

POLSKI ZWIĄZEK PODNOSZENIA CIĘŻARÓW

**Projekt organizacji szkolenia Kadr Narodowych Senierek
i Seniorów w cyklu olimpijskim 2024 - 2028**

Kierownik Wyszkozenia PZPC

dr Mirosław Choroś

Warszawa 2024

Wstęp

Podnoszenie ciężarów to sport z ogromnymi tradycjami w naszym kraju. Należał i nadal należy do najbardziej popularnych i lubianych wśród sportów indywidualnych. Jest tak m.in. dzięki zawodnikom i zawodniczkom, którzy do niedawna reprezentowali najwyższy poziom sportowy i odnosili znaczące sukcesy na najważniejszych zawodach. Dorobek polskich sztangistów jest imponujący. Zdobyliśmy 33 medale olimpijskie. Niestety podczas dwóch ostatnich Igrzysk nie zdołaliśmy powiększyć tego dorobku. Było to skutkiem nieodpowiednio prowadzonej polityki szkoleniowej.

Kłótnie, ciągłe zmiany szkoleniowców, przerażająca ilość wpadek dopingowych, doprowadziły do podziałów, degradacji naszego środowiska oraz utraty prestiżu. Należy zwrócić również uwagę na to, że wśród naszych seniorów (których dziś praktycznie nie ma) w ostatnim czasie pojawił się jedynie Bartłomiej Adamus, jeden zawodnik młodego pokolenia którego poziom sportowy pozwalał na rywalizację z najlepszymi sztangistami.

Nie potrafiliśmy w ostatnich latach przygotować reprezentacji kolejnego pokolenia, która mogłaby kontynuować tradycje swoich poprzedników i potwierdzić swoimi występami na najważniejszych zawodach siłę polskiej sztangi.

Dzieje się tak, przy jednoczesnym dynamicznym rozwoju stanu naszego posiadania. Porównując aktualną ilość klubów i sekcji podnoszenia ciężarów zarejestrowanych w PZPC, z pierwszą dekadą drugiego tysiąclecia, okazuje się że ich liczba wzrosła o ok. 50 % (z liczby 90 – 100 w latach 2006-2008 do 140 – 150 obecnie). Podobnie, odnotowaliśmy wyraźny wzrost wydawanych licencji trenerskich i zawodniczych (z liczby 950 – 1000 zawodników do 1500 – 1600 w ostatnich latach). W tej chwili mamy również znacznie więcej nowoczesnego sprzętu treningowego.

Obecnie w kraju znajdują się młodzi zawodnicy, którzy w najbliższym czasie mogą zdobywać medale na zawodach najwyższej rangi, również jako zespół jesteśmy w stanie kontynuować chlubne tradycje naszej sztangi. Jednak realizacja tego planu zależy od prawidłowej koncepcji, racjonalnego działania władz i działu szkolenia PZPC, Rady Trenerów oraz całej kadry szkoleniowej na każdym etapie szkolenia. Niniejsze opracowanie jest propozycją takiej właśnie koncepcji.

Określenie wynikowe. Perspektywa dalszego rozwoju wyników sportowych w podnoszeniu ciężarów

Na podstawie przeprowadzonej analizy można stwierdzić, że po latach stagnacji wyników - w ostatnim okresie poziom w naszej dyscyplinie wyraźnie wzrósł. Spowodowane jest to wieloma czynnikami. Uważam, że do najważniejszych należy ograniczenie liczby kategorii i zmniejszenie liczby uczestników startujących w I.O. Poskutkowało to zaostreniem rywalizacji o nominacje olimpijskie. W kolejnym czteroleciu, podczas kolejnych kwalifikacji sytuacja z pewnością się powtórzy, nic nie wskazuje na to żeby mogły zajść drastyczne zmiany.

Koncepcja szkolenia kadr narodowych w latach 2024 – 2028

Nie bez powodu zaczynam od przedstawienia propozycji zmian systemu i organizacji szkolenia naszych kadr narodowych. Na tym polu mamy największe zaniedbania czego efektem jest słaby poziom sportowy naszych reprezentantów na najważniejszych zawodach w grupie seniorów.

