FÓRUM TRENERA

NUMER 1 (32) 2020 ISSN 2391 4807



ŻYCIE SPORTOWE TOCZYŁO SIĘ CAŁY CZAS – ROZMOWA Z MINISTER SPORTU DANUTĄ DMOWSKĄ-ANDRZEJUK

HUBERT KRYSZTOFIAK Z COMS O MEDYCZNYCH KONSEKWENCJACH PANDEMII DLA SPORTU

VITAL HEYNEN: PRZEŁOŻENIE IGRZYSK NIE ZASZKODZI NASZEJ DRUŻYNIE

TRENING NA 400 M KOBIET NA PRZYKŁADZIE JUSTYNY ŚWIĘTY-ERSETIC

PANDEMIA A TRENING - W POSZUKIWANIU NOWYCH ROZWIĄZAŃ

SPIS TREŚCI

Ministerstwo Sportu

4 ŻYCIE SPORTOWE TOCZYŁO SIĘ CAŁY CZAS. ROZMOWA Z MINISTER SPORTU DANUTĄ DMOWSKĄ-ANDRZEJUK

6 ZNANY JEST PROGRAM III IGRZYSK EUROPEJSKICH W KRAKOWIE

8 CAŁY CZAS MUSIMY PRZESTRZEGAĆ ZASAD BEZPIECZEŃSTWA SANITARNEGO

12 SPORT I PANDEMIA. CHRONOLOGIA WYDARZEŃ

16 VITAL HEYNEN: PRZEŁOŻENIE IGRZYSK NIE ZASZKODZI NASZEJ DRUŻYNIE

20 SEZON NIE BYŁ STRACONY, KAJAKARKI CORAZ LEPSZE. ROZMOWA Z TOMASZEM KRYKIEM

24 WIĘCEJ TRENERÓW DLA PARAOLIMPIJCZYKÓW. WYWIAD Z ŁUKASZEM SZELIGĄ

28 TRENING W BIEGU NA 400 M KOBIET NA PRZYKŁADZIE JUSTYNY ŚWIĘTY-ERSETIC

36 PANDEMIA A TRENING - W POSZUKIWANIU NOWYCH ROZWIĄZAŃ

40 PRZEPŁYNĄĆ PRZEZ PANDEMIĘ

44 POD ZNAKIEM ZMIAN ORGANIZACYJNYCH I SZKOLENIOWYCH. PODSUMOWANIE SEZONU ZIMOWEGO 2019/2020

50 LUIZA ZŁOTKOWSKA: JESTEM SPEŁNIONYM SPORTOWCEM

52 POLAK, KTÓRY CHCE BYĆ NUMEREM JEDEN ŚWIATOWEGO GOLFA



FORUM TRENERA

Wydawca:
Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy

Redaktor naczelny:
Olgierd Kwiatkowski

Zastępca redaktora naczelnego:
Grzegorz Botwina

Koordynator wydawniczy:
Piotr Popławski

Dziennikarze współpracujący:
Stefan Tuszyński, Edyta Kowalczyk („Przegląd Sportowy"), Artur Filipiuk (PAP), Olgierd Kwiatkowski

Zdjęcia:
Adam Nurkiewicz Mediasport

Opracowanie graficzne, skład i łamanie:
Bartosz Goździk

Korekta:
Katarzyna Jagieła



SZANOWNI **PAŃSTWO!**

„Zawsze musisz być przygotowany na najtrudniejszą sytuację i zakładać najgorszy możliwy scenariusz" – mówi Vital Heynen, trener reprezentacji Polski w siatkówce mężczyzn, w rozmowie, którą przeprowadziła dla „Forum Trenera" Edyta Kowalczyk z „Przeglądu Sportowego". Każdy trener o tym wie. Ma plan B, plan C, zakłada różne scenariusze w czasie przygotowań lub zawodów sportowych. Ale czy którykolwiek szkoleniowiec na świecie mógł przewidzieć co się wydarzy w 2020 roku? Czy ktoś wziął pod uwagę możliwość wybuchu pandemii, odwoływania kolejnych zawodów sportowych, wstrzymania treningów, w końcu przełożenia igrzysk olimpijskich w Tokio?

W świecie sportu znalazła się tylko jedna organizacja, która zakładała pojawienie się epidemii. W każdym razie ubezpieczyła się na wypadek wybuchu pandemii i odwołania zawodów. To organizatorzy wielkoszlemowego turnieju tenisowego na kortach Wimbledonu. W 2004 roku, po wybuchu epidemii SARS, All England Lawn Tennis Club wykupuje co roku polisę ubezpieczeniową o wartości 2 milionów dolarów. W związku z obecną pandemią i koniecznością odwołania turnieju otrzymali 141 milionów dol. odszkodowania.

To wyjątek od reguły. W sporcie w czasie pandemii ustała rywalizacja sportowa. Rywalizacja, ale nie treningi. Zaistniała sytuacja wymusiła odmienne podejście do przygotowań. Należało dostosować się do nowych warunków treningu, najczęściej prowadzonego w domu. Jak sobie poradził polski sport w tym czasie? Mówi o tym w rozmowie pani Minister Sportu Danuta Dmowska-Andrzejuk, trener siatkarzy Vital Heynen, szkoleniowiec kadry kajakarek Tomasz Kryk. O tym, jak sobie poradzić w takiej sytuacji pisze dla „Forum Trenera" dr Łukasz Trzaskoma w artykule „Pandemia a trening - w poszukiwaniu nowych rozwiązań". Życie trenera pływania i jego zawodników w czasie koronawirusa opisuje Stefan Tuszyński.

Sport, jak każda dziedzina życia, wraca do normalności. Dlatego zachęcamy gorąco do lektury treningi w czasach sprzed pandemii. O treningu Justyny Święty-Ersetic, mistrzyni Europy w biegu na 400 m, piszą dla nas profesor Janusz Iskra i trener Aleksander Matusiński.

Życzymy przyjemnej lektury

ŻYCIE SPORTOWE TOCZYŁO SIĘ CAŁY CZAS

Z MINISTER SPORTU DANUTĄ DMOWSKĄ-ANDRZEJUK ROZMAWIAŁ OLGIERD KWIATKOWSKI

Myślę, że przeszliśmy przez ten trudny czas całkiem dobrze, zważywszy na to co działo się u naszych sąsiadów. Dość szybko, bo praktycznie w ciągu miesiąca, udało nam się przywrócić życie sportowe w Polsce – mówi minister sportu Danuta Dmowska-Andrzejuk.

Forum Trenera: **Żaden minister sportu w Polsce nie musiał podejmować tak trudnych decyzji dotyczących sportu wyczynowego jak pani w ostatnich miesiącach. Która z operacji była trudniejsza: czy ta dotycząca zamrożenia czy odmrażania polskiego sportu?**

Danuta Dmowska-Andrzejuk: Pierwsze działania podejmowaliśmy szybko, niektóre z ciężkim sercem. Po spotkaniu z prezesami związków sportowych poleciłam, żeby sportowcy nie wyjeżdżali za granicę i żeby prezesi sprowadzili jak najszybciej zawodników do kraju. To były trudne decyzje. Trwały kwalifikacje olimpijskie, nie mieliśmy pewności, co nas czeka. Było dużo niewiadomych, dużo znaków zapytania. Ale wraz z napływającymi informacjami, w poczuciu wielkiej odpowiedzialności myśleliśmy o tym, żeby nasi sportowcy i ich trenerzy zachowali zdrowie. To było najważniejsze. Zdaję sobie sprawę, jak po zamrożeniu sportu zawodnikom i ich szkoleniowcom trudno było przystosować się do nowych warunków i podjąć się treningów w domu. To nietypowa sytuacja dla sportowców wyczynowych. W tym momencie to było jednak konieczne.

Myślę, że przeszliśmy przez ten trudny czas całkiem dobrze, zważywszy na to co działo się u naszych sąsiadów. Dość szybko, bo praktycznie w ciągu miesiąca, udało nam się przywrócić życie sportowe w Polsce. Odmrożenie sportu nastąpiło z początkiem maja. Wtedy też uruchomiliśmy działanie pierwszych ośrodków przygotowań olimpijskich – Centralnego Ośrodka Sportu w Spale i Wałczu. Oba działały w ścisłym rygorze sanitarnym. Było bezpiecznie, sportowcy trenowali tam w normalnych warunkach. Uruchomiliśmy także ośrodki o strategicznym znaczeniu, takie, które dawały możliwość przygotowań zawodnikom, którzy nie mogli tego robić w COS-ach. Życie sportowe toczyło się cały czas.

Czy w przypadku wzrostu zachorowań na COVID-19 planowane są kolejne obostrzenia w sporcie wyczynowym?

D.D.-A.: W tej chwili nie ma takiej potrzeby, ale trzeba brać pod uwagę różne scenariusze. Obecnie powiaty znajdujące się w strefie żółtej i czerwonej, zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Zdrowia, są objęte ograniczeniami dotyczącymi organizowania imprez sportowych.

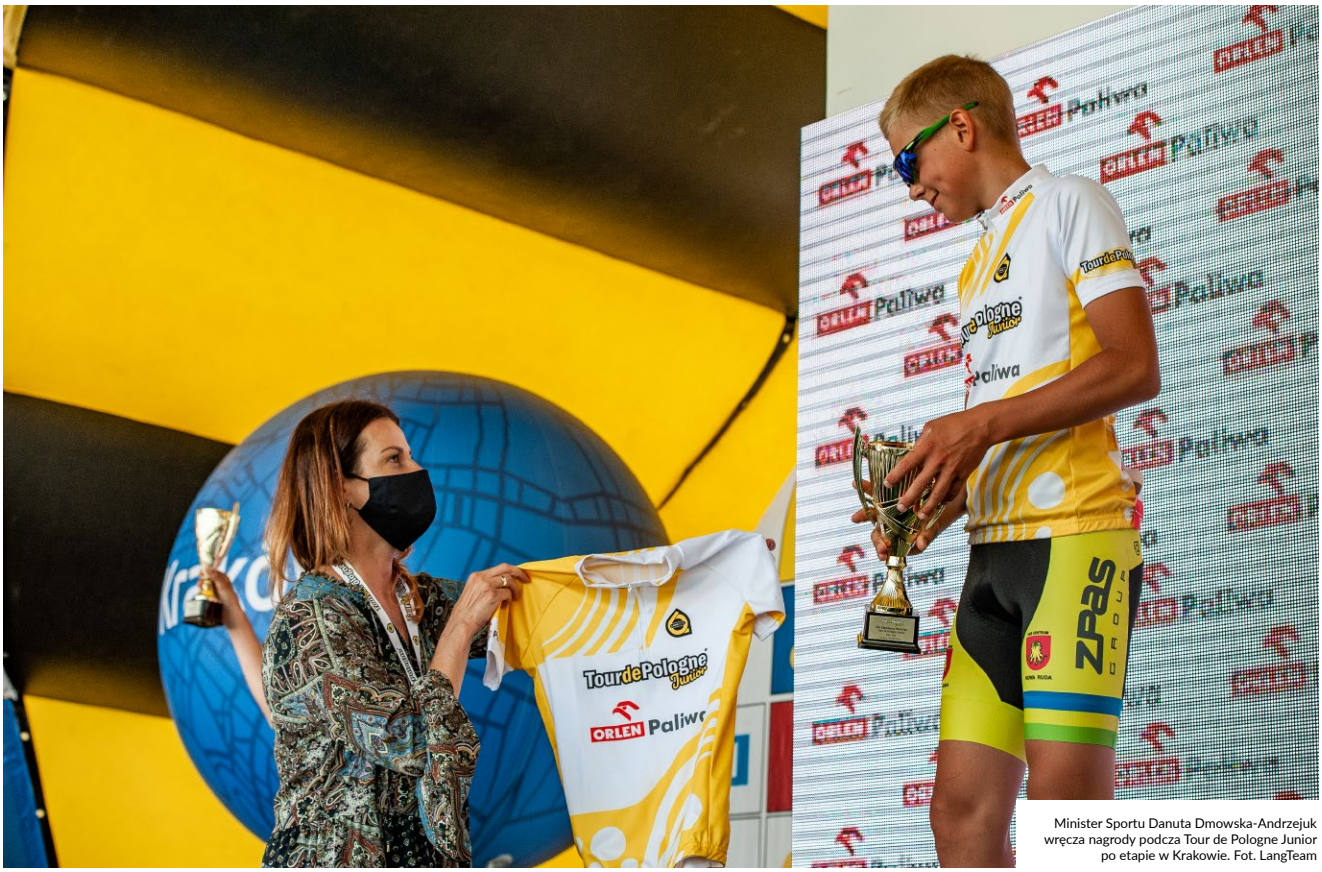
Jak polski sport szykuje się na jesień? Prognozy przewidują, że wtedy nastąpi druga fala pandemii korona wirusa.

D.D.-A.: Jesteśmy w stałym kontakcie z lekarzami Centralnego



Ośrodka Medycyny Sportowej, z dyrekcją COS-ów, wszystkimi prezesami związków sportowych oraz grupami treningowymi, głównie z kadry olimpijskiej. Staramy się maksymalnie zabezpieczyć warunki przygotowań, przede wszystkim wydzielić osobne miejsca do treningu dla kadry olimpijskiej. Olimpijczycy muszą w tym czasie bezpiecznie trenować. W ośrodkach przygotowań olimpijskich będą poddani podobnemu reżimowi sanitarnemu, jaki wprowadziliśmy w momencie odmrażania sportu w Polsce – osobne ciągi komunikacyjne, osobne wizyty na stołówkach, osobne grupy treningowe. Jeśli nawet pojawi się konkretny przypadek koronawirusa, to jedna grupa wstrzyma treningi, ale pozostałe nadal będą mogły działać.

Nie wszystko zależy od nas i od regulacji, jakie wprowadzimy. Kluczowa jest samodyscyplina sportowców i trenerów. Muszą sami monitorować na bieżąco swój stan zdrowia. Jakikolwiek przypadek wysokiej temperatury, kontaktu z osobą zakażoną musi być zgłaszany. Sportowcy są zwykłymi ludźmi. Normalnie funkcjonują w życiu codziennym. Mają rodziny, spotykają się ze znajomymi. Są więc nara-



© LANGTEAM

Minister Sportu Danuta Dmowska-Andrzejuk wręcza nagrody podcza Tour de Pologne Junior po etapie w Krakowie. Fot. LangTeam

żeni na zakażenia. Staramy się ich edukować, by byli świadomi tego, gdzie chodzą, jak się zachowują, aby ograniczyli do minimum ryzyko zachorowania. Sport uczy dyscypliny i myślę, że sportowcy wyczynowi, szczególnie teraz – w dobie pandemii – poddadzą się rygorowi sanitarnemu.

Czy polski sport bardzo ucierpiał z powodu pandemii?

D.D.-A.: Sportowcy wyczynowi kontynuowali treningi mimo pandemii. Jeśli było trzeba, przygotowywali się w domach. Tak robił cały świat. Finansowo nie stracili. Stypendia zostały zachowane, choć w wielu wypadkach nie odbyły się zawody, których wyniki były podstawą do przyznawania stypendiów. Ministerstwo jest elastyczne, zaakceptowaliśmy nowe plany startowe. Główny problem polegał na braku startów międzynarodowych. Zawodnicy odczuwają głód startów i rywalizacji na najwyższym poziomie. Do tego w niektórych sportach długo nie było wiadomo, co z kwalifikacjami olimpijskimi, które zostały zawieszone. Ale w Polsce imprezy sportowe ruszyły. Szybko mogliśmy cieszyć się z zawodów rozgrywanych w kraju. Wcześnie wznowiliśmy rozgrywki piłkarskie czy żużlowe. Przeprowadzone zostały mityngi lekkoatletyczne, turnieje tenisowe, rozgrywane są mistrzostwa krajowe. Odbył się – w znakomitej obsadzie – kolarski wyścig Tour de Pologne. W październiku w Poznaniu rozegrane zostaną mistrzostwa Europy w wioślarstwie. Możemy być z tego dumni.

Skutkiem pandemii może być również kryzys ekonomiczny. Czy nie spowoduje to wycofywania się sponsorów, którzy wspomagają polskich sportowców poprzez liczne programy ministerialne?

D.D.-A.: Zrobiliśmy wszystko, żeby polski sport nie ucierpiał finansowo w czasach koronawirusa. Spółki skarbu państwa przedłużyły kontrakty. Nadal wspierają naszych wybitnych sportowców i tych z potencjałem. Co więcej, w tym czasie kolejni zawodnicy dostali się pod opiekę sponsorów. Orlen, Lotos, Energa, Totalizator Sportowy – wszystkie te spółki są nadal z nami. Od stycznia 2021 roku wystartuje nowa edycja programu Team100. Niebawem ogłoszę dwa kolejne programy – jeden przeznaczony dla najmłodszych zawodników, kolejny dla sportowców, którzy zakończyli karierę i chcą zostać trenerami.

Jak w szczegółach miałoby wyglądać działanie tego drugiego programu, skierowanego do trenerów?

D.D.-A.: W polskim sporcie nie wykorzystujemy potencjału byłych zawodników. Tracimy w ten sposób opartą na doświadczeniu wiedzę byłych medalistów igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i Europy. Uważam, że takie osoby trzeba zaangażować do pracy z kadrami narodowymi najpierw jako trenerów – asystentów. Po nominacji to był jeden z głównych punktów mojego programu na najbliższe miesiące. Niestety, pandemia pokrzyżowała te plany. Ale udało się zabezpieczyć środki na realizację tego projektu. Pierwszy rok będzie pilotażowy, zobaczymy, jak przyjmie się ten program, jak odbiorą go związki sportowe i sami trenerzy, ale wiem, że jest wielu trenerów, którzy są nim zainteresowani.

Każdy minister sportu musi odpowiadać na podobne pytanie – ile medali przywiozą reprezentanci Polski z przyszłorocznych igrzysk olimpijskich w Tokio?

D.D.-A.: Nie zastanawiam się teraz nad tym. Obecnie kluczowe jest zabezpieczenie polskich zawodników poprzez zapewnienie im właściwych warunków do treningów. Już podjęliśmy odpowiednie działania, dzięki którym nasi olimpijczycy powinni dobrze się przygotować do igrzysk. Zaplanowane na 2021 rok środki na ten cel są wyższe niż w tym roku. Będę wspierać naszych zawodników na każdym kroku, ale też wiele zależy od nich samych. Liczę, że odwdzięczą się nam wszystkim dobrymi wynikami i przynajmniej jednym medalem więcej, niż wywalczyli w Rio de Janeiro.



OLGIERD KWIATKOWSKI

ZNANY JEST PROGRAM III IGRZYSK EUROPEJSKICH W KRAKOWIE

W programie III Igrzysk Europejskich, które w 2023 roku odbędą się w Krakowie i regionie Małopolska, znalazły się 23 dyscypliny sportowe. – Zależało nam na tym, żeby zawody w wybranych dyscyplinach miały rangę mistrzostw Europy bądź spełniały kryteria kwalifikacji olimpijskich do igrzysk w Paryżu – zapowiedziała minister sportu Danuta Dmowska-Andrzejuk.

Szefowa resortu przedstawiła wstępny program III Igrzysk Europejskich na spotkaniu w siedzibie Stowarzyszenia Europejskich Komitetów Olimpijskich (EOC), które odbyło się w Rzymie. Szefem polskiej delegacji był Jacek Sasin, wicepremier, minister aktywów państwowych i pełnomocnik rządu ds. organizacji Igrzysk Europejskich w Krakowie. We Włoszech obecni byli również: prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Andrzej Kraśnicki, wiceprezes PKOl i europoseł Tomasz Poręba, prezydent Krakowa Jacek Majchrowski, marszałek województwa małopolskiego Witold Kozłowski – Cieszę się, że w Rzymie pojawiliśmy się tak mocną reprezentacją. Wkład nas wszystkich spowodował, że negocjacje zakończyły się sukcesem – powiedziała minister Danuta Dmowska-Andrzejuk.

23 dyscypliny, w tym skoki na igielicie

Polska delegacja wynegocjowała obecność 23 dyscyplin sportowych w programie IE. Wstępna lista sportów obejmuje:

- łucznictwo,
- pływanie artystyczne (dawniej synchroniczne),
- badminton,
- koszykówkę 3x3,
- piłkę ręczną plażową,
- siatkówkę plażową,
- taniec sportowy – breaking,
- kajakarstwo (slalom, sprint),
- kolarstwo (MTB, szosowe),
- szermierkę,
- gimnastykę,
- judo,
- karate,
- pięciobój nowoczesny,

© SZYMON SIKORA/PKOL



Tomasz Kaczor - złoty medalista igrzysk europejskich w Mińsku w kajakarstwie.

- biegi górskie,
- rugby siedmioosobowe,
- strzelectwo sportowe,
- skoki narciarskie na igielicie,
- wspinaczkę sportową,
- tenis stołowy,
- triathlon,
- piłkę siatkową,
- podnoszenie ciężarów,
- zapasy.

Będą to więc największe igrzyska europejskie w historii. Inauguracyjna edycja odbyła się w 2015 roku w Baku. Wówczas w programie znalazło się 20 dyscyplin. Cztery lata później w Mińsku sportowcy wystartowali w 15 dyscyplinach. W Krakowie zabraknie m.in. pływania, które znalazło się w programie I Igrzysk Europejskich i lekkiej atletyki, obecnej w obu poprzednich edycjach. Stowarzyszenie Europejskich Komitetów Olimpijskich uznało jednak, że dotychczasowa formuła przeprowadzenia zawodów podczas IE w obu dyscyplinach się nie sprawdziła.

Podczas negocjacji w Rzymie zależało nam na tym, żeby zawody w wybranych dyscyplinach miały rangę mistrzostw Europy bądź spełniały kryteria kwalifikacji olimpijskich do igrzysk w Paryżu, ale też żeby pojawiły się sporty, z których jesteśmy dumni – skoki na igielicie, koszykówka 3x3, szermierka, podnoszenie ciężarów, zapasy – podkreśliła minister sportu Danuta Dmowska-Andrzejuk.



Ze wsparciem rządu i UE

Igrzyska będą miały wsparcie polskiego rządu. – Chcemy pokazać, jak wielkie jest znaczenie sportu w Polsce i Unii Europejskiej, pokazać piękno naszego kraju i tego regionu. Igrzyska mają dać impuls do rozwoju. To inicjatywa przyszłościowa. Polski rząd mocno włączył się w organizację tego wydarzenia. Mam nadzieję, że pandemia już wtedy przeminie, a igrzyska pozwolą wyrównać straty poniesione z jej powodu w sektorze turystyki – powiedział wiceminister Jacek Sasin, na konferencji prasowej po powrocie polskiej delegacji z Rzymu.

– To są pierwsze Igrzyska europejskie organizowane na terenie Unii Europejskiej. To ważny argument, aby w ich organizację zaangażowała się Unia. Prowadzę wiele rozmów w strukturach unijnych w sprawie wsparcia i organizacji tego przedsięwzięcia. Impreza będzie miała ważne znaczenie wizerunkowe dla Polski i dla Unii – zauważył europoseł Tomasz Poręba.

Zawody igrzysk będą odbywać się głównie w oparciu o istniejącą infrastrukturę sportową. Był to jeden z warunków EOC zatwierdzenia programu. Igrzyska w Krakowie i regionie Małopolska będą największą interdyscyplinarną imprezą sportową w 2023 roku.



CAŁY CZAS MUSIMY PRZESTRZEGAĆ ZASAD **BEZPIECZEŃSTWA SANITARNEGO**

Z HUBERTEM KRYSZTOFIAKIEM ROZMAWIAŁ OLGIERD KWIATKOWSKI

Proces odmrażania sportu w Polsce przebiegł sprawnie i nastąpił dosyć wcześnie. Patrzę z wielką satysfakcją na to, że rozwiązania, które zastosowaliśmy się sprawdziły. Co więcej, były odwzorowywane w innych krajach – o działaniach medycznych w polskim sporcie w czasie pandemii mówi „Forum Trenera" Hubert Krysztofiak, dyrektor Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej.

Forum Trenera: **Jesteśmy pół roku od ogłoszenia pandemii koronawirusa. Czy polski sport wyszedł obronną ręką z tego zagrożenia epidemiologicznego?**

Hubert Krysztofiak**, przewodniczący Komisji Medycznej Polskiego Komitetu Olimpijskiego, dyrektor Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej:** Nie chciałbym wyciągać aż tak daleko idących wniosków. W sferze dyscyplin olimpijskich nadal nie we wszystkich sportach została wznowiona rywalizacja sportowa. Zawodnicy trenują, przygotowują się, ale w wielu wypadkach nie mają pewności, czy najważniejsze imprezy dojdą w końcu do skutku. To jest duża komplikacja dla całego naszego sportu. Patrząc od strony technicznej, najważniejsze, że sportowcy jednak wrócili do treningów w miarę bezpiecznych warunkach. Tak, to się nam udało zrobić, zwłaszcza porównując się ze światem.

Poradziliśmy sobie lepiej?

H.K.: Proces odmrażania sportu w Polsce przebiegł sprawnie i nastąpił dosyć wcześnie. Patrzę z wielką satysfakcją na to, że rozwiązania, które zastosowaliśmy – bazując na wiedzy naukowej, doświadczeniu, ale też i intuicji – się sprawdziły. Co więcej, były odwzorowywane w innych krajach. Według podobnych zasad bezpieczeństwa sanitarnego, które wprowadziliśmy u nas, odbyło się wiele zgrupowań kadr olimpijskich w Stanach Zjednoczonych czy finały NBA.

Doszło jednak do kilku zakażeń COVID-19 u polskich sportowców?

H.K.: Oceniając ostatnie pół roku jako całość, to w sporcie mieliśmy na początku praktycznie zerową zapadalność na chorobę COVID-19. Potem nastąpiło poluzowanie reżimu sanitarnego w całym kraju, pojawiły się przypadki zachorowań w dwóch ośrodkach przygotowań olimpijskich – w Zakopanem i Cetniewie. Nie doszło do żadnej krytycznej sytuacji, nawet w tych ośrodkach nie powstały ogniska infekcji.

Kiedy lekarze związani z polskim sportem rozpoczęli działania zapobiegające skutkom koronawirusa?

H.K.: Zainteresowałem się tym tematem w kontekście trwających w świecie dyskusji naukowców już na przełomie 2019 i 2020 roku. Pilnie śledziłem, co się dzieje w Wielkiej Brytanii. Brytyjczycy mają ogromne doświadczenie w zakresie epidemiologii chorób zakaźnych. To wynika z historii i tradycji kolonialnych Zjednoczonego Królestwa. W Wielkiej Brytanii istnieje kilka światowej klasy ośrodków naukowych, poczynając do tych uniwersyteckich w Cambridge i Oxfordzie po London School of Hygene & Tropical Medicine. W tej placówce pracuje Adam Kucharski, Brytyjczyk, choć pewnie polskiego pochodzenia. Jest matematykiem. Przeprowadził dokładne analizy potencjalnego rozwoju choroby. Kucharski i jego koledzy opublikowali kilka artykułów na ten temat. Oczywiście mówi się o Brytyjczykach, że mieli na początku zbyt liberalne podejście do COVID-19, ale większość tych informacji zostało medialnie zmanipulowanych. W każdym razie to Brytyjczycy uświadomili mi perspektywę tego, co może się wydarzyć. Mieliśmy na uwadze przygotowania naszej kadry do igrzysk olimpijskich w Tokio. Skontaktowaliśmy się z Instytutem Sportu – z dyrektor Urszulą Włodarczyk i szefem Zespołu Metodycznego Jerzym Skuchą. Zapowiedzieliśmy możliwy scenariusz epidemii. Na pierwszym spotkaniu, w lutym, powołaliśmy Zespół do spraw Oceny Ryzyka Zdrowotnego Polskich Sportowców w Związku ze Światową Epidemią Koronawirusa. Nazwa była stworzona na szybko, bo najważniejsze wtedy było działanie. Analizowaliśmy różne warianty. Spotkaliśmy się drugi raz i już wtedy otrzymaliśmy pytania od związków sportowych. Preze-



si, trenerzy zaczęli mieć wątpliwości. Pytali, czy w Polsce można na przykład organizować międzynarodowe zawody sportowe. Czy jest to bezpieczne? Podjęliśmy pierwsze decyzje, służąc radą, jak postępować w obliczu epidemii. Potem wspólnie z Ministerstwem Sportu wydaliśmy pierwsze oficjalne zalecenia. Nastąpiło to kilka dni przed lock-downem wprowadzonym przez Ministerstwo Zdrowia. Po decyzji MZ z automatu zamknięte zostały obiekty sportowe, wstrzymane treningi, odwołane zawody.

Co pan sądzi o hipotezie, że wylęgarnią koronawirusa były październikowe igrzyska wojskowe w Wuhan?

H.K.: Jedna z osób będąca w Wuhan przeszła potem szczegółowe badania, podczas których analizowaliśmy przeciwciała. Stwierdziliśmy bardzo wysokie miano przeciwciał, wtedy przeprowadziliśmy test wymazowy: test RT-PCR wyszedł ujemny. Rozmawiałem z tą osobą. Przeszła ciężkie przeziębienie w grudniu. Prawdopodobnie miała COVID-19 po powrocie z Chin. Kilku innych uczestników igrzysk w Wuhan opowiadało o łagodnych przeziębieniach, które przeszli w styczniu. Igrzyska wojskowe nie rozniosły wirusa, nie było masowego zachorowania, ale były pojedyncze przypadki z objawami podobnymi do COVID-19.

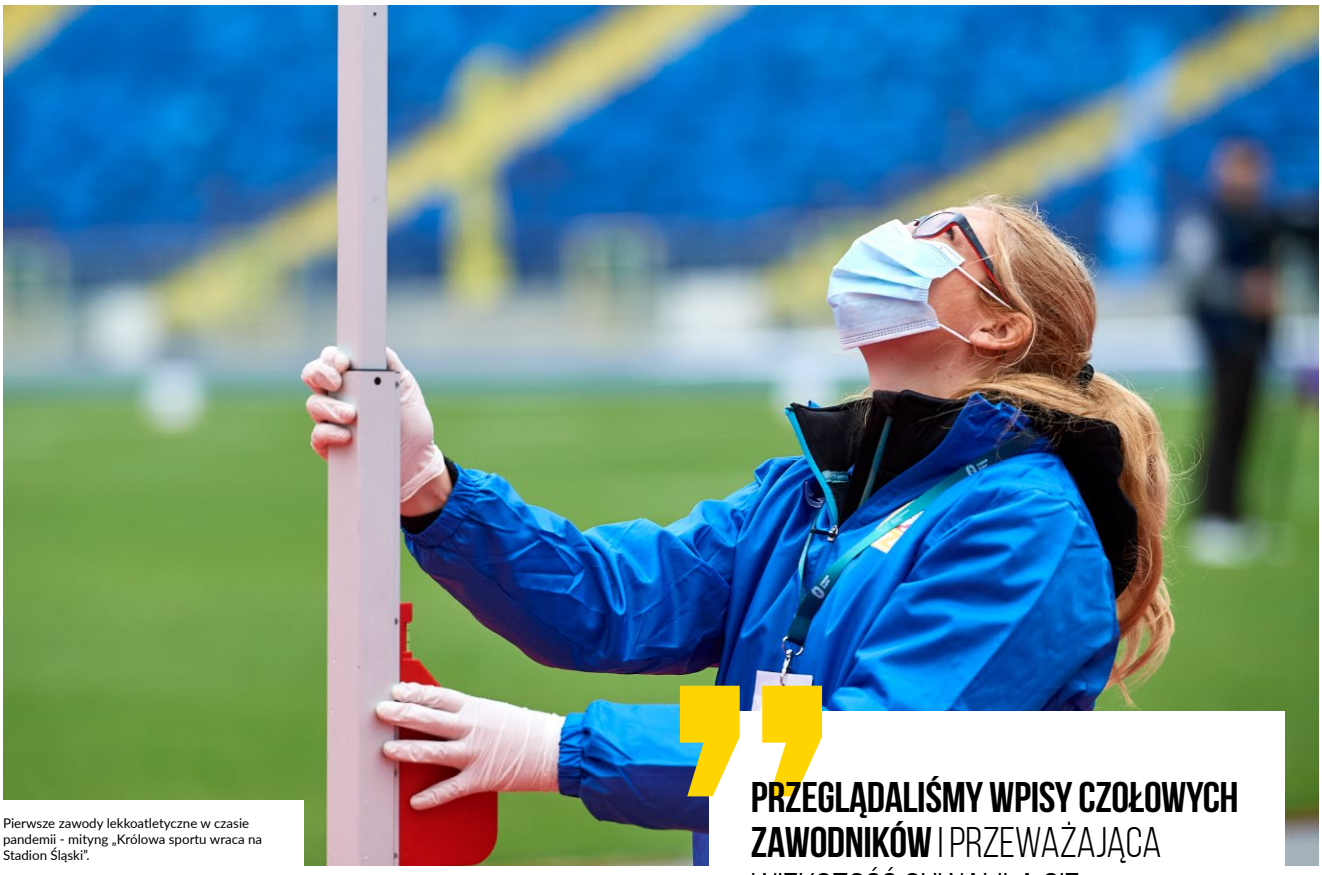
Co było trudniejsze: zamrażanie sportu w czasie pandemii czy próby jego stopniowego odmrażania?

H.K.: Dla naszego zespołu szalenie ważne było to, co wydarzyło się później – starania o umożliwienie sportowcom kadr narodowych powrotu do treningów. Pojawiła się idea otwarcia COS-ów. Chodziło o to, żeby prowadzić szkolenie, zachować ciągłość treningu. Z inicjatywą wyszła pani minister sportu Danuta Dmowska-Andrzejuk. Wraz z doktorem Jarosławem Krzywańskim szybko wypracowaliśmy wspólne stanowisko. Mocno zaangażowaliśmy się w ten projekt i analizowaliśmy, jak bezpiecznie go zrealizować. Na poziomie ministerialnym toczyły się rozmowy minister sportu z ministrem zdrowia, a my zadbaliśmy o szczegóły. Za pośrednictwem MZ przeprowadziliśmy konsultacje z krajowym konstultantem ds. epidemiologii. Chodziło o kwestię badań. Ustaliliśmy wspólną koncepcję działania i sportowcy wybranych dyscyplin mogli rozpocząć treningi w dwóch COS-ach – w Wałczu i Spale.

Otwarcie COS-ów było ważną decyzją, choć trudną i obarczoną ogromną odpowiedzialnością i obciążeniami. W Wałczu przeżyłem wiele stresu, bo zawodnicy przyjeżdżali w poniedziałek, przechodzili testy i czekali na wynik. Czekali na nie dłużej, niż przewidywaliśmy. Laboratoria przeżywały oblężenie, były inne priorytety, nie zawsze byliśmy na początku kolejki. Na wyniki czekaliśmy do czwartku, ale zawodnicy i trenerzy przyjęli to z pełnym zrozumieniem. Dostałem od nich duże wsparcie.

Wtedy pojawiły się sugestie, że trzeba trenować, bo konkurencja nie śpi. Zagraniczni rywale Polaków mieli trenować w swoich krajach mimo izolacji.

H.K.: Mówiło się o takich rzeczach, ale przeprowadzaliśmy dokładne analizy i wyszło nam, że takich przypadków nie było, może pojedyncze. Przeglądaliśmy wpisy czołowych zawodników



© ADAM NURKIEWICZ

Pierwsze zawody lekkoatletyczne w czasie pandemii - mityng „Królowa sportu wraca na Stadion Śląski".

i przeważająca większość chwaliła się tym, jak trenują w domach w czasie kwarantanny. Nie było systemowego podejścia do treningu. Sportowcy z całego świata w najróżniejszy sposób stwarzali sobie warunki treningowe, ale nie w zorganizowany sposób.

Jak pan widzi przyszłość sportu w czasie trwającej przecież cały czas pandemii?

H.K.: Na początku analizy, które studiowałem, były bardzo pesymistyczne. Zakładały wariant dużego kryzysu sanitarnego, wzrostu wykładniczego zachorowań i walki o to, żeby tę krzywą wypłaszczyć. Kiedy dochodziły do nas informacje o tym, co się dzieje we Włoszech, Hiszpanii, w Stanach Zjednoczonych, to zaraz obawialiśmy się, że to się stanie u nas w Polsce. Mieliśmy postawę wyczekującą, że zaraz to się zdarzy. Działania interwencyjne podjęte na początku, dotyczące mycia rąk, zachowywania dystansu, noszenia maseczek, spowodowały, że prognozy, które były przewidywane w modelach matematycznych, w istotny sposób uległy modyfikacji. Latem nie było tak tragicznie. Co nas czeka? Z jednej strony boję się, że może wybuchnąć coś dużego i że będziemy musieli wejść ponownie w lock-down, a z drugiej liczę na to, że uda się nam utrzymać stabilną sytuację. Wtedy nie będzie nadwerężony system opieki zdrowotnej i będziemy sobie dawać radę.

W świecie sportu rozpoznajemy coraz więcej przypadków. Być może pojawiły się one wcześniej, ale nie wiedzieliśmy o nich. Podam przykład z kadry, z którą współpracuję. W marcu kończyli sezon i wrócili z Holandii. Rozmawiałem z nimi. Byłem przekonany, że u kilkorga z nich rozpoznałem COVID-19. W moim odczuciu mieli jednoznaczne objawy – wysoką gorączkę, zaburzenia węchu i smaku. Potem przeprowadzaliśmy badania na przeciwciała i u niektórych zawodników rzeczywiście miano przeciwciał było wysokie.

> **PRZEGLĄDALIŚMY WPISY CZOŁOWYCH ZAWODNIKÓW** I PRZEWAŻAJĄCA WIĘKSZOŚĆ CHWALIŁA SIĘ TYM, JAK TRENUJĄ W DOMACH W CZASIE KWARANTANNY. NIE BYŁO SYSTEMOWEGO PODEJŚCIA DO TRENINGU. SPORTOWCY Z CAŁEGO ŚWIATA W NAJRÓŻNIEJSZY SPOSÓB STWARZALI SOBIE WARUNKI TRENINGOWE, ALE NIE W ZORGANIZOWANY SPOSÓB.

W maju i czerwcu nie było jednak zachorowań w polskiej kadrze. Dopiero teraz zaczynają się pojawiać, ale te osoby przechodzą chorobę łagodnie i szybko. Wynika z tego, że dla większości zawodników COVID-19 nie będzie ciężkim problemem klinicznym i obejdzie się bez hospitalizacji. Cały czas musimy zachowywać zalecane środki bezpieczeństwa. W COS-ach, po doświadczeniach z Zakopanego i Cetniewa, zaostrzyliśmy system kontroli – od przestrzegania nakazu chodzenia w maseczkach, po specjalne procedury przy wydawaniu posiłków.

Igrzyska olimpijskie są zaplanowane na przyszły rok. Wierzy pan w to, że się odbędą?

H.K.: Dostałem właśnie maila z prośbą o zatwierdzenie składu lekarzy na igrzyska. Wszystko odbywa się tak, jakby igrzyska miałyby być normalnie przeprowadzone. Co będzie jednak w Tokio? Skumulowanie dużej grupy zawodników na małej przestrzeni w przypadku jakieś imprezy sportowej gwałtownie generuje ryzyko zakażenia koronawirusem. Dlatego odwołuje się zawody. Odwołano teraz Puchar Świata w łyżwiarstwie szybkim w Tomaszowie Mazowieckim. Może zawody na otwartym powietrzu jest łatwiej zorganizować, ale mamy ograniczenia w przemieszczaniu się. Samochodami można po Europie

podróżować, ale do Japonii trzeba dostać się samolotem. Zawsze istnieje to ryzyko, że wyjadę, ale nie wrócę, bo nagle zostaną zamknięte granice. W sprawie igrzysk słyszę wiele głosów sceptycznych ze strony japońskiej. Ja oceniłbym szansę po połowie, ale sam nie wiem, z czego wynika te 50 procent optymizmu w mojej odpowiedzi, jakie racjonalne przesłanki za tym stoją.

Czyli czekamy na szczepionkę?

H.K.: W tej chwili naukowcy mówią o tym, że trzeba liczyć się z odmrażaniem i zamrażaniem. A chodzi o to, żeby nie nadwerężyć systemu opieki zdrowotnej, by kontrolować liczbę dostępnych dla chorych łóżek szpitalnych. Zakłada się, że taki stan potrwa do listopada przyszłego roku, a może nawet do 2025 roku. Szczepionka jest rozwiązaniem, ale trzeba być realistą. Kilkanaście ośrodków, które nad nią pracują, nie zastosują jej natychmiast. To długi proces. Najpierw trzeba szczepionkę wyprodukować, potem trzeba dokonać wyszczepiania. Nie zaszczepi się wszystkich jednego dnia. To będzie trwało długo. Inna kwestia, jaką ważność będą miały te szczepionki. Odporność na koronawirusa nie trwa długo. Przyjmuje się, że szczepionka zapewni 40-tygodniową odporność. Trzeba będzie znowu się zaszczepić. Nie poradzimy sobie szybko z koronawirusem nawet po wynalezieniu szczepionki.

Czy sportowcy są bardziej odporni na koronawirusa?

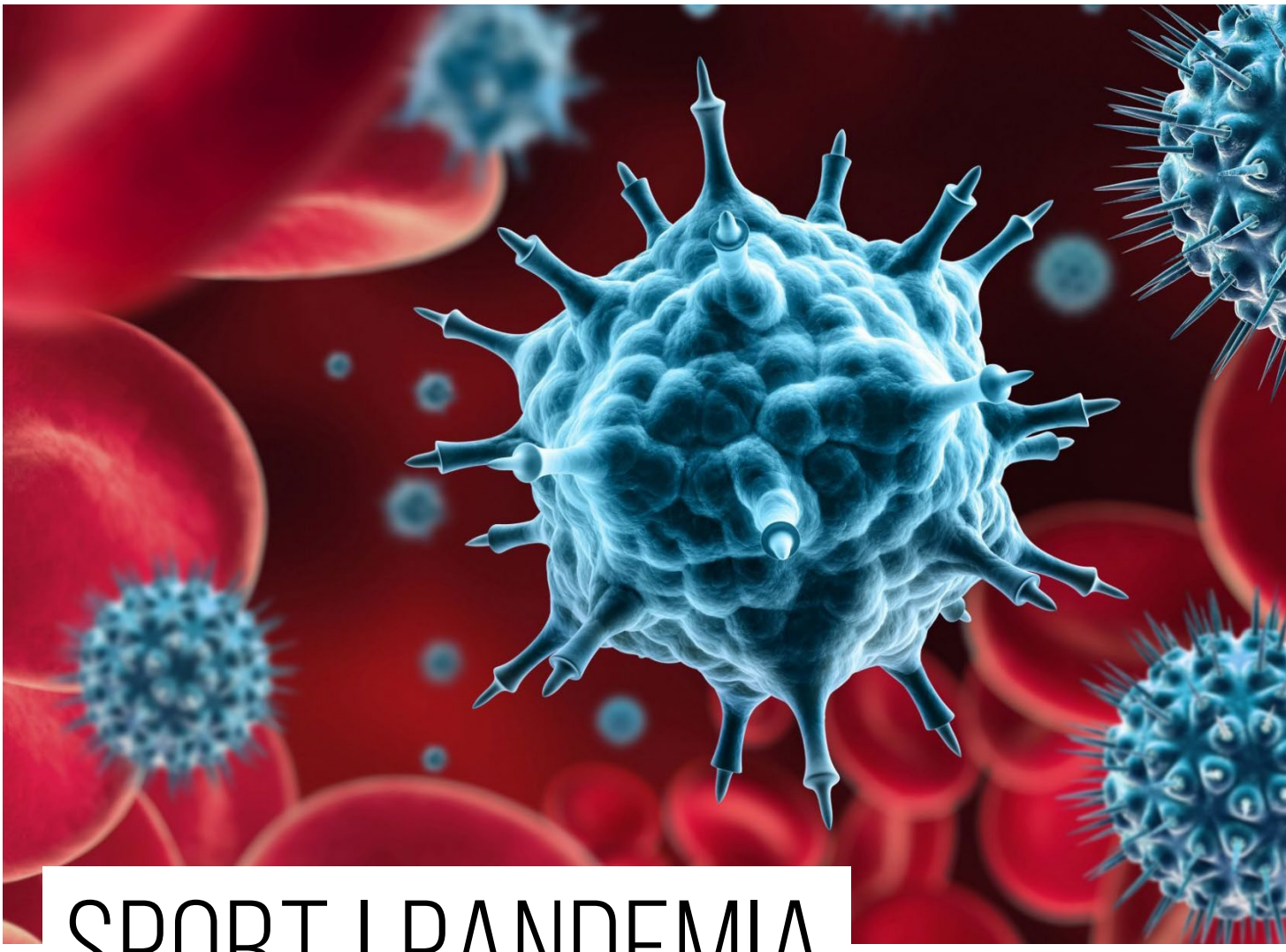
H.K.: W takim kontekście, że sport to zdrowie, trzeba przyjąć, że to prawda. Generalnie sportowcy są zdrowi; są wyselekcjonowaną grupą społeczeństwa. Kadry narodowe to jest *top of the top*. Co to znaczy? Podam przykład nie z zakresu chorób zakaźnych, ale z kardiologii. Istnieją badania skandynawskie podające, że biegacze narciarscy żyją dłużej, ale są też analizy uczestników Tour de France prowadzone od lat 50. XX wieku. Okazuje się, że ci, którzy zakończyli ten wyścig, żyją dłużej. A zakładamy, że długość życia odzwierciedla stan zdrowia. Ktoś powie: zaraz, zaraz, przecież to wyselekcjonowane osoby, superwytrzymali ludzie, zdrowi i dlatego żyją dłużej, a nie dlatego, że uprawiają sport. Prawda leży pośrodku. Sportowcy na ogół nie mają chorób współistniejących. Przez to są mniej obciążeni i mogą być w bezpieczniejszej grupie, tym samym mniej narażonej na konsekwencje koronawirusa.

