



ARM
BETS
www.armbets.tv TELEVISION

armpower.net

Drodzy Armwrestlerzy!

XXXI Mistrzostwa Świata za nami. Gospodarzem tegorocznej rywalizacji były Włochy, region Wenecki. Przez cztery dni rywalizacji nasza trzydziestoosobowa kadra walczyła z światową czołówką armwrestlingową. W każdej kategorii wiekowej konkurencja była duża. Ale do kraju nie wróciliśmy z pustymi rękami. Kadrowicze przywieźli cztery medale. Dwa brązowe medale wywalczyła juniorka – Michalina Romańska z Koszalina, srebrny medal przypadł juniorowi z Jaworzna – Natanowi Kajdas. Wśród seniorów brąz wywalczył Sławomir Głowacki z Inowrocławia. Taki wynik to wielki sukces naszej reprezentacji. Wiele naszych zawodników w klasyfikacji generalnej znalazło się na dobrych miejscach, ale, niestety, poza podium. W kilku walkach Polacy pokonali w bezpośredniej rywalizacji wielu utytułowanych zawodników. Medalistom oraz pozostałym zawodnikom, którzy nie szczędzili sił, serdecznie dziękujemy za emocje. Emocje, które zapamiętamy do końca życia!

Teraz pora ochłoniąć po mistrzostwach i zabrać się do dalszych treningów. W dziale Trenuje z Igorem Mazurenko przekazujemy wam dalsze porady treningowe. Tym razem swoje tajniki zdradza nam Mistrz Świata – Lubomir Jagnesak ze Słowacji. W tym wydaniu ponadto reportaż z „I Mistrzostw Pasłęka”. Miłej lektury.

XXXI MISTRZOSTWA ŚWIATA

WŁOCHY 2009



Polska Kadra Armwrestlingu XXXI Mistrzostw Świata - Włochy 2009



Krzysztof Tur PYTON Warszawa



Andrzej Hymer UKS 16 Koszalin



Tak walczył SDS Tomaszów Mazowiecki

Prawie 700 zawodników z 49 krajów, 4 dni rywalizacji we włoskim mieście Porto Viro, ponad 30 zawodników z czołówki światowego Armwrestlingu w każdej kategorii wagowej, super organizacja i wysoki poziom sportowy, 4 medale dla Polski oraz dobre miejsca w klasyfikacji generalnej przez innych, polskich kadrowców. Tak pokrótce można zrelacjonować XXXI Mistrzostwa Świata w Armwrestlingu, które odbyły się w dniach 6-13 września 2009 roku we Włoszech.

Wszystko zaczęło się w Gdyni w niedzielny poranek 06 września. Tutaj bowiem z kolebki polskiego Armwrestlingu – klubu „Złoty Tur Gdynia” – wyjechał autokar z pierwszymi kadrowcami tegorocznych Mistrzostw Świata. Po drodze na Włochy autokar zaczął napełniać się polskimi Mistrzami siłowania na ręce. Prawo startu mieli zawodnicy, którzy zakwalifikowali się podczas tegorocznych Mistrzostw Polski – Żary 2009. Do Włoch pojechało ich 30. Oczywiście chęć startu mieli także inni polscy, czołowi zawodnicy, ale koszty związane z udziałem w mistrzostwach dla niektórych z nich były zbyt wysokie. Swoją drogą dziwi mnie fakt, że do dnia dzisiejszego Ministerstwo Sportu, pomimo złożonych ponad 2 lata temu dokumentów nie chce utworzyć Polskiego Związku Armwrestlingu. Wtedy szanse na wyjazd miałby inni, czołowi, polscy siłacze,

którzy z całą pewnością godnie reprezentowałiby nasz kraj na arenie międzynarodowej. I nie jest z góry powiedziane, że do kraju nie wróciliby z medalami. Patrząc przez pryzmat startów naszych zawodników na międzynarodowych turniejach śmiem twierdzić, że poziom polskich zawodników jest naprawdę wysoki, co bezpośrednio mogłoby przełożyć się na medale w światowej rywalizacji. Ale nie mówmy o marzeniach, tylko o faktach. Wróćmy więc do włoskich Mistrzostw Świata.

Już pierwszego dnia (7 września) w głównym budynku, gdzie odbywała się rejestracja drużyn w mieście Rosolina Mare (region wenecijski) dało się zauważyć największe gwiazdy światowego siłowania na ręce. I nie mówię tutaj o polskich zawodnikach, lecz o reprezentantach innych krajów. Czołowi zawodnicy z Rosji, Ukrainy, USA, Czech, Słowacji i innych krajów wymieniali się uściskami i pierwszymi wrażeniami z pobytu we Włoszech. Po dokonaniu podstawowych czynności: rejestracji drużyny i zakwaterowaniu uczestników przyszedł czas dla niektórych na błogi odpoczynek nad morzem, a dla innych udręka związana z zbijaniem niepotrzebnych kilogramów. Dzień drugi mistrzostw (08 września) bowiem to już weryfikacja i ważenie poszczególnych sportowców. Polskiej Kadrze przypadła godzina 10.15 rano. Tak wczesna godzina po ważeniu pozwoliła



Nikola Ipnar MCKiS Tytan Jaworzno



Małgorzata Ostrowska Ostry Strzegom



Podium kat. juniorki do 45 kg, Miejsce III Michalina Romańska UKS 16 Koszalin

naszym zawodnikom zregenerować siły i odpocząć przed pierwszym startem na światowej arenie.