Jednym z najważniejszych elementów jest zwiększenie uprawnień i decyzyjności trenerów kadr seniorskich. To oni tak naprawdę są odpowiedzialni za szkolenie, dobór zawodników do tego szkolenia i na końcu za wyniki sportowe najważniejszej dla nas grupy wiekowej. Dlatego muszą mieć dużą swobodę w tworzeniu swoich koncepcji i ich dalszej realizacji. Trenerzy kadry seniorów i seniorek powinni również mieć możliwość wpływu na opracowanie koncepcji szkolenia w poszczególnych kategoriach wiekowych.

Aby móc odtworzyć nasze kadry narodowe i wywalczyć kwalifikacje na kolejne Igrzyska, musimy uwzględnić następujące elementy:

1. Wyselekcjonować grupę zawodników o potencjalnie dużych możliwościach wysiłkowych.
2. Podwyższyć dyscyplinę pracy na treningach oraz dyscyplinę i samokontrolę osobistą zawodników.
3. Doprowadzić do stabilizacji wysokich wyników na ważnych imprezach i walczyć o umiejętność zaliczania podejść.
4. Stworzyć i wdrożyć akceptowany przez wszystkich trenerów komputerowy program rejestracji i analizy obciążeń treningowych.
5. W jeszcze bardziej indywidualny sposób podchodzić do planowania obciążeń treningowych dla poszczególnych zawodników i prowadzić ich systematyczną kontrolę.
6. Nawiązać ścisłą współpracę z Radą Trenerów i trenerami klubowymi.

7. Zintensyfikować współpracę z Instytutem Sportu i prowadzić ciągłą analizę stanu wytrenowania zawodników na podstawie wiedzy opartej na zdobyciach wielu dziedzin nauki.
8. Systematycznie doszkalać kadrę trenerską.
9. Oprzeć przygotowania o nowoczesne urządzenia i sprzęt.

Nabór i selekcja.

Pełna analiza stanu posiadania i możliwości naszej dyscypliny wykazuje, że sytuacja kadrowa jest bardzo trudna i złożona. Praktycznie nie ma kadr narodowych seniorów i senierek. W tej sytuacji, tworząc nową reprezentację należy oprzeć się na zawodniczkach i zawodnikach młodych, których staż zawodniczy jak i ich dotychczasowe wyniki sportowe nie są w tej chwili wystarczające, ale pozwalają przypuszczać że kolejny cykl olimpijski spowoduje osiągnięcie przez nich rezultatów kwalifikujących ich do startu w Igrzyskach w 2028 r.

Przy tworzeniu grupy szkoleniowej nie można jednak pominąć zawodników, którzy osiągnęli już pewną stabilizację wyników na dość wysokim poziomie i mogą przy odpowiednio zaplanowanym szkoleniu walczyć o start w następnych Igrzyskach. Pomimo że trudno w tej chwili liczyć na ich znaczący postęp, powinni oni uzupełniać skład reprezentacji na zawody rangi Mistrzostwa Europy i Mistrzostwa Świata.

Nie bez znaczenia jest również pomoc jaką mogą okazać przy organizowaniu i konsolidacji nowej drużyny. Nabór do nowej grupy szkolenia olimpijskiego powinien być prowadzony w oparciu o normatywy przedstawione przez dział szkolenia PZPC.

Niniejsze opracowanie zawiera kilka z nich. Przy naborze nie powinny obowiązywać normy wiekowe lecz rzetelna ocena możliwości zawodnika i perspektywy jego rozwoju. Selekcja będzie przebiegać w ciągu pierwszego roku cyklu olimpijskiego. Pod koniec tego okresu powinna zostać wyłoniona grupa tych zawodników, którzy będą walczyć kwalifikację na Igrzyska w 2028 roku.

Powyższe zależności powinny być uzupełnione umiejętnościami taktycznymi i podstawowymi wiadomościami o procesie szkolenia.

Normatywy kontrolne

Mając postawiony konkretny cel stworzenia i przygotowania grupy szkolenia olimpijskiego do startu na I.O., w celu dokładnego planowania i rejestracji rozwoju możliwości wysiłkowych poszczególnych zawodników, niezbędne są przykładowe normy wynikowe, realizacja których (szczególnie w ostatnich dwóch latach) powinna pozwolić na uzyskanie nominacji olimpijskiej (tabela 1,2).

