

**PROTOKÓŁ**  
**z posiedzenia Komisji Szkoleniowej Polskiego Związku Biathlonu**  
**w dniu 02.09.2020**  
**w Dusznikach Zdrój**

**Obecni na posiedzeniu:**

- |                       |                                    |
|-----------------------|------------------------------------|
| 1. Adam Kołodziejczyk | Dyrektor Sportowy                  |
| 2. Stanisław Kępka    | Wiceprezes ds. sportowych          |
| 3. Andrzej Koziński   |                                    |
| 4. Izabela Daniło     |                                    |
| 5. Adam Jakiela       |                                    |
| 6. Jerzy Szyda        |                                    |
| 7. Ryszard Śmietański |                                    |
| 8. Agnieszka Cyl      |                                    |
| 9. Tomasz Bernat      | Dyrektor Techniczny                |
| 10. Rafał Lepel       | Trener Kadry Młodzieżowej Mężczyzn |
| 11. Łukasz Słonina    | Trener Kadry Młodzieżowej Kobiet   |

**Porządek posiedzenia:**

1. Przedstawienie najbliższych planów obozowych Kadr Narodowych.
2. Przekazanie informacji o stanie realizacji Strefy Mocnych 2020.
3. Program Mistrzostw Polski na nartorolkach/test biegowy.
4. Wspólne przygotowanie nart w sezonie 2020/2021.
5. Uwagi i spostrzeżenia po sezonie 2019/2020 propozycje zmian.

**Ad. 1**

Adam Kołodziejczyk przedstawił aktualne plany zgrupowań wszystkich Kadr Narodowych - Seniorek, Seniorów, Kadry B, Kadry Młodzieżowej oraz Programu Talent.

Ze względu na zmieniającą się i niestabilną sytuację epidemiologiczną akcje szkoleniowe rozpoczęły się z miesięcznym opóźnieniem. Zawodnicy na pierwsze zgrupowania wyjechali dopiero w czerwcu. Większość zgrupowań została zaplanowana w kraju, a miejscem organizacji był Zieloniec (hotel „Absolwent”). Jedynie Kadra Seniorów mając zaplanowane zgrupowanie wysokogórskie wyjechała do Ramsau. W planach pozostałych kadr dominowały zgrupowania w Zieleńcu, a pierwsze zagraniczne wyjazdy szkoleniowe mają się odbyć w październiku (Ramsau, Ruppolding, Oberhof).

Trenerzy Kadry Seniorek i Seniorów na miejsce końcowych przygotowań w listopadzie wybrali Skandynawię. Michael Greis - Idre w Szwecji, a Anders Bratil - Gala w Norwegii.

Kadra B pod kierunkiem Adama Jakieli będzie trenować w Idre. Zawodnicy Kadry Młodzieżowej trenować będą w Obertilliach. Oczywiście powyższe plany mogą ulec zmianie ze względu na dynamicznie zmieniającą się sytuację epidemiologiczną.

Problemy mieli nasi zagraniczni trenerzy ze względu na wewnętrzne przepisy antycovidowe w ich krajach. Trenerzy wraz z Martyną Jedynak-Szołtysek znaleźli jednak rozwiązania tej sytuacji i już bez przeszkód mogli prowadzić szkolenie na zgrupowaniach.

Pod opieką trenera Jerzego Szydy na indywidualnie zorganizowanych zgrupowaniach do sezonu przygotowuje się dwóch zawodników Kadry Młodzieżowej (W. Janik i W. Filip). Do reszty grupy dołączą w grudniu podczas zawodów Pucharu IBU Juniorów.

Po otrzymaniu dodatkowych środków na drugie półrocze można było odtworzyć i przygotować szkolenie młodych zawodników w Programie Talent. Pierwsze zgrupowanie dla

12 zawodników odbyło się w Ustce, a następne w Zieleńcu. Następne akcje szkoleniowe tej grupy to konsultacja w Oberhofie (6 dni) oraz listopadowe zgrupowanie w Obertilliach. Ilość zawodników na tych zgrupowaniach zależeć będzie od możliwości finansowych PZBiath. Niestety na ten moment nie ma możliwości zabezpieczenia młodych zawodników w sprzęt.

