

KONKURS ORGANIZOWANY PRZEZ
WOJWEÓDZKI SZKOLNY ZWIĄZEK SPORTOWY W GDANSKU

MOJA ULUBIONA DYSCYPLINA SPORTU

SKOKI

NARCIARSKIE

I WYBRANY IDOL SPORTOWY

KAMIL STOCH

I. SKOKI NARCIARSKIE

Istnieje mnóstwo różnych dyscyplin sportowych, spośród których każdy może wybrać tę, która najbardziej mu odpowiada. Można je uprawiać w wodzie, na boisku, na śniegu, na korcie - praktycznie wszędzie. Moją ulubioną dyscypliną sportową są skoki narciarskie. A idolem sportowym jest Kamil Stoch. Ta dyscyplina sportu, po sukcesach Adama Małysza, który zdobył Mistrzostwo Świata i Puchar Świata oraz medale na igrzyskach olimpijskich, ma wielu fanów wśród mężczyzn i kobiet. Skoki narciarskie przyciągają przed telewizory miliony widzów w wielu krajach, nie tylko w Polsce, którzy z zapartym tchem oglądają poczynania swoich faworytów. Od sezonu 2011/2012 w ramach Pucharu Świata rywalizują również kobiety, dla których dotąd najbardziej prestiżowymi rozgrywkami był Puchar Kontynentalny.

Skoki narciarskie jest to dyscyplina sportowa rozgrywana na skoczniach narciarskich od połowy XIX wieku. Większość dyscyplin zaliczanych do narciarstwa klasycznego narodziło się w Norwegii. Sondre Norheim z Telemarku był pierwszym skoczkiem, a pierwsza skocznia narciarska powstała w Holmenkollen.

Skoki narciarskie błyskawicznie zyskiwały popularność w całej Skandynawii. W Polsce skoki narciarskie pojawiły się dopiero w 1908 roku. W naszym kraju pierwsza duża skocznia wybudowana została w Dolinie Jaworzynki. Obiekt został oddany do użytku 8 marca 1921 roku. Na tej skoczni trenował Stanisław Maruszka, pierwszy znany polski skoczek



Skocznia Narciarska – Wielka Krokiew w Zakopanem robi wrażenie na każdym kto ją zobaczy. Piękny, ogromny obiekt sportowy wkomponowany w górę.

Skocznie narciarskie to infrastruktura sportowa przeznaczona do uprawiania sportów zimowych, jakimi są skoki narciarskie. Istnieje kilka typów skoczni, które wyróżnia ich rozmiar, odległość punktu K, czy ogólna punktacja. Są to: skocznia mała, skocznia średnia, skocznia normalna, skocznia duża oraz skocznia mamucia.

Skocznia mamucia

Vikersundbakken – mamucia skocznia narciarska o punkcie konstrukcyjnym K-200, znajdująca się w norweskim Vikersund. Vikersundbakken jest jedyną skocznią mamucią w Skandynawii i jedną z największych skoczni narciarskich na świecie pod względem umiejscowienia rozmiaru skoczni (HS) obok Letalnicy.

Od tego roku rekord świata w długości skoku należy do Stefana Krafta, który uzyskał aż 253,5 m.



Duża skocznia narciarska



Skocznia Bergisel w Innsbrucku

Wielkość skoczni: HS 130.

Punkt K: 120 m.

Rekord skoczni: 137,0 m (Stefan Kraft, 04.01.2015, WC)

Letni rekord skoczni: 136,0 m (Adam Małysz, 11.09.2004, SGP)

Najdłuższy skok : 138,0 m (Michael Hayboeck ,04.01.2015,TCS)

Całkowita wysokość: 130 m.

Wysokość wieży: 50 m.

Długość najazdu: 91,3

Normalne skocznie narciarskie

Oslo HS 134 - norweska skocznia corocznie goszcząca Puchar Świata w lutym lub marcu. W 2011 roku odbyły się tutaj mistrzostwa świata. Skocznia jest bardzo nowoczesna.

- P unkt K: 120 m
- Rekord skoczni: 142,5 m (Anders Jacobsen NOR, 08.02.2011, N-NOR)
- Oficjalny rekord skoczni: 141,0 m (Andreas Kofler AUT, 05.03.2011, WSC-T)



Średnie skocznie narciarskie



Średnia skocznia narciarska – skocznia narciarska, której wielkość (HS) to 50–84 metrów, natomiast punkt konstrukcyjny wynosi 45–74 metrów^[1]. Termin skocznia średnia jest niekiedy (niepoprawnie) używany zamiennie z terminem skocznia normalna.

