



Od lewej: Podoprigora, Fischer, Szarzyński, Rogan

Pierwsze w Polsce sportowe klasy pływackie powstały w latach 70 w Krakowie. Także w Krakowie, w roku 1975, powstała Szkoła Mistrzostwa Sportowego. Współtwórcą tych przedsięwzięć był **Andrzej Szarzyński**. W 1977 roku wyjechał do Wiednia, gdzie do 2008 r pracował w klubach S.C.Donau Wien, ASV Wien i Austria Wien. 6 jego wychowanków brało udział w Igrzyskach Olimpijskich:

- **Prochaska Gerchard** 58.S.C.Donau  
- 1984, Los Angeles, USA: 200 klas
- **Elwira Fischer** 78 ASV.Wien  
- 1996, Atlanta, USA: 200 klas  
- 2000 Sydney, Australia: 200 klas
- **Max Podoprigora** 78 ASV.Wien  
- 2000 Sydney, Australia: 200 klas  
- 2004 Ateny, Grecja: 200 klas  
- 2008 Pekin, Chiny: 200 klas
- **Markus Rogan** 82 ASV.Wien  
- 2000 Sydney, Australia: 200 grzb,100grzb, 200 zm.  
- 2004 Ateny, Grecja: 200grzb- srebro, 100grzb- srebro  
- 2008 Pekin, Chiny: 200 grzb, 100 grzb- final.
- **Stoss Sebastian** 86 ASV.Wien  
- 2008 Pekin, Chiny: 200 grzb, 200 zm.
- **Koschichek Birgit** 87 ASV.Wien  
- 2008 Pekin, Chiny: 100 mot, 100 dow.

W 2001 Max Podoprigora zdobył srebrny medal Mistrzostw Świata w Fukuoce. Max pobił także rekord Europy na 200 klas. W 2004 r Markus Rogan zdobył srebrny medal olimpijski. Zawodnicy Andrzeja Szarzyńskiego: Podoprigora, Rogan, Stoss, Koschichek, trenują i startują nadal.

13 lutego 2010 Andrzej Szarzyński przyjeżdża do Konstantynowa. Przez tydzień, do 20 lutego, prowadzić będzie szkolenie dla trenerów i zawodników UKS „Piątka” Konstantynów. Przewidujemy także możliwość uczestnictwa trenerów i zawodników z innych klubów. Przeprowadzać będziemy szkolenie z zakresu nauczania i doskonalenia techniki pływania na wszystkich poziomach, konsultacje z zakresu kształtowania wszystkich cech motorycznych. Do tego będziemy filmować zawodników, także kamerą do zdjęć podwodnych, analizować na

tej podstawie technikę z wykorzystaniem sprzętu komputerowego. Będzie też możliwość przeprowadzenia testów:

- SI – wyznaczenie, analiza i omówienie stroke index
- Testy techniki, zależność prędkości pływania i frekwencji (test 7x50 z progresją, inne)
- Wyznaczanie energetycznych stref intensywności pływania w oparciu o testy stopniowe Pansolda i inne, z wykorzystaniem analizy stężenia mleczanów we krwi.
- Wyznaczanie prędkości progu przemian beztlenowych
- I wiele innych ☺

Uczestnicy otrzymają płytę CD z nagraniami powyższych testów, z treścią zależną od ich zakresu.

Pod koniec konsultacji, 19 lutego, odbędzie się także seminarium trenerskie poświęcone różnym zagadnieniom z zakresu szkolenia wyczynowego. Uczestnictwo w zajęciach możliwe będzie jedynie po otrzymaniu zaproszenia.

Tak więc będzie to tydzień wielkich atrakcji☺

Ilość miejsc bardzo ograniczona! Chętnych proszę o kontakt na e-mail: [artswim@artswim.pl](mailto:artswim@artswim.pl)

