

Adrian Ion URICHIANU

**STUDIUL PREGĂTIRII SPORTIVE
PENTRU PARTICIPAREA ÎN COMPETIȚII
PE SIMULATOR ERGOMETRIC**

- MONOGRAFIE -

Adrian Ion URICHIANU

**STUDIUL PREGĂTIRII SPORTIVE
PENTRU PARTICIPAREA
ÎN COMPETIȚII
PE SIMULATOR ERGOMETRIC**

– MONOGRAFIE –



Copyright © 2015, Editura Pro Universitaria

Toate drepturile asupra prezentei ediții aparțin
Editurii Pro Universitaria

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată fără acordul scris
al Editurii Pro Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

URICHIANU, ADRIAN ION

**Studiul pregătirii sportive pentru participarea în competiții pe simulator
ergometric : monografie / Urichianu Adrian Ion. - București : Pro Universitaria,
2015**

Bibliogr.

ISBN 978-606-26-0240-6

796.015

I. CANOTAJ, FILE DE ISTORIE

a. Cronologia principalelor evenimente din istoria canotajului

- 1315 Veneția – prima competiție sub formă de „regatta”
- 1642 Regata Malt
- 1698 Regata Walton pe Tamisa (Marea Britanie)
- 1788 Prima cursă de opturi, Catham contra Invincible, de la podul Westminster la Richmond, Londra
- 1811 Cursa între Witehal Four Knickebocker (New-York) și Invincible (Long Island)
- 1817 Prima competiție între bărci ale bisericilor (Suedia)
- 1818 Sydney - Nouvelles Galles du Sud (Australia) – Echipa Căpitanului Piper contra altor echipaje combinate de vapoare
- 1821 Înființarea Clubului Regate din Barcelona
- 1829 Henley pe Tamisa prima cursă de echipe universitare Oxford – Cambridge
- 1830 Hamburg (Germania) înființarea Clubului englez de canotaj
- 1831 Londra, primul campionat profesionist de skiff simplu, C. Campbel (Westminster) contra J. Williams (Hammersmith)
- 1834 Budapesta – contele Szecseny fondează un club de canotaj; New-York – se crează asociația Castle Garden Amateur BC; Paris – se desfășoară prima regată
- 1838 Hong Kong se înființează Canton regate Clito
- 1839 Demarează Regata Henley (care devine în 1851 Henley Royal Regatta)
- 1840 Regata la Rio de Janeiro (Brazilia)
- 1845 Traversare într-o barcă de șase persoane de la Douvres la Boulogne
- 1846 În Belgia ia ființă clubul Gand; Sankt Petersburg (Rusia) Clubul Arrow
- 1849 Hong Kong – ia ființă Clubul de regate Victoria și Hong Kong BC
- 1851 În Suedia se constituie Clubul de canotaj din Goeteborg
- 1859 India – Clubul de canotaj din Calcutta; prima cursă între cluburi franceze și engleze la ființă clubul de canotaj al universității din Melbourne (Australia)

- 1863 Austria – ia ființă Clubul de canotaj Lia (Viena)
 Berlin – doctoral Schiller introduce scăunelul culisant pe roțițe;
 Piedmont (Italia) – se crează Clubul Carea (Turin);
 Elvetia – See Club Zurich;
 Triest (Italia) – ia ființă clubul Triestina
- 1864 Timișoara – ia ființă Societatea de Luntrișoare
- 1866 Portugalia- se fondează Oporto British RC;
 Danemarca – clubul Danez Kvik și Copenhaga
- 1872 Polonia – la Varșovia ia ființă River Yacht Club (pentru Germani);
 Zagreb – ia ființă clubul de canotaj și pescuit
- 1873 Argentina – se crează Clubul de canotaj Buenos Aires;
 Peru – la Lima ia ființă clubul de canotaj și tir Carillos;
 Polonia – cercul de canotaj pentru tineretul universitar;
 Varșovia – Clubul pentru Polonezi
- 1874 Uruguay – clubul de canotaj Montevideo;
 USA – Michael Davis inventează furcrtul pivotant
- 1876 Gibraltar – Clubul de canotaj Calpe;
 Regatta Putney între Clubul de canotaj Londra și Clubul de
 canotaj Frankfurt
- 1877 Norvegia – ia ființă Clubul de canotaj Fredriksstad
- 1879 Ia ființă Clubul de canotaj Singapore
- 1880 Se crează Asociația Canadiană a Vâslaşilor Amatori
- 1881 Sind (Pakistan) – Clubul Nautic Karaci
- 1883 Se fondează Federati Germana de Canotaj
- 1884 Finlanda – ia ființă Helsingin Soutuklubi
- 1885 Grecia – Clubul de canotaj Pireu;
 Filipine – Clubul de Canotaj Manila
- 1887 Cuba – Clubul Santiago de Cuba
- 1888 Brazilia – se fondează clubul de Regate Guaiba Porto Allegre
- 1892 Se înființează FISA
- 1893 Primul campionat European organizat de FISA pe lacul Orto
 (Italia)
- 1896 Chile – ia ființă Clubul de Regate Valparaiso;
 Jocurile Olimpice de la Atena – competiția de canotaj din
 program nu s-a desfășurat
- 1900 Paris – primele J.O. unde s-au disputat probe de canotaj

