

ROCZNY PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO
KADRY NARODOWEJ JUNIOREK W GIMNASTYCE ARTYSTYCZNEJ
na okres: 01 stycznia - 31 grudnia 2024

Planowane zawody krajowe i zagraniczne w roku 2024:

Solistki			
Lp.	Rodzaj zawodów	Termin	Miejsce
1	Puchar Polski (start kontrolny)	23 – 25.02	Warszawa, Polska
2	Turniej FIG	29.02 – 03.03	Schmiden, Niemcy
3	Turniej FIG	13 – 18.03	Faliro, Grecja
4	Turniej FIG	4 – 7.04	Talin, Estonia
5	Puchar Polski	13 – 14.04	Do ustalenia
6	Mistrzostwa Europy	20 – 24.05	Budapeszt, Węgry
7	Puchar Polski	20 – 22.09	Do ustalenia
8	Turniej FIG	6 – 9.10	San Marino
9	Mistrzostwa Polski juniorek	10 – 13.10	Warszawa, Polska
10	Turniej FIG	14– 17.11	Gent, Belgia
11	Mistrzostwa Polski w układach zespołowych	23 – 24.11	Rumia, Polska

Planowane zgrupowania i konsultacje w roku 2024:

Lp.	Rodzaj zgrupowania	Termin	Miejsce
1	Konsultacja szkoleniowa	1 – 4.02	Warszawa
2	Zgrupowanie przed ME	13 – 18.05	Gdańsk
3	Zgrupowanie szkoleniowe	24 – 31.07	Gdańsk
4	Zgrupowanie szkoleniowe	4 – 17.10	Warszawa
5	Zgrupowanie szkoleniowe	18– 21.11	Warszawa
6	Zgrupowanie szkoleniowe	9– 14.12	Gdańsk

Cele i formy szkolenia:

Cele:

W roku 2024 najważniejszym startem dla juniorek solistek to Mistrzostwa Europy w Budapeszcie (maj). Do szerokiego składu reprezentacji zostały powołane 4 zawodniczki, które już pod koniec ubiegłego roku uzyskały normy klasyfikacyjne w poszczególnych przyborach lub były bardzo bliskie tego. Są to Olivia Maslov (UKS Irina Warszawa), Kseniya Zhyzhych (ALB Warszawa), Zlata Usanova (SGA MKS Pogoń Szczecin) i Laura Tłaczała (UKS Kopernik Wrocław). Swoje treningi kontynuują w macierzystych klubach pod kierunkiem trenerek klubowych przy ścisłej współpracy z trenerem kadry. Oprócz treningów stacjonarnych mają zaplanowane zgrupowanie w Warszawie (luty) i częste konsultacje, w których wezmą udział również zaproszone sędziny kategorii międzynarodowej, aby sprawdzić kompozycje układów pod względem trudności ciała i elementów trudności przyboru, wymaganych na zawodach mistrzowskich.

Program ME dla juniorek przewiduje wykonanie czterech układów tj. z obręczą, piłką, maczugami i wstążką. Układy te może wykonać jedna zawodniczka lub można je podzielić pomiędzy inne reprezentantki. Ze względu na to, że trzy zawodniczki przedstawiają wyrównany poziom prawdopodobnie do reprezentowania Polski zostaną wybrane dwie i każda będzie wykonywała po dwa układy.

Dla pozostałych juniorek w Polsce głównym startem, dopiero w drugim półroczu, będą IMP juniorek.

Jeszcze podczas zgrupowania letniego jak i konsultacji w miesiącach jesienno-zimowych duży nacisk będzie położony na wybranie 6-8 zawodniczek do pracy zespołowej tak, aby mogły one stworzyć Reprezentację Polski juniorek na przyszłoroczne Mistrzostwa Europy w układach zespołowych.

