IGRZYSKA OLIMPIJSKIE LONDYN 2012

FORUM TRENERA

Numer 1 (10) 2012

Jak wyszkolić medalistę

Piszą dr Dariusz Sitkowski, Henryk Olszewski, Ryszard Wolny

W NUMERZE

W trzech ostatnich igrzyskach olimpijskich Polska wywalczyła 10 medali – tyle samo, co 4 lata temu w Pekinie i 8 w Atenach. Spadliśmy jednak w klasyfikacjach medalowej i punktowej.

6–13

Skąd wzięły się sukcesy Brytyjczyków w igrzyskach w Londynie? Odpowiedź jest prosta: dzięki sportowi szkolnemu i silnym klubom.

34–41

42–45

Podopieczni Elżbiety Madejskiej przywieźli z paraolimpiady w Londynie 5 medali.

FORUM TRENERA

Wydawca: Instytut Sportu w Warszawie
Koordynator wydawniczy: Piotr Marek
Redaktor Naczelny: Stefan Tuszyński
Redaktorzy: Wojciech Osiński, Oskar Berezowski, Aleksandra Kauc, Marek Michałowski, Artur Rolak.
Dział naukowy: dr Andrzej Pokrywka, prof. Jan Gajewski, dr Dariusz Sitkowski
Zdjęcia: Szymon Sikora, Bartłomiej Zborowski/PKOl
Opracowanie graficzne, skład i łamanie: Piotr Przychodzeń
Webmaster: Marcin Szafert

Najwięksi kreatorzy mody zdecydowali się na stworzenie kolekcji dla reprezentacji olimpijskich na igrzyska w Londynie.

62–65

Ciekawostki olimpijskie 4

ANALIZA

Tendencja spadkowa 6
Podsumowanie igrzysk olimpijskich w Londynie

SZKOLENIE

Automat, który myśli 14
Budowanie relacji trener-zawodnik na przykładzie Henryka Olszewskiego i dwukrotnego mistrza olimpijskiego w pchnięciu kulą – Tomasza Majewskiego

To walka z samym sobą 18
Selekcja i trening w strzelectwie – opowiada trener kadry Andrzej Kijowski

Żeglarze już szykują dla siebie 22
Trener żeglarzy klasy RS:X Cezariusz Piórczyk o szansach Polaków w kitesurfingu

Całowanie lwa w tyłek 26
Mistrz olimpijski w zapasach Ryszard Wolny opowiada, jak wychować swojego następcę

O mnie też zapomną 30
Filozofia biegacza długodystansowego Henryka Szosta

Matura z fikołków 34
Angielski sport szkolny źródłem sukcesów Brytyjczyków w sporcie wyczynowym

Imperium brytyjskie na kołach 38
Jak Brytyjczycy zbudowali potęgę kolarską

PARAOLIMPIADA

Znaleźć sprawność w niepełnosprawności 42

NAUKA

Trenerski nos już nie wystarcza 46
Dr Dariusz Sitkowski o możliwościach kontroli treningu w sporcie olimpijskim

Polscy specjaliści antydopingowi na igrzyskach olimpijskich 48
Relacja polskich laborantów uczestniczących w pracach Centrum Antydopingowego podczas igrzysk olimpijskich i paraolimpijskich w Londynie

Walczymy o uznanie kwalifikacji trenerskich 50
Rozmowa z profesorem Patrickiem Duffym

Projekt i program przygotowania psychologicznego „Silna i odporna Kadra Olimpijska – SIOKO” 54
Praca psychologów sportowych w przygotowaniach do igrzysk w Londynie

PUBLICYSTYKA

Felieton dr. Dariusza Sitkowskiego 60
Felieton Marka Michałowskiego 61

LUDZIE

O moją codzienną formę dba mój organizm 62
Rozmowa z aktorem Piotrem Polkiem

Ankieta 64
Sztangista Adrian Zieliński – trener Jerzy Śliwiński

Ugiął się nawet Karl Lagerfeld 66
Armani, Lauren, McCartney i inni także rywalizowali w igrzyskach

Igrzyska spektakularnym sukcesem kreatorów mody 68
Rozmowa z promotorką mody Dorotą Wróblewską

Szanowni Państwo!

STEFAN TUSZYŃSKI
redaktor naczelny

Zakończyły się igrzyska olimpijskie – nadszedł czas refleksji, podsumowań. Znowu ogłoszono, że nasza reprezentacja wróciła na tarczy, nie zdołała zdobyć więcej niż 10 medali, czyli tylu, ilu w dwóch poprzednich igrzyskach. Wielu poszukuje winnych.

Tak czy inaczej, przez ponad 2 tygodnie oglądaliśmy wspaniałe, kolorowe widowisko. Zawody sportowe pełne emocji, które towarzyszą zawsze igrzyskom. W naszym przypadku rzeczywiście więcej było powodów do smutku. Zwłaszcza, gdy po kolejnych startach naszych reprezentantów słyszeliśmy: „Nie wiem, dlaczego tak się stało? Coś nie zagrało".

Celowo przytaczam to zdanie.Padało tak często, że radiowa Trójka zrobiła z takich wypowiedzi dźwiękowy klip – do śmiechu. W opinii publicznej przegrywaliśmy igrzyska „głową", chociaż po raz pierwszy działał system wsparcia psychologicznego polskiej reprezentacji pod nazwą „Silna i Odporna Kadra Olimpijska – SIOKO". Przystąpiły do tego programu 22 związki sportowe, które wytypowały do stałej pracy z psychologami sportowymi zawodników. Głównie zawodników młodych, z potencjałem na udany start w Rio za cztery lata. Starsi mniej chętnie przystępowali do współpracy. Szkoda, bo być może mielibyśmy jeden złoty medal więcej, gdyby doświadczony sztangista umiał poradzić sobie z sytuacją zdecydowanego faworyta w momencie, kiedy odpadli z rywalizacji najgroźniejsi konkurenci. Wielu innych nie uniosło presji „dziesięciu medali". Tak, czy inaczej, współpraca z psychologiem mogłaby w każdym razie pomóc, odpowiedzieć na pytanie: „Co nie zagrało?"

W tym numerze „Forum Trenera" nie rozwiążemy tego problemu.Zaprezentujemy za to przykłady pozytywne, opinie trenerów i zawodników, których start w Londynie można zaliczyć do sukcesów. Pokażemy, jaką ofertę przygotowała nauka. Dalecy jesteśmy od pouczeń. Nie będziemy wytykać palcem, że ktoś nie chciał z niej skorzystać. Niech sam uderzy się w piersi i pomyśli, czy wykorzystał wszelkie możliwości.

To, co nie zależy od naszych trenerów i zawodników, którzy wyjechali do Londynu, a co należy poprawić natychmiast, zauważyła tuż po igrzyskach pani minister Joanna Mucha. Chodzi o sport powszechny.

Pisaliśmy w poprzednim numerze o identyfikacji talentów. Ale musimy stworzyć taki system, aby te talenty w ogóle trafiały do sportu. A że to jest możliwe pokazali Brytyjczycy, którzy w swojej stolicy zdobyli 60 medali olimpijskich. Nie wypracujemy natychmiast tradycji, jaką szczycą się Anglicy, ale możemy sprawić, by sport, tak jak u nich, miał korzenie w szkole podstawowej.

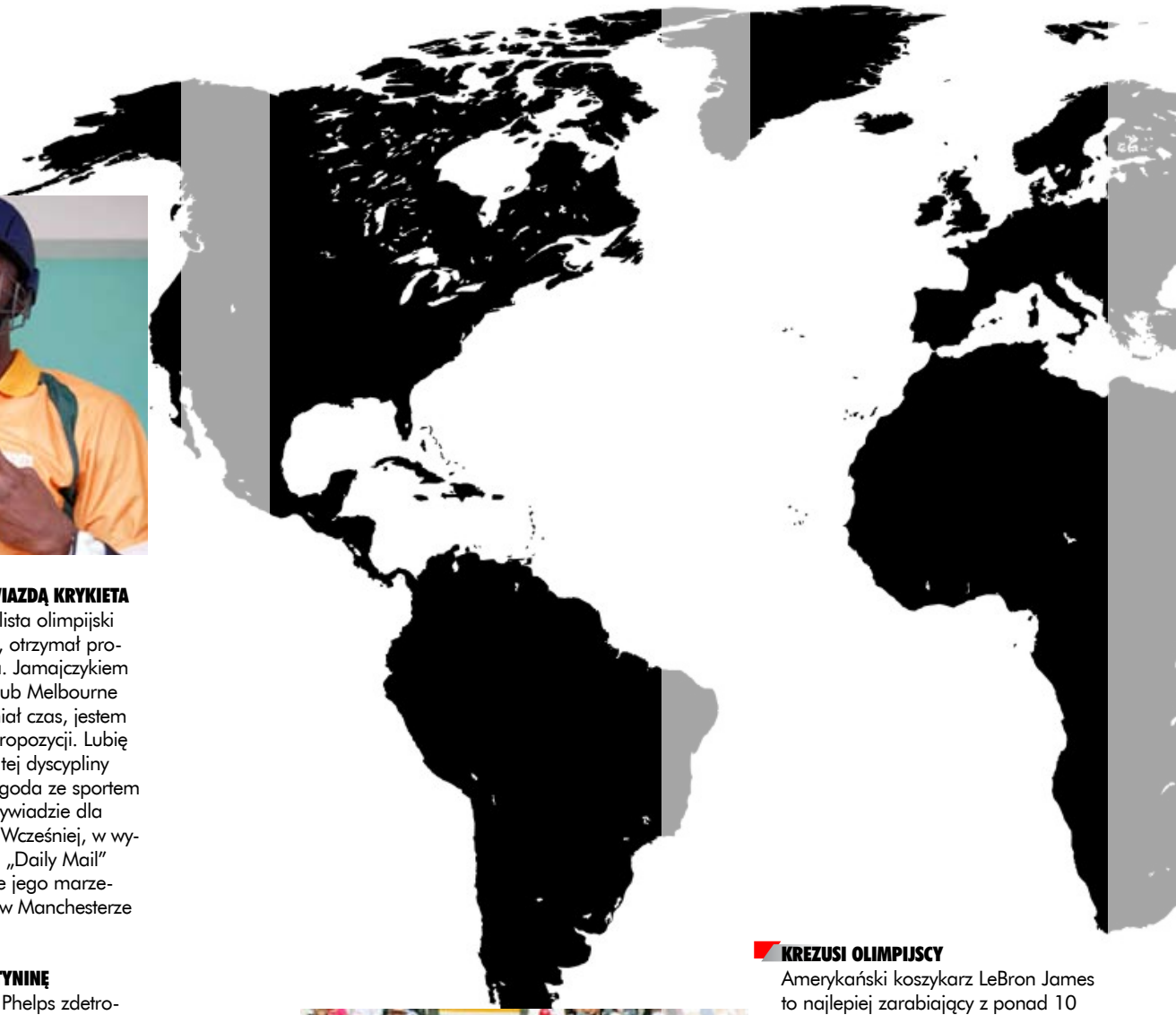
Wiadomo, że dziś sport uczniowski w Polsce rozwija się głównie dzięki rodzicom, którzy zakładają uczniowskie kluby, pokrywają koszty wynajmu obiektów i wypłacają skromne pensje trenerom. Osoby odpowiedzialne za sport powszechny w samorządach, dyrekcje szkół, które powinny w tym pomagać, często rzucają tylko kłody pod nogi lub ograniczają się do informowania o coraz wyższych kosztach, jakie musi ponosić klub.

W sporcie dla najmłodszych i tak jest nieźle, bo można zdobyć środki z programów ministerialnych –ale warunki, jakie trzeba spełnić praktycznie wykluczają doprowadzenia zawodnika do medali olimpijskich. Prawdziwe załamanie polskiego systemu sportowego przychodzi w momencie, gdy klub dochowa się seniora. Taki zawodnik jest jedynie obciążeniem, przygotowania kosztują dużo, a za sukcesy nie przewidziano żadnych dotacji. A nie daj Boże, taki sportowiec chciałby jeszcze stypendium! Kluby padają – trudno się dziwić.

Skąd, zatem,wzięliśmy Reprezentację Olimpijską, która liczyła ponad 200 osób. Uważam, że to sukces polskiego sportu.To świadczy o ty, że działają w naszym sporcie jeszcze ludzie zaangażowani, pełni pasji: działacze, trenerzy i sportowcy.Mimo warunków nieporównywalnie skromniejszych niż w USA, Rosji, Niemczech, czy nawet w Kazachstanie, są w stanie przygotować sportowca tak, żeby postarał się o olimpijskie minimum. A to, że mamy takich ponad 200 oznacza, że polski sport jeszcze nie zginął.

Szkoleniowo nie odbiegamy od najlepszych na świecie, a nasi trenerzy zasługują na to, żeby zarabiać przyzwoite pieniądze. Menedżerowie wreszcie trafiają do sportu i znajdują fundusze naprojekty, którymi możemy pochwalić się w Europie,a naukowcy oferują pomoc na światowym poziomie. Fakt, musimy jeszcze nauczyć się z tego korzystać.

Ważne jeszcze, żeby w sporcie działali ludzie z wizją, obiekty sportowe służyły sportowcom, a dzieci nie wychowywały się w przeświadczeniu, że „Londyn 2012" to tylko taka gra na Playstation.



BOLT MOŻE ZOSTAĆ GWIAZDĄ KRYKIETA

Trzykrotny złoty medalista olimpijski w sprincie, Usain Bolt, otrzymał propozycję gry w krykieta. Jamajczykiem zainteresowany jest klub Melbourne Stars. – Jeżeli będę miał czas, jestem gotowy skorzystać z propozycji. Lubię krykiet, to właśnie od tej dyscypliny zaczęła się moja przygoda ze sportem – powiedział Bolt w wywiadzie dla australijskiej telewizji. Wcześniej, w wywiadzie dla dziennika „Daily Mail" sprinter powiedział, że jego marzeniem jest gra w piłkę w Manchesterze United.

PHELPS PRZEGONIŁ ŁATYNINĘ

Po 48 latach Michael Phelps zdetronizował Larysę Łatyninę, która do tegorocznych igrzysk w Londynie z 18 medalami przewodziła stawce olimpijskich multimedalistów. Amerykański pływak stanął w Londynie na podium 6 razy, dzięki czemu ma już w sumie 22 medale. Gimnastyczka pozostaje jednak nadal liderką klasyfikacji uwzględniającej tylko medale zdobyte w konkurencjach indywidualnych. Ma ich 14 podczas, gdy Phelps o jeden mniej, gdyż 9 zdobył z kolegami w sztafetach.

DZIESIĄTE IGRZYSKA MILLARA

Do historii igrzysk przeszedł rywalizujący w jeździeckim konkursie skoków przez przeszkody 65-letni Ian Millar. Zawody w Londynie były jego 10. startem olimpijskim. Kanadyjczyk wyprzedził austriackiego żeglarza Huberta Raudaschla, który rywalizował w IO 9 razy w latach 1964–1996. Millar zadebiutował w Monachium w 1972 r. Nie wystartował w IO 1980 w Moskwie, które Kanada i inne zachodnie kraje zbojkotowały. Kanadyjczyk jedyny medal (srebrny) zdobył w Pekinie w konkursie drużynowym.

„ZŁOTE" KONIE NA SPRZEDAŻ

Valegro, Uthopia i Alf – trzy konie, na których brytyjscy jeźdźcy wywalczyli w Londynie olimpijskie złoto w konkursie ujeżdżenia drużynowego, zostaną sprzedane na aukcji. – Taki był plan od dawna. Wiedzieliśmy, że nasze konie po igrzyskach zostaną sprzedane. Mogę tylko podziękować, że oddano je do naszej dyspozycji na tak długo, bo towarzyszyły nam przez cały długi okres przedolimpijskich przygotowań – powiedział jeden z jeźdźców Carl Hester. Sprzedaż trzech koni ma przynieść około 20 mln funtów.

KREZUSI OLIMPIJSCY

Amerykański koszykarz LeBron James to najlepiej zarabiający z ponad 10 tys. olimpijczyków, którzy startowali w Londynie. Jego roczne dochody sięgają 53 mln dol. James wyprzedza szwajcarskiego tenisistę Rogera Federera (52,7 mln dol.) oraz kolegę z reprezentacji Kobe Bryanta (52,3 mln dol.). W rankingu olimpijskich krezusów dominowali przedstawiciele koszykówki i tenisa. Jedynym wyjątkiem był ósmy w zestawieniu, jamajski lekkoatleta, Usain Bolt (20,3 mln dol.).

KELNER MISTRZEM OLIMPIJSKIM

Oprócz największych i najbogatszych gwiazd igrzyska w Londynie gościły także sportowców, którzy na co dzień muszą ciężko pracować, aby mieć środki do życia. Złoty medal w strzeleckiej konkurencji trap zdobył Chorwat Giovanni Cernogoraz, który na co dzień jest... kelnerem. Z informacji amerykańskiego portalu „Business Insider" wynika, że w Londynie startowali także aktywni zawodowo prawnicy, oficerowie policji, strażacy, rolnicy, śmieciarze, sprzedawczyni lodów, a także księgowa w prestiżowej firmie Ernst & Young oraz pisarz.

IGRZYSKA PRZEZ KOMÓRKĘ

Londyn 2012 to pierwsze w historii igrzyska, które więcej ludzi śledziło przez internet i komórkę niż w telewizji. Jak twierdzą naukowcy to przełom, który będzie miał wpływ na rozwój mediów. Takie kanały informacji jak Twitter czy Facebook sprawiły, że igrzyskami zaczęło się interesować znacznie więcej osób niż zazwyczaj.

MEDALE BYŁYCH DOPINGOWICZÓW

W Londynie wystartowało aż 57 lekkoatletów, którzy wcześniej odbywali karę dyskwalifikacji za stosowanie dopingu, a cztery zawodniczki zdobyły złote medale: Rosjanka Tatiana Łysenko (młot), Turczynka Asli Cakir (1500 m), Chorwatka Sandra Perkovic (dysk) oraz Jamajka Shelly-Ann Fraser-Pryce (100 m).

KAŻDA DYSCYPLINA MIAŁA SWÓJ PRZEBÓJ

Adele królowała na kortach tenisowych, piosenki Beyonce towarzyszyły meczom koszykarskim, a przebój grupy Queen „We Will Rock You" był elementem olimpijskich zmagań siatkarskich. Natomiast oprawę konkursów jeździeckich stanowiła muzyka klasyczna. W Londynie organizatorzy przygotowali 2012 piosenek stanowiących tło podczas zmagań we wszystkich dyscyplinach.

CZWARTE ZŁOTO TRENERA RUDICIA

Drużyna chorwackich piłkarzy wodnych prowadzona przez Ratko Rudicia wywalczyła w Londynie złoty medal olimpijski. Wcześniej 64-letni trener doprowadził do zwycięstw reprezentacje Jugosławii (1984 i 1988) oraz Włoch (1992). Jako zawodnik Rudić wystąpił w igrzyskach w Moskwie (1980) i zdobył srebro.

BRYTYJCZYCY ZADOWOLENI Z IGRZYSK

Większość Brytyjczyków uważa, że warto było wydać 9 mld funtów (niektóre źródła podają, że aż 24 mld) na organizację igrzysk olimpijskich – wynika z sondażu opublikowanego w dzienniku „The Guardian". 55 proc. zapytanych pozytywnie oceniło bilans finansowy igrzysk, mimo że impreza kosztowała wiele razy więcej niż pierwotnie planowano. 35 proc. było przeciwnego zdania. Najwięcej entuzjastów znalazło się wśród Walijczyków (68 proc.), a najmniej wśród Szkotów (42 proc.).

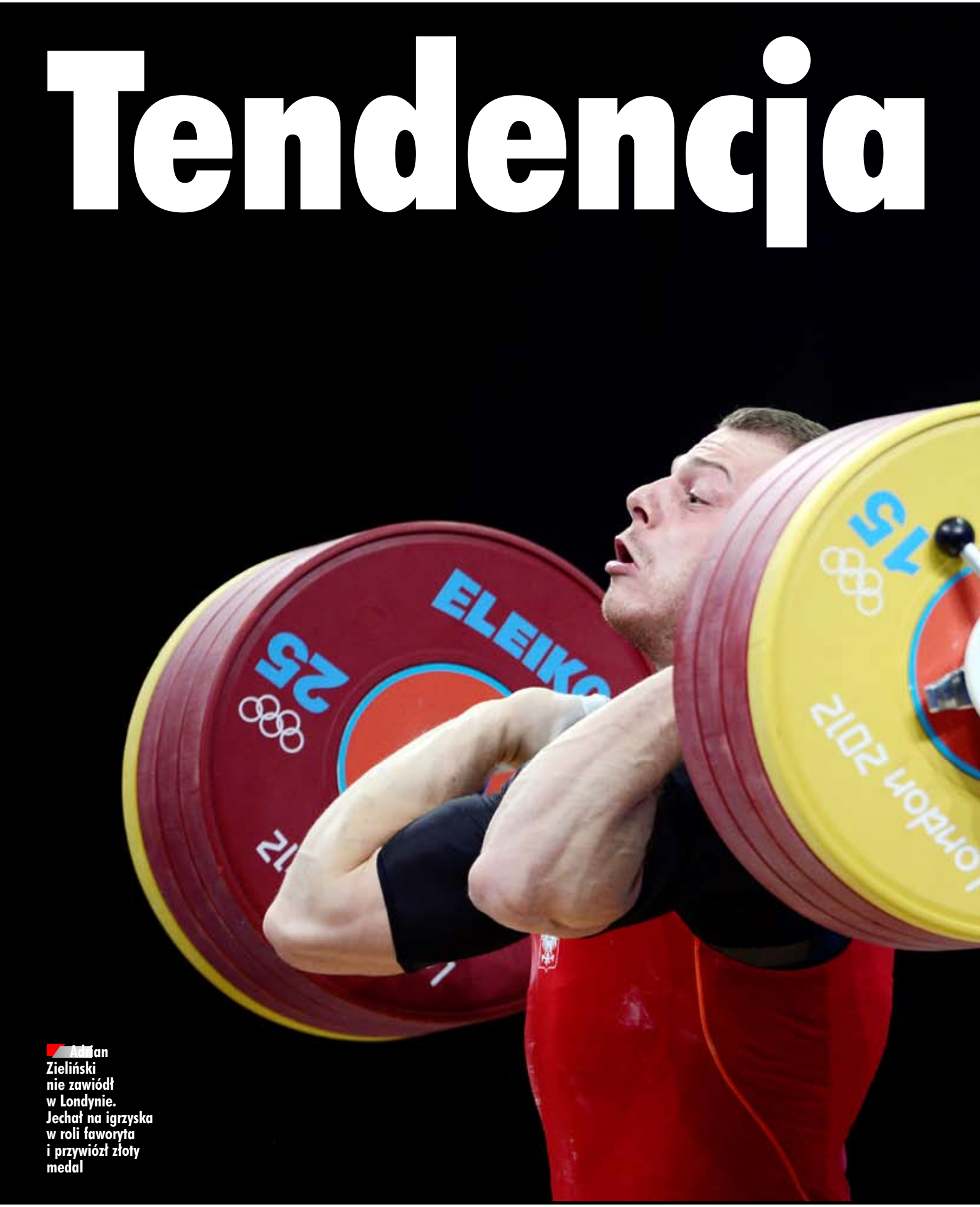
AUTOGRAF OD BRYANTA

Po meczu koszykówki USA – Tunezja, w którym Amerykanie zdeklasowali rywali zwyciężając 110:63, jeden z graczy afrykańskiego zespołu Mohamed Hadidane podszedł do gwiazdora NBA Kobe Bryanta z pisakiem i poprosił o autograf na butach. Co ciekawe, Tunezyjczyk zdobył w tym meczu 11 punktów, podczas gdy Bryant tylko cztery.

BLIŹNIACY ZDOBYLI TRZY MEDALE

Ośmioro bliźniąt w 8 dyscyplinach sportu wzięło udział w londyńskich igrzyskach. Dwa duety reprezentowały Chorwację, ale medal (brązowy) zdobyła tylko startująca w taekwondo Lucija Zaninović w kat. do 49 kg. Najlepiej spisali się amerykańscy bliźniacy Bob i Mike Bryanowie, którzy zdobyli złoto w tenisowym turnieju deblistów. Trzecie miejsce w wyścigu kanadyjek w slalomie zajęło rodzeństwo ze Słowacji Pavol i Peter Hochschornerowie. Wysoko, choć poza podium (5. i 6. miejsca) uplasowali się w biegu na 400 m Belgowie Kevin i Jonathan Borlee. W Londynie startowały także bliźnięta z Argentyny, Turcji i Grecji.

Tendencja



Adrian Zieliński nie zawiódł w Londynie. Jechał na igrzyska w roli faworyta i przywiózł złoty medal

spadkowa

Nie doczekaliśmy się w igrzyskach olimpijskich w Londynie większego dorobku medalowego jak w dwóch poprzednich: w Atenach i Pekinie. Ze stolicy Anglii nasza reprezentacja przywiozła 10 medali, w tym dwa złote, dwa srebrne i sześć brązowych. W „Forum Trenera" przedstawiamy największą sportową imprezą ostatniego czterolecia w ujęciu statystycznym na podstawie raportu przygotowanego przez Zespół Wsparcia Klub Polska.

Stefan Tuszyński

PORÓWNANIE DOROBKU PUNKTOWEGO 6 CZOŁOWYCH PAŃSTW ORAZ REPREZENTACJI POLSKI W 7 STRATEGICZNYCH SPORTACH W IGRZYSKACH OLIMPIJSKICH W PEKINIE I LONDYNIE

	LONDYN 2012						PEKIN 2008						ATENY 2004					
Państwo	lekkoatletyka		pływanie		gimnastyka		zapasy		kolarstwo		kajakarstwo		strzelectwo		Razem		% zdobytych pkt	
	Pekin	Londyn	Pekin	Londyn	Pekin	Londyn	Pekin	Londyn	Pekin	Londyn	Pekin	Londyn	Pekin	Londyn	Pekin	Londyn	Pekin	Londyn
USA	214	313	317	347,5	79	79	34,5	37	50	49	4	0	72	40	770,5	865,5	70,5	76,2
Chiny	39	74	172,5	202	157	111	30	12	10	23	23	9	83	71	514,5	502	51,2	57,9
Rosja	206	186,5	130,5	93	60	124	88	82,5	27	29	28	36	50	40	589,5	591	72,1	69,2
W. Brytania	72	86,5	97	110	11	31	0	0	114	107	24	41	3	9	321	384,5	62,2	53,4
Niemcy	43,5	92	68	53	31	36	12	3,5	38	64	72	70	28	15	292,5	333,5	56,0	60,5
Australia	41	28	225	144,5	3	4	0	0	47	73	4	27	15	8	374	284,5	70,3	65,4
Polska	48	22	9	9,5	9	0	6,5	12	8	2	26	26	5	13	111,5	84,5	54,7	57,1

W kolejnych, po 2000 roku, igrzyskach olimpijskich zaznaczył się spadek pozycji reprezentacji Polski w klasyfikacjach olimpijskich. Zdobyliśmy 10 medali, co dało nam dopiero 30. miejsce w klasyfikacji medalowej. Co gorsze, obniżyliśmy pozycję w porównaniu do IO sprzed 4 lat w prowadzonej przez Ministerstwo Sportu i Turystyki klasyfikacji punktowej, liczącej miejsca 1-8, która lepiej niż medalowa oddaje potencjał sportowy danego kraju. Polska uplasowała się w niej na 20. pozycji. Z trzech występów, porównując ogólne wyniki widzimy, że występ w Pekinie był najlepszy pod względem jakości zdobytych medali, liczby wywalczonych punktów oraz uzyskanych miejsc finałowych 1-8.

Polska wystawiła w IO 2012 liczną ekipę. Zarząd PKOl zatwierdził imienny skład reprezentacji Polski 7 lipca 2012 r. Znalazło się w niej 218 sportowców (88 kobiet i 130 mężczyzn) reprezentujących 21 sportów indywidualnych i 1 grę zespołową. Zarząd upoważnił także prezesa PKOl Andrzeja Kraśnickiego do włączenia do składu na IO 3 zawodników LA, którzy nie uzyskali minimów w terminie: Annę Rogowską, Karolinę Tymińską i Pawła Wojciechowskiego (ostatecznie nie wypełnił normy w ogóle). Ostatecznie skład Reprezentacji Olimpijskiej liczył 221 sportowców (90 kobiet i 131 mężczyzn). W igrzyskach wystartowało 210 reprezentantów Polski. Dla porównania, w Atenach stanęło do rywalizacji 194 zawodników (202 wyjechało na IO), w Pekinie 257 (269).

Coraz mniej krajów zdobywa medale

O wynikach reprezentacji decydują zwykle zawodnicy mający za sobą doświadczenia wynikające ze startów w mistrzostwach świata, czy igrzyskach olimpijskich. Ekipa z Pekinu posiadała w swoim składzie 114 sportowców mających za sobą udział w IO. W Londynie startowało 93 byłych olimpijczyków, a w Atenach jedynie 63.

W Londynie reprezentanci Polski obsadzili 138 konkurencji, w których odnotowaliśmy 173 starty. W Pekinie analogicznie: 161 i 201 startów, zaś w Atenach 124 i 159. Każdorazowo wystawialiśmy reprezentantów w 20 sportach indywidualnych i 1-2 grach zespołowych.

Piotr Małachowski zajął w Londynie 5. miejsce. W przygotowaniach do IO przeszkodziła dyskobolowi kontuzja

W Londynie Polacy zajęli 30.miejsce w tabeli medalowej i 20. w punktowej. To o wiele gorzej niż oczekiwano

W Letnich Igrzyskach XXX Olimpiady w Londynie wzięło udział 10 820 sportowców reprezentujących 205 narodowych komitetów olimpijskich. Program sportowy obejmował zawody w 27 sportach, w ramach, których rozegrano 302 konkurencje. Łącznie rozdzielono 962 medale i 11 167 punktów (miejsca 1-8). Medale zdobyli reprezentanci 85 państw, co stanowi 41,4 % ogółu uczestników (w Pekinie 42,6 %). Punktowane miejsca wywalczyli reprezentanci 115 krajów, czyli 56 % (w Atenach 55,9 %).

W Londynie ponad połowę (54,5 %) z 962 medali rozdanych w IO, czyli 525, zdobyły kraje, które uplasowały się w pierwszej dziesiątce tabeli medalowej. 437 miejsc na podium wywalczyło 75 krajów. Podobnie jak w poprzednich dwóch igrzyskach, o zwycięstwo w klasyfikacji medalowej bój toczyły USA i Chiny. I po raz trzeci z rzędu najlepsza okazała się reprezentacja Stanów Zjednoczonych. Zmianę zanotowaliśmy natomiast na trzecim miejscu, na które przebojem wdarła się Wielka Brytania – gospodarz imprezy. Warto odnotować też znakomitą postawę sportowców z Korei Południowej, którzy w tabeli medalowej zajęli piątą lokatę oraz Węgier – 9. miejsce. Najistotniejszy spadek wśród krajów zajmujących czołowe pozycje wśród państw startujących w IO zanotowała Australia, a także Niemcy.

Należy wspomnieć także o Japonii i Kazachstanie. Reprezentacja z Kraju Kwitnącej Wiśni zdobyła aż 38 medali, ale głównie brązowych i wypadła z czołowej dziesiątki. Sportowcy z drugiego z krajów przez pierwszy tydzień igrzysk zdobywali tylko złote medale. Zdobyli ich siedem, zaś wszystkich 17 krążków i awansowali w tabeli, w porównaniu do IO w Atenach o 27 pozycji, a w porównaniu z Pekinem o 17.

POLSCY MEDALIŚCI I FINALIŚCI IO W LONDYNIE

Złote medale

1.	**Majewski Tomasz**	1981	lekkoatletyka	pchnięcie kulą
2.	**Zieliński Adrian**	1989	podnoszenie ciężarów	85 kg

Srebrne medale

1.	**Włodarczyk Anita**	1985	lekkoatletyka	rzut młotem
2.	**Bogacka Sylwia**	1981	strzelectwo	Kpn 40

Brązowe medale

1.	**Mikołajczyk Beata**	1985	kajakarstwo - sprint	`K-2 500 m
2.	**Naja Karolina**	1990		
3.	**Bonk Bartłomiej**	1984	podnoszenie ciężarów	105 kg
4.	**Fularczyk Magdalena**	1986	wioślarstwo	2-ka podwójna
5.	**Michalska Julia**	1985		
6.	**Janikowski Damian**	1989	zapasy klasyczne	styl klas. 84 kg
7.	**Klepacka-Noceti Zofia**	1986	żeglarstwo	RS:X
8.	**Miarczyński Przemysław**	1979	żeglarstwo	RS:X

Czwarte miejsca

1.	**Polaczyk Mateusz (na zdjęciu)**	1988	kajakarstwo - slalom	K-1 slalom
2.	**Konieczna Aneta**	1978	kajakarstwo - sprint	K-4 500 m
3.	**Mikołajczyk Beata**	1985		
4.	**Walczykiewicz Marta**	1987		
5.	**Naja Karolina**	1990		
6.	**Kawęcki Radosław**	1991	pływanie	200 m grzb.
7.	**Bogacka Sylwia**	1981	strzelectwo	Ksp 3x20

Piąte miejsca

1.	**Mateusiak Robert**	1976	badminton	gra mieszana
2.	**Zięba Nadieżda**	1984		
3.	**Zagrodnik Paweł**	1987	judo	66 kg
4.	**Walczykiewicz Marta**	1987	kajakarstwo - sprint	K-1 200 m
5.	**Pochwała Marcin**	1984	kajakarstwo - slalom	C-2 slalom
6.	**Szczepański Piotr**	1988		
7.	**Małachowski Piotr**	1983	lekkoatletyka	rzut dyskiem
8.	**Fijałek Grzegorz**	1987	siatkówka plażowa	gra podwójna
9.	**Prudel Mariusz**	1986		
10.	**Zagumny Paweł**	1977	piłka siatkowa	
11.	**Żygadło Łukasz**	1980		
12.	**Bartman Zbigniew**	1987		
13.	**Jarosz Jakub**	1987		
14.	**Możdżonek Marcin**	1985		
15.	**Nowakowski Piotr**	1987		
16.	**Kosok Grzegorz**	1986		
17.	**Kubiak Michał**	1988		
18.	**Kurek Bartosz**	1988		
19.	**Ruciak Michał**	1983		
20.	**Winiarski Michał**	1983		
21.	**Ignaczak Krzysztof**	1987		
22.	**Gruchała Sylwia**	1981	szermierka	floret druż.
23.	**Chlewińska Karolina**	1983		
24.	**Wojtkowiak Małgorzata**	1982		
25.	**Synoradzka Martyna**	1988		
26.	**Michalik Monika**	1980	zapasy kobiet	styl wolny 63 kg

Szóste miejsca

1.	**Korol Adam**	1974	wioślarstwo	4-ka podwójna
2.	**Kolbowicz Marek**	1971		
3.	**Jeliński Michał**	1980		
4.	**Wasielewski Konrad**	1984		

Siódme miejsca

1.	**Pogorzelec Daria**	1990	judo	78 kg
2.	**Pacierpnik Natalia**	1988	kajakarstwo - slalom	K-1 slalom
3.	**Dawidowicz Aleksandra**	1987	kolarstwo górskie	MTB
4.	**Ziółkowski Szymon**	1976	lekkoatletyka	rzut młotem
5.	**Korzeniowski Paweł**	1985	pływanie	200 m mot.
6.	**Sawrymowicz Mateusz**	1987	pływanie	1500 m dow.
7.	**Klejnowska-Krzywańska Aleksandra**	1982	podnoszenie ciężarów	53 kg
8.	**Mizdal Ewa**	1987	podnoszenie ciężarów	75 kg
9.	**Zwarycz Krzysztof**	1990	podnoszenie ciężarów	77 kg
10.	**Brzeziński Marcin**	1984	wioślarstwo	8-ka mężczyzn
11.	**Hejmej Rafał**	1980		
12.	**Schodowski Zbigniew**	1987		
13.	**Hojka Piotr**	1984		
14.	**Burda Mikołaj**	1982		
15.	**Juszczak Piotr**	1988		
16.	**Aranowski Krystian**	1988		
17.	**Szpakowski Michał**	1989		
18.	**Trojanowski Daniel**	1982		
19.	**Banak Łukasz**	1983	zapasy klasyczne	styl klas. 120 kg
20.	**Matkowska Iwona**	1982	zapasy kobiet	styl wolny 48 kg

Ósme miejsca

1.	**Stremler Beata (Martini)**	1984	jeździectwo	ujeżdżenie drużynowo
2.	**Milczarek Katarzyna (Ekwador)**	1965		
3.	**Rapcewicz Michał (Randon)**	1982		
4.	**Czerniak Konrad**	1989	pływanie	100 m mot.
5.	**Nagay Agnieszka**	1981	strzelectwo sportowe	Ksp 3x20
6.	**Madaj Natalia**	1988	wioślarstwo	4-ka podwójna
7.	**Leszczyńska Joanna**	1988		
8.	**Sońko Kamila**	1988		
9.	**Lewandowska Sylwia**	1991		
10.	**Kusznierewicz Mateusz**	1975	żeglarstwo	Star
11.	**Życki Dominik**	1974		

Wśród krajów zajmujących miejsca od 11 do 20 w klasyfikacji punktowej reprezentacja Polski przegrywa rywalizację w tej grupie we wszystkich podstawowych sportach, nawet tych, które miały największy udział w naszym dorobku punktowym

Dwójka kobiet na 500 m stała się polską specjalnością. W Londynie na podium stanęły Karolina Naja i Beata Mikołajczyk

Potężna siódemka

Analizując wyniki igrzysk olimpijskich warto porównać klasyfikacją medalową i punktową. Pierwsza ustala kolejność według liczby zdobytych medali w określonym kolorze, co nie do końca oddaje potencjał sportowy danego kraju. Druga robi to w większym stopniu. 1135,5 pkt zdobytych w Londynie przez Stany Zjednoczone pokazuje jak wielka była dominacja zawodników z Ameryki Płn. nad resztą startujących państw. Drugie w tabeli Chiny ustępują USA aż o 267 pkt.