> **OTWARCIE COS-ÓW BYŁO WAŻNĄ DECYZJĄ, CHOĆ TRUDNĄ I OBARCZONĄ OGROMNĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ I OBCIĄŻENIAMI.** W WAŁCZU PRZEŻYŁEM WIELE STRESU, BO ZAWODNICY PRZYJEŻDŻALI W PONIEDZIAŁEK, PRZECHODZILI TESTY I CZEKALI NA WYNIK. CZEKALI NA NIE DŁUŻEJ, NIŻ PRZEWIDYWALIŚMY. LABORATORIA PRZEŻYWAŁY OBLĘŻENIE, BYŁY INNE PRIORYTETY, NIE ZAWSZE BYLIŚMY NA POCZĄTKU KOLEJKI.



© OPO COS SPAŁA

Wizytacja OPO COS w Spale przed otwarciem ośrodka w maju.



SPORT I PANDEMIA
CHRONOLOGIA WYDARZEŃ

OLGIERD KWIATKOWSKI

18–27 października 2019 roku

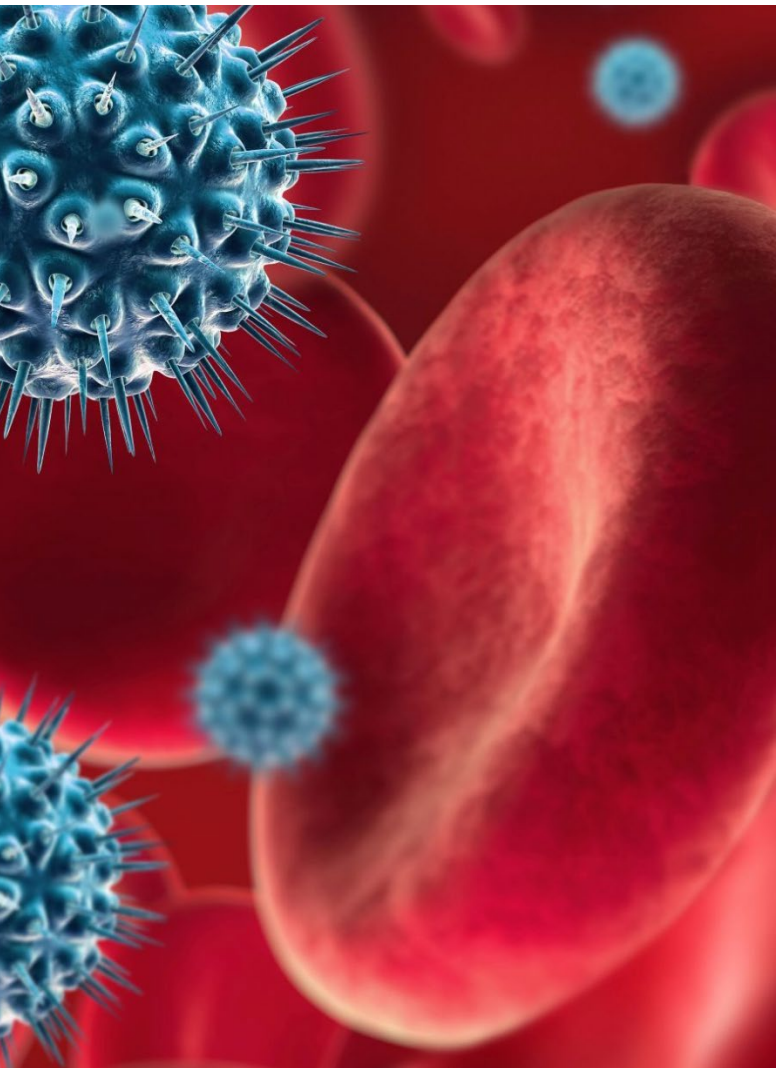
W Wuhan odbywały się 7. Światowe Igrzyska Wojskowe. W imprezie wzięło udział blisko 10 tys. sportowców, w tym licząca 193 osoby reprezentacja Polski. Kilka miesięcy później francuskie media ujawniły, że kilkoro sportowców wróciło z Chin z objawami typowymi dla COVID-19. W Polsce jedna z osób po powrocie z Chin przeszła ciężkie przeziębienie. – Podczas badań w ośrodku w Cetniewie wiosną tego roku ta osoba miała bardzo wysokie miano przeciwciał. Była w Wuhan i prawdopodobnie wróciwszy z Chin przeszeda COVID-19 – mówi „FT" Hubert Krysztofiak, dyrektor Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej. Pojawiła się teza, że być może już w październiku koronawirus był obecny w Wuhan i mogli się nim zarazić sportowcy biorący udział w igrzyskach. – Igrzyska wojskowe nie rozniosły wirusa, nie było masowych zachorowań, ale były pojedyncze przypadki z objawami podobnymi do COVID-19 – tłumaczy Krysztofiak.

Listopad–grudzień 2019 roku

Pierwszy przypadek wirusa SARS-CoV-2 został wykryty w chińskiej miejscowości Wuhan. Wirus powodujący COVID-19 ma pochodzenie odzwierzęce, a jego ogniskiem był targ w Wuhan. Źródłem wirusa były najprawdopodobniej nietoperze, a nosicielem pośrednim – łuskowce. Pochodzenie wirusa jest nadal przedmiotem dyskusji naukowców.

Styczeń 2020 roku

Grupa naukowców z placówek badawczych w Wuhan i Pekinie – na podstawie 41 przypadków zainfekowanych patogenem osób z Wuhan – zidentyfikowała wirusa jako SARS-CoV-2. Choroba COVID-19 najszybciej rozwijała się w Chinach. 13 stycznia potwierdzono pierwszy przypadek poza granicami Chin – w Tajlandii. 24 stycznia pojawiły się pierwsze zachorowania w Europie: w Anglii, we Francji



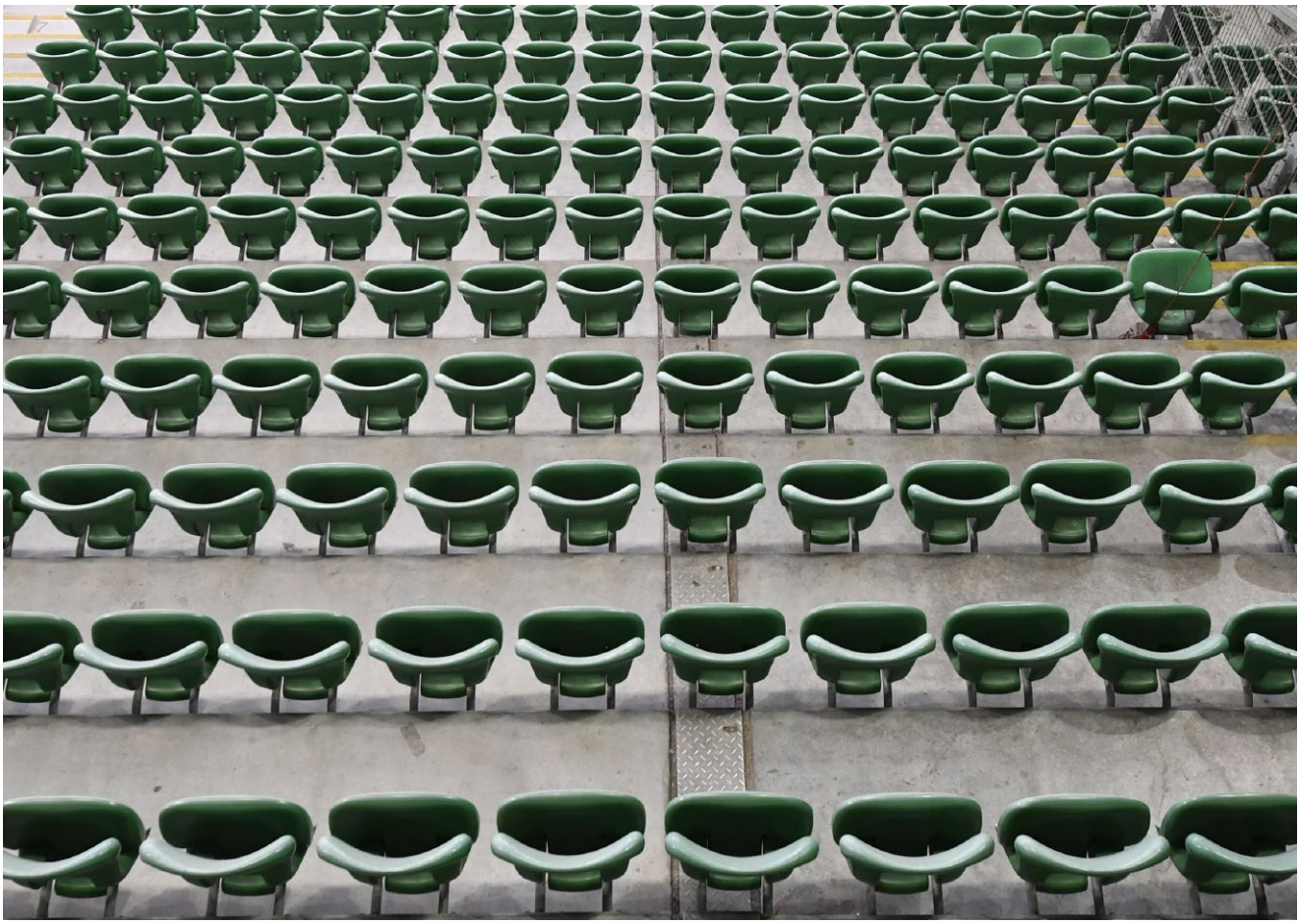
i we Włoszech. W niektórych chińskich miejscowościach władze wprowadziły obowiązek izolacji i kwarantanny.

Luty 2020 roku

- W związku z epidemią w Azji masowo odwoływano lub przekładane na przyszły rok krajowe i międzynarodowe imprezy sportowe, które miały odbyć się w lutym i wiosną, m.in.: Halowe Mistrzostwa Świata w Lekkiej Atletyce w Nankin (pierwotny termin 13–15 marca), mistrzostwa świata w short-tracku w Seulu (13–15 marca), mistrzostwa świata w tenisie stołowym w Busan (21–29 marca), zawody Pucharu Świata w narciarstwie alpejskim w Xiaohaltuo, World Series w skokach do wody w Pekinie (7–9 marca), China Masters w badmintonie (25 luty–1 marca), Puchar Świata w łucznictwie w Szanghaju (maj).
- Z powodu gwałtownego rozprzestrzeniania się koronawirusa w Europie, szczególnie we Włoszech, zdecydowano o odwołaniu albo przełożeniu niektórych imprez sportowych, m.in.: meczów ligi włoskiej w piłce nożnej, koszykówce, siatkówce; finału Pucharu Świata w Cortino d'Ampezzo w narciarstwie alpejskim.
- W związku z wykryciem dwóch przypadków koronawirusa wśród masażystów jednej z drużyn zawodowych, anulowano dwa etapy kolarskiego wyścigu UAE Tour (Wyścig dookoła Emiratów Arabskich). Wszyscy zawodnicy zostali poddani kwarantannie.
- Odbyły się dwa mecze piłkarskiej Ligi Mistrzów przy udziale publiczności: Atalanta Bergamo – Valencia, Liverpool – Atletico Madryt. Kilka tygodni później naukowcy uznali, że spotkania były przyczyną gwałtownego rozprzestrzenienia się koronawirusa w Bergamo, Valencii, Liverpoolu i Madrycie.
- W pierwszej połowie lutego odbyły się spotkania przedstawicieli Ministerstwa Sportu, Instytutu Sportu–PIB oraz Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej w celu analizy sytuacji zdrowotnej na świecie i jej wpływu na polski sport. 27 lutego powstał Zespół ds. Oceny Ryzyka Zdrowotnego Polskich Sportowców w Związku ze Światową Epidemią Koronarowirusa. W skład zespołu weszli: dr Urszula Włodarczyk (IS–PIB), dr med. Hubert Krysztofiak (COMS), dr hab. Mariusz Ozimek (IS–PIB), dr med. Jarosław Krzywański (COMS), dr Jerzy Skucha (Zespół Metodyczny – IS–PIB), mgr Urszula Jankowska (ZM), dr Marcelina Nowakowska (ZM IS -PIB).

Marzec 2020 roku

- 4 marca wykryto w Polsce pierwszy przypadek osoby chorej na koronawirusa. 11 marca WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) ogłosiła stan pandemii.
- 10 marca odbyło się spotkanie w siedzibie Ministerstwa Sportu, w którym wzięli udział: Minister Sportu Danuta Dmowska-Andrzejuk, prezesi polskich związków sportowych, prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Andrzej Kraśnicki, przedstawiciele Zespołu ds. Oceny Ryzyka Zdrowotnego Polskich Sportowców w Związku ze Światową Epidemią Koronawirusa. Po spotkaniu minister sportu zaleciła niewysyłanie polskich sportowców na zawody i zgrupowania za granicą i odwołanie imprez sportowych. Po spotkaniu większość związków sportowych odwołała imprezy sportowe organizowane pod auspicjami związków.
- 13 marca minister zdrowia Łukasz Szumowski wprowadził stan zagrożenia epidemicznego w Polsce. Dwa dni później na granicach wprowadzono kordon sanitarny. Od 20 marca zgodnie z rozporządzeniem Rady Ministrów w Polsce zaczął obowiązywać stan epidemii.
- 13 marca Minister Danuta Dmowska-Andrzejuk, po spotkaniu z dyrektorem Centralnego Ośrodka Sportu Mateuszem Grzybowskim, dr Januszem Krzywańskim z Centrum Medycyny Klinicznej i Doświadczalnej oraz przedstawicielami PZLA, PZPS i PZS podjęła decyzję o zamknięciu do 29 marca wszystkich COS-ów. – Tylko społeczna solidarność i podjęcie wspólnych działań pomoże nam zminimalizować ryzyko zarażenia wśród trenerów, zawodników i całego środowiska sportowego – powiedziała.
- 12 marca prezydent Andrzej Duda wysłał samolot do Norwegii, umożliwiając tym samym powrót do kraju polskim skoczkom z przedwcześnie zakończonego cyklu zawodów Raw Air. 15 marca samolotem rządowym wrócili do kraju przebywający na zgrupowaniu w Portugalii członkowie kadry narodowej w wioślarstwie i lekkiej atletyce. W Polsce przeszli dwutygodniową kwarantannę. Powrót był możliwy dzięki natychmiastowej decyzji Ministerstwa Sportu i polskiego rządu.
- 24 marca Międzynarodowy Komitet Olimpijski z powodu pandemii koronawirusa postanowił przełożyć igrzyska olimpijskie w Tokio na 2021 rok. W pierwotnym terminie igrzyska miały odbyć się w dniach 27 lipca–9 sierpnia tego roku. „W obecnych okolicznościach, po konsultacjach ze Światową Organizacją Zdrowia, prezydent MKOl oraz premier Japonii



zdecydowali, że XXXII Igrzyska Olimpijskie w Tokio muszą odbyć się w innym terminie niż w 2020 roku, ale nie później niż latem 2021 roku, mając na uwadze zdrowie zawodników oraz osób zaangażowanych w Igrzyska Olimpijskie" – głosił oficjalny komunikat MKOl. Kilka dni później MKOl ogłosił, że przełożone na przyszły rok igrzyska odbędą się w dniach 23 lipca–8 sierpnia, a Igrzyska Paraolimpijskie w dniach 24 sierpnia–5 września. Wywalczone kwalifikacje olimpijskie zachowały ważność.

Kwiecień 2020 roku

- W związku z pandemią koronawirusa i konsekwencjami, jakie ponosi z tego powodu świat sportu, minister sportu Danuta Dmowska-Andrzejuk wystosowała list do sportowców, trenerów i działaczy, informując o bieżącej sytuacji i podjętych przez resort działaniach. W tym trudnym okresie Ministerstwo Sportu zdecydowało:
  1. przedłużyć stypendia sportowe zawodnikom, którzy w czasie pandemii nie mogą brać udziału w zawodach,
  2. podjąć rozmowy w sprawie otwarcia w ścisłych warunkach reżimu sanitarnego Ośrodków Przygotowań Olimpijskich w celu umożliwienia treningu członkom kadr narodowych,
  3. rozliczyć treningi prowadzone online,
  4. przeznaczyć dodatkowe środki na program KLUB,
  5. przedłużyć do września 2020 roku wsparcie dla 250 beneficjentów programu Team100,
  6. wprowadzić regulacje umożliwiające prowadzenie przez związki sportowe walnych zgromadzeń za pomocą środków komunikacji elektronicznej.
- Poszczególne federacje sportowe odwołują wielkie imprezy, wśród nich m.in. Lekkoatletyczne Mistrzostwa Europy w Paryżu. Odwołany został turniej na kortach Wimbledonu, a Tour de France przełożony na inny termin.
- Z powodu kwarantanny i przymusowej izolacji sportowcy na całym świecie, w tym w Polsce, zostali zmuszeni do zmiany nawyków treningowych – wdrożenia zajęć w domu. Zawodnicy z konieczności skupili się na nowych formach treningowych. Były mistrz świata w kolarstwie Michał Kwiatkowski, który został we Francji, gdzie wprowadzono zakaz jazdy na rowerze, powiedział, że poświęcił się ćwiczeniom rozciągającym i zajęciom na siłowni. „Rzeźbimy na sucho. Nie poddajemy się, trenujemy dalej" – napisał pływak Radosław Kawęcki. „Rozpisałam sobie w kalendarzu codzienny trening, który chcę zrobić, i to mi pozwala żyć z dnia na dzień i utrzymywać w miarę wysoki poziom motywacji" – opowiadała Agnieszka Skrzypulec, mistrzyni świata w żeglarstwie.
- 25 kwietnia na konferencji prasowej premier Mateusz Morawiecki i minister sportu Danuta Dmowska-Andrzejuk przedstawili czteroetapowy plan odmrażania polskiego sportu. – Sport jest ważnym działem dla gospodarki narodowej, ale wpływa też na kondycje i zdrowie Polaków – powiedział premier Mateusz Morawiecki. Ministerstwo zapowiedziało również otwarcie COS-ów dla członków kadr narodowych oraz wznowienie rozgrywek ligowych.
- 26 kwietnia. I etap odmrażania sportu - umożliwienie treningów na otwartych przestrzeniach.

Maj 2020 roku

- 4 maja. II etap odmrażania sportu – otwarcie infrastruktury

sportowej o charakterze otwartym, czyli m.in. – boisk piłkarskich, boisk szkolnych, kortów tenisowych, strzelnic, stadnin koni, pól golfowych. Na obiektach mogło przebywać maksymalnie sześć osób. Wznowienie indywidualnych treningów w sporcie wyczynowym.

- 8 maja został otwarty COS OPO w Spale. Zawodnicy, którzy przybyli do ośrodka, najpierw przeszli niezbędne testy na obecność koronawirusa i w oczekiwaniu na wynik zostali skierowani na 24-godzinną izolację. U żadnego z przebadanych sportowców nie stwierdzono koronawirusa. Zawodnicy mogli więc wznowić treningi. W spalskim ośrodku przebywali badmintoniści, lekkoatleci, pływacy, pięcioboiści, szermierze na wózkach i parałucznicy. Od 11 maja do dyspozycji reprezentantów Polski został oddany ośrodek w Wałczu. Tam – po przeprowadzeniu badań – mogli trenować kajakarze i wioślarze.
- 18 maja. W ramach III etapu odmrażania polskiego sportu otwarte zostały – z ograniczeniami – hale i sale sportowe, skocznie narciarskie, tory łucznicze i wrotkarskie, tory kolarskie. Otwarto kolejne ośrodki sportowe dla olimpijczyków.
- 29 maja odbył się pierwszy mecz Ekstraklasy po restarcie (trzy dni wcześniej rozegrano spotkanie Pucharu Polski). Polska liga piłkarska wróciła do gry jako jedna z pierwszych w Europie. Plan wznowienia rozgrywek został szczegółowo opracowany przez Ekstraklasę S.A. przy akceptacji Ministerstwa Sportu. Piłkarze wznowili treningi na początku maja, ale tylko w małych grupach. Tuż przed startem przeszli testy na obecność koronawirusa. Wszystkie dały wynik negatywny.
- Do treningów wróciła kadra narodowa pływaków, którzy rozpoczęli zajęcia w Spale, a w czerwcu w Zatoce Pływania w Łodzi. Część zawodników trenowała również w Wałczu.
- Od 30 maja możliwe jest przeprowadzanie imprez biegowych i kolarskich w terenie otwartym.

Czerwiec 2020 roku

- Od 1 czerwca zostały wznowione regionalne i ogólnopolskie turnieje tenisowe w Polsce. Zawody odbywały się zgodnie z uzgodnionymi między Ministerstwem Sportu, Instytutem Sportu – PIB oraz Polskim Związkiem Tenisowym procedurami sanitarnymi. Po piłce nożnej tenis był drugą dyscypliną olimpijską, w której rozpoczęła się rywalizacja sportowa. W ramowym kalendarzu PZT znalazły się turnieje Lotos PZT Cup, w których wzięli udział najlepsi polscy zawodnicy, w tym: Hubert Hurkacz, Kamil Majchrzak i Magdalena Fręch.
- IV etap odmrażania polskiego sportu. 4 czerwca zostały otwarte baseny, z zastrzeżeniem, że na torze mogą pływać nie więcej niż cztery osoby. 6 czerwca zostały otwarte siłownie i centra fitness. Od tego dnia można również organizować obozy sportowe.
- 12 czerwca sezon rozpoczęła żużlowa Ekstraliga.
- 19 czerwca na stadiony lig piłkarskich i żużlowych wrócili kibice. Zgodnie z rozporządzeniem rządu trybuny mogły zostać zapełnione w 25 procentach.
- 20 czerwca na Stadionie Śląskim w Chorzowie odbył się pierwszy mityng lekkoatletyczny w dobie pandemii. Najlepszy wynik uzyskał Wojciech Nowicki w rzucie młotem – 78,52 m.
- Rozpoczęły się wizytacje zgrupowań kadr narodowych przeprowadzane przez Zespół Metodyczny IS-PIB.



Lipiec 2020 roku

- W połowie lipca odbyły się pierwsze indywidualne mistrzostwa Polski w czasie pandemii – w tenisie i żeglarskiej klasie RS:X. W tenisie mistrzami w grze pojedynczej zostali Magdalena Fręch i Kacper Żuk. W RS:X wśród kobiet wygrała Zofia Klepacka, a wśród mężczyzn – Piotr Myszka.

Sierpień 2020 roku

- Wyścig Tour de Pologne był pierwszą wielką sportową imprezą międzynarodową rozegraną w Polsce. Wyścig odbył się w ścisłym rygorze sanitarnym. Został skrócony do pięciu etapów, na starcie i mecie nie było widzów, kolarze mieli wyznaczone strefy w hotelach, ograniczono liczbę dziennikarzy. Nie stwierdzono żadnego przypadku koronawirusa. Wyścig wygrał Belg Belg Remco Evenopoel, czwarte miejsce zajął Rafał Majka.
- We Włocławku odbyły się 96. Mistrzostwa Polski w Lekkiej Atletyce. Indywidualne mistrzostwa Polski przeprowadzono również w kilku innych sportach: kolarstwie szosowym, wspinaczce sportowej, w pozostałych klasach żeglarskich.

Wrzesień 2020 roku

- Zakończyły się wielkie imprezy międzynarodowe – kolarski Tour de France i tenisowy US Open. W Polsce odbywają się imprezy sportowe w większości dyscyplin. Przeprowadzono Akademickie Mistrzostwa Polski. Z trudem, ale sport wraca do normalności,
- Mateusz Polaczyk zdobył w Pradze brązowy medal mistrzostw Europy w kajakarstwie górskim w konkurencji K1. To pierwszy medal polskiego sportowca w imprezie rangi mistrzowskiej zdobyty w czasie pandemii.



HEYNEN: PRZEŁOŻENIE IGRZYSK NIE ZASZKODZI NASZEJ DRUŻYNIE

Z VITALEM HEYNEN ROZMAWIAŁA EDYTA KOWALCZYK

Kiedyś jeden z trenerów nauczył mnie podstawowej zasady: „Zawsze musisz być przygotowany na najtrudniejszą sytuację i zakładać najgorszy możliwy scenariusz". Z jednej strony może się wydawać, że to powoduje u szkoleniowca negatywne nastawienie, ale z drugiej to gotowość do reakcji w każdym momencie – mówi Vital Heynen, trener reprezentacji Polski w siatkówce mężczyzn, w rozmowie z Edytą Kowalczyk („Przegląd Sportowy").

Rok temu reprezentacja Polski siatkarzy rozegrała aż 47 meczów w trakcie trwającego pięć miesięcy sezonu kadrowego. W obliczu pandemii koronawirusa mistrzowie świata nie mieli w tym roku żadnej docelowej imprezy w kalendarzu, lecz mimo to nie zrezygnowali ze zgrupowania. 1 czerwca kadrowicze spotkali się w Spale, a dla większości były to pierwsze regularne treningi po blisko trzech miesiącach przerwy. – Zgrupowanie było ważne również ze względu na budowanie atmosfery w grupie oraz odpowiednie przygotowanie zawodników do ligowych rozgrywek – podkreśla Vital Heynen, selekcjoner reprezentacji Polski siatkarzy.

Forum Trenera: Myśli pan czasem o tym, co by było, gdyby igrzyska w Tokio doszły do skutku w tym roku? Być może dziś byłby pan medalistą olimpijskim z reprezentacją Polski.

Vital Heynen: Ktoś ze znajomych zadzwonił do mnie 9 sierpnia i spytał, czy pamiętam, że tego dnia miał się odbyć olimpijski finał siatkarzy. Przyznam, że kompletnie to przeoczyłem. Zresztą ja od zawsze byłem osobą, która bardziej patrzyła w przód niż zatracała się w myśleniu o przeszłości. Dlatego teraz też nie gdybam, co by było, jeśli igrzyska olimpijskie odbyłyby się zgodnie z planem. Myślę o tym, co przede mną i reprezentacją. Rywalizacja w Tokio za rok i z tą myślą

planujemy nasze działania. Co ciekawe, nie widzę, żeby moi zawodnicy w jakikolwiek sposób „gdybali", nawiązując do obecnej sytuacji. Po prostu wymagała ona szybkiej zmiany naszego podejścia, a także planów, i tego się trzymamy.

Przyznam, że było to dla mnie nieco dziwne, gdy zarówno pan, jak i zawodnicy, podczas tegorocznego zgrupowania kadry w Spale, podkreślali, że igrzyska czy rywalizacja o miejsce w olimpijskiej dwunastce to temat, którego nie poruszacie.

V.H.: I to nie dlatego, że zakazałem takich rozmów, bo w żadnym momencie nie sugerowałem chłopakom, żeby unikać tematu Tokio. Nie był to wiodący temat ze względu na zmianę naszych priorytetów na ten rok. Ja sam nie słyszałem, by moi zawodnicy na cokolwiek narzekali ze względu na odwołanie igrzysk. Być może dlatego, że nie rozumiem polskiego (śmiech). Zawodnicy bardziej myśleli na zasadzie: „Ok, po prostu musimy zaczekać jeszcze rok na olimpijski występ".

Kiedy rok temu rozpoczynaliście zgrupowanie reprezentacji, w perspektywie mając jeszcze arcyważne olimpijskie kwalifikacje, na drzwiach hali w Spale zawisła kartka z liczbą dni do olimpijskiego finału. Liczba codziennie malała, aby przypominać drużynie o jej głównym celu. Gdy spotkacie się w maju 2021 roku, by znów szykować się do Tokio, także pan użyje takiej „przypominajki"?

V.H.: Nie, bo to już stałoby się nudne, a ja przecież nie robię dwa razy tego samego. Tegoroczny sezon, gdy spotkaliśmy się zaledwie na kilka tygodni zgrupowania i rozegraliśmy cztery sparingi, był zupełnie inny od poprzedniego. Rok temu kalendarz był przeładowany: Liga Narodów, mistrzostwa Europy, Puchar Świata, a między tym wszystkim – najważniejsze dla nas sierpniowe kwalifikacje olimpijskie. Od wywalczenia olimpijskiego biletu do występu w Tokio upłyną aż dwa lata. To bardzo długi czas oczekiwania na start w igrzyskach.

> KTOŚ ZE ZNAJOMYCH ZADZWONIŁ DO MNIE 9 SIERPNIA I SPYTAŁ, CZY PAMIĘTAM, ŻE TEGO DNIA MIAŁ SIĘ ODBYĆ **OLIMPIJSKI FINAŁ SIATKARZY.** PRZYZNAM, ŻE KOMPLETNIE TO PRZEOCZYŁEM.

Nie za długi?

V.H.: Jeśli pojawi się jakiś problem, to taki, że będziemy aż za mocno skupieni na czekających nas spotkaniach. Dlatego trzeba będzie też inaczej do nich podejść.

Komu zaszkodzi, a komu może pomóc rok więcej na przygotowanie do igrzysk?

V.H.: Jeśli chodzi o naszą drużynę, to jednego mogę być pewien – na pewno przełożenie igrzysk nie wpłynie na nas negatywnie.

Gdyby igrzyska olimpijskie w Tokio odbyły się w tym roku, skład reprezentacji wyglądałby zupełnie inaczej i więcej młodych zawodników dostałoby szansę zdobywania doświadczenia w poprzedzających je rozgrywkach Ligi Narodów. Ta również została odwołana, więc w krótkim czasie pana plan został przewrócony do góry no-



© POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI SIATKOWEJ

Vital Heynen podczas spotkania z dziennikarzami w OPO COS w Spale.

PRZYZNAM, ŻE KIEDY ZACZĘLIŚMY PIERWSZE ZAJĘCIA SIATKARSKIE Z PIŁKAMI, WRĘCZ ODWRACAŁEM GŁOWĘ I NIE CHCIAŁEM OCENIAĆ CHŁOPAKÓW, BO WIEDZIAŁEM, ŻE TO NIE JEST PRAWIDŁOWY POZIOM MOICH ZAWODNIKÓW.

gami. Ile czasu zajęło przygotowanie nowego programu na zgrupowanie?

V.H.: Skłamałbym mówiąc, że trwało to pięć minut. Nie mogę powiedzieć, że szykując się do kolejnego sezonu reprezentacyjnego, siadam i jednego dnia planuję wszystko od początku do końca. To jest proces – dni, tygodnie, miesiące. I później nagle przychodzi pandemia koronawirusa i nie masz wyjścia: musisz dokonać zmian, bo nie ma już niczego, co wcześniej zakładałeś. Wcześniej stworzony program zostaje w mgnieniu oka unieważniony, ale żeby ruszyć dalej, potrzeba wspólnego myślenia, połączenia sił. Dlatego zawsze przed podjęciem każdej decyzji rozmawiam z moim sztabem szkoleniowym, a także z grupą zawodników, z którą konsultuję różne kwestie, również dotyczące zgrupowań. Wówczas mogę powiedzieć, że wspólnie jako drużyna o czymś zadecydowaliśmy. Co ciekawe – prosząc moich zawodników o opinię, chociażby w kwestii zgrupowania w okresie pandemii, nie muszę czekać tydzień, aż się określą. Zazwyczaj odpowiedź od nich dostawałem dziesięć minut po tym, jak przesłałem im plan. „OK, trenerze. Zgadzamy się i robimy tak, jak proponujesz" – taka z reguły była ich reakcja.

Kiedyś jeden z trenerów nauczył mnie podstawowej zasady: „Zawsze musisz być przygotowany na najtrudniejszą sytuację i zakładać najgorszy możliwy scenariusz". Z jednej strony może się wydawać, że to powoduje u szkoleniowca negatywne nastawienie, ale z drugiej to gotowość do reakcji w każdym momencie. O ile dobrze pamiętam, to jeszcze zanim zostały ogłoszone oficjalne decyzje o przełożeniu igrzysk czy odwołaniu tegorocznej Ligi Narodów, sygnalizowałem moim zawodnikom, że docierają do mnie głosy o takich możliwościach, więc żeby byli gotowi na zupełnie zmieniony kalendarz reprezentacyjny. Dzięki temu byliśmy przygotowani na różne rozwiązania jeszcze przed oficjalnymi komunikatami.

Zgrupowanie reprezentacji rozpoczęliście na początku czerwca, a zostało ono podzielone na dwie tury po dwa tygodnie. Pod koniec lipca reprezentacja rozegrała w sumie cztery mecze sparingowe. Kadrowicze chwalili sobie ten czas spędzony na zgrupowaniu, choć kilku nie ukrywało, że początkowo wątpiło w sensowność obozu treningowego, gdy nie ma żadnej imprezy docelowej w tym sezonie.

V.H.: Już podczas samego zgrupowania takie wątpliwości się nie pojawiały. Zawodnicy byli przekonani co do słuszności tego, że potrzebują wspólnych treningów. Dwóch przyszło do mnie i powiedziało, że mają jedynie wątpliwości, czy po tak długiej przerwie w regularnych treningach rozgrywanie sparingów po czterech tygodniach zajęć będzie dla



© POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI SIATKOWEJ

Michał Kubiak podczas zgrupowania w Spale.

nich bezpieczne. Ostatecznie każdy z dwudziestki, która brała udział w zgrupowaniu, wystąpił również w meczach towarzyskich w podobnym wymiarze. Chłopaki byli szczęśliwi, że mogli się ze sobą spotkać. Gdybyśmy w tym roku zrezygnowali ze zgrupowania, to w 2021 roku przed igrzyskami w Tokio, moi zawodnicy zobaczyliby się w kadrowym gronie po aż dwóch latach przerwy. To byłoby za długo. Kadra to zupełnie inna praca niż w klubie. Na zgrupowanie reprezentacji przyjeżdżasz ze swoimi rodakami, porozumiewacie się w tym samym języku, znacie od lat, bo graliście razem już w rozgrywkach młodzieżowych. W Polsce czuje się to, że przyjazd na zgrupowanie sprawia siatkarzom przyjemność. Poza tym zgrupowanie miało służyć przede wszystkim temu, by moi zawodnicy dobrze przygotowali się do pracy w klubach, uniknęli kontuzji, bo najbliższy sezon ligowy będzie dla nich niezwykle ważny. Nasza praca, jako sztabu, podczas samego zgrupowania również wymagała tego, by działać prewencyjnie. Mieliśmy w głowach, że każdy z zawodników przyjechał na to zgrupowanie w zupełnie innej dyspozycji. Gdy siłownie były zamknięte, część siatkarzy miała możliwość ćwiczenia w domu, ale niektórzy ograniczali się do zupełnego minimum, bo brakowało im odpowiedniego sprzętu. Trzeba było zadbać o nich, by nie doznali kontuzji, wysilając organizm po tak długim okresie przerwy. Przyznam, że kiedy zaczęliśmy pierwsze zajęcia siatkarskie z piłkami, wręcz odwracałem głowę bo wiedziałem, że to nie jest prawidłowy poziom moich zawodników.

> **ODKĄD W 2018 ROKU ZOSTAŁEM SELEKCJONEREM REPREZENTACJI POLSKI,** PODKREŚLAŁEM, ŻE CHCĘ Z TĄ DRUŻYNĄ ZDOBYĆ MEDAL W TOKIO.

Podczas drugiej części zgrupowania w Spale pozwolił pan nawet zawodnikom, żeby sami stworzyli plan – kiedy zajęcia na hali, na siłowni, na boisku do siatkówki plażowej, a który dzień poświęcić na zabawy integracyjne.

V.H.: Chodziło mi o to, żeby poczuli się odpowiedzialni również za to, jak będzie wyglądać ich zgrupowanie. Nie sądzę, aby byli zaskoczeni moim pomysłem. Choć jednocześnie wiedzieli, że możliwość samodzielnej decyzji może oznaczać, że przez czternaście dni będziemy tylko grać w plażówkę albo grillować. Inicjatywę przejął Michał Kubiak jako kapitan i w kwadrans plan na kilkanaście dni zgrupowania był gotowy. Podczas pierwszej części pobytu w Spale wprowadziłem sporo zabaw integracyjnych, by wzmocnić relacje w grupie.

Dlaczego do dwudziestki zawodników, którzy trenowali w Spale, zdecydował się pan powołać doświadczonych graczy, a nie postawić również na mniej doświadczoną młodzież?

V.H.: Gdybyśmy w maju i czerwcu mieli rozgrywać Ligę Narodów będącą bezpośrednim przygotowaniem do igrzysk, musiałbym stworzyć dwie równoległe drużyny – jedną, która jeździłaby na turnieje, i drugą, która w tym samym czasie trenowałaby w Spale. Wtedy młodzi dostaliby więcej szans. Nie mogłem zrobić tego, na co zdecydował się trener kadry siatkarek Jacek Nawrocki. Żeńska reprezentacja Polski nie wywalczyła kwalifikacji olimpijskiej, więc przełożenie igrzysk nie zmieniało jej planów jak w naszym przypadku. Doświadczone siatkarki dostały wolne, a trener Nawrocki postawił w znacznej mierze na młode dziewczyny, które w przyszłości mogłyby wzmocnić jego drużynę. Ja nie widziałem sensu w tym, by powoływać samych młodych zawodników w tym roku, choć patrzę na zespół długofalowo.

Obecnie szykuje się pan do sezonu ligowego z klubowym zespołem z Perugii. Jak wygląda sytuacja we Włoszech?

V.H.: Wygląda na to, że sytuacja jest opanowana. Na pewno nie jest dobrze, ale też liczba zakażonych i zmarłych nie rośnie w tak zastraszającym tempie jak początkowo. Świadomość ludzi na temat koronawirusa również się zmieniła. Na ulicy większość ludzi albo nosi maseczki, albo trzyma je w pogotowiu tak, żeby wchodząc na przykład do sklepu, od razu zakryć nos i usta. Ze skutkami pandemii będziemy się pewnie jeszcze borykać, ale ja już widzę określone zależności, jeśli chodzi o turystów. Odwiedziłem ostatnio kilka miasteczek sąsiadujących z Perugią i nie spotkałem ani jednego zagranicznego turysty. Wszędzie są wyłącznie Włosi.

Czy pana zdaniem start rozgrywek serii A nie jest zagrożony?

V.H.: Nie znam planów władz ligi na wypadek kolejnego kryzysu, ale mogę powiedzieć, że profilaktyka działa sprawnie. Przed każdym wejściem do hali na trening mamy sprawdzaną temperaturę. Jeśli tylko ktoś ma choćby najmniejsze symptomy choroby, to od razu jest poddawany badaniom. Taki system funkcjonuje w każdym klubie. Ja sam przeszedłem już w sumie około siedmiu testów na obecność koronawirusa. Jeśli chodzi o mecze sparingowe z klubem, to nie możemy ich rozgrywać, ale odbywamy wspólne treningi z innymi drużynami. Dzień przed takimi zajęciami obydwie ekipy muszą przedstawić aktualne badania na COVID-19. Czujemy się bezpiecznie, stosujemy się do zaleceń, więc liczę, że nie powinno być większych problemów ze startem rozgrywek ligowych.

Wracając do tematu reprezentacji – czy w pana głowie kiełkuje już myśl o ostatecznym kształcie dwunastki, którą zabierze pan do Tokio?

V.H.: O tym, kto wystąpi w igrzyskach, zdecyduję w momencie, w którym będę musiał przedstawić ostateczną listę do wylotu do Japonii. Co z tego, że dziś zdecyduję, że zawodnik X znajdzie się w olimpijskim składzie, jeśli następnego dnia dozna kontuzji? Odkąd w 2018 roku zostałem selekcjonerem reprezentacji Polski, podkreślałem, że chcę z tą drużyną zdobyć medal w Tokio. Nasz cel się nie zmienia, ale to jednocześnie oznacza, że budowa olimpijskiej ekipy rozpoczęła się już dwa lata temu. I każdy z zawodników, który przewinął się przez naszą kadrę, będzie współautorem sukcesu w Tokio. Wszystko wskazuje jednak na to, że skład na igrzyska wyłonię z grupy, która w tym roku trenowała w Spale.

> **NIE MOGĘ POWIEDZIEĆ, ŻE SZYKUJĄC SIĘ DO KOLEJNEGO SEZONU REPREZENTACYJNEGO, SIADAM I JEDNEGO DNIA PLANUJĘ WSZYSTKO OD POCZĄTKU DO KOŃCA.** TO JEST PROCES – DNI, TYGODNIE, MIESIĄCE. I PÓŹNIEJ NAGLE PRZYCHODZI PANDEMIA KORONAWIRUSA I NIE MASZ WYJŚCIA: MUSISZ DOKONAĆ ZMIAN, BO NIE MA JUŻ NICZEGO, CO WCZEŚNIEJ ZAKŁADAŁEŚ.

SEZON NIE BYŁ STRACONY, **KAJAKARKI CORAZ LEPSZE**

Z TOMASZEM KRYKIEM ROZMAWIAŁ ARTUR FILIPIUK

Sezon 2020 upłynął polskim kajakarkom bez międzynarodowego startu, ale – jak zapewnia trener kadry Tomasz Kryk – nie był stracony. „Zawodniczki prezentują coraz wyższy poziom, walka między nimi o miejsce w reprezentacji na igrzyska olimpijskie w Tokio jest ostra i niezwykle wyrównana" – podkreśla szkoleniowiec.

Forum Trenera: Za nami dziwny sezon w kajakarstwie, pozbawiony międzynarodowych imprez. Wcześniejsze plany pokrzyżowała pandemia koronawirusa.

