



ARM
BETS
www.armbets.tv TELEVISION

armpower.net



Drodzy Armwrestlerzy!

Ledwie odetchnęliśmy po Pucharze Świata a już znów gościliśmy na zawodach o największej randze. Tym razem byliśmy w Starogardzie Gdańskim. Tam zorganizowano "X Puchar Polski". To 50 tysięczne miasto staje się coraz ważniejszym miejscem na armwrestlingowej mapie polski. Były to bowiem siódme już z kolei zawody w siłowaniu na ręce organizowane w tym pomorskim mieście. Jubileuszowy Puchar Polski okazał się szczęśliwy dla Grzegorz Nowaka z Gdyni, Marleny Wawrzyniak z Grudziądza, Małgorzaty Ostrowskiej z Strzegomia oraz Dariusza Muszczaka z Myszkowa. To właśnie oni zwyciężyli w prestiżowej kategorii Open (Grzegorz i Marlena rękę prawą, Małgorzata i Dariusz rękę lewą) uzyskując tytuł najsilniejszych, polskich armwrestlerów roku 2009. Więcej o starogardzkim Pucharze Polski w dalszej części Armpowera.

Jak zwykle zachęcamy do czytania stałych rubryk magazynu. Dlatego w dziale „Trenuj z Igorem Mazurenko” kolejne porady dla armwrestlerów. Życzymy miłej lektury.

Miłej lektury!

Sławomir Głowacki Inowrocław
vs Grzegorz Nowak Gdynia

X PUCHAR POLSKI – FITMAX CUP 2009

Starogard Gdański
27–28.11.2009

Prawie 150 zawodników z 17 miast Polski, bardzo wysoki poziom sportowy, niesamowite walki w kategoriach juniorów, seniorów, mastersów oraz osób niepełnosprawnych ręki lewej i prawej, odpowiednia oprawa sceniczna, Grzegorz Nowak z Gdyni i Marlena Wawrzyniak z Grudziądza po raz drugi z rzędu najsilniejsi Polacy na rękę prawą oraz Dariusz Muszczak z Myszkowa i Małgorzata Ostrowska z Strzegomia najsilniejsi na rękę lewą – tak pokrótce można określić tegoroczny, dziesiąty z kolei, jubileuszowy Puchar Polski w Armwrestlingu – Fit Max Cup 2009, który odbył się na hali widowiskowo – sportowej im. Andrzeja Grubby 27–28 listopada br. w Starogardzie Gdańskim.

Miasto Starogard Gdański już po raz siódmy organizowało zmagania najlepszych armwrestlerów świata. I nie bez przyczyny użyłem tutaj słowa „świata”. Hale sportowe Starogardu Gdańskiego, poczynając od „Gal Armwrestlingu Zawodowego”, kończąc na ogólnopolskiej rywalizacji już niejednokrotnie gościły najlepszą czołówkę światowego siłowania na ręce. A to wszystko dzięki i z inicjatywy gdyńskiej firmy Mazurenko Armwrestling Promotion Sp. z o.o. z Igorem Mazurenko i Januszem Piechowskim na czele oraz lokalnego działacza sportowego – Krzysztofa Marszałca. Taka ogólnopolska inicjatywa nie odbyła by się oczywiście bez pomocy władarzy miasta oraz gospodarza zawodów, Ośrodka Sportu i Rekreacji w Starogardzie Gdańskim.

W corocznym Pucharze Polski udział wziąć mogli tylko i wyłącznie polscy zawodnicy posiadający licencję Federacji Armwrestling

Polska. Z całą pewnością byli to sportowcy, którzy tworzą czołówkę polskiego, a tym samym światowego siłowania na ręce. Wielu startujących zawodników w Starogardzie Gdańskim to przecież medaliści Mistrzostw Europy, Świata, Pucharu Świata Zawodowców i innych turniejów rangi międzynarodowej. Poziom sportowy starogardzki zawodów był więc bardzo, ale to bardzo wysoki. Nie ma co ukrywać, że starty wszystkich zawodników były naprawdę imponujące. Widać było, że nasi armwrestlerzy solidnie przygotowali się do tegorocznej rywalizacji pucharowej. Każdy zawodnik zasługuje na brawa. Oczywiście na te większe zasługują medaliści poszczególnych kategorii wagowych. To oni, dziś tworzą tę najlepszą czołówkę polskiego armwrestlingu.

„Jak na dłoni widać, że poziom polskich zawodników diametralnie wzrósł. To nie jest

ten sam poziom, co był przez te wszystkie lata organizacji Pucharów Polski” – powiedział po rywalizacji Prezes FAP, Igor Mazurenko.

„Wszyscy zawodnicy, zarówno Ci z kategorii juniorów, seniorów, mastersów, jak i kategorii osób niepełnosprawnych z roku na rok prezentują coraz lepszą formę, która przekłada się zarówno na starty na arenie krajowej, jak i międzynarodowej. Oglądając poszczególne pojedynki na tegorocznym Pucharze Polski w Starogardzie Gdańskim śmiem twierdzić, że prawie wszyscy zawodnicy to już czołówka światowego armwrestlingu. Z taką kadrą spokojnie możemy rywalizować poza granicami naszego kraju” – mówi dalej Igor Mazurenko.

27 listopada (piątek) byliśmy świadkami rywalizacji ręki prawej w kategoriach juniorów, junierek, seniorów i senierek, osób niepełnosprawnych, mastersów (zawodnicy powyżej 40 roku życia), oraz grand mastersów (zawodnicy powyżej 50 roku życia). Natomiast dnia następnego (sobota, 28 listopad) w akcji mogliśmy zobaczyć zawodników w tych samych kategoriach wagowych, z tym że w rywalizacji ręki lewej.

Najsilniejsi Polacy roku 2009

Coroczny Puchar Polski wyłania nam najsilniejszych Polaków w danym roku. W tym roku tytuł ten udało się obronić trzem zawodnikom: **Marlenie Wawrzyniak** z Grudziądza i **Grzegorzowi Nowakowi** z Gdyni (ręka prawa) oraz **Małgorzacie Ostrowskiej** ze Strzegomia (ręka lewa). Do grona najlepszych Polaków doszedł nam jeszcze jeden zawodnik – **Dariusz Muszczak** z Myszkowa, który w rywalizacji ręki lewej okazał się najlepszy z najlepszych wśród męskiej części zawodników.

