FORUM TRENERA

NUMER 1 (34) 2021 ISSN 2391 4807



ZAWODNIK I TRENER W OBLICZU CHRONICZNEGO STRESU

BEZPIECZEŃSTWO ZAWODNIKÓW JEST DLA NAS KLUCZOWE
ANGELIKA GŁOWIENKA

TRENING SIŁY MIĘŚNIOWEJ I MOCY
MIROSŁAW CHOROS

JAK POPRAWIĆ JAKOŚĆ SNU SPORTOWCA?
EWA KŁODZIŃSKA, MACIEJ RYBICKI, MAREK KONOP

SPIS TREŚCI

Ministerstwo Kultury Dziedzictwa Narodowego i Sportu

MINISTERSTWO KULTURY, DZIEDZICTWA NARODOWEGO I SPORTU

4 BEZPIECZEŃSTWO ZAWODNIKÓW JEST DLA NAS KLUCZOWE

AKTUALNOŚCI

8 ILE MEDALI W TOKIO? ZMIANY NA IGRZYSKACH W 2024 R.

PODSUMOWANIE SEZONU ZIMOWEGO 2020/21

10 SKOCZKOWIE NA MEDAL

16 JEST JESZCZE DUŻO RZECZY DO POPRAWY

20 TRZEBA MIEĆ OCZY SZEROKO OTWARTE

24 TRENING KOBIET I MĘŻCZYZN W ŁYŻWIARSTWIE SZYBKIM JEST PODOBNY

KONFERENCJE

28 KALENDARIUM KONFERENCJI, WARSZTATÓW, SYMPOZJÓW

METODYKA TRENINGU, PSYCHOLOGIA W SPORCIE, NAUKA W SPORCIE

32 JEŚLI PATRYK DOBEK SPEŁNI OBA WARUNKI, W TOKIO POBIEGNIE NA 800 METRÓW

38 TRENING SIŁY MIĘŚNIOWEJ I MOCY. CZĘŚĆ I

48 ZAWODNIK I TRENER W OBLICZU CHRONICZNEGO STRESU

54 ERGOGENICZNE PROCEDURY ODDECHOWE ZWIĘKSZAJĄCE ZDOLNOŚĆ WYSIŁKOWĄ SPORTOWCÓW

58 TRENING W SPORCIE PARAOLIMPIJSKIM – BIEGI NARCIARSKIE I BIATHLON

62 JAK POPRAWIĆ JAKOŚĆ SNU SPORTOWCA?

SYSTEM KWALIFIKACJI W SPORCIE

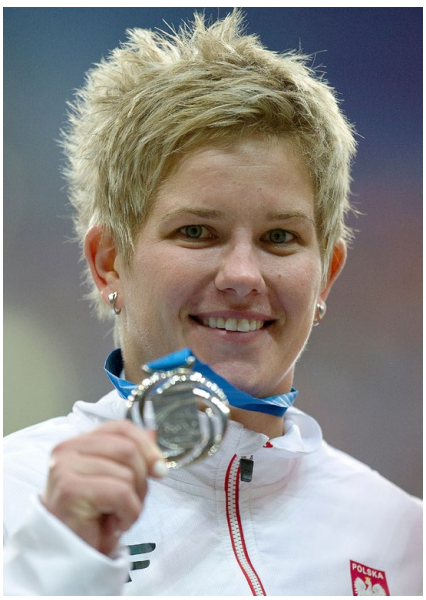
68 KWALIFIKACJE W SPORCIE, CZYLI O ROLI ZINTEGROWANEGO SYSTEMU KWALIFIKACJI JAKO NARZĘDZIA POTWIERDZANIA KOMPETENCJI KADR KULTURY FIZYCZNEJ W POLSCE

ZARZĄDZANIE SPORTEM

72 IGRZYSKA OLIMPIJSKIE A SPONSORING SPORTOWCÓW I ORGANIZACJI SPORTOWYCH

75 SKUTECZNA REKRUTACJA SPECJALISTÓW DO ORGANIZACJI SPORTOWYCH

78 MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE JAKO KANAŁ KOMUNIKACYJNY ORGANIZACJI SPORTOWYCH



FORUM TRENERA

Wydawca:
Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy

Redaktor naczelny:
Olgierd Kwiatkowski

Zastępca redaktora naczelnego:
Mariusz Ozimek

Koordynator wydawniczy:
Piotr Popławski

Zdjęcia:
Adam Nurkiewicz Mediasport

Opracowanie graficzne, skład i łamanie:
Bartosz Goździk, BPROG.PL

Korekta:
Julia Konkołowicz-Pniewska



POLECAM W NUMERZE:

ANGELIKA GŁOWIENKA, DYREKTOR DEPARTAMENTU SPORTU WYCZYNOWEGO PODSUMOWUJE SEZON ZIMOWY, ANALIZUJE FINISZ PRZYGOTOWAŃ DO IGRZYSK W TOKIO.

ROZMOWA O BIEŻĄCEJ SYTUACJI POLSKIEGO SPORTU.

WIESŁAW KMIECIK, TRENER KADRY NARODOWEJ KOBIET W ŁYŻWIARSTWIE SZYBKIM, BYŁY SZKOLENIOWIEC ZBIGNIEWA BRÓDKI.

O ZMIANACH W ŁYŻWIARSTWIE SZYBKIM W OSTATNICH 30 LATACH, EWOLUCJI SPRZĘTU, NOWYCH METODACH TRENINGOWYCH I NADZIEJACH OLIMPIJSKICH.

DR KAMIL MICHALIK I IGOR KRYMSKI O KORZYŚCIACH Z REGULARNEGO WYKORZYSTYWANIA BEZDECHÓW W PROCESIE TRENINGOWYM.

WSPÓŁPRACUJĄCY Z KADRĄ NARODOWĄ POLSKICH KOLARZY TOROWYCH DR KAMIL MICHALIK PRZEDSTAWIA PROSTY SPOSÓB NA POPRAWĘ JAKOŚCI TRENINGOWEJ I GOTOWOŚCI STARTOWEJ ZAWODNIKÓW.

SZANOWNI **PAŃSTWO!**

W sztabach szkoleniowych najwybitniejszych sportowców świata, najlepszych drużyn reprezentacyjnych i klubowych, od dobrych kilku lat ważne miejsce zajmuje psycholog sportu. Nikt dziś, a przynajmniej dzieje się tak coraz rzadziej, nie kwestionuje pozytywnego wpływu, jaki może wywrzeć psycholog na zawodnika walczącego o mistrzostwo. To jest jeden z detali decydujących o wywalczeniu medalu, zdobyciu trofeum.

Myślimy jednak tylko o tym, że psycholog powinien pomagać zawodnikowi. A co z trenerami? Czy szkoleniowcy przygotowujący zawodnika, albo grupę zawodników, do tak wielkiej imprezy, jaką są igrzyska olimpijskie, czy do mistrzostw świata, Europy, mistrzostw Polski, nie potrzebują mentalnego wsparcia? Przecież również od ich dyspozycji psychofizycznej zależy końcowy wynik.

Temat stresu trenera rzadko pojawia się w dyskusjach o przygotowaniach do igrzysk olimpijskich. Na łamach tego wydania „Forum Trenera" porusza go, współpracujący m.in. z polskimi lekkoatletami, psycholog sportu Dariusz Nowicki. Pisze m.in. o tym, że trenerom trzeba pomóc nie tylko przed, w czasie, ale również po igrzyskach. Porusza również – niezwykle ważny właśnie z psychologicznego punktu widzenia – aktualny temat wpływu pandemii na życie sportowców i, oczywiście, trenerów.

Wierzymy, że ten artykuł okaże się cennym materiałem do przemyśleń dla naszych szkoleniowców. Podobnie jak pozostałe artykuły: analizy, podsumowania, wywiady. W pracach napisanych dla nas przez szkoleniowców bądź naukowców poruszone zostały tematy snu, oddychania, treningu siły. W numerze doświadczeniami ze swojej pracy dzielą się z nami uznani trenerzy Wiesław Kmiecik (łyżwiarstwo szybkie) i Zbigniew Król (lekkoatletyka), o kulisach progresu narciarki alpejskiej Maryny Gąsienicy-Daniel mówi Marcin Orłowski. Swój sezon podsumowuje dla nas trzykrotny mistrz olimpijski Kamil Stoch.

O wyzwaniach dla polskiego sportu i oczekiwaniach związanych z występami naszych reprezentantów na igrzyskach w Tokio i Pekinie mówi dyrektor Departamentu Sportu Wyczynowego w Ministerstwie Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu, Angelika Głowienka.

W bieżącym wydaniu „Forum Trenera" znalazły się równie aktualne materiały o sponsoringu sportowym w kontekście igrzysk olimpijskich oraz działalności sportowców w mediach społecznościowych.

Zachęcamy do lektury

ROZMOWA Z ANGELIKĄ GŁOWIENKĄ - DYREKTOR DEPARTAMENTU SPORTU WYCZYNOWEGO

BEZPIECZEŃSTWO ZAWODNIKÓW JEST DLA NAS KLUCZOWE

W rozmowie z „Forum Trenera" Angelika Głowienka, dyrektor Departamentu Sportu Wyczynowego analizuje finisz przygotowań do igrzysk olimpijskich w Tokio, podsumowuje sezon zimowy 2020/21, ocenia szanse medalowe na igrzyskach w Tokio i Pekinie oraz mówi o programie szczepień dla sportowców.



Angelika Głowienka, dyrektor Departamentu Sportu Wyczynowego w Ministerstwie Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu.

„Fortum Trenera”: Rozmawiamy w przededniu igrzysk olimpijskich w Tokio, których inauguracja nastąpi za nieco ponad dwa miesiące, jak oceniłaby Pani finisz przygotowań do IO?

Angelika Głowienka: Zdecydowanie pozytywnie. Obserwując pracę w polskich związkach sportowych, zaangażowanie trenerów i chęć walki sportowców, widzę, że wszyscy podchodzą do tego procesu bardzo profesjonalnie i z pełnym zaangażowaniem. Zarówno my w Ministerstwie, jak i związki, trenerzy czy zawodnicy dajemy z siebie wszystko. Każdy wie, że przed nami najważniejszy sportowy egzamin. Należy pamiętać również o tym, że rok zmagań z pandemią COVID-19 pozwolił nam się wiele nauczyć, wypracować odpowiednie procedury, dzięki którym możemy teraz działać sprawnie. Zgrupowania i treningi odbywają się zgodnie z planem i proces ten nie jest zagrożony.

Jaka kwota została przeznaczona na przygotowanie do IO w tym roku?

AG: W tym roku na „Program dofinansowania ze środków budżetu państwa zadań związanych z przygotowaniem zawodników kadry narodowej do udziału w igrzyskach olimpijskich oraz przygotowaniem i udziałem w mistrzostwach świata i Europy w sportach olimpijskich” zostały przeznaczone 132 mln 102 tys. złotych. To jest nasz kluczowy, najważniejszy program ministerialny, jeśli chodzi o sport wyczynowy. Jego celem są przede wszystkim medale, a także miejsca punktowane w najważniejszych imprezach mistrzowskich sportów letnich i zimowych. Jeśli pojawi się możliwość, żeby go dodatkowo wesprzeć, naturalnie to zrobimy.

Ostatni rok był wyjątkowy w historii sportu – przełożone igrzyska, odwoływane zawody rangi mistrzowskiej, przekładane kwalifikacje olimpijskie, zamknięte obiekty sportowe, treningi sportowców w domu. Jaki wpływ te wszystkie zdarzenia miały na przygotowania polskich sportowców?

AG: Jak już wspomniałam, to był rok, który wiele nas nauczył. Oczywiście znacznie lepiej byłoby, gdybyśmy nie musieli się uczyć tego, jak żyć, trenować i prowadzić proces przygotowań w cieniu pandemii, ale nie zmienia to faktu, że daliśmy radę. Na początku było bardzo trudno. Zresztą jak wszystkim. Potem jednak coraz lepiej. Trenerzy wykazali się ogromną kreatywnością, modyfikując proces szkoleniowy, a związki – umożliwiając jego realizację. Do aktów prawnych zostały wprowadzone rozwiązania, które pomogły zarówno związkom, jak i sportowcom. W tym kontekście należy podkreślić, że kwestie związane z funkcjonowaniem polskiego sportu w związku z pandemią COVID-19 regulowane były na bieżąco. Rozwiązania, których celem było wsparcie podmiotów realizujących zadania publiczne i sportowców, związane z finansowaniem zadań, to przedłużanie stypendiów sportowych zawodnikom, którzy podczas stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii nie mogli lub nie będą mogli brać udziału w zawodach sportowych, a tym samym nie kwalifikują się do ich przyznania na kolejny okres oraz wypłata wszystkim podmiotom, które zawarły umowę dotacyjną z Ministerstwem, kosztów pośrednich zadań, które nie zostały zrealizowane z uwagi na stan zagrożenia epidemicznego albo stan epidemii. Rozwiązania te zostały wprowadzone do ustawy z dnia 31 marca 2020 r. o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych. Choć podejmowaliśmy te i wiele innych działań, by wesprzeć sport i sportowców, cały ten dziwny rok i związane z nim wydarzenia, na pewno nie pozostały bez wpływu na przygotowania. Naturalnie negatywnego wpływu. Pamiętajmy, że zawodnicy trenują po to, by wystartować w imprezie mistrzowskiej i osiągnąć na niej jak najlepszy wynik. Trenują tak, by w odpowiednim dniu osiągnąć szczytową formę. Proces ten został mocno zaburzony przez decyzje międzynarodowych organizacji sportowych o odwoływaniu międzynarodowych imprez mistrzowskich. A to zdarzało się często. Wystarczy wspomnieć, że w ramach rozstrzygnięcia dwóch konkursów ministerialnych w 2020 r. na wspieranie promocji sportu poprzez dofinansowanie organizacji imprez mistrzowskich w Polsce, na realizację zadania zawarto z polskimi związkami sportowymi oraz innymi podmiotami funkcjonującymi w obszarze sportu 27 umów. Ze względu na wybuch pandemii COVID-19 międzynarodowe federacje

ANALIZUJĄC REZULTATY REPREZENTANTÓW POLSKI W IMPREZACH MISTRZOWSKICH W LATACH 2018–2020, MOŻNA WYCIĄGNĄĆ WNIOSEK, ŻE MAMY 27 SZANS MEDALOWYCH. NA PODSTAWIE TEGO PROGNOZUJEMY ZDOBYCIE PRZEZ NASZYCH OLIMPIJCZYKÓW 12–15 MEDALI. TRZEBA JEDNAK WZIĄĆ POD UWAGĘ, ŻE W 2020 R. ODBYŁY SIĘ TYLKO NIELICZNE IMPREZY MISTRZOWSKIE.



© ADAM NURKIEWICZ

Anita Włodarczyk, dwukrotna złota medalistka igrzysk olimpijskich w rzucie młotem jest również kandydatką do złota w Tokio.

odwołały większość imprez sportowych zaplanowanych na 2020 r., w wyniku czego ostatecznie udało się zrealizować jedynie 15 imprez mistrzowskich.

Czy otrzymała pani dużo pytań ze strony związków, trenerów, zawodników w związku z sytuacją pandemiczną. Jak często dochodziło do sytuacji, które wymagały pani interwencji

AG: Jestem dyrektorem departamentu od 17 listopada 2020 r. W początkowym etapie, marzec–kwiecień 2020 r., w którym było najtrudniej, bo stanęliśmy w obliczu sytuacji, której nikt się nie spodziewał, oraz później, kiedy już powoli odmrażaliśmy polski sport, byłam naczelnikiem wydziału sportu wyczynowego. Oczywiście pytań i wątpliwości było bardzo wiele. Konieczne były też interwencje. Pamiętam, ile pracy i wysiłku kosztowało nas umożliwienie powrotu do Polski wszystkim zawodnikom, którzy w momencie ogłoszenia pierwszego lockdownu przebywali na zgrupowaniach za granicą. Pytania i wątpliwości pojawiają się i teraz, np. w kwestii interpretacji zmian w obostrzeniach publikowanych w rozporządzeniach Rady Ministrów - pamiętajmy, że mój departament odpowiada również za sport młodzieżowy, który w znacznie większym stopniu obejmują zmiany wprowadzane rozporządzeniami – ale ich skala jest bez porównania mniejsza.

Na 100 dni przed inauguracją IO Polska miała ok. 150 kwalifikacji olimpijskich. Czy to zadawalający wynik? Ile osób może liczyć reprezentacja Polski na IO w Tokio? W Rio de Janeiro liczyła 240 osób. Czy to będzie zbliżona liczba?

AG: Biorąc pod uwagę sytuację, jaka panowała w 2020 r. na świecie i to, że większość imprez została odwołana lub przełożona, oceniam, że 150 kwalifikacji na 100 dni przed igrzyskami, to zdecydowanie satysfakcjonujący wynik. Ile osób ostatecznie pojedzie do Tokio? Czekamy na więcej, ale na razie nie ma co spekulować. Przed nami jeszcze zawody, podczas których można uzyskać kwalifikacje. Poczekajmy zatem z odpowiedzią na to pytanie. Mam oczywiście ogromną nadzieję, że będzie ich więcej.

W związku z tym, że w Tokio trzeba liczyć się z ograniczeniami, czy istnieją limity osób towarzyszących zawodnikom (trenerzy, fizjoterapeuci, psychologowie, lekarze). Czy DSW wydaje zalecenia, określa priorytety, kto powinien być z zawodnikiem na miejscu?

AG: To nie nasza rola i kompetencje. My wspieramy przygotowania, a od pobytu na igrzyskach jest Polski Komitet Olimpijski. Oczywiście ściśle współpracujemy z PKOl w wielu kwestiach, ale nie ingerujemy w to, jaka będzie logistyka pobytu osób towarzyszących. Ustalenia trwają. Organizatorzy cały czas tworzą wytyczne i dostosowują je do sytuacji, a PKOl, podobnie jak inne narodowe komitety, te wytyczne otrzymuje i realizuje. PKOl jest w kontakcie z polskimi związkami sportowymi, które najlepiej wiedzą, kto na miejscu jest niezbędny zawodnikowi. Proces jest w toku, na ostateczne decyzje dotyczące kształtu naszej reprezentacji czy limitów trzeba jeszcze poczekać.

DSW przeprowadzał zapewne analizy szans medalowych? Na ile medali może liczyć Polska w Tokio?

AG: Analizując rezultaty reprezentantów Polski w imprezach mistrzowskich w latach 2018–2020, można wyciągnąć wniosek, że mamy 27 szans medalowych. Na podstawie tego prognozujemy zdobycie przez naszych olimpijczyków 12–15 medali. Trzeba jednak wziąć pod uwagę, że w 2020 r. odbyły się tylko nieliczne imprezy mistrzowskie, a jeśli już, to często bez udziału wielu czołowych zawodników w swoich sportach z poszczególnych krajów. Trudniej jest także ocenić potencjał zawodników w poszczególnych sportach olimpijskich, z uwagi na zróżnicowane sankcje dotyczące uprawiania sportu wyczynowego w trakcie pandemii we wszystkich krajach na świecie. Te czynniki, jak również to, że okres zdobywania kwalifikacji olimpijskich jest wydłużony i rozciągnięty w czasie, w wyniku czego na igrzyskach będą startować zarówno zawodnicy, którzy zdobyli kwalifikacje m.in. trzy lata temu, jak i ci, którzy walczą jeszcze o nominacje olimpijskie powoduje, że trudno jest dokonać w pełni realnej oceny. Podsumowując, można stwierdzić, że gdyby nie pandemia, a igrzyska odbywałyby się w normalnym terminie, oczekiwalibyśmy 15 medali, a dziś – będziemy się cieszyć z każdego, a 12 krążków uznamy za ogromny sukces.

> **W TYM ROKU NA „PROGRAM DOFINANSOWANIA ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA ZADAŃ ZWIĄZANYCH Z PRZYGOTOWANIEM ZAWODNIKÓW KADRY NARODOWEJ DO UDZIAŁU W IGRZYSKACH OLIMPIJSKICH ORAZ PRZYGOTOWANIEM I UDZIAŁEM W MISTRZOSTWACH ŚWIATA I EUROPY W SPORTACH OLIMPIJSKICH" ZOSTAŁY PRZEZNACZONE 132 MLN 102 TYS. ZŁOTYCH.** TO JEST NASZ KLUCZOWY, NAJWAŻNIEJSZY PROGRAM MINISTERIALNY, JEŚLI CHODZI O SPORT WYCZYNOWY.

Czy można się spodziewać jakiś niespodzianek? Jakie wyniki z ostatnich miesięcy rodzą nadzieje na medale, których byśmy się nie spodziewali rok temu?

AG: Trzymam mocno kciuki za wszystkich naszych reprezentantów i bardzo w nich wierzę. Wiem, że dadzą z siebie wszystko i oczywiście mam nadzieję, że to wystarczy, by sprawić nam jakąś niespodziankę. Niespodzianek spodziewamy się zawsze. To jest sport, a w sporcie może wydarzyć się wszystko i na tym właśnie polega jego piękno.

Czy DSW w jakiś sposób uczestniczy/wspomaga program szczepień polskich sportowców przed IO? Jeżeli tak to jak? Czy otrzymujecie państwo pytania w tej sprawie?

AG: Sprawa bezpieczeństwa polskich zawodników jest dla nas kluczowa. Jeśli chodzi o szczepienia, braliśmy udział w rozmowach od samego początku, kiedy pojawiła się ta kwestia. Minister Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu, po konsultacjach z Polskim Komitetem Olimpijskim, skierował, w styczniu i kwietniu, do Ministra Zdrowia pana Adama Niedzielskiego oraz Pełnomocnika Rządu do spraw narodowego programu szczepień ochronnych przeciwko wirusowi SARS-CoV-2 pana Michała Dworczyka pisma z prośbą o rozważenie możliwości udzielenia wsparcia w zakresie testowania członków reprezentacji olimpijskiej i paraolimpijskiej przed wylotem do Japonii oraz włączenia członków kadr narodowych do narodowego programu szczepień ochronnych przeciwko wirusowi SARS-CoV-2 jako jednej z grup priorytetowych, a także rozszerzenie grupy priorytetowej o trenerów, fizjoterapeutów, mechaników oraz innych członków sztabów szkoleniowych, co umożliwiłoby ekipom przemieszczanie się bez konieczności poddawania się kwarantannie oraz udział w zgru-

powaniach i zawodach zagranicznych, niezbędnych w procesie przygotowań do imprezy docelowej. Sprawa była trudna i delikatna. Wymagała wielostronnego rozważenia. Z jednej strony sportowcy dużo podróżują i nie mają możliwości pełnego izolowania się, wyklucza to sposób organizacji procesu szkoleniowego. Poza tym duże zaniepokojenie wzbudza kwestia ewentualnych powikłań po przechorowaniu COVID-19, które mogą nawet zakończyć karierę zawodnika. Trzeba też pamiętać, że lekko lub bezobjawowo chorujący zawodnicy mogą zarazić dużo starszego trenera czy innego członka sztabu, który już nie będzie przechodził choroby tak łagodnie. Z drugiej strony zawodnicy to młodzi, silni ludzie, a zabezpieczenie w postaci szczepienia było przede wszystkim potrzebne osobom, dla których COVID-19 stanowi największe zagrożenie.

Za nami bardzo ważny – przedolimpijski – sezon w sportach zimowych. Jakby pani go oceniła?

AG: Przede wszystkim chciałabym zwrócić uwagę na fakt, że poprzedni sezon zimowy praktycznie zakończył się jeszcze przed wybuchem pandemii. W efekcie to, z czym borykały się sporty letnie, jeśli chodzi o starty w zawodach, zimę ominęło. Sporty zimowe zetknęły się z trudnościami wynikającymi z udziału w zawodach w czasach pandemii dopiero teraz. Sprawy nie ułatwił fakt, że ostatni sezon przypadł na okres kolejnej fali zachorowań na koronawirusa. Te czynniki trzeba brać pod uwagę przy ocenie.

A jaki był ten sezon? Znakomicie wypadli skoczkowie, którzy jako jedyni zdobyli medale mistrzostw świata. Dobrą informacją jest wywalczenie przez parę taneczną Natalię Kaliszek i Maksyma Spodyriewa kwalifikacji olimpijskiej. Bardzo miłą niespodzianką jest 6. miejsce w slalomie gigancie Maryny Gąsienicy-Daniel. Niestety, pomimo niezłych wyników łyżwiarzy szybkich zabrakło nam medalu mistrzostw świata. Jednakże należy podkreślić, że budująca jest liczba finałów na MŚ, tj.: 5. miejsce drużyny kobiet, 6. miejsca Karoliny Bosiek w biegu ze startu wspólnego oraz Natalii Czerwonki na dystansie 1500 m, 7. miejsce Karoliny Bosiek na dystansie 1000 m, 8. miejsce Artura Janickiego w finale biegu ze startu masowego i 8. miejsce drużyny mężczyzn, w short tracku: 5. miejsce sztafety kobiet na 3000 m i 8. miejsca Nicoli Mazur na 500 i 1000 m. Niezłym prognostykiem są także wyniki biegaczek narciarskich na mistrzostwach świata młodzieżowców i juniorów. Podsumowując: sezon oceniam pozytywnie, choć oczywiście mogło być lepiej. Jestem jednak pełna optymizmu. Teraz czekamy do 24 stycznia 2022 r., do dnia ostatecznego zgłaszania zawodników do XXIV Zimowych Igrzysk Olimpijskich Pekin 2022.

Oprócz skoczków narciarskich na uwagę zasługują wyniki Maryny Gąsienicy-Daniel w narciarstwie alpejskim. Czy, patrząc również na zaplecze tej prestiżowej dyscypliny, można spodziewać się, że w ślad za Maryną Gąsienicą-Daniel pójdą inni?

AG: Serdecznie gratuluję Marynie Gąsienicy-Daniel i jej sztabowi szkoleniowemu osiągniętych wyników. Jestem pełna podziwu dla tej zawodniczki. Cieszy mnie bardzo tak dobry wynik w narciarstwie alpejskim, w którymi nie możemy się jak do tej pory pochwalić spektakularnymi osiągnięciami, Mam nadzieję, że za tym sukcesem pójdą dalsze. Liczę również na to, że takie wyniki będą przyciągać młodzież do tego sportu.

Interesujące wyniki mieli też łyżwiarze szybcy i to na torach długim i krótkim. Czy w tym sporcie pojawi się jakaś szansa medalowa?

AG: Biorąc pod uwagę wyniki z minionego sezonu, 2020/21, z założeniem, że był on rozgrywany w czasie pandemii i przez to wyjątkowo trudny, wierzę, że nasi łyżwiarze zdobędą medal olimpijski. I to więcej niż jeden. Pamiętajmy jednak, że jest dopiero wiosna. Myślę, że o bardziej konkretne prognozy będziemy się mogli pokusić w okolicach późnej jesieni.

Nie chcę wybiegać daleko i do IO w Pekinie, ale czy pani dyrektor pojedzie na igrzyska w Tokio? Czy z powodu obostrzeń będzie to niemożliwe.

AG: Nie będzie mnie w Tokio. Jest bardzo dużo spraw, którymi będzie trzeba się zająć tu, na miejscu, w czasie igrzysk. Oczywiście bardzo bym chciała obserwować zmagania naszych zawodników na żywo, ale po przeanalizowaniu wszystkich czynników doszłam do wniosku, że jako osoba decyzyjna bardziej będę potrzebna w Warszawie. Jednak, naturalnie, nasi zawodnicy będą mieć wsparcie Ministerstwa również na miejscu.



Drużyna skoczków (od lewej): Andrzej Stękała, Piotr Żyła, Dawid Kubacki, Kamil Stoch.

© ADAM NURKIEWICZ

ILE MEDALI W TOKIO?



Polskie wioślarki z czwórki podwójnej w ostatnich latach regularnie zdobywały medale na imprezach rangi mistrzowskiej. Na zdjęciu: Katarzyna Zilmann, Agnieszka Kobus-Zawojska, Marta Wieliczko i Katarzyna Boruch.

Zespół Metodyczny IS-PIB opracował prognozę szans medalowych reprezentantów Polski na igrzyskach w Tokio. ZM ocenił również ile miejsc punktowanych mogą zająć Polacy.

Analiza Zespołu Metodycznego

Głównym kryterium oceny szans były przede wszystkim wyniki zawodników kadr szkolenia olimpijskiego na imprezach rangi mistrzowskiej ze szczególnym uwzględnieniem mistrzostw świata. Dużą rolę w tej analizie odgrywała również powtarzalność rezultatów oraz wartość wyniku (w dyscyplinach wymiernych – np. w lekkiej atletyce).

Na tej podstawie ocenione zostały szanse na: duże, średnie, małe. Na tej podstawie liczba wszystkich szans wynosi 27. Z podobnych analiz, przygotowywanych przed poprzednimi igrzyskami, wynika że ich skuteczność wynosi około 50 procent. Zespół Metodyczny prognozuje liczbę medali reprezentacji Polski na IO w Tokio w granicach 12-15.

Prognoza nie pokazuje konkretnych (imiennych) szans medalowych, ale z podziałem na dyscypliny. Największe szanse na medal mają przedstawiciele kajakarstwa (2), lekkiej atletyki (4), szermierki (1), wioślarstwa (1), reprezentacja siatkarzy.

ZM opracował również analizę szans na zajęcie miejsc punktowanych 4-8. Takich szans jest obecnie 55, ale ostateczna prognoza wynosi 28-30 miejsc w przedziale 4-8.

Analiza agencji Gracenote

Jak przed każdymi igrzyskami prognozę przedstawia również prestiżowa agencja sportowa, zajmująca się m.in. przygotowaniem statystyk, Gracenote. W kwietniowym notowaniu oceniła, że Polska może zdobyć 15 medali: dwa złote, cztery srebrne i dziewięć brązowych.

> **PRZYPOMNIJMY, ŻE NA LETNICH IGRZYSKACH OLIMPIJSKICH W XXI WIEKU POLACY NIE PRZEKROCZYLI LICZBY 11 MEDALI. W 2004 ROKU W ATENACH ZDOBYLI 10 (3-2-5), W 2008 ROKU W PEKINIE – 11 (4-5-2), W LONDYNIE – 11 (3-1-7) I W RIO DE JANEIRO – 11 (2-3-6).**
>
> NIE LICZĄC – ZBOJKOTOWANYCH PRZEZ USA I KRAJE EUROPY ZACHODNIEJ – IGRZYSK W MOSKWIE, NAJWIĘCEJ MEDALI REPREZENTACJA POLSKI ZDOBYŁA NA IGRZYSKACH W MONTREALU W 1976 ROKU – 26 (7-6-13) I... W TOKIO W 1964 ROKU – 23 (7-6-10).

Gracenote przewiduje medale w następujących dyscyplinach: lekkoatletyka (4), wioślarstwo (4), zapasy (2), siatkówka mężczyzn, kajakarstwo, kolarstwo torowe, podnoszenie ciężarów, siatkówka plażowa mężczyzn.

W prognozowanej klasyfikacji medalowej agencji Polacy znaleźli się na 22. miejscu. Liderem jest USA (114 medali – 43/30/41), przed Chinami (85) (38/23/24) i Rosyjskim Komitetem Olimpijskim (73 – 23/24/26).

Szanse medalowe Polski

LP.	Sport		duże	średnie	małe
1.	Badminton				
2.	Boks				1
3.	Gimnastyka				
4.	Golf				
5.	Jeździectwo				
6.	Judo				
7.	Kajakarstwo		2	1	
8.	Kolarstwo			2	1
9.	Koszykówka				
8.	Lekka Atletyka		4	3	
10.	Łucznictwo				
11.	Pięciobój nowoczesny				
12.	Piłka siatkowa		1		
13.	Pływanie			2	
14.	Podnoszenie ciężarów				
15.	Strzelectwo			1	
16.	Szermierka		1		
17.	Taekwondo				
18.	Tenis			1	
19.	Tenis stołowy				
20.	Wioślarstwo		1	2	1
21.	Zapasy			2	
22.	Żeglarstwo			1	
	Nowe sporty w programie Igrzysk				
23.	Alpinizm	wspinaczka			
24.	Wrotkarstwo	deskorolka			
		RAZEM:	9	15	3

ZMIANY NA IGRZYSKACH W 2024 ROKU



Komitet Wykonawczy MKOl zatwierdził program igrzysk olimpijskich w Paryżu w 2024 roku. W gronie nowych dyscyplin olimpijskich znalazł się breakdance. 50 procent uczestników igrzysk będą stanowiły kobiety.

Oto najważniejsze zmiany do których dojdzie podczas kolejnych igrzysk olimpijskich, które odbędą się w Paryżu w 2024 roku.

Do programu igrzysk zostało wpisanych osiem nowych konkurencji:

- w boksie jedna kategoria kobieca zastąpi jedną z kategorii męskich;
- w kajakarstwie dwie konkurencje kajakarstwa ekstremalnego (kobiet i mężczyzn) zastąpią dwie konkurencje w kajakarstwie-sprincie;
- w strzelectwie, skeet drużynowy w formule mieszanej zastąpi trap drużynowy w formule mieszanej;
- w lekkiej atletyce jedna konkurencja w mikście (prawdopodobnie w chodzie) zastąpi męski chód na 50 km;
- w żeglarstwie pojawi się mikst w klasie 470 i w kitesurfingu. Planowana jest również trzecia konkurencja w formule mieszanej. Z programu znika Finn oraz męska i żeńska klasa 470.

Nowe sporty. Jest breakdance

- Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami MKOl zatwierdził cztery sporty: surfing (odbędzie się na Tahiti), wspinaczkę, deskorolkę, breakdance. Oprócz tego ostatniego sportu wszystkie są w programie igrzysk w Tokio, ale nie zostały wpisane dotąd do Karty Olimpijskiej. Nie jest pewne, czy te dyscypliny znajdą się w programie IO w Los Angeles w 2028 roku.

Olimpijski parytet

- Po raz pierwszy w historii igrzysk wystartuje tyle samo kobiet i mężczyzn. Jeszcze na igrzyskach w Tokio program przewiduje udział 51,2 procent mężczyzn i 48,8 procent kobiet. Od igrzysk w Paryżu podział będzie 50 na 50.

Mniej uczestników i medali

- W Paryżu MKOl przewiduje zmniejszenie liczby zawodników o około 600 osób do najwyżej 10,5 tysiąca sportowców. Przyznanych zostanie 329 złotych medali, czyli mniej niż podczas IO w Tokio, gdzie będzie 339 złotych medalistów.

Sankcje dla podnoszenia ciężarów i boksu

- W związku z nieskuteczną walką z dopingiem oraz złym zarządzaniem federacją, MKOl postanowił zmniejszyć ze 196 do 120 liczbę zawodników w podnoszeniu ciężarów. Zawody odbędą się w pięciu kategoriach wagowych męskich i pięciu kobiecych. MKOl zmniejszył również liczbę zawodników w boksie, ale przy zachowaniu dotychczasowej liczby kategorii wagowych.

Niektóre konkurencje nie dostały szansy

- Mimo zapowiedzi w programie igrzysk nie znalazły się: wioślarstwo morskie, piłka ręczna plażowa i parkur. Wioślarstwo morskie i biegi przełajowe mają szansę znaleźć się w programie IO w Los Angeles.



© ADAM NURKIEWICZ

ZESPÓŁ METODYCZNY IS-PIB

SKOCZKOWIE NA MEDAL

Mistrz świata 2021 na skoczni normalnej – Piotr Żyła

Wprowadzenie

Zimowy sezon przedolimpijski 2020/2021 stał pod znakiem pandemii COVID-19. Największe imprezy odbywały się bez udziału publiczności, w większości sportów zaburzony został tradycyjny harmonogram zawodów z cyklu Pucharu Świata (PŚ), które odbyły się tylko na terenie Europy i w bardzo okrojonym wymiarze. Zorganizowane zostały mistrzostwa świata w: narciarstwie klasycznym i alpejskim, biathlonie, łyżwiarstwie szybkim na torze długim i krótkim (short tracku), sportach saneczkowych i w snowboardzie, w łyżwiarstwie figurowym. Przeprowadzone zostały mistrzostwa Europy w: biathlonie, łyżwiarstwie szybkim na torze długim i w short tracku oraz w sportach saneczkowych. Polska w 2021 r. była organizatorem mistrzostw Europy w biathlonie w Dusznikach Zdroju oraz w łyżwiarstwie szybkim na torze krótkim w Gdańsku. Obie te imprezy mistrzowskie zakończyły się sukcesem organizacyjnym.

Z powodu COVID-19 decyzją Międzynarodowej Unii Łyżwiarskiej zostały odwołane ME w łyżwiarstwie figurowym w 2021 r. oraz imprezy mistrzowskie w kategorii juniorów. Ze względu na pandemię Międzynarodowa Federacja Hokeja na Lodzie (IIHF) odwołała wszystkie turnieje mistrzostw świata w hokeju na lodzie niższych dywizji, w tym dywizji I grupy A i B. W dywizji I grupie B występuje męska reprezentacja Polski. Odwołane zostały także MŚ dywizji IB kobiet, które miały odbyć się w Katowicach. Hokeiści mają zagrać w sierpniu turniej kwalifikacyjny w Bratysławie, hokeistki w październiku w Bytomiu, a w przypadku awansu – w listopadzie na Słowacji.

Medale skoczków narciarskich

W przedolimpijskim sezonie sportowym 2020/2021 polscy sportowcy odnieśli kilka znaczących sukcesów. Za najbardziej spektakularne należy uznać zwycięstwo Piotra Żyły i trzecie miejsce drużyny w skokach narciarskich podczas tegorocznych mistrzostw świata w narciarstwie klasycznym w Oberstdorfie.

W 2021 r. na mistrzostwach świata w sportach i konkurencjach olimpijskich reprezentanci narciarstwa wywalczyli dwa medale – złoty i brązowy w skokach narciarskich i łącznie 30 pkt. (5 miejsc punktowanych w przedziale 1–8 w narciarstwie klasycznym i 1 w narciarstwie alpejskim), zawodnicy łyżwiarstwa szybkiego łącznie zdobyli 20 pkt. (6 miejsc finałowych na torze długim i 3 w short tracku), biathlonu (3 pkt. 1 finał) oraz snowboardu i sportów saneczkowych po 1 pkt. i 1 miejscu w finałach. Na punktowanych miejscach mistrzostw świata w 2021 r. znaleźli się następujący zawodnicy:

narciarstwa klasycznego w skokach narciarskich:

- Piotr Żyła – 1. miejsce na skoczni normalnej,
- Piotr Żyła / Kamil Stoch / Dawid Kubacki / Andrzej Stękała – 3. miejsce w konkursie drużynowym,
- Piotr Żyła – 4. miejsce na skoczni dużej,
- Dawid Kubacki – 5. miejsce na skoczni normalnej,
- Kamila Karpiel / Anna Twardosz / Dawid Kubacki / Kamil Stoch – 6. miejsce w konkursie drużynowym – mieszanym;

narciarstwa alpejskiego:

- Maryna Gąsienica-Daniel – 6. miejsce w slalomie gigancie;

łyżwiarstwa szybkiego na torze długim:

- Karolina Bosiek / Natalia Czerwonka / Magdalena Czyszczoń – 5. miejsce w biegu drużynowym kobiet,
- Magdalena Czyszczoń – 6. miejsce w biegu na 1500 m,
- Karolina Bosiek – 6. miejsce w biegu masowym, 7. miejsce w biegu na 1000 m,
- Artur Janicki – 8. miejsce w biegu masowym,
- Artur Janicki / Szymon Palka / Marcin Bachanek – 8. miejsce w biegu drużynowym mężczyzn;

łyżwiarstwa szybkiego na torze krótkim:

- Natalia Maliszewska / Nicole Mazur / Kamila Stormowska / Magdalena Zych – 5. miejsce w sztafecie kobiet,
- Nicole Mazur – 8. miejsce w biegu na 500 i 1000 m;

biathlonu:

- Kinga Zbylut / Monika Hojnisz-Staręga / Kamila Żuk / Anna Mąka – 6. miejsce w sztafecie kobiet 4×6 km;

sportów saneczkowych:

- Wojciech Chmielewski / Jakub Kowalewski – 8. miejsce w dwójkach;

snowboardu:

- Michał Nowaczyk – 8. miejsce w slalomie gigancie równoległym.

Reprezentanci Polski zdobyli na mistrzostwach świata dwa medale i 55 punktów. Dorobek punktowy jest większy niż na mistrzostwach świata w sezonie przedolimpijskim 2016/17 (wtedy było 47 punktów), a medalowy taki sam. W sezonach przed bardzo udanymi igrzyskami w Soczi i w Vancouver Polacy na mistrzostwach świata punktowali lepiej i zdobywali więcej medali.

Złoto w biathlonie

W mistrzostwach Europy seniorów reprezentanci Polski wywalczyli trzy medale (dwa złote w biathlonie i srebrny w short tracku) oraz ośmiokrotnie zajmowali miejsca w czołowych ósemkach. Należy dodać, że w 2021 r. ME w łyżwiarstwie szybkim na torze długim odbywały się w wielobojach tzw. dużym i sprinterskim (konkurencjach nieolimpijskich). Lokaty punktowane w mistrzostwach kontynentu wywalczyli reprezentanci w następujących sportach/konkurencjach olimpijskich:

biathlonie (18 pkt.)

- Monika Hojnisz-Staręga – 1. miejsce na 15 km indywidualnie,
- Kamila Żuk – 1. miejsce w biegu na 10 km na dochodzenie;

łyżwiarstwie szybkim na torze krótkim (14 pkt.)

- Natalia Maliszewska – 2. miejsce na 500 m i 7. miejsce na 1500 m,
- Natalia Maliszewska / Nicole Mazur / Kamila Stormowska / Gabriela Topolska – 6. miejsce w sztafecie kobiet,
- Nicole Mazur – 7. miejsce na 500 m;

sportach saneczkowych (3 pkt.)

- Klaudia Domaradzka / Mateusz Sochowicz / Wojciech Chmielewski / Jakub Kowalewski – 7. miejsce w sztafecie,

© ADAM NURKIEWICZ



W lutym w Dusznikach-Zdroju Monika Hojnisz-Staręga została mistrzynią Europy w biegu na 15 km indywidualnie.

- Wojciech Chmielewski / Jakub Kowalewski – 8. miejsce w dwójkach.

W rozegranych w 2021 r. mistrzostwach świata młodzieżowców i juniorów najlepiej zaprezentowały się reprezentantki narciarstwa klasycznego:

- złoty medal na dystansie 10 km stylem dowolnym w kategorii U-23 wywalczyła Izabela Marcisz, w sprincie klasykiem w kategorii juniorek zwyciężyła Monika Skinder, a 3. miejsce zajęła Karolina Kaleta;

- na mistrzostwach świata juniorów w narciarstwie klasycznym 6. miejsce zajęła drużyna kobiet w skokach narciarskich (Anna Twardosz / Nicole Konderla / Wiktoria Przybyła / Kamila Karpiel), a 8. na skoczni normalnej była Anna Twardosz).

Pucharowe punkty

W sportach zimowych miarodajnym wskaźnikiem formy sportowej są zawody Pucharu Świata. W skokach narciarskich w tym współzawodnictwie Polacy 23 razy stawali na podium indywidualnie i w drużynie, odnieśli cztery zwycięstwa (Dawid Kubacki w Garmisch-Partenkirchen, Kamil Stoch w Innsbrucku, Bischofshofen i Titisee-Neustadt). Do grona zawodników rywalizujących o zwycięstwo w konkursach PŚ dołączył Andrzej Stękała, który był 2. w lutowych zawodach w Zakopanem.

Zawody PŚ – poza skokami narciarskimi – odbyły się w: biathlonie, biegach narciarskich, kombinacji norweskiej, narciarstwie alpejskim, snowboardzie, saneczkarstwie. W łyżwiarstwie szybkim rozegrano tylko dwie tury zawodów. Nie przeprowadzono PŚ w short tracku.

W snowboardzie Michał Nowaczyk zajął 2. i 7. miejsce w slalomie gigancie równoległym, a Oskar Kwiatkowski plasował się na 3. i 5. miejscu w gigancie równoległym. W łyżwiarstwie szybkim na torze długim najwyższą, 4. pozycję na 500 m wywalczył Piotr Michalski, Natalia Czerwonka była 5. na 1000 m, a drużyna kobiet (Czyszczoń/Czerwonka/Bosiek) na tym samym miejscu ukończyła rywalizację w obu turach zawodów PŚ. W czołówce PŚ były również: Karolina Bosiek (6. w biegu masowym), Kaja Ziomek (6. na 500 m), Natalia Czerwonka (6. na 1500 m) i Andżelika Wójcik (7. na 500 m).

W saneczkarstwie najwyższe miejsce w zawodach PŚ zajęła dwójka Wojciech Chmielewski / Jakub Kowalewski. Polski duet był 6. oraz 8. w poszczególnych zawodach PŚ.

Na uwagę zasługują wyniki Maryny Gąsienicy-Daniel w narciarstwie alpejskim, która kilkakrotnie uplasowała się w czołowej 12. W narciarstwie klasycznym punkty w PŚ zaczęły zdobywać w konkurencjach sprinterskich Monika Skinder i Izabela Marcisz.

Jedna kwalifikacja olimpijska już jest – w łyżwiarstwie figurowym

Miniony sezon zimowy był sezonem przedolimpijskim. XXIV Zimowe Igrzyska Olimpijskie odbędą się w Pekinie w dniach 4–20 lutego 2022 r. Gospodarz igrzysk został wybrany na 128. sesji MKOl 31 lipca 2015 r. w Kuala Lumpur.

W historii 23 startów w zimowych igrzyskach olimpijskich polscy zawodnicy zdobyli łącznie 22 medale, w tym 7 złotych, 7 srebrnych i 8 brązowych. Wynik Polaków w ostatnich, XXIII Zimowych Igrzyskach Olimpijskich PyeongChang 2018, był trzecim rezultatem

w historii startów naszych reprezentantów w zimowych igrzyskach olimpijskich. W rankingu medalowym XXIII ZIO PyeongChang 2018 reprezentacja Polski z dorobkiem dwóch medali (złotego i brązowego) sklasyfikowana została na 20. miejscu, a w klasyfikacji punktowej z 34 pkt. zajęła 21. miejsce.

Historyczny sukces na Igrzyskach w PyeongChang z dorobkiem dwóch medali (złoty i brązowy) odnieśli skoczkowie narciarscy. Najlepszym polskim zawodnikiem na ZIO 2018 był Kamil Stoch, który powiększył swój dorobek medalowy z XXII Zimowych Igrzysk Soczi 2014 (dwa złote medale), zdobywając w konkursie indywidualnym na skoczni dużej kolejny, już trzeci złoty medal oraz brązowy krążek w rywalizacji drużynowej. Polacy wywalczyli 9 miejsc punktowanych (1–8) oraz 14 razy plasowali się w pierwszej dziesiątce w rywalizacji sportowej Igrzysk. Medale i punkty zdobywali zawodnicy narciarstwa klasycznego, biathlonu, łyżwiarstwa szybkiego i sportów saneczkowych.