9 września to już próba siły przy stole. Jako pierwsi do startów w rywalizacji ręki lewej poszedli juniorzy, mastersi (zawodnicy powyżej 40 lat), grand mastersi (zawodnicy powyżej 50 lat) oraz osoby niepełnosprawne. Już od godzin porannych w nowo wybudowanej sali sportowej w mieście Porto Viro dało się wyczuć stres towarzyszący takim startom. Arena zmagania od miejsca rejestracji i zakwaterowania wszystkich zawodników znajdowała się jakieś 30 minut jazdy darmowymi, kursującymi w tę i z powrotem autokarami. Wszyscy jak na szpilkach czekali na pierwsze starty na jednym z sześciu przygotowanych stołów. Niestety starty opóźniły się o prawie 5 godzin! I to nie z winy organizatorów, czyli Włoskiej Federacji Armwrestlingu, która „perfecto” przygotowała całe mistrzostwa (duża scena, scenografia, telebimy, oświetlenie oraz nagłośnienie) lecz z winy Światowej Federacji Armwrestlingu WAF. Bo wiem przedstawiciele tej federacji, głównie Kanadyjczycy nie wzięli pod uwagę faktu innego napięcia prądu niż u nich (za „wielką wodą” w gniazdku można znaleźć 115V i takie urządzenia przywieźli członkowie WAF – we Włoszech zaś, tak jak w całej Europie w gniazdkach mamy przecież 230V – praktycznie 2 razy więcej). Odpalenie wszystkich komputerów oraz nagłośnienia i oświetlenia skończyło się spalaniem laptopów niezbędnych do prowadzenia zawodów.

W końcu po opanowaniu sytuacji „XXXI Mistrzostwa Świata” można było zacząć. W pierwszy i drugi dzień (10 września te same kategorie

wiekowe, z tym, że w rywalizacji ręki prawej światowej rywalizacji Polskę reprezentowało 6 juniorów, 5 junierek, 1 zawodnik niepełnosprawny, 3 mastersów oraz 2 zawodników z kategorii grand masters.

Pierwsze dwa dni mistrzostw pokazały oblicze poziomu sportowego, który to był naprawdę, ale to naprawdę wysoki. Wśród mocno obsadzonych kategorii Polska Reprezentacja Armwrestlingu wypadła całkiem nieźle. **Michalina Romańska** z Koszalina zarówno na lewą, jak i prawą rękę w kategorii do 45 kg wywalczyła dwa brązowe medale. Trzeci medal dla juniorów po bardzo zaciętych pojedynkach wywalczył na rękę prawą w kategorii do 80 kg **Natan Kajdas** z Jaworzna. I to medal nie byle jaki – bo srebrny. Natan, mając ponad 15 przeciwników w kategorii nie odpuszczał żadnemu z nich. Co prawda, pierwszego dnia na rękę lewą uplasował się tuż za podium, na miejscu 5, ale za to drugiego dnia pokazał swoje prawdziwe oblicze. Wielu polskich zawodników przez pierwsze dwa dni mistrzostw pokazało się z najlepszej strony. Co prawda, tylko dwóm naszym reprezentantom udało się wywalczyć miejsca medalowe, ale reszta kadrowców: juniorów, masterów, grand masterów oraz niepełnosprawni poziomem sportowym naprawdę nie odstępowali od innych zawodników. Być może zabrakło im doświadczenia, albo po prostu szczęścia.

W tym miejscu nie sposób opisać wszystkich pojedynków naszych kadrowców, ale choć trochę przybliżymy wam wyniki niektórych Polaków. Zaczniemy więc od kobiet. Bardzo dobrze wystartowała **Natalia Kwiatkowska** z Koszalina, która w kat. do 55 kg ręki lewej uplasowała



Bożena Cichopek MCKiS Tytan Jaworzno



Tak walczyły zawodniczki z UKS 16 Koszalin



Wojciech Pięta MCKiS Tytan Jaworzno



Podium kat. 80 kg junior. Miejsce II Natan Kajdas z MCKiS Tytan Jaworzno

się na miejscu 6. Nie gorzej wystartowała **Nikola Ipnar** z Jaworzna. W kat. do 60 kg po zaciętych walkach zajęła dobre 5 miejsce na lewą i 7 na prawą. W kolejnej kategorii – do 70 kg junierek dobrze spisała się **Natalia Stefaniak** z Koszalina, zajmując w rywalizacji ręki lewej 6 miejsce w klasyfikacji generalnej. Wśród panów – juniorów nie najgorzej spisał się Przemysław Żegota z Tomaszowa Mazowieckiego, który w kat. do 65 kg lewej ręki otarł się o światowy medal w rezultacie zajmując 4 miejsce.

