

# **POLSKI ZWIĄZEK PODNOSZENIA CIĘŻARÓW**

**Podsumowanie realizacji Strategii Rozwoju Podnoszenia Ciężarów  
w Polsce w latach 2021 - 2024**

**Kierownik Wyszkolania PZPC  
Miroslaw Choroś**

## **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 34 medale olimpijskie.

Chcąc nawiązać do chlubnych tradycji dyscypliny, w PZPC powstała Strategia Rozwoju Podnoszenia Ciężarów w Polsce na lata 2021 – 2024. Według nakreślonego schematu nasz Związek działał w przestrzeni sportowej i organizacyjnej aby zapewnić kolejnym pokoleniom sztangistów jak najlepsze warunki do treningu i rywalizacji na każdym szczeblu i we wszystkich kategoriach wiekowych.

Realizacja tego zadania zależała od wielu składowych. Zaczynając od próby stworzenia prawidłowej koncepcji szkolenia, poprzez racjonalne zarządzanie i odpowiedni marketing dążono do osiągnięcia pożądanego stanu.

Polska sztanga przede wszystkim ze względu na prawie 100-letnią tradycję dysponowała i nadal dysponuje dużym potencjałem, w kraju znajdują się zawodniczki i zawodnicy, którzy mogli zdobywać medale na zawodach najwyższej rangi.

Z tych względów Strategia Związku na lata 2021 – 2024 bazując na historii dyscypliny, jej sukcesach i dużym zaangażowaniu sportowców i grona trenerów, została oparta na czterech podstawowych filarach – szkoleniu sportowym, zarządzaniu, rozwoju infrastruktury i promocji.

## I. Cele strategiczne PZPC w latach 2021 – 2024

### Zakres działania

- wzrost liczby osób systematycznie uprawiających podnoszenie ciężarów,
- wzrost liczby zawodników i klubów zrzeszonych w PZPC,
- zwiększenie popularności i atrakcyjności podnoszenia ciężarów we wszystkich grupach wiekowych.

W tabeli 1 przedstawiono wykaz licencji klubowych, zawodniczych, zawodniczych seniorskich, trenerskich i sędziowskich w ostatnich latach.

W omawianym okresie wzrosła liczba licencji klubowych z 94 w roku 2020 do 98 w roku 2024. Podobnie zanotowano wzrost licencji trenerskich i instruktorskich z liczby 164 w roku 2020 do 196 w 2024.

Niestety odnotowaliśmy spadek zawodniczek i zawodników z licencjami PZPC. Dotyczy to zarówno kategorii senior, jak i kategorii młodzieżowych.

W przypadku seniorów, liczba trenujących spadła ze 143 do 126, w sumie we wszystkich grupach wiekowych z liczby 1108 do 939.

**Tab. 1 Wykaz licencji PZPC w latach 2020 – 2024**

rodzaj licencji*	liczba licencji na dzień 31 października 2020 r.
klubowe	94
zawodnicze	1108
zawodnicy - seniorzy	143
trenerskie	164
sędziowskie	81
rodzaj licencji*	liczba licencji na dzień 31 października 2021 r.
klubowe	98
zawodnicze	1140
zawodnicy - seniorzy	228
trenerskie	176
sędziowskie	75

rodzaj licencji*	liczba licencji na dzień 31 października 2022 r.
klubowe	92
zawodnicze	1174
zawodnicy - seniorzy	139
trenerskie	169
sędziowskie	71
rodzaj licencji*	liczba licencji na dzień 31 października 2023 r.
klubowe	95
zawodnicze	1127
zawodnicy - seniorzy	140
trenerskie	172
sędziowskie	68
rodzaj licencji*	liczba licencji na dzień 31 października 2024 r.
klubowe	98
zawodnicze	939
zawodnicy - seniorzy	126
trenerskie	196
sędziowskie	70

### **Poziom sportowy**

- zwiększenie liczby medali na imprezach rangi mistrzowskiej,
- odniesienie poziomu sportowego w dyscyplinie.

### **Kategoria wiekowa U23, senior**

W tabeli 2 przedstawiono starty i zajęte miejsca na najważniejszych zawodach w 2024 roku.

Miniony okres był rokiem olimpijskim, końcowym opisywanej Strategii, dlatego na jego podstawie najlepiej można opisać efekty podjętych działań w ostatnich latach.

