



Drodzy Armwrestlerzy!

Wydarzenie roku już za nami! W dniach 6–7 listopada w warszawskim hotelu Hilton odbył się Puchar Świata Zawodowców Nemiroff World Cup 2009. Dziesiąty, jubileuszowy turniej, zgromadził gigantów tego sportu: Johna Brzenka, Denisa Cyplenkova, Rustama Babayeva, Andreyę Pushkara i innych. W tym roku na zawody przyjechało ponad 130 zawodników z 22 krajów. Relacje telewizyjne z półfinałów i finałów lewej i prawej ręki pokazywało 6 stacji telewizyjnych, w tym polska stacja N Sport. Poziom zawodów w tym roku był naprawdę wysoki, a kibicze zgromadzeni w Sali przy Olympic Casino Sunrise nie narzekali na brak emocji.

Bardzo dobrze wypadła Polska reprezentacja. W sumie zdobyliśmy 4 medale, a w klasyfikacji drużynowej uplasowaliśmy się na 3 miejscu. Wyniki oraz ostateczne klasyfikacje przedstawiamy w dalszej części numeru. Zachęcam do przeczytania relacji i obejrzenia zdjęć.

W dalszej części gazety nie zapomnieliśmy też o poradach treningowych. Tym razem w dziale „Trenuj z Igorem Mazurenko” prezentujemy trening z wykorzystaniem parku maszynowego zwykłej siłowni.

Miłej lektury!





John Brzenk USA vs Rustam Babayev Ukraina

NEMIROFF WORLD CUP 2009 ZAWODOWCY BYLI W WARSZAWIE

Coroczny Puchar Świata Zawodowców w Armwrestlingu organizowany na samym początku w Gdyni, teraz od kilku lat w Warszawie, jest chyba największą imprezą w siłowaniu na ręce dla zawodowych siłaczy. Tutaj bowiem nie ma przypadkowych zawodników. Do startu stają sportowcy z tytułami mistrza swojego kraju. Ponad 130 zawodników z 22 krajów, ponad 500 pojedynków – wszystko to rozegrało się 6–7 listopada w warszawskim hotelu Hilton w ramach turnieju o Puchar Złotego Tura – VII Puchar Świata Zawodowców Nemiroff World Cup 2009.

Większość uczestników to mistrzowie Europy, świata i medalści innych turniejów rangi międzynarodowej. Wśród nich oczywiście polscy, najlepsi zawodnicy wyselekcjonowani poprzez uzyskane osiągnięcia na arenie krajowej i międzynarodowej.

Igor Mazurenko – organizator imprezy: Już od dziesięciu lat organizuję turniej Złotego Tura.. Będąc na wielu imprezach w różnych za-

kątkach świata spotykałem się z różnymi trudnościami organizacyjnymi. Tym razem mogłem śmiało powiedzieć, że tegoroczny turniej Złoty Tur Cup był w miarę spokojny. Do tego, tak jak to powinno być w każdej dyscyplinie sportu miał największą ilość fanów.

Chcę podziękować wszystkim pracownikom i współpracownikom Mazurenko Armwrestling Promotion, jak również sponsorom, gospodarzowi zawodów – Olympic Casino Sunrise oraz mediom (a szczególnie partnerowi telewizyjnemu N Sport), które na tę właśnie dyscyplinę sportu zwracają coraz większą uwagę. Dzięki nim impreza była dobrze nagłośniona, a chętnych do oglądania na żywo po raz pierwszy było więcej niż zaproszeń. Wiernych kibiców serdecznie zapraszam na inne nasze wydarzenia, na których z całą pewnością nie zabraknie emocji i adrenaliny, tak jak to było na tegorocznym Złotym Turze.

Mężczyźni startowali w 7 kategoriach wagowych: 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, +95 kg

i kategorii Open. Walki kobiet odbyły się tylko w jednej kategorii – do 65 kg. W piątek odbywały się walki na lewą rękę, w sobotę – na prawą, wszystkie walki w systemie do dwóch przegranych. Polskę reprezentowało 22 zawodników. Pula nagród w tegorocznej edycji wyniosła 22 tys. USD.

