

**Robert Nieszczyński**

**WIOSŁOWANIE  
KROK PO KROKU**

**Ćwiczenia wiosłarskie  
i nauka wiosłowania**

**Kraków, 1.10.2020 r.**

*RN\_wioslowanie*

## Spis treści+

WIOŚLARSTWO.....	4
Cechy wiosłowania .....	5
USTAWIENIE ERGOMETRU .....	7
OGÓLNY OPIS TECHNIKI I RUCHU WIOŚLARSKIEGO.....	9
ĆWICZENIA .....	11
Elementy wiosłarskie.....	11
Ćwiczenia z zatrzymaniem.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Kombinacje.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
RYTM .....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
DYNAMIKA.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
PRZYKŁADOWE TRENINGI.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Treningi tlenowe / ogólnorozwojowe .....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Trening siłowy .....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Trening interwałowy .....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Trening szybkościowy.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>

## WIOŚLARSTWO

Wioślarstwo to dyscyplina sportu, której podstaw możemy doszukiwać się już w czasach starożytnych. Za pierwszych wioślarzy możemy uznać galerników. Choć nie byli oni sportowcami to z pewnością napędzane przez nich galery – starożytne wielofunkcyjne okręty – wymagały od nich silnych mięśni i sporej wytrzymałości.

Dziś wioślarstwo to zupełnie inna rzeczywistość. Jedno się nie zmieniło – wymagania wobec wioślarzy i sportowców. Opanowanie techniki wiosłowania to wbrew pozorom nie jest prosta sprawa. Ciągłe doskonalenie tej sztuki i rozwój wielu parametrów fizyczności czyni z człowieka prawdziwego wioślarza. Jak wiele cech i elementów wiosłowania trzeba opanować przekonasz się sięgając dalej do tej literatury. I choć wioślarstwo to jeden z najtrudniejszych sportów na świecie, to opanowanie jego podstaw nie jest takie trudne. Tym bardziej na ergometrze wiosłarskim, na którym wszystko wydaje się być prostsze.

## Cechy wiosłowania

Cechy wiosłowania:

- Cykliczność – ruch ciągły
- Rytmiczność – wiosłowanie w odpowiednim rytmie
- Geometryczność – ruch odbywa się po liniach prostych
- Naturalność – swoboda wykonania ruchu

**Cykliczność wiosłowania** to umiejętność wykonywania pracy na ergometrze wiosłarskim lub w łodzi w sposób ciągły. W czasie treningu wszystkie elementy łączą się ze sobą w jedną całość. Nie ma przerwy.

**Rytm wiosłowania** to umiejętność wykonania pracy w odpowiednim czasie względem odpoczynku. Dla uproszczenia możemy przyjąć następującą zasadę

*Chwył i przeciagnięcie wiosła = 1*

*Powrót wiosła od tułowia do pozycji „zahaczenia” z  
przodu = 2*

*przeciągnięcie 1 : 2 powrót*

Rytm 1:2 oznacza przeciągnięcie wiosła w czasie o 1 s, a powrót do „zabrania” 2 s. Dynamiczne wiosłowanie w czasie spokojnej jazdy ciągłej to ok. 0.7 sekundy na przeciągnięciu. Oznacza to, że swobodny podjazd w rytmie 1:2 powinien zająć do 1,5 sekundy. Rytm 1:3 oznacza wydłużenie fazy podjazdu.

Geometria wiosłowania polega na przeciągnięciu wiosła w płaszczyźnie poziomej. Równoległe do tafli wody. W przypadku ergometru przeciągnięcie doręcznej następuje po linii prostej w okolicę między mostkiem, a pępkiem. Powrót wiosła również następuje w linii prostej.

Naturalność wiosłowania to umiejętność nabycia swobody ruchu. W czasie wiosłowania dla uzyskania odpowiedniej efektywności pracy przy odpowiednim zużyciu energii ważne jest, aby wszystkie ruchy wioślarz

wykonywał swobodnie. Dotyczy to przede wszystkim fazy pojazdu (odpoczynku). Swobodny podjazd pozwala zaoszczędzić i skumulować energię, przed rozpoczęciem kolejnego pociągnięcia.

## USTAWIENIE ERGOMETRU

Na początek chwila o ergometrze. Co tutaj mamy?

**Przesłona** – służy do wyznaczenia oporu z jakim spotkasz się w czasie treningu. To jaki opór wybierzesz ma duże znaczenie. Wyznaczając opór dla siebie zwróć uwagę na to, że im większy on jest tym potrzebujesz więcej mocy do wiosłowania. Im mniejszy tym większa dynamika przyda się do osiągnięcia zakładanych rezultatów. Dlatego ważne jest odpowiednie dobranie oporu do Twoich umiejętności i możliwości. Na początek proponuje ustawienie przesłony na poziomie 3-4. W czasie wyścigów na ergometrze mocniej zbudowani

zawodnicy wolą ustawienie wyższej wartości np. 7. Ponieważ są zdolni generować większą moc i wykorzystywać swoją masę ciała. Lżejsi natomiast wolą niższe przesłony – nadrabiając do tych „większych” szybkością i dynamiką, o którą jest im zdecydowanie łatwiej. Natomiast to jaką siłę wygenerujesz w czasie treningu zależy tak naprawdę od Ciebie. Możliwe jest wiosłowanie na niższej przesłonie z dużą mocą i na wyższej z niewielką. Wszystko zależy od Ciebie. Od tego ile siły jesteś w stanie przyłożyć do podnóżka i czy jesteś w stanie ją utrzymać stosując odpowiedni charakter jazdy. Przesłonę możesz wykorzystać między innymi do zróżnicowania Twojego treningu. Wykonując trening dynamiki, możesz ustawić sobie niższą, a wykonując trening siłowy – wyższą.