O wysokiej pozycji państw w obu klasyfikacjach decyduje przygotowanie silnej drużyny w 7 do 13 sportów z 27, w których odbywa się rywalizacja podczas igrzysk. Są to sporty, które można nazwać strategicznymi. Dają one szansę na największe zdobycze medalowe. Należą do nich: lekkoatletyka – 47 konkurencji, pływanie – 44, gimnastyka – 18, kolarstwo – 18, zapasy – 18, kajakarstwo – 16, strzelectwo – 15 oraz w dalszej kolejności: judo – 14, wioślarstwo – 14, boks – 13, podnoszenie ciężarów, szermierka i żeglarstwo – po 10. Siła państwa i porządek w klasyfikacjach pokrywa się z osiągnięciami w siedmiu pierwszych sportów z wymienionych (chociaż startują także w wielu innych).

W przypadku USA, Rosji i Australii to aż 70 % dorobku. Łatwo też zauważyć, że państwa, które są potęgą w ww. sportach to także potęgi gospodarcze, które inwestują w sport potężne środki finansowe. Ta dziedzina życia stanowi jedną z wizytówek ich potęgi.

Koncentracja sił może się opłacić

Z krajów zajmujących miejsca od 11 do 20 w klasyfikację punktową rywalizację w niemal wszystkich sportach podejmują Polska, Ukraina, Hiszpania i Białoruś. Pozostałe koncentrują się na wybranych dyscyplinach z grupy wymienionych powyżej, jak Węgry (kajakarstwo i pływanie). Reprezentacja Polski przegrywa rywalizację punktową w tej grupie we wszystkich podstawowych sportach, nawet tych, które miały największy udział w naszym dorobku punktowym. W gimnastyce, kolarstwie i pływaniu zajmujemy ostatnie miejsca, a dorobek w lekkoatletyce jest poniżej oczekiwań.

Zauważmy, na jakich sportach koncentrują się poszczególne kraje. Ukraina, uczestniczy we wszystkich wymienionych, a jednak tylko dwa z nich przynoszą wymierne korzyści punktowe (boks i podnoszenie ciężarów). Holandia najwięcej punktów zdobyła w judo, wioślarstwie, żeglarstwie, jeździectwie i w grach zespołowych. Nowa Zelandia w wioślarstwie i żeglarstwie, a Brazylia w sportach walki i grach zespołowych. Kazachstanowi boks i podnoszenie ciężarów przyniosły ponad 60 % całkowitego dorobku reprezentacji. W tej grupie sportów największe zdobycze punktowe Polska zanotowała w: podnoszeniu ciężarów, żeglarstwie oraz wioślarstwie.

89 punktów mniej niż w Barcelonie '92

Reprezentacja Polski w klasyfikacjach zajęła miejsca: 30. w medalowej i 20. w punktowej. Pozycja w pierwszej z nich jest najniższa od roku 1948, czyli od IO rozegranych także w Londynie, choć, ze względu na rozwój sportu, trudno porównywać jednoznacznie imprezy w poszczególnych latach. Zauważalna jest jednak tendencja spadkowa, także w klasyfikacji punktowej. Kształtuje się ona następująco: rok 1992 – 237 pkt, 1996 – 228, 2000 – 221, 2004 – 181,5, 2008 – 204, 2012 – 148 i jak widać, nasiliła się w ostatnim okresie.

W Londynie wyprzedziły Polskę bezpośrednio Kuba (3,5 pkt) i Białoruś (10,5 pkt), które zanotowały ubytek punktowy w stosunku do IO w Pekinie. Przed naszą reprezentacją znalazły się także Węgry, Brazylia i Nowa Zelandia, które cztery lata temu plasowały się za Biało-Czerwonymi.

Dorobek 148 pkt nie jest wynikiem, jakiego oczekiwano. Uwzględniając nawet fakt, że tuż przed rozpoczęciem igrzysk, z powodów kontuzji, m.in. Mai Włoszczowskiej, Pawła Wojciechowskiego, Anny Rogowskiej, czy Piotra Małachowskiego potencjał sportowy reprezentacji zmalał i straciliśmy kilka szans medalowych, należało spodziewać się przede wszystkim lepszego bilansu zdobyczy punktowych.

Medaliści mogą powalczyć w Rio

Jak pisaliśmy polska Reprezentacja Olimpijska w Londynie liczyła 221 zawodników. 93 z nich startowało we wcześniejszych IO (Sydney, Ateny lub Pekin). Średnia wieku polskiej reprezentacji olimpijskiej w Londynie wyniosła 26,7 lat. Analiza średnich wieku w poszczególnych sportach wskazuje, że czołowi polscy zawodnicy występujący w IO w Londynie byli w optymalnym wieku dla osiągnięcia najwyższej dyspozycji startowej.

Spośród 12 medalistów IO w Londynie dwoje zawodników zdobywało medale w poprzednich IO w Pekinie (Tomasz Majewski w pchnięciu kulą – 1. miejsce oraz Beata Mikołajczyk w kajakarstwie, w konkurencji K-2 500 m – 2. miejsce). Debiutantami w IO w grupie medalistów było czworo zawodników (Karolina Naja – kajakarstwo, Adrian Zieliński – podnoszenie ciężarów, Damian Janikowski – zapasy i Magdalena Fularczyk – wioślarstwo).

Średnia wieku polskich medalistów w Londynie wyniosła 28 lat. Analiza średnich wieku medalistów poprzednich IO i MŚ (lata 1992-2011) w konkurencjach, w których zdobywaliśmy medale podczas ostatnich zawodów olimpijskich, wskazuje, że dziesiątka

PORÓWNANIE DOROBKU PUNKTOWEGO PAŃSTW DRUGIEJ DZIESIĄTKI W DYSCYPLINA STRATEGICZNYCH I W POZOSTAŁYCH – WAŻNYCH DLA DOROBKU PUNKTOWEGO DANEGO KRAJU W IGRZYSKACH W LONDYNIE

			7 strategicznych sportów olimpijskich									Sporty ważne dla dorobku punktowego kraju											
			gimnastyka	kajakarstwo	kolarstwo	Lekkoatletyka	pływanie	strzelectwo	zapasy	Razem pkt	%	boks	podn. ciężarów	Judo	wioślarstwo	szermierka	żeglarstwo	jeździectwo	taekwondo	tenis	gry zespołowe	Razem pkt	%
poz. klas.	państwo	pkt																					
Liczba konkurencji			18	16	18	47	44	15	18			13	10	14	14	10	10	6	4	5	14		
11	**Ukraina**	249,5	26	23	7	47	16	16	15,5	150,5	60,3	36	22	3,5	10	16	5	0	1.5	0	0	92,5	37,1
12	**Holandia**	239	9		42	13	43	4		111	46,4			19,5	19		28	30			21	117,5	49,2
13	**Kanada**	223	22	21	20	21	60		21	165	74,0	7,5	7	5,5	19		1	4			9	53	23,8
14	**Hiszpania**	218	8	41	11	12	29	11	5,5	117,5	53,9		8	3,5			19	2	23	7,5	28,5	91,5	42,0
15	**Węgry**	197,5	10	53		9	48	9	16	145	73,4	2,5		21		9					14	46,5	23,5
16	**N. Zelandia**	173		13	35,5	9				57,5	33,2	2,5			52		32	11	1,5		7,5	54,5	31,5
17	**Brazylia**	169,5	9			11	26			46	27,1	20,5	1	34			9	1	3,5	2.5	46	117	69,7
18	**Białoruś**	158,5	17	29	3	7	14	16	20,5	106,5	67,2	2,5	20	3,5	6	2				15	0	49	30,9
19	**Kuba**	151,5		3	4	25	10	9	23	74	48,8	34	8	24,5	2				9			77,5	51,2
20	**Polska**	148	0	26	2	22	9,5	13	12	84,5	57,1	0	21	5	12	4	13	1	0	0	5	61	41,2
21	**Dania**	141		11	13		25	7	7	63	44,7				27		13	5		2,5	2,5	50	35,5
22	**Czechy**	127,5		28	9	30		17		84	65,9		2	1,5	18					9,5	3,5	34,5	27,1
23	**Kazachstan**	123			9	9			27	45	36,6	34	42	1,5								77,5	63,0
24	**Jamajka**	116				111	5			116	100,											0	0,0
25	**Szwecja**	115,5		13	6	9	8	11	12,5	59,5	51,5	2,5			5		15	18,5	1,5		9,5	52	45,0
29	**Azerbejdżan**	99		5					57	62	62,6	11	14	3	4							32	32,3

polskich medalistów z Londynu będzie w wieku umożliwiającym skuteczną walkę o medale także w Rio de Janeiro za cztery lata. W grupie 68 zawodników, którzy wywalczyli miejsca 4-8 średnia wieku wynosi 28 lat i wskazuje, że blisko połowa z tych sportowców, podczas IO w Brazylii, będzie w optymalnym wieku do podjęcia walki o wysokie lokaty.

Ósemka bez punktu

Decyzja o wysłaniu licznej grupy polskich zawodników do Londynu była krytykowana przez media. Trudno się dziwić biorąc pod uwagę, skoro tylko 12 zdobyło medale, co stanowi 5,4 %, a 68 znalazło się na miejscach 1-8 (30,8 %). Skuteczność polskiej reprezentacji liczona w ten sposób była niższa od uzyskanej w Pekinie o 9,8 %. Łącznie 69 reprezentantów Polski, podobnie jak w IO w Pekinie, może zaliczyć swój udział w IO do kompletnie nieudanych. Starty w pierwszej fazie rywalizacji zakończyło 53 zawodników, a nie ukończyło konkurencji, wycofało się w trakcie jej trwania lub nie wystartowało 16 sportowców.

Podobnie jak w kilku poprzednich IO, tak w Londynie, o sile polskiego sportu stanowili reprezentanci kilku sportów. Polacy wystartowali w 21 sportach indywidualnych i 1 grze zespołowej. Medale wywalczyli przedstawiciele siedmiu sportów indywidualnych (LA – 2, podnoszenie ciężarów – 2, żeglarstwo – 2, kajakarstwo – 1, wioślarstwo – 1, zapasy – 1, strzelectwo – 1).

Punkty dla Polski wywalczyli sportowcy z ośmiu sportów, czyli kajakarstwa (26 pkt), lekkoatletyki (22 pkt), podnoszenia ciężarów (21 pkt), strzelectwa i żeglarstwa (po 13 pkt), zapasów i wioślarstwa (po 12 pkt) oraz pływania (9,5 pkt). Boks, gimnastyka, łucznictwo, pięciobój nowoczesny, taekwondo, tenis, tenis stołowy i triathlon wróciło z zerowym kontem punktowym.

Radosław Kawęcki był najbliżej podium z polskich pływaków. Zajął 4. miejsce w wyścigu na 200 m st. grzbietowym

Skuteczni sztangiści

Analizując zdobycze punktowe poszczególnych sportów oraz ich wkład wnoszony w całkowity dorobek reprezentacji, zauważamy, że o ostatecznym wyniku zadecydował słaby start zawodników w kluczowych sportach: lekkoatletyce, wioślarstwie, szermierce czy pływaniu. 60-osobowa ekipa lekkoatletów zgromadziła zaledwie 22 pkt (1 medal złoty, 1 srebrny i 2 miejsca 4-8), co jest najgorszym występem na przestrzeni ostatnich czterech igrzysk (65 pkt w Sydney, 48 pkt w Atenach i 46 pkt w Pekinie). Podobnie słabo zaprezentowali się szermierze, zdobywając jedynie 4 pkt (5. miejsce drużyny floretu kobiet) i pierwszy raz od 1976 r. wracając bez medalu. Mniej punktów niż oczekiwano (12) wnieśli wioślarze, przy 21 w Atenach i 23 w Pekinie.

Do grona sportów, które wniosły znaczący dla reprezentacji wkład punktowy zaliczyć należy: podnoszenie ciężarów i kajakarstwo. Ciężarowcy wywalczyli w Londynie 2 medale (złoty i brązowy) oraz 5 miejsc finałowych. Dorobek punktowy tego sportu jest porówny-

W igrzyskach 2012 r. klasą dla siebie byli sportowcy z USA, którzy zdominowali klasyfikacje medalową i punktową

KLASYFIKACJA PUNKTOWA IGRZYSK OLIMPIJSKICH W LONDYNIE, PEKINIE I W ATENACH

	LONDYN 2012		PEKIN 2008		ATENY 2004	
Lp.	Państwo	Punkty	Państwo	Punkty	Państwo	Punkty
1.	**USA**	1135,5	**USA**	1093	**USA**	1061
2.	**Chiny**	868,5	**Chiny**	1003,5	**Rosja**	881,5
3.	**Rosja**	854	**Rosja**	817,5	**Chiny**	695,5
4.	**Wlk. Brytania**	720	**Australia**	532	**Niemcy**	609
5.	**Niemcy**	551,5	**Niemcy**	520	**Australia**	571
6.	**Australia**	435	**Wlk. Brytania**	516	**Francja**	420,5
7.	**Francja**	418,5	**Francja**	472,5	**Japonia**	393,5
8.	**Japonia**	378,5	**Włochy**	356,5	**W. Brytania**	382,17
9.	**Włochy**	354	**Japonia**	332	**Włochy**	346
10.	**Korea Płd.**	307	**Korea Płd.**	291	**Ukraina**	327
11.	**Ukraina**	249,5	**Ukraina**	286	**Korea**	320
12.	**Holandia**	239	**Kuba**	253	**Hiszpania**	283,5
13.	**Kanada**	223	**Kanada**	249	**Kuba**	247
14.	**Hiszpania**	218	**Hiszpania**	241	**Kanada**	236,5
15.	**Węgry**	197,5	**Holandia**	212	**Węgry**	235
16.	**N. Zelandia**	173	**Białoruś**	208	**Holandia**	232,5
17.	**Brazylia**	169,5	**POLSKA**	207,5	**Grecja**	232
18.	**Białoruś**	158,5	**Brazylia**	189	**Rumunia**	230
19.	**Kuba**	151,5	**Węgry**	160	**Białoruś**	209
20.	**POLSKA**	148	**Kenia**	147,5	**POLSKA**	181,5
21.	**Dania**	141	**Rumunia**	146	**Bułgaria**	138
22.	**Czechy**	127,5	**Kazachstan**	141	**Brazylia**	135
23.	**Kazachstan**	123	**Jamajka**	126	**Szwecja**	121,34
24.	**Jamajka**	116	**N.Zelandia**	122,5	**Czechy**	115,50
25.	**Szwecja**	115,5	**Szwecja**	105	**Kazachstan**	115
26.	**Kenia**	114	**Norwegia**	93	**N. Zelandia**	98,5
27.	**Rumunia**	111,5	**Czechy**	92,5	**Dania**	98
28.	**Iran**	104	**Dania**	86	**Turcja**	97
29.	**Azerbejdżan**	99	**Szwajcaria**	82	**Jamajka**	80
30.	**Etiopia**	93	**Etiopia**	80	**Słowacja**	74
	Sklasyfikowano 115 państw	11 167	Sklasyfikowano 114 państw	11 143	Sklasyfikowano 115 państw	11 106

walny do uzyskiwanego w poprzednich IO w Sydney (27 pkt), Atenach (13) i Pekinie (18). Kajakarze wrócili z jednym brązowym krążkiem, ale dzięki sześciu miejscom w finałach (3 w sprincie i 3 w slalomie), zgromadzili najwięcej punktów ze wszystkich polskich sportów (26) i wyprzedziło LA.

Sportami, które w porównaniu do poprzednich IO zgromadziły większą liczbę punktów były: strzelectwo (13 pkt, 4 reprezentantów), żeglarstwo (13 pkt, 11 reprezentantów) oraz zapasy (12 pkt, 4 reprezentantów).

Wśród sportów, które wnoszą stały wkład do dorobku punktowego Reprezentacji Olimpijskiej, znajduje się także pływanie. W Londynie wystartowała najliczniejsza w historii tego sportu reprezentacja (18 zawodników), która wywalczyła cztery miejsca finałowe i zgromadziła podobny do poprzednich IO dorobek punktowy (9,5 pkt). Wyjątek w historii startów pływaków w IO stanowiły zawody w Atenach, gdzie zgromadzili oni 33 pkt, przede wszystkim dzięki trzem medalom wywalczonym przez Otylię Jędrzejczak.

Zmobilizowany Klub Polska

W latach poprzedzających kolejne igrzyska Polacy zdobywali zwykle znacznie więcej medali w mistrzostwach świata, czego później nie potrafili powtórzyć w starcie olimpijskim. W IO 2000, 2004 i 2008 r. dorobek był blisko o połowę niższy od uzyskanego w MŚ w latach poprzedzających te zawody. Ta negatywna tendencja nie miała miejsca w Londynie, gdzie polscy sportowcy wywalczyli niemal identyczną liczbę medali, co w MŚ w roku 2011,

KLASYFIKACJA MEDALOWA IGRZYSK W LONDYNIE, PEKINIE I W ATENACH

LONDYN 2012							PEKIN 2008					ATENY 2004				
Lp.	Państwo	Licz.zaw.	Medale			Suma	Państwo	Medale			Suma	Państwo	medale			Suma
			zł	sr	br			zł	sr	br			zł	sr	br	
1.	**USA**	538	46	29	29	104	**Chiny**	51	21	28	100	**USA**	35	39	29	103
2.	**Chiny**	384	38	27	22	87	**USA**	36	38	36	110	**Chiny**	32	17	14	63
3.	**W. Brytania**	564	29	17	19	65	**Rosja**	23	21	28	72	**Rosja**	27	27	38	92
4.	**Rosja**	438	24	25	33	82	**W. Brytania**	19	13	15	47	**Australia**	17	16	16	49
5.	**Korea Płd.**	257	13	8	7	28	**Niemcy**	16	10	15	41	**Japonia**	16	9	12	37
6.	**Niemcy**	401	11	19	14	44	**Australia**	14	15	17	46	**Niemcy**	14	16	18	48
7.	**Francja**	340	11	11	12	34	**Korea Płd.**	13	10	8	31	**Francja**	11	9	13	33
8.	**Włochy**	288	8	9	11	28	**Japonia**	9	6	10	25	**Włochy**	10	11	11	32
9.	**Węgry**	157	8	4	5	17	**Włochy**	8	10	10	28	**Korea Płd**	9	12	9	30
10.	**Australia**	313	7	16	12	35	**Francja**	7	16	17	40	**W. Brytania**	9	9	12	30
11.	**Japonia**	305	7	14	17	38	**Ukraina**	7	5	15	30	**Kuba**	9	7	11	27
12.	**Kazachstan**	115	7	1	5	13	**Holandia**	7	5	4	16	**Ukraina**	9	5	9	23
13.	**Holandia**	184	6	6	8	20	**Jamajka**	6	3	2	11	**Węgry**	8	6	3	17
14.	**Ukraina**	238	6	5	9	20	**Hiszpania**	5	10	3	18	**Rumunia**	8	5	6	19
15.	**Kuba**	110	5	3	6	14	**Kenia**	5	5	4	14	**Grecja**	6	6	4	16
16.	**N. Zelandia**	199	5	3	5	13	**Białoruś**	4	5	10	19	**Norwegia**	5	0	1	6
17.	**Iran**	53	4	5	3	12	**Rumunia**	4	1	3	8	**Holandia**	4	9	9	22
18.	**Jamajka**	50	4	4	2	12	**Etiopia**	4	1	2	7	**Brazylia**	4	3	3	10
19.	**Czechy**	134	4	3	3	10	**Kanada**	3	9	6	18	**Szwecja**	4	1	2	7
20.	**KRLD**	56	4	0	2	6	**POLSKA**	3	6	1	10	**Hiszpania**	3	11	5	19
21.	**Hiszpania**	290	3	10	4	17	**Norwegia**	3	5	2	10	**Kanada**	3	6	3	12
22.	**Brazylia**	265	3	5	9	17	**Węgry**	3	5	2	10	**Turcja**	3	3	4	10
23.	**Białoruś**	173	3	5	5	13	**Brazylia**	3	4	8	15	**POLSKA**	3	2	5	10
24.	**RPA**	133	3	2	1	6	**Czechy**	3	3	0	6	**N. Zelandia**	3	2	0	5
25.	**Etiopia**	35	3	1	3	7	**Słowacja**	3	2	1	6	**Tajlandia**	3	1	4	8
26.	**Chorwacja**	106	3	1	2	6	**N. Zelandia**	3	1	5	9	**Białoruś**	2	6	7	15
27.	**Rumunia**	105	2	5	2	9	**Austria**	2	4	1	7	**Austria**	2	4	1	7
28.	**Kenia**	50	2	4	5	11	**Kuba**	2	11	11	24	**Etiopia**	2	3	2	7
29.	**Dania**	115	2	4	3	9	**Kazachstan**	2	4	7	13	**Słowacja**	2	2	2	6
30.	**Azerbejdżan**	53	2	2	6	10	**Dania**	2	2	3	7	**Iran**	2	2	2	6
30.	**POLSKA**	218	2	2	6	10	**Mongolia**	2	2	0	4	**Tajwan**	2	2	1	5
39.	**Meksyk**		1	3	3	7	**Uzbekistan**	1	2	3	6	**Kazachstan**	1	4	3	8

kiedy stawali na podium 11 razy. Może to świadczyć o dużej mobilizacji zawodników i sztabów szkoleniowych przygotowujących najwyższą formę na IO w Londynie oraz o wprowadzeniu projektu Klub Polska.

Polscy sportowcy w IO w Londynie wystartowali 174 razy (nie licząc udziału w kolejnych fazach rywalizacji). Zadania wynikowe zrealizowali w 51 startach (29,3 % realizacji zadań wynikowych). Najwyższy stopień realizacji zadań wynikowych (37,5 %) osiągnęli zawodnicy szkoleni w programach indywidualnych Klubu Polska. Sportowcy ci wystartowali 24 razy, realizując zadania wynikowe w 9 startach.

Olimpijczycy szkoleni w ścieżkach indywidualnych zrealizowali zadania wynikowe w 28,57 % (wystartowali 63 razy, realizując zadania w 18 startach). Najniższy stopień realizacji założeń wynikowych podczas IO w Londynie (27,59 %) odnotowano w grupie sportowców szkolonych poza Klubem Polska. Wystartowali oni 87 razy, realizując zadania jedynie w 24.

Na 174 starty w XXX IO w Londynie, polscy sportowcy 41 razy zajmowali pozycje punktowane (23,56 % skuteczności startowej). Najwyższą skuteczność punktową osiągnęli zawodnicy szkoleni

Sportowcy realizujący przygotowania olimpijskie w ramach projektu Klub Polska Londyn 2012 zdobyli w igrzyskach 8 medali. Kolejnych 11 znalazło się na miejscach 4-8.

w programach indywidualnych Klubu Polska (58,3 %), którzy wystartowali 24 razy, zdobywając punkty w 14 konkurencjach. Sportowcy szkoleni w ścieżkach indywidualnych Klubu Polska punktowali 15 razy (w 63 startach), uzyskując 23,8 % skuteczności. Najniższą skutecznością wykazali się reprezentanci szkoleni poza Klubem Polska (13,8 %), zdobywają punkty w 12 startach (na 87, w których brali udział).

Członkom Klubu Polska realizującym programy indywidualne postawiono przed startem w Londynie najwyższe zadania – zdobycie medali. 27-osobowa grupa (28. sportsmenka, M. Włoszczowska, została wyeliminowana z IO przez kontuzję), powinno wywalczyć 19 medali. Skuteczność startowa w tej grupie była bardzo wysoka i wyniosła 40,74 %. Jedenastka sportowców Klubu Polska zdobyła 8 z 10 medali wywalczonych przez naszą reprezentację. Kolejnych 11 zawodników znalazło się na miejscach 4-8.

Automat, który myśli

Szczęśliwy Tomasz Majewski po zdobyciu drugiego złotego medalu olimpijskiego w pchnięciu kulą

Skąd się biorą takie talenty jak Tomasz Majewski? Słysząc tak postawione pytanie, trener Henryk Olszewski chwilę się zastanawia. „Czy ja wiem, czy on był takim talentem... Trzeba by w ogóle zacząć od tego, co rozumiemy pod tym pojęciem".

ARTUR ST. ROLAK

Nad tym problemem zastanowimy się jednak innym razem. W tym numerze bierzemy pod lupę występy polskich sportowców na igrzyskach w Londynie. Podobno najwięcej nauczyć się można na porażkach, ale znacznie przyjemniej robić to analizując zwycięstwa.

Duet Majewski – Olszewski ma na wspólnym koncie dwa złote medale olimpijskie, więc nie można mówić o przypadku. W tym musi być jakaś metoda.

10 cm kłopotu

Henryk Olszewski wspomina, że jako junior Tomasz Majewski na tle Davida Storla wyglądał blado. Pchał 17 metrów z haczykiem, a Niemiec, taką samą kulą, 20,43. Reszty możemy się domyślać, ale zawsze warto powiedzieć to wprost: „To wszystko, co Tomek osiągnął, osiągnął bardzo ciężką pracą".

Mogłoby się wydawać, że nic, tylko zazdrościć Majewskiemu warunków fizycznych. W tej konkurencji paradoks polega na tym, że te warunki mogą być wręcz za... dobre, co utrudnia dalszy postęp. W pewnym uproszczeniu polega to na tym, że mistrz olimpijski urósł aż za bardzo. Koło nie chciało rosnąć razem z nim – zatrzymało się na 213,5 cm średnicy i stało się za małe dla jego ówczesnej techniki pchania. Trener musiał coś wymyślić, więc wymyślił, a zawodnik „stracił dwa, trzy lata, zanim nowa technika się ułożyła".

Poszukując następców zapamiętajmy, że optymalny wzrost dla potencjalnego mistrza tej konkurencji to 194-196 cm. Tomasz Majewski mierzy 204 cm.

Wzrost czy wagę zmierzyć łatwo, ale przecież nie do tego w sporcie wykorzystuje się naukę. Henryk Olszewski podkreśla, że w jego fachu mickiewiczowskie szkiełko i oko liczą się jednakowo. Dobry fachowiec musi mieć, jak w porzekadle, trenerskiego nosa, ale bez wsparcia profesorów i doktorów sam niewiele zdziała. Będzie musiał liczyć tylko na przypadek i wtedy prawie na pewno przegra.

Jako najlepszy przykład trener Olszewski podaje tu analizę ruchu. Przez wiele lat korzystał z pomocy profesorów Andrzeja Mastalerza i Andrzeja Wita z warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego. Sam podjął się jedynie analizy badań biochemicznych. Ich wyniki osobiście nanosił potem na plan treningów Tomasza Majewskiego. Chyba się nie pomylił, ale wcale nie uważa, że było to idealne rozwiązanie. „Tak się jednak złożyło, że te sprawy nie zostały do końca załatwione. Przydałaby się nam, np. analiza powysiłkowej wyrzutowości hormonalnej, którą należało nanieść na siatkę treningów".

Czy trener z takim dorobkiem – Henrykowi Olszewskiemu do kompletu brakuje chyba tylko rekordu świata – może jeszcze czegoś się nauczyć?

„Kiedy miałem 50 lat, pomyślałem, że jestem już trenerem kompletnym. Ale nie, nie jestem".

Nadal rozmawia z innymi trenerami, słucha, co ciekawego mają do powiedzenia, dużo czyta, a potem wprowadza do swojej pracy nowe elementy. „Może nie rewolucyjne, ale szukam dziury w całym. I nigdy nie mam pewności, że to wyjdzie".

Czucie dwukierunkowe

Tajemnica sukcesu i tak sprowadza się do umiejętności „trafienia do zawodnika". Jednym z najważniejszych, o ile nawet nie najważniejszym, warunkiem osiągnięcia sukcesu w sporcie jest sztuka wsłuchiwania się w to, co zawodnik ma do powiedzenia trenerowi.

„Pisanie planów treningowych bez dobrego kontaktu z zawodnikiem, a także ich realizacja bez bieżącej i dogłębnej analizy jego reakcji, nie mają najmniejszego sensu. Trener musi umieć czuć to co czuje zawodnik. Osiągnięcie takiej relacji to bardzo długi proces".

Majewski i Olszewski nauczyli się rozumieć się i czuć nawzajem. Wystarcza im kilka słów, nawet niecałe zdanie, aby osiągnąć porozumienie. To łatwe, kiedy jeden przejmuje nawyki drugiego, a po pewnym czasie nie wiedzą już, kto je brał, a kto dawał, albo kto wpadł na ten konkretny pomysł.

Na pytanie, jak określiłby rodzaj relacji, która przez lata współpracy wykształciła się między nim a Tomaszem Majewski (trener – zawodnik, ojciec – syn, starszy kolega – młodszy kolega, mistrz – uczeń), Henryk Olszewski odpowiada, że wszystko już się pomieszało i dokładnie nie wiadomo, jak jest. Wiadomo tylko, że jest dobrze.

Bardzo ważne w tej relacji jest zaufanie zawodnika do szkoleniowca. Jeśli bowiem sportowiec nie zrealizuje nawet źle zaplanowanego treningu, to trudno potem to naprawić. Gdy trener zaplanuje jedno, a zawodnik po swojemu zrobi co innego, to nigdy nie znajdą

odpowiedzi na pytanie, skąd wziął się sukces albo – częściej – co było przyczyną porażki.

To dobry moment, aby podkreślić, że w sportach indywidualnych, a zwłaszcza w konkurencjach technicznych, do każdego zawodnika trener musi podchodzić inaczej. Kulomioci, którzy pracowali z trenerem Olszewskim, w znakomitej większości pchali techniką klasyczną, ale żaden tak samo jak drugi. Każdy inaczej trzymał kulę, każdy inaczej wykonywał doślizg i wreszcie, każdy inaczej ją wypychał. Większości ćwiczeń nie da się wymyślić na nowo, ponieważ pracują te same grupy mięśni, ale nie da się uciec od indywidualizacji treningu podczas szlifowania detali.

Trudno też uniknąć monotonii, ale nie można narzekać, bo w stosunku do ciężarowców, pływaków czy maratończyków kulomioci i tak mają bardzo urozmaicony trening. Dobry miotacz musi być przecież silny jak ciężarowiec, sprawny jak gimnastyk, szybki jak sprinter i skoczny jak skoczek.

Szczytem w szczyt

„Dążąc do automatyzmu ruchu, z człowieka myślącego musimy zrobić człowieka działającego automatycznie, ale nadal myślącego" – może nie brzmi to zbyt literacko, ale oddaje istotę sprawy.

Podczas startu zawodnik nie może zastanawiać się nad tym, jak za chwilę wykonać próbę; on tę próbę musi wykonać właśnie jak automat. Czynności wykonywane w układzie korowym trwają dłużej niż w układzie podkorowym.

„Czynnikiem decydującym o odległości w pchnięciu kulą jest prędkość początkowa sprzętu, czyli jesteśmy cały czas przy szybkości". Mięśnie muszą nauczyć się na pamięć, co i kiedy mają robić. Podsumowując, monotonia treningu wynika z dążenia do automatyzmu i doskonałości ruchu, a nikt jeszcze nie wymyślił innej metody osiągnięcia tego celu.

Z „co robić" jest mniejszy problem. Większy z „kiedy". Poprawić rekord świata albo chociaż życiowy to zawsze sztuka, ale łatwiej o nią na zawodach trzeciej kategorii. Mięśnie Tomasza Majewskiego najbardziej doskonale pracują podczas igrzysk olimpijskich. Nauczyły się wygrywać w Pekinie, nie zapomniały, jak się to robi także w Londynie.

Henryk Olszewski i Tomasz po konkursie w wiosce olimpijskiej w Londynie

Henryk Olszewski wcale nie uważa, żeby potrzebne były do tego moce nadprzyrodzone albo siły tajemne. „Ludzie kończyli AWF-y... Ja miałem to szczęście, że uczyli mnie ówcześni trenerzy kadry". Nauczyli go, że jeśli nie pozna zawodnika i jego reakcji na trening, jeśli nie będzie wiedział, jak wykorzystać najwyższy poziom hormonów zawodnika, to nie trafią ze szczytem formy w szczyt sezonu.

„Ale nie tylko ja to potrafię! – zastrzega szkoleniowiec. – Nigdy nie ukrywałem, że uczyłem się od Czesia Cybulskiego [trenera młociarzy, który doprowadził do największych sukcesów Szymona Ziółkowskiego, odkrył talent Anity Włodarczyk, a obecnie pracuje z Pawłem Fajdkiem – red.], który z kolei nigdy nie krył się ze swoją wiedzą. A zawodnikom powtarzam, że sztuką jest wykorzystanie cudzej wiedzy". Olszewski dodaje, że sięgał po nią zawsze pukając do drzwi, nigdy ich nie wyważając. Najpierw jednak „trzeba przeczytać ze dwie książki, aby wiedzieć, jak tę wiedzę wykorzystać".

Czy Henryk Olszewski i Tomasz Majewski już się trochę sobą nie znudzili? Nie, bo trener wie, że im bliżej głównych zawodów sezonu, tym lepiej schodzić zawodnikowi z oczu. Nawet posiłki jadają wtedy zwykle osobno, bo wystarczy, że widzą się dwa razy dziennie na stadionie czy w siłowni. „Chodzenie za zawodnikiem krok w krok przed ważnym startem czy ciągłe głaskanie go, usypia jego czujność" – mówi szkoleniowiec.

Na początku ich wspólnej pracy Majewski jeszcze nie zaczął rozgrzewki przed konkursem, a już rozglądał się za trenerem, jakby szukając wzrokiem pomocy. „Bodaj w Goeteborgu odwróciłem się i udałem durnia, że nie widzę spojrzenia Tomka. To super inteligentny człowiek – świetnie zrozumiał, o co mi chodziło. Dziś wystarcza mu, że wie, gdzie jestem".

Tomasz Majewski wie i jakoś sobie radzi...

Tajemnica sukcesu i tak sprowadza się do umiejętności „trafienia do zawodnika". Jednym z najważniejszych, o ile nawet nie najważniejszym, warunkiem osiągnięcia sukcesu w sporcie jest sztuka wsłuchiwania się w to, co zawodnik ma do powiedzenia trenerowi.

To walka z s

Srebrny medal olimpijski zdobyty w Londynie przez Sylwię Bogacką w strzelaniu z karabinu pneumatycznego na 10 metrów to okazja, aby przybliżyć tę dyscyplinę sportu. Trener kadry Andrzej Kijowski opowiada na czym polega trening strzelca sportowego, jak się szuka talentów, ile kosztuje broń i wspomina celników, którzy na lotnisku liczą każdą sztukę przewożonej amunicji.

ANDRZEJ KIJOWSKI

Strzelectwo jest trochę podobne do lekkoatletyki, w której są przecież skoki, biegi, rzuty i ktoś, kto dobrze pcha kulą raczej nie skoczy dalej czy wyżej od tego, kto specjalizuje się w skokach. W strzelectwie też jest dużo konkurencji, do których potrzeba różnych predyspozycji. Ja akurat reprezentuję strzelectwo dokładne, w którym zawodnik celuje do nieruchomego celu – mówi Andrzej Kijowski, trener kadry strzeleckiej. – Na oddanie strzału jest określony czas, często dość długi, więc można odkładać karabin czy pistolet, potem jeszcze raz składać się do strzału. Zawodnik wykonuje w konkurencji określoną liczbę strzałów, a potem jest finał.

Są też konkurencje takie jak strzelanie do rzutków, a więc strzelanie dynamiczne. Celem jest talerzyk, który wyrzuca maszyna. Używa się też innej broni, bo to strzelba podobna trochę do myśliwskiej, wyrzucająca kilkaset małych śrucinek, które rozbijają talerzyk. Jest też strzelanie szybkostrzelne z pistoletu, jakiego używał Józef Zapędzki, dwukrotny złoty medalista olimpijski, gdzie zawodnik strzela do celu, ale robi to w określonym czasie, a więc do pięciu tarcz musi oddać serie strzałów w 8, 6 i 4 sekundy.

Sylwia Bogacka (na pierwszym planie) zdobyła w Londynie srebrny medal olimpijski w Kpn 40 i zajęła czwarte miejsce w konkurencji Ksp 3x20

amym sobą

Strzelcy to nie mameluchy

W Londynie mieliśmy przedstawicieli strzelania dokładnego z karabinów i pistoletu. To oni odnoszą w chwili obecnej największe sukcesy. Prowadzone przez Andrzeja Kijowskiego zawodniczki specjalizują się w strzelaniach karabinowych. W programie igrzysk mają dwie konkurencje: karabin pneumatyczny 40 strzałów na 10 m w czasie 75 minut, gdzie dziesiątka ma wielkość tylko pół milimetra (tzw. wiatrówka) oraz karabin sportowy 3 x 20 (po 20 strzałów z postawy leżącej, stojącej i klęczącej plus dowolna liczba strzałów próbnych przed każdą postawą) na 50 m w czasie 2 godzin i 15 minut, gdzie dziesiątka w tarczy ma 11 mm.

– Dziewczyny mogą sobie czas rozkładać jak chcą, czyli rytm i tempo strzelania dobierają zależnie od sytuacji, jaka występuje w konkurencji, stosują przerwy taktyczne – tłumaczy trener kadry.

