

PROTOKÓŁ KS-4/2/2020

Z posiedzenia Komisji Szkolenia Polskiego Związku Biathlonu

22.04.2020, posiedzenie zdalne

W posiedzeniu udział wzięli:

1. Zbigniew Waśkiewicz – Prezes
2. Stanisław Kępka – Wiceprezes ds. szkoleniowych
3. Adam Jakięła
4. Jerzy Szyda
5. Andrzej Koziński
6. Agnieszka Cyl

Goście:

1. Adam Kołodziejczyk
2. Michael Greis
3. Łukasz Słonina
4. Rafał Lepel
5. Sebastian Krystek
6. Urszula Filip
7. Adam Górecki

Porządek posiedzenia:

1. Podsumowanie sezonu 2019/2020

Posiedzenie przeprowadzone zostało przy użyciu aplikacji zoom.

Prezes Zbigniew Waśkiewicz otworzył spotkanie i przywitał wszystkich uczestników oraz podziękował Trenerowi Kołodziejczykowi za dwuletnią pracę na stanowisku Trenera Kadry Seniorów.

Przed posiedzeniem uczestnicy otrzymali szczegółowe podsumowanie sezonu każdego z trenerów Kadr Narodowych (Kadra Seniorów, Seniorek i Kadra Młodzieżowa). Dokumenty te stanowią załączniki do niniejszego protokołu.

Ad.1

Trener Michael Greis podsumował sezon Kadry Seniorek. Na początku omówił sezon przygotowawczy, skupiając się na przedstawieniu ilości przepracowanych godzin treningowych oraz na pracy wykonanej z karabinem. Następnie przeszedł do indywidualnej oceny zawodniczek Kadry Seniorek oraz opisu ich postawy w sezonie 2019/2020. Trener Greis wyraził chęć do większej grupy szkoleniowej na początku sezonu przygotowawczego i zmniejszenie grupy na sezon startowy. Trener przedstawił członkom Komisji Szkoleniowej dwa obszary, na które zamierza zwrócić uwagę w kolejnym sezonie przygotowawczym: praca nad oddechem i rytmem strzelania oraz indywidualne podejście zawodników do treningu i sportu. Trener zaproponował również przygotowanie wraz z dr Heleną Zakliczyńską indywidualnych planów zawodników dotyczących obszaru mentalnego.

Pojawiły się pytania:

Ilość godzin treningowych w sezonie 2019/2020.

Trener Adam Kołodziejczyk podsumował sezon Kadry Seniorów. Na początku Trener przybliżył sezon przygotowawczy oraz przeprowadzone zgrupowania. Według trenera Kołodziejczyka pierwszy trymestr startowy PŚ był nieudany. Powodem tego mogło być losowanie numerów startowych w dalszych grupach oraz trudne warunki śniegowe. Zgrupowanie w Obertilliach bezpośrednio przed Mistrzostwami Świata był dobrym pomysłem. Zawodnicy przyzwyczajali się do wysokości, co pozwoliło im osiągnąć przyzwoite wyniki na imprezie mistrzowskiej. Słabym punktem była mała ilość zawodników na wyższym poziomie, którzy mogliby startować na Pucharach Świata i odciążyć stałą trójkę w startach. Trener podkreślił również dobre starty mężczyzn w biegach sztafetowych. Miniony sezon mężczyźni zakończyli siedemnastym miejscem w Pucharze Narodów, co przełożyło się na cztery miejsca startowe w sezonie 2020/2021. Trener pozytywnie ocenił przygotowanie nart podczas całego sezonu.

Pojawiły się pytania: czy badania na Katowickim AWF Katowice są wykonywane rzetelnie? Trener Kołodziejczyk wytłumaczył, że sprzęt, którym dysponuje AWF Katowice jest mocno zużyty co przekłada się na wyniki zawodników.

Czy zakładane na początku sezonu cele tj. poprawienie VO2max zostały osiągnięte? Część zawodników poprawiła swoje parametry, a część nie.

