

Wielkopolskie wioślarstwo

Akademickie wyścigi ósemek na juwenalia

Tomasz Laskowski

Akademicki sezon wioślarski rozkręca się na dobre, a zawodnicy w najbliższych tygodniach będą mieli przed sobą kilka ważnych startów. W maju rozgrywane będą aż trzy duże imprezy wioślarskie – mistrzostwa Polski wyższych uczelni (17–18), akademicki czempionat kraju w Kruszwicy (24–25) oraz akademickie regaty międzyuczelniane.

Dwie najsilniejsze poznańskie uczelnie – Uniwersytet im. Adama Mickiewicza i Politechnika Poznańska są już w pełnym toku przygotowań. Do startu we wszystkich powyższych zawodach sposobi się Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, który na obozie w Łęczeczkach przeprowadzał pierwsze eliminacje do składu osady. Także Politechnika Poznańska kompletuje najsilniejszy skład, a dzięki staraniom miłośnika sportu, rektora Tomasza Łodygowskiego, może się pochwalić lepszym sprzętem niż UAM.

Bardzo interesująco zapowiada się bezpośrednie starcie politechniki i uniwersytetu podczas poznańskich akademickich regat ósemek wioślarskich

rozgrywanych podczas juwenaliów. Zawody rozegrane zostaną na Warcie 29 maja, czyli w czwartek, około godz. 19, po pochodzie studenckim.

Dotychczas chęć startu wyraziły cztery uczelnie (Politechnika Poznańska, UAM, AWF i Uniwersytet Medyczny). Termin zgłoszeń upływa 19 maja.

Eliminacje zostaną przeprowadzone przed regatami, natomiast przed koncertem zostanie rozegrany finał pomiędzy dwiema najlepszymi uczelniami. Zwycięska osada zostanie nagrodzona przechodnim pucharem juwenaliów ufundowanym i wręczonym przez prorektora Politechniki Poznańskiej – prof. Tomasza Łodygowskiego.

Start odbędzie się przy moście Przemysła I (ul. Hetmańska), natomiast meta została usytuowana na wysokości sceny, niedaleko przystani KWO4. Długość trasy (ok. kilometr) oraz fakt, że osady będą płynęły z prądem rzeki sprawi, że będzie to szybki bieg, a emocje związane z wyścigiem będą nam towarzyszyć od samego początku. Zgromadzeni mogą być świadkami zaciętego finiszu.



Pokonać przeszkody

Z **Michałem Jelińskim**, o sukcesach i chorobie, rozmawia **Tomasz Laskowski**

Jak to się stało, że pływasz w najsilniejszej polskiej osadzie?

Na pewno nie jest to dzieło przypadku, choć przyznaję, że miałem trochę szczęścia. Od 2001 roku szkolę się u trenera Aleksandra Wojciechowskiego, a o czwórce podwójnej marzyłem od samego początku, bo tam wioślowali najlepsi i najsilniejsi. Moje marzenie ziściło się po Atenach. Dostałem swoją szansę i udało mi się ją wykorzystać.

Czy macie jakieś supermoce, które sprawiają, że osiągacie takie wyniki?

Supermoce to może nie. Na pewno odporność psychiczna jest naszą mocną stroną. Gdy stawka jest wysoka, nie pękamy. Stajemy na wysokości zadania. Choć niektórzy mówią, że poprzednia czwórka pływała równiej, ale my na wodzie od trzech lat pokazujemy za każdym razem, że łódź płynie bardzo szybko.

Dobrze dogadujecie się z resztą osady na wodzie, a jak wygląda wasze relacje na brzegu?

Na pewno ułatwieniem jest to, że wygrywamy. Nie ma dodatkowych punktów stresogennych. Bardzo dużo zależy od tego jedyne biegu, tych 6 minut, kiedy stajemy na starcie w finale. Rozumiemy się doskonale i to widać na wodzie.

Wasze cele na ten sezon?

Najbliższe to zawody Pucharu Świata w Monachium. Następnie Lucerna i Poznań. Chcemy wygrać ten cykl i zapewnić sobie przewagę psychiczną nad resztą stawki. Ale oczywiście w tym roku zdecydowanie najważniejsze są dla nas igrzyska.

Aktywnie działasz, promując sukcesy waszej czwórki.

Poznań reklamuje się jako miasto „stawiające na sport”. Jak to widzisz?

