

Podsumowanie roku 2019 i plany na początek roku 2020 w TS i WL w PZKFITS.

Od zakończenia roku 2019 minęło już prawie 2 miesiące, a więc już na spokojnie z perspektywy czasu można spojrzeć wstecz i przypomnieć co pozytywnego wydarzyło się w PZKFITS w TS i WL w minionym roku i powiedzieć o najbliższych planach na rok 2020.

W roku 2019 odbyło się 15 zawodów krajowych organizowanych przez PZKFITS, lub przez kluby należące do PZKFITS. Na uwagę zasługuje fakt odbudowania się w Polsce Trójbój Siłowego Sprzętowego i Wyciskania Leżąc Sprzętowego, pomimo kilku lat regresu spowodowanego wprowadzeniem odmian klasycznych tych konkurencji. W roku 2018 do MP w TS Sprzętowym zgłosiło się 31 zawodniczek i 77 zawodników, zaś w roku 2019 40 zawodniczek i 95 zawodników. Zwiększenie ogólnej liczby zgłoszonych z 108 do 135 między rokiem 2018 a 2019 oznacza wzrost o 25%, co jest bardzo obiecującym symptomem na przyszłość, gdyż może to rokować odbudowaniem pełnych ekip wyjeżdżających na zawody międzynarodowe w sprzętowych wersjach TS i WL. Co roku rośnie także liczba zawodników startujących w kraju na zawodach klasycznych. Dla przykładu można podać, że na MP w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym, które odbyły się w dniach 13-14 kwietnia na targach w Kielcach sklasyfikowanych zostało 93 zawodniczki i 229 zawodników, co daje imponującą liczbę ponad 300 sklasyfikowanych startujących.

O rosnącym poziomie sportowym startujących zawodników świadczy fakt, że na każdych zawodach są pobijane rekordy Polski, a wielu zawodników pobija swoje rekordy życiowe. Od połowy 2018 roku wszystkie rekordy, nawet te kilkuminutowe – pobijane kilkakrotnie na tych samych zawodach przez różnych zawodników są odnotowywane. W roku 2019 odnotowaliśmy aż 597 rekordów Polski we wszystkich naszych dyscyplinach, we wszystkich kategoriach wiekowych i wagowych.

Zawodnicy PZKFITS startowali w 15 zawodach międzynarodowych poczynając od Uniwersyteckiego Pucharu Świata i Arnold Classic, a kończąc na Mistrzostwach Europy i Świata we wszystkich naszych konkurencjach, czyli TS, TSK, WL i WLK. Ze wszystkich tych zawodów nasi zawodnicy wracali z mniejszą lub większą ilością medali. W całym roku 2019 zawodnicy PZKFITS na zawodach międzynarodowych zdobyli rekordową liczbę aż 110 medali.

Poniżej w tabeli zestawienie wszystkich medali zdobytych w roku 2019 przez zawodników PZKFITS na zawodach EPF lub IPF z podziałem na konkurencje, kategorie wagowe i wiekowe.

MEDALE OGÓŁEM		
Złote	Srebrne	Brązowe
29	45	36

Z podziałem na dyscypliny		
TS		
Złote	Srebrne	Brązowe
1	7	6
TSK		
Złote	Srebrne	Brązowe
9	11	13
WL		
Złote	Srebrne	Brązowe
4	6	4
WLK		
Złote	Srebrne	Brązowe
15	21	13

PZKFITS stara się też zwiększyć jakość zawodów trójbojowych w Polsce, dlatego pod koniec roku 2019 zakupiony został program do obsługi zawodów **goodlift** i w niedalekiej przyszłości zawody w Polsce będą przeprowadzane na tym programie, czyli na tym samym na którym są prowadzone Mistrzostwa Świata i Mistrzostwa Europy. W chwili obecnej sędziowie pełniący na zawodach funkcję sekretarzy szkolą się w obsłudze programu, aby sprawnie przeprowadzić zawody. Nie jest to takie proste, gdyż na zawodach międzynarodowych obsługą zawodów z użyciem tego programu zajmuje się jego autor i właściciel Aleksandr Kopayev, ale prace szkoleniowe postępują do przodu.

W roku 2019 PZKFITS podjął i nadal będzie to czynił szeroką akcję edukacyjną w kwestii przeciwdziałania dopingowi w sporcie. Na wszystkich zgrupowaniach kadry w trójboju i wyciskaniu leżąc organizowane były wykłady na temat szkodliwości zabronionego dopingu, aspektów prawnych użycia, posiadania i rozpowszechniania substancji zabronionych, działalności organizacji zwalczających doping, czyli WADA i POLADA, oraz alternatyw w postaci dozwolonego wspomagania suplementami, ale także niebezpieczeństw z tym związanych dla zawodnika startującego w zawodach objętych kontrolą dopingu. Zgrupowania takie odbywały się w obiektach Centralnego Ośrodka Sportu w Spale i Cetniewie. Jeden wykład o przeciwdziałaniu dopingowi w sporcie odbył się na Pucharze

Polski im. Wojciecha Kardynalskiego w Trójbój Siłowym i Wyciskaniu Leżąc w Kielcach w czerwcu 2019 roku.

