FORUM TRENERA

NUMER 2 (33) 2020 ISSN 2391 4807



WIĘCEJ PIENIĘDZY NA SPORT

PIOTR SIERZPUTOWSKI, TRENER IGI ŚWIĄTEK O DRODZE DO ZWYCIĘSTWA W ROLAND GARROSIE

PIOTR MAŁACHOWSKI O PROGRAMIE SUPER TRENER

PROF. JANUSZ ISKRA I ALEKSANDER MATUSIŃSKI O TRENINGU JUSTYNY ŚWIĘTY-ERSETIC (CZ. II)

MARCIN NOWAK SZEF POLSKIEJ MISJI OLIMPIJSKIEJ O PRZYGOTOWANIACH DO IGRZYSK W TOKIO

SPIS TREŚCI

Ministerstwo Sportu

4 WIĘCEJ PIENIĘDZY NA SPORT

8 TRZEBA PRZEKAZAĆ DOŚWIADCZENIE

12 OD IGRZYSK NIE MA ODWROTU

16 LETNI SEZON BEZ PRECEDENSU

18 NIE MOŻEMY SIĘ ZATRZYMAĆ, MUSIMY SIĘ CAŁY CZAS ROZWIJAĆ

22 NIE TYLKO TENIS. JAK WAŻNA BYŁA PSYCHOLOGIA I TRENING OGÓLNY W PRZYGOTOWANIU IGI ŚWIĄTEK

24 TROPIKALNE SESJE TRENINGOWE MICHAŁA KWIATKOWSKIEGO

28 BARDZO BRAKOWAŁO NAM STARTÓW

32 TRENING BEZ MOŻLIWOŚCI STARTU PODWAŻA WIARĘ W TO, CO SIĘ ROBI

36 POWINNIŚMY WYSTARTOWAĆ W STYCZNIU W HOLANDII

40 TRENING W BIEGU NA 400 M KOBIET. PRAKTYCZNE ROZWIĄZANIA TRENINGOWE Z REKORDOWEGO SEZONU JUSTYNY ŚWIĘTY-ERSETIC W 2018 R.

50 STRUKTURA CZASOWA ROCZNYCH PRZYGOTOWAŃ MISTRZA EUROPY W BIEGACH ŚREDNIODYSTANSOWYCH

54 ZDARZA SIĘ, ŻE ISKRZY

58 MIAŁEM WSPANIAŁYCH TRENERÓW

60 KOMORA HIPOKSYJNA W INSTYTUCIE SPORTU – PIB

62 NARODOWA REPREZENTACJA AKADEMICKA, CZYLI JAK POŁĄCZYĆ MEDAL NA IGRZYSKACH ZE STUDIOWANIEM



FORUM TRENERA

Wydawca:
Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy

Redaktor naczelny:
Olgierd Kwiatkowski

Zastępca redaktora naczelnego:
Grzegorz Botwina

Koordynator wydawniczy:
Piotr Popławski

Dziennikarze współpracujący:
Sebastian Parfjanowicz (TVP Sport), Wojciech Osiński („Przegląd Sportowy), Artur Filipiuk (PAP), Olgierd Kwiatkowski

Zdjęcia:
Adam Nurkiewicz Mediasport

Opracowanie graficzne, skład i łamanie:
Bartosz Goździk

Korekta:
Julia Konkołowicz-Pniewska



SZANOWNI **PAŃSTWO!**

Jako trener zaczął pracować w wieku 15 lat. Był zawodnikiem, ale widział, że aby przebić się w dyscyplinie, którą uprawiał, trzeba spełnić kilka warunków na raz. Najpierw szkolił siostrę, a gdy jej koledzy zobaczyli, że są tego efekty, sami przychodzili do niego po naukę. Krok po kroku, rok po roku podejmował się nowych wyzwań. Nie miał 25 lat kiedy zaczął pracować z jedną z najbardziej utalentowanych zawodniczek w Polsce, odnoszącą już sukcesy na świecie.

Był rok 2016. Piotr Sierzputowski rozpoczął, trwając do dziś, współpracę z Igą Świątek. 15-letnia wówczas tenisistka wróciła właśnie z Paryża, gdzie zagrała swój pierwszy turniej wielkoszlemowy w kategorii juniorów. Po czterech latach ten duet, wsparty przez psycholożkę Darię Abramowicz i trenera przygotowania fizycznego Macieja Ryszczuka, odniósł największy sukces polskiego sportu w tym roku i w ostatnich latach. Iga Świątek wygrała jeden z czterech wielkoszlemowych turniejów tenisowych – Rolanda Garrosa.

O skali osiągnięcia świadczą reakcje na świecie, wywiady jakich udzielali 19-letnia zawodniczka, trener i psycholożka w „New York Times", „L'Equipe", na stronie WTA. O kulisach sukcesu i przygotowań Piotr Sierzputowski opowiada również „Forum Trenera". O swojej pracy ze zwyciężczynią Rolanda Garrosa mówią także Daria Abramowicz i Maciej Ryszczuk.

Iga Świątek jest córką olimpijczyka, wioślarza Tomasza Świątka. Powtarza, że marzy o starcie na igrzyskach. Jej wygrana to dobry prognostyk przed przeniesionymi na przyszły rok igrzyskami w Tokio. Czy w ogóle się odbędą? A jeśli tak, to w jakiej formule? W tym numerze o przygotowaniach do igrzysk mówi szef misji olimpijskiej Marcin Nowak. Jak na rok przed Tokio czuje się były mistrz świata w kolarstwie Michał Kwiatkowski pisze Sebastian Parfjanowicz, a dyrektor sportowy Bogusław Gryczuk z Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich opowiada o formie polskich wioślarzy i szansach medalowych na najważniejszej imprezie czterolecia.

Nie zapominajmy, że za półtora roku odbędą się zimowe igrzyska olimpijskie w Pekinie. Prezes Polskiego Związku Narciarskiego Apoloniusz Tajner oraz dyrektor sportowy Konrad Niedźwiedzki z Polskiego Związku Łyżwiarstwa Szybkiego zapoznają nas z sytuacją w ich sportach.

W rubryce „Kącik Trenera" profesor Janusz Iskra i Aleksander Matusiński przedstawiają przygotowania Justyny Święty-Ersetic z mistrzowskiego sezonu 2018, a trening Marcina Lewandowskiego analizuje jego szkoleniowiec Tomasz Lewandowski. O swojej pracy opowiada trenerka roku 2019 Malwina Wojtulewicz-Sobierajska.

Zachęcamy do lektury



WIĘCEJ PIENIĘDZY NA SPORT

Z ANNĄ KRUPKĄ - SEKRETARZ STANU ROZMAWIAŁ OLGIERD KWIATKOWSKI

O planach Ministerstwa Sportu na 2021 rok, większych środkach przeznaczonych na sport wyczynowy i powszechny, zagrożeniach w związku z pandemią koronawirusa i sukcesie Igi Świątek – mówi w rozmowie z „Forum Trenera" Anna Krupka, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Sportu.

Forum Trenera: **To był bardzo trudny rok, również dla sportu. Trwająca pandemia koronawirusa miała wielki wpływ na nasze życie. Jak wpłynęła na sport w Polsce?**

Anna Krupka: Od wybuchu pandemii Ministerstwo Sportu podjęło działania, których celem było zapewnienie sportowcom bezpieczeństwa i stworzenie warunków do treningów i startów. Podjęliśmy starania, żeby proces przygotowań nie został przerwany. Oczywiście, w początkowym okresie został mocno zaburzony. Sportowcy kadr narodowych trenowali indywidualnie na podstawie otrzymywanych online planów treningowych. Potem został wprowadzony czteroetapowy plan nowej sportowej rzeczywistości, który pozwolił na płynny powrót do pełnego procesu szkoleniowego.

Jednocześnie zostało zapewnione dalsze wsparcie sportowców ze strony spółek Skarbu Państwa. Zadbaliśmy o wprowadzenie przepisów umożliwiających przedłużenie stypendiów zawodnikom, którzy podczas stanu zagrożenia epidemicznego nie mogli brać udziału w zawodach i tym samym nie mogli być zakwalifikowani do programu stypendialnego na kolejny okres. Byliśmy bardzo ostrożni. Zgrupowania



MILIARD 396 MILIONÓW 281 TYS. ZŁOTYCH
TO KWOTA WYDATKÓW NA KULTURĘ FIZYCZNĄ ZAPISANA W BUDŻECIE NA 2021 ROK. TO O 88 MILIONÓW WIĘCEJ NIŻ W 2020 ROKU

i treningi odbywały się w pełnym rygorze sanitarnym. Polskie związki sportowe mogą i otrzymują zgody na dofinansowanie z dotacji testów diagnostycznych na obecność wirusa SARS-CoV-2 dla sportowców i osób im towarzyszących powołanych na akcje szkoleniowe oraz start w zawodach.

Od momentu przywrócenia możliwości uczestnictwa zawodników we współzawodnictwie międzynarodowym, zawieszonym w pierwszym okresie pandemii, polscy sportowcy startowali w wielu zawodach rangi mistrzowskiej za granicą. Natomiast w naszym kraju, od lipca, odbyło się aż 10 imprez mistrzowskich, które zostały dofinansowane w ramach zadania publicznego: „Wspieranie promocji sportu poprzez dofinansowanie organizacji imprez mistrzowskich w Polsce w roku 2020". Wyjątkowe i rekordowe wsparcie okazaliśmy klubom sportowym. Przeznaczyliśmy dwukrotnie większe środki niż w 2019 roku na wsparcie trenerów w ramach Rządowego Programu „KLUB". To była kwota ponad 55 milionów złotych. Wsparciem zostało objętych 4 902 klubów sportowych we wszystkich województwach. Dotarliśmy do ponad 10 tysięcy trenerów i instruktorów, zapewniając im stabilizację w tym trudnym dla wszystkich okresie.

Ministerstwo Sportu nie otrzymało od polskich związków sportowych, Instytutu Sportu – Państwowego Instytutu Badawczego, Zespołu Metodycznego, Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej, ani od dyrekcji COS OPO informacji o wzroście zachorowań na koronawirusa wśród sportowców i sztabów szkoleniowych. Brak informacji jest de facto dobrą informacją.

Podsumowując nasze działania, sądzę, że w obliczu pandemii zareagowaliśmy odpowiedzialnie i właściwie.

Jak będzie wyglądał sport w 2021 roku? Jakie zagrożenia widzi Ministerstwo Sportu?

AK: Największe zagrożenie to ewentualne zachorowania sportowców i szkoleniowców. Nie wiemy, jaki długofalowy wpływ na zdrowie ma choroba Covid-19. Naukowcy nie wydali jeszcze wiążącej opinii. Sytuacja pandemiczna jest dynamiczna, nieprzewidywalna. Odwoływane są więc imprezy mistrzowskie i tym samym polscy sportowcy tracą możliwość uczestnictwa w zawodach. Wciąż zagrożeniem są ograniczone możliwości systematycznej realizacji procesu szkolenia. Nie tylko kibice, ale i sportowcy i sport w ogóle, mocno cierpią z powodu imprez organizowanych bez publiczności. Sport wyczynowy żyje przecież także dzięki kibicom.



Pod koniec roku zapadają decyzje budżetowe. Czy już dokładnie wiadomo, jakie środki na 2021 rok przeznaczone zostaną na sport?

AK: Projekt ustawy budżetowej na rok 2021 przewiduje na realizację zadań z obszaru kultury fizycznej łączne nakłady w wysokości miliarda 396 milionów 281 tys. złotych, z czego 30 milionów złotych ujęto w rezerwie celowej z przeznaczeniem na realizowanie zadań w zakresie sportu powszechnego. Te nakłady stanowią 106,8 procent kwoty planowanej w ustawie budżetowej na rok 2020, czyli jest 88 milionów złotych więcej. W porównaniu do roku 2015 nakłady te są wyższe o przeszło 447 milionów złotych, czyli o 47 procent.

408 MLN 343 TYSIĘCY ZŁOTYCH TO KWOTA PRZEWIDYWANYCH WYDATKÓW NA SPORT WYCZYNOWY W 2021 ROKU. JEST O 35 MILIONÓW WYŻSZA NIŻ W 2016 ROKU, KIEDY ODBYWAŁY SIĘ OSTATNIE LETNIE IGRZYSKA OLIMPIJSKIE - W RIO DE JANEIRO.

Ile pieniędzy z tej kwoty zaplanowanej w budżecie na 2021 rok zostało przeznaczonych na sport wyczynowy?

AK: Zabezpieczyliśmy na ten cel 376 milionów 228 tysięcy złotych. Głównie są to środki przeznaczone na przygotowania do igrzysk olimpijskich w Tokio. Warto jednak powiedzieć, że w tej kwocie zawierają się też planowane wydatki na nowy program wspierania zawodników kadry narodowej – program „Super Trener". Wspieramy także sport wyczynowy osób z niepełnosprawnościami. Zabezpieczyliśmy na ten cel środki w wysokości 32 milionów 115 tysięcy złotych. Łączne nakłady na wspieranie sportu wyczynowego, pomimo pandemii, są wyjątkowo wysokie i wynoszą 408 mln 343 tysięcy złotych i jest to kwota o 35 milionów złotych wyższa niż w 2016 roku, kiedy odbywały się igrzyska olimpijskie w Rio de Janeiro.

Jak wyglądać będą wydatki na sport powszechny i rozwój infrastruktury sportowej?

AK: Sukcesywnie zwiększamy środki na realizację zadań w zakresie sportu powszechnego. W 2021 roku będzie to 285 milionów 500 tysięcy złotych. Pozwolą one na wsparcie inicjatyw, które cieszą się ogromną popularnością, czyli programów: Szkolny Klub Sportowy, Rządowy Program „KLUB", „Sportowe Wakacje+", „Sport Wszystkich Dzieci", czy gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej. Zaplanowaliśmy 17 milionów złotych na potrzeby sportu powszechnego dla osób z niepełnosprawnościami. W porównaniu do 2015 roku wydatki na sport powszechny wzrosną o 186 milionów 562 tys. złotych.

Zależy nam na dalszym rozwoju infrastruktury sportowej, tak aby stworzyć lepsze warunki do szkolenia sportowców i organizacji zawodów, ale także zapewnić funkcjonalną bazę na potrzeby sportu powszechnego. Na ten cel zabezpieczyliśmy środki w wysokości 567 milionów złotych. Nakłady na infrastrukturę są sukcesywnie zwiększane od 2015 roku. Oczywiście przewidujemy wzrost dotacji w obszarze walki z dopingiem oraz na realizację zadań publicznych takich jak utrzymanie Centralnego Ośrodka Sportu.

W 2021 roku Ministerstwo Sportu uruchamia program „Super Trener". Jakie są cele tego projektu. Jak będzie wyglądać jego realizacja?

AK: W 2021 roku ruszy pierwsza edycja Programu „Super Trener", a już teraz trwa pilotaż Programu „Mały Wielki Polak – nadzieje olimpijskie" . Oba stanowią systemowe uzupełnienie piramidy szkoleniowej, oba zapewniają również transfer wiedzy. Projekt „Super Trener", którego szczegóły są jeszcze opracowywane, to innowacyjny program wsparcia utytułowanych sportowców po zakończeniu kariery. Celem jest wykorzystanie ich wiedzy i doświadczenia w procesie szkoleniowym. Skorzystają na tym obie strony – utytułowani trenerzy i młodzi zawodnicy.

W programie będą uczestniczyć medaliści igrzysk olimpijskich, paraolimpijskich i igrzysk głuchych, ale także medaliści mistrzostw świata i Europy w sportach olimpijskich, paraolimpijskich i w sportach głuchych. Będą współpracować z kadrami narodowymi jako trenerzy-asystenci. Liczymy, że w swej pracy skorzystają z prac ośrodków naukowych. Ambasadorem programu został dwukrotny srebrny medalista olimpijski w rzucie dyskiem – Piotr Małachowski. Piotr po igrzyskach w Tokio kończy karierę. Myśli o tym, jak będzie wyglądała jego droga zawodowa. Chcemy właśnie takim sportowcom stworzyć możliwość kontynuowania kariery sportowej w nowej roli – trenera. Związkom sportowym daliśmy możliwość zatrudnienia takich osób. Na realizację programu zagwarantowaliśmy 12 milionów złotych.

> **PRZY REALIZACJI TYCH PROJEKTÓW DOTYCZĄCYCH SPORTU POWSZECHNEGO SYSTEMATYCZNIE DIAGNOZUJEMY PROCESY ROZWOJU FIZYCZNEGO I MOTORYCZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY** POPRZEZ PROJEKT NARODOWEJ BAZY TALENTÓW. DZIĘKI TEMU LICZYMY, ŻE NAJZDOLNIEJSI MŁODZI SPORTOWCY TRAFIĄ DO SPORTU WYCZYNOWEGO.

Jakie są długofalowe plany działania Ministerstwa Sportu?

AK: Nie zmieniają się. Opierają się na trzech filarach: sporcie wyczynowym, powszechnym i rozwoju infrastruktury sportowej. W sporcie powszechnym wspieramy aktywizację Polaków. Dla nas to bardzo ważny przejaw działalności społecznej. W 2020 roku w stosunku do 2015 roku nakłady na sport powszechny wzrosły o 141 procent. Planujemy kontynuację strategicznych – wspomnianych już przeze mnie – programów „Sport Wszystkich Dzieci", „SKS", Rządowego Programu „KLUB", czy Programu certyfikacji szkółek piłkarskich. Mamy na uwadze, że piłka nożna jest najpopularniejszym sportem w Polsce. W ramach tego programu, którego operatorem jest Polski Związek Piłki Nożnej, umożliwiliśmy stworzenie jednolitych standardów szkoleniowych. Budżet tego programu wynosi 35 milionów złotych.

Przy realizacji tych projektów dotyczących sportu powszechnego systematycznie diagnozujemy procesy rozwoju fizycznego i motorycznego dzieci i młodzieży poprzez projekt Narodowej Bazy Talentów. Dzięki temu liczymy, że najzdolniejsi młodzi sportowcy trafią do sportu wyczynowego.

Warto też wspomnieć, że w sierpniu tego roku prezydent RP Andrzej Duda podpisał ustawę o zmianie niektórych ustaw w związku z promocją prozdrowotnych wyborów konsumentów. Dzięki niej Fundusz Rozwoju Kultury Fizycznej otrzyma z Narodowego Funduszu Zdrowia środki w wysokości 117 milionów złotych. Dysponentem tych środków będzie Ministerstwo Sportu i przeznaczy je na upowszechnianie sportu wśród najmłodszych i rozwój infrastruktury sportowej. Ustawa wchodzi w życie 1 stycznia 2021 roku.

W 2020 roku polscy sportowcy odnieśli wiele spektakularnych sukcesów. Robert Lewandowski wygrał z Bayernem Monachium Ligę Mistrzów, etap Tour de France wygrał Michał Kwiatkowski, Daria Pikulik zdobyła brązowy medal mistrzostw świata w kolarstwie torowym, ale chyba największym osiągnięciem było wygranie przez Igę Świątek tenisowego turnieju Rolanda Garrosa? Jak na ten sukces zareagowało Ministerstwo Sportu?

AK: Ogromnie cieszyłam się z tego zwycięstwa. Przypominam, że Iga Świątek jest od dwóch lat beneficjentką programu Team100, którego mecenasem jest Polska Fundacja Narodowa, a operatorem Instytut Sportu. Z tenisistów do Team100 należy również Kamil Majchrzak.

Jeszcze przed ogromnym sukcesem Igi Świątek Ministerstwo Sportu podjęło decyzję o dofinansowaniu budowy Akademii Tenisowej Tenis Kozerki - Centrum Szkoleniowego Polskiego Związku Tenisowego. W ramach programu inwestycji o szczególnym znaczeniu dla sportu na ten cel resort ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej przeznaczy 11,5 miliona złotych. Ośrodek ma zapewnić odpowiednie warunki szkolenia dla najzdolniejszych polskich tenisistów. Akademia ma być też miejscem, gdzie reprezentanci kraju będą mogli przygotowywać się do najważniejszych startów. Liczymy bardzo, że – stwarzając zawodnikom odpowiednie warunki - centrum wzmocni krajowy tenis oraz poprawi jakość szkolenia. Tenisiści będą mieli do dyspozycji korty otwarte i kryte, na nawierzchni twardej i ceglanej. Na terenie obiektu znajdą się: hala sportowa, siłownia, basen, gabinety odnowy biologicznej. Dla polskich tenisistów taki ośrodek stanowi wielką szansę kompleksowego rozwoju. Przekazaliśmy także PZT dotację w wysokości dwóch milionów złotych, która zostanie przeznaczona na program „Tenisowa Zima". Członkowie kadry narodowej w okresie zimowym będą mieli zwrócone środki za treningi w halach, a to są zawsze ogromne wydatki. Dbamy również o upowszechnianie tenisa. Wierzymy, że sukces Igi Świątek przyciągnie na korty całe rodziny. Od 2016 do 2020 roku na projekty upowszechniające tenis przekazaliśmy PZT 5 milionów złotych, z czego w tym roku ponad milion 600 tysięcy złotych.

We wrześniu premier Mateusz Morawiecki przeprowadził rekonstrukcję rządu. Ministerstwo Sportu będzie funkcjonować w nowej formule. Od kiedy i w jaki sposób?

AK: Ministerstwo Sportu od stycznia połączy się z Ministerstwem Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Będzie w nim działał sekretarz stanu do spraw sportu. Zaproponowano mi pełnienie tej funkcji. Sekretarz stanu będzie nadzorował Narodowe Centrum Sportu, które powstanie najprawdopodobniej od początku stycznia. Będzie to organ wykonawczy wobec działań Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu.

TRZEBA PRZEKAZAĆ DOŚWIADCZENIE

Z PIOTREM MAŁACHOWSKIM ROZMAWIAŁ KAMIL KOŁSUT

Ciężka praca to jedno, ważna jest też praca mądra. Dziś wszyscy harują. Doświadczony zawodnik wie, jak robić to rozsądnie – mówi dwukrotny wicemistrz olimpijski i ambasador programu „Super Trener" Piotr Małachowski.

Forum Trenera: Dlaczego program „Super Trener" to dla polskiego sportu ważny projekt?

Piotr Małachowski: Dzięki niemu zawodnicy, którzy zakończyli karierę sportową, zostaną w Polsce i będą mogli służyć wiedzą oraz doświadczeniem. Cieszę się, że coraz więcej ludzi pyta o ten projekt. Jest naprawdę wartościowy. Zawsze irytowało mnie, kiedy widziałem, jak lekkoatleta kończy przygodę ze sportem, któremu poświęcił wiele lat, a jego wiedza jest marnowana. Wiadomo, że zawodnik zawsze ma opiekę trenera, to on go przygotowuje. Często taki szkoleniowiec nie wie jednak, jak poradzić sobie ze stresem i presją, które towarzyszą największym imprezom. To pole do popisu dla byłych zawodników. Sztab, w którym obok trenera czy psychologa jest także eks-sportowiec, ma sens.

Jak widzi pan jego rolę w takim układzie?

PM: Zawodnik mógłby uczyć się od trenera kadry, jak prowadzić zajęcia oraz układać plany, a także sam służyłby wiedzą. Ja, będąc w takiej roli, chciałbym przede wszystkim pokazać, czego w mojej karierze brakowało, a czego było za dużo. Trzeba przekazywać doświadczenie, dzielić się wnioskami.

> **POLSKI RZĄD I POLSKI PODATNIK INWESTOWALI WE MNIE PRZEZ 24 LATA.** BYŁOBY DOBRZE, GDYBYM MÓGŁ PRZEKAZAĆ WIEDZĘ INNYM. KAŻDY SIĘ MYLI, A NAJLEPIEJ UCZYĆ SIĘ NA CUDZYCH POMYŁKACH. CHCĘ, ŻEBY INNI CZERPALI Z TEGO, CZEGO SAM DOŚWIADCZYŁEM.

Jakie to wnioski w przypadku rzutu dyskiem?

PM: Widzę, że w mojej konkurencji zawodnicy przywiązują zbyt małą wagę do rozciągania, pracy nad stabilizacją, odnowy biologicznej. Ja miałem tego pecha, że nikt podczas kariery nie wyjaśnił mi, jakie to istotne. A może wówczas moja przygoda ze sportem potrwałaby dłużej i osiągałbym lepsze wyniki? Młodzi sportowcy muszą mieć świadomość, że praca nie kończy się po treningu. Kiedyś uważano, że aby uprawiać moją dyscyplinę trzeba po prostu tylko rzucać dyskiem. Nikt nie zwracał uwagi na potrzebę ćwiczeń zastępczych.

Pana nauczył tego dopiero Estończyk Gerd Kanter?

PM: Tak, to w dużym stopniu jego zasługa. Dziś wiem, że mięsień z wiekiem traci elastyczność, a proste rozciąganie owocuje lepszą dyspozycją. Zaczynając pracę z Gerdem po Mistrzostwach Świata w Berlinie, wróciliśmy do podstaw: zabawy, stabilizacji, rozciągania, poprawnego wykonywania ćwiczeń, treningu ogólnorozwojowego. To przyniosło efekt. Czuję, że mogę więcej.

Dzięki temu czuje się pan dziś młodszy niż kilka lat wcześniej?

PM: Młodszy może nie, ale na pewno pewniejszy własnego ciała.

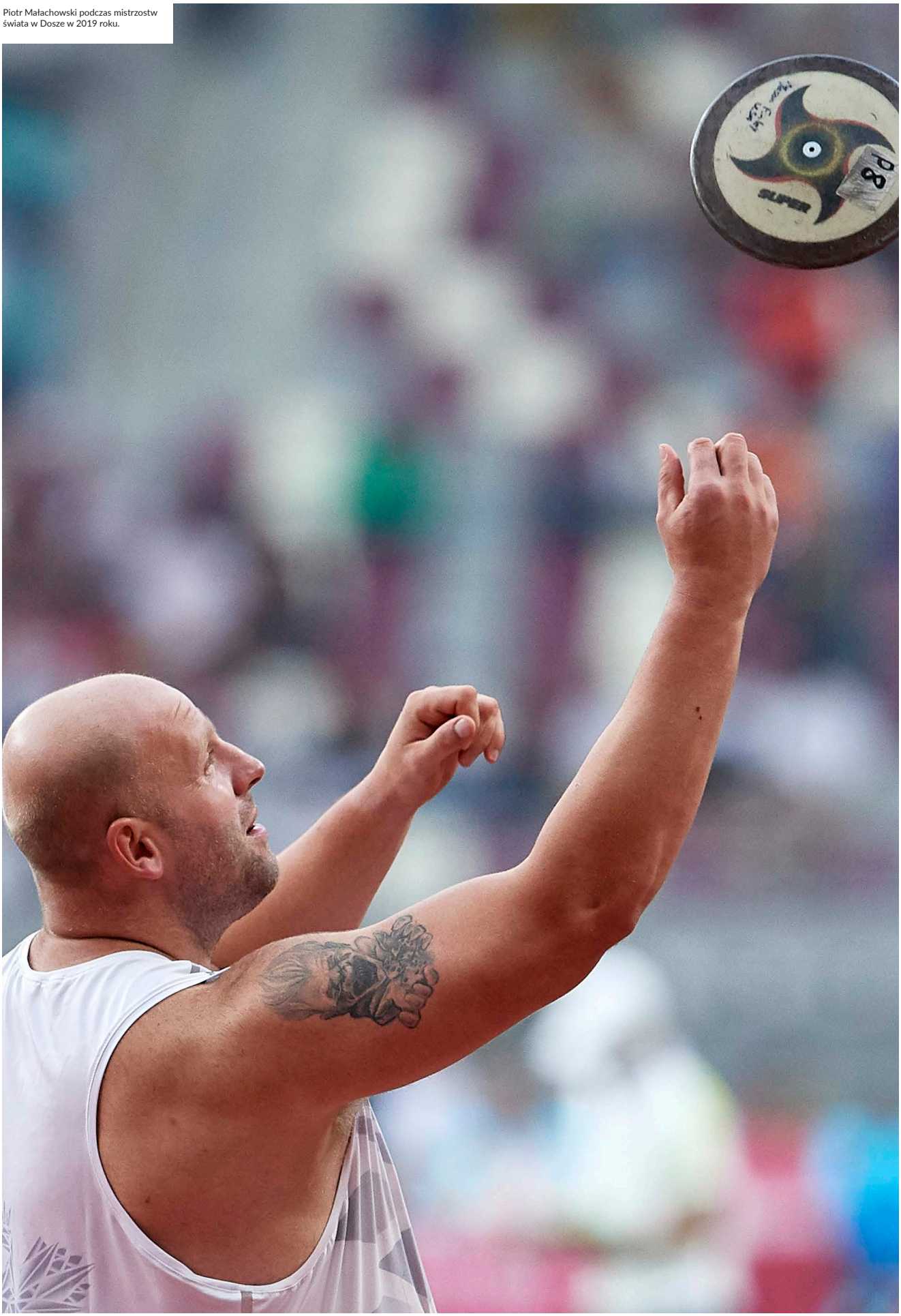
Co jeszcze warto uświadamiać młodym?

PM: Moja kariera zbliża się do końca. Jestem w sytuacji, kiedy czas ucieka. To moment, gdy człowiek rzutem na taśmę chce wydusić z siebie jak najwięcej. Podczas treningów daję z siebie maksimum. Początkujący muszą sobie jednak zdać sprawę z tego, że im więcej zainwestują na początku, tym później będzie łatwiej. Trzeba zrobić bazę do przyszłych sukcesów. Ciężka praca to jedno, ważna jest też praca mądra. Dziś wszyscy harują. Doświadczony zawodnik wie, jak robić to rozsądnie.

Rozumiem, że weźmie pan czynny udział w projekcie?

PM: Polski rząd i polski podatnik inwestowali we mnie przez 24

Piotr Małachowski podczas mistrzostw świata w Dosze w 2019 roku.



© ADAM NURKIEWICZ

lata. Byłoby dobrze, gdybym mógł przekazać wiedzę innym. Każdy się myli, a najlepiej uczyć się na cudzych pomyłkach. Chcę, żeby inni czerpali z tego, czego sam doświadczyłem.

Kiedy dotarło do pana, że kariera sportowa za chwilę się skończy?

PM: Kiedy wybuchła pandemia koronawirusa. Byliśmy na zgrupowaniu w Portugalii, musieliśmy błyskawicznie wracać do kraju. I wtedy dotarło do mnie: „Wow! A jeśli odwołają igrzyska? To będzie koniec". Pojawił się niepokój. Zdałem sobie sprawę, że koniec jest blisko, ale nie chcę, żeby odbył się w taki sposób. Powinienem przecież pojechać na igrzyska, powalczyć, fajnie się pożegnać! Wszystko stanęło pod znakiem zapytania.

Gdyby igrzyska odbyły się w terminie, dziś byłby pan już emerytem. Ostatni rzut miał być podczas tegorocznego Memoriału Kamili Skolimowskiej w Chorzowie.

PM: Myślałem o tym podczas startu na Stadonie Śląskim. Mogłem rzucić poza granicę 65. metra, ale presja mnie usztywniła. To nowe doświadczenie, które pokazuje, że jako sportowiec wciąż mogę się czegoś nauczyć. Inna sprawa, że starty przed polską publicznością to dla mnie coś wyjątkowego. Często dzięki dopingowi kibiców potrafię dać z siebie jeszcze więcej. Im też chciałem podziękować.

Fani namawiali pana do kontynowania kariery?

PM: Wsparcie było olbrzymie. Dostałem bardzo dużo wiadomości w stylu: „Liczymy na pana", „Gratulacje", „A może jeszcze rok?". Kiedyś miałem do tego większy dystans, ale czas zmienia perspektywę. Dziś robi na mnie wrażenie, kiedy obcy podchodzą na ulicy, proszą o zdjęcie albo o autograf i mówią: „Wow, to pan!". Jestem w szoku, że ludzie pamiętają moje medale. Myślałem, że kiedy człowiek przestaje odnosić sukcesy, to kryje go niepamięć, ale to nieprawda.

Symbolicznym początkiem nowego rozdziału w życiu miał być związek małżeński? Igrzyska przełożyli, ale ślub się odbył.

PM: Tych planów było całkiem sporo. Miałem poświęcić więcej czasu synowi, przeprowadziliśmy się, chciałem otwierać sportowe przedszkole. Wyszło tak, że ciągle rzucam dyskiem, kariery wcale nie skończyłem, nie założyłem też przedszkola, ale żonę wreszcie mam.

Zmiana terminu igrzysk chyba się jednak panu przysłużyła? Był czas na spokojny trening i leczenie.

PM: Zmiana terminu igrzysk wyszła mi na plus. Ułożyłem kwestie zdrowotne, wreszcie się wyleczyłem. Teraz będę mógł się lepiej przygotować do ostatniej wielkiej imprezy życia.

Dopuszcza pan w ogóle do siebie myśl, że impreza w Tokio może zostać odwołana?

PM: Absolutnie nie. Igrzyska będą i tyle! Nie rozważam innej opcji. Zaczynam swój ostatni rok w zawodowym sporcie i przepracuję go tak, aby nie mieć później do siebie pretensji, że nie zrobiłem wszystkiego.

> **ZMIANA TERMINU IGRZYSK WYSZŁA MI NA PLUS.** UŁOŻYŁEM KWESTIE ZDROWOTNE, WRESZCIE SIĘ WYLECZYŁEM. TERAZ BĘDĘ MÓGŁ SIĘ LEPIEJ PRZYGOTOWAĆ DO OSTATNIEJ WIELKIEJ IMPREZY ŻYCIA.

© ADAM NURKIEWICZ



Piotr Małachowski z medalem igrzysk olimpijskich w Pekinie.

Jak daleko będzie leżał ten medal olimpijski?

PM: Nie mam pojęcia. Mówienie, jak daleko będzie trzeba rzucić, aby stanąć na podium, to wróżenie z fusów. Dziś wiem na przykład, że gdybym rok temu w Dosze poradził sobie tak, jak podczas treningów, zostałbym mistrzem świata. Tak wygląda sport. Młodzi zawodnicy często popełniają ten błąd i zastanawiają się: „Ile będzie trzeba rzucić, żeby zdobyć medal? Przecież jest wśród nas Daniel Stahl, on zrobi swoje, ja nie mam z nim szans". Tyle że ten Stahl najpierw musi rzucić! Podczas Drużynowych Mistrzostw Europy zacząłem konkurs z myślą o drugim miejscu, a okazało się, że wynikiem na poziomie 63 metrów można wygrać zawody. Rekordy życiowe nie mają w tym wypadku znaczenia.

Jeśli zdobędzie pan medal, to trafi on na aukcję charytatywną, wzorem srebra z Rio de Janeiro?

PM: Oczywiście, że tak. Pomaganie to świetna sprawa. Nie mam w sobie takiej potrzeby, żeby wchodzić do domu, patrzeć na trofea i się nimi napawać. Zostało mi trochę pamiątek, ale muzeum raczej z tego nie będzie. Medal, który leży na półce i zbiera kurz, nie ma zbyt dużej wartości. Fajnie, kiedy może dać coś więcej.



© ADAM NURKIEWICZ

Piotr Małachowski ze swoim pierwszym trenerem Witoldem Suskim podczas zgrupowania w Spale.

PIOTR MAŁACHOWSKI

Rok urodzenia: 1983

Konkurencja: rzut dyskiem.

Kluby: WMKS Płońsk, Skra Warszawa, AZS-AWF Warszawa, Śląsk Wrocław.

Trenerzy: Witold Suski, Gerd Kunter (Estonia).

Największe sukcesy:

- dwukrotny srebrny medalista igrzysk olimpijskich (Pekin - 2008, Rio de Janeiro – 2016),
- złoty medalista mistrzostw świata w Pekinie (2015), dwukrotny srebrny medalista MŚ (Berlin – 2009, Moskwa – 2013),
- dwukrotny złoty medalista mistrzostw Europy (Barcelona – 2010, Amsterdam – 2016),
- dwukrotny złoty medalista Drużynowych Mistrzostw Europy (Leira - 2009, Bydgoszcz, 2019), dwukrotny srebrny medalista DME (Bergen - 2010, Brunszwik - 2014), brązowy medalista DME (Sztokholm - 2011),
- rekord Polski - 71,84 m (Hengelo - 8 czerwca 2013),
- 1. miejsce w rankingu IAAF w sezonie 2015 i 2016.

SUPER TRENER

„Super Trener" jest innowacyjnym programem wsparcia utytułowanych sportowców po zakończeniu przez nich kariery sportowej lub jeszcze w trakcie jej trwania. Państwo polskie będzie wspierało naszych najlepszych sportowców, którzy dzięki pracy z kadrą narodową stworzą unikalny system transferu wiedzy.

Od początku 2021 r. nasi najwybitniejsi biało-czerwoni będą mogli pracować z kadrą narodową jako trenerzy. To połączenie doświadczenia i praktyki.

Celem Programu jest udoskonalenie procesu szkolenia poprzez włączenie wiedzy i doświadczenia zdobytych w czasie kariery sportowej przez najlepszych zawodników.
Polskie związki sportowe otrzymają w ramach programu 15 000 zł brutto miesięcznie na trenera. Środki można przeznaczyć na:

- wynagrodzenia – do 7000 zł miesięcznie,
- udział w akcjach szkoleniowych / zawodach sportowych,
- kursy, szkolenia związane z procesem treningowym.

OD IGRZYSK NIE MA ODWROTU

Z MARCINEM NOWAKIEM
ROZMAWIAŁ WOJCIECH OSIŃSKI

Prezydent MKOl Thomas Bach zadeklarował ostatnio, że wszystkie decyzje w kwestii kwalifikacji będą podejmowane z myślą o sportowcach, a zatem nikt uzyskanego awansu nie straci – mówi szef polskiej misji olimpijskiej Marcin Nowak.

Forum Trenera: **Igrzyska w Tokio się odbędą?**

Marcin Nowak: Jeszcze kilka miesięcy temu nikt sobie nie wyobrażał, że igrzyska mogą się odbyć w innej formule i terminie niż planowano. Tymczasem realia zmusiły MKOl do przesunięcia imprezy o rok i rozważania, czy wpuszczać kibiców na trybuny, czy nie. Skali problemu nikt nie przewidział i nikt nie przewidzi tego, co wydarzy się za pół roku. Dla następnych wiążących decyzji najistotniejsze okażą się najbliższe miesiące. Jednak, dysponując wiedzą na ten moment, odpowiadam na pytanie – tak, igrzyska się odbędą. I nie ma już możliwości ich przesunięcia ani zmiany lokalizacji. Start zaplanowano na 23 lipca 2021 r. i prezydent MKOl Thomas Bach podkreśla, że nie ma już odwrotu.

Komu bardziej zależy na tym, żeby igrzyska się odbyły – MKOl-owi czy japońskim organizatorom?

MN: Chyba obu stronom tak samo mocno, bo odwołanie igrzysk, w wymiarze sportowym, byłoby tragedią dla całego świata. Również ekonomiczną, bo sponsorzy rozliczają zawodników w dużej mierze z udziału w igrzyskach. Mnóstwo pieniędzy straciłaby też Japonia. Jej premier mówił, że samo przesunięcie imprezy oznaczało stratę rzędu 30 miliardów dolarów, a całkowite odwołanie igrzysk to około 80 miliardów. Bez wątpienia Japonia straciłaby finansowo o wiele więcej niż MKOl.

Jak te igrzyska mogą wyglądać?

MN: Na pewno będzie duży nacisk na bezpieczeństwo i aspekt sanitarny. Jesteśmy w stałym kontakcie z Komitetem Organizacyjnym Tokio 2020. Są bardzo zaangażowani i nie zakładają drastycznych posunięć. Latem w Japonii wiele sportów wróciło już do w miarę normalnego funkcjonowania. W bardzo ważnym dla Japończyków baseballu, na kilku meczach, w formie testu, trybuny zapełniono w 80%, w innych z kolei w połowie. Te liczne testy robione były z myślą o przyszłorocznych igrzyskach olimpijskich. Wstępne analizy dowiodły, że wydarzenia sportowe nie stanowią punktów rozprzestrzeniania się koronawirusa. W sportach halowych obawy mogą być większe, ale jestem przekonany, że jeśli nie na wszystkich, to na wielu arenach kibice się pojawią. Wiemy też, że podczas igrzysk będzie zastosowanych wiele autonomicznych rozwiązań, dotyczących chociażby transportu i bezpieczeństwa sanitarnego.

Kibice będą tylko japońscy czy także przyjezdni?

MN: To jest bardzo dobre pytanie. Na pewno łatwiejsze do przeprowadzenia byłyby zawody tylko z miejscowymi kibicami, nad którymi jest większa kontrola. Na szczęście są oni bardzo „wyedukowani" sportowo, znają się na sporcie, umieją dopingować fair i to nie tylko swoich zawodników. Dlatego gdyby zawody odbywały się bez fanów z zagranicy dla jakości widowiska szkoda byłaby niewielka. Oczywiście każdy sportowiec marzy o tym, żeby zdobywać medal przed swoimi kibicami. Inna sprawa to bilety – część została już sprzedana, bo wprowadzono je do handlu kilkanaście miesięcy temu. Kolejne transze na razie nie są uruchamiane, ale myślę, że wiosna jest ostatecznym terminem na decyzję w sprawie zasad wpuszczenia ludzi na trybuny.

Czy słychać głosy o możliwości ograniczenia liczby sportowców?

MN: Jeszcze nie, ale Japończycy w ostatnich dniach coraz częściej pytają o planowaną liczbę osób towarzyszących, sztabów szkoleniowych, osób z misji medycznej, dziennikarzy. Między wierszami można wyczuć, że chcieliby, aby takich osób było jak najmniej.

Największym problemem wydają się chyba nawet nie same igrzyska, ale kwalifikacje do nich. To przecież ogromne przedsięwzięcie, w które mniej lub bardziej jest zaangażowany cały świat.

MN: Oczywiście. Można generalnie powiedzieć, że jesteśmy w ich połowie, a w niektórych sportach jeszcze się nie rozpoczęły. Kwalifikacje w większości są przydzielane krajom. Polska zdobyła ich do tej pory blisko 90 w 17 sportach, co daje nam na dzisiaj liczbę około 140 zawodników. Tylko część z nich to kwalifikacje imienne.

Czy do końca tego roku przewidziane jest rozegranie kolejnych?

MN: Wiele się w tym czasie nie będzie działo. Część federacji planuje ich uruchomienie lub wznowienie zaraz po Nowym Roku. Ale nawet te, które ruszą, będą często dopiero etapami nie zaś definitywnymi kwalifikacjami. Cierpliwie czekamy na wiosnę. Choć w niektórych dyscyplinach mamy już jasną sprawę – pewni wyjazdu są między innymi siatkarze, drużyna jeźdźców WKKW, tenisistki stołowe, szpadzistki. Mamy sporo kwalifikacji w lekkiej atletyce, kajakarstwie, wioślarstwie, łucznictwie, pływaniu, strzelaniu, żeglarstwie czy zapasach.



© SZYMONSIKORA/PKOL

Marcin Nowak jest byłym sprinterem, olimpijczykiem z Sydney (2000) i Pekinu (2008). Od tego roku pełni funkcję szefa polskiej misji olimpijskiej.

NAJŁATWIEJ BYŁOBY, GDYBYM ZNAŁ JUŻ SKŁAD NASZEJ REPREZENTACJI I MÓGŁ SPOKOJNIE PRZYPISYWAĆ NAZWISKA DO KONKRETNYCH LOTÓW CZY ŁÓŻEK W WIOSCE, ALE KWALIFIKACJE WCIĄŻ TRWAJĄ. OCZYWIŚCIE LIMITY UCZESTNIKÓW MAMY ODPOWIEDNIO WYSOKIE, WIĘC ABSOLUTNIE NIKT NIE MOŻE CZUĆ ZAGROŻENIA, ŻE ZABRAKNIE DLA NIEGO MIEJSCA.

Czy istnieje ryzyko, że w sporcie, w którym mamy już kwalifikację, zostanie ona skasowana?

MN: Uważam, że nie. Prezydent MKOl Thomas Bach zadeklarował ostatnio, że wszystkie decyzje w kwestii kwalifikacji będą podejmowane z myślą o sportowcach, a zatem nikt uzyskanego awansu nie straci. W przypadku problemów z przeprowadzeniem kwalifikacji mogą być tworzone specjalne rankingi, które umożliwią najlepszym sportowcom wyjazd na igrzyska. Jedynym wyjątkiem był nowy sport w programie igrzysk – karate, w którym eliminacje zostały anulowane i wystartują od zera, co dla nas jest akurat dobrą wiadomością. W pierwszych występach naszym zawodnikom nie udało się dobrze powalczyć. Na nasze szczęście od nowego roku system rusza od początku, a apetyty mamy spore.

Są więc i tacy, którym przełożenie igrzysk było na rękę.

MN: Choćby dla Piotra Małachowskiego czy Anity Włodarczyk, którzy w tym roku rehabilitują się po poważnych kontuzjach i zabiegach. Podobnie kajakarz Tomasz Kaczor. Niestety działa to też w drugą stronę – zwłaszcza ci bardziej doświadczeni zawodnicy będą o rok starsi i kolejny sezon przygotowań olimpijskich będzie dla nich trudny.

