



Podczas startu w XXXI Letnich Igrzyskach Olimpijskich w Rio de Janeiro , Reprezentacja Polski Kobiet w kajakarstwie klasycznym odniosła historyczny sukces zdobywając na jednej imprezie tej rangi 2 medale olimpijskie. Srebrny medal w konkurencji indywidualnej K1 200 metrów wywalczyła Marta Walczykiewicz , a brązowy w konkurencji K2 500 metrów Karolina Naja i Beata Mikołajczyk. Tym samym grupa poprawiła swoje osiągnięcie z poprzednich Igrzysk , gdzie wywalczyła jeden brązowy medal w konkurencji K2 500 metrów. Podczas zawodów olimpijskich medale zdobywały kajakarki 7 państw : Węgier – 3 , Niemiec – 2 , Nowej Zelandii – 2 , Polski – 2 oraz Białorusi , Dani i Azerbejdżanu po jednym medalu.

WOMEN'S POLISH CANOE TEAM

FACEBOOK.COM/POLISHCANOETEAM

PZK

Kajakarstwo na tle innych dyscyplin

miejsce dyscypliny	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	16	
Igrzyska	il medali	Kajaki	LA	Wiosła	Zapasy	Ciężary	Szerm	Strzel	Pływ	Boks	Judo	Żagle	Kolarze	5 bój	reszta
Seull 1988	16	3			3	1	1	x	1	4	2	x	1	x	x
Barcelona 1992	19	3	1	2	2	3	1	1	1	1	1			2	1
Atlanta 1996	17	1	2		5	1	1	3			2	1			1
Sydney 2000	14	4	4	1		2	1	1							1
Ateny 2004	10	1	2	1		1	1	x	3			1			
Pekin 2008	10	1	2	2	1	1	1						1		1
Londyn 2012	10	1	2	1	1	2		1				2			
RIO 2016	11	2	3	2	1								2	1	
ilość medali	107	16	16	9	13	11	6	6	5	5	5	4	4	3	4

Podczas startów w Letnich Igrzyskach Olimpijskich kajakarze wywalczyli 19 medali z czego 16 w ciągu ostatnich 28 lat , kiedy to jako jedyna dyscyplina nieprzerwanie nie schodzą z podium olimpijskiego. Niewątpliwie podczas tych startów brakuje złotego medalu. I niestety na jego zdobycie musimy poczekać do kolejnych Igrzysk w Tokio 2020.



Dzisiejsza konferencja Polskiego Związku Kajakowego jest kontynuacją spotkań , które odbywają się cyklicznie każdej jesieni. Kończący się cyklu olimpijskim , który rozpoczął się w roku 2013 – moja pierwsza prezentacja dotyczyła oceny sezonu 2013 oraz zagadnienia związanego z treningiem siły mięśniowej - „Periodyzacji treningu siły w rocznym cyklu szkolenia kajakarek”



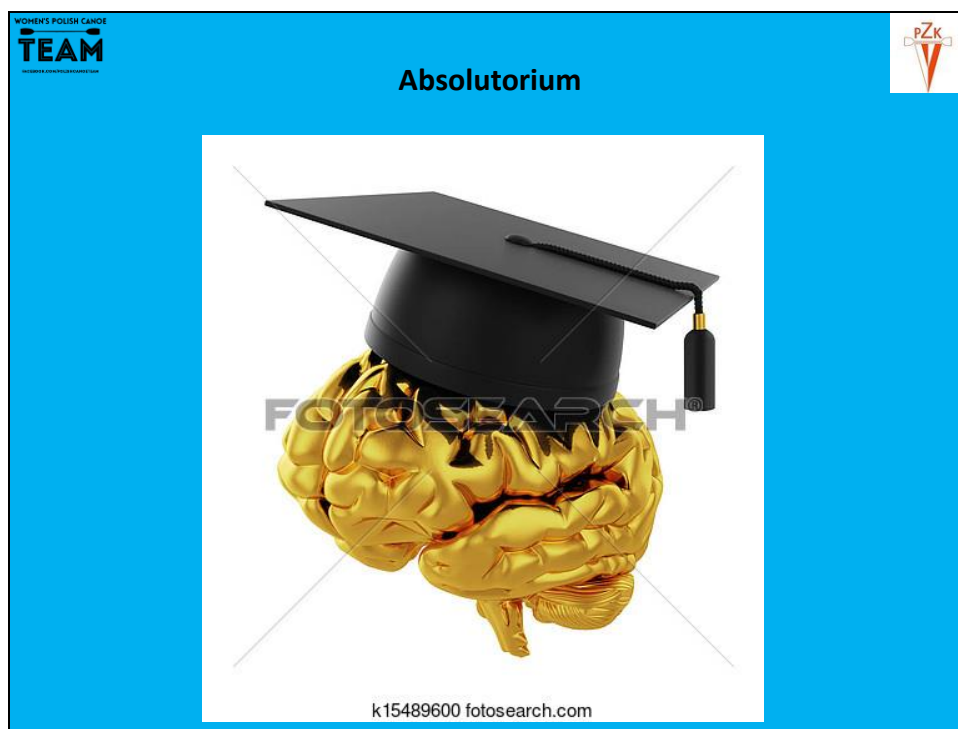
Podczas kolejnej konferencji , która miała miejsce w 2014 roku , omówiłem wyniki sezonu startowego oraz wskazałem na problem , które w mojej ocenie i z mojej perspektywy mają wpływ na wyniki jakie osiąga w ostatnich latach polskie kajakarstwo.



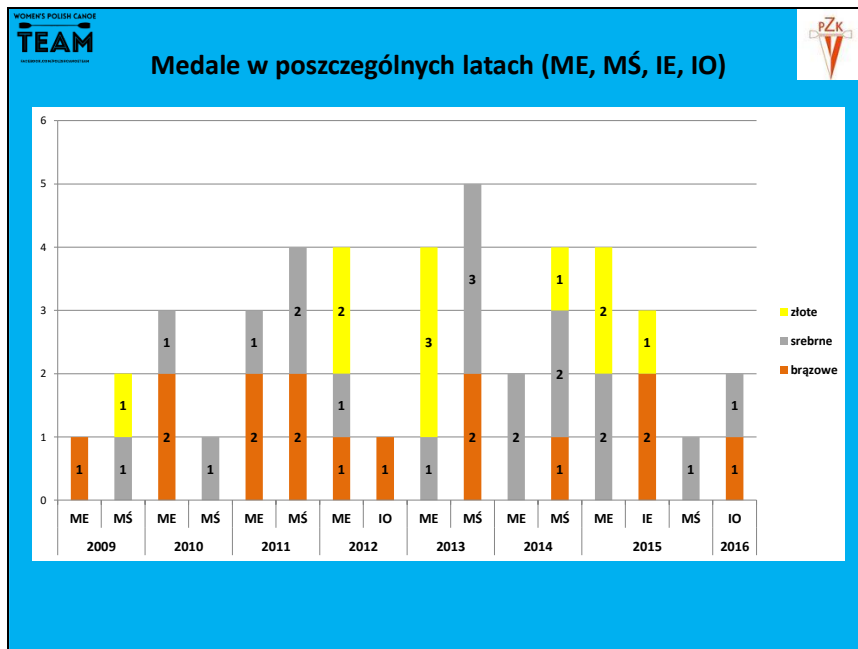
Konferencja w 2015 roku poprzedzała bezpośrednio sezon olimpijski. Po dokonaniu analizy startu w Mistrzostwach Świata i zdobytych kwalifikacji olimpijskich , przedstawiłem również koncepcję organizacji szkolenia w roku olimpijskim. Poruszyłem też temat organizacji BPSu , przelotu i pobytu w Rio. Przekonywałem trenerów o konieczności podtrzymania min. dla Marty Walczykiewicz sprawdzianu – konsultacji w formule 2000 i 1000 metrów co minutę na czas.



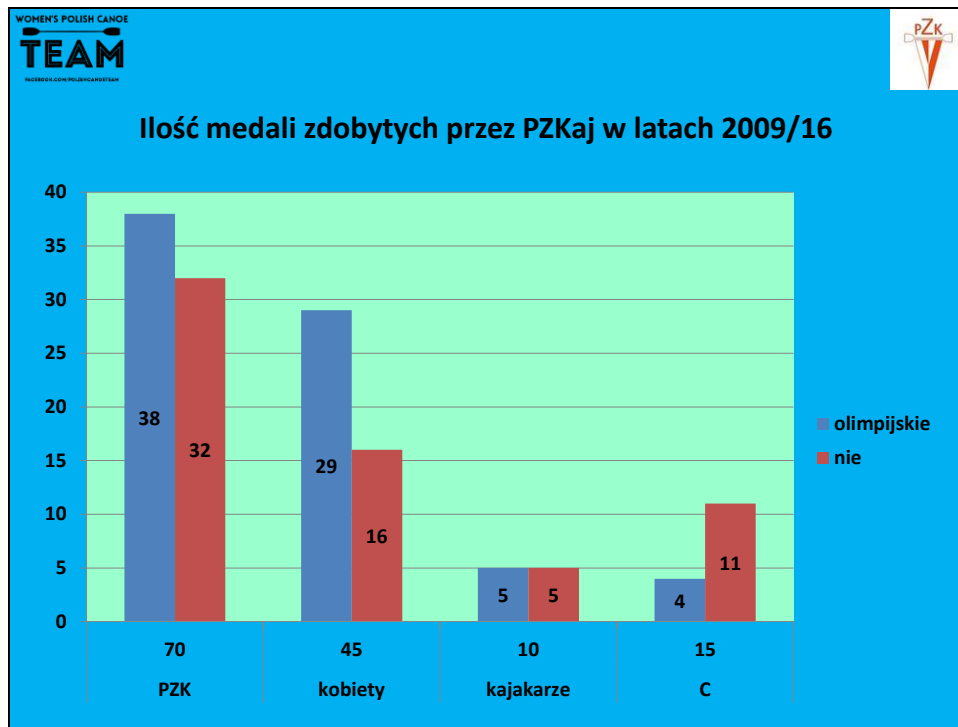
Nie jestem egocentrykiem , a uzyskiwanie bardzo wysokich wyników w sporcie wymaga zaangażowania dobrze zorganizowanych i współpracujących ze sobą zespołów ludzkich. Każdy w takim zespole ma określony zakres obowiązków , a o wynikach swojej pracy informujemy się na bieżąco aby modyfikować obciążenia treningowe i startowe, unikać kontuzji czy jeśli już takie wystąpią szybkiego ich eliminowania. Na stałe w skład tego zespołu wchodzi : dr Andrzej Rakowski , dr Dariusz Sitkowski , dr Agnieszka Bijakowska fizjoterapeuta Tomasz Wichniarek , analityk Emilia Kęsikowska , trener Bogumił Głuszkowski , trener Tomasz Garsztka , trener Dariusz Oszmałek , prezes Józef Bejnerowicz Bez sprawnie działającego całego zespołu , bez wsparcia trenerów klubowych oraz całego środowiska nie było by możliwe osiągnięcie wyników na najwyższym poziomie.



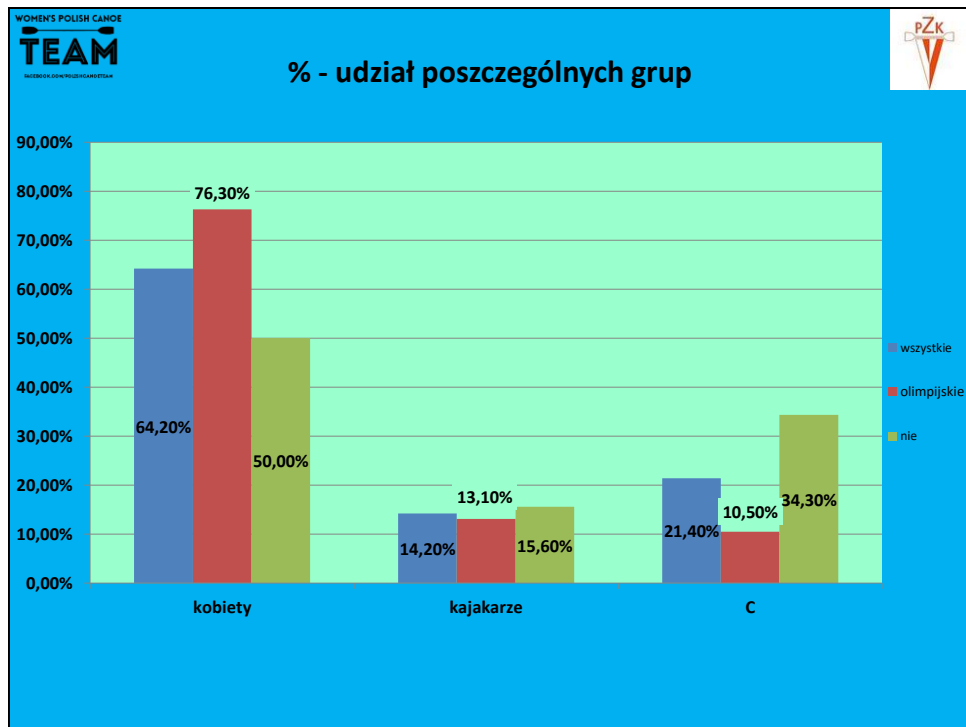
Uważam , że z perspektywy całego czterolecia olimpijskiego dzisiejsze wystąpienie jest swego rodzaju „absolutorium”. Dlatego postaram się dokonać oceny pracy w całym czteroleciu , a także podczas Igrzysk Olimpijskich.



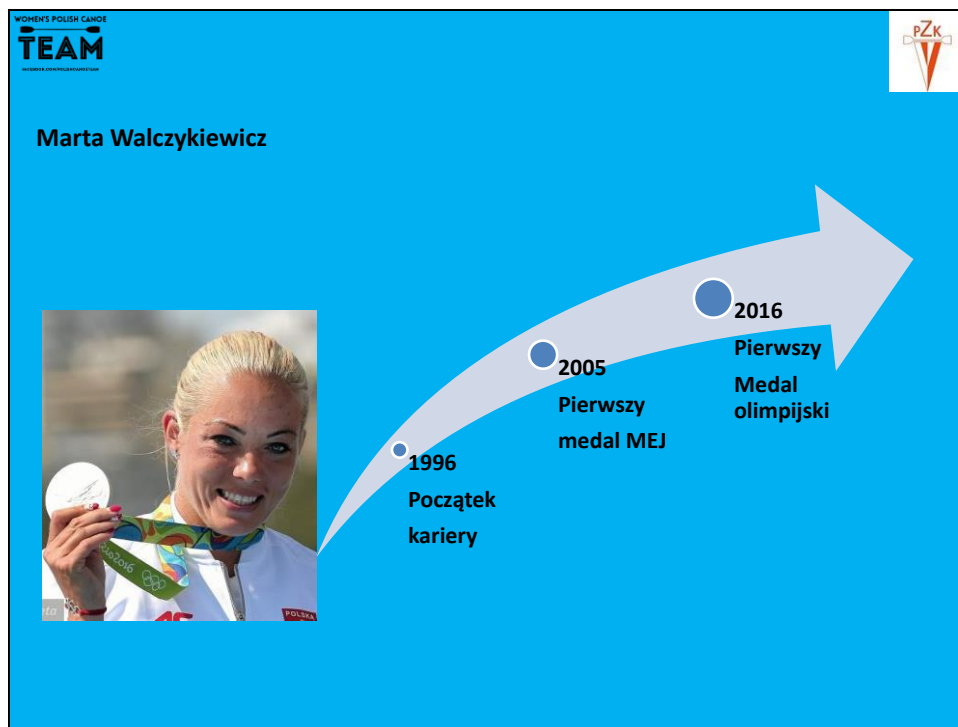
Podczas mojej 8 letniej pracy z drużyną narodową polskich kajakarek , zawodniczki zdobyły 45 medali (IO, IE, ME i MŚ). W pierwszym cyklu olimpijskim 2009 – 2012 : 20 medali (3 – 7 – 10). W czteroleciu 2013 – 2016 tych medali było 25 (7 – 12 – 6). Pomimo , że z przyczyn szkoleniowych Reprezentacja nie wystartowała w Mistrzostwach Europy 2016 , to zarówno zdobyto większą ilość medali oraz ich jakość - „kolor” również uległ poprawie.



