

Parawspinaczka to jedna z dyscyplin wspinaczki sportowej, rozgrywana w konkurencji na trudność. Polski Związek Alpinizmu (PZA) jako jedyna krajowa organizacja zrzeszona w Międzynarodowej Federacji Wspinaczki Sportowej (World Climbing) oraz odpowiedzialna za rozwój wspinaczki sportowej w Polsce, podejmuje kompleksowe działania na rzecz rozwoju parawspinaczki. Odpowiada w różnych formach na rosnące zainteresowanie tą dyscypliną wśród osób z niepełnosprawnościami. Parawspinaczka, decyzją Zarządu Międzynarodowego Komitetu Paralimpijskiego (International Paralympic Committee - IPC) została włączona do programu Letnich Igrzysk Paralimpijskich w Los Angeles 2028. Wspinaczka zadebiutuje jako jedna z 23 letnich dyscyplin parasportowych. W 2025 r. Polski Związek Alpinizmu został decyzją Zarządu Polskiego Komitetu Paralimpijskiego, przyjęty w poczet Członków Zwyczajnych PKPar.

Parawspinaczka dynamicznie rozwija się na świecie. Polski Związek Alpinizmu od 2022 roku aktywnie działa na rzecz jej rozwoju poprzez:

- ☒ - powołanie Pełnomocniczki ds. sportu OzN,
- ☐ - organizację szkoleń dla instruktorów i trenerów,
- ☒ - organizację Otwartych Mistrzostw Polski w Parawspinaczce,
- ☒ - prelekcje na największych Festiwalach Górskich w Polsce,
- ☐ - a także, przede wszystkim, wyszukując i szkoląc potencjalnych zawodników.

W 2024 roku PZA przygotował pierwszego reprezentanta Polski – Bartłomieja Szyszkowskiego – do udziału w zawodach Pucharu Świata w Innsbrucku oraz Mistrzostw Europy w Villars, gdzie zajął odpowiednio 8. i 7. miejsce w swojej klasie startowej. W marcu 2025 r. Zarząd PZA powołał 8 osób (6 do składu podstawowego, 2 do rezerwowego) do Kadry Narodowej w parawspinaczce. Dzięki dofinansowaniu ze środków FRKF w ramach programu *Wspieranie szkolenia sportowego i współzawodnictwa osób niepełnosprawnych w 2025 roku* 8 członków Kadry Narodowej w Parawspinaczce było objętych przygotowaniem do rywalizacji międzynarodowej. Zawodniczka - Agnieszka Kwolek – została w ubiegłym roku zdobywczynią pierwszego polskiego medalu w zawodach Pucharu Świata we francuskim Laval w klasie startowej B3W – brązowy medal, co jest znaczącym sukcesem biorąc pod uwagę debiut Polaków w tej dyscyplinie. Skład kadry zadebiutował również w Mistrzostwach Świata w Parawspinaczce.

W ramach upowszechniania - Anna Radziejowska, pełnomocniczka Zarządu PZA ds. parawspinaczki oraz trenerka KN w parawspinaczce, wydała w 2025 r. poradnik współfinansowany ze środków FRKF – *Parawspinaczka. OzN na ścianie wspinaczkowej*. Poradnik został znakomicie oceniony przez prof. dr hab. Krzysztofa Sasa Nowosielskiego z AWF w Katowicach oraz przez dr hab. Miłosza Jodłowskiego z AWF w Krakowie. Spotkał się również z ogromnym zainteresowaniem środowiska instruktorów i trenerów wspinaczki. Parawspinaczka jako blok tematyczny została na stałe wpisana do szkoleń PZA dla instruktorów wspinaczki sportowej oraz trenerów III oraz II klasy.

Zainteresowanie parawspinaczką w Polsce rośnie, co obserwujemy w rosnącej liczbie uczestników zawodów krajowych. PZA we współpracy ze Stowarzyszeniem Skocznia zorganizowało do tej pory 2 edycje Otwartych Mistrzostw Polski w Parawspinaczce. W 2 edycji wystartowało 15% więcej Zawodników w relacji do pierwszej edycji. Obserwujemy również duże zainteresowanie instruktorów i trenerów wspinania tematyką treningu parawspinaczkowego.

