

Nie skreślajmy jeszcze Adamka

● Krzysztof Włodarczyk ocenia galę w Krakowie i wybiera się na walkę Głowackiego

Rozmowa

Łukasz Madej
sport@gk.pl

W sobotę na żywo oglądał Pangałę w Tauron Arenie Kraków.

Udana impreza. Zawodnicy pokazali się z dobrej strony. Wygrywali ci, co mieli wygrać, choć akurat ostatnia walka nie przyniosła oczekiwanego wyniku.

Nie brakowało jednak osób, które mówiły, że właśnie w taki sposób, przez nokaut, zakończy się pojedynek Tomasza Adamka z Erikim Moliną.

Ja tak nie mówiłem, ale to prawda - obawiałem się, że Molina może być niebezpieczny, że walka może skończyć się źle. Z całego serca życzyłem jednak Tomkowi, żeby wygrał. Dobrze wiem, że miał wielu przeciwników. Pamiętam nawet taką sytuację - tydzień przed tą walką spotykam kolegę i tak sobie rozmawiamy o tym, że masa ludzi Tomkowi nie kibicuje. Za chwilę wchodzę do sklepu, otwieram jakąś



FOT. ANDRZEJ BANAS

► Włodarczyk to były mistrz świata IBF i WBC wagi junior ciężkiej

gazetę, a pani ekspedientka mówi do mnie: „Adamek powinien zakończyć karierę. Bo taki stary, bo tyle lat boksuje. Czego on jeszcze chce?”. I co Pan sobie pomyślał? Że to idiotyczne gadanie. Dlaczego? Bo boksujemy, dopóki zdrowie pozwala, dopóki możemy i do-

półki chce nam się to robić. A jeśli tego już nie ma, to trudno, wieszamy rękawice na kołku. I tyle.

„Góral” powinien je zawiesić?

Ciężko, bardzo ciężko powiedzieć, naprawdę. Jak mówiłem, jeśli ktoś czuje się dobrze, świeżo, to może boksować. A to, że Adamek przyjął cios

i upadł? Zdarza się. Przyjmujemy, upadamy, taki sport. Jeśli chciałby jeszcze walczyć, to wspieramy go, nie skreślajmy. **W Krakowie ze świetnej strony pokazał się Michał Cieślak, który zdemolował Francisco Palaciosą. Rośnie nam drugi „Diabło”?**

Jeśli Michał będzie słuchał trenerów, robił wszystko, jak należy, to tak. Kilka mankamentów jeszcze jest, trochę błędów nadal popełnia, ale dajmy mu czas, na pewno wszystko skoryguje. A wracając do poprzedniego tematu, Palacios też kilka miesięcy temu bardzo ciężko upadł. Teraz chciał pokazać ząb, ale znowu dostał mocno. Każdy robi to, co uważa za słuszne.

Narzekal, że sędzia za wcześnie przerwał jego pojedynek z Cieślakiem.

Nie był zdolny do dalszego boksovania, mogłoby się to skończyć dla niego dużo gorzej.

Pana przyjaciel Krzysztof Głowacki właśnie wyleciał do Stanów Zjednoczonych, gdzie w pierwszej obronie pasa WBO za dwa tygodnie zmierzy się ze Steve'em Cunninghamem.

Chciałbym oczywiście wybrać się na ten pojedynek. Zobaczymy, czy czas pozwoli, ale na pewno będę mocno kibicował, trzymał kciuki za Krzyśka. Cunningham to bardzo trudny zawodnik. Wystarczy przypomnieć sobie jego walkę z Głazkowem, który przecież nie jest „kelnerem”.

Dużo zostało w nim jeszcze z tego zawodnika z czasów waszych pojedynków?

Nie oszukujmy się, lata świetności chyba ma za sobą, ale to, naprawdę, ciągle kawał dobrego pięściarza. Pojawia się tylko znak zapytania, w jakiej będzie formie psychicznej. Bo w fizycznej to on zawsze jest.

Pan niedawno po długiej przerwie wrócił i wygrał w Sosnowcu, ale od tamtej pory znowu cisza.

Był plan walki z Szumenowem, ale, niestety, sprawa od tego odbiega.

Andrzej Wasilewski powiedział, że Szumenow boi się Pana.

Też mam takie odczucie.

Celuje Pan tylko w trofeum WBA?

