



ARM BETS
www.armbets.tv TELEVISION

armpower.net



Drodzy Armwrestlerzy!

Za nami kolejne turnieje, na których tryumfowali polscy zawodnicy. Gościnni okazali się nasi południowi sąsiedzi. Podczas dwóch imprez organizowanych w Czechach zdobyliśmy w sumie 15 medali. Natomiast podczas turnieju organizowanego w Szwecji dwa medale zdobył Mariusz Podgórski z Warszawy. Relacje z tych zawodów oraz krótki wywiad z Mariuszem w dalszej części Armpowera.

Gościliśmy również na corocznym, amerykańskim festiwalu sportowym Arnold Classic. Za oceanem był nasz redakcyjny kolega, który oglądał armwrestlingowe zmagania. Nie było co prawda polskiego akcentu, ale i tak zachęcam do przeczytania relacji.

Nie zapomnieliśmy oczywiście o poradach treningowych. Tym razem kolejna porcja wskazówek jak zachować się przy armwrestlingowym stole. O zasadach opowie Wam sędzia główny Federacji Armwrestling Polska – Piotr Szczerba.

Życzymy miłej lektury!



ARNOLD CLASSIC ARMWRESTLING CHALLENGE

Jesteśmy po największym festiwalu sportowym w Stanach Zjednoczonych, corocznym Arnold Sports Festival, czyli popularnym na całym świecie Arnold Classic. Na tak prestiżowej imprezie, która łączy ponad 40 dyscyplin sportowych (w tym 13 olimpijskich), ponad 700 stoisk handlowych związanych z branżą sportową oraz ponad 170 tysięcy widzów – fanów sportu nie mogło zabraknąć europejskiego akcentu. Na amerykański, sportowy weekend, który odbył się w dniach 03-06 marca 2011 roku w Columbus, Ohio wybrał się Prezydent Polskiej Federacji Armwrestlingu, a zarazem promotor międzynarodowej organizacji PAL (Professional Armwrestling League) – Igor Mazurenko z Gdyni.

„Moja wizyta głównie wiązała się z tym, by reprezentować zawodników z Europy, takich jak: Denis Cyplenkov z Rosji, czy Artem Tainov z Ukrainy” – powiedział przed wyjazdem Igor Mazurenko, mówiąc dalej: „Jest to moja piąta z kolei impreza Arnold Classic, która jest największym festiwalem sportu na świecie. Tutaj jest rozgrywane ponad 40 dyscyplin sportowych, w tym także Armwrestling. Arnold Schwarzenegger jest osobą, która wraz z dużą ilością współpracowników osobiście trzyma pieczę nad tą imprezą. W ciągu trzech dni Arnold Classic odwiedza tysiące widzów i zawodników.

Za każdym razem jestem pod wielkim wrażeniem rozmachem tej imprezy. A jako fan armwrestlingu jednoznacznie mogę stwierdzić, że poziom organizacyjny części armwrestlingowej z roku na rok rośnie. W tym roku na Arnold Armwrestling Challenge pojechało dwóch utalentowanych zawodników z Europy: Denis Cyplenkov oraz Artem Tainov. Z całą pewnością był jedną z atrakcji tego turnieju”

Oprócz Denisa Cyplenkova i Artema Tainova na Arnold Classic Armwrestling Challenge pojawili się tacy znani zawodnicy jak: Vazgen Soghoyan, Richard Lupkes, Tim Bresnan, Michael Todd i inni. W sumie w 6 kategoriach wagowych do startu stanęło ponad 60 najlepszych armwrestlerów świata, głównie reprezentantów Stanów Zjednoczonych.

4 marca 2011 na głównej scenie Greater Columbus Convention Center na trzech równocześnie stołach odbyły się eliminacje. Dzień później (5 marca) licznie zgromadzeni widzowie mieli możliwość oglądania finałów poszczególnych kategorii wagowych. Nas

interesuje jednak start europejskich zawodników, a najbardziej zwycięscy ostatniego Pucharu Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup 2011 – Denisa Cyplenkova z Rosji. Denis bowiem był niezaprzeczną gwiazdą tego turnieju. Na jego debiut w konfrontacji z zawodnikami z Ameryki Północnej czekali chyba wszyscy znawcy siłownia na ręce.