Cztery medale dla Polski

W rywalizacji ręki lewej srebrny medal w kategorii 63 kg wywalczył **Mateusz Wyrwa** z Niska, natomiast w kategorii 95 kg **Dariusz Muszczak** z Myszkowa. Pierwszego dnia Mateusz oparł się siłę rosyjskiego mistrza świata – Murata Barłokowa, natomiast Darek w walce finałowej nie miał szans z arcymistrzem Johnem Brzenkiem z USA.

Obaj nasi zawodnicy dobrze wystartowali również w rywalizacji ręki prawej. Co prawda nie znaleźli się w strefie medalowej, ale dosłownie otarli się o podium (Mateusz uplasował się na miejscu 4., Dariusz natomiast na miejscu 5.).



Z prawej Mateusz Wyrwa Nisko



Z lewej Piotr Bartosiewicz Choszczno



John Brzenk USA vs Dariusz Muszczak Polska



Z prawej brązowy medalista +95 kg Grzegorz Nowak z Gdyni

Igor Mazurenko: *Mateuszowi, aby być na pierwszym miejscu, zabrakło tylko i wyłącznie doświadczenia i obycia przy międzynarodowym stole. Pokonać rosyjskiego mistrza świata – Murata Barłokowa jest bardzo trudno. Niejednokrotnie nie udawało się to bardziej doświadczonym zawodnikom niż Mateusz. A jemu jednak to się udało. Szkoda tylko, że nie było mnie przy nim, gdy był drugi rozstrzygający pojedynek finałowy. Gdybym podpowiedział Mateuszowi, jak ma walczyć, z całą pewnością mogłoby być złoto w kategorii 63 kg. Mając ogromną przewagę nad Rosjaninem techniką na górę Mateusz zastosował niespodziewanie hak w drugim finale.. Taka metoda walki niestety doprowadziła zawodnika z Niska do przegranej. A szkoda.*

Jeżeli chodzi o start Dariusza Muszczaka na rękę lewą, to trzeba przyznać, że Darek poszedł w ślady zeszlórocznego zwycięzcy – Lucjana Fudały. Zarówno on, jak i Lucjan udowodnili, że ta właśnie kategoria może należeć do polskich zawodników. Chociaż Darek zajął drugie miejsce, to należą mu się wielkie brawa oraz podziękowania. W finale nie miał szans z Johnem Brzenkiem. Już w eliminacjach bowiem widać było, że John od zeszłego roku znacznie poprawił swoją lewą rękę.

Wielki sukces Grzeška i Piotra

Nie gorzej poszło naszym reprezentantom na rękę prawą. Drugiego dnia zawodów zdobyliśmy kolejne dwa medale. **Piotr Bartosiewicz** z Choszczna w kategorii do 86 kg uplasował się na miejscu drugim. Niestety nie był w stanie wygrać finałowego pojedynku z kolejnym arcymistrzem, kilkakrotnym mistrzem świata i Europy – Rustamem Babajewem. Kolejny medal dla kraju zdobył najsilniejszy Polak ręki prawej roku 2008 (tytuł ten zdobył na Pucharze Polski w Jaworznie) **Grzegorz Nowak** z Gdyni w kategorii superciężkiej, czyli powyżej 95 kg.

Grzegorz, mając takich przeciwników jak Denis Cyplenkow z Rosji, Andriej Puszkara z Ukrainy i innych potężnie zbudowanych zawodników, w rezultacie zdobył medal koloru brązowego. W tej kategorii wagowej na Nemiroff World Cup Polska jeszcze nigdy nie zdołała wybronić miejsc medalowego. Udało się to Grzegorzowi, który swoją ciężką pracą treningową udowodnił, że oto na międzynarodową arenę armwrestlingową wkracza nowy zawodnik z Europy.