Startami głównymi były Igrzyska Olimpijskie, Mistrzostwa Europy, Mistrzostwa Świata i Mistrzostwa Europy U23.

W sumie na najważniejszych zawodach zdobyliśmy 7 medali. Najważniejsze 3 podczas M.E. zdobyły nasze zawodniczki.

Na Igrzyskach Olimpijskich – jako jedyna – również reprezentowała nas kobieta – Weronika Zielińska. Nie zdołaliśmy zakwalifikować więcej osób, powodem jest utrzymujący się słaby poziom męskiej sztangi oraz ograniczenia w ilości zawodniczek i zawodników reprezentujących nasz sport na I.O.

**Tab. 2 Starty główne (IO, MŚ, ME) w 2024 :**

Sport	Ranga imprezy	Termin	Miejsce	Liczba zajętych miejsc				
				I	II	III	IV-VIII	Dalsze
Podnoszenie ciężarów	ME	12-20.02	Sofia (Bułgaria)	1	1	1	3	2
Podnoszenie ciężarów	I.O.	26.07-11.08	Paryż (Francja)	-	-	-	-	-
Podnoszenie ciężarów	MME U23	26.10-03.11	Raszyn (Polska)		2	2	9	4
Podnoszenie ciężarów	MŚ	04-14.12	Manama (Bahrajn)					2

### **Kategoria wiekowa U15, U17, U20**

W młodzieżowych kategoriach wiekowych nasi reprezentanci utrzymują od lat wysoki poziom sportowy. Na najważniejszych zawodach z powodzeniem rywalizują zdobywając medale i miejsca punktowane. W roku 2024 podczas zawodów mistrzowskich zdobyliśmy 13 medali i zajęliśmy w sumie 51 miejsc w przedziale IV – VIII ( tab. 3).

**Tab. 3 Starty główne (MŚ, ME.)**

Sport	Ranga imprezy	Termin	Miejsce	Liczba zajętych miejsc				
				I	II	III	IV-VIII	Dalsze
Podnoszenie ciężarów	Mistrzostwa Świata U17	22-26.05	Lima (Peru)	0	0	1	7	2
Podnoszenie ciężarów	Mistrzostwa Europy U15	15-23.06	Saloniki (Grecja)	0	0	2	15	3
Podnoszenie ciężarów	Mistrzostwa Europy U17	15-23.06	Saloniki (Grecja)	2	2	2	10	3
Podnoszenie ciężarów	Mistrzostwa Świata U20	16-28.09	Leon (Hiszpania)	0	0	0	6	4
Podnoszenie ciężarów	Mistrzostwa Europy U20	26.10-03.11	Raszyn (Polska)	2	2	0	13	3

Na podstawie powyższych informacji możemy stwierdzić, że nie udało się zmienić w ostatnim cyklu olimpijskim negatywnej tendencji odchodzenia ze sportu utalentowanej młodzieży.

Zdobyte medalowe w młodzieżowych kategoriach nie korelują w żaden sposób z wynikami na zawodach seniorskich. Nasza najlepsza w tej chwili zawodniczka, jako jedyna plasuje się wynikowo w pierwszej dziesiątce na świecie.

### **Ośrodki Szkolenia Sportowego Młodzieży**

W omawianym okresie wzrosła liczba OSSM w których szkoli się na odpowiednim poziomie uzdolnioną młodzież.

PZPC obecnie prowadzi siedem ośrodków szkoląc 43 zawodniczki i zawodników.

Rok 2024 jest kolejnym, w którym zawodniczki i zawodnicy trenujący w OSSM reprezentują nasz kraj na zawodach międzynarodowych w odpowiednich grupach wiekowych i zdobywają medale na zawodach rangi mistrzostw świata i mistrzostw Europy (tab. 4).

Na uwagę zasługuje fakt, że z każdym rokiem liczba reprezentantów kraju będących członkami OSSM rośnie. Podobnie jest w przypadku zdobytych medalowych i miejsc punktowanych.

W 2024 po raz pierwszy na Mistrzostwach Świata do lat 20 rozgrywanych w Leon w Hiszpanii reprezentowali nas w 100 % zawodnicy z OSSM. Zazwyczaj w składach naszych reprezentacji, zawodnicy OSSM stanowią 80 – 90 % wszystkich zawodniczek i zawodników.

