

Pięciobój Nowoczesny

Roczny Plan Szkolenia na rok 2025

Grupa zawodników szkolonych w ramach „Budżetu”

Wstęp

Rok 2025 jest pierwszym rokiem cyklu olimpijskiego 2025 – 2028. Po Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu na kongresie w listopadzie 2024, władze międzynarodowe Pięcioboju Nowoczesnego, pod wpływem MKOL zamieniły jazdę konną na Tor Przeszkód (dalej zwany OCR). Kategorie młodsze (U22, U19 i U17) już od dwóch lat na imprezach mistrzowskich rozgrywały tę konkurencję , natomiast zawodnicy walczący o IO w Paryżu startowały starych regulaminów. Na kongresie zmieniono także sposób rozgrywania szermierki w kategoriach U22 i Seniorów. Aktualny sposób rozgrywania zawodów indywidualnych tych kategoriach jest następujący:

Dzień	Faza	L.Z	Konkurencje				Uwagi
			Szermierka	Pływ	Tor Przeszkód (OCR)	Bieg&Strz LaserRun (LR)	
1 dzień	Eliminacje Grypy (2-4)	Do 36 w grupie	Turniej-1 trafienie Każdy z każdym (czas 1') Wynik – punkty	200 m Dow.	80/100 m 8 przeszkód	5x600 m 4 strzelania (handicap)	Do półfinałów kwalifikuje się 36 zawodników. Kolejność jest ustalana na podstawie sumy punktów zdobytych w każdej konkurencji
2 dzień			Turniej-1 trafienie (36zaw.) Każdy z każdym Czas – 1' Wynik – Ranking (kolejność)				
3 dzień	2 półfinały	18 zaw. w grupie	Turniej pucharowy Do 5 trafień Czas – 1' Zwycięzca – 250 pkt	200 m Dow.	80/100 m 8 przeszkód	5x600 m 4 strzelania (handicap)	Do 18 osobowego finału kwalifikuje się po 9 zawodników z półfinałów na podstawie sumy punktów zdobytych w każdej konkurencji. Czas na wszystkie konkurencje – poniżej 90'
4 dzień	Finał	18 zaw.	Turniej pucharowy Do 5 trafień Czas – 1' Zwycięzca – 250 pkt	200 m Dow.	80/100 m 8 przeszkód	5x600 m 4 strzelania (handicap)	Kolejność jest podstawie sumy punktów zdobytych w każdej konkurencji. Czas na wszystkie konkurencje – poniżej 90'

Te zmiany spowodowały, że zawody w pięcioboju nowoczesnym wymagają bardzo dobrego przygotowania fizycznego, którego osiągnięcie wymusza 6/7 godzin treningu dziennie. Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego zdecydował by w roku 2025 objąć szkoleniem dużą grupę – seniorów, którzy zdecydowali się kontynuować karierę sportową (na IG 2028 większość będzie miała więcej niż 30 lat) oraz grupę młodzieży, mniej doświadczoną, ale o dużym potencjale i trenującą OCR już od 2 lat. Historia w pięcioboju nowoczesnym pokazuje, że młodzi zawodnicy potrafią zakwalifikować się do Igrzysk Olimpijskich i osiągać na tych zawodach wysokie wyniki. Między innymi: A. Skrzypaszek (20 lat), I. Warabida (21 lat), P. Boenisz (22lata) S. Czwojdzńska (21 lat) B. Majewski (21 lat) Gutkowski Ł (22lata).

Pięciobój Nowoczesny

Po tym pierwszym roku zostanie wybrana grupa 16 zawodników (po 8 dla płci). Program szkoleniowy zabezpiecza dla zawodników młodych tzw. szkolenie stacjonarne (OSSM i OS PZPNow) oraz zwiększenie dni na zgrupowaniach centralnych (do 120/140 dni w roku). Tylko w ten sposób te osoby w ciągu 3 lat mogą osiągnąć poziom sportowy dający szansę na kwalifikację olimpijską oraz walkę o medale na Igrzyskach w Los Angeles 2028

Grupa Szkolenia Los Angeles (Budżet) w roku 2025 – nazwa GrSzkol 2028

Do GrSzkol 2028 należy 14 kobiet i 13 mężczyzn.

