

Periodyzacja treningu
wspinaczki sportowej
w szkoleniu
centralnym.

Grupy młodzieżowe w
roku 2022



Polski
Związek
Alpinizmu

Cele szkolenia centralnego :

- ▶ 1. Wyselekcjonowanie i objęcie szkoleniem zawodników którzy będą nas reprezentować na najważniejszych imprezach Mistrzowskich w roku 2022 : Mistrzostwach Świata Juniorów i Mistrzostwach Europy Juniorów
- ▶ 2. Utrzymywanie wysokiego poziomu zdolności motorycznych oraz wspomaganie sprawności ogólnej zawodników
- ▶ 3. Praca nad techniką wspinaczkową
- ▶ 4. Praca nad taktyką
- ▶ 5. Trening mentalny
- ▶ 6. Objęcie długoterminowym szkoleniem zawodników którzy będą nas reprezentować na najważniejszych imprezach : Mistrzostwach Świata , Igrzyskach Olimpijskich oraz Igrzyskach Europejskich

Główne
założenia :

Szkolenie centralne:

Musi być zintegrowane ze
szkoleniem klubowym i być
uzupełnieniem tego procesu

Powinno być procesem ciągłym

MAKROCYKL ROCZNY

Okres przygotowania ogólnego

Listopad-grudzień 2021/- do stycznia/lutego 2022

Okres startowy - od marca do października

Okres przejściowy - listopad

Szczegółowe cykle roczne

Cykl	Czas trwania	Miejsce	Czas
Przygotowanie ogólne	9 dni	Zakopane COS	Listopad/grudzień 2021
Przygotowanie ogólne	9 dni	Zakopane COS	29.1-6.02
BPS (PPJ)	5 dni	Bytom	14.02-18.02
BPS(PEJ)	5 dni	Brno	30.03-5.04
BPS (MEJ)	7-9 dni	Zakopane COS ?	17.07-26.07
BPS(MŚ)	5 dni	Brno	7.08-11.08
Przygotowanie ogólne	9 dni	Zakopane COS	26.11-4 grudnia

Przygotowanie ogólne

- ▶ Trening realizowany będzie w dwóch cyklach:
- ▶ I Przygotowanie ogólne wstępne - 9 dniowe zgrupowanie w COS Zakopane
- ▶ Przełom listopada i grudnia
- ▶ II cykl Przygotowanie ogólne specyficzne – 9 dniowe zgrupowanie w COS Zakopane

Przygotowanie ogólne – zgrupowanie COS Zakopane

- ▶ Praca na dużej objętości,
- ▶ Różnorodność metod i form treningowych
- ▶ Siłownia(głównie hipertrofia miofibrylarna)
- ▶ Technika w dużej objętości na drogach
- ▶ Praca nad wszystkimi zdolnościami motorycznymi (speed)
- ▶ Trening mentalny
- ▶ Trening siłowy z obciążeniem własnego ciała (TRX)
- ▶ Mobilizacja, rozciąganie i rolowanie
- ▶ Głównie zaangażowani trenerzy przygotowania motorycznego oraz psycholog

Przygotowanie ogólne(specyficzne)COS Zakopane

- ▶ Kontynuacja pracy z I cyklu
- ▶ Transfer zdolności wypracowanych wcześniej na ścianę wspinaczkową(głównie bouldering i wspinanie na czas)
- ▶ Trening siłowy na boulderowni
- ▶ Trening siłowy z obciążeniem własnego ciała
- ▶ Trening mentalny
- ▶ Mobilizacja , rozciąganie i rolowanie

II CYKL –startowy Bytom/Brno

- ▶ Realizowany głównie w mikrocyklach BPS przed ważnymi zawodami
- ▶ Rezygnujemy z objętości na rzecz treningu jakościowego
- ▶ Symulacje startów
- ▶ Taktyka wspinaczkowa na zawodach
- ▶ Trening mentalny

III cykl przejściowy (regeneracyjny)

- ▶ Zakładamy że nie jest to jedyny cykl regeneracyjny przy tak długim okresie startowym
- ▶ Cykl ma za zadanie przygotować organizm do pracy w kolejnym makrocyklu rocznym