

Koniec zgrupowania kadry

Data publikacji: 1.09.2016 17:20

Czwartkowym, porannym treningiem na obiekcie im. Adama Małysza zawodnicy Kadry Narodowej A w skokach narciarskich zakończyli zgrupowanie w Wiśle. W ciągu czterech dni nasi sportowcy pięciokrotnie pojawili się na skoczni, przeprowadzili także cotygodniowe testy oraz trening skoków przez płotki.

O swoich odczuciach mówił Klemens Murańka - *Przyszedł czas, że urlop się skończył, zaczęliśmy z powrotem przygotowania i trzeba wrócić do tego czucia, które było przed urlopem. To nie jest tak, że przez kilka tygodni zapomnieliśmy jak się skacze, ale jednak jest to długi okres. Trzeba dążyć do odbudowy tego, co było wcześniej. Z treningu na trening czuję się coraz bardziej pewnie. Wiem, co mam robić i krok po kroku, pomalutku staram się wykonywać to, co mówi do mnie trener. Idzie to w dobrym kierunku* - tłumaczy Klemens Murańka.

Podczas treningów na twarzy Kamila Stocha nieustannie malowało się duże skupienie. - *Dużo czasu ostatnio poświęcałem nad dopracowaniem pewnych elementów, które najbardziej mi nie grały w ostatnich dwóch sezonach, czyli przede wszystkim pozycja najazdowa, a co za tym idzie prędkość na rozbiegu. W dalszym ciągu chcę to poprawiać i tutaj trzeba dużej koncentracji, by pewne elementy wdrażać skok za skokiem i je utrzymywać. Każdy moment rozproszenia wybija z rytmu* - wyjaśnia nasz mistrz. - *Czuję się bardzo dobrze i widzę, że idziemy w dobrym kierunku i w dalszym ciągu się rozwijamy. Uważam, że odbyłem tutaj w Wiśle solidne treningi. Jest sporo elementów, nad którymi pracuję, ale główną bazę, którą chciałem osiągnąć, już wypracowałem i teraz skupiam się nad szczegółami, które będą mi ułatwiać skakanie* - dodaje Stoch.

Trener główny Kadry Narodowej A Stefan Horngacher przyznaje, że skoki jego podopiecznych po wakacjach nie były optymalne, ale przerwa była im bardzo potrzebna. - *Mieliśmy dwa tygodnie przerwy od skakania, w tym czasie był tylko trening siły. Pierwsze skoki tutaj nie były zbyt dobre, ale potem zaczęły być coraz lepsze, więc teraz zaczęliśmy znów pracować nad formą w normalny sposób. Nie jest jeszcze optymalnie, ale myślę, że całkiem ok. Dotychczasowe letnie konkursy były bardzo udane. Może to lepiej, gdy wciąż mamy wiele do zrobienia, bo każdy intensywnie pracuje nad swoimi skokami. Ta przerwa była bardzo ważna dla zawodników, bo zaczęliśmy przygotowania do sezonu zimowego bardzo wcześnie, wprowadziliśmy wiele nowych rzeczy. Dla kadrowiczów wszystko było nowe: trener, system, po prostu wszystko. Nikt nie wiedział, w którą stronę to pójdzie. Pierwsze letnie wyniki pokazały, że wszystko idzie w dobrą stronę i byliśmy naprawdę zadowoleni po konkursach FIS Grand Prix w Einsiedeln poprzedzających przerwę wakacyjną* - komentuje Horngacher. - *Wszystko szybko wraca na prawidłową drogę. Niektórzy skaczą już bardzo dobrze, a inni potrzebują trochę więcej czasu, żeby znów znaleźć dobre czucie. Te dwa tygodnie przerwy nie polegały tylko na leżeniu na łóżku, trwał trening, ciężki trening siłowy i to też nieco przeszkadza w dobrym czuciu na skoczni. Ale to właśnie teraz jest ten czas, gdy należy ciężko trenować i zbudować dobrą drużynę na sezon zimowy.*

Stefan Hula, Andrzej Stękała i Jakub Wolny wyruszą w przyszłym tygodniu do Rosji na zawody FIS Grand Prix w Czajkowskim, natomiast pięciu pozostałych zawodników Kadry Narodowej A czeka teraz kolejne zgrupowanie w Austrii.

mat.pras./red