## **Ad. 2**

Adam Kołodziejczyk poinformował o stanie realizacji programu STREFA MOCNYCH. W sierpniu BTSM, test strzelecki 30+30, VO2max, sprawdziany mocy oraz FMS zaliczyły w dniach 02-03.08.2020 seniorki (bez M. Hojnisz – Staręga, która była kontuzjowana), a 09-10.08.2020 seniorzy (bez T. Jakięły - złamana ręka). Następnie w Katowicach pojawiły się zawodniczki i zawodnicy Programu Talent (23-25.08.2020) i Kadry Młodzieżowej (25-27.08.2020). Nasi najlepsi zawodnicy test strzelecki w Bieruniu odbyli na w pełni elektronicznych tarczach (Meyton), z którymi do tej pory mieli styczność tylko na zgrupowaniach zagranicznych. Test FMS przeprowadzali nasi fizjoterapeuci Tomasz Szpunar i Marcin Komorowicz, którzy dobrze znają zawodników i mogli bardzo fachowo i szczegółowo ich ocenić.

Pierwsi biathloniści z SMS i BOSSM pojawili się na badaniach Strefy Mocnych w dniach 30.08-01.09.2020 byli to zawodnicy z Żywca i Wodzisławia. Dokończenie sprawdzianów i testów po zakończeniu Mistrzostw Polski w Biathlonie letnim. Nadmienić należy, że nasi kadrowicze wzięli udział w takiej baterii testów pierwszy raz. Jest to bardzo dobra sytuacja pozostałych krajowych zawodników uczniów SMS i BOSSM oraz ich trenerów, którzy będą mieli teraz dobry punkt odniesienia.

## **Ad. 3**

Tomasz Bernat i Adam Kołodziejczyk poinformowali trenerów o programie Mistrzostw Polski na nartorolkach, które są zaplanowane wyjątkowo na początek października. W pierwszym dniu po treningu oficjalnym zaplanowany jest dla wszystkich zawodników (obowiązkowo) test biegowy w ramach Strefy Mocnych. Kobiety 2x2,3km, mężczyźni 3x2,3km. Wszyscy trenerzy zgodzili się z tym, aby test został wprowadzony do programu Mistrzostw Polski. W kolejnych dniach odbędzie się sprint i bieg pościgowy z interwałem startowym 5 sekund. Dla młodzików w drugi dzień odbędzie się bieg indywidualny.

## **Ad. 4**

Dyrektor Techniczny przedstawił propozycję udoskonalenia systemu wspólnego smarowania nart na zawody krajowe. Zaproponował, aby wszystkie narty miały tę samą strukturę wykorzystując „maszynę” do szlifów będącą w posiadaniu PZBiath. Może to zrównać szanse wszystkich zawodników. Smarowanie nart odbywałoby się wg zasad opracowanych i poprawionych po ubiegłym sezonie.

Ostatecznie na wniosek trenerów ustalono że trenerzy klubowi prześlą narty startowe na początku sezonu do „depozytu” PZBiath., gdzie zostanie wykonana na nich uniwersalna struktura-szlif. Narty będą cały sezon znajdować się „depozycie ” i będą wydawane już posmarowane zawodnikom bezpośrednio na start. Do przemyślenia i ustalenia pozostaje zagadnienie ewentualnej wymiany nart „startowych” poszczególnego zawodnika w trakcie sezonu. Tomasz Bernat przygotowuje odpowiedni projekt regulaminu.

Trenerzy przeszli do magazynu sprzętu PZBiath., który znajduje się w garażu budynku głównego na Duszniki Arena, gdzie zostało zademonstrowane działanie maszyny do struktur (szlif). Tomasz Bernat przekazał trenerom możliwość renowacji nart klubowych na w/w maszynie. Wszyscy byli bardzo zainteresowani.

**Ad.5**

Tomasz Bernat zaproponował zmianę w przenoszeniu broni przez zawodników w biathlonie (tak, żeby nie było tradycyjnego biegania wokół strzelnicy). Propozycja dotyczyłaby wszystkich kategorii . Zmiana ta miałaby zwiększyć dynamikę rozgrywania konkurencji oraz przeniesienie całości dystansu w „teren”. Po dłuższej dyskusji sposób przenoszenia broni pozostał bez zmian jednak z zastrzeżeniem, że w miarę możliwości nowy, proponowany sposób będzie przetestowany podczas zawodów Pucharu Polski.