

Udany debiut młodzieży z Bojanowa. Sztanga z pierwszymi sukcesami

▲ **PODNOSENIE CIĘŻARÓW. DOBRE WYNIKI ZASKOCZYŁY TRENERA I ZAWODNIKÓW**

Drugie i czwarte miejsce zajęli młodzi reprezentanci Sztangi Bojanowo w mistrzostwach Wielkopolski w wielobojach atletycznych w Gołańczy. Debiut w zawodach zaliczyli Adrian Kłysz i Mikołaj Szymanowski. W zawodach startowało 40 młodych sztangistów, reprezentujących sześć wielkopolskich klubów. Podopieczni trenera Adama Szymanowskiego rywalizowali w kategorii wiekowej do lat 10 i do lat 12.

Zawody stanowiły tzw. pierwszy krok w podnoszeniu ciężarów. Młodzi ciężarowcy próbowali swoich sił w kilku konkurencjach: trójskok obunóż z miejsca, rzut piłką lekarską tyłem, bieg 4x10m. Dzięki tym konkurencjom można ocenić potencjał zawodników w dwuboju olimpijskiego. Następnie młodzi ciężarowcy musieli wykonać jeden wylosowany bój z podnoszenia ciężarów – rwanie lub podrzut. Sędziowie oceniali technikę oraz zachowanie zawodnika na pomoście.

– Chłopcy zaprezentowali wysoką formę i dobre przygotowanie techniczne – mówi o swoich podopiecznych trener Adam Szymanowski – Ich wynik jest dla mnie miłym zaskoczeniem. Postawiliśmy sobie założenie, że chcemy się znaleźć w pierwszej połowie stawki. Ponieważ były to ich pierwsze zawody obawiałem się, że zawodników zje trema. Dzięki woli walki dali z siebie wszystko, co zaowocowało dobrymi wynikami.

Sztanga Bojanowo działa

od września 2017 r. Zawody w Gołańczy stanowiły pierwsze przetarcie w bezpośredniej rywalizacji. Klub w Bojanowie zrzesza młodych zawodników, chcących trenować podnoszenie ciężarów (dwubój olimpijski) oraz trójbój siłowy.

– Podnoszenie ciężarów jest trudną dyscypliną sportu. Pierwszy okres ćwiczeń bywa dla niektórych zawodników frustrujący. Najwytrwalsi w późniejszym okresie zbierają owoce ciężkiej i znużonej pracy. Młodzi ciężarowcy

oprócz kształtowania techniki uczestniczą w jednostkach treningowych, które mają za zadanie kształtowanie najbardziej pożądanых cech w dwuboju olimpijskim. Także wpływają na cechy charakteru – wytrwałość, cierpliwość i systematyczność. Poza tym, kształtują sylwetkę i zapobiegają wadom postawy – zachęca do treningów Adam Szymanowski i wszystkich chętnych zaprasza na zajęcia w klubie Sztanga Bojanowo. **mac**

Panorama Leszczyńska 2018 w. 28 s. 35/11-07/