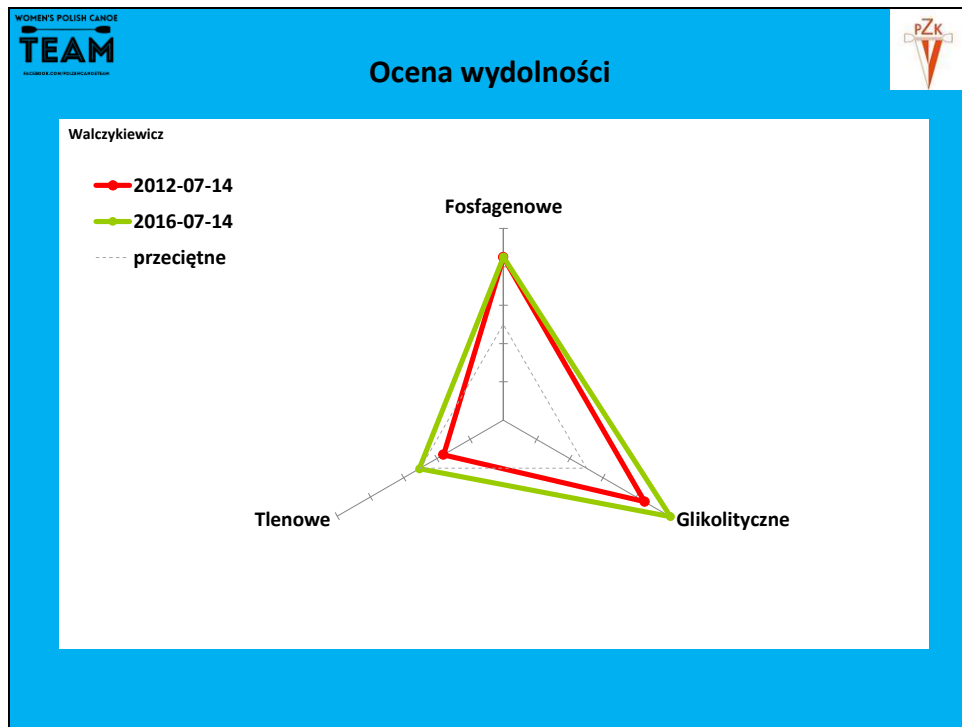
Polskie kajakarstwo klasyczne w latach 2009 – 2016 zdobyło 70 medali , 38 w konkurencjach olimpijskich i 32 medale w konkurencjach nieolimpijskich. Powyższy wykres przedstawia ilość medali oraz podział na konkurencje olimpijskie i nie olimpijskie oraz ich ilość zdobytą przez poszczególne grupy szkoleniowe. Reprezentacja kobiet zdobyła jak przedstawiałem w poprzednim slajdzie 45 medali (29 w konkurencjach olimpijskich i 16 w konkurencjach nieolimpijskich)



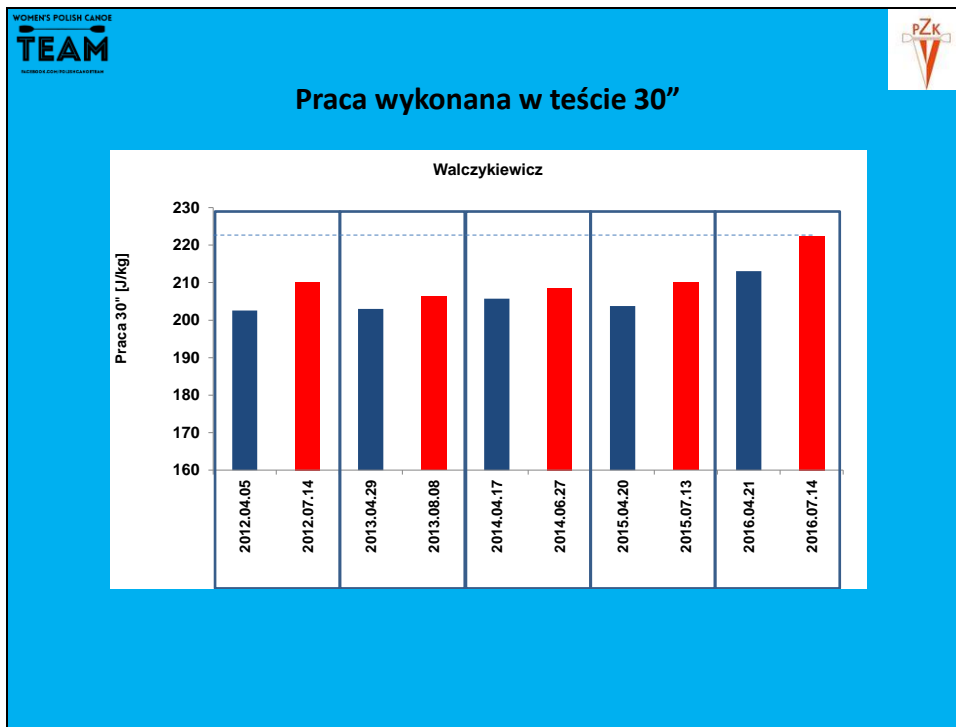
Ten wykres przedstawia procentowy udział poszczególnych grup w ilości zdobytych medali w konkurencjach olimpijskich i nieolimpijskich oraz sumy wszystkich medali. Grupa kobiet wywalczyła 64,2 % wszystkich zdobytych medali z czego 76,3 % w konkurencjach olimpijskich i 50 % w konkurencjach nieolimpijskich



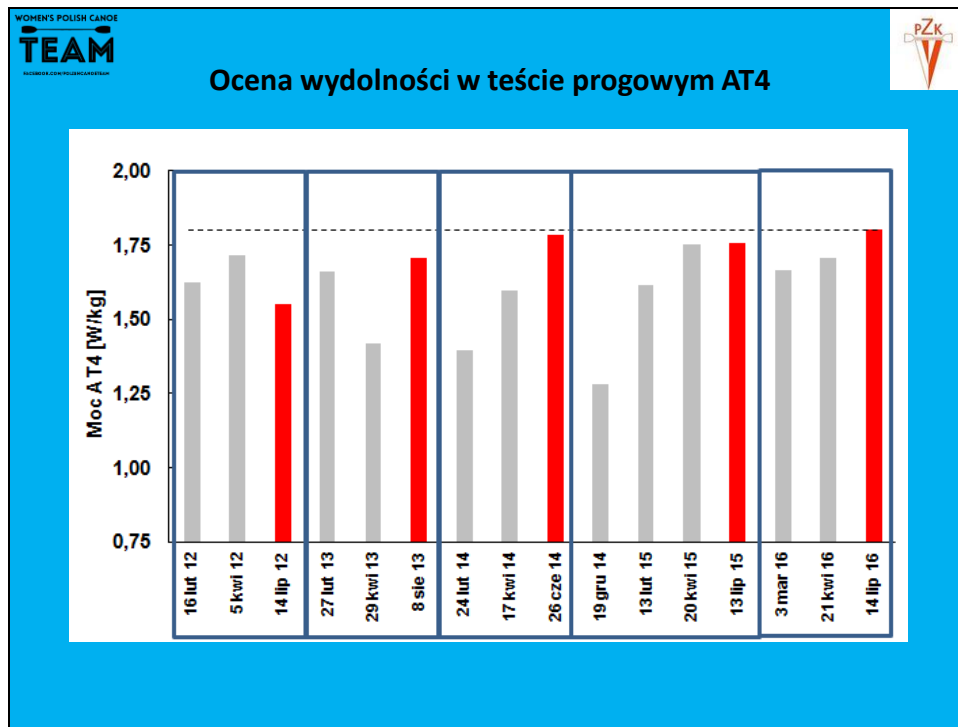
Analizę bieżącego sezonu rozpocznę od zawodniczki Marty Walczykiewicz. Zawodniczka KTW Kalisz swoją karierę sportową rozpoczynała w 1996 roku. Po 9 latach zdobyła swój pierwszy medal Mistrzostw Europy Juniorów. Po 20 latach treningów stanęła na podium olimpijskim zdobywając swój pierwszy – srebrny medal olimpijski w swojej koronnej konkurencji K1 200 metrów. Wcześniej podczas IO w Londynie uplasowała się na 5 miejscu. Z perspektywy tych dwóch startów uważam, że kluczowe do osiągnięcia sukcesu było przygotowanie tlenowe. Wielu twierdzi, że 200 metrów na kajaku to sprint. Trudno tak jednoznacznie stwierdzić jeśli wysiłek trwa ponad 37". W Londynie, Marta pokonała ten dystans w 45,5 sekundy. Podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio zajmując drugie miejsce uzyskała czas: 40,79 s. Jej rekord życiowy wynosi natomiast 38,81 s. Podczas obydwóch finałowych wyścigów walka o medale rozstrzygnęła się po 150 metrze. Zwrócę też uwagę, że pływanie na kajaku to nie bieg na bieżni lekkoatletycznej. Waga sprzętu, opory środowiska wodnego, wiatr, a także konieczność utrzymania równowagi to tylko niektóre czynniki które stawiają kajakarzowi duże wymagania jeśli chodzi o przygotowanie. Jeśli chodzi o tę zawodniczkę to jej postawa i uzyskany wynik jest na dzisiaj spełnieniem mojej drogi trenerskiej.



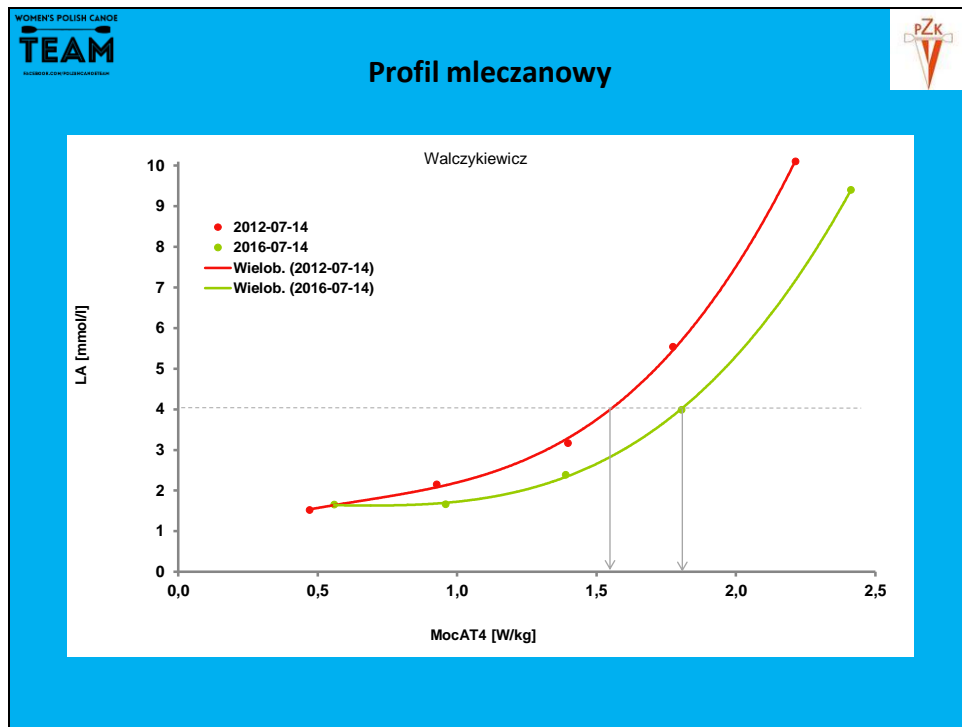
W wyścigu kajakowym na dystansie 200 metrów duża część energii pokryta jest przez źródła fosfagenowe i glikolityczne ale 20 – 25 % energii pochodzi ze źródeł tlenowych. Powyższy wykres wyraźnie pokazuje , że zwłaszcza komponenta odpowiadająca za wytrzymałość czyli zdolności glikolityczne i tlenowe uległy znaczącej poprawie w porównaniu z analogicznym okresem przygotowań przed IO w Londynie.



Powyższy wykres przedstawia moc wyrażoną w J/kg jaką Marta uzyskiwała w ostatnich 5 latach w 30" teście mocy maksymalnej „wingate”. Jej wyniki zawsze były rekordowe w porównaniu z innymi zawodniczkami badanymi w historii Instytutu Sportu. Jednak ten jaki uzyskała bezpośrednio przed startem w Rio należy uznać za wybitny. Czy rezultat ten to tylko kwestia talentu? , treningu? Dziś uważam , że i jedno i drugie ale bardzo istotna była sama zmiana jaka zaszła w świadomości zawodniczki jej podejściu do treningu , odpoczynku. Marta ciągle poszukiwała rezerw w przygotowaniu sprzętu , poprawie techniki itp. Tu szczególne podziękowania dla taty – Zbigniewa Walczykiewicza.



Zwłaszcza ten wykres pokazuje wyraźną różnicę w przygotowaniu tlenowym jakie zawodniczka uzyskała w teście progu beztlenowego AT4. Badanie były przeprowadzone w tym samym terminie do startu. Analogicznie 14 lipca 2012 roku i 14 lipca 2016 roku



Również profil mleczanowy (krzywa mleczanowa) uległa przesunięciu w prawo co było zjawiskiem korzystnym ponieważ zawodniczka przy większej mocy uzyskiwała mniejsze zakwaszenie , a tym samym mniejsze zaburzenie homeostazy ustroju.

**WYMAGANIA FIZJOLOGICZNE
I BIOMECHANICZNE WARUNKUJĄCE
SKUTECZNOŚĆ SPORTOWCA**
(wynikające ze struktury wysiłku startowego)

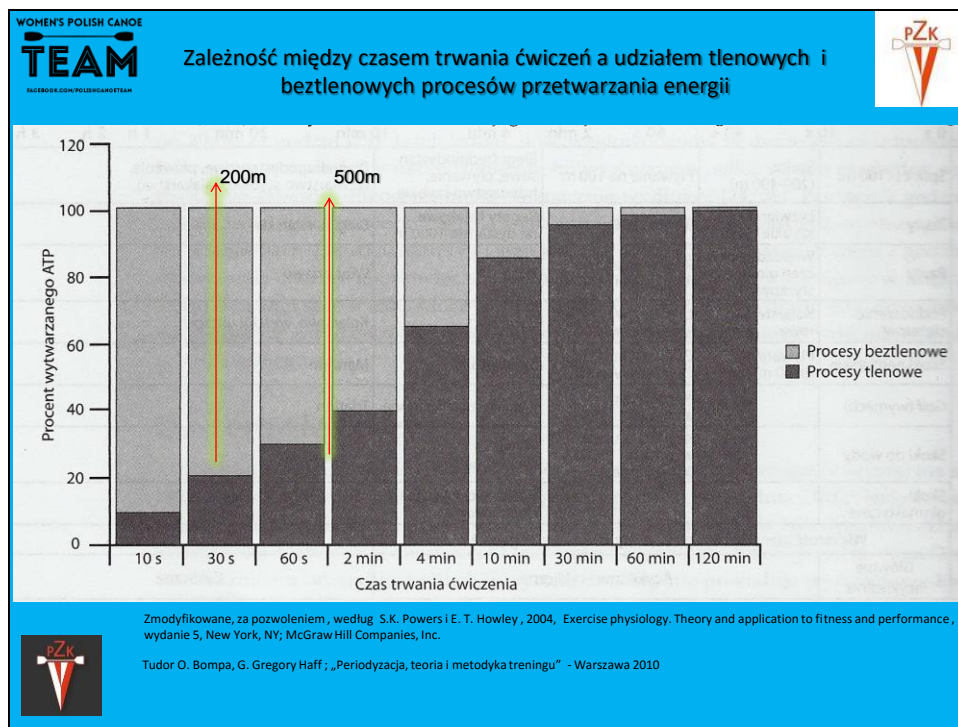
Co konieczne?