„Dzień pierwszy, czyli eliminacje, tak jak w minionych latach zaczęły się punktualnie, i nic nie zapowiadało nadchodzącej burzy. Denis Cyplenkov w rywalizacji kategorii super ciężkiej nie poczuł nawet pierwszych walk eliminacyjnych. Jego przeciwnicy byli wyraźnie słabsi. Aż do momentu, gdy natknął się na Richarda Lupkes z USA. Tutaj bowiem Denisowi tak łatwo już nie poszło. Richard – 56-letni zawodnik z USA w swojej karierze armwrestlera widział już wiele pojedynków, ale do tej pory nie spotkał się jeszcze z Denisem Cyplenkovem. Zresztą rosyjski zawodnik w Stanach Zjednoczonych miał możliwość wejść tylko raz w konfrontację z amerykańskimi zawodnikami - w zawodowej, sześciurundowej walce organizacji PAL z Johnem Brzenkiem w połowie roku 2009” – powiedział bezpośredni obserwator walk – Igor Mazurenko, mówiąc dalej:

„Przed rozpoczęciem walki to właśnie Cyplenkov, a nie Lupkes był faworytem. Na początku walki 140 kg rosyjski armwrestler prawie wszedł w popularny hak. Prawie, gdyż jego przeciwnik wykorzystał jednak swoje kilkuletnie doświadczenie oraz szybkość i zaatakował palce Denisa. Broniąc





Podium kat. 80 kg. Od lewej: Artem Tainov i George Iszakoutis



Denis Cyplenkov vs Michael Todd

się Rosjanin zastosował swój ogromny nacisk boczny. Na tym jednak walka się nie skończyła. Najpierw jeden faul, potem drugi i ręce obu zawodników były już bardzo zmęczone. Denis atakował, a Richard próbował się bronić i od czasu, do czasu przejmować inicjatywę. Ostatecznie jednak Amerykanin popełnił błąd – zaatakował w hak i natknął się na niesamowitą, silną kontrę Denisa”.

To była ostatnia walka Richarda Lupkes. Do następnego pojedynku amerykański zawodnik podszedł i po prostu oddał wymęczoną przez Denisa rękę. Rosjanin jednak walczył dalej, napotykając na swojej drodze na kolejnego, bardzo dobrego zawodnika z USA – Michaela Todd. Niestety spompowana ręka Cyplenkova nie pozwoliła mu zwyciężyć w walce o bezpośrednio wejście do finału. O tym, kto wygrał kategorii super ciężką oraz inne kategorie Arnold Classic Armwrestling Challenge w roku 2011 wszyscy sympatycy siłowania na ręce dowiedzieli się dopiero dnia następnego.

Finałowe walki rozpoczęły się o godzinie 9.00. Stres, w oczekiwaniu na ostateczny pojedynek Dennisa Cyplenkova i Michaela Todd rósł z każdą minutą czekania. Wiele osób nie mogło uwierzyć, że Denis nie pozostanie bez nagrody głównej. Na pytanie, jak ręka? Denis odpowia-

dał wprost: „choć trochę boli łokieć, to będą walczyć by zwyciężyć”.

„Po komendzie READY! GO! od razu nie było widać różnicy. Po rozerwaniu i związaniu ręka Michaela jednak została pokonana! Denis wygra!” – powiedział po walce Igor Mazurenko.

Przypomnę jednak, że Denis do finału wszedł z jedną porażką na koncie. Obaj zawodnicy mieli więc teraz po jednej porażce. Musiała więc odbyć się finał rozstrzygający.

