



PARIS 2024



Polski  
Związek  
Alpinizmu

WSPINACZKA SPORTOWA:  
PROGRAM PRZYGOTOWAŃ DO  
IGRZYSK OLIMPIJSKICH – PARYŻ 2024



Spis treści:

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>WPROWADZENIE .....</b>                                             | <b>3</b>  |
| <b>CELE STRATEGICZNE (2022-2028) .....</b>                            | <b>4</b>  |
| <b>SYSTEM KWALIFIKACJI NA IGRZYSKA OLIMPIJSKIE - PARYŻ 2024 .....</b> | <b>5</b>  |
| <b>CELE I ZAŁOŻENIA NA LATA 2022-2024 .....</b>                       | <b>6</b>  |
| <b>ANALIZA SWOT .....</b>                                             | <b>7</b>  |
| <b>CELE ETAPOWE .....</b>                                             | <b>8</b>  |
| 1. PODSUMOWANIE ZAŁOŻEŃ PLANOWANYCH WE WNIOSKU NA ROK 2022.....       | 8         |
| Główne założenia organizacyjne.....                                   | 8         |
| Główne założenia szkoleniowe .....                                    | 8         |
| Główne założenia sportowe.....                                        | 8         |
| 2. SEZON 2023.....                                                    | 8         |
| Główne założenia sportowe.....                                        | 8         |
| Główne założenia szkoleniowe .....                                    | 9         |
| Główne założenia organizacyjne.....                                   | 9         |
| 3. SEZON 2024.....                                                    | 9         |
| Główne założenia organizacyjne.....                                   | 9         |
| Główne założenia szkoleniowe .....                                    | 9         |
| Główne założenia sportowe.....                                        | 9         |
| <b>PODSUMOWANIE .....</b>                                             | <b>10</b> |





## WPROWADZENIE

Dnia 4 sierpnia 2016 roku, podczas 129 sesji plenarnej Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego (MKOl) w Rio de Janeiro, podjęto decyzję o włączeniu wspinaczki sportowej do programu Igrzysk Olimpijskich - Tokio 2020 w ramach programu Agenda2020. Tym samym dyscyplina zadebiutowała w Japonii w formacie tzw. trójboju, łączącego trzy konkurencje wspinaczkowe (czasówki, bouldering, prowadzenie). Polskę reprezentowała Aleksandra Mirośław, która wywalczyła 4 miejsce ustanawiając zarazem rekord olimpijski (6.84') we wspinaczce na czas na 15-metrowej ścianie.

Zawirowania spowodowane światową pandemią opóźniły rozegranie tokijskich Igrzysk, ale nie zatrzymały procesu decyzyjnego MKOl. W grudniu 2020 roku Komitet podjął uchwałę o ponownym włączeniu wspinaczki do programu kolejnych Igrzysk mających się odbyć w Paryżu w 2024 roku, rozszerzając pulę medalową przez rozdzielenie dyscypliny na dwie konkurencje: czasówki oraz dwubój (połączenie boulderingu z prowadzeniem). Ze względu na tradycję i siłę polskiej reprezentacji wspinaczkowej, decyzję MKOl-u można przyjąć za bardzo korzystną, dającą szansę na jeszcze bardziej dynamiczny rozwój dyscypliny w naszym kraju.

Wracając jeszcze do Igrzysk w Tokio: inauguracja wspinaczki sportowej została przyjęta pozytywnie, zyskując dużą popularność wśród publiczności oglądającej rywalizację. Okazały debiut przyczynił się do kolejnych istotnych kroków MKOl, który podjął decyzję o stałym włączeniu wspinaczki do programu Igrzysk Olimpijskich poczynając od Los Angeles w roku 2028. Przy czym otwartym pozostaje przyszły format rozgrywania rywalizacji na wspinaczkowych ścianach.