Tabela 1. Normy kontrolne - mężczyźni

Okres Kat. wag.	Cykl 2025 Wynik w dwuboju [kg]	Cykl 2026 Wynik w dwuboju [kg]	Cykl 2027 Wynik w dwuboju [kg]	Cykl 2028 Wynik w dwuboju [kg]
61	250	260	275	285
73	305	315	325	335
89	335	350	365	375
102	350	365	375	390
+102	385	395	405	420

Tabela 2. Normy kontrolne - kobiety

Okres Kat. wag.	Cykl 2025 Wynik w dwuboju [kg]	Cykl 2026 Wynik w dwuboju [kg]	Cykl 2027 Wynik w dwuboju [kg]	Cykl 2028 Wynik w dwuboju [kg]
49	160	170	180	190
59	190	200	210	220
71	210	220	230	240
81	215	225	235	245
+81	225	235	245	260

Okresy i etapy przygotowań

Podnoszenie ciężarów jest dyscypliną cykliczną i akcenty szkoleniowe powinny być uporządkowane w ogólną całość pozwalającą na precyzyjną budowę formy sportowej zawodników. Etapy przygotowań następują na zasadzie powtarzalności akcentów wszystkich cykli. I tak :

- cykl 1 - 01.07.2024 – 31.12.2024
- cykl 2 - 01.01.2025 – 31.12.2025
- cykl 3 - 01.01.2026 – 31.12.2026
- cykl 4 - 01.01.2027 – 31.12.2027
- cykl 5 - 01.01.2028 – start na I.O. w 2028 r.

W zależności od głównych imprez ramy cyklu będą wypełniane treścią usystematyzowaną według faz akumulacji, intensyfikacji i transformacji ze

szczegółowym opracowaniem modelowego Bezpośredniego Przygotowania Startowego (BPS).

Cele szkoleniowe w poszczególnych latach:

Cykl 2024

1. Przygotowanie do znoszenia dużych obciążeń treningowych.
2. Praca nad zwiększeniem siły określonych grup mięśniowych.
3. Sprawdzanie zawodników podczas najważniejszych zawodów pod kątem ich odporności psychicznej.
4. Doskonalenie poziomu wyszkolenia technicznego.
5. Eliminowanie zaniedbań w zakresie ćwiczeń korekcyjnych i ćwiczeń uzupełniających.
6. Praktyczne zastosowanie modelowego BPS, takiego jaki będzie obowiązywał w kolejnych latach.

Cykl 2025

1. Nabór i selekcja do kadry olimpijskiej według przedstawionych powyżej kryteriów.
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.
6. Praktyczne zastosowanie modelowego BPS, takiego jaki będzie obowiązywał przed I.O. i dokładnie śledzić jego skuteczność.

Cykl 2026

1. Praca nad zwiększeniem siły określonych grup mięśniowych u zawodników kadry.
2. Doskonalenie poziomu wyszkolenia technicznego.
3. Dalsza praca nad poprawą psychiki u zawodników.
4. Doskonalenie umiejętności zaliczania dużych ilości podniesień na zawodach.

Cykl 2027

1. Obniżyć nieznacznie pułap obciążeń poprzez zmniejszenie intensywności i zwiększenie objętości pracy.
2. Utrzymać poziom szybkości, pracując nad zwiększeniem poziomu siły.
3. Kształtować w dalszym ciągu umiejętności taktyczne i techniczne.

Cykl 2028

1. Stopniowo zwiększać intensywność pracy.
2. Osiągnąć maksymalne wartości siły i szybkości.
3. Osiągnąć wysoki poziom umiejętności taktycznych i technicznych.
4. Wystartować na najwyższym poziomie w czasie Igrzysk Olimpijskich.

