

MOJA ULUBIONA DYSZYPLINA SPORTU I WYBRANY IDOL SPORTOWY

Radek Piątek

*Publiczna Szkoła Podstawowa
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Wincentego Kwaśniewskiego
w Zblewie*

Radek

Na imię mam Radek. Mam dwanaście lat. Uczę się w Publicznej Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi im. Wincentego Kwaśniewskiego w Zblewie w klasie piątej. Zanim opiszę moją ulubioną dyscyplinę i wybranego idola sportowego przedstawię drogę ku temu wyborowi.

Swoją przygodę ze sportem zacząłem jak każdy inny chłopiec od piłki nożnej. Trenowałem w miejscowej szkółce „Sokół” Zblewo. Zajęcia były fajne, ale do końca nie odnalazłem się w tym sporcie. Zacząłem więc uczyć się pływania. Nauczyłem się stylu klasycznego tzw. żabki, kraula i stylu motylkowego tzw. delfina. Trwało to dwa lata. Jednak pomimo, że lubiłem pływać to nadal nie było to. Pewnego dnia zauważyłem plakat o karate Kyokushin. Zapisalem się. Był to rok 2016. W kolejnym roku wystartowałem w pierwszych klubowych mistrzostwach w kata, czyli pokazach karate, aby w kolejnym roku na X Mistrzostwach Malborskiego Klubu Karate Kyokushin zdobyć drugie miejsce i puchar w kategorii Kumite, czyli walkach karate, w kategorii kadeci do 45 kg.



W roku 2019 pojechałem na XVIII Ogólnopolski Turniej Karate Kyokushin do Włocławka o nazwie „Kujawy IKO Cup Włocławek”. Tam również wystąpiłem w walkach Kumite. Oprócz karate zainteresowałem się bieganiem i jazdą na rowerze. Uwielbiam biegać i jeździć w lesie. Jednak pojawił się nowy sport, który stał się moim ulubionym i jest to...

... wioślarstwo

Nie jest to jednak wioślarstwo na wodzie tylko jest to ergometr wioślarski. Co to jest ergometr wioślarski? Jest to urządzenie, z którego podczas korzystania wykonujemy ruch, który przypomina wiosłowanie. A wygląda on tak:



Wioślarz niesamowicie poprawia wydolność organizmu. Podczas ćwiczeń pracują plecy, brzuch, ramiona, klatka piersiowa, nadgarstki, pośladki oraz całe nogi. Wbrew pozorom zaangażowane jest około 85 % mięśni. Wzmacnia on serce, układ oddechowy i wytrzymałość. Jest bardzo dobrym urządzeniem wspomagającym odchudzanie. Ponadto fantastycznie wzmacnia układ odpornościowy, czyli po prostu mniej chorujemy oraz redukuje ryzyko wielu poważnych chorób. Ergometr nie tylko działa w sferze fizycznej ale także w sferze psychicznej. Świetnie poprawia samopoczucie i zwiększa poczucie własnej wartości. Jednak, aby trening był bezpieczny i efektywny bardzo ważna jest technika wykonywania ćwiczeń.

Prawidłowa technika ćwiczenia na ergometrze wioślarskim polega na podstawowych czterech fazach:

1 – chwyt



2 – przyciąganie



3 – odchylenie



4 – powrót



Podczas wiosłowania należy pilnować, aby kolana nie schodziły się do środka oraz kontrolować czy plecy są proste. Należy trzymać mocno spięty brzuch i pośladki, co dodatkowo wpłynie na efektywność treningu. Nie należy zginać nadgarstków i za wcześnie się odchylać. Nie należy także ustawiać zbyt dużego oporu podczas pierwszych treningów.

Idol sportowy

Nie ma ulubionego sportu bez ulubionego idola sportowego. Moim jest Adam Korol. Jest to wybitny sportowiec i wiosłarz a obecnie dyrektor Biura Prezydenta Gdańska ds. Sportu. Adam Korol urodził 20 sierpnia 1974 roku w Gdańsku. Wiosłarstwem zajmował się od 13 roku życia. Ukończył studia z zakresu wychowania fizycznego na Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Startował w pięciu igrzyskach: w Atlancie w 1996 roku, w Sydney w 2000 roku, w Atenach w 2004 roku, w Pekinie w 2008 roku oraz w Londynie w 2012 roku. Największe sukcesy osiągnął w czwórce podwójnej razem z Michałem Jelińskim, Markiem Kolbowiczem i Konradem Wasielewskim. Tytuły mistrzów świata wywalczyli trzy razy w latach 2005 - 2007. Wygrali również na igrzyskach w Pekinie. Karierę zakończył w lipcu 2013 roku. Od tego czasu był pracownikiem naukowym Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