Tomasz Kryk, trener kadry narodowej kobiet w kajakarstwie-sprincie: Sytuacja epidemiczna zmieniała się, a wraz z nią decyzje kalendarzowe Międzynarodowej Federacji Kajakowej (ICF). W ostatnim czasie definitywnie odwołano mistrzostwa Europy w Rumunii, które wcześniej były przełożone z czerwca na październik. My już dawno podjęliśmy decyzję, że niezależnie od stanowiska ICF zakończymy sezon w połowie sierpnia. Przyjęliśmy takie założenie, gdy tylko dowiedzieliśmy się o zmianie terminu igrzysk olimpijskich w Tokio.

Czy to był dziwny sezon? Dla nas normalny, ale bez międzynarodowych sprawdzianów. Nie był stracony. Rozegraliśmy zawody w Wałczu, z przedbiegami i finałami. Pod koniec maja udało się przeprowadzić ogólnopolskie regaty w Poznaniu. Potem kolejne starty za granicą były odwoływane, ale my zrealizowaliśmy BPS (bezpośrednie przygotowanie startowe – red.) praktycznie w stu procentach. Trenowaliśmy w Livigno, w Bydgoszczy, a sezon zwieńczyła główna impreza: w tym przypadku mistrzostwa Polski w Poznaniu. Dziewczyny cały czas ciężko pracowały. Nie trzeba ich specjalnie motywować, bo każda chce zaprezentować się na igrzyskach.

Nie było taryfy ulgowej w sezonie, w którym brakowało ważnych startów?

T.K.: Nie można przerywać przygotowań do igrzysk. Ze sportowcem jest jak z rolnikiem, który musi nawozić pole, zasiać, doglądać, zebrać i zaorać, a w kolejnym roku powtarza te same czynności. Dziewczyny mają tylko kilka tygodni odpoczynku i w październiku zaczynamy nowy cykl, zakończony igrzyskami w Tokio.





© ADAM NURKIEWICZ

Beata Rosolska, trzykrotna medalistka igrzysk olimpijskich.

> **NIE MOŻNA PRZERYWAĆ PRZYGOTOWAŃ DO IGRZYSK.** ZE SPORTOWCEM JEST JAK Z ROLNIKIEM, KTÓRY MUSI NAWOZIĆ POLE, ZASIAĆ, DOGLĄDAĆ, ZEBRAĆ I ZAORAĆ, A W KOLEJNYM ROKU POWTARZA TE SAME CZYNNOŚCI.

W najbardziej gorącym okresie pandemii, czyli na przełomie marca i kwietnia, kadra przebywała w Portugalii. Kajakarki jako ostatnie ze wszystkich polskich sportowców wróciły do kraju.

T.K.: Rozpoczęliśmy sezon od zgrupowania w styczniu w Portugalii, a w lutym i w marcu polecieliśmy tam na dwa kolejne obozy. Ostatnie z tych zgrupowań trwało od 6 marca i udało się je przedłużyć aż do 22 kwietnia. Przebywaliśmy w różnych ośrodkach, najdłużej w Vila Nova de Milfontes nad Oceanem Atlantyckim, gdzie spędziliśmy Wielkanoc. Czuliśmy się bezpiecznie i zdaje się, że do dzisiaj nie stwierdzono tam żadnego zakażenia koronawirusem. W listopadzie wracamy do Portugalii.

Dlaczego Portugalia jest tak popularna wśród kajakarzy? To kwestia klimatu czy ważne są inne czynniki?

T.K.: Nie tylko Portugalia. Jeździmy również do włoskiej Sabaudii, której nie należy mylić z krainą historyczną na pograniczu Włoch i Francji. Nasza Sabaudia to ośrodek wojskowy położony 70 km na południe od Rzymu, idealny dla kajakarzy i wioślarzy. Co roku trenujemy tam pod koniec marca i na początku kwietnia. W tym sezonie wyjątkowo, po raz pierwszy, nie planowaliśmy wyjazdu do Sabaudii. Już nie pamiętam, z jakich względów, być może żeby zminimalizować koszty, ograniczyć transport sprzętu. A może było to jakieś przeczucie... Okazało się, że postąpiliśmy roztropnie, bo w tym okresie Włochy były krajem najbardziej dotkniętym pandemią. W przyszłym roku wracamy do Sabaudii. Dlaczego Portugalia i Włochy? Przede wszystkim doskonały klimat. W styczniu, lutym i w marcu Portugalia jest stabilniejsza pod względem pogody. Temperatura w nocy nie spada poniżej 10 stopni. W listopadzie bywa więcej słonecznych dni z temperaturą 25-26 stopni. We Włoszech, oprócz Sabaudii, regularnie odwiedzamy położone w Alpach Livigno: w grudniu jeździmy na nartach, a latem pływamy kajakami i trochę jeździmy na rowerach. Jest tam jedno z nielicznych jezior na wysokości prawie 2 tys. metrów, gdzie normalnie można pływać. Znakomite miejsce na budowanie zdolności tlenowych zawodniczek i poprawienie parametrów krwi. Portugalia i Włochy mają też inne atuty: doskonałe jedzenie, bardzo zdrowe i lekkie, do tego świetna kawa.



© ADAM NURKIEWICZ

> **MŁODE ZAWODNICZKI SZYBKO PRZEKONAŁY SIĘ DO CIĘŻKIEJ PRACY.** KIEDYŚ WIĘCEJ CZASU ZABIERAŁO WDROŻENIE ICH W ODPOWIEDNIE TRYBY, A TRENER BYŁ TRAKTOWANY JAKO TEN STOJĄCY PO DRUGIEJ STRONIE BARYKADY. TERAZ MAM ŁATWIEJ. BEATA ROSOLSKA CZY KAROLINA NAJA DAJĄ NAJPRAWDZIWSZE ŚWIADECTWO, JAK TRZEBA TRENOWAĆ.

Na igrzyskach olimpijskich kajakarki z reguły nie sprawiają zawodu. Po raz ostatni wróciły bez medalu z Atlanty w 1996 roku. Ciekawą opinię wyraziła niedawno najbardziej doświadczona i najbardziej utytułowana z pańskich podopiecznych – Beata Rosolska (z domu Mikołajczyk), medalistka olimpijska w dwójce z Pekinu, Londynu i Rio de Janeiro. Jak twierdzi, od 20 lat nie było tak silnej konkurencji i tak wysokiego poziomu w polskiej kadrze. Pan jest trenerem biało-czerwonych od 11 lat. Podziela pan to zdanie?

T.K.: Nie wypada mi oceniać własnej pracy, ale jest prawdą, że poziom niesłychanie się wyrównał. Wśród 14 zawodniczek kadry narodowej nie ma pewniaczki do startu na igrzyskach. Gwarancji nie mają nawet medalistki olimpijskie: Beata Rosolska, Marta Walczykiewicz i Karolina Naja. Rywalizacja jest ostra. Będę miał ból głowy, dokonując wyboru na igrzyska, bo młode zawodniczki napierają. Przykłady z mistrzostw Polski: młodzieżowe mistrzynie świata Martyna Klatt i Klaudia Cyrulewska wygrywają w dwójce z zawodniczkami, które wywalczyły medal mistrzostw świata seniorów i kwalifikację olimpijską. Albo 22-letnia Kasia Kołodziejczyk pokonuje na 200 metrów wicemistrzynię olimpijską Martę Walczykiewicz, a tuż za nimi Anna Puławska.

To idzie młodość...

T.K.: Młode zawodniczki szybko przekonały się do ciężkiej pracy. Kiedyś więcej czasu zabierało wdrożenie ich w odpowiednie tryby, a trener był traktowany jako ten stojący po drugiej stronie barykady. Teraz mam łatwiej. Beata Rosolska czy Karolina Naja dają najlepsze świadectwo, jak trzeba trenować, jak postępować, by podnosić swój poziom. Już nie jestem sam naprzeciwko grupy kobiet. Świadectwo Beaty czy Karoliny, ich medale olimpijskie, mówią więcej niż słowa trenera. Mam też oparcie w fizjologu Dariuszu Sitkowskim z Instytutu Sportu w Warszawie, a na zgrupowania wyjeżdża z nami pani Ela Grądzka, analityk z Zakładu Biochemii. Na wyjazdach pracujemy w trójkę on-line, Darek daje mi merytoryczne wsparcie, interpretując na odległość wyniki badań zawodniczek. Pomaga nam również doktor Igor Oleynik, ukraiński lekarz ortopeda specjalizujący się w kinezjologii stosowanej. Można wymieniać jeszcze inne osoby, ale te są najważniejsze, gotowe pomóc niezależnie od pory dnia i nocy oraz od odległości, jaka nas dzieli.

Wspomniał pan w jednym z wywiadów, że o tym, jak wysoki poziom osiągnęły polskie kajakarki, najlepiej świadczy fakt, że pięć z nich potrafi w jedynce przepłynąć 500 metrów w czasie minuty i 50 sekund.

T.K.: Wynik 1.50 jest przepustką do ekskluzywnego klubu, gwarancją udziału w ścisłym finale każdej wielkiej imprezy na świecie. Trzeba przepłynąć każde 100 metrów w 22 sekundy i cała sztuka polega na tym, żeby trzymać równe tempo. Większość z moich zawodniczek

potrafi popłynąć 100 metrów poniżej 20, a nawet poniżej 19 sekund, ale nie starczy wtedy sił na 500 metrów. Do szesnastej sekundy biegu można wygenerować maksymalną prędkość i maksymalne tempo wiosłowania, które wynosi w zależności od zawodniczki od 125 do 135 uderzeń wiosłem na minutę. Potem musi się włączyć glikoliza, która zapewnia kontynuowanie wysiłku na wysokim poziomie, ale jej efektem ubocznym jest produkcja kwasu mlekowego i jonów wodorowych, a co za tym idzie – dług tlenowy. Dlatego trzeba przejść do rytmu, który nazywam krokowym.

Tak jak płotkarze, którzy w biegu na 400 metrów starają się zachować rytm 13 kroków między płotkami?

T.K.: Dokładnie. Chodzi o zachowanie prędkości 22 sekund na każde 100 metrów, mimo że zawodniczki po pierwszej setce zaczynają wiosłować wolniej, 110–115 uderzeń na minutę. Te, które mają bardzo dobre czucie wody, potrafią utrzymać tempo, wiosłując poniżej 110 uderzeń. Ostatnie 125 metrów to walka o jak najmniejszą utratę prędkości. Niektóre zawodniczki zwiększają częstotliwość wiosłowania i wydaje się, że przyspieszają, ale tak naprawdę wszyscy płyną wolniej. Ważne jest w takiej sytuacji, żeby nie zerwać chwytu, to znaczy żeby wkładać wiosło w punkcie optymalnym i przy większym tempie skrócić fazę pchnięcia w tył. Wyjaśniając to dziewczynom, stosuję porównanie z wchodzeniem po drabinie: zawsze sięgamy po najwyższy szczebel.

Jedna z zawodniczek powiedziała mi niedawno: „Trenerze, teraz jestem świadoma wyścigu na 500 metrów. Kiedyś pływałam instynktownie, a dziś potrafię utrzymać tempo i nie kieruję się emocjami, że ktoś wystartował lepiej ode mnie, bo wiem, że jestem przygotowana na cały dystans". Niektóre moje zawodniczki pływają 500 metrów w 1.50 z zamkniętymi oczami. W finale igrzysk olimpijskich dochodzi jeszcze adrenalina i jeśli zawodniczka wytrzyma psychicznie start, to będzie mogła popłynąć każde 100 metrów w 21,5 lub 21,6 sekundy. A to się już może przełożyć na medal.

Które zawodniczki potrafią uzyskać taki wynik z zamkniętymi oczami?

T.K.: Na pewno Ania Puławska, Justyna Iskrzycka. W swojej karierze miały już wyścigi w zawodach z wynikami 1.48. Na pewno Beata Rosolska i Karolina Naja. Helena Wiśniewska i Kasia Kołodziejczyk już ocierają się o taki rezultat, a blisko jest Martyna Klatt. Mówię o wyniku plus–minus 1.50, bo warunki na torze się zmieniają. Marta Walczykiewicz zdobyła srebro na 200 metrów na igrzyskach w Rio de Janeiro, uzyskując 40 sekund, a cztery lata wcześniej w Londynie miała czas 45 sekund. Pięć sekund więcej! Bo takie były warunki: bardzo silny, przeciwny wiatr. Nie startujemy w hali jak pływacy. W kajakarstwie na wynik ma wpływ wiele czynników zewnętrznych, takich jak wiatr, fala, głębokość jeziora czy temperatura wody.



CHODZI O ZACHOWANIE PRĘDKOŚCI 22 SEKUND NA KAŻDE 100 METRÓW, MIMO ŻE ZAWODNICZKI PO PIERWSZEJ SETCE ZACZYNAJĄ WIOSŁOWAĆ WOLNIEJ, 110–115 UDERZEŃ NA MINUTĘ. TE, KTÓRE MAJĄ BARDZO DOBRE CZUCIE WODY, POTRAFIĄ UTRZYMAĆ TEMPO, WIOSŁUJĄC PONIŻEJ 110 UDERZEŃ. OSTATNIE 125 METRÓW TO WALKA O JAK NAJMNIEJSZĄ UTRATĘ PRĘDKOŚCI.

Czy praca z kobietami jest trudna?

T.K.: Na początku mojej pracy w kadrze spotykałem się z oporem zawodniczek, bo być może za bardzo chciałem ingerować w pewne sprawy związane z żywieniem czy ze sposobem spędzania wolnego czasu. Nieprzyjemnych sytuacji, zgrzytów nie brakowało. Dziś jest inaczej. Wszystkie dziewczyny są bardziej świadome, dojrzalsze i wiedzą, że mają wiele do stracenia. Beata Rosolska, Karolina Naja i Marta Walczykiewicz korzystają ze wsparcia spółek skarbu państwa, inne są uczestniczkami Team 100. Do tego dochodzą stypendia sportowe za wyniki z igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i Europy, stypendia samorządowe i pomoc finansowa z klubów. Dla każdej z dziewczyn kajakarstwo jest sposobem na życie. Myślę, że mogą zarobić więcej niż nauczyciel czy lekarz po studiach. Staram się też pomagać w życiowych sprawach.

Obecnie Polki mają pięć miejsc na igrzyska w Tokio i mogą wystartować we wszystkich konkurencjach: K1 200, K1 500, K2 500 oraz K4 500 m, ale z zastrzeżeniem, że do jedynki na 500 metrów może wsiąść tylko zawodniczka z czwórki.

T.K.: Dlatego tak ważne będą olimpijskie regaty kwalifikacyjne w Szeged, gdzie przepustkę do Tokio będzie mogła wywalczyć dodatkowa zawodniczka w konkurencji K1 500 m. Najbliżej występu w tych zawodach jest Justyna Iskrzycka. Dobrze byłoby mieć szóstą zawodniczkę, tym bardziej że od tych igrzysk można zgłaszać nie jedną, a dwie osady w jedynkach na 200 i 500 metrów oraz dwie dwójki.

Polscy kajakarze, łącznie z górskimi, wywalczyli 20 medali olimpijskich, ale żadnego złotego. Czy uda się w Tokio zdobyć wymarzone złoto?

T.K.: Gdybym w to nie wierzył, nie byłbym trenerem, ale to jest sport. Dziewczyny mogą być przygotowane na czas 1.48, ale rywalki mogą być o ułamek sekundy szybsze. Gwarancji na złoto nie dam, ale zawsze trzeba mieć nadzieję. Trzymajcie za nas kciuki. Na pewno w osiągnięciu tego celu pomógłby rekonesans olimpijski do Tokio. Niestety w tym roku nie udało się go zorganizować.



WIĘCEJ TRENERÓW DLA PARAOLIMPIJCZYKÓW

Z ŁUKASZEM SZELIGĄ ROZMAWIAŁ OLGIERD KWIATKOWSKI

Na arenie międzynarodowej Polska jest liczącym się krajem w ruchu paraolimpijskim. W klasyfikacji medalowej wszech czasów zajmujemy dziewiąte miejsce – o ruchu paraolimpijskim w dobie pandemii i nie tylko mówi „Forum Trenera" Łukasz Szeliga, prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego.



© ADAM NURKIEWICZ

WSZYSTKIE DYSCYPLINY SĄ WAŻNE. STRATEGICZNIE MUSIMY JEDNAK MOCNO STAWIAĆ NA PŁYWANIE I LEKKOATLETYKĘ.

Zawody Ossa Cup w szermierce na wózkach w lipcu 2020 roku.

Forum Trenera: Jak pandemia koronawirusa wpłynęła na sport paraolimpijski?

Łukasz Szeliga, prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego: Warunki wszyscy mamy takie same. Pandemia wpływa niekorzystnie na paraolimpijczyków, tak samo jak i na naszych kolegów olimpijczyków. Dotknęła wszystkich bez wyjątku sportowców, którzy przygotowywali się do igrzysk w 2020 roku, czy to olimpijskich, czy paraolimpijskich. Najtrudniejszą sytuację mieli pływacy. Baseny w Polsce długo były zamknięte. Pływacy musieli trening w wodzie zastąpić innymi formami aktywności. Trzeba jednak zaznaczyć, że paraolimpijczycy z powodu chorób, jakie ich dotknęły, borykania się z problemami wynikającymi z niepełnosprawności, niejednokrotnie znajdowali się już wcześniej w sytuacji pewnej izolacji. Ponadto, niestety, są bardziej przyzwyczajeni do tego, że trybuny na arenach sportowych, gdzie występują na zawodach, są puste. A taką mamy teraz sytuację w wyczynowym sporcie olimpijskim czy na przykład w piłce nożnej, co widać było podczas finału Ligi Mistrzów. Niestety, nasz sport, jak wiele innych sportów olimpijskich, nie przyciąga tłumów kibiców. Ta konsekwencja pandemii nas zatem nie zaskakuje. Oczywiście, to nie jest dobre i nasze wysiłki idą w kierunku, żeby kibice pojawiali się na arenach sportowych, również na zawodach z udziałem paraolimpijczyków.

Jakie konkretnie skutki niesie za sobą przełożenie igrzysk paraolimpijskich?

Ł.S.: Dla niektórych naszych zawodników sytuacja się skomplikowała. W kadrze paraolimpijskiej mamy wielu sportowców, którzy planowali zakończyć kariery. Są już mocno wyeksploatowani uprawianiem sportu. Decyzje podjęli wcześniej. Nie będzie im łatwo trenować jeszcze rok na maksymalnym poziomie. To jest grupa 10 zawodników, przede wszystkim paralekkoatletów. Sytuacja przedstawia się natomiast odwrotnie u sportowców, którzy są na początku swojej drogi paraolimpijskiej. Mają dodatkowy rok, dodatkowe godziny na przepracowanie okresu przygotowawczego i podciągnięcie poziomu sportowego. Dla nich to dobra okoliczność.

Zawody sportowe już ruszyły. Świetnie do tej sytuacji zaadaptowali się paralekkoatleci. Cały czas prowadzili konsultacje online, byli w rytmie treningowym. Już w sierpniu odbyły się zawody z cyklu Grand Prix i mistrzostwa Polski. Zanotowaliśmy wiele rekordów Polski i kilka

© ADAM NURKIEWICZ



Faustyna Kotlowska pobiła rekord świata w pchnięciu kulą na zawodach paraolimpijskich w Krakowie.

rekordów świata. Wyróżniła się Faustyna Kotłowska ze Stali Gorzów, zawodniczka, która dopiero rozpoczyna karierę sportową. Pobiła kilka rekordów świata – w rzucie dyskiem, oszczepem i pchnięciu kulą. Renata Śliwińska osiągnęła dobre rezultaty w rzucie dyskiem i pchnięciu kulą. Też biła rekordy. A to tylko dwa przykłady. Te zawodniczki świetnie wykorzystały czas pandemii, co potwierdzają ich wyniki.

Jak wygląda sytuacja z kwalifikacjami na igrzyska paraolimpijskie?

Ł.S.: Proces kwalifikacji został wstrzymany na rok. Niestety, nie udało się wywalczyć żadnej kwalifikacji paraolimpijskiej w sportach drużynowych i tu temat jest zamknięty. W naszym przypadku sprawa kwalifikacji dotyczy tylko sportów indywidualnych. Polscy kadrowicze mogą jeszcze ubiegać się o kwalifikacje. Zawody kwalifikacyjne zakończą się w czerwcu 2021 roku, na początku lipca szanse będą mieli jeszcze ciężarowcy. Wydaje mi się, że nikt nie jest poszkodowany, to sprawiedliwy system, choć nie odbywają się teraz imprezy międzynarodowe. Skoro kwalifikacje zostały zamrożone w marcu 2020 roku i w marcu 2021 zostaną odmrożone, to wszyscy będą mieli tyle samo czasu, ile mieli w tym roku. Przypomnę: termin igrzysk paraolimpijskich został przesunięty dokładnie o rok. Co do dnia.

Czy zawodnicy zachowali stypendia? Czy sponsorzy zostali przy paraolimpijczykach?

Ł.S.: Ministerstwo Sportu bardzo nam pomaga. Rozumie nasze potrzeby. Wszyscy kadrowicze nadal są objęci programem stypendialnym, mimo że nie mają możliwości startu w imprezie międzynarodowej i potwierdzenia formy sportowej. Zawodnicy pod tym względem są w komfortowej sytuacji. Wszyscy partnerzy pozostali z nami. Chcą być z nami również za rok w Tokio, kiedy zawodnicy będą odnosić sukcesy na igrzyskach, co – jestem tego pewien – na pewno się wydarzy.

> **ZAWODY SPORTOWE JUŻ RUSZYŁY. ŚWIETNIE DO TEJ SYTUACJI ZAADAPTOWALI SIĘ PARALEKKOATLECI.** CAŁY CZAS PROWADZILI KONSULTACJE ONLINE, BYLI W RYTMIE TRENINGOWYM. JUŻ W SIERPNIU ODBYŁY SIĘ ZAWODY Z CYKLU GRAND PRIX I MISTRZOSTWA POLSKI. ZANOTOWALIŚMY WIELE REKORDÓW POLSKI I KILKA REKORDÓW ŚWIATA.

W tym roku został pan wybrany ponownie prezesem Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego. Jakie cele postawił pan sobie na nową kadencję?

Ł.S.: Jest ich bardzo dużo. Wciąż ubolewam nad tym, że podstawa naszej piramidy szkoleniowej jest zbyt wąska. Chcemy ją poszerzyć, dać szansę na uprawianie sportu jak największej liczbie osób z niepełnosprawnościami. Dałoby to nam więcej reprezentantów na igrzyskach paraolimpijskich.

Liczę również bardzo na poszerzenie kadry trenerskiej. Mamy świetnych fachowców, ale nie w takiej liczbie, jakiej byśmy oczekiwali.

Ile działa klubów sportowych dla osób z niepełnosprawnościami?

Ł.S.: W „Starcie" mamy około 60 klubów. Nawet jeślibym podwoił liczbę klubów, które są naszymi członkami, to nie zawsze dotrze się tam, gdzie występują drobne grupy działające na przykład w oparciu o system edukacji publicznej. Dlatego ruszył projekt sekcji sportowych. Podam jeden przykład. W Dusznikach-Zdroju zajęcia prowadzi Jan Chryczyk, były paraolimpijczyk, świetny fachowiec. Tam nie ma klubu, ale jest sekcja. My to finansujemy, pozyskujemy fundusze na taką działalność. Pomagamy takim animatorom, ludziom z pasją, ale też osobom z ogromnymi umiejętnościami trenerskimi. Działa już 100 podobnych sekcji, w każdej z nich trenuje co najmniej 10 osób. To efekt ostatnich lat mojej pracy. Istnieje projekt weekendów i obozów sportowych, by w sposób bardziej zorganizowany zachęcać do uprawiania sportów

tych, którzy nie mieli do tego okazji. Jesteśmy w stanie włączać do sportu paraolimpijskiego kolejne setki osób. Dzięki temu będziemy mieć większe kadry narodowe, więcej reprezentantów na igrzyska. To się nie stanie w rok czy dwa. To plan działania na pięć–osiem najbliższych lat. Chciałbym, żeby liczba osób z niepełnosprawnościami w Polsce, uprawiających sport na wysokim poziomie, odpowiadała europejskim standardom.

Jakie sporty uważa pan za kluczowe w ruchu paraolimpijskim?

Ł.S.: Wszystkie dyscypliny są ważne. Strategicznie musimy jednak mocno stawiać na pływanie i lekkoatletykę. Pływanie jest ogromnie ważne z wielu względów. Po pierwsze, uważam, że każdy powinien umieć pływać. Dla paraolimpijczyków ten sport niesie ze sobą wiele wartości. Z małymi wyjątkami, wyłączając osoby z ciężkimi schorzeniami, woda jest wskazana ze względu na właściwości zdrowotne. Osoby z niepełnosprawnościami, uprawiając pływanie, rozwiązują jeden poważny problem. Jeśli przekonają się do tego, żeby rozebrać się, wejść do wody, to znaczy, że akceptują samych siebie, pokonują pewną barierę psychologiczną. Poprzez pływanie następuje realizacja idei sportu paraolimpijskiego, by stawać się samodzielnym i akceptować siebie. Patrzymy też na pływanie – i lekkoatletykę również – strategicznie. To są sporty, które przynoszą nam wiele medali. Zdarza się, że jeden parapływak czy paralekkoatleta, wyjątkowo utalentowany i będący na wysokim poziomie, może przywieźć z igrzysk paraolimpijskich więcej niż jeden medal.

Patrzy pan na przyszłoroczne igrzyska paraolimpijskie w Tokio pod kątem zdobytych medali?

Ł.S.: Oczywiście, cel sportowy jest bardzo ważny. Na arenie międzynarodowej Polska jest liczącym się krajem w ruchu paraolimpijskim. W klasyfikacji medalowej wszech czasów zajmujemy dziewiąte miejsce. Utrzymanie tej lokaty nie będzie łatwe. Są państwa, które w ostatnich latach mocno rozwinęły ruch paraolimpijski. Ale zdobywanie medali nie jest naszym głównym celem. Chcielibyśmy, aby dzięki igrzyskom paraolimpijskim, ale również mistrzostwom Europy w paralekkoatletyce, które odbędą się w Bydgoszczy, wypromować naszą ideę. Chcemy zainteresować sportem paraolimpijskim jak najwięcej widzów.

Nie brakuje panu na igrzyskach paraolimpijskich przynajmniej jednej reprezentacji Polski w sportach drużynowych?

Ł.S.: Ostatni raz Polska miała reprezentantów w sportach drużynowych na igrzyskach paraolimpijskich w 2012 roku. W Londynie wystąpiła kadra Polski w koszykówce na wózkach. W Tokio kolejny raz nie będziemy mieli przedstawicieli sportów drużynowych. Niestety. Chciałbym, żeby udało się doprowadzić do występu jakiejś reprezentacji Polski w grach zespołowych w Paryżu w 2024 roku. Szansę ma koszykówka na wózkach, choć wielu zawodników po przegraniu turnieju kwalifikacyjnego postanowiło zakończyć kariery. To koszykarze występujący na co dzień w ligach zagranicznych. Bardzo rozwija się siatkówka na siedząco, rugby na wózkach. Mamy tu realne szanse. Nie będzie łatwo w blind futbolu, ale postaramy się wspomóc tę dyscyplinę.

Jaka jest szansa, żeby Amp Futbol pojawił się w programie igrzysk paraolimpijskich?

Ł.S.: W Paryżu nie zobaczymy Amp Futbolu. Szkoda. Mamy sukcesy i świetnych fachowców. W tej dyscyplinie bardzo dobrą pracę wykonał Mateusz Widłak i trener Marek Dragosz.





CZĘŚĆ I

TRENING W BIEGU NA 400 M KOBIET

NA PRZYKŁADZIE MISTRZYNI EUROPY Z 2018 ROKU JUSTYNY ŚWIĘTY-ERSETIC

PROF. DR HAB. JANUSZ ISKRA — Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

ALEKSANDER MATUSIŃSKI — Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, Polski Związek Lekkiej Atletyki

Wstęp

Tradycje analizy treningu w biegu na 400 m sięgają drugiej połowy XIX wieku, czasów tworzenia lekkoatletycznych struktur w Wielkiej Brytanii (Shearman 1894/2007) i w Stanach Zjednoczonych (Potts 1993, Sears 2008). Kolejne 150 lat rozwoju lekkiej atletyki zmodyfikowały i zrewolucjonizowały zasady treningu w biegu na jedno okrążenie.

Istotne znaczenie we właściwym ujęciu treningu biegacza na 400 m mają naukowe analizy fizjologów, oceniających dystans 400 m jako zdecydowanie anaerobowy, w którym wysiłkowa wartość laktatu sięga, a często przekracza 20 mmol/l (Gupta i wsp. 1999, Reis i Miguel 2007, Zouhal i wsp. 2010).

Dystans 400 m kobiet w polskiej lekkoatletyce ma specjalne miejsce. Pierwsze mistrzostwa Polski w tym biegu sprinterskim rozegrano w 1952 roku. Dopiero jednak zawodniczki na 800 m (Elżbieta Katolik – mistrzyni Europy w hali z 1974 r.) i 400 m przez płotki (Krystyna Kacperczyk – rekordzistka świata z 1974 r.), pozwoliły Polkom dorównać zawodniczkom europejskim w biegu na 400 m.

Rywalizacja na poziomie światowym nastąpiła z chwilą zainteresowania tym dystansem Ireny Kirszenstein-Szewińskiej. W pierwszych startach w biegu na 400 m (1974 r.) Szewińska osiągała najlepsze wyniki na świecie. W 1974 roku jako pierwsza kobieta przebiegła dystans 400 m poniżej 50 s (49,9 s), a dwa lata później przekroczyła granicę 50 s według pomiaru elektronicznego (49,75 s). W czasie igrzysk olimpijskich w Montrealu (29.07.1976 r.) Polka zwyciężyła z olbrzymią przewagą, bijąc kolejny rekord świata (49,29 s).

Trudno znaleźć w Polsce tak wybitną zawodniczkę, jak zmarła w 2018 roku Irena Szewińska. W tym samym roku złoty medal Mistrzostw Europy w Berlinie w biegu na 400 m zdobyła Polka Justyna Święty-Ersetic (dalej Justyna Święty). Uzyskany wynik 50,41 s był najlepszy na kontynencie europejskim i 12. na świecie.
Justyna Święty trenuje w ośrodku akademickim Akademii Wychowa-

nia Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach pod kierunkiem trenera Aleksandra Matusińskiego. Aktualnie Justyna Święty posiada drugi (po Irenie Szewińskiej) wynik w Polsce w biegu na 400 m (50,41 s) oraz jest rekordzistką Polski w hali (51,37 s w 2020 r.).

Nasza praca to kolejna cegiełka w wyjaśnianiu zagadnienia „treningu w biegu na 400 m". W analizie uwzględniono bieg kobiet, z wyszczególnieniem koncepcji treningu mistrzyni Europy z 2018 roku. Nie bez znaczenia były wcześniejsze doświadczenia szkoleniowe i publikacyjne prof. Janusza Iskry (1991–2012), na których trener Justyny Święty częściowo się wzorował.

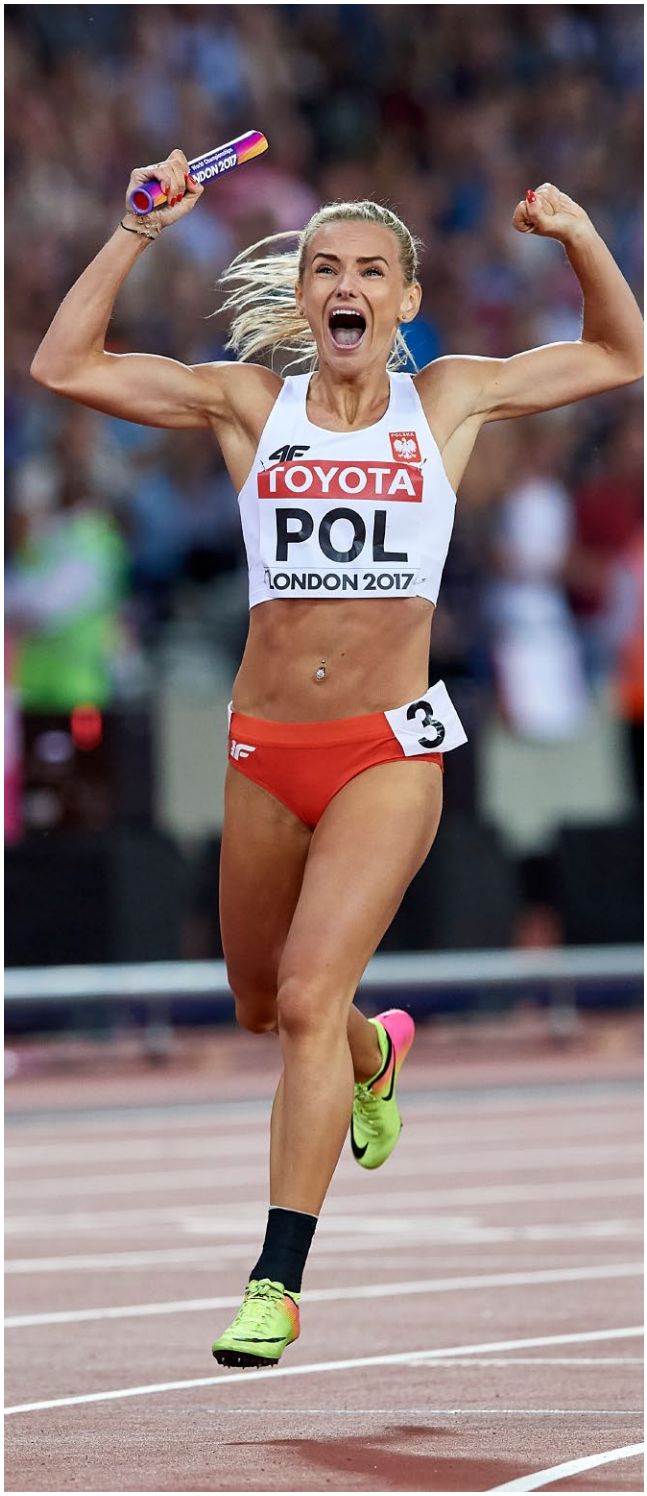
1. Krótka historia kariery sportowej

Zawodniczka trafiła do sportu w 2003 roku – w szóstej klasie szkoły podstawowej, w wieku 12 lat. Została wtedy powołana do reprezentacji szkoły na powiatowe zawody halowe w biegu wahadłowym na 400 m. W tych zawodach zajęła drugie miejsce i została zaproszona na zajęcia sekcji lekkiej atletyki, które odbywały się raz w tygodniu – w sobotę. Treningi lekkiej atletyki spodobały się jej na tyle, że postanowiła kontynuować naukę w klasie sportowej w szkole mistrzostwa sportowego w Raciborzu. Tam, w wieku 14 lat zaczęła trenować regularnie – sześć razy w tygodniu. Najpierw specjalizowała się w konkurencjach wytrzymałościowych, w biegu na 600 m i w przełajach, wielokrotnie zdobywając medale mistrzostw Śląska. Przejście z gimnazjum do liceum w szkole mistrzostwa sportowego wiązało się ze zmianą trenera. Nowy szkoleniowiec dostrzegł w zawodniczce talent szybkościowy i postanowił ukierunkować ją na dystans jednego okrążenia. W dalszym ciągu, zwłaszcza w okresie zimowym, zawodniczka startowała w przełajach na 2000 m i 3000 m oraz w hali na dystansie 600 m i 800 m.

W okresie gdy zawodniczka kończyła wiek juniorki, w Polsce bieg na 400 m był na bardzo wysokim poziomie. Ponieważ bardzo źle znosiła porażki, wraz z trenerem postanowiła szukać nowej konkurencji, w której mogłaby być najlepsza. Dlatego w halowych mistrzostwach polski juniorów wystartowała w biegu na 800 m, który wygrała. W sezonie letnim podjęła próbę przygotowania się do konkurencji 400 m przez płotki. Uzyskała bardzo dobry czas jak na juniorkę, jednak styl biegania (krótki, dynamiczny, silny krok) nie rokował dużych postępów.

Z przebiegu kariery widać, że od 2009 roku zawodniczka startowała nieprzerwanie we wszystkich mistrzowskich imprezach międzynarodowych i w każdych zawodach zdobywała medal lub zajmowała miejsce finałowe. W 2019 roku miała aż 38 startów w różnych konkurencjach, w tym 35 startów na 400 i 4x400 m. Duża liczba startów wynika z wysokiego poziomu sportowego – zawodniczka w biegach indywidualnych na imprezach mistrzowskich przechodzi wszystkie rundy eliminacyjne i często jest zmuszona do biegania biegów eliminacyjnych w biegu rozstawnym. Także kalendarz startów światowej federacji lekkoatletycznej, która wprowadza nowe, kwalifikujące do mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich zawody, powoduje większą eksploatację startową zawodników. Ciekawy może być fakt, że zawodniczka w całej karierze tylko trzy razy zdobyła złoty medal mistrzostw Polski na otwartym stadionie (trzeci z nich w tym sezonie na MP we Włocławku), ale wiele razy osiągała najlepsze z Polek wyniki na imprezach docelowych. Było to spowodowane planem treningowym, w którym mistrzostwa Polski wchodziły w okres bezpośredniego przygotowania startowego do zawodów mistrzowskich.
Według trenera największy wpływ na progresję wyników na bieżni w 2018 roku miała konsekwentna praca nad techniką biegu (wideoanaliza), praca nad szybkością – ćwiczenia szybkości, rytmu biegu na niskich płotkach – oraz modyfikacja treningu oporowego – wykorzystanie wzmocnienia poaktywacyjnego (PAP) zarówno na siłowni, jak i w treningu szybkości maksymalnej (biegi maksymalne poprzedzone biegami z sankami) – opisane w tabeli 3.2 i 3.3.

Osiągnięte rekordy życiowe w kategorii seniorki, liczba medali i startów w konkurencjach docelowych, świadczą o bardzo dobrze prowadzonym treningu na wstępnym etapie szkolenia – wszechstronne, ogólne przygotowanie – oraz w zawodowej karierze – przygotowanie specjalne na bazie treningu o dużej objętości w okresie przygotowawczym, zarówno jeśli chodzi o wytrzymałość, jak i siłę.



2. Charakterystyka biegaczki

Tabela 1. Charakterystyka biegaczki

1. Podstawowe informacje

Ur. 3.12.1992 Racibórz (województwo śląskie)
Kluby sportowe:
2006–2011 Victoria Racibórz,
od 2012 r. KS AZS AWF Katowice
Budowa ciała: 167 cm/56 kg

Trenerzy:
Beata Szyjka – kategoria dzieci
Piotr Morka – gimnazjum; kategoria – młodziczki, juniorki młodsze
Kazimierz Stępień – liceum; kategoria juniorki młodsze, juniorki
Aleksander Matusiński – studia; kategoria młodzieżowa i seniorki

2. Rekordy życiowe

Stadion

- 400 m 50.41 Berlin 2018
- 300 m 36.50 Ostrava 2019
- 200 m 23.81 (+0,4) Inowrocław 2014
- 600 m 1:26.68 Sosnowiec 2014
- 800 m 2:04.78 Gdańsk 2012
- 300 m ppł 44.91 Chorzów 2010
- 400 m ppł 62.44 Częstochowa2010

Hala

- 400 m 51.37 Toruń 2020
- 300 m 37.39 Spała 2018
- 200 m 23.64 Toruń 2020
- 600 m 1:28.23 Spała 2014
- 800 m 2:14.83 Spała 2011

3. Wyniki sprawdzianów

- 28.04.2012 r. 500 m – 1:09.82
- 01.05.2013 r. 500 m – 1:10,80
- 14.05.2014 r. 300 m – 39.95
- 29.04.2015 r. 300 m – 38.65
- 06.05.2016 r. 300 m – 36.91 8.05.2016 r. 500 m – 1:07.55
- 19.04.2017 r. 300 m – 36.77
- 12.05.2018 r. 350 m – 44.13
- 08.05.2019 r. 300 m – 36.64

4. Przebieg kariery - wyniki

Progresja rekordu życiowego na 400m na stadionie

- 59.47 2007-09-08 Sosnowiec U16
- 57.09 2008-07-26 Bydgoszcz U18
- 55.55 2009-07-25 Kraków U18
- 55.30 2010-05-15 Sosnowiec U20
- 55.51 2011-06-25 Toruń U20
- 52.81 2012-06-16 Bielsko-Biała U23
- 52.22 2013-07-13 Tampere U23
- 52.22 2014-07-20 Sopot U23
- 52.44 2015-07-10 Gwangju (sen.)
- 51.62 2016-08-14 Rio de Janeiro (sen.)
- 51.15 2017-06-11 Hengelo (sen.)
- 50.41 2018-08-11 Berlin (sen.
- 50.85 2019-06-16 Chorzów (sen.)

Progresja rekordu życiowego na 400m w hali

- 57.29 2010-01-23 Spała U20
- 54.03 2012-02-26 Spała U23
- 53.94 2013-02-09 Spała U23
- 52.13 2014-03-07 Sopot U23
- 52.51 2015-02-22 Toruń
- 52.30 2016-03-06 Toruń
- 52.09 2017-02-19 Toruń
- 51.78 2018-02-15 Toruń
- 52.14 2019-02-06 Toruń
- 51.37 2020-02-08 Toruń

5. Największe osiągnięcia

Igrzyska Olimpijskie

- VI miejsce – 4x400 m, Rio de Janeiro 2016
- XII miejsce – 4x400 m, Londyn 2012

Mistrzostwa Świata

- II miejsce – 4x400 m, Doha 2019
- III miejsce – 4x400 m, Londyn 2017
- VII miejsce – 400 m, Doha 2019
- VIII miejsce – 4x400 m, Moskwa 2013

Mistrzostwa Europy

- I miejsce – 400 m, Berlin 2018
- I miejsce – 4x400 m, Berlin 2018
- IV miejsce – 4x400 m, Amsterdam 2016
- V miejsce – 4x400 m, Zurych 2014
- VI miejsce – 400 m, Amsterdam 2016
- VIII miejsce – 4x400 m, Helsinki 2012

Młodzieżowe Mistrzostwa Europy

- I miejsce – 4x400 m, Tampere 2013
- III miejsce – 400 m, Tampere 2013

Mistrzostwa Świata Juniorów

- VIII miejsce – 4x400 m, Montcton 2010

Mistrzostwa Europy Juniorów

- II miejsce – 4x400 m, Tallin 2011

Mistrzostwa Świata Kadetów U18

- VI miejsce – sztafeta szwedzka, Bressanone 2009

Igrzyska Wojskowe

- I miejsce – 4x400 m, Wuhan 2019
- III miejsce - 400 m, Wuhan 2019

Halowe Mistrzostwa Świata

- II miejsce – 4x400 m, Portland 2016
- II miejsce – 4x400 m, Birmingham 2017
- IV miejsce – 400 m, Sopot 2014
- IV miejsce – 400 m, Portland 2018
- IV miejsce – 4x400 m, Sopot 2014
- V miejsce – 400 m Portland 2016

Halowe Mistrzostwa Europy

- I miejsce – 4x400 m, Belgrad 2017
- I miejsce – 4x400 m, Glasgow 2019
- III miejsce – 400 m, Belgrad 2017
- III miejsce – 4x400 m, Praga 2015

World Relays

- I miejsce – 4x400 m, Yokohama 2019
- II miejsce – 4x400 m, Nassau 2017
- V miejsce – 4x400 m, Nassau 2014
- V miejsce – 4x400 m, Nassau 2015

Uniwersjada

- I miejsce – 4x400 m, Gwangju 2015
- I miejsce – 4x400 m, Tajpei 2017

Mistrzostwa Polski Seniorów

- I miejsce – 400 m, Toruń 2013
- I miejsce – 400 m, Bydgoszcz 2016
- I miejsce – 400 m, Włocławek 2020
- II miejsce – 400 m, Szczecin 2014
- II miejsce – 400 m, Lublin 2018
- III miejsce – 400 m, Bielsko-Biała 2012
- III miejsce – 400 m, Kraków 2015
- III miejsce – 400 m, Radom 2019

Halowe Mistrzostwa Polski Seniorów

- I miejsce – 400 m, Spała 2012
- I miejsce – 400 m, Sopot 2014
- I miejsce – 400 m, Toruń 2015
- I miejsce – 400 m, Toruń 2016
- I miejsce – 400 m, Toruń 2017
- I miejsce – 400 m, Toruń 2018
- I miejsce – 400 m, Toruń 2020
- I miejsce – 200 m, Toruń 2020
- II miejsce – 400 m, Toruń 2019
- III miejsce – 400 m, Spała 2013



3. Charakterystyka środków treningowych w biegu na 400 m

Analizy środków treningowych (ćwiczeń) dokonano w oparciu o zestaw ćwiczeń z zakresu szybkości, wytrzymałości i siły.