Cały program szkolenia będzie zaplanowany i realizowany w sposób indywidualny dla potrzeb poszczególnych zawodników. Nie mniej jednak można wyróżnić w nim trzy podstawowe kierunki :

1. Dla zawodników startujących w Mistrzostwach Świata, lub Igrzyskach Olimpijskich, szkolenie będzie odbywało się w ramach jednego, rocznego cyklu, przygotowującego największe możliwości wysiłkowe na okres tych zawodów. Pozostałe starty będą traktowane jako etapy budowania formy sportowej.
2. Dla zawodników startujących zarówno w Mistrzostwach Europy jak i w Mistrzostwach Świata (lub I.O.), roczny cykl podzielony zostanie na dwa mezocykle przygotowujące do tych zawodów. Jednakże szczyt formy będzie planowany na okres w którym rozgrywane będą M.Ś.
3. Dla zawodników startujących tylko w M.E., roczny cykl będzie się składał z dwóch mezocykli przygotowujących do obu części sezonu, ze szczególnym zwróceniem uwagi na występ w w/w zawodach.

Kolejne cykle w omawianym czteroleciu podzielone zostaną na następujące po sobie okresy:

- okres przygotowania ogólnego
- okres przygotowania specjalnego
- BPS
- start docelowy
- okres przejściowy.

Dynamika obciążeń

Czteroletni cykl olimpijski 2025 – 2028 powinien jednoznacznie określić formę procesu szkoleniowego.

Obecnie na świecie coraz większą popularność zyskują całoroczne, zorganizowane w sposób profesjonalny ośrodki szkoleniowe, prowadzące skoszarowaną formę przygotowań. Coraz więcej narodowych federacji (nie tylko w naszej dyscyplinie) decyduje się na takie rozwiązania uważając je za najlepsze. W warunkach polskich ten rodzaj szkolenia w przypadku kadry narodowej nie jest stosowany i ze względów finansowo – organizacyjnych w obecnych warunkach niemożliwy. Optymalnym, sprawdzonym już rozwiązaniem jest forma trzytygodniowych zgrupowań w miesiącu z tygodniowym odciążającym mikrocyklem w klubie. W trakcie cyklu planowany jest kilkutygodniowy okres wypoczynkowy po imprezie głównej oraz dwutygodniowe zgrupowanie lecznicze.

Optymalnie skonstruowany proces szkolenia będący podstawą wzrostu wyników sportowych w procesie treningu, powinien spełniać wiele wymogów. Do najważniejszych należą :

1. Ilość dni treningowych w mikrocyklu tygodniowym wynosi 6 - 7.
2. Ilość jednostek treningowych w mikrocyklu 9 -10.
3. Generalnie większa objętość pracy w poszczególnych cyklach szczególnie w ćwiczeniach specjalnych i ukierunkowanych (ilość podniesień sztangi).
4. Tak zaplanować przebieg zmian intensywności pracy, aby jej wartość w przypadku ćwiczeń startowych kształtowała się od ok.70% w okresie przygotowania wszechstronnego, do 85% w okresie BPS.
5. Podstawowe parametry charakteryzujące dynamikę zmian obciążeń treningowych w nadchodzącym czterolecu przedstawia tabela 4.

Tabela 4. Dynamika obciążeń w makrocyklu olimpijskim.

	Cykl 2025	Cykl 2026	Cykl 2027	Cykl 2028
Ilość dni treningowych w trakcie przygotowań i na zawodach	200	220	240	210
Ilość treningów	370	400	420	390
Ilość podniesień sztangi	15000	17000	19000	10000
Zawody główne	2	2	2	2
Zawody mistrzowskie	2	2	2	1
Zawody kontrolne	5	5	5	2

Starty główne to:

- Igrzyska Olimpijskie
- Mistrzostwa Świata
- Mistrzostwa Europy

Starty mistrzowskie:

- Mistrzostwa Polski
- Zawody o Puchar Świata

Starty kontrolne:

- starty ligowe
- turnieje międzynarodowe
- turnieje krajowe.

Kontrola i dokumentacja szkolenia

Kontrola procesu szkolenia jest bardzo istotnym elementem z uwagi na konieczność ciągłej oceny efektów pracy treningowej. Kontrola ta będzie dotyczyła techniki wykonywania ćwiczeń i obciążeń treningowych. Kontrola techniki będzie miała za zadanie ocenę wszystkich parametrów w celu wypracowania optymalnego modelu dla poszczególnych zawodniczek i zawodników.

W związku z tym należy analizować:

- główne parametry ruchu w systemie zawodnik – sztanga,
- ocenę tych parametrów w świetle modelu techniki,
- odchylenia techniczne w celu ustalenia wytycznych do ich usunięcia.

