

**STRATEGIA ROZWOJU  
PODNO SZENIA CIĘ ŻARÓ W  
W POLSCE  
NA LATA 2021 – 2024**



*Polski Związek Podnoszenia Ciężarów na przestrzeni prawie 100 lat istnienia, odniósł wiele sukcesów sportowych i organizacyjnych. Obecnie przeżywamy okres regresu w naszej dyscyplinie, któremu nowo powołane władze chcą stawić czoła, mając przy tym ogromne ambicje odbudowania potęgi polskiej sztangi. Nawiązując do chlubnych tradycji dyscypliny chcemy realizować marzenia na miarę dokonań mistrzów sprzed lat! Działamy w przestrzeni sportowej i organizacyjnej w taki sposób, aby nowe pokolenia sztangistów miały zapewnione godne warunki przygotowań do rywalizacji na każdym szczeblu. Dobra organizacja w sposób bezpośredni przyczyni się do rozwoju tej pięknej olimpijskiej dyscypliny. Realizacja tego trudnego celu zależy od wielu składowych, ale przede wszystkim prawidłowej koncepcji pracy i racjonalnego zarządzania - zarówno w sprawach szkoleniowych, organizacyjnych, jak i marketingowych. Najważniejsza jest tu rola naszego strategicznego partnera Ministerstwa Sportu, który jest głównym mecenasem naszego sportu. Aktualnie bez środków budżetowych MS oraz Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej podnoszenie ciężarów nie jest w stanie prowadzić owocnych działań. Miejmy nadzieję, że uda się osiągnąć wszystkie założenia tej kadencji a ich realizacja w efekcie przyniesie wysokie wyniki sportowe i zadowolenie podczas najbliższych igrzysk olimpijskich w Paryżu w roku 2024, a polscy kibice o ciężarowcach będą mówili z dumą i zadowoleniem.*

## Zarys historyczny

Podnoszenie ciężarów jest dyscypliną olimpijską, której historia sięga starożytności, lecz jej prężny rozwój przypada na czasy nowożytne. W wieku XVIII bardzo popularne były pokazy cyrkowe siłaczy, które w naturalny sposób prowadziły do rywalizacji oraz demonstrowania siły fizycznej. W latach 1750-1760 jako rekordzistę w dźwiganiu kulolaski (pierwowzór sztangi) uważany był Anglik Bill Curtis w ośrodku ćwiczeń dla siłaczy w Londynie. Pierwsze kluby podnoszenia ciężarów powstały w Niemczech w XIX wieku. W Rosji z inicjatywy Władysława Krajewskiego powstał w Petersburgu Klub Miłośników Atletyki [*Jasiak H.: Bądź silny i sprawny. TKKF. Warszawa 1989*].

W 1896r. w Atenach odbyły się pierwsze nowożytne Igrzyska Olimpijskie, do których programu włączono podnoszenie ciężarów. Pierwsze mistrzostwa świata w podnoszeniu ciężarów odbyły się w Wiedniu 1898r. [*Sold G.: A story of the International Weight Federation. IWF Budapest, 1992., Wladan M.: 80 years of the Weightlifting In the World and Europe 1986-1976. IWF Beograd, 1977.*].

W czasach tych nie było mowy o ujednoczonych przepisach, zmagania zawodników polegały na popisach i pokazach cyrkowych. Dopiero w 1913 r. wprowadzono pięciobój klasyczny, w którego skład wchodziło: rwanie i podrzut jednorącz oraz wyciskanie, rwanie i podrzut oburącz. Ustalono pierwsze oficjalne przepisy podnoszenia ciężarów.

Dopiero w 1920 r. w Paryżu powstała Międzynarodowa Federacja Podnoszenia Ciężarów. W roku 1920 wprowadzono do dyscypliny trójbój klasyczny, który składał się z: wyciskania, rwania i podrzutu (*Ajan t.: Weightlifting. IWF Budapest 1989., Sold G.: A story of the International Weight Federation. IWF Budapest. 1992.*).

