

FORUM TRENERA

NUMER 3 (36) 2021 ISSN 2391 4807



WNIOSKI PO IO W TOKIO

PODSUMOWANIE IGRZYSK OLIMPIJSKICH
I PARAOLIMPIJSKICH W TOKIO

ROK PRACY W POLSKIM SPORCIE TO BYŁO
BUDUJĄCE DOŚWIADCZENIE

PROF. DR. HAB. PIOTR GLIŃSKI

POLACY MÓWIĄ NA TAKICH LUDZI JAK JA:
TROCHĘ SZALONY

IVICA JAKELIĆ, TRENER ANTY WŁODARCZYK

SPIS TREŚCI



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.

MINISTERSTWO KULTURY, DZIEDZICTWA NARODOWEGO I SPORTU

- 4 ROK PRACY DLA POLSKIEGO SPORTU TO BYŁO BUDUJĄCE DOŚWIADCZENIE

PODSUMOWANIE IGRZYSK OLIMPIJSKICH W TOKIO

- 8 WIĘCEJ MEDALI, WIĘCEJ PUNKTÓW
12 POLSCY MEDALIŚCI I O W TOKIO I ICH TRENERZY
14 WYNIKI REPREZENTANTÓW POLSKI

METODYKA TRENINGU, PSYCHOLOGIA W SPORCIE, NAUKA W SPORCIE/WNIOSKI PO IO W TOKIO

- 20 POLACY MÓWIĄ NA TAKICH LUDZI JAK JA: TROCHĘ SZALONY
24 „PIĘĆDZIESIĄTKA” BYŁA DLA MNIE PIĘKNĄ, ALE KRÓTKĄ HISTORIĄ
28 ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA PORAZKĘ W IGRZYSKACH PONOSI GŁÓWNI TRENER
32 MUSIMY BYĆ JAK ŻOŁNIERZE
36 MOJA TRUDNA DROGA DO MEDALU OLIMPIJSKIEGO W TOKIO
40 NAUKA STANOWI WAŻNĄ CZĘŚĆ PRZYGOTOWAŃ OLIMPIJSKICH

- 46 KONTAKT Z TYM, CO SIĘ DZIEJE W ŚWIECIE NAUKI DLA KAŻDEGO TRENERA JEST NIEZBĘDNY
50 TRENERSKIE POLE DO POPISU
54 ŻEGLARSTWO OCENA POZIOMU REGATOWEGO PRZY WYKORZYSTANIU „TARGET TEN”
62 TERAPIA ŚWIATŁEM CZERWONYM W LECZENIU URA-ZÓW SPORTOWYCH
66 WSZECHSTRONNY ROZWÓJ MŁODEGO SPORTOWCA W GRACH ZESPOIOWYCH
70 KALENDARIUM SZKOLEŃ, KONFERENCJI WARSZTATÓW

AKTUALNOŚCI

- 72 BRAKUJE KOLARZY ROZWOJOWYCH
76 W TEJ CHWILI ŻYJEMY KWALIFIKACJAMI OLIMPIJSKIMI

ZARZĄDZANIE SPORTEM

- 80 IGRZYSKA W DOBIE PANDEMII, CZYLI ZAPOWIEDŹ GŁĘBOKICH ZMIAN
84 WYBORY W POLSKICH ZWIĄZKACH SPORTOWYCH
86 FINANSOWANIE SPORTU ZE ŚRODKÓW PUBLICZNYCH



FORUM TRENERA

Wydawca:
Instytut Sportu – Państwowy Instytut
Badawczy

Redaktor naczelny:
Olgierd Kwiatkowski

Zastępca redaktora naczelnego:
Mariusz Ozimek

Zespół redakcyjny: Olgierd Kwiatkowski,
Artur Gac, Artur Filipiuk (PAP), Anna
Kalinowska, Agnieszka Niedziałek (PAP),
Łukasz Majchrzyk.

Na okładce: Dawid Tomala - złoty medalista
olimpijski w chodzie na 50 km.
Fot. Adam Nurkiewicz/Mediaspor

Zdjęcia:
Adam Nurkiewicz Mediasport

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

Korekta:
Wojciech Chmielewski



SZANOWNI PAŃSTWO!

Za nami XXXII Letnie Igrzyska Olimpijskie. Reprezentanci Polski przywieźli z nich 14 medali, z czego aż dziewięć lekkoatleci. Na rozegranych na przełomie sierpnia i września XVI Letnich Igrzyskach Paraolimpijskich biało-czerwoni wrócili z 25 medalami.

Dla sportowców, trenerów, sztabów szkoleniowych, związków sportowych zamknięty został cykl przygotowań i rozpoczął się już nowy. Kolejne igrzyska – w Paryżu – już za niespełna trzy lata. To dobry moment, by pochylić się jeszcze nad tym co wydarzyło się w Tokio i wyciągnąć odpowiednie wnioski na przyszłość.

Podsumowanie z najważniejszej imprezy sportowej czterolecia, w tym wypadku pięciolecia, stanowią główny temat prezentowanego wydania. Uczestnicy igrzysk zawodnicy, trenerzy dzielą się z nami opiniami na temat tego, co przeżyli w Japonii. Opowiadają o tym co było złe, co dobre, co trzeba poprawić w przygotowaniach. Opisują swoją drogę – tak jak trener srebrnej osady wioślarz Jakub Urban – do medalu. W rozmowach z „Forum Trenera” opowiadają o niuansach igrzysk: Dawid Tomala, trener Anity Włodarczyk Ivica Jakelić, Tomasz Kryk, Włodzimierz Zawadzki, Zbigniew Lewkowicz. O naukowym podejściu do przygotowań olimpijskich mówi dr Dariusz Sitkowski z Instytutu Sportu – PIB.

Zdzisław Staniul, szkoleniowiec żeglarskiej kadry olimpijskiej w klasie 470, a więc trener srebrnych medalistek igrzysk Agnieszki Skrzypulec i Jolanty Ogar, podzielił się z „FT” kulisami swojego warsztatu. Przy okazji podsumował całość pracy swojej i wielu trenerów i cel jaki przyświeca bez wątpienia większości szkoleniowców. Zacytuję fragment tej bardzo cennej wypowiedzi.

„Ktoś kiedyś powiedział, że praca trenera przypomina trochę pracę rzeźbiarza. Na początku kariery zawodniczej dostajemy bezkształtny kawałek gliny, potem doklejamy nowe kawałki i modelujemy go według swojej wizji. (...) W toku naszej pracy wszyscy popełniamy błędy, a ci co popełniają ich mniej – wygrywają. Aby tak się stało, trzeba gromadzić jak najwięcej rzetelnych danych. Nie wolno nam używać słów „pech” i „szczęście”, bo wtedy, oceniając wyniki, nigdy niczego się nie nauczymy. Błędy możemy poprawić, możemy znaleźć ich przyczyny. To jest element naszej pracy, niezbędny, byśmy na końcu – tak jak rzeźbiarz dziełem – my, trenerzy, mogli cieszyć się z medalu olimpijskiego”.

POLECAM W NUMERZE:

WICEPREZES RADY MINISTRÓW, MINISTER KULTURY, DZIEDZICTWA NARODOWEGO I SPORTU PROF. DR HAB. PIOTR GLIŃSKI PODSUMOWUJE START REPREZENTANTÓW POLSKI NA IGRZYSKACH OLIMPIJSKICH I PARAOLIMPIJSKICH W TOKIO, MÓWI O WYDATKACH NA SPORT W 2022 R. I NOWYCH PROGRAMACH MINISTERIALNYCH.

IVICA JAKELIĆ, TRENER ANITY WŁODARCZYK O PRACY Z TRZYKROTNĄ ŻŁOTĄ MEDALISTKĄ OLIMPIJSKĄ W RZUCIE MŁOTEM.

RYSZARD BOSEK, ŻŁOTY MEDALISTA OLIMPIJSKI Z MONTREALU I BYŁY TRENER REPREZENTACJI POLSKIEJ ANALIZUJE SYTUACJĘ POLSKIEJ SIATKÓWKI PO PORAŹCE W TOKIO.

JAKUB URBAN DZIELI SIĘ SPOSTRZEŻENIAMI NA TEMAT SWOJEJ CZTEROLETNIJ PRACY Z KADRĄ POLSKICH WIOŚLAREK.

ZDZISŁAW STANIUL, TRENER SREBRNYCH MEDALISTEK OLIMPIJSKICH W KLASIE 470 JOLANTY OGAR I AGNIESZKI SKRZYPULEC, OPISUJE „TARGET TEN”, CZYLI NARZĘDZIE DO REJESTROWANIA I PORÓWNYWANIA WIĘKSZOŚCI ELEMENTÓW DECYDUJĄCYCH O WYNIKU W ŻEGLARSTWIE REGATOWYM.

Zachęcam do lektury
Olgi Kwiatkowskiej
Redaktor naczelny „Forum Trenera”

MINISTER KULTURY, DZIEDZICTWA NARODOWEGO I SPORTU PROF. DR HAB. PIOTR GLIŃSKI

© DANUTA MATLOCH/IKONIS



Minister Piotr Gliński i osada brązowych medalistek w kajakarstwie: Helena Wiśniewska, Justyna Iskrzycka, Anna Puławska, Karolina Naja

ROK PRACY DLA POLSKIEGO SPORTU TO BYŁO BUDUJĄCE DOŚWIADCZENIE

Z czystym sumieniem i optymizmem przekazuję kierowanie polskim sportem moim następcom. Przez ostatni rok, kontynuując pracę wielu moich poprzedników, zapewniliśmy sportowi największe zwiększenie budżetowe w historii, przygotowaliśmy nowelizację ustawy o sporcie, szereg trudnych inwestycji w sporcie, cztery nowe programy stypendialne, podniesienie wysokości świadczenia olimpijskiego, czy – wreszcie – od dawna oczekiwane ulgi podatkowe dla przedsiębiorców wspierających działalność sportową – mówi „Forum Trenera”, Wiceprezes Rady Ministrów, Minister Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu prof. dr hab. Piotr Gliński

„Forum Trenera”: Panie Ministrze, czy start reprezentacji Polski w igrzyskach olimpijskich w Tokio można uznać za udany?

PG: Ja go określam jako umiarkowany sukces. Udało się przekroczyć „zaczarowaną” granicę 11 medali, z którą nie mogliśmy sobie poradzić od igrzysk w Sydney w 2000 r. Ponadto, w porównaniu do IO w Rio de Janeiro w 2016 r. i w Londynie w 2012 r., polska reprezentacja olimpijska wywalczyła w Tokio znacznie większą liczbę punktów. To cieszy, ale z drugiej strony 14 medali dla 40-milionowego kraju to nie jest oszałamiająca liczba. I chociaż w perspektywie indywidualnej - każdego z medalistów - to wielki sukces, za który dziękujemy sportowcom, trenerom i sztabom, które na ten sukces się złożyły, to trzeba zauważyć, że medale zdobywali zawodnicy reprezentujący tylko pięć związków, pięć dyscyplin sportowych.

Na wyniku medalowym w Tokio zaważył dobry występ lekkoatletów, tradycyjnie medale zdobywali, a raczej zdobywały kajakarki i wioślarki. Czy ten rezultat nie pokazuje problemów polskiego sportu wyczynowego - mamy wysoki poziom w trzech sportach a w pozostałych średni, a często wręcz słaby. Z czego, Pana zdaniem, to wynika?

PG: Jest w tej opinii sporo prawdy. Obok wspomnianych przez Pana dyscyplin mamy jeszcze sukces żeglarzy, nasi żeglarze zresztą regularnie przywożą medale z międzynarodowych imprez, podobnie jest w zapasach - sporcie o wielkich tradycjach w Polsce i cały czas utrzymującym się na dobrym poziomie, żeby wspomnieć ostatnie sukcesy i cztery medale naszych reprezentantów na mistrzostwach świata. Są siatkarze, którzy od lat plasują się w ścisłej czołówce światowej, choć oczywiście nie potrafią tego przekuć na sukces olimpijski. Moim zdaniem to naturalne zjawisko - w krajach o zbliżonym potencjale populacyjnym i finansowym nie ma takiego, który dominowałby we wszystkich sportach. Zwykle są to wybrane dyscypliny szczególnie wspierane przez państwo. Tak jest w Wielkiej Brytanii, w której model finansowania sportu jest bardzo radykalny i powiązany z wynikami na najważniejszych imprezach, czy bliskich nam Węgrzech, które silnie wspierają sporty z sukcesami, a w znacznie mniejszym stopniu te bez



SYSTEMATYCZNIE TEŻ ROSNĄ NAKŁADY Z BUDŻETU PAŃSTWA NA SPORT. W 2022 R. BUDŻET TEN WZROŚNIE O REKORDOWE 284 MLN ZŁ – DO PONAD 1,6 MLD ZŁ. WARTO PAMIĘTAĆ, ŻE W 2015 R. BYŁO TO OK. 900 MLN ZŁ.

nich. Nie jestem zwolennikiem tak radykalnej zmiany w organizacji finansowania federacji, ale na pewno potrzebna jest refleksja i zmiana w tym obszarze.

Co zrobić, żeby na igrzyskach w Paryżu, które są już za trzy lata, poprawić wyniki reprezentantów Polski?

PG: To pytanie do polskich związków sportowych, bo to one odpowiadają za szkolenie zawodników i przygotowywanie do igrzysk olimpijskich oraz innych imprez mistrzowskich. To one mają specjalistyczną wiedzę i kompetencje – ministerstwo może je tylko wspierać. Trzeba podkreślić, że wsparcie dla związków jest stabilne, a sportowcy mają zapewnioną pomoc ze strony państwa. Ostatnia nowelizacja ustawy o sporcie pozwala na dopetnienie finansowego wsparcia dla zawodników i trenerów. Systematycznie też rosną nakłady z budżetu państwa na sport. W 2022 r. budżet ten wzrośnie o rekordowe 284 mln zł – do ponad 1,6 mld zł. Warto pamiętać, że w 2015 r. było to ok. 900 mln zł.

Jak ministerstwo ocenia start paraolimpijczyków w Tokio?

PG: 25 medali wywalczonych przez polskich paraolimpijczyków z pewnością cieszy. Jednocześnie dowodzi, że igrzyska paraolimpijskie coraz bardziej się profesjonalizują, ich poziom jest coraz wyższy, coraz trudniej zdobyć medal. W Rio de Janeiro Polacy wywalczyli 39



Minister Piotr Gliński składa gratulacje paralekkoatlecie Piotrowi Stoltmanowi, brązowemu medalistcie igrzysk paraolimpijskich. Z lewej: złoty medalista w paralekkoatletyce Piotr Kosewicz, z prawej - Adrian Castro, srebrny medalista w paraszermierze

© DANUTA MATLOCH/MKDNIS

medali i zakończyli rywalizację na 10. pozycji w klasyfikacji medalowej, w Londynie polska reprezentacja z dorobkiem 36 medali zajęła 9. lokatę. W Tokio w klasyfikacji medalowej zajęliśmy 16 miejsce. Jednocześnie, w wymiarze indywidualnym, każdy wywalczony przez naszego zawodnika medal to niezwykle osiągnięcie, poprzedzone wieloma wyrzeczeniami, pokonywaniem własnych ograniczeń i wytrwałą pracą. Każdemu z medalistów należą się najwyższe wyrazy uznania.



MYŚLIAMY TAKŻE O TRENERACH – PROGRAM TEAM100 TRENER UMOŻLIWIA DODATKOWE WSPARCIE DLA WYRÓŻNIAJĄCYCH SIĘ SZKOLENIOWCÓW. WYNAGRODZENIA TRENERÓW W POLSCE WCIĄŻ BYWAJĄ BARDZO NISKIE, CO WYMUSZA NA NICH TRUDNE DECYZJE, WŁĄCZNIE Z REZYGNACJĄ Z ZAWODU. STYPENDIUM PRZEWDZIANE DLA TRENERÓW UMOŻLIWI NAM PRZECIWDZIAŁANIE TEMU ZJAWISKU.

Ministerstwo wprowadza właśnie nowe programy: zmodyfikowany Team100, Team100 Junior, Team100 Trener oraz stypendium ministra. Jaki jest ich cel? Czy docelowo mają służyć poprawie wyników na IO? Czy przewidywane są jeszcze inne programy?

PG: Wiek 16–23 lata to w sporcie wyczynowym neuralgiczny moment kariery. Zawodnicy kończą wówczas występy w kategorii juniora i rozpoczynają rywalizację wśród młodzieżowców i seniorów, co wiąże się z dużym wzrostem obciążeń treningowych i startowych, a także rywalizacją na znacznie wyższym poziomie. To jednocześnie okres wejścia w dorosłość, podejmowania decyzji dotyczących podjęcia wyższej edukacji czy pracy zawodowej. Wszystkie te czynniki sprawiają, że wielu utalentowanych młodych sportowców przedwcześnie podejmuje decyzje o zakończeniu kariery. Stypendia Team100 i Team100 Junior pozwolą na przeciwdziałanie temu zjawisku, a także uzupełnią i rozwiną doskonale oceniany przez środowisko sportowe projekt PFN Team100, który przez 4 lata rozwinął się i obejmuje już 250 osób, w tym sportowców z niepełnosprawnościami. Sukcesy odnoszone przez beneficjentów programu wskazują, że zapewnienie stabilnej kontynuacji projektu jest korzystne i wskazane. Państwo polskie stać na to, aby taka systemowa pomoc pochodziła z budżetu państwa. Operatorem wszystkich nowych programów będzie Instytut Sportu, który dysponuje niezbędną wiedzą ekspercką w tym zakresie.

Chcemy również pomóc zawodnikom, którzy znaleźli się w szczególnie złożonej sytuacji sportowej lub życiowej, a którzy chcą kontynuować karierę sportową. Sportowcy tacy będą mogli otrzymać stypendia w ramach Team100 Minister. Mam tu na myśli zawodników, którzy zmagają się z takimi wypadkami losowymi jak długotrwała kontuzja, konflikt z działaczami sportowymi, czy przerwa w karierze ze względu na trudną sytuację osobistą. Biorąc pod uwagę wszystkie te ważne czynniki minister będzie mógł przyznać stypendium zawodnikowi bez względu na jego wyniki sportowe.

Myślimy także o trenerach – program Team100 Trener umożliwi dodatkowe wsparcie dla wyróżniających się szkoleniowców. Wynagro-

dzenia trenerów w Polsce wciąż bywają bardzo niskie, co wymusza na nich trudne decyzje, włącznie z rezygnacją z zawodu. Stypendium przewidziane dla trenerów umożliwi nam przeciwdziałanie temu zjawisku.

Czy wiadomo już jaki będzie budżet na sport w 2022 roku?

PG: Tak jak wspominałem, zaplanowaliśmy wzrost o 284 mln zł, do poziomu 1 mld 680 zł. Na programy ministerialne, stypendia i szkolenie chcemy przeznaczyć o 183 mln zł więcej. Oprócz tego dojdzie 82 mln zł z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej i 5 mln zł z Funduszu Zajęć Sportowych dla Uczniów. Warto przypomnieć, że Sejm przyjął już rządowy projekt nowelizacji ustawy o sporcie, który umożliwi wprowadzenie nowych programów stypendialnych dla sportowców i trenerów, a także podniesienie stypendiów specjalnych i świadczeń olimpijskich.

Czy w przyszłym roku zostaną rozpoczęte nowe inwestycje sportowe (infrastruktura). Czy jakieś ważne inwestycje zostaną zakończone?

PG: W latach 2016-2021 na infrastrukturę sportową przeznaczaliśmy łącznie ponad 3,2 mld zł. Za te pieniądze powstanie lub zostanie wyremontowanych prawie 6800 obiektów sportowych w całej Polsce. Świadczy to o ogromnej jakościowej zmianie. Wśród tych kilku tysięcy obiektów sportowych są niewielkie boiska wielofunkcyjne, przyszłokolne sale gimnastyczne, narciarskie trasy biegowe, ale również duże hale sportowe, stadiony lekkoatletyczne, baseny, czy też hale lodowe. Znacząca część ministerialnych dotacji trafia do Centralnego Ośrodka Sportu. Dzięki temu reprezentanci Polski, z niemal wszystkich dyscyplin, mogą trenować na niezwykle nowoczesnych obiektach, a do tego w komfortowych warunkach.

Jeśli chodzi o najważniejsze planowane inwestycje, to z pewnością warto powiedzieć o rozpoczynającej się wreszcie – długo oczekiwanej - budowie toru lodowego w COS-OPO w Zakopanem. Pomimo znacznego zwiększenia kosztu, inwestycja będzie realizowana. Będzie to drugi, po torze w Tomaszowie Mazowieckim, obiekt tego typu w Polsce.

Rozpoczynają się również, przy naszym wsparciu finansowym, dwie kolejne inwestycje dotyczące hal lekkoatletycznych. To bardzo ważne i potrzebne obiekty pozwalające na całoroczne treningi lekkoatletów. Niedawno zakończona została budowa takiego obiektu przy Uniwersytecie Rzeszowskim, gdzie ministerstwo przekazało 25 mln zł. Kolejne hale powstaną w COS-OPO w Wałczu oraz we Wrocławiu. Powołaliśmy też nowy ośrodek przygotowań olimpijskich w Dusznikach-Zdroju, gdzie ma powstać m.in. pierwszy w polskich COS-ach pełnowymiarowy basen olimpijski oraz tor bobslejowo-saneczkowy.

Jak Pan ocenia dotychczasową współpracę ze związkami sportowymi? Czy w związku z tym, że w wielu związkach wybrani zostali nowi prezesi, liczy Pan na lepszą współpracę?

PG: Są związki, z którymi współpraca układa się perfekcyjnie, są też takie, które od lat zmagają się z wewnętrznymi problemami organizacyjnymi i finansowymi. Zgodnie z prawem polskie związki sportowe są niezależnymi podmiotami, a wpływ ministerstwa na ich funkcjonowanie jest ograniczony. W niektórych związkach, gdzie pojawiły się problemy z finansami - jak np. w związku kolarskim - musieliśmy wdrożyć finansowanie pośrednie, poprzez Polski Komitet Olimpijski albo związki wojewódzkie. Dalsze wsparcie finansowe kilku z nich będzie zależało od tego, czy potrafią się zrestrukturyzować. Cieszę

się, że w kilku związkach prezesami zostali byli wybitni sportowcy, ludzie młodzi, otwarci, pełni pomysłów i chęci do działania. Życzę im jak najlepiej, tak jak wszystkim nowo wybranym władzom, oczekując jednocześnie, że w swojej pracy będą się kierować przede wszystkim interesem reprezentowanej dyscypliny.

Przed nami zimowe igrzyska olimpijskie w Pekinie. Jakie oczekiwania możemy mieć w związku z występem naszych reprezentantów na tych igrzyskach?

PG: Polskie związki w sportach zimowych mają w Polsce mniejszy potencjał zawodniczy, a w samych Zimowych Igrzyskach Olimpijskich rozgrywanych jest znacznie mniej konkurencji, co przekłada się na liczbę możliwych do zdobycia medali. Przypomnę, że w historii 23 startów w zimowych igrzyskach olimpijskich polscy zawodnicy zdobyli łącznie 22 medale. Trudno zatem oczekiwać, że z Pekinu przywieziemy ich dużo. Tradycyjnie mocno liczymy na narciarstwo. Podczas ostatniej sejmowej Komisji Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki pan prezes Apoloniusz Tajner mówił o sześciu szansach medalowych, które jak sądzę powinny przetożyć się na 1-2 krążki. O szansach medalowych wspominali także biathloniści oraz łyżwiarze szybcy, chociaż tu realne możliwości są nieco mniejsze. Realnie liczę więc na 3 medale olimpijskie w Pekinie. Chyba, że ktoś „wystrzelił” nagle z formą. Ostatnio dwukrotnie spotykałem się władzami polskich związków w sportach zimowych. Rozmawialiśmy o najważniejszych, najpilniejszych potrzebach, o tym co jeszcze można zrobić, jak ich wesprzeć na kilka miesięcy przed igrzyskami, i wszystkie przedstawione oczekiwania w tym zakresie zostały spełnione.

Jak zmieniło się postrzeganie przez Pana polskiego sportu. Od roku ma Pan inną perspektywę nie kibica, a szefa resortu?

PG: Nie zmieniło się jakoś diametralnie. Kibice, którzy rzeczywiście interesują się sportem, są w niego zaangażowani, mniej więcej mają świadomość mocnych i słabych stron polskiego sportu, także tego

z jakimi wyzwaniem przychodzi się mierzyć, zarówno sportowcom, jak i tym, którzy pracują na rzecz rozwoju sportu. Na pewno musiałem poznać pewne niuanse tego, co dla kibiców jest dostrzegalne – jako minister odpowiedzialny za sport mogłem dotrzeć do przyczyn i ewentualnie mieć wpływ na wypracowanie pewnych rozwiązań systemowych. Czy wszystkie one zostaną przyjęte, wdrożone i czy przyniosą oczekiwane zmiany – na to jeszcze musimy poczekać. Ale też wszystkie obserwacje i rozmowy z ludźmi sportu, przede wszystkim z czynnymi sportowcami, trenerami, ale także z tymi wszystkimi którym na sercu leży dobro polskiego sportu, sprawiły, że z determinacją dążyliśmy do zwiększenia nakładów na sport, zapewnienia środków na bezpośrednie wsparcie zawodników i trenerów oraz uruchomienia wielu kluczowych inwestycji, przede wszystkim w ośrodkach przygotowawczych olimpijskich.

I na koniec dwie refleksje optymistyczne. Po pierwsze, rok pracy dla polskiego sportu umożliwił mi osobiste poznanie bardzo wielu osób z tego środowiska: obecnych i byłych zawodników, trenerów i urzędników, np. w resorcie zajmujących się sportem. I to jest doświadczenie zdecydowanie budujące. Mamy wielu ludzi oddanych i profesjonalnie przygotowanych do pracy w polskim sporcie. Życzę im wielu sukcesów i szczęścia w realizacji naszych wspólnych planów i zamierzeń.

Po drugie, z czystym sumieniem i optymizmem przekazuję kierowanie polskim sportem moim następcom. Przez ostatni rok, kontynuując pracę wielu moich poprzedników, zapewniliśmy sportowi najwyższy wzrost budżetu w historii, przygotowaliśmy nowelizację ustawy o sporcie, szereg trudnych inwestycji w sporcie, cztery nowe programy stypendialne, podniesienie wysokości świadczenia olimpijskiego, czy – wreszcie – od dawna oczekiwane ulgi podatkowe dla przedsiębiorców wspierających działalność sportową (ustawa przeszła już przez Sejm).



Medaliści igrzysk olimpijskich i paraolimpijskich po spotkaniu w Ministerstwie Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu

© DANUTA MATLOCH/MKONIS

ZESPÓŁ METODYCZNY IS-PIB

© ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT



Pierwszy z czterech złotych medali na igrzyskach w Tokio dla Polski zdobyła sztafeta mieszana 4x400 m. W finale pobięła w składzie: Karol Zalewski, Kajetan Duszyński, Natalia Kaczmarek, Justyna Święty-Ersetic

WIĘCEJ MEDALI, WIĘCEJ PUNKTÓW

Reprezentacja Polski poprawiła swój dorobek medalowy i punktowy w porównaniu z igrzyskami w Rio de Janeiro i Londynie. Niepokojącym zjawiskiem startów w igrzyskach olimpijskich pozostaje zwiększająca się liczba sportowców kończących swój udział w igrzyskach bez zdobyczy punktowych oraz brak realizacji założeń startowych większości reprezentantów.

Decyzja o powierzeniu Tokio roli gospodarza igrzysk w 2020 roku zapadła 7 września 2013 roku na 125. sesji Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego w Buenos Aires. Stolicą Kraju Kwitnącej Wiśni miastem olimpijskim była w 1964 roku.

Nowe sporty, nowe konkurencje

W 2016 r. MKOl do programu igrzysk olimpijskich w Tokio przywrócił baseball i softball oraz zgodnie z Olimpijską Agendą 2020 wprowadził nowe sporty:

- deskorolka (konkurencje park i street),
- karate (kata i kumite),
- surfing,
- wspinaczka sportowa.

W programie znalazły się nowe konkurencje:

- w pływaniu – 800 m mężczyzn i 1500 m kobiet oraz sztafeta mieszana 4x100 m w stylu zmiennym,
- w łucznictwie – drużyna mieszana,
- w lekkiej atletyce – sztafeta mieszana 4x400m,
- w koszykówce – 3x3 kobiet i mężczyzn,
- w kolarstwie – BMX freestyle kobiet i mężczyzn,
- w kolarstwie torowym – wyścig madison kobiet i mężczyzn (po-wrót),

- w strzelectwie sportowym – konkurencje mieszane w karabinie, pistolecie pneumatycznym i trapie,
- w szermierce – turnieje drużynowe w szabli mężczyzn i florecie kobiet,
- w judo – drużyna mieszana,
- w tenisie stołowym – turniej mieszany,
- w triathlonie – sztafeta mieszana.

Z uwagi na pandemię COVID-19 Międzynarodowy Komitet Olimpijski (MKOl), Komitet Organizacyjny Igrzysk Tokio 2020, Rząd Metropolitarnej Tokio i Rząd Japonii wspólnie uzgodniły nową datę Igrzysk XXXII Olimpiady Tokio 2020. Zgodnie z ich postanowieniem igrzyska w Tokio odbyły się w zmienionym terminie od 23 lipca do 8 sierpnia 2021 roku (21 lipca rozpoczęła się rywalizacja w softballu i piłce nożnej).

210 reprezentantów Polski w składzie na igrzyska

Rywalizacja w 46 dyscyplinach i w 339 konkurencjach podczas Igrzysk XXXII Olimpiady Tokio 2020 w 2021 roku odbyła się na 43 arenach – ośmiu stałych, nowo wybudowanych, 25 istniejących, dostosowanych do wymogów imprezy i na 10 tymczasowych.

W Igrzyskach wzięło udział 11 483 zawodników – 5 498 kobiet (47,88 %) i 5 985 mężczyzn (52,12 %), reprezentujących 205 Narodowych Komitetów Olimpijskich, włącznie z Rosją (jako Rosyjski Komitet Olimpijski) oraz Drużyną Uchodźców pod szyldem flagi olimpijskiej.

Do składu reprezentacji Polski zostało zakwalifikowanych łącznie 210 olimpijczyków (+11 rezerwowych) – 100 kobiet i 110 mężczyzn, w tym zawodnicy indywidualnych dyscyplin olimpijskich takich jak: boks, deskorolka, gimnastyka sportowa, golf, jeździectwo (WKKW), judo, kajakarstwo-sprint i slalom, kolarstwo szosowe, torowe i górskie (MTB), lekkoatletyka, łucznictwo, pięciobój nowoczesny, pływanie, podnoszenie ciężarów, strzelectwo sportowe, szermierka, taekwondo, tenis, tenis stołowy, wioślarstwo, wspinaczka sportowa, zapasy (styl klasyczny i styl wolny), żeglarstwo. Gry zespołowe w turnieju olimpijskim w Tokio reprezentowane były przez zawodników piłki siatkowej i piłki siatkowej plażowej mężczyzn oraz męską drużynę koszykówki 3×3.

17. miejsce w klasyfikacji medalowej

Medale zdobyli sportowcy z 93 państw. Dla porównania, podczas Igrzysk XXXI Olimpiady Rio de Janeiro w 2016 roku – z 87. Najmłodszą medalistką IO Tokio 2020 jest 12-letnia Japonka Kokona Hiraki, która w deskorolce w konkurencji „park” wywalczyła srebrny medal, a najstarszym 62-letni jeździec z Australii Andrew Hoy – srebrny medalista w drużynowej rywalizacji WKKW.

Ustanowiono 28 rekordów świata, w tym jeden, w debiutującym sporcie w Tokio – we wspinaczce sportowej w konkurencji „speed” ustanowiony przez Polkę Aleksandrę Mirostaw.

Biało-czerwoni na Igrzyskach w Tokio w klasyfikacji medalowej z dorobkiem 14 medali – 4 złote, 5 srebrnych i 5 brązowych – uplasowali się na 17. miejscu. Osiem medali wywalczyły kobiety, pięć mężczyźni oraz jeden sztafeta mieszana 4×400 m, z ustanowionym jednocześnie przez naszych zawodników rekordem Europy. Ostatni raz tyle medali w startach na igrzyskach w latach 2000–2016 Polacy przywieźli z Sydney w 2000 roku. W Australii biało-czerwoni zdobyli: 6 złotych, 5 srebrnych i 3 brązowe krążki.

W klasyfikacji punktowej Polska zajęła 18. miejsce (punkty zdobyli reprezentanci 120 krajów).

Prognozy Zespołu Metodycznego a wyniki reprezentacji Polski

Podczas Konferencji Trenerów Sportu Olimpijskiego jesienią 2020 roku Zespół Metodyczny podał prognozę medalową dotyczącą występu reprezentacji Polski na igrzyskach olimpijskich w Tokio. Opierała się ona na analizie wyników sportowych w imprezach rangi mistrzowskiej w okresie przedolimpijskim, ze szczególnym uwzględnieniem mistrzostw świata, powtarzalności rezultatów w okresie przedolimpijskim, wymiernych wyników w sportach, w których takie są odnotowywane (lekkoatletyka, pływanie, podnoszenie ciężarów), miejsc rankingu oraz bieżących informacji ze związków sportowych.

ZM stworzył wewnętrzny ranking szans medalowych, oceniając je jako duże, średnie i małe. Ostatecznie oszacował, że reprezentacja Polski wróci z Tokio z liczbą 12–15 medali, zdobędzie 170–190 pkt., a zawodnicy biało-czerwonych zajmą od 28 do 30 miejsc w przedziale 4–8.

Wynik reprezentacji był bliski szacunków, które przedstawił ZM. Polacy zdobyli 14 medali, 193,5 punktów i zajęli 34 miejsca w przedziale 4–8.

Kto zdobywał medale i punkty. Które sporty bez punktów?

Na igrzyska w Tokio wyjechało 210 reprezentantów (+11 rezerwowych), a wystartowało 207 zawodników. Medale i punkty zdobyło 98 zawodników co stanowi wysoki wskaźnik 47% wszystkich startujących.

Medale wywalczyli przedstawiciele pięciu sportów:

- lekkoatletyki – 9 medali – 4. miejsce w klasyfikacji medalowej sportu;
- kajakarstwa – 2 medale – 10. miejsce w klasyfikacji medalowej;
- wioślarstwa – 1 medale – 15. miejsce w klasyfikacji medalowej;
- żeglarstwa – 1 medal – 11. miejsce w klasyfikacji medalowej;
- zapasów – 1 medal – 19. miejsce w klasyfikacji medalowej.

Zgodnie z oczekiwaniami największy wkład do puli medalowej wnieśli lekkoatleci. Na specjalne wyróżnienie zasługują złoci medalisci: Anita Włodarczyk i Wojciech Nowicki w rzucie młotem, Dawid Tomala w chodzie na 50 km oraz sztafeta mieszana 4×400 m. Medale lekkoatletów były poparte znakomitymi wynikami. Bardzo dobry wynik (2 medale) w kajakarstwie klasycznym to całkowita zasługa grupy sprintu kobiet, które zdobyły medal srebrny w K-2 500 m i brązowy w K-4 500 m. Na uwagę zasługuje start wioślarek. Zdobyły jeden medal w czwórce podwójnej kobiet. Bardzo emocjonujące były wyścigi żeglarskie, które zakończyły się srebrnym medalem kobiet w klasie 470. Niespodziewanym medalistą igrzysk został zapaśnik w stylu klasycznym Tadeusz Michalik w kategorii 97 kg.

W porównaniu do IO w Rio de Janeiro zdobywczy medalowych nie powtórzyli zawodnicy z następujących sportów: kolarstwo i pięciobój nowoczesny.

Wkład do dorobku punktowego reprezentacji Polski wnieśli zawodnicy kolejnych 11 sportów:

- pływanie – 11 pkt.;
- kolarstwo – 7 pkt.;
- wspinaczka – 5 pkt.;
- piłka siatkowa – 4 pkt.;
- podnoszenie ciężarów – 4 pkt.;
- taekwondo – 3,5 pkt.;
- judo – 3 pkt.;
- szermierka – 3 pkt.;
- tenis – 2,5 pkt.;
- koszykówka – 2 pkt.;
- strzelectwo sportowe – 1 pkt.

W grupie wymienionych sportów należy odnotować pierwsze punkty olimpijskie zdobyte przez polską reprezentantkę Aleksandrę Mirostaw w debiutującym w Tokio sporcie – we wspinaczce w trójboju.

Największy wkład w dorobek punktowy reprezentacji wnieśli następujące sporty:

- lekkoatletyka – 78 punktów w 13 finałach, jest to znacznie lepszy wynik w porównaniu z poprzednimi czterema igrzyskami. Potencjał sportowy reprezentacji lekkoatletycznej pozwala na powtórzenie zbliżonego wyniku na kolejnych igrzyskach;
- kajakarstwo – 29 punktów i 6 miejsc finałowych. Strategiczny sport, wnoszący stały i znaczący wkład w dorobek dotychczasowych startów reprezentacji olimpijskiej. Mimo zdobycia dwóch medali oczekiwania medalowe nie zostały do końca spełnione. Młode pokolenie kajakarek ma duże szanse na walkę o medale na Igrzyskach w Paryżu w 2024 roku;
- wioślarstwo – 21 punktów i 6 miejsc finałowych to wynik nieco skromniejszy niż w Rio de Janeiro (porównywalny z dorobkiem podczas igrzysk w Atenach i w Pekinie). Sport, który ma bardzo duży dorobek medalowy w historii startów olimpijskich oraz potencjał do odnoszenia sukcesów w kolejnych igrzyskach;
- pływanie – 11 punktów i 4 miejsca finałowe. Wynik daleki od

PODSUMOWANIE IGRZYSK OLIMPIJSKICH W TOKIO

osiągnięć z Aten w 2004 r., lecz jest to wyraźny postęp po wyjątkowo nieudanym starcie pływaków w Rio de Janeiro w 2016 roku (0 punktów);

- żeglarstwo – 10 punktów i 2 miejsca finałowe. Wyniki naszych reprezentantów w Tokio na przestrzeni ostatnich 20 lat należy uznać jako dobre. Bardzo niewiele brakowało do zdobycia medalu przez Piotra Myszkę, wtedy obraz występu całego sportu byłby jeszcze lepszy.

Niepokojącym zjawiskiem startów w igrzyskach olimpijskich 2000–2016 była zwiększająca się liczba sportów kończących swój udział w igrzyskach bez zdobyczy punktowych. Sygnalizowany problem obrazuje poniższa tabela. W porównaniu do Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro w 2016, jak i wcześniejszych w Londynie w 2012 roku, polska reprezentacja olimpijska wywalczyła w Tokio znacząco większą liczbę punktów. Należy jednak zaznaczyć, że dorobku punktowego nie wywalczyło osiem sportów (w tym pięciobój nowoczesny, który z reguły powiększał dorobek punktowy naszej reprezentacji).

Wykres wyraźnie pokazuje zatrzymanie dotychczasowej stagnacji osiągnięć polskiej reprezentacji olimpijskiej w sportach letnich, jaka

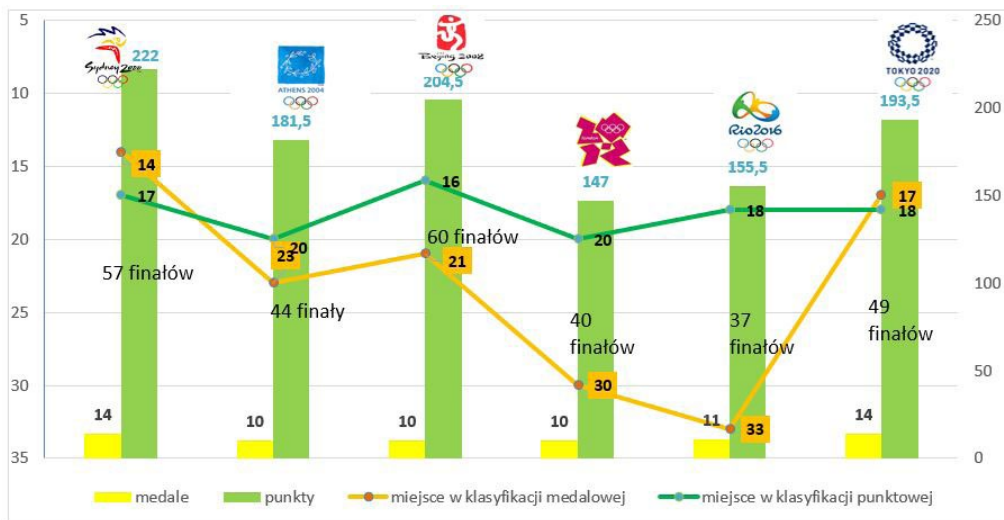
była bardzo widoczna podczas dwóch poprzednich Igrzysk (Londyn 2012 oraz Rio de Janeiro 2016). Na Igrzyskach XXXII Olimpiady Tokio 2020 udało się Polsce przełamać barierę 10/11 medali (od Aten do Rio de Janeiro). Ostatni raz 14 medali wywalczyli polscy olimpijczycy podczas Igrzysk Olimpijskich w Sydney w 2000 roku, a dorobek punktowy 193,5 pkt. z Tokio jest zbliżony do rezultatu w Pekinie. Należy dodać, że w porównaniu do Igrzysk XXXI Olimpiady Rio de Janeiro 2016 Polska w rankingu medalowym awansowała z miejsca 33 na 17, a w klasyfikacji punktowej znalazła się na tej samej 18 pozycji.

Wyniki a założenia startowe

Ocena startu reprezentantów Polski w poszczególnych sportach będzie przedstawiona szczegółowo podczas Konferencji Trenerów Szkolenia Olimpijskiego w Sportach Letnich, która odbędzie się w Spale w dniach 17–19 listopada. Ze wstępnych analiz wynika, że większości startujących w Tokio reprezentantów nie udało się zrealizować założeń startowych.

Dorobek punktowy Polaków w poszczególnych sportach w IO w latach 2000–2021

Sporty	IO 2021	IO 2016	IO 2012	IO 2008	IO 2004	IO 2000
lekkoatletyka	78	45,5	22	46	48	65
kajakarstwo	29	17	26	26	23	44
wioślarstwo	21	31	12	23	21	15
pływanie	11		9,5	9	33	12
żeglarstwo	10	6	13	7	10	8
zapasy	9,5	7,5	11	6,5	5	8
kolarstwo	7	24	2	8	7	4
wspinaczka	5					
piłka siatkowa	4	2,5	5	2,5	2,5	
podnoszenie ciężarów	4	2	21	18	13	27
taekwondo	3,5	3,5				
judo	3		5	5	5	
szermierka	3	3	4	15	6	14
tenis	2,5			2,5		
koszykówka	2					1
strzelectwo	1		13	5		11
pięciobój nowoczesny		6		3	3	4
gimnastyka				9		6
boks				2,5	2,5	2
łucznictwo				7		1
tenis stołowy					2,5	
jeździectwo			1			
piłka ręczna		5		4		
badminton		2,5	2,5	5		
deskorolka						
golf						
hokej na trawie						
triathlon						
	193,5	155,5	147	204	181,5	222



PODSUMOWANIE IGRZYSK PARAOLIMPIJSKICH

Reprezentanci Polski na Igrzyskach Paraolimpijskich w Tokio wywalczyli 25 medali, zajęli 100 miejsc punktowanych. Niestety Polacy zaliczyli naj słabszy występ pod względem zdobytych medali od 29 lat.

XVI Letnie Igrzyska Paraolimpijskie (IP), podobnie jak igrzyska olimpijskie zostały przełożone o rok i odbyły się w nowym terminie (24 sierpnia – 5 września 2021). Hasło tegorocznych IP to „United by Emotion”, czyli „zjednoczeni przez emocję”. Słowa te odwołują się do przestania, w myśl którego – choć jako ludzie jesteśmy różni – to jednak podczas rywalizacji sportowej jednoczy nas ta sama emocja. Motto miało wzbudzać podziw dla sportowców i zachwyt nad możliwościami człowieka.

W IP wzięło udział 4 400 sportowców (1750 kobiet i 2650 mężczyzn), reprezentujących 160 narodowych komitetów paraolimpijskich. W porównaniu z ostatnimi igrzyskami liczba kobiet biorących udział w IP wzrosła o 67 zawodniczek. Program igrzysk obejmował 22 sporty paraolimpijskie, w ramach których rozegrano 540 konkurencji – jest to o 12 więcej w porównaniu do ostatnich IP w Rio de Janeiro. W Tokio rywalizacja toczyła się także w dwóch nowych, debiutujących na IP sportach – badmintonie i taekwondo. Miejsca medalowe wywalczyli reprezentanci 86 państw, co stanowi 53,75 % ogółu państw uczestniczących. W klasyfikacji medalowej IP w Tokio pierwsze miejsce zajęła reprezentacja Chin, która zdobyła 207 medali (96 złotych, 60 srebrnych i 51 brązowych). Na drugim miejscu znalazła się reprezentacja Wielkiej Brytanii z dorobkiem 124 medali (41 złotych, 38 srebrnych i 45 brązowych). Trzecie miejsce zajęli reprezentanci Stanów Zjednoczonych zdobywając łącznie 104 medale (37 złotych, 36 srebrnych i 31 brązowych). Polska z dorobkiem 25 medali

(7 złotych, 6 srebrnych, 12 brązowych) znalazła się na 17. miejscu w klasyfikacji medalowej. Niestety jest to znaczny spadek w porównaniu do poprzednich IP w Rio de Janeiro w 2016 roku, podczas których zdobyliśmy 39 medali (9 złotych, 18 srebrnych i 12 brązowych) i zostaliśmy wówczas sklasyfikowani na 10. miejscu.

W składzie polskiej reprezentacji znalazło się 94 zawodników i zawodniczek z 12 sportów paraolimpijskich. Podobnie było podczas IP w Rio de Janeiro, gdzie startowało 96 zawodników z 13 dyscyplin sportowych (jeździectwo, kajakarstwo, kolarstwo torowe i szosowe, lekkoatletyka, łucznictwo, pływanie, podnoszenie ciężarów, strzelectwo sportowe, szermierka na wózkach, tenis na wózkach, tenis stołowy, wioślarstwo oraz żeglarstwo).

W tegorocznych IP Polacy rywalizowali w: badmintonie, kajakarstwie, kolarstwie, lekkiej atletyce, łucznictwie, pływaniu, podnoszeniu ciężarów, strzelectwie sportowym, szermierce na wózkach, tenisie na wózkach, tenisie stołowym i wioślarstwie. Do tegorocznych IP nie zakwalifikowali się przedstawiciele jeździectwa. Reprezentacja Polski na IP w Tokio wywalczyła 100 miejsc punktowanych 1–8, w tym: 25 medali (7 złotych, 6 srebrnych, 12 brązowych), zdobywając 404 punkty w klasyfikacji punktowej. Analizując dorobek medalowo-punktowy Polskiej reprezentacji na IP w latach 2008–2016 widać wyraźną tendencję wzrostową, zarówno pod względem sumarycznej liczby zdobytych medali, jak i miejsc punktowanych. Niestety, w 2021 roku można zauważyć spadek obu tych wartości – Polacy zaliczyli naj słabszy pod względem medalowym wynik od 29 lat.

Opracowanie Aleksandra Nowacka, Zespół Metodyczny IS-PIB

Liczba miejsc medalowych i punktowych reprezentacji Polski w kolejnych IP									
Igrzyska Paraolimpijskie	1	2	3	4	5	6	7	8	Razem
Pekin 2008	5	12	13	14	7	13	9	7	80
Londyn 2012	14	13	9	17	14	9	9	9	94
Rio de Janeiro 2016	9	18	12	20	17	10	8	8	102
Tokio 2020	7	6	12	15	16	20	11	13	100

POLSCY MEDALIŚCI IO W TOKIO I ICH TRENERZY

ZŁOTE MEDALE

Natalia Kaczmarek (AZS AWF Wrocław, trener – Marek Rożej)

Iga Baumgart-Witan (BKS Bydgoszcz, trener – Iwona Baumgart)

Małgorzata Hołub-Kowalik (AZS UMCS Lublin, trener – Zbigniew Maksymiuk)

Justyna Święty-Ersetic (AZS AWF Katowice, trener – Aleksander Matusiński)

Dariusz Kowaluk (AZS AWF Warszawa, trener – Andrzej Wołkowycki)

Karol Zalewski (AZS AWF Katowice, trener – Jakub Ogonowski)

Kajetan Duszyński (AZS Łódź, trener – Krzysztof Węglarski)

Lekkoatletyka, sztafeta mieszana 4×400 m

Trenerzy kadry: Aleksander Matusiński (kobiety), Marek Rożej (mężczyźni)

Dawid Tomala (AZS KU Politechniki Opolskiej, trener – Grzegorz Tomala)

Chód na 50 km

Wojciech Nowicki (KS Podlasie Białystok, trener – Malwina Wojtułowicz-Sobierajska)

Lekkoatletyka, rzut młotem mężczyzn

Anita Włodarczyk (AZS AWF Katowice, trener – Ivica Jakelić)

Lekkoatletyka, rzut młotem kobiet

SREBRNE MEDALE

Anna Kiełbasińska (SKLA Sopot, trener – Urszula Bhebhe)

Justyna Święty-Ersetic (AZS AWF Katowice, trener – Aleksander Matusiński)

Natalia Kaczmarek (AZS AWF Wrocław, trener – Marek Rożej)

Małgorzata Hołub-Kowalik (AZS UMCS Lublin, trener – Zbigniew Maksymiuk)

Iga Baumgart-Witan (BKS Bydgoszcz, trener – Iwona Baumgart)

Lekkoatletyka, sztafeta 4×400 m kobiet

Trener kadry: Aleksander Matusiński

Maria Andrejczyk (LUKS Hańcza Suwałki, trener – Karol Sikorski)

Lekkoatletyka, rzut oszczepem kobiet

Agnieszka Skrzypulec (SEJK Pogoń Szczecin, trener – Robert Siluk)

Jolanta Ogar (Wiking Toruń, trener – Tadeusz Walter)

Żeglarstwo, klasa 470

Trener kadry: Zdzisław Staniul

Karolina Naja (Poznań, trener – Jacek Heneczowski)

Anna Puławska (AZS-AWF Gorzów Wlkp., trener – Marek Zachara)

Kajakarstwo, K2 500 m kobiet

Trener kadry: Tomasz Kryk

Maria Sajdak (Springwald) (AZS AWF Kraków, trener – Iwona Wójcik-Pietruszka)

Agnieszka Kobus-Zawajska (AZS AWF Warszawa, trener – Adam Skwarski)

Marta Wieliczko (Wisła Grudziądz, trener – Jakub Urban)

Katarzyna Zillmann (AZS UMK Toruń, trener – Mariusz Szumański)

Wioślarstwo, czwórka podwójna kobiet

Trener kadry: Jakub Urban

BRAZOWE MEDALE

Justyna Iskrzycka (AZS-AWF Katowice, trener – Piotr Pisula)

Karolina Naja (Poznań, trener – Jacek Heneczowski)

Helena Wiśniewska (CWKS Zawisza Bydgoszcz, trener – Maciej Juhnke)

Anna Puławska (AZS-AWF Gorzów Wlkp., trener – Marek Zachara)

Kajakarstwo K4 500 m kobiet

Trener kadry: Tomasz Kryk

Malwina Kopron (AZS UMCS Lublin, trener – Witold Kopron)

Lekkoatletyka, rzut młotem kobiet

Patryk Dobek (MKL Szczecin, trener – Zbigniew Król)

Lekkoatletyka, 800 m mężczyzn

Paweł Fajdek (AZS AWF Katowice, trener – Szymon Ziółkowski)

Lekkoatletyka, rzut młotem mężczyzn

Tadeusz Michalik (Sobieski Poznań, trener – Antoni Obrycki)

Zapasy, styl klasyczny, kat. -97 kg

Trener kadry: Włodzimierz Zawadzki

MEDALIŚCI IGRZYSK PARAOLIMPIJSKICH W TOKIO

ZŁOTE MEDALE

Róża Kozakowska (Start Tarnów, trener – Piotr Kuczek)

Paralekkoatletyka, rzut maczugą (F32)

Patryk Chojnowski (Start Szczecin, trener – Krystian Nidzgorski)

Paratenis stołowy, indywidualnie (kl. 10)

Piotr Kosewicz (Start Wrocław, trener – Małgorzata Niedźwiecka)

Paralekkoatletyka, rzut dyskiem (F52)

Barbara Bieganowska-Zajac (MGOKSiR Korfantów, trener – Mariusz Żabiński)

Paralekkoatletyka, 1500 m (T20)

Natalia Partyka, Karolina Pęk (Mart Hodonin, trener – Michał Urbański; Bronowianka Bronowice, trener – Andrzej Ochal)

Paratenis stołowy, drużynowo (kl. 9-10)

Karolina Kucharczyk (MUKS Kadet Rawicz, trener – Bogusław Jusiak)

Paralekkoatletyka, skok w dal (T20)

Renata Śliwińska (Start Gorzów, trener – Zbigniew Lewkowicz)

Paralekkoatletyka, pchnięcie kulą (F40)

SREBRNE MEDALE

Adrian Castro (IKS AWF Warszawa, trener – Marek Gniewkowski)

Parasermierka, szabla (kat. B)

Michał Derus (Start Tarnów, trener – Piotr Kuczek)

Paralekkoatletyka, bieg na 100 m (T47)

Rafał Czuper (Start Białystok, trener – Marek Iwanicki)

Paratenis stołowy, indywidualnie (kl. 2)

Lucyna Kornobys (Start Wrocław, trener – Michał Mossoń)

Paralekkoatletyka, pchnięcie kulą (F37)

Róża Kozakowska (Start Tarnów, trener – Piotr Kuczek)

Paralekkoatletyka, pchnięcie kulą (F32)

Szymon Sowiński (Start Zielona Góra, trener – Marek Marucha)

Parastrzelectwo sportowe, pistolet 25m (SH1)

BRAZOWE MEDALE

Justyna Kozdryk (Start Radom, trenerzy – Mariusz Oliwa, Piotr Sadowski, Arkadiusz Borczuch)

Parapodnoszenie ciężarów (kat. do 45 kg)

Lech Stoltman (Start Gorzów, trener – Zbigniew Lewkowicz)

Paralekkoatletyka, pchnięcie kulą (kat. F55)

Maksym Chudzicki

Paratenis stołowy, indywidualnie (kl. 7)

Karolina Pęk (Bronowianka Kraków, trener – Andrzej Ochal)

Paratenis stołowy, indywidualnie (kl. 9)

Natalia Partyka (Hodonin/Start Szczecin, trener – Michał Urbański)

Paratenis stołowy, indywidualnie (kl. 10)

Marzena Zięba (Start Tarnów, trener – Bogusław Szczepański)

Parapodnoszenie ciężarów (kat. +86 kg)

Renata Kałuża (Veloactiv Kraków, trener – Jakub Pieniążek)

Parakolarstwo szosowe, wyścig indywidualny na czas (kat. H 1-3)

Oliwia Jabłońska (Start Wrocław, trener – Beata Pożarowszczyk, Sławomir Kuczko)

Parapywanie, 400 m st. dowolnym (S10)

Jakimczuk Tomasz, Rafał Czuper (Bronowianka Kraków/Start Białystok)

Paratenis stołowy, drużynowo (kl. 1-2)

Maciej Lepiato (Start Gorzów, trener – Zbigniew Lewkowicz)

Paralekkoatletyka, skok wzwyż (kat. T44-64)

Alicja Jeromin (Fiodorow) (Start Radom, trener – Jacek Szczygieł)

Paralekkoatletyka, bieg na 200 m (T47)

WYNIKI REPREZENTANTÓW POLSKI

Aby jak najlepiej zobrazować dorobek Polaków w brazylijskiej imprezie, w przedstawionych obok wynikach prezentujemy w nawiasie liczbę uczestników. Podajemy też wszystkie wyniki (w lekkoatletyce tylko najlepszy rezultat w danej fazie zawodów). W przypadku zawodników, którzy zajęli miejsca zaznaczamy też różnice, które dzieliły ich od wyższego bądź niższego miejsca. Oczywiście w tych dyscyplinach, których specyfika na takie analizy pozwala.