W skład reprezentacji Polski na ZIO 2018 weszło 62 zawodników (25 kobiet i 37 mężczyzn), w tej grupie 33 zawodników startowało w igrzyskach po raz pierwszy (tj. 53,2% reprezentacji ogółem). W polskiej reprezentacji olimpijskiej znalazło się 12 zawodników realizujących program Team100 (6 kobiet i 6 mężczyzn). Siedmioro z nich w rywalizacji olimpijskiej w swoich sportach/konkurencjach zajmowało miejsca w czołowej szesnastce.

Obecnie przygotowania do XXIV Zimowych Igrzysk Olimpijskich Pekin 2022 realizują w zimowych sportach olimpijskich – Polski Związek Biathlonu, Polski Związek Bobslei i Skeletonu, Polski Związek Hokeja na Lodzie, Polski Związek Narciarski, Polski Związek Łyżwiarstwa Figurowego, Polski Związek Łyżwiarstwa Szybkiego i Polski Związek Sportów Saneczkowych.

W ramach grup szkolenia olimpijskiego (A i B) program przygotowań do XXIV Zimowych Igrzysk Olimpijskich realizuje łącznie 154 zawodników, w tym 64 kobiety i 90 mężczyzn w sportach/konkurencjach wymienionych w tabeli 1.

Polscy sportowcy wywalczyli do tej pory jedną kwalifikację olimpijską. Podczas mistrzostw świata w łyżwiarstwie figurowym, które odbyły się w Sztokholmie, wywalczyła ją para taneczna Natalia Kaliszek / Maksym Spodyriew, zajmując 12. miejsce w zawodach.

W pierwszej części sezonu sportowego 2021/2022 dla reprezentacji Polski w poszczególnych zimowych sportach olimpijskich najważniejsza będzie walka o kwalifikacje do startu w XXIV ZIO w Pekinie. Ostateczny termin zgłaszania zawodników do udziału w Igrzyskach to 24 stycznia 2022 r.

Podsumowanie i wnioski

1. Wśród polskich zawodników realizujących program przygotowań do startu w XXIV Zimowych Igrzyskach Olimpijskich Pekin 2022 w sezonie przedolimpijskim w mistrzostwach świata



Para taneczna Natalia Kaliszek i Maksym Spodyriew podczas tegorocznych mistrzostw świata zapewnili sobie kwalifikację olimpijską

Tabela 1. Liczba zawodników przygotowujących się do XXIV Zimowych Igrzysk Olimpijskich według dyscyplin sportowych.

Lp.	Sporty/konkurencje		Zawodnicy		Razem
			Kobiety (A i B)	Mężczyźni (A i B)	
1.	Biathlon		5	4	9
2.	Bobsleje i skeleton		–	–	–
3.	Łyżwiarstwo figurowe		2	1	3
4.	Łyżwiarstwo szybkie	tor długi	8	9	17
		short track	5	4	9
5.	Narciarstwo	skoki	5	13	18
		biegi	7	7	14
		narciarstwo alpejskie	2	1	3
		narciarstwo dowolne	–	–	–
		kombinacja norweska	–	2	2
6.	Snowboard	kombinacje alpejskie	6	3	9
		SBX	–	–	–
7.	Sporty saneczkowe		2	4	6
8.	Hokej na lodzie		22	42	64
Razem			**64**	**90**	**154**

w konkurencjach olimpijskich tylko skoczkowie narciarscy wywalczyli dwa medale, złoty indywidualnie i brązowy w konkurencji drużynowej.

2. W MŚ w sportach i konkurencjach olimpijskich reprezentanci Polski zdobyli łącznie 55 pkt. (18 miejsc w finałach 1–8). Punktowane miejsca zdobywali zawodnicy narciarstwa klasycznego i alpejskiego (30 pkt.), łyżwiarstwa szybkiego na torze długim i krótkim (20 pkt.), biathlonu (3 pkt.) oraz saneczkarstwa lodowego (1 pkt) i snowboardu (1 pkt).

3. Poza indywidualnymi sukcesami skoczków narciarskich (Piotra Żyły, Dawida Kubackiego i Kamila Stocha), zawodniczek łyżwiarstwa szybkiego short tracku (Natalii Maliszewskiej), toru długiego (Karoliny Bosiek i Natalii Czerwonki) czy biathlonu (Moniki Hojnisz-Staręgi i Kamili Żuk) zdecydowanie największą siłę naszej reprezentacji stanowią na dziś drużyny i sztafety (6 miejsc finałowych/punktowanych).

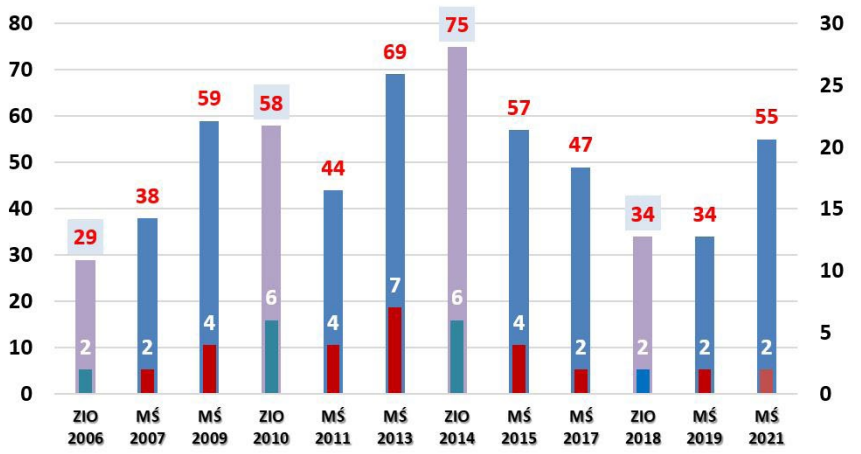
4. W 2021 r. dla reprezentantów sportów olimpijskich zadaniem priorytetowym jest zdobywanie kwalifikacji do startu w XXIV Zimowych Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie w 2022 r. Na razie jedyną kwalifikację wywalczyła para taneczna Natalia Kaliszek / Maksym Spodyriew.

5. W przygotowaniach do sezonu olimpijskiego należy zwrócić uwagę na dalszą budowę profesjonalnych sztabów szkoleniowych oraz na zapewnienie optymalnych warunków treningowych dla zespołów/zawodników mających szansę na kwalifikację oraz udział w XXIV Zimowych Igrzyska Olimpijskich Pekin 2022.

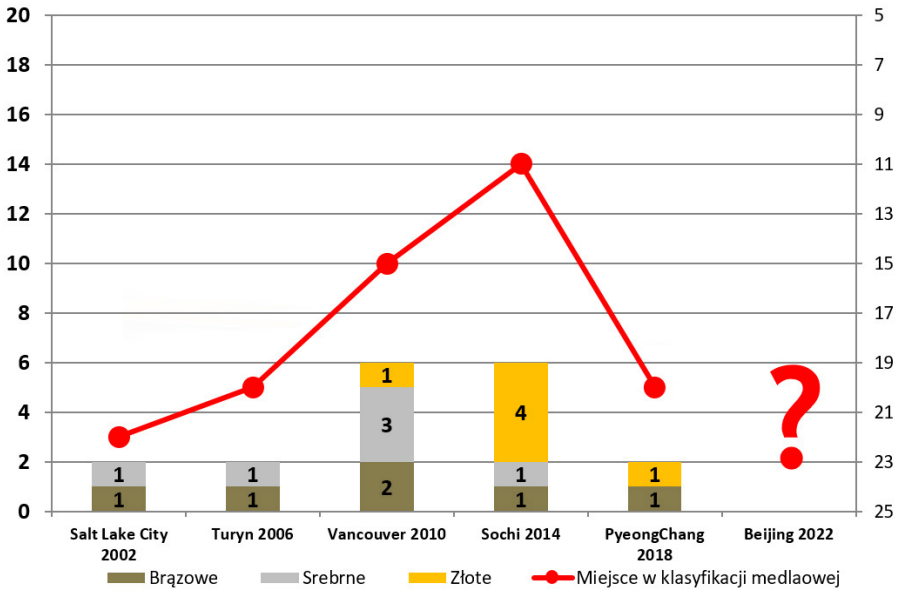
6. W perspektywie długofalowej szczególną uwagą oraz wzmożonym monitoringiem efektywności i skuteczności treningu należy objąć czołowych zawodników młodego pokolenia, w tym beneficjentów programu PFNteam[100].

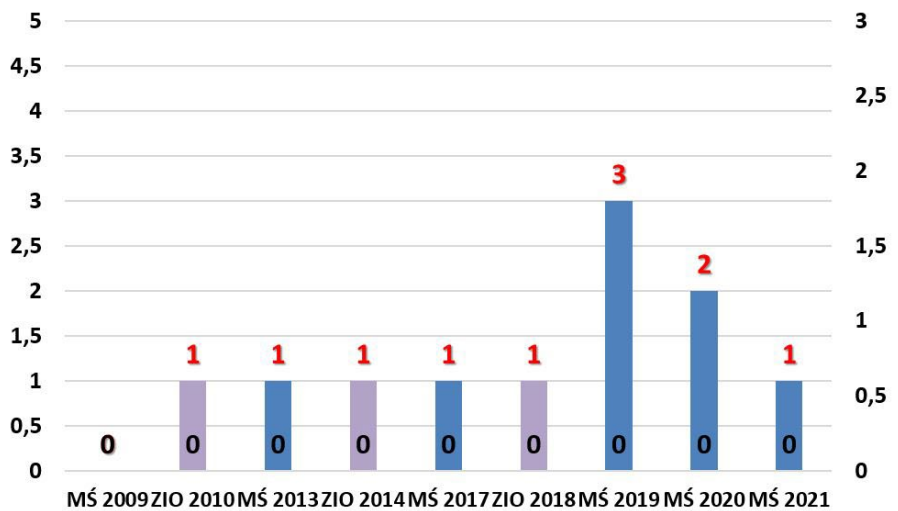
POLSCY SPORTOWCY WYWALCZYLI DO TEJ PORY JEDNĄ KWALIFIKACJĘ OLIMPIJSKĄ. PODCZAS MISTRZOSTW ŚWIATA W ŁYŻWIARSTWIE FIGUROWYM, KTÓRE ODBYŁY SIĘ W SZTOKHOLMIE, WYWALCZYŁA JĄ PARA TANECZNA NATALIA KALISZEK / MAKSYM SPODYRIEW, ZAJMUJĄC 12. MIEJSCE W ZAWODACH.

Porównanie dorobku medalowo-punktowego reprezentacji Polski na kolejnych mistrzostwach świata i zimowych igrzyskach olimpijskich w latach 2006-2021 (wysokie słupki oznaczają dorobek punktowy, a niskie oznaczają dorobek medalowy, celowo pominięto MŚ na dwa lata przed ZIO, gdyż w tych latach w konkurencjach narciarskich i snowboardowych nie rozgrywa się MŚ).



Porównanie dorobku medalowo-punktowego reprezentacji Polski na kolejnych zimowych igrzyskach olimpijskich w latach 2002 – 2018.







© ADAM NURKIEWICZ

Z KAMILEM STOCHEM ROZMAWIAŁ OLGIERD KWIATKOWSKI

JEST JESZCZE DUŻO RZECZY DO POPRAWY

Kocham skakanie na nartach, a cieszy mnie to najbardziej, gdy robię to dobrze i skoki są dalekie. I wciąż chcę, żeby były jeszcze dłuższe, jeszcze ładniejsze. To nadal jest dla mnie motywacją do wysiłku na treningach – mówi „Forum Trenera" Kamil Stoch, trzykrotny mistrz olimpijski w skokach narciarskich, zwycięzca tegorocznego Turnieju Czterech Skoczni.

Forum Trenera, Olgierd Kwiatkowski: Po ostatnich zawodach Pucharu Świata minionego sezonu w Planicy udzielił pan gorzkiej wypowiedzi w stacji TVP Sport, że: „to był koszmar, dramat, serce krwawi". Czy jeszcze wraca pan myślami do tego nieudanego startu w Słowenii?

Kamil Stoch, trzykrotny mistrz olimpijski: Tuż po samym konkursie miałem takie odczucia. Byłem bardzo niezadowolony. Planicę traktuję jako wyjątkowe miejsce, Mekkę skoków narciarskich, uwielbiam tę skocznię, uwielbiam to miejsce i zawsze jest mi przykro, gdy nie mogę tam pokazać się z dobrej strony, nie mogę czerpać czystej przyjemności z latania. W tym roku bardzo się tam męczyłem. Żal mi było nieudanych konkursów. Po godzinie od zawodów opadły emocje, odebrałem medal za cały sezon i wtedy uzmysłowiłem sobie, że lepiej nie skupiać się na tym, czego już zmienić nie mogę, a cieszyć się z tego, co osiągnąłem w tym sezonie.

Można było jednak odnieść wrażenie czuł się pan jakby zmęczony, może nawet znużony tym sezonem.

KS: Bardziej czułem się zmęczony weekendem, tym co się działo w Planicy. Walczyłem do końca, a jednak nie mogłem wykrzesać z siebie czegoś więcej. Mimo że bardzo się starałem, skoki nie dawały mi wtedy radości. A przecież o to w tym wszystkim chodzi, żeby czerpać przyjemność, z tego co robimy.

Czy w pana przypadku nie dochodzi do sytuacji, że czasami organizm mówi panu: „dość"? Może to miało miejsce w Planicy?

KS: Bywa, że zmęczenie jest ogromne, zwłaszcza gdy mamy intensywny kalendarz startów. Tak dzieje się szczególnie na przełomie roku. Najpierw startujemy w Turnieju Czterech Skoczni, a zaraz potem są kolejne zawody pucharu świata. Nie mamy czasu na odpoczynek, a są duże oczekiwania nie tylko mediów i kibiców, lecz także nas samych wobec siebie. Bo my też chcemy jak najczęściej wygrywać i wywieramy na siebie dużą presję. Ale zakładamy sobie wtedy, że teraz jest ciężko, a potem są dwa tygodnie, kiedy można trochę odetchnąć i organizm będzie miał lżej.

Rozmawiamy miesiąc po zakończeniu sezonu, w najtrudniejszym, najbardziej wyczerpującym momencie cyklu treningowego skoczków narciarskich. Jak pan znosi reżim treningowy dziś, a jak to było dziesięć, trzy, pięć lat temu?

KS: Są zmiany w treningu. Dziesięć lat temu było zupełnie inaczej. Po zakończeniu sezonu mieliśmy kilka tygodni zupełnego luzu. Teraz tak nie jest. Mamy trzy dni wolnego, tylko po to, żeby się przeorganizować i wchodzimy na siłownię, odbyć ten najbardziej intensywny trening. Nie czuję, żebym znosił go gorzej niż dawniej, kiedy byłem młodszy. Mam świadomość, że to jest konieczna praca, którą trzeba wykonać. Bardzo lubię i tego rodzaju trening. Lubię uczucie pulsowania mięśni, które jest dowodem na to, że ćwiczenia na mnie działają i przynoszą efekty. Uwielbiam to, co robię, w każdym aspekcie. Wiem, że trzeba się bardzo temu poświęcić, włożyć w tę pracę mnóstwo wysiłku i serca. Trzeba wielu rzeczy się wyrzec, ale gra jest warta świeczki.

Skąd pan czerpie siłę mentalną, fizyczną, by dalej trenować, dalej walczyć o medale, kolejne zwycięstwa? Dużo już pan przecież osiągnął.

KS: Z chęci dalszego rozwoju, z chęci bycia jeszcze lepszym. Kocham skakanie na nartach, a cieszy mnie to najbardziej, kiedy robię to dobrze i skoki są dalekie. I wciąż chcę, żeby były jeszcze dłuższe, jeszcze ładniejsze. To nadal jest dla mnie motywacją do wysiłku na treningach.

> **TRENERZY ŚMIEJĄ SIĘ ZE MNIE, ŻE ZAWSZE CHCĘ WIĘCEJ. JESTEM TEGO TYPU CZŁOWIEKIEM, ŻE NIE SPOCZYWAM NA LAURACH, NAWET JEŚLI TEN SEZON BYŁ DOBRY,** A TAKI BYŁ, BO NIKT ZA DARMO NIE DAŁ MI WYGRANEJ W TURNIEJU CZTERECH SKOCZNI, MIEJSCA NA PODIUM W PUCHARZE ŚWIATA, WIEM, ŻE SĄ WE MNIE PEWNE REZERWY, SZCZEGÓLNIE ZDAJĘ SOBIE SPRAWĘ, ŻE MÓGŁBYM UTRZYMAĆ DŁUŻEJ DOBRĄ DYSPOZYCJĘ.



© ADAM NURKIEWICZ

Kamil Stoch czterokrotnie startował na igrzyskach olimpijskich, zdobył trzy złote i jeden brązowy medal.



© ADAM NURKIEWICZ

Ma pan jeszcze gdzieś jakieś rezerwy, żeby – jak pan mówi – skakać dalej i ładniej?

KS: Gdybym nie czuł tego, że mogę coś z siebie wykrzesać, należałby pomyśleć, co dalej z moją przyszłością. W pewnych aspektach mogę się jeszcze poprawić, gdzieś coś mogę doszlifować, a coś mogę w ogóle zbudować od fundamentów. To dla mnie fascynujące. Wciąż chcę się rozwijać.

Gdzie tkwią te rezerwy?

KS: Oglądam powtórki swoich skoków. Analizuję je, szukam uchybień. Oczywiście słucham uwag trenerów. Czuję, że na pewno mogę poprawić technikę, z którą nie jest idealnie. Zbudowałem bardzo dobrą technikę swojego skoku, ale wiem, że może być jeszcze lepsza. Poza tym muszę coś zrobić z prędkością najazdową. To mój największy mankament. Jest jeszcze dużo rzeczy do poprawy. Muszę na to zwracać uwagę. Na najwyższym poziomie w każdym sporcie decydujące o wyniku są szczegóły. W naszej dyscyplinie jest kilku, kilkunastu zawodników, którzy dysponują podobnymi parametrami, podobną dyspozycją. Wygrywa ten, który w danym momencie popełnia najmniej błędów. To są szczególiki, które robią różnicę niby trzech metrów, ale te trzy metry rozstrzygają o tym, że ktoś ma medal albo jest poza pierwszą dziesiątką.

Jak pan patrzy na ewolucję skoków?

KS: Skoki ewoluują jak każda dyscyplina sportu. Szefowie FIS chcą uatrakcyjnić skoki. My też chcemy, żeby skoki były bardziej atrakcyjne, żeby przyciągały więcej kibiców, żeby nas podziwiano. Trzeba dostosować obiekty, ale i sprzęt. Nie dzieje się jednak tak, że z roku na rok zachodzą gwałtowne zmiany, ale wprowadza się drobne udoskonalenia, które robią różnicę w ciągu 10 lat.

To jest rewolucja czy ewolucja?

KS: Rewolucja wybuchła wtedy, gdy zaczynałem startować w pucharze świata i mieliśmy inny sprzęt, były inne profile skoczni. Skocznie były w tamtym czasie bardziej strome. Leciało się dużo wyżej, dużo szybciej. Dziś lata się dużo niżej, ale za to dużo dalej. Można dziś latać powyżej ćwierć kilometra i bezpiecznie lądować. Cieszę się, że mogłem przeżyć taki rozwój skoków narciarskich.

Pan dostosowuje się do tych nowinek. Najlepszym dowodem jest to, że wciąż znajduje się pan na szczycie. Nie każdy by tak potrafił.

KS: Nie lubię narzekać. Wolę zacisnąć mocno zęby i ciężko pracować. Nie zmienię pewnych rzeczy. Dzieją się naturalnie. Jedyne, co mogę zrobić, to dostosować się do nowej sytuacji i na swój sposób walczyć.

Od kilku lat reprezentacja Polski w skokach narciarskich bierze udział w organizowanych przez Instytut Sportu i Instytut Lotnictwa badaniach w tunelu aerodynamicznym. Jak pan podchodzi do tych sesji? Dużo pan z nich korzysta w trakcie sezonu?

KS: Trzy razy byłem w tunelu aerodynamicznym. Nie jestem zwolennikiem tego typu działań, jeśli chodzi o samego zawodnika. Uważam, że pęd, który uderza w nas w tunelu ma się nijak do tego, co się dzieje na skoczni. To my nadajemy pęd i działają trochę inne siły. Niby w teorii jest to samo, ale w praktyce wygląda to zupełnie inaczej. Natomiast jestem gorącym zwolennikiem testowania – właśnie w tunelu – różnych rozwiązań sprzętowych: pod kątem opływu powietrza, zwiększenia powierzchni nośnej, naszego bezpieczeństwa. To bardzo dużo nam daje.

Zwycięstwo w Turnieju Czterech Skoczni, trzecie miejsce w klasyfikacji generalnej pucharu świata, brązowy medal w drużynie na mistrzostwach świata. To był udany dla pana sezon, ale pewnie czuje pan niedosyt?

KS: Trenerzy śmieją się ze mnie, że zawsze chcę więcej. Jestem tego typu człowiekiem, że nie spoczywam na laurach, nawet jeśli ten sezon był dobry, a taki był, bo nikt za darmo nie dał mi wygranej w Turnieju Czterech Skoczni, miejsca na podium w pucharze świata, wiem, że są we mnie pewne rezerwy, szczególnie zdaję sobie sprawę, że mógłbym utrzymać dłużej dobrą dyspozycję. Chciałbym mieć taką formę nawet przez pół, a może trzy czwarte sezonu, jak podczas Turnieju Czterech Skoczni. Sezon był sinusoidalny, dyspozycja bardzo się wahała, ale na plus i mam dużo materiału do analizy, ale też dużo satysfakcji.

Jaki wpływ na starty miała pandemia koronawirusa?

KS: Odczuwamy ją jak każdy. Brakuje nam wyjścia do kina, restauracji, możliwości spędzenia czasu w większym gronie. W skokach narciarskich mieliśmy możliwość rywalizacji, mogliśmy z pożytkiem wykorzystać efekty naszej pracy latem ubiegłego roku, zawody się odbyły. Brakowało kibiców, atmosfery, dopingu, energii, którą z tego czerpiemy.

To był drugi sezon pracy z kadrą narodową polskich skoczków Michala Doležala. Jakby pan porównał Doležala i jego poprzednika Stefana Horngachera?

KS: Różnice wynikają z tego, że każdy człowiek jest trochę inny, ma swoje cechy charakteru. Obydwaj są świetnymi fachowcami. O ile jednak Stefan jest jednym z najlepszych o ile nie najlepszym trenerem w tej dyscyplinie, to trener Doležal, który po raz pierwszy pracuje właśnie z nami jako trener reprezentacji, dopiero się rozwija, ale dysponuje już ogromną wiedzą, a teraz nabrał doświadczenia. Świetni fachowcy. Cieszę się, że miałem okazję pracować z takimi ludźmi.

Za kilka miesięcy odbędą się igrzyska olimpijskie w Pekinie. Co wam może przeszkodzić w dobrym przygotowaniu się do tej imprezy?

KS: Tylko my sami możemy sobie przeszkodzić. Nasza grupa ma zapewnione środki, żeby się dobrze przygotować. Mamy zbudowane zaplecze, świetny sztab trenerski, ale też znakomitą bazę treningową. Niedługo zostanie otwarta baza treningowa w Zakopanem, z czego jestem bardzo zadowolony. Stworzy nam to nowe możliwości. Nie można oczywiście myśleć, że skoro mamy wszystko, to medale muszą być. Trzeba podejść do tego ze zdrowym dystansem. Wiemy, na co nas stać i jakim potencjałem dysponujemy.

To będą ostatnie pana igrzyska?

KS: Pozostawię to pytanie bez odpowiedzi.

Jak pan widzi przyszłość polskich skoków? Jesteście wspaniałym mistrzowskim pokoleniem pan, Piotr Żyła, Dawid Kubacki, coraz lepiej skacze Andrzej Stękała. Ale za jakiś czas ono minie. Widzi pan następców?

KS: Wszystko w rękach ludzi, którzy mają nad tym kontrolę, zajmują się skokami w Polskim Związku Narciarskim. Ludzie muszą mieć wgląd w to, co dzieje się wśród młodzieży i reagować, jeśliby działo się źle. Uważam, że skoki nie mają się źle. Sami prowadzimy klub sportowy Eve-nement Zakopane i on bardzo dobrze prosperuje. Jeżeli się chce, wkłada się w pracę dużo serca, nawet więcej serca niż środków, to można stworzyć dobre rzeczy.

Myśli pan o tym, żeby być w przyszłości trenerem?

KS: Szczerze mówiąc – tak. Ale bardziej myślę o pracy u podstaw. Chciałbym pracować z dziećmi, kształtować i wychowywać zawodnika od samego początku.

Sezon Kamila Stocha

1. miejsce w 69. Turnieju Czterech Skoczni

1. miejsce w dwóch konkursach TCS w Innsbrucku i Bischofshofen

1. miejsce w zawodach Pucharu Świata w Titisee-Neustadt

3. miejsce w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata sezonu 2020/21

2. miejsce w konkursie drużynowym (wraz z Dawidem Kubackim, Piotrem Żyłą, Andrzejem Stękałą) mistrzostw świata w Oberstdorfie.

8 razy miejsca na podium w konkursach Pucharu Świata (trzy razy pierwsze miejsce, cztery razy drugie miejsce, raz – trzecie miejsce).

Kamil Stoch dogonił Adama Małysza

W sezonie 2020/21 Kamil Stoch wyrównał osiągnięcie Adama Małysza i ma tyle samo zwycięstw w zawodach Pucharu Świata co obecny dyrektor sportowy w Polskim Związku Narciarskim. Obaj skoczkowie wygrali 39 konkursów PŚ i zajmują ex aequo trzecie miejsce w klasyfikacji wszech czasów.

Najwięcej zwycięstw w PŚ na koncie ma Gregor Schlierenzauer. Austriak triumfował 53 razy i nadal jest aktywnym zawodnikiem, ale po raz ostatni stanął na najwyższym stopniu podium 6 grudnia 2014 roku. Drugi w tej klasyfikacji jest zmarły w 2019 roku Fin Matti Nykaenen - 46 wygranych.

Stoch jako jedyny skoczek narciarski w historii może pochwalić się wyjątkowym osiągnięciem. W każdym roku kalendarzowym od 2011 roku, czyli 11 lat z rzędu, wygrywał co najmniej jeden konkurs Pucharu Świata. Przez dziewięć lat wygrywali zawody Pucharu Świata: Matti Nykanen (1981 – 89) i Gregor Schlierenzauer (2006 – 14), a przez siedem Adam Małysz (2001 – 07).



© ADAM NURKIEWICZ

Z MARCINEM ORŁOWSKIM ROZMAWIAŁA ANNA KALINOWSKA

TRZEBA MIEĆ OCZY SZEROKO OTWARTE

Maryna Gąsienica-Daniel ma za sobą najlepszy sezon w karierze. Na mistrzostwach świata w Cortinie d'Ampezzo zajęła szóste miejsce w slalomie gigancie, co jest najlepszym wynikiem w polskim narciarstwie alpejskim kobiet od lat 80. XX w. 27-letnia zawodniczka miała też kilka znaczących wyników w zawodach Pucharu Świata. Jej trener, 36-letni Marcin Orłowski, studzi emocje, podkreślając, że w jego pracy zamiast ekscytacji najważniejsze są: chłodna analiza i szeroko otwarte oczy.

Forum Trenera, Anna Kalinowska: Zbliża się lato, najwyższa pora... ruszyć na narty?

Marcin Orłowski: Większość osób nie zdaje sobie sprawy, ile pracy narciarze alpejscy wykonują przed sezonem. Aby wystartować w ośmiu slalomach gigantach w sezonie, należy mocno trenować już od maja. Przed pierwszymi zawodami, które są w połowie października w Soelden, zawodnik musi spędzić ok. 45 dni na śniegu, pokonując blisko osiem tysięcy bramek, czyli osiem tysięcy skrętów. To oczywiście nie może zostać przećwiczone na jednym stoku, bo trzeba różnicować warunki, kąty nachylenia, załamania terenu, wykonywać przejścia ze stromych fragmentów na płaskie odcinki i odwrotnie. Do tego należy odpowiednio spreparować stok, aby trasa była porównywalna do tej, jaka będzie na zawodach. Nawierzchnia powinna być lodowa, a o to latem ciężko. Nawet Włosi czy Francuzi zawsze latem uciekali do Argentyny, sporo ekip trenowało też w Chile lub Nowej Zelandii, ale przez pandemię wszyscy zostali poniekąd zmuszeni do pozostania w Europie. Najbardziej oblegane były lodowce położone w pobliżu szwajcarskich ośrodków narciarskich Saas-Fee i Zermatt oraz włoskiego Stelvio. Bliżej pierwszego startu – we wrześniu i październiku – zawodnicy z krajów alpejskich starali się uzyskać przewagę, korzystając ze swoich lokalnych zasobów. Austriacy przygotowali trasę dostępną na skuterach tylko dla nich, Szwajcarzy też zostawali u siebie.

Czyli po najlepszym sezonie w karierze Maryna nie będzie miała za dużo czasu na odpoczynek?

MO: W połowie kwietnia oficjalnie zakończyliśmy obóz we Włoszech. Formalnie należał on do poprzedniego sezonu, ale ja już zaliczam ten czas jako przygotowania do kolejnego. Warunki nawet w niższych partiach Alp były świetne, więc warto było z tego korzystać. Rozpoczęliśmy już testy sprzętu. Jednak jeśli chodzi o regenerację Maryny, to mamy za sobą nietypowy czas. Plan był taki, aby jeździć mocno do 10 kwietnia, potem odpoczynek i na tydzień przed majówką początek przygotowań kondycyjnych. Niestety kontuzja pokrzyżowała plany. 8 marca, podczas zawodów Pucharu Świata w Jasnej na Słowacji, Maryna doznała urazu żeber. Trzeba więc było odpuścić szereg treningów. Czas po kontuzji można zatem uznać za odpoczynek. Ale sama dopytywała się kiedy zaczniemy przygotowania kondycyjne.

> **TECHNIKA WZORCOWA JAZDY NA NARTACH ZOSTAJE, ALE POJAWIAJĄ SIĘ DELIKATNE ADAPTACJE POD DANEGO ZAWODNIKA.** WCIĄŻ POSZUKUJEMY ELEMENTÓW, KTÓRE MOŻNA WYŚRUBOWAĆ. W TYM ROKU ZNALEŹLIŚMY TAKI PUNKT I BĘDZIEMY KONTYNUOWAĆ MODYFIKACJE. DOTYCZY TO POŁĄCZENIA SKRĘTÓW, CZYLI SKUPILIŚMY SIĘ NA TYM, ABY MARYNA MOGŁA POKONYWAĆ JESZCZE SZYBCIEJ TRAWERS POMIĘDZY SKRĘTAMI.

Czy oczekiwania wobec kolejnego mocno urosły?

MO: Myślę, że nie. To po części związane jest z wcześniejszą kontuzją – mowa o złamaniu nogi. Zaraz po takim urazie priorytety się przestawiają. Zamiast wielkich planów zaczyna cieszyć zwykła przejażdżka na rowerze, po której noga nie boli. Głównym celem stało się po prostu to, aby ze zdrowiem podczas treningów było wszystko w porządku. W ten sposób, na spokojnie, dojechaliśmy do minionego sezonu. Maryna była fizycznie bardzo dobrze przygotowana, a w głowach nie tworzyliśmy sobie żadnej presji. Cieszyliśmy się z tego, co mamy, a... mieliśmy coraz więcej.

Coraz więcej lepszych wyników.

MO: O wynikach niechętnie rozmawiam. Bo możesz być dziesiąty na zawodach, odstając poziomem od czołówki. Możesz też ukończyć dwudziesty, tracąc do lidera jedynie sekundę. Jasne, że miejsce na liście wyników jest ważne, ale wolimy się skupić na porównaniu do liderek. Odnotowana pozycja schodzi zatem na drugi plan.



Zawodniczka i trener, Maryna Gąsienica-Daniel i Marcin Orłowski.



Będziecie teraz koncentrować się na zawodach pucharu świata, czy w głowie już głównie igrzyska?
MO: Igrzyska są gdzieś z tyłu głowy od dawna. Skupić się jednak trzeba na naturalnym programie startowym, czyli najpierw zawody Pucharu Świata, bo to one pozwalają właściwie przygotować się do igrzysk i wypracować sobie odpowiedni ranking. Puchar Świata jest bardzo ważny.

Co pod względem technicznym zmieniło się po minionym sezonie?
MO: Sport ciągle idzie do przodu. Przejazd, który dwa lata temu dawał miejsce w pierwszej piątce, teraz może dać co najwyżej dwudzieste piąte... Ewoluuje wszystko. Technika wzorcowa jazdy na nartach zostaje, ale pojawiają się delikatne adaptacje pod danego zawodnika. Wciąż poszukujemy elementów, które można wyśrubować. W tym roku znaleźliśmy taki punkt i będziemy kontynuować modyfikacje. Dotyczy to połączenia skrętów, czyli skupiliśmy się na tym, aby Maryna mogła pokonywać jeszcze szybciej trawers pomiędzy skrętami. Dojdzie też modyfikacja ustawienia miednicy w skręcie. Jestem w połowie analiz technicznych, dlatego więcej szczegółów nie mogę jeszcze przedstawić.

Dochodzi zapewne nieustanny wyścig technologiczny, czyli zmiany związane ze sprzętem?
MO: Z roku na rok ten temat jest coraz ważniejszy. Maryna od ponad 3 lat ma kontrakt z austriacką firmą Atomic. Jest jedną z zawodniczek teamu, na którym testowane są narty, produkowane potem dla innych zawodników. Mamy zatem dużo większy dostęp do nowych technologii i konstrukcji sidecutów, co można po polsku określić jako geometrię nart. Przy tym jest dużo pracy, niejednokrotnie za dużo i czasem jesteśmy zmuszeni odrzucać nowe propozycje, aby skoncentrować się na testowaniu jedynie wybranych par nart. Ostatnio na obozie w Livigno mieliśmy do dyspozycji sześć różnych par tylko pod gigant, z czego do sezonu zostaną wybrane dwie. Łącznie w ciągu roku sprawdzamy ok. 15 kompletów, a oczywiście do każdej z par można zastosować różne płyty, wiązania i wiele innych ustawień. Na szczęście od tego roku buty Marynie bardzo pasują i mam nadzieję, że tak zostanie. Że nie będzie zbyt dużo dobierania i dopasowywania. Należy brać bowiem pod uwagę, że po wyborze nart, butów oraz innych ustawień danego kompletu pod określone warunki, zawodnik musi jeszcze przyzwyczaić się do nowych nart i jak najlepiej zgrać z nimi swoją technikę jazdy.

Czy przy doborze nart najważniejsze są wskazówki inżynierów czy indywidualne preferencje zawodnika?
MO: W pewnym stopniu zawodnik musi się dopasować do nowinek technologicznych, do tego, które narty na dane warunki pasują najbardziej. Dalsze ustawienia są już osobnicze. Przykładowo na zawodach w Courchevel pięć dziewczyn z pierwszej dwudziestki ścigało się na sprzęcie firmy Atomic, ale każda z nich używała innego ustawienia nart i wiązań, innych płyt. Nie ma uniwersalnego rozwiązania. Maryna preferuje narty z twardymi, długimi płytami.

Po każdym starcie następuje wymiana spostrzeżeń między wami a inżynierami Atomica?
MO: Z reguły oni się pytają i podglądają, na czym Maryna jedzie. W trakcie sezonu dostarczają nowości, których możemy spróbować. To z jednej strony bardzo fajne, szczególnie że rozwój technologiczny trwa przez cały rok, ale z drugiej bywa problematyczne. Nie mamy aż tyle treningów w sezonie, aby móc przetestować wiele innowacji. Coś musi nam naprawdę podpasować, aby zaryzykować i dokonać zmian w trakcie sezonu. Wielkim plusem zespołu Atomica jest to, że podróżują z nami na zawody PŚ. W ich siedzibie bywamy rzadko, może cztery razy w roku, kiedy trzeba zrobić nowe buty. Częstsze odwiedziny zalicza tam nasz serwismen.

Czy używanie tunelu aerodynamicznego to już standard w przygotowaniach narciarzy alpejskich?
MO: Myślę, że tak, ale nie jest to powtarzane przez zawodników co roku. To jest miejsce pracy bardziej dla projektantów gum czy ochraniaczy, którzy testują parametry strojów. Na pewno duże ekipy korzystają z tuneli w większym wymiarze. My z Maryną byliśmy w zeszłym roku w tunelu Politechniki Warszawskiej, aby dokonać analizy sylwetki zawodniczki. Uzyskałem od naukowców z PW dużo ciekawych wyników, które są wciąż aktualne, więc w tym roku nie musimy ponawiać takich badań.

Co jeszcze ewoluuje w narciarstwie?
MO: Poza techniką i sprzętem zmienia się przygotowanie tras i ustawienia gigantów. To są subtelne, mało zauważalne zmiany. To na pewno nie jest taka rewolucja, jaka dokonała się po zmianie prostych nart na taliowane. Ale wciąż wszystko idzie do przodu. Zresztą jak pewnie w każdym sporcie. Jeszcze 30 lat temu nie do pomyślenia było biegać tak szybko jak Usain Bolt, a teraz czy możliwe jest, by ktoś pobił jego rekordy? To, co teraz wydaje się niemożliwe, jutro może stać się faktem.

Jak wyglądają kulisy treningu kondycyjnego?

MO: Trening alpejczyka jest bardzo zróżnicowany. O treningu kondycyjnym mówi się, że każdy wie, co ma robić, ale tak naprawdę... nikt nie wie, jak robią to inni. To bardzo indywidualna kwestia. Jeżeli byśmy porównali trening kondycyjny dwóch zawodniczek, to może się okazać, że różnice w obciążeniach będą ogromne, ale wyniki notowane na stoku prawie takie same.

W przypadku Maryny trening kondycyjny od maja do grudnia odbywa się w dość dużym wymiarze. Zwracamy uwagę na siłę i wytrzymałość siłową, bo to są aspekty, które jej bardzo pomagają na stoku. Liczy się nie tylko siła nóg, lecz także praca górnych partii ciała, głównie obręczy barkowej i pleców. Staramy się zawsze trening uatrakcyjniać, aby nie wdarła się monotonia codziennego chodzenia na siłownię. Wiele ćwiczeń jesteśmy w stanie wykonać na zewnątrz, co ważne, bo Maryna lubi przebywać na świeżym powietrzu.

A jeżeli chodzi o regenerację?

MO: Mamy to szczęście, że drugi trener, Przemek Buczyński, jest jednocześnie fizjoterapeutą, więc na bieżąco dba o regenerację po treningu i po zawodach. Łatwo zaplanować odnowę biologiczną, kiedy dni w kalendarzu można podpasować jedynie pod trening. Trudniejsze jest dla nas przygotowanie Maryny do kolejnego startu po ciągłych podróżach i długotrwałych przejazdach autem. Na szczęście Przemek ma swój wypracowany schemat również w tym zakresie.

Bez kompleksów opowiada pan o tym, że jest pan młody i nie ma wielkiego doświadczenia w prowadzeniu zawodników na najwyższym poziomie. Skąd czerpie pan wiedzę?

MO: Mam wielkie szczęście, że pracując z Maryną, udało mi się przejść przez właściwie wszystkie szczeble trenerskiej kariery – od prowadzenia jej podczas zawodów FIS, do pucharu świata. Jeżeli ma się oczy szeroko otwarte i obserwuje, co się dzieje dookoła, plus ma się ochotę na dodatkową pracę, jaką jest nieustanna analiza i porównywanie, to dużo wniosków można wysnuć samemu. Bardzo pomogła mi współpraca z trenerami z Norwegii, z którymi aktywnie działałem przez dwa lata.

Jak się pan czuje na dużych zawodach w gronie mocnych drużyn z Włoch czy Austrii?

MO: Z jednej strony... jak zawsze. Z drugiej – po coraz lepszych wynikach Maryny środowisko trenerów jest coraz bardziej dla mnie otwarte. Im lepsze wyniki ma Maryna, tym jest mi łatwiej. Dużo przebywamy w gronie innych. Normalne w narciarstwie są wspólne treningi – jeździmy z Włoszkami czy Szwajcarkami, a podczas przejazdów nagrywa się wszystkich. To jest potrzebne do kompleksowej analizy video, ale też wtedy wzajemnie się obserwujemy i patrzymy, która zawodniczka jakich ustawień używa. To nie jest tak, że tylko my ich podpatrujemy. To działa w obie strony.

W Polsce mamy mało utalentowanych alpejczyków. Nie wnikając w przyczyny i możliwości rozwoju – w jakim wieku dzieci powinny zaczynać przygodę z narciarstwem sportowym, aby móc myśleć o sukcesach na najwyższym poziomie?

MO: Przygodę z nartami warto zaczynać wcześnie, ale też to nie jest dyscyplina wczesnej specjalizacji, więc niech to będzie rozwój poprzez zabawę. Dzieci do sportu można bardzo szybko zachęcić, ale równie szybko zniechęcić. Dlatego myślę, że do 14.–15. roku życia niech młodzież uprawia równocześnie kilka dyscyplin. Marzyć o karierze narciarza może każdy – czy to dzieciaki z Warszawy czy Trójmiasta, bez konieczności przeprowadzki na Południe kraju... bo i tak 95% treningów odbywać się potem będzie za granicą.

My w tym roku spędziliśmy bodajże 205 dni na zgrupowaniach. W tym sporcie to minimum. Najdłużej byliśmy w Pozza di Fassa. Najważniejsze są zawsze warunki treningowe, ale mamy to szczęście, że we Włoszech czujemy się jak w domu, z racji personalnych upodobań – dokładnie miłości do tamtejszej kuchni, fajnych ludzi i atmosfery, jaką tworzą.



© ADAM NURKIEWICZ

Maryna Gąsienica-Daniel podczas slalomu giganta na igrzyskach w Pjongczangu.

Z WIESŁAWEM KMIECIKIEM ROZMAWIAŁ ARTUR FILIPIUK (PAP)

TRENING KOBIET I MĘŻCZYZN W ŁYŻWIARSTWIE SZYBKIM JEST PODOBNY

Spraw sprzętowych trzeba pilnować, żeby czegoś nie przeoczyć, ale generalnie to są kwestie drugorzędne. Jestem trenerem z dużym doświadczeniem i widzę rezerwy wśród zawodniczek w samym przygotowaniu fizycznym i technicznym. Na tym się skupiam – mówi Wiesław Kmiecik, jeden z najbardziej doświadczonych szkoleniowców w łyżwiarstwie szybkim. Z panczenistami zaczął pracować już w 1988 r. Od roku trenuje kadrę kobiet.



© ADAM NURKIEWICZ

Wiesław Kmiecik to trener z największymi osiągnięciami w polskim łyżwiarstwie szybkim. W 2014 roku doprowadził Zbigniewa Bródkę do złotego medalu olimpijskiego.

Forum Trenera: Ma pan ogromne doświadczenie trenerskie. Co się zmieniło w łyżwiarstwie szybkim w ciągu pańskiej kariery?
WK: Prawie wszystko: obiekty, sprzęt, w jakimś stopniu metody treningowe. Zostałem trenerem kadry seniorów prawie 33 lata temu. Szmat czasu. W 1987 r. powstały pierwsze hale łyżwiarskie w Heerenveen i Calgary. Wcześniej zawodnicy startowali tylko na otwartych torach i wszyscy byli na równych prawach. My mieliśmy Stegny w Warszawie, Tomaszów Mazowiecki, Sanok. Natomiast hala zasadniczo zmieniła nasz sport, dała możliwość bardzo stabilnego przygotowania, dokładnego planowania i realizacji treningów. W Polsce mamy Arenę Lodową w Tomaszowie otwartą dopiero w 2017 r. A więc 30 lat po tym, jak czołówka światowa zaczęła ścigać się w halach.

Polacy mocno odczuwali brak obiektu z prawdziwego zdarzenia?
WK: W 1988 r. pomógł nam sponsor z Holandii, Harry van der Werf. Mogliśmy korzystać z toru w Heerenveen, obserwować najlepszych. Nawiązaliśmy kontakt ze światem. Wcześniej różnie z tym bywało. Jeśli chodzi o starty olimpijskie, to do igrzysk w Calgary w 1988 r. włącznie wystąpiło na nich tylko czterech polskich panczenistów: Jan Józwik, Jerzy Dominik, a przed wojną Leon Jucewicz i Janusz Kalbarczyk. Na igrzyskach w Albertville w 1992 r. było już trzech Polaków: Jaromir Radke, Paweł Abratkiewicz i Paweł Jaroszek. Potem przyszli następni. Przez wiele lat mieliśmy kogoś, kto kręcił się koło czołówki światowej. Najbliżej był Jaromir Radke, piąty na igrzyskach w Lillehammer na 10 000 m. No i w 2014 r. w Soczi doczekaliśmy się złota olimpijskiego Zbigniewa Bródki oraz medali drużyn męskiej i kobiecej.

Powstanie hal lodowych było najbardziej doniosłym wydarzeniem w ciągu tych trzech dekad?
WK: Nie mam wątpliwości, że największy przełom w łyżwiarstwie szybkim nastąpił w sezonie 1996/97. W listopadzie 1996 r. na Pucharze Świata w Berlinie Holenderki startowały na tzw. klapach, czyli łyżwach z odrywaną piętą. Była to absolutna rewolucja. Holenderki wygrały wtedy z Niemkami, uważanymi za najlepsze na świecie. Zrozumiano od razu, że te łyżwy coś w sobie mają. Według analiz holenderskich trenerów stosowanie nowych łyżew daje rezultat lepszy o 3–4%, czyli o ponad sekundę na jednym okrążeniu toru. To wszystko się potwierdziło, nastąpił skok wynikowy.

Podam przykład bohatera igrzysk w Lillehammer w 1994 r., a ściślej w hali w Hamar, Norwega Johanna Olava Kossa. On, startując jeszcze na tradycyjnych łyżwach, zdobył trzy złote medale, ustanowił trzy rekordy na dystansach od 1500 do 10 000 m. Rekord na 1500 m wynosił 1,51 z ułamkami sekundy. Obecnie najszybsi mężczyźni jeżdżą w granicach 1,40, a kobiety – 1,49, czyli szybciej od Kossa.