Igor Mazurenko: *Kategoria do 86 kg była przewidywalna od samego początku. Nikt nawet*



Srebrny medalista kat 95 kg Dariusz Muszczak wraz z organizatorem Igozem Mazurenko



Finaliści ręki prawej kat. open John Brzenk vs Rustam Babayev



Podium kat 86 kg od lewej: Piotr Bartosiewicz, Rustam Babayev, Irakli Gamtenadze



Podium kat. 63 kg od lewej Igor Mazurenko – organizator, Mateusz Wyrwa, Murat Borlakov, Kasbek Chagarov

nie śmiał wątpić, że faworytem pierwszego miejsca medalowego był ukraiński zawodnik – Rustam Babayev. Po cichu liczyłem oczywiście na miejsce medalowe Piotra. Ale to, że będzie drugi w rywalizacji ręki prawej miło zaskoczyło zarówno mnie, jak i wszystkich obserwatorów walk. Co prawda Rustam ma jeszcze dużą przewagę, ale z całą pewnością walki Piotra, jak i jego medal na długo pozostanie w pamięci wielu zawodników.

Polska – III miejsce drużynowo

Oprócz naszych medalistów bardzo dobrze na pucharowej arenie zaprezentowali się pozostali Polacy. Wielu z nich w końcowej rywalizacji uplasowało się blisko podium. Dobry start prawie wszystkich zawodników zapewnił polskiej reprezentacji trzecie miejsce w klasyfikacji drużynowej (miejsce pierwsze Rosja, miejsce drugie Ukraina).

Kategoria 63 kg była naprawdę mocno obsadzona. Od samego początku ciężko było wytypować zwycięzcę lewej czy prawej ręki. Dlatego rywalizacja w tej właśnie kategorii dostarczyła nam tyle emocji. Z całą pewnością na rękę lewą polskim pretendentem do medalu był zeszłoroczny brązowy medalista **Rafał Fiołek** z Żar. Niestety, ostatecznie Rafał skończył rywalizację na miejscu 8. na lewą, natomiast na prawą na miejscu 6.

Kategoria 70 kg. Tutaj bezapelacyjnie najlepszy na lewą i prawą rękę był **Roman Tsin**

deliani z Rosji. Ani jedna walka nie zmęczyła zbyt tego doświadczonego zawodnika. Nic więc dziwnego, że przy tak dobrej formie Roman zdecydował się na start w kategorii Open ręki lewej. Co prawda tam zajął miejsce 7., ale przy wadze 70 kg i walkach z zawodnikami czasami dwa razy cięższymi od niego jest to miejsce nad wyraz dobre. Jeżeli chodzi o start polskich zawodników, to dobrze zaprezentował się **Bartłomiej Bednarski** z Jaworzna, który ostatecznie uplasował się na miejscu 5. na lewą i 8. na prawą.

Miejsce 6. na lewą przypadło **Dawidowi Grochowi** z Niska. Tuż za podium na miejscu 4. w tej samej kategorii wagowej w rywalizacji ręki prawej uplasował się **Mariusz Podgórski** z Warszawy. Była to wielka niespodzianka dla wszystkich polskich miłośników siłownia na ręce.

Kategoria 78 kg i wielki powrót zwycięzcy prawej ręki **Artema Tajnowa** z Ukrainy. Artem na zeszłorocznym Nemiroff World Cup startował w kategorii 86kg. Tym razem powrócił do swojej wcześniejszej wagi.

Widać, że zmiana kategorii wagowej nie wyszła na dobre **Dawidowi Bartosiewiczowi** z Choszczna. Zeszłoroczny srebrny medalista ręki prawej w kat. 70 kg skończył tegoroczną rywalizację ręki lewej na miejscu 5., natomiast ręki prawej daleko poza podium na miejscu 11.

W kategorii 86 kg starszy brat Dawida – **Piotr Bartosiewicz** z Choszczna może zaliczyć swój start do udanych. Oprócz medalu w rywalizacji ręki prawej Piotrek do swojego sukcesu może dołożyć dobre 5. miejsce na lewą oraz 4. na prawą w kategorii Open. Reszta polskich zawodników, niestety, znalazła się daleko poza podium. Niezaprzecalnym mistrzem tej kategorii lewej i prawej ręki był **Rustam Babayev** z Ukrainy. Powiem krótko: mistrz nad mistrzami!