3.1. Ćwiczenia o charakterze szybkościowym

Tabela 2. Charakterystyka środków treningowych. Cz. I Szybkość

Środek treningowy	Charakterystyka	Przykład
1. Szybkość maksymalna	1A. Starty z podporu, opadu	3x start z opadu + 30 m wybieg, V = 100%, p = 3' 5x start z podporu + 20 m wybieg, V = 95%, p = 3'
	1B. Starty niskie	4x start niski + 30 m wybieg V = 95–100%, p = 3'
	1C. Odcinki lotne	5x (20 m nabieg +30 m lotne) V = max, p = 5'
2. Szybkość techniczna	2A.Biegi z prędkością kontrolowaną	3x60 m wejście w wiraż, V = 85%, p = 4' 3x60 m wyjście z wirażu, V=85%, p=4' 3x60 m po wirażu, V = 85%, p = 4'
	2B.Biegi z narastającą prędkością	6x60 m, V = 90%, p = 5' po prostej 6x60 m, V = 90%, p = 5' po wirażu
3. Szybkościowe ćwiczenia płotkarskie (biegi)	3A. Biegi na niskich płotkach 20 cm ze stałą odległością między płotkami	3x30 m wiraż + 30 m prosta, V = 90%, p = 4', odl. 7 stóp 3x30 m prosta + 30 m wiraż, V = 90%, p = 4', odl. 7 stóp 6x60 m po prostej, V = 90%, p = 4', odl. 7 stóp 6x60 m po wirażu, V = 90%, p = 4', odl. 7 stóp 6x40 m + 20 m wybieg, V = 85%, p = 5'
	3B.Biegi na niskich płotkach 30 cm ze stałą odległością między płotkami	
	3C. Biegi na niskich płotkach ze zmienną odległością między płotkami	6x60 m prosta, V = 90%, p = 5', odl. 4 stopy rośnie co 0,5 stopy do 7 stóp 6x60 m wiraż, V = 90%, p = 5',odl. 4 stopy rośnie co 0,5 stopy do 7stóp 5x40 m prosta, V = 95%, p = 4',odl. 8 stóp i maleje co 0,5 stopy do 6 stóp 5x40 m wiraż, V = 95%, p = 4', odl. 8 stóp i maleje co 0,5 stopy do 6 stóp
	3D. Biegi na listwach	Jak na niskich płotkach – ze zmienną i stałą odległością między listwami
4. Szybkościowe ćwiczenia płotkarskie (marsze)	4A. Płotki (20–30 cm)	Marsz A przodem 10 pł, odl. 3 stopy Marsz A bokiem 10 pł, odl. 3 stopy Akcent A – z boku płotka 3x10 pł Marsz przez środek na 1 krok 10 pł, odl. 3 stopy Marsz przez środek na 2 krok 10 pł, odl. 3 stopy 0,5 skip A środek, odl. 4 stopy + wybieg 30 m, p = 4'
	4B. Płotki wysokie (84 cm)	Marsz na NA, NZ, Śr 3 kroki, odl. 10 stóp Marsz NA, NZ, Śr 1 krok, odl. 10 stóp Marsz NA, NZ, Śr 1 krok, od.l 7 stóp Marsz NA, NZ, Śr 1 krok, odl. 7 stóp

Biegi na listwach to pierwszy element, który został wprowadzony już w pierwszym roku pracy z aktualnym trenerem. Zawodniczka parę razy w tygodniu wykonywała rytmy biegowe pomiędzy listwami na różnych rozstawach – najczęściej 7–8 stóp, w zależności od okresu przygotowań. Ta forma treningu była wplatana naturalnie w zajęcia, na przykład w ramach rozgrzewki jako rytmy po prostej, wirażu albo w butach, albo w kolcach. Celem tych przebieżek na pierwszym etapie miało być wydłużenie kroku, kształtowanie prawidłowej techniki i rytmu biegu. W kolejnych latach wprowadzono dynamiczne marsze na niskich płotkach 20–30 cm, najczęściej w formie rozgrzewki przed treningiem szybkościowym. Celem było kształtowanie techniki biegu, aktywacja stopy – szybka reakcja względem podłoża, szybka zmiana nogi podporowej, prawidłowe kąty poruszania się. W późniejszym okresie zakres ćwiczeń się powiększał: od ćwiczeń w marszu przodem, bokiem, biegów z boku płotka, skipo-rytmów przez środek, biegów „na ciasno" z rozstawem 4–5 stóp do biegów przez środek z narastającą odległością między płotkami, biegów przez środek ze zmniejszoną odległością – przy kształtowaniu szybkości maksymalnej. Rozgrzewka w postaci marszów na niskich płotkach jest wykorzystywana w ciągu całego roku zarówno podczas zajęć na stadionie, hali, jak i w terenie. Wraz z zaawansowaniem przygotowań do sezonu, zawodniczka wykonuje więcej biegów na niskich płotkach. W 2018 roku w kształtowaniu szybkości często biegała na niskich płotkach – były to biegi po wirażu, po prostej i po prostej z wybiegiem.

3.2. Ćwiczenia o charakterze wytrzymałościowym

Tabela 3. Charakterystyka środków treningowych. Cz. II Wytrzymałość

Środek treningowy	Charakterystyka	Przykład
1A.Wytrzymałość szybkościowa interwałowa	Krótkie odcinki o długości do 150 m biegane metodą interwałową z prędkością submaksymalną z krótką przerwą wypoczynkową	4x5x60 m, V = 90%, p = 1/5 min 4x5x60 m, V = 90%, p = 1/5 min 1 i 2. seria z sankami 2x5x80 m, V = 90%, p = 2' min/10 min 2x4x100 m, V = 90%, p = 2'/10'
1B. Wytrzymałość szybkościowa klasyczna	Odcinki o długości 80–150 m biegane metodą interwałową z prędkością submaksymalną z optymalną przerwą wypoczynkową	2x3x150 m, V = 90%, p = 8'/10' (3x z bloków) 2x3x150 m, V = 90%, p = 8'/10' (2. seria na niskich płotkach) 3x150 m + 3x120 m, V = 85–95%, p = 6–8' 2x(150+120+100), V = 90%, p = 6–8'/10' 6x100 m, p = 6–8', V = 95%
1C. Wytrzymałość szybkościowa mieszana (klasyczno-interwałowa)	Odcinki o długości 80–150 m biegane metodą interwałową z prędkością submaksymalną na długich przerwach połączone z odcinkami na krótkich przerwach	3x100 m (z bloku) + 3x100 m, p = 8' 2'/10', V = 95% 3x150 m (z bloku) +3x150 m, p = 8' 2'/10', V = 95%
2A. Wytrzymałość specjalna 1	Odcinki o długości 200–500 m biegane z submaksymalną prędkością	2x200 m, V = 95% i 98%, p = 10' 2x300 m, V = 90% 95%, p = 30' 3x300 m, V = 85% 90% 95%, p = 10' 15' 1x500 m, V = 98% 300 m + 500 m + 300 m, V = 85% 90% 95%, p = 10' 20' 300 m +500 m + 300 m +500 m, V = 80–95%, p = 6' 10' 15' 350 m, V = 98%
2B. Wytrzymałość specjalna 2	Odcinki o długości 500–1000 m biegane z submaksymalną prędkością	1x600 m, V = 98%
3A. „Stress" trening	Odcinki o długości 100–800 m biegane metodą interwałową z prędkością submaksymalną z krótką przerwą wypoczynkową (do 2 min)	3x300 m + 100 m, V = 95%, p = 1/10' 2x4x(250 m + 150 m), V = 90%, p = 1'30"/ 7' 3x200 m + 60 m, V = 95%, p = 1/8'
3B. Interwały intensywne	Odcinki o długości do 150 m biegane z submaksymalną prędkością	4x5x100 m, V narastające do 85%, p = 1' 1'15" 1'5" 2'/5' 7' 9' 3x4x150 m, V = 80% 85% 90%, p = 2' 3' 4'/7' 9' 3x(150 m + 120 m + 150 m), V = 85% 90% 95%, p = 2' 3' 4'/5'7'
3C. Wytrzymałość tempowa	Odcinki o długości 100–500 m biegane metodą interwałową o średniej i submaksymalnej intensywności	5x300 m, V = 65% 70% 75% 80% 85%, p = 4' 6' 8' 10' 4x500 m, V = 85%, p = 6' 8' 12' 4x(500 m + 300 m), V = do 85%, p = 5'/5'–9' 4x(500 m + 500 m), V = do 85%, p = 5'/5'–9' 5x(300 m + 300 m), V = do 85%, p = 5'/5'–9'
3D. Wytrzymałość siłowa	Podbiegi lub wieloskoki na odcinkach do 200 m	10 x 200 m podbieg, V = 80%, p = 2' 2x4x200 m podbieg, V = 70%, p = 2'+ 5x100 m podbieg, V = 90%, p = 1' 5 x 100 m wieloskok, p = 2'
3E. Wytrzymałość siłowa interwałowa	Skipy, wieloskoki, podskoki w seriach na odcinku do 60 m z krótką przerwą wypoczynkową	5–8x (60 m skip A + 60 m podskoki + 60 m wieloskok + marsz na 6 płotkach 84 cm, odl. 10 stóp), p = 15"/2'
4A. Interwał ekstensywny	Odcinki o długości 300–1000 m biegane z niską intensywnością w formie interwału	2x5x300 m, V = 60%, p = 2'–3'/5–7' 2x5x500 m, V = 70%, p = 2'–3'/5' 2x5x600 m, V = 60%, p = 2'–3'/5' 4–5x1000 m, V = 60%, p = 4' 5x(500 m + 300 m), V = 70%, p = 2' 3' 4' 5'/3' 5' 7'
4B. Interwał ekstensywny – „tleny"	Wysiłki czasowe do 1' biegane z niską intensywnością w formie interwału, najczęściej jako drugi trening uzupełniający	10x45", V = do 60%, p = 45" 10x1', V = do 60%, p = 1'
5A. Biegi ciągłe	Biegi ciągłe o niskiej intensywności powyżej 12 min	3 x 12 min, p1 sprawność 10', p2 siła biegowa Wybieganie 20–30 min w ramach rozgrzewki Wycieczki górskie
6. Wytrzymałość „kompleksowa"	Różne formy wytrzymałości realizowane na 1 treningu, np. bieg ciągły + interwał ekstensywny + wytrzymałość specjalna 1 lub stress trening	BC 20' + 2x3x300 m, V = 75%, p = 3'4'/5' + p = 7' + 2–3x300 m, V = 95%, p = 10' BC 20' + 2x3x300 m, p = 3'4'/5', t = 54 51 + p = 7' + 2–3x(300 m, V = 90%, p = 1'100 m, V = 95%,) p = 7' 4x(500 m + 300 m, p = marsz 150), p = 3'–'5'/5'7'9', V = 60–85%

Zawodniczka, choć wygrała halowe mistrzostwa Polski na 200 m, jest zaliczana do typu wytrzymałościowego. Świadczy o tym styl rozgrywania biegów – ze spokojną pierwszą częścią dystansu i nadrabianiem strat względem czołówki biegu na ostatniej prostej. Wywodzi się z przełajów, nie boi się długiego biegania – startowała nawet w biegu ulicznym na 10 km. W związku z powyższym wytrzymałość stanowi główną zdolność kształtowaną przez zawodniczkę. Najogólniej mówiąc, poza okresem startowym i przedstartowym wytrzymałość w różnej formie jest realizowana minimum cztery razy w tygodniu. Zdarza się, że zawodniczka łączy wytrzymałość z różnymi zdolnościami motorycznymi, na przykład wytrzymałość tlenową z siłą lub szybkość z wytrzymałością szybkościową. Lata treningu specjalistycznego pod kątem 400 m przebudowały zawodniczkę w kierunku sprintu do tego stopnia, że unika maksymalnych wysiłków na dystansach dłuższych niż 500 m – ostatni sprawdzian biegowy na 600 m odbyła w 2014 roku. W zależności od potrzeby trener wplata w trening również dłuższe odcinki, ale nie o dużej intensywności. W związku z zaawansowaniem treningowym i z faktem, że zawodniczka ma idealne warunki treningowe – wyjeżdża 4–5 razy w ciągu roku na zgrupowania klimatyczne – zrezygnowano w dużej mierze z wycieczek górskich i ograniczono wytrzymałość tempową, często realizowaną w polskich warunkach. W ciepłym klimacie może realizować trening o lepszej jakości, dbając o technikę poruszania się i odpowiednią intensywność. Wytrzymałość o niskiej intensywności jest realizowana w ciągu całego roku, ale jako główna część treningu tylko w okresie rozpoczęcia okresu przygotowawczego – w październiku i listopadzie oraz w skróconej formie po zawodach halowych w marcu, w okresie przygotowania specjalnego i startowego – jako rozgrzewka, regeneracja po ciężkim treningu lub zawodach. Właśnie te wysiłki – o niskiej intensywności i dużej objętości – biegane najczęściej w formie odcinków czasowych, są ulubionym treningiem zawodniczki. Według trenera wytrzymałość szybkościowa, specjalna oraz kompleksowa ma największy wpływ na poprawę wytrzymałości w biegu na 400 m. Dlatego treningi o takim charakterze są najczęściej przez niego stosowane. W okresie przygotowania specjalnego powtarza się często wytrzymałość kompleksowa – łącząca wytrzymałość tempową o niższej intensywności, na krótszych przerwach z wysiłkami o prędkościach okołostartowych na długich przerwach. Ten trening to połączenie pracy o umiarkowanym zakwaszeniu i dużej objętości z wysiłkami podobnymi do startu na 400 m. Zawodniczka ma się nie tylko „ładować", ale też ma „pamiętać" ciężki, glikolityczny charakter wysiłku w biegu na 400 m. Innym istotnym elementem o charakterze wytrzymałości, który miał wpływ na rozwój sportowy zawodniczki w 2018 roku, było realizowanie wytrzymałości szybkościowej na niskich płotkach. Były to biegi po wirażu i prostej na odcinkach 150 m. Płotki były ustawione na wyjściu z wirażu na ostatnią prostą oraz na prostej. Wytrzymałość szybkościowa na niskich płotkach miała kształtować rytm biegowy na ostatniej prostej w biegu na 400 m. Ciekawym rozwiązaniem w treningu wytrzymałości szybkościowej było zastosowanie biegów ze startu niskiego. 150-metrowe odcinki o intensywności 90–95% biegane z bloków startowych pozwoliły na wyczucie tempa biegu i skłoniły zawodniczkę do szybszego rozpoczynania biegu na jedno okrążenie.

3.3. Ćwiczenia o charakterze siłowym

Tabela 4. Charakterystyka środków treningowych. Cz. III Siła

Rodzaj siły	Rodzaj ćwiczeń	Przykłady
1. Siła ogólna nóg	1A. Siła ogólna nóg z gryfem	Przysiady z gryfem z przodu, z tyłu, wypady, wznosy sztangi na biodrach – *hip trust*
	1B. Siła ogólna nóg na maszynach	Uginanie nóg na maszynie w leżeniu przodem – mm dwugłowe
	1C. Ćwiczenia nóg z partnerem	Uginanie nóg z oporem partnera w leżeniu przodem, skurcz koncentryczny, ekscentryczny – mm dwugłowe
2. Siła ogólna	2A. Ćwiczenia tułowia	Mięśnie brzucha: w leżeniu tyłem skłony tułowia, nożyce, scyzoryki, siad równoważny, siad równoważny ze skrętem mięśnie grzbietu: trzymanie lub wznosy ciężarka na grzbiecie, nogach w leżeniu przodem na skrzyni
	2B. Ćwiczenia ramion, pleców i mm obręczy kończyny górnej	Podciąganie, wyciskanie, praca rąk do biegu z ciężarkami
	2C. Klasyczne ćwiczenia siłowe	Zarzut , rwanie, martwy ciąg.
3. Siła dynamiczna	3A. Ukierunkowane ćwiczenia nóg	Półprzysiady, wejścia na skrzynię – na jedną nogę, na zmianę, z atakiem, z mocnym postawienie stopy
	3B. Ćwiczenia specjalne mm nóg	Z gryfem: wyskoki z półprzysiadu z samych stóp, przeskoki
4. Siła eksplozywna	4A. Skoki krótkie	Wieloskoki do 10 odbić, wskoki na skrzynię: do półprzysiadu, do wypchnięcia bioder, na jedną nogę
	4B. Starty z oporem	Starty z oporem gumy: z sankami, z bloku, z podporu, z opadu
	4C. Siła eksplozywna ramion	
	4D. Ćwiczenia playometryczne	Hopy przez płotki, zeskoki w głąb: z wyskokiem lub przez płotek, z prostych nóg, z półprzysiadu
5. Siła biegowa	5A. Skoczność	Wieloskoki powyżej 10 odbić do 100 m
	5B. Sprinty z oporem	Biegi z oporem – sanki na odcinku 30–100 m
	5C. Ćwiczenia biegowe – skipy	Specjalne ćwiczenia biegowe (skipy A, B, C, D) na odcinkach do 100 m
6. Inne ćwiczenia siłowe	6A. Siła izometryczna	Mięśnie brzucha, grzbietu
7. Ćwiczenia uzupełniające	Podpory, piłki szwajcarskie, bosu	Podpory przodem tyłem – statyczne, dynamiczne

Siła ma zasadnicze znaczenie w przygotowaniu zawodniczki. Wydaje się, że to właśnie trening oporowy spowodował największą progresję wynikową po zmianie na aktualnego trenera. W latach juniorki zawodniczka nie realizowała treningu siłowego z dużymi ciężarami na siłowni, uczyła się poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń, a siłę kształtowała w formie siły biegowej i rzutów piłkami lekarskimi. W treningu siły, podobnie jak w kształtowaniu innych zdolności motorycznych, zawodniczka stosuje periodyzację, przechodzi z ćwiczeń wstępnej adaptacji do hipertrofii mięśniowej, siły maksymalnej i mocy. Trening oporowy realizowany jest dwa razy w tygodniu w całym rocznym cyklu treningowym. Drugi trening siłowy obejmuje inne ćwiczenia, angażuje inne mięśnie lub te same mięśnie w inny sposób, ma też inny charakter jeśli chodzi o wykorzystanie źródeł energetycznych: na przykład w poniedziałek zawodniczka wykonuje przysiady, a w czwartek półprzysiady lub w poniedziałek serie do 10 powtórzeń, a w czwartek 10–20 powtórzeń (na początku okresu przygotowawczego) danego ćwiczenia. W okresie startowym zawodniczka wykonuje jeden zasadniczy trening siły, o zmniejszonej objętości – około 70% obciążenia z okresu przedstartowego, a drugi trening z obciążeniem gryfu ukierunkowany na dynamikę.

Według trenera najważniejsze w treningu siły nie są rekordy życiowe w bojach siłowych, a prawidłowe wykonanie ćwiczenia i przełożenie na konkurencję. Dlatego po każdej jednostce siły zawodniczka wykonuje elementy biegu – skipy, skoczność lub wytrzymałość tlenową. W 2018 roku wprowadzono wzmocnienie poaktywacyjne (PAP), które według trenera miało największy wpływ na dynamikę, szybkość i w konsekwencji na wynik na 400 m. PAP, czyli wykonanie ćwiczenia dynamicznego ukierunkowanego na konkurencję po wcześniejszej aktywacji połączeń nerwowo-mięśniowych, polegał na wykonaniu wyskoków w miejscu, wskoków na skrzynię, „hopów" lub szybkiej przebieżki bezpośrednio po wykonaniu ćwiczenia z obciążeniem minimum 70% obciążenia maksymalnego w przysiadzie, półprzysiadzie, martwym ciągu lub zarzucie.

Tabela 5. Charakterystyka środków treningowych. Część IV Środki uzupełniające (w tym rozgrzewka)

Środek treningowy	Charakterystyka	Przykład
1. Gibkość	1A.Stretching dynamiczny	Wymach nóg – w przód, w bok, skłony w marszu, przyciąganie ugiętej nogi do klatki piersiowej, wypady ze skrętem tułowia, skłony w marszu do wyprostowanej nogi, w marszu – przyciągnięcia nogi do pośladka i wspięcie na palce
	1B. Rozciąganie statyczne	Skłony w siadzie: płaskim, rozkrocznym, płotkarskim. Rozciąganie mm łydki przy ścianie, na schodach
2. Inne	1C. Rolowanie	Przednia, tylna, boczna część nóg



W części II – periodyzacja treningu i przykładowe jednostki treningowe

Piśmiennictwo (wybór)

Gupta S., Goswami A., Mukhopodhayay S. 1999. Heart rate and blond lactate in 400 m flat and 400 m hurdles running. A comparative study. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology* 43, 361–366.

Iskra J. 1991. Endurance in the 400 metres Hurdles. *New Studies in Athletics* 2, 43–50. Także: Iskra J. 1997. Endurance in the 400 m hurdles. In: J. Jarver, ed. *The hurdles. Contemporary theory, technique and training*. Los Altos: 90–94, 104–109.

Iskra J. 1999. The training preparation of European 400 m hurdles champion. *Track Coach*, 147, 4691–4697.

Iskra J. 2006. Principles of 400m hurdle training. *Track Coach* 177, 5641–5645.

Iskra J. 2012. Athlete typology and training strategy in the 400 m hurdles. *New Studies in Athletics* (27), 1–2, 27–37.

Iskra J., Widera J. 2001. The training preparation of the world junior 400m hurdles champion. *Track Coach* 156, 4980–4997.

Potts D.H. 1993. *Lon*. Tafnews Press, Mountain View.

Reis M., Miguel P. 2007. Changes in the accumulated oxygen deficit and energy cost of running 400 metres. *New Studies in Athletics* (22), 2, 49–56.

Sears S.E. 2008. *George Seward. America's first great runner*. The Scarecrow Press, INC, Lanham, Maryland, Toronto, Plymouth.

Shearman M. 1894/1007. *Athletics and Football*. Longmans, Green And Co./Elibron Classics, London.

Zauhal H., Jabbour G., Jacob C., Duvigneau D., Botcazou M., Abderrahman A., Prioux J., Moussa E. 2010. Anaerobic and Aerobic Energy System Contribution to 400-m Flat and 400-m Hurdles Track Running. *Journal of Strength and Conditioning Research* 9, 2309–2315.

PANDEMIA A TRENING
W POSZUKIWANIU NOWYCH ROZWIĄZAŃ

DR ŁUKASZ TRZASKOMA

Semmelwels University, Budapeszt

„Już się poddaję, sorry" – to wiadomość, którą otrzymałem od wybitnego polskiego sportowca w połowie marca 2020 roku. Pandemia nabierała mocy, a sportowcy tracili wiarę w to, że będą mogli trenować w miarę normalnych warunkach. O zawodach już nawet nie myśleli, stracili wiarę, że igrzyska w Tokio w ogóle się odbędą. Próbowali jedynie ratować to, na co pracowali latami. Wyrzeczenia, ciągłe obozy, wyjazdy, zawody, praktycznie brak normalnego życia, a pandemia właśnie odbiera im ostatnią nadzieję....

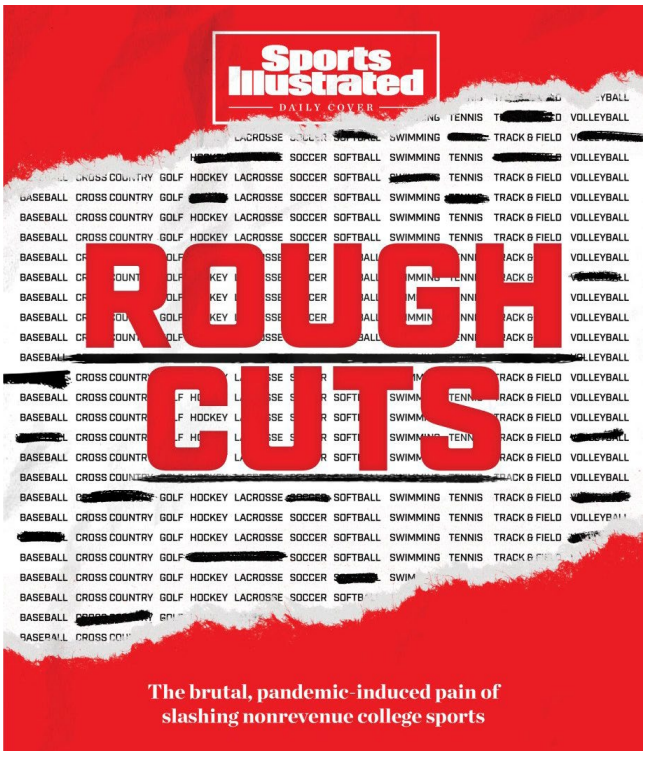
„Chcecie znać prawdę? Jak ja sobie radzę? Jak ja znoszę kwarantannę i globalną pandemię? Ujmę to tak: wciąż oddycham". To słowa Michaela Phelpsa, doskonale oddające bezsilność sportowców wobec nowej sytuacji.

11 czerwca 2020 roku w magazynie „Sport Ilustrated" ukazał się doskonały artykuł autorstwa Ross Dellenger i Pata Forde'a, opisujący „pandemiczny" kryzys w jednej z największych na świecie organizacji sportowych – NCAA. (Ilustracja nr 1)

Obraz sportu w dobie COVID-19 rysuje się w bardzo ciemnych barwach, nie dość, że zawodnicy stracili możliwość rywalizacji na najwyższym poziomie, to odebrano im też możliwość wszechstronnego treningu.

Skoro ta dramatyczna sytuacja ogarnęła tak prężnie i od lat skutecznie działającą organizację sportu akademickiego, co mają powiedzieć związki czy kluby sportowe o nieporównywalnie mniejszych możliwościach nie tylko sportowych, ale i finansowych? Obawy te dotyczą chyba najbardziej sportu młodzieżowego – niestabilna sytuacja i brak długofalowych perspektyw na przyszłość skutecznie odstraszają młodych zawodników.

Ilustracja nr 1



Model falowania

Z perspektywy Węgier, gdzie mieszkam i pracuję, kraju, który właśnie zamknął swoje granice dla obcokrajowców, pandemia uczyniła spore spustoszenie. Wprawdzie od początku sierpnia większość klubów sportowych pracuje na pełnych obrotach, ale sytuacja jest tak dynamiczna, że jakiekolwiek planowanie przestaje mieć znaczenie. Tydzień treningów, potem 10-dniowa kwarantanna, odwołane mecze kontrolne, pucharowe, międzynarodowe. Właśnie Międzynarodowa Federacja Koszykówki (FIBA) podjęła decyzję o przesunięciu rozpoczęcia rozgrywek pucharowych na styczeń 2021 roku, pierwotnie mających się rozpocząć w listopadzie 2020 roku. Praktycznie przestaliśmy planować cykle roczne, bo nikt nie wie, kiedy znów zostaną zamknięte obiekty sportowe.

Planowanie mezocykli treningowych też staje pod dużym znakiem zapytania, tak na dobrą sprawę pozostaje nam praca w kilkunastodniowych mikrocyklach treningowych. Z „seniorami" pracujemy według modelu „falowania", starając się łączyć cechy fizyczne w pojedynczych jednostkach treningowych (na przykład siłę i moc). Jakość treningu stała się kluczowa, zwłaszcza że w grach zespołowych będziemy prawdopodobnie zmuszeni do przejścia na system rywalizacji z dwoma meczami w tygodniu. Dla zespołów biorących udział w rozgrywkach narodowych i międzynarodowych nie jest to nowość, ale dla tych, którzy dotychczas rozgrywali jedynie jeden mecz w tygodniu, będzie to ogromne wyzwanie, zwłaszcza w kontekście urazów. Gdyby było więcej czasu na przygotowania, obawy byłyby mniejsze, ale w obecnej sytuacji... na pewno fizjoterapeuci będą mieli ręce pełne roboty.

Wyeliminowanie słabych stron

Wśród „juniorów" sytuacja jest nieco inna, chyba wreszcie udało się przekonać trenerów do długofalowego rozwoju fizycznego młodych zawodników. Skoro i tak mamy ograniczone możliwości rywalizacji, skupmy się na indywidualnym rozwoju zawodników, optymalizacji treningu, dążąc do wyeliminowania „słabych stron" zawodników i zwiększania tych cech fizycznych, które przez lata były pomijane lub zaniedbywane. W obrębie treningu „siłowego" ma to kolosalne znaczenie – w końcu żyjemy nadzieją, że kiedyś ten smutny okres się zakończy i sportowcy powrócą do rywalizacji znacznie lepiej przygotowani. Kluby zdecydowały się na powiększenie sztabów szkoleniowych, do których dołączyli trenerzy lekkiej atletyki (wracamy do podstaw i uczymy naszych zawodników podstaw!), sportów walki, a obecnie coraz częściej zatrudniani są trenerzy podnoszenia ciężarów! Ich pracę wspomagają fizjoterapeuci, dietetycy oraz psychologowie, których zadania w tym właśnie czasie wydają się szczególnie istotne.

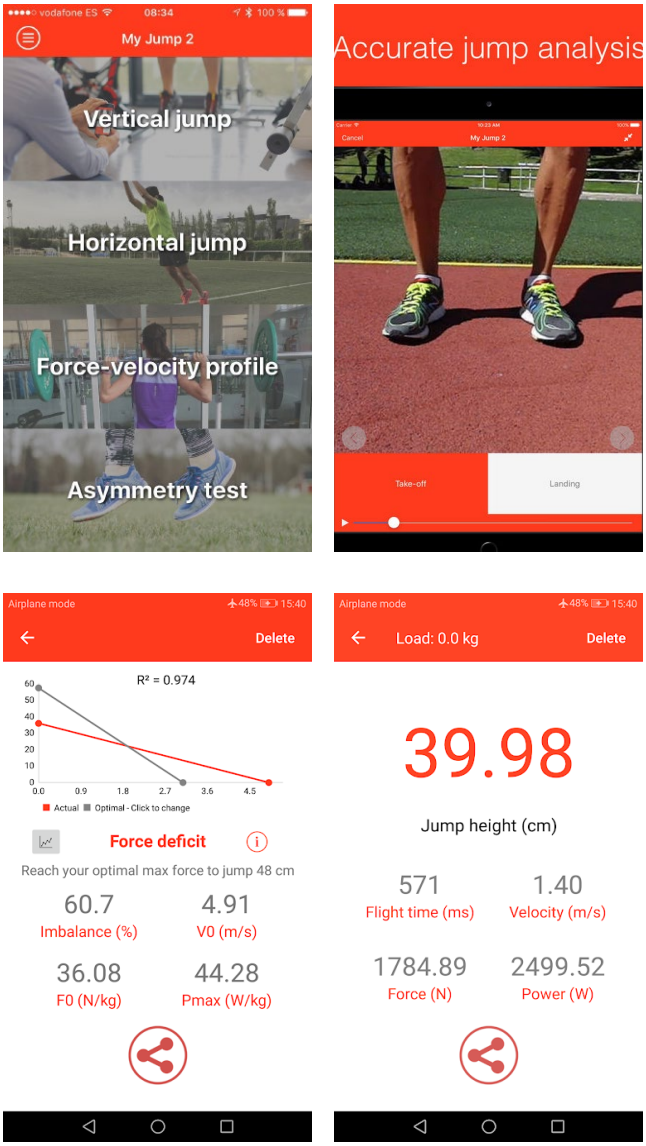
Według tej koncepcji już w marcu 2020 roku rozpoczęliśmy pracę w jednym z klubów koszykówki, nastawionym przede wszystkim na pracę z młodzieżą, ale mającym również sekcję seniorską grającą na najwyższym szczeblu rozgrywek. Do niej w przyszłości trafią najzdolniejsi wychowankowie klubu.

Ogłoszenie pandemii spadło jak grom z jasnego nieba, ponad 200 młodych, ambitnych chłopców z dnia na dzień straciło możliwość trenowania. Po opanowaniu pierwszych problemów, głównie organizacyjnych, podjęto decyzję o przejściu na system on-line. Wszelkie zajęcia w grupach zostały zawieszone, znaczna część zawodników została „uwięziona" w domach. Początki były obiecujące – nowa forma komunikacji, treningi przez Internet były czynnikiem motywującym i dla zawodników, i dla trenerów. Ale już po kilku pojawiły się problemy – jak motywować zawodników do indywidualnego wysiłku (w końcu to gra zespołowa!), jak indywidualnie dobierać ćwiczenia, obciążenia i intensywność treningu.

Aplikacje do oceny zdolności motorycznych

Ponieważ jedną z metod oceny obciążeń treningowych, stosowaną w klubie, są różne formy wyskoku pionowego na platformie dynamometrycznej, uznaliśmy, że spróbujemy poszukać sposobu podobnej oceny w warunkach domowych. Takie możliwości dają aplikacje instalowane na urządzeniach mobilnych, które w relatywnie prosty sposób pozwalają na szacunkową ocenę zdolności motorycznych. Z dwóch ogólnie dostępnych aplikacji – Vertivision oraz My Jump 2 – wybraliśmy tę drugą, głównie kierując się precyzją obsługi i jakością pomiaru. Nie bez znaczenia był również fakt, że aplikacja ta pojawiała się jako narzędzie pomiarowe w publikacjach naukowych (Haynes i wsp. 2019). (Ilustracja nr 2)

Ilustracja nr 2



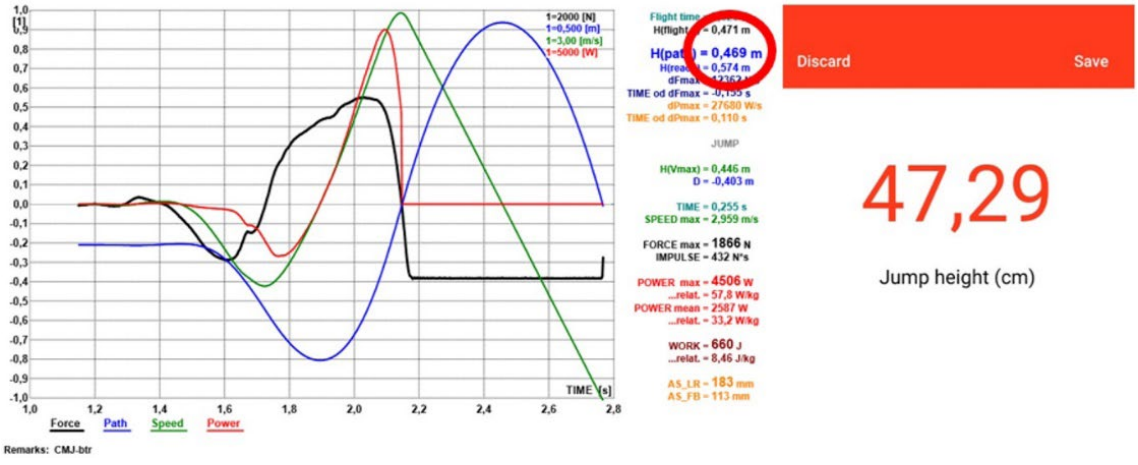
Do prawidłowej oceny wyskoku istotne jest dokładne wykonaniu filmu, znajomość parametrów kamery, którą go wykonano, i aktualnej masy ciała zawodnika. Po kilku próbach udało się osiągnąć wysoki poziom materiału rejestrowanego i przesyłanego (codziennie!) przez

Ilustracja nr 3



zawodników. Pojawiło się jednak bardzo ważne pytanie: czy wyniki obliczone na podstawie materiału wideo możemy porównać z tymi mierzonymi na platformie dynamometrycznej? Po analizie kilkuset przypadków okazało się, że w przypadku wysokości wyskoku wyniki uzyskane na obu urządzeniach są porównywalne. Dają nam więc one nie tylko możliwość aktualnej oceny zawodników, ale też pozwalają śledzić indywidualny rozwój każdego z zawodników. (Ilustracja nr 4)

Ilustracja nr 4



Mając takie narzędzie w ręku, mogliśmy nie tylko kontrolować obciążenia zawodników w mikrocyklach treningowych, ale również motywować (element rywalizacji – kto osiągnie lepszy rezultat!). Jednak największą wartość tych pomiarów odkryliśmy przez przypadek. Analizując materiał wideo, zwróciliśmy uwagę na niezwykle istotny szczegół, który dotychczas umknął naszej uwadze – technikę wyskoku. Przeglądając nagranie w zwolnionym tempie, praktycznie klatka po klatce, dostrzegliśmy, jak ogromne zaległości mają nasi zawodnicy w koordynacji, ruchomości i technice! Te błędy, dotychczas niezauważone przez trenerów podczas treningów zespołowych, nie dość, że ograniczają możliwości rozwoju fizycznego i technicznego, to w krótkim czasie mogą doprowadzić do bardzo poważnych przeciążeń czy urazów narządu ruchu! (Ilustracja nr 3)

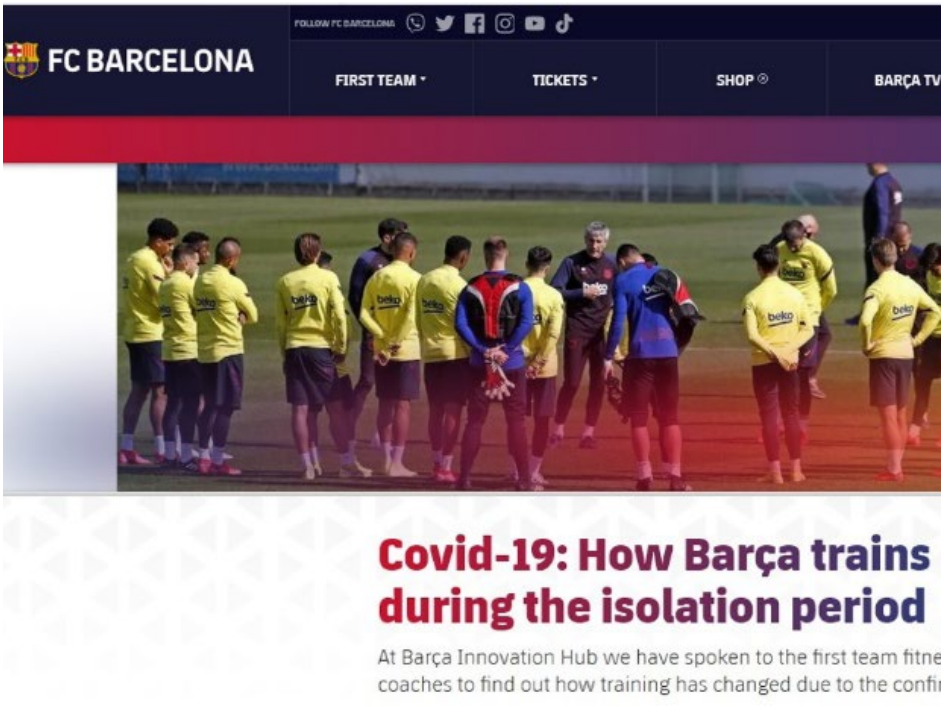
Dlatego też niezwłocznie wprowadziliśmy indywidualne programy ćwiczeń korekcyjnych, w większości przypadków prowadzone on-line przez trenerów, a w poważniejszych przypadkach przez fizjoterapeutów.

Użycie skali RPE

Drugą z zastosowanych metod analizujących obciążenia zawodników była ocena z użyciem skali RPE (Rated Perceived Exertion), wersji uproszczonej (0–10 pkt) opisanej przez Mike'a Tuchscherera. Metoda ta jest stosowana już od wielu lat w sporcie, przy ścisłym przestrzeganiu protokołu pomiarowego. Daje ona obiektywną ocenę jakości stosowanego treningu (Eston 2012). Do trenerów i zawodników, którzy z niedowierzaniem podchodzili do skuteczności tej metody, wysyłaliśmy artykuł zamieszczony 26 marca 2020 roku na oficjalnej stronie klubu (www.fcbarcelona.com). Ten dowód był dla nich wystarczający. (Ilustracja nr 5)

Po trudnych początkach w marcu, już w kwietniu pojawiły się nowe możliwości – dzięki częściowemu zniesieniu niektórych obostrzeń zawodnicy mogli indywidualnie rozpocząć treningi biegowe, a po kilku dniach w kilkuosobowych grupach z trenerem.

Ilustracja nr 5



Tak prowadzony program treningowy spowodował, że pomiędzy marcem a czerwcem 2020 roku, z uprawiania sportu w klubie zrezygnowało jedynie trzech zawodników. Ale co chyba najważniejsze, zarówno w okresie lockdownu, jaki i w okresie przygotowawczym (licząc do dnia dzisiejszego, czyli 6 września) nie odnotowaliśmy żadnej poważnej kontuzji!

Nie poddaliśmy się, tak jak nie poddał się wspomniany na początku mojego artykułu jeden z polskich sportowców. Co więcej, pomimo licznych przeciwności stworzył na 20 m^2 siłownię, a trening wytrzymałości, przy zerowych możliwościach treningu specjalistycznego, wykonywał na trenażerach. Radykalnie zmniejszona objętość treningu przy jednoczesnej poprawie jego jakości miała być tylko „alternatywą", a nie metodą. Okazała się jednak zaskoczeniem, kiedy przyniosła rezultaty – pomimo ponad dwóch miesięcy bez treningu specjalistycznego zawodnik poprawił rekord życiowy (!), stając się jednocześnie przykładem do naśladowania i motywacją dla mnie do dalszej pracy.

Myślę, że takich przykładów jest wiele, ludzi, którzy mimo ogromnych trudności znaleźli siłę i motywację do szukania nowych rozwiązań, mogących w przyszłości przynieść korzyści. Takim przykładem jest na pewno pływacki klub G8 Bielany i trener Łukasz Drynkowski. Brak treningów w wodzie, przy jednoczesnym odważnym i zdecydowanym kroku w stronę poważnego treningu siłowego, nie dość, że nie zrujnował umiejętności „pływackich" jego podopiecznych, to dał im ogromne możliwości rozwoju.

Niestety, nadal nie wiemy, co przyniosą nam najbliższe miesiące. Które kolejne zawody zostaną odwołane? Co z igrzyskami? Myślę, że na te pytania nikt nie zna odpowiedzi. Ale jedno wiemy na pewno: brak rywalizacji sportowej lub jej ograniczenia nie oznaczają końca! Wykorzystajmy ten czas na ocenę naszych zawodników, opracujmy dla nich optymalny i długofalowy program rozwoju fizycznego i technicznego. Starszym zawodnikom pozwólmy wreszcie aktywnie odpocząć. Zwiększenie jakości treningu kosztem jego objętości może przynieść niespodziewane efekty.

I ufajmy, że skoro prawie 100 lat temu pokonaliśmy „hiszpankę", teraz też poradzimy sobie z COVID-19. A możemy nawet wrócimy silniejsi.