**Podnóżek** – ustaw podnóżek tak aby po zainstalowaniu nóg umożliwiał Ci swobodny i głęboki podjazd. Ustaw go tak, aby Twoja stopa czuła się wolna, a pięta delikatnie odrywała się od niego.



**Wózek** – zwróć uwagę, że konstrukcja szyny ergometru jest lekko obniżona w kierunku podnóżka. To pomaga w wykonaniu swobodnego podjazdu. Wykorzystuj to!

## **OGÓLNY OPIS TECHNIKI I RUCHU WIOŚLARSKIEGO**

Tu przedstawię Ci ogólny zarys wiosłowania na przykładzie pracy na ergometrze wiosłarskim. W kolejnej części przejdziemy do szczegółów i poszczególnych elementów. Na początek uruchommy wyobraźnię i sprawdźmy o co w tym chodzi.

Mamy już przygotowany i ustawiony do swoich parametrów i predyspozycji ergometr. Czas rozpocząć wiosłowanie!

1. Usiądź wygodnie i złap doręczną!– pamiętaj o prostych plecach i swobodnych ramionach.

2. Podjedź do przodu i lekko pochyl tułów, a ręce ustaw przed sobą. Wyprostowane.
3. Wykonaj pchnięcie nogami utrzymując prostą sylwetkę.
4. Gdy nogi się wyprostują wykonaj przeniesienie tułowia minimalnie do tyłu.
5. Dociągnij ręce do tułowia
6. Odrzuć ręce od tułowia – wyprostuj je.
7. Wróć tułowiem do prostej pozycji
8. Wykonaj podjazd do przodu.

To pierwsze osiem elementów, które z grubsza pokazują krok po kroku jak wiosłować. Wszystkie te elementy wykonuj płynnie. Nie ma przerwy między elementami.

# ĆWICZENIA

## Elementy wiosłarskie

Pokonując kolejne elementy pamiętaj o tym czego nauczyłeś się wcześniej. To ważne aby Twój ruch był prawidłowy i złożył się w odpowiednią całość.

Legenda:

PW: pozycja wyjściowa

R: ruch

### 1. Same ręce

PW: złap doręczną, wyprostuj i zablokuj nogi i tułów, ręce ustaw przed sobą tak aby stanowiły jedną linię z łańcuchem ergometru, ramiona ustaw swobodnie

R: przyciągnij doręczną swobodnie i zdecydowanie do siebie. Ruch powinien być rozpędzający. Następnie wróć rękoma do przodu.

Uwaga: Twoje łokcie powinny swobodnie przemieścić się do tyłu.

Możliwy błąd: Nie wykonuj „motyłka” – nie prowadź łokci i przedramion na zewnątrz.

## **2. Sam tułów**

PW: jak w ćwiczeniu nr 1.

R: wykonaj kołyskę tułowiem do przodu i do tyłu tak.

Nie uginaj rąk i nóg! Pracuj tylko tułowiem

Uwaga: znajdź największy opór!

## **3. Rece z tułowiem**

*Połącz ćwiczenia 2 i 1!*

PW: jak w ćwiczeniu nr 1.

R: wykonaj pochylenie tułowia do przodu, a następnie rozpocznij wiosłowanie od ruchu tułowia do tyłu. Po wykonaniu kołyski dociągnij ręce do tułowia.

Uwaga: zwróć uwagę aby pochylając tułów do przodu Twoje ręce również przesunęły się do przodu! (NIE DO DOŁU) Znajdź największy opór – **moment zawieszenia** – w czasie rozpoczęcia pracy tułowia.

#### 4. Same nogi

PW: jak w ćwiczeniu nr 1.

R: Podjedź swobodnie wózkem do przodu utrzymując stabilną i swobodną sylwetkę. Wykonaj rozpędzające pchnięcie nogami. Utrzymuj pozycję wyjściową cały czas.

Uwaga: „Wyciągaj łańcuch nogami”. Pamiętaj, aby w momencie rozpoczęcia pracy nóg doreczna ruszyła razem z nimi. NIE UGINAJ RĄK!

Możliwe błędy:

- a. nogi się prostują, a doręczna jeszcze nie ruszyła (pośladki odjechały bez doręcznej)

## **5. Nogi z tułowiem**

*Połącz ćwiczenia 4 i 2!*

PW: jak w ćwiczeniu nr 1.

R: wykonaj ćwiczenie same nogi i dołącz pracę tułowia (kołyskę)

Możliwe błędy:

- a. nogi się prostują, a doręczna jeszcze nie ruszyła (pośladki odjechały bez doręcznej)
- b. zbyt wczesna praca tułowia – otwarcie się! Tułów rozpoczął pracę przed nogami

## **6. Cały ruch**

*Połącz wszystkie elementy!*

Spróbuj odnaleźć efekt „wstawania z ciężarem” lub „wstawania z krzesła”. Pamiętaj o odnalezieniu największego oporu w czasie zabrania (zawieszenie się na doręcznej na początku chwytu). Utrzymuj proste ręce w czasie pracy nóg. Pracuj rękami na końcu i rozpocznij od nich powrót po chwyt. Przenoszenie rąk przez kolana to poważny błąd. Pamiętaj! Wyprostuj ręce i dopiero podjazd. Szukaj swobody i dobrej zabawy.

\* \* \*

*Mam nadzieję, że te ćwiczenia pomogą Ci się doskonalić w wiosłowaniu, że Twój trening stanie się bezpieczniejszy i bardziej skuteczny.*

*Jeżeli chcesz otrzymać całego ebooka napisz do mnie na <https://ergotrener.blog/>*

**KODY PROMOCYJNE:**

*EBOOK10 – 10 zł na ebooka!*

*TRENING10 – 10 zł na plan treningowy!*