



**Program przygotowań
do Igrzysk Olimpijskich w Paryż 2024**

01.2022

Spis treści:

- 1. Wstęp**
- 2. System kwalifikacji na Igrzyska Olimpijskie Paryż 2024**
- 3. Główne założenia programu**
- 4. Sezon 2022**
- 5. Podsumowanie**

1. Wstęp

Dnia 7 grudnia 2020 roku Międzynarodowy Komitet Olimpijski (MKOl) potwierdził, włączenie wspinaczki sportowej do programu Igrzysk Olimpijskich Paryż 2024. Wspinaczka sportowa to cztery konkurencje: na czas (speed), bouldering (bouldering), prowadzenie (lead) i kombinacja (combined), która w tym przypadku będzie dwubojem. W Paryżu zajdą spore zmiany w formacie w jakim wspinanie sportowe zostanie tam rozegrane. Na Igrzyskach Olimpijskich Paryż 2024 dla wspinania sportowego przewidziano dwa komplety medali i zostaną one rozegrane w dwóch konkurencjach – wspinanie na czas (speed climbing) oraz dwuboju (combined event L+B).

Wspinanie na czas od lat stanowi mocną stronę naszej reprezentacji, która od 2014 roku przywozi medale z imprez mistrzowskich, ustanawiając również rekordy Europy, a także świata oraz zdobywając medale Pucharu Świata.

Konkurencja dwuboju jest nową konkurencją utworzoną na potrzeby Igrzysk Olimpijskich w Paryżu. Podobnie jak w przypadku trójboju, każda z konkurencji składających się na nią, tj. bouldering oraz prowadzenie ma spore znaczenie w realizacji przygotowań do Igrzysk Olimpijskich.

Program w dalszej swojej części, biorąc pod uwagę specyfikę konkurencji na czas oraz dwuboju, opiera się na określeniu największych szans zawodników kadry narodowej na uzyskanie w pierwszej kolejności kwalifikacji na zawody kwalifikacyjne, następnie na uzyskanie kwalifikacji na Igrzyska Olimpijskie Paryż 2024.

Szanse te w sposób oczywisty, powiązane są z wysokimi wynikami w międzynarodowym współzawodnictwie sportowym we wspinaniu na czas oraz dwuboju, jak również wysokimi wynikami w międzynarodowym współzawodnictwie sportowym w konkurencjach wchodzących w skład (wliczanych do klasyfikacji i rankingów) dwuboju (konkurencje: prowadzenie i bouldering).

2. System kwalifikacji na Igrzyska Olimpijskie Paryż 2024

A. Zawody

Zawody we wspinaczce sportowej podczas Igrzysk Olimpijskich w Paryżu rozegrane zostaną w dwóch konkurencjach: wspinanie na czas (speed climbing) oraz dwubój wspinaczkowego (combined), na który składają się następujące konkurencje wspinaczki sportowej: bouldering i prowadzenie (bouldering & lead). Rywalizacja podzielona będzie na zawody mężczyzn i zawody kobiet.

B. Liczba zawodników

1. Liczba zawodników w zawodach we wspinaczce sportowej:

Przydział miejsc	Ścieżka Kwalifikacji	Miejsca przyznane gospodarzom	Miejsca zaproszenie komisji na trójstronnej	RAZEM
Wspinanie na czas (speed climbing)				
Mężczyźni				16
Kobiety				16
Dwubój (combined)				
Mężczyźni				20
Kobiety				20
RAZEM				72

2. Maksymalna liczba zawodników przypadająca na NOC:

	Przydział dla NOC	Przydział do zawodów
Mężczyźni	4	2 zawodników / konkurencję
Kobiety	4	2 zawodników / konkurencję
RAZEM	8	

*National Olympic Committee (NOC – Narodowe Komitety Olimpijskie)

3. Typ przydziału miejsc

Kwalifikacje do IO przydzielane są zawodnikom imiennie.

C. System kwalifikacji

Wszyscy zawodnicy muszą stosować się do aktualnie obowiązujących przepisów wykonawczych wynikających z Karty Olimpijskiej, w szczególności, lecz niewyłącznie, do artykułu 41 (Narodowość zawodnika) oraz artykułu 43 (Światowy Kodeks Antydopingowy oraz Kodeks Ruchu Olimpijskiego w zakresie zapobiegania manipulacji zawodami sportowymi). Tylko ci zawodnicy, którzy przestrzegają zasad zapisanych w Karcie Olimpijskiej mogą uczestniczyć w Igrzyskach Olimpijskich Paryż 2024.