W kategorii do 95 kg, podobnie jak w kategorii do 86 kg niezaprzecalnym zwycięzcą był legendarny Amerykanin – **John Brzenk**. To właśnie on zwyciężył zarówno lewą, jak i prawą ręką. Niestety, w klasyfikacji generalnej Polacy uplasowali się daleko poza strefą medalową. Wielkim zaskoczeniem był słaby występ rumuńskiego mistrza – **Iona Onescu**. Choć Ion na prawą uplasował się na 2. miejscu, to na lewą dopiero na miejscu 4. Niestety, w tegorocznej rywalizacji nie mogliśmy zaobserwować tej pewności siebie oraz szybkości na starcie.

W najcięższej kategorii – **powyżej 95 kg** drugi nasz reprezentant – **Sławomir Głowacki** z Inowrocławia w rywalizacji ręki lewej uplasował się na miejscu 16., natomiast na rękę prawą na 22 startujących na dobrym, siódmym miejscu. Szkoda, bo jak na brązowego, aktualnego mistrza świata przystało (medal ten zdobył na ostatnich Mistrzostwach Świata – Włochy 2009) liczyliśmy na medal. No cóż! – byli lepsi.



Z prawej Rafał Fiołek Żary



Z prawej Dawid Bartosiewicz



Z prawej Sławomir Głowacki Inowrocław



Podium kat +95 kg: od lewej Andrey Pushkar, Denis Cyplenkov, Grzegorz Nowak



Sara Backman Szwecja vs Małgorzata Ostrowska Polska



John Brzenk USA vs Rustam Babayev Ukraina

Niezaprzeczalnym mistrzem lewej i prawej był potężnie zbudowany, były strongman – **Denis Cyplenkov** z Rosji. Tylko jednemu zawodnikowi – **Andriewi Puszarowi** z Ukrainy udało się podjąć równorzędną walkę (Andriej ostatecznie uplasował się na 2. miejscu zarówno na lewą, jak i prawa rękę).

Nie najgorzej (choć mogło być lepiej) poszło jedynej naszej reprezentantce **kategori 65 kg kobiet – Małgorzacie Ostrowskiej** ze Strzegomia. Choć Małgosia już niejednokrotnie udawadniała nam, że może znaleźć się w strefie medalowej, to tym razem klasyfikację końcową zakończyła może nie na bardzo dobrym, ale dobrym miejscu 5. na lewą i 6. na prawą. Wśród pań niezaprzeczalna mistrzynią została Rosjanka **Larina Ekaterina**.

Wojna rosyjsko-amerykańska

Oczywiście o każdym pojedynku można by było wiele opowiadać. Jednakże na ustach wszystkich miłośników tego sportu od samego początku byli tylko dwaj zawodnicy: obrońca zeszłorocznego tytułu mistrzowskiego na rękę lewą, potężnie zbudowany **Denis Cyplenkov** z Rosji oraz najsilniejszy zawodowiec tego samego roku, z tym że na rękę prawą, **John Brzenk** z USA.

Choć wynik końcowy na tegorocznym Nemiroff World Cup 2009 był taki sam jak w zeszłym roku – John był najlepszy z najlepszych w kategorii open ręki prawej (4. na lewą), Denis natomiast został mistrzem ręki lewej (7. na prawą – w późniejszej fazie eliminacji oddawał rękę przeciwnikom), to walki tych zawodników były naprawdę imponujące i elektryzowały wszystkich kibiców, zarówno setki tych na sali, jak i tysiące przed szklanym ekranem telewizorów.