Jeżeli chodzi o rywalizację w kategorii open ręki prawej to mogę powiedzieć tylko jedno. Po raz kolejny najlepszymi okazali się: złota medalistka Mistrzostw Polski, brązowa medalistka Mistrzostw Europy – **Marlena Wawrzyniak** z Grudziądza oraz Wice Mistrz Europy i Świata Juniorów, Mistrz Polski, brązowy medalista Pucharu Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup 2009 **Grzegorz Nowak** z Gdyni. To Ci właśnie zawodnicy bez żadnych problemów zwyciężyli, zarówno swoje kategorie, jak i kategorie open. Nasze gratulacje.

„Tak naprawdę po rywalizacji pierwszego dnia moja prawa ręka w ogóle się nie zmęczyła. Jak po Mistrzostwach Europy, Świata, czy też Pucharze Świata Zawodowców czułem po zawodach bóle w ręce, tak w przypadku tegorocznego Pucharu Polski tego bólu nie było. Co prawda przeciwników miałem godnych: medalistów wielu turniejów krajowych i międzynarodowych, ale na ten turniej to ja byłem lepiej

przygotowany.” – powiedział po rywalizacji ręki prawej – Grzegorz Nowak.

Podobnie było w przypadku rywalizacji ręki lewej w kategorii open kobiet. Tutaj bowiem po raz kolejny swoją wyższość nad rywalkami pokazała Wice Mistrzyni Świata Juniorów z roku 2005, brązowa medalistka Pucharu Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup 2006, brązowa medalistka Mistrzostw Europy seniorów – **Małgorzata Ostrowska** ze Strzegomia.

W rywalizacji ręki lewej w kategorii open mężczyzn, pod nieobecność Lucjana Fudały (Lucjan, dzień wcześniej podczas startów na rękę prawą doznał kontuzji kolana) miejsce pierwsze na podium, po ciężkich pojedynkach eliminacyjnych z czołówką polskiego armwrestlingu wywalczył srebrny medalista Pucharu Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup 2009 – **Dariusz Muszczak** z Myszkowa. Tym oto sposobem, zarówno Darek, jak i Marlena, Grzegorz i Małgorzata zostaną wpisani do „Polskiej Księgi Rekordów i Osobliwości” jako najsilniejsi Polacy na rękę roku 2009. Nasze Gratulacje!

Korzystając z okazji chciałbym w tym miejscu zwrócić uwagę na dobre starty złotych medalistów kategorii open w rywalizacji w swoich kategoriach wagowych. Zaczniemy więc może od panów – armwrestlerów.

Bardzo dobrze na rękę lewą wystartował **Grzegorz Nowak** z Gdyni, który „jak burza” szedł przez rundę eliminacyjną. Niestety podczas walki eliminacyjnej o wejście bezpośrednie do rundy finałowej z Dariuszem Muszczakiem niefortunnie uszkodził sobie nadgarstek ręki lewej. Tym oto sposobem w półfinale oddając rękę uplasował się na miejscu trzecim. W tym miejscu dodajmy jednak fakt, że Grzegorz przed kontuzją zdołał jeszcze wywalczyć złoty medal ręki lewej w kategorii super ciężkiej tegorocznego pucharu. Było to ponad 100% normy, która zawodnik z Gdyni zakładał.

„Zrobiłem ponad normę, gdyż w tegorocznym Pucharze Polski w Starogardzie Gdańskim w ogóle nie zakładałem startów na rękę lewą. Ostatecznie jednak zdecydowałem się i przyniosło mi złoty medal w kategorii +95 kg oraz brąz w kategorii open. Co prawda w walkach w kategorii open doznałem kontuzji nadgarstka, ale ostatecznie opłacało się. Do domu wróciłem z dodatkowymi dwoma medalami, których w ogóle nie brałem pod uwagę” – powiedział Grzegorz po rywalizacji.

Na słabszą, prawą rękę bardzo dobrze poszło również **Dariuszowi Muszczakowi**, który w rywalizacji open uplasował się na miejscu medalowym trzecim. Natomiast w swojej kategorii wagowej, czyli do 95 kg na rękę prawą uplasował się na dobrym miejscu drugim, natomiast na rękę lewą oczywiście na miejscu pierwszym.



Marlena Wawrzyniak
vs Małgorzata Ostrowska



Sławomir Głowacki vs Dariusz Muszczak



Małgorzata Ostrowska
vs Aleksandra Lewandowska



Lucjan Fudała vs Artur Głowiński



Sławomir Głowacki vs Piotr Bartosiewicz



Radosław Staroń vs Dariusz Groch



Rafał Fiołek vs Mateusz Wyrwa



Marta Opalińska vs Natalia Staroń

Jeżeli chodzi o rywalizację kobiet, to startująca tylko i wyłącznie na rękę prawą **Marlena Wawrzyniak** swoją wyższość udowodniła również w rywalizacji w kategorii **+60kg**, gdzie stanęła na najwyższym miejscu podium. **Małgorzata Ostrowska** w rywalizacji reki prawej kategorii open uplasowała się tuż za Marleną na miejscu drugim, natomiast na lewą w open zdobyła złoto. W swojej kategorii wagowej **+60 kg** na rękę lewą zajęła złote miejsce medalowe, natomiast na rękę prawą medal koloru brązowego.

W open mężczyźni bardzo dobrze wystartował **Piotr Bartosiewicz**, który do rodzinnego miasta – Choszczna wrócił z 3 medalami (złoto na lewą i prawą w kat. do 86 kg oraz srebro na lewą w kat. open).

Z dobrej strony pokazał się **Radosław Staroń** z Ostródy. Co prawda w rywalizacji reki prawej nie zdobył miejsca medalowego (4 miejsce w kat. do 78 kg), ale za to na rękę lewą w kat. do 78 kg uplasował się na miejscu drugim. Do puli swoich sukcesów dużo lżejszy Radek może jeszcze śmiało dorzucić dobre, czwarte miejsce w kategorii open reki lewej.