Dodatkowe kryteria ustalone przez IFSC

By zostać dopuszczonym do udziału w Igrzyskach Olimpijskich Paryż 2024 wszyscy zawodnicy, włączając w to tych powołanych decyzją Komisji Trójstronnej oraz Reprezentantów Gospodarzy, muszą:

- Posiadać aktualną licencję zawodnika wydaną przez IFSC na rok Igrzysk Olimpijskich.
- Nie zostać zawieszonym w udziale w żadnych zawodach IFSC z jakiegokolwiek powodu podczas roku Igrzysk Olimpijskich.
- Uczestniczyć w przynajmniej jednym (1) zawodach wymienionych w sekcji D „Ścieżka kwalifikacji”.

3. GŁÓWNE ZAŁOŻENIA PROGRAMU

Głównym celem Związku będzie koncentracja na przygotowaniach do Igrzysk Olimpijskich Paryż 2024. Wykorzystać wszystkie dotychczasowe doświadczenia i odpowiednio sterować intensywnością obciążeń, aby uzyskać optymalną dyspozycję podczas Igrzysk Olimpijskich.

Drugim zadaniem będzie budowa kadr zawodniczych i szkoleniowych. Po ogłoszeniu przez IFSC pod koniec 2020 r. decyzji o rozdzieleniu trójboju na dwie konkurencje: na czas i dwubój Związek rozpoczął pełną specjalizację szkolenia w tych dwóch konkurencjach. Będziemy starać się zapewnić warunki do podnoszenia poziomu sportowego zawodników oraz zawodniczek w tych konkurencjach wspinaczki sportowej. Koncentrować pracę treningową na maksymalizację indywidualnych umiejętności zawodników. Przeprowadzić selekcje młodych zawodników przydatnych do szkolenia, którzy pretendować będą do startu w następnych Igrzyskach. Celem wszystkich założonych zadań szkoleniowo-organizacyjnych będzie zdobycie medali na Igrzyskach Olimpijskich, Mistrzostwach Europy i Świata.

Związek deklaruje współpracę z instytucjami działającym w obszarze sportu, takimi jak: Ministerstwo Sportu i Turystyki, Polski Komitet Olimpijski, Instytut Sportu, Międzynarodowa Federacja Wspinaczki Sportowej, Europejska Federacja Wspinaczki Sportowej oraz innymi podmiotami.

4. SEZON 2022

W sezonie 2022 głównym startem dla zawodników kadry narodowej będą Mistrzostwa Europy w Monachium, które odbędą się w terminie 11 – 18 sierpnia 2022 roku. Plan szkolenia dla zawodników będzie obejmował przygotowanie w konkurencji na czas oraz dwuboju. Pierwszy start naszej reprezentacji planowany jest w Pucharze Świata w Moskwie/Rosja, który rozegrany zostanie na początku kwietnia 2022 roku. W dalszej części sezonu w zależności od dyspozycji poszczególnych zawodników, ich planów szkoleniowych oraz systemu kwalifikacji na Mistrzostwa Europy w Monachium planowane są starty w kolejnych Pucharach Świata oraz Pucharach Europy w poszczególnych konkurencjach. Dla niektórych reprezentantów dodatkowym startem będzie udział w The World Games, które odbędą się w Birmingham/USA w terminie 7-17.07.2022 r. Lista zakwalifikowanych zawodników zostanie opublikowana przez Międzynarodową Federację Wspinaczki Sportowej (IFSC) w dniu 1 lutego 2022 r.

W marcu 2022 planowane są krajowe kwalifikacje do majowych i czerwcowych PŚ w konkurencji na czas oraz bouldering, natomiast w konkurencji prowadzenie kwalifikacje zostaną przeprowadzone w czerwcu 2022 roku, gdyż sezon w tej konkurencji rusza później. Kwalifikacje na jesienne PŚ zostaną przyznane na podstawie wyników uzyskanych w pierwszej połowie roku lub na drodze przeprowadzenia konsultacji KN w formie symulacji startu.