Sukcesy te duże i te mniejsze

Adam Korol to złoty medalista Igrzysk Olimpijskich z Pekinu z 2008 roku (https://www.youtube.com/watch?v=BRJuzEz_4f8), czterokrotny mistrz świata z Gifu z 2005 roku, Eton z 2006 roku, Monachium z 2007 roku i Poznania z 2009 roku. To także srebrny medalista mistrzostw świata Sewilla z 2002 roku, brązowy medalista mistrzostw świata Kolonia z 1998 roku i Mediolanu z 2003 roku oraz mistrz europy z Montemor-o-Velho z 2010 roku. Ponadto jest 11-krotnym mistrzem Polski w dwójkach podwójnych i czwórkach podwójnych. Ponadto wielokrotnie z sukcesami startował w wielu mistrzostwach świata i europy, pucharze świata i pucharze narodów. Jak widać jego dorobek sportowy jest ogromny i nie bez przyczyny jest moim ulubionym idolem sportowym i wzorcem do naśladowania.



Adam Korol, mistrz olimpijski z Pekinu z 2008 roku

Idąc w ślady idola ja także mam sukcesy, te mniejsze, ale dla mnie bardzo ważne. Ergometr, na którym ćwiczę to Concept 2, który jest jednym z najpopularniejszych takich urządzeń. Jest on często używany przez czołowych zawodników na treningach, zawodach czy mistrzostwach. Daje to obraz skali popularności i ilości uczestników. Trenuję na ergometrze już 8 miesięcy i przepłynąłem w tym czasie ponad 330 tysięcy metrów. W Conceptie 2 cyklicznie pojawiają się tzw. challenge, czyli różnej trudności wyzwania mające na celu motywację do ćwiczeń. Challenge, o którym chcę napisać, to tzw. „Mud Season Madness”, jeden z najtrudniejszych, bo wymagający regularnych, codziennych treningów. Trwał on od 1 do 31 marca 2020 roku i aby go zaliczyć oraz być ujętym w rankingu trzeba było wykonać przynajmniej 25 treningów. W kategorii dzieci do lat 16 był to przynajmniej dystans 2.500 metrów. Zaliczyłem 28 takich treningów. Jestem jedynym w Polsce i czwartym na świecie dzieckiem, które go ukończyły.

Otrzymałem z tego tytułu certyfikat:



Poniżej także ranking światowy:

Mud Season Madness 2020 2500m Honor Board

Total people: 43

Note: The 2500m Progress Board is for adaptive athletes and juniors aged 16 and under only.

Name	Age	Location	Country	Affiliation	Days
Don Altrichter	60	St CLOUD, MN	USA	Chp. 22 DAV Crew	31
Burke H	11		USA		31
Daniel Yu	58	Livermore, CA	USA	Age Without Limits	31
kevin underhill	15		IRL		31
keith atkinson	82		GBR	Nottingham Rowing Club	31
Frederick L. Chidester Sr.	83	Milford, CT	USA		31
Karon Martin	67	Maumelle, AR	USA	Age Without Limits	31
Michael Schulz	56	Frankfurt	GER		31
Amelia Valdez	15		BAR	Type 1 diabetic	30
Debb Szeluga	67		USA		30
Janet Downing	60		GER		29
János Suba	54	Baja	HUN		28
Radek Piatek	11	Zblewo	POL	Polish Indoor Rowing Team	28
Virginia Maynard	83	Denver, CO	USA	Tasmania - The Ancients Organization (TAO)	28
Audree Merrell	42	Cedar city, UT	USA		28
Mike Duffey	51	Stockton on Tees	GBR		28
Cameron Canfield	17	Northport, NY	USA	Long Island Rowing	28
Betsy Mitchell	62	Sarasota, FL	USA	Sarasota Rowing Club	28
Marco Gandola	15	Bellagio	ITA		27
Jaroslav Hadrava	42	Pizeň	CZE	Concept2 Czech Republic, Inc.	27
Clara M	11		GER		27
michael burton	67	hamilton	NZL	The Diamonds	27
Vince Home	94	Alexandra Hills	AUS	Ancient Mariners - The Ancients Organization (TAO)	27
Troy Peebles	46	St Thomas, ON	CAN		26
Chris Isaac	55	Malmesbury	GBR		26