Warto jeszcze wspomnieć o medalistach, a szczególnie tych złotych w kategoriach seniorskich. Dobry start zaliczył **Rafał Fiołek** z Żar (miejsce 1 na lewą i miejsce 5 na prawą) w kategorii do 63 kg.

Nie gorzej poszło dobrze przygotowanemu Mariuszowi Podgórnemu z Warszawy (miejsce 1 na lewa i prawą) w kat. do 70kg. Jak na dłoni widać znaczną poprawę siły i techniki u tego zawodnika.

Do odkrycia roku można zaliczyć start praktycznie debiutanta z Wałbrzych – **Rafała Woźnego**, który pokonując często takich doświadczonych zawodników jak Dawid Bartosiewicz, Radosław Staroń, Dariusz Groch, Artur Olbryś, Natan Kajdas i innych wywalczył sobie dwa pucharowe medale (złoto na lewą i srebro na prawa) w kategorii do 78kg. Faworyt tej kategorii – Dawid Bartosiewicz z Choszczna swoją rywalizację zakończył na miejscu 3 reki lewej i 1 reki prawej.

W kategorii do 86 kg oprócz **Piotra Bartosiewicza** (złoto lewą i prawą) bardzo dobrze wystartował Tomasz Szewczyk (srebro na lewą i prawa rękę), fighter z Choszczna – **Bartosz Jakubowski** (brąz na lewą) oraz **Paweł Gomola** z Jaworzna (brąz na prawą).

W kategorii do 95 kg oprócz wspomnianego już **Dariusza Muszczaka** (złoto lewa i srebro prawa) wyróżnili się **Marcin Lachowicz** z Piaseczna (srebro na lewą i złoto na prawą), **Marcin Zawada** (brąz na lewą) oraz **Łukasz Obluski** (brąz na prawą).

W kategorii +95 kg na krajową arenę powrócił **Artur Głowiński**, który w końcowej klasyfikacji uplasował się na miejscu 3 zarówno na lewą, jak i prawą rękę. W tej samej kategorii **Sławomir Głowacki** z Inowrocła-

wia wywalczył miejsce 2 na lewą oraz nieoczekiwanie miejsce poza podium (miejsce 4) na prawą. Jak na tegorocznego, brązowego medalistę Mistrzostw Świata wydaje mi się, że to chyba za mało. Oj Sławek bierz się za treningi! Oczywiście faworyt tej kategorii – **Grzegorz Nowak** z Gdyni bez problemu wywalczył dwa złote medale.

Wśród rywalizacji Pań – senierek na słowa uznania zasługuje coraz lepsza juniorka – **Marta Opalińska** z Grudziądza, która w rywalizacji reki lewej i prawej kategorii do 54 kg z lekkością wywalczyła dwa złote medale.

Bardzo dobrze wystartowała **Bożena Cichopek** z Jaworzna, która zarówno na lewą, jak i prawą rękę w kat. do 60 kg wywalczyła medal koloru złotego. Medal takiego samego koloru Bożena wywalczyła jeszcze w kategorii masters open na rękę lewą (srebro na prawą).

W ciut cięższej kategorii kobiet – powyżej 60 kg na złoty medal reki lewej wywalczyła sobie **Małgorzata Ostrowska** z Strzegomia (brąz na prawą), natomiast na złoto reki prawej **Marlena Wawrzyniak** z Grudziądza (na lewa nie startowała). Podwójną srebrną medalistką tej kategorii została **Aleksandra Lewandowska** z Gdyni.

Mastersi, Grnad Mastersi i niepełnosprawni Pucharu Polski

Od jakiegoś czasu na polskiej scenie armwrestlingowej można zaobserwować znaczny wzrost liczby startujących zawodników powyżej 40 roku życia. Mowa tutaj o masterach oraz grnad masterach. Na tegorocznym „X Pucharze Polski FitMax Cup – Starogard Gdański 2009” udział wzięło aż 13 mastersów, w tym 11 mężczyzn i 2 kobiety. A ich starty niejednokrotnie zawstydzały dużo młodszych kolegów po fachu.

Podobnie z rozwojem tej dyscypliny sportu jest w środowisku osób niepełnosprawnych. W tegorocznym Pucharze Polski do startu zgłosiło się aż 10 zawodników, w tym 8 mężczyzn i 2 kobiety.

Zawodnicy powyżej 40 roku życia Na tegorocznym Pucharze Polski w Starogardzie Gdańskim startowali w dwóch kategoriach męskich (do 90 kg oraz +90 kg) oraz jednej kategorii damskiej open. Natomiast dla zawodników powyżej 50 roku życia, czyli grand masters organizatorzy przewidzieli jedną kategorię męską – grand masters open. Zawodnicy niepełnosprawni mieli możliwość sprawdzenia swoich sił w dwóch kategoriach męskich (do 80 i +80 kg) oraz jednej kategorii kobiet – open. A jak przedstawiała się rywalizacja w poszczególnych kategoriach wagowych? Przeczytajcie krótką, poniższą relację z X Pucharu Polski Starogard Gdański 2009.

Zacznijmy więc od **kategorii masters**. Wśród pań do tegorocznej rywalizacji pucharowej zgłosiły się dwie zawodniczki: **Bożena Cichopek** z Jaworzna oraz **Jadwiga Lewandowska** z Gdyni. Obie zawodniczki już od jakiegoś czasu to czołówka polskiego armwrestlingu w tej kategorii wiekowej. Ciut większy staż treningowy na swoim koncie ma jednak zawodniczka z Jaworzna. Widać było to podczas rywalizacji ręki lewej w kategorii Open masters, gdzie w finale Bożena pokonała dużo cięższą od siebie jedyną rywalkę z Gdyni. W rywalizacji ręki prawej lepszą jednak okazała się Jadwiga Lewandowska z Gdyni. Szkoda tylko, że inne panie w tym wieku nie garną się do tej dyscypliny sportu. Ale myślę, że już w niedługim czasie ta sytuacja diametralnie się zmieni. Przecież siłownia na ręce z roku na rok zrzessa coraz większą liczbę zawodników, w tym także w kategoriach masters.