Opracowanie Wojciech Osiński

BOKS

KOBIETY

51 kg (26), 1/16 finału: Tursunoj Rachimowa (Uzbekistan) – Sandra Drabik 4:1. **Ogółem:** 17. Drabik.

69 kg (18), 1/16 finału: Karolina Koszewska – Shakhnoza Junusowa (Uzbekistan) 5:0; **1/8 finału:** Busenaz Surmeneli (Turcja) – Koszewska 5:0. **Ogółem:** 9. Koszewska.

75 kg (16), 1/8 finału: Nouchka Fontijn (Holandia) – Elżbieta Wójcik 4:1. **Ogółem:** 9. Wójcik.

MĘŻCZYŹNI

63 kg (29), 1/16 finału: Gabił Mamiedow (RKO) – Damian Durkacz 5:0. **Ogółem:** 17. Durkacz.

GIMNASTYKA SPORTOWA

KOBIETY

Wielobój (85): 54. Gabriela Sasnal-Janik (50.932 pkt); **ćwiczenia wolne (85):** 73. Sasnal-Janik (11.933); **równoważnia (91):** 54. Sasnal-Janik (12.433); **poręcze (88):** 48. Sasnal-Janik (12.966); **skok (84):** 17. Sasnal-Janik (13.483).

GOLF

MĘŻCZYŹNI (60): 51. Adrian Meronk 282.

JEŹDZIECTWO

WKKW drużynowo (15): 13. Polska (Małgorzata Cybulska, Joanna Pawlak, Jan Kamiński, 479, 80 – 378,30 do 3. miejsca); **indywidualnie (63):** 29. Kamiński (32. ujeżdżenie, 30. cross, 29. skoki; – 10,40 do finału, czyli 2. przejazdu na parkurze, kwalifikowało się 25 zawodników); 45. Pawlak (55. ujeżdżenie, 41. cross), 49. Cybulska (18. ujeżdżenie). Wszystkie konkurencje ukończyło 44 zawodników.

JUDO

KOBIETY

52 kg (29), 1/16 finału: Larissa Pimenta (Brazylia) – Agata Perenc waza-ari. **Ogółem:** 17. Perenc.

57 kg (25), 1/16 finału: Julia Kowalczyk – Hedvig Karakas (Węgry) waza-ari; **1/8 finału:** Kowalczyk – Telma Monteiro (Portugalia) ippon; **ćwierćfinał:** Jessica Klimkait (Kanada) – Kowalczyk ippon; **repeaż:** Eteri Liparteliani (Gruzja) – Kowalczyk waza-ari. **Ogółem:** 7. Kowalczyk.

63 kg (30), 1/16 finału: Agata Ozdoba-Błach – Estefania Garcia

(Ekwador) ippon; **1/8 finału:** Ozdoba-Błach – Miku Tashiro (Japonia) ippon; **ćwierćfinał:** Maria Centracchio (Włochy) – Ozdoba-Błach ippon; **repeaż:** Anriquelis Barrios (Wenezuela) – Ozdoba-Błach waza-ari. **Ogółem:** 7. Ozdoba-Błach.

78 kg (24), 1/16 finału: Beata Pacut – Sarah-Myrian Mazouz (Gabon) ippon; **1/8 finału:** Shori Hamada (Japonia) – Pacut ippon. **Ogółem:** 9. Pacut.

MĘŻCZYŹNI

90 kg (33), 1/16 finału: Lasza Bekauri (Gruzja) – Piotr Kuczera ippon. **Ogółem:** 17. Kuczera.

+100 kg (22), 1/16 finału: Ushangi Kokauri (Azerbejdżan) – Maciej Sarnacki ippon. **Ogółem:** 17. Sarnacki

KAJAKARSTWO

KOBIETY

K1 200, eliminacje (34): 2. (z 7) w serii Marta Walczykiewicz (41.100) – awans do półfinału; 4. (z 7) w serii Helena Wiśniewska (41.407) – awans do ćwierćfinału; **ćwierćfinał (24):** 3. (z 8) w serii Wiśniewska (41.559 – 0.219 do półfinału); **półfinał (16):** 3. (z 8) w serii Walczykiewicz (38.563) – awans do finału; **finał (9):** 4. Walczykiewicz (39.170 – 0.269 do 3. miejsca), 17. Wiśniewska.

K1 500, eliminacje (41): 3. (na 7) w serii Marta Walczykiewicz (1:50.184) – awans do półfinału, 2. (na 7) w serii Justyna Iskrzycka (1:49.893) – awans do półfinału; **półfinał (23):** 3. (na 8) w serii Walczykiewicz (1:53.860 – 0:00.929 do finału A) – awans do finału B, 4. (na 7) w serii Iskrzycka (1:53.899 – 0:01.070 do finału A) – awans do finału B; **finał B (8):** 3. Iskrzycka (1:54.086), 5. Walczykiewicz (1:55.659). **Ogółem:** 11. Iskrzycka, 13. Walczykiewicz.

K2 500, eliminacje (20): 1. (z 5) w serii Polska (Karolina Naja, Anna Puławska, 1:44.606) – awans do półfinału; **półfinał (16):** 4. z 8) w serii Polska (1:37.219) – awans do finału; **finał (8):** 2. POLSKA (1:36.753 – 0.968 do 1. miejsca, 0:00.114 nad 3. miejscem).

K4 500, eliminacje (12): 1. (na 6) w serii Polska (Justyna Iskrzycka, Karolina Naja, Anna Puławska, Helena Wiśniewska, 1:33.468) – awans do półfinału; **półfinał (10):** 1. (na 5) w serii Polska (1:36.078) – awans do finału A; **finał A (8):** 3. POLSKA (1:36.445 – 0:00.72 do 2. miejsca, 0:00.723 nad 4. miejscem).

C1 200, eliminacje (32): 1. (z 6) w serii Dorota Borowska (47.655) – awans do półfinału; **półfinał (16):** 4. w serii Borowska (47.703) – awans do finału A; **finał A (8):** 4. Borowska (47.116 – 0.082 do 3. miejsca).

MĘŻCZYŹNI

C1 1000, eliminacje (33): 6. (na 7) w serii Wiktor Głazunow (4:25.996) – awans do ćwierćfinału, 4. (na 7) w serii Mateusz Kamiński (4:11.202) – awans do ćwierćfinału; **ćwierćfinał (22):** 1. (na 8) w serii Głazunow (4:07.632) – awans do półfinału, 3. (na 7) w serii Kamiński (4:08.172 – 0:02.154 do półfinału); **półfinał (16):** 7. (na 8) w serii Głazunow (4:09.876 – 0:05.151 do finału A) – awans do finału B; **finał B (8):** 5. Głazunow (4:04.463). **Ogółem:** 13. Głazunow, 17. Kamiński.

C2 1000, eliminacje (14): 6. (z 7) w serii Polska (Wiktor Głazunow, Tomasz Barniak, 3:49.956) – awans do ćwierćfinału; **ćwierćfinał (10):** 1. (z 5) w serii Polska (3:49.770) – awans do półfinału; **półfinał (10):** 3. (z 5) w serii Polska (3:28.282) – awans do finału; **finał (8):** 7. Polska (3:32.317 – 0:06.702 do 3. miejsca).

KAJAKARSTWO GÓRSKIE

KOBIETY

K1, eliminacje (27): 10. Klaudia Zwolińska (18.97) – awans do półfinału; **półfinał (24):** 10. Zwolińska (111.76) – awans do finału; **finał (10):** 5. Zwolińska (108.98 – 2.25 do 3. miejsca)

C1, eliminacje (22): 19. Aleksandra Stach (134.03 – 9.88 do półfinału)

MĘŻCZYŹNI

K1, eliminacje (24): 17. Krzysztof Majerczak (95.21) – awans do półfinału; **półfinał (20):** 15. Majerczak (100.99 – 2.54 do finału).

C1, eliminacje (18): 14. Grzegorz Hedwig (105.95) – awans do półfinału; **półfinał (15):** 14. Hedwig (112.16 – 4.34 do finału).

KOLARSTWO GÓRSKIE

KOBIETY

Cross country (38): 20. Maja Włoszczowska (1:24:25 – 0:07:20 do 3. miejsca).

MĘŻCZYŹNI

Cross country (38): 19. Bartłomiej Wawak (1:29:10 – 0:03:22 do 3. miejsca).

KOLARSTWO SZOSOWE

KOBIETY

Wyścig ze startu wspólnego (67): 14. Katarzyna Niewiadoma (3:54:31 – 0:00:17 do 3. miejsca), 18. Marta Lach (3:55:13 – 0:00:59 do 3. miejsca), 27. Anna Plichta (3:55:58 – 0:01:44 do 3. miejsca).

Jazda indywidualna na czas (25): 24. Plichta (34:56.95 – 3:41.83 do 3. miejsca).

MĘŻCZYŹNI

Wyścig ze startu wspólnego (128): 11. Michał Kwiatkowski (6:07:01 – 0:00:28 do 3. miejsca), 19. Rafał Majka (6:09:06 – 0:02:33 do 3. miejsca), Maciej Bodnar nie ukończył.

Jazda indywidualna na czas (39): 18. Bodnar (58:47.10 – 02:39.01 do 3. miejsca).

KOLARSTWO TOROWE

KOBIETY

Sprint (29): 25. Urszula Łoś, 26. Marlena Karwacka.

Sprint drużynowy (8): 7. Polska (Karwacka, Łoś)

Keirin (27): 19. Łoś, 23. Karwacka.

Madison (13): 6. Polska (Daria Pikulik, Wiktoria Pikulik) 9 pkt (17 do 3. miejsca).

Omnium (21): D. Pikulik nie ukończyła.

MĘŻCZYŹNI

Sprint (30): 16. Patryk Rajkowski, 17. Mateusz Rudyk.

Sprint drużynowy (8): 8. Polska (Krzysztof Maksel, Patryk Rajkowski, Mateusz Rudyk).

Keirin (30): 23. Rudyk, 27. Rajkowski.

Madison (16): 8. Polska (Szymon Sajnok, Daniel Staniszewski) 0 pkt (40 do 3. miejsca).

Omnium (20): 16. Sajnok 48 pkt (76 do 3. miejsca).

KOSZYKÓWKA 3X3

MĘŻCZYŹNI (8)

Michael Hicks, Paweł Pawłowski, Szymon Rduch, Przemysław Zamojski

Runda grupowa: Łotwa – Polska 21:14, Polska – Japonia 20:19, Serbia – Polska 15:12, Polska – RKO 21:16, Chiny – Polska 21:19, Holandia – Polska 22:20, Belgia – Polska 16:14. **Ogółem:** 7. Polska.



© ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

LEKKOATLETYKA

KOBIETY

400 m, eliminacje (45): 8. Natalia Kaczmarek (51.06) – awans do półfinału; **półfinał (24):** 12. Kaczmarek (50.79 – 0.90 do finału).

800 m, eliminacje (46): 23. Joanna Jóźwik (2:01.87) – awans do półfinału, 29. Angelika Sarna (2:02.18 – 0:00.13 do półfinału), 36. Anna Wielgosz (2:03.20 – 0:01.54 do półfinału); **półfinał (24):** 21. Jóźwik (2:02.32 – 0:02.55 do finału).

PODSUMOWANIE IGRZYSK OLIMPIJSKICH W TOKIO

1500 m, eliminacje (45): 15. Martyna Galant (4:05.03 RŻ) – awans do półfinału; **półfinał (26):** 23. Galant (4:06.01 – 0:04.78 do finału).

100 m pł, eliminacje (40): 9. Pia Skrzyszowska (12.75 RŻ) – awans do półfinału, 20. Klaudia Siciarz (12.98) – awans do półfinału; **półfinał (24):** 17. Siciarz (12.84 RS – 0.17 do finału), 19. Skrzyszowska (12.89 – 0.22 do finału).

400 m pł, eliminacje (39): 10. Joanna Linkiewicz (54.93 RŻ) – awans do półfinału; **półfinał (24):** 14. Linkiewicz (55.67 – 1.42 do finału).

3000 m z przeszk., eliminacje (41): 20. Alicja Konieczek (9:31.79 – 0:05.68 do finału), 40. Aneta Konieczek (10:07.25 – 0:41.14 do finału).

Maraton (88): 14. Karolina Nadolska (2:32:04 RS – 0:04:18 do 3. miejsca), 35. Aleksandra Lisowska (2:35:33 – 0:07:47 do 3. miejsca), 59. Angelika Mach (2:42:26 – 0:14:40 do 3. miejsca).

Chód 20 km (58): 10. Katarzyna Zdziełto (1:31:29 – 0:01:32 do 3. miejsca).

Skok wzwyż, eliminacje (31): 8. Kamila Lićwinko (1,95) – awans do finału; **finał (13):** 11. Lićwinko (1,93 – 0,07 do 3. miejsca).

Kula, eliminacje (32): 18. Klaudia Kardasz (17,76 – 0,81 do finału), 27. Paulina Guba (16,98 – 1,59 do finału).

Młot, eliminacje (31): 1. Anita Włodarczyk (76,99) – awans do finału, 8. Malwina Kopron (73,06) – awans do finału, 10. Joanna Fiodorow (72,32) – awans do finału; **finał:** 1. WŁODARCZYK (78,48 – 1,45 nad 2. miejscem), 3. KOPRON (75,49 – 1,54 do 2. miejsca, 1,08 nad 4. miejscem), 7. Fiodorow (73,83 – 1,66 do 3. miejsca).

Oszczep, eliminacje (30): 1. Maria Andrejczyk (65,24) – awans do finału; **finał (12):** 2. ANDREJCZYK (64,61 – 1,73 do 1. miejsca, 0,05 nad 3. miejscem).

Siedmiobój (24): 16. Adrianna Sułek (6164 pkt – 426 do 3. miejsca; **100 m pł** 13.58 – 17., **wzwyż** 1,83 m – 7., **kula** 12,80 – 17., **200 m** 24.16 – 17., **w dal** 5,93 – 17., **oszczep** 36,84 – 20., **800 m** 2:07.92 – 2.).

4x100 m, eliminacje (16): 10. Polska (Marika Popowicz-Drapała, Klaudia Adamek, Paulina Paluch, Pia Skrzyszowska, 43.09 RS – 0.27 do finału).

4x400 m, eliminacje (16): 3. Polska (Anna Kiełbasińska, Iga Baumgart-Witan, Małgorzata Hołub-Kowalik, Justyna Święty-Ersetic, 3:23.10 RS) – awans do finału; **finał:** 2. POLSKA (3:20.53 – 3.68 do 1. miejsca, 0.71 nad 3. miejscem).

MEŃCZYŹNI

400 m, eliminacje (48): 47. Karol Zalewski (1:15.38).

800 m, eliminacje (47): 11. Mateusz Borkowski (1:45.34) – awans do półfinału, 31. Patryk Dobek (1:46.59) – awans do półfinału; **półfinał (24):** 9. Dobek (1:44.60) – awans do finału, 18. Borkowski (1:46.54 – 0:00.24 do finału); **finał (9):** 3. DOBEK (1:45.39 – 0.16 do 2. miejsca, 0.53 nad 4. miejscem).

1500 m, eliminacje (47): 8. Michał Rozmys (3:36.28) – awans do półfinału; 44. Marcin Lewandowski (4:43.96 – upadek) – awans do półfinału decyzją sędziów po proteście; **półfinał (26):** 24. Rozmys (3:54.53) – awans do finału decyzją sędziów po proteście, Lewandowski – nie ukończył; **finał (13):** 8. Rozmys (3:32.67 RŻ – 0:03.62

do 3. miejsca).

110 m pł, eliminacje (40): 26. Damian Czykier (13.61) – awans do półfinału; **półfinał (24):** 18. Czykier (13.63 – do finału).

Maraton (106): 38. Adam Nowicki (2:17:19 – 0:07:19), 63. Arkadiusz Gardzielewski (2:22:50 – 0:12:50 do 3. miejsca), Marcin Chabowski – nie ukończył.

Chód 20 km (57): Łukasz Niedziałek – nie ukończył.

Chód 50 km (59): 1. DAWID TOMALA (3:50:08 – 0:00:36 nad 2. miejscem), 12. Artur Brzozowski (3:54:08 RS – 0:03:09 do 3. miejsca), Rafał Augustyn nie ukończył.

Dysk, eliminacje (32): 14. Bartłomiej Stój (62,84 – 0,09 do finału), 15. Piotr Małachowski (62,68 – 0,25 do finału)

Tyczka, eliminacje (29): 11. Piotr Lisek (5,75) – awans do finału, 15. Robert Sobera (5,65 – wycofał się z powodu kontuzji), 28. Paweł Wojciechowski (5,30 – 0,35 do finału); **finał (14):** 6. Lisek (5,80 – 0,07 do 3. miejsca).

Kula, eliminacje (31): 13. Michał Haratyk (20,86 – 0,04 do finału), 23. Konrad Bukowiecki (20,01 – 0,89 do finału).

Młot, eliminacje (31): 1. Wojciech Nowicki (79,78) – awans do finału, 9. Paweł Fajdek (76,46) – awans do finału; **finał (12):** 1. NOWICKI (82,52 RŻ), 3. FAJDEK (81,53 – 0,05 do 2. miejsca, 1,14 nad 4. miejscem).

Oszczep, eliminacje (32): 20. Cyprian Mrzygłód (78,33 – 4,07 do finału), 28. Marcin Krukowski (74,65 – 7,75 do finału).

Dziesięciobój (23): 12. Paweł Wiesiołek (8176 pkt – 473 do 3. miejsca; **100 m** 10.83 – 11., **w dal** 7,27 – 15., **kula** 14,90 – 10., **wzwyż** 2,02 – 14., **400 m** 48.24 – 7., **110 m pł** 14.95 – 17., **dysk** 48,27 – 5., **tyczka** 4,80 – 12., **oszczep** 51,60 – 20., **1500 m** – 4:30.02 – 4.).

4x400 m, eliminacje (16): 3. Polska (Dariusz Kowaluk, Karol Zalewski, Jakub Krzewina, Kajetan Duszyński, 2:58.55 RS) – awans do finału; **finał (8):** 5. Polska (Kowaluk, Zalewski, Mateusz Rzeźniczak, Duszyński, 2:58.46 – 1.19 do 3. miejsca).

4x400 m mieszana, eliminacje (15): 1. Polska (Dariusz Kowaluk, Iga Baumgart-Witan, Małgorzata Hołub-Kowalik, Kajetan Duszyński, 3:10.44) – awans do finału; **finał (9):** 1. POLSKA (Karol Zalewski, Natalia Kaczmarek, Justyna Święty-Ersetic, Duszyński, 3:09.87).

ŁUCZNICTWO

KOBIETY

Runda rankingowa (64): 42. Sylwia Zyzńska (630); **1/32 finału:** Lucilla Boari (Włochy) – Zyzńska 6:0 (27:26, 26:21, 27:25). **Ogółem:** 33. Zyzńska.

MEŃCZYŹNI

Runda rankingowa (64): 59. Sławomir Napłoszek (637); **1/32 finału:** Steve Wijler (Holandia) – Napłoszek 6:4 (27:24, 28:27, 27:28, 28:28, 27:27). **Ogółem:** 33. Napłoszek.

PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

KOBIETY (36)

Szermierka szpada: 16. Anna Maliszewska (18 zw, 17 por. – 208 pkt);

pływanie 200 m dow.: 26. Maliszewska (2:17.23 – 276); **szermierka runda bonusowa:** 0 pkt; **jazda konna:** 28. Maliszewska (112.27 s – 234); **bieg ze strzelaniem:** 8. Maliszewska (12:15.02 – 565). **Ogółem:** 20. Maliszewska (1283 pkt – 85 do 3. miejsca).

MEŃCZYŹNI (36)

Szermierka szpada: 12. Łukasz Gutkowski (19:16 – 214 pkt), 13. Sebastian Stasiak (18:17 – 208); **pływanie 200 m dow.:** 11. Gutkowski (2:00.59 – 309), 25. Stasiak (2:04.59 – 301); **szermierka runda bonusowa:** Gutkowski 1 pkt, Stasiak 0 pkt; **jazda konna:** 13. Stasiak (79.65 – 286), 24. Gutkowski (81.31 – 278); **bieg ze strzelaniem:** 5. Stasiak (10:55.95 – 645), 8. Gutkowski (11:02.50 – 638). **Ogółem:** 12. Gutkowski (1440 pkt – 30 do 3. miejsca), 13. Stasiak (1440 pkt – 30 do 3. miejsca).



Jakub Majerski zajął piąte miejsce w finale A 100 m stylem motylkowym

PŁYWANIE

KOBIETY

50 m dow., eliminacje (81): 5. Katarzyna Wasick (24.31) – awans do półfinału; **półfinał (16):** 5. Wasick (24.26) – awans do finału; **finał (8):** 5. Wasick (24.32 – 0.11 do 3. miejsca)

200 m grzb., eliminacje (27): 13. Laura Bernat (2:10.37) – awans do półfinału; **półfinał (16):** 14. Bernat (2:12.86 – 0:04.10 do finału)

MEŃCZYŹNI

50 m dow., eliminacje (73): 15. Paweł Juraszek (21.97) – awans do półfinału, 31. Konrad Czerniak (22.33 – 0.36 do półfinału); **półfinał (16):** 14. Juraszek (21.88 – 0.10 do finału)

100 m mot., eliminacje (55): 3. Jakub Majerski (50.97) – awans do półfinału, 22. Paweł Korzeniowski (52.00 – 0.26 do półfinału); **półfinał (16):** 7. Majerski (51.24) – awans do finału; **finał (8):** 5. Majerski (50.92 – 0.18 do 3. miejsca)

100 m grzb., eliminacje (41): 23. Kacper Stokowski (53.99 – 0.22 do półfinału)

200 m mot., eliminacje (38): 13. Krzysztof Chmielewski (1:55.77) – awans do półfinału, 27. Majerski (1:57.91 – 0:01.95 do półfinału); **półfinał (16):** 7. Chmielewski (1:55.29) – awans do finału; **finał (8):** 8. Chmielewski (1:55.88 – 0:01.43 do 3. miejsca)

200 m grzb., eliminacje (29): 6. Radosław Kawęcki (1:56.83) – awans do półfinału, 27. Jakub Skierka (1:59.30 – 0:01.45 do półfinału); **półfinał (16):** 7. Kawęcki (1:56.68) – awans do finału; **finał (8):** 6. Kawęcki (1:56.39 – 1.67 do 3. miejsca)

4x100 m dow., eliminacje (16): 11. Polska (Karol Ostrowski, Kacper Majchrzak, Konrad Czerniak, Jakub Kraska 3:13.88 – 0:00.75 do finału)

4x200 m dow., eliminacje (16): 15. Polska (Majchrzak, Kraska, Kamil Sieradzki, Kawęcki 7:18.91 – 0:11.18 do finału)

4x100 m zm., eliminacje (16): 9. Polska (Stokowski, Jan Kozakiewicz, Majerski, Kraska 3:32.62 – 0:00.25 do finału)

Sztafeta mieszana 4x100 m zm., eliminacje (16): Polska (Paulina Peda, Kozakiewicz, Majerski, Kornelia Fiedkiewicz) – dyskwalifikacja

PODNOSENIE CIĘŻARÓW

KOBIETY

55 kg (14): 10. Joanna Łochowska (186 kg – 27 do 3. miejsca).

MEŃCZYŹNI

96 kg (15): 7. Bartłomiej Adamus (360 kg – 27 do 3. miejsca).

109 kg (14): 7. Arkadiusz Michalski (391 kg – 19 do 3. miejsca).

SIATKÓWKA

MEŃCZYŹNI (12)

Mateusz Bieniek, Fabian Drzyzga, Łukasz Kaczmarek, Jakub Kochanowski, Michał Kubiak, Bartosz Kurek, Wilfredo Leon, Grzegorz Łomacz, Piotr Nowakowski, Kamil Semeniuk, Aleksander Śliwka, Paweł Zatorski.

Grupa A: Iran – Polska 3:2 (18:25, 25:22, 25:22, 22:25, 23:21), Polska – Włochy 3:0 (25:20, 26:24, 25:20), Polska – Wenezuela 3:1 (25:16, 25:13, 18:25, 25:15), Polska – Japonia 3:0 (25:22, 25:21, 25:24), Polska – Kanada 3:0 (25:15, 25:21, 25:16); **ćwierćfinał:** Francja – Polska 3:2 (21:25, 25:22, 21:25, 25:21, 15:9). **Ogółem:** 5. Polska.

SIATKÓWKA PLAŻOWA

MEŃCZYŹNI

Eliminacje, grupa E: Grzegorz Fijałek, Michał Bryl – Mohammed Abicha, Zouheir Elgraoui (Maroko) 2:0 (21:17, 21:11), Fijałek, Bryl – Marco Grimalt, Esteban Grimalt (Chile) 2:0 (21:17, 21:18), Evandro, Bruno Schmidt (Brazylia) – Fijałek, Bryl 2:1 (19:21, 21:14, 17:15); **1/8 finału:** Paolo Nicolai, Daniele Lupo (Włochy) – Fijałek, Bryl 2:0 (22:20, 21:18). **Ogółem:** 9. Fijałek, Bryl.

Eliminacje, grupa F: Bartosz Łosiak, Piotr Kantor – Yusuke Ishijima, Katsuhiro Shiratori (Japonia) 2:0 (21:15, 21:14), Julius Thole, Clemens Wickler (Niemcy) – Łosiak, Kantor 2:0 (22:20, 21:16), Paolo Nicolai, Daniele Lupo (Włochy) – Łosiak, Kantor 2:1 (21:19, 17:21, 15:10); **repesaż:** Pablo Herrera, Adrian Gavira (Hiszpania) – Łosiak, Kantor 2:1 (31:29, 19:21, 15:7). **Ogółem:** 17. Łosiak, Kantor.

PODSUMOWANIE IGRZYSK OLIMPIJSKICH W TOKIO

SKATEBOARDING

Park, eliminacje (20): 17. Amelia Brodka (20,17 pkt – 17,17 do finału).

STRZELECTWO

KOBIETY

Trap, eliminacje (26): 9. Sandra Bernal (118 pkt – 2 do finału).

Pistolet pneumatyczny 10 m, eliminacje (53): 21. Klaudia Breś (571-12x – 7 pkt do finału).

Pistolet sportowy 25 m, eliminacje (44): 24. Klaudia Breś (578-21x – 6 pkt do finału).

Skeet, eliminacje (28): 19. Aleksandra Jarmolińska (114 pkt – 6 do finału).

Karabin pneumatyczny 10 m, eliminacje (50): 15. Aneta Stankiewicz (626,8 pkt – 1,7 do finału).

Karabin trzy postawy 50 m, eliminacje (37): 16. Aneta Stankiewicz (1167-48x – 5 do finału).

MĘŻCZYŹNI

Karabin pneumatyczny 10 m, eliminacje (47): 23. Tomasz Bartnik (625,4 pkt – 3,8 do finału).

Karabin trzy postawy 50 m, eliminacje (39): 15. Bartnik (1171-56x – 5 do finału).

MIKST

Karabin 10 m, 1. runda eliminacji (29): 2. Bartnik, Stankiewicz (630,8 pkt) – awans do 2. rundy; **2. runda eliminacji (8):** 8. Bartnik, Stankiewicz (414,0 – 3,1 do rywalizacji o 3. miejsce). **Ogółem:** 8. Bartnik, Stankiewicz.

SZERMIERKA

KOBIETY

Szpada indywidualnie (34), 1/16 finału: Aleksandra Jarecka – Wioletta Kołobowa (RKO) 15:11, Renata Knapik-Miazga – Olena Krywcycka (Ukraina) 15:8, Katrina Lehis (Estonia) – Ewa Trzebińska 11:10; **1/8 finału:** Rosella Fiamingo (Włochy) – Jarecka 15:13, Vivian Kong (Hongkong) – Knapik-Miazga 15:8. **Ogółem:** 14. Jarecka, 15. Knapik-Miazga, 27. Trzebińska.

Floret indywidualnie (34), 1/32 finału: Martyna Jelińska – Katina Proestakis (Chile) 15:12; **1/16 finału:** Inna Derigazowa (RKO) – Jelińska 15:8. **Ogółem:** 31. Jelińska.

Szpada drużynowo, ćwierćfinał: Estonia – Polska 29:26 (Katrina Lehis – Ewa Trzebińska 1:1, Julia Beljajewa – Renata Knapik-Miazga 2:3 (3:4), Erika Kirpu – Aleksandra Jarecka 2:3 (5:7), Lehis – Knapik-Miazga 3:3 (8:10), Kirpu – Trzebińska 2:4 (10:14), Beljajewa – Jarecka 5:2 (15:16), Kirpu – Knapik-Miazga 3:3 (18:19), Lehis – Jarecka 4:2 (22:21), Beljajewa – Trzebińska 7:5 (29:26). **O miejsca 5–8:** Polska – RKO 31:25 (Trzebińska – Julia Lichagina 4:2, Knapik-Miazga – Wioletta Chrapina 2:3 (6:5), Jarecka – Alzanat Murtazajewa 2:6 (8:11), Knapik-Miazga – Lichagina 2:2 (10:13), Trzebińska – Murtazajewa 4:2 (14:15), Jarecka – Chrapina 4:0 (18:15), Knapik-Miazga – Murtazajewa 6:3 (24:18), Jarecka – Lichagina 3:4 (27:22), Trzebińska – Chrapina 4:3 (31:25). **O 5. miejsce:** USA – Polska 33:26 (Kelley Hurley – Trzebińska 0:2, Katharine Holmes – Magdalena Piekarska-Twardo-

chel 2:1 (2:3), Anna van Brummen – Jarecka 2:3 (4:6), Hurley – Piekarska-Twardochel 3:2 (7:8), van Brummen – Trzebińska 3:3 (10:11), Holmes – Jarecka 3:0 (13:11), van Brummen – Piekarska-Twardochel 5:2 (18:13), Hurley – Jarecka 5:5 (23:18), Holmes – Trzebińska 10:8 (33:26). **Ogółem:** 6. Polska.

TAEKWONDO

KOBIETY

57 kg, 1/8 finału (17): Zhou Lijun (Chiny) – Patrycja Adamkiewicz 31:17. **Ogółem:** 11. Adamkiewicz.

+67 kg (15), 1/8 finału: Aleksandra Kowalczuk – Reba Stewart (Australia) 7:2; **ćwierćfinał:** Milica Mandić (Serbia) – Kowalczuk 11:4; **repešaż:** Kowalczuk – Faith Ogallo (Kenia) 15:7; Bianca Walkden (Wielka Brytania) – Kowalczuk 7:5. **Ogółem:** 5. Kowalczuk (Mandić złoto).



Iga Świątek załamana po porażce z Hiszpanką Paulą Badosą w II rundzie turnieju olimpijskiego w tenisie

© ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

TENIS

KOBIETY

Singiel (64), 1. runda: Iga Świątek – Mona Barthel (Niemcy) 2:0 (6:2, 6:2), Aryna Sabalenka (Białoruś) – Magda Linette 2:0 (6:2, 6:1); **2. runda:** Paula Badosa (Hiszpania) – Świątek 2:0 (6:3, 7:6). **Ogółem:** 17. Świątek, 33. Linette.

Debel (32), 1. runda: Betanie Mattek-Sands, Jessica Pegula (USA) – Linette, Alicja Rosolska (6:1, 6:3). **Ogółem:** 17. Linette, Rosolska.

MĘŻCZYŹNI

Singiel (64), 1. runda: Hubert Hurkacz – Luke Saville 2:0 (6:2, 6:4), Miomir Kecmanović (Serbia) – Kamil Majchrzak 2:0 (6:4, 6:2); **2. runda:** Liam Broady (Wielka Brytania) – Hurkacz 2:1 (7:5, 3:6, 6:3). **Ogółem:** 17. Hurkacz, 33. Majchrzak.

Debel (32), 1. runda: Jan-Lennard Struff, Alexander Zverev (Niemcy) – Hurkacz, Łukasz Kubot 2:0 (6:2, 7:6). **Ogółem:** 17. Hurkacz, Kubot.

Mikst (16), 1. runda: Kubot, Świątek – Pierre-Hugues Herbert, Fiona Ferro (Francja) 2:0 (6:3, 7:6); **ćwierćfinał:** Jelena Wesnina, Aslan Kara-

cew (RKO) – Kubot, Świątek 2:0 (6:4, 6:4). **Ogółem:** 5. Kubot, Świątek.

TENIS STOŁOWY

KOBIETY

Singiel (70), 1. runda: Natalia Partyka – Michelle Bromley (Australia) 4:0 (11:3, 11:5, 11:5, 11:7); 2. runda: Dina Meshref (Egipt) – Partyka 4:2 (15:13, 10:12, 11:9, 11:4, 7:11, 13:11), Lay Jian Fang (Australia) – Li Qian 4:2 (11:7, 11:6, 5:11, 10:12, 11:4, 11:4). **Ogółem:** 33. Partyka, 33. Li.

Drużynowo (16), 1/8 finału: Korea Płd. – Polska 3:0. Choi Hyojoo, Shin Yubin – Natalia Partyka, Natalia Bajor 3:2 (11:6, 12:10, 11:13, 4:11, 13:11), Jeon Jihee – Li Qian 3:0 (11:4, 11:8, 11:3), Shin – Bajor 3:2 (11:4, 11:7, 9:11, 8:11, 11:5). **Ogółem:** 9. Polska.

WIOŚLARSTWO

KOBIETY

Czwórka bez sternika, eliminacje (10): 5. w serii Polska (Monika Chabel, Joanna Dittman, Olga Michałkiewicz, Maria Wierzbowska 6:48.33) – awans do repesażu; **repeaż (6):** 2. w serii Polska (6:46.57) – awans do finału A; **finał A (6):** 6. Polska (6:29.95 – 0:09.49 do 3. miejsca).

Czwórka podwójna, eliminacje (10): 2. w serii Polska (Agnieszka Kobus-Zawojka, Maria Sajdak, Marta Wieliczko, Katarzyna Zillman 6:18.62) – awans do finału A; **finał A (6):** 2. POLSKA (6:11.36 – 0:06.23 do 1. miejsca, 0:00.72 przewagi nad 3. miejscem).

MĘŻCZYŹNI

Dwójka podwójna, eliminacje (13): 1. w serii Polska (Mateusz Biskup, Mirosław Ziętarski 6:11.22) – awans do półfinału; **półfinał (12):** 3. w serii Polska (6:24.50) – awans do finału A; **finał A (6):** 6. Polska (6:09.17 – 0:05.54 do 3. miejsca).

Dwójka podwójna wagi lekkiej, eliminacje (18): 3. w serii Polska (Jerzy Kowalski, Artur Mikołajczewski 6:31.85) – awans do repesażu; **repeaż (12):** 1. w serii Polska (6:43.44) – awans do półfinału; **półfinał (12):** 4. w serii Polska (6:12.79 – 0:00.91 do finału A) – awans do finału B; **finał B (6):** 2. Polska (6:16.01). **Ogółem:** 8. Polska.

Czwórka bez sternika, eliminacje (10): 3. w serii Polska (Marcin Brzeziński, Mikołaj Burda, Michał Szpakowski, Mateusz Wilangowski 6:03.38) – awans do repesażu; **repeaż (6):** 3. w serii Polska (6:12.52 – 0:01.30 do finału A) – awans do finału B; **finał B (4):** 1. Polska (5:57.17). **Ogółem:** 7. Polska.

Czwórka podwójna, eliminacje (10): 1. w serii Polska (Fabian Barański, Wiktor Chabel, Dominik Czaja, Szymon Pośnik 5:39.25) – awans do finału A; **finał A (6):** 4. Polska (5:34.27 – 0:00.30 do 3. miejsca).

WSPINACZKA SPORTOWA

KOBIETY

Eliminacje (20): 7. Aleksandra Mirosław (380 pkt) – awans do finału; **finał (8):** 4. Mirosław (1. szybkość RŚ, 8. bouldering, 8. prowadzenie).

ZAPASY

KOBIETY

53 kg (16), 1/8 finału: Roksana Zasina – Tatiana Achmetowa (Kazachstan) 3:2; **ćwierćfinał:** Mayu Mukaida (Japonia) – Zasina 12:2;

repeaż: Tiako Essombe (Kamerun) – Zasina 4:4 (zw. Essombe dzięki przepr. ostatniej akcji techn.). **Ogółem:** 7. Zasina.

57 kg (16), 1/8 finału: Ewelina Nikołowa (Bułgaria) – Jowita Wrzesień 3:0. **Ogółem:** 16. Wrzesień.

68 kg (16), 1/8 finału: Ałła Czerkasowa (Ukraina) – Agnieszka Wieszczyk-Kordus 11:0. **Ogółem:** 16. Wieszczyk-Kordus.

MĘŻCZYŹNI

Styl klasyczny

97 kg (16), 1/8 finału: Tadeusz Michalik – Haikel Achouri (Tunezja) 10:0; **ćwierćfinał:** Michalik – Tracy Hancock (USA) 4:3; **półfinał:** Musa Jewtojew (RKO) – Michalik 7:1; **repeaż:** Michalik – Szoke (Węgry) 10:0. **Ogółem:** 3. MICHALIK.

Styl wolny

65 kg (16), 1/8 finału: Magomedmurad Gadżijew – Georgios Pilidis (Grecja) 11:0; **ćwierćfinał:** Gadżimurad Raszidow (RKO) – Gadżijew 6:2. **Ogółem:** 9. Gadżijew.

74 kg (16), 1/8 finału: Amr Hussien (Egipt) – Kamil Rybicki 6:1. **Ogółem:** 13. Rybicki.

ŻEGLARSTWO

KOBIETY

RS:X (27): 9. Zofia Klepacka (96 pkt – 58 do 3. miejsca).

Laser Radial (44): 17. Magdalena Kwaśna (153 pkt – 70 do 3. miejsca).

470 (21): 2. JOLANTA OGAR-HILL, AGNIESZKA SKRZYPULEC (54 pkt – 16 do 1. miejsca, 0 pkt nad 3. miejscem, więcej wygranych wyścigów)

49erFX (21): 15. Kinga Łoboda, Aleksandra Melzacka (128 pkt – 40 do 3. miejsca).

MĘŻCZYŹNI

RS:X (25): 6. Piotr Myszka (79 pkt – 4 do 3. miejsca).

49er (19): 9. Paweł Kołodziński, Łukasz Przybytek (108 pkt – 38 do 3. miejsca)



Aleksandra Mirosław udanie zadebiutowała na igrzyskach olimpijskich. Pobiła rekord świata w konkurencji w konkurencji wspinaczki sportowej na czas.

© ADAMI NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Z IVICA JAKELIĆ ROZMAWIAŁ ŁUKASZ MAJCHRZYK

POLACY MÓWIĄ NA TAKICH LUDZI JAK JA: TROCHE SZALONY

Mistrz to całość. Anita taka jest. Ma odpowiednią mentalność, upór, determinację i cechy fizyczne. Jeśli czegoś by zabrakło, to byłaby przeciętną zawodniczką, ale ponieważ ma wszystko, to została mistrzynią olimpijską trzy razy z rzędu – mówi w rozmowie z „Forum Trenera” Ivica Jakelić, trener Anity Włodarczyk, która w Tokio zdobyła trzeci złoty medal olimpijski



Ivica Jakelić i Anita Włodarczyk

© ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

„Forum Trenera”: Ktoś mógłby pomyśleć, że trenowanie takiej mistrzyni jak Anita to najłatwiejsza praca na świecie, że to właściwie samo powinno działać i może by tak było, gdyby nie poważne problemy ze zdrowiem, które miała polska mistrzyni?

Ivica Jakelić: Kiedy pierwszy raz pojawiła się idea, że mógłbym trenować Anitę, to pomyślałem: w jakim stanie zdrowia się aktualnie znajduje? Czego mogłem się spodziewać, zwłaszcza że miała wtedy już 35 lat? Znając ją jednak wiedziałem, że jeśli ona się na coś zdecyduje, to jest konsekwentna i prze do tego ze wszystkich sił. Na jednej szali mieliśmy jej determinację, a na drugiej ograniczenia, jakie narzucało zdrowie. Podczas pierwszej rozmowy powiedziałem jej: „Dobrze, spróbuję ci pomóc. Wejdźmy w to, ale nie chcę być kimś, kto będzie budował swoją karierę na twoich osiągnięciach. Moim celem jest wspieranie ciebie i zabranie cię do Tokio w dobrym zdrowiu, a w Japonii ty wykonasz swoje zadanie.” Na szczęście tak to właśnie się potoczyło.

Nie chciał pan budować swojej kariery na plecach Anity, ale czy to była większa szansa, czy raczej większe ryzyko? Mogło się skończyć spektakularną porażką.

IJ: To zawsze jest bardzo ważne pytanie. Ryzyko stwarzały w tej sytuacji: jej wiek, kontuzje, pytanie o to czy ma wystarczającą motywację. Wszystko inne, było znakomitą szansą. I teraz każdy mówi, że wykorzystałem dar od losu. Warto jednak postawić pytanie, czemu poprzedni trener zakończył współpracę z Anitą? Stwierdził, że brakuje jej motywacji do poświęcenia się? Ta praca to była przyjemność, wspaniałe doświadczenie i teraz mogę opowiadać tylko pozytywne rzeczy.

Anita ma w tym momencie 36 lat. Jej wiek z jednej strony powodował pewne ograniczenia, ale z drugiej dawał bezcenne doświadczenie, bo pewnych rzeczy jej nie było tłumaczyć.

IJ: Jej doświadczenie nam niesamowicie pomogło. Dwa lub trzy razy mieliśmy takie sytuacje, że musiałem ją powstrzymać od treningu. Była tak zmotywowana, że nie czuła zmęczenia. Wtedy moim zadaniem było wkroczenie i powiedzenie: „Stop”. Dyskutowaliśmy, ale koniec końców decyzje, które podjęliśmy, okazały się słuszne. Kiedy ciało mówi: zwolnij, to trzeba go słuchać. Doświadczenie jest bezcenne, ale mimo to Anita dawała się ponieść zapałowi do pracy. Na szczęście mistrzyni była bardzo otwarta na pracę i argumenty.

W momentach, w których ją pan stopował, próbowała się sprzeciwić?

IJ: Nie czuła się zmęczona i to był największy problem, bo wszystkie inne znaki pokazywały, że tak właśnie jest. W takich momentach trener powinien wziąć na siebie pełną odpowiedzialność.

Pracowaliście krótko. To powodowało, że trudniej było jej zaufać?

IJ: Na samym początku powiedziałem jej: Anita, kiedy pomyślisz, że nie mam racji, to natychmiast mi o tym powiedz. Porozmawiajmy. Jeśli coś ci się nie spodoba – porozmawiajmy. Jeśli będziesz uważała, że coś jest niedobre dla twojego organizmu – porozmawiajmy. To nigdy nie były kłótnie. Mając w pamięci jej doświadczenie i wiek, byłem podwójnie ostrożny. Nie można nigdy powiedzieć: mam rację i musisz mnie słuchać.

W takich momentach trzeba było być raczej łagodnym, czy stanowczym?

IJ: Podczas zgrupowania w Dausze był taki jeden trening, że nic nam nie wychodziło. Obojętne co Anita zrobiła, młot nie chciał lecieć daleko. Powiedziała, że nie rozumie, co się dzieje, bo nigdy coś takiego jej się nie przydarzyło. Odpowiedziałem trochę żartobliwie, że zawsze musi być ten pierwszy raz, a następnie dodałem: myślę, że jesteś zmęczona. Skąd to wiem? Bo efekty są takie same niezależnie od tego, czy rzucając wkładasz w to całą siłę, czy delikatnie odpuszczasz. Próbowała protestować, że wcale tego nie czuje i, że później będzie jej tego treningu brakowało. Byłem jeden nieustępliwy. Twierdziłem, że jeden trening mniej nie spowoduje wielkiej różnicy w przygotowaniach, ale jeden rzut za dużo może się okazać zabójczy, bo jeśli odniesie kontuzję, to opuści wiele zajęć. Takie argumenty do niej dotarły. Wzięliśmy kilka dni wolnego i poczuła, że to była dobra decyzja. Jeśli ktoś ma tak wysoki poziom motywacji jak Anita, to może przestać słuchać swojego ciała. W takich momentach chce się więcej i więcej, próbuje się przesunąć swoje możliwości dalej, a to niesie ryzyko urazu. Od listopada do igrzysk olimpijskich właściwie uniknęliśmy problemów zdrowotnych. Na koniec jej lewe, operowane kolano, było w lepszym stanie niż to prawe, teoretycznie zdrowe.



Podium konkursu olimpijskiego w rzucie młotem kobiet (od lewej): Zheng Wang (Chiny), Anita Włodarczyk i Malwina Kopron

© ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

W normalnych warunkach trener i zawodnik mają około czterech lat na przygotowanie się do startu w igrzyskach. Wy mieliście dziewięć miesięcy. Od czego zaczęliście?

IJ: Chociaż zabrmi to dziwnie w przypadku mistrzyni olimpijskiej, to powiem, że zaczęliśmy od podstaw. Może nie była to nauka, ale mozolne odtwarzanie podstawowych kwestii: obrotów, wymachów. Nie mogę powiedzieć, że uczyłem ją jak to wszystko robić, ale zwracałem jej uwagę, jak podczas obracania się w kole, nie zrobić sobie ponownie krzywdy. Tak wyglądały początki naszej współpracy.

Anita mówiła, że już od pierwszych treningów ćwiczyła po sześć godzin dziennie.

IJ: To prawda: rano i wieczorem nasze zajęcia trwały po trzy godziny. Nie ćwiczyliśmy z ogromną intensywnością, ale było to, mimo wszystko, spore obciążenie. Wykonywaliśmy wiele powtórzeń.

To standardowa dawka, czy musieliście trochę przyspieszyć, bo czasu było niewiele?

IJ: Cały czas działaliśmy według naszego planu. Czas nas nie ograniczał. Mieliśmy określone rzeczy do wykonania każdego dnia i staraliśmy się tego trzymać.

Spoglądaliście czasem na kalendarz ze strachem, że czas tak szybko upływa?

IJ: Pierwszy raz pomyśleliśmy o kalendarzu, kiedy przyjechaliśmy do Polski po zgrupowaniu w Chorwacji. Byliśmy w Katowicach i w Rudzie Śląskiej, i wtedy do nas dotarło, że mamy jeszcze tylko dwa miesiące. Na szczęście Anita była zdrowa. Nie baliśmy się, że zabraknie nam czasu na przygotowanie się, raczej dotarło do nas, jak szybko wszystko się dzieje. Nigdy nie wkładaliśmy na siebie dodatkowej presji, nie zakładaliśmy, że danego dnia musimy osiągać określone wyniki. Moim jedynym celem było doprowadzenie Anity zdrowej do Tokio.

Czasami zawodnik sam przyczynia się do kontuzji. Staraj się pan zmienić nawyki Anity, które uważał za szkodliwe?

IJ: Tak zrobiłem. Powiedziałem, że dobrze by było, gdyby trochę schudła. To nie jest żadna tajemnica. Nie było jej łatwo, ale starała się kontrolować, przynajmniej na zgrupowaniach. Trochę gorzej szło jej w Polsce (śmiech). Wiedziałem jednak, że jeśli zgubi kilka kilogramów, to wiele rzeczy stanie się dla niej łatwiejszych, a kolano będzie mniej obciążone. Anita dała radę rzucić nawet o kilka kilogramów więcej niż zakładaliśmy i dzięki temu uzyskała świetny stosunek masy mięśniowej do wagi.

Jak utrzymać w takiej sytuacji siłę?

IJ: Nie było się bez odpowiedniej diety i odżywek. Ograniczyliśmy węglowodany, a dodaliśmy białek. Suplementowaliśmy też witaminy i minerały. Brzmi to prosto. Nie wystarczy dawać z siebie wszystkiego na treningu. Po zakończeniu zajęć także trzeba być w 100 proc. profesjonalistą. Samokontrola jest kluczem do sukcesu.

Ciężko było mistrzynię przekonać?

IJ: Samo przekonanie Anity to było akurat proste zadanie. Trudniej było to wszystko zrealizować. Ona jest świadoma wielu rzeczy, ale nie jest prosto walczyć ze swoją biologią. Na pewno bardzo się stara. Gdyby nie próbowała, to nie wiem, jak nasza historia by się potoczyła.

Anita powiedziała, że teraz przeniosła swoją bazę treningową do Kataru. Dlaczego to miejsce jest tak dobre do treningów?

IJ: Pracuję na co dzień w Aspire Academy, która jest przeznaczona

dla utalentowanych sportowców z różnych dyscyplin. To chyba jedno z najlepszych miejsc na świecie, jeśli chodzi o zaplecze treningowe i warunki do ćwiczeń. Mieliśmy tam wszystko, czego potrzebowaliśmy. Kiedy Anita zaproponowała mi współpracę, powiedziałem jej, że jestem zatrudniony w Katarze, dobrze się tam czuję i tam musimy organizować zgrupowania. Na szczęście się zgodziła. Była w Katarze wcześniej kilka razy i wiedziała, co ją czeka. Ten układ sprawdził się również w czasach pandemii koronawirusa. Aspire Academy bardzo nam wtedy pomagała.

W Katarze panują bardzo wysokie temperatury. To może utrudniać treningi?

IJ: W zimie ćwiczy się tam bardzo przyjemnie. Od listopada do połowy, a nawet do końca marca temperatura waha się pomiędzy 22 a 28 stopni Celsjusza. Wtedy byliśmy w Katarze, a kiedy zrobiło się gorąco, to pojechaliśmy gdzie indziej.

Anita mówiła, że tworzy pan na zgrupowaniach fantastyczną atmosferę. Jaki ma pan na to sposób?

IJ: Szczerze mówiąc, to nie wiem. Lubię pracować w dobrej atmosferze, chociaż wiem, że nie może być różowo przez cały czas. Kiedy masz „dotek psychiczny”, to ktoś musi cię z niego wyciągnąć. Kiedy ja miałem gorszy moment, to starałem się nie przenosić tego na Anitę i naszego fizjoterapeutę Rafała Białka. Dobra atmosfera jest szczególnie ważna w tak małym zespole. Długimi okresami byliśmy tylko we trójkę, od rana do wieczora i nawet w weekendy nie mogliśmy od siebie odpocząć. Robiliśmy wtedy grilla na pustyni, jeździliśmy po wydmach, albo wybieraliśmy się nad morze. Może dobra atmosfera to zasługa mojej osobowości? Polacy mówią na takich ludzi jak ja: trochę szalony.

Nie mieliście gdzie uciec od siebie.

IJ: W drużynie piłkarskiej jest około 20 zawodników, do tego pracuje pięciu trenerów i jeszcze ze trzech fizjoterapeutów. Grupa jest bardzo duża, więc masz wybór, z kim chcesz rozmawiać, a kogo unikać. Jeśli w tak małym zespole, jak nasz, jesteś na kogoś zły, to masz do rozmowy jeszcze tylko jedną osobę. Jak pokłóciłeś się z tą drugą, to musisz się przeprosić z pierwszą. Wszystko wraca do ciebie bardzo szybko. Dlatego lubię wszystko mówić prosto z mostu i wyjaśniać od razu. Wtedy oczyszczasz sytuację, dramat trwa przez dwie godziny, emocje opadają i potem jest znowu dobrze. W dużym zespole problem możesz zamieść pod dywan. Jeśli z kimś się posprzeczasz, to możesz ulec pokusie, że przestajesz się z nim zadawać i idziesz do kogoś innego. Potem możesz spędzić czas z kolejnym kolegą i tak to się toczy, aż problem wraca do ciebie po dziesięciu dniach. W naszym teamie unikaliśmy nieporozumień, nie zostały za nami żadne niewyjaśnione sytuacje. To było bardzo ważne.