Trener Adam Jakiela podsumował sezon przygotowawczy, który w większej części przeprowadzony został w kraju. Podkreślił, że w kadrze znaleźli się zawodnicy, którzy pierwszy sezon startowali w kategorii seniora. Głównym celem było rozwijanie zawodników pod względem fizycznym. Na początku sezonu w osiągnięciu lepszych wyników przeszkodził brak startów w pierwszym Pucharze IBU, w którym zawodnicy nie startowali, co przełożyło się na przystrzeliwanie podczas dwóch kolejnych pucharów na stanowiskach 29, 30. Smarowanie nart również nie zawsze było na wysokim poziomie. Zaplanowane na początku lutego Młodzieżowe Mistrzostwa Polski przeszkodziły w dalszych startach w Pucharach IBU. Kolejnym czynnikiem, który nie pomógł w tym sezonie były ciężkie warunki śniegowe w kraju. Po powrotach z zawodów międzynarodowych zawodnicy nie byli w stanie przeprowadzić treningów specjalistycznych. Trener zaznaczył, że trenująca cały sezon w Kadrze B Anna Mąka w biegu sztafetowym Pucharu Świata NMNM zaprezentowała się z dobrej strony.

Trener Łukasz Słonina podsumował sezon 2019/2020. W poprzednim sezonie praca skupiała się na technice strzelania zawodniczek. Trener podkreślił, że w jego grupie są młode zawodniczki, które pracy z karabinem potrzebują bardzo dużo. W okresie przygotowawczym Natalia Tomaszewska nie zrealizowała zaplanowanej liczby godzin ze względu na kontuzję, Anna Nędzak-Kubiniec przygotowania zaczęła od drugiego zgrupowania ze względu na chorobę. Zawodniczki były w stałym kontakcie z panią Doktor Heleną Zakliczyńską oraz z dietetykiem Mateuszem Gawełczykiem. Pierwszy kwartał startowy trener ocenił jako bardzo dobry, zwrócił również uwagę na świetne smarowanie nart. Dużą rolę odgrywa przygotowanie psychiczne zawodniczek. Presja i brak silnej psychiki przeszkadza w osiągnięciu założonych lokat. Ze względu na brak śniegu kluczowym momentem sezonu był grudzień. Zawodniczki musiały zrezygnować z treningu na nartach i wrócić do nartorolek. Obciążenia zostały wykonane w 90-100%. Wyniki osiągnięte na Mistrzostwach Świata były zadawalające lecz nie do końca satysfakcjonujące. Pomimo bardzo trudnych warunków na Mistrzostwach Europy Joanna Jakiela zdobyła brązowy medal.

Trener Rafał Lepel podziękował trenerom za współpracę w minionym sezonie oraz za zaufanie. Trener zaznaczył, że jest zadowolony z wykonanej pracy całej swojej grupy. Bardzo ważną rzeczą była profesjonalizacja zawodników oraz nauka bycia profesjonalnym sportowcem. W ocenie

trenera sezon był słodko-gorzki. Marcin Zawół i Jan Guńka kilka razy dały powody do radości. Podział grupy juniorów mógł przyczynić się do słabszych rezultatów. Jan Guńka i Marcin Zawół wygrywali z juniorami co również pokazało ich słabsza dyspozycję.

Członkowie Komisji Szkoleniowej jednogłośnie pozytywnie ocenili pracę trenerów w sezonie 2019/2020.

Wnioski: Trener Greis zawnioskował o zakupienie skrzyń do przewozu karabinów, ze względu na pojawiające się uszkodzenia podczas transportu broni busami związkowymi. Trener Łukasz Słonina podłączył się do wniosku.

Prezes Waśkiewicz poprosił trenerów Kadrowych o przygotowanie planów szkoleniowych na kolejny sezon oraz propozycje składów osobowych. Po wyborze Dyrektora Sportowego odbędzie się kolejne spotkanie komisji szkoleniowej.

Protokół sporządziła: Martyna Jedynak-Szołtysek