

# Pierwsze treningi skoczków narciarskich

Data publikacji: 13.05.2016 17:00

Kadry polskich skoków narciarskich mają już za sobą pierwsze skoki na igelicie w sezonie letnim 2016. Od wtorku na kompleksie skoczni w Szczyrku Skalitem trwa bowiem zgrupowanie wszystkich trzech męskich kadr: A, B i Młodzieżowej C, trenuje też Kadra Młodzieżowa kobiet. W czwartek, 12 maja zawodnicy uczestniczyli w dniu otwartym dla mediów, podczas którego dziennikarze i fotoreporterzy mogli z bliska przyglądać się pracy wykonywanej przez naszych sportowców na skoczni. Po południu natomiast w sa

Tuż przed porannym treningiem z zawodnikami spotkał się... były trener kadry Łukasz Kruczek. Była to jednak krótka wizyta i po niej skoczkowie udali się na Skalite, gdzie najpierw przeprowadzili rozgrzewkę, ćwiczenia rozciągające oraz imitacje pod okiem sztabów szkoleniowych z trenerami głównymi na czele: Stefanem Horngacherem (Kadra A), Robertem Mateją (Kadra B) i Maciejem Macusiakiem (Kadra Młodzieżowa C). Później przyszła pora na skoki. Obóz w Szczyrku to pierwsze zgrupowanie, podczas którego nasi zawodnicy mogą sprawdzić w praktyce, na skoczni wszystko to, czego się nauczyli podczas pierwszego miesiąca pracy trenera Horngachera w naszym kraju. Przy pięknej, słonecznej pogodzie Kadry A i B oddawały skoki na obiekcie HS-106, natomiast juniorzy oraz dziewczyny ćwiczyli na mniejszej skoczni HS-77.

Wszyscy kadrowicze zgodnie podkreślają, że trening wprowadzony przez nowego szkoleniowca jest dla nich zupełną nowością, a zmiany wymagają dużo pracy. - **Szczególnie na początku zmiana całego procesu treningowego dawała mocno w kość i to było czuć w mięśniach. Nie mieliśmy też prawie czasu na odpoczynek po minionym sezonie zimowym, niemniej jednak robimy to wszystko w określonym celu. Do nowego planu musimy się odpowiednio wdrożyć i być miesiąc do przodu** – podkreśla Dawid Kubacki. - **Nasze przyzwyczajenia zostały w dużym stopniu przewrócone do góry nogami. Każde ćwiczenie jest inne. To zupełnie nowy sposób treningu i myślę, że dla każdego było to zaskoczeniem. Postaramy się jak najwięcej wyciągnąć z nowego planu. Już po pierwszych skokach mogę powiedzieć, że ma to sens i zaczyna powoli funkcjonować. Trzeba jednak jeszcze dalej popracować nad tym** – kontynuuje skoczek z Kadry A.

Najwięcej zmian czekało **Piotra Żyłę**, który musiał się pożegnać ze swoją słynną pozycją dojazdową, czyli „garbikiem”. - **Tej zimy zakręciłem się, pogubiłem i przekombinowałem. Nowy trener ma swoje metody i wiadomo, że trzeba się z nim było dogadać, czy zostanę w tej pozycji, czy mam ją zmienić. Nie miałem za bardzo pola do manewru, bo Stefan nie akceptował mojej pozycji dojazdowej. Teraz będziemy więc pracować nad nową techniką, żebym mógł aktywnie i stabilnie dojechać do progu. Na sucho nie było żadnych problemów, ale na skoczni pierwszy trening przysposobił mi dość ciekawych wrażeń. Nie spodziewałem się aż takich problemów. Gdy ruszyłem z belki to prawie się wywalilem, ale po pierwszym treningu potem było już ok** – z uśmiechem na ustach komentował „Wewiór”.