Dnia **6 grudnia 1925** roku został powołany do życia **Polski Związek Atletyczny** i w tym właśnie dniu odbyły się pierwsze oficjalne Mistrzostwa Polski w

podnoszeniu ciężarów. W 1939 roku w Polskim Związku Atletycznym zarejestrowanych były 63 kluby i 1617 zawodników. W tych czasach najbardziej prężnymi okręgami była Warszawa, Łódź i Śląsk. W 1952 roku, polscy sztangiści po raz pierwszy wzięli udział w Igrzyskach Olimpijskich, jednak wrócili bez medali. Za to, już cztery lata później w 1956 roku w Melbourne brązowy medal z wynikiem w trójboju 337,5 kg zdobył **Marian Zieliński** (*Materiały informacyjno-szkoleniowe. PZPC 2001*). Pierwszy złoty medal olimpijski dla Polski zdobył Ireneusz Paliński w Rzymie 1960 roku.

Największe sukcesy polskich ciężarowców przypadają na lata 60-te, 70-te XX wieku, kiedy medale na arenach międzynarodowych zdobywali tacy zawodnicy jak: **Marian Zieliński, Ireneusz Paliński, Waldemar Baszanowski, Norbert Ozimek, Zygmunt Smalcerz, Marek Seweryn, Zbigniew Kaczmarek** (*Materiały informacyjno-szkoleniowe. PZPC 2001*). Nie oznacza to, że w latach późniejszych Polska sztanga nie odnosiła znaczących sukcesów. W historii tej dyscypliny sportu w Polsce, po najwyższe laury na arenie międzynarodowej sięgali głównie mężczyźni. Jedyną kobietą, która zdobyła dla Polski medale Igrzysk Olimpijskich w podnoszeniu ciężarów jest Agata Wróbel. Zdobyła ona srebrny medal w Sydney (2000) i brązowy medal Igrzysk Olimpijskich w Atenach w 2004 roku. Do grona najwybitniejszych, polskich ciężarowców możemy zaliczyć: Waldemara Baszanowskiego, Zygmunta Smalcerza, Szymona KołECKiego, Adriana Zielińskiego, Marcina Dołęgę, Bartłomiej Bonk.

Ostatnio wśród seniorów największe sukcesy sportowe odnosili Joanna Łochowska, Arkadiusz Michalski i Bartłomiej Adamus, którzy uczestniczyli w ostatnich Igrzyskach olimpijskich w Tokio 2020. Mamy też zdolną i utytułowaną w swoich kategoriach wiekowych młodzież - Piotr Kudłaszyk, Monika Marach, Oliwia Drzazga, Martyna Dołęga, Wiktoria Wołk, Monika Szymanek, wśród senierek dominuje Weronika Stubińska-Zielińska.

Wg. stanu na listopad 2021 dorobek polskich sztangistów jest imponujący. Od początku startów naszych zawodników/czek na arenach międzynarodowych zdobyto 34 medale Igrzysk Olimpijskich. Sumując razem osiągnięcia medalowe we wszystkich kategoriach wiekowych zdobyto blisko 800 za poszczególne boje oraz w dwuboju. Biorąc pod uwagę ilość zdobytych medali olimpijskich, podnoszenie ciężarów plasuje się na trzecim miejscu wśród dyscyplin w Polsce - za lekkoatletyką i boksem.

Obecnie w kraju szkolą się następujące grupy wiekowe:

- senior (kobiety + mężczyźni),
- młodzieżowiec U 23 (kobiety + mężczyźni),
- juniorki U 20 (kobiety + mężczyźni),
- junior U 17 (dziewczęta i chłopcy),
- młodzik U 15 (dziewczęta i chłopcy).

Grupy wiekowe młodzik-junior obfitują w młodych utalentowanych sportowców. Wykorzystanie ich dużego potencjału w najbliższej przyszłości powinno dać medale na zawodach najwyższej rangi. Osiąganie sukcesów zależy w dużej mierze od prawidłowej koncepcji pracy związku i racjonalnego zarządzania procesem szkolenia zawodników.

Stworzenie odpowiednich warunków rozwojowych dla tych zawodników pozwoli nam wychować w niedalekiej przyszłości pokolenie medalowych seniorów którzy sięgną po najwyższe laury imprez międzynarodowych.

