FORUM TRENERA

NUMER 2 (35) 2021 ISSN 2391 4807



REPREZENTACJA POLSKI NA IGRZYSKA OLIMPIJSKIE W TOKIO

Z DALEKA, ALE Z WIELKĄ NADZIEJĄ, BĘDĘ TOWARZYSZYŁ NASZYM REPREZENTANTOM
MINISTER MKDNIS PIOTR GLIŃSKI

PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE MISTRZYŃ. O KULISACH PRACY W KOBIECYM TENISIE
MACIEJ RYSZCZUK

TAPERING I OSIĄGANIE SZCZYTOWEJ FORMY
INIGO MUJIKA

SPIS TREŚCI

Ministerstwo Kultury Dziedzictwa Narodowego i Sportu

MINISTERSTWO KULTURY, DZIEDZICTWA NARODOWEGO I SPORTU

4 Z DALEKA, ALE Z WIELKĄ NADZIEJĄ, BĘDĘ TOWARZYSZYŁ NASZYM REPREZENTANTOM

AKTUALNOŚCI TOKIO 2020

8 WSZYSCY SĄ GOTOWI DO IGRZYSK

10 DYSTANS, DEZYNFEKCJA I MASECZKI, ALE NIE TYLKO

12 REPREZENTACJA POLSKI GOTOWA DO STARTU W TOKIO

20 PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT PROCEDUR ANTYDOPINGOWYCH PODCZAS IGRZYSK OLIMPIJSKICH W TOKIO

22 TO JEST KLASZTORNE ŻYCIE

26 DZIEWCZYNY CHCĄ WALCZYĆ O MEDAL

30 NIE ROZMAWIAM Z BEATĄ O TYM, CZY BĘDZIE MEDAL OLIMPIJSKI

METODYKA TRENINGU, PSYCHOLOGIA W SPORCIE, NAUKA W SPORCIE

34 PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE MISTRZYŃ, O KULISACH PRACY W KOBIECYM TENISIE

38 ZAWODNIK MUSI ZDOBYĆ SZACUNEK NA BOISKU

42 W PRACY Z JEŹDŹCEM I KONIEM POTRZEBNA JEST CHEMIA

46 TRENING SIŁY MIĘŚNIOWEJ I MOCY. CZEŚĆ II

52 TAPERING I OSIĄGANIE SZCZYTOWEJ FORMY

56 TRENERSKA SZTUKA DOBORU METOD, OBCIĄŻEŃ I PERIODYZACJI ORAZ SPECYFIKA TRENINGU SIŁOWEGO W BOKSIE OLIMPIJSKIM

64 COACHINGOWE ZARZĄDZANIE ZESPOŁEM SPORTOWYM – CECHY, KONCEPCJE I FAZY

70 PARALEKKOATLETYKA - SPECYFIKA DYSCYPLINY, METODYKA TRENINGU

74 TEN SYSTEM BARDZO POMOŻE NASZYM TRENEROM

76 KALENDARIUM SZKOLEŃ, KONFERENCJI, SYMPOZJÓW (SIERPIEŃ – PAŹDZIERNIK 2021)

ZARZĄDZANIE SPORTEM

78 WYBRANE ASPEKTY PRAWNE ZASADY FUNKCJONOWANIA LIGI ZAWODOWEJ



Tenisistka Iga Świątek podczas ślubowania olimpijskiego

FORUM TRENERA

Wydawca:
Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy

Redaktor naczelny:
Olgierd Kwiatkowski

Zastępca redaktora naczelnego:
Mariusz Ozimek

Zdjęcia:
Adam Nurkiewicz Mediasport

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

Korekta:
Wojciech Chmielewski



SZANOWNI **PAŃSTWO!**

POLECAM W NUMERZE:

WICEPREZES RADY MINISTRÓW, MINISTER KULTURY, DZIEDZICTWA NARODOWEGO I SPORTU PROF. DR HAB. PIOTR GLIŃSKI
SZEF RESORTU OPOWIADA O SWOIM ULUBIONYM SPORCIE - JUDO, NADZIEJACH ZWIĄZANYCH Z WYSTĘPEM POLSKIEJ REPREZENTACJI NA IGRZYSKACH W TOKIO, PLANACH MINISTERSTWA.

PIOTR RENKIEL, TRENER KADRY POLSKI KOSZYKARZY 3X3
O NIUANSACH I SPECYFICE TRENINGU NOWEJ DYSCYPLINY OLIMPIJSKIEJ.

INIGO MUJIKA, HISZPAŃSKI FIZJOLOG SPORTU, TRENER PŁYWANIA I TRIATHLONU.
ANALIZA PROCESU TAPERINGU I JEGO WPŁYW NA OSIĄGANIE SZCZYTOWEJ FORMY

JAKUB SAWICKI, TOMASZ DYLAK, TRENERZY PIĘŚCIARSKIEJ KADRY JUNIOREK
TRENING W BOKSIE OLIMPIJSKIM. DOBÓR METOD, OBCIĄŻEŃ, PERIODYZACJI ORAZ SPECYFIKA TRENINGU.

23 lipca na Japan National Stadium zapłonie znicz olimpijski. Rok później niż planowano, na obiekcie, na którym zabraknie kibiców, z ograniczoną do minimum liczbą delegatów narodowych komitetów olimpijskich na ceremonii otwarcia. To będą inne igrzyska niż dotychczasowe. Jedyne w historii, które odbędą się w czasie pandemii, także jedyne w dziejach bez kibiców na stadionach.

Liczący kilkadziesiąt stron, przygotowany przez organizatorów, podręcznik dla zawodników, trenerów, oficjeli, dziennikarzy, jest dla uczestników igrzysk lekturą obowiązkową. W skróconej formie w „Forum Trenera" o zasadach i ograniczeniach wprowadzonych na igrzyskach mówi Luiza Złotkowska. Dwukrotna medalistka olimpijska, po zakończeniu kariery pracująca w PKOl, na czas igrzysk pełni funkcję oficera covidowego. O tym, jaki wpływ na igrzyska może mieć Covid-19, opowiada Marcin Nowak, szef misji olimpijskiej.

Bez względu na trudności, jakie będą przeżywać uczestnicy, igrzyska to czas szczególny dla świata sportu. Pozostawiają niezapomniane wspomnienia na lata dla kibiców, zawodników, trenerów. O swoich doświadczeniach ze sportem, nabytych m.in. podczas śledzenia relacji z igrzysk olimpijskich, ale również w okresie treningów judo w uczelnianym klubie AZS UW, mówi „FT" Wiceprezes Rady Ministrów, Minister Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu prof. dr hab. Piotr Gliński. Szef resortu podsumowuje przygotowania do igrzysk, podaje m.in. kwoty, jakie państwo przeznaczyło na przygotowania.

Swoimi wrażeniami z ostatnich miesięcy, tygodni przed startem, specyfice treningu w tym czasie dzielą się z nami: dwukrotna medalistka olimpijska Maja Włoszczowska, Robert Krawczyk, trener naszej kandydatki do medalu w judo Beaty Pacut oraz Bartłomiej Język, szkoleniowiec polskiej drużyny szpadzistek.

O specyfice nowej dyscypliny olimpijskiej – koszykówki 3×3 – opowiada trener narodowej drużyny Piotr Renkiel. Marcina Konarskiego, odpowiedzialnego za zespół WKKW, zapytaliśmy o wyjątkowe w tym roku przygotowania jeźdźców, a także koni do olimpijskich zmagań.

Specjalnie dla naszego magazynu artykuł napisał Piotr Ryszczuk, trener przygotowania fizycznego tenisistki Igi Świątek i lekkoatlety Damiana Czykiera. W dziale metodyka treningu znajdują się także materiały o taperingu (Inigo Mujika), treningu w boksie olimpijskim (Jakub Sawicki, Tomasz Dylak), systemowym zarządzaniu zespołem sportowym (dr Leszek Mazur), treningu paralekkoatletów (Bartłomiej Tott), treningu siły mięśniowej i mocy na podstawie przygotowań medalisty igrzysk olimpijskich w podnoszeniu ciężarów (dr Mirosław Choroś).

Kolejny raz na łamach „Forum Trenera" przedstawiamy ideę Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji w Sporcie, a dr Jarosław Bączyk przygotował dla nas wnikliwą analizę aspektów prawnych funkcjonowania ligi zawodowej w Polsce.

Zachęcam Państwa do lektury

Z DALEKA, ALE Z WIELKĄ NADZIEJĄ, BĘDĘ TOWARZYSZYŁ NASZYM REPREZENTANTOM

Gdyby nie pandemia, a igrzyska odbywałyby się w normalnym terminie, oczekiwalibyśmy pewnie 15 medali. Na pewno będziemy się cieszyć z każdego, tradycyjnie najbardziej z tych najmniej oczekiwanych, a 12 krążków będzie sukcesem – mówi „Forum Trenera", Wiceprezes Rady Ministrów, Minister Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu prof. dr hab. Piotr Gliński



© SZYMON SIKORA/PKOL

Ogłoszenie składu polskiej reprezentacji na igrzyska olimpijskie w Tokio w Centrum Olimpijskim w Warszawie. Od lewej: Anna Krupka (sekretarz stanu w MKDNiS), Andrzej Kraśnicki (prezes PKOl), prof. dr hab. Piotr Gliński (Wiceprezes Rady Ministrów, Minister Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu), Marcin Nowak (szef misji olimpijskiej Tokio 2020).

„Forum Trenera”: Ma pan wielką sportową pasję, którą jest judo. Czy chociażby z tego powodu igrzyska olimpijskie w Tokio są dla pana wyjątkowe?

Prof. Piotr Gliński: Warto pamiętać, że to właśnie podczas poprzednich tokijskich igrzysk, w 1964 r., Japończycy dostali przywilej wytypowania jednej dyscypliny do programu olimpijskiego. I to w Tokio męskie judo po raz pierwszy pojawiło się jako dyscyplina pokazowa i pierwsza sztuka walki włączona do programu olimpijskiego, co otworzyło jej drogę do stałej obecności w programie igrzysk. Nie da się też zapomnieć, że Japonia jest kolebką judo, co oczywiście rodzi pewną nić sympatii i sentymentu. W tym kontekście zawsze miałem szacunek dla Japonii, dla Japończyków, dla japońskiej filozofii, z którą nierozerwalnie związane jest judo. Ten sport to pewien styl życia, życiowa postawa odpowiedzialności, ciężkiej pracy, odwagi, mądrości i nieskarżenia się na taki czy inny los… No, i kochałem Kurosawę za filmy szekspirowsko-japońskie, ale także za pięknego „Dersu Uzała”.

Jakie ma pan osobiste wspomnienia związane z igrzyskami? Jakie wydarzenie z przeszłości igrzysk utkwiło panu szczególnie w pamięci?

PG: Moje najstarsze wspomnienie związane z igrzyskami to Rzym 1960. Miałem sześć lat, ale nie zapomnę widoku Abebe Bikili, bosonogiego etiopskiego biegacza, który wygrał olimpijski bieg maratoński na rzymskich ulicach. Ale przedtem były też opowieści mojego Ojca o wielkich olimpijczykach: Halinie Konopackiej, Januszu Kusocińskim, Paavo Nurmim, Teodorze Kocerze, naszych bokserach. A od Rzymu to pamiętam już wszystkich…

Trenował pan judo. Na jakim poziomie zakończył pan karierę?

PG: Trenowałem w AZS UW. To mały, ale znany klub mieszczący się w Warszawie na ul. Karowej. Wychował wielu mistrzów Polski i olimpijczyków. Trenowaliśmy też na AWF-ie czy – jako sparingpartnerzy – na obozach kadry w Zakopanem. Nie miałem szczególnych sukcesów, choć doszedłem do 1 dana; skończyłem trenować po ukończeniu studiów. Równolegle zajmowałem się innymi sportami. Na macie poznałem jeszcze Antoniego Zajkowskiego, był wtedy już trenerem. Ostatnio spotkaliśmy się, także z wieloma innymi kolegami, na spotkaniu „weteranów” AZS UW. Moimi wychowawcami w klubie byli Stanisław Tokarski i Roman Kwaterski, legendy judo akademickiego. Wiele im zawdzięczam.

Jak dużo pan zawdzięcza uprawianiu sportu?

PG: Sport, zwłaszcza lata spędzone na tatami, w znacznym stopniu ukształtował mnie jako człowieka. Bo to było wychowanie holistyczne, kształtowanie charakteru i ambicji. A jednocześnie – to wynosi się ze sportów walki – doświadczenie katorżniczych treningów, solidarności zespołowej, samodyscypliny czy wreszcie wtajemniczenia w arkana wyjątkowej sztuki, sztuki walki, uczą dystansu i spokoju w podejściu do trudnych spraw życiowych i do ambitnych wyzwań, także w polityce. Sport daje właściwe poczucie miary rzeczy. Pamiętam na przykład, jak w latach 70-tych całą noc drukowałem opozycyjny SKS-owski „Indeks”, a następnego dnia miałem zawody Ligi Międzyuczelnianej. Po ciężkiej nocnej pracy, adrenalinie związanej z działalnością opozycyjną, na zawodach nie czułem żadnego stresu i bez trudu wygrałem wszystkie walki w swojej wadze…

Ale może równie ważne jest też, że dzięki sportowi poznałem wielu wspaniałych ludzi i przyjaciół, a także trochę ciekawych miejsc, także za granicą. Te sportowe przyjaźnie i poczucie lojalności trwają do dziś.

Liczy pan na medal dla Polski w judo podczas IO w Tokio?

PG: Nie można zapominać, że tegoroczne Igrzyska odbywają się w Japonii - ojczyźnie judo, spodziewam się zatem zdecydowanej dominacji gospodarzy. Polscy judocy czekają na olimpijski medal już 25 lat i chciałbym bardzo, żeby ta zła passa wreszcie się skończyła. Tym bardziej, że liczba kwalifikacji przekroczyła o 50% tę na Igrzyska Olimpijskie w 2016 r. Na matach w Tokio zobaczymy sześcioro naszych judoków: Agatę Perenc (52 kg), Julię Kowalczyk (57 kg), Agatę Ozdobę-Błach (63 kg), Beatę Pacut (78 kg), Piotra Kuczerę (90 kg)

> **ZAWSZE MIAŁEM SZACUNEK DLA JAPONII, DLA JAPOŃCZYKÓW, DLA JAPOŃSKIEJ FILOZOFII, Z KTÓRĄ NIEROZERWALNIE ZWIĄZANE JEST JUDO.** TEN SPORT TO PEWIEN STYL ŻYCIA, ŻYCIOWA POSTAWA ODPOWIEDZIALNOŚCI, CIĘŻKIEJ PRACY, ODWAGI, MĄDROŚCI I NIESKARŻENIA SIĘ NA TAKI CZY INNY LOS…



© PAP ALBERT ZAWADA

i Macieja Sarnackiego (100 kg). Myślę, że przynajmniej jeden medal jest w naszym zasięgu.

Na ile medali reprezentantów Polski liczy pan na igrzyskach?

PG: Rok 2020 był niezwykle trudny dla sportowców przygotowujących się do igrzysk. Największe utrudnienia to oczywiście zmiana terminu samych igrzysk, odwoływanie i przesunięcia terminów zawodów kwalifikacyjnych, a także obostrzenia utrudniające treningi. Z uwagi na pandemię odbyły się tylko nieliczne międzynarodowe imprezy mistrzowskie. W związku z tym trudno o realną ocenę naszych olimpijskich szans medalowych, niewiele mamy bowiem punktów odniesienia. Gdyby nie pandemia, a igrzyska odbywałyby się w normalnym terminie, oczekiwalibyśmy pewnie 15 medali. Na pewno będziemy się cieszyć z każdego, tradycyjnie najbardziej z tych najmniej oczekiwanych, a 12 krążków będzie sukcesem.

> **NAKŁADY NA PRZYGOTOWANIA DO IO ZE ŚRODKÓW PUBLICZNYCH TO OKOŁO 0,5 MLD ZŁ W CIĄGU OSTATNICH DWÓCH LAT.**

W jakich dyscyplinach możemy być pewni medali? Czy pewniakami są lekkoatleci i siatkarze, przedstawiciele sportów wodnych – wioślarstwa, kajakarstwa? Może Iga Świątek?

PG: Piękno sportu polega na tym, że jest nieprzewidywalny, wyniki rywalizacji zaskakujące, a igrzyska olimpijskie, ze względu na swoją specyfikę i rangę, są pod tym względem szczególne. Historia pokazuje, że „murowanym" faworytom presja ciąży tak bardzo, że trudno jest im sięgnąć po medal. Nie chciałbym nakładać na naszych zawodników dodatkowego obciążenia, dlatego zamiast o konkretnych sportowcach, którzy są „pewniakami", wolę mówić o szansach medalowych w poszczególnych sportach. Tych upatruję rzeczywiście w lekkiej atletyce, piłce siatkowej, wioślarstwie, kajakarstwie czy szermierce, a także kolarstwie, żeglarstwie, sportach walki, wreszcie w tenisie. Zapewniam, że za wszystkich naszych reprezentantów będę tak samo mocno trzymać kciuki i wierzyć w ich zwycięstwo.

Nie czuje pan pewnych obaw związanych głównie z wciąż trwającą pandemią koronawirusa? Czy z tego powodu można spodziewać się kłopotów organizacyjnych, trudności dla sportowców, trenerów?

PG: Musimy nauczyć się żyć w nowej rzeczywistości i dbać o bezpieczeństwo. Z myślą o sportowcach wyczynowych, już na początku pandemii Centralny Ośrodek Sportu, we współpracy z Centralnym Ośrodkiem Medycyny Sportowej, opracował specjalne procedury, w miarę potrzeb na bieżąco modyfikowane, dzięki którym najlepsi polscy sportowcy mogą w bezpiecznych warunkach trenować w Ośrodkach Przygotowań Olimpijskich Centralnego Ośrodka Sportu, przygotowując się do największych imprez sportowych, a przede wszystkim do tegorocznych Igrzysk XXXII Olimpiady i Igrzysk Paraolimpijskich w Tokio. Zobligowaliśmy także polskie związki sportowe do opracowania niezbędnych procedur, wytycznych oraz zasad, umożliwiających uprawianie danego sportu, przy jednoczesnym zachowaniu maksymalnego bezpieczeństwa.
W ramach programów dotacyjnych, skierowanych do sportu wyczynowego, umożliwiamy finansowanie badań RT-PCR RNA SARS-CoV oraz testów do wykrywania antygenów SARS-CoV-2 (COVID-19 Ag) dla sportowców i członków kadry trenerskiej i współpracującej. Ponadto dwukrotnie skierowałem do Ministra Zdrowia oraz Pełnomocnika Rządu do spraw narodowego programu szczepień ochronnych przeciwko wirusowi SARS-CoV-2 pisma z prośbą o rozważenie możliwości włączenia członków kadr narodowych do tego programu jako jednej z grup priorytetowych, a także ewentualne rozszerzenie grupy priorytetowej o trenerów, fizjoterapeutów i innych członków sztabów szkoleniowych, co umożliwiłoby ekipom przemieszczanie się bez konieczności poddawania się kwarantannie oraz udział w zgrupowaniach i zawodach zagranicznych, niezbędnych w procesie przygotowań do igrzysk. Rząd uwzględnił tę prośbę i od 14 kwietnia do programu szczepień zostali włączeni członkowie kadry narodowej polskich związków sportowych w sportach olimpijskich, zawodnicy przygotowujący się do igrzysk olimpijskich, igrzysk paraolimpijskich lub igrzysk głuchych, a od 21 kwietnia - członkowie sztabów szkoleniowych ww. zawodników oraz członkowie Misji Olimpijskiej i Misji Paraolimpijskiej. Myślę, że te wszystkie działania pozwoliły naszym sportowcom na bezpieczne przygotowania i starty.

Uważa pan, że polscy sportowcy mieli idealne warunki do przygotowań?

PG: W związku z pandemią i związanymi z nią ograniczeniami wszyscy - nie tylko polscy zawodnicy - mieli utrudnione warunki przygotowań. Mogę jednak zapewnić, że kierowany przeze mnie resort zrobił wszystko, aby te uciążliwości były jak najmniejsze. Byliśmy w bieżącym kontakcie z Ministerstwem Zdrowia, by jak najszybciej umożliwić sportowcom wyczynowym, ale też jak najszerszemu gronu osób uprawiających różne sporty, kontynuowanie szkolenia i współzawodnictwa. Przypomnę także, że dofinansowanie przygotowań Polaków do występów w Tokio, na Zimowych Igrzyskach Olimpijskich i Paraolimpijskich, które w 2022 roku odbędą się w Pekinie oraz na mistrzostwach świata i Europy, nie było ani na chwilę zawieszone, ani nawet zagrożone zawieszeniem. Już na początku pandemii wprowadzono regulacje umożliwiające przedłużanie stypendiów sportowych członkom kadry narodowej, którzy z uwagi na pandemię nie mogli brać udziału w międzynarodowych imprezach mistrzowskich. Po wprowadzeniu stanu epidemii w połowie marca 2020 r., polskie związki sportowe podjęły działania, których celem była realizacja procesu szkoleniowego kadr narodowych w sposób dostosowany do zaistniałej sytuacji. Trenerzy opracowywali indywidualne plany szkolenia dla poszczególnych zawodników, możliwe do realizacji w miejscu zamieszkania, z wykorzystaniem posiadanego przez zawodników sprzętu sportowego. Natomiast już od 4 maja 2020 r. nieprzerwanie możliwe były i są przygotowania kadry narodowej do igrzysk w obiektach COS-OPO. Niedługo później do dyspozycji sportowców oddane zostały inne specjalistyczne obiekty.
Dzięki zaangażowaniu naszego resortu, Polska Fundacja Narodowa przedłużyła termin rozliczeń dla beneficjentów Programu Team100 i uruchomiła, w nowej odsłonie, kolejną jego edycję pod nazwą PFN-team100. W ramach tegorocznej edycji ze wsparcia skorzystało 250 utalentowanych, młodych sportowców i paraolimpijczyków. Zadbaliśmy o to, by nasze nadzieje olimpijskie mogły w spokoju przygotowywać się do wyjazdu do Tokio.

Ile pieniędzy przeznaczyło MKDNiS na przygotowania do IO w Tokio w ostatnim okresie?

PG: W 2021 r. budżet programu, w ramach którego finansujemy zadania związane z przygotowaniem zawodników kadry narodowej do udziału w igrzyskach olimpijskich oraz przygotowaniem i udziałem

w mistrzostwach świata i Europy w sportach olimpijskich wyniósł ponad 132 mln zł. W ubiegłym, niezwykle trudnym, pandemicznym roku przyznaliśmy na ten cel więcej, bo ponad 140 mln zł, w tym ponad 13 mln złotych jako środki dodatkowe, które polskie związki sportowe przeznaczyły przede wszystkim na zakup sprzętu sportowego i specjalistycznego. Ale do tego trzeba dodać finansowanie z innych programów, nakłady na funkcjonowanie COS-ów czy pewne nakłady inwestycyjne bezpośrednio związane z przygotowaniami do igrzysk olimpijskich. Nie licząc nakładów pośrednich z innych programów MKDNiS, nakładów sponsorów państwowych czy PFN. W sumie nakłady na przygotowania do IO ze środków publicznych to około 0,5 mld zł w ciągu ostatnich dwóch lat.

> **PO IGRZYSKACH OLIMPIJSKICH W TOKIO SPODZIEWAM SIĘ SZERSZEGO ZAINTERESOWANIA PROGRAMEM SUPER TRENER ZE STRONY POLSKICH ZWIĄZKÓW SPORTOWYCH.** ALE PRZYGOTOWUJEMY TEŻ INNE NOWE PROGRAMY, W TYM STYPENDIALNE CZY DOTYCZĄCE ROZWOJU SPORTU MASOWEGO.

Jak będzie wyglądał polski sport po IO w Tokio? Czy można spodziewać się jakichś nowych programów ministerialnych, modernizacji istniejących?

PG: Każdy kolejny rok przynosi nowe programy i zmiany w obrębie już istniejących. Idziemy z duchem czasu, staramy się wsłuchiwać w potrzeby środowiska i dostosowywać do nich naszą ofertę. Przypomnę, że w bieżącym roku uruchomiliśmy nowy Program Super Trener, którego budżet wynosi 12 mln złotych. To projekt wpisujący się w koncepcję kariery dwutorowej i pozwalający wybitnym polskim zawodnikom na uzyskanie zatrudnienia po zakończeniu kariery sportowej oraz wykorzystanie doświadczeń zawodniczych. Jest on skierowany do byłych członków kadr narodowych – medalistów międzynarodowych imprez mistrzowskich lub finałów Pucharu Świata i umożliwia im podjęcie pracy zawodowej w polskich związkach sportowych w charakterze asystenta trenera głównego kadr narodowych. Program pozwala naszym mistrzom kończącym kariery na zdobywanie wiedzy oraz nabywanie i doskonalenie umiejętności w zakresie przygotowywania zawodników do rywalizacji. Jednocześnie zapewnia ciągłość procesu szkolenia poprzez współpracę aktualnych trenerów kadr narodowych z potencjalnymi kandydatami na to stanowisko. Możliwość wykorzystania wiedzy naszych mistrzów sportu i wymiana doświadczeń z pewnością przełożą się na jakość szkolenia. Po Igrzyskach Olimpijskich w Tokio spodziewam się szerszego zainteresowania tym programem ze strony polskich związków sportowych. Ale przygotowujemy też inne nowe programy, w tym stypendialne czy dotyczące rozwoju sportu masowego.

Czy pan minister wybiera się do Tokio?

PG: Miałem jechać, ale, ostatecznie, ze względu sytuację epidemiczną w Japonii i związane z nią drastyczne ograniczenia, uniemożliwienie kontaktu np. z zawodnikami i trenerami, czy organizacji towarzyszącego programu kulturalnego, będę kibicować w kraju. Już zakomunikowałem moim współpracownikom, że na czas olimpijskich zmagań mój grafik będzie musiał ulec lekkiemu przeformułowaniu (śmiech), a więc na pewno – choćby w części olimpijskich zmagań - będę z wielką nadzieją, choć z daleka, towarzyszył naszym reprezentantom.



Reprezentacja Polski w wioślarstwie na IO w Tokio w obecności sekretarz stanu w MKDNiS Anny Krupki i przedstawicieli PKOl

Z MACINEM NOWAKIEM ROZMAWIAŁ OLGIERD KWIATKOWSKI

WSZYSCY SĄ GOTOWI DO IGRZYSK

Sportowcy muszą czuć się bezpiecznie w każdym miejscu i o każdej porze. To nasza misja – mówi Marcin Nowak, szef misji olimpijskiej Tokio 2020.

© ADAM NURKIEWICZ



Marcin Nowak jest byłym lekkoatletą. Brał udział w igrzyskach olimpijskich w 2000 roku w Sydney i w 2008 roku w Pekinie.

„Forum Trenera": Jak oceniłby pan nastrój w reprezentacji olimpijskiej w przededniu rozpoczęcia igrzysk olimpijskich?

Marcin Nowak, szef misji olimpijskiej Tokio 2020: Nastroje są bardzo dobre. Sportowcy wreszcie doczekali się tego, na co czekali pięć lat, a niektórzy całe życie. Nic złego już nie może się stać. Igrzyska się odbędą. To najważniejsza wiadomość dla wszystkich sportowców i ich trenerów. Zawodnicy po to trenowali, szkoleniowcy po to ich przygotowywali, by wystartować na igrzyskach. Poświęcili na to kilka ostatnich lat życia. Z informacji przekazanych nam przez związki sportowe, wynika że forma zawodników jest dobra, są zdrowi, potrzebne jest teraz jeszcze trochę szczęścia. Wszyscy są gotowi do igrzysk.

W związku z Covid-19 pracownicy misji olimpijskiej mają dużo więcej obowiązków.

MN: W porównaniu z poprzednimi igrzyskami mamy dużo więcej zadań. Musieliśmy stworzyć nową funkcję oficera covidowego. Ostatecznie jest ich trzech. Mają bardzo dużo obowiązków. Musieli pozyskać plan aktywności sportowców, trenerów i delegatów. Wprowadzać setki danych do systemu.

Czy Covid-19 może mieć wpływ na igrzyska?

MN: Każdy miesiąc, tydzień, dzień daje nam pewną naukę. Przybywa osób szczepionych. Ludzie nauczyli się żyć z Covidem. Bardziej uważają, zapobiegają zakażeniom. Wzrosła świadomość nas wszystkich, żyjemy bardziej roztropnie. Nadal musimy uważać i zapobiegać zakażeniom. Ale do Tokio poleci ponad 400 osób z naszej ekipy. Będą dodatkowo przedstawiciele mediów. Statystycznie rzecz ujmując, trudno liczyć, że – mimo że wszyscy są zaszczepieni – nie dojdzie do jakiegoś przypadku zakażenia. Najważniejsze to trzymać się rygoru sanitarnego – maksymalnie izolować się od świata zewnętrznego, nie ponosić dodatkowego ryzyka.

Czy Covid będzie reżyserem tych igrzysk?

MN: Nie. Wierzę, że reżyserami będą sami sportowcy. Covid może odgrywać role epizodyczne. Będą to jednak na pewno inne igrzyska. W wielu sportach być może wynik sportowy zostanie wypaczony, spowoduje sporo niespodzianek. Ja jednak ufam, że będą wygrywać najlepsi.

W wielu sondażach Japończycy deklarowali, że nie chcą igrzysk. Czy polska misja olimpijska otrzymywała takie sygnały od organizatorów?

MN: Wręcz przeciwnie. Gdyby nie chcieli organizować, to by nie zrobili tych igrzysk. Gdyby jakikolwiek inny kraj był gospodarzem, nie wiem, czy by dokończył tę misję. Japończycy podjęli się tego zadania i chcieli je zrealizować do końca. Z przedstawicielami gospodarzy igrzysk nie rozmawialiśmy w kategoriach czy igrzyska się odbędą, czy nie, ale kiedy lecimy, jak planujemy pobyt, starty naszych zawodników. Machina olimpijska ruszyła na długo przed igrzyskami.

Jak będzie wyglądała ceremonia otwarcia?

MN: Będzie bardzo uproszczona. Podczas inauguracji obowiązują bardzo rygorystyczne przepisy sanitarne. Zawodnikom nikt nie odważył się jednak zabrać tej uroczystości. Ci, którzy są w wiosce olimpijskiej, bo nie wszyscy będą 23 lipca na miejscu, mają prawo iść na ceremonię otwarcia. Zależy to tylko od nich i sztabu szkoleniowego. Nie rekomendujemy udziału w ceremonii zawodnikom, którzy mają start w następnym dniu, czy dwa dni później. Na każdy narodowy komitet olimpijski przypada sześć zaproszeń. To wystarczy. Te kilka osób zapewni porządek, będzie informowało naszych olimpijczyków, co trzeba robić, dokąd iść, kiedy wyjść. Sportowcy muszą czuć się bezpiecznie w każdym miejscu i o każdej porze. To nasza misja.

> **POLACY ŻYJĄ IGRZYSKAMI. KIBICE W POSTPANDEMICZNYM ŚWIECIE BARDZO LICZĄ NA MEDALE OLIMPIJSKIE.** WIDZIELIŚMY, Z JAK WIELKĄ NADZIEJĄ CZEKALI NA WYSTĘP NASZEJ REPREZENTACJI PIŁKARSKIEJ NA EURO 2020. MYŚLĘ, ŻE ZA IGRZYSKAMI TĘSKNIĄ JESZCZE BARDZIEJ. TO SZCZEGÓLNE WYDARZENIE.

Na miejscu zawodnicy różnych dyscyplin nie będą mieli zbyt wiele okazji, by się spotykać.

MN: Nie będzie pomieszczeń do wspólnego spędzania czasu, możliwości oglądania innych zawodów niż we własnej dyscyplinie. Sami zawodnicy wiedzą, jakie są reguły i nie będą chcieli ponosić zbędnego ryzyka. Mam nadzieję, że cały czas, jak głosi nasze oficjalne hasło, będziemy jedną drużyną. Liczę, że każdy będzie trzymał kciuki za swoich kolegów z reprezentacji olimpijskiej.

W ostatnich dwóch latach na przygotowania polskich olimpijczyków wydano blisko pół miliarda złotych. Czy to dużo?

MN: Sport olimpijski nie jest aż tak drogi. Ale w nim również są ogromne wymagania, żeby sportowiec doszedł do poziomu mistrzowskiego. Są sporty olimpijskie wymagające ogromnych nakładów finansowych, są takie, w których przygotowania, mogą być przeprowadzone w sposób ekonomiczny. We wszystkich sportach, jeżeli chcemy rywalizować z najlepszymi na świecie, musieliśmy zapewnić naszym sportowcom najlepsze warunki przygotowań.

MISJA OLIMPIJSKA TOKIO 2020

MARCIN NOWAK (SZEF MISJI)
IWONA ŁOTYSZ (ZASTĘPCA SZEFA MISJI)
DOROTA GOŚ (ZASTĘPCA SZEFA MISJI)
IWONA MARCINKIEWICZ (CZŁONEK MISJI)
MARCIN DOROŚ (CZŁONEK MISJI)
KRZYSZTOF JANKOWSKI (CZŁONEK MISJI)
JERZY JAKOBSCHE (ATTACHÉ PRASOWY)
HUBERT KRYSZTOFIAK (SZEF MISJI MEDYCZNEJ)
PIOTR MALISZEWSKI (FIZJOTERAPEUTA)
LUIZA ZŁOTKOWSKA (OFICER COVIDOWY)
ANNA KUDER (OFICER COVIDOWY)
JOANNA RATAJCZYK (OFICER COVIDOWY)

Polscy zawodnicy nie mogli narzekać. Mieli wysoki komfort przygotowań. Mieli wszystko, czego chcieli. Sądzę, że byliśmy nawet w uprzywilejowanej sytuacji w stosunku do świata. W wielu innych krajach treningi były mocno ograniczone, a w Polsce bardzo wcześnie zaczęły działać – w ścisłym rygorze sanitarnym – Ośrodki Przygotowań Olimpijskich COS. Tam przyszli olimpijczycy mogli realizować bez przeszkód swoje plany treningowe. Realizowali je również w wybranych miejscach w Europie, na świecie. Startowali tam, gdzie tylko chcieli.

Z punktu widzenia promocji Polski wydatki na przygotowania do igrzysk olimpijskich, to nie jest duża kwota. Polacy żyją igrzyskami. Kibice w postpandemicznym świecie bardzo liczą na medale olimpijskie. Widzieliśmy, z jak wielką nadzieją czekali na występ naszej reprezentacji piłkarskiej na Euro 2020. Myślę, że za igrzyskami tęsknią jeszcze bardziej. To szczególne wydarzenie. Z pewnością będą medale, będą sukcesy. W siedzibie PKOl jest ściana z wizerunkami złotych medalistów olimpijskich i wierzę, że jak wrócimy z igrzysk, będzie na nich więcej fotografii nowych mistrzów.

Często odpowiadał pan na to pytanie. Ile medali zdobędzie reprezentacja Polski na igrzyskach w Tokio?

MN: Wszyscy mnie o to pytają, łącznie z rodziną. Od kilku lat obserwuje z bliska to, co dzieje się w polskim sporcie. Od dwóch lat typuje 15 medali. Nie chce się wycofywać z tej deklaracji. Widzę, jak wygląda polski sport, jak się rozwija, i jak polscy sportowcy łakną sukcesu na igrzyskach. Wierzę, że im się uda.

Jest pan byłym lekkoatletą. To lekkoatleci stanowią największą grupę w reprezentacji Polski. Można też liczyć, że to oni przywiozą z Tokio najwięcej medali?

MN: Lekkoatleci powinni mieć znaczny udział w naszym medalowym dorobku.

Z LUIZA ZŁOTKOWSKĄ ROZMAWIAŁ OLGIERD KWIATKOWSKI



Organizatorzy igrzysk zalecają poruszanie się w maseczkach. Na zdjęciu; wioślarska czwórka bez sternika podczas ślubowania olimpijskiego.

© ADAM NURKIEWICZ

DYSTANS, DEZYNFEKCJA I MASECZKI, ALE NIE TYLKO

W kulminacyjnym momencie w Tokio będzie przebywało jednocześnie 350 osób – trenerów, zawodników, oficjeli z Polski. Wypracowaliśmy specjalny system, w którego działanie będą zaangażowani wszyscy delegaci z naszej misji medycznej – mówi Luiza Złotkowska, która podczas igrzysk w Tokio będzie pełnić funkcję oficera covidowego.

„Forum Trenera": Jaką funkcję sprawuje pani podczas igrzysk olimpijskich w Tokio?

Luiza Złotkowska: Przez organizatorów igrzysk funkcja ta została określona dokładnie: COVID-19 LiaisonOfficer. Każda reprezentacja, biorąca udział w igrzyskach ma osobę na tym stanowisku. Jestem oficerem covidowym reprezentacji Polski. Moją rolą jest zadbanie o to, by cała reprezentacja Polski na igrzyska olimpijskie w Tokio postępowała zgodnie z regulacjami covidowymi wprowadzonymi przez rząd Japonii.

Jakie to są regulacje?

LZ: W przystępnej formie zostały spisane w podręczniku dla uczestników igrzysk olimpijskich, czyli w „playbookach". Ukazały się podręczniki dla: zawodników, oficjeli, rodziny olimpijskiej, dziennikarzy. Zasady dla każdej z tej grup są bowiem inne. „Playbooki" były stale uaktualniane, pojawiło się kilka wersji, ważne, żeby zapoznać się z tą najnowszą. Rząd japoński na bieżąco śledzi sytuację w kraju i na świecie i reaguje, uaktualniając zasady.

Proszę w skrócie opisać najważniejsze zasady regulacji covidowych podczas igrzysk w Tokio.

LZ: Podstawowa zasada brzmi: dystans, dezynfekcja, maseczka. Ale wprowadzono oczywiście więcej przepisów formalnych. Organizatorzy stworzyli specjalny system, tzw. acivity plan. Osoba uczestnicząca w igrzyskach musiała wskazać miejsca, które będzie odwiedzać podczas pobytu w Japonii, została również zobowiązana do wpisania krajów, w których przebywała w ostatnim czasie, i z którego przyleciała do Japonii. Na miejscu – i to jest jeden z najważniejszych punktów planu aktywności – uczestnik igrzysk musi poruszać się tylko w tych miejscach, które wskaże rząd Japonii. Dla zawodników, ale również ich trenerów są to: wioska olimpijska, obiekt treningowy i obiekt startowy dla danej dyscypliny sportu. Ostatni punkt oznacza to, że koszykarz nie może wejść na stadion lekkoatletyczny, żeby kibicować lekkoatletom. Activity plan każdego zawodnika reprezentacji Polski i osób mu towarzyszących wprowadzałam do systemu i wysłałam na miesiąc przed wyjazdem każdej z tych osób. Plan był weryfikowany przez komitet organizacyjny igrzysk olimpijskich, potem przez rząd Japonii. Po zatwierdzeniu dana osoba otrzymała pozwolenie na wjazd do Japonii.

Kolejna regulacja to obowiązek wykonania dwóch testów PCR – na 96 i 72 godzin przed wylotem do Japonii. Testy muszą być wykonane w akredytowanym laboratorium, a specjalnie przygotowane formularze, akceptowane przez rząd Japonii, poświadczają prawidłowość wykonania testu.

Na miejscu uczestnicy igrzysk muszą mieć zainstalowane w telefonie dwie aplikacje. Pierwsza z nich – COCOA – śledzi aktywność zawodnika, trenera, oficjela. Działa przez Bluetooth i GPS. Jeśli na swojej drodze spotkamy osobę zakażoną COVID-19 informuje nas o tym. Druga aplikacja nazywa się OCHA. Japończycy bardzo długo nad nią pracowali, jest bardzo obszerna. Ta aplikacja monitoruje stan naszego zdrowia.

Co z roamingiem? Korzystanie z niego w Japonii jest bardo drogie.
LZ: Aplikacje nie korzystają z roamingu, ale z Bluetootha i GPS. Natomiast WiFi będzie dostępne we wszystkich punktach, gdzie zawodnicy będą przebywać, również w środkach transportu.

Czy zawodnicy mogą poruszać się po wiosce olimpijskiej?
LZ: W tym przypadku nie ma sztywnych zasad poza tym, aby poruszać się w maseczce, zachować dystans, dezynfekować ręce. Nie ma też ograniczeń w poruszaniu się po wiosce olimpijskiej. Najważniejsze, aby każdy uczestnik przebywał w wiosce, bądź akredytowanym przez komitet organizacyjny hotelu. Na treningi i zawody, jak w przypadku każdych igrzysk, ma się poruszać dedykowanymi dla uczestników środkami transportu.

W jaki sposób będzie się odbywać kontrola stanu zdrowia uczestników igrzysk?
– Kontrola stanu zdrowia będzie odbywała się codziennie. Dla wybranych grup testy będą robione co dzień. Moją rolą jest również zorganizowanie testu dla każdej wyznaczonej do niego osoby z naszej reprezentacji olimpijskiej. Obowiązuje zasada, że to nie zawodnik będzie chodził, by przeprowadzić test, ale to test ma być dostarczony zawodnikowi czy członkowi reprezentacji. Ja będę odbierała pulę próbek do testu antygenowego ze śliny, zawodnicy będą oddawali materiał do testu i ja będę musiała dostarczyć go do punktu zbiorczego. Badania będą odbywały się w wiosce olimpijskiej.

To bardzo odpowiedzialne zadanie. W kulminacyjnym momencie w Tokio będzie przebywało jednocześnie 350 osób – trenerów, zawodników, oficjeli z Polski. Wypracowaliśmy specjalny system, w którego działanie będą zaangażowani wszyscy delegaci z naszej misji medycznej: dr Hubert Krysztofiak, dr Jarosław Krzywański, lekarze poszczególnych ekip. Wszystkie osoby mają duże doświadczenie, ponieważ od wybuchu pandemii prowadziły takie działania podczas zgrupowań w ośrodkach olimpijskich. Tam obowiązywały podobne zasady.

Co się stanie, jeśli zawodnik będzie miał pozytywny wynik testu antygenowego?
LZ: Jeśli wynik jest niejednoznaczny bądź pozytywny, z tej samej śliny, wykonany zostanie test PCR. Jeżeli ten wynik również jest niejednoznaczny bądź pozytywny, zawodnik przejdzie test wymazowy PCR. Obowiązuje więc zasada trzypoziomowego testowania. W przypadku ostatecznego wyniku pozytywnego, w zależności od stanu zdrowia, zawodnik musi poddać się izolacji, bądź zostanie umieszczony w szpitalu.

Co z testami dla zaszczepionych?
LZ: To postępowanie jest takie same dla wszystkich, obojętnie czy ktoś jest szczepiony, czy nie. Nawet jeżeli jest zaszczepiony, a ma dodatni wynik, co się zdarza, musi być poddany izolacji.

Co z treningami w czasie oczekiwania na wyniki testów?
LZ: Zawodnicy będą mieli możliwość treningu w izolowanym miejscu.

Kontrola zdrowia w czasie pandemii to nie tylko testy.
LZ: Dwa zalecenia organizatorów zwracają uwagę – codzienna kontrola temperatury i tzw. definicja bliskiego kontaktu. Za taki kontakt uznaje się przebywanie dłużej niż 15 minut w pobliżu osoby zakażonej, która nie miała maseczki. Taki przypadek powinien został zweryfikowany i zgłoszony organizatorom.

Jak będzie wyglądał powrót zawodników do Polski? Czy też potrzebne będą testy?
LZ: Nie wiemy, jaka będzie sytuacja sanitarna w kraju. Jeżeli będzie wymagany test, aby wrócić do Polski, to taki będziemy mogli przeprowadzić w Japonii. Jeżeli zawodnik leci w inne miejsce, nie do Polski i jeżeli taki test będzie wymagany, to również będziemy go zapewniać. Przydatne będzie zaświadczenie o szczepieniu, bo przynajmniej w Polsce, zdejmuje ono obowiązek kwarantanny.

Ma pani ogromne doświadczenie olimpijskie, zdobywała pani medale olimpijskie i dobrze wie, że zawodnik na igrzyskach potrzebuje koncentracji, spokoju. Czy w takich warunkach jest możliwe, żeby w skupieniu przygotowywał się do najważniejszego startu w karierze?
LZ: Rolą misji olimpijskiej jest zdjęcie zawodnikom z głowy wszystkich tych obciążeń. Jako misja olimpijska będziemy robić wszystko, żeby zawodnicy jak najmniej odczuwali trudności związane z regulacjami sanitarnymi. Wspólnymi siłami przebrniemy przez ten skomplikowany proces.

Od niedawna pracuje pani w Polskim Komitecie Olimpijskim i podjęła się bardzo odpowiedzialnego, ale też prestiżowego zadania. Nie miała pani obaw?
LZ: Nie boję się wyzwań. Zdaję sobie jednak sprawę, że skala tego wyzwania jest ogromna i wiem, jakiego zadania się podjęłam. Patrzę pozytywnie w przyszłość.



LUIZA ZŁOTKOWSKA

Dwukrotna medalistka olimpijska w łyżwiarstwie szybkim (brąz w Vancouver w 2010 r. i srebro w Soczi w 2014 r. w drużynie), dwukrotna medalistka mistrzostw świata (srebro w Soczi w 2013 r. i brąz w Heerenveen w 2012 r.), 19-krotna mistrzyni Polski. Po zakończeniu kariery sportowej pracuje w Polskim Komitecie Olimpijskim. Członkini Komisji Sportu Kobiet przy PKOl.

ZESPÓŁ METODYCZNY IS-PIB

REPREZENTACJA POLSKI GOTOWA DO STARTU W TOKIO

215 osób liczy reprezentacja Polski na igrzyska olimpijskie w Tokio. (stan na 6 lipca 2021 r.) Największą część kadry stanowią lekkoatleci – 63 osoby. Wśród reprezentantów jest 10 medalistów olimpijskich.

Skład reprezentacji Polski został zatwierdzony przez zarząd Polskiego Komitetu Olimpijskiego w dniu 6 lipca 2021 r. Reprezentacja Polski liczy 215 sportowców w 28 sportach plus 11 zawodników rezerwowych. W reprezentacji Polski wystąpią 102 kobiety i 113 mężczyzn. Cała polska ekipa, w skład której wchodzą również: trenerzy, lekarze, fizjoterapeuci, oficjele, składa się z 428 osób.

Największą grupę sportowców stanowią lekkoatleci – 64 osoby i dodatkowo trzech zawodników rezerwowych, następnie pływacy – 23 osoby i wioślarze – 20 plus dwóch zawodników rezerwowych. Na Igrzyskach w Tokio Polska będzie miała dwie reprezentacje w sportach drużynowych – siatkarzy (12 osób) i koszykarzy 3x3 (cztery osoby).

Z pięciu debiutujących na igrzyskach sportach Polacy wywalczyli kwalifikacje w trzech: koszykówce 3 x 3, deskorolce i wspinaczce sportowej. Nasi reprezentanci wystąpią w Tokio w 143 konkurencjach na 339.

W REPREZENTACJI POLSKI ZNALAZŁO SIĘ 10 MEDALISTÓW OLIMPIJSKICH W DZIEWIĘCIU KONKURENCJACH:

- Anita Włodarczyk (lekkoatletyka, rzut młotem - złoto na IO w Rio de Janeiro i Londynie)
- Piotr Małachowski (lekkoatletyka, rzut dyskiem - srebro na IO w Rio de Janeiro i Pekinie)
- Marta Walczykiewicz (kajakarstwo sprint, K-1 200 m – srebro na IO w Rio de Janeiro)
- Maja Włoszczowska (kolarstwo MTB, srebro na IO w Rio de Janeiro i Pekinie)
- Rafał Majka (kolarstwo szosowe, wyścig ze startu wspólnego – brąz w Rio de Janeiro)
- Wojciech Nowicki (lekkoatletyka, rzut młotem – brąz w Rio de Janeiro)
- Karolina Naja (kajakarstwo sprint, K-2 500 m – brąz w Rio de Janeiro i w Londynie)
- Agnieszka Kobus-Zawojska, Maria Sajdak z d. Springwald (wioślarstwo, czwórka podwójna – brąz w Rio de Janeiro)
- Zofia Noceti-Klepacka (żeglarstwo, RS:X – brąz w Londynie).

Z różnych przyczyn na Igrzyskach w Tokio zabraknie medalistów z 14 konkurencji* w sportach indywidualnych mistrzostw świata z lat 2017-2019. W okresie przedolimpijskim - sezon 2020 ze względu na pandemię nie może być uwzględniony w analizach - reprezentanci Polski zdobyli medale MŚ w 46 konkurencjach w sportach indywidualnych i dwa w sportach zespołowych:

22 W SEZONIE 2017

9 W SEZONIE 2018

17 W SEZONIE 2019

To wyniki mistrzostw świata i rezultaty najbardziej prestiżowych turniejów, w których takie mistrzostwa się nie odbywają (tenis, golf), są najlepszym wskaźnikiem potencjału medalowego, który w swych analizach uwzględniają renomowane agencje sportowe, a w Polsce - od wielu lat - Zespół Metodyczny działający przy Instytucie Sportu Państwowym Instytucie Badawczym. Prognoza Zespołu Metodycznego przewiduje, że polscy sportowcy na Igrzyskach Olimpijskich w Tokio mają realne szanse na 12-15 medali.

*MEDALE REPREZENTANTÓW POLSKI W KONKURENCJACH OLIMPIJSKICH NA MISTRZOSTWACH ŚWIATA W SEZONACH 2017-2019

(Kursywą nazwiska zawodników, którzy zdobywali medale mistrzostw świata w latach 2017-19, a nie znaleźli się w kadrze olimpijskiej.)

