

Program Szkolenia w Pięcioboju Nowoczesnym

Propozycje rozwiązań szkoleniowych dla dzieci w szkołach podstawowych

(do lat 15)

Program szkolenia dzieci i młodzieży w pięcioboju nowoczesnym, złożony docelowo z pięciu dyscyplin sportowych zaczyna się od nauki pływania. Na etapie ukierunkowanym, obejmującym klasy 1-6, zadaniem podstawowym jest nauczyć dzieci pływać, ocenić ich zdolności biegowe oraz koordynacyjne. Do 5 klasy program szkolenia nie powinien różnić się od tego, które realizują klasy pływackie co zresztą zostało przedstawione w naszym programie szkolenia.

Jedyną być może ewentualną różnicą jest to, by dzieci realizowały w godzinach programowych program wychowania fizycznego zgodnie z programem edukacyjnym obowiązujący wszystkich uczniów. Przestrzeganie tej zasady jest dla naszego programu sprawą priorytetową. Różnorodność zajęć sportowych w ramach WF-u zapewnia dzieciom wszechstronny rozwój, szczególnie że są to zajęcia związane z grami, gimnastyką i lekkoatletyką.

Klasy 1-3

Realizując program pływania w klasach 1-3, obejmujący zgodnie z programem 6 jednostek oraz 4 lekcje WF-u proces treningowy dla tego okresu wiekowego dzieci jest zabezpieczony optymalnie.

Dzień tygodnia	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Zajęcia ранne							
Zajęcia Szkolne	4 x 45' Zajęcia WF wg programu szkoły						
Zajęcia popołudniowe	6 jednostek 45' na pływalni lub łądzie w zależności od klasy i programu trenera						
Akcje Monitorujące	Cykl zawody Penta Day : Pływanie 50 m, Bieg 600 m. MMM : Pływanie 50 m, Bieg 600 m.						

Klasy 4-5

Podobnie jak w okresie poprzednim realizuje się program pływania poparty 4-ma lekcjami WF-u. Na tym etapie doskonalenie pływania jest zadaniem priorytetowym !!! W wieku lat 12 zawodnik kończy wiek Młodzika w Naszym systemie współzawodnictwa.

Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego przeprowadza dla tej kategorii nieoficjalne Mistrzostwa Polski do lat 12, które rokrocznie odbywają się w grudniu w COS Spała. To akcja która skupia najlepszych zawodników z Polski. Zawody są rozgrywane wspólnie z Mistrzostwami Polski do lat 14 w których zawodnicy startują już na dystansach dłuższych tzn. : Pływanie 100 m i Bieg 1000 m.

System zawodów w pływaniu oraz zawodów Penta Day, MMM oraz Halowe Mistrzostwa Polski do lat 12 pozwalają na ocenę uzdolnień dzieci do sportów innych niż tylko pływanie. Liczba ewentualnych zawodów w 2-boju (pływanie+ bieg) w roku nie jest duża i wynosi od 2 do 5. Porównując to z liczbą zawodów w pływaniu, jest to liczba bardzo mała. Rola trenera pływania, z reguły tego pierwszego dla dziecka, jako trenera oceniającego uzdolnienia sportowe swoich zawodników jest bardzo istotna. Nie wszyscy zawodnicy, których trenują będą w przyszłości pływali na poziomie mistrzowskim i dlatego wskazanie tym dzieciom innej drogi sportowej jest wielkim moralnym obowiązkiem wobec zawodników, tak by mogli się spełnić na miarę swoich oczekiwań. System współzawodnictwa w pięcioboju nowoczesnym daje wszystkim trenerom pływania takie instrumenty.

Podkreślamy, że wszystkie zajęcia są ukierunkowane na osiągnięcie jak najlepszego wyniku w pływaniu !!!, a rozwój uzdolnień w kierunku innych sportów jest realizowany w ramach 4 lekcji WF.

Program Szkolenia w Pięcioboju Nowoczesnym

Dzień tygodnia	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Zajęcia ranne	6 jednostek 45' na pływalni						
Zajęcia Szkolne	4 x 45' Zajęcia WF wg programu szkoły						
Zajęcia popołudniowe	2 jednostki 1.30' na pływalni 2 jednostki 45' na lądzie zgodnie z programem nauczania pływania						
Akcje Monitorujące	Cykl zawody Penta Day : Pływanie 50 m, Bieg 600 m. MMM : Pływanie 50 m, Bieg 600 m. Halowe MP : : Pływanie 50 m, Bieg 600 m.						

Klasa 6

To rok w którym można już zdecydować czy dziecko będzie uprawiało tylko pływanie czy też inny sport. Wprowadzenie 2 zajęć lekkoatletycznych pozwoli trenerom na ocenę uzdolnień w tym zakresie. Podobnie jak w okresie poprzednim realizuje się program pływania poparty 4-ma lekcjami WF-u.

