

Tyłem do przodu

Magiczna data i godzina 31 grudnia o północy wzbudza emocje i napięcia trudne do przecenienia. Postanowienia i podsumowania towarzyszą rozmowom i dyskusjom. Każda branża, a szczególnie media szukają najlepszego klucza do rozliczenia i podsumowania tego, co udało się i nie udało w ciągu minionych 365 dni zrobić i osiągnąć. Najlepsi i najgorszy, sukces i wpadka w górę i w dół. Słupki gonią wykresy, a liczby przepychają się z medalami i statuetkami. Miły to zwyczaj i dobra tradycja.

Świat się zmienia i zmieniają się zasady rozgrywania konkursów. Kupony, koperty i inne podobne atrybuty konkursowe ustępują wszechobecnemu SMS-om, internetowi i innym medialnym nowinkom. Sportowe emocje podporządkowują się telewizyjnym transmisjom. To co da się pokazać skutecznie, czyli dla wielomilionowej publiczności w okienku, ba już w wielkim oknie coraz częściej naszego domowego kina, wygrywa. Musi być szybko, widowiskowo, dynamicznie, kolorowo. Aż dziw bierze, że nasze kochane wioślarstwo wytrzymuje taką konkurencję. Miniony rok nosił między innymi miano olimpijskiego. Tam w dalekim Pekinie również ogłaszano konkursy i plebiscyty. Było minęło, chciałoby się powiedzieć. Na szczęście polecili do Państwa Środka również tacy sportowcy, którzy wiedzieli dlaczego i w jakim celu to robią. Mimo że zasadniczo pływają tyłem do przodu. Polecili tam również trenerzy, którzy z radością mogli obserwować, jak nasi wygrywają największe konkursy plebiscytu dla sportowca: finały igrzysk olimpijskich.

Plebiscyty i konkursy pokazały, że prawdziwe sukcesy bronią się same. Nawet, kiedy są wywalczone w bardzo tradycyjnej dyscyplinie sportu, a głosowanie odbywa się bardzo nowoczesnie. Tradycyjnie czapki z głów przed złotą czwórką i ich trenerem. KT

Nasi we władzach PZTW

W atmosferze spokoju minęły wybory nowych władz Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich. Prezesem na następną kadencję ponownie wybrano Ryszarda Stadniuka.

We władzach PZTW znalazło się dwóch poznaniaków. Prezes Wielkopolskiego Związku Towarzystw Wioślarskich Aleksander Daniel został przewodniczącym Komisji Rewizyjnej, natomiast Franciszek Kamiński wszedł do 11-osobowego zarządu. Obaj w polskim związku działali również w minionej kadencji. LEG