„W drugim pojedynku Denis z łatwością wygrał. Mit o mocy Michaela ulotnił się jak dym. W rozmowie z Denitem dowiedziałem się, że obawiał się przede wszystkim walczyć z Richardem Lupkesem, a nie z Michaeliem Toddem” – mówił dalej Igor.

Debiut Denisa Cyplenkova na Amerykańskich zawodach był znaczący i z całą pewnością zapisze się na kartach historii armwrestlingowych rozgrywek turniejowych. Swoją drogą widać, że Denis jest w szczytowej formie. Warto więc przemyśleć organizację zawodowego, sześciorundowego pojedynku Denisa chociażby z Richardem Lupkes. Miło by było przecież patrzeć na interesujący starcie dwóch gigantów armwrestlingowych. Nie do nas ta decyzja jednak należy. Przemyślenia te pozostawmy

osobom, które na co dzień tym się zajmują, czyli promotorom międzynarodowej organizacji PAL.

Kolejnym Europejczykiem, który miał możliwość stoczyć pojedynki na amerykańskiej arenie był Artem Tainov z Ukrainy. Jego pojedynki w kategorii do 80 kg również elektryzowały zgromadzoną publiczność, jak i walki Denisa. Choć 22 letni Artem miał wielką chrapkę na pierwsze miejsce na podium, to niestety na drodze do medalu dwukrotnie stanął mu 60 letni Kanadyjczyk George Iszakouits. Ten niesamowity, stary weteran armwrestlingu charakteryzujący się długą aż do pasa brodą pokonał na faule Artema raz w eliminacjach i raz w walce finałowej. Ich pojedynki jednak należały chyba do najdłuższych amerykańskiego turnieju. Walki po 5–6 minut zapierały dech w piersiach każdemu obserwatorowi. Po raz kolejny armwrestler z Kanady obronił tytuł najlepszego w tej kategorii turnieju Arnold Classic.

Kolejne armwrestlingowe zawody na „Arnoldzie” za nami. Szkoda tylko, że takie nazwiska jak: Travis Bagent, Lubomir Jagnesak i inni widzieliśmy nie na scenie, lecz wśród publiczności. Wtedy rywalizacja była by pewnie jeszcze ciekawsza.

Paweł Podlewski



Zwycięzca kat. super ciężkiej – Denis Cyplenkov (Rosja)



Walki były na granicy wytrzymałości

CZTERY RAZY ZŁOTO

Już po raz kolejny polska kadra armwrestlingu udowodniła, jak bardzo liczy się na europejskiej scenie armwrestlingu. Tym razem na czeskich mistrzostwach „Golem’s Hand” dwóch polskich zawodników: **Mariusz Podgórski z Warszawy oraz Rafał Woźny z Wałbrzycha zgarnęli wszystko, co było praktycznie do wzięcia. Zdobyli po dwa złote medale, co dało im trzecie miejsce w klasyfikacji drużynowej.**

Więcej zdobyć już się nie dało! Cztery złote medale dla dwóch reprezentantów Polski, to dowód na niezwykle wysoki poziom naszego armwrestlingu. Mimo że na zawodach startowali rywale z czołówki europejskiej, to jednak okazało się, że byli bez szans w walkach z nami – po-

Rafał Woźny i Mariusz Podgórski



wiedział po zawodach Mariusz Podgórski.

Tegoroczne zawody odbyły się 5 lutego w Brnie. Właśnie tu, w Czechach, spotkali się zawodnicy z ośmiu europejskich państw: Czech, Słowacji, Węgier, Niemiec, Belgii, Grecji, Gruzji i oczywiście Polski. Ponad 100 zawodników podjęło walkę w 7 kategoriach wagowych. Konkurencja była duża, przyjechali zawodnicy, którzy od lat są w czołówce europejskiej, choćby: Radosław Dobrovič, Peter Kovacs czy Snezana Babajewa. Nasi sportowcy nie pozostawili jednak złudzeń kolegom i po raz kolejny udowodnili, że w swoich kategoriach wagowych są po prostu najlepsi.