Nie, mogę walczyć z każdym, tylko oczywiście o tytuł lub pas tymczasowy. ● @ @

W skrócie

SKOKI NARCIARSKIE Prevc najlepszy

Chociaż sezon się zakończył, to Peter Prevc, zdobywca Kryształowej Kuli, ciągle jest obsypywany laurami. Tym razem Słoweniec został wybrany najlepszym skoczkim ostatniego Pucharu Świata. Prevc zebrał 75 procent głosów. Na drugim miejscu był Noriaki Kasai (15 procent), a na trzecim Norweg Kenneth Gangnes. Trenerem roku został Goran Janus, szkoleniowiec Słowenii. (AIP)

PIŁKA NOŻNA Fortuna za Neymara

Zdaniem dziennikarzy „L'Equipe” Paris Saint Germain w lecie może ograbić bank i dokonać najdroższego transferu w historii futbolu. Szejkwowie z Paryża są w stanie wyłożyć kwotę zapisaną w kontrakcie Neymara. 193 miliony euro - tyle wynosi kwota wpisana w klauzulę odstępnego brazylijskiego skrzydłowego. Mistrzowie Francji chcą ją wykorzystać. Neymar miałby zarabiać około 20 milionów euro za sezon, o pięć milionów więcej niż w Barcelonie. (AIP)



world rowing cup

Poznan, Poland
17-19 June, 2016







Ergometr wiosłarski i Malta

Tor regatowy Malta w Poznaniu należy do najlepszych obiektów na świecie, na którym toczą się najważniejsze imprezy wiosłarskie. W tym roku w drugiej dekadzie czerwca na jeziorze Maltańskim Puchar Świata odbędzie się już po raz czwarty.

Zanim obejrzymy na Malcie najlepszych wiosłarzy globu, zaprezentujemy najważniejsze elementy składające się na tę dyscyplinę. Poprzednio omówiliśmy naukę techniki, dzisiaj spróbujemy przybliżyć ergometr.

To urządzenie służące do ćwiczeń imitujących prawdziwe wiosłowanie na wodzie. Choć wygląda niepozornie, jest jednym z najlepszych sprzętów treningowych dostępnych w siłowni. Podczas ćwiczeń na ergometrze pracuje aż kilkanaście grup mięśniowych, między innymi: mięśnie brzucha, grzbietu, ramion, nóg, pośladków i klatki piersiowej.

- Ergometr wykorzystujemy właściwie przez cały rok. Służy



FOT. PAVEŁ F. MATYSIAK

► Ćwiczenie na ergometrze to podstawa treningu każdego wioslarza

przed wszystkim do kształtowania cech fizycznych: wytrzymałości specjalnej czy ukierunkowanej, wydolności, częściowo też siły i szybkości. Naprawdę realizujemy wszelakie treningi odwzorowujące wiosłowanie - mówi Marcin Witkowski, trener kadry Polski kobiet.

- Wiosłowanie na ergometrze składa się z czterech faz: chwytu, przyciągania, odchyle-

nia i powrotu. Tylko prawidłowe wykonanie ruchu we wszystkich fazach może przynieść spodziewane efekty. Dla początkujących ćwiczenie bez znajomości techniki pociąga za sobą ryzyko kontuzji, a także może szybciej zmęczyć i zniechęcić do kolejnych treningów. U doświadczonych wiosłarzy cztery fazy są z reguły wzorowe - dodaje trener Marcin Witkowski.

Od wielu miesięcy trwają już intensywne przygotowania do zawodów Pucharu Świata na jeziorze Maltańskim.

- W tym roku mamy zabezpieczone ponad 4 miliony złotych na modernizację naszego obiektu. Przede wszystkim na ledową zostanie wymieniona wysłużona tablica wyników. Rozpoczęliśmy już remonty trybuny głównej przy oraz trybun przy hangarach, gdzie mieliśmy problemy z odwodnieniem poziomym. Liczę że po modernizacji takie problemy się skończą. Na całym obiekcie zamontujemy także nowy monitoring i telewizję przemysłową. Nowe kamery pojawiają się m.in. na wszystkich wieżach pośrednich oraz wieży głównej - mówi Zbigniew Madoński, dyrektor Poznańskich Ośrodków Sportu i Rekreacji.

Więcej o ergometrze wiosłarskim oraz o przygotowaniach do zawodów PŚ dzisiaj w programie „ABC wiosłarstwa” na antenie TVP 3 Poznań o godz. 18.15. ●

ABC WIOŚLARSTWA

z Głosem Wielkopolskim