> **JAPOŃCZYCY W OSTATNICH DNIACH CORAZ CZĘŚCIEJ PYTAJĄ O PLANOWANĄ LICZBĘ OSÓB TOWARZYSZĄCYCH, SZTABÓW SZKOLENIOWYCH**, OSÓB Z MISJI MEDYCZNEJ, DZIENNIKARZY. MIĘDZY WIERSZAMI MOŻNA WYCZUĆ, ŻE CHCIELIBY, ABY TAKICH OSÓB BYŁO JAK NAJMNIEJ.

Na czyj awans jeszcze liczymy?

MN: Długo moglibyśmy o tym rozmawiać, trzymamy kciuki za każdego, a nie chciałbym nikogo pominąć. Na pewno liczymy, że o udział w igrzyskach powalczą nasi koszykarze, także ci w odmianie 3 × 3, która zadebiutuje w olimpijskim wydaniu. W tym przypadku na efekt musimy poczekać prawie do wakacji.

Czy nie ma zagrożenia, że w dobie pandemii naszym sportowcom może czegoś zabraknąć?

MN: Polski Komitet Olimpijski bezpośrednio nie odpowiada za przygotowania, o nie dbają poszczególne związki sportowe. My zajmujemy się już wyłonioną i zatwierdzoną przez zarząd PKOl reprezentacją olimpijską – jej transportem (w tym przelotami), sprzętem reprezentacyjnym, zakwaterowaniem i wszystkimi sprawami dotyczącymi pobytu na całych igrzyskach olimpijskich. W tym zakresie zapewniam, że wszystko będzie na najwyższym możliwym poziomie. Nie byłoby to możliwe, gdyby nie wsparcie naszych sponsorów: strategicznego – PKN ORLEN, generalnych – Totalizatora Sportowego, Enei, 4F, Grupy Luxmed. Wszyscy, mimo globalnie niepewnej sytuacji, deklarują chęć ciągłej współpracy i wsparcia dla PKOl i polskiej reprezentacji olimpijskiej. To bardzo budujące i ważne. Jesteśmy za to niezwykle wdzięczni. PKOl – jako autonomiczna organizacja – nie jest finansowany z budżetu państwa.

Czy wszyscy będą mieszkać w wiosce olimpijskiej?

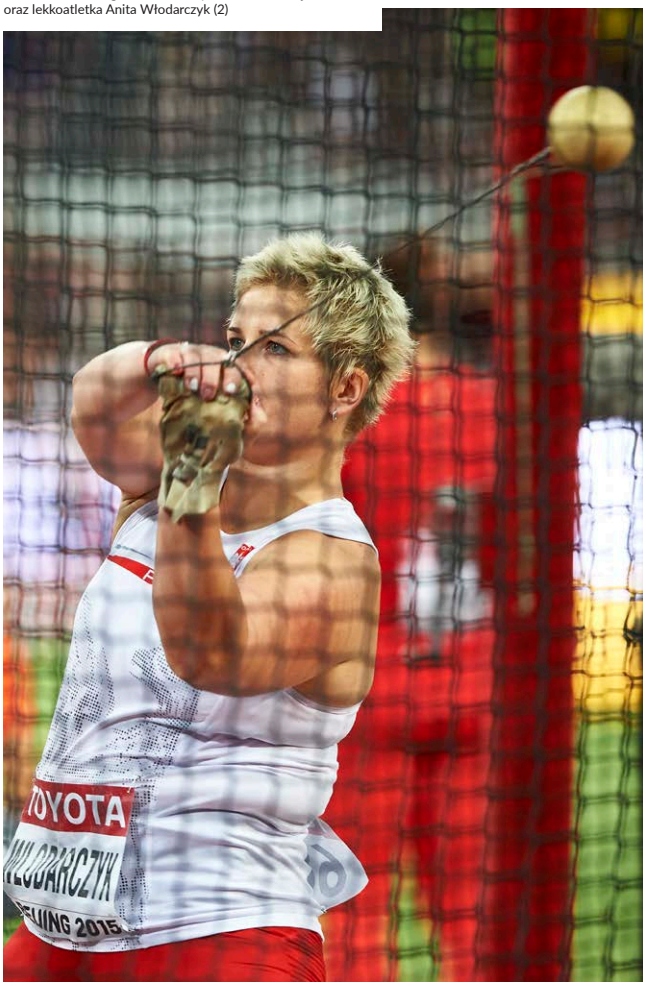
MN: Część dyscyplin będzie rozgrywana poza Tokio. Mowa o żeglarzach, kolarzach oraz maratończykach i chodziarzach. Ci ostatni będą startować w dalekim Sapporo. Te dwie konkurencje lekkoatletyczne postanowiono tam przenieść po doświadczeniach z ubiegłorocznych – piekielnie gorących – lekkoatletycznych mistrzostw świata, które odbyły się w Katarze. Ponieważ warunki w Tokio wcale łatwiejsze nie będą, stwarzałoby to zbyt duże zagrożenie dla zdrowia sportowców, nie mówiąc już o samej rywalizacji i jej poziomie sportowym. Dlatego też organizatorzy przygotowali alternatywne „satelitarne" wioski i hotele.

Jak wyglądała zmiana harmonogramów logistycznych, jeśli chodzi o polskich sportowców w związku z przesunięciem igrzysk?

MN: Mamy ten komfort, że oficjalnym przewoźnikiem reprezentacji olimpijskiej są Polskie Linie Lotnicze LOT. Dzięki ścisłej współpracy mamy zarezerwowany cały wachlarz połączeń w obie strony. Od pewnego czasu LOT dysponuje bezpośrednim połączeniem z Tokio, obsługiwanym przez nowoczesne i komfortowe dreamlinery. Zmiany na pewno będą dotyczyć zgrupowań przedolimpijskich. Część związków sportowych już wcześniej sygnalizowała nam konieczność przeprowadzenia takich zgrupowań aklimatyzacyjnych. Na pewno w tym gronie będą lekkoatleci, wioślarze czy kajakarze. Być może epidemia spowoduje jeszcze konieczność korekt w terminach i długości takich obozów, ale na razie nie mamy na ten temat konkretnych informacji. Dodam też, że Japończycy wyrazili życzenie, aby zawodnicy jak najszybciej po startach wracali do kraju i nie pozostawali dłużej niż to konieczne w wiosce olimpijskiej.



Złote medalistki igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro w 2016 roku: wioślarki Magdalena Fularczyk i Natalia Madaj (1) oraz lekkoatletka Anita Włodarczyk (2)





Otwarcie igrzysk olimpijskich w Pekinie w 2008 roku.

Co z punktu widzenia szefa misji olimpijskiej stanowi największe wyzwanie?

MN: Najłatwiej byłoby, gdybym znał już skład naszej reprezentacji i mógł spokojnie przypisywać nazwiska do konkretnych lotów czy łóżek w wiosce, ale kwalifikacje wciąż trwają. Oczywiście limity uczestników mamy odpowiednio wysokie, więc absolutnie nikt nie może czuć zagrożenia, że zabraknie dla niego miejsca. Ze wszystkim jesteśmy na bieżąco i z niecierpliwością czekamy na następny, olimpijski rok.

Był pan już na rekonesansie w Tokio?

MN: Tak, ponad rok temu. Jednak planowaliśmy jeszcze jedną wizytę, już po oddaniu do użytku wszystkich obiektów sportowych oraz wioski, kiedy mielibyśmy już wskazane konkretne miejsca dla naszej reprezentacji. Takiej możliwości jednak jeszcze nie było. Zresztą kiedy zaczęła się pandemia i zapadła decyzja o przesunięciu igrzysk, Japończycy w trosce o bezpieczeństwo ekip budowlanych wstrzymali prace przy budowie obiektów sportowych. Kilka dni temu odbyło się oficjalne otwarcie ostatniego z nich, czyli pływalni olimpijskiej. Mam nadzieję, że wiosną będzie można już polecieć do Japonii i obejrzeć wszystko na miejscu, bo to znacznie ułatwi organizację poruszania się po Tokio, między wioską a poszczególnymi obiektami. Na razie nie dało się tego przećwiczyć.

Jak liczna będzie grupa polskich sportowców w Tokio?

MN: Zakładamy, że będzie to podobna liczba jak ostatnio w Rio de Janeiro, czyli 200–250 osób.

Olimpijskie stroje przeleżą rok w magazynach?

MN: Firma OTCF, właściciel marki 4F, zadeklarowała, że wszystko jest gotowe i czeka na sportowców.

Dla pana szefowanie naszej misji olimpijskiej to debiut w tej roli.

MN: Tak, aczkolwiek podczas zimowych igrzysk w Pjongczangu odpowiedzialny byłem za całą „wioskę lodową" w Gangneung, więc tremy nie ma.

Poza tym w środowisku sportowym sporo się w ostatnim czasie mówiło o zmianach w pańskim życiu zawodowym. Obecnie jest pan dyrektorem Działu Współpracy Międzynarodowej i Projektów Sportowych PKOl.

MN: Cieszę się, że Polski Komitet Olimpijski dostrzegł moje zaangażowanie i trafiłem w miejsce, w którym mogę się dalej rozwijać. Wcześniej przez blisko cztery lata kierowałem Departamentem Sportu Wyczynowego Ministerstwa Sportu i Turystyki, gdzie dzięki ciężkiej pracy i zaufaniu ministra Witolda Bańki udało nam się wdrożyć wiele rozwiązań, programów i strategii dla polskiego sportu.

Skutecznych oraz oczekiwanych rozwiązań i programów?

MN: Nasze wszystkie programy, pomysły powstawały zawsze z myślą o zawodnikach i ich trenerach, więc tylko oni mogą na to pytanie odpowiedzieć.

Czego na koniec życzyć szefowi polskiej misji olimpijskiej?

MN: Przede wszystkim zdrowia, zdrowia dla polskich sportowców. Jestem przekonany, że jeśli ono dopisze, a sytuacja powróci do względnej normalności, to wspólnie będziemy wkrótce cieszyć się z ich sukcesów.

LETNI SEZON BEZ PRECEDENSU

ZESPÓŁ METODYCZNY IS-PIB

Pandemia koronawirusa wywołała perturbacje w sportowym kalendarzu 2020 roku. Nie odbyła się główna impreza w sportach letnich - XXXII Letnie Igrzyska Olimpijskie w Tokio. W rozegranych imprezach rangi mistrzowskiej reprezentanci Polski zdobyli w kategoriach olimpijskich jeden medal mistrzostw świata i siedem medali mistrzostw Europy.

W wyniku pandemii Międzynarodowy Komitet Olimpijski przełożył igrzyska olimpijskie na 2021 rok. To sytuacja bez precedensu. Decyzja MKOl radykalnie zmieniła program przygotowań sportowców we wszystkich dyscyplinach olimpijskich. Ponieważ w roku olimpijskim tylko w niektórych dyscyplinach organizowane są imprezy rangi mistrzowskiej zawodnicy większości kadr narodowych zostali pozbawieni wartościowej rywalizacji na poziomie międzynarodowym i realnej weryfikacji formy sportowej. Do takiej sytuacji doszło w najważniejszych z polskiego punktu widzenia dyscyplinach: lekkoatletyce, kajakarstwie-sprincie, siatkówce mężczyzn, pływaniu, szermierce, podnoszeniu ciężarów, judo, strzelectwie sportowym. Należy dodać, że wiele imprez zostało odwołanych. W konsekwencji to mityngi, turnieje, zawody krajowe, mecze ligowe (siatkówka) były dla reprezentantów Polski często jedyną okazją do rywalizacji w czasie pandemii.

W roku olimpijskim mistrzostwa świata albo mistrzostwa Europy nigdy nie są imprezą docelową, (zyskują na znaczeniu jeśli są kwalifikacjami olimpijskimi) i odbywają się w zaledwie kilku dyscyplinach. W sezonie 2020 przed wybuchem pandemii odbyły się MŚ w żeglarstwie w klasach: 49er, 49er FX, Laser, Raser Radial, RS:X oraz w kolarstwie torowym. W drugiej połowie roku rozegrano MŚ w: kolarstwie szosowym i MTB, triathlonie oraz kończący sezon tenisowy turniej ATP Finals (Masters) (W wytycznych Ministerstwa Sportu za odpowiednik mistrzostw świata w tenisie uważa się turnieje Masters ATP i WTA).

Jedyny medal na mistrzostwach świata w 2020 roku zdobyła kolarka torowa Daria Pikulik. Beneficjentka programu Team100 na początku marca na welodromie w Berlinie zajęła trzecie miejsce w omnium. To największy sukces w karierze 23-letniej zawodniczki klubu Nowatex Ziemia Darłowska.

Ponadto na rozegranych w tym roku mistrzostwach świata polscy zawodnicy zajęli 12 miejsc punktowanych (1-8):

4. miejsce – Mateusz Rudyk (kolarstwo torowe, sprint), Michał Kwiatkowski (kolarstwo szosowe, wyścig ze startu wspólnego).
5. miejsce - Magdalena Kwaśna (żeglarstwo, laser radial), Paweł Tarnowski (żeglarstwo, RS:X).
7. miejsce – Katarzyna Niewiadoma (kolarstwo szosowe, wyścig ze startu wspólnego), Zofia Noceti-Klepacka (żeglarstwo, RS:X), Radosław Furmański (żeglarstwo, RS:X), Daria Pikulik/Nikol Płosaj (kolarstwo torowe, madison), Marlena Karwacka/Urszula Łoś (kolarstwo torowe, sprint drużynowy), Łukasz Kubot w parze z Brazylijczykiem Marcelo Melo (tenis, gra podwójna).
8. miejsce – Maja Włoszczowska (kolarstwo górskie, cross country), Maja Dziarnowska (żelgarstwo, RS:X), Maciej Bielecki/Mateusz Rudyk/Rafał Sarnecki/Krzysztof Maksel (kolarstwo torowe, sprint drużynowy).

Reprezentanci Polski zdobyli siedem medali na tegorocznych mistrzostwach Europy w konkurencjach olimpijskich (patrz ramka). Zawody tej rangi odbywały się głównie w drugiej połowie roku. Tylko mistrzostwa w zapasach i strzelectwie sportowym (we Wrocławiu) rozegrane zostały przed ogłoszeniem stanu pandemii.

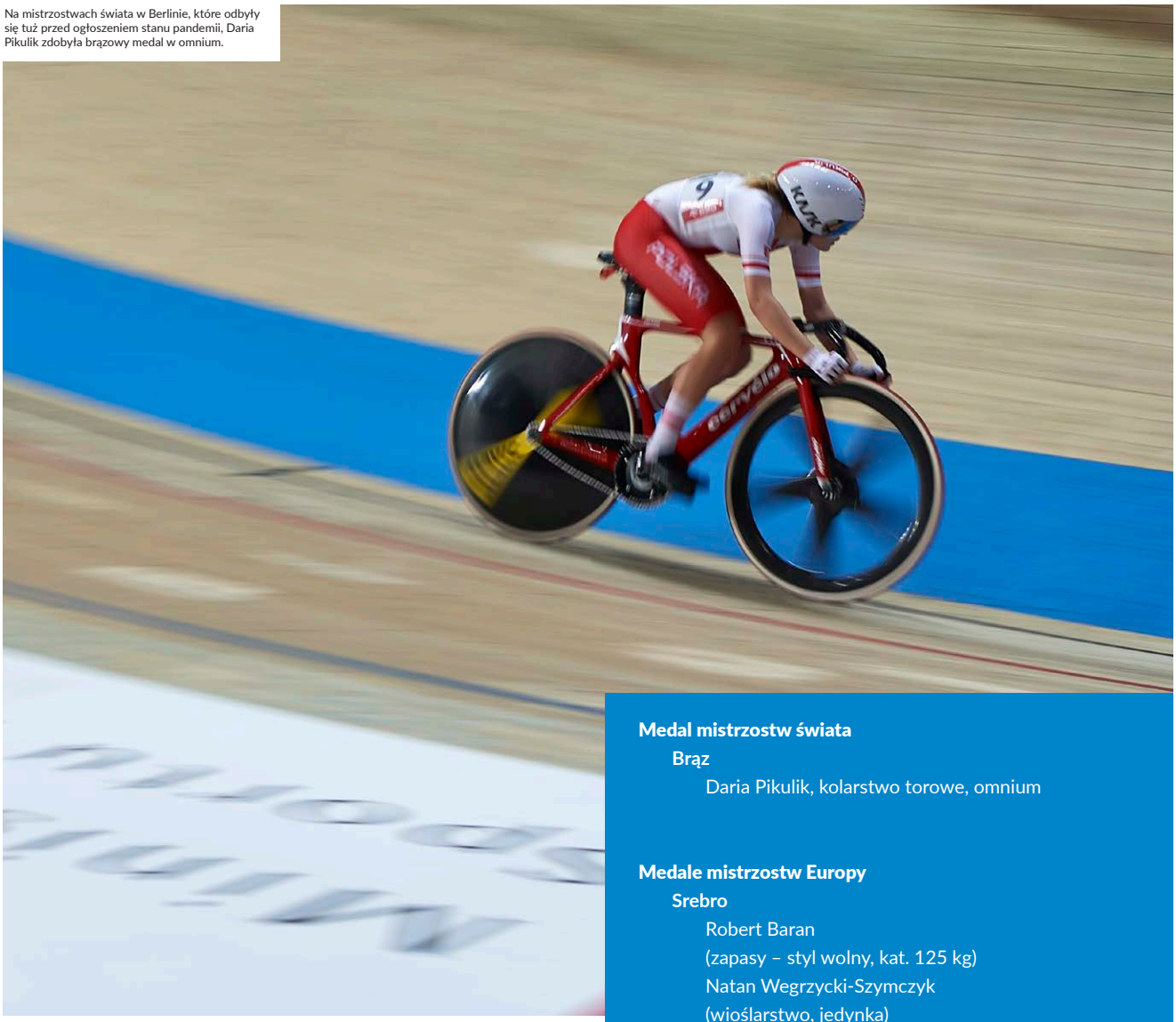
Na uwagę zasługuje życiowy sukces – srebro w jedynce – wioślarza Natana Węgrzyckiego-Szymczyka na poznańskich mistrzostwach kontynentu. Bardzo wysoko należy ocenić brązowy medal w kajakarstwie-slalomie Mateusza Polaczyka. Na ME w Rzymie, w zapasach srebro zdobył Robert Baran (125 kg). Magomedmurad Gadżijew sięgnął po złoto, ale nieolimpijskiej kategorii 70 kg.

Pod koniec roku odbyły się – nieuwzględnione w analizie – mistrzostwa Europy w: judo, taekwondo olimpijskim, wspinaczce sportowej, piłce ręcznej kobiet, zapasach, gimnastyce sportowej i żeglarskiej klasie RS:X.

Największym sukcesem polskiego sportu w tym sezonie było zwycięstwo Igi Świątek w tenisowym turnieju Wielkiego Szlema na kortach Rolanda Garrosa w Paryżu. 19-letnia zawodniczka z Raszyna, od dwóch lat beneficjentka programu Team100, jest pierwszą tenisistką z Polski, która wygrała turniej tej rangi w grze pojedynczej. Z powodu pandemii nie odbyły się finały WTA Masters, ale ze względu na obecny ranking (17. miejsce WTA) Świątek nie miałaby szansy wystąpić w tej imprezie, do której kwalifikuje się osiem najlepszych zawodniczek na świecie.

Z sukcesów odniesionych w kategoriach młodzieżowych warto odnotować dobre występy kolarzy torowych na mistrzostwach Europy w Fiorenzuoli d'Arda U-23, w których Polacy zdobyli dziewięć medali

Na mistrzostwach świata w Berlinie, które odbyły się tuż przed ogłoszeniem stanu pandemii, Daria Pikulik zdobyła brązowy medal w omnium.



© ADAM NURKIEWICZ

oraz w mistrzostwach Europy w kajakarstwie-slalomie U-23 w Krakowie – trzy medale biało-czerwonych.
W kategorii juniorów warto docenić złote medale reprezentantów Polski ME:

- w boksie (Daria Parada – kat. 75 kg, Aleksas Kubicki – kat. 51 kg)
- w judo (Katarzyna Sobierajska – kat. 70 kg)
- w kolarstwie torowym (Nikola Wielowska – omnium, Nikola Wielowska/Joanna Błaszczak/Natalia Nieruchalska – sprint drużynowy)
- w strzelectwie sportowym (Aleksandra Szutko – 10 m karabin pneumatyczny).

Z uwagi na stan pandemii ocena sezonu 2020 jest utrudniona. Założenia startowe w większości związków dotyczyły bowiem startu na igrzyskach olimpijskich w Tokio. Wiele imprez, które się odbyły, nie miały odpowiedniej rangi ze względu na wycofanie się niektórych silnych drużyn narodowych z powodu zagrożenia epidemiologicznego lub zmiany programów przygotowań do przyszłorocznych igrzysk.

Niemożliwe jest dokonanie analizy porównawczej z innymi sezonami olimpijskimi. Należy mieć tylko nadzieję, że w przyszłym roku sportowcy wrócą do normalnej rywalizacji międzynarodowej.

Medal mistrzostw świata

Brąz

Daria Pikulik, kolarstwo torowe, omnium

Medale mistrzostw Europy

Srebro

Robert Baran
(zapasy – styl wolny, kat. 125 kg)
Natan Wegrzycki-Szymczyk
(wioślarstwo, jedynka)

Brąz

Katarzyna Niewiadoma
(kolarstwo szosowe, wyścig ze startu wspólnego)
Agata Barwińska
(żeglarstwo, laser radial)
Mateusz Polaczyk
(kajakarstwo-slalom, K-1)
Agnieszka Kobus-Zawojska, Katarzyna Boruch, Marta Wieliczko, Katarzyna Zilmann
(wioślarstwo, czwórka podwójna)
Marcin Brzeziński, Mikołaj Burda, Michał Szpakowski, Mateusz Wilangowski,
(wioślarstwo, czwórka bez sternika)

Medale w konkurencjach nieolimpijskich

Złoto

Magomedmurad Gadżijew (zapasy styl wolny, 70 kg)

Srebro

Filip Ciszkiewicz (żeglarstwo, laser radial)

Brąz

Grzegorz Hedwig, Kacper Sztuba, Szymon Zawadzki (kajakarstwo-slalom, C-1x3), Karolina Karasiewicz (kolarstwo torowe, wyścig punktowy).



Iga Świątek w otoczeniu swojego sztabu. Od lewej: Daria Abramowicz, Iga Świątek, Piotr Sierzputowski, Maciej Ryszczuk. Fot. Mateusz Kostrzewa/Team Iga Świątek

NIE MOŻEMY SIĘ ZATRZYMAĆ, MUSIMY SIĘ CAŁY CZAS ROZWIJAĆ

Z PIOTREM SIERZPUTOWSKIM ROZMAWIAŁ OLGIERD KWIATKOWSKI

W każdym elemencie tenisa Igi jest dużo do poprawy. W tym momencie nie widzę nic, co mógłbym nazwać ideałem. Uważam, że dziś to, czym Iga dysponuje, daje jej jednak takie wyniki jak ten w Paryżu. Musi jednak się poprawiać – mówi „Forum Trenera" Piotr Sierzputowski, trener Igi Świątek.

Forum Trenera: Co było najtrudniejsze z punktu widzenia trenera w trakcie dwóch tygodni turnieju Rolanda Garrosa?

Piotr Sierzputowski: Za taki element mógłbym uznać przygotowanie się do meczu, rozpracowanie każdej z przeciwniczek, przenalizowanie ich słabych i mocnych stron i w końcu ułożenie taktyki. Ale uważam, że jest to moja najmocniejsza strona pracy szkoleniowej i coś, co sprawia mi ogromną przyjemność. Nie sprawia mi to trudności. Trudne jest za to utrzymanie rytmu w czasie dwóch tygodni takiego turnieju. Z czasem u zawodnika narasta zmęczenie fizyczne i mentalne. Z każdym dniem uczucie wyczerpania się potęguje. Trzeba nad tym zapanować.

W jaki sposób pan nad tym zapanował?

PS: Jestem wdzięczny za to, że Iga wzięła udział w turnieju deblowym. Start w tej konkurencji spowodował, że cały czas była w rytmie, ale bez mojej ingerencji.

Debel był pana pomysłem?

PS: Nicole Melichar odezwała się do nas sama. To bardzo dobra deblistka, wysoko sklasyfikowana w rankingu deblowym WTA. W US Open dotarła do półfinału, we wcześniejszym turnieju Western & Southern Open zagrała w finale. Jej partnerką była Xu Yifan. W Western Open po zaciętym meczu pokonały w półfinale Igę, która grała w parze ze Słowaczką Viktórią Kužmovą. Xu nie mogła przyjechać do Europy ze względu na ograniczenia sanitarne. Stąd wzięła się propozycja od Nicole.

Zawsze jestem otwarty na możliwość gry w debla i zachęcam Igę, by startowała w tej konkurencji. Uważam, że może wiele skorzystać z gry podwójnej. Z jednej strony chodzi o nowe kontakty, znajomości, a z drugiej o ogromne zalety szkoleniowe. Przed turniejem długo pracowaliśmy nad elementami, które łatwo wytrenować w debla. One są bardzo potrzebne w singlu – granie z miejsca, dochodzenie do siatki, wolej, zamykanie uderzenia. Podczas Rolanda Garrosa Iga wykonywała te zagrania w czasie debla, a potem z łatwością wykorzystywała je zaraz potem w singlu. Te umiejętności zostaną na dłużej i będą pomagać jej dalej.

Nie obawiał się pan o to, że udział w grze podwójnej spowodowuje zbyt duże obciążenie fizyczne? Przegrany mecz półfinałowy debla Igi i Nicole Melichar trwał dwie i pół godziny.

PS: Oczywiście, że Iga była zmęczona tym meczem. Ale zadałbym to pytanie inaczej. Który zawodnik nie jest zmęczony w drugim tygodniu Wielkiego Szlema? Nie ma takiego. Iga jednak spędziła na korcie mniej godzin niż rywalki. Nie dlatego, że tak wyszło, ale dlatego, że świetnie grała, bo tak dobrze się do tego turnieju przygotowała, że mogła wygrywać łatwo i szybko. Grała na luzie, nie napinała się, nie marnowała energii.

> **PIERWSZE TURNIEJE PO PANDEMII IGA ZAGRAŁA W STANACH ZJEDNOCZONYCH.** WTEDY POJAWIŁY SIĘ SŁABSZE WYNIKI I TROCHĘ TO JĄ ZANIEPOKOIŁO. DLACZEGO? MIAŁA OGROMNE OCZEKIWANIA WOBEC SIEBIE, BO WIEDZIAŁA, ŻE CIĘŻKO PRACOWAŁA I ŻE ZROBILIŚMY WSZYSTKO TO, CO CHCIELIŚMY ZROBIĆ I TO, CO ROBIĄ INNI – NAJLEPSI NA ŚWIECIE, A MOŻE NAWET WIĘCEJ.

Dwie i pół godziny walki w półfinale debla to było już jednak marnowanie energii. Wiem o tym – niepotrzebne. Rozmawialiśmy sobie o tym z Igą, tłumaczyła, że taka sytuacja nastąpiła, bo pojawiła się wizja gry w kolejnym finale. W kontekście finału singla porażka w deblu okazała się korzystna. Dzięki takiemu doświadczeniu zawodnik zaczyna inaczej myśleć. Trochę sobie poszlocha, podenerwuje się, ale następnego dnia wychodzi na mecz z czystą głową. Tak było z Igą. To było dla mnie ważne.

Przed turniejem Rolanda Garrosa wyniki Igi nie były dobre. Chodzi mi o przegrane w pierwszych rundach turniejów Western Open w Stanach Zjednoczonych i w Rzymie. Szczególnie porażka na Foro Italico z niżej notowaną Arantxą Rux mogła być powodem do niepokoju.

PS: To był kubeł zimnej wody na nasze głowy. Myślę, że nawet lodowatej. Nie chodzi o sam wynik. Widziałem, co się dzieje. Ale musieliśmy wyjść poza własną strefę komfortu i odpowiednio zareagować. Wróciliśmy do Polski. Przeżyliśmy kilka bardzo trudnych pod względem emocjonalnym dni. W tym czasie jednak Iga pozbyła się wielu negatywnych emocji i bardzo dobrze przepracowała ten okres. Odbyliśmy kilka – moim zdaniem najtrudniejszych podczas naszej współpracy – treningów. Nie chodziło o obciążenia fizyczne, ale mentalne. Jako sparingpartnera wybrałem celowo zawodnika, którego gra kompletnie Idze nie pasuje. I to było dla niej wielkie zmartwienie, bo musiała podczas treningu przebijać więcej piłek, żeby wygrać jakikolwiek punkt. To było wbrew jej temperamentowi. Ale Iga szybko zrozumiała, o co nam chodzi. Sama do tego doszła. Ja, Daria (Abramowicz, psycholog w sztabie Igi Świątek), Maciej (Ryszczuk, trener przygotowania fizycznego) możemy jej pomóc, ale zawsze to ona musi poradzić sobie z problemem. My ją tylko ukierunkowaliśmy.

Sezon tenisowy w tym roku miał dwie odsłony. Pierwszą przed pandemią i drugą po pandemii. Jak przygotowywaliście Igę do drugiej części, w której odbyły się dwa turnieje wielkoszlemowe US Open i Roland Garros?

PS: Po raz pierwszy Iga przepracowała okres przygotowawczy tak, jak tego chcieliśmy. Do tej pory zawsze coś nam przeszkadzało. Pracowaliśmy najczęściej po kontuzjach albo po operacji. Te dawne okresy przygotowawcze były powrotami do pełnej sprawności. W tym roku Iga była cały czas zdrowa. Mogła pracować na 110 procent swoich możliwości. Zaplanowaliśmy wszystko dokładnie, każdy dzień, każdą jednostkę treningową. To była nawet bardziej praca Maćka Ryszczuka niż moja. Ja dopasowałem tylko trening tenisowy. Przez sześć tygodni z naszego planu „uciekł" nam tylko jeden trening i to dlatego, że trzeba było odpuścić. Zazwyczaj prowadziliśmy dwie jednostki treningowe, choć zdarzały się trzy. Działaliśmy według schematu – trening ogólnorozwojowy i trening tenisowy, czasami dwa tenisowe plus – ale to bardzo rzadko – jeden ogólny. Mamy wszystko dokładnie zapisane, ale nie chcę zdradzać szczegółów. Przed nowym sezonem wszystko dokładnie przeanalizujemy pod kątem okresu przygotowawczego.
Pierwsze turnieje po pandemii Iga zagrała w Stanach Zjednoczonych. Wtedy pojawiły się słabsze wyniki i trochę to ją zaniepokoiło. Dlaczego? Miała ogromne oczekiwania wobec siebie, bo wiedziała, że ciężko pracowała i że zrobiliśmy wszystko to, co chcieliśmy zrobić i to, co robią inni – najlepsi na świecie, a może nawet więcej. W takiej sytuacji oczekuje się tylko zwycięstw. Ale w tenisie, tak jak w całym sporcie, nic samo się nie wygra, choć wykonało się najcięższą pracę. Nie ma takiej gwarancji. Kiedy przystępuje się do rywalizacji, trzeba zmierzyć się z różnymi dodatkowymi okolicznościami i poradzić sobie z nimi. Iga zrozumiała to dopiero przed Rolandem Garrosem.



Piotr Sierzputowski

© MATEUSZ KOSTRZEWA/TEAM IGA ŚWIĄTEK

Iga przeszła turniej jak burza. Nie przegrała w żadnym meczu seta. To również świadczy o to, że musiała znać przeciwniczki, ich styl gry. Wspominał pan, że to jedno z pana ulubionych zadań w zawodzie trenera. Jak pan rozpracowuje rywalki?

PS: Podczas turnieju oglądam poprzednie mecze przeciwniczek. Spędzam na tym dużo czasu. Igę proszę potem, żeby obejrzała konkretne fragmenty. Nie chcę nawet, żeby śledziła cały mecz. Dzięki temu ją odciążam, likwiduję wewnętrzną presję. Oglądając rywalki, mogłaby poczuć, „że musi". Dostaje ode mnie tylko pigułkę meczową. Przed Rolandem zmieniliśmy tylko jedną rzecz. Okazało się, że jeśli Iga jest zestresowana, zapamiętuje mało informacji. Zawsze przedstawiałem jej analizę gry rywalki tuż przed spotkaniem 10–15 minut przed wyjściem na kort. W Paryżu dostawała informacje godzinę przed meczem plus robiliśmy dodatkowy egzamin – zestaw krótkich pytań kontrolnych, czy wszystko zapamiętała. Tego wcześniej nie robiliśmy, a okazało się prostym, ale bardzo skutecznym rozwiązaniem.

Jak rozpracował pan Simonę Halep, faworytkę turnieju, rozstawioną z numerem 1? To, w jakim stylu Iga pokonała Rumunkę, zrobiło wrażenie w całym tenisowym świecie.

PS: Rozpracowałem ją tak jak każdą inną przeciwniczkę. Simona też ma swoje słabsze strony. Jest bardzo dobrą zawodniczką, ale są elementy, które wychodzą jej słabiej. Z jednej strony mówi się, że się świetnie porusza i to jest prawdą, z drugiej strony widziałem, że świetnie porusza się od prawej do lewej strony i na odwrót. Ale gdy musi podbiec dwa razy w to samo miejsce, jest jej ciężej. Myślę, że dużo rzeczy wiedzieliśmy o Simonie. Iga wszystko, co jej staraliśmy się przekazać, świetnie zrealizowała, do tego poczuła się bardzo pewna siebie. Halep nie wiedziała, co się dzieje i nie była w stanie zagrać swojego tenisa.

Trudniej było rozpracować Halep czy finałową rywalkę Sofię Kenin?

PS: Wykonywałem tę samą pracę dotyczącą dwóch różnych zawodniczek. Liczy się metoda i tu nie miałem problemów. Natomiast miałbym wiele kłopotu, gdybym musiał przeanalizować grę w męskim tenisie i rozpracować Rafaela Nadala albo Rogera Federera. U panów działają zupełnie inne reguły.

Czy podczas analizy korzysta pan z aplikacji, programów komputerowych?

PS: Na Rolandzie nie miałem do pomocy analityka, choć wcześniej korzystaliśmy z usług takiego specjalisty. On analizował dla nas statystyki. Ja też uwielbiam patrzeć na liczby i na ich podstawie szukam pewnych rozwiązań. W tenisie statystyki i liczby są ogólnie dostępne. Trzeba jednak odpowiednio je zinterpretować. Nie każdy analityk rozumie tenis i jego niuanse. Piłka zagrana z rotacją zupełnie inaczej wpływa na wymianę i o tym wie trener, a dla analityka ważne jest tylko, że było to uderzenie forhendem albo backhandem. To za mało, by ocenić prawidłowo jakość, skuteczność i możliwości takiego zagrania.

Ma pan dopiero 28 lat i taki sukces w karierze trenerskiej. Gdzie się pan uczył zawodu trenera?

PS: Trenerem byłem, jak miałem 15 lat. Grałem z siostrą i chcieli trenować ze mną zawodnicy słabsi od niej. Ze sparingpartnera stałem się trenerem. W weekendy pracowałem po 16 godzin, starałem się stale rozwijać, analizować grę. Pierwszą pracę dostałem w Gdyni, pracowałem w czasie obozów stacjonarnych dla zawodników, później w klubie. Z siostrą przeprowadziliśmy się do Warszawy, gdzie są lepsze warunki dla tenisistów. Przybywało mi zawodników. Czerpałem z tej pracy ogromną satysfakcję, ale z czasem ważny był dla mnie również cel. Chciałem mieć wychowanków, którzy wiedzą, do czego dążą. Nie chodziło o takich, którzy od razu marzą o zwycięstwie w Wielkim Szlemie, ale takich, którzy chcą wyjechać do drużyny uniwersyteckiej w USA, wygrać w przyszłości mistrzostwo Polski adwokatów, słowem osiągnąć mistrzowski poziom w jakimś tenisowym segmencie. Wiele się nauczyłem, przede wszystkim umiejętności miękkich, które potem wykorzystywałem w pracy z Igą.

Pracuje pan razem z Igą od ponad czterech lat. Musiał pan dużo zmienić w jej stylu gry?

PS: Kiedy rozpoczynaliśmy współpracę, Iga wróciła właśnie ze swojego pierwszego juniorskiego Wielkiego Szlema Rolanda Garrosa (odpadła w ćwierćfinale – przyp. FT). Pamiętam filmik z tamtych czasów pokazujący jak grała, jak odbijała piłkę. Do dziś łapię się za głowę. Ale wtedy nie dokonałem gwałtownych zmian. Uznałem, że skoro doszła wtedy do takiego poziomu, to znaczy, że jej styl w tym momencie był właściwy. Niestety, mentalność trenerów w Polsce jest taka, że narzekają zawsze na poprzednich trenerów, korygują całą technikę. Skoro jednak Iga była wśród 10 najlepszych juniorek na świecie, to znaczy, że znalazła właściwe narzędzia, żeby tam być. Starałem się doskonalić jej grę, a nie zmieniać. Stopniowo, małymi kroczkami, przechodziliśmy kolejne poziomy. Ja nie uważam się za nieomylnego. Mój warsztat też wymaga wiele zmian, muszę się uczyć i korzystać z wiedzy innych trenerów. Jeździmy do Anglii na konsultację do Nicka Browna. Mam wrażenie, że wtedy to on udziela rad mi, a nie Idze, że to ja się konsultuję, jak trenować. Bardzo ważne są w naszym sztabie relacje, co podkreśla Daria Abramowicz. Musimy dokładnie wyczuć moment, kiedy mocniej trenować, kiedy odpuścić. Przeciążyć zawodnika jest bardzo łatwo, ale dużo trudniejszą sprawą jest osiągnąć dobry wynik.

> **NIE KAŻDY ANALITYK ROZUMIE TENIS I JEGO NIUANSE.** PIŁKA ZAGRANA Z ROTACJĄ ZUPEŁNIE INACZEJ WPŁYWA NA WYMIANĘ I O TYM WIE TRENER, A DLA ANALITYKA WAŻNE JEST TYLKO, ŻE BYŁO TO UDERZENIE FORHENDEM ALBO BACKHANDEM. TO ZA MAŁO, BY OCENIĆ PRAWIDŁOWO JAKOŚĆ, SKUTECZNOŚĆ I MOŻLIWOŚCI TAKIEGO ZAGRANIA.

Po tak perfekcyjnym turnieju wydaje się, że w grze Igi nie ma nic do poprawy. Ale domyślam się, że pan, jak każdy trener na pana miejscu, ma na ten temat inne zdanie?

PS: W każdym elemencie tenisa Igi jest dużo do poprawy. W tym momencie nie widzę nic, co mógłbym nazwać ideałem. Uważam, że dziś to, czym Iga dysponuje, pozwala jej uzyskać taki wynik jak ten w Paryżu. Musi jednak się poprawiać. Jeśli tego nie zrobi, to inni zaczną łatwiej dostrzegać jej słabości. W treningu nie możemy się zatrzymać i tylko podtrzymywać to, co mamy, ale – zwłaszcza po takim sukcesie i ze względu na młody wiek Igi – musimy cały czas się rozwijać.



© ADAM NURKIEWICZ

IGA ŚWIĄTEK – DROGA DO WIELKIEGO SZLEMA

Ur. 31.05.2001 r.
Klub: Niezrzeszona.
Sztab szkoleniowy: Piotr Sierzputowski (tenis), Maciej Ryszczuk (trener przygotowania fizycznego), Daria Abramowicz (psycholożka).

Od sierpnia 2018 roku Iga Świątek jest beneficjentką programu Ministerstwa Sportu – Team100.

Osiągnięcia:

2014
- Orangle Bowl do lat 14 * (Floryda, USA) – półfinał gry pojedynczej.

2015
- Les Petits AS ** (Tarbes, Francja) – półfinał gry pojedynczej.
- Zwycięstwo w drużynowych mistrzostwach Europy do lat 14 (Rakovnik, Czechy).
- Zwycięstwo w turnieju ITF do lat 18 (Nottinhgam, Anglia).
- Zwycięstwo w mistrzostwach Europy do lat 14 w grze pojedynczej i podwójnej.
- Brązowy medal w drużynowych mistrzostwach Świata do lat 14 (Prościejów, Czechy).

2016
- Debiut w juniorskim Wielkim Szlemie – ćwierćfinał w grze pojedynczej Roland Garrosa.
- Wicemistrzostwo Europy do lat 16 w grzej pojedynczej, mistrzostwo Europy w deblu (Moskwa, Rosja).
- Drużynowe mistrzostwo świata (Budapeszt, Węgry).
- Debiut i zwycięstwo turnieju zawodowym rangi ITF (Djursholm, Szwecja).

2017
- Finał turnieju deblowego Australian Open juniorek w parze z Mają Chwalińską.
- Finał Trofeo Bonfiglio w Mediolanie ***.

2018
- Zwycięstwo w juniorskim Wimbledonie w grze pojedynczej.
- Zwycięstwo w juniorskim Roland Garrosie w grze podwójnej w parze z Amerykanką Caty McNally.
- Zwycięstwa w czterech turniejach zawodowych rangi ITF.

2019
- Debiut w turnieju wielkoszlemowym – Australian Open (po przejściu kwalifikacji).
- Awans do IV rundy Roland Garrosa w grze pojedynczej.
- Awans do pierwszej setki rankingu WTA. 61. miejsce na koniec sezonu.

2020
- Zwycięstwo w Roland Garrosie, półfinał gry podwójnej w Roland Garrosie w parze z Nicole Melichar.
- Awans do IV rundy Australian Open.
- 17. miejsce na koniec sezonu WTA.

* Turniej uważany za nieoficjalne letnie mistrzostwa świata w kategorii do lat 14.
** Turniej określany jako nieoficjalne halowe mistrzostwa świata do lat 14
*** Turniej określany jako nieoficjalne mistrzostwa świata do lat 18.

NIE TYLKO TENIS.

JAK WAŻNA BYŁA PSYCHOLOGIA I TRENING OGÓLNY W PRZYGOTOWANIU IGI ŚWIĄTEK

OLGIERD KWIATKOWSKI

Oprócz trenera Piotra Sierzputowskiego, sztab Igi Świątek w Paryżu tworzyli Daria Abramowicz i Maciej Ryszczuk. Jaka była ich rola?

„Dzięki niej staję się mądrzejsza"

– Bardzo dobrze mnie rozumie i zna. Tak jakby potrafiła czytać w moich myślach, co jest dziwne. Była żeglarką, więc ma doświadczenie w sporcie. Była też trenerką, więc ma jakby pełen pakiet. Dzięki niej staję się mądrzejsza. Wiem więcej o sporcie, o psychologii, potrafię zrozumieć swoje własne uczucia i wyrazić je. Dzięki niej zwiększyła się też moja pewność siebie – powiedziała Iga Świątek o swojej psycholożce Darii Abramowicz.

Abramowicz w przeszłości była żeglarką. Pracowała przez wiele lat w sporcie, m.in. z żeglarzami i kolarzami. – Dzięki mojemu doświadczeniu sportowemu mam kompleksowe zrozumienie sportu – zaznaczyła na stronie WTA psycholożka. W 2019 r. dołączyła do sztabu Igi Świątek, która wtedy odważnie wkraczała w świat zawodowego tenisa. Od razu postawiła na ścisłą współpracę. Jeździła z nią na turnieje, uczestniczyła w treningach zawodniczki. Była też z nią na trybunach kortów Rolanda Garrosa w Paryżu.