Zawodniczki, które zajmą miejsca od 1 do 8 przechodzą do finału, w którym strzela się dodatkowych 10 strzałów ocenianych na czas, sędziowie dają komendę i zawodniczki mają 75 sekund na oddanie strzału. To dość dużo, bo można odłożyć na chwilę broń i złożyć się do strzału jeszcze raz. Wyniki strzałów z finału dolicza się do wcześniejszych wyników w konkurencji liczonych w punktach z tym, że punkty w konkurencji liczy się inaczej niż w finale. W finałowej rozgrywce każdy pierścień podzielony jest na dziesięć części i maksymalny wynik to jest 10,9. Strzał, który lekko zahacza o dziesiątkę to 10,0.

Predyspozycje do strzelania dokładnego to przede wszystkim spokój, opanowanie, koncentracja i chyba najważniejsze – umiejętność kontrolowania swoich mięśni, napięć w nich występujących. Jedne mięśnie powinny być bardziej rozluźnione, inne napięte, bo od tego zależy dokładność ruchów i to jak dobry wynik zawodnik osiągnie. Znaczenie ma też statyka broni, bo im mniejsze ruchy, tym szanse zawodnika zwiększają się. Jeśli chodzi o język spustowy, to zawodnik musi płynnie go docisnąć, nie szarpać. Ten ruch wraz z treningiem robi się automatyczny.

To sport dla innych ludzi niż w przypadku większości dyscyplin, ale to nie znaczy, że strzelcy to mameluchy bez koordynacji, które nie lubią grać w piłkę – śmieje się trener Kijowski. Ten sport polega na tym, że się walczy z samym sobą. Trening dla niektórych jest nudny, bo nie ma rywalizacji, zawodnik musi się sam zmagać z tarczą i ze swoimi słabościami, problemami, myślami. Musi być spokój na treningu, nie ma rozmów. Wielu zawodnikom to bardzo odpowiada, wolą w swojej głowie się pomęczyć, niż z kimś obijać na boisku czy rywalizować w sposób kontaktowy.

Nabór do strzelania staramy się robić na przełomie szkoły podstawowej i gimnazjum, tzn. w wieku 12-13, maksymalnie 14 lat. System współzawodnictwa młodzieżowego jest tak skonstruowany, że dzieci zaczynają poważnie rywalizować w olimpiadzie młodzieży w wieku 16-17 lat. Dlatego staramy się podjąć z nimi treningi chwilę wcześniej – opowiada szkoleniowiec.

Na sukces trzeba długo pracować

W strzelectwie bardzo długo czeka się na rezultaty, bo aż kilkanaście lat. Nie da się zobaczyć na pierwszych treningach, że ktoś będzie bardzo dobrym zawodnikiem. Musi to troszeczkę potrwać. Trener w piłce nożnej czy lekkoatletyki może pochodzić po podwórkach czy zawodach szkolnych i wiele rzeczy zobaczyć: jak ktoś biega, jak się porusza, jaką ma koordynację.

W strzelectwie problem polega na tym, że dzieci można sprawdzić tylko na treningu, czyli muszą trafić na strzelnicę. Ze strzelnicami jest problem, bo po stanie wojennym, na początku lat 80 ubiegłego

> Predyspozycje do strzelania dokładnego to przede wszystkim spokój, opanowanie, koncentracja i umiejętność kontrolowania swoich mięśni

Kiedyś każdy obywatel strzelał, nauczyciele przysposobienia obronnego zaprowadzali dzieci na strzelnice, gdzie można było sprawdzić czyjeś predyspozycje

wieku broń wyszła ze szkół. Kiedyś nie było problemu, bo każdy obywatel strzelał, nauczyciele przysposobienia obronnego zaprowadzali dzieci na strzelnice, gdzie można było sprawdzić czyjeś predyspozycje. Tak na strzelnicę trafiła mistrzyni olimpijska z Atlanty i Sydney Renata Mauer.

Dziś musimy chodzić po szkołach, namawiać, organizować strzelania, np. w ramach Dnia Sportu. W wielu regionach organizujemy zawody międzyszkolne w ułatwionym strzelaniu, np. z podpórki, bo inaczej dzieciaki słabo by strzelały. Tak więc proces wyszukiwania talentów jest w strzelectwie trochę skomplikowany – stwierdza szkoleniowiec.

To sport, w którym trzeba długo trenować i najlepsze wyniki uzyskują dorośli zawodnicy. Średnia wieku najlepszych zawodniczek to od 28 do trzydziestu kilku lat, a mężczyźni w niektórych konkurencjach zdobywają medale po czterdziestce. Chociaż zdarza się, że i nastoletni zawodnik potrafi zdobyć medal, ale to są bardzo rzadkie przypadki.

Szukając talentów zwracamy uwagę na zachowanie dzieci, bo jest kontakt z bronią i istotne są warunki bezpieczeństwa – zaznacza Andrzej Kijowski. Dlatego do strzelania dokładnego trafiają raczej dzieci rozsądne, spokojniejsze. Te niespokojne mogą się sprawdzić w strzelaniu do rzutków, czyli w konkurencjach skeet i trap. Większość naszych zawodników pokończyła studia, niektórzy zrobili doktorat. Jeśli ktoś potrafi zawiadywać swoimi myślami na studiach czy w pracy naukowej, to idzie to w parze z sukcesami w strzelectwie.

Broń troszeczkę waży, karabin pneumatyczny to 5,5 kg, karabin sportowy do strzelania na 50 m, dla kobiet do 6,5 kg, a dla mężczyzn 8 kg. Dlatego na treningach z dziećmi używa się trochę lżejszego sprzętu, żeby nie krzywić kręgosłupów. Z tego samego powodu trening wygląda też inaczej. Dzieci strzelają z łatwiejszych postaw, np. dziecko leży, a karabin jest na wałku. Podczas zawodów dzieci strzelają z postawy siedzącej, a broń jest na statywach.

– Dość wcześnie organizujemy dzieciakom zawody więc, pomimo, że to sport gdzie na wyniki trzeba długo czekać, mają po drodze rywalizację, w której mogą się wykazywać. Osoby, które charakterologicznie do strzelania nie pasują lub osiągają słabsze rezultaty z reguły same odchodzą – wyjaśnia opiekun kadry.

Z grupy 12- i 13-letnich dzieci do poziomu kadry dochodzi nieduży procent. Dlatego trzeba promować strzelectwo, zachęcać jak najwięcej dzieci, żeby przyszły na strzelnicę. – W organizowanych przez nas zawodach w podstawówkach i gimnazjach, na początku startuje kilkaset osób, a po pół roku zostaje najwyżej 20-30 dzieci – podkreśla szkoleniowiec.

Obecnie coraz więcej powstaje małych klubów na prowincji, gdzie łatwiej zachęcić młodzież. W większych miastach, jak Wrocław, świat się zmienił. Młodzież ma komputery i wiele innych atrakcji. W dawnych czasach w Zielonej Górze, która była kuźnią talentów, jedynymi atrakcjami były zawody strzeleckie albo żużlowe i każdy młody człowiek musiał trafić na strzelnicę – wspomina Andrzej Kijowski. – W tej chwili musimy się bardziej napracować, żeby pozyskać narybek.

W tej chwili w kadrach szkoli się ponad sto osób, które wyselekcjonowano z paru tysięcy trenujących. Ale z badań wynika, że wyjątkowe predyspozycje do czegoś, nie tylko żeby zagrać na trąbce, ale także celnie strzelać, ma jedna osoba na 10 tysięcy. Pracuję wiele lat i tylko co jakiś czas pokazuje się ktoś wyjątkowy – potwierdza wyniki badań trener kadry.

Jak zmieniał się trening i sprzęt

W każdej dyscyplinie sportowej, także w strzelectwie, na przestrzeni lat zmienia się mentalność zawodników. Przedtem to była zabawa w sport, teraz wyniki poszły zdecydowanie do góry. Jeśli chodzi o trening specjalistyczny z bronią, on się niewiele zmienił. Ale doszła technologia, jest lepszy sprzęt, doszły komputery, są trenażery (SCATT) – pod lufę podczepia się specjalny czujnik laserowy – jest też tarcza elektroniczna, która pokazuje na komputerze jak zawodnik celuje i sam moment strzału, z tym, że gdy zawodnik naciska język spustowy to nie pada strzał. To coś w rodzaju strzału na sucho. Stosujemy też płytę stabilograficzną, dzięki której zawodnik patrzy co się dzieje z jego mięśniami, jak się zmienia ich ruch podczas strzału i dobiera sobie odpowiednią postawę. Dzięki takim badaniom rezultaty są coraz wyższe, prawie maksymalne – opowiada szkoleniowiec.

O strzelectwie mówi się, że to dyscyplina niszowa, tymczasem uprawia się je na całym świecie. To wprawdzie elitarny sport, ale miłość do broni jest dość powszechna, wszędzie jest wojsko, wszędzie się strzela. Chociaż nie identyfikujemy się z bojowym strzelaniem, ale trzeba przyznać, że na świecie zainteresowanie tym sportem jest coraz szersze. W tej chwili uprawia się go w 200 krajach.

W wielu państwach, które jeszcze do niedawna nie rywalizowały w strzelectwie, obecnie dyscyplina ta dynamicznie się rozwija. Poszły wielkie nakłady finansowe, zatrudnili zagranicznych trenerów, głównie z krajów wschodniej Europy, zwłaszcza Rosjan, którzy szkolą strzelców niemal na całym świecie. Teraz w czołówce są zawodnicy z krajów, które dotąd się nie liczyły – wyjaśnia opiekun kadry.

W Londynie Andrzej Kijowski był na swoich szóstych igrzyskach. Pod jego okiem sukcesy odnosiły Renata Mauer, Barbara Książkiewicz i Sylwia Bogacka

O strzelectwie sportowym mówi się w Polsce, że to dyscyplina niszowa, tymczasem uprawia się je na całym świecie, już w ponad 200 krajach

Sprzęt jest doskonalszy o tyle, że jest dużo dodatkowych rzeczy, które wymyślono. Kiedyś karabin był z kołka ciosany, teraz wszystko jest niemal kosmiczne, wykonane z tworzyw sztucznych. Wszystko można regulować, podnosić policzek, ostroga, która dotyka ramienia jest przesuwana w każdą stronę. Po prostu każdy element broni można dziś dostosować do indywidualnych cech i budowy zawodnika. Kiedyś to zawodnik musiał się dostosować do karabinu.

W samym treningu specjalistycznym aż tak wielkich zmian nie ma. Natomiast są treningi dodatkowe, bo nie tylko się strzela, ale też dba o ogólny rozwój zawodnika. Robimy ćwiczenia równoważne, wydolnościowe, wiele godzin chodzimy po górach. Sprawdzamy też czas reakcji i koordynację wzrokowo-ruchową. Siła nie jest może w strzelectwie tak istotna, ale pewne ćwiczenia na siłowni też robimy, choć nie w takim zakresie jak w innych dyscyplinach – opowiada szkoleniowiec.

W strzelectwie bardziej istotna jest precyzja wykonania. W niektórych momentach przed startem nie trenuje się na siłowni. Unika się wtedy także basenu, żeby nie było za dużego rozluźnienia mięśni i by nie popsuła się koordynacja. Natomiast w okresach odległych od startu oczywiście basen jest pomocny, służy chociażby do korekcji postawy. Po prostu trzeba robić wiele innych ćwiczeń poza treningiem strzeleckim – gimnastyka, gry, równoważnia.

Ćwiczymy nawet z bronią na tzw. kiwakach, czyli urządzeniach, które wymagają utrzymania równowagi. Najprostszym takim urządzeniem jest opona od taczki, na niej deska i na tym się próbuje utrzymać równowagę – tłumaczy trener.

Ustawianie lufy w kierunku celu i płynne pociąganie za spust – te dwa elementy w ostatniej fazie decydują gdzie padnie strzał, ale nie uważam, żeby to były najważniejsze elementy treningu specjalistycznego, bo trzeba wyćwiczyć wiele innych elementów. Strzelecki trening ma doprowadzić zawodnika do powtarzalności zachowań. Każdy ma indywidualny sposób pracy nad strzałem, ale jeśli będziemy mierzyć jego trening stoperem, to się okaże, że jego zachowanie jest bardzo stabilne. Chodzi o spowodowanie, aby ruchy mięśni były jak najmniejsze. Zawodnik celuje, wstrzymuje oddech, patrzy jak się zachowuje broń i w odpowiednim momencie musi wycisnąć język spustowy. To wyciśnięcie też jest istotne, bo wielu zawodników robi to zbyt agresywnie. Chodzi o to, by ruch palca nie spowodował ruchu broni.

Po strzale, jeszcze przez około dwie sekundy, patrzymy bez ruchu, żeby zabezpieczyć wylot amunicji z lufy. A naprawdę niewiele trzeba, wystarczy minimalny ruch mięśnia w ramieniu czy w dłoni, by strzelając z 10 m do tarczy, w której dziesiątka ma pół milimetra w tę dziesiątkę nie trafić – wyjaśnia szkoleniowiec.

Broń ma swój paszport

To drogi sport, dlatego stosuje się także metody treningowe, które nie polegają na strzelaniu – np. samo złożenie się do strzału, stosowanie wspomnianego trenażera, który pokazuje na komputerze linię strzału, albo wkłada się do broni tylko łuskę i wtedy strzela. Te strzały są tak samo wartościowe, a dzięki nim zmniejsza się koszty.

Karabin kosztuje ponad 2 tys. euro. Na szczęście to jednorazowy zakup na parę lat. Jedna sztuka amunicji do strzelania na 50 m kosztuje średnio złotówkę. Zawodnik kadry oddaje na treningu nie mniej niż 100 strzałów, a w tygodniu ma 5-6 treningów specjalistycznych. Renata Mauer miała pięć, Sylwia Bogacka sześć. Łatwo więc policzyć, ile to kosztuje. Lepsza sytuacja jest w broni pneumatycznej, bo amunicja do niej jest tania, to kawałek ołowiu 4,5 mm – przybliża temat opiekun kadry.

Zagraniczne podróże z bronią, zwłaszcza samolotami do najłatwiejszych nie należą. Strzelcy wożą ze sobą dokumenty broni. Nieraz odprawa na lotniskach długo trwa. Jeśli chodzi o Europę, jest łatwiej, bo broń ma paszport europejski i to wystarcza. Natomiast niektóre państwa mają ostrze przepisy, np. w Wielkiej Brytanii trzeba mieć specjalne pozwolenie na wwóz broni. W takich krajach organizator zawodów przysyła wcześniej odpowiednie druki, tam się wpisuje numery i z tym jedzie się na lotnisko. Musimy też mieć z naszej policji pozwolenie na wywóz broni.

Broń na lotnisku trzeba rozpakować, sprawdzić numery broni. Jeśli odprawa nie jest zbyt uciążliwa, to idzie to dość szybko, ale zawsze musimy być około trzech godzin wcześniej i zdarza się, że ledwo co zdążamy na samolot. Ale bywa, że odprawa się przedłuża. Chińczycy potrafili każdy nabój liczyć, nawet każdy mały śrucik, których w pudełku było 500 sztuk. Zdarzało się też, że podczas przesiadki służby lotniskowe nie zdążyły przepakować sprzętu. Wtedy nie mogliśmy dalej podróżować, bo broń nie może sama lecieć, tylko z właścicielem. Siedziało się więc wiele godzin i czekało na następny samolot. Dużo siedzimy na lotniskach.

Jest jeszcze inny problem. Zdarzało się w przeszłości, że bagażowi przerzucając broń połamali kolby od karabinów. Dlatego przewożone są one w pokrowcach z tworzywa sztucznego. Każdy zawodnik ma dwa karabiny i taka walizka z bronią waży od 22 do 25 kg. Do tego jest torba ze sprzętem, który zawodnicy ubierają – buty, kurtki, spodnie – oraz osprzęt, przyrządy celownicze, dodatkowe ostrogi, pasy i to też waży ok. 25 kg. A oprócz tego trzeba mieć osobiste rzeczy. To wszystko trzeba samemu dźwigać. Dochodzi jeszcze sprawa nadbagażu. Nieraz się udaje, ale czasami trzeba dość dużo za przejazd zapłacić.

WYSŁUCHAŁ MAREK MICHAŁOWSKI

PRZYKŁADY TRENINGÓW

Trening techniczny specjalistyczny, 3 postawy dla zawodników kadry w okresie przygotowawczym

Postawa leżąca 60 minut:

30 minut – ustawianie się do tarczy + pięć strzałów (po strzeleniu podnieść się i ustawiać od nowa).

30 minut – strzelanie w rytmie jak na zawodach (naprzemiennie jedno złożenie bezstrzałowe – jeden nabój).

Postawa stojąca 90 minut:

30 minut – strzelanie „na łuskę" – w ostatnich dwóch oddechach zamknąć oczy i „wejść umysłem" w palec.

30 minut – strzelanie w rytmie jak na zawodach (na skupienie).

30 minut – złożenie podwójne – strzał raz z pierwszego, a raz z drugiego złożenia.

Postawa klęcząca 45 minut:

45 minut – praca indywidualna nad dwoma wyznaczonymi elementami technicznymi.

Trening specjalistyczny karabinu pneumatycznego – zgrupowanie przed IO

30 minut – rozgrzewka specjalna + strzały próbne.

strzelanie kontrolne 60 strzałów – liczy się pierwsza i ostatnia seria oraz z czterech środkowych serii najniższa i najwyższa.

45 minut – przerwa.

Seria finałowa zgodnie z regulaminem zawodów.

30 minut – przerwa.

Seria finałowa zgodnie z regulaminem zawodów.

Polak Błażej Ożóg odnosi już pierwsze znaczące sukcesy w kitesurfingu. Jest naszą nadzieją na igrzyska w Rio de Janeiro

Żeglarze już szykują la siebie łatawce

To już praktycznie przesądzone, kitesurfing zostanie nową żeglarską konkurencją olimpijską. W listopadzie dowiemy się oficjalnie, czy zastąpi windsurfing, w którym ostatnio Polska odnosi duże sukcesy za sprawą m.in. Zofii Noceti-Klepackiej, Przemysława Miarczyńskiego czy Piotra Myszki. Z igrzysk w Londynie pierwsi z nich przywieźli dwa brązowe medale.

WOJCIECH OSIŃSKI

Czy to oznacza, że to już koniec naszych medalowych szans w żeglarstwie w perspektywie igrzysk w Rio de Janeiro 2016? Niekoniecznie.

– Myślę, że nasi zawodnicy z klasy RS:X szybko przestawią się na deskę z latawcem i dostarczą nam jeszcze wielu wzruszeń – twierdzi Cezariusz Piórczyk, jeden z trenerów kadry polskich windsurferów.

Z olimpijskiego programu wypada nie tylko RS:X, ale także match racing kobiet i klasa Star. Ich miejsce zajmą katamaran w wersji mieszanej (załogę stanowią mężczyzna i kobieta), 49er FX dla kobiet oraz właśnie kitesurfing. – Mówiło się, że kite wejdzie do igrzysk, ale dopiero w 2020 roku. Decyzja o włączeniu go już za cztery lata zaskoczyła nawet samych kitowców – mówi Piórczyk.

W kitesurfingu rozgrywa się slalom, freestyle i course racing. Właśnie ten ostatni rodzaj konkurencji ma zastąpić RS:X.

– Wydaje się, że deska z żaglem i deska z latawcem to dwie różne sprawy, ale właśnie deska w kite będzie bardzo podobna pod względem rozmiarów do windsurfingowej. W RS:X mieliśmy monotyp, czyli każdy pływał na takim samym sprzęcie. W kite jest zróżnicowanie, przy czym Międzynarodowa Federacja Żeglarska publikuje, co jakiś czas listę sprzętu dopuszczalnego w tym sporcie. Głównie chodzi o latawce. Na zawodach każdy startujący może mieć deskę i trzy rodzaje latawca o różnym ciężarze – tłumaczy Piórczyk.

Za najlepszego obecnie kitesurfera świata uznawany jest Amerykanin Damien Leroy

Trener naszych windsurferów przyznaje, że sam musi się jeszcze dużo uczyć o kitesurfingu. – Próbowałem już tego sportu, ale dużo mi jeszcze brakuje, bym mógł powiedzieć, że latam po falach – śmieje się. – Ważniejsze, że nasza elita: Zosia, Przemek i Piotrek, wykorzystuje każdą chwilę, żeby zapoznawać się z nowym rodzajem pływania na desce. Wszystkim bardzo się podoba i chętnie oraz szybko się na to przestawią – zapewnia szkoleniowiec.

Choć Włosi czy Hiszpanie mają dużo lepsze warunki do treningów, w Polsce jest gdzie trenować. Głównie są to Rewa, Półwysep Hel i Zatoka Pucka. Sprawa jest prosta – ćwiczyć można tam, gdzie wieje. Ale podobnie było przecież dotychczas z windsurfingiem. Zimą i tak trzeba będzie podróżować na zgrupowania do Egiptu czy na Gran Canarię.

Oczywiście Polska ma już dobrych kitesurferów, choć ze zrozumiałych względów nie jest o nich tak głośno, jak o olimpijczykach. Jednak Błażej Ożóg i Tomasz Janiak potrafią plasować się na czołowych miejscach zawodów o Puchar Świata.

– Generalnie w Polsce jest dość wysoki poziom kitesurfingu. W course racingu startuje u nas 20-30 zawodników, rozgry-

Cezariusz Piórczyk nie ma wątpliwości, że nasi specjaliści w klasie RS:X poradzą sobie też na desce z latawcem

MIARCZYŃSKI SZYKUJE SIĘ NA RIO

Brązowy medalista igrzysk w Londynie w klasie RS:X Przemysław Miarczyński już spróbował swych sił w kitesurfingu. – Już zdążyłem polubić deskę z latawcem – powiedział.

Zawodnik zaraz po powrocie z IO zaopatrzył się w nowy sprzęt i żeglował w okolicach Półwyspu Helskiego. Jak zapewnił, pierwsze próby żeglowania (właściwie drugie, bo poszybował na kite już dwa lata temu w Egipcie) wypadły tak dobrze, że utwierdził się w przekonaniu, że ma szansę wystartować w Rio 2016. Byłyby to jego piąte igrzyska.

– To konkurencja, która wymaga silnych nóg, a nie rąk, jak w RS:X – powiedział. – Do wiosny powinienem już wiedzieć, czy mogę rywalizować z zawodowcami jak równy z równym – zakończył Miarczyński.

wa się mistrzostwa i Puchar Polski – opowiada Piórczyk.

Polskie Stowarzyszenie Kitesurfingu podlega pod Polski Związek Żeglarski, ale ponieważ nie była to dyscyplina olimpijska, relacje nie były zbyt ścisłe. Teraz to się zapewne zmieni. – Niedawno odbyliśmy robocze spotkanie z fachowcami od kite, żeby nakreślić wstępne zasady współpracy. W listopadzie odbędzie się trenerska kursokonferencja, na której odbędzie się szkolenie dla trenerów, na razie głównie z zasad bezpieczeństwa. Spadający z kilkunastu czy kilkudziesięciu metrów latawiec może bowiem okazać się bardzo niebezpieczny – mówi Piórczyk.

Natomiast wstępne plany szkoleniowe zakładają stworzenie szerokiej kadry z połączonych sił kitowców i deskarzy z RS:X.

– Podobnie zrobiliśmy, gdy klasa RS:X zastępowała Mistrala. Po jakimś czasie, na podstawie wyników, grupa się skurczy i za około dwa lata przygotowania olimpijskie powinny ruszyć pełną parą. Do kitesurfingu przejdzie według mnie sto procent zawodników z RS:X. No, chyba, że ktoś skończy karierę. Jednak o tym, na co trzeba kłaść szczególny nacisk w szkoleniu kitesurferów, przekonamy się tak naprawdę za rok, dwa. Kiedy będziemy już bogatsi o doświadczenia. Na pewno w dalszym ciągu konieczne będzie doskonałe przygotowanie fizyczne – mówi Cezariusz Piórczyk.

A co w takim razie stanie się z klasą RS:X? – Zapewne umrze śmiercią naturalną. W przyszłym roku będą mistrzostwa Polski juniorów, może i seniorów. Ale ranga tych regat się na pewno zmniejszy. Na mistrzostwa świata też pewnie niewielu pojedzie. Każdy woli startować w sporcie olimpijskim – dodaje gdański szkoleniowiec.

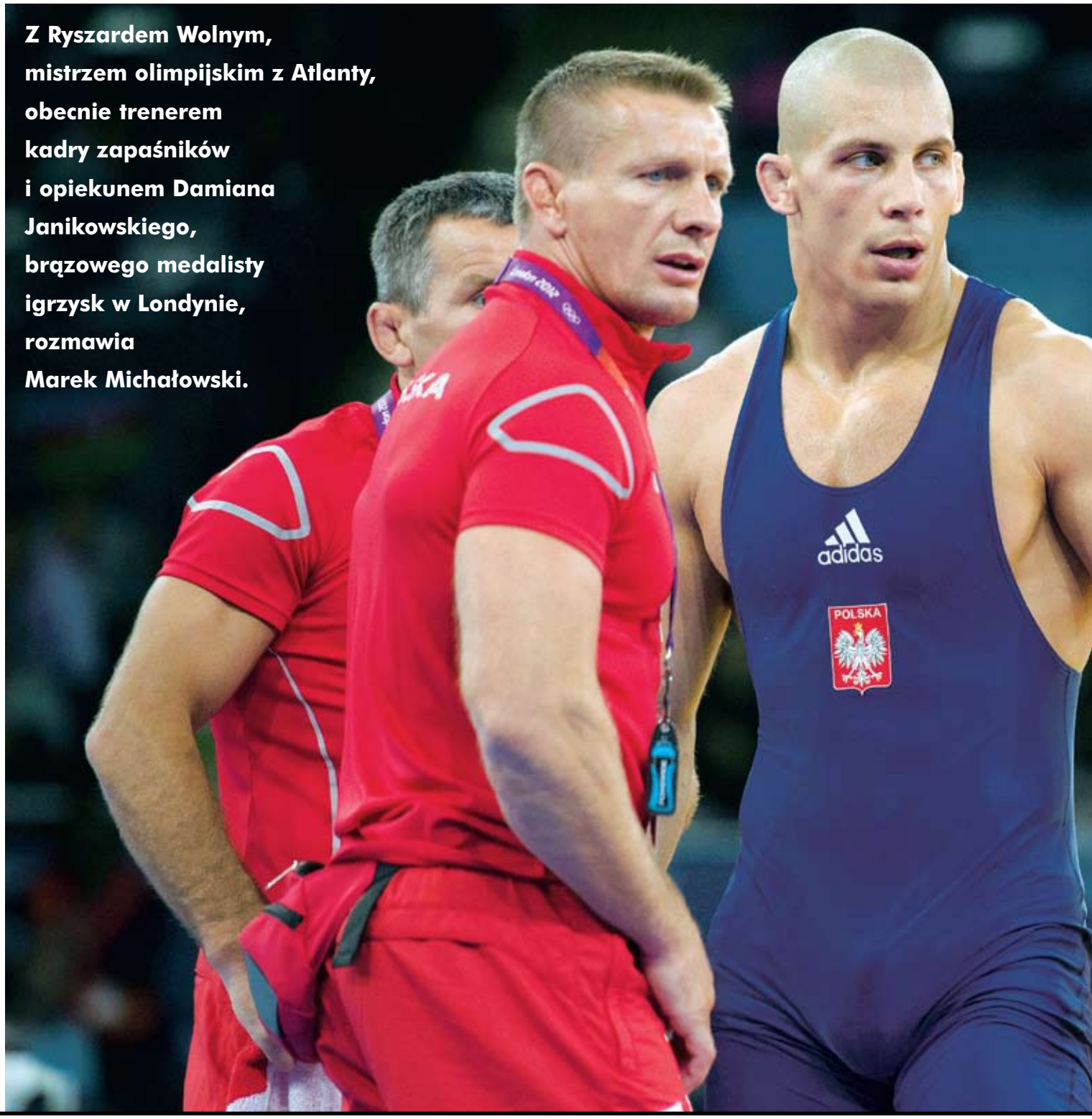
> Przez ogłoszenie kitesurfingu sportem olimpijskim, bardzo trudno teraz w Polsce... kupić sprzęt. – Wszystko błyskawicznie się rozeszło – mówi trener Cezariusz Piórczyk

Przez ogłoszenie kitesurfingu sportem olimpijskim, bardzo trudno teraz w Polsce... kupić sprzęt. – Wszystko błyskawicznie się rozeszło. Koszty uprawiania windsurfingu i kite są podobne. Trzeba wydać 15-20 tys. złotych, żeby móc rywalizować z najlepszymi. Ale może jakieś firmy będą chciały się reklamować i sponsorować zawodników przynajmniej sprzętowo – zastanawia się trener.

Jeden z naszych zawodników, Błażej Ozóg, pojechał jakiś czas temu trenować do USA (tam są najlepsi kitesurferzy na świecie) i zobaczył, że Amerykanie testują już sprzęt, który dopiero za kilka tygodni miał się znaleźć na liście ISAF. – No cóż, jak wszędzie są równi i równiejsi. Jednak, kiedy decyzja o wejściu kite do igrzysk zostanie w listopadzie zatwierdzona i przyklepana, reguły postępowania w kwestiach sprzętowych powinny zostać zaostrzone – uważa Piórczyk i dodaje: – Myślę, że ten sport ma przyszłość. Byłem na kilku regatach i wygląda to fajnie. Sądzę, że po okresie przystosowania do nowej specjalności nasi zawodnicy znowu będą odnosić sukcesy. Tym razem w kitesurfingu. A z Rio polskie żeglarstwo znowu nie wróci z pustymi rękami – kończy trener naszej kadry.

Całowanie

Z Ryszardem Wolnym, mistrzem olimpijskim z Atlanty, obecnie trenerem kadry zapaśników i opiekunem Damiana Janikowskiego, brązowego medalisty igrzysk w Londynie, rozmawia Marek Michałowski.



lwa w tyłek

Uderzające podobieństwo Ryszarda Wolnego do aktora Daniela Craiga nie uszło uwadze brytyjskich komentatorów. Polski trener okrzyknięty został Jamesem Bondem igrzysk

Trudno wychować medalistę olimpijskiego?

Bardzo trudno. Potrzeba na to wielu lat. Myślałem, że na olimpijski sukces Damiana Janikowskiego będziemy czekać 8-10 lat. Zrobiliśmy to dużo szybciej, bo od mojego pierwszego spotkania z nim minęły cztery lata.

Do sportów walki często trafiają łobuziaki. Damian po zdobyciu medalu w Londynie sam mówił, że w dzieciństwie włóczył się trochę po ulicach i bił innych. Czy z takim chłopakiem łatwiej o sukces?

Łatwiej jest odnieść sukces z ludźmi, którzy mają charakter i charyzmę. Dzisiaj do sportu szuka się ludzi nie tylko z talentem, ale także z charakterem. Jeśli zawodnik ma charakter to osiągnie sukces. Taki właśnie jest Damian.

Jak wygląda trening Damiana?

Budzi się o 7.00 lub 7.30. O 8 mamy pierwszy rozruch. Generalnie, pracujemy z Damianem nad rozwojem jego techniki. Po lekcji, która trwa 45 minut, jemy śniadanie. O 11 mamy trening, który jest już treściwy. Jeśli jest to okres przygotowań to przez dwie godziny biegamy po górach. Po południu, o 17, jest kolejny trening, tym razem na macie. Trwa 2,5 do 3 godzin. Tak wygląda dzień Damiana. Staramy się urozmaicać trening. Jednego dnia są dwie godziny na siłowni, drugiego to są kajaki, a trzeciego jeszcze coś innego. Trening zapaśniczy nie składa się z samej walki i techniki, ale także z wielu dyscyplin wspomagających.

Ile razy w tygodniu trenujecie?

Generalnie, w ciągu tygodnia wykonujemy 10 jednostek treningowych, a podczas zgrupowań dochodzimy do 13-14 jednostek tygodniowo. Wychodzi ponad dwie jednostki na dzień, niekiedy trzy.

Walczy pan czasami z Damianem na treningach?

On ćwiczy ze sparingpartnerami, ale czasami do niego dochodzę, bo chcę zobaczyć z bliska czy prawidłowo pracuje rękami, czy prawidłowo chodzi na nogach, bo wtedy ja to najlepiej czuję. Robimy lekcje indywidualne, na których poświęcamy czas jednemu zawodnikowi. Trwają one godzinę lub półtorej. Ćwiczymy wtedy elementy techniczne, albo szukamy czegoś nowego.

Jak bardzo zmienił się trening zapaśniczy od czasów, gdy Pan został mistrzem olimpijskim? Od tego czasu minęło już 16 lat, więc prawie zdążyło urosnąć nowe pokolenie.

Na trening mają głównie wpływ zmiany w przepisach. Na przełomie tych 16 lat zmieniły się one cztery razy. Kiedy ja startowałem walka trwała 5 minut i była tylko jedna runda. Dzisiaj są trzy rundy po 2 minuty. Zmienił się obraz walki, więc musimy dostosować do tego szkolenie. Trening robimy pod walkę.

Na co szczególnie zwracacie uwagę?

Odkąd objąłem kadrę narodową zwracam ogromną wagę na wyszkolenie techniczne. To jest najważniejsze. Ktoś może być silny i wytrzymały, ale jeśli nie będzie miał techniki to nie osiągnie sukcesów. Dlatego uważam, że przede wszystkim trzeba zawodnika nauczyć elementów technicznych. Jeśli będzie miał technikę, to inne elementy, takie jak motorykę szybko się zbuduje.

Dlaczego zajął się Pan trenerką? To niewdzięczna praca, na dodatek – jak sam Pan powiedział – długo czeka się na sukces bez gwarancji, że się go odniesie.

Jest takie powiedzenie, które bardzo mi się podoba: „Pracę trenerską można porównać do całowania lwa w tyłek, bo przyjemność żadna, a ryzyko duże". I tak naprawdę jest. Dlaczego to robię? Bo to kocham. Kiedy byłem u schyłku mojej zawodniczej kariery po cichu marzyłem, żeby pracować z kadrą. To był mój priorytet. Będąc jeszcze zawodnikiem trenowałem już w klubie, układałem plany treningowe, fascynowałem się tym. Miałem wielu nauczycieli podczas długiej

Jest takie powiedzenie, które bardzo mi się podoba: „Pracę trenerską można porównać do całowania lwa w tyłek, bo przyjemność żadna, a ryzyko duże".

Ryszard Wolny jako zawodnik wywalczył olimpijskie złoto, brąz MS i cztery medale ME, w tym jeden złoty

Trener jest matką, ojcem, psychologiem, wszystkim. To chyba właśnie największa trudność w pracy szkoleniowca – znaleźć kontakt z zawodnikiem.

kariery, było więc się na kim wzorować. Skończyłem studia trenerskie i po dwóch latach pracy szkoleniowej w klubie objąłem kadrę narodową. Kocham tę robotę, uwielbiam pracę z młodzieżą.

Od którego z trenerów nauczył się Pan najwięcej, który na Pana szkoleniowym warsztacie odcisnął największe piętno?

Najbardziej mi pomógł Stanisław Krzesiński. To dla mnie bardzo duży autorytet. To człowiek, który swój czas poświęcał tylko zapasom i on jest dla mnie wzorem do naśladowania. Nie wiem czy kiedykolwiek doczekamy się drugiego takiego fachowca. Gdy zostałem trenerem kadry Krzesiński dał mi bardzo wiele cennych wskazówek, powiedział, co mam zrobić. Przede wszystkim zwrócił uwagę, bym nie traktował zawodników z pułapu, na którym sam byłem. Wiadomo, że trener, który był świetnie wyszkolonym technicznie i motorycznie zawodnikiem, który został mistrzem olimpijskim i Europy, nie może wymagać od początkujących zapaśników, aby prezentowali podobny poziom jak on, bo oni jeszcze nie są na tym pułapie. To była chyba najcenniejsza wskazówka, żebym cofnął się jakby ze studiów do podstawówki i zacząć z nimi pracę od podstaw.

Jakie ma Pan szkoleniowe problemy? Może Pan takie wskazać? Bo chyba wszystko nie układa się idealnie?