Do finału bez porażki

Dla Polaków wszystko zaczęło się od kategorii do 70 kg. W tej właśnie kategorii startował **Mariusz Podgórski** z klubu Pyton Warszawa. W rywalizacji ręki lewej Mariusz miał 16 przeciwników. Natomiast na rękę prawą musiał zmierzyć się już z 3 przeciwnikami więcej. Na naszym zawodniku rywale jednak nie robili większego wrażenia. Bez problemu Mariusz przechodził kolejne walki eliminacyjne, ostatecznie wchodząc do finału bez żadnej porażki na koncie.

Tutaj o złoto, zarówno w rywalizacji ręki lewej jak i prawej, miał tylko jed-

nego przeciwnika – **Pavla Gettlera** ze Słowacji. Ale i z nim nasz armwrestler poradził sobie bez problemu. W rezultacie Mariusz wrócił do domu z dwoma medalami koloru złotego.

Dobry dzień Rafała

Po niesamowitym pokazie umiejętności Mariusza przyszedł czas na drugiego naszego kadrowicza – **Rafała Woźnego** z klubu Herakles Wałbrzych. W kategorii do 80kg na rękę lewą wałbrzyski armwrestler miał 17 przeciwników. Na prawą natomiast było ich 16. Tutaj bardzo szybko się okazało, że to również dzień Rafała.

Do finału wszedł jak burza, a w walce o medal koloru złotego na lewą i prawą rękę pozostał mu tylko jeden przeciwnik – **Martin Hanes** ze Słowacji. Rafał, podobnie jak wcześniej jego kolega z Polski, pokazał swoje umiejętności armwrestlingowe i ostatecznie dwukrotnie usłyszał Mazurka Dąbrowskiego.

Ostatecznie dwuosobowa polska kadra armwrestlingu zdobyła 4 złote medale. Szkoda tylko, że na czeskie mistrzostwa pojechało tylko dwóch naszych reprezentantów. Gdyby było ich jeszcze kilku, to kto wie, czy w klasyfikacji drużynowej nie znaleźlibyśmy się na najwyższym miejscu na podium. Pozostaje pogratulować naszym wspinałym zawodnikom i życzyć dalszych sukcesów w kolejnych zawodach.

JESZCZE JEDEN WYJAZD PO ZŁOTO

Kolejnym przystankiem dla polskiej kadry na mapie międzynarodowych turniejów armwrestlingowych był turniej „Golden Arm Championship”.

26 lutego 2011 roku w szwedzkim mieście Eskilstuna, w dwudziestych drugich z kolei zawodach do rywalizacji stanęło ponad 120 armwrestlerów z takich krajów jak: Niemcy, Norwegia, Szwajcaria, Finlandia, Holandia, Turcja, Kazachstan, Łotwa oraz

Szwecja. Wśród nich jedyny nasz reprezentant – **Mariusz Podgórski** z Warszawy.

- Nie startowałem, ani nigdy wcześniej nie byłem w Szwecji. Po raz pierwszy tam jadę i zamierzam wypaść tam jak najlepiej. Jadę po dwa złote medale – zapowiedział Mariusz jeszcze przed wyjazdem

Rokowania Mariusza przed startem okazały się trafne. Choć nie było już tak łatwo jak na wcześniejszych zawodach w Czechach, to ostatecznie polski reprezentant z Warszawy swój plan wykonał w 100%. Do domu wrócił z dwoma medalami zdobytymi w kategorii 70kg. I to nie były jakimiś – oba koloru złotego!



Mariusz Podgórski na podium

W rywalizacji ręki lewej w drodze do medalu Mariusz miał 12 przeciwników, natomiast na rękę prawą o dwóch więcej.

