

**STRATEGIA
ROZWOJU
PODNOSZENIA CIĘŻARÓW
W POLSCE
NA LATA 2019 – 2020**



Polski Związek Podnoszenia Ciężarów, pomny własnych dokonań na przestrzeni 95 lat istnienia, sukcesów organizacyjnych i wielkich osiągnięć sportowych, także lat słabszych, oraz czasu kryzysu w dyscyplinie – ma w swoim DNA ogromne ambicje, chce realizować marzenia na miarę dokonań mistrzów sprzed lat! Działamy w przestrzeni sportowej i organizacyjnej w taki sposób, aby odbudować dobre imię polskiej sztangi i nawiązać do chlubnych tradycji dyscypliny. Jednak realizacja tego planu zależy od prawidłowej koncepcji pracy i racjonalnego szkolenia zawodników i zawodniczek. Decydujące znaczenie we wdrożeniu koncepcji szkolenia ma wiele czynników. Najważniejsza jest tu rola naszego strategicznego partnera - MSiT oraz dofinansowanie z Ministerstwa Sportu i Turystyki, ze środków budżetowych oraz Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej. Miejmy nadzieję, że uda się osiągnąć wszystkie założenia w taki sposób, by podczas najbliższych igrzysk olimpijskich w Tokio w roku 2020 polscy kibice o ciężarowcach mówili z dumą.

Zarys historyczny

Od początku rozwoju sportu w historii nowożytnej, ciężka atletyka była prężnie rozwijającą się dyscypliną. Jej korzenie sięgają do czasów starożytnych i wywodzą się z naturalnego dążenia człowieka do bycia silnym. W Europie podnoszenie ciężarów zaczęło się od bardzo popularnych w XVIII wieku pokazów siły. Popisy wędrownych siłaczy, później pokazy cyrkowe wykonywane przez zawodowych atletów, w naturalny sposób prowadziły do powstania rywalizacji w demonstrowaniu siły. Już wtedy używano tzw. Kulo-laski, którą uznaje się dzisiaj za pierwowzór sztangi. Anglik Bill Curtis uważany był za rekordzistę świata w dźwiganiu kulo-laski w latach 1750-1760. W tym okresie działał już w Londynie ośrodek ćwiczeń dla atletów o nazwie Atilla. Od drugiej połowy XIX w. obserwuje się bardzo dynamiczny rozwój atletyki sportowej. W 1887 roku w Londynie, rozegrane zostały pierwsze międzynarodowe zawody, w których udział brali zawodowi atleci i amatorzy. **Pierwsze Mistrzostwa Europy zorganizowano w Rotterdamie w roku 1896. W tym samym roku podnoszenie ciężarów trafiło do programu pierwszych nowożytnych Igrzysk Olimpijskich w Atenach. Natomiast pierwsze Mistrzostwa Świata odbyły się w 1898 r. w Wiedniu. W dniu 6.12.1925, został powołany do życia Polski Związek Atletyczny, który jako jedyny od tej pory kierował polskimi sportami atletycznymi. W tym dniu odbyły się też zawody w podnoszeniu ciężarów, które zostały uznane za I Mistrzostwa Polski.**

W 1939 roku w **Polskim Związku Atletycznym** zarejestrowanych było 1617 zawodników skupionych w 63 klubach. Po wojnie nastąpiła szybka odbudowa struktur sportu ciężarowego. W 1952 roku nasi zawodnicy po raz pierwszy – jeszcze bez sukcesów - wzięli udział w Igrzyskach Olimpijskich w Helsinkach. Na następnych I.O. w Melbourne, **Marian Zieliński** zdobył pierwszy dla Polski medal olimpijski. Był to medal brązowy wywalczony w kategorii 60 kg wynikiem 335 kg (wyciskanie 105 kg, rwanie 102,5 kg, podrzut 127,5 kg). Lata 60-te i 70-te to okres największych sukcesów polskich ciężarowców, by wymienić takie nazwiska medalistów igrzysk olimpijskich jak **Ireneusz Paliński, Waldemar Baszanowski, Zygmunt Smalcerz, Norbert Ozimek, Jan Bochenek, Mieczysław Nowak Henryk Trębicki**. Przybywało medali zdobywanych na prestiżowych zawodach. Wtedy właśnie notowano największy wzrost popularności dyscypliny. Powstawało wiele nowych klubów i sekcji, również liczba uprawiających ten sport była w tym czasie największa w całej historii. W tym czasie w PZPC zarejestrowanych było ponad 12 tysięcy zawodników zrzeszonych w ponad 300 klubach i sekcjach.

Wg. stanu na wrzesień 2019 dorobek polskich sztangistów jest imponujący. Od początku startów w arenach międzynarodowych zdobyto 33 medale Igrzysk Olimpijskich, 120 medali Mistrzostw Świata i 220 medali Mistrzostw Europy kobiet i mężczyzn.

Łącznie w Igrzyskach Olimpijskich, Mistrzostwach Świata i Mistrzostwach Europy we wszystkich kategoriach wiekowych zdobyto 716 medali (152 złote, 242 srebrne i 322 brązowe).

Biorąc pod uwagę ilość zdobytych medali olimpijskich, podnoszenie ciężarów plasuje się na trzecim miejscu wśród dyscyplin w Polsce - za lekką atletyką i boksem.

Obecnie w kraju szkolą się seniorki i seniorzy, młodzieżowcy do lat 23 (kobiety + mężczyźni), juniorki i juniorzy do lat 20, juniorki i juniorzy młodsi do lat 17 oraz młodziczki i młodzicy do lat 15. Teraz i w najbliższej przyszłości mogą oni zdobywać medale na zawodach najwyższej rangi. **Jednak osiągnięcie sukcesów zależy od prawidłowej koncepcji pracy i racjonalnego szkolenia zawodników.**

SIŁA TRADYCJI I NOWE WYZWANIA

Polskie ciężary, ze względu na swoje 95 letnią tradycję, dysponują ogromnym potencjałem. W oparciu o niego, można realizować założone cele strategiczne i programowe na lata 2019–2020. Bazując na historii dyscypliny, jej sukcesach oraz na zasobach ludzkich, także na aktualnych triumfach, można zbudować program rozwoju na lata 2019-2020, oparty na podstawowych czterech filarach - szkoleniu sportowym, zarządzaniu, promocji oraz rozwoju infrastruktury!

A. SZKOLENIE

Szkolenie zawodników, ale także wsparcie merytoryczne trenerów, poprzez organizację szkoleń, konferencji oraz wyjazdów na wykłady międzynarodowe, jest głównym celem działania PZPC. **Osią tego zagadnienia jest wdrożenie odpowiedniej koncepcji szkoleń, budowa modelu szkoleniowego, systematyczny i efektywny nabór do grup szkoleniowych.**

B. ZARZĄDZANIE

Powinno się skupić na wsparciu pracy klubów na płaszczyźnie merytorycznej oraz profesjonalizacji i wsparciu działania Okręgowych Związków Podnoszenia Ciężarów, które są najbliższe lokalnym problemom sportu. Powinna też dotyczyć zwiększenia dofinansowania OZPC (w miarę możliwości) , a co za tym idzie – klubów.

