

POLSKI ZWIĄZEK PODNOSZENIA CIĘŻARÓW



Strategia Rozwoju Podnoszenia Ciężarów w Polsce na lata 2025–2028

Kierownik Wyszkozenia PZPC

Mirosław Chorós

Warszawa 2025

Wprowadzenie

Polski Związek Podnoszenia Ciężarów w grudniu 2025 roku będzie obchodził 100-lecie istnienia (1925-2025). Historia tej dyscypliny w Polsce należy do najpiękniejszych kart polskiego sportu. Nasi sportowcy z wielkimi sukcesami walczyli na pomostach całego świata, zdobywając 34 medale olimpijskie, ponad sto medali mistrzostw świata i ponad 200 mistrzostw Europy w trójboju i dwuboju olimpijskim. Pod względem trofeów z Igrzysk, podnoszenie ciężarów znajduje się na trzecim miejscu w historii polskiego sportu olimpijskiego. Na przestrzeni minionych 100 lat nasza dyscyplina może poszczycić się nie tylko wielkimi osiągnięciami sportowymi. Nasz Związek odnosił wiele sukcesów organizacyjnych, to z inicjatywy polskich działaczy powstała Europejska Federacja Podnoszenia Ciężarów, a przedstawiciele polskiej sztangi zasiadali we władzach międzynarodowej federacji, piastując najważniejsze funkcje bezpośrednio wpływali na rozwój dyscypliny na świecie. Mając na uwadze stuletnią wspaniałą tradycję, ogromne sukcesy i wybitne postacie, wchodzimy w nową erę z kolejnymi wyzwaniami. Niniejsze opracowanie ma za zadanie wskazać kierunki i sposób działania w przestrzeni sportowej i organizacyjnej w taki sposób, aby nawiązać do chlubnych tradycji polskiej sztangi.

Wyzwania, jakie stawiamy sobie na najbliższe lata, obejmują m.in. zwiększenie liczby zawodników, poprawę poziomu sportowego, a także popularyzację dyscypliny wśród dzieci, młodzieży i dorosłych. Nowa strategia ma na celu wprowadzenie nowoczesnych standardów zarządzania, które są nieodzownym elementem profesjonalnego sportu w XXI wieku.

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 Atila.

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 Polsce 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. Niestety podczas trzech 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.

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.

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.

Cele i priorytety strategii

Szkolenie i rozwój zawodników

Pierwszym i najważniejszym filarem strategii jest szkolenie. Jednym z priorytetów jest stworzenie nowoczesnego systemu, który powinien obejmować skoordynowane działania wszystkich podmiotów zaangażowanych w szkolenie na każdym etapie. Podstawową rolę przede wszystkim w naborze, selekcji i w początkowym okresie szkolenia pełnią kluby sportowe. Celem priorytetowym niniejszej strategii jest działanie ukierunkowane na bezpośrednie wspieranie klubów poprzez pomoc w rozwiązywaniu problemów organizacyjnych, doposażanie w sprzęt sportowy itp. W kolejnych latach szkolenia pomoc klubom w rozwoju utalentowanych zawodników, PZPC realizuje poprzez prowadzenie Ośrodków Szkolenia Sportowego Młodzieży.

Ośrodki Szkolenia Sportowego młodzieży

Szkolenie w OSSM realizowane jest dzięki wsparciu MSiT w ramach Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej. Obecnie prowadzonych jest siedem ośrodków. Efekty szkolenia osiągane w OSSM w kolejnych latach regularnie są coraz lepsze. Dotychczas zdecydowana większość zawodniczek i zawodników realizuje wyznaczone cele zarówno sportowe, jak i szkoleniowe. Na arenie międzynarodowej, podczas startów w zawodach najwyższej rangi nasze reprezentacje w poszczególnych grupach wiekowych składają się w 70-80% z osób wywodzących się z OSSM.

Zakładane cele i rezultaty pracy OSSM:

- przygotowanie zawodniczek i zawodników do rywalizacji krajowej i zagranicznej,
- zakwalifikowanie jak największej liczby osób do reprezentacji Polski,
- wzrost poziomu sportowego i progres wyników,
- zdobywanie medali na Mistrzostwach Polski,

- opieka i monitoring najzdolniejszych,
- zdobywanie medali na mistrzostwach Europy i świata,
- ograniczenie rotacji zawodniczek i zawodników.

Z tego względu w celu realizacji powyższych założeń, w 2025 PZPC przeprowadzi reorganizację OSSM.

Szkolenie Kadr Narodowych

Osiąganie sukcesów na arenie międzynarodowej wymaga profesjonalnego podejścia do szkolenia najzdolniejszych. 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. 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 zaostrzeniem 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. Z tego względu, aby skuteczniej rywalizować o nominacje olimpijskie zostaną przedstawione zmiany 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. 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 senierek 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 zdobyczach wielu dziedzin nauki.
8. Systematycznie doszkalać kadrę trenerską.
9. Oprzeć przygotowania o nowoczesne urządzenia i sprzęt.

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.

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

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 - 01.01.2025 – 31.12.2025
- cykl 2 - 01.01.2026 – 31.12.2026
- cykl 3 - 01.01.2027 – 31.12.2027
- cykl 4 - 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 2025

1. Nabór i selekcja do grupy szkolenia olimpijskiego 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 2007

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.