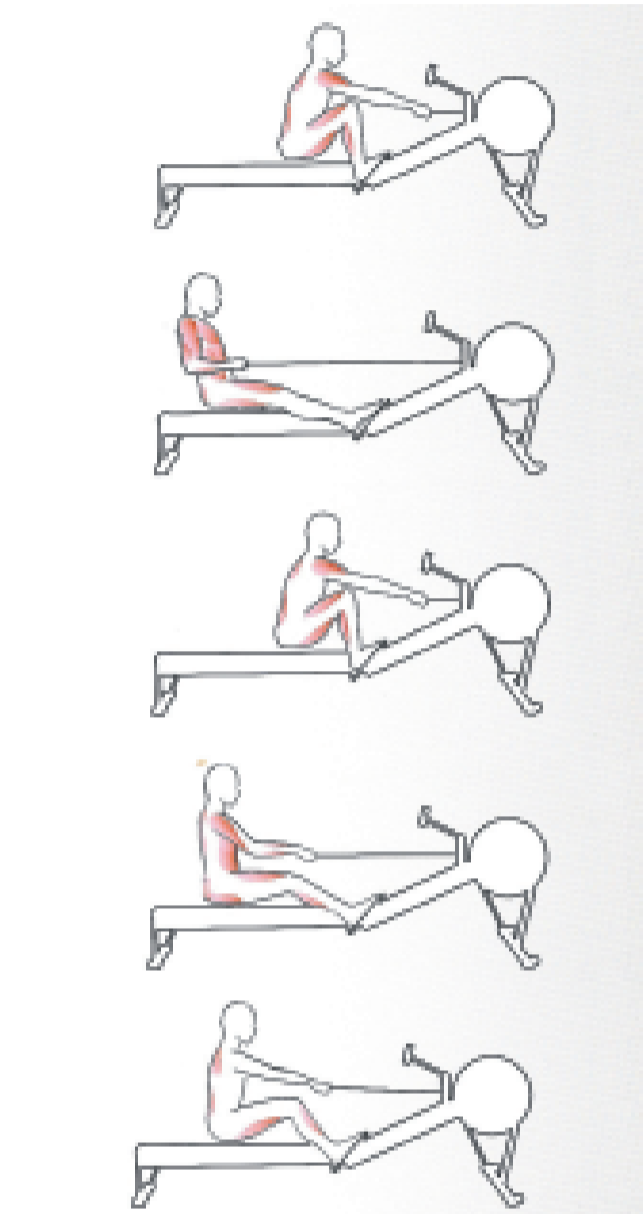
Tajniki ergometru

Tomasz Laskowski

Wioślarstwo jest znakomitym ćwiczeniem kondycyjnym dla aktywnych ludzi na każdym poziomie zaawansowania. Jednakże jak można wiosłować, kiedy w Malcie nie ma wody, a rzekę skuwa lód? Służą temu specjalnie skonstruowane trenażery wiosłarskie, zwane ergometrami, które oddają ruch wioslarza w łodzi. Profesjonalne urządzenia (C2, WaterRower) zapewniają pełną gamę treningu tlenowego, począwszy od niskiej intensywności do wysoko intensywnych treningów areobowych i anaerobowych. Coraz częściej pojawiają się w klubach fitness – w Poznaniu znajdziemy takie urządzenia m.in. w Magiel Fitness, Niku, Nautilus, Remplus lub w Gymnasione.

Dzięki ergometrom, wioślarze mogą wiosłować w halach przez cały rok, co jest szczególnie ważne dla sportu zależnego od warunków atmosferycznych. Wielu ludzi, uprawiających inne dyscypliny sportu niż wioślarstwo, używa ergometru do treningu crossowego. Ruch wiosłarski angażuje wiele z głównych grup mięśniowych, zapewniając siłę i wytrzymałość mięśni; np. australijski kierowca Formuły 1 – Mark Webber (Red Bull Racing) regularnie ćwiczy na ergometrze wiosłarskim.

Badania pod kierunkiem dr. Fitzy Hagermana, szefa komisji sportowej światowej federacji wioślarskiej (FISA), pokazują, że aktywność fizyczna, nawet rozpoczęta w późnym wieku, może poprawić zarówno mentalną, jak i fizyczną sprawność oraz spowolnić proces starzenia się organizmu. Istnieją dowody, że regularne ćwiczenie może obniżyć ciśnienie krwi i zmniejszyć ryzyko wielu dolegliwości, np. udarów serca, oty-



Mięśnie zaangażowane podczas wiosłowania w różnych fazach ruchu

łości. W sportach wytrzymałościowych, a do takich zalicza się wioślarstwo, główny nacisk kładzie się na sprawność sercowo-naczyniową, co skutkuje poprawą kondycji serca, naczyń krwionośnych i płuc.

Wiosłowanie jest naturalnym ruchem, który większość ludzi szybko przyswaja. Początkujący powinni ćwiczyć pod opieką wykwalifikowanego instruktora, który będzie ich obserwował i wskazywał

odpowiednią technikę. Poświęcając trochę czasu na dobre opanowanie techniki, możemy otrzymać imponujące efekty zwrotne, ponieważ ergometr jest idealnym urządzeniem rozwijającym wytrzymałość i zapewniającym wymienny bilans korzyści fitnessowych – ćwiczy każdą główną grupę mięśniową (uda, grzbiet, barki, klatka piersiowa).