Dalszy rozwój tej dyscypliny wymaga stabilnego wsparcia finansowego, które pozwoli na profesjonalne przygotowanie zawodników do rywalizacji na arenie międzynarodowej. Decyzje podjęte przez Międzynarodowy Komitet Paralimpijski dają szansę na dynamiczny rozwój parawspinaczki sportowej w kraju. Polski Związek Alpinizmu staje przed wyzwaniem nie tylko odpowiedniego przygotowania reprezentacji na najbliższe Igrzyska, ale przede wszystkim budowania i kształtowania programów szkoleniowych mających wpływ na przyszłość dyscypliny. Należy dodać, że dyscyplina ta jest stosunkowo nowa nie tylko w Polsce, ale również na świecie. Pierwsze międzynarodowe zawody w parawspinaczce zorganizowano zaledwie 14 lat temu. Warto dodać, że założenia kwalifikacji do Letnich Igrzysk Paralimpijskich w LA nadal nie zostały zdefiniowane przez World Climbing. Trwają również prace nad klasyfikacją zawodników. Podsumowując – PZA rozpoczęło w ubiegłym roku i będzie kontynuowało w 2026 r pracę nad programem w środowisku, które podlega wielu zmianom.

Program szkoleniowy na ten rok i następne lata stara się uwzględnić tę dynamikę. Opiera się na trzech kierunkach działania: powiększeniu liczby zawodników w kadrze narodowej, tak aby byli w niej reprezentanci jak największej liczby klas startowych. Obecnie World Climbing rozpoznaje 20 klas; w 11 osobowym składzie polskiej kadry narodowej w parawspinaczce powołanej na 2026 r. mamy reprezentantów 9 klas. Równolegle do poszerzania kadry chcemy zapewnić optymalne warunki szkolenia dla obecnego składu KN w celu wypracowania jak najwyższego poziomu. Chcemy umożliwić zawodnikom maksymalną liczbę zgrupowań na obiektach przypominających te, na których będą odbywały się międzynarodowe starty oraz same starty w rywalizacji międzynarodowej. Te dwa cele zmierzają do przygotowania reprezentacji do kwalifikacji na Igrzyska w LA. Trzeci cel, realizowany poprzez działania upowszechniające parawspinaczkę wśród osób z niepełnosprawnościami, to dalsze poszukiwanie potencjalnych członków kadry narodowej i

organizacja Mistrzostw Polski z udziałem kadry narodowej i być może zawodników zza granicy w celu podniesienia poziomu rywalizacji.

Analiza SWOT stanu PARAWSPINACZKI

Przedstawiona analiza dotyczy stanu parawspinaczki zarówno na poziomie upowszechniania, jak i wyczynowym. Została sporządzona na podstawie 3-letnich doświadczeń Polskiego Związku Alpinizmu w popularyzacji parawspinaczki oraz 5-letnich doświadczeń Stowarzyszenia Skocznia, z którym PZA współpracuje, w treningu sportowym dorosłych osób z niepełnosprawnościami.

MOCNE STRONY	SŁABE STRONY
- zainteresowanie tematyką treningu OzN trenerów i instruktorów w Polsce - spory potencjał na sport wyczynowy – na podstawie IOMPP w Parawspinaczce - wysoka motywacja OzN rozpoczynających lub już uprawiających ten sport	- Nadal zbyt mała liczba instruktorów poza głównymi ośrodkami mających warunki do treningu z OzN - niski odsetek OzN wspinających się regularnie, takich, z którymi można zacząć trening wyczynowy - kontuzje i choroby - brak ośrodka szkoleniowego
SZANSE	ZAGROŻENIA
- włączenie przez IPC parawspinaczki jako dyscypliny paralimpijskiej w 2024 - dostrzeżenie przez MSiT potrzeby finansowania parawspinaczki - duży odsetek OzN w polskim społeczeństwie - niska bariera finansowa wejścia do wspinaczki	- wysokie koszty finansowania parawspinaczki jako sportu wyczynowego - dostosowanie infrastruktury sportowej - brak szerokiego zaplecza kadry trenerskiej - długi czas adaptacji zawodników do tego sportu, szczególnie tych, którzy krótko uprawiają wspinanie