Kontaktowaliście się telefonicznie z doktorem Robertem Śmigielskim, który operował kolano naszej mistrzyni?

IJ: Anita rozmawiała z nim dużo częściej. Ja z kolei często dzwoniłem do fizjoterapeuty, który ją rehabilitował w Polsce. Wysyłałem mu materiały wideo z naszych treningów, żeby mógł zobaczyć, czy pracujemy prawidłowo. Nie miał żadnych zastrzeżeń, więc im więcej czasu upływało, tym rzadziej się kontaktowaliśmy. To był dobry znak, bo znaczyło, że już nie musieliśmy się konsultować. Zaznaczam jednak, że na początku przygotowań po każdej sesji treningowej robiliśmy sobie konsultacje. Bywało tak, że proponowałem pewne zmiany w technice wykonywania ćwiczeń i to przynosiło pozytywne rezultaty.

Kiedy przyjechaliście do Japonii na kilka tygodni przed igrzyskami, to pozostało wam jedynie utrzymanie wysokiej formy i uważanie na to, by Anita nie zrobiła sobie krzywdy na ostatniej prostej?

IJ: Ostatnie tygodnie przed ważnym startem to tylko podtrzymanie tego, co się już udało wypracować. Co się pod tym kryje? Zmniejszenie ciężarów i jednocześnie delikatne zwiększenie intensywności ćwiczeń. Ważne jest, żeby nie przekroczyć tej granicy bezpieczeństwa i unikać wszelkich sytuacji, które potencjalnie mogą spowodować kontuzję. Do tego trzeba dodać dobrą atmosferę. Pozytywne wibracje są bardzo ważne.

Poprawie atmosfery służyły liczne „akcje”, o których potem Anita Włodarczyk informowała w mediach społecznościowych?

IJ: Bawiliśmy się w ten sposób codziennie. To wszystko było naturalne. Nie planowaliśmy sobie, że „musimy się rozluźnić”, albo namawiać się na wygłupy. Po prostu szliśmy gdzieś razem i wszystko wychodziło spontanicznie. Nawet hasło „Anita, daj spokój” było zrobione pod wpływem impulsu. Kiedy przyjechaliśmy na stadion treningowy w Takasaki, to stał tam Japończyk, który chciał powitać Anitę takim właśnie hasłem, napisanym po polsku. Nie władam waszym językiem zbyt dobrze, ale od razu wyczułem, że człowiek coś pokręcił i zacząłem pytać kolegów. Komizmu całej sytuacji dodawał fakt, że ten kibic towarzyszył nam przez cały trening. Anita opublikowała to na swoich profilach w mediach społecznościowych, co fani od razu podchwycili. Przed finałami wziąłem duży karton, poszedłem do polskiej misji, dałem markery, zaprosiłem do pokoju doktora oraz fizjoterapeutę i wypisaliśmy hasło.

Pół żartem, pół serio można powiedzieć, że to był decydujący czynnik.

IJ: Takie rzeczy podnoszą cię na duchu, wyrwają z rutyny i codzienności. Dni na zgrupowaniach i w czasie zawodów są do siebie bardzo podobne, mózgi się do tego przyzwyczajają.

Kiedy pan poczuł w trakcie finału, że Anita sięgnie po złoto? Po pierwszym rzucie już można było zakładać taki scenariusz?

IJ: Powiem szczerze, że zacząłem to przeczuwać przed Memoriałem Ireny Szewińskiej. W trakcie treningów Anita rzucała już bardzo dobrze i daleko. Pomyślałem sobie: „to jest to”, a ona ciągle się poprawiała. Na tamtych zawodach rzuciła niemal 78 metrów. Do tamtego momentu trenowała bardzo ciężko, a następnie w planach mieliśmy zmniejszanie obciążeń. Dla mnie to był znak, że moja zawodniczka zajdzie w Japonii daleko. Liczyliśmy, że wynik powyżej 78 metrów może dać złoty medal, a byłem pewny, że ona jest w stanie go osiągnąć. Jako trener nigdy nie myślę o medalach, ale o konkretnych wynikach, bo to jest to, na co ma się wpływ i co można zaplanować. Medal to wypadkowa wielu rzeczy, która mojej podopiecznej zdarza się bardzo często. Czasami do zdobycia olimpijskiego złota wystarczy rzucenie 77 metrów. Z drugiej strony przypomnijmy sobie konkurs w Rio de Janeiro. Zawodniczka, która rzuciłaby tam 81 m i tak byłaby druga za Anitą.

Jakby pan podsumował okres przygotowań do igrzysk?

IJ: Bardzo pomogło nam wsparcie Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Wszystko, czego potrzebowaliśmy, dostawaliśmy na czas. To znacznie ułatwiało nam pracę. Teraz, kiedy znam zakończenie i patrzę na wszystko z pewnej perspektywy, to myślę sobie: było lekko i przyjemnie (śmiech). Ktoś zapyta, jak to możliwe, że treningi po sześć godzin dziennie były lekkie i przyjemne? Ale to jest nasza praca. Bez poświęcenia nie ma rezultatów i na pewno nie da się zostać najlepszym zawodnikiem na świecie. Często słyszę, że ktoś chwali się swoim talentem. Oczywiście, to jest potrzebne, ale to tylko cechy fizyczne. Mistrz to całość. Anita taka jest. Ma odpowiednią mentalność, upór, determinację i cechy fizyczne. Jeśli czegoś by zabrakło, to byłaby przeciętną zawodniczką, ale ponieważ ma wszystko, to została mistrzynią olimpijską trzy razy z rzędu.



© ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Z DAWIDEM TOMALĄ ROZMAWIAŁ ARTUR GĄC

© ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

„PIĘĆDZIESIĄTKA” BYŁA DLA MNIE PIĘKNĄ, ALE KRÓTKĄ HISTORIĄ

– Może dziwnie to zabrzmie, ale ja myślami jestem już w Paryżu. Niby pozostały jeszcze trzy lata, ale olimpiada zawsze nakręca człowieka. Z tą myślą ciężka praca nie jest dla mnie żadnym problemem. Najważniejsze, żeby być zdrowym i o to muszę przede wszystkim zadbać – mówi w rozmowie z „Forum Trenera” Dawid Tomala, nasz sensacyjny złoty medalista olimpijski z igrzysk w Tokio.



Dawid Tomala na najwyższym stopniu olimpijskiego podium na pustym Stadionie Narodowym w Tokio

„Forum Trenera”: Dzwonię punktualnie, co do minuty, bo wyobrażam sobie, że obecnie jednym z Pana największych wyzwań jest takie zarządzanie, żeby wywiązać się z mnóstwa nowych obowiązków, a jednocześnie znaleźć nieco czasu na życie prywatne.

Dawid Tomala: To prawda i zastanawiam się, czy życie zawodowe nie stało się dla mnie ważniejsze niż osobiste. Ja i moi najbliżsi zaczynają odczuwać tego skutki.

Jeśli kiedyś zastanawiał się Pan, jak wygląda życie jednej z najszcześniejszych osób na świecie, czyli złotego medalisty olimpijskiego, to właśnie tak Pan je sobie wyobrażał i teraz tego doświadcza? Czy też na swoim przykładzie już Pan się przekonuje, że to wszystko tylko z zewnątrz wygląda cudownie, a tak naprawdę oprócz blasków są też cienie sukcesu i lawinowego wzrostu popularności?

DT: Cienia w tym wszystkim jest zdecydowanie sporo. Oczywiście z jednej strony jest to coś wspaniałego i staram się wykorzystać te przysłówowe pięć minut, które teraz mam. Tyle tylko, że wymaga to bardzo dużego nakładu pracy, a widzę, że chcąc zrobić coś dobrego nie tylko dla siebie, lecz też dla innych, czasami spotykam się z tym, że wcale nie jest to łatwe. Nawiązując do pytania, to co w teorii wydawało mi się być łatwe, w zderzeniu z rzeczywistością momentami wcale takie nie jest.

Dla mnie najsmutniejsze jest to, że po sukcesie w Tokio straciłem kilka bliskich mi osób. Mam wrażenie, że z dnia na dzień odwrócili się ode mnie. Mówię tu o sportowcach, z którymi znam się od wielu lat. Najwidoczniej to, że odniosłem sukces, niektórych bardzo zabolowało. W czasie, gdy wynikowo pozostawałem w tyle za nimi, byłem ich dobrym kolegą, natomiast teraz, gdy stałem się lepszy, niektórzy nie potrafią tego przyjąć. W związku z tym faktem czuję wielką gorycz. Jest to dla mnie zupełnie niezrozumiałe, bo mam inny charakter. Do tej pory wydawało mi się, że otaczam się tylko dobrymi osobami. Teraz jednak okazało się, że prawdziwych przyjaciół poznaje się nie tylko w biedzie, ale również w chwili, gdy osiągnie się świetny wynik i wejdzie na szczyt.

Wydaje się, że to chyba wyzwala tym większą przykrość, bo wzbudza zupełne niezrozumienie.

DT: Osoby, które już odniosły sukces, a poznałem je ostatnio i cały czas poznaję, powiedziały mi dokładnie to samo, że też tego doświadczyły. Jest to bardzo smutne i przykro mi, że ludzie potrafią czuć taką zazdrość i zawiść tylko dlatego, bo komuś się powiodło. Wcześniej mogliśmy cieszyć się ich sukcesami, a dzisiaj nie może to zadziałać w drugą stronę. Mam teraz tak dużo obowiązków, które sam wybrałem, że nad tym nie rozmyślałem. Nie ukrywam, że czasami mam taki natłok zajęć, że tracę rachubę nad dniem tygodnia. Cały czas wchodzę w kalendarz i sprawdzam, co kolejno mam do zrobienia, zaczynając wczesnym rankiem, a chwilę na odpoczynek mam dopiero wieczorem.

Właśnie chciałem zapytać o kalendarz. To dzisiaj Pana niezbędnik?

DT: Tak, wszystkie powinności skrupulatnie w nim notuję. Niestety doszło do tego, że bardzo wiele propozycji muszę odrzucić. Nie tyle dlatego, że nie miałbym ochoty z nich skorzystać, co po prostu fizycznie nie jestem w stanie podołać im wszystkim i być w kilku miejscach jednocześnie. Teraz zaczął się okres, gdy powoli wracam do treningów, ruszając się co drugi-trzeci dzień. Jednak już lada moment wejdę w trening pięć razy w tygodniu, a od listopada ruszą przygotowania na sto procent, w końcu mistrzostwa świata są tuż-tuż. Wówczas odetnę się od spraw okołosportowych i wrócę do tego, co kocham, czyli do

chodu sportowego, który sprawia mi największą radość. Tak naprawdę już marzę o tym, by wrócić do treningów z pełnymi obciążeniami.

Tu wejdę Panu w słowo. Jeśli bowiem ktokolwiek mógł sądzić, że sensacyjny złoty medalista z Tokio tak upoił się niedawnym sukcesem, iż pewnie już nie myśli o kolejnych celach i nie stawia sobie nowych wyzwań, to właśnie w tej chwili dał Pan do zrozumienia, w jak wielkim byłby błędzie.

DT: Nawet nie wielkim, ale gigantycznym! Jest we mnie wielki głód, aby walczyć o kolejne sukcesy i wierzę w to, że moja przygoda ze sportem dopiero się rozpoczęła. Może to śmiesznie zabrzmieć, bo mam 32 lata, ale czuję, że w moim przypadku właśnie tak jest.

Pana sukces w Tokio został już odmieniony przez wszystkie przypadki. Cała sportowa Polska dalej „żyje” nieprawdopodobną szarżą, którą kompletnie zaskoczył Pan najgroźniejszych rywali, bo nie spodziewali się, że wytrzyma Pan swoje tempo. To był bardzo ryzykowny atak.

DT: Z mojego punktu widzenia prawie wszystko zagrało jednak perfekcyjnie. Ciężka była końcówka, ale czułem się swobodnie na bardzo dużych prędkościach. Cała praca, którą wykonałem, wszystkie przygotowania, przyniosły owoce. Zadziałały: dieta, zastosowane suplementy, chłodzenie organizmu we właściwych momentach. Nie mogę powiedzieć, że mój chód był dobry, daleko mu do perfekcji. Wiem, że jest nad czym pracować. Teraz będę rywalizował na dystansie 35 kilometrów, z czego bardzo się cieszę, ale z drugiej strony też czuję pewną obawę związaną z faktem, że będzie to po prostu zdecydowanie szybszy marsz, choć nie wiem jeszcze o ile szybszy. Natomiast dobrze, że przede mną jest takie wyzwanie i na pewno przygotuję się ze wszystkich sił. „Pięćdziesiątka” była dla mnie bardzo piękną, ale krótką historią i teraz życzyłbym sobie takich samych efektów na nowym dystansie. Przede wszystkim muszę dbać o zdrowie, bo jeśli nic nie będzie mi dolegało, to wiem, że zrobię wszystko. Wykonam każdy plan treningowy. A większość sportowców na najwyższym poziomie boryka się z balansem pomiędzy treningami, a tym, żeby nie przedobrzyć i nie ucierpiało zdrowie.

Jeśli mówi Pan, że sztuką jest zachowanie balansu, to nie wiem, czy lekcji nie odrobił Pan dwa lata temu, przed mistrzostwami świata w Doha w Katarze. Wydaje się, że wówczas mógł Pan minimalnie przedobrzyć z mocnymi treningami.

DT: Z perspektywy czasu powiem, że być może zrobiłem o jeden mocny trening za dużo. Uważam jednak, że tym, co najbardziej negatywnie wpłynęło na mój start w Doha i związanym z nim cierpieniem, czy wręcz męką na trasie, był fakt, że nie zaaklimatyzowałem się na miejscu. Tak jak do Japonii poleciliśmy dwa tygodnie wcześniej i zdążyłem się tam poczuć jak w domu, tak wystanie zawodnika tuż przed startem na zawody nie pozwoli mu się dostosować do nowych warunków. Nawet jedna godzina robi różnicę, a tam mieliśmy sporą różnicę czasu, do tego temperatury przekraczające 40 stopni Celsjusza i jeszcze start o północy.

Byłem na miejscu i twierdzę, że rywalizacja w takim klimacie na 50 km była szaleństwem.

DT: Uważam za niepoważne ze strony Międzynarodowej Federacji Lekkiej Atletyki, że na coś takiego się zgodziła. Przecież wielu najlepszych zawodników na świecie, medalistów igrzysk olimpijskich i mistrzostw świata, schodziło z trasy, bo nie chcieli ryzykować zdrowiem. Żaden ze sportowców nie wie, jak bardzo ucierpiał na tym starcie. Najbardziej cieszę się z tego, że tych zawodów nikt nie przypłacił życiem, bo naprawdę różnie mogło się to skończyć.

Widząc zawodników, raz po raz zwożonych z trasy na wózkach inwalidzkich, miałem wrażenie, że to już nie sport, lecz walka o przetrwanie.

DT: Tak, porównałbym to do testu na przeżycie na 20 i 50 km. Na pewno nie była to taka rywalizacja sportowa, jaką znamy. Aż brakuje mi słów. Tak naprawdę wygrał każdy, kto doszedł do mety. Przecież czasy były żadne, praktycznie każdy z nas robi taki wynik, jak zwyczajnie w Katarze, na treningach.

Wróćmy do igrzysk w Tokio. Gdyby miał Pan powiedzieć szkoleniowo, możliwie najbardziej fachowo: jak rozegrał Pan swój start od strony taktycznej?

DT: Uwypukliłbym to, iż bardzo mocno trzymałem się tego, by kontrolować czas i rytm serca, czyli tętno. Równie dobrze szarżę mogłem wykonać już wcześniej, ale mając świadomość, że dystans jest długi i może się na nim wiele wydarzyć, nie chciałem aż tak bardzo ryzykować, choć czułem się wspaniale. A jeśli chodzi o taktykę, to łatwo się o niej mówi, gdy wszystko idzie dobrze i gdy człowiek wie, jadąc na docelowe zawody, że jest świetnie przygotowany oraz ma wysoką formę fizyczną i psychiczną. Ja z taką świadomością i tak nastawioną głową tam pojechałem, ale przed startem nie obrałem taktyki. Wszystko działało się bardzo spontanicznie już w czasie trwania rywalizacji.

Doskonale pamiętam moment, gdy zdecydowałem się na atak na 30 kilometrze. Pomyślałem sobie, że przecież w swoim życiu zrobiłem już setki „dwudziestek” na zawodach i treningach, w dodatku bardzo szybko, więc sam uwierzyłem, że mając tak duży zapas prędkości na pewno to przejdę. O dziwo dla mnie trudniejszym i bardziej męczącym dystansem jest 20 km, co pewnie jest jakimś paradoksem. Ale naprawdę, po starcie na „dwudziestkę” dochodzę do siebie bardzo długo, a po „pięćdziesiątce” w Tokio oraz wcześniej, na mistrzostwach Polski w Dudincach, czułem się wspaniale. Wcześniej, każdy z doświadczonych zawodników, z którymi rozmawiałem, mówił mi tak: „Dawid, dostaniesz 'bombę' na 20. kilometrze, tam dopiero zaczynają się zawody”. Tymczasem u mnie nic takiego się nie wydarzyło. Dopiero na ostatnich trzech kilometrach odczułem trud, ale w pewnym momencie być może za bardzo sobie pofolgowałem, choć nie musiałem tego robić. Zastanawialiśmy się, co by się stało, gdybym nie ruszył i nie oderwał się od rywali.

No właśnie. I jaka odpowiedź się nasuwa?

DT: Myślę, że kolejność na mecie mogłaby być dokładnie taka sama, ponieważ ja czułem się tam naprawdę bardzo mocny. A w momencie, gdy człowiek idzie sam, kosztuje go to znacznie więcej energii niż wtedy, gdy podąża się w grupie. Porównałbym to do ucieczek w kolarstwie, choć uważam, że atrakcyjności dodałoby tej dyscyplinie usunięcie możliwości komunikowania się tak jak było w Tokio. Normą powinno być podawanie informacji w starym stylu, w jakim od dzieciaka kojarzę ten sport. Właśnie tak jest u nas, co sprawia, że rywalizacja jest bardziej nieprzewidywalna.

Odkładając na bok aspekt przygotowania fizycznego, o które za dbał Pan najlepiej, jak umiał, jestem zdania, że triumf w największym stopniu zapewniła Panu głowa, czyli właściwe nastawienie. Do tego był Pan w o tyle uprzywilejowanej sytuacji, że mając w nogach wcześniej tylko dwa marsze na 50 km, nie miał obaw, że prędzej czy później pojawi się kryzys i trzeba mocniej kalkulować.

DT: I to był mój ogromny atut. Zgadza się z tym w stu procentach. Nie miałem takiej granicy w głowie, która powoduje, że czasami or-

ganizm sam z siebie broni się przed doprowadzeniem do wysiłku, którego już doświadczył. W rezultacie ten moment u mnie w ogóle nie nadszedł. Przed startem głowę miałem bardzo mocną. Naprawdę dużo nad tym pracowałem. Musiałem się wyciszyć i nie słuchać wielu rad z każdej strony. Nieraz takich, bym powiedział, bardzo prześmiewczych od ludzi ze środowiska, typu: „Dawid, ty robisz za mało kilometrów. Jak możesz w danym dniu w ogóle nie wyjść na trening?”. A to wszystko miało swój cel i było tak poukładane, jak być powinno. To, że w nieskończoność będziemy dokładać kilometrów, nie pomoże nam w odniesieniu sukcesu, tylko sprawi, że organizm będzie miał problemy z regeneracją. A jeżeli jesteśmy zmęczeni fizycznie, to jesteśmy także zmęczeni psychicznie. Nie chciałem doprowadzić do momentu, w którym z powodu przemęczenia mentalnego po prostu nie miałbym ochoty i siły wyjść na trening. A ja cały czas byłem głodny treningów, wręcz musiałem się hamować, żeby nie wykonywać ich zbyt szybko.



WCZEŚNIEJ, KAŻDY Z DOŚWIADCZONYCH ZAWODNIKÓW, Z KTÓRYMI ROZMAWIAŁEM, MÓWIŁ MI TAK: „DAWID, DOSTANIESZ 'BOMBĘ' NA 20. KILOMETRZE, TAM DOPIERO ZACZYNAJĄ SIĘ ZAWODY”. TYMCZASEM U MNIE NIC TAKIEGO SIĘ NIE WYDARZYŁO. DOPIERO NA OSTATNICH TRZECH KILOMETRACH ODCZUŁEM TRUD, ALE W PEWNYM MOMENCIE BYĆ MOŻE ZA BARDZO SOBIE POFOLGOWAŁEM, CHOĆ NIE MUSIAŁEM TEGO ROBIĆ.

Czyli rady, które Pan otrzymał, zupełnie nie współgrały z odczuciami, wynikającymi z wykonywanej pracy. Przecież nawet na wysokogórskim obozie w Sankt Moritz, na krótko przed igrzyskami, a o czym powiedział nam Pan po zdobyciu złota, aż za dobrze się Panu szło na bardzo wysokich prędkościach.

DT: Mam przeanalizowany cały ten sezon i jedna rzecz ogromnie mnie cieszy. Ten sukces daje mi nie tylko spokój wynikający bezpośrednio ze zdobycia złota olimpijskiego, ale teraz doskonale wiem, co mam robić na przyszłość. Uważam, że jest to w tej chwili mój największy skarb, bo przekonałem się w pełni, co mi służy w okresie przygotowawczym, a co nie. A większość zawodników nigdy nie potrafi dojść do tego momentu. W skrócie mogę powiedzieć, że bardzo wiele rzeczy wpłynęło na to, czego efekt mieliśmy w Tokio. Począwszy od obozu w Zakopanem, gdzie przebywałem w warunkach hipoksji, czyli już adaptowałem się do tego, żeby pojechać w prawdziwe góry. Te podwaliny sprawiły, że w momencie, gdy dotarłem na obóz w Sankt Moritz, w ogóle nie czułem trudów treningu na wysokości.

Doskonale pamiętam, gdy bezpośrednio w te same góry pojechałem przed igrzyskami w Londynie. Wtedy po prostu się zniszczyłem. Cierpiałem na treningach i na każdy z nich wychodziłem, jak za karę. Wtedy ja i mój tata nie mieliśmy doświadczenia, a chyba też wokół złych doradców, ale uważaliśmy, że każdy każdemu raczej chce pomóc. Niemniej dzięki tamtym błędom sporo się nauczyliśmy i wiedzieliśmy, co zrobić teraz przed wysokogórskim obozem. Tam człowiek naprawdę „dostaje” dużo mniej tlenu, przez co znacznie szybciej się męczy, ma wyższe tętno i chodzi na wolniejszych prędkościach.

A teraz w moim przypadku, dzięki odrobieniu tamtych lekcji, w górach chodziło mi się wręcz lżej, niż u nas na nizinach. Doszło do paradoksu, który jednak nie wziął się z przypadku, tylko był wynikiem celowości niektórych wyjazdów w danym czasie.

”

MAM PRZEANALIZOWANY CAŁY TEN SEZON I JEDNA RZECZ OGROMNE MNIE CIESZY. TEN SUKCES DAJE MI NIE TYLKO SPOKÓJ WYNIKAJĄCY BEZPOŚREDNIO ZE ZDOBYCIA ZŁOTA OLIMPIJSKIEGO, ALE TERAZ DOSKONALE WIEM, CO MAM ROBIĆ NA PRZYSZŁOŚĆ. UWAŻAM, ŻE JEST TO W TEJ CHWILI MÓJ NAJWIĘKSZY SKARB, BO PRZEKONAŁEM SIĘ W PEŁNI, CO MI SŁUŻY W OKRESIE PRZYGOTOWAWCZYM, A CO NIE. A WIĘKSZOŚĆ ZAWODNIKÓW NIGDY NIE POTRAFI DOJŚĆ DO TEGO MOMENTU.

Ważny był chyba także styczniowy obóz w Portugalii. Istotny i w sumie wymowny, jeśli przypomnimy sobie, że jeszcze w ubiegłym roku musiał Pan pracować fizycznie na budowie.

DT: W Portugalii trenowaliśmy na nizinach, a uciekliśmy tam przed temperaturami, które wtedy w Polsce wahały się wokół minus 20 stopni. Ten obóz jest także wspomniany dlatego, że musiałem sobie na niego zapracować, żeby móc go opłacić. Może powinienem wysłać fakturę do odpowiednich instytucji? Oczywiście teraz się z tego śmieję...

Można się śmiać, ale wówczas wnioskowaliście z tatą Grzegorzem, który jest Pana trenerem, o rekompensatę za obóz zagraniczny. Bezsukutecznie.

DT: Zderzyliśmy się ze ścianą. Teraz będziemy walczyli o to, żeby ją całkiem zburzyć. Chcemy, aby każdy zawodnik mógł w pełni przygotowywać się do startu. Zgodnie ze swoją wiedzą, ale także z samopoczuciem. Otóż większość zawodników zdaje sobie sprawę, co w danym momencie jest im potrzebne. Nieprzypadkowo wcześniej mówiłem o tak potrzebnym balansie, do którego każdy z nas dąży, bo w pewnym momencie kroczymy po cienkiej linii, aby nie wykonać czegoś za dużo. Faktycznie pojawiały się problemy, ale mam nadzieję, że teraz ich nie będzie. I nie mówię tylko o sobie, bo ja bym chciał, aby inni sportowcy dzięki mojemu sukcesowi również mieli lepiej. Aby nie było problemów i barier, przez które ja musiałem przeskakiwać. Wróćmy jeszcze raz do mistrzostw świata w Doha. Do Kataru przyleciałem dwa lub trzy dni przed zawodami. A przecież wcześniej ileś pieniędzy, w ciągu całego sezonu i przygotowań, zostało w nas zainwestowanych. I na starcie stanęło wielu, wydawać by się mogło, perfekcyjnie przygotowanych zawodników, ale w kluczowym momencie zabrakło wisienki na torcie, w postaci wystąpienia reprezentantów na miejsce na przykład tydzień przed startem. Wtedy taki zawodnik ma

spokojniejszą głowę i czas, by zaadaptować się do zupełnie innych warunków klimatycznych. To naprawdę bardzo deprymujące, gdy w nowym miejscu czujemy się bardzo źle. A wiemy, że za chwilę musimy tam wystartować. Wtedy stres jest ogromny, wręcz niewyobrazalny. Zamiast skupić się na tym, by lekkim treningiem „wejść” w nowy klimat, to my tak naprawdę czekamy na rzeź, jak to miało miejsce w Doha.

Jakie wnioski, z myślą o igrzyskach w Paryżu w 2024 roku i nowym dystansie, już Pan wyciąga? Jak będzie musiał ewoluować trening i metodyka przygotowań?

DT: Trening będzie musiał ewoluować głównie w stronę szybkości. Teraz bardziej skupialiśmy się na wytrzymałości, bo dystans 50 km był wysiłkiem typowo tlenowym. Na 35 km do pewnego stopnia też tak będzie, jednak już granica, gdzie możemy przekraczać barierę naszych przemian beztlenowych, będzie następowała szybciej. Z jednej strony to dla mnie dobra informacja, że dystans będzie krótszy, bo nie będę musiał chodzić już tak wiele kilometrów, co niestety kosztowało mnie bardzo dużo zdrowia. Tak wielki kilometraż po prostu powodował, że pojawiały się u mnie załężki kontuzji i przeciążeń, z którymi na dłuższą metę może i nie dałbym sobie rady. Wkrótce będę rozpoczynał ciężką pracę, głównie w zakresie przygotowania siłowego i motorycznego. Wiele będę pracował z fizjoterapeutą. Dla mnie i dla taty, czyli mojego trenera, misja Paryż będzie znów czymś nowym. Jednak chodziłem już 20 km, ostatnio 50 km, więc myślę, że wszystko sobie wypośrodkujemy i zobaczymy, czy uda się przekuć to doświadczenie ponownie w sukces.

Zakończył Pan olimpijski rozdział chodu na 50 km ze złotem, więc zapewne również otwarcie nowego, w tak imponującym stylu, jest wymarzoną planem.

DT: To by było coś, zostać ostatnim i pierwszym złotym medalistą igrzysk! Będę robił wszystko, aby powalczyć o drugi najcenniejszy medal. Może dziwnie to zabrzmie, ale ja myślami jestem już w Paryżu. Niby pozostały jeszcze trzy lata, ale olimpiada zawsze nakręca człowieka. Z tą myślą ciężka praca nie jest dla mnie żadnym problemem. Najważniejsze, żeby być zdrowym i o to muszę przede wszystkim zadbać.



Medaliści chodu na 50 km: Jonathan Hibert (Niemcy), Dawid Tomala, Evan Dunfee (Kanada)

© ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Z RYSZARDEM BOSEKIEM ROZMAWIAŁA AGNIESZKA NIEDZIAŁEK (POLSKA AGENCJA PRASOWA)

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA PORAZKĘ W IGRZYSKACH PONOSI GŁÓWNIEM TRENER

© ADAM NURKIEWICZ



Fabian Drzyzga i Wilfredo Leon

„Forum Trenera”: Jak pan ocenia tegoroczny sezon reprezentacyjny w wykonaniu polskich siatkarzy?

Ryszard Bosek: Będę łagodził na ile się da, ale nie można zaliczyć go do udanych, ponieważ główny cel nie został osiągnięty. Cele pośrednie – jak podium w Lidze Narodów czy brązowy medal mistrzostw Europy – to tylko cukierek na pocieszenie w związku z tym, co się stało podczas igrzysk. Ocena więc nie może być pozytywna.

Podobno mocno pan przeżył porażkę biało-czerwonych w olimpijskim ćwierćfinale...

RB: Tak, bo ja cały czas mówiłem, że jedziemy tam po medal i nawet byłem przekonany, że zdobędziemy złoto. Ale była to oczywiście opinia kibica, osoby z zewnątrz, bo nie obserwowałem osobiście przygotowań. I nawet te wielkie roszady w składzie podczas Ligi Narodów pozwalały sądzić, że mamy drużynę, która spokojnie będzie się biła o podium w Tokio. W ćwierćfinale z Francją jednak to my tak naprawdę padliśmy jako pierwsi mentalnie. W czwartym secie rywalom udało się doprowadzić do remisu i w tym momencie oni nabrali wiary, a my ją straciliśmy. Nie powiem, że się psychicznie załamłem, bo to jest sport, ale na pewno byłem mocno zawiedziony.

Sądzi pan, że Polacy w tym spotkaniu zbyt szybko nabrali przekonania, że awans do półfinału mają już pewny?

RB: Dokładnej analizy nie przeprowadzę, ale myślę, że jeśli prowadzi się 2:1 w setach i 7:4 w czwartym, a potem się przegrywa, to na pew-

Złoty medalista igrzysk olimpijskich w Montrealu, były trener siatkarskiej reprezentacji Polski Ryszard Bosek w rozmowie z Agnieszką Niedziałek (PAP) dla „FT” ocenia występ kadry na igrzyskach w Tokio. Analizuje pracę trenera Vitala Heynena i błędy jakie popełnił. Wypowiada się też na temat przyszłego selekcjonera reprezentacji i przyszłości polskiej siatkówki po ostatnich sukcesach drużyn młodzieżowych.

no jakiś powód jest. Nie sądzę, by na tym etapie spotkania chodziło o przygotowanie fizyczne. Na pewno jakieś rozluźnienie nastąpiło albo... Kiedy nadchodzi taki krytyczny moment, to ktoś musi zareagować. Na pewno powinien to zrobić trener. Szkoleniowiec Francuzów robił wszystko, dokonywał zmian, próbował, co się dało. U nas gorzej to wyglądało. Oczywiście, po fakcie łatwo jest krytykować, ale nie można chwalić, jak ktoś coś zrobił słabo.

Porażka podopiecznych Vitala Heynena w ćwierćfinale w Tokio określana była jako niespodziewana, ale niektórzy eksperci twierdzili, że od początku turnieju coś „zgrzytało” w grze tej drużyny.

RB: Ja takiego wrażenia nie miałem, bo wiem, że podczas długiego turnieju zespoły, które mają sięgać potem po medale, na początku nie są w pełnej formie. Francuzi początkowo prezentowali się dużo gorzej od nas i z trudem przeszli do fazy pucharowej. W związku z tym byłem w miarę spokojny, bo wiem, że forma rośnie w trakcie imprezy. Gry „Trójkolorowych” na początku igrzysk nie dało się wręcz oglądać. Ten jeden moment jest zawsze najważniejszy podczas turnieju, w tej najtrudniejszej chwili trzeba się wybronić. Nie daliśmy sobie rady i to zaważyło na całości. Wskazania dokładnie przyczyny nie podejmuję się, ale widać było, że garda nagle opadła. Zawodnicy zaczęli robić błędy, które się im wcześniej nie przydarzały. Rywale uwierzyli w to, że mogą wygrać. Trener Francuzów tak naprawdę w akcie desperacji zmienił rozgrywającego i można powiedzieć, że on ich zmobilizował i sprawił, że nagle się obudzili.

W polskim zespole zabrakło takiego zawodnika?

RB: Myślę, że zabrakło trenera, który powinien wykonać szybkie zmiany. Nie wiem, czy się zagapił, stracił koncentrację, czy się zdenerwował, ale zrobił bardzo mało.

Heynen tuż po tej porażce, zwrócił uwagę, że Francuzi mieli znacznie trudniejsze przetarcie w fazie grupowej w porównaniu z Polakami, co pomogło im się zahartować. Przyjmuje pan taki argument jako przynajmniej częściowe wyjaśnienie porażki?

RB: To prawda, że granie ciężkich meczów w pierwszej fazie imprezy bardziej buduje zespół niż wtedy, gdy wszystko idzie łatwo. Ale nawet juniorzy wiedzą, że jak było dotychczas łatwo, to trzeba się sprężyć na trudniejszych przeciwników, bo tacy się pojawiają. To może być wytłumaczenie, ale nie na tym poziomie. Trzeba się do tego przygotować. Takie podawanie przyczyny porażki publicznie uważam za działanie PR-owe ze strony trenera. Mnie byłoby łatwiej zaakceptować, gdyby powiedział „Przegrałem, bo źle zrobiłem”, bo każdy trener ma prawo się pomylić.

U Belga zabrakło panu właśnie tego przyznania się do błędu?

RB: Ja mam taką zasadę, że jak się pomyłę, to przyznaję to głośno, a nie mówię, że przeciwnik miał łatwiej. To trochę zdejmowanie z siebie odpowiedzialności. Trener Heynen jest bardzo komunikatywny, kibice go mocno polubili, dlatego łatwiej mu przykryć takie niedociągnięcia, które widzą osoby związane bliżej z siatkówką.

Czy pana zdaniem jest możliwość, że przerosła go może nieco ranga igrzysk?

RB: Teoretycznie to doświadczony szkoleniowiec, wygrał mistrzostwo świata. Myślę, że przerosła go nie tyle sama ranga turnieju, ale to, że wszyscy dookoła mówili, że interesuje ich tylko złoto. Mogło mieć to jakiś wpływ na ostateczny wynik, chociaż nie powinno. Nie wiem, z jakiego powodu, ale na pewno podczas tego turnieju Belg nie był sobą. Może czuł, że zespół nie jest do końca przygotowany? Może czuł, że powinien zrobić coś, czego nie zrobił? To już pozostanie wielką tajemnicą. Trener tylko powiedział, że Francuzi mieli łatwiej, bo mieli trudniej...

”

NIE WIEM, Z JAKIEGO POWODU, ALE NA PEWNO PODCZAS TEGO TURNIEJU BELG NIE BYŁ SOBĄ. MOŻE CZUŁ, ŻE ZESPÓŁ NIE JEST DO KOŃCA PRZYGOTOWANY? MOŻE CZUŁ, ŻE POWINIEN ZROBIĆ COŚ, CZEGO NIE ZROBIŁ? TO JUŻ POZOSTANIE WIELKĄ TAJEMNICĄ.

Jak pan oceniał dyspozycję fizyczną biało-czerwonych, obserwując ich występ w Tokio?

RB: Nie wyglądało na to, by byli pod tym względem nieprzygotowani. Bardziej było widać, że biorą za bardzo odpowiedzialność za wynik, zapominając o tym, że w trudnych momentach system powinien dalej działać, a nie tylko ci, którzy w tym momencie najlepiej się spisują. Trochę to było tak, że dobrze grali Wilfredo Leon i Bartosz Kurek, a reszta była na drugim planie. Wiadomo też, że Leon w trudnych sytuacjach lepiej sobie radzi, gdy ma szybką piłkę. Jedno jest pewne – trener nie pilnował, by taktyka była realizowana.

Michał Kubiak tuż przed igrzyskami nabawił się urazu pleców. Skoro nie był w dobrej dyspozycji, to pana zdaniem w ogóle nie powinien grać czy ze względu na rolę kapitana i lidera zespołu jego obecność na boisku mimo wszystko była potrzebna?

RB: To gracz, którego siła polega na skoczności i sprawności. Kilka razy przerabiałem kontuzję kręgosłupa i wiem, że to wyłącza na 50 procent, nawet jeśli się bardzo chce. Kubiak mógł bardzo dobrze wspierać drużynę spoza boiska. Posyłanie go do gry szkodziło jemu, gdyż ryzykował pogorszeniem kontuzji, a efekty przynosiło małe. To jednak nie Kubiak powinien decydować, to trener wybiera, kogo wpuszcza na boisko i kogo z niego ściąga. Jeżeli gracz nabawił się urazu, to zastępuje go ktoś inny. Chyba że to tylko wybicie palca czy kciuka. Tu widać było, że Kubiak od dłuższego czasu cierpiał mocno. Nie był w pełni przygotowany i w związku z tym nie mógł dać z siebie tyle, co zwykle. Trzeba chwalić go za to, że bardzo chciał, ale nie wolno chwalić szkoleniowca, że go wystawiał na boisko.

Niektórzy argumentowali, że pozostawienie go było potrzebne ze względu na znacznie mniejsze doświadczenie dwójki rezerwowych przyjmujących – Aleksandra Śliwki i Kamila Semeniuka.

RB: Ale oni obaj w Lidze Narodów dawali sobie radę bardzo dobrze. Najlepszym przykładem jest też tu chyba reprezentacja Włoch, gdzie rezerwowy zawodnik występujący dotychczas w drugoligowym klubie znacząco przyczynił się do wygrania finału mistrzostw Europy. Tylko oczywiście zasadniczą kwestią jest, jak się takiego zawodnika wprowadza. Bo jeśli tak jak Semeniuka w momencie krytycznym i on ma wówczas zrobić punkt czy pociągnąć drużynę, to wiadomo, że to jest wielkie ryzyko. Ale co innego, gdy wprowadza się go w takich momentach, by najpierw nabrał on zaufania – przede wszystkim do siebie. To jest tylko i wyłącznie zadanie trenera. Uważam, że lepszy jest młody i zdrowy gracz, który nie ma doświadczenia od doświadczonego, ale chorego, który bardzo by chciał, ale nie może. To nie ulega wątpliwości.



Ryszard Bosek przez wiele lat pracował jako trener klubowy, był również szkoleniowcem reprezentacji Polski

© MEDIASPORT

Wspominał pan tuż po igrzyskach, że Heynen za bardzo pozwolił decydować niektórym zawodnikom. Nadal pan tak uważa?

RB: Nigdy nie powiedziałem, że Kubiak zarządzał drużyną, co on mi potem publicznie wytknął i to w dość brutalny sposób, nie czytając wcześniej moich słów. Powiedziałem tylko, że pojawiały się takie głosy, co potwierdził trener w trakcie niedawnego pożegnania w szatni, gdy podziękował trzem zawodnikom za spotkanie, do którego kiedyś doszło. Można sobie te rzeczy potążyć, ale nie chcę nikomu narzucać swojej wersji. Trener powiedział przy okazji igrzysk, że Kubiak wziął tabliczkę i powiedział „wejść”, a potem „zejść”. Nigdy jeszcze nie widziałem takiej sytuacji. Belg opowiadał to jako anegdotę, ale z mojego punktu widzenia to żaden dowcip. To mogło wskazywać, że miał mniejszy wpływ na drużynę niż powinien. Ja rozumiem, że kontaktuje się z doświadczonymi zawodnikami w czasie przerwy. Na całym świecie oni pomagają szkoleniowcowi. Czy tu poszło to za daleko – nie wiem. Ale to nie ja opowiadałem o tej historii z Kubiakiem mediom.

Przypomina to chyba trochę sytuację z finału mistrzostw świata w 2006 roku. Kiedy Raul Lozano posłał do gry od początku Piotra Gacka, choć ten był kontuzjowany i bardzo szybko okazało się, że trzeba było go zmienić na awaryjnego libero.

RB: Ale proszę zapytać trenera Lozano, czy on się tym chwali, czy uważa to za błąd. Trzeba wyciągnąć wnioski i Argentyńczyk to zrobił. Oczywiście, każdemu szkoleniowcowi jest przykro i to ból dla wszystkich, kiedy podstawowy zawodnik ma kontuzję, ale sport jest na tyle brutalny, że nie ma marginesu na takie błędy. To jest jednak tylko i wyłącznie decyzja trenera. Na końcu mówimy, że drużyna przegrała, ale przegrał też trener, bo on wybierał.

Polscy siatkarze nie lubią określenia „kłątwa ćwierćfinału”, ale nie zmienia to faktu, że pięć razy z rzędu odpadali ostatnio na tym etapie w igrzyskach.

RB: Teorii jest mnóstwo. W tym roku powtarzano, że ćwierćfinał jest bardzo ważny i było nastawianie się na to spotkanie. On stał się głównym problemem w kontekście tego, czy zdobędziemy medal. Moje doświadczenie jednak mówi, że jeśli celujesz w krążek, to ćwierćfinał jest tylko następnym krokiem. Wiadomo, że od tego momentu trzeba być skoncentrowanym na wszystkim, ale nie możesz skierować 100 procent

swoich sił na ten jeden mecz. Wracając do wspomnianych mistrzostw świata z 2006 roku, to pamiętam jak trener Lozano krzyczał „jesteśmy w finale, jesteśmy w finale” i w tym finale nie zagroziliśmy rywalom. To jest kwestia podejścia mentalnego – takie „jesteśmy w finale” z mojego punktu widzenia jest złe. Tak samo jak mówienie, że najważniejszy jest ćwierćfinał. Najważniejszy dla reprezentacji, która chce wygrać złoto, jest finał. Oczywiście to nie było decydujące, ale jakiś wpływ mogło to mieć, że się tak mentalnie nastawiliśmy na ten ćwierćfinał w Tokio. Przyszło pierwsze mocne uderzenie rywali, jakiś kontratak nie wyszedł i to przstraszyło naszą drużynę. Nie umieliśmy się zastępnąć czy odpowiedzieć ciosem, używając terminologii bokserskiej.

Wrześniowe mistrzostwa Europy miały być szansą na rehabilitację. Brązowy medal zdobyty w tej imprezie jest nią?

RB: Nie. Moim zdaniem to taki medal na otarcie łez i dla kibiców. Myślę, że stać nas było, by wywalczyć złoto. Bardzo dobrze się stało, że był ten brąz, bo to trochę złagodziło przegraną na igrzyskach. Trzeba wziąć pod uwagę, że trener Serbów – znów korzystając z terminologii bokserskiej – powinien był rzucić ręcznik, bo oni po prostu chcieli, by to się skończyło, a nasz zespół się zmobilizował, żeby wygrać. Na pewno jest to jakieś złagodzenie braku sukcesów, ale myślę, że stać nas było, by być przynajmniej w finale.

Biało-czerwonych zabrakło w nim po porażce ze Słoweniami. W meczach z tymi rywalami w mistrzostwach Europy notują niechlubną serię – przegrali czwarty raz z rzędu.

RB: To bardzo dobra drużyna, bardzo doświadczeni zawodnicy i wiadomo było, że nie będzie łatwo. Tak naprawdę w tym półfinale było widać, że byli wyjątkowo mocno skoncentrowani, a u nas znowu przyszedł taki moment, że zaczęliśmy robić błędy nie wiadomo z jakich powodów, gdy wcześniej dobrze szło. Nie lubię mówić o kłętwie, bo zawsze jest jakiś powód, dlaczego się przegrało. Na pewno oni dobrze grali, ale na tym poziomie nie ma różnicy dwudziestoprocentowej między zespołami tylko dwuprocentowa. Jedna zagrywka, jedna zła wystawa, jeden atak w blok. Oni byli o tę jedną piłkę lepsi. Widziałem ten mecz na żywo i zauważyłem, że Słowenicy byli wyjątkowo mocno skoncentrowani, a my chyba jednak troszeczkę przestraszeni.

Podczas tego turnieju zauważył pan poprawę poziomu gry biało-czerwonych w porównaniu z igrzyskami w Tokio czy niekoniecznie?

RB: Wydawało się, że będzie lepsza. Nawet pomyślałem sobie, że trenerowi Heynenowi skleity się kartki z przygotowaniem i najlepsza dyspozycja przesunęła się na te mistrzostwa. Polacy grali wówczas bardziej agresywnie, ale to nie wystarczyło. Widać było chęć rehabilitacji, ale miałem wrażenie, że w trudnych i ważnych momentach półfinału, np. podczas wideoweryfikacji, Słowenicy byli zjednoczeni, stali razem w kręgu, a nasi zawodnicy byli odwrócen i patrzyli tylko na ekran. To tylko moja ocena, ale wydaje mi się, że takie trzymanie się w grupie bardziej buduje zespół.

To chyba trochę paradoks, że tego akurat brakowało u biało-czerwonych, biorąc pod uwagę, że stale powtarzano, iż pod wodzą Heynena w drużynie była bardzo dobra atmosfera i mocna więź między siatkarzami...

RB: To rzeczywiście paradoks, bo trener chwalił zawodników, oni chwalili trenera. Z mojego punktu widzenia błędy, które pojawiły się w najważniejszych momentach, robi się, gdy pojawia się brak pewności albo strach

© ADAM NURKIEWICZ



Vital Heynen w czasie turnieju olimpijskiego w Tokio

o to, że mogę się pomylić. Jak się z tyłu głowy pojawia taka obawa, to łatwiej o ten błąd.

Najbardziej doświadczeni z kadrowiczów deklarowali po tych mistrzostwach Europy, że kariery reprezentacyjnej raczej nie chcą na razie kończyć...

RB: I bardzo dobrze. Uważam, że w reprezentacji powinni grać najlepsi. Trener i jego sztab wybierają najlepszych graczy do swojej taktyki. Bardzo fajnie, że zawodnicy chcą się zrewanżować i poświęcić następne trzy lata, żeby wygrać olimpijskie złoto.

Czyli nie ma pan poczucia, że jest potrzebna pewna zmiana pokoleniowa?

RB: Tego nie wiem. Przyjdzie nowy trener i oceni. Wiem, że Włosi zrobili sobie podsumowanie tego, co się działo podczas igrzysk i zobaczyli, że mają kłopoty z doświadczonymi siatkarzami. Wzięli trenera Ferdinando de Giorgiego, którego uznają za jednego z najlepszych szkoleniowców do prowadzenia młodych zawodników. Oni przed ostatnimi mistrzostwami Europy w ogóle nie zakładali, że zdobędą jakikolwiek medal. Chcieli stworzyć drużynę, która w 2024 roku będzie walczyć o medal olimpijski, bo wiedzieli, że z wcześniejszym składem nie dadzą rady. De Giorgi też nie rezygnuje jednak całkiem z zawodników, którzy teraz nie grali w mistrzostwach Starego Kontynentu, bo to będzie dopiero za trzy lata. Zawsze przygotowuje się drużynę z najlepszych zawodników, dostosowując skład do koncepcji trenera, który jest za to odpowiedzialny. Trudno powiedzieć, kto będzie u nas grał. Zawodnik zgłasza tylko gotowość w przypadku powołania, a wybór należy do szkoleniowca. Ale chwata tym doświadczonym siatkarzom, którzy zadeklarowali, że chcą walczyć, by dalej grać w drużynie narodowej.

Niektórym wydawało się dwa lata temu, że gdy do ekipy mistrzów świata dołączył Leon, to nikt nie stanie już biało-czerwonym na przeszkodzie, a tymczasem – mimo dobrej gry pochodzącego z Kuby przyjmującego – od tego czasu nie wygrali żadnej imprezy rangi mistrzowskiej. Czy pana zdaniem potencjał tego zawodnika był dotychczas w pełni wykorzystywany?

RB: Myślę, że do końca tego nie zrobiliśmy, ale sądzę, że to kwestia taktyki. Ją ustala trener i ona jest ćwiczona na treningach. A czy była do końca wyegzekwowana, to mam pewne wątpliwości. Na pewno w każdym zespole, niezależnie od dyscypliny, jeśli liczymy, że ten najlepszy gracz sam wygra, to się mylimy. On może bardzo pomóc, ale sam nie zwycięży. To trzeba wziąć pod uwagę przy ustalaniu taktyki.

Wielokrotnie w tej rozmowie wspominał pan o odpowiedzialności szkoleniowca. Uważa pan, że Heynen byłby w stanie wyciągnąć wnioski, czy dobrze, że ma pojawić się nowy trener Polaków?

RB: Uważam, że potrzeba nowego spojrzenia. Belg zanotował wiele dobrych wyników z tą drużyną, ale od mistrzostwa świata do igrzysk – zamiast lecieć coraz wyżej – to było, niestety, niżej. Potrzebne jest coś nowego, by nie było marazmu, bo trudno jest odbudować na nowo zaufanie do siebie nawzajem.

Uważa pan, że Nikola Grbic łączony z biało-czerwonymi ze względu na Sebastiana Świdzkiego, który niedawno został prezesem PZPS, jest w stanie zapewnić sukces?

RB: Nie wiem. Wiadomo, że osiągnął sukces w Grupie Azoty Zaksie Kędzierzyn-Koźle i tak naprawdę głównie na wynikach osiągniętych z tym klubie zbudował jak na razie swoją karierę jako szkoleniowiec. Wcześniej miał jakieś tam swoje problemy. Mówię to otwarcie – nie

wiem, czy będzie dobrze. Bo chwałę Serba, ale uważam, że naszą kadre powinien poprowadzić polski trener. Ja wskazuję na Michała Winiarskiego. Ma bardzo dobry kontakt z młodszyimi zawodnikami, ale też bardzo dobrze sobie daje radę ze starszymi i ma już duże doświadczenie. Myślę, że powinien dostać kredyt zaufania, bo pokazuje się z dobrej strony. Skoro rozwijamy w siatkówce młodych zawodników, to dlaczego nie dać szansy naszym młodym trenerom?



SIATKARZE JAKO TRENERZY NA POCZĄTKU CZĘSTO PODŚWIADOMIE ZACZYNAJĄ DZIAŁAĆ JAKO BYLI ZAWODNICY, A TO SĄ DWIE RÓŻNE RZECZY. W INNYCH KRAJACH JUŻ DAWNO TO WPROWADZONO – TRENERZY, KTÓRZY WIEDZĄ DUŻO O TECHNICIE, SĄ SZKOLENI W ZAKRESIE TWORZENIA GRUPY I INDYWIDUALNEGO SPOJRZENIA NA MENTALNOŚĆ GRACZY. TO RZECZY ODBIEGAJĄCE OD ZAWODU SIATKARZA. U NAS TRZEBA JESZCZE O TAKIE SZKOLENIE ZADBAĆ.

Odnosnie młodych zawodników, to w ostatnim czasie medale mistrzostw świata wywalczyły męskie reprezentacje Polski do lat 19 i 21. Pierwsza – pod wodzą Michała Bąkiewicza, który 20 lat temu zadebiutował pod pana okiem w seniorskiej kadrze – wywalczyła złoto.

RB: Bardzo cenię Michała i świetnie go znam, bo często się spotykamy i rozmawiamy o siatkówce. Cieszę z tego, jak szybko rozwija się jako szkoleniowiec. Potrafi dokładnie przanalizować swoich graczy – zna ich zalety i wady nie tylko pod względem fizycznym czy technicznym, ale i mentalnym. Siatkarze jako trenerzy na początku często podświadomie zaczynają działać jako byli zawodnicy, a to są dwie różne rzeczy. W innych krajach już dawno to wprowadzono – trenerzy, którzy wiedzą dużo o technice, są szkoleni w zakresie tworzenia grupy i indywidualnego spojrzenia na mentalność graczy. To rzeczy odbiegające od zawodu siatkarza. U nas trzeba jeszcze o takie szkolenie zadbać. Jeśli chodzi o potencjał naszych młodych siatkarzy, to jestem spokojny. Proszę porozmawiać z przedstawicielami innych krajów – wszyscy nam zazdrozczą zawodników. Tam każdy chciałby czwarte miejsce czy brąz, a u nas kibice chcą złota i mają podstawy, bo w młodszych kategoriach wiekowych wygrywamy i jesteśmy stale na podium. Nie możemy jednak zdobyć medalu olimpijskiego i trzeba się nastawić, żeby w końcu je zdobyć. Bo znowu punktem odniesienia będą igrzyska i złoty medal.

RYSZARD BOSEK

(ur. 12 kwietnia 1950 r.). Złoty medalista igrzysk olimpijskich w Montrealu (1976), mistrz świata z Meksyku (1974), trzykrotny srebrny medalista mistrzostw Europy (1975, 1977, 1979). Po zakończeniu kariery trener klubowy i reprezentacji narodowej Polski w latach 2000-2001. Mendżer siatkarski, działacz, ekspert telewizyjny.