Zdolność do rozwijania jak największej mocy w czasie wysiłku (maksymalny przewidywany czas wysiłku – konkurencja, dyscyplina).

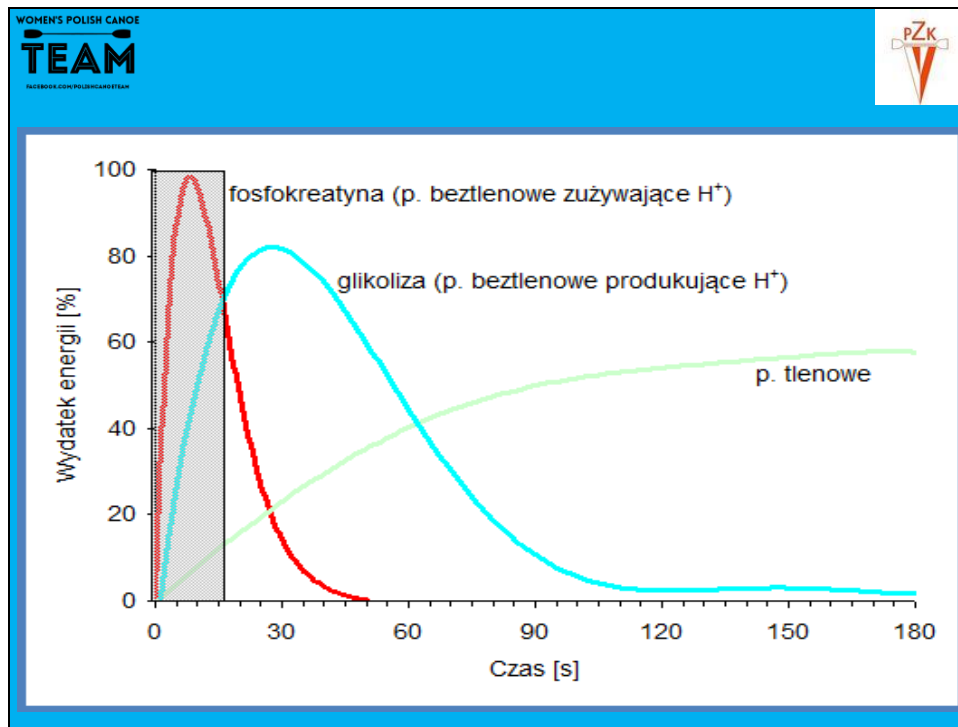
Dlaczego?

Ponieważ wysiłki są pojedyncze lub powtarzane cyklicznie w warunkach dynamicznych, w różnym czasie, zaangażowane grupy mięśni – zwykle całe ciało kompleksowo, rozwijana średnia lub sub- i maksymalna moc, niezwykle ważna tolerancja dużego stężenia kwasu mlekowego i wysoki pobór tlenu – wysiłek i odnowa.

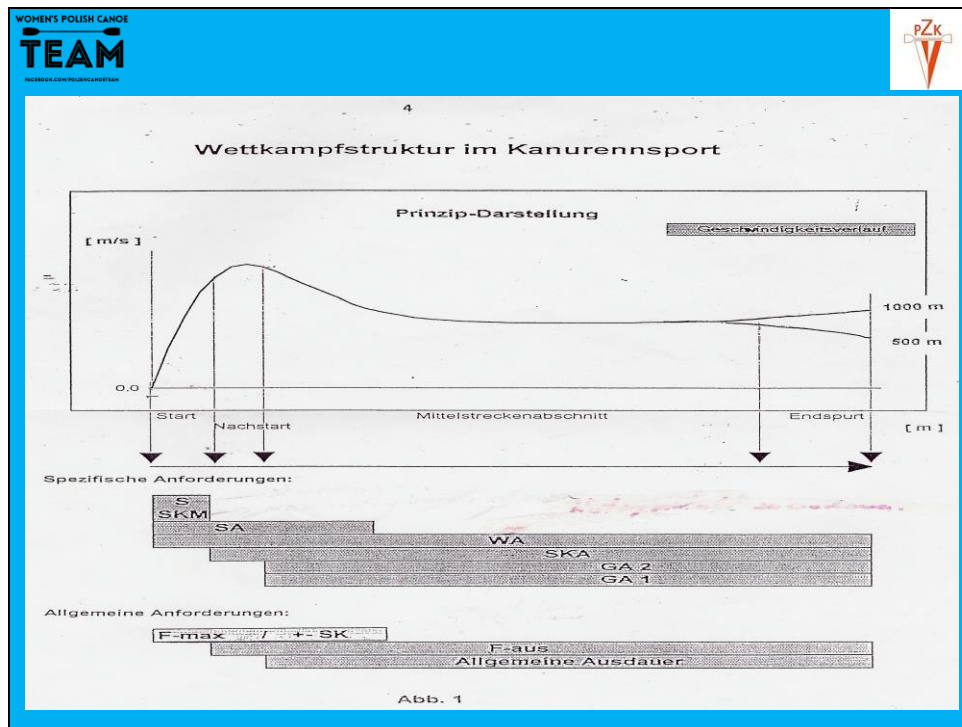
Dlatego przed rozpoczęciem pracy treningowej na każdym etapie szkolenia dzieci, juniorów czy seniorów trzeba dokładnie określić – ustalić warunki w jakich prowadzona jest rywalizacja sportowa i jakie stawia ona wymagania zawodnikowi pod względem fizjologicznym i biomechanicznym. Musimy znać strukturę ruchu oraz przemiany jakie zachodzą w organizmie. Powyższy slajd wskazuje niektóre elementy i pytania na które musimy jasno sobie odpowiedzieć.



W kajakowych konkurencjach olimpijskich zawodniczki ścigają się na dystansach i w osadach K1 200 metrów, K1, K2 i K4 500 metrów. Czasy wysiłków na 200 metrów to średnio 40". Na dystansie 500 metrów czas zależy od tego w jakiej osadzie rywalizujemy 1, 2 lub 4 osobowej i średnio możemy przyjąć, że wynosi od 90 – 120 sekund. A pokonywanie dystansu w każdej z konkurencji stawia bardzo wysokie wymagania fosfagenowe, glikolityczne i tlenowe.



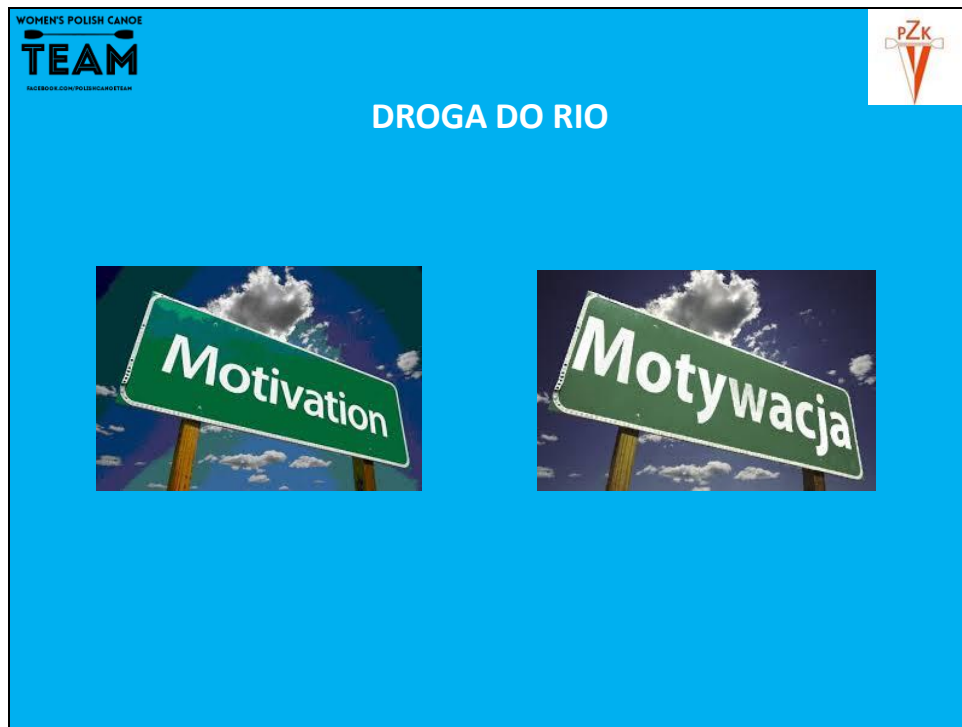
Powyższy slajd przedstawia % udział poszczególnych źródeł energetycznych w zależności od czasu trwania wysiłku fizycznego. Jak widać z tego wykresu nie możemy w treningu nawet na dystansach tzw. „sprinterskich” pomijać żadnej ze stref energetycznych. Każda z nich ma swoje znaczenie zarówno w czasie startów , treningów i regeneracji po wysiłkach.



Przygotowując zawodnika do startów musimy na czynniki pierwsze „rozebrać” – przeanalizować warunki rywalizacji sportowej oraz ustalić niezbędne jej składowe do osiągnięcia najwyższych wyników. Powyższa rycina przedstawia taki właśnie schemat. Gdzie zostają ustalone na każdym etapie rozgrywania rywalizacji na 500 i 1000 metrów niezbędne cechy fizyczne potrzebne do tego, żeby zawodnik był skuteczny, a także żeby stosowane środki treningowe oraz ich proporcje były odpowiednie.



Analizując wszystkie powyższe rozważania , wykresy i informacje musimy dążyć do takiej organizacji treningu aby kształtować te zdolności które są niezbędne w rywalizacji sportowej. Jednym z ważnych elementów prowadzonych treningów jest woda realizowana metodą ciągłą. Realizowana w takiej ilości (km) i intensywności (km/h , LA, HR) , żeby przynosiła maksymalne efekty dla zawodnika.



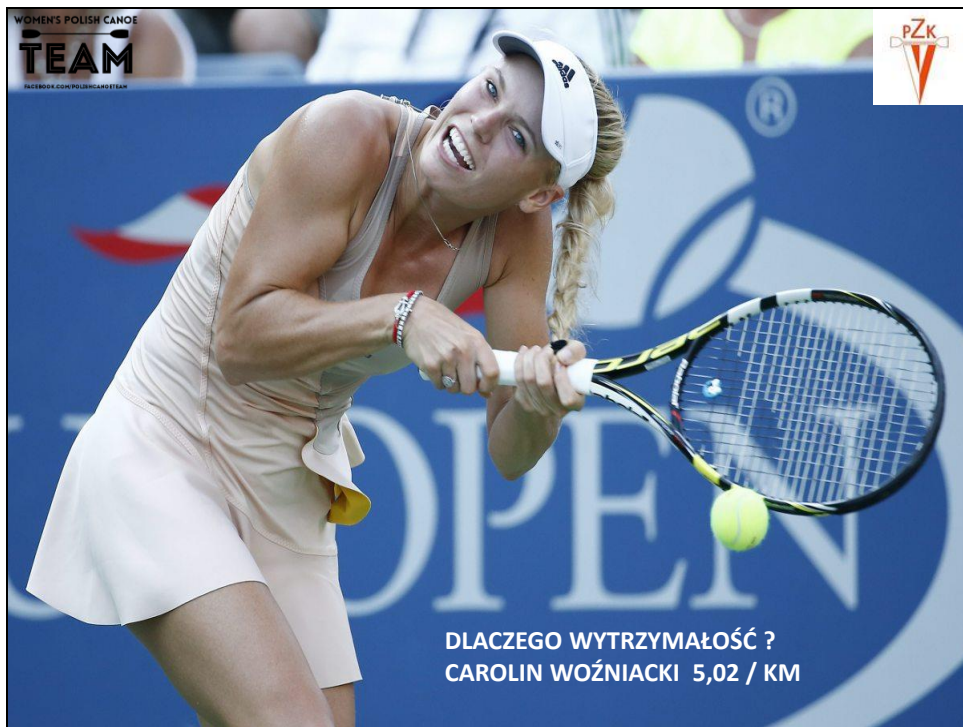
Jak motywować zawodników to treningu i startów , które zawsze wiążą się ze stresem , zmęczeniem. Nie zawsze wygrywamy i osiągamy zaplanowane cele. Dlatego uważam , że motywacja oraz jej forma są bardzo ważna. Jak motywować zawodniczkę po 20 latach treningów? Jak motywować zawodniczkę która zdobyła już dwa lub 3 medale olimpijskie? Co sprawia że nadal mają ochotę do treningów i rywalizacji? Magiczne słowo MOTYWACJA

WOMEN'S POLISH CANOE
TEAM
FACEBOOK.COM/POLISHCANOETEAM



„Jeśli oni, to dlaczego nie JA?”
(Władysław Bartoszewski)

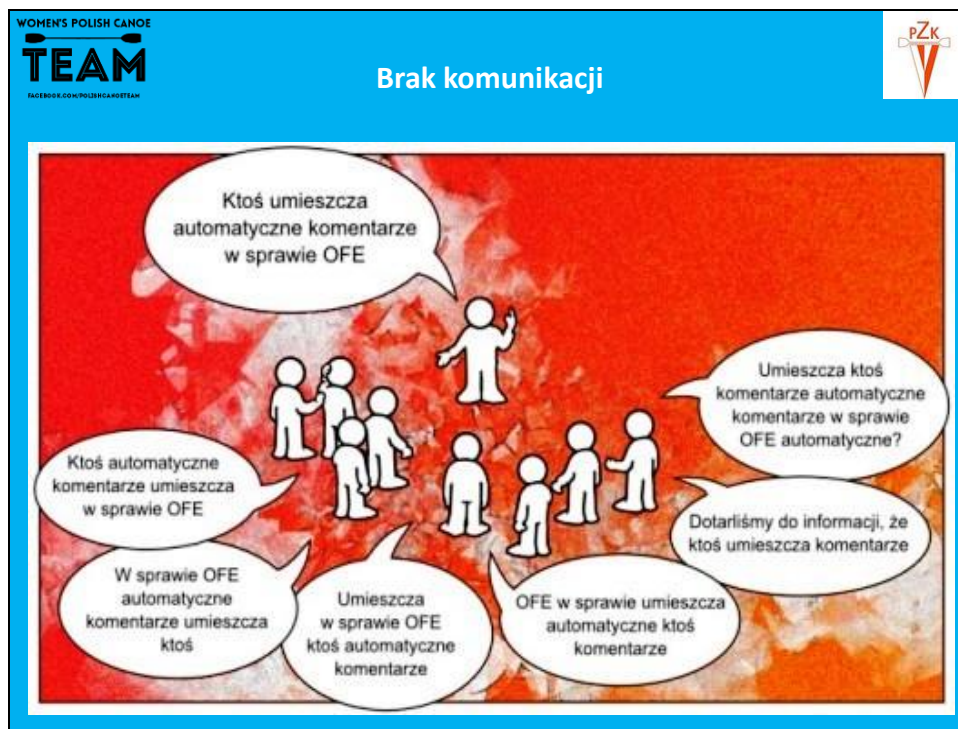
Ponieważ my Polacy często mamy skłonność do mówienia : „że inni to czy tamto”. Zawsze motywując zawodniczki zastanawiam się dlaczego nie możemy stworzyć własnych systemów treningowych , czerpać ze wzorów tych którzy osiągnęli sukces w różnych dziedzinach i są Polakami ? Uważam , że w pewnym sensie się to nam udało. Zawodniczki są coraz bardziej świadome.... Celowo piszę „coraz bardziej” – bo droga do doskonałości jest nieskończona. Z każdym dniem , treningiem , startem poznajemy siebie i doskonalimy nasz potencjał. Uważam , że tak grupa osiągnęła sukces ale wiele pracy jest jeszcze przed nami.



