

KOMUNIKAT SPORTOWY

Dotyczy wszystkich zawodników objętych Szkoleniem Centralnym Polskiego Związku Kręglarskiego - Sekcji Kręglarstwa Klasycznego

W związku z zaistniałą trudną sytuacją w Kraju jak i w Europie spowodowaną **KORONA WIRUSEM - COVID-19**. Odwołane są wszystkie zawody krajowe i zagraniczne. Zamknięte są obiekty -Kręgielnie więc nie możemy odbywać treningów technicznych. Trudno na dzień dzisiejszy przewidzieć kiedy wznowimy naszą działalność sportową. Dlatego zwracam się do wszystkich zawodników aby prowadzili treningi w domu lub na świeżym powietrzu (zastosować ostrożność). Kręgle to nie tylko kręgielnia. Pamięć mięśniowo - nerwowa to podstawa naszej dyscypliny. Powtarzalność rozbiegu jest jednym z głównych elementów naszej gry w kręgle. Dlatego rozbieg na” sucho” spowoduje że pamięć mięśniowo- nerwowa zostanie zachowana a także to ćwiczenie jest również jednym z elementów poprawy błędów rozbiegu. Natomiast trening na świeżym powietrzu - bieg, rower, rolki pomogą utrzymać wydolność organizmu. Dwa razy w tygodniu ćwiczenia rozbiegu po 80-90 powtórzeń, oraz 1-godzinę ćwiczeń ogólnorozwojowych taka ilość ćwiczeń wystarczy na podtrzymanie Waszej predyspozycji startowej .

MŚ - POLSKA 2020 zostały wstępnie przesunięte na początek listopada 2020r. Dlatego już teraz musimy myśleć o tym terminie. I dlatego okres ten musi być przepracowany sumiennie. Wiadomo że nastąpią nowe selekcje i chcemy aby zawodnicy przy pierwszym powołaniu na konsultacje Kadry Narodowej U-23 ,Senior byli przygotowani do przeprowadzenia odpowiednich obciążeń treningowych.

Proszę o sumienne podejście do tematu.

Kierownik Wyszkolania PZK

Łoszyk Andrzej

Poznań 20.03.2020