Zawodnicy startują w 5 zawodach ogólnopolskich, które są podstawą do kwalifikacji do OOM. Zawodnicy 13 i 14 letni startują w 2-boju nowoczesnym. Te zawody są rozgrywane wspólnie z zawodami dla starszych roczników, którzy startują także w strzelaniu. To pozwala dzieciom na zapoznanie się z nową konkurencją i ułatwia podjęcie decyzji o ewentualnej zmianie sportu.

Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego przeprowadza także dla tej kategorii nieoficjalne Halowe Mistrzostwa Polski do lat 14, które rokrocznie odbywają się w grudniu w COS Spała.

Dzień tygodnia	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Zajęcia ranne	6 jednostek 45' na pływalni						
Zajęcia Szkolne	4 x 45' Zajęcia WF wg programu szkoły						
Zajęcia popołudniowe	2 jednostki 1.30' na pływalni 2 jednostki 45' na lądzie zgodnie z programem nauczania pływania 2 jednostki zajęć lekkoatletycznych (usprawniające)						
Akcje Monitorujące	Cykl zawodów Pucharu Polski : Pływanie 100 m, Bieg 1000 m. OOM : Pływanie 100 m, Bieg 1000 m. Halowe MP : Pływanie 100, Bieg 1000 m						

Klasa 7

To ostatni rok startowania w 2-boju nowoczesnym. W wieku 14 lat trenerzy i zawodnicy znają już swój potencjał w pływaniu a także mogą ocenić w lekkiej atletyce. Można jeszcze trenować tylko pływanie i tylko sporadycznie startować w zawodach w 2-boju, ale jak pokazuje doświadczenie by w pełni wykorzystać swój potencjał należy już przemodelować trening.

Zgodnie z programem czas treningu pływania zwiększa się do 90 minut, 6 razy w tygodniu. Najwłaściwszym momentem jest realizowanie go w godzinach rannych. W dalszym ciągu należy w pełni wykorzystać 4 godziny WF-u. Po południu wprowadza się 3 zajęcia lekkoatletyczne, już z elementami przygotowawczymi do biegów średnich. Stosując te środki, należy zwracać uwagę że większość pracy na rozwój cech fizycznych nadal jest wykonywana na rannym treningu pływackim. To bardzo ważne, bo nie koordynując obciążeń w tych dwóch konkurencjach, które w sumie oddziałują na ten sam organizm w tym samym czasie, łatwo doprowadzić zawodnika do kontuzji w wyniku przeciążenia, głównie układu biomechanicznego. Zawodnicy startują w 5 zawodach ogólnopolskich, które są podstawą do kwalifikacji do OOM. Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego przeprowadza także dla tej kategorii nieoficjalne Halowe Mistrzostwa Polski do lat 14, które rokrocznie odbywają się w grudniu w COS Spała. Wielu trenerów, jeśli ma takie możliwości logistyczne, już w klasie 7 rozpoczyna trening w strzelaniu, tak by przygotować się już do startu w 3-boju nowoczesnym. Nie jest to konieczne, ale w łagodny sposób pozwala na wejście do nowego współzawodnictwa.

Program Szkolenia w Pięcioboju Nowoczesnym

Dzień tygodnia	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Zajęcia ранne	6 jednostek 80' na pływalni						
Zajęcia Szkolne	4 x 45' Zajęcia WF wg programu szkoły						
Zajęcia popołudniowe	3 jednostki zajęć lekkoatletycznych ukierunkowanych biegów średnich.						
Akcje Monitorujące	Cykl zawodów Pucharu Polski : Pływanie 100 m, Bieg 1000 m. OOM : Pływanie 100 m, Bieg 1000 m. Halowe MP : Pływanie 100, Bieg 1000 m						

Klasa 8

To ostatni rok w szkole podstawowej. W klasie 8 dzieci decydują o swojej karierze edukacyjnej a także sportowej. To pierwszy rok startów w 3-boju nowoczesnym. Z reguły zawodnicy kończą swoją karierę w pływaniu, traktując starty w zawodach pływackich jako element uzupełniający. Od 15 lat wydłużają się dystanse na pływaniu (do 200 m) i na biegu (do 2 km). W strzelaniu używa się pistoletów laserowych w konkurencji : 10 serii po 5 strzałów z 10 metrów. Każda seria musi być strzelona w ciągu 50".

Zgodnie z programem czas treningu pływania pozostaje taki sam jak poprzednio: do 90 minut, 6 razy w tygodniu. W dalszym ciągu należy w pełni wykorzystać 4 godziny WF-u. Po południu zwiększa się do 4 zajęć lekkoatletycznych, już prowadząc trening rozwijający wytrzymałość biegową, przydatną do dystansu 2 km (wytrzymałość do wysiłku powyżej 6'). Oczywiście należy koordynować obciążenie w tej konkurencji z treningiem pływackim. Jeszcze raz podkreślamy, że prowadzenie optymalnego treningu w pięcioboju nowoczesnym wymaga operowanie nie tyle objętością i intensywnością w każdym sporcie oddzielnie, ale znajomość tzw. efektów biologicznych, jakie się notuje po każdej aktywności fizycznej. Tylko takie podejście pozwala na wykorzystanie w pełni możliwości zawodników.