Jego klubowy kolega **Cezary Izbiński** w kat. do 70 kg na rękę prawą skończył rywalizację na miejscu 8. Dobrze wystartował również **Wojciech Pięta**k z Jaworzna, który podobnie jak Przemek w kat. +80 kg ręki lewej zajęł chyba najgorsze miejsce dla każdego sportowca – miejsce 4 (na 21 startujących na rękę lewą był 7). Nasz jedyny reprezentant kategorii niepełnosprawnych, **Maciej Gralak** z Bydgoszczy, w rywalizacji ręki lewej kat. do 60 kg uplasował się na miejscu 6 (na prawą na 8). Taki sam wynik

osiągnął jego ojciec – **Stanisław Gralak**, który w kat. grand masters +90 kg na lewą uplasował się na miejscu 6, natomiast na prawą na 8 (na 16 startujących). Będąc przy masterach należy wspomnieć również o starcie założyciela polskiego Armwrestlingu – **Igora Mazurenko** z Gdyni, który w najcięższej kategorii masterów +100 kg w rywalizacji ręki lewej uplasował się na miejscu 4, natomiast na prawą na miejscu 9. Bardzo dobrze wystartował też debiutant tego typu rywalizacji – **Krzysztof Tur** z Warszawy, który w kat. do 80 kg jak na pierwszy start na arenie międzynarodowej zajęł dość dobre miejsce w klasyfikacji generalnej (może nie w pierwszej dziesiątce, ale też i nie ostatnie).

Podsumowując pierwsze dwa dni startów i będąc bezpośrednim obserwatorem włoskich Mistrzostw Świata śmiałem twierdzić, że wszystkim naszym reprezentantom należą się wielkie brawa. Co prawda niektórym nie udało się wejść w strefę medalową, ale biorąc pod uwagę ilość startujących zawodników oraz ich tytuły (w każdej kategorii byli bardzo utytułowani zawodnicy) to starty naszych rodaków można zaliczyć do bardzo udanych. Już pomatu strefa medalowa jest w zasięgu ich ręki. Jeszcze trochę, a podium poszczególnych kategorii wagowych będą zajmowane także przez naszych armwrestlerów.

Kolejne dwa dni mistrzostw to rywalizacja seniorów (11 września ręka lewa, 12 września ręka prawa). Nasi reprezentanci „naładowani” sukcesem młodszych kolegów juniorów oraz chęcią wygrania na światowej arenie do stołu podchodzili bardzo skoncentrowani. Pierwszego i drugiego dnia ostatecznie wystartowało 13 kadrowiczów: 11 seniorów i 2 seniorki. Zaczijmy więc od dziewczyn. Na rękę prawą



Prezes FAP - Igor Mazurenko w rywalizacji kat. masters +100 kg



Tak walczył srebrny medalista – Natan Kajdas



Stanisław Gralak ze Złotego Niedźwiedzia Bydgoszcz



Kat. 110 kg. Polski debiutant Jerzy Kwiatkowski Zakopane

w kat. do 55 kg bardzo dobrze wystartowała **Małgorzata Mielczarek** z Jaworzna, która w klasyfikacji generalnej uplasowała się na miejscu 8 (na 20 startujących). Miejsce 8 (na 22 startujących) zajęła również druga nasza reprezentantka – **Małgorzata Ostrowska** z Strzegomia (na lewą rękę uplasowała się na miejscu 18). Wśród panów dość dobry start zaliczyli zawodnicy z Niska. **Krzysztof Penc** w kat. do 70 kg na lewą uplasował się na miejscu 8, natomiast na prawą na 6 (na 35 startujących).

Jego klubowi koledzy – bracia **Dawid i Dariusz Groch** tegoroczny start mogą również zaliczyć do udanych. Dawid w kat. do 70 kg na prawą rękę uplasował się na miejscu 10 (na lewą 21), natomiast jego starszy brat – Darek w kat. do 75 kg uplasował się na rękę lewą na miejscu 10, natomiast na prawą na 15 (na 36 startujących). W kat. do 85 kg na rękę prawą dobrze wystartował **Krzysztof Krajczyński** z Warszawy, który w klasyfikacji generalnej zajął 11 miejsce (na 32 startujących). W tej samej

kategori wagowej **Wiesław Rzanny** z Wolsztyna uplasował się na miejscu 18 (lewa ręka) i 19 (ręka prawa). Na słowa uznania zasługuje start **Marcina Laskowskiego**, który w kat. do 90 kg ręki lewej uplasował się na miejscu 8, natomiast na prawą na miejscu 26 (na 40 startujących). W tej samej kategorii wagowej inny nasz reprezentant – **Piotr Szczerba** rywalizację skończył na miejscu 14 (lewa ręka) i 18 (prawa ręka). W kat. do 100 kg nie powielił sukcesu z tegorocznych Mistrzostw Europy – **Lucjan**