Na słowa uznania zasługuje zwycięzca lewej i prawej ręki w kategorii 86 kg – **Rustam Babayev** z Ukrainy. Rustam nie dość, że z łatwością wygrał swoją kategorię wagową, to do sukcesu sportowego na Nemiroff World Cup może śmiało dołożyć srebrny medal w kategorii Open ręki prawej. Jego finałowy pojedynek z trochę cięższym (waga startowa Amerykankina to 95 kg) Johnem Brzenkiem na długo zapamiętają wszyscy – długi, zacięty i wyrównany pojedynek.

O mały włos, a tytuł najsilniejszego zawodowca ręki prawej roku 2009 przypadłby nie Amerykaninowi, lecz bardzo utalentowanemu ukraińskiemu zawodnikowi. Dla wielu obserwatorów walka eliminacyjna oraz finałowa tych właśnie zawodników była walką wieczoru i z całą pewnością na stałe zapisze się na kartach historii Pucharu Świata Zawodowców. Obaj zawodnicy pokazali nam tę dyscyplinę sportu na najwyższym, sportowym poziomie.

Paweł Podlewski

Zdjęcia: Mirosław Krawczak



Ion Oncescu Rumunia vs John Brzenk USA



Z prawej Mariusz Grochowski Jaworzno

WYPOWIEDZI Z BOCZNEJ ŁAWY

Uprawiam tę dyscyplinę sportu już od dawna i bywałem już na wielu turniejach armwrestlingowych. Na początku lat dziewięćdziesiątych był taki turniej, o którym było bardzo głośno na świecie. Ten turniej to Złoty Niedźwiedź, który co roku odbywał się w Moskwie. Teraz trenuję tylko i wyłącznie dla siebie i mam pod swoją opieką uczniów. Jednym z nich jest zawodnik, który po raz drugi wygrał kategorię open ręki lewej – Denis Cyplenkov. Z pewnością mogę powiedzieć, że razem z Deniśem co roku zamierzamy odwiedzać ten turniej, bo sa to najlepsze zawody, które kiedykolwiek widziałem. Złoty Tur Cup to nie jest zwykły turniej. Jest jednocześnie świętem każdego armwrestlera na świecie – powiedział trener Denisa Cyplenkowa – Kote Razmadze z Rosji.

Z roku na rok Złoty Tur Cup miał tendencję wzrostową, zarówno od strony organizacyjnej, jak i od poziomu sportowego i ilości zawodników. To, co się wydarzyło w tym roku przerosło moje oczekiwania. Oglądając na rywalizację zarówno na żywo w Warszawie, jak i podczas komentowania tego turnieju dla ukraińskiej telewizji Mega Sport nie mogłem ukryć emocji. Na dodatek cieszy mnie to, że z roku na rok turniejem tym interesują się coraz większe ilości mediów, i to nie tylko z Polski, ale także z innych krajów. Dzięki Nemi-roff World Cup turniej ten odwiedziły największe gwiazdy na świecie – powiedział oficjalny promotor organizacji PAL na Ukrainie, czynny zawodnik, komentator sportowy Mega Sport – Andrej Szarkow.



Andrey Pushkar Ukraina vs Denis Cyplenkov Rosja



Zwycięzca open lewej reki Denis Cyplenkov, Rosja

OLEKSANDR TSVETKOV

- TRENING W WARUNKACH ZWYKŁEJ SIŁOWNI!



Oleksandr Tsvetkov to czołowy zawodnik ukraińskiego siłowania na ręce. Nieraz reprezentował swój kraj na Mistrzostwach Europy, Świat, czy też innych turniejach rangi międzynarodowej. Mieszka i trenuje w małym miasteczku Sudak na Ukrainie, słynnego z kilku Vendett odbywających się na terenie tamtejszej twierdzy. Oleksandr kilkakrotnie brał udział w Galach Armwrestlingu Zawodowego organizowanych przez międzynarodową organizację Professional Armwrestling League oraz kilkakrotnie starował na Pucharze Świata Zawodowców. Aktualnie jest w „stajni” zawodowych armwrestlerów ukraińskiego promotora Andriya Sharkova.