2017

Złoto: Paweł Fajdek (lekkoatletyka, rzut młotem), Anita Włodarczyk (lekkoatletyka, rzut młotem), ***Irmina Mrózek-Gruszczyńska*/**Agnieszka Skrzypulec (żeglarstwo, klasa 470).

Srebro: ***Adam Kszczot*** (lekkoaletyka, bieg na 800 m), Piotr Lisek (lekkoatletyka, skok o tyczce), Mateusz Biskup/Mirosław Ziętarski (wioślarstwo, dwójka podwójna), Agnieszka Kobus, Katarzyna Zilmann,



© PZPS

Reprezentacja Polski - drużyna siatkarskich mistrzów świata z 2018 roku. To główni faworyci do złota turnieju olimpijskiego.

Maria Springwald, Marta Wieliczko (wioślarstwo, czwórka podwójna), Maria Wierzbowska, ***Monika Ciaciuch***, Joanna Dittmann, Olga Michałkiewicz (wioślarstwo, czwórka bez sterniczki), ***Mateusz Bernatek*** (zapasy, st. klasyczny, kat. 66 kg), Magomedmurad Gadżijew (zapasy, styl wolny, kat. 65 kg), Ewa Nelip (szermierka, szpada), ***Krzysztof Zwarycz*** (podnoszenie ciężarów, kat. 85 kg), ***Wojciech Wojdak*** (pływanie, 800 m st. dow.), Łukasz Kubot (tenis, debel)**.

Brąz: Iga Baumgart, Małgorzata Hołub, Justyna Święty, ***Aleksandra Gaworska, Martyna Dąbrowska, Patrycja Wyciszkiewicz*** (lekkoatletyka, sztafeta 4 x 400 m), Malwina Kopron (lekkoatletyka, rzut młotem), Kamila Lićwinko (lekkoatletyka, skok wzwyż), Wojciech Nowicki (lekkoatletyka, rzut młotem), Roksana Zasina (zapasy, st. wolny, kat. 53 kg), Ewa Nelip, Barbara Rutz, Renata Knapik-Miazga, Magdalena Piekarska (szermierka, szpada drużynowo), Agata Ozdoba (judo, kat. 63 kg), Amelia Brodka (deskorolka).

2018

Złoto: Agnieszka Kobus-Zawojska, Katarzyna Zilmann, Maria Springwald, Marta Wieliczko (wioślarstwo, czwórka podwójna), Szymon Sajnok (kolarstwo torowe, omnium), Tomasz Bartnik (strzelectwo sportowe, 50 m KdW 3x40), ***Dorota Banaszczyk*** (karate olimpijskie, kat. 55 kg), reprezentacja Polski w siatkówce mężczyzn.

Brąz: Dorota Borowska (kajakarstwo, C-1 200 m), ***Katarzyna Kołodziejczyk***, Karolina Naja, Anna Puławska, Helena Wiśniewska (kajakarstwo, K-4 500 m), Arkadiusz Michalski (podnoszenie ciężarów, kat. 109 kg), ***Georg Sahakyan*** (zapasy, kat. 67 kg).

2019

Złoto: Paweł Fajdek (lekkoatletyka, rzut młotem), Marcin Brzeziński, Mikołaj Burda, Michał Szpakowski, Mateusz Wilangowski (wioślarstwo, czwórka bez sternika)

Srebro: Joanna Fiodorow (lekkoatletyka, rzut młotem), Justyna Święty-Ersetic, Iga Baumgart-Witan, ***Patrycja Wyciszkiewicz,*** Małgorzata Hołub-Kowalik, Anna Kiełbasińska (lekkoatletyka, sztafeta 4 x 400 m), Agnieszka Kobus-Zawojska, Katarzyna Zilmann, Maria Springwald, Marta Wieliczko (wioślarstwo, czwórka podwójna), Fabian Barański, Dominik Czaja, Szymon Pośnik, Wiktor Chabel (wioślarstwo, czwórka podwójna mężczyzn), Marta Walczykiewicz (kajakarstwo, K-1 200 m), ***Tomasz Kaczor*** (kajakarstwo, C-1 1000 m), Karolina Naja, Anna Puławska (kajakarstwo, K-2 500 m).

Brąz: Piotr Lisek (lekkoatletyka, skok o tyczce), Marcin Lewandowski (lekkoatletyka, bieg na 1500 m), Wojciech Nowicki (lekkoatletyka, rzut młotem), Mateusz Biskup, Mirosław Ziętarski (wioślarstwo, dwójka podwójna mężczyzn), Karolina Naja, ***Katarzyna Kołodziejczyk***, Anna Puławska, Helena Wiśniewska (kajakarstwo, K-4 500 m), Mateusz Rudyk (kolarstwo torowe, sprint), Julia Kowalczyk (judo, 57 kg), reprezentacja Polski w koszykówce 3x3.

REPREZENTACJA POLSKI NA XXXII LETNIE IGRZYSKA OLIMPIJSKIE TOKIO 2020



BOKS

Sandra Drabik (Kick-Boxing Kielce) Trener: Marek Soboń. Konkurencja: kat. do 51 kg

Karolina Koszewska (Żoliborska Szkoła Boksu) Trener: Jacek Dymowski. Konkurencja: kat. do 69 kg

Elżbieta Wójcik (Klub Bokserski Karlino) Trener: Władysław Maciejewski. Konkurencja: kat. do 75 kg

Damian Durkacz (Concordia Knurów) Trener: Ireneusz Przywara. Konkurencja: kat. do 63 kg

Trenerzy kadry: Karolina Michalczuk (kobiety), Valery Kornilau (mężczyźni), Ireneusz Przywara (koordynator)

DESKOROLKA

Amelia Brodka (Cool Team Kraków) Trener kadry: Alec Beck. Konkurencja: park



GIMNASTYKA SPORTOWA

Gabriela Janik-Sasnal (CWZS Zawisza Bydgoszcz) Trener: Piotr Mikołajek. Trener kadry: Piotr Mikołajek

Konkurencje: wielobój, skok, równoważnia, ćwiczenia wolne, poręcze



GOLF

Adrian Meronk (Toya G&CC Wrocław) Trener: Matthew Tipper. Trener kadry: Matthew Tipper

Konkurencja: indywidualny turniej mężczyzn



JEŹDZIECTWO

Paweł Spisak (JKS Dasko-Galant Skibno, koń Banderas), Joanna Pawlak (KS Pawlak-Equestrian, koń Frida), Małgorzata Cybulska (SJ Baborówko, koń Cherano). Rezerwowy: Mateusz Kiempa (CSJ Coval, koń Libertyna)

Trenerzy: Michael Jung (Spisak), Marcin Konarski (Pawlak, Kiempa). Piotr Kulikowski (Cybulska).

Trener kadry: Marcin Konarski

Konkurencje: WKKF drużynowo i indywidualnie



JUDO

Agata Perenc (Polonia Rybnik) Trener: Paweł Zagrodnik. Konkurencja: kat. do 52 kg

Julia Kowalczyk (Polonia Rybnik) Trener: Paweł Zagrodnik. Konkurencja: kat. do 57 kg

Agata Ozdoba-Błach (AZS-AWF Wrocław) Trener: Łukasz Błach. Konkurencja: kat. do 63 kg

Beata Pacut (Czarni Bytom) Trener: Robert Krawczyk. Konkurencja: kat. do 78 kg

Piotr Kuczera (Kejza Team Rybnik) Trener: Artur Kejza. Konkurencja: kat. do 90 kg

Maciej Sarnacki (Gwardia Olsztyn) Trener: Wojciech Sarnacki. Konkurencja: kat. powyżej 100 kg

Trener kadry: Mirosław Błachnio (koordynator)



KAJAKARSTWO-SPRINT

Dorota Borowska (NOSiR Nowy Dwór Maz.) Trener: Mariusz Szałkowski. Konkurencja: C-1 (200 m)

Marta Walczykiewicz (KTW Kalisz) Trener: Zbigniew Walczykiewicz. Konkurencja: K-1 (200 m)

Karolina Naja (Posnania Poznań)/Anna Puławska (AZS-AWF Gorzów Wlkp.) Trenerzy: Jacek Heneczkowski/Marek Zachara. Konkurencja: K-2 (500 m)

Karolina Naja/Anna Puławska/Justyna Iskrzycka (AZS AWF Katowice)/Helena Wiśniewska (CWZS Zawisza Bydgoszcz Trenerzy: Jacek Heneczkowski/Marek Zachara/Piotr Pisula/Maciej Juhnke. Konkurencja: K-4 (500 m)

Mateusz Kamiński (OKSW Olsztyn) Trener: Andrzej Kamiński. Konkurencja: C-1 (1000 m)

Wiktor Głazunow (AZS-AWF Gorzów Wlkp.)/Tomasz Barniak (AZS-AWF Poznań) Trenerzy: Marek Zachara/Dawid Gluza. Konkurencja C-2 (1000 m)

Trenerzy kadry: Tomasz Kryk (trener główny kadry kobiet), Mariusz Szałkowski, (kanadyjkarze), Marek Zachara, Andrzej Kamiński



KAJAKARSTWO-SLALOM

Klaudia Zwolińska (Start Nowy Sącz) Trener: Piotr Kożuch. Konkurencja: K-1

Aleksandra Stach (KKK Kraków) Trener: Zbigniew Miązek. Konkurencja: C-1

Krzysztof Majerczak (Pieniny Szczawnica) Trener: Łukasz Hurkała. Konkurencja: K-1

Grzegorz Hedwig (Start Nowy Sącz) Trener: Piotr Kożuch. Konkurencja: C-1

Trener kadry: Jakub Chojnowski



KOLARSTWO

Kolarstwo szosowe

Anna Plichta (Lotto Soudal Ladies) Konkurencje: wyścig ze startu wspólnego, jazda indywidualna na czas

Katarzyna Niewiadoma (Canyon SRAM Racing) Konkurencja: wyścig ze startu wspólnego

Maciej Bodnar (Bora-Hansgrohe) Konkurencja: jazda indywidualna na czas

Michał Kwiatkowski (Ineos Grenadiers) Konkurencja: wyścig ze startu wspólnego

Rafał Majka (UAE Emirates) Konkurencja: wyścig ze startu wspólnego

Trenerzy kadry: Mariusz Mazur (szosa kobiet), Piotr Wadecki (szosa mężczyzn)



Kolarstwo torowe

Marlena Karwacka (BCM Nowatex Ziemia Darłowska) Trener: Marcin Adamów. Konkurencje: sprint drużynowy, sprint, keirin

Urszula Łoś (Stal Grudziądz) Trener: Adam Sieczkowski. Konkurencje: sprint drużynowy, sprint, keirin

Daria Pikulik (BCM Nowatex Ziemia Darłowska) Trener: Marcin Adamów. Konkurencje: omnium, madison

Wiktoria Pikulik (BCM Nowatex Ziemia Darłowska) Trener: Marcin Adamów. Konkurencja: madison

Krzysztof Maksel (Stal Grudziądz) Trener: Adam Sieczkowski. Konkurencja: sprint drużynowy

Patryk Rajkowski (UKS Limaro Kórnik). Trener: Robert Taciak. Konkurencje: sprint drużynowy, sprint

Mateusz Rudyk (Stal Grudziądz) Trener: Adam Sieczkowski. Konkurencje: sprint drużynowy, sprint, keirin

Daniel Staniszewski (Mazowsze Serce Polski) Trener: Piotr Kosmala. Konkurencja: madison

Szymon Sajnok (Team Cofidis) Konkurencje: omnium, madison

Trenerzy kadry: Igor Krymski (sprint mężczyzn), Daniel Meszka (sprint kobiet), Andrzej Tołomanow (średni dystans mężczyzn), Grzegorz Ratajczyk (średni dystans kobiet)

Rezerwowi: Rafał Sarnecki (Stal Grudziądz), trener: Adam Sieczkowski. Konkurencja: sprint drużynowy. Nikol Płosaj (Mróz Jedynka Kórnik), trener: Robert Taciak. Konkurencja: madison. Wojciech Pszczolarski (TUFO Prostejov), trener: Michał Mraczek. Konkurencja: madison



Kolarstwo MTB

Maja Włoszczowska (Kross Racing Team) Trener: Kornel Osicki. Konkurencja: wyścig indywidualny

Bartłomiej Wawak (VW Samochody Użyt. Poznań) Trener: Bogdan Czarnota. Konkurencja: wyścig indywidualny

Trener kadry: Kornel Osicki

KOSZYKÓWKA 3X3

Michael Hicks (Decka Pelplin), trener klubowy: Bartosz Sarzało

Paweł Pawłowski (Sportowa Politechnika Gdańska), trener klubowy: Bogusław Perzanowski

Szymon Rduch (Czarni Słupsk), trener klubowy: Mantas Cesnauskis

Przemysław Zamojski (Stelmet Zielona Góra), trener klubowy: Żan Tabak

Trener kadry: Piotr Renkiel



LEKKOATLETYKA

Ewa Swoboda (AZS-AWF Katowice) Trener: Iwona Krupa. Konkurencje: bieg na 100 m, sztafeta 4x100 m

Justyna Święty-Ersetic (AZS-AWF Katowice) Trener: Aleksander Matusiński. Konkurencje: bieg na 400 m, sztafeta 4x400 m, sztafeta 4x400 m mieszana

Iga Baumgart-Witan (BKS Bydgoszcz) Trener: Iwona Baumgart. Konkurencje: bieg na 400 m, sztafeta 4x400 m, sztafeta 4x400 m mieszana

Natalia Kaczmarek (AZS AWF Wrocław) Trener: Marek Rożej. Konkurencje: bieg na 400 m, sztafeta 4x400 m

Joanna Jóźwik (AZS-AWF Katowice) Trener: Jakub Ogonowski. Konkurencja: bieg na 800 m

Angelika Sarna (AZS AWF Warszawa) Trener: Andrzej Wołkowycki. Konkurencja: bieg na 800 m

Anna Wielgosz (Resovia Rzeszów) Trener: Piotr Kowal. Konkurencja: bieg na 800 m

Martyna Galant (OŚ AZS Poznań) Trener: Ryszard Ostrowski. Konkurencja: bieg na 1500 m

Klaudia Siciarz (AZS AWF Kraków) Trener: Ewa Ślusarczyk. Konkurencja: bieg na 100 m ppł

Pia Skrzyszowska (AZS AWF Warszawa) Trener: Jarosław Skrzyszowski. Konkurencje: bieg na 100 m ppł, sztafeta 4 x 100 m

Joanna Linkiewicz (AZS AWF Wrocław) Trener: Marek Rożej. Konkurencja: bieg na 400 m ppł

Alicja Konieczek (OŚ AZS Poznań) Trener: Zbigniew Król. Konkurencja: bieg na 3000 m z przeszkodami

Aneta Konieczek (Nadorze Powodowo/Oregorn Athletics) Konkurencja: bieg na 3000 m z przeszkodami

Karolina Nadolska (AZS UAM Poznań) Trener: Zbigniew Nadolski. Konkurencja: maraton

Aleksandra Lisowska (AZS UWM Olsztyn) Trener: Jacek Wosiek. Konkurencja: maraton

Angelika Mach (AZS UMCS Lublin) Trener: Jacek Kostrzeba. Konkurencja: maraton

Katarzyna Zdziebło (LKS Stal Mielec) Trener: Marzena Kulig. Konkurencja: chód 20 km

Paulina Guba (AZS UMCS Lublin) Trener: Edmund Antczak. Konkurencja: pchnięcie kulą

Klaudia Kardasz (Podlasie Białystok) Trener: Przemysław Zabawski. Konkurencja: pchnięcie kulą

Maria Andrejczyk (LUKS Hańcza Suwałki) Trener: Karol Sikorski. Konkurencja: rzut oszczepem

Joanna Fiodorow (OŚ AZS Poznań) Trener: Malwina Wojtulewicz. Konkurencja: rzut młotem

Anita Włodarczyk (AZS AWF Katowice) Trener: Ivica Jakelić. Konkurencja: rzut młotem

Malwina Kopron (AZS UMCS Lublin) Trener: Witold Kopron. Konkurencja: rzut młotem

Kamila Lićwinko (Podlasie Białystok) Trener: Michał Lićwinko. Konkurencja: skok wzywż

Adrianna Sułek (CWZS Zawisza Bydgoszcz) Trener: Marek Kubiszewski. Konkurencja: siedmiobój

Marlena Gola (Podlasie Białystok) Trener: Wojciech Niedźwiedzki. Konkurencja: sztafeta 4 x 100m

Paulina Guzowska (AZS AWF Katowice) Trener: Aleksander Matusiński. Konkurencja: sztafeta 4 x 100 m

Paulina Paluch (AZS AWF Warszawa) Trener: Andrzej Wołkowycki. Konkurencja: sztafeta 4 x 100 m

Klaudia Adamek (Gwardia Piła) Trener: Roman Marciniak. Konkurencja: sztafeta 4 x 100 m

Małgorzata Hołub-Kowalik (AZS UMCS Lublin) Trener: Zbigniew Maksymiuk. Konkurencje: sztafeta 4 x 400 m, sztafeta 4x400 m mieszana

Dominika Baćmaga (AZS-AWF Warszawa) Trener: Andrzej Wołkowycki. Konkurencje: sztafeta 4 x 400 m, sztafeta 4x400 m mieszana

Anna Kiełbasińska (SKLA Sopot) Trener: Urszula Bhebhe. Konkurencje: sztafeta 4 x 400 m, sztafeta 4x400 m mieszana

Kornelia Lesiewicz (AZS AWF Gorzów Wlkp.) Trener: Sebastian Papuga. Konkurencje: sztafeta 4 x 400 m, sztafeta 4x400 m mieszana

Karol Zalewski (Barnim Goleniów) Trener: Jacek Kostrzeba. Konkurencje: bieg na 400 m, sztafeta 4x400 m

Marcin Lewandowski (AZS UMCS Lublin) Trener: Piotr Rostkowski. Konkurencje: bieg na 800 m, bieg na 1500 m

Patryk Dobek (MKL Szczecin) Trener: Zbigniew Król. Konkurencja: bieg na 800 m

Mateusz Borkowski (RKS Łódź) Trener: Stanisław Jaszczak. Konkurencja: bieg na 800 m

Michał Rozmys (Barnim Goleniów) Trener: Jacek Kostrzeba. Konkurencja: bieg na 1500 m

Damian Czykier (Podlasie Białystok) Trener: Cezary Markuszewski. Konkurencja: bieg na 110 m ppł

Marcin Chabowski (Pomerania Szczecinek) Trener: Jacek Kostrzeba. Konkurencja: maraton

Adam Nowicki (MKL Szczecin) Trener: Jacek Kostrzeba. Konkurencja: maraton

Arkadiusz Gardzielewski (Śląsk Wrocław) Konkurencja: maraton

Łukasz Niedziałek (WLKS Iganie Nowe) Trener: Krzysztof Augustyn. Konkurencja: chód 20 km

Rafał Augustyn (LKS Stal Mielec) Trener: Krzysztof Augustyn. Konkurencja: chód 50 km

Artur Brzozowski (AZS-AWF Katowice) Trener: Wacław Mirek. Konkurencja: chód 50 km

Dawid Tomala (AZS KU Politechnika Opolska) Trener: Grzegorz Tomala. Konkurencja: chód 50 km

Michał Haratyk (Sprint Bielsko-Biała) Trener: Piotr Galon. Konkurencja: pchnięcie kulą

Konrad Bukowiecki (AZS UMW Olsztyn) Trener: Ireneusz Bukowiecki. Konkurencja: pchnięcie kulą

Piotr Małachowski (Śląsk Wrocław) Trener: Gerd Kanter. Konkurencja: rzut dyskiem

Bartłomiej Stój (AZS KU Politechniki Opolskiej) Trener: Damian Kamiński. Konkurencja: rzut dyskiem

Marcin Krukowski (Warszawianka) Trener: Michał Krukowski. Konkurencja: rzut oszczepem

Cyprian Mrzygłód (AZS AWFiS Gdańsk) Trener: Leszek Walczak. Konkurencja: rzut oszczepem

Paweł Fajdek (AZS-AWF Katowice) Trener: Szymon Ziółkowski. Konkurencja: rzut młotem

Wojciech Nowicki (Podlasie Białystok) Trener: Malwina Wojtulewicz. Konkurencja: rzut młotem

Piotr Lisek (OSOT Szczecin) Trener: Marcin Szczepański. Konkurencja: skok o tyczce

Paweł Wojciechowski (CWZS Zawisza Bydgoszcz SL) Trener: Wieczesław Kaliniczenko. Konkurencja: skok o tyczce

Robert Sobera (AZS-AWF Wrocław) Trener: Dariusz Łoś. Konkurencja: skok o tyczce

Paweł Wiesiołek (Warszawianka) Trener: Michał Modelski. Konkurencja: dziesięciobój

Kajetan Duszyński (AZS Łódź) Trener: Krzysztof Węglarski. Konkurencje: sztafeta 4 x 400 m, sztafeta 4x400 m mieszana

Patryk Grzegorzewicz (MKS-SMS Victoria Racibórz) Trener: Piotr Morka. Konkurencje: sztafeta 4 x 400 m, sztafeta 4x400 m mieszana

Dariusz Kowaluk (AZS AWF Warszawa) Trener: Andrzej Wołkowycki. Konkurencje: sztafeta 4 x 400 m, sztafeta 4x400 m mieszana

Jakub Krzewina (Śląsk Wrocław) Trener: Marek Rożej. Konkurencje: sztafeta 4 x 400 m, sztafeta 4x400 m mieszana

Mateusz Rzeźniczak (RKS Łódź) Trener: Dominik Kopeć. Konkurencje: sztafeta 4 x 400 m, sztafeta 4x400 m mieszana

Wiktor Suwara (AZS AWF Warszawa) Trener: Andrzej Wołkowycki. Konkurencje: sztafeta 4 x 400 m, sztafeta 4x400 m mieszana

Rezerwowi: Kinga Gacka (BKS Bydgoszcz), trener - Iwona Baumgart, konkurencje - sztafeta 4 x 400 m, sztafeta 4x400 m mieszana. Marika Popowicz-Drapała (CWZS Zawisza Bydgoszcz SL), trener - Jacek Lewandowski, konkurencja - 4 x 100 m. Tymoteusz Zimny (OŚ AZS Poznań), trener - Iwona Baumgart, konkurencje - 4 x 400 m, sztafeta 4x400 m mieszana.

ŁUCZNICTWO

Sylwia Zyzańska (Łucznik Żywiec) Trener: Jan Lach. Konkurencje: turniej indywidualny kobiet, mikst

Sławomir Napłoszek (Marymont Warszawa) Trener: Adam Pazdyka. Konkurencje: turniej indywidualny kobiet, mikst

Trener kadry: Piotr Piątek

PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

Anna Maliszewska (Olimpia Zielona Góra) Trener: Andrzej Stefanek. Konkurencja: indywidualne zawody kobiet

Łukasz Gutkowski (ST „PP-CWKS Legia" Warszawa) Trener: Stanisław Pytel. Konkurencja: indywidualne zawody kobiet

Sebastian Stasiak (Olimpia Zielona Góra) Trener: Andrzej Stefanek. Konkurencja: indywidualne zawody kobiet

Trenerzy kadry: Patrycja Masternak, Artur Jamrozik, Andrzej Żółkiewski

PŁYWANIE

Katarzyna Wasick (AZS AWF Katowice) Trener: Robert Wilk. Konkurencja: 50 m st. dow.

Alicja Tchórz (Juvenia Wrocław) Trener: Grzegorz Widanka. Konkurencje: 100 m st. dow., sztafeta 4 x 100 m st. dow., sztafeta mieszana 4 x 100 m st. zm.

Aleksandra Polańska (GOS Raszyn) Trener: Robert Daniszewski. Konkurencje: 200 m st. dow., sztafeta 4 x 100 m st. dow.

Paulina Peda (AZS AWF Katowice) Trener: Robert Wilk. Konkurencje: 100 m st. grzb., 100 m st. mot., sztafeta mieszana 4 x 100 st. zm.

Laura Bernat (AZS UMCS Lublin) Trener: Sławomir Pliszka. Konkurencja: 200 m st. grzb.

Kornelia Fiedkiewicz (Juvenia Wrocław) Trener: Grzegorz Widanka. Konkurencja: 4 x 100 m st. dow.

Dominika Kossakowska (AZS AWF Katowice) Trener: Robert Wilk. Konkurencja: sztafeta 4 x 100 m st. dow.

Paweł Juraszek (9-tka Dzierżoniów) Trener: Andrzej Wojtal. Konkurencja: 50 m st. dow.

Konrad Czerniak (AZS UMCS Lublin) Trener: Sławomir Pliszka. Konkurencja: 50 m st. dow.

Jakub Kraska (AZS Łódź) Trener: Maciej Hampel. Konkurencje: 100 m st. dow., sztafeta 4 x 100 m st. dow., sztafeta 4 x 100 m st. zm.

Kacper Stokowski (G-8 Warszawa) Trener: Paweł Wołkow. Konkurencje: 100 m st. grzb., sztafeta 4 x 100 m st. zm.

Radosław Kawęcki (AZS AWF Warszawa) Trener: Maciej Certa. Konkurencja: 200 m st. grzb.

Jakub Skierka (TP Zielona Góra) Trener: Jacek Miciul. Konkurencja: 200 m st. grzb.

Jakub Majerski (AZS AWF Katowice) Trener: Jakub Karpiński. Konkurencje: 100 m st. mot., sztafeta 4 x 100 m st. zm., sztafeta mieszana 4 x 100 m st. zm.

Paweł Korzeniowski (Grupa 5Styl Warszawa) Trener: Marcin Cieślak. Konkurencja: 100 m st. mot.

Krzysztof Chmielewski (IUKS Muszelka Warszawa) Trener: Grzegorz Olędzki. Konkurencja: 200 m st. mot.

Jan Kozakiewicz (Legia Warszawa) Trener: Krzysztof Janas. Konkurencje: 100 m st. klas., sztafeta 4 x 100 m st. zm., sztafeta mieszana 4 x 100 m st. zm.

Karol Ostrowski (MPK Szczecin) Trener: Oskar Krupecki. Konkurencja: sztafeta 4 x 100 m st. dow.

Kacper Majchrzak (KS Warta Poznań) Trener: Michał Szymański. Konkurencje: sztafeta 4 x 100 m st. dow., sztafeta 4 x 200 m st. dow.

Bartosz Piszczorowicz (G-8 Bielany) Trenerzy: Łukasz Drynkowski, Marcin Koszut. Konkurencja: sztafeta 4 x 100 m st. dow.

Mateusz Chowaniec (Wodnik Siemianowice Śl.) Trener: Leszek Małyszek. Konkurencja: sztafeta 4 x 200 m st. dow.

Kamil Sieradzki (UKP Unia Oświęcim) Trener: Przemysław Ptaszyński. Konkurencja: sztafeta 4 x 200 m st. dow.

Jan Hołub (AZS UMCS Lublin) Trener: Maciej Hampel. Konkurencja: sztafeta 4 x 200 m st. dow.

Trener główny kadry: Robert Brus

PODNOSZENIE CIĘŻARÓW

Joanna Łochowska (Budowlani Opole) Trener: Ryszard Szewczyk. Konkurencja: kat. do 53 kg

Bartłomiej Adamus (CWZS Zawisza Bydgoszcz) Trener: Piotr Wysocki. Konkurencja: kat. do 96 kg

Arkadiusz Michalski (Budowlani Opole) Trener: Ryszard Szewczyk. Konkurencja: kat. do 109 kg

Trenerzy kadry: Waldemar Ostapski (kobiety), Zdzisław Faraś (mężczyźni)

PIŁKA SIATKOWA MĘŻCZYZN

Mateusz Bieniek (Skra Bełchatów), trener klubowy: Michał Mieszko Gogol

Fabian Drzyzga (Asseco Resovia Rzeszów), Trener Klubowy: Alberto Giuliani*

Grzegorz Łomacz (Skra Bełchatów), Trener Klubowy: Michał Mieszko Gogol

Łukasz Kaczmarek (Zaksa Kędzierzyn Koźle), Trener Klubowy – Nikola Grbić

Michał Kubiak (Panasonic Panthers), Trener Klubowy: Laurent Tillie

Bartosz Kurek (Wolf Dogs Nagoya), Trener Klubowy – Anders Kristiansson

Jakub Kochanowski (Zaksa Kędzierzyn Koźle), Trener Klubowy: Nikola Grbić

Wilfredo Leon Venero (Safety Perugia), Trener Klubowy: Carmine Fontana

Piotr Nowakowski (Verva Orlen Paliwa Warszawa), Trener Klubowy: Andrea Anastasi

Aleksander Śliwka (Zaksa Kędzierzyn Koźle),Trener Klubowy: Nikola Grbić

Kamil Semeniuk (Zaksa Kędzierzyn Koźle), Trener Klubowy: Nikola Grbić

Paweł Zatorski (Zaksa Kędzierzyn Koźle), Trener Klubowy: Nikola Grbić.

Trener Kadry: Vital Heynen

*Trenerzy klubowi w sezonie 2020/2021



SIATKÓWKA PLAŻOWA

Grzegorz Fijałek/Michał Bryl (UKS SMS Łódź) Trener: Wojciech Blomberg. Konkurencja: turniej mężczyzn

Piotr Kantor (MKS Dąbrowa Górnicza)/Bartosz Łosiak (Jastrzębie Borynia) Trenerzy: Tomasz Cieślak/Bogdan Szczebak. Konkurencja: turniej mężczyzn

Trenerzy Kadry: Grzegorz Klimek, Spirydion Karachalios



STRZELECTWO SPORTOWE

Klaudia Breś (Zawisza Bydgoszcz), Trener: Wojciech Kulmatycki. Konkurencje: pistolet pneumatyczny 10 m, pistolet sportowy 25 m

Sandra Bernal (Wks Śląsk Wrocław), Trener: Piotr Stahl. Konkurencja: trap

Aleksandra Jarmolińska (Cwks Legia Warszawa), Trener: Wołodomir Juchatow. Konkurencja: skeet

Aneta Stankiewicz (Wks Śląsk Wrocław), Trener: Tadeusz Czerwiński. Konkurencje: karabin trzy postawy 50 m, karabin pneumatyczny 10 m

Tomasz Bartnik (Legia Warszawa), Trener: Eulalia Rolińska. Konkurencje: karabin trzy postawy 50 m, karabin pneumatyczny 10 m

Trenerzy Kadry: Andrzej Kijowski (karabin), Jolanta Samulewicz (pistolet kobiet), Cezary Staniszewski (pistolet mężczyzn), Wiesław Gawlikowski (rzutki)



SZERMIERKA

Aleksandra Jarecka (AZS AWF Kraków), Trener Radosław Zawrotniak. Konkurencje: szpada indywidualnie i drużynowo

Ewa Trzebińska (AZS AWF Katowice), Trener: Robert Andrzejuk. Konkurencje: szpada indywidualnie i drużynowo

Renata Knapik-Miazga (AZS AWF Kraków), Trener: Piotr Hammer. Konkurencje: szpada indywidualnie i drużynowo

Martyna Jelińska (AZS AWF Poznań), Trener: Włodzimierz Węcławek. Konkurencja: floret

Trenerzy kadry: Bartłomiej Język (szpada kobiet), Włodzimierz Węcławek (floret kobiet)

Rezerwowa: Magdalena Piekarska-Twardochel (AZS AWF Warszawa), trener - Robert Andrzejuk, konkurencja - szpada drużynowo



TAEKWONDO

Patrycja Adamkiewicz (AZS AWF Warszawa), Trener: Michał Łoniewski. Konkurencja: kat. do 57 kg

Aleksandra Kowalczuk (OŚ AZS Poznań), Trener: Waldemar Łakomy. Konkurencja: kat. do 67 kg

Trener kadry: Waldemar Łakomy



TENIS ZIEMNY

Iga Świątek (niezrzeszona), Trener: Piotr Sierzputowski. Konkurencja: singiel i mikst

Magda Linette (AZS Poznań), Trener: Dawid Celt. Konkurencje: singiel i debel

Alicja Rosolska (Warszawianka), Trener: Dan Champion. Konkurencja: debel

Hubert Hurkacz (Redeco Wrocław), Trener: Craig Boynton. Konkurencje: singiel i debel

Łukasz Kubot (KKT Wrocław), Trener: Jan Stoces. Konkurencja: debel i mikst

Trener kadry olimpijskiej: Tomasz Iwański



TENIS STOŁOWY

Li Qian (KTS Tarnobrzeg), Trener: Zbigniew Nęcek. Konkurencje: indywidualnie i drużynowo

Natalia Partyka (STT Mart Hodonin), Trener: Michał Dziubański. Konkurencje: indywidualnie i drużynowo

Natalia Bajor (KU AZS UE Wrocław), Trener: Zdzisław Tolksdorf. Konkurencja: drużynowo

Trener kadry: Zbigniew Nęcek

Rezerwowa: Kinga Stefańska (KTS Tarnobrzeg),

trener – Zbigniew Nęcek, konkurencja - drużynowo

WIOŚLARSTWO

Agnieszka Kobus-Zawojska (AZS AWF Warszawa)/Maria Sajdak (AZS AWF Kraków)/Marta Wieliczko (Wisła Grudziądz)/Katarzyna Zilmann (AZS UMK Toruń), Trenerzy: Adam Skwarski/Iwona Wójcik-Pietruszka/Jakub Urban/Mariusz Szumański. Trener kadry: Jakub Urban. Konkurencja: czwórka podwójna

Monika Chabel (Lotto Bydgostia)/Joanna Dittmann (Lotto Bydgostia)/Olga Michałkiewicz (AZS AWF Gorzów Wlkp.)/Maria Wierzbowska (Lotto Bydgostia), Trenerzy: Michał Kozłowski/ Piotr Basta. Trener kadry: Jakub Urban. Konkurencja: czwórka bez sternika.

Mateusz Biskup (Lotto Bydgostia)/Mirosław Ziętarski (AZS UMK Toruń), Trenerzy: Robert Sycz/Mariusz Szumański. Trener kadry: Robert Sycz. Konkurencja: dwójka podwójna.

Jerzy Kowalski (Gopło Kruszwica)/Artur Mikołajczewski (Gopło Kruszwica), Trener: Kazimierz Naskręcki. Trener kadry: Piotr Buliński. Konkurencja: dwójka podwójna wagi lekkiej

Fabian Barański (WTW Włocławek)/Wiktor Chabel (Posnania Poznań) /Dominik Czaja (AZS AWF Kraków)/Szymon Pośnik (AZS AWF Warszawa), Trenerzy: Krzysztof Gabryelewicz/Maciej Hoffman/Jarosław Szymczyk/Adam Skwarski. Trener kadry: Aleksander Wojciechowski. Konkurencja: czwórka podwójna

Marcin Brzeziński (WTW Warszawa)/Mikołaj Burda (Lotto Bydgostia)/Michał Szpakowski (Zawisza Bydgoszcz)/Mateusz Wilangowski (Wisła Grudziądz), Trenerzy: Wojciech Jankowski/ Marian Drażdżewski/Przemysław Konecki/Krzysztof Zieliński. Trener kadry: Wojciech Jankowski. Konkurencja: czwórka bez sternika

Rezerwowi: Katarzyna Boruch (AZS AWF Gorzów Wlkp.), trener – Piotr Basta, konkurencje – czwórka podwójna, czwórka bez sternika. Łukasz Posyłajka (AZS Szczecin), trener – Piotr Kula, konkurencja – czwórka podwójna.

WSPINACZKA SPORTOWA

Aleksandra Mirosław (KW Kotłownia Lublin), Trener klubowy i kadry: Mateusz Mirosław. Konkurencja: kombinacja

ZAPASY

Roksana Zasina (ZTA Zgierz), Trener: Jakub Filipowicz. Konkurencja: styl wolny, kat. do 53 kg

Jowita Wrzesień (CSiR Dąbrowa Górnicza), Trener: Adam Ćwik. Konkurencja: styl wolny, kat. do 57 kg

Agnieszka Wieszczek-Kordus (Grunwald Poznań), Trener: Mieczysław Chomicz. Konkurencja: styl wolny, kat. do 68 kg

Tadeusz Michalik (Sobieski Poznań), Trener: Antoni Obrycki. Konkurencja: styl klasyczny, kat. do 97 kg

Kamil Rybicki (Mazowsze Teresin), Trener: Artur Albinowski. Konkurencja: styl wolny, kat. do 74 kg

Magomedmurad Gadżijew (AKS Piotrków Tryb.), Trener: Michał Jaworski. Konkurencja: styl wolny, kat. do 65 kg

Trenerzy kadry: Piotr Krajewski (styl wolny, kobiety), Włodzimierz Zawadzki (styl klasyczny), Jusup Abdusalamov (styl wolny mężczyźni)

ŻEGLARSTWO

Zofia Noceti-Klepacka (Sailing Legia Warszawa) Trener: Witold Nerling. Trenerzy kadry: Paweł Kowalski i Cezariusz Piórczyk. Konkurencja: RS:X

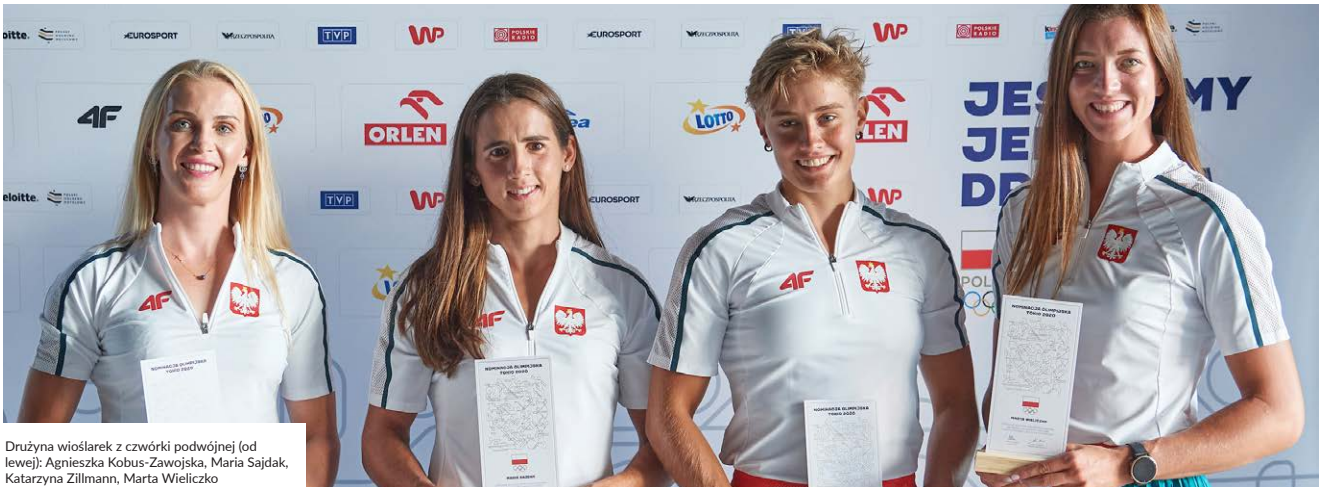
Piotr Myszka (KS AZS AWFiS Gdańsk) Trener: Cezariusz Piórczyk. Trenerzy kadry: Paweł Kowalski, Przemysław Miarczyński. Konkurencja RS:X

Magdalena Kwaśna (ChKŻ Charzykowy), Trener: Mirosław Laskowski. Trener kadry: Jared West. Konkurencja: Laser Radial

Agnieszka Skrzypulec (SEJK Pogoń Szczecin)/Jolanta Ogar (Wiking Toruń) Trenerzy: Robert Siluk /Tadeusz Walter. Trenerzy kadry: Zdzisław Staniul. Konkurencja: 470 kobiet

Aleksandra Melzacka (YKP Gdynia)/Kinga Łoboda (KS AZS AWFiS Gdańsk) Trenerzy: Kajetan Jabłoński/Cezariusz Piórczyk. Trener kadry: Tomasz Stańczyk, Konkurencja: 49er FX

Łukasz Przybytek (AZS AWFiS Gdańsk)/Paweł Kołodziński (KS AZS AWiF Gdańsk) Trener: Cezariusz Piórczyk. Trener kadry: Paweł Kacprowski, Konkurencja: 49er



Drużyna wioślarek z czwórki podwójnej (od lewej): Agnieszka Kobus-Zawojska, Maria Sajdak, Katarzyna Zillmann, Marta Wieliczko

© ADAM NURKIEWICZ

PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT PROCEDUR ANTYDOPINGOWYCH PODCZAS IGRZYSK OLIMPIJSKICH W TOKIO



Jurysdykcja nad sportowcami. Przeprowadzanie badań.

W Polsce jurysdykcje nad sportowcami i personelem pomocniczym, w tym trenerami, sprawuje Polska Agencja Antydopingowa (POLADA). Polscy trenerzy i zawodnicy są zobowiązani do przestrzegania przepisów antydopingowych POLADY oraz właściwej międzynarodowej federacji, które sprawują nadzór antydopingowy i zajmują się przypadkami naruszenia przepisów antydopingowych. Każdy sportowiec i trener polskiej reprezentacji, uczestniczący w Igrzyskach Olimpijskich w Tokio, podlega jurysdykcji MKOl. Stosowane są wówczas przepisy i procedury antydopingowe MKOl, oparte na „przepisach wzorcowych 2021 dla organizacji dużych imprez sportowych" WADA, te zaś na Kodeksie 2021. MKOl jako organizator imprezy jest podczas IO organem kontrolującym. Pewne obowiązki związane z działaniami antydopingowymi MKOl przekazał do Międzynarodowej Agencji Badań (International Testing Agency, ITA). Zatem to ITA będzie przeprowadzać kontrole antydopingowe i prowadzić proces zarządzania wynikami w imieniu MKOl.

Kontrole antydopingowe podczas igrzysk olimpijskich w Tokio

Czas trwania Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020 określa się jako „okres rozpoczynający się w dniu otwarcia wioski olimpijskiej, czyli 13 lipca 2021 roku, i kończący się w dniu ceremonii zamknięcia Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020, czyli 8 sierpnia 2021 roku". Okres Igrzysk to czas „podczas zawodów". Przypada on od godz. 23.59 w dniu poprzedzającym start zawodnika, aż do zakończenia wszystkich kontroli antydopingowych związanych z danymi zawodami. Okres „poza zawodami" to dowolny czas poza zawodami. Należy jednak zwrócić uwagę, że WADA może zatwierdzić odmienną definicję okresu „podczas zawodów" dla danej dyscypliny sportu. W tym celu należy zapoznać się z przepisami odpowiednich federacji międzynarodowych.

Podczas Igrzysk wszyscy zawodnicy będą musieli poddać się kontroli antydopingowej zainicjowanej przez ITA w dowolnym czasie i miejscu, bez konieczności wcześniejszego powiadomienia zawodników.

Lista substancji zabronionych

Lista obejmuje substancje i metody, które są:

- zabronione przez cały czas (zarówno podczas zawodów, jak i poza nimi),
- zabronione tylko podczas zawodów,
- zabronione w niektórych dyscyplinach sportowych (łucznictwo, strzelectwo, golf),
- zabronione warunkowo – sportowcy mogą przyjmować określoną dawkę lub w określonym zakresie dawkowania, ale poza tą dawką lub zakresem jest to zabronione (na przykład niektóre tego typu substancje znajdują się w inhalatorach na astmę). Inne substancje warunkowe to takie, które są zakazane tylko ze względu na sposób, w jaki są przyjmowane (droga podania).

Wszystkie próbki pobrane przez ITA w związku z Igrzyskami Olimpijskimi będą analizowane pod kątem wszystkich substancji i metod zabronionych określonych na liście substancji i metod zabronionych na rok 2021.

Przyjmowanie leków i suplementów

Każdy sportowiec powinien przekazać swojemu lekarzowi lub lekarzowi misji olimpijskiej informacje o wszystkich przyjmowanych lekach.

Należy sprawdzić wszystkie leki pod kątem zakazanych substancji i zasięgnąć porady lekarza przed ich zastosowaniem. Jeśli lek został kupiony w Japonii, można sprawdzić czy jest bezpieczny w aplikacji Global DRO. Aplikacja umożliwia sportowcom wyszukanie leku i sprawdzenie, czy zawiera on zabronioną substancję.

Jeżeli substancja zakazana podczas zawodów jest przyjmowana poza zawodami, nadal może skutkować pozytywnym wynikiem kontroli antydopingowej. Może bowiem nadal znajdować się w organizmie sportowca.

Sportowiec przyjmujący leki powinien zapoznać się z odpowiednimi poradami celnymi dotyczącymi wszystkich leków przywiezionych z Polski. Komitet Organizacyjny Igrzysk Olimpijskich podaje takie informacje w „Przewodniku celnym i frachtowym".

Zawodnik powinien rozważnie stosować wszelkie suplementy, ponieważ mogą:
- zawierać zabronione substancje,
- zostać zanieczyszczone w procesie produkcji,
- zawierać zabronione substancje ukryte pod innymi nazwami niż te znajdujące się na liście substancji zabronionych na liście WADA,
- zawierać fałszywe informacje typu „dozwolone przez WADA", „bezpieczne dla sportowców",
- nie wykazywać na etykiecie informacji o wszystkich składnikach,
- okazać się fałszywymi produktami, szczególnie jeśli zakupi się je przez Internet.

Wyłączenia dla celów terapeutycznych (TUE)

TUE pozwala sportowcom, u których zdiagnozowano stan chorobowy, stosować leki zawierające zakazaną substancję przez ustalony okres, przy ustalonej dawce i częstotliwości stosowania oraz ustalonej drodze podania.
- Istniejące TUE muszą być ważne przez cały czas trwania Igrzysk.
- Jeśli TUE wygasa w trakcie Igrzysk, sportowcy muszą złożyć wniosek o nowe TUE.
- Wnioski o TUE powinny być składane przede wszystkim za pośrednictwem antydopingowego systemu zarządzania i administracji ADAMS. Pracownicy ITA odpowiedzialni za TUE będą dostępni w poliklinice wioski olimpijskiej oraz telefonicznie, aby pomóc zawodnikom i narodowym komitetom olimpijskim w procesie ubiegania się o TUE.
- Jeśli w trakcie Igrzysk okaże się, że niezbędne jest przyjęcie leku, TUE może zostać wydane przez specjalny komitet na cały czas trwania Igrzysk lub krótszy okres np. dwa dni.

Informacja o miejscu pobytu. System ADAMS

Podczas Igrzysk nadal obowiązują wymagania dotyczące podawania danych pobytowych. Oznacza to, że sportowcy zarejestrowani w systemie muszą nadal przekazywać informacje o miejscu pobytu i aktualizować je, gdy sytuacja się zmieni.

Zawodnicy zobowiązani są dostarczyć do Polskiego Komitetu Olimpijskiego (PKOl) informacje dotyczące ich zakwaterowania na czas trwania Igrzysk. PKOl przekaże je następnie do MKOl i do ITA.

Informacje te obejmują: daty przyjazdu i wyjazdu, szczegóły zakwaterowania podczas Igrzysk, takie jak: lokalizacja, nazwa budynku i numer pokoju w wiosce olimpijskiej, nazwa hotelu, adres i numer pokoju (jeśli mieszkają poza wioską olimpijską), harmonogram treningów i zawodów, w tym miejsca/lokalizacja.

Tymczasowe zawieszenie

Jeśli analiza próbki A dała wynik pozytywny, zawodnikowi nie zostało przyznane TUE i nie doszło do odstępstwa od norm międzynarodowych, wydział Antydopingowy CAS (CAS Anti-Doping Division) nakłada tymczasowe zawieszenie. CAS ma obowiązek wysłuchać sportowca lub inną osobę naruszającą przepisy antydopingowe lub zapoznać się z ich pisemnymi wyjaśnieniami. Okres tymczasowego zawieszenia będzie ograniczony do Igrzysk Olimpijskich w Tokio.

Opcjonalnie tymczasowe zawieszenie może zostać nałożone w przypadku niekorzystnego wyniku analizy dla substancji określonej lub w przypadku jakichkolwiek innych naruszeń przepisów antydopingowych. Tymczasowe zawieszenie może zostać uchylone, jeśli zawodnik przekona Wydział Antydopingowy CAS, że do naruszenia przepisów antydopingowych doszło w wyniku zażycia zanieczyszczonego produktu. Jeśli tymczasowe zawieszenie jest nałożone na podstawie wyniku próbki A, a wynik analityczny i późniejsza analiza próbki B nie potwierdzi naruszenia, tymczasowe zawieszenie powinno zostać automatycznie zniesione.

Sankcje

W sportach indywidualnych

Naruszenie przepisów antydopingowych w sportach indywidualnych podczas zawodów automatycznie prowadzi do unieważnienia wyniku uzyskanego w danych zawodach (i każdych innych, do których zawodnik kwalifikował się dzięki uzyskanemu rezultatowi) oraz dalszych konsekwencji, w tym przepadku medali, dyplomów, punktów i nagród. W przypadku stwierdzenia, że sportowiec dopuścił się naruszenia przepisów antydopingowych, Wydział Antydopingowy CAS może wykluczyć go z kolejnych konkurencji, w których planował udział oraz pozbawić go akredytacji olimpijskiej. Takie same sankcje dotyczą innej osoby, która naruszyła przepisy antydopingowe.

Przypadki naruszenia przepisów przekazywane są do właściwej federacji międzynarodowej, która decyduje o sankcjach wykraczających poza okres Igrzysk. Nałożone sankcje są publikowane i podawane do publicznej wiadomości.

W sportach zespołowych

Jeśli jeden lub więcej niż jeden członek zespołu został powiadomiony o naruszeniu przepisów antydopingowych, ITA przeprowadzi odpowiednie „celowane" testy zespołu podczas Igrzysk.