Sztab Szkoleniowy

- | | |
|------------------------|---|
| 1. Stanisław Pytel | koordynator, pływanie, bieg, szermierka |
| 2. Artur Jamrozik | szermierka |
| 3. Patrycja Masternak | strzelanie, LaserRun, kierownik OS PZPNow |
| 4. Bartosz Januszewski | Tor Przeszkód |
| 5. Patryk Przerywacz | fizjoterapeuta |
| 6. Krzysztof Osman | lekarz |

Kobiety – 14 osób

Lp.	Nazwisko	Rok	2028	Płeć	Klub	Woj.	Kat.	Forma szkolenia	MŚ Sen	ME Sen	ME U24	MŚ U22	ME U22	MŚ U19	ME U19
1	Nowacka Oktawia	1991	37	K	ZKS Zielona Góra	MAZ	Sen	Klub	x	x					
2	Maliszewska Anna	1993	35	K	KS "Olimpia" Zielona Góra	LBU	Sen	Klub	x	x					
3	Dominiak Natalia	1998	30	K	ZKS Zielona Góra	LBU	Sen	OS PZPNow.	x	x					
4	Kapała Adrianna	2003	25	K	UKS "G-8 Bielany" Warszawa	MAZ	Mł	OS PZPNow.	x	x	x				
5	Biernacka Maja	2004	24	K	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	ŁDZ	Mł	OS PZPNow.	x	x	x	x	x		
6	Karbownik Małgorzata	2005	23	K	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Mł	OS PZPNow.	x	x	x	x	x		
7	Kasperczak Aleksandra	2006	22	K	ZKS Zielona Góra	LBU	Mł	OSSM Drz	x	x	x	x	x		
8	Cisek Olga	2007	21	K	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	x	x	x	x	x	x	x
9	Wyczołek Zofia	2007	21	K	UKS "G-8 Bielany" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	x	x	x	x	x	x	x
10	Gradoń Zuzanna	2008	20	K	ZKS Zielona Góra	LBU	Jun	OSSM Drz	x	x	x	x	x	x	x
11	Jakubowska Hanna	2008	20	K	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	x	x	x	x	x	x	x
12	Kazubska Aleksandra	2008	20	K	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	x	x	x	x	x	x	x
13	Matusik Hanna	2008	20	K	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	x	x	x	x	x	x	x
14	Szondelmajer Maja	2008	20	K	ZKS Zielona Góra	ZPM	Jun	OSSM Drz	x	x	x	x	x	x	x

Mężczyźni – 13 osób

Lp.	Nazwisko	Rok	2028	Płeć	Klub	Woj.	Kat.	Forma szkolenia	MŚ Sen	ME Sen	ME U24	MŚ U22	ME U22	MŚ U19	ME U19
1	Stasiak Sebastian	1994	34	M	KS "Olimpia" Zielona Góra	LBU	Sen	Klub	x	x					
2	Ławrynowicz Daniel	1997	31	M	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Sen	Klub	x	x					
3	Gutkowski Łukasz	1998	30	M	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Sen	Klub	x	x					
4	Kasperczak Kamil	2000	28	M	ZKS Zielona Góra	LBU	Sen	OS PZPNow.	x	x					
5	Klimek Maciej	2003	25	M	RTP "Victoria" Radom	MAZ	Mł	OS PZPNow.	x	x	x				
6	Skibiak Hubert	2004	24	M	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Mł	OS PZPNow.	x	x	x	x	x		
7	Porada Radosław	2005	23	M	ZKS Zielona Góra	LBU	Jun	OSSM Drz	x	x	x	x	x		
8	Machaj Adam	2006	22	M	ZKS Zielona Góra	LBU	Mł	OSSM Drz	x	x	x	x	x		
9	Radomyski Igor	2006	22	M	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Mł	OSSM W-wa	x	x	x	x	x		
10	Dubrawski Franciszek	2007	21	M	UKS "G-8 Bielany" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	x	x	x	x	x	x	x
11	Trepczyk Krystian	2007	21	M	UKS "Gromik" Gdynia	POM	Jun	Klub	x	x	x	x	x	x	x
12	Bis Piotr	2008	20	M	UKS "G-8 Bielany" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	x	x	x	x	x	x	x
13	Dobosz Maksymilian	2008	20	M	ST "PP-CWKS Legia" Warszawa	MAZ	Jun	OSSM W-wa	x	x	x	x	x	x	x

Pięciobój Nowoczesny

10 zawodników zostało zaproponowanych do Grupy Szkolenia Olimpijskiego. Kryterium były wyniki indywidualne na imprezach mistrzowskich w roku 2024.

