

# Piotr Żyła: Skoki znów sprawiają radość

Data publikacji: 2.11.2016 17:20

Po kilku trudnych miesiącach, pełnych zmian w treningu i technice znów możemy oglądać na skoczni uśmiechniętego Piotra Żyłę. Podczas zgrupowania w Oberstdorfie zawodnik z Wisły cieszył się z coraz lepszych skoków.

□

**- Wszystko zaczyna mi coraz lepiej wychodzić. Krok po kroku poprawiam wszystkie elementy i bardzo mnie to cieszy. To, że skład na zawody w Ruce jest już podany, daje mi więcej spokoju przed sezonem. Można się skupić na treningu, a nie na tym, by podczas tego treningu rywalizować i walczyć o miejsce na Puchar Świata** – komentował wtedy "nasz" zawodnik

## **Trenerzy chwalili twoje skoki w Oberstdorfie. Forma idzie w górę?**

- Fajnie, wszystko zaczyna mi coraz lepiej wychodzić, a skoki znów sprawiają radość. Prędkości na rozbiegu i pozycja dojazdowa są dobre, faza lotu też się poprawia. Krok po kroku poprawiam wszystkie elementy i bardzo mnie to cieszy.

## **Gdy udało ci się ułożyć swoją pozycję dojazdową, to mogłeś też w końcu zacząć pracę nad innymi elementami?**

- Dokładnie, choć wiadomo, z pozycją jest tak, że cały czas trzeba ją trochę korygować. Ale jest już stabilna i można zacząć pracować nad czymś innym, nie trzeba aż takiej uwagi zwracać na tę pozycję, kontrolować jej. Po prostu trzeba zacząć automatycznie skakać i się z tego cieszyć.

## **To dobrze, że akurat w tak ważnym momencie przejścia na tory lodowe twoje skoki poprawiły się.**

- To bardzo dobrze! Przez całe lato męczyłem się, było dużo zmian i skoków nie do końca udanych. W tym roku miałem inne założenia, inne elementy do pracy. Skupiałem się nad tym, by wszystko było zmienione. Ciężko zrobić „pstryk!” i po prostu zacząć dobrze skakać. Trzeba było czasu, by to zaczęło funkcjonować. A teraz na torach lodowych zaczęło to już mieć ręce i nogi. Oczywiście teraz też nie mówię, że jest nie wiadomo jak super, bo zawody wszystko zweryfikują. Ale jest lepiej. Zaczyna mi to sprawiać przyjemność.

## **Skład na Puchar Świata w Ruce został podany bardzo wcześnie. Co o tym sądzisz?**

- Myślę, że gdy trener wybierał skład, to patrzył na całokształt, na trening motoryczny, dyspozycję na skoczni i na cotygodniowe testy, czy idą one w dobrą stronę. Na pewno dzięki temu, że skład został podany tak wcześnie, przygotowania do sezonu są spokojniejsze. Można się skupić na treningu, a nie na tym, by podczas tego treningu rywalizować i walczyć o miejsce na Puchar Świata. To duży plus, mentalny większy spokój.

Rozmawiała Alicja Kosman