Jeśli okaże się, że jeden lub więcej członków zespołu w sporcie drużynowym dopuściło się naruszenia przepisów antydopingowych podczas Igrzysk, stosuje się przepisy określone przez odpowiednią federację międzynarodową. Możliwe sankcje to m.in.: utrata punktów, wykluczenie z zawodów). W konkurencjach drużynowych sportów indywidualnych, także stosuje się przepisy danej federacji, a w przypadku ich braku, panel ma prawo określić konsekwencje dla zespołu/drużyny.

Wszelkie konsekwencje indywidualne nałożone zostają także na osobę fizyczną naruszającą przepisy antydopingowe.

Postępowanie dyscyplinarne w czasie Igrzysk Olimpijskich

Właściwy do spraw postępowania dyscyplinarnego jest Wydział Antydopingowy TAS. Odwołanie przysługuje do Trybunału Arbitrażowego ds. Sportu w Lozannie. Postępowanie jest realizowane zgodnie z IOC Anti-Doping Rules oraz procedurami CAS.

Źródło: prelekcja dr. *Michała Rynkowskiego, dyrektora POLAD-y podczas konferencji: „Finalny etap przygotowań do Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020".*

Z MAJĄ WŁOSZCZOWSKĄ ROZMAWIAŁ ARTUR FILIPIUK



© KROSS TEAM

TO JEST KLASZTORNE ŻYCIE

Nie czuję się tak mocna, jak przed igrzyskami w Rio de Janeiro, ale swój poziom bazowy mam bardzo wysoki. W Tokio oprócz optymalnej formy potrzebne będzie szczęście - mówi „Forum Trenera" Maja Włoszczowska, dwukrotna srebrna medalistka olimpijska w kolarstwie górskim.

„Forum Trenera": Jak wyglądała końcowa faza przygotowań do igrzysk w Tokio, szczególnie ostatnie tygodnie?

Maja Włoszczowska: Sezon przepracowałam bardzo solidnie, ale ostatnio miałam dołek, nie wiem z jakiego powodu. Najpewniej połączenie szczepionki i zbyt intensywnego treningu, co na dwa-trzy tygodnie odebrało mi siły. Potem było już lepiej. Przepracowałam sumiennie zimę i wiosnę, więc solidną podstawę mam. Tuż przed Tokio wybrałam się na zgrupowanie wysokogórskie do Francji, na trochę niższą wysokość 1800 metrów, żeby wystartować jeszcze w Pucharze Świata w Les Gets, bo ściganie z czołówką jest najlepszą formą przygotowań, a bezpośrednio stamtąd pojechałam do Andory na wysokość 2300 metrów. Wierzę w to, że te zgrupowania pozwoliły mi zbudować najwyższą formę.

Przed igrzyskami w Rio de Janeiro było zgrupowanie w Kolumbii - jak się okazało – z bardzo dobrym efektem. W Brazylii wywalczyła pani drugi w karierze srebrny medal olimpijski.

MW: Chętnie bym powtórzyła obóz w Kolumbii, ale po pierwsze – to daleko od Tokio, a po drugie - trudno byłoby zorganizować tam wyjazd w czasie pandemii. W Andorze i Francji trenowałam na podobnej wysokości. Szukałam w Japonii miejsca położonego wyżej z dobrymi trasami, ale nie znalazłam takiego, które by mi odpowiadało. Stąd Francja i Andora, którą dobrze znam. W Andorze przygotowuje się mnóstwo kolarzy: Thomas Pidcock, Kasia Niewiadoma, Annemiek van Vleuten, Michał Gołaś. Spędziłam tam dwa ostatnie tygodnie przed igrzyskami.

Wyniki w Pucharze Świata nie były obiecujące: w czerwcu 17. miejsce w Leogang, a w maju 14. lokata w Albstadt i 27. w Novym Mescie.

MW: Gdy patrzy się na suchy wynik, fakt - nie wygląda to może najlepiej, ale pamiętajmy, że startuję z odległej pozycji a to bardzo utrudnia rywalizację. Przerwa w startach w 2019 zepchnęła mnie w rankingu, szybko zaczęłam odrabiać straty, ale w trakcie pandemii UCI zamroziło rankingi i to odrabianie było niemożliwe, na czym ucierpieli wszyscy ci, którzy w 2019 czy to zmagali się z kontuzjami, czy mieli po prostu słabszy sezon. Na igrzyskach niestety też nie będę startować z pierwszego rzędu, ale startuje nas tam tylko 38, więc korki na trasie będą dużo mniejsze, a zatem szansa na przebicie się do przodu większa. Wracając do Pucharu Świata, zastanawiałam się czy nie odpuścić startu w Leogang ze względu na fatalne samopoczucie przed wyścigiem. W tych okolicznościach 17. miejsce jest całkiem przyzwoite. To mi dało wiarę, że jest ok. Skoro z tym złym samopoczuciem byłam siedemnasta i w kontakcie z czołową ósemką, to co dopiero będzie, jak dojdę do siebie? Trzeba startować, bo nigdy nie zmęczysz się na treningu tak bardzo, jak na zawodach, a poza tym przypomnisz sobie jak przekraczać granice możliwości swojego organizmu.

Start w Leogang był krótko po szczepieniu?

MW: Nie. Drugą dawkę szczepionki przyjęłam po starcie w Novym Meście, a Leogang był cztery tygodnie później. Właśnie to był ten czas, gdy miałam dołek. Przez pierwsze dwa tygodnie trenowałam bardzo mało, w trzecim tygodniu trochę lepiej, ale wciąż to nie było to. Od zawodów w Leogang jest zdecydowanie lepiej. Mam nadzieję, że ten najtrudniejszy moment mam już za sobą.

Do Tokio planuje pani przylecieć w ostatniej chwili, czy może trochę wcześniej ze względu na aklimatyzację?

MW: Pierwotnie planowałam przylot do Japonii dwa tygodnie przed startem na igrzyskach, ale przy obowiązujących przepisach takie obozy są trudne do zorganizowania, wymagają wielu zgód zarówno miasta, do którego chce się przyjechać, jak i gospodarzy obiektu, gdzie chce się trenować. Potrzebne jest również pozwolenie komitetu organizacyjnego igrzysk. Na sam wyjazd na igrzyska musimy wypełnić tzw. activity plan, w którym wpisujemy wszystkie miejsca, gdzie możemy się pojawić i poza nimi nie wolno się poruszać. Większość sportowców leci na ostatnią chwilę. Ja pójdę sprawdzonym schematem. Zejdę z wysokości pięć, sześć dni przed startem. Tak zrobiłam przed igrzyskami w Rio. Owszem, czeka mnie długa podróż do Japonii i zmiana strefy czasowej, ale mój wyścig będzie o godzinie 15 czasu miejscowego i mam nadzieję, że tej zmiany strefy mocniej nie odczuję. Lecę na igrzyska 21 lipca z Barcelony, ląduję w Tokio następnego dnia, a 27 lipca start.

Na pewno miała pani w ręku przygotowany przez organizatorów podręcznik dla uczestników igrzysk ze wskazówkami, jak postępować przed, w trakcie i po zawodach. Są w nim różne nakazy i zakazy, obowiązek badań przeciwko COVID-19, noszenia maseczek, przebywania w „bańkach" itd. Co pani o tym sądzi?

MW: Jak dla mnie, zdecydowanie za dużo treści prostych i banalnych, ale rozumiem, że jest to podręcznik dla wszystkich. Widocznie tak być musi. Wolałabym, żeby taki „playbook" był bardziej skondensowany, gdyż jego rozmiary – 70 stron - mogą wielu zawodników zniechęcać i ostatecznie go nie przeczytają, co może mieć dla nich opłakane skutki. Na pewno trzeba się do wyjazdu dobrze przygotować.

Czego konkretnie musi pani dopilnować?

MW: Przed wylotem musimy dwukrotnie przejść testy na obecność koronawirusa, a na miejscu jeszcze trzeci - wszystkie tylko w autoryzowanych laboratoriach. To nam w pewnym stopniu ogranicza same

> TRENING ZJAZDU JEST BARDZO WAŻNY. PODAM PRZYKŁAD Z LEOGANG: GDY NA OSTATNIM OKRĄŻENIU MIAŁAM WOLNĄ DROGĘ NA NAJDŁUŻSZYM ZJEŹDZIE, TO PRZEJECHAŁAM GO W MINUTĘ I 13 SEKUND, A GDY WCZEŚNIEJ JAKAŚ ZAWODNICZKA JECHAŁA WOLNIEJ PRZEDE MNĄ, TO UZYSKAŁAM CZAS MINUTĘ I 30 SEKUND. 17 SEKUND NA ZJEŹDZIE TO STRATA NIE DO ODROBIENIA NA PODJEŹDZIE.

przygotowania. Ja np. rozważałam, czy jechać na zgrupowanie do Sierra Nevada, czy do Andory. Ostatecznie z obozu w Sierra Nevada musiałam zrezygnować, ponieważ w okolicy nie było żadnego autoryzowanego laboratorium i nie byłabym w stanie zrobić testów. Poza tym musimy ściągnąć dwie aplikacje dedykowane uczestnikom igrzysk olimpijskich, w których raportujemy stan zdrowia, różne aktywności.

Proszę opowiedzieć o swoim treningu.

MW: Zimę i wiosnę solidnie przepracowałam pod względem objętościowym. Zbudowałam wytrzymałość i teraz bardziej koncentruję się na treningach w okolicy progu beztlenowego i ponad tym progiem. Mam sporo treningów siłowych, zarówno na siłowni, jak i na rowerze – powtórzenia z niską kadencją, co zdało egzamin przed igrzyskami w Rio. Kolejna rzecz to technika, bo trasa w Tokio jest bardzo trudna, dużo karkołomnych zjazdów po kamieniach. W Andorze będzie mi pomagał w tych treningach Arek Perin. Trening zjazdu jest bardzo ważny. Podam przykład z Leogang: gdy na ostatnim okrążeniu miałam wolną drogę na najdłuższym zjeździe, to przejechałam go w minutę i 13 sekund, a gdy wcześniej jakaś zawodniczka jechała wolniej przede mną, to uzyskałam czas minutę i 30 sekund. 17 sekund na zjeździe to strata nie do odrobienia na podjeździe. Nieprawdopodobna różnica. Nie mówiąc już o tym, że na pierwszej rundzie w tym samym miejscu zawodniczka się przewróciła, nie miałam jej jak objechać i w sumie pokonałam ten zjazd w dwie minuty. 47 sekund wolniej na jednym zjeździe! To pokazuje, jak istotne jest miejsce na starcie i jak ważna jest technika.

Ile godzin dziennie pani trenuje?

MW: Dawki dzienne są różne: od godziny do pięciu godzin, w zależności od zadania treningowego. Czasem podczas godziny jazdy na dużej intensywności można bardziej się zmęczyć niż na dłuższym treningu wytrzymałościowym.

Czy zimą jak zwykle biegała pani na nartach w Jakuszycach?

MW: Nie. Z nart zrezygnowałam, bo warunki do tego były dopiero od połowy stycznia. Zima się skróciła, natomiast sezon kolarski się wydłużył i zaczyna się już w marcu. Dlatego w grudniu i styczniu już jeździłam na rowerze w Hiszpanii, z przerwą na święta. Kilometrów zrobiłam bardzo dużo.

Czy pilnuje pani wagi, mierzy tkankę tłuszczową, śledzi swoje parametry krwi?

MW: Im więcej mamy informacji, tym lepiej możemy sterować swoim organizmem. Waga jest bardzo ważna. Im mniej się waży, tym lepiej, ale nie można przesadzić, nie można się odchudzać kosztem energii. Co z tego, że będzie się ważyło mało, jeśli się nie będzie miało siły jechać na rowerze? Za mało kilogramów może się odbić również na odporności organizmu. Jestem zwolenniczką tego, aby ważyć kilogram więcej, ale być zdrowym i silnym. Teraz ważę 55,5 kg i chcę zrzucić przed Tokio jeden kilogram. Oczywiście, sprawdzam parametry krwi. Robię badania mniej więcej co trzy tygodnie.

Stosuje pani dietę kolarską?

MW: Dieta jest bardzo prosta. Na śniadanie w dni treningowe jem owsiankę, w pozostałe – jajka w różnej postaci. Obiad i kolacja to bardzo dużo warzyw, jak najmniej przetworzonych i zależnie od obciążeń białko i węglowodany, czyli ryż, makaron, ziemniaki, kasza. Białka roślinne i zwierzęce. Nie stronię od mięsa. Lubię kuchnię tajską, np. zupę tom kha gai, różne sałatki, rybę z pieca.

Kontrolerzy antydopingowi często panią odwiedzają?

MW: Nie, ale muszę być przygotowana, że kontrola może zdarzyć się każdego dnia. Od początku pandemii praca Światowej Agencji Antydopingowej jest mocno utrudniona, kontroli jest dużo mniej. Praktycznie dwie w roku, nie licząc tych po zawodach. Jestem objęta programem ADAMS, czyli monitorowania czołowych sportowców. Muszę podawać z trzymiesięcznym wyprzedzeniem miejsce pobytu i godzinne okienko, w którym jestem na 100 procent pod wskazanym adresem, aby być dostępna dla kontrolerów. Nie ukrywam, że ten obowiązek jest bardzo uciążliwy, bo gdy się zmieniają plany, trzeba uaktualnić informację. System jest bardzo dobry, sama możliwość, że możesz mieć niezapowiedzianą wizytę, działa odstraszająco, ale minus jest taki, że nie wszyscy są objęci ADAMS-em ze względu na wysokie koszty. Dla zawodników niżej notowanych są krajowe programy antydopingowe.

Oprócz treningów, diety i kontroli antydopingowych, jakie wyrzeczenia musi pani ponosić?

MW: Alkohol odpada. Można lampkę wina, małe piwo dla zdrowia psychicznego, ale nie więcej. Kiedyś mój kolega, świetny kolarz Sylwester Szmyd powiedział, że lampka wina jest dla zdrowia, ale dwie to już trucizna. I tego się trzymam. Trzeba prowadzić bardzo regularny tryb życia, jadać o stałych porach, odpowiednio wypoczywać po treningu. Oczywiście odpadają imprezy, inne rozrywki. To jest klasztorne życie. Ogólnie po treningach jestem zmęczona i nie mam na nic więcej siły. Gdy miałam 20 lat mniej, regenerowałam się szybciej. Ale jestem szczęściarą, bo robię to co lubię.

Podjęła pani już decyzję, na jakim rowerze pojedzie na igrzyskach?

MW: Tak. Pojadę na „hardtailu", czyli rowerze z przednim amortyzatorem, dokładnie model KROSS Level TE. Dlaczego? Ponieważ jest lżejszy, a na trasie będzie dużo stromych podjazdów, na których waga roweru ma duże znaczenie. Będzie również sporo ciasnych zakrętów, na których trzeba hamować prawie do zera i znów rozpędzać rower. Na zjazdach czułabym się bardziej komfortowo na rowerze z pełną amortyzacją, ale wydaje mi się, że radzę sobie na tyle dobrze na hardtailu, że nie stracę do koleżanek, które pojadą na „fullu".

Ile waży pani rower?

MW: Ten olimpijski jest w trakcie składania, więc nie powiem dokładnie, ale będzie to ok. 9 kg. W ostatnim czasie nie było jakichś istotnych nowinek technologicznych. Wszystkie jeździmy na podobnych rowerach i mamy przed sobą wybór – „full" czy „hardtail".

Czy w ogóle potrzebuje pani trenera? Przecież zna pani siebie samą najlepiej. Kolarze zawodowi nie mają trenerów, a "mentorów", którzy im tylko od czasu do czasu podpowiadają.

MW: Zdecydowanie potrzebuję trenera. Każdego dnia jest za dużo trudnych decyzji do podjęcia, bym mogła poradzić sobie sama. Od 2017 roku moim trenerem personalnym jest Krzysiek Zalewski. Plan treningowy układamy wspólnie. Ja mówię o swoich odczuciach, potrzebach i dyskutujemy na ten temat. Konsultuję się czasem z Michałem Krawczykiem, z którym współpracowałam przed Rio. No i pomaga mi Arek Perin, specjalista od zjazdów. Przede wszystkim sama słucham swojego organizmu, ale osoby do konsultacji są bardzo potrzebne.

Kto będzie towarzyszył pani w Tokio?

MW: Trener kadry narodowej Kornel Osicki, bo oprócz mnie pojedzie Bartłomiej Wawak. Kornel będzie odpowiadał za całą logistykę. Poza tym mechanik Hubert Grzebinoga, z którym współpracuję od dawna,

najlepszy w swoim fachu na świecie, fizjoterapeuta Mariusz Miśkowicz, lekarz Maciek Mierzwiński i Arek Perin.

Jakie będą najgroźniejsze rywalki w Tokio? W tym sezonie wybija się Francuzka Loana Lecomte, która wygrała wszystkie Puchary Świata.

MW: Wygląda na to, że Lecomte jest poza zasięgiem, ale to będzie jej debiut na igrzyskach, jest młodą zawodniczką i nie wiadomo jak sobie poradzi z rolą faworytki i czy udźwignie presję. Oprócz formy trzeba mieć szczęście, wszystko może się wydarzyć. Poza Lecomte najbardziej stabilna wydaje się druga Francuzka Pauline Ferrand-Prevot, mistrzyni świata. W świetnej dyspozycji jest już Szwedka Jenny Rissveds, mistrzyni olimpijska z Rio, która powróciła do rywalizacji po dwuletniej przerwie spowodowanej depresją. Mam nadzieję, że dojdzie do zdrowia Szwajcarka Jolanda Neff, moja była koleżanka z grupy Kross, która w Leogang złamała kość śródręcza. Mogę dodać jeszcze co najmniej kilkanaście kandydatek do medalu. Poziom jest wyrównany.

A jak pani ocenia swoje szanse?

MW: Nauczyłam się w Rio, żeby nie myśleć o wyniku, tylko skupić się na jak najlepszym przygotowaniu i jak najlepiej pojechać. Miejmy nadzieję, że wynik przyjdzie sam. Nie mam wpływu na to, co robią rywalki, nie mam wpływu na szczęście. Mogę poprawić tylko swoją dyspozycję. Nie czuję się tak mocna, jak przed Rio, ale swój poziom bazowy mam bardzo wysoki i jeśli nic złego się nie wydarzy, to jeszcze sporo mogę zbudować.



© KROSS TEAM

Maja Włoszczowska jest dwukrotną medalistką igrzysk olimpijskich.

Z BARTŁOMIEJEM JĘZYKIEM ROZMAWIAŁ WOJCIECH OSIŃSKI, „PRZEGLĄD SPORTOWY”

DZIEWCZYNY CHCĄ WALCZYĆ O MEDAL



© INTERNATIONAL FENCING FEDERATION

Drużyna szpadzistek po zdobycia mistrzostwa Europy w 2019 roku: Renata Knapik-Miazga, Magdalena Piekarska-Twardochel, Ewa Trzebińska, Aleksandra Jarecka i trener Bartłomiej Język.

Staram się zakłócać monotonię treningową, bo ona wpływa bardzo niekorzystnie na zawodnika. Na przykład jeśli na zgrupowaniu jest więcej trenerów, codziennie kto inny prowadzi rozgrzewkę i poszczególne etapy treningu – mówi Bartłomiej Język, trener kadry szpadzistek, szykującej się do występu na igrzyskach olimpijskich w Tokio.

„Forum trenera": W którym momencie zaczął pan akcję „Tokio"?

Bartłomiej Język: Ona się zaczęła właściwie tuż po igrzyskach w Rio, do których nasza drużyna nie zakwalifikowała się z powodu zbyt niskiej pozycji w rankingu. Od razu trzeba było zacząć pracować nad poprawą naszej pozycji. To trwało trzy lata, w tym czasie w drużynie występowało pięć zawodniczek – Ewa Trzebińska, Renata Knapik-Miazga, Magdalena Piekarska-Twardochel, Aleksandra Jarecka (wcześniej Zamachowska) i Barbara Rutz. Kiedy w maju 2019 roku zaczęły się już właściwe kwalifikacje do Tokio, startowaliśmy do nich już ze znacznie wyższego pułapu i skończyliśmy na drugiej pozycji.

A jak przebiegały tegoroczne przygotowania?

BJ: Z powodu pandemii wszystkie plany startowe w ostatnim roku zostały wywrócone do góry nogami. Odbyły się tylko jedne zawody – w Kazaniu – które wygraliśmy. Treningowo też nie było różowo. W tym roku udało nam się uruchomić kontakty międzynarodowe, do których przykładam bardzo dużą wagę. W styczniu trenowaliśmy z Francuzkami w Paryżu, potem przyjechały do nas Estonki, Ukrainki, Czeszki i Szwedki, w kwietniu wyjechaliśmy na sparingi do Włoch.

Ile czasu poświęciliście na zgrupowania?

BJ: Staram się nie organizować obozów dłuższych niż 5–7 dni. Poza tym przyjąłem taką filozofię, że podczas codziennej pracy w klubach dziewczyny poświęcają więcej czasu na przygotowanie fizyczne, a na spotkaniach w kadrze, gdzie są większe możliwości zapraszania szpadzistek z zagranicy, koncentrujemy się na sparingach. Dzięki Polskiemu Związkowi Szermierczemu od 8 do 14 oraz od 25 do 30 kwietnia byliśmy w podwarszawskiej Jachrance. W dniach 4–10 maja ćwiczyliśmy we Włoszech, 15 i 16 maja zamiast startu w odwołanym Pucharze Świata dziewczyny walczyły w Pucharze Polski. Tydzień później w Raszynie rozegrano indywidualne i drużynowe mistrzostwa Polski. W ostatnim tygodniu maja, dzięki zaangażowaniu związku, byliśmy na wypoczynkowym zgrupowaniu w Arłamowie. Bez wspólnych treningów, tylko relaks i wycieczki. Choć oczywiście dostępne były siłownia, basen i odnowa biologiczna.

A potem pewnie znowu do pracy?

BJ: Oczywiście! Pierwszy tydzień czerwca spędziliśmy w Szczyrku, gdzie raz dziennie odbywały się sparingi i raz zajęcia motoryczne, chodziliśmy też w góry. Od 12 do 21 czerwca byliśmy w Kielnarowej koło Rzeszowa. Tam trenowała z nami Rumunka Anna Maria Popescu, czyli numer jeden światowego rankingu. Były też z nami kadrowiczki z grupy kadetek i juniorek. Ostatnie dwa dni podczas zgrupowania przeznaczyliśmy na udział w turnieju Carpathia Cup z udziałem reprezentacji Czech i Austrii. Na przełomie czerwca i lipca trenowaliśmy w Zakopanem, dokąd zostali zaproszeni także klubowi trenerzy dziewczyn z olimpijskiego składu oraz pozostała część kadrowiczek. Ze szkoleniowcami klubowymi odbywały się zajęcia techniczne i taktyczne – wtedy reszta kadry miała wolne – a podczas drugiej sesji treningowej zawodniczki miały sparingi. Ostatnie zgrupowanie, też przy udziale trenerów klubowych, odbyło się w Spale, dokąd zaprosiliśmy Węgierki i Szwajcarki. Tam główny nacisk położyliśmy na sparingi.

> **W TRENINGU MOTORYCZNYM DZIEWCZYNY WYKORZYSTUJĄ GUMY, OSTATNIO NA ZGRUPOWANIU DOSTALIŚMY DO TESTOWANIA URZĄDZENIA DO SPRAWDZANIA I POPRAWIANIA REFLEKSU, CZASU REAKCJI.** TO CIEKAWE UROZMAICENIE TRENINGU I CHĘTNIE BĘDĘ Z NIEGO KORZYSTAŁ W PRZYSZŁOŚCI.

Przygotowań w ostatnich miesiącach nie zakłóciły żadne choroby, kontuzje?

BJ: Poza jakimiś drobiazgami wszystkie dziewczyny są zdrowe i nie miały dłuższej przerwy w treningach. Duża w tym zasługa naszych fizjoterapeutów Maćka Chroboczeka i Daniela Darny, którzy są w stu procentach zaangażowani w pracę. Tylko Ewa Trzebińska podczas zgrupowania w Jachrance skręciła staw skokowy i z tego powodu nie wystąpiła w mistrzostwach Polski. Ale to nie był poważny uraz – Ewa była z nami potem w Szczyrku i Kielnarowej, jedzie też na kolejne zgrupowania.

Jakiego rodzaju urządzeń, sprzętu – oczywiście poza standardowym wyposażeniem szermierczym – używacie podczas treningów?

BJ: W treningu motorycznym dziewczyny wykorzystują gumy, ostatnio na zgrupowaniu dostaliśmy do testowania urządzenia do sprawdzania i poprawiania refleksu, czasu reakcji. To ciekawe urozmaicenie treningu i chętnie będę z niego korzystał w przyszłości. W ogóle staram się w miarę możliwości zakłócać monotonię treningową, bo

ona wpływa bardzo niekorzystnie na zawodnika. Na przykład, jeśli na zgrupowaniu jest kilku trenerów, to codziennie ktoś inny prowadzi rozgrzewkę i poszczególne etapy treningu.

Jakie znaczenie dla planu treningowego ma fakt, że wiecie już, iż w pierwszej rundzie turnieju olimpijskiego spotkacie się z Estonią?
BJ: Na stałe do sztabu kadry została dokooptowana Natalia Markowska, która zajmuje się przygotowaniem analizy wideo i w Kielnarowej odbyliśmy dwie dwugodzinne sesje poświęcone rozpracowaniu Estonek. Podobny czas poświęciłem w Zakopanem i Spale. Dziewczyny dostały całą dokumentację włącznie z linkami do meczów, żeby mogły także samodzielnie oglądać rywalki. Fakt, że walczymy z Estonią dla procesu treningowego nie miał znaczenia. Gdybyśmy mierzyli się z kimś innym, całe przygotowania byłyby takie same, tylko po prostu analizowalibyśmy inny zespół.

> **PODCZAS DWÓCH OSTATNICH ZGRUPOWAŃ TRENINGI TRWAŁY MAKSYMALNIE PÓŁTOREJ GODZINY, ŻEBY DZIEWCZYNY MIAŁY WIĘCEJ CZASU NA ODPOCZYNEK I REGENERACJĘ.** W OKRESIE PRZEDSTARTOWYM JESTEM PRZECIWNIKIEM DŁUGIEGO SIEDZENIA W SALI, BO TO WPŁYWA NIEKORZYSTNIE NA SPORTOWCA ZARÓWNO FIZYCZNIE, JAK I PSYCHICZNIE.

Na co zwracacie szczególną uwagę podczas analizy wideo?
BJ: Patrzymy czy rywalka jest zawodniczką ofensywną czy defensywną. Na czyjej części planszy woli prowadzić walkę. Jaką akcję najczęściej stosuje w decydujących momentach. Jednak akcji szermierczych jest tyle, że nie da się wszystkiego zaplanować i realizować podczas pojedynku. Niezbędna jest własna inwencja zawodniczki, umiejętność dostosowania się do zmieniającej się sytuacji.

Jaki wpływ na ćwierćfinał z Estonią może mieć fakt, że zimą wspólnie trenowaliście?
BJ: Nie sądzę, żeby miał jakikolwiek. Estonki od lat na zawody jeżdżą w tym samym składzie, dobrze się znamy nawzajem. Nawet wysłaliśmy im zaproszenie na nasze zgrupowania, ale odmówiły. To też o czymś świadczy. Ja nie jestem zwolennikiem ukrywania się przed innymi. Uważam, że dziewczyny na wymianie doświadczeń i walkach z cudzoziemkami więcej zyskają niż stracą.

Zna pan już skład Estonii, a co z potencjalnymi rywalami w kolejnej rundzie, czyli Włochami lub Rosją?
BJ: U Włoszek są dwie pewniaczki, Maria Navarria i Rossella Fiamingo, do których ich trener dobrał dwie młodsze szpadzistki, ale to też nie są nieznane postaci. Natomiast u Rosjanek jest trochę zamieszania – dwa z czterech nazwisk stanowią niespodziankę. W składzie zabrakło Tatiany Andriuszyny i Tatiany Gudkowej.

Czy pod względem objętości i jakości treningów przygotowania do igrzysk olimpijskich różnią się od tych przed mistrzostwami świata?
BJ: Raczej nie, bo w obu przypadkach jest to główna impreza w roku.

Pod względem psychicznym igrzyska stanowią wyzwanie nieporównywalne z innymi zawodami. Na ile przykłada pan wagę do treningu mentalnego, współpracy kadrowiczek z psychologiem?
BJ: Na początku mojej pracy z kadrą powiedziałem dziewczynom, że jeśli uznają to za stosowne, jestem w stanie zorganizować im spotkania z psychologiem w kadrze. Stwierdziły jednak, że nie ma takiej potrzeby. Każda z nich jest inna i kwestie dotyczące przygotowania mentalnego rozwiązują we własnym zakresie. Zgodnie przyznają, że najlepszym psychologiem i motywatorem jest zwycięstwo.

A kwestia diety? Daje im pan jakieś konkretne zalecenia czy też mają wolną rękę?
BJ: Ja nie ustalam żadnych wytycznych, ale wiem, że dziewczyny są na diecie. Zresztą jedna z nich studiowała dietetykę. Podczas zgrupowania w Kielnarowej poprosiły o konkretne zestawy wyżywienia i nie było z tym problemu. To dobrze, że nie zostawiają niczego przypadkowi – liczą kalorie, wiedzą co jeść, a czego unikać. Podchodzą do tego bardzo profesjonalnie.

Jest pan zwolennikiem treningów dłuższych czy krótszych, ale za to z dużą intensywnością?
BJ: To zależy na jakim etapie przygotowań. Na przykład podczas dwóch ostatnich zgrupowań treningi trwały maksymalnie półtorej godziny, żeby dziewczyny miały więcej czasu na odpoczynek i regenerację. W okresie przedstartowym jestem przeciwnikiem długiego siedzenia w sali, bo to wpływa niekorzystnie na sportowca zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Zawodnik jadący na ważny turniej musi być zdrowy, wypoczęty i „głodny szermierki". Pracując pod koniec przygotowań przesadnie dużo, można raczej zaszkodzić niż pomóc.

A co z kwestią aklimatyzacji i szczegółów dotyczących pobytu na miejscu – w ścisłym rygorze sanitarnym?
BJ: 24 lipca jest turniej indywidualny, a trzy dni później mamy mecz z Estonią. Według zaleceń MKOl w wiosce olimpijskiej możemy być maksymalnie tydzień przed startem, a po ostatnim meczu mamy 48 godzin na wylot do Polski, dzięki czemu wiem już, że 28 lipca mamy samolot powrotny. Wiem też z doświadczenia, bo niejednokrotnie latališmy na zawody między innymi do Chin, że okres sześciu dni jest wystarczający, by dojść do siebie po zmianie strefy czasowej.

Jak zamierzacie spędzić ten tydzień przed pierwszym dniem turnieju?
BJ: Nie możemy opuszczać wioski. Codziennie będziemy testowani na koronawirusa. Zalecane jest spożywanie posiłków osobno, nie wolno nam rozmawiać z wolontariuszami i innymi osobami z obsługi. Na obiekty treningowe będziemy mogli wejść dopiero na cztery czy pięć dni przed pierwszym startem. Nie planujemy jednak w Tokio poważniejszych treningów, zajęcia będą miały raczej formę rozruchu, może krótkich elementów walk, żeby poczuć planszę.

Codzienne testowanie na koronawirusa nie będzie dla was stresujące?
BJ: Na pewno nie jest to nic przyjemnego, ale w naszej grupie ten temat nie istnieje. Dziewczyny przyjęły założenie, że jadą do Tokio walczyć o medal i nie chcą sobie zaprzątać głowy problemami typu „a co będzie, jeżeli...". I to jest super. Z tego punktu widzenia dobrze, że choroba przytrafiła się nam wszystkim w grudniu, a na dodatek nie wpłynęła na dłuższą metę na dyspozycję szpadzistek. Dlatego nie zaprzątamy sobie głowy sprawami, na które nie mamy wpływu. Cel mamy jasny – wygrywać kolejne mecze.



© EWA TRZEBIŃSKA/FACEBOOK

Ewa Trzebińska, srebrna i brązowa medalistka mistrzostw świata indywidualnie z 2017 i 2019 roku.

Z ROBERTEM KRAWCZYKIEM ROZMAWIAŁ ARTUR GAC

NIE ROZMAWIAM Z BEATĄ, O TYM CZY BĘDZIE **MEDAL OLIMPIJSKI**

Beata już udowodniła, że wie, co ma robić, aby wygrywać i poprowadzić pojedynek na swoją korzyść. Dlatego cały czas pracujemy nad niektórymi taktycznymi błędami, by osiągnąć możliwie jak największą stabilizację – mówi „Forum Trenera" Robert Krawczyk, szkoleniowiec olimpijki w judo Beaty Pacut.



© ADAM NURKIEWICZ

Robert Krawczyk był ostatnim polskim złotym medalistą mistrzostw Europy w judo. Jego sukces powtórzyła Beata Pacut.

Forum Trenera, Artur Gac: Chyba trudno było panu wymarzyć sobie lepszy powrót do Polski niż ten okraszony mistrzostwem Europy Beaty Pacut (kat. 78 kg) w Lizbonie?
Robert Krawczyk: Niewątpliwie tak. Wydaje mi się, że to było naprawdę dobre wejście i powrót. Cieszy bardzo, że tak nam się udało i jestem zadowolony z faktu, że ponownie mogę pracować w swoim kraju.

Warto podkreślić to iście ekspresowe tempo, w jakim razem z Beatą sięgnęliście po sukces. Mistrzostwa Europy odbyły się w kwietniu, a wy współpracę nawiązaliście kilka miesięcy wcześniej.
RK: Mój kontrakt w Belgii wygasał z końcem poprzedniego roku, ale już od sierpnia wiedziałem, że go nie przedłużę. Od września nie byłem odpowiedzialny za żadne poważne kwestie w reprezentacji Belgii, więc byłem w stanie powoli rozpoczynać współpracę z Beatą. Stopniowo szło to do przodu, działaliśmy de facto od października i wprowadzaliśmy pewien program treningowy, choć jeszcze z moim mniejszym udziałem w, nazwijmy to, formie półzdalnej. Natomiast od grudnia już byłem mocno zaangażowany.

Na złoty medal tej rangi nasze kobiece judo czekało 19 lat, a polskie judo 14 lat. Ostatnim mistrzem Europy był… Robert Krawczyk w 2007 roku w Belgradzie (kat. 81 kg). Historia pięknie zatoczyła koło.
RK: To wielka radość, że wszystko tak się ułożyło. Dodatkowo przez wzgląd na fakt, że Beata też wywodzi się z mojego macierzystego klubu, czyli Czarnych Bytom, dla którego ja też kiedyś zdobywałem medale. Tym bardziej jestem zadowolony, a sama Beata, mogę tak powiedzieć, jest szczególnym talentem, co jeszcze lepiej rokuje na przyszłość.

Bardzo emocjonujący z udziałem Beaty był półfinał i finał ME w Lizbonie. Która walka była trudniejsza?
RK: Bardziej denerwowałem się w półfinale, bo finał ma to do siebie, że pojawia się swoisty luz psychiczny, ponieważ medal już jest w kieszeni i może być tylko lepiej. Półfinał był ciężkim pojedynkiem, trzeba było rzeczywiście realizować założenia taktyczne i nie wychodzić poza to, co sobie ustaliliśmy. Przeciwniczka była bardzo utytułowana i doświadczona, ale ostatecznie przegrała przez kary. I tu, wydaje mi się, że Beata zanotowała duży postęp, bo właściwie zbierała tylko te „karteczki", które dawały jej równoczesne shido. Dlatego byłem naprawdę zadowolony z tego startu pod kątem taktycznym, a konkretnie konsekwencji i zachowania zimnej krwi. Pod tym względem te zawody były naprawdę perfekcyjne, a wcześniej był z tym duży problem. To znaczy w sytuacjach decydujących u Beaty, ale też u innych zawodników, czasami pojawia się pewna panika. W efekcie dochodziło do niepotrzebnego ataku lub wykonywania pewnych ruchów, których wcześniej się nie planowało.

Dla 25-letniej Beaty było to pierwsze podium na tak dużej imprezie w kategorii seniorów i od razu zwycięstwo. Czy wobec tego byliśmy świadkami swoistego nowego otwarcia pod względem mentalnym? Innymi słowy, może runęła jakaś mentalna bariera, która do tej pory hamowała tę zawodniczkę?
RK: Myślę, że w pewnym stopniu tak, chociaż nie ukrywam, że na taki proces potrzebujemy więcej czasu. Później mieliśmy mistrzostwa świata i cieszę się, że Beata w nich wystartowała, ponieważ ten turniej pokazał, że stabilność jest jeszcze trochę zachwiana właśnie w kwestii konsekwencji. Te zawody pokazały małe błędy, bo tak naprawdę niewiele zabrakło, aby wygrać pojedynek z Ukrainką. Beata już udowodniła, że wie, co ma robić, aby wygrywać i poprowadzić pojedynek na swoją korzyść. Dlatego cały czas pracujemy nad niektórymi taktycznymi błędami, by osiągnąć możliwie jak największą stabilizację.

Chwilkę wcześniej powiedział pan, że Beata jest szczególnym talentem. Jakie walory i cechy składają się na pana definicję nieprzeciętnego sportowca?
RK: Pierwsze, co mogę powiedzieć, to budowa ciała, która już sama w sobie daje naturalne predyspozycje do tego sportu. Po drugie, co bardzo ważne, Beata może bić się na dwie strony, co daje nam znacznie szersze spektrum pod względem założeń taktycznych. A najważniejsza rzecz to psychika – Beata jest otwarta, zdecydowana, wie czego chce i wie, z kim może to osiągnąć, będąc zdeterminowaną w dążeniu do osiągnięcia celu.

A posiada zdolność, by tę pracę, którą wykonujecie na sali treningowej, szybko przenieść na prawdziwą walkę?
RK: To bardzo ważna rzecz i mogę powiedzieć, że o ile pierwszy start jeszcze zdradzał nasze docieranie się, już zawody w Turcji pokazały, że to, co realizowaliśmy na treningu, zaczynało wychodzić na zawodach a potwierdzeniem były ME. Cenne w tym wszystkim było, że na przykład w drugiej walce o „ćwiartkę" z Francuzką Beata wykonała dokładnie taką kontrę, jaką ćwiczyliśmy na tę konkretną zawodniczkę. To daje ogromną satysfakcję, jeśli chodzi o odczucia z mojego krzesełka przy macie. Wtedy trener czuje podwójną radość, nie tylko z faktu samej wygranej, ale też sposobu, w jaki do tego doszło.

Ponieważ wasza współpraca, jak już ustaliliśmy, nie trwa długo, od początku nie było możliwości, aby mógł pan opracować pełny, od A do Z, plan przygotowań z myślą o igrzyskach olimpijskich. Co zatem, w tych okolicznościach, stało się dla pana najważniejsze?
RK: Najważniejszy był kontakt z zawodnikiem i tzw. feedback, który był bardzo potrzebny. Ja znam przeszłość zawodniczą Beaty, ponieważ spotykaliśmy się na campach, więc nie były mi obce problemy, jakie ją nurtują, bo wymienialiśmy swoje poglądy i krótkie wiadomości.

> **DO WSZYSTKICH MOICH ZAWODNIKÓW, KTÓRYCH DO TEJ PORY PROWADZIŁEM I KTÓRZY OSIĄGALI SUKCESY, PODCHODZIŁEM INDYWIDUALNIE. CZŁOWIEK TO NIE JEST MASZYNA, BY NA KAŻDEGO DZIAŁAŁY TE SAME OBCIĄŻENIA.** JEST TYLE ASPEKTÓW, KTÓRE DECYDUJĄ, CO I JAK NALEŻY ZROBIĆ Z DANYM ZAWODNIKIEM, ŻE NIE STARCZYŁOBY NAM MIEJSCA W WYWIADZIE NA TEN JEDEN WĄTEK.

Najistotniejsze dla mnie nawet nie było to, co musiałem zrobić z nią fizycznie, ale to, co jest w jej głowie. Dlatego nie mogłem przyspieszyć pewnych rzeczy, ponieważ mentalnie nie była jeszcze na to gotowa. Czasami musiałem rezygnować z niektórych obciążeń na rzecz nastawienia mentalnego, gotowości i chęci do pracy. Należało to w zawodniczce pobudzić, a nawet wypracować. Innymi słowy świadomie rezygnowałem z pewnych wysiłków, żeby odbudować ją pod względem psychicznym.

> WYWODZĘ SIĘ Z POLSKIEJ SZKOŁY JUDO, JEDNAK Z UWAGI NA NABYTE ZA GRANICĄ DOŚWIADCZENIE MOGĘ POWIEDZIEĆ, ŻE MOJA METODYKA PRACY TROCHĘ RÓŻNI SIĘ OD TEGO, Z CZYM BEATA DOTYCHCZAS SIĘ ZETKNĘŁA.

Biorąc to wszystko pod uwagę jest pan w stanie bazować już na swoich wypracowanych i wypróbowanych wzorcach, czy dla pana misja Tokio jest nauką na żywym organizmie?

RK: Akcenty treningowe zostały rozłożone na tyle, ile jestem w stanie w tak krótkim czasie, w okresie ośmiu miesięcy, zrobić. Nie da się ukryć, że pod względem trenerskim jest to dla mnie ogromne wyzwanie, co i jak zrobić, aby efekt był jak najlepszy. Do wszystkich moich zawodników, których do tej pory prowadziłem i którzy osiągali sukcesy, podchodziłem indywidualnie. Człowiek to nie jest maszyna, by na każdego działały te same obciążenia. Jest tyle aspektów, które decydują, co i jak należy zrobić z danym zawodnikiem, że nie starczyłoby nam miejsca w wywiadzie na ten jeden wątek. Pod uwagę bierze się wiek zawodnika, jego bagaż doświadczeń, czyli to, co do tej pory przeszedł i jakie spotkały go kontuzje, a także jakie wysiłki podejmował wcześniej i ile go one kosztowały nie tylko pod względem fizycznym, ale również psychicznym. Miałem już na przykład do czynienia z zawodnikiem bardzo doświadczonym, który zdobył medal na igrzyskach w Rio de Janeiro (Belg Dirk van Tichelt wywalczył brązowy medal – przyp. AG). Miał już ponad 30 lat, więc obciążenia treningowe dla niego musiałem dostosować do tego wszystkiego, co w związku z wiekiem miał już w bagażu doświadczeń. O Beacie można powiedzieć, że to młoda zawodniczka, bo jako 25-latka jest dopiero w połowie swojej kariery. Mimo wszystko wcześniejsze obciążenia trochę ją kosztowały, co musiałem uwzględnić w planowaniu naszej pracy. Niewątpliwie wiem, co musimy zrobić, mając tyle a nie więcej czasu do Tokio. A co będzie po igrzyskach? Trzy lata, do następnych igrzysk, to już będzie zupełnie inny rozdział. A teraz wszystko, co robimy, jest dostosowane do tego, w takim stanie fizycznym i psychicznym ją zastałem.

Ten stan, w którym zastał pan zawodniczkę, pozwalał od razu iść do przodu, czy trzeba było „podbudować", a może wręcz odbudować Beatę?

RK: Można powiedzieć, że trening fizyczny nie był problemem, podobnie przygotowanie motoryczne. Raczej skupiłem się na kwestii sterowania bardziej odpoczynkiem niż wysiłkiem, dostosowując obciążenia treningowe do jej aktualnego stanu. Natomiast jeśli chodzi o sprawy techniczne i taktyczne to w tych elementach na początku faktycznie musieliśmy się cofnąć, wykonać parę kroków w tył, co też wynikało z potrzeby wzajemnego poznania oraz mojego warsztatu pracy. Na pewno w jakimś sensie wywodzę się z polskiej szkoły judo, jednak z uwagi na nabyte za granicą doświadczenie mogę powiedzieć, że moja metodyka pracy trochę różni się od tego, z czym Beata dotychczas się zetknęła. A gdy już dotarliśmy się, to te dwa kroki, o które najpierw się cofnęliśmy, Beata wykorzystała, żeby nabrać rozpędu. Sam jestem człowiekiem otwartym na dyskusje, nie uważam się za najmądrzejszego. Również zadaję pytania swoim kolegom, zachowując cały czas otwartą głowę. Przyznam, że na początku nie do końca właściwie podchodziłem do indywidualizacji, bo wydawało mi się, że na różne osoby będą działać te same środki treningowe. A przekonałem się, również dzięki dyskusjom z moimi bardzo utytułowanymi kolegami, z ogromnym doświadczeniem i workiem medali na koncie, że tak wcale nie jest. Teraz postępuję tak, jak się nauczyłem.

Biorąc pod uwagę klimat, jaki będzie panował w okresie igrzysk w Tokio, czyli bardzo wysoką temperaturę i sporą wilgotność, jak będzie wyglądała kwestia adaptacji do warunków w Japonii?

RK: Na początku były plany, żeby przez pierwsze cztery dni zatrzymać się w Takasaki, czyli w miejscowości, z którą nasza kadra już wcześniej miała nawiązane relacje. Nie był to zły pomysł, a przeciwnie – bardzo dobry. Niestety, przez pandemię koronawirusa plany się rozjechały, dlatego 21 lipca wylatujemy z Beatą z Polski. Na miejscu w Tokio będziemy od 22 do 29 lipca, czyli do dnia startu. Dzień wcześniej odbędzie się ważenie. Jakoś będziemy musieli poradzić sobie z upałem i szukać miejsca, w którym da się przetrwać. Jednak z tego co wiem, większość ekip ma ten sam problem, ponieważ japońskie miasta poodmawiały im pobytu. Natomiast, jeśli w ogóle chodzi o adaptację, to Japonia nie jest dla nas wielkim problemem, bo bardzo często bywamy w tym kraju na turniejach i campach. Poza tym Beata prowadziła swoje dzienniki i z jej notatek wynika, że tyle czasu, ile teraz będziemy mieć, wystarczy jej, żeby optymalnie się przestawić. Inna sprawa, że Tokio w tym okresie będzie bardzo wymagające, a latem można je porównać do Dubaju lub Abu Zabi.

Pana równoległym zajęciem jest praca na pół etatu na Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Czy zatem zaplecze naukowo-badawcze już wykorzystuje pan we współpracy z Beatą, czy po atut dostępu do naukowców i specjalistycznych przyrządów dopiero zacznie pan sięgać?

RK: Już teraz, poza rozmowami z kolegami po fachu, dyskutuję także z kolegami z uczelni, co tylko wzbogaca moje kompetencje trenerskie. Pytam fachowców na przykład od fizjologii wysiłku, którzy specjalizują się w tym obszarze, jakie decyzje będą najlepsze. Jestem przyzwyczajony do tego, ponieważ w Belgii właśnie tak wyglądała moja praca. Miałem trenerów od przygotowania motorycznego, którzy pytali, czego potrzebuję oraz na jaki okres treningowy lub startowy, a następnie było to realizowane. To oczywiste, że zawodnik nie pokaże nawet najlepszej techniki i finezji, jeśli nie będzie do tego odpowiednio przygotowany na wielu polach.

Te ostatnie lata, spędzone przez pana w Belgii, upływały pod znakiem pracy z kadrą?

RK: Najpierw przez niecałe sześć lat byłem tam trenerem głównym, pracując z kadrą kobiet i mężczyzn. Natomiast w ostatnich dwóch latach, z racji tego, że zespół nam się rozrósł, miałem pod swoimi skrzydłami już tylko zawodniczki. Spędziłem w Belgii niespełna osiem lat.

Dlaczego ostatecznie zdecydował się pan wrócić do Polski?

RK: Dalej miałem tam perspektywę pracy, z tym, że – mówiąc szcze-

rze – Belgowie nie chcieli czekać do igrzysk. Już wcześniej chcieli podpisać kontrakt do kolejnej olimpiady w Paryżu. Natomiast ja potrzebowałem mieć ten komfort, by po igrzyskach w Tokio móc zdecydować, w którą stronę pójść: pozostać z dziewczynami, pracować z całym zespołem, czy bardziej z mężczyznami. I właśnie to zdecydowało, że postanowiłem nie przedłużać umowy. Formalnie pozwolono mi wypełnić kontrakt, który obowiązywał do grudnia.

Jest pan trzykrotnym olimpijczykiem, startował pan w Sydney, Atenach i Pekinie, a w związku z tym ma pan ogromny bagaż doświadczeń. Jest coś, na co stara się pan zwrócić uwagę Beaty przed wyprawą do Tokio lub na co uczula pan zawodniczkę?

RK: Uczulam ją, żeby samemu nie przyłączać się do nadmuchiwania balonu z oczekiwaniami, aby ta bańka nie rosła za szybko, a jedynie skupić się na swojej robocie. Twierdzę również, żeby odpuścić sobie udział w ceremonii otwarcia. Ja na przykład żałuję, że dwa lub trzy razy w niej uczestniczyłem, co było błędem. Uważam, że akurat ta ceremonia nie jest dla zawodników. Lepiej brać udział w widowisku zamknięcia z medalem na szyi niż tracić koncentrację, dodatkowo się zmęczyć i doświadczyć niepotrzebnego, dużego przeżycia emocjonalnego przed startem.

W bezpośrednich rozmowach mówicie sobie otwarcie, że lecicie do Tokio po medal?

RK: W ogóle nie rozmawiam z Beatą czy będzie medal olimpijski. A jakie cele stawia sobie ona sama, to już jej sprawa. Na pewno celuje dosyć wysoko i dobrze. Jednak z moich ust nie pada słowo „medal", bo uważam, że będzie on ewentualnie wynikiem tego, co my tam zrobimy. Bardziej interesuje mnie jakość występu, bo ja naprawdę pracuję tylko i wyłącznie zadaniowo. Interesuje mnie, co zrobić i jak ograć przeciwnika, by wykorzystać jego słabości lub zniwelować mocne strony, a także jak przechytrzyć kogoś, kto jest od nas lepszy. Na tym się skupiam i tego staram się Beatę nauczyć.