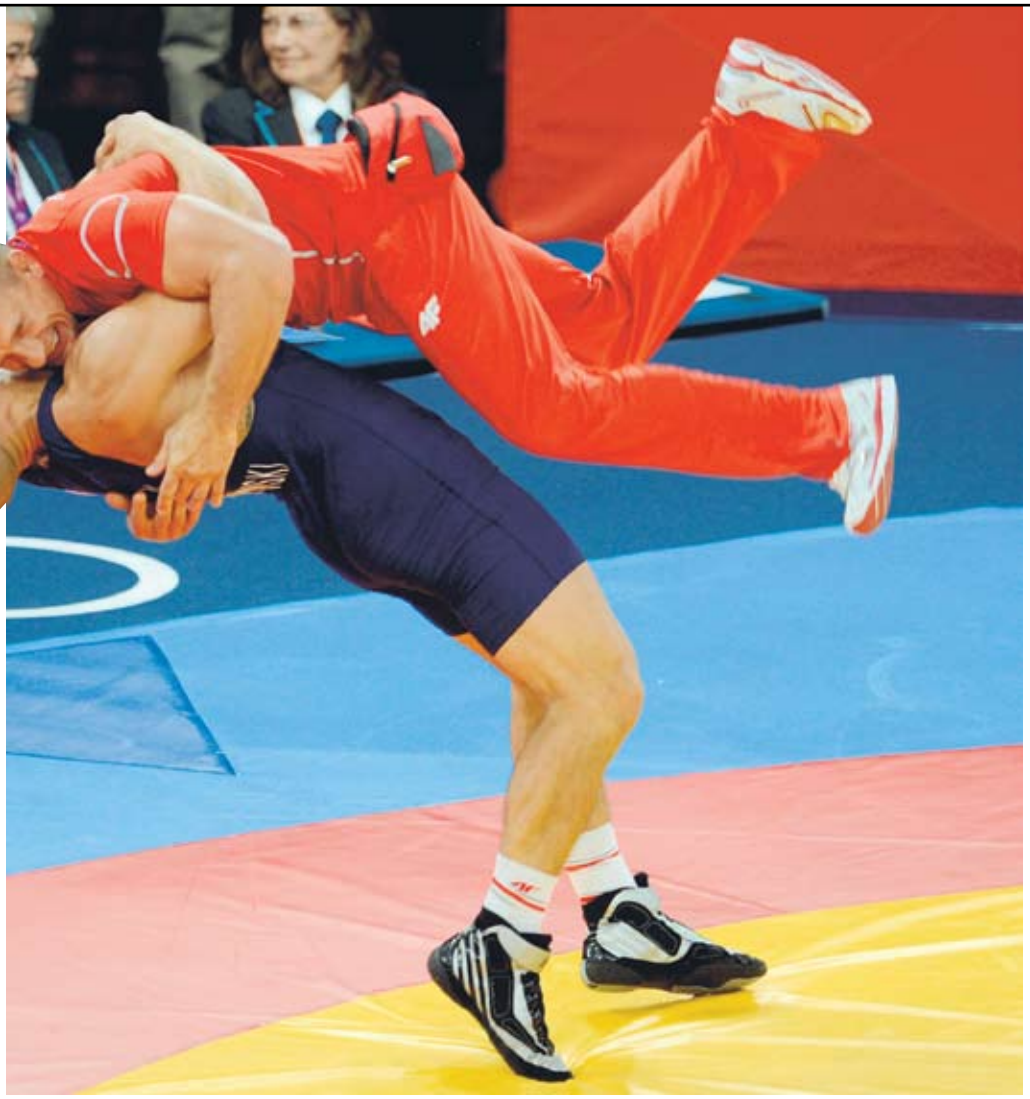
Pewnie, że nie zawsze jest idealnie. Czasami są problemy z ułożeniem programu treningowego. Bo nigdy nie ma pewności, że plan, który wcześniej się sprawdził, przyniesie taki sam efekt w kolejnym cyklu szkoleniowym. To chyba największa bolączka trenera: jak ustalić program pracy, aby dał jak najlepsze efekty.

Drugi problem to współpraca z zawodnikami z charakterem, z charyzmą, z ambicjami, takimi jak Damian Janikowski, który

TRENING SPECJALISTYCZNY DAMIANA JANIKOWSKIEGO

20-25 minut – rozgrzewka
30 minut – doskonalenie techniki
6 x 10 minut – walki ze sparingpartnerami

jest indywidualistą i chciałby, żeby cały świat kręcił się wokół niego. Jak podejść do takiego zawodnika, żeby znaleźć z nim wspólny język? To chyba jedno z najważniejszych i najtrudniejszych wyzwań w pracy trenerskiej. Trudno w takiej współpracy uniknąć zgrzytów, bo one zawsze są, były także na początku naszej pracy z Damianem. Ale ja w nim widziałem mistrza i na każdym treningu go pilnowałem. Gdy widziałem, że robi coś źle, to go upominałem, przy całej grupie pokazywałem jego błędy. Dlatego były te zgrzyty. To było ważne także dla grupy, bo chłopcy widzieli, że trener potrafi sprowadzić na ziemię nawet bardzo dobrego zawodnika, który coś już wywalczył. Ale potrafiłem jednocześnie pójść z nim na kawę, porozmawiać o jego problemach. To są rzeczy najważniejsze. Trener jest matką, ojcem, psychologiem, wszystkim. To chyba właśnie największa trudność w pracy szkoleniowca – znaleźć kontakt z zawodnikiem.



Pomaga w tym chyba to, że trener sam był wybitnym zawodnikiem, mistrzem olimpijskim i Europy. Wtedy nawet ci niegrzeczni chłopcy czują respekt.

Ja też byłem niegrzeczny, ale tak jak trener Krzesiński potrafił mnie ułożyć, tak sam próbuję dogadać się z podopiecznymi. Chyba mi się to udaje, bo każdy widzi jak prowadzona przeze mnie grupa jest zdyscyplinowana, jak ciężko pracuje, żeby osiągnąć dobry wynik. Zawodnik, żeby zwyciężać musi być indywidualnością, mieć swoje „ja", ale powinien wiedzieć, gdzie je pokazać. Ma to zrobić, kiedy wchodzi na matę, tam ma się sprawdzić, zaprezentować swoje umiejętności, a nie gdzie indziej.

Kto oprócz Damiana Janikowskiego może w najbliższych latach osiągnąć klasę światową czy olimpijską?

Jest w grupie sporo zawodników, na których bardzo liczę. Już za rok niektórzy z nich powinni pokazać się z dobrej strony. Duży potencjał widzę na przykład w Dawidzie Karecińskim, chłopaku o nieco innej charakterystyce niż Damian, ale też trochę podobnym do niego. Jest mój syn, Mateusz Wolny, medalista mistrzostw Europy juniorów, który wraca po kontuzji. Kolejny to Radosław Grzybicki, który też wrócił do treningów po urazie. Mógłbym wymienić jeszcze 2-3 zawodników, którzy mogą walczyć o medale na największych imprezach. Trzeba z nimi jeszcze trochę popracować. Oby tylko omijały ich kontuzje, przez które zawodnicy tracą 6-9 miesięcy, a to bardzo komplikuje naszą pracę, zwłaszcza w okresie, kiedy zapaśnik się rozwija i szlifuje technikę.

Wróćmy na koniec do naszego medalisty olimpijskiego. Jestem przekonany, że Damian Janikowski po tym sukcesie znajdzie w sobie dość motywacji, by nadal zwyciężać z jednego, prostego powodu – on jeszcze nie wygrał wielkich zawodów. Był wicemistrzem świata i Europy, stanął na podium w Londynie, ale nie zdobył dotąd złotego medalu.

Damian ma jeszcze o co walczyć. On wie, że jeszcze nie był mistrzem, choć był tego blisko. Na igrzyskach w Londynie też dużo nie brakowało, by wszedł do finału, a tam spotkałby się z Rosjaninem, którego wcześniej pokonał w mistrzostwach świata. Dotąd złotego medalu jednak nie zdobył i na pewno chce go zdobyć. Damian ma dopiero 23 lata i właśnie otworzyła się przed nim kariera. Uchylił drzwi do sukcesów. W przyszłości może ich odnieść jeszcze wiele i zdobyć dużo medali. Jestem pewien, że woda sodowa mu do głowy nie uderzy. W tej chwili nie muszę go pilnować na treningach. Podobnie z innymi chłopakami z grupy.

Na rok przed igrzyskami w Pekinie objąłem kadrę zawodników, których musiałem pilnować, którzy, gdy za dużo trenowali to narzekali. Nie miałem satysfakcji z takiej pracy, więc po Pekinie wziąłem do kadry młodych chłopaków, którzy chcieli trenować i osiągnąć sukces. Damianowi już się to udało, niektórzy zdobyli medale w mistrzostwach świata i Europy juniorów i teraz czas na dalsze sukcesy. Jestem przekonany, że na kolejne igrzyska w Rio de Janeiro pojedzie liczniejsza grupa zapaśników niż dwójka startująca w Londynie.

Damian Janikowski po wywalczeniu brązowego medalu w Londynie nie miał litości dla swojego szkoleniowca

Damian ma dopiero 23 lata i właśnie otworzyła się przed nim kariera. Uchylił drzwi do sukcesów. W przyszłości może ich odnieść jeszcze wiele i zdobyć dużo medali.

O mnie też zapo

Przed kilkoma laty w pięściarskiej wadze ciężkiej Andrzeja Gołotę przedstawiano, jako „wielką nadzieję Białych". W maratonie taką nadzieją, że poza Afryką też rodzą się szybcy długodystansowcy, jest Henryk Szost. Sam o sobie mówi, że ma zdrowie do biegania, haruje ciężko i jest w stanie dużo poświęcić, by biegać jeszcze szybciej. Ma też dosyć zdecydowane poglądy na temat relacji trener-zawodnik.

Oskar Berezowski

Henryk Szost w tym roku został legendą biegów długich w Polsce. W maratonie nad jeziorem Biwa-ko. Jak to zrobił? „Po prostu pobiegłem" – mówił skromnie w marcu.

W Japonii Szost pokonał trasę maratonu w czasie 2:07.39 godz. Tak szybko nie biegał jeszcze żaden Polak. Tak szybko nie biegał w tym roku żaden białoskóry maratończyk. Gdy leciał na igrzyska do Londynu po cichu wierzono w jego medal. Bo igrzyska rządzą się swoimi prawami. Na nich obłędnie szybkie biegi się w ostatnich latach nie przytrafiają. Choć na początku roku padały wyniki poniżej 2:05, to zazwyczaj tak dobre rezultaty są ustanawiane w komercyjnych imprezach z ogromnymi nagrodami (w Dubaju, za zwycięstwo płacono 250 tys. dolarów – padły tam aż 4 wyniki poniżej 2:05).

Cztery lata temu w Pekinie rekord Szosta byłoby na wagę brązowego medalu. W Londynie Polak był jednak 9., chociaż triumfator (Stephen Kiprotich z Ugandy) pokonał 42 km 195 m w czasie 2:08.01. Szost może jednak uznać ten start za kolejny przełom w karierze. Znalazł się w czołowej dziesiątce. I wreszcie może liczyć na jakieś poważniejsze dofinansowanie, bo do tej pory bywało, że wybierał wszystkie oszczędności z konta i pakował je w trening.

Góry są na 1800 metrach

Skąd wziął się Szost? Z Muszyny. To dlatego dla niego pojęcie gór jest względne. – Z treningiem w górach trzeba uważać. Można przesadzić – mówi. Ale nie ma na myśli Polski.

Każdy, kto trochę biega i szuka formy w treningach górskich, prędzej czy później trafi do rodzimej mekki długodystansowców – Szklarskiej Poręby.

– To góry – pyta się Szost? – No, trochę podbiegów jest, ale ja tam nie czuję różnicy. To jakieś 100 metrów wyżej niż w Muszynie – dorzuca.

Dla niego góry zaczynają się gdzieś powyżej 1500 m n.p.m. i na wysokości

omną

Do Londynu Henryk Szost przygotowywał się pod okiem Rosjanina Leonida Szwecowa, nigdyś dobrego zawodnika, dziś trenera o kontrowersyjnych metodach

Męczące treningi biegowe nie bardzo interesowały młodego Henryka Szosta. Nie widział się także na nartach biegowych. Rzucił sport i zaczął pracować przy wyrębie lasu

1800 mogłyby się zakończyć. – Na takiej bardzo dobrze się czuję. Mogę na niej zrobić wszystkie treningi, także te w szybkościach startowych. Powyżej 2000 m dla mojego organizmu już nie jest tak bezpiecznie. Trzeba trenować wolniej, uważniej. Dlatego wolę trochę niższe wysokości. To także ważne z przyczyn mentalnych. Na 1800 nie boję się przetrenowania – tłumaczy.

Pasją do biegania zaraził go wujek Jacek. Biegał z sukcesami i gdy młody Henio pojechał do niego w ostatniej klasie podstawówki, usłyszał, że też kiedyś może zdobywać medale. Wujek Jacek był przekonujący.

Henryk Szost spróbował swoich sił i początkowo jego kariera wygląda obiecująco. Tyle, że treningi go nie bardzo interesowały – były męczące, a szybkich efektów nie było widać. Postanowił więc dać sobie spokój i po jakimś czasie chwycił za narty biegowe. Namówił go do tego trener Andrzej Gacek. Ta przygoda trwała jeszcze krócej. Szost zaczął pracować w lesie. Przy wyrębie. Nie miał czasu, ani siły ganiać jeszcze po bezdrożach. Tym bardziej, że chodził do liceum wieczorowego.

Tułaczka Henryka od bieżni do ulicy

Tyle, że Andrzej Gacek nie zamierzał się łatwo poddać. Widział w chłopaku talent i namawiał go do biegania po górach. Namawiał na tyle skutecznie, że Henryk wrócił na trasę. Nie odnosił wielkich sukcesów. Przez to zarabiał nieduże pieniądze.

Mały przełom nadszedł nieoczekiwanie, dzięki propozycji z Krakowa. Znajomy rodziny zaproponował, że go zasponsoruje, ale musi startować na bieżni. Szost podjął rękawicę. Poznał trenera Jerzego Włodarczyka i razem szlifowali technikę. W maju 2005 r. w zawodach w Poznaniu pobiegł na 3 km. 8.02,42 min to był wynik, który otworzył drzwi do zgrupowań kadry. Szost zaczął coraz bardziej w siebie wierzyć i widzieć, że warto postawić na bieganie. Chciał pójść do wojska. Nie dlatego, że można sobie postrzelać (choć to lubi, jest myśliwym), ale dlatego, że w Oleśniczance miałby wikt, opierunek i trenera. Wiązało się to jednak z rzuceniem studiów.

Zaryzykował. Pod okiem Mirosława Plawgi zaczął pierwsze treningi pod biegi długodystansowe. Obaj widzieli w tym szansę. Szost był wysoki, miał silne nogi, dzięki treningom w górach, liznął techniki na bieżni i nie bał się harówki. W 2006 r. w Pile ich przypuszczenia, że może zostać „długasem" zmaterializowały się. Szost został mistrzem Polski w półmaratonie. Wkrótce jednak znów musiał zmienić klub i trenera.

Trafił do Grzegorza Gajdusa, wówczas rekordzisty Polski w maratonie. To Gajdus pozwolił mu uwierzyć, że maraton może być koronnym dystansem. Trenowali ciężko, rozumieli się. Gajdus już wtedy był uważany za szkoleniowca, który wymaga od swoich zawodników, by pracowali tak jak on, koneser ciężkiej harówki. W 2007 r. Szost przebiegł swój pierwszy maraton. 2:15.57 było na wagę drugiego miejsca na kultowej trasie w Dębnie. Było dobrze. Wytupywał kolejne kilometry, poprawiał wyniki, zakwalifikował się na igrzyska w Pekinie.

Piekielny Pekin

Nie był doświadczony, a trasa rozpoczynająca się przed Zakazanym Miastem była mordercza: upał, duża wilgotność i zanieczyszczone powietrze. Na domiar złego – Samuel Wanjiru. Kenijczyk narzucił potworne tempo. Specjaliści komentując jego bieg mówili, że to biegowe samobójstwo, że zaraz padnie. Nie padł, dobiegł w rekordowym (na igrzyskach) czasie 2:06.32. Bliski zemdlenia był natomiast Szost. Wiosną miał czas 2:11.59. Dziennikarze z Polski stojący na mecie w Ptasim Gnieździe, patrząc na Dathana Ritzenheina z USA, który jako 9. przekroczył linię mety, mówili: tu Heniek mógłby być. Taki sam czas miał wiosną w Dębnie, a gdzie on jest? Był dalej. Na 34. pozycji.

– To była cenna lekcja. Zawiodłem, najbardziej samego siebie – wspomina dziś.

Z Grzegorzem Gajdusem pracował do połowy 2011 r. W ciągu tych

5 lat zakwalifikował się na igrzyska, mistrzostwa świata, Europy, bił rekordy życiowe. A jednak, zadecydował o zakończeniu współpracy.

– Czułem, że jego wiedza trenerska skończyła się na 2:10 i nie zrobię z nim postępów, a ja chcę biegać coraz szybciej. Pod tym względem nie mam skrupułów. Trener ma być dla zawodnika, a nie zawodnik dla trenera. Ta współpraca ma sens tylko wtedy, gdy to ja będę się rozwijał, miał lepsze czasy, mój trening będzie bardziej efektywny. Nie ma sensu ciągnąć czegoś w nadziei, że może kiedyś coś się zmieni – tłumaczy Szost.

Trener? Nie mam skrupułów

– Nikt nie jest alfą i omegą. Cenię trenerów, którzy potrafią się do tego przyznać. Powiedzieć: „doszliśmy do takiego punktu, że nie potrafię ci pomóc, mogę wskazać kogoś, kto zrobi to lepiej, da ci inne bodźce, popchnie do przodu" – wyjaśnia Szost.

Zapewnia jednak, że jeśli już się decyduje na współpracę ze szkoleniowcem to mu ufa. – Nie pytam dlaczego dziś robię ten akcent, a nie inny. Nie podważam jego planów. Trudno mi jednak zaakceptować stagnację wyników. Wierzę, że zmiany są twórcze, dają nowy impuls. To ciekawe, że od dwóch szkoleniowców, z którymi się rozstawałem usłyszałem, że jak odejdę, to już nic więcej nie osiągnę. Mylili się.

Szost w zeszłym roku wybrał Leonida Szwecowa. Ta decyzja wywołała poruszenie wśród biegaczy i trenerów. Rosjanin był dobrym zawodnikiem, ale jego metody trenerskie nie zawsze uznawano za dopuszczalne. Zdyskwalifikowany za doping Amerykanin Eddy Hellebuyck wyznał dziennikarzom „Runner's World", że Szwecow podawał mu EPO, układał dopingowe plany.

Szost mówi, że go to nie obchodziło. Pojechał do Saratowa nad Wołgą, nie po kroplówkę, ale by ciężko trenować. To, co mówili inni zawodnicy, byli dla niego bez znaczenia (nikt oficjalnie nie udowodnił rosyjskiemu trenerowi związków z niedozwolonym wspomaganiem, a zarzuty przetoczyły się głównie po różnych mediach).

Henryk Szost (w białej koszulce) był najszybszym Europejczykiem w maratonie olimpijskim w Londynie

Szost w ogóle ma specyficzne podejście do innych zawodników. – Nie interesuje mnie to jak biegają. To ich sprawa i nie zamierzam nikogo podglądać, ani zmieniać czegoś tylko dlatego, że inni tak mają. Ostatecznie to ja staję na starcie i ruszam nogami – mówi.

Pulsmoetr w potoku

Szwecow zmienił jego sposób treningu. – Ćwiczę mocniej, ale przerwy między kolejnymi dawkami obciążeń są tak zaprogramowane, żebym zdążył się zregenerować. To świetny trener, ma dużą wiedzę i doświadczenie. Trenuje u niego wielu dobrych zawodników, pokazał im jak ćwiczyć, by biegać w granicach 2:07 – tłumaczy aktualny rekordzista Polski.

Rosjanin pasuje też do koncepcji relacji trener-zawodnik, której trzyma się Szost. – To on chce pracować ze mną. Ostatnio mamy przerwę, ale wiem, że on czeka i jak będę potrzebował to mogę się odezwać i wracamy do wspólnej pracy – dodaje zawodnik z Muszyny.

Efekty tej współpracy pojawiły się dosyć szybko. W październiku 2011 Szost zszedł poniżej 2:10 godz. Ale ubiegły rok był dla niego ciężki. Aby trenować musiał wziąć kredyt z banku. Nie miał miejsca w kadrze. Sam finansował swoje obozy, przygotowania.

Gdy pytam go, czy rezerwy drzemią jeszcze w jego fizjologii. Mówi, że chyba tak, bo… tego nie wie. Nie robi drogich badań. W wysokie góry jeździ najczęściej sam. Ma urządzenie do mierzenia poziomu kwasu mlekowego. – Dzięki niemu nie boję się przetrenowania – twierdzi. Korzysta jeszcze z GPS-u, który traktuje jako rejestrator

> Trener ma być dla zawodnika,
> a nie zawodnik dla trenera.
> Ta współpraca ma sens tylko wtedy,
> gdy to ja będę się rozwijał.
> Pod tym względem nie mam skrupułów.

treningu. I to by było na tyle jeśli chodzi o nowoczesną aparaturę.

– Kupiłem sobie kiedyś pulsometr, w Sankt Moritz, taki drogi. Jakoś nie mogłem się z nim zaprzyjaźnić. Kiedyś mi coś tam w nim nie kontaktowało. Zdjąłem i rzuciłem w diabły. Pewnie sobie dalej leży w potoku w Szwajcarii. Nie tęsknię za nim. Nie chcę być niewolnikiem, który biega według pikania maszynki alarmującej, że serce za szybko bije. Wolę się w nie wsłuchiwać, starać się zrozumieć potrzeby tego, co do mnie mówi mój organizm, a nie maszynka monitorująca go – twierdzi.

Droga do potęgi

Szwecow nie naciska. Nie zmusza zawodnika do używania gadżetów. Ważne, żeby trenował zgodnie z planem. Szost z gór „schodzi" na czuja, 17-18 dni przed starem. Nie bada retikulocytów, nie ma fizjologa. – Może kiedyś się przydadzą. Na razie robię postępy i bez tego, więc nie czuję jakiejś ogromnej potrzeby zmian – przyznaje.

Postępy ze Szwecowem doprowadziły go do rekordu Polski. Z resztą do rosyjskiego trenera zgłosił się też w lutym Marcin Chabowski. To drugi z najszybszych w 2012 r. Polaków. W kwietniu pobiegł 2:10.07. Za jego plecami są jeszcze o 51 s wolniejszy Artur Kozłowski i Arkadiusz Gardzielewski (2:11.34). Jeszcze nigdy tak wielu Polaków nie było tak blisko światowej czołówki w maratonie. Choć trzeba przyznać, że te wyniki należy obserwować przez pryzmat obecnych możliwości Europejczyków, czy białoskórych zawodników w ogóle.

Nowy rekord Polski (2:07.39) to dopiero 299. wynik w historii biegów maratońskich. Szybciej od naszego najlepszego z najlepszych długodystansowca biegało do tej pory aż 171 lekkoatletów na świecie. Z drugiej jednak strony, w zeszłym roku tylko pięciu maratończyków w Europie zeszło poniżej 2:10.

Najlepszy wynik Szosta, gdyby był ustanowiony w Berlinie, byłby drugim rezultatem (a w puli nagród były 233 tys. euro). Premia za 5. miejsce w zeszłym roku w Londynie wynosiła 10 tys. dolarów. Takie miejsce zajątby Polak. Organizatorzy obiecywali wypłacenie premii w wysokości 3 tys. dol. każdemu, kto zejdzie poniżej 2:10.

Na Starym Kontynencie w 2010 poniżej tej granicy biegał tylko jeden człowiek, w 2009 – dwóch, w 2008 – trzech, w 2007 – czterech, w 2006 – sześciu, w 2005 – siędmiu. Europa więc zwalnia, a Polska przyspiesza. Po raz ostatni szybciej od obecnego rekordu Szosta biegał Szwajcar Viktor Röthlin (2:07,23) i było to w 2008 r.

Biały może 2:06

– To fajnie, że coraz więcej Polaków biega szybko. Szczere mówiąc, ani mi to jednak nie pomoże, ani nie zaszkodzi. W maratonie rywalizuje się z samym sobą – tłumaczy.

O swoich granicach woli nie mówić. Twierdzi, że może biegać jeszcze szybciej. Realne szanse Białego ocenia na 2:06. Najszybszy do tej pory był Amerykanin Ryan Hall przebiegł 42 km w 2:04.58. Taki wynik uzyskał jednak w Bostonie, gdzie trasa ma duży spadek, a meta jest za daleko od startu (point-to-point).

– Wierzę, że 2:06 to wynik realny dla człowieka, który nie urodził się w Afryce – tłumaczy najszybszy polski maratończyk. Nie chce, by o nim mówić, że dzięki wynikowi staje się legendą. – Jestem takim samym facetem, jakim byłem, gdy biegałem 2:10. Za jakiś czas skończę karierę, ktoś inny będzie biegał szybciej. Nawet o wielkich mistrzach przestaje się kiedyś myśleć, a co dopiero o kims takim jak ja? O mnie też zapomną.

FILOZOFIA HENRYKA SZOSTA

Trener

Trener powinien być dla zawodnika, a nie odwrotnie. Jeśli ktoś chce coś osiągnąć w sporcie, musi mu jednak zaufać. Ja nie podważam jego decyzji. Trenuję według wskazówek człowieka, który ma większą wiedzę ode mnie. Jeśli on mówi, że coś trzeba zrobić, to należy to przyjąć. Nie boję się jednak zmian, pod warunkiem, że prowadzą one do poprawy wyników.

Sprzęt

Słucham swojego ciała. Nie używam pulsometru, bo czuję tętno. Wiem kiedy jest za wysokie. GPS potrzebny jest mi do rejestrowania treningu. W wysokich górach sprawdzam także poziom kwasu mlekowego.

Książki

Amatorom radzę, by ostrożnie podchodzili do dużej części poradników. Często piszą je trenerzy z punktu widzenia treningu wyczynowego sportowca lub sportowca, który zmierza do wyczynu, a nie człowieka, który biega dla zdrowia, przyjemności i z chęci poprawy wyników. Wiedza w książkach jest cenna, ale warto też użyć własnej intuicji i poszukać mądrego trenera.

Trening

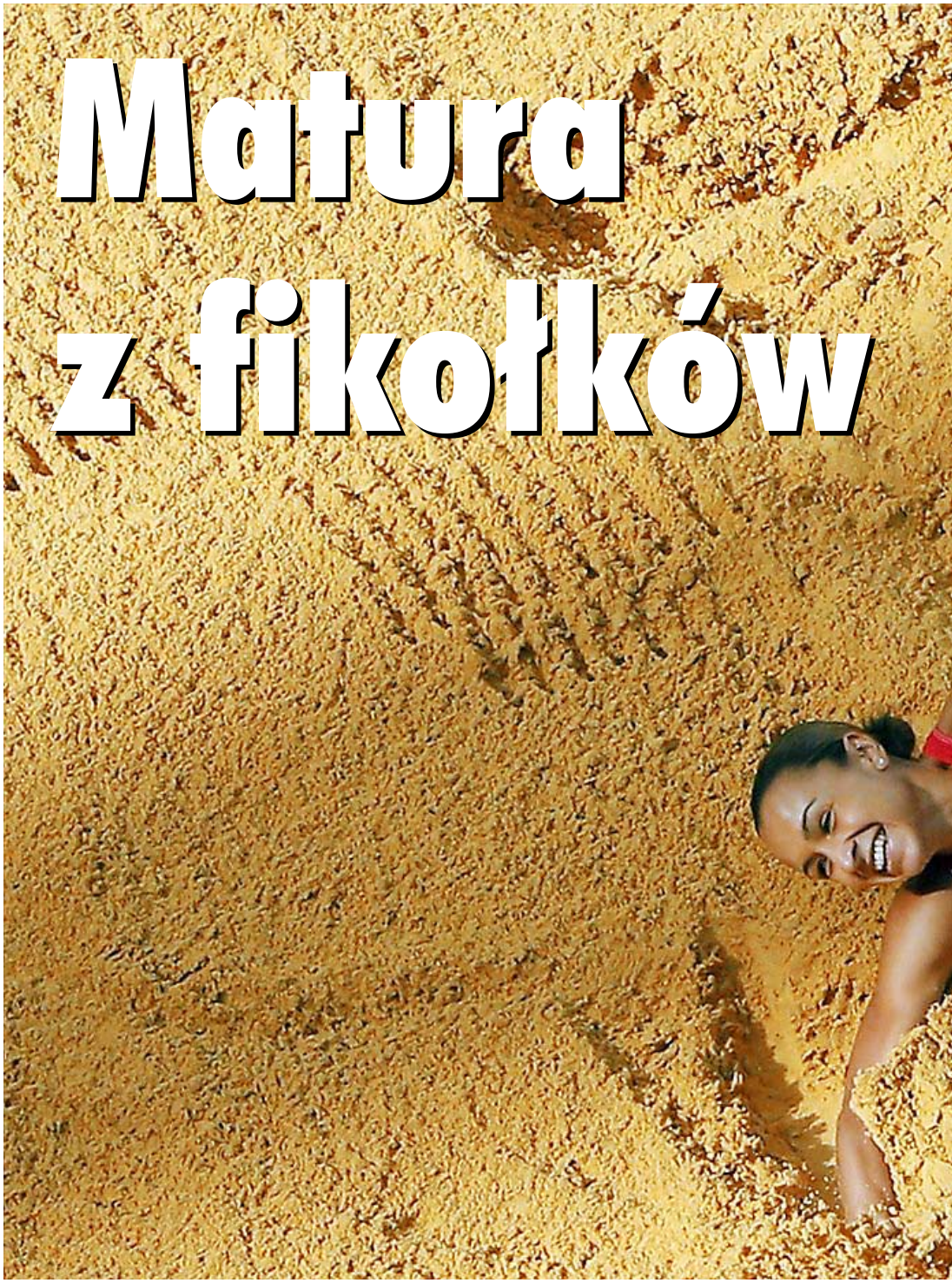
Trening w grupie motywuje. Ja jednak nie oglądam się na innych. Wiem, że, żeby robić postępy w biegu długodystansowym, trzeba dobierać środki indywidualnie. Nie poddaję się specjalnie modom i staram się nie sugerować tym, jak inni trenują, bo nie zawsze to co robi zawodnik X jest dobre dla Y.

Zdrowie

Do biegania trzeba mieć zdrowie. Ciężka praca to ogromne wyzwanie dla organizmu. Poddawanie go maksymalnym obciążeniom oznacza, że trzeba dać mu także czas na odpoczynek. Patrzcie także na to, co dzieje się z wami po mocnych treningach. Wielu zawodników jest w stanie harować niewyobrażalnie ciężko, ale nie robią dzięki temu postępów. Adaptacja do ciężkich treningów i szybkość regeneracji też jest istotna.

Matura z fikołków

Lawn Tennis Association – czyli brytyjski odpowiednik Polskiego Związku Tenisowego – na samo wyżywienie w swoim ośrodku szkoleniowym w Roehampton wydaje więcej niż wynosi budżet federacji litewskiej. Pieniądze w tej dyscyplinie są wielkie, a sukcesy małe. Znacznie lepiej radzi sobie cały brytyjski sport, bo lepiej wykorzystuje środki finansowe z kasy publicznej i prywatnej.



ARTUR ST. ROLAK

Żeby nie przedłużać tenisowego wstępu, należy od razu wyjaśnić, że LTA ma niewielki – wręcz żaden – udział w sukcesach Andy'ego Murraya. Mistrz olimpijski i zwycięzca US Open nauczył się grać, w pewnym uproszczeniu, w Hiszpanii za pieniądze rodziców i dziadków. Teraz on jest bardziej potrzebny federacji niż federacja jemu.

Cały świat – może z wyjątkiem Stanów Zjednoczonych – patrzył z zazdrością, jak reprezentanci Wielkiej Brytanii radzili sobie na arenach olimpijskich Londynu. W krajach, w których – jak w Polsce – niezadowolenie z ogólnego bilansu było większe niż radość z poszczególnych medali, zaczęto się zastanawiać, skąd się wzięły sukcesy gospodarzy ostatnich igrzysk. Dość szybko padały dwa słowa – „szkoła" i „klub".

Wf z komputera

O polskiej oświacie na siłę da się powiedzieć coś miłego, ale akurat nie to, że jest przyjazna dla sportowców. Jeden dyrektor liceum potrafił zapytać trenera, czy uczeń „nie mógłby tych wszystkich treningów zrobić w tydzień zamiast w dwa, bo teraz będzie miał nieobecność". Druga pani dyrektor nie uwierzyła tenisistce, która w grudniu grała w turnieju na Florydzie i wróciła ładnie opalona. Nie uwierzyła, bo „jak siatkarki wyjeżdżają na obóz, to nie wracają opalone".

Przy takim podejściu zdrowy duch raczej nie spotka się ze zdrowym ciałem, a wychowanie fizyczne nigdy nie będzie, choć w połowie tak ważne jak lekcja języka polskiego czy matematyki. Kto pamięta widok szatni przy sali gimnastycznej w przeciętnej polskiej szkole, ten nie usiedzi spokojnie oglądając film, którego akcja dzieje się w amerykańskim, czy chociaż brytyjskim „high" albo „middle school".

W szkole średniej w południowo-zachodnim Londynie wychowania fizycznego uczy Agnieszka Radzka, absolwentka AWF w Warszawie (trenerka II klasy oraz doktor antropologii) i Krakowie (rehabilitacji ruchowej). Od razu uspokaja, że nie każda brytyjska szkoła dostałaby rolę w filmie. Bo – owszem – pozycja przedmiotu jest nieporównywalna, natomiast zaplecze wcale tak bardzo się nie różni od tego, co zapamiętała z Polski.

Pan czy pani od wf, tak samo jak nauczyciele angielskiego czy rachunków, muszą się dobrze przygotować do zajęć. Nie wyjmą piłki z magazynku i nie rzucą jej na boisko, a potem nie zajmą się swoimi sprawami, bo nie doczekaliby emerytury w tym zawodzie. Na zbiórce opowiadają klasie, co będzie tematem i celem lekcji, jakie w związku z tym ćwiczenia będą wykonywali uczniowie i jaki sprzęt, i po co, zostanie do tego wykorzystany.

Na dodatek lekcja wf musi w jakiś sposób wiązać się z innymi przedmiotami – np. językiem angielskim, matematyką, biologią, a nawet informatyką (w tej szkole, ani najlepszej, ani najgorszej w Londynie, całą teorię zajęć nauczyciel prezentuje uczniom na ekranie korzystając z komputera). Zero miejsca na improwizację – wszystko musi być na twardym dysku albo przynajmniej na papierze.

Dobra lekcja wf to taka lekcja, podczas której każdy uczeń nauczy się czegoś nowego. Posłużmy się przykładem koszykówki. Cała klasa ćwiczy podanie sprzed siebie, dopóki wszyscy nie opanują go w stopniu zadowalającym. Najlepsi opanują to bardzo szybko i będą potrafili zastosować ten element podczas meczu. W czasie lekcji, żeby się nie nudzić, mogą pomóc nauczycielowi, wykonując ćwiczenia ze słabiej sobie radzącymi kolegami albo, np. sędziując mecz. A na koniec stretching i podsumowanie zajęć: przypomnienie tematu i zademonstrowanie nowo nabytych umiejętności.

Lekkoatletka Jessica Ennis, która posiada lukratywne kontrakty reklamowe, musi sama finansować swoje przygotowania

Zajęcia z wychowania fizycznego są bardzo różnorodne. Każda szkoła ma dużą swobodę w ustalaniu programu nauczania, ale i tak w większości z nich uczniowie uczą się pływać, grać w gry zespołowe, próbują sił w gimnastyce i podstawowych konku-

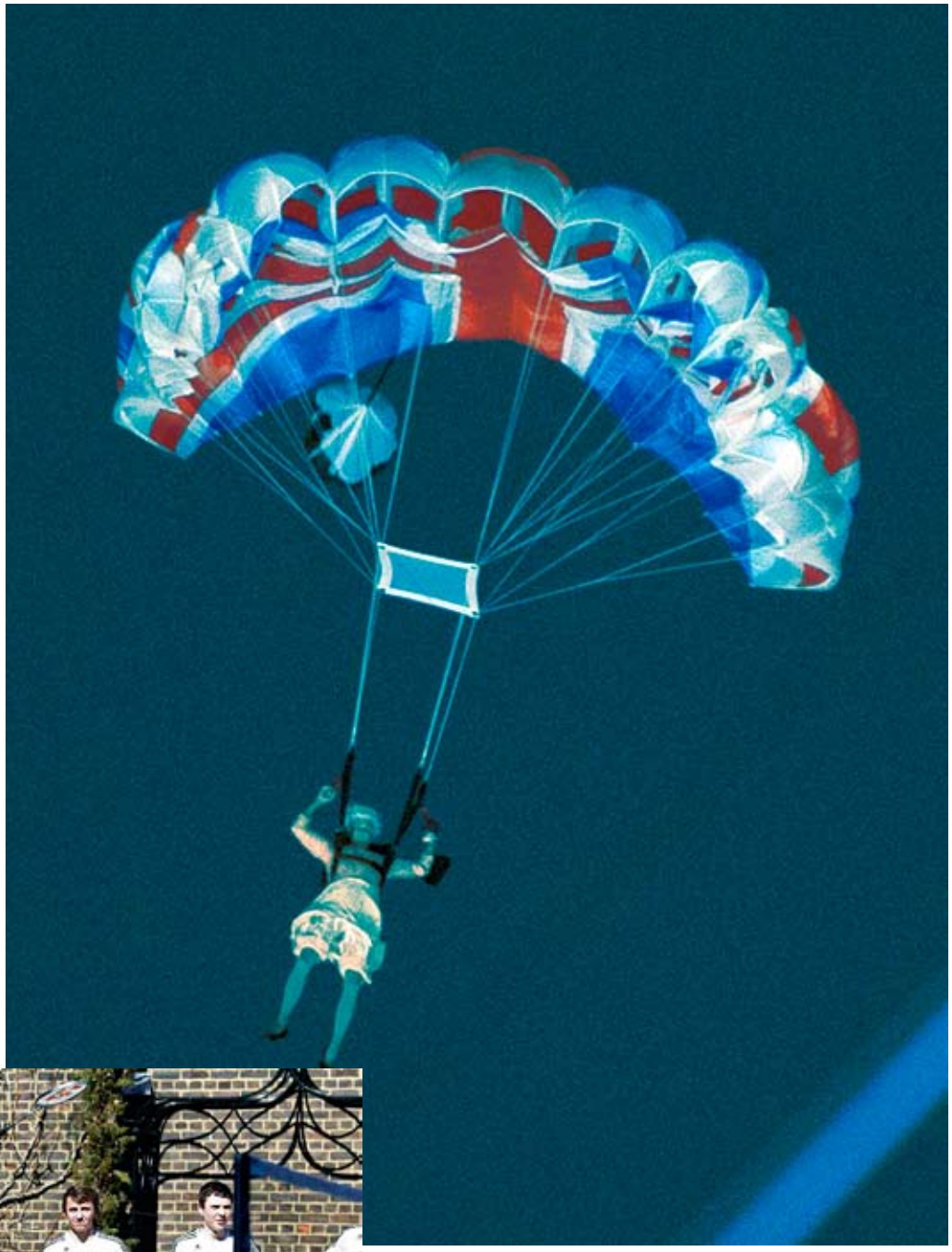
rencjach lekkoatletycznych. Nauczyciel nie może być specjalistą od wszystkiego, więc korzysta z pomocy innych „teacher's assistants" (zwykle nauczycieli bez specjalizacji), „youth sport leaders" (to najczęściej potencjalni maturzyści z wf), wreszcie trenerów z okolicznych klubów.

