

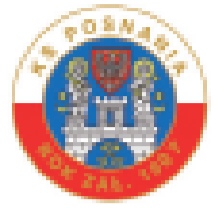
Sport

Wielkopolscy wioślarze dwukrotnie w blasku srebra podczas Pucharu Bałtyku

W fińskim Tampere rozegrano XV edycję międzynarodowych regat o Puchar Bałtyku. Uczestnikami są państwa mające dostęp do morza Bałtyckiego, w tym takie potęgi jak: Niemcy, Rosja i Dania. Zawody rozgrywane są na dwóch dystansach – standardowym 2000 m oraz sprinterskim 500 m. W tegorocznej edycji regat uczestniczyło czterech zawodników z Poznania. Wiktor Szymański (na zdjęciu pierwszy z prawej) i Adam Łączka (na zdjęciu pierwszy z lewej) z Posnania RBW startowali w czwórce bez sternika z partnerami z Płocka, zdobywając srebrne medale na obu dystansach. Adam Marzec (Posnania RBW) i Konrad Raczyński (KW04) z kolegami ze Szczecina wygrali finał B, zajmując siódme miejsce. Sukces ten jest także wynikiem świetnej pracy trenera Macieja Hoffmanna, który przygotował te osady. LAS



FOT. MACIEJ HOFFMANN



www.poznania-rbw.pl



www.bwpoznań.bo.pl



www.bryton.najlepsii.net



www.asz.poznan.pl
/sport/aszawf.htm



www.argo.amu.edu.pl

Tyłem do przodu

O konieczności wyrabiania prawidłowych nawyków wśród młodych ludzi napisano już tomy. Za słowami poszły czyny.

Możemy się chwalić boiskami, halami, a nawet basenami przyszkolnymi. Ciągłe tego za mało, bo apetyt rośnie w miarę jedzenia. Bogato wyposażona szkoła gwarantująca możliwość uprawiania różnych dyscyplin sportu to marzenie rodziców, nauczycieli oraz części dzieci i młodzieży. Części, bo zawsze znajdują się i tacy, dla których wysiłek fizyczny pozostanie pojęciem bardzo abstrakcyjnym.

Na szczęście zwyczaj załatwiania zwolnień lekarskich dla dzieci, które nie garną się do ćwiczeń fizycznych, nie jest już „trendy”. Młodzi rodzice, którzy często sami mają zacięcie sportowe, wiedzą, jak ważne dla rozwoju ich pociech jest zapewnienie im odpowiedniej dozy wysiłku fizycznego. Dyskusja o przyspieszeniu edukacji najmłodszych jak zawsze skutecznie dzieli nasze społeczeństwo.

Szkoły są na to przygotowane czy nie? Nauczyciele wiedzą, jak postępować z sześciolatkami, czy być może nie do końca są na ich obecność w szkołach gotowi? Wreszcie ich starsi koledzy i koleżanki przyjmą maluchów ze zrozumieniem czy raczej z niechęcią?

Pytania nasuwają się jedno za drugim, a rozwiązanie i tak będzie uwarunkowane głównie czynnikiem ludzkim. Od ludzi będzie zależało to, „czym skorupka za młodu...”. Od rodziców i nauczycieli, polityków i realizatorów ich decyzji.

Niech mocno nasiąka sportowaniem się, jak mawiano przed laty. Poznawanie wielu dyscyplin sportu w młodym wieku jest ze wszech miar wskazane. Brzmi to mentorsko, ale prawdą niepodważalną jest. To w latach szkolnych młody człowiek najłatwiej zdobywa umiejętności ruchowe i ma szansę skutecznie zaszcześcić w swojej psychice potrzebę uprawiania sportu. Jaki to będzie sport – okaże się po latach. Ważne, aby podstawowe umiejętności młody poznaniak zdobywał w wieku szkolnym. Doskonale, że na stałe do programu szkolnego weszła nauka pływania. Pewnie warto byłoby pójść za ciosem. Obok basenu młodzi poznaniacy mogliby odwiedzać korty, stajnie, sale taneczne, pola golfowe i wsiadać do łodek wioślarskich. W tym przypadku chodzi nie tylko o zapał rodziców i chęć dzieciaków, ale również o decyzje finansowe. Bo jak mówią przysłowia, które są mądrością narodów „Czego Jan się nauczy...” i „Czym skorupka za młodu...”, a mądrym narodem pewnie chcemy być. KT