Dariusz Groch – Wiking Nisko



Dawid Groch – Wiking Nisko



Podium kat. +110 kg senior. Miejsce III Sławomir Głowacki



Brązowy medalista kat. superciężkiej – Sławomir Głowacki

Fudała z Jaworzna Z bułgarskich Mistrzostw Europy do kraju wrócił z dwoma medalami). Swój start ręki lewej zakończył na miejscu 13, natomiast na prawą na miejscu 5 (na 39 startujących). Bardzo dobry start zaliczył debiutant tego typu rywalizacji – **Jerzy Kwiatkowski** z Zakopanego w kat. do 110 kg. Co prawda na rękę lewą zakończył rywalizację na miejscu 29, ale za to na rękę prawą w klasyfikacji generalnej uplasował się na miejscu 19 (na 33 startujących). Po tej kategorii wagowej została nam tylko nadzieja na dobry start **Sławomira Głowackiego** z Inowrocławia. Jako srebrny medalista Mistrzostw Świata z Anglii Sławek napawał nas nadzieją na kolejny światowy medal. Na 27 startujących w kat. super ciężkiej (+110 kg) Sławek w rywalizacji ręki lewej uplasował się na

miejscu 5, natomiast na rękę prawą pokonując takie gwiazdy jak Tim Bresnan z USA, Martin Dodov z Bułgarii, Ibrгим Ibragimov z Rosji i wielu innych, utytułowanych zawodników wywalczył medal w kolorze brązowym. Był to czwarty medal dla Polski tegorocznych Mistrzostw Świata we Włoszech.

„XXXI Mistrzostwa Świata” były jednymi z najcięższych zawodów ostatnimi czasy. Poziom sportowy, jak na tego typu imprezę, był naprawdę światowy. Co prawda do kraju wracamy tylko z 4 medalami, ale patrząc na listy startowe poszczególnych kategorii wagowych, gdzie nie zabrakło mnóstwa medalistów Mistrzostw Europy i Świata, to start Polskiej Kadry Armwrestlingu uważam za udany. Przy tak utytułowanych zawodnikach oraz liczbie startu-

jących zawodników 4 medale i miejsca w pierwszej dziesiątce zajęte przez większość polskich zawodników zasługują na pochwałę. Oby tak dalej! Zobaczymy, jak nasi reprezentanci przygotowują się do przyszłorocznych mistrzostw w Las Vegas. Konkurencja jak zwykle będzie ogromna. Ale przecież my – polscy armwrestlerzy już od dawna tworzymy czołówkę światowego Armwrestlingu. Trzeba wyciągnąć wnioski ze startów i lepiej się przygotować. A sukces murowany. Kto wie, może w przyszłym roku usłyszymy w końcu upragnionego „Mazurka Dąbrowskiego”. Czego wam i sobie serdecznie życzymy. A tymczasem serdecznie gratulujemy wszystkim kadrowiczom. Spisaliście się na medal!

Paweł Podlewski, foto: Igor Mazurenko



Lucjan Fudała MCKiS Tytan Jaworzno



Maciej Gralak ze Złotego Niedźwiedzia Bydgoszcz



Prezentacja drużyn XXXI Mistrzostw Świata

PASŁĘK 2009

Pierwsze Otwarte Mistrzostwa Pasłęka z całą pewnością przejdą do historii turniejowych zmagani w naszym kraju. Tutaj bowiem, 29 sierpnia 2009 roku w Parku Ekologicznym w Pasłęku do rywalizacji stanęło ponad 60 śmiałków z terenu całego kraju. Jak na tego typu pierwszą w regionie rywalizację, liczba zawodników była oszałamiająca. Oczywiście większość zawodników to amatorzy, ale nie zabrakło też wielu utytułowanych zawodników z polskiej sceny armwrestlingowej, którzy pokazali lokalnej publiczności Armwrestling na wysokim, a nawet, śmiałem twierdzić, światowym poziomie.

Impreza odbyła się pod patronatem Burmistrza Miasta Pasłęka, a organizatorem głównym był pasłęcki Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. Inicjatorami i pomysłodawcami byli sympatycy tego sportu – Piotr Głuchowski oraz Marcin Furman z Pasłęka. Oczywiście imprezie patronowała Federacja Armwrestling Polska.

Rywalizacja zaczęła się od najniższej regulaminowej kategorii wagowej – do **63 kg** mężczyzn. Do startu zgłosiło się 8 śmiałków. Najlepszym okazał się **Dominik Gliński** z klubu Pyton Warszawa. Miejsce 2 wywalczył Kamil Marchewka z Olszówki, natomiast miejsce 3 – miejscowy zawodnik Adrian Hucz.