Z kolei Kamil Stoch planuje powrót do przeszłości. - **Musimy zmienić nasze myślenie o odbiciu. Odrobinę zmienia się moja pozycja dojazdowa, aczkolwiek staram się wrócić trochę do tego, co było dwa-trzy lata temu. Gdy moja pozycja uciekła, miałem potem w poprzednim sezonie dużo problemów. Muszę cofnąć się i poszukać pozycji z igrzysk, która dawała mi najlepszy kierunek i największą moc, a co za tym idzie dalekie skoki** – tłumaczy mistrz olimpijski z Soczi. - **Co mogę powiedzieć o Stefanie Horngacherze? Trener jest bardzo pozytywnym człowiekiem, otwartym na dyskusję, a ja bardzo to sobie cenię. Dyscypliny nie trzeba wprowadzać. Zasady są bardzo proste: każdy ma wykonywać zadania, a jeśli komuś się nie chce, to nikt go do niczego nie będzie zmuszał, ale miejsca dla niego w kadrze nie będzie** – zastrzega Stoch.

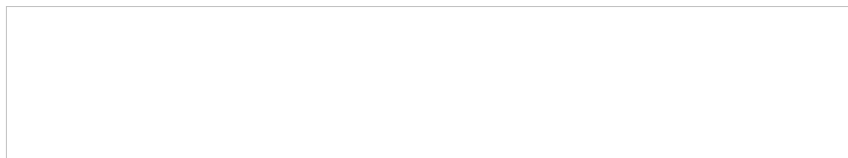
Zajęciom podczas treningu otwartego przyglądała się liczna grupa dziennikarzy i fotoreporterów, którzy następnie mieli możliwość uczestniczenia w prezentacji kadr PZN w skokach narciarskich i późniejszego przeprowadzenia wywiadów z trenerami i zawodnikami. Ta część dnia medialnego odbyła się na sali konferencyjnej COS Szczyrk o

godzinie 13:00.

Prezes PZN Apoloniusz Tajner przedstawił wszystkie trzy męskie kadry: A, B oraz Młodzieżową C, a także Kadre Młodzieżową kobiet. - **Naszą reprezentację w całości poprowadzi w tym roku Stefan Horngacher, nowy-stary trener, który już wcześniej u nas pracował i wyjeżdżał z naszego kraju z bardzo dobrymi opiniami, a teraz wraca z jeszcze lepszymi. Trener poświęcił kwiecień na zorganizowanie się. Zawodnicy zostali przetestowani, przeprowadzono z nimi rozmowy. Horngacher ułożył sobie trzy zespoły, nad którymi chce w całości objąć kierownictwo. Deklaruje też ścisłą współpracę ze szkołami mistrzostwa sportowego i klubami** – mówił Prezes PZN. W sztabie szkoleniowym pierwszej ekipy poza trenerem głównym mamy dwie nowe zagraniczne twarze: Michala Doležala z Czech i dr Haralda Pernitscha z Austrii. - **Nasi zawodnicy często sugerowali, że w poprzednich sezonach pojawiały się problemy sprzętowe. To właśnie nasza odpowiedź. Doleżał będzie trenerem technicznym odpowiedzialnym za sprzęt i zarazem asystentem, a w celu zmiany metod treningowych konsultantem Stefana Horngachera będzie dr Pernitsch, który będzie konsultował trening motoryczny** – wyjaśnił Apoloniusz Tajner.

Stefan Horngacher wyjaśnił, dlaczego nasi skoczkowie tak wcześnie rozpoczęli tegoroczne przygotowania. - **Na początku jest zawsze wiele rzeczy do zrobienia: kwestie organizacyjne, to, że nikt nie rozumie w stu procentach jak wykonać ćwiczenie. Po miesiącu treningów wszyscy są już na dobrej drodze i plan działania jest jasny. Właśnie dlatego zaczęliśmy tak wcześnie. Najtrudniej było wprowadzić nowy trening siłowy, ale polscy zawodnicy to profesjonaliści i ze wszystkim dali sobie szybko radę. Kamil był w tym czasie w USA, jednak wykonywał tam plan treningowy i wygląda na całkiem dobrze przygotowanego, więc mogliśmy rozpocząć zajęcia na skoczni** – tłumaczył trener główny Kadry A. – Obóz w Szczyrku potrwa do piątku, a na następny kadrowicze ruszą już w przyszłym tygodniu do austriackiego Hinzenbach. Potem będziemy dalej podróżować po Europie – tajemniczo zastrzega trener. Pierwszy start Kadry A w sezonie letnim zaplanowano na inaugurację FIS Grand Prix w Courchevel.

Alicja Kosman / PZN



Fot: Michał Fielek