

Sprawozdanie z wyjazdu Kadry Narodowej na zgrupowanie szkoleniowe, Kirow, Rosja

W dniach 18.10 – 11.11.2019 w rosyjskim Kirowie oraz St. Petersburgu odbyło się zgrupowanie szkoleniowe kadry narodowej we wspinaczce lodowej, w którym wzięła udział zawodniczka Olga Kosek korzystając z mojej pomocy jako trenera i fizjoterapeuty. Zgrupowanie miało na celu doskonalenie techniki i wytrzymałości podczas wspinaczki w kategorii prowadzenie. W tym roku podjęliśmy decyzję o podzieleniu zgrupowania na dwa etapy odbywające się w różnych lokalizacjach. Zeszłoroczne doświadczenia z treningów w Kirowie pozwoliły zoptymalizować program treningowy i wykorzystać charakterystykę ściany. Kirow wyróżnia się spośród podobnych obiektów długością dróg oraz w tym sezonie przygotowaniem ich po relatywnie dobrych chwytach co stworzyło doskonałe warunki do realizacji założeń treningowych i budowania wytrzymałości. Podobnie jak w zeszłym roku infrastruktura Kirowa, która (co warto odnotować) wciąż się rozwija, przyciąga coraz więcej zawodników z całego świata. Pozwoliło to na wymianę doświadczeń i obserwację treningów innych wysoko notowanych zawodników Lodowego Pucharu Świata.

Druga część zgrupowania miała miejsce w St. Petersburgu gdzie wraz z miejscowymi zawodnikami pracowaliśmy nad rozwijaniem techniki wspinaczkowej. Obiekt wspinaczkowy w tym mieście, choć zdecydowanie mniej imponujący niż ten w Kirowie, oferuje zupełnie odmienne możliwości treningowe. Tamejsza ściana wspinaczkowa to przede wszystkim trudne i różnorodne chwytły. Pozwala to na trening na wymagających drogach pokonywanych bez znajomości. Dodatkowym atutem St. Petersburga jest możliwość treningu z zawodnikami i trenerami o przysłowiowej wręcz rosyjskiej wyobraźni dzięki czemu mieliśmy możliwość poznawania nowych trendów pojawiających się podczas układania dróg na zawodach.

Zgrupowanie nie odbyło się bez przeszkód. Podobnie jak w ubiegłym roku linie lotnicze podczas podróży zgubiły nasz bagaż. Nie mając niezbędnego sprzętu rozpoczęliśmy treningi później niż zaplanowaliśmy. Biorąc jednak pod uwagę zeszłoroczne doświadczenia Oli byliśmy przygotowani na taką możliwość i mimo drobnej modyfikacji programu na miejscu byliśmy w stanie zrealizować przyjęte założenia. Dwa tygodnie zgrupowania w Kirowie odbyła się w pełni składając się z 10 treningów na ścianie wspinaczkowej oraz 4 treningów na siłowni. Poświęciliśmy też dużą ilość czasu na ćwiczenia uzupełniające, korekcyjne i działania z zakresu odnowy biologicznej i fizjoterapii. W tym miejscu muszę przypomnieć, iż Ola tegoroczny sezon rozpoczyna z opóźnieniem treningowym wynikającym z przebytej w kwietniu artroskopii stawu barkowego w wyniku której była pozbawiona możliwości używania prawej ręki przez 3 miesiące. Aktualnie możliwości fizyczne Oli są na poziomie wyraźnie przekraczającym wcześniejsze prognozy na ten sezon. Pozwala nam to mieć oczekiwania co do dobrych wyników w tegorocznych startach. Po podróży do St. Petersburga zostały przeprowadzone kolejne 3 treningi na ścianie wspinaczkowej, konsultacje z Rosyjskimi trenerami oraz producentami sprzętu wspinaczkowego używanego przez najlepszych zawodników Lodowego Pucharu Świata.

Składamy serdeczne podziękowania dla Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Polskiego Związku Alpinizmu za dofinansowanie wyjazdu.

Z taternickim pozdrowieniem,

Aleksander Huszczo



W trakcie treningu, fot. K. Feoktistowa