Z WŁODZIMIERZEM ZAWADZKIM ROZMAWIAŁ OLGIERD KWIATKOWSKI

MUSIMY BYĆ JAK ŻOŁNIERZE

Tadeusz wywalczył medal, mając dużą niedowagę, to znaczy, że posiada ogromne rezerwy. Trzeba pamiętać, że nie jest jak na tę kategorię wysokim zawodnikiem. Jeżeli utrzyma tę wagę - 96-97 kg, i dalej będzie doskonalić swoje chwytty, to na igrzyska w Paryżu będziemy mieć nadal bardzo solidnego zawodnika - mówi o brązowym medaliście w zapasach Tadeuszu Michaliku, Włodzimierz Zawadzki, trener kadry narodowej zapaśników w stylu klasycznym.

© ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT



Tadeusz Michalik podczas tegorocznych mistrzostw Europy w Warszawie przegrał w pierwszej walce.

„Forum Trenera”: Chwył po zakończeniu walki o brązowy medal, to była spontaniczna decyzja?

Włodzimierz Zawadzki: Strasznie przeżywaliśmy turniej w Tokio. Klasyków nie było w Rio de Janeiro. Tadeusz był jedynym reprezentantem Polski w stylu klasycznym w Tokio. Kiedy wygrał walkę z Węgrem Aleksiem George Szoke i wywalczył brąz wybuchły emocje. Jest taka tradycja, że po sukcesie albo zawodnik rzuca trenerem, albo trener zawodnikiem. Podbiegłem do niego i krzyczę: „Tadeusz, rzucaj”. Ale on się rozkleił, chciał się chyba do mnie przytulić, wypłakać. To złapałem go i rzuciłem. To był rzut pósuplesowy, w zasadzie suples. W ten sposób rozładowaliśmy napięcie, które gromadziło się w nas od wielu miesięcy.

Na igrzyskach olimpijskich w Londynie była pan asystentem Ryszarda Wolnego. Tam medal wywalczył Damian Janikowski, ale chyba osiągnięcie Tadeusza Michalika było bardziej niespodziewane?

WZ: Przed występem w Londynie Damian był bardziej utytułowanym zawodnikiem, srebrnym medalistą mistrzostw świata w Stambule z 2011 roku, miał medal mistrzostw Europy. Można było na niego liczyć, był kandydatem do medalu. Tadeusz, owszem, zdobył kilka lat temu medal mistrzostw Europy, ale w niższej kategorii wagowej (kat. - 85 kg, medal olimpijski wywalczył w kat. -97 kg – przyp. FT), wygrywał z mistrzami olimpijskimi, ale właśnie w niższej kategorii. W tej kategorii wagowej nazwałbym go „czarnym koniem”. Dysponował ogromnym potencjałem, wiedzieliśmy o tym, ale cały czas miał problemy z niedowagą. W wyższych kategoriach wagowych to jest problem. Cięższy rywal napiera i z czasem wypracowuje przewagę. Tadeusz miał w karierze walki, w których tracił siły pod wpływem naporu przeciwnika, ale miał też takie walki, w których pokazywał, że jest w stanie powalczyć z silniejszymi, udowadniał swoją nieobliczalność.

To jednak nie gwarantowało medalu

WZ: Pracowaliśmy tak jakbyśmy jechali z myślą o medalu. Miałem ogromne wątpliwości, co się wydarzy na igrzyskach. Z tyłu głowy była ta niepewność, że Tadeusz gdzieś się pogubi. W drugiej walce – z Amerykaninem Tracy’em Hancockiem wystarczył jeden mały błąd i byłby koniec walki, byłoby po medalu. Tadeusz wygrał 4:3, świetnie wytrzymał presję. Widziałem wtedy, że motorycznie jest dobrze przygotowany, a mentalnie bardzo uważny i zdeterminowany. Amerykanin później na mistrzostwach świata w Oslo zdobył medal. To bardzo groźny zawodnik. Węgier Alex Szoke z którym Tadeusz bił się o brąz to zapaśnik z ogromnym potencjałem, ogromnie uzdolniony. Ma 21 lat, a przed rokiem sięgnął po medal na mistrzostwach Europy. Tadeusz przewyższył go strategią. Zachował zimną głowę, wiedział dokładnie kiedy zaatakować i swoimi ulubionymi akcjami technicznymi zaskoczył rywala.

W półfinale Rosjanin Musa Jewtojew był poza zasięgiem?

WZ: Rosjanin był cięższy, normalnie waży ponad 100 kg, a Tadeusz na zawodach około 93 kg. Z tego wynikała przewaga Jewtojewa. Początek walki nie wyglądał źle. Tadeusz popełnił jednak błąd w parterze, stracił pierwsze punkty. Jeżeli wybroniłby ten atak, to potem mogło się różnie potoczyć. Rosjanin zawałczył z naszym zawodnikiem zupełnie inaczej. Widać, że obawiał się tej walki i obserwował wcześniej jego pojedynki. Nie ryzykował. Nie pozwolił Tadeuszowi na akcje ofensywne. Wygrał dzięki akcjom w parterze.

Mówi pan o nieobliczalności Tadeusza Michalika. Na czym ona polega?

WZ: Nie boi się rzucać, jest ofensywnie nastawiony. Walczy bardzo widowiskowo. W kategorii ciężkiej zawodnicy rozstrzygają swoje po-

jedynki przeważnie w parterze. Tadeusz musi się wybronić i przejść do kontrataku. Czasami próbuje kilka razy, aż do skutku. Wiedzieliśmy o jego atutach, po cichu liczyliśmy, że dzięki temu stać go na medal. Ma wiele rozwiązań, akcji, którymi może zaskoczyć przeciwnika. Stworzył taką własną kombinację, że jeżeli szybko ją wykona, to zawodnicy nie mają szans. Jeżeli nie zastosuje jednego rozwiązania, to natychmiast ma w zanadru drugie. On przez wiele lat wytrenował te umiejętności, robi to perfekcyjnie. Element zaskoczenia jest jego wielkim atutem, dzięki temu stać go na wygrywanie wielu walk z wyżej notowanymi rywalami. Oczywiście nie zawsze to wychodzi, czasami zależy to od warunków w jakich toczą się walki. Na przykład zawodnicy są śliscy i niekiedy nie można zastosować pewnych wariantów, ale pewien repertuar akcji Tadeusz ma opanowany i stale zawsze zagraża nimi przeciwnikom.

Cały czas pracujecie, by ten zestaw akcji udoskonalić?

WZ: Od wieku juniora, kiedy Tadeusz był w kadrze juniorów. Wtedy zastosował ją na mistrzostwach Europy, ale przegrał ważną walkę, bo Rosjanin go skontrował. Ale cały czas pracujemy nad tym, przed Tokio również. Chodziło o to, żeby zacisnął uchwyt i zaczął robić więcej wózków. Aż do momentu, kiedy sędzia przerwie akcje. Pod tym kątem trenowaliśmy. Tadeusz był siebie pewien. W Tokio, szczególnie do walki z Aleksiem Szoke przystąpił pełen wiary w swoje umiejętności techniczne i formę fizyczną. To był jego dzień.

Ale co z tą wagą? Czy macie w sztabie pomysł, przed kolejnym cyklem przygotowań olimpijskich, żeby Tadeusz Michalik stał się cięższy?

WZ: Kiedy jesteśmy na obozie przygotowawczym masa Tadeusza idzie w górę, bo wtedy pracujemy nad siłą, nad masą. Ale przychodzi okres startowy i masa zaraz spada, bo wtedy odpuszczamy treningi siłowe. A jeżeli dochodzi do tego taki klimat jak w Tokio, to spadek wagi jest gwałtowny. Jednego dnia Tadeusz tracił trzy kilogramy wagi. Trudno będzie mu utrzymać tę najkorzystniejszą wagę 96-97 kg. Tadeusz ma specjalną dietę i fachowych opiekunów. Nad wagą czuwa profesor Jadwiga Malczewska z Instytutu Sportu. Trenerzy od motoryki pilnują treningu siłowego. Musimy jednak bardzo uważać. Jeżeli w treningu za bardzo skupimy się na sile, to zawodnik będzie takim „robocopem”, a w zapasach to wcale nie pomaga. Zapaśnik musi mieć zachowaną sprawność, gibkość, szybkość. On musi się ruszać na macie z określoną dynamiką. Jeżeli za bardzo skupilibyśmy się na masie, to Tadeusz straciłby technikę. A już mówiłem, jak wielką rolę ona odgrywa w jego walkach. Nie spieszymy się. Tadeusz wywalczył medal, mając dużą niedowagę, to znaczy, że posiada ogromne rezerwy. Trzeba pamiętać, że nie jest jak na tę kategorię wysokim zawodnikiem. Jeżeli utrzyma tę wagę - 96-97 kg, i dalej będzie doskonalił swoje chwytły, to na igrzyska w Paryżu będziemy mieć nadal bardzo solidnego zawodnika.

Ile osób pracowało na medal olimpijski Tadeusza Michalika?

WZ: To są jego trenerzy klubowi, którzy prowadzili go przez lata. W kadrze narodowej mamy szeroki zespół ludzi, którzy nam pomagają i kilka instytucji. Moimi pomocnikami są Piotr Stępień, Tomasz Świerk, Zdzisław Kolanek. Wspomagali nas Andrzej Wroński, Stanisław Krzesiński, Józef Tracz. Mamy wspianą sztab fizjoterapeutów i psychologa. Stale współpracujemy z Instytutem Sportu w Warszawie. U zapaśników musimy jak najwcześniej likwidować wszelkie schorzenia laryngologiczne. One przeszkadzają w walce. Dlatego bardzo cenimy też pomoc dr Michała Michalika z kliniki MML. Aby jeden zawodnik zdobył medal olimpijski pracować na to musi zespół wysokiej klasy specjalistów.



Trener Włodzimierz Zawadzki i Tadeusz Michalik po walce półfinałowej podczas turnieju olimpijskiego

Jak bardzo obawia się pan i obawiał się pan przed Tokio problemów z sercem Tadeusza Michalika?

WZ: Tadeusz przeszedł zabieg ablacji. Wyleczył się. Musiał potem odpocząć. Baliśmy się, czy zdążymy z przygotowaniem. Ale wszystko szło jak w szwajcarskim zegarku. Lekarze dopilnowali zdrowia zawodnika, a my spełniliśmy wszystkie ich zalecenia. Wrócił do treningów wtedy, kiedy mógł. W pierwszych startach kontrolnych nie walczył na swoim poziomie, ale to były tylko starty kontrolne. Na igrzyskach olimpijskich wszystko zaiskrzyło i nic złego się nie działo. Tadeusz sam powtarza, że bardzo dobrze się czuje.

Wspomniał pan o tym, że w zapasach nie ma tajemnic. Każda reprezentacja ma nagrania walk rywali. Obserwacja przeciwników to dziś jeden z najważniejszych aspektów przygotowań?

WZ: Wszystko wiemy jak trzeba walczyć z określonymi rywalami. Jakie dany zawodnik ma koronne akcje, jak zachowuje się w stojce, a jak w parterze. W sztabach szkoleniowych są ludzie odpowiedzialni za obserwację. Rozkładają walki na czynniki pierwsze. Analizują, kiedy ktoś przeprowadza napór na przeciwnika, w jaki sposób próbuje wypychać rywala, co robi w parterze, jak wytrzymuje końcówkę walki. Na podstawie tych zapisów wiemy jaką taktykę przyjąć. Przywiązujemy do tego ogromną wagę.

Jakby pan opisał przygotowania do igrzysk? Nie pytam czy, ale jak bardzo pandemia skomplikowała waszej reprezentacji przygotowania?

WZ: To był bardzo trudny czas. Mieliśmy kilka imprez kwalifikacyjnych w krótkim czasie. Tadeusz wywalczył kwalifikację, ale inni zawodnicy również bili się o igrzyska. Chcieliśmy mieć ich jak najwięcej w kadrze na Tokio. Była realna szansa, by pojechało jeszcze dwóch zawodników: Geworg Sahakjan i Rafał Krajewski, który dwa razy był

trzeci w kwalifikacjach, a awansowało dwóch zawodników. Arkadiusz Kułynycz miał podejrzenie Covid-19 i musieliśmy razem odbyć kwarantannę. Arek nie wystartował w zawodach kwalifikacyjnych. Liczyła się nie tylko forma sportowa, ale jak widać również to, czy ktoś się zakazi czy nie.

Uważam jednak, że udało się nam stworzyć ciekawy projekt. Stworzyliśmy silną grupę treningową wraz z reprezentantami krajów skandynawskich, krajów nadbałtyckich, Węgier, Niemiec i Chorwacji. Robiliśmy wspólne zgrupowania i zawody. Na przykład po Memoriale Władysława Pytłasińskiego, zaprosiliśmy naszych partnerów do polskiego ośrodka i tam trenowała grupa 100 zapaśników. W sportach walki muszą być różnorodni sparingpartnerzy, bo trzeba poznać różne style walki, różne techniki. Wszystko trzeba najpierw przerobić podczas treningów, a potem zastosować to w czasie najważniejszych imprez. Nie mogliśmy się ograniczyć do polskich sparingpartnerów. Mamy ich zbyt mało. Takich kampów było kilka przed igrzyskami, w: Polsce, Chorwacji, Danii, na Węgrzech i na Litwie.

Co pana najbardziej zaskoczyło podczas igrzysk w Tokio?

WZ: Nie było kibiców. A to oni robią atmosferę, otoczkę igrzysk. Trochę czuliśmy tę atmosferę w wiosce olimpijskiej, ale wszędzie byliśmy pilnowani, musieliśmy stosować się do ograniczeń. Z mojego trenerskiego punktu widzenia brak kibiców miał ważne konsekwencje. Pamiętam swoje walki na igrzyskach w Atlancie. Kiedy do mnie krzyczał coś trener, nic nie słyszałem. Nawet nie wiem, czy coś krzyczał. To były zawody z prawdziwego zdarzenia. W Tokio mogliśmy podpowiadać zawodnikom i oni nas słyszeli. To jedyny plus braku kibiców. To były spokojne, ciche igrzyska. Do Tokio poleciliśmy wcześniej. Przez 10 dni przebywaliśmy w Takaoce. Również tam musieliśmy zastosować się do zaleceń organizatorów. Nigdzie nie wychodziliśmy. Przebywaliśmy tylko w hotelu i na hali. Pracowaliśmy w całkowitym spokoju.

Bardzo zmieniony się zapasy od igrzysk w Atlancie w 1996 roku, kiedy pan zdobywał złoty medal olimpijski?

WZ: Bardzo wyrównał się poziom. Dużo zawodników z bloku wschodniego przeszło do innych reprezentacji. U nas w kadrze jest dwóch zapaśników z Armenii. Tacy zawodnicy są w kadrach Niemiec, Francji. Trenerzy z krajów byłego ZSRR również pracują w zachodnich reprezentacjach. Zawodnicy są pod stałym nadzorem lekarzy, specjalistów z innych dziedzin, ich trening jest monitorowany. Tego w moich czasach brakowało. Ale zawsze podstawą jest technika, którą zawodnik wypracował w wieku juniora. Potem podpatrujemy mistrzów i wprowadzamy korekty, ale najważniejsze są te podstawy.

Nie obawia się, że zapasy mogą w przyszłości być wycofane z igrzysk?

WZ: Igrzyska pokazały, że to wciąż bardzo medialna dyscyplina i chętnie oglądana. Problem w tym, że – na świecie – raz na cztery

lata. Międzynarodowa federacja powinna wykorzystać ten potencjał, zorganizować drużynowy Puchar Świata, uatrakcyjnić ten sport. Trzeba wziąć przykład z Irańczyków, których liga jest oglądana przez tysiące ludzi, przy pełnych halach. Działająca w Polsce liga jest bardzo dobrym pomysłem, dla zawodników, trenerów, kibiców. Nie wierzę, że przy takim zainteresowaniu zapasami, szczególnie w niektórych krajach, ktoś zrezygnowałby z tego sportu i wycofał go z programu igrzysk.

MMA nie jest konkurencją, na przykład dla polskich zawodników, którzy kończą cykl przygotowań olimpijskich?

WZ: Do MMA idą ci zawodnicy, którzy już się spełnili w zapasach, albo ci, którym się nie powiodło. Promotorom bardziej zależy jednak na nazwiskach, dlatego, po nieudanych kwalifikacjach do igrzysk w Rio de Janeiro, zawodowy kontrakt podpisał Damian Janikowski. Nie wszyscy zapaśnicy są wojownikami, którzy wyszliby się bić na ulicy, a MMA to tego rodzaju sport. Przede wszystkim muszą najpierw zrobić dobry wynik w zapasach.

Skuteczną barierą powstrzymującą zapaśników przed przechodzeniem do MMA są kontrakty z klubami wojskowymi.

WZ: Kilku zawodników należy do grup wojskowych, także Tadeusz. Wojsko potrzebuje takich sportowców – silnych, sprawnych, którzy w przyszłości mogą uczyć sztuk walki naszych żołnierzy. Ja sam byłem zawodnikiem Legii Warszawa, podobnie jak zawodnicy mojego pokolenia: Andrzej Wroński, Jacek Fafiński, Józef Tracz. Trenował nas

niezły już trener Bolesław Dubicki. Mówił, że trening jest wtedy skuteczny, kiedy leje się krew. To była pewnego rodzaju przenośnia, ale oddaje specyfikę naszego sportu. Musimy być twardzi, odporni na ból, zaangażowani, walczyć do końca. Musimy być jak żołnierze.

Na zakończenie sezonu olimpijskiego w Oslo odbyły się mistrzostwa świata w zapasach. Reprezentanci Polski w stylu klasycznym zdobyli dwa medale. Jak pan ocenia ten start?

WZ: Bardzo dobrze. Trochę żałuję, bo mogliśmy mieć przynajmniej jeden finał. W półfinałowej walce Geworga Sahakiana był chyba faul. Ja nie poprosiłem o challenge. Tak szybko się wszystko działo, że nie zdążyłem. Kibice mówili mi, że trzeba prosić, bo ręka rywala leżała na nodze naszego zawodnika. Arek Kułynycz w półfinale prowadził, a potem zaryzykował, może niepotrzebnie. Przegrał 5:7. Mateusz Bernatek między dwoma walkami repesażowymi miał tylko 16 minut przerwy. Nie odbudował się. Może więc byłyby trzy medale. Szkoda. Ale sezon z czterema medalami na imprezach rangi mistrzowskiej – jednym na igrzyskach olimpijskich i mistrzostwach Europy, dwoma na mistrzostwach świata, uważam za bardzo udany.

Może można więc liczyć na występ więcej niż jednego zawodnika na igrzyskach w Paryżu?

WZ: Tadeusz nadal będzie walczył, myślę, że Kułynycz i Bernatek również. Ale zanoszą się na zmianę warty. Potrzeba nam kilku doświadczonych zawodników, ale też młodych, którzy będą się przy nich uczyć i nabierać doświadczenia.



Arkadiusz Kułynycz w październiku zdobył brązowy medal mistrzostw świata. Na igrzyskach nie wystartował. Z powodu kwarantanny nie mógł przystąpić do turnieju kwalifikacyjnego.

© ADAM NURKIEWICZ/MEDIA SPORT

JAKUB URBAN, TRENER KADRY NARODOWEJ WIOŚLAREK

MOJA TRUDNA DROGA DO MEDALU OLIMPIJSKIEGO W TOKIO

Trener czwórki podwójnej, która w składzie: Agnieszka Kobus-Zawajska, Marta Wieliczko, Maria Sajdak i Katarzyna Zillmann zdobyła srebrny medal na igrzyskach w Tokio opisuje pięcioletni okres przygotowań olimpijskich. Z jakimi problemami się zmagał? Czy wierzył w medal olimpijski? Jakie wnioski wyciągnął po sukcesie w Tokio.



Radość srebrnej czwórki podwójnej po wyścigu finałowym Tokio

© ADAMI NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Dla trenera czterolecie olimpijskie wydaje się wystarczająco długim okresem, by zapoznać się z grupą treningową i wprowadzić właściwy system przygotowań. Mam właśnie za sobą pierwszy cykl czteroletnich przygotowań, które ze względu na pandemię wydłużyły się o rok. Na podstawie tego doświadczenia uważam, że wciąż jestem młody w tym zawodzie. Uwierdzają mnie w tym spostrzeżenia innych trenerów, dla których to było kolejne czterolecie w ich pracy zawodowej i którzy podkreślali, że każdy rok w tym cyklu jest inny.

Pięć lat przygotowań. Nikt nigdy nie doświadczył takiej sytuacji

W środowisku uważa się, że pierwszy rok jest łatwy. Mówi się „łatwo wtedy zrobić dobry wynik”. Wiele reprezentacji przebudowuje skład osad i sztabu. Do zespołu dołącza się nowych zawodników, pracę podejmują nowi trenerzy, mniej lub bardziej doświadczeni. W większości przypadków reprezentacje stają się młodsze i na końcu takiego sezonu wygrywa doświadczenie, a młodzież „otrzymuje cenną lekcję”. W tym sezonie niektórzy zawodnicy zmieniają dyscyplinę wiodącą po to, aby zregenerować ciało i odpocząć od powtarzanych schematów. W wioślarstwie coraz częściej słyszy się o przejściu zawodników do kolarstwa, ponieważ w przygotowaniu ogólnym wioślarze na całym świecie korzystają z rowerów szosowych.

Drugi rok jest już trudniejszy. Każdy trenuje na poważnie. Ci, którzy osiągnęli sukcesy w pierwszym roku muszą sprostać oczekiwaniom, wytrzymać presję powtórzenia dobrego wyniku. Nie jest to łatwe.

Trzeci rok jest najtrudniejszy – często trudniejszy od samego startu na igrzyskach olimpijskich. Właśnie w tym sezonie trzeba się do nich zakwalifikować. W niektórych konkurencjach pojawiają się osady „znikąd”, które zdobywają kwalifikację, a faworyci odpadają z rywalizacji.

Rok czwarty jest rokiem igrzysk olimpijskich i może nie jest najtrudniejszy, ale najbardziej nieprzewidywalny. Nie zawsze wygrywają faworyci. Ogromną rolę odgrywa przygotowanie wszechstronne. Najważniejsze wydaje się nastawienie mentalne, uzyskanie pewności siebie i opanowanie sztuki kontroli emocji. To są kluczowe elementy. Jeśli dystans 2000 m wszystkie osady pokonują w zbliżonym czasie, a na mecie różnice między pierwszą a szóstą są znikome i zamykają się w dwóch sekundach (!), to nie można mówić o lepszym czy gorszym przygotowaniu fizycznym, a według mnie tylko i wyłącznie o mentalnym.

Nikt jednak z nas trenerów nie wiedział, co mu da piąty rok przygotowań, ponieważ nigdy nikt nie doświadczył takiej sytuacji. Nikt nie znał schematu działania i nie miał złotej rady czy określenia pasującego do tego sezonu. Z tego też względu, każdy z nas musi sobie dziś sam od-

powiedzieć na to pytanie i świetnie, jeśli podzieli się z innymi swoim doświadczeniem.

Trzy medale mistrzostw świata, dwa medale mistrzostw Europy i koronawirus

W moim przypadku – w przypadku naszych osad – czterolecie wyglądało następująco:

- W pierwszym roku (2017) reprezentacja kobiet, nad którą sprawowaliśmy pieczę wraz z Michałem Kozłowskim, zdobyła dwa srebrne medale na mistrzostwach świata w Sarasocie (w dwóch przypadkach do złotego medalu zabrakło 0,7 i 0,3 s).
- W drugim roku (2018) złoty medal mistrzostw Europy w Glasgow wywalczyła czwórka podwójna, a brązowy czwórka bez sterniczki. Na mistrzostwach świata w Płowdiw złoto zdobyła czwórka podwójna, a piątą pozycję zajęła czwórka bez sterniczki.
- W trzecim roku (2019), roku kwalifikacji olimpijskich (kwalifikowało się osiem osad w danej konkurencji), czwórka podwójna popłynęła po srebro, a czwórka bez sterniczki była czwarta na mistrzostwach świata na torze w Linzu.
- W czwartym roku (2020) jedyny start w sezonie z uwagi na panującą pandemię odbył się z początkiem października. Po brązowy medal mistrzostw Europy na torze Malta w Poznaniu sięgnęła czwórka podwójna, a czwórka bez sterniczki była siódma. Z uwagi na kontuzje obydwie osady startowały w rezerwowych składach.
- Piąty rok przygotowań w przypadku mojej osady, czyli czwórki podwójnej, był najgorszym z możliwych. Przed sezonem mieliśmy ambitne plany poprawy niedociągnięć, które dostrzegliśmy w poprzednich sezonach. Kontuzje i niedyspozycje zawodniczek spowodowane zakażeniem koronawirusem spowodowały, że czas przygotowań musiałem skrócić do dwóch miesięcy i dwóch startów międzynarodowych.

Zarażę zawodniczki pewnością siebie

Po przeanalizowaniu wyników czterolecia należało by się zastanowić, czy warto posługiwać się panującymi wśród trenerów stereotypami? Pierwszy rok miał być łatwy, ale myślałem, że tak będzie w przypadku osad prowadzonych przez bardziej doświadczonych trenerów, którzy nie zmieniali składów. Ja byłem młodym trenerem, bez doświadczenia w pracy z osadami seniorskimi i na dzień dobry wymieniałem połowę składu osady, która zdobyła brązowy medal na igrzyskach olimpijskich w Rio de Janeiro.



© ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Z tego powodu cały czas zastanawiałem się, gdzie tkwi haczyk... Przez połowę cyklu olimpijskiego, dwa, może nawet trzy lata, czekałem, bojąc się konsekwencji, że moje metody treningowe i podejście do pracy spowodują, że w końcu poniosę porażkę. Obawiałem się na serio, że dojdzie do największego nieszczęścia i osada nie wywalczy kwalifikacji. Czułem, że porażka może być konsekwencją mojej zbytnej pewności siebie, którą zarażałem zawodniczki.

Myliłem się. Pewność siebie zawodniczek, ich wypowiedzi, siła, która z nich biła po zdobyciu mistrzostwa świata i Europy w 2018 roku, utwierdzała mnie w przekonaniu, że w 2019 roku na mistrzostwach Świata jedziemy po medal, a nie po samą kwalifikację. Mówiłem to głośno i otwarcie.

Początek wielkich nieszczęść

Pod koniec marca 2020 roku dowiedziałem się, że igrzyska olimpijskie zostały odwołane i przełożone o rok. Przygotowania szły pełną parą. Osada w niezmiennym składzie uzyskiwała rekordowe wyniki na lądzie, a także podczas sprawdzianów i testów na wodzie. Jeszcze wtedy nie wiedziałem, że start czwórki podwójnej w mistrzostwach świata w 2019 roku był ostatnim aż do wiosny 2021 roku, podczas drugiej edycji Pucharu Świata w Lucernie.

Stało się tak dlatego, że 10 dni przed jedynymi regatami 2020 roku jakimi były mistrzostwa Europy odbywające się na początku października w Poznaniu, Maria Sajdak doznała kontuzji, która wykluczyła ją ze startu. Zastąpiła ją Katarzyna Boruch. Bezpośrednio po zakończeniu mistrzostw Europy, w czasie, gdy zawodniczki były w domach, zaczęły dochodzić mnie informacje, że niektóre zachorowały na Covid-19. Wiązało się to między innymi z zaniechaniem jakiegokolwiek aktywności fizycznej na długi czas.

Kolejnym ciężkim z punktu widzenia grupy i budowania formy na przesunięte o rok igrzyska było zgrupowanie w Portugalii w grudniu 2020 roku, podczas którego zdecydowana większość przebywających tam uczestników zachorowała na Covid-19. W tym samym czasie Katarzyna Zillmann nabawiła się kontuzji nadgarstka, która uniemożliwiła jej prowadzenie treningu specjalistycznego aż do maja 2021 roku.

Pamiętam, że wtedy, zastanawiając się nad tym, co dał mi ten dodatkowy rok, stwierdziłem, że niewiele, ponieważ nie mogłem zrealizować zaplanowanych zadań. Na mistrzostwach Europy w kwietniu 2021 roku osada wystąpiła w rezerwowym składzie i zajęła 11. miejsce. Dla załogi nie schodzącej z podium przez poprzednie lata było to ogromnym ciosem. Osada nie wystartowała w pierwszej tegorocznej edycji zawodów Pucharu Świata. Zawodniczki były w rozsypce. W naszym zespole wzrastała frustracja. Mieliśmy poczucie towarzyszącego nam pecha. Cały czas czekaliśmy na kolejne nieszczęście. Doczekaliśmy się. Na Covid-19 zachorowała ostatnia ze zdrowych zawodniczek Agnieszka Kobus-Zawojcka. Stało się to bezpośrednio przed mistrzostwami Europy, gdzie – jak wyżej wspominałem – osada startowała w składzie rezerwowym.

„Jedziemy po medal”

Pierwszym startem osady po mistrzostwach świata w 2019 roku, w składzie jakim znamy z igrzysk w Tokio, były regaty w Lucernie, w Pucharze Świata. Zawodniczkom brakowało pewności siebie i widziałem, jak bardzo chciały tym startem udowodnić sobie, że w dalszym ciągu liczą się w walce o medale w zbliżających się igrzyskach olimpijskich.

Właśnie w Lucernie, podczas jednego ze spotkań z dyrektorem sportowym, którego tematem była prognoza wyniku w Tokio, pytany o nasz cel bez wahania odpowiedziałem: „jedziemy po medal”. Dodałem, że niewykluczone, że po srebrny. Słowa padły w gronie doświadczonych trenerów, co nie wywołało u mnie najmniejszej presji i bardzo mnie zaskoczyło. Być może wiara w osadę i znane mi jej możliwości pomogła mi je wypowiedzieć?

W Lucernie wiosłarki z czwórki podwójnej zajęły czwarte miejsce, co nie do końca je satysfakcjonowało, tym bardziej, że poniosły spore straty do złotej osady z Chin i srebrnej z Niemiec. Zauważyłem jednak pewną iskrę w osadzie i tendencję zwykłą w stosunku do poprzednich startów, dlatego na jednym ze spotkań, wiedząc, że do igrzysk jest jeszcze odpowiednio dużo czasu, powiedziałem, że ostatni Puchar Świata w Sabaudii zakończą na medalowej pozycji, co niewątpliwie pomoże im odzyskać wiarę w swoje możliwości i przypomni im ich wartość. Z czysto fizycznego punktu widzenia bardzo korzystnie wpłynęło na dobre wejście w BPS (Bezpośrednie Przygotowanie Startowe).

Tak się stało. W Sabaudii zawodniczki walczyły jak równy z równym z czołowymi osadami na świecie. Były trzecie. Wygrały z Holenderkami o 0,01 s, co pozwoliło im zauważyć tendencję zwykłą, ale również poczuć jedność w drużynie w dążeniu do celu, jakim był medal igrzysk. Drugie były Włoszki, wygrały Niemki, które doskonale radziły sobie przez cały sezon. Ale moje zawodniczki nadrobiły do nich kilka sekund. Wiedziałem, że na imprezie głównej będziemy przed nimi. Dlaczego? Bo nigdy nie byliśmy za nimi w imprezie głównej.

Zgrupowanie w Japonii dopięte na ostatni guzik

Przez cały czas BPS-u atmosfera w osadzie była bardzo dobra, dzięki czemu dziewczyny bez problemu znosiły duże obciążenia treningowe. Stała współpraca z psychologiem reprezentacji dr Martyną Nowak pozwalała budować im odpowiednie nastawienie, kontrolować emocje i kierunkować je w odpowiednie obszary. Brakowało może czasem możliwości i odpowiednich warunków atmosferycznych, by to, co było widać za zewnątrz, potwierdzić odpowiednim wynikiem przejazdu testowego. Przydało się wtedy moje doświadczenie i „nos trenerski”, by stwierdzić, czy jest dobrze, czy czegoś brakuje. Prędkości treningowe i startowe były dobre, ale nie rewelacyjne, więc gdzieś z tyłu głowy w nocy wkradała się niepewność. Cieszył jednak fakt dużej i widocznej poprawy techniki wiosłowania, co pozwalało sądzić, że w kluczowym momencie, to właśnie ten element zdecyduje o sukcesie.

Pobył na zgrupowaniu aklimatyzacyjnym w Tome przebiegł bez najmniejszych zakłóceń. Związek wszystko dopiął na ostatni guzik i nic nas na miejscu nie zaskoczyło. Treningi przebiegały pomyślnie i w osadzie widać było narastającą pewność siebie, co potwierdzały czasy odcinków testowych. Po 10. dniach zgrupowania aklimatyzacyjnego i przenosinach do wioski olimpijskiej rozpoczęliśmy treningi na torze olimpijskim. Jako że czwórka podwójna to typ osady startowej, ekspresyjnej, wiedziałem, że pierwszy jej start po dłuższej przerwie może być nie do końca udany. Tak się stało. Styl w jakim osada pokonała pierwsze 2000 m w regatach olimpijskich, mimo dobrego miejsca, pozostawiał wiele do życzenia. Po dogłębnej analizie przyczyn takiego startu, podjąłem decyzję o modyfikacjach w ustawieniu wiosł i łódki. W kolejnym starcie zmiany przyniosły oczekiwany efekt.

Ten wynik wcale nie był oczekiwany. To ogromny sukces

Ostatni trening na torze przed finałem olimpijskim był w wykonaniu osady rewelacyjny, lecz martwiła trochę prognoza pogody, ponieważ

zapowiadano duży wiatr, który mógłby wypaczyć wyniki rywalizacji, gdyby był boczny. Wiatr był silny i powodował duże, utrudniające wiosłowanie fale. Siedząc na trybunach i czekając na start osady, dostrzegłem ten problem w poprzedzających ich start wyścigach czwórek męskich, w których w czasie wyścigu dochodziło do nieoczekiwanych zmian w rywalizacji. Wiosłarze wielu osad nie radzili sobie z dużymi falami. Spodziewałem się, że podobnie może być w wyścigu czwórek damskich.

Nie myliłem się. Przez większość dystansu nasza osada zajmowała czwarte miejsce, ale od połowy dystansu przesuwała się do przodu i – zajmując już bezpieczną trzecią pozycję na ostatnich 250 metrach – zaatakowała drugą w wyścigu osadę niemiecką, która, broniąc się przed naszymi, pogubiła się i na ostatnich 100 m „złapała raka” (jedna z wiosłujących nieczysto wyszła wiosłem z wody i wybiła z rytmu resztę, przez co osada mocno zwolniła). Dzięki temu nasza rozpedzona i dobrze technicznie wiosłująca czwórka wyprzedziła osadę niemiecką i zajęła drugie miejsce. Ten wynik to największe życiowe osiągnięcie każdej z zawodniczek osady w czwórce podwójnej. To, jak układał się cały sezon, nie pozwalała prognozować takiego sukcesu.

Z perspektywy cztero-, a nie pięcioletnia wynik byłby może i spodziewany. Nie twierdzę też, że gdyby igrzyska odbyły się rok wcześniej, w planowanym pierwszym terminie, to osada zdobyłaby złoty medal, ponieważ uzyskiwała w terminie igrzysk rekordowe wyniki, ale jednego jestem pewny – nie straciła by tyle do pierwszych na mecie Chinek, a to już dużo, bo w takim przypadku losy regat finałowych mogłyby potoczyć się inaczej. W sporcie jednak nie chodzi o to, kto jest lepszą wróżką, a liczą się fakty. Drugie miejsce osady po tak nieoczekiwanym w zdarzenia sezonie jest niewątpliwie wielkim sukcesem, zasługującym na uznanie.

Wnioski po pięcioletnim cyklu przygotowań i igrzyskach olimpijskich

Opierając się tylko i wyłącznie na swoich doświadczeniach, istotne wydaje się kilka spraw, które według mnie determinują powodzenie przedsięwzięcia zwanego później sukcesem sportowym. Każdy trener ma swoje spostrzeżenia i swoje wnioski. Jako początkującemu trenerowi olimpijskiemu udało mi się z całych pięcioletnich przygotowań wysnuć następujące:

- **Zgrupowanie aklimatyzacyjne** jest konieczne, tym bardziej, jeśli rywalizacja rozgrywa się w klimacie diametralnie odmiennym od znanego w okresie przygotowań. Nie chodzi tu o samą temperaturę, ponieważ w ostatniej dekadzie w okresie lata w naszym kraju notowane są rekordowo wysokie temperatury. Zdecydowanym zaskoczeniem może być wilgotność powietrza w Japonii, która w połączeniu z temperaturą powoduje niespotykane wcześniej problemy z adaptacją organizmu przy wcześniej znanych obciążeniach treningowych. Sprawdzonym okresem adaptacji w wiosłarstwie jest czas minimum 10 dni (wydaje się to sprawą indywidualną, aczkolwiek po tym okresie zdecydowana większość zawodniczek i zawodników nie zgłasza już problemów z samopoczuciem). Gwarantuje to pełną adaptację do warunków i możliwość realizacji obciążeń treningowych.
- **Dobrze zorganizowane miejsce (obiekty treningowe)** w czasie pobytu na zgrupowaniu aklimatyzacyjnym (trening, odżywianie, regeneracja, transport). W czasie całego wyjazdu najważniejsze jest zapewnienie zawodniczkom jak najlepszych warunków, gwarantujących odpowiednie możliwości treningowe, regeneracyjne

oraz najlepsze z możliwych odżywianie. Nie zdecydowałbym się nigdy na eksperymenty kulinarne i zawsze zawodniczki przed tym przestrzegającym. Niewątpliwie ważnym aspektem jest też baza noclegowa i możliwości wypoczynku po treningu. Z uwagi na łaskawe warunki atmosferyczne w czasie zgrupowania aklimatyzacyjnego była możliwość nieużywania klimatyzacji w pokojach, by organizm szybciej przystosował się do panującej pogody. Strzałem w dziesiątkę była baza treningowa. Jako reprezentacja mieliśmy do dyspozycji całą przystań wioślarską, na którą każda grupa treningowa dojeżdżała indywidualnie wynajętymi busami. Miała do dyspozycji nowoczesne hangary, siłownię, miejsce na ergometry i – co najważniejsze – wybojowany tor regatowy.

- **Zgranie grupy treningowej i samodyscyplina.** Zarówno w czasie pobytu na zgrupowaniu, jak i w czasie pobytu w wiosce olimpijskiej wszystkie zawodniczki i członkowie sztabu wykonywali testy na Covid-19. Przynosiło to niewątpliwie stresu, ponieważ jeden pozytywny test praktycznie mógł zrujnować kilkuletnie przygotowania. W takim przypadku ogromną rolę odgrywała odpowiedzialność za siebie i koleżanki. Nikt z naszej drużyny nie prowokował sytuacji, które mogłyby zrodzić niebezpieczeństwo zdrowotne i przeszkodzić w funkcjonowaniu grupy treningowej. W tym aspekcie cała grupa spisała się wzorowo.
- **Rezerwowa zawodniczka** w naszej dyscyplinie jest chyba najważniejszym punktem całego wyjazdu. Wybierając ją najważniejsze jest, by potrafiła równie skutecznie zastąpić koleżankę w łodzi długo- i krótko wiosłowej. Wymaga to odpowiedniego szkolenia i prowadzenia przez dłuższy okres czasu i dawania jej możliwości startu i trenowania w osadach startowych. Od samej zawodniczki wymaga to dużej elastyczności i umiejętności, które z powodzeniem wykorzysta w późniejszym czasie.
- **Praca trenera nad sobą.** Po kilku latach pracy w kadrze, udziale w mistrzostwach świata w trudnych warunkach atmosferycznych w Sarasocie i Płowdiu, wiedziałem, że ogromną rolę będzie odgrywała również moja forma fizyczna i psychiczna. Na początku sezonu 2000 założyłem sobie, że jeśli poziom sprawności zawodniczek będzie szedł do góry, musi poprawiać się także mój poziom. Wiedziałem, że jeżeli moje zdrowie i forma fizyczna będą na możliwie najwyższym poziomie, to w każdych warunkach będę stanowić podporę dla grupy, a doświadczając podobnych obciążeń w czasie niektórych treningów, umiałem łatwiej zrozumieć, co doświadcza dziewczynom, a im nie pozwalało być gorszymi ode mnie.

Wzajemne napędzanie się w czasie treningów budowało zaufanie, stawałem się pełnoprawnym członkiem grupy, a nie tylko przełożonym. Schudłem 12 kilogramów, co pozwoliło mi doskonale funkcjonować w warunkach panujących w Tokio, i nie zwracać uwagi na to, w jakich warunkach atmosferycznych odbywają się igrzyska.

- **Kontakt z psychologiem** był ważnym elementem przygotowań nie tylko w okresie poprzedzającym same starty, ale w całym czteroletniu. Zawodniczki i zawodnicy chętnie korzystali z dostępu do takiej możliwości, a dr Martyna Nowak doskonale spełniła swoje zadanie.
- **Pewność siebie i pewność założeń treningowych,** konsekwencja w działaniu i nie oglądanie się na innych, ponieważ nikt nie zna lepiej swojej grupy niż trener, który przebywa z nią przez cały rok. Umiejętność oddziaływania na poszczególne zawodniczki w sposób pogłębiający ich wiarę w siebie – czasami nawet mówienie nieprawdy w danej chwili, by w późniejszym czasie mile zaskoczyć, widząc zawodniczki realizujące się ponad swoje dotychczasowe możliwości.
- **Wypracowanie schematów** służących potwierdzeniu poziomu przygotowania grupy (w poprzedzających IO imprezach głównych (medale mistrzostw świata i Europy), bycie obiektywnym, elastycznym i przewidującym. Przez pięć lat pracy wypracowałem sobie pewne schematy treningowe, które, powtarzane w różnych okresach treningowych i w czasie regat, dają mi szybką odpowiedź na temat postępów i przygotowania zawodniczek do startu. Jeżeli poszczególne schematyczne treningi realizowane w formie ukierunkowanej pozwalają twierdzić, że poziom grupy jest wysoki – świetnie, jeśli potwierdza się to również w formie specjalistycznej. Taka metoda sprawdza się, jeżeli impreza główna odbywa się w zbliżonym terminie każdego roku. W przypadku naszej dyscypliny dużą rolę odgrywają warunki atmosferyczne i jeśli one przeszkadzają w określeniu poziomu przygotowania specjalistycznego, to czasami robi się nerwowo. Wtedy należy zaufać sobie i swojemu doświadczeniu. Jest to bardzo trudne, ale przecież, każdy z nas trenerów jest w końcu trochę artystą z tzw. nosem trenerskim i przecuciem... Dobrze jest wiedzieć i dobrze, kiedy kolejne elementy tzw. układanki pasują do siebie. Elementy zaskoczenia, w tym przecież poukładanym i zaplanowanym trenerskim świecie, są zdecydowanie niepożądane.



Katarzyna Zillmann, Maria Sajdak, Jakub Urban, Agnieszka Kobus-Zawojcka, Marta Wieliczko

© PZWiAKOWACIE

Z DARIUSZEM SITKOWSKIM ROZMAWIAŁ OLGIERD KWIATKOWSKI

NAUKA STANOWI WAŻNĄ CZĘŚĆ PRZYGOTOWAŃ OLIMPIJSKICH

To jest bardzo satysfakcjonująca nas współpraca, bo daje nam przekonanie, że nasza praca komuś i czemuś służy. Jeśli dochodzi do tego świadomość, że nawet w minimalnym stopniu przyczyniliśmy się do zdobycia medali olimpijskich, satysfakcja staje się jeszcze większa – mówi doktor Dariusz Sitkowski z Zakładu Fizjologii Instytutu Sportu – Państwowego Instytutu Badawczego, współpracujący z trenerem kadry narodowej kajakarek Tomaszem Krykiem w czasie igrzysk olimpijskich w Londynie, Rio de Janeiro i Tokio.



Dr Dariusz Sitkowski i trener kadry narodowej kajakarek Tomasz Kryk

© FACEBOOK/TOMASZ KRYK

„Forum Trenera”: Trener kadry narodowej kajakarek Tomasz Kryk powiedział, że zdobycie dwóch medali olimpijskich na igrzyskach w Tokio było możliwe również dzięki jego pracy i pomocy Instytutu Sportu.

Dr Dariusz Sitkowski, Zakład Fizjologii Instytutu Sportu – Państwowego Instytut Badawczego: Nie umiem powiedzieć, jaki jest mój udział w tym sukcesie, ani pracowników Instytutu Sportu. Z trenerem znamy się już bardzo długo. Wiele lat temu przeprowadziliśmy w Instytucie Sportu projekt badawczy, w którym uczestniczył trener. Pracował wtedy jeszcze w szkole mistrzostwa sportowego w Poznaniu. Na stałe zaczęliśmy współpracę po zakończeniu igrzysk olimpijskich w Pekinie, kiedy został szkoleniowcem kadry. Nawiązaliśmy ją w sposób naturalny, ponieważ wcześniej pracowałem z innymi trenerami, a przez 20 lat mojej pracy zawodowej byłem związany z Polskim Związkiem Kajakowym. Warto jednak zaznaczyć, że jestem tylko jednym z wielu współpracowników trenera kadry kajakarek. Tomasz Kryk gromadzi wokół siebie różnych specjalistów, stworzył pewien system. System, który – jak widać – bardzo dobrze działa. Ja funkcjonuję w tym systemie.

Jak działa system?

DS: Trener jest bardzo wymagający. Szybko weryfikuje przydatność każdego z nas do realizacji wytyczonych przez niego celów. Trzeba bardzo uważać na to co się mówi, na to, co się pisze, na przykład interpretując wyniki badań zawodniczek. To szkoleniowiec, który jest nad wyraz skrupulatny, ma ogromną wiedzę i często zadaje pytania. Trzeba więcej wiedzieć niż wynika z samych badań. My ze swojej strony nie oszczędzimy czasu trenerowi i zawodniczkom. Kontakt między nami a tą grupą nie kończy się po zakończeniu badań w Instytucie Sportu. Stale dyskutujemy, omawiamy wiele dodatkowych kwestii. Trener czasami przyjmuje naszą argumentację, ale czasami podejmuje inne decyzje. Oprócz badań, które od lat zawodniczki kadry narodowej wykonują w Instytucie Sportu, współpracujemy z trenerem również na innych polach. Mamy wspólny cel – poprawiać strategię przygotowań do najważniejszych imprez w sezonie, a przede wszystkim do igrzysk olimpijskich.

Podstawą współpracy Tomasza Kryka z Instytutem Sportu są badania diagnostyczne zawodniczek kadry narodowej. Jaki jest ich zakres, czemu mają służyć?

DS: Mają na celu badanie zarówno korzystnych efektów treningowych, ale również wykrywanie niebezpiecznych zjawisk związanych z treningiem takich jak przemęczenie albo – jeszcze gorzej – przetrenowanie. Jeśli takie zjawiska się pojawiają, wpływają na pogorszenie stanu zdrowia. Wykrywamy więc niedobory biopierwiastków, niedokrwiłość itd. Badania przeprowadzamy systematycznie. Mamy ustalone stałe terminy w rocznym cyklu treningowym. Trzy najważniejsze: na początku sezonu – tuż przed rozpoczęciem okresu przygotowawczego, po okresie przygotowawczym i w okresie startowym. Kluczowe są analizy wykonywane około pięć tygodni przed zawodami głównymi. Wykonujemy testy wysiłkowe, badania biochemiczne, analizę składu ciała. Prowadzimy także, co jest bardzo cenne w codziennej pracy trenera, systematyczne monitorowanie treningu.

Na czym ono polega?

DS: Technik z Instytutu Sportu uczestniczy w wybranych zgrupowaniach treningowych, gdzie codziennie rano wykonuje analizy na podstawie mikropróbek krwi pobieranej z opuszka palca lub z płatka ucha. Nie jest to bardzo inwazyjne badanie, zawodniczki są w stanie znieść tę małą niedogodność. Dzięki tym badaniom jeszcze przed treningiem trener dostaje informację, czy zawodniczka wystarczająco wypoczęła, żeby podjąć wysiłek w kolejnym dniu, lub jak ma wyglądać jej trening, ale innego rodzaju.

Odbyna się to w następujący sposób. Siedząc przed komputerem w Instytucie Sportu otrzymujemy wyniki, które są wpisywane do wcześniej przygotowanych przez nas szablonów. Trzeba zaznaczyć, że każda zawodniczka ma swój indywidualny profil. Dokładnie wiemy, jaka jest zmienność jej wyników. Kiedy wpisujemy nowe wartości do szablonu, automatycznie pojawiają się ona na wykresach obrazujących indywidualny kierunek i głębokość zmian. Przyjęliśmy arbitralnie, że jeżeli tzw. wartość unormowana – uwzględniająca aktualny wynik i indywidualną zmienność wyników – przekracza 2,5, to jest to

””

MAMY USTALONE STAŁE TERMINY W ROCZNYM CYKLU TRENINGOWYM.

TRZY NAJWAŻNIEJSZE: NA POCZĄTKU SEZONU – TUŻ PRZED ROZPOCZĘCIEM OKRESU PRZYGOTOWAWCZEGO, PO OKRESIE PRZYGOTOWAWCZYM I W OKRESIE STARTOWYM. KLUCZOWE SĄ ANALIZY WYKONYWANE OKOŁO PIĘĆ TYGODNI PRZED ZAWODAMI GŁÓWNYMI.



© ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

W Instytucie Sportu-PIB cykliczne badania przechodzą sportowcy kilku reprezentacji w sportach olimpijskich

sygnał, że zawodniczka bardzo mocno zareagowała na trening. Piszę krótki komentarz i wysyłam go do trenera, choć trener jest na tyle doświadczony, że sam potrafi ocenić rezultaty badań. Jeżeli wynik odbiega od spodziewanego to znaczy, że coś się dzieje, że zawodniczka jest mocno obciążona. Nie znaczy to wtedy, że ma być wykluczona z treningu. Wiadomo, że w sporcie wyczynowym na najwyższym poziomie trening odbywa się na pograniczu przeciążenia, takie przeciążenia są wręcz planowane, ale trzeba w pewien sposób na nie zareagować. Przeciążenia często są widoczne u młodych, ambitnych zawodniczek, ponieważ chcą one koniecznie dorównać tym bardziej doświadczonym, które zaadaptowały się przez lata do pewnych schematów treningowych i obciążeń. Natomiast młode kajakarki ponoszą często bardzo duży koszt fizjologiczny, nieświadome jaki wpływ może on mieć na ich start. Trzeba takie osoby trzymać pod lupą, rozmawiać z nimi, bo ich ambicje stają się wtedy dla nich niebezpieczne. My tego nie wymyślamy, tak mówią nam wyniki badań.



**PRAWIE WSZYSTKIE KAJAKARKI, KTÓRE SĄ
DZIŚ W KADRZE SENIOREK, PIERWSZY RAZ
BYŁY U NAS PRZEBADANE W WIEKU 15–16 LAT.
NIEKTÓRE DLATEGO, BO ZACZYNAŁY WYSTĘPY
W KADRACH JUNIORSKICH, INNE, BO UCZESTNICZYŁY
W PROWADZONYM PRZEZ INSTYTUT SPORTU
PROGRAMIE IDENTYFIKACJI TALENTÓW.
KAJAKARKI BĘDĄCE W KADRZE TRENERA KRYKA
PRZECHODZĄ BADANIA OD WIELU LAT. WYNIKI
GROMADZIMY W ARCHIWUM. DOKŁADNIE WIEMY,
JAKIM POTENCJAŁEM DYSPONOWAŁA BEATA
MIKOŁAJCZYK, GDY BYŁA JESZCZE JUNIORKĄ,
A JAKIE WYNIKI MIAŁA WIEKU 35 LAT. TO BARDZO
CIEKAWY MATERIAŁ DO ANALIZY PORÓWNAWCZEJ.**

Który wskaźnik najlepiej ilustruje przeciążenie?

DS.: Stan obciążenia mięśni analizujemy głównie na podstawie kinazy kreatynowej, ale trzeba wiedzieć, że, tak jak inne wskaźniki, podlega ona wpływom różnych czynników, takich jak np. urazy mechaniczne, stany zapalne, fazy cyklu miesięczkowego. Dlatego też w monitorowaniu treningu wykorzystujemy także spoczynkowe stężenia mocznika, a czasami nawet stężenia testosteronu i kortyzolu. Uzupełnieniem tego są powysiłkowe stężenia mleczanu i glukozy.

Kilka razy w roku kajakarki przyjeżdżają do Instytutu Sportu. Ile trwa taka wizyta, jak zorganizowane są badania?

DS.: Zawodniczki przyjeżdżają do nas w dniu poprzedzającym badania w Instytucie Sportu, zapewniamy im zakwaterowanie i wyżywienie. W badania zaangażowany jest zespół kilkunastu osób – biochemicy, lekarze, fizjodzy i dietetycy oraz pracownicy administracji, którzy zajmują się organizacją pobytu zawodniczek w Instytucie. Cały proces musi być sprawnie przeprowadzony. Zdajemy sobie sprawę, że zawodniczki nie mają dużo czasu. Badania rozpoczynają się zwykle przed godziną 8.00. Prowadzone są wtedy pobrania krwi żyłnej i analiza składu ciała. Po zjedzeniu śniadania, zawodniczki poddawane

są badaniom lekarskim, których celem jest stwierdzenie zdolności do wykonywania przez nie forsownych testów wysiłkowych. Część z tych testów wykonywanych jest jednocześnie na trzech, a nierzadko na czterech ergometrach. Dzięki temu do obiadu możemy przebadać całą, zwykle 16-osobową, grupę.