C. PROMOCJA

Osiągnięte przez przedstawicieli podnoszenia ciężarów wszystkich grup wiekowych kobiet i mężczyzn wyniki sportowe, medale oraz rekordy, powinny przekładać się na budowaniu ofert współpracy sponsorskiej. **Tym samym celem jest zwiększenie obecności dyscypliny w mediach oraz przekazywanie środków sponsorskich na cele związane z dalszą jej promocją i pozyskiwaniem nowych partnerów.**

D. INFRASTRUKTURA

Na płaszczyźnie infrastruktury główną gałęzią działania są władze OZPC i kluby w kraju – PZPC wspiera ich starania o rozwój budownictwa sportowego oraz służy pomocą merytoryczną, **jednak bezpośrednio nie finansując tego odcinka.** PZPC opiniuje projekty modernizacji, rozbudowy oraz budowy siłowni, wydaje certyfikaty obiektów, tym samym pełniąc rolę nadzorczą nad powstającą infrastrukturą.

I. Cele strategiczne PZPC na lata 2019-2020

Rynkowe

A - wzrost liczby osób systematycznie uprawiających podnoszenie ciężarów.

B - wzrost liczby zawodników i klubów zrzeszonych w PZPC.

C - zwiększenie popularności i atrakcyjności podnoszenia ciężarów wśród wszystkich grup celowych.

D - zwiększenie obecności podnoszenia ciężarów w mediach.

Sportowe

A - zwiększenie liczby medali na imprezach rangi mistrzowskiej (areny międzynarodowe).

B - podniesienie poziomu sportowego w dyscyplinie.

C - zbudowanie efektywnego modelu szkolenia podnoszenia ciężarów w Polsce. Ekonomiczne

A - zwiększenie środków pozyskiwanych na działalność podmiotów podnoszenia ciężarów

B - dywersyfikacja źródeł finansowania działalności podmiotów podnoszenia ciężarów.

C - zwiększenie udziału środków pozabudżetowych w finansowanie działalności w podnoszeniu ciężarów.

Organizacyjne

A - profesjonalizacja kadr zarządzających podnoszeniem ciężarów.

B - poprawa warunków socjalnych pracy trenera – status społeczny zawodu trenera podnoszenia ciężarów.

C - optymalizacja współpracy pomiędzy elementami struktury organizacyjnej.

II. Popularyzacja sportu, w tym podnoszenia ciężarów, wśród obywateli.

A. Sprawność fizyczna dzieci i młodzieży:

1. Szkolny system współzawodnictwa młodzieży (wieloboje atletyczne)
2. Zwiększenie liczby dzieci oraz młodzieży uprawiających podnoszenie ciężarów, promocja podnoszenia ciężarów w małych miejscowościach, poprzez tworzenie nowych sekcji PC przy istniejących klubach.
3. Organizowanie spotkań młodzieży z wybitnymi byłymi przedstawicielami podnoszenia ciężarów przy okazji takich imprez centralnych jak mistrzostwa Polski seniorów, U23, U20.

B. Aktywność fizyczna społeczeństwa

- Ogólnopolska kampania promująca aktywność fizyczną oraz zachowania prozdrowotne, dla różnych grup wiekowych, środowiskowych i zawodowych (FIO)

III. Wzrost poziomu wyników sportowych

A. Sport kwalifikowany

1. Doskonalenie i rozszerzenie programu szkolenia młodzieży uzdolnionej sportowo.
2. Młodzieżowy system współzawodnictwa
3. Opracowanie etapowego programu przygotowań do Igrzysk Olimpijskich
4. Opracowanie jednolitego systemu szkolenia
5. Opracowanie systemu monitoringu szkolenia kadr (młodzieżowych, juniorskich oraz seniorskich)

B. Kształcenie i doskonalenie zawodowe

1. Wdrażanie doskonalenia zawodowego w systemie przyznawania licencji trenerskich.
2. Organizacja kursów doszkalających kadry trenerskie
3. Organizacja kursów szkolących przyszłe kadry trenerskie, zgodnie z opracowanym systemem szkolenia.

C. Nauka i medycyna w sporcie

1. Opracowanie programu naukowo-medycznego
2. Program walki z dopingiem
3. Organizowanie seminariów oraz szkoleń antydopingowych we współpracy z Polską Agencją Antydopingową POLADA, podczas zgrupowań kadr narodowych wszystkich kategorii wiekowych oraz w zainteresowanych klubach.

IV. Rozwój infrastruktury sportowo-rekreacyjnej

A. Infrastruktura sportowa

1. Ośrodki szkoleniowe – restrukturyzacja istniejących oraz powołanie flagowych ośrodków szkolenia - żeńskiego i męskiego – na potrzeby PZPC.

2. Rozwój infrastruktury regionalnej

- poprzez cykliczny podział specjalistycznego sprzętu do podnoszenia ciężarów, zakupionego przez PZPC ze środków MSiT.
- pomoc PZPC przy planach modernizacyjnych oraz przy planach rozbudowy i budowy siłowni w klubach PC.
- wspieranie wszelkiej aktywności władz lokalnych przy inicjatywach poprawy sportowej infrastruktury, w tym do podnoszenia ciężarów.

V. Strategia komunikacyjna

Narzędzia do komunikacji i interakcji w aktualnej kondycji finansowej PZPC:

- oficjalna witryna PZPC
- media społecznościowe
- wydawnictwa PZPC
- biuletyny,
- opracowania wynikowe i statystyczne.

VI. Kluby

STAN OBECNY:

1. Liczba klubów sportowych ogółem (z ważnymi licencjami PZPC – stan na 31 sierpnia 2019)

Dolnośląskie:

1. MAKS Tytan Oława,
2. KPC Górnik Polkowice,
3. LKS Polwica-Wierzbno Wierzbno ,
4. UKS Talent Wrocław,
5. WKS Śląsk Wrocław

Kujawsko-pomorskie:

6. CWZS Zawisza Bydgoszcz,
7. GKS Łokietek Brześć Kujawski,
8. MKS Start Grudziądz,
9. Klub Sportów Siłowych Husaria Lubraniec,
10. LKS Horyzont Mełno,
11. MGLKS Tarpan Mrocza,
12. MLKS Krajna Sępólno Kraj.,
13. MGLKS Grom Więcbork

Lubelskie:

14. AZS-AWF Biała Podlaska,
15. LKS Znicz Biłgoraj,
16. LUKS Chełm,
17. MKS Unia Hrubieszów,

18. GCK Kobylany,
19. ŁKS Orłęta Łuków,
20. Olimpijczyk Łuków,
21. Gminny Uczniowski
22. Ludowy Klub Sportowy Niemce,
23. KS Wisła Puławy,
24. GLKS POM-Iskra Strzyżewice,
25. MULKS Terespol ,
26. KS Agros Zamość.

Lubuskie:

27. UKS PC Zielona Góra Zielona Góra

Łódzkie:

28. Klub Sportowy "Pasja" Biłgoraj,
29. LKS Burza Burzenin,
30. LKS Dobryczyce,
31. LKS Omega Kleszczów,
32. KKS Włókniarz Konstantynów Łódzki,
33. Ludowy Klub Sportowy "Opocznianka Opoczno,
34. UMLKS Radomsko,
35. Ludowy Uczniowski Klub Sportowy Gryf Wola Krzysztoporska

Małopolskie:

36. KPC Hejnał Kęty,
37. LUKS Nowosądeczanin "Powroźnik" Muszyna.

Mazowieckie:

38. CLKS Mazovia Ciechanów,
39. KS Ciechan Ciechanów,
40. LSSS Start Maków Mazowiecki,
41. NOSiR Nowy Dwór Maz.,
42. UKS Atlety Ostrołęka,
43. UOLKA Ostrów Maz. ,
44. OKS Start Otwock,
45. KU AZS Wyższej Szkoły Kultury Fizycznej Pruszków,
46. MKS Narew Pułusk,
47. Klub Sportowy Raszyn Raszyn,