Chcesz grać, to płać

Wychowanie fizyczne w brytyjskiej szkole to przedmiot nie tylko praktyczny, ale również teoretyczny. Można z niego zdawać maturę. Uczniowie, którzy się na to decydują, poznają przepisy poszczególnych dyscyplin sportu i mogą potem zostać sędziami. Szkoła średnia to także pierwszy etap kształcenia przyszłych trenerów, bowiem już wtedy wiedzę wyniesioną z przedmiotów przyrodniczych zaczyna się łączyć z fizjologią, anatomią i podstawami teorii treningów – oczywiście jeszcze nie na poziomie akademickim.

Ze szkołami współpracują „school sports coordinators". Ich podstawowe zadania to organizowanie współpracy między szkołami podstawowymi a średnimi, zajęć pozalekcyjnych, szczególnie w podstawówkach, w dyscyplinach wymagających większej specjalizacji (np. judo, szermierka) oraz rywalizacji międzyszkolnej. Oni, już podczas lekcji wf, mają wyławiać talenty i kierować je na wyższy szczebel szkolenia.

Wisienką na torcie sportu szkolnego w stolicy Wielkiej Brytanii są London Youth Games – podobno największa tego typu impreza sportowa w Europie dla młodzieży do 16. roku życia. Po raz pierwszy odbyły się w 1977 roku dla uczczenia jubileuszu Elżbiety II. W 2012 r. rozgrywane są (trwają niemal cały rok) w 31 sportach, a biorą w nich udział także uczniowie, którzy poza lekcjami wf nie uczestniczą w dodatkowych zajęciach sportowych – łącznie ponad 50 tys. młodych sportowców reprezentujących nie szkołę, a dzielnicę.



Wielu z nich trafi – bądź już trafiło – do klubów. Zanim młody sportowiec zacznie odnosić takie sukcesy, że bez trudu utrzyma się ze zdobytych nagród lub kontraktów sponsorskich, musi zdać się na rodziców lub własną zaradność. Często bowiem udział w treningach jest odpłatny. Nie są to wielkie kwoty, np. trzy funty za sesję, ale z czasem trochę się tego uzbiera.

A to dlatego, że kluby w Wielkiej Brytanii tradycyjnie utrzymują się przede wszystkim

Sport w Anglii jest oczkiem w głowie najważniejszych osób w państwie. Premier David Cameron nie stroni od wizyt w szkołach, aby pograć z uczniami w badmintona. Poczucie humoru królowej Elżbiety II podczas ceremonii otwarcia igrzysk pozostanie na długo w pamięci

W londyńskich igrzyskach młodzieży rozgrywki trwają przez cały rok

ze składek członkowskich (wyrosły przecież ze sportu amatorskiego) oraz wpłat od sponsorów (to wkład czasów współczesnych). Same płacą składki do związków, do których należą, oraz za udział w zawodach. Nikt więc nikomu nie daje niczego za darmo. Tam, inaczej niż w Polsce, do klubu trzeba przyjść z własnym sprzętem lub po prostu za niego zapłacić.

Dzieci i młodzież z mniej zamożnych rodzin mogą jednak liczyć na wsparcie. Na początku kariery może to być szkoła, która ze specjalnego budżetu sfinansuje udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych. Ktoś, kto już się wykazał talentem i obiecującymi wynikami, może ubiegać się o coś, co w Polsce najczęściej nazywamy stypendium. Udzielaniem takiej pomocy w Wielkiej Brytanii zajmują się władze lokalne, fundacje, sponsorzy prywatni. Wynosi ona od kilkuset do kilku tysięcy funtów rocznie i polega zazwyczaj na opłaceniu kosztów treningu oraz wyjazdów na zawody. Sportowiec musi potem rozliczyć się z każdego pensa.

Loteria na złoty medal

Od 1997 roku, na mocy Edyktu Królewskiego (oczywiście to tylko deko-

racja; za tym przepisem opowiedziały się wszystkie największe partie polityczne), za sport kwalifikowany w Wielkiej Brytanii odpowiada UK Sport – agencja rządowa, która dysponuje budżetem w wysokości ok. 100 mln funtów. Około, ponieważ jedna część środków trafia do niej bezpośrednio z budżetu, natomiast druga zależy od wpływów National Lottery.

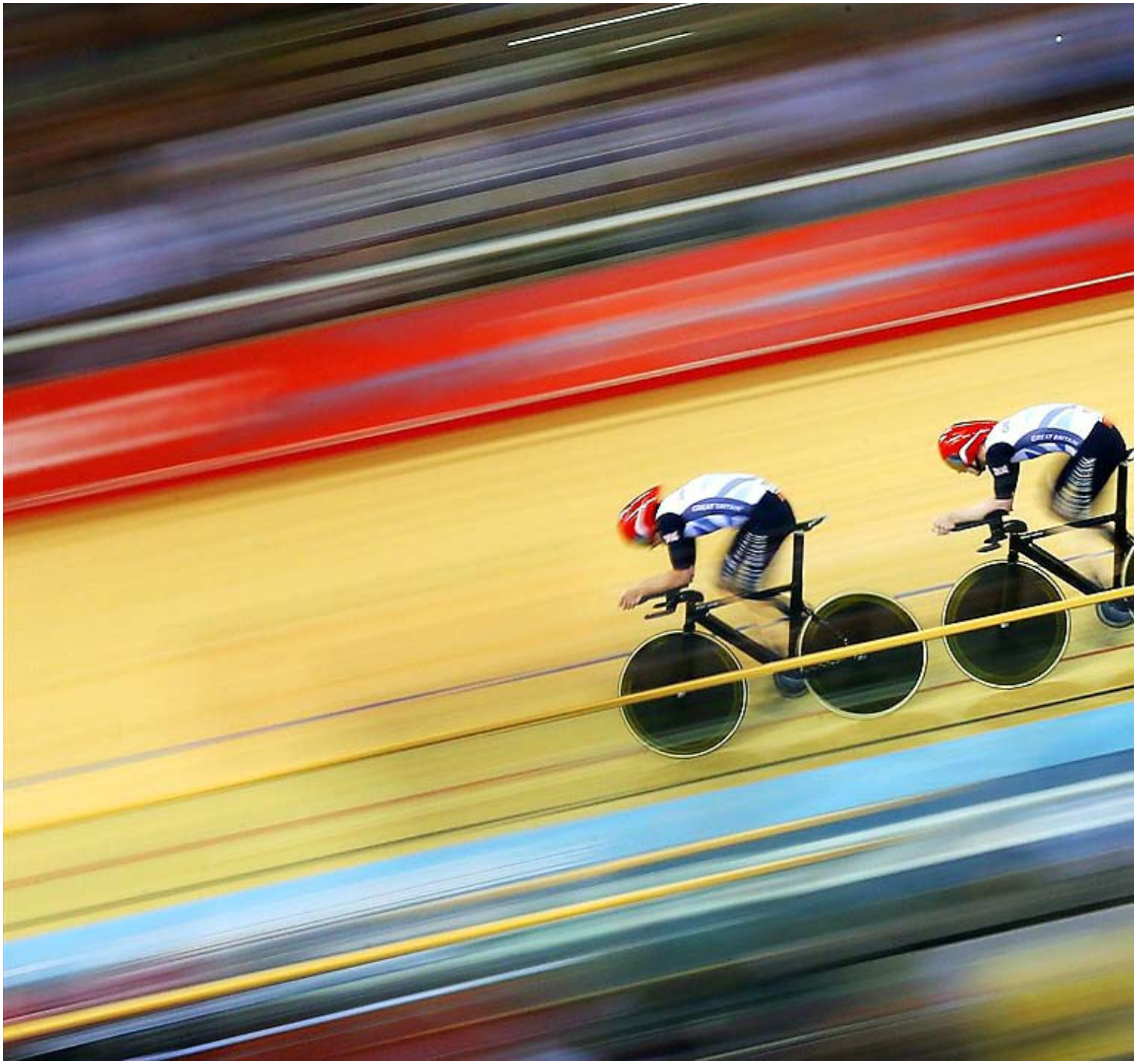
Pieniądze te trafiają na konta zawodników za pośrednictwem związków sportowych. Najwyższe dofinansowanie wynosi 26 tys. funtów rocznie. Jeśli w ciagu roku finansowego sportowiec zarobi 63 tys. funtów, musi zwrócić otrzymane stypendium. Podobny system obowiązuje, np. w Stanach Zjednoczonych.

Trudno sobie wyobrazić, żeby taki system udało się wprowadzić w Polsce. Pomoc trafiałaby do naprawdę jej potrzebujących, a nie do wszystkich po równo, tylko dlatego, że dany zawodnik jest wybitnym członkiem kadry narodowej. W Wielkiej Brytanii najlepsi nawet sportowcy, jak kolarz Bradley Wiggins czy lekkoatletka Jessica Ennis, którzy posiadają lukratywne kontrakty reklamowe, muszą sami finansować swoje przygotowania. Co więcej, Brytyjczycy nie płacą też za olimpijskie medale!

Także pod tym względem daleko nam do Wielkiej Brytanii. Bo proszę sobie odpowiedzieć, czy w Polsce potrafilibyśmy sobie wyobrazić, że państwo nie wspiera z budżetu przygotowań Justyny Kowalczyk czy Tomasza Majewskiego, albo że nie ma, skrytykowanych w tym roku za wysokość, nagród poolimpijskich z PKOl?

Brytyjczycy w każdym wieku manifestowali podczas igrzysk sympatię dla sportu

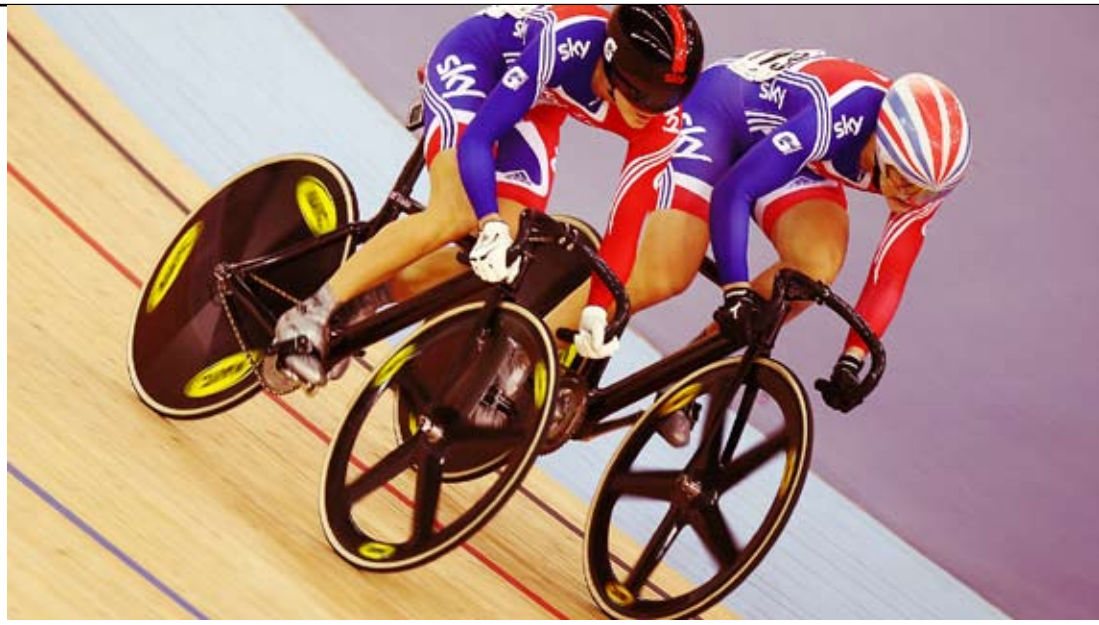
Imperium bryty



yjskie na kołach

Kiedyś mówiono, że nad imperium brytyjskim nigdy nie zachodzi słońce. Dziś w Wielkiej Brytanii nigdy nie cichnie szum szprych, a kolarze są perłą w koronie brytyjskiego sportu. Tylko jak oni to zrobili?

Oskar Berezowski



Jest rok 2012. Na Polach Elizejskich podium największego, najtrudniejszego, najsłynniejszego wyścigu kolarskiego świata wchodzą: Bradley Wiggins, Chris Froome... Złoty i brązowy medal dla Brytyjczyków! Jeśli do tego dorzucimy szalonego Marka Cavendisha wygrywającego finisze, a potem rzucimy okiem na sukcesy torowców (przyjemność z czytania streszczenia ich osiągnięć byłaby porównywalna z lekturą książki telefonicznej – wygrywają prawie wszystko, gdzie tylko się da), to mamy obraz jakiegoś niezwykłego fenomenu. Wystarczy napisać, że na igrzyskach w Londynie zdobyli w sumie 12 medali. Na torze, z 10 szans na złoto wykorzystali 7! Gdy na szosie w wyścigu ze startu wspólnego żadnemu z poddanych królowej Elżbiety II nie udało się przebić do czołówki, uznano to za kompromitację (w sumie słusznie, biorąc pod uwagę błędy taktyczne).

Dlaczego fenomen Brytyjczyków tak bardzo porusza wyobraźnię? Bo choć kraj ten ma bogatą tradycję, to trudno go było przez lata zaliczać do światowych potęg. Wielka Pętla jest trochę papierkiem lakmusowym dla stanu kolarstwa w danym kraju. W 2005 roku próżno byłoby szukać na liście startowej Brytyjczyków (choć już wówczas byli mocarzami na torze). Co się zmieniło od tego czasu?

Potęga wyszła z toru

Tak naprawdę zmiany nastąpiły znacznie wcześniej. Tyle, że w imperium brytyjskim cierpliwość jest cnotą znacznie wyżej cenioną niż w innych krajach. W 1992 r. w Barcelonie Chris Boardman zdobył złoty medal w wyścigu na 4000 m na dochodzenie. Był to pierwszy triumf olimpijski brytyjskiego kolarza od 1920 r. Ale sam Boardman, choć odnosił jeszcze sukcesy i na torze i na szosie, wygrywając nawet etapy w Tour de France, wiosny nie czynił. Powiew zmian to sprawka Petera Keena i Dave'a Brailsforda. Razem wpadli na niezły plan: trzeba przekonać ludzi, że tor jest kluczem do sukcesu w kolarstwie.

Ich zdaniem welodrom równał się z samymi profitami. Po pierwsze, prognozowali, że szybciej można na nim wychować mistrza. Odrzucili swoje osobiste ambicje i zarekomendowali, by postawić także na kolarstwo szosowe kobiet – wówczas konkurencja na świecie nie była specjalnie mocna. Pieniądze chcieli czerpać z krajowej loterii.

Liczyli na to, że przyciągną młodzież i tu znów tor miał być lepszym magnesem. Na przełomie wieków XX i XXI, gdy pisali swoje plany, problem dopingu na szosie był dramatycznym problemem. Jak tu tłumaczyć młodzieży, że pedałowanie jest zdrowe, gdy w mediach przewijały się kolejne materiały o facetach pędzących na rowerach dzięki kroplówkom z krwi i EPO. Takich skojarzeń nie budził jednak tor i można było namawiać do niego najmłodszych.

Pomysły Keena i Brailsforda zamieniły się w realne sukcesy stosunkowo szybko. W 2000 r. w IO w Sydney. Jason Queally sięgnął po złoto w wyścigu na 1 km. Nieco w jego cieniu stanęli Bradley Wiggins i Chris Hoy.

Brytyjczycy na torze kolarskim wygrali z resztą świata. Poniżej, po lewej: sir Chris Hoy, zwycięzca keirinu

Miliony na ścieżki rowerowe

W tym miejscu warto zejść na ziemię. Nie byłoby boomu na rowery, gdyby nie inne działania władz. Rozwijano sport powszechny na poziomie ogólnokrajowym. Lokalnie najłatwiej było dać szansę rowerzystom. W 2000 r. w samym Londynie zainwestowano 5,5 mln funtów w infrastrukturę dla nich. Miasto opracowało program London Cycle Network, który docelowo miał być siecią 900 km tras, którymi można jeździć na rowerze. W ciągu siedmiu lat liczba osób, która wsiadła na pojazd napędzany nogami zwiększyła się o 83 proc.

Rosły jednocześnie nakłady na infrastrukturę. W latach 2007-2008 było to już 36 mln funtów. Te dwie ostatnie daty są o tyle ważne, że na torze sprawy toczyły się szybko, konsekwentnie i bez dramatycznych zwrotów (za wyjątkiem dopingowej wpadki Davida Millara). W 2007 r. w Londynie rozpoczął się gościnnie Tour de France. Miasto chciało pokazać, że

Kilka milionów kibiców obserwowało w Londynie wyścig ze startu wspólnego

jest przyjazne dla kolarstwa. W 2008 r. w igrzyskach w Pekinie Brytyjczycy rzucili świat na kolana. Mógł on tylko klęczeć obok i z nabożną czcią przypatrywać się jak Wyspiarze sięgają po kolejne medale na kolarskim torze.

A w momencie, gdy świat się patrzył, jeden dżentelmen, robił wszystko, by patrzył przez jego okulary, czy raczej media.

Poczuli się jak w niebie

Do gry wkroczył magnat prasowy Ruppert Murdoch. Wprawdzie jest Australijczykiem, ale gros jego gazet i telewizyjnych przedsięwzięć związanych jest z Wielką Brytanią. W 2009 r. Murdoch otworzył portfel i sfinansował Sky Professional Cycling. Wbrew pozorom ta inwestycja to nie była opieka nad jedną wąską grupką profesjonalistów. Otworzyła szeroki strumień prywatnych pieniędzy dla całego kolarstwa. Dziś Sky Procycling to jedna z najpotężniejszych grup świata z licencją UCI ProTeams. Sky jest z kolei sponsorem całego brytyjskiego kolarstwa i programu jego rozwoju.

Lokomotywą pociągową dla wyobraźni młodych sportowców jest właśnie Sky Procycling. Jeszcze nigdy w historii brytyjskiego imperium, oddani mu obywatele nie byli tak waleczni na dwóch kołach. Grupa Sky rządziła w 2012 r. w kolarskim peletonie. Wiggins wygrał Tour de France, co Brytyjczycy odebrali niemal jak zwycięstwo pod Waterloo. Igrzyska w Londynie były wisienką na torcie. I to właśnie one są dobrym przykładem jak wykorzystać boom na kolarstwo i umiejętnie wykorzystać wpompowane w nie pieniądze.

A te były ogromne i to nie tylko w relacji Polska – Wielka Brytania. Gdy ogłaszano program rozwoju kolarstwa przed igrzyskami, trwała na Wyspach dyskusja, czy nie jest za drogi. Same igrzyska to faktycznie bardzo kosztowne show, ale poddani Elżbiety II w pakiecie dostali też program rozwoju sportu. Budżet na same

kolarstwo w latach 2009-2013 wynosi 26,390 mln funtów. Specjaliści twierdzą, że mogli wysupłać tyle dzięki sprawnie działającej krajowej loterii. Rocznie było to 6,5 mln. Jak widzieliśmy w Londynie te pieniądze wykorzystali lepiej niż Francuzi, którzy rocznie wydawali na kolarstwo prawie 12 mln funtów.

Bradley Wiggins, zwycięzca Tour de France i olimpijskiej jazdy indywidualnej na czas

Dziesiątki obiektów, tysiące rowerzystów

W sporcie sprawdził się pomysł wychowywania mistrzów na torze i późniejsza specjalizacja szosowa. Nie dałoby się tego zrobić bez infrastruktury. Obok niesamowitej areny dla torowców w Londynie jest nowoczesny kryty tor w Blackpool i Middlesbrough, i odnowiony za 0,5 mln funtów welodrom w Herne Hill. Do tego trzeba doliczyć National Indoor BMX Centre w Manchesterze. W Knowsley Leisure and Culture Park powstaje odkryty welodrom z torem do BMX w środku. Twórcy spodziewają się 10 tys. użytkowników rocznie. To nazbyt śmiałe plany?

Nie biorą się one z sufitu. Middlesbrough's Prissick Cycle Park w ciągu pół roku po otwarciu, w marcu 2011 tor przyciągnął 10,5 tys. użytkowników. A to nie koniec. Na mapie mają pojawić się kryte tory w Derby, Sheffield, York i Bath, infrastruktura dla kolarzy górskich w Manchesterze i Essex oraz obiekt do BMX w Burgess Park.

Trudno się więc dziwić liczbom. W 2007 roku licencję w British Cycling posiadało 200 tys. osób. Trzy lata później było ich już 30 tys. Teraz ta liczba szacowana jest na 50 tys. osób, którzy się zarejestrowali. Bo to się opłaca. Członkowie mogą brać udział w zawodach, są ubezpieczeni i mają różne przywileje w postaci map tras rowerowych. Program Sky Ride sponsorowany jest też przez imperium Murdocha. Takich programów z resztą jest więcej w cyklu Go Ride. Bierze w nich udział 250 szkół. Jak przekłada się to na wzrost zainteresowania pedałowaniem w ogóle?

W ciągu 5 ostatnich lat liczba osób, która jeździ raz w tygodniu na rowerze zwiększyła się o 74,5 tys. O 15 proc. wzrosła liczba uczestników zawodów. Także amatorzy zyskują. O 47 proc. wzrosła bowiem liczba imprez organizowanych przez brytyjską federację dla zwykłych śmiertelników, którzy nie chcą rywalizacji a szukają zorganizowanego relaksu.

Brytyjczycy przesiedli się z czterech kółek na dwa

Aby jednak rozwikłać zagadkę fenomenu brytyjskiego kolarstwa trzeba popatrzyć na nie znacznie szerzej niż tylko poprzez sport.

Rozwojowi sprzyjają też... wysokie ceny benzyny. Tak przynajmniej twierdzą naukowcy z Southampton. Miejscowy Uniwersytet przeprowadził badania, z których wynika, że ludzie przesiadają się na rowery, bo jest to tańsze od jazdy samochodem do pracy. Dwie trzecie badanych przyznała, że w porównaniu z okresem sprzed trzech lat teraz częściej pedałuje.

Na Wyspach szybciej rośnie więc sprzedaż rowerów niż samochodów.

Anglicy od 2000 r. otoczyli Londyn siecią 900 km tras rowerowych

Wielka Brytania jest także ciekawym przykładem z innego powodu. Choć rower staje się bardzo popularnym środkiem transportu, to w skali całej populacji Brytyjczycy wciąż pozostają w tyle za Holendrami. Według danych z 2010 r. w Kraju Tulipanów jeździ stale na rowerach 27 proc. ludzi, w Danii 19, w Niemczech 10, a w Wlk. Brytanii – 2 proc.

Imperium, w którym nie milknie szum szprych nie gasi rozpalonych ambicji. Plany miejscowej federacji kolarskiej zakładają ciągły rozwój, a menedżerowie stymulujący rozwój sportu mądrze korzystają ze zmian cywilizacyjnych – zachęcanie rodziców do przesiadania się z auta na rower w drodze do pracy to szansa, że ich dzieci na trzykołowym rowerku pojadą do przedszkola, a ze szkoły wyjadą w kierunku mety igrzysk olimpijskich.

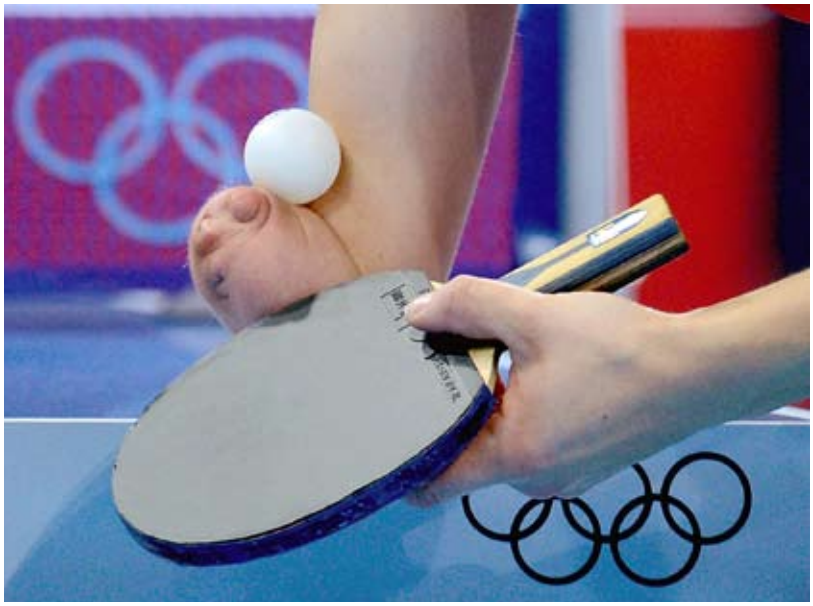
Szukać sprawności w

Z ELŻBIETĄ MADEJSKĄ, trenerką reprezentacji Polski osób niepełnosprawnych w tenisie stołowym, rozmawia Piotr Marek

Pani kariera, jako trenera kadry Polski osób niepełnosprawnych trwa już ponad 10 lat. Jak trafiła Pani do sportu niepełnosprawnych (SN)?

W zawodzie trenerskim pracuję od ukończenia studiów na AWF w Warszawie. Skończyłam podyplomowe studia trenerskie w Gdańsku. Potem zostałam trenerem kadry juniorek i kadetek w sporcie olimpijskim przy PZTS. Tu pracowałam blisko 7 lat. Potem był krótki epizod pracy w Szwecji. Moje życie zmieniło się w momencie, gdy zachorowała moja mama. Wróciłam do Warszawy na stałe, ale po jakimś czasie stwierdziłam, że zwariuję opiekując się tylko mamą, chodząc do pracy i z powrotem. Zaczęło mi brakować tenisa stołowego. Mieszkałam blisko terenów AWF i miałam informację, że jest grupa, która dosyć rekreacyjne traktuje tenis stołowy. Stwierdziłam, że zajrzę tam. Zrobiłam to raz, potem drugi… Okazało się, że są to zajęcia głównie dla osób niepełnosprawnych. Po kilku tygodniach stwierdziłam, że moja wiedza i doświadczenie mogą być przydatne. Krok po kroku przejęłam obowiązki trenera w klubie. Kolejne lata pracowałam w IKS-AWF Warszawa. Potem wygrałam konkurs na trenera kadry narodowej osób niepełnosprawnych. Od 2002 roku do dziś pełnię tą funkcję.

niepełnosprawności



Natalia Partyka zdobywa złote medale igrzysk paraolimpijskich od ośmiu lat

Pod Pani okiem dorastało całe pokolenie niepełnosprawnych tenisistów stołowych, zdobywali medale mistrzostw Europy, świata, igrzysk paraolimpijskich. Było tego wiele. Jak wspomina Pani ten jeden, ten, który najmocniej utkwił w Twojej pamięci?

Początki najbardziej zapadają w pamięć, dla mnie taką największą imprezą były igrzyska paraolimpijskie w 2002 r. oraz mistrzostwa świata na Tajwanie. To był moment, w którym pierwsze medale zdobyła Natalia Partyka. Pamiętam, że organizatorzy byli bardzo zaskoczeni naszym wynikiem. Do tego stopnia, że nie mieli przygotowanego hymnu Polski. Cała nasza drużyną odśpiewała Mazurka Dąbrowskiego. W tym turnieju zdobyliśmy jeszcze inne medale: złoto i brąz w drużynie. To był taki pierwszy smak triumfu. Ten wyjazd był również lekcją dla mnie, jako trenerki. Dowiedziałam się, że muszę liczyć tylko na siebie. Otrzymałam ogromną wiedzę na późniejsze lata, uświadomiłam sobie, że muszę uwzględniać specyfikę pracy z niepełnosprawnymi.

Jesteśmy świeżo po igrzyskach paraolimpijskich w Londynie. Proszę, niech Pani przypomni sukcesy polskiej reprezentacji.

Przywieźliśmy 5 medali: 3 złote, 1 srebrny i1 brązowy. W różnych klasach niepełnosprawności.

Mówi Pani o klasach niepełnosprawności, to zasadnicza różnica między rywalizacją na igrzyskach i paraolimpiadzie. Czy mogłaby Pani przybliżyć czytelnikom, którzy nie do końca pojmują klasyfikację SN, jaki jest główny podział sportowców, którzy ze sobą rywalizują?

W rozgrywkach oficjalnych obowiązuje zasada startu w ściśle określonej kategorii, inaczej klasie niepełnosprawności, po to, aby wyrównywać szanse, możliwości. W tenisie stołowym jest 10 klas z dysfunkcją narządu ruchu i jedna dla zawodników z niepełnosprawnością intelektualną. W tych 10 klasach, którymi ja się zajmuję jest 5 klas wózkowych oraz 5 klas zawodników rywalizujących na stojąco. Im niższy numer tym większe uszkodzenie.

W przygotowaniach do igrzysk paraolimpijskich w Londynie mieliśmy możliwość trenowania z najlepszymi pełnosprawnymi. To była grupa ludzi, która udzieliła nam fantastycznego wsparcia

Natalia Partyka to zawodniczka, która startowała zarówno w igrzyskach, jak i w paraolimpiadzie. Czy jest jakaś specyfika przygotowania zawodnika, który musi podwójnie sprostać trudom turnieju.

Natalia prowadzona jest przez trenera klubowego i trenera kadry pełnosprawnych. Prezentuje bardzo wysoki poziom wyszkolenia. Ustalam z nią starty główne i starty, w których zdobywa się punkty i przepustki na najważniejsze imprezy niepełnosprawnych. Staramy się wybierać te zawody, które najmniej kolidują z obowiązkami kadry pełnosprawnych.

Sport dla osób niepełnosprawnych stanowi bardzo ważny element w procesie rehabilitacji, jest elementem integracji społecznej. Czy w przypadku najwybitniejszych sportowców niepełnosprawnych możemy mówić o tym, że jest to najwyższy poziom wyszkolenia, pozwalający konkurować ze sportowcami pełnosprawnymi?

Ci najsprawniejsi, najlepiej wyszkoleni, rywalizują z pełnosprawnymi. Nie wyobrażam sobie, aby ci zawodnicy nie brali udziału w rozgrywkach ligowych. Jeśli popatrzymy na licencje zawodnicze wydawane przez PZTS to zobaczymy, że są tam zawodnicy na wózkach. W takiej rywalizacji nie obowiązują klasy niepełnosprawności.

Jak zawodnicy pełnosprawni reagują na takich przeciwników, sparingpartnerów?

Ja nie spotkałam się ze złym nastawieniem, ale jest też tak, że ja zabiegam o możliwość takiej rywalizacji, sparingów. W przygotowaniach do igrzysk paraolimpijskich w Londynie mieliśmy możliwość trenowania z najlepszymi pełnosprawnymi. Pamiętam, że dla niektórych było to pierwsze spotkanie ze SN. Mieli możliwość obserwowania jak pracujemy, jak wygląda trening. To była gromada ludzi, udzielono nam fantastycznego wsparcia, wszystkim chciałam bardzo podziękować. Wydaje mi się, że myślenie przeważającej większości ludzi jest takie, że jest to ta sama dyscyplina sportu i te sukcesy, które przychodzą, to są nasze wspólne zwycięstwa.

SN profesjonalizuje się. Coraz więcej niepełnosprawnych jest wymagającym sparingpartnerem. Jak z perspektywy trenera z dziesięcioletnim stażem w SN ocenia Pani zmiany w tym sporcie. Co dla Pani znaczy słowo profesjonalizacja SN?

Na pewno SN się profesjonalizuje, coraz więcej ekip przyjeżdżających na imprezy międzynarodowe z całym zapleczem: masażystą, fizjoterapeutą, psychologiem. Moja ekipa od 2003 roku korzysta ze wsparcia psychologów sportowych. Musimy sięgać po wsparcie specjalistów, poszerzać wiedzę, którą zdobyliśmy na uczelni. Jeśli tego nie będziemy robić, to nie będziemy mogli sprzedać tej wiedzy naszym zawodnikom. Również edukacja w obszarze prawidłowych nawyków żywieniowych, zachowania po zajęciach sportowych – to zagadnienia, które musimy brać pod uwagę, jeśli chcemy się liczyć na świecie. W obecnych czasach profesjonalizacja sportu paraolimpijskiego i olimpijskiego jest jednakowa. Oczywiście są obszary, w których jeszcze dużo pracy nas czeka – jak chociażby kontrola i monitoring treningu. Uczymy się tego, np. od wioślarzy czy zapaśników, ale to dotyczy również tenisa stołowego olimpijskiego.

Wynik to nie tylko praca zawodnika, ale i indywidualny rozwój trenera, który musi czerpać z różnych zasobów, aby doprowadzić zawodnika na najwyższy stopień podium.

Moja filozofia jest taka, że ja jestem tą osobą, która ma wspierać sportowca. Co mogę zrobić, to zastanowić się, jak jeszcze bardziej mogę im pomóc. Zawsze mogę podrzucić informacje, z których skorzystają Ci zawodnicy, którzy swoim poziomem gry już dawno mnie prześcignęli.

Wyczuwam, że jednak są różnice w pracy między trenerem szkolenia olimpijskiego i paraolimpijskiego. Wspomniała Pani o tym, że są różne grupy dysfunkcyjne, więc ta wiedza medyczna i cały serwis wokół SN związany chociażby z transportem, to obszar wiedzy, z którym nie spotyka się trener pełnosprawnych. Pani musi rozwiązywać te problemy. Czy mogłaby Pani powiedzieć trochę więcej o tych różnicach? Na czym polega w głównej mierze praca trenera, który chciałby rozwijać się w pracy ze sportowcami niepełnosprawnymi?

Dla mnie osobiście te dodatkowe obowiązki nie stanowią większego problemu. Po latach doświadczeń mogę powiedzieć jedną rzecz, która na 100% działa: należy zadawać pytania, zawsze, wszędzie i każdemu. Jeżeli trafia nam się zawodnik, który porusza się na wózku to trzeba mieć świadomość, co ta osoba na pewno nie może i to nie tylko przy stole pingpongowym, ale, czego nie może w ogóle, czy jest stabilność odcinka szyjnego czy jej nie ma i z czym to się wiąże. Dochodzą kłopoty termoregulacyjne: wyższa temperatura otoczenia może mieć wpływ na kłopoty w oddychaniu, itd. Moją wiedzę nabywam w kontaktach z zawodnikami.

Trenerka Elżbieta Madejska ze swoimi podopiecznymi podczas igrzysk paraolimpijskich w Londynie

Jeżeli trafia nam się zawodnik na wózku to trzeba mieć świadomość, czego ta osoba na pewno nie może i to nie tylko przy stole pingpongowym. Nawet temperatura może mieć wpływ na jego kłopot z oddychaniem

Czy ktoś Panią tego uczył?

Szczerze powiedziawszy nie, nikt mnie tego nie uczył. Pomogło mi szkolenie, gdzie miałam wykłady z jednym z lepszych klasyfikatorów medycznych. Potwornie trudnym zadaniem jest określenie, jakie są możliwości funkcjonalne organizmu człowieka. Czasami niepełnosprawność jest niewidoczna, a kibice pytają się: co jest zawodnikowi? Przecież tak dobrze gra. Często żmudny proces treningu powoduje, że zawodnik świetnie porusza się wokół stołu i nie widać, że ma, np. uszkodzoną nogę. Fachowcy muszą określić to minimum niepełnosprawności, czy to jest osoba, która dobrze gra dlatego, że jest tak uzdolniona, czy, że dobrze się zaadaptowała i wykorzystała pozostałe możliwości ruchowe. Przy wózkach są jeszcze inne historie, bardzo trudne dla mnie, jako osoby i trenera. Zdarza się tak, że podnoszę ręce w górę i mówię: ja nie wiem.

Za 4 lata paraolimpiada w Rio de Janeiro. Tenis stołowy w Polsce cieszy się dużą popularnością wśród niepełnosprawnych. Jak by Pani zachęciła, aby przyjść na salę i spróbować swoich sił?

Jeśli ktoś ma w sobie niechęć do siedzenia w domu i próbowania gier wirtualnych to zachęcam do tego, aby wyjść z domu, wypróbować dowolny sprzęt sportowy jaki mamy pod ręką. Każdy znajdzie własne miejsce. Jeśli komuś spodoba się to, co wyprawiają pingpongiści, to zachęcam do wzięcia rakietki i spróbowania odbić kilkukrotnie, nie zasłaniać się swoją niepełnosprawnością, a wręcz przeciwnie: szukać sprawności w niepełnosprawności. To jest to, co większość naszych zawodników robi. Czasami niemożliwość zrobienia chociażby jednego kroku zabiera możliwość zwycięstwa z najlepszymi. Ale jednocześnie, daje możliwość odnajdywania satysfakcji w rywalizacji. I to jest najistotniejsze w tym sporcie: ludzie się spełniają, zdobywają medale. I to jest fajne.

Trenerski nos już nie

Pewien renomowany trener drepcze w skupieniu wzdłuż brzegu basenu i utrzymując stałą odległość do płynącego w nim zawodnika, co chwilę spogląda na stoper notując coś w swoim dzienniku. Podchodzi do niego młodszy i mniej doświadczony, ale za to żądny wiedzy, kolega i pyta: „Skąd wiesz w jakiej formie jest teraz twój zawodnik i kiedy znowu będzie gotów pobić swój rekord?"

Dr Dariusz Sitkowski

Na to doświadczony trener odpowiada: „Ja po prostu to wiem".