© BEATA PACUT/FACEBOOK

Robert Krawczyk i Beata Pacut ze srebrnym medalem IJF Grand Slam zdobytym w tym roku w Antalyi.

MACIEJ RYSZCZUK, TRENER PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO IGI ŚWIĄTEK

PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE MISTRZYŃ,

O KULISACH PRACY W KOBIECYM TENISIE

Maciej Ryszczuk, trener przygotowania fizycznego Igi Świątek, specjalnie dla „Forum Trenera" o roli treningu ogólnorozwojowego we współczesnym tenisie, czy warto grać singla i debla na turniejach wielkoszlemowych, o celach na igrzyska olimpijskie w Tokio.



Jeden z byłych trenerów francuskiej federacji tenisowej opowiadał, że w latach 80. i 90. niektórzy najlepsi tenisiści nie mieli trenerów od przygotowania fizycznego, a siłownia na kortach Rolanda Garrosa praktycznie nie była potrzebna. Większość zawodników skupiała się na treningu tenisowym, niektórzy – jak Yannick Noah – lubili biegać, ale to był ich podstawowy trening ogólnorozwojowy.

Przez kilkadziesiąt lat podejście do przygotowania fizycznego w tenisie bardzo się zmieniło. Ze swojego doświadczenia współpracy z tenisistkami widzę duże zmiany w ostatnich 4–5 latach. Na wielkich turniejach wszyscy zawodnicy mają w swoich sztabach trenerów przygotowania fizycznego, oczywiście na tyle, na ile pozwalają na to wciąż obecne restrykcje sanitarne. Nacisk na rozwój fizyczny zawodnika w tenisie jest w tej chwili ogromny.

Jeżeli ktoś docenił przygotowanie fizyczne niedawnej rywalki Igi Świątek w ćwierćfinale Rolanda Garrosa, Greczynki Marii Sakkari, to warto zwrócić uwagę, że jej trenerem od przygotowania fizycznego jest George Panagiotopoulos, w przeszłości bardzo dobry sprinter, brązowy medalista mistrzostw Europy w lekkiej atletyce, dziś ceniony szkoleniowiec. Takich przykładów - trenerów lekkiej atletyki pracujących obecnie w tenisie - można podać kilkanaście.

Konieczność współpracy zawodnika z trenerem przygotowania fizycznego wynika z tego, jak bardzo zmienił się współczesny tenis. Z Piotrem Sierzputowskim, który w naszym teamie odpowiedzialny jest za trening tenisowy, analizujemy dane dotyczące takich aspektów tenisa kobiecego jak: prędkość serwisu, prędkość i moc uderzeń z forhandu i backhandu. Wniosek jest jeden – w tenisie kobiecym gra się mocniej i szybciej niż kilka lat temu. Bez dobrego przygotowania fizycznego, bez trenera specjalizującego się w treningu ogólnorozwojowym w tej dyscyplinie sportu, żadna zawodniczka nie jest w stanie utrzymać się na najwyższym poziomie.

Zauważyłem, że środowisko trenerów od przygotowania fizycznego w tenisie kobiecym jest bardzo hermetyczne i niechętnie wymienia się spostrzeżeniami, w odróżnieniu od trenerów tenisowych. Ja z chęcią podzielę się kilkoma własnymi spostrzeżeniami.

Z lekkiej atletyki do tenisa

Jestem byłym lekkoatletą, po zakończeniu kariery pracowałem jako fizjoterapeuta. Najpierw zajmowałem się lekkoatletami, byłem związany z Polskim Związkiem Lekkiej Atletyki, uczestniczyłem w zgrupowaniach kadry seniorów w Spale, w Zakopanem, byłem na mistrzostwach Europy juniorów, prowadziłem wykłady na konferencjach PZLA.

Równocześnie pracowałem wiele lat w Centrum Rehabilitacji Sportowej, gdzie spotkałem Krzysztofa Guzowskiego, byłego fizjoterapeutę Agnieszki Radwańskiej. To Krzysztof Guzowski namówił mnie do pracy z tenisistkami. Za namową jednego z menedżerów, który poszukiwał specjalisty od przygotowania motorycznego dla jednej z rosyjskich zawodniczek, nawiązałem z nią współpracę. Po okresie próbnym zostałem na dłużej.

Pierwszą moją zawodniczką, którą się opiekowałem, była Rosjanka Sofia Żuk. Potem z jej trenerem od tenisa przeszedłem do teamu Węgierki Timei Babos oraz jako fizjoterapeuta zacząłem współpracę także z jej partnerką deblową Kristiną Mladenović. Babos i Mladenović to dziś jedne z najlepszych deblistek na świecie. Podczas pandemii trafiłem do sztabu szkoleniowego Igi Świątek i zostałem w nim do dziś.

Specyfika tenisa i lekkiej atletyki, z której się wywodzę, jest odmienna, ale cechy motoryczne są wspólne bądź bardzo zbliżone. W treningu tenisowym i w samej grze istnieje dużo elementów ze sportów szybkościowych i równie dużo ze sportów wytrzymałościowych. Ruch się nie zmienia, choć w tenisie występuje częściej poruszanie przestrzenne, a w lekkiej atletyce raczej po linii prostej. Sam ruch i mechanika ruchu są podobne.

Nie zgadzam się z opinią trenera greckiego tenisisty Stefanosa Tsitsipasa, który powiedział, że Stefanos sprawdziłby się w dziesięcioboju. Jeżeli byłby tak wytrzymały, to pojedynek finałowy podczas Rolanda Garrosa z Novakiem Djokoviciem mógłby zakończyć się innym wynikiem. Przede wszystkim – nie sprawdziłby się w konkurencjach

TO PODCZAS SEZONU PRZYGOTOWAWCZEGO PRACUJE SIĘ NAD WSZYSTKIM GRUPAMI MIĘŚNI. JEŻELI ZACHOWUJEMY BALANS STRUKTURALNO-MIĘŚNIOWY, TO NIE POWINNO BYĆ PÓŹNIEJ PROBLEMÓW NA ŻADNEJ NAWIERZCHNI. TRENING MUSI BYĆ PODOBNY. IDZIEMY ZGODNIE Z PERIODYZACJĄ TRENINGU, KROK PO KROKU REALIZUJEMY TE ELEMENTY PLANU, KTÓRE ZAŁOŻYLIŚMY SOBIE OD POCZĄTKU SEZONU.



© ADAM NURKIEWICZ

Damian Czykier, lekkoatleta, olimpijczyk w biegu na 110 m przez płotki, od sześciu lat jest trenowany przez Macieja Ryszczuka.

technicznych. Tenis jest dyscypliną, która wymaga wytrzymałości, zwłaszcza wytrzymałości siłowej i w tym zakresie czerpie dużo z lekkiej atletyki. Ma też wiele wspólnego z piłką nożną – krótkie wymiany, zmiany kierunków biegu, przyspieszenia, zwolnienia, kontrola oddechu. Potrzebna jest praca interwałowa.

Przygotowania przed sezonem, treningi w trakcie Wielkich Szlemów

Jeżeli chodzi o proporcje między treningiem tenisowym a treningiem przygotowania fizycznego, są one różne w zależności od momentu sezonu. Z trenerem Piotrem Sierzputowskim omawiamy szczegółowo cały plan po zakończeniu jednego sezonu i przed rozpoczęciem kolejnego. Bardzo dużo w tym czasie dyskutujemy, to jest burza mózgów, wymiana doświadczeń i spostrzeżeń.

Na początku sezonu skupiamy się na przygotowaniu motorycznym, przygotowaniu ciała Igi do sezonu, ponieważ wiemy, że później będzie na to bardzo mało czasu. Trzeba przystosować ścięgna, więzadła, mięśnie, ogólnie tkanki do tych obciążeń, które pojawią się w trakcie sezonu. Na zajęcia tenisowe czy poprawę techniki zawsze znajdzie się czas później, w trakcie sezonu, ponieważ praca specyficzna jest zawsze priorytetem

Jak działamy podczas wielkich turniejów, turniejów Wielkiego Szlema? Wszystko zależy od tego, jak ułoży się harmonogram turnieju, czy Iga gra debla, czy nie. Ale biorąc pod uwagę tegoroczny i ubiegłoroczny Roland Garros wiemy, że w tym czasie fizycznie Iga nie

> **KIEDY IGA GRA SINGLA W WIELKIM SZLEMIE, UDZIAŁ W TURNIEJU DEBLOWYM JEST CZĘSTO DOBRYM ROZWIĄZANIEM.** TO KONKURENCJA, KTÓRA NIE STAWIA TAKICH WYMAGAŃ FIZYCZNYCH JAK SINGIEL, A GWARANTUJE BODZIEC MECZOWY. WIELE ZALEŻY OD TEGO, JAK POTOCZY SIĘ TURNIEJ DEBLOWY.

jest w stanie wypracować nic nowego. Podtrzymujemy wtedy cechy motoryczne, skupiamy się na elementach treningu typowo szybkościowego, z elementami pracy nad akceleracją i mocą oraz specyficznymi elementami z zakresu poruszania się na korcie i wytrzymałością siłową na korcie. Oczywiście, w trakcie tak dużego turnieju, objętość treningu spada. Zawodniczka musi mieć czas na regenerację.

Częścią naszego rytuału treningowego są dyscypliny uzupełniające. Nie mamy za bardzo czasu, żeby to robić, bardzo trzeba uważać na kontuzje. Ale żeby nie było monotonii i nudy, żeby pobudzenie u zawodniczki było większe, staramy się czasami pograć w piłkę nożną, która jest najbardziej dostępna i najłatwiejsza. W zeszłym roku przed French Open rzucaliśmy frisbee na plaży w Warszawie, na zasadach rywalizacji, z punktacją, żeby zapewnić adrenalinę i rozrywkę. W ramach rozgrzewki Iga często gra z osobami z teamu bądź sparingpartnerami w siatkonogę.

Przygotowanie fizyczne zależne od nawierzchni

Ciekawym tematem jest przygotowanie się do gry na danej nawierzchni – na twardej, tzw. hard korcie, na mączce, na trawie. Kiedy zaczynałem współpracę z tenisistkami, zawodniczki prosiły mnie, bym więcej pracował nad przywodzicielami, bo właśnie zbliża się sezon na mączce, a przed sezonem na trawie pojawiły się prośby o to, by położyć nacisk na pozycje niskie, czyli wzmocnić przód i tył uda, tak żeby dłużej wytrzymać w pozycji wykrocznej niskiej.

Nie wiem, skąd się wzięło takie nastawienie. Najpewniej chodziło o urazy i kontuzje, które najczęściej powstawały w wyniku gry na danej nawierzchni. To podczas sezonu przygotowawczego pracuje się nad wszystkim grupami mięśni. Jeżeli zachowujemy balans strukturalno-mięśniowy, to nie powinno być później problemów na żadnej nawierzchni. Trening musi być podobny. Idziemy zgodnie z periodyzacją treningu, krok po kroku realizujemy te elementy planu, które założyliśmy sobie od początku sezonu. Można wprowadzić pewne innowacje, popracować trochę więcej nad jakąś grupą mięśniową np. przywodzicielami, ale najważniejszy jest okres przygotowawczy. Moim zdaniem trening siłowy nie powinien zmieniać się znacznie w zależności od nawierzchni. Należy zwrócić uwagę na pewne techniczne aspekty gry na danej nawierzchni i ćwiczyć zmiany kierunków biegu, tzw. doślizgi na korcie.

Grać debla czy nie grać?

Po występach Igi Świątek, szczególnie na tegorocznym Roland Garrosie, pojawiło się wiele pytań, a czasami wręcz zarzutów do naszego sztabu, że Iga niepotrzebnie gra debla.

Zgadzam się, że nie jest to najlepsze rozwiązanie, jeśli mecz się przeciągnie, co zdarza się bardzo rzadko. Taki przypadek mieliśmy w tym roku w Paryżu, gdy Iga i Bethanie Mattek-Sands pokonały Elise Mertens i Su-Wei Hsieh po ponad trzygodzinnym meczu, który był jednocześnie świetnym widowiskiem sportowym i gratką dla kibiców. To jedna strona medalu. W ubiegłym roku Iga podczas Rolanda Garrosa pokazała, że doskonale potrafi łączyć grę singlową i deblową. Wygrała turniej w singlu, a w deblu była w półfinale. W tym roku podczas turnieju WTA 1000 w Rzymie rozegrała dwa spotkania singlowe jednego dnia, a dzień później w finale pokonała Karolinę Pliskovą 6:0, 6:0.

To nie jest problem. Gdyby Iga nie grała debla, musielibyśmy tak czy inaczej wyjść na kort i popracować nad techniką, przeprowadzić aktywny rozruch i przygotowanie do następnego meczu. To też wymaga czasu, czasami nawet więcej niż mecz deblowy. Dodatkowo zawodnik musi się zmotywować do tego, żeby wyjść i realizować zadania treningowe na korcie, które bywają mniej atrakcyjne niż mecz deblowy.

Kiedy Iga gra singla w Wielkim Szlemie, udział w turnieju deblowym jest często dobrym rozwiązaniem. To konkurencja, która nie stawia takich wymagań fizycznych jak singiel, a gwarantuje bodziec meczowy. Wiele zależy od tego, jak potoczy się turniej deblowy. Bo jeżeli organizatorzy zarządzą jeden mecz wieczorem, a potem singiel z samego rana, co często się dzieje, to my jako trenerzy musimy reagować i prowadzić walkę o regenerację. Ważne jest też to, że Iga wciąż jest młodą zawodniczką, która czerpie wiele doświadczenia tenisowego z gry u boku doświadczonych deblistek, takich jak Bethanie Mattek-Sands. Dodatkowe minuty na korcie w turniejach na najwyższym tenisowym poziomie pomagają w sportowym rozwoju. Młody organizm regeneruje się też szybciej.

Myślę, że dużo osób inaczej podeszłoby do występu Igi w deblu w tegorocznym Rolandzie Garrosie, gdyby nie przystępowała do turnieju w singlu jako obrończyni tytułu. Miała bardzo wysoko zawieszoną poprzeczkę, a to co osiągnęła w obu konkurencjach – ćwierćfinał singla i finał debla – jest z naszego punktu widzenia cennym i dobrym wynikiem.

Dwa mecze jednego dnia. Co wtedy robi trener?

15 maja w Rzymie Iga zagrała dwa mecze singlowe jednego dnia – z Eliną Switoliną w ćwierćfinale i Cori Gauff w półfinale. W takich sytuacjach korzystamy z tego, co wypracowaliśmy wcześniej, w okresie przygotowawczym. Jeżeli te tygodnie pod względem intensywności i objętości treningu są dobrze przepracowane, to w takich nietypowych, wręcz kryzysowych sytuacjach, zawodniczka sobie poradzi. Bo jeżeli jest w stanie trenować bardzo ciężko przez kilka tygodni, potem na korcie, gdy dochodzi jeszcze motywacja i adrenalina, zniesie również taki wysiłek.

Po meczu ze Switoliną z góry ustaliliśmy sobie, że w przerwie robimy Idze delikatny masaż, żeby mogła się rozluźnić. Przeprowadziliśmy także aktywną regenerację, czyli jazdę na rowerze stacjonarnym, skorzystaliśmy z platformy wibracyjnej. Chodziło nam wtedy także o stronę mentalną, by Iga mogła swoje myśli skierować gdzie indziej. Takie „zabiegi" dobrze wpływają na jej układ nerwowy. Potem była delikatna drzemka, odpoczynek i kolejny mecz.

Większym problemem było to, co się działo dzień wcześniej, w tym upatrywałbym bardziej negatywnego wpływu na zawodnika niż dwa mecze z rzędu. To jest nieustanne czekanie. 15 minut po ustaniu opadów dostajemy sygnał, że plandeka jest zdejmowana i kort będzie gotowy do treningu, rozgrzewki. Czasami tych rozgrzewek są trzy, czasem pięć, czasem sześć, bo nie wiemy, kiedy ostatecznie odbędzie się mecz i czy w ogóle się odbędzie? A trzeba pobudzić układ nerwowy, pobudzić mięśnie, podwyższyć temperaturę, utrzymać energię na wysokim poziomie. Tyle że zaraz potem znów zaczyna padać deszcz i okazuje się, że nie wchodzimy na trening, na mecz. Dla całego naszego sztabu to są bardzo trudne chwile, bo jeden błąd może nas kosztować kontuzję zawodniczki. Wpływ jest też bardzo ograniczony.

Jeżeli chodzi o kwestię żywienia to Iga zachowuje się bardzo dojrzale. Wie, jak postępować. Najważniejsze, żeby regularnie dostarczać energii przez posiłek. W takich sytuacjach jest ich kilka jednego dnia, z dokładnie wyliczonym zapotrzebowaniem energetycznym.

Występ w Tokio zaplanowany z dużym wyprzedzeniem

Z Igą pracuję już drugi sezon. Jednocześnie od sześciu lat opiekuję się naszym najlepszym płotkarzem, Damianem Czykierem. Staram się uczestniczyć w większości treningów Igi. Myślę, że jestem obecny na 80–90 procentach treningów tenisowych. Jak wspomniałem, najważniejszy jest dla mnie okres przygotowawczy, ale w trakcie sezonu dokładam elementy szybkościowe, wytrzymałościowe już na samym korcie, pomiędzy zadaniami technicznymi, *stricte* tenisowymi, które wyznacza Piotr Sierzputowski.

Jestem bardzo zadowolony z rozwoju fizycznego Igi. Działamy według planu, progresujemy obciążenia, mierzymy postęp, chociażby w szybkości poruszania się na korcie i wyniki są bardzo dobre. Działamy spokojnie. Duże zmiany mogłyby więcej zaszkodzić niż pomóc. Na przykład wzmocnienie sylwetki oznaczałyby przecież nowe połączenia mięśniowo-nerwowe, co w tenisie wiąże się z ogromnym ryzykiem utraty czucia piłki. Uważamy, że ciało Igi samo dostosuje się do zadań treningowych. Jednym z naszych najważniejszych zadań w przygotowaniu fizycznym jest działanie prewencyjne, by uniknąć kontuzji i by dzięki temu Iga mogła lepiej i dłużej trenować.

Od dawna celem na ten sezon był udany występ na igrzyskach olimpijskich w Tokio. Tak ustawiliśmy całoroczny plan przygotowań. Cel się nie zmienił. Korygowaliśmy go w zależności od tego, jak długo grała w danym turnieju Iga. Konsultowaliśmy się w sprawie adaptacji na miejscu, gdzie warunki atmosferyczne będą specyficzne – jak wysoka temperatura i wilgotność. Tuż przed igrzyskami Iga zmniejszy objętość treningu, intensywność pozostanie na podobnym poziomie co dotychczas i wszyscy liczymy, że zagra w Tokio swój najlepszy tenis. Ja osobiście oczekuję również dobrego występu Damiana Czykiera na 110 m przez płotki.



© TEAM IGA ŚWIĄTEK

Iga Świątek i Maciej Ryszczuk podczas turnieju na kortach Wimbledonu.

Z PIOTREM RENKIELEM ROZMAWIAŁ ŁUKASZ MAJCHRZYK

ZAWODNIK MUSI ZDOBYĆ SZACUNEK NA BOISKU

Za łatwo zaczynamy się cieszyć z piątego, szóstego lub nawet trzeciego miejsca. Dla nas brak złotego medalu w Tokio w pierwszym momencie będzie porażką, bo do Japonii jedziemy po zwycięstwo. Tak nastawiam swoich zawodników – mówi „Forum Trenera" Piotr Renkiel, trener reprezentacji Polski w koszykówce 3×3.



Reprezentacja Polski na IO w Tokio w koszykówce 3x3 (od lewej): Szymon Rduch, Michael Hicks, Paweł Pawłowski, Przemysław Zamojski.

© PZKOSZ

Forum Trenera: Przed igrzyskami olimpijskimi po raz kolejny reprezentacja Polski 3×3 pojechała na obóz przygotowawczy do Hiszpanii. Skąd taka decyzja?

Piotr Renkiel: Mamy ze sobą fizjologa, który monitoruje zawodników. To on wyznacza, kiedy i jak stosować trening wysokościowy. Osobiście zajmuję się częścią koszykarską i motoryczną. Pracuję nad siłą, szybkością, wytrzymałością, a nawet skocznością, chociaż ona nie jest aż tak potrzebna.

W koszykówce? To zaskakujące.

PR: Według naszych obserwacji w tej dyscyplinie jest dużo więcej zmian kierunków do boku niż w klasycznej koszykówce 5×5. Zawodnicy poruszają się również na krótszych odcinkach. Wykonują dużo zwodów, częściej grają jeden na jednego, muszą reagować na ruch przeciwnika. Mamy na boisku dużo więcej miejsca, ale mimo to jest więcej gry kontaktowej. Maksymalne wyskoki nie są częste, za to jest dużo przepychanek i „masowania się". Wejścia pod kosz w końcowej fazie są wolniejsze. Ważniejsze jest to, żeby przy wejściu pod kosz wykorzystać przepchnięcie obrońcy niż rozpędzenie się i zapakowanie piłki z góry, chociaż wsady też się oczywiście zdarzają. Nie oznacza to, że na siłowni nie wykonujemy elementów skocznościowych, ale nie skupiamy się tak bardzo na tym aspekcie.

Przy zbiórkach skoczność też się nie przydaje?

PR: Przydaje, ale w koszykówce 3×3 dużo jest takich sytuacji, w której piłka odbija się od obręczy i leci dalej, a zatem jest to zbiórka biegowa. Mecz jest krótszy. Należy wyliczyć, jaką część gry stanowią biegi, skoki. Do tego przydają nam się nadajniki gps.

Jakie są wyniki tych badań?

PR: Jest jeden materiał o przygotowaniu motorycznym w koszykówce 3×3, ale nasze badania i obserwacje prowadzą do zupełnie innych wniosków, niż zostały tam zawarte. Myślę, że każda reprezentacja chciałaby mieć u siebie taki materiał, jaki my mamy i uzupełniamy na bieżąco. Jesteśmy na wstępnym etapie badań, bo są prowadzone od niespełna trzech miesięcy i nie można wyciągać daleko idących wniosków. Kilka przemyśleń już jednak jest, co pomogło nam zoptymalizować trening.

Jak się zmieniły przygotowania w porównaniu do początków pana pracy z kadrą?

PR: Mamy dłuższe przygotowania, bo sezon skończył się wcześnie, szczególnie jeśli chodzi o Przemka Zamojskiego. Mieliśmy chyba najdłuższy cykl zgrupowań w historii. Było mało turniejów, ale za to dużo treningów i gier kontrolnych. Chcieliśmy polecieć wcześniej na aklimatyzację do Japonii, ale z powodów COVID-owych jest bardzo ciężko zorganizować obóz w okolicach Tokio.

Jeździliście po Polsce i Europie.

PR: Przed turniejem kwalifikacyjnym w Grazu pracowaliśmy dwa miesiące. Mieliśmy zgrupowanie w Hiszpanii, Gdańsku, Mrągowie, w Serbii graliśmy sparingi. Z Mrągowa jeździliśmy grać na Litwę. W Serbii jest wielu zawodników na wysokim poziomie. Codziennie grał z nami kto inny. Każdy mecz dawał wiele wskazówek i pokazywał, gdzie trzeba doszlifować elementy taktyczne.

Zamojski skończył sezon bardzo wcześnie, Hicks jest bez klubu. Są na różnym etapie przygotowania. Jak sobie z tym radzić?

PR: Każdego traktujemy indywidualnie. Przemek był po nieudanym sezonie i dwóch niegroźnych kontuzjach. Mieliśmy pomoc fizjologa, monitorowaliśmy formę każdego i wiedzieliśmy jak dostosowywać obciążenia treningowe, reagować. Jest to nieco łatwiejsze niż w koszykówce 5×5, bo w przygotowaniach mieliśmy do dyspozycji 12 zawodników. Każdy był tak samo badany, dostawał informacje o stanie swojego organizmu. Wiedzieliśmy, czy ktoś musi odpocząć, czy zalecić mu lżejszą jednostkę treningową.

Jak sposób zgłaszania do kadry zmienia przygotowania?

PR: FIBA 3×3 ustanowiła zasadę, żeby minimum dwóch zawodników w pierwszym składzie oraz rezerwowi, byli z najlepszej dziesiątki rankingu krajowego w odmianie 3×3. Czasem dwóch najpewniejszych daję na rezerwę, bo wiem, że z rankingu nie wypadną i mogę ich zgłosić później. Jeśli ktoś z rezerwy wypadłby z rankingu, a musiałby pojechać na turniej, to trzeba byłoby powoływać kogoś, kto nie był z nami na zgrupowaniu i wcześniej nie był brany pod uwagę. W tym sezonie zdarzyło się, że ci zawodnicy z wysokim rankingiem doznali kontuzji: Mariusz Konopatzki, Marcin Sroka czy Łukasz Frąckiewicz. Z pozostałej siódemki musiałem wybrać dwóch na turniej kwalifikacyjny w Grazu. Jakby tego było mało, wstępną listę trzeba podać na sześć tygodni przed turniejem mistrzowskim lub kwalifikacjami. W koszykówce 5×5 jest łatwiej. Tam można zgłosić szeroką kadrę i po każdym etapie przygotowań kilku skreślać z listy. Dużo łatwiejsze jest u nich planowanie, bo jest mało zmiennych. W 3×3, gdy pojawi się okazja zagrania w wysokiej rangi turnieju z najlepszymi drużynami, musimy reagować na bieżąco i zmieniać plan. Nasza dyscyplina ma pewną specyfikę i zmienność.

Jak w takim razie budować mikrocykle?

PR: Nie jest to łatwe. Pomaga wyczucie trenerskie. Wiem, na kogo mogę postawić i kto nie zawiedzie. Łatwiej jest z zawodnikami spoza rankingu, których można dodać do kadry, bo jest ich tylko dwóch. Mam wcześniej kilku wyselekcjonowanych, a po kilku tygodniach przygotowań już wiem, kto się najlepiej sprawdza z zawodnikami, którzy są w top 10 rankingu kraju.

Podstawowa czwórka często się powtarza, ale z drugiej strony czasami ważną rolę odgrywa Marcin Sroka. Jak duża jest ta grupa koszykarzy, których bierze pan pod uwagę?

PR: Do ministerstwa zgłaszam około 20 nazwisk. Zaczynam odmładzać naszą reprezentację, na szczęście mamy bardzo fajną grupę w kadrze U-23, którą prowadzi trener Kazimierz Rozwadowski, a ja jestem tam asystentem. Na bieżąco kontrolujemy tych koszykarzy, uczymy ich gry 3×3 i wdrażamy. Cały pion męski stosuje ten sam system taktyczny, co pozwala na łatwe przejście z grupy młodzieżowej do seniorskiej. Chcemy inwestować w młodzież, która sama jest zainteresowana graniem. Jeśli ktoś z klasycznej odmiany koszykówki zaczyna się interesować naszym basketem, to bardzo się cieszę, ale sam już przestaje namawiać. 3×3 trzeba czuć, chcieć grać w tę dyscyplinę. Jeśli kogoś się namawia i prosi, to przeważnie nic z tego później nie wychodzi.

W kadrze są też ciekawe nazwiska, jak Kacper Młynarski czy Łukasz Diduszko, którymi ciągle interesują się kluby Energa Basket Ligi. Ich też pan kiedyś namawiał?

PR: Z Łukaszem grałem razem w zespole, więc wiedziałem, że nadaje się do tej dyscypliny. Z wielką chęcią przyjechał na zgrupowanie kadry. Jeżeli się nie mylę, było to jedno z jego pierwszych powołań do jakiejkolwiek reprezentacji. Takich zaproszeń się nie odrzuca. Jeśli ktoś nie chciałby reprezentować swojego kraju w koszykówce 3×3, a równocześnie nie ma na to szans w koszykówce 5×5, to niech się

zastanowi, co jest dla niego ważne.

Da się łączyć poważne granie, mam tu na myśli poziom co najmniej pierwszej ligi, w koszykówce klasycznej z odmianą 3×3?

PR: Na poziomie pierwszej ligi spokojnie można sobie poradzić. Doskonałym przykładem jest tutaj Paweł Pawłowski. Zresztą większość naszych zawodników w szerokiej kadrze gra na co dzień na tym poziomie. Michael Hicks i Szymon Rduch sporo czasu grali w Energa Basket Lidze. Podobne rozdziały w swoich karierach mają Arkadiusz Kobus i Mariusz Konopatzki. Oni wszyscy to godzą. Teraz jest trochę ciężej, bo sezon ekstraklasowy będzie się zaczynał wcześniej, a przez pandemię wiele najlepszych turniejów, w tym cykl Pro Circuit (czyli Challengery oraz World Toury) jest przesuniętych na sierpień, październik, listopad. Nie każdy ma klauzulę w kontrakcie, która umożliwi mu wyjazdy w trakcie trwania sezonu halowego.

Rok temu kwalifikacje miały się odbyć w Indiach w trakcie sezonu halowego. Wtedy Przemek Zamojski był zawodnikiem Stelmetu Zielona Góra. Porozumieliście się z klubem?

PR: Pomogli nam prezesi PZKosz, którzy rozmawiali z klubem na temat zwolnienia Przemka na zgrupowanie w odpowiednim momencie. Pandemia w 2020 roku pokrzyżowała plany. Teraz nie było już problemu, bo Przemek zakończył sezon dość wcześnie, po fazie regularnej.

Zamojski pasuje chyba idealnie do koszykówki 3×3?

PR: Kiedy wiele lat temu wrócił do Polski po występach w jednym z amerykańskich Junior College, to przez całe wakacje jeździł po turniejach streetballowych. Można powiedzieć, że on wywodzi się z tego nurtu. Mówi w wywiadach, że zaczynał na ulicy i teraz tam wraca w bardziej profesjonalnej formie. Jego ciało i charakter są stworzone do gry w koszykówkę 3×3, co zresztą można zauważyć nawet nie będąc specjalistą.

Co się kryje pod pojęciem „charakteru" do koszykówki 3×3? To jest pewien rodzaj luzu, pewności siebie, która podpowiada, że nawet, jeśli nie trafię dziesięciu rzutów, to jedenasty na pewno wpadnie?

PR: Chodzi o zadziorność. Nie można się bać włożyć ręki pomiędzy dwóch zawodników, rzucić na piłkę, skoczyć w ogień za kolegą z drużyny. Spędzamy ze sobą bardzo dużo czasu i czujemy się razem jak wielka rodzina. Każdy walczy za każdego. W 3×3 trzeba mieć gen zwycięzcy. Jeśli ktoś się obraża, albo nic mu nie pasuje, to nie powinien próbować żadnego sportu, a tym bardziej koszykówki 3×3, bo tu nie ma czasu na lamentowanie nad złą decyzją sędziego. Po straconym koszu jest zmiana posiadania i gra toczy się dalej, po prostu nie ma czasu na myślenie o tym, co się wydarzyło przed momentem. Często arbiter nie chce gwizdać przewinień, które w klasycznej koszykówce dałyby rzuty wolne, więc trzeba się przestawić mentalnie na ten typ grania i sędziowania.

Nie jest łatwo wpasować się w waszą grupę?

PR: Trudno powiedzieć jednoznacznie. Trzon kadry jest ze sobą od kilku lat i jesteśmy wielką rodziną. To nas odróżnia od klasycznej odmiany basketu i wiele osób tego nie rozumie. Dopóki samemu nie zacznie się grać, ze znajomymi, z kolegami, to ciężko jest to pojąć. Zawodnik musi zdobyć szacunek na boisku.

Trener musi też być trochę kolegą?

PR: Nie chciałbym oceniać swojej pracy. Wywodzę się z tego nurtu, więc jest mi dużo łatwiej. Jestem w podobnym wieku do zawodników, więc łatwiej przekazuje mi się wiedzę. Jest to trochę luźne podejście do koszykówki 3×3, ale myślę, że dzięki temu, że to tak wygląda, teraz jedziemy na igrzyska olimpijskie. Mogłoby się okazać, że trener despota zraziłby do siebie drużynę i zmarnował jej potencjał. Wiem, czego moi zawodnicy w danym momencie potrzebują. Wiele się nauczyłem, grając z lub przeciwko większości zawodników. Znam ich charaktery oraz wiem czego od nich oczekiwać na boisku i poza nim.

Pan sam ciągle jest aktywnym zawodnikiem. Na ostatnich Akademickich Mistrzostwach Polski wywalczył pan złoty medal. To pomaga w pracy?

PR: Tak i nawet zostałem wybrany MVP turnieju. Czasem udaje mi się zostać po treningu i samemu poćwiczyć, chociaż ostatnio mam tyle obowiązków, że bardzo rzadko mogę sobie na to pozwolić. Jeśli kogoś brakuje do przeprowadzenia gry na treningu, bo np. jakiś gracz dostał wolne, to sam mogę włożyć strój i zagrać z chłopakami. Jestem zgłoszony w szerokiej kadrze po to, żeby można mnie było zgłosić w ostatnim momencie, jeśli zaszłaby taka konieczność. Będąc w formie, pokazuję młodszym zawodnikom i tym nowym, którzy dopiero do nas dołączają, że ciągle jeszcze potrafię w to grać. To mi pomaga pozyskać ich szacunek. Nie odstaję od nich, nawet mniej trenując, dzięki temu, że dużo lepiej znam specyfikę poruszania się w koszykówce 3×3 i wiem, jak się należy zachowywać na boisku. Dzięki temu ci mniej obeznani mogą się trochę nauczyć grając przeciwko mnie.

Czyli – jak to w koszykówce ulicznej – na szacunek trzeba sobie zasłużyć, nie dostaje się go z urzędu, dlatego że jest się trenerem?

PR: Oczywiście, że tak. Szacunek się zdobywa „na ulicy". Jestem unikalnym trenerem, który może łączyć dwie role. Fajnie, że czasem mogę pokazać zawodnikom, że jeszcze troszkę im brakuje do wejścia na wyższy poziom. To jest zdrowy objaw, bo dzisiaj takiej zawziętości w sporcie brakuje. Za łatwo zaczynamy się cieszyć z piątego, szóstego lub nawet trzeciego miejsca. Dla nas brak złotego medalu w Tokio w pierwszym momencie będzie porażką, bo do Japonii jedziemy po zwycięstwo. Tak nastawiam swoich zawodników. Praca mentalna w dzisiejszym sporcie jest bardzo ważna, bo bez niej ciężko o sukces w jakiejkolwiek dyscyplinie. Pierwsze zgrupowanie w tym roku rozpocząłem od prezentacji, w której określiłem, co jest naszym celem. Nie był to awans z Graz do Tokio, tylko złoty medal igrzysk olimpijskich i od pierwszego dnia każdy wiedział, o co walczymy i po co się przygotowujemy.

W koszykówce 3×3 podczas meczów gra głośna muzyka. Staracie się to imitować na treningach?

PR: W trakcie naszych zajęć cały czas słychać dźwięk ulicznych numerów. Muzyka musi być obecna, bo podczas meczu ten sam bodziec przestaje przeszkadzać – zawodnicy są przyzwyczajeni, że jest głośno. Dzięki temu można się łatwiej skupić na samej grze.

Trash talking też się „ćwiczy"?

PR: Trash talk jest czymś naturalnym w kulturze ulicznej. Nie każdy posiada tą cechę, jednak jest to wpisane w koszykówkę 3×3. Podczas treningu wystarczy raz czy dwa nie odgwizdać mocnego faulu i już się robi bardziej napięta atmosfera. Czasem trzeba sprowokować taką sytuację. Każdy chce coś udowodnić, ale to jest zdrowa rywalizacja z szacunkiem dla zdrowia drugiej osoby. Nie muszę nikogo namawiać do ostrej gry. Każdy wie, jak walczyć o swoje miejsce.

Jest pan pracownikiem Politechniki Gdańskiej, która podpisała umowę z PZKosz na stworzenie ośrodka szkoleniowego koszykówki 3×3. Jak wam to pomaga w pracy?

PR: Ułatwia nam przygotowania. Wielu zawodników wywodzi się

z Trójmiasta. Jeśli potrzebujemy krótkiego zgrupowania, to możemy to zrobić na obiektach Politechniki. Prężnie rozwija się Pomorska Liga Akademicka, na którą dostaliśmy dofinansowanie z Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Z tych środków oraz przy pomocy JM Rektora Politechniki Gdańskiej zostały zakupione specjalistyczna nawierzchnia polipropylenowa oraz kosz najazdowy do koszykówki 3×3. Skończyliśmy pierwszy cykl, który liczył aż 22 turnieje. Jesteśmy bardzo zadowoleni z frekwencji i z tego, że rozbudowujemy koszykówkę 3×3 na Pomorzu z trenerem Rozwadowskim. Chcemy działać jeszcze szerzej. Dążymy do tego, żeby takie centra powstawały w całej Polsce i coraz więcej zawodników chciało grać w 3×3. Chcemy stworzyć zawodową ligę koszykówki 3×3, aby zawodnicy nie musieli łączyć gry z odmianą halową. Niewątpliwie pomoże w tym awans i sukces na igrzyskach olimpijskich.

Pomorze to serce koszykówki 3×3 w Polsce?

PR: Nie tylko tej odmiany, bo w klasycznej koszykówce Pomorze też ma bardzo ważne miejsce na mapie Polski. Gdańsk, Gdynia, Sopot, Starogard Gdański – praktycznie każde miasto miało swoją drużynę w najwyższej klasie rozgrywkowej. Koszykówka jest bardzo mocna na Pomorzu. Trzy osoby z sześciu, które zdobywały awans w Grazu, są rodowitymi gdańszczanami. Tytuł stolicy 3×3 powinien być przyznany właśnie Gdańskowi. Nie należy zapominać o drużynie Energa 3×3 Gdańsk, którą tworzyliśmy przez wiele lat i która była czołowym teamem w rankingu światowym.

W koszykówce 3×3 jest więcej miejsca na boisku, akcje są krótsze. Taktyka jest prostsza i mniej jest rozpisanych zagrywek, które pokazują, gdzie trzeba postawić zasłonę i którędy pobiec, żeby wyrobić sobie pozycję?

PR: Powiem coś bardzo ważnego, bo koszykówka 3×3 bardzo rozwija umiejętności indywidualne oraz decyzyjność. Tego często brakuje koszykarzom, którzy trenują jak automaty schematy. Nie potrafią później czytać obrony. Nasza dyscyplina pokazuje, że, mając kilka podobnych schematów, jesteśmy w stanie wykorzystywać błędy rywali i zdobywać łatwe punkty właśnie poprzez czytanie ruchu i zachowania przeciwnika. Koszykówka 3×3 powinna być wykorzystywana jako narzędzie do rozwoju młodych graczy w odmianie klasycznej. Staramy się to wdrażać i pokazywać, gdzie tylko się da. Chcemy, żeby jak najwięcej trenerów się do tego przekonało. Trenerzy w odmianie halowej uczą schematów, a potem zawodnicy trafiają w inne otoczenie i mają problem, bo nie potrafią myśleć na boisku. Koszykarska wiedza młodych zawodników powinna być na zupełnie innym poziomie. Nie chcę generalizować, bo są ośrodki, które znakomicie tego uczą, jednak powinno być ich w kraju znacznie więcej. Cieszy mnie fakt, że mamy w Polsce coraz więcej KOSSM-ów i SMOK-ów, przez co jakość szkolenia idzie w górę.

Jak reagują trenerzy na wasze podpowiedzi? Widać zrozumienie?

PR: Nie rozmawialiśmy jeszcze osobiście. To były prezentacje. Dopiero kiedy po igrzyskach opadnie kurz, planuję jeździć po całej Polsce i uczyć koszykówki 3×3.

Marcin Gortat czy Cezary Trybański ze swoimi gabarytami sprawdziliby się w waszej dyscyplinie?

PR: Jeśli zawodnik potrenuje kilka miesięcy, to ma szansę. Jeśli Marcin by się zdecydował, to możliwe, że by się sprawdził. Rozmawiałem też z Czarkiem i śmialiśmy się, że go powołam na zgrupowanie, żeby poczuł, jak się gra w 3×3. Musielibyśmy zmienić taktykę, bo w drużynie mamy koszykarzy o podobnych gabarytach, a w koszykówce 3×3 nie ma podziału na pozycje. Jeśli gra z nami Piotrek Niedźwiedzki, to musimy go ustawiać w polu trzech sekund, żeby nie zmieniać obrony, bo szybszy zawodnik mógłby to wykorzystać. Wysoki, mniej mobilny, wolniej reaguje na zwody przeciwnika. Do każdego zawodnika można dopasować schematy tak, aby był jak najbardziej efektywny.

A jak z kozłowaniem u takich graczy?

PR: Wszystko zależy od tego, co się bardziej opłaca. Nie trzeba używać dużo kozła, aby zdobyć punkty, ważniejsza jest umiejętność kreowania, czyli podania w ułamku sekundy, gdy kolega zyska przewagę nad obrońcą. W koszykówce 3×3 rzuty mają wartość dwóch lub jednego punktu. Więcej korzyści daje strzelec z dystansu niż ktoś bardzo dobry w grze tyłem do kosza, bo musiałby trafić 21 razy, żeby skończyć mecz przed czasem. Trafiając rzuty za 2 punkty jest o wiele łatwiej wygrać spotkanie, a nawet zakończyć przed regulaminowym czasem gry.

Polacy są w czołówce metodyki? Rywale to podpatrują?

PR: Każdy patrzy na każdego. Dyscyplina jest na tyle młoda, że z roku na rok ewoluuje. Pojawią się co raz lepsi zawodnicy nawet z poziomu NBA czy Euroligi. Podpatrujemy zagrywki od innych, ale musimy dostosować taktykę pod możliwości naszych koszykarzy i to, w czym najlepiej się czują. Możemy podpatrzeć schematy od Łotwy, Mongolii oraz wymyślić coś swojego, nowego. Mówi się, że najlepsi są Serbowie i trzeba ich naśladować. My się tak nie ograniczamy. Każda drużyna czy reprezentacja może wprowadzić ciekawe rozwiązanie.



© PIOTR „COACH 3X3 RED" RENKIEL/FACEBOOK

Piotr Renkiel i Przemysław Zamojski

Z MARCINEM KONARSKIM ROZMAWIAŁA ANNA KALINOWSKA

© JAN ŻÓŁKIEWSKI



Joanna Pawlak na Fridzie.

W PRACY Z JEŹDŹCEM I KONIEM POTRZEBNA JEST CHEMIA

Jeździectwo to jedyna dyscyplina olimpijska, w której zwierzę odgrywa tak samo ważną rolę jak człowiek. To także jedyny sport olimpijski, w którym kobiety startują razem z mężczyznami i na równi z nimi walczą o laury. Marcin Konarski, trener kadry narodowej we wszechstronnym konkursie konia wierzchowego, opowiada o kulisach specyficznej pracy szkoleniowej oraz o zmianach, jakie zaszły w olimpijskim WKKW.

Forum Trenera: Reprezentacja Polski w WKKW po 16 latach przerwy wystąpi w igrzyskach olimpijskich. Do Tokio polecą: Paweł Spisak (KJ Dako Galant Skibno/koń Banderas), Małgorzata Cybulska (SJ Baborówko/koń Chenaro), Joanna Pawlak (KJ Pawlak Wrocław/Fantastic Frieda). Jakie są Pana oczekiwania wobec olimpijskiego występu?

Marcin Konarski: Żeby wszyscy wystartowali tak, jak potrafią najlepiej. Żeby klimat nam nie przeszkodził.

Kiedy rozpoczęły się dla Was przygotowania do igrzysk?

MK: Zaraz po uzyskaniu kwalifikacji, czyli latem 2019 roku. Potem był nieco zamrożony sezon 2020, a od grudnia zeszłego roku rozpoczęliśmy regularne zgrupowania i starty.

Pandemia nauczyła nas dobrze wykorzystywać systemy online do kontroli efektów treningowych. Chociaż często spotykam się z zawodnikami, to w tygodniach, w których się nie widzimy, używamy na przykład nagrań video. Kontakt z kadrowiczami mam stały.

Trener jeździectwa w procesie szkolenia koncentruje się na pracy z koniem czy jeźdźcem? Pod kogo układa się plany treningowe?

MK: Jeżeli mowa o przygotowaniu wytrzymałościowym, to mamy na myśli przede wszystkim konie – to one wykonują gros pracy. Zawodnik również musi być w formie, aby poza umiejętnościami technicznymi, pozostawać skoncentrowany i nie stanowić dla konia ciężaru, szczególnie podczas kluczowych 10 minut galopu na próbie terenowej, gdzie w szybkim tempie należy pokonywać trudne przeszkody. Zawodnicy naszej kadry są tego świadomi i wykonują sporo własnej, pozajeździeckiej pracy – biegają, ćwiczą na siłowni. Szczególnie intensywnie przed igrzyskami w Tokio, gdzie klimat będzie dla nas ciężki, ze względu na dużą wilgotność. Mimo wszystko to koń ma dużo więcej pracy do wykonania, ten wysiłek jest nieporównywalny.

Plany układa się podobnie, jak w innych dyscyplinach letnich – plan roczny zakłada zimowy okres przygotowawczy, podczas którego pracujemy nad techniką wykonywania elementów ujeżdżeniowych i skokowych plus zaczynamy przygotowanie wytrzymałościowe. Potem wiosenne pierwsze starty, a BPS następuje na 6–8 tygodni przed najważniejszą imprezą sezonu.

Treningi w tygodniu to kwestia bardziej indywidualna, ale zazwyczaj nasze duety wykonują 1–2 treningi skokowe w tygodniu, 1–2 treningi wytrzymałościowe, najczęściej w cyklu co cztery dni. Przeplatane to jest ćwiczeniami ujeżdżeniowymi.

Bywają „dni konia", kiedy zwierzaki mają wolne?

MK: Brak ruchu to najgorsze, co można im zafundować. Sport wymaga systematyczności. Konie to zwierzęta z natury stworzone do nieustannego przemieszczania się. Tak jak sportowiec po bardzo intensywnym treningu nie powinien kolejnego dnia przeleżeć w łóżku, tak i koń nie może stać zamknięty w boksie. Jeśli wypoczynek, to aktywny. Obciążenie po zawodach będzie oczywiście mniejsze, ale mięśnie wymagają ruchu. Konie potrzebują też regularnego obcowania z naturą, pobycia na padoku. Niestety specyfika sportu na najwyższym poziomie nie pozwala na częste przebywanie ze stadem – bezpośrednie kontakty na pastwisku bywają zbyt kontuzjogenne. Zresztą – jak u sportowców – im mniej wychodzenia ze znajomymi, w trakcie treningów czy sezonu, tym lepiej. Dlatego nasi czworonożni sportowcy mają swoje wyizolowane pastwiska, na których mogą poskubać trawę i poruszać się, ale bez zabaw z „kolegami".

Czyli zwykłe życie końskiego sportowca to treningi, wyjazdy na zawody (w tym przeloty samolotem), praca z fizjoterapeutą.

MK: Zgadza się. Masaż czy hydroterapia to już nie luksusy, a codzienność w tym sporcie. Stosujemy dużo tego rodzaju zabiegów – od derek elektromagnetycznych przez buty do hydromasażu dla koni. Do tego praca z terapeutami i osteopatami, którzy na bieżąco wykonują masaże wierzchowców i monitorują ich stan. To dziś duża, odrębna dziedzina. Jedne konie lubią, jak wciąż coś koło nich się dzieje, inne preferują święty spokój.

Transport na zawody odbywa się najczęściej w koniowozach – specjalnych ciężarówkach, ale rzeczywiście zdarza się konieczność lotu samolotem, jak na przykład do Tokio.

Osiem podniebnych rejsów będzie potrzebnych, by przetransportować na igrzyska konie europejskich jeźdźców. Łącznie firma Peden Bloodstock, odpowiadająca za logistykę, ma do przetransportowania 328 koni z 50 narodowych federacji olimpijskich plus około 150 ton sprzętu i paszy. Konie z Europy polecą wyczarterowanymi Emirates Sky Cargo Boeing 777 freighters z belgijskiego Liége na lotnisko Tokio-Haneda. To duże wyzwanie dla wierzchowców?

MK: Konie różnie znoszą transport, ale przy odpowiednim zaplanowaniu podróży, nie jest to dla nich obciążenie, a obecny poziom opieki weterynaryjnej pozwala jeszcze lepiej te zmiany miejsca znieść.



Małgorzata Cybulska na Cherano.



© JAN ŻÓŁKIEWSKI

Mateusz Kiempa na Libertynie.

Jak zmieniło się WKKW od czasów, kiedy Pan był zawodnikiem?

MK: Bardzo! Zmienił się system treningu koni. Kiedyś przygotowywaliśmy wierzchowce do 2–3 imprez w roku. Właściwie non stop trenowało się w domu, brakowało rywalizacji i sprawdzenia, gdzie tak naprawdę w danym momencie jesteśmy na tle stawki. Wraz z komercjalizacją sportu, od igrzysk w Atenach poczynając, znacząco skrócono kros. To jest przyjemniejsze do oglądania podczas transmisji – trwa krócej, jest dynamiczniej, ale brano też pod uwagę dobro koni. W tamtych czasach wiele wierzchowców dobiegało do mety niezwykle zmęczonych. Krótszy kros to mniejsze obciążenie. W związku z powyższym konie mogą teraz częściej startować, organizowanych jest więcej zawodów. To była bardzo trafiona decyzja, pomocna w rozwoju WKKW.