W każdej dziedzinie decydują detale , „diabeł tkwi w szczegółach” . Motywując zawodników do pracy na treningach ale też pracy nad sobą , często za pozytywne ale też i negatywne przykłady podaję innych sportowców którzy odnoszą sukcesy i notują porażki. Na tym slajdzie jest ukazana tenisistka polskiego pochodzenia Karoline Woźniacki – która przebiegła maraton w Nowym Jorku z czasem 3,26,33



Kolejne przeźrocze ukazuje inną gwiazdę światowego tenisa Serenę Williams. Pomimo małej wagi sprzętu w tenisie (rakieta i piłeczka) duża siła tej zawodniczki jest jej atutem. Oba te slajdy pokazują skrajne przygotowanie w dwóch różnych cechach fizycznych. Jest to też dowód na to że każdy zawodnik jest inny. Każdego należy rozpatrywać indywidualnie.






Częstym problemem w grupach treningowych czy zespołach ludzkich jest brak odpowiedniej, właściwej komunikacji pomiędzy poszczególnymi członkami drużyny. Trenerami, zawodnikami, personelem pomocniczym. My często rozmawiamy o innych, a trudniej przychodzi nam wyrażanie słów prosto w oczy. Na najwyższym poziomie rywalizacji sportowej ale myślę, że nie tylko - niezbędne jest odpowiednia: szczerą i bezpośrednią komunikacją. Takie postępowanie ułatwia rozwiązywanie wielu problemów związanych z treningami, codziennym życiem itp.



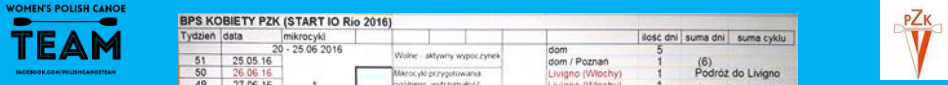
Siła tkwi w drużynie , a drużyna jest tak silna jak najsłabsze jej ogniwo. Może to puste slogany ale nawet kiedy przygotowujesz się tylko do konkurencji indywidualnej to musisz ciężko trenować i dla wsparcie tych treningów potrzeba sparingpartnerów. Czasami ktoś zmobilizuje Ciebie – kiedy masz słabszy dzień. Innym razem Ty pomożesz koleżance. Należy pamiętać , że sport to nie tylko treningi. Wiele razy wspieramy się w różnych sytuacjach nie zawsze związanych ze sportem. Najmniejsza drużyna to zawodnik i trener.



Budowanie zespołu i atmosfery

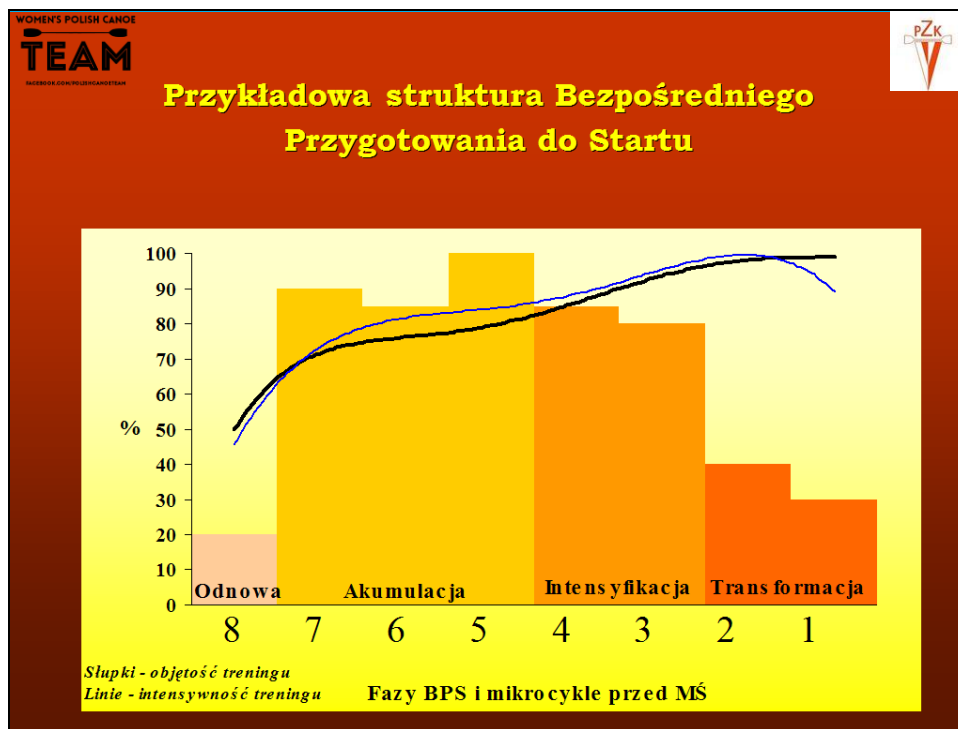


Budowanie drużyny to proces ciągły , nigdy się nie kończący. Zawsze w grupie ze sobą współpracującą dochodzi do zmian. Jedni odchodzą na ich miejsce przychodzą inni zawodnicy. Integracja zespołu , wzajemne zaufanie jest jedną z bardzo ważnych metod budowania silnej drużyny.



Tydzien	data	mikroczyki			ilość dni	suma dni	suma cyklu
	20 - 25.06.2016				5		
	51 25.05.16		Waher - aktywny wypoczynek	dom	1		
	50 26.05.16			dom / Poznan	1		
	49 27.05.16			Livigno (Wlochy)	1	(6)	Podróż do Livigno
	48 28.05.16		Mikroczyki przygotowania ogólne; wytrzymałość	Livigno (Wlochy)	1		
	47 29.05.16		podstawowa siła ogólna; sprężystość	Livigno (Wlochy)	1		
	46 30.05.16			Livigno (Wlochy)	1		
	45 01.07.16			M Livigno (Wlochy)	1		
	44 02.07.16			Livigno (Wlochy)	1		
	43 03.07.16			z Livigno (Wlochy)	1		
	42 04.07.16			Livigno (Wlochy)	1		
	41 05.07.16		Mikroczyki przygotowania specjalnego	c Livigno (Wlochy)	1		
	40 06.07.16		akumulacja treningiem	y Livigno (Wlochy)	1		
	39 07.07.16		tenowym); siła	i Livigno (Wlochy)	1		
	38 08.07.16		specjalna	Livigno (Wlochy)	1		
	37 09.07.16		wytrzymałość; skierunkowana	z Livigno (Wlochy)	1		
	36 10.07.16			b Livigno (Wlochy)	1		
	35 11.07.16			a Livigno (Wlochy)	1		
	34 12.07.16			z Livigno / Warszawa	1		Podróż do Warszawy
	33 13.07.16			o Warszawa / dom	1		MAGAZYN PKOL
	32 14.07.16			w dom	1		
	31 15.07.16			y dom	1		
	30 16.07.16		Mikroczyki posredni adaptacja po zejściu z gór	dom / Walcz	1		
	29 17.07.16			Walcz	1		
	28 18.07.16			Walcz	1		
	27 19.07.16			Walcz / Warszawa	1		
	26 20.07.16			Warszawa / dom	1		SLUBOWANIE
	25 21.07.16			dom	1	(9)	Podróż do Montemor
	24 22.07.16			M Poznan / Montemor	1		
	23 23.07.16			e Montemor (POR)	1		
	22 24.07.16			z Montemor (POR)	1		
	21 25.07.16		Intensyfikacja oraz TAPERING (odpuszczenie obciążenia)	o Montemor (POR)	1		
	20 26.07.16			c Montemor (POR)	1		
	19 27.07.16			y Montemor (POR)	1		
	18 28.07.16			k Montemor (POR)	1		
	17 29.07.16			i Montemor (POR)	1		
	16 30.07.16			Montemor (POR)	1		
	15 31.07.16			p Montemor (POR)	1		
	14 01.08.16			r Montemor (POR)	1		
	13 02.08.16			z Montemor (POR)	1		
	12 03.08.16			e Montemor (POR)	1		
	11 04.08.16			d Montemor (POR)	1		
	10 05.08.16			s Montemor (POR)	1		
	9 06.08.16			i Montemor (POR)	1		
	8 07.08.16			Montemor (POR)	1		
	7 08.08.16			Montemor / Rio	1		Podróż do Rio
	6 09.08.16			o Rio	1	(19)	(53)
	5 10.08.16			i Rio	1		
	4 11.08.16			w Rio	1		
	3 12.08.16			f Rio	1	(4)	(56)
	2 13.08.16			S Rio	1		
	1 14.08.16			T Rio	1		
	0 15.08.16			A Rio	1		
	-1 16.08.16			R Rio	1		
	-2 17.08.16			T Rio	1	(8)	(60)
	-3 18.08.16						
	-4 19.08.16						
	-5 20.08.16						

Powyższe zdjęcie przedstawia planowanie BPS do IO w Rio. Wszystkie działania są szczegółowo zaplanowane: zgrupowania, transport, badania, monitoring itp. W obecnym czasie na najwyższym poziomie rywalizacji sportowej nie można niczego pominąć. Każdy szczegół może okazać się decydujący w kontekście walki o jak najwyższy wynik. Precyzyjne planowanie pozwala zwrócić uwagę na najmniejsze szczegóły. Można starać się maksymalnie przewidzieć ciąg zdarzeń na które mamy wpływ (transport , noclegi , odżywianie itp.) .




Na rycinie przedstawiona jest przykładowa struktura BPS-u, która jest typowa dla treningu kajakarzy i niekoniecznie musi mieć ona bezpośrednie odniesienie do innych dyscyplin sportowych. W niektórych dyscyplinach możliwe są dwa, a niektórzy twierdzą, że nawet trzy BPS-y w roku. Jednak w dyscyplinach, które rozgrywane są w określonej porze roku, lub dyscyplinach wymagających wysokich zdolności do długotrwałych wysiłków, zwykle tylko jeden. Na kształt BPS wpływać mogą inne czynniki, choćby takie jak kalendarz imprez.

Na rycinie tej, słupki oznaczają objętość, natomiast linie intensywność treningu. Jak widać cały BPS poprzedza tzw. mikrocykl odbudowujący, po którym następuje faza znacznego zwiększenia objętości treningu, tzw. akumulacja, w której oprócz tego zwiększa się również udział środków wszechstronnych, chociaż nie przekraczają one zwykle 50% całkowitej objętości treningu. Następną fazą jest tzw. intensyfikacja, kiedy objętość treningu ulega stopniowej redukcji natomiast jego intensywność stopniowo narasta. Po zakończeniu tych faz następuje faza nazwana transformacją lub przekształceniem, albo też taperingiem, w której drastycznie spada objętość całego treningu, a intensywność poszczególnych ćwiczeń sięga maksymalnych wielkości. Właśnie ta faza treningu ma kluczowe znaczenie dla uzyskania tzw. Formy sportowej.

WOMEN'S POLISH CANOE
TEAM
FACEBOOK.COM/POLISHCANOETEAM

PZK

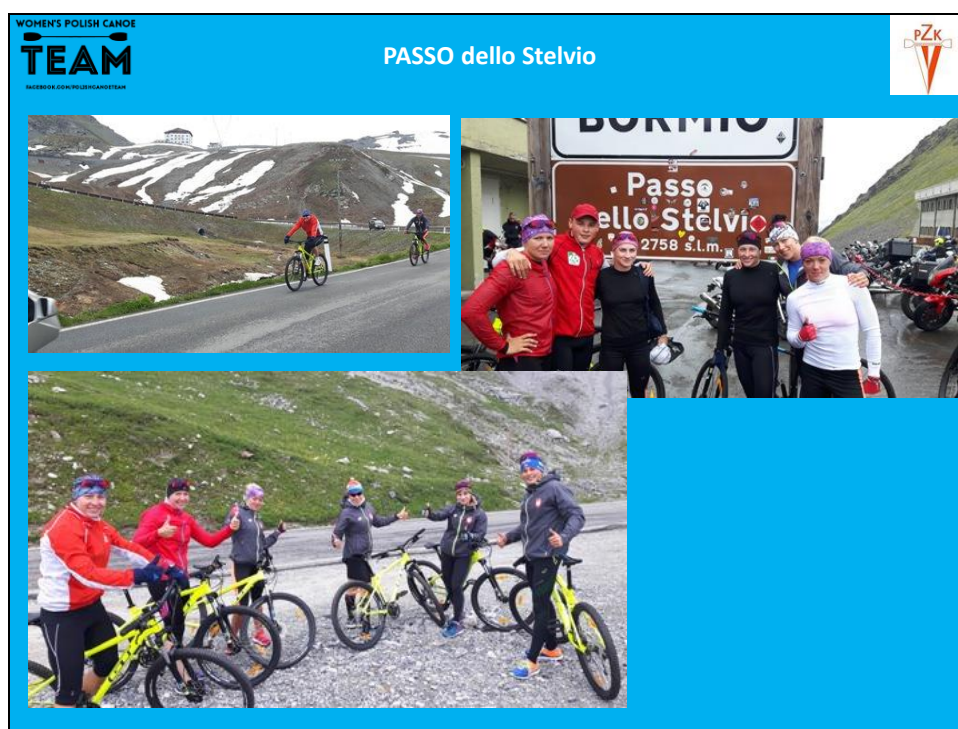
Trening techniczny na wysokości 1700 mnpm.



W naszej strategii przygotowań bardzo ważny jest dobór miejsc na zgrupowania. Powyższe zdjęcie przedstawia jezioro usytuowane na wysokości 1700 mnpm. we włoskiej miejscowości Livigno. Miejsce to doskonale nadaje się na zgrupowania zimowe oraz letnie. Infrastruktura , przyjaźnie nastawieni do sportowców mieszkańcy , wspaniały klimat i naturalna hipoksja , wszystko to sprawia , że to miejsce jest naprawdę dobre.



To miejsce jest doskonałe do uprawiania sportu o każdej porze roku. Zima daje doskonałe możliwości do uprawiania narciarstwa zjazdowego i biegowego. Można prowadzić trening na siłowni , basenie pływackim , sali gimnastycznej. Latem panują doskonałe warunki do pływania na jeziorze. Można też uprawiać turystykę górską. Panują tu doskonałe warunki do jazdy na rowerze , narto – rolkach i treningu biegowego.




Na 7 tygodni do startów olimpijskich cała reprezentacja wjechała na rowerach na Passo dello Stelvio 2758 mnpm. Uczestniczyli w tym także trenerzy i fizjoterapeuta. Przypadało to na fazę treningu wszechstronnego pierwszej części BPS .

