

Świętowanie nowego roku już za nami. Przyszedł czas na ciężkie treningi i odpowiednie przygotowanie się do nowego sezonu. Jak wyglądają przygotowania zawodników KPC Górnik Polkowice? Po krótko opiszę jak pracowali i pracują nasi sztangiści.

Większość zawodników uczęszcza do szkoły, więc ich przygotowania są ograniczone tylko do po południowych treningów. Wśród nich znajdują się tacy, którzy jeszcze nie wyszli na pomost ważnych imprez sportowych oraz Ci, którzy już reprezentowali nasz klub m.in. na Mistrzostwach Polski i Drużynowych Mistrzostwach Polski.

Tomasz Romanec i Patryk Augustyn – oni solidnie przetrenowali okres poza startowy, czyli listopad oraz grudzień i można się spodziewać u nich rekordów już od pierwszych startów.

Kilku młodych juniorów takich jak: Robert Gromkiewicz, Kamil Rzepa, Krzysztof Synowiec – okres przygotowawczy mieli mniej intensywny. Spowodowane było to tym, że leczyli oni lekkie urazy. Aktualnie wszystko wygląda pomyślnie i z początkiem roku zabrali się do ciężkiej pracy.

Wśród juniorów okres poza startowy przetrenował mocno również Arkadiusz Michalski, który był nawet powołany na zgrupowanie kadry narodowej do lat 20 w Zakopanem. Obóz trwał 2 tygodnie od 29 listopada.

21-letni Damian Ingot ambitnie przygotowywał się do Turnieju Barbórkowego, który odbył się na początku grudnia w Polkowicach. Prezentował bardzo wysoką formę, jednak niestety doznał podczas zawodów kontuzji kolana. Cały grudzień musiał poświęcić rehabilitacjom. Wraca on powoli do treningów.

Nieco starszy sztangista Górnika – Paweł Głód miał lekkie roztrenowanie na początku listopada, natomiast od połowy grudnia rozpoczął już treningi.

Najstarszy reprezentant pierwszego składu polkowickiego klubu Adam Kraska, tak jak utrzymywał równą, wysoką formę przez cały sezon, tak teraz udaje mu się prezentować dobry stan fizyczny.

Sylwester KołECKI po ciężkim sezonie i dużej poprawie wynik zdecydował się na krótki odpoczynek, ale tak jak kilku klubowych kolegów wznówił treningi z początkiem roku. Starszy brat Sywestra – Szymon jest w trakcie rehabilitacji kolana i nie wiadomo jeszcze kiedy wróci do treningów. Wicemistrz Olimpijski z Pekinu wypowiedział się dla gazety "Życie Warszawy":

"Dwa razy dziennie w Warszawie spędzam po trzy godziny na rehabilitację. Szczerze mówiąc nie widzę znaczącej poprawy stanu mojego kolana. Jednak to nie mi oceniać, lekarza mówią, że wszystko przebiega pomyślnie i ostatnia operacja się udała."

Mamy nadzieję, że Szymon jak najszybciej wróci do treningów i już niedługo zobaczymy go na pomoście w barwach Górnika Polkowice.

Jak już wiadomo polkowicki Górnik wzmocnił swoje szeregi. Dwóch zawodników zmieniło barwy na czarno-zielone. Arsen Kasabiev i Piotr Chruściewicz. Obaj ciężko przepracowali listopad i grudzień. Kasabiev jeszcze musi trenować w Ciechanowie, ale już niebawem zamieszka on w Polkowicach.

Przemysław Chlebosz pod koniec sezonu nabawił się kontuzji kolana. Na szczęście wszystko jest już w normie i Przemek może się pochwalić niezłą dyspozycją. Mamy nadzieję, że przez cały sezon jego forma będzie wysoka i stabilna.

Więcej informacji na temat przygotowań zawodników KPC Górnik Polkowice już niebawem.

Warto dodać, że do klubu dołączyło kilku ambitnych, bardzo młodych zawodników i zawodniczek. Bardzo cieszy, to że podnoszenie ciężarów budzi co raz większe zainteresowanie wśród młodzieży.

Autor: Administrator