

Pięciobój Nowoczesny 2025

Program szkolenia dla zawodników Kadry Narodowej U19

Rok 2025 dla Kadr Młodzieżowych w pięcioboju nowoczesnym będzie sezonem dużych zmian oraz szans. Zawodników należących do kategorii U24, U22, U19 objęto szkoleniem na równi z seniorami tak by za 2 lata najlepszych dołączyć do reprezentacji która będzie brała udział w zawodach kwalifikacyjnych do IO 2028. Jazda konna została zastąpiona dyscypliną przeszkodową (OCR), rozgrywaną już od 2 lat w zawodach mistrzowskich w kategoriach młodzieżowych. Łącząc zasoby w ramach Programu Budżet i Fundusz zawodników tych udało się zwiększyć liczbę dni na zgrupowaniach centralnych. Tymi akcjami zostali objęci:

Kobiety:

Lp	Zawodniczka	Rok	B	F	Sen	U24	U22	U19	U17	U15	Uwagi
1	Cisek O	2007	X	X	X	X	X	X			
2	Wyczółek Z	2007	X	X	X	X	X	X			
3	Jakubowska H	2008	X	X	X	X	X	X			
4	Szondelmajer M	2008	X	X	X	X	X	X			
5	Gradoń Z	2008	X	X	X	X	X	X			
6	Kazubska A	2008	X	X	X	X	X	X			
7	Matusik H	2008	X	X	X	X	X	X			

Mężczyźni:

Lp	Zawodnik	Rok	B	F	Sen	U24	U22	U19	U17	U15	Uwagi
1	Dubrawski F	2007	X	X	X	X	X	X			
2	Trepczyk K	2007	X	X	X	X	X	X			
3	Bis P	2008	X	X	X	X	X	X			
4	Dobosz M	2008	X	X	X	x	X	X			

✓ Cele szkoleniowe i wynikowe

Przygotowanie zawodników do startu w następujących imprezach:

- Mistrzostwach Europy i Mistrzostwach Świata U19 ,
- Mistrzostwach Polski U22, U19, U17
-

Podniesienie umiejętności sportowych i udział szerokiej grupy zawodników w szkoleniu centralnym prowadzonym przez Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego

✓ Cele sportowe są następujące:

Lp.	TERMIN	MIEJSCE	STARTY GŁÓWNE (IO, MŚ, ME itp.)	LOKATA	UWAGI
1	28.07 - 31.07.2025	Druskienniki/LTU	Mistrzostwa Europy U19	Indywidualnie: 1 zawodników na miejscu 1-8 1 zawodnik na miejscu 9-16 Zespołowe: 2 zespoły na miejscach 1-3 1 zespół na miejscach 4-6	Jakubowska H, Cisek O, Gradoń Z, Szondelmajer M Dubrawski F, Dobosz M, Bis ,
2	22.08 - 25.08.2025	Druskienniki/LTU	Mistrzostwa Świata U19	Indywidualnie: 1 zawodników na miejscu 1-8 1 zawodnik na miejscu 9-16 Zespołowe: 2 zespoły na miejscach 1-3 1 zespół na miejscach 4-6	Jakubowska H, Cisek O, Gradoń Z, Szondelmajer M Dubrawski F, Dobosz M, Bis ,

Akcje finansowane w ramach Funduszu

Akcje finansowane w ramach Funduszu oraz Budżetu

str. 2

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

- pracy nad statyką,
- nauką/doskonaleniem poprawności pokonywania oporu języka spustowego,
- praca nad powtarzalnością celowania,
- strzelanie 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 poświęcone jest 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 - 07.06.2025 (13 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	Puchar Polski	Drzonków (obsada międzynarodowa)
06.06 – 08.06.2025	Mistrzostwa Polski U19	Drzonków

Okres startowy 09.06. 2025 - 25.08.2025

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:

08.07 – 13.07.2025	Mistrzostwa Świata Sztafet	Aleksandria/EGY
28.07 – 31.07.2025	Mistrzostwa Europy U19	Kaunas/LTU
21.08 – 24.08.2025	Mistrzostwa Świata U19	Druskienniki/LTU

Po tym okresie zawodnicy do końca września mają tzw okres przejściowy