

# Tajner: Zmieniamy system przygotowań

Data publikacji: 23.04.2003 0:00



*brak zdjęcia*

Trener 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 mocniej 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 przydusić zbyt mocnym treningiem" - dodał trener.

Tajner, który we wtorek wziął w Warszawie udział w promocji książki Wojciecha Szatkowskiego zatytułowanej "Od Marusarza do Małysza", 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 i 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, 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 będzie większa, co powinno przełożyć się pozytywnie na osiągnięte wyniki. W zawodach zimowego Pucharu Świata będzie startował Małysz i ten skoczek, który w danym czasie będzie w najlepszej dyspozycji" - powiedział Tajner.

Jeszcze przed rozpoczęciem przygotowań do sezonu polskich skoczków i ich kolegów z innych reprezentacji czeka występ w meczu piłkarskim z reprezentacją artystów polskich, z którego dochód zostanie przekazany na cele charytatywne.

"Spotkanie odbędzie się 1 maja, prawdopodobnie w Warszawie, na stadionie Legii. Przed meczem będę musiał chwilę porozmawiać z artystami i poprosić, żeby uważali. Szkoda byłoby, gdyby któremuś ze skoczków coś się stało" - powiedział Tajner.

**FOTO/WP.PL**