Decyzje podjęte przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski dają szansę na dynamiczny rozwój wspinaczki sportowej w kraju, nie tylko w kontekście zbliżających się Igrzysk w Paryżu, ale również w szerszym ujęciu czasowym, zapewniając stabilność w długookresowej perspektywie. Tym samym Polski Związek Alpinizmu stanął przed wyzwaniem nie tylko odpowiedniego przygotowania reprezentacji na najbliższe Igrzyska, ale też budowania i kształtowania programów szkoleniowych mających wpływ na przyszłość dyscypliny.

Założenia niniejszego programu opierają się na trzech podstawowych kierunkach działania: zapewnieniu optymalnych warunków szkolenia dla obecnej kadry narodowej celem awansu zawodników na IO – Paryż 2024, odpowiedniego przygotowania zakwalifikowanych do IO zawodników oraz budowaniu kadry na IO – Los Angeles 2028.



## CELE STRATEGICZNE (2022-2028)

Na posiedzeniu Zarządu PZA w dniu 28 września 2021 zostały określone następujące cele, którym została podporządkowana strategia rozwoju dyscypliny w latach 2022-2028:

| Rok  | Impreza                                  | Efekt rzeczowy                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024 | Igrzyska Olimpijskie – Paryż             | <ul style="list-style-type: none"> <li>o Czasówki: uzyskanie 3 nominacji, 2 medali oraz 1 miejsca w punktacji olimpijskiej,</li> <li>o Dwubój: uzyskanie 1 nominacji.</li> </ul>                                                                                                                             |
| 2026 | Młodzieżowe Igrzyska Olimpijskie – Dakar | <ul style="list-style-type: none"> <li>o Bouldering*: uzyskanie 3 nominacji oraz 1 medalu oraz 1 miejsca w punktacji olimpijskiej.</li> </ul>                                                                                                                                                                |
| 2028 | Igrzyska Olimpijskie – Los Angeles       | <ul style="list-style-type: none"> <li>o Czasówki**: uzyskanie 4 nominacji, 2 medali oraz 2 miejsc punktowanych,</li> <li>o Prowadzenie: uzyskanie 4 nominacji, 2 miejsc w punktacji olimpijskiej.</li> <li>o Bouldering***: uzyskanie 4 nominacji oraz zajęcie 2 miejsc w punktacji olimpijskiej</li> </ul> |

\* Jeżeli zostanie wprowadzona konkurencja „Boulder Mixed Team” (bouldering w mieszanych zespołach 4-osobowych) to celem jest uzyskanie nominacji i zajęcie miejsca punktowanego,

\*\* Jeżeli zostanie wprowadzona konkurencja „Speed Relay” (3-zmianowe sztafety w czasówkach) to celem jest uzyskanie nominacji oraz zdobycie medalu,

\*\*\* Jeżeli zostanie wprowadzona konkurencja „Boulder Mixed Team” (bouldering w mieszanych zespołach 4-osobowych) to celem jest uzyskanie nominacji i zajęcie miejsca punktowanego.





## SYSTEM KWALIFIKACJI NA IGRZYSKA OLIMPIJSKIE - PARYŻ 2024

Szczegółowe zasady kwalifikacji zostały przedstawione w załącznikach:

- Qualification System – Games of the XXXIII Olympiad – Paris 2024. International Federation of Sport Climbing. Speed.
- Qualification System – Games of the XXXIII Olympiad – Paris 2024. International Federation of Sport Climbing. Boulder & Lead.
- IFSC Qualification System to the Olympic Qualifier Series (OQS).
- 2023 IFSC European Qualifier Qualification System.

Z powyższych dokumentów wynika, że dyscyplina wspinaczki sportowej podczas Igrzysk XXXIII Olimpiady zostanie rozegrana w dwóch konkurencjach: czasówki (Speed) oraz dwubój (Boulder & Lead). W każdej konkurencji weźmie udział odpowiednio 14 i 20 zawodniczek oraz zawodników wyłonionych z zawodów kwalifikacyjnych rozgrywanych od sierpnia 2023 do czerwca 2024 roku. I tak, pierwsze nominacje można będzie uzyskać podczas Mistrzostw Świata - Berno 2023, następnie przez kwalifikacje europejskie (IFSC Continental Qualifiers) w czasówkach (Włochy – wrzesień 2023) oraz dwuboju (Francja – październik 2023). Ostatnią szansą będzie seria ogólnościatowych zawodów kwalifikacyjnych na wiosnę 2024 roku.

