

ROCZNY PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO

KADRY NARODOWEJ SENIOREK 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
2	Turniej FIG	29.02 – 03.03	Schmidten, Niemcy
3	Grand Prix	07 – 11.03	Marbella, Hiszpania
4	Indywidualne Mistrzostwa Polski	15 – 17.03	Warszawa
5	Puchar Świata	20 – 25.03	Falero, Grecja
6	Grand Prix	28.03 – 1.04	Thiais, Francja
7	Turniej FIG	4 – 7.04	Tallin, Estonia
8	Puchar Świata	10 – 15.04	Sofia, Bułgaria
9	Puchar Świata	17 – 22.04	Baku, Azerbejdżan
10	Puchar Świata	23 – 29.04	Taszkient, Uzbekistan
11	Turniej FIG	02 – 05.05	Gdynia, Polska
12	World Challenge Cup	07 – 13.05	Portimao, Portugalia
13	Mistrzostwa Europy	20 – 27.05	Budapeszt, Węgry
14	Puchar Świata	19 – 24.06	Mediolan, Włochy
15	World Challenge Cup	10 – 15.07	Cluj-Napoka, Rumunia
16	Igrzyska Olimpijskie	27.08 – 11.08	Paryż, Francja
17	Puchar Polski (start kontrolny)	21.09 – 22.09	do ustalenia
18	Finał Pucharu Polski (start kontrolny)	22.11 – 24.11	do ustalenia

Układy zespołowe			
Lp.	Rodzaj zawodów	Termin	Miejsce
1	Puchar Polski (start kontrolny)	23 – 25.02	Warszawa
2	Turniej FIG	29.02 – 03.03	Schmidten, Niemcy
3	Puchar Świata	20 – 25.03	Falero, Grecja
4	Grand Prix	28.03 – 1.04	Thiais, Francja
5	Puchar Świata	10 – 15.04	Sofia, Bułgaria

Układy zespołowe			
6	Puchar Świata	23 – 29.04	Taszkient, Uzbekistan
8	Turniej FIG	01 – 05.05	Gdynia, Polska
9	World Challenge Cup	07 – 13.05	Portimao, Portugalia
10	Mistrzostwa Europy	20 – 27.05	Budapeszt, Węgry
11	Puchar Świata	19 – 24.06	Mediolan, Włochy
12	World Challenge Cup	10 – 15.07	Cluj-Napoka, Rumunia
13	Igrzyska Olimpijskie	27.08 – 11.08	Paryż, Francja

Planowane zgrupowania i konsultacje w roku 2024:

Lp.	Rodzaj zgrupowania	Termin	Miejsce
1	Zgrupowanie stacjonarne ciągłe - układy zespołowe	01.01 – 31.12	Warszawa
2	Zgrupowanie szkoleniowe	11 – 16.02	Gdańsk
3	Zgrupowanie szkoleniowe	13 – 18.05	Gdańsk

Większość zgrupowań pokrywane jest ze środków własnych i ze środków sponsorskich.

Cele i formy szkolenia:

Cele:

Priorytetem programu szkolenia Reprezentacji Polski seniorek w układach zespołowych na rok 2024 jest stworzenie spójnego zespołu, wyposażonego w kompetencje niezbędne do reprezentowania Polski podczas Mistrzostw Europy, co pozwoli na zdobycie kwalifikacji olimpijskiej na Igrzyska Olimpijskie w Paryżu. Nadrzędnym celem szkolenia będzie doskonalenie dwóch choreografii stworzonych jesienią 2022 - z 5 obręczami oraz układu mieszanego 3 wstążki i 2 piłki. Kontynuacja pracy nad układami, które w sezonie 2023 pozwoliły na osiągnięcie między innymi złotego medalu Pucharu Świata, a także kwalifikację do finałów Mistrzostw Europy i Mistrzostw Świata, będzie prowadzona głównie pod kątem wykonania, artyzmu i ekspresji ruchu. Trening specjalistyczny w sali gimnastycznej będzie miał na celu poprawę jakości wykonania elementów trudności ciała, wymian, współprac oraz wyeliminowanie błędów wykonania i wypracowanie wykonań bez upadków przyborów. Równoległe z treningiem gimnastycznym prowadzony będzie trening motoryczny. Celem tej części treningu będzie poprawa zdolności motorycznych: siły, szybkości, zwinności, wytrzymałości. W procesie szkolenia dużą

uwagę zwracać będziemy także na przygotowanie i dopracowanie elementów trudności ciała tj. równowag, rotacji oraz skoków. Zarówno bez, jak i z przyborem.