48. Siedlecki Klub Sportowy "Feniks",
49. Wojewódzki Ludowy Klub Sportowy Nowe Iganie Siedlce,
50. Ludowy Miejsko-Powiatowy Klub Podnoszenia Ciężarów 51. Sokołów Podlaski,
52. "Lotnik" Grochów Warszawa Warszawa,
53. SSA Legia 1926 Warszawa,
54. UKS Impuls Warszawa

Opolskie:

55. Spot-Light Cisek,
56. KS Budowlani Opole,
57. UKS MOS Opole

Podkarpackie:

58. UKS Tabor Rymanów Rymanów,
59. MSS Gryf Sanok,
60. Ludowy Klub Sportowy "PZL-LECHIA" Sędziszów Młp

Podlaskie:

61. KS Klimat Łapy

Pomorskie:

62. MKS Atleta Gdańsk,
63. GKS Gmina Kościerzyna Łubiana,
64. MKS Rzemieślnik Malbork,
65. LKS Żuławy Nowy Dwór Gd.

Śląskie:

66. AZS UJD Częstochowa,
67. Hutniczy Klub Sportowy "Szopienice" Katowice,
68. MOSiR Łaziska Górne,
69. GKS Andalużja Piekary Śląskie,
70. TKKF "Unia-Belfer" Racibórz,
71. CKS Slavia Ruda Śl.,
72. KORiS Śląsk Tarnowskie Góry,
73. TS Czarni-Góral Żywiec,
74. LKS Gryf Kunów

Warmińsko-mazurskie:

75. MLKS Siła Bartoszyce,

- 76. LUKS Meyer Elbląg,
- 77. LUKS TKKF Kurzętnik,
- 78. TS Nida Nidzica,
- 79. Stowarzyszenie Kultury Fizycznej Zjednoczeni Olsztyn

Wielkopolskie:

- 80. GTA Chrobry Gniezno,
- 81. Gołaniecki Klub Sportowy "Zamek" Gołańcz,
- 82. LKS Budowlani-Całus Nowy Tomyśl,
- 83. KS Promień Opalenica,
- 84. UKS Copal Trzcianka

Zachodnio-pomorskie:

- 85. AKS Białogard,
- 86. AKS Koszalin,
- 87. Atletyczny Klub Sportowy Myślibórz,
- 88. AKS Promień Police,

2. Liczba licencji trenerskich i sędziowskich

Aktualnie we wszystkich sekcjach podnoszenia ciężarów w Polsce pracuje 141 szkoleniowców:

- 86 instruktorów- w tym 13 kobiet,
- 55 trenerów – w tym 6 kobiet,
- 21 sędziów międzynarodowych I klasy- w tym 1 kobieta,
- 26 sędziów międzynarodowych II klasy- w tym 4 kobiety,
- 16 sędziów państwowych I klasy- w tym 2 kobiety,
- 8 sędziów państwowych II klasy- w tym 3 kobiety,

3. Zawodnicy w danych grupach wiekowych:

- 127 seniorów- w tym 37 kobiet,
- 165 młodzieżowców- w tym 51 kobiet,
- 283 juniorów starszych- w tym 78 kobiet,
- 336 juniorów młodszych – w tym 115 kobiet,
- 154 młodzików – w tym 53 zawodniczki,

Razem: 1062 zawodniczek i zawodników.

POPULARYZACJA SPORTU DLA WSZYSTKICH

A. Sprawność fizyczna dzieci i młodzieży

1. Szkolny system współzawodnictwa młodzieży

Kiedy myślimy o zajęciach sportowych dla dzieci, oczyma duszy widzimy ciężkie treningi, pot, dyscyplinę, wyrzeczenia, drogi sprzęt, tymczasem sport dla maluchów to po prostu zabawa, radość, ruch, a także nauka współpracy w grupie i odskocznia od rutyny dnia codziennego.

Kształtują one sprawność całego ciała, zmysł równowagi, koordynację ruchów, ich zwinność, harmonię, plastyczność i precyzję, a także poczucie bezpieczeństwa dziecka.

Zajęcia sportowe uczą wytrwałości i systematyczności w dążeniu do celu, kształtują poczucie współodpowiedzialności, umiejętność przegrywania i doskonalenia się, pokonywania własnej słabości i wiary w siebie, podejmowania decyzji i dokonywania wyborów. Gdy dziecko ma kilka lat, do wielkich wyczynów jest jeszcze daleko. Każdy instruktor i trener o zdrowych zmysłach doskonale zdaje sobie z tego sprawę. Dlatego we wszystkich dyscyplinach zajęcia zaczynają się od zabaw ogólnorozwojowych. W związku z tym planujemy zrealizować cykl ogólnorozwojowych imprez sportowych dla dzieci ze szkół podstawowych, połączonych z działaniami edukacyjnymi mającymi na celu walkę z dopingiem, przeciwdziałanie uzależnieniom oraz propagowaniu idei olimpijskich i zasad fair-play w sporcie. Turnieje sportowe zostaną zorganizowane w kilkunastu województwach, w każdym z nich odbędą się przynajmniej dwie rundy wielobojów atletycznych składających się z różnorodnych, ogólnorozwojowych konkurencji lekkoatletycznych i jednego ćwiczenia ukierunkowanego na podnoszenie ciężarów. W ramach projektu wydane zostaną broszury edukacyjne o innej tematyce w każdej rundzie wieloboju i będą one dotyczyć m.in. walki z uzależnieniami, dopingiem i popularyzacji idei olimpizmu i rywalizacji w duchu fair-play. Projekt przewiduje podniesienie ogólnej sprawności fizycznej młodzieży, zachęcenie ich do aktywności sportowej i regularnych treningów, odciągając w ten sposób od licznych pokus

czyhających na nich w życiu codziennym. Turnieje sportowe będą doskonałą okazją do wstępnej selekcji i wyłonienia najzdolniejszej młodzieży w różnych regionach kraju do dalszego szkolenia w podnoszeniu ciężarów. Projekt adresowany jest do dzieci i młodzieży z klubów Podnoszenia Ciężarów, a w przyszłości uczęszczającej do szkół ponadpodstawowych. Turnieje rozgrywane będą dla dziewcząt i chłopców w 2 grupach wiekowych: do 12 lat i 13-14 lat. W każdym regionie odbędzie się cykl 2 imprez – wielobojów atletycznych składających się z 4 konkurencji (różnych w każdym turnieju). Na każdy z 2 wielobojów atletycznych proponujemy następujący zestaw konkurencji:

- Bieg na 50m,
- rzut piłką lekarską,
- trójskok z miejsca,
- przysiad ze sztangą

2. Zwiększenie liczby dzieci oraz młodzieży uprawiających podnoszenie ciężarów

Polski Związek Podnoszenia Ciężarów zorganizował Mistrzostwa Europy Juniorów U20 i Młodzieży U23 w Podnoszeniu Ciężarów, które odbyły się w 2018 roku w Zamościu. Dzięki tej imprezie liczymy na rozwój naszej dyscypliny i jej większą popularność wśród dzieci oraz młodzieży. Zakupiony na ME sprzęt sportowy powinien również trafić w miejsca gdzie istnieje realna szansa stworzenia lub odbudowy sekcji podnoszenia ciężarów. Aby projekt mógł się udać konieczna będzie ścisła współpraca z gminą w której dana sekcja będzie powstawać. W latach 2019 – 2020 planujemy otwarcie kilku nowych sekcji podnoszenia ciężarów. Kolejnym sposobem na zwiększenie liczby dzieci uprawiających podnoszenie ciężarów może być wprowadzenie w życie projektu treningów / szkoleń w dopiero co powstałych nowych sekcjach i uczestnictwo w treningach i szkoleniach medalistów IO, MŚ I ME i trenerów kadr narodowych.