Wśród panów - mastersów i grand mastersów zauważyłem znaczny wzrost umiejętności sportowych. Jak na dłoni widać, że panowie w wolnym czasie poświęcają mnóstwo godzin na treningi armwrestlingowe. Z racji wieku i doświadczenia życiowego, w tym miejscu na uwagę zasługują wszyscy uczestnicy tych kategorii wagowych

Zacznijmy więc od najniższej **kategorii master – do 90 kg**. Zarówno na lewą, jak i prawą rękę z dwoma medalami do domu wrócił tylko jeden zawodnik – **Wojciech Wałęsko** z Warszawy zajmując 1 miejsce na lewą i 2 na rękę prawą. Reszta mastersów tej kategorii wagowej musiała zadowolić się wywalceniem pucharowego medalu. Miejsce 2 na lewą (5 na prawą) wywalczył debiutant Pucharu Polski **Krzysztof Tur** z Warszawy. Krzysztof swoją przygodę z armwrestlingiem i poważnymi startami rozpoczął dopiero na tegorocznych, kwietniowych Mistrzostwach Polski w Żarach. Po niespełna półrocznej, ciężkiej pracy po raz pierwszy stanął na podium tak wielkich, ogólnopolskich zawodów. Miejsce 3 na lewą przypadło **Andrzejowi Hymer** z Koszalina (miejsce 7 na prawą). W rywalizacji ręki prawej, po odpoczynku i rehabilitacji tejże ręki miejsce 1 wywalczył „wiecznie młody” **Andrzej Skóra** z Bydgoszczy. Miejsce 3 przypadło **Grzegorzowi Piotrkowskiemu** ze Starogardu Gdańskiego. Wyrównany start na tegorocznym pucharze zanotował reprezentant Bydgoszczy – **Paweł Lasota**. W rywalizacji lewej i prawej ręki uplasował się tuż za podium na miejscu 4.

W kategorii +90 kg masters oraz **grand masters open** na podium przewiało się trzech zawodników: **Andrzej Głabała** z Gdyni, **Stanisław Gralak** z Bydgoszczy oraz **Konstanty Królik** z Warszawy. Najlepszym z najlepszych w tej grupie wiekowej okazał się po raz kolejny doświadczony już zawodnik z gdyńskiego klubu Żółty Tur – **Andrzej Głabała**.

Pokonując z łatwością wszystkich uczestników lewej i prawej ręki obu kategorii wiekowych do domu wrócił z 4 złotymi medalami. Oglądając walki Andrzej z innymi zawodnikami śmiem twierdzić, że jego przeciwnicy jeszcze trochę muszą poćwiczyć, by dogonić tego doświadczonego armwrestlera z Gdyni. Stanisław Gralak z Bydgoszczy, podobnie jak Andrzej do domu wrócił również z 4 medalami, z tym, że 3 srebrnymi i jednym brązowym (srebro na lewą w kat. masters i grand master oraz w rywalizacji ręki prawej srebro w mastersach i brąz w grand mastersach). Trzeci z liderów tej kategorii wagowej i wiekowej **Konstanty Królik** z Warszawy musiał zadowolić się 3 krążkami koloru brązowego oraz jednym koloru srebrnego (brąz na lewą w mastersach i grand masters, brąz na prawą w mastersach oraz srebro w grand masters).

Jeżeli chodzi o **kategorie osób niepełnosprawnych** to mogą powiedzieć tylko jedno: kategorie kobiet open opanały dwie zawodniczki z Żar: **Karolina Bubel** oraz **Ewelina Ficner** (każdorazowo lepsza okazywała się Karolina, która do rodzinnego miasta wróciła z 2 złotymi medalami, Ewelina natomiast musiała zadowolić się 2 medalami koloru srebrnego).

Natomiast **w kategoriach męskich** najlepszymi z najlepszych zostali doświadczeni zawodnicy, zdobywcy wielu medali na arenie krajowej i międzynarodowej: **Maciej Gralak** z Bydgoszczy (złoto lewą i prawą w kat. do 80 kg) oraz **Bartosz Jakubowski** (złoto lewą i prawą w kat. + 80 kg). Podczas rywalizacji pucharowej (zawodnicy siłowali się na siedząco) widać było ogromną przewagę doświadczenia tych właśnie sportowców nad innymi zawodnikami.

Bardzo dobry start zanotowali również **w kategorii do 80 kg Marcin Gałęziowski** z Żar (miejsce 2 lewa i 3 prawa ręka) oraz **Grzegorz Senk** (miejsce 3 lewa i 2 prawa ręka). **W kategorii + 80 kg** oprócz **Bartosza Jakubowskiego** dobrze wystartował również **Konstanty Królik** z Warszawy (miejsce 2 lewa, 3 prawa) oraz coraz lepszy **Bartosz Dziemiłowicz** z Żar (miejsce 3 lewa i 2 prawa ręka). Nasze gratulacje!

Tegoroczny Puchar Polski pokazał nam, że nie zawsze można wytypować faworytów poszczególnych kategorii wagowych. Zmiany, jakie obserwujemy na końcowym podium zaskakują wszystkich. Ale to dobrze. Przecież w siłowniu na ręce, jak i w innych dyscyplinach sportu chodzi właśnie o dobre przygotowanie do zawodów. Im lepsze przygotowanie, tym lepsze miejsce medalowe. A ci, co wystartowali gorzej niech wyciągną wnioski i zabiorą się do roboty, tak, jak to robią inni zawodnicy.