© ADAM NURKIEWICZ

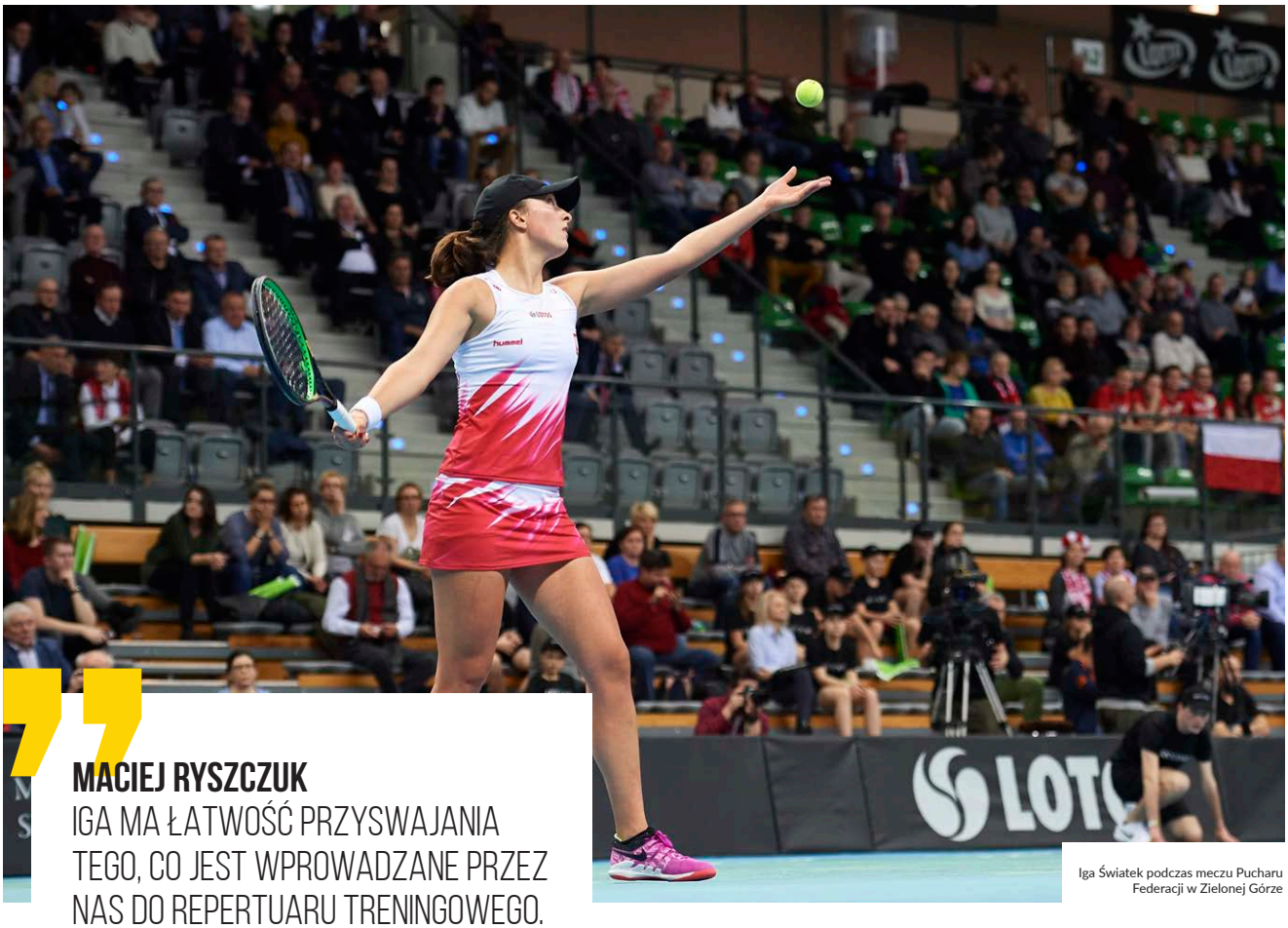
Iga Świątek podczas juniorskiego turnieju Rolanda Garrosa w 2018 roku, w którym awansowała do półfinału gry pojedynczej i wygrała debla.

– Bardzo się cieszę, że zdecydowała się ze mną podróżować, bo pracuje też z wieloma innymi zawodnikami. Teraz skupia się na mnie i wykonuje świetną robotę – mówiła 19-letnia tenisistka.

Świątek podkreśla, że wpływ psychologii sportu na występ zawodnika jest ogromny. – Widzę ogromną różnicę, kiedy jestem mentalnie przygotowana i gotowa, by poradzić sobie ze stresem i presją oraz kiedy nie jestem. Dlatego czasem przegrywam w pierwszej rundzie, a czasem potrafię wygrać turniej. Moim następnym celem jest zyskanie większej stabilności i stałe korzystanie z umiejętności, które mam – stwierdziła.

> **DARIA ABRAMOWICZ**
> W TENISIE JEST DUŻO PRZERW. MAMY PRZERWY MIĘDZY PUNKTAMI, GEMAMI, SETAMI, MECZAMI. CZĘSTO, SZCZEGÓLNIE Z TEJ MENTALNEJ PERSPEKTYWY, TO WŁAŚNIE PODCZAS TYCH PRZERW MOŻNA WYKONAĆ NAJWIĘKSZĄ PRACĘ.

Szczególnie tenis, określany często jak gra mentalna, wymaga pomocy psychologicznej. – W tenisie jest dużo przerw. Mamy przerwy między punktami, gemami, setami, meczami. Często, szczególnie z tej mentalnej perspektywy, to właśnie podczas tych przerw można wykonać największą pracę. Bardzo często warto wtedy najwięcej zasobów poświęcić temu przygotowaniu mentalnemu – tłumaczyła Abramowicz. Dla niej ogromne ważne jest, że wygrana Igi Świątek w Roland Garrosie może znacząco zmienić postrzeganie roli psychologa sportu. – Mamy dużo do zrobienia w zakresie świadomości społecznej, zwłaszcza w środowiskach sportowych. Radzenie sobie ze stresem jest czymś, z czym mierzy się każdy sport, każdy zawodnik i na każdym poziomie – powiedziała Abramowicz. – Psycholog sportu to jest taka osoba, która ma pomóc nie tylko wtedy, kiedy jest problem, ale ma pomagać zawodnikowi, aby się rozwijał – dodała Iga Świątek.



© ADAM NURKIEWICZ

Iga Świątek podczas meczu Pucharu Federacji w Zielonej Górze

> **MACIEJ RYSZCZUK**
> IGA MA ŁATWOŚĆ PRZYSWAJANIA TEGO, CO JEST WPROWADZANE PRZEZ NAS DO REPERTUARU TRENINGOWEGO. POTRZEBUJE JEDNEGO DNIA NA TO, ŻEBY PRZEMYŚLEĆ ZADANIA, KTÓRE WYKONYWAŁA PODCZAS TRENINGU OGÓLNOROZWOJOWYM I JAK JE POTEM WYKORZYSTAĆ W PRACY NA KORCIE.

„Iga ma łatwość przyswajania zadań treningowych”

Maciej Ryszczuk jest byłym lekkoatletą. Od wielu lat współpracuje jako trener z Polskim Związkiem Lekkiej Atletyki. Zajmuje się najlepszym polskim płotkarzem Damianem Czykierem. Ma też silne związki z tenisem. Pracował wspólnie z Krzysztofem Guzowskim, byłym fizjoterapeutą Agnieszki Radwańskiej, zatrudnionym przez kilka sezonów w Polskim Związku Tenisowym. W ubiegłym roku współpracował z deblistkami Węgierką Timeą Babos i Francuzką Kristiną Mladenović. Do sztabu Igi Świątek trafił w tym roku. – Współpracę zaproponował mi Piotr Sierzputowski ze względu na moje doświadczenie w WTA – powiedział Ryszczuk. Jest trenerem odpowiedzialnym za przygotowanie fizyczne Igi Świątek.

Jak były lekkoatleta radzi sobie w tenisowym świecie? – Główna baza treningowa ćwiczeń jest ta sama. Podnosimy dane cechy motoryczne: siłę, prędkość, maksymalną szybkość. Im „dalej w las”, różnice narastają. Nie tyle sam sport, ale indywidualne zdolności zawodnika, decydują o tym, nad czym będziemy pracować, jak będzie wyglądać kolejna sesja treningowa – opowiada.

– Iga ma łatwość przyswajania tego, co jest wprowadzane przez nas do repertuaru treningowego. Potrzebuje jednego dnia na to, żeby przemyśleć zadania, które wykonywała podczas treningu ogólnorozwojowego, to jak je potem wykorzystać w pracy na korcie. Słowem, bardzo szybko łapie nowe zadania ruchowe. Dzieje się tak ze względu na jej wiek, niezwykłą inteligencję, ponadto wielką rolę odgrywa genetyka. Jest córką wybitnego sportowca, olimpijczyka (Tomasz Świątek był wioślarzem, startował na igrzyskach olimpijskich w Seulu – przyp. O.K.). Pewnie też dlatego bardzo dobrze się regeneruje. Możemy więc na treningach pozwolić sobie na trochę więcej, bo nawet po ciężkich zajęciach na drugi dzień czuje się rześko – zdradził Ryszczuk.

Te zdolności mogły się przyczynić, zdaniem trenera, do przygotowania fizycznego do dwóch dobrych turniejów podczas Rolanda Garrosa – singlowego, który Iga Świątek wygrała i deblowego, w którym dotarła do półfinału. We współczesnym tenisie to ewenement. Uczestniczki gry pojedynczej, grające w tej konkurencji na wysokim poziomie, na ogół rezygnują z debla.

– Był to nasz strzał w dziesiątkę. Gdybyśmy zorganizowali normalny trening zamiast debla skupienie zawodniczki byłoby niższe, motywacja – gorsza. Musielibyśmy zrobić rozruch, żeby się nie zastała i krótki trening. Podczas debla cały czas znajdowała się w stanie skupienia psychicznego i fizycznego. Gra podwójna bardzo dobrze podziałała na zawodniczkę – opowiadał szkoleniowiec.

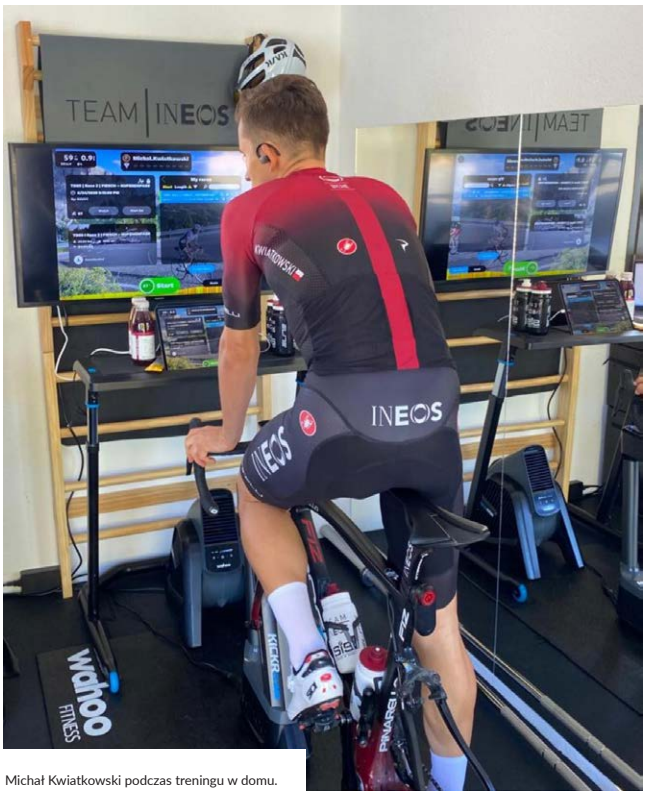
Mimo wszystko dwa tygodnie turnieju dały się młodej tenisistce we znaki. – Im dłużej trwał turniej, generowane były coraz większe przeciążenia. Monitorowaliśmy to na bieżąco i szybko uporaliśmy się z problemem. Teraz przed nami nowe zadanie – przygotowanie do kolejnego sezonu – zakończył Ryszczuk.

TROPIKALNE SESJE TRENINGOWE MICHAŁA KWIATKOWSKIEGO

SEBASTIAN PARFJANOWICZ (TVP SPORT)

Wygrany etap Tour de France, czwarte miejsce na mistrzostwach świata – o sezonie pisze dla „Forum Trenera" Sebastian Parfjanowicz (TVP Sport).

© FACEBOOK MICHAŁ KWIATKOWSKI



Michał Kwiatkowski podczas treningu w domu.

17 września 2020 r. Dzień triumfu. Jedno zdjęcie obiega cały sportowy świat. Pokazuje dwóch kolarzy na finiszu królewskiego etapu Tour de France, w La Roche-sur-Foron. Nie, nie walczą o zwycięstwo, jak to w tego typu sytuacjach bywa. Przejeżdżają metę objęci ramionami, wspólnie świętując wielki dzień. Ekwadorczyk Richard Carapaz i Polak Michał Kwiatkowski – koledzy z drużyny Ineos Grenadiers.

Przednie koło roweru tego drugiego jest minimalnie wysunięte – wszystko zgodnie z planem, uzgodnionym na końcowych kilometrach długiej, wspólnej ucieczki. Nie mogło być inaczej, nikt w peletonie nie pracował na to zwycięstwo dłużej i solidniej niż Polak. 30-letni Kwiatkowski wygrywa pierwszy w karierze etap wielkiego touru. Tym samym odpowiada sobie i nam na jedno bardzo ważne pytanie. Czy jest wciąż zdolny do wielkich zwycięstw?

4 marca 2020 r. Czasy niepewności. Dzwonię do Michała z informacją, że Italia właśnie ogłosiła lockdown. Bo wiem, że miał być w drodze z Francji do Sieny na jeden ze swoich ulubionych wyścigów – Strade Bianche, po białych szosach Toskanii. Za późno, jest w samochodzie i nie zamierza zawracać. Następnego dnia wyścig zostaje oficjalnie odwołany.

Nie przeszkadza to Kwiatkowskiemu przejechać treningowo całej jego trasy. 136 km; zapis znajdziemy, przeglądając wirtualny zeszyt treningowy w aplikacji Strava. Przejechał, wrócił na Lazurowe Wybrzeże i zaczął najważniejszy obóz przygotowawczy ostatnich lat. Za zamkniętymi drzwiami swojego domu.

> **DBAŁEM I O WYTRZYMAŁOŚĆ, I O SZYBKOŚĆ, I O DYNAMIKĘ. TRENOWAŁEM MOŻE I MNIEJ, ALE KAŻDA MINUTA MIAŁA SENS.** KAŻDA BYŁA NA COŚ UKIERUNKOWANA. ZAMONTOWAŁEM TEŻ W DOMU NAMIOT TLENOWY, PILNUJĄC PARAMETRÓW KRWI. PRZESTAŁEM W OGÓLE MYŚLEĆ O TYM, KIEDY WRÓCIMY DO ŚCIGANIA. BO JAKI MAM NA TO WPŁYW?

– Wiem że wielu sportowcom pandemia przyniosła strach i niepewność. Wielu – zwłaszcza w tych mniej popularnych dyscyplinach, opartych na czteroletnich cyklach olimpijskich – zmusiła do sporych poświęceń. Dla mnie była jednak świetnym okresem, kiedy mogłem wreszcie posłuchać własnego ciała i pozwolić odpocząć głowie – wspomina kolarz. O tych podpowiedziach jego ciała i sposobach na głowę jeszcze będzie. Najpierw o tym, dlaczego naprawdę były niezbędne.

Jakim być kolarzem?

28 września 2014 r. Piękne wspomnienie. Kwiatkowski zapisuje jedną z najbardziej wyjątkowych kart w historii polskiego sportu, zdobywając w hiszpańskiej Ponferradzie tytuł zawodowego mistrza świata.



© TEAM INEOS/MICHAŁ KWIATKOWSKI

Michał Kwiatkowski (z prawej) wygrywa etap Tour de France w La Roche-sur-Foron. Drugie miejsce zajął jego kolega z grupy Ineos-Grenadier Richard Carapaz

Coś, czego w naszym kolarstwie dotąd nie było. Brytyjski komentator krzyczy do mikrofonu, że Polak przypomina bohatera z komiksu – Obeliksa, bo też musiał się w młodości wykąpać w jakimś magicznym wywarze. Takim z talentem.

Świat zachwyca się Michałem, bo on faktycznie umie wszystko – wygrywa jednodniowe wyścigi klasyczne, świetnie jeździ na czas, dowozi niezłe wyniki w wyścigach etapowych. Rok wcześniej debiutował przecież w Tour de France, kończąc na znakomitym dla 23-latka 11. miejscu. I to jest właśnie pułapka, w którą Kwiatkowski zaraz wpadnie.

– Nie wiem, jakim kolarzem mogę być – odpowiada, pytany o marzenia. – Czy naprawdę muszę wybierać? Chciałbym wygrać wszystkie najważniejsze klasyki, chciałbym też walczyć w wielkich tourach. Wierzę, że to możliwe, że mogę z roku na rok poprawiać się we wszystkim – mówi wtedy w licznych wywiadach. I swój plan konsekwentnie realizuje. To dlatego rok po tytule mistrza świata ogłasza transfer do Team Sky, ekipy „seryjnie produkującej" zwycięzców Tour de France.

Ta zmiana to oczywiście lepszy kontrakt, godny mistrza świata, ale też efekt zerwanej nici porozumienia z szefem dotychczasowego zespołu, belgijskiego Etixx-Quick Step. Patrick Lefevere konsekwentnie powtarza, że Kwiatkowski nie jest materiałem na specjalistę od trzytygodniowych wyścigów. Mówi to dosadnie, podkreślając, że z taką karoserią (wagą) po górach ścigać się będzie ciężko. Michał rzecz jasna traktuje to jak wyzwanie.

Rok 2016. Początki w Team Sky są trudne – Kwiatkowski napotyka zupełnie inne, dużo większe objętości treningowe, skierowane do zawodników, którzy mają wytrzymać trzy tygodnie w górach, a nie jeden długi dzień na rowerze z szybkim finiszem. Mimo wszystko Michałowi udaje się wygrać klasyczny wyścig E3 Harelbeke. Wielkiego Touru w Hiszpanii nie kończy z powodu kontuzji pleców.

Rok 2017. Nowe bodźce procentują. Kwiatkowski jako pierwszy polski kolarz zwycięża w monumencie – z Mediolanu do San Remo. Dokłada jednodniowe wyścigi Strade Bianche i Clásica San Sebastián. Co równie ważne – jest niezastąpionym pomocnikiem Chrisa Froome'a na drodze po zwycięstwo w Tour de France. Dyrektor sportowy Team Sky, Dave Brailsford nazywa Polaka MVP wyścigu i wlewa w jego serce nadzieję, że kiedyś i on może zostać liderem w wielkim tourze.

Rok 2018. Zaczyna się niesamowicie. Kwiatkowski robi kolejny krok do marzeń, wygrywając tygodniowy, bardzo prestiżowy wyścig Tirreno-Adriático. Z roli lidera wywiązuje się również w Tour de Pologne.

Odbywa się to wszystko kosztem jednodniowych startów, ale nikt nie narzeka. Polak znów jest ważnym ogniwem zwycięskiej drużyny z Tour de France. Wspólnie z szefami ekipy postanawia przedłużyć ten niesamowity sezon startem we Vuelta a España. To odważna decyzja, bo po raz pierwszy w karierze pojedzie dwa trzytygodniowe wyścigi w jednym roku. – Liczę na to, że mój organizm potraktuje to jako dobry bodziec treningowy. I że to zaprocentuje w przyszłości – mówi, ale zmęczony sezonem kończy hiszpański wyścig na dalekiej pozycji. I wtedy zaczynają się duże problemy.

> **NIE CZUJĘ SIĘ NA STRACONEJ POZYCJI.** UWAŻAM, ŻE Z ROKU NA ROK WIEM O SOBIE CORAZ WIĘCEJ I DALEJ JESTEM W STANIE SIĘ ROZWIJAĆ

Obóz treningowy w bunkrze

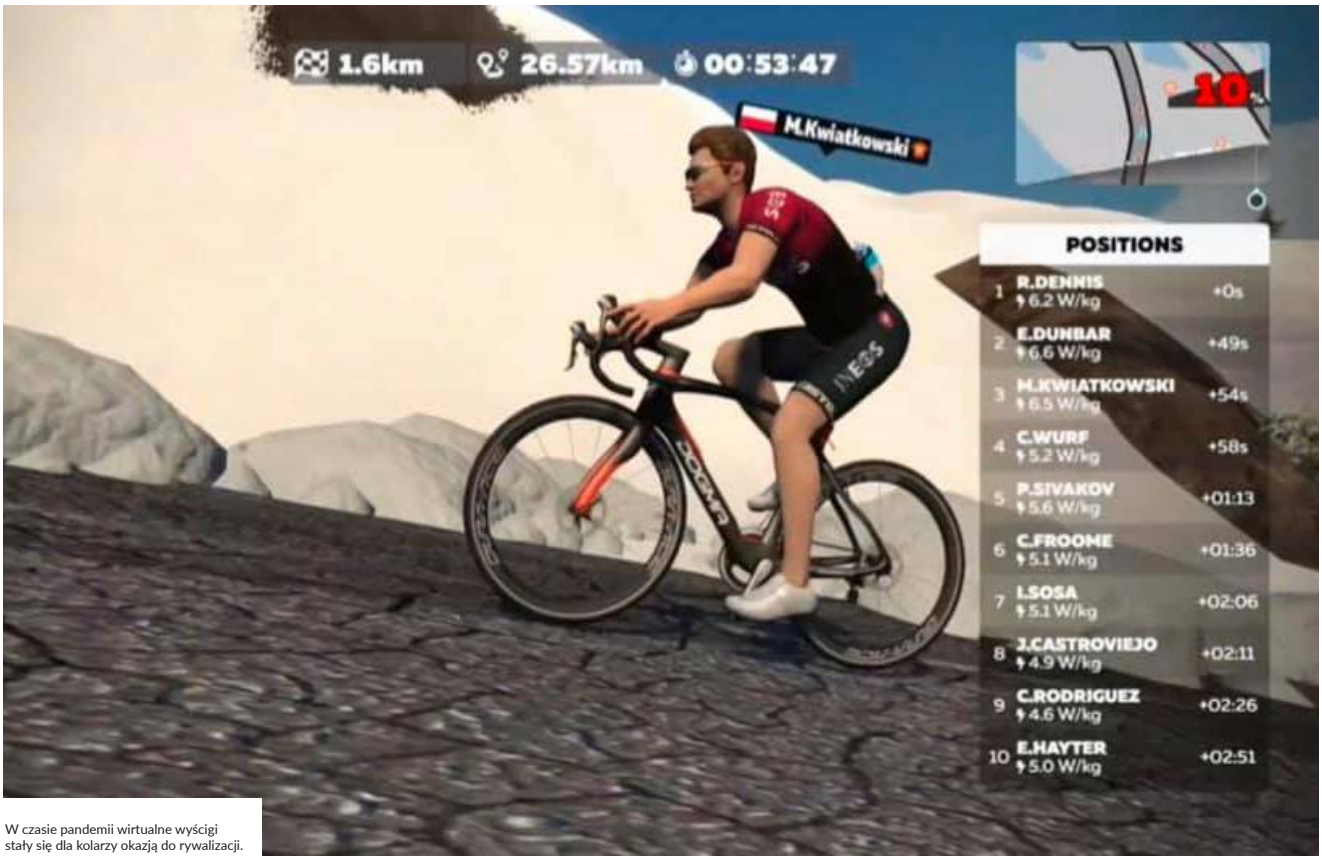
Rok 2019 to walka ze zmęczeniem. Organizm zareagował nie tak, jak planowali. Początek sezonu jeszcze pozwala walczyć o solidne pozycje. Potem paliwo się kończy. Team Ineos (nowe wcielenie Team Sky) z Kwiatkowskim w składzie wygrywa Tour de France, ale Polak jest cieniem samego siebie. Kolarz, który rok wcześniej rozrywał peleton na najtrudniejszych podjazdach, teraz sam odpada z niego na pierwszym solidniejszym wzniesieniu. Ma problemy z regeneracją, słabo śpi. Na mecie w Paryżu mówi „dość" i w zasadzie kończy sezon, wycofując się z Tour de Pologne i mistrzostw świata. Nikt tego oficjalnie nie nazwie przetrenowaniem, ale takie są symptomy. Po dłuższych wakacjach Kwiatkowski wznawia treningi, ale zimą zalicza upadek na treningu, który odbiera mu kilka tygodni.

– Efekt był taki, że 2020 r. znów zacząłem na nieco straconej pozycji. Znów trzeba było gonić czas dłuższymi, objętościowymi treningami. Na moje ulubione wiosenne klasyki nie byłem w takiej formie, w jakiej chciałbym być. A każdy wie, że z takim przekonaniem w głowie nie jest łatwo się ścigać z najlepszymi na świecie – mówił Kwiatkowski. I wtedy nadeszła pandemia, która tę kolarską wiosnę zatrzymała.

19 marca 2020 r. Obóz treningowy w bunkrze. Tym bunkrem nazwał Michał swój dom na południu Francji. Gdy wirus zaatakował, trzeba było podjąć trudną decyzję. Zostać tam, daleko od bliskich, na bliżej nieokreślony czas, czy wracać do rodzinnego Torunia. – Podjęliśmy z żoną Agatą decyzję o pozostaniu we Francji. Przeważyły dwa argumenty.

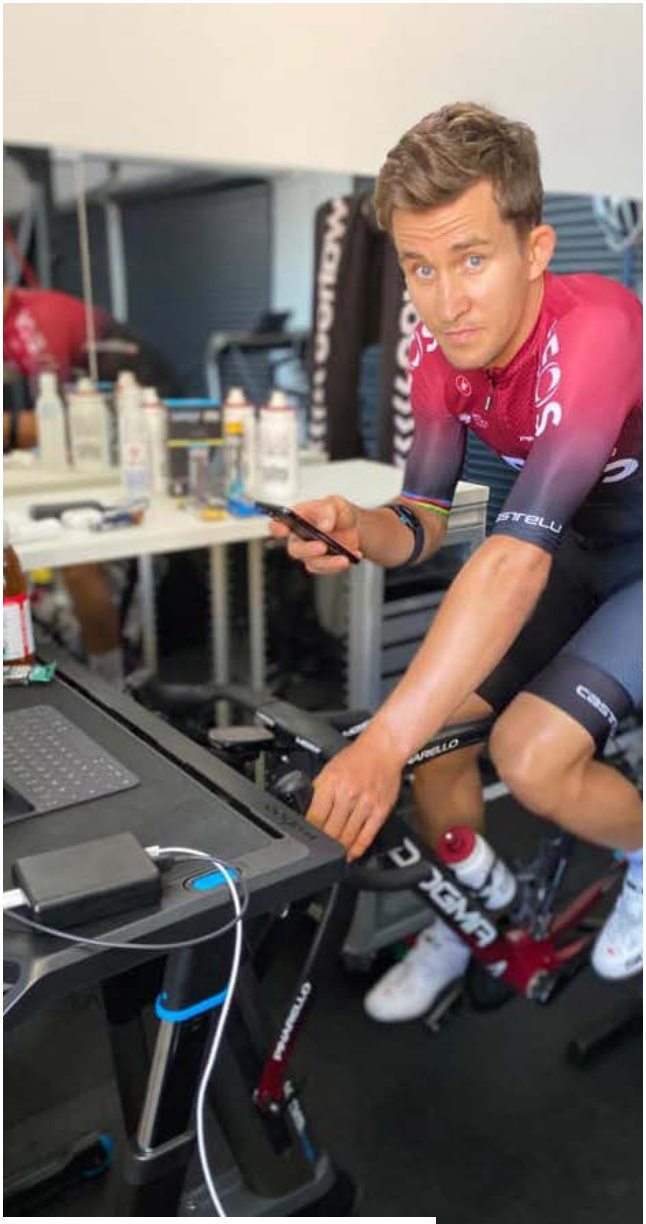
Po pierwsze – uznaliśmy, że w czasach koronawirusa największe niebezpieczeństwo wiąże się z podróżami, z przemieszczaniem się. Po drugie – gdybyśmy wrócili do Polski i tak zapewne trzymalibyśmy się z dala od najbliższych, by nikogo nie narażać. We Francji mieliśmy wszystko, czego potrzeba do życia. A przede wszystkim wreszcie trochę spokoju – wspomina Kwiatkowski. I tak zaczął się ten długo wyczekiwany dialog z własnym ciałem.

Nawet kiedy Francuzi podjęli decyzję o kompletnym lockdownie, nawet kiedy zabronili zawodowym kolarzom indywidualnych przejażdżek na świeżym powietrzu, Michał opracował swój własny plan treningowy. Każdy dzień zaczynał od... sesji tropikalnej, swojego autorskiego pomysłu. Mając wciąż w głowie nadzieję na igrzyska w Tokio, a w pamięci ogromną wilgotność, jaka tam panuje, Kwiatkowski przenosił trenażer do łazienki, podnosił w niej temperaturę i puszczał gorącą wodę z prysznica. Ubrany w ciepłą bluzę oraz czapkę szykował w ten sposób organizm do nieprzyjaznego Europejczykom klimatu, kręcąc tak kilkadziesiąt minut. Potem śniadanie i 90 minut na trenażerze, już w normalnych warunkach. Po obiedzie obowiązkowa drzemka



W czasie pandemii wirtualne wyścigi stały się dla kolarzy okazją do rywalizacji.

© FACEBOOK MICHAŁ KWIATKOWSKI



Jestem bardzo zadowolony z tego, jak przepracowałem pandemię. Nie da się tego porównać do jazdy na szosie. Normalnie trenowałem 20–30 godzin tygodniowo, w domu objętości były oczywiście inne, ale szukałem różnych bodźców - mówi o treningach z użyciem trenażera Michał Kwiatkowski.

i wizyta w przerobionym na siłownię garażu. Tam zajęcia ogólnorozwojowe, zakończone stretchingiem: – Jestem bardzo zadowolony z tego, jak przepracowałem pandemię. Nie da się tego porównać do jazdy na szosie. Normalnie trenowałem 20–30 godzin tygodniowo, w domu objętości były oczywiście inne, ale szukałem różnych bodźców. Tu nie chodziło o bicie rekordów, trzeba było znaleźć złoty środek. Dbałem i o wytrzymałość, i o szybkość, i o dynamikę. Trenowałem może i mniej, ale każda minuta miała sens. Każda była na coś ukierunkowana. Zamontowałem też w domu namiot tlenowy, pilnując parametrów krwi. Przestałem w ogóle myśleć o tym, kiedy wrócimy do ścigania. Bo jaki mam na to wpływ? Robiłem wszystko, by być gotowym na maj..., potem czerwiec..., lipiec. Nie chciałem, by to był sezon wymówek.

Czas spędzony w domu świetnie podziałał też na psychikę. Kwiatkowski zajął się rzeczami, na które zawsze brakowało czasu. Wspólnie z żoną oddali się pasji zdrowego gotowania. Zaczęli nawet... piec chleb. – A to dopiero była zabawa. Zacząłem od zera, czyli wytworzenia zakwasu, co zajęło mi siedem dni. Nigdy nie idę na skróty. A samo pieczenie trwało dokładnie 24 godziny. Trochę przestrzeliłem z czasem i skończyłem o drugiej w nocy. Ale było warto. W ogóle nauczyłem się szanować czas. Jak gotujesz, to na tym się skup. Trenujesz, to trenuj. Jak jesz, to odłóż telefon. Bardzo mi to wszystko oczyściło głowę – wspomina Kwiatkowski.

Podróż poślubna na olimpijskiej trasie w Tokio

29 sierpnia 2020 r. Weryfikacja formy. W Nicei, czyli zaledwie kilkanaście kilometrów od „bunkra" państwa Kwiatkowskich, zaczyna się Tour de France. Od pierwszych dni widać, że Polak jest znakomicie przygotowany. Specyfika jego pracy w ekipie Ineos Grenadiers (tak się nazywają po kolejnej zmianie) sprawia jednak, że musi się w pełni podporządkować liderowi, Eganowi Bernalowi. Broniący zwycięstwa Kolumbijczyk jest w gorszej formie niż przed rokiem i wycofuje się przed ostatnim tygodniem. W mediach społecznościowych popularność zyskuje hasztag #FreeKwiato, czyli „uwolnić Kwiatkowskiego". Polak wreszcie może pojechać na własną rękę, czego finałem jest piękny triumf na 18. etapie. Co ciekawe, ten dzień zaczął z planem, by pomóc Richardowi Carapazowi w uzyskaniu koszulki najlepszego górala Tour de France. Prowadził grupę uciekinierów mocnym tempem, urywając z niej kolejnych rywali. Aż wreszcie zostali z Ekwadorczykiem sami. I ciąg dalszy już znamy.

24 lipca 2021 r. Tokijskie marzenie. Tego dnia ma się odbyć olimpijski wyścig ze startu wspólnego. Na trasie Michał był w październiku 2019 r. podczas... podróży poślubnej. – Jest bardzo trudna, ale to samo mówiliśmy po pierwszych przejażdżkach w Rio de Janeiro. Mieli się liczyć tylko górale, a wygrał specjalista od klasyków, czyli Greg van Avermaet. Oczywiście mam nadzieję, że przyjadę tam w najwyższej formie. Igrzyska odbędą się tuż po Tour de France, a ja – poza 2019 r. – zawsze po tym wyścigu czuję się świetnie. Raz wygrałem po nim w San Sebastian, raz w Tour de Pologne. W tym roku również było blisko sukcesu na mistrzostwach świata w Imoli. Finiszowałem czwarty, bez medalu, ale czułem się mocny na złoto. Wywiozłem z tego sezonu przekonanie, że znów mogę być w najważniejszej rozgrywce. To bardzo cenne – przekonuje kolarz Ineos Grenadiers.

Misja nie jest zakończona. Ślady wielkich treningowo-startowych obciążeń z lat 2016–2018 wciąż odbijają się na dynamice. Jak mówią sami kolarze – jeden jest dieslem, a inny ma silnik na benzynę. Michał zdecydowanie został w tej pierwszej grupie. Jest w stanie narzucać stabilne, wysokie tempo podczas długich wspinaczek, ale często brakuje przyspieszenia, gdy na krótszych podjazdach atakują kolarze bardziej klasyczni, tacy jak Kwiatkowski z początków kariery, czyli Julian Alaphilippe, Remco Evenepoel, Mathieu van der Poel, Wout van Aert czy objawienie tego sezonu – Szwajcar Marc Hirschi.

2020 r. to generalnie rok nowej fali. Po restarcie sezonu odbyło się 16 wyścigów najwyższej rangi World Tour. Tylko trzy z nich wygrali kolarze po trzydziestce. Podobnie wygląda statystyka z Tour de France. Z 21 etapów również jedynie 3 były dla trzydziestolatków, w tym jeden dla Kwiatkowskiego. To już nie jest sport dla „starych" ludzi? – Nie czuję się na straconej pozycji. Uważam, że z roku na rok wiem o sobie coraz więcej i dalej jestem w stanie się rozwijać" – odpowiada Michał. Siły na kolejny sezon tym razem zbiera w rodzinnym Toruniu. Na razie bez tropikalnych sesji..., ale na pewno wkrótce coś wymyśli.



Skifista Natan Węgrzycki-Szymczyk po finałowym biegu, w którym zajął drugie miejsce

BARDZO **BRAKOWAŁO** NAM **STARTÓW**

Z BOGUSŁAWEM GRYCZUKIEM ROZMAWIAŁ OLGIERD KWIATKOWSKI

Liczymy w Tokio na dwa do czterech medali, ale trzeba wziąć pod uwagę, że na igrzyskach trudno zrealizować plan medalowy w 100 procentach - mówi Bogusław Gryczuk, dyrektor sportowy w PZTW.

Forum Trenera: **Jak polskie wioślarstwo poradziło sobie w tym nietypowym i bardzo trudnym sezonie?**

Bogusław Gryczuk, dyrektor sportowy Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich: Sytuację mieliśmy bardzo skomplikowaną. Przełożenie igrzysk wywołało wiele problemów. Nie wiemy, jakie będą tego konsekwencje w przyszłości. Przygotowania do sezonu miały zupełnie inny charakter. Niektórzy zawodnicy podtrzymywali formę, inni – szczególnie młodsi – mocno pracowali. Nie było rywalizacji z prawdziwego zdarzenia. Dopiero za rok okaże się, w jakim jesteśmy miejscu.

W październiku w Poznaniu odbyły się mistrzostwa Europy seniorów. Rozgrywane były też mistrzostwa Europy juniorów i młodzieżowców. Te zawody nie były wystarczającą weryfikacją umiejętności reprezentantów Polski?

BG: Do tegorocznych mistrzostw Europy we wszystkich kategoriach wiekowych trzeba podejść ostrożnie. W żadnych z tych mistrzostw nie wystartowała reprezentacja Wielkiej Brytanii. A to bardzo silna nacja w wioślarstwie, szczególnie w seniorach. W mistrzostwach Europy juniorów w Belgradzie zabrakło osad z kilka państw, na przykład z Niemiec. Dużo lepiej w porównaniu z ubiegłorocznymi wyglądały mistrzostwa Europy młodzieżowców. W tych zawodach obsada była niemal pełna.

W większości wypadków rezygnacja ze startów wynikała z zagrożenia epidemicznego, ale również z innego podejścia do sezonu. W kategorii seniorów ogłoszenie decyzji o przełożeniu igrzysk sprawiło, że wiele załóg zrobiło przerwę w treningu bądź obniżyło natężenie treningów. Jest jeszcze jeden aspekt. Zawody rangi mistrzowskiej zawsze mają swój z góry ustalony i nienaruszalny termin ogłoszony odpowiednio wcześniej. Przygotowania są więc wycelowane w ten konkretny termin. W tym roku tego nie było, bo długo panowała niepewność, czy



© ADAM NURKIEWICZ

Polska czwórka podwójna kobiet w biegu finałowym.

mistrzostwa Europy się odbędą. Wyniki mistrzostw w Poznaniu nie odzwierciedlają rzeczywistej hierarchii w wioślarstwie. Bardzo trudno poddać je miarodajnej ocenie.

Ale było kilka interesujących rezultatów. Najlepiej wypadł Natan Węgrzycki-Szymczyk, który zdobył srebrny medal.

BG: To bardzo dobry wynik, najlepszy w karierze, miał świetny bieg finałowy. Ale Natan nie ma kwalifikacji olimpijskiej. Dla niego najważniejszą imprezą będą przyszłoroczne kwalifikacje w Lucernie. Ten wynik zweryfikuje jego przygotowanie.

Jak spojrzeć na brązowy medal kobiecej czwórki podwójnej? Do niedawna były niepokonane na świecie.

BG: Chcieliśmy, żeby na mistrzostwach wystartowały wszystkie przygotowywane kobiece załogi. Trener podchodził do tak późnego terminu rozegrania mistrzostw Europy trochę sceptycznie. Uważał, że to zły termin, że trochę za późno. Na pewno osady kobiece nie były w najlepszej formie. Do tego wystąpił problem z kontuzjami, część z nich została spowodowana wypadkami rowerowymi. Musimy tę sprawę rozwiązać. W ostatnim czasie cztery wioślarki miały upadki podczas treningów rowerowych. Część z nich nie umie zbyt dobrze technicznie jeździć na rowerach. Mają dobry sprzęt, który trzeba opanować. Nie możemy sobie pozwolić na takie zdarzenia, bo one powodują perturbacje w przygotowaniach do sezonu.

Czwórka podwójna wystartowała w zmienionym składzie. Zabrakło jednej zawodniczki z żelaznego składu – Marii Sajdak (dawniej Springwald). Zastąpiła ją Katarzyna Boruch. Brązowy medal nie jest dla mnie wynikiem zadowalającym. Trzeba wziąć pod uwagę, że na igrzyskach wystartują Chinki, które w ubiegłym roku były zdecydowanie najlepsze w tej konkurencji. Czyli na dziś bylibyśmy bez medalu na igrzyskach. Jeżeli jednak ta osada wróci do pełnego składu i – co jest najważniejsze – podstawowego ustawienia, można wciąż liczyć na złoty medal.

Proszę wyjaśnić, jakie jest znaczenie ustawienia zawodniczek w łódce.

BG: Bardzo ważne jest, kto siedzi za szlakową. Musi to być bardzo silna zawodniczka. Sama szlakowa łódki nie pociągnie, musi mieć wsparcie. Do tej pory w czwórce podwójnej na drugim miejscu siedziała Maria Sajdak. Jako ostatnia płynęła zawsze Agnieszka Kobus-Zawojska, bo jest wioślarką techniczną. Ale ponieważ do osady weszła nowa zawodniczka, to trzeba ją było posadzić dalej, a Agnieszka była druga. Trener tak zrobił i była to dobra decyzja. Mam nadzieję, że w nowym sezonie czwórka podwójna wróci do podstawowego składu.

Medal zdobyli również mistrzowie świata z ubiegłego roku – czwórka bez sternika, ale tylko brązowy. Czy to rozczarowanie, czy jednak potwierdzenie obecnych możliwości?

BG: To jest załoga, która wystartowała na tych mistrzostwach w pełnym, podstawowym składzie. Bardzo dobrze popłynęła w przedbiegach, dobrze w półfinale, natomiast po finale pozostaje lekki niedosyt, ale jest medal. To są doświadczeni, zaawansowani wiekowo zawodnicy. Nie mogli się pozbierać technicznie po okresie przerwy w czasie pandemii. Odczuli ją. Na igrzyskach muszą popłynąć lepiej. Aby tak się stało trzeba wcześniej wrócić do normalnego rytmu treningowego.

Trzy medale, czy to jednak nie za mało?

BG: Wspominałem, że sytuacja naszych załóg była różna. Nasza medalowa osada czwórka podwójna w ostatniej chwili straciła szlakowego. Nie był w stanie popłynąć. To bardzo źle wpłynęło na pozostałych zawodników. Nastąpiła też zmiana szlakowej w zespole czwórki bez sterniczki. Popłynęły w finale B. To rozczarowanie, bo w tej konkuren-

© ADAM NURKIEWICZ



Brązowe medalistki w czwórce podwójnej, od lewej: Katarzyna Zillmann, Agniewszka Kobus-Zawojska, Marta Wieliczko, Katarzyna Boruch.

cji mieliśmy ostatnio w mistrzostwach Europy zawsze medal. Wszyscy z niecierpliwością czekamy teraz na nowy sezon.

Czy już wiadomo, jak będzie wyglądał? Jakie starty poza igrzyskami olimpijskimi będą ważne dla reprezentantów Polski?

BG: Znamy dokładnie kalendarz międzynarodowy. Jest niemal identyczny z tegorocznym. Czasami, jak w przypadku zawodów olimpijskich, następuje przesunięcie o jeden dzień, co wynika z roku przestępnego. Zawody Pucharu Świata odbędą się w innych miejscach, ale w tych samych terminach. Istotna zmiana dotyczy mistrzostw Europy. Miały być trzecią imprezą sezonu, po dwóch Pucharach Świata, a będą pierwszą. Odbędą się w pierwszej połowie kwietnia w Varese we Włoszech. Jest z tym związana dla nas pewna niedogodność. Nie będziemy mogli eksperymentować wcześniej podczas Pucharu Świata. Na mistrzostwa Europy jeden kraj może wystawić jedną osadę. W drugiej połowie maja odbędą się w Lucernie kwalifikacje olimpijskie.

Ile polskich osad może jeszcze liczyć na olimpijską kwalifikację?

BG: Mamy w tej chwili sześć kwalifikacji olimpijskich. W ubiegłym roku, po zakończeniu sezonu, analizowaliśmy, że w Lucernie możemy wystawić pięć albo sześć osad. Niestety, dwóch z nich już nie ma. Zawodniczki albo się porozbijały albo nie trenują na odpowiednim poziomie. A kwalifikacje olimpijskie są bardzo wymagającymi zawodami. Niektórzy szykują na nie szczyt formy. Potem płacą za to na igrzyskach. Jest bardzo trudno połączyć dobry występ w kwalifikacjach z występem na igrzyskach. Zrobili to przed laty Robert Sycz i Tomasz Kucharski, ale do zawodów w Lucernie przystąpili – zgodnie z zaleceniem trenera Jerzego Brońca – z marszu. Zakwalifikowali się ledwo, ledwo, a potem zdobyli złoto. To jednak ewenement.

W związku z przełożeniem igrzysk zmieniają się założenia medalowe?

BG: Założenia startowe wciąż oparte są na wynikach ubiegłorocznych mistrzostw świata w Linzu. W Austrii zdobyliśmy cztery medale. Jeżeli nasza reprezentacja wystartuje w najsilniejszym składzie, to taki wynik medalowy możemy założyć. Liczymy w Tokio na dwa do czterech medali, ale trzeba wziąć pod uwagę, że na igrzyskach trudno zrealizować plan medalowy w 100 procentach. Przypomnę też, że przed Rio de Janeiro nie mieliśmy żadnego medalu na mistrzostwach świata, a z igrzysk przywieźliśmy dwa. Różnie to się może ułożyć, ale uważam, że mamy silną kadrę narodową.

Czy zmienia się plan przygotowań do igrzysk?

BG: Bardzo trudno nam przewidzieć, co się stanie. W grudniu mamy zaplanowane zgrupowanie w Portugalii, już wszystko zostało opłacone, ale trudno przewidzieć, co się wydarzy. Do Japonii polecimy dwa tygodnie przed igrzyskami. Mamy bazę, gdzie reprezentacja przejdzie aklimatyzację, 300 km od Tokio w miejscowości Tome. Jesteśmy w kontakcie z gospodarzami. Czekają tam na nas.

Wierzy pan, że igrzyska się odbędą?

BG: Uważam, że będą, ale raczej bez udziału publiczności. Sportowców, trenerów, osoby im towarzyszące można na bieżąco testować, ale kibiców już nie. To największa trudność dla organizatorów.

© ADAM NURKIEWICZ



Natan Węgrzycki - Szymczyk, srebrny medalista ME w jedynce.

Czy nie ma pan obaw, że w dobie pandemii nie uda się przygotować kadry Polski tak, jakbyście sobie tego życzyli?