Istotnymi warunkami systemu kwalifikacji są:

- ograniczenie nominacji olimpijskich do 2 zawodników na kraj/konkurencję/kategorię,
- imienne kwalifikacje dla danego zawodnika,
- konieczność spełnienia wstępnych warunków (odpowiedni poziom w rankingu światowym na podstawie wyników z Pucharu Świata) do udziału w zawodach kwalifikacyjnych.



## CELE I ZAŁOŻENIA NA LATA 2022-2024

Polski Związek Alpinizmu, zgodnie z przyjętymi założeniami strategicznymi realizuje cele osiągnięcia w konkurencji czasówek: 3 nominacji, 2 medali olimpijskich oraz 1 miejsca w punktacji olimpijskiej – a w konkurencji dwuboju: uzyskania 1 nominacji.

Działania sportowe, szkoleniowe i organizacyjne będą realizować następujące kierunki:

- uzyskanie zakładanych kwalifikacji olimpijskich na IO – Paryż 2024, poprzez udział zawodników w imprezach rankingowych i kwalifikacyjnych, zapewnienie optymalnych warunków organizacyjno-szkoleniowych,
- przygotowanie zawodników zakwalifikowanych do IO – Paryż 2024, poprzez zmaksymalizowanie poziomu warunków szkoleniowych zarówno pod względem technicznym jak i kadry szkoleniowej,
- stworzenie grupy szkoleniowej do IO – Los Angeles 2028, poprzez identyfikację i selekcję zawodników posiadających potencjał sportowy w ujęciu perspektywicznym.

Istotnym jest, że wyżej wspomniane kierunki działań nie mają ścisłych czy określonych ram czasowych i mogą być realizowane na różnych etapach w zależności od konkurencji i kategorii. Niemniej nadrzędnym priorytetem jest uzyskanie wyniku medalowego podczas IO, a działania powinny prowadzić do osiągnięcia takiego celu.



## ANALIZA SWOT

Dokonana analiza dotyczy wyznaczonych celów na sezon 2023, prezentując obszary wymagające poprawy i zaangażowania, a także możliwości wykorzystania szans.

| Mocne strony                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Słabe strony                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ Kadra zawodniczek we wspinaczce na czas: 5 zawodniczek reprezentujących wysoki poziom sportowy i plasujących się w czołówce europejskiej, a 3 z nich w czołówce światowej – aktualna rekordzistka świata i Mistrzyni Europy, aktualna Mistrzyni Świata, zdobywczyni Pucharu Świata.</li><li>○ Kadra trenerska: doświadczeni trenerzy, którzy wielokrotnie doprowadzali swoich zawodników do medali imprez mistrzowskich we wspinaczce na czas.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Kadra zawodników w dwuboju: brak reprezentantów na światowym poziomie, kadra oparta na grupie młodzieżowej,</li><li>○ Kadra mężczyzn we wspinaczce na czas: oparta tylko na jednym reprezentancie na wysokim poziomie międzynarodowym.</li><li>○ Infrastruktura: brak 15m ściany do wspinaczki na czas oraz sprzętu specjalistycznego (chwyty, automaty do asekuracji, trenażery) w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich – Centralnym Ośrodku Sportu.</li></ul>                                                         |
| Szanse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Zagrożenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ Infrastruktura: istnieje możliwość rozbudowy ściany w COS – OPO Zakopane,</li><li>○ Juniorzy we wspinaczce na czas: reprezentujący wysoki poziom sportowy w odniesieniu do swoich kategorii wiekowych,</li><li>○ System kwalifikacji w dwuboju, ograniczający udział do 2 zawodników z danego kraju.</li></ul>                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>○ System kwalifikacji: imienne nominacje nie zapewniające udziału wszystkich najlepszych zawodników oraz rezerwowych,</li><li>○ Wysoki poziom sportowy i duża liczebność zawodników takich krajów jak Chiny czy Indonezja,</li><li>○ Wypadki losowe utrudniające przygotowania, takie jak uraz, kontuzja, choroba, pandemia, problemy logistyczne, problemy finansowe,</li><li>○ Możliwość powrotu reprezentacji Rosji do rywalizacji,</li><li>○ Młode i rozwijające się reprezentacje krajów europejskich.</li></ul> |

