

Pięciobój Nowoczesny 2025

Program szkolenia dla zawodników Kadry Narodowej U17&U15

W Kategoriach U17 (do lat 16) i Kategorii U15 (do lat 14) są zawodnicy, którzy trenują w klubach lub pierwszy rok w OSSM-ach w Warszawie lub Drzonkowie. Ze względu na młody wiek poziom umiejętności w konkurencjach technicznych (szermierka, strzelanie, OCR) jest dosyć niski i dlatego ich szkolenie obejmuje zakres zdobywania podstawowych umiejętności sportowych. Wszyscy zawodnicy należą do Kadry Juniora Młodszego oraz pierwszy rok Juniora (16-latki). Ich centralny program szkolenia jest finansowany w ramach FRKF.

✓ Cele szkoleniowe i wynikowe

Przygotowanie zawodników do startu w następujących imprezach:

- Mistrzostwach Europy i Mistrzostwach Świata U17 oraz U15
- Mistrzostwach Polski U19, U17, U15

Podniesienie umiejętności sportowych i udział szerokiej grupy zawodników w szkoleniu centralnym prowadzonym przez Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego. Selekcja do szkolenia w ramach OSSM-ów w Warszawie i Drzonkowie

✓ Cele sportowe są następujące:

Lp.	TERMIN	MIEJSCE	STARTY GŁÓWNE (IO, MŚ, ME itp.)	LOKATA	UWAGI
1	21.06 - 26.06.2024	Barcelona/ESP	Mistrzostwa Europy U17	Indywidualnie: 1 zawodnik na miejscu 1-8 1 zawodnik na miejscu 9-16 Zespołowe: 1 zespół na miejscach 4-6	Gradoń M, Dudziak K Pawlak Sz, Kurianowicz W, Radomyski D
2	18.07- 21.07.2025	Johaneburg/RPA	Mistrzostwa Świata U17	Indywidualnie: 1 zawodnik na miejscu 1-8 1 zawodnik na miejscu 9-16 Zespołowe: 1 zespół na miejscach 4-6	Gradoń M, Dudziak K Pawlak Sz, Kurianowicz W, Radomyski D
1	28.07 - 31.07.2025	Druskienniki/LTU	Mistrzostwa Europy U15	Indywidualnie: 1 zawodnik na miejscu 9-16 Zespołowe: 1 zespół na miejscach 4-6	Piór J, Jakubowska K, Kurianowicz W
2	12.08- 17.08.2025	Aleksandria/EGY	Mistrzostwa Świata U15	Indywidualnie: 1 zawodnik na miejscu 9-16 Zespołowe: 1 zespół na miejscach 4-6	Piór J, Jakubowska K, Kurianowicz W

Periodyzacja, obciążenia treningowe i startowe, kontrola

Akcje finansowane w ramach Funduszu

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
1 STYCZEŃ																															
2 LUTY																															
3 MARZEC																															
4 KWIECIEŃ																															
5 MAJ																															
6 CZERWIEC																															
7 LIPIEC																															
8 SIERPIEŃ																															
9 WRZESIEŃ																															
10 PAŹDZIERNIK																															
11 LISTOPAD																															
12 GRUDZIEŃ																															

Okres przygotowawczy – 1

02.09. 2024 – 19.03.2025 (19 tygodni)

Przygotowanie do realizacji zadań i obciążeń treningowych.

Konkurencje techniczne - formowanie nowych umiejętności i nawyków ruchowych.

Konkurencje wydolnościowe - zwiększenie wydolności organizmu.

Szermierka - doskonalenie nawyków ruchowych (lekcje szermiercze, walki).

Strzelanie - celem treningu jest doprowadzenie do automatyzmu, powtarzania struktury ruchu o zamkniętym nawyku. W okresie przygotowawczym większość treningów ukierunkowana jest na:

- pracę nad statyką,
- nauce/doskonaleniu poprawności pokonywania oporu języka spustowego,
- pracy nad powtarzalnością celowania,
- strzelaniu do tarcz treningowych (białe tło, tarcze techniczne).