BG: Pierwsza reprezentacja realizuje wszystkie założenia treningowe. Tu nie ma odstępstwa od planu. W czasie pierwszej fali pandemii zakończyliśmy przygotowania 15 marca. Tylko ci, którzy mieli wystartować w kwalifikacjach olimpijskich, trenowali w Portugalii do 20 kwietnia. 11–12 maja wioślarze z kadry rozpoczęli przygotowania w COS-OPO w Wałczu. Wszystko odbyło się pod opieką dyrektora COMS Huberta Krysztofiaka. Trenowali bardzo ciężko w rytmie – trzy tygodnie trening, tydzień przerwy. Było inaczej niż w minionych latach, bo wtedy taki rytm treningowy zawodnicy przeplatali ze startami, które pomagały im odreagować. Bardzo brakowało im teraz tych startów. Myślę, że wiele obecnych kontuzji wynika z obciążenia fizycznego i psychicznego. Może nawet te psychiczne są większe. Pracuje jednak z nami psycholog Martyna Nowak i mocno wspiera naszych zawodników.

Wioślarstwo morskie coraz bliżej igrzysk

Międzynarodowa Federacja Wioślarska (FISA) 125 głosami za przy 11 głosach przeciwnych przegłosowała w październiku w Paryżu wprowadzenie zmian programu igrzysk olimpijskich w wioślarstwie (w 2024 r.). Z programu igrzysk w wioślarstwie znikną dwie konkurencje – dwójka wagi lekkiej kobiet i dwójka wagi lekkiej mężczyzn. W zamian zostanie wprowadzone wioślarstwo morskie.

Dwójka podwójna wagi lekkiej została włączona do programu igrzysk w roku 1996. W 2000 r. w Sydney i w 2004 r. w Atenach złote medale w tej konkurencji zdobywali Robert Sycz i Tomasz Kucharski.

W wioślarstwie morskim mają być rozegrane trzy konkurencje – jedynka kobiet i jedynka mężczyzn oraz mikst. Trwają dyskusje, czy na igrzyskach odbędą się zawody w wioślarstwie morskim w wersji beach sprint czy w endurance.

Pod koniec października tego roku w zawodach European Rowing Coastal Challenge wystartował Maciej Zawojski, brązowy medalista mistrzostw Europy w Glasgow (2018) w czwórce podwójnej. Polak wywalczył złoty medal w beach sprincie.

– Potraktowaliśmy jego start jako pewien rodzaj testu. Wiele jeszcze prób przed nami. Konieczny jest też zakup profesjonalnej łodzi i sprzętu, na którym można asekurować zawodnika podczas treningu na morzu. Chcemy być przygotowani do kwalifikacji olimpijskich w Paryżu – zapowiada Bogusław Gryczuk.

MKOl ma przegłosować decyzję o zmianach w programie igrzysk podczas grudniowej sesji.



Kamil Stoch na skoczni im. Adama Małysza w Wiśle-Malince w zawodach otwarcia sezonu 2020/21 w Pucharze Świata

© ADAM NURKIEWICZ

TRENING BEZ MOŻLIWOŚCI STARTU PODWAŻA WIARĘ W TO, CO SIĘ ROBI

Z APOLONIUSZEM TAJNEREM ROZMAWIAŁA ANNA KALINOWSKA

Przygotowania do sezonu zgodnie z planem, nowinki technologiczne, treningi pod okiem naukowców, silna grupa, gotowa do zdobywania medali. Czy to się uda? Wydawać by się mogło, że epidemia koronawirusa jakby ominęła narciarski świat. Jednak, jak zauważa prezes Polskiego Związku Narciarskiego Apoloniusz Tajner, przebiegu wydarzeń najbliższych miesięcy nie da się przewidzieć.

Forum Trenera: Czy Polski Związek Narciarski odczuł skutki pandemii? Jaki wpływ miał ten trudny czas na przygotowania zawodników do sezonu?

Apoloniusz Tajner: Na razie nic nie zaburzyło zaplanowanego wcześniej procesu. Przy żadnej z grup szkoleniowych nie mieliśmy problemu z realizacją planu, od wiosny wszystko toczyło się tak, jak zaplanowaliśmy. Nawet w kwietniu, w czasie tego najcięższego lockdownu udawało się zawodnikom ćwiczyć. Na przykład nasza grupa szkoleniowa w skokach ma dużo urządzeń do treningu siłowego, które można wozić ze sobą, więc je wykorzystywano. Teraz siłownie w ośrodkach COS są czynne, więc sportowcy mogą spokojnie z nich korzystać. Trening jest realizowany.

Brzmi super. Jakbyście w ogóle tej pandemii nie odczuli...

AT: Spodziewam się jednak, że odczujemy jej wpływ w trakcie sezonu. Nikt nie wie, jak on będzie wyglądał. Jak potoczy się rywalizacja w ramach Pucharu Świata? Czy w grudniu w Planicy odbędą się mistrzostwa świata w lotach? Czy rozegrane zostaną mistrzostwa świata

w narciarstwie klasycznym, zaplanowane na przełom lutego i marca w Obersdorfie? I w końcu – czy Zimowe Igrzyska Olimpijskie 2022 nie zostaną przełożone? Pytań i wątpliwości jest wiele.

Skoro treningi odbywały się bez zakłóceń, to jak przebiegały przygotowania do sezonu u skoczków. Czy wprowadzone zostały jakieś nowinki w polskiej kadrze, które pozwolą uzyskać przewagę technologiczną?

AT: Przygotowania w tej konkurencji przebiegały wieloetapowo – swój program realizował zarówno trener główny, jak i fizjoterapeuta, asystent, serwismeni, a w cały proces włączał się dyrektor koordynator do spraw kombinacji norweskiej i skoków Adam Małysz. Wszystko to, co potrzeba, w zasadzie udało nam się zrealizować. Nowinką było na pewno utworzenie tunelu aerodynamicznego w Wiśle Malince. Małysz podpatrzył podobne rozwiązanie bodajże we Francji i przenieśliśmy pomysł na nasz grunt. Pod koniec lata w przejściu technicznym przy skoczni zrobiliśmy około 30-metrowy tunel wykorzystujący strugi powietrza z armatek śnieżnych. Wypuszczany strumień powietrza jest równy, zatem można trenować dużo technicznych aspektów – od pozycji dojazdu do progu po elementy lotu.

Trenują tam nasze kadry oraz uczniowie szkoły mistrzostwa sportowego. Mogą z tego śmiało korzystać, szczególnie że nie jest to związane z jakimiś specjalnymi kosztami, poza energią elektryczną.

Wśród aspektów, które być może pozwolą uzyskać przewagę, są buty, jakie zaczęła szyć polska firma Nagaba. To innowacyjne obuwie o bardzo wysokiej jakości zostało przebadane aerodynamicznie i być może jest w ogóle najlepsze na świecie.

Badania, dofinansowywane przez Ministerstwo Sportu, były również prowadzone w Instytucie Lotnictwa, w ramach współpracy z Instytutem Sportu. Nad czym pracowali naukowcy?

AT: Badane były części stroju skoczków, bo to jeden z najważniejszych elementów sprzętowych, decydujących o długości skoku i jego aerodynamice. Kombinezon musi być uszyty zgodnie z przepisami. Kroje są znormalizowane, luzu jest mało, ale wciąż są pewne możliwości, na przykład w zastosowaniu różnych szwów.

Nie znam szczegółów technologicznych, ale to właśnie nad nimi pracują ekipy naukowców, którzy głowią się, co zrobić, by mieszcząc się w przepisach, zaprojektować strój jeszcze bardziej skuteczny w powietrzu, lub sprawdzają, jak ograniczyć zawirowania powietrza na elementach narta–wiązanie–but w celu poprawienia prędkości najazdowej.

W ramach wspominanej współpracy z Instytutem Sportu skoczkowie mogli również skorzystać z tunelu aerodynamicznego.

AT: Na obiektach Politechniki Warszawskiej, dzięki projektowi realizowanemu z Instytutem Sportu, badaliśmy naszych alpejczyków, za to skoczkowie trenowali w Instytucie Lotnictwa. To tam znajduje się duży tunel aerodynamiczny, porządnie oprzyrządowany, służący do

> **NA OBIEKTACH POLITECHNIKI WARSZAWSKIEJ, DZIĘKI PROJEKTOWI REALIZOWANEMU Z INSTYTUTEM SPORTU, BADALIŚMY NASZYCH ALPEJCZYKÓW**, ZA TO SKOCZKOWIE TRENOWALI W INSTYTUCIE LOTNICTWA. TO TAM ZNAJDUJE SIĘ DUŻY TUNEL AERODYNAMICZNY, PORZĄDNIE OPRZYRZĄDOWANY, SŁUŻĄCY DO BADANIA DUŻYCH ELEMENTÓW LOTNICZYCH I RZECZYWIŚCIE TAM WSZYSTKO PRAKTYKOWALIŚMY.



Monika Skinder

badania dużych elementów lotniczych i rzeczywiście tam wszystko praktykowaliśmy. Świetne miejsce zarówno do badania, jak i treningu. Można wykonać kilka prób odbicia z progu dziennie, można ćwiczyć lot przez kilka minut w ciągu dnia, a żeby uzyskać te kilka minut na skoczni to potrzeba kilku miesięcy. Na kilkadziesiąt skoków na skoczni trzeba byłoby poświęcić z półtora miesiąca. Dodatkowo, w czasie gdy zawodnik jest pod strugą powietrza o prędkości takiej jak na skoczni (ok. 100 km/h), może wisieć w powietrzu do jednej minuty, więc ma czas, aby spróbować, jak ułożyć ręce, sprawdzić, czy napiąć mięśnie nóg mniej czy bardziej, czy narty ustawić szerzej czy węziej. Po przerwie znów może wykonać następną próbę. Laikom minuta może wydawać się krótką chwilą, ale po około minucie napięcie mięśni jest tak duże, że w końcu nogi się samoistnie luzują, a ciało zawodnika w locie musi być zablokowane. Przy izometrycznym napięciu mięśnia zawodnik nie może ćwiczyć zbyt długo. W ocenie trenerów trening w tunelu przynosi efekty, ale oczywiście będzie to widać dopiero po wynikach osiąganych przez zawodników.

Kto będzie liderem polskiej kadry skoczków w tym sezonie?
AT: Mamy silną i szeroką grupę, więc liderów może być nawet trzech. Dawid Kubacki to mistrz świata i medalista olimpijski, zwycięzca Turnieju Czterech Skoczni. Jego poziom nie spadł, więc na pewno można o nim mówić lider. Ale również Kamil Stoch to zawodnik, który podporządkował wszystko sportowi i prezentuje też tak wysoki poziom, że może walczyć o zwycięstwo w najważniejszych imprezach. Trzeba pamiętać, że o wynikach na zawodach poza formą decydują warunki, na jakie zawodnik trafia w momencie skoku.

W czołówce są też Piotr Żyła, Maciej Kot i Stefan Hula, którzy wrócili do swojego poziomu, a dalej Kuba Wolny, który notuje okres przejściowej obniżki, co jest normalne i dotyczy wszystkich, jak to kiedyś bywało z Małyszem czy Stochem.

Czy można się spodziewać nowych twarzy w tym sezonie?
AT: Skoki są taką dyscypliną, że nikt znienacka do czołówki światowej nie dołączy. Ale my mamy bezpośrednie zaplecze naszej pierwszej grupy. Tworzą je m.in. Paweł Wąsek, Tomek Pilch, Andrzej Stękała, Klemens Murańka, Olek Zniszczoł. Tę czołówkę zaczyna mocno naciskać młodzież, w tym Kacper Juroszek, Jan Habdas, Arkadiusz Jojko. To są wśród najmłodszych nowe nazwiska, które mogą „namieszać" w Pucharze Kontynentalnym, będącym zapleczem Pucharu Świata.

Jak przedstawia się sytuacja w biegach narciarskich? Jakie są oczekiwania wobec młodych zawodniczek na ten sezon?
AT: Na pewno oczy będą skierowane na Izabelę Marcisz i Monikę Skinder, bo obie to już medalistki juniorskich mistrzostw świata (Iza w lutym w Oberwiesenthal zdobyła trzy medale!), to dziewczyny na czołową trzydziestkę Pucharu Świata. Podczas MSJ miło zaskoczyła nas również sztafeta, w składzie: Karolina Kaleta, Monika Skinder, Magdalena Kobielusz i Izabela Marcisz, która wywalczyłaby złoto, gdyby nie dyskwalifikacja na ostatniej zmianie. Niemka pomyliła trasę, Marcisz w ferworze walki pobiegła za nią, ale gdyby Polki nie skróciły trasy, i tak by ten wyścig wygrały. Także ten występ pokazał możliwości tej sztafety.

Za to u panów bracia Dominik i Kamil Burowie oraz Maciej Staręga to zawodnicy, którzy mogą już wskakiwać do czołowej trzydziestki Pucharu Świata. Może nie regularnie, ale powinni po kilka razy w sezonie tam się znaleźć. Chłopaki pracują teraz z czeskim szkoleniowcem Lucasem Bauerem, który wprowadził dużo zmian – od tych mentalnych



NA PEWNO OCZY BĘDĄ SKIEROWANE NA IZABELĘ MARCISZ I MONIKĘ SKINDER, BO OBIE TO JUŻ MEDALISTKI JUNIORSKICH MISTRZOSTW ŚWIATA (IZA W LUTYM W OBERWIESENTHAL ZDOBYŁA TRZY MEDALE!), TO DZIEWCZYNY NA CZOŁOWĄ TRZYDZIESTKĘ PUCHARU ŚWIATA.

po podwyższenie ich wydolnościowych parametrów, co na pewno przełoży się na wyniki sportowe.

Czy w narciarstwie alpejskim możemy oczekiwać czegoś nowego, jeśli chodzi o starty biało-czerwonych?
AT: Tutaj mamy tylko jedną zawodniczkę, która „kręci" się w okolicach pucharowej trzydziestki. Mówię wciąż o tej „30", dlatego że daje ona punkty Pucharu Świata, co jest wyznacznikiem poziomu sportowego. Z tej pozycji można dokonać postępu, szczególnie w narciarstwie al-



© ADAM NURKIEWICZ

Polska drużyna skoczków: Kamil Stoch, Piotr Żyła, Maciej Kot, Dawid Kubacki.

pejskim. Na trasę rusza się na początku zawodów, gdy trasa nie jest jeszcze zniszczona. Można wtedy znacząco poprawić wyniki.

Spodziewam się, że tę trzydziestkę będzie szybko osiągać Maryna Gąsienica-Daniel, która w połowie października podczas inauguracji sezonu zawodów alpejskiego Pucharu Świata w Sölden uzyskała 45. czas. Maryna ma stworzony team, trenuje sama.

Bracia Michał i Jędrzej Jasiczkowie trenują poza centralnym szkoleniem, ze środków sponsorskich, także ciężko mi wypowiadać się o oczekiwaniach wobec nich.

Zimowe Igrzyska Olimpijskie mają odbyć się w lutym 2022 r. w Pekinie. Ten sezon będzie zatem ostatnim przedolimpijskim, a póki co ciężko dostać się do Azji, Chińczycy wstrzymali zawody przedolimpijskie…

AT: Jednak obiekty są wybudowane, góry mają, finanse mają – właściwie mają wszystko, co potrzeba do organizacji igrzysk. Dokonywana jest jeszcze adaptacja hal pozostałych z letnich igrzysk 2008 do sportów głównie lodowych. Już trzy lata temu widziałem, jak przedstawiciele Chińczyków byli na wszystkich ważnych zawodach i dokładnie obserwowali, notowali. Do współpracy przy organizacji ZIO będą mieli funkcjonariuszy międzynarodowej federacji, zostaną także wynajęte doświadczone techniczne ekipy z Europy, a Chińczycy zajmą się organizacją przeprowadzenia igrzysk, w tym zakwaterowaniem ekip. Nie mam obaw, że jak tylko będzie zgoda na organizację, to poradzą sobie.

Mamy jeszcze rok i dwa miesiące do ZIO. Jest szansa, że wszystko odbędzie się normalnie. Czy igrzyska się odbędą? Trudno przewidzieć. Myślę, że temat wróci po sezonie.

Siedem nowych konkurencji, starty po trudnym czasie pandemii. Czy spodziewa się Pan, że te igrzyska będą jakieś wyjątkowe?

AT: Wyjątkowe? Nie. Ciekawe bardzo. No, chyba że będą rozgrywane w czasie pandemii, to wtedy będą o tyle wyjątkowe, że pojawią się aspekty, których na igrzyskach normalnie nigdy nie było – testy, kontrole, restrykcje. Unikatowa ma być lokalizacja. Technologia spowodowała, że organizator letnich igrzysk ma zorganizować igrzyska zimowe.

Czego życzyć PZN, a przede wszystkim zawodnikom?

AT: By wszystko mogło się odbywać się zgodnie z planem. Po długim treningu sportowcy mają głód rywalizacji. Trening bez współzawodnictwa podważa wiarę w to, co się robi. Proszę więc życzyć nam możliwości startów.



20-letnia Karolina Bosiek (pierwsza z lewej) to jedna z panczenistek, z którą można wiązać duże nadzieje na przyszłość.

POWINNIŚMY WYSTARTOWAĆ W STYCZNIU W HOLANDII

Z KONRADEM NIEDŹWIEDZKIM ROZMAWIAŁ ARTUR FILIPIUK

Do końca roku odwołano wszystkie międzynarodowe zawody w łyżwiarstwie szybkim, ale jest szansa, że w styczniu w Holandii sezon wreszcie się rozpocznie. Zawodnicy nie mogą się już doczekać – mówi brązowy medalista olimpijski z Soczi w biegu drużynowym, a dziś dyrektor sportowy w PZŁS Konrad Niedźwiedzki.

Forum Trenera: Z powodu pandemii Międzynarodowa Unia Łyżwiarska (ISU) postanowiła, że do końca roku nie będzie żadnych zawodów. Czy to była roztropna decyzja?

Konrad Niedźwiedzki, dyrektor sportowy Polskiego Związku Łyżwiarstwa Szybkiego: Decyzja raczej na wyrost. Wydaje mi się, że możliwe było zorganizowanie Pucharów Świata w Heerenveen. Holendrzy proponowali rozsądne rozwiązanie: stworzyć „bańkę" dla tych zawodników, którzy uzyskają negatywne wyniki testów na koronawirusa, nikogo do tej „bańki" nie wpuszczać, a ewentualnie jedynie wypuszczać. Zawodnicy mieli jeździć specjalnym transportem tylko z hotelu do hali i z powrotem, więc warunki byłyby dość hermetyczne. To miało sens. W ten sposób można było bezpiecznie zorganizować w listopadzie i na początku grudnia trzy zawody Pucharu Świata. Holenderska federacja miała na to zgodę swojego rządu, a ogromna większość federacji krajowych popierała ten projekt. Nie zgodziły się trzy kraje azjatyckie: Chiny, Japonia i Korea Południowa. W tym momencie przewróciła się pierwsza kostka domina. Potem inni zaczęli zgłaszać wątpliwości i w efekcie odwołano zawody.

Co dalej? Sytuacja epidemiczna pogarsza się i nie widać perspektywy poprawy.

KN: ISU oceniła, że projekt Holendrów – jak stwierdziła w komunikacie – jest „przedwczesny", ale nie odrzuciła go. Plany są takie, żeby na początku stycznia zorganizować w Heerenveen mistrzostwa Europy, a potem dwa lub trzy Puchary Świata w tym samym miejscu. Prosto z holenderskiej „bańki" wszyscy polecieliby na mistrzostwa świata do Pekinu. To by oznaczało uniknięcie kwarantanny, a przed zawodami w Pekinie byłyby dwa tygodnie na aklimatyzację, treningi. Projekt musi jeszcze zostać zaakceptowany, ale my musimy być gotowi do tych startów.

Czy naprawdę jest szansa, by rozpocząć sezon w Holandii? Rząd tego kraju wprowadza kolejne obostrzenia.

KN: Holendrzy przygotowali się perfekcyjnie do zawodów w Heerenveen. Podpatrywali, jak sobie radzą w warunkach epidemicznych organizatorzy Tour de France, imprez tenisowych i piłkarskich. Jako zawodnik spędziłem w tym kraju sześć lat, trenowałem z Holendra-



© ADAM NURKIEWICZ

Złoty medalista olimpijski Zbigniew Bródka.

> **ORGANIZACJA ZAWODÓW ŁYŻWIARSKICH NIE JEST TAK SKOMPLIKOWANA** JAK NP. WYŚCIGU KOLARSKIEGO. WYSTARCZY ZAMKNĄĆ HALĘ I NIKT POSTRONNY NIE WEJDZIE DO ŚRODKA. ALE OCZYWIŚCIE POZOSTAJE JESZCZE CZYNNIK RZĄDOWY I NIE WIADOMO, JAKIE RESTRYKCJE MOGĄ BYĆ WPROWADZONE PODCZAS MISTRZOSTW EUROPY W HOLANDII.

mi. Holandia to świetna organizacja, profesjonalizm, porządek. Holendrzy są liderami naszej dyscypliny sportu i teraz wzięli na siebie odpowiedzialność. Przygotowali bardzo szczegółowy projekt swojej „bańki", który zakładał wszystkie scenariusze. Nawet słyszałem głosy z ISU, że był za bardzo rozbudowany. Poza tym organizacja zawodów łyżwiarskich nie jest tak skomplikowana jak np. wyścigu kolarskiego. Wystarczy zamknąć halę i nikt postronny nie wejdzie do środka. Ale oczywiście pozostaje jeszcze czynnik rządowy i nie wiadomo, jakie restrykcje mogą być wprowadzone w Holandii.

Nasi łyżwiarze mieli już styczność z koronawirusem na zgrupowaniu w Inzell.

KN: Nasza reprezentacja wyjechała do Inzell 20 września. W Niemczech mieliśmy jeden start, po którym pojawiła się informacja, że dwóch zawodników z kadry gospodarzy miało pozytywne wyniki testów na koronawirusa. W tej sytuacji sami musieliśmy przejść badania i okazało się, że były przypadki osób zarażonych. Trzeba było wracać do kraju i przejść kwarantannę.

Czy wszyscy są już zdrowi?

KN: Na tyle, na ile pozwala jesienna pogoda, bo wiadomo, że zdarzają się przeziębienia, stany podgorączkowe. W połowie października kadra rozpoczęła treningi w Arenie Lodowej w Tomaszowie Mazowieckim. Przebudowaliśmy kalendarz imprez, żeby umożliwić zawodnikom rywalizację. Stawką jest miejsce w kadrze na mistrzostwa Europy i świata. Ważne, żeby zawodnik miał cel, do którego dąży. Pod koniec października odbyły się mistrzostwa Polski na dystansach, a w listopa-

dzie mieliśmy jeszcze trzy imprezy w krajowym formacie. W grudniu chwila oddechu, zgrupowanie w Zakopanem, a po świętach ostatni sprawdzian w Tomaszowie. Mimo wszystko jestem optymistą i myślę, że uda się zrealizować ten plan.

Całe szczęście, że jest kryty tor w Tomaszowie Mazowieckim. Właśnie tam w połowie listopada miała się odbyć, już po raz trzeci, inauguracja Pucharu Świata, ostatecznie odwołana z powodu pandemii. To chyba dowód uznania ze strony ISU?

KN: Na tę halę czekaliśmy bardzo długo. ISU chwaliła organizację zawodów, ale zawsze najważniejszym czynnikiem oceny jest jakość lodu, który jednak nie należy do najszybszych w Europie. I tego ostatniego kawałka puzzla w Tomaszowie brakowało. Na szczęście Arena Lodowa przeszła w tym roku modernizację maszynowni, całej infrastruktury związanej z utrzymaniem odpowiedniej wilgotności i temperatury powietrza. Lód wygląda teraz dużo lepiej, poprawiła się wilgotność, jest bardziej sucho. Z mistrzostw Polski na dystansach, które odbyły się pod koniec października, trudno wyciągać wnioski, bo zawodnicy są na początku sezonu i po covidowych przejściach. Wyniki były różne, lepsze przeplatały się ze słabszymi. Czy lód będzie tak szybki jak w Inzell? Wątpię, bo tor w Niemczech leży na wysokości 700 metrów nad poziomem morza, a nasz na nizinie. Ale nowy lód w Tomaszowie powinien być szybszy niż dotychczas, a im szybszy, tym lepszy i tym chętniej będą na nim trenować zawodnicy. Duże imprezy, na przykład kwalifikacje olimpijskie, odbywają się na bardzo szybkim lodzie, np. w Salt Lake City czy w Calgary. Prędkości są tak duże, że nieprzyzwyczajeni do nich zawodnicy mają problemy z utrzymaniem się na wirażach, bo działają tak duże siły odśrodkowe. Stąd pogoń za tym, żeby trenować na jak najszybszym lodzie. Wszystkie aktualne rekordy świata zostały ustanowione na tych dwóch torach – w Salt Lake City i Calgary. Nie dość, że są położone na wysokości powyżej 1000 metrów, gdzie powietrze jest rzadkie, to jeszcze np. w Salt Lake City pracują świetni lodomistrzowie, którzy korzystają z wody uzdatnionej. To są ich pilnie strzeżone tajemnice warsztatu.

Po igrzyskach w Pjongczangu wielu zawodników, w tym pan, zakończyło karierę sportową. W kadrze następuje pokoleniowa zmiana warty. Z kim można wiązać nadzieje na sukcesy w przyszłości?

KN: Kadra kobiet, prowadzona przez trenera Wiesława Kmiecika, to mieszanka rutyny z młodością. Obok doświadczonej i utytułowanej Natalii Czerwonki są młodsze zawodniczki: Karolina Bosiek, Magda Czyszczoń, Natalia Jabrzyk i Karolina Gąsecka. Razem trenują i być może powstanie nowa grupa do biegu drużynowego, a w tej konkurencji dziewczyny zdobyły przecież medale olimpijskie w Vancouver i w Soczi. W mistrzostwach Polski na dystansach wyróżniała się Bosiek. W kadrze męskiej, którą prowadzi Witold Mazur, wybija się dwóch zawodników: Artur Janicki, szósty w mistrzostwach świata w Salt Lake City w wyścigu masowym, oraz Szymon Palka, robiący duże postępy na 5000 m. Obok nich jest Marcin Bachanek. To bardzo młoda ekipa, fajna i zgrana, ale żałuję, że brakuje tym chłopakom oparcia w kimś doświadczonym, kto mógłby być wzorem, takim jakim jest Natalia Czerwonka dla zawodniczek. Liczę też na Jakuba Piotrowskiego. Jest dobrze zapowiadającym się panczenistą, ma świetne wyniki testów i może wiele wnieść do drużyny. Kadrą sprinterską opiekuje się Fin Tuomas Nieminen, a jej liderami są Artur Nogal i Kaja Ziomek. Artur fantastycznie wypadł w styczniu w Mistrzostwach Europy na dystansach w Heerenveen, zajmując czwarte miejsce na 500 metrów. Z młodszych sprinterów uwagę zwracają Andżelika Wójcik, która zbliża się poziomem do Kai, a z chłopaków – Damian Żurek, Sebastian Kłosiński i Piotr Michalski.

Nie wymienił pan swoich kolegów z biegu drużynowego, w którym razem zdobyliście w 2014 r. brązowy medal olimpijski – Zbigniewa Bródki i Jana Szymańskiego. Nie wspomniał pan też o sprinterze Arturze Wasiu. Czy oni zakończyli kariery?

KN: Zbyszek jest w zawieszeniu. Nadal pracuje jako strażak w Domaniewicach i jednocześnie trenuje, ale bardziej dla siebie, żeby podtrzymać formę. Ma wielką chęć, żeby jeszcze startować, przypomnieć o sobie.

> **ARENA LODOWA PRZESZŁA W TYM ROKU MODERNIZACJĘ** MASZYNOWNI, CAŁEJ INFRASTRUKTURY ZWIĄZANEJ Z UTRZYMANIEM ODPOWIEDNIEJ WILGOTNOŚCI I TEMPERATURY POWIETRZA. LÓD WYGLĄDA TERAZ DUŻO LEPIEJ, POPRAWIŁA SIĘ WILGOTNOŚĆ, JEST BARDZIEJ SUCHO.

Co z pozostałymi zawodnikami? Janek Szymański jeszcze nie zakończył oficjalnie kariery, ale jak mi mówił podczas naszej ostatniej rozmowy kilka miesięcy temu, zajął się swoim klubem fitness w Poznaniu i raczej nie wróci na tor łyżwiarski, choć wielokrotnie go do tego namawiałem. Twierdził, że swoje już zrobił i że czuje się spełniony. Z kolei Artur Waś miał problemy zdrowotne, a poza tym nie do końca dogadywał się z trenerem kadry. Trenował z Niemcami i to nie przyniosło rezultatów. Poprzedni sezon był dla niego porażką, nie mógł z siebie nic wykrzesać. Myślę, że sparzył się. Proponowałem mu, żeby dołączył do naszej kadry, ale Artur miał inne zdanie i trzeba tę decyzję uszanować. Jednak oficjalnie nie powiedział: kończę karierę.

W ostatnich latach największe sukcesy odnosiły łyżwiarki ścigające się na torze krótkim, czyli w short tracku.

KN: Bezsprzeczną liderką jest Natalia Maliszewska. Już dwa sezony utrzymuje się w ścisłej czołówce światowej na 500 metrów. Oprócz Natalii mamy w kadrze jej starszą siostrę Patrycję Maliszewską, obie trenują w Białymstoku, oraz dwie łyżwiarki z Gdańska – Kamilę Stormowską i Nikolę Mazur. Stormowska, bardzo młoda zawodniczka, w ubiegłym sezonie była trzecia w Pucharze Świata w Dordrechcie, gdzie wygrała z Natalią. Jest jeszcze Gabriela Topolska. Z kadry mężczyzn wymienię Rafała Anikieja, który trenuje w Kanadzie, oraz Łukasza Kuczyńskiego, Pawła Adamskiego i Mateusza Krzemińskiego. Reprezentacją opiekują się Urszula Kamińska i Francuz Gregory Durand. Short-trackowcy, podobnie jak panczeniści, nie mieli okazji ścigać się za granicą, ale startowali w mistrzostwach Polski w Białymstoku. Sezon międzynarodowy mają otworzyć mistrzostwa Europy w Gdańsku, 15–17 stycznia. Przygotowania do nich odbywają się normalnie, przedstawiciel ISU był zadowolony z tego, co zobaczył w hali „Olivia", ale w tych trudnych czasach nie ma gwarancji, że zawody dojdą do skutku.

Część łyżwiarzy przeszła badania w tunelu aerodynamicznym dofinansowane przez Ministerstwo Sportu. Na czym one polegały?

KN: Sprawdzaliśmy ustawienie zawodników w biegu drużynowym,



© ADAM NURKIEWICZ

Konrad Niedźwiedzki podczas igrzysk olimpijskich w Pjongczangu.

różne warianty kolejności i odległości między nimi. Korygowaliśmy sylwetki, pochylenie pleców, ustawienie rąk, przenoszenie ciężaru ciała na przód i na tył. W przypadku Natalii Maliszewskiej chcieliśmy policzyć, jaki wpływ na jej wyniki mają… włosy, czy powinna jechać z włosami rozpuszczonymi czy ze związanymi. Wszystko odbywało się przy prędkości wiatru 52 km/h. W badaniach uczestniczyło trzech chłopaków i trzy dziewczyny z długiego toru oraz dwoje zawodników w short tracku. Chcę podkreślić, że po raz pierwszy w Polsce łyżwiarze przeszli takie testy. Zorganizowaliśmy je w połowie września na Politechnice Warszawskiej, dzięki pomocy Instytutu Sportu i przy wsparciu finansowym Ministerstwa Sportu.

Czy testowaliście kostiumy, łyżwy?

KN: Jeśli chodzi o kostiumy, to od 15–16 lat nie ma większych zmian technologicznych. Cały świat ściga się w „gumie" – tak mówimy w naszym żargonie. Wcześniej dominowała lycra, ale wyparły ją stroje gumowe, przeważnie produkcji holenderskiej, bardziej aerodynamiczne i wygodniejsze. Owszem, nowinki się pojawiają, ale niewiele z nich wynika. Przed igrzyskami w Pjongczangu Amerykanie przygotowali nowy kostium, a badania w tunelu wskazywały na to, że ma on przewagę nad holenderskim, że lepiej reaguje na opór powietrza. Jednak w czasie wyścigu, w ruchu, gdy zawodnik wykonuje niesymetryczną pracę, ten atut tracił na znaczeniu i Amerykanie po kilku startach wymienili nowe stroje na poprzednie. Potwierdzają to nasze tegoroczne badania. Co do łyżew, rewolucyjny przewrót dokonał się w 1998 r. wraz z wprowadzeniem tzw. klapów. Od tego czasu nie było już istotnych zmian.

Czy biało-czerwoni mają medalowe szanse w Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie w 2022 r.?

KN: Indywidualnie największe szanse ma Natalia Maliszewska. Powinna być jedną z faworytek na dystansie 500 metrów. Po cichu liczę na sztafetę kobiet w short tracku. To świetna grupa zawodniczek: oprócz Natalii Maliszewskiej, Stormowska, Mazur i jako czwarta Patrycja Maliszewska lub Topolska. Zdarzają im się błędy, otrzymują kary, ale wynikają one z braku doświadczenia. Dziewczyny coraz lepiej się rozumieją, chcą się razem ścigać i mogą sprawić niespodziankę. Na długim torze, podobnie, największe szanse daję dziewczynom w biegu drużynowym. Czerwonka, Bosiek, Jabrzyk, Gąsecka i Czyszczoń – to jest ta grupa zawodniczek, z której powinna powstać silna drużyna. Holenderki i Japonki są w tej chwili poza zasięgiem, ale o pozostałe miejsca można się bić, a nasze dziewczyny przed rokiem w mistrzostwach świata były piąte. Widzę więc trzy szanse, wszystkie w konkurencjach kobiecych. Łyżwiarstwo szybkie w Polsce zawsze stało kobietami i stoi teraz. Na sukcesy mężczyzn musimy trochę dłużej poczekać.



CZĘŚĆ II

TRENING W BIEGU NA 400 M KOBIET

PRAKTYCZNE ROZWIĄZANIA TRENINGOWE Z REKORDOWEGO SEZONU JUSTYNY ŚWIĘTY-ERSETIC W 2018 R.

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

Periodyzacja treningu

Uzyskanie wysokiej dyspozycji w sezonie, a przede wszystkim tzw. szczytu formy na najważniejszych zawodach, uzależnione jest od właściwie zaplanowanej pracy treningowej. Każdy cykl szkolenia zawiera dane dotyczące obciążeń treningowych, które zawodnik ma realizować, uwzględniając ich wielkość, jakość i przebieg w całym sezonie. Kompletny plan treningowy powinien zawierać dane dotyczące objętości, intensywności i korekty akcentów poszczególnych treningów w mikrocyklu. W planie powinny być uwzględnione także informacje dotyczące stosowanych środków treningowych oraz stawianych przed zawodnikiem zadań sprawnościowych i technicznych. Najogólniej roczny cykl treningowy w lekkiej atletyce można podzielić na trzy okresy: okres przygotowawczy (ogólny i specjalny), startowy i przejściowy. W przypadku opisywanej zawodniczki, która z powodzeniem bierze udział w zawodach halowych (jest aktualną rekordzistką Polski w hali, 8-krotną mistrzynią Polski i 3-krotną finalistką mistrzostw świata), występują dwa okresy startowe – okres startów halowych i letnich – oraz związane z nimi dwa okresy przygotowania ogólnego i specjalnego.

Krótki okres przygotowań do sezonu 2018

W 2017 r. Justyna Święty-Ersetic zdobyła dwa medale Halowych Mistrzostw Europy oraz brązowy medal Mistrzostw Świata w sztafecie 4 × 400 m. Ponadto sprinterka poprawiła znacznie rekord życio-

wy i uzyskała drugi wynik w Europie (51,15 s w Hengelo). Niestety w środku sezonu uległa poważnej kontuzji – zerwała więzadła w stawie skokowym. Okres przygotowawczy do sezonu 2018 biegaczka rozpoczęła 13 października 2017 r., nie wiedząc, na ile kontuzjowana noga pozwoli jej realizować trening. Wszystkie wymienione osiągnięcia z poprzedniego roku spowodowały, że jeszcze bardziej zaangażowała się w trening.

Zawodniczka, będąc w rodzinnym Raciborzu, trenowała 6 razy w tygodniu, z wolną niedzielą. W cyklu obozowym Justyna wykonuje 10 treningów tygodniowo, pozostawiając niedzielę wolną. Po trzech tygodniach spokojnego treningu w domu, Justyna Święty-Ersetic odbyła pierwsze dwutygodniowe zgrupowanie w Szklarskiej Porębie. W tym okresie pracowała głównie nad wytrzymałością tlenową, wytrzymałością tempową, siłą ogólną, siłą biegową, sprawnością i techniką biegu. Kolejne, grudniowe zgrupowanie w Portugalii, ze względu na cieplejszy klimat, pozwoliło na wdrożenie bardziej intensywnych treningów o charakterze wytrzymałości szybkościowej, realizowanej w kolcach. Styczeń zawodniczka spędziła w RPA, w upalnej pogodzie, korzystając z doskonałych obiektów treningowych położonych na wysokości 1400 m n.p.m. Dzięki możliwości trenowania w ciepłym klimacie i na wysokości, Justyna Święty realizowała znaczne obciążenia zarówno pod względem objętości, jak i intensywności. Zawodniczka skupiła się głównie na sile maksymalnej, wytrzymałości specjalnej (po której osiągała poziom mleczanu powyżej 20 mmol/l) oraz wytrzymałości szybkościowej. Koniec stycznia i luty to dni spędzone na dwóch zgrupowaniach w Spale i realizacja zadań związanych z techniką biegu po wirażu, szybkością maksymalną, siłą dynamiczną, wytrzymałością szybkościową i specjalną.

W sezonie halowym Justyna Święty-Ersetic brała udział w 12 startach, które obejmowały dystanse: 200, 300 i 400 m. Zdarzało się, że w jednym dniu biegała dwa razy, np. 200 i 300 m lub eliminacje i półfinał. Wtedy też ustanowiła halowy rekord Polski (51,78 s), zajęła 4. miejsce w biegu na 400 m i 2. miejsce w sztafecie 4 x 400 m na Halowych Mistrzostwach Świata w Birmingham.

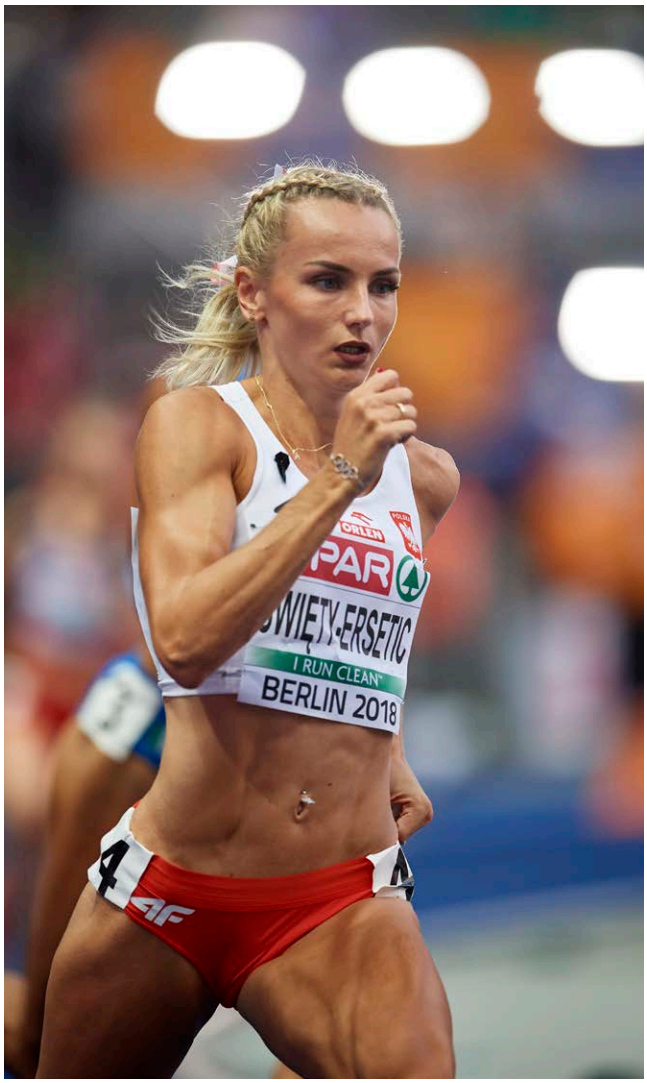
Po kilku dniach wolnego sprinterka wyleciała drugi raz na trzy tygodnie do RPA, gdzie trenowała ze znacznie większą intensywnością. Kwiecień to kolejne zgrupowanie w ciepłym klimacie – na Teneryfie. Tam skupiono się na wytrzymałości specjalnej, szybkościowej, sile maksymalnej i technice biegu. Po powrocie zawodniczka przebywała na zgrupowaniu w Spale, na którym poprawiała parametry wypracowane na poprzednich zgrupowaniach. Różnica polegała jednak na zmniejszeniu liczby odcinków, wydłużaniu przerw i zwiększaniu intensywności na treningach biegowych.

Po dziesięciu dniach, zawodami w Osace, zawodniczka rozpoczęła okres startowy, ustanawiając rekord życiowy (51,05 s). Po siedmiu startach na 400 m zgrupowaniem w Zakopanem rozpoczął się okres bezpośredniego przygotowania startowego (BPS) do najważniejszych zawodów sezonu, czyli Mistrzostw Europy w Berlinie. BPS składał się z klasycznych faz akumulacji, intensyfikacji (wtedy odbyły się mistrzostwa Polski) i transformacji. Na mistrzostwach Polski, w których Justyna była faworytką, zajęła tylko drugie miejsce. Mistrzostwa Europy w Berlinie okazały się niezwykłym wyzwaniem, gdyż po zwycięskim finale na 400 m i nowym rekordzie życiowym (50,41 s) do startu w sztafecie zostało jedynie 90 minut. Mimo to zawodniczka przeszła do historii, zdobywając ze sztafetą drugi złoty medal na mistrzostwach kontynentu.

Dobrze zaplanowany roczny okres przygotowań oraz brak przerw w treningach spowodowanych przez kontuzje przyczyniły się do tego, że Justyna Święty-Ersetic w sezonie letnim startowała 19 razy, w tym 17-krotnie na 400 m. Razem z sezonem halowym zawodniczka startowała 29 razy, zawsze osiągając rezultaty na najwyższym poziomie. Ciekawostką jest to, że praktycznie każdego roku tak często startuje. Liczba startów zwiększa się wraz ze wzrostem poziomu sportowego – z jednej strony zapraszana jest na mecze międzypaństwowe, prestiżowe zawody, a z drugiej strony przechodzi wszystkie rundy na zawodach mistrzowskich, włącznie ze sztafetami, co niemal podwaja liczbę starów.

Okres przejściowy w przypadku opisywanej mistrzyni Europy trwał trzy tygodnie i miał na celu regenerację fizyczną i psychiczną przed kolejnym sezonem, który trwał 12 miesięcy (zawodniczka rozpoczęła przygotowania na początku listopada 2018 r., a skończyła sezon igrzyskami wojskowymi w Wuhan w końcu października 2019 r.).

W czasie roztrenowania w okresie przejściowym Justyna Święty-Ersetic nie realizuje żadnych treningów, najczęściej wyjeżdża do ciepłych krajów i korzysta z kąpieli solankowych w morzu. Wadą takiego postępowania jest fakt, że w początkowym okresie przygotowań zawodniczka miewa bóle mięśniowe i stawowe całego ciała oraz rozpoczyna treningi z niższego pułapu siłowego i wytrzymałościowego. Podobnie czyniła również Irena Szewińska, która w okresie roztrenowania nie podejmowała żadnej aktywności.