Czy dalszym etapem zmian powinno być dopuszczenie do rozbudowywania przeszkód podczas krosu?

MK: To temat rzeka. Bezpieczeństwo jest ważne, ale zarządzanie ryzykiem nie jest takie proste, jakby się mogło wydawać. Im więcej budujemy przeszkód, które pod wpływem ciężaru mogą się rozpaść, tym większy dajemy sygnał zawodnikom, że nie muszą jeździć precyzyjnie. Wtedy widzimy więcej błędów, a coraz mniej uwagi podczas najazdu na przeszkodę. To błędne koło.

Do najwyższego poziomu sportowego łatwiej doprowadzić jeźdźca czy konia?

MK: Jednego i drugiego trudno. Obaj muszą mieć „to coś". Jednak nawet świetny jeździec i wybitny koń to dla trenera nie jest jeszcze przepis na sukces, bo z takiego duetu należy stworzyć parę lepszą niż dobre małżeństwo. Zdarza się, że mimo odpowiednich indywidualności, nigdy nie powstaje z nich zgrany zespół. Są świetne konie, które pod jednym zawodnikiem funkcjonują dobrze, a pod innym źle. To najczęściej chodzi o charaktery. Jedni wolą „dynamity pod siodłem", inni „czworonożne misie do przytulania". Dobranie talentu do sportu i pasujących charakterów, to jednak wciąż brak gwarancji na sukces, bo musi do ich relacji dojść chemia, musi między nimi zaiskrzyć, aby mogło pojawić się porozumienie, które sprawi, że ten koń skoczy za nami w przysłowiowy „ogień", jeśli będzie taka potrzeba.

Nie życzymy naszym wkkwistom skakania w ogień, ale faktem jest, że podczas próby terenowej pokonuje się w tej dyscyplinie bardzo trudne przeszkody!

MK: Podstawą WKKW jest zaufanie. Stopień zaufania konia do jeźdźca jest nieporównywalny z żadnym innym poziomem zaufania. To sport oparty na wzajemnym zrozumieniu i godzinach wspólnych treningów. Koń nie ma szansy obejrzenia przed zawodami trasy krosu. Skacze na sygnał jeźdźca i ma ułamek sekundy na zorientowanie się, co znajduje się za przeszkodą, na którą został skierowany. Z kolei jeździec musi mieć podstawy do tego, by zaufać, że ten zwierzak jest w stanie daną przeszkodę pokonać. Bezpiecznie dla tej dwójki.

Jakie cechy konia wskazują na potencjał do sportu na olimpijskim poziomie?

MK: Najważniejsza jest chęć ruchu do przodu. W WKKW ważne jest, aby koń miał dolewkę krwi angielskiej, szczególnie od strony matki. Dziedziczy wtedy cechy wytrzymałościowo-szybkościowe. Jeżeli matka jest zatem folblutem, to warto aby ojciec był koniem z dużym potencjałem skokowym. Tak, aby uzyskać źrebaka, który z urodzenia potrafi szybko galopować i sprawnie skakać. Na kolejnym miejscu ważny jest poprawny, ładny ruch, oceniany w konkursie ujeżdżenia. Jednak w dzisiejszej hodowli sportowej większość koni na tyle dobrze się rusza, że da się na nich przejechać dobrze czworobok, ale potencjału do szybkiego galopowania i dobrych skoków nie da się wyszkolić. Koń musi to mieć.

Bardzo się patrzy w papiery – w rodowód konia?

MK: W WKKW mniej niż w pozostałych konkurencjach olimpijskich – ujeżdżeniu czy w skokach. Oczywiście pochodzenie sporo mówi,

ale ja jestem wrogiem zbyt szybkiego skreślania koni ze względu na ich rodowód. W naszej dyscyplinie konie potrzebują czasu. Świetnym przykładem jest Banderas, który wystąpił pod Pawłem Spisakiem w Rio de Janeiro. Był koniem wyścigowym, nic nie wskazywało, że może odnieść sukces w innej dyscyplinie, a trafił do WKKW i doszedł do poziomu olimpijskiego. Bo tu o sukcesie decyduje splot przeróżnych aspektów.
Nie jest więc przesądzone, że klon Banderasa doszedłby również do takiego poziomu. Może byłby lepszy, ale może gorszy. Poza genetyką w grę wchodzi wychowanie i wieloletni trening. Koń zbiera doświadczenie przez lata startów.

Jeździectwo to jedyna dyscyplina olimpijska, w której kobiety rywalizują z mężczyznami. To też sport, w którym wiek zawodnika czy jego fizyczność wydaje się nie odgrywać kluczowej roli. Jakie zatem cechy jeźdźca decydują o sukcesie w WKKW?
MK: Każdemu sportowcowi potrzebna jest pracowitość. To podstawa. Do jeździectwa potrzebna jest świetna koordynacja ruchów, a do WKKW niezbędna jest odwaga oraz naturalne wyczucie tempa i odległości. To nie przypadek, że wkkwiści świetnie jeżdżą samochodem. Płynnie, dynamicznie, z wyczuciem odległości. Jeśli chodzi o cechy fizyczne, to przydaje się umiarkowany wzrost i długie nogi. Osoby zbyt wysokie nie mają łatwo na koniu, choć bywają wyjątki – medale olimpijskie zdobywał Nowozelandczyk Mark Todd, mierzący ponad 190 cm. Jego przeciwieństwem jest utytułowany Niemiec Michael Jung, któremu niewysoki wzrost ewidentnie sprzyja. Długie nogi ułatwiają dosiad i poprawiają równowagę na koniu, nie naruszając jego naturalnego środka ciężkości.

Dobry jeździec, coraz lepiej zapowiadający się koń, podobne charaktery… A jak z tego zrobić dobry zespół?
MK: Godziny treningów. Mnóstwo cierpliwości. I stałe wracanie do podstaw treningu. Nigdy nie ma tak, że czegoś nie dałoby się poprawić. Nawet u mistrzów olimpijskich. Zawsze coś da się zrobić lepiej.

Jaką rolę odgrywa wiek w tym sporcie?
MK: Idealnie, aby konie olimpijskie miały między 10 a 15 lat. Duże doświadczenie, ale wciąż na tyle młode, aby być w pełni sił. I tyle mają nasze. Pracę zaczyna się z końmi czteroletnimi i nie da się skrócić tych lat przygotowań. To znaczy zdarzały się na IO konie ośmioletnie, ale zazwyczaj takie wierzchowce szybko kończą karierę, bo zbyt duże obciążenia w młodym wieku odbijają się na ich zdrowiu w późniejszych latach.


© JAN ŻÓŁKIEWSKI
Trener Marcin Konarski

W metryczkę jeźdźców się patrzy?
MK: Tu ważne jest doświadczenie. W Sydney średnia wieku medalistów wynosiła 42 lata. Ten sport można uprawiać długo, ale wiadomo – w pewnym wieku spada sprawność, gorzej się znosi obciążenia.

Czy konie należą najczęściej do jeźdźców czy do prywatnych osób, które oddają im wierzchowce na czas treningu?
MK: Różnie bywa. W Polsce chyba pół na pół. Za granicą, szczególnie w Anglii, rynek właścicieli koni finansujących ich utrzymanie i oddających je zawodnikom na czas kariery sportowej jest ogromny. Za to w WKKW nie ma tak ogromnych pieniędzy, jak w skokach przez przeszkody. Nasze konie nie osiągają tak zawrotnych cen. To dyscyplina bardzo kontuzjogenna, co sprawia, że mimo ogromu prac włożonych w danego konia, mimo jego wybitnych umiejętności, ryzyko jest duże. Ceny na poziomie miliona euro za konia w WKKW zdarzają się rzadko. W skokach to niewielkie kwoty. Tam zdarzają się transakcje na poziomie 24 milionów euro za konia.

Gdyby miał Pan ocenić, na jakim poziomie stoi w Polsce jeździectwo? Gdzie jesteśmy na mapie hippicznego świata?
MK: Nasi zawodnicy WKKW są coraz bardziej zauważalni w Europie. Widać duży postęp.
Generalnie, biorąc pod uwagę jeździectwo rekreacyjne, to hippika rozwija się w Polsce niesamowicie! Pandemia tylko podkręciła tempo. Ludzie zaczęli chętniej obcować z przyrodą, bo przecież najpiękniejsze w tym sporcie jest właśnie porozumienie z koniem i wspólne przebywanie na łonie natury.


© JAN ŻÓŁKIEWSKI
Paweł Spisak na Banderasie.

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



Bartosz Bonk na igrzyskach olimpijskich w Londynie zdobył srebrny medal

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

TRENING **SIŁY MIĘŚNIOWEJ** I MOCY. CZEŚĆ II

Praktyczny przykład treningu w celu osiągnięcia maksymalnych możliwości siłowych

Na temat treningu siły w ostatnich latach pisze i mówi się dużo. Wszyscy mamy świadomość, że kształtowanie jej jest niezbędne praktycznie w każdym sporcie i na każdym poziomie zaawansowania.

Wciąż jednak trenerzy i zawodnicy zadają sobie pytanie – jaki rodzaj treningu siły będzie najbardziej odpowiedni, jaka będzie optymalna ilość serii, na jakim obciążeniu, jak ma wyglądać relacja między objętością a intensywnością i w końcu, jak włączyć ten trening w swój program szkolenia.

Próbą odpowiedzi na te pytania będzie konkretne, praktyczne rozwiązanie treningu na przykładzie zawodnika o najwyższej kwalifikacji sportowej w podnoszeniu ciężarów.

Opisywany materiał obejmuje okres BPS, pracy treningowej zawodnika Bartłomieja Bonka, mający na celu przygotowanie go do startu w igrzyskach olimpijskich w Londynie w 2012 r. Zawodnik trenował według indywidualnie opracowanych planów treningowych.

Bartłomiej Bonk jest sztangistą doświadczonym, z dużym stażem treningowym (tab. 1). Oficjalne starty rozpoczął w 1998 r. w kategorii 56 kg, uzyskując wynik 132,5 kg. W wieku 20 lat został wicemistrzem świata juniorów w kategorii 94 kg, uzyskując wynik 385 kg (rwanie 172,5 kg, podrzut 212,5 kg). Jako senior zdobył medal podczas mistrzostw Europy rozgrywanych w Kazaniu w 2011 r. (rwanie 185 kg, podrzut 221 kg). Przez lata poprzedzające start w Londynie zawsze plasował się w pierwszej ósemce najlepszych zawodników na świecie.

Tabela 1. Dane zawodnika Bartłomieja Bonka

Zawodnik	Wiek	Staż treningowy (lata)	Wzrost (cm)	Masa ciała (kg)	REKORD ŻYCIOWY (KG)	
					rwanie	podrzut
Bartłomiej Bonk	28	15	178	105	185	222

W 2012 r. nie planowaliśmy żadnego startu międzynarodowego. Cały okres treningowy był podporządkowany optymalnemu przygotowaniu do występu w igrzyskach. Omawiany materiał stanowi pełną dokumentację szkoleniową oraz wyniki sprawdzianów.

Zawodnik objęty był monitoringiem, wykorzystującym następujące metody:

1. analizę dokumentacji procesu szkolenia opartej na specjalnie opracowanym systemie komputerowego monitoringu, rejestracji i analizy danych,
2. analizę obciążeń treningowych,
3. analizę wyników startów kontrolnych odbywających się w warunkach zbliżonych do zawodów i mających miejsce pod koniec każdego mezocyklu.

Poznanie zależności między wielkością i strukturą obciążeń, a kierunkiem i tempem adaptacji organizmu do tych obciążeń, jest podstawą racjonalnego kierowania treningiem.

W tym celu przez ostatnie lata posługujemy się specjalnie skonstruowaną dla potrzeb Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów metodą rejestracji i analizy obciążeń treningowych, uwzględniającą specyfikę treningu w tej dyscyplinie. Opracowana technologia dokumentowania treningu umożliwia rozpatrywanie obciążeń wg dwóch kierunków wpływu:

- ze względu na rodzaj zastosowanych środków,
- z uwagi na zakres intensywności ćwiczeń.

Punktem wyjścia rejestracji obciążeń wysiłkowych było opracowanie zbioru środków treningu, rutynowo stosowanych w podnoszeniu ciężarów. Podstawowym wskaźnikiem pomiarowym w treningu siły jest ciężar, a miarą obciążenia – liczba kilogramów podnoszonych z wykorzystaniem danego środka, w danej strefie intensywności. Każdy cykl daje się w ten sposób analizować poprzez szczegółowe parametry tworzące określoną strukturę obciążeń.

Wykorzystywany w tym czasie rejestr grup środków obejmował następujące ćwiczenia:

1. rwanie techniczne,
2. rwanie bez przysiadu,
3. podrzut techniczny,
4. podrzut bez przysiadu,
5. wybicie sztangi z klatki piersiowej nad głowę z wykrokiem,
6. wybicie sztangi z klatki piersiowej nad głowę bez wykroku,
7. przysiad ze sztangą na klatce piersiowej,
8. przysiad ze sztangą na karku,
9. podciąganie sztangi w pozycji rwaniowej,
10. podciąganie sztangi w pozycji podrzutowej,
11. zarzut,
12. inne.

Do grupy inne zaliczono wszelkiego rodzaju ćwiczenia o charakterze wszechstronnym.

Każde ćwiczenie jest realizowane z określoną intensywnością, której miarą jest stosunek procentowy ciężaru, z którym wykonywane jest ćwiczenie, do rekordu życiowego danego zawodnika w tym ćwiczeniu.

Uwzględniając powyższe, w programie wydzielonych zostało sześć stref intensywności:

1. < 60%
2. 60–70%
3. 70–80%
4. 80–90%
5. 90–95%
6. 95%>

W podnoszeniu ciężarów rejestracją są objęte wszystkie ćwiczenia wykonywane z intensywnością powyżej 50%. Tak więc pierwszy zakres praktycznie mieści się w przedziale 50–60%.

PODSTAWOWYM WSKAŹNIKIEM POMIAROWYM W TRENINGU SIŁY JEST CIĘŻAR, A MIARĄ OBCIĄŻENIA – LICZBA KILOGRAMÓW PODNOSZONYCH Z WYKORZYSTANIEM DANEGO ŚRODKA, W DANEJ STREFIE INTENSYWNOŚCI. KAŻDY CYKL DAJE SIĘ W TEN SPOSÓB ANALIZOWAĆ POPRZEZ SZCZEGÓŁOWE PARAMETRY TWORZĄCE OKREŚLONĄ STRUKTURĘ OBCIĄŻEŃ.

Mając uwzględnione wszystkie grupy środków treningu oraz uszeregowane przedziały intensywności, można jednoznacznie zapisać realizowaną pracę.

W oparciu o taki rejestr zapisujemy obciążenia każdej jednostki treningowej, zaś program komputerowy oblicza i zestawia wszystkie niezbędne parametry. Należą do nich:

- liczba podniesień sztangi,
- objętość wykonanej pracy,
- średnia masa sztangi,
- intensywność,
- udział ćwiczenia w treningu.

Systematyczny zapis treningu z wykorzystaniem „Arkusza analizy parametrów treningu w podnoszeniu ciężarów" pozwala otrzymać szczegółowy obraz struktury i wielkości pracy treningowej[1].

[1] W pracy posługujemy się oryginalnymi wydrukami komputerowymi arkuszy analizy parametrów treningu w podnoszeniu ciężarów. Ze względów technicznych w arkuszu występuje wiele symboli i skrótowych pojęć. Poniżej przedstawiam ich opis: Rwanie wys. – rwanie bez przysiadu, Podrzut wys. – podrzut bez przysiadu, Wybicie noz. – wybicie sztangi z klatki piersiowej nad głowę z wykrokiem, Wybicie un. – wybicie sztangi z klatki piersiowej nad głowę bez wykroku, Przysiad p. – przysiad ze sztangą na klatce piersiowej, Przysiad g. – przysiad ze sztangą na karku, Ciąg rwan. – podciąganie sztangi w pozycji rwaniowej, Ciąg podrz. – podciąganie sztangi w pozycji podrzutowej.

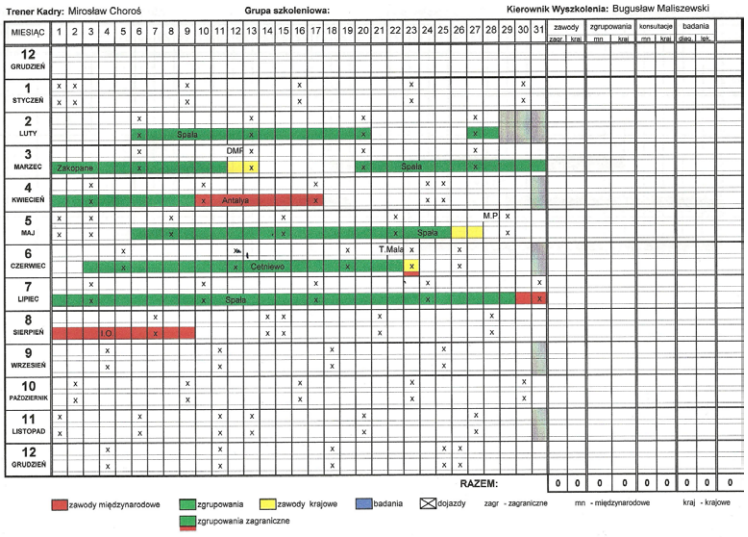
Może on dotyczyć dowolnego okresu – od danej jednostki treningowej, do całego rocznego cyklu. Jest to o tyle proste, że wszystkie ćwiczenia w treningu wykonywane są z udziałem sztangi, a więc wszelkie zestawienia opierają się na liczbie podniesionych kilogramów. Na etapie szkolenia ciężarowców najwyższej kwalifikacji zrezygnowano z innych grup środków treningu, nie wykorzystywanych bezpośrednio w treningu specjalistycznym.

OBCIĄŻENIA TRENINGOWE CYKLU BPS

Tabela 2 przedstawia plan organizacji szkolenia kadry narodowej w podnoszeniu ciężarów w roku 2012. W ramach przygotowań do igrzysk olimpijskich w Londynie zaplanowano sześć zgrupowań realizowanych w Centralnych Ośrodkach Sportu: w Spale, Zakopanem i we Władysławowie, trzy starty kontrolne i występ na mistrzostwach Europy rozgrywanych w kwietniu w Turcji.

Zawodnik nie brał udziału w mistrzostwach. Tak jak zaplanowano wcześniej, przygotowywał się bezpośrednio do startu w Igrzyskach.

Tabela. 2. Plan organizacji szkolenia Kadry Narodowej w roku 2012



Analizowany okres BPS trwał od 6.05 do 6.08.2012r.. Został podzielony na trzy mezocykle:

Mezocykl 1 – 6.05–2.06
Mezocykl 2 – 3.06–30.06
Mezocykl 3 – 1.07–6.08

Mezocykl pierwszy i jego struktura

Okres ten podzielony został na cztery mikrocykle tygodniowe. Pierwsze trzy były realizowane na zgrupowaniu (6.05–25.05), po którym zawodnik wystartował w mistrzostwach Polski. Ostatni mikrocykl był realizowany w klubie.

Podstawowe parametry treningu wykonanego w tym okresie przedstawiają się następująco: objętość wszystkich ćwiczeń wyniosła 205,425 ton, natomiast liczba podniesień sztangi ukształtowała się na poziomie 1569. Z powyższych danych wynika, że średnia masa sztangi to 130,9 kg, natomiast intensywność osiągnęła wartość 65,5 % (tab. 3).

Tabela 3. Arkusz analizy parametrów treningu – Mezocykl 1

ARKUSZ ANALIZY PARAMETROW TRENINGU W PODNOSZENIU CIEZAROW
W OKRESIE OD 06.05.2012 DO 02.06.2012 ZAWODNIKA(KI) B.B.

B.B.								PARAMETRY TRENINGU				
CWICZENIE		PRZEDZIAŁ INTENSYWNOŚCI						N	P	I	V	U
NAZWA	Rekord ostatni	<60%	<70%	<80%	<90%	<95%	<100%	Liczba podniesień sztangi w cwiczeniu	Średni ciężar treningowy [kg]	Intensyw. treningu [%]	Objetosc [kg]	
RWANIE	185	100	91	45	74	2	2	314	112,99	65,50	35480,0	20,01
RWANIE NA WYSOKO	160	42	65					107	102,24	59,27	10940,0	6,82
PODRZUT	222	70	32	45	41	1		189	136,96	64,45	25885,0	12,05
PODRZUT NA WYSOKO	180	51	57	2				110	120,09	56,51	13210,0	7,01
WYBICIE NA"NOŻYCE"												
WYBICIE NA "UNIK"	222	33	40	1				74	120,68	56,79	8930,0	4,72
PRZYSIADY Z PRZODU	250	47	41	78	59	3	1	229	167,90	69,96	38450,0	14,60
PRZYSIADY Z TYŁU	250	28	22	24	52	4		130	170,08	70,87	22110,0	8,29
PODCIĄG DO RWANIA	200	6	3	9	18			36	146,67	73,33	5280,0	2,29
PODCIĄG DO PODRZ.	240	9	11	47	7			74	170,41	71,00	12610,0	4,72
ZARZUT	222	12	7	21	6			46	141,96	66,80	6530,0	2,93
INNE	152		260					260	100,00	65,79	26000,0	16,57
RAZEM		390	629	272	257	10	3	1569	130,93	65,48	205425,0	
RAZEM [%]		25,37	40,09	17,34	16,38	0,64	0,19					

Program wykonał Jerzy Łukasiak

P - sredni ciezar treningu
I - intensywnosc [%]
V - objetosc w cwiczeniu
Vc- objetosc cwiczenia [kg]
Vt- objetosc treningu [Kg]

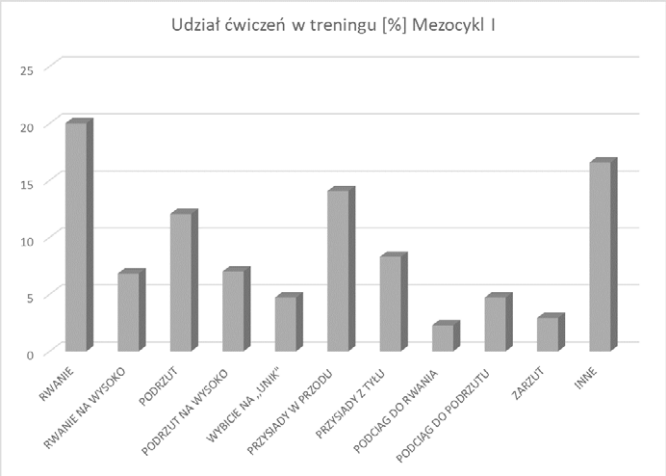
N - liczba podniesien sztangi
Nc- liczba podniesien sztangi w cwiczeniu
Nt- liczba podniesien sztangi w treningu w tygodniu, w miesiacu w Kg

Uc udział cwiczenia w treningu
Vc x 100:Vt(%)

Najwięcej czasu w treningu poświęcono na rwanie – 20,1%, na drugim miejscu znalazły się przysiady z przodu – 14,6% i na trzecim podrzut – 12,1%. Te trzy ćwiczenia w sumie zajęły 46,8% całego treningu (ryc 1).

Zdecydowanie największą część pracy – 40,1% wykonano w przedziale intensywności 70– 80%, natomiast w przedziale 80 – 100% – 17,3%.

Rycina 1. Udział ćwiczeń w treningu – Mezocykl 1



Mezocykl drugi i jego struktura

Mezocykl 2, trwający od 03.06 do 30.06, został skonstruowany podobnie jak poprzedni, trzy mikrocykle pracy na zgrupowaniu, start kontrolny i mikrocykl w klubie.

Liczba podniesień sztangi w tym cyklu wyniosła 1272, natomiast objętość – 189,4 ton. Zawodnik trenował ze średnią intensywnością 70,19%, średnia masa sztangi ukształtowała się na poziomie 148,95 kg. W przedziale intensywności 80 – 100% wykonano 48,81% całej pracy treningowej (tab. 4).

Tabela 4. Arkusz analizy parametrów treningu – Mezocykl 2

ARKUSZ ANALIZY PARAMETRÓW TRENINGU W PODNOSZENIU CIĘŻARÓW
W OKRESIE OD 03.06.2012 DO 30.06.2012 ZAWODNIKA(KI)B.B

B. B.								PARAMETRY TRENINGU				
CWICZENIE		PRZEDZIAŁ INTENSYWNOŚCI						N	P	I	V	U
NAZWA	Rekord ostatni	<60%	<70%	<80%	<90%	<95%	<100%	Liczba podnie sztangi w cwiczen	Średni ciężar treningowy [kg]	Intensyw. w treningu [%]	Objetosc [kg]	Udział Cwiczeń w treningu [%]
RWANIE	188,0	200	21	66	48	37	16	388	122,74	64,60	47625,0	30,50
RWANIE NA WYSOKO	160,0	33	24	36	4			97	104,64	65,40	10150,0	7,63
PODRZUT	222,0	107	57	64	30	29	16	303	148,99	66,22	45145,0	23,82
PODRZUT NA WYSOKO	180,0	9	12					21	105,24	58,47	2210,0	1,65
WYBICIE NA"NOŻYCE"												
WYBICIE NA "UNIK"												
PRZYSIADY Z PRZODU	255,0	56	30	11	20	35	2	154	173,34	67,98	26695,0	12,11
PRZYSIADY Z TYŁU	260,0	64	16	21	49	10	7	166	186,45	69,05	30950,0	13,05
PODCIĄG DO RWANIA	200,0		12	14	24	16	19	85	165,29	82,65	14050,0	6,60
PODCIĄG DO PODRZ.	250,0				40	18		58	217,93	87,17	12640,0	4,56
ZARZUT												
INNE												
RAZEM		469	172	212	214	145	60	1272	148,95	70,19	189465,0	
RAZEM [%]		36,87	13,52	16,67	16,82	11,40	4,72					

Program wykonał Jerzy Łukaziak

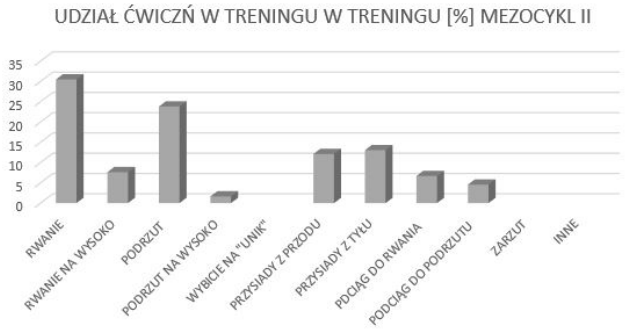
P - średni ciężar treningu
I - intensywnosc [%]
V - objetosc w cwiczeniu
Vc- objetosc cwiczenia [kg]
Vt- objetosc treningu [Kg]

N - liczba podniesien sztangi
Nc- liczba podniesien sztangi w cwiczeniu
Nt- liczba podniesien sztangi w treningu w tygodniu, w miesiacu w Kg

Uc udział cwiczenia w treningu
Vc x 100:Vt(%)

Udział podstawowych ćwiczeń w treningu był następujący: na rwanie poświęcono 30,5% treningu, natomiast na podrzut 23,82%, kolejnym ćwiczeniem były przysiady z tyłu 13,05 % (ryc. 2).

Rycina 2. Udział ćwiczeń w treningu – Mezocykl 2



Mezocykl trzeci i jego struktura

Trzeci mezocykl – ostatni okres – odbywał się przez cały czas na zgrupowaniu w kraju i w wiosce olimpijskiej do momentu startu.

Tabela 5. Arkusz analizy parametrów treningu – Mezocykl 3

ARKUSZ ANALIZY PARAMETRÓW TRENINGU W PODNOSZENIU CIĘŻARÓW
W ORESIE OD 01.07.2012 DO 06.08.2012 ZAWODNIKA(KI)B.B.

B.B.								PARAMETRY TRENINGU				
CWICZENIE		PRZEDZIAŁ INTENSYWNOŚCI						N	P	I	V	U
NAZWA	Rekord ostatni	<60%	<70%	<80%	<90%	<95%	<100%	Liczba podnie sztangi w cwiczen	Średni ciężar treningowy [kg]	Intensyw. w treningu [%]	Objetosc [kg]	
RWANIE	190,0	56	75	26	26	19	16	218	123,62	69,84	26949,0	25,03
RWANIE NA WYSOKO	160,0	24	41	11	3			79	110,57	64,10	8735,0	9,07
PODRZUT	225,0	54	20	39	36	12	3	164	148,96	70,10	24429,0	18,83
PODRZUT NA WYSOKO	180,0	15	21	4				40	124,50	58,59	4980,0	4,59
WYBICIE NA"NOŻYCE"												
WYBICIE NA "UNIK"	225,0	7	12	2				21	127,14	59,83	2670,0	2,41
PRZYSIADY Z PRZODU	255,0	33	35		66	25	6	165	181,00	75,42	29865,0	18,94
PRZYSIADY Z TYŁU	260,0	13	19	6	24	2	1	65	173,42	69,37	11272,5	7,46
PODCIĄG DO RWANIA	200,0			3	4	2		9	160,00	80,00	1440,0	1,03
PODCIĄG DO PODRZ.	250,0	2	2	10	16	4		34	194,12	80,88	6600,0	3,90
ZARZUT	225,0	2	1	3				6	140,00	65,88	840,0	0,69
INNE	152,0		70					70	100,00	65,79	7000,0	8,04
RAZEM		206	296	104	175	64	26	871	143,26	69,07	124780,5	
RAZEM [%]		23,65	33,98	11,94	20,09	7,35	2,99					

Program wykonał Jerzy Łukaziak

P - średni ciężar treningu
I - intensywnosc [%]
V - objetosc w cwiczeniu
Vc- objetosc cwiczenia [kg]
Vt- objetosc treningu [Kg]

N - liczba podniesien sztangi
Nc- liczba podniesien sztangi w cwiczeniu
Nt- liczba podniesien sztangi w treningu w tygodniu, w miesiacu w Kg

Uc udział cwiczenia w treningu
Vc x 100:Vt(%)

W tym mezocyklu zawodnik wykonał 871 podniesień sztangi, której średnia masa wyniosła 143,26 kg. Całkowita objętość pracy to 124,8 tony, natomiast średnia intensywność – 69, 07% (tab. 5).

Najwięcej pracy wykonano w przedziale intensywności 60–70% – 33,98 %, natomiast w przedziale 80–100% – 42,37% (tab. 5).

Rozkład zastosowanych podstawowych środków treningu był następujący: rwanie 25,03%, podrzut 18,83%, i przysiady z przodu 18,94% (ryc. 3).

Rycina 3. Udział ćwiczeń w treningu – Mezocykl 3



UJĘCIE KOMPLEKSOWE MAKROCYKLU

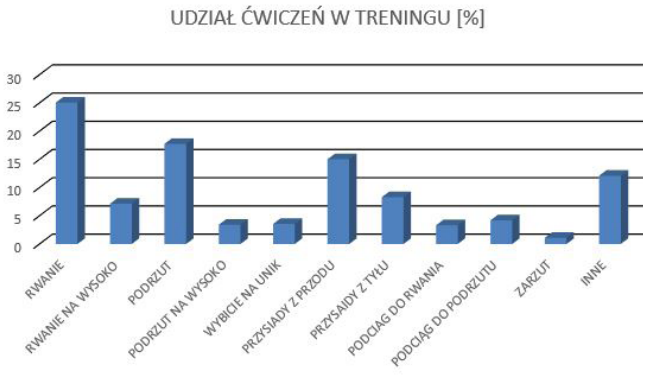
Przedstawiliśmy podstawowe parametry wykonanej pracy w kolejnych fazach omawianego makrocyklu. Na tej podstawie możemy dokonać analizy i następnie ująć całościowo proces treningu w Bezpośrednim Przygotowaniu Startowym Bartłomieja Bonka w trakcie przygotowań do startu w igrzyskach olimpijskich.

Dynamika obciążeń treningowych

W tabeli 6 zestawiono najważniejsze parametry obciążeń treningowych z omawianego okresu. Objętość pracy wyniosła 519,67 ton, zawodnik wykonał 3712 podniesień sztangi o średniej masie 140,34 kg, intensywność w tym okresie ukształtowała się na poziomie 67,66%.

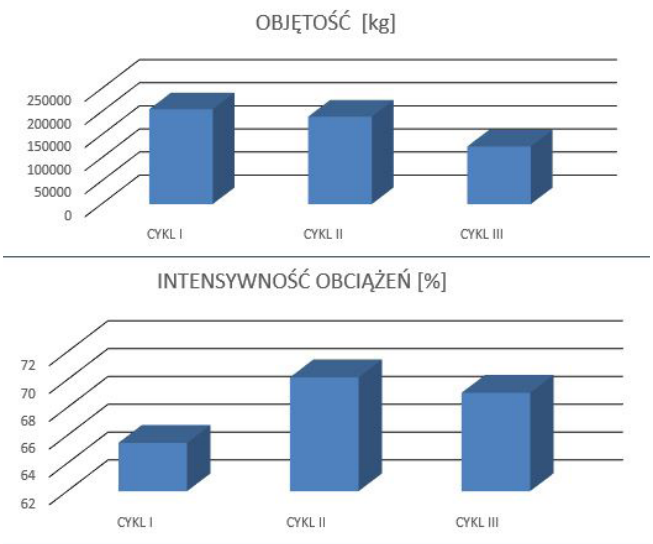
Udział podstawowych ćwiczeń w treningu był następujący: na rwanie poświęcono 25,05% całej pracy treningowej, na podrzut 17,73% i na przysiady z przodu 15,01%. Te trzy podstawowe ćwiczenia zajęły w sumie 57,79% treningu (ryc.4).

Rycina 4. Udział ćwiczeń w treningu okres BPS do startu w igrzyskach



W taki sposób ukształtowały się najważniejsze, wybrane parametry treningu mającego na celu przygotowanie zawodnika do imprezy docelowej. Oprócz znajomości tych wielkości, istotną wydaje się również wiedza, w jaki sposób kształtowała się dynamika podstawowych danych w całym omawianym procesie szkolenia. W celu dokładnego przedstawienia zmian obciążenia, na rycinie 5 w sposób graficzny pokazano dynamikę dwóch podstawowych parametrów: intensywności i objętości wykonanej pracy.

Rycina 5. Zmiany intensywności i objętości obciążeń treningowych w okresie BPS do startu w igrzyskach



Biorąc pod uwagę te dwa parametry, najwięcej – 205,4 tony zawodnik „przerzucił" w pierwszym okresie, lecz ze znacząco najmniejszą intensywnością 65,48%. Zdecydowanie największe obciążenie miało miejsce w drugim mezocyklu. Tutaj objętość była nieco mniejsza – 189,46 ton, natomiast intensywność wzrosła wyraźnie i osiągnęła wartość 70,19%. W ostatniej fazie przygotowań objętość spadła wyraźnie do 125,78 ton, wartość intensywności również zmalała, lecz tylko nieznacznie do poziomu 69,07%.

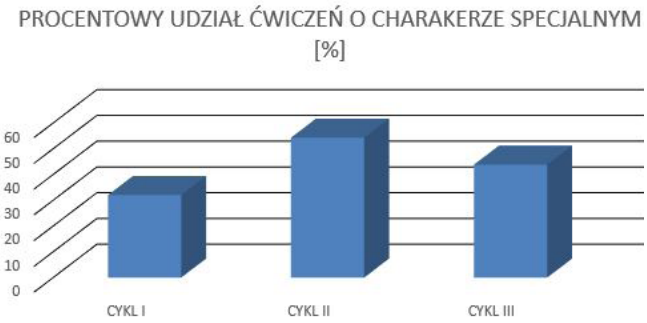
Podsumowując, w omawianym cyklu BPS, przed startem w igrzyskach olimpijskich w Londynie, objętość była największa na początku omawianego okresu przygotowań, później systematycznie spadała do ok. 60% swojej wartości początkowej. Natomiast intensywność przez cały czas stopniowo rosła, dopiero w końcowym okresie poprzedzającym start nieznacznie się zmniejszyła.

O rosnącej w trakcie przygotowań specjalizacji i ekonomizacji treningów świadczy też dynamika wykorzystania w pracy ćwiczeń startowych. Na rycinie 6 przedstawiono charakterystykę wartości tych środków treningu. I tak, rwanie i podrzut w początkowym okresie przygotowań stanowiły 32,06% treningu, w kolejnym mezocyklu wartość ta wzrosła do 54,32%, w kolejnym, ostatnim, była mniejsza i wyniosła 43,86%.

Wyniki startów kontrolnych

W dotychczasowych rozważaniach dociekaliśmy, jaka była struktura treningu i jakim modyfikacjom ulegała w monitorowanym okresie, analizowaliśmy dynamikę obciążeń treningowych i zmienność ich wskaźników, patrzyliśmy na dobór grup środków treningu i ich proporcje w kolejnych mezocyklach i w całym omawianym makrocyklu.

Rycina 6. Udział ćwiczeń o charakterze specjalnym w okresie BPS do startu w igrzyskach



Zobaczmy teraz, jakie skutki przynosiła ta praca. Najlepszym wskaźnikiem efektywności treningu jest poziom wytrenowania zawodników. Rycina 7 przedstawia wyniki tak rozumianej kontroli analizowanego cyklu. Są to rezultaty w dwuboju uzyskane na sprawdzianach, odbywających się zawsze w formie zawodów pod koniec każdego z okresów, będących miernikiem efektów pracy w danej fazie treningu.

Na podstawie osiąganych rezultatów można stwierdzić, że budowanie formy w trakcie całego monitorowanego makrocyklu odbywało się konsekwentnie, według wcześnie przyjętych założeń. Przedstawione dane wyraźnie pokazują, że w okresie przygotowań możliwości wysiłkowe zawodnika systematycznie rosły i w końcowym etapie były zdecydowanie największe. Na ostatnim sprawdzianie, dwa tygodnie przed startem, zawodnik uzyskał w dwuboju 415 kg (190 kg w rwaniu i 225 kg w podrzucie). Dawało to dobre prognozy na sam występ w Londynie.

W trakcie startu olimpijskiego nie walczy się o wynik, tylko o miejsce. Niemniej, podczas występu Bartłomiej Bonk wyrównał rekord w rwaniu (190 kg) i poprawił oficjalny (uzyskany na zawodach) rekord w dwuboju (410 kg), zdobywając w końcowym efekcie srebrny medal olimpijski.

Podsumowanie

Analizowany cykl przygotowań to nowatorskie rozwiązanie treningu w podnoszeniu ciężarów wprowadzone do realizacji w czteroleciu olimpijskim 2009– 2012. Programy stosowane poprzednio bazowały na wykorzystaniu szerokiej gamy ćwiczeń o charakterze ukierunkowanym oraz dużej liczbie ich powtórzeń – czyli dużej objętości pracy. Ćwiczenia startowe zajmowały stosunkowo mało miejsca w ogólnej treści treningu.

Równocześnie w literaturze powszechnie formułowano pogląd o dominującej roli ćwiczeń startowych, wykonywanych z dużą intensywnością. Jednakże w praktyce stosowano rozwiązania ostrożniejsze, jako że stan wiedzy z zakresu medycyny, fizjologii czy odnowy biologicznej utwierdzał w przekonaniu o słuszności proponowanych metod charakteryzujących się dużą liczbą ćwiczeń specjalistyczno-wspomagających. Można ich było wykonać więcej, wciąż więc rosła objętość pracy, zwiększały się obciążenia, chociaż ich wpływ kształtujący stopniowo malał.

W naszym przypadku, poszukując nowych, bardziej efektywnych rozwiązań treningu zaawansowanych zawodników, zdecydowano się na model oparty na aktualnym stanie wiedzy, wyciągając również wnioski z lat doświadczeń i obserwacji najlepszych zawodników na świecie.

Tabela 6. Arkusz parametrów treningu – okres BPS do startu w igrzyskach

NAZWA ĆWICZENIA	LICZBA PODNIESIEŃ SZTANGI	ŚREDNI CIĘŻAR TRENINGOWY [kg]	INTENSYWNOŚĆ [%]	OBJĘTOŚĆ [kg]	UDZIAŁ ĆWICZEŃ W TRENINGU [%]
RWANIE	920	119,78	66,65	110054	25,05
RWANIE NA WYSOKO	283	105,81	62,92	29825	7,14
PODRZUT	656	144,97	66,92	95459	17,73
PODRZUT NA WYSOKO	171	116,61	57,85	400	3,41
WYBICIE „NA UNIK”	95	123,9	58,31	11600	3,56
PRZYSIADY Z PRZODU	548	174,08	71,12	95010	15,01
PRZYSIADY W TYŁU	361	176,65	67,76	64332	8,3
PODCIĄG DO RWANIA	130	157,32	78,66	20770	3,33
PODCIĄG DO PODRZUTU	166	194,15	79,93	31853	4,19
ZARZUT	52	140,98	66,34	7370	1,09
INNE	330	100,46	65,79	33000	12,09
RAZEM	3712	140,34	67,66	519670	

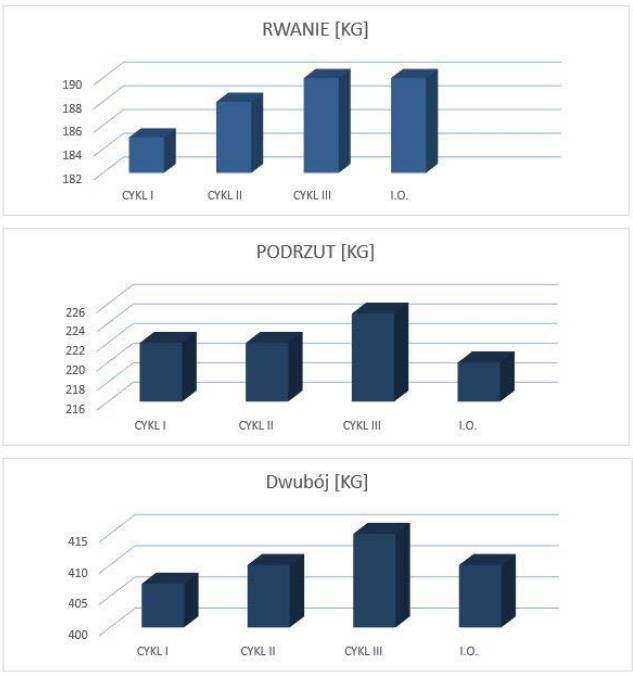
Generalnie chodziło o znalezienie rozwiązania mniej rozbudowanego objętościowo – bazującego głównie na ćwiczeniach startowych o wysokiej intensywności – a więc przesunięciu struktury obciążeń zdecydowanie w kierunku specjalistycznym. Program ten, opisany w niniejszym opracowaniu, zastosowano na treningach, a o słuszności przyjętych rozwiązań świadczą tutaj osiągane przez zawodnika wyniki. Jak wykazaliśmy powyżej, zawodnik odnotował w badanym cyklu znaczącą poprawę swoich możliwości wynikowych.

Przedstawiony tu sposób treningu dotyczy dyscypliny podnoszenie ciężarów. Wydaje się jednak, że w wielu przypadkach może on być odniesiony do procesu szkolenia również w innych sportach i to nie tylko tych, w których siła jest cechą wiodącą, ponieważ nasz zweryfikowany w praktyce model treningu należy uznać za stwarzający możliwości względnie szybkiej progresji możliwości wysiłkowych. Składa się na to wiele czynników. Najważniejsze z nich to:

- dokładna znajomość wielkości i struktury obciążeń treningowych w każdej fazie procesu, przyjęcie długofalowego celu głównego i traktowanie procesu szkolenia jako całości, z etapowym planowaniem obciążeń treningowych w kolejnych cyklach,
- zmodyfikowanie i ograniczenie ilości stosowanych środków treningu, ustalenie odpowiednich relacji pomiędzy objętością a intensywnością pracy, zastosowanie metod monitorowania treningu i wykorzystanie otrzymanych wyników do kierowania procesem i indywidualizacji obciążeń poszczególnych zawodników. Wyniki badań potwierdzają zasadniczą rolę wysiłków o charakterze ćwiczeń specjalnych.

Takie przygotowanie wymaga jednak dalszych badań, bardziej szczegółowych, specyficznych z uwagi na potrzeby i różnorodność sportów. Z punktu widzenia praktyki chodzi głównie o szczegółową analizę kryteriów doboru i efektywności stosowanych środków. Rozwiązanie tego problemu w przyszłości z pewnością przyczyni się do kolejnych udanych prób racjonalizacji treningów zawodników w podnoszeniu ciężarów i w innych sportach.

Ryc. 7. Wyniki sprawdzianów i start podczas igrzysk olimpijskich





TAPERING I OSIĄGANIE SZCZYTOWEJ FORMY

Fragmenty wykładu wygłoszonego przez Inigo Mujikę podczas konferencji trenerów sportów olimpijskich i paraolimpijskich na temat stosowania taperingu w sportach indywidualnych*

Koncepcja taperingu jest bardzo ważna z dwóch przyczyn. Po pierwsze, jest to ostateczna faza przygotowań do głównych zawodów. Jeśli popełnimy błąd podczas jakiejkolwiek z wcześniejszych faz przygotowań, mamy czas, żeby go poprawić, bo termin zawodów jest odległy. Natomiast jeśli popełnimy błąd podczas taperingu, często jest już za późno, żeby go skorygować. Po drugie, właściwie zrealizowany tapering może mieć wielki wpływ na ostateczny stan formy zawodników i osiągnięty wynik. Dlatego bardzo ważne jest, żeby sportowcy osiągnęli szczyt swojej formy we właściwym momencie.

Czym jest tapering?

W literaturze fachowej istnieje wiele definicji taperingu. Uważam, że najlepiej pojęcie to tłumaczy następująca definicja: tapering to etap cyklu treningowego, który charakteryzuje się redukcją ilości treningów podczas ostatniej fazy przygotowań przed zawodami.[1]

Zdaję sobie sprawę, że przyjmując takie założenie, działamy trochę wbrew intuicji. Trenerzy starają się bowiem, by zawodnicy trenowali coraz więcej. Tapering zaś zakłada, że, aby zmaksymalizować wynik, musimy w pewnym momencie trenować mniej. Należy jednak wziąć pod uwagę, że jest to strategia, którą stosuje się przed dużymi (głównymi) zawodami sezonu. W zawodach o niższej randze zawodnicy często nie muszą być w szczytowej formie i tym samym nie trzeba koniecznie wykorzystywać tej strategii. Idea zmniejszania objętości treningu przed głównymi zawodami jest dziś bardzo ważną koncepcją praktyczną i naukową. Pierwsze opracowanie na jej temat ogłosiłem w 1998 roku. Pisałem tam: „Celem taperingu jest utrzymanie poziomu adaptacji parametrów fizjologicznych, które osiągnięto podczas intensywnych treningów, przy jednoczesnym usunięciu negatywnych skutków tych treningów (zakumulowanego zmęczenia). W idealnych okolicznościach zawodnik osiąga maksymalną adaptację parametrów fizjologicznych dokładnie w tym samym czasie, gdy zanikają negatywne skutki treningu, co daje mu możliwość osiągnięcia najlepszych (szczytowych) wyników."[2] Innymi słowy, gdy zawodnik intensywnie trenuje, rośnie jego sprawność i poziom wytrenowania, ale rośnie też jego zmęczenie. To zmęczenie tłumi jego potencjał. Kiedy zmniejszamy obciążenie treningowe w ostatniej fazie przygotowań do startu, zmęczenie stopniowo ustępuje, natomiast osiągnięta forma zostaje zachowana. Kilka lat później, w 2009 roku, na podstawie wielu badań i przemyśleń, scharakteryzowałem tapering nieco inaczej: „Poprawa formy zwykle następująca w wyniku taperingu jest związana z odzyskaniem możliwości fizjologicznych, które uległy osłabieniu w wyniku wcześniejszych treningów, a także z przywróceniem tolerancji treningu, co prowadzi do dalszej adaptacji parametrów fizjologicznych organizmu w okresie taperingu."[3]

Reasumując, jeśli trenujemy intensywnie, to osiągamy wysoką formę, ale ponieważ trenujemy bardzo ciężko, rośnie także zmęczenie (koszt fizjologiczny), czego skutkiem jest pogarszanie się wyników. Jeśli zmniejszamy objętość treningu, zakumulowane zmęczenie zmniejsza się lub ustępuje, dzięki czemu odzyskujemy również możliwość podjęcia nowych obciążeń treningowych. Nie tylko więc zmniejszamy zmęczenie, ale również uzyskujemy możliwość dalszego oddziaływania i poprawy formy.

Metaanaliza w taperingu

Wiele z tego, co wiemy na temat taperingu, pochodzi z modelowania matematycznego i teorii systemów. Podwaliny pod takie badania położył kanadyjski uczony Erik Banister[4]. Według jego teorii zawodnik jest systemem, pewnym układem. Do tego układu wprowadzamy pewne zmienne, czyli np. obciążenia treningowe i uzyskujemy wynik, którym jest aktualna dyspozycja startowa, czyli forma. W układzie graficznym wygląda to następująco. W środku mamy pudełko. Znajdują się w nim zarówno dobre, jak i złe rzeczy. Zawodnik trenuje, podnosi się jego forma i to jest pozytywne, ale również rośnie jego

[1] Mujika *Scand. J. Med. Sci. Sports* 20 (sup. 2): 24–31, 2010.

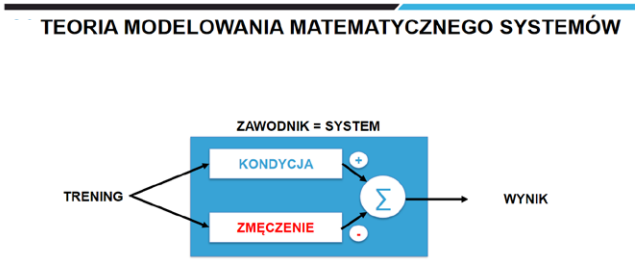
[2] *Int. J. Sports Med.* 19: 439–446, 1998.