Spotkania/treningi będą organizowane również w szkołach/klubach. Celem projektu jest pomoc klubom podczas naborów do sekcji, oraz podniesienie poziomu wiedzy nauczycieli i instruktorów w klubach i

sekcjach podnoszenia ciężarów. Wszyscy chętni będą zapoznawani z prostymi, praktycznymi wskazówkami na temat podnoszenia ciężarów. Ponadto, zapoznamy ich z aktualnymi wiadomościami dotyczącymi podnoszenia kwalifikacji i możliwościami jakie oferuje im Polski Związek Podnoszenia Ciężarów.

Każda wizyta będzie składała się z dwóch części:

1. Wskazówki praktyczne dla treningu dzieci w przedziale 10-12 lat (czas trwania: 30 minut)

- Głównym punktem praktycznej demonstracji będzie zaprezentowanie prostej organizacji treningu jak również przeprowadzenie nowoczesnego treningu skierowanego do chłopców oraz dziewczynek.
- Kluczowy punkt: trener klubowy będzie brał aktywny udział w jednostce treningowej a uczestnicy na wszystkie swoje pytania otrzymają odpowiedzi.

2. Aktualności dotyczące podnoszenia ciężarów (czas trwania: 30 minut)

- Aktualne trendy oraz metody treningowe stosowane w grupach najmłodszych; modele ciekawych, atrakcyjnych zajęć z najmłodszymi dziećmi po to aby zachęcić je do uprawiania podnoszenia ciężarów.
- Materiały informacyjne dla rodziców dotyczące zasad uprawiania podnoszenia ciężarów oraz jego urazowości; wiele osób ma bardzo stereotypową wiedzę na temat urazowości tego sportu, która nie ma nic wspólnego ze specjalistycznymi badaniami. Naszym celem jest również edukacja rodziców, po to aby nie bali się wysyłać dzieci na zajęcia z podnoszenia ciężarów

B. Aktywność fizyczna społeczeństwa

Podnoszenie ciężarów jest sportem powszechnym. Niemniej jednak potencjał jaki w niej drzemie jest ogromny. Ludzie coraz częściej i coraz bardziej masowo korzystają z wszelkiego rodzaju klubów fitness oraz siłowni. Jednym z najnowszych trendów jest Cross Fit, czyli zajęcia siłowe oparte w dużej mierze na pracy ze sztangą oraz ciężarem własnego ciała. Polski Związek Podnoszenia Ciężarów chce współpracować i koegzystować z właścicielami marki Cross Fit. Chcemy być partnerem Cross Fit w Polsce, szkolić ich kadry instruktorskie a w zamian mieć możliwość występować pod wspólnym szyldem i tworzyć sekcje podnoszenia ciężarów w ośrodkach Cross Fit.

WZROST POZIOMU WYNIKÓW SPORTOWYCH

1. Sport kwalifikowany.

A. Doskonalenie i rozszerzenie programu szkolenia młodzieży uzdolnionej.

W ramach PZPC działa sześć ośrodków szkolenia: w Ciechanowie, Dobryszycach, Opolu, Mroczy, Nowym Tomysłu i Biłgoraju. Naszym celem w najbliższych latach jest zmienienie profilu ośrodków na bardziej wyspecjalizowane(jeden żeński i jeden męski). Każdy ośrodek zajmowałby się wybraną, wyselekcjonowaną grupą zawodniczek i zawodników a nie wszystkimi jak do tej pory. Dzięki tak wąskiej specjalizacji każdego z ośrodków, jakość szkolenia najbardziej uzdolnionej młodzieży powinna wzrosnąć. Optymalnym rozwiązaniem całego toku szkolenia młodzieży byłoby szkolenie podstawowe na poziomie klubów sportowych, następnie najbardziej uzdolniona młodzież przechodziłaby do specjalistycznych ośrodków szkolenia, odpowiednich dla danej kategorii wiekowej zawodników, skąd po pewnym czasie ci najbardziej utalentowani trafialiby do szkolenia centralnego. Jednak naszym podstawowym zadaniem w chwili obecnej jest podnoszenie poziomu organizacyjnego i szkoleniowego w naszych Ośrodkach PZPC.

B. Do najważniejszych zadań specjalistycznych ośrodków szkolenia należą:

- dbałość o odpowiednią selekcję przeprowadzaną przez naszych trenerów, tak aby do ośrodków trafiali zawodnicy o najwyższym poziomie sportowym i aby coroczna rotacja w poszczególnych grupach była mniejsza,
- podniesie poziomu opieki pedagogiczno-wychowawczej,
- profesjonalne podejście do problemu suplementacji młodych zawodników,
- zabezpieczenie w nowoczesny sprzęt i urządzenia do treningu,
- dbałość o podwyższanie kwalifikacji zawodowych trenerów,
- przystosowywanie ośrodków do przyjęcia głównego ciężaru przygotowań do

Młodzieżowych Igrzysk Olimpijskich

Dla naszej najbardziej uzdolnionej młodzieży – znajdującej się już w kadrach narodowych - PZPC prowadzi cykl szkolenia na zasadach zgrupowań centralnych mających za zadanie przygotować reprezentantów naszego kraju do startu w zawodach międzynarodowych rangi Mistrzostw Europy i Mistrzostw Świata w różnych kategoriach wiekowych.

C. Młodzieżowy system współzawodnictwa

W Polskim Związku Podnoszenia Ciężarów wyróżniamy następujące kategorie zawodów:

➤ Młodzieżowe Mistrzostwa Polski do 23 lat (21 – 23 lata).

Zawody rozgrywane są w następujących olimpijskich kategoriach wagowych:

Kobiety – 49 kg, 55 kg, 59 kg, 64 kg, 76 kg, 87 kg, + 87 kg.

Mężczyźni – 61 kg, 67 kg, 73 kg, 81 kg, 96 kg, 109 kg, +109 kg.

➤ Mistrzostwa Polski Juniorów (18-20 lat).

Zawody rozgrywane są w następujących kategoriach wagowych:

Kobiety – 49 kg, 55 kg, 59 kg, 64 kg, 71 kg, 76 kg, 81 kg, 87 kg, + 87 kg.

Mężczyźni – 55 kg, 61 kg, 67 kg, 73 kg, 81 kg, 89 kg, 96 kg, 109 kg, + 109 kg.

➤ **Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży (16-17 lat)**

Zawody rozgrywane są w następujących kategoriach wagowych:

Kobiety – 49 kg, 55 kg, 59 kg, 64 kg, 71 kg, 76 kg, 81 kg, + 81kg.

Mężczyźni – 55 kg, 61 kg, 67 kg, 73 kg, 81 kg, 89 kg, 96 kg, 102 kg, + 102 kg.

W zawodach mogą brać udział zawodnicy i zawodniczki w wieku 16 - 17 lat. Faza eliminacyjna Turnieju odbywa się w 4 strefach. Do zawodów finałowych kwalifikują się:

Dziewczeta:

Zawodniczki wyłonione w eliminacjach strefowych::

- po 5 najlepszych zawodniczek w dwuboju w poszczególnych kategoriach wagowych (8 kat x 5 zaw. = 40 zawodniczek)
- 16 najlepszych zawodniczek wg tabeli Sinclaira ze wszystkich kategorii wagowych,
- 6 zawodniczek z listy trenera kadry narodowej.

Łączna liczba dziewcząt startujących w OOM wynosi 62 zawodniczki.