WOMEN'S POLISH CANOE
TEAM
FACEBOOK.COM/POLISHCANOETEAM

Sprawność

PZK

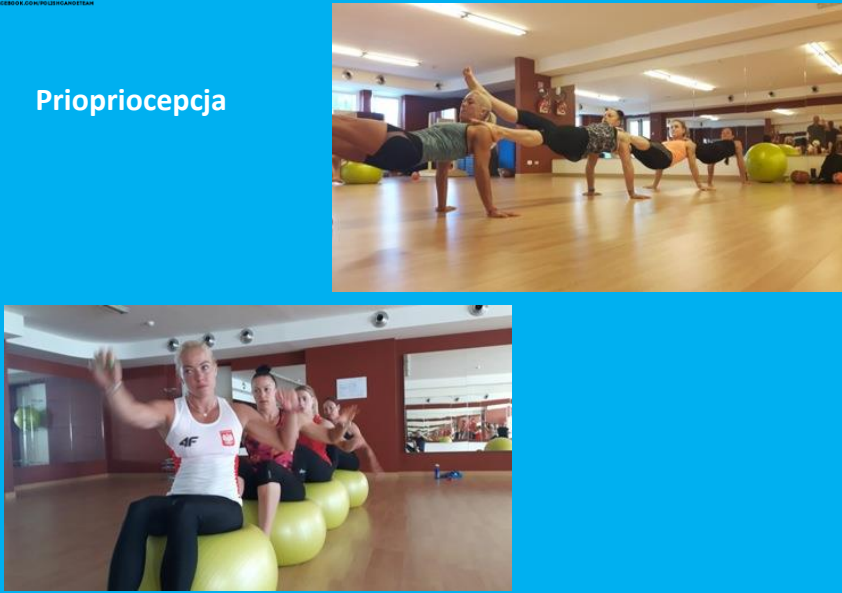


**Trening ogólnorozwojowy , sprawność – polecam na każdym etapie szkolenia sportowego ,
a w szczególności w grupach naborowych (dzieci, młodzików)**

WOMEN'S POLISH CANOE
TEAM
FACEBOOK.COM/POLISHCANOETEAM

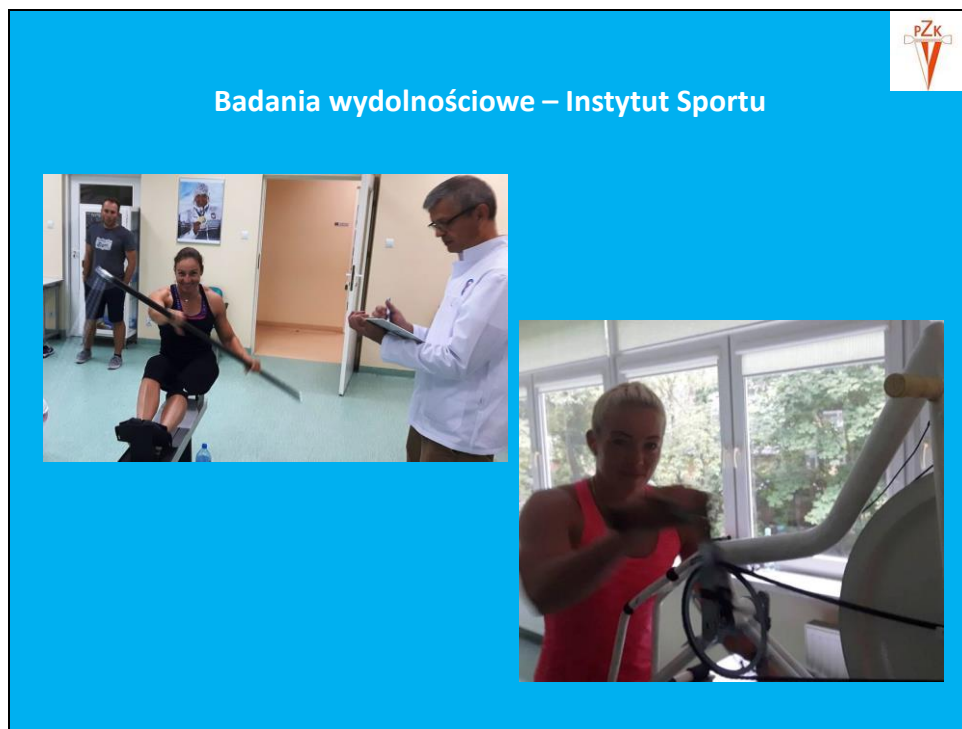
PZK

Priopriocepcja



The slide features a blue background with two photographs. The top photograph shows a group of women in a gym setting, performing a handstand exercise with one leg raised. The bottom photograph shows a group of women sitting on yellow exercise balls, with one woman in the foreground wearing a white tank top with '4F' and a red logo. The slide also includes logos for 'WOMEN'S POLISH CANOE TEAM' and 'PZK'.

Kolejna zaleta treningu wszechstronnego – zajęcia w zespołach , trening po przez zabawę , unikanie monotonii treningowej , integracja.



Podstawą kontroli etapowej oraz bieżącej są różne testy fizjologiczne , biochemiczne czy trenerskie. Kadra Polskich Kajakarek jest regularnie 3 – 4 razy w roku badana w Instytucie Sportu w Warszawie. Osoba która od lat przeprowadza te badania to dr. Dariusz Sitkowski , a jego analizy fizjologiczne i interpretacje wyników bardzo pomagają w ocenie uzyskiwanych efektów treningowych oraz korygowaniu planów . W instytucie przeprowadzane są zawsze dwa testy wysiłkowe. Test mocy maksymalnej (Wingate) i test progu beztlenowego (AT4) Pozwalają one ocenić poziom przygotowania do wysiłków szybkościowych oraz zdolności tlenowych zawodniczek. Ponad to zawodniczki poddawane są badaniom antropometrycznym oceniającym skład ciała. Badaniom biochemicznym krwi oraz innym.

The infographic features a blue background. At the top left, it says 'WOMEN'S POLISH CANOE TEAM' with a logo. At the top right is the 'PZK' logo. Below the team name is the name 'Beata Mikołajczyk'. To the left is a photo of her in a white and red canoeing jacket with 'asics' and a Polish flag patch. To the right is a large grey arrow pointing right, with three milestones marked by circles: 1996 (Początek kariery), 2002 (Pierwszy Medal MEJ), and 2008 (Pierwszy Medal olimpijski).

WOMEN'S POLISH CANOE
TEAM
FACEBOOK.COM/POLISHCANOETEAM

PZK

Beata Mikołajczyk

asics

1996
Początek kariery

2002
Pierwszy Medal MEJ

2008
Pierwszy Medal olimpijski

Beata Mikołajczyk – zawodniczka perfekcyjna w każdym calu. Karierę sportową rozpoczynała w 1996 roku. Po ciężkich treningach przyszła pora na Kadre Juniorów i pierwszy medal Mistrzostw Europy Juniorów (K1 500 – brąz , K2 1000 – brąz). Był to rok 2002 , czyli po 6 latach treningu. Pomimo , że w 2004 była druga w kwalifikacjach krajowych na 500 metrów to Igrzyska Olimpijskie w Atenach obejrzała w telewizji. Podczas kolejnych w Pekinie zdobyła srebrny medal w konkurencji K2 500 metrów. Od rozpoczęcia kariery minęło zatem 12 lat , żeby stanąć na podium olimpijskim

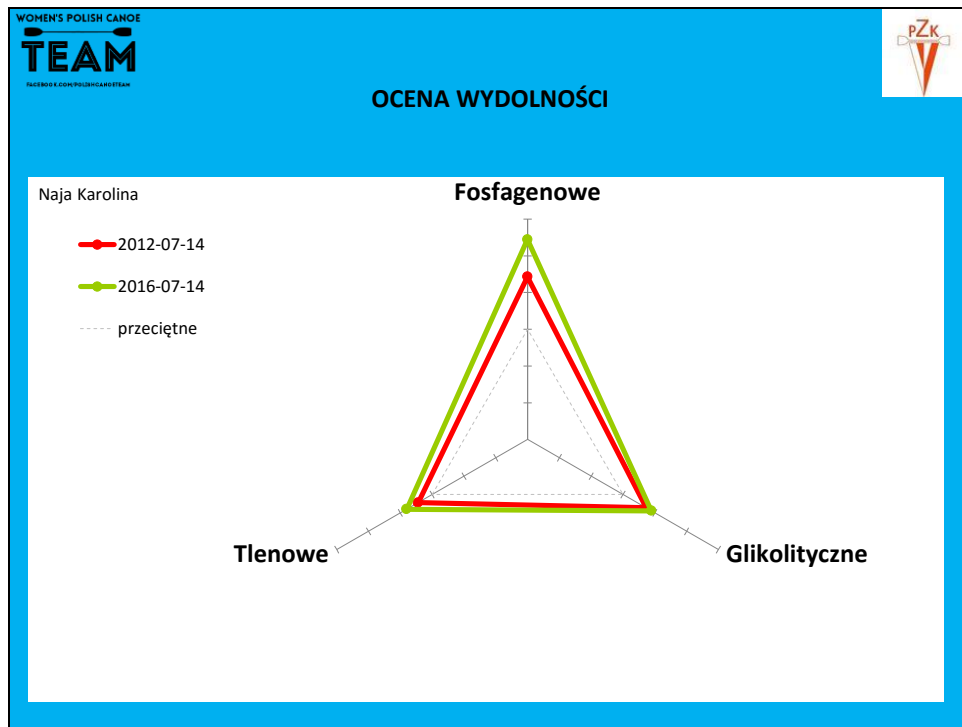
The infographic features a blue background. In the top left corner, it says 'WOMEN'S POLISH CANOE TEAM' with a logo. In the top right corner, there is a logo for 'PZK'. The name 'Karolina Naja' is written in white text. On the left, there is a photograph of Karolina Naja holding a bronze medal. A large, light blue arrow points from left to right, with three circular markers indicating key years in her career.

2001
Początek kariery

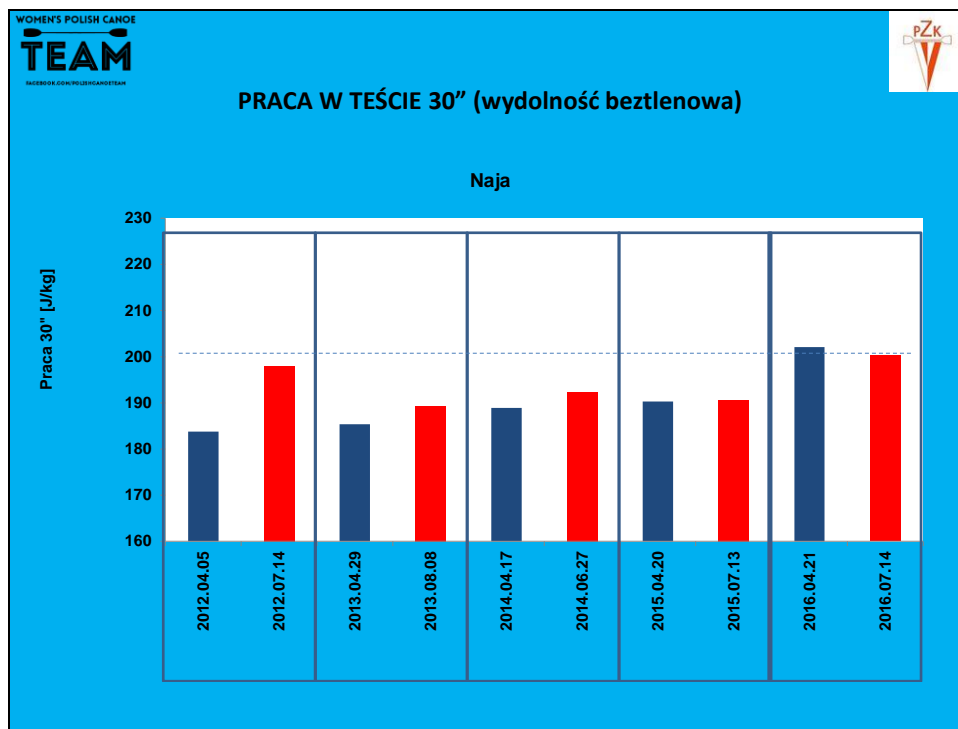
2007
Pierwszy Medal MEJ

2012
Pierwszy Medal olimpijski

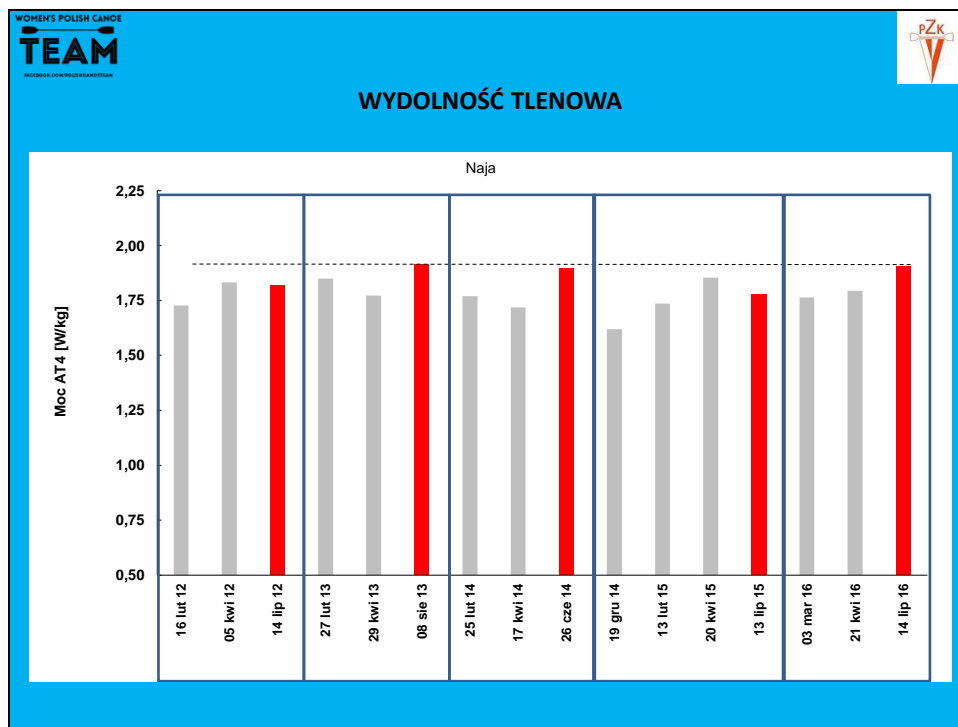
Przebieg kariery Karoliny Naji był prawie identyczny. Podjęła treningi w 2001 roku , mając 11 lat. Po 6 latach treningu zdobyła pierwszy medal Mistrzostw Europy Juniorów (brąz w olimpijskiej konkurencji K4 500 metrów i złoto w K2 1000 metrów). Na podium olimpijskim stanęła po 11 latach treningu. Miało to miejsce podczas Igrzysk XXX Olimpiady w Londynie. W Rio , wspólnie z Beatą powtórzyły to osiągnięcie.



