



**POLSKI
ZWIĄZEK
ALPINIZMU**

**Program przygotowań
do Igrzysk Olimpijskich w Tokio 2021**

01.2021

Spis treści:

- 1. Wstęp**
- 2. System kwalifikacji na Igrzyska Olimpijskie Tokio 2021**
- 3. Główne założenia programu**
- 4. Sezon 2021**
- 5. Podsumowanie**

1. Wstęp

Dnia 4 sierpnia 2016 roku, podczas 129 sesji plenarnej Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego (MKOl) w Rio de Janeiro, podjęto decyzję o włączeniu wspinaczki sportowej do programu Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020. Wspinaczka sportowa to cztery konkurencje: na czas (speed), bouldering (bouldering), prowadzenie (lead) i kombinacja (combined) nazywana również trójbojem. Igrzyska Olimpijskie w Tokio 2020 rozegrane zostaną w Olimpijskim Formacie Wspinaczki Sportowej – trójboju (combined event). Pomimo rozgrywania zawodów w trójboju, każda z pozostałych konkurencji ma spore znaczenie w realizacji przygotowań do IO – ma to miejsce w przypadku zawodników klasyfikowanych w rankingach Pucharu Świata i Pucharu Europy Juniorów, gdzie punkty do klasyfikacji trójboju zdobywa się poprzez udział w poszczególnych konkurencjach wspinaczki, a także w przypadku Mistrzostw Europy czy świata, które rozgrywane są osobno dla każdej konkurencji, zaś klasyfikacja w trójboju obliczana jest na podstawie punktów zdobytych w każdej z nich, z ewentualnym finałem dla najwyższej sklasyfikowanych trójboistów.

Program w dalszej swojej części, biorąc pod uwagę specyfikę konkurencji trójboju, opiera się na określeniu największych szans zawodników kadry narodowej Związku na uzyskanie w pierwszej kolejności kwalifikacji na zawody kwalifikacyjne, następnie na uzyskanie kwalifikacji do Tokio 2020.

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

2. System kwalifikacji na Igrzyska Olimpijskie Tokio 2021

A. Zawody

Zawody we wspinaczkę sportową podczas Igrzysk Olimpijskich w Tokio 2020 odbędą się w konkurencji trójboju wspinaczkowego (Combined), na który składają się następujące konkurencje wspinaczki sportowej: bouldering, prowadzenie i na czas (Bouldering, Lead & Speed). Rywalizacja podzielona będzie na dwa wydarzenia: zawody mężczyzn i zawody kobiet.

B. Liczba zawodników

1. Liczba zawodników w zawodach we wspinaczkę sportową:

Przydział miejsc	Ścieżka Kwalifikacji	Miejsca przyznane gospodarzom	Miejsca na zaproszenie komisji trójstronnej	RAZEM
Mężczyźni	18	1	1	20
Kobiety	18	1	1	20
RAZEM	36	2	2	40

3. Maksymalna liczba zawodników przypadająca na NOC:

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

*National Olympic Committee (NOC – Narodowe Komitety Olimpijskie),

4. 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 Tokio 2020.

Dodatkowe kryteria ustalone przez IFSC

By zostać dopuszczonym do udziału w Igrzyskach Olimpijskich Tokio 2020 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, termin ostatecznego zgłoszenia to 6 lipca 2020 r.,
- 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”.

D. Ścieżka kwalifikacji Dotyczy mężczyzn i kobiet. Wspinaczka sportowa jest już po kwalifikacjach na Igrzyska Olimpijskie. Zawodami kwalifikacyjnymi były MŚ, zawody w Tuluzie które odbyły się w 2019 r oraz ME w Moskwie które odbyły się w 2020 r.

Poniżej przedstawione zostały zasady kwalifikacji i zawody wymienione w hierarchicznej kolejności kwalifikacji