Podczas swoich startów odwiedziłem niejednego tor regatowy – włącznie z olimpijskimi. Poznań ma znakomity akwen i miejsce – nie tylko dla sportu wyczynowego, ale także aktywnego wypoczynku dla mieszkańców, który nie jest



Michał Jeliński, trzykrotny mistrz świata

do końca wykorzystywany. Tym bardziej że Malta jest w centrum miasta. Chodzi mi tu o imprezy rangi mistrzowskiej w sportach wodnych, które przechodzą bez echa. Nie ma w ogóle kibiców. Jedynie ci, którzy przyjdą nad Maltę na spacer lub tam zabłądzą.

Kiedy dowiedziałeś się, że cukrzyca jest twoim problemem? Okazało się, że nie jest problemem (*śmiech*).

Dowiedziałem się na badaniach okresowych, które przechodzę trzy razy w roku. Dokładnie to było w lipcu 2003 r.

Jest to typ pierwszy, tzw. młodzieńczy, insulinozależny. Mój organizm nie produkuje insuliny i muszę sam ją podawać, dostrzykując ją sobie.

Co zmieniła cukrzyca w twoim życiu?

Poprawne zdiagnozowanie cukrzycy rozwiązało dużo moich problemów, bo zacząłem być normalnie leczony. Cukrzyca, jak to choroba, nie pomaga w czymkolwiek, zwłaszcza w sporcie wyczynowym. Jednakże wymusiła we mnie mobilizację, aby o siebie bardziej dbać.

Czy osoby z cukrzycą mogą trenować, być aktywne fizycznie?

Wysiłek fizyczny bardzo sprzyja wyrównaniu cukrzycy, czyli spalaniu nadmiernych cukrów. Aktywność fizyczna jest wskazana. Najsłynniejszy wioślarz w historii Sir Steven Redgrave leczony był insuliną ostatnie 3 lata swojej sportowej kariery i mimo to zdobył piąty złoty medal IO. Ja trenuję z zewnętrznym podawaniem insuliny już piąty rok. Tutaj go przebiłem (*uśmiech*). W tym czasie zostałem trzy razy mistrzem świata.

Kącik mądrej Sowy

Wioślarstwo jest dyscypliną stawiającą ogromne wymagania organizmowi zawodnika. Podobnie jak w innych dyscyplinach wytrzymałościowych, płuca i serce muszą zapewnić znaczne ilości tlenu pracującym mięśniom. A jest ich naprawdę wiele – wioślarstwo angażuje większość grup mięśniowych twojego ciała. Pracują mięśnie nóg, grzbietu i brzucha oraz obręczy barkowej.

Wysiłek aerobowy (tlenowy) – praca, podczas której energia dla pracujących mięśni dostarczana jest w wyniku przemian tlenowych. Stosowany jest w celu wypracowania tzw. wydolności (wytrzymałości) tlenowej lub w celu redukcji podskórnej tkanki tłuszczowej. Prowadzi to do usprawnienia układów krwionośnego (ser-



Bartosz Szczyrba
Cambridge University

cowo-naczyniowego) i oddechowego.

Czy to prawda, że trening aerobowy musi trwać 20 minut, zanim zacznie się proces spalania tkanki tłuszczowej?

Przez długi czas wysuwano tezę, że potrzeba 20 minut na spalenie istniejących w organizmie zapasów glikogenu. Dopiero później, gdy go zabraknie, organizm zmuszony jest do korzystania z energii zgromadzonej w tkance tłuszczowej.

Czy więc ćwicząc 19 minut nie spalimy ani grama tłuszczu?

Oczywiście nie! Tkanka tłuszczowa spala się od samego początku treningu. Prędkość procesu zależy od tego, jak ćwiczymy (intensywność, tempo). Ćwicząc aerobowo z niską częstotliwością, np. w ciągu 20

min spaceru, zużyjemy dużo mniej energii niż podczas biegu ze stałą prędkością albo joggingu przeplatanego przyspieszeniami. Badania wykazują, że przy treningach aerobowych: przez pierwsze 20 minut spalają się w 80% węglowodany, a w 20% tłuszcz. Od 20 do 40 minut spala się już tylko w 50% węglowodany i w 50% tłuszcz. Powyżej 40 minut spala się w 20% węglowodany, a w 80% tłuszcz.

Niektórzy dietetycy są zdania, że ilość spalanej podczas treningu tkanki tłuszczowej zależy aż w 80% od tego, co jemy. Jeśli nawet założymy, że dane te są nieco zawyżone, wiadać jak ważna jest rola właściwego odżywiania. Można w skrócie powiedzieć: jesteś tym, co jesz. TOM, AND