Armwrestling to moja pasja – takimi słowami określa sam Tsvetkov swoją przygodę z tą dyscypliną sportu. Jestem wojskowym, trenuje 3, 4, a nieraz i 5 razy w tygodniu. Moje przygotowania do turniejów wyglądają bardzo skromnie. Nie zawsze mam wystarczająco finansów aby używać dobrych odżywek, ale na pewno nie można mi zarzucić tego, że na każdym treningu daję 100% swoich możliwości. I to właśnie jest mój klucz do sukcesu – mówił dalej redakcji armpowera Oleksandr Tsvetkov.

Całe przygotowania do zawodów Oleksandr dzieli na kilka etapów. Przede wszystkim to trening siłowy. Jego podstawą w treningu siłowym są ćwiczenia ciężarami. Poniżej przedstawiamy trening siłowy Aleksandra Cvetkova, który redakcja armpowera zarejestrowała będąc na Krymie. Zwróćcie uwagę, że ten ukraiński zawodnik do treningu armwrestlingowego wykorzystuje możliwości sprzętowe najzwyklejszej siłowni.

OLEKSANDR TSVETKOV

Wiek: 32 lata
Wzrost: 182 cm
Waga startowa: 78 kg
Miejsce zamieszkania: Sudak / Krym / Ukraina
Wyszkolenie: zawodowy żołnierz
Stan cywilny: żonaty
Największe sukcesy sportowe: wielokrotny Mistrz Ukrainy, wicemistrz Europy 2007, brązowy medalista Nemiroff World Cup 2008
Hobby: Armwrestling, sport, wojsko, nurkowanie
Marzenia: zostać zwycięzcą Pucharu Świata Zawodowców

1

ROZGRZEWKA

Główny nacisk w swoich treningach Oleksandr robi na przedramię i nadgarstek. Za każdym razem, kiedy staje przy stole czuje braki właśnie w tych partiach mięśniowych. W związku z tym prezentowane poniżej ćwiczenia wykonuje co najmniej dwa razy w tygodniu.

Przed rozpoczęciem tej serii ćwiczeń Oleksandr zaczyna od rozgrzewki. Jego jednym z najważniejszych ćwiczeniem rozgrzewkowych jest podnoszenie na biceps podchwytem. Łokieć oparty o kolano lub wewnętrzną część uda.

Oleksandr rozgrzewkę wykonuje na małych ciężarach od 20–25 powtórzeń w 3–4 seriach.



6

PODNOŠENIA HANTLA NA NADGARSTEK

Zwróćcie uwagę, że Oleksandr wykorzystuje zwykły hantel, który można znaleźć w każdej siłowni. Wykonując to samo ćwiczenie z wykorzystaniem hantla z grubą rączką ręka ćwiczącego znajduje się niemal w pozycji równoległej

do podłogi. W tym ćwiczeniu natomiast ręka ćwiczącego powinna znajdować się pod dużo większym kątem w stosunku do podłogi. W praktyce wygląda to tak, że należy ćwiczyć na lekko zgiętych kolanach, starając się przenosić obciążenie z palców na nadgarstek.

Oleksandr to ćwiczenia wykonuje w 5-6 seriach po 8-6 powtórzeń.



7



SKRĘT NADGARSTKA DO WEWNĄTRZ NA WYCIĄGU

W warunkach zwykłej siłowni skręt nadgarstka do wewnątrz można wykonać na najprostszym wyciągu, zawieszając pas judo w górnej pozycji maszyny treningowej. To ćwiczenie rozwija nie tylko mięśnie przedramienia, a także mięśnie klatki piersiowej i przyczepów łokcia

Zauważcie, że to ćwiczenie nie trzeba wykonywać z wykorzystaniem połówki stołu i innych urządzeń typowo armwrestlingowych.

Oleksandr to ćwiczenia wykonuje w 5-6 seriach po 8-10 powtórzeń.