1. Dellenger R, Forde P. 2020. A collegiate model in crisis: The crippling Impact of schools cutting sport. *Sports Illustrated*.
2. Haynes T., Bishop Ch., Antrobus M., Brazier J. 2018. The validity and reliability of the My Jump 2 app for measuring the reactivestrength index and drop jump performance. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59 (2), 253–258.
3. Eston R. 2012. Use of ratings of perceived exertion in sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7, 175–182.
4. www.fcbarcelona.com.
5. www.carlos-balsalobre.com.
6. www.sport.onet.pl.
7. http://sports.yahoo.com.



Rafał Mienicki na pływalni

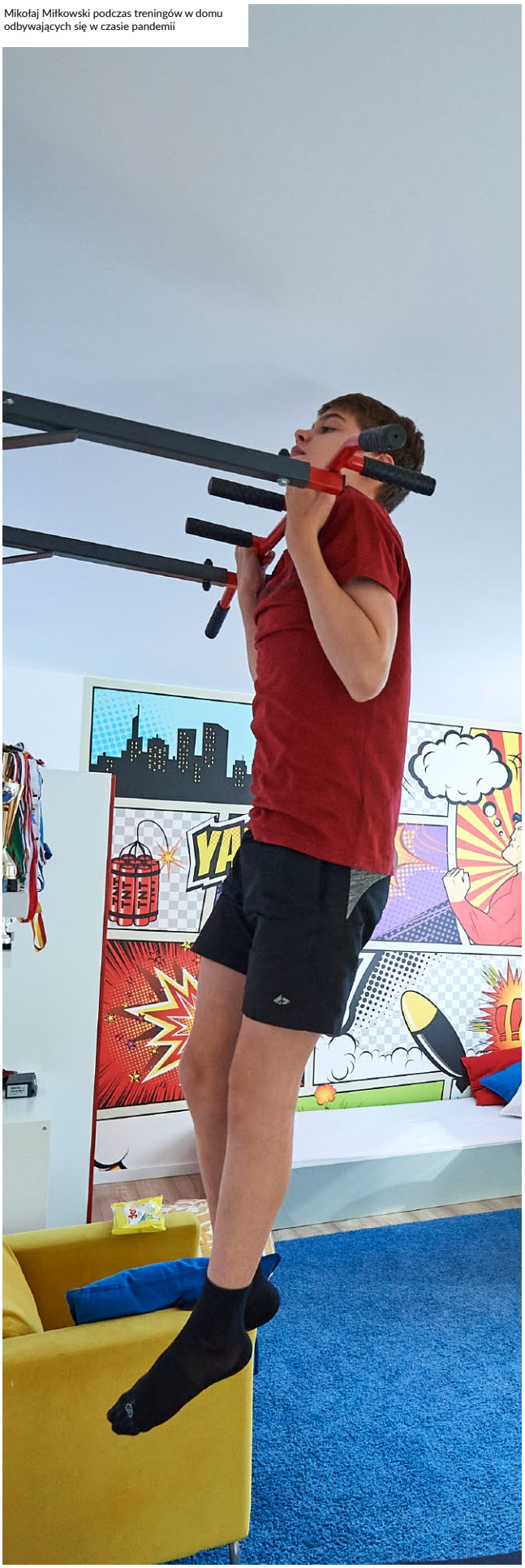
PRZEPŁYNAĆ PRZEZ PANDEMIĘ

STEFAN TUSZYŃSKI

Od dwóch lat realizujemy z pływakami UKS 48 Warszawa Śródmieście program Paryż 2024. Przygotowałem plan treningowy dla dwóch zawodników: Rafała Mienickiego i Mikołaja Miłkowskiego. To dość karkołomny pomysł, aby objąć przygotowaniami do igrzysk olimpijskich zawodników, którzy w momencie ich rozgrywania będą mieli 18 lat jeden, a 17 drugi. Ale odważyłem się wziąć za sprawę, o której inni boją się nawet myśleć.

Podjęliśmy się takiego wyzwania ze względu na kilka czynników, z których najważniejszy jest ogromny talent obu pływaków. Mikołaj to typ Michaela Phelpsa i wyniki uzyskiwane przez niego są porównywalne do tych, jakie w jego wieku osiągał największy pływak w historii tego sportu. Z całą pewnością gdyby urodził się w USA, trąbiłyby o nim wszystkie medialne agencje światowe. Rafał jest niezwykle zdolnym i wszechstronnym kraulistą, który dobrze czuje się w konkurencjach od 50 do 400 m. Obaj mają świadomość i mentalność zwycięzcy, co pokazują na każdym treningu. W badaniach w Instytucie Sportu określone zostały ich potencjalne warunki fizyczne. A o warunki do rozwoju ich talentu zadbała dyrektor Szkoły Podstawowej nr 48 w Warszawie Justyna Nowaczek oraz prezes klubu i trener, a jednocześnie tata Mikołaja, Karol Miłkowski.

Zawodnicy w sezonach 2018/2019 oraz 2019/2020 aż do wybuchu pandemii zrealizowali plany treningowe i wynikowe w 100 procentach. W tym okresie uzyskali: Mikołaj 16, a Rafał 15 najlepszych wyników w historii polskiego pływania w kategoriach 12- i 13-latków (Polski Związek Pływacki od 2007 roku notuje rekordy Polski dopiero od wieku 14 lat). Przygotowania do kolejnych imprez, będących kamieniami milowymi w naszej strategii – w tym pierwszych mistrzostw Polski 14-latków w karierze Rafała Mienickiego – przerwało zamknięcie pływalni i obowiązkowa kwarantanna związana z epidemią COVID-19.



Mikołaj Miłkowski podczas treningów w domu odbywających się w czasie pandemii

Domowe sale gimnastyczne

Pandemia wprowadziła prawdziwą destrukcję w sporcie. Pływaków dotknęła wyjątkowo, gdyż pozbawiła ich możliwości treningów w wodzie. Niełatwo zastąpić pływanie jakąkolwiek inną formą treningu, właściwie jest to niemożliwe. Trening na lądzie jest oczywiście stosowany w pływaniu jako uzupełnienie pracy w wodzie. Jest to najczęściej trening siłowy. Wykorzystuje się także treningi gibkości, ogólnorozwojowe – gimnastyczne, a dla poprawy wytrzymałości ogólnej treningi biegowe i kolarskie.

Jako trener pływania nigdy nie stanąłem przed podobnym wyzwaniem, aby w stu procentach zastąpić zawodnikom trening pływacki. Zwłaszcza, że pływacy byli praktycznie zamknięci w domu, bez fizycznego kontaktu z kolegami i bez specjalnych warunków lokalowych do rozwinięcia się w treningu na lądzie. Szczęśliwie tuż przed zamknięciem szkół zdążyliśmy rozdać zawodnikom piłki lekarskie i TRX-y, a oni pokupowali sobie gumy treningowe, dzięki którym można najlepiej wykonać symulację treningów pływackich. Rodzice stanęli na wysokości zadania, montując w domach drążki do podciągania, a nawet drabinki gimnastyczne.

Problem polegał też na tym, że nie wiedzieliśmy, jak długo potrwa zamknięcie. Po kilkunastu dniach nie było już wątpliwości, że przerwa będzie długa. Spodziewaliśmy się, że prawdopodobnie przeciągnie się do września, a może i przez rok. Głównym wyzwaniem, z jakim w tej sytuacji musiałem się zmierzyć, było takie urozmaicenie zajęć, aby młodzi zawodnicy z zainteresowaniem realizowali treningi on-line, aby rozwijać odpowiednie cechy motoryczne i wprowadzać nowe bodźce, które będą na tyle atrakcyjne dla młodzieży, że będą je wykonywać chętnie i z odpowiednim zaangażowaniem. Przyznaję, na początku wpadłem w panikę, bo uważałem, że mój repertuar ćwiczeń na lądzie jest dość ograniczony i nie spełni oczekiwań.

Cały świat z pomocą

W zamknięciu, które trwało od 12 marca do 19 maja, moi zawodnicy odbyli 115 treningów on-line. Skupiłem się na wytrzymałości ogólnej oraz na wzmocnieniu obręczy biodrowej, mięśniach brzucha i grzbietu. Szczerze mówiąc, ten okres pracy spadł nam trochę z nieba, bo w planie tygodniowym zajęć treningowych i szkolnych zawsze brakowało miejsca na solidne zajęcia na sali.

Po pierwszych dniach stosowania znanych ćwiczeń zacząłem poszukiwać nowych rozwiązań. Przeglądałem wszystkie znane mi strony internetowe, gdzie można byłoby znaleźć jakieś treningi na lądzie, których dotąd nie stosowałem, a które byłyby przydatne dla moich podopiecznych. Okazało się, że wiele osób chętnie dzieliło się swoimi treningami wykonywanymi w czasie pandemii. To było wręcz wzruszające, a na pewno budujące, że w kryzysowym okresie dla całego świata wielu ludzi ruszyło z pomocą w tak wydawałoby się błahej sprawie jak trening na lądzie dla pływaków.

Jak grzyby po deszczu ukazywały się całe serie treningów specjalnie dla naszego sportu. Wystarczyło wpisać odpowiednie hasła wyszukiwania w serwisie YouTube lub przeszukać profile znanych osób na Facebooku i otwierał się sezam specjalistycznych ćwiczeń. I to zupełnie za darmo.

Szczególnie przydatny okazał się Skills NT Swimming. Na kanale YouTube oraz na stronie www zamieszczane były ćwiczenia imitujące

i wzmacniające mięśnie w różnych fazach każdego z pływackich stylów. Wśród znanych pływaków prym wiodła rosyjska żabkarka Julia Jefimowa, która zamieszczała filmiki ze swoich treningów.

Cztery godziny dziennie

Przyznaję, że repertuar ćwiczeń, które sobie skrzętnie notowałem i mogłem stosować w treningu on-line, sięgnął blisko tysiąca! Układanie codziennych treningów okazało się ciekawą nową przygodą.
Pandemia zastała nas krótko po obozie w Kozienicach, gdzie zawodnicy wykonali wielką pracę. Z racji swego młodego wieku większość wysiłków, które wykonują, ma charakter tlenowy. Tak też zaplanowałem pracę na lądzie, aby doskonalenie innych cech motorycznych odbywało się bez straty wytrzymałości. Codziennie pływacy mieli po dwa treningi. Pierwszym był bieg, w formie zabawy biegowej lub jazda na rowerze, także w ściśle określonych odcinkach i obciążeniach. Szczęśliwie zawodnicy z mojej grupy mają ergometry kolarskie w domach i to pozwoliło nam nie zmieniać formy pracy także w ścisłej kwarantannie.

Treningi popołudniowe były bardziej zróżnicowane. Trzy razy w tygodniu zawodnicy „pływali" na sucho, rozciągając gumy. Pozostałe treningi były bardziej ogólnorozwojowe. Były treningi siłowe oparte na podporach, z piłkami lekarskimi, z pomocą taśm TRX, oparte na pompkach, podciąganiach, przysiadach, czyli pracy z ciężarem własnego ciała. W większości były to zestawy składające się z 10–12 ćwiczeń wykonywanych przez 1–1,5 minuty z półminutową przerwą. Trening popołudniowy trwał około dwóch godzin.

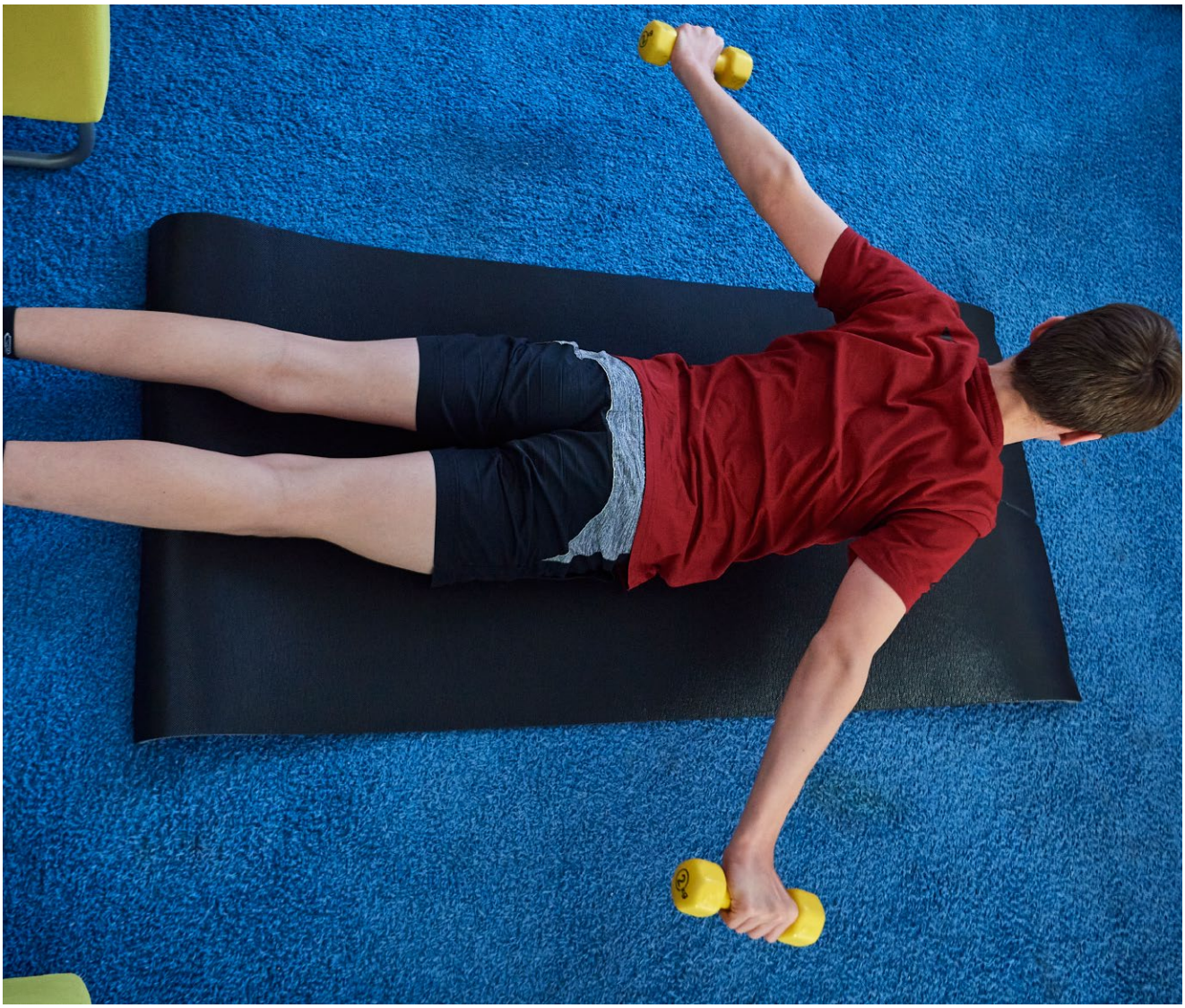
Zadbałem także o regenerację. Co najmniej jeden trening w tygodniu w całości był złożony z ćwiczeń rozciągających lub ćwiczeń z rollerem. Inną sprawą było zadbanie o utrzymanie w sprawności strony mentalnej pływaków. Szum medialny wokół pandemii oraz informacje o koronawirusie, które bombardowały nas z portali społecznościowych, sprawiały, że w zawodnikach mogła narodzić się myśl o bezsensie tak ciężkiej pracy domowej. Niepewność dotycząca czasu zamknięcia była wrogiem nr 1 w mobilizacji do treningu. Postanowiłem więc, że wprowadzimy obowiązkowe niedzielne treningi mentalne, oparte na medytacji. To był strzał w dziesiątkę.

Te dylematy zaczęły odchodzić na dalszy plan, gdy powoli zaczęto odmrażać kolejne dziedziny życia i sportu. Od 19 maja mogliśmy już realizować treningi wspólnie, na boisku szkolnym lub w sali gimnastycznej. Optymistyczne były również informacje z Państwowego Zakładu Higieny na temat niemożności zarażenia się koronawirusem w chlorowanej wodzie w basenie. Wiedzieliśmy, że jeszcze tej wiosny uda się wrócić na pływalnię. Te otwarte zostały 6 czerwca. I tego dnia odbyliśmy pierwszy trening w wodzie.

Metoda krótkich skoków

Zajęcia na lądzie prowadzone on-line przerosły moje oczekiwania, je-





śli chodzi o poprawę siły zawodników. Wykonany na jednym z pierwszych treningów sprawdzian wykazał znaczną poprawę zarówno wytrzymałości siłowej, jak i siły dynamicznej.

Nie było także dramatu po powrocie po trzymiesięcznej przerwie od basenu. Okazało się, że codzienna praca na lądzie w warunkach domowych, z naciskiem na wytrzymałość o charakterze tlenowym, utrzymała kondycję pływacką zawodników na dobrym poziomie. Po kilku pierwszych dniach rozpływania można było przejść do poważniejszych zadań treningowych.

Ten tekst powstał w momencie, gdy zawodnicy byli po pierwszym starcie. Starcie, który jednocześnie podsumowywał sezon 2019/2020 i rozpoczynał sezon 2020/2021. Jak na podsumowanie wyniki były dla zawodników rozczarowujące. Poprawili wprawdzie znacznie rekordy życiowe, ale były to rezultaty na poziomie 14–15 pkt w skali Rudolpha (to najbardziej sprawiedliwa klasyfikacja w pływaniu, która w skali punktowej od 1 do 20 ocenia wyniki w różnych kategoriach wiekowych i w rozbiciu na płeć; dzięki temu można porównać wartość wyniku 10-latka z 18-latkiem; wyniki 18–20 pkt to klasa światowa).

Dla mnie ich wyniki uzyskane po ponadpółrocznej przerwie w startach były bardzo wartościowe. Co więcej, mamy do czynienia z niezwykle trudnym dla zawodników sezonem, a właściwie, w naszym przypadku, połączeniem dwóch sezonów. Przyjęliśmy w klubie założenie, że po przerwie spowodowanej kwarantanną nie robimy wolnego w letnie wakacje. A to było duże poświęcenie ze strony nastolatków. Udało nam się zorganizować latem dwa obozy: w Olecku i w Białogardzie, gdzie realizowaliśmy plan, który miał nas przygotować do jakiegokolwiek startu. Kalendarze imprez ogłoszone na początku 2020 roku zostały odwołane. To też było niezwykle trudne dla zawodników, którzy wykonywali bardzo ciężką pracę bez imprezy docelowej w perspektywie. Tak samo dla mnie było to zadanie nie lada skomplikowane, gdyż do tej pory, czyli pierwszego tygodnia września, nie wiemy, czy odbędą się w tym roku kalendarzowym mistrzostwa Polski.

Zdecydowałem, że będziemy przygotowywać się do kolejnych ogłaszanych zawodów, jakby miały to być ostatnie w sezonie. Oczywiście jest niemożliwe, opierając się na teorii treningu sportowego, aby w każdych zawodach być w szczytowej formie. Ale podjęliśmy się kolejnej rzeczy, która wymyka się z jakichkolwiek znanych dotąd systemów. Dla mnie, dla Rafała, Mikołaja i ich kolegów trenujących razem w grupie, ma to w okresie panującej nadal pandemii ważny aspekt psychologiczny. Jest elementem motywującym i nie pozwala myśleć o naszej pracy jak o mieleniu wody bez celu. Być może stworzymy nową metodę – krótkich skoków – do której ktoś kiedyś będzie się odwoływał. I okaże się, że nawet trudny i dramatyczny czas pandemii pomoże w odkryciu czegoś wartościowego.



POD ZNAKIEM ZMIAN ORGANIZACYJNYCH I SZKOLENIOWYCH

ZESPÓŁ METODYCZNY IS-PIB

W zimowym sezonie 2019/2020 jak zwykle nie zawiedli skoczkowie narciarscy. Największą siłę polskiej reprezentacji w dyscyplinach olimpijskich stanowiły drużyny i sztafety. Sezon był skrócony z powodu wybuchu pandemii koronawirusa.

W czteroletnim cyklu przygotowań do XXIV Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Pekinie w 2022 roku oraz w drugim sezonie sportowym po igrzyskach w Pjongczangu polskie związki sportowe wprowadzały zmiany organizacyjne i szkoleniowe. W kilku sportach doszło do zmian w sztabach szkoleniowych. Kadrę polskich skoczków narciarskich objął Michal Doleżal, a pracę ze skoczkiniami rozpoczął Łukasz Kruczek. W biathlonie trenerem seniorek został Michael Greis. To był również pierwszy rok pracy w roli asystentki trenera kadry kobiet w biegach narciarskich multimedalistki olimpijskiej Justyny Kowalczyk.

14. miejsce w klasyfikacji punktowej MŚ.

W sezonie 2019/2020 polscy sportowcy odnieśli kilka znaczących sukcesów. Za najbardziej spektakularny trzeba uznać zwycięstwo Dawida Kubackiego w Turnieju Czterech Skoczni, wygrane polskich skoczków w zawodach Pucharu Świata oraz medal mistrzostw Europy Natalii Maliszewskiej w short tracku. W zimowych sportach olimpijskich Polska w klasyfikacji punktowej mistrzostw świata z dorobkiem 19 pkt została sklasyfikowana na 14. miejscu (tabela 1). Podkreślić należy, że w połowie zimowego cyklu olimpijskiego nie odbywają się mistrzostwa świata w narciarstwie ani snowboardzie. Z powodu pandemii koronawirusa odwołane zostały natomiast m.in.: mistrzostwa Świata w short tracku w Seulu oraz w łyżwiarstwie figurowym w Montrealu, MŚ w lotach narciarskich w Planicy, a także MŚ kobiet i mężczyzn w hokeju na lodzie.

Na miejscach finałowych (1.–8.) mistrzostw świata w konkurencjach olimpijskich, reprezentanci naszego kraju uplasowali się sześć razy w następujących sportach: w biathlonie (10 pkt), w łyżwiarstwie szybkim (7 pkt) oraz w saneczkarstwie (2 pkt). Pierwsze miejsce w klasyfikacji punktowej zajęły Niemcy przed Rosją i Holandią.

Na punktowanych miejscach mistrzostw świata znaleźli się następujący zawodnicy:

- biathlonistki na MŚ w Anholtz-Anterselvie – Monika Hojnisz-Staręga zajęła 4. miejsce w biegu masowym i 6. miejsce w biegu indywidualnym na 15 km oraz sztafeta 4x6 km w składzie: Kinga Zbylut-Mitoraj, Monika Hojnisz-Staręga, Kamila Żuk, Magdalena Gwizdoń, która zakończyła rywalizację na 7. miejscu,
- łyżwiarze szybcy na torze długim na MŚ na dystansach w Salt

Lake City – Natalia Czerwonka, Karolina Bosiek, Karolina Gąsecka w biegu drużynowym (TP) wywalczyły 5. miejsce, a Artur Janicki w indywidualnym biegu masowym był 6.,
- saneczkarze lodowi na MŚ w Soczi w sztafecie w składzie: Klaudia Domaradzka, Mateusz Sochowicz, Wojciech Chmielewski, Jakub Kowalewski, którzy uplasowali się na 7. miejscu.

W mistrzostwach świata w łyżwiarstwie szybkim na dystansach w 2020 roku w konkurencji nieolimpijskiej w sprincie drużynowym kobiet reprezentantki Polski wywalczyły brązowy medal.

Medal Natalii Maliszewskiej

W mistrzostwach Europy seniorów reprezentanci Polski 14 razy zajmowali miejsca punktowane (1.–8.) w łyżwiarstwie szybkim na torze długim (22 pkt), w short tracku (12 pkt), w saneczkarstwie (5 pkt) i w biathlonie (4 pkt). Jedyny medal zdobyła Natalia Maliszewska w short tracku w swojej koronnej konkurencji na 500 m.
Lokaty punktowane w mistrzostwach kontynentu:

- na ME w short tracku w Debreczynie Natalia Maliszewska zdobyła medal brązowy na 500 m, na 1000 m była 6. Rafał Anikiej był 6. na 500 m.
- na ME na torze długim w Heerenveen Artur Nogal na 500 m był 4., a na 1000 m 7., drużyna w TP w składzie: Natalia Czerwonka, Karolina Bosiek, Karolina Gąsecka zajęła 4. miejsce, Karolina Bosiek w biegu masowym była 6., drużyna męska w TP: Marcin Bachanek, Artur Janicki, Szymon Palka, Jakub Piotrowski uplasowała się na 6. miejscu, sprinterka Kaja Ziomek na 500 m była 7., a rywalizację na 1000 m, tak samo jak Andżelika Wójcik na 500 m, zakończyła na 8. miejscu,
- na ME w biathlonie w Mińsku/Raubichi sztafeta mieszana w składzie: Kinga Zbylut, Kamila Żuk, Grzegorz Guzik i Łukasz Szczurek zajęła 5. miejsce,
- na ME w saneczkarstwie w Lillehammer w dwójce Wojciech Chmielewski i Jakub Kowalewski wywalczyli 6. miejsce, a sztafeta w składzie Klaudia Domaradzka, Mateusz Sochowicz, Wojciech Chmielewski, Jakub Kowalewski zajęła 7. miejsce.

Puchar Świata – nie tylko skoczkowie

Od wielu lat to przede wszystkim skoczkowie narciarscy, ze względu na wyniki i popularność tego sportu, budują pozytywny wizerunek polskich sportów zimowych. Nie inaczej było w sezonie 2019/2020. Imprezą główną dla tej grupy miały być odwołane z powodu koronawirusa MŚ w lotach narciarskich w Planicy, dlatego m.in. wyznacznikiem formy sportowej skoczków były zawody Pucharu Świata.
Polacy odnieśli w tej rywalizacji kilka znaczących sukcesów. Dawid Kubacki wygrał 68. Turniej Czterech Skoczni, czterokrotnie stając na podium zawodów. Kamil Stoch zwyciężył w niedokończonym cyklu Raw Air, przerwanym z powodu pandemii i warunków pogodowych. Skoczkowie odnieśli sześć zwycięstw w zawodach PŚ – trzy razy Kamil Stoch, dwukrotnie Dawid Kubacki i raz drużyna w składzie: Stoch, Kubacki, Żyła, Wolny. Na podium Stoch i Kubacki stawali 16 razy, a drużyna 2. W klasyfikacji generalnej PŚ – okrojonego z powodu pandemii – Dawid Kubacki był 4. a Kamil Stoch 5. W klasyfikacji Pucharu Narodów Polska zakończyła sezon na 4. pozycji (rok wcześniej była na 1.).

Zawody PŚ w sportach zimowych są zawsze miarodajnym wskaźnikiem formy sportowej. Oprócz skoczków na podium PŚ miejsca zajmowali także zawodnicy short tracku i saneczkarze – Natalia Maliszewska i Kamila Stormowska w short tracku oraz Wojciech Chmielewski i Jakub Kowalewski w saneczkarstwie lodowym.

Miejsca punktowane (1.–8.) zajmowali ponadto przedstawiciele biathlonu, łyżwiarstwa szybkiego oraz snowboardziści. W biathlonie Monika Hojnisz-Staręga była raz 4. w biegu masowym i raz 5. na 10 km na dochodzenie. Łącznie Hojnisz-Staręga siedem razy zajmowała miejsca w pierwszej ósemce PŚ. W saneczkarstwie należy zwrócić uwagę na 4. pozycję naszej sztafety. W łyżwiarstwie szybkim trzy razy w top-8 była kobieca drużyna (dwa razy 5. pozycja, raz 7.). Szóste miejsce zajął snowboardzista Oscar Kwiatkowski w gigancie równoległym, a 8. była Aleksandra Król w slalomie równoległym.

W takiej samej klasyfikacji w biathlonie Monika Hojnisz-Staręga była 11. Na 500 m w short tracku cykl PŚ Natalia Maliszewska ukończyła na 6. pozycji (sezon wcześniej była na miejscu 1.), a Natalia Czerwonka była 10. na 1000 m i 1500 m w łyżwiarstwie szybkim na torze długim.

Warto odnotować udane występy młodych zawodników w zawodach PŚ – Kamila Stormowska stanęła na podium na 500 m w short tracku, w tej samej konkurencji Rafał Anikiej był 7. Obiecujące wyniki miały Karolina Bosiek i Kaja Ziomek w łyżwiarstwie szybkim na torze długim. Punkty w PŚ zdobywali w biegach narciarskich: bracia Kamil i Dominik Bury, Monika Skinder i Izabela Marcisz, w snowboardzie Aleksandra Michalik, a w skokach narciarskich Kinga Rajda.
W łyżwiarstwie figurowym odpowiednikiem Pucharu Świata jest cykl sześciu zawodów Grand Prix i Grand Prix Juniorów. Para taneczna Natalia Kaliszek/Maksym Spodyriew była 6. w Internationaux de France w Grenoble i 4. w Rostelecom Cup w Moskwie. W GPJ ISU dobrze zaprezentowała się polska solistka Ekaterina Kurakova.

Odrodzenie hokeistów

Po wielu latach sportowego kryzysu sukces odnieśli hokeiści na lodzie. Męska reprezentacja Polski wygrała rozegrany w kazachskim Nur-Sułtanie turniej prekwalifikacyjny do Igrzysk Olimpijskich w Pekinie. Biało-czerwoni pokonali Holandię 8:0, Ukrainę 6:1 i Kazachstan 3:2. Z powodu pandemii koronawirusa odwołane zostały Mistrzostwa Świata Dywizji 1B seniorów z udziałem reprezentacji Polski, które zaplanowano w Katowicach na 27 kwietnia – 3 maja. Na koniec kwietnia męska reprezentacja Polski została sklasyfikowana na 22. miejscu w rankingu IIHF. Kobieca reprezentacja w kwietniowym rankingu IIHF zajmowała 20. miejsce. To jej najwyższa pozycja w historii. Dzięki temu zostanie wyżej rozstawiona w kwalifikacjach do igrzysk olimpijskich.

Trzy medale Izabeli Marcisz

W mistrzostwach świata juniorów, w sezonie 2019/2020 w konkurencjach olimpijskich, Polska nie zdobyła medalu, w klasyfikacji punktowej z dorobkiem 12 pkt uplasowała się na 17. pozycji (tabela 2). W konkurencjach nieolimpijskich na podium MŚ w Oberwiesenthal w narciarstwie klasycznym trzykrotnie stawała Izabela Marcisz (na 15 km i w sprincie indywidualnym techniką dowolną – 2 srebrne medale i medal brązowy na 5 km techniką klasyczną).

W konkurencjach olimpijskich miejsca punktowane (1.–8.) zajmowali:

- sztafeta 4x6 km w biathlonie (Magda Piczura, Daria Gembicka, Joanna Jakieła, Natalia Tomaszewska) – 6. miejsce,
- sztafeta w short tracku (Sara Śliżewska, Hanna Sokołowska, Gabriela Topolska, Magdalena Zych) – 6. miejsce,
- Natalia Jabrzyk w łyżwiarstwie szybkim na dystansie 1000 m – 6. miejsce,
- Ekaterina Kurakova w łyżwiarstwie figurowym w konkurencji

solistek –7. miejsce,
- Kinga Rajda w skokach narciarskich na skoczni normalnej – 8. miejsce.

W III Zimowych Młodzieżowych Igrzyskach Olimpijskich (Winter Youth Games), które odbyły się w Lozannie, polscy sportowcy wywalczyli pięć medali, w tym jeden złoty. Tylko jeden z tych krążków był zaliczany do klasyfikacji medalowej ZMIO. Zdobył go biathlonista Marcin Zawół w nieolimpijskiej konkurencji na 7,5 km. Pozostałe cztery krążki to wynik współpracy polskich sportowców z zawodnikami z innych krajów. Srebro w łyżwiarskiej konkurencji drużyn mieszanych zdobyła Daria Kopacz. Takie samego koloru medale zdobyło dwoje hokeistów – Alicja Mota i Aleks Menc, a brąz hokeistka Anna Kot – wszyscy w turnieju drużyn mieszanych. Medale te nie były zaliczane do klasyfikacji medalowej III ZMIO. Reprezentacja Polski w Lozannie liczyła 45 osób. Biało-czerwoni wystartowali w siedmiu sportach. Oprócz medalowych pozycji na uwagę zasługuje kilka innych startów:

- 4. miejsce Kacpra Imiołka i Łukasza Maćkały w dwójce w saneczkarstwie,
- 5. miejsce Nikoli Domowicz i Dominiki Piwkowskiej w dwójce w saneczkarstwie,
- 7. miejsce Adama Niżnika w skokach narciarskich,
- 8. miejsce Karoliny Kalety w sprincie techniką dowolną w biegach narciarskich.

Podsumowanie

1. Polscy zawodnicy w mistrzostwach świata w konkurencjach olimpijskich nie wywalczyli żadnego medalu. W sezonie 2019/2020 nie odbywały się mistrzostwa świata w narciarstwie i w snowboardzie. Ponadto z uwagi na pandemię koronowirusa zostały odwołane m.in. MŚ w łyżwiarstwie figurowym i w short tracku.
2. W MŚ w klasyfikacji punktowej w zimowych konkurencjach olimpijskich Polska z dorobkiem 19 punktów zajęła 14. miejsce. Punktowane miejsca zdobywali zawodnicy biathlonu (10 pkt), łyżwiarstwa szybkiego na torze długim (7 pkt) oraz saneczkarstwa lodowego (2 pkt).
3. Poza indywidualnymi sukcesami skoczków narciarskich (Dawida Kubackiego i Kamila Stocha), zawodniczki short tracku (Natalii Maliszewskiej) czy biathlonu (Moniki Hojnisz-Staręgi) zdecydowanie największą siłę naszej reprezentacji stanowią na dziś drużyny i sztafety.
4. Polska w MŚ Juniorów w klasyfikacji punktowej z dorobkiem 12 pkt uplasowała się na 17. miejscu. W czołowych ósemkach znaleźli się zawodnicy łyżwiarstwa szybkiego na torze długim i short tracku, biathlonu, łyżwiarstwa figurowego oraz skoków narciarskich juniorek.
5. W przygotowaniach do sezonu przedolimpijskiego należy zwrócić uwagę na dalszą budowę profesjonalnych sztabów szkoleniowych oraz na zapewnienie optymalnych warunków treningowych dla zespołów/zawodników mających szansę na kwalifikację do XXIV Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Pekinie w 2022 roku.
6. W perspektywie długofalowej szczególną uwagą oraz wzmożonym monitoringiem efektywności i skuteczności treningu należy objąć czołowych zawodników młodego pokolenia, w tym beneficjentów programu Team 100.

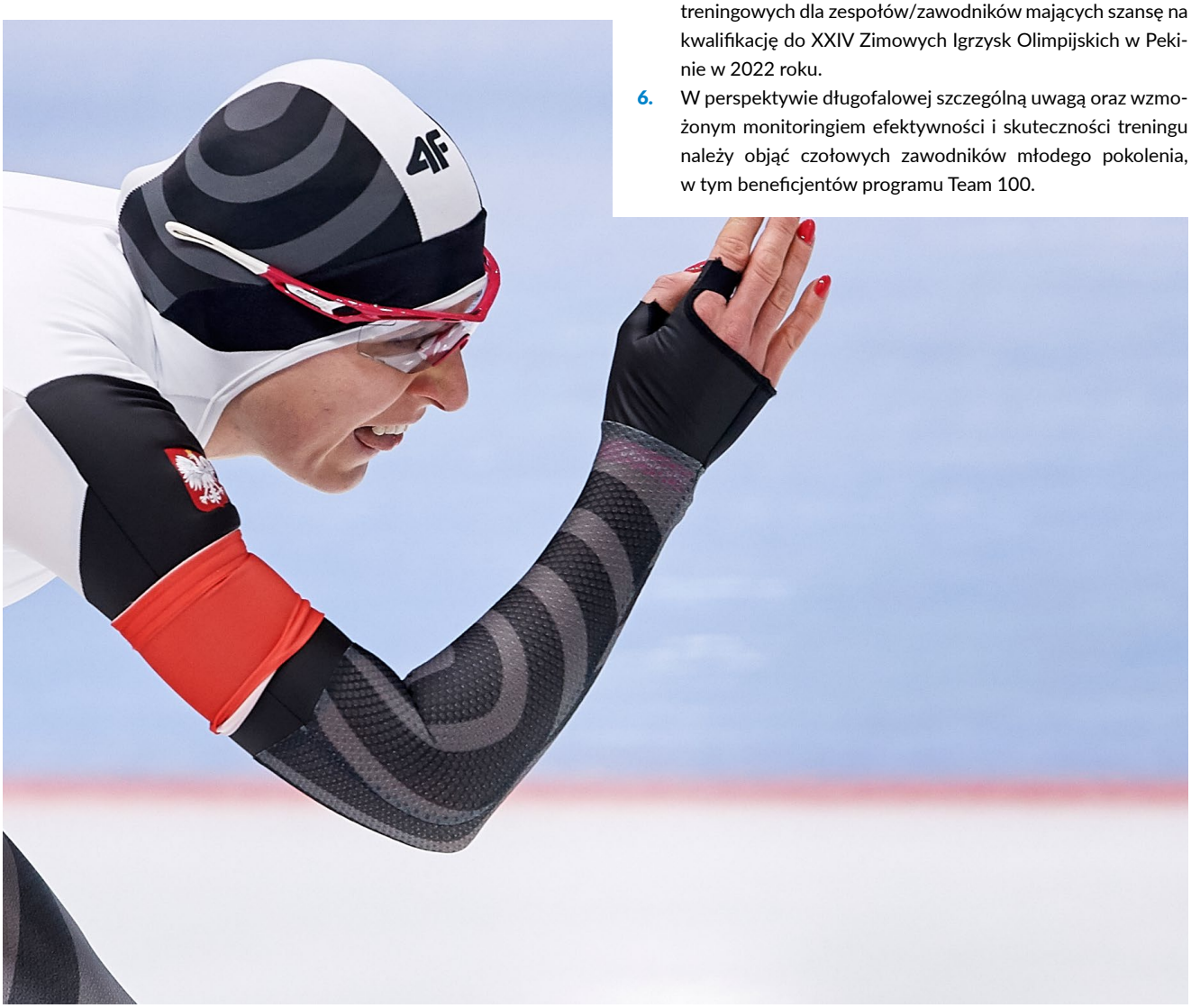


Tabela 1. Klasyfikacja punktowa państw w mistrzostwach świata seniorów w sezonie 2019/2020 – zimowe konkurencje olimpijskie

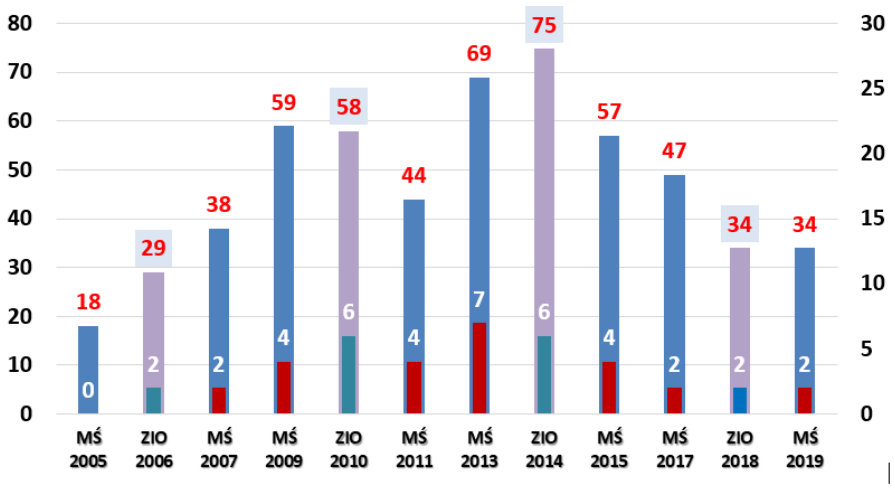
Lp.	Kraj	Punkty	Medale				Lokaty 4.–8.					1.–8.
			złote	srebrne	brązowe	razem	4	5	6	7	8	
1.	Niemcy	213,0	6	8	5	19	5	7	3	3	5	42
2.	Rosja	187,0	6	5	6	17	5	3	6	2	3	36
3.	Holandia	123,0	5	5	2	12	2	2	2	2	3	23
4.	Norwegia	114,0	5	3	2	10	4	1	2	2	2	21
5.	Kanada	101,0	3	2	5	10	1	2	4	2	1	20
6.	Francja	80,0	3	2	2	7	1	2	1	5	1	17
7.	Japonia	66,0	2	1	2	5	2	3	2	0	1	13
8.	Włochy	63,0	2	2	0	4	1	2	3	3	3	16
9.	USA	56,0	1	1	2	4	0	4	1	3	3	15
10.	Austria	51,0	0	1	3	4	1	2	3	1	2	13
11.	Czechy	39,0	1	1	2	4	1	0	1	1	1	8
12.	Łotwa	38,0	0	1	1	2	3	1	0	3	0	9
13.	Szwecja	20,0	0	0	1	1	2	1	0	0	0	4
14.	Polska	19,0	0	0	0	0	1	1	2	2	0	6
15.	Szwajcaria	19,0	0	1	0	1	0	1	1	2	1	6
16.	Ukraina	15,0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	3
17.	Białoruś	11,0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	3
18.	Korea	9,0	0	0	0	0	0	0	1	1	4	6
19.	Słowenia	9,0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2
20.	Korea Południowa	7,0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
21.	Chiny	7,0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	2
22.	Słowacja	6,0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2
23.	Wielka Brytania	3,0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
24.	Nowa Zelandia	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
Razem		1257,0	34	34	34	102	34	34	34	34	33	271



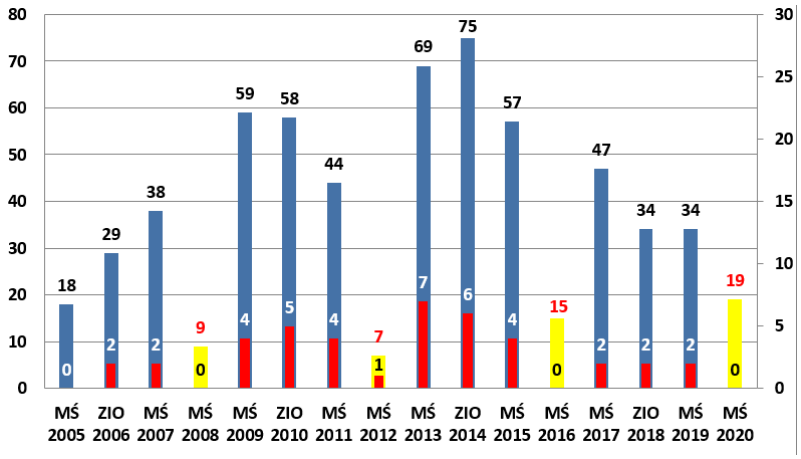
Tabela 2. Klasyfikacja punktowa państw w mistrzostwach świata juniorów w sezonie 2019/2020 – zimowe konkurencje olimpijskie