Po zakończeniu badań trener wsiada w samochód i jedzie do Poznania. Dojeżdżając do domu, otrzymuje wstępne wyniki. Zawsze czeka na nie, jest bardzo ciekaw, co wykażą. Dobrze znamy trenera i jego wymagania. Cały zespół pracuje pilnie, by jak najszybciej dostarczyć mu dane. Od razu zaczyna się dyskusja. Trener stawia pytania, my odpowiadamy. To jest bardzo satysfakcjonująca nas współpraca, bo daje nam przekonanie, że nasza praca komuś i czemuś służy. Jeśli chodzi o tego świadomość, że w nawet minimalnym stopniu przyczyniliśmy się do zdobycia medali olimpijskich, satysfakcja staje się jeszcze większa.

Wielką wagę przywiązujemy do bieżącej kontroli stanu zdrowia zawodników. Mamy doskonałą współpracę z zespołem kardiologów ze Szpitala Bródnowskiego w Warszawie. Pomagają nam dr Marcin Kopopka, dr Agnieszka Jakubiak i prof. Wojciech Braksator. Dr Jakubiak obroniła niedawno pracę doktorską na temat zmian w sercu określanych jako „serce sportowca”. U zawodników wyczynowo uprawiających sport narząd ten zmienia się i jeśli zmiany idą za daleko, to możemy mówić o pewnej patologii, która może być niebezpieczna. Zdarza się, że musimy podjąć w konsultacji z kardiologami oraz lekarzami innych specjalizacji działania wyjaśniające. Pod tym względem nasze badania lekarskie są po części uzupełnieniem tego, co robi Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej. Przed testami wysiłkowymi chcemy wykluczyć najmniejszą wątpliwość, dlatego jesteśmy tak zapobiegliwi w tej materii.

Czy od tych kilkunastu lat bardzo zmieniły się środki badawcze, metodologia badań?

DS.: Raczej nie. Kilka lat temu przeprowadziliśmy badania, które pokazały, które ze stosowanych rutynowo testów w badaniach diagnostycznych najlepiej oddają potencjał kajakarza. Na podstawie tych badań ustaliliśmy zakres testów diagnostycznych. Przeprowadzamy dwa. Pierwszy z nich to test wydolności beztlenowej nazywany testem Wingate. U kajakarek jest wykonywany kończynami górnymi, na specjalnie skonstruowanym przez pracownika Instytutu Sportu urządzeniu pomiarowym. Kolejny, to test stopniowany, który określa potencjał tlenowy. Wyznaczany są progi mleczanowe, które pokazują jak zmienia się zdolność do wysiłków tlenowych. Wskaźnik ten służy również do regulowania intensywności treningu wytrzymałościowego. To są dwa rutynowe testy wysiłkowe.

A sprzęt? Jakie to są urządzenia?

DS.: Inżynier Zbigniew Staniak opracował specjalny ergometr, który jest przez nas wykorzystywany do testów wykonywanych kończynami górnymi. Uważam, że to urządzenie, szczególnie pod względem możliwości analizy wyników, znacznie przewyższa sprzęt renomowanych firm. Dziś mamy zupełnie nowy model. Ale przed igrzyskami w Tokio zawodniczki wykonywały testy na starym, bo chciały zachować ciągłość wyników. Jednak każde nowe urządzenie walidujemy, wykonujemy badania porównawcze, by sprawdzić, czy daje takie wyniki jak poprzednie, albo jak je przeliczać, by móc je ze sobą porównać. Tak samo było z ergometrem kajakarskim Dansprint, na którym wykonujemy aktualnie test stopniowany.

Czy oprócz standardowych badań pojawiają się nowe pomysły, by ocenić potencjał zawodnika, by lepiej przygotować go do najważniejszych imprez w sezonie?

DS: Wykonujemy wiele innych testów na podstawie projektów badawczych. Kiedyś był taki problem, że zawodniczki znakomicie prezentowały się w środku dystansu, a w końcówce czegoś im brakowało. Zastanawialiśmy się, co było tego przyczyną. Czy mają słabą tolerancję ostrego zmęczenia? Zrobiliśmy na ten temat badania, przetestowaliśmy różne warianty pokonywania dystansu. Na tej podstawie opracowaliśmy taktykę wyścigu. Szczegółów nie będę zdradzał. Ostatni projekt, który wykonaliśmy przed igrzyskami w Tokio, polegał na treningu z utrudnionym krążeniem krwi na tzw. metodzie Kaatsu. Podejrzeliśmy ją u Nowozelandek na Youtube. Na filmie zwróciliśmy uwagę na to, że kajakarki z Nowej Zelandii trenują na siłowni i mają pozakładane paski na ramionach i nogach. Potem ten film zniknął z sieci. Nie wiem, dlaczego. My opanowaliśmy tę metodę poprzez projekt badawczy. Ostatecznym sprawdzianem tej metody miały być ubiegłoroczne igrzyska w Tokio. Po zmianie terminu musieliśmy zmodyfikować plany. Wiadomo, że nowinki treningowe czy taktyczne mogą być atutem tylko przez pewien czas. Każdy rywal je rozpracuje i sam zaczyna z nich korzystać.

Czy koronawirus bardzo przeszkodził w przygotowaniach kajakarek? Mam tu na myśli aspekt współpracy kadry z Instytutem Sportu.

DS: Cały czas przywiązujemy dużą wagę do bezpieczeństwa badań, ale po wprowadzeniu w Polsce obostrzeń, my również jeszcze bardziej zaostrzyliśmy procedury. Miało to na celu jeszcze większą ochronę badanych i naszych pracowników. Wyszliśmy z tego zagrożenia obronną ręką. Zachowaliśmy ciągłość pracy, nie było żadnych zakłóceń. Instytut Sportu cały czas świadczył swoje usługi dla członków kadr narodowych nie tylko w kajakarstwie, ale też w innych sportach, które korzystały z naszej pracy podczas swoich przygotowań do igrzysk w Tokio. To było naszym wielkim zwycięstwem.

Wspominał pan też o innych aspektach współpracy z trenerem kadry kajakarek.

DS: Musimy radzić sobie z problemami, które pojawiają się na co dzień. Co zrobić, kiedy zawodniczka ma uraz? Jaki rodzaj treningu zlecić? Przed igrzyskami w Tokio mieliśmy ogromny kłopot, gdy wiedzieliśmy, że nie może tam pojechać Katarzyna Kołodziejczyk, startująca

w K-4. Zastąpiła ją debiutantka Justyna Iskrzycka. Ale pojawiły się pytania, jak tak młoda zawodniczka psychicznie znieśie start na igrzyskach. Głęboko analizowaliśmy tę sytuację. O jej fizyczny potencjał byliśmy jednak spokojni.

Na podstawie wspomnianego codziennego monitoringu treningu?

DS: Nie tylko bieżącego. Wszystkie dotychczasowe badania, gromadzone od lat, potwierdzały, że Justyna Iskrzycka będzie dobrą zawodniczką. Prawie wszystkie kajakarki, które są dziś w kadrze senierek, pierwszy raz były u nas przebadane w wieku 15–16 lat. Niektóre dlatego, bo zaczynały występy w kadrach juniorskich, inne, bo uczestniczyły w prowadzonym przez Instytut Sportu Programie Identyfikacji Talentów. Kajakarki będące w kadrze trenera Kryka przechodzą badania od wielu lat. Wyniki gromadzimy w archiwum. Dokładnie wiemy, jakim potencjałem dysponowała Beata Mikołajczyk, gdy była jeszcze juniorką, a jakie wyniki miała wieku 35 lat. To bardzo ciekawy materiał do analizy porównawczej. Również dzięki wynikom naszych mistrzyń sprzed 20 lat możemy ocenić możliwości rozwoju kajakarek, które dziś są juniorkami.

Nie tylko jednak wyniki badań są głównym kryterium powołań do kadry narodowej.

DS: O przynależności do kadry decydują przede wszystkim wyniki sportowe. W takich sportach jak kajakarstwo, profil fizyczny określa potencjał zawodnika, w tym do osiągnięcia jak najlepszych wyników sportowych. Interesują nas wyniki badań wydolnościowych, ale w tej dyscyplinie ważna jest też siła i moc. W kajakarstwie zawodnik ponosi wysiłek, który angażuje procesy tlenowe i beztlenowe, a trenować jedno i drugie jest bardzo trudno. Efekty jednego treningu mogą znosić efekty drugiego. Poza tym nie każdy zawodnik ma biologiczny potencjał, by dobrze funkcjonować w wysiłkach beztlenowych. I tutaj takie rozpoznanie wstępne, na podstawie badań, jest bardzo ważne.

Czy w przypadku multimedalistki olimpijskiej Karoliny Nai jej wyniki badań w Instytucie Sportu również wskazywały na medalowy potencjał?

DS: Pamiętam jeszcze śp. Stefana Hoffmana, który był trenerem w kadrze juniorów. Zawsze wskazywał ją jako zawodniczkę z ogromnym potencjałem. Wyniki Karoliny Nai potwierdzały jego opinię. Ale w tym wypadku potwierdziła się również intuicja i praca trenerska. Samo



Karolina Naja, Anna Puławska, Justyna Iskrzycka, Helena Wiśniewska płyną po medal olimpijski w K4 500 m

© ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

uzyskiwanie wyników badań diagnostycznych nie odzwierciedla tego, co zawodnik w sporcie może osiągnąć. W kajakarstwie liczą się również umiejętności, technika. W tym sporcie trzeba umieć wioślować, odnaleźć się w równowadze chwiejnej. Karolina Naja znakomicie opanowała technikę. Niemniej, jeżeli wyniki badań poprawiają się, to mamy niemal pewność, że z czasem zawodnik poprawi wynik sportowy.

Jak wyglądała współpraca zespołu z Instytutu Sportu z kadrą kajakarek w czasie igrzysk olimpijskich w Tokio?

DS.: Nie było nas w Japonii. Zdecydowaliśmy się na inne rozwiązanie. Z trzech zgrupowań kadry kajakarek – w Livigno, Sabaudii i japońskiej Enie tuż przed igrzyskami – wybraliśmy Sabaudię. Tam nastąpiła faza intensyfikacji treningu w ramach Bezpośredniego Przygotowania Startowego (BPS). Zgrupowanie odbywało się przy wysokich temperaturze, przekraczającej 30 stopni, czyli w warunkach zbliżonych do tych panujących w Tokio. Uznaliśmy, że szczególnie wtedy musimy obserwować, jak po ciężkim treningu w górach, w fazie dużej objętości treningu i już przy bardzo dużej intensywności, przy wysokiej temperaturze, zareagują zawodniczki. W tym momencie utrwalone głębokie zmęczenie mogło być problemem, bo zawodniczka mogła nie zdążyć, by z niego wyjść, choć dalej planowane było zmniejszenie obciążeń treningowych i przejście w fazę taperingu BPS. Do Eny nie pojechalśmy, bo uznaliśmy, że tam będzie prowadzony tapering, który polega na zmniejszaniu obciążeń treningowych poprzez zmniejszenie objętości treningu przy utrzymywaniu wysokiej intensywności. Poza tym zawodniczki miały tam wspaniałe warunki i potrzebowały spokoju przed najważniejszym startem w sezonie. Nie chcieliśmy go zakłócać.



ZE ZBYSKIEM BRÓDKĄ PIERWSZY RAZ MIELIŚMY DO CZYNIEŃ, KIEDY BYŁ ZAWODNIKIEM UPRAWIAJĄCYM ŁYŻWIARSTWO NA TORZE KRÓTKIM. JEGO SKOCZNOŚĆ PRZEWYŻSZAŁA SKOCZNOŚĆ WIĘKSZOŚCI NASZYCH SIATKARZY I PIŁKARZY, JEGO ZDOLNOŚĆ DO WYSIŁKÓW BEZTLENOWYCH BYŁA NA POZIOMIE ZAWODNIKÓW UPRAWIAJĄCYCH KOLARSTWO TOROWE, A WYTRZYMAŁOŚĆ JAK U ZAWODNIKÓW Z PIERWSZEJ DWUSETKI KOLARZY SZOSOWYCH RANKINGU UCI. TO PEWIEN FENOMEN WYDOLNOŚCIOWY.

W mediach furorę zrobiły wpisy Tomasza Kryka na jego profilach społecznościowych na temat stosowania kiszonek w diecie kajakarek. Trener potrafił przewieźć beczkę z kiszoną kapustą na zgrupowanie w Livigno. Tłumaczył, że dzięki kiszoncek człowiek lepiej dostosowuje swój układ pokarmowy do nowego pożywienia. Co na ten temat mówi nauka?

DS.: W Instytucie Sportu prowadzony jest projekt badawczy na temat wpływu efektów suplementacji probiotyczną florą bakteryjną u kajakarzy. Badania trwają, jesteśmy ciekawi ich wyników. Ale na świecie pojawiło się wiele artykułów naukowych na temat wpływu tzw. mikrobiomu, czyli wszystkich mikroorganizmów, które z nami żyją, czyli głównie bakterii, na nasze funkcjonowanie. Niektóre wnioski są zaskakujące. Kiedyś uważano, że to niemożliwe, by bakterie, które żyją w jelitach, a mamy ich tam około 1,5 – 2 kg, penetrowały nasz mózg.

Dziś naukowcy twierdzą, że bakterie mają zdolność migracji, nawet do mózgu. Mogą więc wpływać na nasze zachowanie, myślenie itd. Co w związku z tym z kiszoncekami? Kiszonceki zawierają pewne probiotyki, nazywane też „dobrymi bakteriami”. W świetle wspomnianych badań mogą dobrze wpłynąć na cały nasz organizm, nie tylko na układ pokarmowy. Kiszonceki to część zdrowej diety, nie należą do żywności przetworzonej, która zawiera substancje chemiczne, i która przyczynia się do degeneracji naszego układu nerwowego, układu krążenia, procesów metabolicznych. Złe odżywianie i brak ruchu to plaga naszych czasów. W tym sensie rozumiem trenera, że wprowadził kiszonceki do diety i jeździ przez pół Europy samochodem, byleby dowieźć je na zgrupowanie. Do Japonii kajakarki same zabrały ogórki kiszone, ale na miejscu zjadły się kimchi. Kiszonceki stanowią cenne uzupełnienie jadłospisu sportowca. W przypadku Tomasza Kryka świadczy to tylko o tym, że szuka nowych rozwiązań. Jest zresztą z tego znany. Zacytuję przy tej okazji Ludwika Hirszfelda, wybitnego lekarza, nominowanego w 1950 r., do Nagrody Nobla, badacza grup krwi. Powiedział kiedyś: „Bez herezji nie ma postępu”. Czasami coś, co na początku wydaje się herezją, potem jednak korzystnie wpływa na nasze życie, zdrowie, działanie. Warto korzystać z pewnych zaskakujących na pierwszy rzut oka pomysłów.

Czy współpraca trenera Tomasza Kryka z placówką badawczą jaką jest Instytut Sportu można uznać za idealną? I tak powinna wyglądać współpraca innych związków sportowych, kadr narodowych z placówkami badawczymi?

DS.: To jest dobra współpraca. Czy idealna? Jest jeszcze kilka rzeczy, które bym poprawił. Trener ma oczekiwania, które są trudne do spełnienia. Jest nas tutaj za mało, żebyśmy spełnili wszystkie jego postulaty. Nie jesteśmy w stanie uczestniczyć we wszystkich zgrupowaniach. Oceniając tę współpracę przez pryzmat tego, co się dzieje w innych krajach, warto inwestować w tego rodzaju pomoc i łączyć naukę ze sportem. Wykonujemy wiele projektów badawczych, które potem mają zastosowanie w konkretnej dyscyplinie sportu, jak wspomniany projekt Kaatsu. Nauka stanowi ważną część przygotowań olimpijskich. Przed igrzyskami w Sydney w Australijskim Instytucie Sportu prowadzonych było kilkanaście projektów badawczych związanych tylko z kolarstwem. Australijczycy zdobyli wtedy sześć medali olimpijskich w kolarstwie.

Czy wasze działania są utajnione?

DS.: Mam dylemat. Z jednej strony, oczekuje się od nas publikacji naukowych za które jesteśmy rozliczani. Jest presja na to, żeby efekty naszych badań były upubliczniane. Mamy wręcz obowiązek przedstawiać je na konferencjach naukowych, konferencjach dla trenerów, w wysoko punktowanych czasopismach naukowych. Z drugiej strony, jesteśmy diagnostami i pracujemy na rzecz związków sportowych. Wprowadzamy metody, które mają zapewnić nam przewagę konkurencyjną. Niekiedy muszą być więc tajne. Może najlepszym sposobem byłby model NRD-owski, choć to z wielu względów nie jest dobry przykład do naśladowania. Oni długo nie upubliczniali swoich odkryć. Robili to dopiero wtedy, kiedy wiadomo było, że rywale ich przejrzeni.

Naukowy świat sportu dzieli się swoją wiedzą?

DS.: Istnieje ogólnodostępne piśmiennictwo dotyczące wielu dyscyplin sportowych. Korzystamy z niego i staramy się tę wiedzę przekazywać współpracującym z nami trenerom. Nie przytaczamy całych artykułów, trener nie ma czasu, by czytać 50 stron publikacji. Streszczamy te materiały i na zasadzie krótkich, zwężonych komunikatów, przekazujemy je podczas konsultacji trenerom.

Jakie związki sportowe współpracują regularnie z Instytutem Sportu?

DS.: Kilka. To jest ich samodzielny wybór, suwerenna decyzja. Myślę, że podyktowany naszymi kompetencjami, doświadczeniem i osiągnięciami. Bardzo dla nas satysfakcjonujące jest, że od kilkudziesięciu lat współpracujemy z wioślarzami, którzy również – jak kajakarze – z każdego igrzysk przywożą medale. Bardzo nas doceniał trener Jerzy Broniec. Ze swoimi zawodnikami przyjeżdżają dziś na badania Jakub Urban, Aleksander Wojciechowski, Wojciech Jankowski. Co więcej, wielu wioślarzy, byłych zawodników zajęło się pracą naukową, a to świadczy o tym, że zrozumieli sens współdziałania nauki i sportu. Mimo że pracują w innych placówkach badawczych, to kadra narodowa wioślarzy i wioślarek seniorów prowadzi cały czas badania w Instytucie Sportu, wcześniej pod kierownictwem nieżyjącej już dr Krystyny Burkahrd-Jagodzińskiej, a teraz prof. Andrzeja Klusiewicza. Systematyczność tych badań jest dowodem na to, że Instytut Sportu wnosi wkład w rozwój tego sportu. Regularnie współpracujemy też z Polskim Związkiem Łyżwiarstwa Szybkiego. Niedawno był u nas na badaniach Zbigniew Bródka.

Może pan zdradzić jaki ma potencjał złoty medalista z Soczi?

DS.: Widziałem wyniki testów, są dobre. Nie wiem, jak będzie się prezentował technicznie, bo to kolejny temat. Jeżeli chodzi o stronę fizyczną nie ma zastrzeżeń. Świat poszedł naprzód, a Zbyszek miał przerwę. Czas pokaże, czy uda mu się znów osiągać dobre wyniki. Pamiętam jak przed igrzyskami w Soczi, na których Zbyszek zdobył złoty medal, wyniki miał znakomite i zastanawialiśmy się, co z tego wyjdzie. Wtedy cała grupa trenera Kmiecika i Niedźwiedzkiego imponowała formą. Zbyszek zdobył złoto, był też medal w drużynie. Podobna sytuacja miała miejsce u kajakarek przed igrzyskami w Rio. Wyniki naszych badań zwiastowały szczególnie wysoką formę Marty Walczykiewicz. Zdobyła medal.

O takich sportowcach jak Zbigniew Bródka mówił pan, że to jedynka wybitna. Na czym polega jego sportowy geniusz?

DS.: Ze Zbyszkim Bródką pierwszy raz mieliśmy do czynienia, kiedy

był zawodnikiem uprawiającym łyżwiarstwo na torze krótkim. Wielokrotnie go badaliśmy i stwierdziliśmy, że posiada takie cechy, które są skarbem na torze długim. Oczywiście są zawodnicy, którzy łączą starty na torze długim i krótkim, ale we współczesnym sporcie coraz większe znaczenie odgrywa wąska specjalizacja. Namawialiśmy go do przekwalifikowania się na tor długi. Dał się poznać jako zawodnik o wybitnym potencjale fizycznym. Jego skoczność przewyższała skoczność większości naszych siatkarki i piłkarzy, jego zdolność do wysiłków beztlenowych była na poziomie zawodników uprawiających kolarstwo torowe, a wytrzymałość jak u zawodników z pierwszej dwusetki kolarzy szosowych rankingu UCI. To pewien fenomen wydolnościowy. Dobrze, że wykorzystał go w łyżwiarstwie szybkim. Takie same fenomenalne wyniki badań miała u nas 16-letnia Justyna Kowalczyk. Nie mogliśmy uwierzyć, że to dziewczyna z kadry junierek.

Przed nami igrzyska w Paryżu. Czy rozpoczęli już panowie, wraz z trenerem Krykiem, operację Paryż 2024?

DS.: Trener był już na prywatnym rekonesansie w Paryżu. Chciał zapoznać się z infrastrukturą, rozwiązaniami logistycznymi. W najbliższym czasie planujemy zastanowić się wspólnie m.in. nad problematyką z zakresu fizjologii. Co trzeba będzie zrobić, by kontynuować medalową passę? Zadanie wydaje się łatwiejsze niż przed igrzyskami w Rio de Janeiro i Tokio. Najbliższe igrzyska odbędą się w naszej strefie czasowej i klimatycznej. Na starcie mamy już pewną przewagę, bo Australijki, Nowozelandki przyjadą do nas z innej strefy. W Rio de Janeiro i Tokio mieliśmy świadomość, że nawet świetnie przygotowane zawodniczki nie pokażą swoich możliwości, jeśli popełnimy błędy w okresie aklimatyzacji. Przed Tokio strzałem w dziesiątkę okazał się obóz przygotowawczy w Enie. Dobrze zadziałały też pewne schematy. Trener dokładnie je opracował. Zawodniczki dokładnie wiedziały jak się zachowywać: w dniach poprzedzających wylot, w trakcie podróży, po przylocie, w okresie wczesnej aklimatyzacji. Wiedziały, czego mogą się spodziewać tak, żeby się niczego nie wystraszyły np. a przykład tzw. kryzysu trzeciego dnia. Przed igrzyskami w Paryżu trzeba będzie szukać postępu w innych aspektach. Rozpoczynamy nad tym pracę. Czasu mamy mało.



Marta Walczykiewicz podczas badań w Instytucie Sportu – Państwowym Instytucie Badawczym

© INSTYTUT SPORTU-PIB

Z TOMASZEM KRYKIEM ROZMAWIAŁ OLGIERD KWIATKOWSKI

KONTAKT Z TYM, CO SIĘ DZIEJE W ŚWIECIE NAUKI DLA KAŻDEGO TRENERA JEST NIEZBĘDNY

O naukowym podejściu do treningu i przygotowań olimpijskich mówi Tomasz Kryk, trener kadry kajakarek, które w Tokio zdobyły dwa medale olimpijskie.



© ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

„Forum Trenera”: Co dla pana, trenera kadry narodowej kajakarek, znaczy współpraca z Instytutem Sportu?

Tomasz Kryk: Od wielu lat pomaga nam dr Dariusz Sitkowski i jego zespół. Darek sam był zawodnikiem, trenował kajakarstwo, dziś jest naukowcem. Idealnie łączy naukę z praktyką. Potrafi interpretować odkrycia naukowe i zastosować je w sporcie. To jest wyjątkowa, bardzo cenna umiejętność. Nie chodzi o to, by ślepo brać do sportu to, co wymyślili naukowcy. Trzeba zweryfikować naukowe tezy na boisku, parkiecie, bieżni, w naszym wypadku na torze kajakowym. Na obiektach sportowych występuje o wiele więcej zmiennych niż w laboratoriach. Wiedza o nich, którą naukowiec wzięt z własnego doświadczenia sportowego, bardzo pomaga.

Jaki naukowy projekt, który zastosował pan i zespół dr Sitkowskiego w czasie przygotowań do igrzysk w Tokio pomógł zawodniczkom podczas startu w Japonii?

TK: Trening siłowy z wykorzystaniem metody Kaatsu, polegający na ćwiczeniach z ograniczonym przepływem krwi w kończynach górnych i dolnych. Na pomysł zastosowania metody wpadliśmy zaraz po igrzyskach w Rio de Janeiro. Przez rok się przygotowaliśmy do jej wprowadzenia w życie: gromadziliśmy literaturę, kupowaliśmy sprzęt, zaprosiliśmy specjalistę z Węgier, który przybliżył nam jej tajniki. Nad całością prac czuwał biomechanik z Instytutu Sportu, doktor Michał Górski. W drugim sezonie zaczęliśmy używać tej metody, ale z wielką ostrożnością. Weryfikowaliśmy wszystkie dane. Musieliśmy na przykład znacznie zwiększyć obciążenia, bo Kaatsu, które ma zastosowanie również w medycynie, było zbyt małe dla zawodników wyczynowych.

Czy wszystkie zawodniczki brały udział w tym programie?

TK: Wybraliśmy tylko zawodniczki starsze. To okazało się bardzo ciekawe z naukowego i sportowego punktu widzenia. Monitorowaliśmy zmiany, jakie pod wpływem tego treningu zachodzą – w składzie krwi, we włóknach mięśniowych – u zawodniczek, które stosowały Kaatsu i u tych, które tego nie robiły. Wnioski były bardzo interesujące.

Dużą wagę przywiązuje pan do stosowania nowych metod badawczych zawodników?

TK: Wiedza o naszych organizmach niewiele się zmienia, ale metody badawcze, które pozwalają głębiej wnikać w żywe organizmy, rozwijają się w zawrotnym tempie. Kontakt z tym, co się dzieje w świecie nauki dla każdego trenera jest niezbędny.

Skąd pan czerpie wiedzę?

TK: Korzystam ze znajomości z dr Sitkowskim. Przesyła mi najnowsze artykuły naukowe, on je selekcjonuje i prezentuje mi ich streszczenia. Wspólnie sami analizujemy informacje, którą dostajemy z tych materiałów, wyciągamy wnioski. Tego jest bardzo dużo, trzeba umiejętnie wybierać. Korzystamy z wielu źródeł, z materiałów wielojęzycznych. Ja sam lubię sięgać do klasycznych książek, przede wszystkim do Płatonowa, który tworzył podwaliny nowoczesnej periodyzacji treningu. Dziesięć lat temu wyszła znakomita pozycja, również dotycząca periodyzacji treningu Tudora Bompy i Timothy’ego Haffa. Doskonały materiał, który odświeża starsze tezy, ale pokazuje je w świetle najnowszych badań i najnowszej diagnostyki.



NOWE ODKRYCIA, NOWE METODY TRENINGOWE TO JEST DROGA BEZ KOŃCA. TAK JAK ZAWODNICY MUSZĄ CAŁY CZAS TRENOWAĆ, BY WYGRYWAĆ, MY TRENERZY MUSIMY CAŁY CZAS SIĘ UCZYĆ. SPORTOWIEC ZOSTAJE MISTRZEM OLIMPIJSKIM I NIE MOŻE SPOCZAĆ NA LAURACH. MUSI COŚ DOKŁADAĆ DO SWOJEJ FORMY SPORTOWEJ PO TO, ŻEBY NA KOLEJNYCH IGRZYSKACH, W KOLEJNYCH CYKLACH TRENINGOWYCH NIE POWIELAĆ TEGO, CO ROBIŁ, ALE DOSKONAŁIĆ SIĘ. TAK SAMO WYGLĄDA PRACA TRENERA.

Nowe odkrycia, nowe metody treningowe to jest droga bez końca. Tak zawodnicy muszą cały czas trenować, by wygrywać, my trenerzy musimy cały czas się uczyć. Sportowiec zostaje mistrzem olimpijskim i nie może spocząć na laurach. Musi coś dokładać do swojej formy sportowej po to, żeby na kolejnych igrzyskach, w kolejnych cyklach treningowych nie powiełać tego, co robił, ale doskonalić się. Tak samo



Tomasz Kryk i osada K4 podczas gali olimpijskiej. Od lewej: Helena Wiśniewska, Justyna Iskrzycka, trener Kryk, Anna Puławska, Karolina Naja

© FACEBOOK/TOMASZ KRYK

wygląda praca trenera. On musi chłonąć to, co się wokół dzieje i przekazywać tę wiedzę swoim zawodnikom. Jesteśmy do tego zobowiązani.

Czasami uważam jednak, że nie należy przesadzać z technologią. Pracujemy z ludźmi, jesteśmy odpowiedzialni za nich, za ich zdrowie. Trzeba mieć to stale na uwadze. W codziennej pracy staram się eliminować błędy, które do tej pory popełniałem. To też element mojego warsztatu.

Jak wygląda obserwacja metod treningowych rywali. Podgląda pan to, co robią przeciwnicy?

TK: Musimy szukać inspiracji, obserwować inne reprezentacje, które są lepsze od nas. Trzeba czerpać wzory z innych krajów, szczególnie anglosaskich, gdzie nauka ukierunkowana na sport wyczynowy, jest na wysokim poziomie. Metodę Kaatsu podejrzeliśmy podczas treningu reprezentacji Nowej Zelandii. Oni poszukują nowych rozwiązań, my również. Nie możemy się zatrzymać.

Pan dr Dariusz Sitkowski powiedział, że wypracował pan pewien system, otoczył się wysokiej klasy specjalistami i ten system zapewnił medale na każdych igrzyskach? Z kim pan współpracuje?

TK: Opiekę medyczną zapewnia nam Bydgoska Przychodnia Sportowo-Lekarska. Szefem tej placówki jest lekarz reprezentacji doktor Rakowski. Tam zawodniczki przechodzą wszystkie ważniejsze badania. Mamy rozbudowany wachlarz usług medycznych, szczególnie dotyczących zagadnień kardiologicznych. Zapewnia je nam Szpital Wojewódzki przy ulicy Kondratowicza w Warszawie. Do tej współpracy namówił ten zespół lekarzy dr Sitkowski. Lekarze są bardzo zainteresowani obserwacją zmian sercowych u zawodników, którzy są poddawani ogromnym obciążeniom. Kardiolodzy przyjeżdżają na badania do Instytutu Sportu i monitorują stan zdrowia zawodniczek. W Instytucie Sportu dużo nam pomaga doktor Jadwiga Malczewska z Zakładu Żywności, zawsze służy cennymi radami z zakresu diety. Ubolewam, że odszedł od nas przedwcześnie profesor Zbigniew Trzaskoma. To był naukowiec, który ciągle poszukiwał, ale utwierdzał nas w przekonaniu, że mimo zmian stary trening siły i złoty wachlarz ćwiczeń, który oferuje, nadal jest aktualny. Nie zawsze należy poddawać się modom, tym bardziej jeżeli doświadczeni naukowcy potrafią nam uzasadnić, że stare metody też działają.

Korzystam od lat z pomocy placówek i osób prywatnych. Firma PuroMedica przygotowała dedykowany dla naszych kajakarek napój izotoniczny, który nie zawierał większości cukru, jak większość dostępnych na rynku popularnych izotoników. Dzięki temu przy tak dużym parowaniu, jakie występowało w Tokio, większa ilość napoju nawad-

niała organizmy zawodniczek. Kontaktujemy się od lat na bieżąco ze specjalistami medycyny niekonwencjonalnej profesorami Igorem Olejnikiem i Igorem Bondarenko. Bogustaw Głuszkowski był z nami, gdy polskie kajakarki zdobywały medale na igrzyskach w Londynie, w Rio de Janeiro, był także w Tokio. Prowadzi zajęcia psychologiczne, ale również niekonwencjonalne treningi fitnessu. Doskonale łączy trening fizyczny z treningiem mentalnym. W każdej alarmującej sytuacji możemy skorzystać z usług psychologa w Poznaniu, mamy też do dyspozycji panią psychiatrę. Nie wyobrażam sobie przygotowań olimpijskich bez tak licznego zespołu.

A wyobraża pan sobie dietę bez kiszonek? Pana wpisy na profilach społecznościowych o ogórkach kiszonych, kapuście kiszonej, którą zjadają się zawodnicy, wzbudziły ogromne zainteresowanie.

TK: To jedna ze starszych metod przechowywania żywności. Rośliny w trakcie procesu kiszenia nie tracą swoich walorów. Zostają w nich witaminy, minerały a dodatkowo w procesie fermentacji powstają bakterie, które są korzystne dla naszego układu pokarmowego i zdrowia. Same kiszonki nie zastąpią naszej flory bakteryjnej. Jednak biorąc pod uwagę fakt, że dużo podróżujemy, ciągle zmieniamy strefy geograficzne, kulturowe, przyzwyczajenia dietetyczne, bo inna dieta jest w Portugalii, inna we Włoszech, inne w rejonach wysokogórskich, kiszonki potrafią ochronić nasz układ pokarmowy, zapewnić mu lepszą adaptację. Stale korzystamy z tego rodzaju produktów, choć muszę przyznać, że ten temat wywołała także pandemia. Do Japonii dziewczyny przywoziły ze sobą ogórki kiszone, ale korzystały z miejscowych kiszonek – kimchi. Korzystanie z kiszonek w moim odczuciu ma zawodniczkom uświadomić wagę właściwego odżywiania się. W Japonii mieliśmy maszynkę do pieczenia chleba. Zwracamy uwagę na każdy szczegół. Cała grupa przeszła ewolucję, doceniając ten aspekt przygotowań, jakim jest właściwa dieta. Teraz myślę o tym, aby poważnie zająć się tematem wody do picia. Jaką wodę pić? Która woda w marketach jest dobra? Z której należy zrezygnować? Trzeba do tematu diety podejść perfekcyjnie.

Czy ma pan już pomysł jak przygotować się do igrzysk w Paryżu, jakie projekty wprowadzić w życie, jak wykorzystać naukowe wsparcie w tych przygotowaniach?

TK: Mamy zupełnie inną sytuację. Cykl przygotowań trwa trzy lata, po drodze są jeszcze Igrzyska Europejskie w Krakowie. Mamy pewne doświadczenie i musimy się wspólnie z zespołem zastanowić, czy trenować tak jak po igrzyskach w Londynie, czy tak jak po igrzyskach w Rio de Janeiro. Pewien zarys przygotowań opracowaliśmy. Chcemy nadal korzystać z metody Kaatsu, bardziej skoncentrujemy się na kwestiach żywienia. Na razie więcej nowinek nie podpatrzyliśmy. Myślę, że Kaatsu wiele nam dało w zakresie wytrzymałości szybkości-



CAŁA GRUPA PRZESZŁA EWOLUCJĘ, DOCENIAJĄC TEN ASPEKT PRZYGOTOWAŃ, JAKIM JEST WŁAŚCIWA DIETA. TERAZ MYŚLĘ O TYM, ABY POWAŻNIE ZAJĄĆ SIĘ TEMATEM WODY DO PICIA. JAKĄ WODĘ PIĆ? KTÓRA WODA W MARKETACH JEST DOBRA? Z KTÓREJ NALEŻY ZREZYGNOWAĆ? TRZEBA DO TEMATU DIETY PODEJŚĆ PERFEKCYJNIE.

wej, a teraz kiedy w Paryżu będą zlikwidowane wyścigi na dystansach 200 m komponenta wytrzymałości szybkościowej, będą dominujące. Pierwsze badania kajakarki z młodszych grup mają już za sobą. Musimy znać ich wyjściowy stan zdrowia. Karolina (Naja), Marta (Walczykiewicz) dostały wolne do końca roku.

Jaki wpływ na przygotowania będzie miała zmiana konkurencji w kajakarskim sprincie i brak w programie dystansu 200 m?

TK: Trening się specjalnie nie zmienia. Przed Tokio do końca maja trenowaliśmy w jednej grupie, za wyjątkiem jednej osoby startującej na 200 m. Pogodziliśmy się z tymi zmianami, choć mam wrażenie, że kajakarstwo zbyt łatwo się poddało. Mamy jedną konkurencję mniej, czyli jeden komplet medali do wywalczenia mniej.

Był pan już w Paryżu obejrzyć obiekt?

TK: Widziałem tor i teren, na którym powstaje wioska olimpijska. Dzieli je 30-40 km, w warunkach olimpijskich to sporo. W pobliżu toru brakuje hotelu, może trzeba będzie wynająć dom, zrobić tam

bazę, aby mieć większy komfort startu w finałach. Te kwestie poruszę w rozmowie z nowymi władzami związku. Wiem, że niektóre pozaeuropejskie reprezentacje intensywnie zgłębiają ten temat i już myślą, by znaleźć zakwaterowanie jak najbliżej toru. Takie szczegóły są bardzo ważne na najwyższym olimpijskim poziomie.

Kajakarki zdobyły dwa medale na igrzyskach w Tokio. Mogło być lepiej, czy to satysfakcjonujący pana wynik?

TK: Nic nie wskazuje na to, że popełniliśmy jakieś rażące błędy. Fizycznie wszystkie zawodniczki były w Tokio w najwyższej formie. Marta Walczykiewicz zajęła czwarte miejsce, tak niewiele jej zabrakło do medalu. Cały czas myślę o tym, co zrobić w czwórce. To specyficzna konkurencja, bardzo ważny jest dobór zawodniczek do tej osady. W jedynce, wiadomo – startuje najlepszy, w dwójce łatwiej jest zagrać zawodniczki, ale w czwórce – przy selekcji – trzeba mieć dużo wiedzy i intuicji. Cztery osoby z różnymi temperamentami w jednym momencie muszą zaczepić wodę wiosłem, w jednym momencie zapracować nogami i ważne, żeby sobie nie przeszkadzały.



Wizualizacja toru regatowego na którym rywalizować będą kajakarze i wiosłarze podczas igrzysk olimpijskich w Paryżu w 2024 r.

Z ZBIGNIEWEM LEWKOWICZEM ROZMAWIAŁA ANNA KALINOWSKA

TRENERSKIE POLE DO POPISU

Zachęcam trenerów osób sprawnych to pracy z zawodnikami z różnymi dysfunkcjami. Zachęcam do kontaktu, do współpracy. Jeśli macie w swoim środowisku takie osoby to próbujcie zachęcać je do sportu! Nie bójcie się, tu naprawdę nie potrzeba jakiejś magii – mówi Zbigniew Lewkowicz, trener trzech medalistów igrzysk paraolimpijskich w Tokio.



Zbigniew Lewkowicz i jego wychowanek Krzysztof Ciuksza

© ADAMI NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Trener lekkiej atletyki Zbigniew Lewkowicz w środowisku sportowym uznawany jest za wybitnego specjalistę od treningu paraolimpijczyków. Od 20 lat z każdych kolejnych igrzysk wraca z co najmniej dwoma medalami. W Tokio jego zawodnicy zdobyli trzy – po złoto sięgnęła Renata Śliwińska w pchnięciu kulą, a brązowe krążki wywalczyli Lech Stoltman w pchnięciu kulą i Maciej Lepiato w skoku wzwyż. Od 2000 roku zawodnicy prowadzeni przez Zbigniewa Lewkowicza ustanowili 10 rekordów świata. Rozmawiamy o tym, jaka jest tajemnica tak skutecznego ich szkolenia.

„Forum Trenera”: Czy udało się złapać oddech po Tokio? Chwilę odpocząć?

Zbigniew Lewkowicz: Jeszcze nie. Wróciłem do mojej codziennej pracy jako nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół Specjalnych nr 14 w Gorzowie Wielkopolskim, do prowadzenia treningów, ale jeszcze wciąż po drodze dużo spotkań z młodzieżą i władzami samorządowymi, wyjazdów do Warszawy związanych z sukcesami osiągniętymi w Tokio i obowiązków wynikających z pełnienia funkcji prezesa Gorzowskiego Związku Sportu Osób Niepełnosprawnych „Start”...

Gdy wraca Pan myślimi do igrzysk, to jaki pierwszy obrazek pojawia się przed oczami?

ZL: Japonia z całym jej pięknem i nowoczesnością. Byłem zafascynowany m.in. ciekawymi rozwiązaniami komunikacyjnymi. Pod względem sportowym to w głowie zostaną na pewno te czwarte miejsca, kiedy to do medalu moim podopiecznym zabrakło jedynie kilku centymetrów, setnych sekundy czy może po prostu odrobiny szczęścia. Ale generalnie wyniki w Tokio były bardzo dobre!

Medale w pchnięciu kulą – dwa. Czy jesteście częścią „polskiej szkoły rzutów”? Istnieje coś takiego?

ZL: Nie w sporcie osób z niepełnosprawnościami. My nie specjalizujemy się tak wąsko w danej konkurencji. W karierze trenerskiej wychowywałem medalistów w przeróżnych konkurencjach: w pchnięciu

kulą w pozycji stojącej, siedzącej, w rzucie dyskiem czy nawet w skoku wzwyż. Różnorodność jest taka, że trzeba ciągle się doksztalać. Każda osoba przychodzi też z różnymi dysfunkcjami. Nawet w obrębie jakiejś grupy albo klasyfikacji danego schorzenia mamy zupełnie inne przypadki. Nie da się tych zawodników potraktować szablono-wo. Do każdego trzeba podejść wyjątkowo, opracować indywidualny plan pracy, rozwoju technicznych umiejętności. Podstawą jest wiedza z biomechaniki, z której korzysta każdy trener, z tym że w paralelkoatletyce opracowywanie techniki pod daną osobą to droga pełna eksperymentów i doświadczeń. Posiłkujemy się wiedzą w nieco inny sposób niż szkoleniowcy osób pełnosprawnych, gdyż często musimy izolować daną część ciała. Ale jak w każdym sporcie... Ogromną rolę odgrywa ostatecznie psychika zawodnika.

Jak ważna jest rola nauki i badań naukowych w służbie sportu paraolimpijskiego?

ZL: Korzystamy z badań dotyczących biomechaniki czy fizjologii człowieka, ja sięgam po różne opracowania, w tym też do „Forum Trenera”. Jednak Instytut Sportu i badania przez niego prowadzone to dla nas partner raczej tylko w przypadku grup zawodników najbardziej sprawnych, zbliżonych do osób pełnosprawnych. Gdy pracujemy z osobą słabowidzącą, z lekką dysfunkcją jednej kończyny czy z niepełnosprawnością intelektualną, to oczywiście wszelkie badania dotyczące np. wytrzymałości będą adekwatne i parametry ich mierzenia będą takie same. W innych przypadkach – jak na przykład przy porażeniach mózgowych – nie da się porównać do siebie dwóch zawodników.

I tu wkraczamy w ciekawy temat, otóż przy tworzeniu publikacji naukowych zwykle preferuje się badania prowadzone na szerokiej grupie badanych, a nam brakuje opracowań dotyczących jednostek, indywidualnych przypadków i ich drogi do sukcesu. Szkoda, że niewiele osób o tym pisze, a ja – wbrew propozycjom nawet doktoratu – nie będę naukowcem, zgodnie z zasadą, że nie można być jednocześnie twórcą i twórcą.



W KARIERZE TRENERSKIEJ WYCHOWYWAŁEM MEDALISTÓW W PRZERÓŻNYCH KONKURENCJACH:

W PCHNIĘCIU KULĄ W POZYCJI STOJĄCEJ, SIEDZĄCEJ, W RZUCIE DYSKIEM CZY NAWET W SKOKU WZWYŻ. RÓŻNORODNOŚĆ JEST TAKA, ŻE TRZEBA CIĄGLE SIĘ DOKSZTAŁCAĆ. KAŻDA OSOBA PRZYCHODZI TEŻ Z RÓŻNYMI DYSFUNKCJAMI. NAWET W OBRĘBIE JAKIEJS GRUPEJ ALBO KLASYFIKACJI DANEGO SCHORZENIA MAMY ZUPEŁNIE INNE PRZYPADKI. NIE DA SIĘ TYCH ZAWODNIKÓW POTRAKTOWAĆ SZABLONOWO.



Renata Śliwińska – złota medalistka igrzysk paraolimpijskich w Tokio w pchnięciu kulą F40

© ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Czyli praca trenera paraolimpijczyków jest z założenia bardziej wymagająca niż szkoleniowców pełnosprawnych?

ZL: Ale nie ma w tym nic aż takiego trudnego! Zachęcam trenerów osób sprawnych do pracy z zawodnikami z różnymi dysfunkcjami, do kontaktu, do współpracy. Jeśli macie w swoim środowisku takie osoby to próbujcie zachęcać je do sportu! Nie bójcie się, tu naprawdę nie potrzeba jakiejś magii. Jest za to wiele plusów, bo w wielu klasach nie ma takiej konkurencji, jak w sporcie pełnosprawnych. Rywalizacja na poziomie międzynarodowym odbywa się pomiędzy dziesiątkami czy setkami, a nie tysiącami zawodników. Choć poziom sportowy jest wysoki, coraz bardziej wyśrubowany.



W WIELU KRAJACH ZAWODNICY MAJĄ DOSTĘP DO TAKIEGO SPRZĘTU, O JAKIM U NAS NIE MA NAWET MOWY. ROBIONEGO PRZEZ ZAWODOWYCH TECHNIKÓW POD DANEGO SPORTOWCA. U NAS MOŻNA KUPIĆ JEDYNIĘ PROTEZY UMOŻLIWIAJĄCE SAMODZIELNE FUNKCJONOWANIE, EWENTUALNIE TURYSTYCZNE, A NIE PODPASOWANE POD SPORTOWCÓW. STYKAMY SIĘ ZE ŚCIANĄ. UWAŻAM, ŻE GDYBY NA PRZYKŁAD FAUSTYNA KOTŁOWSKA MIAŁA PROFESJONALNĄ, A NIE TAKĄ TURYSTYCZNĄ, PROTEZĘ STOPY DO RZUTÓW, TO MOGŁABY UZYSKIWAĆ JESZCZE LEPSZE WYNIKI I POPRAWIAĆ WŁASNE REKORDY.

Jaka jest najlepsza droga do wyławiania potencjalnych talentów?

ZL: Najlepiej wzorować się na tym, co dobrze funkcjonuje, dlatego ja cenię sobie współpracę z Polskim Związkiem Lekkiej Atletyki. Ważna jest też otwartość i chęć współpracy. Mam kontakty w szpitalach, ośrodkach rehabilitacji, wśród pedagogów w szkołach – takie osoby mają pierwszy kontakt z osobami z niepełnosprawnościami i to one podsyłają mi potencjalnych chętnych do uprawiania lekkiej atletyki. Często w ramach obozów kadrowych chętnie zapraszam na takie dwudniowe konsultacje różne osoby wraz z rodzicami i trenerami, aby poobserwowały, jak trenują najlepsi i zobaczyły, czy to dla nich. Co ważne, kiedy widzę, że ktoś ma szansę i bardzo chce zaistnieć w sporcie, to nie czekam. Nie przekładam spotkań. Od razu chcę się spotkać i próbuję namówić do uczestnictwa w zajęciach usprawniających – treningach, podczas których robię szereg sprawdzianów i testów sprawnościowych.

Odmawia Pan niektórym z nich?

ZL: Raczej przekierowuję do innych dyscyplin, jeśli dana osobowość czy cechy fizyczne pasują bardziej do innych sportów. Tak się działo kilka lat temu w Holandii, gdzie tamci trenerzy po kilku latach odnieśli spory sukces, przesuując dziewczyny z pływania do biegania, oprotzowując je. U nas nie byłoby takich szans.

Dlaczego? Jaka jest bolączka polskiej paralekkoatletyki?

ZL: Brak firmy, która zajęłaby się profesjonalnym oprotezowaniem specjalistycznym miotaczy czy biegaczy. W wielu innych krajach zawodnicy mają dostęp do takiego sprzętu, o jakim u nas nie ma nawet

mowy. Robionego przez zawodowych techników pod danego sportowca. U nas można kupić jedynie protezy umożliwiające samodzielne funkcjonowanie, ewentualnie turystyczne, a nie dopasowane pod sportowców. Stykamy się ze ścianą. Uważam, że gdyby na przykład Faustyna Kotłowska miała profesjonalną, a nie taką turystyczną, protezę stopy do rzutów, to mogłaby uzyskiwać jeszcze lepsze wyniki i poprawiać własne rekordy. Jej obecna proteza lekko sprężynuje, uniemożliwiając dobre czucie koła i „perfekcyjną” stabilizację. Wiadomo, że żaden sprzęt nie odda takiego czucia, jakie miałyby ludzka stopa, ale chociaż pozwoliłby zminimalizować tę lekką chwiejność, którą obecnie widzę. To wprowadza bardzo duży problem komfortu trenowanej techniki, na który nie mamy wpływu.

Jak wyglądają układanie planów treningowych od kulis? Ma Pan jakieś swoje sprawdzone metody czy nie ma tu żadnej wiedzy tajemnej?

ZL: Cykl treningowy jest ten sam, bo też przecież kształtujemy elementy szybkościowe, pracujemy nad siłą, czy rozpisujemy plan, uwzględniając makrocykle, mikrocykle czy BPS. Różnice są w technice, bo wiadomo – kiedy osoba rzucająca musi siedzieć przypięta do siedziska, które przypinamy do platformy, to podczas rzutu nie wykorzystujemy mięśni brzucha, czy siły nóg, które są odcięte. Skupiamy się na górze ciała, aby z jak najmniejszym obciążeniem dla ciała efekt był jak najlepszy. Ważna jest stabilizacja, mięśnie głębokie, musimy brać pod uwagę, które partie mięśni w poszczególnym okresie treningowym warto wzmacniać, a przy których uważać ze względu na kontuzje. Szukamy techniki, którą będzie można „przechytrzyć” przeciwników. Dozwolone jest różne ułożenie pozycji na siedzisku – bokiem czy przodem do rzutu, więc tu jest duże pole do popisu.

Inna jest też praca, jeśli chodzi o wiek zawodników, bo do sportu paraolimpijskiego trafiają często osoby w różnym, np. po wypadkach, więc nie ma konieczności przejścia całego szkolenia od juniora przez młodzieżowca do seniora, jak odbywa się to w sporcie olimpijskim. Na przykład trafia do nas osoba 25-letnia po wypadku komunikacyjnym, która wcześniej nie zajmowała się sportem czy lekkoatletyką – w przypadku rzutów na pewno rozpoczynamy treningi lekkim sprzętem jak młodzik, junior itd.

Co najbardziej Pana pociąga w sporcie paraolimpijskim?

ZL: Możliwość wychowania medalistów z grona osób z przeróżnymi dysfunkcjami. Najpierw była praca z osobą niedowidzącą, potem porażenie mózgowe jednostronne, teraz mam do czynienia z zawodniczką niskowzrostą jak Renata Śliwińska, ze stopą końsko-szpotawą, jaką ma Maciek Lepiato czy wózkowiczami, którzy miotają (pchnięcie, kulą, rzut dyskiem) z pozycji siedzącej – Lech Stoltman czy Bartosz Górczak. Mogę się cały czas realizować, cały czas przekraczać kolejne progi ciekawości trenerskiej.

Jak ważna podczas procesu szkoleniowego jest praca z psychologiem?

ZL: Psychologia to według mnie obecnie najistotniejszy obszar sportu. A w sporcie paraolimpijskim szczególnie. U nas nie ma grup szkoleniowych, gdzie jak w PZLA często pracuje się indywidualnie z zawodnikiem. I tu nie chodzi tylko o to, żeby sportowiec mógł się wygadać i dostać mocną dawkę motywacji. Trzeba tak dopasować psychologa, aby jego metody odpowiadały zawodnikowi, żeby zagłębił się w umysł zawodnika, aby widzieć jego mocne i słabe strony. Pracować na zgrupowaniach, treningach, zawodach. Poznać też otoczenie, konkurencję... To ogromny temat i wierzę, że doświadczeni psychologowie

sportowi nie będą w najbliższych latach narzekać na brak pracy, ale to przed nami.

Jakie stawia Pan teraz przed sobą i podopiecznymi cele? Paryż na horyzoncie?

ZL: Igrzyska paraolimpijskie 2024 mogą dać nam o wiele więcej medali, jestem spokojny o przyszłość polskiej paralekkoatletyki. Mamy zaplecze, mamy w Polsce wielu zawodników, na których warto będzie zwrócić w najbliższej przyszłości uwagę.

Ale do tego czasu formę zweryfikują najważniejsze imprezy – przyszłoroczne MŚ w Kobe, dalej MŚ 2023, które najprawdopodobniej odbędą się w stolicy Francji, a potem już igrzyska.

Który moment w karierze uważa Pan za kluczowy czy z jakichś względów wyjątkowy?

ZL: Trudno powiedzieć, bo każdy nowy zawodnik z nową dla mnie niepełnosprawnością buduje we mnie ciekawość. Ciągłe wyzwania – czy poradzę sobie z wózkowiczem, czy dam radę pracować z osobą niewidomą, czy dam radę wyszkolić skoczka wzwyż... Przecież ja tego wcześniej nie robiłem! A Maciek Lepiato, pod moimi skrzydłami, zdobył właśnie swój trzeci medal paraolimpijski. Mógłbym tak dalej wymieniać, ale wybierając kluczowy moment, powiem: igrzyska w Sydney. Kończyłem wówczas studia w Akademii Wychowania Fizycznego, byłem wciąż czynnym zawodnikiem, zaryzykowałem – zostałem szkoleniowcem. I udało się. Z Australii mój podopieczny przywiózł dwa medale. Miałem nosa, poszedłem tą trenerską drogą. I potem już nie było, że coś „się udało”. Zaczęła się ciężka, ale satysfakcjonująca praca.

Gdyby mógł Pan cofnąć czas... czy coś by Pan w życiu zmienił?

