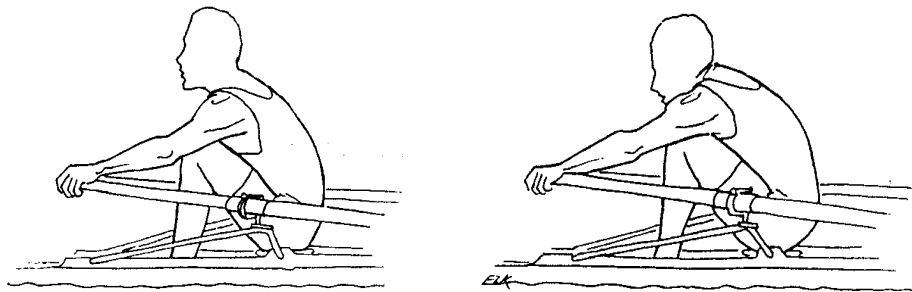


### 3.3.1 Chwyt (wejście do wody) (C).

To złożony kompleks ruchów wykonywanych przez wioślarza, mający na celu napotkanie przez pióro oporu w wodzie.

Chwyt łączy dwa okresy, bezoporowy i oporowy. Złożoność tego ruchu polega na tym, że oprócz napotkania przez pióro oporu w wodzie należy jeszcze zapewnić zmianę kierunku ruchu wioślarza i wiosła na przeciwny, w momencie przejścia od fazy podjazdu do fazy przeciągnięcia (patrz ryc. 37, p-pty A i B). Zmiana kierunku przemieszczania się wioślarza i wiosła może być osiągnięta tylko przy pomocy nacisku stopami na podnóżek. Nacisk ten powoduje hamowanie ruchu łodzi. Wózek, tułów i rękojeść wiosła powinny jednocześnie zakończyć swój ruch w fazie podjazdu. Wioślarz powinien przyjąć odpowiednią pozycję przed wykonaniem samego chwytu wody (ryc. 45).



**prawidłowa**

**nieprawidłowa**

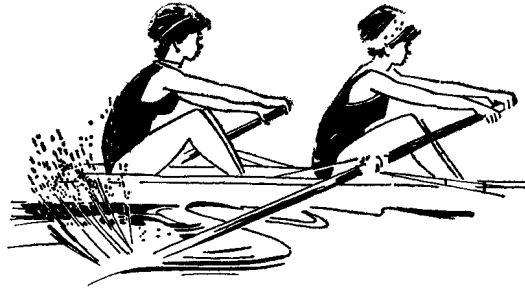
**Ryc. 45.** Prawidłowa i nieprawidłowa pozycja na chwycie wg American Rowing (1997).

Prawidłowa pozycja na chwycie powinna charakteryzować się horyzontalnie ułożoną głową, swobodnie w przód wysuniętymi kończynami górnymi, optymalnym swobodnym pochyleniem tułowia oraz, w zależności od możliwości zawodnika optymalnym zgięciem w stawach skokowych i kolanowych. Przemieszczająca się w stronę rufy masa wioślarza nie może być zatrzymana w jednej chwili. Musi ona być stopniowo wyhamowywana przy jednoczesnym wykonywaniu półkolistego ruchu przez ręce. Wykonują one ten ruch prowadząc rękojeść od siebie w przód ku górze. Trajektoria ruchu przebiega w kształcie zbliżonym do półkolistego opisywanego naturalnie wyprostowanymi kończynami górnymi (ryc. 47).

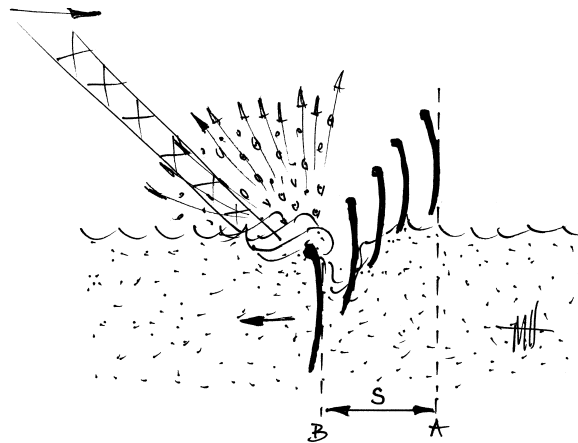
.....