Grupa szkoleniowa: kadra narodowa

1. Brożek Anna,
2. Chudziak Patrycja,
3. Mirosław Aleksandra,
4. Dzieński Marcin,
5. Kałucka Aleksandra,
6. Kałucka Natalia,
7. Ziętek Jakub,

Podstawowe braki z zakresu przygotowania sprawnościowego, techniki i taktyki

Jednym z podstawowym braków z zakresu przygotowania sprawnościowego u niektórych zawodników okazuje się wciąż siła. Z roku na rok zauważa się kilku procentowy wzrost, jednak wciąż jest to element w którym można wiele poprawić. Kolejny brak z zakresu przygotowania sprawnościowego u niektórych zawodników to brak optymalizacji okresów regeneracyjnych pomiędzy jednostkami treningowymi. Jednym z elementów taktyki wartym poprawy jest aspekt psychologiczny, nad którym każdy z zawodników powinien pracować indywidualnie.

Periodyzacja treningu – czas trwania okresów szkolenia

Okres przygotowawczy – trwa od listopada do startu w pierwszym PŚ, dlatego jego okres trwania jest różny dla poszczególnych zawodników. W okresie przygotowawczym z każdym z zawodników będziemy pracować na podstawie indywidualnych planów szkoleniowych. Dodatkowo w pierwszych fazach skupimy się na poprawie balansu strukturalnego, siły względnej w słabych ogniwach oraz zwiększeniu lokalnej wytrzymałości

mięśniowej. W kolejnych etapach celem będzie zwiększenie całego spektrum siły w zależności od indywidualnych potrzeb zawodników. Część zawodników będzie również pracować nad zmianą techniki pokonywania drogi a pozostała grupa nad jej poprawą.

Okres startowy – dla wszystkich zawodników KN okres startowy trwa od pierwszego Pucharu Polski (marzec 2022) do startu w ostatnim PŚ (wrzesień 2022). Celem okresu startowego jest uzyskanie kwalifikacji krajowej na Puchary Świata, w późniejszym okresie na Mistrzostwa Europy po przez starty w PŚ oraz PE, a także przygotowanie szczytu formy na Mistrzostwa Europy u każdego z zawodników. Szczyt formy dla wszystkich zawodników planowany jest na Mistrzostwa Europy, które odbędą się w sierpniu 2022.

Okres przejściowy – trwa od zakończenia ostatniego PŚ (wrzesień 2022) do rozpoczęcia kolejnego okresu przygotowawczego (listopad/grudzień 2022).

Formy i terminy kontroli lekarskiej i trenerskiej

Zawodnicy dwa razy do roku badani są w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportowej w Warszawie, badania zaplanowano na drugą połowę marca oraz wrzesień. W ostatnich latach, badania były przeprowadzane regularnie. W 2022 roku planowana jest, tak jak w ubiegłych latach, współpraca z Instytutem Sportu w kwestii realizacji kolejnych badań z zawodnikami wspinaczki sportowej. Ze względu na pandemię badania w latach 2020 oraz 2021 musiały zostać wstrzymane, planowane jest, aby jak tylko będzie to możliwe kontynuować badania zawodników w Instytucie Sportu.

Kadra trenerska i osoby współpracujące

Obsada kadry trenerskiej i osób współpracujących składa się z doświadczonych trenerów wspinaczki sportowej, konstruktorów dróg wspinaczkowych i sędziów. Związek podejmuje również współpracę z ośrodkami badawczymi (PS PIB), oraz specjalistami z fizjoterapii, dietetyki, czy psychologami sportu. Szczególną rolę w realizacji szkolenia odgrywają konstruktorzy dróg, którzy odpowiadają za przygotowanie tras wspinaczkowych na ścinkach – swoim stylem i trudnościami technicznymi odpowiadające ciągle zmieniającym się trendom na zawodach międzynarodowych.

Dla realizacji wyznaczonego celu Związek powołał Zespół ds. szkolenia, który ma odpowiadać za kreowanie i realizację szkolenia sportowego, wyznaczaniem ścieżki kariery sportowej, modelowaniem procesu szkoleniowego celem podniesienia poziomu sportowego i uzyskania znaczących wyników.