**Tab. 4 Starty główne w 2024 – zawodnicy OSSM**

Sport	Ranga imprezy	Termin	Miejsce	Liczba zajętych miejsc				
				I	II	III	IV-VIII	Dalsze
Podnoszenie ciężarów	Mistrzostwa Europy Seniorów	12-20.02	Sofia (Bułgaria)			1	1	
Podnoszenie ciężarów	Mistrzostwa Świata U17	22-26.05	Lima (Peru)			1	5	
Podnoszenie ciężarów	Mistrzostwa Europy U15	15-23.06	Saloniki (Grecja)			1	1	
Podnoszenie ciężarów	Mistrzostwa Europy U17	15-23.06	Saloniki (Grecja)	2		2	6	
Podnoszenie ciężarów	Mistrzostwa Świata U20	16-28.09	Leon (Hiszpania)	0	0	0	6	1
Podnoszenie ciężarów	Mistrzostwa Europy U20	26.10-03.11	Raszyn (Polska)	2	2	0	8	1
Podnoszenie ciężarów	Mistrzostwa Europy U23	26.10-03.11	Raszyn (Polska)	0	1	2	3	1

### **Współpraca z nauką**

W 2024 roku po kilku latach przerwy, ponownie podjęto współpracę z Instytutem Sportu – Państwowym Instytutem Badawczym z siedzibą w Warszawie.

W dniu 4.07.2024 zostało podpisane porozumienie w sprawie zasad realizacji Programu „Program dofinansowania zadań związanych z organizowaniem i prowadzeniem działalności wspierającej i kontrolnej sportu młodzieżowego ze środków FRKF w 2024 roku”

Zakres badań :

- endokrynologia – badanie poziomu kortyzolu, testosteronu i kinazy,
- psychologia – badanie osobowości, kwestionariusz wielka piątka, motywacja + perfekcjonizm,
- dietetyka – prawidłowe odżywianie, udział białek, węglowodanów i tłuszczów w diecie zawodniczek i zawodników w podnoszeniu ciężarów.

### **Dokształcanie kadry trenersko-instruktorskiej:**

W omawianym okresie, w poszczególnych latach były organizowane spotkania i wykłady dla zawodników, trenerów i sędziów PZPC. Tradycyjnie, raz w roku odbywały się kurso-konferencje dla trenerów i instruktorów oraz dla sędziów.

W tabeli 5 przedstawiono przykładowe tematy realizowane w formie wykładów dla trenerów i instruktorów w roku 2024.

**Tab. 5 Dokształcanie kadry trenersko - instruktorskiej**

<b>Nazwa szkolenia</b>	<b>Organizator</b>	<b>Uczestnicy (imię i nazwisko)</b>
Zmiany na liście substancji i metod zabronionych	POLADA	Trenerzy Kadr Narodowych oraz trenerzy klubowi
Usuwanie podświadomych blokad u zawodników w sportach siłowych	PZPC	40 + transmisja video
Podstawy naukowe i biomechaniczne ćwiczeń siłowych	PZPC	40 + transmisja video
Praktyczne wykorzystanie uzupełniających ćwiczeń siłowych	PZPC	40 + transmisja video
Metody rejestracji i analizy techniki ruchu w podnoszeniu ciężarów	PZPC	40 + transmisja video
Optymalizacja strategii rekrutacji i szkolenia w podnoszeniu ciężarów	PZPC	40 + transmisja video

## **Promocja**

Efektywna promocja podnoszenia ciężarów, jako dyscypliny sportowej w Polsce wymaga wykorzystania różnorodnych mediów: radia, prasy, telewizji i internetu. Każdy kanał ma swoje unikalne zalety i dociera do innych grup odbiorców, co pozwala na szerokie i zróżnicowane działania promocyjne. Promocja podnoszenia ciężarów w Polsce powinna łączyć tradycyjne i nowoczesne media, aby skutecznie dotrzeć do różnych grup odbiorców. Kluczowe znaczenie ma pokazanie tej dyscypliny jako sportu dostępnego dla każdego, podkreślenie emocji związanych z rywalizacją oraz przedstawienie korzyści zdrowotnych. Dzięki spójnej strategii możliwe jest zwiększenie popularności podnoszenia ciężarów oraz zachęcenie młodych ludzi do uprawiania tego sportu. Poniżej przedstawiam pomysły na promocję w poszczególnych mediach. Polski Związek Podnoszenia Ciężarów działa medialnie na miarę możliwości kadrowych i finansowych – korzystając z poniższych instrumentów.