CELE STRATEGICZNE (2025-2028)

ROK	IMPREZA	EFEKT RZECZOWY
2025	Udział w 2 rundach PŚ oraz MŚ	Zdobycie 3 miejsc 5-10
2026-2027	Udział w PŚ, ME oraz, jeśli będą organizowane PE oraz ME	Zdobycie 5 miejsc 6-10 Zdobycie 1 miejsca 4-6
2028	Letnie Igrzyska Paralimpijskie, Los Angeles 2028	Zdobycie 1 kwalifikacji na IP w Los Angeles

Podsumowanie startów 2025

Założenia sportowe i strategiczne zostały spełnione, a nawet przekroczone w postaci zdobycia pierwszego brązowego medalu w PŚ przez zawodniczkę z klasy startowej B3 - Agnieszkę Kwolek na zawodach we francuskim Laval. Warto nadmienić, że jest to Zawodniczka, która wspina się niecałe 3 lata, ma ponad 40 lat i startuje w klasie startowej o wysokim poziomie rywalizacji.

W MŚ w Seulu 7 Polaków reprezentowało łącznie 5 klas startowych z 19 utworzonych. Dla jednego z zawodników był to debiut na arenie międzynarodowej, dla 4 były to 2 zawody międzynarodowe, a pierwsze zawody rangi Mistrzowskiej. Dla 2 zawodników były to 4 z kolei zawody międzynarodowe. Celem tegorocznym jest zdobycie doświadczenia w rywalizacji międzynarodowej polskich zawodników i cel ten został osiągnięty. Zawodnicy byli dobrze przygotowani technicznie oraz psychicznie, byli skoncentrowani przed startem i skupieni na pokonaniu dróg eliminacyjnych.

Czas przygotowań do mistrzostw obejmował niecałe 6 miesięcy, a w przypadku debiutującego w nich Jana Zaleskiego – 3 miesiące. Uwzględniając bardzo krótki czas przygotowań kadry, zróżnicowane doświadczenie wspinaczkowe (2 zawodniczki wspinają się dopiero 2,5 roku) znikome doświadczenie w startach międzynarodowych - starty polskiej reprezentacji w parawspinaczce należy uznać za bardzo udane.

Poziom rywalizacji na MŚ był niezwykle wysoki, szczególnie wśród wspinaczy amerykańskich i japońskich, których na tych zawodach pojawiło się bardzo wielu. Znacznie więcej niż na zawodach PŚ, rozgrywanych w Europie, na których wcześniej byli nasi zawodnicy. W tej perspektywie należy uznać, że polscy parawspinacze, którzy są na początku swojej drogi sportowej, wytrzymali presję i zdali egzamin startowy na poziomie odpowiadającym ich obecnym możliwościom technicznym oraz siłowym.

Cele na 2026

- potwierdzenie klas u zawodników nowopowołanych do kadry narodowej w parawspinaczce
- udział maksymalnej liczby zawodników w rywalizacji międzynarodowej
- zorganizowanie 2 zgrupowań międzynarodowych, które pozwolą na trening na obiektach analogicznych do tych, na których rozgrywane są zawody PŚ i ME
- praca nad rozwojem technik wspinaczkowych odpowiednich dla OzN w danych klasach startowych
- praca nad rozwojem motorycznym

Cele na 2027-2028

- podniesienie poziomu przygotowania zawodników do rywalizacji międzynarodowej
- wzmocnienie kompetencji kadry szkoleniowej
- udział maksymalnej liczby zawodników w rywalizacji międzynarodowej oraz uzyskanie miejsc w pierwszej 10 w danych kategoriach startowych
- upowszechnianie parawspinaczki w wymiarze sportowym poprzez organizację Mistrzostw Polski (być może otwartych dla zawodników z zagranicy)

Cele na 2028

- uzyskanie 1 kwalifikacji na Letnie Igrzyska Paralimpijskie Los Angeles 2028

Cele będą realizowane poprzez szereg działań na różnych poziomach.

