

GŁOS



POL

WIOŚLARSKI

POZNAŃ CITY OF ROWING



www.wioslarstwo.poznan.pl



Zimowe ładowanie akumulatorów

Marcin Witkowski, trener kadry Polski kobiet oraz Trytona Poznań, mówi o przygotowaniach wioślarzy w okresie zimowym

Dla polskich wioślarzy zima to nie jest dobry okres. Aby odpowiednio przygotować się do kolejnego sezonu na wodzie należy dobrze przepracować zimowe miesiące. Jakże są główne założenia pracy treningowej na ten okres?

Kiedy oczywiście robi się coraz zimniej, wtedy musimy zaprzestać pływania na otwartych akwenach. Staramy się, aby nie przekraczać pewnej granicy chłodu, czyli około pięciu stopni Celsjusza. Poniżej tej granicy praktycznie pływanie na wodzie jest już niemożliwe. Od tego momentu zaczynamy pracować nad innymi ważnymi elementami przygotowań do kolejnego okresu startowego.

Jak przebiega praca w tym okresie?

Przede wszystkim są to sprawdziany na ergometrze. Bardzo ważne są także badania wydolnościowe. Te dwa elementy już na początku przygotowań dają pewien obraz poziomu wyjściowego organizmu naszych zawodniczek i zawodników. Wtedy też w zależności od wieku i poziomu wytrenowania poszczególne grupy wioślarzy, można rozpocząć pracę nad siłą, siłą wytrzymałościową, wydolnością podstawową czy ogólną, momentami też szybkością, ale też techniką wykonywaną na ergometrze. U młodych zawodników bardzo ważna jest praca nad treningiem ogólnorozwojowym.



FOT. MAREK ZAKRZEWSKI

► Marcin Witkowski zimą ciężko pracuje z wioślarzami

Szkoda, że w ostatnich latach brakuje zdecydowanie basenów wioślarskich, które zimą dają dodatkową możliwość pracy na wodzie, szczególnie ważną dla ludzi, którzy rozpoczynają przygodę z wioślarstwem.

Mamy zimowe miesiące: grudzień, styczeń, luty. Pracujemy w klubach, ale wyjeżdżamy także w góry. Jak tam wyglądają treningi?

Absolutnie priorytetowe są biegi na nartach. To taki trening, podczas którego pracują wszystkie partie mięśni nóg, rąk i tułowia. To nie tylko ciężka praca, ale też znakomita zabawa. Rozpoczynamy od stylu łyżwowego, potem przechodzimy do klasycznego. Obok tego oczywiście pra-

cujemy także w siłowni i trenujemy na ergometrze. Te wszystkie elementy dają nam odpowiednie przygotowanie organizmu do dużego wysiłku później na wodzie. Jeśli tego się nie zrobi, wtedy trudno potem oczekiwać odpowiedniej dyspozycji podczas okresu startowego.

Podczas zimowych przygotowań nie można cały czas pracować na najwyższych obrotach?

Oczywiście jest, że podczas całych zimowych przygotowań zmienia się stosunek objętości do intensywności treningu. Jak zaczynamy okres przygotowawczy, wtedy głównie pracujemy nad parametrami tlenowymi, co wymaga dużej objętości przy niskiej intensywności pracy. U zawodni-

ków bardziej zaawansowanych pracujemy nad siłą, siłą specjalną, siłą maksymalną. U młodszych trzeba jednak pamiętać, że ten organizm się rozwija. Są okresy odpowiednio rozwojowe, żeby nie przyspieszać pewnych rzeczy, ale pewne drobne elementy takich ćwiczeń ogólnorozwojowych z partnerem, z własnym ciężarem, można normalnie robić na świeżym powietrzu. Właśnie trening ogólnorozwojowy jest najważniejszy, bo zawodnik w tym czasie poznaje swoje ciało, a to jest podstawa do dalszej pracy na wodzie.

Czyli zimowe przygotowania to ładowanie akumulatorów?

Bezwzględnie tak to można określić. Jeżeli zawodnik odpowiednio przepracuje zimowy okres przygotowawczy, wtedy w okresie startowym na wodzie jego dyspozycja powinna być na dobrym poziomie. A to może się przełożyć na dobre starty i dobre wyniki.

Kończąc zimowe przygotowania będziemy mieli wiedzę na temat dyspozycji zawodników przed startami na wodzie?