To był efekt zmian sprzętu?
WK: Nie tylko. Mamy lepszy sprzęt, szybsze tory. Sprzęt wciąż ewoluuje, klapy są doskonalone. Sam mechanizm działa podobnie, ale płozy są coraz lepsze, a buty, kiedyś brane z półki w sklepie, robi się dziś na zamówienie z odlewów stopy. Są specjaliści od modelowania łuków łyżwy. Kanadyjczycy wprowadzili zgięcia boczne. Generalnie płozy są produkowane fabrycznie i istnieje na rynku konkurencja między firmami, choć na pewno nie tak duża jak wśród producentów nart.

A stroje? Kiedyś dominowała lycra, dziś mamy kombinezony gumowe.
WK: Moim zdaniem to czynnik mniej istotny, nie ekscytuję się tym. Wszyscy mają dostęp do takich samych strojów, bardzo mocno przylegających do ciała. Próbowali jakichś eksperymentów Amerykanie, ale nie wyszło im. Jestem trenerem z dużym doświadczeniem i widzę rezerwy wśród zawodniczek w samym przygotowaniu fizycznym i technicznym. Na tym się skupiam.

Czy badania w tunelach aerodynamicznych wniosły coś istotnego?
WK: Moim zdaniem niewiele. Generalna zasada brzmi: im niższa pozycja zawodnika, tym mniejszy opór powietrza, ale istnieje pewna granica, której nie wolno przekroczyć, bo im bardziej zawodnik obniża sylwetkę, tym trudniej mu gospodarować swoimi siłami. W naszym języku mówimy, że jeden zawodnik musi „siedzieć" nisko, a drugi wyżej. Oczywiście w tunelach można prowadzić badania nad ustawieniem drużyny, ale ważniejsze dla mnie jest to, by zawodnicy byli zgrani, by płynnie przeprowadzali zmiany, które są trudne technicznie. Łyżwiarze są różnie zbudowani. Na przykład czynnik wzrostu nie ma znaczenia. Rekordzistą świata na 500 m był mierzący 1,59 m Japończyk Hiroyasu Shimizu, a po nim Kanadyjczyk Jeremy Wotherspoon, który miał 1,90 m.

> **TRENING JEST BARDZIEJ DYNAMICZNY NIŻ 30 LAT TEMU, BO I PRĘDKOŚCI SĄ DUŻO WYŻSZE. CECHY MOTORYCZNE ZAWODNIKA MUSZĄ BYĆ NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE, ALE DO TEGO MUSI DOJŚĆ EKONOMIKA RUCHU.** ZAWODNIK SIĘ ROZPĘDZA DO DUŻEJ PRĘDKOŚCI I CAŁA SZTUKA, BY JĄ UTRZYMAĆ JAK NAJDŁUŻEJ. REKORDZISTA ŚWIATA NA 500 M PAWEŁ KULIŻNIKOW ROZWIJA PRĘDKOŚĆ 62,8 KM/H.

Pojawiły się nowe metody treningowe?
WK: Trening jest bardziej dynamiczny niż 30 lat temu, bo i prędkości są dużo wyższe. Cechy motoryczne zawodnika muszą być na najwyższym poziomie, ale do tego musi dojść ekonomika ruchu. Zawodnik się rozpędza do dużej prędkości i cała sztuka, by ją utrzymać jak najdłużej. Rekordzista świata na 500 m Paweł Kuliżnikow rozwija prędkość 62,8 km/h. Na 5000 m Kanadyjczyk Ted-Jan Bloemen potrafił jechać ze średnią ponad 54 km/h.

Czym się różnią tory na świecie? Czy w przygotowaniach do przyszłorocznych igrzysk w Pekinie bierze pan pod uwagę specyfikę tamtejszego obiektu?
WK: Wszystkie aktualne rekordy świata, poza jednym, zostały ustanowione na dwóch torach – w Salt Lake City i Calgary. Ten wyjątek to była sensacja ostatniego sezonu: Szwed Nils van der Poel ustanowił go w Heerenveen na 10 000 m. Salt Lake City i Calgary są położone na wysokości powyżej 1000 metrów, gdzie powietrze jest rzadkie, opór powietrza mniejszy, a lód ma lepszy poślizg. Stąd te rekordy. Natomiast Pekin leży na nizinie. Obiektu nie miałem okazji poznać, ponieważ z powodu pandemii odwołano mistrzostwa świata. Widziałem go tylko na filmie. Oczywiście, że trzeba będzie trenować na podobnym torze, w warunkach zbliżonych do tych w Pekinie, ale generalnie nie doszukiwałbym się jakichś niespodzianek. Tory są standardowe.

Przez wiele lat prowadził pan kadrę mężczyzn, a od roku pracuje z kobietami. Jest różnica?
WK: Nieduża. Są mniejsze prędkości, podobnie jak w pływaniu czy

w lekkoatletyce, wynikające po prostu z biologii. Metody treningowe są jednak bardzo podobne. Dbam o to, żeby zawodniczki mogły trenować z mężczyznami. Sparingpartner nie może być ani za silny, ani za słaby. Jeśli zawodniczki jadą za odpowiednim zawodnikiem, to przełamują swoje naturalne bariery, jeżdżą coraz szybciej. Trening jest bardzo systematyczny i trwa praktycznie cały rok, z wyjątkiem krótkiej przerwy. W tej chwili jesteśmy w Hiszpanii, jeździmy na rowerach.

Gdzieś w górach Sierra Nevada?

WK: Skąd. Na nizinie, dokładnie w Lloret de Mar koło Barcelony. Dziewczyny jeżdżą dziennie po ok. 90 km. Później czeka nas kolejny obóz, na Majorce, też na rowerze. Łyżwiarstwo szybkie i kolarstwo mają wiele wspólnego. Pracują podobne partie mięśni, sylwetka jest zbliżona, choć na rowerze mamy pięć punktów podparcia, a na łyżwach dwa. Od strony fizjologicznej rower jest bardzo ważnym środkiem treningowym. Zresztą było wiele zawodniczek, które odnosiły sukcesy w obu dyscyplinach. Reprezentantka NRD Christa Rothenburger zdobywała medale olimpijskie na letnich i zimowych igrzyskach. Obecnie z sukcesami na łyżwach i na rowerze startuje Czeszka Martina Sábliková.

Kolarze często przygotowują się do wyścigów w górach, np. w Livigno. Poprawiają parametry krwi, wydolność organizmu. Jaki jest pana stosunek do treningu wysokogórskiego?

WK: Wielokrotnie byłem z zawodnikami w Livigno i uważam, że jeśli już wybierze się tę ścieżkę przygotowań, to nie wystarczy jedno czy dwa zgrupowania, ale trzeba się nastawić na dłuższy pobyt w górach, a w kontekście igrzysk należałoby tam trenować przez parę lat. Niektórzy tak się przygotowują, np. Sábliková, która na całe miesiące przeprowadza się do Włoch i jeździ na torze w Collalbo. Efekty takiego treningu nie są oczywiste. Byłem na wielu wykładach, śledzę ten temat od dawna i wiem, że ciągle są wątpliwości co do treningu wysokogórskiego i że niektórzy mają dzięki temu więcej czerwonych krwinek, a inni mniej. Jeśli przesadzi się nie tyle z objętością, co z intensywnością treningu, to efekt może być wręcz odwrotny. W kontekście igrzysk to ryzykowna sprawa.

WSZYSTKIE AKTUALNE REKORDY ŚWIATA, POZA JEDNYM, ZOSTAŁY USTANOWIONE NA DWÓCH TORACH – W SALT LAKE CITY I CALGARY. TEN WYJĄTEK TO BYŁA SENSACJA OSTATNIEGO SEZONU: SZWED NILS VAN DER POEL USTANOWIŁ GO W HEERENVEEN NA 10 000 M. SALT LAKE CITY I CALGARY SĄ POŁOŻONE NA WYSOKOŚCI POWYŻEJ 1000 METRÓW, GDZIE POWIETRZE JEST RZADKIE, OPÓR POWIETRZA MNIEJSZY, A LÓD MA LEPSZY POŚLIZG. STĄD TE REKORDY.

© ADAM NURKIEWICZ



Natalia Czerwonka, liderka kadry kobiet w łyżwiarstwie szybkim.

W OSTATNIM SEZONIE PRZEĆWICZYLIŚMY STARTY W „BAŃCE" W HEERENVEEN. BYLIŚMY TAM SKOSZAROWANI PRZEZ PIĘĆ TYGODNI I STARTOWALIŚMY PO KOLEI W MISTRZOSTWACH EUROPY, DWÓCH PUCHARACH ŚWIATA I W MISTRZOSTWACH ŚWIATA. JEŚLI PANDEMIA NIE ODPUŚCI, TO PEWNIE IGRZYSKA MOGĄ SIĘ ODBYĆ W TAKICH WARUNKACH, BEZ PUBLICZNOŚCI, CHOĆ NIKT TEGO NIE CHCE.

Kiedy dziewczyny wracają na lód?

WK: Od 7 lipca przez miesiąc będziemy trenować w Tomaszowie, potem jedziemy na lód do Holandii. Na przełomie września i października planujemy treningi na torze w Inzell i powrót do Tomaszowa. W połowie listopada rozpoczynają się kwalifikacje do igrzysk. Cztery starty w pucharze świata: w Tomaszowie, Stavanger, Calgary i Salt Lake City. W połowie grudnia lista uczestników igrzysk w Pekinie będzie już zamknięta.

W ostatnim sezonie oprócz Natalii Czerwonki wyróżniała się 21-letnia Karolina Bosiek. Czy ta zawodniczka ma potencjał na medal olimpijski?

WK: Potencjał na pewno ma, ale czy już na Pekin? Trudno powiedzieć. Teoretycznie to możliwe, ale różnica do czołówki jest spora. Z jednej strony trzeba wierzyć w sukces, a z drugiej, patrząc realnie, to podstaw medalowych jeszcze nie ma.

A w drużynie? Polki były piąte w mistrzostwach świata w Heerenveen.

WK: Obecnie mam w kadrze cztery zawodniczki: Natalię Czerwonkę, Karolinę Bosiek, Magdę Czyszczoń i Natalię Jabrzyk. Na razie wyłączona jest Karolina Gąsecka, która po kontuzji dołączyła do kadry młodzieżowej. Nie wróciła do takiej dyspozycji, by realizować pełne obciążenia. Spokojnie czekamy na Karolinę. W ostatnim sezonie drużyna poprawiła się o kilka sekund, więc są efekty.

Jaka panuje atmosfera w kadrze? Pod względem psychologicznym praca z kobietami jest trudniejsza niż z mężczyznami?

WK: Atmosfera jak w rodzinie. Wiadomo, że różnie bywa. W naszej grupie jest jeszcze Arkadiusz Skoneczny, trener Natalii Czerwonki. Ważne, że dziewczyny są bardzo ambitne i wiedzą, dlaczego trenują. Nie wszyscy sparingpartnerzy wytrzymują obciążenia, jakie serwuję dziewczynom. W tej chwili mamy tylko jednego, z którym jeżdżą – Mateusza Owczarka, solidnego panczenistę, balansującego na granicy kadry Witolda Mazura. Dziewczyny są przyzwyczajone do reżimu treningowego. Obserwuję wśród nich dużą motywację do odniesienia sukcesu. I to jest najważniejsze.

Nie wiadomo, czy igrzyska się odbędą. Mają się rozpocząć 4 lutego, a pandemia trwa.

WK: Nie mamy na to wpływu, nie myślimy o tym. W ostatnim sezonie



© POLSKI ZWIĄZEK ŁYŻWIARSTWA SZYBKIEGO

Karolina Bosiek, jedna z najzdolniejszych panczenistek młodego pokolenia.

przećwiczyliśmy starty w „bańce" w Heerenveen. Byliśmy tam skoszarowani przez pięć tygodni i startowaliśmy po kolei w mistrzostwach Europy, dwóch pucharach świata i w mistrzostwach świata. Jeśli pandemia nie odpuści, to pewnie igrzyska mogą się odbyć w takich warunkach, bez publiczności, choć nikt tego nie chce. Heerenveen to święte miejsce dla łyżwiarzy, gdzie jednym z najbardziej istotnych czynników jest fantastyczna publiczność, niosąca zawodników po rekordy. Dziwnie się tam czułem przy pustych trybunach i dziwne mogą być najbliższe igrzyska.

Wiesław Kmiecik (ur. 1956).

Jeden z najwybitniejszych polskich trenerów w sportach zimowych. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Trener łyżwiarstwa szybkiego. Wychowawca wielu czołowych panczenistów. Był trenerem kadry mężczyzn w okresie jej największych sukcesów. Doprowadził Zbigniewa Bródkę do złotego medalu olimpijskiego w Soczi (2014) i zwycięstwa w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata (2013), a drużynę w składzie: Zbigniew Bródka, Konrad Niedźwiedzki, Jan Szymański do brązowego medalu IO w Soczi. Był konsultantem ds. stylu łyżwowego Aleksandra Wieretelnego w latach 2002–2007, gdy ten prowadził Justynę Kowalczyk, a później w czasie pracy Wieretelnego i Kowalczyk z kadrą kobiet (2019–2020). Od marca 2020 r. trener kadry kobiet w łyżwiarstwie szybkim na dystansach średnich i długich.

KALENDARIUM KONFERENCJI, WARSZTATÓW, SYMPOZJÓW

(MAJ–LIPIEC 2021)



1. O
k
P
t
O
p
C
m
d
C
d
li

Konferencja trenerów szkolenia olimpijskiego i paraolimpijskiego

Ostatni etap przygotowań do XXIV Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Pekinie w 2022 roku był głównym tematem konferencji trenerów szkolenia olimpijskiego i paraolimpijskiego w sportach zimowych. Konferencja odbyła się w ramach Akademii Trenerskiej - projektu finansowanego przez Ministerstwo Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu, realizowanego przez Instytut Sportu - Państwowy Instytut Badawczy.

Po raz drugi konferencja odbyła się w formule online. Wystąpiło na niej 21 prelegentów, a przed monitorami komputerów gościło 109 przedstawicieli związków sportowych w sportach zimowych. Konferencję otworzyła sekretarz stanu w MKDNiS Anna Krupka. Następnie gości powitała Angelika Głowienka, dyrektor Departamentu Sportu Wyczynowego w MKDNiS. Przedstawicielki ministerstwa podsumowywały sezon zimowy 2020/21. Poruszyły kwestie ostatnich miesięcy przygotowań do letnich igrzysk olimpijskich w Tokio, bezpieczeństwa zawodników oraz finansowania polskiego sportu.

Ocenę sezonu przedstawili w imieniu Zespołu Metodycznego Instytutu Sportu – PIB: Urszula Jankowska, Tomasz Grzywacz

Ośrod-
a c h
rzygo-
o w a ń
l i m -
ijskich
O S
ó w i ł
yrektor
OS An-
rzej Ka-
nowski.

i Jan Żółkiewski. Skrócona wersja podsumowania sezonu 2020/21 znajduje się w bieżącym wydaniu „FT". Dyskusję o założeniach startowych, przygotowaniach do igrzysk, zagadnieniach treningowych prowadzili przedstawiciele polskich związków sportowych: Apoloniusz Tajner (prezes Polskiego Związku Narciarskiego), Adam Kołodziejczyk (trener kadry narodowej Polskiego Związku Biathlonu) i Konrad Niedźwiedzki (dyrektor sportowy w Polskim Związku Łyżwiarstwa Szybkiego). Konrad Niedźwiedzki jako szef misji olimpijskiej Pekin 2022 opowiedział również o strategii przygotowań do ZIO.

O startach reprezentantów Polski w sportach paraolimpijsklich mówił Łukasz Szeliga, prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego.

Jak co roku istotną częścią konferencji były wystąpienia naukowe. Urszula Włodarczyk, dyrektor IS-PiB i wicedyrektor tej placówki Mariusz Ozimek przedstawili ofertę Instytutu Sportu pokazując - na wybranych przykładach - możliwości wsparcia procesu szkolenia poprzez badania diagnostyczne.

Gośćmi z zagranicy spotkania byli Inigo Mujika z Uniwersytetu Kraju Basków, w przeszłości współpracujący m.in. z kadrą Hiszpanii w pływaniu, kolarską grupą Euskaltel, klubem piłkarskim Athletico Bilbao. Hiszpański fizjolog pierwszy z wykładów poświęcił zagadnieniu „strategii redukcji obciążeń w celu uzyskania szczytu formy dla najwyższej klasy sportowców na Zimowe Igrzyska Olimpijskie – Pekin 2022". Posłużył się przy tym wieloma przykładami z własnej praktyki w sportach zespołowych i indywidualnych. Temat drugiego wykładu brzmiał: „Wypoczynek i odnowa biologiczna a efektywność w sporcie – rozwiązania kompromisowe".

Gerard Rietjens to naukowiec z Wolnego Uniwersytetu Brukselskiego, współpracujący z jedną z najlepszych grup kolarskich na świecie Team Jumbo Visma. Holenderski badacz omówił zagadnienia aklimatyzacyjne związane z udziałem w zimowych igrzyskach olimpijskich i paraolimpijskich.

Profesor Jadwiga Malczewska-Lenczowska z IS-PIB podjęła się oceny statusu hematologicznego sportowców w okresie przygotowań do Igrzysk Olimpijskich.

W niezwykle istotnym wystąpieniu Hubert Krysztofiak z Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej omówił zagadnienia medyczne związane z przygotowaniem do igrzysk w Pekinie. W dobie pandemii wykład miał szczególną wartość.

O Ośrodkach Przygotowań Olimpijskich COS mówił dyrektor COS Andrzej Kalinowski. O projekcie Akademii Trenerskiej opowiadał Piotr Marek, a Akademii Zarządzania Sportem Aneta Lemiesz.

Dla uczestników tego szkolenia prezentacje zostaną udostępnione na stronie akademiatrenerska.pl. Należy zarejestrować się do serwisu i wybrać zakładkę Strefa Trenera.

26 maja

Liderki w sporcie. Część I

Organizator: Akademia Zarządzania Sportem, IS-PIB.

Cykl trzech szkoleń ma za zadanie ukazać działalność organizacji sportowych z perspektywy kobiet. Celem będzie zapewnienie możliwości wsparcia kobiet pracujących w polskich związkach sportowych. W ramach bloku szkoleniowego będą poruszane zagadnienia związane z zarządzaniem organizacją sportową, marketingiem sportowym, sponsoringiem sportowym oraz współpracą międzynarodową w sporcie. Dodatkowo zostaną przeprowadzone warsztaty z umiejętności miękkich, np. negocjacji, zarządzania zespołem, wystąpień publicznych.

1 czerwca

Finalny etap przygotowań do IO

Organizator: Akademia Trenerska, IS-PIB

Celem szkolenia jest przekazanie informacji na temat przygotowań do igrzysk olimpijskich w Tokio od strony medycznej oraz omówienie procedur odwoławczych związanych z COVID-19 i zagadnień aklimatyzacji, związanych z przebywaniem w innej strefie czasowej.



POLADA
Polska Agencja Antydopingowa

Prelegenci: przedstawiciel PKOl, dr Jarosław Krzywański i dr Hubert Krysztofiak (COMS), przedstawiciel Zespołu Metodycznego IS-PIB, przedstawiciel ambasady Japonii.

10 czerwca

Współpraca narodowych organizacji antydopingowych ze służbami i prokuraturą

Organizator: Polska Agencja Antydopingowa (POLADA). Partnerzy: Ministerstwo Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu, Międzynarodowa Agencja Antydopingowa (WADA).

Program:

Znaczenie współpracy pomiędzy organizacjami antydopingowymi, służbami i prokuraturą – Witold Bańka (WADA).

Wsparcie naukowe współpracy pomiędzy POLADA a służbami – Andrzej Pokrywka (POLADA, Warszawski Uniwersytet Medyczny).

Bezpieczna farmakoterapia w sporcie – Grzegorz Cessak (Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych).

Doping z perspektywy zawodnika – rozmowa Pawła Wilkowicza z Tomaszem Majewskim.

Operacja Viribus – Sebastino Gianluca (EUROPOL).

Duńskie doświadczenia walki z dopingiem – Michael Ask (Duńska Agencja Antydopingowa).

Operacja Aderlass – Michael Cepic (Austriacka Agencja Antydopingowa).

Rola Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu w walce z dopingiem – Anna Krupka (sekretarz stanu w MKDNiS).

Przestępczość farmaceutyczna – Zbigniew Fijałek (Warszawski Uniwersytet Medyczny).

Analizy laboratoryjne jako wsparcie w działaniach służb – Dorota Kwiatkowska (Polskie Laboratorium Antydopingowe).

Ustawa o zwalczaniu doping w sporcie – Rafał Piechota (WADA).

Odpowiedzialność dyscyplinarna z tytułu dopingu – Michał Rynkowski (POLADA).

Współczesne problemy kryminalizacji dopingu w sporcie – Michał Leciak (Uniwersytet Mikołaja Kopernika).

Najciekawsze sprawy prowadzone przez Panel Dyscyplinarny przy POLADA - Aleksandra Łysuniak-Strauch (Panel Dyscyplinarny przy POLADA).

Śledztwa realizowane przez POLADA – Agnieszka Ostrowska (POLADA).

16 czerwca

Model biznesu organizacji sportowej

Organizator: Akademia Zarządzania Sportem, IS-PIB.

- jak może wyglądać przykładowa matryca modeli biznesu,
- jakie determinanty mogą wpływać na efektywność modelu biznesu,
- jak można określić potencjał lokalizacji organizacji sportowej.

18 czerwca

Trening siły w grach zespołowych – refleksja trenerska

Organizator: Akademia Trenerska, IS-PIB.

Druga część szkolenia „Trening siły w grach zespołowych" mająca na celu wymianę doświadczeń trenerów-uczestników poprzedniej sesji i przedstawienie swojej refleksji w zakresie prowadzonych treningów siły na podstawie treści i metod własnych i przedstawionych na poprzedniej sesji. Merytoryczne wystąpienia i dyskusja pod okiem specjalistów (Łukasz Trzaskoma, Remigiusz Rzepka).

23 czerwca

Sport paraolimpijski – efektywna praktyka szkoleniowa

Organizator: Akademia Trenerska, IS-PIB.

Szkolenie dla trenerów sportowców z niepełnosprawnościami, służące wymianie doświadczeń w obszarze treningu paraolimpijskiego, w tym osób poruszających się na wózku. Omówienie sposobu budowania teamów wspierających trenera kadry narodowej – budowanie sztabu trenerskiego.

Zagadnienia:

- Moja praktyka treningu siły i mocy zawodników z niepełnosprawnościami (Mariusz Oliwa).
- Trening siły i mocy zawodników z niepełnosprawnościami (Bartosz Bibrowicz).
- Budowanie efektywnych teamów wspierających, efektywna współpraca z trenerem (Piotr Marek).
- Warsztat, jak komunikować potrzeby w związku sportowym i teamie zawodników.

30 czerwca

Media społecznościowe jako narzędzie komunikacji polskich związków sportowych

Organizator: Akademia Zarządzania Sportem, IS-PIB.

Wraz z popularyzacją i rozwojem kanałów w mediach społecznościowych Internet stał się platformą wirtualnej społeczności kibicowskiej. Poczucie wspólnoty, możliwość dzielenia się emocjami, dwustronna komunikacja, wspólne przeżywanie wygranej lub porażki – wszystko to zapewniają również wirtualne społeczności kibicowskie. Dlatego tak wiele osób kibicuje nie tylko w świecie realnym, ale i wirtualnym. Komunikacja organizacji sportowej w mediach społecznościowych nie służy jedynie względom wizerunkowym (choć te są tutaj szczególnie istotne), ale także może wspierać kwestie biznesowe. Zaangażowani w platformy społecznościowe kibice mogą również stanowić wartość dodaną w ofertach sponsorskich.

Uczestnicy podczas szkolenia dowiedzą się m.in. o:

- elementach promocji w mediach społecznościowych i planowaniu strategii,
- wykorzystaniu emocji w prowadzeniu działań w social mediach,
- sposobach poznania i zrozumienia swoich odbiorców,
- sposobach pisania językiem korzyści,
- tworzeniu atrakcyjnych i niskobudżetowych treści video,
- trendach w komunikacji.

Projekty: Akademia Zarządzania Sportem oraz Akademia Trenerska są finansowane ze środków Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu. Operatorem projektów jest Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy



© ADAM NURKIEWICZ

ZE ZBIGNIEWEM KRÓLEM ROZMAWIAŁ ARTUR GAC

JEŚLI PATRYK DOBEK SPEŁNI OBA WARUNKI,

W TOKIO POBIEGNIE NA 800 METRÓW

Szybkość Patryka wystarczy na osiągnięcie wyników na niezłym poziomie na 400 m przez płotki, ale już nie na to, żeby wygrywać z najlepszymi na świecie. Natomiast dla potrzeb 800 m ta szybkość jest znakomita, w pełni wystarczająca – mówi „Forum Trenera" Zbigniew Król, trener m.in. Patryka Dobka.

Forum Trenera, Artur Gac: Wystarczyły cztery miesiące pana pracy, by płotkarz Patryk Dobek stał się średniodystansowcem i w debiucie został halowym mistrzem Europy w biegu na 800 m.

Zbigniew Król: Zawsze zaczynając pracę, nie mam oczekiwań. Po prostu pracuję. Kiedy Patryk do mnie przyszedł, były naciski, że ma biegać same płotki, w tej konkurencji wypełnił minimum olimpijskie i na to są pieniądze, a 800 m to moje ryzyko i widzimisię. Więc oficjalnie trenowaliśmy do 400 m przez płotki, ale trenowałem go równolegle na 800 m. Zresztą i tak poziom szybkości, jaki jest potrzebny do 800 m, jest zbliżony do 400 ppł, dlatego to nam się nie kłóciło w treningu. Nie wykonywaliśmy jeszcze wtedy pracy pod 800 m, bo to była jesień i do startów było bardzo daleko.

Czyli to zawodnik przyszedł do pana?

ZK: Do mnie zawodnicy często przychodzą po ratunek i Patryk też po taki przyszedł, bo poprzedni sezon miał zmarnowany. Rok wcześniej pracował z Walentynem Bondarenką, trenerem światowej klasy z Ukrainy. Początek współpracy mieli bardzo dobry. Wspólnie zdobyli minimum na igrzyska do Tokio, ale w minionym sezonie kompletnie im nie szło. Jeszcze wcześniej Patryk przez wiele lat trenował z Krzysztofem Szałachem z Gdańska, który wychował go od podstaw. I właśnie ten szkoleniowiec jest fachowcem od wytrzymałości. Trenował śp. Piotra Gładkiego, który w był rekordzistą Polski w półmaratonie. Trening Patryka z trenerem Szałachem był oczywiście wszechstronnie lekkoatletyczny, ale przede wszystkim ukierunkowany na wytrzy-

małość. Nagle zorientował się, że jego podopieczny – ni stąd ni zowąd – biega znakomicie 400 m. Zrezygnował z długich dystansów i zaczął go trenować pod tym kątem. Dobek początkowo biegał „płaskie" 400 m. W tej konkurencji jako 18-latek był rezerwowym do sztafety na igrzyskach olimpijskich w Londynie w 2012 r. Miał niesamowity talent – jako nastolatek pobiegł 400 m w czasie 46,25. Natomiast poziom wytrzymałości, który zbudował, plus warunki fizyczne sprawiły, że Szałach spróbował z zawodnikiem biegać przez płotki, co zaczęło wychodzić im fantastycznie. Skończyło się m.in. finałem mistrzostw świata w Pekinie, rok przed igrzyskami w Rio de Janeiro.

Z jakim nastawieniem przyszedł do pana Patryk?

ZK: Powiedział mi wprost: „wie pan, kiedyś tak znakomicie pobiegłem 600 m w 1:15,8, dlatego chciałbym spróbować 800 m, bo wydaje mi się, że to jest to, co powinno być dla mnie dobre".

I jaka była Pana pierwsza reakcja?

ZK: Wahałem się. Jestem już stary, zmęczony, a trening z Adamem Kszczotem dużo mnie kosztował. Mając rozterki w tej sprawie, poradziłem się prezesa Polskiego Związku Lekkiej Atletyki, Henryka Olszewskiego. On wierzy we mnie bardziej niż ja sam w siebie. Powiedział, że nawet na 400 m ppł dobrze bym go poprowadził. Zdecydowałem się. Na początku pojechaliśmy z Patrykiem do Jakuszyc, gdzie próbowałem treningu wytrzymałościowego. Był wtedy słabszy od Weroniki Lizakowskiej, nie wytrzymywał z nią biegów ciągłych.

Dobek czynił szybkie postępy?

ZK: Po dwóch tygodniach obozu był lepszy od dziewcząt, które trenowały w mojej grupie zawodniczej. Bazując na tych podstawach, które kiedyś wytrenował, potrafił tak szybko zbudować wytrzymałość. W tym momencie zacząłem trenować go odważniej – na duży wynik. W grudniu pojechaliśmy do Spały. Pogoda dopisywała i robiliśmy treningi w terenie, podczas których towarzyszyłem Patrykowi na rowerze, a jemu to bardzo pasowało. Wykonaliśmy bardzo obszerną pracę, np. przez zwiększanie liczby odcinków. Przede wszystkim sprawdzałem parametry organizmu. Były podobne do tych, jakie mieli w czasie pracy ze mną Paweł Czapiewski i Adam Kszczot. Oznaczało to, że ma wytrzymałość na poziomie biegacza na 800 m. Zorientowałem się, że idziemy we właściwym kierunku.

Gdy ponownie sprawdziłem wskaźniki okazało się, że Patryk w niektórych elementach jest od nich lepszy. Niewiele, minimalnie, ale jednak. Na przykład biegał konkretne odcinki, podczas których narzucałem mu przerwy odpoczynkowe na zbliżonej intensywności, a on miał niższe zakwaszenie, czyli niższy laktat. Widząc to, zacząłem skracać mu przerwy i dopiero wówczas jego zakwaszenie stawało się podobne do tego, które mieli wymienieni zawodnicy. To znaczyło, że jego poziom odnowy i restytucji na treningu jest wysoki. Wtedy wróciłem do treningu na 400 m i Patryk zaczął znakomicie wyglądać pod względem szybkościowym i w wytrzymałości tempowej. Następnie wysłałem go na zawody, gdzie wprawdzie wygrał 400 m, ale pobiegł znacznie gorzej, niż wynikało to z treningu. Gdzie leżała przyczyna? Trudno powiedzieć, bo był dobrze przygotowany. Prawdopodobnie zdecydowała o tym świadomość, że pracuje z nowym trenerem, nowymi metodami i powinien szybko pobiec. To wszystko mogło go trochę zestresować.

Czy zasiało to w panu ziarno niepewności?

ZK: Planując kolejny etap naszej współpracy uznałem, że w następnych zawodach Patryk poprowadzi bieg do 600 m. Zależało mi na tym, żeby biegł w stawce, rywalizował, uczył się specyfiki tej konkurencji. Wcześniej nie biegał na 800 m. Bieg w grupie jest inny. Chociażby trzeba nauczyć się startować. Patryk jeszcze tego nie umie robić. Nie ćwiczył wysokiego startu. Nie uczyłem go jeszcze tego. Wystartował w Metz. Tam, rozprowadzał finałowy bieg przez 600 m. W ogóle się nie zmęczył. Było widać, że można spróbować 800 m. Na tym dystansie wy-

> **NA POCZĄTKU POJECHALIŚMY Z PATRYKIEM DO JAKUSZYC, GDZIE PRÓBOWAŁEM TRENINGU WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO.** BYŁ WTEDY SŁABSZY OD WERONIKI LIZAKOWSKIEJ, NIE WYTRZYMYWAŁ Z NIĄ BIEGÓW CIĄGŁYCH. PO DWÓCH TYGODNIACH OBOZU BYŁ LEPSZY OD DZIEWCZĄT, KTÓRE TRENOWAŁY W MOJEJ GRUPIE ZAWODNICZEJ



© ADAM NURKIEWICZ

Zbigniew Król, były trener Pawła Czapiewskiego, Adama Kszczota, a obecnie Patryka Dobka.

startował w Toruniu. Przebiegł w czasie 1:47,23, notując jeden z lepszych wyników i gwarantując sobie minimum na halowe mistrzostwa Europy. Na podstawie moich obliczeń z treningów, powinien jednak pobiec szybciej, około 1:45,50. Sam mi mówił w sposób zaskakujący: „Na 400 m od startu do mety jest mi ciężko, w biegu przez płotki jestem przemęczony, a na 800 m biegnę za wolno". To może jest nielogiczne, ale okazało się, że na dystansie 800 m on się nie męczy.

W tej sytuacji musiała zapaść decyzja o starcie na 800 m na halowych mistrzostwach Europy.

ZK: Tak zrobiliśmy. W półfinale spalił się, w finale już biegł z pewnym komfortem. Nasze wspólne założenia starał się realizować praktycznie w każdym biegu, ale w finale to już praktycznie przeszedł samego siebie. Podejmował znakomite decyzje, co zaowocowało wygraniem biegu. Ale najlepsze było to, co powiedział po finale: „ale dlaczego ja nie finiszowałem?!" To pierwsze jego słowa. W założeniach było bowiem tak, że jak już zdecydował się na atak, to miał wyjść i kontrolować bieg. I dalej mówił mi tak: „widzę, że do mety już 50–60 m, a ja dalej nie finiszuję. I nie wiem dlaczego, przecież nie byłem zmęczony". Gdyby to usłyszeli rywale powinni się na niego obrazić. No bo jak to, zawodnik czuje, że nie finiszuje, a mimo to z nimi wygrywa? A przecież w finale szósty był mistrz świata z Londynu, piąty aktualny wicemistrz świata z Doha, a czwarty sam Kszczot, czyli niesamowita postać, którego już nie trenuję, ale jestem pełen uznania dla jego sukcesów.

To prawda, dlatego nikt nie powie, że wygrał z uwagi na wyjątkowo szczęśliwy zbieg okoliczności finałowej obsady. Wymienione nazwiska świadczą o tym, że w tym biegu naprawdę było z kim przegrać. A już same słowa Patryka odnośnie finiszu, które Pan przywołał, istotnie mogą zdeprymować rywali.

ZK: Z tym, że to wrażenie może być tylko w głowie. Być może, gdyby chciał przyspieszyć, nagle by się spiął i pobiegł wolniej? Nigdy do końca nie wiadomo, co by się stało, gdyby rzeczywiście finiszował tak mocno, jak czuł, że mógł. Natomiast trzeba to przyznać, że Patryk faktycznie nie finiszował. On po prostu biegł i „czekał" na atak, zdziwiony, dlaczego nikt nie chce go wyprzedzać. A jeśli chodzi o stawkę, to z europejskiej czołówki brakowało tylko Brytyjczyka Elliota Gilesa, który ma drugi najlepszy wynik w historii na tym dystansie. Anglik nie lubi natężenia biegów. Wcale nie musiałby wygrać z Patrykiem.

Na temat Dobka pozmawiałem trochę z Pawłem Czapiewskim, innym z pana byłych wybitnych zawodników, również halowym ME i medalistą MŚ, a od 20 lat nieprzerwanie rekordzistą Polski na 800 m na stadionie. Jest Pan ciekawy, co powiedział?

ZK: No pewnie. Tym bardziej, że to mój najbardziej ulubiony zawodnik w całej, nazwijmy to, historii mojej pracy trenerskiej. Niesamowity człowiek.

Stwierdził wprost, że w ogóle nie jest zaskoczony przestawieniem Dobka z płotków na biegi średniodystansowe. Dodał, że od jego młodych lat mówił, że Patryk powinien biegać właśnie 800 m. „Zawsze tak twierdziłem, wszak jako osiemnastolatek biegał minutę i 16 s na 600 m. Już w wieku juniora miał predyspozycje wytrzymałościowe, a do tego sylwetkę" – uzasadnił.

ZK: Co tu więcej dodać – miał rację! Paweł to bardzo mądry człowiek. W życiu trochę mu się nie poukładało, kariery też z różnych przyczyn nie zrobił takiej, jaką mógł, ale to temat rzeka. Powiem tylko tyle: Paweł mógł być mistrzem olimpijskim w Pekinie gdyby nie to, żeśmy byli zmuszeni przez trzy tygodnie siedzieć w wiosce. Gdybyśmy zrealizowali to, co chciałem, z przyjazdem prosto na start, to mógł mieć najcenniejszy medal igrzysk. Przecież Pawłowi zabrakło ledwie dwóch setnych w pierwszym biegu i zajął trzecie miejsce. Głowa mu nie wytrzymała, jednak te trzy tygodnie siedzenia w złym klimacie, w wiosce i patrzenie na innych ciężko było wytrzymać.

Czapiewski zwraca uwagę na ciekawy fakt. Jego ojciec pochodził z Osowa niedaleko Kościerzyny. Kilka kilometrów od Osowa wychował się Piotr Piekarski, medalista ME na 800 m i wreszcie, w Osowie, wychował się Patryk Dobek. Paweł zwraca uwagę, że to swoiste zagłębie 800-metrowców. Może faktycznie mikroklimat tego miejsca ma jakieś znaczenie?

ZK: Na pewno można stwierdzić, że zawodnicy, którzy dobrze biegają, najczęściej wychodzili ze środowisk wiejskich. Tak jak chociażby Piekarski czy Dobek. W związku z tym prawdopodobnie od małego byli nauczeni pracy fizycznej. Rodzice na pewno wpajali im szacunek dla ciężkiej pracy. Adam Kszczot wprawdzie pochodzi z innego regionu, ale jako mały chłopak też ciężko pracował na roli. Mógłbym wymieniać dalej takich zawodników, którzy do mnie trafiali, np. Wiola Frankiewicz czy Lidka Chojecka.

Być może właśnie z szacunku do pracy i systematyczności biorą się tak potrzebne predyspozycje wytrzymałościowe. I w przypadku Patryka, po latach startów w biegach przez płotki, chyba przyszedł taki moment, gdy każdy zdał sobie sprawę, że bariera szybkości nie pozwala mu wspiąć się na wyższy poziom na 400 m ppł. A skoro tak, to warto pójść w kierunku, który pozwala wykorzystywać wytrzymałość.

ZK: Szybkość Patryka wystarczy na osiągniecie wyników na niezłym poziomie na 400 m ppł, ale już nie na to, żeby wygrywać z najlepszymi na świecie. Natomiast na potrzeby 800 m ta szybkość jest znakomita, w pełni wystarczająca. Proszę wziąć pod uwagę, że Adam Kszczot też jest bardzo szybki, ostatnie sto metrów w biegu na 800 m w Pekinie, gdzie przegrał tylko z Davidem Rudishą, biegł w czasie 11,8. Żeby po siedmiuset metrach uzyskać taki czas na ostatnią setkę, trzeba mieć dużą rezerwę szybkości. A jeżeli Patryk i Adam są w stanie biegać po 11 s na treningach, to dlatego później w zawodach są tacy dobrzy. Paweł Czapiewski był z nich wszystkich najwolniejszy, a w szczycie formy był w stanie pobiec 400 m w 47,50, czyli o co najmniej sekundę wolniej od Kszczota i Dobka. Tylko co było atutem Czapiewskiego? Niesamowita inteligencja w biegu. On biegł równo, od startu do mety jednakowo każdą dwusetkę. W Wiedniu, gdzie zdobył mistrzostwo Europy, to różnice między dwusetkami mieściły się u niego w przedziale czasowym +/– 0,1–0,2. Inni zwalniali, później mówili o znakomitym finiszu Pawła, a on tak naprawdę na końcu wcale nie przyspieszył, ale zachował tempo.

Skoro już ustaliliśmy, że dystans 800 m jest skrojony pod Dobka, na usta ciśnie się kluczowe pytanie, a dla wielu pewnie najważniejsze w całej naszej rozmowie: W jakiej konkurencji Patryk wystartuje na igrzyskach w Tokio? Wprawdzie posiada już minimum na 400 m ppł, ale czy zrobicie wszystko, by uzyskał kwalifikację w swojej nowej specjalności?

ZK: Patryk nic nie ustala. Mówi, że ja decyduję i to mi się podoba. Oczywiście mówi tak w żartach, bo zawodnik swoje też wie. Start na igrzyskach już ma pewny, co niewątpliwie daje duży komfort. A żeby pojechał na igrzyska na 800 m, to po pierwsze musi uzyskać minimum, a po drugie na mistrzostwach Polski zameldować się w trójce, co wcale nie będzie takie proste. Jego rywalami będą: Lewandowski, Kszczot, Rozmys, Borkowski i młodziutki Krzysztof Różnicki, który też, jak się wydaje, ma niesamowity potencjał. To pokazuje, że kan-

dydatów jest wielu. Niemniej wiadomo, że w momencie, gdy Patryk osiągnie dobry wynik i spełni oba warunki na 800 m, to zdecydujemy się na tę konkurencję w Tokio.

Zatem od razu dopytam, bo z pewnością skrupulatnie wszystko ma Pan wyszczególnione. Ile szans przed Patrykiem na wypełnienie minimum olimpijskiego?

ZK: Problem jest w tym, że sytuacja dynamicznie się zmienia. Najpierw, pod koniec maja w Chorzowie, odbędzie się Puchar Europy, gdzie zapewne wystartuje na 400 m ppł. Sądziłem, że drugi start na 400 m ppł, gdzie zobaczyłbym, jak wygląda, dojdzie do skutku w Oslo na zawodach Diamentowej Ligi, ale ten mityng już został odwołany. Myślałem także, że po raz pierwszy wypuszczę go na 800 m w Rzymie, bo dobrze by było, żeby bieg był w miarę szybki, w dobrej stawce i przy dobrych warunkach pogodowych. Mityng w Rzymie także odwołano.

Z menedżerem Patryka mamy następujący plan: 1 i 8 czerwca wystartuje we Francji. Tam wstępnie został zgłoszony. Ale czy te zawody się odbędą? Też nie wiemy. Obecnie niezwykle trudno o bardzo precyzyjny harmonogram startów. Jeśli myślimy o starcie na IO na 800 m nie w roli statysty, ale z myślą o walce o najwyższe pozycje, musimy doprowadzić do tego, aby jeszcze na początku lipca wziął udział w dwóch mityngach. Jeden ma odbyć się w Londynie, drugi w Monako. Tam na 800 m prawdopodobnie będzie biegała cała czołówka. Tak widziałbym jego główne sprawdziany, o ile oczywiście będzie miał minimum. Oprócz tego 20 czerwca odbędzie się Memoriał Janusza Kusocińskiego, gdzie również jest planowany bieg na 800 m. Będą także mistrzostwa Polski, przy czym, moim zdaniem, są one w fatalnym terminie, na 4–5 tygodni przed igrzyskami. W tym okresie – jeśli myśli o dobrym występie w Tokio – Patryk powinien tak naprawdę wykonać pracę treningową.

Jako że dopiero niedawno rozpoczęliśmy współpracę, muszę cały czas obserwować Patryka, żeby widzieć, jak będzie reagował. Na pewno za bardzo nie można wydłużyć sezonu startowego. Tak jak w przypadku Kszczota miałem już jasny plan na kilka miesięcy wcześniej i konsekwentnie go realizowałem, tak w przypadku Patryka muszę być elastyczny.

Które atuty Dobka z dystansu 400 m ppł pomagają mu w rywalizacji z rutynowanymi zawodnikami na 800 m?

ZK: Jednym z podstawowych elementów, który jest potrzebny w wypadku 800 m, jest wytrzymałość siłowa. Po długim dystansie trzeba jeszcze mieć z czego zafiniszować, czyli nie skrócić kroku. Dokładnie ten sam element jest potrzebny na 400 m ppł i właśnie Patryk go ma, dzięki czemu do końca ten swój piękny, długi krok jest w stanie wykorzystać. To główny atut. Innym walorem na pewno jest szybkość bezwzględna, czyli rezerwa prędkości w stosunku do potrzeb. Do tego dołożyłbym bardzo ważną ekonomię ruchu.



© ADAM NURKIEWICZ

20-letni Patryk Dobek podczas swoich pierwszych seniorskich mistrzostw Europy - w Zurychu w 2014 roku. Wystartował wtedy na 400 m ppł., dotarł do półfinału.

Od razu można powiedzieć, że książkowo się uzupełniacie, bo przecież nie jest tajemnicą, że jednym z głównych narzędzi pana warsztatu jest praca nad siłą, ale wcale nie polega ona na przerzucaniu ciężarów.

ZK: Powiedziałbym nawet, że nie tyle siła, co moc. Jak to mówię, nam nie jest potrzebna siła do przeciągania wagonów. I Patryk, mówiąc uczciwie, miał troszkę zaniedbaną pracę stopy. Jeszcze u trenera Szałacha ta jego stopa była mocniejsza, a ostatnio, w filozofii biegania pod okiem Bondarenki, oglądało się posuwisty krok z brakiem wykorzystania dynamicznego odbicia stopy. Podobnie było z Czapiewskim, który też miał podobną wadę, bo u poprzedniego trenera biegał na całej stopie i nikt nie zwrócił uwagi, że do końca jej nie wykorzystuje. Dlatego później Pawłowi, a teraz Patrykowi, wprowadziłem do treningu siłowego ćwiczenia na stopę. I już po trzech tygodniach treningu Patryk powiedział mi tak: „Panie, noga tak mi oddaje, że rewelacja". I autentycznie się cieszył, że wykorzystuje tę rezerwę. Od razu chcę zaznaczyć, że nie krytykuję trenera Bondarenki, bo to naprawdę porządny fachowiec, ale po prostu nie każdy wszystko widzi.

Czapiewski też zwrócił na to uwagę, mówiąc o pana oku trenerskim. Wspominał, że nie pozwalał pan, by zawodnik byle jak biegał. Nawet na rozbieganiu zwracał pan uwagę, żeby „pośladki nie wisiały" oraz właśnie na pracę stopy.

ZK: Kszczot, jak przychodził na trening, to pilnował, żebym był za każdym razem, nawet na rozbieganiu. Adam doskonale zdawał sobie sprawę, że wszystkie te drobne elementy mają kolosalne znaczenie. Gdy podczas takiego biegu zauważył kątem oka, że z kimś rozmawiam i przez chwilę nie zwracam na niego uwagi, od razu reagował, dlaczego na niego nie patrzę. To znaczyło, że Kszczot mi ufał i wiedział, że to moje oko jest potrzebne, by nie wkradł się żaden, nawet najmniejszy, błąd. Dlatego tak dużo osiągnął.