Kolejna była kategoria do **78 kg** mężczyzn. Od początku zapowiadała się niesamowicie. Wystartowali prawie wszyscy czołowi polscy zawodnicy tej kategorii wagowej, między innymi: Artur Olbryś, Dawid Bartosiewicz, Maciej Stelmazyk, Radosław Staroń, Mariusz Podgórski. Utytułowanych nazwisk z polskiej areny armwrestlingowej było więc sporo. Najlepszy okazał się **Dawid Bartosiewicz** z Choszczna, który bez żadnej porażki zajął 1 miejsce. Miejsce 2 przypadło Arturowi Olbrysiowi (Gladiator Ostróda), natomiast na miejscu 3 uplasował się Mariusz Podgórski z Warszawy, któremu należą mu się słowa uznania. Jako jedyny w eliminacjach nawiązał równorzędną walkę z bardzo dobrze przygotowanym zwycięzcą tej kategorii – Dawidem Bartosiewiczem. Pojedynek pomiędzy nimi był długi i emocjonujący i z całą pewnością zasłużył na miano jednego z najlepszych pojedynków tego turnieju.

Kolejna kategoria to **95 kg** mężczyzn. Tutaj bezkonkurencyjnym okazał się drugi z barci **Bartosiewiczów** – **Piotrek**. Zawodnik z Choszczna bez problemu pokonał rywali i zajął 1 miejsce. Miejsce 2 wywalczył Tomasz Sypniewski z Warszawy, natomiast 3 – Grzegorz Lasota z Bydgoszczy. Dwaj pierwsi medaliści jak zawsze pokazali się z najlepszej strony. Natomiast o Grześku chciałbym powiedzieć nieco więcej. Ten zawodnik z Bydgoszczy miło zaskoczył zarówno mnie, kibiców, jak i współzawodników. Jego pojedynki eliminacyjne były naprawdę emocjonujące i uwierzcie mi na słowo – bardzo długie i zacięte. Widać, że Grzegorz solidnie przygotował się do tej rywalizacji.

W kategorii superciężkiej, czyli **+95 kg** niezaprzeczalnym mistrzem był **Grzegorz Nowak** z Gdyni. Nikt z pozostałych zawodników nie podjął nawet walki z najsilniejszym Polakiem ręki prawej roku 2008 (tytuł ten Grzegorz zdobył podczas Pucharu Polski w Jaworznie). Miejsce 2 przypadło Marcinowi Furmanowi z Pasłęka – amatorowi, który naprawdę fachowo podchodził do każdego pojedynku. Miejsce 3 natomiast wywalczył Michał Chmielewski (Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz).

Rywalizacja w poszczególnych kategoriach wagowych rozgrzała publiczność, a to była dopiero połowa Pasłęckiej rywalizacji armwrestlingowej. Do boju ruszyli zawodnicy z kategorii **Open**. Pierwsza była kategoria **kobiet**. Tutaj bezapelacyjnie zwyciężyła zawodniczka z Ostródy – **Natalia Staroń**. Z wagą startową 50 kg, w bezpośredniej rywalizacji Natalka przewyższała do dużo cięższe zawodniczki techniką, siłą i doświadczeniem. Miejsce 2 wywalczyła Urszula Bartosiewicz z Choszczna (mama Dawida i Piotra), natomiast miejsce 3 – Sandra Kruk z Pasłęka.

Kolejna była kategoria **Open Amatorzy**. Zgłosiło się 20 śmiałków. Najlepszym na ziemi pasłęckiej roku 2009 okazał się gospodarz – **Marcin Furman**, ten sam, który w rywalizacji z zawodowcami w kategorii +95 kg uplasował się na 2 miejscu. Miejsce drugie przypadło Michałowi Węglikiemu z Mławy, natomiast 3 – Waldemarowi Chmielewskiemu z Bydgoszczy.

Na prośbę mocno rozgrzanych atmosferą zawodów samych zawodników Organizatorzy rozszerzyli rywalizację o jeszcze jedną kategorię wagową – **Open Zawodowcy**. Do startu stanęło 9 utytułowanych polskich zawodników. Poziom był naprawdę bardzo wysoki. Rzadko tylu wspaniałych polskich armwrestlerów walczy w jednej kategorii wagowej. Każdy pojedynek był więc niesamowitą dawką emocji, adrenaliny oraz Armwrestlingu na wysokim sportowym poziomie. Wszyscy pokazali się z jak najlepszej strony. Główny puchar tej rywalizacji zdobył wicemistrz Europy i świata juniorów, obecnie senior – **Grzegorz Nowak** z Gdyni. Jego rękę w eliminacjach zdołali zatrzymać jedynie najpierw Piotrek, a następnie Dawid Bartosiewiczowie. Oczywiście zatrzymać, to nie znaczy wygrać. Grzegorz tego dnia był w tak niesamowitej formie, że nic nie mogło przeszkodzić mu w zwycięstwie. Kolejne miejsca przypadły wcześniej wspomnianym braciom Bartosiewiczom: Piotrkowi 2, a Dawidowi 3.