Przy odpowiednich założeniach organizacyjno-szkoleniowych, powinniśmy mieć wiedzę o formie zawodników. Po sprawdzianach na ergometrze, przynajmniej trzech w listopadzie, styczniu i na początku marca, także sprawdzianach na krótszych dystansach, można dokładnie określić, jaka jest wydolność beztlenowa oraz moc poszczególnych zawodników. Gdyby do tego dołożyć jeszcze jakieś badania wydolnościowe, wtedy naprawdę można schodzić na wodę z odpowiednim planem treningowym i startowym w danym sezonie. ● JAC

Sprawdzony model szkolenia młodzieży

To już sprawdzony model w szkoleniu zawodniczek i zawodników w wielkopolskim wioślarstwie. Od wielu lat Wielkopolski Związek Towarzystw Wioślarskich prowadzi dla najmłodszych wioślarzy coroczny ranking. Obecnie trwa kolejny sezon rankingu młodzików (roczniki 2002 i 2003) w okresie od października 2015 do września 2016.

Do klasyfikacji liczone są wyniki zawodniczek i zawodników w wielu imprezach regionalnych i międzyregionalnych. Młodzież w okresie zimowym startuje także na ergometrach. Ważny jest także trening ogólnorozwojowy, który pokazuje, jak młode organizmy reagują na profesjonalny trening. Przy tak szczegółowym rankingu z pewnością można znaleźć nieprzeciętne talenty.

Obecny ranking otworzyły mistrzostwa Wielkopolski na ergometrze, które odbyły się w Kaliszu pod koniec listopada 2015 roku. Kolejny etap to test sprawności fizycznej plus pomiar wysokości i masy ciała, jak i młodzi wioślarze przeszli po tej imprezie w Poznaniu i Kaliszu. Warto przypomnieć, jak wyglądają takie testy. Test sprawności fizycznej (ogólnej) polega na pokonaniu na czas dwukrotnie obwodu składającego się z następujących ćwiczeń: przeskoki zawrotne razy 10, ćwiczenia mięśni brzucha razy 20, rzuty zza głowy piłką lekarską 3-kilogramową trzykrotnie, naskoki na ławeczkę szwedzką razy 10 oraz bieg wahadłowy 4 x 8 m, podczas którego należy obieć pachotki. Po ukończeniu biegu wahadłowego każdy uczestnik rozpoczyna drugi obwód w tej samej kolejności. To dość wyczerpujący element rankingu.

— Po zawodach na ergometrze w Kaliszu, młodzi wioślarze stanęli do testów sprawności

ci fizycznej na przystaniach KTW w Kaliszu oraz Trytona Poznań. W sumie w sprawdzianach uczestniczyło jak na razie 25 dziewcząt oraz 30 chłopców, wśród których dominowali zawodnicy Posnania RBW i KTW Kalisz z roczników 2002 i 2003, ale byli też z roczników 2004 i 2005. W czołowych dziesiątkach klasyfikacji przynajmniej na razie dominują właśnie zawodniczki i zawodnicy tych dwóch klubów. Szkoda że zabrakło w tym gronie zawodników Polonii Poznań. Obecnie najmłodszy wioślarze trenują w swoich klubach, a kolejnym sprawdzianem dla nich będą zawody na ergometrze, otwarte mistrzostwa Poznania, które odbędą się 12 marca w Czerwonaku. Potem następny test sprawności fizycznej, podobny jak ten z jesieni, a latem najważniejsze dla tej kategorii wiekowej zawody, czyli mistrzostwa Wielkopolski na jeziorze Szałe w Kaliszu 5 czerwca oraz mistrzostwa miasta Poznania i makroregionalne mistrzostwa młodzików na Jeziorze Maltańskim w Poznaniu w połowie października. A potem już podsumowanie kolejnego sezonu naszego rankingu młodzików — powiedział Artur Filipek, trener Trytona Poznań, koordynator tegorocznego rankingu młodzików WZTW.

— Ranking młodzików daje dokładny obraz sportowych możliwości młodych wioślarzy. Jednocześnie stwarza zdecydowanie lepsze warunki do pracy z młodzieżą. Należy dodać, że młode zawodniczki i zawodnicy, którzy zajmowali czołowe miejsca w rankingu w przeszłości, sprawdzają się w dalszym rozwoju. Systematyczna praca prowadzi do kolejnych sukcesów w starszych kategoriach wiekowych, a potem także w seniorach — dodał Artur Filipek. ● JAC



PARTNERZY KRAJOWI



Volkswagen Poznań
Fabryka Samochodów Użytkowych i Komponentów

AQUANET



WIELKOPOLSKA



POWIAT
POZNAŃSKI

POZNAŃ



Sheraton
POZNAŃ HOTEL

GŁOS
WIELKOPOLSKI

TVP3
POZNAŃ

WIELKOPOLSKI ZWIĄZEK
TOWARZYSTW WIOŚLARSKICH