Etap 2026

Założenia szkoleniowe

Dobrano odpowiednią kadrę, która opracowała zindywidualizowane plany treningowe dla rozszerzonego składu kadry narodowej w parawspinaczce. Warto nadmienić, że nie ma jeszcze usystematyzowanej metodyki treningu wspinaczkowego dla OzN. Należy pamiętać, że głęboka indywidualizacja tego procesu jest niezbędna, gdyż zawodnicy w parawspinaczce mają różne schorzenia, które w odmienny sposób wpływają na ich motorykę. Proces przygotowania planów treningowych jest czasochłonny, nie ma benchmarków w innych federacjach, musi też uwzględniać możliwość kontuzji wynikających z poddawania zawodników obciążeniom, których wcześniej nie doświadczali. Przy opracowaniu treningów szkoleniowcy kadry narodowej współpracują ze specjalistką przygotowania motorycznego, która ma doświadczenie w pracy z pacjentami neurologicznymi oraz z 2 fizjoterapeutów i psycholożką.

Założenia organizacyjne

W 2026 będą organizowane comiesięczne jednodniowe lub kilkudniowe konsultacje dla członków kadry narodowej. W przygotowaniach kadry będzie brało udział 4-5 trenerów wspinaczki, trenerka przygotowania motorycznego i fizjoterapeutka. Na konsultacje będą zapraszani: psycholog, dietetyk i inni specjaliści w razie potrzeby. W listopadzie planujemy zorganizowanie pierwszej edycji zawodów Mistrzostw Polski w parawspinaczce z udziałem kadry narodowej i być może wspinaczy z innych krajów.

Założenia sportowe

W 2026 r. celem będzie udział maksymalnej liczby członków kadry w rywalizacji międzynarodowej. World Climbing planuje 5 imprez – 4 rangi Pucharu Świata i 1 Mistrzostwa Europy (czekamy na potwierdzenie). Zakładamy udział kadry w maksymalnym składzie w minimum 2 edycjach zawodach.

Etap 2027-2028

Założenia szkoleniowe

Kadra szkoleniowa będzie kontynuować pracę z członkami kadry narodowej. Będziemy uszczegóławiać pracę nad planami treningowymi dla całego składu kadry narodowej w parawspinaczce i poszerzać jej skład.

Założenia organizacyjne

W latach 2027-2028 w ramach posiadanych środków będziemy organizować kilkudniowe zgrupowania szkoleniowe w Polsce i za granicą. W przygotowaniach kadry będzie brało udział minimum 2 trenerów wspinaczki trenerka przygotowania motorycznego i fizjoterapeutka. Na zgrupowania i konsultacje będą zapraszani: psycholog, dietetyk i inni specjaliści w razie potrzeby.

Założenia sportowe

W 2027-28 r. celami będą dalszy udział maksymalnej liczby członków kadry w rywalizacji międzynarodowej. Kalendarz zawodów, podobnie jak zasady klasyfikacji nie są jeszcze znane. Głównym celem na 2028 będzie uzyskanie 1 kwalifikacji na IP w Los Angeles.

PODSUMOWANIE

Polski Związek Alpinizmu jest na etapie uszczegóławiania zarówno organizacji szkolenia w parawspinaczce sportowej, jak założeń sportowych. W kontekście bardzo dynamicznych zmian, jakim poddawane są regulacje rywalizacji międzynarodowej (dostosowanie ich do regulacji IPC) trudno jest przewidzieć dane wynikowe, a w perspektywie zróżnicowanych niepełnosprawności i braku na świecie metodyki szkoleniowej tego sportu - zaplanować szczegółowo długofalowy proces szkoleniowy. Niemniej, analizując krótki okres jaki minął od zorganizowania pierwszych sekcji sportowych, dobre miejsca pierwszego reprezentanta Polski w parawspinaczce w startach 2024 i dobre wyniki KN w parawspinaczce z roku 2025 oraz rosnącą popularność parawspinaczki wśród aktywnych OzN oraz rosnące zainteresowanie środowiska trenerskiego, możemy oceniać przygotowany plan jako mający szansę na realizację.