L.p.	Nazwisko i imię	Płeć	Rok ur.	Klub	Wynik indywidualne w roku 2024	Grupa Olimpijska	Kategoria wiekowa
1	Dominiak Natalia	K	1998	ZKS Zielona Góra	start w IO 2024	B1	Senior
2	Kapała Adrianna	K	2003	UKS "G-8 Bielany" Warszawa	9 m na MME U24 w roku 2024	C	Młodzieżowiec
3	Biernacka Maja	K	2004	ST "PP CWKS Legia" Warszawa	7 m na MME U24 w roku 2024	C	Młodzieżowiec
4	Karbownik Małgorzata	K	2005	ST "PP CWKS Legia" Warszawa	2 m na MME U24 w roku 2024	B1	Młodzieżowiec
5	Jakubowska Hanna	K	2008	ST "PP CWKS Legia" Warszawa	9 m na MŚ U19	C	Junior
6	Ławrynowicz Daniel	M	1997	ST "PP CWKS Legia" Warszawa	6 m na ME Sen w roku 2024	B1	Senior
7	Gutkowski Łukasz	M	1998	ST "PP CWKS Legia" Warszawa	7 m na MŚ Sen w roku 2024	A2	Senior
8	Kasperczak Kamil	M	2000	ZKS Zielona Góra	5 m na MŚ Sen w roku 2024	A2	Senior
9	Dubrawski Franciszek	M	2007	ST "PP CWKS Legia" Warszawa	6 m na MŚ U19	B2	Junior
10	Dobosz Maksymilian	M	2008	ST "PP CWKS Legia" Warszawa	8 m na MŚ U17	C	Junior

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 osobne.

Celem wynikowym jest poniższych następujących wyników na MŚ i ME Seniorów

L.p.	TERMIN	MIEJSCE	STARTY GŁÓWNE (IO, MŚ, ME)	LOKATA	Zawodnicy
1	09.07 - 13.06.2025	Aleksandria/EGY	Mistrzostwa Świata Sztafet	Zespołowo: 2 lokaty 4 - 8	Gutkowski Ł., Ławrynowicz D., Karbownik M., Dominiak N., Biernacka M., Kapała A., Jakubowska H., Klimek M., Skibiak H., Dubrawski F., Dobosz M., Radomyski I.
2	21.07 - 27.07.2025	Madryt/ESP	Mistrzostwa Europy Seniorów	Indywidualnie: 1 zawodnik na miejsca 4-8 1 zawodników na miejscu 9-16 Zespołowo: 1 lokaty na miejscach 4 - 8	Gutkowski Ł., Ławrynowicz D., Karbownik M., Dominiak N., Biernacka M., Kapała A., Jakubowska H., Klimek M., Skibiak H., Dubrawski F., Dobosz M., Radomyski I.
3	27.08 - 31.08.2025	Druskienniki/LTU	Mistrzostwa Świata Seniorów	Indywidualnie: 1 zawodnik na miejsca 4-8 1 zawodników na miejscu 9-16 Zespołowo: 1 lokaty na miejscach 4 - 8	Gutkowski Ł., Ławrynowicz D., Karbownik M., Dominiak N., Biernacka M., Kapała A., Jakubowska H., Klimek M., Skibiak H., Dubrawski F., Dobosz M., Radomyski I.

Periodyzacja, obciążenia treningowe i startowe, kontrola

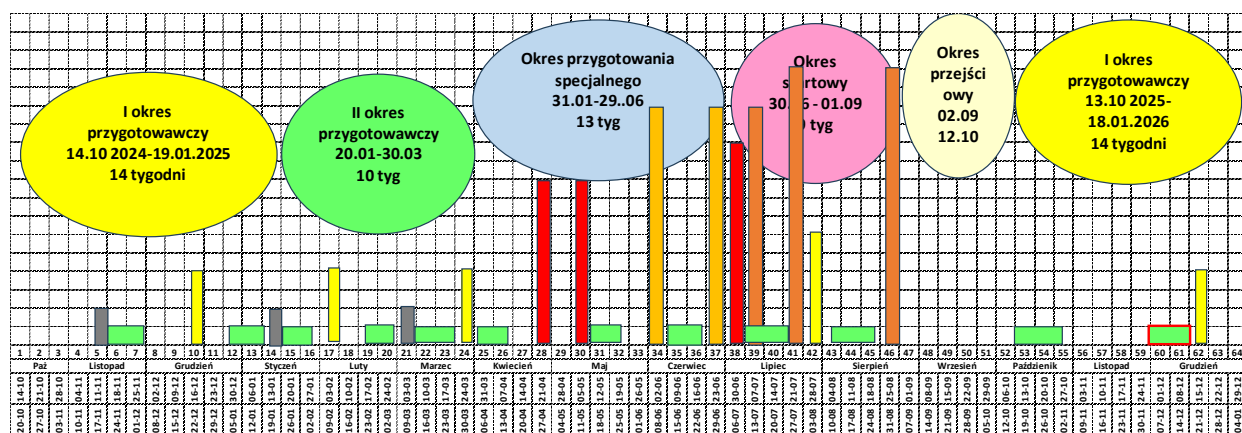
Makrocykl roczny jest spójny z rokiem uniwersyteckim, uwzględniającym zawody mistrzowskie w kategoriach seniorów, młodzieżowców oraz juniorów. Głównymi zawodami są Mistrzostwa Świata Seniorów 26.08 – 01.09.2025 rozgrywane w Druskiennikach/LTU. Z uwagi że większość zawodników należą do kategorii U22 i U19, będą oni startowali także w imprezach mistrzowskich dla tych kategorii wiekowej. Dla każdego z tych zawodników po okresie przygotowawczym zostanie opracowany indywidualny harmonogram startów.