Chłopcy:

a) zawodnicy, którzy zajęli miejsca 1 w poszczególnych kategoriach wagowych w 4 strefach (9 kat x 1 zaw. x 4 strefy = 36 zawodników)

b) dodatkowo 8 zawodników w każdej wadze, którzy uzyskali najlepsze wyniki w dwuboju ze wszystkich stref (8 zaw. x 9 kat = 72 zawodników)

c) 16 najlepszych zawodników wg tabeli Sinclaira ze wszystkich kategorii wagowych

d) zawodnicy szkolenia centralnego wytypowani przez Trenera Kadry (maksymalnie 6 zawodników), którzy z ważnych powodów (kontuzja, choroba) nie mogli startować w Mistrzostwach Strefowych.

Łączna liczba chłopców startujących w OOM wynosi 130 zawodników

Dodatkowo prawo startu w zawodach ma 15 zawodniczek i 15 zawodników z eliminacji którzy się nie znaleźli na listach(decyduje punktacja Sinclaira) na koszt klubów z których pochodzą zawodnicy.

➤ **Mistrzostwa Polski Młodzików (13-15 lat)**

Zawody rozgrywane są w następujących kategoriach wagowych:

Kobiety – 45 kg, 49 kg, 55 kg, 59 kg, 64 kg, 71 kg, 76 kg, + 76kg

Mężczyźni – 45 kg, 49 kg, 55 kg, 61 kg, 67 kg, 73 kg, 81 kg, 89 kg, 96 kg, + 96 kg

II. Opracowanie etapowego programu przygotowań do Igrzysk Olimpijskich

W podnoszeniu ciężarów, podobnie jak we wszystkich dyscyplinach olimpijskich. cały cykl szkolenia seniorów zamknięty jest w ramy czasowe czterolecia olimpijskiego. **Od kilku lat w PZPC obowiązuje specjalny program szkoleniowy według którego zawodnicy są przygotowani do startu w Mistrzostwach Świata i Mistrzostwach Europy oraz do startu głównego Igrzyskach Olimpijskich. Dla dokładnego zaplanowania i realizacji procesu szkolenia, cykl olimpijski podzielono na cztery cykle roczne. Podział ten umożliwia wyznaczenie celów etapowych dotyczących tych czterech okresów.**

Cykl 1:

1. Nabór i selekcja do kadry olimpijskiej.
2. Przygotowanie zawodników do znoszenia dużych obciążeń treningowych.
3. Sprawdzanie zawodników na zawodach mistrzowskich i turniejach międzynarodowych w celu określenia ich odporności psychicznej.
4. Doskonalenie techniki.
5. Eliminowanie zaniedbań w zakresie ćwiczeń korekcyjnych i ćwiczeń uzupełniających.

Cykl 2

1. Praca nad zwiększeniem siły określonych grup mięśniowych u zawodników kadry.
2. Doskonalenie poziomu wykształcenia technicznego.
3. Dalsza praca nad poprawą psychiki u zawodników.
4. Doskonalenie umiejętności zaliczania dużej liczby odniesień na zawodach.
5. Praktyczne zastosowanie modelowego BPS takiego jaki będzie obowiązywał przed I.O. i dokładnie śledzić jego skuteczność.

Cykl 3

1. Nieznaczne obniżenie pułapu obciążeń poprzez zmniejszenie intensywności i zwiększenie objętości pracy.
2. Utrzymanie poziomu szybkości poprzez pracę nad zwiększeniem poziomu siły.
3. Dalsze kształtowanie umiejętności taktycznych i technicznych.

Cykl 4

1. Stopniowe zwiększanie intensywności pracy.
2. Osiągnięcie maksymalnych wartości siły i szybkości.
3. Osiągnięcie wysokiego poziomu umiejętności taktycznych i technicznych.
4. Start na najwyższym poziomie w czasie Igrzysk Olimpijskich.

Sytuacja w jakiej znajduje się podnoszenie ciężarów w Polsce, wymaga stworzenia nowej, sprawnej koncepcji pracy oraz ogromnej koncentracji działania przede wszystkim Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów, jak i całej kadry szkoleniowej.

Do startu w najbliższych Igrzyskach Olimpijskich w Tokio w roku 2020, powinno zakwalifikować się 2 zawodników i 2 zawodniczki, przy

jednej szansie medalowej i zajęcia 2 miejsc punktowanych w przypadku pozostałych reprezentantów.

Zadania powyższe mogą być zrealizowane przy uwzględnieniu następujących elementów:

- Jeszcze bardziej podwyższyć dyscyplinę pracy na treningach oraz dyscyplinę osobistą zawodników.
- Doprowadzić do stabilizacji wysokich wyników na ważnych imprezach oraz wypracować umiejętność zaliczania dużych ilości podejść.
- Stworzyć i wdrożyć akceptowany przez wszystkich trenerów komputerowy program rejestracji i analizy obciążeń treningowych.
- W jeszcze bardziej indywidualny sposób podchodzić do planowania obciążeń treningowych dla poszczególnych zawodników i prowadzić ich systematyczną kontrolę.
- Nawiązać ścisłą współpracę z Radą Trenerów i trenerami klubowymi.
- Zintensyfikować współpracę z Instytutem Sportu lub inną placówką i prowadzić ciągłą analizę stanu wytrenowania zawodników na podstawie wiedzy opartej na zdobyczach wielu dziedzin nauki.
- Systematycznie doszkalać kadrę trenerską.
- Zabezpieczyć przygotowania w nowoczesne urządzenia i sprzęt.

Mając postawiony przed sobą konkretny cel stworzenia i przygotowania kadry olimpijskiej do startu na I.O., w celu dokładnego planowania i rejestracji rozwoju możliwości wysiłkowych poszczególnych zawodników, PZPC opracował pewne normy wynikowe realizacja których (szczególnie w ostatnich dwóch latach) powinna pozwolić na uzyskanie nominacji olimpijskiej.

W latach 2017 i 2018 obowiązywały zupełnie inne kategorie wagowe, pod koniec roku 2018 wprowadzono u kobiet i mężczyzn po siedem nowych olimpijskich kategorii wagowych.

Okres Kat. wag.	Cykl I 2017 Wynik dwuboju [kg]	Cykl II 2018 Wynik dwuboju [kg]	Cykl III 2019 Wynik dwuboju [kg]	Cykl IV 2020 Wynik dwuboju [kg]
<i>kobiety</i>				
49			175	180
55			195	205
59			205	210
64			215	220
76			220	230
87			240	250
+87			250	260
<i>mężczyźni</i>				
61			275	285
67			315	320
73			330	335
81			350	360
96			380	390
109			400	410
+109			425	435

III. Opracowanie jednolitego systemu szkolenia

Od ponad 30 lat w PZPC nie było kompleksowego programu badawczo-naukowego (warsztatowo-naukowego) nad rozwojem wiedzy i umiejętności instruktorów i trenerów w podnoszeniu ciężarów w Polsce, co spowodowało że jednym z głównych problemów polskich ciężarów jest słabo wykształcona kadra szkoleniowa.

Program zakłada opracowanie nowych metod szkolenia dla poszczególnych grup wiekowych w podnoszeniu ciężarów.

1. Planowane jest ok. 25 dni (5 x 5dni) w roku kalendarzowym warsztatów oraz wykładów, w miejscach zgrupowań kadr narodowych juniorów i seniorów.

Uczestnicy będą mieli okazję obserwować treningi poszczególnych grup wiekowych, które będą rejestrowane w celu odtworzenia i wysłuchania uzasadnienia zaleconego programu treningowego przez trenera prowadzącego. Pozwoli to na otwarcie dyskusji nad proponowanymi obecnie metodami treningowymi, skonfrontuje z metodami treningowymi zakwalifikowanych trenerów i dzięki koordynatorom projektu pozwoli rozpocząć tworzenie nowej metodyki szkoleniowej.