W Polsce istnieją cztery czynne średnie skocznie narciarskie. Są to Skalite i Biła w Szczyrku, Mała Krokiew w Zakopanem oraz skocznia w Wiśle-Łabajowie

Małe skocznie narciarskie

Mała skocznia narciarska – skocznia narciarska, której wielkość (HS) wynosi 20 - 49 metrów, natomiast punkt konstrukcyjny wynosi od 20 do 44 metrów.

W Polsce istnieje 12 małych skoczni narciarskich.



W Polsce istnieje wiele czynnych skoczni. W Zakopanem są to: kompleks skoczni narciarskich Średniej Krokwi oraz Wielka Krokiew. W Wiśle znajdują się skocznie: Adaś, Malinka, Łabajów oraz Centrum. Kolejne usytuowane są w Szczyrku: kompleks skoczni narciarskich Skalite, Biła oraz Antoś. Skocznie narciarskie znajdują się także w Karpaczu – Karpátka oraz Orlinek imienia Stanisława Marusarza, w Goleiszowie – Kompleks Olimpij Goleiszów, w Iwoniczu – Zdrój – kompleks Górnik Iwonicz, w Lubawce – Krucza Skała, w Bielsko – Białej – kompleks skoczni, w Gilowicach – Łęka, w Skawicy, w Tułowicach, w Zagórzu – Zakucie, w Dobrzenu Wielkim – Dobrzenianka oraz w Łodzi. Skocznie narciarskie znajdują się również w różnych krajach na całym świecie, jak na przykład: w Argentynie, Australii, Austrii, Bułgarii, Chinach, Czechach, Danii, Finlandii, Francji, Japonii, Kanadzie, Niemczech, Norwegii, Słowacji, Szwajcarii, Szwecji oraz we Włoszech.

Skoki narciarskie, to bardzo wymagająca dziedzina sportu. Wielu skoczków trenuje latami, aby stawać się coraz lepszymi i móc pobijać kolejne rekordy. Nie wszystko jednak zależy do samych ćwiczeń i wieloletnich przygotowań. Równie ważny jest odpowiedni dobór profesjonalnego stroju dla skoczka.

Profesjonalny ekwipunek skoczka narciarskiego powinien zawierać:

1. parę wytrzymałych, skórzanych butów, dopasowujących się do ruchu stopy,
2. odpowiednio dobrane gogle narciarskie, poprawiające widoczność i kontrast widzenia zwłaszcza podczas intensywnych opadów śniegu,
3. lekki kombinezon (najlepiej nie grubszego niż 5 mm), który wpływa na dynamikę lotu. Dzięki swoim specyficznym właściwościom zatrzymuje powietrze, poprawiając aerodynamikę podczas skoku. Rozmiary kombinezonów są regulowane szczegółowymi przepisami.
4. komplet specjalistycznych nart, które są najdłuższe i najszersze ze wszystkich modeli. Podobnie jak w przypadku kombinezonów, rozmiar nart jest określony przez odpowiednie przepisy.
5. funkcjonalne wiązania, które odpinają się w trakcie upadku, zmniejszając tym samym ryzyko kontuzji. Dzięki nim zawodnik może szybko zmienić kąt nachylenia ciała względem nart, przyjmując wręcz idealną pozycję do skoku.

Konkursy w skokach narciarskich mogą mieć charakter indywidualny i drużynowy. Dużą popularnością cieszy się Turniej Czterech Skoczni, który jest organizowany w dwóch miastach niemieckich i dwóch austriackich. Zwycięzca turnieju zawsze otrzymuje luksusowy samochód.

Rywalizacja w skokach narciarskich odbywa się w trzech szczeblach. Najbardziej prestiżowy jest Puchar Świata, gdzie prezentują się najlepsi skoczkowie. Każde zawody rozpoczynają się od klasyfikacji poprzedzonymi co najmniej jedną sesją treningową. Konkurs składa się z dwóch serii. W pierwszej serii skok oddaje 50 zawodników (40 najlepszych w kwalifikacjach oraz 10 najwyżej sklasyfikowanych w klasyfikacji generalnej). W drugiej serii skok oddaje 30 najlepszych skoczków. Zawody wygrywa zawodnik, który otrzymał najwięcej punktów za obydwa skoki. Na wynik punktowy za skok składają się punkty za odległość, noty za styl, bonus za wiatr i belkę.