W procesie kontroli będą rejestrowane następujące parametry:

- droga i szybkość ruchu sztangi,
- siła reakcji podłoża,
- przyspieszenie sztangi,
- wartości kątowe stawów,
- sumy momentów sił w statyce,
- próby mocy.

Większość parametrów można badać używając dostępnych urządzeń i programów do rejestracji ruchu pozostałe badania i pomiary mogą być wykonywane przez Instytut Sportu w Warszawie lub w jednej z Akademii Wychowania Fizycznego. Ośrodki te dysponują odpowiednimi urządzeniami.

Kontrolę procesu szkolenia pod względem obciążeń treningowych będzie się prowadzić w zakresie:

- ogólnej ilości podniesień sztangi,
- objętości pracy,

- intensywności,
- ilości podniesień sztangi w poszczególnych przedziałach intensywności,
- procentowego udziału poszczególnych ćwiczeń w treningu.

Badanie obciążeń treningowych pozwoli na uzyskanie szczegółowych informacji o ich wielkości, strukturze, objętości i intensywności a także o charakterze stosowanych środków treningu. Postępowanie takie umożliwi bieżące dokonywanie ocen efektywności treningu oraz kontrolę kierunków i dynamiki zmian funkcjonalnych pod wpływem wykorzystywanych środków, a także pomiar objętości i intensywności pracy treningowej w kolejnych cyklach rocznych i w całym, cyklu olimpijskim

Podnoszenie ciężarów jest dyscypliną cykliczną. Etapy przygotowań następują na zasadzie powtarzalności akcentów wszystkich cykli.

Cykl roczny powinien być podzielony na dwa mezocykle. Ich czas trwania uzależniony jest od konkretnej daty startu docelowego i powinien być podzielony na kolejno następujące po sobie okresy:

- okres przygotowania ogólnego
- okres przygotowania specjalnego
- BPS
- start docelowy
- okres przejściowy

W kolejnych cyklach na podstawie dokładnej znajomości dotychczasowych rozwiązań i szczegółowej analizie poszczególnych składowych obciążeń treningowych realizowanych dotychczas, powinniśmy dążyć do stopniowego racjonalizowania procesu treningu.

Zmiany mogą dotyczyć m.in.:

- cykl przygotowujący do startu powinien być nieco bardziej zróżnicowany (zarysowanie granice pomiędzy poszczególnymi jego etapami). Mam tu na myśli relacje pomiędzy intensywnością a objętością (liczba podniesień sztangi) pracy. Okres przygotowania ogólnego powinien charakteryzować się nieco większą objętością i mniejszą intensywnością, natomiast w kolejnych okresach stosunek ten powinien się odpowiednio zmieniać na korzyść intensywności, która przed startem docelowym osiągnie wartości maksymalne.
- w trakcie planowania obciążeń treningowych należy brać pod uwagę elementy optymalizujące trening ze szczególnym uwzględnieniem indywidualnych cech poszczególnych zawodników.

Przedstawione przeze mnie propozycje zmian prowadzą do dalszych udoskonaleń procesu treningu i dopasowywania go do warunków istniejących obecnie. Uwzględniając powyższe zagadnienia, przyszły trening generalnie będzie nieznacznie rozbudowany objętościowo bazujący jednak na ćwiczeniach startowych i odpowiednim dozowaniu środków o charakterze ukierunkowanym i wszechstronnym w celu poprawy indywidualnych „niedociągnięć” poszczególnych zawodników. Natomiast sterowanie nim w poszczególnych etapach przygotowań do zawodów w praktyce będzie polegało na stosowaniu podobnych środków treningu w różnych proporcjach oraz na doborze odpowiednich wartości objętości i intensywności wykonywanych zadań.

Współpraca z trenerami klubowymi w zakresie realizacji indywidualnych planów treningowych

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 przedstawiłem powyżej - na pytanie dotyczące koncepcji pracy z zawodnikami i ich trenerami klubowymi – mogę odpowiedzieć jednym zdaniem, mianowicie:

Moja koncepcja oparta jest na permanentnej współpracy trenerów kadr z zawodniczkami i zawodnikami oraz ich trenerami począwszy od 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 kadry – zawodnik oraz trener kadry – trener klubowy.