[3] Mujika,*Tapering and Peaking for Optimal Performance*,str. 7, 2009.

[4] Banister& Fitz-Clarke *J. Therm. Biol.* 18: 587–597, 1993.

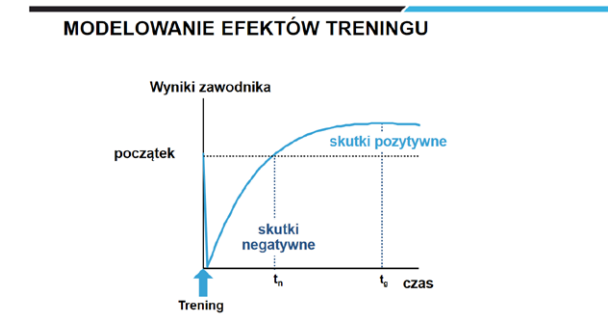
zmęczenie, to daje efekt negatywny. Suma funkcji pozytywnej i negatywnej da nam wynik w postaci formy.

Grafika 1



Innym sposobem na pokazanie tego matematycznego systemu jest krzywa wpływu. Każdy zawodnik ma jakiś początkowy/wyjściowy poziom formy. Jeżeli stosujemy określone obciążenie treningowe, generujemy zmęczenie, przez co skutki będą najpierw negatywne, aż do ich kompensacji i osiągnięcia poziomu początkowego. Na początku trening ma więc negatywny wpływ na formę. Ale potem pojawiają się skutki pozytywne – odroczone. Zawodnik od pewnego momentu staje się lepszy niż był wcześniej. Jeśli opiszemy kształt krzywej i kształt krzywej ponad punktem początkowym, możemy określić stan formy w dowolnym momencie treningu zawodnika.

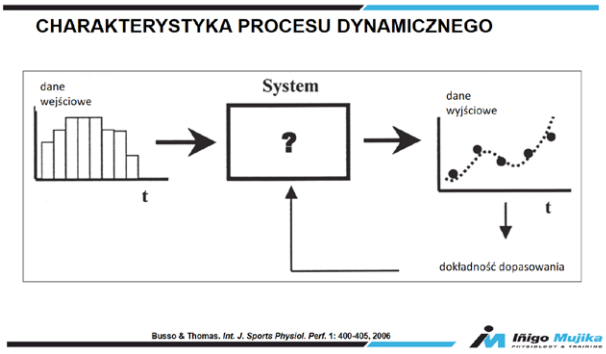
Grafika 2



Ten proces jest dynamiczny. Cały czas zmieniają się parametry treningu. Musimy więc skwantyfikować formę zawodnika, opisując ją liczbowo, i to wielokrotnie podczas sezonu.

W grafice nr 3 przedstawiają to czarne punkty[5]. Następnie musimy określić funkcje matematyczną, której wyniki dadzą nam najlepszą możliwą do osiągnięcia w danych warunkach formę sportową. Na rysunku pojawią się okresy lepszej i gorszej formy. One będą statystycznie bardzo istotne. Przy użyciu modelu Banistera wpisujemy je do czarnej skrzynki, aby wyliczyć poziom formy i poziom zmęczenia.

Grafika 3

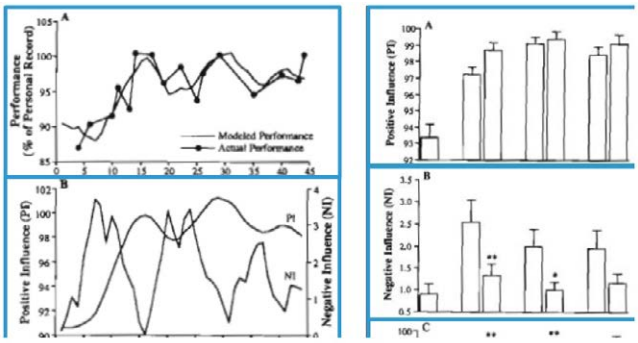


[5] Mujika et al., *Med. Sci. Sports. Exerc.*28 (2): 251–258, 1996.

Zdaję sobie sprawę, że systemy matematyczne użyte do zapisu treningu zawodnika wydają się nieco abstrakcyjne, ale jeżeli uda się nam skwantyfikować obciążenia treningowe, odpowiednio je zapisać, wtedy możemy pozyskać bardzo interesujące dane.

Posłużę się przykładem treningu jednego pływaka. Jego sezon treningowy został podzielony na trzy mezocykle, które prowadzą do ważnych zawodów. Na górze zapisane zostały wyniki rzeczywiste pływaka w sezonie, wyrażone jako procent jego najlepszych wyników. To są owe czarne punkty. Druga krzywa, to funkcja matematyczna która daje nam możliwe najlepsze dopasowanie do pierwszej krzywej. Jeśli dopasujemy to statystycznie, możemy przejść do naszej skrzynki, która jest pośrodku, wyliczyć poziom skumulowanego zmęczenia i poziom formy podczas sezonu. Maksymalny potencjał, to rozpiętość między najwyższą formą i najwyższym zmęczeniem. I to jest ten moment, w którym odbywa się zmniejszanie obciążeń treningowych, czyli tapering. (Grafika 4)

Grafika 4



Fizjologiczny i psychologiczny aspekt taperingu

W naszej definicji powiedzieliśmy, że głównym celem taperingu jest wyeliminowanie zakumulowanego zmęczenia i osiągnięcie nieznacznej poprawy elementów pozytywnych. Co to oznacza z fizjologicznego punktu widzenia? Otóż jeśli odpowiednio dobierzemy czas i obciążenie podczas taperingu, to nastąpi wzrost: pułapu tlenowego VO_2max, ekonomiki wysiłku, dotlenienia mięśni, poziomu testosteronu, liczby czerwonych krwinek, poziomu hematokrytu, hemoglobiny, retikulocytów, stężenia glikogenu, aktywności enzymów oksydacyjnych, kurczliwości włókien mięśniowych, siły czy mocy.

Nie twierdzę, że te wartości zawsze ulegną zmianie, ale takie zmiany obserwowano podczas różnych faz taperingowych obserwowanych przez badaczy. Oczywiście, jeśli przeprowadzimy tapering, który nie będzie wystarczająco efektywny, sprawny, to uzyskamy część tych zmian, nie wszystkie, ale przynajmniej ich część. Wyniki zawodnika uzależnione są nie tylko od fizjologii, ale również od aspektów psychologicznych. Badania wykazały, że podczas intensywnego treningu wzrasta poczucie niepokoju. Jeśli podczas taperingu zmniejszymy obciążenia, to nastrój wraca do normy. Pozytywnymi skutkami psychologicznymi taperingu są m.in.: zmniejszenie odczuwanego wysiłku, ogólnych zaburzeń nastroju, odczuwanego zmęczenia oraz zwiększenie odczuwanego poziomu energii i poprawa jakości snu.

Intensywność, częstotliwość i objętość treningu a tapering

Podając definicję zaznaczyłem, że podczas taperingu należy obniżyć obciążenia treningowe. Możemy to zrobić poprzez redukcję intensywności treningu, częstotliwości treningu lub objętości treningu. Musimy zatem spojrzeć na to, w jakim stopniu możemy pozwolić sobie na obni-

żenie obciążeń. Na ile możemy poświęcić intensywność, częstotliwość lub objętość treningu? Jaki będzie to miało wpływ na wyniki?

Jeśli w okresie taperingu zmniejszymy intensywność treningu skutek nie jest znaczny, jest właściwie bliski zeru i wynosi 0,1%. Większość zawodników osiągnie korzyści z tytułu taperingu, podczas którego nie zmniejszymy intensywności treningu, a zmian dokonamy w pozostałych jego aspektach. Drugi parametr, który możemy zmieniać, to objętość. Trzeba mu się przyjrzeć w sposób bardziej złożony. Nie bierzemy pod uwagę tylko samego obniżenia objętości treningu w czasie taperingu. Jeśli obniżymy objętość treningu o 20% lub mniej to średnia zmiana na wynik wyniesie 0. Nie oznacza to, że tego wpływu nie będzie wcale, tylko, że niektórzy zawodnicy będą pływać szybciej, ale inni będą pływać wolniej. Jeśli chcemy zoptymalizować redukcję objętości treningu, to musi wynosić ona między 41 a 60%. Wtedy średnia osiągniętych wyników jest najwyższa i rozpiętość między najlepszym a najgorszym rezultatem jest różna od 0. Jeśli zmniejszymy o 61% lub więcej, wielu zawodników ryzykuje utratę uzyskanej formy, mając za małą dawkę treningu. Trzecia zmienna to częstotliwość treningu. Znaczne zmniejszenie częstotliwości treningu w przypadku wysoko wyszkolonych zawodników spowoduje duże negatywne różnice. Istnieje ryzyko, że niektórzy zawodnicy nie poprawią wcale swoich wyników. Wniosek z tego jest taki, że zawodnicy muszą zachować częstotliwość treningu, do jakiej są przyzwyczajeni. Jeśli chcemy oddziaływać bezpiecznie i wszyscy mają poprawiać swoje wyniki, musimy utrzymać częstotliwość, zwłaszcza w sportach, w których czucie i technika są bardzo ważne. Lepiej więc przeprowadzić krótką, lekką sesję treningową po to, aby zachować to czucie niż z tej sesji zrezygnować.

Kolejna zmienna, którą możemy modyfikować, jest czas trwania taperingu. Na jaki czas przed zawodami zmniejszamy obciążenia?

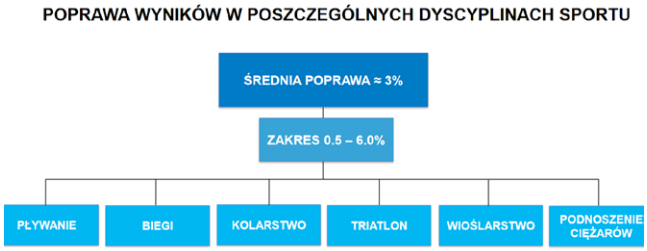
Mamy okres jednego, dwóch, trzech i czterech tygodni. Każdy taki okres przyniesie określone korzyści. Ale jeśli tapering potrwa tylko tydzień, niektórzy zawodnicy mogą nie odpocząć w wystarczającym stopniu. W przypadku większości zawodników rekomendowany jest tapering trwający dwa tygodnie, ponieważ wtedy występuje najbardziej pożądany efekt. Średnia wpływu takiej strategii w naszych badaniach wynosi znacznie powyżej 0. Cztery tygodnie taperingu może być zbyt długim okresem. Sportowcy tracą wtedy formę. Istotny jest również typ taperingu. Może on mieć postać ciągłą, kiedy to redukujemy regularnie o określony procent obciążenia treningowe, czyli na przykład obniżamy je tak, aby dojść do 50% tego, co robiliśmy przed taperingiem. Tu wynik nie jest znaczący. Jeżeli chcemy, żeby zawodnicy zyskali na taperingu, powinniśmy zastosować tapering progresywny (najpierw redukujemy trochę bardziej, a potem stopniowo coraz mniej). Wpływ na uzyskiwane wyniki jest wtedy znaczny, a przedział średniej, nawet przy niskiej wartości, nadal jest dobry.

Z naszych badań wynikają następujące rekomendacje, w których proponujemy:

- utrzymanie intensywności treningu,
- zmniejszenie objętości treningu w przedziale 41-60%,
- utrzymanie częstotliwości treningu na poziomie >80 %,
- okres około dwóch tygodni taperingu, ale musi on być dostosowany indywidualnie,
- tapering progresywny jest bardziej skuteczny niż skokowy lub liniowy[6].

[6] Mujika& Padilla, *Med. Sci. SportsExerc.* 35:1182-1187, 2003

Grafika 5



Jakiej poprawy wyników możemy oczekiwać dzięki taperingowi? Średnia wynosi około 3%. Wiele opracowań wykazało poprawę w przedziale od 0,5 do 6%. W przypadku każdej dyscypliny braliśmy pod uwagę inne parametry.

Nauka przynosi również inne dane, które pozwalają nam na wysnucie wniosków, że tapering ma charakter uniwersalny w wielu innych aspektach, które można by podsumować następująco:

1. Nie ma dowodów, aby możliwości adaptacji fizjologicznej i poprawy wyników na skutek taperingu były uzależnione od płci.
2. Potencjalne korzyści z procesu taperingu uzyskiwane są bez względu na czas trwania zawodów oraz wkład metaboliczny zawodnika. Nie czas zawodów, ale potencjał fizjologiczny zawodnika decyduje o poprawie wyników.
3. Wpływ taperingu na wynik zawodnika nie zależy od technicznych ani biomechanicznych aspektów zawodów sportowych. W kolarstwie i wioślarstwie ten proces przebiega podobnie.
4. Poprawy wyników na skutek taperingu można oczekiwać u każdego zawodnika, bez względu na to, na jakim poziomie uprawia on sport.
5. Poprawa wyników na skutek taperingu może w istotnym stopniu wpłynąć na wyniki i miejsce zdobyte w zawodach.[7]

Odżywianie w czasie taperingu

Jednym z aspektów, o którym dość często się zapomina, jest troska o to, jaki jest skład ciała zawodnika, jego odżywianie, pobór substancji odżywczych itp. podczas taperingu. Stworzyliśmy opracowanie dotyczące długodystansowych triatlonistów. Najpierw przeszli cztery tygodnie treningów z przeciążeniem, a następnie dwa tygodnie treningu z redukcją obciążeń – tapering. Pobór energii w obu fazach treningów był niezmienny (13,8–15,0 oraz 13,2–15,0 MJ/ dzień), natomiast wydatek energetyczny zmniejszył się z 16,8–17,0 do 12,1–12,7 MJ/ dzień. Całkowita masa ciała zawodników nie zmieniła się podczas taperingu, ale udział tkanki tłuszczowej nieznacznie wzrósł z 11.4–11.5 do 11.8–12.1%.[8]

Podobne wyniki odnotowane zostały w badaniach przeprowadzonych podczas czterech tygodni zredukowanego treningu u biegaczy długodystansowych. Nastąpiło u nich zwiększenie udziału tkanki tłuszczowej z 10,4 do 11,8%.[9]

Przyrost tkanki tłuszczowej niekoniecznie musi być efektem pożądanym. Podczas taperingu zawodnicy muszą jeść inaczej, powinni zwracać szczególną uwagę, aby dostosować pobór energii do zmniejszonego wydatku energetycznego, którym charakteryzuje się ten etap treningów.

[7] Mujikaet al.*Int. J. Sports Med.* 23: 582–587, 2002.
[8] Margaritiset al. *J. Am. Coll. Nutr.* 22: 147–156, 2003.
[9] McConellet al. *Int. J. Sports Med.* 14: 33–37, 1993.

Czy powinni więc jeść więcej węglowodanów? Czy może więcej białka? Musimy się nad tym zastanowić wcześniej, przed rozpoczęciem taperingu. Jeżeli chcemy uzyskać superkompensację szybciej, musimy przejść na większy pobór węglowodanów. Pamiętajmy o tym, że badania wskazują, że podczas taperingu wykorzystanie węglowodanów nie zmienia się. Jeżeli mamy u zawodnika prawidłowe wartości przed okresem taperingu, pozostaną one prawidłowe w okresie taperingu. Pod uwagę należy wziąć również poziom żelaza w organizmie zawodnika. Koniecznie należy to sprawdzić przed zredukowaniem treningu. Podczas taperingu u niektórych zawodników obserwowano bowiem poziom żelaza wskazujący na jego utajony niedobór. Obserwowano prawidłową liczbą krwinek czerwonych i prawidłowy poziom hemoglobiny, przy jednoczesnym obniżonym poziomie ferrytyny, stężeniu żelaza w surowicy oraz podwyższonym poziomie transferyny.

Czynniki środowiskowe podczas taperingu

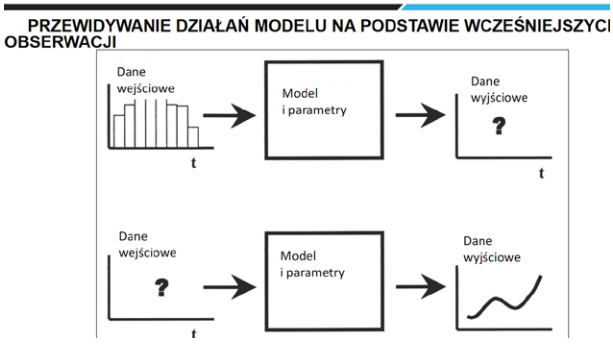
Przy stosowaniu taperingu należy wziąć również pod uwagę czynniki środowiskowe, takie jak podróże ze zmianą stref czasowych, wysoka temperatura czy pobyt na dużej wysokości n.p.m. Te czynniki mogą zaburzać proces taperingu zawodników, którzy przygotowują się do zawodów międzynarodowych. Wnioski z licznych badań są następujące:

- zmniejszenie obciążeń treningowych może pomóc zawodnikom poradzić sobie z efektem jet-lag; radzenie sobie z tym efektem należy uwzględnić w programie taperingu,
- tapering przed zawodami w miejscach o wysokiej temperaturze wydaje się odpowiadać zaleceniu o zmniejszeniu objętości treningu w celu redukcji stresu termicznego,
- wysokościowe obozy treningowe również wymagają najpierw zmniejszenia obciążeń treningowych (preaklimatyzacja), co samo w sobie może stanowić formę taperingu.[10]

Innowacyjne strategie taperingu

Istnieje wiele form zastosowania taperingu. Można je wprowadzić za pomocą modeli matematycznych.

Grafika 6



Załóżmy, że organizm to układ w którym umieszczamy pewne elementy i w związku z tym na wyjściu mamy również inne – nowe – elementy. Jeżeli popatrzymy na organizm zawodnika jako wypadkową funkcji matematycznych, musimy więc rozwiązać zadanie. Z jednej strony mamy dane wejściowe i zastanawiamy się jakie będą potem dane wyjściowe. Możemy spojrzeć na to także odwrotnie. Z góry oczekujemy pewnego rezultatu i mamy dane wyjściowe, czyli te które chcemy uzyskać. Na tej podstawie analizujemy, co należy wprowadzić, by uzyskać ten efekt. Tak staramy się działać w taperingu.

Na podstawie badań, obserwacji, dowodów naukowych, przeprowadzonych według tego modelu, wnioski są następujące:

- okres przeciążeń przed okresem taperingu jest niezbędny, aby uzyskać maksymalną poprawę wyniku zawodnika. Wygląda to tak, że przez cztery tygodnie zwiększaliśmy obciążenia treningowe, a potem potrzebujemy cztery tygodnie, żeby te obciążenia zmniejszać.[11]
- zwiększenie normalnych treningów o 20% podczas 28 dni poprzedzających tapering wymaga następnie schodkowego zmniejszania treningów o ok. 65% w okresie trzech tygodni,
- po okresie treningów z przeciążeniem, preferowaną formą taperingu jest tapering progresywny. Powinien on jednak trwać prawie dwa razy dłużej niż tapering metodą schodkową.
- okres przeciążeń przed taperingiem przynosi korzyść w formie dalszych adaptacji fizjologicznych w okresie taperingu.

Warto zwrócić również uwagę na charakterystykę optymalnego taperingu dwufazowego.

Okazuje się, że podczas taperingu zmniejszanie obciążeń treningowych w formie dwóch kolejnych faz może przynieść większą poprawę wyniku zawodnika niż zmniejszanie obciążeń w sposób ciągły tj. liniowy. Obciążenia treningowe należy więc najpierw zmniejszać, a następnie, podczas ostatnich trzech dni taperingu znowu stopniowo zwiększać do 50–80% normalnego poziomu obciążeń treningowych.

Warto zauważyć, że łagodne zwiększenie obciążeń treningowych pod koniec taperingu nie pogarsza wyników zawodnika i fakt ten należy uwzględnić podczas przygotowań do zawodów, które obejmują wiele startów rozłożonych w ciągu kilku kolejnych dni. Te dane wynikają z obliczeń matematycznych, ale zanim ten model wypracowaliśmy, badaliśmy triathlonistów biorących udział w zawodach „Iron Man". Jeden z nich mówił: „nie lubię przed samymi zawodami znów gwałtownie ładować formy". Nie ukończył ich. Przy następnych zawodach zastosowaliśmy model progresywny. Przez trzy ostatnie dni taperingu nie robiliśmy skoku wzrostu obciążeń treningowych, ale postawiliśmy na przebieg wykładniczy, obciążenia zostały zmniejszane do ostatniego dnia zawodów i to zadziałało. „Jestem całkowicie zrelaksowany i wypoczęty. Mam bardzo pozytywne przeczucia oraz wielki apetyt na to, aby powalczyć z innymi", powiedział Eneko Llanos, mistrz świata ITU w triatlonie długodystansowym na 24 godziny przed swoim zwycięstwem. Jego słowa niech będą dowodem na skuteczność taperingu.

*INIGO MUJIKA

Fizjolog sportu, trener pływania i triathlonu. Jest profesorem nadzwyczajnym na Uniwersytecie Kraju Basków. Współpracował z Australijskim Instytutem Sportu, grupą kolarską Euskatel, klubem piłkarskim Athletic Bilbao, był fizjologiem kadry Hiszpanii w pływaniu. Główną tematyką jego zainteresowań badawczych i opublikowanych w renomowanych czasopismach naukowych prac są: uzyskiwanie szczytu możliwości wysiłkowych, fizjologiczne podstawy regeneracji, tapering przed głównymi imprezami.

[10] Pyneet al. *J. Sports Sci.* 27: 195-202, 2009

[11] Thomas et al. *J. Sports Sci.* 26: 643–652, 2008.

JAKUB SAWICKI, TOMASZ DYLAK

TRENERSKA SZTUKA

DOBORU METOD, OBCIĄŻEŃ I PERIODYZACJI ORAZ SPECYFIKA TRENINGU SIŁOWEGO W BOKSIE OLIMPIJSKIM

Nieufna mentalność wojownika

Sporty walki to dość specyficzna gałąź sportu. W świecie wojowników i wojowniczek rywalizacja odbywa się na każdym możliwym poziomie. Oczywiście w każdej dyscyplinie liczą się takie aspekty, jak higiena snu, metody regeneracyjne, praca mentalna, przygotowanie motoryczne, prewencja urazów, periodyzacja treningowa, odżywianie i suplementacja czy planowanie taktyczno-strategiczne. Jednak wszystkie te elementy nabierają wyjątkowego wyrazu w bezpośredniej rywalizacji.

Psychologiczne potyczki, stawianie czoła fizycznemu bólowi i częstym urazom mechanicznym, prymitywna energia, która dochodzi do głosu, gdy na polu walki jeden zwycięża nad drugim – to wszystko właśnie czyni sporty walki wyjątkowym fenomenem w świecie sportu. Fenomenem, który korzeniami sięga aż do starożytności. To w końcu zwycięzcy pankrationu (z greckiego *pan* – wszech, całkowita, a *kratos* – władza, moc, siła) – antycznej wersji MMA, byli najwyżej cenionymi olimpijczykami. I może właśnie ze względu na bezwzględność tych dyscyplin, trenerzy w tych sportach niechętnie dzielą się swymi sekretami. I może właśnie dlatego często są oporni we wprowadzaniu i poszukiwaniu zmian, a nawet nieufni wobec nowych metod, ponieważ bezpieczniej czują się na utartych, sprawdzonych szlakach.

Przygotowanie motoryczne w sporcie

Pomysł na to, że rozwój tężyzny fizycznej (siły i hipertrofii mięśniowej) może przynieść korzyści w postaci lepszych wyników w większości dyscyplin sportowych, nie jest wcale taki nowy. Natomiast pojawienie się zawodu trenera przygotowania motorycznego – specjalisty współpracującego z trenerem dyscypliny, którego głównym obszarem wpływu jest optymalizacja organizmu zawodnika pod kątem jego fizjologii i biomechaniki – to już proces dziejący się w ostatniej dekadzie XX wieku. Warto tu jednak zaznaczyć, że angielskie *strength and conditioning* nie oddaje tak dobrze charakteru tej funkcji jak polskie przygotowanie motoryczne. Nie chodzi tu bynajmniej jedynie o rozwój siły i wydolności, ekspert od motoryki powinien mieć także wpływ na takie aspekty jak koordynacja nerwowo-mięśniowo czy inteligencja ruchowa zawodnika. Motoryka organizmu ludzkiego to w końcu cały zestaw zdolności ruchowych. Sprawny zawodnik stosunkowo wszechstronnie zwiększy również szansę na sukces w specyficznych warunkach swojego sportu, ponieważ będzie analizował je z możliwie jak najszerszej perspektywy i będzie charakteryzował się wysokim poziomem rezyliencji (ang. *resilience*), która gwarantuje długowieczność (ang. *longevity*) jego sportowej kariery. Chodzi o to, że, oczywiście, najważniejsza jest wąska specjalizacja, która sprawia, że

POJAWIENIE SIĘ ZAWODU TRENERA PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO – SPECJALISTY WSPÓŁPRACUJĄCEGO Z TRENEREM DYSCYPLINY, KTÓREGO GŁÓWNYM OBSZAREM WPŁYWU JEST OPTYMALIZACJA ORGANIZMU ZAWODNIKA POD KĄTEM JEGO FIZJOLOGII I BIOMECHANIKI – TO JUŻ PROCES DZIEJĄCY SIĘ W OSTATNIEJ DEKADZIE XX WIEKU.

zawodnik dąży w kierunku mistrzostwa. Jednak ta wąska specjalizacja powinna być zakorzeniona w szerokich fundamentach kompetencji ogólnych, ponieważ to one decydują o tym, w jaki sposób organizm radzi sobie ze stresem (psychologicznym, fizjologicznym czy mechanicznym). Tym właśnie jest rezyliencja, którą rozwijać w zawodnikach powinny trenerzy przygotowania motorycznego – umiejętnością dostosowania się do zmieniających się warunków otoczenia (czyt. środowiska danej dyscypliny), plastycznością umysłu wyrażaną poprzez zdolność do nauki (czyt. nauki zdolności motorycznych), odpornością, zdolnością do szybkiego odzyskiwania utraconych sił (czyt. regeneracji po treningu).

UMIEJĘTNOŚCI SPECJALNE
specyficzne dla dyscypliny

WYDAJNOŚĆ SPORTOWA
hipertrofia, siła, moc, szybkość

OGÓLNE KOMPETENCJE RUCHOWE
jakość wzorców ruchowych: mobilność, stabilność, koordynacja, zwinność

Piramida wydajności sportowej

Fundamentem prawidłowej piramidy są ogólne kompetencje ruchowe, a więc mobilność, stabilność, zwinność czy koordynacja. Cechy te gwarantują wysoki poziom inteligencji ruchowej oraz mają charakter prewencyjny (zapobiegający kontuzjom). Wyższy i mniejszy szczebel zajmują cechy motoryczne, mające bezpośredni wpływ na wydajność zawodnika w jego sporcie, a więc wydolność, siła, szybkość czy dynamika. Ostatni i najmniejszy szczebel piramidy to umiejętności specyficzne. W przypadku pięściarstwa będą to: praca nóg, techniczna znajomość ciosów i obron, wprawki techniczne na przyborach bokserskich czy tzw. inteligencja ringowa.
Jeśli wielkość poszczególnych szczebli byłaby zaburzona, na przykład najszerszy byłby szczebel umiejętności specyficznych, a najmniejszy – ogólnych kompetencji ruchowych, mówilibyśmy o zbyt wczesnej specjalizacji. Taki zawodnik miałby tendencję do przeciążeń i częstych urazów lub jego zdolności do nauki motorycznej byłyby znacznie ograniczone.

Świat idzie do przodu. Nauka o sporcie jest młodą, lecz prężnie rozwijającą się dziedziną naukową, która czerpie z nauk przyrodniczych, biologicznych i medycznych. W środowisku trenerów boksu wciąż pokutuje przekonanie, że trening siłowy powoduje spadek jego szybkości i dynamiki. Jednak praktyka oraz wyniki sportowe pokazują coraz częściej coś zupełnie innego.

Kim jesteśmy?

Mieliśmy okazję przez ostatnie półtora roku przygotowywać, zarówno pod kątem bokserskim, jak i motorycznym, narodową kadrę juniorek w boksie olimpijskim. W tym czasie zdążyliśmy wdrożyć bardzo szeroko zakrojony system treningowy. Zawodniczki poznały podstawy trójboju siłowego oraz elementy dwuboju olimpijskiego, wykonywały trening plyometryczny. Trening wydolnościowy został zaś podzielony na poszczególne systemy energetyczne (tlenowy, glikolityczny i fosfagenowy). Poza tym ważnymi elementami układanki były metody regeneracyjne, rozwój mobilności i koordynacji ruchowej, trening mentalny, ćwiczenia kognitywne i oczywiście odpowiedni trening taktyczno-strategiczny oraz techniczny.



Kadra narodowa juniorek w boksie olimpijskim na podium po ceremonii dekoracyjnej podczas Mistrzostw Świata w Kielcach 2021

Naszym celem nadrzędnym, a jednocześnie wielkim marzeniem, było przywrócenie dawnej chwały polskiego boksu olimpijskiego – tej z czasów Feliksa „Papy" Stamma, kiedy nasi pięściarze zdobywali brązowe, srebrne i złote medale podczas igrzysk olimpijskich. Warto przypomnieć, że podczas złotej ery polskiego pięściarstwa z trzech IO w latach 1960–1968 nasi zawodnicy przywieźli 19 medali (5 złotych, 6 srebrnych i 8 brązowych). Choć nasze zawodniczki są jeszcze za młode by rywalizować na poziomie olimpijskim, z juniorskich mistrzostw Europy wróciły z sześcioma medalami (2 złotymi, 1 srebrnym i 3 brązowymi), a z juniorskich mistrzostw świata – z siedmioma (2 srebrnymi i 5 brązowymi). Ten krótki artykuł ma być swoistym manifestem – pewnego rodzaju inspiracją, kierunkowskazem, zachętą dla trenerów pięściarstwa do zrewidowania utartych dogmatów treningowych. Naszą ambicją jest wspólne dobro polskiego boksu. Pragniemy rozpocząć dialog dotyczący optymalizacji rozwoju sportowego polskich pięściarzy i pięściarek. Jednocześnie chcemy podkreślić z pokorą, że są to jedynie propozycje. Najważniejszy będzie zawsze kontekst, który determinuje dobór odpowiednich metod. To od niego zależy, jak wyglądać będzie plan treningowy. Choć trening siłowy rządzi się pewnymi ogólnymi prawami, zawsze powinien być dopasowany do specyfiki danej dyscypliny.

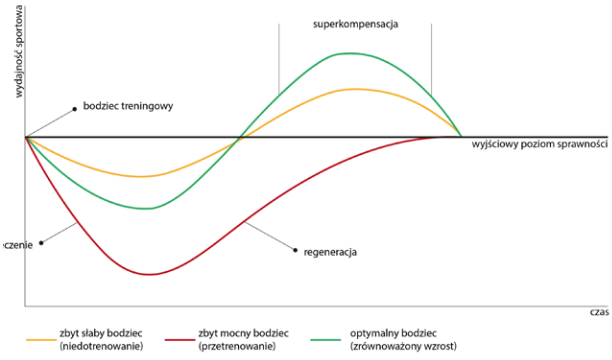
Więcej nie znaczy lepiej. Optymalnie znaczy lepiej

Świat sportu przepełniony jest po brzegi ambicją i wolą zwycięstwa. Niezwykle często cel uświęca środki – wielu trenerów i zawodników wyznaje zasadę, że więcej znaczy lepiej. Cel musi być osiągnięty za wszelką cenę. Wysoki poziom determinacji jest oczywiście czymś niezwykle wartościowym, lecz może prowadzić w ślepy zaułek przetrenowania. Z tego powodu zanim przejdziemy do sedna sprawy, chcemy przywołać jeszcze dwie niezwykle istotne zasady, którymi należy się kierować przy doborze odpowiednich obciążeń treningowych, aby zawodnik otrzymał bodziec do rozwoju pożądanych cech motorycznych, a jednocześnie nie wykonywał zbędnego wysiłku upośledzającego proces regeneracji. To nie dźwiganie ciężarów przemęcza organizm, ale przetrenowanie. Musimy pamiętać, że w procesie treningowym stymulujemy do rozwoju nie tylko układ mięśniowy i kostny czy oddechowy i krwionośny. Niezwykle mocno obciążany jest także układ nerwowy, który, ze zbyt dużą ilością bodźców, będzie wolniej przewodził impulsy i będzie po prostu mniej reaktywny, a nie ma nic gorszego niż niereaktywny pięściarz. Przypomnijmy tu jeszcze – boks to dyscyplina wydolnościowo-szybkościowa, szczególnie w wersji olimpijskiej, która w porównaniu z boksem zawodowym jest pięściarskim sprintem (a zawodowstwo w tym przypadku – maratonem). Dlatego odpowiedni poziom świeżości i wypoczęcia

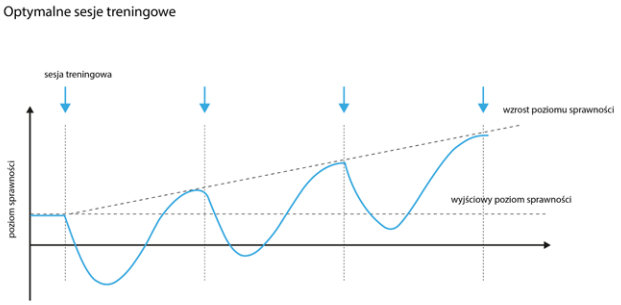
wpływać będzie na wzrost zdolności kognitywnych zawodnika oraz stymulować będzie wzrost tych cech motorycznych, które polegają przede wszystkim na sprawności układu nerwowego – w tym także siły i szybkości (cech wbrew pozorom ściśle ze sobą powiązanych, do czego nawiążemy jeszcze później).

Spektrum: minimalna efektywna dawka (MED) a maksymalna tolerowalna dawka (MTD)

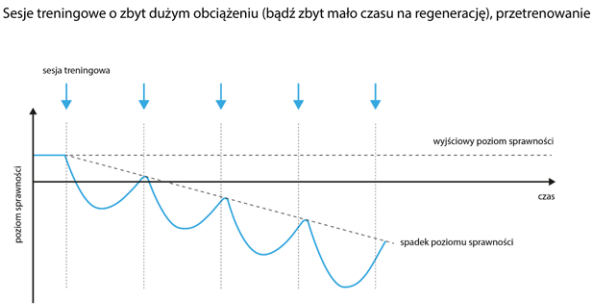
Periodyzacja procesu treningowego to prawdziwa sztuka, ponieważ uwzględniać musi zmienność niezwykle złożonego systemu, jakim jest organizm ludzki. W grę wchodzi tu nie tylko wymiar biomechaniczny, lecz także psychospołeczny. Nie wchodząc jednak zbyt głęboko w szczegóły, chcemy podkreślić pierwszą niezwykle ważną zasadę odnoszącą się zarówno do treningu siłowego, jak i specjalistycznego. Istnieje minimalna efektywna dawka treningowa, która zapewnia wzrost w reakcji na bodziec. Jednocześnie istnieje również maksymalna tolerowalna dawka, której przekroczenie przyniesie jedynie wydłużenie czasu wymaganego do pełnej regeneracji organizmu i powrotu do stanu homeostazy. Obciążenia treningowe określa się przede wszystkim poprzez intensywność i objętość. Przy wysokiej intensywności (% ciężaru maksymalnego, prędkość z jaką wykonuje się dany ruch, % tętna maksymalnego itp.) objętość musi być odpowiednio mniejsza, a przy wysokiej objętości (liczba rund, powtórzeń, czas trwania sesji, liczba sesji w cyklu itp.) intensywność podobnie powinna odpowiednio zmniejszyć się. Świadomi trenerzy wciąż poszukiwać będą złotego środka – zbyt duże obciążenie treningowe, a zbyt mało odpoczynku spowoduje przetrenowanie i odwrotnie – zbyt małe obciążenie, a zbyt dużo odpoczynku spowoduje niedotrenowanie, przy czym w obu przypadkach rezultatem będzie spadek wydajności zawodnika. Przebywanie dostatecznie blisko owego złotego środka uruchomi zjawisko superkompensacji, czyli zwiększonej wydajności po otrzymanym bodźcu treningowym oraz odpowiednim wypoczynku. Superkompensacja może być zaobserwowana zarówno w skali mikro (po każdej sesji treningowej), jak i makro (w budowaniu szczytu formy przed startem w zawodach). Warto jeszcze zaznaczyć, że w przypadku niektórych metod treningowych planuje się celowe przeciążanie (ang. *over-reaching*) zawodnika. Różni się ono jednak od przetrenowania (ang. *over-training*) tym, że przeciążanie jest świadome i kontrolowane, a przetrenowanie to negatywny efekt nieumiejętnego programowania i periodyzowania treningu. Przeciążanie ułożone jest tak, aby osiągnąć wzrost sprawności z pewnym opóźnieniem w czasie, np. na okres taperingu, czyli łapania świeżości tuż przed startem w ważnych zawodach.



wykres nr 2a: Superkompensacja jako rezultat odpowiedniego bodźca treningowego i regeneracji



wykres nr 2b: Odpowiednia dawka przyczynia się do wzrostu wydajności



wykres nr 2c: Zbyt mocne bodźce treningowe lub zbyt mało regeneracji prowadzą do przetrenowania i spadku wydajności

Druga zasada, którą chcemy tu przywołać, nazywana jest prawem malejących zwrotów. W największym skrócie opisuje ona proces spadku korzyści adaptacyjnych płynących z danego ćwiczenia czy protokołu treningowego, jeśli powtarzany on jest zbyt długo, zbyt często lub bez odpowiednich przerw. Załóżmy, że chcemy nauczyć naszego zawodnika przysiadu ze sztangą, który to przysiad wraz ze wzrostem kompetencji technicznych zawodnika będziemy stopniowo dociążać o większy ciężar lub będziemy dynamizować fazę koncentryczną ruchu. Pierwszy etap reakcji na bodziec to zmęczenie, w którym możemy zaobserwować wzrost odporności, rezyliencji – a więc zawodnik staje się silniejszy, poprawia się jego zakres ruchu w przysiadzie i wykonuje to ćwiczenie z rosnącą sprawnością. I właśnie przy odpowiednim odpoczynku zaczniemy obserwować etap drugi – superkompensację. Im organizm zawodnika jest lepiej zapoznany z bodźcem, tym początkowy szybki przyrost siły stopniowo maleje. Jeśli przeciągniemy tę fazę, wejdziemy w etap trzeci, czyli przetrenowanie czy też zmęczenie monotonią bardzo podobnych bodźców. Przysiad przestaje być nowym i stymulującym ćwiczeniem, a staje się sygnałem podprogowym, z którego organizm nie czerpie już żadnych korzyści, a jedyne co otrzymuje to nawarstwiające się zmęczenie.

Z tego właśnie powodu nie tylko program motoryczny musi być odpowiednio skomponowany i podzielony na jasno wyznaczone części o konkretnych celach. Tak samo powinien wyglądać trening dyscypliny. Zawodnik, który trzeci miesiąc wykonuje taki sam trening interwałowy na worku, już w połowie drugiego miesiąca przestaje czerpać z tego jakiekolwiek korzyści, a jedynie pogłębia swoje zmęczenie. Z drugiej strony wykonywanie randomizowanych obwodów wytrzymałościowo-siłowych na koniec treningu bokserskiego, co jest niezwykle częstą praktyką, również może nie sprzyjać rozwojowi, ponieważ są to działania wykonywane w charakterze doraźnym bez zarysowanej szerszej perspektywy. Głównym ryzykiem takich metod, które nie są częścią żadnego planu, to przeciążenie prowadzące do

urazu czy psychiczne wypalenie wynikające z monotonii treningowej. Pamiętajmy o tym, że po pierwsze, zawodnik nie może być cały czas w szczycie formy i nie mamy prawa tego od niego oczekiwać. Po drugie, największym sprzymierzeńcem przetrenowania jest właśnie monotonny plan treningowy. Zdajemy sobie sprawę, że opanowanie techniki na poziomie mistrzowskim wymaga pewnego stopnia powtarzalności, ale rozsądna różnorodność treningowa może tylko pomóc.

Dlatego tak niesamowicie istotna jest odpowiednia periodyzacja i dywersyfikacja treningu. Szczególnie na poziomie mistrzowskim, gdzie każdy wzrost wydajności o chociażby 0,5% może decydować o zwycięstwie. Wspomnieliśmy przed chwilą o zjawisku superkompensacji w kontekście budowania szczytu formy przed zawodami. Warto więc dla porządku przywołać teraz ogólną hierarchię cyklów periodyzacyjnych.

HIERARCHIA CYKLÓW PERIODYZACYJNYCH	
cykl periodyzacyjny	opis cyklu
cykl kwartalny	kilkuletni plan: ≥ 4 lata
makrocykl	pełny cykl treningowy: ≤ 1 rok
mezocykl	część makrocyklu, faza lub blok treningowy: 3–6 tygodni
mikrocykl	część mezocyklu: 1 tydzień
sesja treningowa	część mikrocyklu: godziny/minuty

tabela nr 1: Hierarchia cyklów periodyzacyjnych

W planowaniu poszczególnych cyklów treningowych należy uwzględnić przede wszystkim kluczowe turnieje (mistrzostwa Polski, Europy, świata, igrzyska olimpijskie, turnieje kwalifikacyjne i rankingowe) oraz starty kontrolne. To rozróżnienie pozwoli zaplanować, kiedy zawodnik powinien prezentować formę na 100% swojej wydajności, a kiedy na przykład na 75–80%. Spojrzenie na kalendarz startów z perspektywy co najmniej roku lub w przypadku przygotowań do IO – czterech lat, pozwoli na dobór odpowiedniej periodyzacji i adekwatnych metod treningowych.

W poszukiwaniu zmienności i specyficzności

Pozostając przy przykładzie przysiadu, zastanówmy się, jak można żonglować obciążeniami treningowymi i rodzajami bodźców, aby wydłużać okres pozytywnych reakcji na bodziec. Przede wszystkim niezwykle istotną rzeczą jest wprowadzeniem mikrocyklu odciążeniowego (ang. *deload*). Najbardziej popularny schemat to trzy tygodnie stopniowego dociążania, po którym następuje tydzień odciążenia, a więc zmniejszenia intensywności (% ciężaru maksymalnego bądź prędkości ruchu) oraz objętości (ilości serii i powtórzeń). Pozwala to właśnie odpowiednio zregenerować się układowi nerwowemu i umożliwia pojawienie się efektu superkompensacji.

Inną strategią może być rotowanie wariantami danego ruchu: przysiad ze sztangą z przodu, ze sztangą z tyłu, przysiad Zerchera (szczególnie cenny dla pięściarzy, którzy mają problemy z mobilnością odcinka piersiowego kręgosłupa, wynikającymi z adaptacji do zamkniętej pozycji bokserskiej gardy), przysiad z uniesioną przednią bądź tylną nogą czy wypad boczny. Wydłuży to efekt świeżości, ponieważ za każdym razem warunki treningowe będą nieco inne.

Również umiejętna wymiana metod i planów treningowych w skali mezocykli może przynieść wymierne korzyści. Niezwykle popularny wśród wielu praktyków przygotowania motorycznego jest trening trójfazowy, który dzieli plan treningowy na fazę ekscentryczną, izometryczną oraz koncentryczną. W każdym z tych trzech etapów akcent kładziony jest na inną fazę skurczu mięśniowego, co pozwala na bardziej specyficzne bodźcowanie.

RODZAJE SKURCZÓW MIĘŚNIOWYCH	
nazwa	charakterystyka
skurcz ekscentryczny	mięsień wydłuża swoje włókna podczas skurczu
skurcz izometryczny	mięsień pozostaje w napięciu bez zmiany swojej długości
skurcz koncentryczny	mięsień skraca swoje włókna podczas skurczu

tabela nr 2: Rodzaje skurczów mięśniowych

Odnosząc ten podział do treningu trójfazowego, opiszmy jeszcze korzyści płynące ze stosowania poszczególnych faz. Ekscentryka znacznie zwiększa gęstość i siłę włókien mięśniowych, poprawia również ich wytrzymałość siłową. Izometria pozwala na wzmacnianie tych kątów w stawach, które są najsłabsze lub najistotniejsze z perspektywy dyscypliny. Natomiast koncentryka pozwala na budowanie siły dynamicznej, która w późniejszej fazie może zostać przekształcona w moc. Oczywiście w okresie przejściowym pomiędzy poszczególnymi fazami należy zastosować mikrocykl odciążeniowy, który przygotuje zawodnika do kolejnych obciążeń.

Biorąc pod uwagę charakterystykę danego sezonu startowego można dobrać odpowiedni rodzaj periodyzacji. Z tych najczęściej używanych warto wyróżnić następujące:

- **periodyzacja sekwencyjna**, zwana także liniową (ang. *sequential*, *linear*)

Popularna w byłym Związku Sowieckim, wykorzystywana do budowania optymalnej formy na igrzyska olimpijskie. Najlepiej sprawdza się właśnie w takich dyscyplinach, w których rywalizacja występuje cyklicznie co kilka miesięcy lub zaplanowana jest w dłuższej perspektywie. Opiera się na rozłożeniu poszczególnych cech motorycznych w liniowej progresji, w której w miarę możliwości obciążenia treningowe rosną liniowo, zwiększając swoją intensywność, aby ostatecznie osiągnąć swój szczyt.

- **periodyzacja falowa**, zwana także nieliniową (ang. *undulating*)

Metoda wykorzystywana w celu przełamywania monotonii treningowej, świetnie nadająca się do stosowania podczas sezonu startowego, gdy kilka ważnych turniejów odbywa się w krótkich odstępach

czasowych. W tej metodzie zakłada się nieliniowe (falowe) rotowanie obciążeniami treningowymi. Dzieli się ją na metodę długą, krótką i wahadłową:

  - **metoda długa** (ang. *weekly undulation*) zakłada cykliczne zmiany obciążeń i metod z tygodnia na tydzień;
  - **metoda krótka** (ang. *daily undulation*) zakłada rotację w ramach jednego mikrocyklu (tygodnia), np. poniedziałek – hipertrofia mięśniowa, środa – siła maksymalna, piątek – moc;
  - **metoda wahadłowa** zakłada naprzemienne cykle wysokiej objętości lub wysokiej intensywności, które trwają około 2–3 tygodnie.

- **periodyzacja równoległa** (ang. *concurrent*), której odmianą jest również **metoda sprzężona** (ang. *conjugate*)

Metoda polega na kształtowaniu kilku cech motorycznych jednocześnie. Świetna w przypadku, gdy chcemy podtrzymać wysoki poziom formy podczas okresu startowego. Wybiera się cechy priorytetowe w danych sporcie. W przypadku boksu olimpijskiego będzie to siła maksymalna, moc/szybkość oraz wydolność fosfagenowa. Metoda sprzężona zakłada kształtowanie kilku cech w ramach jednej sesji treningowej, gdzie wartościuje się cechą najistotniejszą oraz te akcesoryjne.

- **periodyzacja blokowa** (ang. *block*)

Metoda zakłada podział mikrocykli na bloki treningowe, w którym każdy skupiony jest na danej cesze motorycznej. Charakterystyczne jest tu zastosowanie skoncentrowanych obciążeń (wspomniane przeciążanie), które wywołają opóźnione efekty treningowe (superkompensację). Wywołane efekty nakładają się na siebie, by ostatecznie ukazać się w pełni podczas zakładanego szczytu formy. Jest to metoda stosowana u zaawansowanych zawodników, którzy są już zaadaptowani do dużych obciążeń treningowych i wymagają silniejszych oraz bardziej systematycznych bodźców w celu utrzymania rozwoju ich wydajności. Najczęściej metoda ta dzieli się na trzy etapy:

  - akumulację (przygotowanie ogólne);
  - intensyfikację (przygotowanie specjalne);
  - realizację (specyficzne adaptacje wymagane do performowania na najwyższym poziomie podczas rywalizacji sportowej).

W przypadku periodyzacji sekwencyjnej i blokowej porządkuje się cechy motoryczne od najbardziej ogólnych, podstawowych do najbardziej specyficznych, kluczowych z perspektywy dyscypliny. Najczęściej spotykana kolejność, uzasadniona fizjologicznymi oraz nerwowo-mięśniowymi uwarunkowaniami kształtowania poszczególnych cech motorycznych prezentuje się następująco: wytrzymałość siłowa > hipertrofia mięśniowa > siła maksymalna > moc > szybkość – całość zakończona okresem szczytowania formy i jej ewentualnego podtrzymania.

Najbardziej specyficzne i zaawansowane protokoły treningowe z perspektywy pięściarstwa koncentrować powinny się na nauce generowania maksymalnej mocy i szybkości – dwóch cech motorycznych niezwykle istotnych z perspektywy zadawania przeciwnikowi możliwie jak największych obrażeń podczas walki. Odsyłamy tu do protokołów takich jak PAP (ang. *post-activation potentiation*) oraz francuski kontrast.