Pamiętam, jak jeszcze w latach 90., gdy razem z kolegą Józefem Lisowskim jeździliśmy na obozy, jego zawodnik, Robert Maćkowiak, znakomicie biegający 400 m, często mówił do mnie, żebym przyszedł zobaczyć, jak będzie biegał na tempo. Pojawiałem się na tych zajęciach i czułem, jak ważna jest dla zawodnika ta obecność. Ekonomia w biegu średnim jest strasznie ważna. Jeżeli krok będzie nawet niewiele dłuższy, o kilka centymetrów, to na końcu zrobi wynik. Również ekonomia poruszania się po właściwej trajektorii. To, co zrobił Dobek w finale mistrzostw Europy w Toruniu było rewelacją. Według większości zawodników i trenerów on przebiegł mniej niż 800 m.

Jak to?

ZK: Bo dystans okrążenia mierzy się dwadzieścia centymetrów od krawężnika, a Patryk biegł tak blisko, że prawdopodobnie „oszukał" rywali. Wszyscy biegli pełny dystans, a jemu finalnie wyszło z pół metra mniej. To jest właśnie ta ekonomia ruchu! A ludzie nie zdają sobie sprawy, że matematyki się nie oszuka. Jeśli zawodnik biegnie metr od krawężnika, choćby tylko na jednym wirażu, to szacunki są proste: dokładа π razy metr, czyli 3,14 m. To jest strasznie dużo. Nawet jeśli biegniemy 30 cm od krawężnika, to już jest metr na jednym wirażu. Dlatego stale wciskam zawodnikom do głowy, żeby pilnowali tej ekonomii, aby niepotrzebnie nie tracili sił. To jest najważniejsze, zresztą Patryk zdołał się o tym dość szybko przekonać, bo ze mną trenuje Białorusinka Darja Barysiewicz. W Toruniu na HME powinna wygrać na 1500 m, była w superformie. Półfinał wygrała, ale w finale zrobiła wszystko odwrotnie. Kazałem jej iść do przodu, bo była faworytką do zwycięstwa, to ona zaczęła biec ostatnia. Poza tym powtarzałem, że nie wolno jej oddalać się od krawężnika, tymczasem trzy wiraże przebiegła prawie po trzecim torze.

Podobno bardzo się pan na nią zdenerwował i ostro zareagował na te błędy, a wszystkiemu przysłuchiwał się Dobek.

ZK: Mówiłem wprawdzie po rosyjsku, ale bardzo kategorycznie powiedziałem do Daszy, że nie miała prawa odejść od krawężnika. Niestety „zabiła" ją świadomość, że jest tak mocna, że może wygrać. Tak ją to sparaliżowało, że na starcie była nieprzytomna i wszystko wyleciało jej z głowy. Nie dorosła do tego, bo nigdy wcześniej nie wygrywała. Patryk przed swoim finałem to wszystko słyszał. Więc jak przyszła kolej na niego, to chyba mu to pomogło, bo strasznie się pilnował, żeby też nie podpaść trenerowi.

Przywołał pan już lata 90., a ja cofnąłbym się jeszcze dekadę wcześniej, gdy kształtował się pana warsztat szkoleniowy. Podobno był pan w miejscu, gdzie trenował wybitny brytyjski średniodystansowiec Sebastian Coe. Zwrócił pan uwagę na to, że nie stosował właściwie ciężarów, ale kluczowa w jego treningu była właśnie dynamika.

ZK: Jeździłem do Anglii do pracy i pewnego razu dowiedziałem się, gdzie trenuje Sebastian Coe. Nie mówiłem nawet po angielsku, ale jakoś wyprosiłem możliwość obejrzenia jego zajęć. Dostałem potwierdzenie, że mogę się pojawić, więc dotarłem na miejsce, ale zawodnika ani jego trenera nie zastałem. Niemniej pokazano mi salkę, w której trenował i tam zauważyłem, że z ciężarów był tylko gryf. Czyli z tego wynikało, że być może to jego jedyny przyrząd. Na tej podstawie wysnułem wniosek, że widocznie obciążenie, jakie on stosuje, wynosi tylko 20 kg. Czy tak rzeczywiście wyglądał trening czterokrotnego medalisty olimpijskiego, w tym dwukrotnie złotego? To już tylko moje domniemywania.

Jedną z podstaw pańskiego warsztatu już poznaliśmy. Inną, bardzo istotną, jest tzw. oszukany bieg ciągły, który Pan stosuje wraz z tzw. zabawami biegowymi.

ZK: Wytrzymałość to taka cecha, która wymaga dwóch rzeczy: intensywności wysiłku i czasu. Tak naprawdę, jeśli pilnuje się parametrów wytrzymałościowych, czyli odpowiedniego poziomu zakwaszenia i u większości zawodników odpowiedniego tętna wysiłku, to wytrzymałość sukcesywnie przesuwamy. Gdy Patryk zaczął w listopadzie biegać z dziewczynami z mojej grupy, to w biegu ciągłym na kilometr miał czas 4,14, a cały dystans liczył 8-10 km. Mówi się, że aby zrobić wytrzymałość, to musi być przynajmniej 30 min jednostajnego wysiłku. Skoro fizjolodzy tak to obliczyli, to ja stosuję tę zasadę. Systematyczną pracą Patryk doszedł do tego, że gdy przyszedł czas mistrzostw, potrafił biec kilometr w czasie 3,30 na takim samym lub nawet jeszcze mniejszym zakwaszeniu. Czyli poprawił się o prawie 40 s na kilometr w ciągu trzech miesięcy. Pamiętam Adama Kszczota z czasów jego najwyższej formy, którą miał w Rio de Janeiro, kiedy na wysokości 900 m n.p.m potrafił przebiec 10 km z prędkością 3,19 na kilometr w „czystym" tlenie, to jest przy zakwaszeniu na poziomie 1,9 milimola. A przyjmuje się, że to poziom zakwaszenia tlenowego, czyli taki, jakby praktycznie się nie męczył. Innymi słowy prędkość biegowa jest wtedy bardzo wysoka, a wszystkie produkty przemian są spalane w trakcie wysiłku, czyli mówimy o optymalnej prędkości maksymalnej bez dużego wysiłku.

I tu dochodzimy do trzeciego ważnego elementu w pana metodyce treningowej, czyli pilnowania, aby trening był realizowany do maksymalnie 3-4 milimoli zakwaszenia organizmu, to znaczy poziomu kwasu mlekowego.

ZK: Czapiewski uważał, że nie mam racji. Zresztą Kszczot też naciskał, że najlepsze osiągnięcia mają wtedy, gdy w tych zabawach bie-

gowych przekraczają próg tlenowy 4 milimoli. Dlatego często biegali do poziomu 4,5–5 milimoli i to przynosiło dobry efekt, więc może i mieli rację. Wiadomo, że na 800 m trzeba się mocno zakwasić i mieć umiejętność maksymalnego zmęczenia. I oczywiście im to zmęczenie przychodzi później, tym na końcu lepszy jest finisz. To jest składowa dwóch skrajnych rzeczy, czyli niesamowitej wytrzymałości tlenowej i tej beztlenowej. A Patryk to właśnie złapał na halowych mistrzostwach Europy.

Jak w tej chwili, bogaty o dekady doświadczeń, realizuje pan swój fach? Pozostaje pan otwarty na nowinki i niektóre przenosi na swój grunt, czy bardziej szczerze trzeba by było powiedzieć, że bazuje pan na sprawdzonym warsztacie?

ZK: Nowinki obserwuję, ale nie wprowadzam ich na ślepo. Jeżeli ktoś jest w stanie mi uzasadnić, że coś jest potrzebne, to jestem otwarty. W treningu siłowym z pewnością nie ma problemu z oceną, bo widzę ruch i jeśli ktoś chce dorzucić mi ćwiczenia, które według mojego czucia będą negatywnie wpływały na ekonomię biegu w biegach średnich, to wiadomo, że tego nie wprowadzę. A często tak bywa, że pojawiają się nowe ćwiczenia i zawodnicy chcą je włączyć, bo coś ciekawego zobaczyli. Dlatego bywam bardzo ostrożny. Wiem jedną rzecz, co zawsze bardzo mi się podobało u trenera Henryka Olszewskiego, czyli szkoleniowca podwójnego mistrza olimpijskiego Tomasza Majewskiego. To wybitny specjalista, jeśli chodzi o czucie treningu siłowego, bo przecież u miotaczy siła to podstawowy element. I właśnie on twierdził, że w treningu siły liczba środków, które możemy maksymalnie efektywnie stosować, wynosi siedem. A nieraz zawodnicy przychodzą na trening i elementów siłowych wykonują nie siedem, ale często siedemdziesiąt. Naprawdę nie przesadzam. I teraz, odpowiadając na pana pytanie: gdybym chciał wprowadzić jakiś nowy element siły do treningu, to musiałbym coś wyrzucić. W przeciwnym razie będzie tego za dużo. Podstawową cechą treningu jest powtarzalność, dlatego musimy wypracować pewien system ćwiczeń, a później je powielać do znudzenia w kolejnych cyklach treningowych. Na początku się uczymy danego ćwiczenia, później je doskonalimy, a dopiero na końcu ono przynosi efekt i przekłada się na to, czego potrzebujemy w bieganiu. A dlaczego? I tu wracamy do punktu podstawowego. Otóż właśnie dzięki temu następuje duża ekonomizacja w wykonywaniu danej czynności ruchowej.

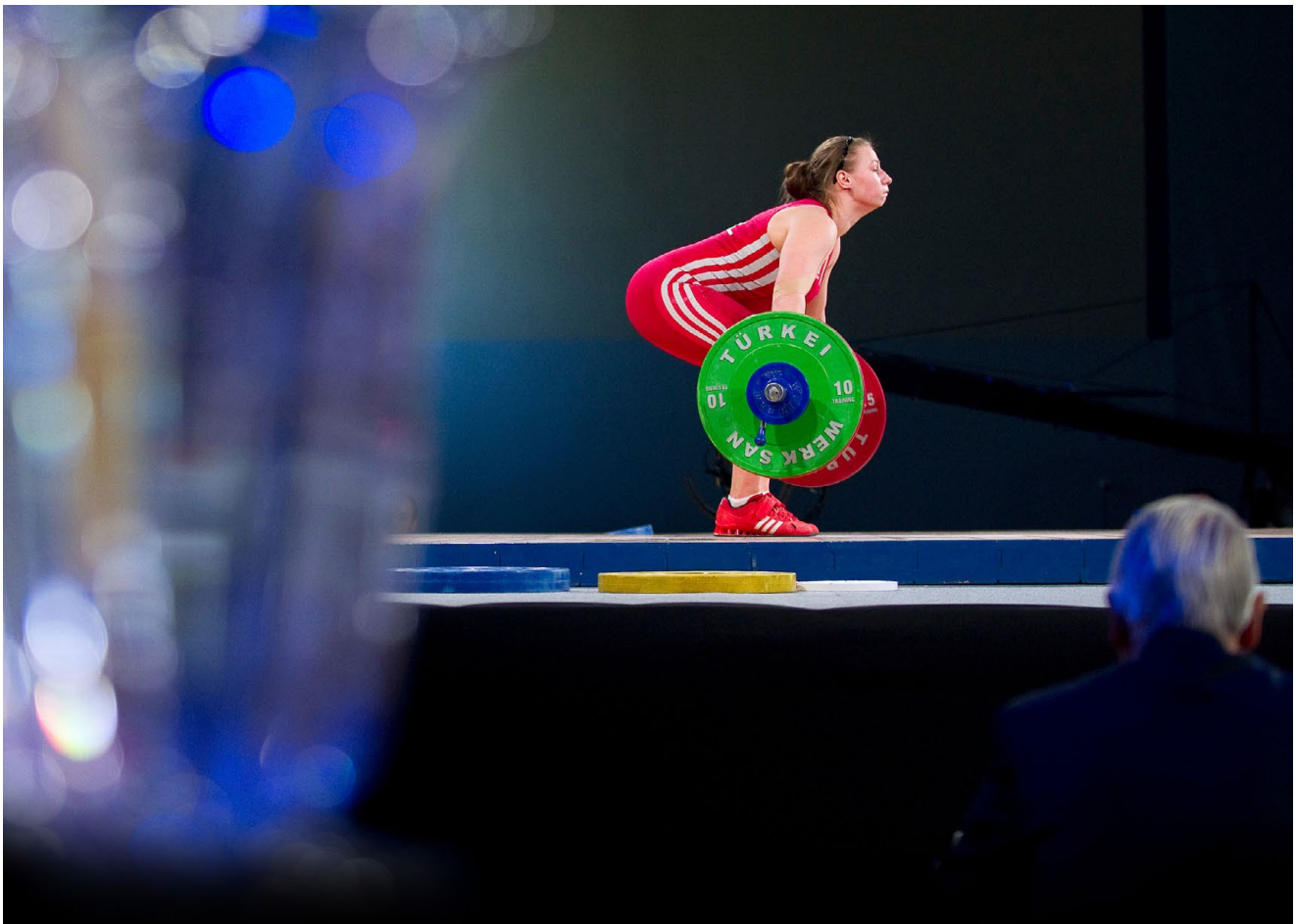
Byli pana zawodnicy, Czapiewski oraz Kszczot, byli całkiem blisko medalu olimpijskiego, ale tylko otarli się o podium igrzysk. I gdy wydawało się, że wszystkie szanse przypadły, pojawił się Patryk Dobek i niewykluczone, że sprawdzi się stare przysłowie – do trzech razy sztuka.

ZK: Niesamowicie przyjemnie byłoby zakończyć swoją wieloletnią karierę trenerską właśnie takim sukcesem. Szansę mam jeszcze gdzie indziej, bo w pięcioboju nowoczesnym, jako że od około pół roku trenuje ze mną Anna Maliszewska. Niedawno stanęła na trzecim stopniu podium zawodów Pucharu Świata w Sofii, tak że kto wie. Jak nie Patryk, to może Ania?



© ADAM NURKIEWICZ

Z Adamem Kszczotem (pierwszy z lewej) Zbigniew Król pracował przez siedem lat



© ADAM NURKIEWICZ

DR MIROSŁAW CHOROŚ, BYŁY TRENER KADRY NARODOWEJ POLSKI W PODNOSZENIU CIĘŻARÓW

TRENING SIŁY MIĘŚNIOWEJ I MOCY

Warsztat realizowany w podnoszeniu ciężarów w trakcie przygotowań do startu w igrzyskach olimpijskich, część I

Wstęp

Współczesny sport wyczynowy stawia przed zawodnikami coraz większe i bardziej zróżnicowane wymagania w zakresie sprawności fizycznej. Zaczyna się od jej podstawowej formy – potencjału ruchowego, czyli zdolności i prawidłowości rozwojowych powstałych w procesie ontogenezy. Jego poziom jest najczęściej jedynym predyktorem w selekcji do poszczególnych sportów i konkurencji.

Później systematycznie rośnie już nie tylko w procesie rozwoju, lecz także poprzez oddziaływanie treningu wszechstronnego, doskonalącego funkcje ustroju w celu stworzenia funkcjonalnych warunków dla późniejszej pracy specjalistycznej, która wymaga kolejno sprawności ukierunkowanej i w końcowym etapie sprawności specjalnej. Na poziom sprawności fizycznej najistotniejszy wpływ ma stopień rozwoju cech motorycznych. To one charakteryzują możliwości ruchowe człowieka. Najistotniejsze z nich (tzw. cechy mierzalne) to: siła, szybkość i wytrzymałość.

Podstawą identyfikacji cech motorycznych jest możliwość ich wyodrębnienia i wyrażenie ich wartości przy wykorzystaniu określonych jednostek miar; tylko siłę i szybkość możemy określić w jednostkach fizycznych.

W ostatnim okresie można zauważyć wyraźny wzrost zainteresowania zastosowaniem treningu siły w różnych sportach. Ma to również odzwierciedlenie w literaturze sportowej. Aktualny stan wiedzy jednoznacznie potwierdza tezy, że siła mięśni i zdolność rozwijania mocy są niezbędne w dyscyplinach, w których te cechy są wiodące, ale poziom siły ma bardzo duży wpływ również na wyniki sportowe w konkurencjach szybkościowych, grach zespołowych, skutecznie przyczynia się do poprawy wyników biegaczy długodystansowych, narciarzy klasycznych, kolarzy itp.

> **ISTOTNE JEST TO, ŻE PRAWIDŁOWO ZAPLANOWANY I PROWADZONY TRENING SIŁOWY JEST WAŻNYM ELEMENTEM ZMNIEJSZAJĄCYM RYZYKO ODNIESIENIA KONTUZJI.** TEZA TA ZASTĄPIŁA WCZEŚNIEJSZE, NEGATYWNE OPINIE NA TEN TEMAT.

Istotne jest również to, że prawidłowo zaplanowany i prowadzony trening siłowy jest ważnym elementem zmniejszającym ryzyko odniesienia kontuzji. Teza ta zastąpiła wcześniejsze, negatywne opinie na ten temat.

Zgodnie z powyższym, wychodząc naprzeciw oczekiwaniom, niniejsze opracowanie dotyczy metod treningowych mających na celu osiąganie maksymalnych możliwości wysiłkowych dotyczących siły mięśniowej i mocy, niezbędnych praktycznie w każdym sporcie.

Najwięcej do powiedzenia w tej dziedzinie mają zawodnicy i trenerzy podnoszenia ciężarów. Ich doświadczenie i praktyczne rozwiązania realizowane przez lata obroniły się przed napływem alternatywnych metod i środków treningowych. Dziś już chyba nikt nie ma wątpliwości, że trening wykorzystujący pracę z tzw. ciężarem wolnym, czyli ze sztangą, przynosi najlepsze efekty.

Dlatego, przy wykorzystaniu doświadczenia podnoszenia ciężarów, w niniejszym opracowaniu zostaną zaprezentowane praktyczne rozwiązania oraz najczęściej stosowane metody w treningu siły i mocy, a sposób osiągnięcia maksymalnych możliwości wysiłkowych zostanie przedstawiony na przykładzie cyklu przygotowującego zawodnika podnoszenia ciężarów do startu w igrzyskach olimpijskich w Londynie w 2012 r.

Siła mięśniowa i moc w przygotowaniu motorycznym zawodników w różnych dyscyplinach sportu

Siła ma wpływ na wiele biologicznych zdolności ruchowych; powinniśmy ją uważać za zdolność kluczową. Dlatego w trakcie budowania formy sportowej niemal we wszystkich sportach, realizowany jest trening siłowy w połączeniu z innymi zdolnościami ruchowymi.

Wspomniano już, że siłę możemy określić w jednostkach fizycznych, dlatego do jej zdefiniowania możemy zastosować prawa fizyki, określając ją na podstawie zasad dynamiki.

Najczęściej posługujemy się II zasadą dynamiki (tzw. zasadą przyśpieszenia).

Jeśli siły działające na ciało nie równoważą się (czyli siła wypadkowa jest różna od zera), to ciało porusza się z przyśpieszeniem wprost proporcjonalnym do siły wypadkowej, a odwrotnie proporcjonalnym do masy ciała.

Do naszych potrzeb możemy zastosować jej uproszczoną wersję:

Przyspieszenie, z jakim porusza się ciało, jest proporcjonalne do działającej siły, a odwrotność masy jest współczynnikiem proporcjonalności. Kierunek i zwrot przyspieszenia jest zgodny z kierunkiem i zwrotem siły.

$$\vec{a} = \frac{\vec{F}}{m}$$

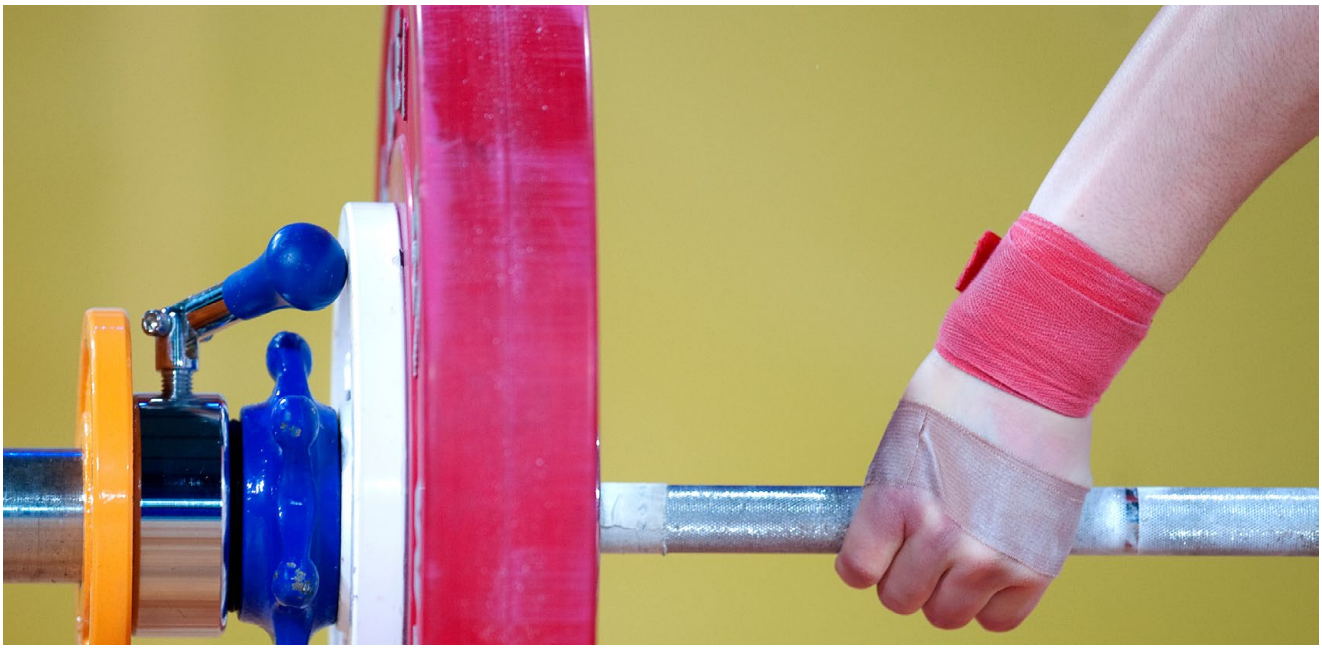
Aby zwiększyć przyśpieszenie ciała należy więc użyć większej siły lub zmniejszyć opór zewnętrzny. Ponieważ przyśpieszenie skutkuje wzrostem szybkości, mamy już prostą zależność między tymi dwoma wartościami.

Zależność tego typu można jednak zaobserwować tylko w warunkach laboratoryjnych, dlatego rozpatrywanie czynności ruchowych jedynie z punktu widzenia tej jednej zasady jest zbyt dużym uproszczeniem.

W trakcie czynności ruchowych przejawiają się najczęściej wszystkie trzy zasady dynamiki, a więc oprócz wspomnianej II zasady, także I (zasada bezwładności) i III (zasada reakcji).

Poza tym termin „siła" jest w odniesieniu do sprawności człowieka pojęciem o wiele szerszym niż ma to miejsce w fizyce. Dlatego też przy opisywaniu siły mięśniowej człowieka i form jej przejawiania się należy pamiętać o jej biologicznych podstawach. Dochodzimy więc do konkluzji:

© ADAM NURKIEWICZ



Siła mięśniowa, będąca efektem napięcia mięśni, jest cechą pozwalającą na pokonanie oporu zewnętrznego (bezwładności, tarcia, grawitacji, sprężystości materiałów itp.) lub przeciwdziałanie mu kosztem wysiłku mięśniowego.

Siła jest słabo kontrolowana genetycznie, ale wykazuje znaczny stopień wytrenowania. Napinając mięśnie bądź przemieszczając ciała o dowolnej masie, w czasie wykonywania ruchów z różną prędkością, rozwija się różne wielkości siły.

Powstanie siły mięśniowej wiąże się ze zwiększeniem naprężenia mięśnia wywołanym przez złożone reakcje chemiczne, zapoczątkowane pobudzeniem nerwowym, pochodzącym z komórek ruchowych układu nerwowego. W czasie reakcji następuje zamiana energii chemicznej na pracę mechaniczną, tzn. skurcz mięśniowy.

Praca mięśni człowieka odbywa się względem osi obrotu w danym stawie. Przemieszczanie się człowieka (dokładnie środka jego masy) w przestrzeni, jak również powodowanie zmiany położenia różnych przedmiotów (środka ich mas), możemy rozpatrywać jako ruch postępowy punktu materialnego. Jest on spowodowany działaniem odpowiednich grup mięśni w warunkach ruchu obrotowego. Dlatego też bardziej adekwatne jest rozpatrywanie nie samej siły, lecz wartości momentu siły, która jest odpowiednikiem siły dla ruchu obrotowego.

W ruchach obrotowych ważne są nie tylko same wielkości fizyczne, lecz także sposób ich usytuowania względem osi obrotu, czyli ich momenty. Wiemy już, że w ruchu obrotowym ważna jest zarówno masa, jak i moment bezwładności. Skuteczność siły w zakresie wywołania przyśpieszenia jest określona przez sposób przyłożenia tej siły względem osi obrotu. Relacje między siłą a sposobem jej przyłożenia opisuje właśnie moment siły.

Momentem siły nazywamy iloczyn wektorowy ramienia działania siły R i wektora siły F:

$$M = R \times F$$

o wartości

$$M = R \times F \times \sin \alpha$$

Jednostką momentu siły jest Nm (niutonometr).

Przy omawianiu podstawowych pojęć dotyczących siły, nie może zabraknąć tematu szybkości rozwijania siły i mocy.

Szybkość rozwijania siły (*RFD*), opisywana jako siła eksplozywna lub siła wybuchowa, wskazuje, jak szybko wzrasta jej wartość. Wielkość ta oznaczana jest ilorazem przyrostu siły przez przyrost czasu.

$$RFD = \Delta F / \Delta T$$

Duża szybkość przyrostu siły jest istotna w dyscyplinach i konkurencjach, które wymagają wykonywania szybkich ruchów w ograniczonym czasie (do 250 m/s), w którym nie jesteśmy w stanie rozwinąć siły maksymalnej.

W ruchu człowieka ważna jest zatem zarówno siła, jak i szybkość. Iloczyn tych dwóch wielkości tworzy moc. Często zdolność do rozwijania mocy, czyli szybkości wykonywania pracy, uważana jest najważniejszą czynność w wielu sportach.

Z punktu widzenia fizyki moc jest skalarną wielkością fizyczną określającą pracę wykonaną w jednostce czasu przez układ fizyczny. Z definicji, moc określa wzór:

$$P = \frac{W}{t} = \frac{F \cdot s}{t} = F \cdot \frac{s}{t} = F \cdot v$$

gdzie:

P – moc, *W* – praca, *t* – czas, s – droga, F – siła, v – prędkość.

W praktyce treningu moc najczęściej określana jest jako zdolność do pokonania danego oporu zewnętrznego z możliwie największą prędkością ruchu.

Przedstawione dotychczasowe rozważania na temat siły wyraźnie świadczą o złożoności tematu. Jej nieodzowność praktycznie w każdej działalności człowieka, różnorodność jej wykorzystania, sposób, w jaki z z niej korzystamy, by osiągnąć określony cel prowadzą do ciągłych poszukiwań, nieustannych badań w sferze sportowej przede wszystkim.

> **W RUCHU CZŁOWIEKA WAŻNA JEST ZATEM ZARÓWNO SIŁA, JAK I SZYBKOŚĆ.** ILOCZYN TYCH DWÓCH WIELKOŚCI TWORZY MOC. CZĘSTO ZDOLNOŚĆ DO ROZWIJANIA MOCY, CZYLI SZYBKOŚCI WYKONYWANIA PRACY, UWAŻANA JEST NAJWAŻNIEJSZĄ CZYNNOŚĆ W WIELU SPORTACH.

Ciągłe poszerzanie wiedzy na jej temat prowadzi do nowych rozwiązań pozwalających na zwiększanie naszych możliwości oraz sposobów ich wykorzystania.

Dlatego ciągle niemożliwe staje się możliwe, poprawiane są rekordy, które były nie do pobicia. Wciąż w związku z tym aktualne jest stwierdzenie Archimedesa:

„Dajcie mi dostatecznie długą dźwignię i punkt podparcia, a poruszę Ziemię".

Czynniki warunkujące siłę w procesie treningu

Nawiązując do wcześniejszych rozważań, przy określaniu czynników mających wpływ na siłę, pod uwagę będą brane nie tylko warunki do uzyskania siły jako cechy czysto fizycznej, lecz także czynniki warunkujące możliwości przejawiania siły.

Liczba zaangażowanych jednostek motorycznych. Dotyczy zarówno maksymalnej ilości pobudzonych jednostek, jak i odpowiedniej ich synchronizacji (przy napięciu mięśnia część jednostek działa asynchronicznie). Często w praktyce treningu pojawia się tendencja do zaniedbywania treningu mającego na celu zwiększenie ilości aktywnych połączeń nerwowo-mięśniowych przez zwrócenie zbyt dużej uwagi na rozwijanie samych mięśni. Liczba pobudzonych jednostek zależy przede wszystkim od wartości rozwijanej siły, ale ma na nią również wpływ szybkość skurczu, jego rodzaj, jak również stan metaboliczny mięśnia.

Częstotliwość pobudzania jednostek motorycznych. Dzięki zwiększeniu częstości impulsów nerwowych pobudzających mięśnie możemy rozwinąć w nich większą siłę, niezależnie od rekrutacji dodatkowych jednostek motorycznych. Ostatnie badania naukowe zgodnie wykazują, że wyższe tempo pobudzania danej jednostki powoduje wzrost szybkości rozwijania siły. Wydaje się, że rodzaj treningu stosowanego w podnoszeniu ciężarów czy też ćwiczenia plyometryczne mogą wpływać na podniesienie częstotliwości impulsów pobudzających jednostki motoryczne.

Stopień koncentracji przy wykonywaniu zadania. Układ ruchu znajduje się pod kontrolą ośrodkowego układu nerwowego. Mózgowie odbiera informacje napływające ze środowiska zewnętrznego i wewnętrznego, na ich podstawie koordynuje czynności wszystkich narządów, zapewniając homeostazę środowiska wewnętrznego ustroju oraz adaptację do środowiska zewnętrznego. Skoncentrowanie się w danej chwili wyłącznie na wykonaniu danego ćwiczenia, odizolowanie się od wszystkiego, co w tym momencie jest mniej istotne, może poprawić sprawność działania układu nerwowego na całej drodze układ nerwowy–mięsień. Ma to niebagatelne znaczenie w trakcie pracy treningowej, ale również – a może właśnie szczególnie – na zawodach.

Wykorzystanie cyklu rozciągnięcie – skurcz, stopień hamowania nerwowo-mięśniowego. Skutkiem połączenia pracy ekscentrycznej i koncentrycznej jest zwiększenie możliwości pracy mięśni w końcowej fazie skurczu, spowodowanej nagromadzeniem energii sprężystej w fazie pracy ekscentrycznej przez pobudzenie odruchu rozciągania i optymalizacji pobudzenia mięśni. Cykl ten ma cechy wytrenowania poprzez trening siłowy, jak również można go wykorzystać w większym stopniu, stosując odpowiednią technikę ruchu.

Hamowanie nerwowo-mięśniowe (inhibicja) obniża zdolność do rozwijania dużej siły. W mięśniach i w stawach znajdują się receptory (np. narządy ścięgniste Golgiego) pełniące funkcje „bezpieczników" zapobiegających rozwinięciu przez mięsień siły niszczącej. Stwierdzono, że trening oporowy obniża poziom nerwowo-mięśniowych odpowiedzi hamujących.

Powierzchnia fizjologicznego przekroju mięśnia. Siła mięśniowa jest proporcjonalna do powierzchni przekroju fizjologicznego mięśnia, czyli do powierzchni włókien mięśniowych przeciętych prostopadle do ich osi pionowej w płaszczyźnie poprzecznej. Zatem wraz ze zwiększeniem objętości miofibrylli (hipertrofia) zwiększa się siła mięśniowa. W wyniku zmian w budowie i morfologii mięśniowej, spowodowanych odpowiednim cyklem treningowym, siła mięśni może wzrastać o 2–4 razy i ok. 1,5–2 razy w stosunku do masy.

Technika wykonywania ruchu. Sprawność fizyczna i wysoko rozwinięte możliwości siłowe świadczą jedynie o doskonałym przygotowaniu fizycznym. Jednak nie gwarantują one odniesienia sukcesu w rywalizacji sportowej, a stanowią jedynie ważną składową treningu i mogą stać się zupełnie bezużyteczne, jeśli nie będą poparte doskonałymi umiejętnościami technicznymi. Stosowanie odpowiedniej techniki może w wyraźny sposób zwiększyć wielkość siły „włożonej" w celu wykonania konkretnego zadania. Mówimy tu o pewnej sprawności, stosunku siły, jaką posiada zawodnik w sensie fizycznym, do siły, jaką może wyeksponować w trakcie zamiany położenia własnego środka ciężkości lub pokonania danego oporu zewnętrznego.

Od wymienionych powyżej czynników, w mojej ocenie, w największym stopniu uwarunkowany jest poziom siły, który w istotnym stopniu możemy zmieniać w procesie odpowiedniej pracy treningowej. W literaturze możemy spotkać się z opisem jeszcze innych czynników wpływających na siłę mięśniową, na które jednak nie możemy oddziaływać w procesie treningu lub oddziaływanie to jest niedostateczne.

Do najczęściej wymienianych należy **rodzaj włókien mięśniowych**. W mięśniach szkieletowych człowieka wyróżnia się generalnie dwa rodzaje włókien różniących się charakterystyką skurczów oraz właściwościami morfologicznymi i biochemicznymi. Są to włókna wolnokurczliwe (ST) i szybkokurczliwe (FT). Ich procentowy udział w budowie mięśnia warunkuje jego możliwości wysiłkowe. Zawod-

nicy mający procentowo więcej włókien typu ST są predysponowani do dyscyplin wytrzymałościowych, natomiast sportowcy o większej liczbie włókien FT mają przewagę w czynnościach wymagających dużej siły i mocy. Jest to uwarunkowanie genetyczne, którego nie można zmienić. Nauka jednoznacznie stwierdza, że nie można zamienić włókien ST na FT i odwrotnie. Żaden trening nie zrobi więc z osoby predysponowanej do biegania maratonu, wybitnego sztangisty lub trójboisty.

Metodyka treningu siły

Właściwa metodyka treningu siły powinna uwzględniać racjonalny dobór metod, form i środków pracy, przy uwzględnieniu perspektywicznego celu szkolenia oraz możliwości psychofizycznych ćwiczących.

Proces rozwoju siły mięśniowej przypada na okres między 7. a 30. rokiem życia, a kolejne lata kariery sportowej na jej podtrzymanie na poziomie gwarantującym utrzymanie wysokiej formy sportowej. Współcześnie podkreśla się konieczność kształtowania siły mięśniowej od pierwszych lat szkolenia sportowego, uczulając jednak na właściwy dobór środków i metod treningowych, dostosowanych do wieku i możliwości biologicznych rozwijającego się organizmu.

Na początku proponuje się stosowanie gier i zabaw ruchowych o charakterze siłowym z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała i oporu współćwiczącego dla dzieci w młodszym wieku szkolnym, uzupełniając te bodźce treningowe ćwiczeniami gimnastycznymi wykonywanymi w leżeniu, siadzie lub w zwisie.

Niezastąpionym bodźcem wszechstronnego przygotowania siłowego dla dzieci jest pływanie, rozwijające większość grup mięśniowych z jednoczesnym odciążeniem kręgosłupa. Począwszy od 13. roku życia korzystne jest kształtowanie siły mięśniowej poprzez ćwiczenia skocznościowe i rzutowe, natomiast ok. 15. roku życia należy rozpoczynać właściwy trening siły z wykorzystaniem przyborów.

Pierwsze lata właściwego treningu siły mięśniowej muszą uwzględniać mały opór zewnętrzny (30-50% CM) przy liczbie powtórzeń od 10 do 30.

Taki rodzaj treningu wzmacnia ścięgna, mięśnie i więzadła, czyniąc stawy człowieka bardziej stabilne i odporne na urazy. Wielkość stosowanych oporów powinna systematycznie wzrastać w kolejnych latach treningu, jednakże po wartości submaksymalne i maksymalne należy sięgać dopiero w wieku pełnej dojrzałości układu ruchu. W przypadku mężczyzn zalecane jest stosowanie maksymalnych oraz submaksymalnych oporów, gdyż tylko one stymulują rekrutację nowych, nieaktywowanych uprzednio jednostek motorycznych.

U dziewcząt i kobiet proponuje się obciążenia nieprzekraczające 85% maksymalnych możliwości siłowych, ze względu na znacznie słabsze więzadła okalające poszczególne stawy i większą urazowość w przypadku skrajnych oporów. Szczególną ostrożność w ćwiczeniach siłowych u kobiet należy zachować w przypadku stawów barkowych, łokciowych i kolanowych.

Należy pamiętać, iż celem treningu siły mięśniowej jest stałe wytwarzanie nowych zmian adaptacyjnych w układzie ruchu i układzie nerwowym. Stosowanie bodźca treningowego o tym samym charakterze i tej samej sile przez dłuższy okres wyklucza jego efekt stymulacyjny – **bodziec swoisty**. Konieczne jest więc okresowe wprowadzenie nowych ćwiczeń lub modyfikowanie formy ćwiczeń klasycznych – **bodziec nieswoisty**.

Wynika stąd, że trening rozwija określoną sprawność, gdy na organizm zawodnika działa się bodźcami przekraczającymi obciążenia dotychczasowe. Praca ukierunkowana na rozwój siły powinna uwzględniać trzy główne zadania:

- podniesienie na wyższy poziom wszechstronnego przygotowania siłowego,
- rozwój grup mięśniowych niezbędnych dla specjalizacji,
- wykorzystanie sprawności uzyskanej w efekcie treningu siłowego w uprawianym sporcie czy konkurencji.

Wymienione wyżej zadania realizuje się stopniowo w kolejnych etapach wieloletniego procesu kształtowania siły mięśniowej. Etapy te przedstawiają się następująco:

- **etap wszechstronnego przygotowania siłowego,** obejmujący kształtowanie wszystkich grup mięśniowych zawodnika, bez uwzględnienia jego specjalizacji sportowej,
- **etap ukierunkowanego przygotowania siłowego**, w trakcie realizacji którego zwraca się uwagę, aby mięśnie pracowały w sposób zbliżony do wysiłków specjalistycznych,
- **etap specjalnego przygotowania siłowego,** polegającego na rozwijaniu siły tych mięśni, które mają istotny udział w specjalizacji sportowej z jednoczesnym kształtowaniem innej zdolności motorycznej przy możliwie pełnym zachowaniu struktury ruchu uprawianej dyscypliny.

Wpływ tych etapów na poziom wyników w wybranej dyscyplinie lub konkurencji sportowej jest różnorodny. Zależy od wszechstronnego przygotowania zawodnika i udziału siły mięśniowej w wyniku sportowym.

Na całość metodyki pracy nad kształtowaniem siły mięśniowej składają się następujące elementy:

- środki treningowe,
- metody treningowe,
- charakter pracy mięśni,
- wielkość pokonywanego oporu (objętość),
- intensywność ćwiczeń,
- liczba powtórzeń ćwiczenia w jednej serii,
- czas i charakter przerw między seriami,
- liczba serii.

Wszystkie te elementy są ze sobą ściśle powiązane i wzajemnie siebie warunkują. Dlatego, o ile przy planowaniu przygotowania siłowego nie uwzględni się chociaż jednego z nich, może to obniżyć efektywność pracy, a także zmienić rodzaj rozwijanej siły.

W praktyce sportowej stosuje się wiele ćwiczeń o różnej strukturze i różnym charakterze. Siłę mięśniową i moc rozwija się jednak najlepiej, wykorzystując ćwiczenia z ciężarem wolnym, np. ze sztangą, hantlami i innymi przyborami, których opór i ciężar można każdorazowo stopniować z dużą dokładnością. W celu racjonalnego kierowania przygotowaniem siłowym nieodzowne jest wprowadzenie pewnej klasyfikacji w obrębie zasadniczych komponentów metodyki.



Bartłomiej Bonk, brązowy medalista IO w Londynie, wychowanek Mirosława Chorosia.

Środki treningowe, uwzględniając zgodność struktury ruchu z ćwiczeniami startowymi, dzieli się na:

- środki wszechstronnego przygotowania siłowego, przez które rozumie się zazwyczaj wielorakie ćwiczenia oddziałujące zarówno na cały układ ruchowy, jak i na jego poszczególne części, i wywołujące harmonijny rozwój całego organizmu;
- środki ukierunkowanego przygotowania siłowego – różnorodne ćwiczenia oddziałujące na grupy mięśniowe i mięśnie; podnoszą zarówno zasadnicze, jak i pośrednie obciążenie w specjalizacji; charakter aktywności nerwowo-mięśniowej w czasie tych ćwiczeń winien być zbliżony do występującego w specjalizacji; zewnętrzna struktura ruchu może tu być jedynie zbliżona do występującego w uprawianej konkurencji;
- środki specjalnego przygotowania siłowego – ćwiczenia pozwalające rozwijać siłę mięśni najbardziej obciążonych w pracy specjalistycznej w powiązaniu z inną zdolnością motoryczną i strukturą ruchową uprawianego sportu czy konkurencji.

Metody treningowe. Wychodząc z przesłanek fizjologicznych wyodrębnia się kilka możliwości rozwoju siły mięśniowej przy uruchomieniu odpowiednich mechanizmów adaptacyjnych:

- metody kształtowania maksymalnych możliwości siłowych,
- metody kształtowania możliwości szybkościowo-siłowych,
- metody kształtowania możliwości wytrzymałościowo-siłowych,
- metody kształtowania masy i rzeźby mięśniowej.

Charakter pracy mięśni. Pracę mięśniową dzieli się ogólnie na statyczną i dynamiczną. W obrębie działania dynamicznego wyróżnić można pracę polegającą na pokonywaniu oporu (wyskok, pchnięcie, wyciskanie sztangi itp.) i amortyzowanie ruchu (przysiad ze sztangą, lądowanie po zeskoku czy w trakcie wieloskoku itp.). Pierwszy rodzaj pracy nazywamy koncentrycznym, a drugim ekscentrycznym. W obrębie pracy statycznej wyróżnia się skurcze (napięcia) o charakterze aktywnym (maksymalne statyczne napięcia) i pasywnym (przeciwstawianie się siłom rozciągania). Każdy z wymienionych rodzajów pracy kształtuje nieco inny „rodzaj" siły.

Wielkość pokonywanego oporu, czyli objętość. W przypadku treningu siłowego wyrażana jest w tonach i jest to sumaryczna wartość pokonanego ciężaru. Liczba ton podnoszonych w trakcie pracy treningowej uzależniona jest od wymogów danej dyscypliny, okresu treningowego oraz od stanu wytrenowania zawodnika. Zawodnicy o najwyższej kwalifikacji sportowej w podnoszeniu ciężarów w jed-

nym mikrocyklu treningowym najczęściej osiągają wartości objętości w granicach od 80 do 150 ton.

Intensywność ćwiczeń. Oznaczana jest przez średni ciężar treningowy lub przez procentową wartość podnoszonego ciężaru w stosunku do ciężaru maksymalnego (rekordu życiowego). W praktyce treningu częściej stosuje określenie intensywności w procentach, ponieważ mamy na bieżąco informacje, z jakim oporem zewnętrznym przebiegała praca w stosunku do oporu maksymalnego danego zawodnika. W zależności od rodzaju treningu wartości intensywności przedstawiają się różnie. Dla treningu siły maksymalnej są w przedziale od 80 do 100% lub wyższe, natomiast dla wytrzymałości siłowej między 20 a 80% w zależności od wykonywanego ćwiczenia.

Liczba powtórzeń ćwiczenia w jednej serii. Zależy przede wszystkim od wielkości pokonywanego oporu oraz intensywności stosowanego ćwiczenia. Im większa liczba powtórzeń w jednej serii, tym mniejsza musi być intensywność ich wykonania. Stosowanie skrajnych oporów i małej liczby powtórzeń (1–4) sprzyja rozwojowi siły maksymalnej. Optymalny przyrost masy mięśniowej obserwuje się przy zastosowaniu dużych oporów i liczby powtórzeń w przedziale od 8 do 12. Stosowanie średnich i małych oporów z liczbą powtórzeń przekraczającą 15 sprzyja rozwojowi wytrzymałości siłowej.

Liczba serii i długość przerw wypoczynkowych między seriami. Liczba serii danego ćwiczenia wykonana na jednym treningu zależy przede wszystkim od poziomu wytrenowania konkretnego zawodnika oraz od celu szkoleniowego. W przypadku treningu skierowanego na rozwój siły maksymalnej stosuje się średnią lub dużą liczbę serii danego ćwiczenia (6–12) przy długich optymalnych przerwach wypoczynkowych. Trening nastawiony na przyrost siły i masy mięśniowej wykorzystuje najczęściej średnią liczbę serii ćwiczenia (5–6) oraz średnie lub krótkie, niepełne przerwy wypoczynkowe. Kształtując wytrzymałość siłową, stosuje się małą lub średnią liczbę serii ćwiczenia (2–4) i krótkie, niepozwalające na pełną restytucję przerwy wypoczynkowe.

W zależności od logicznego zestawienia poszczególnych elementów metodyki treningu siłowego można kształtować odpowiedni „rodzaj siły mięśniowej". Trzeba przy tym pamiętać, że maksymalizacja wymagań w stosunku do jednego tylko elementu metodyki może doprowadzić do zaburzenia równowagi w całym treningu. Maksymalizacja taka zmusza bowiem do ustalenia pewnej hierarchii w zakresie metodyki kształtowania oraz do poszukiwania odpowiedzi na pytania: Co jest ważniejsze – przestrzeganie struktury ćwiczenia czy jego intensywności? Zwracanie uwagi na charakter pracy mięśni czy na liczbę serii wybranego ćwiczenia?

Decyzje powinny być uzależnione od etapu rozwoju zawodnika, od jego tolerancji na ćwiczenia siłowe i możliwości adaptacyjne.

Patrząc na proces treningu siły mięśniowej w rocznym cyklu treningowym, należy zwrócić uwagę na zróżnicowanie zadań charakteru pracy i jej objętości w poszczególnych okresach i podokresach treningowych. Przedstawiają się one następująco:

- okres przygotowawczy – podniesienie na wyższy poziom wybranych wskaźników siły,
- okres startowy – utrzymanie poziomu siły uzyskanej w okresie przygotowawczym,
- okres przejściowy – działanie mające na celu zabezpieczenie przed znacznym obniżeniem posiadanego poziomu siły.

Obserwacje wieloletniego procesu przygotowania sprawnościowego pozwoliły stwierdzić, że w celu osiągnięcia określonych wyników objętość pracy treningowej musi być wielokrotnie większa od nieodzownej dla odtworzenia posiadanego już poprzednio poziomu. Utrzymanie przez pewien okres określonych wskaźników siłowych wymaga natomiast mniejszego nakładu pracy niż ich odtworzenie.

