**ROCZNY PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGOKADRY NARODOWEJ SENIORÓW W GIMNASTYCE SPORTOWEJ MĘŻCZYZN**

okres: 01 stycznia- 31 grudnia 2024

1. **CELE SZKOLENIA 2023**
2. Cele główne:

* przygotowanie oraz kwalifikacja od 2 do 3 zawodników do startu w Mistrzostwach Europy Seniorów
* uzyskanie kwalifikacji olimpijskiej z zawodów cyklu Puchar Świata 2024

1. Współpraca Trenera kadry narodowej z czołowymi zawodnikami Reprezentacji Polski seniorów określenie zasad i koncepcji pracy, wyznaczenie celów krótko oraz długofalowych, bieżący monitoring i weryfikacja ich umiejętności oraz aktualnej formy.
2. Korekta indywidualnych planów szkoleniowych dla kategorii seniora. Opracowanie planów przyszłościowych dla czołowych seniorów i programu dla pozostałych członków kadry narodowej seniorów i młodzieżowców.

**II. ZADANIA SZKOLENIOWO-ORGANIZACYJNE 2024**

1. Zabezpieczenie procesu przygotowań, możliwości uzyskania przez zawodników minimów kwalifikacyjnych do głównych imprez mistrzowskich, udziału w imprezach mistrzowskich w 2024 r.
2. Przygotowanie przez trenerów prowadzących zawodników z udziałem trenera KN indywidualnych programów szkolenia oraz makrocykli przygotowań do najważniejszych imprez w roku.
3. Zaplanowanie trudności układów ćwiczeń wraz „widełkami” przewidywanego wykonania przez zawodników. Zapis frekwencji wykonania układów oraz ocen końcowych wyliczonych przez trenerów prowadzanych, trenera kadry, oraz współpracujących sędziów międzynarodowych.
4. Monitoring odżywiania i przebytych kontuzji zawodników przygotowujących się do głównych imprez mistrzowskich.
5. Zwiększanie poziomu przygotowania technicznego i motorycznego zawodników.

* styczeń 2024 - dopracowanie jakościowe pełnych układów na przyrządach, cykl sprawdzianów z udziałem trenera kadry narodowej.
* luty – marzec – udział w zawodach cyklu pucharów świata celem zdobycia kwalifikacji olimpijskiej oraz doskonalenie przygotowanych układów o uzyskanej trudności.
* kwiecień 2024 – bezpośrednie przygotowanie do głównej imprezy mistrzowskiej – Mistrzostwa Europy 2024
* maj – czerwiec 2024 – w przypadku uzyskania kwalifikacji olimpijskiej, rozpoczęcie przygotowania do IO 2024 / w przypadku braku uzyskania kwalifikacji, okres przejściowy. Dla zawodników, którzy nie walczyli o kwalifikacje olimpijską wzięcie udziału w zawodów międzynarodowych.
* lipiec – sierpień 2024 w przypadku uzyskania kwalifikacji olimpijskiej, rozpoczęcie bezpośredniego przygotowania do IO 2024 / w przypadku braku uzyskania kwalifikacji, okres przygotowania ogólnego do zawodów międzynarodowych i cyklu World Challenge Cup w jesieni 2024. Dla zawodników, którzy nie walczyli o kwalifikacje olimpijską okres roztrenowania oraz przygotowania ogólnego.
* wrzesień – listopad 2024 – okres bezpośrednio przygotowania oraz udziału zawodników w cyklu World Challenge Cup.
* grudzień 2024 – przygotowanie motoryczne, nauka nowych elementów (podwyższanie oceny D) zawodników kadry narodowej.

1. Selekcja i monitorowanie najbardziej uzdolnionych zawodników pod kątem przygotowania reprezentacji na lata 2024 – 2028.
2. Określanie celów pośrednich w postaci osiągnięcia odpowiedniego poziomu psychofizycznego, będącego bazą dla szkolenia specjalistycznego.
3. Wyznaczenie indywidualnych zadań szkoleniowych i kontrola stopnia ich realizacji.
4. Szkolenie bezpośredniego zaplecza Kadry Narodowej Seniorów do zawodów mistrzowskich przyszłego cyklu olimpijskiego.
5. Podnoszenie poziomu sportowego, celem kwalifikacji do finałów w zawodach FIG cyklu 2024.

Zawodnicy kat. seniora będą brali udział w konsultacjach szkoleniowych, zgrupowaniach oraz zawodach krajowych i międzynarodowych organizowanych przez PZG i poprzez współpracę z kadrami wojewódzkimi dodatkowe wsparcie szkolenia.