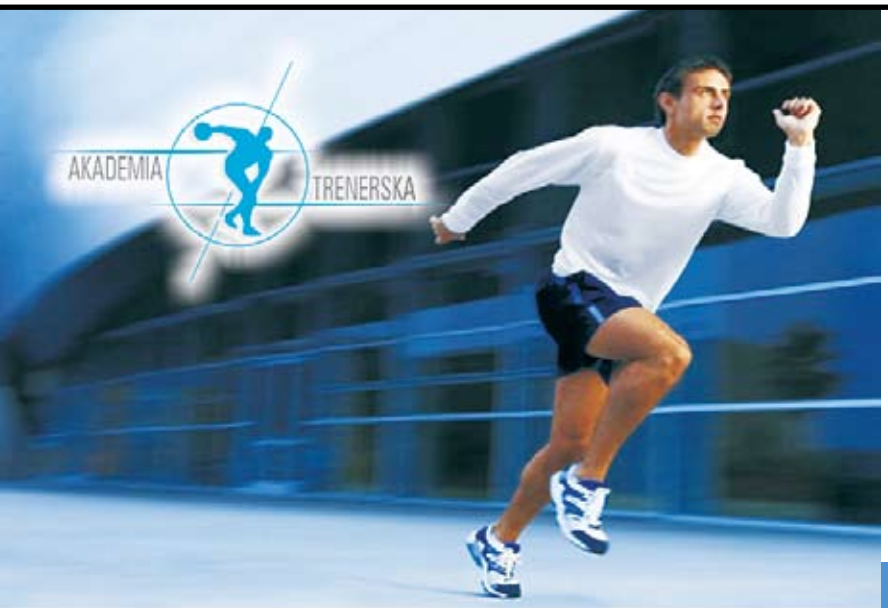
Badania diagnostyczne nie zastąpią tzw. nosa i wprawnego oka doświadczonego trenera, ale mogą mu dostarczyć obiektywnych danych w zakresie tych składowych procesu treningowego, które ten intuicyjnie „widzi, czuje i zna". Niektórzy trenerzy opierają ocenę efektów treningowych jedynie na wynikach uzyskiwanych na sprawdzianach i zawodach. Jednak w ten sposób trudno jednoznacznie ustalić, co w danym przypadku miało decydujący wpływ na uzyskany wynik. Jest on bowiem efektem równoczesnego oddziaływania wielu czynników związanych z przygotowaniem zawodnika pod względem fizycznym, mentalnym, technicznym i taktycznym, a w niektórych sportach zależy także od warunków otoczenia.

Możliwość analizy poszczególnych czynników determinujących wyniki sportowe, i tym samym określenie stopnia przygotowania zawodnika, stwarzają badania diagnostyczne. Mnogość zagadnień związanych z oceną jego bieżącego potencjału i stanu organizmu sprawia, że do wykonywania tych badań zaangażowani są specjaliści z wielu dyscyplin naukowych, takich jak np. antropologia, biochemia, biomechanika, dietetyka, endokrynologia, fizjologia, medycyna, psychologia sportu, etc. Zakres stosowanych testów musi jednak odpowiadać specjalizacji sportowej zawodnika, gdyż to, co jest istotne w jednej konkurencji, może nie mieć większego znaczenia dla drugiej.

Badania diagnostyczne mogą być przeprowadzane zarówno w warunkach laboratoryjnych, jak i terenowych. Zaletą tych pierwszych są zawsze te same warunki pomiarowe, natomiast zaletą drugich jest możliwość testowania zawodników w warunkach, które są dla nich specyficzne. Badania diagnostyczne dostarczają informacji nie tylko na temat samych efektów treningowych, ale też niezbędnych danych dla indywidualizacji obciążeń, w tym doboru właściwej intensywności ćwiczeń. Badania, które wykonywane są w laboratorium to przede wszystkim testy wydolności fizycznej, testy siły i mocy mięśniowej, analiza składu ciała oraz szczegółowe testy krwi na podstawie, których wykrywane są m.in. niedobory biopierwiastków i witamin oraz symptomy przeciążenia organizmu. Do wykrywania tych ostatnich wykorzystywane są również niektóre testy psychologiczne i testy z zakresu elektrofizjologii.

O ile badania laboratoryjne dotyczą przede wszystkim oceny długotrwałych efektów treningowych, do których zaliczyć można np. zmiany adaptacji organizmu do wykonywania różnego typu wysiłków, o tyle w badaniach terenowych chodzi przede wszystkim o analizę bezpośrednich odpowiedzi organizmu na wysiłek zarówno treningowy, jak i startowy. Badania towarzyszące codziennemu treningowi, tzw. monitorowanie treningu, są tak skonstruowane, aby nie zakłócać jego przebiegu. Na podstawie różnych analiz, prowadzonych w trakcie jednostki treningowej, takich jak, na przykład, pomiary stężenia mleczanu we krwi i częstości skurczów serca, trener może się dowiedzieć, czy zawodnik realizuje ćwiczenia z odpowiednią intensywnością. Codzienne analizy takich wskaźników biochemicznych jak np. aktywność kinazy keratynowej i stężenie mocznika w osoczu, wykonywane rano, po przebudzeniu, mogą pokazać trenerowi czy organizm zawodnika jest zdolny do podjęcia kolejnych obciążeń i czy nie istnieje konieczność modyfikacji planu treningowego.

Dzięki automatyzacji sprzętu pomiarowego i wprowadzeniu metod opartych na mikroanalizach, wyniki tych badań mogą być przekazywane jesz-



Akademia Trenerska jest projektem Ministerstwa Sportu i Turystyki koordynowanym przez Instytut Sportu w Warszawie.
Podstawowym zadaniem Akademii jest działalność edukacyjna realizowana poprzez organizację różnych form kształcenia i doskonalenia zawodowego kadr sportowych.
Głównym celem jest podnoszenie poziomu wykształcenia trenerów i rozwój umiejętności przełożenia zdobytej wiedzy na praktykę.

wystarczy

cze przed najbliższym treningiem, a same pobrania krwi, w tym przypadku włośniczkowej, nie obciążają zbytnio zawodników. Monitorowanie treningu jest szczególnie istotne na tych etapach procesu treningowego, na których stosunkowo łatwo dochodzi do przeciążenia organizmu, np. w czasie treningu wysokościowego lub w fazie intensyfikacji BPS, w której, dla osiągnięcia korzyści z mającego nastąpić po niej taperingu, niezbędne jest wykonanie bardzo ciężkiej pracy. Dzięki wynikom tych badań trenerowi łatwiej jest podjąć właściwą decyzję, co do tego, którzy z jego zawodników wymagają w danym momencie rozpoczęcia przedstartowej redukcji obciążeń, a którzy powinni utrzymywać je jeszcze na wysokim poziomie tak, aby szczyt formy u jednych i drugich nadszedł we właściwym czasie.

Badania terenowe wykonywane są również w czasie sprawdzianów i zawodów kontrolnych. Na ich podstawie określane są reakcje organizmu na wysiłek startowy, odporność na stres oraz przeprowadzane są analizy techniki ruchu i taktyki walki sportowej.

Pojedyncze badania diagnostyczne nie są w stanie ujawnić całego potencjału zawodnika, a już na pewno trafnie przewidzieć jego przyszłych wyników sportowych. Dlatego warto je wykonać przynajmniej trzy razy w każdym makrocyklu treningowym. Najlepiej na początku i na końcu okresu przygotowawczego oraz w okresie startowym, zawsze w tym samym odstępie od zawodów głównych. Terminy badań nie mogą być dziełem przypadku, a powinny być ustalane już na etapie przygotowania planu organizacji szkolenia, gdyż badania, tak samo jak jednostki treningowe, zawody i czas przeznaczony na wypoczynek, są integralnym składnikiem procesu treningowego.

Badania, które mają na celu ocenę długotrwałych efektów treningowych, szczególnie w zakresie siły i mocy maksymalnej, tak samo jak zawody, powinny być poprzedzone odpowiednim okresem wypoczynku, który ma zapewnić testowanemu zawodnikowi możliwość zaprezentowania pełni swoich możliwości. Dla właściwego uchwycenia zmian, jakie zachodzą w jego organizmie, wyniki badań powinny być przedstawiane w odniesieniu do tych, jakie uzyskiwał w przeszłości. Należy mieć jednak świadomość, że wyniki uzyskiwane w różnych laboratoriach, ze względu na stosowanie przez nie różnych metod analitycznych, urządzeń pomiarowych i protokołów testów, nie zawsze dają się porównać.

Współczesny trening sportowy już dawno przestał być działaniem intuicyjnym – na trenerski nos – a wiedza na jego temat oparta jest nie tylko na własnych doświadczeniach trenerów, ale też na osiągnięciach wielu dziedzin naukowych, z których zdobyczy nigdy nie zaszkodzi skorzystać.

Nasza oferta obejmuje:

- ✔ Weekendowe szkolenia skierowane do trenerów pracujących z zawodnikami kadr narodowych i olimpijskich.
- ✔ Kurs na stopień trenera klasy pierwszej i mistrzowskiej.
- ✔ „Forum Trenera" – nowoczesny sposób komunikacji i wymiany informacji z wykorzystaniem platformy internetowej.

AKADEMIA TRENERSKA

Sprawdź nas!

www.akademiatrenerska.pl

Polscy specjaliści anty na igrzyskach w Londy

Zaawansowana aparatura badawcza zgromadzona na powierzchni siedmiu kortów tenisowych i ponad 150 naukowców z całego świata w walce z dopingiem –to fakty zza kulis igrzysk w Londynie, które relacjonują polscy specjaliści antydopingowi obecni na tej imprezie.

Badania objęły około 6 tys. sportowców. Pracowało nad tym 150 specjalistów z całego świata

Igrzyska olimpijskie są zawsze największym manifestem i świętem sportu. Czystość rywalizacji podczas zawodów podlega profesjonalnej kontroli antydopingowej, której gwarancję stanowią wysokiej klasy specjaliści, odpowiednio wyposażone laboratorium oraz efektywny system pracy, zapewniający szybkie wydanie wyniku.

Od 1968 roku testy antydopingowe są podstawowym elementemkażdych igrzysk olimpijskich, które ze względu na liczbę uczestników oraz wyjątkowy charakter zawodów, stanowią ogromne wyzwanie logistyczne dla pracowników. Tak było również w Londynie, tym bardziej, że tegoroczne igrzyska były rekordowe pod względem liczby zaplanowanych kontroli, które objęły niemal połowę spośród 12,5 tys. olimpijczyków i paraolimpijczyków.

Podczas igrzyskolimpijskich i paraolimpijskich w Londynie badania antydopingowe przeprowadzane były w ośrodku oddalonym o 45 minut jazdy samochodem na północ od Parku Olimpijskiego. Nad prawidłowym przebiegiem analiz czuwało 150 specjalistów różnych dziedzin chemii analitycznej z całego świata, wyłonionych podczas rygorystycznej rekrutacji.

Euro 2012 dało przepustkę do Londynu

W tym doborowym gronie analityków znalazło się również czworo pracowników naukowych Zakładu Badań Antydopingowych Instytutu Sportu

Polaków zaproszono do współpracy przy IO m.in. dzięki umiejętności pracy w trybie stałej gotowości i pod dużą presją czasu, tj. wykonanie w 24 godziny analiz, na które rutynowo laboratorium ma 10 dni

dopingowi
nie

Polski zespół pracujący w olimpijskim laboratorium antydopingowym w Londynie. Od lewej: Konrad Witek, Piotr Chołbiński, Anna Jarek i Paweł Kaliszewski.

w Warszawie. Głównymi czynnikami decydującymi o zaproszeniu ich do współpracy były duża wiedza z zakresu metodyki procedur badawczych, wieloletnia praktyka laboratoryjna oraz umiejętność pracy w trybie stałej gotowości i pod dużą presją czasu, tj. wykonanie w 24 godziny analiz, na które rutynowo laboratorium ma 10 dni roboczych.

To w dużej mierze także zasługa UEFA Euro 2012. Zakład Badań Antydopingowych Instytutu Sportu był oficjalnym laboratorium antydopingowym turnieju. Decyzja UEFA o powierzeniu warszawskiej placówce obsługi antydopingowej przed i podczas turnieju finałowego piłkarskich mistrzostw Europy była poprzedzona m.in. znaczącymi inwestycjami aparaturowymi oraz intensywnym procesem szkolenia personelu.

Laboratoria antydopingowe charakteryzują się zaawansowanym systemem jakości gwarantującym wykonanie analiz zgodnie z najwyższymi światowymi standardami. Dzięki temu zapewniona jest efektywna kontrola procesu analizy próbki oraz możliwość całkowitej jego odtwarzalności.

W Londynie postawiono na informatykę. Jednym z kluczowych elementów był rozbudowany system, który pozwalał na bieżąco śledzić drogę próbki od jej przyjęcia, poprzez proces jej przygotowania i analizy instrumentalnej, do wydaniawyniku. Dzięki temu uprawnieni pracownicy centrum antydopingowego mogli w dowolnej chwili uzyskać wszelkie potrzebne informacje odnośnie każdej badanej próbki oraz wprowadzić do systemu wyniki przeprowadzonych analiz. W celu zminimalizowania ryzyka wystąpienia błędów, dane uzyskane podczas testów oceniane były niezależnie przez dwóch analityków, a następnie zatwierdzane przez szefów odpowiednich zespołów.

Igrzyska to dla pracowników laboratorium nieustanna walka z czasem. Aby uzyskać optymalną wydajność niezbędnym okazało się wprowadzenie systemu kodów kreskowych, co w praktyce nie tylko oszczędziło czas, ale również wyeliminowało możliwość pomyłki. Ponadto, każdy z międzynarodowych specjalistów obowiązkowo odbywał szkolenia z zakresu BHP, organizacji systemu zarządzania jakością oraz miał zakładane własne konta dostępu do laboratoryjnego systemu informatycznego.

Kolorowe fartuchy

Warunkiem organizatora igrzysk był podział ośrodka na dwa oddzielne laboratoria: jedno – badające próbki pobrane od olimpijczyków i paraolimpijczyków, drugie – analizujące próbki sportowców niebiorących udziału w igrzyskach. Laboratoria te posiadały oddzielne systemy informatyczne oraz były fizycznie od siebie odizolowane, a wstęp do każdego z nich wymagał posiadania odrębnych kart wstępu.

Wejście na teren laboratorium możliwe było tylko po okazaniu spersonalizowanego identyfikatora, który pozwalał również na przemieszczanie się pomiędzy poszczególnymi pracowniami analitycznymi, sekcją administracyjnąoraz sekcjąoceny danych. We wszystkich pomieszczeniach znajdowały się kamery, z których obraz był na bieżąco monitorowany przez ochronę. O tym, jak dużą wagę przywiązywano do zachowania zasad BHP i jak skrupulatnie prowadzony był monitoring, świadczą nierzadkie przypadki napomnień dawanych na jego podstawie osobom, które próbowały wejść do części badawczej bez fartucha laboratoryjnego. Również same fartuchy miały różne kolory, w zależności od posiadanych uprawnień.

Na terenie całego laboratorium obowiązywał zakaz fotografowania orazużywania nieautoryzowanych przenośnych pamięci USB. Jedynym wyjątkiem była możliwość zrobienia zdjęcia w atrium, czyli stołówce laboratoryjnej po uzyskaniu specjalnej zgody.

Antydoping na igrzyskach – przełom

Największym sukcesem analityki antydopingowej podczas tegorocznych igrzysk w Londynie było wprowadzenie innowacyjnej metody wykrywaniadopingu hormonem wzrostu (hGH). Oparta jest ona na wykrywaniu zmian biochemicznych zachodzących w organizmie po podaniu hGH, które można obserwować dłużej niż obecność samego hormonu, co było podstawą testów stosowanych do tej pory. Dzięki temu znacznie wydłużono tzw. okno detekcji, czyli czas, w którym możliwe jest wykrycie dopingu hormonem wzrostu od momentu jego zastosowania.

Dzięki tej metodzie udowodniono naruszenie przepisów antydopingowych dwómparaolimpijczykom, którzy stosując preparatyhGH przygotowywali się do rywalizacji sztangistów.Obaj zrezygnowali z możliwości przeprowadzenia analizy próbki B, co zgodnie z przepisami jest równoznaczne z przyznaniem się do stosowania niedozwolonego wspomagania.

I po igrzyskach

Dla społecznościzwiązanej z antydopingiemigrzyska w Londynie miały również wymiar integracyjny i pozwoliłyna wymianę doświadczeń oraz umożliwiłydebatę o nowych wyzwaniach w walce z dopingiem.Nawiązane przy tej okazji znajomości i przyjaźniepomogą zacieśnić współpracęmiędzy rozsianymi po całym świecie zespołami.

To także kolejny krok naprzód w stronę rozwoju metod analitycznychstosowanych w walce z dopingiem, których pionierem był warszawski farmaceuta Alfons Bukowski. Wszystko w trosce o ochronę podstawowego prawa sportowców do uczestnictwa w sporcie bliskiego ideom barona Pierra de Coubertin.

ANNA JAREK, KONRAD WITEK, PIOTR CHOŁBIŃSKI, PAWEŁ KALISZEWSKI
ZAKŁAD BADAŃ ANTYDOPINGOWYCH, INSTYTUT SPORTU W WARSZAWIE

Walczymy o uznanie kwalifikacji trenerskich

Z prof. PATRICKIEM DUFFYM rozmawia Piotr Marek

Dziękuję, że poświęca Pan swój czas, aby podzielić się swoją wiedzą z czytelnikami „Forum Trenera". Moje pierwsze pytanie dotyczy ICCE, organizacji, która powstała prawie 20 lat temu.Czym się zajmuje i jaki jest cel organizacji?

Międzynarodowa Rada Doskonalenia Trenerów (The International Council for Coaching Excellence) powstała w roku 1997, jako Międzynarodowa Rada Edukacji Trenerów (International Council for CoachEducation), a jej początkowym celem w tamtym czasie było zrzeszenie organizacji z całego świata, które zajmowały się rozwojem trenerów poprzez edukację. Były to największe narodowe organizacje z różnych krajów – Akademia Trenerów z Kolonii, INSEP w Paryżu, Kanadyjskie Stowarzyszenie Trenerów, Australijski Instytut Szkolenia Trenerów i tym podobne. Dziś naszą misją jest propagowanie rozwoju umiejętności trenerskich na całym świecie oraz promowanie i pomoc w znalezieniu stanowiska dla wyszkolonych i wykwalifikowanych trenerów, pracujących z młodymi zawodnikami, ze sportowcami wyczynowymi, utalentowanymi sportowcami, itp.

Jak rozumie Pan propagowanie, wspieranie globalnego rozwoju umiejętności trenerskich, które jest jednym z celów ICCE?

Myślę, że drogą do osiągnięcia tego celu jest bliska współpraca ICCE z organizacjami w różnych krajach oraz z międzynarodowymi federacjami w różnych sportach. To z pomocą tych organizacji idee ICCE staną się jaśniejsze i bardziej oczywiste dla trenerów. Pierwszym, najważniejszym krokiem, który już podjęliśmy jest praca nad dokumentem, nazwanym przez nas International Sport Coaching Framework (tłum. red. Międzynarodowe Wytyczne dla Treningu Sportowego), w którym wymienione są różne typy i poziomy pracy trenerskiej. Dokument ten stanowi odnośnik, który może być stosowany przez różne kraje w pracy nad rozwojem kształcenia i podnoszenia kwalifikacji swoich trenerów. To jest jeden ze sposobów pracy ICCE.

W ramach projektu Coach Net będziemy mieli przyjemność gościć w Polsce grupę roboczą, na której czele stoi prof. Patrick Duffy. Spotkanie odbędzie się w Instytucie Sportu w Warszawie w dniach 5-7 listopada.

Przebywaliśmy w Londynie podczas całych igrzysk olimpijskich i paraolimpijskich, proponując trenerom z całego świata udział w nowatorskim projekcie – Global Coaches House. Była tookazja dla szkoleniowców do wysłuchania sesji edukacyjnych i stworzenia sieci kontaktów. ICCE myśli nad kontynuacją podobnych inicjatyw na całym świecie, ale też o bliskiej współpracy z wcześniej wymienionymi organizacjami za pośrednictwem internetu tak, aby dostarczyć specjalistyczną wiedzę, międzynarodowe doświadczenia, informacje do trenerów w różnych krajach i różnych sportach.

Jednym z założeń International Sport Coaching Framework jest zdefiniowanie roli trenera, jego obszaru kompetencji, na czterech poziomach – od asystenta, poprzez trenera, trenera I klasy, aż do trenera klasy mistrzowskiej

Głównym trenerem brytyjskiego pływania jest Amerykanin Dennis Pursley

Czy możliwe jest stworzenie jednolitego programu szkolenia trenerów we wszystkich krajach europejskich?

Myślę, że jednym z założeń International Sport Coaching Framework jest zdefiniowanie roli trenera, jego obszaru kompetencji, na czterech poziomach – od asystenta, poprzez trenera, trenera I klasy, aż do trenera klasy mistrzowskiej. Zwracamy też uwagę na obszary pracy szkoleniowca, takie jak trenowanie dzieci, praca z utalentowanymi zawodnikami oraz praca z zawodnikami wyczynowymi. ICCE promuje używanie wspólnego języka i wspólnych ram teoretycznych

Profesor Patrick Duffy jest światowym autorytetem w dziedzinie kształcenia trenerów

w rozwoju umiejętności trenerskich, a jednocześnie każdy kraj i każda dyscyplina sportowa muszą zdecydować, co jest dlanichnajbardziej odpowiednie. Odpowiadając na to pytanie, myślę, że nie uda nam się stworzyć jednego wspólnego systemu kształcenia trenerów, ponieważ będzie się on różnił pomiędzy sportami i różnymi krajami. Ale dążymy do osiągnięcia wspólnego języka i uznania kwalifikacji i doświadczeń otrzymywanych przez trenerów.

Czy te umiejętności, zasady stosowane przez trenerów i to, jakie role odgrywają, możemy nazwać kompetencjami trenerskimi?

Tak, myślę, że jedną z ważniejszych części International Sport Coaching Framework jest zdecydowane podkreślenie kompetencji trenerskich powiązanych z różnymi rolami szkoleniowca na różnych poziomach, co pomoże zdecydować, co powinno być zawarte i na co powinno się zwrócić uwagę w kształceniu trenerów i uznaniu ich kwalifikacji. Oczywiście kluczową częścią tego procesu powinno być lepsze poznanie i docenienie przeszłych doświadczeń trenerów, ponieważ wielu trenerów przychodzi na kursy trenerskie już ze swoim workiem doświadczeń, które powinny być docenione zarówno w ich własnym kraju, jak i na polu międzynarodowym.

Ma Pan ogromne doświadczenie w pracy z różnymi trenerami i wiedzę o ich umiejętnościach. Dobrze wiemy, że ci ludzie odgrywają dużo różnych ról. Czy uważa Pan, że możemy jasno określić, czym jest zawód trenera?

Myślę, że to jest kluczowe pytanie. ICCE od pewnego czasu stoi na stanowisku, że traktowanie pracy trenera jako zawodu jest drogą, do której dążymy, ale nie jest to to samo, co zawód opisany np. w prawie, czy w medycynie albo w edukacji. Jedną z głównych przyczyn takiego punktu widzenia jest to, że w wielu krajach i w wielu sportach możemy znaleźć zarówno trenerów, którzy pracują na cały etat, na pół etatu, jest też mnóstwo wolontariuszy. Zaczęliśmy więc mówić o pracy trenera jako o profesji, która wymaga wielu typów działań. W niektórych sportach i krajach będzie to zawód w tradycyjnym rozumieniu tego słowa, ponieważ wielu trenerów pracuje na umowy. ICCE próbuje wdrożyć strukturę, uznanie i zapewnienie kwalifikacji, które będą podobne jak w innych zawodach, ale też dopasowanie tych miar tak, aby były bardziej odpowiednie dla charakteru pracy szkoleniowca. Oczywiście każdy kraj i każdysport muszą sami ocenić, co działa najlepiej w ich przypadku.

Podczas igrzysk olimpijskich i paraolimpijskich w Londynie Wielka Brytania odniosła

ogromny sukces. Jakie zmiany w organizacji pracy trenerów spowodowały ten sukces? Nie wierzę, że to stało się tak nagle.Jaka strategia za tym stoi?

Myślę, że warto zwrócić uwagę na to, że w Wielkiej Brytanii od wielu lat duży nacisk jest kładziony na pracę trenerów i to jak bardzo jest ona ważna. Zarządy związków sportowych pracowały nad systemami szkolenia trenerów od około 30-40 lat.W 1984 r. do pracy nad zawodem trenera powołano Narodową Fundację Trenerską, która teraz jest znana jako Sports Coach UK. W ciągu ostatnich 20 lat powstały dwa ważne raporty – jeden to napisany w 1991 „Coachingmatters" (trenowanie jest ważne), który apelował o nadanie struktury szkolenia trenerów oraz „Coaching Task Force Report", który powstał na początku lat 2000. Poszukuje się w nim bardziej ujednoliconego podejścia do rozwoju trenerów aż do poziomu czwartego, czyli najwyższego poziomu trenerskiego. Jak widać, wiele pracy zostało na tym polu zrobione w ostatnich 4dekadach.

Podczas cyklu przygotowań olimpijskich do Pekinu został położony większy nacisk na tzw. UK Coaching Framework (Brytyjskie Wytyczne Pracy Trenerskiej), które podkreślały wagę pracy z dziećmi, wspieranie sportowych talentów, sport wyczynowy i udział w imprezach. Tak więc, mamy całkiem dobrą bazę teorii i pracy praktycznej nad rozwojem trenerów. Szczególnie w odniesieniu do sportu wyczynowego myślę, że w ostatnich 12 latach nastąpiła transformacja w przywództwie i przeniesienie nacisku w sporcie wyczynowym, głównie dzięki organizacji nazwanej UK Sport. Ona jasno określiła, że zarówno trenerzy, jak i sztab medyczny, naukowcy i menedżerowie w sporcie wyczynowym powinni otrzymać ogromne wsparcie. Z biegiem czasu stało się tak w wielu czołowych sportach, zaczynając od wioślarstwa, żeglarstwa, kolarstwa, pływania i lekkoatletyki.W tym czasie, w tych sportach zaczęły się sukcesy isystem ten został przeniesiony także do innych sportów. Dodałbym też, że wykwalifikowani trenerzy nie zawsze byli poszukiwani na gruncie brytyjskim.W praktyce, do wielu dyscyplin sprowadzono ich z innych krajów. Ale u ich boku pracowali też brytyjscy trenerzy, którzy dzięki temu mieli szansę rozwijać swoje umiejętności.

Australijczyk Shane Sutton jest twórcą sukcesu brytyjskich kolarzy torowych

UK Sport nie zawsze poszukiwała trenerów na gruncie brytyjskim.W praktyce, do wielu dyscyplin sprowadzono trenerów z innych krajów. Ale u ich boku pracowali też brytyjscy szkoleniowcy, którzy dzięki temu mieli szansę rozwijać swoje umiejętności

Jűrgen Grobler, szkoleniowiec z byłej NRD, zbudował wioślarską potęgę w Anglii

Instytut Sportu w ramach projektu Akademii Trenerskiej jest partnerem ICCE. Pracuje przy projekcie CoachNet. Staramy się przyjrzeć najlepszym praktykom z różnych krajów. Jaki wpływ może mieć ten projekt na wytyczne pracy trenerskiej?

Myślę, że jest to bardzo ważne pytanie, ponieważ wiele zmian, o których już mówiłem, zostało zapoczątkowanych przez narodowe organizacje, związki sportowe oraz przez ICCE. Ale nie zawsze można znaleźć łatwy sposób na usłyszenie głosów trenerów. Poprzez projekt CoachNet próbujemy zrozumieć, jak trenerzy są reprezentowani w różnych krajach i sportach w Europie. Dzięki temu chcemy opracować bardziej ustrukturalizowany sposób na to, żeby usłyszeć trenerów, jak np.tworzenie stowarzyszeń trenerów tak, aby mieli swoje forum, na którym ich głosy byłyby słyszane. Natomiast na poziomie międzynarodowym wierzymy, że ICCE oraz

Chcemy opracować bardziej ustrukturalizowany sposób na to, żeby usłyszeć trenerów, jak np.tworzenie stowarzyszeń trenerów tak, aby mieli swoje forum, na którym ich głosy byłyby słyszane

Europejska Rada Trenerów powinny tak zmienić swoją strukturę, żeby jak najpełniej uwzględnić postulaty trenerów w swoich badaniach i procesie podejmowania decyzji. Oczywiście, jeśli nam się to uda, wytyczne pracy trenerskiej zostaną wzbogacone o to, co sami trenerzy uważają za ważne dla ich rozwoju i kształcenia.

Wyjaśnił Pan, w jaki sposób projekt CoachNet może wpłynąć na rozwój prac nad dokumentem International Sport Coaching Framework. Czego oczekuje Pan po publikacji finalnej wersji tego dokumentu?

Ostatnio, podczas Światowego Kongresu Trenerów, który odbył się 1 sierpnia 2012r. opublikowaliśmy wersję 1.1 International Sport Coaching Framework.Można ją pobrać ze strony ICCE (www.ICCE.us).Oczekujemy komentarzy do tej wersji, a przez następne 12 miesięcy będziemy dalej pracować nad tym dokumentem do wersji 1.2, która zostanie opublikowana podczas Światowej Konferencji Trenerów w Południowej Afryce we wrześniu 2013 r. Liczymy, że wtedy międzynarodowe organizacje podpiszą konwencję, w której uznają nasze wytyczne, jako swój punkt odniesienia. Myślę, że ważną implikacją dla trenerów jest to, że dojdziemy do etapu, kiedy będzie istniał ogólnie przyjęty międzynarodowy język i struktura kształcenia, kwalifikacji i uznania trenerów, które pomogą rozwijać się temu zawodowi. Trenerzy dążą do większego uznania pracy, którą wykonują i kwalifikacji, które posiadają we własnym kraju.Ale chcieliby, żeby ich kwalifikacje były uznawane także, gdyby planowali przeprowadzić się do innych krajów.Miejmy nadzieję, że będzie istniał wspólny punkt odniesienia, który im to ułatwi. Chciałbym podkreślić, że Instytut Sportu w Warszawie i Akademia Trenerska bardzo przyczyniły się do prac nad projektem CoachNet i liczę na dalszą udaną współpracę w przyszłości.

W polskiej ekipie trenerów olimpijskich także znaleźli się obcokrajowcy, m.in.: Hong Seung Ki w taekwondo i prowadzący drużynę siatkarzy Andrea Anastasi

Profesor Patrick Duffy

Mianowany tytułem Profesor of Coaching Sport w grudniu 2009. Został wybrany na funkcję lidera w rozwoju i wdrażaniu strategii trenerów sportu dla uniwersytetów w Anglii. Obecnie jest wiceprezesem Europejskiej Międzynarodowej Rady Edukacji Trenerów (ICCE) i przewodniczącym grupy roboczej do opracowania globalnych ram uznawania kompetencji i kwalifikacji trenerów (International Sport Coaching Framework). Pełnił funkcję ChiefExecutive w wiodącej w Anglii organizacji zajmującej się wdrażaniem programów edukacyjnych dla trenerów (Sport Coach UK), był odpowiedzialny za rozwój UK Coaching Framework – strategii wspieranej przez rząd, biznes, uczelnie wyższe, środowisko trenerskie. Przez 11 lat był dyrektorem Krajowego Centrum Kształcenia Trenerów w Irlandii. Obecnie jest dyrektorem technicznym i doradcą Południowoafrykańskiej Konfederacji Sportu i Komitetu Olimpijskiego RPA.

Projekt i program przygot „Silna i odporna Kadra Ol

Sportowym wydarzeniem roku 2012, do którego przygotowywali się najlepsi zawodnicy z całego świata były igrzyska olimpijskie w Londynie. W stronę tego miasta zwrócone były oczy ogromnej rzeszy kibiców wielbicieli sportu na najwyższym poziomie, ale także działaczy i oczywiście najlepszych trenerów oraz ich zawodników. Dobre zaprezentowanie się i osiągnięcie sukcesu medalowego było najważniejszym interesem publicznym wręcz ogólnonarodowym. W Polsce, dodatkowym motywem dobrych występów naszej reprezentacji, jako konsekwencji modeli i programów szkoleniowych, wydawało się być przełamanie „zaczarowanej" liczby 10 medali.

Ostatniego dnia września br. dobiegła końca realizacja projektu i programu psychoedukacyjnego dla polskich związków sportowych znanych pod nazwą operacyjną SIOKO (Silna i Odporna Kadra Olimpijska). Publikacja ta przedstawia genezę jego powstania oraz przebieg, a także wymierne i nie, efekty, które były jego udziałem.

Początki dał Perre de Coubertin

Współczesny sport wyczynowy stanowi swoiste laboratorium społeczne, gdzie na oczach widzów dokonują się mniej lub bardziej skomplikowane procesy grupowe. Niewiele jest grup aktywności zawodowej, w której dochodzi do tak dokładnej kontroli społecznej. Zachowania interpersonalne i reakcje psychomotoryczne zawodników, zarówno te sportowe, jak i nie, są obserwowane przez media z fotograficzną dokładnością. Sytuacja startowa jest swoistą, trudną sytuacją facylitacji społecznej, w której obserwacja oraz ocena innych doprowadza do tego, że sportowiec nierzadko odczuwa silną presję i stres z powodu zagrożenia jego „ego" [1].

Z tych powodów przygotowanie psychologiczne w sporcie było od początków nowożytnych igrzysk olimpijskich istotnym, a zarazem intrygującym obszarem, zarówno dla szkoleniowców, jak i całej rzeszy badaczy związanych z naukami społecznymi, humanistycznymi oraz medycznymi. Pierwszym propagatorem psychologii w sporcie nie był psycholog tylko sam twórca nowożytnych igrzysk, baron Pierre de Coubertin. Już w 1901 r. napisał esej „Psychologia Sportu, czyli mentalne aspekty sportu olimpijskiego", a w 1913 zorganizował kongres w Lozannie poświęcony „nowej nauce, zwanej psychologią sportu, która ma dać wiedzę na temat harmonijnego rozwoju psychicznego i fizjologicznego sportowca – olimpijczyka" [2].

Spotkanie na szczycie – prezydent Europejskiej Federacji Psychologii Sportu prof. Paul Wylleman (w środku), prezydent Światowego Towarzystwa Psychologii Sportu prof. Sidonio Serpa (z prawej) i wiceprzewodniczący Polskiego Towarzystwa Psychologicznego dr Marek Graczyk (z lewej)

Najważniejsza jest głowa

Poziom wytrenowania w sporcie wyczynowym jest dziś szalenie wyrównany i często o zdobyciu medalu decyduje czynnik psychiczny. Olimpijczycy do występu w IO przeszli szereg bardzo trudnych prób, ale w danym dniu tylko jeden z nich może być zwycięzcą. W obliczu presji startowej nie różnią się zasadniczo pomiędzy sobą poziomem wytrenowania, ale różnią się zdolnością do podejmowania trafnych decyzji oraz kontrolowania emocji.