W trakcie wykonywania opisywanych czynności, pod wpływem powstającego nacisku na podnóżek, łódka traci znacznie szybkość przesuwu. Dlatego konieczne jest, aby pomiędzy rozpoczęciem prostowania kończyn dolnych a „złapaniem oporu” w wodzie na piórze istniała ścisła zależność czasowa. Prędkość zmiany tych ruchów, precyzyjność, jak i ich jednoczesność określają poziom opanowania techniki chwytu. Możliwa do przyjęcia różnica pomiędzy występowaniem tych zjawisk powinna się zamykać do 0,03 s [Emczuk 1978]. U

wioślarzy należy wypracować przekonanie, że początek prostowania nóg jak i chwyt wody odbywają się jednocześnie. Chwyt kończy się pełnym zanurzeniem pióra w wodzie i wycuciem oporu na doręcznej. Pióro powinno zostać włożone do wody z prędkością minimalnie większą niż prędkość poruszającej się łodzi tak, aby rozbryzgi wody skierowane były ku górze i do rufy, a nie tak jak na ryc. 48, w stronę dziobu oraz z dbałością o jak najkrótszą drogę (s) pomiędzy punktami A i B (ryc.49).



Ryc. 48. Nieprawidłowe (zbyt wolne) wprowadzenie pióra do wody – [Herberger 1977].



Ryc. 49. Chwyt wody.

#### Wskaźniki oceny chwytu wody:

1. wózek nie może zatrzymywać się z przodu szyn,
2. rozbryzgi wody skierowane ku górze i w stronę rufy,
3. rozluźniona, niewymuszona pozycja tułowia i kończyn górnych,
4. kolisty ruch przy zmianie kierunku przemieszczania się doręcznej,
5. horyzontalnie ustawiona głowa,
6. brak gwałtownego przytapienia rufy,
7. zgranie w czasie prostowania nóg z „chwytaniem oporu na piórze”,
8. minimalizowanie ścinania zasięgu,
9. pióra zanurzone tuż pod powierzchnią wody,
10. płynność ruchu.

.....

### 3.4 Różnice w technice wiosłowania na wiosłach długich i krótkich (Marian Hennig).

Technika wiosłowania na wiosłach długich generalnie nie różni się od tej na wiosłach krótkich. Różnice wynikają z wykorzystywania do napędzania łodzi przez wiosłarza jednego a nie dwóch wioseł, oraz niesymetrycznej pracy całego ciała..

#### 3.4.1 Chwyt (C).

Sylwetka podobna jak w przypadku wioseł krótkich, lecz z tą zasadniczą różnicą, że następuje obrót ciała w stronę swojej odsadni po to, aby linia barków mogła być jak najbardziej równoległa do linii wiosła (zdjęcia poniżej). Bark wewnętrzny znajduje się trochę niżej od barku zewnętrznego z uwagi na konieczność ułożenia ciała do wiosła.

.....

### 3.5 Główne błędy, ich oznaczenie graficzne, przyczyny powstawania i metody naprawcze (Marian Hennig).

Uczenie się ruchu wiosłarskiego jest procesem długotrwałym, wymagającym nie tylko odpowiedniego przygotowania poszczególnych grup mięśniowych, ale również przystosowania funkcjonowania organów wewnętrznych czy zrozumienia i przyswojenia wiedzy z zakresu biomechaniki i kinetyki. Jest więc procesem trudnym, który musi być rozłożony w czasie.

W trakcie nauki i doskonalenia uczący się będą popełniali błędy a zadaniem szkoleniowca jest ich dostrzeżenie i eliminowanie. Kolejność postępowania powinna być następująca:

- **stwierdzić**, czy błąd występuje i określić jego stopień (skala od 3 do 0 patrz ss.96-98),
- **określić** przyczyny występowania błędu,
- **zastosować** środki naprawcze.

**Wszystkie błędy są ważne** – żadnego nie można bagatelizować – należy je jednak umieć odróżniać w zależności od zakresu występowania. Są bardziej ogólne i bardziej szczegółowe – np. P10 ( brak równoległego do powierzchni wody prowadzenia doręcznych w fazie przeciągnięcia) jest błędem bardziej ogólnym niż P6 (przerywanie fazy przeciągnięcia). Wyeliminowanie błędu P10 likwiduje automatycznie P1 (zbyt głębokie prowadzenie wiosła na początku fazy przeciągnięcia) i P6. Korektę ruchu należy więc zaczynać zawsze od błędów ogólniejszych, chociaż zdarzyć się może wyjątkowo oporny zawodnik czy zawodniczka, którzy mogą mieć problemy z prawidłowym opanowywaniem większych faz ruchu. Należy wtedy działać odwrotnie – od szczegółu do ogółu (patrz s. 181–183).