Podobnie jak w układach zespołowych, szkolenie solistek nastawione będzie na przygotowanie maksymalnej formy do startu w Mistrzostwach Europy. Zawodniczki, trenując na co dzień w klubach doskonalić będą swoje programy, składające się z układów z: obręczą, piłką, maczugami oraz wstążką. Wszystkie układy muszą spełniać wymogi, które wskazują przepisy na cykl olimpijski 2022-2024. Dodatkowo podczas treningów pod okiem trenerów klubowych zawodniczki doskonalić będą elementy trudności ciała oraz przyboru (DA i R), a także zwiększać precyzję wykonywania choreografii, eliminując błędy wykonania i poprawiając artyzm i ekspresję. Jeśli chodzi o skład Kadry Narodowej seniorek solistek został on zasilony przez młode, perspektywiczne zawodniczki: Liliana Lewińska, Hanna Sablińska, Maja Ambroszkiewicz.

Formy szkolenia:

W okresie przejściowym, przypadającym na okres październik 2023 - styczeń 2024, trening nastawiony jest na ćwiczenia ogólnorozwojowe i przygotowanie fizyczne do treningu specjalistycznego. Zespół pracuje nad doskonaleniem choreografii z sezonu 2023. Po Mistrzostwach Świata 2023 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 docelowy w pierwszym półroczu – Mistrzostwa Europy, Budapeszt 2024. W tym okresie treningi poświęcone są już głównie pracy nad choreografiami. Następuje ciągłe doskonalenie trudności ciała, wymian i współprac, będących głównymi elementami układów zbiorowych. W związku z osiągnięciem niemal maksymalnego, możliwego poziomu trudności, cały okres przygotowań do kwalifikacji olimpijskiej nastawiony będzie na dopracowanie techniki wykonania tak, by zawodniczki z całkowitą pewnością siebie potrafiły wykonać oba układy w wieloboju. Praca jest nastawiona na trening z całym zespołem, budowanie jego jedności, przy jednoczesnym wychwytywaniu ewentualnych braków poszczególnych zawodniczek. Treningi będą się odbywały przede wszystkim stacjonarnie w Warszawie, ale także podczas zgrupowań i konsultacji szkoleniowych, bardzo ważną formą wspomagania szkolenia będą treningi kontrolne oraz starty kontrolne w Polsce i zagranicą. W celu budowania relacji z innymi

wiodącymi reprezentacjami, już w grudniu 2023 nasza reprezentacja odbyła zgrupowanie w niemieckim ośrodku szkoleniowym w Schmiden.

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 zarówno dla zespołu jak i solistek

Marzec/Kwiecień – okres wyjazdów na zawody krajowe i zagraniczne, traktowane w kategorii startów kontrolnych. Będzie to pierwsza możliwość konfrontacji z zespołami/zawodniczkami z całego świata w roku kwalifikacji olimpijskich, co da niezbędną wiedzę dotyczącą przygotowania Reprezentacji Polski. Po sprawdzeniu faktycznej formy zawodniczek podczas wykonywania układów pod presją oceny i konfrontacji, będzie można wprowadzić odpowiednie zmiany w kompozycjach. Pozwolą one na podniesienie wartości układów lub ewentualną rezygnację z elementów, które sprawiają trudność zawodniczkom, a nie wpływają znacząco na wartość techniczną układów. 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 zespół jak i 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. Plan wynikowy na Mistrzostwa Europy dla zespołu to kwalifikacja do IO Paryż 2024 oraz kwalifikacja do minimum jednego finału. Przed Mistrzostwami Europy forma solistek walczących o kwalifikację olimpijską musi być przygotowana do bezbłędnych wykonań czterech kompozycji. Plan wynikowy dla solistek to miejsca 9 – 16 w wieloboju. 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. W tym czasie zaplanowany jest start kontrolny w Warszawie, start kontrolny (World Challenge Cup) oraz zgrupowanie wyjazdowe. W okresie bezpośrednio poprzedzającym IO obciążenia treningowe będą już mniejsze, a praca na treningach skupiona będzie niemal w całości na wykonywaniu całości kompozycji przy wyeliminowaniu błędów przyboru. Podobnie jak przed każdą imprezą docelową, na każdym treningu zespół jak i solistki mają do zrealizowania plan, polegający na wykonaniu np. trzech bezbłędnych wykonań układów z rzędu. Ewentualne błędy korygowane są bezpośrednio po zakończeniu układu.

Wrzesień – grudzień – jest to okres przejściowy przed rozpoczęciem nowego sezonu, który należy poświęcić na stworzenie nowych choreografii lub udoskonalenie obecnych, utrudnienie układów, naukę nowych, bardziej wartościowych elementów.