W pierwszych weekendach marca i kwietnia 2020 roku odbędzie się kurs Instruktora Trójbój Siłowego PZKFITS, na którym to kursie będą poruszane różne zagadnienia z teorii sportu oraz metodyki treningowej w TS,TSK, WL, WLK, a kurs będzie składał się z następujących bloków:

- **blok ogólny** składający się z następujących tematów ogólnych, ale nakierowanych na TS:
- historia sportu i trójbój siłowego
- pedagogika w sporcie
- psychologia w sporcie
- anatomia
- biomechanika
- fizjologia wysiłku
- pierwsza pomoc
- **blok specjalistyczny** – część teoretyczna :
- szczegółowy opis konkurencji wchodzących w skład TS
- mięśnie szkieletowe zaangażowane w bojach TS
- rozgrzewka przed treningiem TS
- warunki bezpiecznego treningu
- opis sprzętu wspomagającego w TS
- odżywianie, suplementacja i regeneracja w treningu trójbójowym
- kontuzje w TS i ich najczęstsze przyczyny
- przepisy organizacji i sędziowania zawodów PZKFITS, IPF i EPF w TS i WL
- przeciwdziałanie dopingowi w sporcie – aspekty prawne i niebezpieczeństwa zdrowotne tym związane
- przykładowe programy treningowe w trójbój klasycznym i sprzętowym
- formalności niezbędne do spełnienia w celu wystawienia zawodnika w zawodach PZKFITS
- **blok specjalistyczny** – część praktyczna (prowadzona naprzemiennie z częścią teoretyczną):
- prawidłowa rozgrzewka w treningu trójbójowym
- prawidłowa technika wykonania przysiadu, wyciskania leżąc i martwego ciągu
- prawidłowy dobór i wykonanie ćwiczeń pomocniczych

- metody koncentryczna, izometryczna i ekscentryczna budowania siły w praktyce
- prawidłowy dobór i użycie sprzętu wspomagającego w TS Sprzętowym: koszulek do wyciskania leżąc, przysiadów i martwego ciągu, kostiumów do przysiadu i martwego ciągu, bandaży na kolana
- ocena praktyczna prawidłowości wykonania przysiadu, wyciskania i martwego ciągu
- nauka efektywnej asekuracji podczas ćwiczeń i zawodów
- praktyczne rady w taktyce trenerskiej podczas startu zawodnika na zawodach

W dniu 14.09.2019 czyli w dniu Narodowego Dnia Sportu na błoniach Stadionu Narodowego w Warszawie odbył się piknik na którym PZKFITS był reprezentowany przez ponad 40 czołowych zawodników, trenerów, sędziów i działaczy związku. Wśród działaczy w imprezie na stanowisku PZKFITS udział wzięli wiceprezes PZKFITS ds. Trójboju Siłowego Grzegorz Nocek, członek Zarządu PZKFITS Mirosław Łukasiuk, Przewodniczący Kolegium Sędziów TS PZKFITS Włodzimierz Laskowski, a w dalszej kolejności trener kadry narodowej w trójboju siłowym i wyciskaniu leżąc Arkadiusz Znojek, trenerzy Arkadiusz Staszewski i Waldemar Stangret, sędziowie Katarzyna Kamieńska, Sebastian Stępiak, Anna Tarnowska. Bardzo duży był też przekrój klas sportowych zawodników obecnych na imprezie od najwyższej klasy światowej, legendy trójboju siłowego Jarosława Olecha poprzez innych utytułowanych zawodników klasy międzynarodowej i krajowej jak Justyna Kozdryk, Piotr Sadowski, Zuzanna Kula, Mariusz Grotkowski, Rafał Zalewski, Kamil Jagiełło, Bartłomiej Tuszyński, Agnieszka Wiecińska, Krzysztof Tchórzewski, Arkadiusz Szymanik, Przemysław Kotowicz-Rozmysłowski, Władysław Żuk, Maciej Zastawny, Agata Przybylska, Krzysztof Stangret, Karolina Kołata.

Przez 5 godzin na 2 rozłożonych na powietrzu pomostach i w namiocie przez cały czas trwania pikniku odbywały się treningi zawodników PZKFITS przeplatane nauką techniki wykonywania przysiadu, wyciskania leżąc i martwego ciągu przez osoby z publiczności pod okiem trenera kadry oraz konkursami wyciskania wielokrotnego dla publiczności.

W październiku 2019 roku do Departamentu Sportu Wyczynowego w Ministerstwie Sportu złożony został przez PZKFITS wniosek o wpisanie TS, TSK, WL, WLK do Systemu Sportu Młodzieżowego. Załącznikiem do wniosku był 48 stronicowy dokument zawierający następujące zagadnienia:

- I. Powstanie i akty prawne na podstawie których działa Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego (PZKFITS).
- II. Cele i obszary działania Polskiego Związku Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego.
- III. Liczba klubów i zawodników należących do PZKFITS.