Dla szybszego rozróżniania poszczególnych błędów podzielono je i oznakowano zgodnie z poszczególnymi fazami cyklu wiosłarskiego (część oznaczeń graficznych: Körner i Schwanitz 1985):

**Chwyt (C)** – błędy C1 – C7,

**Przecignięcie ( P )** – błędy P1 – P12,  
**Odepchnięcie ( O )** – błędy O1 – O8,  
**Podjazd ( *Luz* ) ( L )** – błędy L1 – L6.

Oprócz podania ewentualnych przyczyn powstawania błędów, w materiale uwzględniono również wskazówki jak dany błąd wyszukiwać, oraz podano sposoby likwidowania przyczyn oraz zestawy ćwiczeń korekcyjnych. Ponieważ bardzo często przyczyną błędnego wykonywania ruchu wiosłarskiego jest nieprawidłowe ustawienie stanowiska do wiosłowania, każde diagnozowanie rozpoczynać należy od sprawdzenia czy zawodnik ma optymalnie ustawiony sprzęt (łódź i wiosła).

### 3.5.1 Błędy występujące podczas wykonywania chwytu ( C ).

<b>NN</b> <b>PW</b>	<b>C1</b> Pióro w powietrzu a nogi już pracują. <i>Objawy:</i> Błąd ten występuje wówczas, gdy możemy stwierdzić wcześniejsze rozpoczęcie prostowania nóg od złapania oporu przez wchodzące do wody pióro
------------------------	--

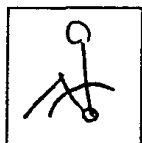
*Przyczyny:*

1. nieprawidłowo ustawione stanowisko do wiosłowania,
2. zbyt szybki podjazd,
3. zbyt późne przygotowanie pióra do chwytu,
4. usztywnienie stawów barkowych przed samym chwytym,
5. trudności koordynacyjne z połączeniem obu elementów (prostowania nóg i zahaczania piórem o wodę),
6. wduszanie doręcznych przed chwytym,
7. próba wykonywania chwytu prawie całym ciałem,
8. nieprawidłowa pozycja na chwycie,
9. wpadanie tułowiem przed chwytym.

*Naprawa:*

1. sprawdzenie ustawienia stanowiska do wiosłowania,
2. w osadzie lub pojedynczo wykonywanie ćwiczenia „sam chwyt”,
3. wykonywanie całego cyklu,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{4}$ , bez obrotu,
4. wykonywanie całego cyklu,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{4}$ , na zmianę bez obrotu i z obrotem,
5. wykonywanie przy rozluźnionych kończynach górnych ćwiczenia „same nogi”,
6. nauka przyjmowania prawidłowej pozycji na chwycie,

7. wdrażanie zasady „nie ma pchania nogami bez złapania oporu przez pióro”,
8. pozycja na odepchnięciu, wiosła pionowo w wodzie, kontrolowany niepełny ruch „wstecz” i bez wyjmowania piór z wody rozpoczynanie pchania nogami.



### **C2 Zbyt małe pochylenie tułowia w czasie chwytu.**

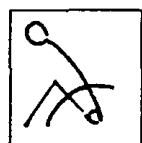
*Objawy:* W czasie chwytu tułów nie jest pochylony do przodu.

*Przyczyny:*

1. nieprawidłowo ustawione stanowisko do wiosłowania (kąt podnóżka, odległość od końca szyn, wysokość podnóżka, zbyt mały rozstaw),
2. słaba ruchomość kręgosłupa,
3. słabe mięśnie grzbietu,
4. stany zapalne w obrębie krzyżowo – lędźwiowym,
5. nieprawidłowa pozycja na chwycie.