- Z pojedynku na pojedynek czułem, że medale są w zasięgu ręki. Na rękę lewą bez problemu dotarłem do finału. Finał poszedł mi też całkiem niezle. Swojego przeciwnika wręcz wgniotłem do poduszki bocznej. Zazwyczaj w rywalizacji ręki lewej czuję się mniej komfortowo niż na prawą. Na turnieju w Szwecji było jednak inaczej. Byłem po prostu niepokonany – powiedział po zawodach Mariusz Podgórski - Na rękę prawą natomiast z walki na walkę odczuwałem ból w ręce. Odnowiła mi się nie wyleczona kontuzja nadgarstka. Nie przeszkodziło mi to jednak w zdobyciu złotego medalu. Choć miałem podwójny finał (pierwszy finał przegrałem na faule łokcia), to mój przeciwnik nie miał ze mną żadnych szans. Pokaza-

łem, na co tak naprawdę stać polskich zawodników”.

Kontuzja nadgarstka (dziś już wiemy, że Mariusz uszkodził chrząstkę trójkątną) nie przeszkodziła jednak naszemu reprezentantowi w dalszej rywalizacji. Jak prawdziwy fighter, Mariusz wystartował w kategorii open ręki prawej. Niestety, tutaj kontuzja dawała już o sobie znać. Jak sam mówi: „z walki na walkę czułem, że kąty trzymały dobrze, ale za to nadgarstek niestety nie”. Po dwóch wygranych i dwóch przegranych walkach Mariusz Podgórski uplasował się ostatecznie na VIII miejscu.

Teraz Mariusza czeka kilkutygodniowa rehabilitacja ręki prawej. Ale na pewno opłacało się walczyć do końca. Rzadko przecież można się pochwalić takim wynikiem: 4 złote medale zdobyte na dwóch turniejach w jednym miesiącu!



Mariusz Podgórski w akcji

POLSCY JUNIORZY - 11 MEDALI W CZECHACH



Polska kadra Armwrestlingu w Czechach

W tym samym dniu (tj. 26 lutego br.) kiedy Mariusz Podgórski walczył o medale na szwedzkim turnieju Golden Arm, nasi juniorzy próbowali swoich sił w czeskim miasteczku Zidlochovice. Już po raz siódmy z rzędu odbyły się tam bowiem zawody „Junior Visegrad Grand Prix 2011”. W międzynarodowych zmaganiach wystartowało 105 juniorów z 5 krajów. Polskę reprezentowało 13 zawodników, którzy do kraju wrócili z 11 medalami oraz III miejscem w klasyfikacji drużynowej ogólnej.

- Same zawody były najbardziej liczne ze wszystkich dotychczasowych. Przyjechało ponad 100 zawodników z 5 krajów: Czech, Słowacji, Węgier, Belgii i oczywiście z Polski. Nasza reprezentacja pojawiła się w 13-osobowym składzie. Zdobyliśmy 11 medali, w tym 6 złotych – powiedziała po zawodach **Marta Opalińska** z Grudziądza – Ja startowałam w kat. 60 kg. Przy armwrestlingowym stole spotkałam się m.in. z czeską zawodniczką, z którą walczyłam na Mistrzostwach Świata w Las Vegas. I tym razem okazałam się lepsza. Weszłam dwukrotnie bez porażki do finału i wygrałam, ostatecznie zdobywając 2 złote medale. Cieszę się, że jestem w stabilnej, dobrej formie. Reszta kadry również spisała się bardzo dobrze. Walki były bardzo zacięte. Polska udowodniła, że ma naprawdę świetnych juniorów. Nie można

Paweł
Podlewski

zapomnieć również o niesamowitym dopingiu, jaki towarzyszył walkom. Polacy i tutaj spisali się na medal. Mnie osobiście dopinguowała trenerka i rodzice, ale wszyscy mogli poczuć się niesieni na skrzydłach wspaniałego dopingu. Polska zajęła III miejsce drużynowo, ale to przewaga liczebna kadry Słowacji i Czech sprawiła, że daliśmy się wyprzedzić.