Autor: Paweł Podlewski
Zdjęcia: Mirosław Krawczak



Tomasz Szewczyk vs Marcin Molenda



Konstanty Królik vs Stanisław Gralak



Dawid Bartosiewicz vs Dariusz Muszczak



Bartosz Jakubowski z Choszczna

ANDRZEJ GŁĄBAŁA: NIETYPOWY TRENING ARMWRESTLINGOWY



Kiedy w 2001 roku po raz pierwszy zobaczyłem Andrzeja Głabałę w klubie Złoty Tur Gdynia zrozumiałem, że w niedługim czasie będziemy mieli przyszłego Mistrza Polski, Europy, a nawet i Świata. Ten, niemłody dziś zawodnik z roku na rok robi duże postępy. Oczywiście, tak jak każdy początkujący armwrestler w tamtych latach ćwiczył z pomocą typowych maszyn i urządzeń zwykłej siłowni. Dziś park maszynowy i możliwości klubu Złoty Tur Gdynia znacznie się zwiększyły i prezentują światową klasę, a ćwiczenia Andrzeja są dalekie od zwykłych i prostych.

Andrzej swoją przygodę z Armwrestlingiem rozpoczął w roku 2001, poprzez pierwsze starty na lokalnych zawodach w Rumi. Mimo, że Andrzej miał dobre, wcześniejsze przygotowanie do uprawiania siłownia na ręce (podnoszenie ciężarów i trójbój siłowy) to musiał diametralnie zmienić swój codzienny trening. Trening armwrestlera bowiem znacznie różni się od treningów innych sportów siłowych.

Zaawansowane treningi w szybkim czasie rozwinęły możliwości i siły ręki Andrzeja. Wbrew pozorom Armwrestling jeszcze kryje wiele zagadnień treningowych. W dziale „Trenuj z Igorem Mazurenko” za każdym razem staramy się odsłaniać Wam tajniki treningów armwrestlingowych, zarówno tych znanych i popularnych wśród zawodników, jak i tych mniej popularnych. Poniżej przedstawiamy wam więc nietypowy, ale zarazem specjalistyczny trening wykonywany przez brązowego medalistę Mistrzostw Europy, pięciokrotnego Mistrza Polski kategorii masters, trenera Klubu Złoty Tur Gdynia – Andrzeja Głabałę z Rumi.

ANDRZEJ GŁĄBAŁA

Wiek: 55 lat

Wzrost: 181 cm

Waga startowa: 109 kg

Miejsce zamieszkania: Rumia / Klub Złoty Tur Gdynia

Wykształcenie: średnie

Stan cywilny: żonaty, dziadek

Największe sukcesy sportowe: brązowy medalista Mistrzostw Europy – Węgry 2006, pięciokrotny Mistrz Polski, czterokrotny zdobywca Pucharu Polski

Hobby: sport

Marzenia: zostać Mistrzem Świata

1

ROZGRZEWKĄ

Jako doświadczony trener Andrzej nigdy nie zapomina o rozgrzewce. Jest to podstawa każdego treningu. Przed rozpoczęciem treningu ogólnego Andrzej rozgrzewa wszystkie partie mięśniowe. Nie zapomina również o rozciąganiu w celu dokrwienia mięśni. W rozgrzewce ogólnej Andrzej głównie skupia się na ćwiczeniach gimnastycznych. W ćwiczeniach zasadniczych Andrzej dodatkowo pierwsze 2–3 serie traktuje jako rozgrzewkę z małym obciążeniem, ale za to z dużą ilością powtórzeń.

2

PODNOSENIE NA NADGARSTEK

Podnoszenie na nadgarstek z wykorzystaniem hantla z grubą rączką to ćwiczenie podstawowe każdego armwrestlera. Andrzej to ćwiczenie wykonuje przy złączonych, lekko zgiętych nogach. Przedramię oparte o uda.

Ćwiczenie to wzmacnia nam zginacze palców oraz mięśnie przedramion.

Andrzej wykonuje to ćwiczenie w 2 seriach w 15–20 powtórzeniach (rozgrzewka). Następnie zwiększa ciężar tak, aby w pierwszej serii wykonać 10–12 powtórzeń, a w ostatniej serii 3–4 powtórzenia. Po rozgrzewce należy wykonać 4–5 serii.



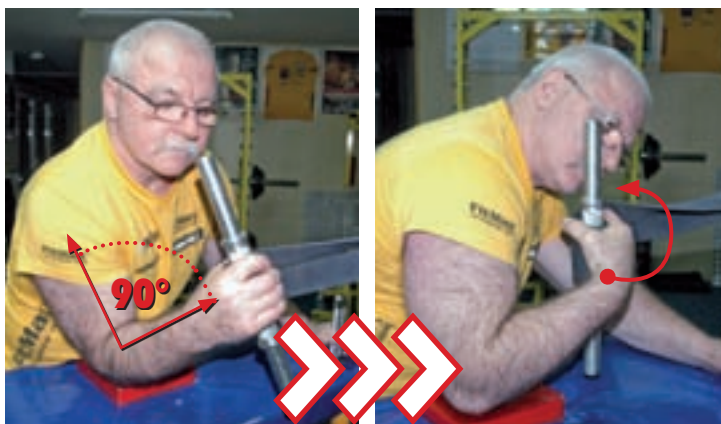
3

ŚCIĄGANIE NA WYCIĄGU REGULOWANYM

Jest to jedno z specjalistycznych ćwiczeń armwrestlingowych, które nie często można zobaczyć w zwykłym treningu wielu zawodników. Zaletą tego

ćwiczenia jest to, że po wykonaniu ćwiczenia na nadgarstek kontynuujemy trening na zginacze palców, które w tym ćwiczeniu są maksymalnie obciążone.

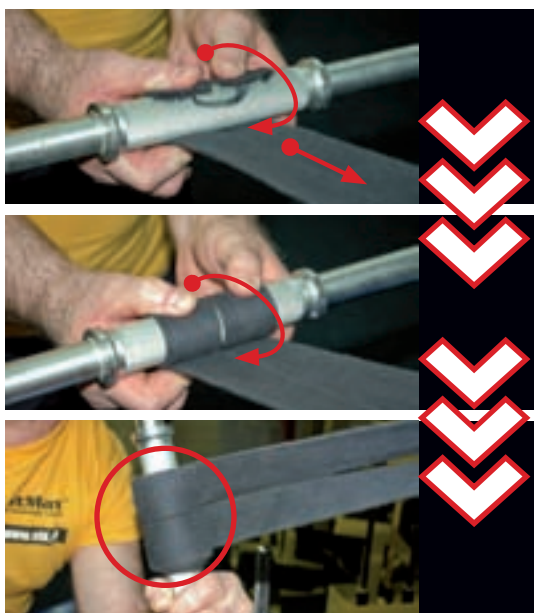
Andrzej wykonuje ćwiczenie to w 5–6 seriach po 8–10 powtórzeń.