ZL: Wiele. Być może sam mogłem wcześniej zacząć uprawiać lekką atletykę zamiast piłki nożnej, ale czy byłbym dobry? Na pewno jestem wdzięczny, że moja droga zawodowa tak się ułożyła. Wchodząc do szkoły i pracując z młodzieżą, nie odliczam godzin do końca dnia. Cieszę się, jak uczniowie wskazują w strój sportowy i ćwiczą, nie narzekam dla frekwencji na lekcjach. Szkoleniowo, pracując z paraolimpijczykami, dużo bym zmienił lub pewnych rzeczy nie robił.

Nigdy nie powiem, że wszystko poszło super. Nie będę narzekał, ale i nie będę też się chwalił. Bo wyniki sportowe i zdobyte medale igrzysk paraolimpijskich, mistrzostw świata, czy mistrzostw Europy to wizytówka, która sama się obroni.



Maciej Lepiato, wychowanek Zbigniewa Lewkowicza był wraz Joanną Mendak chorążym polskiej reprezentacji podczas ceremonii otwarcia igrzysk paraolimpijskich w Tokio.

OSIĄGNIĘCIA TRENERSKIE ZBIGNIEWA LEWKOWICZA

176 medali na imprezach rangi mistrzowskiej (78 złotych, 47 srebrnych, 51 brązowych).

Igrzyska paraolimpijskie – 15 medali: (7 złotych, 2 srebrne, 6 brązowe)

Mistrzostwa świata – 48 medali (16 złotych, 16 srebrnych, 16 brązowych)

Mistrzostwa Europy – 56 medali (30 złotych, 13 srebrnych, 13 brązowych)

Halowe MŚ – 5 medali (2 złote, 3 srebrne)

Halowe ME – 6 medali (2 srebrne, 4 brązowe)

MŚ juniorów – 32 medali (16 złotych, 10 srebrnych, 6 brązowych)

Światowe Igrzyska – 6 medali (4 złote, 2 brązowe)

Europejskie Igrzyska Młodzieży – 8 medali (3 złote, 1 srebrny, 4 brązowe)

MEDALIŚCI IGRZYSK PARAOLIMPIJSKICH

Igrzyska Paraolimpijskie Sydney (2000)
2 złote medale (Mirostaw Pych – oszczep, pięciobój)

Igrzyska Paraolimpijskie Ateny (2004)
2 złote medale (Tomasz Błatkiewicz – kula, dysk)
1 srebrny medal (Mirostaw Pych – oszczep)

Igrzyska Paraolimpijskie Pekin (2008)
1 srebrny medal (Tomasz Błatkiewicz – kula)
1 brązowy medal (Mirostaw Pych – oszczep)

Igrzyska Paraolimpijskie Londyn (2012)
1 złoty medal (Maciej Lepiato – skok wzwyż)
1 brązowy medal (Łukasz Mamczarz – skok wzwyż)
1 brązowy medal (Tomasz Błatkiewicz – dysk)

Igrzyska Paraolimpijskie Rio de Janeiro (2016)
1 złoty medal (Maciej Lepiato – skok wzwyż)
1 brązowy medal (Lech Stoltman – pchnięcie kulą)

Igrzyska Paraolimpijskie Tokio (2020)
1 złoty medal (Renata Śliwińska – pchnięcie kulą)
1 brązowy medal (Maciej Lepiato – skok wzwyż)
1 brązowy medal (Lech Stoltman – pchnięcie kulą)

ZDZISŁAW STANIUL, TRENER KADRY NARODOWEJ W ŻEGLARSTWIE, KLASA 470

ŻEGLARSTWO

OCENA POZIOMU REGATOWEGO PRZY WYKORZYSTANIU „TARGET TEN”

Zdzisław Staniul, trener kadry narodowej kobiet w klasie 470, który doprowadził Agnieszkę Skrzypulec i Jolanę Ogar do srebrnego medalu olimpijskiego w Tokio, specjalnie dla „Forum Trenera” opisuje wybrany fragment swojej pracy szkoleniowej.



Srebrne medalistki olimpijskie w klasie 470
Jolanta Ogar i Agnieszka Skrzypulec.

© FACEBOOK/POLSKI ZWIĄZEK ŻEGLARSKI

Żeglarstwo jest jedną z bardziej skomplikowanych dyscyplin sportu, w której na wynik wpływa bardzo dużo czynników. Strategia, taktyka, technika, sprawność fizyczna, szybkość łodzi, przygotowanie mentalne to główne, ale na pewno nie wszystkie determinanty sukcesu. Przy różnych okazjach są wykonywane badania określające wagę wymienionych czynników. Taka wiedza na pewno jest potrzebna trenerom w procesie szkoleniowym.

Jednak jeśli myślimy o zdobywaniu medali olimpijskich, musimy rozwiać wszystkie parametry wpływające na wynik. Trzeba dążyć do wytrenowania zawodników mających jak najmniej słabych punktów. Każdy nawet niewielki deficyt jakiegoś elementu naszego „performance” w trakcie walki sportowej staje się większy.

Pracując z młodymi żeglarzami, używam porównania do układania puzzli np. Króla lwa. Mówię im, że aby realnie myśleć o medalu igrzysk olimpijskich, to wszystkie części muszą być poukładane w całość. Nie można zapomnieć nawet o kawałku nieba w rogu obrazku czy grzywie lwa. Mając świadomość złożoności żeglarstwa regatowego, starając się znaleźć metodę kontroli wszystkich elementów.

Cztery lata temu wspólnie z moim teamem oraz teamem klasy 49er opracowaliśmy narzędzie do rejestrowania i porównywania niemalże wszystkich elementów decydujących o wyniku sportowym.

Mariusz Goliński dopracował nasz instrument graficznie i cyfrowo. Nasze narzędzie nazwaliśmy „TARGET TEN”. Konkurs na nazwę wygrał Dominik Buksak – zawodnik klasy 49er.

Przez dwa tygodnie każdego wieczoru odbywały się „burze mózgów”. Staraliśmy się nie pominąć żadnego czynnika decydującego o kompletności zawodników.

Rozłożyliśmy żeglarstwo regatowe na czynniki pierwsze.

Wyodrębniliśmy trzy obszary podlegające analizie:

- żeglarstwo,
- zawodnik,
- trener.

W haśle „żeglarstwo” wyszczególniliśmy elementy, takie jak:

- strategia regatowa,
- taktyka regatowa,
- technika,
- szybkość łodzi lub deski,
- meteorologia i hydrologia,
- medal race,
- przygotowanie sprzętu,
- przepisy regatowe.

Zawodnik:

- przygotowanie fizyczne,
- przygotowanie mentalne,
- dieta,
- zdrowie i regeneracja,
- logistyka i samorganizowanie się,
- relacje z mediami,
- sytuacja życiowa (rodzina materialna).

Trener:

- logistyka,
- przygotowanie merytoryczne,
- przygotowanie mentalne,
- odprawy,
- samoorganizacja,
- przygotowanie fizyczne,
- warsztat pracy,
- relacje z Polskim Związkiem Żeglarskim.

W dyscyplinach, gdzie sprawność motoryczna jest elementem determinującym wynik sportowy, łatwiej jest pomierzyć i określić poziom. Twarde dane fizjologiczno-morfologiczne nie kłamią.

„Nie opisujemy świata, jaki widzimy, widzimy świat, jaki opisujemy”

W naszej dyscyplinie w niektóre parametry są trudno mierzalne. Nie można ich ogarnąć przez pomiar czasu, długości czy na przykład poziomem kinazy kreatynowej. Musimy zatem zaufać subiektywnej ocenie w określeniu czynników niemierzalnych (takich jak np. dieta). Ustaliliśmy, że jeśli kilka osób będzie określało ten sam parametr, szansa na adekwatną ocenę jest większa – w naszym przypadku dwie zawodniczki, trener oraz czasami trener główny. Niezbędna do tego jest oczywiście szczerść i zaufanie wobec siebie. Czasami aż do bólu. Gdy mamy rozbieżności w ocenie jakiegoś parametru dyskutujemy do momentu wypracowania konsensusu.

Oceniamy wszystko w skali 1–10, gdzie:

- 1–3 to bardzo słaby poziom, brak powtarzalności,
- 4–6 to poziom przeciętnego zawodnika, startującego w Silver Fleet, brak regularności powtarzalności wykonania,
- 7–8 dobry poziom wykonania, duża powtarzalność, Gold Fleet,
- 9–10 bardzo wysoki poziom wykonania i powtarzalność, poziom zawodników Gold Fleet.

Żeby wiedzieć gdzie jesteś musisz wiedzieć, gdzie byłeś, a żeby wiedzieć dokąd podążać, musisz znać swoje położenie!

Każdy trener musi ustalić indywidualnie, jak często będzie wypełniał arkusze „Target Ten”.

Niektóre obszary „performance” są bardziej dynamiczne, inne mniej. Dlatego też warto wcześniej ustalić, które elementy będą częściej oceniane, i w jakim przedziale czasowym.

Prawidłowa ocena poziomu wyszkolenia zawodnika ma bardzo ważne znaczenie dla przygotowania planu szkolenia. Nie mam na myśli „łączki” tylko treści, które będą realizowane w poszczególnych okresach treningowych. Do tego dochodzi dobór odpowiednich akwenów treningowych, sprzętu i dopasowania logistyki. Jeżeli zawodnicy i trenerzy solidnie wykorzystali „Target Ten”, to jest szansa na wyłonienie się dobrej perspektywy na sukces. My mówimy, że wytwarza się nam BIG PICTURE.

Przykładowe arkusze z naszego „Target Ten”

Technika 470	Zeglarstwo	Taktyka		
		Zaloga	Sternik	Zalogant
4. Meteo i hydro		▲	4,5	▲
	Wiedza teoretyczna		7	
	Zdolność do obserwacji		6	
	Zebrańie informacji o topografii terenu		6	
	Wiedza o akwenu		6	
	Współpraca z meteorologiem		1	
	Umiejętność dobierania modeli do akwenu		1	
5. Współpraca				
5.1 Komunikacja w zespole zawodnik-zawodnik		▲	8,3	▲
a) na wodzie				
	Podział ról		7	
	Czytelny przekaz informacji		8	
	Ton głosu		6	
	Głośność		8	
	Jakość informacji		8	
	Częstotliwość informacji		8	
	Jakość komunikacji w trudnych momentach		8	
	Pełen przepływ informacji		7	
	Styl komunikatu		9	
b) na brzegu				
	Podział ról		10	
	Czytelny przekaz informacji		9	
	Pełen przepływ informacji		9	
	Aktywne słuchanie		10	
	Styl komunikatu		10	
	Jakość komunikacji w trudnych momentach		9	
	5.2 Otwartość na potrzeby partnera		8	
	5.3 Zdolność do kompromisu		7	
	5.4 Zdolność do rozwiązywania konfliktów		8	
	5.5 zdolność do wsparcia partnera		10	
	5.6 Umiejętność budowania dobrej atmosfery		7	
5.7 Komunikacja w zespole zawodnik-trener		▲	6,7	▲
a) na wodzie				
	Podział ról		7	
	Czytelny przekaz informacji		7	

Żeglarstwo

1. Przygotowanie sprzętu

Kontrola zużycia sprzętu
Jakość sprzętu
Przygotowanie zapasowego sprzętu
Dbalność o sprzęt
Planowanie zakupów
Pakowanie sprzętu
Prace bosmańskie
Znajomość przepisów klasowych
Zgodność sprzętu z przepisami klasowymi

Załoga	Sternik	Załogant
7,7	8,6	8,0
8	10	8
9	10	9
8	7	9
8	10	8
8	7	8
6	7	7
7	8	7
7	9	7
8	9	9

2. Przepisy regatowe

Znajomość przepisów
Zastosowanie przepisów w praktyce
Przygotowanie do protestu
Współpraca z ekspertem
Praca podczas protestu
Znajomość fachowego słownictwa - ANG
Zarządzanie ryzykiem
Dyplomacja w sytuacjach protestowych

Załoga	Sternik	Załogant
7,2	7,1	6,0
6	7	7
7	6	7
8	6	6
7		4
8	8	5
8	7	7
8	9	7
6	7	5

3. Szybkość łódki

*zależy od warunków wietrznych/wodnych
Technika żeglowania
Trym
Dobór sprzętu
Waga załogi
Przygotowanie fizyczne
Zastosowanie wiedzy w praktyce
Dostosowanie się do zmieniających warunków

Załoga	Sternik	Załogant
7,6	7,4	7,6
8	7	7
7	7	7
8	6	7
9	10	10
7	8	8
7	7	7
7	7	7

4. Meteo i hydro

Wiedza teoretyczna
Zdolność do obserwacji
Zebranie informacji o topografii terenu
Wiedza o akwenu
Współpraca z meteorologiem
Umiejętność dobierania modeli do akwenu

Załoga	Sternik	Załogant
6,0	4,5	5,5
6	7	6
6	6	7
7	6	6
7	6	6
5	1	4
5	1	4

Ocena i diagnoza, jak już pisałem, jest niezbędna w planowaniu, ale następny trudny krok to poprawa słabych parametrów.

	Załoga	Sternik	Załogant
5.7 Komunikacja w zespole zawodnik-trener	7,0	6,7	7,4
a) na wodzie			
Podział ról	7	7	7
Czytelny przekaz informacji	7	7	7
Ton głosu	7	7	8
Głośność	6	7	8
Jakość informacji	7	7	8
Częstotliwość informacji	6	7	7
Jakość komunikacji w trudnych momentach	7	6	7
Pełen przepływ informacji	7	6	7
Styl komunikatu	7	6	8
b) na brzegu			
Podział ról	8	6	7
Czytelny przekaz informacji	7	6	7
Pełen przepływ informacji	7	6	7
Aktywne słuchanie	8	7	8
Styl komunikatu	6	7	8
Jakość komunikacji w trudnych momentach	7	7	7
5.8 Otwartość na potrzeby partnera	8	7	8
5.9 Zdolność do kompromisu	8	7	7
5.10 Zdolność do rozwiązywania konfliktów	7	5	8
5.11 zdolność do wsparcia zawodnika	6	5	7
5.12 Umiejętność budowania dobrej atmosfery	7	7	7
5.13 Sprawiedliwe traktowanie zawodników	8	9	8
5.14 Zaufanie do trenera		8	7
5.15 Znajomość zawodnika	6	6	7

. Medal race

	Załoga	Sternik	Załogant
6.1 Na brzegu	7,8	7,0	9,1
Znajomość punktów	8	7	10
Mocne i słabe strony przeciwników	8	6	9
Świadomość sytuacji przeciwników	8	7	9
Dodatek Q i czerwona flaga		7	8
Formalności przed wyścigiem Medalowym	8	8	10
Opracowanie strategii	7	6	8
Znajomość Instrukcji wyścigu medalowego	8	8	10
6.2 Na wodzie	7,5	6,8	9,2
Znajomość trasy wyścigu	8	10	10
Realizacja planu	7	7	8
Adaptacja do zmieniającej się sytuacji	7	9	9
Sprawdzenie swojej pozycji po mecie	8	1	10

. Rutyna startowa

	Załoga	Sternik	Załogant
7.1 przed wyścigami	8,5	8,5	8,5
Sprawdzony schemat dnia	8	7	8
Podział ról w porcie	8	10	8
Prowiant na wodę	9	9	9
Check in/GPS/Koszulka	10	9	10
Odpowiedni ubiór na wodę	9	9	9
Killing time	7	7	7
7.2 Przed startem	7,5	7,3	7,8
Znajomość trasy wyścigu	8	10	10
Znajomość flag	8	10	8
Określenie geometrii trasy	7	6	9

Przykładowe metody, zasady, ćwiczenia i środki

Do poprawy niektórych elementów sztuki regatowej jest potrzebna dobra podbudowa teoretyczna. Podam kilka przykładów zasad, z którymi zawodnicy muszą być dobrze zapoznani, by osiągnęli „Big Picture”. Start jest jedną z najważniejszych części wyścigu. Decyduje w znacznej mierze o wyniku końcowym. Starty są również najbardziej dynamiczną częścią zawodów żeglarskich.

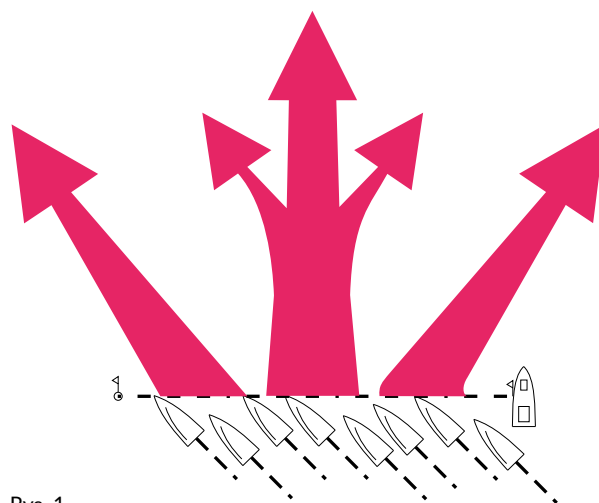
Aplikowanie zawodnikom wielu różnych ćwiczeń startowych to najlepszy sposób na poprawę decyzyjności taktycznej!

Plan na start

Elementy, które trzeba wziąć pod uwagę przy planowaniu startu:

priorytety, wiatr, prąd, ukształtowanie terenu

- stały czy zmienny wiatr
- który koniec korzystniejszy?
- płaska woda czy zafalowana
- punkt odniesienia na brzegu
- wielkość statku komisji regatowej
- gdzie znajduje się nabieżnik
- jak daleko jest linia kotwiczna
- położenie górnego znaku
- samopoczucie zawodników
- jaki trym
- jaki dzień – „speed race” czy „tricky”
- ile czasu potrzeba do przepłynięcia z pinu do statku komisji
- jak długa jest linia startowa



Rys. 1

Umieszczenie na linii startu jest jednym z ważniejszych czynników odpowiadających za realizację strategii regatowej żeglarzy. Rysunek powyżej (rys. 1) pokazuje, ile mamy opcji wybrania.

Generalna zasada mówi: chcesz płynąć w lewo startuj z lewej strony, jeśli więcej argumentów przemawia za prawą stroną trasy, startuj z prawej. Natomiast jeżeli planujesz „grać” środkiem lub mieć otwarte opcje zmiany koncepcji – startuj ze środka. Jak zawsze w żeglarstwie jest wiele wyjątków od tej zasady.

Odchylenie w stopniach	Linia startu o dł. 100 m	Linia startu o dł. 200 m	Linia startu o dł. 300 m	Linia startu o dł. 400 m	Linia startu o dł. 500 m
5st	8,7 m	17,5 m	21, m	34,9 m	43,6 m
10st.	17,4 m	34,7 m	52,0 m	69,5 m	86,8 m
15st.	25,9 m	51,8 m	77,6 m	103,5 m	129,4 m
20st.	34,2 m	68,4 m	102,6 m	136,8 m	171,0 m

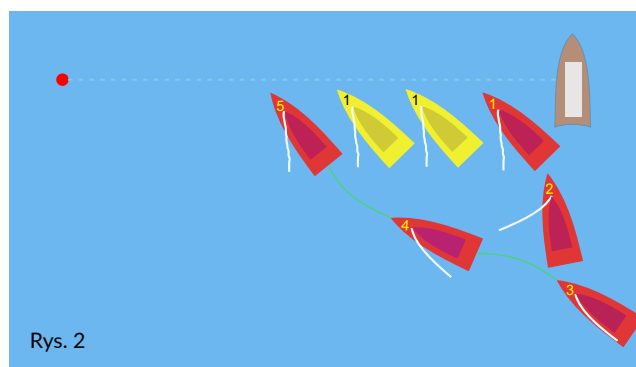
Ta tabela pokazuje, ile można zyskać lub stracić wykorzystując znajomość ustawienia linii startu. Wykorzystaliśmy tę wiedzę na Igrzyskach Olimpijskich w Tokio.

W naszej flocie starowało 21 łodzi, więc linia startu nie była zbyt długa (ok. 100 m).

Podczas wyścigów, kiedy wiatr był stabilny, linia startu była ustawiana idealnie, czyli pod kątem 90 stopni do kierunku wiatru.

Po sprawdzeniu, czy nasze wcześniejsze obserwacje się zgadzają, układaliśmy plan startowy. W takim przypadku głównym założeniem było unikanie ryzyka popętnienia falstartu. W efekcie zawodniczki startowały z miejsc, które były mniej oblegane przez konkurencję.

Oczywiście nie można naszego sposobu myślenia skopiować bez uwzględnienia wielu wymienionych powyżej punktów.



Rys. 2

Pierwsze ćwiczenie startowe

Opis ćwiczenia:

(rys. 2) Wszystkie łodzie ustawiają się na linii startu tak jak w normalnym wyścigu. Pierwsza łódka przy statku komisji regatowej po usłyszeniu sygnału wypływa na „wstecznym” poza pierwszą linię łodzi. Następnie musi ustawić się po zawietrznej stronie łodzi najbliższej pinu.

Następny sygnał – jacht, który stoi najbliższej komisji regatowej wykonuje to samo zadanie. Po czym następny i kolejny jacht robią to samo.

Cele ćwiczenia:

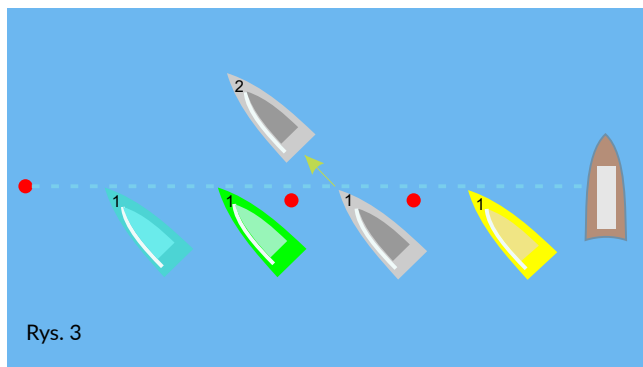
- symulacja zmiany pozycji startowej,
- doskonalenie techniki manewrów,
- trenowanie planu B.

Inne warianty tego ćwiczenia:

- zamiast wycofania się na „wstecznym” zawodnik wykonuje „podwójny zwrot”;
- Opcja jeden gwizdek – „na wstecznym”, dwa gwizdki – „podwójny zwrot”.

Zadania trenera:

- kontrolować zgodność wykonania zadania zgodnie z przepisami regatowymi,
- nagrywać zadanie, szczególnie rozpoczęcie manewru,
- położyć nacisk na szybkość wykonania, pracę żaglami, balast oraz komunikację w teamie.



Rys. 3

Drugie ćwiczenie startowe

Opis ćwiczenia:

(rys. 3) Zasady są bardzo proste. Na środku linii startu ustawiamy dwie boje. Wyznaczamy strażnika bramki – jedynie on będzie mógł wystartować między tymi bojami. Pozostałe łodzie startują po zawietrznej lub nawietrznej stronie bramki. Po okrążeniu górnego znaku następuje zmiana strażnika.

Cele ćwiczenia:

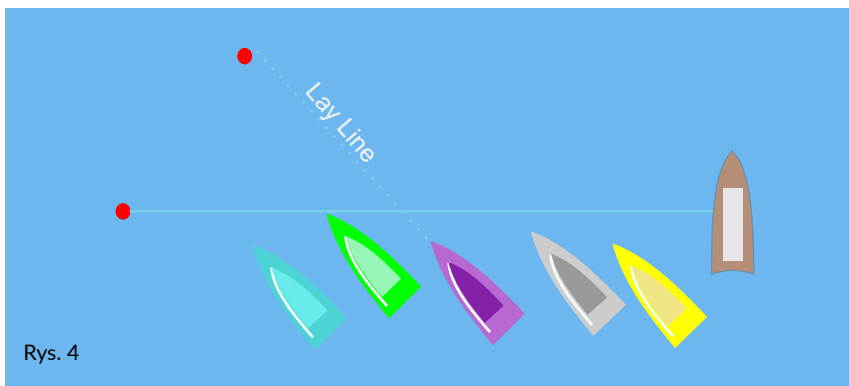
- koncentrowanie się na jednym zawodniku,
- możliwość wypracowania mu czystej pozycji startowej,
- planowanie wypracowania sobie dobrej pozycji na linii.

Warianty ćwiczenia:

- Wszyscy mogą walczyć (zgodnie z przepisami regatowymi) o pozycję w bramce, komu się uda wystartować z bramki dostaje 1 punkt.
- Wszyscy mogą blokować strażnika (zgodnie z przepisami regatowymi), jeśli pomimo tego wygra start, otrzymuje 2 punkty dodatkowe.

Zadania trenera:

- kontrolować czy walka o bramkę jest zgodna z przepisami regatowymi,
- kontrolować i korygować ustawienie bramki na linii startu.



Rys. 4

Trzecie ćwiczenie startowe

Opis ćwiczenia:

(rys. 4) Ustawiamy dłuższą linię startu niż wymaga tego liczba łodzi we flocie. Górny znak sytuujemy z lewej strony trasy, tak, żeby niektóre łodzie startujące na prawym halsie prawie dopływały do boi bez wykonania zwrotu.

Cele ćwiczenia:

- wybieranie optymalnej pozycji na linii startowej,
- dostosowywanie trymu w zależności od pozycji do konkurencji,
- wzmacnianie uwagi na znaczeniu posiadania „Big Picture”.

Warianty ćwiczenia:

- zmieniamy pozycję pinu lub komisji regatowej, czyniąc jeden koniec linii korzystnym,
- zmieniamy pozycję górnego znaku na prawą stronę trasy.

Zadania trenera:

- „otworzyć oczy” zawodników na to, że mamy wiele opcji startowych. To jest niezbędne myślenie w dużej flocie.
- uzmysłowić zawodnikom o potrzebie stosowania „high mode, low mode”.

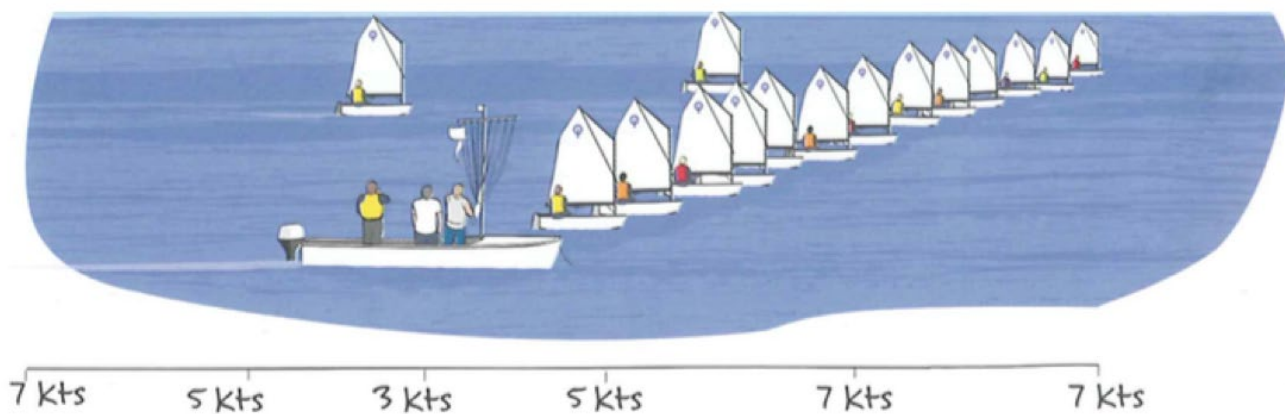
To tylko kilka przykładów rozwiązań treningowych. Każdy z trenerów ma swoim warsztacie dziesiątki pomysłów na doskonalenie danych elementów.

Warto mieć pełen obraz elementów technicznych, składających się na egzekucję planu startowego.

Należy tu wymienić:

- luzowanie wybieranie żagla,
- ostrzenie, odpadanie,
- przechylanie fódki na zawietrzną i nawietrzną burtę,
- zwrot do zatrzymania,
- podwójny zwrot,
- stanie pod wiatr,
- przesuwanie ciężaru ciała przód-tył,
- żeglowanie na wstecznym,
- podnoszenie miecza,
- żagiel na nawietrzną,
- rozpędzanie łodzi.

Bardzo ważnym aspektem skutecznego startu jest trym łodzi. Dopasowując trym do wyścigu, trzeba wziąć pod uwagę, że tuż nad linią



Rys. 5

startową jest znacznie mniej wiatru niż na akwenu regat. Duża ilość żagli tworzy swego rodzaju ścianę, na której zatrzymuje się wiatr. Powyższy rysunek (rys. 4) dobrze obrazuje to zjawisko.

Podsumowanie

Ktoś kiedyś powiedział, że praca trenera przypomina trochę pracę rzeźbiarza. Na początku kariery zawodniczej dostajemy bezkształtny kawałek gliny, potem doklejamy nowe kawałki i modelujemy go według swojej wizji. Czasami musimy materiał zmiękczyć, żeby lepiej go sformować, a na koniec wypalamy w piecu ceramicznym, by osiągnąć końcowy kształt.

Z zawodnikami doświadczonymi jest trochę inaczej. Trzeba tu skorzystać z analogii rzeźbienia w marmurze. Każdy ruch młotka musi być przemyślany, a nawet jeden dzień może przynieść niezauważalne efekty. Musimy włożyć o wiele więcej pracy w polerowanie materiału niż w ociosywanie go.

W toku naszej pracy wszyscy popełniamy błędy, a ci co popełniają ich mniej – wygrywają. Aby tak się stało, trzeba gromadzić jak najwięcej rzetelnych danych. Nie wolno nam używać słów „pech” i „szczęście”, bo wtedy, oceniając wyniki, nigdy niczego się nie nauczymy. Błędy możemy poprawić, możemy znaleźć ich przyczyny. To jest element naszej pracy, niezbędny, byśmy na końcu – tak jak rzeźbiarz dziełem – my, trenerzy, mogli cieszyć się z medalu olimpijskiego.



ZDZISŁAW STANIUL

(ur. 3 lutego 1965 r.). Były zawodnik Bazy Mrągowo i Yacht Klub Polski Gdynia. Dwukrotny uczestnik igrzysk olimpijskich, w Barcelonie (1992) i Atlancie (1996). Absolwent gdańskiej AWF. Od 2003 roku trener kadry narodowej w Polskim Związku Żeglarskim. Obecnie szkoli kadrę w klasie 470. Ojciec dwójki żeglarzy Kacpra i Mikołaja. Mikołaj Staniul w parze z Jakubem Sztorchem w tym roku zdobył w Gdyni tytuł mistrza świata juniorów w klasie 49er, a w Salonikach mistrzostwo Europy seniorów.



Terapia światłem czerwonym jest poparta dużą ilością recenzowanych badań klinicznych i prac naukowych o zasięgu międzynarodowym.

TERAPIA ŚWIATŁEM CZERWONYM W LECZENIU URAZÓW SPORTOWYCH

Zabiegi terapii światłem czerwonym pomagają uzyskać poprawę jakości funkcjonowania organizmu oraz stanowią wspomaganie w procesach gojenia i kontuzjach nabytych podczas treningu sportowego.

Czerwone ($\lambda = 660 \text{ nm}$) i podczerwone ($\lambda = 850 \text{ nm}$) światło ma bezpośredni wpływ na produkcję ATP - adenozyini-5'-trifosforanu (ATP) - głównego nośnika energii w komórkach. Usprawnia on w znakomity sposób proces oddychania komórkowego, w którym udział biorą mitochondria, czyli „elektrownie” naszych komórek. Dodatkowo światło czerwone wspomaga procesy regeneracyjne komórek, dzięki czemu osoby stosujące terapię takim światłem, mogą osiągać lepsze rezultaty sportowe, podnieść wydolność jak i zwiększyć hipertrofię mięśni.

Do głównych korzyści wynikających z zastosowania światła czerwonego w terapii należą: działanie przeciwzapalne, zmniejszenie blizn, przyspieszenie procesu gojenia ran, zwiększenie produkcji kolagenu, zmniejszenie dolegliwości bólowych mięśni i stawów, przyspieszenie regeneracji mięśni, poprawienie krążenia krwi, poprawienie pracy tarczycy oraz polepszenie jakości snu. Obecnie wykorzystanie tego typu terapii jest bardzo popularne u sportowców, którzy chcą przyspieszyć procesy regeneracji po treningu, jak również w przyspieszaniu okresu rekonwalescencji po kontuzjach. Ponadto terapia światłem czerwonym znajduje zastosowanie również w zabiegach kosmetycznych, w celu poprawy elastyczności skóry, opóźnienia procesów starzenia oraz redukcji blizn, zmarszczek i przebarwień.

Czym jest terapia światłem?

Termin ten jest używany do wielu różnych zabiegów zdrowotnych, które wykorzystują promieniowanie światła czerwonego i jego bezpośrednią ekspozycję na ciało człowieka w celu uzyskania pozytywnych efektów fizjologicznych. Istnieją dwa główne rodzaje terapii światłem: lampy do terapii światłem, które są używane głównie w sezonowej depresji, oraz urządzenia LED, które dostarczają długości fal światła czerwonego i bliskiej podczerwieni (NIR) w celu poprawy zdrowia komórek w organizmie.

Lampy do terapii światłem służą przede wszystkim do „naśladowania” światła słonecznego sztucznym światłem, które rozjaśnia pomieszczenie. Osoby często popadające w depresję sezonową mogą przez kilka godzin siedzieć lub pracować przy lampie lub urządzeniu do terapii światłem. Różni się to znacznie od terapii światłem opartej na diodach LED, która polega na oświetlaniu ciała i komórek określonymi długościami fali światła czerwonego i NIR, aby uzyskać efekt biologiczny. Terapia światłem oparta na diodach LED jest często nazywa-

na „terapią światłem czerwonym”, ponieważ urządzenia wykorzystują głównie długości fali światła czerwonego i bliskiej podczerwieni. To szybki, prosty i nieinwazyjny zabieg, który dostarcza światło o ściśle określonej długości fali do skóry i komórek pacjenta. Ma to bezpośrednio służyć szerokiemu zakresowi korzyści zdrowotnych, od łagodzenia bólu i stanów zapalnych po poprawę snu, jak również poprawę wydajności komórkowej, co może mieć ogólnoustrojowy wpływ na zdrowie, energię i wydajność danej osoby.

Jedną z najczęstszych korzyści terapii światłem czerwonym jest leczenie stanów zapalnych i łagodzenie bólu. Urządzenia do terapii światłem mogą pomóc poprawić wydajność naturalnych procesów zapalnych i bólowych w organizmie, gdy dochodzi do siebie po chorobie lub przeżytym urazie [1,2]. Kolejną olbrzymią korzyścią płynącą z terapii światłem czerwonym jest znaczny wzrost krążenia krwi po sesjach terapeutycznych. Wynika to bezpośrednio z faktu, iż tkanki otrzymują więcej tlenu i innych składników odżywczych, które są ważne dla procesu gojenia. Jednocześnie odpowiednio dobrane długości fal światła mogą pomóc organizmowi i układowi krążenia pozbyć się toksycznych produktów ubocznych [1,2].

Obecnie terapia światłem LED jest szeroko stosowana przez trenerów i profesjonalnych sportowców w celu poprawy kondycji, zwiększenia wydajności fizycznej i wsparcia procesu regeneracji. Komórki mięśniowe wymagają znacznej ilości energii, rosną i wzmacniają się poprzez proces następujących po sobie procesów destrukcji i napraw. Terapia światłem pomaga organizmowi bardziej efektywnie wytwarzać i wykorzystywać uzyskiwaną w ten sposób energię. Wspomaganie krążenia i redukcji stanu zapalnego za pomocą terapii światłem może również pomóc w leczeniu i regeneracji po kontuzjach i treningach [1,2]. Zdrowe spożycie światła ma również kluczowe znaczenie dla jakości snu i utrzymania naturalnego rytmu dobowego. Nasze mózgi interpretują światło jako znak, kiedy należy obudzić się i zasnąć, a kiedy wytwarzać kluczowe hormony snu, takie jak melatonina. Jasne niebieskie światło w nocy zaburza naturalny cykl snu, ale czerwone światło jest alternatywą, która może pomóc w utrzymaniu dłuższego, bardziej spokojnego snu.

Jedną z zalet zarówno lamp do terapii światłem, jak i urządzeń do terapii światłem czerwonym jest to, że nie wiążą się one z dużym ryzykiem ani efektami niepożądanymi. skutkami ubocznymi. Urządzenia LED są szybkie i łatwe w obsłudze również w warunkach domowych.

Udowodniono to przeprowadzając setki prób klinicznych i badań naukowych. Lekarze często stosują zabiegi LED, ponieważ są nieinwazyjne i dobrze tolerowane zarówno przez młodych jak i starszych pacjentów. Terapia światłem czerwonym w klinice jest znacznie droższa niż wykonywana w warunkach domowych. Dlatego wiele osób decyduje się na zakup domowego systemu terapii światłem czerwonym, z którego mogą korzystać codziennie, bez dodatkowych kosztów lub dojazdów.

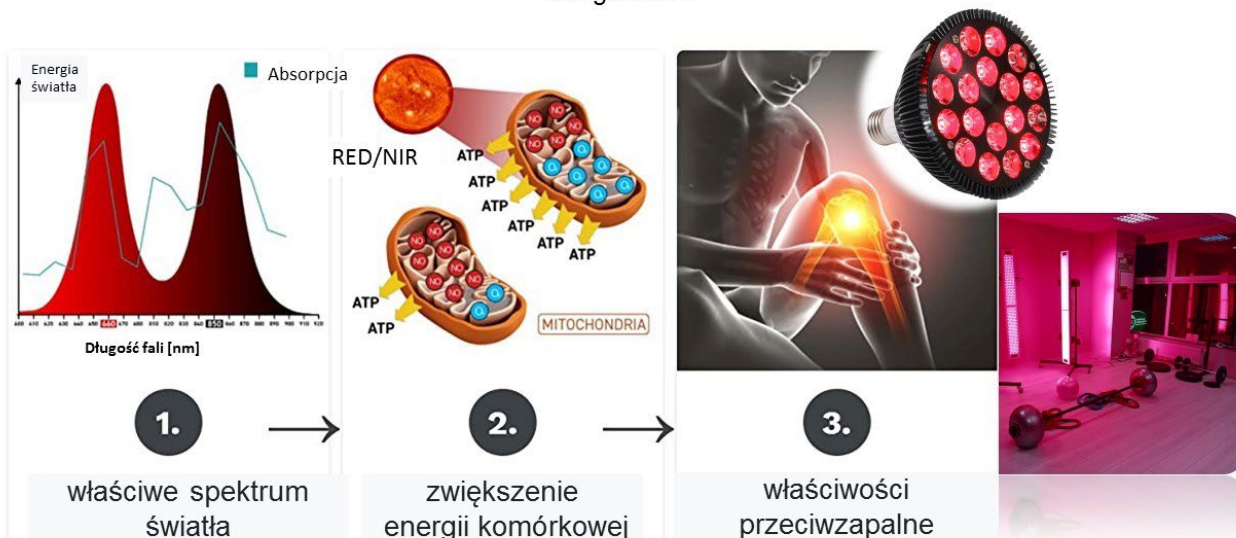
Jak działa terapia światłem czerwonym? Równowaga i stan homeostazy

Urządzenia do terapii światłem czerwonym dostarczają dokładnie zdefiniowane długości fal światła terapeutycznego do skóry i komórek, co może pomóc zmniejszyć stres oksydacyjny i stymulować produkcję energii komórkowej (adenozyno trifosforan - ATP) – Rys.1.

ra zasila wszystko, co robimy. Ten proces utrzymuje nas w dobrym zdrowiu. Sformułowanie „balans” to prosty sposób mówienia o homeostazie. W biologii homeostaza to stan dynamicznej równowagi utrzymywany przez procesy chemiczne i fizyczne organizmu. Homeostaza zależy od wielu parametrów fizjologicznych, takich jak temperatura ciała, spożycie kalorii, poziom cukru we krwi, równowaga płynów i poziom wartości pH. Wszystkie te czynniki muszą być przez cały czas regulowane przez nasz organizm, który również dostosowuje się do zmieniającego się otoczenia (temperatura, światło, poziom aktywności fizycznej). Biologia naszego organizmu to nieustanne współgranie wszystkich tych procesów, a żywe organizmy zawsze dążą do homeostazy, ponieważ jest to optymalne środowisko do życia. Ludzie i każde inne zwierzę osiągają najlepsze wyniki biologiczne, kiedy mogą osiągnąć i utrzymać tę równowagę. Im lepiej radzimy sobie fizycznie i psychicznie, tym łatwiej pokonujemy stres i wysiłek [1-5].

Jak działa światło czerwone na organizm – fotobiomodulacja

Wszystkie korzyści terapii światłem czerwonym pochodzą z poniższych procesów zachodzących w organizmie



Pomaga to w samodzielnym zasilaniu, prowadząc do wielu korzyści, w tym poprawy krążenia krwi oraz zmniejszenia bólu i stanu zapalnego stawów. Krótko mówiąc, światło czerwone i NIR pomaga komórkom wytwarzać energię i skuteczniej się odmładzać, co może mieć korzyści ogólnoustrojowe, takie jak zwiększony przepływ krwi i lepsze zarządzanie stanami zapalnymi. Terapia światłem czerwonym jest poparta dużą ilością recenzowanych badań klinicznych i prac naukowych o zasięgu międzynarodowym. NASA studiowała terapię światłem w późnych latach 80. i 90. pod kątem zastosowania w kosmosie, a w ciągu ostatnich dwóch dekad naukowcy przeprowadzili ponad tysiąc badań naukowych nad różnymi rodzajami terapii światłem czerwonym.

Ciało ludzkie jest niezwykle złożonym układem, ale nasze funkcje komórkowe i ogólny stan zdrowia są powiązane z prostą koncepcją: utrzymaniem równowagi lub homeostazy. Nasz organizm nieustannie wytwarza i wykorzystuje energię. Nieustannie musimy uzupełniać nasze komórki tlenem, składnikami odżywczymi i energią ATP, któ-

Przykładowo, w naszych komórkach mitochondria rozkładają glukozę i wykorzystują tlen, aby wytworzyć energię w postaci ATP dla naszego ciała podczas procesu oddychania komórkowego. Pobór światła jest ważną zmienną w pozyskaniu energii komórkowej, ponieważ pewne długości fal światła stymulują mitochondria do bardziej wydajnego wytwarzania ATP, przy mniejszym zapaleniu i stresie oksydacyjnym. Jest to jeden z podstawowych mechanizmów działania terapii światłem czerwonym i bliskiej podczerwieni (NIR), który wzmacnia funkcje komórkowe i mitochondrialne. Organizm nasz reaguje również na zmiany temperatury zewnętrznej regulując temperaturę wewnętrzną procesami takimi jak pocenie się lub dreszcze. Te regulujące ciepło procesy pomagają utrzymać równowagę temperaturą organizmu.

Temperatura jest dobrym przykładem tego, że równowaga jest naturalnym stanem życia: kiedy masz gorączkę, nie czujesz się tak dobrze i nie funkcjonujesz najlepiej. To samo dotyczy sytuacji, gdy zbyt długo jest zbyt zimno. Nasze ciała zawsze starają się osiągnąć zatem poziom homeostazy i równowagi a światło jest niezbędnym składnikiem ży-



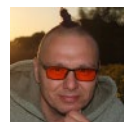
cia na ziemi. Zasila ono nasze komórki i napędza proces oddychania komórkowego, który wytwarza naszą energię. Spożycie światła jest jednym z kluczowych wskaźników homeostazy biologicznej, a gdy dana osoba nie otrzymuje wystarczającej ilości zdrowego światła słonecznego, może utracić równowagę, prowadząc do negatywnych konsekwencji zdrowotnych, takich jak stany zapalne, spowolnienie umysłowe, zaburzenia rytmu dobowego i słaby sen. Niestety, większość z nas nie otrzymuje wystarczającej ilości światła ze swojego otoczenia. Nasze ciała po prostu nie zostały zaprojektowane do siedzenia w pomieszczeniach i wpatrywania się przez cały dzień w jasne ekrany. Nasi przodkowie wyewoluowali w środowiskach o znacznie bardziej dostępnym świetle, a nasze ciała są nadal zaprogramowane, aby prosperować, gdy nasze komórki pobierają obfitość zdrowego światła. Przykładowo, gdy do organizmu nie jest dostarczana wystarczająca ilość światła słonecznego, ciało traci równowagę i wytwarza mniej energii komórkowej i witaminy D. Jeśli przebywamy w ekstremalnie niskich temperaturach, nasze ciało może zrobić tylko tyle, aby utrzymać idealną temperaturę. Jeśli konsekwentnie stosuje się niezdrową dietę, w której brakuje składników odżywczych, komórki naszego organizmu nie będą miały siły napędowej, którego potrzebują do produkcji energii i regulacji naszego ciała. Jeśli nie przyjmujemy wystarczającej ilości wapnia, stanie się to jego niedoborem, a w konsekwencji naturalne procesy organizmu nie będą działać prawidłowo. To samo dotyczy poprawnej ekspozycji na światło.

Zabiegi terapii światłem czerwonym pomagają uzyskać poprawę jakości funkcjonowania organizmu oraz stanowią wspomaganie w procesach gojenia i kontuzjach nabytych podczas treningu sportowego. W przypadku ćwiczeń i lekkoatletyki stan zapalny jest odpowiedzią na uszkodzenie mięśni. Termin „uszkodzenie” brzmi niebezpiecznie, ale tak właśnie rośnie tkanka mięśniowa: naprawiane są mikrourazy powstałe podczas ćwiczeń, aby tkanka mięśniowa stała się silniejsza. Ostre zapalenie, którego doświadcza się często podczas ćwiczeń, jest częścią tego normalnego procesu wzrostu i naprawy. Jeśli regeneracja nie przebiega prawidłowo po treningu lub uraz/kontuzja nie jest w pełni wyleczony, to wówczas ostre zapalenie może stać się przewlekłe i ograniczyć wydajność organizmu.

Podsumowując odpowiednia ekspozycja na światło jest to nieodłączną częścią zdrowego stylu życia, który obejmuje również prawidłowe nawodnienie, dobrze zbilansowaną dietę, ćwiczenia i spokojny sen. Każdy z nich jest ważny dla utrzymania równowagi [1-5].

Literatura

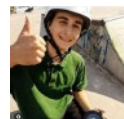
1. Törnroth-Horsefield, S.; Neutze, R. Opening and closing the metabolite gate. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2008 Dec.
2. E Lazzeri, A Peired, & L Ballerini, et al.. *Adult Stem Cells in Tissue Homeostasis and Disease*. *Current Frontiers and Perspectives in Cell Biology* 2012.
3. Karu TI, Pyatibrat LV, Kalendo GS, Esenaliev RO. Effects of monochromatic low-intensity light and laser irradiation on adhesion of HeLa cells in vitro. 1996.
4. Castro KMR, de Paiva Carvalho RL, Rosa Junior, GM et al. Can Photobiomodulation Therapy (PBMT) Control Blood Glucose Levels and Alter Muscle Glycogen Synthesis?
5. Ferraresi C, Kaippert B, et al. Low-level Laser (Light) Therapy Increases Mitochondrial Membrane Potential and ATP Synthesis in C2C12 Myotubes with a Peak Response at 3-6 h. *Photochemistry and Photobiology*. 2015 Mar.



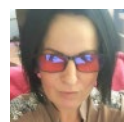
Maciej Rybicki, Fundacja Start-Sport – KaaTsu Polska



Marek Konop, Warszawski Uniwersytet Medyczny, Zakład Fizjologii i Patofizjologii Eksperymentalnej, Centrum Badań Klinicznych i Technologii Wydział Lekarsko-Stomatologiczny Warszawski Uniwersytet Medyczny



Dawid Kłodziński, Wydział Nauk Biologicznych i Weterynaryjnych, Sport i Wellness, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu



Ewa Kłodzińska, Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy, Zakład Chemii Analitycznej i Analiz Instrumentalnych

DR LESZEK MAZUR, WYŻSZA SZKOŁA SPORTU



WSZECHESTRONNY ROZWÓJ MŁODEGO SPORTOWCA W GRACH ZESPOŁOWYCH

Wszechstronny rozwój młodego sportowca w grach zespołowych to jedno z najważniejszych zadań trenerów pracujących z młodzieżą. Każdy z trenerów powinien dokonać oceny swoich metod treningowych oraz maksymalnie zindywidualizować rozwój swoich młodych podopiecznych – mając na uwadze ich indywidualny rozwój sportowy, psychomotoryczny i fizyczny.

Wprowadzenie do tematu

Tematyka poszukiwania modelu mistrza sportu jest znana autorom wielu badań od lat. Każda dyscyplina sportu „ma swoje wymagania” i preferuje graczy o określonym typie budowy, określonym zestawie umiejętności i poziomie wydolności. Jednak oglądając zmagania sportowców na najwyższym poziomie, wciąż jesteśmy zaskakiwani i podziwiamy graczy, którzy są wyjątkowi, niekonwencjonalni, natomiast efektywnie realizują cele gry. Problemem o którym często mówi się w grach zespołowych jest zbyt wczesna specjalizacja młodych graczy. Tacy gracze po przejściu procesu treningowego w kategoriach młodzieżowych, często nabierają wielu złych nawyków lub umiejętności których nie można wykorzystać w sporcie seniorskim, a dodatkowo – często jest już „za późno” aby nauczyć ich nowych umiejętności lub przekształcić złe nawyki ruchowe związane z grą.

W grach zespołowych najważniejsza jest tzw. umiejętność gry – czyli umiejętność efektywnego i racjonalnego rozwiązywania sytuacji boiskowych. Umiejętność gry wyznaczona jest zawsze dyspozycyjną i sytuacyjną możliwością działania (Panfil, 2012). Oznacza to, że każdy gracz posiada swój własny określony układ zdolności osobni-

czych, które są przekształcane w dyspozycje do wykonania działania, jeżeli obecna sytuacja na to pozwala (nie jest przede wszystkim zbyt trudna). Umiejętność gry determinowana jest przez poziom dyspozycji, ale poziom ten jest zawsze oceniany relatywnie do warunków zewnętrznych. Kształtując młodych graczy należy pamiętać, co jest najważniejsze w ich dyscyplinie sportu. Oczywiście, poziom zdolności motorycznych, budowa ciała i inne cechy antropometryczne są bardzo istotne, ale w grach zespołowych, na najwyższym poziomie najważniejsze jest efektywne realizowanie celów gry, skuteczne rozwiązywanie sytuacji oraz wypełnianie zadań związanych z pełnią funkcją. Dlatego trening młodych graczy powinien obejmować jak największą ilość bodźców treningowych, o jak najszerszym polu oddziaływania na młodego człowieka, które pozwolą na nabycie wielu różnorodnych umiejętności.

Etapy szkolenia

Trening młodego sportowca to trwający przez kilka lat proces, który w przewidzianym czasie powinien wywołać zmiany adaptacyjne w jego organizmie, warunkujące osiągnięcie mistrzostwa. Adaptacja poszczególnych organów i całych układów organizmu jest dość zło-

żona, dlatego dopiero wieloletni proces trenowania może wywołać w organizmie gracza adekwatne do specyficznych wysiłków zmiany. W ramach tego, konieczne jest wprowadzenie etapizacji szkolenia, aby móc w odpowiednim czasie, kształtować i rozwijać możliwości zawodnicze młodych graczy. Naglak (2010) przedstawia następujące etapy szkolenia: wstępny, podstawowy, specjalny i profesji. Każdy z nich posiada elementy określające zadania i funkcje.

Etap wstępny to etap gdzie następuje rozpoznanie predyspozycji młodego gracza. Naglak (2010) sugeruje, że etap ten przypada na 13-15 rok życia. Ciężko jest jednak jednoznacznie stwierdzić, że tak jest w każdym przypadku. Każda dyscyplina posiada swoje tempo rozwoju graczy, w dyscyplinach takich jak: siatkówka, piłka ręczna, czy też koszykówka, ważne jest poszukiwanie graczy o odpowiednich cechach antropometrycznych, a to powoduje, że ten etap będzie faktycznie przypadał na ten okres życia. Natomiast w innych dyscyplinach, np. piłka nożna, hokej, itp. okres ten może rozpoczynać się trochę wcześniej. Na tym etapie, można przyjąć, że dzieci, które są zainteresowane konkretną dyscypliną sportu, posiadają też odpowiednie zdolności, a to stanowi natomiast zwiastun ich predyspozycji i stanowi motywację do dalszego trenowania.

Etap podstawowy – (wiek młodzieńczy 16-18 rok życia) to okres gdzie prognozuje się przyszłe możliwości zawodnicze na podstawie uzyskiwanych efektów we współzawodnictwie, wzbogacone o informacje uzyskane w wyniku indywidualnego, ekstensywnego procesu treningowego.

Etap specjalny (obejmujący sportowców w dorosłym wieku 20-24 lata) przeznaczony dla graczy uzdolnionych, polegający na prognozie dyspozycji do profesjonalnego udziału w konkretnej dyscyplinie sportu. Etap profesji to etap dotyczący sportowców najbardziej uzdolnionych, którzy mogą uczestniczyć we współzawodnictwie światowym (Naglak 2010). Nie jest istotne spoglądanie tutaj na wyznaczone lata życia w zaproponowanym podziale, ważne jest natomiast, żeby zwrócić uwagę, że proces trenowania sportowca w różnych dyscyplinach posiada swoją specyfikę i inne zadania, które należy uwzględnić w planowaniu procesu treningowego na każdym z tych etapów – które w mniejszym lub większym stopniu występują.