Zbawienne wiosłowanie

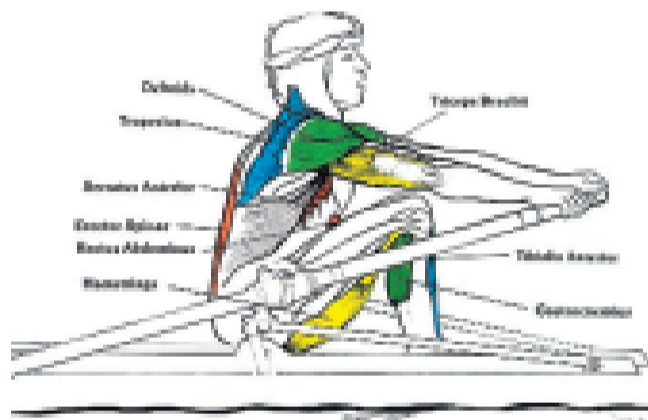
Sport uczy współzawodnictwa, odpowiedzialności i sumienności. Wioślarstwo, podobnie jak inne sporty wytrzymałościowe, kształtuje charakter, poprawia kondycję fizyczną oraz zdrowie i samopoczucie.

Wioślarstwo angażuje ponad 80 proc. mięśni, można się nim cieszyć na wiele sposobów. Nieważne, czy już trenujesz, czy dopiero rozważasz rozpoczęcie swojej przygody. A trening wioślarski umożliwia utrzymanie się w formie, zrzućenie wagi, trening interwałowy do innych dyscyplin, także rehabilitację po kontuzji.

Naturalny ruch wioślarski rozwija główne grupy mięśniowe kończyn dolnych, brzucha, pośladków, barków oraz ramion. Włączanie się poszczególnych mięśni, czas ich pracy oraz rozwijana siła wynikają z fazy wiosłowania (chwyt, pociągnięcie, wykończenie).

Podczas tzw. chwytu (patrz: rycina) najbardziej pracują mięśnie: dwugłowy uda, brzuchaty łydki, prosty brzucha, najszerszy grzbietu, piersiowy większy, naramienny i trójgłowy.

Podczas pociągnięcia najbardziej pracują mięśnie: czworogłowy uda, dwugłowy uda, pośladkowy, najszerszy grzbietu, zębaty, piersiowy większy, dwugłowy ramienia oraz mięśnie przedramienia.



RYS. ARCHIWUM

Mięśnie zaangażowane podczas chwytu wioślarskiego

Wykończenie ruchu angażuje mocniej niż poprzednie fazy górne partie ciała: najszerzy grzbietu, boczny tułowia, prosty brzucha, biceps, m. naramienny oraz mięśnie przedramienia.

Przygodę z tym wioślarstwem można zacząć już od 12. roku życia. Na tym etapie zajęcia mają formę głównie zabaw i zapoznania się z dyscypliną. Treningi odbywają się 2-3 razy w tygodniu. Wraz ze stopniem zaawansowania liczba treningów może rosnąć. Poznańskie kluby skupiają wykwalifikowaną kadrę trenerską, która wprowadzi Ciebie w ten piękny sport. Adresy stron www znajdziesz w tabeli obok. KT

Zalety treningu

- Nie obciąża stawów (przyjazny dla kolan, kostek)
- Spala dużo kalorii (ze względu na ilość zaangażowanych mięśni)
- Świetny dla zdrowia stawów (poruszają się w pełnym zakresie)
- Pracuje górna część ciała (wykończenie pociągnięcia) jak i dolna (nogi inicjują jazdę)
- Znakomite ćwiczenie areobowe (super dla podniesienia wytrzymałości)
- Odstresowujący (dla ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia)

Ósemki

Najszybsza Posnania

W rodzinnej atmosferze, w ostatni weekend września, poznańscy wioślarze spotkali się nad Wartą, by rywalizować o Puchar Prezydenta Miasta Poznania. Wśród kobiet bezkonkurencyjną okazała się ósemka Posnania, która wygrała z dużą przewagą nad osadą Trytona. Bardzo emocjonująca była rywalizacja wśród mężczyzn. Wygrała Posnania, ale tylko o 1 s. wyprzedziła osadę kombinowaną KW04 z ASZ AWF Poznań. Na trzecim miejscu przypłynęli weterani KW04. LAS