4

POPRAWNE PRZYGOTOWANIE DO ŚCIĄGANIE NA WYCIĄGU REGULOWANYM

Aby poprawnie wykonać ściąganie na wyciągu regulowanym (poprzednie ćwiczenie) należy nawinąć pas judo na gryf zwykłej sztangielki, w taki sposób by utworzyła się gruba rączka.

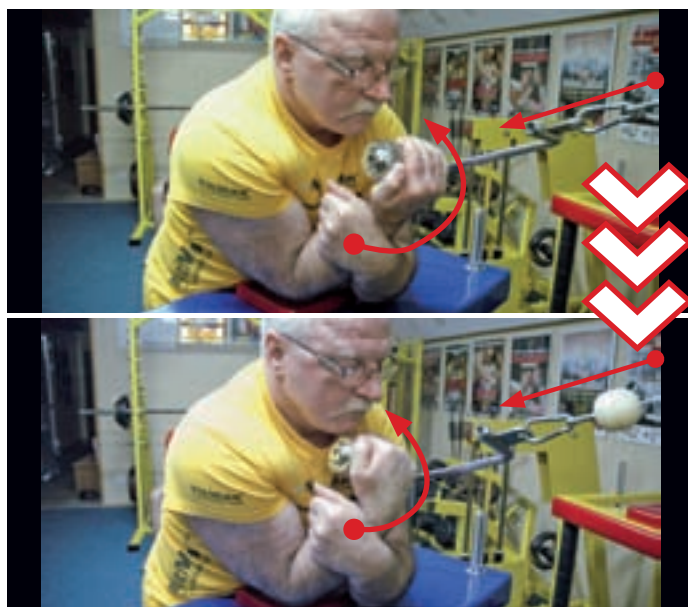


5

IZOLOWANE ĆWICZENIA NA NADGARSTEK

Ćwiczenie to wzmacnia przede wszystkim nadgarstek. Wykonywany jest z wykorzystaniem wyciągu regulowanego i grubej rączki. Łokieć ręki ćwiczącej oparty o połówkę stołu. Zwróćcie uwagę, że druga ręka przytrzymuje przedramię ręki ćwiczącej tak, aby wyizolować zbędny ruch ciałem i ręki.

Andrzej to ćwiczenie wykonuje dwa razy w tygodniu w 4–5 seriach po 8–10 powtórzeń.



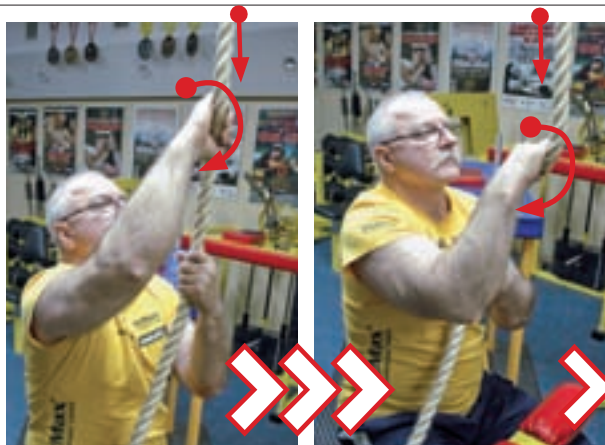
6

ŚCIĄGANIE LINY – SKRĘT NADGARSTKA DO WEWNĄTRZ

Skręt nadgarstka do wewnątrz wykonywany na specjalistycznym wyciągu regulowanym z wykorzystaniem liny. Niektórzy zawodowi armwrestlerzy nie posiadając tak specjalistycznego urządzenia jakim dysponuje Złoty Tur Gdynia wy-

konują ten sam ruch podciągając się na linie bez pomocy nóg. Mało doświadczonemu armwrestlerowi proponujemy jednak, by wykonywał je tylko i wyłącznie na specjalistycznej maszynie, na której można regulować ciężar.

Andrzej to ćwiczenie wykonuje w 5–6 seriach po 8–10 powtórzeń na każdą rękę.

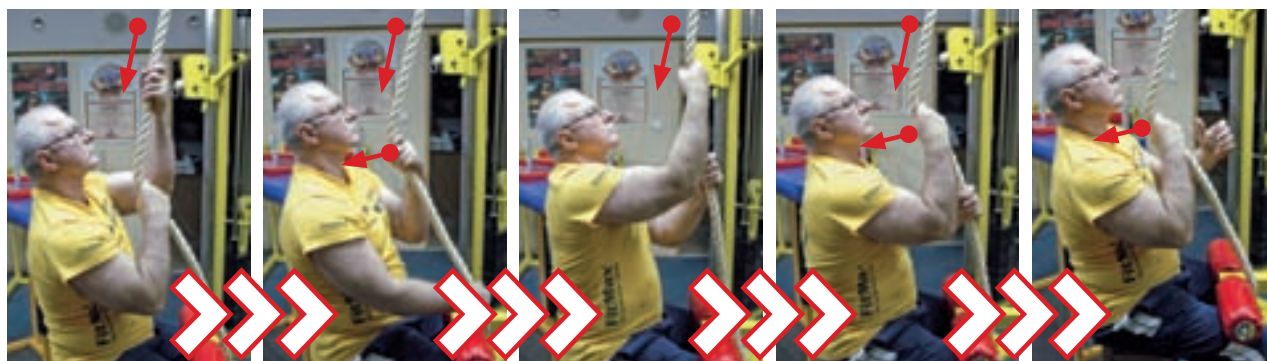


7

ŚCIĄGANIE LINY NA SIEBIE

Te ćwiczenia wykonujemy na wyciągu regulowanym z wykorzystaniem grubej liny. Ściągając linę w dół jednocześnie przeciągamy ją na siebie. To ćwiczenie wzmacnia nadgarstek w chwycie młotkowym, biceps, mięśnie pleców oraz przedramion. Ćwiczenie to jest bardzo dobre w okresie przygotowań do zawodów, gdzie większą uwagę treningową skupiamy na wytrzymałości.