Tak opisywał swój sukces Tomasz Majewski po zdobyciu złotego medaluolimpijskiego w Pekinie w 2008 roku w pchnięciu kulą: „Najważniejsza jest głowa. Konkurs w Pekinie to pokazał. Wygrałem przede wszystkim dlatego, że wytrzymałem presję i mogłem pokazać, na co mnie stać, a oni nie mogli. Widziałem już wiele razy, jak perfekcyjnie przygotowani zawodnicy psuli konkursy, bo za bardzo się denerwowali. Ja jestem spokojnym człowiekiem i dlatego mam złoto."(Gazeta Wyborcza" 18.08.2008, s. 8)

Kiedyś nie wytrzymywał presji startu, osiągał gorsze wyniki, o czym świadczą jego wypowiedzi. „Już dawno, właściwie od czterech lat, przestałem się kulą przej-

owania psychologicznego impijska – SIOKO"

mować. Myślę, że jest to mistrzostwo, do którego trzeba dążyć. Pewnie byłbym w stanie nawet przeczytać książkę na stadionie w czasie konkursu." („Gazeta Wyborcza" 16-17.08.2008, s. 3)

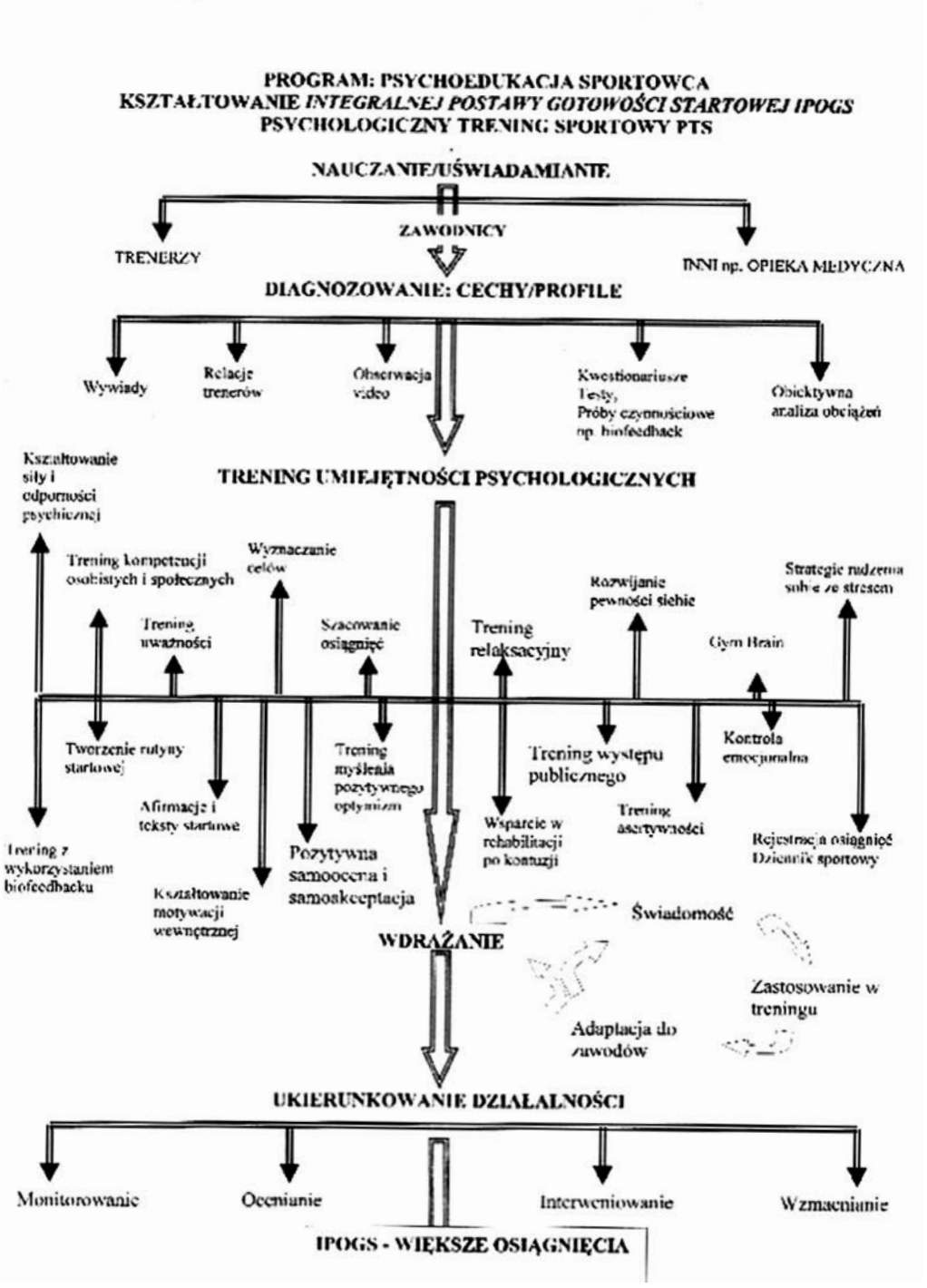
Startowa fobia

Z kolei poważnymi zagrożeniami w mobilizacji przedstartowej są zjawiska związane z tzw. fobią startową (fobia to silny niepokój, istotnie zakłócający prawidłowe funkcjonowanie, w szczególności zadaniowe). Wyróżniamy tu stan hipermobilizacji, określanej jako „gorączka startowa" i będącej często pochodną przemotywowania oraz stan hipomobilizacji oznaczającej „apatię startową", wynikającą najczęściej z niewiary we własne siły lub oznaczającą znużenie spowodowane zbyt długim oczekiwaniem na start [4].

Przyczyna hipermobilizacji często tkwi w zbyt silnej motywacji zawodnika, nadmiernym „staraniu się". „Jakoś nie mogłem zasnąć i w środku nocy wymyśliłem pewną kombinację ciosów. Postanowiłem od razu to sprawdzić. Zbiegłem do sali i zacząłem okładać gruszkę. Pobudziłem wszystkich. Trenerzy Stamm i Szydło próbowali mnie uspokajać, chyba sądzili, że coś nie w porządku: Jureczku (Kulej), przestań, wróć do łóżka, rano poćwiczymy. A mnie po prostu roznosiła energia. Nie sądzę, by któryś z obecnych kadrowiczów zrobił coś podobnego." („Magazyn Olimpijski" Nr 2/2008 s. 47)

Natomiast, podłożem hipomobilizacji jest przeświadczenie o niskich szansach powodzenia w rywalizacji sportowej. Oto wypowiedź Moniki Pyrek, zawodniczki, która w skoku o tyczce na igrzyskach olimpijskich w Pekinie w 2008 r. zajęła 5.Miejsce. Według opinii fachowców była kandydatką do medalu olimpijskiego: „Nie potrafię obudzić w sobie agresji. Nie potrafię tak wybuchnąć, nagle skoczyć, uciec od złych myśli." („Polska Dziennik Bałtycki" 19.08.2008, s. 34)

Niewątpliwie we współczesnym sporcie wyczynowym bardzo przydatny jest trening mentalny będący w praktyce treningiem umiejętności psychologicznych, które sprzyjają osiąganiu optymalnego stanu psychofizycznego, nazwanego przez dr. Marka Graczyka, twórcy założeń programowych projektu SIOKO, jako IPOGS, czyli Integralna Postawa Optymalnej Gotowości Startowej" [2].



Model psychoedukacji sportowca w zakresie kształtowania „Integralnej Postawy Optymalnej Gotowości Startowej – IPOGS" oparty na australijskim programie psychologii sportu (źródło: Huciński, Graczyk 2009, s.287 [2]).

Trwałe ogniwo

Trening mentalny, który tak, jak inne rodzaje treningów sportowych, jest ćwiczeniem pewnych umiejętności. Można powiedzieć, że jest to kształtowanie postawy. Postawa jest strukturą składającą się z naszych procesów poznawczych, z procesów emocjonalnych, w których motywacja odgrywa główną rolę, jak również z procesów behawioralnych, czyli zachowania zawodnika. Psycholog sportu kształtuje postawę IPOGS w celu jejintegracji, a więc połączenia myśli z emocjami oraz zachowaniami tak, aby były one spójne i optymalne w danym dniu. Nie jesteśmy w stanie osiągać permanentnie szczytu formy – chodzi o to, by w danym dniu, a nawet momencie, wykorzystać swoje najlepsze możliwości.

W praktycetrening taki odbywa się na zajęciach w grupie lub indywidualnie. Przykładowy schemat takiego treningu ilustruje ryc. XXX.

Osiąganie IPOGS, czyli uzyskanie pełnej integracji procesów poznawczych i myśli z odpowiednim poziomem motywacji oraz będącym jego konsekwencją pobudzeniem organizmu, który daje pożądany efekt behawioralny w postaci optymalnej sprawności psychomotorycznej w czasie zawodów, jest przedmiotem i celem współpracy zawodnika z psychologiem sportowym. Wielu zawodników posiada takie umiejętności tzw. kompetencje osobiste i społeczne imoże samemu ukształtować postawę startową typu IPOGS, ale najczęściej trwa to znacznie dłużej niż jej osiągnięcie poprzez trening mentalny, prowadzony przez psychologa sportowego.Z tego powodu, współpraca z psychologiem sportowym, zwanym często trenerem mentalnym czy tak, jak w projekcie SIOKO, trenerem IPOGS, jest bardzo popularna i aktualnie stanowi trwałe ogniwo w łańcuchu kariery sportowej większości profesjonalnych sportowców.

Przed Pekinem bez programu

Pomimo istnienia w Polsce wielu struktur i podmiotów zajmujących się jak najlepszym przygotowaniem naszych zawodników do startu wigrzyskach olimpijskich, wciąż, co 4 lata, odczuwamy niedosyt i szukamy przyczyn wyników, które nie zadowalają zarówno kibiców jak i samych sportowców. Po każdych letnich IO, począwszy od Sydney (2000), zastanawiamy się czy naszych sportowców było stać na więcej? Wielu, szczególnie dziennikarzy, uważa, że „sportowy świat nam odjechał".Na podstawie „Bilansu Olimpijskiego Pekin 2008" opracowanego przez Ministerstwo Sportu i Turystyki („Forum Trenera",MSiT, 1 (8)/2008, 6-23), jednoznacznie stwierdzono, że rezerwy wynikowe tkwią głównie w zmianie modelu przygotowania do igrzysk w okresie olimpiady, czyli czteroleciu.

Tenmakrocykl szkoleniowy powinien wziąć także pod uwagę psychoedukację

oraz w szerszym zakresie wiedzę medyczną. Efektywny trening sportowy bezwzględnie musi bazować na tzw. Integralnym Treningu Sportowym, gdzie oprócz treningu czysto sportowego uwzględnia się umiejętności mentalne i odpowiednie nawyki zdrowotne.W powyższej analizie MSiT znalazł się także następujący wniosek: „poważnym problemem w polskim sporcie jest zaniechanie i zaniedbanie stałego doskonalenia i dokształcania zawodowego trenerów na najwyższym poziomie światowym przez instytucje odpowiedzialne za ten proces, tzn. głównie AWF".

FRAGMENT TEKSTU ULOTKI EDUKACYJNEJ PRZYGOTOWANEJ PRZEZ ZESPÓŁ SIOKO DLA OPO

SIŁA I ODPORNOŚĆ (TWARDOŚĆ) PSYCHICZNA
CZYLI KSZTAŁTOWANIE INTEGRALNEJ POSTAWY OPTYMALNEJ GOTOWOSCI STARTOWEJ IPOGS

„Postawa jest systemem powiązanych ze sobą procesów poznawczych, emocjonalnych i behawioralnych". (Graczyk M. „Lepienie mistrza", 1996)

Integralny trening sportowy to taki, w którym harmonijnie ćwiczy się zarówno kondycję ciała jak i psychiki. (Grycan J. Trening integralny, 2006)

„Integralna postawa optymalnej gotowości startowej - IPOGS" to postawa, w której podczas rywalizacji sportowej dochodzi do integracji psychiki (myśli, uczuć i zachowania) i ciała z elementami środowiska sytuacji startowej. IPOGS = Fighter ". (Graczyk M., Motywacja i skuteczność, 2008)

Ukształtowanie IPOGS, pozwala zawodnikowi osiągać podczas rywalizacji sportowej, odpowiednią „siłę i odporność psychiczną". 3 zasady kształtowania IPOGS:

1. Zasada „TRENUJ I WALCZ Z DUŻĄ INTENSYWNOŚCIĄ"

„Aby kontrolować swoją intensywność podczas startu, musisz najpierw nauczyć się tego podczas treningu". (Loehr J. „MentalToughness Training", 1991)

2. Zasada „MISTRZOSTWO WSPÓŁZAWODNICTWA"

„Fighter ma te same wątpliwości i obawy, doświadcza tych samych emocji jak jego rywal. Różnica polega na tym, że jego przeciwnicy nigdy nie widzą jego niepewności i jego słabych stron. On nie skarży się, nie narzeka, ale podejmuje wyzwanie i rusza do boju. ". (Graczyk, 1996)

„Rób wszystko, aby inni postrzegali cię, jako nie do pokonania". (Loehr 1991)

„Kiedy wzrasta napięcie, staraj się walczyć bardziej agresywnie. Kiedy podczas meczu, zawodów wzrasta napięcie, fighter nie czeka na rozwój sytuacji, on tworzy ją sam". (Loehr, 1991)

„Walcz odważnie, ryzykuj, nie bądź żebrakiem. Jeśli przegrywasz mecz, zawody, turniej, przegraj je odważnie!" (Graczyk, 1996).

3. Zasada „KOCHAJ WALKĘ" i „UŻYWAJ HUMORU DO PRZEŁAMANIA NAPIĘCIA"

„Mało jest ludzi lubiących przegrywać. Rywalizacja sprawia im przyjemność jedynie wtedy, kiedy wygrywają. Podstawą jest cieszyć się z samej możliwości walki". (Graczyk, 1996)

„Dopóki sama walka będzie sprawiać ci przyjemność, dopóty twoja miłość do zawodów na pewno nie umrze". (Loehr, 1991)

„ Zazwyczaj śmiech w błyskawiczny sposób likwiduje napięcie psychofizyczne i przywraca chęć walki". (Graczyk, 1996)

„Jeśli zachowujesz poczucie humoru, oznacza to, że kontrolujesz swoje własne reakcje." (Lehr 1991)

Moduł I – Harmonogram badań zdrowotnych kadry olimpijskiej PZS - COMS

B1 – Wstępne badania 2010-2011, wg kalendarza badań zdrowotnych PZS.

B2 – Badania 2012 wg kalendarza badań zdrowotnych PZS. Sa to badania powtórne po cyklu zajęć psychoedukacyjnych.

Moduł II – Funkcjonowanie kognitywne. Procesy poznawcze, koncentracja uwagi, styl atrybucji (optymizm/pesymizm), komunikacja z samym sobą, dialog wewnętrzny, myślenie operacyjne, wyznaczanie celów w sporcie. Samowiedza, samoświadomość i samopoznanie własnej osobowości.
BLOKI TEMATYCZNE

K1 – Psychoedukacja w zakresie rozumienia procesów podnoszących i obniżających koncentrację uwagi. Trening koncentracji uwagi: techniki optymalizujące koncentrację uwagi "tu i teraz".

K2 – Wypracowanie przez zawodników/trenerów indywidualnych technik zarządzania procesami uwagi. Trening uważności. Kontrola lęku poznawczego w sytuacji startowej.

K3 – „Myśli – skrzydłami olimpijskiego sukcesu" – wykorzystanie modelu poznawczo-behawioralnego. Myślenie pozytywne i twórcze. Rozwój ekspresji werbalnej i niewerbalnej, umiejętność improwizacji, elastyczne rozwiązywanie problemów.

K4 – Budowanie optymistycznego stylu atrybucji. Trening kognitywny w zakresie przeciwdziałania "wyuczonej bezradności". Sztuka afirmacji, pozytywny dialog wewnętrzny, autosugestie i przygotowanie tekstu startowego.

K5 – Wyznaczania celów na różnych etapach przygotowania startowego. Budowanie piramidy własnego sukcesu.

K6 – Wizualizacja. Trening wyobrażeniowy w zakresie mentalnego wzmacniania "silnych stron" i transformacji trudności. Strategie radzenia sobie ze zmęczeniem psychofizycznym.

W 2009 roku, w Marakeszu, podczas XII Światowego Kongresu Psychologii Sportu organizowanego przez ISSP (Światowe Towarzystwo Psychologii Sportu) prezentowano narodowe programy przygotowania mentalnego sportowców do igrzysk olimpijskich Pekin 2008 oraz Vancouver 2010 i Londyn 2012. Szczególnie interesujące były pokazy Chińczyków, którzy przekazali bardzo dokładne dane dotyczące całego programu przygotowania mentalnego do IO 2008. Program psychoedukacji, który został opracowany w 2000r. realizowało 62 psychologów. Stanowił on, szczególnie w końcowej fazie przygotowań do zawodów, najważniejszy element kształtowania gotowości startowej. Był on alternatywą do stosowania niedozwolonego dopingu, na który nie mogli sobie, jako gospodarze, pozwolić.

Podobne programy oraz systemy psychoedukacyjne, choć mniej rozbudowane i sformalizowane, prezentowali Anglicy, Francuzi, Włosi, Grecy, Australijczycy, a także Kanadyjczycy. Do igrzysk w Pekinie, w polskim sporcie nie istniał spójny program przygotowania mentalnego dla sportowców należących do kadr narodowych czy kadry olimpijskiej.

Unijne fundusze

Pierwszy pomysł stworzenia jednolitego systemu przygotowania psychologicznego naszych olimpijczyków zrodził się w 2005 r., kiedy to dr Marek Graczyk został poproszony o stworzenie takowego przez ówczesnego prezesa PKOl, Piotra Nurowskiego. Tak powstał Zespół ds. Psychologii działający przy Komisji Medycznej Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Aktualnie Zespół stanowi największą i najbardziej reprezentatywną organizację psychologów sportu w kraju i jedną z największych na świecie.

W wywiadzie do magazynu „Cross" (7/2012), dr Graczyk opisuje zamiar stworzenia jednolitego systemu przygotowania psychologicznego w ten oto sposób:

„Tak naprawdę myśl o takim programie powstała dużo, dużo wcześniej, jeszcze przed 2009 rokiem. To znaczy już po igrzyskach olimpijskich w Sydney miałem pomysł na zorganizowanie opieki psychologicznej dla polskich sportowców. Powód? Nie byliśmy tak do końca zadowoleni z wyników naszych kadrowiczów. Niezadowolenie jeszcze bardziej wzrosło po igrzyskach w Atenach, gdzie uzyskaliśmy wejście do wielu finałów, a zdobyliśmy tylko 10 medali, i po Pekinie, gdzie coś tam drgnęło w srebrze, ale znowu przywieźliśmy do kraju tylko 10 krążków, chociaż wywalczyliśmy aż, bagatela, 60 finałów. Naszych finalistów od miejsc na podium często dzieliło bardzo niewiele. Zdarzało się, że rywale, którzy ich wyprzedzili, wcale nie reprezentowali wyższego poziomu sportowego. Oczywiste stało się szukanie przyczyny tego stanu rzeczy. Z pewnością nie tkwiła w przygotowaniu fizycznym, bo ono było prowadzone na wyrównanym, światowym poziomie. Dowodem było właśnie to dochodzenie naszych do finałów. Dopiero kiedy trzeba było postawić kropkę nad „i", czegoś im brakło. A więc przyczyna musiała być w psychice. Co zatem robić? Z jednej strony zaczęliśmy się zastanawiać, czy mamy odpowiednią kadrę psychologów do tego, by współpracowała z zawodnikami, z drugiej – skąd wziąć na to środki? Podczaspoolimpijskiej konferencji Trenerów Szkolenia Olimpijskiego obra-

, NT. KSZTAŁTOWANIA SIŁY I ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ ORAZ PROGRAMU

Moduł III – Funkcjonowanie emocjonalne (psychofizjologiczne). Procesy motywacyjne i psychoregulacja. Kształtowanie wewnętrznej motywacji osiągnięć i wewnętrznego poczucia kontroli oraz umiejętności kontroli poziomu aktywacji. Ćwiczenie samoregulacji pobudzenia psychofizjologicznego. Osiąganie stanu flow.
BLOKI TEMATYCZNE

E1 – Psychoedukacja nt. praktycznych sposobów wspomagających procesy motywacyjne. Kształtowanie wewnętrznej motywacji osiągnięć i wewnętrznego poczucia kontroli. Wyznaczanie tendencji do działania: dążenia do sukcesu vs. wynikającej z obawy przed niepowodzeniem. Skala autodeterminacji.

E2 – Psychoedukacja nt. praktycznych sposobów i technik psychoregulacji. Kształtowanie umiejętności kontroli poziomu aktywacji. Ćwiczenie regulacji pobudzenia psychofizjologicznego. technikibiofeedback i treningi uważności, flow, relaksacyjne i psychotoniczne. Wypracowanie własnych sposobów samoregulacji.

E3 – Wizualizacja i trening ideomotoryczny. Modelowanie idealnego wykonania oraz ustawianie "zegara mentalnego".

E4 – „Hypno-sport" – hipnoza i autohipnoza – jako techniki treningu mentalnego. „Brain-sport" – mózg pod moją kontrolą dzięki treningowi indywidualnemu i grupowemu Neurofeedback.

E5 – Kształtowanie Inteligencji Emocjonalnej w sporcie. Odkrywanie własnych potencjałów i ich wykorzystanie. Zachęcanie do samorozwoju. Uświadomienie własnych emocji i wartości. Poznanie własnych słabości i sposobów ich pokonywania.

E6 – Trening radzenia sobie ze stresem startowym oraz lękiem somatycznym i poznawczym poprzez opracowanie rutyn przedstartowych.

Moduł IV – Funkcjonowanie psychomotoryczne. Monitoring i trening sprawności psychoruchowej w sytuacjach trudnych.
BLOKI TEMATYCZNE

P1 – Stan „optymalnej gotowości startowej –flow". Przygotowywanie i opracowywanie własnych strategii przedstartowych w celu osiągnięcia 100% koncentracji na zadaniu („tu i teraz").

P2 – Monitoring i trening optymalnej sprawności psychomotorycznej w sytuacji trudnej.

P3 – Modelowanie poczucie własnej skuteczności i motorycznej pewności siebie w sytuacji startowej. Opracowanie własnych rozgrzewkowych ćwiczeń kinezjologicznych w formule m.in. „Brain Gym", „Suryanamaskar", „Tai Chi",itp).

P4 – Interwencja kryzysowa. Techniki szybkiego radzenia sobie z kryzysem w sytuacjach startowych.

Moduł V – Zespół szkoleniowy. Procesy wewnątrzgrupowe i komunikacja. Kształtowanie prawidłowych relacji trener-zawodnik.
BLOKI TEMATYCZNE

R1 – Psychoedukacja nt. funkcjonowania i procesów wewnatrzgrupowych formalnych i nieformalnych. Integracja grupy i samopoznanie. Nawiązywanie kontaktu, budowanie zaufania, ćwiczenie ekspresji. Trening asertywności w sporcie.

R2 – Modelowanie relacji współpracy. Opracowanie skutecznych umiejętności relacji trener – zawodnik – osoby znaczące.

R3 – Optymalizacja komunikacji w zespole sportowym. Konflikty i sposoby ich rozwiązywania. Budowanie kongruencji i koherencji (spójności i wiarygodności) w komunikacji.

R4 – Budowanie synergii, integracji i mocnego zespołu sportowego.

Moduł VI – Profilaktyka zdrowotna w aspekcie psychosomatycznym.
BLOKI TEMATYCZNE

Z1 – Współpraca w zespole szkoleniowo-medycznym.

Z2 – Profilaktyka zdrowotna i higiena psychosomatyczna. Profilaktyka uzależnień.

Z3 – Praca z ciałem w celu zwiększenia świadomości ciała, poprawy motoryki oraz zapobiegania kontuzjom i radzenie sobie z nimi gdy nastąpią.

Z4 – Psychoedukacja i ćwiczenia zapobiegające kontuzjom oraz przeciążeniom. Wspieranie zawodników kontuzjowanych, wspomaganie psychiczne w procesie rehabilitacji.

Z5 – Autoterapia narządu ruchu.

Z6 – Organizowanie wypoczynku w czasie wolnym, odnowa psychobiologiczna dla zawodników i trenerów.

Moduł VII – Coaching
BLOK TEMATYCZNY

C1 –Coaching w zakresie kształtowania IPOGS zawodnika dla trenerów i zespołu medycznego (dodatek) lub dla zawodników jako techniki z pogranicza psychologii (np. NLP)

dującej w listopadzie, w OPO COS Spała, wysunąłem pomysł stworzenia narodowego programu przygotowania psychologicznego. Zyskał on ogólne poparcie, ale nadal pozostała do rozwiązania kwestia pozyskania środków na ten cel, dlatego zaczęliśmy poważnie rozglądać się za konkursem, dającym możliwość korzystania ze środków unijnych".

I w końcu, z pomocą przyszły unijne fundusze, które miały być podstawą finansowania programu. W tym czasie na Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku powstała nowa komórka – Biuro Zarządzania Projektami Unijnymi (BZPU). Będąc tam pracownikiem naukowo-dydaktycznym dr Graczyk, wraz ze specjalistami z BZPU AWFiS, przygotowali projekt, który został złożony w odpowiedzi na konkurs ogłoszony przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. W grudniu 2009 roku otrzymali oni dotację w wysokości ok. 5 mln zł, z Europejskiego Funduszu Społecznego (POKL, Działanie 4.1) na realizację projektu „Silna i Odporna Kadra Olimpijska" (www.sioko.awfis.net).

Projekt ten zakładał psychoedukację i przygotowanie mentalne w aspekcie „Integralnej Postawy optymalnej Gotowości Startowej – IPOGS" 500 zawodników, 60 trenerów, 40 lekarzy i fizjoterapeutów Kadry Narodowej i Olimpijskiej w latach 2010, 2011, 2012, na które to przeznaczono blisko 25 tys. godzin. Ponadto przewidziano kompleksowe przeszkolenie kadry dydaktycznej AWFiS z psychologii sportu tak, aby stała się ona w przyszłości krajowym liderem współpracy w tej dziedzinie, ze sportem wysoko kwalifikowanym (jako jedyny AWF posiadający w swojej strategii nacisk na „sport"). W projekcie zatrudnionych było ponad 35 psychologów praktykujących w sporcie, tzw. trenerów IPOGS oraz 4 wykładowców i profesorów wizytujących z zagranicy. Administrowaniem projektu SIOKO zajmowało się 6 pracowników Biura, a bezpośrednim zarządzaniem menedżer Maria Niewiadomska i koordynator merytoryczny dr Marek Graczyk.

Wielu partnerów

Niewątpliwie bezprecedensowym zjawiskiem jest podjęcie przez BZPU SIOKO tak szeroko zakrojonej współpracy z innymi podmiotami działającymi w obszarze sportu olimpijskiego oraz psychologii, bez których trudno byłoby zrealizować założenia projektowe. Niestety, nie od razu SIOKO uzyskało akceptację władz i kierownictwa polskiego sportu. Około pół roku trwały rozmowy „na wysokich szczeblach", aby uzyskać rekomendacje Departamentu Sportu Kwalifikowanego i Młodzieżowego, Ministerstwa Sportu i Turystyki czy Dyrekcji Centralnego Ośrodka Sportu. Niełatwe także były rozmowy w polskich związkach sportowych, skąd rekrutowani byli beneficjenci ostateczni. W tych spotkaniach wsparcie SIOKO uzyskało od PKOl, w osobach prezesów Piotra Nurowskiego i Andrzeja Kraśnickiego, oraz COMS, w osobie dyrektora dr Huberta Krysztofiaka. Ostatecznie przełamano wszystkie bariery, uprzedzenia oraz niekorzystne dla psychologów stereotypy i w ostateczności związki sportowe rekomendowały w sumie 508 zawodniczek i zawodników, którzy jako „nadzieje olimpijskie" wypełnili deklarację przystąpienia do projektu SIOKO.Co więcej, pod koniec roku 2011, chętnych do uczestnictwa w projekcie było dużo więcej, ale, niestety, ich przyjęcie przekroczyłoby możliwości organizacyjne i administracyjne projektu.

Fakt ten jednak świadczy o znalezieniu wspólnego języka porozumiewania się pomiędzy sportem a psychologią, obdarzeniem się wzajemnym zaufaniem oraz nawiązaniem prawidłowych relacji interpersonalnych i jest to jeden z wymiarów historycznych projektu SIOKO.Ogromny wkład w realizację szkoleń mentalnych z trenerami miała Akademia Trenerska Instytutu Sportu, nadzorowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki, która zorganizowała, wspólnie z SIOKO, w 2011 dwie edycje szkoleń dla trenerów kadry polskich związków sportowych. Centralny Ośrodek Sportu, związany z SIOKO umową partnerską, wspierał organizacje szkoleń na zgrupowaniach w Ośrodkach Przygotowań Olimpijskich. SIOKO zaś dbało o stronę informacyjną w COS, przygotowując m.in. ulotki edukacyjne dla sportowców i trenerów.Nie sposób przecenić także roli Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej, który prowadził okresowe badania psychologiczne beneficjentów projektu SIOKO oraz cykliczne konsultacje z psychologami – trenerami IPOGS – w celu dodatkowego podnoszenia ich wiedzy z zakresu medycyny sportowej.

W przygotowaniu założeń merytorycznych oraz w przygotowaniuprogramu psychoedukacyjnym, współtowarzyszył Zespół ds. Psychologii Sportu Komisji Medycznej Polskiego Komitetu Olimpijskiego oraz Sekcja Psychologii Sportu Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Dzięki poparciu przewodniczącego Komisji Medycznej, dr. Krysztofiaka, ponad 30 psychologów sportu, nazwanych w projekcie, by uniknąć złych konotacji „trenerami IPOGS",spotykało się przez 3 lata, w PKOl co najmniej raz w miesiącu, aby omawiać sprawy organizacyjno-merytoryczne, a także szkolić się z profesorami wizytującymi SIOKO.W kwietniu 2010 r. wiceminister sportu dr TomaszPółgrabski zaprosił do współpracypsychologów sportu prof. Jana Blecharza, dr Marka Graczyka, prof. Marcina Krawczyńskiego oraz Dariusza Nowickiego w celu opracowania modelu kompleksowego przygotowania psychologicznego w polskim sporcie. Model taki powstał i w części jego założenia systemowe byłyzrealizowane przez projekt SIOKO.

Wielki udział w realizacji z sukcesem projektu miały same związki sportowe, które współpracowały na co dzień z biurem SIOKO, rozwiązując bieżące problemy organizacyjne. Objętych opieką psychologiczną SIOKO były 22 związki sportowe i był to swoisty precedens, gdyż nigdy dotąd w polskim sporcie olimpijskim nie było tak szerokiej i ścisłej współpracy psychologów z pzs. Na pewno najbardziej uciążliwą była ogromna ilość dokumentacji typu planów, harmonogramów, sprawozdań, raportów, materiałów ewaluacyjnych papierowych oraz fotograficznych i filmowych, notatek służbowych, itp. Związki były jednak świadome, że to jest cena za to, że są zwolnione z jakichkolwiek obciążeń finansowych za tę współpracę.

Objętych opieką psychologiczną SIOKO były 22 związki sportowe i był to swoisty precedens, gdyż nigdy dotąd w polskim sporcie olimpijskim nie było tak szerokiej i ścisłej współpracy psychologów z pzs

Jeszcze na długo przed zakończeniem projektu SIOKO (30.09.2012) przedstawiciele wielu związków, jak i sami trenerzy, dziękowali za współpracę, jednocześnie wyrażając swój niepokój, co dalej z psychoedukacją w sporcie olimpijskim, kiedy już nie będzie SIOKO. Pytanie to jest o tyle zasadne, że większość zawodników rekomendowanych przez związki, jako nadzieje olimpijskie to sportowcy młodzi, których szczytowe osiągnięcia sportowe planowane są na następne igrzyska olimpijskie.

Koniec projektu i co dalej?

Jeśli zaś chodzi o opinię samych zawodników, to z wstępnego rozeznania ewaluacyjnego wynika, że średni wynik z Kwestionariuszy Oceny Szkolenia szacuje się w granicach wysokiego (8 sten na 10). Podkreśla on profesjonalizm prowadzących, jak i dużą atrakcyjność zajęć wykorzystujących sprzęt i aparaturę treningową typu; biofeedback, i neurofeedback, AVS, najnowszej generacji.

Z usług SIOKO skorzystało 107 reprezentantów minionych igrzysk olimpij-

Dr Marek Graczyk twórca projektu SIOKO

skich, w tym 3 medalistów, zdobywców złotego, srebrnego i brązowego medalu. Oczywiście niewiele ukazało się wywiadów z bohaterami igrzysk w Londynie, gdyż było ich niewielu. Zaczarowana liczba 10 medali, nie została odczarowana. Jednak sportowcy, doceniają efekty uzyskane w wyniku współpracę i mówią lub piszą o nich mediach. Dla potwierdzenia tych słów, podaję przykład wypowiedzi medalisty z Londynu w zapasach Damiana Janikowskiego (źródło: Gazeta.pl 05.08.2012– „Chcę być gwiazdą").

Hanna Niełacna:„Czujesz już atmosferę igrzysk?"

Janikowski: „Trener Mariusz Kruszyc mówi, że dla sportowców lepiej jest nie ogarniać całości tej imprezy. Psycholog, który z nami współpracuje, powiedział mi, żebym przed imprezą zaczął sobie wizualizować, jak to będzie na miejscu. Żebym sobie wyobraził tłumy ludzi na hali, kamery, zainteresowanie. Wszystko po to, żeby się oswoić z tym, co mogę zastać, gdyż trzeba wejść na matę i zrobić swoje, a nie rozglądać się na boki".

„Damian Janikowski jako Joker i Hulk". Rozmawiali w Londynie Radosław Leniarski, Jakub Ciastoń: „Przyjechał Pan tu po medal jakiego koloru?"

„Celowałem w finał, ale w każdym turnieju liczy się dla mnie tylko kolejna walka. I zawsze dziękuję Bogu, gdy wygrywałem. Godzinę analizowałem walki z Francuzem, to, jakie mi chwyty robił, gdy sparowaliśmy we Władysławowie. Wygrał tam ze mną. Ustawiłem sobie w myśli taktykę. Zawodnik powinien wiedzieć, co robić na macie, a trener – podpowiedzieć coś, czego zawodnik sobie nie uświadamia. W przerwie chodziłem po szatni i nakręcałem się, budziłem adrenalinę. Mam ćwiczenia od psychologa dr M. G. i wiedziałem, że rozwalę Francuza. W pierwszej rundzie walczyłem pasywnie, to nie mój styl, ale musiałem. Ważne było to, że obroniłem pierwszy parter, bo Francuz był tu niebezpieczny. W drugiej rundzie zastosowałem mój chwyt, boczne wyniesienie. Musiałem je wykonać w 100 proc".

Wierzymy głęboko że, ten innowacyjny projekt poparty wielkim zaangażowaniem w jego zarządzanie i realizację oraz dobra wola, jak również wspólny wysiłek instytucji współpracujących i patronujących sprawi, że w przyszłości cała nasza ReprezentacjaOlimpijska będzie rzeczywiście „Silna i odporna" oraz, że rozpoczęty proces psychoedukacyjny w polskim sporcie, nie zostanie przerwany i wkrótce w Ośrodkach Przygotowań Olimpijskich pojawią się trenerzy IPOGS, realizujący nowy, ulepszony, projekt SIOKO II.

Aktualnie przygotowywana książka podsumowująca działanie program SIOKO z refleksjami trenerów kadry olimpijskiej. Publikacja będzie dostępna on-line.

DR MAREK GRACZYK
wiceprzewodniczący Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, przewodniczący Zespołu ds. Psychologii Komisji Medycznej PKOl, koordynator ds. psychologii Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej, koordynator merytoryczny projektu SIOKO, kierownik Zakładu Nauk Społecznych AWFiS Gdańsk

MARIA AGNIESZKA NIEWIADOMSKA
menedżer projektu SIOKO

Bibliografia:

[1] Morris T., Summers J. ,,Psychologia sportu ,strategie i techniki" . BT COS, Warszawa 1998.
[2] Huciński T., Graczyk M. ,, Psychospołeczne uwarunkowania skutecznej rywalizacji sportowej w Igrzyskach Olimpijskich" [w:] red.: J.Czerwiński, H. Sozański: Współczesny sport olimpijski. Zarys problematyki. AWFiS, Gdańsk 2009.
[3] Graczyk M., Pęczak A. „Psychologiczna sytuacja startowa sportowca", Materiały konferencyjne z II Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej „Dni Marketingu Sportowego' na Akademii Ekonomicznej w Poznaniu, 19-20.11.2003.
[4] Graczyk M. „Lepienie Mistrza- metodyka treningu mentalnego Pawła Nastuli"
Kultura Fizyczna nr 9-10 / 1996
[5] Grycan J. „Trening integralny w tenisie stołowym", Kraków, 2006.

NAJPIERW TRZEBA WYGRAĆ Z PRESJĄ

Dr Dariusz Sitkowski

Wyobraź sobie, że robisz teraz coś, co lubisz najbardziej. Coś, co od lat wypełnia niemalże cały twój dzień, cały twój umysł. Wiesz, że nie umiałbyś bez tego żyć. Czasem rezygnujesz z rożnych przyjemności, a nieraz nawet zaniedbujesz swoje obowiązki, tylko po to, aby wraz z podobnymi do siebie, realizować swoją pasję.

A teraz wyobraź sobie, że nadal robisz to, co sprawia ci największą przyjemność, ale... jesteś już w innym miejscu – kilka stref czasowych od domu, gdzie klimat jest inny niż ten, do którego przywykłeś, gdzie inne jest jedzenie i nie ma nikogo z twoich najbliższych. Większość ludzi wokół ciebie mówi w nieznanych ci językach. Potrzeba ponad dwie godziny, abyś dotarł do miejsca, w którym niedługo będziesz musiał zrobić coś, co będzie miało ogromny wpływ na resztę twojego życia. Będziesz musiał to zrobić właśnie wtedy, a nie za miesiąc, czy za rok. Wszędzie pełno policji, ochroniarzy, co chwilę jesteś kontrolowany, ale nie to jest teraz najgorsze. Najgorsze jest to, że w tym całym tłumie czujesz się jak na wielkiej scenie, gdyż wiesz, że niemal co drugi człowiek na Ziemi ma szansę oglądać twój występ. A przecież nie każdy rodzi się showmanem.

Ciągle mijasz tych, których dotąd znałeś tylko z telewizji lub pierwszych stron gazet. Jesteś tego świadomy, że w twoim kraju kibice liczą właśnie na ciebie, a media już zawiesiły na twojej szyi medal. Przez to całe zamieszanie, nie mogłeś ostatnio dobrze spać, a do tego jeszcze dowiedziałeś się przed chwilą, że kolejny „murowany faworyt" z twojej reprezentacji przegrał z kretesem z nieznanym dotąd zawodnikiem.

Witaj w rzeczywistości igrzysk olimpijskich! W rzeczywistości, w której robienie ulubionych rzeczy i spełnianie dawnych marzeń przeradza się w konieczność zaprezentowania całemu światu pełni swoich możliwości. Gdzie w grze o złoto i chwałę, musisz postawić nawet poczucie własnej wartości. Przestałeś już myśleć jak wiele radości daje ci sport, a raczej zastanawiasz się nad tym, czy jesteś rzeczywiście dobry w tym, co robisz, i czy będąc nawet w życiowej formie, będziesz wystarczająco silny, aby pokonać rywali. Masz już za sobą wiele egzaminów, ale wiesz, że w tym konkretnym, w tym, który cię teraz czeka, zwycięzcą jest tylko jeden i możesz już nigdy nie mieć szansy na poprawkę. To, co dotąd było jedynie twoją pasją, twoim marzeniem, zaczynasz odczuwać inaczej, gdyż pojawiła się PRESJA. To ona jest tym, co najbardziej odróżnia igrzyska olimpijskie od zawodów, na których dotąd startowałeś.