Kalendarz przedsięwzięć i imprez sportowych

Od listopada 2021 roku do marca 2022 roku zostanie przeprowadzony okres przygotowawczy do sezonu startowego. W trakcie tego okresu planowane są konsultacje centralne, jak i wykorzystanie szkolenia klubowego. Najważniejsza impreza docelowa w tym roku to Mistrzostwa Europy w Monachium (sierpień 2022). Zawody z cyklu Pucharu Świata oraz Pucharu Europy od kwietnia do lipca są startami kontrolnymi dla zawodników objętych szkoleniem, w zależności od indywidualnego systemu szkolenia wybrane PŚ oraz PE dla poszczególnych zawodników będą się różnić. Program zakłada również organizację konsultacji kadry narodowej, podczas których sprowadzona zostanie aktualna dyspozycja danego zawodnika. Zawody krajowe są kolejnym ważnym elementem sprawdzającym, po których może nastąpić krekta planu szkoleniowego w zależności od zauważonych braków technicznych czy motorycznych. Zawody krajowe są również kwalifikacją na wyjazdy na PŚ, PE lub ME.

Pomoce szkoleniowe

W procesie szkolenia wykorzystywane są wideo analizy z zawodów międzynarodowych, jak i z konsultacji kary narodowej, w celu znalezienia słabych punktów zawodnika oraz analiza sposobu jego wspinania, a także taktyki w czasie zawodów. Każdorazowo materiał video jest szeroko omawiany i analizowany indywidualnie z zawodnikiem oraz osobami współpracującymi w trakcie danej konsultacji. Jak co roku opracowane zostały kryteria kwalifikacji do zawodów rangi mistrzowskiej, jak również do zawodów Pucharu Świata czy Europy.

Baza, urządzenia i sprzęt

Do celów realizacji szkolenia wykorzystywany jest sprzęt sportowy w postaci systemów pomiaru czasu, urządzeń auto asekuracji, ścian, chwytów i struktur z rekomendowanej, oficjalnej listy Międzynarodowej Federacji Wspinaczki Sportowej, na których odbywa się szkolenie w ramach konsultacji kadry narodowej, jak również treningów klubowych. Wszyscy zawodnicy w miarę posiadanych środków wyposażeni zostaną w specjalistyczny sprzęt.

5. PODSUMOWANIE

Związek już od początku 2021 roku rozdzielił szkolenie zawodników na dwie konkurencje: na czas i dwubój. Konkurencja wspinania na czas jest nam konkurencją dobrze znaną, w której mamy spore doświadczenia i osiągnięcia jako reprezentacja kraju. Konkurencja dwuboju jest natomiast nową konkurencją, stworzoną w wyniku oddzielenia wspinania na czas od konkurencji trójboju rozgrywanej na Igrzyska Olimpijskich w Tokio, a także na potrzeby Igrzysk Olimpijskich w Paryżu. Nasz Związek, podobnie jak federacje na całym świecie, stoi przed zadaniem zapewnienia optymalnych warunków przygotowań do IO Paryż 2024 uwzględniając podział szkolenia na dwie konkurencje: wspinanie na czas oraz zupełnie nowa konkurencja jaką jest dwubój. Tak jak wspomniano już wcześniej kilkakrotnie jesteśmy pewni, że nasze doświadczenia związane z konkurencją na czas zaprocentują zadowalającymi wynikami w procesie przygotowań do uzyskania kwalifikacji olimpijskiej, a w późniejszym okresie startu w Igrzysk Olimpijskich w 2024 roku. Nowym wyzwaniem dla Związku będzie stworzenie kadry zawodników, kadry szkoleniowej, a także systemu szkolenia ukierunkowanego na dwubój. Sezon 2022 z całą pewnością pokaże nam w jakim kierunku powinno iść szkolenie zawodników w tejże konkurencji, gdyż dopiero na Mistrzostwach Europy w Monachium (sierpień 2022) format ten zostanie rozegrany po raz pierwszy. Organizacja przygotowań bazować będzie na realnych możliwościach Związku, w oparciu o regulaminy i kryteria określone dla powołania zawodników do włączenia do kadry objętej niniejszym Programem. Mimo, że nadal w dużej mierze szkolenie kadrowiczów oparte jest na współpracy z trenerami klubowymi, związek w swoich działaniach dąży do stworzenia centralnego systemu szkolenia, przynoszącego oczekiwane rezultaty.