Pierwsza rywalizacja w Pasłęku przeszła najszczerze oczekiwania. Poziom sportowy, zarówno amatorów, jak i doświadczonych zawodników był naprawdę wysoki. Dopisała pogoda, kibice i sami zawodnicy. Miejmy nadzieję, że ta impreza już na stałe zostanie wpisana w kalendarz imprez krajowych turniejów armwrestlingowych. Oby więcej takich zawodów w naszym kraju.

Paweł Podlewski, foto: J. Przedpełski



Z lewej Dawid Bartosiewicz Choszczna



Z prawej Natalia Staroń Ostróda



Z lewej Marcin Furman z Pasłęka



Z prawej Piotr Bartosiewicz Choszczna



Mariusz Podgórski vs Maciej Stelmazyk



Dawid Bartosiewicz vs Grzegorz Nowak

LUBOMIR JAGNESAK: TRENING MISTRZA



granic i swoboda podróżowania pozwalają niektórym naszym zawodnikom odwiedzać go nawet kilka razy w miesiącu. Oczywiście on sam nie od razu został mistrzem. Swoje pierwsze starty na arenie międzynarodowej zaczął w roku 2002, gdzie jako junior na „Mistrzostwach Europy” w Czechach zajął IV miejsce w kategorii 63 kg.

Dobre wyniki w głównej mierze zawdzięcza Rustamowi Babayewowi, do którego po porady treningowe Lubomir często jeździł na południowy wschód Ukrainy. Biorąc pod uwagę jego wieloletnie, bardzo dobre starty na arenie krajowej i międzynarodowej bez wątpienia można powiedzieć, że jest to talent na skalę innego znanego słowackiego zawodnika – Jana Germanusa (14-krotnego Mistrza Świata). W tak młodym wieku Lubomir robi błyskawiczne postępy i z całą pewnością można powiedzieć, że zrobi naprawdę dużą karierę. Obserwując jego poczynania można śmiało powiedzieć, że w niedalekiej przyszłości jego waga startowa będzie sięgać kategorii do 95 kg. Prawidłowe obliczenie swoich możliwości oraz systematyczny trening w ciągu ostatnich lat zrobił z Lubomira mistrza na skalę światową.

Czytelnikom tego artykułu radzę przyjrzeć się więc jemu i jego wskazówkom. A jeśli mają możliwość – odwiedzić słowackiego zawodnika w jego w rodzinnym miasteczku Rabcza (niedaleko Zakopanego). Lubomir w ostatnim czasie zwrócił uwagę na ogromny wzrost poziomu sportowego polskich zawodników. „...Polscy armwrestlerzy poznali tajniki siłowania na ręce. Brakuje im tylko i wyłącznie czasu, by sięgnąć po największe trofeum mistrzostw Europy, czy świata, czyli po upragniony złoty medal” – mówi. Nie ukrywajmy, że w armwrestlingu brakuje nam mistrza pokroju Mariusza Pudzianowskiego. A to oznacza, że musimy wziąć się do ciężkiej pracy treningowej i pokazać całemu światu na co nas stać. Miejmy nadzieję, że Mazurka Dąbrowskiego niebawem usłyszymy na Mistrzostwach Europy i świata.

Coraz częściej nasi Czytelnicy interesują się treningami armwrestlerów z innych krajów. Coraz częściej też widzimy naszych armwrestlerów u przygranicznych „sąsiadów” – na przykład przyjaźnie nastawionych Słowaków, którzy zajmują się armwrestlingiem znacznie dłu-

żej niż my, a wielu z nich na swoim koncie ma już tytuły Mistrza Europy, czy świata. Ich porady treningowe są więc dla nas na miarę złota.

Wybitnym przykładem takiego słowackiego mistrza jest Lubomir Jagnesak, mieszkający zaledwie 5 km od południowej granicy Polski. Zniesienie

LUBOMIR JAGNESAK

Wiek: 22 lata
Wzrost: 178 cm
Waga startowa: 85 kg
Miejsce zamieszkania: Rabcza/Słowacja. Klub Orava Rabcza
Wykształcenie: student
Stan cywilny: wolny
Największe sukcesy sportowe: dwukrotny Mistrz Świata Juniorów, czterokrotny Mistrz Europy Juniorów, dwukrotny Mistrz Europy Seniorów, trzykrotny Mistrz Świata Seniorów, trzykrotny zwycięzca Pucharu Świata Zawodowców, dziesięciokrotny Mistrz Słowacji
Hobby: paintball, narciarstwo, motocross
Marzenia: dziesięciokrotne mistrzostwo świata, skończyć studia



Lubomir Jagnesak wraz z nadziejami polskiego Armwrestlingu w klubie Złoty Tur Gdynia. Po lewej: Dawid Bartosiewicz, po prawej: Grzegorz Nowak