Zaproszeni zostaną wybitni trenerzy z zaprzyjaźnionych, będących na wysokim poziomie sportowym, reprezentacji w celu przekazania doświadczeń szkoleniowych. Zajęcia będą prowadzone podczas zgrupowań sportowych, również w celu umożliwienia poszerzania wiedzy naszym kadrowiczom, którzy wiążą przyszłość z zawodem trenera.

2. Druga część projektu (naukowa) będzie miała na celu zapoznanie uczestników z najnowszą wiedzą w dziedzinach takich jak fizjologia, biomechanika, dietetyka, psychologia, antropologia, endokrynologia, medycyna i inne.

Przyswojenie wiedzy teoretycznej oraz zastosowanie jej w procesie treningowym w trakcie projektu pomoże w opracowaniu bardziej precyzyjnych metod treningowych dla poszczególnych grup wiekowych, a także z podziałem na kobiety i mężczyzn.

Do poszerzenia tej wiedzy zamierzamy wykorzystać doświadczenie Instytutu Sportu, Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie i Białej Podlaskiej.

Dzięki pracy tak skonstruowanej grupy roboczej planujemy stworzyć w ciągu najbliższych dwóch lat spójny system szkolenia, będący fundamentem pracy z zawodnikami jak również szkolenia przyszłych kadr trenerskich.

Planujemy opracowanie nowych programów szkolenia dla poniższych grup wiekowych:

- 7- 12lat
- 13-15lat
- 16-20lat
- seniorzy

IV. Opracowanie systemu monitoringu szkolenia kadr (młodzieżowych, juniorskich oraz seniorskich)

Zmiany zachodzące w naszej dyscyplinie zmuszają nas do ciągłych poszukiwań nowych, doskonalszych rozwiązań dotyczących całości procesu szkolenia. Wśród nich znajduje się teza o racjonalizacji treningu poprzez jego optymalizację, ale ze szczególnym uwzględnieniem indywidualnego podejścia do każdego zawodnika.

Nie może być mowy o realizacji powyższego założenia bez dopływu dokładnych informacji dotyczących sportowca i jego dotychczasowej pracy. I tu niezbędne jest zacieśnienie współpracy trenera kadry z zawodnikiem i jego trenerem klubowym. Współpraca ta jest niezmiernie ważna zarówno w planowaniu jak i realizacji obciążeń treningowych. Dlatego też planowanie treningu powinno odbywać się wspólnie z zawodnikiem i aktywnym udziałem jego trenera. Tylko w taki sposób można adekwatnie „ustawić” szkolenie w kolejnych okresach przygotowań.

Podobna sytuacja powinna mieć miejsce także w trakcie samej realizacji przyjętych założeń. Bardzo ważny staje się w takiej sytuacji stały kontakt i przepływ informacji pomiędzy trenerami jak też zawodnikiem zarówno w czasie treningów na zgrupowaniu kadry jak i w okresach przebywania w klubie. W ten sposób zorganizowana praca oprócz prawidłowych rozwiązań praktycznych ma jeszcze jedną podstawową zaletę, zarówno zawodnik, który nie wykonuje już w sposób bierny narzuconych mu zadań, jak i jego trener - biorąc czynny udział w całym procesie szkolenia – czują się za niego współodpowiedzialni co z pewnością przyczyni się do poprawy efektywności pracy.

Należy jednak jednoznacznie podkreślić, że całą odpowiedzialność za proces przygotowań i jego skutki ponosi trener kadry. Do niego też należy ostatnie słowo i to on podejmuje ostateczne decyzje.

Na podstawie tego co przedstawiono powyżej - na pytanie dotyczące koncepcji pracy z zawodnikami i ich trenerami klubowymi – możemy odpowiedzieć jednym zdaniem, mianowicie:

Koncepcja PZPC oparta jest na permanentnej współpracy z zawodnikiem, trenerem klubowym i trenerem kadry narodowej

począwszy od samego procesu planowania do startu docelowego włącznie, stworzenia przesłanek do aktywnego współdziałania i co za tym idzie poczucia współodpowiedzialności za to co się robi w tym okresie.

Do realizacji powyższego planu niezbędny jest stały przepływ informacji na linii trener – zawodnik oraz trener kadry – trener klubowy.

O ile kontakt z zawodnikiem jest łatwy, ponieważ przebywa on na zgrupowaniach przez większą część roku, o tyle współpraca między trenerami może być utrudniona. Dlatego też aby ją ułatwić należy spełnić kilka warunków:

1. Bardzo ważne jest wprowadzenie do powszechnego użytku programu komputerowego do analizy i rejestracji obciążeń treningowych. Nie sposób rozmawiać na temat treningu bez znajomości chociażby wartości podstawowych współczynników charakteryzujących go. W ten sposób będąc nawet bardzo daleko można na bieżąco rejestrować i nanosić ewentualne uwagi i komentarze na interesujący nas trening.
2. PZPC będzie powoływał na zgrupowania kadry trenerów klubowych. Chodzi o jednego, maksymalnie dwóch trenerów, na każdym zgrupowaniu. Efekt takiego działania jest podwójny. Po pierwsze trener klubowy poczuje, że jego praca została doceniona, po drugie będzie to dla niego możliwość nauki od najlepszych.
3. Na corocznie odbywających się konferencjach trenerskich, organizowanych przez PZPC, trener kadry powinien przedstawić i uzasadnić zrealizowany w danym sezonie tok przygotowań oraz zaprezentować plany dalszego szkolenia. W ten sposób praktycznie wszyscy trenerzy w Polsce otrzymają bezpośrednio wiadomości dotyczące treningu zawodników kadry, jak również będą mogli wziąć udział w ogólnej dyskusji na ten temat

V. Kształcenie i doskonalenia zawodowe

1. Wdrażanie doskonalenia zawodowego w systemie licencji trenerskich

Aktualnie w polskich ciężarach pracuje 141 szkoleniowców (55 trenerów i 86 instruktorów). Aktualnie uprawnienia instruktora oraz trenera zdobywa

się na kursach najczęściej organizowanych i prowadzonych przez różne podmioty, co za tym idzie PZPC nie ma wpływu na jakość tego szkolenia oraz na to jakie osoby otrzymują uprawnienia do pracy w ciężarach. PZPC zamierza wprowadzić system licencji trenerskich (patrz tabela nr 1) w celu lepszej weryfikacji szkoleniowców oraz ich późniejszej pracy. Licencja trenerska wydawana przez Polski Związek Podnoszenia Ciężarów nie jest tożsama z dyplomem trenerskim. Jest ona zezwoleniem udzielonym trenerowi / instruktorowi na szkolenie oraz prowadzenie zawodników w strukturach PZPC.

	Uprawnienia trenerskie	Możliwość pracy	Zasady przyznawania licencji
<i>Licencja PZPC C</i>	instruktor	Grupy dziecięco-młodzieżowe	Udokumentowane uczestnictwo w konferencjach metodyczno-szkoleniowych; co najmniej 1 konferencja w roku(regionalna)+obowiązkowo konferencja dotycząca walki z dopingiem
<i>Licencja PZPC B</i>	minimum trener II klasy	Grupy dziecięco-młodzieżowe, grupy seniorskie	Udokumentowane uczestnictwo w konferencjach metodyczno-szkoleniowych (co najmniej 2 konferencje w roku + obowiązkowo konferencja dotycząca walki z dopingiem); udokumentowana praca szkoleniowa w podnoszeniu ciężarów
<i>Licencja PZPC A</i>	trener II klasy	Grupy dziecięco-młodzieżowe, grupy seniorskie, kadry narodowe (juniorskie, młodzieżowe oraz seniorskie)	Udokumentowane uczestnictwo w konferencjach metodyczno-szkoleniowych (obecność na wszystkich konferencjach organizowanych przez PZPC); udokumentowana praca szkoleniowa, wraz z sukcesami, w podnoszeniu ciężarów, indywidualna rozmowa kwalifikacyjna.