8



NACISK BOCZNY Z WYKORZYSTANIEM MASZYNY NA PLECY

W warunkach zwykłej siłowni zawsze są pewne ograniczenia dla armwrestlerów. Jednak wystarczy tylko trochę wyobraźni i pomysłowości, a maszyna na plecy może być przystosowana do nacisku bocznego. W tym przypadku Oleksandr dostosował się do możliwości siłowni.

Takie ćwiczenie wzmacnia przyczepy łokcia oraz klatki piersiowej.

Oleksandr to ćwiczenia wykonuje w 3-4 seriach po 6-8 powtórzeń.

9

ŚCIĄGANIE POCHWYTEM OBURĄCZ NA WYCIĄGU

Ćwiczenie to działa jak podciąganie na drążku. W tym przypadku jednak jest możliwość zwiększenia ciężaru, gdzie często w warunkach zwykłej siłowni nie zawsze będzie możliwość zawiesić ciężar na pas.

To ćwiczenie wzmacnia mięśnie pleców, palców oraz bicepsa.

Oleksandr to ćwiczenia wykonuje w 3-4 seriach po 8-10 powtórzeń.



10



ŚCIĄGANIE NA SIEBIE NA WYCIĄGU Z WYKORZYSTANIEM ZWYKŁEJ RĄCZKI

Podobnie jak i w ćwiczeniach z grubą rączką głównym celem tego ćwiczenia jest wzmocnienie zginaczy palców, nadgarstka oraz przedramion. Z małą równicą, że te ćwiczenia należy wykonywać zaczynając od ruchu palców.

Tym ćwiczeniem odpowiadamy czytelnikom działu „Trenuj z Igiorem Mazurenko” na częste zadawane pytanie: jak można wzmocnić palce z wykorzystaniem zwykłej rączki?

Oleksandr to ćwiczenia wykonuje w 3–4 seriach po 8–10 powtórzeń.

11



TRENING SIŁOWY I TECHNICZNY ZE SPARING PARTNEREM

W warunkach zwykłej siłowni stołem do siłowania na ręce może stać się nawierzchnia zwykłej ławeczki lub stołu do masażu. Można wykonywać ćwiczenia siłowe wywołując nacisk własnej ręki na rękę przeciwnika w odpowiednich kątach.

Podchodząc jednak do tego treningu wiedza o siłowaniu się na ręce powinna być bardziej obszerna. Typowy stół do siłowania na ręce daje zawodnikom większe pole manewru i większe możliwości techniczne. Niestety w warunkach zwykłej siłowni te możliwości techniczne są ograniczone.

Zabrania się przeprowadzać sparingi w takich warunkach, nie mówiąc już o poważnej rywalizacji. Może to doprowadzić do poważnej kontuzji.



DEBIUTY 2009



Medaliści i Organizatorzy Debiutów 2009

Ponad 120 zawodników z 66 miast, super organizacja, wysoki poziom sportowy oraz niesamowite walki w poszczególnych kategoriach wagowych – tak pokrótce można opisać tegoroczne **VI Otwarte Mistrzostwa Polski Amatorów**, czyli popularne **Debiuty Armwrestlingowe**.

Organizacyjnie jak zwykle było na szóstkę z plusem – powiedział po zawodach sekretarz mistrzostw z ramienia FAP – **Marcin Mielniczek**. Organizatorzy byli przygotowani od samego początku do końca. Jedyną pomyłką która nastąpiła była związana z przedstawianiem czasu na zimowy. Część zawodników na ważenie przyjechała o godzinę za szybko i musieli niestety poczekać – mówił dalej Marcin Mielniczek.

Organizatorem głównym był OSP Bolo Stare Miasto. Miejscem imprezy, podobnie jak w roku ubiegłym będzie sala sportowa w Gimnazjum przy ul. Szkolnej w Starym Mieście (koło Koina). Zawodnicy – amatorzy rywalizowali na rękę prawą w 6 głównych kategoriach męskich (63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, +95 kg) oraz na koniec została rozegrana prestiżowa kategoria open mężczyzn i kobiet zarówno na lewą, jak i prawą rękę.