Szkolenia i podnoszenie kwalifikacji trenerów

Aby zapewnić zawodnikom najlepsze warunki rozwoju, konieczne jest podnoszenie kompetencji kadry trenerskiej. Aktualnie uprawnienia instruktora i trenera podnoszenia ciężarów zdobywa się na kursach najczęściej organizowanych i prowadzonych przez podmioty które nie są związane z PZPC. Nie znamy zakresu treści tam przekazywanych, ilości godzin dydaktycznych i osób które te uprawnienia wydają. PZPC powinien mieć wpływ na szkolenie i doszkalanie kadr trenerskich. Dlatego planowane jest przeprowadzanie kursów organizowanych przez Związek według opracowanego przez siebie, jednolitego programu. Partnerami będą Akademia Wychowania Fizycznego i Akademia Trenerska Instytutu Sportu w Warszawie. Włączając się aktywnie w proces szkolenia i doszkalania zgodny z wymogami zawartymi w opracowanym systemie szkolenia będziemy mieć pełną kontrolę nad tym kogo szkolimy i czego chcemy nauczyć.

System monitoringu szkolenia kadr seniorskich, młodzieżowych i juniorskich

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 w realizacji obciążeń treningowych. Dlatego 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 już w samej realizacji przyjętych założeń. Bardzo ważny staje się stały kontakt

i przepływ informacji pomiędzy trenerami w czasie zgrupowań kadr i w okresach przebywania w klubie. Tak zorganizowana praca oprócz prawidłowych rozwiązań praktycznych ma jeszcze jedną wartość dodaną – zarówno zawodnik, jak i jego trener biorąc czynny udział w całym procesie szkolenia czują się za niego współodpowiedzialni co z pewnością przyczyni się do efektywności pracy. Aby powyższa koncepcja mogła być zrealizowana, muszą być zrealizowane pewne warunki :

1. wprowadzić do powszechnego użytku program komputerowy do analizy i rejestracji obciążeń treningowych,
2. powoływać w formie asystentów na zgrupowania kadr trenerów klubowych,
3. na odbywających się corocznie konferencjach trenerskich, trenerzy kadr przedstawiają zrealizowany w danym sezonie program szkoleniowy.

Programy naukowo - medyczne

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 to 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 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, 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 w 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.

Walka 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 trenerzy 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.

Rozwój infrastruktury sportowo-rekreacyjnej

Rozwój infrastruktury jest nieodzownym elementem strategii rozwoju podnoszenia ciężarów w Polsce. 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:

1. stworzenie mapy potrzeb w tym zakresie,
2. opracowanie listy priorytetów zgodnej z możliwościami finansowymi lokalnych inwestorów,

3. modernizacja istniejących obiektów – pomoc i wsparcie klubów w negocjacjach z władzami samorządowymi dotyczących modernizacji siłowni i sal treningowych.

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. 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.

Strategia komunikacyjna

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

Do najważniejszych zagadnień należą:

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,
4. przepływ komunikatów do przedstawicieli mediów, baz mailowych dziennikarzy sportowych,
5. ujednoczenie bazy elektronicznej w OZPC.

Należy zwiększyć dopływ informacji z tego, co dzieje się w naszej dyscyplinie, przedstawiać bieżące problemy klubów i okręgowych związków, pokazywać ludzi dyscypliny w kraju. Promowanie w mediach - Rozgrywek DMP, indywidualnego i Drużynowego Puchar Polski Kobiet i Mężczyzn, Mistrzostw Polski wszystkich kategorii wiekowych, występów reprezentantów Polski na arenie międzynarodowej, 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.

Zarządzanie i organizacja

Sprawne zarządzanie jest fundamentem każdego związku sportowego. Dlatego w ramach nowej strategii PZPC zamierza zmodernizować system organizacyjny, zwiększając efektywność działań na każdym szczeblu. Podstawowe elementy systemu to :

1. współpraca z okręgowymi związkami – wspieranie działań poprzez szkolenia, doradztwo organizacyjne oraz pomoc w negocjacjach z władzami samorządowymi w celu pozyskiwania środków finansowych,
2. profesjonalizacja struktur – wdrożenie nowoczesnych narzędzi zarządzania, takich jak systemy cyfrowe do monitorowania wyników i zarządzania w celu poprawy koordynacji działań pomiędzy centralą a lokalnymi oddziałami,
3. wsparcie klubów – PZPC będzie aktywnie działać na rzecz zwiększenia stabilności finansowej klubów sportowych, w tym poprzez pomoc w pozyskiwaniu sponsorów oraz wdrażanie programów dotacyjnych.

Podsumowanie

Strategia na lata 2025–2028 ma na celu stworzenie stabilnych fundamentów dla rozwoju podnoszenia ciężarów w Polsce. Dzięki zaangażowaniu całego środowiska sportowego, współpracy z Ministerstwem Sportu i Turystyki oraz ze wsparciem sponsorów, jesteśmy przygotowani do realizacji jasno określonych celów aby nasza dyscyplina weszła w kolejne stulecie z sukcesami zarówno sportowymi, jak i organizacyjnymi.