CO JEST WAŻNIEJSZE – PRZESTRZEGANIE STRUKTURY ĆWICZENIA CZY JEGO INTENSYWNOŚCI? ZWRACANIE UWAGI NA CHARAKTER PRACY MIĘŚNI CZY NA LICZBĘ SERII WYBRANEGO ĆWICZENIA? DECYZJE POWINNY BYĆ UZALEŻNIONE OD ETAPU ROZWOJU ZAWODNIKA, OD JEGO TOLERANCJI NA ĆWICZENIA SIŁOWE I MOŻLIWOŚCI ADAPTACYJNYCH.

NAJCZĘŚCIEJ STOSOWANE METODY KSZTAŁTOWANIA SIŁY.

Metoda maksymalnych obciążeń

Metoda ta nazywana również metodą ciężkoatletyczną lub progresji, charakteryzuje się zastosowaniem submaksymalnych i maksymalnych oporów zewnętrznych. Jest najczęściej stosowaną metodą przez sztangistów, ponieważ szybko doprowadza do rozwoju siły, mając mniejszy wpływ na przyrost masy, co jest istotne ze względu na utrzymanie limitu wagowego.

Objętość treningu jest stosukowo niska, w ramach jednostki treningowej nie należy trenowanych grup mięśniowych doprowadzać do pełnego wyczerpania komórkowych zasobów fosfokreatyny. Istotne jest również to, aby pomiędzy wykonywanymi seriami dochodziło do pełnej resyntezy, dlatego też czas przerwy wypoczynkowej pomiędzy seriami powinien być pełny i wynosić minimum 3-5 minut. Czas przerwy wypoczynkowej pomiędzy seriami uzależniony jest od poziomu wytrenowania zawodnika i powinien być ściśle kontrolowany. Długa przerwa jest niezbędna nie tylko ze względu na potrzebę resyntezy źródeł energetycznych, ale przede wszystkim ze względu na regenerację układu nerwowego.
Planowanie treningu wymaga znajomości poziomu wyj-

ściowego siły mięśniowej zawodnika i jego doświadczenia w kształtowaniu tej zdolności motorycznej. Decydując się na jednostki treningowe z zastosowaniem obciążenia zewnętrznego bliskiego wartości maksymalnej, zawodnik musi prezentować wysoki poziom technicznego przygotowania.

Metoda kulturystyczna

Metoda kulturystyczna powszechnie znana jako body – building – system, jest metodą treningową, której zasadniczym celem jest zwiększanie aktywnej masy ciała oraz uzyskanie w okresie startowym odpowiedniej definicji mięśniowej. Stosowanie metody kulturystycznej z wykorzystaniem obciążenia w granicach 65 – 75 % CM, prowadzi do wzrostu siły mięśniowej, jednakże wzrost ten nie jest tak znaczny, jak przy stosowaniu metod, w których wartość obciążenia jest bliska wartości maksymalnej.
Metodę kulturystyczną ze względu na sporty, w których jest stosowana, należy podzielić na dwa rodzaje:

Metoda kulturystyczna wariant I – stosowana w kulturystyce, gdzie wykorzystuje się wszystkie możliwe elementy optymalizujące maksymalne wyczerpanie substratów energetycznych poszczególnych mięśni, wpływając na ich znaczną hipertrofię, co jest zasadniczym celem treningowym. Drugorzędowym celem treningowym jest proporcjonalne rozwinięcie wszystkich grup mięśniowych oraz ich odpowiednia definicja w okresie startowym.

Metoda kulturystyczna wariant II – uzależniona jest od specyfiki danego sportu, w którym jest stosowana i polega na modyfikacji treningu kulturystycznego „I", dopasowując ją do:

- celu treningowego,
- etapu przygotowania,
- liczby dostępnych jednostek treningowych w mikrocyklu,
- potrzeb łączenia z dodatkowymi celami treningowymi.

Metoda kulturystyczna jest dobrą formą treningową tworzącą stabilny fundament niezbędny w kształtowaniu siły maksymalnej, mocy, czy nawet wytrzymałości siłowej. Metoda kulturystyczna wykorzystywana jest również przez zawodników, którzy zdecydowali się zwiększyć masę ciała np. przechodząc do wyższej kategorii wagowej. Trening kulturystyczny wpływa w tym przypadku zarówno na wzrost siły absolutnej, jak i siły względnej. Kiedy stosuje się metodę kulturystyczną w dyscyplinach sportowych poza kulturystyką, to celem treningu nie jest jedynie hipertrofia mięśniowa, ale bardzo istotny jest równoczesny wpływ na poprawę funkcjonalności powiększonej masy ciała.
Bez względu na sport, w którym trening kulturystyczny jest wykorzystywany, metodę tę należy podzielić na treningi o specjalistycznym ukierunkowaniu. W kulturystyce występuje podział na:

- trening pod kątem hipertrofii mięśniowej,
- trening pod kątem definicji mięśniowej.

W sportach poza kulturystyką, trening ten można podzielić na:

- trening pod kątem hipertrofii i siły mięśniowej,
- trening pod kątem lokalnej wytrzymałości siłowej.

Trening kulturystyczny ukierunkowany na rozwój hipertrofii mięśniowej jest bardzo dobrą formą treningową, która może być stosowana jako jeden z etapów poprzedzających kształtowanie siły maksymalnej lub mocy mięśniowej.

Trening kulturystyczny ukierunkowany na kształtowanie definicji mięśniowej stosowany jest zazwyczaj u zawodników ze zbyt wysokim poziomem tkanki tłuszczowej lub stanowi istotny etap przygotowania w dyscyplinach sportowych, gdzie duży wpływ na wynik sportowy ma poziom lokalnej wytrzymałości siłowej.

Pominięcie etapu treningu kulturystycznego w kształtowaniu mocy, siły maksymalnej, czy wytrzymałości siłowej, powoduje ograniczenie procesu adaptacji, w wyniku czego końcowy efekt procesu treningowego jest istotnie obniżony.

Metoda ekscentryczna

Metoda ekscentryczna treningu siły mięśniowej, jako jedyny system treningowy, wykorzystuje możliwość stosowania obciążenia zewnętrznego przewyższającego 100% ciężaru maksymalnego. Wartość obciążenia zewnętrznego w tej metodzie wynosi od 110% do nawet 160% CM, natomiast badania wykazały, że najbardziej efektywna jest wartość od 130 do 140% CM.

Wielkość stosowanego obciążenia w fazie ekscentrycznej ruchu zależy od tego, czy w ramach treningu wykorzystywane są trenażery, czy też wolne ciężary. Wartość obciążenia zewnętrznego powyżej 140% CM może być stosowana tylko w treningu wykorzystującym przyrządy, gdzie nie występuje potrzeba utrzymywania równowagi. W praktyce sportowej zaawansowani zawodnicy stosujący tę metodę na wolnych ciężarach nie przekraczają wartości 120-130%

CM. Zastosowanie obciążeń powyżej tych wartości, wiąże się z bardzo dużym obciążeniem układu mięśniowo-stawowego, co stanowi ryzyko powstawania poważnych kontuzji.

Trening stosowany na wolnych ciężarach powinien być wykonywany przy pomocy partnera, który po wykonaniu ruchu ekscentrycznego pomaga wykonać ruch koncentryczny.

W ramach jednostki treningowej, oprócz wykonywanych serii w ruchu ekscentrycznym, należy również wykonać kilka, a czasami kilkanaście serii koncentrycznego ruchu, które stanowią element rozgrzewki. Rozgrzewka powinna wyglądać w taki sposób, aby wartość obciążenia zewnętrznego była wyższa niż w innych metodach kształtowania siły mięśniowej, natomiast tempo wykonania poszczególnych faz ruchu było zdecydowanie wolniejsze. Wolna faza ruchu ogranicza pobudzenie układu nerwowego, ale w dużym stopniu zapobiega to wystąpieniu w ramach treningu poważnych urazów. Przyspieszenie fazy ruchu mocniej aktywizuje układ nerwowy i tym samym zwiększa efektywność tej metody treningowej. Gdy stosowane jest wysokie tempo ruchu, nie należy planować jednostek treningowych z zastosowaniem obciążenia zewnętrznego powyżej wartości 120% CM. W ramach jednostki treningowej, należy stosować mała liczbę ćwiczeń, zazwyczaj są to ćwiczenia angażujące duże grupy mięśniowe, takie jak: przysiady, wyciskanie, czy martwy ciąg. Istotne jest to, aby łączna ilość wykonywanych powtórzeń powyżej wartości 100% CM nie przekraczała 40.

Trening powinna poprzedzić następująca rozgrzewka :

30% CM – 5 powtórzeń
50% CM – 4 powtórzenia
70% CM – 3 powtórzenia
80% CM – 2 powtórzenia
90% CM – 1 do 4 powtórzeń (ruch ekscentryczny)
100% CM – 1 do 4 powtórzeń (ruch ekscentryczny)

W seriach rozgrzewkowych, do wartości 90 % CM, czas przerwy wypoczynkowej powinien być stosunkowo krótki i wynosić 3 minuty, natomiast od wartości 90% CM, czas przerwy pomiędzy seriami stopniowo powinien zostać wydłużony do nawet do 4 - 5 minut.

Metoda izometryczna

Oprócz tradycyjnego sposobu trenowania (metody dynamiczne), istnieje jeszcze kilka innych technik, umożliwiających osiąganie odpowiednich efektów. Jedną z nich jest trening izometryczny. Trening izometryczny polega na trenowaniu mięśnia bez poruszania nim. Podstawą tej techniki treningu jest wykorzystanie nie tyle ruchu mięśnia, co jego skurczu. Mięsień napięty do granic swoich możliwości zużywa więcej energii, niż podczas wykonania jednego powtórzenia. Nie da się jednak trenować wyłącznie za pomocą ćwiczeń izometrycznych, chociaż były już podejmowane takie próby.

Problem leży w tym, że napięcie mięśnia odbywa się przy udziale tylko pewnej części jego włókien, przez co oparcie się tylko na ćwiczeniach izometrycznych może mieć niewielki wpływ na wskaźniki siły w dynamicznych działaniach startowych. Ponadto trening z wykorzystaniem takich obciążeń, już po 6 – 8 tygodniach powoduje stabilizację uzyskanego poziomu siły.

Poza tymi ograniczeniami trening izometryczny jest bardzo ciekawym sposobem trenowania, pozwala odmiennie pobudzać mięśnie, daje zupełnie przyzwoite efekty i wprowadza świeżość do sesji treningowej.

W praktyce treningu często spotykamy się z tendencją, aby w szczytowym momencie ruchu w danym ćwiczeniu z oporem zewnętrznym dodawać jeszcze skurcz izometryczny. Polega to na utrzymywaniu nadal napięcia mięśnia, jeszcze przez 2-3 sekundy.

Innym sposobem wprowadzania do sesji treningu izometrycznego jest maksymalne napinanie trenowanych mięśni po każdej serii. Sposób wykonania jest następujący - po zakończeniu ćwiczenia przez 30 sekund napina się mocno mięsień, potem przez 30-45 sekund odpoczywa, by następnie przejść do wykonania kolejnej serii. W przypadku zaplanowania dłuższej przerwy pomiędzy seriami, napinanie mięśni pozwala wam wykorzystać lepiej ten czas.

Metoda plyometryczna

Plyometria jest dziś już uznaną i często stosowaną metodą w treningu której celem jest poprawa parametrów szybkościowo – siłowych oraz podniesienie poziomu generowanej mocy mięśniowej. Są to ćwiczenia o wysokiej intensywności, które można stosować w przypadku wszechstronnego przygotowania oraz przy wysokiej odporności układu kostno – stawowego i mięśniowego zawodnika na przeciążenia mechaniczne.

Głównym czynnikiem identyfikującym ten rodzaj ćwiczeń jest wykonywanie pracy przez mięśnie w cyklu rozciągnięcie--skurcz (CR-S).

Polega ona na szybkim, gwałtownie wykonanym zamachu (skurcz ekscentryczny), po którym następuje eksplozywny ruch główny (skurcz koncentryczny). Ten rodzaj wysiłku, polegający praktycznie na zmianie kierunku ruchu w możliwie krótkim czasie pozwala uzyskać wyższe wartości siły, mocy czy prędkości końcowej w czasie ruchu głównego w porównaniu z wyłącznie koncentrycznym działaniem mięśni, bez wcześniejszego, gwałtownego ich rozciągnięcia. Najczęściej efekt CR-S, czyli korzyści płynące z takiego działania mięśni, tłumaczy się wykorzystaniem energii sprężystej mięśnia oraz odruchami: na rozciąganie (odruch miotatyczny) i ze ścięgna (z organów Golgiego). Trzeba zaznaczyć, iż aby umiejętnie wykorzystać efekt CR-S należy przestrzegać kilku reguł. Przede wszystkim należy dążyć do minimalizowania czasu między fazą ekscentryczną i koncentryczną. Jeżeli jest on zbyt długi, energia sprężysta ulega rozproszeniu. Z kolei czas kontaktu z podłożem powinien być wartością optymalną, tzn. trwać bardzo krótko, ale na tyle długo aby ćwiczący był zdolny w tym czasie rozwinąć odpowiednio dużą siłę. O skuteczności CR-S decyduje również zakres i prędkość zamachu oraz wielkość obciążenia mięśni w czasie jego wykonywania. Krótki zamach powinien charakteryzować się dużą prędkością (szybkim rozciągnięciem). Z kolei obszerny zamach powinna cechować niska prędkość początkowa, ale jak największe przyspieszenie.

> **STOSOWANIE ĆWICZEŃ PLYOMETRYCZNYCH** JEST UZASADNIONE PRZEDE WSZYSTKIM W SPORTACH, W KTÓRYCH WYNIK SPORTOWY DETERMINUJE MOC I SKOCZNOŚĆ.

Stosowanie ćwiczeń plyometrycznych jest uzasadnione przede wszystkim w sportach, w których wynik sportowy determinuje moc i skoczność.

Plyometria jest jedną z lepszych metod treningowych w kontekście kształtowania cech motorycznych sportowca. Daje możliwość ukierunkowania na konkretne zdolności oraz kształtowania cech fizycznych, które mogą wpłynąć na polepszenie wyników sportowych i przesądzić o uzyskaniu korzystnego rezultatu.

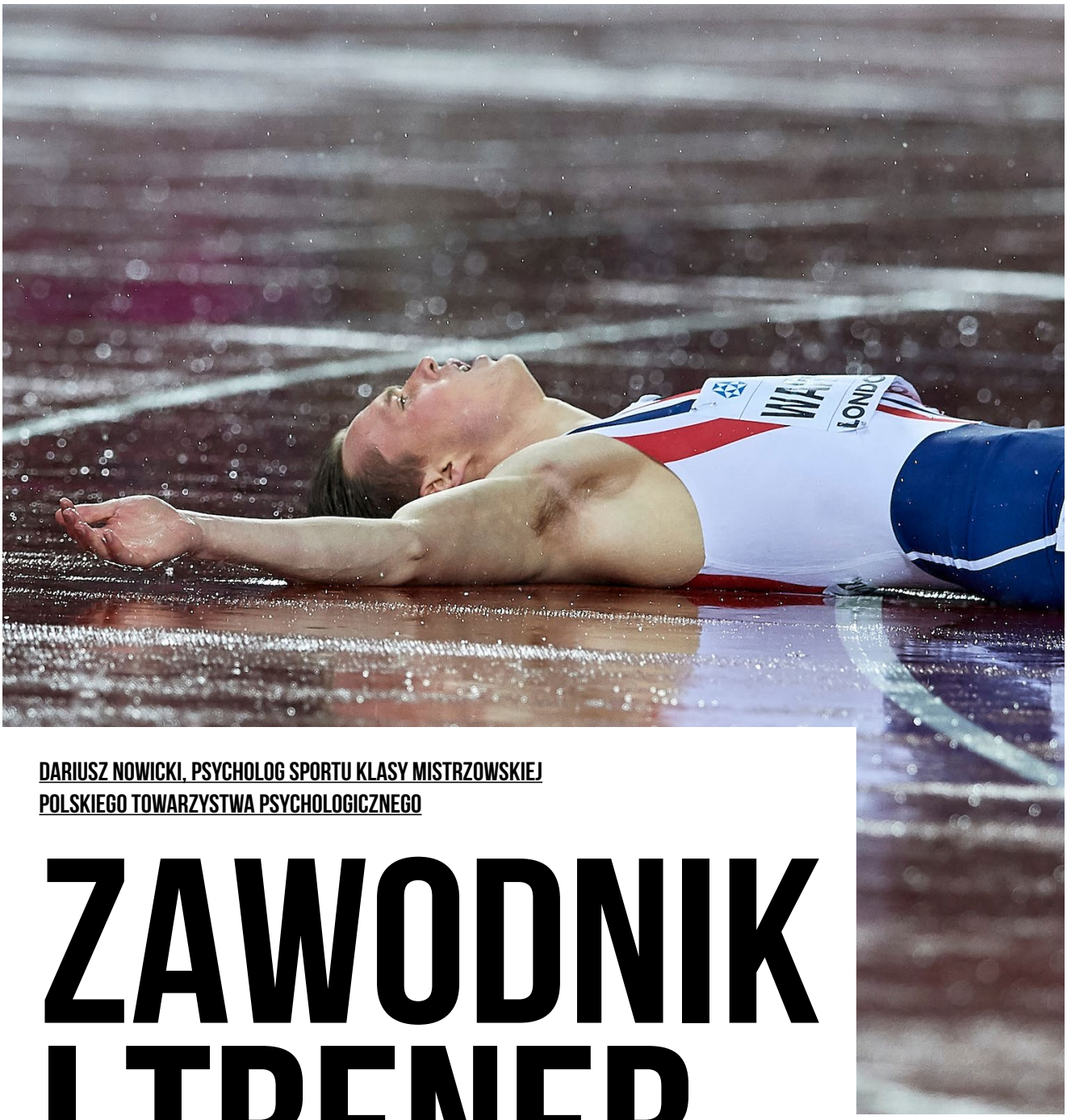
Niemniej należy pamiętać, że w tego typu ćwiczeniach generuje się bardzo duże wartości siły w bardzo krótkim czasie. Niesie to ze sobą niebezpieczeństwo kontuzji. Przy tego rodzaju wysiłku, planowanie treningu musi być poprzedzone gruntowną analizą i jednoznacznym rozstrzygnięciem – czy jest to konieczne! Z pewnością powinien on być dedykowany dla każdego sportowca indywidualnie i realizowany po uprzednim przygotowaniu aparatu ruchu i opanowaniu prawidłowej techniki wykonania.

Nie wyczerpiemy w tym opracowaniu w pełni tematu plyometrii. Na pewno zasługuje on na większą uwagę. Wymaga to jednak oddzielnego rozwinięcia tematu lub sięgnięcia czytelnika do literatury.

W części II, która ukaże się w kolejnym numerze „Forum Trenera" przedstawimy praktyczny przykład treningu w celu osiągnięcia maksymalnych możliwości siłowych.

LITERATURA

1. Ajan T., *Weightlifting fitness for all sports*, Medicina Publishing Hause, Budapest 1998.
2. Bober T., Rutkowska-Kucharska A., Pietraszewski B., Ćwiczenia *plyometryczne – charakterystyka biomechaniczna, wskaźniki, zastosowania*, „Sport Wyczynowy" 2007, nr 7–9.
3. Bompa T., Cornacchia L., *Serious strength training*, Human Kinetics, Champaign 1998.
4. Dziedzic A., *Trening ciężarowca*, Sport i Turystyka, Warszawa 1969.
5. Makaruk H., Czaplicki A., Sacewicz T., Sadowski J., *The effects of single versus repeated plyometrics on landing biomechanics and jumping performance in men*, „Biology of Sport" 2014.
6. Maughan R., Gleeson M., *Biochemistry of exercise and training*, Oxford University Press, Oxford, New York, Tokyo 1997.
7. Ryguła I., *Komputerowy program rejestracji obciążeń oraz wyznaczania optymalnego sterowania treningiem*, „Sport Wyczynowy" 1998, nr 3/4.
8. Sołodkow A.S., *Fizjołogia człowieka*, Olimpia Press, Moskwa 2001.
9. Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J., *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego*, AWF, Biała Podlaska 2015.
10. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., *Kompleksowe zwiększenie siły mięśniowej sportowców*, COS, Warszawa 2001.
11. Trzaskoma Z., *Aktualne problemy w procesie zwiększania siły i mocy sportowców*, Instytut Sportu – PIB, Warszawa 2016.



DARIUSZ NOWICKI, PSYCHOLOG SPORTU KLASY MISTRZOWSKIEJ
POLSKIEGO TOWARZYSTWA PSYCHOLOGICZNEGO

ZAWODNIK I TRENER

W OBLICZU CHRONICZNEGO STRESU

Bądźmy mądrzy przed szkodą i pomyślmy o właściwej opiece psychologicznej jeszcze teraz na kilkanaście tygodni przed igrzyskami. Wcale nie jest za późno. I niech ta opieka nie dotyczy tylko zawodników, ale obejmie również trenerów - pisze Dariusz Nowicki, psycholog sportu klasy mistrzowskiej Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

W obliczu przedłużającego się stanu pandemii, coraz częściej mówi się i pisze o różnorodnych psychologicznych i psychosomatycznych skutkach długotrwałego trwania w tej trudnej, stresowej sytuacji.

Wielu naukowców badających tę sytuację (m.in. z Kansas State University) twierdzi nawet, że blisko 85% obecnych wizyt u lekarzy jest wynikiem dolegliwości będących pochodną długotrwałego stresu. W grudniu 2020 r. wyniki badań opublikowane m.in. w „Forbes" wykazały, że aż 60% ankietowanych Polaków odczuwało negatywne skutki pandemii dla swojego psychicznego samopoczucia, a indeks niepokoju (narzędzie pomiaru poziomu lęku związanego z COVID-19) wykazał, że aż 34% przeżywało wyraźny wzrost lęku. Dwóch na trzech ankietowanych niepokoiło się o stan swojego zdrowia. Stan podwyższonego poziomu strachu do pewnego momentu jest dobry. Mówimy tu o zdrowym strachu, który powoduje, że jesteśmy ostrożniejsi, podejmujemy działania prewencyjne, np. by zabezpieczyć się przed zachorowaniem lub ochronić nasze finanse. Ale jeżeli poziom strachu przekracza pewne granice i staje się lękiem, czyli obawą, pod wpływem której stopniowo tracimy kontakt z rzeczywistym kontekstem sytuacji, to zaczynamy płacić tego wysokie psychologiczne koszty.

Pandemia i świat sportu

Jak widać, pandemia koronawirusa wywiera duży wpływ na każdego z nas. Świat sportu też nie jest od niej wolny. Co chwila podawane są informacje o kolejnych gwiazdach sportu, które zachorowały lub wychodzą z choroby spowodowanej wirusem. Odwoływane lub przesuwane są terminy ważnych zawodów. Zawodnicy i trenerzy tuż przed wylotem na zagraniczne zawody lub obóz są z nich wycofywani, bo test okazał się pozytywny.

Stopniowo adaptujemy się do zagrożenia. Wystarczy przypomnieć sobie, jaka była liczba zachorowań na COVID-19 w marcu, kwietniu i maju ubiegłego roku, gdy wszystko było pozamykane, a jaką liczbę mieliśmy w ostatnich tygodniach, a mimo wszystko teraz nie reagowaliśmy już aż tak silnym stresem i tak silnym lękiem, a wielu ludzi domagało się obecnie zniesienia obostrzeń sanitarnych.

Od ponad roku, znajdujemy się w obliczu powszechnej niepewności co do warunków naszego życia i pracy oraz obawy o zdrowie własne i najbliższych, co wprowadza nas wszystkich w stan stresu przewlekłego, zwanego też chronicznym.

O ile krótkotrwały stres jest dobry (tzw. eustres), gdyż działa mobilizująco, to jednak zbyt silny lub zbyt długo trwający stres (dystres) działa destrukcyjnie. Dzieje się tak dlatego, że stresujące bodźce prowadzą do pobudzenia osi podwzgórze–przysadka–nadnercza, co finalnie doprowadza nadnercza do nadmiernego wydzielania kortyzolu, zwanego hormonem stresu, a to skutkuje pobudzeniem wątroby do uwalniania glukozy i tłuszczów stanowiących paliwo komórkowe. Dodatkowo nadnercza zaczynają wydzielać adrenalinę i noradrenalinę m.in. przyspieszające oddech i bicie serca oraz podnoszące próg bólu. Następuje mobilizacja prawie wszystkich układów narządów wewnętrznych: oddechowego, krwionośnego, mięśniowego, pokarmowego itd. Gdy trwa to krótko, to ma zbawienny wpływ na skuteczność funkcjonowania. Jednak gdy trwa za długo, to zakłóca harmonijne funkcjonowanie (stan homeostazy). Dzieje się tak dlatego, że zmobilizowana w nas energia jest zużywana na nieustannie podtrzymywane napięcie i zaczyna jej brakować na podstawowe życiowe funkcje. Nadmiar kortyzolu zaczyna również obniżać lub blokować wydzielanie „hormonów szczęścia" tj. serotoniny i endorfiny, co obniża nastrój psychiczny. Dodatkowo utrzymujący się stan podwyższonego kortyzolu zaczyna zakłócać pracę struktur związanych z koncentracją uwagi i pamięcią. Te fizjologiczne zmiany prowadzą finalnie do poważnych negatywnych zmian w psychice, silnie zaburzając procesy spostrzegania i uczenia się oraz powodując pojawienie się wielu psychosomatycznych chorób.

Ludzie sportu, zarówno zawodnicy, jak i trenerzy oraz inni członkowie zespołów szkoleniowych, również żyją w tym stanie chronicznego stresu. Jednak w ich wypadku na podwyższone napięcie spowodowane typowymi obecnie życiowymi problemami, tj. obawą o zdrowie i życie własne, najbliższych oraz o stabilność sytuacji ekonomicznej, nakładają się stresy związane z procesem przygotowania i startu w najważniejszych imprezach sportowych sezonu, w tym i przesuniętych na obecny rok igrzysk olimpijskich w Tokio. Powoduje to inne, specyficzne konsekwencje dla ich zdrowia i życia.

> **ODWOŁANIE LUB PRZESUNIĘCIE NA ODLEGŁY TERMIN WAŻNEJ IMPREZY** (NP. IGRZYSK) MOŻE SKUTKOWAĆ W PSYCHICE SPORTOWCA POCZUCIEM STRATY PRZYPOMINAJĄCYM STAN ŻAŁOBY.

1. **Obniżona tolerancja na ból i kontuzje**
   Stały podwyższony poziom napięcia nerwowego i w jego konsekwencji – mięśniowego może być przyczyną zarówno drobnych, jak i poważnych urazów. Kiedy na pewnym etapie szkoleniowym zawodnik zaczyna trenować intensywniej, stosując też większe obciążenia, a robi to w stanie podwyższonego napięcia psychicznego, to jego mięśnie i układ nerwowy – właśnie z powodu tego napięcia – nie wytrzymują obciążeń, które jeszcze rok wcześniej wydawały się właściwie dobrane. Zauważamy ostatnio, że pojawiła się spora grupa zawodników, którzy co chwila wracają do jakiegoś drobnego urazu. Lekarze i fizjoterapeuci po badaniach diagnostycznych mówią zawodnikowi, że nie ma powodu do niepokoju, gdyż diagnoza nie wykazuje objawów urazu, ale zawodnik trwa przy swojej opinii i z niepokojem myśli o treningu i przygotowaniach. Wynika to z przeciążonego układu nerwowego, co m.in. powoduje obniżenie tolerancji na ból, a czasem ze względu na wzrost napięcia mięśniowego rzeczywiście może powodować urazy układu ruchu.

2. **Wzrost obawy o własne zdrowie**
   Obawa o własne zdrowie nie zawsze musi mieć charakter obawy o zdrowie jako takie, lecz niepokój może wzbudzać możliwość pozytywnego wyniku testu na COVID-19 przed najważniejszymi zawodami. W związku z tym powstaje niepewność, czy sportowiec zostanie dopuszczony do startu. Podczas Halowych Mistrzostw Europy w Lekkiej Atletyce w Toruniu taka sytuacja spotkała naszą sprinterkę Ewę Swobodę oraz członków sztafety 4×400 m. Tydzień wcześniej znakomicie zaprezentowali się podczas mistrzostw Polski, a ze względu na pozytywny wynik testu nie zostali dopuszczeni do mistrzostw kontynentu.

3. **Obawa o najbliższych**
   Do obawy o stan własnego zdrowia dołącza się tzw. proza życia, czyli obawa o zdrowie najbliższych, bo to nie tylko moje zdrowie i wynik mojego testu, który będzie mnie dopuszczał do zawodów, do igrzysk, jest ważny, ale to, czy wokół mnie wszystko jest w porządku i wszyscy są zdrowi. Jak wspomniałem na początku – pandemia koronawirusa dotyczy każdego z nas. W przypadku sportowca wykrycie wirusa u któregoś z członków najbliższej rodziny nie tylko skutkuje obawą o stan jego zdrowia, lecz także może powodować objęcie kwarantanną i wyłączeniem z cyklu treningowego lub z uczestnictwa w zawodach.

4. **Obawa o to, czy odbędzie się zaplanowana impreza**
   Ze względu na sytuację pandemiczną wiele imprez sportowych jest odwoływanych lub przesuwanych na odległy termin. Podczas treningów „z tyłu głowy" zawodnika cały czas może pojawiać się pytanie, czy mistrzostwa Europy, mistrzostwa świata, kwalifikacje olimpijskie w jego dyscyplinie na pewno dojdą do skutku. Te obawy mogą mieć silny wpływ na proces motywacji zawodnika. Jak mam być w pełni zaangażowany i doskonalić swoją formę, by osiągnąć optymalną gotowość startową pod koniec maja, jeżeli mam świadomość rosnącej liczby zachorowań u nas i w krajach ościennych, wprowadzania obostrzeń sanitarnych, których naturalną konsekwencją jest przesunięcie lub odwoływanie zawodów?

W kontekście tej częstej sytuacji odwołanie lub przesunięcie na odległy termin ważnej imprezy (np. igrzysk) może skutkować w psychice sportowca poczuciem straty przypominającym stan żałoby. Największy niepokój u zawodników kadry olimpijskiej wywołała ubiegłoroczna decyzja MKOl o przełożeniu igrzysk olimpijskich w Tokio. Dla sportowców to najważniejsza impreza czterolecia, której poświęcili swój każdy trening i wszystkie swoje wyrzeczenia.

Typowe etapy procesu wewnętrznego poczucia straty/żałoby

1. **Zaprzeczenie**. Strata nas nie dotyczy: wirus do mnie nie dotrze, Wirus to ściema, by nas trzymać w domu… Radzimy sobie w ten sposób z czymś niezrozumiałym, ze stratą czegoś, na czym nam zależało, z czymś niebezpiecznym lub zaskakującym.

2. **Pojawienie się silnych emocji** najczęściej złości i gniewu. Dlaczego mnie to spotkało? Czemu muszę siedzieć w izolacji? Dominujące emocje złości i gniewu mogą wtedy prowadzić do agresji i buntu: A właśnie, że się nie podporządkuję… Nikt nie będzie mi nakazywał, co mam robić…

3. **Targowanie się**. Czy jeśli coś zrobię dobrze, to będę bezpieczny? Jeżeli będę nosił wszędzie maseczkę, jeśli będę wielokrotnie mył ręce i wszystko odkażał, jeśli w ogóle nie będę wychodził z domu, to infekcja mnie ominie? A może dwa tygodnie kwarantanny pełnej wyrzeczeń spowoduje, że w COS-ie w trakcie obozu będę bezpieczny? Negocjujemy z sobą i innymi, obiecując i wierząc, że to, co zrobimy, uchroni nas przed najgorszym. Zawieramy pakt z sobą i innymi, by zachować to, co dla nas cenne i ważne.

4. **Smutek**. Często przechodzi w depresję i skutkuje ograniczeniem kontaktu lub izolacją od najbliższych. Ważne jest, by na tym etapie zaakceptować smutek po swojej stracie, bo mamy do tego prawo. Inaczej trwający długo smutek może przekształcić się w depresję.

5. **Akceptacja**. Godzimy się z rzeczywistością, akceptujemy ją i tworzymy nowy, własny plan na życie. Wyznaczamy nowe cele życiowe i ponownie dążymy do ich realizacji.

Etapy poczucia straty/żałoby mogą trwać dłużej lub krócej, bardziej lub mniej intensywnie. Uzależnione jest to od indywidualnych cech psychicznych danej osoby. Ważne jest, by wystąpił etap akceptacji, dający nam możliwość powrotu wewnętrznej homeostazy i efektywnego funkcjonowania.

Szkodliwy nadmiar kortyzolu

Kiedy mówimy o reakcji stresowej, to pamiętajmy, że wbrew obiegowej opinii stres to coś dobrego. Zmiany związane z wydzielaniem adrenaliny, noradrenaliny oraz kortyzolu służą temu, żeby u człowieka nastąpiła mobilizacja psychofizyczna do gwałtownej akcji, walki lub ucieczki przed zagrożeniem. Ten sposób reagowania na zagrożenie został wbudowany w nas poprzez procesy ewolucyjne – albo walczyliśmy z groźnymi zwierzętami i zagrożeniem przez nie niesionym, np. w trakcie polowania, albo uciekaliśmy, gdy one nas atakowały. Podobny mechanizm psychofizjologiczny nadal w nas funkcjonuje, aczkolwiek stres nie ma już charakteru bezpośredniego zagrożenia fizycznego, ale raczej charakter zagrożenia psychicznego.

> **W ZWIĄZKU Z TYM NAJBARDZIEJ ZAGROŻENI SYNDROMEM PRZEMĘCZENIA PSYCHICZNEGO, CO CZĘSTO NAZYWA SIĘ SYNDROMEM WYPALENIA ZAWODOWEGO**, SĄ TRENERZY NAJMOCNIEJ ZAANGAŻOWANI W OPTYMALNE PRZYGOTOWANIE ZAWODNIKA DO STARTU. MÓWI SIĘ, ŻE „NAJSZYBCIEJ WYPALI SIĘ TEN, KTÓRY JUŻ PŁONIE".

Gdzie więc leży problem traktowania stanu stresu jako choroby? Problem leży w tym, że całe nasze ciało, nasz układ nerwowy i psychika przygotowują się do gwałtownej akcji, która powinna być natychmiast zrealizowana fizycznie, a obecne zagrożenia mają raczej charakter mentalny, bo przecież nie walczymy fizycznie z szefem wzywającym nas „na dywanik"! Ale za to przeżywamy to na poziomie psychicznym, często odczuwając np. długotrwały lęk przed tym, że np. zachoruję ja albo ktoś z najbliższych. Chroniczny lęk powoduje, że wydzielanie adrenaliny, noradrenaliny i kortyzolu jest na podwyższonym poziomie, natomiast często nie ma jego rozładowania przez silną akcję natury fizycznej. U sportowców to rozładowanie mobilizacji stresowej następuje w czasie intensywnego treningu bądź startu w zawodach.

Ale co się stanie, jeśli zawodnik przygotowywał się od października do marcowych halowych mistrzostw Europy i nagle okazuje się, że miał pozytywny wynik testu na COVID-19 albo impreza została odwołana? Nie ma rozładowania gotowości startowej, a pobudzenie stresowe spowodowane rozczarowaniem, brakiem spełnienia przez realizację startu, którym żyło się przez długie miesiące, jest bardzo wysokie.

Co wtedy robić? Najprostsze rozwiązanie – iść ponownie na trening! Nadmiar kortyzolu jest bowiem szkodliwy. Do pewnego momentu jest jak najbardziej wskazany, żeby przygotować organizm do akcji,

ale skoro stres nie został rozładowany, to wysoki poziom kortyzolu jest dalej utrzymywany. Najnowsze badania wykazują, że mechanizmem najszybciej blokującym nadmiar wydzielania kortyzolu jest ruch, bo właśnie aktywność fizyczna działa na struktury przysadki mózgowej, powodując wstrzymanie wydzielania kortyzolu.

Pamiętajmy o trenerach

Poruszając zagadnienie stresu chronicznego w sporcie i jego konsekwencjach najczęściej myślimy o zawodnikach, a co z trenerami oraz pozostałymi członkami sztabu szkoleniowego (fizjoterapeutami, psychologami, lekarzami itp.)?

Bardzo rzadko poruszamy ten temat, a przecież obciążenie stresowe trenerów i pozostałych członków zespołu szkoleniowego jest na poziomie co najmniej takim jak zawodnika przygotowującego się do startu. Piszę „co najmniej", bo trener przygotowujący zawodników do startu i towarzyszący im w trakcie zawodów najczęściej bierze na swoje barki stres startowy kilku zawodników. O ile zawodnicy przez regularny trening i start rozładowują zgromadzone napięcie i gotowość do „walki lub ucieczki", likwidując nadmiar wyrzutu hormonalnego związanego z gotowością startową, to trenerzy najczęściej tego nie robią. Niewielu szkoleniowców po zakończonych zawodach, w których brali udział w pełni zaangażowani psychicznie w start swoich podopiecznych, idzie pobiegać, pojeździć na rowerze albo poćwiczyć na siłowni.

Uczestnicząc w obozach sportowych, dążę do tego, żeby równocześnie pracować z trenerem, czy z innymi członkami sztabu szkoleniowego zawodnika albo drużyn, zgodnie z koncepcją wypracowaną wspólnie z Janem Blecharzem jeszcze w procesie przygotowań do Igrzysk Sydney 2000 i Salt Lake City 2002.

Moim zdaniem, obecność psychologa, podobnie jak już to jest w przypadku fizjoterapeutów, powinna być standardem na zgrupowaniach. Pomaga nie tylko zawodnikom, lecz także trenerom. W trakcie okresów treningowych związanych z przygotowaniem zawodnika, trenerzy na ogół nie mają dużej potrzeby, żeby rozmawiać z psychologiem, chyba że dochodzi do sytuacji kryzysowej i zawodnik np. dozna kontuzji. Jednak im bliżej okresu startowego, tym takich spotkań jest coraz więcej. Trenerzy w tym okresie często potrzebują wsparcia psychologicznego bardziej niż zawodnicy. Świadczy o tym ilość zaburzeń psychosomatycznych i chorób (głównie układu krwionośnego) wśród szkoleniowców. Trenerzy są mniej lub bardziej świadomi negatywnego wpływu stresu chronicznego i jakie podjąć działania, aby zmniejszyć jego poziom. Wypicie wieczorem drinka, co w pierwszym etapie rozładowuje napięcie psychiczne, niestety nie zmniejsza poziomu kortyzolu, a tylko chwilowo wycisza lub otumania układ nerwowy (zależnie od ilości drinków!). Pomóc może tylko odpowiednio dobrany wysiłek fizyczny, który blokuje aktywność struktur mózgowych produkujących kortyzol, oraz dodatkowo wsparcie psychologiczne.



© ADAM NURKIEWICZ

Ewa Swoboda przed Halowymi Mistrzostwami Europy miała obiecujące wyniku. Ze startu wykluczył ją pozytywny wynik testu na Covid-19.

Za granicą występuje duże zrozumienie problematyki stresu u trenerów. Kolega pracujący w Wielkiej Brytanii zapytał mnie niedawno, ile czasu poświęca się u nas na pracę psychologiczną z trenerami po imprezie głównej, np. po mistrzostwach Europy, mistrzostwach świata bądź igrzyskach olimpijskich. Odpowiedziałem zgodnie z prawdą – „zero". Nie mógł uwierzyć. Pomyślał pewnie, że obowiązuje nas tajemnica zawodowa w tej kwestii i nie zdradzamy sekretów pracy z trenerami w Polsce. A rzeczywistość jest taka, że w wielu związkach sportowych w Polsce współpraca z psychologiem kończy się często wraz z wyjazdem ekipy na imprezę główną, np. igrzyska olimpijskie. Nikt nie zajmuje się trenerami po imprezie głównej, a powinno być to naszym obowiązkiem i standardem oddziaływań w ramach kontraktu. Bo przecież w następnym cyklu olimpijskim zatrudnimy ponownie większość tych trenerów, gdyż należy wykorzystać ich olbrzymie doświadczenie, które zebrali w czasie przygotowań i pobytu na igrzyskach w kolejnym cyklu olimpijskim. Nikt nie robi z nimi spotkań terapeutycznych, w ramach których mogliby doprowadzić do rozładowania napięcia związanego z ważnymi startami ich zawodników. Bo niezależnie od tego, czy to jest sukces, czy porażka, napięcie psychofizyczne, które jest wyzwalane w czasie mistrzostw świata albo podczas igrzysk, jest niewyobrażalne, często graniczące z poziomem stresu w sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu. O zawodnikach myśli się w sposób standardowy, że pojadą na obóz regeneracyjny, na wczasy i w sposób naturalny stres minie. To prawda. Ale podkreślam – zawodnicy byli w rytmie startowym, mogli rozładować stres przez ruch fizyczny, a większość trenerów już nie.

W związku z tym najbardziej zagrożeni syndromem przemęczenia psychicznego, co często nazywa się syndromem wypalenia zawodowego, są trenerzy najmocniej zaangażowani w optymalne przygotowanie zawodnika do startu. Mówi się, że „najszybciej wypali się ten, który już płonie". Jeżeli więc trenerzy nie znajdą odpowiedniej harmonii między pracą a wypoczynkiem i regeneracją, popadną w pracoholizm (to też jednostka chorobowa!) prowadzący do wypalenia, czyli „trenerskiego przetrenowania", co finalnie może prowadzić do depresji. Obecnie mamy jeszcze do czynienia z pandemią, co zaognia tę sytuację. Wystarczy spojrzeć na statystyki, ile występuje zaburzeń depresyjnych wynikających z samego obciążenia psychologicznego zagrożeniem koronawirusem. U trenerów okres chronicznego napięcia został zwiększony ze względu na wydłużenie kolejnego cyklu olimpijskiego o rok. Trenerzy działają więc pod większą presją niż do tej pory. Z niepokojem myślą o tym, czy dojdzie do zawodów, czy ich zawodnik będzie miał negatywny wynik testu, czy będzie zdrowy. A u trenerów starszej generacji, a takich mamy dużo w niektórych dziedzinach sportu, występuje wzmożona obawa o własne zdrowie.

Wyzwania przed igrzyskami w Tokio

W tej chwili zawodnicy i trenerzy kadry olimpijskiej znajdują się w wyjątkowej sytuacji. Przed nimi najważniejszy start – igrzyska olimpijskie w Tokio. Czasu jest coraz mniej. Należy obecnie położyć mocny nacisk na procesy regeneracyjne, w tym głównie psychofizyczne. Odnowa ciała, praca masażystów, fizjoterapeutów to jedna strona medalu. Przed igrzyskami napięcie rośnie z każdym dniem, więc odnowa psychiczna będzie odgrywała olbrzymią, a czasami decydującą rolę. Możliwości oddziaływania psychologicznego jest wiele – trening oddechowy, treningi relaksacyjne, rozmowa terapeutyczna, rozmowa psychologiczna ukierunkowująca na pozytywne myślenie, ćwiczenia psychomotoryczne poprawiające koncentrację i szybkość podejmowania decyzji.

Wśród nich coraz istotniejszym elementem stają się oddziaływania poprawiające jakość snu. Sen jest najbardziej naturalną formą regeneracji psychofizycznej. Powinien jednak odbywać się w konkretnych przedziałach czasowych. W przypadku intensywnie trenujących sportowców między 22.00 a 8.00 rano. Zawodnikowi wyczynowemu potrzebne jest osiem godzin zdrowego snu plus drzemka regeneracyjna w połowie dnia, jeśli preferuje taką formę wypoczynku pomiędzy treningami. Sportowiec czasami musi zachowywać się jak przedszkolak i czy lubi to, czy tego nie lubi, położyć się także po południu i w miarę możliwości przysnąć. Dobry sen oznacza spokojny sen, czyli trzeba być wyciszonym przed zaśnięciem. Przed samym zaśnięciem nie należy więc oglądać wzbudzających silne emocje filmów, spożywać energetyzujących posiłków, a na dwie–trzy godziny przed snem należy zredukować ekspozycję na źródła niebieskiego światła – smartfony, laptopy, tablety i światła żarówek ledowych. Pod wpływem emitowanego z tych urządzeń widma światła niebieskiego blokowane jest wydzielanie melatoniny. Po długiej sesji przed komputerem przymykamy oczy, płytko zasypiamy i dopiero w tym momencie zaczyna się wydzielanie melatoniny. Upłynie dużo czasu, zanim wejdziemy w głęboki regeneracyjny sen. Są sposoby, by zapobiec złemu wpływowi światła niebieskiego. Między innymi można zażywać suplementy diety zawierające melatoninę, ale sportowcy biorą ich sporo i warto sięgać do innych środków, np. redukując czas spędzany wieczorem przy komputerze, TV lub smartfonie lub korzystając ze znajdujących się na rynku specjalnych okularów, które chronią przed negatywnym wpływem światła niebieskiego.

> **AMERYKAŃSCY TRENERZY PODCZAS REGULARNYCH KONFERENCJI PO KOLEJNYCH IGRZYSKACH OLIMPIJSKICH ANALIZUJĄ SWOJE ZACHOWANIA I REALIZACJĘ PROGRAMU SZKOLENIOWEGO.** REGULARNIE STWIERDZAJĄ, ŻE ZE WZGLĘDU NA NADMIERNE NAPIĘCIE PRZEDSTARTOWE ROBILI ZBYT WIELE „DOKRĘTEK", CZYLI DODATKOWYCH ĆWICZEŃ TRENINGOWYCH Z ZAWODNIKAMI TUŻ PRZED IGRZYSKAMI. I UZNAWALI TO ZA POWAŻNY BŁĄD.

Jeżeli dopilnujemy tych elementów regeneracyjnych, to sportowiec przy odpowiednim treningu sportowym i mentalnym będzie właściwie psychicznie przygotowany do startu. Ważne, aby nawiązywał współpracę z psychologiem sportowym odpowiednio długo przed startem, a nie dopiero gdy miał nieudany występ, co się, niestety, często zdarza. Rzadko chce współpracować też zawodnik, który zaliczył udany start, bo to zwykle nie skłania do refleksji nad znaczeniem opieki psychologicznej.

Psycholog na igrzyskach

Igrzyska są wielką imprezą sportową, inną niż mistrzostwa Europy czy świata i stres, który się z nimi wiąże, też jest specyficzny. Zawodnicy często zaczynają odczuwać silny stres dopiero w wiosce olimpijskiej i czują, że wtedy potrzebny jest im psycholog. Nie wiedzą jednak wte-

dy, co mają robić, o co prosić, jeśli wcześniej z takiej formy przygotowań nie korzystali. Często też zamykają się w swojej rutynie startowej i uważają, że nie pójdą do psychologa sportowego na rozmowę przed startem, bo nigdy wcześniej tego nie robili.