Dyspozycje osobnicze

Celem sportu klasyfikowanego jest osiągnięcie sukcesu w ściśle określonym czasie. Każda kategoria tego sukcesu ma swoją specyficzną strukturę – uwzględniającą charakter gry oraz pełnioną przez gracza funkcję w grze. W grze wymaga się aby gracze wykazywali się możliwie najwyższą sprawnością w celowym zachowaniu się, aktywności motorycznej oraz różnych sytuacji na boisku (Żak, 2004). Istotą gry zespołowej jest maksymalnie sprawne osiągnięcie celów gry w różnych występujących sytuacjach, przez każdy z rywalizujących zespołów. Należy pamiętać, że na gracza funkcjonującego w dowolnej grze zespołowej w każdym momencie, oddziałuje wiele zmiennych, które warunkują jego działanie. Te zmienne to wg. Panfil (2006) m.in.:

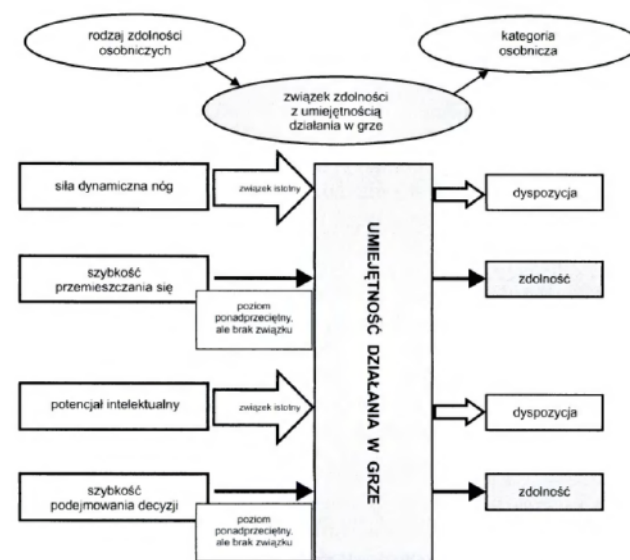
- zachowania i działania współpartnerów,
- zachowania i działania przeciwników,
- zachowania i działania trenera lub nauczyciela,
- wynik gry,
- reguły gry,
- miejsce znajdowania się piłki/krażka/itp.
- wyznaczone zadania do realizacji,
- okoliczności gry (miejsce, czas, itp.).

To wszystko powoduje, że młody gracz jest nieustannie w innej sytuacji i musi podejmować inne decyzje, które powinny być racjonalne i powodować wykonywanie skutecznych działań.

Rozwój psychomotoryczny dzieci i młodzieży odbywa się w różnych tempie. Jest to spowodowane efektem nierównomiernego rozwoju różnych układów organizmu: krążeniowo-oddechowego, kostno-więzadłowego, nerwowego i mięśniowego. Nierównomierne tempo rozwoju zależy oczywiście w dużej mierze od czynników genetycznych, ale także ze stopnia wpływu bodźców na organizm (Superlak, 2008).

Sportowy rozwój młodego człowieka dokonuje się zatem w swoim tempie. Jeżeli młody gracz przejawia ponadprzeciętny poziom ogólnych cech psychomotorycznych, szybkości uczenia się nawyków ruchowych, siły czy też szybkości, można stwierdzić, że pod pewnymi warunkami – posiada predyspozycje, przejawia zdolności czy też jest uzdolniony w zakresie jakiejś dyscypliny/dziedziny.

Patrząc na grunt predyspozycji w grach zespołowych to „sprawność psychofizyczna zawodników jest skutkiem wewnętrznych efektów synergicznych osiągniętych przez doskonalenie współfunkcjonowania poszczególnych układów organizmu, w tym sterowania, zasilania i ruchu (czyli układów nerwowych oraz mięśniowych)” (Panfil, 2006, s. 50). Kiedy spojrzymy na możliwości organizmu oraz stricte na zdolności osobnicze, to owszem są one wykorzystywane w sporcie, ale ciężko byłoby odnieść je do działania sytuacyjnego w grze. Patrząc na młodego gracza i oceniając jego charakterystykę, należy określić związek między właściwościami (predyspozycjami) organizmu, a ich konkretnym wykorzystaniem (działaniem) i osiąganym skutkiem. Dlatego Panfil (2006, s.50) definiuje, że: „jeżeli stwierdza się istotne związki pomiędzy cechą czy zdolnością a sprawnością działania, to cechy te czy zdolności będą rozumiane jako dyspozycje do działania w danej grze, wskazując na ich umożliwiający lub utrudniający wpływ na realizowane działanie”. Kiedy natomiast nie ma tego rodzaju relacji, ale cechy są na ponadprzeciętnym poziomie, to wówczas możemy określić, że gracz cechuje się określonymi zdolnościami (ryc.1)



Ryc. 1 Hipotetyczny model identyfikowania dyspozycji do gry (źródło: E. Superlak 2008, str. 17: „Dyspozycje osobnicze a umiejętność działania w grze zespołowej (na przykładzie gry w piłkę siatkową).”)

Rozwijanie dyspozycji do gry

Każdy z młodych graczy realizując cele gry korzysta z różnych układów dyspozycji. Można wyróżnić różne grupy dyspozycji osobniczych:

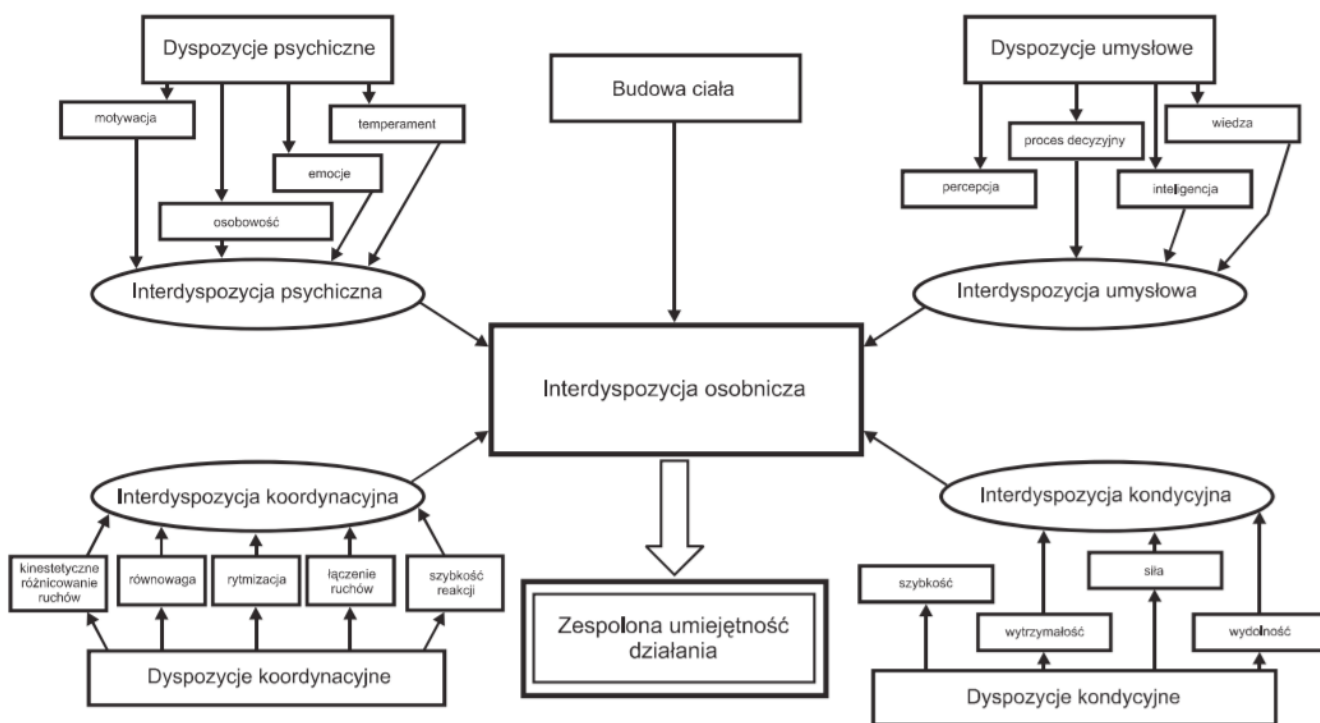
- dyspozycje umysłowe – w skład których wchodzi: umiejętność podejmowania decyzji, wiedza o grze, inteligencja
- dyspozycje psychiczne – w skład których wchodzi: motywacja gracza, osobowość, emocje
- dyspozycje koordynacyjne – w skład których wchodzi: kinestetyczne różnicowanie ruchów, dostosowanie motoryczne, równowaga, szybkość reakcji, rytmizacja, czucie przestrzenne, łączenie ruchów
- wymiary ciała – wysokość ciała, masa ciała, obwody ciała.

Należy pamiętać, że każdy z młodych graczy rozwija się w zróżnicowanym tempie, a wszystkie te cechy (predyspozycje) rozwijają się nierównomiernie. Aby móc efektywnie funkcjonować w grze zespołowej nie wystarczy posiadać tylko wybranych cech motorycznych, zdolności czy też dyspozycji. Każda z gier zespołowych, a także każda z funkcji jaką pełnią gracze podczas gry posiada swoistą specyfikę oraz inne zadania do wykonania, a to powoduje, że będzie ona predestynować graczy o odmiennych dyspozycjach do gry. Na najwyższym poziomie sportowym należy odznaczać się nie jedną, ale wieloma różnorodnymi dyspozycjami do działania, co będzie warunkować ich umiejętność gry. W związku z tym aby wykonać dane działanie, każdy z graczy będzie korzystał z innego „zestawu” dyspozycji które posiada. Dyspozycje te wchodząc ze sobą w różnego rodzaju interakcje, tworzą tzw. interdyspozycje. Interdyspozycje są definiowane przez Panfila (2006, s. 49) jako: „układ wzajemnych relacji dyspozycji osobniczych, które w połączeniu wyznaczają występowanie nowej jakości (interdyspozycji), niebędącej prostą sumą poziomu dyspozycji ją tworzących”. Dys-

pozycje w grze zespołowej wpływają na działania podejmowane w tej grze – ale w sposób jednoczesny, niezależny od siebie i w różnym stopniu, u różnych graczy. Tworzące się tak interdyspozycje tworzą tzw. wewnętrzne efekty synergiczne, które pozwalają realizować skutecznie cele gry. Rycina 2 pokazuje tworzenie się tych relacji pomiędzy grupami dyspozycji.

Sytuacyjna charakterystyka gier zespołowych sprawia, że indywidualne działania gracza realizowane jest zawsze w konkretnym momencie i w różnorodnych sytuacjach. Oznacza to, że gracz nieustannie musi pobierać różnego rodzaju informacje, przetwarzać je i tworzyć różnorodne układy dyspozycji oraz interdyspozycji, po to aby móc racjonalnie i skutecznie rozwiązywać sytuacje boiskowe. Aby lepiej zobrazować proces tworzenia się interdyspozycji i wykorzystania różnego rodzaju dyspozycji posłużmy się przykładem z boiska. Weźmy pod uwagę siatkarza, który wykonuje atak ze skrzydła. Taki siatkarz musi wziąć początkowo pod uwagę jakie było przyjęcie zagrywki i czy piłka ma szansę dotrzeć do niego, następnie po wystawieniu/rozegraniu piłki przez gracza pełniącego funkcję rozgrywającego – ocenia parabolę lotu piłki - czy jest ona wysoka, a siatkarz ma więcej czasu na dojdzie do ataku, czy też niższa i musi to zrobić w bardzo szybkim tempie. Następnie taki gracz musi dokonać wyboru rodzaju ataku, w międzyczasie obserwując jak ustawiony jest blok przeciwnika. Podjęcie więc ostatecznej decyzji o wykonaniu ataku wymaga wykorzystania poszczególnych dyspozycji:

- ocena sytuacji związanych z nabytymi wcześniej doświadczeniami
- wiedza o grze, o sposobach współdziałania, taktyce itp.
- przewidywanie (określenie sytuacji, rodzaju działań swoich, współpartnerów i przeciwnika),
- percepcja przeciwdziałania przeciwnika (ustawienia bloku itp.)



Ryc. 2 Model relacji pomiędzy grupami dyspozycji osobniczych (źródło: E. Superlak 2008, str. 17: „Dyspozycje osobnicze a umiejętność działania w grze zespołowej (na przykładzie gry w piłkę siatkową).”)

To wszystko pokazuje jak dużo różnorodnych dyspozycji umysłowych wykorzystuje gracz, tworząc tym samym taką swoistą interdyspozycję osobniczą, która następnie warunkuje jego działanie w przestrzeni psychomotorycznej.

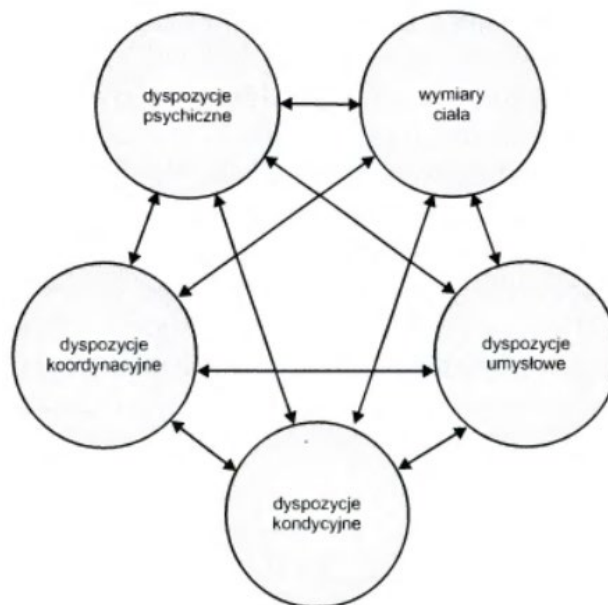
Wszechstronny rozwój młodego sportowca – dlaczego warto o nim pamiętać?

Sytuacyjno – dyspozycyjna możliwość działania gracza w grze udowadnia, że proces trenowania gracza musi polegać na jego wszechstronnym rozwoju. Aby móc osiągnąć sukces w grach zespołowych potrzebne są zarówno umiejętności indywidualne, jak i współdziałania. Fundamentem gier zespołowych jest współdziałanie. Jednakże należy pamiętać, że w sporcie dzieci i młodzieży, należy nauczać współdziałania samego w sobie – zmienności jego synchronizacji i koordynacji (Panfil, 2012), ale wystrzegać się tworzenia synergicznych efektów pomiędzy wybranymi graczami. Nie można także zapominać o indywidualizacji treningu młodego sportowca. Każdy z graczy rozwija się sportowo w swoim własnym, zależnym od wielu czynników tempie. Nie można traktować wszystkich graczy tak samo, ponieważ każdy z nich ma swój zestaw „predyspozycji” które posiada oraz wykorzystuje inne dyspozycje w grze. Indywidualizacja treningu musi polegać na „pociąganiu za właściwe sznurki” w rozwoju młodego sportowca. Wcześniej przytoczone przykłady pokazują także jak ważny jest wszechstronny rozwój młodego gracza.

Rycina nr 3 najlepiej pokazuje jak wiele różnorodnych czynników wpływa na rozwój młodego sportowca. Dlatego młody gracz szczególnie na początkowym etapie procesu treningowego musi realizować maksymalnie różnorodne zadania treningowe oraz otrzymywać różnorodne bodźce treningowe, które będą rozwijać go w każdym obszarze wybranych dyspozycji. W sporcie dzieci i młodzieży najważniejsze są właśnie one same – ich rozwój, nabywanie umiejętności, a także nabywanie wartości społecznych. Każdy z młodych sportowców potrzebuje odrobiny innego rodzaju treningu aby maksymalnie wykorzystać potencjał którym dysponuje. Okres sportu młodzieżowego, w którym młody gracz funkcjonuje musi być pewnego rodzaju drogą, gdzie celem docelowym jest efektywne funkcjonowanie w sporcie seniorskim. Trenerzy pracujący z dziećmi i młodzieżą muszą pamiętać, że najważniejsza jest każda osoba i jej indywidualny osobisty rozwój sportowy. Należy przestrzegać trenerów młodzieżowych przed nadmiernym koncentrowaniem się na wynikach sportowych, maksymalizowania ich, zbieranie/ustawianie graczy nie w celu ich rozwoju, ale po to aby wygrwali poszczególne mecze/turnieje. Często błędem trenerów jest także zbyt wczesna specjalizacja danego gracza, brak jego rozwoju i umożliwienia nabywania innych umiejętności – w pełnieniu innych funkcji w grze. Każdy z młodych powinien doświadczyć gry na każdej możliwej pozycji, gdyż będzie to służyć wzrostowi jego umiejętności. Należy także pamiętać, że rozwój sportowy bazuje w dużej mierze na zdolnościach koordynacyjnych. Im więcej młody gracz doświadczy innego rodzaju bodźców treningowych, innych dyscyplin sportu, tym lepiej będzie kształtował te zdolności – a to one będą determinować późniejsze – szybsze łączenie czy uczenie się ruchów. Wszechstronny rozwój to także najlepsza prewencja przed przewlekłymi kontuzjami i przeciążeniami. Korzystając i trenując wszechstronnie rozwijamy równomiernie cały aparat ruchu, a to zabezpiecza młodego gracza przed przeciążeniami, które mogą występować podczas uprawiania tylko jednej dyscypliny.

Podsumowując, wszechstronny rozwój młodego sportowca w grach zespołowych to jedno z najważniejszych zadań trenerów pracują-

cych z młodzieżą. Każdy z trenerów powinien dokonać oceny swoich metod treningowych oraz maksymalnie zindywidualizować rozwój swoich młodych podopiecznych – mając na uwadze ich indywidualny rozwój sportowy, psychomotoryczny i fizyczny. Najważniejsze jest bowiem aby sport pomógł im w byciu lepszymi osobami, obywatelami, sportowcami, a w przyszłości mistrzami w swoich dyscyplinach.



Ryc. 3 Kształtowanie się interdyspozycji osobniczych (za Superlak 2006)

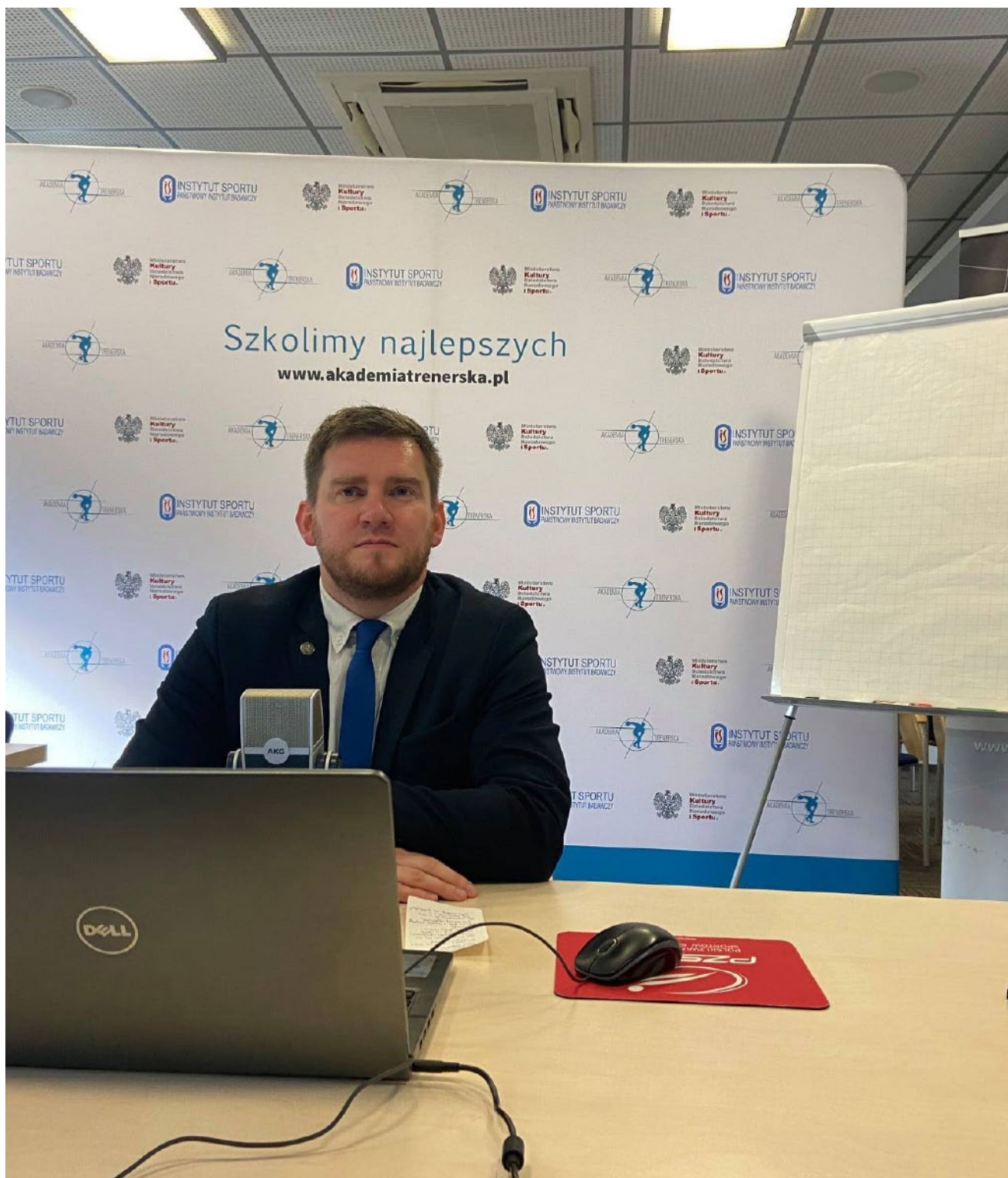
Literatura:

- Panfil R. (2012): Pragmatyka współdziałania w grach sportowych. Wyższa Szkoła Zarządzania i Coachingu, Wrocław.
- Panfil R. (2006): Prakseologia gier zespołowych. Studia i Monografie nr 82, Wrocław
- Naglak Z. (2010): Kształcenie gracza na podstawowym etapie. AWF Wrocław.
- Superlak E., The structure of volleyball playing dispositions in players aged 14–15, candidates for the Polish national team. Human Movement, 2006, 7(2), 118–129
- Żak S. (2004): Gry zespołowe szansą uaktywnienia oraz usprawnienia ruchowego dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. [W:] S. Żak, M. Spieszny, B. Sakowicz (red.) Nauka w teorii i praktyce gry w piłkę ręczną. Studia i Monografie AWF w Krakowie.
- Superlak E. (2008): Dyspozycje osobnicze a umiejętność działania w grze zespołowej (na przykładzie gry w piłkę siatkową). Studia i Monografie AWF we Wrocławiu.

DR LESZEK MAZUR

Koordinator klubu AZS AWF Wrocław, współtwórca i koordynator projektu dla dzieci i młodzieży „Dolnośląska Akademia Siatkówki”, trener siatkówki - pracował m.in. kadry wojewódzkie woj. dolnośląskiego, Gwardia Wrocław, #VolleyWrocław, MKS Olavia Oława.

KALENDARIUM SZKOLEŃ, KONFERENCJI WARSZTATÓW



3 listopada

Nowe technologie: narzędzia i programy wspierające pracę trenera

Organizator: Akademia Trenerska, IS-PIB

Celem szkolenia jest wymiana doświadczeń pomiędzy trenerami na temat wsparcia technologicznego, aplikacji, dzienników elektronicznych wspierających trening i kontrolę procesu treningowego. Metody i sposoby wykorzystania Excela do analizy obciążeń treningowych.

Wśród planowanych prelegentów m.in.: dr Piotr Żmijewski z IS-PIB, Karol Lech z PZLA, Marek Siderek z PZN.

4 listopada

Wybrane aspekty treningu w sprintach

Organizator: Akademia Trenerska, IS-PIB

Celem szkolenia jest doskonalenie umiejętności treningu sprinterów różnych dyscyplin, kształtowania wybranych zdolności motorycznych w sprintach oraz umiejętność właściwej identyfikacji talentów do konkurencji szybkościowych.

Wśród prelegentów: dr Dariusz Sitkowski i dr Michał Starczewski z IS-PIB, prof. Janusz Iskra, Konrad Niedźwiedzki z PZŁSz., Artur Waś – były panczenista.

3-4 listopada

Menedżer Sportu

Organizator: Akademia Zarządzania Sportem

Celem szkolenia jest zapoznanie uczestników z najnowszymi trendami w zarządzaniu związkami sportowymi.

8-9 listopada

System Sportu Młodzieżowego

Organizator: Akademia Trenerska, IS-PIB

Szkolenie ma na celu przedstawienie nowych funkcjonalności wprowadzonych do systemu w 2020 r. oraz skonsultowanie zmian plano-

wanych 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.

16-17 listopada

Liderki w sporcie, część III

Organizator: Akademia 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.

17-19 listopada

Konferencja trenerów szkolenia olimpijskiego i paraolimpijskiego – Tokio 2020 (2021) – Paryż 2024 w Spale

Organizator: Akademia Trenerska, IS-PIB, Zespół Metodyczny

Doroczna konferencja dla trenerów kadr narodowych w letnich sportach olimpijskich i paraolimpijskich. Dwudniowe prowadzone metodą online szkolenie składające się z części oficjalnych wystąpień oraz części wykładów edukacyjnych. Szkolenie dla kierowników wyszkolenia polskich związków sportowych, trenerów kadr narodowych w sportach olimpijskich i paraolimpijskich oraz osób współpracujących w procesie szkolenia zawodników do startu w IO i IP.

Wśród prelegentów: trenerzy sportów olimpijskich, przedstawiciele IS-PIB.

29-30 listopada

Kierowanie rozwojem kadr szkoleniowych

Organizator: Akademia Trenerska, IS-PIB

Celem szkolenia jest profesjonalizacja kadr trenerskich i szkoleniowych dla kolejnej grupy odbiorców.

Z SYLWESTREM SZMYDEM ROZMAWIAŁ ARTUR FILIPKUK (PAP)

© SYLWESTERSZMYD.PL



Sylwester Szmyd w czasie kariery zawodowej ukończył 23 wielkie toure. Był cenionym pomocnikiem wielkich liderów

BRAKUJE KOLARZY ROZWOJOWYCH

„Nasi najlepsi zawodnicy starzeją się, a nie widać młodych, perspektywicznych”, mówi Sylwester Szmyd, nowy selekcjoner reprezentacji elity mężczyzn. W wywiadzie dla „Forum Trenera” wspomina też o zmianach we współczesnym kolarstwie i o swojej pracy z trzykrotnym mistrzem świata Słowakiem Peterem Saganem.



W CIĄGU ROKU DUŻO JEŹDŹĘ PO WYŚCIGACH I OBSERWUJĘ POLAKÓW NA BIEŻĄCO. NIE MAMY WIELKIEGO WYBORU, NASZYCH KOLARZY W GRUPACH ELITY NIE PRZYBYWA. KARIERĘ

ZAKOŃCZYLI MICHAŁ GOŁAŚ I TOMASZ MARCZYŃSKI. Z DRUGIEJ STRONY OD POŁOWY OSTATNIEGO SEZONU JAKO POLSKI KOLARZ STARTUJE CESARE BENEDETTI, KTÓRY MA JUŻ 34 LATA, A OD PRZYSZŁEGO ROKU DO ELITY DOŁĄCZY MŁODY FILIP MACIEJUK. WYCHODZI WIĘC NA REMIS, ALE CHYBA JEDNAK JESTEŚMY NA LEKKIM MINUSIE.

„Forum Trenera”: Objął pan funkcję selekcjonera reprezentacji Polski dopiero po igrzyskach olimpijskich w Tokio, a tuż przed wrześniowymi mistrzostwami Europy w Trydencie i mistrzostwami świata we Flandrii. Jak ocenia pan kondycję polskiego kolarstwa?

Sylwester Szmyd: No cóż, nie jesteśmy Włochami czy Belgią, gdzie jest kilku kandydatów do roli lidera drużyny, kilkudziesięciu do roli pomocników i przed wyścigiem o mistrzostwo świata trzeba układać bardzo skomplikowane puzzle. Mamy takich kolarzy, jakich mamy. W drużynach World Tour jest ich tylko kilku. W ciągu roku dużo jeżdżę po wyścigach i obserwuję Polaków na bieżąco. Nie mamy wielkiego wyboru, naszych kolarzy w grupach elity nie przybywa. Karierę zakończyli Michał Gołaś i Tomasz Marczyński. Z drugiej strony, od połowy ostatniego sezonu jako polski kolarz startuje Cesare Benedetti, który ma już 34 lata, a od przyszłego roku do elity dołączy młody Filip Maciejuk. Wychodzi więc na remis, ale chyba jednak jesteśmy na lekkim minusie. Nasi najlepsi kolarze starzeją się, natomiast brakuje zawodników rozwojowych. Z młodych i perspektywicznych mogę wymienić oprócz Maciejuka tylko Szymona Sajnoka i Stanisława Aniołkowskiego, który jest zawodnikiem ekipy prokontynentalnej, czyli z zaplecza elity. Pozostali nasi kolarze osiągnęli już poziom szczytowy i z każdym rokiem będzie im trudniej wygrywać.

Michał Kwiatkowski i Rafał Majka nie zdobędą już medalu dla Polski na dużych imprezach?

SSz: Tego nie powiedziałem. Michał wygrywał i mistrzostwa świata, i Amstel Gold Race, i Mediolan-San Remo. Był wtedy u szczytu kariery. Jest bardzo doświadczonym kolarzem, profesjonalistą i myślę, że stać go jeszcze na zwycięstwo, choćby jeszcze raz w Amstel Gold Race. Podobnie Rafał nie powiedział jeszcze ostatniego słowa, co zresztą pokazał w tym roku, wygrywając w pięknym stylu trudny etap na Vuelta a Espana. Ale niestety nie jest tak, że Michał i Rafał mają przed sobą najlepsze lata i będą zbierać żniwo. Nie. Oni już żniwo zebrali.

W przeszłości panowała opinia, że najlepsi kolarze to ci starsi, mający około 30 lat, z wytrenowaną wytrzymałością. Tacy jak Kwiatkowski i Majka. Tak było w czasach Induraina czy Pantaniego. Teraz mamy do czynienia z falą bardzo zdolnych 22-latków, 23-latków, którzy wygrywają największe wyścigi. 32-letni Majka w swojej drużynie jest pomocnikiem Tadeja Pogacara, który w wieku 23 lat ma już na koncie dwa zwycięstwa w Tour de France.

SSz: Rzeczywiście tak jest. Za moich czasów mało kto przechodził

na zawodowstwo przed skończeniem kategorii do lat 23. W mojej czy w innych włoskich grupach młodzieżowych nie było takiego przypadku, by ktoś podpisał kontrakt zawodowy przed skończeniem wieku orlika. Wszyscy terminowali po trzy, cztery sezony w ekipach młodzieżowych. Dziś to się zmieniło. Jeśli spojrzymy na wyniki największych wyścigów, to w czołówce są sami młodzieżowcy. W zeszłym roku na jednym z górskich etapów Tour de France, gdzie o zwycięstwo walczyli Pogacar, Egan Bernal (24 lata, przyp. FT) i bodajże Marc Hirschi (23 lata), śmiałem się: „Hej, chłopaki, chyba wam się coś pomyliło. Dla was wyścig jest rozgrywany we Włoszech i nazywa się Giro Baby”.

Młodzi zawodnicy ścigają się ze starszymi bez kompleksów, bez respektu. I chyba wyścigi wyglądają inaczej niż kilka lat temu.

SSz: Zdecydowanie tak. Zaczynają się rozgrywać już na 100 km przed metą, a nawet jeszcze wcześniej, co widzieliśmy na mistrzostwach świata i Europy. Nie ma skomplikowanej taktyki. Młodzi kolarze atakują i jak ktoś przeżyje, zdąży się na koło, to jedzie dalej, a jak nie, to do widzenia, dziękuję. Cały czas jadą na pełny gaz. Nie ma już spokoju, dowożenia lidera na końcówkę, czekania na ostatnie 20, 30 km. Mathieu van der Poel czy Remco Evenepoel nie wahają się w taki sposób atakować. W Trydencie Remco zaatakował 120 km przed metą 180-kilometrowego wyścigu! Dlaczego nie? Ale to sposób ścigania dużo bardziej wyniszczający organizm i jakoś trudno mi sobie wyobrazić np. Pogacara czy Evenepoela startujących po trzydziestce, bo po prostu ich silniki nie będą w stanie tak długo wytrzymać obciążenia. Ja, Przemek Niemiec, Gołaś czy Marczyński zakończyliśmy karierę, gdy zbliżyliśmy się do czterdziestki. Ci młodzi zawodnicy ścigają się inaczej. Nie mówię, że jest w tym coś złego, ale będą się ścigać krócej.

Czy taki sposób rozgrywania wyścigów wymaga zmiany metod treningowych?

SSz: Nie widzę jakichś nowinek. Zawodnicy w dalszym ciągu przygotowują się do najważniejszych startów na zgrupowaniach wysokogórskich, np. nasza grupa Bora-Hansgrohe wyjeżdża do Sierra Nevada albo w Alpy Nadmorskie. Pewną zmianą jest nastawienie mentalne. Kolarz musi być gotowy do walki od startu do mety i nie ma możliwości pojechania wyścigu, żeby tylko potrenować, co zdarzało się w moich czasach. Jeśli nie masz odpowiedniego poziomu, to wyścig – powiedzmy – tygodniowy nie będzie żadnym treningiem,



Michał Kwiatkowski był liderem polskiej drużyny w wyścigu olimpijskim. Dojechał na metę na 11. miejscu

tylko gwoździem do trumny. Twoja forma spadnie. To wycinka dla organizmu, cofanie się. Na Tour de France kolarze przyjeżdżają w optymalnej, stu procentowej formie. Nikt nie kalkuluje, że będzie ona rosła dopiero w trakcie wyścigu. Ci najlepsi, którzy mają walczyć w klasyfikacji generalnej, są w czołówce już od pierwszych etapów, pilnują się, żeby głupio nie stracić sekund. Nie ma miejsca na przypadek.

Przez kilka lat był pan trenerem trzykrotnego mistrza świata Petera Sagana w niemieckiej grupie Bora-Hansgrohe. W ostatnim sezonie Słowak nie błyszczał, z wyjątkiem Giro d'Italia, gdzie wygrał etap i klasyfikację punktową. Czy wynikało to z tego, że trudno mu przestawić się na nowy styl ścigania?

SSz: Peter miał skomplikowany sezon. W styczniu podczas zgrupowania na Gran Canaria zachorował na COVID-19, musiał na jakiś czas całkowicie odstawić rower. Potem powoli wracał do coraz większych obciążeń treningowych, ale musiał zrezygnować z niektórych wiosennych klasyków. Program startów się posypał. Na Giro d'Italia było już dobrze i zrealizował swój cel, czyli zdobył cyklamenową koszulkę najlepszego sprintera, wygrał jeden z etapów, parę razy był drugi, trzeci. Później Tour de France był już mniej szczęśliwy dla niego, mistrzostwa świata też mu nie wyszły. Nie zapominajmy jednak, że Sagan od 12 lat jest wśród najlepszych i wciąż wygrywa. I to wyścigi rangi World Tour, a nie podrzędne zawody. On wygrał etap na Giro! Ja startowałem w tym wyścigu 12 razy i nie wygrałem żadnego. Owszem, Peterowi trudniej to przychodzi, bo wszyscy się starzejemy, ale wciąż się liczy. Teraz nasze drogi się rozchodzą. Od przyszłego sezonu będzie zawodnikiem francuskiej prokontynentalnej drużyny TotalEnergies, a ja dalej będę pracować w Borze. Ale na pewno pozostaniemy w przyjacielskich relacjach.

Jak wyglądały treningi z Saganem?

SSz: Obaj mieszkamy na Lazurowym Wybrzeżu, blisko siebie, i gdy Peter był w domu, widzieliśmy się codziennie. Praktycznie każdego dnia towarzyszyłem mu na treningu, jadąc na rowerze albo na skuterze. Innych zawodników prowadzę na odległość, piszę plan zajęć do wykonania, a oni przesyłają mi dane z treningu: przejechane kilometry, generowaną moc, tętno, inne parametry. Te dane trafiają też na platformę internetową naszej drużyny. Z Peterem było trochę inaczej. Nie musiałem mu pisać programu, bo byliśmy w stałym kontakcie i na bieżąco korygowaliśmy pewne kwestie. Mogliśmy porozmawiać, co będziemy robić jutro na podstawie ostatniego treningu i tego, jak on się czuje, jaka jest pogoda. Dobrze



NIE WIDZĘ JAKICHŚ NOWINEK. ZAWODNICY W DALSZYM CIĄGU PRZYGOTOWUJĄ SIĘ DO NAJWAŻNIEJSZYCH STARTÓW NA ZGRUPOWANIACH WYSOKOGÓRSKICH, NP. NASZA GRUPA BORA-HANSGROHE WYJEŻDŻA DO SIERRA NEVADA ALBO W ALPY NADMORSKIE. PEWNĄ ZMIANĄ JEST NASTAWIENIE MENTALNE. KOLARZ MUSI BYĆ GOTOWY DO WALKI OD STARTU DO METY I NIE MA MOŻLIWOŚCI POJECHANIA WYŚCIGU, ŻEBY TYLKO POTRENOWAĆ, CO ZDARZAŁO SIĘ W MOICH CZASACH.

się dogadywaliśmy. Przez cztery lata byłem cały czas blisko niego, na wszystkich zgrupowaniach z wyjątkiem ostatniego. Do mistrzostw świata we Flandrii przygotowywał się na prywatnym obozie, a ja musiałem jechać na Vuelta a Espana.

Kogo jeszcze prowadzi pan jako trener?

SSz: W Borze prowadziłem sześciu kolarzy, w tym Maćka Bodnara, który razem z Saganem odchodzi do tej samej drużyny. Teraz nie wiem, ilu będę miał podopiecznych. Podejrzewam, że też sześciu, ale to jeszcze nie jest ustalone. Mamy w ekipie 30 kolarzy i pięciu trenerów. Jeśli chodzi o zawodników spoza Bory, to współpracuję z Maćkiem Paterskim, siostrami Darią i Wiktorią Pikulik oraz Martą Jaskulską.

Czy uważa pan, że w sposób zdalny można dobrze przygotować kolarza?

SSz: Uważam, że nie, ale bardzo dużo trenerów tak dziś pracuje. Zdaję sobie sprawę z tego, że same pliki z informacjami nie są w stanie oddać pełnego obrazu. Potrafię je analizować sam, nie potrzebuję pomocy, ale jednak najważniejsze są odczucia zawodnika. Chcę usłyszeć, co on sam ma mi do powiedzenia, choćby przez telefon. Ważne w pracy trenera jest to, żeby nie było bariery językowej, żebym nie musiał np. rozmawiać z niemieckim kolarzem po angielsku, bo ani dla niego, ani dla mnie nie jest to język podstawowy. Dlatego lubię pracować z Włochami. W Borze prowadzę Giovanniego Aleottiego i Matteo Fabbro. Zacznę też pracę z Kolumbijczykiem Sergio Higuity, który przechodzi do naszej drużyny.

Wracając reprezentacji, na jak długo zgodził się pan pełnić funkcję selekcjonera? Zbliża się zjazd wyborczy Polskiego Związku Kolarskiego. Będzie pan prowadzić reprezentację także po wyborach nowych władz?

SSz: Nie wiem. Porozumiałem się z PZKol tylko na ten rok. Muszę też mieć zielone światło od drużyny Bora-Hansgrohe, z którą

przedłużyłem kontrakt na dwa lata, spojrzeć na kalendarz startów i zastanowić się, czy moja praca w ekipie zawodowej będzie do pogodzenia z rolą selekcjonera. W ostatnich trzech latach jeżdżę na Vuelta a Espana jako dyrektor sportowy Bory, a ten wyścig kończy się już blisko terminu mistrzostw świata. Pamiętajmy też, że w przyszłym roku mistrzostwa odbędą się w Australii, że trzeba dużo wcześniej tam polecieć, że to nie jest przejazd samochodem do Belgii, jak w tym roku. Zresztą chyba za wcześnie się nad tym zastanawiam. Być może nowy prezes PZKol czy dyrektor sportowy będą mieli inną wizję prowadzenia kadry. Być może za miesiąc nie będę już selekcjonerem. Jest dużo znaków zapytania.

SYLWESTER SZMYD

(ur. 1978). Od 2001 do 2016 roku kolarz zawodowy polskich i włoskich zespołów. Specjalista od jazdy w górach, zwycięzca etapu Criterium du Dauphine Libere z metą na Mont Ventoux w 2009 roku. W peletonie był ceniony jako tzw. gregario, wybitny pomocnik liderów: Gilberta Simoniego, Ivana Basso, Alejandro Valverde. W swojej karierze przejechał i ukończył 23 wielkich tourów: Giro d'Italia (12 razy), Tour de France (4 razy) i Vuelta a Espana (7 razy). Po zakończeniu kariery został trenerem. Przez cztery lata prowadził jednego z najwybitniejszych współczesnych kolarzy Petera Sagana. Od dwóch lat jest związany z zespołem Bora-Hansgrohe. Współpracuje również z reprezentantkami Polski, kolkami torowymi Darią i Wiktorią Pikulikami. W sierpniu tego roku został trenerem kadry narodowej mężczyzn w kolarstwie szosowym.



© BORA-HANSGRÖHE.COM



Kamil Stoch będzie w Pekinie bronił tytułu mistrza olimpijskiego na dużej skoczni

W TEJ CHWILI ŻYJEMY KWALIFIKACJAMI OLIMPIJSKIMI

– Niewiele wiemy o Chinach. Z tamtej strony napływa do nas bardzo mało informacji na temat najbliższych zimowych igrzysk – podkreśla w rozmowie z „Forum Trenera” Konrad Niedźwiedzki, szef polskiej misji Pekin 2022. Kwalifikacje w większości dyscyplin dopiero się rozpoczynają. Oficjalnie zdobyło je tylko troje łyżwiarzy figurowych, ale reprezentacja ma liczyć około 50 zawodników.

„Forum Trenera”: Czy był pan już w Pekinie na wizji lokalnej? Oglądał pan wioskę olimpijską, obiekty?

KN: Nie było wizji lokalnych i nie ma ich w planach. Nie odbyło się również seminarium dla szefów misji, podczas którego zazwyczaj można obejrzeć obiekty. Zamiast nich zorganizowano wirtualne spotkania, spacer z kamerą, na których pokazywano nam właśnie wioskę olimpijską, obiekty, środki transportu itp. W nielicznych dyscyplinach odbyły się zawody przedolimpijskie – w łyżwiarstwie szybkim 8–10 października i dwa tygodnie później w short tracku. Nasi panczeniści do Pekinu nie polecili, ale była tam pierwsza kadra łyżwiarzy z krótkiego toru. 11 zawodników i cztery osoby z obsługi.

Dlaczego panczeniści nie polecili do Pekinu?

KN: Oni przygotowywali się do Pucharów Świata, w których będą walczyć o kwalifikacje olimpijskie. W short tracku walka o prawo startu w igrzyskach rozpoczęła się w Pekinie, gdzie zwycięstwo na 500 m odniosła Natalia Maliszewska. Stąd różnica.

Na jakim etapie są kwalifikacje? Ilu Polaków już je wywalczyło?

KN: Na razie tylko troje łyżwiarzy figurowych: para taneczna Natalia Kaliszek i Maksym Spodyriew oraz solistka Jekaterina Kurakowa. Kwalifikacje dopiero ruszają, co nie jest jakimś wyjątkiem. Przypomnę, że przed Soczi i przed Pjongczangiem punkty do kwalifikacji również zbierało się bezpośrednio przed igrzyskami. Tak jest w większości dyscyplin. W skokach narciarskich, z którymi wiążemy ogromne oczekiwania, liczy się ranking z poprzedniego i obecnego sezonu. Czasu pozostało niewiele: niecałe cztery miesiące, ale wszystko jest zaplanowane. Igrzyska rozpoczną się 4 lutego, a 24 stycznia zostanie zamknięty system kwalifikacji. Tego dnia poznamy skład reprezentacji Polski.

Jak liczna będzie nasza ekipa?

KN: Spodziewam się, że około 50 zawodników, być może trochę

mniej niż cztery lata temu w Pjongczangu, gdzie wystąpiło 62 naszych reprezentantów.

Jak wyglądały wirtualne spotkania? Kto w nich uczestniczył i czy była możliwość zadawania pytań?

KN: To były transmisje na platformie zoom. My wysyłałymi linki do trenerów, oni dołączali do spotkań i mogli zadawać pytania. Organizatorzy w miarę możliwości odpowiadali na nie, a jeśli nie znali od razu odpowiedzi, to wysyłałi je później do narodowych komitetów olimpijskich, w tym do PKOl, który rozsyłał je do związków sportowych. To była seria spotkań, trwająca od kwietnia. Nie chcę skłamać, ale odbyło się co najmniej dziewięć spotkań. Osobno na każdym obiekcie z udziałem szefów misji i trenerów z różnych krajów. Jeżeli ktoś się nie połączył, mógł później w dowolnym czasie obejrzeć całe spotkanie w internecie.

Oglądał pan wioskę olimpijską?

KN: Tak. W zasadzie są trzy wioski: w Pekinie oraz mniejsze w Yanqing i w Zhangjiakou. Główna wioska w Pekinie jest złożona z 18 apartamentowców, każdy po kilkanaście pięter. Zamieszkają w nich łyżwiarze, hokeiści oraz zawodnicy uprawiający curling i big air. W Yanqing – narciarze alpejscy oraz bobsleiści, saneczkarze i skeletoniści, a w Zhangjiakou – skoczkowie i biegacze narciarscy, kombinatorzy norwescy, snowboardziści i biathloniści. Te ośrodki są połączone koleją szybkich prędkości. Do najbardziej oddalonego od Pekinu Zhangjiakou można dojechać pociągiem w ciągu 50 minut.

W jakim stopniu wirtualny spacer po obiekcie może pomóc sportowcowi?

KN: Nie ma co ukrywać, że w znikomym. Sam byłem panczenistą, czterokrotnym olimpijczykiem i wiem doskonale, jak wielkie znaczenie ma poznanie obiektu. Każdy tor ma swoją specyfikę. Trzeba wiedzieć, czy lód pod płożą się kruszy, jaki ma poślizg, czy jest bardziej lub mniej



zmrożony, czy są nadmuchy powietrza. Nie jesteśmy w stanie tego uchwycić wirtualnie.

Nasi panczeniści zapoznają się z areną lodową dopiero w trakcie igrzysk?

KN: Tak, i to jest wielka trudność. Na razie żyją kwalifikacjami olimpijskimi, które rozpoczną się w listopadzie i nie będą łatwe, ale jak już je wywalczą, na pewno będą chcieli wiedzieć jak najwięcej o torze. Z Europy na zawody testowe do Pekinu polecili tylko juniorzy z Holandii. Startowali też Koreańczycy i oczywiście Chińczycy. My nie chcieliśmy wysłać naszych z kilku powodów. Najważniejszy – żeby niepotrzebnie nie ryzykować. W przypadku stwierdzenia pozytywnego wyniku testu na koronawirusa zawodnik byłby zamknięty na kwarantannie przez dwa tygodnie, a przecież w listopadzie zaczynają się kwalifikacje do igrzysk. Znamy przypadki, że osoby zaszczepione uzyskują pozytywny wynik testu, więc to byłoby ogromne ryzyko wysłać w tym momencie kadrę do Chin. Poza tym duże koszty – co najmniej 100 tys. złotych. Uznaliśmy, że gra nie jest warta świeczki. Holendrzy mogli sobie pozwolić na wystanie juniorów, w ubiegłym roku odwołano mistrzostwa świata w tej kategorii wiekowej i poniekąd chcieli ich wynagrodzić i oczywiście pokazać, że Holandia pozostaje światowym liderem w tej dyscyplinie sportu. Ale nie wystali swoich najlepszych zawodników. Nie chcieli ryzykować. Wygląda na to, że wszyscy, z wyjątkiem Chińczyków, jadą na igrzyska w ciemno. I to nie jest fair.

Jak prezentują się skocznie narciarskie?

KN: W tym spotkaniu akurat nie uczestniczyłem. Przedstawiciele PZN kontaktowali się ze mną w innej sprawie: aby dopilnować miejsc dla zawodników w wiosce olimpijskiej, bo mieli niedobre doświadczenia np. z igrzysk w Soczi.

W tym sezonie skoczkowie nie mają zawodów Pucharu Świata w Chinach. Nie znają skoczni olimpijskich. Jakie są ich plany w związku z igrzyskami?

KN: Rozmawiałem z prezesem Apoloniuszem Tajnerem kilka miesięcy temu i z tej rozmowy wynikało, że chcą przylecieć na igrzyska jak najpóźniej, prawdopodobnie dopiero po zawodach Pucharu Świata w Willingen, które odbędą się 28–30 stycznia. Gdy jest tak blisko startu, zawsze istnieje ryzyko kwarantanny, np. przy fałszywym pozytywnym wyniku testu, ale każdy sztab sam podejmuje decyzję. Mam nadzieję, że takiej sytuacji nie będzie, bo w przypadku pozytywnego wyniku testu nie wiadomo, jak będą wyglądały procedury postępowania. Generalnie niewiele wiemy o Chinach. Organizatorzy igrzysk przysyłają nam bardzo mało informacji.

Jak ocenia pan wirtualne prezentacje? Czy Chińczycy rzetelnie i uczciwie podeszli do tematu, czy może chcieli coś ukryć?

KN: Myślę, że pokazali to, co chcieli pokazać, ale z drugiej strony nie ukrywali mankamentów, np. braku lodu w hali do łyżwiarstwa szybkiego, co zresztą mnie nie zdziwiło, bo spotkanie odbywało się

w kwietniu, czyli dziesięć miesięcy przed igrzyskami. Trwały różne prace wykończeniowe i Chińczycy to pokazali. Wszystkie obiekty, wioska olimpijska są nowe i będą gotowe na czas. Raczej nie dojdzie do takiej sytuacji jak w Turynie, gdzie organizatorzy zdążyli dostownie na styk.

Czy strona chińska wymaga, by wszyscy sportowcy byli zaszczepieni przeciwko COVID-19?

KN: Ostatnią informację z Pekinu otrzymaliśmy 30 września. Zalecenie jest takie, by sportowcy byli zaszczepieni, a jeśli ktoś jest niezaszczepiony, to musi się poddać trzytygodniowej kwarantannie i przedstawić powody w formie dokumentacji medycznej, dlaczego tego nie uczynił. Wszystkie szczepionki zalecone przez Światową Organizację Zdrowia będą honorowane.

Przed letnimi igrzyskami w Tokio organizatorzy przygotowali dla uczestników podręcznik postępowania w trakcie pobytu w Japonii z dokładnymi wytycznymi, jak się zachować na lotnisku, na stołówce, w wiosce olimpijskiej, na arenie sportowej, jaki środek transportu jest dozwolony itd. Podręcznik był kilka razy aktualizowany. Ponadto sportowcy byli zobowiązani do zainstalowania na telefonach komórkowych aplikacji śledzących ich stan zdrowia i aktywność. Czy Chińczycy przygotowują podobne środki?

KN: Nic mi o tym nie wiadomo. W zasadzie całą aktualną wiedzę zawierał krótki komunikat z 30 września, dotyczący szczepień i kwarantanny oraz tego, że igrzyska będą mogli oglądać tylko miejscowi kibice. Nie wiemy, jak do Pekinu będzie można dolecieć: czy całą reprezentację wyśleć czarterem z Polski, czy podzielić na grupy.

Skoczkowie mają polecieć oddzielnie po zawodach w Willingen. Ale co z powrotem z igrzysk? W Tokio zawodnicy opuszczali wioskę 48 godzin po starcie. Jak będzie w Pekinie – nie wiemy. W PKOl spodziewają się kolejnych komunikatów w listopadzie.

Czy nie dziwi pana fakt, że Chińczycy odwołali turnieje tenisowe, zawody łyżwiarzy figurowych, praktycznie wszystkie międzynarodowe imprezy z wyjątkiem igrzysk olimpijskich?

KN: Faktem jest, że Chiny są zamknięte. Bardzo trudno jest się tam dostać. Z jakich powodów? Nie mam pojęcia, nie mam takich informacji. Być może obawiają się fali zakażeń. Przypomnę, że w ubiegłym roku również odwołali zawody przedolimpijskie. Igrzyska w „bańce” w Tokio okazały się bezpieczne przynajmniej dla polskich sportowców. Były to jednak smutne igrzyska, bez atmosfery, bez kibiców. Spodziewam się, że w Pekinie będzie inaczej, że trybuny zapelnia się Chińczykami. Ten kraj tak działa: jeśli mają być kibice, to będą. I to będzie dodatkowy doping dla chińskich sportowców. Gospodarzom ściany pomagają.

Kiedy leci pan do Pekinu?

KN: 23 stycznia. Lecę razem z członkami misji olimpijskiej z PKOl. Najważniejsze zadanie przed nami to potwierdzenie całego składu naszej ekipy, żeby nie doszło do takiej sytuacji jak z pływakami przed igrzyskami w Tokio. Będziemy też przygotowywać miejsca w wioskach olimpijskich, odbierać klucze, wywieszać flagi, pomagać w zameldowaniu, przygotowywać biuro, roztawiać komputery, drukarki itp. Czeka nas sporo biurokratycznej pracy. Pierwsza grupa naszych sportowców ma przylecieć 27 stycznia.



Natalia Kaliszek i Maksym Spodyriew jako pierwsi sportowcy sportów zimowych wywalczyli kwalifikację olimpijską

© ADAM NURKIEWICZ/MEDIA SPORT

ADAM PAWLUKIEWICZ, PENTAGON RESEARCH

© ADAM PAWLUKIEWICZ/MEDIASPORT

Reprezentacja Polski podczas ceremonii otwarcia igrzysk olimpijskich w Tokio



IGRZYSKA W DOBIE PANDEMII, CZYLI ZAPOWIEDŹ GŁĘBOKICH ZMIAN

Letnie igrzyska olimpijskie jako największe wydarzenie sportowe na świecie od dekad wyznaczają standardy w zakresie marketingu, sponsoringu i nowych technologii. Jeszcze przed rozpaleniem znicza w Tokio można się było jednak spodziewać, że tegoroczna impreza będzie zupełnie inna od poprzednich. Rosnąca liczba zakażeń koronawirusem w Japonii zmusiła władze Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego do podjęcia decyzji o zakazie wstępu dla kibiców, co w znaczący sposób wpłynęło na biznesową sferę igrzysk. Zmagania najwybitniejszych sportowców świata oglądały miliardy ludzi na całym świecie, ale wyłącznie za pośrednictwem mediów, co może zwiastować zupełnie nowe czasy w zakresie planowania kolejnych igrzysk olimpijskich.