Skonsultuj się z lekarzem, czy stan twojego zdrowia pozwala na rozpoczęcie treningu wydolnościowego. Przez pierwsze dwa tygodnie stopniowo zwiększaj czas ćwiczenia oraz intensywność. Nie wiosłuj z pełną mocą, aż do momentu, gdy poczujesz się swobodnie na urządzeniu (musi minąć minimum tydzień). Jeśli zwiększysz objętość i intensywność pracy zbyt gwałtownie, nie rozgrzejesz się odpowiednio, zwiększysz tylko ryzyko kontuzji.

Zalety wioślarstwa halowego, jako najbardziej efektywnej czasowo formy ćwiczeń, doceniło środowisko sportowe, wyodrębniając tę formę aktywności wiosłarskiej jako osobno funkcjonującą dyscyplinę. Co dwa lata np. odbywają się akademickie mistrzostwa Polski na ergometrze wiosłarskim, na których wyróżnienie się spisują drużyny poznańskich uczelni: Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza oraz Politechniki Poznańskiej. Już za dwa tygodnie w Rzymie odbędzie się otwarte mistrzostwa Europy na ergometrze, a 31 stycznia mistrzostwa Polski we Wrocławiu. Na obu imprezach wystartować może każdy.

Miły się ten, co uważa, że sport to domena młodych. Ciekawostką niech będzie fakt, że w Rzymie najstarsza kategoria wiekowa, w której będą rozgrywane biegi, to przedział 70–79 lat!



www.poznania-rbw.pl



www.twpolonia.bo.pl



www.tryton.najlepsi.net



www.awf.poznan.pl /sport/azsawf.htm



www.kw04.com

A. Wojciechowski bierze wszystko

Jego podopieczni w wioślarskiej czwórce podwójnej, po trzech tytułach mistrzów świata z rządu, potwierdzili swoją supremację wygrywając igrzyska olimpijskie w Pekinie. Międzynarodowa Federacja Wioślarska (FISA) uznała go Najlepszym Trenerem Świata. Polscy trenerzy uznali go Najlepszym Trenerem w Polsce, a kolegium redakcyjne „Przeglądu Sportowego” przyznało tytuł Trenera Roku! Poznaniak Aleksander Wojciechowski

zbiera owoce swojej ciężkiej pracy. Rok 2008 należał do niego.

Olimpiada w Pekinie dla pana Aleksandra była trzecią w roli trenera. Zatem do trzech razy sztuka? W 2000 roku w Sydney prowadzona przez niego dwójka podwójna zajęła szóste miejsce, a czwórka, w której płynął jego syn Michał ósme miejsce. W Atenach w 2004 roku dwójka podwójna w składzie Adam Wojciechowski (syn) i Michał Jeliński upla-

sowała się na 13. pozycji, a czwórka do brązowego medalu zabrakło 0,07 sekundy!

– Tegoroczne sukcesy zrekompensowały szok i rozgoryczenie z igrzysk w Atenach – powiedział Aleksander Wojciechowski. Liczyliśmy wówczas na medal. Skończyło się czwartym miejscem.

Przygodę z wioślarstwem rozpoczął w 1966 w Trytonie Poznań, szybko zajął się trenerką, najpierw w macierzystym klubie, a od 1982 roku

do dzisiaj jest trenerem klubowym AZS AWF Poznań. Z kadrą jako trener związany jest od 1997 roku. Szczęśliwy mąż i ojciec dwóch synów, także olimpijczyków, Adama i Michała. Żona Halina, niegdyś mistrzyni Polski w kategorii junierek, wspiera męża w jego działaniach.

Od niedzieli podopieczni trenera Wojciechowskiego, dziesięcioosobowa kadra wioślarzy krótkich, przebywa na pierwszym zgrupowaniu w Szklar-

skiej Porębie. Jakie cele stawia sobie Aleksander Wojciechowski na ten sezon?

– Tytuł Trenera Wielkopolski – mówi z uśmiechem – najtrudniej być uznanym przez własne środowisko.

Magdalena Fularczyk (Tryton Poznań) została triumfatorką rankingu Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich i Totalizatora Sportowego „Złote Wiosła”. Wyniki ogłoszono podczas finału Pucharu Polski na ergometrze. TL