Szczegółowa organizacja szkolenia w sezonie 2017–2018

Szczegóły organizacji treningów we wszystkich okresach szkolenia podano w tabelach 1–9

Tabela 1. Środki treningowe i ich znaczenie w poszczególnych okresach w biegu na 400m

Środki treningowe	Okresy treningowe		
	Okres przygotowania ogólnego	Okres przygotowania specjalnego	Okres startowy
Podstawowe (główne, najważniejsze)	• wytrzymałość tempowa • wytrzymałość siłowa • interwał ekstensywny • siła ogólna • siłowe ćwiczenia uzupełniające • gibkość	• szybkość techniczna • wytrzymałość szybkościowa interwałowa • wytrzymałość specjalna 1 • wytrzymałość szybkościowa mieszana (klasyczno-interwałowa) • wytrzymałość „kompleksowa” • siła dynamiczna • siła biegowa • gibkość	• szybkość maksymalna • wytrzymałość szybkościowa klasyczna • wytrzymałość specjalna 1 • siła dynamiczna • siła eksplozywna • gibkość
Konieczne (ważne)	• szybkościowe ćwiczenia techniczne • wytrzymałość szybkościowa interwałowa • interwały intensywne • wytrzymałość siłowa interwałowa • biegi ciągłe • wytrzymałość „kompleksowa”	• szybkość maksymalna • wytrzymałość szybkościowa klasyczna • wytrzymałość specjalna 2 — „stress” trening — interwał ekstensywny • siła ogólna • siła eksplozywna • siłowe ćwiczenia uzupełniające	• wytrzymałość szybkościowa mieszana (klasyczno-interwałowa) • szybkość techniczna
Dodatkowe (uzupełniające)	• szybkość techniczna	• szybkościowe ćwiczenia techniczne • wytrzymałość szybkościowa interwałowa • interwały intensywne • wytrzymałość tempowa • wytrzymałość siłowa • wytrzymałość siłowa interwałowa	• interwał ekstensywny • siła ogólna • siła biegowa • siłowe ćwiczenia uzupełniające

Tabela 2. Układ akcentów treningowych w mikrocyklu w poszczególnych okresach szkolenia

Środki treningowe	Okresy treningowe		
	Okres przygotowania ogólnego	Okres przygotowania specjalnego	Okres startowy
Pn	siła + sprawność (płotki)	1. wzybkość 2. siła ogólna	siła dynamiczna + skoczność
Wt	siła biegowa + wytrzymałość tlenowa	1. wytrzymałość szybkościowa 2. wytrzymałość tlenowa + sprawność płotki	szybkość + wytrzymałość szybkościowa
Śr	wytrzymałość siłowa	wytrzymałość specjalna	wytrzymałość specjalna
Cz	wytrzymałość tempowa	1. siła dynamiczna 2. siła biegowa + wytrzymałość tlenowa	siła dynamiczna + eksplozywna

Pt	wytrzymałość szybkościowa interwałowa	1. wytrzymałość szybkościowa 2. wytrzymałość tlenowa + sprawność płotki	szybkość techniczna
So	wytrzymałość tlenowa	wytrzymałość specjalna	start 400 m
N	wolne	wolne	wolne

Tabela 3. Okres przygotowania ogólnego – szczegóły treningu

Dzień	Akcent treningowy	Przykładowa jednostka treningowa
Pn	siła + sprawność (płotki)	siła 100% + marsze na płotkach (na nogę atakującą, zakroczną, przez środek) – 6 płotków 84 cm, odległość 10 stóp
Wt	siła biegowa + wytrzymałość tlenowa	5 × 100 m skip A + 20 × 45 s interwały ekstensywne, p = 45 s + 5 × 100 m wieloskoki
Śr	wytrzymałość siłowa	10 × 200 m podbieg, p = 200 m (zbieg)
Cz	wytrzymałość tempowa + elementy siły biegowej	5 × 100 skip A + 5 × (1–2–1 min), p = 1–2–3 min + 6 × 60 m rytmy, p = 30 s
Pt	wytrzymałość szybkościowa interwałowa	4 × 5 × 100 m, p = trucht / 5 min, t = 17–16–15–14 s
S	wytrzymałość tlenowa	5 × 1000 m, t = 5 min / 4 min 50 s / 4 min 40 s / 4 min 30 s / 4 min 20 s, p = 4min, + rytmy 6 × 60
N	wolne	

Tabela 4. Okres przygotowania specjalnego I (przed sezonem halowym). Cykl obozowy z dwoma jednostkami treningowymi

Dzień	Akcent treningowy	Przykładowa jednostka treningowa
Pn	szybkość	3 × start niski na wirażu + 3 × 40 m + 2 × 60 m, p = 3–6 min
	siła	siła 90% (obciążenia submaksymalne)
Wt	skoczność	5 × 5 płotków „hopy”, wieloskoki – różne wersje
	wytrzymałość szybkościowa	3 × 150 m + 3 × 120 m, p = 6–8 min, intensywność do 90%
Śr	wytrzymałość specjalna	150 + 250 + 150 + 250 m, p = 6–12min, intensywność do 85%
	odnowa	hydroterapia (sauna)
Cz	siła dynamiczna	z małym ciężarem
	szybkość techniczna	biegi po wirażu w hali: 2 × 60 m wbiegi + 2 × 60 m zbiegi + 2 × 60 m wiraż, p = 4–6 min
Pt	wytrzymałość szybkościowa	2 × 5 × 100 m, p = 2–3/10 min
	wytrzymałość tlenowa + sprawność (płotki)	10 × 1 min, p = 1 min + marsze na płotkach (na nogę atakującą, zakroczną, przez środek) – 6 płotków 84 cm, odległość 7 stóp
S	wytrzymałość specjalna	150 + 250 + 350 + 250 + 150 m, p = 6–12 min, intensywność do 85%
	odnowa	masaż
N	wolne	

Tabela 5. Okres startowy – sezon halowy

Dzień	Akcent treningowy	Przykładowa jednostka treningowa
Pn	siła dynamiczna	z małym ciężarem
Wt	szybkość	3 × start niski na wirażu + 3 × 40 m + 2 × 60 m p = 3–6 min
Śr	wytrzymałość specjalna	3 × 200 m, p = 6–12 min, intensywność do 90%
Cz	siła eksplozywna	wieloboje kularskie (kula 3 kg)
Pt	szybkość techniczna	biegi po wirażu w hali: 2 × 60 m wbiegi, 2 × 60 m zbiegi, p = 4–6 min
S	start	400 m lub 300 + 200 m
N	wolne	

Tabela 6. Okres przygotowania specjalnego II (przed sezonem letnim). Cykl obozowy z dwoma jednostkami treningowymi

Dzień	Akcent treningowy	Przykładowa jednostka treningowa
Pn	szybkość	ćwiczenia i biegi na niskich płotkach, intensywność 100%
	siła ogólna	obciążenia 100%
Wt	wytrzymałość szybkościowa	3 × (150–120–150), p = 2–3–4 / 5–7 min, intensywność 70–80% (buty) i 85% (kolce)
	sprawność (płotki) + wytrzymałość tlenowa	marsze płotkarskie (na nogę atakującą, zakroczną, przez środek) – 6 płotków (84 cm), odległość 7 stóp + interwały ekstensywne 10 × 45 s, p = 45 s
Śr	wytrzymałość specjalna	2 × 3 × 300 m, p = 3–4/5 min, t 54 51 s + p = 7 min + 2–3 × (300 m w 45 s + 100 marsz + 100 „mocno"), p = 5–7 min
	odnowa	hydroterapia (sauna)
Cz	siła dynamiczna	z małym ciężarem
	siła biegowa +wytrzymałość tlenowa	5 × 60 podskoki LP + 10 × 40–45 s, p = 40 s + 6 × 60 m „rytmy"
Pt	wytrzymałość szybkościowa	3 × 5 × 80 m, p = 2/6 min, pierwsze dwie serie z sankami V = 85%
	wytrzymałość tlenowa + sprawność (płotki)	marsze płotkarskie (na nogę atakującą, zakroczną, przez środek) – 6 płotków (84 cm), odległość 7 stóp + 10 × 45 s, p = 4–5 min
S	wytrzymałość specjalna	300 + 500 + 300 + 500 m, V = 80–95%, p = 6–10–15 min
	odnowa	masaż
N	wolne	

Tabela 7. Okres po pierwszej części sezonu startowego – faza akumulacji BPS

Dzień	Akcent treningowy	Przykładowa jednostka treningowa
Pn	siła ogólna	obciążenia 100% + 6 × 60 m, p = 30 s
Wt	wytrzymałość szybkościowa	3 × 4 × 100 m, p = 1/5 min, intensywność do 85%
Śr	wytrzymałość tempowa	8 × 300 m, p = 3–9 min, intensywność do 80%
Cz	siła ogólna + siła biegowa	obciążenia 100% + 6 × 100 m wieloskoki
Pt	wytrzymałość szybkościowa	2 × 5 × 80 m, p = 2 min
S	wytrzymałość tempowa	6 × 500 m, p = 2–8 min, intensywność do 80%
N	wolne	

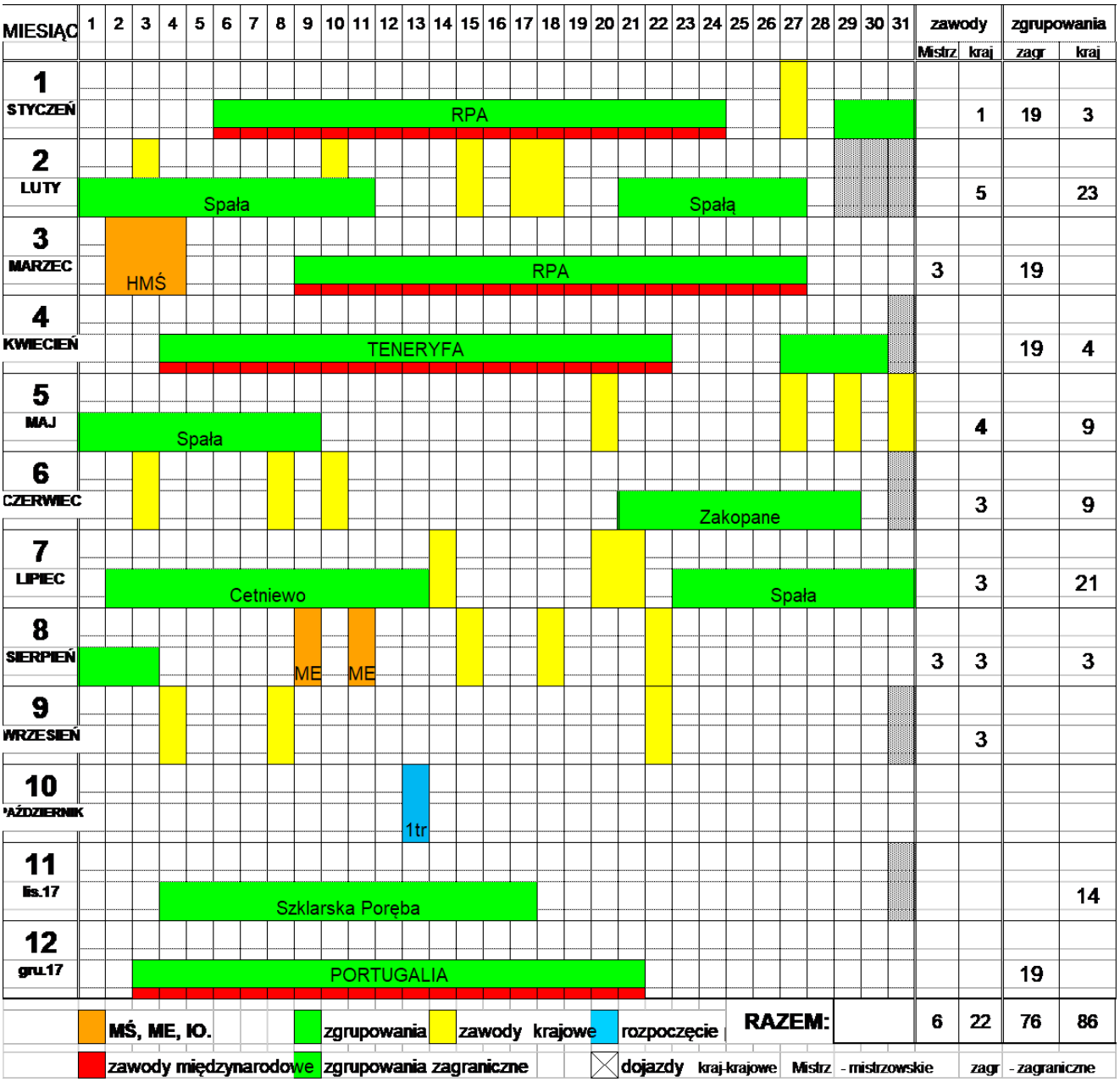
Tabela 8. Okres po pierwszej części sezonu startowego – faza intensyfikacji BPS

Dzień	Akcent treningowy	Przykładowa jednostka treningowa
Pn	siła	obciążenia 90% + 6 × 60 m wieloskoki
Wt	szybkość + wytrzymałość szybkościowa	5 start niski + 3 × 40 + 2 × 60 + 100 + 120 m, p = 3–10 min, intensywność do 95–98%
Śr	wytrzymałość specjalna	6 × 200 m, p = 6–12 min, intensywność do 90%
Cz	siła dynamiczna + eksplozywna	siła z małym ciężarem + wieloboje kularskie (kula 3 kg)
Pt	szybkość + wytrzymałość szybkościowa	3 × 60 + 3 × 80 + 2 × 100 m, p = 4–8 min, intensywność do 95%
S	wytrzymałość specjalna	3 × 300 m, p = 6–12 min intensywność do 90%
N	wolne	odnowa

Tabela 9. Okres po pierwszej części sezonu startowego – faza transformacji BPS

Dzień	Akcent treningowy	Przykładowa jednostka treningowa
Pn	siła dynamiczna + skoczność	obciążenia 90% + skok w dal i 3-skok z miejsca
Wt	szybkość	3 × start niski na wirażu + 3 × 40 + 2 × 60 m, p = 3–6 min
Śr	wytrzymałość specjalna	150 + 250 + 150 m, p = 8 min, intensywność 95%
Cz	siła eksplozywna	wieloboje kularskie (kula 3 kg)
Pt	szybkość techniczna	biegi po wirażu – 2 × 60 m „wejście”, 2 × 60 m „wyjście” z wirażu
S	start lub sprawdzian	400 m lub 300 + 200 m
N	wolne	

Tabela 10. Okres startowy – sezon halowy



Trening wytrzymałości specjalnej w biegu na 400 m – myślenie systemowe

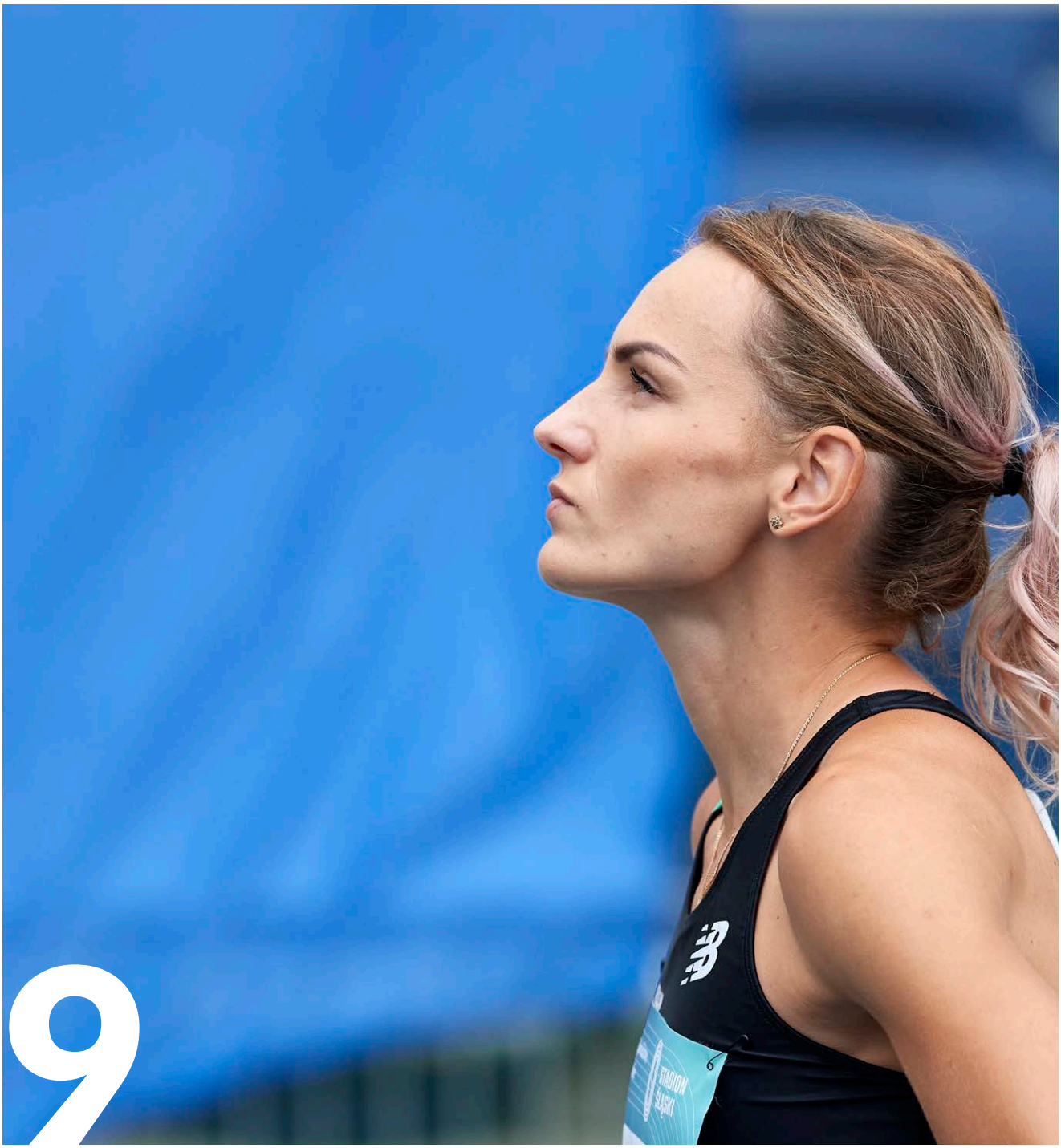
Newralgicznym punktem programu treningowego biegaczek na dystansie 400 m są jednostki treningowe z obszaru wytrzymałości specjalnej (patrz cz. I artykułu). Planowanie treningu tego typu wymaga analizy całości zagadnienia, które przedstawiamy na następnej stronie.

Struktura organizacji specjalnego treningu biegowego 400-metrowców

Tabela 11. Logistyka treningu wytrzymałości specjalnej w biegu na 400 m

Lp.	Kolejność organizacyjna	Przykłady*
1	poziom sportowy (wiek)	A – początkujący B – średnio zaawansowani C – zaawansowani D –„mistrzowie” – rozwiązania indywidualne
2	cel treningu (-ów)	A – cel ogólny, np. poprawa czasu biegu o 0,5 s B – cel szczegółowy – szybszy początek biegu C – jw., mniejszy spadek prędkości na ostatniej prostej D – szybsze rozpoczęcie „wejścia w wiraż”
3	okres przygotowań	A – przygotowawczy (zimowy, ogólny) B – przygotowawczy (wczesnowiosenny, ukierunkowany) C – przedstartowy (późnowiosenny, specjalny) D – startowy
4	metoda treningu	A – powtórzeniowa (krótka) B – powtórzeniowa (długa) C – interwałowa (krótka) D – interwałowa (mieszana)
5	długość odcinków biegowych	A – odcinki krótkie (sprinterskie) – 30–200 m B – odcinki średnie (klasyczna dla 400 m) – 200–500 m C – odcinki długie – 1000–5000 m D – odcinki mieszane (varia)
6	intensywność	A – niska (poniżej 80%) B – średnia (ok. 85–90%) C – wysoka (powyżej 90%) D – maksymalna (95–100%)
7	liczba powtórzeń (i serii)	A – mała (1–2) B – średnia (3–4) C – klasyczna (5–8) D – duża (powyżej 8)
8	przerwy wypoczynkowe	A – krótkie (do 2 min) B – średnie (2–6 min) C – klasyczne (6–10 min) D – mieszane (1–20 min)
9	sumaryczna objętość treningu	A – mała (do 500 m) B – średnia (500–1000 m) C – duża (1000–2000 m) D – średniodystansowa (powyżej 2 km)
10	opracowana jednostka treningowa (komentarz)	4 × (300 + 100 m), p = 2–3 min / 10–15 min (w zależności od dyspozycji), V = 85/95%.

* pkt. A–D są jedynie fragmentem możliwości analizy potrzeb treningowych.



9 przykładów treningu wytrzymałości specjalnej w biegu na 400 m

1.

1. Zawodniczka klasy mistrzowskiej.
2. Ma problemy w ostatniej części biegu.
3. W okresie przedstartowym (maj).
4. Zastosowano metodę interwałową (mieszaną).
5. Podzielono odcinki na długie i krótkie.
6. Czasy biegów były znaczne (w pierwszym biegu) i submaksymalne (w biegu krótkim).
7. Przewidziano 3–4 serie po dwa odcinki.
8. Przerwy między odcinkami były typowe dla metody interwałowo-powtórzeniowej (2–3 / 8–12 min).
9. W sumie zawodniczka przebiegła 1600 m.
10. Komentarz: po 300. m biegaczka jest już bardzo zmęczona, ale musi kontynuować bieg z wysoką intensywnością przez ostatnie 100 m. Odcinek po przerwie 2–3 min zmusza sprinterkę do maksymalnej mobilizacji.

2.

1. Zawodniczka klasy mistrzowskiej.
2. Ma problemy z pierwszą częścią biegu („za wolny początek").
3. Okres przedstartowy – styczeń.
4. Metoda powtórzeniowa.
5. Odcinki krótkie – 100 m.

6. Intensywność wysoka – do 90% intensywności maksymalnej.
7. Przewidziano 8 odcinków z możliwością skrócenia w przypadku spadków prędkości.
8. Przerwy klasyczne – do pełnego wypoczynku 6–8 min.
9. W sumie zawodniczka przebiegła 800 m.
10. Komentarz: zawodniczka ma problem z szybkim rozpoczęciem biegu. Biegane ze startu niskiego odcinki z dużą intensywnością pozwalają na zakodowanie prędkości potrzebnej do rozpoczęcia biegu na 400 m na zawodach.

3.

1. Zawodniczka klasy mistrzowskiej.
2. Ma problemy z równym biegiem na dystansie – za szybko lub za wolno rozpoczyna bieg.
3. Okres przedstartowy – maj.
4. Metoda powtórzeniowo-interwałowa.
5. Odcinki średnie – 200 m.
6. Intensywność wysoka – do 90% intensywności maksymalnej.
7. Przewidziano 6 odcinków.
8. Przerwy klasyczne – 8 min i krótkie 2 min.
9. W sumie zawodniczka przebiegła 600 m.
10. Komentarz: pierwsze dwa odcinki 200 m o intensywności jak na zawodach pozwalają na zakodowanie prędkości potrzebnej do rozpoczęcia biegu na 400 m na zawodach. Kolejne odcinki z krótkimi przerwami wypoczynkowymi kształtują szlaki energetyczne wpływające na mniejszy spadek prędkości w drugiej części dystansu.

4.

1. Zawodniczka na poziomie zaawansowanym.
2. Ma problemy z wytrzymywaniem dwóch biegów dzień po dniu.
3. Okres przygotowawczy – marzec.
4. Metoda interwałowa.
5. Odcinki krótkie – 100 m i średnie – 500 m.
6. Intensywność średnia – do 80%.
7. Przewidziano 20 odcinków w 1. treningu i 10 w 2. treningu.
8. Przerwy klasyczne – krótkie 1 min i średnie 3-5 min.
9. W sumie zawodniczka przebiegła 2000 i 5000 m.
10. Komentarz: zawodniczka w pierwszym dniu zrealizowała trening o charakterze wytrzymałości szybkościowej interwałowej i w drugim dniu po 12 godzinach trening wytrzymałości tempowej. Dwa intensywne treningi biegowe stymulują warunki startowe – bieg eliminacyjny i finał dzień po dniu.

5.

1. Zawodniczka średnio zaawansowana.
2. Ma problemy z utrzymaniem tempa na drugim wirażu.
3. Okres przygotowawczy – marzec.
4. Metoda interwałowa.
5. Odcinki średnie – 300 m.
6. Intensywność średnia – do 80%.
7. Przewidziano 8 odcinków.
8. Przerwy średnie 3–5 min.
9. W sumie zawodniczka przebiegła 2400 m.
10. Komentarz: biegaczka nie potrafi utrzymać tempa biegu po wejściu w wiraż, dlatego na treningu wykonuje biegi na dystansie 300 m z akcentem na bieg na wirażu. Odcinek 300 m jest oznaczony co 100 m, drugie 100 m (na wirażu) ma przebiec szybciej niż pierwsze i trzecie.

6.

1. Zawodniczka zaawansowana.
2. Ma problemy z ostatnimi 50 m na dystansie.
3. Okres przedstartowy – maj.
4. Metoda powtórzeniowa.
5. Odcinki krótkie – 150 m.
6. Intensywność wysoka – do 95%.
7. Przewidziano 5 odcinków.
8. Przerwy długie 8 min.
9. W sumie zawodniczka przebiegła 750 m.
10. Komentarz: biegaczka nie potrafi finiszować – „puszcza" bieg na ostatnich 50 m, dlatego na treningach wprowadzono biegi na 150 m biegane ze zmienną intensywnością – pierwsze 100 m na 95% i ostatnie 50 m na max.

7.

1. Zawodniczka zaawansowana.
2. Ma problemy z zejściem do krawężnika po 150 m w biegach w hali.
3. Okres startowy – luty.
4. Metoda powtórzeniowa.
5. Odcinki średnie – 250 m.
6. Intensywność wysoka – do 90%.
7. Przewidziano 2 odcinki.
8. Przerwy długie 15 min.
9. W sumie zawodniczka przebiegła 500 m.
10. Komentarz: biegaczka nie potrafi zająć wysokiego miejsca po 200 m w biegach w hali – dlatego na treningach wprowadzono biegi na 250 m z bloków, z akcentem na aktywny bieg po wirażu i zejście do krawężnika

8.

1. Zawodniczka zaawansowana.
2. Boi się startować na zawodach na dystansie 400 m.
3. Okres przedstartowy – maj.
4. Metoda powtórzeniowa.
5. Odcinki krótkie i średnie – 150 m i 350 m.
6. Intensywność wysoka – do 100%.
7. Przewidziano 2 odcinki.
8. Przerwy długie 12 min.
9. W sumie zawodniczka przebiegła 500 m.
10. Komentarz: biegaczka boi się startu na 400 m, dlatego wprowadzono treningi sprawdzianowe, z maksymalną intensywnością na dystansie 350 m.

9.

1. Zawodniczka zaawansowana – jest na wysokim poziomie sportowym w sprincie na 200 m i zmienia konkurencję na 400 m.
2. Boi się treningów tempowych.
3. Okres przygotowania ogólnego.
4. Metoda interwałowa.
5. Odcinki średnie – 250 m.
6. Intensywność średnia – do 70%.
7. Przewidziano 8 odcinków.
8. Przerwy krótkie – 1 min i średnie – 3 min.
9. W sumie zawodniczka przebiegła 2000 m.
10. Komentarz: biegaczka nie radzi sobie z wytrzymałością tempową na dłuższych odcinkach – dlatego podzielono odcinki 500 m na 2 odcinki po 250 m z krótką przerwą (1 min), biegane w 4 seriach.



STRUKTURA CZASOWA ROCZNYCH PRZYGOTOWAŃ

MISTRZA EUROPY W BIEGACH ŚREDNIODYSTANSOWYCH

TOMASZ LEWANDOWSKI

Występując ze swoją analizą przed publicznością na całym świecie, zawsze otrzymuję pytanie o wielkość obciążeń treningowych, o strukturę treningu, o identyfikację środków treningowych. Trenerzy i zawodnicy poszukują liczb, zależności. W artykule przedstawię odpowiedzi na niektóre z zadawanych mi pytań.

Naturalnie tajniki treningu wielokrotnego multimedalisty mistrzostw świata i Europy Marcina Lewandowskiego były obiektem analiz naukowych, przedmiotem zainteresowań instytucji sportowych, trenerów czy studentów. Moje spojrzenie natomiast ma zupełnie inny charakter – oparte jest na osobistym doświadczeniu. Przeanalizuję poniżej pracę, jaką wykonał zawodnik podczas 15 lat kariery sportowej, biorąc pod uwagę trening, zajęcia wspomagające trening i przygotowanie do zawodów.

Metoda badawcza

Uczestnik

Marcin Lewandowski (ur. 1987 r.) jest najdłużej utrzymującym się na tak wysokim poziomie zawodnikiem w Europie. Jego kariera od pierwszego sukcesu międzynarodowego (MEJ, Kowno, finał 1500 m) trwa już 15 lat. Zawodnik z roku na rok nie tylko się rozwijał, ale zmieniały się też jego procesy adaptacyjne. To wymusiło zwrócenie uwagi na zabiegi i aktywności pozatreningowe, które stanowiły uzupełnienie całości procesu szkoleniowego.

Badanie

Aby ułatwić zrozumienie składowych wyniku sportowego, a nie jedynie części treningowej, i przedstawić szczegóły całego procesu przygotowań, autor ukazuje poziom zaangażowania pozatreningowego, ale także koszty/straty, jakie ponosi zawodnik w trakcie przygotowań do imprezy docelowej.

W tym celu autor przedstawia czas poświęcony na przygotowania na przestrzeni 15 lat w każdym cyklu olimpijskim. Należy jednak zaznaczyć, że przygotowania w 2020 r., w którym powinny odbyć się

igrzyska, w marcu zostały zmienione na skutek pandemii koronawirusa. Gdy zostały odwołane zarówno ME, jak i IO, zawodnik przeszedł dwumiesięczny okres aktywnego roztrenowania, co w dużym stopniu wpłynęło na ostateczny kształt przygotowań w tym roku. Ostatnie miesiące 2020 r. zostały uśrednione na podstawie planów treningowych.

Monitorowanie przygotowań i rejestracja aktywności

Periodyzacja

Wykonany trening jest szczegółowo zapisywany przez trenera i zawodnika. Wszystkie inne aktywności zapisane są w formie ogólnej, a wyrażone w czasie. Trener dokonał 4-letniego podsumowania innych czynności, treningu taktycznego i mentalnego. Wyniki dotyczą okresów czteroletnich:

- 2009–2012 (7. miejsce MŚ, Berlin 2009; mistrzostwo Europy, Barcelona 2010; 4. miejsce MŚ Daegu, 2011; 9. miejsce IO, Londyn 2012);
- 2013–2016 (4. miejsce MŚ, Moskwa 2013; 4. miejsce MŚ, Pekin 2015; finał olimpijski – 6. miejsce, Rio 2016);
- 2017–2020 (miejsca 5. i 6. MŚ, Londyn 2017; srebrny medal ME, Berlin 2018; brązowy medal MŚ, Dauha 2019).

Analiza statystyczna

Wszystkie dane potwierdzające największe aktywności podjęte poza fizycznym treningiem sportowym wyrażone są w czasie. W związku z tym, że niektóre aktywności występują jedynie w krótkim okresie (np. kilka tygodni), a także z powodu różnych dat imprezy docelowej, podsumowania zawsze dokonywano na podstawie roku kalendarzowego, a na cykl olimpijski składają się cztery lata. Jedynie w 2020 r. wyliczenia dotyczą okresu od 1 stycznia do 5 września. W pozostałych tygodniach roku autor założył cztery tygodnie na roztrenowanie i odpoczynek (bez treningu), oraz wykonanie około 120 godzin treningów. Należy zwrócić uwagę, że nie we wszystkich sezonach występowały kontuzje, a długość okresu roztrenowania jest różna. Dlatego wyniki ujęte są jako podsumowanie 4-letniego cyklu.

Aktywności

Ze względu na różne koszty energetyczne i korzyści płynące z podjętych aktywności poza fizycznym treningiem, autor pracy podzielił je na korzystne i niekorzystne (tabela 1) dla osiągnięć sportowych (zarówno na treningach, jak i na zawodach):

1. Korzystne:
   - odnowa biologiczna (obejmuje masaż, saunę, jacuzzi, zabiegi termiczne, zabiegi fizjoterapeutyczne),
   - edukacja strategiczna (zajęcia taktyczne),
   - rozwój psychologiczny (trening mentalny),
   - profilaktyka i leczenie (wizyty lekarskie, profilaktyczne badania krwi).

2. Niekorzystne:
   - podróże (na zawody, obozy, badania, testy/sprawdziany sportowe),
   - zobowiązania wobec partnerów, sponsorów.

W ostatnim okresie widać zdecydowany wzrost dodatkowych zajęć, które mają na celu profilaktykę i zwiększenie efektywności regeneracji. Równocześnie nastąpił wzrost liczby zajęć treningowych (zarówno treningu biegowego, jak i innych form treningu fizycznego). Warto zatem przyjrzeć się porównaniu obu tych determinant wyniku sportowego (wykres 1).



Tabela 1. Czasowy udział aktywności

	2009–2012		2013–2016		2017–2020	
	Liczba	Czas [h]	Liczba	Czas [h]	Liczba	Czas [h]
Korzystne (razem)	435	264	703	466	786	631
Odnowa biologiczna	160	120	312	276	380	320
Edukacja strategiczna	104	55	100	50	126	63
Rozwój psychologiczny	124	64	208	100	200	200
Profilaktyka i leczenie	47	25	83	40	80	48
Niekorzystne (razem)	252	2608	313	3128	384	3180
Podróże	232	2508	276	2943	332	2920
Zobowiązania	20	100	37	185	52	260

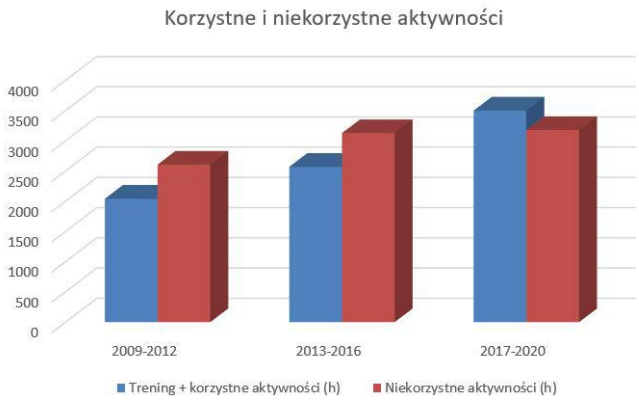
Źródło: Opracowanie własne.



Wykres 1. Godziny spędzone na treningach fizycznych oraz wszystkich innych aktywnościach, podjętych przez zawodnika w przygotowaniach na przestrzeni trzech makrocykli olimpijskich

Źródło: Opracowanie własne.

Inne aktywności mają korzystny lub niekorzystny wpływ na przebieg treningów, zawodów, dyspozycję treningową i startową. Autor pracy na wykresie 2 przedstawił połączony czas wszystkich treningów i innych korzystnych, aczkolwiek wymagających dużo czasu, aktywności poza treningiem motorycznym i porównał go z czasem spędzonym na innych, niekorzystnych czynnościach, negatywnie wpływających na zdrowie i formę, których nie udało się uniknąć.



Wykres 2. Aktywności korzystne i niekorzystne dla osiągnięć sportowych

Źródło: Opracowanie własne.

Wnioski

Zwiększenie czasu treningu spowodowało wzrost osiągnięć na dystansie 1500 m (rekordy Polski, dwa medale MŚ).

Zwiększenie czasu treningu nie spowodowało obniżenia osiągnięć na dystansie 800 m (1.43.74).

Zwiększenie ilości zajęć leczniczych, profilaktycznych, regeneracyjnych, mimo wzrostu obciążeń, nie skutkowało kontuzjami.

Podziękowania

Autor, trener, uprzejmie dziękuje Marcinowi Lewandowskiemu za możliwość obserwacji jego treningu w ciągu 20 lat. Zdobytą dzięki temu wiedzę i doświadczenie z powodzeniem wykorzystuje w pracy z innymi biegaczami, a nawet ze sportowcami innych dyscyplin. Wszelkie wnioski płynące z tego doświadczenia wdraża w codziennej pracy.

Przykład przepracowanego sezonu treningowego Marcina Lewandowskiego.

Tabela 2. Struktura całorocznego cyklu treningowego na przykładzie zawodnika ML w sezonie 2008/2009

Miesiące	OWB			SZYBKOŚĆ		ZB	WT	STARTY/km	SPRAWNOŚĆ		RAZEM
	1	2	3	Rytm	Szybkość				SPR	Płotki	
XI	300	–	–	4	–	–	–	–	340	60	**304**
XII	340	25	–	5	–	–	–	–	280	0	**370**
I	321	13	–	8	–	13	–	1	315	50	**356**
II	152	20	–	5	1,7	–	–	3,4	230	–	**181.1**
III	319	24	13	4,5	2,5	–	–	–	355	20	**363**
IV	324	30	–	5,6	1,6	6	6,4	–	210	60	**373,6**
V	330	13	–	6	2,6	2,7	8	1,4	220	140	**363,7**
VI	151	19	–	3,5	2,6	–	2	4,0	150	–	**192,1**
VII	221	32	–	7,3	3,6	–	5,4	1,6	160	45	**280,9**
VIII	136	19	–	2,5	1,5	4	–	1,8	190	75	**165**
IX	137	–	–	5,4	1,6	8,4	–	3,5	150	–	**156**
RAZEM	**2751**	**195**	**13**	**56,8**	**17,7**	**34,1**	**21,8**	**16,7**	**2600**	**450**	**3106,1**

Źródło: Opracowanie własne.

Zawodnik zrealizował w ciągu roku 374 jednostki treningowe (biegowe), co daje średnią około 8,3 km, jaką przebiegał podczas treningu. Trener zawodnika postanowił po tym roku zwiększyć liczbę treningów w trzecim zakresie intensywności oraz pracy tempowej i specjalnej. Wielkości tych obciążeń zastosowane w praktyce zawarto w tabeli 3.

Tabela 3. Struktura całorocznego cyklu treningowego na przykładzie zawodnika ML w sezonie 2009/2010

Miesiące	OWB			SZYBKOŚĆ		ZB	WT/WS	STARTY/km	SPRAWNOŚĆ		RAZEM
	1	2	3	Rytm	Szybkość				SPR	Płotki	
XI	391	25	–	5	–	–	–	–	460	120	**421**
XII	390	24	12	5	–	12	–	–	810	0	**443**
I	351	13	24	8	–	8	–	–	700	160	**404**
II	128	32	–	4	2,0	–	–	4,0	230	-	**170**
III	383	24	11	6	3,0	6	–	–	555	120	**433**
IV	311	22	–	8	2,2	–	7,4	–	510	160	**350,6**
V	290	16	–	7	1,6	–	8,7	1,4	440	100	**324,7**
VI	151	16	–	4	3,0	–	6.8	4,2	100	–	**185**
VII	240	24	–	4	4,6	–	6,0	3,2	150	–	**281,8**
VIII	155	–	–	–	1,5	–	4.5	2,4	–	–	**163,4**
IX	159	–	–	–	1,6	–	2,0	3,6	–	–	**166,2**
RAZEM	**2949**	**196**	**47**	**51**	**19,5**	**26**	**35,4**	**18.6**	**3955**	**660**	**3342,5**

Źródło: Opracowanie własne.

Zawodnik zrealizował w ciągu roku 30 jednostek treningowych biegowych więcej (w sumie 404 jednostek treningowych), co daje średnią około 8,3 km, jaką przebiegał podczas treningu, czyli taką samą, jak w roku poprzednim.

1. Zwiększenie liczby treningów biegowych z 374 w roku poprzedzającym do 404 w 2010 r. (sezon przygotowawczy 2009/2010) doprowadziło do uzyskania lepszych wyników w biegach.
2. Zwiększenie objętości treningu sprawności o 50 procent spowodowało uzyskanie lepszych wyników (bardzo dobrych również w konkurencjach szybkościowych).

Przykład przepracowanego sezonu treningowego z początku kariery.

Tabela 4. Struktura całorocznego cyklu treningowego na przykładzie zawodnika ML w sezonie 2003/2004

Miesiące	OWB			SZYBKOŚĆ		ZB	WS	KM Startowe	SPRAWNOŚĆ		RAZEM
	1	2	3	Rytm	Szybkość				SPR	Płotki	
XI	147	–	–	4,4	–	–	–	–	170	100	151
XII	260	28	–	4,8	–	–	–	–	200	120	293
I	211	19	–	6,4	–	12	–	1	260	80	249
II	180	24	6	6,2	–	8	–	4	200	120	228
III	160	26	12	4,1	–	9	–	6	300	120	217
IV	171	30	6	5,9	2	5	3	–	230	80	223
V	162	16	–	4	2	2	6	3	180	40	195
VI	138	16	–	4	2,4	–	6	2,3	150	–	169
VII	154	–	–	6	2,8	–	8	4	240	55	175
VIII	162	16	–	4	2,2	4	–	1,8	235	55	190
IX	169	–	–	5,4	1,5	8,4	–	3,6	90	–	188
RAZEM	**1914**	**175**	**24**	**55,2**	**12,9**	**48**	**23**	**25,7**	**2255**	**770**	**2278**

Źródło: Opracowanie własne.

ZDARZA SIĘ, ŻE ISKRZY

Z MALWINĄ WOJTULEWICZ-SOBIERAJSKĄ
ROZMAWIAŁ KAMIL KOŁSUT

– Wojtek Nowicki nigdy nie będzie takim dynamitem jak Paweł Fajdek, a Paweł Fajdek nigdy nie będzie tak wysoki jak Wojtek Nowicki. Mają różne charaktery i pochodzą z innych światów. Gdyby połączyć ich najlepsze cechy, mielibyśmy materiał na rekordzistę świata – przyznaje w rozmowie z „Forum Trenera" trenerka rzutu młotem Malwina Wojtulewicz-Sobierajska.

Forum Trenera: **Komisja Sportu PKOl nagrodziła panią tytułem „Trenerki Roku 2019". Należało się?**

Maliwna Wojtulewicz: Dobrze jest być docenianym. Takie nagrody zobowiązują człowieka do jeszcze większej pracy. Rok 2019 należał do moich zawodników. Aśka Fiodorow na imprezie docelowej, czyli mistrzostwach świata, pobiła rekord życiowy i stanęła na podium, zdobywając srebro – to chyba spełnienie marzeń każdego trenera. Brąz z Dohy przywiózł też Wojtek Nowicki. Dwa medale zdobyte przez dwóch zawodników to chyba całkiem niezły wynik.

W plebiscycie „Złote Kolce" Trenerką Roku została Jolanta Kumor. Jej podopieczny Paweł Fajdek został mistrzem świata. W świecie lekkiej atletyki to bardzo prestiżowe wyróżnienie...

MW: Nie wykonuję zawodu dla kogoś tylko dla siebie i moich zawodników. Najważniejsze, że moje sukcesy widzą PKOl oraz ministerstwo. To cieszy. Wynikiem „Złotych Kolców" się nie martwię.

Kobiecie trenerce jest w królowej sportu trudno?

MW: Jest nas mało, ale coraz więcej. Trudno mi obiektywnie ocenić, czy trenerce w naszej dyscyplinie jest trudno, bo od pięciu lat moi podopieczni zdobywają medale wielkich imprez, więc jestem w innej sytuacji niż wiele koleżanek. Mam wszystko, czego potrzebuję do pracy. Nie mam prawa narzekać.

Co jest kluczem do sukcesu w treningu młociarza?

MW: Zawodnik powinien mieć technikę, szybkość, dynamikę, siłę oraz luz w tym, co robi. Na pewno nie jest łatwo wytłumaczyć, na czym polega idealna próba. Każdy trener w głowie ma swój filmik, ale czasem nawet zawodnikom nie jest łatwo to zrozumieć. W skrócie mówiąc prostym językiem: trzeba zrobić odpowiedni zamach, wrzucić młot we właściwy kąt, a potem po prostu mu nie przeszkadzać – wtedy poleci daleko.

Jak postępuje pani z początkującym, który pierwszy raz przyszedł na zajęcia?

MW: Najpierw daję takiemu zawodnikowi potrzymać młot w ręce. Niech zobaczy, jak wygląda i poczuje jego wagę. Później powinien chwycić za linkę, pójść spacerkiem, zrobić sobie z tym młotem kilka kółeczek. Wszystko po to, aby poczuć, jak ten kawałek żelastwa się porusza. Dopiero kolejny punkt to wejście do koła. Tam na sucho wyjaśniam, jak się robi zamachy. Oczywiście bez młota tylko z patykiem czy kamykiem. To nie jest proste. Do dziś zwracam moim zawodnikom uwagę na detale techniki zamachu, które mogą poprawić.