## SIŁA TRADYCJI I NOWE WYZWANIA

Polskie ciężary, ze względu na swoje blisko 100-letnią tradycję, dysponują ogromnym potencjałem. W oparciu o niego, można realizować założone cele strategiczne i programowe na lata 2021– 2024. Bazując na historii dyscypliny, jej sukcesach oraz na zasobach ludzkich, także na aktualnych triumfach, można zbudować program rozwoju na lata 2021-2024, oparty na podstawowych czterech filarach - szkoleniu sportowym, zarządzaniu, promocji oraz rozwoju infrastruktury. Na przełomie ostatniej dekady widać w naszym sporcie spadek ilości seniorów mogących sięgać po najwyższe trofea na Świecie z obserwacji i analizy podejmowanych działań powinniśmy wysnuć wnioski potrzebne do innych, lepszych działań organizacyjno-szkoleniowych, takich które będąc efektywne i zadziałają długofalowo.

### 1. SZKOLENIE

Profesjonalizacja szkolenia zawodników jest głównym celem, który pozwoli podnieść poziom sportowy podnoszenia ciężarów. Aby wyszkolić wysokiej klasy zawodników musimy zacząć od podwyższenia kwalifikacji i wiedzy trenerów. Odbywać się to będzie poprzez wsparcie organizacyjne i finansowe szkoleń, konferencji oraz wyjazdów na wykłady międzynarodowe oraz zgrupowania szkoleniowe organizowane przez Europejską Federację Podnoszenia Ciężarów. PZPC ma również na celu doszkalanie kadry szkoleniowej zgodnie z Sektorową Ramą Kwalifikacji Zawodowych przy współpracy z Wyższą Szkołą Kultury Fizycznej i Turystyki w Pruszkowie która pozwoli na wykorzystanie zasobów naukowych uczelni i pozwoli uzyskać kwalifikacje trenerskie akceptowane w większości państw. Instytut Sportu w Warszawie jest również naszym bardzo ważnym partnerem, z którym już współpracujemy, a powołana tam Akademia Trenerska i organizowane w niej szkolenia jest bardzo ciekawą formą podnoszenia kwalifikacji kadry szkoleniowej i będzie to kolejny kierunek naszej współpracy i rozwoju.

Docenienie najlepszych trenerów nagrodami i stypendiami, wdrożenie programu ministerialnego „Team 100 Trener” oraz dowartościowanie przez typowanie to odznaczeń „Za zasługi dla Sportu”

Przebudowa systemu szkolenia jest obecnie głównym celem strategii rozwoju działu szkolenia. Obecnie szkolenie w naszej dyscyplinie rozpoczyna się dużo wcześniej dzięki wprowadzeniu rywalizacji dzieci w wielobojach atletycznych które

cieszą się dużym powodzeniem lecz są rozgrywane głównie na szczeblach rozgrywek lokalnych, okręgowych.

Zadaniem tej kadencji będzie centralizacja tego typu rozgrywek i nadanie statusu zawodników (Kadet U10, U12) dzieciom uczestniczącym w tej rywalizacji, a przy dalszym rozwoju stworzenie kadry tych kategorii wiekowych. Pozwoli to na wyselekcjonowanie najbardziej utalentowanych dzieci, docenienie ich osiągnięć. Uczestnictwo w kadrze i akcjach szkoleniowych zorganizowanych przez PZPC nauczy profesjonalizacji treningu dzieci w wykorzystaniu różnych form i metod treningu z wykorzystaniem gier i zabaw ruchowe.

Koniecznym aspektem tego typu szkolenie dzieci jest zapoznanie dzieci z zasadami zdrowego stylu życia (wychowanie zdrowotne) będącymi nierozłącznym elementem życia każdego sportowca, dbania o własne ciało i profilaktykę urazów co zmniejszy kontuzjogenność w naszej dyscyplinie na wyższych etapach szkolenia. (wdrożenie programu „Sportowe Wakacje +”).