Za osiągnięcie punktu konstrukcyjnego zawodnik otrzymuje 60 punktów (120 punktów na skoczniah mamucich), za każdy metr więcej dodaje się, a za każdy metr mniej odejmuje punkty, zależnie od rozmiaru skoczni (na K-90 po 2 punkty za metr, na K-120 po 1,8 punktu za metr, a na skoczniah mamucich po 1,2 punktu za każdy metr). Długość skoku mierzona jest od progu skoczni do piąty tylnego buta skoczka w chwili zetknięcia się narty na całej długości z zeskokiem z dokładnością do 0,5 metra.

Noty za styl przyznawane są przez pięciu sędziów, przy czym najwyższej i najniższej z pięciu not nie bierze się pod uwagę, pozostałe są sumowane. Nota od jednego sędziego wynosi od 0 do 20 punktów.

Bonusy, punkty dodatnie lub ujemne, otrzymuje zawodnik ze względu na wiatr lub zmianę platformy startowej.

Punkty do generalnej klasyfikacji otrzymuje 30 najwyżej sklasyfikowanych zawodników w danych zawodach. Za zwycięstwo przyznawane jest 100 punktów, za drugie miejsce 80 punktów, za trzecie miejsce 60 punktów. Za 30 miejsce zawodnik otrzymuje 1 punkt. Zawodnik,

który w ciągu sezonu zbiera najwięcej punktów, otrzymuje trofeum w postaci kryształowej kuli za zwycięstwo w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata.

Oprócz zawodów indywidualnych rozgrywane są też konkursy drużynowe. Za miejsca zajęte w drużynowych konkursach Pucharu Świata kraje otrzymują punkty za pierwsze miejsce – 400 punktów, II miejsce – 350 punktów, III miejsce – 300 punktów, IV miejsce – 250 punktów, V miejsce – 200 punktów, VI miejsce – 150 punktów, VII miejsce – 100 punktów, a VIII miejsce – 50 punktów.

Drużyny składają się z 4 zawodników. W konkursie odbywają się dwie rundy po cztery serie skoków. W każdej rundzie każdy z członków drużyny oddaje jeden skok, po jednym skoczku z każdej drużyny na serię. Kolejność startu członków drużyny jest ustalona i nie może się zmieniać pomiędzy rundami. W drugiej serii konkursu startuje 8 najlepszych drużyn z serii pierwszej (chyba że na 8. miejscu znajduje się ex aequo dwie lub więcej drużyn). W przypadku, kiedy warunki nie pozwalają na dalsze rozgrywanie konkursu, jury może postanowić o odwołaniu drugiej rundy skoków. Zwycięzcą zawodów zostaje drużyna, która uzyska najwyższą łączną notę punktową za skoki wszystkich jej członków we wszystkich zakończonych rundach.

Miejsca państw w klasyfikacji Pucharu Narodów ustalane są na podstawie sumy punktów z konkursów drużynowych oraz sumy punktów zdobytych przez wszystkich zawodników danego kraju w konkursach indywidualnych w danym sezonie.

Zawodami najwyższej rangi są igrzyska olimpijskie, mistrzostwa świata w skokach narciarskich, mistrzostwa świata w lotach narciarskich, Turniej Czterech Skoczni, Puchar Świata w skokach narciarskich i Letnie Grand Prix.

Skoki narciarskie na igrzyskach olimpijskich rozgrywane są co 4 lata, w lata parzyste, zadebiutowały w 1924 na skoczni dużej i w 1964 na skoczni normalnej, oraz 1988 roku na skoczni dużej jako konkurs drużynowy. Najwięcej medali w zawodach indywidualnych, po cztery, zdobyło trzech skoczków: Simon Ammann, który czterokrotnie został mistrzem olimpijskim, Matti Nykänen, mający w dorobku indywidualnie trzy złote medale i jeden srebrny oraz Adam Małysz (trzy srebrne medale i jeden brązowy).



Trzech zawodników zdobyło indywidualnie złoty medal dwukrotnie w trakcie jednych igrzysk. Pierwszym z nich był Matti Nykänen w 1988, drugim Simon Ammann w 2002 i 2010, a trzecim, mój idol, Kamil Stoch w 2014.

