

ROCZNY PLAN ORGANIZACJI SZKOLENIA KADRY NARODOWEJ JUNIORÓW W WIOŚLARSTWIE MORSKIM BEACH SPRINT – 2026

I. CHARAKTERYSTYKA GRUPY

1. Charakterystyka szkoleniowa

Kadra Narodowa Juniorów w wioślarstwie morskim – Beach Sprint w roku 2026 obejmuje zawodników w wieku juniorskim (wspólny rocznik, 16–18 lat), wyłonionych na podstawie wyników sportowych, obserwacji szkoleniowych, testów sprawnościowych oraz oceny potencjału rozwojowego w perspektywie długofalowego systemu szkolenia PZTW.

Grupa juniorska stanowi bezpośrednie zaplecze dla kadry seniorskiej. Proces szkolenia podporządkowany jest zasadom długofalowego rozwoju zawodnika, z zachowaniem bezpieczeństwa zdrowotnego i progresji adekwatnej do wieku biologicznego.

2. Ocena stanu wyjściowego

Zawodnicy charakteryzują się zróżnicowanym poziomem doświadczenia startowego w wioślarstwie morskim. Część grupy posiada doświadczenie w zawodach krajowych i pierwszych startach międzynarodowych.

Dominujące cechy:

- wysoki potencjał szybkościowy,
- dobra koordynacja ruchowa,
- rosnąca zdolność adaptacji do warunków morskich.

Obszary wymagające dalszego rozwoju:

- stabilność techniczna w trudnych warunkach,
- siła względna i kontrola ciała,
- płynność startu, wejścia do łodzi i nawrotów.

Stan zdrowia zawodników oceniany jest jako dobry, przy jednoczesnej konieczności stałej kontroli przeciążeń układu ruchu.

3. Wyniki z poprzedniego roku (2025)

Mistrzostwa Europy – Manavgat, Antalya, TUR (11-12 października 2025)

- CJW1x – Weronika Prokopiók – 24. miejsce
- CJM1x – Adam Kolawczyk – 15. miejsce
- CJMix2x – Anna Kuśmider i Antoni Borusewicz – 10. miejsce

Mistrzostwa Świata – Manavgat, Antalya, TUR (6-9 listopada 2025)

- CJM1x – Adam Kolawczyk – 11. miejsce
 - CJMix2x – Anna Kuśmider i Antoni Borusewicz – 10. miejsce
-

II. ANALIZA MOCNYCH I SŁABYCH STRON

Mocne strony:

- wysoka dynamika biegu i reakcji startowej,
- dobra podatność na naukę techniki,
- wysoka motywacja szkoleniowa,
- duża zdolność adaptacyjna.

Słabe strony:

- niestabilność techniki przy zmiennej fali,
 - niewystarczająca siła względna u części zawodników,
 - straty czasowe na nawrotach,
 - nierówny poziom przygotowania fizycznego.
-

III. CEL SZKOLENIOWY I WYNIKOWY

Cel szkoleniowy – główny

Systematyczne i bezpieczne przygotowanie zawodników do rywalizacji krajowej i międzynarodowej w kategorii juniorów oraz stworzenie solidnych fundamentów szkoleniowych pod dalszy rozwój w kategorii senior.

Cel wynikowy – główny

- uzyskiwanie stabilnych wyników w zawodach krajowych,
- zdobywanie doświadczenia startowego w rywalizacji międzynarodowej,
- poprawa jakości technicznej startów i wyścigów.

Cele pośrednie:

- rozwój szybkości i koordynacji,
- nauka efektywnego startu i nawrotu,
- stopniowy rozwój siły względnej,
- kształtowanie odporności psychicznej.

IV. ZAŁOŻENIA METODYCZNO-SZKOLENIOWE

Proces szkolenia juniorów oparty jest na zasadach:

- długofalowości i progresji,
- priorytetu techniki nad wynikiem,
- bezpieczeństwa i prewencji urazów,
- indywidualizacji obciążeń.

Trening siłowy ukierunkowany jest na rozwój siły względnej, stabilizacji oraz kontroli ciała. Ogranicza się stosowanie maksymalnych obciążeń siłowych.

V. PRIORYTETY TRENINGOWE

- technika wiosłowania i prowadzenia łodzi,
 - start biegowy i wejście do łodzi,
 - nawroty wokół boi,
 - koordynacja i szybkość reakcji,
 - prewencja kontuzji.
-

VI. ŚRODKI TRENINGOWE

Rodzaj treningu Cel

Trening wodny	Technika, starty, nawroty
Bieganie	Dynamika, sprint, koordynacja
Siłownia	Siła względna, stabilizacja
Ergometr	Wytrzymałość i kontrola techniki
Regeneracja	Odnowa biologiczna

VII. STRUKTURA CZASOWA TRENINGU

Makrocykl roczny 2026

1. Okres przygotowawczy (styczeń – czerwiec)

Cel: rozwój ogólny i ukierunkowany, nauka techniki, budowa fundamentów motorycznych.

2. Okres startowy (lipiec – październik)

Cel: stabilizacja formy, starty kontrolne, zawody docelowe.

3. Okres przejściowy (listopad – grudzień)

Cel: regeneracja, korekta techniki, trening ogólnorozwojowy.

VIII. KALENDARZ STARTÓW I ZGRUPOWAŃ

- zawody krajowe rangi mistrzowskiej i pucharowej,
 - wybrane zawody międzynarodowe juniorskie,
 - zgrupowania krajowe i zagraniczne o charakterze szkoleniowym.
-

IX. KONTROLA PROCESU TRENINGOWEGO

- kontrola bieżąca (monitoring zmęczenia, obserwacja techniki),
- kontrola operacyjna (testy motoryczne co 6–8 tygodni),
- kontrola okresowa (analiza postępów, badania lekarskie).

KALENDARZ STARTÓW

Zawody międzynarodowe

- Włochy - Mondello (Palermo), Sicily (27–29 marca)
- Włochy - Lido di Fano (The Marche) (17–19 kwietnia)
- Włochy – Posillipa (Napoli) (8-10 maja)
- Włochy - Marina di Castagneto (Tuscany) (5–7 czerwca)
- Mistrzostwa Europy -
- Mistrzostwa Świata – Chiny – Qingdaod (11-13 października)

Zawody krajowe

- I Puchar Polski (13-14 czerwca)
- II Puchar Polski (18-19 lipca)
- Enea Mistrzostwa Polski beach sprint, III Puchar Polski (12-13 września)

Zgrupowania

- COS Cetniewo (15-29 stycznia)
- Włochy – Marina di Castagneto (16 - 24 marca)
- Włochy – Marina di Castagneto (6 kwietnia – 14 maja)
- Włochy – Marina di Castagneto (27 kwietnia – 6 maja)
- Włochy – Marina di Castagneto (22 maja – 1 czerwca)
- Włochy – Marina di Castagneto (6 – 10 lipca)
- Cypr – Limassol (17 – 29 sierpnia)
- Chiny – Qingdaod (27 września – 14 października)
- Turcja - Manavgat (1-15 listopada)
- AZS COSA Galion (8-13 grudnia)

X. ZABEZPIECZENIE ORGANIZACYJNO-FINANSOWE

Proces szkoleniowy realizowany jest w ramach systemu szkolenia Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich, przy współpracy z COS, klubami macierzystymi oraz instytucjami wspierającymi.

XI. KADRA SZKOLENIOWA

- koordynator
- trener główny kadry narodowej,
- trenerzy współpracujący,
- fizjoterapeuta,
- psycholog sportu,
- lekarz.