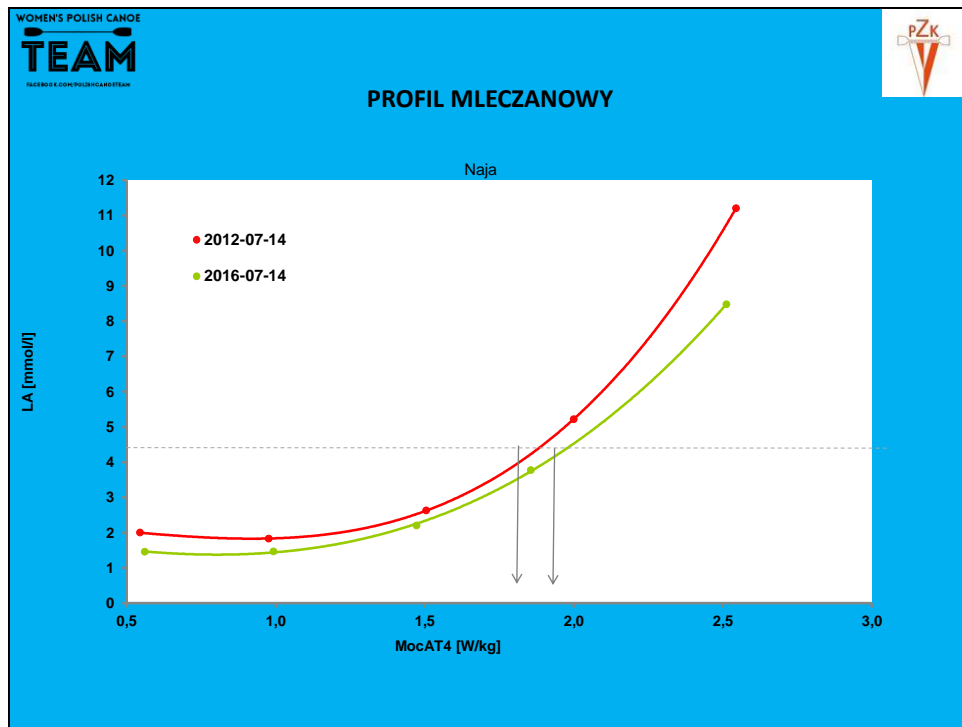
Powyższy slajd przedstawia różnicę w przygotowaniu zawodniczki do startu olimpijskiego 2012 roku w Londynie oraz 4 lata później w Rio. Wyraźnie widać, że w każdym z 3 - systemów energetycznych nastąpiła poprawa.



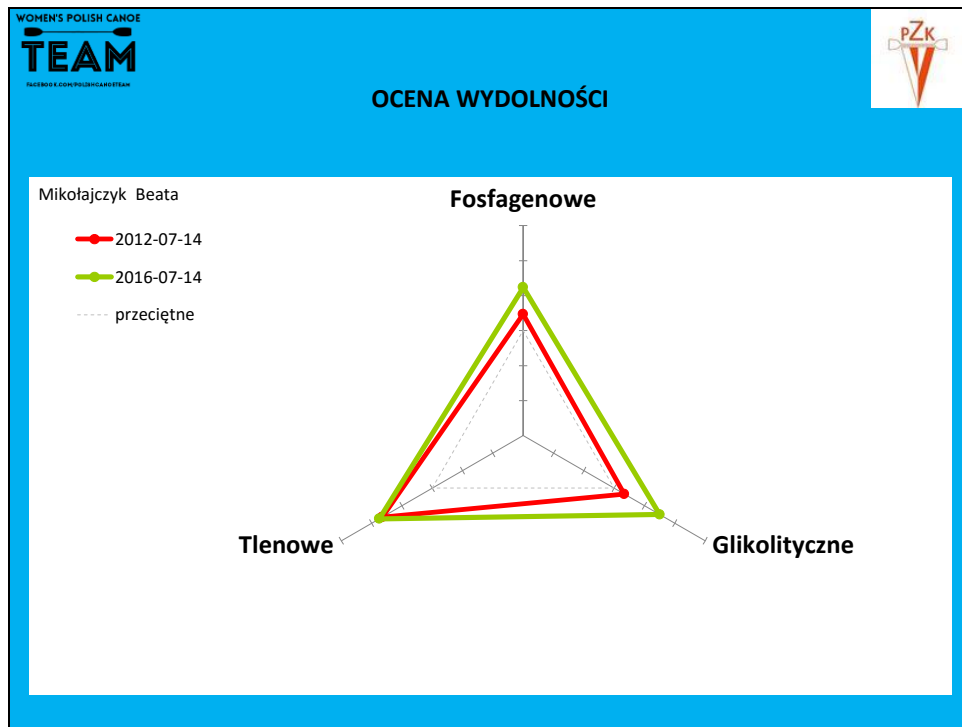
Dystans na którym rywalizowały zawodniczki to 500 metrów. Czas rozgrywania tej konkurencji wynosi w przybliżeniu 90 - 100 sekund, stąd praca, jaka jest do wykonania w czasie tego wyścigu, pokrywana jest w dużej mierze na drodze przemian beztlenowych. Istotne zatem było, aby trening nakierowany na kształtowanie adaptacji tlenowej nie odbił się niekorzystnie na adaptacji do wysiłków beztlenowych. Na szczęście udało się jedno i drugie o czym świadczą wyniki testu Wingate, które przedstawione są na tym wykresie. Na wykresie pokazane są zmiany pracy wykonanej w ciągu 30". Widać, że na przestrzeni ostatnich 5 sezonów startowych zawodniczka osiągnęła indywidualny rekord w badaniach kwietniowych i uzyskała wynik niewiele mu ustępujący podczas badań w lipcu. Podczas pierwszych 10 dni pobytu w górach dominował trening wszechstronny. Zawodniczki tylko raz dziennie wykonywały trening specjalistyczny na wodzie.



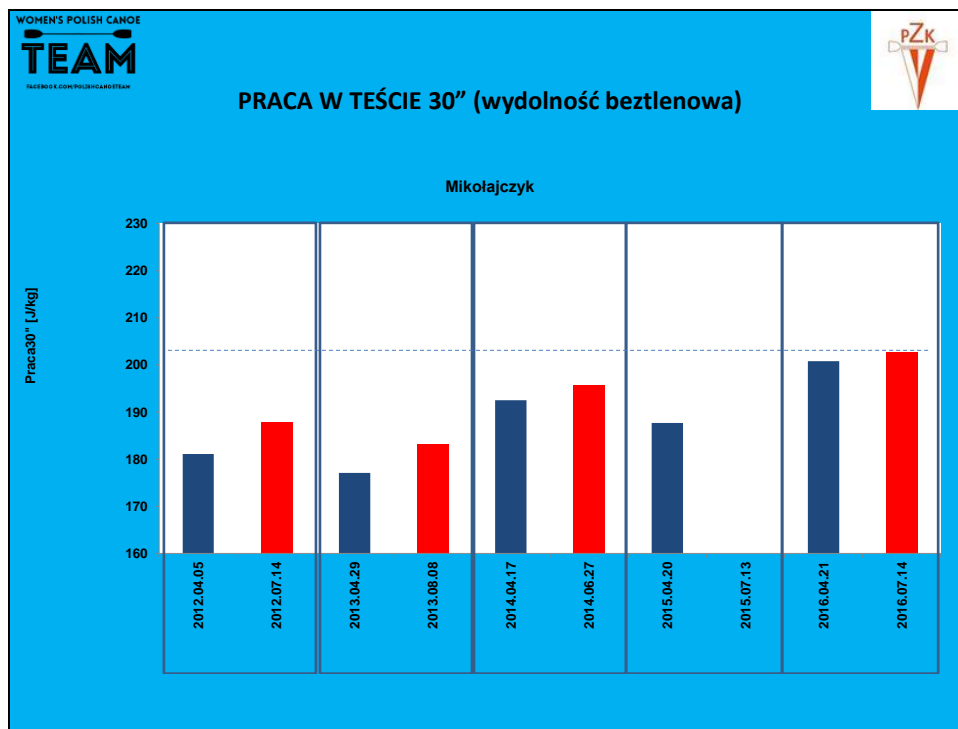
Ten wykres ilustrujący przygotowanie tlenowe jakie zawodniczka uzyskała w teście progu beztlenowego AT4. Widać , że uzyskała wyniki analogiczne do tych jakie uzyskiwała w latach poprzednich w tej samej fazie BPS.



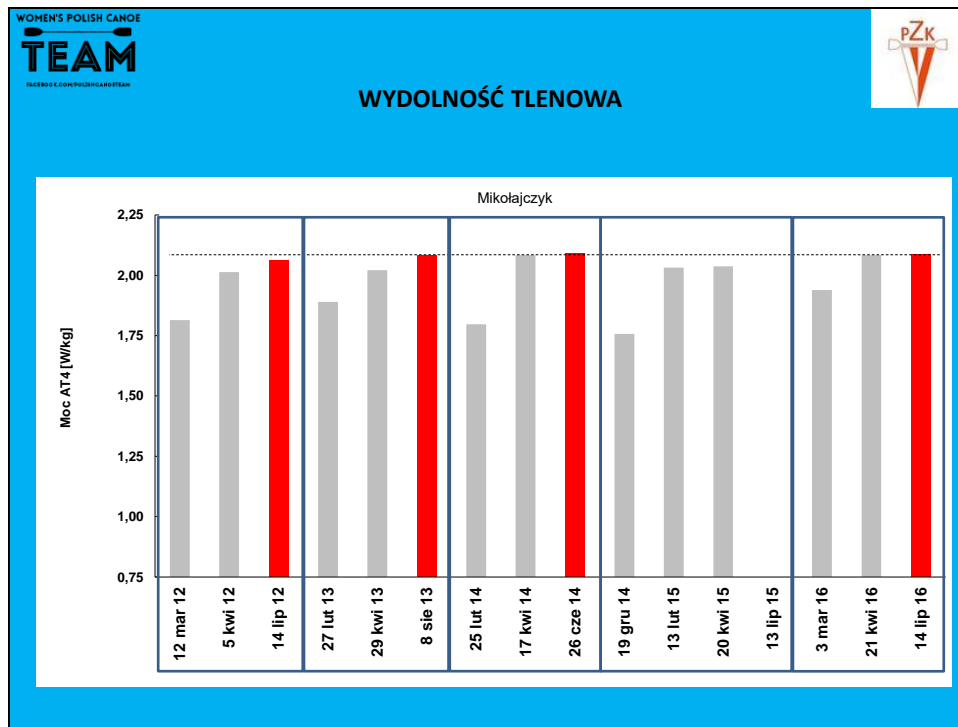
Również u Karoliny , podobnie jak we wcześniej prezentowanych badaniach Marty profil mleczanowy (krzywa mleczanowa) uległa przesunięciu w prawo co było zjawiskiem korzystnym ponieważ zawodniczka przy większej mocy uzyskiwała mniejsze zakwaszenie , a tym samym mniejsze zaburzenie homeostazy ustroju.



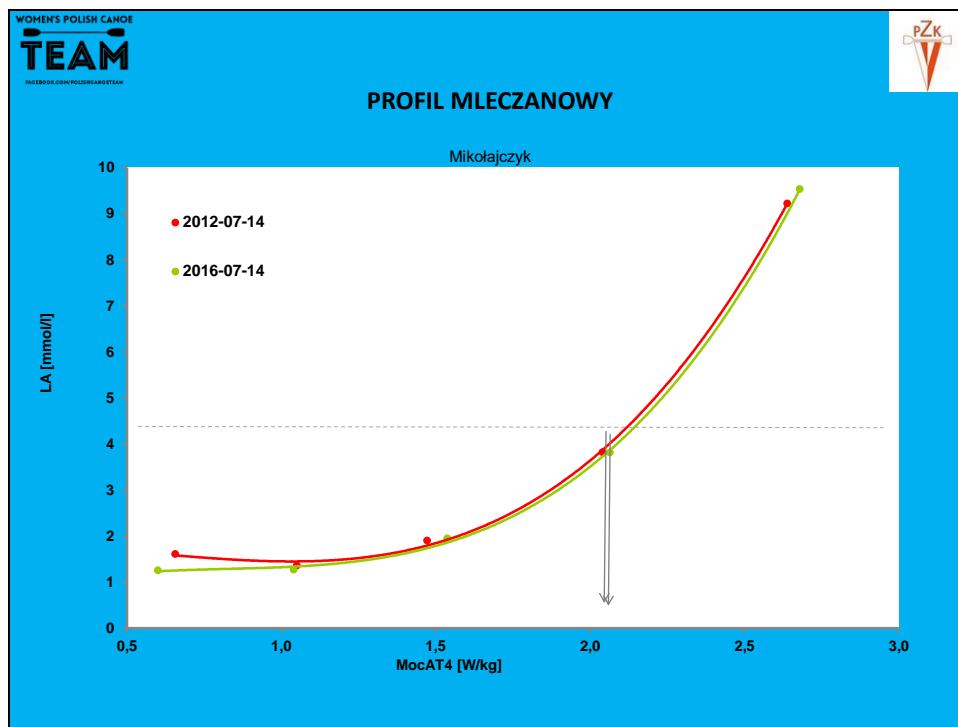
Beata była uważana za zawodniczkę bardziej predysponowaną do wysiłków tlenowych. Jednak powyższa analiza jej przygotowania wskazuje, że poprzez bardzo profesjonalne podejście do treningów oraz odpowiedni trening można było poprawić zarówno system energetyczny fosfagenowy i glikolityczny.



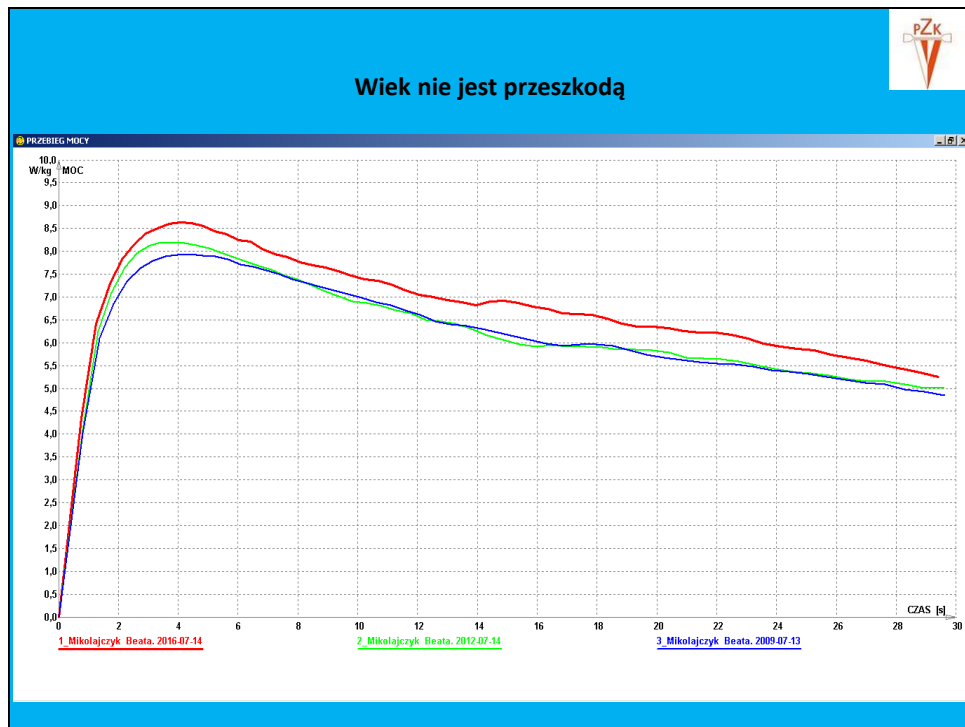
Podobnie wyglądały przygotowania zawodniczki Beaty Mikołajczyk , a wyniki testu mocy maksymalnej , które uzyskała po pierwszej fazie BPS były bardzo dobre i znacznie przewyższały dotychczas przez nią uzyskiwane . Pokazuje to dobitnie , że nie ma ograniczeń w szkoleniu zawodników , a trening to droga do nieskończoności. Po przez odpowiednią jego organizację oraz dobór odpowiednich środków treningowych , można stale podnosić lub utrzymywać poziom zawodnika na określonym – pożądanym poziomie.



