

Kadra A zakończyła czterodniowe zgrupowanie w Wiśle

Data publikacji: 9.07.2016 8:00

W dniach 4-7 lipca Kadra Narodowa A w skokach narciarskich uczestniczyła w zgrupowaniu, zorganizowanym w Wiśle. Oprócz treningów na obiekcie im. Adama Małysza zawodnicy skakali też w Szczyrku, przeprowadzili testy na platformie dynamometrycznej oraz wykonali trening mocy i płotkarski. Pogoda pokrzyżowała im plany tylko w czwartek, gdy z powodu zbyt silnego wiatru nie można było skakać w Wiśle.

□

Trener główny Kadry A jest zadowolony z przebiegu zgrupowania w Wiśle. - **To było nasze pierwsze zgrupowanie na dużej skoczni, wcześniej tylko chwilę trenowaliśmy w Bischofshofen. Oddaliśmy dużo skoków na obiekcie w Wiśle Malince. Początek nie był zbyt optymalny, ale kolejne dni były coraz lepsze i jestem zadowolony. Udało nam się przeprowadzić wszystkie zaplanowane na poniedziałek, wtorek i środę treningi w czasie, jaki sobie założyliśmy. Dwa razy mieliśmy dość silny wiatr, ale dało się skakać. Zgrupowanie miał zakończyć poranny, czwartkowy trening na skoczni w Wiśle, jednak wiatr był zbyt silny i nie można było skakać. W poniedziałek wykonaliśmy testy na platformie dynamometrycznej i jestem z nich naprawdę zadowolony, wszystko idzie w dobrym kierunku** – relacjonuje Stefan Horngacher.

Wiele dalekich skoków oddał zwłaszcza Kamil Stoch. - **Kamil cały czas jest w trakcie pracy nad swoją techniką i czasem działa ona bardzo dobrze, a wtedy zaczyna skakać daleko, nawet za daleko. Kamil staje się coraz lepszy, a jego technika jest dużo bardziej stabilniejsza niż wcześniej, ale to jeszcze nie jest wystarczające, więc wciąż musimy dużo pracować** – tłumaczy Horngacher. Szkoleniowiec wyróżnił też między innymi Macieja Kota, Dawida Kubackiego i Klemensa Murańkę. - **Od dłuższego czasu na dobrym poziomie skacze Maciek Kot. Ma bardzo stabilną technikę. Dawid też jest na dobrym, stabilnym poziomie. Klimek uczy się nowych rzeczy na progu oraz w trakcie lotu, ale wydaje mi się, że jest na naprawdę dobrej drodze. Czasami potrafi skakać bardzo udanie, ale też wciąż potrafi zepsuć skok** – podkreślił trener.

Kamil Stoch czuje się na skoczni bardzo dobrze. - **Treningi zaczynają wyglądać bardzo solidnie, a moje skoki jak skoki narciarskie, a nie zjazdy. Coraz mniej męczę się na skoczniach, a coraz więcej w tym polotu i radości. Czegoś, co kiedyś mi towarzyszyło, a potem po drodze to utraciłem. Bardzo mocno skupiam się na technice odbicia i to jest mój największy cel, by realizować zadania związane z pozycją najazdową i kierunkiem odbicia. Ze skoku na skok jest coraz lepiej. Staram się też powtarzać dobre skoki, by było ich jak najwięcej. Jeszcze wiele pracy przed nami, ale też dużo zostało już zrobione. Póki co jestem bardzo zadowolony z przebiegu sytuacji. Współpraca z nowym trenerem układa się bardzo dobrze** – mówi z uśmiechem na ustach mistrz olimpijski z Soczi.

Podczas zgrupowania jeden z treningów odbył się na mniejszym obiekcie HS-106 w Szczyrku. - **Gdy skaczemy zbyt długo na jednym obiekcie, wszystko dzieje się w jednym rytmie. Czasem trzeba zmienić ten rytm i dlatego na jeden trening przenieśliśmy się do Szczyrku, ponieważ tam rozbieg jest trudniejszy, porcelanowe tory są inne od tych w Wiśle, a sama skocznia również różni się od skoczni w Malince. Myślę, że wykonaliśmy tam wszyscy dobrą robotę, było dużo dobrych skoków. Na skoczni normalnej zawodnicy musieli się bardziej skoncentrować na kwestiach związanych z techniką wybicia, pchaniem na progu. Będziemy chcieli przenieść tę dobrą moc na treningi w Wiśle, na większej skoczni. Wcześniej to samo zrobiliśmy podczas zgrupowania w Ramsau, gdy na chwilę zmieniliśmy obiekt na duży w Bischofshofen** – wyjaśnia Stefan Horngacher.

Ze skoków w Wiśle zadowolony jest też mieszkaniec tego beskidzkiego miasta, Piotr Żyła. - **Tutaj w Wiśle skacze mi się najlepiej ze wszystkich tegorocznych zgrupowań. Najgorzej było w Ramsau, bo ciężko było**

poskakać, gdy miałem trochę problemów z pozycją dojazdową. Ale poza tą skocznią to nawet w miarę mi idzie. Na razie miałem trochę problemów z równowagą, ale coraz lepiej zaczyna mi się jeździć, więc myślę, że jest ok. Nie umiałem się troszkę odnaleźć, nie miałem czucia. Teraz zaczynam je powoli łapać i jest okej
– przyznaje skoczek.

Już za tydzień czeka nas inauguracja FIS Grand Prix 2016. Po zgrupowaniu trener główny Stefan Horngacher wyłonił skład na te zawody. W Courchevel (15-16 lipca) wystąpi sześciu skoczków: Kamil Stoch, Dawid Kubacki, Maciej Kot, Jakub Wolny, Klemens Murańka i Piotr Żyła.

mat.pras [Alicja Kosman/PZN]