Andrzej to ćwiczenie wykonuje w 5–6 seriach po 8–10 powtórzeń na każdą rękę.



8

SKRĘT NADGARSTKA NA ZEWNĄTRZ

Skręt nadgarstka na zewnątrz z wykorzystaniem wyciągu regulowanego, liny i połówki stołu. Ćwiczenie to jest niezbędne dla zawodników ćwiczących technikę na górę.

Andrzej to ćwiczenie wykonuje w 4-5 seriach po 6-8 powtórzeń

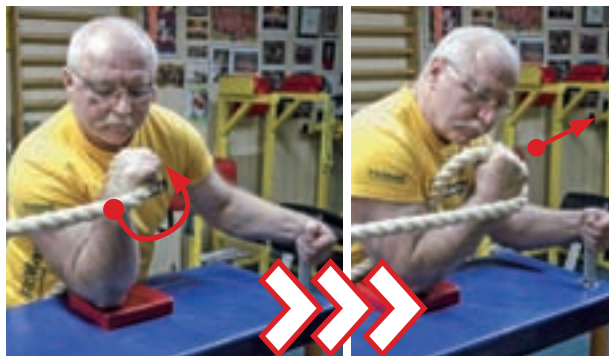


9

SKRĘT NADGARSTKA DO WEWNĄTRZ

Skręt nadgarstka do wewnątrz z wykorzystaniem wyciągu regulowanego, liny i połówki stołu. Ćwiczenie to jest niezbędne dla zawodników ćwiczących technikę hak.

Andrzej to ćwiczenie wykonuje w 4-5 seriach po 6-8 powtórzeń.



10

ĆWICZENIA NA PALCE NA MASZYNE POZIOMEJ

Ćwiczenia na palce na poziomej maszynie Mazurenko Armwrestling Equipment. Ćwiczenie to niezbędne jest dla każdego armwrestlera. Wykonywane jest trzy razy w tygodniu.

Andrzej to ćwiczenie wykonuje w 5 seriach po 10-12 powtórzeń.



ĆWICZENIA NA PALCE NA MASZYNE PIONOWEJ

Mimo, że ćwiczenie to jest podobne do poprzedniego, różnica jest spota. W tym przypadku ćwiczenie na palce na maszynie pionowej dodatkowo wzmacnia nam ścisk. Możliwość dokładania ciężaru daje dodatkowy efekt.

Andrzej to ćwiczenie wykonuje w 5 seriach po 10-12 powtórzeń.

11

IV MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ W ARMWRESTLINGU



1. DATA

30.01.2010 r.

2. MIEJSCE:

Wodzisławskie Centrum Kultury WODZISŁAW ŚLĄSKI, ul. Kubsza 17

3. OPŁATA STARTOWA

- 30 zł seniorzy, 15 zł juniorzy;

4. KATEGORIE WAGOWE

Zawody odbędą się tylko na prawą rękę.

SENIORZY:

63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, powyżej 95 kg, Open

SENIORKI:

60 kg, powyżej 60 kg;

MASTERSI:

Open

5. WAŻENIE

Odbędzie się w WCK WODZISŁAW ŚLĄSKI, ul. Kubsza 17, od 9.00 do 11.00

6. ELIMINACJE

start 12.00;
finały 15.30;

7. NAGRODY

I-III miejsca, nagrody rzeczowe, medale, dyplomy

8. ZASADY

- :: Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym.
- :: Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.
- :: Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości.
- :: Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju, w przypadku uczestników do lat 18. pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.
- :: Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.
- :: Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi

9. ORGANIZATOR:

Wodzisławskie Centrum Kultury Przemysław Gajdowicz, tel. 609 970 334
Federacja Armwrestling Polska
tel. 058 621 93 08

10. PATRONI:

www.armpower.net
miesięcznik „KIF”
www.armbets.tv



FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

Zarząd Główny FAP • ul. Okrzei 18/7, 81-245 Gdynia
Tel./faks (058) 621 93 08 • e-mail: armwrestling@world.pl
www.armpower.net, www.ArmBets.tv, www.armwrestling.pl

KLUBY W POLSCE:

BIELSKO-BIAŁA: Eco Power, ul. Koleszowska 4/170, 42-300 Bielsko-Biała, tel. 665 808 001 – Mariusz Mackiewicz, e-mail: fitness@fitness-polska.com.pl • **BYDGOSZCZ:** Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz, ul. Glebowa 35, 85-355 Bydgoszcz, tel. 602 652 145 – Andrzej Skóra, e-mail: maciejstelmazyk@wp.pl • **CHOSZCZNO:** Złoty Orzeł Choszczno, ul. Stargardzka 39a/2, 73-200 Choszczno, tel. 602 115 894 – Wiesław Łącki, e-mail: uksarmwrestling@e-cho.pl • **GDĄSK:** UKS Żabianka, ul. Orłowska 4, 80-347 Gdańsk, tel. 506 134 903 – Łukasz Mielewicz • **GDYNIA:** UKS Złoty Tur Gdynia, ul. Morska 108 a, 81-245 Gdynia, tel. (058) 621 93 08, lub 783 010 487 – Andrzej Głabala, e-mail: armwrestling@world.pl • **GRUZIĄDZ:** UKS Arm Fanatic Sport Grudziądz, ul. Ikara 20/43, 86-300 Grudziądz, tel. 697 585 771 – Marlena Wawrzyniak, e-mail: fanaticSPORT@poczta.fm • **JASTRZĘBIE ZDRÓJ:** Olimp Jastrzębie, ul. Piastów 15, 44-335 Jastrzębie Zdrój, tel. (032) 471 42 47, lub 696 135 023 – Adrian Łukaszewicz • **JAWORZNO:** MCKiS Tytan Jaworzno, ul. Inwalidów wojennych 18, 41-603 Jaworzno, tel. 601 411 004 – Mariusz Grochowski, e-mail: grochowski@poczta.onet.eu • **KIELCE:** Rush Kielce, ul. Niska 6, 25-317 Kielce, tel. 661 444 555 – Marek Kobic, e-mail: m.kobic@wp.pl • **KIELCE:** Złoty Smok, ul. Paderewskiego 24, 25-004 Kielce, tel. 600 024 865 – Radosław Trybus • **KONIECPOL:** MLKS Pilica Koniecpol, ul. Mickiewicza 30, 42-230 Koniecpol, tel. 669 425 475 – Piotr Szczerba, e-mail: muhammadali@op.pl • **KOSZALIN:** UKS 16 Koszalin, ul. S. Dąbka 1, 75-354 Koszalin, tel. 501 664 333 – Jarosław Zwolak, e-mail: jaroslawzwolak@wp.pl • **KROŚNIEWICE:** Stalowe Ramiona Krośniewice, ul. Toruńska 16/16, 99-340 Krośniewice, tel. 603 962 592 – Janusz Kopec, e-mail: janusz.kopec@op.pl • **ŁĘBORK:** UKS Złoty Lew Łębork, ul. Czołgistów 5, 84-300 Łębork, tel. 501 245 895 – Marcin Kreft, e-mail: mabo23@wp.pl • **LUBLIN:** Klub Sportowy Paco Lublin, ul. Kiepury 5b, 20-410 Lublin, tel. (081) 740 33 00 lub 665 229 759 Beata Stelmaszczuk, e-mail: biuro@paco.pl • **NISKO:** Wilking Nisko, ul. Polna 18a, 37-400 Nisko, tel. (015) 841 29 87, lub 660 258 281 – Dariusz Groch, e-mail: cichlid@o2.pl • **OSTRÓDA:** UKS Gladiator Ostróda, ul. Piławki 1, 14-140 Miłomłyn, tel. (089) 647 30 54, lub 604 775 326 – Radosław Storoń, e-mail: gladiator.ostroda@op.pl • **PIASECZNO:** Armfight Piaseczno, ul. Sikorskiego 7/1, 05-500 Piaseczno, tel. 503 155 898 – Marcin Lachowicz, e-mail: armfighter@wp.pl • **PRZYŁĘK:** UKS BLACK SKORPION, ul. Kamieniecka 16, 57-255 Przyłęk, tel. 607 671 997 – Marcin Zawada, e-mail: marzaw@interia.pl • **SKĘPE:** UKS Mustang, Al. 1 Maja 89 (przy Hall Sportowej), 87-630 Skępe, tel. (054) 287 81 52 – Andrzej Zawadzki • **STARE MIASTO:** OSP Bolo Stare Miasto, ul. Rychwalska 2, 62-571 Stare Miasto, tel. 602 669 333 – Paweł Gardecki, e-mail: pawstar@wp.pl • **STAROGARD GDĄSKI:** UKS Iron Starogard Gdański, ul. Pomorska 3, 83-200 Starogard Gdański, tel. 502 635 653 – Grzegorz Piotrkowski, e-mail: gp.rolex@neostrada.pl • **STRZEGOM:** SK Ostry Strzegom, Aleja Wojska Polskiego 12 a, 58-150 Strzegom, tel. 608 302 887 – Joanna Ostrowska, e-mail: studioostry@interia.pl • **TOMASZÓW MAZOWIECKI:** SDS Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81, 97-200 Tomaszów Mazowiecki, tel. (044) 725 26 88, lub 662 148 981 – Zbigniew Bartos • **WARSZAWA:** KLUB PYTON, ul. Ostrzycka 2/4, 04-035 Warszawa, tel. (022) 226 36 06 – Krzysztof Wojciech Tur, e-mail: xmen0011@wp.eu • **WARSZAWA:** Armhammer Warszawa, ul. Dybowskiego 3/5, 02-776 Warszawa, tel. 501 724 823 – Tomasz Rucz, e-mail: armhammer@interia.pl • **WAŁBRZYCH:** MKS Herakles Wałbrzych, ul. E. Orzeszkowej 7/1, 58-301 Wałbrzych, tel. 662 146 332 – Sebastian Wyszynski lub 601 155 627 – Robert Leszko • **WĘGRÓW:** UKS Hulk Węgrów, ul. Słoneczna 45i, 07-100 Węgrów, tel. 508 442 961 – Emil Wojtyra, e-mail: emil-wojtyra@wp.pl • **WOLSZTYN:** UKS Traktor, ul. Gajewskich 9, 64-200 Wolsztyn, tel. 501 959 442 – Wiesław Rzanny, e-mail: rzannywieslaw@interia.pl • **WOŁOMIN:** UKS Forma Wołomin, ul. Fieldorfa 24, 05-200 Wołomin, tel. 504 295 500 – Dariusz Zawadzki, e-mail: forma.arm@neostrada.pl • **WROCŁAW:** Steelarm Wrocław, ul. Jedności narodowej 79/15, 50-262 Wrocław, tel. 888 323 066 – Krzysztof Siwek, e-mail: steelarm@wp.pl • **ŻARY:** Szaki Club Żary, ul. Marcinkowskiego 22, 68-200 Żary, tel. 609 538 848 – Sławomir Szkoła, e-mail: szakiclub@wp.pl

DZIAŁ ARMPower:

Prezes: Igor Mazurenko
tel. (058) 621 93 08, e-mail: igor.mazurenko@armpower.net

Redaktor Naczelny: Paweł Podlewski
tel. 0603 603 880, e-mail: redakcja@armpower.net

Zespół: Kamil Szkudlarski, Marcin Mielniczuk, Anna Mazurenko, Piotr Korzeniewski, Bożena Lenard, Andrzej Głabala, Dorota Galińska, Piotr Szczerba, Tomasz Szewczyk

Fotoreporterzy: Igor Mazurenko, Mirek Krawczak