## CELE ETAPOWE

### 1. PODSUMOWANIE ZAŁOŻEŃ PLANOWANYCH WE WNIOSKU NA ROK 2022

#### Główne założenia organizacyjne

Zoptymalizowane zostały sprawy organizacyjne: kryteria kwalifikacyjne do reprezentacji, a co za tym idzie również terminy startów zostały podporządkowane nie tylko odpowiednim okresom szkolenia, ale także sprawnej i właściwej organizacji wyjazdów.

Zespół szkolenia został rozszerzony, a przez to główni trenerzy systematycznie odciążeni zostali od zadań organizacyjno-szkoleniowych w kadrze juniorskiej. Stworzony został pion organizacyjno-techniczny wspierający również realizację zadań szkoleniowych. Wyzwaniem, z którym przyszło się zmierzyć była reorganizacja pracy Biura PZA.

#### Główne założenia szkoleniowe

Proces szkoleniowy został maksymalnie zindywidualizowany, a przez to dostosowany do potrzeb i możliwości zawodników wynikających z założonych celów sportowych. Wpłynęło to na różnorodność form i metod treningowych realizowanych w poprzednim roku: od konsultacji krajowych po zagraniczne zgrupowania przez krajowe próby startowe etc.

#### Główne założenia sportowe

W poprzednim roku zrealizowane zostały główne założenia sportowe: podczas ME reprezentacja we wspinaczce na czas zdobyła 4 medale (Aleksandra Mirośław, Aleksandra Kałucka, Natalia Kałucka oraz Marcin Dzieński), dodatkowo poprawiony został rekord świata (Aleksandra Mirośław). Istotnym założeniem było wywalczenie odpowiednich lokat w klasyfikacjach rankingu światowego (4 zawodniczki w czołowej 10-ce) oraz rankingu indywidualnego i narodowego Pucharu Świata (2m. w klasyfikacji narodowej), dzięki czemu do sezonu 2023 przystępujemy z maksymalną możliwą liczbą zawodników, których możemy wystawić w zawodach międzynarodowych.

Wywalczone zostały również skromne punkty rankingowe w klasyfikacjach dwubojoych (Barbara Wójcik i Jakub Ziętek), dające jednak podstawę do opracowania założeń organizacyjno-szkoleniowych ukierunkowanych na zdobycie kwalifikacji olimpijskich.

### 2. SEZON 2023

#### Główne założenia sportowe

Celem zbliżającego się sezonu jest przede wszystkim uzyskanie kwalifikacji olimpijskich. Po uwzględnieniu warunków systemu kwalifikacyjnego założyć należy zdobycie minimalnie jednej nominacji wśród kobiet w konkurencji wspinaczki na czas - niemniej optymalny i realny plan zakłada jednak zdobycie dwóch nominacji. Natomiast w konkurencji dwuboju oraz czasówek mężczyzn – wywalczenie odpowiedniej pozycji (przez ranking światowy) gwarantujących udział w zawodach kwalifikacyjnych w roku 2024.

Powyższe założenia przełożyć należy na konkretne efekty wynikowe:

- zdobycie 2 medali MŚ w czasówkach kobiet,
- wejście zawodnika do czołowej 30-ki rankingu światowego w czasówkach mężczyzn,
- wejście dwóch zawodników do czołowej 40-ki rankingu światowego w dwuboju.