Lp.	Kraj	Punkty	Medale				Lokaty 4.–8.					1.–8.
			złote	srebrne	brązowe	razem	4	5	6	7	8	
1.	Rosja	296,0	9	12	7	28	6	6	8	4	3	55
2.	Niemcy	186,0	7	4	5	16	6	3	4	4	3	36
3.	Holandia	144,0	7	3	5	15	2	1	3	3	1	25
4.	Korea Południowa	120,0	4	3	1	8	3	6	3	4	1	25
5.	Norwegia	90,0	2	4	1	7	3	3	2	2	1	18
6.	Japonia	90,0	2	5	2	9	3	0	2	1	2	17
7.	USA	60,0	1	1	3	5	1	2	3	1	2	14
8.	Austria	54,0	2	1	1	4	2	1	2	0	3	12
9.	Chiny	50,0	1	0	4	5	0	3	0	1	3	12
10.	Kanada	48,0	1	2	0	3	2	2	1	0	4	12
11.	Francja	41,0	1	0	2	3	1	2	1	1	2	10
12.	Włochy	34,0	0	0	1	1	2	1	1	4	3	12
13.	Słowenia	28,0	0	0	2	2	2	1	0	1	0	6
14.	Łotwa	26,0	0	2	0	2	0	1	2	0	2	7
15.	Szwajcaria	23,0	0	0	0	0	2	2	1	1	0	6
16.	Czechy	23,0	1	0	0	1	0	1	2	1	2	7
17.	Polska	12,0	0	0	0	0	0	0	3	1	1	5
18.	Bułgaria	12,0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	2
19.	Wielka Brytania	10,0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	2
20.	Białoruś	9,0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	3
21.	Gruzja	9,0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	2
22.	Szwecja	8,0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	3
23.	Słowacja	8,0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	4
24.	Ukraina	5,0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
25.	Rumunia	5,0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	3
26.	Finlandia	5,0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
27.	Kambodża	4,0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
28.	Kazachstan	4,0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2
29.	Hiszpania	2,0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
Razem		1406,0	38	38	38	114	38	38	38	38	38	304

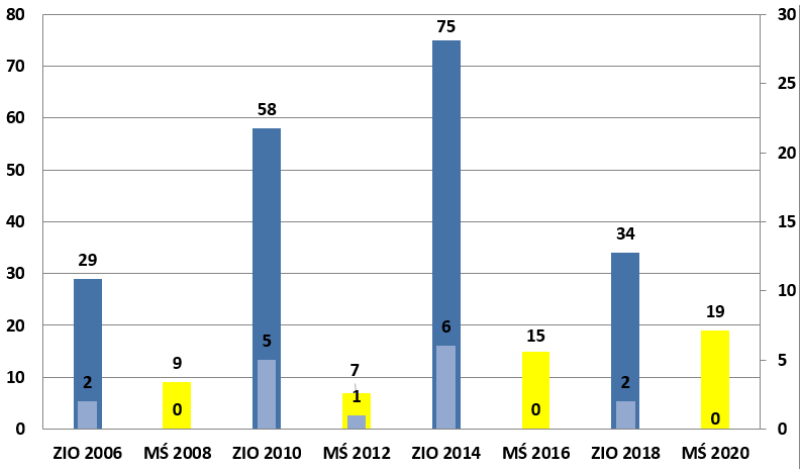
Wykres 1.
Porównanie dorobku medalowo-punktowego reprezentacji Polski na kolejnych mistrzostwach świata i zimowych igrzyskach olimpijskich w latach 2005–2019 (wysokie słupki oznaczają dorobek punktowy, a niskie dorobek medalowy, celowo pominięto MŚ na dwa lata przed ZIO, gdyż w tych latach w konkurencjach narciarskich i snowboardowych nie rozgrywa się MŚ i tym samym dorobek medalowo-punktowy byłby sztucznie zaniżony)



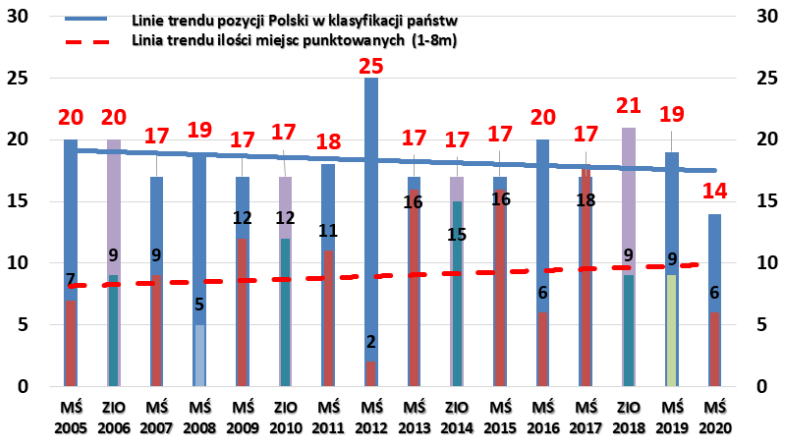
Wykres 1a.
Porównanie dorobku medalowo-punktowego reprezentacji Polski na kolejnych mistrzostwach świata i zimowych igrzyskach olimpijskich w latach 2005–2020 (wysokie słupki oznaczają dorobek punktowy, a niskie dorobek medalowy, żółte słupki oznaczają lata przestępne na dwa lata przez ZIO, w których nie są rozgrywane MŚ w konkurencjach narciarskich ani snowboardzie)



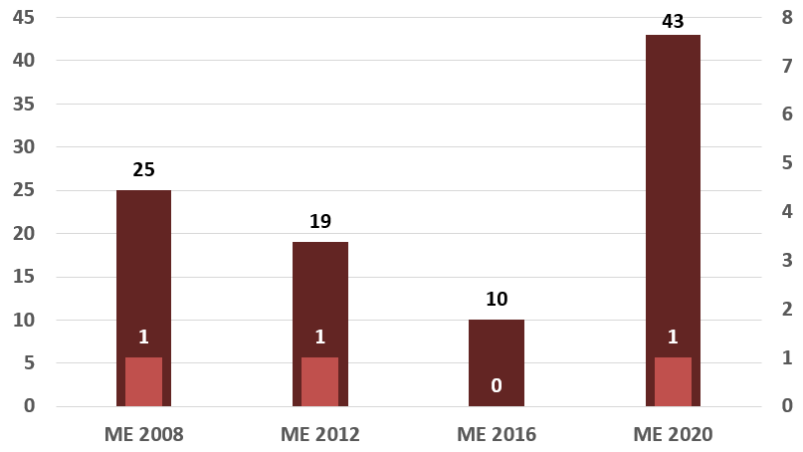
Wykres 1b.
Porównanie dorobku medalowo-punktowego reprezentacji Polski na kolejnych mistrzostwach świata i zimowych igrzyskach olimpijskich w latach 2008–2020 (wysokie słupki oznaczają dorobek punktowy, a niskie dorobek medalowy, na wykresie zostawiono tylko MŚ na dwa lata przed ZIO i dorobek na samych ZIO, żółte słupki oznaczają lata przestępne na dwa lata przez ZIO, w których nie są rozgrywane MŚ w konkurencjach narciarskich ani snowboardzie)



Wykres 2.
Porównanie pozycji Polski w klasyfikacji punktowej państw oraz liczby miejsc punktowanych (1.–8.) na kolejnych mistrzostwach świata i zimowych igrzyskach olimpijskich w latach 2005–2020



Wykres 3.
Porównanie dorobku medalowo-punktowego reprezentacji Polski na kolejnych mistrzostwach Europy 2008–2020 (wysokie słupki oznaczają dorobek punktowy, a niskie dorobek medalowy, na wykresie zostawiono tylko ME na dwa lata przed ZIO). ME nie są rozgrywane w konkurencjach narciarskich ani snowboardzie





LUIZA ZŁOTKOWSKA: JESTEM SPEŁNIONYM SPORTOWCEM

ADAM DRYGALSKI

- Skończyłam karierę z myślą, że zrobiłam wszystko co mogłam, a wyniki przerosły moje oczekiwania – mówi Luiza Złotkowska, dwukrotna medalistka olimpijska, pracująca obecnie w Polskim Komitecie Olimpijskim.

Informację o zakończeniu kariery przekazała w szczególnym dla siebie dniu – 28 lutego 2020 roku. Dziesięć lat wcześniej zdobyła w Vancouver brązowy medal olimpijski. W Richmond Olympic Oval ten niespodziewany sukces osiągnęła wraz z Katarzyną Bachledą-Curuś i Katarzyną Woźniak w biegu drużynowym. W 2014 roku w Soczi było jeszcze lepiej. Polska drużyna łyżwiarek szybkich pojechała po srebrny medal. Oprócz Złotkowskiej, Bachledy-Curuś i Woźniak, w medalowym zespole znalazła się także Natalia Czerwonka. Złotkowska jest też wielokrotną medalistką mistrzostw świata oraz Uniwersjady. W tym roku rozpoczęła pracę w Polskim Komitecie Olimpijskim. Dla „Forum Trenera" wspomina najważniejsze wydarzenia ze swojej sportowej kariery i opowiada o nowych wyzwaniach.

Medal w Vancouver

Nasza jakość na igrzyskach w Kanadzie wzięła się z determinacji. Zanim rozpoczęliśmy przygotowania nie istniała kadra narodowa kobiet w łyżwiarstwie szybkim. Grupę perspektywicznych zawodniczek zebrała nasza trenerka Ewa Białkowska. Pamiętam dobrze pierwsze zgrupowanie i słowa pani Ewy: „Jesteście tu po to, żeby zmienić oblicze polskiego łyżwiarstwa szybkiego". Bardzo to nas zmobilizowało.

Ciężko trenowałyśmy i starałyśmy dotrzeć się do światowej czołówki. To była mozolna, codzienna praca. Na igrzyska w Vancouver pojechałyśmy jako najsłabsza z zakwalifikowanych drużyn. Prawdę mówiąc, jako drużyna zakwalifikowałyśmy się tam cudem. Ja pomyślałam sobie, że jadę po naukę, a o dobrych wynikach będę mogła pomyśleć na

kolejnych igrzyskach - w Soczi. Wszystkie wypadłyśmy słabo w konkurencjach indywidualnych. Gorzej niż w pierwszej części sezonu. Możliwe, że przegrałyśmy ze stresem. Pani Ewa zabroniła nam czytać komentarze i opinie. Wiemy, że były bardzo krytyczne. Trenerka mobilizowała nas przed biegiem drużynowym. Przekonywała nas, że dobrym występem zrehabilitujemy się. Miałyśmy wygrać choć jeden bieg. Coś się w nas otworzyło. Najpierw pokonałyśmy Rosjanki. To już była niespodzianka. Ale nie kalkulowałyśmy. W drugim biegu uległyśmy Japonkom, a w kolejnym wygrałyśmy z Amerykankami. Nawet gdybyśmy zajęły czwarte miejsce, to byłby sukces, a zdobyłyśmy medal. To był ogromny i zaskakujący sukces.

Uważam, że wielką rolę, oprócz naszej psychiki i motywacji odegrała taktyka. Zawsze jeździłyśmy według schematu, że pierwsze okrążenia zaczyna najmłodsza zawodniczka, a kończy najbardziej doświadczona. Nasza trenerka na igrzyskach zmieniła ustawienie. To ja pojechałam jako pierwsza na ostatnim okrążeniu. Okazało się, że mam silne predyspozycje na długie dystanse, które można wykorzystać. Dzięki temu zyskałyśmy około jednej może dwie sekundy. Sekundy na wagę medalu olimpijskiego.

Z ceremonii wręczenia medali w Vancouver nic nie pamiętam. Powstała dziura w głowie. Tak byłam wzruszona, rozemocjonowana. Kilka dni wcześniej z Kasią Woźniak oglądaliśmy dekorację w jakieś innej dyscyplinie sportu. Mówiłyśmy sobie, że to dla nas nierealne. Nie wierzyłyśmy, że staniemy na podium. A zrobiłyśmy to.

Medal w Soczi

W 2014 roku w Soczi było dużo trudniej. Z mojego punktu widzenia, bardziej cierpiałam. Rok po Vancouver zerwałam więzadło krzyżowe. Musiałam przejść operację. Rehabilitacja trwała sześć miesięcy. Wiele osób mówiło mi, że nie wrócę do sportu, a na pewno nie na mistrzowski poziom. Przewrotnie takie opinie okazały się największą motywacją jaką miałam, żeby wrócić.

W Soczi znalazłyśmy się w gronie pretendentek do medalu. Czułyśmy presję. To nas obciążało. Już wiedziałam, że nie należy zwracać uwagę na media. Nie czytałam nic, co dotyczyło naszego występu..

Z Norweżkami wygrałyśmy łatwo. W tym biegu miałyśmy zadanie nie popełnić głupiego błędu, który by nas wyeliminował z rywalizacji. Błędu technicznego albo błędu przekroczenia linii. O takie pomyłki w łyżwiarstwie jest bardzo łatwo. Wyścig z Rosjankami uważam za najtrudniejszy w moim życiu. Przy komendzie „gotów" kolana mi się tak trzęsły, że zastanawiałam się, czy sędzia nie zasygnalizuje falstartu. Z Rosjankami walczyłyśmy o finał, dlatego tak się bałyśmy. Wygrałyśmy, mieliśmy już gwarancję medalu i możliwość wystawienia czwartej zawodniczki, która – już wtedy było to pewne – też dostanie medal. W finale nie udało się nam wygrać z Holenderkami.

Nowe wyzwanie

Do decyzji o zakończeniu kariery przygotowywałam się przez kilka miesięcy. W listopadzie 2018 roku przeszłam pierwszą operację kręgosłupa. Jeszcze wtedy wierzyłam, że wrócę do sportu. Kolejne kilka miesięcy rehabilitacji nie przynosiło efektów. Dojrzewałam do decyzji, że chyba nie uda mi się wrócić na tor łyżwiarski. Wiązało się to z ryzykiem pogorszenia stanu zdrowia. Moje plecy były w fatalnym stanie. Treningi były niewskazane. Cały czas pracowałam z fizjoterapeutą i psychologiem. To psycholog pomogła mi w płynnym przejściu od uprawiania sportu do pracy przy sporcie.

Jestem spełnionym sportowcem. Skończyłam karierę z myślą, że zrobiłam wszystko co mogłam, a wyniki przerosły moje oczekiwania. Zdobyłam dwa medale olimpijskie, medale mistrzostw świata. Trenerzy, którzy mnie uczyli i wychowywali nie przypuszczali, że tyle osiągnę. Brakuje mi trochę adrenaliny startowej. Najbardziej odczułam to podczas 3. Zimowych Igrzysk Olimpijskich Młodzieży. Jako drugi trener miałam możliwość wejść na lód. Pokazywałam zawodnikom na tablicy rundy. Ręce mi się trzęsły z wzruszenia. Zaczęłam się zastanawiać nad pracą trenerki. Moim sportowym marzeniem było wziąć udział w igrzyskach olimpijskich, ale po karierze chciałam działać w ruchu olimpijskim. Zostałam zatrudniona w PKOl, szanowanej instytucji, w której mogę podzielić się swoim sportowym doświadczeniem. Pracuję w dziale kontaktów międzynarodowych i projektów sportowych. Odpowiadam m.in. za wyjazd naszej reprezentacji na igrzyska olimpijskie w Tokio. To pasjonująca praca.



POLAK, KTÓRY CHCE BYĆ NUMEREM JEDEN ŚWIATOWEGO GOLFA

© MAREK DARNIKOWSKI



Mój awans do European Tour oznacza, że pierwszy raz w historii polskiego sportu Polak rywalizuje na tym poziomie. Porównując do tenisa to tak, jakby awansować do ATP, a odnosząc mój sukces do piłki nożnej to tak, jakby znaleźć się w Lidze Mistrzów – mówi najlepszy polski golfista Adrian Meronk.

Z ADRIANEM MERONKIEM ROZMAWIAŁA ANNA KALINOWSKA

FOT. MAREK DARNIKOWSKI



© MAREK DARNIKOWSKI

Od małego garnął się do każdego sportu. Była piłka nożna w Sokole Pniewy, były skoki wzwyż na Czwartkach Lekkoatletycznych, była koszykówka i siatkówka. A potem okazało się, że ma talent do gry w golfa. I wtedy wszystkie inne pasje odeszły na bok. Adrian Meronk – pierwszy Polak, który awansował do najwyższej ligi zawodowego golfa, jest w niej ewenementem. Młody chłopak z kraju bez znaczącej golfowej tradycji walczy w turniejach ze światową czołówką. I zamierza wspiąć się na sam szczyt.

Forum Trenera: Jeszcze kilka lat temu podziwiał pan golfowych idoli na szklanym ekranie. Dziś w turniejach European Tour rywalizuje pan ze ze światową czołówką. Gdy po latach treningów, setkach zawodów w końcu spotyka się na rozgrzewce swoich sportowych idoli, to...

Adrian Meronk: Wkracza ekscytacja. Na początku ciężko oderwać wzrok. Patrzysz na prawo i lewo – tu Kaymer, tu Stenson, tu Garcia. Pamiętam moment, gdy zobaczyłem legendę golfa Phila Mickelsona podczas treningu krótkiej gry, a na driving range'u Dustina Johnsona. Obserwowałem, jak gra driverem (kij do najdalszych uderzeń – przyp. red.), patrzyłem na uderzającego Brooksa Koepkę. Spędziłem w Dubaju miesiąc i na dwa tygodnie przed rozgrywanym tam turniejem większość graczy już się do niego przygotowywała, więc na początku ciężko mi się było skupić. Podpatrywałem, co kto robi. Porównywałem nie tyle technikę, co trajektorię uderzenia, bo jej tak naprawdę w telewizji nie widać. Każdy ma swój styl, swój swing, a na tym etapie nie można już nikogo naśladować. Na obecnym poziomie nie warto już zmieniać swojej techniki, bo uderzyć tak samo jak oni przecież potrafię. Teraz chodzi o powtarzalność.

Mógłby pan wygrać golfowy mecz z Rorym McIlroy'em, który przez 106 tygodni był światowym numerem jeden?

A.M.: Tak! Trzeba wierzyć w siebie i ja wierzę. Myślę więc, że miałbym szansę, szczególnie że gramy już w tych samych turniejach. Wygrana? Czemu nie.

> **PODCZAS RUNDY PRZECHODZIMY OKOŁO 13 KILOMETRÓW** W 4,5 GODZINY, DO TEGO DOCHODZI PÓŁTOREJ GODZINY ROZGRZEWKI PRZED GRĄ I GODZINNY TRENING PO RUNDZIE. PLUS MNIEJ WIĘCEJ CO DRUGI DZIEŃ SIŁOWNIA. W TYGODNIU TURNIEJOWYM MAM SZEŚĆ TAKICH DNI, A CZASAMI... AŻ CZTERY TURNIEJE Z RZĘDU.

W listopadzie 2019 roku awansował pan do European Tour. Co to za liga? Co taki awans oznacza dla polskiego golfa?

A.M.: European Tour to jedna z dwóch, obok amerykańskiego PGA Tour, najważniejszych golfowych lig świata. Turnieje odbywają się przez cały rok na całym świecie. To liga, w której rywalizują słynne nazwiska i gdzie gra toczy się o wielkie pieniądze. Mój awans oznacza, że pierwszy raz w historii polskiego sportu Polak rywalizuje na tym poziomie. Porównując do tenisa to tak, jakby awansować do ATP, a odnosząc mój sukces do piłki nożnej to tak, jakby znaleźć się w Lidze Mistrzów. To wielki krok dla polskiego golfa, ale... nie zamierzam się tym specjalnie ekscytować, bo dla mnie to po prostu kolejny krok do celu, jakim jest bycie światowym numerem jeden. Oczywiście to ogromna satysfakcja, ale ja wierzyłem, że jestem w stanie to osiągnąć. Teraz chcę iść dalej, skupiam się na treningach, na ulepszaniu mojej gry, by piąć się w rankingu, a w końcu na nadchodzących startach w tej pierwszej europejskiej lidze.

Za panem pięć startów we wznowionej po przestoju związanym z koronawirusem lidze. Władze turu zdecydowały się tak zreorganizować kalendarz, że zamiast startów w różnych krajach świata mieliście sześć turniejów z rzędu w Wielkiej Brytanii. W tym tzw. UK Swing udało się panu odnotować historyczne wyniki – w sierpniu było szóste miejsce w Celtic Classic, podium było blisko...

A.M.: Jeśli chodzi o występ w Walii, to czuję trochę niedosyt, szczególnie kiedy patrzę, ile miałbym punktów w rankingu za miejsce wyżej. Trudno. Stało się. W tamtym momencie nie miałem innej możliwości – musiałem wykonać bardzo ryzykowne uderzenie, tym razem ze stratą piłki. Ale generalnie to był owocny wyjazd. Zdobyłem dużo cennego doświadczenia, szczególnie z tej chwili, gdy byłem tak blisko wygranej. Nabrałem pewności siebie. Turnieje były mocno obstawione, a ja prezentowałem dobrą formę. Ciężko przepracowałem ten czas zawieszenia, który musiałem spędzić w domu, ale na szczęście mieszkam przy polu golfowym i są tego efekty. Mogłem zobaczyć czego brakuje i teraz będę nad tym pracował.

Wielkie turnieje odbywały się teraz bez kibiców, za to z szeregiem procedur, wielokrotnymi testami na COVID-19. Jak sobie pan z tym radził?

A.M.: Aby móc przeprowadzić międzynarodową rywalizację, zostaliśmy zamknięci w bańce turniejowej. Co tydzień turnieje, życie w zamkniętych przestrzeniach, testy, po których przez kilka godzin nie można było opuszczać pokoju, w hotelach cały czas to samo jedzenie... To były bardzo intensywne tygodnie pod względem fizycznym. Męczące również psychikę. Na pewno bez kibiców na polach jest smutno. Brakuje oklasków, krzyków, całej tej atmosfery wielkich turniejów. Ale można się poczuć bardziej swobodnie, bo do obecności fanów też trzeba się przyzwyczaić. Chociaż mnie akurat taka presja kibiców czy kamer zazwyczaj nie przeszkadza.

Niektórzy mówią, że w golfowej elicie jest pan ambasadorem nie tylko Polski, ale całej Europy Środkowo-Wschodniej. Czuje się pan osamotniony?

A.M.: Tak. Będąc jedynym Polakiem, często czuję się samotny, bo większość graczy trzyma się ze swoimi rodakami lub osobami mówiącymi w tych samym języku. Na szczęście bardzo mi to nie przeszkadza, dobrze się czuję w swoim towarzystwie, a i przez kilka lat w golfie zawodowym poznałem większość graczy. Gdy jest okazja, to spędzam z nimi czas czy to na polu, czy to na kolacji. Generalnie jednak skupiam się po prostu na treningu.

To jak wygląda trening golfisty? Jedna runda (podczas zawodów rozgrywane są zazwyczaj cztery plus jedna lub dwie treningowe – przyp. red.) to duży wysiłek?

A.M.: Bardzo duży. Podczas rundy przechodzimy około 13 kilometrów w 4,5 godziny, do tego dochodzi półtorej godziny rozgrzewki przed grą i godzinny trening po rundzie. Plus mniej więcej co drugi dzień siłownia. W tygodniu turniejowym mam sześć takich, a czasami... aż cztery turnieje z rzędu. Potrzeba nie tylko doskonałej kondycji, ale i psychiki, golf wymaga bowiem maksymalnego skupienia w krótkich odstępach czasu. Ja podczas turnieju miewam naprawdę wysoki puls. W tygodniach bez zaplanowanych startów spędzam 4–5 godzin dziennie przez 5 lub 6 dni w tygodniu na treningach golfowych, któ-

> JEŚLI CHODZI O WARUNKI, TJ. POLA I OŚRODKI SZKOLENIOWE, **TO W POLSCE NICZEGO NIE BRAKUJE.** NIESTETY POGODA I BRAK KONKURENCJI ZMUSZAJĄ ZAWODNIKÓW, KTÓRZY MYŚLĄ POWAŻNIE O TYM SPORCIE, DO WYJAZDU ZA GRANICĘ.



© MAREK DARNIKOWSKI

re uzupełniamy jeszcze ponadgodzinnym treningiem na siłowni. Do tego codzienna medytacja i praca mentalna, która jest istotną częścią tej gry.

Jak wygląda ten trening mentalny?

A.M.: Od ponad dwóch lat współpracuję z angielskim psychologiem. Co tydzień rozmawiamy przez Skype'a, aktualnie przygotowując się do wznowienia rozgrywek. Większą część naszej pracy zajmuje oczywiście golf, nakierowanie na moje cele sportowe, ale rozmawiamy też o życiu. Dużą rolę w moim przygotowaniu psychicznym odgrywa codzienna medytacja z mantrą. Wiedziałem, że najlepsi gracze ją praktykują, m.in. Rory McIlroy i Jason Day, więc przymierzałem się do tego, ale nie wiedziałem, jak się za taką medytację zabrać. Udało się to pod skrzydłami psychologa i wiem, że przynosi pozytywne efekty. Medytacja bardzo mi pomogła, szczególnie rok temu.

Mantra brzmi tajemniczo. Wyjaśni pan, jak wygląda taka medytacja?

A.M.: Zwykle dwa razy dziennie medytuję po około 20 minut, w pozycji leżącej lub siedzącej. Włączam specjalny program, zamykam oczy, słucham powtarzającej się mantry i skupiam na oddychaniu. Gdy tego czasu brakuje, to chociaż rano staram się relaksować ciało i wyciszać umysł. To bardzo pomaga w opanowaniu, zachowaniu spokoju, w skupieniu się, w uczeniu szybkiej koncentracji, której potrzeba na polu. Jestem bardziej obecny tu i teraz. Więcej obserwuję, więcej widzę.

W 2016 roku przeszedł pan na zawodostwo. Jak zmieniło się od tego czasu pana życie?

A.M.: To była nauka golfa na nowo. Podczas studiów to trener dbał o całą logistykę startów, wystarczyło trenować i startować. Przejście na zawodostwo to wcale nie jest wejście w świat złotych klamek i VIP shuttle. Początkowo wszystko jest na twojej głowie, na czele z kalkulacją kosztów. Starty kosztują, a jak nie kończysz turnieju w czołówce, to nie zarabiasz. Po trzech latach w zawodowym golfie mam doświadczenie i to daje już komfort oraz pewność siebie. Rzeczywiście w golfie zawodowym są duże pieniądze i luksusowe obiekty, ale... spanie w oficjalnych hotelach turniejowych to koszty. Nieraz zdarzało się więc, że szukałem czegoś na własną rękę czy wraz z kolegą wynajmowałem apartament przez znane portale. Nie wychowywałem się w pałacu, pochodzę z zupełnie normalnej, zafascynowanej sportem rodziny. Mój tata był w latach 70.–80. ligowym siatkarzem, w moim dzieciństwie nie było dnia bez sportu.

Gdzie się pan wychowywał? Jakie sporty uprawiał pan w dzieciństwie?

A.M.: Wychowałem się w podpoznańskich Pniewach. Tam chodziłem do podstawówki. Ale najmilej wspominam to, co było po szkole, bo z kolegami zawsze spędzaliśmy aktywnie czas. A to pięciogodzinna wycieczka na rowerach, a to budowanie skoczni narciarskiej na podwórku, która pozwoliła nam nawet na trzymetrowe skoki, a to... polo na rowerach. Bywaliśmy mocno kreatywni, jeśli chodzi o takie tematy. Z poważniejszego sportu to mile wspominam „Czwartki Lekkoatletyczne" – skakałem wzwyż i biegałem na 300 metrów. Całą podstawówkę grałem w piłkę nożną w Sokole Pniewy, byłem także w szkolnej reprezentacji koszykarskiej i siatkarskiej, rywalizując na poziomie wojewódzkim. Wracałem do domu, a tam... sport na szklanym ekranie. Gdy tylko startował gdzieś Polak, to cała familia była już przyklejona do telewizora i kibicowała. Najbardziej dopingowaliśmy siatkarzy, dużo oglądaliśmy sportów drużynowych, narciarstwa biegowego, biathlonu. Sami spędzaliśmy ferie na nartach. No a potem pojawił się golf, w który tata, mieszkając i pracując przez jakiś czas w Niemczech, zaczął grywać. Na wakacjach starał się więc odwiedzać różne pola golfowe i chciał, abym spróbował również takiego popularnego za granicą sportu. Wtedy była to dla mnie dobra zabawa.

Zabawa, która nieźle wciągnęła...

A.M.: Tak, ale w Pniewach nie było pola golfowego. Tylko w wybrane weekendy jeździliśmy do podszczecińskiego Binowa, abym mógł potrenować. Gdy w wieku 12 lat dostałem powołanie do juniorskiej kadry narodowej, to oszalałem ze szczęścia. Do tej pory pamiętam, jak byłem podekscytowany pierwszym zgrupowaniem. Właśnie wtedy golf stał się numerem jeden moich pasji. Gdy zaczynałem szkołę średnią, przeprowadziliśmy się do Wrocławia, który miał już pole golfowe. 18-dołkowa Toya GC stała się moim drugim domem, więc inne dyscypliny musiały odejść na dalszy plan. Skoncentrowałem się na golfie i uwierzyłem, że mogę związać z nim życie.

W latach 2006–2013 był pan czołowym golfistą-amatorem w Polsce. Wielokrotnie stawał pan na podium mistrzostw Polski, reprezentował kraj m.in. w drużynowych mistrzostwach świata. A potem zaproszono pana na studia do East Tenneesse State University. Gdyby nie golf, myślałby pan o studiach w USA?

A.M.: Oczywiście, że nie. Zresztą nawet gdy już nieźle grałem, to nie sądziłem, że amerykańskie uczelnie będą chciały zaprosić golfistę z Polski, zapewniając mu pełne stypendium. Ale pracujący na Toya G&CC trener Matthew Tipper, który prowadzi mnie od lat, uświadomił mi, że mam potencjał i warto go wykorzystać. To za jego sprawą w ogóle zacząłem myśleć o grze w lidze NCAA. Więc dzięki golfowi studiowałem w USA, a dzięki grze w USA dotarłem do miejsca, w którym jestem. Nie dość, że osiągnąłem wysoki poziom sportowy, to takie studia za granicą nauczyły mnie samodzielności.

Myśli pan, że gdyby nie zagraniczni szkoleniowcy, to nie udałoby się panu dojść do tak wysokiego poziomu? Czy Polska ma warunki do uprawiania golfa na zawodowym poziomie?

A.M.: Jeśli chodzi o warunki, tj. pola i ośrodki szkoleniowe, to w Polsce niczego nie brakuje. Niestety pogoda i brak konkurencji zmuszają zawodników, którzy myślą poważnie o tym sporcie, do wyjazdu za granicę. Z mojego doświadczenia wynika, że to konkurencja i rywalizacja z rówieśnikami lepszymi ode mnie najbardziej pomogła mi stać się lepszym graczem i głównie dlatego wyjechałem do USA na studia. Moja gra polepszyła się właśnie wtedy, kiedy zacząłem współpracę z Matthew, głównie dzięki temu, że on pracował u jednego z lepszych trenerów na świecie i miał doświadczenie oraz wiedział, co trzeba zrobić.

Czego należy życzyć golfiście? Połamania kijów?

A.M.: Stabilności gry. To jest teraz najważniejsze. I żebym robił jak najmniej błędów na polu, bo każdy drobny błąd na tym poziomie słono kosztuje.

CORAZ BLIŻEJ IGRZYSK

Adrian Meronk ma wielką szansę, by jako pierwszy polski golfista w historii wystąpić na igrzyskach olimpijskich. W połowie września zajmował 58. miejsce w rankingu olimpijskim. Do igrzysk kwalifikuje się 60. zawodników. Ranking zamyka się 21 czerwca 2021 roku.

FORUM TRENERA

ZARZĄDZANIE SPORTEM

PANDEMIA A SPORT - PIĘĆ WNIOSKÓW DLA ZWIĄZKÓW SPORTOWYCH

SPRZED KOMPUTERA NA WODĘ

„MAPY CIEPŁA" NAJATRAKCYJNIEJSZYCH EKSPOZYCJI STADIONOWYCH



SPIS TREŚCI

Ministerstwo Sportu

4 PANDEMIA A SPORT - PIĘĆ WNIOSKÓW DLA ZWIĄZKÓW SPORTOWYCH

7 EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU #BEACTIVE

8 SPRZED KOMPUTERA NA WODĘ

12 ZMIENIAMY POSTRZEGANIE PIŁKI RĘCZNEJ

14 NADZÓR NAD POLSKIMI ZWIĄZKAMI SPORTOWYMI W ŚWIETLE USTAWY O SPORCIE

16 „MAPY CIEPŁA" NAJATRAKCYJNIEJSZYCH EKSPOZYCJI STADIONOWYCH - NOWA TECHNIKA OCENY EFEKTYWNOŚCI NOŚNIKÓW REKLAMOWYCH W SPORCIE

22 JAK UŁATWIĆ FUNKCJONOWANIE KOBIET W SPORCIE?

23 AKTUALNOŚCI



Fot. Adam Nurkiewicz Mediasport

FORUM TRENERA
ZARZĄDZANIE SPORTEM

Wydawca:
Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy

Redaktor naczelny:
Grzegorz Botwina

Koordynator wydawniczy:
Piotr Popławski

Opracowanie graficzne, skład i łamanie:
Bartosz Goździk

Korekta:
Katarzyna Jagieła



SZANOWNI **PAŃSTWO!**

Ten rok dla organizacji sportowych był wyjątkowy. Pandemia COVID-19 dotknęła sektor sportowy w sposób, który uniemożliwił trenowanie, organizowanie rozgrywek czy wydarzeń masowych. W wielu przypadkach ta trudna sytuacja dała nowe możliwości dotarcia do fanów sportu albo też zainteresowania młodych ludzi aktywnością fizyczną.

Oddajemy w Państwa ręce pierwszy w tym roku numer „Forum Trenera – Zarządzanie Sportem", w którym znajdziecie Państwo informacje dotyczące istotnych wydarzeń i projektów w polskim sporcie, a także rozmowy z ekspertami, przedstawiające sposoby na radzenie sobie z trudną sytuacją, w jakiej obecnie się znajdujemy.

Rozgrywki lig zawodowych w wielu sportach zostały przerwane, co na pierwszy rzut oka może bardzo komplikować pracę menedżerów. Jednak z wywiadu z Piotrem Należytym, który przedstawił rozwój PGNiG Superligi, dowiecie się Państwo, jak można ten czas przestoju wykorzystać na projekty rozwojowe.

Polski Związek Żeglarski w obliczu pandemii wprowadził ciekawy projekt wykorzystujący gaming i rywalizację elektroniczną zarówno w treningu kadry narodowej, jak i jako narzędzie do promocji i rozwoju tego sportu wśród młodych adeptów. Jest to ciekawy przykład współpracy międzynarodowej i konsolidacji środowiska, który może zostać przeniesiony również na inne sporty.

W obszarze prawa sportowego przedstawiono obszar nadzoru Ministerstwa Sportu nad polskimi związkami sportowymi, aby ułatwić czytelnikom zrozumienie i dostosowanie się do obecnie obowiązujących przepisów.

Tak jak w poprzednich numerach w rubryce aktualności znajdziecie Państwo najważniejsze informacje dotyczące zarządzania organizacjami sportowymi, a także istotne raporty z Polski i zagranicy.

Pozdrawiam serdecznie i życzę owocnej lektury,

Grzegorz Botwina
Redaktor Naczelny

PANDEMIA A SPORT

PIĘĆ WNIOSKÓW DLA ZWIĄZKÓW SPORTOWYCH

KRZYSZTOF KROPIELNICKI

Head of Insights & Analytics, Quantum Consultancy

Jak wiele innych branż w obliczu pandemii, sport stanął przed wyzwaniem, z którym nigdy wcześniej mierzyć się nie musiał. To był szok dla całego środowiska, które przecież przeszło relatywnie suchą stopą przez okres kryzysu ekonomicznego sprzed ponad dekady, a w ostatnich latach znajdowało się na ścieżce szybkiego rozwoju. Pandemia wymusiła na organizacjach sportowych daleko idące zmiany. Czego nauczyły sport ostatnie miesiące i co trzeba zrobić, aby przekuć zagrożenie w szansę?

Plany marketingowe i komunikacyjne klubów, lig i związków sportowych są w nierozerwalny sposób związane z rytmem ustalanym przez terminarz spotkań i imprez sportowych. Gdy wraz z początkiem roku zaczęły dopływać informacje z Chin o pierwszych odwołanych z powodu koronawirusa wydarzeniach, w Europie przyjęto to z lekkim niepokojem, lecz niewielu organizacjom sportowym zapaliła się od razu czerwona lampka ostrzegawcza. Jednak pod koniec lutego w wyniku wzrostu liczby zakażeń także na Starym Kontynencie, zaczęły pojawiać się wyrwy w kalendarzu zawodów sportowych, a w kolejnych tygodniach przez cały region przetoczyła się istna fala sejsmiczna związana z restrykcjami wprowadzonymi przez rządy poszczególnych krajów. Świat sportu stanął.

„Nigdy nie marnujcie dobrego kryzysu" – mawiał brytyjski premier Winston Churchill. Przekonanie jakiegokolwiek biznesu, że pandemia jest zdarzeniem pozytywnym, to zadanie raczej daremne, ale da się odczuć, że przyspieszyła ona tempo zmian w wielu dziedzinach życia. Sport nie pozostał w tyle. Zmierzyć musiał się ze swoimi słabościami, często wynikającymi ze skostniałych struktur, z braku elastyczności czy niedoboru zasobów ludzkich, lecz w wielu aspektach znalazł rozwiązania, które pozwoliły na ograniczenie negatywnych skutków zaistniałej sytuacji. Pokuśmy się o podsumowanie najważniejszych lekcji wyniesionych jak dotąd ze zmagań z pandemią. Oto pięć kluczowych wniosków dla związków sportowych.

1. Zaangażowanie kibiców musi być budowane także poza arenami sportowymi

Zainteresowanie kibiców naszą dyscypliną sportową często przyjmujemy za coś oczywistego, wykształconego przez lata sukcesów sportowych, obecność sportu w telewizji lub głęboko zakorzenioną tradycję uprawiania danego sportu. Gdy jednak z dnia na dzień zostajemy pozbawieni możliwości organizacji imprez, a sport na żywo niemal w całości znika z telewizyjnej ramówki, pojawia się zagrożenie, że więź kibiców z dyscypliną zaniknie lub – w najlepszym przypadku – ulegnie osłabieniu do momentu powrotu sportowców na stadiony i areny.

– Sport nie był przygotowany na to, co nastąpiło. Szczególnie trudno miały organizacje, które jeszcze przed pandemią mozolnie adaptowały się do rzeczywistości, w której kanały cyfrowe i wiedza o konsumencie odgrywają olbrzymią rolę – mówi Matt Greenlees, założyciel FAO Partners, brytyjskiej agencji pomagającej organizacjom sportowym tworzyć strategie zaangażowania kibiców.

Bez zrozumienia, jak kibice spędzają swój wolny czas, co pasjonuje ich w sporcie, jak korzystają z mediów i jakich materiałów oczekują od organizacji sportowych, szansa na utrzymanie ich zaangażowania jest niewielka. Najlepiej poradziły sobie te związki, które szybko przestawiły się na nowy sposób dostarczania wartości swoim fanom.

Organizacje sportowe zaczęły prześcigać się w publikowaniu archiwalnych klipów wideo, pokazywaniu sportu od kulis, tworzeniu konkursów dla fanów oraz dzieleniu się materiałami ukazującymi codzienność sportowców w okresie pandemii.

Dla przykładu, na szczeblu międzynarodowym Światowa Federacja Taekwondo oraz Międzynarodowa Federacja Szermiercza postawiły na pokazanie kibicom, jak w warunkach tzw. lockdownu czołowi sportowcy trenują we własnych domach. Międzynarodowa Federacja Żeglarska wystosowała apel do fanów o nadesłanie własnych materiałów związanych z żeglarstwem, z których wybrane propozycje zostały pokazane w mediach społecznościowych, Międzynarodowa Federacja Jeździecka zaś uruchomiła kampanię #ForTheLoveOfEquestrian („Z miłości do jeździectwa"), w ramach której zachęciła całe środowisko do wymiany doświadczeń, podzielenia się przeżyciami i wspomnieniami związanymi ze sportem.

Te oraz wiele innych inicjatyw dowiodły, że zainteresowanie kibiców można podtrzymać nawet bez sportu na żywo, pod warunkiem, że regularnie i świadomie będzie prowadzić się z nimi konwersację, dostarczając kreatywne i angażujące oferty.



© XX XXXXXXXXXX XX

Międzynarodowa Federacja Żeglarska przeniosła rywalizację do internetu, uruchamiając zawody e-sportowe eSailing Nations Cup

2. Możliwości związane z obecnością w mediach społecznościowych i Internecie mogą być znacznie lepiej wykorzystywane

Choć organizacje sportowe doskonale sobie zdają sprawę ze znaczenia prowadzenia komunikacji z wykorzystaniem możliwości oferowanych przez technologię i urządzenia mobilne, przykładów w pełni przemyślanej strategii budowania obecności w mediach społecznościowych i Internecie jest stosunkowo niewiele. Częstotliwość publikacji postów i informacji jest zazwyczaj zachwiana, brakuje ogniwa spajającego poszczególne materiały, a w działaniach nie uwzględnia się zróżnicowanej demografii i profilu fanów. Pandemia przyspieszyła transformację cyfrową, zwiększyła zapotrzebowanie na regularną komunikację i sprawiła, że spektrum działań związków sportowych w tym zakresie stało się szersze niż kiedykolwiek wcześniej.

Jedną z ciekawszych kampanii digitalowych minionych miesięcy była inicjatywa Światowej Federacji Lekkiej Atletyki pod nazwą Athletics@Home. W jej ramach World Athletics zaproponowało kibicom m.in.:

- wiele aktywności dla dzieci, w tym quizy, kolorowanki, wycinanki i rozmowy z gwiazdami sportu, łączące aspekt rozrywkowy z elementem edukacyjnym,
- zestaw ćwiczeń dla całej rodziny pomagających w utrzymaniu formy i motywujących do wysiłku fizycznego,
- filmowy przegląd najważniejszych wydarzeń i zawodów z minionych lat,
- rekomendacje dotyczące książek, filmów i muzyki przedstawiane przez czołowych sportowców.

Jak przyznała na łamach branżowego portalu SportBusiness Nicole Jeffrey, kierująca departamentem komunikacji w World Athletics, w wyniku pandemii oraz przesunięcia o rok igrzysk olimpijskich, federacja musiała porzucić wszystkie dotychczasowe plany związane z działaniami digitalowymi i rozpisać je od nowa. Zrodziła się z tego kampania Athletics@Home, która pomogła federacji zrozumieć, że wcześniej materiały przez nią publikowane były skrojone na potrzeby najbardziej zaangażowanych fanów, ale nie trafiały do osób, które na co dzień interesują się dyscypliną w mniejszym stopniu. Jednocześnie zgrupowanie różnorodnych działań w ramach jednej myśli przewodniej, czyli dostarczenia kibicom ciekawej oferty multimedialnej na okres pandemii, zwiększyło efektywność i jakość komunikacji.

3. Nieszablonowe metody promocji i pokazywania dyscypliny pomagają trafiać do nowych grup kibiców

Wiele dyscyplin sportowych zmaga się z problemem utraty zainteresowania kibiców ze względu na format organizowanych zawodów lub regulacje związane ze współzawodnictwem, które nie przystają do dzisiejszych oczekiwań fanów, że sport będzie dynamiczny, nowoczesny oraz inkluzywny. Inne dyscypliny stoją natomiast przed wyzwaniem związanym się ze starzeniem się najbardziej zaangażowanych kibiców przy jednoczesnym spadku zainteresowania sportem przez młodsze pokolenia. Okres pandemii i działania podjęte przez niektóre związki dostarczają ciekawych przemyśleń na temat tego, jak rywalizacja sportowa może wyglądać w przyszłości.

Ograniczenia związane z organizacją tradycyjnych imprez sportowych sprawiły, że nastąpił wysyp zawodów odbywających się „zdalnie" lub w świecie wirtualnym. Międzynarodowa Unia Kolarska nawiązała współpracę z platformą Zwift, umożliwiającą przeprowadzenie wirtualnych wyścigów dla wszystkich posiadających trenażer połączony ze specjalną aplikacją. Rozwiązanie to zostało zastosowane również przy organizacji Orlen e-Tour de Pologne Amatorów z udziałem gwiazd polskiego sportu. Federacja pięcioboju nowoczesnego zaprosiła amatorów i profesjonalnych sportowców do uczestnictwa w rywalizacji łączącej element ćwiczeń ze strzelaniem z pistoletu laserowego. Halowe Mistrzostwa Świata na ergometrze wioślarskim mają się odbyć w 2021 roku w formie wirtualnej, tak aby mogli w nich wziąć udział zawodnicy z całego świata. Podobne przykłady można by mnożyć.