Podczas pandemii sposób, w jaki ludzie komunikują się i oglądają wydarzenia sportowe, uległ ogromnej zmianie. W trakcie igrzysk w Tokio odnotowano rekordowy ruch na platformie olympics.com. Za jej pośrednictwem transmisje śledziło 175 milionów unikalnych użytkowników, a tylko w samej Europie przekaz z IO Tokio 2020 widziało 372 miliony ludzi¹. To dwa razy więcej niż pięć lat temu w Rio de Janeiro. Doświadczenie przeżywania zawodów sportowych w telewizji w coraz większym stopniu przenosi się na streaming, o czym świadczą zaskakująco słabe wyniki oglądalności w stacjach pokazujących igrzyska w poszczególnych krajach.

Jak podaje firma GfK, ceremonię otwarcia imprezy w Tokio oglądało w Niemczech 2,07 miliona osób – to aż o 73 procent mniej od widowni odbywającej się w podobnej godzinie inauguracji igrzysk w Pekinie (2008). Rozpalenie znicza olimpijskiego w 2021 roku zgromadziło przed telewizorami 2,3 miliona mieszkańców Wielkiej Brytanii. Tymczasem początek imprezy w Chinach 13 lat temu śledziło w szczytowym momencie o 1,3 mln (61%) telewizorów więcej.

Niepewność sponsorów i drastyczne zmiany planów

Przełożenie igrzysk o rok oraz brak kibiców na arenach sportowych siłą rzeczy okazały się czynnikami, które zmusiły sponsorów do działań w sytuacji kryzysowej. Wielu z nich w znaczący sposób ograniczyło swoją obecność w stolicy Japonii. Canon oraz Tokio Marine & Nichido Fire Insurance Co. pierwotnie planowały rozstawienie stoisk na Olimpijskiej Promenadzie, która miała być miejscem spotkań widzów poza obiektami, gdzie odbywały się zawody. Canon chciał m.in. przygotować panele, na których tle goście robiliby pamiątkowe zdjęcia.

Na wspomnianej Olimpijskiej Promenadzie producent odzieży i obuwia Asics Corp. (jeden ze sponsorów Igi Świątek) zamierzał umieścić czterometrowy pomnik japońskiej tenisistki i ambasadorki marki – Kasumi Ishikawy². Ostatecznie imponujących rozmiarów monument stanął na siódmym piętrze siedziby Fuji TV. Trudno natomiast oszacować liczbę przyjęć oraz imprez okolicznościowych, które sponsorzy musieli odwołać z powodu pandemii. Każdy z nich przed igrzyskami otrzymał pulę biletów, której ostatecznie nie mógł wykorzystać.

Na bardziej drastyczne kroki zdecydował się z kolei jeden z głównych sponsorów igrzysk – Toyota. Wnuk założyciela firmy i jej obecny prezydent Akio Toyoda dał wyraźny sygnał, że stoi po stronie oburzonych obywateli Japonii, którzy byli zaniepokojeni organizacją wydarzenia, podczas gdy w Tokio szalała pandemia. Krótco przed inauguracją imprezy firma na polecenie Toyody wycofała się z reklam nawiązujących do igrzysk³. CEO globalnego giganta motoryzacyjnego w symboliczny sposób wyraził swoją dezaprobatę wobec tego wydarzenia, odwołując swój udział w ceremonii otwarcia. Co prawda Toyota wedle wcześniejszych ustaleń przekazała samochody sportowcom i pozostałym przedstawicielom reprezentacji, jednak ich liczbę finalnie zredukowano z 3700 do 3340.

Japońskie firmy przeznaczyły na igrzyska trzy miliardy dolarów, co jest największą w historii kwotą przekazaną w ramach sponsoringu przez firmy krajowe. Ale co ciekawe, tuż przed samą ceremonią otwarcia zaczęły wycofywać się z reklam i anulować plany dotyczące

udziału swoich kampanii/domów mediowych/działów marketingu w ramach igrzysk.

Technologia blisko igrzysk jak nigdy wcześniej

Nie powinno dziwić, że Kraj Kwitnącej Wiśni, będący światowym liderem w dziedzinie robotyzacji, chciał pokazać, że pod względem zaawansowania technologicznego nie ma sobie równych. Igrzyska w Tokio miały być najbardziej innowacyjne w historii. Symbolem tego założenia może być fakt, że oficjalnymi maskotkami imprezy zostały właśnie roboty. Miraitowa i Someity były rozmieszczone w różnych punktach stolicy Japonii, witając sportowców oraz obsługując igrzyska. Zostały wyposażone w kamery, które pozwalały im na rozpoznanie twarzy znajdujących się przed nimi osób. Ponadto potrafiły odpowiadać na proste komendy w języku angielskim i japońskim.

Roboty były po części odpowiedzialne także za transport sportowców. Toyota dostarczyła na imprezę w Tokio 20 autonomicznych pojazdów, które służyły zawodnikom oraz pozostałym członkom sztabów reprezentacji jako środek komunikacji na terenie wioski olimpijskiej.

Wspomniany wynalazek wyposażono w szerokie drzwi oraz rampy elektryczne, dzięki którym również niepełnosprawni sportowcy nie mieli problemów, aby samodzielnie wejść do środka. Dbając o komfort psychiczny i bezpieczeństwo pasażerów, w każdym pojeździe był kierowca, który kontrolował na bieżąco działania komputera. Toyota oficjalnie ogłosiła, że będzie sponsorem także kolejnych igrzysk, bo jej kontrakt został zawarty do 2025 roku, co pokazuje, że mimo kryzysu, firmy technologiczne ciągle widzą w sporcie wielkie marketingowe pole do zagospodarowania.



JAPOŃSKIE FIRMY PRZEZNACZYŁY NA IGRZYSKA TRZY MILIARDY DOLARÓW, CO JEST NAJWIĘKSZĄ W HISTORII KWOTĄ PRZEKAZANĄ W RAMACH SPONSORINGU PRZEZ FIRMY KRAJOWE. ALE CO CIEKAWE, TUŻ PRZED SAMĄ CEREMONIĄ OTWARCIA ZACZĘŁY WYCOFYWAĆ SIĘ Z REKLAM I ANULOWAĆ PLANY DOTYCZĄCE UDZIAŁU SWOICH KAMPANII/ DOMÓW MEDIOWYCH/DZIAŁÓW MARKETINGU W RAMACH IGRZYSK.

Field Support Robot wspierał natomiast osoby obsługujące konkurencje lekkoatletyczne⁴. FSR zbierał i transportował akcesoria, takie jak kule, młoty czy oszczepy. Mechanizm samodzielnie obierał najkorzystniejszą trasę docelową, omijając przy tym wszelkie przeszkody na swojej drodze. Roboty działające na Stadionie Olimpijskim pozwoliły więc skrócić czas przenoszenia przyrządów. Tym samym zawody w konkurencjach rzutowych przebiegały sprawniej niż dotychczas.

Rywalizacja łuczniczków nigdy nie należała do najchętniej oglądanych zawodów podczas igrzysk olimpijskich. W Tokio transmisje z ich konkursów zostały jednak uatrakcyjnione. Panasonic, korzystając z bez-

¹ <https://www.sportspromedia.com/news/tokyo-2020-olympics-tv-digital-streaming-viewers-europe-discovery-eurosport/>

² <https://www.rp.pl/biznes/art38661-igrzyska-w-tokio-bez-kibicow-sponsorzy-sie-wycofuja>

³ <https://www.nytimes.com/2021/07/19/business/toyota-olympics-ads.html>

⁴ <https://olympics.com/tokyo-2020/en/games/vision-innovation/robot-fsr>



kontaktowej technologii, prezentował widzom dane biometryczne uczestników zawodów. Cztery kamery rejestrowały nawet delikatne zmiany koloru skóry, powstałe w wyniku skurczu naczyń krwionośnych na twarzach sportowców. Dzięki temu kibice mogli przekonać się, jakie tętno uzyskuje zawodnik podczas wypuszczania strzały. Tym samym zaakcentowano jedno z najważniejszych zadań każdego łucznika – ustabilizowanie pracy serca, aby nawet najmniejszy ruch ciała nie przeszkodził w oddaniu perfekcyjnego strzału.

Marketingowa wartość sportowca wyrażona w zasięgach

Pięciu najważniejszych partnerów igrzysk w Tokio – P&G, Toyota, Google, Samsung i Coca-Cola – było odpowiedzialnych za aż 93% wszystkich wydatków sponsorów imprezy. Światowi giganci przed następnymi igrzyskami w Paryżu mają blisko trzy lata, aby przygotować strategię i plan działania na wypadek niespodziewanych zdarzeń w Chinach. Każdy z inwestujących pieniądze w największe sportowe wydarzenie na świecie powinien brać pod uwagę nawet takie scenariusze jak całkowite odwołanie igrzysk z powodu dużej liczby zakażeń wśród sportowców.

Podczas gdy kibice nie mieli w Tokio bezpośredniego kontaktu ze swoimi idolami, barierę tę przełamywały media społecznościowe. Platforma Tokyo Together pozwalała fanom na rozmowy z bohaterami sportowych aren i przekazanie im słów wsparcia. Wielu młodych uczestników igrzysk podczas trwania imprezy nagrywało filmy na TikToku, które bez cenzury ukazywały m.in. pobyt w wiosce olimpijskiej.

Amerykańska rugbystka Ilona Maher każdego dnia dodawała zabawne materiały. Z Tokio wyjechała bez medalu, za to z niemal milionem nowych obserwujących. Irlandzki gimnastyk Rhys McClenaghan wykorzystał z kolei social media, aby pokazać, że kartonowe łóżka przeznaczone dla sportowców są bardziej wytrzymałe, niż mogłoby się wydawać. Film ze skaczącym gimnastykiem obejrzano na Twitterze blisko cztery miliony razy. Podobnie z ósemką sportowców, którym w końcu udało się nieco „naderwać” jedno z łóżek⁵. Krótkie treści wideo wymagają od odbiorcy stosunkowo niewielkiego zaangażowania, są atrakcyjne, przystępne i mogą osiągnąć znacznie większe zasięgi niż starannie przygotowane materiały zrealizowane przez sztaby marketingowców poszczególnych firm. Możemy się zatem spodziewać, że na zimowych igrzyskach w Pekinie w przyszłym roku i kolejnych letnich igrzyskach w Paryżu uwaga sponsorów będzie skupiona nie

tylko na najlepszych sportowcach, lecz również i na tych o największych zasięgach w mediach społecznościowych⁶.

Sponsor z ludzkim podejściem zyskuje uznanie

Reklamy, które kreują zawodników na herosów o nadludzkiej wręcz sile, od lat są jednym z nieodłącznych elementów największych wydarzeń sportowych na świecie. Wizerunek niezłomnego bohatera złamała niejako Simone Biles. Gimnastyczka była rewelacją igrzysk w Rio, w trakcie których wywalczyła aż pięć medali. W Tokio zgarnęła dwa krążki. Z pozostałych finałów wycofała się z powodów mentalnych. 24-latką w 2018 roku ujawniła, że lekarz reprezentacji Stanów Zjednoczonych, Larry Nassar, wykorzystywał seksualnie amerykańskie gimnastyczki. Biles we wrześniu tego roku na łamach „New York Times Magazine” wyznała, że w Japonii odczuwała niewyobrazalny stres, przez który traciła orientację w powietrzu.

Na trzy miesiące przed inauguracją igrzysk w Tokio gimnastyczka rozstała się natomiast z Nike. W ostatnich latach gigant z branży odzieżowej był wielokrotnie oskarżany o złe traktowanie swoich pracowników lub fakt, że w kontraktach sportsmenek znajdowały się klauzule, które zakazywały im zachodzenia w ciążę pod groźbą natychmiastowego zerwania umowy. Biles związała się z Athletą produkującą odzież sportową dla kobiet. Kiedy Amerykanka wycofała się z tegorocznej imprezy, firma wydała oświadczenie. „W pełni rozumiemy decyzję Simone i przede wszystkim zależy nam na jej zdrowiu



PODCZAS GDY KIBICE NIE MIELI W TOKIO BEZPOŚREDNIEGO KONTAKTU ZE SWOIMI IDOLAMI, BARIERĘ TĘ PRZEŁAMYWAŁY MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE. PLATFORMA TOKYO TOGETHER POZWALAŁA FANOM NA ROZMOWY Z BOHATERAMI SPORTOWYCH AREN I PRZEKAZANIE IM SŁÓW WSPARCIA. WIELU MŁODYCH UCZESTNIKÓW IGRZYSK PODCZAS TRWANIA IMPREZY NAGRYWAŁO FILMY NA TIKTOKU, KTÓRE BEZ CENZURY UKAZYWAŁY M.IN. POBYT W WIOSCE OLIMPIJSKIEJ.

mentalnym – zarówno podczas zawodów, jak i poza nimi. Bycie najlepszym oznacza również wiedzę, jak dbać o samego siebie. Jej podejście jest dla nas inspirujące i będziemy ją wspierać na każdym kroku” – napisano. Athleta zyskała uznanie mediów i kibiców, co może być ważną wskazówką dla sponsorów, którzy dotychczas promowali swoje największe gwiazdy w myśl zasady „wyżej, mocniej, dalej”.

Mimo to firma Nike postawiła duży nacisk na pokonywanie własnych barier, publikując film pod hasłem „Best Day Ever”⁷. Jak się później okazało, była to jedna z najgorzej ocenianych reklam w ramach igrzysk w Tokio. Padające w niej stwierdzenia, że koszykarska liga WNBA wkrótce pod względem popularności pobije rozgrywki mężczyzn, a kobiety przebiegną maraton na Marsie, nie spotkały się z przychylnymi opiniami internautów.

⁵ https://www.youtube.com/watch?v=ZyIKjXrNHRQ&feature=emb_title

⁶ <https://www.mewburn.com/news-insights/tokyo-2020-versus-ambush-marketing>

⁷ https://www.youtube.com/watch?v=Rm_aiDpkGmQ

Niejąko w opozycji do wartości promowanych przez Nike stała natomiast kampania Procter & Gamble. Reklama „Love Leads to Good”⁸ ukazuje wysiłek bliskich sportowców pomagającym im pokonywać kolejne szczeble kariery. Po tym, jak cały świat zmagął się z pandemią, solidarność i poczucie bliskości zyskały zapewne nie tylko dla uczestników igrzysk jeszcze większą wartość niż wcześniej.

Z naszego, polskiego punktu widzenia, warto potraktować te igrzyska jako zapowiedź głębokich zmian w strukturze światowego sportu, które są wymuszone przez dwa niezwykle silne prądy rynkowe.

Pierwszy z nich, to ogólnoświatowy kryzys wzmocniony pandemią COVID-19, w obliczu którego dochodzi dzisiaj do znaczących zmian w największych gospodarkach. Ciężko przewidzieć, na jakim etapie sytuacja się ustabilizuje, ale dzisiaj wiemy, że konsumenci wydają zdecydowanie mniej na sprzęt sportowy, podróże, nowe samochody czy sprzęt technologiczny niż dwa czy trzy lata temu⁹. W ślad za tym firmy stopniowo przycinają wydatki i zmieniają strukturę marketingową. Robią to oczywiście wyłącznie z ekonomicznego powodu, zwiększania efektywności korporacji i wyprzedzenia konkurencji, w każdy możliwy sposób – podobnie zresztą jak w sporcie.

Drugą przyczyną zmian jest znacząca modyfikacja prezentowania treści sportowych oraz bardzo duży przesyt treściami sportowymi i rozrywkowymi. Każdy z nas jest dzisiaj dosłownie bombardowany informacjami, atrakcyjnymi transmisjami, konkursami, prelekcjami, koncertami, serialami itp. Ponadto warto wspomnieć, że wiele dyscyplin kompletnie „przespało” ostatnie 10 lat w zakresie dobrego dopasowania do trendów oraz wymogów rynkowych swoich transmisji i często jedynie igrzyska olimpijskie, raz na cztery lata, są ich oknem na świat, a to... jest już oznaką sporego kryzysu.

Bo igrzyska to biznes, który ma się opłacać. I teraz, w trudniejszym dla nich czasie, na drugi plan powinny zejść sponsoringowe obostrzenia, a wejść jak najnowocześniejsze rozwiązania utrzymujące uwagę widzów i zwiększające popularność „najmniejszych dyscyplin” – w przeciwnym razie kres igrzysk może być bliższy niż nam się wydaje.

⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=akKI70uJ9pg>

⁹ <https://www.infor.pl/prawo/prawa-konsumenta/nawosci/5329643,Oszczedzamy-mniej-ale-regularnie-BADANIE.html>

ADAM PAWLUKIEWICZ

Dyrektor Wykonawczy w Pentagon Research

Założyciel sieci mediowej Total Sport

Wykładowca akademicki SGH, UW, USWPS, AWF

Koordynuje pracę działów badań i rozwoju w firmie Pentagon Research, z którą współpracuje od 2012 roku. Jest twórcą rankingu „50 Najbardziej Wpływowych Ludzi w Polskim Sporcie”, który rokrocznie publikuje razem z magazynem Forbes, będąc jednocześnie jego felietnistą.

Pracował w różnych rolach przy organizacji największych wydarzeń sportowych, w tym m.in. UEFA EURO 2020, 2016 i 2012, Mistrzostw Świata 2018 FIFA w Rosji i 2014 w Rio de Janeiro w Brazylii, był także członkiem portorykańskiej misji olimpijskiej podczas Letnich Igrzysk Olimpijskich 2016. Doradza sportowcom, reprezentantom Polski z zakresu wizerunku i obecności w mediach.

Pentagon Research to firma badająca efektywność sponsoringu sportowego i wydarzeń kulturalnych.

Więcej na: www.linkedin.com/in/adampawlukiewicz



Puste sklepy z pamiątkami olimpijskimi w Tokio

WYBORY W POLSKICH ZWIĄZKACH SPORTOWYCH

Czas po igrzyskach olimpijskich to w większości związków sportowych w sportach letnich (olimpijskich) pora wyborów nowych władz. Przedstawiamy prezesów, którzy zostali wybrani na nową kadencję we wrześniu i październiku 2021 roku. (Stan na 10 października 2021 r.)

POLSKI ZWIĄZEK HOKEJA NA TRAWIE

Rafał Grotowski (48 l.)

Wybitny reprezentant Polski. Wystąpił 257 razy w narodowej reprezentacji hokeja na trawie i zdobył rekordową liczbę bramek – 114. Wystąpił na igrzyskach olimpijskich w Sydney (2000) oraz na mistrzostwach świata w Kuala Lumpur (1998) i Utrechcie (2002). Po zakończeniu kariery został trenerem KS Stella Gniezno, a potem jego wiceprezesem.

POLSKI ZWIĄZEK JEŹDZIECKI

Oskar Szrajter (65 l.)

Z wykształcenia prawnik. Jest byłym prezesem, a obecnym wiceprezesem Świętokrzyskiego Związku Jeździeckiego, prezesem Kieleckiego Klubu Jeździeckiego oraz trenerem jeździectwa.

POLSKI ZWIĄZEK JUDO

Jacek Zawadka (51 l.)

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, trener judo I klasy. Były zawodnik Gwardii Warszawa, trzykrotny mistrz Polski w grupach młodzieżowych. Po zakończeniu kariery trener w Gwardii i UKJ 225 Warszawa, biznesmen. Wybrany na drugą kadencję.

POLSKI ZWIĄZEK KAJAKOWY

Grzegorz Kotowicz (48 l.)

Z zawodu jest nauczycielem wychowania fizycznego. W przeszłości wybitny kajakarz. Jest medalistą mistrzostw świata, mistrzem Europy, trzykrotnym olimpijczykiem (1992, 1996, 2000) oraz brązowym medalistą olimpijskim z Barcelony (1992) i Sydney (2000). Największe sukcesy odniósł ze swoim przyjacielem Dariuszem Białkowskim. Karierę zawodniczą zakończył w 2011 roku. Po jej zakończeniu został dyrektorem Centralnego Ośrodka Sportu w Szczyrku i Zakopanem. Był radnym powiatu bielskiego. Ostatnio pełnił funkcję dyrektora Administracji Zasobów Komunalnych w Czechowicach-Dziedzicach.

POLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

Henryk Olszewski (65 l.)

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. W 2019 roku obronił pracę doktorską na AWF we Wrocławiu. Były zawodnik, a potem trener bloku rzutów w Podlasiu Białystok i AZS-AWF Warszawa. Szkoleniowiec Tomasa Majewskiego, dwukrotnego mistrza olimpijskiego w pchnięciu kulą. Jest członkiem zarządu Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Wybrany na drugą kadencję.

POLSKI ZWIĄZEK ŁUCZNICZY

Józef Baściuk (68 l.)

Ma wykształcenie pedagogiczne, w 2005 roku uzyskał uprawnienia trenera I klasy łuczniczej w AWF w Warszawie. Były zawodnik Piasta Nowa Ruda, a potem szkoleniowiec i działacz, prezes klubu Strzelec Legnica, którego jest założycielem. Był trenerem kadry narodowej mężczyzn i kobiet na igrzyskach olimpijskich w Atenach (kobiety) i Londynie (mężczyźni). Pełnił funkcję przewodniczącego komitetu organizacyjnego mistrzostw Europy w Legnicy w 2018 roku.

PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

Janusz Peciak (72 l.)

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Trzykrotny olimpijczyk, złoty medalista z Montrealu (1976) w pięcioboju nowoczesnym. Dwukrotny mistrz świata indywidualnie (1977 i 1981) i trzykrotny w drużynie (1977, 1978, 1981). Dwa razy zajął pierwsze miejsce w plebiscycie „Przeglądu Sportowego” na najlepszego sportowca Polski (1977 i 1981). Po zakończeniu kariery szkoleniowiec, m.in. trener kadry narodowej USA.

POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

Cezary Kulesza (59 l.)

Przedsiębiorca, działacz sportowy, były piłkarz. Występował w Jagiellonii Białystok, Gwardii Białystok, Mławiance, Olimpii Zambrow, MZKS Wasilków, Supraślance, RFC Aubel (Belgia). Po zakończeniu kariery założył firmę fonograficzną, prowadzi również działalność developerską. W PZPN do tego roku pełnił funkcję wiceprezesa. Na stanowisku prezesa zastąpił Zbigniewa Bońka, który sprawował tę funkcję



Sebastian Świdzki – nowy prezes Polskiego Związku Piłki Siatkowej

© ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

przez dwie kadencje i nie mógł ubiegać się o reelekcję. W wyborach pokonał byłego reprezentanta Polski Marka Koźmińskiego.

POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI SIATKOWEJ

Sebastian Świdorski (44 l.)

Absolwent Uniwersytetu Szczecińskiego, kierunek marketing i zarządzanie. Obecnie studiuje podyplomowo MBA (Master of Business Administration). W przeszłości znakomity siatkarz. W reprezentacji Polski rozegrał 322 spotkania. Zdobywał medale mistrzostw świata i Europy juniorów, z kadrą seniorów był wicemistrzem świata (2006). Dwukrotny olimpijczyk (2004, 2008). Zawodnik klubów: Stilon Gorzów, ZAKSA Kędzierzyn-Koźle, Perugia Volley, Lube Banca Macerata i ponownie ZAKSA Kędzierzyn-Koźle. W dorobku ma medale mistrzostw Polski, mistrzostw Włoch. Był trenerem Fart Kielce i ZAKSA Kędzierzyn Koźle. Od 2015 roku prezes ZAKS-y.



Otylia Jędrzejczak została nowym prezesem Polskiego Związku Pływackiego

POLSKI ZWIĄZEK PŁYWACKI

Otylia Jędrzejczak (38 l.)

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie oraz Akademii Leona Koźmińskiego – kierunek public relations. Najwybitniejsza polska pływaczka w historii, mistrzyni olimpijska z Aten (2004), dwukrotna mistrzyni świata. Trzykrotnie wygrała plebiscyt „Przeglądu Sportowego” na najlepszego sportowca roku (2004–2006). Po zakończeniu kariery uczestniczy w wielu akcjach propagujących sport i zdrowy styl życia, m.in. „Mistrzyni w Szkołach”. Jest członkinią zarządu PKOl. Na stanowisku prezesa PZP zastąpiła swojego byłego trenera Pawła Słomińskiego.

POLSKI ZWIĄZEK PODNOSZENIA CIĘŻARÓW

Waldemar Gospodarek

Wieloletni działacz klubu Zawisza Bydgoszcz, najpierw w sekcji kajakowej, a potem podnoszenia ciężarów. Członek zarządu PZPC poprzedniej kadencji.

POLSKI ZWIĄZEK STRZELECTWA SPORTOWEGO

Andrzej Kijowski (67 l.)

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Trener klasy mistrzowskiej. Obecnie pracownik dydaktyczny AWF we Wrocławiu (Zakład Dydaktyki Sportu), szkoleniowiec w klubie WKS Śląsk Wrocław, trener kadry narodowej. Wieloletni trener Renaty Mauer-Różańskiej, mistrzyni olimpijskiej w strzelectwie.

POLSKI ZWIĄZEK SZERMIERCZY

Tomasz Tomaszewski (65 l.)

Profesor nauk prawnych, profesor zwyczajny Uniwersytetu Warszawskiego, byłym dziekanem Wydziału Prawa i Administracji i prorektorem UW. Od 1978 roku jest nauczycielem akademickim, kieruje Katedrą Kryminalistyki UW. Jest też wiceprezesem i arbitrem Trybunału Arbitrażowego ds. Sportu przy Polskim Komitecie Olimpijskim. Wieloletni działacz Polskiego Związku Szermierczego. Zastąpił Adama Konopkę, który sprawował funkcję prezesa przez dwie kadencje i nie mógł ubiegać się o reelekcję.

POLSKI ZWIĄZEK TAEKWONDO OLIMPIJSKIEGO

Jarosław Kowalewski

Absolwent Wydziału Prawa Uniwersytetu Warszawskiego i Absolwent Szkoły Prawa Amerykańskiego – University of Florida. Adwokat, właściciel kancelarii prawnej. Doradca prawny związków sportowych i klubów sportowych. W latach 2017–2019 pełnił funkcję wiceprezesa Polskiego Związku Tenisowego.

POLSKI ZWIĄZEK TENISA STOŁOWEGO

Dariusz Szumacher (56 l.)

Przedsiębiorca, działacz tenisa stołowego, popularyzator tej dyscypliny w regionie, członek zarządu jednego z najlepszych klubów w Polsce Bogoria Grodzisk Mazowiecki. Wybrany na drugą kadencję.

POLSKI ZWIĄZEK TENISOWY

Mirosław Skrzypczyński (58 l.)

Absolwent Politechniki Poznańskiej, inżynier budownictwa. Przedsiębiorca, działacz sportowy, trener tenisa. Wybrany na drugą kadencję.

POLSKI ZWIĄZEK TOWARZYSTW WIOŚLARSKICH

Adam Korol (47 l.)

Absolwent gdańskiej Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu. Wybitny wioślarz, mistrz olimpijski z Pekinu (2008) w czwórce podwójnej, czterokrotny mistrz świata. Po zakończeniu kariery asystent w Zakładzie Teorii Sportu na tej uczelni, trener kadr młodzieżowych w PZTW. W 2015 roku pełnił funkcję Ministra Sportu i Turystyki, poseł na Sejm RP w latach 2015–2019, działacz samorządowy.

POLSKI ZWIĄZEK ŻEGLARSKI

Tomasz Chamera (50 l.)

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. W 2004 roku uzyskał tytuł doktora. Ukończył również studia podyplomowe dla menedżerów sportu oraz z zakresu psychologii sportu. Jest członkiem zarządu PKOl. Od 2020 roku pełni funkcję wiceprezesa Światowej Federacji Żeglarskiej (World Sailing). Były żeglarz i trener żeglarstwa, organizator wielu imprez rangi mistrzowskiej w żeglarstwie w Polsce. Z ramienia World Sailing nadzorował organizację i przebieg zawodów żeglarskich na IO w Tokio. Wybrany na drugą kadencję.

W tym roku, jeszcze przed igrzyskami, odbyły się wybory w dwóch związkach. Po rezygnacji Andrzeja Kraśnickiego prezesem Związku Piłki Ręcznej w Polsce został w lutym Henryk Szczepański. W czerwcu na drugą kadencję prezesa Polskiego Związku Zapasniczego wybrany został Andrzej Supron.

**DR JAROSŁAW BACZYK - AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. J. KUKUCZKI W KATOWICACH,
CENTRUM BADAWCZE PUBLICZNEGO PRAWA KONKURENCJI I REGULACJI SEKTOROWYCH UNIWERSYTETU ŚLĄSKIEGO**

FINANSOWANIE SPORTU ZE ŚRODKÓW PUBLICZNYCH

Wybrane zagadnienia z zakresu finansowania sportu ze środków publicznych.

Zagadnienia wprowadzające

Sport wraz z wychowaniem fizycznym oraz rehabilitacją ruchową stanowią trzy filary kultury fizycznej¹. Istnieje bardzo wiele publikacji - pozycji monograficznych czy artykułów analizujących zagadnienie definiowania tej kwestii. Podobnie zresztą w zakresie orzecznictwa europejskiego czy krajowego. Wydaje się, że w kontekście zbliżających się zmian w obszarze fiskalnym oraz dążeniem do pobudzenia gospodarki na rynkach wspólnotowych w związku z występującą sytuacją epidemiologiczną warto dokonać przeglądu możliwości finansowania sportu ze środków publicznych, gdyż sport stanowić może bardzo dobry kierunek rozwoju gospodarczego.

W ramach systemu aktów prawnych w ustawie zasadniczej odnieść można art. 68 ust. 5 który stanowi, że *władze publiczne popierają rozwój kultury fizycznej, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży*². Powołany przepis stanowi jedyną regulację o randze konstytucyjnej związaną z kulturą fizyczną, a zatem - pośrednio - ze sportem. Można jednak z niego wywieść między innymi zagadnienia związane z finansowaniem sportu ze środków publicznych, co znajduje swoje odzwierciedlenie w ustawach szczegółowych.

Na gruncie przepisów prawa międzynarodowego warto wskazać Traktat o funkcjonowaniu Unii Europejskiej, a dokładniej dyspozycję normy prawnej generalnej Art. 165 (dawny artykuł 149 TWE), który stanowi, iż *Unia przyczynia się do wspierania europejskich przedsięwzięć w zakresie sportu, uwzględniając jego szczególny charakter, jego struktury oparte na zasadzie dobrowolności oraz uwzględniając jego funkcję społeczną i edukacyjną. Działanie Unii zmierza do rozwoju europejskiego wymiaru sportu, przez popieranie uczciwości i dostępności we współzawodnictwie sportowym oraz współpracy między podmiotami odpowiedzialnymi za sport, jak również przez ochronę integralności fizycznej i psychicznej sportowców, w szczególności tych najmłodszych*³.

Wracając do polskiego ustawodawstwa nie sposób pominąć gminy jako podstawowej i zarazem najmniejszej formy organizacyjnej jednostek samorządu terytorialnego, gdzie sport, a szerzej kultura fizyczna, jako zadanie własne z zakresu działalności gminy⁴, zostały wskazane wprost w ustawie z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2019 r. poz. 506, t.j., dalej jako USG). Zgodnie z art. 7 ust. 1: „zaspokajanie zbiorowych potrzeb wspólnoty należy do zadań własnych gminy. W szczególności zadania własne obejmują sprawy kultury fizycznej i turystyki, w tym terenów rekreacyjnych i urządzeń sportowych”⁵. W przypadku powiatów zadaniami publicznymi będą zadania o charakterze ponadgminnym w zakresie kultury fizycz-

nej i turystyki⁶. Z kolei do zakresu działań województw, w ramach ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie województwa (Dz.U. z 2019 r. poz. 512, t.j. dalej jako USW), należy wykonywanie zadań publicznych o charakterze wojewódzkim, niezastrzeżonych ustawami na rzecz organów administracji rządowej, również z tego samego obszaru kultury fizycznej i turystyki⁷. Wszystkie przytoczone regulacje zasadniczo mają bardzo ogólny i generalny charakter. Nie sposób jest poprzez tylko wykładnię literalną wyżej wymienionych przepisów ustalić czym tak naprawdę będzie zaspokajanie zbiorowych potrzeb ludności w obszarze kultury fizycznej. Po części rozwiązaniem tego zagadnienia będą regulacje USport w ramach art. 27 w zw. z art. 28.

Z punktu widzenia sposobów finansowania sportu istotną rolę pełni Usport. W ramach przytoczonego aktu prawnego możemy wyróżnić cały rozdział 6 zatytułowany „wspieranie sportu przez organy władzy publicznej”, gdzie można odnaleźć szereg instrumentów prawnych pozwalających na wydatkowanie środków publicznych na sport dzieląc sposób ich wydatkowania zarówno na przedmiotowy jak i podmiotowy. Prócz tego można skazać na obszar ustawowy związany z funduszem rozwoju kultury fizycznej⁸, gdzie trafia bardzo duża ilość środków na rzecz Skarbu Państwa z tytułu działalności gospodarczej związanej ze sportem. się wykładnią orzecznictwem, która obecnie jest dość obszerna i może doprowadzić do wypracowania pewnych poglądów. Na marginesie warto wspomnieć, że już w 2006 roku na konferencji konsultacyjnej Komisji pt. „UE i sport: dopasowanie oczekiwań”, podkreślono konieczność zaangażowanie sektora publicznego w finansowanie sportu.

Zgodnie z art. 86 ust. 4 ustawy z dnia 19 listopada 2009 r. o grach hazardowych (Dz.U. z 2019 r. poz. 847 t.j.) wydatki Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej są przeznaczone na przebudowę, remonty i dofinansowanie inwestycji obiektów sportowych, rozwijanie sportu wśród dzieci, młodzieży i osób niepełnosprawnych, rozwój turystyki społecznej sprzyjającej aktywności fizycznej społeczeństwa oraz zadania określone w przepisach o zdrowiu publicznym w zakresie aktywności fizycznej. Dokonując uproszczonej oceny, wydaje się, że warto byłoby przedmiotowy fundusz przeanalizować w zakresie możliwości rozszerzenia jego możliwości gromadzenia i późniejszej dystrybucji tychże środków.

Warto również pamiętać o przepisach ustawy z dnia 27 sierpnia 2009 r. o finansach publicznych (Dz. U. z 2019 r. poz. 869, dalej jako UFP), ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (t.j. Dz.U. z 2019 r. poz.688, dalej jako UPPIW), które

¹ Art. 2 ust 2 Ustawy o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 r. (Dz.U. z 2020 r. poz.1133 t.j.)

² Art. 68 ust 5 Konstytucji RP z dnia 2 kwietnia 1997 r. (Dz.U. 1997.97.483 t.j.)

³ Wersja skonsolidowana Traktatu o funkcjonowaniu Unii Europejskiej.

⁴ Zgodnie z art. 6 ust 1 USG do zakresu działania gminy należą wszystkie sprawy publiczne o znaczeniu lokalnym, niezastrzeżone ustawami na rzecz innych podmiotów.

⁵ Art. 7. Ust 1 pkt. 10 USG.

⁶ Art. 4 ust. 1 pkt 8 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatu (Dz.U. z 2019 r. poz. 511).

⁷ Art. 14. Ust 1 pkt 11 USW.

⁸ W tym zakresie istnieją dwa akty prawne powiązane ze sobą, tj. ustawa z dnia 19 listopada 2009 r. o grach hazardowych (Dz.U. z 2019 r. poz. 847 t.j.) oraz rozporządzenie Ministra Sportu i Turystyki z dnia 25 września 2017 r. w sprawie przekazywania środków z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej (Dz.U. z 2017 r. poz. 1801).

precyzują kwestie poruszane w USport., stanowiąc pewnego rodzaju przepisy „wykonawcze”.

Przytoczone powyżej przykłady występowania regulacji dotyczących kultury fizycznej w różnego rodzaju aktach prawnych, zarówno co do treści jak i rangi w obowiązującym systemie, wskazuje na istotną rangę i powszechne występowanie. Oczywiście w praktyce niemożliwym będzie sporządzenie kompletnego, zamkniętego zbioru przepisów regulujących omawianą materię z uwagi na stały rozwój prawodawstwa europejskiego jak i polskiego.

Warto odnotować również odmienną grupą przepisów, która wydaje się już mniej oczywista. Będą to instrumenty prawne tworzone w ramach organizacji zajmujących się sportem, zrzeszających określone dyscypliny bądź określoną grupę dyscyplin. Klasycznym przykładem będą uchwały, regulaminy czy statuty Polskich Związków Sportowych, które ustalają szereg spraw związanych już bezpośrednio z profesjonalną rywalizacją sportową, ustalaniem systemu szkolenia czy wydatkowaniem środków pozostających w zasobach podmiotów uczestniczących we współzawodnictwie sportowym. Ich powstanie umożliwia art. 13⁹ USport, który daje możliwość PZS’owi na wprowadzanie własnych, wewnętrznych regulacji, przepisów prawnych, których adresatem będzie jedynie podmiot uczestniczący we współzawodnictwie sportowym, co rodzi szereg innych konsekwencji.

Rola Ministra właściwego ds. Kultury fizycznej a Finansowanie sportu ze środków publicznych

USport ustanawia szereg różnego rodzaju kompetencji na rzecz ministra właściwego ds. Kultury Fizycznej. Są one dość rozległe, nie mniej jednak z punktu widzenia praktycznego, po ponad dekadzie obowiązywania wskazanej ustawy można odnaleźć pewne niedostatki w zakresie możliwości posiadania odpowiednich instrumentów dla egzekwowania tychże kompetencji przez tut. Organ. Jednym z ważniejszych zadań ministra ds. kultury fizycznej będzie finansowanie sportu *sensu largo*. Adresatami tychże środków mogą być zarówno polskie związki sportowe, jak i sami sportowcy.

Jak wskazuje W. Cajselski przepis art. 29 USport przewiduje wiele delegacji ustawowych dla właściwych ministrów, umożliwiających im finansowanie szczegółowo określonych działań, związanych z uprawianiem, organizowaniem oraz promocją sportu. W przypadku ministra ds. kultury fizycznej możliwe jest dofinansowanie uprawiania lub organizowanie sportu oraz jego promocji. Przytoczona norma prawna jest bardzo ogólna i odnosi się do całości USport. Oznacza to zatem wszelkie formy aktywności sportowej, wynikające z definicji sportu w ramach art. 2 USport. Ustawodawca posługuje się sformułowaniem „dofinansowywać”, a zatem przekazać środki z budżetu państwa jednorazowo (pojęcie obejmuje konkretny przejaw np. uprawiania sportu), jak też może „dofinansowywać” w znaczeniu procesu ciągłego (cyklicznych inicjatyw, np. związanych z organizowaniem lub promocją sportu). Dofinansowanie z art. 29 ust. 1 USport powinno oznaczać współfinansowanie pewnych działań w obszarze sportu, nawet jeśli środki ministerialne znacznie przewyższają wkład własny, np. organizatora imprezy sportowej, lecz nie może to dofinansowanie polegać na pokryciu 100% kosztów planowanego przedsięwzięcia związanego z uprawianiem, organizowaniem lub promocją sportu¹⁰.

⁹ Polski związek sportowy ma wyłączne prawo do ustanawiania i realizacji reguł sportowych, organizacyjnych i dyscyplinarnych we współzawodnictwie sportowym organizowanym przez związek, z wyjątkiem reguł dyscyplinarnych dotyczących dopingu w sporcie.

¹⁰ W. Cajselski: *Komentarz do Ustawy o sporcie*, art. 29. Legalis (dostęp: 16.02.2020 r.).

Minister właściwy ds. kultury fizycznej jest uprawniony, na podstawie przepisów art. 32, 32a, 34 oraz 36 USport, do finansowania członkom kadry narodowej stypendium sportowego za osiągnięte wyniki sportowe na arenie międzynarodowej, w tym specjalnego stypendium sportowego dla zawodników (którzy pomimo nieosiągnięcia wyniku sportowego będą nadal uzyskiwać finansowanie ministerialne), olimpijczyków (za osiągnięcie odpowiednich wyników sportowych) oraz osób fizycznych za wybitne osiągnięcia sportowe. Posiadane w tym zakresie uprawnienia mogłyby być uzupełnione o rozwiązania legislacyjne odnoszące się również do weryfikowania sposobu wydatkowania tych środków, wprowadzenia dodatkowych instrumentów kontroli lub nadzoru o charakterze bezpośrednim, które zbliżone byłyby do celów prowadzonych kontroli Najwyższej Izby Kontroli w zakresie celowości czy gospodarności wydatkowania otrzymanych środków. Twierdzenie wydaje się być postulatem *de lege ferenda*, mając na względzie występowanie szeregu nieprawidłowości w tej materii. Oczywiście nie oznacza to, że takowe występują w każdym PZS’ie, bo jest szereg federacji, które korzystają z pozyskanych środków publicznych w sposób odpowiedni, zgody z celem i gospodarnie.

Powyższe działanie ministra sportu może zostać scharakteryzowane jako wielopłaszczyznowa. Organ ten posiada szereg uprawnień, zarówno w obszarze nadzoru, jak i finansowania sportu. Poprzez działania nadzoru, a w szczególności kontroli, minister ds. kultury fizycznej co prawda ma tylko pośredni wpływ na działalność najważniejszej osoby prawnej w schemacie organizacyjnym sportu (jaką jest polski związek sportowy), gdyż są to niezależne i samorządne organizacje. Może jednak poprzez sposoby finansowania lub wnioski do sądów rejestrowych wywierać wpływ bezpośredni na działalność tychże podmiotów. Rola ministra to przede wszystkim nadzór nad działalnością polskich związków sportowych oraz uprawnienie do finansowania polskiego sportu. Istnieje oczywiście szereg działań resortu jako urzędu działającego w imieniu organu, które dają możliwość wpływu na działalność polskich związków sportowych. Są to jednak często jedynie działania o charakterze przymusu pośredniego, które nie wynikają wprost z kompetencji organu administracji rządowej¹¹.

Sport profesjonalny i amatorski, a zaspokajanie zbiorowych potrzeb ludności

Istota sportu i zakres definicji (profesjonalny lub amatorski) występuje w kontekście jednostek samorządowych, w których zakresie zadań własnych mieści się zaspokajanie zbiorowych potrzeb ludności z obszaru kultury fizycznej i turystyki, co wiąże się z utrzymywaniem terenów rekreacyjnych i urządzeń sportowych¹². Autor niniejszej rozprawy sygnalizował już ten problem w swoich wcześniejszych publikacjach. Problematyka ta ma istotny wydzźwięk praktyczny. Od właściwego zrozumienia, a co za tym idzie stosowania przepisów zależne będzie finansowanie dla wybranych podmiotów. Jest to zatem kwestia prowadzenia działalności gospodarczej przez jednostkę samorządu terytorialnego lub podmiot z jej udziałem, które jest przedsiębiorczą. „Powszechnym dość przykładem dla tego rodzaju działalności będzie uzyskiwanie środków finansowych przez kluby piłkarskie, które uczestniczą w rozgrywkach ligowych najwyższej rangi. Jednostki samorządu terytorialnego posiadają pakiety akcji, a często bywają akcjonariuszami co najmniej większościowymi, jeśli nie jedynymi lub takimi, w których pozostały akcjonariat jest rozwodniony i nie będzie

¹¹ Takim przykładem będą kwestie warunkujące udzielanie finansowania PZS, uzależnione od wprowadzenia kryteriów zarządczych w ramach Kodeksu Dobrego Zarządzania dla Polskich Związków Sportowych.

¹² Art. 7 ust. 1. pkt 10 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. (Dz.U.2016.446 t.j.).

mieć decydującego wpływu na kierunki działalności takiego klubu¹³.

W tej sprawie można posłkować się szeroką linią orzecniczą. Wojewódzki Sąd Administracyjny w Białymstoku ustalił, że organizowanie rozgrywek w sporcie kwalifikowanym, aczkolwiek mieszczącym się w szerokim pojęciu kultury fizycznej stanowiącej zadanie własne gminy (art. 7 ust. 1 pkt 10 u.s.g.), nie będzie tożsame z wykonywaniem zadań należących do sfery zadań publicznych. Tym samym działalność polegająca na udziale klubu sportowego zorganizowanego w formie stowarzyszenia w rozgrywkach ligi zawodowej nie będzie stanowiła działalności pożytku publicznego¹⁴. Podobnie Naczelny Sąd Administracyjny w Warszawie wskazał, że wspieranie udziału klubu sportowego w rozgrywkach ligi zawodowej nie stanowi zaspokajania zbiorowych potrzeb wspólnoty w rozumieniu art. 7 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 roku o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2001 r. Nr 142, poz. 1591 ze zm.). Wspieranie udziału klubu sportowego w rozgrywkach ligi zawodowej nie stanowi zaspokajania zbiorowych potrzeb wspólnoty w rozumieniu art. 7 ust. 1 u.s.g. nawet wtedy, gdy uczestniczący w rozgrywkach klub zorganizowany jest w formie stowarzyszenia co do zasady nieprowadzącego działalności gospodarczej. Wobec tego nie jest dopuszczalne udzielanie dotacji z budżetu gminy na ten cel na podstawie art. 176 ust. 1 i art. 167 ust. 2 pkt 1 u.f.p. Działalność polegająca na udziale klubu sportowego zorganizowanego w formie stowarzyszenia w rozgrywkach ligi zawodowej nie stanowi działalności pożytku publicznego (15)¹⁵. Samo ustalenie granicy pomiędzy zadaniem własnym gminy z zakresu kultury fizycznej a pełną profesjonalizacją sportu jest bardzo interesujące jurystycznie i wymagałoby szerszej analizy poza treścią niniejszego artykułu.

Kolejną sferą finansowania sportu będzie zagadnienie tak zwanych stypendiów sportowych przez ministra właściwego ds. kultury fizycznej ale również przez jednostki samorządu terytorialnego. W pierwszym przypadku wydaje się, że kwestia ta nie budzi większych wątpliwości, to w przypadku samorządów sprawa wydaje się być nieco bardziej złożona.

Możliwość udzielania stypendiów wynika przede wszystkim z dwóch ustaw: USport oraz USG. Niejednokrotnie występują sytuacje, w których regulaminy lub bezpośrednio uchwały regulujące tę kwestię pozostają w sprzeczności lub naruszają porządek prawny. Przykładem może być orzeczenie Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Gdańsku, które uchyla w całości uchwałę rady gminy w sprawie zasad przyznawania stypendiów sportowych, uznając ją za nieważną¹⁶. W przypadku stypendiów i zasad ich ustalania oraz wypłaty

znajdujemy bardzo obszerną linię orzecniczą Wojewódzkich Sądów Administracyjnych. Oprócz sądownictwa sprawy tego rodzaju są badane przez Regionalne Izby Obrachunkowe i Najwyższą Izbę Kontroli. Definicja sportu i kultury fizycznej jest przytaczana i analizowana każdorazowo podczas przeprowadzania kontroli lub w toku prowadzonego postępowania, ponieważ istotne jest ustalenie granic stosowania tychże pojęć w sferze finansowania środkami publicznymi osób fizycznych, jak i osób prawnych, uzależniając to finansowanie od zakwalifikowania ich aktywności w obszarze sportu.

Jednocześnie, z uwagi na ustalenie w ramach porządku prawnego, że sport lub szerzej kultura fizyczna stanowi zadanie własne państwa związane z zaspokajaniem zbiorowych potrzeb społeczeństwa, USport wraz innymi przepisami powszechnie obowiązującymi umożliwia finansowanie sportu w różnych aspektach, takich jak szkolenie zawodników, budowa, remonty i utrzymanie infrastruktury, finansowanie bezpośrednio osób fizycznych, jak i osób prawnych, których aktywność wiąże się z działalnością sportową. Wynika to również z faktu, iż struktura organizacyjna sportu w Polsce przejawia cechy modelu europejskiego- interwencjonistycznego, a jedną z tych cech jest między innymi możliwość finansowania sportu ze środków publicznych. Źródłem tego finansowania będą zarówno środki z budżetu państwa w ramach części 25. Kultura fizyczna, której dysponentem jest minister właściwy ds. kultury fizycznej, ale również środki pochodzące z budżetów poszczególnych jednostek samorządu terytorialnego.

Bibliografia:

- W. Cajselski: *Komentarz do Ustawy o sporcie*, Legalis (dostęp: 16.10.2021 r.).
- A. Ostrowska: *Dotowanie sportu przez jednostki samorządu terytorialnego*, FK 2013/12/5-20.
- J. Bączyk: *Prawne Aspekty Działalności Gospodarczej w Ruchu Sportowym*. Wydawnictwo AWF Katowice, Wydawnictwo Ius Publicum, Warszawa, Katowice 2018 r.

Orzecznictwo:

- III SA/Gd 989/16 – Wyrok WSA w Gdańsku z dnia 2 lutego 2017 roku LEX nr 2229989
- II SA/Bk 241/09 – Wyrok WSA w Białymstoku LEX nr 580183 – wyrok z dnia 8 października 2009 roku.
- II GSK 303/06 – Wyrok NSA w Warszawie ONSAiWSA 2008/3/52 – wyrok z dnia 13 marca 2007 roku

¹³ J. Bączyk: *Prawne Aspekty Działalności Gospodarczej w Ruchu Sportowym*. Wydawnictwo AWF Katowice, Wydawnictwo Ius Publicum, Warszawa, Katowice 2018, s. 79-80.

¹⁴ II SA/Bk 241/09 – Wyrok WSA w Białymstoku LEX nr 580183 – wyrok z dnia 8 października 2009 roku.

¹⁵ II GSK 303/06 – Wyrok NSA w Warszawie ONSAiWSA 2008/3/52 – wyrok z dnia 13 marca 2007 roku.

¹⁶ **Przedmiotem zaskarżenia w niniejszej sprawie Prokurator Rejonowy w (...) uczynił uchwałę Rady Gminy S. z dnia 13 grudnia 2012 roku nr (...) w sprawie zasad udzielania stypendiów sportowych. Prokurator wniósł o stwierdzenie nieważności zaskarżonej uchwały w zakresie § 1-4 Regulaminu przyznawania stypendiów sportowych, stanowiącego załącznik nr 1 do powyższej uchwały nr (...) (zwanego dalej „Regulaminem”), zarzucając, że przyjęte zapisy są sprzeczne z art. 31 ust. 1 i ust. 3 ustawy z dnia 25 czerwca 2010 roku o sporcie. Badając legalność zaskarżonej uchwały, Sąd doszedł do wniosku, że przepisy Regulaminu stanowiącego załącznik do uchwały naruszają prawo w sposób istotny, co skutkować musi stwierdzeniem nieważności całej uchwały wraz z załącznikiem. Możliwość udzielania przez jednostki samorządu terytorialnego stypendiów oraz nagród i wyróżnień sportowcom uzyskującym wysokie osiągnięcia we współzawodnictwie sportowym przewiduje obecnie ustawa z dnia 25 czerwca 2010 roku o sporcie (Dz.U. Nr 127, poz. 857 z późn. zm.). Zgodnie z zawartą w art. 2 ust. 1 ustawy o sporcie definicją „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”. Z kolei zgodnie z treścią art. 31 ustawy o sporcie:**

„jednostki samorządu terytorialnego mogą ustanawiać i finansować okresowe stypendia sportowe oraz nagrody i wyróżnienia dla osób fizycznych za osiągnięte wyniki sportowe. Stypendia lub nagrody dla trenerów prowadzących szkolenie zawodników osiągających wysokie wyniki sportowe w międzynarodowym współzawodnictwie sportowym lub w krajowym współzawodnictwie sportowym mogą być przyznawane przez jednostki samorządu terytorialnego i finansowane z budżetu tych jednostek. Organ stanowiący jednostki samorządu terytorialnego określa, w drodze uchwały, szczegółowe zasady, tryb przyznawania i pozbawiania oraz rodzaje i wysokość stypendiów sportowych, nagród i wyróżnień, o których mowa wcześniej, biorąc pod uwagę znaczenie danego sportu dla tej jednostki samorządu terytorialnego oraz osiągnięty wynik sportowy”. Należy w tym miejscu wskazać, że właściwy przepis znajduje się w Rozdziale 6 ustawy, zatytułowanej Wspieranie sportu przez organy władzy publicznej. Działalność w zakresie tworzenia warunków sprzyjających rozwojowi sportu stanowi zadanie własne jednostek samorządu terytorialnego (art. 27 u.s.) i może przybierać różne formy – począwszy od podjęcia uchwały w przedmiocie warunków i trybu finansowania tego zadania, o czym mowa w art. 27 ust. 2 u.s. poprzez przekazanie dotacji celowej z budżetu jednostki na finansowanie działalności klubu sportowego, na ustanawianiu i finansowaniu okresowych stypendiów sportowych dla osób fizycznych (art. 31 ust. 1 u.s.), trenerów i zawodników osiągających wysokie wyniki sportowe (art. 31 ust. 2 u.s.) kończąc. Przepisy Rozdziału 6 ustawy o sporcie w art. 29 i nast. przewidują także zasady finansowania, organizowania i uprawiania sportu przez organy centralne (uzasadnienie prawne wyroku WSA w Gdańsku z dnia 2 lutego 2017 roku III SA/Gd 989/16 LEX nr 2229989).