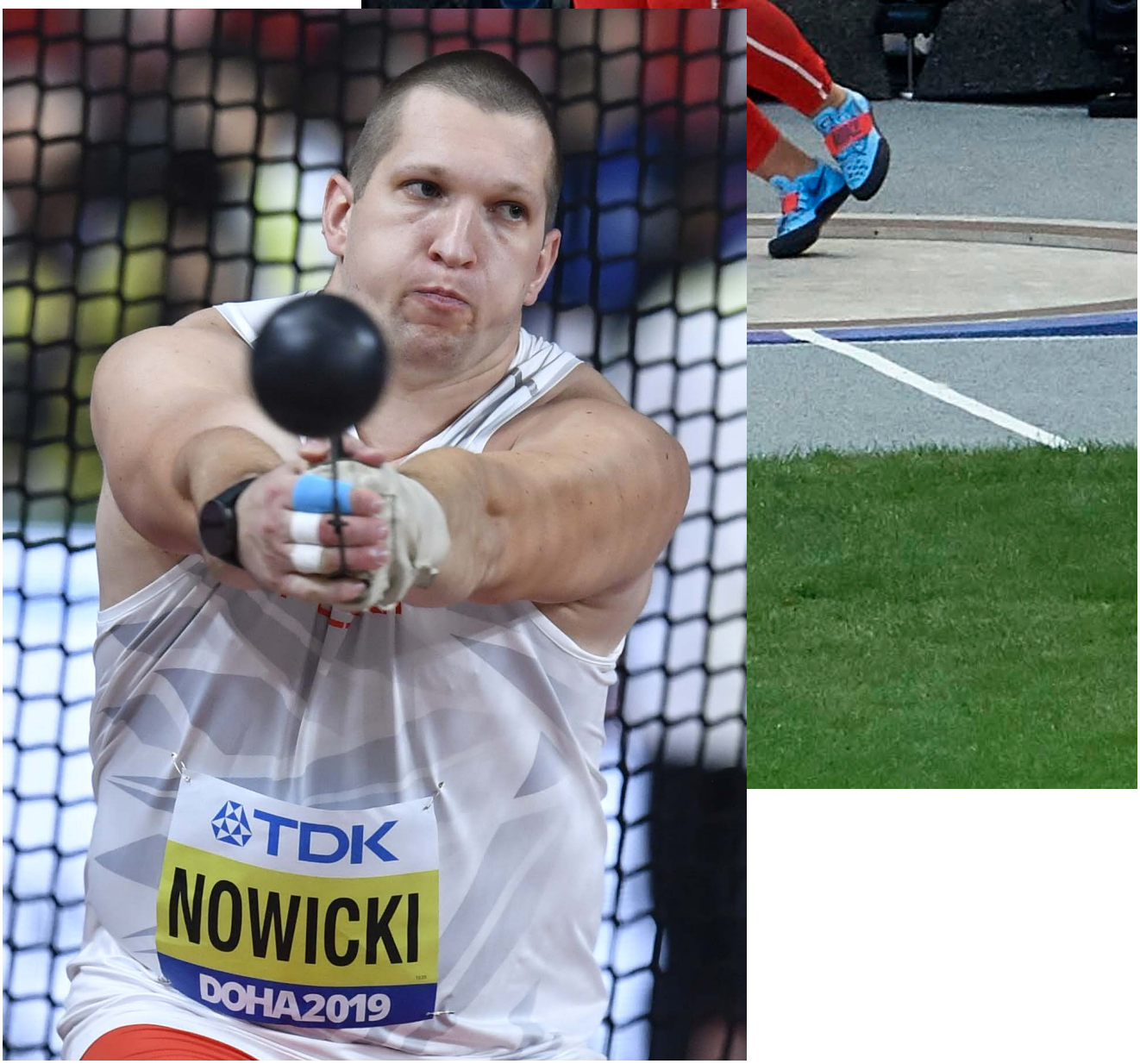
Dużo w Polsce jest trenerów, którzy znają się na rzucie młotem?

MW: Tych, którzy pracują z seniorami, jest niewielu – może kilkunastu. To nie jest proste. Ja tak naprawdę zaczęłam rozumieć, o co chodzi w rzucaniu młotem dopiero wówczas, kiedy sama zostałam szkoleniowcem. No bo zdarzało się, że trener mówił mi: „Wrzuć na lewo". Tylko co zrobić, żeby wrzucić na lewo? Nie każdy umie to wytłumaczyć.

Co to znaczy?

MW: Trzeba zrobić obszerny zamach z prawej strony i mocno nadać młot w lewą. Tak, żeby cię wciągnęło, przy przytrzymaniu głowy oraz pleców.





Dwoje podopiecznych Malwiny Wojtulewicz-Sobierajskiej – Joanna Fiodorow i Wojciech Nowicki

Trudno to zrozumieć. Skąd trenerzy rzutu młotem czerpią wiedzę?

MW: Jest literatura, choć ja bazuję przede wszystkim na Internecie oraz rozmowach z innymi trenerami. Często siadamy przy drinku czy herbacie i dyskutujemy, w jaki sposób widzimy pewne rzeczy. Dzielimy się spostrzeżeniami na temat naszej pracy oraz treningu w innych krajach. Zdarza się, że wieczorami stoimy na korytarzu i pokazujemy sobie pewne rzeczy. To trzeba po prostu zobaczyć! Czasem dochodzi do kłótni, a na koniec okazuje się, że chodziło nam o to samo. Język młota jest specyficzny, bo często ten sam element dwóch trenerów opisze na dwa zupełnie różne sposoby.

Trzeba też znaleźć wspólny język z zawodnikami.

MW: Czasami jest tak, że podczas zawodów wystarczy jedno słowo, aby zawodnik wiedział, o co chodzi. Ja mam czasem ten problem, że za dużo mówię, bo chciałabym, aby wszystko działało idealnie. Moi podopieczni zwracają mi na to uwagę. Młociarza nie można podczas startu zarzucić informacjami. Wypracowanie dobrego porozumienia wymaga doświadczenia i lat wspólnej pracy.

Czy istnieje idealna budowa ciała dla zawodnika, który uprawia rzut młotem? Mówi się, że dobrze mieć krótsze nogi, dłuższy tułów i niżej położony środek ciężkości.

MW: Mniej więcej tak to właśnie wygląda. Wydaje mi się, że właśnie Włodarczyk czy Paweł Fajdek mają idealną budowę ciała, aby rzucać młotem. Wojtek jest wyższy i na pewno nie ma tej perfekcyjnej sylwetki, ale też stać go na świetnie wyniki. Aśka z kolei to zawodniczka niewysoka, mocno zbudowana. A jednak zdobyła medal mistrzostw świata! Patrzę i widzę, że sukcesy mają zawodnicy o różnej posturze. Czasem się śmiejemy, że rzut młotem to konkurencja dla ludzi, którym się nie wiedzie ani w rzucie dyskiem ani w pchnięciu kulą.

Co, poza budową, różni Nowickiego i Fajdka?

MW: Wojtek nigdy nie będzie takim dynamitem jak Paweł, a Paweł nigdy nie będzie tak wysoki jak Wojtek. Mają różne charaktery i pochodzą z innych światów. Gdyby połączyć ich najlepsze cechy, mielibyśmy materiał na rekordzistę świata. Obu różni zacięcie, inaczej podchodzą do treningów. Nie mówię, że z moim zawodnikiem jest lekko, czasem też się kłócimy i jest ostro.



Malwina Wojtulewicz-Sobierajska podczas mistrzostw świata w Dosze w 2019 r.

Ostro? Z Wojtkiem Nowickim?
MW: Zdarza się, że iskrzy. O ile jednak z Aśką się na siebie wydrzemy, minie chwila i będzie po wszystkim, to Wojtek lubi trzymać pewne rzeczy w środku. Zamknie się i siedzi. Ten typ tak ma. Dobraliśmy się, bo mam w grupie flegmatyka i choleryczkę.

Czym różni się praca z Nowickim od pracy z Fiodorow?
MW: Aśka jest zawodniczką, która czuje młot. Wie, o co w tym wszystkim chodzi. Praca z Wojtkiem jest inna. Trzeba mu wszystko jasno wyłożyć. Powiedzieć prosto: „Zrób to tak, a to tak". To profesjonalista, niezwykle pracowity, ale nie ma czucia, które posiada Aśka. Musi mieć wszystko ułożone pod linijkę. Wystarczy jedna mała przeszkoda i wszystko się wali. Jest typem zawodnika, który musi czuć się bardzo pewnie. Wtedy wychodzi na rzutnię i robi swoje. Działa to tak, jak u ucznia przed egzaminem – jeśli nie jest do końca przygotowany, to albo trafi na pytania, albo nie trafi. Wojtek musi przed sprawdzianem umieć wszystko. To ten typ studenta. Wtedy wychodzi i zdaje na „piątkę".

Po brązowym medalu w Dosze był niezadowolony i sam przyznawał, że chyba musi nauczyć się cieszyć z małych rzeczy.
MW: Jechał tam po złoto albo srebro, a nie brąz wywalczony po proteście i kłótniach. Kiedy wie, że jest mocny, a osiąga taki wynik, to nie będzie się cieszył. Mam tak samo. Srebro Aśki dało mi sto razy więcej radości.

Fiodrow ma jeszcze rezerwy czy doszła już do ściany?
MW: Jej rzuty na mistrzostwach świata wcale nie były idealne technicznie. Po prostu trafiłyśmy z formą. W trakcie przygotowań zdarzało się, że Aśka przychodziła wkurzona i mówiła, że jest źle. A ja powtarzałam jej, że są w tym roku mistrzostwa, mamy jeden cel i nic więcej mnie nie obchodzi. Właśnie w Katarze mamy być przygotowani na sto procent: psychicznie, fizycznie oraz technicznie. Udało się.

Nowicki największe rezerwy ma w głowie?
MW: To element, w którym wciąż może wiele poprawić. Atutem obu moich podopiecznych jest pracowitość, to prawdziwi fighterzy. Czasem chcą za dużo i muszę ich powstrzymywać. Są też świadomi, bo kiedy ja przycisnę, to mówią: „Wolnego, my jesteśmy na to za starzy!". Jest wesoło, ale w pracy z charakternymi zawodnikami trzeba też znaleźć odpowiedni balans i umieć wyczuć sytuację.

Po wielu latach wspólnej pracy traktuje ich pani jak rodzinę?
MW: Są mi bardzo bliscy. Nie wyobrażam sobie ważnych imprez rodzinnych bez Aśki i Wojtka. W tym roku byli na komunii mojego syna. Oczywiście zdarza się, że mamy siebie dość, bo takie jest życie sportowca. Późny termin wojskowych mistrzostw świata sprawił, że w poprzednim sezonie mieliśmy od siebie z Wojtkiem tylko dwa tygodnie wolnego i w pewnym momencie pomyślałam: „Albo on mnie, albo ja jego!". Kiedy jednak odpoczęliśmy, znów chciało się pracować. Niedawno do naszej grupy dołączyła fizjoterapeutka Karolina Bilecka. To świeża krew, więc jest trochę inaczej. I na pewno będzie tylko lepiej.

Nowicki od lat znajduje się w czołówce, ale z mistrzostw świata przywozi tylko brązowe medale. Fajdek jest czterokrotnym mistrzem globu, choć sam czasem przebąkuje, że bywa leniwy. Pościg za nim motywuje, czy jednak irytuje, że pracuje od was mniej, a osiąga lepsze wyniki?
MW: Irytujące jest, kiedy ktoś ma talent i go nie wykorzystuje. Często w szkole bywa tak, że jednemu uczniowi nauka wchodzi do głowy bardzo szybko, a inny musi siedzieć nad książką godzinami. Fajdek to ten pierwszy typ. On się urodził do uprawiania rzutu młotem. Ma olbrzymie szczęście, że trafił na trenerkę Jolę Kumor, która zauważyła w nim potencjał i wykonali razem kawał świetnej pracy.

Mogła się ona skończyć rekordem świata?
MW: Dziś na pewno jest zmęczony wieloma latami treningu. Fajdek ciężko pracował od małego, a Wojtek za rzut młotem na poważnie zabrał się dopiero po „osiemnastce". To prawdopodobnie też wyjaśnia, dlaczego jemu bardziej się chce.

Przełożenie igrzysk na 2021 r. było dla was dobrą czy złą informacją?
MW: Wojtek i Aśka nie są młodymi zawodnikami, którzy mają czas, aby czekać. Igrzyska to impreza, pod którą układamy czteroletni plan treningów. Wszystko podporządkowaliśmy wyjazdowi do Tokio. Przełożenie zawodów sprawiło, że musiałam kombinować. Sytuacja była trudna, człowiekowi w pewnym momencie po prostu odechciało się pracować. Aśka przeszła w tym roku zabieg kolana. Równie dobrze mogła z nim wytrzymać do igrzysk, ale wykorzystaliśmy sytuację.

Nowicki i Fiodorow mają po 31 lat. Jaki jest idealny wiek dla młociarza?
MW: Przyjmuje się, ze u panów to przedział 27–35 lat. Aśka już jest bardzo zmęczona. Mam nadzieję, że popracujemy razem do igrzysk i kolejnych mistrzostw świata, które rok później odbędą się w USA. Widzę, jak w tym wieku inne dziewczyny sięgają po medale wielkich imprez, więc dlaczego nie ona? Wspomniałam już, że Aśka jest fighterką, a to bardzo ważne. Wojtek medal olimpijski już zdobył, ale dwóch w dziejach polskiego rzutu młotem nie miał jeszcze żaden mężczyzna z naszego kraju. Mam nadzieję, że w Tokio wyjdzie na rzutnię i zrobi swoje.

Laureaci tegorocznej edycji konkursu „Trenerka Roku"

Trenerka roku
Malwina Wojtulewicz-Sobierajska, lekkoatletyka

Trener pracujący z zawodniczkami
Jakub Urban, wioślarstwo

Nagroda dla trenerki za całokształt pracy
Eulalia Rolińska, strzelectwo sportowe

Nagroda za promowanie sportu kobiet w mediach, pracach naukowych, podczas wydarzeń sportowych
Dagmara Gerasimuk
Hanna Fidusiewicz

Nagroda za promowanie sportu kobiet
Jadwiga Ślawska-Szalewicz, badminton

MIAŁEM WSPANIAŁYCH TRENERÓW

Z MARCINEM RYSZKĄ
ROZMAWIAŁ OLGIERD KWIATKOWSKI

Marcin Ryszka stracił wzrok w wyniku choroby w wieku pięciu lat. Nigdy się nie poddał. Miał też marzenie. Chciał zostać sportowcem. Najpierw była piłka nożna, ale okazało się, że dzięki wspaniałym warunkom fizycznym ma doskonałe predyspozycje do pływania.

Pływanie trenował 14 lat. Brał udział w igrzyskach paraolimpijskich w Pekinie i Londynie. Nie zdobył medalu. Zakończył karierę i postanowił spróbować sił w piłce nożnej, jej wersji dla niewidomych, czyli blind fooballu. Futbol kochał od dzieciństwa, od niego zaczęła się jego przygoda ze sportem. Dziś jest jednym z największy propagatorów tej dyscypliny, założył sekcję blind footballu T6NWP Kraków. Działa również na rzecz rozwoju kultury fizycznej wśród osób z niepełnosprawnościami. W tym celu stworzył stowarzyszenie „Nie widzę przeszkód".

Forum Trenera: Jaka była rola trenerów w pańskiej karierze paraolimpijczyka?

Marcin Ryszka, były paraolimpijczyk, dziennikarz, działacz na rzecz osób z niepełnosprawnościami: Miałem wspaniałych trenerów, entuzjastów, którzy poświęcali się swojej pracy i swoim wychowankom. Jeździli z nami na zawody w najdalsze zakątki Polski. Wielokrotnie poświęcali mi swój prywatny czas. Nie pytali o pieniądze. Jestem im bardzo za to wdzięczny. Waldemar Madej, pracujący z kadrą narodową w pływaniu osób z niepełnosprawnościami, to moim zdaniem jeden z najlepszych fachowców w Polsce w tej specjalności. W 2008 r. przy AGH w Krakowie powstała silna grupa pływacka, którą prowadził Kazimierz Woźnicki. Dołączyłem do niej, choć trenowali tam sprawni pływacy. Szlaki przetarł mi mój przyjaciel Robert Musiorski, również paraolimpijczyk, który trenował w krakowskiej Szkole Mistrzostwa Sportowego pod okiem trenerki Marii Jakubik. Robert znał się z trenerem Woźnickim i to głównie dzięki temu ten zgodził się, żebym dołączył do grupy AZS AGH Kraków. Znacznie poprawiłem swoje wyniki. Nie zrobiłbym tego, gdybym ćwiczył tylko z pływakami z niepełnosprawnościami. Musiałem się dostosowywać do poziomu sprawnych zawodników. Z kolei ja dla nich również byłem inspiracją. Widząc mnie, oni też dawali z siebie więcej. To był pomysł pana Kazimierza. Ukształtował mnie jako zawodnika i jako człowieka, nauczył szacunku do ciężkiej pracy, poprowadził w kierunku kształcenia się. Miał ogromną wiedzę, a ja ją chłonąłem. Zawsze chciałem wiedzieć więcej. Pytałem go, po co coś robimy, o zagadnienia z zakresu fizjologii wysiłku i zawsze dostawałem odpowiedź.



Dlaczego wybrał pan akurat pływanie?

MR: Kiedy chodziłem do Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych przy ulicy Tynieckiej w Krakowie, w ramach zajęć WF-u mieliśmy lekcje pływania. Nie chciałem pływać, bałem się wody, ale gdy zacząłem się uczyć, okazało się, że mam predyspozycje do tego sportu. Mój talent dostrzegł nauczyciel wychowania fizycznego. Trafiłem do kadry Polski juniorów, potem seniorów, zdobywałem medale na mistrzostwach świata i Europy, dwa razy pojechałem na igrzyska paraolimpijskie.

Zrezygnował pan jednak z pływania. Dziś uprawia pan blind football.

MR: Poświęciłem dla pływania 14 lat życia. Ciężko trenowałem – 11 razy w tygodniu i mówimy teraz tylko o treningach w wodzie. Do tego dochodziły zajęcia na siłowni. Zdobywałem medale na mistrzostwach Europy i świata, ale na igrzyskach paraolimpijskich nie udało mi się



Mecz blind football Grecja - Niemcy na stadionie w Gdańsku.

stanąć na podium. Do Pekinu pojechałem po naukę, a do Londynu, aby osiągnąć sukces. Po tych igrzyskach nie pozbierałem się psychicznie. Wiedziałem, że w pływaniu „świat mi odjeżdża". W 2014 r. zakończyłem karierę. Ale żeby nadal mieć kontakt ze sportem, wybrałem blind football.

Skąd pojawił się pomysł na tę dyscyplinę?

MR: Piłka nożna była stale obecna w moim życiu. Uprawiali ją moi dziadkowie, moi bracia. Jako dziecko rozegrałem wiele meczów piłkarskich, a kiedy tylko mogłem, bawiłem się w ten sport w ogródku. Straciłem wzrok w wieku pięciu lat. Moi bracia jednak uznali, że to nie stanowi przeszkody, bym grał w piłkę. Uczyli mnie, jak się prowadzi piłkę, strzela bramki, innych podstaw techniki. Grałem normalną piłką, nie taką, jaka jest przeznaczona do blind footballu – ze specjalnym dzwoneczkiem. Cały czas, nawet wtedy, gdy pojawiło się pływanie, w tyle głowy była piłka nożna. Chodziłem na mecze. To było moje hobby. W 2008 r. zainteresowałem się blind footballem. Z kolegami powołałem do życia drużynę piłkarską. Nie mogłem sobie pozwolić na jednoczesne uprawianie dwóch dyscyplin. Byłem profesjonalistą. Marzyłem o medalu paraolimpijskim w pływaniu.

Jak idzie panu gra w piłkę?

MR: Jestem realistą. Kariery wielkiej nie zrobię. Nie byłem szkolony na piłkarza, ale na pływaka. Ale założyłem sekcję blind footballu, chciałbym, żeby ta dyscyplina rozwijała się w kraju, żeby powstawały nowe ośrodki, a reprezentacja, może nie w Paryżu, bo to mało realne, ale w Los Angeles w 2028 r. zagrała na igrzyskach paraolimpijskich. To moje marzenie.

Jest pan bardzo aktywnym człowiekiem. Widać pana w telewizji, słychać w radiu, zarządza pan fundacjami i stowarzyszeniami na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Jak pan znajduje na to czas?

MR: Uprawiałem sport i jednocześnie studiowałem. Zrobiłem studia magisterskie i studia podyplomowe. Zawsze miałem pomysł na siebie, zawsze chciałem się rozwijać. Sport i moi trenerzy nauczyli mnie tego, żeby iść do przodu i nie marnować czasu. Nie mam problemu, by wstać o 5 rano i pracować, a położyć się spać o 23. Tyle ciekawych rzeczy dzieje się wokół, można poznać tylu wspaniałych ludzi. Mam wielką satysfakcję, z tego co robię dla sportu osób z niepełnosprawnościami. Komentowałem w TVP Sport igrzyska paraolimpijskie w Rio de Janeiro. Wspólnie z Przemysławem Babiarzem i Rafałem Patyrą relacjonowaliśmy mecze blind footballu, prowadziłem audycje radiowe z Mateuszem Borkiem, Michałem Polem, nadal pracuję w radiu „Weszło". Organizuję różne kampanie społeczne. Założyłem fundację „Nie widzę przeszkód", która działa na rzecz kultury fizycznej osób niepełnosprawnych. Największą moją pasją jest teraz blind football. Nie tylko gram, ale organizuję turnieje, mecze, wyjazdy, pozyskuję sponsorów, sprzęt sportowy. Staram się z całych sił pomagać ludziom z niepełnosprawnościami, a sport jest wspaniałą platformą do tego rodzaju działań.



Wnętrze komory hipoksyjnej w Instytucie Sportu w Warszawie



KOMORA HIPOKSYJNA W INSTYTUCIE SPORTU – PIB

INSTYTUT SPORTU - PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Od lipca w warszawskim Instytucie Sportu – Państwowym Instytucie Badawczym działa komora hipoksyjna. W laboratorium odbywają się badania diagnostyczne i naukowe. Inwestycję – kwotą 742 tys. zł – wsparło Ministerstwo Sportu.

Trening hipoksyjny to forma treningu wysokościowego, który znacznie przyczynia się do zwiększenia wydolności tlenowej organizmu w warunkach obniżonego ciśnienia atmosferycznego. W świecie sportu pojawił się przed igrzyskami olimpijskimi w Meksyku w 1968 r., rozgrywanymi na wysokości 2250 m n.p.m. Dziś korzystanie z komór hipoksyjnych jest standardem w sporcie i stosowane jest również w wielu terapiach medycznych.

– Przez długie lata hipoksja była sekretem mistrzów, pozwalała na osiąganie przewagi technologicznej. Dzięki korzystaniu z hipoksji sportowiec wyczynowy może poprawić możliwości wysiłkowe o około 4-5 procent. W sporcie amatorskim te wartości przekraczają nawet 10 procent. Wszystkie sporty wytrzymałościowe korzystają z tej metody. To akcelerator wydolności fizycznej – mówi o zaletach treningu hipoksyjnego dr hab. prof. nadzw. Miłosz Czuba z IS-PIB.

Diagnostyka sportowców i badania naukowe

Warszawskie laboratorium ma służyć pomocą w określeniu planów przed wyjazdem na zgrupowania na dużych wysokościach. – Nasze podstawowe zadanie to diagnostyka zawodników. Kiedy grupa zawodników wyjeżdża na zgrupowanie, na przykład do Livigno, przed wyjazdem trenerzy mogą u nas przeprowadzić próby wysiłkowe, aby sprawdzić indywidualną reakcję na bodziec hipoksyjny. W zależności od potrzeb dobieramy wysokość, a badania przeprowadzamy w różnych zakresach tętna, przy zmiennych wartościach watów czy prędkości biegowej – opowiada Miłosz Czuba. – Wielką zaletą naszej placówki jest możliwość zindywidualizowania programu treningowego. W kadrze 10 osób każdy będzie inaczej reagował na niedotlenienie. Z punktu widzenia trenerskiego dobrze jest wiedzieć, jak dana osoba reaguje i dzięki temu ograniczyć jej obciążenia albo przydzielić do innej grupy treningowej – dodaje Czuba.



Otwarcie komory hipoksyjnej w IS-PIB w lipcu tego roku.

742 TYS. ZŁ
WSPARCIA MINISTERSTWA SPORTU DLA INWESTYCJI W KOMORĘ HIOPOKSYJNĄ

Placówka prowadzi również badania naukowe. Obecnie realizuje badania statutowe i dwa projekty Narodowego Centrum Nauki. Pierwszy z projektów dotyczy „Suplementacji zawodników solami fosforanowymi na wysokościach". Drugi, który jest przeprowadzany przez IS-PIB przy udziale Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, analizuje wpływ treningu w warunkach hipoksji, spoczynku, spania na możliwości wysiłkowe.

> **OBECNIE W MEDYCYNIE PANUJE TREND, BY WYKORZYSTYWAĆ ZJAWISKO NAPRZEMIENNEJ ZMIANY ŚRODOWISKA**, CZYLI HIPOKSJĘ I HIPEROKSJĘ. W POLSCE JEDYNIE MY MAMY TAKIE MOŻLIWOŚCI. TO ONE CZYNIĄ TO MIEJSCE UNIKATOWYM W SKALI KRAJU – MÓWI MIŁOSZ CZUBA Z IS-PIB.

Możliwość hiperoksji, czyli unikatowe miejsce w Polsce

Jak działa komora hipoksyjna? W laboratorium panują warunki hipoksji normobarycznej, co oznacza, że nie dochodzi do zmian w zakresie ciśnienia atmosferycznego, a jedynie w obrębie procentowego stężenia tlenu w powietrzu. Przykładowo, jeśli chcemy wywołać warunki panujące na wysokości 2500 m n.p.m. zawartość tlenu w powietrzu musimy zmniejszyć do około 16 z 20,9 procent. Rozrzedzenie tlenu następuje w wyniku zwiększenia procentowego udziału azotu, który jest neutralny dla organizmu człowieka. Za pomocą zakupionego urządzenia wspomniany azot uzyskuje się z powietrza atmosferycznego. W urządzeniu powietrze przechodzi przez zaawansowany technologicznie układ membran i filtrów, na skutek czego następuje separacja tlenu i azotu. W dalszej kolejności gazy te wykorzystywane są do stworzenia w laboratorium zadanych warunków – opowiada prof. Czuba.

Wielką zaletą warszawskiej placówki badawczej jest możliwość stworzenia warunków hiperoksji normobarycznej. – Czyli, najprościej mówiąc, odwrócenia procesu i zwiększenia zawartości tlenu w powietrzu do maksymalnie 30 procent. Obecnie w medycynie panuje trend, by wykorzystywać zjawisko naprzemiennej zmiany środowiska, czyli hipoksję i hiperoksję. W Polsce jedynie my mamy takie możliwości. To one czynią to miejsce unikatowym w skali kraju – mówi Czuba.

Komora w IS-PIB przy ulicy Trylogii w Warszawie jest dostępna dla sportowców wyczynowych i sportowców amatorów.



Patrycja Adamkiewicz, brązowa medalistka mistrzostw Europy w taekwondo olimpijskim z 2018 roku, członkini Narodowej Reprezentacji Akademickiej

© PATRYCJA ADAMKIEWICZ

NARODOWA REPREZENTACJA AKADEMICKA

CZYLI JAK POŁĄCZYĆ MEDAL NA IGRZYSKACH ZE STUDIOWANIEM

DARIUSZ SOKOŁOWSKI

W połowie listopada skończył się nabór wniosków do drugiej edycji Narodowej Reprezentacji Akademickiej. Ten program to szansa dla uzdolnionych studentów na rozwój kariery zawodowej po ukończeniu sportowej.

Jak przyznają beneficjenci pierwszej edycji Narodowej Reprezentacji Akademickiej (NRA), uprawianie sportu i studiowanie prawie zawsze kolidują ze sobą. – Trenuję codziennie, czasami nawet dwa razy. Bardzo często wyjeżdżam na zawody i zgrupowania. Poza domem spędzam średnio 200 dni w roku. Połączenie tego ze studiowaniem jest bardzo ciężkie – mówi Patrycja Adamkiewicz. Brązowa medalistka mistrzostw Europy i trzykrotna medalistka uniwersjady w taekwondo ma jednak dwutorowe marzenia, które niebawem planuje zrealizować. – Największe z nich to zdobycie medalu igrzysk olimpijskich. Robię wszystko, by najpierw wywalczyć kwalifikację, a potem stanąć na podium. Drugie marzenie to ukończenie studiów w założonym terminie. Chciałabym to osiągnąć bez opóźnień i zaliczania roku w dwa lata – dodaje studentka AWF w Warszawie i zawodniczka tamtejszego klubu AZS.

I widać, że jest bardzo zdeterminowana. Patrycja ukończyła pierwszy stopień studiów na kierunku sport i rozpoczęła studia magisterskie. Zdobyła pięć tytułów mistrza Polski. Ciężko trenuje i pilnie studiuje jednocześnie. Gdy skończy walczyć i się uczyć, będzie chciała zostać przy swojej ukochanej dyscyplinie, ale już jako trenerka. Nie ma tu czasu na zwłokę, dlatego bycie członkiem Narodowej Reprezentacji Akademickiej ma dla niej szczególną wartość. – Dzięki programowi

NRA mogę pogodzić studiowanie i trenowanie na najwyższym poziomie. To ułatwia mi życie i sprawia, że nie muszę martwić się o edukację wtedy, gdy nie ma mnie na uczelni – mówi czołowa polska taekwondzistka.

O co chodzi w programie NRA? Głównym celem jest stworzenie możliwości studiowania i uprawiania sportu na wysokim poziomie. Młody człowiek, który coś już w sporcie osiągnął, zazwyczaj przecież chce więcej, a każdy kolejny sukces rozbudza apetyt na następne. Sportowiec więc poświęca się treningom, zgrupowaniom, wyjazdom i zawodom, a musi mieć jeszcze czas na regenerację. Kto myśli wtedy o nauce? Tylko nieliczni decydują się, by w tym samym czasie rozpocząć studia. Tylko najtwardszym udaje się na nich utrzymać. Kończą nieliczni.

Chlubnym przykładem jest tu Justyna Kowalczyk, która najpierw uzyskała tytuł magistra na Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, by w 2011 r. rozpocząć doktorat na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Pracę doktorską pt. „Struktura i wielkość obciążeń treningowych biegaczek narciarskich na tle ewolucji stosowanej techniki biegu oraz zróżnicowanych poziomów sportowych" obroniła z wyróżnieniem... nieco ponad pół roku po wywalczeniu drugiego złota olimpijskiego, które było jej przedostatnim dużym sukcesem na międzynarodowych zawodach mistrzowskich. – Nauka zepchnęła sport na boczny tor, ale teraz czas odwrócić proporcje – mówiła wtedy królowa polskich nart.

Niektórzy przypominają sobie o wykształceniu, gdy ich sportowa kariera dobiegnie już końca, ale wtedy jest chyba jeszcze trudniej zabrać się za naukę. Adam Małysz, który niedawno obronił licencjat na Politechnice Częstochowskiej, jest jednym z nielicznych wielkich mistrzów, któremu się udało. NRA ma pomóc podejść do swojej przyszłości dwutorowo, bez zbędnej zwłoki. Student czynnie uprawiający sport, który spełnia jedno z kryteriów (np. ma medal najważniejszej światowej imprezy, znajduje się w grupie szkolenia olimpijskiego lub ma klasę mistrzowską), może uzyskać wsparcie w procesie kształcenia, dotyczy to także osób z niepełnosprawnościami. – Treningi i plany startowe nie konkurują już z programem studiów. Sportowcy, koncentrując się na celach sportowych, nie muszą rezygnować z kształcenia na wybranym kierunku studiów, lecz mogą równolegle do startów w największych imprezach mistrzowskich budować również profesjonalną ścieżkę kariery – opowiada autorka projektu w Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego, podsekretarz stanu Anna Budzanowska.

Wsparcie polega na przekazaniu środków finansowych do uczelni, a następnie na wydawaniu ich na indywidualne zajęcia, zaliczenia i egzaminy dla tych, którym z powodu uprawiania sportu zabrakło czasu. – Środki finansowe pozwalają na indywidualną organizację studiów studenta, w szczególności poprzez indywidualne przygotowanie i dobór treści oraz form kształcenia – dodaje przedstawicielka ministerstwa, które na pierwszą edycję programu w 2020 r. przeznaczyło 10 mln zł. Ze wsparcia na łączną kwotę ponad 7 mln zł skorzystało 412 studentów z 42 publicznych i niepublicznych uczelni. Na roczne wsparcie edukacji każdego z nich płacono blisko 20 tys. zł.

Największym beneficjentem została katowicka AWF, która i tak słynie już ze szczególnego podejścia do sportowych gwiazd, gwarantując im indywidualny tok studiów w zamian za pełnienie przez nich funkcji ambasadorów. W pierwszej edycji programu wzięło udział aż 140 jej



Anna Budzanowska, podsekretarz stanu w Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego, autorka projektu Narodowej Reprezentacji Akademickiej

studentów. Wśród najbardziej znanych znaleźli się lekkoatleci Jakub Szyszkowski, Joanna Jóźwik czy Justyna Święty-Ersetic (z programu korzysta także jej mąż zapaśnik – Dawid), skoczek narciarski Dawid Kubacki, biathlonistka Kamila Żuk, łyżwiarka Magdalena Czyszczoń, kajakarka Justyna Iskrzycka oraz pływaczka Katarzyna Wasick. Po ok. 30 sportowców miały w Narodowej Reprezentacji Akademickiej akademie wychowania fizycznego z Wrocławia, Poznania i Warszawy. W drugiej edycji uczelnie miały czas do połowy listopada na zgłoszenie swoich studentów do projektu. Wcześniej we współpracy z Akademickim Związkiem Sportowym, który jest partnerem NRA, stworzono obejmującą ponad 1,5 tys. nazwisk listę osób uprawnionych pod względem sportowym do udziału w programie. Nowy skład Narodowej Reprezentacji Akademickiej ma zostać ogłoszony do końca roku. Pojawi się w nim około 500 żaków uprawiających sport na najwyższym poziomie.

Szczegóły dotyczące Narodowej reprezentacji Akademickiej znajdują się na stronie sportowieczindeksem.pl.

Członkiem NRA może być student czynnie uprawiający sport, który spełnia jedno z kryteriów:

- medal igrzysk olimpijskich, igrzysk europejskich, MŚ seniorów lub ME seniorów w sportach olimpijskich,
- medal igrzysk paraolimpijskich, MŚ lub ME w sportach paraolimpijskich,
- medal igrzysk głuchych, MŚ lub ME głuchych w sportach objętych programem igrzysk głuchych,
- przynależność do grupy szkolenia olimpijskiego A1 - A2,
- medal uniwersjady lub akademickich mistrzostw świata (do ukończenia 30. roku życia)
- aktualna klasa mistrzowska lub międzynarodowa klasa mistrzowska (do ukończenia 30. roku życia).

FORUM TRENERA

ZARZĄDZANIE SPORTEM



RAPORTOWANIE W SPONSORINGU SPORTOWYM

JAK PROMOWAĆ ZWIĄZEK SPORTOWY?

JAK ZARZĄDZAĆ ZESPOŁEM NA ODLEGŁOŚĆ?

SPIS TREŚCI

Ministerstwo Sportu

4 RAPORTOWANIE W SPONSORINGU SPORTOWYM

8 TENIS W POLSCE JEST BARDZIEJ DOSTĘPNY

10 JAK PROMOWAĆ ZWIĄZEK SPORTOWY?

13 ODPOWIEDZIALNOŚĆ DYSCYPLINARNA W SPORCIE

16 WZMOCNIĆ ROLĘ KOBIET W NAJWAŻNIEJSZYCH SPORTOWYCH PRZEDSIĘWZIĘCIACH

18 JAK ZARZĄDZAĆ ZESPOŁEM NA ODLEGŁOŚĆ?

20 PRZYWÓDZTWO KOBIET W ŚWIECIE SPORTU

24 AKTUALNOŚCI



Fot. Adam Nurkiewicz

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:
Julia Konkołowicz-Pniewska



SZANOWNI **PAŃSTWO!**

Sport stara się odnaleźć w nowej, trudnej rzeczywistości wywołanej epidemią COVID-19. Idziemy jednak z optymizmem do przodu; większość sportów ma już swój sposób na nową normalność. Zawodnicy powrócili do treningów, odbywają się zawody, a przed zarządzającymi duże wyzwania, aby wszystko odbywało się bezpiecznie, na czas i z kibicami – na stadionach lub online.

Oddajemy w Państwa ręce drugi 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 i pomysły na działania w tym trudnym czasie.

Raportowanie działań, szczególnie tych związanych z obszarem marketingu i sponsoringu, staje się coraz bardziej popularne w obszarze sportu. Krzysztof Kropielnicki przybliża w swoim artykule kwestie raportowania i przedstawia wskazówki, jak przygotować taki dokument.

Nie tylko w dobie epidemii organizacje sportowe są rozproszone w wielu miejscach, pracownicy czy wolontariusze często nie widują się ze swoim przełożonym, a komunikacja przebiega z wykorzystaniem narzędzi, takich jak smartfon, tablet czy laptop. Renata Kozłowska zwraca uwagę na ważne elementy zarządzania zespołem, który nie znajduje się w jednym miejscu.

Sukcesy Igi Świątek, jak również nagroda DEMES 2019 dla Polskiego Związku Tenisowego to tylko dwa z wielu tematów, które poruszyłem w wywiadzie z prezesem Mirosławem Skrzypczyńskim. Ta historia może służyć jako inspiracja do podejmowania konsekwentnych działań w organizacjach sportowych.

We wrześniu powstała Społeczna Rada Sportu Kobiet. O jej zadaniach i wizji na przyszłość rozmawiam z Dagmarą Gerasimuk – przewodniczącą Rady. Nie jest to jedyny wątek kobiet w tym wydaniu – Marianna Sikorowska w swoim artykule opisuje kontekst przywództwa kobiet w organizacjach sportowych.

Tak jak w poprzednich numerach w rubryce aktualności znajdziecie Państwo najważniejsze informacje dotyczące zarządzania organizacjami sportowymi, zmian na polskim rynku sportowym oraz informację o raportach dotyczących polskiego sportu.

Pozdrawiam serdecznie i życzę zdrowia oraz owocnej lektury,

Grzegorz Botwina
Redaktor naczelny



Mityng Orlen Cup jest jedną z najważniejszych imprez lekkoatletycznego sezonu halowego w w Polsce. Dzięki sponsorowi i władzom PZLA z roku na rok rośnie jego prestiż.

RAPORTOWANIE W SPONSORINGU SPORTOWYM

KRZYSZTOF KROPIELNICKI

Head of Insights & Analytics, Quantum Consultancy

Wiele organizacji sportowych nie poświęca wystarczającej uwagi budowaniu silnych relacji ze sponsorami w trakcie trwania współpracy. Jednym z kluczy do zacieśnienia więzi pomiędzy sponsorem a sponsorowanym jest regularna komunikacja i raportowanie. O czym należy pamiętać w procesie tworzenia raportów dla sponsora i jakie elementy powinny one zawierać?

Niektóre umowy sponsoringowe narzucają organizacjom sportowym konieczność stworzenia raportu przedstawiającego efekty współpracy. Taki dokument przygotowuje się często w cyklu rocznym (przy umowach wieloletnich) lub po zakończeniu danego projektu (np. wydarzenia sportowego) i jest on wykorzystywany przez sponsora przy ewaluacji sponsoringu. W przypadku firm z kapitałem państwowym opracowany w 2016 r. przez Ministerstwo Skarbu Państwa oraz Ministerstwo Sportu i Turystyki dokument „Dobre praktyki w zakresie prowadzenia działalności sponsoringowej przez spółki z udziałem Skarbu Państwa" zawiera rekomendacje dotyczące oceny efektywności projektów, które przełożyły się na wymóg sporządzania raportów z działalności sponsoringowej, często przy wykorzystaniu materiałów otrzymanych od sponsorowanego.



Jednak nawet jeśli sponsor nie umieścił w umowie zapisu dotyczącego sposobu raportowania ze strony organizacji sportowej, wskazane jest, by sponsorowany określił i wdrożył wewnętrzną procedurę zebrania danych i materiałów dokumentujących realizację sponsoringu. To czy oraz w jaki sposób te informacje zostaną przedstawione sponsorowi, może mieć niebagatelny wpływ na bieżącą ocenę współpracy ze strony firmy oraz jej przedłużenie na kolejny okres.

Raportowanie nie jest postrzegane jako najbardziej fascynujący element współpracy sponsoringowej, kojarzone jest bowiem często ze żmudnym i czasochłonnym tworzeniem obszernego podsumowania projektu. Tak jednak być nie musi, zwłaszcza jeśli tryb raportowania nie jest narzucony odgórnie przez sponsora. Jak podnieść jakość i efektywność tego procesu?

1. **Uzgodnij ze sponsorem częstotliwość i sposób raportowania**

Punktem wyjścia dla organizacji sportowych powinno być ustalenie z partnerem zasad, na jakich będzie odbywać się raportowanie, tj. jakie informacje będą przekazywane, z jaką częstotliwością i w jakim formacie.

Rozpoczynając współpracę sponsoringową, obie strony mają świadomość wzajemnych celów i oczekiwań, ale mimo wszystko warto uzgodnić ze sponsorem, jakie materiały będą dla niego przydatne zarówno w celu dokumentacji realizacji projektu, jak i wykazania jego efektów.

Coraz częściej raporty nie są sporządzane wyłącznie na koniec roku (lub sezonu) czy po zakończeniu projektu, lecz przygotowywane są też tymczasowe sprawozdania (na przykład w cyklu kwartalnym), a część danych i statystyk jest dostarczana sponsorowi na bieżąco. Takie podejście daje obu stronom możliwość wcześniejszego skorygowania tych elementów współpracy, które się nie sprawdzają lub nie dają zamierzonych wyników.

Niektóre raporty wciąż przybierają formę grubych drukowanych ksiąg, ale nawet jeśli sponsor oczekuje papierowego podsumowania współpracy, można uzgodnić z nim z wyprzedzeniem, które z materiałów mogą zostać przekazane w postaci elektronicznej. W przypadku danych z monitoringu mediów popularną praktyką jest udzielenie sponsorowi dostępu do panelu internetowego, za pomocą którego firma może na bieżąco sprawdzać i eksportować dane związane z projektem.

2. **Pomóż sponsorowi w wykazaniu zwrotu z inwestycji**

Dobrze przygotowany raport nie jest jedynie formalnością; może umocnić przekonanie sponsora o zasadności inwestycji i w znaczącym stopniu przyczynić się do przedłużenia współpracy. Zwłaszcza dla większych firm, w których decyzja o sponsoringu uruchamia wiele wewnętrznych procesów i konsultacji, sprawnie złożony dokument podsumowujący projekt może być atutem na rzecz kontynuacji działania sponsoringowego.

Przy opracowywaniu sprawozdania należy pamiętać, że może ono trafić w ręce osób, które nie były zaangażowane w bieżącą koordynację współpracy. Dlatego dokument powinien być przejrzysty i prosty w odbiorze.

W wewnętrznym procesie ewaluacji projektów sponsor polega często na własnych danych i obserwacjach. W drodze rozmów z partnerem trzeba zrozumieć, jakie materiały mogą mieć dla niego dodatkową wartość. Wśród nich są z pewnością wszelkie informacje i statystyki, do których sponsor nie ma dostępu, np. zasięg kampanii zrealizowanych w mediach społecznościowych sponsorowanego lub dane od firm badawczych i monitoringowych zatrudnionych przez organizację sportową.

3. **Dostosuj strukturę oraz zawartość raportu do rodzaju i oczekiwań sponsora**

Gdy sponsor nie ustanawia żadnych sztywnych ram dotyczących raportowania, pojawia się okazja dla organizacji sportowej do wykazania zrozumienia celów i potrzeb partnera. Niestety, w praktyce raporty dla sponsorów przygotowywane są według jednego szablonu i nie uwzględniają zróżnicowanych założeń firm. Jest to częściowo zrozumiałe w przypadku organizacji o ograniczonych zasobach ludzkich, ale większe kluby i związki sportowe powinny traktować każdego sponsora indywidualnie i dostosować się do jego oczekiwań.

Ważną wskazówką jest również, by podsumowanie współpracy nie sprowadzało się do ujęcia każdej możliwej informacji o projekcie, lecz

Skoki narciarskie są najpopularniejszą dyscypliną w sportach zimowych w Polsce i od lat przyciągają uwagę sponsorów. Na zdjęciu Kamil Stoch po zwycięstwie zawodów Pucharu Świata w Zakopanem w 2020 r.



skupiło się na danych odnoszących się bezpośrednio do firmy, dla której dokument jest przygotowywany. Jakość informacji ma znacznie większe znaczenie niż ich ilość. Na przykład, wiele raportów zawiera bardzo obszerną i szczegółową dokumentację fotograficzną obecności marki sponsora na wydarzeniu, podczas gdy większość firm ani o to nie zabiega, ani tego nie potrzebuje i wystarczające byłoby dla nich uwzględnienie tylko kilku przykładów ekspozycji.

4. **Dobrze zaplanuj proces raportowania i zacznij pracę odpowiednio wcześnie**

Większość sponsorów ma sprecyzowane oczekiwania co do tego, kiedy spodziewają się raportu podsumowującego. Jeśli nie zostały one wyrażone, zaproponowanie terminu przedstawienia takiego sprawozdania stoi po stronie organizacji sportowej.

Gdy zostanie to ustalone, duże znaczenie ma zaplanowanie, kto będzie odpowiedzialny za zebranie materiałów i w jaki sposób to nastąpi. Skrupulatność w tym względzie jest niezwykle ważna – w przeciwnym razie może dojść do sytuacji, w której niezbędne dane są bezowocnie poszukiwane na końcu projektu, co skutkuje często opóźnieniem w przesłaniu raportu lub niską jakością złożonego materiału.

Jeśli raport ma wykazać ekspozycję marki sponsora podczas wydarzenia, odpowiedni brief powinien być przekazany do fotografa obsługującego event. Jeśli dane są w posiadaniu różnych departamentów organizacji sportowej, to stosowna informacja powinna trafić z wyprzedzeniem do odpowiedniej osoby.