Formy szkolenia:

W okresie przejściowym, przypadającym na okres październik 2023 - styczeń 2024, trening nastawiony jest na ćwiczenia ogólnorozwojowe i przygotowanie fizyczne do treningu specjalistycznego. Juniorki pracują nad doskonaleniem choreografii z sezonu 2023, jak również powstaje kilka zupełnie nowych kompozycji. Po zeszłym sezonie układy zostały nieznacznie utrudnione w celu maksymalnego poniesienia wartości DB oraz DA. Wprowadzone zostały także liczne zmiany w celu podniesienia oceny artyzmu i wykonania. Okres startowy w roku 2024 rozpocznie się na przełomie lutego i marca.

Okres startowy potrwa do połowy maja, kiedy zaplanowany jest start główny w pierwszym półroczu – Mistrzostwa Europy, Budapeszt 2024. W tym okresie treningi poświęcone są już głównie pracy nad choreografiami. Następuje ciągłe doskonalenie trudności ciała i przyboru. Płynne i dokładne wykonanie układów z dużym wyrazem artystycznym. Treningi będą się odbywały przede wszystkim w klubach macierzystych, ale także podczas zgrupowań i konsultacji szkoleniowych, bardzo ważną formą wspomagania szkolenia będą treningi kontrolne oraz starty kontrolne w Polsce i za granicą.

Program szkolenia w roku 2024:

Styczeń/luty – trening specjalistyczny, nastawiony na wykonywanie układów liniami, połówkami, następnie całościami, przy jednoczesnym dążeniu do wyeliminowania pojawiających się błędów w technice ciała i przyboru. W tym czasie zorganizowane zostanie zgrupowanie wyjazdowe wraz z treningiem kontrolnym, będące przygotowaniem do pierwszych wyjazdów na zagraniczne starty kontrolne solistek

Marzec/Kwiecień – okres wyjazdów na zawody krajowe i zagraniczne, traktowane w kategorii startów kontrolnych. Będzie to pierwsza możliwość konfrontacji z potencjalnymi rywalkami z Europy, co da niezbędną wiedzę dotyczącą przygotowania Reprezentacji Polski. Po sprawdzeniu faktycznej formy zawodniczek podczas wykonywania układów pod presją oceny i konfrontacji, będzie można wybrać i przydzielić zawodniczkom po dwa przybory, które zaprezentują podczas ME w Budapeszcie. Będzie to także moment sprawdzianu zachowania zawodniczek na planszy startowej.

Maj – okres bezpośrednio poprzedzający Mistrzostwa Europy. W tym czasie praca na treningach skupiona będzie na wykonywaniu całości kompozycji przy wyeliminowaniu błędów przyboru np. na każdym treningu solistki mają do zrealizowania plan, polegający na np. wykonaniu trzech bezbłędnych wykonań układów z rzędu. Ewentualne błędy korygowane są bezpośrednio po zakończeniu układu. Od początku maja nastąpi też stopniowe zmniejszanie intensywności treningów motorycznych, zaś największy nacisk położony będzie na technikę ciała oraz technikę przyboru. Przed Mistrzostwami Europy forma zawodniczek musi być przygotowana do bezbłędnych wykonań obydwu kompozycji.

Po spektakularnym zeszłorocznym sukcesie Liliany Lewińskiej (zdobycie dwóch złotych medali MŚ juniorek) i przejściu jej w tym roku do kategorii seniorek, niestety nie mamy tak dużych oczekiwań. Planowane miejsce na ME w Budapeszcie to 4-8, czyli

kwalifikacja do finału z przyborem. W związku z tym, że każda juniorka wykona na ME tylko po dwa układy, Indywidualne Mistrzostwa Polski, gdzie należy wykonać wielobój złożony z czterech układów zaplanowane są na jesień, tak aby przed ME nasze reprezentantki mogły skupić się tylko na dwóch wybranych układach.

Plan wynikowy na Mistrzostwa Europy dla solistek to kwalifikacja do minimum jednego finału.

Bezpośrednio po zakończeniu Mistrzostw Europy zaplanowany jest dwutygodniowy okres na odpoczynek i regenerację przed wznowieniem treningów.

