %)
- **Igrzyska Olimpijskie 2024** : 1 zawodnik na miejscu 1-8 i 1 zawodnik na miejscu 9-16