Przed głębszym zanurzeniem się w specyfikę naszej dyscypliny chcemy przywołać jeszcze jedną niezwykle istotną i uniwersalną zasadę treningową: organizm ludzki adaptuje się specyficznie do stawianych mu wymagań. Regułę tę opisuje się angielskim skrótowcem SAID (Specific Adaptation to Imposed Demands). Co to właściwie oznacza? Bodziec (w postaci biomechanicznej lub neurologicznej) wywołuje w organizmie specyficzną odpowiedź adaptacyjną ściśle uzależnioną od swojego (bodźca) rodzaju oraz od środowiska, w którym organizm go otrzymuje. Zatem fakt, że zawodnik potrafi wygenerować dużą siłę mięśniową np. w przysiadzie w sztucznym środowisku siłowni niekoniecznie zagwarantuje, że tę samą siłę wytworzy jego kończyna dolna podczas zadawania ciosu prawego prostego w trakcie walki na ringu. Zbyt długie bodźcowanie pięściarza niespecyficznymi bodźcami w postaci klasycznego treningu siłowego może zagrozić dekompensacją jego wydajności. Ponownie więc powtórzymy naszą mantrę: wszystko opiera się na umiejętnej periodyzacji i doborze metod oraz obciążeń – im dłuższa perspektywa, tym lepiej. Wzrost formy zawodnika to nie tylko makrocykl przygotowań do tegorocznych mistrzostw, to wieloletni proces rozwojowy, który powinien uwzględniać fazy dociążeniowe i odciążeniowe.

Dlaczego siła jest ważna?

Chcemy być dobrze zrozumiani. Trening siłowy jest niezwykle cennym narzędziem w podnoszeniu sportowej wydajności zawodnika, a siła

FAZA	HIPERTROFIA MIĘŚNIOWA	SIŁA MAKSYMALNA	MOC / SZYBKOŚĆ	SZCZYTOWANIE FORMY / PODTRZYMANIE
powtórzenia	6–12	6 i mniej	1–5	1–3
intensywność	65–85%	85% i więcej	75–90% / 50–70%	różna
ilość serii	3–6	3–5	5–10	1–3
objętość	wysoka	wysoka -> średnia	średnia -> niska	niska -> bardzo niska

tabela nr 3: Różnicowanie obciążeń treningowych na przykładzie periodyzacji liniowej

jest niezwykle ważną cechą motoryczną. Jej wysoki poziom gwarantuje odpowiednią pobudliwość układu nerwowego. Trening siłowy rozwija zarówno koordynację wewnątrzmięśniową, pozwalającą na rekrutację jak największej ilości włókien, jak i koordynację międzymięśniową, która umożliwia komunikowanie się ze sobą poszczególnych grup mięśniowych w bardziej złożonych ruchach. Trening siłowy to także prewencja urazów, na które sportowcy są narażeni, kiedy ich trening staje się monotonny, ponieważ nigdy nie wychodzą poza swoją dyscyplinę. I właśnie ten aspekt wprowadzający zmienność bodźca także jest cenny. Bardzo często obserwuje się spadek tempa rozwoju wydajności u wysoko wytrenowanych sportowców, dlatego też warto wprowadzać trening motoryczny jako inny, nowy, świeży bodziec.

Choć jest to nieintuicyjne i wielu trenerów nie zdaje sobie z tego sprawy – sztywność mięśni oraz niedostateczne zakresy ruchów w stawach bardzo często wynikają z osłabienia danych grup mięśniowych. Wzmocnienie tych mięśni właśnie w ich pełnym zakresie ruchu wyeliminuje także ten problem. Dlaczego? Mięśnie nieustannie pracują, aby utrzymać ciało w odpowiedniej pozycji w przeciwstawieniu do wciąż działających sił grawitacji. Jeżeli mięsień jest niewydolny (zbyt słaby) zacznie napinać się, by jak najlepiej spełniać swoje zadanie. Stan ciągłego napięcia z kolei może spowodować gorszy przepływ wody, krwi i innych substancji, co doprowadzi do uczucia sztywności i osłabienia, wynikającego także z niedostatecznego odżywienia.

Dlatego naprawdę warto wprowadzać mądry trening siłowy (połączony z kształtowaniem mobilności, stabilności i koordynacji) w rozwoju zawodnika – i to od stosunkowo młodego wieku. Aby jednak nie doprowadzić do wspomnianej dekompensacji czy przetrenowania, warto także dzielić każdy okres przygotowawczy na fazę ogólną i specyficzną (z angielskiego GPP, czyli *General Physical Prepardness* oraz SPP, czyli *Specific Physical Prepardness*).

Od ogółu do specyfiki

Faza GPP to czas na budowanie wytrzymałości mięśniowej, po której warto sięgnąć do klasycznych protokołów budowania siły maksymalnej. To tu przygotowujemy zawodnika do tego, by w przyszłości lepiej znosił już specyficzne obciążenia treningowe. Tego rodzaju podział pozwala też na zbudowanie zdrowszej, bardziej higienicznej relacji z uprawianą dyscypliną. Podczas fazy GPP zaleca się odpoczynek od sparringów i intensywnych sesji bokserskich, a raczej skupienie się na szlifowaniu techniki. Czas na intensywniejsze treningi przyjdzie podczas fazy drugiej – SPP, kiedy stopniowo odkładać będziemy większe ciężary, a ruchy wykonywane na treningu motorycznym coraz bardziej przypominać będą te, które zawodnik wykonuje w ringu. Abyśmy mogli lepiej wytłumaczyć ten podział, musimy przypomnieć kilka podstawowych informacji z zakresu anatomii układu ruchu.

Trzy płaszczyzny ruchu

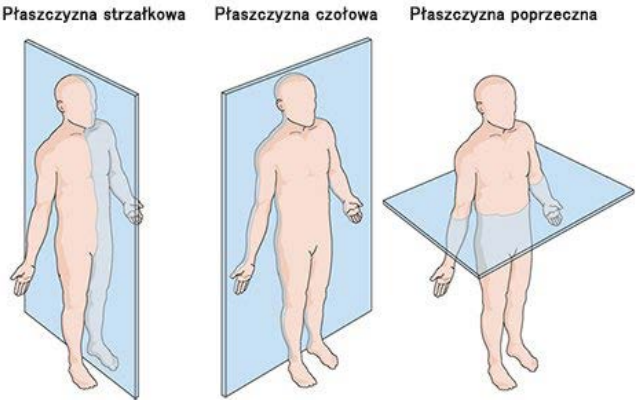
Organizm ludzki jako jedyny w świecie przyrody opanował w trakcie ewolucji poruszanie się w trzech płaszczyznach ruchu:

- strzałkowej,
- czołowej,
- poprzecznej.

Płaszczyzna strzałkowa to obszar ruchów, które możemy opisać kierunkami góra–dół oraz przód–tył, a więc zawierają się w niej wszystkie fundamentalne ćwiczenia siłowe takie jak: przysiad ze sztangą, martwy ciąg, wyciskanie sztangi leżąc, wiosłowanie czy podciąganie na drążku. Te ćwiczenia angażują przede wszystkim przednią i tylną anatomiczną taśmę posturalną, do której możemy zaliczyć mięśnie tułowia w tym mięśnie brzucha oraz prostowniki grzbietu, mięśnie kończyny dolnej, mięśnie pośladkowe wielkie, a także mięśnie kończyny górnej.

Płaszczyzna czołowa to z kolei obszar ruchów, które możemy opisać kierunkiem na boki. Zawierają się w niej wszystkie skłony boczne tułowia, odwodzenie i przywodzenie kończyn, kroki do boku czy wypady boczne. Angażują one przede wszystkim boczną taśmę anatomiczną – niezwykle istotną z perspektywy stabilizacji ciała. Zaliczyć do niej możemy mięśnie, takie jak: pośladkowy średni, czworoboczny lędźwi, grupę mięśni przywodzicieli. W klasycznym treningu siłowym niewiele jest ćwiczeń wykonywanych w tej płaszczyźnie ruchu, a z perspektywy boksu warto wprowadzać je do treningu, ponieważ wymienione wyżej grupy mięśniowe mają duży wpływ na generowanie siły oraz na utrzymanie stabilnej postawy podczas zadawania ciosów.

Płaszczyzna poprzeczna – charakterystyczna już wyłącznie dla gatunku ludzkiego to ruchy skrętne, które są niezwykle istotne dla wysokiej wydajności sportowej. Mięśnie wykorzystywane podczas tych ruchów to między innymi równoległoboczny, zębaty przedni, skośne brzucha, naprężacz powięzi szerokiej, a także dwugłowy uda i prostowniki grzbietu.



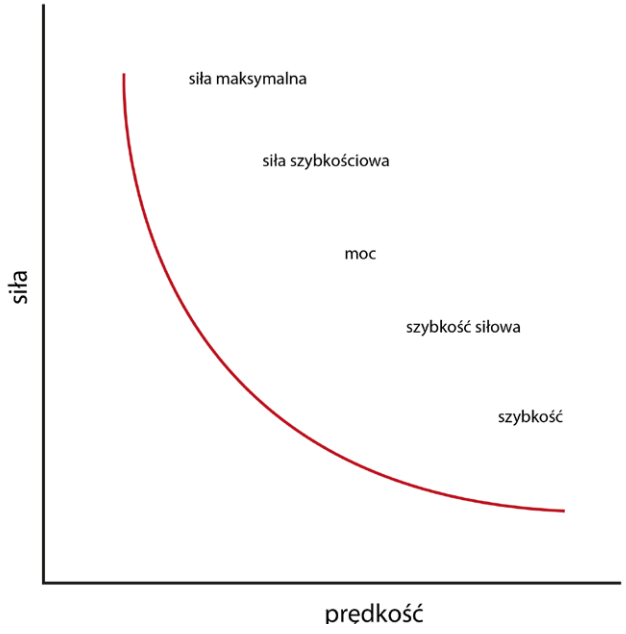
Płaszczyzny ruchu organizmu ludzkiego

I tutaj pojawia się sedno problemu wielu planów treningowych, które w nadmiarze wykorzystują pracę w płaszczyźnie strzałkowej, zahaczają zaledwie o płaszczyznę czołową i niemalże zapominają o płaszczyźnie poprzecznej. Przypomnijmy także o zasadzie SAID – specyficznej adaptacji do specyficznego bodźca. Zatem jeśli chcemy, aby nasz zawodnik generował wysoki poziom mocy podczas zadawania ciosów, które odbywają się przede wszystkim w płaszczyźnie poprzecznej i wspomagane są przez płaszczyznę czołową, musimy wprowadzać odpowiednio dużo takich ruchów do planów treningowych, szczególnie w fazie przygotowania specyficznego (SPP).

Chcemy jednocześnie podkreślić, że nie należy zaniedbywać ruchów w płaszczyźnie strzałkowej, które stanowią treningowy fundament budowania hipertrofii mięśniowej i siły maksymalnej. Zdecydowanie więcej powinno się ich jednak znaleźć w fazie przygotowania ogólnego (GPP).

Siła, moc i szybkość – siostry sportowej wydajności

Ostatni koncept wart przedstawienia to krzywa siły–prędkości. Jak już wspomnieliśmy – te dwie cechy motoryczne są ze sobą ściśle powiązane, dlatego ich kształtowanie powinno być podporządkowane ścisłemu porządkowi. Tę współzależność prezentuje poniższy wykres.



Wykres nr 3: Krzywa siła–prędkość

Jak wspomnieliśmy wcześniej, rozwijanie siły w treningu motorycznym gwarantuje wysoki poziom pobudliwości układu nerwowego. Oznacza to, że zawodnik jest w stanie zaangażować do pracy odpowiednio dużo jednostek motorycznych danych grup mięśniowych w celu wykonania konkretnego ruchu. Warto jednak zdawać sobie sprawę, że im większy opór jest do pokonania (to znaczy im większy ciężar), tym prędkość ruchu będzie niższa. Proporcjonalnie – im mniejszy opór jest do pokonania (to znaczy im mniejszy ciężar), tym prędkość ruchu będzie wyższa.

Wzór na moc wyrażony jest równaniem P = F × V, gdzie P oznacza moc, F – siłę, a V – prędkość. **Zatem, aby wygenerować dużą moc, co w przypadku boksu oznacza wyprowadzić dynamiczny cios (zarówno silny, jak i szybki), który ma potencjał zadać dużo obrażeń przeciwnikowi lub nawet znokautować go, należy napiąć dane grupy mięśniowe z odpowiednio dużą siłą oraz prędkością.** W teorii sportu i przygotowaniu motorycznym mówi się także o RFD (ang. *rate of force development*), czyli o prędkości z jaką produkowana jest przez zawodnika siła.

Nakładając powyższy wykres i wzór na to, co mówiliśmy wcześniej na temat periodyzacji oraz podziału na okres ogólny i specyficzny: podczas GPP rozwijać będziemy siłę maksymalną i w bardziej zaawansowanych planach treningowych także siłę szybkościową, a podczas SPP – kierować będziemy swoją uwagę w stronę mocy i szybkości (analogicznie uwzględnić można tu także szybkość siłową).

Skąd pięściarz czerpie siłę?

Na zakończenie chcemy opisać jeszcze optymalne proporcje w generowaniu mocy przy zadawaniu ciosów przez konkretne grupy mięśniowe. Większość trenerów boksu zgodzi się, że dynamiczny cios to odpowiednia mikstura uwzględniająca i koordynująca ze sobą trzy ważne elementy:

- ruch wyprostny kończyny górnej;
- rotację tułowia;
- odepchnięcie się od podłoża połączone z ruchem wyprostnym kończyny dolnej.

Klasyczne badanie sowieckie (przypis w spisie literatury) pokazuje, jak na różnym poziomie zaawansowania oraz przy uwzględnieniu różnych stylów boksowania zawodnicy korzystają z tych trzech elementów w różnych proporcjach. Badany był cios tylny prosty.

Cytujemy tabele 4 i 5 w taki sposób, w jaki zostały przedstawione w angielskim tłumaczeniu badania z roku 1985.

Wyraźnie w oczy rzuca się fakt, że im wyższy poziom zaawansowania zawodnika, tym mniejszy procent udziału kończyny górnej w generowaniu siły uderzenia. Warto zauważyć, że skręt tułowia to ponad 1/3 siły – dlatego naprawdę warto wprowadzać ruchy skrętne do treningu siłowego.

Ciekawa obserwacja płynie także z drugiej tabeli, w której wyraźnie widać, że zawodnicy mający tendencję do nokautowania swoich przeciwników czerpią odrobinę więcej energii z podłoża, natomiast zawodnicy opierający swój styl na szybkości i sprycie generują więcej siły przy użyciu rotacji tułowia.

Co dalej?

Podsumowując – trener przygotowania motorycznego powinien być osobą ściśle współpracującą z trenerem dyscypliny. Optymalny rozwój sportowy, a więc zarówno fizyczny, jak i mentalny zawodnika, to długi i złożony proces, który należy starannie planować i monitorować, jeśli chcemy osiągać najwyższe możliwe rezultaty. Opisane przez nas metody są stosowane przez światową czołówkę. Jeżeli chcemy rywalizować na światowym poziomie i sięgać po najwyższe trofea, musimy trenować tak samo mądrze jak nasza konkurencja – a nawet i mądrzej, a więc niekoniecznie więcej, lecz optymalnie! W ten sposób zapewnimy naszym zawodnikom zrównoważony rozwój, który zwiększy ich szansę na sportowy sukces.

LITERATURA

Babiarz M. Pacek A., *Sekrety przygotowania motorycznego w sporcie. Kompletny przewodnik dla sportowców i trenerów*. Print Management 2018.

Bompa T. Haff G., *Periodyzacja. Teoria i metodyka treningu*, Centralny Ośrodek Sportu 2011.

Bosch F., *Strength Training and Coordination: An Integrative Approach*, Utigevers 2010.

Boyle M., *New Functional Training for Sports*, Human Kinetics 2016.

Cook G., *Movement. Functional Movement Systems: Screening, Assesment, Corrective Strategies*, Lotus Publishing 2011.

Ignasiak Z., *Anatomia układu ruchu*, Elsevier Urban & Partner 2013.

Liebenson C., *Functional Training Handbook*, Wolters Kluwer Health 2014.

Myers T., *Taśmy anatomiczne. Meridiany mięśniowo-powięziowe dla terapeutów manualnych i specjalistów leczenia ruchem*, DB Publishing 2015.

Rippetoe M., *Programowanie treningu siłowego*, Galaktyka 2019.

Starrett K., *Bądź sprawny jak lampart. Jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność*, Galaktyka 2015.

Verkoshansky N. Verkoshansky Y., *Special Strength Training. Manual for Coaches*. Verkoshansky.com 2011.

BADANIA

Androulakis-Korakakis P. Fisher J. Steel J. The Minimum Effective Training Dose Required to Increase 1RM Strength in Resistance-Trained Men: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine Journal. 2020 Apr; 50(4):751–765. doi: 10.1007/s40279-019-01236-0.

Filimonov V. I. Koptsev K. N. Husyanov Z. M. Nazarov S. S. Means of Increasing Strength of the Punch. NSCA Journal. 1985. Volume 7. Issue 6. 65–66.

Hans S. Stress and General Adaptation Syndrome. British Medical Journal. 1950. 1383–1392.

Sale D. MacDougall D. Specificity in Strength Training: A Review for the Coach and Athlete. Canadian Journal of Applied Sport Sciences. 1981. 6. 87-92.

Starkey D. B. Welsch M. A. Pollock M. L. Graves J. E. Brechue W. F. Ishida Y. Equivalent Improvement in Strength Following High Intensity, Low and High Volume Training. Medicine and Science in Sports and Exercise. 1994. 26(5). Supplement abstract 651.

KATEGORIA	WYPROST KOŃCZYNY GÓRNEJ	ROTACJA TUŁOWIA	ODEPCHNIĘCIE SIĘ OD PODŁOŻA I WYPROST KOŃCZYNY DOLNEJ	SUMA
klasa mistrzowska	24,12%	37, 42%	38,46%	100%
klasa I	25,94%	41,84%	32,22%	100%
klasa II oraz III	37,99%	45,50%	16,51%	100%
Procentowy rozkład proporcji w sile uderzenia I				

Tabela nr 4: Procentowy rozkład proporcji w sile uderzenia I
Pierwsza z opublikowanych w badaniu tabeli dzieli zawodników na ich poziom zaawansowania, który moglibyśmy przełożyć na nasz podział wiekowy (kadet, junior, senior) lub po prostu na dłuższy staż treningowy wiążący się z wyższą kompetencją techniczną.

KATEGORIA	WYPROST KOŃCZYNY GÓRNEJ	ROTACJA TUŁOWIA	ODEPCHNIĘCIE SIĘ OD PODŁOŻA I WYPROST KOŃCZYNY DOLNEJ	SUMA
„artyści nokautów”	24,05%	37,30%	38,65%	100%
„spryciarze”	25,43%	41,76%	32,81%	100%
„szybkościowcy”	24,72%	41,73%	32,55%	100%
Procentowy rozkład proporcji w sile uderzenia II				

Tabela nr 5: Procentowy rozkład proporcji w sile uderzenia II
Druga z opublikowanych w badaniu tabeli dzieli już zawodników zaawansowanych na inne style stosowanej taktyki walki czy po prostu stylu boksowania.

DR LESZEK MAZUR

COACHINGOWE ZARZĄDZANIE ZESPOŁEM SPORTOWYM – CECHY, KONCEPCJE I FAZY



© ADAM NURKIEWICZ

Stephan Antiga, trener reprezentacji Polski w siatkówce mężczyzn w latach 2013-16, którą doprowadził do mistrzostwa świata w 2014 roku.

Wstęp

Gry zespołowe stanowią we współczesnych czasach najbardziej popularne dyscypliny sportowe na świecie. Sporty zespołowe cieszą się ogromną popularnością wśród społeczeństwa, ponieważ ich charakterystyką są dynamiczne i zmienne działania podczas gry, częste zmiany sytuacji oraz zaskakujące rozwiązania i zakończenia akcji. Sukcesy sportowe osiągane przez graczy powodują, że rośnie ich popularność oraz stymulowany jest ich rozwój. Od wielu lat gry zespołowe stanowią obiekt zainteresowania różnego typu badań naukowych. Współczesne gry zespołowe wymagają ciągłego udoskonalania procesów zwiększających efektywność tworzących je zespołów. Na sukces w dyscyplinach zespołowych wpływa bardzo wiele różnych elementów, których połączenie daje synergistyczny efekt w postaci osiąganych wyników. Jedną z koncepcji, która od lat znajduje swoje zastosowanie w grach zespołowych jest coachingowe zarządzanie zespołem sportowym. Pojęcie coachingowego zarządzania ma swoje źródła głównie w obszarze nauk społecznych. Warto więc wyjaśnić, jakie elementy wpływają na ten sposób zarządzania zespołami, jakie są koncepcje coachingu zespołowego oraz jakie są jego poszczególne fazy i czynności.

1. Rola trenera zespołu sportowego we współczesnym sporcie

Trener zespołu sportowego w obecnych czasach to osoba, która musi wchodzić w różne role, aby efektywnie zarządzać zespołem sportowym. Elastyczność – czyli umiejętność dostosowywania się do różnych sytuacji – jest cechą niezbędną, aby móc funkcjonować w realiach dzisiejszego sportu i wymaga umiejętności pełnienia różnych ról. W sporcie profesjonalnym, osoby tworzące sztaby szkoleniowe mogą pełnić tylko jedną z wyznaczonych dla nich funkcji, chociaż uzależnione jest to od dyscypliny sportu, jej poziomu i możliwości organizacyjnych klubu/reprezentacji. W sporcie młodzieżowym – trener często musi pełnić wiele ról, dbając o holistyczny rozwój swoich pod-



© ADAM NURKIEWICZ

Jacek Nawrocki - od 2015 roku, trener kadry narodowej siatkarek.

opiecznych. We współczesnym sporcie trener pełni role m.in:

- trenera, który pokazuje, naucza, poprawia technikę, modeluje grę, obserwuje, doradza,
- pedagoga, który wykazuje empatię, pokazuje możliwości rozwoju, naucza,
- lidera, który inspiruje, wyznacza cele, motywuje do działania,
- kierownika lub menedżera, który organizuje, doradza, koordynuje działania,
- coacha, który zadaje pytania, inspiruje, zmusza do przemyśleń, wartościuje. (Seweryniak, 2012)

Tych ról może być zdecydowanie więcej. Ważne jest uświadomienie, jak często trener musi przybierać i pełnić różne funkcje, bo każda z nich ma ogromne znaczenie i może zadecydować o końcowym sukcesie lub porażce. Świadczy to także o tym, jak wieloma różnorodnymi umiejętnościami należy dysponować, aby skutecznie funkcjonować w świecie sportu.

2. Współdziałanie zespołu sportowego

Nadrzędną wartością zespołowych gier sportowych jest współdziałanie. Aby osiągnąć sukces, nie wystarczy, aby pojedynczy gracze prezentowali ponadprzeciętne umiejętności techniczne, czy też wykazywali ponadnormatywne dyspozycje kondycyjne. Zespoły sportowe tworzone są po to, aby współdziałać, bo nie od dziś wiadomo, że tylko wspólne działanie, pozwala na osiąganie czegoś więcej, niż jednostka byłaby w stanie osiągnąć w pojedynkę (Panfil, 2012). Na skuteczne współdziałanie wpływa wiele różnych elementów. Jeżeli spojrzymy na pojedynczy akt współdziałania podczas gry, to na jego skuteczność zawsze będą miały wpływ dwa elementy: koordynacja oraz synchronizacja działań (Panfil, 2006). Koordynacja związana jest z odpowiednim wykonaniem kombinacji w przestrzeni. Synchronizacja działań dotyczy ich wykonania w odpowiednim czasie. Odpowiednie połączenie tych dwóch elementów pozwala nam na skuteczną realizację procesu współdziałania.

> ZESPÓŁ ZADANIOWY DEFINIOWANY JEST JAKO ZBIÓR TRZECH LUB WIĘCEJ OSÓB WSPÓŁDZIAŁAJĄCYCH ZE SOBĄ I WZAJEMNIE NA SIEBIE ODDZIAŁUJĄCYCH EMOCJONALNIE, ZMIERZAJĄCYCH DO REALIZACJI OKREŚLONEGO ZADANIA. NIE MA WĄTPLIWOŚCI, ŻE ZESPOŁY SPORTOWE SĄ WŁAŚNIE ZESPOŁAMI ZADANIOWYMI.

Współdziałanie w grach zespołowych nie dotyczy jedynie tego, co dzieje się na boisku. Można je rozpatrywać wielowymiarowo i odbywa się ono na różnych płaszczyznach. Współdziałanie na każdej z tych płaszczyzn wymaga trochę innych umiejętności i przejawia się w trochę inny sposób. Cechą wspólną natomiast jest to, że współdziałanie to po prostu wspólne działanie we wspólnym celu i nieustanne dążenie do jego realizacji. W zespole sportowym współdziałanie może dotyczyć m.in:

- współdziałania graczy w grze, którzy realizują różnorodne kombinacje, oraz wykonują działania ułatwiające i umożliwiające realizację celów gry,
- współdziałania na linii coach–sztab szkoleniowy – gdzie każda z osób w sztabie pełni odmienną rolę i specjalizuje się w innej profesji, ale wszyscy razem pracują dla dobra zespołu,
- współdziałania na linii zespół–klub – gdzie zespół sportowy wypełnia cele klubowe, organizacyjne, razem z władzami klubu dąży do wyznaczonych celów, podejmuje różnorodne decyzje wpływające w mniejszym lub większym stopniu na efektywność zespołu, a także wspólnie tworzy „produkt sportowy" w postaci widowiska.

Współdziałanie jest procesem często trudnym do uchwycenia. Wpływają na niego czynniki, mające odniesienie w socjologii oraz psychologii. Są to m.in.:

- interakcje – czyli wzajemne oddziaływanie na siebie osób, zjawisk, przedmiotów,
- relacje, więzi – związane z interakcjami uczuć oraz postaw wobec siebie,
- komunikacja – werbalna lub niewerbalna, pozwalająca na przepływ informacji, wywieranie wpływów, naśladownictwo, itp. Komunikacja odgrywa główną rolę w nawiązywaniu kontaktów między członkami zespołu, ustaleniu metody działania czy też porównaniu koncepcji współdziałania,
- spójność grupy – czyli trwałość powiązań pomiędzy członkami zespołu oraz koncentracji na zadaniu. Spójność może być zadaniowa – polega na wspólnym „nastawieniu się na osiągnięcie celu" i koncentracji członków zespołu na wykonaniu zadania. Występuje też spójność emocjonalna. Grupa motywuje się dzięki doświadczeniu wzajemnych relacji,
- synergia – czyli takie zestawienie dwóch lub więcej elementów, gdzie ich oddziaływanie daje większy skutek, niż suma skutków wywołanych przez każdy z tych elementów oddzielnie (Pszczołowski, 1978). Zjawisko synergii przejawia się we wszelkich formach współdziałania, celem każdego zespołu powinno być poszukiwanie i osiąganie tzw. efektów synergicznych,
- osobowość – czyli odpowiedni zespół cech, mający wpływ na zachowania, sposób bycia. Najbardziej wskazane jest, aby były to osobowości skierowane na ludzi, relacje itp., ponieważ one będą najbardziej pomocne w skutecznym współdziałaniu,
- styl zarządzania przez coacha – pewne style zarządzania skierowane są bardziej na autokratyczne podejmowanie decyzji, inne na bardziej demokratyczne. Style, gdzie gracze mają więcej swobody w podejmowaniu decyzji i realizacji celów gry, będą lepiej wpływać na skuteczne współdziałanie.

3. Zespół sportowy jako zespół zadaniowy

Zespół zadaniowy definiowany jest jako zbiór trzech lub więcej osób współdziałających ze sobą i wzajemnie na siebie oddziałujących emocjonalnie, zmierzających do realizacji określonego zadania. Nie ma

wątpliwości, że zespoły sportowe są właśnie zespołami zadaniowymi. Zespoły zadaniowe mają bowiem określony wspólny cel, komplementarne kwalifikacje członków zespołu i formalną strukturę (Panfil, 2008). Trzeba pamiętać, że zespoły sportowe funkcjonują w klasyfikacji gier zwanych przez Naglaka (2005) wielopodmiotowymi. Charakterystyką tych gier jest to, że występuje w nich grupa zawodników (minimum trzech), a gracze wykonują działania dystrybutywnie (rozdzielnie), co oznacza, że każdy z graczy pełni różną funkcję i zajmuje odpowiednią oraz istotnie różną pozycję na polu gry (Naglak, 2010). Skuteczny zespół zadaniowy charakteryzuje się następującymi cechami:

- optymalna liczebność zespołu – w grach zespołowych liczebność zespołu graczy na boisku jest oczywiście określona przepisami. Jednakże, mówiąc już o sztabach szkoleniowych, strukturach klubowych itp., liczebność zespołu może być różna. Nie ma jednej wyznaczonej optymalnej liczby, która może tworzyć efektywny zespół. Duże grupy (kilkudziesięcioosobowe) podczas pracy zazwyczaj dzieli się na podzespoły. Trzeba jednak pamiętać, że im większa jest grupa, tym trudniej jest uniknąć efektu tzw. próżniactwa społecznego i innych negatywnych efektów wpływających destruktywnie na zespół,
- komplementarne umiejętności – w każdym zespole ważne jest, aby członkowie tworzący zespół posiadali tzw. komplementarne umiejętności. Gracze tworzący zespół na boisku muszą posiadać umiejętności, którymi wzajemnie się uzupełniają, gdyż wtedy potrafią skutecznie zaskakiwać przeciwnika. Członkowie zespołów tworzący sztaby szkoleniowe muszą mieć umiejętności, które są niezbędne w pracy z zawodnikami. Coach zespołu sportowego, powołując swoich asystentów, musi otaczać się „ekspertami" w tych obszarach, gdzie potrzebuje pomocy, nie czuje się odpowiednio kompetentny lub potrzebuje specjalistycznych umiejętności, których mu brakuje,
- wspólny cel główny i cele szczegółowe – cel główny wyznacza drogę, mobilizuje członków zespołu do działania, wzmacnia zaangażowanie. Cele szczegółowe określają pożądane wyniki i stanowią integralną część celu głównego. Cele szczegółowe są pewnego rodzaju przystankami na drodze do osiągania celu głównego,
- wspólne podejście do realizowanych zadań – ważne jest wypracowanie wspólnych sposobów współdziałania w dążeniu do osiągania wyznaczonych celów. Wspólne podejście musi zawierać wypracowanie odpowiedniego wkładu przez każdego z członków zespołu w realizacji zadań i akceptację takiego stanu rzeczy,
- wspólna odpowiedzialność – dotyczy współodpowiedzialności za cel i podejścia do działania. Odpowiedzialność polega także na podejmowaniu różnego rodzaju zobowiązań wobec siebie i innych, a także wzajemnego zaufania wobec członków zespołu.

4. Coaching zespołu zadaniowego

Coaching zespołu zadaniowego to proces, w którym osoba pełniąca funkcję coacha wykorzystuje różnorodne kompetencje organizacyjne i społeczne, ujawnia oraz wzmacnia efekty synergiczne w zespole, a dzięki temu zwiększa efektywność jego działania. Kompetencje coacha i członków zespołu zadaniowego wyznaczają w sposób szczególny możliwości działania, czyli silne i słabe strony tego zespołu. Coaching zespołu zadaniowego stanowi proces zmierzający do efektywności zadaniowej zespołu. Ocena tej efektywności jest trudna, gdyż obejmuje zarówno ocenę działań indywidualnych, jak i współdziałania – czyli efektów synergicznych. Należy pamiętać, że ocena współdziałania musi być wielowymiarowa i uwzględniać elementy oceny zarówno ilościowej, jak i jakościowej. Warto zwrócić uwagę także na poszczególne zagadnienia zarządzania zespołem przez coacha sformułowane przez Katzenbacha i Smitha (2001). Są one zbiorem cech i działań wpływających na efektywność zespołu. Obejmują następujące elementy:

Znaczenie i aktualność celu ogólnego, celów szczegółowych oraz podejścia do działania

Członkowie zespołu muszą wspólnie formułować cel główny zespołu, cele szczegółowe i określać podejście do wykonywanych zadań. Coach może wysuwać swoje propozycje, jednak nie powinny być one odbierane jako polecenia. Najbardziej efektywny zespół to taki, w którym jego członkowie czują się swobodnie i mogą wysuwać swoje propozycje i swobodnie dzielić się swoimi przemyśleniami (Duhigg, 2016). Zbyt duża ingerencja coacha w omawiane procesy nie działa na korzyść zespołu, często może wydawać się przytłaczająca i narzucająca.

Troska o pozostałych członków zespołu i wzajemne zaufanie

Liderzy zespołów powinni dbać o dobro wszystkich członków zespołu. Coach musi dbać *o* wytworzenie atmosfery wzajemnego zaufania i podkreślać wagę osobistej i wspólnej odpowiedzialności. Powinien także pozytywnie inspirować i wyrażać konstruktywne uwagi, a przede wszystkim unikać sytuacji onieśmielania lub zniechęcania pozostałych członków zespołu.

> COACH MUSI DBAĆ O WYTWORZENIE ATMOSFERY WZAJEMNEGO ZAUFANIA I PODKREŚLAĆ WAGĘ OSOBISTEJ I WSPÓLNEJ ODPOWIEDZIALNOŚCI. POWINIEN TAKŻE POZYTYWNIE INSPIROWAĆ I WYRAŻAĆ KONSTRUKTYWNE UWAGI, A PRZEDE WSZYSTKIM UNIKAĆ SYTUACJI ONIEŚMIELANIA LUB ZNIECHĘCANIA POZOSTAŁYCH CZŁONKÓW ZESPOŁU.

Skoncentrowanie uwagi na różnorodnych umiejętnościach i ich rozwoju

Coach powinien pomagać członkom zespołu w rozwijaniu różnych umiejętności, które będą pomocne w ich rozwoju. Najważniejszymi umiejętnościami są te praktyczne, interpersonalne oraz związane z rozwiązywaniem problemów, podejmowaniem decyzji i pracą zespołową. Coach powinien zachęcać do podejmowania ryzyka związanego z osobistym rozwojem członków zespołu, gdyż rozwój każdego z nich rozwija także cały zespół. Powinien także przydzielać im nowe role i zadania, w których członkowie zespołu mogą się sprawdzać i rozwijać.

Utrzymywanie kontaktów z ludźmi z zewnątrz i usuwanie przeszkód

Zadaniem coacha jest przejmowanie odpowiedzialności za kontakty z ludźmi z otoczenia oraz utrzymywanie z nimi odpowiednich relacji. Coach powinien także bronić interesów własnego zespołu i mieć odwagę podejmować trudne decyzje, ale także skutecznie usuwać przeszkody, które mogłyby sparaliżować pracę lub zniechęcać do działania.

Swoboda działania pozostałych członków zespołu

Zespół nie będzie działać efektywnie, jeżeli coach będzie narzucał wyłącznie swoje rozwiązania i pomysły. Dawanie członkom zespołu możliwości działania stanowi podstawę do ich rozwoju i komfortu pracy. Coach powinien potrafić usunąć się na bok, aby umożliwić innym swobodne działanie.

5. Fazy i czynności w coachingu zespołowym

Coaching zespołowy jest procesem obejmujący fazy i czynności, mające na celu ułatwianie i umożliwianie ujawniania kompetencji zwiększających efektywność zespołu lub przeciwdziałania jego kryzysowi. Celem coachingu zespołowego jest zwiększanie sprawności współdziałania w zespole. Coaching zespołowy obejmuje następujące fazy i czynności:

1. Faza strukturalizowania zespołu sportowego

W tej fazie prowadzone są głównie czynności zmierzające do strukturalizacji zespołu. Obejmują one: pozyskiwanie członków zespołu, podział ich zadań oraz socjalizację:

- pozyskiwanie członków zespołu – aby pozyskać odpowiednich członków do zespołu należy przed naborem dokładnie określić cechy tych kandydatów, określić także jakie zadania powinny pełnić te osoby i wyznaczyć wyraźne oczekiwania,
- podział zadań – coach musi ustalić zakres kompetencji każdego członka zespołu, biorąc pod uwagę jego dyspozycje osobnicze i umiejętność realizacji wyznaczonych zadań. Kompetencje to w tym przypadku zakres zadań i związanych z nimi uprawnienia i odpowiedzialność,
- socjalizacja – obejmuje czynności związane z elementami interakcji, budowania relacji i więzi pomiędzy członkami zespołu, a także wzmacniania spójności zespołu.

2. Faza koordynowania współdziałania

Obejmuje czynności zmierzające do koordynowania współdziałania, w tym:

- uzgadnianie wizji współpracy – czyli indywidualne, niepowtarzalne rozwiązania związane ze współpracą tego zespołu na różnych płaszczyznach,
- ułatwianie komunikacji – szczególnie tej pomiędzy coachem a członkami zespołu – odpowiednie instruowanie i przekazywanie zadań,
- doskonalenie współdziałania – czyli zwiększania efektów synergicznych wynikających ze skutecznego współdziałania pomiędzy członkami zespołu. Doskonalenie współdziałania polega albo na utrzymywaniu obecnego stanu albo zwiększaniu skuteczności tego współdziałania.

3. Faza aktywizowania do współdziałania

Obejmuje czynności mające na celu zachęcenie członków zespołu do współdziałania, w tym:

- motywowanie do współdziałania – stosowanie różnego rodzaju bodźców służących kontynuacji współdziałania i jego wzmacniania,
- stosowanie perswazji,
- wykorzystywanie kryzysów – czyli chwilowych okresów obniżenia efektywności zespołu, po to aby zwiększać spójność grupy, motywować poszczególnych jej członków do działania, dawać szansę do przezwyciężania trudności.

4. Faza oceny działania

Faza obejmuje czynności oceniające zarówno indywidualną ocenę członków zespołu, jak i ich współdziałania. W tym:

1) ocenę społecznych kompetencji członków zespołu w zakresie:

- zdolności myślenia o przyszłości – przewidywania zdarzeń, rozumienia szansy i zagrożenia,
- zdolności innowacyjnych – elastyczności i oryginalności myślenia,
- odporności na stres,
- zdolności dostosowania się do zmian – elastyczności przejawiającej się akceptacją zmian, a także bieżącym korygowaniem i modyfikowaniem działań adekwatnym do warunków,
- poczucia odpowiedzialności za zespół i partnerów,
- motywacji do działania – szczególnie motywacji wewnętrznej,
- funkcjonowania interpersonalnego.

2) ocenę osobowości członków zespołu przez coacha,

3) ocenę efektywności działań.

5. Faza restrukturyzacji zespołu

Faza restrukturyzacji obejmuje czynności związane ze zmianami struktury zespołu lub stymulacji jego rozwoju. Fazę restrukturyzacji przeprowadza się także, gdy efektywność zespołu utrzymuje się na stabilnym poziomie przez dłuższy okres czasu. Czynności w tej fazie to:

- modyfikowanie kompetencji członków zespołu – członkowie zespołu nieustannie zwiększają poziom swoich kompetencji, co musi prowadzić do zmiany ich zadań realizowanych w obrębie tego zespołu, tak aby maksymalnie efektywnie wykorzystywać ich umiejętności,
- przemieszczanie członków zespołu – polega na wyznaczaniu nowej pozycji w zespole lub zamiany pozycji z innym członkiem zespołu, lepiej dopasowanej do umiejętności zawodnika itp.,
- wymiana członków zespołu – polega na zmianie osób tworzących zespół, z powodu np. wypalenia,
- wymiana coacha – jeżeli działania restrukturyzujące zespół,

przeprowadzone przez coacha nie dają oczekiwanych rezultatów lub powodują utratę akceptacji przez pozostałych członków zespołu, powinno to być sygnałem do wymiany coacha.

Literatura:

1. Panfil R. (2006): Prakseologia gier zespołowych. Studia i Monografie nr 82, Wrocław.
2. Panfil R. (2008), Efektywny coaching zespołów zadaniowych, na przykładzie zespołów sportowych. AWF Wrocław, Wrocław.
3. Panfil R. (2012): Pragmatyka współdziałania w grach sportowych. Wyższa Szkoła Zarządzania i Coachingu, Wrocław.
4. Naglak Z. (2005): Nauczanie i uczenie się wielopodmiotowej gry z piłką. Tom 1 – Kształcenie gracza na wstępnym etapie. AWF Wrocław.
5. Naglak Z. (2010): Kształcenie gracza na podstawowym etapie. AWF Wrocław.
6. Pszczołowski T. (1978): Mała encyklopedia prakseologii i teorii organizacji. Ossolineum, Wrocław.
7. Seweryniak T. (2012): Rola coacha w pracy trenera sportowego. Strzelectwo sportowe (Nowoczesne rozwązania szkoleniowe), zeszyt nr 9, Wrocław.
8. Katzenbach J. R., Smith D. K. (2001): Siła zespołów. Wpływ pracy zespołowej na efektywność organizacji. Oficyna Ekonomiczna Oddział Polskich Wydawnictw Profesjonalnych, Kraków.
9. Holiday M. (2006): Coaching, mentoring i zarządzanie. Helion, Gliwice.
10. Duhigg Ch. (2016): Mądrzej, szybciej, lepiej. Sekret efektywności. Wydawnictwo Naukowe PWN.

LESZEK MAZUR

Dziekan Wyższej Szkoły Sportu we Wrocławiu. Trener siatkówki, współpracował m.in z: K.S Gwardia Wrocław, kadra wojewódzka chłopców *DŚ*, #VolleyWrocław (grupy młodzieżowe), MKS Olavia Oława. Koordynator i współtwórca projektu Dolnośląska Akademia Siatkówki. Absolwent studiów doktoranckich oraz magisterskich na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Nauczyciel wychowania fizycznego.



© ADAM NURKIEWICZ

Reprezentacja Polski w Billie Jean King Cup (dawny Puchar Federacji): Magda Linette, Iga Świątek, Magda Fręch, Alicja Rosolska, Maja Chwalińska z trenerem Dawidem Celtem

BARTŁOMIEJ TOTT, FIZJOTERAPEUTA, KIEROWNIK KADRY PARALEKKOATLETÓW NA IP W TOKIO

Fot nr. 1.



Joanna Mazur i jej przewodnik Michał Stawicki po wygranym biegu na 1500 m T11 ME w Bydgoszczy

PARALEKKOATLETYKA

SPECYFIKA DYSCYPLINY, METODYKA TRENINGU

Paralekkoatletyka jest najbardziej popularnym sportem wśród osób z niepełnosprawnościami. Wciąż jednak mało znane są klasy startowe w konkurencjach biegowych i rzutach oraz podstawowe zagadnienia treningowe.

W celu właściwego zrozumienia paralekkoatletyki, metodyki treningu i wszystkich innych aspektów związanych z tą dyscypliną, należy najpierw przedstawić jej specyfikę.

Paralekkoatletyka jest dyscypliną sportową przeznaczoną i uprawianą przez sportowców niepełnosprawnych z uszkodzeniem narządu wzroku, narządu ruchu lub z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim. W wielu krajach dyscyplinę tę uprawiają również osoby z uszkodzeniem narządu słuchu, jednak ten rodzaj niepełnosprawności nie kwalifikuje zawodnika do zawodów paralekkoatletycznych na świecie.

Dyscypliny są tu niemal takie same, jak te dostępne dla zawodników pełnosprawnych, ale z dwoma wyjątkami. Są nimi wyścigi na wózkach i rzut maczugą. Należy również zaznaczyć, że w paralekkoatletyce nie ma biegów przez płotki, biegów z przeszkodami czy też rzutu młotem.

Kolejnym bardzo ważnym aspektem paralekkoatletyki (jak i wszystkich innych dyscyplin w sporcie osób niepełnosprawnych) jest klasyfikacja medyczna. Klasyfikacja, będąca podstawą ruchu paraolimpijskiego, określa którzy zawodnicy są uprawnieni do współzawodnictwa w sporcie i jak są podzieleni na zawodach.

W parasportach zawodnicy są podzieleni według stopnia ograniczenia funkcji motorycznych, który wynika z ich niepełnosprawności. W pewnym stopniu jest to bardzo podobne do podziału zawodników według wieku, płci czy wagi. Celem klasyfikacji jest zminimalizowanie wpływu niepełnosprawności na wynik sportowy zawodnika, w takim sensie, aby to poziom sportowy decydował, który zawodnik (lub drużyna) ostatecznie zwycięży.

Do paralekkoatletyki kwalifikują się zawodnicy, u których zostanie stwierdzone jedno z 10 rodzajów uszkodzenia, odpowiadające Minimalnym Kryterium Niepełnosprawności:

1. uszkodzona siła mięśniowa,
2. uszkodzony bierny zakres ruchu,
3. niedobór kończyny lub kończyn,
4. różnica długości kończyn,
5. niski wzrost,
6. hipertonia (zwiększone napięcie mięśni i zmniejszona zdolność mięśni do rozciągania, spowodowane uszkodzeniem centralnego układu nerwowego),
7. ataksja (nieskoordynowane ruchy spowodowane uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego),
8. atetoza (powolne, mimowolne ruchy),
9. uszkodzenie wzroku,
10. uszkodzenie intelektualne w stopniu lekkim.

W każdym z tych rodzajów uszkodzeń dokonany jest podział zawodników w zależności od stopnia i rozległości uszkodzenia, a także z rozróżnieniem na konkurencje torowe (biegowe) i konkurencje techniczne (rzuty).

Klasy startowe dla zawodników startujących w konkurencjach biegowych/torowych (biegi, wyścigi na wózkach, skoki), oznaczone są symbolem T (T – Track; z ang. tor), natomiast klasy startowe dla zawodników startujących w konkurencjach rzutów oznaczone są przedrostkiem F (F – Field; z ang. pole).

Klasy startowe dla konkurencji biegów i skoków (oznaczone przedrostkiem T) obejmują w sumie 20 klas:

T 11–13 – uszkodzenie narządu wzroku. Fot nr 1.

T 20 – niepełnosprawność intelektualna w stopniu lekkim.

T 35–38 – zaburzenia koordynacji (hipertonia, ataksja i atetoza) wynikające z choroby mózgu lub uszkodzenia mózgu. Fot. nr 2

Fot nr. 2.



Krzysztof Ciuksza w finale biegu na 400 m T36 w ME w Bydgoszczy zajął drugie miejsce

T 40–41 – zawodnicy z niskim wzrostem.

T 42–44 – kończyna/kończyny dolne dotknięta niedoborem kończyny (np. amputacja), różnicą długości, osłabioną siłą mięśniową lub uszkodzonym biernym zakresem ruchu. Zawodnicy w tych klasach startują bez używania protez.

T 45–47 – kończyna/kończyny górne dotknięte niedoborem kończyny, uszkodzoną siłą mięśniową lub uszkodzonym biernym zakresem ruchu. Fot. nr 3

Fot nr. 3.



Michał Derus w biegu na 100 m T47

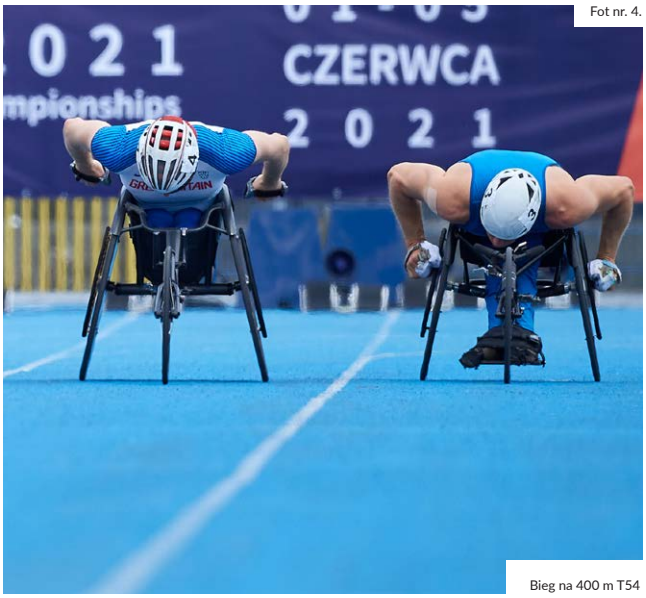
T 61–64 – kończyna/kończyny dolne dotknięte niedoborem kończyn lub różnicą długości nóg. Zawodnicy w tych klasach startują, używając protez.

Klasy startowe dla wyścigów na wózkach zawierają siedem klas:

T 32–34 – zaburzenia koordynacji (hipertonia, ataksja i atetoza), wynikające z choroby mózgu lub uszkodzenia mózgu.

T 51–54 – niedobór kończyn (np. amputacja), różnica długości nóg, osłabiona siła mięśniowa lub uszkodzony bierny zakres ruchu. Bardzo często w tej grupie są zawodnicy po urazach rdzenia kręgowego. Fot. nr 4

Fot nr. 4.



Bieg na 400 m T54

Klasy startowe dla konkurencji rzutów stojących (oznaczone przedrostkiem F) zawierają 19 klas:

F 11–13 – uszkodzenie narządu wzroku. Fot. nr 6

Fot nr. 6.



Marek Wietecki w konkursie pchnięcia kulą F12

F 20 – niepełnosprawność intelektualna w stopniu lekkim.

F 35–38 – zaburzenia koordynacji (hipertonia, ataksja i atetoza) wynikające z choroby mózgu lub uszkodzenia mózgu.

F 40–41 – zawodnicy z niskim wzrostem. Fot. nr 5

Fot nr. 5.



Bartosz Tyszkowski, reprezentant Polski w pchnięciu kulą F41

F 42–44 – kończyna/kończyny dolne dotknięta niedoborem kończyny (np. amputacja), różnicą długości, osłabioną siłą mięśniową lub uszkodzonym biernym zakresem ruchu. Zawodnicy w tych klasach startują bez używania protez.

F 45–47 – kończyna/kończyny górne dotknięte niedoborem kończyny, uszkodzoną siłą mięśniową lub uszkodzonym biernym zakresem ruchu.

F 61–64 – kończyna/kończyny dolne dotknięte niedoborem kończyn lub różnicą długości nóg. Zawodnicy w tych klasach startują, używając protez. Fot. nr 7.