Część związków wykorzystała z kolei trend związany z rosnącą popularnością gamingu i e-sportu, by w obliczu braku zawodów sportowych dotrzeć do młodszej generacji kibiców. Międzynarodowa Federacja Żeglarska zaprosiła do rywalizacji reprezentacje narodowe w ramach eSailing Nations Cup, rozegranego przy użyciu wirtualnego



W ramach kampanii Athletics@Home przygotowanej przez World Athletics zaproponowano szereg aktywności i konkursów dla najmłodszych

symulatora żeglarstwa Virtual Regatta. Z kolei Międzynarodowa Federacja Hokeja na Lodzie wyłoniła najlepszego gracza wśród kibiców w ramach zawodów, w których uczestnicy mierzyli się w grze NHL 20.

4. Sport ma olbrzymie znaczenie społeczne i działania związków powinny to odzwierciedlać

Nelson Mandela powtarzał, że sport ma moc zmieniania świata, i nie ma w tym twierdzeniu przesady. Sportowcy różnych dyscyplin podkreślają, jak uprawianie sportu wpłynęło na ich życiowe losy. Sport powszechnie uznawany jest za czynnik wspierający kształtowanie odpowiednich postaw. Wydarzenia sportowe bywają impulsem do zmian politycznych i gospodarczych. W czasie pandemii to właśnie sport pozwolił wielu ludziom oderwać się od problemów i trosk.

– Autentyczność, społeczność i konwersacja. Pandemia wpłynęła na to, co jest ważne dla kibiców. Organizacje sportowe w aktywny sposób udzielały się w kampaniach społecznych związanych z pandemią, wspierając pracowników medycznych. Ten trend powinien być utrzymany zarówno przez organizacje sportowe, jak i sponsorów, podkreślając wagę służenia społecznościom lokalnym, a nie tylko osiągania celów sprzedażowych – twierdzi Matt Greenlees z FAO Partners.

Zadaniem dla związków sportowych jest znalezienie najbardziej odpowiedniej dla siebie przestrzeni do wspierania inicjatyw ważnych społecznie. Wpisywać się to będzie w ideę zrównoważonego rozwoju, której istotę w coraz większym stopniu dostrzegają międzynarodowe federacje sportowe, a za nimi także krajowe związki.

5. Tradycyjne podejście do pozyskiwania przychodów wymaga zmian

Przez pierwsze miesiące od wprowadzenia obostrzeń związanych z rozprzestrzenianiem się koronawirusa, priorytetem dla organizacji sportowych było to, aby stawić czoła kryzysowi i ograniczyć jego konsekwencje. Choć od końca pandemii dzieli nas jeszcze prawdopodobnie wiele miesięcy, nastał dobry czas, by przyjrzeć się słabościom w zarządzaniu, strukturach i finansach, które obecny kryzys mógł unaocznić. Jedną z tych słabości jest zbytnia zależność związków od otrzymywanych funduszy publicznych oraz indywidualnych sponsorów.

Co prawda, jak dotychczas pandemia nie doprowadziła do załamania rynku sponsoringu, co było i wciąż pozostaje pewną obawą dla wielu organizacji sportowych, ale w zależności od rozwoju sytuacji w kolejnych miesiącach rozmowy ze sponsorami mogą być znacznie trudniejsze niż wcześniej. Dlatego związki sportowe muszą pójść ścieżką wytyczoną przez wiele klubów oraz lig zawodowych i doprowadzić do dywersyfikacji źródeł przychodów, a także większej profesjonalizacji w relacjach z podmiotami publicznymi oraz obecnymi i potencjalnymi partnerami.

Sponsoring to obszar, który wymaga bodaj najpilniejszych zmian. Pomimo powtarzanych jak mantra w wielu informacjach prasowych słów o partnerstwie pomiędzy sponsorem a sponsorowanym, większość relacji na linii związek sportowy–sponsor to na dzisiaj zwykła wymiana świadczeń skoncentrowanych na brandingu. Potrzeba więcej kreatywności, autentyczności i zaangażowania ze strony związków, aby współpraca ze sponsorami była wstanie przetrwać próbę czasu i aby w okresie kryzysu firmy nie postrzegały sponsoringu jako pierwszej pozycji do wykreślenia z listy wydatków.

Każdy kryzys jest swoistym wehikułem zmian. Od wybuchu pandemii wiele klubów, lig i związków wzniosło się na wyżyny kreatywności i wykazało dużo determinacji, aby utrzymać zainteresowanie kibiców, zaproponować alternatywną formę zawodów sportowych czy włączyć się w ważne społecznie kampanie. To trudna, ale ważna lekcja dla świata sportu, która w długiej perspektywie może niektórym organizacjom sportowym wyjść na dobre.

EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU #BEACTIVE

MINISTERSTWO SPORTU

Ministerstwo Sportu przy współpracy z Komisją Europejską już po raz szósty koordynowało Europejski Tydzień Sportu, który w tym roku przypadł w dniach 23–30 września w ponad 40 krajach Starego Kontynentu.

Europejski Tydzień Sportu jest inicjatywą promującą sport i aktywność fizyczną na całym kontynencie. Ta ogólnoeuropejska kampania realizowana pod hasłem *#BeActive* (*#Bądź aktywny*) miała zachęcić obywateli do aktywnego trybu życia nie tylko w trakcie wspomnianego tygodnia. Co roku w Polsce odnotowujemy coraz więcej wydarzeń sportowych zgłaszanych w ramach Europejskiego Tygodnia Sportu, realizowanych przez różne podmioty: kluby, stowarzyszenia, placówki oświatowe oraz osoby fizyczne. Zależy nam, aby aktywizować jak najwięcej organizacji, do których zadań należy popularyzacja aktywności fizycznej w myśl hasła *#BeActive*.

Aktywność fizyczna jest ważnym elementem rozwoju człowieka i społeczeństwa, w którym on żyje i funkcjonuje zarówno zawodowo, jak i w czasie wolnym. Już w czasach starożytnych hołdowano zasadzie „w zdrowym ciele, zdrowy duch". Jest to ponadczasowa idea, szczególnie istotna w nowej rzeczywistości naznaczonej pandemią COVID-19. Dlatego Ministerstwo Sportu zachęcało trenerów, na co dzień zajmujących się różnymi dyscyplinami sportu, do aktywnego włączenia się w Europejski Tydzień Sportu. To była wspaniała okazja, aby promować dyscyplinę i zachęcać nowych adeptów do jej uprawiania. To była także możliwość pokazania sukcesów oraz warsztatu szkoleniowego, którym na co dzień operują i doskonalą trenerzy.





W związku z zaistniałymi w tym roku okolicznościami wszyscy stanęliśmy przed nowymi wyzwaniami. Powstałe w wyniku pandemii niedogodności trzeba było przezwyciężyć w kreatywny sposób. Trenerzy stali się animatorami aktywnego spędzania czasu. Ale tak również można zdobyć nowych sympatyków dyscypliny i uczestników trenerskich działań.

Poprzez zorganizowanie Europejskiego Tygodnia Sportu Ministerstwu Sportu zależało na zaktywizowaniu wszystkich grup społeczeństwa: dzieci, dorosłych i seniorów. Tylko w ten sposób można zbudować zdrowe społeczeństwo, które może oprzeć się zagrożeniom cywilizacyjnym, w tym pandemii COVID-19.

Dziękujemy wszystkim, którzy podjęli się współpracy w kolejnej edycji Europejskiego Tygodnia Sportu, która pokazała ogromny potencjał drzemiący w trenerach i uczestnikach sportowych wydarzeń!

SPRZED KOMPUTERA NA WODĘ

Z TOMASZEM CHAMERĄ ORAZ MACIEJEM SZAFRANEM ROZMAWIAŁ GRZEGORZ BOTWINA

O tym, jak e-sport i gra Virtual Regatta stają się narzędziem szkoleniowym, promocyjnym i edukacyjnym w czasie pandemii, mówią w rozmowie z „Forum Trenera" Tomasz Chamera, prezes Polskiego Związku Żeglarskiego i Maciej Szafran z Wydziału Rozwoju i Upowszechniania Polskiego Związku Żeglarskiego.

© ARCHIWUM PZŻ





© ARCHIWUM PZŻ

Forum Trenera: W czasie pandemii Polski Związek Żeglarski zaproponował zawodnikom grę Virtual Regatta. Jaki był cel tego projektu?

Tomasz Chamera: Sytuacja związana z covidem spowodowała, że zaczęliśmy myśleć o tym, jak zastąpić realne żeglowanie. Chcieliśmy zaoferować zawodnikom i trenerom alternatywę, by nie mieli poczucia straconego czasu. Ponadto e-sport bardzo się rozwija. Na pewno nie zastąpi właściwego sportu, ale jest taką dziedziną życia, nie tylko sportowego, który poszerza swoje granice. Postanowiliśmy ponadto potraktować projekt komercyjnie, tak żeby zainteresować różnych partnerów biznesowych. Pozwoliło to nam na większą promocję, zintensyfikowanie współpracy z nowymi partnerami. Podsumowując, przyświecały nam dwie idee – przetrwanie trudnego okresu izolacji w czasie pandemii i rozwój naszej organizacji jako ważnego partnera biznesowego.

Maciej Szafran: Virtual Regatta to gra, która funkcjonuje od pewnego

> **CHCIELIBYŚMY, ŻEBY DOŚWIADCZENIE NABYTE W WIRTUALNYM ŚWIECIE BYŁO REALIZOWANE W PRAWDZIWYM ŻEGLARSTWIE**. LICZYMY NA TO, ŻE ZADZIAŁA CZYNNIK UPOWSZECHNIANIA. ZOBACZYĆ GRACZY SPRZED KOMPUTERA W PRAWDZIWYCH ŁÓDKACH – TO JEST TO CZEGO SIĘ TEŻ SPODZIEWAMY.

© ARCHIWUM PZŻ



czasu w Internecie. Jest ogólnodostępna. Można ją pobrać na każde urządzenie mobilne bądź na komputer. Statystyki pokazują, że interesują się nią zarówno osoby, które uprawiają aktywnie żeglarstwo, ze sportowcami włącznie, jak i te, które jeszcze nie żeglowały. Są dwie odmiany gry Virtual Regatta: off shore – morska, to właśnie ta wersja gromadzi pół na pół amatorów i sportowców, i wersja inshore, która przypomina dynamiczne wyścigi sportowe, także te rozgrywane w klasach olimpijskich, i to ona głównie skupia uwagę zawodników. PZŻ interesuje Virtual Regatta w wersji inshore. Skorzystaliśmy z zaproszenia międzynarodowej federacji World Sailing oraz Virtual Regatta i dołączyliśmy do krajów, które realizują rozgrywki na poziomie światowym. Polacy dzięki temu zyskali dostęp do rankingu międzynarodowego. Ich wyniki są widoczne na tle innych zawodników z całego świata. Nasi zawodnicy mogą zakwalifikować się do eliminacji do mistrzostw świata, być może będą reprezentować Polskę na MŚ. Finał jest zaplanowany w Abu Dhabi w listopadzie tego roku. Oczywiście dzisiaj mamy kłopot z planowaniem wyjazdów, ale taki kalendarz został ustanowiony i jeśli będzie trzeba, będziemy musieli do niego się dostosować. To jest międzynarodowa część wirtualnych regat. Jest też strona o charakterze lokalnym – polskim. PZŻ organizuje regaty centralne. Odbyły się już dwie duże imprezy – Puchar Polskiego

JEST TO PO PROSTU KOLEJNY CIEKAWY SPOSÓB NA TO, ŻEBY WYCISNĄĆ MAKSYMALNY POTENCJAŁ Z NASZEJ DYSCYPLINY, ŻEBY ZNALEŹĆ NOWE SPOSOBY, KANAŁY I ŻEBY BUDOWAĆ WIZERUNEK POLSKIEGO ZWIĄZKU ŻEGLARSKIEGO.

Związku Żeglarskiego oraz Grand Prix żeglarskie w tzw. e-sailingu. Przewidujemy cykl eliminacji do mistrzostw Polski przy zaangażowaniu okręgowych związków żeglarskich, klubów, partnerów, a następnie przeprowadzenie finałów.

Jakie są korzyści płynące dla PZŻ z tego projektu?

T.C.: Do tej pory e-sport kojarzył mi się z osobami, które siedziały przed komputerem. Natomiast w warunkach izolacji okazało się, że w e-żeglarstwo zaangażowało się wielu bardzo aktywnych sportowców. Pokazali przy tym, że doskonale potrafią żeglować nie tylko

SĄ DWIE ODMIANY GRY VIRTUAL REGATTA: OFF SHORE – MORSKA, TO WŁAŚNIE TA WERSJA GROMADZI PÓŁ NA PÓŁ AMATORÓW I SPORTOWCÓW, I JEST WERSJA INSHORE, KTÓRA PRZYPOMINA DYNAMICZNE WYŚCIGI SPORTOWE.

w rzeczywistości. Poznaliśmy trochę starych-nowych gwiazd, objawili się nam zawodnicy, którzy znajdują się na listach kadr narodowych, ale nie zawsze była okazja, by bezpośrednio się z nimi poznać. Liczymy na to, że pomoże to niektórym graczom w nabyciu umiejętności, które sprzed ekranu komputera przeniosą w realny świat. Z drugiej strony, zobaczymy jak zadziała czynnik upowszechniania. Zobaczyć graczy sprzed komputera w prawdziwych łódkach – to jest to, czego się też spodziewamy. Tę sferę komercyjno-promocyjną możemy potraktować jako narzędzie, które zwiększy nasze przychody.

M.Sz.: Virtual Regatta spełnia ważny cel szkoleniowy, stanowi dobre przygotowanie taktyczne dla zawodników i tak też jest wykorzystywane. Gra niesie ze sobą cenny aspekt edukacyjny i promocyjny. Planujemy dopiero wiele działań z tym związanych. Pierwsze rzeczy, które przychodzą nam do głowy, to kolejne aktywności podczas eventów, gdzie strefa wirtualnego żeglarstwa będzie miała swoje miejsce, ale chcemy wprowadzić bardziej systemowe rozwiązania. Zamierzamy dołączyć e-żeglarstwo do naszej oferty programowej, chociażby ogólnopolskiego programu edukacji żeglarskiej – Polsailing. W ten sposób łatwiej zainteresować dzieci i młodzież w szkołach. Nie ma co ukrywać, że dzieci chętniej spróbują najpierw sił w wirtualnym żeglarstwie niż przyjdą na przystań i wejdą do łódki.

To jest też pewnego rodzaju nauka. Trzeba usiąść przed komputerem. Trzeba zastanowić się nad taktyką, jaką obierzemy. Trzeba tak przepłynąć trasę wyścigu, żeby była efektywna. Jednocześnie gra pozwoli oswoić się z rzeczywistym żeglarstwem, w którym jest zbyt duży wiatr, zbyt duża fala i zamiast myśleć czynnikach *stricte* sportowych, zastanawiamy się, jak w ogóle przetrwać.

M.Sz.: Są różne sposoby dotarcia do ludzi. Jeden jest wzrokowcem, inny jest komputerowcem i my możemy do nich dotrzeć. Mówię to oczywiście z dużym dystansem, uśmiechem. Jest to po prostu kolejny ciekawy sposób na to, żeby wycisnąć maksymalny potencjał z naszej dyscypliny, żeby znaleźć nowe sposoby, kanały i żeby budować wizerunek Polskiego Związku Żeglarskiego.

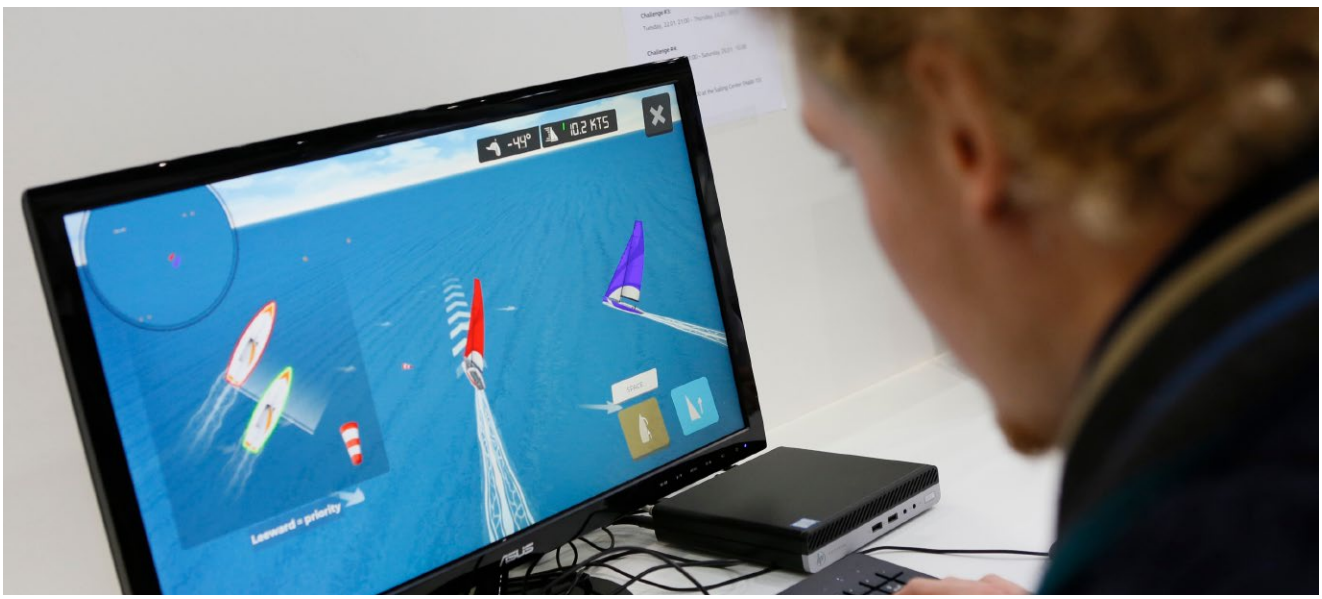
Jakie są najbliższe plany związane z tym projektem?

T. C.: Stawiamy na rozwój. Jeżeli chodzi o cele sportowe, to wychowanie mistrzów świata. A jeśli chodzi o cele związane z upowszechnianiem sportu, to pokazanie jak największej liczbie osób, że warto zainteresować się żeglarstwem nawet przed ekranem komputera. I pokazanie PZŻ jako organizacji, która otwiera się na różnego rodzaju nowinki, technologie. Oczywiście najważniejsze są dla nas wyniki w rzeczywistości. To cel nadrzędny. Ale przybliżenie rodzicom młodych ludzi tajników żeglarstwa z pewnością jest tym, co pomoże nam zrealizować nasze cele strategiczne, czyli zwiększyć liczbę żeglarzy.

M.Sz.: Dużo wyzwań przed nami. To, czego teraz dotykamy, jest bardzo nowe, świeże i robimy to po raz pierwszy. Bardzo dużo się uczymy. Śledzimy to, co się dzieje na świecie. Jest dobra wymiana informacji zarówno w ramach europejskiej, jak i światowej organizacji żeglarskiej. Jesteśmy ze sobą „na łączach", wymieniamy się doświadczeniami. Przygotowujemy poradniki w ramach zespołu ds. żeglarstwa, który powołał prezes wraz z zarządem PZŻ, poradnik dla organizatorów regat e-żeglarskich, rozmaite wskazówki organizacyjne, tworzymy teraz zakładkę na stronie internetowej, będziemy zaraz organizować rozgrywki lokalne, które będą się odbywały na terenie całego kraju, mające na celu zaangażowanie naszych członków stowarzyszonych. Kto wie, czy nie będziemy za kilka lat rozmawiali o walce o medale igrzysk olimpijskich w e-sporcie. Mnóstwo nowości przed nami. Naszym celem jest być na czele stawki, żeby nadawać wszystkiemu tempo.

T.C.: Liczymy na sukces. Pewnie staniemy się inspiracją dla innych organizacji, które mają podobne doświadczenia w dziedzinie e-sportu. Bylibyśmy radzi, gdybyśmy usłyszeli, co robią inni. W jakim kierunku rozwijają się inne sporty. Chodzi o to, by nawzajem się inspirować. Szczególnie w takim nieoczekiwanym okresie, który przeżywamy w ostatnich miesiącach.

Zapraszamy nie tylko do śledzenia tego, co robimy, ale również do spróbowania swoich sił w Virtual Regatta. To może być rzadka okazja do zmierzenia się z medalistami MŚ czy igrzysk olimpijskich, choć nie w bezpośredniej rywalizacji na wodzie.



© ARCHIWUM PZŻ



ZMIENIAMY POSTRZEGANIE PIŁKI RĘCZNEJ

Z PIOTREM NALEŻYTYM ROZMAWIALI GRZEGORZ BOTWINA I PIOTR POPŁAWSKI

Do tej pory sponsorzy dostrzegali możliwość promocji tylko dzięki największym klubom, które grały w europejskich pucharach. Teraz zaczynają widzieć, że piłka ręczna stanowi wartość w obrębie całej ligi – mówi w rozmowie z „Forum Trenera – Zarządzanie Sportem" Piotr Należyty, wiceprezes PGNiG Superliga.

Forum Trenera: **Jak przejście z telewizji kodowanej do otwartego pasma w TVP Sport wpłynęło na rozwój i oglądalność PGNiG Superligi?**

Piotr Należyty: Zarząd ligi opracował strategię rozwoju dyscypliny i ligi. Uznaliśmy, że transmitowanie rozgrywek w kanałach kodowanych utrudnia progres. Zmiana stacji była więc dla nas kluczową decyzją. Jesteśmy bardzo zadowoleni, że udało się z powodzeniem zakończyć negocjacje z Telewizją Polską. To był krok milowy. Odnotowujemy – średnio na mecz – wzrost oglądalności na poziomie 1200%! Pod tym względem dołączyliśmy do ścisłej czołówki w Polsce, dotyczy to zarówno ligi męskiej, jak i żeńskiej. Rozgrywki kobiece były już co prawda w pasmach otwartych, ale podpisaliśmy umowę na dużo lepszych warunkach. Z TVP bardzo dobrze nam się współpracuje również na innych polach. Nadawany jest już magazyn „7 Metr", który powrócił do telewizji po wielu latach. W przyszłości planujemy kolejne działania promocyjne. Chcemy, żeby skróty spotkań były pokazywane w głównym wydaniu sportu w „Wiadomościach".

Skąd pojawił się pomysł na reaktywację magazynu „7 Metr"?

P.N.: To było naturalne, żeby uatrakcyjnić ofertę. Pomysł wypłynął ze strony TVP. Stacja z sukcesem wprowadzała podobne projekty w innych dyscyplinach sportowych.

Jakie są kolejne projekty PGNiG Superligi i Związku Piłki Ręcznej w Polsce?

P.N.: Podpisaliśmy nowe umowy sponsorskie dla ligi kobiecej – z Selectem, Suzuki, PGNiG, Statscorem, BaBylisem. Pracujemy nad uruchomieniem kolejnych projektów, m.in. wkrótce zacznie działać wirtualne biuro prasowe. Ma je też liga niemiecka. W Polsce to całkowita nowość. Wprowadzamy aplikację mobilną, wszystkie mecze będą transmitowane elektronicznie. Sporządzamy specjalne raporty marketingowe. Dostępne są po sezonie i zawierają wszystkie aspekty działalności sponsoringowej. Nie ograniczamy się tylko do uświadamiania marketingowego klubów. Szkolimy także zawodników, jak korzystać i promować się przez media

społecznościowe. Kolejne projekty wejdą w życie w najbliższych tygodniach. Sprzedaliśmy prawa do gry komputerowej „Hand Ball 21", która będzie dystrybuowana na całym świecie. Będziemy drugą ligą w Polsce, która trafi do gry na konsole, komputery i platformy. Z naszej inspiracji powstały nowoczesne oferty sponsorskie. Jeśli prowadzimy rozmowy z biznesem, to zupełnie inaczej to wygląda niż dawniej – pokazujemy, jak wyglądają rozgrywki, jakie to są możliwości promocyjne. Zmieniamy postrzeganie piłki ręcznej w oczach biznesu. Do tej pory sponsorzy dostrzegali możliwość promocji tylko dzięki największym klubom, które grały w europejskich pucharach. Teraz zaczynają widzieć, że piłka ręczna stanowi wartość w obrębie całej ligi. Mamy kilkadziesiąt spotkań z potencjalnymi sponsorami. Jestem przekonany, że wkrótce podpiszemy nowe kontrakty.

Skąd bierze się ta aktywność marketingowa PGNiG Superligi?

P.N.: Na to składa się kilka czynników. Wynika to częściowo z mojego wcześniejszego doświadczenia. W każdej organizacji działałem w ten sposób. PGNiG zaakceptowało naszą filozofię działania i dało nam wolną rękę. Oczywiście raportujemy naszemu głównemu sponsorowi, jak wygląda realizacja poszczególnych zadań. Doskonale wie o tym zarówno Związek Piłki Ręcznej w Polsce, jak i kluby, bo również informujemy je, jak działamy, w jakim celu i jakie będą z tego korzyści. Nasza długofalowa strategia działania została zaakceptowana i sukcesywnie ją wdrażamy. Pozytywne jest to, że kluby są na nas otwarte. Nie działamy w próżni. Wiele decyzji konsultujemy z klubami. TVP oddaliśmy prawa telewizyjne, ale działamy na zasadzie partnerskiej. Nie jest tak, że oni robią swoje, a my swoje. My dostarczamy wielu rzeczy, konsultujemy się, omawiamy, co należy zmienić. Jesteśmy elastyczni.

Ile osób liczy wasz zespół?

P.N.: Sześcioro, nie wliczając zarządu. Wśród nich są specjaliści od marketingu, dwie osoby odpowiedzialne za digital, jedna za marketingowe funkcjonowanie klubów, jest i PR manager, osoba, która odpowiada za administrację, plus grafik. Nie liczę też osób, które są związane z działalnością związkową. Dużo też współpracujemy z firmami zewnętrznymi. Jeżeli wdrażamy jakiś projekt typu strona internetowa albo aplikacja, to robimy procedurę przetargową. Właścicielem spółki jest Związek Piłki Ręcznej w Polsce i kluby Superligi.

Jak się układają relacje ze związkiem?

P.N.: Bardzo dobrze. Przedstawiciel związku jest m.in. przewodniczącym rady nadzorczej. To wiceprezes związku Henryk Szczepański. Bardzo blisko ze sobą współpracujemy przy różnych projektach. Związek musi mieć swój głos, bo na przykład w tym sezonie wprowadzamy przepis, że na boisku musi się znajdować dwóch zawodników z Polski. Taka decyzja należała do związku. Ostatnio przeprowadziliśmy w całej Polsce testy na obecność wirusa SARS-CoV-2. Przebadaliśmy 700 osób. Badania były współfinansowane przez Superligę i Związek Piłki Ręcznej w Polsce. Musimy być więc w stałym kontakcie z federacją. Staramy się uzupełniać w naszych działaniach. Na razie współpraca przebiega bez zarzutu.

Jak pandemia koronawirusa wpłynęła na PGNiG Superligę?

P.N.: To był trudny czas, bo niełatwo podjąć decyzję o wcześniejszym zakończeniu rozgrywek, jednak nie było innej możliwości. Przede wszystkim musieliśmy na bieżąco informować naszych sponsorów o tym, co się dzieje, by znali wszystkie aspekty funkcjonowania Superligi. Mieliśmy się też czym pochwalić, bo zanotowaliśmy wzrosty w wielu wymiarach działalności marketingowej. Sezon zaczęliśmy w lutym i oglądalność była 6-krotnie wyższa, a naszą stronę do lutego

> **DIGITALIZACJA I CYFRYZACJA BĘDZIE OZNACZAĆ ZWIĘKSZENIE PRZYCHODÓW LIGI**, A TO PODNIESIE JEJ WARTOŚĆ SPORTOWĄ.

oglądało tyle samo osób, co w całym zeszłym sezonie. Nasze media społecznościowe miały większe zasięgi. Bardzo precyzyjnie raportowaliśmy te dane sponsorom, ale także klubom, żeby mogły rozmawiać ze swoimi partnerami. Mieliśmy w ręku argument, jak bronić swoich umów sponsorskich. Zdarzało się, że niektóre z nich uległy zmniejszeniu, w pewnych przypadkach realizowano dodatkowe działania dla sponsorów. Z powodu zmniejszenia budżetów kluby musiały się podjąć rozmów z zawodnikami. To był pierwszy krok.

Następnie postanowiliśmy wykorzystać ten czas, bo mieliśmy mniej bieżącej pracy i mogliśmy przemyśleć nowe projekty i rozpocząć prace nad nimi wcześniej, chociażby nad aplikacją mobilną. Opracowaliśmy cały plan elektronicznego biura prasowego, wybraliśmy wykonawcę i zaczęliśmy nad tym pracować, lada moment biuro zostanie uruchomione. Analizowaliśmy program meczów, które chcemy pokazać. Przygotowaliśmy nowe oferty sponsorskie. To był owocny czas. Jestem dumny z mojego zespołu, że przeszliśmy przez ten okres bardzo pracowicie. W tej chwili jesteśmy doskonale przygotowani do kolejnych zadań. Kiedy rozmawiamy z partnerami biznesowymi, jesteśmy w stanie wszystko dokładnie przedstawić. Na spotkania idziemy z podniesioną wysoko głową, pokazując, jakie są możliwości promocyjne, a nie prosząc o pieniądze.

Czy współpracujecie z przedstawicielami innych lig zawodowych w Polsce?

P.N.: Ze wszystkimi najważniejszymi ligami. Kiedy rozgrywki zostały zawieszone z powodu pandemii, na bieżąco konsultowaliśmy się z PKO BP Ekstraklasą z siatkarską Plus Ligą. Wymieniamy się poglądami, doświadczeniami, ideami, konsultujemy się. To jest bardzo ważne. W jakimś stopniu jesteśmy dla siebie konkurencją, ale tak na dobrą sprawę na współpracy każdy zyska. Jesteśmy otwarci, żeby się dzielić wszystkim. Podam jeden przykład. Kiedy tworzyliśmy protokół medyczny na potrzeby nowego sezonu, to pokazaliśmy innym ligom, jak to robimy. Otrzymaliśmy też informację zwrotną.

Czy w Polsce jest miejsce na ligi zawodowe w innych sportach?

P.N.: To trudne pytanie. Profesjonalizacja sportu jest niezbędna, to oczywiste. Są więc ligi, które tego potrzebują. To zapewni rozwój tym dyscyplinom sportu.

Jakie są długoterminowe plany PGNiG Superligi?

P.N.: Wszystkich szczegółów nie zdradzę. Teraz jest wiele projektów, które wdrażamy. Mają podnieść medialność, co jest jednym z naszych strategicznych celów. Wzrost oglądalności już osiągnęliśmy, ale nad tym nadal będziemy pracować, gdyż wciąż jest tu potencjał. Zatem to też nasz cel strategiczny. Kolejne zadanie to mocne rozwinięcie cyfryzacji. Wdrażamy mnóstwo projektów, żeby zyskać większą wartość dla biznesu i kibiców. Zaczyna być ona bardzo duża, więc mocna digitalizacja i cyfryzacja będzie oznaczać zwiększenie przychodów ligi, a to podniesie jej wartość sportową. Szkolenie zawodników, ich wyższy poziom sportowy, sukcesy reprezentacji, przyczyniają się do zwiększania frekwencji. Myślimy o biznesie, ale nie zapominamy, że działamy w obszarze sportu.

NADZÓR NAD POLSKIMI ZWIĄZKAMI SPORTOWYMI W ŚWIETLE USTAWY O SPORCIE

JAKUB FORNALIK, PAWEŁ SOCHA – FORNALIK LAW

W naszym kraju obecnie istnieje 69 polskich związków sportowych[1]. Nie ulega wątpliwości, że tak duża liczba osobno funkcjonujących podmiotów wymaga odpowiedniego, ale też wyważonego systemu nadzoru. Zgodnie z ustawą o sporcie nadzór nad polskimi związkami sportowymi sprawuje minister właściwy do spraw kultury fizycznej, którym jest Minister Sportu.

Całość regulacji określająca zakres nadzoru ministra znajduje się w art. 16–23 Ustawy o sporcie[2]. Wymienione artykuły kompleksowo wyznaczają zakres przedmiotowy, rodzaje czynności nadzoru oraz sankcje, jakie może nałożyć organ na związek sportowy.

Zgodnie z art. 16 ust. 1 Sportu: „Nadzór nad działalnością polskich związków sportowych sprawuje minister właściwy do spraw kultury fizycznej". Na wstępie należy wyjaśnić, czym w rozumieniu ustawodawcy są pojęcia „nadzoru" oraz „kontroli". W tym celu należy sięgnąć po definicje tych terminów wypracowane przez doktrynę.

Najprościej ujmując, nadzór to zespół kompetencji, a kontrola to jedna z form realizacji funkcji nadzoru. Dlatego nadzór ma bardzo szeroki zakres znaczeniowy i zawiera pewne elementy władcze. Oznacza to, że organ nadzoru może podejmować działania, które bezpośrednio ingerują w decyzyjność podmiotu podlegającego nadzorowi. Natomiast kontrola polega na analizie stanu faktycznego względem stanu wzorcowego, co oznacza, że organ kontrolny ma możliwość wyciągania wniosków ze sposobu funkcjonowania organu kontrolowanego i wydawania odpowiednich zaleceń w celu usprawnienia jego funkcjonowania[3].

Zakres przedmiotowy nadzoru i kontroli będący w gestii ministra właściwego do spraw kultury fizycznej został określony w art. 16 ust. 4 oraz art. 22 ust. 1 SportU. Tym samym kryterium kontroli oraz stosowania środków nadzoru przez ministra stanowi zgodność działania polskiego związku sportowego z powszechnie obowiązującymi przepisami prawa, statutem oraz regulaminami związku.

Powszechnie obowiązujące przepisy to wszystkie akty prawa krajowego (konstytucja, ustawy, rozporządzenia, akty prawa miejscowego) oraz umowy międzynarodowe. Organ kontrolujący, jeżeli posiada informację, że dany związek postępuje wbrew normom zawartym w danych przepisach, wszczyna odpowiednie postępowanie wobec takiego związku. Zatem korzystając z własnych kompetencji, minister właściwy do spraw kultury fizycznej może zlecić kontrolę, która ustali, czy działalność polskiego związku sportowego w konkretnym aspekcie jest bezprawna (lub niezgodna ze statutem czy regulaminem). W rozumieniu art. 16 ust. 4 SportU bezprawność czynu należy rozumieć bardzo szeroko – jako zachowanie polegające na działaniu sprzecznym z prawem lub niedopełnieniu obowiązku wynikającego z konkretnej normy prawnej w ujęciu obiektywnym. Organ nadzorczy nie będzie w takim przypadku weryfikował, czy dana norma została złamana z powodu winy czy braku świadomości, a jedynie stwierdzi, czy doszło do bezprawnego działania ze strony związku. Dlatego kluczowe w trakcie przeprowadzania kontroli będzie ustalenie, jaka konkretna norma prawna została naruszona i w jakim stopniu. W identyczny sposób należy również postrzegać nadzór wobec statutów związku. Różnica będzie polegała jedynie na tym, że zamiast norm powszechnie obowiązujących organ będzie weryfikował stan faktyczny ze statutem związku sportowego[4].

W myśl art. 16 ust. 2 Sportu nadzorem ministra właściwego do spraw kultury fizycznej nie są objęte decyzje dyscyplinarne i regulaminowe władz polskich związków sportowych związane z organizacją i przebiegiem współzawodnictwa sportowego. Oznacza to, że spod kontroli Ministra Sportu wyłączono całość działalności związku sportowego w zakresie sposobu organizacji zawodów, jego przebiegu lub ustanawiana reguł obowiązujących w danej dyscyplinie wynikających z regulaminu. Jest to wyłączna kompetencja związku, znajdująca swoje odzwierciedlenie w art. 13 SportU. Jednakże treść art. 16 ust. 2 Sportu może błędnie sugerować, że całość kontroli działalności związku związanej z treścią regulaminu jest poza kompetencją ministra. Otóż przepis ten wyłącza jedynie możliwość nadzoru związku w zakresie realizacji regulaminu, już po jego uchwaleniu. Do kompetencji ministra w dalszym ciągu należy weryfikacja, czy akt, który został wydany przez związek sportowy i ma obowiązywać wewnątrz związku, jest zgodny z prawem powszechnie obowiązującym i statutem związku[5]. Jest to w pełni uzasadnione stanowisko ustawodawcy, gdyż całkowity brak wpływu na zgodność aktów wewnętrznych związku wyłączałby nadzór w przypadku statutowych i regulaminowych nadużyć lub złamania norm prawnych – na przykład ograniczenia przez związek sportowy możliwości uprawiania danej dyscypliny zawodnikowi ze względu na pochodzenie lub wyznanie. Jednakże całkowitym wypaczeniem idei istnienia związków sportowych byłaby możliwość ingerencji w działalność na przykład komisji dyscyplinarnej albo komisji ligi danego związku – dlatego też decyzje dyscyplinarne i regulaminowe są wyłączone spod nadzoru ministra.

W celu realizacji swoich uprawnień minister właściwy do spraw kultury fizycznej jest uprawniony do żądania udostępnienia odpisów

[1] Stan na 23 września 2020 roku, https://www.gov.pl/web/sport/polskie-związki-sportowe.

[2] Ustawa z 25.06.2010 r. o sporcie, Dz.U. 2010 Nr 127, poz. 857, t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 1133, dalej: „SportU".

[3] W. Cajsel, *Ustawa o sporcie. Komentarz. C.H. Beck, Warszawa 2011, komentarz do art. 16 SportU.*

[4] M. Badura, *Ustawa o sporcie. Komentarz. LEX 2011, komentarz do art. 16 SportU.*

[5] *Ibidem.*

uchwał władz polskiego związku sportowego, żądania udzielania pisemnych wyjaśnień dotyczących działalności polskiego związku sportowego oraz dokonywania kontroli polskiego związku sportowego.

Do kompetencji ministra do spraw kultury fizycznej należy również weryfikacja zmian, jakie mają zostać wprowadzone do statutu związku. Zgodnie z art. 21 ust. 1 Sportu minister właściwy do spraw kultury fizycznej zatwierdza, w drodze decyzji, statut polskiego związku sportowego oraz jego zmiany. Należy stwierdzić, że o zmianę taką trzeba zwrócić się do ministra niezwłocznie po jej uchwaleniu. Ustawa nie określa rodzaju zmian, do jakich jest wymagane zatwierdzenie. Należy więc przyjąć, że jest to każda, nawet najmniejsza modyfikacja tekstu jednolitego statutu związku. Dlatego też uchwała związku powinna jak najszybciej zostać skierowana do ministra w celu jej zatwierdzenia, a dopiero potem związek może wnioskować o zmianę wpisu w Krajowym Rejestrze Sądowym. Wówczas do treści zmienionego statutu należy załączyć zgodę uzyskaną od ministra[6]. Jeżeli minister stwierdzi, że proponowane zmiany są sprzeczne z przepisami prawa, odmawia zatwierdzenia takiej zmiany w drodze decyzji.

Oprócz uprawnień kontrolnych organ nadzorujący ma szereg kompetencji, które sankcjonują działalność związku sportowego w przypadku stwierdzenia naruszeń prawa, statutu lub postanowień regulaminu. Należy nadmienić, że przepis art. 22 Sportu obejmuje działalność wszystkich władz polskiego związku sportowego, którymi zgodnie z art. 11 Ustawy – prawo o stowarzyszeniach[7] są:

1. walne zebranie członków lub delegatów,
2. zarząd,
3. organ kontroli wewnętrznej (najczęściej będzie to komisja rewizyjna).

Zgodnie z orzecznictwem i jak stanowi art. 22 ust. 1 SportU, minister podejmuje adekwatny do zaistniałego stanu faktycznego środek nadzoru w zależności od stopnia stwierdzonych nieprawidłowości. Minister decydując się na zastosowanie któregokolwiek z nich, powinien kierować się kryterium zgodności z prawem działania władz polskiego związku sportowego, w tym jego statutem i regulaminami. Innymi słowy, także w tym przypadku kompetencje ministra rozciągają się nie tylko na interpretację przepisów prawa powszechnie obowiązującego, lecz również prawa wewnętrznego związku[8].

Przechodząc do samych sankcji, ich najlżejszą formą jest udzielenia władzom polskiego związku sportowego upomnienia i zażądania od nich podjęcia działań mających na celu zapewnienie stanu zgodnego z prawem. Działanie takie będzie miało miejsce tylko w przypadku nieprawidłowości o najmniejszym ciężarze gatunkowym. W piśmiennictwie wskazuje się, że upomnienie i zażądanie odpowiednich działań powinno mieć miejsce jedynie w przypadku lekkich naruszeń statutu związku. W przypadku ciężkiego naruszenia statutu bądź naruszeń związanych z prawem powszechnie obowiązującym zastosowanie powinny mieć pozostałe możliwe sankcje[9].

Drugim z przewidzianych działań, jakie może podjąć organ nadzorujący, to uchylenie decyzji władz polskiego związku sportowego. Jest to najdalej idące ograniczenie kompetencji władz związku i ingerencja w jego działalność. Stosowane jest w przypadku wydania decyzji wbrew prawu powszechnie obowiązującemu, regulaminom i statutom związku.

Kolejną, najcięższą sankcją jest wystąpienia do sądu rejestrowego z wnioskiem o zastosowanie środka, o którym mowa w art. 23 ust. 1 Sportu. A zatem sąd na wniosek ministra może:

1. zawiesić w czynnościach władze polskiego związku sportowego,
2. rozwiązać polski związek sportowy, jeżeli jego działalność wykazuje rażące lub uporczywe naruszanie prawa albo postanowień statutu i nie ma warunków do przywrócenia działalności zgodnej z prawem lub statutem.

Uprawnienie to jest ostateczne i organ nadzoru może skorzystać z niego w sprawach najcięższych gatunkowo, w przypadku stwierdzenia poważnego naruszenia. Co istotne, w zakresie pkt 2 ustawodawca nie przewiduje naruszenia regulaminu jako podstawy do rozwiązania związku. W przypadku stwierdzenia naruszeń organ nadzorujący powinien niezwłocznie wystąpić z odpowiednim wnioskiem do sądu rejestrowego. Wniosek taki powinien zawierać informację, jakie przepisy zostały naruszone, zakres ich naruszenia oraz uzasadnienie, dlaczego właśnie taki środek jest odpowiedni do zastosowania. Ponadto minister właściwy do spraw kultury fizycznej powinien należycie udokumentować swoje twierdzenia. W przypadku braku sąd może nie uwzględnić takiego wniosku[10].

Wspomnieć w tym miejscu należy, że równocześnie z orzeczeniem przez sąd o zawieszeniu w czynnościach władz polskiego związku sportowego następuje wyznaczenie kuratora, co wynika wprost z art. 23 ust. 2 Sportu. Powołanie kuratora ma na celu zapewnienie ciągłości funkcjonowania władz związku sportowego. Wyznaczony kurator w ciągu 6 miesięcy od jego ustanowienia ma obowiązek przeprowadzenia wyborów, które wyłonią nowe władze związku sportowego. W czasie pełnienia obowiązków kurator posiada te same prawa i obowiązki, co organ, który tymczasowo zastąpił.