Pięciobój Nowoczesny

Harmonogram

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 m. kraj	konsultacje m. kraj	badania diag. lek.	OS				
1 STYCZEŃ																																					31			
2 LUTY																																					28			
3 MARZEC																																					31			
4 KWIECIEŃ																																					30			
5 MAJ																																					31			
6 CZERWIEC																																					30			
7 LIPIEC																																					31			
8 SIERPIEŃ																																					31			
9 WRZESIEŃ																																					30			
10 PAŹDZIERNIK																																					31			
11 LISTOPAD																																					30			
12 GRUDZIEŃ																																					31			
RAZEM:																															194	31	9	14	124	0	6	6	4	365

Podział na cykle szkoleniowe



Okres przygotowawczy – 1

14.10. 2024 – 19.01.2025 (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 konkurencjach technicznych: szermierze, OCR, strzelaniu zwiększona jest praca nad elementami technicznymi.

W listopadzie odbył się sprawdzian kadr w biegu i pływaniu (5000m bieg oraz 400m i 100m w pływaniu) wg procedury, którą stosujemy od 20 lat. (Bez zawodników Seniorów, biorących udział w przygotowaniach do IO 2024.

Pięciobój Nowoczesny

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

W dniach 20-22.12.2024 odbyły się zawody halowe „Memoriał Zbigniewa Majewskiego” w Drzonkowie. Niestety, ze względu na dużą ilość kontuzjowanych zawodników kadry nie wszyscy zawodnicy mogli w nich wystartować (Nie wystartowali zawodnicy Seniorzy)

I okres przygotowawczy kończy się analogicznym sprawdzianem w dniach 17.01 – 19.01.2025.

- **Okres przygotowawczy- 2** **09.01.2025 - 30.03.2025r (10 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 poświęcone jest pracy „na sucho” oraz doskonaleniu pracy palca na języku spustowym. Doskonalenie techniki strzelania na zmęczeniu (po biegu).

W tym okresie planowane są zawody kontrolne w 07- 09.02 w Drzonkowie oraz spr. kadry narodowej 07 -09.03.2025 połączony ze zgrupowaniem kadry i badaniami diagnostycznymi na koniec zgrupowania. Okres przygotowawczy kończy się zawodami w obsadzie międzynarodowej w Drzonkowie w dniach 28.03 – 30.03.2025.

- **Okres przygotowania specjalnego** **31.03. 2025 – 29.06.06.2025`r**
(13 tygodni)

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. combined. Strzelanie – doskonalenie techniki strzelania na zmęczeniu oraz warunkach zbliżonych do atmosfery zawodów. Doskonalenie umiejętności strzeleckich w warunkach stresu. W szermierce akcent przesuwa się na walki zadaniowe, wytrzymałość specjalną oraz zastosowanie nowych akcji w warunkach utrudnionych. W czasie tego cyklu są zaplanowane starty w Pucharach Świata. W tym okresie rozgrywane są także MS I ME w kategorii U22. Program szkoleniowy dla zawodników startujących na tych zawodach zostanie przygotowany po startach na Pucharach Świata.

- **Główny Okres Startowy** **30.06.2025 – 01.09.2024 (9 tygodni)**

W trakcie tych 9 tygodni zostaną rozegrane 5 ważnych imprez :

03.07 – 07.07.2025	Finał Pucharu Świata/EGY
07.07 – 14.07.2025	Mistrzostwa Świata Sztafet (Sen, U22, U19)/EGY
20.07 – 28.07.2025	Mistrzostwa Europy Seniorów/ESP
31.07 – 03.08.2025	Mistrzostwa Polski Sen,
26.08 – 01.09.2025	Mistrzostwa Świata Seniorów/LTU

- **Okres przejściowy** **02.09.2025 – 12.10.2025 (6 tygodnie)**

Zawodnicy realizują ten okres w swoich domach, uprawiając różne inne dyscypliny sportowe np. rower, żeglarstwo, kajaki itp. Dla części zawodników przewidziano ewentualne zabiegi lecznicze (miejsce do ustalenia) ukierunkowane na odnowę biologiczną.