Trener również mógłby skorzystać z psychologicznego wsparcia w trakcie przygotowań i poddać się niektórym ćwiczeniom treningu mentalnego pozwalającym lepiej zarządzać własnym stresem przedstartowym i startowym. Amerykańscy trenerzy podczas regularnych konferencji po kolejnych igrzyskach olimpijskich analizują swoje zachowania i realizację programu szkoleniowego. Regularnie stwierdzają, że ze względu na nadmierne napięcie przedstartowe robili zbyt wiele „dokrętek", czyli dodatkowych ćwiczeń treningowych z zawodnikami tuż przed igrzyskami. I uznawali to za poważny błąd. Bo wtedy właśnie powinni zmniejszyć obciążenia treningowe, poświęcając czas na właściwą regenerację zawodników i dzięki temu wspomagając proces superkompensacji. Ale jednocześnie stwierdzali, że będąc pod wpływem stresu, często nie czują, kiedy już powinni odpuścić swoim zawodnikom, bo dodatkowe zajęcia treningowe ich uspokajały i nie zauważali, że czasami taki jeden dodatkowy trening to „o jeden most za daleko".

Wielkim problemem na igrzyskach w Tokio będzie niewystarczająca liczba psychologów na miejscu. Ograniczenia wynikające z obostrzeń pandemicznych będą miały wpływ na zmniejszenie liczby osób towarzyszących i zarządy poszczególnych związków sportowych będą stawały przed trudną decyzją, którego trenera, fizjoterapeutę, lekarza lub psychologa zgłosić do akredytacji.
Oczywiście w trakcie Igrzysk Tokio 2020 (+1) możemy spróbować zaaranżować sesje online, bo stało się to dość powszechne w ostatnich miesiącach. Będzie to jednak bardzo utrudnione ze względu na dostępność do Internetu oraz na różnicę czasu powodującą, że zawodnicy mogą być dostępni online, gdy w Polsce będzie środek nocy.

Po nieudanym starcie trenerzy często mówią bądź piszą w sprawozdaniach podsumowujących start, że zawodnicy byli optymalnie przygotowani fizycznie, ale niekoniecznie mentalnie. Często brzmi to tak: „Zrealizowaliśmy optymalne założenia treningowe, ale niestety, zawodnicy nie wytrzymali presji, psychicznego obciążenia startem w tak wielkiej imprezie".

Obyśmy powyższe zdanie słyszeli w sierpniu 2021 r. jak najrzadziej. Bądźmy więc mądrzy przed szkodą i pomyślmy o właściwej opiece psychologicznej, jeszcze teraz na kilkanaście tygodni przed igrzyskami, bo jeszcze nie jest za późno. I niech ta opieka nie dotyczy tylko zawodników, ale obejmie również trenerów.

Dariusz Nowicki
Autor obecnie współpracuje z: Akademią Trenerską Instytutu Sportu w Warszawie, Polskim Związkiem Lekkiej Atletyki, Polskim Związkiem Łyżwiarstwa Szybkiego, MKS Ślepsk Malow Suwałki, OKS Stomil Olsztyn.



Dariusz Nowicki (z prawej) i Marcin Lewandowski.

IGOR KRYMSKI, TRENER KADRY NARODOWEJ KOLARZY TOROWYCH W SPRINCIE

DR KAMIL MICHALIK, DOKTORYZOWAŁ SIĘ I PRACUJE W AWF WROCŁAW W ZAKŁADZIE MOTORYCZNOŚCI CZŁOWIEKA, OD 2017 R. WSPÓŁPRACUJE Z KADRĄ NARODOWĄ KOLARZY TOROWYCH.

ERGOGENICZNE PROCEDURY ODDECHOWE ZWIĘKSZAJĄCE ZDOLNOŚĆ WYSIŁKOWĄ SPORTOWCÓW



© ADAM NURKIEWICZ

Wprowadzenie

W sporcie wyczynowym podkreśla się dużą rolę nawet minimalnych usprawnień zdolności wysiłkowej organizmu, które prowadzą do uzyskania przewagi nad przeciwnikami i mogą decydować o wygranej lub zajęciu miejsca na podium podczas imprezy o najwyższej randze mistrzostwa sportowego, takiej jak igrzyska olimpijskie. Trenerzy, sztaby szkoleniowe i współpracujący z nimi naukowcy, ukierunkowują swoje wysiłki na możliwie efektywne przygotowanie zawodników do realizacji założonych celów szkolenia (uzyskania kwalifikacji, określonego wyniku, miejsca). Dlatego znalezienie skutecznych sposobów poprawy wydolności organizmu oraz regeneracji (nawet o 0,1%) może mieć wpływ na osiągane rezultaty. Celem tego przeglądu jest wskazanie wybranych sposobów postępowania ergogenicznego (podnoszącego wydolność organizmu), które zawodnicy mogą z łatwością wdrożyć w warunkach treningowych i/lub startowych. Przedstawione procedury zaprezentowano w wybranych pracach naukowych, opublikowanych w czasopismach z obszaru nauk o sporcie (cytujemy wybrane). Wynikają również z własnych eksperymentów oraz obserwacji praktyki treningowej kolarzy torowych. Cechą wspólną tych procedur jest wykorzystanie ogromnego potencjału układu oddechowego, co czyni je możliwymi do wykorzystania w wielu dyscyplinach sportu

Bezdechy – zwiększenie możliwości transportu tlenu przez krew

W dyscyplinach wytrzymałościowych maksymalne zużycie tlenu (VO_2max) ma kluczowe znaczenie dla osiągania wysokich wyników, natomiast w sprinterskich wpływa np. na tempo regeneracji m.in. poprzez odbudowę fosfokreatyny. Nie będzie zaskoczeniem stwierdzenie, że wydolność tlenowa w dużym stopniu zależy od VO_2max, co odzwierciedla zdolność do maksymalnego wchłaniania, transportu i wykorzystania tlenu. Ponadto istnieje ścisła zależność między wielkością VO_2max a czynnikami wpływającymi na dostępność tlenu, takimi jak stężenie hemoglobiny (Hb) i poziom hematokrytu (Hct). Stąd w treningu poszukuje się sposobów zwiększenia pojemności tlenowej krwi.

Jedną z powszechnie znanych metod jest przebywanie w warunkach wysokogórskich, podczas którego ekspozycja na niedotlenienie zwiększa stężenie erytropoetyny (EPO). Zwiększone stężenie EPO wyzwala produkcję erytrocytów. Wzrost liczby erytrocytów prowadzi do wzrostu liczby krążących retikulocytów, stężenia Hb, Hct i masy krwinek czerwonych. Jednak zastosowanie tej metody jest niejednokrotnie związane wiązane z kosztami organizacji zgrupowania i zmianą miejsca treningów.

Alternatywną procedurą jest kilkukrotne powtórzenie tzw. maksymalnych bezdechów, które osiąga się przez możliwie najdłuższe wstrzymanie oddechu. Wywołuje to przejściowy stan obniżenia ciśnienia parcjalnego tlenu we krwi tętniczej (hipoksemii) oraz w tkankach (hipoksji), podobnie jak podczas pobytu w wysokich górach lub w symulowanych warunkach w komorze hipoksji normobarycznej. Ta krótkotrwała hipoksja występuje wraz z hiperkapnią (zwiększonym ciśnieniem parcjalnym dwutlenku węgla we krwi), obniżoną saturacją krwi tlenem, zwiększoną kwasicą oraz skurczem śledziony. Udowodniono, że większa amplituda wymienionych reakcji występuje u osób regularnie wykonujących bezdechy, np. u nurków. Szczególne znaczenie ergogeniczne ma ostatni mechanizm. W wyniku reakcji odruchowej, wywołanej bezdechami, następuje skurcz śledziony, którego efektem może być zwiększenie liczby krążących erytrocytów. Ma to swoje odzwierciedlenie w wyższych wartościach Hct i Hb (od 2 do 5%) i prowadzi do zwiększenia zawartości tlenu we krwi o kilka procent. Sugeruje to potencjalną metodę zwiększenia wydolności aerobowej, dostarczania tlenu oraz usuwania dwutlenku węgla. Ponadto skurcz śledziony może również odgrywać rolę w adaptacji do zmian wysokości.

W PRZYPADKU CYTOWANYCH BADAŃ POWTARZAJĄCE SIĘ BEZDECHY ZWIĘKSZAŁY STĘŻENIE EPO O 24%, PRZY CZYM WARTOŚĆ SZCZYTOWA ZOSTAŁA OSIĄGNIĘTA TRZY GODZINY PO OSTATNIM BEZDECHU, A POWRÓT DO WARTOŚCI SPOCZYNKOWEJ NASTĄPIŁ DWIE GODZINY PÓŹNIEJ.

W tym artykule chcemy przedstawić dwie procedury dotyczące bezdechów. Pierwsza dotyczy trwałych zmian adaptacyjnych, które mogą zostać wywołane regularnym stosowaniem bezdechów w spoczynku lub podczas wysiłku o niskiej intensywności. Druga obejmuje wykonywanie bezdechów w tzw. fazie przejściowej (w czasie pomiędzy zakończeniem rozgrzewki a ćwiczeniem głównym/startem), co wpływa na krótkotrwałe zwiększenie pojemności tlenowej krwi, przeważnie do 10 minut.

Korzyści z regularnego wykonywania bezdechów w procesie treningowym

R. de Bruijns i wsp. [de Bruijn, Richardson, Schagatay 2008], zastosowali 3 serie po 5 maksymalnych bezdechów z przerwą 2 minut pomiędzy bezdechami oraz 10 minut między seriami. Średnie obniżenie saturacji krwi tlenem osiągnęło poziom 72%, ale w indywidualnych przypadkach raportowano wartości poniżej 60%! Spadek saturacji krwi wydaje się być głównym bodźcem wywołującym skurcz śledziony u ludzi. Stąd sugeruje się, że szybkie zmniejszenie poziomu tlenu w tkankach, które występuje podczas bezdechu, stymuluje zwiększenie wydzielania EPO. Zmniejszony przepływ krwi w nerkach, wywołany skurczem naczyń krwionośnych, skutkuje lokalnym niedotlenieniem niedokrwiennym, stymulującym wytwarzanie EPO przez nerki. W przypadku cytowanych badań powtarzające się bezdechy zwiększały stężenie EPO o 24%, przy czym wartość szczytowa została osiągnięta trzy godziny po ostatnim bezdechu, a powrót do wartości spoczynkowej nastąpił dwie godziny później. Średni czas, w którym badani osiągnęli saturację krwi <85% wyniósł 12,5 min. Konkludując, można powiedzieć, że okresowe spadki wysycenia krwi tlenem podczas powtarzanych maksymalnych bezdechów mogą być wystarczającym bodźcem, pomimo stosunkowo krótkiego całkowitego czasu trwania hipoksji.

F. Lemaitre i wsp. dowodzą w swoich badaniach [Lemaître, Seifert, Polin i in. 2009], że dodany do regularnego treningu pływaków trzymiesięczny program bezdechów, wykonywanych trzy razy w tygodniu przez godzinę w protokole 30/30 sekund podczas wysiłku o niskiej intensywności na cykloergometrze, zwiększył VO_2max, próg kompensacji oddechowej oraz natężoną objętość wydechową. W innych badaniach, również trwających trzy miesiące i opartych na podobnym protokole, obserwowano zmniejszenie zmęczenia mięśni oddechowych podczas długotrwałego i maksymalnego wysiłku oraz redukcję stresu oksydacyjnego i kwasicy metabolicznej.

WYBÓR STRATEGII WYKONYWANIA BEZDECHÓW POWINIEN ZALEŻEĆ OD INDYWIDUALNYCH UMIEJĘTNOŚCI ZAWODNIKA W OSIĄGANIU MOŻLIWIE NAJNIŻSZEGO POZIOMU SATURACJI ORAZ DŁUGIEGO CZASU EKSPOZYCJI NA OSIĄGNIĘTE NIEDOTLENIENIE, KTÓRE MOŻNA MONITOROWAĆ PULSOKSYMETREM.

Wybór strategii wykonywania bezdechów powinien zależeć od indywidualnych umiejętności zawodnika w osiąganiu możliwie najniższego poziomu saturacji oraz długiego czasu ekspozycji na osiągnięte niedotlenienie, które można monitorować pulsoksymetrem.

Czy bezdech może zwiększyć efektywność rozgrzewki?

Fizjologiczne i psychologiczne efekty rozgrzewki, prowadzące do zwiększenia gotowości startowej zawodników, są powszechnie znane. Wśród kluczowych mechanizmów wymienia się zwiększenie dostarczania tlenu i wytwarzania energii w komórkach mięśniowych. Wpływ rozgrzewki zależy również od fazy przejściowej. Wykazano, że przerwa dłuższa niż 20 minut obniża temperaturę mięśni i zmniejsza wydajność pracy. W związku z tym poszukuje się procedur przeciwdziałania negatywnym skutkom pasywnej przerwy po aktywnej rozgrzewce. Jedną z możliwości jest zastosowanie kilku bezdechów.

C. Robertson i wsp. [Robertson, Lodin-Sundström, O'Hara i in. 2020] zaproponowali, aby po rozgrzewce wykonać 3 maksymalne bezdechy z przerwą 2 minut. Przerwa między ostatnim bezdechem, a wysiłkiem głównym również wyniosła 2 minuty. Pomimo zaobserwowania skurczu śledziony, nie stwierdzono zwiększenia stężenia Hb, ale w porównaniu z grupą kontrolną skróceniu uległ czas przepłynięcia 400 m stylem dowolnym. Wprawdzie nie wykazano zakładanego poziomu istotności statystycznej, ale powysiłkowe stężenie mleczanu było o ponad 2 mmol/l niższe w porównaniu z rozgrzewką, po której nie stosowano bezdechów. Wskazuje to na większe zaangażowanie tlenowego systemu energetycznego. W innych badaniach wykazano, że wstrzymywanie oddechu podnosi ciśnienie parcjalne CO_2 w organizmie, co zwiększa stężenie wodorowęglanów we krwi. Wpływa to na zdolność buforowania, regulację pH oraz poziom metabolizmu beztlenowego [Woorons, Bourdillon, Vandewalle i in. 2010]. Dzięki temu zawodnik jest w stanie wykonywać większą pracę w warunkach dominującego systemu glikolitycznego.

Innym sposobem wywołania hiperkapnii jest oddychanie przez urządzenie zwiększające przestrzeń martwą. Jak wykazały badania N. Danek i wsp. [Danek, Michalik, Smolarek i in. 2020], oddychanie podczas części głównej przez urządzenie o objętości 1200 ml korzystnie wpłynęło na zdolność wykonywania sprintów i nie spowodowało zmęczenia mięśni oddechowych. Wiąże się jednak z zastosowaniem maski (np. ambu) z rurą o odpowiedniej długości. Inne korzyści płynące z zastosowania tej procedury, to dłuższe utrzymanie podwyższonej temperatury ciała spowodowane wdychaniem ogrzanego powietrza, które miesza się w rurze. Szczegółowe omówienie korzyści płynących z zastosowania dodatkowej oddechowej przestrzeni martwej mieści się poza tematyką tego artykułu i powinno zostać celem oddzielnej pracy.

Hiperwentylacja – sposób na eliminację zakwaszenia nie tylko podczas wysiłku

Nie jest zapewne zaskoczeniem, że podczas wysiłku sprinterskiego o maksymalnej intensywności, w którym występuje ogromne zapotrzebowanie na energię z systemu beztlenowego, zwiększa się wentylacja płuc. Jedną z jej funkcji jest eliminacja z organizmu dwutlenku węgla, powstającego w procesach metabolicznych i buforowania wodorowęglanów. Ma to na celu wyrównanie zaburzeń równowagi kwasowo-zasadowej i przywrócenie homeostazy (m.in. redukcja jonów wodoru skutkująca podwyższeniem pH mięśni i krwi, a w konsekwencji zwiększeniem zdolności skurczowych mięśni). Profesor M. Zatoń [1990], w swojej monografii, wskazywał szczególną rolę rozwoju tego mechanizmu kompensacyjnego w procesie treningu sportowców realizujących wysiłki maksymalne trwające od kilku sekund do dwóch minut. Co ciekawe, jak dowiadujemy się z innych badań, wentylacja może również służyć przygotowaniu organizmu do zbliżającego się wysiłku i zwiększyć jego wydajność (np. w fazie przejściowej).

W tym celu podczas spoczynku stosuje się hiperwentylację, czyli przyspieszenie i pogłębienie oddechów. R.M. Leithäuser z zespołem [Leithäuser, Böning, Hütler i in. 2016] podali, że 15-minutowy program hiperwentylacji, w tempie 25 oddechów/minutę, obniżył znacząco ciśnienie parcjalne dwutlenku węgla we krwi i zwiększył zasadowość krwi (pH = 7,6), zwiększył średnią moc w teście Wingate oraz powysiłkowe stężenie mleczanu we krwi. Sugeruje to intensyfikację pracy mięśni podczas sprintu i większe zaangażowanie procesu glikolizy. Znacznie krótszą hiperwentylację (30 sekund) zastosowano w sesji treningu siłowego, której celem było wykonanie w każdej z sześciu serii maksymalnej liczby powtórzeń z ciężarem 80% wartości maksymalnej (1RM) [Sakamoto, Naito, Chow 2020]. Przerwy ustalono na pięć minut. Hiperwentylację stosowano przed rozpoczęciem kolejnej serii (4:30–5:00). Autorzy wnioskują, że regeneracja wspomagana hiperwentylacją może podnieść skuteczność treningu oporowego przez zwiększenie objętości treningowej i prędkości podnoszenia sztangi. Prawdopodobnie w połączeniu z suplementacją wodorowęglanami efekty erogeniczne alkalizacji krwi mogą być jeszcze okazalsze.

Podsumowanie

Przedstawione procedury wskazują możliwe do zastosowania manipulacje oddychaniem, które potencjalnie wpłyną na poprawę jakości pracy treningowej i gotowości startowej zawodników. Nie wymagają drogiego i skomplikowanego sprzętu, więc mogą zostać wdrożone w praktycznie każdych warunkach u przedstawicieli różnych dyscyplin sportowych. Dlatego zachęcamy trenerów i zawodników, aby przetestować wspomniane procedury podczas jednostek treningowych i rozważyć ich zastosowanie podczas zawodów. Szczególnie interesująca wydaje się strategia regularnego zastosowania bezdechów w rozwoju wydolności tlenowej organizmu, a także zwiększenia gotowości startowej przez jednoczesne zastosowanie w fazie przejściowej po rozgrzewce maksymalnych bezdechów i hiperwentylacji.

Bibliografia

1. Bruijn R. de, Richardson M., Schagatay E. [2008], *Increased erythropoietin concentration after repeated apneas in humans*, „European Journal of Applied Physiology", 102(5), s. 609–613.

2. Danek N., Michalik K., Smolarek M., Zatoń M. [2020], *Acute effects of using added respiratory dead space volume in a cycling sprint interval exercise protocol: A cross-over study*, „International Journal of Environmental Research and Public Health", 17(24), s. 9485.
3. Leithäuser R.M., Böning D., Hütler M., Beneke R. [2016], *Enhancement on wingate anaerobic test performance with hyperventilation*, „International Journal of Sports Physiology and Performance", 11(7), s. 627–634.
4. Lemaître F., Seifert L., Polin D., Juge J., Tourny-Chollet C., Chollet D. [2009], *Apnea training effects on swimming coordination*, „Journal of Strength & Conditioning Research", 23(6), s. 1909–1914.
5. Robertson C., Lodin-Sundström A., O'Hara J., King R., Wainwright B., Barlow M. [2020], *Effects of pre-race apneas on 400-m freestyle swimming performance*, Journal of Strength & Conditioning Research, 34(3), s. 828–837.
6. Sakamoto A., Naito H., Chow C.M. [2020], *Hyperventilation-aided recovery for extra repetitions on bench press and leg press*, „Journal of Strength & Conditioning Research, 34(5), s. 1274–1284.
7. Woorons X., Bourdillon N., Vandewalle H., Lamberto C., Mollard P., Richalet J.P., Pichon A. [2010], *Exercise with hypoventilation induces lower muscle oxygenation and higher blood lactate concentration: role of hypoxia and hypercapnia*, „European Journal of Applied Physiology", 110(2), s. 367–377.
8. Zatoń M. [1990], *Wartość kryteriów fizjologicznych w kontroli i regulacji treningu sportowego*, „Studia i Monografie AWF Wrocław", Wrocław.



© ADAM NURKIEWICZ

Kolarze torowi podczas badań wydolnościowych w Instytucie Sportu – Państwowym Instytucie Badawczym w Warszawie.

EWELINA MARCISZ, TRENERKA KADRY PARAOLIMPIJSKIEJ BIEGACZY NARCIARSKICH I BIATHLONISTÓW

TRENING W SPORCIE PARAOLIMPIJSKIM
BIEGI NARCIARSKIE I BIATHLON

Specyfikacja i najważniejsze elementy przygotowania sportowców kadry paraolimpijskiej w biegach narciarskich i biathlonie



© PKPAR

Charakterystyka sportów i specyfika treningu

Paranarciarstwo biegowe to dyscyplina zimowa, w której zawodnicy z uszkodzeniami narządu ruchu i wzroku ścigają się, pokonując na różnych trasach dystanse różnej długości. Natomiast parabiathlon jest połączeniem biegów narciarskich ze strzelaniem z karabinu. Zawodnicy w tej dyscyplinie jeżdżą jedynie stylem dowolnym, a strzelają z karabinów pneumatycznych – tzw. śrutu bądź laserowych na słuch z wykorzystaniem światła podczerwieni.

Paranarciarstwo i parabiathlon zaliczane są do dyscyplin, w których podstawową zdolnością motoryczną jest wytrzymałość, a na nią z kolei składa się w dużej mierze wydolność fizyczna (uwarunkowana genetycznie i tylko w niewielkim stopniu jesteśmy ją w stanie podnieść odpowiednim treningiem – o ok. 30%). Biegacz narciarski czy też biathlonista wykonuje pracę o charakterze ogólnorozwojowym, ponieważ do pracy zaangażowane są prawie wszystkie grupy mięśniowe.

Biegi narciarskie należą do dyscyplin, w których wszystkie zdolności motoryczne są niezbędne do osiągania wysokich wyników. Obok podstawowej, wyżej już wspomnianej wytrzymałości, na którą składa się wydolność, bardzo ważne są siła, moc, szybkość i gibkość, mobilność oraz stabilizacja/równowaga. Podczas biegów narciarskich zaangażowanych w pracę jest ponad 85% mięśni całego organizmu. Jednocześnie pracują mięśnie górnych i dolnych części ciała, zarówno zginacze, jak i prostowniki, wiele mięśni odpowiedzialnych jest za utrzymanie równowagi i koordynację.

Biathlon, podobnie jak biegi narciarskie, pozwala rozwijać u zawodników holistycznie całe ciało, a trening ogólnorozwojowy pomaga w progresywnym udoskonalaniu wszystkich zdolności motorycznych. Dodatkowym atutem biathlonu jest skupienie uwagi podczas treningu na sterowaniu oddechem podczas pobytu na strzelnicy. Aby poprawnie i celnie oddać pięć na pięć możliwych strzałów w jednej serii, trzeba umiejętnie kontrolować oddech. Wymaga to wyciszenia organizmu oraz zredukowania stresu, zmęczenia i napięcia nagromadzonego w organizmie w czasie biegu. Sama umiejętność strzelania jest bardzo przydatna, gdyż strzelectwo samo w sobie wpływa jednocześnie na ciało oraz umysł. Biathlon jest sportem, który rozwija wszechstronnie, i daje szerokie spektrum

korzystnego oddziaływania na rozwój zawodnika. Biathlonista, oprócz parametrów wydolnościowych, musi wyróżniać się siłą tułowia i ramion, aby móc przyjmować poprawną pozycję strzelecką oraz utrzymać stabilnie karabin, co gwarantuje celność strzałów. Musi on także panować nad swoimi emocjami, zmęczeniem przed wjazdem na strzelnicę po przebytym odcinku biegu, mieć zdolność pełnej koncentracji na oddaniu celnego strzału w jak najkrótszym czasie.

W parabiathlonie metodyka nauczania jest dostosowywana indywidualnie do niepełnosprawności zawodników tak jak w narciarstwie biegowym. Jedynym różniącym te dwie dyscypliny aspektem jest dodatkowy trening strzelecki. Biathloniści w trakcie treningów biegowych czy też na nartorolkach stosują tzw. wstawki strzeleckie, strzelając na zmęczeniu, tak aby nauczyć się kontroli oddechu, by nabrać precyzji strzeleckiej (oddać pięć celnych strzałów). Biathloniści stosują także treningi strzeleckie „na sucho", np. leżąc z karabinem na macie, utrzymują poprawną postawę strzelecką przez 30–60 min, ucząc się skupienia i koncentracji na wybranym punkcie.

Wytrzymałość w paranarciarstwie i parabiathlonie

Zdecydowanie znaczna większość popularnych dyscyplin sportowych, które uprawiane są na łonie natury, mobilizują do pracy tylko ograniczoną część naszych mięśni. Jogging, jazda na rowerze czy chód sportowy angażują głównie dolną część ciała do wysiłku, natomiast połowa masy mięśniowej ludzkiego ciała znajduję się od pasa w górę. Mało które dyscypliny włączają do pracy obydwie połowy ciała, a zarazem są tak przyjemnymi dyscyplinami sportowymi jak biegi narciarskie. Podczas uprawiania narciarstwa biegowego okazuje się, że organizm spala więcej kalorii niż w pozostałych sportach. Niewiele więc innych dyscyplin jest w stanie dorównać biegówkom, jeśli chodzi o zapotrzebowanie energetyczne w trakcie wysiłku.

To wszystko finalnie sprawia, iż uprawnianie tych dwóch dyscyplin sportowych uzależnione jest głównie od wysokiej sprawności mechanizmów zaopatrzenia organizmu w tlen, gdyż to właśnie przemiany energetyczne, które mają charakter tlenowy/aerobowy warunkują zdolność wykonywania tego rodzaju pracy mięśniowej. Bardzo ważne jest, by już na wstępie zrozumieć i poznać różnicę pomiędzy wytrzymałością a wydolnością fizyczną.

Wytrzymałość	**Wydolność**
Odporność organizmu na zmęczenie wywołane wysiłkiem fizycznym o określonej intensywności i ograniczonym przez nią czasie trwania lub wykonywania pracy	Zdolność organizmu do wykonywania pracy fizycznej o możliwie największej mocy, w zależności od czasu trwania wysiłku

Należy pamiętać, iż biologicznym podłożem wytrzymałości jest właśnie wydolność fizyczna, którą uznaje się za cechę wrodzoną. Treningiem możemy ją podnieść jedynie o około 30%.

Skupmy się teraz na samej opisie wytrzymałości. Jak ją rozumieć? Jak kształtować? Jak podtrzymywać odpowiednim treningiem w dyscyplinach parabiegów narciarskich i parabiathlonie? Jak wytrzymałość tlenowa, tlenowo-beztlenowa (mieszana) i beztlenowa przekłada się na przebieg danej jednostki treningowej?

Wytrzymałość jest jedną ze zdolności motorycznych, która wchodzi w różne związki z innymi zdolnościami oraz stanowi niezbędny, niezastąpiony element każdej działalności ruchowej.

To właśnie wytrzymałość pozwala na wykonywanie wysiłków fizycznych w różnorakich warunkach środowiskowych i klimatycznych, jest ona uwarunkowana olbrzymią liczbą różnorodnych procesów fizjologicznych. Najważniejsze zmiany tej zdolności zachodzą w układach: krążenia, oddychania i ruchu. Wytrzymałość jako zdolność motoryczna odgrywa ogromną rolę w każdej dyscyplinie sportowej (w krótkotrwałych, cyklicznych konkurencjach, w pływaniu, w sportach walki i grach zespołowych oraz takich dyscyplinach jak paranarciarstwo biegowe oraz parabiathlon).

Parabiegi narciarskie oraz parabiathlon są jedną z najcięższych konkurencji wytrzymałościowych i angażują praktycznie już wspomniane wszystkie główne partie mięśni. Ważne podkreślenia jest to, że wytrzymałość w tych dyscyplinach musi iść w parze z siłą, tworząc wytrzymałość siłową, a ta odgrywa największą rolę w konkurencjach długodystansowych, gdzie zawodnik musi pokonać wiele kilometrów. Są to przede wszystkim maratony narciarskie, w których dużą rolę odgrywają przemiany tlenowe i włókna wolnokurczliwe (FT). Mniejszą rolę natomiast wytrzymałość odgrywa na krótkich dystansach, takich jak np. sprint, czy też biegi do 5 km u kobiet, a u mężczyzn do 7,5 km. Tu głównie liczy się siła i szybkość, wysiłek ma charakter anaerobowy i największą rolę odgrywają włókna mięśniowe szybkokurczliwe (ST).

Podział wytrzymałości ze względu na zachodzące w organizmie przemiany energetyczne, a także na stopień wykorzystywania do pracy włókien mięśniowych (podział fizjologiczny) jest następujący:

- wytrzymałość tlenowa,
- wytrzymałość tlenowo-beztlenowa,
- wytrzymałość beztlenowa.

Pięć zakresów intensywności pracy z określoną tolerancją organizmu można przypasować odpowiednim strefom przemian energetycznych:

Zakres 1 – oddziaływanie o charakterze regeneracyjnym/ podtrzymującym

Zakres 2 – strefa przemian tlenowych

Zakres 3 – strefa przemian o charakterze mieszanym, tlenowo-beztlenowym (tzw. PRÓG 80% VO2max)

Zakres 4 – strefa przemian o charakterze beztlenowym kwasom mlekowym

Zakres 5 – strefa przemian o charakterze beztlenowym

Scharakteryzujmy pokrótce każdą z wytrzymałości, która oczywiście ma swoje odzwierciedlenie w parabiegach narciarskich oraz parabiathlonie, przy czym obydwie dyscypliny są sobie bardzo podobne i można śmiało powiedzieć, iż są jak „rodzeństwo". Pierwszą – tlenową przypisuje się dla wysiłków długotrwałych o małej bądź średniej intensywności. Podczas tej pracy najbardziej aktywne są

wolnokurczliwe (czerwone) włókna mięśniowe typu ST. Ze względu na bardzo duży zakres wysiłków wyodrębniono tutaj trzy strefy pracy tlenowej (wysiłki: regeneracyjne, podtrzymujące i kształtujące/mieszane). Poziom wyżej pod względem intensywności treningu mamy wytrzymałość tlenowo-beztlenową, tzw. mieszaną, gdzie przeważa wysiłek o średnim czasie trwania i dużej intensywności i w której pracy biorą udział przede wszystkim włókna szybkokurczliwe (białe) typu FTa. Ostatnia z rodzajów wytrzymałości to beztlenowa. Charakteryzuje się krótkim czasem pracy i submaksymalną intensywnością, a najbardziej aktywne podczas wysiłków beztlenowych są włókna białe – szybkokurczliwe typu FTb.

W literaturze spotykamy wiele podziałów wytrzymałości:

- pod względem kryteriów metodycznych: wytrzymałość ogólna/wszechstronna, ukierunkowana, specjalna;
- pod kątem charakteru pracy mięśniowej: statyczna, dynamiczna;
- podział uwzględniający udział innych zdolności motorycznych podczas wysiłku wytrzymałościowego: wytrzymałość szybkościowa, siłowa, skocznościowa;
- pod względem ilości zaangażowanych w wysiłek grup mięśniowych: lokalna oraz globalna.

W pracy lokalnej w wysiłek angażuje się nie więcej niż 20% naszych mięśni, gdzie przy globalnej zaangażowane w pracę jest całe nasze ciało. Tutaj warto zaznaczyć, że parabiegi narciarskie i parabiathlon charakteryzuje praca globalna/holistyczna naszego organizmu.



Należy jednak pamiętać, iż tak pracuje ciało pełnosprawnego biegacza narciarskiego. Natomiast w sporcie niepełnosprawnych, gdzie mamy do czynienia z różnego rodzaju dysfunkcjami fizycznymi (m.in. amputacje, porażenia, protezy), brak danych mięśni czy grup mięśniowych musi być zastąpiony pracą innych mięśni, tzw. kompensacją.. Tutaj warto również podkreślić, że gdybyśmy chcieli wyodrębnić i porównać pracę parabiegacza narciarskiego z pełnosprawnym narciarzem na poszczególnych grupach mięśniowych (górne czy dolne partie mięśniowe), to u tych pierwszych zdecydowanie większe obciążenia są kładzione na poszczególne komponenty aparatu ruchu, ponieważ część mięśni musi przejąć nie tylko funkcje podstawową, lecz także funkcję brakującego lub osłabionego mięśnia.

Ciekawostką jest, iż trening wytrzymałościowy/tlenowy nie ma wpływu na zwiększanie masy mięśniowej, a u wybitnych zawodników, uprawiających sporty wytrzymałościowe/długodystansowe obserwowano zmniejszenie masy mięśniowej, związane ze zmniejszeniem średnicy włókien mięśniowych typu ST. Fizjologowie tłumaczą zjawisko zmiany średnicy włókna mięśniowego na korzyść zdecydowanie łatwiejszej dyfuzji tlenu z kapilar do mitochondriów. W treningach stricte siłowych występuje natomiast znaczny przyrost masy mięśniowej.

Metody kształtowania wytrzymałości tlenowej

Aby opisać główne metody kształtowania wytrzymałości tlenowej u parabiegaczy narciarskich, wpierw należy zaznajomić się z głównymi rodzajami metod kształtujących tę zdolność motoryczną (rysunek 1).

W paranarciarstwie biegowym oraz parabiathlonie najważniejszymi elementami kształtowania wytrzymałości są:

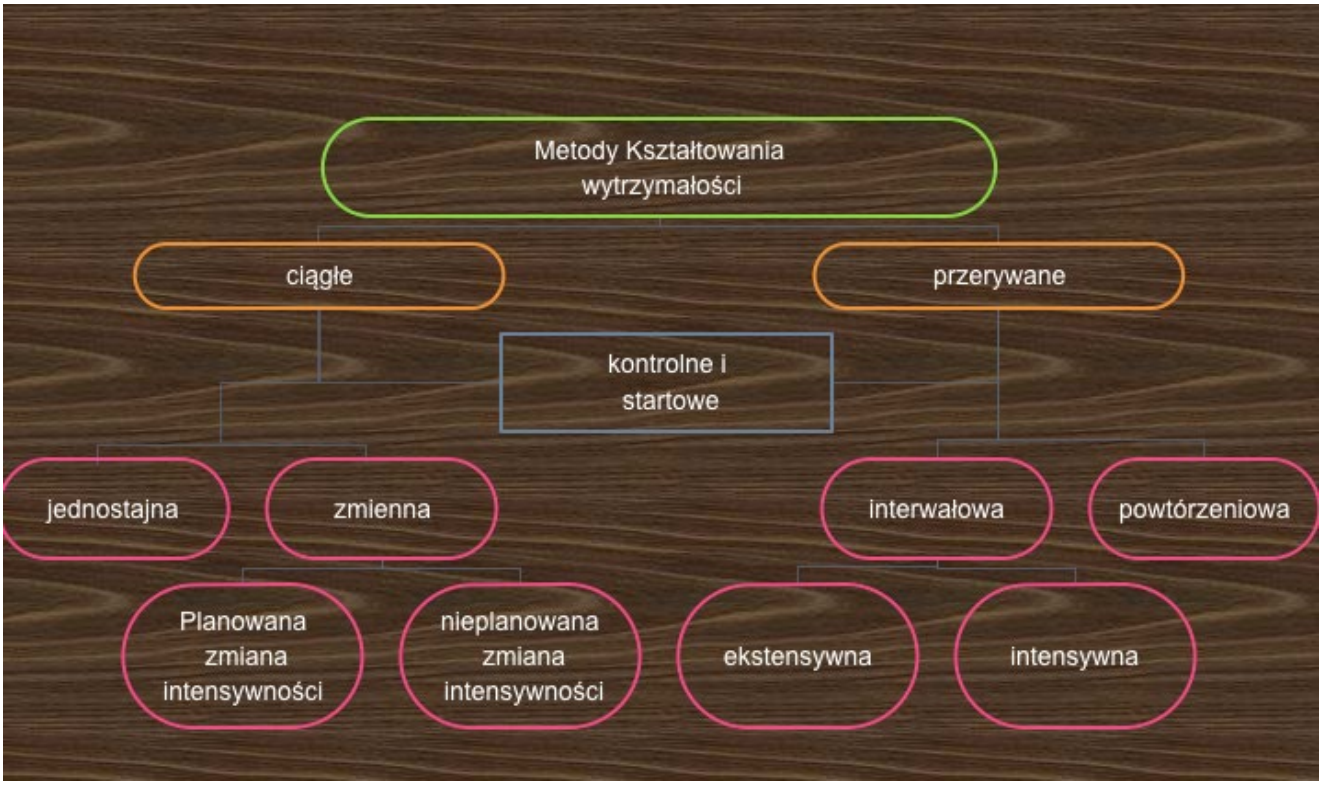
- czas trwania poszczególnych jednostek treningowych,
- intensywność pracy w danej jednostce treningowej,
- czas oraz charakter przerw/pauz wypoczynkowych,
- liczba powtórzeń danego ćwiczenia.

Główną metodą kształtującą wytrzymałość tlenową jest metoda ciągła, która charakteryzuje się brakiem przerw wypoczynkowych w czasie obciążeń, sporą objętością oraz stosunkowo niewielką intensywnością pracy. Służy ona do kształtowania wytrzymałości czasu długiego, usprawniając przy tym procesy tlenowe organizmu, lub wysiłku (większa intensywność). Ta metoda stosowana jest głównie przez biegaczy narciarskich, lekkoatletów, pływaków, kolarzy szosowych, wioślarzy specjalizujących się w średnich bądź długich dystansach. Ta metoda w innych dyscyplinach sportu służy do podnoszenia wydolności tlenowej organizmu zawodników w pierwszej fazie okresu przygotowawczego.

Tabela 1. Trening parabiegacza narciarskiego kształtujący wytrzymałość

Wszechstronny (ogólnorozwojowy)	Ukierunkowany	Specjalny
- crossy/bieganie (amputanci jednostronni biegają o kulach), - marszobiegi, - gry i zabawy, - zabawy biegowe, - jazda na rowerze/handbike, - pływanie, kajaki, wiosła.	Środki ukierunkowane, doskonalące właściwości funkcjonalne paranarciarzy i stwarzające przesłanki do opanowania lepszej techniki poruszania się na nartach czy seldge, doskonalenia nawyków technicznych, obejmują bieg na nartorolkach, ćwiczenia na trenażerach (ergometrach), imitację z kijami i bez kijów, w chodzie lub biegu.	Do środków specjalnych należą wszelkie formy poruszania się na nartach (Łarionow 2002), oraz sledge w przypadku amputantów, czy zawodników z uszkodzeniem kręgosłupa.

Rysunek 1. Metody kształtowania wytrzymałości



Aby dobrze zrozumieć rodzaje treningów, ich zastosowanie w cyklu przygotowawczym/rocznym, najlepiej jest opisać całościowy cykl roczny przygotowań parabiegaczy narciarskich i parabiathlonistów do sezonu zimowego/startowego.

Bezpośrednio po zakończonym okresie startowym (od marca do kwietnia) zawodnicy mają okres regeneracyjny. Jednocześnie jest to okres przejściowy, podczas którego bardzo duży nacisk kładziony jest na odnowę biologiczną i regenerację. Okres ten wzbogacony jest treningami o charakterze wszechstronnym, ale praca wykonywana przez zawodników odbywa się na niskim tętnie (taki trening nazywany jest treningiem regeneracyjnym, podtrzymującym). Następnie przechodzi się na kolejny etap – przygotowawczy (maj–listopad). To okres, który ma na celu przygotowanie ogólne, wytrzymałościowe, siłowe, doskonalenie techniki i skuteczności strzeleckiej, techniki biegu na nartorolkach/sledge (a więc włączany jest trening ukierunkowany), wzmocnienie mięśni głębokich, stabilizacji. W tym okresie głównym zadaniem jest odbudowanie wytrzymałości, przy jednoczesnym podtrzymywaniu zdolności pracy na poziomie progowych przemian metabolicznych oraz zdolności szybkościowych. W przypadku parabiathlonistów na skuteczność i celność strzelania przy narastającym zmęczeniu treningi okołoprogowe, anaerobowe są idealnym odzwierciedleniem strzelania zimą podczas zawodów. W fazie przedstartowej okresu przygotowawczego (listopad) zgrupowania powinny odbywać się już na śniegu i na bezpiecznej – względnej wysokości. Ostatni okres to okres startowy (grudzień–marzec), w którym zawodnik powinien prezentować wysoki poziom gotowości startowej, ale i w dalszym ciągu nie same starty i udział w zawodach jest tutaj głównym zadaniem, lecz pracuje się pomiędzy startami na doskonalenie wytrzymałości, siły specjalnej, techniki i taktyki biegu oraz na podtrzymywanie pozostałych cech motorycznych.

BIBLIOGRAFIA:

Ambroży T., *Wprowadzenie do teorii sportu*, Wydawnictwo „Dla Szkoły", Bielsko-Biała 2007.

Bompa Tudor, Periodization Training for Sports, Human Kinetics Europe Ltd., 2009, 32-40.

Dyscypliny Paraolimpijskie, Polski Komitet Paraolimpijski, Warszawa 2017.

Fortuna M., *Podstawy kształtowania zdolności i kontroli wysiłkowej tlenowej i beztlenowej*, Kolegium Karkonoskie w Jeleniej Górze, Jelenia Góra 2008.

http://www.niepelnosprawni.pl/ledge/x/641814

Krasicki S. (red.), *Narciarstwo biegowe*, AWF Kraków, PZN, Kraków 2010.

Krasicki S., Majoch T., Tokarz L., *Biegi narciarskie: program szkolenia dzieci i młodzieży*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1995.

Łarionow A., „Metodyka przygotowania zawodników w narciarstwie biegowym na różnych etapach szkolenia", Wydawnictwo AWF, Katowice, 2002.

Łarionow A., Wirolajnen P., Semenow N., *Narciarstwo biegowe, technika kroków narciarskich i metodyka ich nauczania*, Wydawnictwo AWF, Katowice 2001.

Naglak Z., *Metodyka trenowania sportowca*, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 1999.

Sozański H., *Podstawy teorii treningu sportowego*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1999.

Własne notatki i dokumenty, dzienniczek treningowy.

www.paralympic.org/classification

EWA KŁODZIŃSKA ZAKŁAD CHEMII ANALITYCZNEJ I ANALIZ INSTRUMENTALNYCH – INSTYTUT SPORTU – PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY
MACIEJ RYBICKI FUNDACJA START-SPORT – KAATSU ORIGINAL BFR POLSKA
MAREK KONOP ZAKŁAD FIZJOLOGII I PATOFIZJOLOGII EKSPERYMENTALNEJ, WARSZAWSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY
DARIUSZ NOWICKI AGENCJA SZKOLENIOWO-TRENINGOWA KORIO

JAK POPRAWIĆ **JAKOŚĆ SNU** SPORTOWCA?

Optymalizacja wydajności organizmu sportowców oraz aspekt regenerujący za sprawą poprawy jakości snu – praca nad regulacją rytmu dobowego.



Rytm okołodobowy

Olbrzymi postęp techniczny i możliwość korzystania ze sztucznego oświetlenia spowodowały stopniowe odejście od naturalnego stylu życia, związanego z rytmem dnia i nocy. Zmienione pory aktywności i snu, ciągła ekspozycja na światło w godzinach nocnych, praca zmianowa oraz podróże związane ze zmianą stref czasowych, często powodują zaburzenia rytmu okołodobowego, które objawiają się m.in. zakłóceniami snu i mogą prowadzić do wielu chorób, w tym depresji i spadku odporności organizmu. Problem ten nie występował u naszych przodków, u których wędrówka słońca po horyzoncie była wyznacznikiem czasu na pracę i na odpoczynek.

Badania na myszach, prowadzone od wielu lat pokazały, w jaki sposób dłuższa ekspozycja na jasne światło aktywuje określone komórki w oku, znane jako samoistnie światłoczułe komórki zwojowe siatkówki (ipRGC). Ekspozycja wpływa bezpośrednio na centrum naszego mózgu – a tym samym na nastrój, uczenie się, wydajność organizmu oraz pamięć. W badaniach udowodniono, iż stężenie kortyzolu, czyli hormonu stresu, w wyniku działania światła uległo znacznemu podwyższeniu.

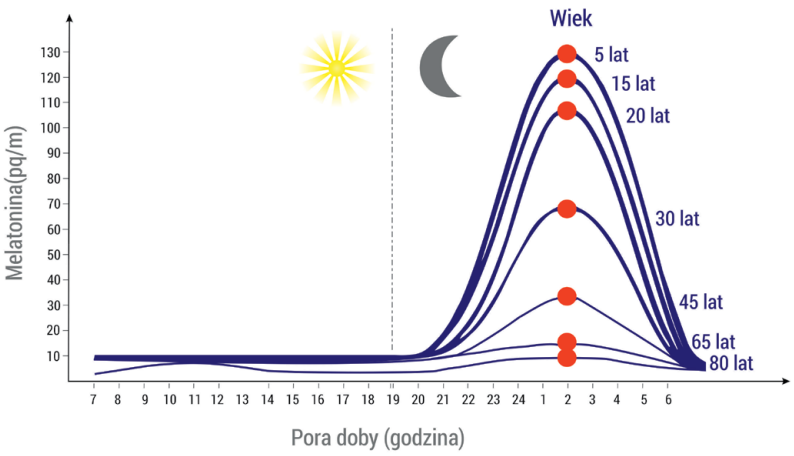
Powyższe badania pokazują, że ludzie powinni być świadomi konsekwencji przedłużonej ekspozycji na jasne światło w nocy, ponieważ może to wpłynąć na ich nastrój i spowodować trudności w nauce, jak również obniżenie wydajności organizmu i w konsekwencji – wyników sportowych, a nawet powodować osłabienie funkcji immunologicznych organizmu. Prawidłowy rytm okołodobowy jest odpowiedzialny za harmonijne funkcjonowanie organizmu. Określa, kiedy sprawność fizyczna i psychiczna w ciągu doby jest najlepsza oraz jaka pora snu jest najkorzystniejsza. Osoby funkcjonujące zgodnie z rytmem dnia i nocy osiągają bardzo dobre wyniki w szkole, w pracy i w rywalizacji sportowej. Badania wykazały, że u zdrowego człowieka czas trwania doby według zegara biologicznego wynosi trochę więcej niż doba zegarowa (ok. 24,3 godziny), więc często mówi się o wewnętrznym rytmie okołodobowym. Rytm okołodobowy człowieka ulega zsynchronizowaniu z 24-godzinną dobą poprzez jego skrócenie w wyniku działania czynników zewnętrznych, tzw. wyznaczników czasu.