LINKS
INFORMATION
WINNERS
2500M BOARD
5000M BOARD
10000M BOARD

Options

Choose Country

Choose Affiliation

Sort By

Ranking jest łączony dla dzieci do lat 16 i dorosłych, ale tzw. „adaptive”, czyli dorosłych nie w 100 % sprawnych. Dzieci do lat 16 są wyróżnione na żółto. Challenge na świecie ukończyło tylko czterdzieści czworo dzieci, co świadczy o jego trudności.

Treningi te wymagały ode mnie bardzo dużego poświęcenia nie tylko fizycznego, ale także psychicznego, a przede wszystkim ogromnej wytrwałości i ducha walki. Zawsze staram się walczyć do końca. Nieraz robiłem bardzo wyczerpujące treningi i osiągałem maksymalny puls ponad 210 uderzeń serca na minutę, co jest absolutnie naturalne dla młodego organizmu, ale świadczy także o tym, że w trening wkładałem całe swoje serce, dosłownie. Mam nadzieję, że moje osiągnięcie będzie dobrym przykładem, aby uprawiać nie tylko wioślarstwo, ale jakikolwiek inny sport, co w dzisiejszych czasach, gdzie liczy się tylko komputer, tablet i telefon, jest niezwykle istotne. Sport ma być po prostu sposobem na życie.

Sport to nie wszystko

Jednak sport nie może istnieć bez zdrowego odżywiania i zdrowego trybu życia. Tak więc ja także staram się zdrowo odżywiać. Co to jednak znaczy? Należy ograniczać spożywanie białego cukru, który jest bardzo nie zdrowy. Zamiast napojów należy pić wodę lub wyciskane soki. Jeść wiele warzyw i owoców. Zwracać uwagę na skład produktów. Regularnie i o stałych porach spożywać posiłki. Nie przejadać się. Wybierać produkty jak najmniej przetworzone. Unikać niezdrowych przekąsek typu chipsy. Unikać fast foodów. Dzień rozpocząć od śniadania, które jest najważniejszym posiłkiem dnia. Wszystkie te uwagi odzwierciedla Piramida Zdrowego Żywienia, która jest najprostszym i najkrótszym sposobem przedstawienia zasad prawidłowego żywienia. Jej realizacja zwiększa szansę na zdrowe i długie życie. Z piramidy dowiesz się, które grupy produktów spożywczych oraz w jakich proporcjach powinny znaleźć się w codziennej diecie. Na przykład jak często spożywać owoce i warzywa, nabiał czy mięso. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności. Najwięcej trzeba dostarczyć organizmowi składników z dołu piramidy, a najmniej składników organizm potrzebuje z jej czubka.



Dzięki zdrowemu żywieniu i zdrowemu trybowi życia wzmocniamy swoją odporność, kondycję i siłę. Osiągamy prawidłową wagę a tym samym uczucie lekkości. Mamy więcej energii, dobry humor i samopoczucie oraz większą pewność siebie. Uzyskujemy ponadto zdrowszą skórę, lepszą pracę mózgu i szybsze przyswajanie wiedzy. Ale przede wszystkim zyskujemy szansę na długie życie i zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej.

Marzenia

Najważniejszym moim marzeniem jest to, aby wioślarstwo stało się bardziej popularne w Polsce. Niestety sport ten nie jest na tyle popularny, jak na to zasługuje, a wielka szkoda bo jest to sport, zaraz po biegach narciarskich, najbardziej budujący wytrzymałość i charyzmę oraz jest świetnym treningiem wzmocniającym serce. Chcę rywalizować z rówieśnikami, bo przecież rywalizacja w sporcie jest najważniejsza.

Drugim moim marzeniem jest wystartować kiedyś na Igrzyskach Olimpijskich i zdobyć tam medal.

Trzecim marzeniem jest spotkać się z Adamem Korolem, popływać z nim w prawdziwej łodzi wioślarskiej, założyć jego medal olimpijski i zrobić z nim pamiątkowe zdjęcie. Może kiedyś się uda...