Mistrzostwa świata rozgrywane są co 2 lata, w lata nieparzyste, w ramach mistrzostw świata w narciarstwie klasycznym. Obejmują zawody indywidualne na skoczni dużej od 1925 i normalnej od 1962 roku (od 2009 także kobiet). Zawody drużynowe na skoczni dużej rozgrywane są od 1982 roku. W latach 2001, 2005 i 2011 rozegrano także konkurs drużynowy na skoczni normalnej, a od 2013 na tej wielkości obiekcie po raz pierwszy odbył się drużynowy konkurs mieszany.

W japońskim Sapporo Adam Małysz zdobył złoty medal mistrzostw świata na skoczni HS-100. To czwarty tytuł mistrzowski w jego dorobku.



Mistrzostwa świata w lotach narciarskich rozgrywane są co 2 lata, w lata parzyste. Obejmują zawody indywidualne od 1972 i drużynowe od 2004 roku na skoczni mamuciej.

Puchar Świata rozgrywany jest corocznie od sezonu 1979/1980, w okresie od listopada do marca (ok. 30 konkursów). Żeby uzyskać możliwość startu w Pucharze Świata, skoczek musi najpierw zdobyć punkty w Pucharze Kontynentalnym. Od sezonu 2011/2012 także u kobiet. W ramach Pucharu Świata organizowane są następujące imprezy:

- Turniej Czterech Skoczni – rozgrywany od 1953, jeszcze przed rozpoczęciem organizowania Pucharu Świata. Rozgrywany jest na przełomie grudnia i stycznia. Obejmuje cztery konkursy skoków (na skoczniach w Oberstdorfie, Garmisch-Partenkirchen, Innsbrucku i Bischofshofen)
- Puchar Świata w lotach narciarskich – rozgrywany w sezonach 1990/1991–2000/2001 i ponownie od sezonu 2008/2009
- Raw Air – rozgrywany począwszy od sezonu 2016/2017
- Willingen Five – rozgrywany począwszy od sezonu 2017/2018

- Planica 7 – rozgrywany począwszy od sezonu 2017/2018
- Titisee-Neustadt Five – rozgrywany począwszy od sezonu 2019/2020

Mam nadzieję, że po przeczytaniu powyższego artykułu można poszerzyć swoją wiedzę z zakresu skoków narciarskich. Wszystkie, nawet najmniejsze parametry techniczne są odgórnie określone przepisami oraz mają wielki wpływ na bezpieczeństwo oraz jakość tej dyscypliny sportu.

II. KAMIL STOCH

Kamil Stoch jest moim idolem sportowym. Wysoko cenię go nie tylko za jego sportowe sukcesy, ale w dużej mierze za jego postawę, koleżeństwo i zniewalający uśmiech, no i za widoczną w jego postawie radość z tego co robi. Kamila cechuje wysoka estetyka ułożenia ciała w czasie lotu i przy lądowaniu za które często otrzymywał wysokie noty sędziowskie, czasami 20. Powiedział: „Cieszę się skokami, bo te sprawiają mi wciąż mnóstwo radości. Nie mam pojęcia jak długo to potrwa, ale jeżeli na razie działa – to chyba dobrze”.

Kamil Stoch urodził się 25 maja 1987 roku w Zakopanem. Swoją przygodę z nartami rozpoczął, w wieku swych trzech lat. Skakać zaczął już mając 9 lat, a już trzy lata później, czyli mając lat 12 w Garmisch-Partenkirchen zdobył Kamil Stoch mistrzostwo świata młodzików.

Po raz pierwszy na Podium Pucharu Świata Kamil stanął 23 stycznia 2011 roku w Zakopanem. Trudno wymienić wszystkie osiągnięcia Kamila, ale w ramach Pucharu Świata Kamil Stoch zwyciężył w 31 konkursach i aż 57 razy stawał na podium. Za całokształt swoich osiągnięć jest odznaczony Medalem Holmenkollen oraz jest kawalerem Krzyża Orderu Odrodzenia Polski. Jako trzykrotny mistrz olimpijski Kamil Stoch jest najbardziej utytułowanym polskim sportowcem w dziejach startów polskich sportowców w zimowych igrzyskach olimpijskich – dwa tytuły zdobywał w roku 2014, natomiast jeden w 2018. Jest oprócz tego drużynowym brązowym medalistą olimpijskim z roku 2018, natomiast jako indywidualny mistrz świata mógł się tak tytułować w roku 2013. W 2017 roku udało się zdobyć mistrzostwo świata o charakterze drużynowym, poza tym dwukrotnie zdobywał drużynowo medalowy brąz – w 2013 i w roku 2015. W 2018 roku w związku ze swoim startem na mistrzostwach świata, został Stoch brązowym medalistą drużynowym, ale i indywidualnym srebrnym medalistą w skokach narciarskich. Poza tym Kamil Stoch to dwukrotny drużynowy wicemistrz świata juniorów z lat: 2004 i 2005.