Do wyjazdu tak dużej liczby polskich kadrowiczów przyczynił się dość niesablonowy regulamin zawodów. W słowackich zmaganiach bowiem prawo startu mieli zawodnicy, którzy nie ukończyli 21 roku życia. W Polsce wiek juniorski kończy się z momentem osiągnięcia pełnoletniości, czyli lat 18. Swoją szansę więc na start mieli także polscy armwrestlerzy, którzy na co dzień zmagają się w kategoriach seniorskich. Co niektórzy oczywiście szanse tą wykorzystali. 11 medali to wynik, którym śmiało można się poszczycić.

Do kraju z medalami wrócili: aktualna wicemistrzyni świata juniorów **Marta Opalińska** - 60kg złoto prawa i lewa ręka, **Cyprian Załoga** - 65kg złoto, prawa ręka, **Andrzej Stecyk** - 65kg złoto lewa ręka, srebro prawa ręka, **Łukasz Bogusz** - 75kg złoto lewa ręka, brąz prawa ręka, **Jakub Urbaniak** - 75kg brąz lewa ręka, **Adrian Kłapek** - 80kg brąz lewa ręka, srebro prawa ręka oraz **Natan Kajdas** +80kg złoto prawa ręka.



Po prawej: Marta Opalińska

MARIUSZ PODGÓRSKI



Imię i nazwisko	Mariusz Podgórski
Data urodzenia	18.09.1980 r.
Waga	70 kg
Wzrost	178 cm
Miejsce zam.	Warszawa
Wykształcenie	wyższe
Stan cywilny	wolny
Hobby	teatr, kinematografia
Największe osiągnięcia	Zdobywca Pucharu Polski; Wicemistrz Polski; Zwycięzca turniejów: Senec Hand, Golem Hand, Golden Arm; IV Miejsce na Mistrzostwach Świata 2010

Mariusz Podgórski z Warszawy to czynny zawodnik polskiego armwrestlingu. Choć ma dopiero niespełna czteroletni staż treningowy, to na swoim koncie ma już kilka sukcesów na arenie krajowej i międzynarodowej.

Przez ostatnie kilka miesięcy forma sportowa Mariusza przeżywa swoistą ekspansję. Dowodem tego są rewelacyjne miejsca na takich międzynarodowych turniejach, jak: Mistrzostwa Świata w USA w listopadzie 2010 roku (IV miejsce), Golem Hand na Węgrzech z początkiem lutego br. (dwa I miejsca), czy też Golden Arm w Szwecji z końcem lutego br. (dwa I miejsca). Szczególnie na tych dwóch ostatnich turniejach Mariusz pokazał prawdziwą klasę. Jak się

przygotowywał oraz co myśli o swoich ostatnich startach sam Mariusz? O tym i nie tylko przeczytacie w krótkim wywiadzie dla Armpowera.

Armpower: Mariusz, jak wygląda twój trening?

Mariusz Podgórski: Trenuję zazwyczaj 3 razy w tygodniu i nie mam ułożonego specjalnego planu treningowego. Raz się siłuje, raz robię izometrię, a czasem się tylko podciągam. Od czasu, do czasu wykonuję ćwiczenia na wyciągu z grubą bułką. Ostatnio jednak skupiam się głównie na walce przy stole z moim sparingpartnerem, Wojciechem Waleśko.

Słyszałem, że nie używasz suplementacji? Czy to prawda?

Nie używam suplementacji, co nie oznacza, że nie próbowałem. Jakoś specjalnie mi ona nie służyła i czułem się z nią gorzej, niż bez niej. Moja suplementacja wygląda tak, że wcinam fastfoody i ogromną ilość słodczy.

Jak łączysz pracę z treningami?

Obecnie jestem pracownikiem Administracji Państwowej w Generalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Warszawie i nie przeszkadza mi to w realizacji mojej pasji.

Jesteś w fazie przygotowań do większych zawodów?

Cały czas przygotowuję się tak samo z turnieju na turniej, zawody odbywają się naprawdę często, a co za tym idzie, nie ma za dużo czasu, aby przygotować się solidnie do poszczególnych zawodów, oczywiście jeżeli chce się wziąć udział w większości z nich.