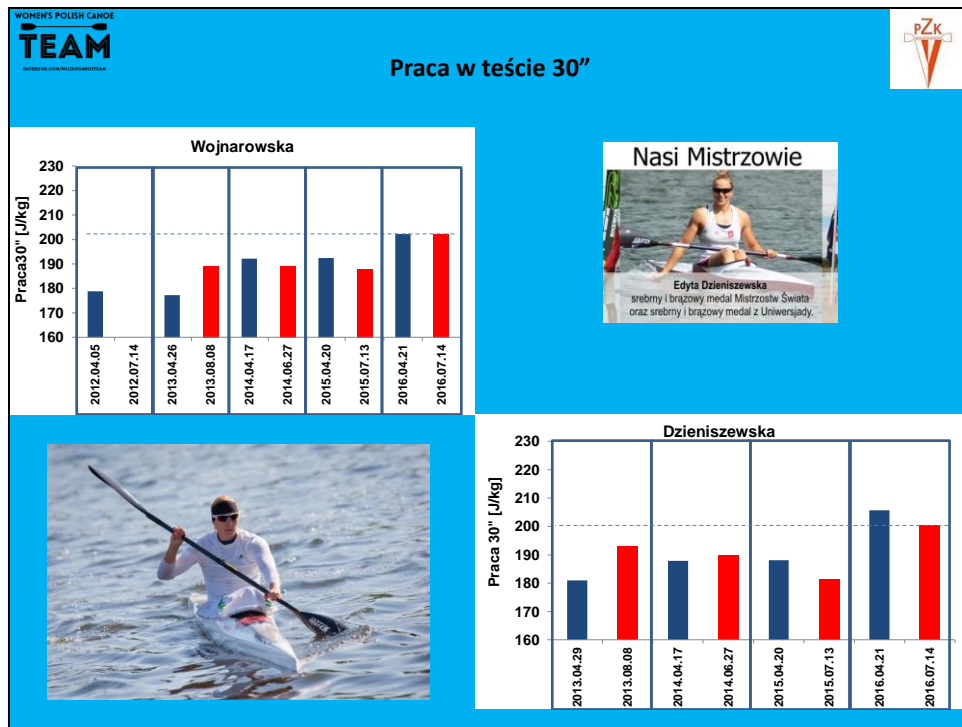
Jeśli chodzi o test progu beztlenowego AT4 to badania Beaty Mikołajczyk , wyniki jakie uzyskała były bardzo zbliżone do tych , które osiągała w poprzednich sezonach przed startem w imprezach głównych.



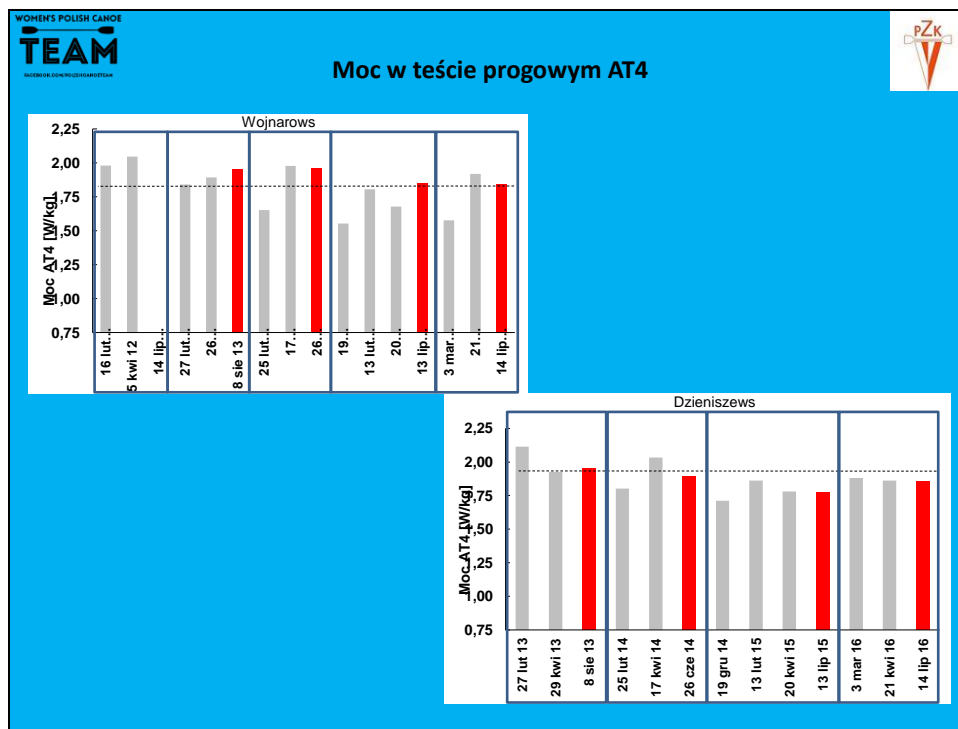
Wyniki przedstawione na poprzednim slajdzie potwierdza to przeźrocze , na którym widzimy „krzywą mleczanową” Wynik jaki uzyskała zawodniczka w tym teście są nieznacznie lepsze niż te , które były obserwowane u niej przed IO w Londynie.



I jeszcze jeden wykres , który ukazuje postęp jaki uzyskała zawodniczka Beata Mikołajczyk w teście 30" – mocy maksymalnej Wingate. Linia zielona pokazuje przebieg mocy w tym teście w roku 2012 przed IO w Londynie. Wykres niebieski to wynik z roku 2009. Czerwona linia to wykres rekordowego wyniku jaki został uzyskany przed IO w Rio.



Również pozostałe dwie zawodniczki startujące w IO Rio 2016 uzyskały bardzo wysoki poziom przygotowania fizycznego co potwierdzają powyższe wykresy. Wyniki testu Wingate – mocy maksymalnej były rekordowe w całym sezonie , zawodniczki już w kwietniu prezentowały wysoki poziom tej cechy.



Również wyniki testu progu beztlenowego AT4 , były zbliżone do tych jakie uzyskiwano u tych zawodniczek w latach poprzednich. Aczkolwiek można zaobserwować lekkie obniżenie tego parametru. Zawsze jednak uważam , że wyniki badań to tylko cyferki , a badania nie polegają na stałym poprawianiu rekordów. Wyniki muszą się mieścić w odpowiednich przedziałach , indywidualnych dla poszczególnych zawodniczek.

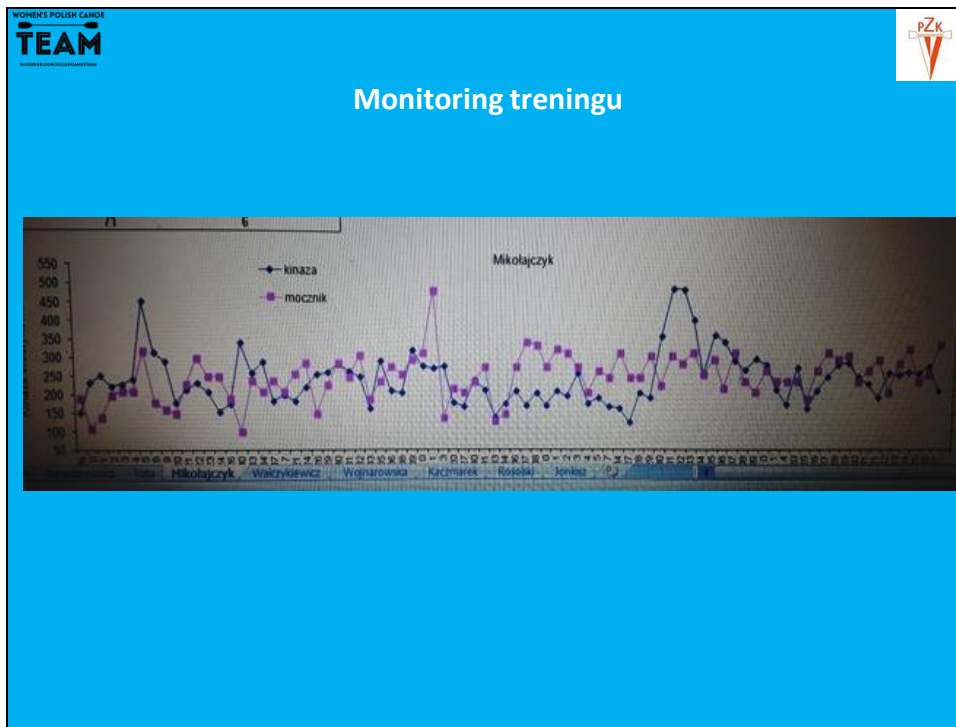


Intensyfikacja w „ciepłym klimacie”

Okres intensyfikacji i taperingu w II fazie BPS zawsze organizuję w ciepłym klimacie. Wyścigi kajakowe na 200 i 500 metrów wymagają generowania wysokiej mocy - maksymalnej i średniej , a ciepło otoczenia sprzyja temu ponieważ mięśnie są zawsze odpowiednio rozgrzane .



Małe miasteczko Montemor o' Velho położone jest w środkowej części Portugalii , 12 kilometrów od oceanu Atlantyckiego. Klimat , wilgotność , średnie temperatury odpowiadały temu czego mogliśmy się spodziewać w Brazylii. Hotelik , a raczej pensjonat jest położony 1800 metrów od toru regatowego na terenie którego znajduje się też siłownia. Pokoje 2 osobowe , doskonała – portugalska kuchnia , mały basen do relaksu po treningach , gabinet odnowy biologicznej oraz wspaniała obsługa sprawiły , że było to miejsce idealne. Wybór na nie padł już 2 lata wcześniej , a wszystkie elementy i szczegóły naszego pobytu były dokładnie zaplanowane. Tu należą się podziękowania polskiemu trenerowi , portugalskiej reprezentacji kajakarzy : Ryszardowi Hoppe.



Podstawą kontroli bieżącej jest codzienna analiza krwi. Jednymi ze wskaźników częściej wykorzystywanych w monitorowaniu treningu są aktywność kinazy kreatynowej i stężenie mocznika, które pod wpływem ciężkiego treningu zwykle zwiększają się. Na wykresie powyżej przedstawione są wielkości obu tych wskaźników określane u jednej z zawodniczek w różnych fazach BPS-u.

WOMEN'S POLISH CANOE TEAM

PZK

Logistyka podczas przygotowań oraz Igrzysk Olimpijskich



- 1/ Transport
- 2/ Zabezpieczenie sprzętu i obiektów
- 3/ Wyżywienie i zakwaterowanie
- 4/ Bezpieczeństwo na miejscu
- 5/ Opieka medyczna, monitoring treningów

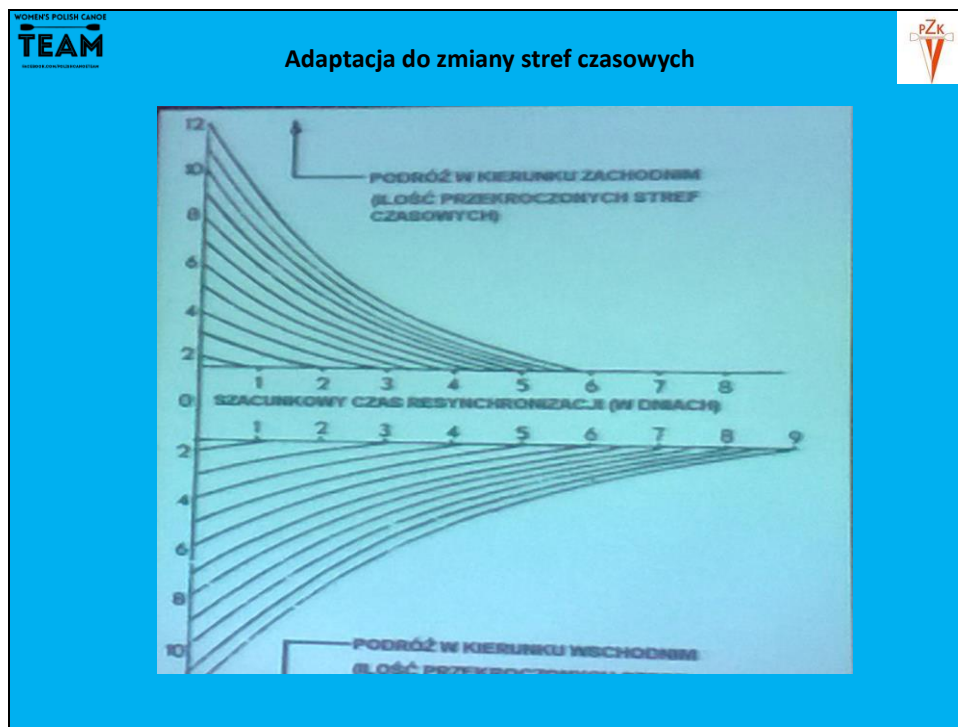
computer graphics by i3m

PZK

W naszej strategii przelotu do Rio na 4 dni przed pierwszymi startami wszystko musiało być dokładnie zaplanowane , przeanalizowane i związane na tzw. „ostatni guzik” Zaczynając od przygotowanie zawodników do podróży po przez zapoznanie z warunkami przelotu i pobytu w Rio , aż po sposób odpoczynku i odżywiania. Wszystkie szczegóły sprawdziliśmy podczas naszego pobytu rok wcześniej na rekonesansie. Lot z Portugalii skracał podróż średnio o około 3 godziny w porównaniu do innych państw europejskich. Pobyt na ostatnim zgrupowaniu w Montemor , pozwolił na przestawienie już w Europie zegarków o 1 godzinę w kierunku zmiany stref czasowych na zachód. Również pod względem zabezpieczenia medycznego , którym zajmował się dr. Andrzej Rakowski wszystko było zorganizowane i przemyślane.



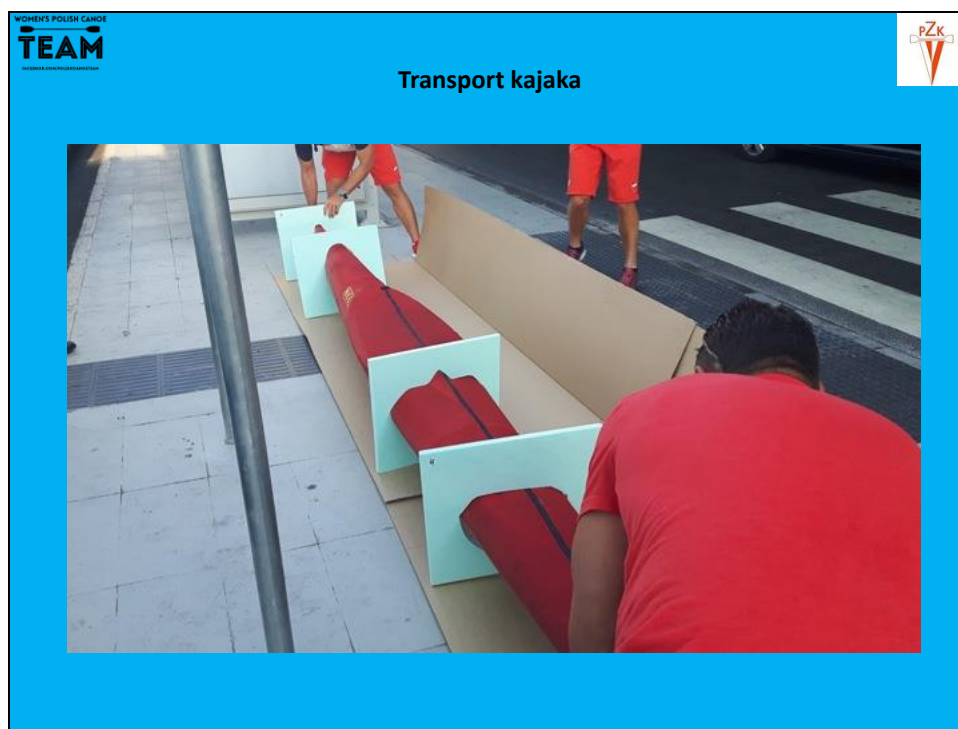
Slajd powyżej przedstawia wizualizację lotu z Lizbony do Rio de Janeiro.