W historii sportu pełno jest nazwisk mistrzów i rekordzistów świata, którzy nigdy nie zdołali wywalczyć olimpijskiego medalu. Niejeden z nich, jadąc na igrzyska, był przekonany, że jest akurat w życiowej formie, gdyż skomplikowane testy diagnostyczne pokazały, że jego mięśnie, płuca i serce funkcjonują znakomicie i jest mocny jak nigdy przedtem. No to dlaczego przegrali? Być może w swoich przygotowaniach skupili się głównie na sekundach, kilogramach i centymetrach, i zupełnie pominęli fakt, że przy tak wyrównanej stawce, zadecyduje umiejętność funkcjonowania pod silną presją. Dlatego potem, widząc rzesze świetnie przygotowanych rywali, na każdym kroku eksponujących swą siłę oraz tysiące obiektywów gotowych do obnażenia każdej ludzkiej słabości, nie zawsze byli w stanie zachowywać się równie swobodnie, jak wówczas, gdy ustanawiali swoje rekordy. I choć może kiedyś ćwiczyli wizualizację tych szczególnych zawodów, to jednak wszystko to, czego doświadczyli teraz, przekroczyło granicę ich wyobraźni. Nagle stracili pewność siebie i umiejętność koncentracji na optymalnym wykonaniu zadania, a do ich głowy wkradły się myśli o konsekwencjach ewentualnej porażki.

Co wtedy powiedzą sponsorzy i działacze? Co napiszą o mnie internauci? Czy na lotnisku przywitają mnie kibice z kwiatami i przedstawiciele mediów, czy zawstydzony będę przeciskał się przez tłum, chcąc jak najszybciej opuścić to miejsce? Te wszystkie natręctwa sprawiły, że przegrali zanim jeszcze stanęli do walki.

Nie powinniśmy zapominać, że przygotowania do igrzysk olimpijskich nie sprowadzają się jedynie do możliwości uzyskania rekordu, ale do umiejętności jego osiągnięcia, będąc pod silną presją. Ale czy jesteśmy w stanie na treningu lub w czasie jakichkolwiek zawodów symulować szczególną presję igrzysk olimpijskich? Oczywiście, że nie.

Dlatego, zdaniem wielu wybitnych trenerów, tylko poprzez ustawiczne stawianie wysokich wymagań zawodnikom można się przekonać jak funkcjonują pod silną presją i jakie są ich słabe strony. Wiedza ta jest niezbędna nie tylko trenerom, ale i psychologom, którzy dzięki niej mogą właściwie dopasować swoje metody oddziaływania do konkretnego zawodnika.

Olimpijczycy nie są jednak dziećmi, którym można coś nakazać. To przede wszystkim ludzie świadomi swojej wartości i dlatego, aby poddać się woli trenera, muszą najpierw widzieć w nim autorytet, a może nawet uwierzyć w niego, jak w dysponującego cudowną mocą uzdrowiciela. Sama, choćby nawet najgłębsza, wiedza teoretyczna nie zapewni trenerowi posłuchu u zawodnika. Dlatego musi mieć cechy przywódcy, który swoim osobistym zaangażowaniem, opanowaniem i wiarą w sukces zdolny jest poprowadzić go do walki. O ile zawodnik ma prawo, a nawet powinien informować trenera o swoich obawach, tak trener nie może pozwolić sobie na to, aby zawodnik dostrzegł w jego oczach niepewność i zwątpienie. Zawodnik nie potrzebuje kumpla, z którym spędza mnóstwo swojego czasu i skorego do pocieszania w chwilach niepowodzeń, ale silnego oparcia w autorytecie człowieka, z którym czasami może się nawet nie zgadzać, by ostatecznie przyznać mu rację. Mądry trener, jak roztropny rodzić, daje jednak swojemu zawodnikowi szansę na samodzielność, gdyż wie, że w tym najważniejszym momencie to sportowiec sam będzie musiał stawić czoła rywalom i swoim emocjom. Dlatego nie chroni go przed niewygodnymi sytuacjami, na przykład zwalniając z badań diagnostycznych i konfrontacji z konkurentami.

Nie jest to łatwe szczególnie wtedy, gdy nad głowami szkoleniowców niektórzy działacze zawierają swoisty pakt z zawodnikami i niczym dziadkowie, którzy kochają swe wnuki nieodpowiedzialną miłością, przekreślają możliwość wyrobienia w nich odpowiedzialności i odporności na przeciwieństwa losu.

Igrzyska olimpijskie w Londynie przeszły już do historii. Szkoda, że tylko nieliczni z nas wrócili z nich z poczuciem spełnienia swoich marzeń i pełnej realizacji postawionych im zadań. Nadszedł czas rozliczeń i podsumowań. Czas, którego szczególnie niespełnieni bohaterowie tego wydarzenia nie powinni przeznaczać, póki co, na odzyskiwanie poczucia swojej wartości, a raczej na mądrą regenerację sił tak, aby nie zabrakło im ich wtedy, gdy będą im naprawdę potrzebne. Wytężona praca czeka natomiast tych, którzy muszą już teraz wypracować skuteczną koncepcje przygotowań do kolejnych igrzysk. Samo wskazywanie winnych nic tu nie da, gdyż nie pozwoli ustalić przyczyn niepowodzeń, a bez tej wiedzy trudno nam będzie uzyskać upragnioną progresję wyników.

SPORT TO NIE TYLKO PIENIĄDZE

Marek Michałowski

Emocje – to pierwsza rzecz, jaka kojarzy mi się z igrzyskami. Kiedy się patrzy na kibiców, zwłaszcza piłkarskich, trudno oprzeć się wrażeniu, że emocji na arenach sportowych bywa czasami zbyt wiele. Jeszcze bardziej rażą one w dziennikarskich komentarzach. Bo dziennikarz jest od tego, żeby dokonać analizy zawodów, przybliżyć publiczności mistrzów i ich trenerów, pokazać kulisy rywalizacji. Emocje w pracy dziennikarza są nie na miejscu, bo fałszują rzeczywistość. Pompują ją zanadto, by na końcu eksplodować jak balonik i zostawić niesmak.

Dlatego nie będę tu przekonywał, że nasza reprezentacja zdobywając na igrzyskach w Londynie 10 medali odniosła sukces. Nie ma też sensu wypominać, że mogło być lepiej. Tak już w sporcie jest, zwłaszcza na olimpijskim poziomie, że nie każdą medalową szansę da się wykorzystać. Z drugiej strony zdarzają się niespodzianki i trzeba pamiętać, że gdyby nie sukcesy Sylwii Bogackiej czy Bartłomieja Bonka, na których prawdę mówiąc nikt nie liczył, nasz medalowy dorobek byłby jeszcze skromniejszy.

Londyńskie igrzyska pokazały jak w soczewce kilka prawd o polskim sporcie. Najważniejsza z nich to ta, że mamy kilka gwiazd i poza nimi prawie żadnego zaplecza. Wystarczy, że gwiazdy zawiodą i nie ma komu ich zastąpić. Kontuzje, brak koncentracji, pech, czy słabszy dzień niektórych z kandydatów na mistrzów spowodowały, że pozostaliśmy nie tylko z pustymi rękami, ale także bez nadziei, że ktoś inny wskoczy za nich na podium, lub przynajmniej postraszy rywali. Tylko dwa złote krążki Adriana Zielińskiego i Tomasza Majewskiego, dwa srebrne i kilka brązowych dało nam zaledwie 30. pozycję z klasyfikacji medalowej. To najgorsze miejsce Polaków od 64 lat, czyli od igrzysk, które w 1948 roku odbyły się również w Londynie.

Prawda o polskim sporcie z trudem przebija się do opinii publicznej z uwagi na zbyt emocjonalny stosunek do sportowej rywalizacji zarówno kibiców, mediów, jak i polityków. Wszyscy chcą, żeby było dobrze i nie chcą słyszeć, że w klasyfikacji medalowej londyńskich igrzysk wyprzedziły nas między innymi takie „światowe potęgi" jak Białoruś, Kazachstan i Rumunia. Dlatego w tym miejscu o tym przypominam. Żeby coś naprawić trzeba najpierw ustalić jak jest, a dopiero potem wyciągać wnioski i działać.

Ale sport to nie tylko emocje, ale również pieniądze. Jak zatem wygląda finansowy bilans startu polskiej reprezentacji w Londynie? Wynika z niego, że jeden z 10 medali zdobytych przez Polaków kosztował średnio 14,5 mln złotych. To kwota niewiele mniejsza od tej, jaką na jeden medali wydali Brytyjczycy, tyle że oni zdobyli ich 65. Wielka Brytania to po prostu bogatszy kraj niż Polska – średnia pensja jest tam blisko cztery razy wyższa niż u nas, więc przeciętnemu Polakowi trudniej udźwignąć koszty olimpijskich medali niż typowemu Jasiowi Fasoli. Nie ma co liczyć, że finansowa sytuacja polskiego sportu poprawi się. Środki, które mamy, większe nie będą, bo w Europie, w Polsce także, nadciąga recesja i nie będzie nas stać na więcej.

O tym, że sport to duże pieniądze przekonują także koszty igrzysk w Londynie. Początkowo budżet olimpijskich zawodów szacowano na około 4 mld funtów. Potem wzrósł on do ponad 9, by ostatecznie osiągnąć 13 miliardów, a zdaniem ekspertów „Sky Sport" wyniosły one nawet 24 mld funtów. Wielka Brytania nigdy nie odzyska tych pieniędzy, więc z ekonomicznego punktu widzenia igrzyska korzyści jej nie przyniosły.

Skoro olimpijskie medale i same igrzyska są tak kosztowne, to czy warto w nie inwestować bez gwarancji, że ogromne pieniądze i ciężka praca przyniosą sukces? Odpowiedź na te pytanie usłyszałem podczas niedawnej rozmowy z mistrzem olimpijskim sprzed 16 lat, obecnie trenerem kadry zapaśników Ryszardem Wolnym. Porównał on pracę trenera do całowania lwa w intymne miejsce. – Przyjemność żadna, a ryzyko duże – zauważył. Dlaczego mimo wszystko wykonuje ten zawód? – Bo to kocham – odpowiedział.

Nie liczmy więc tak skrupulatnie zdobytych medali, ani tych, których zdobyć się nie udało. Pieniądze oczywiście liczyć trzeba, a gdy jest ich mało, należy wydawać je z rozwagą. Pamiętajmy jednak, że sport to nie tylko finanse. To przede wszystkim pasja wielu ludzi. Nie tylko sportowców. Może przede wszystkim trenerów, którzy sumiennie wykonują swoją pracę ryzykując, że lew nagle ryknie i jednym machnięciem łapą przekreśli ich zawodową karierę.

O moją codzi
dba mój orgo

Z aktorem PIOTREM POLKIEM rozmawia Aleksandra Kauc

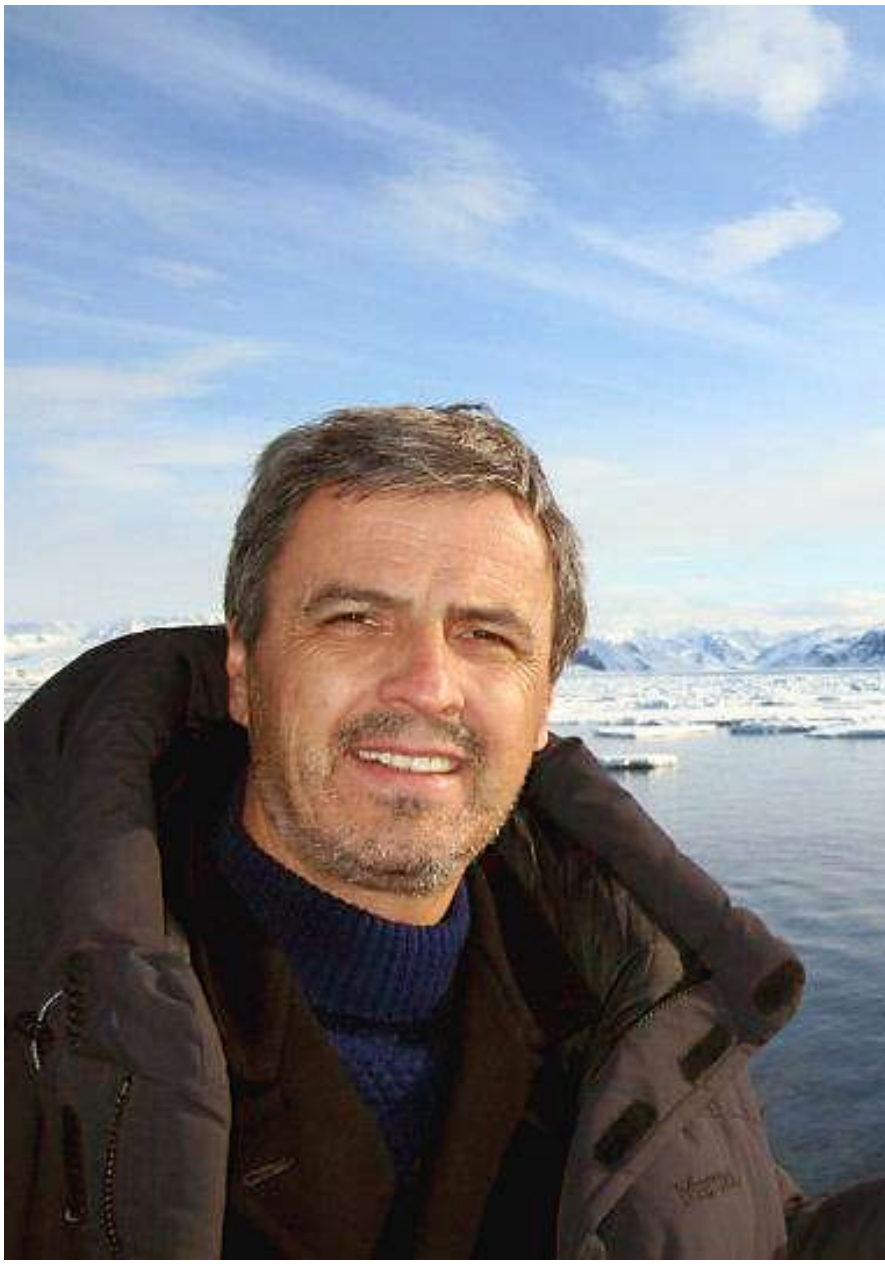
Piotr Polk – aktor i piosenkarz. Ostatnio znany z roli komisarza Oresta Możejko w serialu „Ojciec Mateusz". Z okazji 50-lecia istnienia radiowej Trójki zagrał w meczu wspierając wraz z kilkoma innymi gwiazdami reprezentację dziennikarzy radiowych przeciwko drużynie Wiadomości TVP.

Reprezentacja radiowej Trójki, którą Pan wspierał, wygrała 3:1. Na jakiej pozycji grał Pan w tym meczu i jakie ma Pan po nim wrażenia?

Na jakiej pozycji… Nawet nie wiem. Byłem tam, gdzie zastępowałem w danej chwili schodzącego zawodnika. Przy moim braku piłkarskiego doświadczenia, każda pozycja jest dla mnie mile widziana. No, może z wyjątkiem obrony, bo to obszar potencjalnych kontuzji, a tych w moim zawodzie muszę unikać. Jedni zawodnicy byli do grania, inni do wyglądania. Ja należałem do tych drugich. Nie mam może doświadczenia w tej grze i przebywaniu na murawie, ale atmosfera była wspaniała, wspaniali komentatorzy, rewelacyjni zawodnicy, gra bardzo fair play. Jednym słowem, zabawa! I oto chyba w tym meczu chodziło. I to w sporcie powinno się liczyć.

A lubi Pan piłkę nożną z pozycji kibica?

Jestem kibicem dobrej piłki, na wysokim poziomie, np. europejskich pucharów. Jeśli chodzi o naszą rodzimą piłkę, to nie specjalnie jestem jej fanem. A patrząc na to, co się dzieje na stadionach podczas rozgrywek ligowych i przed stadionami, wolę na to spuścić zasłonę milczenia. I tylko



Piotr Polk mówi, że nie ma czasu na uprawianie sportu, ale lubi sporty zimowe i znalazł czas na wyprawę na Spitzbergen

enną formę
anizm

czasem przeraża mnie to, że zawsze tłumaczymy to zachowanie wybrykami tzw. kiboli. Niestety, oni też mówią w naszym języku, są naszymi sąsiadami, kolegami w pracy. Więc, są nami… To jesteśmy my! A jeśli chodzi o Euro, to owszem oglądałem, ale bez specjalnego zaangażowania. Kiedy nasza drużyna odpadła, jak zwykle zresztą, to zobaczyłem już tylko finał.

A inne dyscypliny portu?

Nie mam na to czasu, proszę mi wierzyć. Choć sam kiedyś zaliczałem sport do grupy moich działań prywatnych, codziennych. Mówię tu o hokeju i jeździe konnej. Teraz pozostało już tylko myślenie o tym w czasie przeszłym. Nie emocjonuję się zbytnio kanałami sportowymi.

Wyobrażam sobie, że aktor powinien mieć kondycję, być w dobrej formie fizycznej. Czy tak faktycznie jest?

Z założenia powinien. I ma. Bo jest nie lada wyczynem codzienny dwugodzinny spektakl. Wprawdzie nie przebiegam stadionów tam i z powrotem, to jednak kilka dekagramów wagi ciała zostawiam na scenie.

Jak buduje Pan swoją formę fizyczną na co dzień?

Zaskoczę panią. Praktycznie nic wielkiego nie robię. Ani codziennej gimnastyki, ani diety. Moim sposobem jest żyć tak, jak pozwala na to organizm. Kiedy chcę od niego energii – dostaję ją! Kiedy prosi jeść – jem (z umiarem!). Kiedy chce odpocząć – odpoczywam. To on mną dyryguje, a nie ja nim!

Czy były role filmowe lub teatralne w Pana karierze, które były szczególnie wymagające pod względem sprawnościowym?

W moim zawodzie najczęściej wykorzystywana jest jazda konna, do której zawsze byłem przygotowany, więc nigdy nie sprawiało mi to większego wysiłku. Ale pamiętam, kiedyś zagrałem rolę instruktora narciarstwa biegowego. I nie powiem… Trochę się przy tym napracowałem! Chociaż umiem jeździć na nartach, okazało się, że biegówki wymagają zupełnie innego poziomu umiejętności.

Jedni zawodnicy byli do grania, inni do wyglądania. Ja należałem do tych drugich. Nie mam może doświadczenia w piłce nożnej i przebywaniu na murawie, ale najważniejsze, że atmosfera była wspaniała

Duet

Znają się od dawna, ale współpracują dopiero od roku. Wcześniej trenerem złotego medalisty z Londynu w podnoszeniu ciężarów Adriana Zielińskiego był Ireneusz Chełmowski. Obaj byli ze sobą bardzo zżyci. Nagła śmierć Chełmowskiego była dla zawodnika Tarpana Mrocza szokiem. Zieliński był członkiem Klubu Polska i mógł zdecydować, kto zostanie jego nowym szkoleniowcem. Wybór padł na Jerzego Śliwińskiego, z którym spotykali się od lat na zgrupowaniach sztangistów. Trener i zawodnik od razu ustalili, że Adrian będzie się przygotowywał pod okiem Śliwińskiego, ale według planów treningowych Chełmowskiego. Tak się stało, a Zieliński w Londynie wywalczył złoty medal w kategorii 85 kg.

Adrian Zieliński

Co mógłby Pan robić, gdyby nie zajmował się sportem?
Studiowałbym nauki ścisłe, np. matematykę. A może zostałbym architektem?

Co najchętniej robi Pan w wolnym czasie?
Odpoczywam, czyli robię zakupy, chodzę do kina, jeżdżę na działkę lub spotykam się ze znajomymi.

Jak koncentruje się Pan przed zawodami?
Nic szczególnego. Nie rozmyślam o czekających mnie zawodach. Słucham muzyki i lubię, gdy dookoła jest dużo ludzi i coś się dzieje.

Jak reaguje Pan po porażkach?
Jak najszybciej staram się wyciągać wnioski.

Na co najchętniej wydaje Pan pieniądze?
Głównie na ubrania i odżywki. Zupełnie nie pociągają mnie za to elektroniczne gadżety.

Gdyby mógł Pan zagrać w filmie, to jaką postać najchętniej?
Nie wiem, ale niech to będzie komedia, żeby było śmiesznie.

Czy jest ktoś, komu nie podałby Pan ręki?
Aż takich wrogów nie mam.

Czy zdarzyło się Panu kiedyś pokłócić z trenerem?
Nie pamiętam takiej sytuacji.

Jakie cechy powinien mieć Pana idealny trener?
Powinien być nie tylko kierownikiem moich przygotowań sportowych, ale też kolegą lub przyjacielem. Takim dobrym duchem, na którego zawsze mogę liczyć i który we mnie wierzy.

Kiedy pierwszy raz dowiedział się Pan, że istnieje ktoś taki jak Jerzy Śliwiński?
Znałem go, od kiedy zacząłem jeździć na zgrupowania kadry wojewódzkiej. Ale nie przypominam sobie żadnego konkretnego momentu.

Główna cecha charakteru Jerzego Śliwińskiego?
Jest konsekwentny w dążeniu do celu.

Gdyby mógł Pan zmienić w Śliwińskim jedną rzecz, co by to było?
Żeby mniej wisiał na telefonie (śmiech).

Pana główna wada?
Bywam przesadnie uparty i bezkompromisowy.

Do jakiego błędu przyznał się Pan ostatnio?
Trener mówił, że powinienem zaaplikować sobie zastrzyki w kolano. Ja nie chciałem, bo myślałem, że ból przejdzie. Nie przeszedł, trener miał rację i musiałem mu ją przyznać.

Proszę uszeregować od najważniejszego: mistrzostwo olimpijskie, objęcie funkcji prezydenta Polski, wygranie miliona dolarów.
Złoto, prezydentura, dolary.

Jaki dobry uczynek zrobił Pan ostatnio bezinteresownie?
Na prośbę znajomego odwiedziłem pod Warszawą dziecko chore na rozszczepienie kręgosłupa. Sprawiłem mu radość, potem jego rodzice mówili mi, że dzieciak z emocji przez całą noc nie mógł zasnąć.

O co poprosiłby Pan złotą rybkę?
O zdrowie.

Jerzy Śliwiński

Co mógłby Pan robić, gdyby nie zajmował się sportem?
Jeździłbym ciężarówką, czyli robiłbym to, co... i tak robię. Cały czas prowadzę firmę transportową.

Co najchętniej robi Pan w wolnym czasie?
Wypoczywam na plaży albo na działce.

Jak motywuje Pan Adriana przed konkursem?

nad sztangą

Jego nie trzeba motywować, to profesjonalista. Wystarczą mu uwagi techniczne. Ale dla młodych zawodników często trzeba coś wymyślać, na przykład „patrz na sztangę, to jest twoja przyszłość".

Jak reaguje Pan po porażkach?
Staram się na gorąco ocenić, co było nie tak, a potem pocieszam zawodnika, że to nie koniec świata i odkuje się na następnych zawodach.

Na co najchętniej wydaje Pan pieniądze?
Na kawę, jestem jej wielkim miłośnikiem. Co jakiś czas lubię też zmienić samochód. Na auta nie żałuję pieniędzy

Gdyby mógł Pan zagrać w filmie, to jaką postać najchętniej?
Jakoś nie ciągnie mnie do występowania w filmie.

Czy jest ktoś, komu nie podałby Pan ręki?
Parę osób by się znalazło, zresztą takich, które pewnie też nie chciałyby ściskać mojej dłoni.

Czy zdarzyło się Panu kiedyś pokłócić z zawodnikiem?
Tak, chociaż nie z Adrianem. Zwykle z młodszymi zawodnikami, którzy mają zdanie odmienne od mojego. Jednak nawet jeśli na kogoś nakrzyczę, to dla jego dobra. Nie ma mowy o obrażaniu się czy nieodzywaniu, bo to do niczego nie prowadzi.

Jakie cechy powinien mieć Pana idealny zawodnik?
Przede wszystkim powinien mieć końskie zdrowie. Do tego musi być pracowity, konsekwentny i umotywowany. Żeby wiedział, czego chce.

Kiedy pierwszy raz dowiedział się Pan, że istnieje ktoś taki jak Adrian Zieliński?
Spotkałem go na zgrupowaniu kadry okręgowej, jeszcze jako dzieciaka. Chociaż wtedy moją uwagę zwrócił raczej jego brat Tomek. Przeprowadzano wtedy różne testy – biegi, pchnięcie kulą, skłony itp. Dobrzy zawodnicy osiągali w tych sprawdzianach ponad 400 punktów. Zielińscy doszli do ponad 500.

Główna cecha charakteru Adriana Zielińskiego?
Jest ambitny i nie znosi przegrywać.

Gdyby mógł Pan zmienić w Zielińskim jedną rzecz, co by to było?
Niczego bym w nim nie zmieniał.

Pańska główna wada?
Czasem jestem za bardzo uparty. No i jeszcze piję za dużo kawy oraz jem zbyt wiele słodyczy.

Do jakiego błędu przyznał się Pan ostatnio?
Potrafię się przyznać do pomyłki, ale nie pamiętam niczego konkretnego.

Proszę uszeregować od najważniejszego: mistrzostwo olimpijskie, objęcie funkcji prezydenta Polski, wygranie miliona dolarów.
Mistrzostwo, pieniądze i na końcu prezydentura.

Jaki dobry uczynek zrobił Pan ostatnio bezinteresownie?
Ostatnio nic specjalnego, ale kiedy miałem 18 czy 19 lat, byłem na obozie w Zakopanem i spotkałem dziewczynę, która z kimś się tam umówiła. Ten ktoś nie przyszedł i ona nie miała co ze sobą zrobić. Postanowiłem się nią zaopiekować. Do ośrodka nie mogłem jej zabrać, a nie chciałem tak zostawić, bo coś mogło jej się stać. Kryjąc się przed trenerem, wyszedłem na zewnątrz, przyniosłem jej koc i tak przegadaliśmy nocne godziny. Byłem z siebie dumny, że tak potrafiłem się zachować.

O co poprosiłby Pan złotą rybkę?
O zdrowie dla siebie, rodziny i zawodników.

PYTAŁ WOJCIECH OSIŃSKI

Letnie Igrzyska XXX Olimpiady w Londynie były ucztą dla oka, widowiskiem wywołującym silne emocje i szeroko komentowanym – nie tylko w aspekcie sportowym. Przez kilka letnich tygodni stolica Anglii przyciągała uwagę kibiców sportowych, ale też znawców i wielbicieli mody.

Ugiął się nawet Karl

Aleksandra Kauc

Ceremonia otwarcia igrzysk. Defilada, tysiące uśmiechniętych i machających w stronę trybun i kamer reprezentantów 205 państw. Święto sportowe przede wszystkim, ale i modowa gratka: feria kolorów, bogactwo wzorów i rozmaitych stylów.

Widzieliśmy chyba wszystko co modne w tym sezonie: paski, styl marynarski, tonalne przejścia w zabarwieniu materiałów i zawsze na czasie klasyczną elegancję. Niektóre ekipy prezentowały stroje jednoznacznie nawiązujące do barw i symboli narodowych, historii i tradycji. Inne łączyły styl vintage z nowoczesnością, klasyczną elegancję z nutą awangardy. Skrytykowano landrynkowe kurtki Niemców i nieudane biało-złote odzienie Brytyjczyków mające kojarzyć się z kostiumem Elvisa Presley'a (projekt nie Stelli McCartney, ale firmy Next). Najpochlebniejsze opinie zebrały natomiast stroje ekip: Holandii, USA, Francji i Australii.

Afera Metkowa. Wokół strojów reprezentacji USA zrobiło się sporo szumu. Według doniesień medialnych ubrania projektu Ralpha Laurena były szyte w Chinach. Sprawa odbiła się dużym echem w kraju i nawet na krótko nabrała charakteru politycznego, kiedy głos zabrał przewodniczący Senatu Harry Reid stwierdzając, że stroje należy… spalić. Słowa polityka jeszcze bardziej podgrzały atmosferę i wyłoniły dwa obozy, tzw. patriotów i tych, którzy w aferze widzieli wyraz obłudy.

Jeszcze większa krytyka spoczęła na komitecie olimpijskim Hiszpanii. W kraju pogrążonym w finansowym kryzysie zdecydowano się ubrać reprezentantów w stroje, które zaproponowano im za darmo. Wściekli kibice twierdzili, że ekipa wygląda jak obsługa McDonald'sa. Ale z szumu, jaki powstał wokół tej sprawy nie zmartwił się producent ubrań, rosyjska firma Bosco.

Z lewej: Stella McCartney podczas prezentacji strojów dla sportowców z Wielkiej Brytanii, z prawej: olimpijskie garnitury ekipy Holandii

Wielkie nazwiska świata mody. Londyn 2012 został okrzyknięty najbardziej stylowymi igrzyskami w historii. Olimpijczyków ubierały m.in. takie ikony, jak wspomniany Ralph Lauren, Muccia Prada, Giorgio Armani, Stella McCartney. Nie chodzi tylko o metki strojów reprezentacyjnych – wystarczy wrócić pamięcią do ceremonii zamknięcia igrzysk, kiedy to płyta stadionu olimpijskiego na kwadrans zamieniła się w tworzący kształt Union Jack wybieg dla największych brytyjskich top modelek (i jednego top modela) świata.

Reprezentację Włoch ubrał Giorgio Armani (z lewej). Kolekcję dla kadry USA przygotował Ralf Lauren. Polacy wystąpili w ubraniach uszytych przez 4F

Lagerfeld

Z przeciwległych końców krzyży flagi brytyjskiej (swoistego wybiegu) ruszyły Kate Moss, Naomi Campbell, Georgia May Jagger, Jourdan Dunn, Stella Tennant, Lily Cole i Lily Donaldson oraz David Gandy. Prezentowali stroje – wszystkie w złotym odcieniu – stworzone przez sławnych projektantów: Alexandra McQueena, Vivienne Westwood i Sarah Burton. Pokaz był niezapomniany.

Modne igrzyska. Na londyńskich ulicach w czasie igrzysk królowały kolory narodowe Wielkiej Brytanii: niebieski, czerwony i biały oraz kółka olimpijskie: na ubraniach, na paznokciach, we włosach i malowane w formie tatuaży. Olimpijsko-londyńska gorączka modowa opanowała też stadiony i startujących zawodników. Pokłosiem olimpijskich emocji są sportowe elementy i londyńskie inspiracje widoczne w nowych kolekcjach ubrań i dodatków wielkich domów mody. Nie pozostał na tę sprawę obojętny nawet Karl Lagerfeld, guru modowy, tworząc dla sklepów Selfridge specjalną linię ubrań i dodatków nawiązujących do tematu igrzysk. Ten sam Lagerfeld, który ostentacyjnie wypowiadał się, że igrzysk oglądać nie zamierza.

Z promotorką mody DOROTĄ WRÓBLEWSKĄ rozmawia Aleksandra Kauc

Igrzyska spektakularnym sukcesem kreatorów mody

Alexander McQueen, Stella McCartney, Armani, Prada... trudno wymienić na jednym tchu wszystkie wielkie nazwiska świata mody, które tego lata są kojarzone również z igrzyskami olimpijskimi w Londynie. Skąd według Pani wzięło się to zaangażowanie tylu sławnych kreatorów – ikon mody – w projektowanie strojów dla drużyn olimpijskich?

Sport i moda to styl życia i wspaniale, że te dwa światy zostały połączone ze sobą. Podczas otwarcia igrzysk olimpijskich korespondenci na całym świecie skupili się nie tylko na samym sporcie, ale i komentowali stroje, w których byli ubrani reprezentanci poszczególnych krajów. Współpraca z największymi kreatorami mody zaowocowała promocją, bo mówiło się nie tylko o samych osiągnięciach sportowców, ale i kostiumach, które prezentują. Powstała nieplanowana rywalizacja.

Czyli tak jak sportowcy, projektanci również prowadzili rywalizację między sobą?

Projektanci w sposób naturalny zostali ocenieni przez publiczność i niespodziewanie przez krytyków mody. Myślę, że nikt z nich nie spodziewał takiego zainteresowania mediów. Pomysł okazał się strzałem w dziesiątkę i spektakularnym sukcesem, o którym mówił świat.

Kto według Pani zdobył złoty medal w tej rywalizacji ?

Moim zdaniem na podium stanęli Stella McCartney, Armani i Ralph Lauren. Osobiście cenię minimalizm i najbardziej podobała mi się kolekcja Laurena, którą mogłabym mieć w swojej szafie. Uniwersalna, klasyczna bez dosłowności, ale rozpoznawalna. Patrząc jak były ubrane różne ekipy nie skupiałam się na pojedynczych rzeczach, pamiętam całe kolekcje-koncepcje. Myślę, że to początek rywalizacji. Pomysł podchwyci wiele krajów, które na przyszłych igrzyskach będą rywalizować w kategorii SPORT FASHION.

Czy z drugiej strony zauważyła Pani nietrafione pomysły, stylistyczne gafy?

Muszę skrytykować nasze stroje, które były mało nowoczesne. Logo producenta ubrań wielkości orzełka jest lekką przesadą. Widziałam te ubrania w sklepach sportowych i jestem rozczarowana.

A propos kolekcji Ralpha Laurena, media, a nawet politycy USA żyli przez jakiś czas tematem strojów reprezentacji amerykańskiej, które były szyte w Chinach. Jaka jest Pani opinia na ten temat?

Cała Ameryka nosi ubrania produkowane w Chinach. Wiem, że Ralph Lauren zadeklarował, że kolejne stroje wyprodukuje w USA, ale będą miały inną cenę. Projektant nie zdawał sobie sprawy, że znajdzie się w politycznej rozgrywce. Przyznam, że nie widzę nic złego w tym, gdzie są produkowane stroje tylko, kto je produkował – amerykański projektant, a nie włoski i to jest najważniejsze.

> Niektóre firmy z olimpijskiej mody zrobiły biznes, bo w sportowych sklepach można kupić stroje różnych krajów, które miały darmowy PR we wszystkich telewizjach świata.

Wspomniała Pani, że stroje gospodarzy igrzysk autorstwa Stelli McCartney były jednymi z najbardziej udanych. Ale jeszcze przed igrzyskami pojawiały się sprzeczne komentarze na ich temat: proporcji barw narodowych (za dużo niebieskiego, za mało czerwonego), niedosłownej interpretacji flagi brytyjskiej, itp. Jaki zbije Pani te argumenty?

Stroje były wyraziste, rozpoznawalne i miały sportowy klimat. Interpretacja flagi była dosłowna i widoczna. Sportowcy byli rozpoznawalni pod względem narodowości, a to jest najważniejsze.

Co według Pani mogło być największym wyzwaniem dla projektantów w tworzeniu strojów sportowych dla olimpijczyków?

Forma, elastyczność, dobór materiałów, konstrukcja. To jest podstawa, która musi być brana pod uwagę podczas tworzenia całej kolekcji. Każdy strój był zaprojektowany dla konkretnej dyscypliny, dlatego projektanci przy tworzeniu tych kolekcji współpracowali z konstruktorami, którzy są specjalistami w tej dziedzinie. Moda sportowa ma zupełnie inny proces tworzenia niż moda codzienna. Wizualizacje są ważne, ale najważniejszy jest materiał i współpraca z sylwetką.

Wiele uniformów sportowych było zgodnych z najnowszymi modowymi trendami. A czy według Pani pojawiło się coś nowego, coś, co może zainspirować projektantów mody i zostać uwzględnione w nowych kolekcjach?

Niektóre firmy z olimpijskiej mody zrobiły biznes, bo w sportowych sklepach można kupić stroje różnych krajów, które miały darmowy PR we wszystkich telewizjach świata. Ta promocja miała wielki wpływ na sprzedaż. Wszystkie stroje olimpijskie są w sprzedaży, ze specjalnym oznaczeniem. Dla wielu projektantów współpraca może być inspiracją do stworzenia nowych linii. Jak będzie, zobaczymy…

Czy w Pani opinii to sport „puka do drzwi" świata mody, czy odwrotnie – moda wkrada się do świata sportu?

Gram w tenisa, pływam, jeżdżę na rowerze i jeżdżę na nartach. Każdy sport ma swoją modę, linię, w której czujemy się dobrze. Sportowa moda jest od wielu lat, tylko dopiero teraz zwróciliśmy na nią uwagę. Wielkie koncerny zarabiają miliony dolarów na nowościach, które co roku wprowadzają na rynek sportowej mody. W mojej szafie jest obszerny dział sportowy i myślę, że dzięki olimpiadzie będzie jeszcze większy.

Dorota Wróblewska – producentka pokazów i promotorka mody, kultury i sztuki, bloggerka. Wykładowca kodu ubioru, business look oraz autoprezentacji. Autorka i producentka programów telewizyjnych o wizerunku, metamorfozach i modzie.

Standardowy zakres badań diagnostycznych wykonywanych przez Instytut Sportu

Badania laboratoryjne:

- wydolność fizyczna (laboratoryjne badania wydolności fizycznej objęte są nadzorem lekarskim)
- symptomy przeciążenia organizmu
- niedobory biopierwiastków i witamin
- skład ciała, somatotyp
- moc i siła mięśniowa oraz jej symetria
- charakterystyka psychologiczna.

Badania terenowe (w trakcie zgrupowań):

- wydolność fizyczna
- ocena intensywności treningu
- symptomy przeciążenia organizmu
- stan emocjonalny
- technika ruchu
- skład ciała i bilans wodny.

Badania na zawodach i sprawdzianach:

- reakcje organizmu na wysiłek startowy
- odporność na stres
- analiza taktyki.

INSTYTUT SPORTU

PCA Polskie Centrum Akredytacji BADANIA AB 108

PCA Polskie Centrum Akredytacji BADANIA AB 946

PCA Polskie Centrum Akredytacji CERTYFIKACJA WYROBÓW AC 074

Oferujemy dużą kompleksowość badań, dającą pełen obraz stanu zawodnika oraz zachodzących zmian adaptacyjnych pod wpływem procesu treningowego.

Warszawa, ul. Trylogii 2/16
www.insp.pl