O ile kontakt z zawodnikiem jest łatwy, ponieważ przebywa on na zgrupowaniach, o tyle współpraca między trenerami, którzy nie zawsze mogą uczestniczyć w zgrupowaniach 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. Dysponując takim programem, nie będąc na miejscu można bezpośrednio obserwować, rejestrować i nanosić ewentualne uwagi i komentarze na dany trening, lub interesujący nas okres.
2. PZPC powinien powrócić do starej już tradycji powoływania na zgrupowania kadry trenerów klubowych. Uważam, że możliwe jest zapraszanie trenera wraz ze swoim zawodnikiem (kadrowiczem).
3. Bardzo korzystne byłoby również powoływanie trenerów najlepszych zawodników na zawody główne. Na pewno jeszcze bardziej motywowałoby to do współpracy i byłoby pewnego rodzaju podziękowaniem – docenieniem dotychczasowych osiągnięć. Tak postępuje w tej chwili wiele liczących się reprezentacji.
4. W czasie kiedy zawodnicy trenują ze swoimi trenerami w klubach przez dłuższy okres, trener kadry powinien odwiedzać ich w ramach tzw. konsultacji.
5. Na odbywających się konferencjach trenerskich organizowanych przez PZPC, trenerzy kadr powinni 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.

Uważam, że przedstawione tezy dokładnie precyzują mój pogląd na współpracę z trenerami klubowymi.

Rozszerzyłem nieco ten punkt, poprzez sformułowania dotyczące całości procesu szkolenia, ponieważ tylko w takim kontekście należy rozpatrywać współpracę w realizacji planów również poza zgrupowaniami centralnymi.

Współpraca z nauką

W celu optymalnego sterowania procesem treningu konieczna jest wiedza z wielu dziedzin nauki dotycząca wpływu na zawodnika poszczególnych form szkolenia jak również stanu wytrenowania. Informacje tego typu można uzyskać wykorzystując badania wykonywane przez Instytut Sportu w Warszawie. Z dotychczasowych doświadczeń wynika że szczególnie dużą wartość diagnostyczną stanowią badania endokrynologiczne zmian poziomu testosteronu dla kontroli efektów potreningowych.

Poziom tego hormonu, a właściwie jego wahania, bardzo wyraźnie i jednoznacznie odzwierciedlają stany w organizmach zawodników po przebytych treningach. W nadchodzącym czteroleciu tego rodzaju monitorowanie powinno obejmować proces szkolenia w sposób bardziej szczegółowy – np. mikrocykle wieńczące przygotowania w kolejnych mezocyklach oraz cały mezocykl bezpośredniego przygotowania startowego (BPS).

W tym celu władze związku winne doprowadzić do spotkania z kierownictwem Instytutu Sportu, na którym określi się możliwości, zakres i potrzeby badań. Po ustaleniu szczegółów zostanie opracowany harmonogram działań i dołączony do niniejszego programu celem realizacji.

Bardzo przydatna w organizacji szkolenia może się okazać współpraca z Akademią Wychowania Fizycznego w Warszawie. Współpracę taką prowadzę już od lat. Zaowocowała ona powstaniem wielu opracowań dotyczących optymalizacji procesu treningu w podnoszeniu ciężarów.

Również należy zacieśnić współpracę z zamiejscowym oddziałem AWF w Białej Podlasce i Akademią Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Ośrodki te zajmują się podnoszeniem ciężarów i dzięki prowadzonym przez siebie badaniom mogą wpływać na poziom szkolenia kadry narodowej i olimpijskiej.

Podsumowanie

Światowa Federacja podnoszenia ciężarów w każdym roku kalendarzowym planuje w kategorii senior Mistrzostwa kontynentalne i Mistrzostwa Świata. Zawody kontynentalne (w naszym przypadku Mistrzostwa Europy) rozgrywane są w pierwszej połowie roku, natomiast Mistrzostwa Świata w trzecim – czwartym kwartale.

W związku z powyższym, roczny plan szkolenia dla zawodniczek i zawodników przygotowujących się do tych startów podzielony jest na dwa mezocykle. Pozwala to na osiągnięcie największych możliwości wysiłkowych dwa razy. Wyjątkiem są lata w których rozgrywane są Igrzyska Olimpijskie. W tym przypadku stosuje się najczęściej jeden dłuższy cykl przygotowujący bezpośrednio do I.O.