IV. Kategorie wiekowe i wagowe w trójbój siłowym i wyciskaniu leżąc na zawodach PZKFITS oraz na zawodach federacji europejskiej EPF i światowej IPF do których należy PZKFITS.

V. Elementy zapewniające rozwój trójbój siłowego:

1. Całościowy i wieloetapowy program szkolenia kadry instruktorskiej i trenerskiej;
2. Plan pozyskiwania nowych adeptów do Trójbój Siłowego;
3. Zapewnienie bezpieczeństwa podczas ćwiczeń i zawodów;
4. Odpowiednie przygotowanie do ćwiczeń (rozgrzewka);
5. Edukacja w zakresie zakazu stosowania niedozwolonych substancji i doping w sporcie;
6. Szkolenia dla nowych sędziów trójbój siłowego, podnoszenie klas sędziowskich i seminaria sędziowskie;
7. Plan organizacji zawodów sportowych od szczebla lokalnego, poprzez powiaty, województwa po zawody ogólnopolskie oraz zawody o charakterze europejskim i światowym;
8. Współpraca PZKFITS z innymi instytucjami organizującymi zawody w Trójbój Siłowym na terenie Polski, a respektującymi przepisy POLADA i WADA jak Akademicki Związek Sportowy.
9. Kontynuacja startów i zdobyczy medalowych zawodników PZKFITS w trójbój siłowym i wyciskaniu leżąc na arenach międzynarodowych.
10. Udział PZKFITS i Trójbój Siłowego w imprezach masowych jak Narodowy Dzień Sportu.

W efekcie złożenia tego wniosku w połowie grudnia 2019 PZKFITS otrzymał decyzję Dyrektora Departamentu Sportu Wyczynowego w Ministerstwie Sportu wydaną na podstawie opinii Zespołu Metodycznego Instytutu Sportu o zakwalifikowaniu kategorii wiekowych młodzika (J16) i juniora młodszego (J18) do przejścia w 2020 roku procedury zawodów pokazowych, a w przypadku pozytywnego przejścia tej procedury uzyskania w roku następnym pełnego statusu sportu zaliczonego do Systemu Sportu Młodzieżowego (SSM) w tych dwóch kategoriach wiekowych. Należy tutaj nadmienić, że procedura zawodów pokazowych jest procedurą standardową i obligatoryjną dla wszystkich dyscyplin nieolimpijskich chcących wejść do SSM. Należy też dodać, że starsze kategorie wiekowe juniorów, czyli w przypadku naszych dyscyplin J20 i J23 są w Systemie Sportu Młodzieżowego zarezerwowane dla dyscyplin olimpijskich.

Poniżej skan pisma od Ministerstwa Sportu:

MINISTERSTWO SPORTU
Departament Sportu Wyczynowego
DSW-WSM.4117.5.2019

Warszawa, 11 grudnia 2019 r.

Pan
Paweł Filleborn
Prezes
Polskiego Związku Kulturystryki
Fitness i Trójboju Siłowego
ul. Mangalia 4/427
02-758 Warszawa

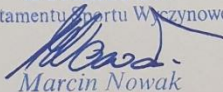
Szanowny Panie Prezesie,

odpowiadając na pismo znak: L.dz. 229/w/2019 z dnia 31 października 2019 roku, uprzejmie informuję, że w oparciu o opinię Zespołu Metodycznego Instytutu Sportu – Państwowego Instytutu Badawczego (dalej jako: „Zespół”), na podstawie pkt 4.5 Regulaminu współzawodnictwa sportowego młodzieży uzdolnionej sportowo, kategorii młodzika i juniora młodszego w roku 2020 mogą przejść procedurę zawodów pokazowych (bez prawa do zaliczenia punktów do klasyfikacji Systemu Sportu Młodzieżowego oraz na koszt Polskiego Związku Kulturystryki Fitness i Trójboju Siłowego).

W związku z tym proszę o przesłanie z odpowiednim wyprzedzeniem do Departamentu Sportu Wyczynowego i Zespołu informacji o proponowanych zawodach pokazowych, zawierającej:

- termin i miejsce rozgrywania imprezy,
- szczegółowy program,
- regulamin rozgrywania zawodów oraz zasady zgłaszania zawodników,
- komunikatu końcowego (po ich zakończeniu).

Z wyrazami szacunku

DYREKTOR
Departamentu Sportu Wyczynowego

Marcin Nowak

Otrzymują:
1 egz. – adresat,
1 egz. – a/a.

W związku z powyższym PZKFITS zamierza zgłosić najbliższe Mistrzostwa Polski w kategoriach J16, J18, J20, J23, Seniorów i Weteranów w Trójboju Siłowym Klasycznym, które odbędą się w dniach 20 – 22 marca 2020 roku w Puławach jako **zawody pokazowe**.

Zawody te będą organizowane przez sam Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego, dlatego związek liczy na pomoc w organizacji wszystkich jego członków, czyli **działaczy, trenerów, sędziów i zawodników** tak aby te zawody były jak najbardziej udane we wszystkich możliwych aspektach.

Ze sportowym pozdrowieniem

Grzegorz Nocek

Wiceprezes PZKFITS

ds. Trójboju Siłowego