

# Apoloniusz Tajner zmienia system przygotowań

Data publikacji: 5.05.2003 0:00



*brak zdjęcia*

Trener polskiej reprezentacji skoczków narciarskich Apoloniusz Tajner powiedział, że system przygotowań zawodników do nowego sezonu będzie trochę inny niż w minionych latach. - Będziemy mieli krótsze zgrupowania kadry, a więcej czasu zawodnicy będą trenować na bazie klubowej w miejscu zamieszkania. Wkraczamy w trzyletni program przygotowań do igrzysk olimpijskich w Turynie. Przed tym sezonem poświęcimy więcej czasu na przygotowanie fizyczne. Przed następnymi dwoma będzie większy nacisk na inne elementy - powiedział Tajner.

- Przygotowania, które rozpoczniemy pod koniec maja, będą podzielone na kilka etapów. Zaczniemy ostrzej i stopniowo będziemy wyłączać obciążenia w miarę zbliżania się sezonu. Ogólnie rzecz biorąc zawodnicy mają wykonać więcej pracy fizycznej i to musi procentować jeszcze w dwóch kolejnych sezonach. Ale oczywiście nie możemy dopuścić do tego, aby skoczków przyduśić zbyt mocnym treningiem - dodał trener.

Tajner, uważa, że największa nowinka przed nowym sezonem dotyczy kombinezonów. - Mają one być bardziej obcisłe i ten wymóg ma być bardzo rygorystycznie przestrzegany. Każdy kombinezon może być sprawdzony praktycznie w każdym miejscu. Odległość od ciała zawodnika nie może nigdzie przekroczyć sześciu centymetrów. Z naszego punktu widzenia ta zmiana jest korzystna. Jeżeli wszyscy będą tak samo ubrani, to Adamowi Małyszowi pewną przewagę daje jego dynamika, jego mistrzostwo - powiedział trener.

Wiadomo już również, że w letniej Grand Prix nie wystartują na pewno Adam Małysz i Robert Mateja. - Dla nich opracowany został osobny program przygotowań. Reszta skoczków będzie skakała w lecie, będą gromadzić punkty FIS. Dzięki temu rywalizacja pomiędzy tymi zawodnikami zrobi się większa, co powinno przełożyć się pozytywnie na osiągnięte wyniki. W zawodach zimowego Pucharu Świata wystartują Małysz i ten skoczek, który w danym czasie będzie w najlepszej dyspozycji - stwierdził Tajner.