1

ROZGRZEWKĄ

Rozgrzewka stanowi kluczową rolę w treningu Lubomira Jagnesaka. Nigdy nie zaczyna treningu właściwego bez dokładnego rozgrzania każdej partii mięśni. W jego rozgrzewce można zobaczyć podciąganie na drążku, podnoszenie na biceps z wyprostowanej ręki (hantle, sztanga) z niedużym obciążeniem, różnego rodzaju ściągania na gumie, dokładne rozgrzanie mięśni brzucha oraz dolnych partii pleców. Przed ciężkim treningiem Lubomir dodatkowo dokładnie rozgrzewa mięśnie klatki piersiowej. Do tego wykorzystuje nawet różnego rodzaju ćwiczenia (rozpiętki, ściąganie oraz wyciskanie).



2

PODNOSZENIE NA BICEPS CHWYTEM POŚREDNIM (PÓLMŁOTEK/ POŁPODCHWYT)

Poprawne wykonanie tego ćwiczenia Lubomir zaczyna od kąta 95–100°, do max. zgięcia ręki. Łokieć oparty o modlitewnik. W tym przypadku Lubomir wykorzystał mechaniczny modlitewnik (nowy wynalazek treningowy Mazurenko Armrestling Equipment). Lubomir stosuje trening dzielony: ćwiczy najpierw lewą, a następnie prawą rękę.

Lubomir w 3–4 seriach stopniowo osiąga maksymalny ciężar tak, aby w ostatnich seriach wykonać same utrzymanie z maksymalnym obciążeniem.



3

PODNOSZENIE NA BICEPS PODCHWYTEM JEDNORĄCZ

Podnoszenie na biceps podchwyciem to często stosowane ćwiczenie w treningu Lubomira. Ćwicząc jednak na „Mechanicznym Modlitewniku”, unikasz innych napięć mięśni, jak to wyniki podczas ćwiczenia zwykłym hantlem.

Lubomir to ćwiczenie wykonuje z ciężarem, który umożliwia mu 6–8 powtórzeń w 3–5 seriach, stopniowo zwiększając ciężar do maksymalnego, aby podnieść nie więcej jak 6 razy.

**4****PODNIENIE NA BICEPS CHWYTEM MŁOTKOWYM**

Zasadą Nr 1 w tym ćwiczeniu, którą stosuje Lubomir to wykonywać ćwiczenie od kąta 90°. Jak twierdzi sam mistrz: „...podczas ustawienia przed komendą: Ready Go! moja ręka w chwycie młotkowym nie może się rozciągnąć więcej niż 90°”.

Lubomir to ćwiczenie wykonuje z ciężarem, który umożliwia mu 4–8 powtórzeń w 4–6 seriach, stopniowo zwiększając ciężar do maksymalnego.

**5****ŚCIGAŁO W BOK NA WYCIĄGU REGULOWANYM**

Jest to jedno z ulubionych ćwiczeń Lubomira, które umożliwia mu osiągnięcie dużej przewagi podczas walki w hak.

Łokiec oparty o połówkę stołu. Błoczek regulowany w górnej pozycji pod kątem 45°. Lubomir do tego ćwiczenia wykorzystuje rączkę z grubym uchwytem. Ruch wykonuje nie od pozycji startowej, tylko od pozycji przechylonej, stosując ćwierć ruchu. To ćwiczenie wykonuje z ciężarem, który umożliwia mu 6–8 powtórzeń w 4–5 seriach, stopniowo zwiększając ciężar do maksymalnego.

**6****SKRĘT NADGARSTKA NA ZEWNĄTRZ**

Jak twierdzi sam mistrz: „...aby zwiększyć siłę w chwycie młotkowym samo ćwiczenie na biceps to za mało”. Skręt nadgarstka na zewnątrz w jego wykonaniu to dowód na to, że Lubomir potrafi walczyć nie tylko w hak, ale i górą.

Łokiec oparty o połówkę stołu. Błoczek regulowany w dolnej pozycji. Lubomir do tego ćwiczenia wykorzystuje pas judo. Ruch wykonuje od pozycji podchwytu do pozycji startowej, stosując ćwierć ruchu. Lubomir to ćwiczenie wykonuje z ciężarem, który umożliwia mu 5–6 powtórzeń w 8–10 seriach. Ciężar dobiera tak, aby ostatnie powtórzenie wykonać 8 razy.



7

PODNOSZENIE NA BICEPS CHWYTEM MŁOTKOWYM Z WYKORZYSTANIEM PASA JUDO

W poprzednim ćwiczeniu Lubomir koncentrował się na zwiększeniu siły w samym bicepsie. Jak sam twierdzi: „...dodatkowe ćwiczenia z wykorzystaniem pasa od judo (foto) pozwala zwiększać siłę w nadgarstku proporcjonalnie do siły bicepsa”.