Za wydawanie licencji będzie odpowiedzialna osoba wyznaczona przez **Zarząd Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów**. Licencja będzie

przyznawana na okres jednego roku kalendarzowego. Aby starać się o jej przedłużenie, lub przyznanie wyższej niż dotychczasowa, trenerzy będą musieli m.in. udokumentować ścieżkę rozwoju zawodowego poprzez przedstawienie certyfikatów udziału w konferencjach oraz szkoleniach, prezentację osiągnięć w pracy szkoleniowej, etc.

Dzięki wprowadzeniu systemu licencyjnego, Polski Związek Podnoszenia Ciężarów będzie w stanie kontrolować rozwój oraz pracę trenerów, a dzięki temu przydzielać ich do wykonywania zadań zgodnych z ich aktualnymi umiejętnościami oraz doświadczeniem.

2. Organizacja kursów doszkalających kadry trenerskie

PZPC planuje organizację każdego roku 2 kursokonferencji centralnych (jedna szkoleniowa, a druga dotycząca walki z dopingiem w porozumieniu z POLADĄ).

Polski Związek Podnoszenia Ciężarów regularnie współpracuje z POLADĄ, organizując w OSSM i zgrupowaniach centralnych szkolenia o tematyce antydopingowej i przeciwdziałaniu dopingowi. Celem konferencji szkoleniowej jest zapoznanie trenerów z najnowszymi trendami oraz metodami szkoleniowymi a tym samym prowokowanie do ciągłego samodoskonalenia się. Udział w konferencjach będzie obligatoryjny dla tych instruktorów oraz trenerów, którzy będą starali się o przedłużanie swojej licencji.

3. Organizacja kursów szkolących przyszłe kadry trenerskie, zgodnie z opracowanym systemem szkolenia

Polski Związek Podnoszenia Ciężarów planuje opracowanie oraz organizację kursów instruktorskich oraz trenerskich, spójnych z tworzonym system szkolenia. Partnerem w organizacji kursów może być Akademia Wychowani Fizycznego w Warszawie lub Białej Podlaskiej. Włączając się aktywnie w proces szkolenia nowych kadr trenerskich, zgodnych z wymogami zawartymi w nowo opracowywanym systemie szkolenia, PZPC będzie miał pełną kontrolę nad tym kogo szkoli i czego chce nauczyć.

VI. Nauka i medycyna w sporcie

1. Opracowanie programu naukowo-medycznego

Dzisiejsze podnoszenie ciężarów jak i cały sport wyczynowy stawia zawodnikom coraz wyższe wymagania. Jest coraz trudniejszy, bardziej złożony. Wymogom współczesnej walki sportowej mogą sprostać tylko zawodnicy przygotowani w profesjonalny sposób. W długofalowym procesie szkolenia nie może zabraknąć aktualnego dorobku nauki. Coraz częściej i coraz zasadniej mówimy o pomocy jaką nauka powinna nieść w podnoszeniu efektywności treningu i walki sportowej. Chęć osiągnięcia jak najlepszego wyniku wręcz zmusza do sięgania po wyrozumowane, coraz bardziej wyrafinowane metody. Skłania do poszukiwania najlepszych i najskuteczniejszych metod rozwoju pożądanych funkcji ustroju. Szukamy więc najbardziej racjonalnej ilości powtórzeń, najodpowiedniejszej liczby serii, najwłaściwszego czasu przerw.

Takie analityczne podejście modernizacyjne niezbyt często prowadzi do celu. Stąd narastająca świadomość potrzeby rozwiązań kompleksowych. Trzeba widzieć całość procesu i opierać się podejmując decyzje na zintegrowanych, mierzalnych parametrach, obejmujących w swej strukturze szereg mniejszych składowych. Jest to konieczne do kierowania w funkcji celu, bo przecież wieloletnim złożonym procesem szkolenia nie

sposób skutecznie kierować intuicyjnie. Trzeba mieć informacje z bardzo wielu stron o treningu w ogóle, o swojej dyscyplinie, o rozwoju biologicznym i przemianach ustroju w ontogenezie, budowie i funkcjach ustroju. Należy uwzględniać przy tym dorobek różnych nauk traktujących o człowieku. Są to zasady – tło, na którym przemieszcza się indywidualna krzywa rozwoju, krzywa kształtowania zawodnika. Jak ona przebiega? Na ile skuteczny jest nasz wysiłek? Czym różni się od treningu innych lub „wzorowego” treningu najlepszych? Co jest przyczyną takich lub innych reakcji ustroju? Którędy wiodą drogi poprawy?

Związane z pracą trenerską działania badawcze z wykorzystaniem najnowszych, dostępnych w tej chwili zdobyczy naukowych i technicznych są ukierunkowane na doskonalenie specjalistycznych, funkcjonalnych czynności organizmu w procesie treningu poprzez optymalizowanie obciążeń – obciążeń, które od niedawna nazywamy obciążeniami zewnętrznymi.

Obecnie coraz wyraźniej kształtuje się przekonanie o potrzebie wyodrębnienia obciążeń wewnętrznych i zewnętrznych. Wiedząc, że każdy organizm cechuje indywidualna reaktywność (różna siła fizyczna i psychiczna, stopień rozwoju biologicznego i poziom zaawansowania sportowego) możemy mówić o obciążeniach zewnętrznych i wewnętrznych. Obciążenia zewnętrzne opisują dane ilościowe i jakościowe wykonanej pracy. Obciążenie wewnętrzne charakteryzuje koszt energetyczny i rodzaj źródeł, z których czerpana była energia do pokonania zadanego obciążenia zewnętrznego.

Bezpośredni pomiar tych obciążeń w rzeczywistych, naturalnych warunkach treningu jest niesłychanie trudny. Posługujemy się więc przede wszystkim miarami pośrednimi, charakteryzującymi najczęściej dynamikę parametrów hemodynamicznych. Dostępnym właściwie w każdych warunkach wskaźnikiem fizjologicznym jest tu częstość skurczów serca (HR). Intensywność obciążenia wewnętrznego przy całym szeregu zastrzeżeń oceniana jest najczęściej właśnie poziomem HR tzn. im wyższa jego wartość, tym większa intensywność wysiłku.

Próbowano wykorzystać ten rodzaj badań w naszej dyscyplinie. Na początku lat 90 –tych, badano naszych zawodników wykorzystując

najnowszą zdobycz techniki w tamtym czasie – sport tester. Obecnie wartościowszym uzupełnieniem takich poszukiwań są wyniki kompleksowych badań endokrynologicznych, które wraz z rozwojem nauki pomagają udzielić odpowiedzi na wiele do tej pory nie wyjaśnionych zagadnień. Np. po jednorazowym maksymalnym wysiłku obserwuje się zwiększoną proteolizę białek. Przejawia się to jako trwający wiele godzin, podwyższony poziom mocznika we krwi, poprzedzony podwyższonym poziomem kortyzolu i obniżonym stężeniem testosteronu. Podobne zmiany w spoczynkowych stężeniach obu hormonów obserwuje się w okresie wielotygodniowych, intensywnych treningów u sportowców trenujących dyscypliny siłowe.