Zaplanowany w ten sposób kalendarz imprez powoduje, że ilość dni treningowych w procesie przygotowań w ostatnich latach mieści się w przedziale od 200 do 240 (szczegółowe dane dotyczące dynamiki obciążeń znajdują się w tab.4).

Praktycznie we wszystkich liczących się w naszej dyscyplinie krajach przygotowania w 100% odbywają się na zgrupowaniach kadry lub w całorocznych ośrodkach przygotowań.

W naszym przypadku ilość dni spędzonych na zgrupowaniach centralnych w ostatnim czasie drastycznie spadła. Tym samym odpowiedzialność za przygotowania wzięli na siebie trenerzy klubowi, przygotowując swoich podopiecznych w klubach.

Sprawdzone, najbardziej efektywną formą przygotowań do najważniejszych zawodów są zgrupowania centralne w ramach kadr narodowych odbywające się w przygotowanych do tego ośrodkach, przede wszystkim ośrodkach przygotowań olimpijskich.

Znając teoretyczne podstawy, mając jednak na uwadze stan posiadania i uwarunkowania panujące w naszej dyscyplinie obecnie – w celu poprawy kondycji naszej dyscypliny - musimy stworzyć jak najbardziej profesjonalny system przygotowań uwzględniający jednak specyfikę dotychczasowych sposobów działania. Jedną z podstawowych kwestii w nowym systemie powinno być przeniesienie odpowiedzialności za przygotowania podopiecznych na trenera kadry i trenera klubowego, lub trenera ośrodka PZPC. Współpraca powinna przebiegać od momentu planowania do startu głównego tak aby szkolenie było jednolite, niezależnie od tego czy zawodnicy i zawodniczki w danym momencie trenują w klubie czy na zgrupowaniu kadry. Niezbędny jest do tego jest system komputerowy umożliwiający na bieżąco planowanie, rejestrację i analizę pracy treningowej.

Powyższe rozważania dotyczą poprawy skuteczności szkolenia kadr narodowych senierek i seniorów w cyklu olimpijskim 2025 – 2028.

Do najważniejszych poruszanych kwestii należą :

- ❖ Za przebieg i efekty szkolenia odpowiedzialny jest trener kadry który planuje i czynnie koordynuje całość procesu szkolenia,
- ❖ W zależności od ilości szkolonych zawodniczek i zawodników trener może być jeden lub dwóch odpowiedzialnych odpowiednio za kadrę mężczyzn i kobiet,
- ❖ Odpowiedzialność za szkolenie poszczególnych zawodniczek i zawodników spoczywa na trenerze kadry i trenerach klubowych, lub trenerach OSSM,
- ❖ Trenerzy klubowi biorą udział w zgrupowaniach centralnych i w zawodach na zasadzie trenerów indywidualnych lub asystentów,
- ❖ Wstrzymanie powoływania etatowego asystenta trenera kadry,
- ❖ Organizowanie zgrupowań centralnych przede wszystkim w ośrodkach przygotowań olimpijskich,
- ❖ W trakcie przygotowań do imprezy docelowej minimum 50 procentowy udział w zgrupowaniach osób trenujących w klubach i 30 procentowy zawodników i zawodniczek OSSM-ów,
- ❖ Zawodniczki i zawodnicy młodszych kategorii wiekowych walczący o kwalifikacje olimpijskie zostają objęci szkoleniem w kadrze seniorskiej przed rozpoczęciem tych kwalifikacji,
- ❖ Organizowanie zgrupowań lub konsultacji wspólnie z reprezentacjami innych krajów,
- ❖ Organizowanie 1-2 zgrupowań zagranicznych,
- ❖ Stworzenie komputerowego programu do rejestracji i analizy obciążeń treningowych,
- ❖ Zakup profesjonalnego sprzętu do rejestracji i analizy techniki ruchu,
- ❖ Przynajmniej raz w roku podczas konferencji trenerskiej omówienie przez trenera kadry realizowanego szkolenia i jego ocena,
- ❖ Wprowadzenie dla najlepszych zawodniczek i zawodników szkolenia indywidualnego (na podstawie osiągniętych wyników, lub zgodnie z wytycznymi MSiT)