Najważniejszym czynnikiem wpływającym na rytm okołodobowy jest światło. Padając na siatkówkę oka, wpływa ono na czynności zegara biologicznego, synchronizującego wszystkie układy w naszym organizmie. Komunikacja ta jest możliwa dzięki melatoninie, która jest hormonem wydzielającym się po zapadnięciu zmroku i dlatego często nazywana jest hormonem ciemności. Melatonina wytwarzana jest głównie w szyszynce, czyli skupisku komórek położonych głęboko w mózgu, które otrzymują z oczu sygnał, że nadchodzi noc. Wtedy rozpoczyna się produkcja tego organicznego związku chemicznego i kiedy jego stężenie osiągnie odpowiednio wysoki poziom, robimy się senni. Największe stężenie melatoniny w naszym organizmie obserwuje się między godziną 24 a 3 nad ranem (rys. 1). W ten sposób, za pośrednictwem zegara biologicznego i melatoniny, rytm światło–ciemność sprowadza rytm naszego funkcjonowania do 24 godzin.

Zaburzenia rytmu okołodobowego i leczenie

Najczęściej występującym zaburzeniem rytmu okołodobowego jest zespół opóźnionej fazy snu (delayed sleep phase syndrome, DSPS).

Rysunek 1. Stężenie melatoniny w zależności od pory doby



Choroba, która szczególnie często dotyczy osób młodych, poniżej 30. roku życia, ze względu na największe narażenie na negatywny wpływ światła niebieskiego emitowanego m.in. przez laptopy, smartfony, telewizory i monitory komputerów. Stosowanie metod chronobiologicznych (fototerapia, melatonina, leki melatoninergiczne), leków nasennych i stymulujących, choć opisywane jako korzystne, poprawia tylko wydajność pracy, ale nie stan zdrowia! W przypadku zaburzeń rytmu okołodobowego pierwszym etapem leczenia jest zawsze próba uregulowania trybu życia (odejście od nieregularnego i niehigienicznego trybu życia). Należy również pamiętać, że na czynność zegara biologicznego najsilniej wpływa światło niebieskie, padające bezpośrednio na oczy. Takim źródłem światła są na przykład ekrany telewizorów i monitory komputerów. Sportowcy (zawodowi i amatorzy) często komunikują się za pośrednictwem mediów społecznościowych, wysyłają wiadomości, komentują swoje wydarzenie. Czynności te są zwykle wykonywane w nocy po ćwiczeniach/zawodach, a to nie sprzyja higienie snu. Co więcej, emisja niebieskiego światła z ekranów zaburza naturalną produkcję melatoniny w organizmie, która pomaga regulować rytm dobowy i może wpływać na czujność następnego dnia rano. U znacznej części młodzieży i młodych dorosłych, opóźnienie rytmu snu może być związane z korzystaniem z różnych urządzeń z ekranem LED w późnych godzinach wieczornych. Właśnie z tego powodu nowoczesne urządzenia, takie jak smartfony i tablety, coraz częściej wyposażane są w funkcje redukcji światła niebieskiego.

Sen i jego rola w życiu sportowca

Sen odgrywa olbrzymią rolę w życiu człowieka ze względu na jego funkcję regeneracyjną, odbudowującą naszą energię życiową. Wpływa również na procesy układu nerwowego, odpowiedzialne nie tylko za jego regenerację, lecz także za uporządkowanie informacji odbieranych przez mózg w trakcie dnia.

Oba te procesy są szczególnie ważne w życiu sportowców. Im cięższy trening, tym więcej czasu potrzeba na regenerację organizmu, w przeciwnym razie może to skutkować przetrenowaniem, kontuzją, gorszym samopoczuciem (znużeniem) oraz spadkiem formy. Siła i masa mięśni nie zwiększa się podczas treningu, tylko podczas wypoczynku, więc im lepszej jakości sen, tym szybciej można uzyskać lepszy wynik. Mikrouszkodzenia, do których dochodzi w mięśniach podczas wysiłku, są tylko bodźcem dla organizmu. Im większe uszkodzenia, tym

więcej potrzeba czasu do ich odbudowy.

Najlepsze godziny snu dla pełnej regeneracji układu nerwowego mieszczą się w przedziale pomiędzy 22:00 a 1:00 w nocy. Jeśli z jakiegoś powodu położymy się spać później, dodatkowo narażając się na emisję światła niebieskiego, zostanie zaniedbany niezwykle ważny proces regeneracji powysiłkowej, a jak wiadomo, układ nerwowy u sportowców jest znacznie częściej narażony na przemęczenie i znużenie niż jego mięśnie na przetrenowanie. W tym czasie następuje pierwsza i druga faza snu (fazy NREM – non rapid eye movment), w której organizm przygotowuje się do fazy głębokiej, obniżając przy tym temperaturę ciała i zmniejszając ciśnienie krwi.

W trzeciej fazie snu następuje proces porządkowania w mózgu informacji, które kumulują się w nim przez cały dzień. Dopuszczając do ciągłego niedoboru snu oraz narażając się na emisję niebieskiego światła, doprowadzamy do nadmiernego wydzielania kortyzolu. Ten podstawowy hormon stresu zwykle pomaga sportowcowi w lepszej psychofizycznej mobilizacji do stawianych mu wyzwań, zarówno treningowych, jak i startowych. Gdy jego poziom jest podwyższony po zakończeniu treningu lub startu, prowadzi do pojawienia się stresu negatywnego (dystresu), co ma kolosalny wpływ na pogorszenie procesów poznawczych zawodnika (koncentracji i pamięci) oraz zakłóca procesy emocjonalne. Jest to związane z nadmiernym oddziaływaniem kortyzolu na struktury hipokampu w mózgu. Nadmierna sekrecja kortyzolu może doprowadzić również do pojawienia się stresu chronicznego (będącego pochodną zaburzonej regeneracji), który z kolei skutkuje wystąpieniem stanów depresyjnych oraz syndromu przetrenowania. Wpływa też na obniżenie odporności organizmu, co często skutkuje różnymi infekcjami u sportowców.

W ostatniej fazie snu – REM (rapid eye movment) dochodzi do gwałtownych ruchów gałek ocznych oraz do większej aktywności mózgu niż w przypadku poprzednich faz, przez co sny są o wiele bardziej rzeczywiste. Każda faza snu w zależności od organizmu trwa od 90 do 110 min. Trenując amatorsko kilka razy w tygodniu, potrzebujesz minimum 5 pełnych faz snu – co daje 7,5 godziny snu. Przy intensywnym, wyczynowym treningu 5 faz może okazać się niewystarczające. W takim przypadku powinniśmy przesypiać ok. 9 godzin!

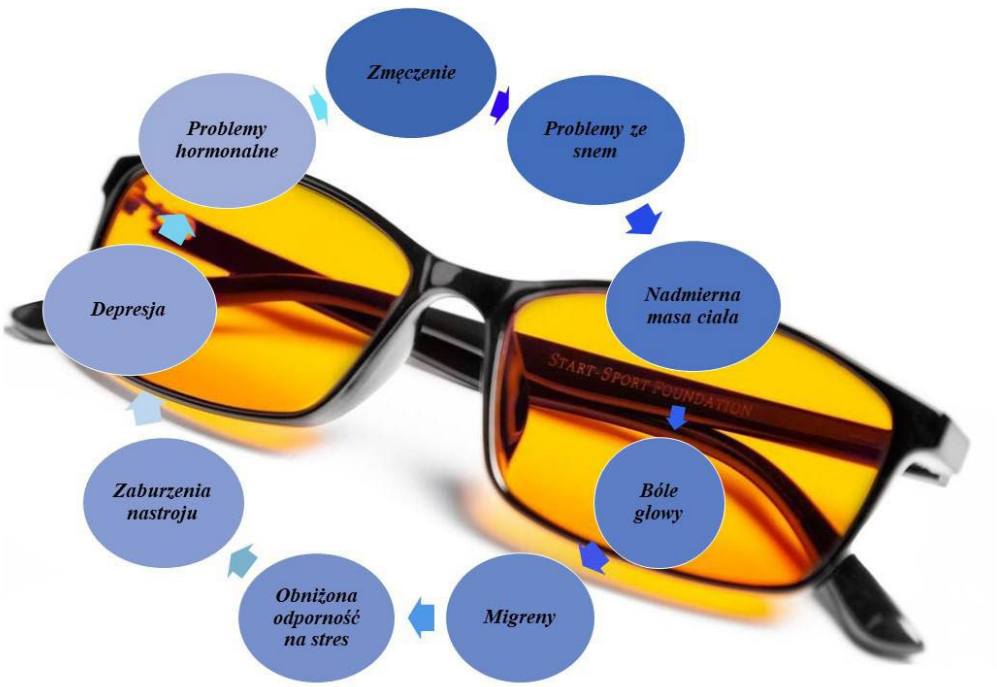
Korzystanie z komputera, telewizora czy telefonu komórkowego po zachodzie słońca powoduje narażenie na emisję świata niebieskiego (High Energy Visible Light, HEV) o długości fali 400–500 nm, które, oprócz wywoływania wspomnianych wcześniej negatywnych efektów psychosomatycznych, przechodząc przez rogówkę i soczewkę dociera do tyłu oka, powodując jego uszkodzenie, oraz może prowadzić do zwyrodnienia plamki żółtej w oku, co skutkuje nieuleczalną chorobą polegającą na utracie zdolności widzenia.

Zagrożenia wynikające z emisji światła niebieskiego, przedstawione na rysunku 2, związane są z porą dnia i są największe, gdy ma ona miejsce po zachodzie słońca.

Doniesienia literaturowe oraz multidyscyplinarne badania naukowe dotyczące kontroli jakości snu dowodzą, iż na trzy godziny przed snem należy całkowicie zrezygnować z korzystania z smartfonu, komputera i telewizora. Selektywne filtry na smartfony, monitory typu: f.lux, iris, twilight, night shift nie zatrzymują w całości docierającego do oczu światła niebieskiego. Dobrym podejściem do tego problemu oraz skutecznym jego rozwiązaniem jest zastosowanie powszechnie dostępnych okularów (renomowanych marek, które potwierdzają skuteczność swoich produktów stosownymi badaniami i doświadczeniami), wyposażonych w filtr światła niebieskiego. Jak wskazują badania przeprowadzone w laboratoriach fotometrycznych, wykorzystujących pomiar spektrofotometryczny w zakresie długości fali od 200 do 1000 nm, w którego skład wchodzi światło UV, światło niebieskie (światło widzialne) oraz podczerwień, zastosowane w wysokiej klasy okularach filtry całkowicie eliminują emisję światła niebieskiego.

W celu określenia skuteczności blokowania światła niebieskiego przez komercyjnie dostępne okulary ochronne przeprowadzono badania spektrofotometryczne. Pomiary zostały wykonane w słoneczny i bezchmurny dzień w stałych warunkach oświetleniowych. Na wid-

Rysunek 2. Zagrożenie płynące ze strony światła niebieskiego



mie wzorcowym można zaobserwować pasmo pochodzące od emitowanego promieniowania (UV, niebieskie, zielone, żółte, pomarańczowe, czerwone). Dla potwierdzenia tego faktu w tabeli 1 przedstawiono wartości transmitancji T [%] uzyskane dla poszczególnych zakresów promieniowania o długości fali 200–1000 nm. Można zauważyć, że zastosowana technologia gwarantuje pochłanianie światła niebieskiego na poziomie co najmniej 99,83 % oraz 99,79 % światła zielonego.

Tabela 1. Transmitancja dla zakresów promieniowania o długości fali 200–1000 nm (w %)

Parametry transmitancji	
Transmitancja średnia w zakresie widzialnym (400 nm ÷ 780 nm)	52,09
Transmitancja minimalna w zakresie widzialnym (400 nm ÷ 780 nm)	0,09
Transmitancja maksymalna w zakresie widzialnym (400 nm ÷ 780 nm)	91,83
Transmitancja średnia w zakresie UV (200 nm ÷ 400 nm)	0,00
Transmitancja minimalna w zakresie UV (200 nm ÷ 400 nm)	0,00
Transmitancja maksymalna w zakresie UV (200 nm ÷ 400 nm)	0,00
Transmitancja średnia w zakresie światła niebieskiego (400 nm ÷ 500 nm)	0,09
Transmitancja minimalna w zakresie światła niebieskiego (400 nm ÷ 500 nm)	0,17
Transmitancja maksymalna w zakresie światła niebieskiego (400 nm ÷ 500 nm)	0,35
Transmitancja średnia w zakresie światła zielonego (487 nm ÷ 570 nm)	
Transmitancja minimalna w zakresie światła zielonego (487 nm ÷ 570 nm)	
Transmitancja maksymalna w zakresie światła zielonego (487 nm ÷ 570 nm)	
<celowo tu nie ma tekstu?; czemu w 3 powyższych wierszach nie ma danych?>	15,43
Transmitancja średnia w zakresie światła żółtego (565 nm ÷ 590 nm)	0,21
Transmitancja minimalna w zakresie światła żółtego (565 nm ÷ 590 nm)	63,21%
Transmitancja maksymalna w zakresie światła żółtego (565 nm ÷ 590 nm)	
	71,87
Transmitancja średnia w zakresie światła pomarańczowego (589 nm ÷ 627 nm)	55,2
Transmitancja minimalna w zakresie światła pomarańczowego (589nm ÷ 627 nm)	83,57
Transmitancja maksymalna w zakresie światła pomarańczowego (589 nm ÷ 627 nm)	
	88,94
Transmitancja średnia w zakresie światła czerwonego (627 nm ÷ 780 nm)	83,05
Transmitancja minimalna w zakresie światła czerwonego (627 nm ÷ 780 nm)	91,55
Transmitancja maksymalna w zakresie światła czerwonego (627 nm ÷ 780 nm)	

Przeprowadzone badania naukowe pokazują bezwzględnie, że blokowanie docierającego do człowieka promieniowania światła niebieskiego pozwala unormować rytm okołodobowy, polepsza jakość snu oraz kondycję psychiczną i fizyczną następnego dnia, a także pomaga w schorzeniach typu: ADHD, chorobie afektywnej dwubiegunowej, insulinooporności i cukrzycy.

Ciężko przecenić korzyści płynące z dobrej jakości snu. Dbaj więc o jego długość, regularność, intensywność i bezwzględnie ogranicz emisję światła niebieskiego w swoim otoczeniu! Niech ten proces będzie w pełni świadomy, a w bardzo krótkim czasie będziesz w stanie zauważyć mnóstwo pozytywnych tego efektów.

Poniżej przedstawiamy rekomendację sportowców



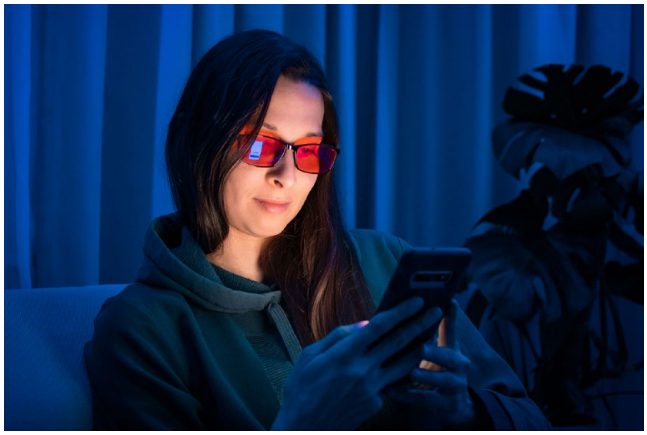
Renata Knapik-Miazga – szpadzistka, indywidualna mistrzyni Polski, medalistka mistrzostw świata i Europy

Nie ma dla mnie nic ważniejszego po treningu niż odpowiednia regeneracja. Zawsze dokładałam dużej staranności w wyborze suplementacji i dbaniu o dietę, ale dla wyczynowego sportowca nie ma lepszego sprzymierzeńca niż dobrej jakości sen. Przez liczne wyjazdy, zmiany stref czasowych, często późno skończony trening oraz mnogość informacji dostarczanych przez technologię, miałam - duży problem ze snem. Ogromną trudność sprawiało mi już zasypianie, co przy dużych obciążeniach treningowych było frustrujące – biorąc pod uwagę tak dużą aktywność w ciągu dnia „powinnam być zmęczona" i tak było, ale nie miało to nic wspólnego z sennością. Konsekwencją często było przemęczenie. Na sześciodniowym zgrupowaniu, czwartego dnia przychodziło zmęczenie, apatia i brak apetytu. Im mniej takich momentów, a regeneracja lepsza, tym lepszy jest trening oraz szansa na osiągnięcie wysokich wyników sportowych. Mając świadomość roli cyklu okołodobowego, próbowałam wykształcić dobre nawyki, które pomogą mi osiągnąć mój cel. Niestety, przy tak szybkim tempie życia, natłoku informacji oraz codziennym korzystaniu z technologii, jest to bardzo trudne. Z pomocą przyszły okulary blokujące światło niebieskie. Uregulowałam swój rytm dobowy, spokojnie zasypiam, a przede wszystkim łatwiej jest mi monitorować mój stan zmęczenia, które jest odpowiednie do pracy, którą wykonałam.



Anna Harkowska – kolarka, pięciokrotna srebrna medalistka paraolimpijska z Londynu (2012) i Rio de Janeiro (2016). Medalistka mistrzostw Polski w rywalizacji z zawodniczkami pełnosprawnymi

W związku z tym, że jestem ogromnym fanem cowieczornych sesji telewizyjno- komputerowych i właściwe co noc miałam duże problemy z zaśnięciem i spaniem, zainteresowałam się produktem, okularami blokującymi niebieskie i zielone światło emitowane z ekranów komputera i telewizora. Pan Maciej Rybicki i Fundacja Start-Sport – KaaTsu Polska ufundowały mi, jako pięciokrotnej medalistce paraolimpijskiej, do testowania te lekkie i wygodne okulary. I wiecie co – okulary działają, po 11 dniach wydłużyłam sen z 6 do 8 godzin i miałam tylko jedną noc bezsenną, gdy zapomniałam o okularach). Czekam na jeszcze lepsze rezultaty po dłuższym stosowaniu okularów.



Oktawia Nowacka – polska pięcioboistka, brązowa medalistka Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro (2016), zdobywczyni pucharu świata, medalistka mistrzostw świata, Europy i Polski.

Sen w sporcie jest niezwykle ważnym elementem. Dla mnie znaczy tyle co jednostka treningowa. Dbam o jakość i długość snu oraz odpowiednie zaciemnienie, wyciszenie i temperaturę w sypialni. Razem z narzeczonym od kilku miesięcy posiadamy okulary blokujące światło niebieskie. Zakładamy je wieczorem, po zachodzie słońca. Uży-

PRZEPROWADZONE BADANIA NAUKOWE POKAZUJĄ BEZWZGLĘDNIE, ŻE BLOKOWANIE DOCIERAJĄCEGO DO CZŁOWIEKA PROMIENIOWANIA ŚWIATŁA NIEBIESKIEGO POZWALA UNORMOWAĆ RYTM OKOŁODOBOWY, POLEPSZA JAKOŚĆ SNU ORAZ KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ I FIZYCZNĄ NASTĘPNEGO DNIA, A TAKŻE POMAGA W SCHORZENIACH TYPU: ADHD, CHOROBIE AFEKTYWNEJ DWUBIEGUNOWEJ, INSULINOOPORNOŚCI I CUKRZYCY.

wamy ich do wieczornej pracy przy komputerze, oglądania filmów czy. Dzięki nim światło monitorów nas nie pobudza, a my w naturalny sposób stajemy się coraz bardziej senni. Dodatkowo nasze oczy nie męczą się od sztucznego światła czy ekranu telefonu, a kładąc się spać jesteśmy wyciszeni i szybciej zasypiamy. Zakładanie okularów przed pójściem spać stało się naszą rutyną.



Angelika Cichocka – lekkoatletka, biegi średnie, mistrzyni Europy

Podczas wielu podróży, zmian miejsc do spania często doskwierały mi problemy z zasypianiem i niejednokrotnie posiłkowałam się pomocą w postaci tabletki melatoniny, aby zasypiało mi się lepiej. Podczas jednego ze zgrupowań zaciekawił mnie zupełnie nowy gadżet, który z chęcią przetestowałam. Nie zawiodłam się i zrezygnowałam z tabletek. Okulary zakładałam na około półtorej godziny przed pójściem spać i zauważyłam zdecydowaną poprawę jakości snu. Sugerując się pomiarami mojego zegarka to faza snu głębokiego wydłużyła się o ok. 40 min! Oczywiście te parametry się zmieniają w zależności od intensywności treningu w ciągu dnia, ale... ta mała rzecz poprawiła zdolności regeneracyjne mojego organizmu. Jestem na tak!



Hubert Olejnik – strzelectwo, trap, wicemistrz świata

Okulary zakładam około dwie, trzy godziny przed snem, ale już po ok. 20–25 min ich noszenia zaczynam ziewać. Odkąd zakładam je przed spaniem, mój sen jest lepszy, statystyki snu głębokiego mocno się polepszyły, a rano budzę się wypoczęty i pełen energii. W trakcie ostatniego startu mój umysł był wypoczęty, zregenerowany i gotowy do koncentracji w trakcie każdego kolejnego dnia zawodów.

MACIEJ TAUBER

KWALIFIKACJE W SPORCIE, CZYLI O ROLI ZINTEGROWANEGO SYSTEMU KWALIFIKACJI JAKO NARZĘDZIA POTWIERDZANIA KOMPETENCJI KADR KULTURY FIZYCZNEJ W POLSCE



W 2018 roku w 15 tys. klubach sportowych pracowało 47,5 tys. osób kadry szkoleniowej, w tym 28 tys. trenerów.

W sporcie dobre praktyki i standardy to chleb powszedni. Stosujemy je przy planowaniu szkolenia sportowego, podczas wykonywania ćwiczeń i schematów. Jest to dla nas tak oczywiste, jak rozgrzewka przed każdą aktywnością fizyczną. Jednak gdy mówimy o dobrych praktykach i standardach w obszarze kompetencji osób prowadzących szkolenie sportowe, owa jednomyślność nie wydaje się już tak oczywista. Niejednokrotnie spotykam się z poglądem, że to wynik sportowy jest głównym czynnikiem weryfikującym kompetencje trenera lub instruktora. Ale czy na pewno tak właśnie jest? Czy w sporcie oddajemy nasz los tylko i wyłącznie w ręce ślepego szczęścia, czy jednak jesteśmy wyznawcami kultu ciężkiej pracy? Sport profesjonalny jest zawsze sukcesem drużynowym i konglomeratem kompetencji całego sztabu. Ciężko jest kontrolować proces, jeżeli nie wiemy, czego tak naprawdę potrzebujemy, aby zakończył się sukcesem.

Powrót z dalekiej podróży... deregulacji

W październiku 2010 r. weszła w życie ustawa z 25 czerwca 2010 r. o sporcie, która zniosła obowiązek uzyskania ministerialnej legitymacji instruktora rekreacji ruchowej. Trzy lata później, w sierpniu 2013 r., weszła w życie ustawa z dnia 13 czerwca 2013 r. o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów (tzw. ustawa deregulacyjna)[1]. W ustawie o sporcie w art. 41 ust. 3 pojawił się następujący przepis:

> Trenerem lub instruktorem sportu w sportach, w których działają polskie związki sportowe, może być osoba, która:
> 1) ukończyła 18 lat;
> 2) posiada co najmniej wykształcenie średnie;
> 3) posiada wiedzę, doświadczenie i umiejętności niezbędne do wykonywania zadań trenera lub instruktora sportu;
> 4) nie była skazana prawomocnym wyrokiem za umyślne przestępstwo, o którym mowa w art. 46–50, lub określone w rozdziale XIX, XXIII, z wyjątkiem art. 192 i art. 193, rozdziale XXV i XXVI ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz.U. Nr 88, poz. 553, z późn. zm. 40).

O ile punkty 1, 2 i 4 są raczej proste do interpretacji, to sformułowanie „posiada wiedzę, doświadczenie i umiejętności niezbędne do wykonywania zadań trenera lub instruktora sportu" nie jest już takie oczywiste

Polski sport w liczbach

Według danych GUS w 2018 r. w Polsce funkcjonowało:

- 69 polskich związków sportowych, którym podlegało 538 okręgowych związków sportowych, które zrzeszały 10,6 tys. członków kadry narodowej;
- ok. 15 tys. klubów sportowych, w których zatrudnionych było 47 595 osób kadry szkoleniowej, w tym 28 047 trenerów, 19 548 instruktorów oraz 8041 innych osób prowadzących zajęcia sportowe; w klubach tych ćwiczyło 1 mln 56 tys. osób, a prawie połowa z tych klubów brała udział we współzawodnictwie sportowym na poziomie ogólnopolskim;
- 2368 stadionów sportowych.

W 2018 r. odbyło się w Polsce 3468 masowych imprez sportowych (co stanowi 50% wszystkich imprez masowych w kraju), które zgromadziły łącznie 14,8 mln uczestników[2].

Z analizy działalności polskich związków sportowych w sportach olimpijskich przeprowadzonej w 2016 r. na zlecenie ówczesnego Ministerstwa Sportu i Turystyki wynika m.in, że związki sportowe nie umożliwiają różnym stronom udziału w podejmowaniu decyzji w zakresie danego sportu, w tym nie angażują swojego środowiska w kształtowanie dokumentów strategicznych[3]. Tymczasem wzrost popularności różnego rodzaju form aktywności fizycznej w Polsce wskazuje na rosnące zapotrzebowanie na wykwalifikowaną kadrę szkoleniową, która może spełniać ważną funkcję na każdym etapie rozwoju kariery sportowej dzieci, młodzieży i dorosłych w ramach klubów sportowych, klas sportowych, szkół mistrzostwa sportowego oraz Szkolnych Klubów Sportowych. Nie można również zapominać o prozdrowotnym charakterze aktywności fizycznej. Oznacza to wszystko, że rozwój kadr kultury fizycznej jest jednym z kluczowych celów strategicznych nie tylko w sporcie, ale również w aspekcie promowania zdrowego stylu życia.

Dla porównania w Królestwie Niderlandów

W Europie wyróżnić możemy cztery modele organizacyjne kształcenia kadr na potrzeby szeroko rozumianego sportu (por. raport końcowy *Sektorowa Rama Kwalifikacji w Sporcie* z 2015 r.):

1) model biurokratyczny, w którym to państwo jasno określa zasady (np. Francja, Węgry oraz Polska przed deregulacją);
2) model przedsiębiorczy, gdzie dominuje sektor komercyjny (np. Wielka Brytania, Irlandia);
3) model strategiczny z dużą aktywnością sektorowych dobrowolnych organizacji pozarządowych (np. Niemcy);
4) model społeczny oparty na umowie społecznej pomiędzy różnymi partnerami funkcjonującymi na rynku pracy (Królestwo Niderlandów).

Ostatni z wymienionych modeli jest szczególnie bliski mojemu sercu i miałem okazję osobiście poznać go podczas kilkudniowej wizyty studyjnej w NOC*NSF w 2017 r. System ten stał się również dużą inspiracją dla naszych działań podjętych wspólnie przez Instytut Badań Edukacyjnych oraz Instytut Sportu - Państwowy Instytut Badawczy w 2017 r.

Niderlandzki Komitet Olimpijski (*Nederlands Olympisch Comité*, NOC) powstał w 1912 r., aby wspierać sport wyczynowy, a dokładniej federacje sportowe w dyscyplinach olimpijskich, oraz promować sport wśród Holendrów. W 1959 r. powstała Niderlandzka Federacja Sportu (*Nederlandse Sport Federatie*, NSF), która miała z kolei za zadanie wspierać federacje sportowe w dyscyplinach nieolimpijskich. W kolejnych dekadach obie organizacje zacieśniały współpracę, co doprowadziło w 1988 r. do podjęcia decyzji o fuzji obu organizacji. Ostatecznie do pełnego połączenia obu organizacji doszło w 1993 r. W 2000 r. podjęto decyzję o konsolidacji również organizacji zaangażowanych w sport osób niepełnosprawnych. W wyniku tego procesu powstała organizacja NebasNsg (Komitet Paraolimpijski). W 2008 r. zakończył się proces konsolidacji wszystkich wymienionych wcześniej organizacji, w wyniku którego Niderlandzki Komitet Paraolimpijski stał się częścią Niderlandzkiego Komitetu Olimpijskiego – Niderlandzkiej Federacji Sportu (*Nederlands Olympisch Comité * Nederlandse Sport Federatie*, NOC*NSF).

NOC*NSF jest obecnie organizacją parasolową, zrzeszającą 77 federacji sportowych, opierających się na 24 tys. klubów sportowych. Królestwo Niderlandów liczy ponad 17 mln obywateli, z czego 8,5 mln jest aktywnych sportowo i jest to jeden z najwyższych wskaźników uczestnictwa w sporcie na świecie. Członkami klubów sportowych w Holandii jest ok. 5,3 mln osób. Każdy klub sportowy liczy średnio ok. 200 członków. W funkcjonowanie holenderskiego sportu zaangażowanych jest ok. 1,2 mln wolontariuszy (600 tys. to trenerzy, 100 tys. to członkowie zarządów klubów, a 500 tys. to osoby pełniące inne funkcje w klubach). Kluby działają na zasadach organizacji pożytku publicznego. Zaledwie 52 tys. osób zatrudnionych jest w holenderskim sporcie na pełen etat. Budżet NOC*NSF oparty jest

[1] DzU nr 127, poz. 85.
[2] Kultura fizyczna w latach 2017 i 2018, GUS, Warszawa, Rzeszów 2019.
[3] MSiT, Analiza działalności polskich związków sportowych w sportach olimpijskich. Raport końcowy z badania ewaluacyjnego, Warszawa 2016, https://www.zarzadzaniesportem.org/uploaded_files/cke_1519813657_PZSy_-_Raport_-_Analiza_dzialalnosci_polskich_zwiazkow_sportowych_w_sportach_olimpijskichc802.pdf, s. 21, dostęp 14.04.2021.

na trzech źródłach: budżet państwa (ok. 130 mln euro/rok), narodowa loteria (40–45 mln euro/rok) oraz sponsorzy. Sport w Holandii wspierany jest przez władze lokalne oraz szeroko pojęty biznes. Kluby utrzymują się m.in. ze składek członkowskich oraz środków pochodzących od lokalnych sponsorów. Około 50% trenerów w Holandii posiada potwierdzone kwalifikacje. Najwyższym organem decyzyjnym NOC*NSF jest Zgromadzenie Ogólne składające się z przedstawicieli wszystkich 77 zrzeszonych w organizacji federacji sportowych. Organem wykonawczym jest Rada składająca się z 11 członków wybieranych przez Zgromadzenie Ogólne.

KSS (*Kwalificatiestructuur Sport*)

Holenderska Rama Kwalifikacji powstała w roku 2011. Liczy dziewięć poziomów (poziom wstępny i osiem poziomów zasadniczych), które odpowiadają ośmiu poziomom Europejskiej Ramy Kwalifikacji (ERK). Poziomy holenderskiej ramy przypisywane są kwalifikacjom nadawanym w formalnym systemie kształcenia oraz kwalifikacjom z rynku pracy, o ile przejdą one odpowiednią procedurę skutkującą m.in. wpisaniem kwalifikacji do rejestru prowadzonego przez Krajowy Punkt Koordynacyjny do spraw Holenderskiej Ramy Kwalifikacji (National Coordination Point, NCP NLQF).

Rama kwalifikacji w sporcie w Holandii znana jest jako KSS (*Kwalificatiestructuur Sport*) i składa się z pięciu poziomów. Porządkuje kwalifikacje, umożliwia uznawanie efektów wcześniejszego uczenia się oraz zapewnia przejrzystość systemu. KSS określa wymogi kompetencyjne, które muszą być spełnione na każdym z pięciu poziomów kwalifikacji. Właścicielem KSS jest NOC*NSF, który dokonuje przeglądu KSS co 4 lata. W tym procesie uczestniczą przedstawiciele wszystkich 77 federacji sportowych. Na poziomie federacji KSS jest doprecyzowywany przez odpowiedni załącznik, który pełni funkcję kwalifikacji. Właścicielem tego załącznika jest konkretna federacja, która w załączniku dostosowuje wymogi KSS do specyfiki danego sportu. Kwalifikacja każdej federacji jest oceniana przez NOC*NSF pod kątem zgodności z KSS. Kwalifikacje zgodne z KSS wprowadziły 53 federacje sportowe. W 2015 r. odniesione zostały do Holenderskiej Ramy Kwalifikacji trzy poziomy kwalifikacji trenerów, a w 2017 r. trzy poziomy kwalifikacji instruktorów, odpowiadające kolejno poziomom 3., 4. i 5. Europejskiej Ramy Kwalifikacji. Kwalifikacją umożliwiającą samodzielne prowadzenie szkolenia sportowego jest kwalifikacja na 3. poziomie.

Co 2–3 lata NOC*NSF przeprowadza w federacjach sportowych audyt, za który federacje muszą zapłacić. Od tego uzależnione jest otrzymywanie funduszy na szkolenie kadr trenerskich. Dodatkowo federacje sportowe zobowiązane są przeprowadzać wewnętrzną ewaluację każdego roku. Filarami systemu kwalifikacji w sporcie w Holandii są kwalifikacje oparte na kompetencjach. Proces walidacji opiera się na rozbudowanej analizie dowodów (portfolio). Przykładowo, walidacja dotycząca kwalifikacji na 3. poziomie składa się z czterech elementów: przeprowadzenie treningu (sprawdzane w drodze analizy dowodów polegającej na udokumentowanym przeprowadzeniu sześciu treningów w ciągu trzech miesięcy oraz przygotowaniu rocznego planu szkolenia); trenowanie w trakcie zawodów (analiza dowodów); organizacja wydarzeń sportowych, np. spotkań, turniejów (analiza dowodów) oraz przekazywanie wskazówek (analiza dowodów, działanie jako asystent trenera na poziom 3. lub wyżej). Federacje sportowe odpowiadają za organizację procesu walidacji, organizację szkolenia oraz promowanie dobrych praktyk w danej dyscyplinie.

Uważam, że warto czerpać inspirację z zaprezentowanego rozwiązania niderlandzkiego w zakresie rozwoju kadr kultury fizycznej. Rozwiązania te wspierają proces uczenia się przez całe życie oraz rozwój wolontariatu w sporcie. Proces walidacji (potwierdzania kompetencji) prowadzony przez holenderskie federacje sportowe, oparty w dużej mierze na analizie dowodów, może służyć za inspirację w procesie wspierania polskich związków sportowych, które opisują kwalifikacje zgodne z założeniami Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. Nie mam wątpliwości, że wdrożenie w Polsce systemu opartego na potwierdzaniu kompetencji może w sposób niebagatelny przyczynić się do rozwoju wysokiej jakości szkolenia sportowego w Polsce.

Zintegrowany System Kwalifikacji

W informacji pokontrolnej NIK „Kształcenie i doskonalenie zawodowe trenerów sportu wyczynowego" odnajdujemy następujący fragment[4]:

> *Zdaniem Rektora AWF w Katowicach „beztroskie" uwolnienie kształcenia w niektórych zawodach oddało kształcenie trenerów w ręce różnych podmiotów, które na zasadzie rynkowej nadawały tylko dokument końcowy o wymyślonej nazwie, bo przecież nie kształciły, nie podnosiły kwalifikacji, zwłaszcza jeśli w dziedzinach praktycznych w ofercie rynkowej były kursy internetowe bez konieczności uczestnictwa w zajęciach (np. na pływalni).*

15 stycznia 2016 r. weszła w życie ustawa z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (ZSK). Głównym celem wdrażania ZSK jest wspieranie procesu uczenia się przez całe życie w Polsce, a inspiracją do tego działania były doświadczenia prawie 150 państw na świecie. ZSK zakresem swojego oddziaływania obejmuje zarówno kwalifikacje pełne, pochodzące z systemu oświaty i szkolnictwa wyższego, jak i cząstkowe. Wśród kwalifikacji cząstkowych w ZSK, oprócz kwalifikacji uregulowanych, znajdują się szczególnie istotne dla pracodawców i pracowników kwalifikacje rynkowe – takie kwalifikacje, które zostały włączone na wniosek zainteresowanych organizacji jako wynikające z potrzeb rynku. Niezależnie od tego, jaka to będzie kwalifikacja, jeśli weźmie się do ręki dyplom czy certyfikat potwierdzający kwalifikację włączoną do ZSK, można mieć pewność, że efekty uczenia się opisane w kwalifikacji zostały sprawdzone i potwierdzone przez powołaną do tego instytucję certyfikującą. Opis kwalifikacji włączonej do ZSK, oprócz efektów uczenia się, określa w sposób ramowy jakimi metodami można prowadzić walidację, jakie warunki musi spełniać egzaminator, jak mają być wyposażone stanowiska egzaminacyjne. Ważnym aspektem jest również to, że to minister właściwy ds. sportu jest właścicielem kwalifikacji włączonej do ZSK, dzięki czemu zachowuje kontrolę nad jej treścią i funkcjonowaniem, w tym jakością nadawania kwalifikacji.

Pierwsze pilotażowe prace nad opracowaniem kwalifikacji rynkowych w sporcie rozpoczęły się w Instytucie Badań Edukacyjnych w 2015 r. Instytucjami zaangażowanymi w ten proces były m.in. Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy, Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, TKKF Toruń oraz Polski Związek Piłki Siatkowej.

[4] Informacja o wynikach kontroli Kształcenie i doskonalenie zawodowe trenerów sportu wyczynowego, nik.gov.pl, dostęp 15.04.2021, s. 31

W tym samym roku opracowano również Sektorową Ramę Kwalifikacji w Sporcie[5].
W styczniu 2017 r. Instytut Badań Edukacyjnych wspólnie z Instytutem Sportu oraz przy wsparciu ówczesnego Ministerstwa Sportu i Turystyki rozpoczął serię spotkań z polskimi związkami sportowymi i innymi podmiotami działającymi w obszarze sportu. Spotkania miały na celu zachęcenie organizacji zajmujących się kształceniem i weryfikacją kompetencji kadr w sporcie do pracy nad opisami kwalifikacji rynkowych (przygotowaniem wniosków o włączenie kwalifikacji do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji) specyficznych dla konkretnego obszaru i sportu. Dotyczy to sportu kwalifikowanego, jak również sportu dla wszystkich. Podmioty, które zgłoszą kwalifikacje rynkowe do ZSK i uzyskają status instytucji certyfikującej, otrzymają możliwość zapewniania jakości walidacji kompetencji w obszarach i sportach, które reprezentują. Będą miały możliwość wspierania rozwoju systemu szkolenia opartego na potwierdzonych umiejętnościach (kompetencjach), które są precyzyjnie określone w opracowywanych kwalifikacjach rynkowych.

> **WZROST POPULARNOŚCI RÓŻNEGO RODZAJU FORM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W POLSCE WSKAZUJE NA ROSNĄCE ZAPOTRZEBOWANIE NA WYKWALIFIKOWANĄ KADRĘ SZKOLENIOWĄ**, KTÓRA MOŻE SPEŁNIAĆ WAŻNĄ FUNKCJĘ NA KAŻDYM ETAPIE ROZWOJU KARIERY SPORTOWEJ DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH W RAMACH KLUBÓW SPORTOWYCH, KLAS SPORTOWYCH, SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO ORAZ SZKOLNYCH KLUBÓW SPORTOWYCH.

Kwalifikacja rynkowa umożliwia potwierdzanie kompetencji niezależnie od drogi ich uzyskania (droga formalna, pozaformalna i nieformalna). Jest to ogromna szansa, aby zachęcić osoby zaangażowane w sport w Polsce do formalnego potwierdzania posiadanych kompetencji oraz dalszego rozwoju opartego przede wszystkim na praktyce.

Kwalifikacje, które powstają we współpracy z IBE, odnoszą się do Sektorowej Ramy Kwalifikacji w Sporcie[6], stworzonej przez przedstawicieli m.in. Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, Instytutu Sportu związków i innych organizacji sportowych. W prace nad opisem kwalifikacji angażują się znani i cenieni eksperci ze środowiska sportu oraz szkolnictwa wyższego.

Do dnia dzisiejszego w obszarze sportu **złożono w sumie 72 wnioski**[7] o włączenie kwalifikacji rynkowej do ZSK (dane ze Zintegrowanego Rejestru Kwalifikacji, stan na 30 kwietnia 2021 r.), w tym:

- **63 wnioski** są aktualnie procedowane,
- **6 wniosków** o włączenie kwalifikacji jest po pozytywnej ocenie przez ministra, ale przed publikacją obwieszczenia,
- **opublikowano 9 obwieszczeń** o włączeniu kwalifikacji rynkowych do ZSK,

Wszystkie wnioski zostały przygotowywane ze wsparciem Instytutu Badań Edukacyjnych.

Wnioski o włączenie kwalifikacji rynkowych do ZSK złożyły następujące polskie związki i organizacje sportowe:

- Polski Związek Koszykówki,
- Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa (PZN),
- Polski Związek Piłki Siatkowej,
- Polski Związek Jeździecki,
- Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Snowboardu (PZN),
- Polski Związek Tenisa Stołowego,
- Polski Związek Kiteboardingu,
- Toruński Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej,
- Polski Związek Trenerów Personalnych,
- Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking (członek PZLA),
- Polski Związek Motorowodny i Narciarstwa Wodnego,
- Polski Komitet Paraolimpijski,
- Polski Związek Golfa,
- Polski Związek Żeglarski,
- Związek Piłki Ręcznej w Polsce,
- Polski Związek Alpinizmu,
- Polski Związek Kajakowy,
- Polski Związek Zapaśniczy,
- Szkoła Górska Niepubliczna Placówka Kształcenia Ustawicznego,
- Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej Uniwersytet Humanistycznospołeczny.

MACIEJ TAUBER

Absolwent Centrum Europejskiego Uniwersytetu Warszawskiego. Z pasji od ponad 10 lat nauczyciel akademicki w Centrum Europejskim UW, od sześciu lat ekspert w Instytucie Badań Edukacyjnych oraz lider projektu „Wspieranie funkcjonowania i doskonalenie Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji na rzecz wykorzystania oferowanych w nim rozwiązań do realizacji celów strategii rozwoju kraju". Ponadto ekspert ds. kwalifikacji, doradca zarządu Polskiego Forum Biznesu oraz hokeista reprezentujący barwy 3-ligowej Torpedy Warszawa. Wierzy, że człowiek jest najważniejszym elementem każdej organizacji i z tego powodu zawsze powinien znajdować się w centrum zainteresowania. W swojej codziennej pracy zawodowej skupia się na elementach takich, jak: proces uczenia się, projektowanie sytuacji edukacyjnych, motywacja, kultura organizacyjna, komunikacja oraz zarządzanie talentami. Specjalizuje się w budowaniu skutecznych zespołów projektowych na podstawie modelu zarządzania przez cele. Od wielu lat wspiera włączanie kwalifikacji rynkowych do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji oraz prowadzi analizy w obszarze rynku pracy, kompetencji i kwalifikacji, zagranicznych systemów walidacji oraz formułowania efektów uczenia się. Od 2016 r. członek Rady Konsultacyjnej Centrum Europejskiego UW. Od 2020 r. członek Rady do Spraw Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej przy Ministerstwie Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu.

[5] Sektorowa Rama Kwalifikacji w Sporcie, Kwalifikacje przejrzyste dla trenerów, instruktorów i ich pracodawców – raport końcowy, Warszawa 2015
[6] Wpisana do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji na mocy Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 czerwca 2017 r. Dz.U. 2017 poz. 1268.
[7] Wszystkie wnioski zostały przygotowane przy wsparciu Instytutu Badań Edukacyjnych



© ADAM NURKIEWICZ

KRZYSZTOF KROPIELNICKI, HEAD OF INSIGHTS & ANALYTICS, QUANTUM CONSULTANCY

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE A SPONSORING SPORTOWCÓW I ORGANIZACJI SPORTOWYCH

Raz na dwa lata oczy całego sportowego świata zwrócone są na igrzyska olimpijskie. Oprócz niekwestionowanej pozycji największego wydarzenia w sportowym kalendarzu, igrzyska mają również wartość marketingową, nieporównywalną z jakąkolwiek inną imprezą. Zdyskontowanie faktu uczestnictwa w igrzyskach przez sportowców czy organizacje sportowe nie jest jednak zadaniem łatwym. Olimpijskie znaki towarowe oraz interesy sponsorów igrzysk są pieczołowicie chronione przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski.

Kibice na ulicach Turynu podczas igrzysk olimpijskich w Turynie w 2006 roku. Wokół symboli olimpijskich nie ma żadnych reklam.

Choć sam udział w igrzyskach jest dla wielu sportowców spełnieniem marzeń, dla niektórych z nich to również niepowtarzalna szansa, by skupić na sobie uwagę potencjalnych sponsorów. MKOl skutecznie temperuje jednak zapędy firm, które – nie będąc oficjalnymi partnerami ruchu olimpijskiego – próbują promować swoje usługi, wykorzystując powiązanie ze sportowcem biorącym udział w olimpijskiej rywalizacji. W swojej polityce MKOl był do niedawna niezwykle rygorystyczny, a sportowcy w trakcie igrzysk mogli promować tylko oficjalnych sponsorów wydarzenia. Dlaczego? Do zrozumienia przydatny będzie rys historyczny.

Narodziny programu TOP

Dziś igrzyska olimpijskie to jedna z najbardziej rozpoznawalnych marek sportowych i najchętniej oglądane wydarzenie sportowe na świecie. Przez długie lata ich potencjał nie był jednak wykorzystywany. Choć igrzyska zawsze skupiały na sobie uwagę sportowego świata, aż do połowy lat 80. XX w. nie przekładało się to na zainteresowanie ze strony sponsorów. Wtedy pojawił się człowiek, który postanowił to zmienić.

Tą osobą był Horst Dassler – syn założyciela firmy Adidas, Adolfa Dasslera. Prowadząc rodzinny biznes, szybko zrozumiał potencjał, jaki ma sport wykorzystywany jako instrument marketingu. Dassler był osobą o szerokiej sieci kontaktów na najwyższych szczeblach sportu i polityki, a jednocześnie wizjonerem, którego biznesowa intuicja pomogła organizacjom sportowym, takim jak MKOl i FIFA, przeobrazić się w finansowych potentatów.

