

Pięciobój Nowoczesny 2025

Program szkolenia dla zawodników Kadry Narodowej U22&U24

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 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	Biernacka	2004	X	X	X	X	X				
2	Karbownik M	2004	X	X	X	X	X				
3	Kasperczak A	2006	X	X	X	X	X				
4	Cisek O	2007	X	X	X	X	X	X			
5	Wyczółek Z	2007	X	X	X	X	X	X			
6	Jakubowska H	2008	X	X	X	X	X	X			
7	Szondelmajer M	2008	X	X	X	X	X	X			
8	Gradoń Z	2008	X	X	X	X	X	X			
9	Kazubska A	2008	X	X	X	X	X	X			
10	Matusik H	2008	X	X	X	X	X	X			

Mężczyźni

Lp	Zawodnik	Rok	B	F	Sen	U24	U22	U19	U17	U15	Uwagi
1	Skibiak H	2004	X	X	X	X	X				
2	Porada R	2005	X	X	X	X	X				
3	Machaj A	2006	X	X	X	X	X				
4	Radomyski I	2006	X	X	X	X	X				
5	Dubrawski F	2007	X	X	X	X	X	X			
6	Trepczyk K	2007	X	X	X	X	X	X			
7	Bis P	2008	X	X	X	X	X	X			
8	Dobosz M	2008	X	X	X	x	X	X			

Kadra Narodowa w tej kategorii wiekowej jest powoływana na podstawie Regulaminu Powoływania do Kadry Narodowej. Większość trenuje w Ośrodku Szkolenia PZPNow. oraz w OSSM Drzonków lub Warszawa.

✓ **Cele szkoleniowe i wynikowe**

Celem szkoleniowym jest osiągnięcie przez naszych zawodników poziomu sportowego, który jest określony przez 16 wynik na Mistrzostwach Świata do lat 21. To poziom, który pozwala myśleć o osiągnięciu poziomu mistrzowskiego w kategorii seniorów. Każdy z zawodników ma ustalone indywidualne kryteria w każdej konkurencji.

✓ **Cele sportowe są następujące:**

Lp.	TERMIN	MIEJSCE	STARTY GŁÓWNE (IO, MŚ, ME itp.)	LOKATA	UWAGI
1	03.06 - 08.06.2025	Drzonków/POL	Młodzieżowe Mistrzostwa Europy U22	Indywidualnie: 1 zawodnik na miejscu 1-8 2 zawodników na miejscu 9-16 Zespołowe: 1 zespoły na miejscach 1-3 1 zespół na miejscu 4-6	Biernacka M, Karbownik M, Jakubowska H, Skibiak H, Machaj A, Dubrawski F, Dobosz M, Radomyski I
2	25.06 - 29.06.2025	Szekesfehervar/HUN	Młodzieżowe Mistrzostwa Świata U22	Indywidualnie: 1 zawodnik na miejscu 1-8 2 zawodników na miejscu 9-16 Zespołowe: 1 zespoły na miejscach 1-3 1 zespół na miejscu 4-6	Biernacka M, Karbownik M, Jakubowska H, Skibiak H, Machaj A, Dubrawski F, Dobosz M, Radomyski I
3	18.11 - 23.11.2025	Drzonków/POL	Młodzieżowe Mistrzostwa Europy U24	Indywidualnie: 1 zawodnik na miejscu 1-3 1 zawodnik na miejscu 4-8 Zespołowe: 1 zespoły na miejscach 1-3 1 zespół na miejscach 4-6	Kapała A, Biernacka M, Karbownik M, Jakubowska H, Klimek M, Skibiak H, Machaj A, Dubrawski F, Dobosz M

Periodyzacja, obciążenia treningowe i startowe, kontrola

Akcje finansowane w ramach Funduszu (tylko zawody)

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		zgrupowania		konsultacje		badania							
																																zagr	kraj	mn	kraj	mn	kraj	diag	lek						
1 STYCZEŃ																																													
2 LUTY																																		3											
3 MARZEC																																		3											
4 KWIECIEŃ																																													
5 MAJ																																		3											
6 CZERWIEC																																		6											
7 LIPIEC																																		6											
8 SIERPIEŃ																																		3											
9 WRZESIEŃ																																													
10 PAŹDZIERNIK																																													
11 LISTOPAD																																		6											
12 GRUDZIEŃ																																		3											
																																RAZEM:	33	18	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																																zagr - zagraniczne		mn - międzynarodowe		kraj - krajowe									

MŚ, ME, IO.

zawody międzynarodowe

zgrupowania zagraniczne

zgrupowania

zawody krajowe

badania

dojazdy

*

- niewłaściwie skreślić

zagr

- zagraniczne

mn

- międzynarodowe

kraj

- krajowe

Akcje finansowane w ramach Funduszu oraz Budżetu (program merytoryczny)

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																															

Makrocykl roczny jest spójny z rokiem akademickim, uwzględniającym zawody mistrzowskie w kategorii młodzieżowców. Wszyscy zawodnicy Kadry Młodzieżowej trenują w Ośrodkach Centralnych prowadzonych przez Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego. W pierwszej części roku zawodnicy trenują także na zgrupowaniach centralnych (Budżet). Imprezy mistrzowskie są przewidziane w czerwcu: ME U22 Polska i MŚ U22 Węgry. Kryteria kwalifikacyjne do tych imprez są zawarte w odpowiednim dokumencie.

Przed każdymi zawodami mistrzowskimi przewidziane są zgrupowania szkoleniowe dla reprezentacji.

Okres przygotowawczy – 1

07.10. 2024 – 19.03.2025 (15 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 konkurencjach technicznych: szermierce i OCR zwiększona jest praca nad elementami technicznymi, w celu opanowania nowych umiejętności

W grudniu odbyły się badania diagnostyczne w biegu i pływaniu wg procedury, którą stosujemy od 20 lat.

Pozwala ona na porównanie poziomu przygotowań zawodników między sobą oraz porównanie z analogicznych okresem roku poprzedniego. Ten okres kończy się sprawdzianem w konkurencjach wytrzymałościowych w **Spale (17 – 19.01.2025)**

Okres przygotowawczy- 2

20.01.2025 - 09.03.2025 (7 tygodni)

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).

07.02 – 09.02.2025	Puchar Polski#1/Drzonków
07.03 – 09.03.2025	Sprawdzian Wytrzymałościowy/Spała

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.

Strzelanie – doskonalenie techniki strzelania na zmęczeniu oraz w warunkach zbliżonych do atmosfery zawodów. Doskonalenie umiejętności strzeleckich w warunkach stresu.

W szermierce akcent przesuwają się na walki zadaniowe, wytrzymałość specjalną oraz zastosowanie nowych akcji w warunkach utrudnionych.

28.03 – 30.03.2025	Puchar Polski	Drzonków (obsada międzynarodowa)
07.05 – 11.05.2025	Puchar Polski	Drzonków (obsada międzynarodowa)

W tym okresie zawodnicy wystartują w 3 imprezach mistrzowskich

03.06 – 08.06.2025	Mistrzostwa Europy U22	Drzonków/POL
25.06 – 29.06.2025	Mistrzostwa Świata U22	Székesfehérvár/HUN
08.07 – 13.07.2025	Mistrzostwa Świata Sztafet	Aleksandria/EGY

str. 4