5. **Bądź transparentny i nie twórz propagandy sukcesu**

Podkreślenie silnych stron projektu w raportowaniu do sponsora jest sprawą naturalną, ale podsumowanie projektu musi być wiarygodne i najlepiej poparte zewnętrznymi badaniami. Kluczowe informacje nie mogą być oparte na szacunkach, a w analizie danych nie należy ignorować tych statystyk, które rzucają nieco mniej korzystne światło na odbiór danego projektu czy wydarzenia.

Raport ze sponsoringu nie powinien skupiać się wyłącznie na jego pozytywnych aspektach. Sponsorzy potrafią docenić otwartą i transparentną komunikację, w której na przykład znajdzie się opis tego, co nie spełniło oczekiwań żadnej ze stron lub co można zrobić lepiej w kolejnych latach. To droga do budowania zaufania pomiędzy sponsorem a sponsorowanym.

6. **Wykorzystaj raport do otwarcia dyskusji o dalszej współpracy**

Raport składany na koniec danego cyklu lub etapu projektu może być wstępem do rozmów o przedłużeniu lub rozszerzeniu współpracy. Warto podkreślić w nim nie tylko to, jak wypełniono zapisy umowy sponsoringowej, lecz także – jeśli miało to miejsce – co udało się zrobić ponad początkowe ustalenia.

To też dobry moment na spotkanie ze sponsorem, podsumowanie dotychczasowej współpracy i przekazanie swoich rekomendacji co do dalszego przebiegu projektu.

Standardowe elementy raportu dla sponsora

Wprowadzenie	• Opis wydarzenia/projektu (nazwa, organizator, termin, miejsce itp.) • Przedstawienie najważniejszych informacji zawartych w raporcie, w tym danych kluczowych z punktu widzenia sponsora
Podsumowanie projektu oraz sponsoringu	• Ogólne sprawozdanie z wydarzenia/projektu, w tym dane dotyczące frekwencji, charakterystyki uczestników, obecności w mediach oraz oglądalności • Podsumowanie zakresu współpracy ze sponsorem oraz zrealizowanych świadczeń
Kampanie i akcje sponsoringowe	• Wykaz aktywacji i przedsięwzięć zrealizowanych wspólnie ze sponsorem wraz z dokumentacją fotograficzną i/lub filmową • Dane dotyczące efektów kampanii, np. liczba osób uczestniczących w aktywacjach, kwota zebrana wraz ze sponsorem w ramach akcji charytatywnej
Ekspozycja podczas wydarzeń sportowych i w mediach	• Zdjęcia dokumentujące branding sponsora na materiałach sponsorowanego (np. bandy LED, ścianka prasowa, bilety, plakaty) • Zrzuty z ekranu ukazujące obecność marki sponsora w kanałach internetowych sponsorowanego oraz w aplikacji mobilnej • Zestawienie elementów reklamowych wykorzystujących logo sponsora • Dane z monitoringu mediów (prasa, TV, Internet) wraz z przykładami ekspozycji
Dodatkowe dane i informacje	• Statystyki z badań dotyczących rozpoznawalności sponsora wydarzenia przez uczestników
Wnioski i rekomendacje	• Obserwacje i sugestie dotyczące sponsoringu – jego dotychczasowego przebiegu oraz możliwości współpracy w przyszłości



Narodowy Dzień Tenisa to impreza promująca dyscyplinę mająca również na celu przyciągnięcie sponsorów. Na zdjęciu: Agnieszka Radwańska i Marcin Matkowski rozdają autografy podczas Narodowego Dnia Tenisa we wrześniu 2018 roku.



© ADAM NURKIEWICZ

TENIS W POLSCE
JEST BARDZIEJ DOSTĘPNY

Z MIROSŁAWEM SKRZYPCZYŃSKIM ROZMAWIAŁ GRZEGORZ BOTWINA

Możemy śmiało powiedzieć, że tenis w Polsce już nie jest sportem elitarnym, jest sportem który robi się tańszy i tym samym bardziej dostępny – mówi Mirosław Skrzypczyński, prezes Polskiego Związku Tenisowego.

Forum Trenera: Trzy lata temu rozpoczął pan kadencję prezesa Polskiego Związku Tenisowego. Jakie zmiany zaszły od tego czasu w PZT?

Mirosław Skrzypczyński: W 2017 r. ogromnym problemem był brak środków. Nie było pieniędzy na to, by PZT funkcjonował normalnie. Piramida szkoleniowa została zachwiana. Baza była zbyt wąska, za mało dzieci trenowało tenis, bo pokutowała opinia, że to zbyt droga dyscyplina. Nie istniały programy dedykowane tenisowi. Trzeba było pozyskać sponsorów, musieliśmy przygotować projekty rozwoju dyscypliny. Dzięki wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki powstał Narodowy Program Upowszechniania Tenisa. To był punkt wyjścia do dalszych działań. Wkrótce, pierwszy raz w historii PZT, pozyskaliśmy sponsora strategicznego – firmę Lotos. Program został rozszerzony i dziś nosi nazwę – Narodowy Program Upowszechniania Tenisa – rakiety Lotosu, a mogliśmy również uruchomić kolejne programy. Piramida szkoleniowa w tenisie została odbudowana. Dziś ma mocny fundament.

Na czym opiera się współpraca Lotosu z PZT?

MS: Współpracujemy z zawodowcami, ludźmi, którzy wiedzą, o co w sporcie chodzi. To nam ułatwia pracę. Wspólnie opracowaliśmy trzy wielkie programy. Pierwszy z nich to wspominany NPUT – rakiety Lotosu. Kolejny, to Lotos PZT Team. Jego beneficjentami są zawodnicy od 14. do 23. roku życia, czyli najzdolniejsi juniorzy i tenisiści młodego pokolenia, którzy mają szansę osiągać sukcesy międzynarodowe. Dla nich organizowany jest też cykl 10 rozgrywanych w Polsce turniejów Lotos PZT Polish Tour. Dzięki tym turniejom nasi zawodnicy mieli możliwość rywalizacji w kraju, co okazało się szczególnie ważne w czasach pandemii koronawirusa i związanych z nią ograniczeń w podróżach. Był to program innowacyjny w skali europejskiej. Tylko Czechy, choć w skromniejszym wydaniu, stworzyły swoim zawodnikom takie możliwości rywalizacji w pierwszych miesiącach po zniesieniu obostrzeń. Współpracę z Lotosem chcemy kontynuować i wdrażać kolejne pomysły, zwłaszcza gdy Iga Świątek odniosła zwycięstwo w mistrzostwach Rolanda Garrosa.

W jaki sposób sukces Igi Świątek może wpłynąć na rozwój polskiego tenisa?

MS: Niedawno wydawało się, że polscy tenisiści nie są w stanie wygrywać wielkich turniejów. Pięć lat temu Agnieszka Radwańska wygrała turniej Masters, trzy lata temu Łukasz Kubot wygrał Wimbledon w grze podwójnej, dziś Hubert Hurkacz jest w czołówce światowego tenisa, a młoda 19-letnia zawodniczka z Polski jest w stanie wygrać Rolanda Garrosa. To zwycięstwo będzie bodźcem dla polskich zawodników, bo pokazało, że wszystko w sporcie i w życiu jest możliwe. Jak słusznie powiedział minister Piotr Gliński, to największy sportowy sukces Polski w obecnym, trudnym dla nas wszystkich, czasie. Efekt widać natychmiast. Do szkółek tenisowych zgłasza się więcej dzieci, w tenisa gra więcej amatorów. Mamy nadzieję, że ten boom pozwoli jeszcze bardziej rozwinąć naszą dyscyplinę.

Do tego potrzebne są pieniądze.

MS: Przez lata tenis był niedofinansowany. Na tym polega teraz moje zadanie, bym przekonał kolejnych sponsorów do inwestowania w tę dyscyplinę. Po sukcesie Igi Świątek dobrze było dostrzec zalety marketingowe tenisa. Jest sportem prestiżowym i globalnym. O zwycięstwie naszej zawodniczki mówił cały świat. Na początek ogromną pomoc zaoferowało nam Ministerstwo Sportu. Resort przeznaczył dodatkowe środki na rozwój dyscypliny. Dzięki nim uruchomiliśmy właśnie program „Tenisowa Zima". Aż 120 zawodników będzie miało opłacone treningi. A w Polsce zajęcia o tej porze roku zawsze są najdroższe. Kolejna bariera została pokonana. Możemy śmiało powiedzieć, że tenis w Polsce już nie jest sportem elitarnym, jest sportem, który robi się tańszy i tym samym bardziej dostępny. Mamy w zanadrzu kolejne pomysły na programy, które mogą się okazać inspiracją dla innych sportów w Polsce.

Od niedawna PZT co roku organizuje Narodowy Dzień Tenisa. W tym roku, z powodu pandemii, odbył się w kilku miastach. Czy ta forma sprawdziła się?

MS: Na początku mojej kadencji chcieliśmy zrobić imprezę, która przyciągnie uwagę mediów i sponsorów. Wówczas z ówczesnym ministrem sportu Witoldem Bańką wymyśliliśmy wspólnie piękną ideę Narodowego Dnia Tenisa, który odbył się na Stadionie Narodowym. Zbudowaliśmy tam 50 kortów, było mnóstwo atrakcji dla dzieci. W turniejach dla najmłodszych na płycie PGE Narodowy uczestniczyło 10 tys. osób. Pojawili się nasi najlepsi zawodnicy, w tym Agnieszka Radwańska. Patronem tej imprezy był prezydent Andrzej Duda. W tym roku, z powodu COVID-19, musieliśmy zmienić formułę. Po konsultacjach z Ministerstwem Sportu ustaliliśmy, że pokażemy tenis szerzej, w 10 miastach. Do tej pory dzieci przyjeżdżały do Warszawy, teraz Narodowy Dzień Tenisa pojechał do dzieci. Pomysł był dobry i się sprawdził. Ze względu na czas pandemii nie było nam łatwo, ponieśliśmy większe koszty, ale znów bardzo pomogli nam sponsor i ministerstwo.

W przyszłym roku chcemy poszerzyć format i zorganizować Narodowy Dzień Tenisa w 15 miastach. Bardzo nam zależy na tym, bo Polski Związek Tenisowy będzie obchodził 100-lecie. Chcemy pokazać zalety tenisa. Bo tenis to sport mądry, zdrowy, dla wszystkich – dla dzieci, ich rodziców i dziadków. Tenis może uprawić każdy w każdej chwili i taka jest nasza idea, żeby na korty ściągać coraz więcej ludzi, najlepiej całe rodziny.

Po pierwszej fali pandemii tenis był pierwszą dyscypliną sportową w Polsce, która wróciła do rywalizacji sportowej. Oprócz żeglarstwa mistrzostwa Polski w tenisie były pierwszymi zawodami tej rangi w Polsce w sportach indywidualnych. Związek nie miał obaw? Jak do tego doszło?

MS: Bardzo wcześnie, wspólnie z dwoma związkami golfa i jeździectwa wystąpiliśmy z inicjatywą, by umożliwić uprawianie tych sportów, oczywiście z zachowaniem wymogów sanitarnych. Przeprowadziliśmy mnóstwo konsultacji w tej sprawie, wielokrotnie rozmawialiśmy z Ministerstwem Sportu. Spotkaliśmy się z bardzo przychylną reakcją pana premiera Mateusza Morawieckiego i ówczesnego ministra zdrowia Łukasza Szumowskiego. Wiedzieliśmy, że możemy liczyć na otwarcie klubów tenisowych. Byliśmy na to gotowi, pracowaliśmy dzień i noc, opracowując różne projekty i procedury, czekaliśmy tylko na decyzje. Nasz plan był opracowany wspólnie ze specjalistami z Ministerstwa Sportu. Kiedy uzyskaliśmy akceptację, natychmiast ruszyliśmy. Na początku czerwca odbył się pierwszy turniej z cyklu Lotos PZT Polish Tour, ruszyły turnieje młodzieżowe. Przeprowadzaliśmy transmisje internetowe z większości meczów. Nasz tenis można było oglądać przez cały dzień. To była znakomita promocja dyscypliny. Od PZT wymagało to olbrzymiej mobilizacji, bo chodziło również o odpowiednie zabezpieczenie tych imprez. Naszym ogromnym sukcesem jest nie tylko umożliwienie naszym zawodnikom rywalizacji, lecz także to, że żaden uczestnik tych turniejów nie zakaził się koronawirusem.

We wrześniu 2020 roku PZT otrzymał nagrodę Demes 2019 dla najlepszego polskiego związku sportowego. To jest chyba dobre podsumowanie działalności związku w ostatnim czasie?

MS: To jest przede wszystkim wielki sukces polskiego tenisa. Ogromny wpływ na to, że otrzymaliśmy to wyróżnienie miały działania, które podjęliśmy – pozyskanie biznesowych partnerów, sponsorów, mądry sposób zarządzania pozyskanymi środkami. Nie gromadzimy środków na kontach, my te środki przekazujemy w teren, do klubów, do wojewódzkich związków. Organizujemy wiele imprez tenisowych, które są widoczne w kraju. Nie mamy problemów z płynnością finansową. Najważniejsze, bo mówimy przecież o sporcie, że zawodnicy otrzymali możliwość nieodpłatnych treningów, a to przyczyni się do sukcesów w przyszłości. Wielką nagrodą dla naszych działań jest dofinansowanie przez Ministerstwo Sportu naszego projektu stworzenia akademii tenisowej przy PZT. Ośrodek powstanie w Kozerkach pod Warszawą. Otwarcie nastąpi w lipcu przyszłego roku. To ważny krok w stronę dalszej profesjonalizacji polskiego tenisa.



© ADAM NURKIEWICZ

JAK PROMOWAĆ ZWIĄZEK SPORTOWY?

ZUZANNA GĄSIEWSKA

Manuka Communication

Promowanie i działanie na rzecz dyscypliny sportu to najczęstsze cele działania związków sportowych. Czy promowanie dyscypliny łączy się z promowaniem związku sportowego? Jak skutecznie realizować to zadanie? Czy warto inwestować w promocję? Jakie są sposoby promowania związku sportowego? Kto promuje dyscyplinę, związek sportowy i kto może nam w tym pomóc?



Wiele pytań się nasuwa. Wiele pytań, bo temat jest złożony. W końcu promowanie dyscypliny sportu to wielowymiarowa i długoterminowa praca. Praca, na którą składa się zorganizowanie wydarzeń i akcji sportowych, pozyskanie środków, dbanie o kadrę narodową, patronowanie wydarzeniom i akcjom, ale także (i nie tylko):

- budowanie dobrych relacji ze wszystkimi grupami docelowymi,
- komunikacja działań realizowanych przez związek lub przy udziale związku sportowego,
- dbanie o dostęp do informacji dla wszystkich grup docelowych związku,
- wsparcie w realizacji działań innych podmiotów lub jednostek na rzecz naszej dyscypliny sportu bądź aktywności fizycznej w ogóle,
- mierzenie efektywności działań, analiza i wyciąganie wniosków,
- realizacja zadań względem sponsorów, partnerów i instytucji nadzorujących,
- inicjowanie akcji i wydarzeń na rzecz danej dyscypliny sportu.

Dużo. Jak zatem w gąszczu obowiązków promować także związek? Mam dobrą informację. **Promowanie związku sportowego dzieje się równocześnie z promowaniem dyscypliny sportu.**

Jak to możliwe? Efektem codziennych działań jest promocja nie tylko dyscypliny, lecz także związku sportowego. Tak. Promowanie związku sportowego to nie tylko reklama i umieszczenie logotypu związku sportowego na stronie wydarzenia czy ubraniach zawodników. Promowanie to również budowanie skojarzeń ze związkiem sportowym, z dyscypliną sportu (budowanie marki związku sportowego), to komunikacja związku sportowego i dyscypliny przez grupy docelowe, tj. zawodników, kibiców, przedstawicieli mediów, osoby wchodzące w skład władz związku sportowego (publicity, media relations), to także dostępność do aktualnej wiedzy i informacji z życia dyscypliny oraz środowiska na temat wydarzeń i decyzji czy relacji wyników, szkoleń (strony WWW, obecność w mediach społecznościowych, mailingi, spotkania online & offline).

Związek sportowy – pełniąc funkcję nadrzędną nad klubami sportowymi – ma pewnego rodzaju przywilej do tworzenia, i kreowania środowiska sportowego. Jednak przy użyciu określenia „związek sportowy" umyka ważna kwestia, że **związek sportowy, to ludzie, którzy działają w związkach sportowych i to właśnie oni mają ten przywilej oraz idącą za tym odpowiedzialność**. Zatem to działania ludzi pracujących w związkach sportowych na rzecz danej dyscypliny sportu będą wpływały na promocję związku sportowego.

Jak to zrobić dobrze?

Z promowaniem jest jak z trenowaniem, żeby było skuteczne, dobrze jak jest przemyślane, regularne i dopasowane.

W takim razie od czego zacząć?

Na dobry początek warto spojrzeć na dotychczasowe działania z perspektywy innych.

Jak to zrobić, skoro jesteśmy mocno zaangażowani i czasem tracimy dystans, a z pewnością nie jesteśmy obiektywni wobec własnych działań?

Proponuję wykonać następujące ćwiczenie: Popatrzeć na sposób komunikacji i promocji realizowanych zadań z pozycji osób, które korzystają z naszej pracy, działań i informacji, czyli z perspektywy grup docelowych związku sportowego. Dla przypomnienia: grupy docelowe związku sportowego to m.in. sportowcy, trenerzy, dziennikarze, przedstawiciele sponsorów i kibice.

Przechodząc do ćwiczenia, wyobraź sobie, że jesteś dziennikarzem sportowym, który dopiero zaczyna swoją przygodę z dyscypliną i ma napisać o reprezentacji kraju oraz o jej wynikach sportowych z ostatnich 3 lat, a także przekazać informacje o nadchodzących zawodach i osobach, które wezmą w nich udział. By poszerzyć swoją perspektywę, zacznij analizę od strony internetowej innego związku sportowego niż Twój. Dzięki temu nie będziesz korzystać ze swojej wiedzy, ale rzeczywiście skorzystasz z dostępnych danych na stronie WWW.

Wczuj się w rolę i zastanów się, jakich informacji potrzebujesz, żeby napisać rzetelny i ciekawy materiał. Sprawdź, co jest dostępne na stronie WWW, czy łatwo docierasz do informacji, czy płynnie przechodzisz między stroną WWW a innymi kanałami komunikacji związku (na przykład kanałem na YouTube czy fan page'em na Facebooku), czy informacje są spójne i przekazane w sposób jednoznaczny. Wyciągnij wnioski.

Dopiero w drugim kroku wejdź na stronę swojego związku sportowego i odpowiedz na pytania:

- Czy w krótkim czasie jesteś w stanie znaleźć niezbędne informacje do napisania takiej depeszy?
- Czy możesz znaleźć kontakt do kogoś, kto udzieli poszerzonych informacji, gdyby pojawiły się dodatkowe pytania?
- Czy strona związku sportowego potrzebuje zmian, a może tylko przeredagowania informacji?
- Gdzie dziennikarze szukają wiedzy? Kto jest ich naturalnym źródłem wiedzy?
- Co mogę, możemy – jako zespół pracujący na rzecz związku sportowego – zrobić, by zapewnić dostęp do informacji dziennikarzom?
- Jak to zrobić, żeby było najbardziej efektywne dla obu stron?

Ćwiczenie wejścia w rolę przedstawicieli grup docelowych stanowi skuteczny sposób na lepsze zrozumienie potrzeb danej grupy i pomaga dopasować informacje do ich potrzeb. Najlepiej gdy wykonasz je z rzeczywistą przedstawicielką lub przedstawicielem grupy docelowej (albo przedstawicielami) – wtedy poznasz potrzeby z pierwszego źródła.

Jak to się przekłada na promowanie związku sportowego? Tak samo jak dobra obsługa serwisowa Twojego auta. Gdy obsługa serwisu samochodowego odpowiada Twoim potrzebom, odzywają się do Ciebie, gdy trzeba zmienić opony na zimowe, działają rzetelnie, na czas i są przy tym bardzo pomocni i mili, to z przyjemnością do nich wracasz oraz polecasz innym, prawda?

Pamiętaj! Ogromną siłą komunikacji związku sportowego są ludzie, na rzecz których ten związek działa. W dobie komunikacji społecznej – online, poza granicami – dla ludzi coraz ważniejsza jest autentyczność – transparentność i realny wpływ na ich rzecz.

Jak już znasz potrzeby poszczególnych grup, postaraj się je zaadresować. No tak, ale mały budżet, dużo spraw, kolejne zawody odwołane, przesunięte. Jak w tym bardzo zmiennym środowisku sprostać potrzebom innych oraz realizować cele i misje związku sportowego? Włącz proaktywność i kreatywność!

Korzystaj z synergii działania zespołu

Zespół to największa siła i wartość związku sportowego. Gdy jednej osobie brakuje pomysłu, może przedyskutować temat z inną osobą, zorganizować burzę mózgów, skorzystać z różnych perspektyw patrzenia na świat i doświadczeń. Twórczy intelektualny ferment to często początek, nowa ścieżka działania, nowe scenariusze zdarzeń osadzone w obecnych realiach.

Siłę zespołu wzmacnia sytuacja, w której cały zespół ma spójny i wspólny cel oraz wizję związku sportowego. Dlatego warto przed przystąpieniem do szukania rozwiązań poświęcić czas na uspójnienie wizji i celów wśród całego zespołu. Gdy wszyscy zmierzają do jednego portu, powstają trafniejsze pomysły.

Wymieniaj się doświadczeniami z przedstawicielami innych związków sportowych

Siłą jest zespół związku sportowego. Wyobraź sobie, jak dużą siłę i ogromną wiedzę mają przedstawiciele blisko 70 związków sportowych w Polsce! Rozwiązania, których szukasz, mogą już znać Twoje koleżanki i koledzy z innych związków sportowych. Warto ich podpytać.

Skorzystaj ze wsparcia

Czasem przydaje się spojrzenie na sytuację z bliska, ale spoza „pudełka". Wówczas warto skorzystać ze wsparcia eksperta zewnętrznego, specjalisty w dziedzinie, który doradzi, przeprowadzi analizę albo poprowadzi warsztat z zespołem. W niektórych sytuacjach ekspertem doradzającym nie musi być profesjonalny konsultant, to może być również przedstawiciel młodzieży, do której chcecie zaadresować najbliższe działania i akcje.

Korzystaj z nowych technologii

Teraz, gdy nie zawsze jesteśmy obok siebie, z pomocą przychodzą nowe technologie, z których można korzystać za darmo i które przybliżają nas do siebie, dają możliwość rozmów, spotkań, prowadzenia konferencji, webinarów. Poza znanym już od dawna Skype'em polecam także platformy Zoom oraz Teams, a do dzielenia się materiałami z Internetu – Watch2Gether. Nagrania na żywo na Facebooku i Instagramie – tzw. lajfy mogą być przydatne w codziennej pracy, ale i w sytuacjach szybkiego reagowania i na przykład przy chęci dotarcia do trenerów, zawodników czy kibiców w ostatniej chwili.

Gdy nie masz pod ręką grafika, a trzeba przygotować kolejne projekty, to pamiętaj, że jest świetne online'owe narzędzie canva.com. Znajdziesz tam całe mnóstwo szablonów oraz projektów na różne okazje od postów na media społecznościowe, przez prezentacje, infografiki, po plakaty i zaproszenia.

Korzystaj z metody najlepszych trenerów: analizuj wyniki, wyciągaj wnioski i planuj kolejne kroki

Wiedza, intuicja i doświadczenie bardzo przydają się w codziennej pracy. Pasja i rozumienie swoich odbiorców oraz jasność ustalonych celów są bardzo ważne i bez nich ciężko realizować się w pracy w strukturach związkowych.

Wszystko to jednak bez mierzenia i analizy rezultatów pozostanie tylko działaniem opartym na subiektywnej ocenie. Nie tego oczekują sponsorzy, nie na tej podstawie podejmowane są biznesowe decyzje. Dlatego zachęcam do korzystania z:

- narzędzia Google Analytics, które podpięte do strony internetowej pokaże kto, kiedy, jak i skąd korzysta ze strony związku sportowego, które informacje na stronie są interesujące bardziej a które mniej;
- menedżera firmy przy zarządzaniu fan page'em na Facebooku czy Instagramie;
- Brand24.pl, Sotrender, Newspoint albo SentiOne do śledzenia obecności w sieci i mediach, a do monitorowania standardowych mediów z IMM lub PRESS-SERVICE;
- Google Tag Managera do zaawansowanych działań marketingowych; wspiera on realizację strategii marketingowych i pomaga zbierać istotne dane do analizy, a w konsekwencji sterować ruchem pomiędzy kanałami komunikacji związku sportowego.

To dane i analiza pozwolą Ci świadomie i mierzalnie osiągać cele związku, a zatem promować go coraz lepiej i budować jego siłę.

Słowo na koniec

Tak jak nie ma jednej metody na wytrenowanie mistrza, tak nie ma jednej metody na promowanie związku sportowego. Jeśli jednak poświęcisz uwagę, zaangażowanie i pracę, to Twój związek sportowy stanie się mistrzem. Powodzenia!



© ADAM NURKIEWICZ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ DYSCYPLINARNA W SPORCIE

JAKUB FORNALIK, PAWEŁ SOCHA, FORNALIK LAW

Nie ulega wątpliwości, że podstawą zdrowego współzawodnictwa sportowego jest przede wszystkim nakreślenie zasad obowiązujących w danej dyscyplinie. W większości przypadków nad ich przestrzeganiem czuwa sędzia prowadzący zawody. Jednakże niejednokrotnie konieczne jest rozważenie odpowiedzialności dyscyplinarnej nie tylko zawodników, lecz także trenerów, działaczy czy samych klubów sportowych w zakresie przewinień niedotyczących stricte przebiegu zawodów.

Pojęcie odpowiedzialności dyscyplinarnej

Prawo dyscyplinarne jest ściśle powiązane z prawem karnym i stanowi zespół norm regulujących zasady ponoszenia odpowiedzialności dyscyplinarnej przez określone ustawowo podmioty. Istotę odpowiedzialności dyscyplinarnej najlepiej oddaje spojrzenie na nią jako na szczególny, samoistny rodzaj odpowiedzialności prawnej, gdzie jej przedmiotem są dane zachowania przedstawicieli pewnych grup, wykonujących ten sam zawód lub zajęcie, naruszające specyficzny, ściśle określony sposób zachowania. Konsekwencją zachowań niezgodnych z wyznaczonym standardem jest zastosowanie wobec podmiotu podlegającego odpowiedzialności dyscyplinarnej właściwych środków represyjnych. Konsekwencją naruszenia obowiązujących zasad, jednocześnie z represją, ma być ochrona interesu danej grupy. Ogólne rzecz biorąc, odpowiedzialność dyscyplinarna polega na poddaniu się

negatywnym konsekwencjom zachowania (będącego działaniem lub zaniechaniem) stojącego w sprzeczności z przyjętymi zasadami w danej grupie[1].

Odpowiedzialność dyscyplinarna ma cztery charakterystyczne cechy:

- jest określona ustawowo,
- wyznacza podmioty, czyli osoby, które jej podlegają,
- wyznacza zakres przedmiotowy, czyli czyny, za jakie się ponosi odpowiedzialność,
- wyznacza organy orzekające środki tej odpowiedzialności, w szczególności kary, oraz rodzaje tych środków.

Specyfiką odpowiedzialności dyscyplinarnej jest wyłączenie powszechności obowiązywania odpowiedzialności dyscyplinarnej na rzecz ograniczenia jej do wąskiej grupy odbiorców.

Odpowiedzialność dyscyplinarna w polskim sporcie

Odpowiedzialność dyscyplinarna w sporcie jest ujęta w rozdziale 9A ustawy o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 r. (t.j. DzU z 2020 r., poz. 1133)[2]. Na tle pozostałych grup, do których stosuje się odpowiedzialność dyscyplinarną, to właśnie sport jest bardzo wyraźnym wyjątkiem.

Po pierwsze, u.o.s. nie wprowadza żadnych odgórnych, kompletnych norm określających odpowiedzialność dyscyplinarną, lecz jedynie jej bardzo podstawowe zasady, delegując szczegółową regulację na polskie związki sportowe. Na przykład a contrario, odpowiedzialność urzędnika państwowego jest określona wprost w ustawie o pracownikach urzędów państwowych. Tymczasem polskie związki sportowe w regulaminach dyscyplinarnych mają swobodę w określaniu zakresu odpowiedzialności i sankcji za dane zachowanie. Ustawodawca potwierdza zatem znaczną samodzielność i niezależność polskich związków sportowych. Ponadto w ten sposób realizowany jest podstawowy cel reguł dyscyplinarnych, czyli dążenie do ich egzekwowania wewnątrz samych związków sportowych, bez udziału organów administracyjnych państwa[3].

Po drugie, ogólnie przyjętą zasadą jest, że odpowiedzialność dyscyplinarną mogą ponosić wyłącznie osoby fizyczne i tu również u.o.s. jest jednym z dwóch wyjątków. Jedną z kategorii podmiotów podlegających uregulowanej w niej odpowiedzialności jest właściciel konia wyścigowego (art. 2 pkt 6 ustawy z dnia 18 stycznia 2001 r. o wyścigach konnych), którym może być również jednostka organizacyjna. Drugi wyjątek to właśnie u.o.s. i dlatego dopuszczalne jest pociąganie do odpowiedzialności np. klubów sportowych[4]. Ponieważ podmioty zbiorowe nie są zdolne do kreowania własnych czynów, to jest to możliwe poprzez przypisanie czynów osób fizycznych reprezentujących ten klub[5].

Jak więc jest realizowana odpowiedzialność dyscyplinarna w prawie polskim?

Podstawowym wymogiem stawianym przez ustawodawcę jest możliwość pociągnięcia podmiotu do odpowiedzialności dyscyplinarnej jedynie na podstawie regulaminu dyscyplinarnego danego związku sportowego. Mówi o tym wprost art. 45b ust. 1 u.o.s. Jest to absolutna podstawa funkcjonowania każdego związku sportowego. Ponadto ustawodawca wymaga, aby postępowanie dyscyplinarne było dwuinstancyjne, a obwiniony miał prawo do obrony (art. 45b ust. 2. u.o.s.). Jak zostało wspomniane wcześniej, polskie związki sportowe mają swobodę określenia w regulaminie dyscyplinarnym zakresu podmiotów podlegających odpowiedzialności dyscyplinarnej, czynów zagrożonych odpowiedzialnością dyscyplinarną, rodzajów kar dyscyplinarnych, organów dyscyplinarnych i ich kompetencji oraz trybów postępowania dyscyplinarnego (art. 45b ust. 3. u.o.s.).

Należy pamiętać, że brak pełnego wyróżnienia określonych podmiotów w regulaminie (np. zawodników, trenerów, sędziów, kierowników czy klubów) będzie prowadzić do tego, że dany podmiot nie będzie mógł być pociągnięty do odpowiedzialności. Podobnie sytuacja wygląda z zachowaniami, które są niepożądane w danym sporcie. Dlatego ważne jest, aby tworząc własny regulamin dyscyplinarny, związek sportowy dokładnie przeanalizował jego treść, dostosowując go jak najlepiej do specyfiki własnej dyscypliny.

Ponadto prowadzenie postępowania karnego, administracyjnego lub cywilnego przeciwko obwinionemu nie wyklucza postępowania dyscyplinarnego o ten sam czyn (art. 45b ust. 4 u.o.s). Możliwe jest również, aby na czas innego postępowania postępowanie dyscyplinarne zostało zawieszone do czasu wydania prawomocnego orzeczenia. Na przykład Regulamin Dyscyplinarny Polskiego Związku Alpinizmu w § 18 pkt. 2 stanowi, że w razie wszczęcia postępowania w sprawie o przestępstwo, przestępstwo skarbowe, wykroczenie albo wykroczenie skarbowe, o czyn stanowiący równocześnie przewinienie dyscyplinarne postępowanie dyscyplinarne może zostać zawieszone do czasu zakończenia postępowania karnego, postępowania w sprawie o wykroczenie albo postępowania w sprawie o przestępstwo skarbowe albo wykroczenie skarbowe.

W ust. 5 omawianego artykułu ustawodawca wskazuje, że karami dyscyplinarnymi mogą być: upomnienie, nagana, zawieszenie, dyskwalifikacja czasowa lub dożywotnia, kara pieniężna, przeniesienie zespołu do niższej klasy rozgrywkowej, skreślenie ze związku i wykluczenie ze związku. Nie stanowi to zamkniętego katalogu kar. Ustawodawca jedynie proponuje pewne rozwiązania, co nie oznacza, że związek sportowy nie może wprowadzić do regulaminu innych kar. Na przykład Regulamin Dyscyplinarny Polskiego Związku Piłki Nożnej przewiduje takie kary, jak weryfikacja zawodów jako walkower czy rozgrywanie meczu bez udziału publiczności.

Treść orzeczeń dyscyplinarnych i ich publikacja

Oprócz samego merytorycznego rozstrzygnięcia sprawy ważną i integralną częścią orzeczenia powinno być jego uzasadnienie. Jak trafnie wskazuje prof. Marek Bojarski: „Jeśli chodzi o sport, to w doktrynie zwraca się uwagę, że odpowiedzialność dyscyplinarna, chociaż nie jest odpowiedzialnością karną w ścisłym tego słowa znaczeniu, a prawa dyscyplinarne nie są karami dyscyplinarnymi, to jednak prawo dyscyplinarne zalicza się do szeroko rozumianego prawa karnego albo przynajmniej dostrzega się pewne podobieństwa między odpowiedzialnością karną a dyscyplinarną oraz między karami kryminalnymi przewidzianymi za przestępstwa i wykroczenia a sankcjami dyscyplinarnymi. Jeśli zatem zaakceptujemy powyższe stanowisko, to w konsekwencji należy przyjąć, iż w odniesieniu do prawa dyscyplinarnego i postępowania dyscyplinarnego zaakceptować trzeba te same reguły, które obowiązują w prawie karnym czy prawie o wykroczeniach". Dlatego należy przyjąć, że na wzór art. 424 kodeksu postępowania

[1] K. Ceglarska-Piłat, *Pojęcie i cechy charakterystyczne odpowiedzialności dyscyplinarnej w prawie polskim*, „Studia Prawnicze" 2015, z. 2 (202), s. 4–5.
[2] Dalej: u.o.s.
[3] E.J. Krześniak, *Ustawa o sporcie. Komentarz, Komentarz do art. 45b*, Wolters Kluwer, 2020.
[4] R. Giętkowski, *Odpowiedzialność dyscyplinarna w prawie polskim*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2013, s. 32.
[5] E.J. Krześniak, *Ustawa…*, *op.cit.*

karnego każde orzeczenie dyscyplinarne powinno zawierać zwięzłe uzasadnienie, wskazanie, jakie fakty organ dyscyplinarny uznał za udowodnione lub nieudowodnione, na jakich oparł się dowodach i dlaczego nie uznał dowodów przeciwnych, oraz wyjaśnienie podstawy prawnej wyroku.

W zakresie publikacji orzeczeń opinie i związki sportowe są podzielone. Część głosów stoi na stanowisku, że upublicznienie informacji o podjętym orzeczeniu ma istotne znaczenie z punktu widzenia prewencji ogólnej, która ma zapobiegać popełnianiu określonych deliktów w przyszłości i opowiada się za upublicznieniem orzeczeń z danymi osobowymi osoby ukaranej. Przeciwne stanowisko uznaje konieczność zachowania poufności postępowania dyscyplinarnego i prywatności jego uczestników. Tym samym opowiada się za zaniechaniem publikacji orzeczeń. Należy nadmienić, że analiza obowiązujących przepisów (w tym RODO) prowadzi do wniosku, że publikacja orzeczeń wraz z danymi osobowymi jest możliwa[6].

Trybunał Arbitrażowy ds. Sportu przy PKOl jako organ odwoławczy od decyzji organów związkowych

Zgodnie z art. 45a ust. 1 u.o.s. przy Polskim Komitecie Olimpijskim działa Trybunał Arbitrażowy do Spraw Sportu[7]. Ustawodawca wyznaczył dwa rodzaje spraw, dla których właściwy jest Trybunał. Pierwszy rodzaj spraw został określony w ust. 2 omawianego artykułu, który stanowi, że Trybunał jest stałym sądem polubownym działającym na zasadach określonych w przepisach ustawy z dnia 17 listopada 1964 r. Kodeks postępowania cywilnego. Natomiast drugim rodzajem rozpatrywanych spraw są spory wynikające z zaskarżenia ostatecznych decyzji dyscyplinarnych polskich związków sportowych.

W zakresie pierwszego z ww. rodzajów spraw właściwość Trybunału (tzn. możliwość rozstrzygnięcia danej sprawy) jest bezpośrednio uzależniona od istnienia zapisu na sąd polubowny. Zapis taki może przybrać dwie podstawowe formy:

- kompromisu (umowa o poddanie pod rozstrzygnięcie sporu już istniejącego),
- klauzuli arbitrażowej (pod rozstrzygnięcie poddaje się spory mogące zaistnieć w przyszłości).

Nic nie stoi przeszkodzie, aby zapis na sąd polubowny znalazł się również w statucie polskiego związku sportowego. Dodatkowo strony przed rozpoczęciem postępowania arbitrażowego mogą ustalić tryb i system procesowy, w którym będzie toczyć się spór[8].

Drugi z wymienionych przypadków jest określany jako normatywny arbitraż przymusowy. Trybunał pełni w nim funkcję organu, do którego przysługują środki zaskarżenia od ostatecznych orzeczeń organów dyscyplinarnych polskiego związku sportowego. Zgodnie z art. 45c ust. 2 u.o.s. w terminie 14 dni od dnia doręczenia ostatecznej decyzji dyscyplinarnej obwiniony może złożyć skargę do Trybunału. Prawo do złożenia skargi przysługuje bezwzględnie stronom postępowania, natomiast związki mogą dowolnie nadawać odpowiednim organom kompetencje w tym zakresie. Skarga nie przysługuje w sprawach dotyczących tzw. technicznych reguł gry (art. 45c ust. 3 u.o.s.). Od orzeczenia dyscyplinarnego Trybunału przysługuje ostateczny środek zaskarżenia, jakim jest skarga kasacyjna. Można ją wnieść w terminie 30 dni (od dnia doręczenia, za pośrednictwem Trybunału) do Sądu Najwyższego w przypadku rażącego naruszenia przepisów prawa lub oczywistej niesłuszności orzeczenia (art. 45d ust. 2 u.o.s.)[9].

Należy pamiętać, że Trybunał będzie rozpatrywał jedynie sprawy dotyczące rozstrzygnięć o charakterze dyscyplinarnym. Na przykład w jednym z orzeczeń Trybunał odrzucił skargę, gdyż uznał, że decyzja związku sportowego dotycząca ogłoszenia Kadry Narodowej gimnastyki sportowej kobiet nie ma charakteru dyscyplinarnego. Decyzja ta została zaskarżona do Sądu Najwyższego, który postanowieniem z dnia 22 listopada 2016 r. potwierdził stanowisko Trybunału[10]. Dlatego przy ewentualnym wnoszeniu skargi do Trybunału na podstawie art. 45a ust. 3 należy dokładnie zbadać, czy wydane orzeczenie na pewno jest decyzją o charakterze dyscyplinarnym.

Podsumowanie

Podsumowując, należy powiedzieć, że odpowiedzialność dyscyplinarna w sporcie jest niezwykle ważnym elementem funkcjonowania sportu i jako taka została unormowana w ustawie o sporcie. Ustawa ta przyznaje bardzo szerokie kompetencje związkom sportowym, w tym prawo do autonomicznego kształtowania regulaminów dyscyplinarnych, przy zachowaniu jedynie podstawowych reguł ustawowych, określonych w art. 45b u.o.s. Od ostatecznej decyzji dyscyplinarnej organów związku sportowego obwinionemu przysługuje skarga do Trybunału Arbitrażowego do Spraw Sportu, stałego sądu polubownego działającego przy PKOl. Natomiast po rozpoznaniu skargi przez Trybunał w szczególnych przypadkach ostatnią instancją rozpatrującą skargę na decyzję dyscyplinarną będzie Sąd Najwyższy.



Siedziba Trybunału Arbitrażowego ds. Sportu w Lozannie

[6] Ibidem.
[7] Dalej „Trybunał".
[8] M. Biliński, M. Jaś-Nowopolska, O. Zinkiewicz, *Arbitraż sportowy*, C.H.Beck, Warszawa 2019, rozdział V.
[9] Ibidem.
[10] Postanowienie Sądu Najwyższego z dnia 22 listopada 2016 r., sygn. akt III PO 6/16.



© ADAM NURKIEWICZ

WZMOCNIĆ ROLĘ KOBIET

W NAJWAŻNIEJSZYCH SPORTOWYCH PRZEDSIĘWZIĘCIACH

Z DR DAGMARĄ GERASIMUK ROZMAWIAŁ GRZEGORZ BOTWINA

Za jedną z najważniejszych inicjatyw uważamy zmianę regulacji związków sportowych w celu wprowadzenia przejściowych kwot zwiększających liczbę kobiet w zarządach i różnego rodzaju komisjach. Naszym celem, o którym teraz rozmawiamy, jest osiągnięcie 30-procentowego udziału kobiet w składach zarządów – mówi dr Dagmara Gerasimuk ze Społecznej Rady Sportu Kobiet.

Forum Trenera: Jaki był powód powstania Społecznej Rady Sportu Kobiet?

Dr Dagmara Gerasimuk, była biathlonistka i prezes Polskiego Związku Biathlonu, przewodnicząca Społecznej Rady Sportu Kobiet, dyrektor rozwoju IBU (Międzynarodowej Federacji Biathlonu): W marcu tego roku zostałam zaproszona na konferencję „Miejsce kobiet w polskim sporcie". Inicjatorką spotkania w siedzibie Polskiego Komitetu Olimpijskiego była Grażyna Rabsztyn, przewodnicząca komisji sportu kobiet przy PKOl-u. Dyskutowaliśmy o wyzwaniach, jakie stoją przed kobietami w sporcie. Efektem było powołanie dwóch grup roboczych, w których znalazły się kobiety. Jedna zajmuje się kobietami w strukturach sportowych w sporcie wyczynowym i sporcie powszechnym, a druga jest skupiona na wizerunku kobiet w mediach sportowych.

Przewodniczę grupie zajmującej się kobietami w strukturach sportu wyczynowego i powszechnego. W tym celu spotkałyśmy się z ówczesną minister sportu Danutą Dmowską-Andrzejuk i zaproponowałyśmy podjęcie działań, które miały na celu wprowadzenie istotnych zmian. Tak powstała Społeczna Rada Sportu Kobiet jako ciało doradcze przy Ministerstwie Sportu, której zadaniem jest opiniowanie różnego rodzaju dokumentów, chociażby dotyczących strategii sportu w Polsce w najbliższych latach, a przy okazji wzmocnienie roli kobiet w najważniejszych przedsięwzięciach sportowych. Jaki więc był powód powołania Społecznej Rady Sportu Kobiet? Jest ich wiele. Dzisiaj mamy coraz bardziej świadome środowisko sportowe, również to zarządzające sportem. Wszyscy widzimy niewystarczającą liczbę kobiet, które powinny działać w różnych strukturach. Rada ma czuwać nad zmianami i proponować kierunek tych zmian.

Jakie zmiany, jakie inicjatywy są planowane w najbliższym czasie?

DG: Społeczna Rada Sportu Kobiet jest nowym ciałem doradczym. Mieliśmy okazję odbyć tylko inauguracyjne spotkanie zwołane przez panią Danutę Dmowską-Andrzejuk. Wszystko to działo się w momencie zmian strukturalnych. Jestem po rozmowie z minister Anną Krupką, również popierającą nasze działania, i w najbliższym czasie mamy zamiar zwołać pierwsze spotkanie, które zajmie się tematem naszych rekomendacji.

Jeżeli chodzi o inicjatywy, są w tej chwili przygotowane przez grupy robocze, zostały przedstawione podczas spotkania z panią minister. Za jedną z najważniejszych uważamy zmianę regulacji związków sportowych w celu wprowadzenia przejściowych kwot zwiększających liczbę kobiet w zarządach i różnego rodzaju komisjach. Naszym celem, o którym teraz rozmawiamy, jest osiągnięcie 30-procentowego udziału kobiet w składach zarządów. Byłaby to wiążąca rekomendacja, która znalazłaby się w postulatach dobrego zarządzania we wszystkich organizacjach sportowych. Rozmawiałyśmy o tym, aby utworzyć komisje sportu kobiet zajmujących się sportem kobiet w polskich związkach sportowych. Jednocześnie należy podnosić świadomość działaczy związków i klubów sportowych, czemu mają służyć szkolenia dla kobiet i mężczyzn pracujących w tych organizacjach. Edukacja uwrażliwia nas wszystkich na problemy związane ze stereotypami dotyczącymi płci, szczególnie na istnienie różnego rodzaju barier.

W ramach Akademii Zarządzania Sportem powstał cykl szkoleń „Liderki w sporcie". Jak, pani zdaniem, to przedsięwzięcie wpłynie na sytuację kobiet w polskim sporcie?