Liczba zakwalifikowanych zawodników	Zawody kwalifikacyjne
7	D.1. Mistrzostwa Świata w Trójboju (WCH) 11-22.08.2019, Tokio, JPN, <i>Siedmiu (7) najwyżej sklasyfikowanym zawodnikom danej płci podczas Mistrzostw Świata w trójboju zostało przydzielone po jednym (1) miejscu z przydziału, uwzględniając limity na płęć i NOC,</i>
0	D. 2 Zwycięzca Pucharu Świata 2019 w trójboju <i>NIE obowiązuje – decyzja IFSC z PA z Innsbrucka, dnia 17.03.2018 r.</i>
6	D. 3 Specjalne zawody kwalifikacyjne (QE) 28.11-01.12.2019, Tuluz, FRA, <i>Dwudziestu (20) najwyżej sklasyfikowanych zawodników danej płci, którzy nie zakwalifikowali się poprzez zawody wymienione w pkt. D.1, z Rankingu Pucharu Świata 2019 w trójboju, otrzymało powołanie do udziału w Specjalnych Zawodach Kwalifikacyjnych</i> <i>Następnie, sześciu (6) najwyżej sklasyfikowanym zawodnikom danej płci, zostało przydzielone po jednym (1) miejscu z przydziału, uwzględniając limity na płęć i NOC.</i>
5	D.4 Mistrzostwa Kontynentalne w trójboju (CCH) 2020 <i>Najwyżej sklasyfikowanemu zawodnikowi podczas Mistrzostw Kontynentalnych zostało przydzielone po jednym (1) miejscu z przydziału, uwzględniając limity na płęć i NOC, z każdych z następujących zawodów CCH zatwierdzonych przez IFSC:</i>

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mistrzostwa Afryki – 17 – 20.12.2020, Cape Town (RPA)</i> • <i>Mistrzostwa Azji – odwołane, kwalifikację otrzymali najwyżej sklasyfikowani zawodnicy z Azji podczas MŚ rozegranych w 2019 roku, którzy jeszcze się nie zakwalifikowali, uwzględniając limity na płeć i NOC.</i> • <i>Mistrzostwa Europy – 21 – 29.03.2020, Moskwa (RUS),</i> • <i>Mistrzostwa Pan-Ameryki – 24.02 – 1.03.2020, Los Angeles (USA),</i> • <i>Mistrzostwa Oceanii – 19 – 20.12.2020, Sydney (AUS).</i> <p><i>W przypadku, gdy najwyżej sklasyfikowani zawodnicy zostali już powołani z zawodów wymienionych w pkt. D.1 lub D.2, powołanie otrzymał następny w kolejności, najwyżej sklasyfikowany zawodnik (nie zakwalifikowany z D.1 lub D.2) na tych samych Mistrzostwach Kontynentalnych.</i></p>
--	--

Miejsca przyznane gospodarzom

Gospodarz Igrzysk Olimpijskich ma zagwarantowane miejsce dla jednego (1) zawodnika płci męskiej i jednego (1) zawodnika płci żeńskiej, pod warunkiem, że ci zawodnicy spełnią wymagania określone w sekcji C oraz wezmą udział w minimum jednym (1) zawodach wymienionych w sekcji D „Ścieżka kwalifikacji”.

Miejsca przydzielane na zaproszenie komisji trójstronnej – „dzika karta”

Miejsca dla jednego (1) mężczyzny i jednej (1) kobiety zostaną przydzielone, decyzją Komisji Trójstronnej, zawodnikom zgłoszonym przez NOC. Wskazani zawodnicy powinni spełnić kryteria zdefiniowane w punkcie C. Co więcej, zawodnicy Ci musieli uczestniczyć w Mistrzostwach Świata w Trójboju.

Międzynarodowy Komitet Olimpijski zaprosił Narodowe Komitety Olimpijskie (NOC) do przesyłania zgłoszeń proponowanych zawodników. Komisja Trójstronna potwierdziła na piśmie, przydział miejsc dla wybranych NOC. 30 kwietnia 2020 roku Komisja Trójstronna ogłosiła przydzielone miejsca. W związku z pandemią COVID – 19 oraz niepewnością związaną z odbyciem się mistrzostw kontynentalnych ogłoszenie „dzikich kart” nastąpiło przed zakończeniem procesu kwalifikacji.

Szczegółowe informacje na temat miejsc przydzielanych przez Komisję Trójstronną opisane są w dokumencie: „Tokyo 2020 - Tripartite Commission Invitation Places – Allocation Procedure”

E. Procedura potwierdzenia przydziału miejsc

IFSC poda na swojej stronie internetowej, do informacji publicznej wyniki:

- Mistrzostw Świata w Trójboju – w przeciągu 2 dni licząc od ostatniego dnia zawodów,
- Specjalnych Zawodów Kwalifikacyjnych - w przeciągu 2 dni licząc od ostatniego dnia zawodów,
- Mistrzostw Kontynentalnych w trójboju - w przeciągu 2 dni licząc od ostatniego dnia zawodów.

W przeciągu pięciu (5) dni od ostatniego dnia danych zawodów lub publikacji rankingu, IFSC prześle na piśmie do Narodowych Komitetów Olimpijskich (NOC), informację o przydziale miejsc.