Do wyrównania zostały nam 4 strefy czasowe , co przy podróżowaniu na zachód jest sprawą łatwiejszą ponieważ szybciej dochodzi do adaptacji naszego organizmu. Różnica na wykresie powyżej.



Dla zajęcia dogodniejszych miejsc w samolocie , zawodniczki zapoznały się z rozkładem siedzeń samolotu Airbus A 340 -300 i kiedy możliwa była odprawa internetowa wszyscy zarezerwowali sobie odpowiednie miejsca.



Dzięki liniom lotniczym TAP Portugal możliwe było zabranie na pokład samolotu kajaka o długości 520 cm. Był to kajak startowy Rafała Rosolskiego , który wystartował w Rio dzięki przyznaniu Polsce tzw. „dzikiej karty”



Dzięki pobytowi w Rio na rekonesansie we wrześniu 2015 mogliśmy ustalić co będzie niezbędne żeby podjąć skuteczną walkę w rywalizacji sportowej. Dużym udogodnieniem był hotel przy torze o zabezpieczenie którego zadbał Prezes Józef Bejnarowicz. Nacz czas startów zawodnicy przeprowadzili się do niego z wioski olimpijskiej. Droga z wioski na tor wynosiła od 50 do 80 minut autobusem. Z hotelu natomiast 6 minut TAXI lub 15 minut pieszo. Mieliśmy tutaj wszystko co niezbędne do treningu oraz wypoczynku.



Tak jak już wspominałem wcześniej dbaliśmy o każdy szczegół na zdjęciach widać posiłek specjalnie przygotowany do zjedzenia po treningu na torze. Zawodniczki zaopatrzyły się już wcześniej w specjalne pojemniki do przechowywania jedzenia, pozwalało to na wygodne jego przechowywanie i przewożenie. Wszystkie prace związane z przygotowaniem stanowiska na torze, transportem wioseł, kajaków i sprzętu zawsze wykonywaliśmy razem jako drużyna.

K1 M. Walczykiewicz LA 16,6 (2014)

100 m – 19,2 (141)

200 m – 19,1 – 39,3 (131)

300 m – 22,2 – 1,01,5 (128)

K1 M. Walczykiewicz LA 15,5 (2015)

200 m – 39,9 (143 – 134)

250 m – 49,8

K1 M. Walczykiewicz LA 15,8 (2016)

100 m – 19,9

200 m – 19,8 – 39,7

250 m – 50,6

Podstawą kontroli bieżącej są też testy trenerskie. Mając bazę takich testów z wielu sezonów można analizować postępy treningowe oraz weryfikować i doskonalić plany.

K1 E. Wojnarowska LA 18,1 (2014)

100 m – 19,9 (142)

200 m – 19,8 – 39,7 (128)

300 m – 21,8 – 1,01,5 (123)

350 m – 1,12,7 (120)

K1 E. Wojnarowska LA 14,3 (2015)

300 m – 1,02,5 (140 – 132)

K1 E. Wojnarowska LA 13,4 (2016)

100 – 20,0

350 – 53,3 – 1',13",3 (118)

Podczas takich testów można kontrolować wiele parametrów. Tempo wiosłowania , czas , zakwaszenie po wysiłku (LA). Można zapisywać warunki w jakich taki test jest przeprowadzany mierząc siłę i kierunek wiatru , temperaturę powietrza i wody.

K2 K. Naja LA 17,0 , B. Mikołajczyk LA 8,85 (2014)

100 m – 19,5 (141)

200 m – 19,5 – 39,0 (116)

300 m – 19,6 – 58,6 (116)

400 m – 19,9 – 1,18,5 (133)

K1 K. Naja LA 23,8 , B. Mikołajczyk 8,68 (2015)

300 m – 1,03,1 (133 – 130 – 116) Karolina

300 m – 1,04,10 (130 – 120 – 116)

K2 K.Naja LA 18,9 , B.Mikołajczyk 12,2 (2016)

200 m – 36,4

400 m – 39,0 – 1',15",50


Powyższe przejazdy zawsze przeprowadzamy w tym samym momencie – odstępie czasu od finałów danej konkurencji w imprezie głównej. Po takim przejeździe kończymy okres intensyfikacji i rozpoczynamy tapering , odpuszczenie obciążenia treningowego przy dalszym utrzymaniu intensywności. Celem tego jest uzyskanie optymalnej formy startowej.

K1 R. Rosolski LA 16,5

800 m – 2,46,25 (108 – 112)

limit – 2,,48,00

Przejazdy te ze względu na bliskość zawodów oraz okres treningowy (faza intensyfikacji BPS) przeprowadzane są na niepełnym dystansie startowym. Zadaniem jest uzyskanie szybkości wyższej niż ta jaką zakłada się osiągnąć docelowo na zawodach.

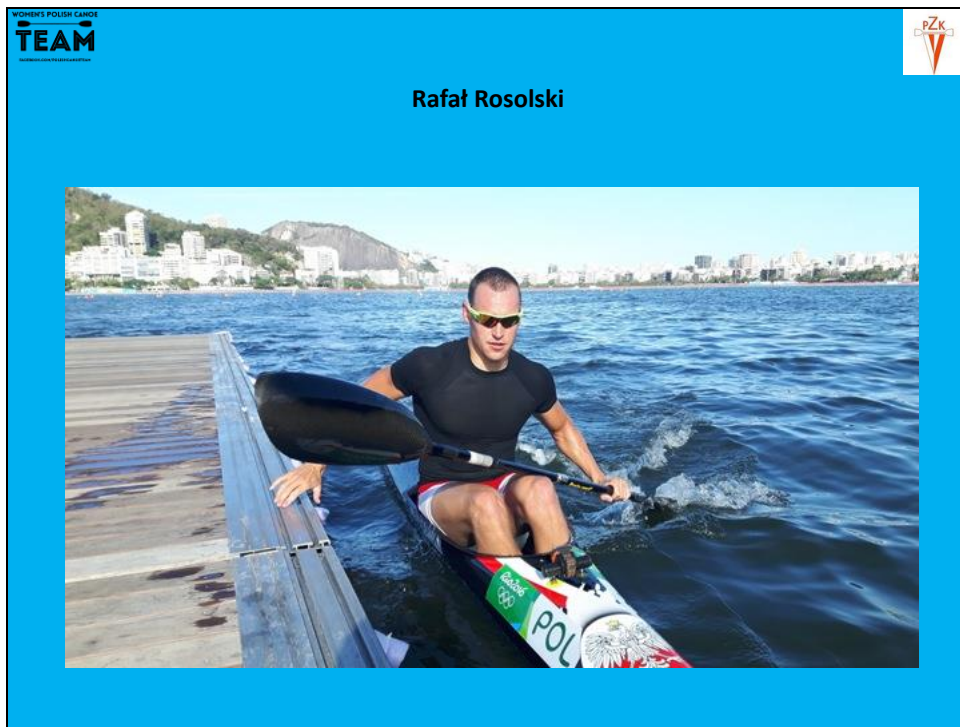


WOMENS POLISH CANOE
TEAM
POLSKA ZWIĄZKA KAJAKOWA

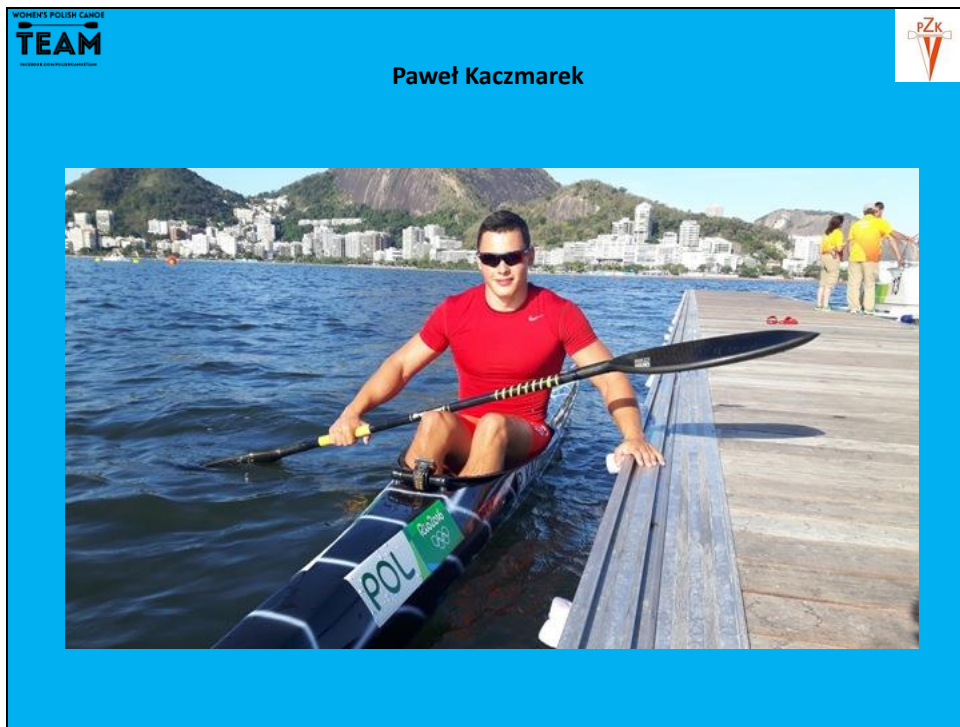
PZK

- Poza "czwórka" w piątek źle wypadły również inne polskie osady. - Michał Kudła i Mateusz Kamiński popłynęli dramatycznie [trafili do w finału B, razem z Mozambikiem i Australią]. Już nie mówię o Pawle Kaczmarku, który był siódmy na ostatnich mistrzostwach świata, a teraz nie wchodzi do "15". Wszyscy mieli bardzo dobre przygotowania, wiem, co robili, a teraz osiągnęli tak słabe [wyniki](#). Ręce opadają -

Zawsze trudno pogodzić się z takimi ocenami jak ta powyżej. Nie rozmawiając z trenerem , a przede wszystkim zawodnikami którzy brali udział w rywalizacji łatwo jest wydawać pochopne i często krzywdzące opinie. Uważam , że jeśli chcemy budować potencjał dookoła kajaków to nastroje czasami nawet związane ze słabszym występem należy raczej łagodzić niż podgrzewać w mediach.



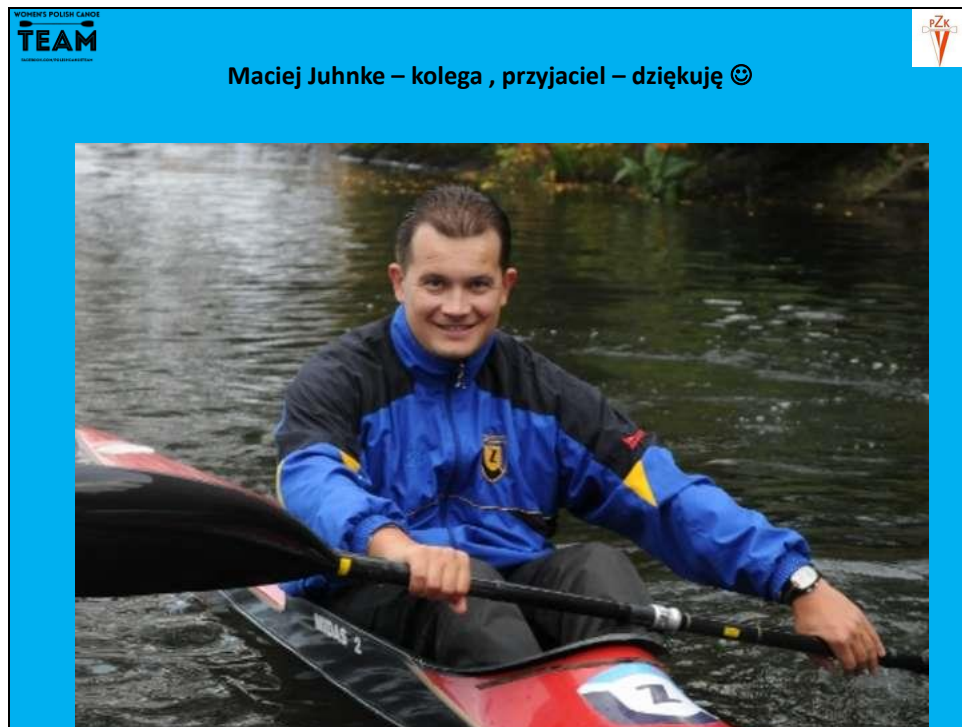
Podjęcie się przygotowań Rafała Rosolskiego było dużym wyzwaniem. Po otrzymaniu tzw. „dzikiej karty” dla Polski, zawodnik dołączył do grupy na 17 dni przed wylotem na Igrzyska Olimpijskie. Po rozmowie z zawodnikiem nie dysponowaliśmy żadnymi badaniami ani informacjami o przygotowaniu fizjologicznym. Uważam, że mimo tych trudności był dobrze przygotowany do rywalizacji na miarę aktualnych możliwości. Rafał Rosolski to aktualnie lider grupy tzw. 1000 metrów. Mistrz Polski na tym dystansie. Ma duże szanse przy odpowiednim treningu na poprawę swoich rezultatów sportowych.



Drugim kajakarzem , który dołączył do grupy wcześniej (7 tygodni przed startem) był Paweł Kaczmarek , który reprezentował nasze barwy w konkurencji K1 200 metrów. Paweł przeszedł cały BPS wspólnie z grupą kobiet. Badania jakie uzyskał w instytucie Sportu napawały optymizmem. W eliminacjach spotkał się z bardzo wymagającymi rywalami , a dodatkowo rywalizację utrudniała boczna fala oraz jej odbicie od betonowego brzegu. W konsekwencji drobnych błędów i zaciętej rywalizacji , Paweł nie awansował do PF. Również jest aktualnym Mistrzem Polski i liderem grupy 200 metrów. W tym sezonie wygrał rywalizację z krajowymi konkurentami we wszystkich wyścigach. Myślę , że przy zmianie programu olimpijskiego powinien być liderem nowo powstającej grupy 200 i 500 metrów.



Marek Głomski brał udział w ostatnim etapie przygotowań do IO. Wspierał nas i kibicował całej drużynie. Dziękuję 😊 😊 😊



Trenerem , który bezpośrednio odpowiada za przygotowania grupy U23 jest Maciej Juhnke. Pomaga też przy przygotowaniach I Reprezentacji. Dziękuję ☺☺☺



Mimo , że to rok olimpijski to kilka bardzo ważnych słów należy się Annie Puławskiej i Dominice Włodarczyk. Pierwsza z nich została wicemistrzynią Europy do 23 lat w olimpijskiej konkurencji K1 500 metrów. Dominika podczas tych samych zawodów zdobyła złoty medal w drugiej indywidualnej konkurencji K1 200 metrów. Ponadto obie z bardzo dobrej strony pokazały się podczas startów w seniorskich zawodach Pucharu Świata. Młodość ma swoje prawa 😊 😊 😊 i wszystko co najlepsze przed nimi.

WOMEN'S POLISH CANOE
TEAM
POLSKA ZWIĄZOK KANOE I KAJAKOWY

PZK

Beata Sokołowska – dziękuję 😊

A portrait of Beata Sokołowska, a female canoeist, wearing a red jacket. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a blurred outdoor setting with greenery and water.

Osobiście chciałem podziękować osobie , która zdobyła dwa medale olimpijskie i wie jaki stres temu towarzyszy. Dziękuję za wsparcie w czasie IO w Rio.

Dziękuję za uwagę

WOMEN'S POLISH CANOE



TEAM

FACEBOOK.COM/POLISHCANOETEAM



PARTNER
STRATEGICZNY