Kolejnym etapem reformy systemu szkolenia jest nawiązanie współpracy ze Szkolnym Związkiem Sportowym i Ministerstwem Edukacji Narodowej poprzez wdrożenie treningu i współzawodnictwa wieloboju i ciężarowego do rywalizacji międzyszkolnej co zwiększy dostępność i powszechność podnoszenia ciężarów. Edukacja dzieci i ich rodziców w zakresie wychowania zdrowotnego podczas zawodów co pozwoli obalić mity o szkodliwości naszego sportu co przyczyni się do jego popularyzacji na poziomie szkół podstawowych i średnich. (wdrożenie programu: „Sala do podnoszenia ciężarów w każdym powiecie”). Te działania mają na celu poprawę poziomu sportowego kategorii wiekowych Młodzik U15, Junior Młodszy U17, Junior U20 i zwiększy możliwości selekcji najbardziej utytułowanych zawodników i skierowanie ich do szkolenia centralnego odbywającego się na sprawdzonych zasadach zgrupowań PZPC i przygotowaniach w Ośrodkach Szkolenia Sportowego Młodzieży. Pomoc finansowa poprzez wdrażanie programów ministerialnych „Team 100 Junior”, „Team 100”. Dowartościowanie najzdolniejszych poprzez typowanie to odznaczeń „Za zasługi dla Sportu”.

Najważniejszym punktem zmian systemu szkolenia jest przebudowa modelu przygotowań najstarszych kategoriach wiekowych czyli Młodzieżowców U23 i Senior. W tych grupach trenują zawodnicy dorośli często uczący się, studiujących lub nawet pracujący i chcący rozwijać swoje kariery dwutorowo. Wychodząc naprzeciw zawodnikom musimy pójść w kierunku indywidualizacji szkolenia objętego ścisłą kontrolą trenerów kadr i kierownika wyszkolenia PZPC. Zawodnicy chcący pracować w klubie ze swoim trenerem klubowym będą mieli taką możliwość o ile klub będzie w stanie zapewnić odpowiednie warunki do rozwoju w czym wspierać organizacyjnie będzie PZPC (po akceptacji przez sztab szkoleniowy). Monitorowanie procesu szkoleniowego odbywać się będzie przy pomocy systemów i narzędzi elektronicznych. Kolejnym etapem kontroli procesu szkoleniowego i poziomu

sportowego zawodników będą kilkudniowe (4-5 dni) zgrupowania podczas których trenerzy kadr i kierownik wyszkolenia będą mogli przyjrzeć się aktualnej formie zawodników, przedyskutować, wysnuć wnioski z przygotowań i określić kierunek ewentualnych zmian planując razem dalsze przygotowania do imprez centralnych z kalendarza PZPZ, EWF, IWF. Podczas wyjazdów szkoleniowych sportowcy i ich trenerzy obowiązkowo będą brali udział w szkoleniach doskonalących warsztat pracy oraz zgłębiali i aktualizowali swoją wiedzę. Przed najważniejszymi zawodami zawodnicy/ki obowiązują obowiązkowe zgrupowanie BPS zaplanowany przez trenerów kadr. W tak skonstruowanym systemie nie może zabraknąć walki z dopingiem, który jest nadal obecny w naszym sporcie i tu planujemy ścisłą współpracę z POLADA i całoroczny monitoring i aktualizację danych pobytowych systemu ADAMS dla najstarszych grup wiekowych.

Pomoc finansowa poprzez wdrażanie programu ministerialnego („Team 100”). Dowartościowanie najzdolniejszych poprzez typowanie to odznaczeń „Za zasługi dla Sportu”.

W tak skonstruowanym systemie nie może zabraknąć miejsca dla zawodników pochodzących z domów, czy klubów o niskim statusie materialnych dotkniętych często różnymi dysfunkcjami. W takich przypadkach mamy możliwość wcielenia do istniejących Ośrodków Szkolenia Sportowego Młodzieży w przypadku grup U23, a w grupie Seniorów stworzymy możliwości pobytu i szkolenia w klubie gdzie pracuje trener kadry narodowej. (wdrażanie programów: „Team 100 Minister”

Kolejnym aspektem poprawy możliwości szkoleniowych dla studiujących sportowców jest zacieśnienie współpracy z Akademickim Związkiem Sportowym poprzez wspólne powołanie Akademickich Centrów Szkolenia Sportowego a w nich sekcji podnoszenia ciężarów. Sport akademicki powinien być swoistego rodzaju pomostem dającym możliwość kontynuowania kariery sportowej i naukowej (wdrożenie programu Team 100). Wysokokwalifikowany sport wyczynowy wiąże się z dużymi kosztami szkoleniowymi ale także bytowymi sportowców celem zaspokajania potrzeb najlepszych zawodników naszej dyscypliny będziemy starli się mocniej współpracować z Ministerstwem Obrony Narodowej poprzez wcielenie do struktur Wojska Polskiego naszych najlepszych zawodników przygotowujących się do startu w Igrzyskach Olimpijskich. Członkowie Centralnego Wojskowego Zespołu Sportowego mają zapewnione środki finansowe na „życie” i szkolenie sportowe i nasz kierunek działań skupimy na zwiększeniu liczby sportowych żołnierzy.