### **Radio**

- Transmisje i relacje z zawodów rangi IO, MS, ME, MP
- Audycje tematyczne - przykłady - Stworzenie cyklu krótkich audycji, w których znani polscy ciężarowcy opowiadają o swojej drodze do sukcesu, korzyściach zdrowotnych wynikających z treningu siłowego oraz możliwościach uprawiania tego sportu w Polsce.
- Relacje na żywo - transmisje lub krótkie relacje z zawodów, takich jak mistrzostwa Polski, z komentarzami ekspertów.

### **Prasa**

- Artykuły w magazynach sportowych, wywiady z czołowymi polskimi ciężarowcami, artykuły o historii podnoszenia ciężarów w Polsce.
- Promowanie wydarzeń sportowych oraz inicjatyw skierowanych do młodzieży.
- Kalendarze wydarzeń:
- Publikacja terminarzy zawodów i kursów w sekcjach sportowych gazet.

### **Telewizja**

- Programy dokumentalne i reportaże.
- Serie dokumentalne o historii sukcesów polskich ciężarowców, takich jak Szymon Kołecki czy Weronika Zielińska.
- Reportaże pokazujące kulisy treningów i przygotowań do zawodów.
- Transmisje z zawodów - regularne pokazywanie najważniejszych wydarzeń, takich jak mistrzostwa Polski, Europy czy świata.

### **Internet**

- Social Media - kampanie na platformach takich jak Facebook, Instagram i TikTok.
- Publikowanie filmików z treningów, porad dla początkujących oraz relacji z zawodów
- YouTube:
  - Tworzenie kanałów z materiałami edukacyjnymi o podnoszeniu ciężarów.



- Strona internetowa - portale promujący podnoszenie ciężarów w Polsce, z sekcją dla początkujących (jak zacząć, gdzie trenować).
- Aktualności (zawody, wyniki, wydarzenia).
- Wywiady i sylwetki sportowców.
- Promowanie sportu poprzez osoby popularne w internecie, szczególnie związane z fitness i siłownią.

### **Infrastruktura, sprzęt sportowy**

W okresie 2023-2024 funkcjonowało 7 Ośrodków Szkolenia Sportowego Młodzieży : Biłgoraj, Bydgoszcz, Ciechanów, Dobryczyce, Mroczka, Nowy Tomyśl, Opole.

W latach 2021-2024 PZPC dokonał zakupu specjalistycznego sprzętu sportowego do podnoszenia ciężarów, pozwalającego na wyposażenie hal treningowych Ośrodków Szkolenia Sportowego Młodzieży i klubów sportowych, gdzie zawodniczki i zawodnicy realizują proces szkoleniowy między akcjami szkoleniowymi organizowanymi w Ośrodkach COS i startami na zawodach rangi mistrzostw Polski, Europy i świata.

Specjalistyczny sprzęt sportowy do podnoszenia ciężarów pozwala na organizację imprez rangi mistrzostw Europy na terenie Polski, co jest bardzo ważnym elementem zdobywania doświadczenia startowego dla szerokiego grona zawodników.

W ramach Programu Rozwoju Podnoszenia Ciężarów PZPC pozyska 1 dodatkowo zestawy treningowe za pośrednictwem IWF (Międzynarodowej Federacji Podnoszenia Ciężarów).

Zawodniczki i zawodnicy mają możliwość trenowania i obycia startowego na najwyższej jakości sprzęcie do podnoszenia ciężarów posiadającego licencję IWF.

Poza specjalistycznym sprzętem do podnoszenia ciężarów, PZPC zakupił stymulator treningowy. **Elektrostymulator mięśni Compex** zawiera unikalny system **MI-Autorange**, który zapewnia niemal natychmiastowe efekty elektrostymulacji.

### **Pozyskiwanie środków**

PZPC pozyskiwał dodatkowe środki na działalność poprzez zawieranie umów ze sponsorami i instytucjami wspierającymi przy organizacji imprez rangi Mistrzostw Polski, Polskiej Ligi Podnoszenia Ciężarów, ambasadorów marki.

Pozyskane środki kierowane były na wsparcie opieki medycznej, badań diagnostycznych oraz stypendia sportowe zawodniczek i zawodników, jak również udział w akcjach szkoleniowych.