W związku z powyższym PZPC będzie współpracować, w celu przeprowadzenia badań wśród zawodników i zawodniczek kadry narodowej, z Instytutem Sportu w Warszawie, Akademią Wychowania Fizycznego w Warszawie i Białej Podlaskiej.

Wszystkie wymienione wyżej instytucje zostaną również włączone do pracy nad nowym systemem szkolenia. Mamy nadzieję, że dzięki wymianie doświadczeń stworzymy optymalny program naukowo-medyczny, przekładający się na coraz lepsze wyniki sportowe naszych zawodników.

2. Program walki z dopingiem

Walka z dopingiem w podnoszeniu ciężarów w Polsce wymaga stworzenia nowej, sprawnej koncepcji pracy oraz ogromnej koncentracji działania przede wszystkim Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów jak i całej kadry szkoleniowej. Propozycje złożone przez PZPC, ze względu na jego ograniczone możliwości, są tylko częścią składającą się na szeroki plan przeciwdziałania stosowaniu dopingu. Niemniej powinien on czynnie włączyć się do współpracy i realizować przyjęte przez PZPC założenia. Stworzenie kompleksowego systemu jest bardzo trudne, wymaga zaangażowania wielu ludzi o różnych specjalnościach tym bardziej, że jako zjawisko podlega ustawicznym zmianom. Przybywa substancji zakazanych. Doping stał się problemem społecznym, dlatego też wiedzę o nim należy głosić powszechnie, wiarygodnie i rzetelnie, bowiem właśnie

przez edukację można oczekiwać postępu w jego zwalczaniu. Tak więc o dopingu należy mówić głośno i często. Musimy tworzyć programy edukacyjne ukierunkowane na różne grupy odbiorców. Przede wszystkim mamy na myśli zawodników o różnym stażu treningowym, ponieważ w każdym wieku motywy stosowania zakazanych środków są inne - od chęci osiągnięcia jak najlepszych wyników sportowych – do zaimponowania grupie, lub tylko poprawy swoich parametrów fizycznych i psychicznych. Niezaprzeczalnie jedną z najważniejszych grup jest środowisko trenerskie. To właśnie oni powinni być przekonani do końca, że doping to proceder nieuczciwy i zdrowotnie szkodliwy. Chcąc obronić się przed fałszywymi argumentami, muszą posiadać dostateczną wiedzę o wszystkich aspektach tego zjawiska, a dysponując stosownym jej zasobem, będą świadomi podejmowanych decyzji. Będą także źródłem wiarygodnych informacji dla swoich podopiecznych. Tak więc koncepcja programu antydopingowego powinna opierać się na równowadze i współdziałaniu dwóch elementów: kontroli antydopingowej i edukacji antydopingowej (od 2011 roku zawodnicy są objęci programem ADAMS).

W tym celu Polski Związek Podnoszenia Ciężarów opracował program „Czysta strona medalu”.

„Czysta strona medalu” to projekt prospołeczny, mający na celu:

- projekt informacyjny i edukacyjny,
- jednoczenie środowisk poprzez wspólne działania

Aby walka z dopingiem była skuteczna, do projektu musi włączyć się możliwie jak najwięcej instytucji. Polski Związek Podnoszenia Ciężarów zamierza zaprosić do czynnego udziału w kampanii:

POLADA

Instytut Sportu – Ośrodek Badawczy

AWF Warszawa

AWF Biała Podlaska

Kampania ma na celu stałą edukację środowiska ciężarowego oraz wypracowanie alternatyw np.: udoskonalenie żywienia czy suplementacji.

Corocznym podsumowaniem byłaby Konferencji podczas której:

- odbywać się będą prelekcje, a także interdyscyplinarne dyskusje panelowe, których motywem przewodnim będzie doping

Celem będzie wypracowanie programu pozwalającego na:

- zredukowanie zjawiska dopingu wśród dzieci i młodzieży, poprzez jak najbardziej zintegrowane działania
- podnoszenie standardów walki z dopingiem, edukacji na temat dopingu i jego skutków, komunikacji i propagowania postaw nawiązujących do hasła „**GRAM CZYSTO**”

C. Rozwój infrastruktury sportowo-rekreacyjnej

Program budowy i rozbudowy obiektów do uprawiania podnoszenia ciężarów (siłownie, sale treningowe z pomostami) zakłada bieżącą aktualizację na krajowej mapie obiektów ciężarowych w Polsce poprzez

A. stworzenie mapy potrzeb w tym zakresie,

B. opracowanie listy priorytetów zgodnej z możliwościami finansowymi lokalnych inwestorów.

Aktualny stan infrastruktury do uprawiania podnoszenia ciężarów, chociaż w ostatnich latach uległ znacznej poprawie, daleki jest od oczekiwań środowiska. Przy wsparciu MSiT w najbliższych latach planowane jest lobbowanie na rzecz budowy i rozbudowy obiektów - siłowni do uprawiania podnoszenia ciężarów. hal lekkoatletycznych. W pierwszej kolejności powinny powstawać nowe siłownie w ośrodkach najsilniejszych i tam, gdzie władze samorządowe wykazują największe zainteresowanie rozpowszechnianiem sportu, w tym uprawianiem wśród młodzieży podnoszenia ciężarów.

VII. Strategia komunikacyjna

Biorąc pod uwagę aktualną sytuację ekonomiczną PZPC oraz ciężarowych klubów w naszym kraju, władze związku zamierzają przeprowadzić cały szereg działań, mających na celu wzrost potencjału marketingowego polskich ciężarów.

1. Współpraca medialna z okręgowymi związkami,

2. wprowadzenie i ujednoczenie komunikacji elektronicznej z okręgami i klubami,

3. Pomoc w zakładaniu, tworzeniu dobrze działających stron internetowych – co pozwoli na systematyczny przepływ informacji

(najważniejsze sprawy z PZPC „idą” najpierw do okręgowych związków a następnie przekazywane są do klubów).

4. Oprócz zamieszczania informacji na stronach związku - tzw. „wysył” informacji do przedstawicieli mediów. Baza mailingowa dziennikarzy sportowych

5. Ujednolicenie bazy elektronicznej w OZPC.

Większy medialny przekaz z tzw. terenu, czyli okręgowych związków, oraz klubów, zaprzestanie podziałów, nawiązanie współpracy z wiodącymi portalami zajmującymi się dyscypliną oraz portalami klubowymi, wymiana informacji. Jedynym przekaznikiem informacji o tym co dzieje się w klubach, co dzieje się w okręgowych związkach podnoszenia ciężarów oprócz podnoszenieciężarów.pl, jest oficjalna strona www.pzpc.pl. Należy zwiększyć dopływ informacji z tego, co dzieje się w ciężarach najlepszych klubów, by przedstawiać bieżące problemy klubów i okręgowych związków, pokazywać ludzi dyscypliny w kraju. Portal www.pzpc.pl ma być dla dyscypliny, a nie dla wybranych działaczy, związkowy oficjalny portal powinien być „nowoczesną gazetą w sieci” Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów! Promowanie w mediach - Rozgrywek DMP, indywidualnego i Drużynowego Puchar Polski Kobiet i Mężczyzn, Mistrzostw Polski wszystkich kategorii wiekowych., występów reprezentantów Polski w podnoszeniu ciężarów na arenie zagranicznej, transmisje TV oraz internetowe z najważniejszych imprez w kraju, promowanie w mediach, po wejściu w życie, programu dla młodzieży, poprzez organizowanie ogólnopolskich zawodów w wieloboju sprawnościowo-siłowym, tworzenie materiałów, reportaży (każda forma, np. artykuł, video) o okręgach i klubach, oraz dystrybucja tych materiałów, by ukazywały się szerszej publiczności.