- 1901 Germania – crearea Clubului de canotaj feminin din Berlin
- 1904 Paraguay – Clubul de regate El M'Bigua
- 1912 Mozambic – Clubul nautic Lorenzo Marques
- 1916 Coreea – se crează o echipă de canotaj la școala superioară Choong Ang
- 1923 Birmania – Clubul nautic al universității Rangoon
- 1924 Bulgaria – înființarea Clubului Sportni Morski Legioni Varna
- 1927 Brunei – Clubul nautic Miri
- 1931 Primul campionat Sud-American la Montevideo (Uruguay)
- 1937 Deschiderea primului bazin artificial de canotaj Bosbaan – Amsterdam
- 1938 Tel Aviv (Israel) – Clubul de canotaj Tel Aviv
- 1944 Benito Romero a vâslit 1200 km. Avellaneda (Argentina – Porto Alegre (Brazilia)
- 1945 la ființă Federația Americii de Sud
- 1951 Primele jocuri Pan-Americane la Buenos Aires
- 1954 Primul Campionat European feminin la Amsterdam
- 1962 Primul Campionat Mondial la Lucerna
- 1967 Prima regatta FISA pentru juniori la Ratzeburg-Germania (Campionat Mondial)
- 1970 Primul Campionat FISA pentru juniori la Ioannina
- 1973 Prima întâlnire FISA pentru veterani la Viena
- 1974 Primul Campionat Mondial feminin la Lucerna;
Primul Campionat FISA pentru categorie ușoară la Lucerna
- 1976 Prima participare feminină la Jocurile Olimpice
- 1978 Primul Campionat FISA pentru junioare la Belgrad
- 1982 Înființarea Federației asiatice de canotaj;
Venezuela – înființarea clubului Margarita;
Cuba – Jocurile Americii Centrale include în program canotajul pentru prima dată;
India – Jocurile Asiatice includ în program canotajul pentru prima dată
- 1985 Primul Campionat FISA pentru femei categorie ușoară;
Primul Campionat Asiatic;
Campionatul FISA pentru juniori și categorie ușoară devin Campionate Mondiale

- 1992 Centenarul FISA la Turin;
Cupa Națiunilor (Nation Cup) până în 23 de ani (prima ediție)
- 1996 Prima participare a categoriei ușoare la Jocurile Olimpice
- 2001 Cupa Națiunilor devine World U23 Regatta (Linz Austria)
- 2002 În programul CM seniori se introduc probe pentru persoane cu dizabilități LTA4+ și TA1x (Sevilla-Spania)
- 2005 World U23 Regatta devine Campionat Mondial Tineret (Amsterdam-Olanda)
- 2007 Reintroducerea Campionatului European seniori Poznan-Polonia
- 2008 În programul JO (Beijing) se introduc 4 probe pentru persoane cu dizabilități (ASW1x; ASM1x; TAMi2x; TAMi4+)
- 2010 Prima ediție JO Tineret Singapore (JM1x; JW2-)
- 2011 Primul Campionat European de Juniori – Kruszwica – Polonia

B. Palmaresul canotajului românesc de la prima participare olimpică în probele de seniori

Anul	Localitatea	m/f	Europene			Mondiale			Olimpice			Pe ciclul olimpic		
			Au	Ag	Br	Au	Ag	Br	Au	Ag	Br	E	M	O
1952	Helsinki	m							0	0	0	0	0	0
1953	Copenhaga	m+f	0	0	0									
1954	Amsterdam	m+f	0	1	0									
1955	Gand	m	1	0	0									
1955	Snagov	f	0	4	0									
1956	Bled	m+f	0	1	2									
1956	Melburn	m							0	0	0	9	0	0
1957	Duisburg	m+f	0	2	3									
1958	Poznan	m+f	0	4	2									
1959	Macon	m+f	0	2	2									
1960	Londra	f	0	2	2									
1960	Roma	m							0	0	0	19	0	0
1961	Praga	m+f	0	3	2									
1962	Grunau	f	1	0	1									
1962	Lucerna	m				0	1	0						
1963	Copenhaga	m	0	0	1									
1963	Moscova	f	0	0	1									
1964	Amsterdam	m+f	0	0	2									
1964	Tokyo	m							0	0	0	11	1	0
1965	Duisburg	m+f	0	1	1									
1966	Bled	m				0	0	0						
1966	Amsterdam	f	0	1	1									
1967	Vichy	m+f	0	0	3									
1968	Grunau	f	1	2	0									
1968	Mexico	m							0	0	0	10	0	0
1969	Klagenfurt	m+f	0	1	2									
1970	St. Catharines	m				1	0	0						
1971	Copenhaga	m+f	1	1	1									
1972	Brandenburg	f	1	0	1									
1972	Munchen	m							0	0	1	8	1	1
1973	Moscova	m+f	1	1	2									
1974	Lucerna	m+f				1	2	2						
1975	Nottingham	m+f				0	0	3						
1976	Montreal	m+f							0	0	1	4	8	1
1977	Amsterdam	m+f				0	1	1						
1978	Karapiro	m+f				0	0	1						
1979	Bled	m+f				1	1	3						
1980	Moscova	m+f							1	0	2		8	3
1981	Munchen	m+f				1	0	2						
1982	Lucerna	m+f				0	1	4						
1983	Duisburg	m+f				0	2	1						
1984	Los Angeles	m+f							6	2	0		11	8
1985	Hazevinkel	m+f				1	5	2						
1986	Nottingham	m+f				3	2	1						
1987	Copenhaga	m+f				4	2	2						
1988	Milano	m+f				0	0	1						
1988	Seul	m+f							1	4	2		23	7