## 2. ZARZĄDZANIE

Powinno się skupić na polepszeniu współpracy i wsparciu działań Okręgowych Związków Podnoszenia Ciężarów, które są najbliższe lokalnym problemom sportu. Podstawowym zadaniem OZPC ma być zbadanie potrzeb i wsparcie pracy klubów na płaszczyźnie merytoryczno-szkoleniowej oraz profesjonalizacji zarządzania klubami. Ważnym aspektem jest też współdziałanie przy współpracy klubów z władzami samorządów lokalnych, które są obecnie głównymi mecenasami sportu na poziomie klubowym, poprzez włączenie się działaczy szczebla okręgowego do negocjacji w pozyskiwaniu funduszy potrzebnych bieżącego prawidłowego funkcjonowania i rozwoju sportu klubowego.

## 3. 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.** Aktualnie Ministerstwo finansów uruchomiło **możliwość dodatkowego odliczenia kosztów poniesionych na działalność sportową i kulturową** co postarany się wykorzystać z realny sposób przynoszący fundusze potrzebne do rozwoju naszego sportu. Obecnie część życia, szczególnie młodszych pokoleń, głównie za sprawą ogólnodostępności internetu i wpływów pandemicznych, przeniosła się do sieci. Cyberprzestrzeń stwarza ogromne pole do manewru dla działań promocyjnych. Idąc za trendem zmian i wychodząc naprzeciw społeczeństwu zamierzamy mocniej zaistnieć w świecie wirtualnym poprzez ciągłą profesjonalizację i aktualizację oficjalnej strony internetowej PZPC oraz rozszerzenia działalności w mediach społecznościowych. Większa dostępność do wyników i relacji audiowizualnych z organizowanych przez nas imprez sportowych zwiększy rozgłos i popularyzację podnoszenia ciężarów.

## 4. 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. Obecnie jest kilka programów ministerialnych wspierających remonty i rozbudowę infrastruktury sportowej i naszym działaniem będzie wsparcie klubów i jednostek samorządowych w negocjacjach i koniecznym lobbowaniu planowanych inwestycji.

### **I. Cele strategiczne PZPC na lata 2021-2024.**

- wzrost liczby osób systematycznie uprawiających podnoszenie ciężarów.
- wzrost liczby zawodników i klubów zrzeszonych w PZPC.
- zwiększenie popularności i atrakcyjności podnoszenia ciężarów wśród wszystkich grup celowych.
- zwiększenie obecności podnoszenia ciężarów w mediach. Sportowe
- zwiększenie liczby medali na imprezach rangi mistrzowskiej (areny międzynarodowe).
- podniesienie poziomu sportowego w dyscyplinie.
- zbudowanie efektywnego modelu szkolenia podnoszenia ciężarów w Polsce.
  
- zwiększenie środków pozyskiwanych na działalność podmiotów podnoszenia ciężarów
- dywersyfikacja źródeł finansowania działalności podmiotów podnoszenia ciężarów.
- zwiększenie udziału środków pozabudżetowych w finansowanie działalności w podnoszeniu ciężarów. Organizacyjne
- profesjonalizacja kadr zarządzających podnoszeniem ciężarów.
- poprawa warunków socjalnych pracy trenera – status społeczny zawodu trenera podnoszenia ciężarów.
- 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 – centralizacja tego typu rozgrywek i nadanie statusu zawodniczego dzieciom uprawiającym podnoszenie ciężarów w wielobojów atletycznych (Kadet U10, U12)
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. Wdrażanie doskonalenia zawodowego w systemie przyznawania licencji trenerskich.

1. Organizacja kursów doszkalających kadry trenerskie
2. 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.

#### **Opracował:**

Kierownik ds. Szkolenia PZPC Arkadiusz Strzelczyk

