

GŁOS



WIOŚLARSKI



www.wioslarstwo.poznan.pl



Wioślarstwo, czyli nie tylko lekcja wf-u

Wioślarstwo

Wiosna to idealny czas, by podjąć decyzję o treningach dyscypliny rozwijającej wszystkie mięśnie, kształtującej charakter i... bezpiecznej. Jaką jest wioślarstwo. To także idealny moment, by zdecydować o wyborze nowej szkoły, która pozwoli rozwijać tę pasję.

Wioślarstwo jako styl życia...

Początek wiosny to okres, kiedy młodzież chętniej myśli o aktywności fizycznej. Co więcej, dla uczniów zmieniających szkoły jest to dodatkowy dylemat, bo wybór szkoły jest ważny z uwagi na dalszy rozwój oraz perspektywy, jakie może ona dać danemu uczniowi. Ciekawą drogą może być Liceum Ogólnokształcące Mistrzostwa Sportowego w Poznaniu, w którym można podjąć lub kontynuować przygodę z wioślarstwem, która jest jedną z najbardziej wszechstronnych dyscyplin. Jak podkreślają sportowcy, jest to trening ogólnorozwojowy, podczas którego pracują w równym stopniu ręce i nogi. To trening tlenowy, który podnosi wydolność i siłę.

- Wioślarstwo angażuje 80% mięśni ludzkiego ciała. W treningu wioślarskim znajdziemy każdy rodzaj treningu: długie treningi tlenowe, przez siłownię, aż do krótkich mocnych interwałowych. Dzięki tej różnorodności organizm dostaje mnóstwo bodźców i zdecydowanie łatwiej jest zrzucić zbędne kilogramy oraz zbudować proporcjonalną sylwetkę - mówi Wiktor Chabel, polski wioślarz, olimpijczyk, wicemistrz świata, medalista mistrzostw Europy, związany z Poznaniem. To zatem



Trener koordynator Błażej Kamola z zawodnikami: Cezarym Litką oraz Jakubem Woźniakiem

doskonały sposób na wdrożenie lub kontynuowanie zdrowych nawyków.

- Lepsza sylwetka zarówno u chłopców, jak i dziewczynek, lepsza wydolność, wytrzymałość, siła to zalety wynikające z uprawiania sportu na wysokim poziomie. To także okazja do obcowania z przyrodą w zupełnie nowym wydaniu, do czego dostęp mają nieliczni. Pamiętajmy też, że w liceum młodzież już często uczęszcza na siłownię, a trenując pod okiem profesjonalistów na pewno rozwój jest bardziej zrównoważony - uzupełnia trener koordynator Błażej Kamola.

... lub początek kariery

Dla młodzieży początek nauki w poznańskim liceum Mistrzostwa Sportowego to często początek pięknej kariery sportowej, o czym przekonuje trener Łukasz Nieradka.

- Nasi uczniowie jeżdżą regularnie na zgrupowania, są powoływani do reprezentacji Polski, ale przede wszystkim to m.in. Medaliści Mistrzostw Świata oraz Mistrzostw Europy, a absolwenci zasilają młodzieżowe

oraz seniorskie kadry narodowe. Pod tym względem jesteśmy numer jeden. Zapewniamy przyjazną atmosferę w szkole w gronie najlepszych sportowców w kraju, wyjazdy na zgrupowania przygotowujące do głównych startów w sezonie (wiosenne, letnie, jesienne, zimowe), wyjazdy na zawody krajowe i międzynarodowe, udział w konsultacjach w COS Wałcz, internat szkolny dla uczniów spoza Poznania (ul. Orzechowa 2a Poznań) oraz treningi w czołowych klubach wioślarskich w Polsce - dodaje trener Łukasz Nieradka.

Zasady ogłoszone

Wiosna to idealny czas na podjęcie decyzji o wyborze szkoły. W końcówce marca opublikowano zasady naboru do Liceum Ogólnokształcącego Mistrzostwa Sportowego im. Poznańskich Olimpijczyków na os. Tysiąclecia 43. Obok proponowanych klas dedykowanych sportom, m. in.: piłce nożnej, hokejowi na trawie, koszykówce, przewiduje się również klasę wioślarsko-pływaką (klasa 1P). Przedmiotami rozszerzonymi będą: ję-

zyk angielski oraz do wyboru - biologia, geografia, matematyka. Obok rozszerzonego języka angielskiego uczniowie będą kontynuować naukę drugiego języka (niemiecki, hiszpański, rosyjski). Przedmioty punktowane w naborze to język polski, matematyka, biologia oraz język obcy nowożytny.

Kolejny wyjątkowy sezon

Obecny sezon jest drugim tak specyficznym, w którym rywalizacja i treningi odbywa się w reżimie sanitarnym. Czy może to być przeszkodą w rozpoczęciu przygody z wioślarstwem? Trenerzy przekonują, że nie.

- W tym roku spotkaliśmy się ze sporym utrudnieniem z oczywistych powodów. Nie ma również regat, które pozwalały pokazać młodzieży, jak wygląda rywalizacja wioślarska. Nie zmienia to faktu, że nabór jest otwarty i młodych wioślarzy, którzy spełnią kryteria, przyjmujemy. Już wkrótce informacja na temat zasad będzie widoczna na profilu facebookowym SMS Poznań - Wioślarstwo - mówi trener Kamola. Jakie warunki trzeba spełnić, by dostać się do klasy wio-



W wioślarstwie liczy się praca zespołowa



W akcji Wiktorja Kalinowska, jedna z zawodniczek

ślarskiej? Jak podkreślają trenerzy zaletą będzie doświadczenie w treningu w klubie wioślarskim, ale szanse mają też osoby, które dotąd nie miały kontaktu z wyczynowym sportem. Ważnym czynnikiem jest również wzrost, ale nie kluczowym. Najważniejszym kryterium jest zamiłowanie do podejmowania sportowych wyzwań oraz chęć poprawiania swojej kondycji i sylwetki. Więcej informacji można uzyskać u trenerów (Łukasz Nieradka 535-328-188, Szymon Mikołajczak 733-185-890).

Start sezonu wioślarskiego w tym roku niestety zbiegł się ze szczytem zakażeń koronawirusem. Na szczęście charakterystyka tego sportu sprawia, że zawodnicy mają ze sobą sporadyczny kontakt, zatem w porównaniu do innych dyscyplin, bardziej kontaktowych, jest to trening na wskroś bezpieczny. Nabór będzie się odbywać w dniach 7.05-31.05.2021r., wszystkie szczegóły dostępne pod adresem internetowym: <http://www.zsms.poznan.pl>
FUNDACJA WIELKOPOLSKIE WIOŚLARSTWO ©

PARTNERZY KRAJOWI