Anul	Localitatea	m/f	Europene			Mondiale			Olimpice			Pe ciclul olimpic		
			Au	Ag	Br	Au	Ag	Br	Au	Ag	Br	E	M	O
1989	Bled	m+f				3	3	1						
1990	Tasmania	m+f				2	0	0						
1991	Viena	m+f				0	3	2						
1992	Barcelona	m+f							2	4	1		14	7
1993	Racice	m+f				2	1	0						
1994	Indianapolis	m+f				2	1	3						
1995	Tampere	m+f				0	1	0						
1996	Stratchlyde	m+f				2	2	1						
1996	Atlanta	m+f							2	0	0		15	2
1997	Aiguebelett	m+f				1	3	3						
1998	Koln	m+f				1	0	3						
1999	St. Catharines	m+f				2	0	1						
2000	Zagreb	m+f				0	1	1						
2000	Sydney	m+f							3	0	0		16	3
2001	Lucerna	m+f				1	1	2						
2002	Sevilla	m+f				1	0	0						
2003	Milano	m+f				1	1	2						
2004	Atena	m+f							3	0	0		9	3
2005	Gifu	m+f				0	1	0						
2006	Eton	m+f												
2007	Munchen	m+f				0	1	1						
2007	Poznan	m+f	1	1	1									
2008	Schinias	m+f	2		1									
2008	Beijing	m+f							1	0	1	6	3	2
2009	Poznan	f					2							
2009	Brest	m+f	2		1									
2010	Montemor-o-Velho	m+f	2											
2010	Karapiro	m+f						1						
2011	Bled	m+f												
2011	Plovdiv	m+f	2		1									
2012	Londra	m+f	2		1				0	0	0			
2013	Sevilia	m+f	2		1									
2014	Belgrad,Serbia	m+f	2		1									

Medalii SENIORI

Medalii	Aur	Argint	Bronz	Total
Camp.European	21	27	37	75
Camp.Mondiale	30	38	44	112
Jocuri Olimpice	19	10	8	37
TOTAL	68	75	88	224

Medalii TINERET - JUNIORI

Medalii	Aur	Argint	Bronz	Total
Camp.Mond.Tineret	19	12	13	44
Camp.Mond.Juniori	46	31	28	105
Camp. European Jr.	4	2	3	9
Jocuri Olimice Tin.			1	1
Total	69	45	45	159

II. CANOTAJUL ACADEMIC, SPORT OLIMPIC

Precizări:

Canotajul academic este sport olimpic din 1900 de la Jocurile Olimpice de la Paris.

Prima participare olimpică a României a fost în 1952 la Helsinki.

Primul titlu olimpic românesc a fost cucerit în 1980 la Jocurile Olimpice de la Moscova.

Celebrele curse de canotaj academic în proba de 8+1 la care participă echipajele universităților Oxford și Cambridge, la Londra, pe Tamisa au o vechime de 160 de ani.

Referindu-ne la marea performanță sportivă, îl vom cita pe Michael Phelps, care a spus: „cu multă muncă, cu credință, cu încredere în tine și în cei din jurul tău, nu există limite”.

După Dospinescu I., canotajul este sportul celor puternici și rezistenți, al celor curajoși și tenace, se practică în ambarcațiuni nautice – „schifuri” și constituie un admirabil mijloc de tonifiere, având acțiuni favorabile, complexe asupra organismului, datorită condițiilor propice în care se practică (apă, aer, soare, imagini și peisaje deosebite în natură).

Canotajul este un sport olimpic, cu mulți practicanți pe plan internațional și este prezent în programul tuturor Jocurilor Olimpice, ceea ce a condus, în ultimii ani, la un salt valoric evident, iar performanțele înregistrate pe distanțele de concurs au ajuns să fie superioare de la un an la altul. După Dospinescu I. o cerință esențială pentru practicarea canotajului este „combinația acelor surse energetice care trebuie să asigure forța, puterea și rezistența”.