W pływaniu i biegu okres ten charakteryzuje się zwiększoną objętością pokonywaną w trakcie treningów, główny akcent treningowy położony jest na kształtowanie wytrzymałości tlenowej. W listopadzie i styczniu zaplanowany został sprawdzian wytrzymałościowy na 5 km i 400 m, który obejmuje wszystkich zawodników Kadry Narodowej.

Okres przygotowawczy- 2**20.01.2025 - 09.03.2025 (7 tygodni)**

W pływaniu i biegu okres ten charakteryzuje się zwiększoną objętością pokonywaną 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 poświęcona się pracy „na sucho” oraz doskonaleniu pracy palca na języku spustowym. Nauka techniki strzelania także na zmęczeniu (po biegu).

W tym okresie planowane są zawody kontrolne w lutym, sprawdzian wytrzymałościowy;

07.02 – 09.02.2025

Puchar Polski#1/Drzonków

07.03 – 09.03.2025

Sprawdzian Wytrzymałościowy/Spała

Okres przygotowania specjalnego**10.03.2025 - 11.05.2025 (9 tygodni)**

Kontrola stanu wytrenowania, poziomu umiejętności. Dalszy rozwój lub stabilizacja poziomu sportowego zawodnika.

W szermierce - trening techniczny, kształtowanie poruszania się po planszy. Zawodnicy poznają podstawy technik i taktyki walki szermierczej w trakcie lekcji indywidualnych i walk treningowych.

W strzelaniu stopniowo skraca się czas oddawania strzału, doprowadzając do automatyzacji ruchu. W treningach zawodnicy łączyć będą poszczególne elementy składające się na pojedynczy strzał, jednocześnie wyrabiając powtarzalny i optymalny rytm złożenia. Ważnym elementem będzie realizacja techniki strzelania na zmęczeniu (po biegu).

W pływaniu i biegu okres ten charakteryzuje się zwiększoną objętością pokonywaną w trakcie treningów, główny akcent treningowy położony jest na kształtowanie wytrzymałości tlenowej, ale przy większej ilości środków kształtujących moc procesów tlenowych.

Planowane starty:

28.03 – 30.03.2025

Puchar Polski

Drzonków

(obsada międzynarodowa)

07.05 – 11.05.2025

Mistrzostwa Polski U17&U15

Drzonków

06.06 – 08.06.2025

Mistrzostwa Polski U19

Drzonków

Okres startowy 12.05. 2025 - 31.07.2025

12 tygodni

Głównym celem jest osiągnięcie i utrzymanie wysokiej formy sportowej.

Szermierka – doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych. Zdobywanie doświadczenia szermierczego w trakcie walk turniejowych.

Strzelanie – doskonalenie techniki strzelania na zmęczeniu oraz warunkach zbliżonych do atmosfery zawodów. Doskonalenie umiejętności strzeleckich w warunkach stresu (zadania wynikowe, rywalizacja bezpośrednia). Praca indywidualna z zawodnikami.

Pływanie – kształtowanie wytrzymałości specjalnej oraz wytrzymałości szybkościowej, doskonalenie techniki pływania, nawrotów na prędkościach zbliżonych do startowej.

Bieg - kształtowanie wytrzymałości specjalnej oraz wytrzymałości szybkościowej. Część treningów realizowana jest w połączeniu ze strzelaniem tzw. *laser run*.

Planowane starty:

21.06 – 28.06.2025	Mistrzostwa Europy U17	Barcelona/ESP
15.07 – 21.07.2025	Mistrzostwa Świata U17	Johannesburg/RPA
28.07 – 31.07.2025	Mistrzostwa Europy U15	Kowno/LTU
12.08 – 17.08.2025	Mistrzostwa Świata U15	Aleksandria/EGY

Po tym okresie zawodnicy do końca września mają tzw. okres przejściowy