Początek czerwca – okres przejściowy, nastawienie na trening ogólnorozwojowy poprawiający zdolności motoryczne, doskonalenie elementów trudności ciała oraz przyboru jak również doskonalenie choreografii liniami i częściami.

Druga połowa czerwca/lipiec – trening specjalistyczny nastawiony na wykonywanie układów, połówkami, następnie całościami, przy jednoczesnym dążeniu do wyeliminowania pojawiających się błędów w technice ciała i przyboru. Podczas zgrupowania letniego będzie też pierwsza okazja, aby przyjrzeć się potencjalnym kandydatkom do zespołowej pracy w celu przygotowania Reprezentacji Polski w układach zespołowych na nadchodzący rok.

Wrzesień – grudzień – w drugiej połowie roku solistki kontynuują sezon, przygotowując się do IMP. Od listopada następuje okres przejściowy przed rozpoczęciem nowego sezonu, który należy poświęcić na stworzenie nowych choreografii lub udoskonalenie obecnych, utrudnienie układów, naukę nowych, bardziej wartościowych elementów zarówno dla solistek, jak i nowo powstałego zespołu.

Zaplecze medyczne:

Wszystkie zawodniczki Kadry wykonują dwa razy do roku badania sportowe w Przychodni Medycyny Sportowej. Podczas zgrupowań wyjazdowych mają zapewnioną opiekę fizjoterapeuty i masażyści.

Kryteria kwalifikacji solistek do Mistrzostw Europy w 2024 roku:

Skład liczbowy Reprezentacji Kraju na zawody rangi mistrzowskiej z kalendarza EG oraz FIG wyznaczany jest na podstawie zdobytych minimów punktowych, opinii trenera kadry i akceptowany przez Zarząd sekcji GA PZG.

Założenia:

ME Budapeszt Węgry 20 – 24.05.2024 – 2 zawodniczki

Powołane zawodniczki do przygotowań na ME na podstawie wyników punktowych uzyskanych podczas IMP, DMP i PP w 2023 roku:

- Olivia Maslov – UKS Irina Warszawa
 - Kseniya Zhyzhych – ALB Warszawa
 - Zlata Usanova – SGA MKS Pogoń Szczecin
 - Laura Tłaczała – UKS Kopernik Wrocław
- Trenerzy współpracujący
1. Krystyna Leśkiewicz-Lewińska – trener Kadry
 2. Olga Balakina – trener klubowy
 3. Gabriela Kaczmarek – trener klubowy
 4. Khrystyna Hnitetska – trener klubowy
 5. Inga Buczyńska – Trener Kadry zespołu

Kryteria

1. Powołanie do składu na zawody mistrzowskie, odbędzie się po zdobyciu przez zawodniczki, minimum kwalifikującego w poszczególnych przyborach na następujących imprezach:

- Międzynarodowe Turnieje FIG
- Edycje Pucharu Polski

juniorki – normy punktowe na zawodach krajowych i międzynarodowych

- układ z obręczą – 28,600 pkt
 - układ z piłką – 28,050 pkt
 - układ z maczugami – 28,050 pkt
 - układ ze wstążką – 26,900 pkt
2. Zajęcie miejsca minimum w połowie stawki względem liczby startujących zawodniczek na zawodach FIG
 3. W przypadku, gdy więcej niż 2 – 3 zawodniczki spełnią wyżej wymienione kryteria decydują osiągnięte lepsze rezultaty punktowe na zawodach międzynarodowych przez daną zawodniczkę.
 4. W przypadku zbliżonych rezultatów (różnica do 1 punktu) decyzję podejmuje Zarząd Sekcji GA, wraz z Trenerem Kadry Juniorek
 5. Obecność zawodniczek na wszystkich zaplanowanych konsultacjach i zgrupowaniach szkoleniowych z trenerem Kadry Narodowej Juniorek

Oceny ww. kryteriów dokonuje Komisja Szkoleniowa oraz Trener Kadry.