Narodowe Komitety Olimpijskie mają czas dwóch (2) tygodni na potwierdzenie przydzielonych miejsc, zgodnie z procedurą opisaną w sekcji G „Oś czasu kwalifikacji”

F. Ponowny przydział niewykorzystanych miejsc

Przydział niewykorzystanych miejsc

W przypadku gdy któryś z Narodowych Komitetów Olimpijskich (NOC) w wyznaczonym terminie nie potwierdzi przydzielonego miejsca lub z niego zrezygnuje, powołanie otrzymuje następny w kolejności, najwyżej sklasyfikowany zawodnik, jeszcze nie zakwalifikowany, na podstawie wyników z zawodów, w których nastąpiło zwolnienie przydzielonego miejsca.

Przydział niewykorzystanych miejsc gospodarzy

W przypadku gdy gospodarz igrzysk nie wykorzysta przydzielonego miejsca, kwalifikację otrzyma najwyżej sklasyfikowany zawodnik, jeszcze nie zakwalifikowany, z Mistrzostw Świata w trójboju 2019 w Tokio, uwzględniając limity na płeć i NOC.

Przydział miejsc nie wykorzystanych przez Komisję Trójstronna

Jeżeli Komisja Trójstronna nie przydzieli przysługujących jej decyzji miejsc, kwalifikację otrzyma najwyżej sklasyfikowany zawodnik, jeszcze nie zakwalifikowany, z Mistrzostw Świata w trójboju 2019 w Tokio, uwzględniając limity na płeć i NOC.

G. Państwa zakwalifikowane

Pierwszym eventem kwalifikacyjnym były Mistrzostwa Świata rozgrywane w Tokio w dniach 11 – 21.08.2019 r., gdzie możliwość kwalifikacji miało 7 najlepszych zawodników w rywalizacji w trójboju rozegranej w dniach 18 – 21.08.2019 r. z uwzględnieniem limitów na kraj i z podziałem na płeć. Kwalifikację otrzymały takie państwa jak: wśród kobiet: Słowenia (1), Japonia (1), Wielka Brytania (1), Polska (1), Szwajcaria (1), Stany Zjednoczone (1), Austria (1), wśród mężczyzn: Japonia (1), Austria (1), Kazachstan (1), Francja (1), Niemcy (1), Włochy (1), Kanada (1). Kolejnym możliwością uzyskania kwalifikacji był specjalny event kwalifikacyjny IFSC Combined Qualifier rozgrywany w Toulouse/ Francja w dniach 28.11 – 1.12.2019 r. Podobnie jak na MŚ tutaj również zakwalifikowało się 7 najwyżej sklasyfikowanych zawodników z uwzględnieniem limitów na kraj i z podziałem na płeć. Kwalifikację otrzymały takie państwa jak: wśród kobiet: Francja (1), Słowenia (1), Rosja (1), Stany Zjednoczone (1), Włochy (1), Chiny (1), Kanada (1), wśród mężczyzn: Czechy (1), Francja (1), Niemcy (1), Chiny (1), Hiszpania (1), Stany Zjednoczone (2). Po tym evencie takie Państwa jak Słowenia oraz Stany Zjednoczone wykorzystały limit przydzielonych miejsc na kraj wśród kobiet, który wynosił maksymalnie 2 zawodników danej płci, wśród mężczyzn takimi Państwami były Stany Zjednoczone, Niemcy oraz Francja. W związku z pandemią COVID – 19 kolejne eventy kwalifikacyjne zaplanowane na marzec/kwiecień 2020 roku zostały finalnie przesunięte na końcówkę 2020 roku. Dnia 30.04.2020 Międzynarodowa Federacja Wspinaczki Sportowej (IFSC) ogłosiła, że trójstronna komisja przydzieliła „dziką kartę” zawodniczce z Francji oraz zawodnikowi z Włoch. Tym samym Francja osiągnęła limit miejsc na kraj wśród kobiet, a Włochy wśród mężczyzn. Mistrzostwa Europy, które odbyły się w dniach 21 – 29.11.2020 r. dawały możliwość zdobycia tylko jednego miejsca na IO w Tokio, które zarówno wśród kobiet jak i mężczyzn zdobyli Rosjanie, tym samym w rywalizacji kobiet osiągając limit osób na kraj. Dnia 12.12.2020 Japońska Federacja (JMCA) oficjalnie podała nazwiska zawodników, którym dała możliwość startu na Igrzyskach Olimpijskich z tytułu miejsc jakie im przysługiwały jako

gospodarzom. W czasie rozegranych w dniach 17 – 20.12.2020 r Mistrzostwach Australii i Oceanii kwalifikacje otrzymali przedstawiciele Australii, zaś rozgrywanych w dniach 19-20.2020 r. Mistrzostwach Afryki przedstawiciele Republiki Południowej Afryki. W związku z odwołaniem Mistrzostw Azji kwalifikacje otrzymali kolejni zawodnicy z Azji najwyższej sklasyfikowani podczas MŚ w Tokio w konkurencji trójbój. Kwalifikacje zarówno wśród kobiet jak i mężczyzn otrzymali przedstawiciele Korei Południowej. Poniżej pełna lista państw wraz z ilością wywalczonych miejsc:

- Francja – K:2, M: 2
- Japonia – K:2, M:2
- Rosja – K:2, M:1
- Austria – K:1, M:1
- Niemcy – M:2
- Hiszpania – M:1
- Polska – K:1
- Słowenia – K:2
- Republika Południowej Afryki – K:1, M:1
- Australia – K:1, M:1
- Chiny – K:1, M:1
- Korea Południowa – K:1, M:1
- Włochy – K:1, M:2
- Kanada – K:1, M:1
- Stany Zjednoczone – K:2, M:2
- Kazachstan – M:1
- Wielka Brytania – K:1
- Czechy – M:1
- Szwajcaria – K:1

3. GŁÓWNE ZAŁOŻENIA PROGRAMU

Głównym celem Związku będzie koncentracja na przygotowaniach do Igrzysk Olimpijskich Tokio 2021. 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 rozpocznie 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 2021

W sezonie 2021 głównym startem dla zawodniczki Aleksandry Mirosław będą Igrzyska Olimpijskie w Tokio, które odbędą się w terminie 2 – 5 sierpnia 2021 roku. Plan szkolenia dla tej zawodniczki obejmuje przygotowanie w konkurencji „trójbój”. Największy nacisk kładziony jest na przygotowanie w konkurencji „na czas”. Zawodniczka również pracuje nad poprawą wyniku w dwóch pozostałych konkurencjach, tj. bouldering oraz prowadzenia. W tym celu będzie kontynuowana współpraca z Maciejem Oczko, który jest trenerem specjalizującym się w przygotowaniu pod kątem boulderingu oraz prowadzeń, a także routesetterem Aleksandrem Romanowskim. W 2021 roku zawodniczka ma zaplanowane dwie akcje szkoleniowe za granicą, które odbędą się w Madrycie/Hiszpania (15 – 21.02.2021) oraz w Innsbrucku (15 – 21.03.2021), a także start kontrolny w Pucharze Świata w Seulu na początku maja. W dalszej części sezonu w zależności od dyspozycji planowany jest jej start w Mistrzostwach Świata w Rosji (15 – 21.09.2021) oraz w PŚ w Indonezji na koniec października.

Dla pozostałych zawodników Kadry Narodowej głównym startem będą Mistrzostwa Świata, które odbędą się w dniach 15 – 21 września 2021 r. w Moskwie/Rosja.

W związku z decyzją MKOLu dotyczącą oddzielenia wspinania „na czas” od dwóch pozostałych konkurencji (bouldering, prowadzenie) większość zawodników będzie realizowała plan szkolenia skupiający się na przygotowaniu w konkurencji „na czas”. W marcu br. planowane są kwalifikacje do majowych i czerwcowych PŚ. Kwalifikacje do Mistrzostw Świata zaplanowano połowę lipca.

Grupa szkoleniowa: kadra narodowa

1. Brożek Anna, B2
2. Chudziak Patrycja, B1
3. Mirosław Aleksandra, A2
4. Dzieński Marcin, B1
5. Kałucka Aleksandra, B1
6. Kałucka Natalia, B1
7. Ziętek Jakub, B2

Podstawowe braki z zakresu przygotowania sprawnościowego, techniki i taktyki

W związku z panującą pandemią COVID – 19 w sezonie 2020 większość imprez międzynarodowych zostało odwołanych, dlatego też zawodnicy nie byli w odpowiedni sposób stymulowani obciążeniem startowym, co w znacznym stopniu utrudniło przygotowania do Mistrzostw Europy w Moskwie/Rosja. Ubiegłoroczna sytuacja w znacznym stopniu utrudniała również zdiagnozowanie braków sprawnościowych, czy też technicznych u poszczególnych zawodników. W związku z brakiem wspomnianego wcześniej obciążenia startowego czynnikiem, który mógł ograniczyć potencjał

poszczególnych zawodników Reprezentacji Polski na zawodach Mistrzostw Europy w Moskwie/Rosja był czynnikiem psychologiczny.