**IV. WYKAZ KADRY SZKOLENIOWEJ i WPÓŁPRACUJĄCEJ**

Trener kadry narodowej – Pavel Netreba

Trener koordynator kadry narodowej – Piotr Sawicki

Trenerzy asystenci Kadry Narodowej – Michał Bogus, Marcin Kaźmierczak

Sędziowie – Piotr Kulbicki, Czesław Słodkowski, Adam Koperski

**V. WYKAZ ZAWODNIKÓW KTÓRZY BĘDĄ BRANI POD UWAGĘ DO KWALIFIAKCJI NA ZAWODY MIĘDZYNARODOWE w kat. seniora.**

1. Kaper Garnczarek (AZS AWF Katowice)
2. Sebastian Gawroński (AZS AWF Katowice)
3. Borys Bracki (AZS AWF Katowice)
4. Radosław Szymczyk (AZS AWF Kraków)

**VI. STARTY GŁÓWNE**

1. Mistrzostwa Europy seniorów -24-28.04.2024 Rimini (ITA)
2. Mistrzostwa Świata seniorów 26.07-11.08.2022Paraż (FRA)

**VII. ŚRODKI DO REALIZACJI PROGRAMU**

1. Profesjonalne obiekty treningowe wyposażone w niezbędny specjalistyczny sprzęt startowy i urządzenia treningowe;
2. osobisty sprzęt sportowy i ubiory sportowe;
3. opieka medyczna i fizjoterapeutyczna, odnowa biologiczna;
4. współpraca z dietetykiem, psychologiem sportu, choreografem, trenerem przygotowania ogólnego i mentalnego.

Realizacja szkolenia będzie wspierana przez macierzyste kluby i ACSS

**VIII. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE**

Proces szkoleniowy w 2024 r. oparty jest na cyklicznych konsultacjach, sprawdzianach i startach kontrolnych wyselekcjonowanych zawodników, mających na celu:

* zabezpieczenie ciągłości szkolenia sportowego na podstawie jasnych wytycznych stworzonych dla trenerów prowadzących zawodników pod nadzorem i opieką trenera głównego kadry narodowej,
* zapewnienie profesjonalnych warunków treningów dla wąskiej kadry objętej przygotowaniem do głównych imprez mistrzowskich,
* Analizę i monitorowanie stopnia realizacji założeń szkoleniowych
* Uzyskanie kwalifikacji i prawa startu w imprezach głównych oraz Pucharów Świata i FIG World Challange Cups.
* egzekwowanie założonych minimów punktowych,
* zwiększenie kontroli i nadzoru nad szkoleniem zawodników KN,

**XI. KRYTERIA KWALIFIKACJI DO STARTÓW GŁÓWNYCH**

/ normy punktowe na zawodach międzynarodowych

wielobój gimnastyczny - 76,865 pkt

ćw. wolne - 13,533 pkt

koń z łękami - 13,200 pkt

kółka - 13,466 pkt

skok przez stół gimnastyczny - 14,083 pkt

poręcze - 13,600 pkt

drążek - 13,000 pkt

start drużynowy – 236,360

/ normy punktowe na zawodach krajowych

wielobój gimnastyczny - 77,764 pkt

ćw. wolne – 13,633 pkt

koń z łękami - 13,366 pkt

kółka - 13,533 pkt

skok przez stół gimnastyczny - 14,083 pkt

poręcze – 13,833 pkt

drążek - 13,200 pkt

W przypadku zbliżonych wyników punktowych lub uzyskania minimum punktowego przez większą liczbę zawodniczek, niż liczba miejsc określonych w Regulaminie Technicznym, dodatkowymi kryteriami będą:

* Aktualna forma sportowa w czasie bezpośrednio poprzedzającym Mistrzostwa Europy/Świata
* Stabilność startów na przestrzeni sezonu
* Sylwetka i doświadczenie zawodnika

**X. PLAN SZKOLENIA**

ROK 2024:

Sezon podzielony został na 7 okresów

1. **Styczeń / ½ lutego** - trening specjalistyczny, nastawiony na wykonywanie układów na przyrządach przy jednoczesnym dążeniu do wyeliminowania pojawiających się błędów w elementach. W tym czasie zorganizowane zostaną konsultacje w Gdańsku mające na celu weryfikacje przygotowań zawodników to startów kontrolnych.
2. **½ lutego / kwiecień** - okres wyjazdów na zawody krajowe i zagraniczne, traktowane w kategorii startów kwalifikacji do IO. Będzie to bezpośrednia walka z zawodnikami z całego świata o kwalifikację olimpijską z przyrządów. Starty w tym okresie:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa zawodów** | **termin** | **miejsce** | **Liczba osób** |
| TAURON I edycja Pucharu Polski (JUN) | 15/02/2024 - 16/02/2024 | ZABRZE | 11 |
| FIG Apparatus World Cup 2024 | 15/02/2024 - 18/02/2024 | CAIRO (EGY) | 1 |
| FIG Apparatus World Cup 2024 | 22/02/2024 - 25/02/2024 | COTTBUS (GER) | 1 |
| FIG Apparatus World Cup 2024 | 07/03/2024 - 10/03/2024 | BAKU (AZE) | 1 |
| **TAURON Indywidualne Mistrzostwa Polski kat. JUN / II edycja Pucharu Polski (JUN)** | **22/03/2024 - 24/03/2024** | **ZABRZE** | **11** |
| FIG World Challenge Cup 2024 | 04/04/2023 - 07/04/2023 | OSIJEK (CRO) | 2 |
| Luxembourg Open | 12/04/2023 - 13/04/2023 | Luksemburg (LUX) | 2 |
| FIG Apparatus World Cup 2024 | 17/04/2024 - 20/04/2024 | DOHA (QAT) | 1 |
| **2024 European Championships in Artistic Gymnastics** | **20/04/2024 - 29/04/2024** | **RIMINI (ITA)** | **2** |

1. **Maj / ½ czerwca** – Bezpośrednio po zakończeniu Mistrzostw Europy zaplanowany jest tygodniowy okres na odpoczynek i regenerację przed wznowieniem treningów. W zależności od zdobycia kwalifikacji olimpijskiej okres będzie podzielony na dwie części:

* zawodnik z kwalifikacją – indywidualny plan przygotowań
* zawodnicy bez kwalifikacji - praca na treningach skupiona na doskonaleniu układów poprzez liczne próby kontrolne. Rozpoczęcie drugiej części startowej w pierwszym półroczu 2024:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa zawodów** | **termin** | **miejsce** | **Liczba osób** |
| FIG World Challenge Cup 2024 | 23/05/2024 – 26/05/2024 | VARNA (BUL) | 1 |
| FIG World Challenge Cup 2024 | 30/05/2024 – 02/06/2024 | KOPER (SLO) | 1 |
| 55th Salamunov Memorial | 05/06/2024 –09/06/2024 | MARIBOR (SLO) | 1 |

Zawodnicy biorący udział w startach mają skupić się przede wszystkim na jakości wykonania układów bez podwyższania trudności.

1. **½ czerwca / lipiec**

* zawodnik z kwalifikacją – indywidualny plan przygotowań
* zawodnicy bez kwalifikacji - w tym czasie kalendarz FIG nie przewiduje startów międzynarodowych. Jest to okres przejściowy przed rozpoczęciem drugiej części sezonu 2024, który należy poświęcić na przygotowanie motoryczne, naukę nowych elementów oraz budowanie wydolności beztlenowej.

1. **Sierpień / wrzesień -** trening specjalistyczny, nastawiony na wykonywanie układów na przyrządach przy jednoczesnym dążeniu do wyeliminowania pojawiających się błędów w elementach. W tym czasie zorganizowane zostaną konsultacje w Gdańsku mające na celu weryfikacje przygotowań zawodników to startów w drugiej części roku.
2. **Październik / ½ listopada** okres stabilizacji układów i starty w zawodów cyklu FIG Challenge CUP 2024. W tym okresie obciążenia treningowe będą już mniejsze a praca na treningach skupiona będzie niemal w całości na wykonywaniu układów na przyrządach.
3. **½ listopada / grudzień** w tym czasie kalendarz FIG nie przewiduje startów międzynarodowych. nie przewiduje startów dla układów zespołowych. Jest to okres przejściowy praca nad budowaniem trudności układów, nauka nowych elementów, z jednoczesnym podtrzymaniem formy oraz wykonywaniem 2x w tygodniu całego wieloboju (min. w uproszczonej formie) – poprawa jakości wykonania.

**XI. PLAN KONSULTACJI, ZGRUPOWAŃ I STARTÓW ROK 2024:**

1. Konsultacje i zgrupowania stacjonarne w pełni wyposażonych ośrodkach (Gdańsk, Szczecin, Zabrze), konsultacje indywidualne w klubach 1 raz w miesiącu (3-4 dniowe) + bieżąca kontrola wideo (1x w tygodniu) w rocznym makrocyklu.
2. 3 edycje Pucharu Polski.
3. Zgrupowania wyselekcjonowanej grupy do startów głównych bezpośrednio przed startem w ME i MŚ.
4. Starty międzynarodowe zgodnie z kalendarzem EG i FIG.

Celem konsultacji i zgrupowań ma być wypracowanie jakości układów oraz doskonalenie samych układów w ramach bezpośredniego przygotowania do startu w zawodach międzynarodowych. Kontrola karty zawodników i uaktualnienia założonych planów.