Ostatecznym i najbardziej dotkliwym działaniem sankcjonującym związek jest jego rozwiązanie, jeżeli „działalność wykazuje rażące lub uporczywe naruszanie prawa albo postanowień statutu i nie ma warunków do przywrócenia działalności zgodnej z prawem lub statutem". Działalność, która rażąco narusza postanowienia statutu lub regulacje powszechnie obowiązującego prawa, to taka, która jest prowadzona w pełni świadomie i przy przyzwoleniu władz związku. Uporczywość należy natomiast rozpatrywać jako długotrwałe naruszanie odpowiednich norm, pomimo świadomości władz związku o ich bezprawności i jednocześnie z wolą utrzymania takiego działania. Rozwiązanie związku jest ostatecznością, w przypadku jeżeli nie ma możliwości i warunków powrotu do stanu sprzed naruszeń[11].

Podsumowując, minister właściwy do spraw kultury fizycznej posiada szeroki zakres uprawnień nadzoru nad związkami sportowymi. W ich skład wchodzi możliwość kontroli działalności związków w świetle prawa, ich statutów i regulaminów. W przypadku stwierdzenia naruszeń ministrowi przysługuje również prawo usankcjonowania związku, który działał wbrew prawu. Rodzaj sankcji będzie zależeć od skali naruszeń, ale również sposobu i okoliczności, w których do nich doszło.

---

[6] *Ibidem.*

[7] Ustawa z dnia 7 kwietnia 1989 r. – Prawo o stowarzyszeniach, Dz.U. 1989 Nr 20, poz. 104, t.j. Dz.U. z 2019 r. poz. 713.

[8] Wyrok WSA w Warszawie z 20 listopada 2013 r., sygn. VI SA/Wa 1944/13.

[9] W. Cajsel, *Ustawa..., komentarz do art. 22 SportU.*

[10] W. Cajsel, Ustawa..., komentarz do art. 22 SportU.

[11] M. Badura, *Ustawa..., komentarz do art. 23 SportU.*

„MAPY CIEPŁA” NAJATRAKCYJNIEJSZYCH EKSPOZYCJI STADIONOWYCH - NOWA TECHNIKA OCENY EFEKTYWNOŚCI NOŚNIKÓW REKLAMOWYCH W SPORCIE

ADAM PAWLUKIEWICZ

Sport staje się przedmiotem coraz większego zainteresowania mediów tradycyjnych i nowoczesnych, środowisk naukowych oraz biznesu. Z kolei dla sportu wszystkie te podmioty stanowią nośnik informacji, promocji i budowania wizerunku – elementów, bez których niemożliwy jest współczesny sponsoring i marketing sportowy. To medialne i biznesowe zainteresowanie sportem wpływa następnie na dalszą jego popularyzację, promocję i wsparcie finansowe. Zainteresowanie mediów sportem czyni z niego fenomen społeczny. Oczywiste staje się więc zaangażowanie wielu firm reprezentujących różne branże, ale także osób prywatnych w sponsoring sportowy, który jest jedną z najefektywniejszych metod promocji marek.

Mimo jego powszechnego stosowania w każdym zakątku Ziemi ocena efektywności tej formy promocji jest prowadzona dopiero od niedawna. Na podstawie wywiadów, oficjalnych konferencji prasowych czy informacji zakulisowych można stwierdzić, że wiele dyscyplin do dzisiaj uważa, że ich charakterystyka nie pozwala na łatwą, prostą i wymierną promocję potencjalnie zainteresowanych marek wspierających ich rozgrywki, a co dopiero na wycenę wartości takich świadczeń.

Pandemia COVID-19 jak każda sytuacja kryzysowa wywołała konieczność weryfikacji budżetów reklamowych firm i popularyzację metod racjonalizacji takich działań. Ta sytuacja ma już zresztą miejsce w sporcie od marca br. i z całą pewnością można stwierdzić, że będzie postępowała przynajmniej przez kilkanaście najbliższych miesięcy, a może nawet lat.

Z uwagi na te okoliczności postanowiłem przybliżyć Państwu jedną z metod oceny efektywności sponsoringu, którą stworzyliśmy i rozwijamy wraz z zespołem badawczym Pentagon Research od trzech lat.

Badanie „map ciepła”, które jest tematem artykułu, to narzędzie do weryfikacji świadczeń sponsorskich. Pozwala na realną ocenę, które z oferowanych przez Państwa miejsc prezentacji sponsorów są najatrakcyjniejsze, a następnie do potencjalnego zamieszczenia ich w opracowanych pakietach świadczeń.

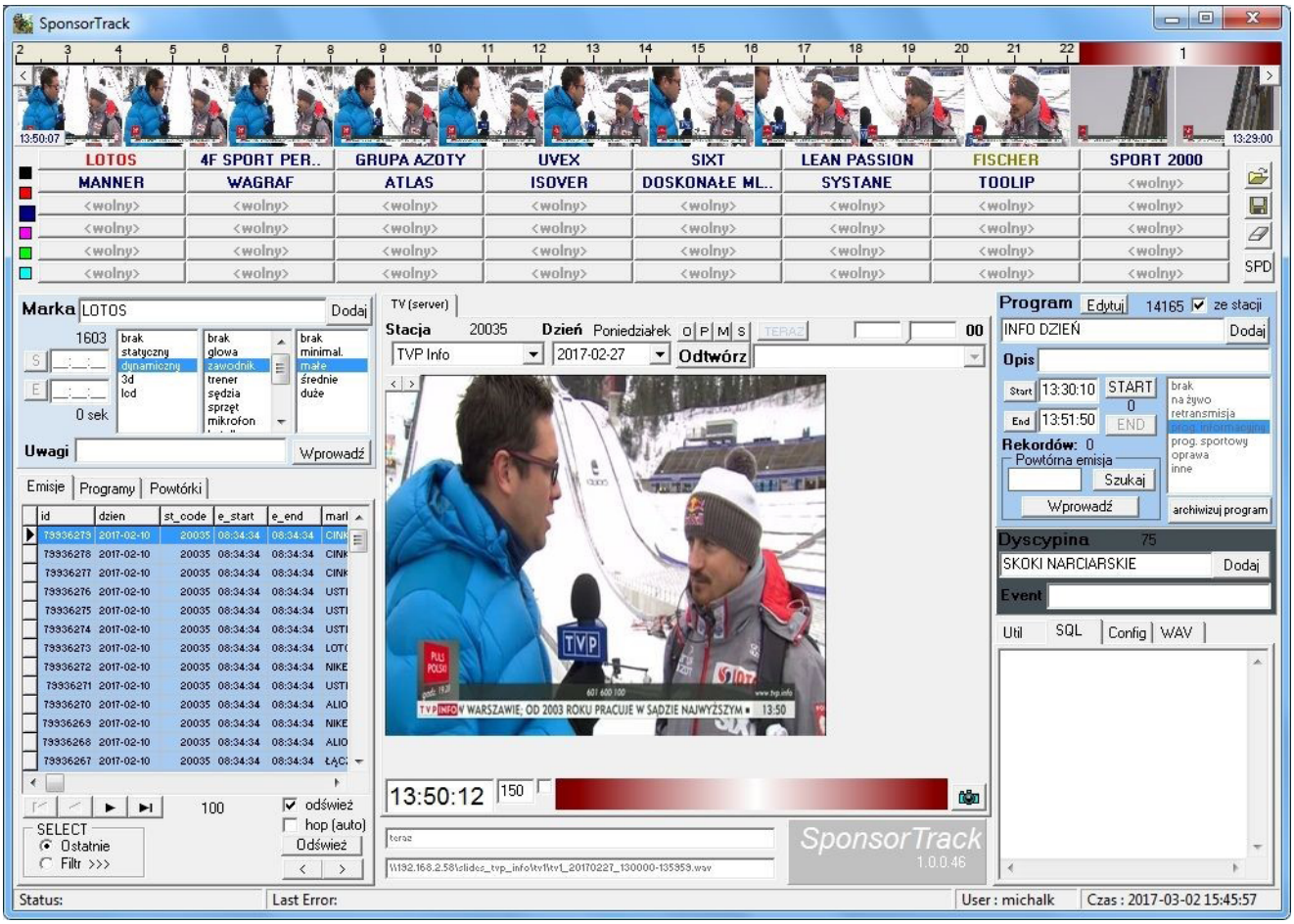
Tę metodykę stosują dzisiaj największe podmioty uczestniczące w procesie sponsoringowym (po obu jego stronach), ale jest ona możliwa do zastosowania także w kontekście mniejszych podmiotów, które starają się wykorzystać istniejącą sytuację jako możliwość do nadrobienia dystansu do innych, konkurencyjnych sportów.
Z uwagi na charakter czasopisma – skierowanego do trenerów oraz praktyków – postarałem się przygotować dla Państwa możliwie najwięcej praktycznych wskazówek, które pozwolą odpowiedzieć na dwa pytania:

- Jak w praktyce wykorzystać możliwości marketingowe, które oferuje „moja” dyscyplina?
- W jaki sposób badać atrakcyjność dyscypliny dla sponsorów?

1. Metodologia badania

Mapy ciepła stanowią praktyczną wiedzę dla podmiotów, które w ostatnim czasie przebudowały swoje obiekty lub zastanawiają się nad wykonaniem ich remontu. Raporty i obliczenia im towarzyszące pozwalają także na dokładniejszą komercjalizację nowych świadczeń. Specjalna mapa dowolnego obiektu sportowego to wizualna forma prezentowania danych uzyskiwanych przez marki oraz wyników obecności na wizji poszczególnych elementów infrastruktury stadionowej i brandingu wykazane w wartościach sekundowych. W krótkim podsumowaniu metody: stworzone mapy ciepła przedstawiają średni czas ekspozycji nośników zawierających widoczne reklamy.

Rysunek 1. Ekran główny programu Pentagon Sponsor Track z oznaczeniem poklatkowego nagrania kanału telewizyjnego TVP Info



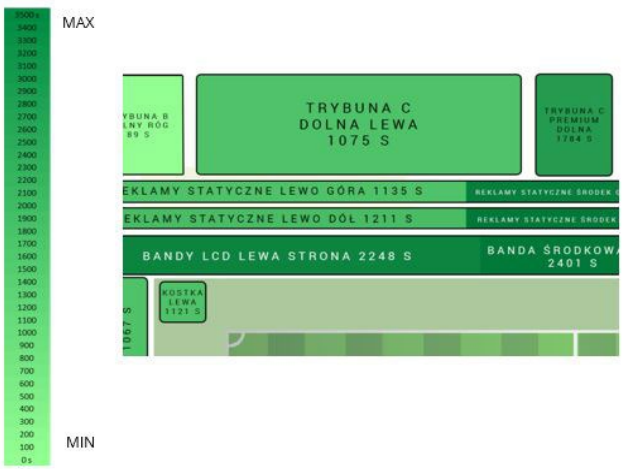
Źródło: Opracowanie własne na podstawie pracy z zespołem Pentagon Research.

Powyższy obrazek prezentuje zrzut ekranu jednego z programów (Pentagon Sponsor Track) służących do wyceny efektywnościowej przekazu sportowego w mediach. Oprogramowanie to pozwala na oznaczenie wystąpień elementów obiektu, na których znajdują się lub mogą się znajdować kreacje wizualne marek współpracujących z klubem (sponsorzy, partnerzy, marki własne).

Mapy ciepła są techniką uzupełniającą do innych badań mediowych mających na celu ocenę efektywności przekazu marketingowego w sporcie. Ocena jest dokonywana na podstawie wybranych wydarzeń transmitowanych w mediach. Wartości podane są w sekundach. Dla każdej ekspozycji oznaczono jej początek, koniec (czas trwania) oraz nośnik. Obecność każdego nośnika jest weryfikowana pod kątem wizualnym (gdy jest widoczna co najmniej taka część logotypu, która pozwala na identyfikację marki) oraz pod kątem czasu obecności na wizji – z dokładnością do jednej sekundy. W przypadku gdy oba te warunki są spełnione, ekspozycję można uznać za efektywną. Aby ułatwić ich identyfikację, nośniki reklamowe na stadionie zostały podzielone w obrębie podobnych świadczeń, a także na strefy. Ekspozycje w konkretnych strefach zależą od sposobu realizacji medialnej wydarzenia (np. transmisji). Jako przykłady można wskazać mecze, podczas których kamera skierowana była niżej, co spowodowało krótszy czas ekspozycji band LED znajdujących się naprzeciwko kamery. Analiza dotyczy przekazu transmisji meczu od jego rozpoczęcia, czyli od pierwszej sekundy meczu, do zakończenia pierwszej połowy oraz od startu drugiej połowy do ostatniej sekundy spotkania.

Na mapach najciemniejszym kolorem zielonym zostały oznaczone strefy, które pojawiały się najczęściej (czyli także najdłużej) podczas transmisji meczów. Poniżej zaprezentowano skalę (z lewej strony), która prezentuje kolorystykę odpowiadającą poszczególnym wartościom sekundowym uzyskanym w badaniu. Im jaśniejszy jest odcień koloru zielonego, tym mniej widoczna była dana strefa w transmisji telewizyjnej. Z uwagi na fakt, że każdy ze stadionów ma inne charakterystyczne elementy, a także na różne wartości ekspozycji nośników pomiędzy poszczególną infrastrukturą skala została ustalona jednostkowo dla każdego wydarzenia.

Rysunek 2. Skala wynikowa badania map ciepła efektywności ekspozycji nośników reklamowych wraz ze zbliżeniem mapy na wycinek prezentujący kolorystykę oraz wyniki poszczególnych elementów infrastruktury stadionowej

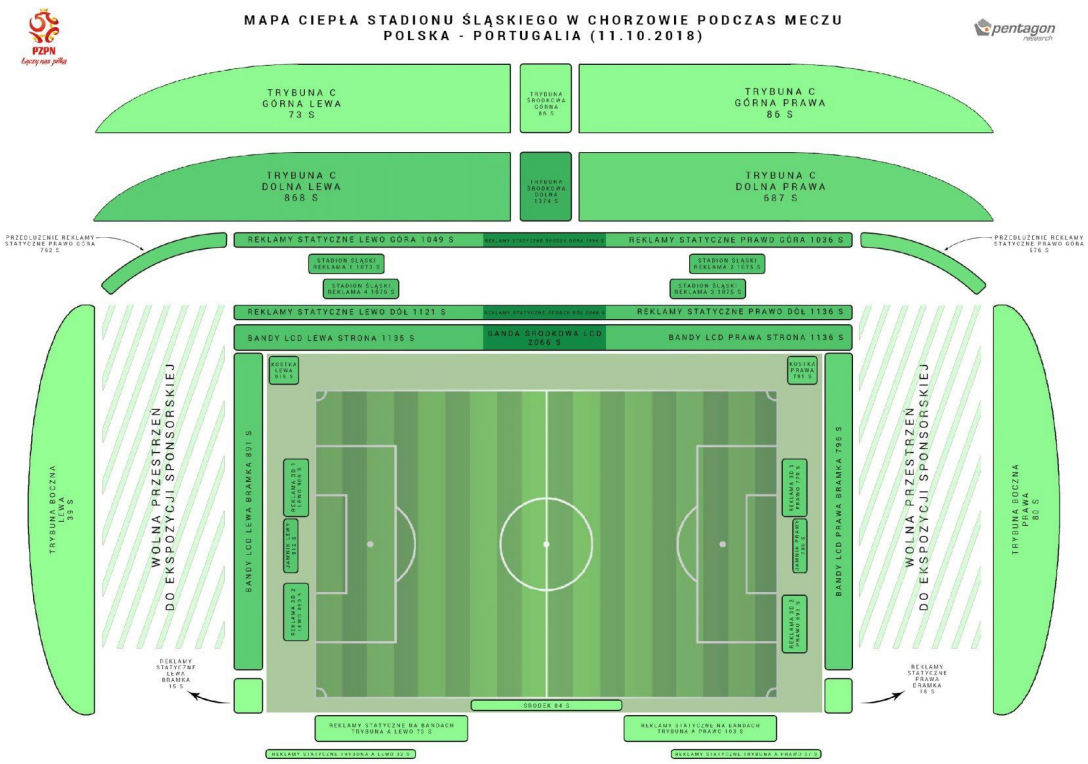


Źródło: Opracowanie własne na podstawie pracy z zespołem Pentagon Research.

2. Wyniki badania

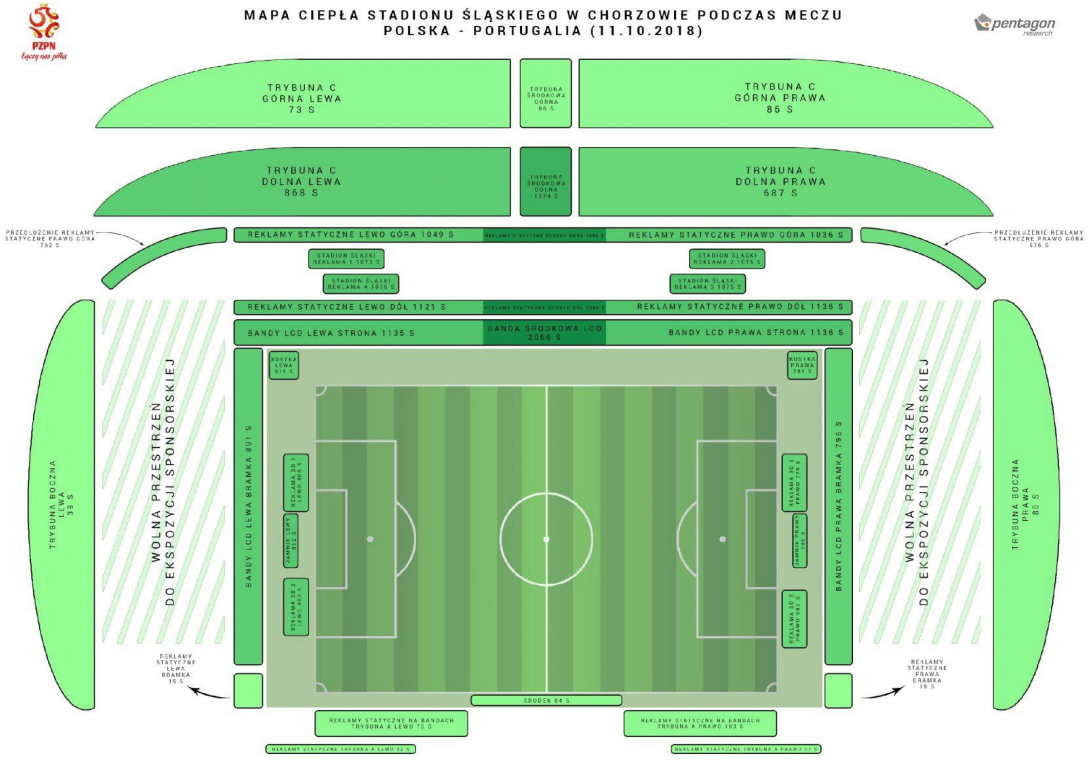
2.1. Mecze reprezentacji Polski w piłce nożnej

Rysunek 3. Reprezentacja Polski, Stadion Śląski w Chorzowie. Mapa ciepła ekspozycji nośników reklamowych podczas meczu Polska – Portugalia (11.10.2018)



Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Pentagon Research – analiza efektywności nośników reklamowych dla PZPN, Wrocław 2020

Rysunek 4. Reprezentacja Polski, Stadion PGE Narodowy w Warszawie. Mapa ciepła wystąpień nośników reklamowych podczas meczu Polska – Łotwa (24.03.2019)



Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Pentagon Research – analiza efektywności nośników reklamowych dla PZPN, Wrocław 2020

Zanim zostanie przeprowadzona analiza ekspozycji nośników reklamowych, warto zwrócić uwagę, że mecze reprezentacji Polski w piłce nożnej oraz Fortuny 1 Ligi różnią się realizacją transmisji. Podczas meczu reprezentacji w użyciu znajduje się o wiele więcej kamer, często pojawiają się specyficzne, zbliżone ujęcia, co jest bardzo ciekawe w kontekście analizy uzyskanych wyników.

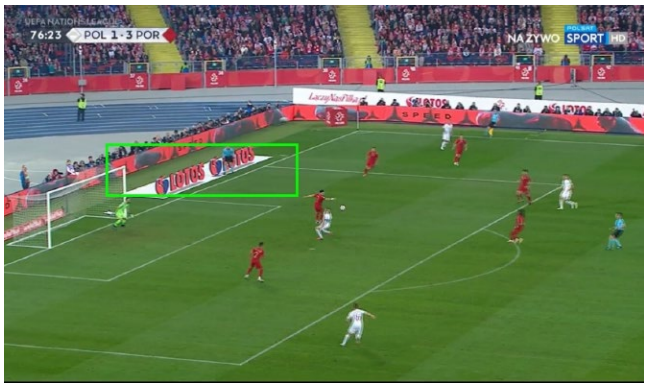
Co warto podkreślić, mecze reprezentacji odbywają się także na nieco większych oraz nowocześniejszych stadionach aniżeli mecze Fortuny 1 Ligi. Jednym z ciekawszych zaobserwowanych wniosków jest fakt, że trybuny na meczach reprezentacji Polski w piłce nożnej nie pojawiają się w kamerach tak często jak podczas meczów 1. ligi. Jest to spowodowane wspomnianą różnicą w wielkości stadionów – w analizowanej lidze trybuny znajdują się w większej odległości od band LED oraz nośników statycznych widniejących nad bandami LED. Trybuny górne są natomiast słabym nośnikiem ekspozycji, realizatorzy unikają prezentacji górnych części stadionów i innych obiektów sportowych z uwagi na światła padające z reflektorów lub słońce.

Bandy LED podczas meczów reprezentacji są zdecydowanie najczęściej eksponowanym nośnikiem przekazu marketingowego. Warto zaznaczyć, że reklamy głównych sponsorów mają świetnie przygotowane animacje pod względem dynamiki a także kolorystki, co może mieć wpływ na przykuwanie uwagi widza do ich treści.

Bardzo dobrze widoczne podczas meczów reprezentacji Polski są także reklamy 3D (tzw. reklama *camcarpet*), które są formą reklamy stosowaną w piłce nożnej na szeroką skalę dopiero od pięciu lat. Nośniki te w obiektywie kamery wyglądają wielkopowierzchniowo i pojawiają się często w transmisji – średnio przez 700–1000 sekund.

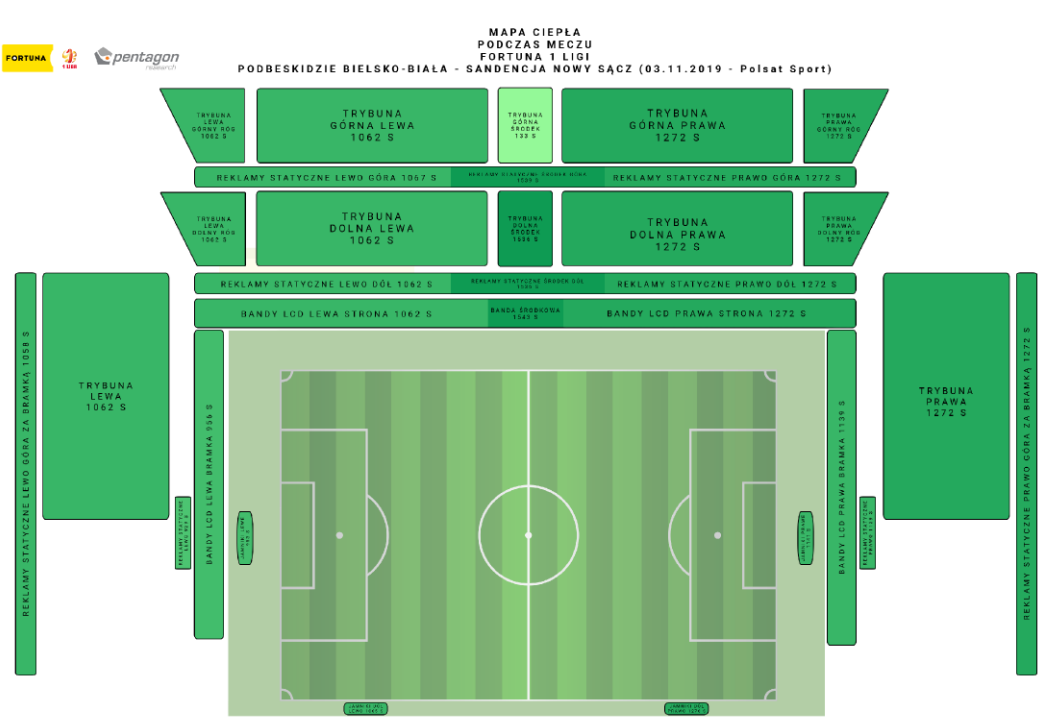
Bardzo słabo widoczne są natomiast te nośniki, które znajdują się po tej samej stronie stadionu, co kamery realizujące dane wydarzenie. Ta sama zależność ma miejsce także na meczach reprezentacji Polski, mimo zdecydowanie większej liczby kamer realizujących transmisję. Reklamy znajdujące się poniżej kamer są bardzo słabo widoczne i ich ekspozycje nie przekraczają 100 sekund.

Przedstawione wartości są charakterystyczne dla telewizji, która prezentuje większą liczbę ekspozycji statycznych z powodu stosowania szerokiego kadru. Należy mieć na uwadze, iż w mediach operujących zdjęciami (np. w prasie i Internecie) wystąpi więcej ekspozycji dynamicznych (zawodników i trenerów).



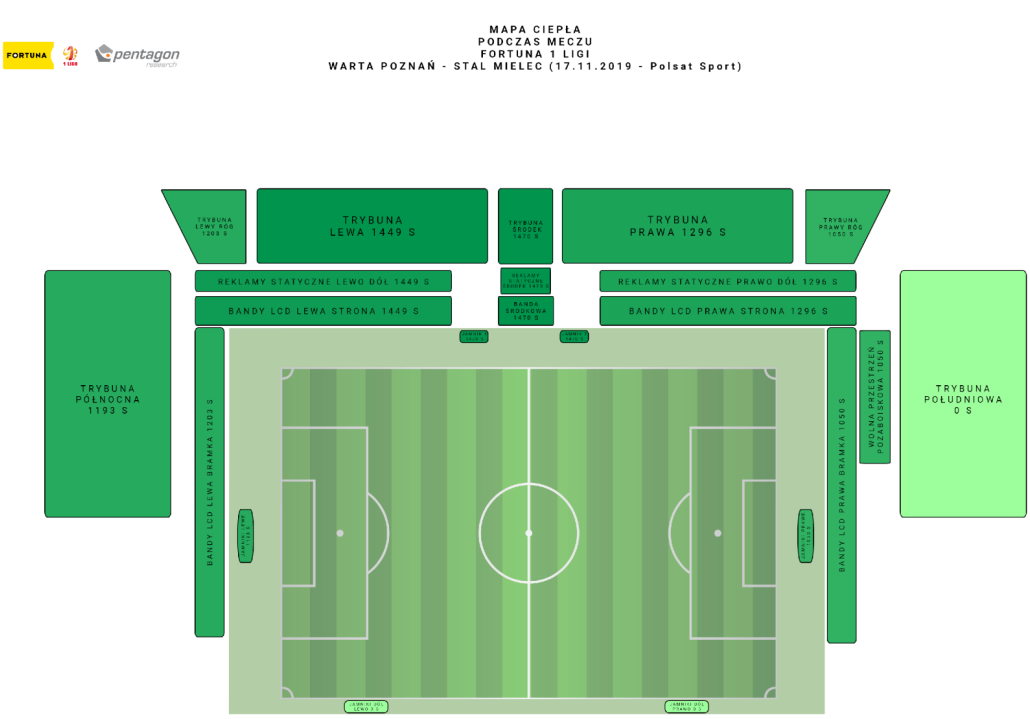
2.2. Fortuna 1 Liga: Podbeskidzie Bielsko-Biała

Rysunek 5. Mapa ciepła wystąpień nośników reklamowych podczas meczu Podbeskidzie Bielsko-Biała – Sandecja Nowy Sącz (03.11.2019)



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych Pentagon Research.

Rysunek 6. Warta Poznań, stadion w Grodzisku Wielkopolskim. Mapa ciepła wystąpień nośników reklamowych podczas meczu Warta Poznań – Stal Mielec (17.11.2019)



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych Pentagon Research.

Po analizie mapy ciepła stadionu Podbeskidzia Bielsko-Biała można stwierdzić, że większość powierzchni reklamowych jest pokazywana w kamerach telewizyjnych przez podobny czas.

Najdłużej „w kamerze" znajdowała się banda środkowa z logiem Fortuny 1 Ligi oraz reklama statyczna nad nią. Można z tego wywnioskować, że reklama statyczna nad bandą Fortuny 1 Ligi jest jednym z najbardziej atrakcyjnych miejsc do zaprezentowania sponsora dla klubu i powinna być oferowana w największym/najdroższym pakiecie sponsoringowym.

Trzeba też zauważyć, że pomimo dobrych wyników tzw. jamników, czyli reklam prezentowanych na charakterystycznych trójkątnych graniastosłupach znajdujących się dookoła murawy boiska, są to powierzchnie, które nie przyciągają uwagi tak jak dynamiczne bandy LED znajdujące się za nimi. Szczególne ma to znaczenie w meczu Fortuny 1 Ligi, gdzie przez mniejszą liczbę kamer na boisku nie ma wielu zbliżeń na mniejsze powierzchnie reklamowe, w tym przypadku ujęć na jamniki.

Dłuższa ekspozycja nośników po prawej stronie mapy może wynikać z dwóch powodów: (1) mecz toczył się po prostu dłużej po prawej stronie boiska; (2) przyzwyczajenie operatora kamery, który pokazuje po prostu więcej czasu prawą stronę.

Sytuację braku kibiców spowodowaną pandemią COVID-19 można wykorzystać właśnie w oparciu o dane uzyskane z map ciepła. Bardzo dobrym pomysłem wydaje się wykorzystanie trybun do zamieszczenia reklam swoich sponsorów. Do takiego przedsięwzięcia nie trzeba wcale zamykać całej trybuny, można po prostu zamieścić średniej wielkości sektorówki na trybunach, które znajdują się nad reklamami statycznymi. Takie sektorówki oprócz ekspozycji dla sponsorów mogą też stanowić naturalną odległość do wyznaczania dystansu społecznego, który obecnie obowiązuje.

Bardzo dobrym pomysłem jest także zamieszczenie reklamy jednego sponsora w rogach trybun – tam, gdzie pod kątem 90 stopni łączą się bandy LED. Ta możliwość ekspozycji pozwoli wybranej marce otrzymać dużą liczbę ekspozycji, a także ograniczy się wpływ operatora kamery, ponieważ ekspozycja pojawi się niezależnie od tego, czy będzie on pokazywał bardziej prawą czy lewą stronę. Omawiane miejsce zostało zaznaczone na poniższym rysunku . Dobrym pomysłem jest także umieszczenie reklamy 3D obok bramki, lecz do tego wymagane są ustalenia z realizatorem danego wydarzenia.

> **SYTUACJĘ BRAKU KIBICÓW SPOWODOWANĄ PANDEMIĄ COVID-19** MOŻNA WYKORZYSTAĆ WŁAŚNIE W OPARCIU O DANE UZYSKANE Z MAP CIEPŁA. BARDZO DOBRYM POMYSŁEM WYDAJE SIĘ WYKORZYSTANIE TRYBUN DO ZAMIESZCZENIA REKLAM SWOICH SPONSORÓW.

Rysunek 7. Stadion Podbeskidzia Bielsko-Biała. Proponowane miejsce ekspozycji marki



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych Pentagon Research.

3. Wnioski

Badanie dowodzi, że nośniki statyczne generują 2,5 razy więcej ekspozycji marek niż bandy LED. Marki eksponowane na nośnikach statycznych są także eksponowane niemal 4 razy dłużej od ich odpowiedników na bandach LED.

Oznacza to, że rzeczywisty potencjał do eksponowania marek sponsorów na bandach LED jest zdecydowanie mniejszy, niż można by się spodziewać. Bandy te są dość popularnym świadczeniem oferowanym sponsorom, ale – jak wynika z badania – przeszacowanym. Może się wydawać, że kluby piłkarskie i menedżerowie odpowiedzialni za marketing uważają bandy LED za jedną z najważniejszych form ekspozycji oferowanych przez kluby. Tymczasem zrealizowane badanie potwierdziło, że jest to dość duży błąd. Być może kluby nie są do końca tego faktu świadome, ponieważ do 2019 roku zaledwie dwie organizacje piłkarskie oraz dwóch sponsorów piłki nożnej skorzystało z tego typu badań. Warto więc zastanowić się nad zainwestowaniem w inne formy reklamowe niż dość popularne bandy LED.

Pandemia COVID-19 spowodowała, że warto zastanowić się nad tym, aby wprowadzić wielkopowierzchniowe reklamy na stadiony, zasłaniając w ten sposób puste krzesełka. Sprawi to, że stadion będzie wyglądał schludniej, a klub potencjalnie zwiększy możliwość ekspozycji sponsorów. Ten pomysł dotyczy oczywiście sytuacji skrajnej, gdy w dłuższej perspektywie nie będzie możliwości zwiększenia frekwencji kibiców. Problem ekspozycji sponsorów dotyczy także wielu niewłaściwie zaprojektowanych nośników reklamowych – zbyt małych na potrzeby transmisji telewizyjnych.

Na telewizorze starego typu lub na ekranie nowoczesnego, ale małego odbiornika, ciężko jest ocenić widoczność marek. Mimo że badanie map ciepła trwa od pięciu lat, jest stale udoskonalane. W najbliższym czasie postaramy się m.in. o analizę map w trakcie transmisji ze sportów indywidualnych. Niniejszy artykuł miał na celu zainteresowanie Państwa nową metodą, która – miejmy nadzieję – pozwoli polskiemu sportowi na przyciągnięcie nowych zainteresowanych podmiotów, sponsorów, partnerów rozgrywkowych, mediowych i innych, co w konsekwencji sprawi, że poziom marketingowy poszczególnych dyscyplin wzrośnie.

Mam nadzieję, że ten krótki tekst pozwolił Państwu na poznanie nieco innej metody spojrzenia na sport i marketing sportowy.

Życzę powodzenia na sportowym szlaku!

> **MAPY CIEPŁA SĄ TECHNIKĄ UZUPEŁNIAJĄCĄ DO INNYCH BADAŃ MEDIOWYCH** MAJĄCYCH NA CELU OCENĘ EFEKTYWNOŚCI PRZEKAZU MARKETINGOWEGO W SPORCIE. OCENA JEST DOKONYWANA NA PODSTAWIE WYBRANYCH WYDARZEŃ TRANSMITOWANYCH W MEDIACH. WARTOŚCI PODANE SĄ W SEKUNDACH. DLA KAŻDEJ EKSPOZYCJI OZNACZONO JEJ POCZĄTEK, KONIEC (CZAS TRWANIA) ORAZ NOŚNIK.



ADAM PAWLUKIEWICZ

Adam Pawlukiewicz jest dyrektorem wykonawczym działów badań oraz rozwoju w firmie Pentagon Research, z którą współpracuje od 2012 roku. Jest wykładowcą na pięciu uczelniach akademickich w Polsce.

Wcześniejsze doświadczenia zbierał podczas Mistrzostw Świata 2018 FIFA w Rosji i 2014 w Rio de Janeiro w Brazylii, był także członkiem portorykańskiej misji olimpijskiej podczas Letnich Igrzysk Olimpijskich 2016.

Pracował przy organizacji najważniejszych wydarzeń sportowych na świecie, współtworzył także mecze towarzyskie Realu Madryt, FC Barcelony, Borussi Dortmund i Juventusu w Polsce w ostatnich latach. Odpowiada za rozwój i zarządzanie projektami w Pentagon Research. Twórca rankingu „50 najbardziej wpływowych ludzi w polskim sporcie", który rokrocznie publikuje razem z magazynem „Forbes", będąc jednocześnie jego felietonistą.

Właściciel i redaktor kanału sportowego Total Sport, doradza sportowcom, reprezentantom Polski z zakresu wizerunku i obecności w mediach. Doktorant na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.



Z DAGMARĄ GERASIMUK ROZMAWIAŁ GRZEGORZ BOTWINA

JAK UŁATWIĆ FUNKCJONOWANIE KOBIET W SPORCIE?

W komisjach Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego zasiada rekordowa liczba 47 procent kobiet. Jak to wygląda w Polsce i w innych międzynarodowych federacjach sportowych opowiada Dagmara Gerasimuk, była prezes Polskiego Związku Biathlonu, dyrektor rozwoju Międzynarodowej Unii Biathlonu (IBU).

FT: Z jakimi wyzwaniami mierzą się kobiety w polskim sporcie?

Dagmara Gerasimuk: Temat roli kobiet w polskim sporcie wypłynął podczas obrad Komisji Sportu Kobiet PKOl. Spotkałyśmy się, by omówić to zagadnienie 9 marca z inicjatywy Grażyny Rabsztyn i minister sportu Danuty Dmowskiej-Andrzejuk. Rozmawiałyśmy o roli kobiet w strukturach sportowych sportu wyczynowego i powszechnego. Z naszej strony pojawiła się rekomendacja, którą chcielibyśmy przedstawić Ministerstwu Sportu, PKOl-owi, związkom sportowym, by zmienić podejście do kobiet w sporcie w Polsce. Wzorem dla nas są działania MKOl. Wartość 47 procent kobiet obecnych w komisjach tej organizacji jest wspaniałym i godnym naśladowania osiągnięciem. Można to porównać z wynikami ankiety przeprowadzonej w polskich związkach sportowych. 44 procent z nich nie ma kobiet w zarządzie, zaledwie trzy kobiety pełnią funkcję prezesa związku. Mamy dużo do zrobienia, bo równowaga, balans, do którego chcemy dążyć, niekoniecznie na poziomie 50 na 50 procent, powinna się przyczynić do lepszej jakości zarządzania polskim sportem.

Jaką rolę pełni Komisja Sportu Kobiet PKOl?

DG: Uznałyśmy, że powinnyśmy zrobić coś więcej niż tylko spotkać się w przyjemnej atmosferze i podkreślić problem, o którym wszyscy wiemy. Pani Grażyna zaproponowała powstanie dwóch grup roboczych, jednej, która skupia się nad rekomendacjami właśnie dla struktur sportowych, sportu wyczynowego, sportu powszechnego a druga nad wizerunkiem kobiet w mediach. Zostałam poproszona, aby poprowadzić tą pierwszą grupę i skupić wokół siebie zarówno kobiety, jak i mężczyzn, którzy wypracują rekomendacje z jednej strony. Idziemy o krok dalej, mamy również pewną propozycję planu realizacji zadań i projektów, które mogłyby pomóc we wdrażaniu tych rekomendacji. Nie chcemy tylko mówić o tym, co powinno być zrobione, ale pójść troszkę dalej i zaproponować również rozwiązania. Mamy wiele do nadrobienia. Na świecie w sprawie zwiększenia roli kobiet w sporcie pierwsza deklaracja została podpisana w 1994 roku w Brighton. U nas próby wypracowania rekomendacji zostały podjęte przez ówczesne Ministerstwo Sportu i Turystyki w 2014 roku. W ostatnich latach sytuacja się poprawiła, ale musimy wiele spraw uporządkować.

Ale rola kobiet w sporcie nie ogranicza się do osób zarządzających, ale również do zawodniczek, sędzin, trenerek.

DG: Drugim tematem, którym się zajmujemy, to jest właśnie szerokie podejście do sportu wyczynowego i w jaki sposób można wesprzeć sport wyczynowy kobiet. Tematów jest wiele. Na przykład jak ułatwić funkcjonowanie kobiet w sporcie wyczynowym w połączeniu z życiem rodzinnym, czy z rozwojem osobistym. Jednym z ważniejszych wniosków jest podjęcie dyskusji jak uregulować kwestie wynagrodzeń, czy urlopów macierzyńskich zawodniczek, zarówno tych grających trenujących w klubach sportowych, jak i tych będących członkiniami kadr narodowych, które są objęte systemem stypendialnym Ministerstwa Sportu. Rozmawiamy o tym, w jaki sposób zwiększyć liczbę trenerek w sporcie, jak ułatwić drogę kariery dwutorowej. Zastanawiamy się, co stoi na przeszkodzie i w jaki sposób można ułatwić połączenie treningu zawodniczki z obowiązkami rodzicielskimi. Tych zagadnień jest dużo więcej niż myślałam. Mocno chcemy włączyć się w działania służące przeciwstawieniu się mobbingowi, dyskryminacji, przemocy także tej w sferach obyczajowych, które, niestety, mają też miejsce w sporcie.

AKTUALNOŚCI

18 września 2020 roku w siedzibie Polskiego Komitetu Olimpijskiego odbyła się XVI Gala Sportu i Biznesu. Podczas gali nagrodzono osoby i instytucje, które poprzez swoją działalność mają bezpośredni wkład w rozwój polskiego sportu. W wydarzeniu wzięła udział minister sportu Danuta Dmowska-Andrzejuk, która wręczyła statuetkę DEMES w kategorii „Polski Związek Sportowy". Nagroda trafiła do Polskiego Związku Tenisowego.

12 września 2020 roku w siedzibie Stowarzyszenia Europejskich Komitetów Olimpijskich w Rzymie miało miejsce spotkanie w związku z organizacją przez miasto Kraków i Region Małopolska Igrzysk Europejskich, które odbędą się w 2023 roku. W spotkaniu uczestniczyła delegacja z Polski, na czele z Jackiem Sasinem - wicepremierem, ministrem aktywów państwowych i pełnomocnikiem rządu RP ds. organizacji Igrzysk Europejskich w Polsce. W stolicy Włoch była obecna minister sportu Danuta Dmowska-Andrzejuk.

16 września 2020 roku na stadionie PGE Narodowy w Warszawie odbyła się konferencja prasowa Programu Szkolny Klub Sportowy, której głównym tematem była aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w dobie COVID-19. W wydarzeniu uczestniczyła minister sportu Danuta Dmowska-Andrzejuk. Rolę operatora krajowego Programu pełni Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy, który od lat zajmuje się pracą naukowo-badawczą w obszarze sportu oraz skutecznie wdraża ogólnopolskie projekty mające na celu upowszechnianie sportu wśród dzieci i młodzieży.

7 września 2020 roku odbyło się spotkanie członków Zarządu Polskiej Fundacji Narodowej oraz przedstawicieli Ministerstwa Sportu i Instytutu Sportu – Państwowego Instytutu Badawczego. Przedmiotem rozmów był kształt programu Team100 w 2021 roku. W związku z przełożonymi na 2021 rok Igrzyskami Olimpijskimi i paraolimpijskimi członkowie programu mogą rozliczyć się do końca września br. Nowa edycja Team100 wystartuje w styczniu 2021 roku.

Deloitte opublikował raport „1 Liga finansowa – finansowe zaplecze Ekstraklasy". Raport przedstawia przychody analizowanych klubów piłkarskich uczestniczących w rozgrywkach Fortuny 1 Ligi w sezonie 2019/2020 za rok kalendarzowy 2019.

Polska Agencja Antydopingowa opublikowała POLADA Raport Roczny 2019. W dokumencie poruszono kwestie kontroli antydopingowych, szkoleń oraz podejmowanej współpracy międzynarodowej.

Raport dostępny jest pod linkiem: www.antydoping.pl.

Komisja Sportu Kobiet działająca przy Polskim Komitecie Olimpijskim powołała eksperckie grupy robocze. W ich skład weszli naukowcy, zawodniczki, trenerki, dziennikarki i działaczki, których zadaniem jest wypracowanie rekomendacji dotyczących poprawy sytuacji kobiet w polskim sporcie.

FORUM TRENERA

FORUM TRENERA

ZARZĄDZANIE SPORTEM