Po 42 latach Polak znów zdobył złoty medal igrzysk olimpijskich w skokach narciarskich! Na skoczni normalnej w Soczi 26-letni Kamil Stoch znokautował rywali i poszedł w ślady Wojciecha Fortuny, który był mistrzem w 1972 roku w Sapporo.



Osiągnięcia Kamila Stocha

Igrzyska olimpijskie

złoto	Soczi 2014	normalna
złoto	Soczi 2014	duża
złoto	Pjongczang 2018	duża
brąz	Pjongczang 2018	duża druż.

Mistrzostwa świata

złoto	Val di Fiemme 2013	duża
złoto	Lahti 2017	duża druż.
srebro	Seefeld 2019	normalna
brąz	Val di Fiemme 2013	duża druż.
brąz	Falun 2015	duża druż.

Mistrzostwa świata w lotach

srebro	Oberstdorf 2018	indywidualnie
brąz	Oberstdorf 2018	drużynowo

Mistrzostwa świata juniorów

srebro	Stryn 2004	druż.
srebro	Rovaniemi 2005	druż.

Puchar Świata w skokach narciarskich

Kryształowa kula	2013/2014
Kryształowa kula	2017/2018
2. miejsce	2016/2017
3. miejsce	2012/2013
3. miejsce	2018/2019

<u>Puchar Świata w lotach narciarskich</u>	
2. miejsce	2017/2018
3. miejsce	2016/2017
<u>Turniej Czterech Skoczni</u>	
1. miejsce	2016/2017
1. miejsce	2017/2018
<u>Raw Air</u>	
1. miejsce	2018
1. miejsce	2020
2. miejsce	2017
<u>Willingen Five</u>	
1. miejsce	2018
<u>Planica 7</u>	
1. miejsce	2018
<u>Letnie Grand Prix</u>	
2. miejsce	2010
2. miejsce	2011
3. miejsce	2016
<u>Lotos Poland Tour</u>	
3. miejsce	2011
<u>Letni Puchar Kontynentalny</u>	
1. miejsce	2010



32-latek nie unika rozmów na temat sportowej emerytury i snuje plany na przyszłość. W rozmowie z "Przeglądem Sportowym" wyznał, że chciałby zostać trenerem. Przyszłość wiąże z klubem KS Eventment Zakopane, który założył z żoną, Ewą Bilan kilka lat temu.

Podczas rozmowy z fanami na Instagramie powiedział, że "zamierza dokończyć sezon, odpocząć i zastanowić się nad wszystkim". Później uspokoił jednak kibiców i zapewnił, że w przyszłym roku pojawi się na belce startowej. – Cały czas mi się chce. Mam gorsze momenty, ale nie chodzi o zmęczenie skokami, a wszystkim, co wokół, bo mam sporo innych obowiązków. Wszystko jednak da się ogarnąć i w ostatnich latach ja i wszyscy wkoło mnie, choćby mój menedżer, czyli żona, poukładaliśmy wszystko tak, jak trzeba. Dzięki temu dalej mam siłę i energię na to, co w mojej pracy najważniejsze – powiedział Kamilowi Wolnickiemu.

10 marca 2020 roku

Kamil Stoch zwyciężył konkurs Pucharu Świata w Lillehammer i został nowym liderem klasyfikacji generalnej Raw Air.



W naszym kraju jest wielu sportowców, którzy mogą być wzorem dla szukających swojej drogi. Wybrałam Kamila Stocha za jego osiągnięcia, postawę i ten czarujący uśmiech. Oczywiście kibicuję wszystkim sportowcom, ale podczas skoków Kamila mocno ściskam kciuki i życzę mu zawsze jak najdłuższych i jak najpiękniejszych lotów. Jest on moim idolem.