Najbardziej oblegane były średnie kategorie wagowe męskie – do 78 kg oraz do 86 kg. Tutaj wystartowało nawet po 30 zawodników. Wraz z zawodnikami do Starego Miasta przyjechało wielu opiekunów, czyli wielu utytułowanych zawodników z polskiej areny armwrestlingowej.

Wśród samych startujących na szczególną uwagę zasługują medaliści poszczególnych kategorii wagowych. Ale chyba najbardziej wyróżnił się zwycięzca kategorii +95kg oraz open

lewej i prawej ręki – **Marcin Skalski** z Nowej Woli. Marcin, na co dzień trenujący pod okiem trenerów i zawodników z klubu Armfight Piaseczno dominował przy stole zarówno w rywalizacji lewej jak i prawej ręki. Praktycznie nie miał sobie równych. W sumie wygrał ponad 30 pojedynków i z całą pewnością nie zostawił cienia wątpliwości kto jest najlepszy wśród amatorów roku 2009. Nasze gratulacje!

Do dziś pamiętamy, że zwyciężcą kategorii Open pierwszych Mistrzostw Polski w roku 2004 został przypadkowy człowiek. Jak na dłoni widać, że z roku na rok polscy amatorzy Armwrestlingu są dobrze przygotowani, a przypadkowych wygranych już nie ma. Przy tym poziomie sportowym jest to po prostu niemożliwe.

Debiuty to impreza, na której mogą spróbować swoje siły zawodnicy nigdy nie startujący w większych zawodach z licencjonowanymi zawodnikami – powiedział Prezes FAP – Igor Mazurenko. Zawodnik, który wystartował w debiutach zawsze może kontynuować starty na arenie krajowej. Są też również zawodnicy, którzy przygotowują się i przyjeżdżają tylko i wyłącznie na tą imprezę. Z roku na rok te ogólnopolskie zmagania cieszą się większym udziałem w takiej imprezie może wziąć każdy, kto się czuje na siłach i nie jest zrzeczony w żadnym ogólnopolskim klubie. Coraz więcej słyszymy, że debiuty ciężko wygrać. Z roku na rok wzrasta więc poziom sportowy. Warto pomysł, aby debiuty rozgrywać dwa razy do roku, albo chociażby rozszerzyć o kategorie juniorskie i rywalizację ręki lewej – mówił dalej Igor Mazurenko.

Paweł Podlewski



FEDERACJA ARMWRESTLINGU 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 • **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 • **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 Kobiec, e-mail: m.kobiec@wp.pl • **KIELCE:** Złoty Smok, ul. Paderewskiego 24, 25–004 Kielce, tel. 600 024 865 – Radosław Trybus • **KONIECPOL:** MLKS Piłica Koniecpol, ul. Mickiewicza 30, 42–230 Koniecpol, tel. 669 425 475 – Piotr Szerba, 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. Zołgistów 5, 84–300 Łębork, tel. 501 245 895 – Marcin Kreft, 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 Stelmazczuk, e-mail: biuro@paco.pl • **NISKO:** Wilking Nisko, ul. Polna 18a, 37–400 Nisko, tel. (015) 841 29 87, lub 600 258 281 – Dariusz Groch, e-mail: cichlid@o2.pl • **OSTRÓDA:** UKS Gladiator Ostróda, ul. Piłkawi 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 Przyłęk, tel. 607 671 997 – Marcin Zawada, e-mail: marzaw@interia.pl • **SKĘPE:** UKS Mustang, Al. 1 Maja 89 (przy Hall Sportowej), 87–630 Skepe, tel. (054) 287 81 52 – Andrzej Zawidzki • **STARE MIASTO:** OSP Bolo Stare Miasto, ul. Rychalska 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. Ostrożycka 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 Ruc, 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. Stenczna 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 Mielniczek, Anna Mazurenko, Piotr Korzeniewski, Bożena Lenard, Andrzej Głabala, Dorota Galińska, Piotr Szerba, Tomasz Szewczyk

Fotoreporterzy: Igor Mazurenko, Mirek Krawczak