> **SPONSORING POWINNO SIĘ JEDNAK POSTRZEGAĆ JAKO DZIAŁANIE OBLICZONE NA EFEKT DŁUGOFALOWY, DLATEGO PLANUJĄC WSPÓŁPRACĘ Z OBECNYMI SPONSORAMI LUB POSZUKUJĄC NOWYCH PARTNERÓW,** SPORTOWCY POWINNI KŁAŚĆ NACISK NA WYZNACZANIE WSPÓLNEJ DROGI DO SUKCESU, KTÓRA ROZPOCZNIE SIĘ NA DŁUGO PRZED IGRZYSKAMI. MKOL ZABRANIA ZRESZTĄ OLIMPIJCZYKOM UDZIAŁU W KAMPANIACH, KTÓRE ZAINAUGUROWANE ZOSTAŁY W OKRESIE 90 DNI PRZED IGRZYSKAMI LUB W ICH TRAKCIE.

W 1985 r. Dassler przekonał ówczesnego prezydenta MKOl, Juana Antonia Samarancha, do zmiany modelu biznesowego igrzysk olimpijskich. W owym czasie prawami marketingowymi dotyczącymi igrzysk w znacznej mierze zarządzały narodowe komitety olimpijskie. Firmy globalne, sponsorujące konkretną edycję igrzysk otrzymywały wyłączność na posługiwanie się znakami towarowymi tylko w kraju, w którym odbywała się impreza, a prowadzenie kampanii marketingowych na wielu rynkach wymagało zawarcia indywidualnych porozumień z lokalnymi komitetami olimpijskimi. Hipotetycznie każdy z ponad 160 istniejących wówczas komitetów mógł na czas igrzysk mieć innego partnera z tej samej branży.

Ideą Dasslera było scentralizowanie praw, którymi dysponowały MKOl, komitety organizacyjne igrzysk oraz narodowe komitety olimpijskie, a następnie zaoferowanie ich sponsorom w czteroletnich cyklach, począwszy od cyklu 1985–1988. Wygenerowane w ten sposób przychody miały być dystrybuowane między poszczególne strony porozumienia. Jak wspomina w swojej książce pt. *Olympic Turnaround* Michael Payne, wieloletni dyrektor marketingu MKOl-u, który blisko współpracował z Dasslerem w latach 80., koncepcja zgrupowania praw napotkała jednak na silny opór środowiska. Sceptycyzm poszczególnych krajów był efektem braku wiary w skuteczność projektu, ale też był motywowany politycznie. Przykładowo, wobec trwającej zimnej wojny stronie amerykańskiej nie podobała się perspektywa dystrybucji potencjalnych środków otrzymanych od firm amerykańskich do krajów tzw. bloku wschodniego.

Po intensywnych negocjacjach 159 ze 167 komitetów olimpijskich podpisało jednak porozumienie w sprawie centralizacji działań marketingowych. Każdemu z nich obiecano gratyfikację w wysokości 10 000 dolarów oraz 300 dolarów za każdego sportowca uczestniczącego w igrzyskach w 1988 r. Komitety o najsilniejszej pozycji otrzymały dodatkowe gwarancje finansowe od firmy ISL Horsta Dasslera, która zajęła się komercjalizacją praw i poszukiwaniem globalnych sponsorów.

Pomimo skomplikowanej sytuacji geopolitycznej oraz początkowych trudności w znalezieniu firm zainteresowanych wykorzystaniem igrzysk jako międzynarodowej platformy marketingowej, dziewięć przedsiębiorstw przystąpiło do programu znanego do dzisiaj jako TOP (The Olympic Partners – Partnerzy Olimpijscy), który przyniósł MKOl-owi w latach 1985–1988 przychód w wysokości 96 mln dolarów. Program TOP okazał się strzałem w dziesiątkę, pozwalając MKOl-owi na błyskawiczny wzrost wartości środków otrzymywanych od sponsorów.

W kolejnym czteroletnim cyklu, obejmującym igrzyska zimowe w Albertville oraz igrzyska letnie w Barcelonie w 1992 r., kwota otrzymana od oficjalnych partnerów sięgnęła już 172 mln dolarów, podczas gdy w ostatnim „rozliczonym" czteroleciu 2013–2016 przychód MKOl-u od sponsorów przekroczył po raz pierwszy 1 mld dolarów. Ze względu na przesunięcie igrzysk olimpijskich w Tokio nie zostały jeszcze ujawnione dane za lata 2017–2020, ale przewiduje się, że kwota otrzymana od partnerów TOP znacząco przebije poprzedni rekord, zaś w cyklu olimpijskim 2021–2024 MKOl przewiduje osiągnięcie granicy 3 mld dolarów przychodów od globalnych sponsorów.

Reguła 40

Wobec tak ogromnych kwot płaconych przez międzynarodowych partnerów za sponsoring igrzysk nie dziwi dbałość MKOl-u o ochronę ich interesów. Przez lata sportowcom biorącym udział w igrzyskach blokowano możliwość promowania ich własnych sponsorów w jakikolwiek sposób przez okres trwania tzw. ciszy olimpijskiej, rozpoczynającej się zazwyczaj dziewięć dni przed igrzyskami, a kończącej trzy dni po ich zakończeniu. Ograniczenie to zostało zapisane w Karcie Olimpijskiej i jest znane jako Reguła 40.

W ostatniej dekadzie zasady te były jednak coraz głośniej kontestowane przez sportowców, którzy podnosili argument o utracie istotnego źródła przychodów i braku uznania ich roli w budowaniu ruchu olimpijskiego. MKOl długo pozostawał bierny wobec tych zarzutów. Podkreślał, że sportowcy w sposób bezpośredni i pośredni korzystają z przychodów z programu TOP, jako że 90% wypracowanego przez

MKOl zysku trafia do narodowych komitetów olimpijskich, międzynarodowych federacji sportowych oraz samych sportowców w ramach programów rozwoju oraz solidarnościowych.

Z czasem MKOl zaczął uginać się pod presją sportowców oraz ich indywidualnych sponsorów. W 2015 r. zadecydowano o złagodzeniu Reguły 40, zezwalając olimpijczykom na uczestnictwo w kampaniach marketingowych prowadzonych podczas igrzysk pod warunkiem, że w żaden sposób nie będą się one odnosiły do występu sportowców na igrzyskach i że będą kontynuacją długofalowej współpracy, a nie nową aktywnością. Wszystkie takie inicjatywy musiały być jednak z wyprzedzeniem zgłoszone do weryfikacji przez MKOl oraz narodowy komitet olimpijski.

W lutym 2019 r. niemiecki Federalny Urząd Antymonopolowy uznał, że zmiany te nie idą wystarczająco daleko i otworzył furtkę dla sportowców z tego kraju do szerszej aktywności reklamowej w trakcie igrzysk, w tym do użycia odniesień do igrzysk, zdobytego medalu czy niektórych fotografii z występów na igrzyskach. Choć wyrok ten obowiązuje wyłącznie w Niemczech, MKOl został zmuszony do dalszych ustępstw.

Na sesji MKOl-u w czerwcu 2019 r. Reguła 40 oraz wytyczne dotyczące sponsorów indywidualnych zostały ponownie zaktualizowane. W swoim obecnym brzmieniu zezwalają one partnerom nieolimpijskim na wykorzystanie wizerunku olimpijczyków do celów reklamowych, a sportowcom na opublikowanie, pod określonymi warunkami, podziękowań dla swoich indywidualnych sponsorów w trakcie trwania igrzysk.

Firmy te wciąż nie mogą wykorzystywać tzw. dóbr (m.in. symboli olimpijskich, emblematów reprezentacji olimpijskiej, nazwy organizatora igrzysk, słów takich, jak „olimpijski" czy „igrzyska olimpijskie"), a jedynym związkiem pomiędzy ich kampaniami reklamowymi a igrzyskami może być użycie wizerunku danego sportowca. Zakazane jest również publikowanie wiadomości gratulacyjnych dla olimpijczyków podczas igrzysk (przywilej ten zarezerwowany jest dla oficjalnych sponsorów igrzysk oraz reprezentacji olimpijskich), choć komitety olimpijskie w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie zagwarantowały swoim sportowcom odstępstwo od tej reguły.

Uważni muszą być również sami sportowcy. Ich podziękowania dla sponsorów mogą być publikowane podczas igrzysk, ale muszą przybrać formę prostych wiadomości. Zabronione są bezpośrednie odniesienia do igrzysk, użycie zdjęcia lub filmu ze startu czy sugestie, że dany produkt lub usługa pomogły sportowcowi osiągnąć sukces. Przykładowo sportowiec może opublikować post na mediach społecznościowych ze swoimi zdjęciem niezwiązanym z igrzyskami oraz informacją „Dziękuję [nazwa sponsora] za wsparcie mnie w osiąganiu moich celów #zwycięstwo", ale niedozwolona byłaby wiadomość o treści „Dziękuję [nazwa sponsora] za to, że dzięki Wam spełniam swoje olimpijskie marzenia #Tokio2020" przy użyciu zdjęcia w stroju olimpijskim.

Sponsoring sportowców i organizacji sportowych podczas igrzysk

Pomimo zmian w regulacjach MKOl-u współpraca reklamowa olimpijczyków z indywidualnymi partnerami wciąż jest obwarowana licznymi ograniczeniami. MKOl podkreśla, że jego celem jest uniknięcie nadmiernej komercjalizacji igrzysk, ale w gruncie rzeczy sprowadza się to do zagwarantowania maksymalnej wartości sponsoringu dla swoich partnerów. Zważywszy na wielkość przychodów generowanych przez program TOP postępowanie MKOl-u jest po części zrozumiałe. Na odwrocie sponsorów od MKOl-u ucierpiałby cały ruch olimpijski.

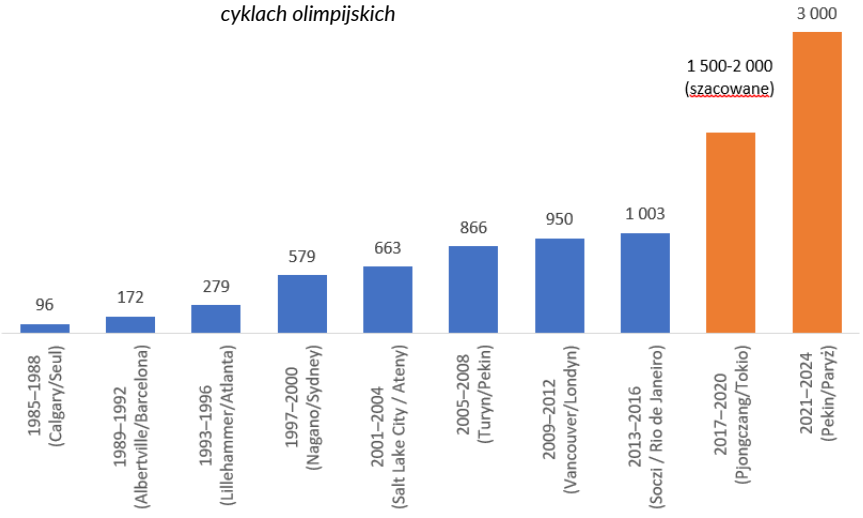
W takich okolicznościach sportowcom trudno wykorzystać występ na igrzyskach do przyciągnięcia nowych partnerów indywidualnych. Jeszcze mniejsze pole manewru w tym zakresie mają organizacje sportowe (związki oraz kluby), które w żaden sposób nie mogą uwzględniać swoich sponsorów w komunikacji dotyczącej igrzysk, chyba że są oni jednocześnie partnerami reprezentacji olimpijskiej lub MKOl-u.

Sponsoring powinno się jednak postrzegać jako działanie obliczone na efekt długofalowy, dlatego planując współpracę z obecnymi sponsorami lub poszukując nowych partnerów, sportowcy powinni kłaść nacisk na wyznaczanie wspólnej drogi do sukcesu, która rozpocznie się na długo przed igrzyskami. MKOl zabrania zresztą olimpijczykom udziału w kampaniach, które zainaugurowane zostały w okresie 90 dni przed igrzyskami lub w ich trakcie.

Firmy, które rozumieją, jak działa sponsoring, nie będą w swoich działaniach skupiać się na okresie kilku tygodni w okolicach igrzysk. Zadaniem sportowca jest przekonanie tych przedsiębiorstw, że dzięki długotrwałej i konsekwentnej współpracy można zbudować świadomość kibiców, którzy ewentualny sukces na igrzyskach będą łączyć z działaniami jego sponsora, nawet pomimo ograniczeń narzuconych przez MKOl w kwestii promocji własnych partnerów przez sportowców.

Niewykluczone, że z czasem reguły te zostaną zmienione po raz kolejny z korzyścią dla olimpijczyków i ich sponsorów. Jednak nawet jeśli utrzymany zostanie *status quo*, sportowcy i organizacje sportowe nie mogą budować wartości sponsoringu wokół jednego wydarzenia. Efektywność we współpracy sportu i biznesu osiąga się dzięki profesjonalnemu, przemyślanemu oraz kreatywnemu podejściu obu stron do sponsoringu w codziennym działaniu.

Przychody z programu TOP (w mln $) w kolejnych cyklach olimpijskich



RENATA KOZŁOWSKA – PARTNER W FIRMIE HIGHER – AGENCJI MARKETINGU REKRUTACYJNEGO ORAZ PRAKTYK I TRENER BIZNESU W OBSZARZE SPRZEDAŻY I ZARZĄDZANIA, WSPIERAJĄCY MAŁE I ŚREDNIE ORGANIZACJE W PROCESACH TRANSFORMACJI.

SKUTECZNA REKRUTACJA SPECJALISTÓW DO ORGANIZACJI SPORTOWYCH

Co oznacza skuteczna rekrutacja i dlaczego należy poświęcić jej wiele uwagi? Czym jest employer branding? Czy rzeczywiście jest potrzebny? Kiedy zaczyna się rekrutacja, abyśmy mogli mówić o jej skuteczności? O błędach w procesach rekrutacyjnych i tęsknotach poszukujących pracy.



Dlaczego warto poważnie podchodzić do procesu rekrutacji?

Przez ostatnie 30 lat firmy kładły nacisk głównie na efektywność rozumianą jako zmniejszanie nakładów w celu poprawy rentowności. Królowało tropienie wszelkiego rodzaju marnotrawstwa, a gdy nie było wzrostu, najprościej było ciąć koszty i redukować zatrudnienie. Tylko co dalej? Wiele firm doszło już do kresu możliwości cięć. W czasach, gdy firmom potrzebny jest wzrost, warto spojrzeć w kierunku wydajności, czyli wytwarzania więcej przy stałych nakładach. Okazuje się, że tu jest spory zakres potencjału ludzkiego do wykorzystania. Oczywiście, najlepiej dobrany talent można „zepsuć" złym stylem zarządzania, a wydajność będzie kuleć na skutek braku właściwych procesów, nadmiernej biurokracji czy braku inspiracji. Jednocześnie obecnie firmy szczególnie potrzebują dobrego „ziarna" w postaci dopasowanych pracowników. Również organizacje sportowe.

W XXI w. ludzkość wreszcie odkryła, że to właśnie pracownicy stanowią największy skarb każdego przedsiębiorstwa. Źle dobrani do swoich ról są za mało zaangażowani i w efekcie niezadowoleni. Brak zaangażowania oznacza niższą wydajność, a zwolnienie (się) to bezpośrednia strata finansowa. Skuteczna, czyli dopasowana do roli rekrutacja, która zakończy się zatrudnieniem, to początek łańcucha, na końcu którego jest wynik finansowy.

Wiemy już, że w dobie chaosu, w którym funkcjonujemy, firmy potrzebują zróżnicowanych, samoorganizujących się, zwinnych zespołów, aby móc szybko i dodatkowo kreatywnie reagować na rynkowe niespodzianki. I nie ma tu wyjątku odnośnie do branży. Łatwiej jest stworzyć zespół z ludzi świadomie i celowo dobranych, na bazie dobrze zdefiniowanych cech osobowości i kompetencji.

Czy możemy sobie „odpuścić", gdy wzrasta bezrobocie?

Dla mnie odpowiedź jest jedna – oczywiście, że nie. To właśnie teraz jest czas na budowanie dobrej reputacji pracodawcy i przyciąganie talentów. Potrzebujemy dziś uczyć się nowych umiejętności i przekuwać je na kompetencje. Czy wszyscy będą chcieli uczyć się z zaangażowaniem? Każda z firm już potrzebuje, a na przestrzeni najbliższych kilku lat ten trend będzie przybierał dynamicznie na sile, kompetencji związanych z rozkwitem Ery 4.0. Nie dotyczy to tylko dużych organizacji. Wśród kompetencji przyszłości wymienia się również kreatywność oraz inteligencję emocjonalną, z naciskiem na empatię. Już za kilka lat pokolenie Y będzie stanowiło większość siły roboczej na rynku pracy. Warto już dzisiaj zadbać, aby przyciągać do pracy dobrze dopasowanych kandydatów.

Będziesz miał w firmie myślących i samodzielnych pracowników, to szybciej się odnajdziesz po pandemiii, rozwiniesz.

Czas pandemii pokazuje, jak istotne jest „kupienie" nie tylko rąk, lecz także serca pracownika. A serca samą pensją się nie kupi. Satysfakcja z tego, co się robi czy chęć rozwoju, znajdują się w czołówce czynników wzbudzających wewnętrzną motywację do pracy.

Rekrutacja zaczyna się przed rekrutacją

Dobra reputacja firmy przyciąga najlepszych kandydatów. Temu właśnie służą działania employer brandingowe.

Jest to proces, który ma na celu stworzenie pozytywnego wizerunku pracodawcy na rynku. Działania powinny przebiegać w dwóch kierunkach. Do wewnątrz – komunikacja i postawa pracodawcy względem obecnych pracowników oraz na zewnątrz – komunikaty do rynku, co firma chce, aby o niej usłyszał świat zewnętrzny. I oczywiście oba komunikaty powinny być spójne. Jeśli to, co firma o sobie mówi, nie jest spójne z obrazem zewnętrznym, to zostanie szybko zdemaskowana przez pracowników. I efekt będzie odwrotny od zamierzonego, gdyż brak spójności to brak wiarygodności.

Działania employer brandingowe pomagają przyciągnąć, ale również zatrzymać najlepszych fachowców, zwiększają ich zaangażowanie, poziom identyfikacji z firmą, a to przekłada się na niższą rotację. Zatem ma wymiar zarówno w obszarze wydajności, jak i efektywności.

Aby rozłożyć pawi ogon, trzeba go posiadać.

W erze cyfrowej coraz silniej dochodzi do głosu wielowymiarowy aspekt ludzki, wzmacniany jeszcze przez młode pokolenia Y i Z, u których na autorytet trzeba sobie zasłużyć. Zadaniem współczesnego marketingu jest humanocentryzm[1]. Klient, zewnętrzny czy wewnętrzny, powinien być traktowany holistycznie jako istota posiadająca umysł, serce oraz ducha.

Budowane zaś marki, aby były postrzegane jako autentyczne, winny posiadać cechy ludzkie takie jak intelekt, emocjonalność, moralność czy towarzyskość. Pierwszym krokiem jest więc pytanie o tożsamość organizacji: kim chcesz być jako pracodawca? Jeśli to wiesz, łatwiej będzie Ci zbudować spójny wizerunek pracodawcy.

Pierwszym krokiem jest zatem zdefiniowanie tożsamości organizacji; w kontekście rekrutacji jest to odpowiedź na pytanie, jak organizacja chce być postrzegana jako pracodawca.

Kolejnym krokiem jest stworzenie tzw. Employee Value Proposition (EVP). To pakiet korzyści, jakie proponujemy przyszłemu pracownikowi. W ślad za marketingiem humanocentrycznym korzyści te mają odpowiadać na potrzeby funkcjonalne (benefity pracownicze czy stabilność zatrudnienia), ale równie ważne jest uwzględnienie potrzeb emocjonalnych, jak atmosfera czy wartości, jakim się firma kieruje.

To właśnie EVP jest uwypuklany w ogłoszeniach rekrutacyjnych.

Na co warto zwrócić uwagę w kontekście rynku pracy?

Mamy dziś nietypową sytuację, w której dziadek i wnuk mogą pracować w jednej organizacji. Na rynku są aż cztery pokolenia. Najstarsze z nich, Baby Boomers, *są w wieku przedemer*ytalnym, a mamy dziś także emerytów chętnych do podjęcia pracy. Najmłodsze pokolenie – Z dopiero wchodzi na rynek pracy. Występuje więc duże zróżnicowanie demograficzne.

Dobrze jest, jeśli posiadamy w firmie różne pokolenia i potrafimy tych ludzi zbliżyć do siebie, sprawić, że zaczynają współpracować. Okazuje się, że równie dużo mogą się nauczyć starsze pokolenia od młodych, mamy wtedy do czynienia z tzw. odwróconym mentoringiem, w trakcie którego to starsi uczą się od młodych.

Zatrudniając zróżnicowane pokolenia i zbliżając je do siebie, budujemy antykruchość naszych organizacji, gdyż przy uwzględnieniu różnych punktów widzenia powstają najlepsze pomysły.

Co łączy wszystkie pokolenia w kontekście rekrutacji?

Sporo zostało już powiedziane na temat różnic pokoleniowych. Prowadząc agencję marketingu rekrutacyjnego i organizując masowe

[1] P. Kotler, H. Kartajaya, I. Setiawan, *Marketing 4.0*, MT Biznes, Warszawa 2017.

rekrutacje czy programy mentoringowe dla dużych firm, zaczęliśmy się zastanawiać nad drugą stroną medalu. Czy jest coś w kontekście rekrutacji, co łączy wszystkie pokolenia?

Z naszych obserwacji, licznych rozmów i ankiet wyłonił się pewien obraz. Wymienię 5 kluczowych aspektów.

1. Poznanie pracodawcy – każda osoba poszukująca pracy chce poznać wcześniej swojego pracodawcę. Chce poznać historię firmy, fakty z jej *życia, jak najwięcej szczegółów o atmosferze i* sposobie traktowania pracownika, dlatego czyta fora internetowe.

2. Ocena dopasowania – już przed rekrutacją oceniane jest tzw. DNA pracodawcy i sprawdza się dokładnie nie tylko ofertę pracy, lecz także wartości, jakimi kieruje się pracodawca.

3. Prosty sposób aplikacji – nie budzą entuzjazmu skomplikowane, długie formularze. Ceniona jest możliwość aplikacji z urządzeń mobilnych.

4. Przejrzysty i dynamiczny proces rekrutacji zakończony informacją zwrotną – aplikujący chce znać etapy rekrutacji. Dobrze gdy po każdym etapie rekrutacji udziela się informacji zwrotnej kandydatowi, a już na pewno na końcu procesu i niekoniecznie po upływie kilku miesięcy. Może się to wydawać oczywistością związaną z szacunkiem do drugiego człowieka, ale praktyka pokazuje, że dla wielu firm ciągle takową nie jest.

5. Autentyczność – to co obiecane w ogłoszeniu i procesie rekrutacji powinno zostać dotrzymane. W przeciwnym razie następuje rozczarowanie i utrata wiarygodności.

6 błędów popełnianych w trakcie tworzenia oferty pracy

Mogłoby się wydawać, że mając do czynienia ze wzrastającym bezrobociem, organizacje sportowe mogą nie dbać o prawidłową ofertę pracy, *że* wystarczy pospiesznie stworzone ogłoszenie w popularnych serwisach rekrutacyjnych. W erze przedcovidowej był kłopot, bo nikt się nie zgłaszał, dziś spływa po kilkaset aplikacji. Obie sytuacje są skrajne i niekoniecznie pożądane, bo nie chodzi o „masę", chodzi o możliwość wyboru, a jednocześnie o jak najlepsze dopasowanie kandydatów.

Unikaj kluczowych błędów:

- Schematycznych, standardowych opisów benefitów, zadań, oczekiwań, np. przyjazna atmosfera pracy, dynamicznie rozwijająca się firma. Im większy konkret, tym większa wiarygodność. Co czyni atmosferę przyjazną, co to znaczy dynamicznie?

- Braku wersji mobilnej ogłoszeń. Z naszych doświadczeń wynika, że aż 70–80% ruchu w procesie rekrutacji pochodzi z urządzeń mobilnych.

- Skomplikowanych formularzy. Formularze aplikacyjne powinny być proste, przejrzyste. Jeśli będzie brakować danych w postaci dołączonego CV, to potem można je dosłać. Kandydaci, *będąc* w ruchu, chcą aplikować tu i teraz, a nie zawsze mają dostęp do pełnych danych czy swojego życiorysu.

- Braku analizy pod kątem najbardziej efektywnych źródeł kandydatów i ich zachowań w stosunku do oferty pracy, tj. które akapity wzbudzają zainteresowanie, jak długo kandydat przegląda poszczególne części oferty? Które źródło generuje najlepszych kandydatów? Można wiele wyczytać, posiadając te dane i uczynić ogłoszenia prawdziwie skutecznymi. A to są konkretnie zaoszczędzone pieniądze.

- „*Ściany*" tekstu i rozbudowanych informacji o firmie na samym początku. Lepsze są przejrzystość, ikonografiki oraz atrakcyjna forma ogłoszenia. Ponadto każdy z nas „słucha jednego radia WII FM" (What's In It For Me?, czyli co ja z tego będę mieć?). Należy więc pisać językiem zysku dla kandydata.

- Brak wciągającej formuły ogłoszenia, która zatrzyma uwagę kandydata na dłużej. Dłużej, co wynika z naszych doświadczeń, to 6 do 8 minut. To zapewnia ciekawa grafika, atrakcyjne hasła i oryginalne sformułowania. Tak, by chciało się czytać takie ogłoszenie.

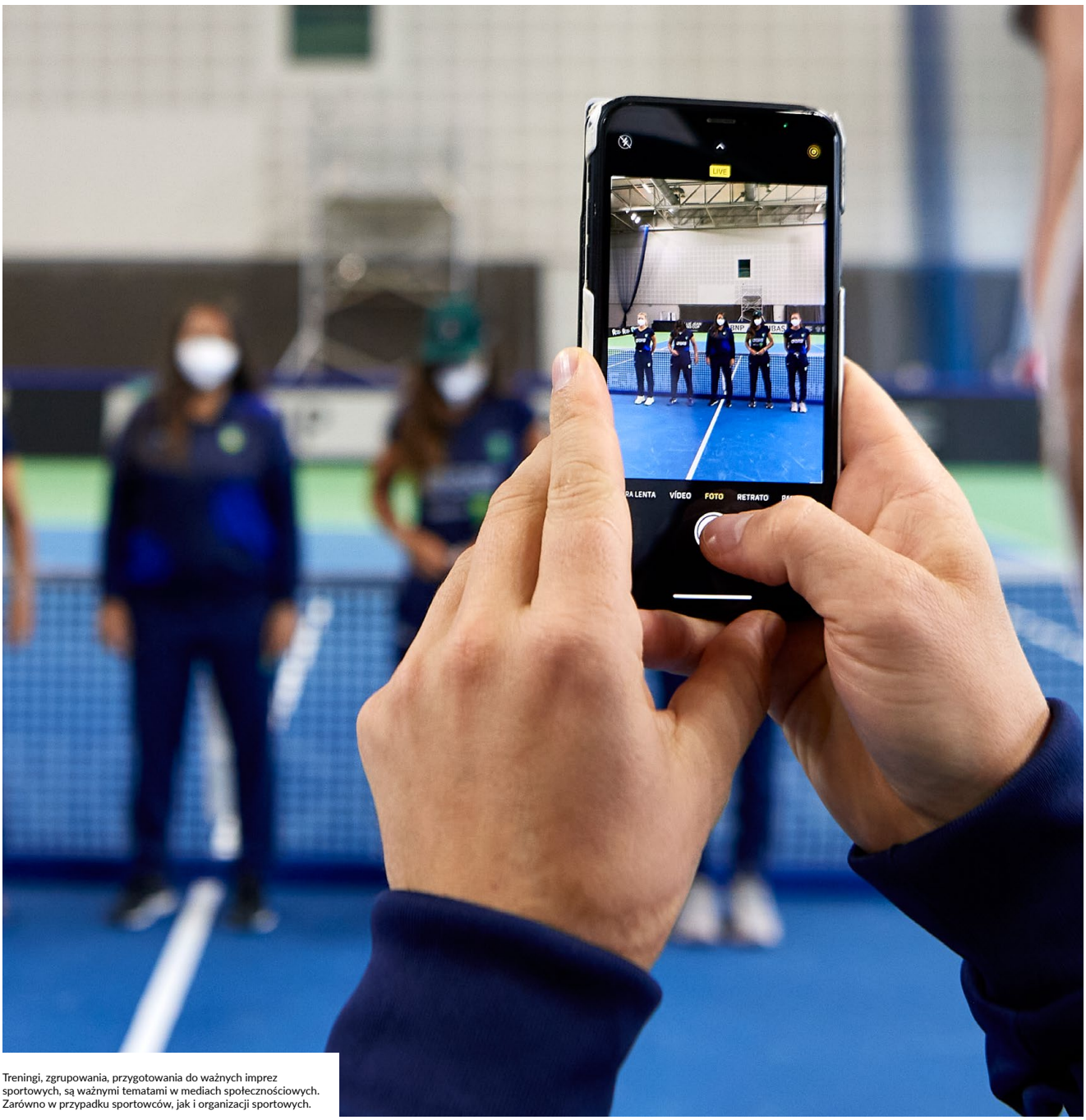
Na koniec zacytuję Abrahama Lincolna „Gdybym miał sześć godzin na ścięcie drzewa, cztery z nich spędziłbym na ostrzeniu siekiery".

Przygotowanie i odpowiednie przeprowadzenie procesu rekrutacji to początek oraz podstawy możliwości zbudowania w dobie chaosu organizacji zwinnej i dochodowej.

W XXI W. LUDZKOŚĆ WRESZCIE ODKRYŁA, ŻE TO WŁAŚNIE PRACOWNICY STANOWIĄ NAJWIĘKSZY SKARB KAŻDEGO PRZEDSIĘBIORSTWA. ŹLE DOBRANI DO SWOICH RÓL SĄ ZA MAŁO ZAANGAŻOWANI I W EFEKCIE NIEZADOWOLENI.
BRAK ZAANGAŻOWANIA OZNACZA NIŻSZĄ WYDAJNOŚĆ, A ZWOLNIENIE (SIĘ) TO BEZPOŚREDNIA STRATA FINANSOWA. SKUTECZNA, CZYLI DOPASOWANA DO ROLI REKRUTACJA, KTÓRA ZAKOŃCZY SIĘ ZATRUDNIENIEM, TO POCZĄTEK ŁAŃCUCHA, NA KOŃCU KTÓREGO JEST WYNIK FINANSOWY.

WIESŁAW TEOFILAK – PROJEKTANT TREŚCI, SPECJALISTA PLATFORM SPOŁECZNOŚCIOWYCH, STRATEG KOMUNIKACJI ONLINE Z UWZGLĘDNIENIEM PERSONAL I EMPLOYER BRANDINGU.

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE JAKO KANAŁ KOMUNIKACYJNY ORGANIZACJI SPORTOWYCH



© ADAM NURKIEWICZ

Treningi, zgrupowania, przygotowania do ważnych imprez sportowych, są ważnymi tematami w mediach społecznościowych. Zarówno w przypadku sportowców, jak i organizacji sportowych.

Z wielu powodów organizacje sportowe są naturalnie predysponowane do odnoszenia sukcesów mediach społecznościowych. Niestety, nadal nie wykorzystują swoich naturalnych przewag. Z tego artykułu dowiesz się:

- jak zacząć aktywnie posługiwać się tymi kanałami kontaktu,
- jakie cele i strategie ich realizacji przyjąć,
- jak rozwijać swoją obecną komunikację o nowe platformy i formaty.

Oto gotowy plan rozwojowy na sezon 2021/22!

W swoim tekście często będę odnosił się do konkretnych dyscyplin czy struktur organizacyjnych, jednak nie traktuj tych wskazówek literalnie. Podane rozwiązania są uniwersalne, bez względu na dyscyplinę i skalę działania.

Przy użyciu mediów społecznościowych dotrzesz do kibiców i sponsorów. Pomyśl o tych dwóch grupach jak o kajakowej dwójce lub tenisowym deblu. Podstawową zaletą obecności na platformach społecznościowych jest wspieranie przychodów ze sprzedaży (bilety, gadżety etc.). Chodzi o utrzymanie zainteresowania obecnych kibiców i dotarcie do nowych. Z drugiej strony, kibic to podstawowa wartość dodana oferty sponsorskiej. Obecne ograniczenia wykorzystania przestrzeni sportowych, wymuszające poszukiwanie alternatywnych płaszczyzn kontaktu z kibicami, to nie jedyny argument w tym temacie. Social media to kluczowa dla rozwoju płaszczyzna kontaktu z kibicami, ze względu na powszechność dostępu. Tak rozumiane dodatkowe obszary prezentowania szeroko rozumianej oferty są jednocześnie rozszerzoną możliwością aktywnego pokazywania sponsorów. I ten aspekt należy szczególnie podkreślać w swoich działaniach ofertowych.

Media społecznościowe pod wieloma względami przypominają sport. Trzeba w nie włożyć sporo wysiłku, kluczowa jest regularna praca, przydaje się też wsparcie otoczenia i umiejętność pracy zespołowej. Przez długi czas mogą nie wykazywać progresu, po czym jednym „startem" przełamują barierę nijakości. Jak mówi znane powiedzenie, są trzy rodzaje kłamstw „duże, małe i statystyki", natomiast w przypadku mediów społecznościowych liczby nie kłamią. Nieustannie rosnące wartości użytkowników największych platform czy średniego czasu przeznaczanego na konsumowanie treści to nie jedyne powody, by zacząć pracę nad swoimi profilami.

Użytkownik obserwujący sportowy profil jest jak kibic siedzący na stadionie. Z tą różnicą, że czas, jaki spędza na wirtualnym „boisku", jest teoretycznie nieograniczony. Pomyśl o followersach jak o długoterminowej inwestycji. Liczba osób obserwujących profil to argument mówiący o potencjale oferty sponsorskiej. To widownia czekająca na uczestniczenie w ciekawym przekazie. Świadomie piszę o uczestniczeniu, a nie o oglądaniu, ponieważ obecnie nie wystarczy wrzucać posty. Chodzi o cały proces animowania tego, co dzieje się na profilach, a w zasadzie pod naszymi wpisami (odpowiadanie na komentarze, udzielanie informacji, pozostawianie reakcji pod aktywnościami użytkowników itp.).

Zamień kibiców na odbiorców. Odbiorca stanowi pojemniejszy zbiór niż kibic. Strategia komunikacji powinna zatem obejmować także tych, którzy bezpośrednio nie są zainteresowani daną dyscypliną czy klubem. W ten sposób kanały mediów społecznościowych służą konwertowaniu odbiorców na kibiców. Ale pójdźmy krok dalej. Występy cheerleaderek to nie tylko ciekawy dodatek widowiska. Atrakcyjna aparycja zespołu tanecznego może być sposobem na przyciągnięcie żeńskiej publiczności. Pomoże w tym odrębny subprofil relacjonujący nie tylko treningi, ale np. podający praktyczne wskazówki dotyczące diety, pielęgnacji i aktywności fizycznej. Taki profil to płaszczyzna do pozyskania sponsorów, których oferta w żaden sposób nie koresponduje z naszą dyscypliną.

Kluczem zawsze będą systematycznie działania oparte na strategii komunikacji uwzględniającej:

- określenie linii komunikacyjnych,
- wybór platform w mediach społecznościowych,
- dostosowanie formatów wizualnych (wideo, live, grafika, zdjęcie, podcast itp.),
- ujednolicenie stylu komunikacji (język wypowiedzi, obszerność komunikatów itp.).

> **MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE POD WIELOMA WZGLĘDAMI PRZYPOMINAJĄ SPORT. TRZEBA W NIE WŁOŻYĆ SPORO WYSIŁKU,** KLUCZOWA JEST REGULARNA PRACA, PRZYDAJE SIĘ TEŻ WSPARCIE OTOCZENIA I UMIEJĘTNOŚĆ PRACY ZESPOŁOWEJ.

Rozszerz swoją narrację o dodatkowe tematy. Sport w mediach społecznościowych to nie tylko trening, wydarzenia i sukcesy. Opracuj dodatkowe linie komunikacyjne (tzw. reason to talk). Życie osobiste zawodników, proces zarządzania obiektami sportowymi, współpraca z organizacjami i podwykonawcami, wykorzystanie lokalnego otoczenia – zwłaszcza jeśli jest ono znane lub posiada walory krajobrazowe. Dostrzegaj potencjał niepozornych tematów i szukaj sposobów niekonwencjonalnego ich ujmowania.

Każdy kanał w mediach społecznościowych ma swoją specyfikę. Żeby optymalnie wybrać platformę, weź pod uwagę kilka czynników.

- Grupa odbiorcza i to jakimi komunikatami może być zainteresowana. Funkcje informacyjne spełni Facebook i Instagram. Edukować lub inspirować można przy użyciu platform Pinterest i TikTok. Dla merytorycznego przekazu – wykraczającego poza wątki sportowe – warto rozważyć LinkedIn i Twitter.
- Widowiskowość dyscypliny. Pewne tematy prezentują się korzystniej w określonym formacie wizualnym. Jedne w fotografii, inne jako wideo. Jeszcze inne zyskują na atrakcyjności, gdy się o nich opowiada. Oszacuj jaki środek wyrazu będzie optymalnie wspierał przekaz dyscypliny.
- Własne możliwości techniczne. Realnie oceń, przy użyciu których formatów (wideo, live, zdjęcie, infografika, podcast) uzyskasz optymalne efekty.

Staraj się unikać dosłownych powtórzeń na wszystkich swoich kanałach komunikacji. Pamiętaj, że najbardziej zaangażowani odbiorcy będą obserwować markę z poziomu kilku platform. Jeśli przestaną dostrzegać różnice, np. między przekazem facebookowym a instagramowym, to przestaną widzieć sens odwiedzania każdego z nich.



Jeśli powielasz komunikaty na kolejnych profilach, modyfikuj je, by były dopasowane formą do specyfiki platformy. Każdy kanał ma indywidualne rozwiązania i opcje. Klasycznym przykładem są grafiki na Facebooku nakłaniające do głosowania za pomocą opcji reagowania na post. Takie rozwiązanie nie jest możliwe na Instagramie, którego interfejs na to nie pozwala.

Bez względu na format i temat komunikatu, jaki publikujesz, staraj się zawrzeć w nim tzw. wezwanie do działania (call to action). To prosty komunikat zachęcający do wykonania konkretnej czynności, np. udostępnij nasz wpis, wyraź opinię w komentarzu, zajrzyj na naszą stronę.

SKUPIAJ UWAGĘ ODBIORCÓW

Aby przyciągnąć i utrzymać uwagę odbiorców, zapewnij im:

- wrażenie niepowtarzalności treści,
- wartość dodaną w postaci aspektu informacyjnego, edukacyjnego, rozrywkowego lub emocjonalnego (najlepiej jeżeli komunikacja stanowi mieszankę tych kategorii),
- regularny dopływ ww. elementów.

Jeśli chodzi o sposób przygotowania treści, to istnieje obecnie kilka trendów, na które warto zwrócić uwagę:

- Mem – prosta, błyskotliwa interpretacja, np. zdjęcia, nadająca mu humorystyczny wydźwięk.
- Real Time Marketing (RTM) – grafika łącząca markę z powszechnie kojarzonym i aktualnym wydarzeniem, takim jak np. naukowe doniesienie, skandal obyczajowy czy premiera filmu. Co ciekawe, RTM można zaplanować i nie musi się on odnosić wyłącznie do zaskakujących newsów.
- Challenge – zachęcanie do wykonania konkretnej czynności, udokumentowanej w formie wideo. Po zrealizowaniu zadania należy podzielić się efektem w mediach społecznościowych i wezwać do działania innych użytkowników, co ułatwia rozchodzenie się akcji.
- User - generated Content (UGC) – polega na udostępnianiu treści tworzonych przez kibiców. W ten sposób wyrażasz uznanie dla ich autorów i poszerzasz zasięg materiałów, które w mniej lub bardziej bezpośredni sposób opowiadają o dyscyplinie.
- Społeczna odpowiedzialność biznesu (CSR) – potocznie przyjęło się uznawać, że są to działania filantropijne, zarezerwowane dla dużych korporacji. Jednak CSR ma wiele odmian począwszy od pomocy rzeczowej, przez wsparcie merytoryczne, na kampaniach edukacyjnych kończąc.
- Podcast – internetowa transmisja audio, możliwa do wielokrotnego odtworzenia. Rozmowy mogą być bieżącą analizą tego, co dzieje się w danej dyscyplinie, mogą stanowić cykl rozmów z zaproszonymi gośćmi lub być sentymentalną podróżą w cza-

sie, jeśli klub ma bogatą tradycję. Podcast jako format kusi pozorną łatwością przygotowania. Z drugiej strony, brak warstwy wideo musi być rekompensowany ciekawym tematem, przemyślanym scenariuszem wypowiedzi i najlepiej charyzmatycznym, ciekawym głosem.

WIDEO NIE TYLKO DLA MISTRZÓW

Idealnym formatem dla sportu jest wideo oddające dynamikę, emocje, pozwalające uchwycić niuanse sportowego rzemiosła. Oto kilka rad, jak je wykorzystać w kontekście swojego kanału YouTube:

- W przypadku kanału cieszącego się dużym zainteresowaniem możliwe jest zarabianie na mikropłatnościach za dostęp do limitowanych materiałów, tak jak obecnie robi to kanał Liverpool FC. Dla fanów wydatek kilku złotych miesięcznie jest symboliczny. Dla klubu wpływy z subskrypcji będą możliwością samofinansowania kanału w kontekście podnoszenia jakości wideo.
- Możesz stosować dyskretne lokowanie produktu lub tworzyć odcinki poświęcone ofercie sponsorów. Oczywiście dobrze jest taką treść ubrać w ciekawą i zaskakującą konwencję, aby przekaz dawał wartość przede wszystkim odbiorcom, a przy okazji zawierał aspekt reklamy.
- Wyjdź poza rutynę dokumentowania przebiegu treningu i rozgrywek. Na kanale Liverpool FC wybrani zawodnicy podejmują różnorakie analizy. W cyklu „GOAT list" muszą dokonać oceny i ustalić hierarchię elementów. Co jest tematem analiz? Wszystko, począwszy od najlepszych finałów Ligi Mistrzów, kończąc na wyłanianiu najsmaczniejszych herbatników. Dlaczego Twoi zawodnicy nie mieliby dokonywać testów i ocen produktów stanowiących asortyment sponsora?



POKAŻ SIĘ SPONSOROM

Profile social media zwiększają częstotliwość eksponowania szeroko rozumianego brandingu, co stanowi ich największą korzyść z punktu widzenia potencjalnych partnerów. Mając dobrze funkcjonujące konta, warto w dokumentach ofertowych podkreślać statystyki mówiące o:

- liczbie obserwujących i dynamice przyrostu,
- średnich wartościach zasięgów publikacji,
- rekordowych wynikach najpopularniejszych publikacji.

Będąc na początku tej ścieżki, można przedstawić plan rozwoju oparty na estymacjach w konkretnym horyzoncie czasowym.

W ofercie sponsorskiej możesz rozpisać koncepcję aktywnego promowania marki. Pokaż potencjalnemu klientowi, jak będzie wyglądać częstotliwość publikacji, wachlarz formatów, dobór tematów czy osób zaangażowanych w przekaz uwzględniający branding sponsora. Nie posiadając udokumentowanego doświadczenia w tego typu rozwiązaniach, posłuż się adekwatnymi benchmarkami.

Zaangażuj w aktywną komunikację nie tylko sportowców, lecz także pracowników. Przejdź z systemu employer branding do employer advocacy. Ten pierwszy opiera się na wykorzystaniu wizerunku pracowników. W drugim przypadku pracownicy mają stać się ambasadorami klubu, publikując treści dotyczące swojej pracy na prywatnych profilach. Tę strategię można realizować, skupiając działania w obrębie portalu LinkedIn, chociaż inne platformy mogą również wspierać budowanie rozpoznawalności i wiarygodności przy wykorzystaniu zasobów ludzkich.

LinkedIn to portal liczący w Polsce ponad 4 mln specjalistów i narzędzie do:

- wymiany doświadczeń zawodowych,
- obserwowania trendów,
- prowadzenia rekrutacji,
- skracania dystansu między klubem a odbiorcami (w tym właścicielami biznesów i specjalistami na kierowniczych stanowiskach),
- pozyskiwania kontaktów biznesowych,
- budowania trwałych, naturalnych relacji,
- składania zapytań ofertowych.

Pracownicy aktywnie działając na LinkedIn zmniejszają dystans między klubem a potencjalnymi sponsorami. To paradoks mediów społecznościowych – im więcej czasu spędzamy w przestrzeni wirtualnej, tym więcej potrzebujemy kontaktu z drugą osobą, a raczej drugim specjalistą. W przypadku LinkedIn każdy z pracowników ma inną grupę kontaktów, więc jeśli każdy z nich publikuje informację na dany temat, to dociera ona do różnych odbiorców.

Zadbaj o profesjonalny wygląd profili pracowników. Grafika pokazująca w tle barwy klubu i zdjęcie profilowe jako efekt profesjonalnej sesji zdjęciowej będą czytelnym komunikatem i reklamą. Jako pracodawca/przełożony możesz jedynie zasugerować pracownikom możliwość wykorzystania tych materiałów. Pamiętaj, że jesteś niejako gościem na czyimś prywatnym profilu.

Jako organizacja stwórz system dystrybuowania treści. Może to być wirtualny dysk współdzielony, z czytelną strukturą umożliwiającą odnalezienie bieżących materiałów wizerunkowych czy tekstów. Najlepiej gdy pracownicy sami redagują swoje wpisy, dzięki czemu są one autentyczne. Poza tym daj swobodę tworzenia własnych materiałów pokazujących kulisy pracy. Specjaliści udzielający się na LinkedIn – co do zasady – relacjonują dobre strony swojej pracy. Rzadziej przedstawiają trudności, a jeśli nawet to po to, aby podkreślić swoją wszechstronność w kontekście rozwiązanego zadania. Dlatego nie musisz się obawiać, że jako pracodawca zostaniesz przedstawiony w negatywnym świetle. Pozostaw pracownikom swobodę, a odwdzięczą się zaangażowaniem.

Wiesz już, jakie cele sobie stawiać i jakimi metodami je osiągać. Najważniejsze to nie myśleć o mediach społecznościowych jak o biegu sprinterskim. Social media to maraton. Nie chodzi o to, by na krótkim odcinku „iść na całość", ale by wyznaczać sobie cele przybliżające do kolejnych rekordów.