### **Główne założenia szkoleniowe**

Zindywidualizowanie i płynne dostosowanie procesu szkoleniowego poszczególnych zawodników do etapów kwalifikacji olimpijskich. W konkurencji czasówek pierwszy etap powinien zostać zakończony Mistrzostwami Świata, po których zawodnicy nominowani rozpocząliby szkolenie i przygotowania do IO – Paryż 2024, natomiast pozostali kontynuowaliby starty kwalifikacyjne oraz zwiększaliby potencjał punktowy w rankingach niezbędnych do zawodów kwalifikacyjnych w roku 2024. Najistotniejszym wyzwaniem szkoleniowym jest zapewnienie zawodnikom odpowiednich warunków treningowych (homologowane ściany, homologowane chwyty) oraz sparingpartnerów umożliwiających przełamywanie barier szybkości.

W konkurencji dwuboju w której następuje zmiana pokoleniowa, kadra z dużą dozą prawdopodobieństwa oparta zostanie o juniorów lub młodych seniorach (U23) stąd główny ciężar szkolenia przesunięty zostanie na kadrę narodową juniorów wraz z uzupełnieniem treningu technicznego oraz taktyki startów realizowanych przez kadrę seniorską.

W trakcie sezonu wydzielone zostaną podgrupy szkoleniowe, które realizować będą poszczególne cele sportowe. W ogólnym ujęciu nastąpi podział na zawodników, którzy otrzymali nominację olimpijską oraz tych którzy jeszcze się o nią ubiegają. Prowadzony będzie też ranking trenerski, aby zidentyfikować utalentowanych zawodników mających potencjalne szanse na udział w IO – Los Angeles 2028.

### **Główne założenia organizacyjne**

Dla realizacji wyznaczonego celu Związek powołał Zespół Szkoleniowy, który ma odpowiadać za kreowanie i realizację szkolenia sportowego, wyznaczaniem ścieżki kariery sportowej, modelowaniem procesu szkoleniowego celem podniesienia poziomu sportowego i uzyskania znaczących wyników. Obsada kadry trenerskiej i osób współpracujących składa się z doświadczonych trenerów wspinaczki sportowej, konstruktorów dróg wspinaczkowych i sędziów. Związek podejmuje również współpracę z ośrodkami badawczymi (IS PIB oraz Akademia Nauk Stosowanych w Tarnowie), oraz specjalistami z fizjoterapii, dietytyki oraz psychologami sportu.

Istotną rolę w procesie szkolenia będą odgrywać trenerzy klubowi i prowadzący, którzy w ścisłej współpracy z trenerami kadry narodowej będą modelować plany treningowe.

## **3. SEZON 2024**

### **Główne założenia organizacyjne**

Kontynuowanie zadań organizacyjnych przy założeniu zindywidualizowanych potrzeb zawodników zgodnie z celami sportowymi.

### **Główne założenia szkoleniowe**

Podział na trzy grupy szkoleniowe: zawodnicy nominowani na IO – Paryż 2024, zawodnicy mający szansę na kwalifikację na wiosnę 2024 oraz wyselekcjonowani zawodnicy rozpoczynający przygotowania do IO – Los Angeles 2028.

### **Główne założenia sportowe**

W obecnej sytuacji cele sportowe nie ulegają zmianie: w konkurencji czasówek zakłada się uzyskanie 3 nominacji, 2 medali oraz 1 miejsca w punktacji olimpijskiej, a w konkurencji dwubój: uzyskanie 1 nominacji.

## PODSUMOWANIE

Przyjęty dotychczas model organizacyjno-szkoleniowy przynosi wymierne korzyści sportowe we wspinaczce na czas. Istotnym wyzwaniem dla Związku jest przełożenie skutecznych wzorców na wszystkie konkurencje, aby w pełni wykorzystać potencjał naszych zawodników. Zakładany udział oraz medalowy sukces podczas Igrzysk Olimpijskich – Paryż 2024 jest dla nas niewątpliwą szansą na popularyzację i rozwój dyscypliny w Polsce. Przyjęte przez Związek plany szkoleniowe mają na celu wykorzystanie w pełni możliwości, które przed nami stoją.