Klasy startowe dla konkurencji rzutów siedzących zawierają 11 klas:

F 31–34 – zaburzenia koordynacji (hipertonia, ataksja i atetoza) wynikające z choroby mózgu lub uszkodzenia mózgu.

F 51–57 – niedobór kończyn (np. amputacja), różnica długości nóg, osłabiona siła mięśniowa lub uszkodzony bierny zakres ruchu. Fot. nr 8.

Fot nr. 7.



Faustyna Kotłowska podczas konkursu rzutu dyskiem F64

Fot nr. 8.



Karolina Strawińska w czasie konkursu rzutu dyskiem F55

Ponieważ paralekkoatletyka jest sportem złożonym z wielu konkurencji, to metodyka treningu będzie zależna od dyscypliny, jaką uprawia dany zawodnik. Nawet jeśli będziemy mówić tylko o biegach czy o rzutach, to trening np. sprinterów będzie zupełnie inny od treningu, jaki wykonują zawodnicy startujący w biegach średnich czy długich. Podobnie będzie w konkurencjach rzutów, gdzie aspekty treningowe będą inne dla pchnięcia kulą, inne dla rzutu dyskiem, a jeszcze inne dla rzutu oszczepem czy maczugą. Do dwóch powyższych dochodzą jeszcze skoki (w dal i wzwyż), gdzie forma treningu będzie podobna w okresie treningu siłowego, ale już zupełnie inna przy treningach technicznych.

Ustalanie planu treningowego, formy i metodyki treningu jest też uzależnione od rodzaju i stopnia niepełnosprawności zawodnika. Zawsze należy zwracać uwagę na możliwości fizyczne i motoryczne jakie zawodnik prezentuje, aby dobrać optymalny rodzaj ćwiczeń i obciążeń treningowych. Przy tym wszystkim trzeba od początku uczyć zawodnika poprawnego wykonywania wszystkich ćwiczeń w sposób jak najbardziej poprawny technicznie, ponieważ nabycie złych nawyków w początkowych treningach jest trudne do wyeliminowania w przyszłości.

Zróżnicowanie rodzajów niepełnosprawności i możliwości motorycznych zawodników wyklucza stworzenie w paralekkoatletyce ogólnego planu treningowego, który będzie mógł być stosowany dla poszczególnych grup konkurencji.

Sam plan treningowy dla danego zawodnika jest niemal identyczny jak w innych dyscyplinach sportowych. Podzielony jest na cykle, wśród których nadrzędnym jest makrocykl treningowy. Jest to najczęściej okres około jednego roku pomiędzy najważniejszymi (docelowymi) imprezami sportowymi. Na całość makrocyklu składają się mniejsze okresy, nazywane mikrocyklami. Czas trwania poszczególnych mikrocykli jest zróżnicowany, a rodzaj treningu i dobór obciążeń jest zależny od okresu, w którym dany mikrocykl się odbywa, no i oczywiście konkurencji, do której zawodnik się przygotowuje.

Z PIOTREM MARKIEM ROZMAWIAŁ OLGIERD KWIATKOWSKI

TEN SYSTEM BARDZO POMOŻE NASZYM TRENEROM

Problem jest palący. Na rynku pojawiło się wiele firm, które są nierozpoznawalne na rynku edukacji w sektorze sportowym. Dobrym przykładem są kursy na instruktora w pływaniu. Przeprowadza się je online i kandydat nie musi wykazać się umiejętnościami pływackimi – o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji mówi „Forum Trenera", Piotr Marek z Akademii Trenerskiej



„Forum Trenera": Czym jest Zintegrowany System Kwalifikacji?

Piotr Marek, Akademia Trenerska: Zintegrowany System kwalifikacji (ZSK) ma służyć rozwojowi kompetentnych trenerów, trenerek, instruktorów. ZSK nakłada pewien reżim na organizacje, które wydają certyfikaty dla trenerów. Wprowadzenie systemu przynosi wiele korzyści. Dzięki certyfikatom pracodawcy trenerów będą wiedzieć do jakich czynności zawodowych są oni gotowi, a klienci trenerów będą wiedzieć, kto nadał im uprawnienia i jakie mają formalne kwalifikacje do wykonywania zawodu. To gwarantuje wysoką jakość usług oferowanych przez trenerów.

Czy można nazwać ten system próbą wprowadzenia systemu licencji dla trenerów?

PM: System licencji różni się od ZSK tym, że kwalifikacja jest nadawana dozgonnie. Jeżeli trener zdobędzie kwalifikację trenera klasy drugiej, albo klasy mistrzowskiej, to nikt tej kwalifikacji mu nie zabierze. Niektóre organizacje sportowe, na przykład: Polski Związek Piłki Siatkowej, Polski Związek Narciarski, Polski Związek Tenisowy wymagają unifikacji dokumentów. Oznacza to, że w standardzie kwalifikacji znalazł się przepis, zgodnie z którym, trener po pewnym czasie musi zdać ponownie egzamin, albo uczestniczyć w szkoleniu. Jestem narciarzem alpejskim. W moim sporcie wygląda to w ten sposób, że nawet jeśli mam kwalifikację instruktora nadaną przez Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarskich, jestem zobligowany do tego, by raz na jakiś czas pojawić się na zawodach, poddać się unifikacji po to, aby ten dokument mógł być dalej ważny. To oznacza, że dana organizacja poświadcza, że jestem wykwalifikowany i kompetentny.

Dlaczego wprowadzenie ZSK w polskim sporcie jest tak bardzo istotne?

PM: Problem jest palący. Na rynku pojawiło się wiele firm, które są nierozpoznawalne na rynku edukacji w sektorze sportowym. Dobrym

DZIĘKI CERTYFIKATOM PRACODAWCY TRENERÓW BĘDĄ WIEDZIEĆ DO JAKICH CZYNNOŚCI ZAWODOWYCH SĄ ONI GOTOWI, A KLIENCI TRENERÓW BĘDĄ WIEDZIEĆ, KTO NADAŁ IM UPRAWNIENIA I JAKIE MAJĄ FORMALNE KWALIFIKACJE DO WYKONYWANIA ZAWODU. TO GWARANTUJE WYSOKĄ JAKOŚĆ USŁUG OFEROWANYCH PRZEZ TRENERÓW.

przykładem są kursy na instruktora w pływaniu. Przeprowadza się je online i kandydat nie musi wykazać się umiejętnościami pływackimi. Te kursy potwierdzają zakres wiedzy teoretycznej, ale bez rzetelnego sprawdzenia, czy kandydat na trenera, instruktora spełnił wszystkie wymogi, w tym wymogi praktyczne. W związku z tym osoba niesprawdzona może być zatrudniona na basenie, nad jeziorem, nad morzem. Nie wiemy, czy taka osoba odpowiednio zareaguje, gdy potrzebne będą jej umiejętności pływackie, ponieważ nikt tego nie sprawdza. Mamy instruktora, ale nie wiemy, co on potrafi. Na rynku jest dużo dyplomów, certyfikatów, które potwierdzają uzyskanie umiejętności zawodowych - trenerskich, ale te kwalifikacje są nadawane poza systemem kwalifikacji i nie gwarantują jakości certyfikatów.

Jeżeli ZSK zostanie wprowadzony, kto będzie odpowiadał za rzetelność szkoleń, wiarygodność kwalifikacji?

PM: Sercem ZSK jest wiarygodny system walidacji. Co to oznacza? W jego ramach ma powstać Podmiot Zewnętrznego Zapewniania Jakości (PZZJ). Ta komórka będzie zapewniać obsługę podmiotów certyfikujących i walidujących, będzie im pomagać przestrzegać wszystkich niezbędnych procedur jakości świadczonych przez nich usług.

Wyglądałoby to następująco. Związek sportowy opisze standard kwalifikacji zgodnie z zapisami ustawy, a następnie zatwierdzi go właściwy minister. Kwalifikacja trafi do systemu (ZSK) i to jest ten moment, w którym instytucje kwalifikujące, wskazane przez ministra, mogą realizować kursy, szkolenia, egzaminy gwarantujące certyfikat zgodnie z Polską Ramą Kwalifikacji. Instytucja zewnętrznego zapewnienia jakości miałaby uprawnienia kontroli procesów walidacyjnych, czyli sprawdzałaby, kto był w komisji egzaminacyjnej, jak przebiegał ten proces, czy metody walidacyjne są adekwatne i potwierdzają faktycznie to, czego oczekujemy od kandydata na instruktora, trenera.

Czy w ramach Akademii Trenerskiej dostaje pan wiele pytań od trenerów o ZSK?

PM: Pojawiają się i to z różnych dyscyplin. Najczęściej pojawia się pytanie o możliwość podwyższenia klasy trenerskiej. Niestety, w tym momencie niewiele mogę zrobić. System, jeśli zacznie działać, bardzo pomoże naszym trenerom, bo pozwoli im doskonalić swoje kompetencje, będzie motywował do ustawicznego kształcenia. Sami trenerzy również zyskają motywację wewnętrzną do podejmowania trudu edukacji. Dzięki temu na przykład będą mogli pracować bez przeszkód w krajach Unii Europejskiej w swoim zawodzie.

Co to oznacza?

PM: Jeżeli otrzymam uprawnienia w ramach ZSK i wyjadę pracować jako instruktor do Francji, Włoch, Szwecji, to tam na miejscu potencjalny pracodawca może wyczytać w Internecie, jakie warunki musiałem spełnić, aby otrzymać kwalifikację. Kwalifikacja zostanie bowiem opisana w pewnym europejskim standardzie. Nabyte w Polsce uprawnienia dzięki temu będą mogły być porównywane oraz respektowane we wszystkich krajach członkowskich.

Czy Akademia Trenerska włączy się w działanie ZSK?

PM: Już to zrobiliśmy. W ramach Akademii Trenerskiej organizujemy szereg szkoleń dla trenerów kadr narodowych w sportach olimpijskich i paraolimpijskich. W związku z tym, że wiele organizacji sportowych opisało swoje standardy kwalifikacji, podczas szkoleń wybieramy te zestawy umiejętności, które zostały przez ekspertów zidentyfikowane jako cenne dla trenera w procesie pozyskiwania kwalifikacji. Dokładamy starań, aby w tych obszarach trenerzy mogli osiągać swoją doskonałość, korzystając z wysokiej klasy ekspertów współpracujących z Akademią Trenerską.

KWALIFIKACJA ZOSTANIE BOWIEM OPISANA W PEWNYM EUROPEJSKIM STANDARDZIE. NABYTE W POLSCE UPRAWNIENIA DZIĘKI TEMU BĘDĄ MOGŁY BYĆ PORÓWNYWANE ORAZ RESPEKTOWANE WE WSZYSTKICH KRAJACH CZŁONKOWSKICH.

KALENDARIUM SZKOLEŃ, KONFERENCJI, SYMPOZJÓW

(SIERPIEŃ – PAŹDZIERNIK 2021)

27 sierpnia

Metodyka pracy z układem nerwowym w sporcie.

Organizator: Akademia Trenerska. IS-PIB

Trening neurodynamiczny, to odpowiednie aktywowanie układu nerwowego, który decyduje o sprawności mięśni i ich możliwości odpowiedzi na bodziec treningowy. Po szkoleniu trener nabywa umiejętności prowadzenia rozgrzewki neurodynamicznej i stosowania technik i metod pracy z układem nerwowym po treningu w celu polepszenia przygotowania do wysiłku sportowego i pobudzającego restytucję.

Wykłady i warsztaty oparte na efektach kształcenia:

- Trener będzie potrafił właściwie przygotować układ nerwowy do zadań ruchowych.
- Trener pozna podstawy diagnostyki układu nerwowego u zawodnika.
- Trener będzie potrafił zastosować ćwiczenia angażujące poszczególne części układu nerwowego.
- Trener będzie znał zjawisko i będzie potrafił wdrożyć ćwiczenia bazujące na ślizgach i naprężeniach nerwowych.

Prelegenci: Piotr Bursiewicz, - trening neurodynamiczny wspierający pracę mięśni i restytucję. Bogumił Głuszkowski – metody samosterowania stanami napięcia w ciele. Michał Chmielewski – asystent prowadzącego trening neurodynamiczny. Iwona Złotopolska / Jolanta Kumor – moderowanie całości, zadawanie pytań wzmacniających efekty uczenia się, wspieranie dyskusji z trenerami

1 września

Digitalizacja sportu

Organizator: Akademia Zarządzania Sportem

Cyfryzacja służąca sportowi, szczególnie w zarządzaniu organizacjami sportowymi.

2 września

System Sportu Młodzieżowego. Szkolenie dla przedstawicieli polskich związków sportowych odpowiedzialnych za rankingi SSM.

Organizator: Akademia Trenerska, Zespół Metodyczny – IS-PIB, IS--PIB

Szkolenie ma na celu przedstawienie nowych funkcjonalności wprowadzonych do systemu w 2020 r. oraz skonsultowanie zmian planowanych na rok 2021 oraz lata kolejne. Niwelowanie niedogodności technicznych i merytorycznych w systemie informatycznym, dopasowanie systemu, jako podstawowego narzędzia wspierającego klasyfikację w SSM, do potrzeb użytkowników, jest możliwe dzięki prowadzonym konsultacjom w ramach szkolenia.



8 września

Liderki w sporcie. Część II

Organizator: Akademia Zarządzania Sportem

Druga z trzech tegorocznych konferencji „Liderki w sporcie organizowanych przez Akademię Zarządzania Sportem. Celem projektu jest ukazanie kontekstu organizacji sportowych z perspektywy kobiet z jednoczesnym wsparciem kobiet pracujących w polskich związkach sportowych. W poszczególnych blokach tematycznych zostaną poruszone zagadnienia związane z zarządzaniem organizacją sportową, marketingiem i sponsoringiem sportowym oraz współpracą międzynarodową w sporcie. Dodatkowo zostaną przeprowadzone warsztaty z umiejętności miękkich, takich jak: negocjacje, zarządzanie zespołem czy wystąpienia publiczne. Cykl szkoleń i warsztatów ma przygotować do roli liderki, wzmocnić ich poczucie pewności siebie oraz pozwolić na zdobycie podstawowej wiedzy z zakresu autoprezentacji. Powinien także posłużyć do stworzenia sieci kontaktów pomiędzy kobietami pracującymi w polskim sporcie.

9 września

Jak rozmawiać z zawodnikami o diecie i redukcji masy ciała?

Organizator: Akademia Trenerska, IS-PIB

Celem szkolenia jest przekazanie informacji o redukcji masy ciała w sposób skuteczny i minimalizujący ryzyko nieprawidłowych zachowań żywieniowych lub zaburzeń odżywiania. Uczestnik będzie potrafił w sposób skuteczny i minimalizujący ryzyko niewłaściwych zachowań żywieniowych rozmawiać z zawodnikami wszystkich dyscyplin sportu o diecie i redukcji masy ciała. Uczestnik pozna zasady zdrowego żywienia nastawionego na redukcję masy ciała i pozna genezę zaburzeń odżywiania u zawodników różnych dyscyplin

Wykładowcy: dr Olga Surała z IS-PIB, prof. Jadwiga Malczewska--Lenczowska, Joanna Budzis.

Akademia Zarządzania Sportem

AKADEMIA TRENERSKA

22 września

Sportowa perspektywa

Organizator: Akademia Zarządzania Sportem

1. Jak wykorzystać polskie innowacje oraz naukę na rzecz polskich związków sportowych.
   - Dyskusja o metodologii, trendach i przyszłości polskiego sportu.
   - Ukazanie możliwości wdrożenia innowacji oraz jak współpracować z parterami technologicznymi.
   - Przykłady wdrożeń innowacji w sporcie: m.in. technologii, budowaniu szerokiego ekosystemu, kulturze innowacji w organizacja sportowych.
   - Różnorodne aspekty współpracy, z uwzględnieniem perspektywy organizacji sportowych, jednostek biznesowych, startupów oraz instytucji otoczenia biznesu.
2. Wyzwania i szanse (o charakterze mentalnym, procesowym, proceduralnym, kulturalnym) przy wdrożeniach rozwiązań startupowych w obszarze sportu.

28 września

Budowanie klimatu motywacyjnego zorientowanego na mistrzostwo w sporcie

Organizator: Akademia Trenerska, IS-PIB

Motywowanie zawodników jest kluczowym zadaniem trenera. Dzięki zastosowaniu zasad klimatu motywacyjnego zorientowanego na cele, trener będzie mógł wspierać rozwój zawodników w oparciu o własne standardy i dążenie do mistrzostwa, co przekłada się na większe zaangażowanie i satysfakcję zawodników.

Prelegenci: Małgorzata Sławińska - o naukowych podstawach i charakterystyce budowania klimatu motywacyjnego. Dariusz Nowicki – praktyczny aspekt budowania klimatu motywacyjnego i wskazówki dla trenera. Beata Mieńkowska – moderowanie dyskusji.

5 października

System Sportu Młodzieżowego. Prezentacja dla przedstawicieli wojewódzkich interdyscyplinarnych stowarzyszeń sportowych (WISS) i Urzędów Marszałkowskich.

Organizator: Akademia Trenerska, Zespół Metodyczny

Przedstawienie nowych zasad budowy klasyfikacji oraz zachęcenie do wykorzystania rankingów SSM w procesie decyzyjnym dotyczącym podziału środków finansowych przeznaczonych na rozwój kultury fizycznej i sportu.

6/7 października

Księgowość w związkach sportowych

Organizator: Akademia Zarządzania Sportem

14 października

Projektowanie sytuacji edukacyjnej – szkolenie sportowe jako proces pedagogiczny.

Organizator: Akademia Trenerska, IS-PIB

celem szkolenia jest poznanie mechanizmów zachowania trenera w trakcie zawodów i kształtowanie umiejętności krytycznej oceny niepożądanego zachowania. Trenerzy będą potrafili budować klimat treningu w oparciu o rozwój kompetencji swoich zawodników.

Wykładowcy: Maciej Tauber – projektowanie sytuacji edukacyjnej dostosowanej do zdiagnozowanych potrzeb i możliwości zawodników. Michał Morys – zachowanie trenera w trakcie zawodów. Bartosz Słowiński – moderator.

20/21 października

Źródła finansowania w sporcie

Organizator: Akademia Zarządzania Sportem

Czym są dotacje oraz jakie są źródła dofinansowania? Rodzaje dotacji w sporcie. Programy z których mogą skorzystać polskie związki sportowe.

22 października

Rola trenera w zapobieganiu przemocy w sporcie – zagadnienia prawne i etyczne. Ubezpieczenia trenerów.

Organizator: Akademia Trenerska, IS-PIB

Celem szkolenia jest uświadomienie i uwrażliwienie trenerów na formy przemocy mogące wystąpić podczas pracy z dziećmi i młodzieżą oraz przedstawienie zagadnień o odpowiedzialności prawnej i moralnej trenerów, przekazanie praktycznych wskazówek dotyczących postępowania w tworzeniu zdrowej i bezpiecznej przestrzeni do trenowania młodych zawodników.

Wykładowcy: Ludwik Żukowski – aspekt prawny nienaruszalności psychicznej i fizycznej i odpowiedzialności trenerów. Ubezpieczenia trenerów. Alicja Długołęcka – przeciwdziałanie przemocy w sporcie, w tym aspekt molestowania seksualnego – jak zapobiegać sytuacjom dwuznacznym, wskazówki dla trenera we właściwym postępowaniu i budowaniu atmosfery bezpieczeństwa i zaufania. Beata Mieńkowska – wybrane przejawy przemocy w sporcie dzieci i młodzieży, rola trenera w przeciwdziałaniu, przykłady dobrych praktyk. Marcin Krawczyński – moderator.

25 października

Nowoczesne przygotowanie motoryczne

Organizator: Akademia Trenerska, IS-PIB

Celem jest przekazanie wiedzy o treningu motorycznym kształtującym zdolności motoryczne, zdrowie sportowca i pomagającym w osiąganiu lepszych wyników sportowych.

Prowadzący warsztaty: Bartosz Groffik –znaczenie wzorców ruchowych, planowanie treningu motorycznego. Bartosz Bibrowicz – dobór odpowiednich ćwiczeń kształtujących zdolności ruchowe, sporządzanie planu treningu motorycznego. Piotr Kunysz / Urszula Szczepanik – moderatorzy.

DR JAROSŁAW BĄCZYK - AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. J. KUKUCZKI W KATOWICACH, CENTRUM BADAWCZE PUBLICZNEGO PRAWA KONKURENCJI I REGULACJI SEKTOROWYCH UNIWERSYTETU ŚLĄSKIEGO



WYBRANE ASPEKTY PRAWNE ZASADY FUNKCJONOWANIA LIGI ZAWODOWEJ



Kultura fizyczna[1], w tym również sport[2], stanowi interdyscyplinarne zjawisko społeczne o globalnym zasięgu i różnorodnym charakterze. Scala społeczeństwa, określone grupy ludzi, zapewnia budowanie relacji interpersonalnych, ale również tworzy sojusze lub wywołuje konflikty na tym tle. Kreuje zwyczaje, gromadzi ludzi wokół jakiś określonych wartości i zasad. Stanowi motor napędowy postępu – zarówno w ramach indywidualnego celu człowieka, jak i bliżej nieokreślonych grup osób czy szeroko rozumianych społeczności.

Popularyzacja, globalny charakter, postępująca komercjalizacja i wzrost profesjonalizmu spowodowały dynamiczny rozwój biznesu sportowego. Tego rodzaju zjawisko stanowi jeden z kilku czynników wpływających na rozwój gospodarek na świecie, a co za tym idzie – sprzyja tworzeniu nowych miejsc pracy, zwiększeniu wolumenów sprzedaży i powstawaniu nowych rynków, na których możliwa jest działalność gospodarcza w obszarach, które dotychczas w ogóle nie istniały dla podmiotów prowadzących działalność gospodarczą, w tym przedsiębiorców pośrednio lub bezpośrednio związanych ze sportem.

Wedle danych statystycznych z 2007 roku przemysł związany ze sportem stanowił około 3% handlu na świecie. Rynek sportowy w USA w 2015 roku wygenerował przychód na poziomie 63,86 mld dolarów, a prognozuje się, że po 2020 roku może on przekroczyć kwotę 75 mld dolarów[3]. Oczywiście aktualna sytuacja epidemiologiczna, zarówno w poszczególnych krajach, jak i globalnie, w znaczący sposób może spowolnić zakładany wzrost gospodarczy rynku sportowego. W badaniach dotyczących rozwoju gospodarczego Unii Europejskiej wskazano, że sport jest działalnością gospodarczą wymagającą dużego zatrudnienia, a zatem generującą większy udział w zatrudnieniu niż we współczynnikach Produktu Krajowego Brutto.

W rzeczywistości wzrost PKB o 1% w obszarze sportowej działalność gospodarczej czy działalności gospodarczej, w której występuje sport, wiąże się z dodatkowym 1,35% zatrudnieniem. Ponadto w odniesieniu do PKB statystyki pokazują, że usługi edukacyjne i usługi sportowe (działalność obiektów sportowych, kluby sportowe, obiekty fitness i inne usługi sportowe) są dwoma głównymi składnikami PKB powiązanymi ze sportem, wynoszącymi odpowiednio 0,39% (51 237 mln EUR) i 0,33% (43 075 mln EUR) PKB wspólnoty europejskiej. Co ciekawe kraje, które najbardziej czerpią korzyści gospodarcze ze sportu w Europie, to Austria, Niemcy, Polska i Francja[4].

Popularność a komercjalizacja sportu

Sport, jako tematyka wiodąca, odznacza się również najwyższym stopniem oglądalności. W 2017 roku przeprowadzono badania z których wynika, że większość spośród 20 najpopularniejszych programów lub transmisji telewizyjnych w Polsce stanowią programy lub transmisje o tematyce sportowej, obejmujące m.in. piłkę nożną, skoki narciarskie i siatkówkę mężczyzn. Analiza danych *Nielsen Audience Measurement*, przeprowadzona dla „Dziennika Gazety Prawnej" przez Codemedia, obejmowała programy emitowane w okresie od 1 stycznia 2012 r. do 28 sierpnia 2017 r. przez cztery największe stacje telewizyjne – TVP 1, TVP 2, Polsat i TVN, w okresie od 1 stycznia 2012 do 28 sierpnia 2017 roku. Badany okres obejmował m.in. dwie edycje piłkarskich mistrzostw Europy, mundial 2014, zimowe igrzyska olimpijskie ze skokami narciarskimi i mistrzostwa świata w siatkówce mężczyzn, których gospodarzem była Polska. Pierwsze dwa miejsca w rankingu zajęły mecze Polaków na mistrzostwach Europy w 2016 roku we Francji, pokazywane równolegle w TVP 1 i Polsacie. Natomiast najpopularniejszy niesportowy program telewizyjny, nadawany w styczniu 2012 roku, miał 7,9 mln widzów[5]. Taka skala oglądalności sportu przekłada się wprost proporcjonalnie na stale rosnący trend komercjalizacji sportu w wielu aspektach, które kilka lat temu w ogóle nie były postrzegane w kategorii działalności gospodarczej, a już na pewno nie były rozpatrywane jako źródło o *stricte* zarobkowym charakterze.

Aktualnie oglądalność stacji telewizyjnych związanych z tematyką sportową dość istotnie spadła[6], natomiast wynika to bezpośrednio z faktu ograniczania w 2020 roku działalności sportowej, w szczególności braku dużych imprez sportowych, takich jak olimpiada czy mistrzostwa Europy w piłce nożnej z uwagi na sytuację epidemiologiczną.

Sport to nie tylko oglądanie transmisji telewizyjnych czy internetowych oraz czytanie różnego rodzaju informacji dotyczących sportu, ale również aktywne spędzanie czasu wolnego, którego celem wcale nie będzie osiągnięcie najlepszego wyniku sportowego, a przede wszystkim względy zdrowotne. Warto dodać, że sport jako działalność gospodarcza będzie stanowił źródło dochodu różnej grupy podmiotów w sposób bezpośredni lub pośredni.

Liga zawodowa jako nośnik popularności

W obszarze sportowej działalności gospodarczej pojawia się bardzo interesujący element, który łączy sferę widza oglądającego spektakl z możliwością aktywnego uprawnia danej dyscypliny sportu. Można pokusić się o zależność, z której będzie wynikało, że im bardziej popularna, powszechna dyscyplina sportu, tym więcej rozgrywek, zawodów rywalizacji na różnych szczeblach i poziomach, profesjonalnych czy amatorskich. Istotnym nośnikiem, który zwiększa popularność dyscypliny na wielu płaszczyznach, nie tylko gospodarczych, będzie liga zawodowa.

Ustawodawca sytuuje ligę zawodową w obszarze profesjonalnego uprawiania sportu jako jeden z najważniejszych elementów, a w szczególnych przypadkach zobowiązuje wręcz do jej utworzenia, wymagając przy tym odpowiedniej formy organizacyjno-prawnej.

Do podstawowych celów takiego podmiotu należy prowadzenie rozgrywek (zawodów), właściwa i w pełni profesjonalna organizacja oraz odpowiednie zarządzenia finansami, jakie powstają w związku z rywalizacją sportową. Liga zawodowa powinna stanowić odpowiedź na powyższe zadania, wskazane wprost w art. 15 ust. 1 i 2 ustawy o sporcie. Różnorodność ligi zawodowej pod względem organizacyjnym, formy prawnej, modelu zarządzania, specyfiki syste-

[1] Sport wraz z wychowaniem fizycznym i rehabilitacją ruchową składają się na kulturę fizyczną – art. 2 ust. 2 ustawy o sporcie.

[2] Sportem są wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach. Za sport uważa się również współzawodnictwo oparte na aktywności intelektualnej, którego celem jest osiągnięcie wyniku sportowego (art. 2 ust. 1 i 1a ustawy o sporcie).

[3] B. Rischocka-Słowik, *Prawo sportowe*, Warszawa 2018, s. 25.

[4] Http://www.euoffice.eurolympic.org/blog/new-study-economic-impact-sport-released--european-commission, dostęp: 19.06.2021 r.

[5] Https://biznes.gazetaprawna.pl/artykuly/1069334,telewizja-programy-sport-ogladalnosc.html, dostęp: 10.06. 2021 r.

[6] Https://www.wirtualnemedia.pl/artykul/ogladalnosc-kanalow-sportowych-lipiec-2020-tvp-sport-lider_1, dostęp: 10.06.2021 r.

mu prawnego czy popularności dyscypliny sportowej w wybranym kraju zależy od wielu czynników, takich jak specyfika dyscypliny czy wpływ federacji międzynarodowych[7].

Profesjonalizacja przedsięwzięć sportowych

Liga zawodowa powinna stanowić przejaw najskuteczniej prowadzonego przedsięwzięcia sportowego, mającego charakter działalności gospodarczej. Podstawowym argumentem za stawianą tezą jest fakt, że liga zawodowa stanowi platformę skupiającą wszystkie najistotniejsze podmioty w obszarze danej dyscypliny sportu, które rywalizują w możliwie najbardziej profesjonalny sposób. Widowisko tworzone przez ligę zawodową może zostać lepiej skomercjalizowane przez największe imprezy sportowe, takie jak mistrzostwa świata czy igrzyska olimpijskie. Pamiętać jednak należy, że wydarzenia te, pomimo cykliczności, występują w dużych odstępach czasu, a ligi profesjonalne prowadzą rozgrywki w zdecydowanie krótszych interwałach czasowych.

W polskim ustawodawstwie brak jest definicji ligi zawodowej. E. Krześniak proponuje definiowanie ligi zawodowej jako rozgrywki sportowej, prowadzonej i zarządzanej w sposób profesjonalny i zawodowy przez odpowiedni podmiot[8]. Słusznie zauważa też, że w przypadku sportów nieolimpijskich albo też takich, w których nie został utworzony polski związek sportowy możliwym jest zorganizowanie ligi zawodowej przez dowolny podmiot. Oznacza to możliwość odrębnej organizacji współzawodnictwa względem narzuconej przez ustawodawcę koncepcji w ramach art. 15 ustawy o sporcie. W praktyce ligi zawodowe powstają zasadniczo w sportach o charakterze zespołowym. Tworzenie szerokiej struktury organizacyjno-prawnej współzawodnictwa sportowego poza art. 15 ustawy o sporcie również należy do rzadkości, gdyż rozgrywki czy współzawodnictwo w sportach nieolimpijskich wydaje się być przygotowywane *ad hoc* lub przez podmiot, który w danym czasie posiada odpowiednie zdolności w tym zakresie. Wyjątkiem będą tutaj rozgrywki ligi zawodowej w ramach e-sportu, które tworzą się na zupełnie innych zasadach.

Przechodząc do przeważającego modelu tworzenia ligi zawodowej, opartego na polskich związkach sportowych, należy posiłkować się art. 15 ust. 1 ust. 4 i 5 ustawy o sporcie[9]. Można przyjąć założenie, że ustawodawca przewidział możliwość prowadzenia działalności gospodarczej przez polskie związki sportowe pośrednio jako udziałowca lub akcjonariusza spółki kapitałowej. Ustawodawca w żaden szczególny sposób nie określa wymogów organizacyjnych dla spółek kapitałowych, dlatego też należy posiłkować się zawartymi w art. 151–490 Kodeksu spółek handlowych, które odnoszą się do spółki z ograniczoną odpowiedzialnością oraz spółki akcyjnej. Decyzja o formie oraz czasie w jakim potencjalnie powinien powstać taki podmiot należy do PZS-u działającego w danym sporcie. W praktyce brak jest preferowanej formy organizacyjnej dla utworzenia ligi zawodowej[10].

Forma organizacyjna ligi zawodowej

Istnieją ligi zawodowe jako spółki z ograniczoną odpowiedzialnością (do których należy chociażby Polska Hokej Liga Sp. z o.o. czy Ekstraliga Żużlowa Sp. z o.o.). Do grupy lig zawodowych w formie spółki akcyjnej można zaliczyć przykładowo spółki Ekstraklasa S.A. oraz Profesjonalna Liga Piłki Siatkowej S.A.

Warto zwrócić uwagę na istotny fakt jakim jest struktura właścicielska w ramach ligi zawodowej, utworzonej przez polski związek sportowy. Zasadniczo możemy przyjąć trzy warianty. W pierwszym to polski związek sportowy tworzy ligę zawodową jako jednoosobową spółkę kapitałową, a zatem posiada on 100% kapitału zakładowego. Rozwiązanie to pozwala na pełną kontrolę działalności takiej spółki poprzez odpowiednie mechanizmy korporacyjne przewidziane w ramach Kodeksu spółek handlowych.

Drugim wariantem będzie model, w którym w ramach struktury właścicielskiej spółki kapitałowej występować będzie zarówno polski związek sportowy, jak i podmioty uczestniczące w rozgrywkach organizowanych przez tę spółkę. Takie rozwiązanie z punktu widzenia polskiego związku sportowego nie jest najbardziej korzystne, gdyż oddaje się częściowo kontrolę nad spółką poza związek. Rozwiązanie to wydaje się być interesujące pod względem konstrukcji prawnej, gdyż uczestnicy rozgrywek będą się zmieniać, a co za tym idzie zmiany obejmą także akcjonariat (jak na przykład w spółce Ekstraklasa S.A.[11]. Model ten opiera się na awansach oraz spadkach sportowych poszczególnych drużyn, przy uwzględnieniu spełniania wymogów postępowania licencyjnego. Jednocześnie zmiana uczestników ligi zawodowej wiąże się z elementem sprzedaży akcji spółki najwyższej klasy rozgrywkowej (przykład Ekstraklasy S.A.)[12]. Zgodnie z pkt. XIII ust. 1 Statutu spółki Ekstraklasa S.A. akcjonariusz (klub) zobowiązany jest do zbycia posiadanych akcji w sytuacji, gdy prowadzona przez niego drużyna piłkarska straci uprawnienia do występowania w lidze. W takim przypadku nabywcą akcji może być jedynie wskazany przez Zarząd (Ekstraklasy S.A., przyp. aut.) klub sportowy, którego drużyna piłkarska uzyskała awans do Ligi zarządzanej przez Spółkę. Cena sprzedaży akcji będzie równać się wartości nominalnej zbywanych akcji. Postanowienia statutu przewidują również sytuację, w której nie dochodzi do zbycia akcji przez klub spadkowy – jeżeli w terminie 30 dni od zakończenia sezonu czynność ta nie będzie miała miejsca, wówczas to zarząd spółki, na mocy udzielonego wcześniej pełnomocnictwa, dokonuje zbycia akcji na rzecz klubu awansującego. W przypadku braku możliwości zbycia akcji poprzez pełnomocnika (zarząd) akcje ulegają umorzeniu przymusowemu, bez konieczności zwoływania walnego zgromadzenia akcjonariuszy[13]. To rodzi konieczność emitowania nowych akcji, które są obejmowane przez klub awansujący. Akcje spółki podlegają umorzeniu w przypadku zaprzestania prowadzenia drużyny. Zbycie akcji wymaga pisemnej zgody Rady Nadzorczej, która, jeżeli

---

7 M. Rybarczyk, *Liga zawodowa – organizacja w Polsce i USA – postulaty de lege ferenda* [w:] *Prawne aspekty funkcjonowania federacji sportowych*, red. M. Biliński, Kraków 2014, s. 104–105.

8 E. Krześniak, *Kluby i organizacje sportowe w prawie polskim na tle rozwiązań zagranicznych*, Warszawa 2016, s. 448.

9 W sporcie, w którym współzawodnictwo sportowe jest organizowane w formie rozgrywek ligowych, polski związek sportowy może utworzyć ligę zawodową. Liga zawodowa jest zarządzana przez osobę prawną działającą w formie spółki kapitałowej. Zasady funkcjonowania ligi zawodowej są ustalane w umowie zawartej między polskim związkiem sportowym a spółką zarządzającą ligą zawodową. Umowa powinna zawierać w szczególności postanowienia gwarantujące realizację praw polskiego związku sportowego określonych w art. 13 oraz jego udział w przychodach związanych z zarządzaniem ligą zawodową.

10 M. Badura, *Ustawa o sporcie. Komentarz*, red. H. Basiński, M. Badura, G. Kałużny, M. Wojcieszak, Warszawa 2011, s. 249.

11 Zgodnie ze Statutem Ekstraklasa S.A. założycielami spółki są między innymi: PZPN, Amica Sport SSA, Arka Gdynia S.A., Górnik Zabrze SSA, Piłkarski Klub Legia Warszawa SSA, Morski Klub Sportowy Pogoń Szczecin SSA, Wisła Kraków SSA czy też Wisła Płock SSA, za: *Podręcznik Ekstraklasy na sezon 2018/2018*, s. 16.

12 Struktura właścicielska Ekstraklasy SA przedstawia się następująco:
- Polski Związek Piłki Nożnej 7,2 % ogółu akcji o łącznej wartości 72.000,00 zł;
- akcjonariusze będący klubami sportowymi, których drużyny nabrały uprawnienia do gry w lidze 92,8 % ogółu akcji spółki co stanowi 58.000 akcji.

13 Pkt XIII ust. 2 i 3 Statutu spółki Ekstraklasa S.A.

nie wyrazi zgody na zbycie, wskazuje podmiot, któremu klub może zbyć przedmiotowe akcje[14]. Ponadto sam dokument akcji jest zdeponowany, a co za tym idzie nie są również wydawane dokumenty czy odcinki akcji dla poszczególnych klubów. Stanowi to dodatkowe zabezpieczenie przed obrotem akcjami poza podmiotami, o których mowa w statucie spółki Ekstraklasa S.A. Obrót akcjami został więc poddany ścisłej kontroli.

Taka struktura właścicielska ligi zawodowej ma zasadniczą zaletę – możliwie pełną transparentność działalności takiej spółki kapitałowej oraz wpływ na jej działalność przez uczestników rozgrywek. Oczywiście udziałowiec lub akcjonariusz w postaci polskiego związku sportowego może ustanowić proporcję struktury właścicielskiej w sposób dowolny, włącznie z możliwością uprzywilejowania swoich udziałów bądź akcji względem pozostałych osób prawnych uczestniczących w spółce.

Trzeci model, z którym autor w dotychczasowej praktyce jeszcze się nie spotkał, to utworzenie ligi zawodowej przez polski związek sportowy – zawarcie stosownej umowy na organizację ligi (o której mowa w art. 15 ust. 5 ustawy o sporcie), która zostanie zatwierdzona przez właściwego ministra ds. kultury fizycznej i ostatecznie wyzbycie się w całości udziałów lub akcji na rzecz osób trzecich. Skutkiem powyższego wystąpi docelowy brak polskiego związku sportowego w ramach struktury właścicielskiej. Wariant ten wydaje się być możliwy jedynie teoretycznie i nie ma większego uzasadnienia w praktyce, chociażby z uwagi na istotnie ograniczony wpływ na kierunki działalności ligi zawodowej przez polski związek sportowy. Owa kontrola ligi zawodowej będzie możliwa wówczas jedynie poprzez wyżej wymienioną umowę pomiędzy związkiem sportowym a spółką. Autor jednak nie odnajduje na dzień przygotowania niniejszego artykułu takiego przykładu, zatem wariant ten ma charakter jedynie teoretyczny.

Zgoda ministra

Warto również przeanalizować kwestię zgody ministra właściwego ds. kultury fizycznej na zawarcie umowy o zarządzenia ligą zawodową, o której mowa w art. 15 ust. 6 ustawy o sporcie[15]. Jak wskazuje W. Cajsel: *minister właściwy do spraw kultury fizycznej może odmówić wyrażenia przedmiotowej zgody, w przypadku stwierdzenia niezgodności postanowień tej umowy z przepisami obowiązującego prawa. Przepis ten nie precyzuje z jakimi przepisami postanowienia umowy o zarządzanie liga zawodową nie mogą być niezgodne. Należy więc przyjąć, iż muszą być zgodne zarówno z przepisami prawa powszechnie obowiązującego, jak też przepisami prawa wewnętrznego danego polskiego związku sportowego. Regulację tę należy ocenić pozytywnie. Użyty przez ustawodawcę termin „niezgodność" posiada szerszy zakres znaczeniowy niż termin „sprzeczność". Do stwierdzenia bowiem niegodności jakiegoś postanowienia umowy z przepisami obowiązującego prawa nie trzeba ustalać jego sprzeczności z takimi przepisami. Każda „sprzeczność" będzie „niezgodnością", lecz nie każda „niezgodność" będzie jednocześnie „sprzecznością". „Niezgodność" bowiem dotyczy rozbieżnej, niepokrywającej się regulacji, natomiast „sprzeczność" dotyczy przeciwstawnych regulacji prawnych*[16].

Warto również postawić pytanie o to, jakimi przesłankami będzie kierować się minister ds. kultury fizycznej, dokonując anaiizy takiej umowy i czy będzie ona wkraczać w sferę wolności kontraktowej? Wydaje się, że badanie to powinno ograniczać się do formalno-prawnego aspektu, nie ingerując jednocześnie w sferę gospodarczą.

W ramach procesu, którego istotą jest oddanie części wyłącznych kompetencji polskiego związku sportowego na rzecz podmiotu zewnętrznego, minister ds. kultury fizycznej mógłby poddawać analizie to, czy przedmiotowa umowa odpowiednio zabezpiecza interesy polskiego związku sportowego (chociażby w aspekcie kontroli organizacyjnej i finansów ligi zawodowej). Tak formułowane stanowisko wydaje się być jednak wynikiem szerokiej interpretacji mało precyzyjnego przepisu. Samo badanie zgodności postanowień umowy z przepisami powszechnie obowiązującymi przez ministra właściwego ds. kultury fizycznej nie będzie stanowiło o skutku ważności lub też o nieważności takiego stosunku prawnego. Oczywiście organ, poprzez decyzję administracyjną podjętą w ramach dyspozytywnego przepisu, odmawia wyrażenia zgody na zawarcie przedmiotowej umowy, jeśli jej postanowienia są niezgodne z przepisami prawa, co wskazane zostało w poprzednim akapicie. Ostatecznie wydaje się, że postepowanie przed organem powinno skupić się na badaniu spełnienia wymogu ustawowego z art. 15 ust. 5 ustawy o sporcie, tj. występowania postanowień gwarantujących realizację praw polskiego związku sportowego określonych w art. 13 ustawy o sporcie oraz analizy możliwe przejrzystego narzędzia prawnego – postanowień umownych, które umożliwiają udział w przychodach związanych z zarządzaniem ligą zawodową.

Zatem rozpoczęcie prowadzenia działalności spółki kapitałowej jako operatora ligi zawodowej uzależnione będzie od uprzedniego rozstrzygnięcia administracyjnego – decyzji o charakterze uznaniowym. Wniosek ten wynika z faktu, że nie sposób jest ustalić szczegółowych, ostrych kryteriów co do spełnienia bądź niespełnienia istotnych warunków, czy treści takiej umowy. Omawiany przepis jest bardzo nieprecyzyjny i pozostawia dużą swobodę interpretacyjną, co z kolei może prowadzić do nieporozumień, a nawet skarżenia tego rodzaju decyzji.

Światowe modele organizacji ligi zawodowej

Dla celów porównawczych organizacji ligi zawodowej w Polsce do innych na świecie ciekawie kształtują się organizacje tego rodzaju w USA. Odnajdujemy tam przede wszystkim ligę zawodową *sensu stricto* np.: NFL (National Football League), NBA (National Basketball League) czy NHL (National Hockey League). Mają one charakter spółek *joint venture*, co oznacza porozumienie się pomiędzy właścicielami klubów w ustalonej formie prawnej w celu propagowania, reklamowania i sprzedaży produktu jakim są rozgrywki w określonej dyscyplinie sportu[17]. W tej strukturze brak jest organu administracji rządowej czy samorządowej, a nawet podmiotu o dobrowolnym charakterze zrzeszania się w danej dyscyplinie sportu, który miałby kontrolę nad ligą zawodową.

Występuje natomiast w bardzo istotnej roli *commissioner* (w języku polskim pojęcie to funkcjonuje jako delegat, pełnomocnik lub komisarz) – osoba fizyczna zarządzająca tym podmiotem. Będzie on posiadał szereg uprawnień wobec sportowców, klubów, jak i sa-

[14] Pkt XIV. Statutu spółki Ekstraklasa S.A.

[15] Zawarcie umowy, o której mowa w ust. 5, następuje po uzyskaniu zgody ministra właściwego do spraw kultury fizycznej. Minister właściwy do spraw kultury fizycznej odmawia wyrażenia zgody na zawarcie umowy w przypadku stwierdzenia niezgodności jej postanowień z przepisami prawa. Wyrażenie zgody oraz odmowa wyrażenia zgody na zawarcie umowy następuje w drodze decyzji.

[16] W. Cajsel, *Komentarz do Ustawy o sporcie*, art. 15. Legalis (dostęp: 20.06.2021 r.).

[17] E. Krześniak, *Kluby i organizacje sportowe w prawie polskim na tle rozwiązań zagranicznych*, Warszawa 2016, s. 222–223.



© ADAM NURKIEWICZ

Profesjonalna Liga Piłki Siatkowej S.A. działa jako spółka akcyjna.

mych właścicieli tych klubów. Są to najczęściej osoby o wysokim autorytecie i zaufaniu zarówno ogólnospołecznym, jak i samego środowiska sportowego. Ligi amerykańskie powierzają przewodniczenie – zarzadzanie tymi podmiotami – na wiele lat, bez elementu kadencyjności. Osoba ta ma również dość wątpliwą odpowiedzialność przed zarządami tych podmiotów.

W ramach podmiotów istniejących w Ameryce Północnej występuje kilka ciekawych zwyczajów (zasad) organizacji tychże lig. Będą to między innymi *draft*[18] czy *salary cap*[19], które mają powodować wyrównywanie szans klubów biorących udział w rywalizacji w ramach ligi przy jednoczesnym ustalaniu budżetów o globalnie jawnym charakterze. Mechanizm ten jest pożądany, a jego brak może powodować bardzo duże dysproporcje, czego dowodem będzie chociażby rywalizacja zespołów Grand Prix Formuły 1, gdzie nie występują limity finansowe. Powoduje to istotną dysproporcję w przygotowywaniu bolidów do wyścigu, co ostatecznie prowadzi do rywalizacji w jednej serii wyścigowej tzw. dwóch prędkości, czyli 3–4 zespołów z największymi budżetami oraz pozostałych 7 zespołów jako satelickich lub tzw. prywatnych, ze znacznie mniejszymi budżetami. Ewolucja przepisów w przywołanej dyscyplinie powoduje powstawanie szeregu mniej lub bardziej sformalizowanych porozumień, które skutkują ścisłą współpracą technologiczną. Taki stan rzeczy utrudnia walkę o najwyższe cele sportowe każdemu z zespołów.

Zagadnienia związane z prowadzeniem działalności gospodarczej przez ligi zawodowe to wielopłaszczyznowa i bardzo ciekawa badawczo materia prawna. Ustawodawca, mając świadomość autonomicznego charakteru sportu, w tym sportowej działalności gospodarczej, a szczególnie sfery profesjonalnej i wpływu Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego oraz federacji międzynarodowych w poszczególnych dyscyplinach, w niewielkim stopniu wpływa na organizację rozgrywek. Przepisy ustawy o sporcie wymuszają powołanie ligi zawodowej w określonej formie organizacyjno-prawnej w ściśle określonych przypadkach oraz nadają ministrowi ds. kultury fizycznej kompetencje kontrolne w zakresie niezgodności postanowień umowy (pomiędzy ligą zawodową a polskim związkiem sportowym) z przepisami prawa. Co prawda w praktyce szeroka interpretacja przez centralny organ administracji art. 15 ust. 5 i 6 ustawy o sporcie mogłaby prowadzić do nadmiernej ingerencji w tę sferę wolności kontraktowej, tak się jednak wedle wiedzy autora jeszcze nie dzieje. Ostatecznie należy ocenić pozytywnie regulacje zawarte w art. 15 ustawy o sporcie jako wskazujące istotniejsze kwestie związane z organizacją i prowadzeniem działalności gospodarczej jako ligi zawodowej.

[18] Za M. Rybarczyk – oznacza system wyboru nowych graczy w lidze, który polega na tym, że pierwszeństwo w pozyskiwaniu nowych graczy ma drużyna najsłabsza. Gracze mogą być pozyskiwani z tego ściśle określonego rynku, który opiera się na młodych graczach.

[19] Za M. Rybak – oznacza tzw. łączny limit budżetowy dla wszystkich zakontraktowanych graczy w jednej drużynie. Istnieją różne wersje tej regulacji. W przypadku NHL nie ma możliwości przekroczenia ustalonego limitu. W przypadku NBA istnieje taka możliwość, ale należy w takim przypadku zapłacić karę 1 do 1. Oznacza to ustalenie wysokości kary na poziomie wartości kwoty, która została przekroczona ponad ustalony budżet. Kara ta jest płacona bezpośrednio na rzecz ligi.

BIBLIOGRAFIA

M. Badura M., *Ustawa o sporcie. Komentarz*, red. H. Basiński, M. Badura, G. Kałużny, M. Wojcieszak. Wolters Kluwer. Warszawa 2011.

W. Cajsel, *Komentarz do Ustawy o sporcie*, art. 15, Legalis (dostęp: 20.06.2021 r.).

E. Krześniak, *Kluby i organizacje sportowe w prawie polskim na tle rozwiązań zagranicznych*, Warszawa 2016.

B. Rischocka-Słowik, *Prawo Sportowe*, red. M. Leciak, Warszawa 2018..

M. Rybarczyk, *Liga zawodowa – organizacja w Polsce i USA – postulaty de lege ferenda* [w:] *Prawne aspekty funkcjonowania federacji sportowych*, red. M. Biliński. Kraków 2014.

Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (t.j. Dz.U. 2020 r. poz. 1133).

Ustawa z dnia 15 września 2000 r. Kodeks spółek handlowych (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 1526).