Periodyzacja treningu – czas trwania okresów szkolenia

Okres przygotowawczy – trwa od grudnia 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. Planowana praca w tym okresie z zawodniczką A. Mirosław skupienie się przede wszystkim na sile reaktywnej dolnej części ciała oraz wzbogaceniem wachlarzu ruchów wykorzystywanych w konkurencji bouldernig, a także doskonaleniu umiejętności odczytywania dróg wspinaczkowych oraz boulderów. Zastosowanie optymalnej struktury obciążeń treningowej w decydującej fazie przygotowań modelu BPS dla zawodniczki (model wypracowany w ubiegłych sezonach). Koncentrować pracę treningową na doskonaleniu techniki poprzez zwiększenie objętości środków o charakterze specjalnym i zwiększeniu intensywności.

Pozostali zawodnicy pracować będą na podstawie indywidualnych planów skupiając się przede wszystkim na stwierdzonych brakach i zaległościach treningowych. Będzie to praca nad siłą reaktywną zarówno górnej, jak i dolnej części ciała, poprawieniem siły względnej i stabilizacji dynamicznej. Wszyscy zawodnicy będą pracowali nad poprawą techniki pokonywania drogi oraz koordynacji ruchowej. Każdy będzie również pracował nad poprawieniem balansu strukturalnego.

Okres startowy – w przypadku zawodniczki Aleksandry Mirosław trwa od momentu pierwszego startu w PŚ planowanego na początek maja br. do momentu startu w ostatnim PŚ który odbędzie się pod koniec października br. Dla pozostałych zawodników okres startowy trwa od pierwszego Pucharu Polski (marzec 2021) do startu w ostatnim PŚ (październik 2021). Celem okresu startowego jest uzyskanie kwalifikacji krajowej na Puchary Świata, a w późniejszym okresie na Mistrzostwa Świata, a także przygotowanie szczytu formy na Mistrzostwa Świata u każdego z zawodników. Szczyt formy planowany jest dla A. Mirosław na IOL natomiast dla pozostałych zawodników na MS które odbędą się we wrześniu.

Okres przejściowy – trwa od zakończenia ostatniego PŚ (październik 2021) do rozpoczęcia kolejnego okresu przygotowawczego (grudzień 2021).

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 kwietnia i początek listopada. W ostatnich latach, badania były przeprowadzane regularnie. W 2020 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 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 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 stycznia do kwietnia zostanie przeprowadzony okres przygotowawczy do sezonu startowego. W trakcie tego okresu planowane są konsultacje centralnie jak i wykorzystanie szkolenia klubowego. Najważniejsza impreza docelowa w tym roku to Igrzyska Olimpijskie w Tokio (sierpień 2021) oraz Mistrzostwa Świata w Moskwie/Rosja (wrzesień 2021). Zawody Pucharu Świata od kwietnia do lipca są startami kontrolnymi dla zawodników objętych szkoleniem, w zależności od celu przygotowań (IO, MŚ) dlatego wybrane PŚ dla poszczególnych zawodników będą się różnić. Program zakłada 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 lub MŚ.

Pomoce szkoleniowe

W procesie szkolenia wykorzystywane są wideo analizy z zawodów międzynarodowych, jak i z konsultacji kadry narodowej, w celu znalezienia słabych punktów zawodnika oraz analiza sposobu jego wspinania, a także taktyki w czasie zawodów. Każdorazowa 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. Zawodniczka A. Mirosław została wyposażona w profesjonalny najnowocześniejszy sprzęt potrzebny do treningi i startów. Pozostali zawodnicy w miarę posiadanych środków również wyposażeni zostaną w specjalistyczny sprzęt.

5. PODSUMOWANIE

Konkurencja trójboju jest nową konkurencją, stworzoną na potrzeby włączenia wspinaczki sportowej do programu Igrzysk Olimpijskim. Nasz Związek, podobnie jak federacje na całym świecie, stoi przed zadaniem zapewnienia optymalnych warunków przygotowań do Tokio 2021, w zupełnie nowej konkurencji. Sezony 2019 oraz 2020 dały nam wiedzę oraz doświadczenie w jakim kierunku powinno iść szkolenie zawodnika, który został zakwalifikowany na Igrzyska Olimpijskie do Tokio. 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.

Związek w swoich działaniach bierze również pod uwagę ogłoszoną na początku grudnia 2020 roku informację o włączeniu wspinaczki sportowej do programu Igrzysk Olimpijskich Paryż 2024 w dwóch konkurencjach wspinaczki: na czas i dwuboju (bouldering i prowadzeni). Dlatego planujemy od tego roku rozdzielenie szkolenia zawodników na dwie konkurencje: na czas i dwubój.