DG: Projekt bardzo mi się podoba. Zawsze go popierałam i chciałam, żeby ten projekt jak najszybciej był wdrożony i przyciągnął jak największą liczbę kobiet pracujących w związkach sportowych. Projekt ten może spełniać wielorakie funkcje. Po pierwsze, dzięki temu projektowi również Akademia Zarządzania pokazuje, że jest to jeden z ważniejszych tematów i działań, które dzisiaj musimy podejmować. Kobiety są bowiem istotną częścią sportu nie tylko tego praktykowanego, lecz także w kontekście zarządzania. Druga kwestia, to dzięki tym szkoleniom, szczególnie jeżeli odbywają się stacjonarnie, można budować pewien networking, możliwość spotkania jest okazją do wymiany doświadczeń, budowania bazy i zwiększania kontaktów, czego niejednokrotnie zazdroszczę mężczyznom działającym w sporcie. Rola projektu „Liderki w sporcie" jest tu bardzo duża. Jest jeszcze trzeci walor tych szkoleń, chyba najważniejszy – przekazanie wiedzy o zarządzaniu. Uczestnicząc w konferencjach, kobiety zwiększają pewność siebie, bo nie mam wątpliwości, że one posiadają kompetencje i wykształcenie, ale czasami nie wiedzą, jak je wykorzystać. Szkolenia Akademii Zarządzania Sportem mogą być w tym kontekście traktowane jako bodziec do działania w swoich środowiskach, ale także w nowym otoczeniu.

Jakie regulacje dotyczące obecności kobiet w organizacjach sportowych są potrzebne?

DG: Obserwuję różne międzynarodowe federacje, organizacje sportowe na świecie, jak radziły sobie z wyzwaniem, jakim jest zwiększenie liczby kobiet w zarządach, bo uważam, że teraz jest to w polskim sporcie temat nadrzędny. Zwróciło moją uwagę przede wszystkim to, że jedyne kraje, w których nastąpiły jakościowe zmiany, to te, w których po prostu wprowadzono kwoty. Niejednokrotnie jako kwoty przejściowe przyjęto konkretne cele, które miały zwiększyć liczbę kobiet, i daty, do kiedy miało to nastąpić. Kiedy dzisiaj mówię o tej potrzebie, czyli na przykład wprowadzeniu takich zapisów w statutach organizacji sportowych, nie mówię tylko o związkach sportowych, ale też o klubach sportowych.

Oczywiście spotykam się często z argumentem, czy ta liczba aby na pewno przyniesie odpowiednią jakość. Czy też nie jest tak, że na siłę będziemy musieli wprowadzać kobiety do zarządu, żeby wypełnić te kwoty, zabierając miejsce świetnie wykwalifikowanym mężczyznom? Po części może być to prawda, nie mówię nie. Absolutnie jestem za kompetencjami, nie chcę, by to płeć odgrywała główną rolę, ale profesjonalizm.

Nie mówię o celach krótkoterminowych, że musi to być wprowadzone w najbliższym miesiącu, w najbliższym roku, choć oczywiście życzyłabym sobie tego. Zawsze zastanawia mnie fakt podpisania przez większość krajów deklaracji z Brighton w 1994 r. w sprawie kobiet w sporcie. I kiedy patrzę na wyniki z 2020 r., to widzę, że liczba kobiet w ciałach zarządzających, w komisjach, w ogóle w sporcie od wielu lat po prostu się nie zmienia. Mówię więc o długoterminowych celach i edukowaniu wszystkich wokół, jak ważna jest różnorodność, jak ważne jest korzystanie z tej różnorodności i martwi mnie to, że od tylu lat o tym mówimy, a nic w tym kontekście się nie zmieniło. Możliwe, że bez tych kwot i tych terminów zmiany znowu będą trwały 20 kolejnych lat.

Jak przedstawia się sytuacja kobiet w sporcie z perspektywy Międzynarodowej Federacji Biathlonu, w której pani pracuje? Na ile problem małej liczby kobiet w organizacjach sportowych jest powszechny?

DG: W biathlonie mamy 59 federacji. To nie jest dużo. Ale wszystkie reprezentują różne części i regiony świata. Obserwuję różne podejścia, odmienną świadomość i inne wyzwania, jakie w wielu krajach są z tym tematem związane. Jest mi niezmiernie miło dyskutować o równouprawnieniu, czerpać wzór z doświadczeń krajów skandynawskich, które nie borykają się z tym problemem. Oczywiście mają swoje zadania i projekty, ale to jest zupełnie inny poziom działania. W Skandynawii czymś normalnym i powszechnym jest to, że w zarządach działa co najmniej 40 procent kobiet. Inaczej jest w krajach azjatyckich i w Europie Wschodniej. W wielu regionach zmiany są trudne z powodów kulturowych, aczkolwiek młodzi ludzie są coraz bardziej otwarci i małymi krokami podejmują odważne działania. Nie chcę wymieniać z nazwy niektórych krajów, ale sama jako Polka byłam zdziwiona, że wyprzedzamy je w naszym podejściu do roli kobiet w sporcie i w sprawach równouprawnienia. Międzynarodowa Federacja Biathlonu ma możliwość wpływania na krajowe federacje. Na razie wydajemy rekomendacje, ale wszystko zmierza w kierunku wprowadzenia nakazów dla tych krajów, które pozostają w tyle, bądź gratyfikacji finansowej, bo taką możliwość już posiadamy dla tych, które wypełniają zasady dobrego zarządzania.

Skład Społecznej Rady Sportu Kobiet

1. **Otylia Jędrzejczak** – mistrzyni olimpijska, dwukrotna mistrzyni świata, pięciokrotna mistrzyni Europy na długim basenie
2. **Luiza Złotkowska** – dwukrotna medalistka olimpijska w łyżwiarstwie szybkim, członek Komisji Zawodniczej EOC, przewodnicząca Komitetu Zawodniczego POLADA, pracuje w Polskim Komitecie Olimpijskim
3. **Nina Patalon** – trenerka reprezentacji piłki nożnej kobiet U-19, koordynatorka szkolenia piłki nożnej kobiet PZPN; selekcjonerka reprezentacji Polski Kobiet do lat 17; trenerka w piłce nożnej z licencją UEFA
4. **Marta Zawadzka** – członkini Zarządu Federacji Hokeja na Lodzie, wiceprezes Polskiego Związku Hokeja na Lodzie, członkini Komisji Sportu Kobiet PKOl
5. **Grażyna Rabsztyn** – olimpijka, trzykrotna złota medalistka Akademickich Mistrzostw Świata w biegu na 100 m przez płotki, wielokrotna rekordzistka świata i aktualna rekordzistka Polski na tym dystansie, przewodnicząca Komisji Sportu Kobiet PKOl
6. **Dagmara Gerasimuk** – przewodnicząca; dyrektor do spraw rozwoju biathlonu w IBU (Międzynarodowej Federacji Biathlonu), odpowiedzialna za kwestie *gender equality* w IBU; prezes Polskiego Związku Biathlonu w latach 2014–2020, wykładowczyni w AWF Katowice w Zakładzie Teorii Sportu;
7. **Ryszard Stadniuk –** prezes Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich, przewodniczący Europejskiej Federacji Wioślarskiej
8. **Paulina Malinowska-Kowalczyk** – polska dziennikarka i tłumaczka; doradca prezydenta RP ds. osób z niepełnosprawnościami
9. **Marian Kmita** – wiceprezes zarządu MMA Polska; dyrektor ds. sportu na kanale Polsat Sport
10. **Adrianna Sikorska** – wiceprezes ds. komunikacji w spółce ENERGA



© ADAM NURKIEWICZ

JAK ZARZĄDZAĆ ZESPOŁEM NA ODLEGŁOŚĆ

RENATA KOZŁOWSKA

Czym różni się ten sposób zarządzania od tradycyjnego? Jest łatwiej czy trudniej? Wielu menedżerów obawia się spadku efektywności. Niewątpliwie istnieje lista aspektów, o które warto zadbać, aby organizacja była skuteczna i osiągała swoje cele.

Zmiana roli menedżera

„Jednopalczasty" dyrektor, który sam o wszystkim decyduje i wszystko osobiście nadzoruje, odchodzi do lamusa. Im bardziej dyrektywny, nakazowy i kontrolujący styl zarządzania, tym trudniej będzie w modelu zdalnym. Micromanagement już od dawna stał się synonimem przestarzałego i nieskutecznego stylu zarządzania. W pracy zdalnej koncentrujemy się bardziej na efektach, a nie sposobach dochodzenia do nich.

Drugą kwestią jest, czy menedżer faktycznie skupia się na roli zarządzania, czy sam tak szybko biega z taczką, że nie ma czasu zarządzać ludźmi. Rolą nadrzędną współczesnego menedżera jest wydobywanie z ludzi ich zaangażowania oraz utrzymanie konsekwencji w realizacji zadań, żeby zespół nie musiał działać pod presją kar i restrykcji.

Dziś, zwłaszcza młody pracownik, chce być zaangażowany w aspekty planowania, wyznaczania celów, a nie tylko odtwórczej ich realizacji, o zgrozo, często bez znajomości wizji i strategii organizacji. Nowoczesny menedżer pracuje rękami ludzi, a jednocześnie schodzi z piedestału władzy. Dlatego tak często dziś mówimy o pokorze menedżerskiej. Umiejętne zaangażowanie pracowników w proces decyzyjny, komunikacja oparta na szacunku i informacji zwrotnej, skuteczne delegowanie budują zaufanie w zespole. A zaufanie to właśnie fundament nowoczesnego zarządzania, zwłaszcza w formie zdalnej.

Zatrudnisz osła, masz w zespole osła

Daleka jestem od oskarżania pracowników za brak realizacji zadań czy błędy. Znam mnóstwo przypadków, gdzie wartościowi ludzie zostali przez lata „odmóżdżeni" właśnie przez nakazowy styl zarządzania, który zamiast do twórczego myślenia i inicjatywy skłania tylko do posłuszeństwa. Mamy potem w zespole tzw. żywe krzesła, które, gdzie postawisz, tam stoją i nie zrobią nic bez polecenia menedżera, działają odtwórczo, nie widząc całości „obrazka". I jest to odpowiedzialność menedżera. Jeśli tak sobie wychowaliśmy zespół, to w pracy zdalnej grozi nam katastrofa. Gdyż praca na odległość wymaga od pracownika samodzielnego myślenia, autodyscypliny, inicjatywy i samoorganizacji przy osiąganiu celów.

Oprócz kompetencji merytorycznych związanych z daną rolą w zespole (osoba od PR zna się na działalności PR-owej), warto zwrócić uwagę na cechy osobowości oraz wyznawane przez pracownika wartości, najlepiej spójne z tymi wdrożonymi w organizacji.

Właśnie te pozamerytoryczne aspekty, np. uczciwość, dotrzymywanie słowa, proaktywność, inicjatywa, umiejętność współpracy, elastyczność czy klarowne formułowanie myśli na piśmie, będą często w większym stopniu (wiedzę merytoryczną można uzupełnić) decydować o skuteczności działania.

Przegląd terytorium szefa

Dobra organizacja pracy i ustalenie zasad współpracy w zespole wydaje się być oczywistością. Wymaga to spojrzenia „z lotu ptaka" na obszary, którymi zarządzamy. Wychodzimy od wizji, będącej elementem strategii, mamy też rozpisane scenariusze na wypadek nagłej zmiany warunków rynkowych. Na tej podstawie definiujemy cele, robimy przegląd projektów oraz procesów. Projektem będzie organizacja jakiejś konkretnej akcji czy pozyskanie sponsorów konkretnego wydarzenia. To wydarzenie będzie wpisane w stały proces pozyskiwania sponsorów. Wśród innych procesów będziemy mieć np. proces komunikacji w firmie, proces wdrażania systemów informatycznych, proces rozliczania projektów czy realizacji treningów sportowych. Zazwyczaj mamy sporą ich liczbę w firmie, dlatego tak istotne jest posiadanie tzw. mapy procesów.

Klarowność ról i celów

To, co pozwoli uniknąć chaosu, to precyzyjne zdefiniowanie:

- **kto za jaki odcinek procesu jest odpowiedzialny,**
- **kto za jaki projekt,**
- **jaka jest rola poszczególnych członków zespołu,**
- **jaki ma być efekt i jakie mierniki jakości pracy,**
- **jakie są kamienie milowe.**
- **na jakich etapach potrzebuje się włączyć osoba zarządzająca.**

Dobrze jest zaangażować zespół w mapowanie procesów, wyłapanie wąskich gardeł, ustalanie celów, podział zadań, opis ról członków zespołu oraz ustalanie kryteriów oceny danej pracy. Pozwoli to wyłonić błędy, powielanie obowiązków, wprowadzi klarowność, lecz również przyczyni się do większego zaangażowania pracowników.

Matematyka jest królową nauk

Jan Śniadecki napisał „Matematyka jest królową wszystkich nauk, jej ulubieńcem jest prawda, a prostość i oczywistość jej strojem". Według

mnie w zarządzaniu i generalnie w relacjach międzyludzkich królową jest komunikacja. Wysokie kompetencje komunikacyjne i szeroko pojęta inteligencja emocjonalna należą do kompetencji przyszłości. Warto zatem samemu się edukować i zadbać o rozwój naszych podopiecznych. Trzeba jednoznacznie zdefiniować standardy komunikacji i dobrać narzędzia, które będą pełnić określone funkcje, np. do komunikacji z osobami z zewnątrz i wymiany dokumentów pozostawiamy e-mail, do wymiany krótkich operacyjnych wiadomości wdrażamy usługę Slack, do planowania i zarządzania projektami program Asana, a oprócz tego jakiś system do wideokonferencji. Warto ten aspekt przemyśleć, gdyż zarówno nadmierne obłożenie różnymi programami, jak i pozostanie przy jednym (e-mail) może bardzo utrudnić pracę zdalną.

Skąd mam wiedzieć, czy pracują?

Jeśli mam wytypowane priorytety, rozpisane na osi czasu kamienie milowe projektów, to na tej podstawie mogę stworzyć osobisty harmonogram spotkań z zespołem. Wiem z wyprzedzeniem, o jakich aspektach i z kim chcę rozmawiać, pamiętając, że rozliczają cele, standardy, zasady, wartości, a nie moje widzimisię czy humor. Zadaję sobie pytania: co chcę osiągnąć, kto ma brać udział w spotkaniu; dopiero potem dobieram format i szacuję koszt naszego spotkania, bo mamy na stole realny koszt godziny pracy i tzw. opportunity cost. Życie i tak dostarcza nam licznych niespodzianek. Im więcej aspektów zarządzania zaplanujemy, tym lepiej dla nas, bo nawet jeśli coś przełożymy albo odwołamy, to wiemy, że jest to zaległa sprawa, do której trzeba wrócić.

Spotkania bywają zmorą zarządzania, gdy nie są zaplanowane, nie mają wyraźnego celu, a ludzie przychodzą nieprzygotowani. W realu czy online spotkania pt. „spotkamy się, to pogadamy" są złodziejami czasu.

Wymienię kilka kluczowych formatów dla zobrazowania efektywnie realizowanej pracy menedżera.

Prezentacja – załóżmy, że któryś z członków zespołu miał za zadanie przygotować podsumowanie jakiegoś projektu. Naszym zadaniem jako menedżera jest mieć świadomość, że nadszedł czas podsumowania danego projektu, jednak to lider projektu dba o jego organizację i zaprasza niezbędne osoby. Taki format pracy zakłada ograniczoną aktywność pozostałych uczestników, można ewentualnie zaplanować sesję pytań i odpowiedzi na koniec prezentacji. Dlatego optymalny czas trwania to nie dłużej jak 30 min + ew. interaktywna sesja. Istotne jest wcześniejsze ustalenie standardu podsumowania i formy, w jakiej prezentujemy dane, aby uniknąć „lania wody". W zależności od samodzielności pracownika (poziomu delegowania, na jakim się znajduje) pracownik robi to indywidualnie albo wspieramy go na etapie ustalania tego standardu.

Dyskusja – członek zespołu pracuje nad wizją organizacji jakiegoś wydarzenia sportowego. Jest to spory projekt, który angażuje różnych członków zespołu, dział marketingu, trenerów, osoby z zewnątrz. Okazuje się, że jest sporo kwestii do wyjaśnienia i decyzji do podjęcia.

Niezwykle istotne jest, aby lider projektu rozdzielił wśród osób zaangażowanych zadania przed spotkaniem: zebranie informacji w kwestii a – osoba X, wypracowanie poglądu na temat b na podstawie podobnych imprez – osoba Y, Z – sprawdzenie jakiś danych, przygotowanie wariantów działań etc. Również przed spotkaniem dobrze jest ustalić, w jaki sposób będą podejmowane decyzje w poszczególnych kwestiach: w których aspektach głosujemy, gdzie oddelegowujemy decyzję do innej osoby, które aspekty decyzyjne pozostawić dla siebie. Wcześniej przygotowuje się strukturę takiego spotkania, a następnie agendę.

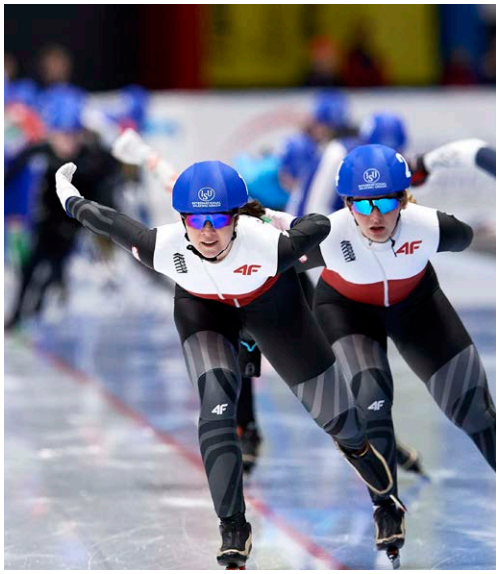
Kreatywne rozwiązywanie problemów – John Sullivan, profesor zarządzania na uniwersytecie w San Francisco, powiedział: „Jeśli chcesz innowacyjności, musisz zadbać o interakcje. Jeśli chcesz podnieść produktywność, zatrudnij ludzi pracujących w domu". Faktycznie, dbając o zasady poruszane w tym artykule, możemy mieć wysoko wydajny zespół. Lecz co z tą kreatywnością, gdy mamy ograniczoną możliwość interakcji? Wykorzystując narzędzia do wideokonferencji z opcją udostępniania ekranu czy dzielenia na pokoje, np. zoom, możemy spokojnie zorganizować sesję burzy mózgów z zespołem, zastosować technikę Walta Disneya, kapeluszy de Bono czy pracy z wizją. Kłopotem w tym przypadku może być brak wiedzy i umiejętności menedżerskich wcielenia się w rolę trenera czy coacha. Te kompetencje mają duże znaczenie we współczesnym zarządzaniu.

Odprawa/Operatywka – zebranie cykliczne, zgodne z przyjętą strukturą. Z góry ustalamy standard takiego spotkania, tj. jakie wskaźniki mówiące o jakości pracy są monitorowane jako stały element, aktualne dane o bieżących projektach, zakłócenia, pomysły racjonalizatorskie, ustalenia, kto co robi i do kiedy etc. Wdrożenie standardu takiego spotkania pozwala nam zachować kontrolę nad kluczowymi aspektami działań poszczególnych działów, oszczędza czas, pozwala zespołowi koncentrować się na priorytetach, wymusza syntezę informacji – nie rozgadujemy się, tylko krótko monitorujemy, co było do zrobienia i jaki jest status prac, zgodnie z opracowanym modelem. Możemy przyjąć tego typu spotkanie jako codzienną, np. półgodzinną, rutynę albo spotykać się raz w tygodniu. Istotna jest krótka notatka podsumowująca i konieczna lista zadań do pracy na najbliższy dzień czy tydzień. Przy tego typu systemie nic nie umyka, widać, kto się wywiązuje z zadań. Ważne też jest stworzenie przestrzeni do bezpiecznej dyskusji w przypadku opóźnień, którą możemy przenieść na spotkanie 1:1 lub pozostawić w grupie, w zależności od rodzaju zadania.

Spotkania 1:1 – rozproszenie zespołu utrudnia dobre poznanie poszczególnych członków zespołu. Szczególnie gdy mamy nowe osoby. Tym większego znaczenia nabierają zdalne spotkania 1:1. Menedżer występuje wtedy w roli mentora, coacha, jego celem jest poznanie sposobu myślenia, osobowości, dlatego powinien zadawać pytania członkowi zespołu albo wesprzeć go pomysłem. To też przestrzeń do delegowania zadań. W pracy zdalnej tego typu spotkań powinno być więcej niż w przypadku pracy stacjonarnej, gdzie mamy liczne okazje do obserwowania. Dlatego też jeden człowiek nie powinien zarządzać więcej niż kilkunastoma osobami bezpośrednio, gdyż z każdym z nich powinien być na bieżąco kontakcie.

Renata Kozłowska

Interim menedżer, trener biznesu, mówca, coach. Ekspert w zakresie sprzedaży i zarządzania. Ponad 500 pozyskanych do współpracy firm i międzynarodowych koncernów to bilans jej 20-letniej aktywnej sprzedaży. Wnosi też wartość w obszarach marketingu strategicznego, zarządzania operacyjnego, efektywności komunikacji i optymalizacji procesów, szkoląc członków zarządu, menedżerów oraz uczestnicząc w procesach transformacji średnich i dużych organizacji.


© ADAM NURKIEWICZ

PRZYWÓDZTWO KOBIET W ŚWIECIE SPORTU

MARIANNA SIKOROWSKA, LONDON MARATHON

Czyli o tym, ile kobiet jest u szczytu władzy w organizacjach sportowych, czemu nie ma ich więcej i jak to zmienić.

Na całym świecie liczba kobiet zajmujących kluczowe stanowiska w zarządach i radach nadzorczych stale rośnie, szczególnie w firmach notowanych na giełdzie. To dobry znak, jednak zdaniem autorów raportu Deloitte[1] „jeżeli globalny trend nie ulegnie przyspieszeniu, czyli wzrost udziału kobiet nie przekroczy ok. 1% rocznie, osiągnięcie odpowiedniego parytetu w skali światowej zajmie nawet 30 lat”[2]. Chociaż według zeszłorocznego raportu Fundacji Liderek Biznesu „Kobiety w biznesie – marzenia a rzeczywistość”, społeczna pozycja kobiet i mężczyzn zrówna się dopiero za 108 lat, a w sprawach gospodarczych – za 202 lata.

W sporcie ten obraz maluje się jeszcze mniej optymistycznie. Jeszcze żadnej kobiecie nie udało się stanąć na czele FIFA czy Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego, mimo że minęło odpowiednio 116 oraz 126 lat od utworzenia tych międzynarodowych organizacji. Jak czytamy w poprzednim numerze „Forum Trenera”, w Polsce aż 44% związków sportowych nie ma ani jednej kobiety w zarządzie, a jedynie cztery kobiety pełnią funkcję prezesa związku. Biorąc pod uwagę, że mamy 69 związków sportowych, to zaledwie 4%!

Pomimo stopniowego wzrostu udziału kobiet w sporcie, nadal istnieje drastycznie widoczna dysproporcja między reprezentacją obu płci na stanowiskach kierowniczych w organizacjach sportowych.

	Europe	NOCs overall
Total No. of Organisations	50	206
Female Presidents	6 (12%)	18 (9%)
Female Secretaries General	12 (24%)	33 (16%)

Data accessed in Core Database on 21 April 2020

Najnowsze statystyki pokazują, że reprezentacja kobiet w ruchu olimpijskim jest wciąż na bardzo niskim poziomie. O ile sytuacja ta znacznie polepszyła się w MKOl-u, gdzie od tego roku kobiety przewodniczą 11 z 30 komisji (36%), a ogólny procent kobiet zasiadających we wszystkich komisjach wynosi 47,7%, to nie wszędzie można dostrzec taki postęp[3].

Spośród 206 narodowych komitetów olimpijskich 18 z nich przewodniczą kobiety, to o 5 więcej niż w 2019 r., ale to wciąż tylko 9%[4]. Reprezentacja kobiet w międzynarodowych federacjach sportowych wynosi 18%[5]. Jeśli chodzi o stanowisko sekretarza generalnego, liczba ta wzrasta do 33 (16%).

Według Przeglądu Zarządu Krajowych Komitetów Olimpijskich w latach 2019 i 2017[6], w zarządach krajów skandynawskich zasiada co najmniej 50% kobiet. Polska natomiast jest na przedostatnim miejscu.

Takie statystyki nie napawają zbyt optymistycznie i wskazują, że jak najszybciej należy podjąć działania, które umożliwią zmiany w strukturach związków sportowych i, poprzez stopniowe znoszenie barier, pozwolą świadomie zwiększać liczbę kobiet na stanowiskach liderskich w sporcie.

Dlaczego tak mało kobiet osiąga stanowiska kierownicze?

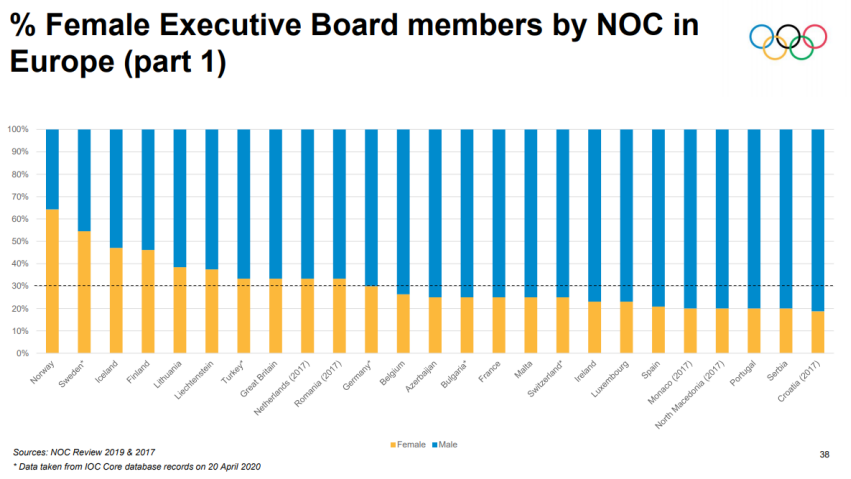
Przesłanek jest wiele..

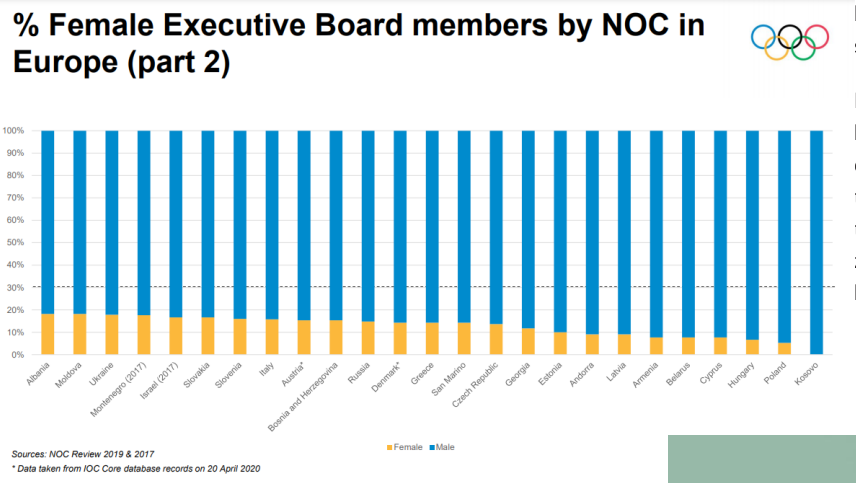
„Większość kobiet nie chce kłopotów ani presji związanej z zasiadaniem w zarządzie”.

„Mamy już jedną kobietę w zarządzie, więc sprawa jest załatwiona. Teraz kolej na kogoś innego”.

„Nie ma wielu kandydatek z wystarczającym doświadczeniem na tak wysokie stanowisko”[7].

[1] *Raport: Kobiety w zarządach. Perspektywa globalna*, 6 ed., Deloitte, listopad 2019.
[2] Niestety taki trend nie znajduje odzwierciedlenia w Polsce, gdzie jedynie w 6% firm prezesem jest kobieta, a w 13% jest w gronie członków zarządów wszystkich spółek giełdowych. Dla porównania, średnia unijna dla kobiet w zarządach wynosi 25%.
[3] Międzynarodowy Komitet Olimpijski, *Factsheet women in the Olympic Movement*, czerwiec 2020.
[4] Międzynarodowy Komitet Olimpijski, *Gender Equality Survey Results European Olympic Committees*, maj 2020.
[5] *The* 2016 Gender Balance in Global Sport Report, https://www.womenonboards.net/womenonboards-AU/media/AU-Reports/2016-Gender-Balance-In-Global-Sport-Report.pdf
[6] Międzynarodowy Komitet Olimpijski, *Gender Equality Survey Results. European Olympic Committees*.
[7] http://jumpforme.eu/opinions/editorials/2018/06/11/dispelling-the-pervasive-myth-of-why-women-dont-take-on-leadership-roles/





Tradycyjnie sport jest zdominowany przez mężczyzn, zarówno pod względem uczestnictwa, jak i w strukturach organizacji sportowych. W pierwszej nowożytnej Olimpiadzie w Atenach w 1896 r. udział wzięli wyłącznie mężczyźni. Kobiety nie zostały do niej dopuszczone. Dopiero cztery lata później pozwolono im przystąpić do zawodów w dyscyplinach, które uznano za odpowiednie dla ich predyspozycji.

Rosnąca popularyzacja sportu wśród kobiet, pomogła poszerzyć perspektywy, wprowadzić nowe pomysły, stworzyć nowe dyscypliny sportowe i dotrzeć do nowych odbiorców. Reprezentacja kobiet w dyscyplinach sportowych nie znalazła jednak odzwierciedlenia w dostępie do najwyższych stanowisk w organizacjach sportowych. Tutaj wciąż panuje tradycyjny podział ról. Czołowe stanowiska są zarezerwowane dla starszych, białych mężczyzn („male, pale and stale"). Skuteczną barierą utrudniającą kobietom awans i dołączenie do grona kadry zarządzającej, jest ekskluzywność męskiej grupy, tzw. old boys' club. Podczas gdy nad kobietami wisi szklany sufit, najważniejsze stanowiska są obsadzane przez mężczyzn. Sukcesy w pracy i solidne doświadczenie zawodowe, nie zawsze wystarczą w drodze do awansu, warto postarać się o dobre relacje z przełożonymi.

W naszej kulturze sukces jest powiązany z mężczyznami i męskością. Kobiety wychowywane są na członków zespołu, mężczyźni na przywódców[8]. Niejednokrotnie można spotkać się z przekonaniami[9], że kobiety częściej wątpią w swoje umiejętności i kwalifikacje, co, zdaniem ekspertów od rozwoju zawodowego, stoi na ich drodze do awansu. Kobiety są bardziej krytycznie nastawione do własnych możliwości i bardziej surowo podchodzą do swojej samooceny niż mężczyźni. Rzadziej ubiegają się o stanowiska, co do których nie mają stuprocentowej pewności, że im podołają (tzw. syndrom oszusta). Mężczyzna najpierw przyjmie awans, a później zastanawia się, czy da sobie radę.

W efekcie kobiety i mężczyźni są rekrutowani na różne rodzaje stanowisk (segregacja płciowa)[10]. Mężczyźni zwykle obejmują najbardziej prestiżowe stanowiska kierownicze na arenie krajowej i międzynarodowej, podczas gdy kobiety często są członkami komitetów o mniejszym znaczeniu lub też pełnią funkcje administracyjne i średniego szczebla.

Bez wątpienia droga awansu kobiet do stanowisk kierowniczych jest dłuższa i trudniejsza, zwłaszcza w silnie zmaskulinizowanym sektorze sportowym. Kobiety muszą wykazać się większą determinacją, podczas gdy ich wiedza, wartość oraz zdolności są częściej i surowiej oceniane przez branżowe środowisko.



W jaki sposób świat sportu może wzmocnić pozycję kobiet jako liderek?

Co robimy, aby otworzyć kobietom drzwi do objęcia wyższych stanowisk kierowniczych w sporcie? Jakie programy, inicjatywy oraz zasoby są dostępne? W jaki sposób organizacje sportowe mogą być częścią rozwiązania?

Różnorodność to klucz do sukcesu

Dużo możemy się nauczyć ze świata biznesu, którego przedstawiciele już jakiś czas temu doszli do wniosku, że firmy o bardziej zróżnicowanych zarządach są w stanie łatwiej przystosowywać się do zmian na rynku i w ekonomii, podejmują lepsze decyzje oraz cieszą się długofalowym sukcesem.

[8] Fundacja Pasja do Edukacji i Rozwoju, *Bariery hamujące wzrost udziału kobiet w życiu gospodarczym*.
[9] http://www.rownoscwbiznesie.mpips.gov.pl/aktualnosci/32-dlaczego-tak-malo-kobiet-zajmuje-stanowiska-kierownicze.html
[10] K. Fasting, *Women's Role in National and International Sport Governing Bodies*, 2000.

Na rynku znajdziemy wiele badań i analiz na ten temat

Raport Deloitte 2019, Kobiety w zarządach. Perspektywa globalna.

Raport Jump 2018, How to Get More Women into Leadership Roles (w języku angielskim).

Raport McKinsey, Women Matter 2016 Reinventing the Workplace to Unlock the Potential of Gender Diversity Study (w języku angielskim).

Parytety oraz kwoty płci skutecznym mechanizmem w walce o równouprawnienie

W celu szybszego wprowadzenia zmian na poziomie międzynarodowym i krajowym w organach zarządzających, Międzynarodowy Komitet Olimpijski, Komisja Europejska i niektóre federacje sportowe wprowadziły zmiany mające na celu regulowanie liczby kobiet, które powinny zasiadać w komitetach i zarządach.

Kwoty nie powinny być postrzegane jako maksymalna liczba, ale jako podstawa, na której można bazować. Oczywiście samo narzucenie parytetów nie jest wystarczające, aby zapewnić równość płci. Należy przygotować odpowiednie polityki, regulacje oraz działania pozytywne (np. programy pomocy i wsparcia; alokacja i realokacja zasobów, uprzywilejowane traktowanie, cele w rekrutacji, zatrudnieniu i awansowaniu, plany liczbowe w określonych ramach czasowych)[11].

Wielka Brytania opublikowała w 2017 r. Kodeks Dobrego Zarządzania w Sporcie, zgodnie z którym federacje sportowe ubiegające się o fundusze muszą posiadać co najmniej 30% przedstawicieli obu płci w zarządzie lub dążyć do osiągnięcia tego celu. W efekcie, według ostatnich badań Farrer & Co z 2019 r., 72% federacji sportowych osiągnęło cel wyznaczony przez kodeks, a kolejne 37% posiada kobietę na kierowniczym stanowisku.

Kwoty są również preferowaną metodą działania na szczeblu Unii Europejskiej. Komisja Europejska w zakresie równości płci w sporcie (Propozycja Działań Strategicznych na lata 2014–2020) wymaga, aby co najmniej 40% kobiet zasiadało w zarządach i komitetach organów zarządzających sportem, a minimum 30% w międzynarodowych organizacjach sportowych znajdujących się w Europie.

Ścieżki rozwoju dla kobiet

Same parytety nie wystarczą, ponieważ nie chodzi o przyznawanie kobiecie stanowiska, jedynie po to, żeby spełnić parytetowe wymogi. Jest wiele kobiet z umiejętnościami i doświadczeniem wymaganymi do obsadzenia wyższego stanowiska, wystarczy tylko spojrzeć na inne branże. Odpowiednich kandydatek można szukać za pośrednictwem grup networkingowych, w organizacjach członkowskich zrzeszających kobiety, na szkoleniach liderek. Australijska organizacja rządowa, Sport Australia, wprowadziła Krajowy Rejestr Dyrektorów w branży sportowej (National Sports Directorship Register), w którym zainteresowani potencjalni kandydaci i kandydatki mogą zgłaszać się na stanowiska w różnych federacjach sportowych. W Holandii stworzono Rejestr Potencjalnych Kandydatek na Członków Zarządu (Registry of Potential Female Board Members). Ważne jest również, aby stworzyć kulturę organizacyjną przyjazną dla kobiet, w której branża sportowa stanie się dla nich realną opcją kariery.

W badaniu Beyond 30%: Female Leadership in Sport, brytyjska organizacja charytatywna Women in Sport wykazała, że organizacje sportowe poświęcają niewielką uwagę tworzeniu „trwałej ścieżki talentów przywódczych kobiet". Women in Sport przygotowało listę pięciu rekomendacji, które pomogą to zmienić (zwanych „Checklist for Change").

1. Opracowanie skutecznej strategii rekrutacji i niskiej rotacji (np. unikanie typowo męskich sformułowań w ogłoszeniach o stanowisko kierownicze, oficjalne procesy rekrutacji, mieszane panele rekrutacyjne).
2. Promowanie elastycznego stylu pracy (np. zebrania zarządu organizowane w ciągu dnia, a nie po południu lub wieczorem, zamiana niektórych delegacji na telekonferencje).
3. Angażowanie mężczyzn w dążenie do równouprawnienia (np. mężczyźni powinni być członkami komitetów czy grup ds. praw kobiet i równouprawnienia, uczestniczyć w programach liderskich i mentoringowych dla kobiet, brać udział w tworzeniu polityki równości płci).
4. Kwestionowanie stereotypów dotyczących płci (np. w kwestii podziału ról i obowiązków).
5. Wdrożenie nowoczesnych struktur i praktyk organizacyjnych – wprowadzenie kadencji dla członków zarządu, planowanie sukcesji (zmian kadrowych) członków zarządu w odpowiednim czasie.

Mentoring, sponsoring, networking oraz programy rozwojowe

Wiele organizacji, w tym federacji sportowych, oferuje programy mentoringowe, również dla kobiet. Pełnią one ważną funkcję, szczególnie gdy organizacja sportowa jest w dużej mierze kierowana przez mężczyzn, co powoduje brak odpowiednich wzorców do naśladowania dla przyszłych liderek i niebezpieczeństwo, że kadra zarządzająca stworzy niedostępny dla kobiet klub.

Mentoring jest doskonałym wsparciem dla osób rozpoczynających karierę. Dla tych, które aspirują do poziomu C-suite, znacznie lepszą drogą do sukcesu jest sponsoring. Jak czytamy w „Forbes Women": „Sponsor lub sponsorka to osobisty rzecznik windowania uzdolnionej menedżerki na wyższe stanowiska, by mogła się rozwijać. To rzecznik z władzą i wpływami"[12]. Programy sponsorskie są prowadzone np. w federacjach sportowych w Niemczech i w Norwegii.

[11] http://www.era-comm.eu/oldoku/SNLLaw/04_Positive_action/2013_Simon_PL.pdf

[12] *Znajdź sobie sponsora*, „Forbes Women" 2019, nr 5.

Belgijska organizacja JUMP, promująca równouprawnienie w miejscu pracy, we współpracy z amerykańską firmą Leverage HR, zbadała, jakie bariery hamują kobiety w dojściu do stanowisk przywódczych i jak można temu zaradzić. Ciekawe wskazówki dotyczą networkingu. Są one adresowane zarówno do organizacji, jak i do samych kobiet.

1. Zidentyfikuj i odszukaj najbardziej wpływowe osoby w firmie.
2. Zbuduj silną grupę poparcia wewnątrz organizacji i poza nią.
3. Zachęcaj do udziału w grupach networkingowych dla pracowników.
4. Aktywnie mentoruj i/lub sponsoruj kobiece talenty.

Szereg dobrych praktyk można znaleźć w dokumencie przygotowanym przez Grupę Roboczą ds. Równości Płci MKOl – IOC Gender Equality Review Project4, zawierającym 25 rekomendacji dotyczących poprawy równouprawnienia kobiet w sporcie. Rekomendacja nr 18 zaleca m.in. utworzenie okrągłego stołu na szczeblu kierowniczym dla światowych liderek ze świata sportu oraz programu mentorskiego, który ma pomóc w przygotowaniu potencjalnych kandydatek do objęcia wyższych stanowisk kierowniczych.

Warto również odnotować podobne inicjatywy w Polsce. W czerwcu tego roku Komisja Sportu Kobiet działająca przy Polskim Komitecie Olimpijskim powołała eksperckie grupy robocze. Ich zadaniem jest stworzenie rekomendacji dla PKOl i Ministerstwa Sportu, które pomogą w promowaniu i wdrażaniu polityki równouprawnienia w strukturach sportowych na wszystkich szczeblach organizacyjnych.

Od października trwa cykl szkoleń „Liderki w sporcie" zorganizowany przez Akademię Zarządzania Sportem. Jego celem jest pokazanie kontekstu organizacji sportowych z perspektywy kobiet oraz zapewnienie możliwości wsparcia kobiet pracujących w polskich związkach sportowych. Trwał do końca listopada tego roku.

Dlaczego potrzebujemy więcej kobiet na stanowiskach kierowniczych?

Mity mogą łatwo przesłonić prawdę. Fakty pokazują, że mężczyźni i kobiety są równie ambitni, że posiadają wymagane umiejętności i kompetencje, aby odnieść sukces na stanowiskach kierowniczych oraz że istnieje wiele korzyści (finansowych i organizacyjnych) z posiadania zespołów przywódczych zróżnicowanych pod względem płci[13].

Obecność kobiet w organach zarządczych otwiera nowe perspektywy prowadzenia debat i podejmowania decyzji oraz poprawia wizerunek organizacji. Ponadto potwierdza, że różnorodność płci w zarządach przyczynia się do skuteczniejszego ładu korporacyjnego poprzez indywidualne interakcje i różnorodne procesy w zarządzie[14].

[13] http://jump.eu.com/wp-content/uploads/2018/03/What-is-stopping-women-from-moving-into-leadership-Rapport.pdf
[14] https://www.researchgate.net/publication/227541616_Women_Directors_on_Corporate_Boards_A_Review_and_Research_Agenda

Zarządy, w których skład wchodzą co najmniej trzy kobiety, wykazują większe prawdopodobieństwo wprowadzenia odpowiedniej polityki dotyczącej konfliktu interesów[15] i uwzględniania pozafinansowych wskaźników w kryteriach pomiaru wyników w biznesie (takich jak innowacje i odpowiedzialność społeczna).

Kobiety na stanowiskach przywódczych mogą być wzorem do naśladowania oraz zachęcać inne kobiety i młode dziewczęta do uprawiania sportu oraz inspirować do wyboru kariery zawodowej w sektorze sportowym. Większa równość na stanowiskach decyzyjnych może odgrywać kluczową rolę w zapobieganiu przemocy i zwalczaniu stereotypów związanych z płcią.

Kobiety stanowią w Polsce 52% populacji. Organizacje sportowe powinny wykorzystywać ten potencjał, wprowadzając otwartą i integracyjną kulturę w swoich strukturach. Pomoże to upowszechnić rolę kobiet jako liderek, dzięki czemu będą one odważniej wchodzić w ten męski świat i otwierać go na przywództwo mieszane, na czym wszyscy skorzystamy.

A zatem, do dzieła!



© ADAM NURKIEWICZ

[15] https://www.researchgate.net/publication/284059144_Critical_Mass_on_Corporate_Boards_Why_Three_or_More_Women_Enhance_Governance

AKTUALNOŚCI

Tomasz Chamera, prezes Polskiego Związku Żeglarskiego został wybrany wiceprezydentem Światowej Organizacji Żeglarskiej (World Sailing). Decyzja została ogłoszona podczas Walnego Zgromadzenia World Sailing, które odbyło się 1 listopada br. w formie wideokonferencji.

Tomasz Chamera uzyskał w wyborach na wiceprezydenta World Sailing największą liczbę głosów spośród wszystkich 15 kandydatów. Na prezesa Polskiego Związku Żeglarskiego zagłosowało 102 przedstawicieli narodowych związków żeglarskich (w sumie głosowało 127 krajów).

Hubert Trochimowicz został wybrany na stanowisko Sekretarza Generalnego Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Urzędowanie rozpoczął 1 października br.

Komisja Europejska ogłosiła wyniki konkursu programu Erasmus+ Sport. W ramach wyłonionych podmiotów, które otrzymały grant, znalazły się również polskie związki sportowe:

- Polski Związek Alpinizmu,
- Polski Związek Golfa,
- Polski Związek Hokeja na Trawie,
- Polski Związek Lekkiej Atletyki,
- Polski Związek Żeglarski.

Instytut Sportu – PIB również uzyskał grant na realizację projektu European Coach Developer Academy. Instytut będzie realizował ww. projekt wraz z partnerami z: Austrii, Portugalii, Chorwacji, Wielkiej Brytanii, Irlandii i Finlandii.

Deloitte opublikował raport pt. „Piłkarska liga finansowa – rok 2019". Raport przedstawia ranking przychodów klubów piłkarskich uczestniczących w rozgrywkach PKO BP Ekstraklasy w sezonie 2019/2020 za rok kalendarzowy 2019.

Raport dostępny jest na:
www2.deloitte.com/pl

FORUM TRENERA

FORUM TRENERA

ZARZĄDZANIE SPORTEM