*Naprawa:*

1. sprawdzić ustawienie stanowiska do wiosłowania - zwłaszcza ustawienie podnóżka oraz możliwość kątowej pracy wiosła i wyprzedzenie końca szyn względem sworznia,
2. wykonywać ćwiczenie „sam tułów” z przerwą i bez,
3. chwyt z przerwą z przodu z zatrzymaniem – korygowanie skłonu,
4. chwyt z przerwą z tyłu po odprowadzeniu doręcznej i przeniesieniu tułowia w przód – korygowanie pochylenia,
5. łódź się nie przemieszcza – wykonać: pozycja na odepchnięciu, przeniesienie wiosła, przyjęcie pozycji na chwycie z założeniem wiosła bez przeciągnięcia – pozycja na odepchnięciu, itd.,
6. sprawdzić, czy zawodnik nie odczuwa dolegliwości związanych z mięśniami grzbietu,
7. jeżeli stwierdzimy słaby poziom siły i wytrzymałości mięśni grzbietu – należy je wzmocnić odpowiednimi ćwiczeniami,
8. słabą ruchomość korygować odpowiednim zestawem ćwiczeń gibkościowych,
9. założyć *antenki*, które określą, do którego miejsca należy sięgać wiosłem i pochylać tułów,
10. ćwiczenie „*same nogi*” na całym wózku z prawidłowo pochylonym tułowiem.



### **C3 Zbyt duże pochylenie tułowia.**

*Objawy:* Zawodnik pochylony przesadnie do przodu (tułów leży na udach)

*Przyczyny:*

1. nieprawidłowo ustawione stanowisko do wiosłowania (podnóżek, wyprzedzenie szyn względem sworznia, zbyt duży rozstaw),

2. przesadnie silne mięśnie grzbietu w stosunku do siły nóg i kończyn górnych,
3. pozycja na chwycie nieprawidłowa.

*Naprawa:*

1. sprawdzić ustawienie stanowiska do wiosłowania,
2. wykonywać ćwiczenie „sam tułów” z przerwą i bez,
3. chwyt z przerwą z przodu z zatrzymaniem – korygowanie pochylenia tułowia,
4. chwyt z przerwą z tyłu po odprowadzeniu doręcznej i przeniesieniem tułowia w przód – korygowanie położenia tułowia,
5. przeanalizować czy, nie można wzmocnić innych grup mięśniowych odpowiedzialnych za napędzanie łodzi,
6. zamontować *antenki*, określające zasięg pracy wiosła i tym samym wielkość pochylenia tułowia,
7. przyjmowanie prawidłowej pozycji na chwycie bez przemieszczania łodzi.

.....

### 3.6 Ocena stanu opanowania techniki wiosłowania (Marian Hennig).

Jednym z głównych czynników decydujących o poziomie uzyskiwanych wyników sportowych jest stan opanowania techniki wiosłowania. Jakie różnice istnieją w sposobie wykonywania poszczególnych elementów cyklu wiosłarskiego, okazuje się dopiero w momencie podejmowania prób budowania dużych osad z zawodników pochodzących z różnych klubów. Różnice pomiędzy zawodnikami czasami mogą być tak duże, że nawet w obrębie tego samego klubu i od tego samego trenera zawodnicy nie wiosłują jednakowo.

Mogą zaistnieć drobne rozbieżności w stylu i technice (z uwagi na długie kończyny górne czy krótki tułów lub długi tułów przy bardzo krótkich kończynach dolnych itp.), ale pewne elementy techniczne muszą być przez wszystkich jednakowo wykonywane, np.: dynamika zahaczania piórami o wodę, dynamika odepchnięcia od wody, przyspieszanie przemieszczania doręcznej w trakcie zbliżania się do tułowia, czy też rozluźnienie podczas podjazdu itd. Praca z osadami międzyklubowymi, czy reprezentacyjnymi polega głównie na eliminowaniu niezgodności występujących w stylu i technice u poszczególnych zawodników.

Dla osiągnięcia tego celu opracowano „**Arkusz stanu opanowania techniki wiosłowania na poziomie indywidualnym**” (ryc.55). Uwzględniono w nim 33 najczęściej pojawiające się błędy, które podzielono na cztery grupy, powiązane z poszczególnymi fazami cyklu wiosłarskiego: **C – chwyt, P – przeciągnięcie, O – odepchnięcie od wody, L – podjazd**.

Stopień opanowania poszczególnych elementów cyklu wiosłarskiego oceniany jest w skali od 0 do 3, gdzie ocena 0 – to poprawne wykonanie danego elementu, a ocena 3 – to bardzo wyraźne występowanie błędu. Zatem im mniej zebranych punktów, tym wyższy poziom zaawansowania technicznego.

.....