Wprowadza się minimum 3 treningi strzeleckie. W niektórych klubach, w zależności od możliwości logistycznych, wprowadza się wstępne zajęcia w szermierce i jeździe konnej. Są to jednak przypadki sporadyczne, ponieważ treningi w pływaniu, biegu i strzelaniu w powiązaniu z obowiązkami edukacyjnymi (koniec szkoły podstawowej) już zajmują bardzo dużo czasu.

Zawodnicy startują w 5 zawodach ogólnopolskich, które są podstawą do kwalifikacji do OOM. Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego przeprowadza także dla tej kategorii nieoficjalne Mistrzostwa Polski w 3-boju nowoczesnym zgodnie z regulaminami międzynarodowymi (połączony bieg ze strzelaniem na wzór biathlonu zimowego) i bieg.

W tym wieku przeprowadzona jest rekrutacja do OSSM-ów, które są zlokalizowane w Warszawie i Drzonkowie.

Dzień tygodnia	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Zajęcia ранne	6 jednostek 90' na pływalni						
Zajęcia Szkolne	4 x 45' Zajęcia WF wg programu szkoły						
Zajęcia popołudniowe	4 jednostki zajęć lekkoatletycznych ukierunkowanych biegów średnich. 3 jednostki zajęć strzeleckich.						
Akcje Monitorujące	Cykl zawodów Pucharu Polski : Pływanie 200 m, Bieg 2000 m, Strzelanie 10 seriix5 strzałów w 50" OOM : Pływanie 200 m, Bieg 2000 m, Strzelanie 10 seriix5 strzałów w 50" MP : Pływanie 200, Bieg&strzelanie 4x(5 strzałów + 800 m)						

Powyższe propozycje pracy z dziećmi zostały podane na podstawie wieloletniej pracy szkoleniowej, którego efektem jest znalezienie i wyszkolenie wielu czołowych zawodników nie tylko w Polsce ale i za granicą. Jest to tylko propozycja. Program szkoleniowy musi zawsze być monitorowany poprzez system kontroli efektów. W załączniku „Wytyczne do wieloletniego planu szkoleniowego” są zawarte kryteria i na każdym etapie szkolenia trzeba zadać sobie pytanie czy nasi zawodnicy mieszczą się w tych normach. To pozwala na racjonalny trening przyszłych mistrzów MŚ i IO

Program Szkolenia w Pięcioboju Nowoczesnym

Poniżej przedstawiono schematycznie najważniejsze parametry procesu szkoleniowego

Klasa	Okres	Lekcje programowe	Pływanie	Bieg	Strz	Szer	Jazda konna	Razem jednostki (45")	Liczba treningów	Współzawodnictwo
1 7/8 lat	I etap edukacyjny	4x45"	3x45" ląd 3x45' woda					10	10	<p>Cykl zawodów Penta Day Makroregionalne Mistrzostwa Młodzików (MMM) Halowe Mistrzostwa Polski</p> <p>Pływanie : 50 m Bieg : 600 m</p>
2 8/9 lat		4x45"	2x45" ląd 4x45' woda					10	10	
3 9/10 lat		4x45"	1x45' ląd 5x45' woda					10	10	
4 10/11 lat	II okres edukacyjny	4x45"	2x45 ląd 6x45 woda 2x1,5 woda					16	14	
5 11/12 lat		4x45"	2x45 ląd 6x45 woda 2x1,5 woda					16	14	
6 12/13 lat		4x45"	2x45 ląd 6x45 woda 2x1,5 woda	2x45'				18	16	<p>Cykl zawodów Pucharów Polski Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży Halowe Mistrzostwa Polski</p> <p>Pływanie : 100 m Bieg: 1000 m</p>
7 13/14 lat	III okres edukacyjny	4x45"	6x1,5 woda	3x45'				19	13	
8 14/15 lat		4 x45"	6x1,5 woda	4x45'	3x45'			23	17	<p>Cykl zawodów Pucharów Polski Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży Halowe Mistrzostwa Polski</p> <p>Pływanie : 200 m Bieg: 2000 m Strzelanie : 10 serii x 5 strz w 50"</p>
1 LO 15/16 lat	Szkoła Mistrzostwa Sportowego	2x45'	5x1,5 woda	5x45'	4x45'	3x1,5	2x1,5	31	21	<p>Cykl zawodów Pucharów Polski Mistrzostwa Polski Juniorów</p> <p>Pływanie : 200 m Bieg&Strzelanie : 4x(strz+800m) Szermierka: Turniej szermierczy</p>
2 LO 16/17 lat		2x45'	5x1,5 woda	4x45 1x1,30'	4x45'	3x1,5	3x1,5	32	21	
3 LO 17/18 lat		2x45'	5x1,5 woda	3x45 2x1,30'	4x45'	3x1,5	3x1,5	35	22	
4 LO 18/19 lat		2x45'	5x1,5 woda	3x45 2x1,30'	4x45'	3x1,5	3x1,5	35	22	