W drugiej połowie roku solistki kontynuują sezon. Kalendarz Polskiego Związku Gimnastycznego przewiduje jeszcze starty na Pucharze Polski.

Zaplecze medyczne:

Wszystkie zawodniczki Kadry wykonują dwa razy do roku badania sportowe w Przychodni Medycyny Sportowej. Podczas zgrupowań wyjazdowych w Centralnych Ośrodkach Sportu mają codziennie do dyspozycji zabiegi odnowy biologicznej. Dodatkowo zawodniczki Kadry Narodowej w układach zespołowych, w miarę możliwości budżetowych, współpracują z fizjoterapeutą w trakcie całego okresu szkolenia stacjonarnego w Warszawie.

Kryteria kwalifikacji do szkolenia centralnego:

Szkoleniem centralnym objęte są tylko zawodniczki układów zespołowych, których treningi stacjonarne odbywają się w Warszawie. Wszystkie zawodniczki wchodzące w skład obecnego zespołu uzyskały bardzo dobre wyniki w ubiegłym sezonie min. złoty medal Pucharu Świata w Sofii, brązowy medal Pucharu Świata w Faliro, 5 miejsce finału Mistrzostw Europy w Baku, 6 miejsce finału Mistrzostw Świata w Walencji, dzięki czemu uzyskały powołanie do Kadry Narodowej seniorek w układach zespołowych na rok 2024. Dodatkowo do Kadry dołączyła zawodniczka, która w roku 2023 wywalczyła 6 miejsce

podczas Mistrzostw Europy w układach zespołowych junierek, a od stycznia bieżącego roku jest zawodniczką kategorii seniorek. Aktualnie, ze względu na brak zaplecza noclegowego, szkoleniem centralnym w układach zespołowych objęte są zawodniczki z warszawskich klubów, wyselekcjonowane ze względu na umiejętności, predyspozycje fizyczne oraz doświadczenie zdobyte podczas startów. Jedyna zawodniczka z zespołu spoza Warszawy korzysta z noclegów w akademiku AWF jako studentka.

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 Regulaminu Technicznego określającego maksymalną liczbę zawodniczek, które mogą wziąć udział w rywalizacji, reprezentując daną Federację.

Założenia:

ME Budapeszt Węgry 20 – 27.05.2024 – 2 zawodniczki

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

- Gałek – Olsthoorn Barbara – Fundacja Boomerang Rumia
- Emilia Heichel – Fundacja SGA Kraków
- Emilia Komarewicz – PTG Sokół Kraków
- Nadia Schmidt – MKS Dąbrówka Poznań
- Aleksandra Przybysławska – UKS Kopernik Wrocław
- Maja Ambroszkiewicz – SGA MKS Pogoń Szczecin
- Liliana Lewińska – UKS Kopernik Wrocław
- Amelia Peškovič – SGA MKS Pogoń Szczecin
- Hanna Sablińska – KSGA Legion Warszawa
- Dominika Włodarczyk – KSGA Legion Warszawa

– Trenerzy współpracujący

1. Inga Buczyńska – Trener Kadry Seniorek
2. Katarzyna Strychalska – trener klubowy
3. Samanta Gawor – trener klubowy
4. Gabriela Kaczmarek – trener klubowy
5. Paulina Jabłońska – trener klubowy
6. Khrystyna Hnitetska – trener klubowy
7. Krystyna Leśkiewicz - Lewińska – trener klubowy
8. Aleksandra Woźniak – trener klubowy

Kryteria

1. Powołanie do składu na zawody mistrzowskie, odbędzie się po zdobyciu przez zawodniczkę, minimum kwalifikującego określonego w Uchwale nr 249 Polskiego Związku Gimnastycznego z dnia 18.01.2024 roku:

solistki – wielobój (3 najlepsze wyniki z 4 układów)

- wielobój – **86.30** pkt / norma na zawodach międzynarodowych
- wielobój – **90.10** pkt / norma na zawodach krajowych

- Międzynarodowe Turnieje FIG
- Puchary Świata
- Mistrzostwa Polski
- Edycje Pucharu Polski

2. Zajęcie miejsca minimum w połowie stawki względem liczby startujących zawodniczek na zawodach FIG (Puchary Świata i Grand Prix)

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 Seniorek

5. Obecność zawodniczek na wszystkich zaplanowanych konsultacjach i zgrupowaniach szkoleniowych z trenerem Kadry Narodowej Seniorek

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
- Stabilność startów na przestrzeni sezonu
- Sylwetka zawodniczki

Oceny ww. kryteriów dokonuje Komisja Szkoleniowa oraz Trener Kadry.