Łokiec oparty o połówkę stołu. Błoczek regulowany w dolnej pozycji. Lubomir to ćwiczenie wykonuje z ciężarem, który umożliwia mu 6-8 powtórzeń w 4-5 seriach, stopniowo zwiększając ciężar tak, aby ostatnie serie wykonać w 6 powtórzeniach.



8

ŚCIĄGANIE DO WEWNĄTRZ Z WYKORZYSTANIEM PASA JUDO

Wykorzystując swój potencjał genetyczny Lubomir dużą uwagę poświęca ćwiczeniom haka. Ściąganie do wewnątrz jest kluczowym ćwiczeniem zawodników walczących w hak. W tym ćwiczeniu oprócz mięśni przedramienia pracują również mięśnie klatki piersiowej.

Łokiec oparty o połówkę stołu. Błoczek regulowany w górnej pozycji. Lubomir to ćwiczenie wykonuje z ciężarem, który umożliwia mu 6-8 powtórzeń w 5-6 seriach, stopniowo zwiększając ciężar tak, aby ostatnie serie wykonać w 6 powtórzeniach.

DEBIUTY 2009

VI OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI AMATORÓW W SIŁOWANIU NA RĘCE

1. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

- Mistrzostwa odbędą się 25 października 2009 roku w sali sportowej w Gimnazjum w Starym Mieście (Koło Konina) przy ul. Szkolnej, 62-571 Stare Miasto.
- Weryfikacja i ważenie wszystkich chętnych do wzięcia udziału w zawodach odbędzie się: 25 października 2009 roku od godz. 9 do 10 na sali sportowej w Gimnazjum w Starym Mieście
- Rywalizacja sportowa rozpocznie się: od godz. 10.30 w sali sportowej w Gimnazjum w Starym Mieście (Koło Konina) przy ul. Szkolnej.
- Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

2. ZASADY RYWALIZACJI

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:

- Mężczyźni – prawa ręka: 63kg, 70kg, 78kg, 86kg, 95kg, +95kg,
 - Kobiety, Mężczyźni – prawa ręka: OPEN
- Rywalizacja odbędzie się na prawą rękę w systemie do dwóch przegranych według zasad WAF.

3. NAGRODY

- Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do trzeciego miejsca).
- Puchary w kategorii Open (do trzeciego miejsca).
- Nagrody od sponsorów.

4. UWAGI KOŃCOWE

- Opłata startowa dla wszystkich wynosi 20 zł.
- Zawodnicy niepełnosprawni są zwolnieni z opłat startowych.
- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym. W skład ubioru sportowego wchodzi: koszulka z krótkim rękawem

lub w ramiączkach, spodnie dresowe lub krótkie spodenki, obuwie sportowe.

- Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i ubraniu 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.

5. ORGANIZATORZY

OSP BOŁO STARE MIASTO

Paweł Bardecki

tel. 602 669 333

e-mail: osp.staremiasto@wp.pl

FAP

tel. 058 621 93 08

e-mail: redakcja@armpower.net

6. PATRONAT

Starostwo Powiatowe

Urząd Gminy Stare Miasto

www.armpower.net

www.ArmBets.tv

Miesięcznik „Kulturystyka i Fitness”

UWAGA!

Przypominamy, że w turnieju mogą brać udział wyłącznie zawodnicy początkujący (osoby, które nie startowały na Mistrzostwach Polski, Pucharach Polski, Lidze Zawodowej i innych większych zawodach rangi ogólnopolskiej, czy światowej).



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 Mielewczuk • **GDYŃIA:** 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 • **GRUDZIĄDZ:** UKS Arm Fanatic Sport Grudziądz, ul. Ikara 20/43, 86-300 Grudziądz, tel. 697 585 771 – Marlena Wawrzyński, 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 Kobięc, e-mail: m.kobiec@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 • **LĘBORK:** UKS Złoty Lew Łębork, ul. Czolgistów 5, 84-300 Łębork, tel. 501 245 895 – Marcin Krefit, e-mail: mabo23@wp.pl • **LUBLIN:** Klub Sportowy Paco Lublin, ul. Kieprzy 5b, 20-410 Lublin, tel. (081) 740 33 00 lub 665 229 759 Beata Stelmaszczuk, e-mail: biuro@paco.pl • **NISKO:** Wiking 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 Staroń, 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 Przyłek, tel. 607 671 997 – Marcin Zawada, e-mail: marzaw@interia.pl • **SKĘPE:** UKS Mustang, Al. 1 Maja 89 (przy Hali 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. Dybrowskiego 3/5, 02-776 Warszawa, tel. 501 724 823 – Tomasz Ruczy, e-mail: armhammer@interia.pl • **WAŁBRZYCH:** MKS Herakles Wałbrzych, ul. E. Orzeszkowej 7/1, 58-301 Wałbrzych, tel. 662 146 332 – Sebastian Wyszyński 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 Rżanny, e-mail: rżannywieslaw@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