Co cię skusiło, by pojechać na Golem Hand do Czech?

Bardzo zależało mi na obronie tytułu sprzed roku. Dzięki pomocy finansowej mojego sponsora – firmy „Warmus Investment” stało się to możliwe.

Czy to znaczy, że nie byłeś tam po raz pierwszy?

Byłem już rok temu, wtedy zdobyłem dwa złote medale. W tym roku nie zauważyłem większych zmian organizacyjnych. Szkoda tylko, że nasza kadra pojawiła się w tak nielicznym składzie. Niestety, jeszcze mniejszym niż w ubiegłym roku.

Czułeś, że tam wygrasz?

Nigdy człowiek nie może być tego pewny na 100%, ale ja jechałem z nastawieniem, aby ponownie wywalczyć złote krążki.

Czy poziom zawodników na Golem Hand był tak niski, czy ty po prostu jesteś w szczytowej formie?

Poziom zawodów był podobny jak na poprzednim turnieju. Na pewno przeciwnicy robią postępy, tak samo jak ja i Rafał Woźny. Nie stoimy w miejscu, dlatego nie mieliśmy większych problemów z pokonywaniem rywali. Podobnie jak rok temu przychodziło nam to dość łatwo.

Czy po wygranej w Czechach czułeś, że w Szwecji też ci dobrze pójdzie?

Na zeszłorocznym turnieju Golden Arm moją kategorię wygrał zawodnik, z którym spotkałem się pod koniec roku 2010 na mistrzostwach świata w USA i bez większego problemu pokonałem go. Dlatego też podejrzewałem, że spokojnie sobie poradzę w walce o najwyższe podium, ale, tak jak wcześniej wspominałem, wszystko się mogło zdarzyć, bo taki jest sport.

Czy w Szwecji była mocna konkurencja?

Wszędzie znajdzie się jakaś konkurencja. W Szwecji z walki na walkę moja prawa ręka stawała się coraz bardziej kontuzjowana, co sprawiało, że przeciwnicy robili się w stosunku do mnie coraz lepsi. Jeżeli chodzi o same zawody, to były na wysokim poziomie. Co do mojej kategorii, to nie była aż tak mocno obsadzona, jak np. 78 kg.

Jaki wpływ ma kontuzja na twoje dalsze plany startowe?

Od dłuższego czasu borykałem się z urazem prawej dłoni i nadgarstka. Zwlekałem i odkładałem na później wyleczenie tej kontuzji, aż niestety uraz solidnie się pogłębił i na tą chwilę wyklucza mnie ze startów na prawą rękę na kilka miesięcy. Uszkodziłem sobie nadgarstek, a dokładniej mówiąc, chrząstkę trójkątną. Czeka mnie więc rehabilitacja. Ale za to na rękę lewą...

Rozumiem i życzę ci powodzenia w oczekiwaniu na dalsze starty.

Rozmawiał: Paweł Podlewski

WALKA W PASACH

DROGĄ DO ZWYCIĘSTWA

Pewnie niejednokrotnie widzieliście zmagania armwrestlingowe, gdzie siłującym się osobom wyslizgują się dłonie. W języku siłowania na ręce jest to tak zwane „rozerwanie”. Choć jest ściśle określona definicja „prawidłowego rozerwania” (nazwijmy go roboczo „czyste rozerwanie”), to nabycie takiej umiejętności jest bardzo trudne. Do tego nie zawsze obie strony zgadzają się z taktyką przeciwnika i nie chcą doprowadzić do rozerwania.



Bardzo często zawodnicy rozrywają się umyślnie. Od razu nasuwa się podstawowe pytanie: dlaczego tak robią? Odpowiedź jest bardzo prosta. Starzy weterani armwrestlingu, którzy bardziej niż przeciętny armwrestler zagłębili się w tajniki siłowania na ręce wiedzą, że umiejętne wykorzystanie rozerwania podczas walki prowadzi do zwycięstwa. Nie zawsze i nie wszystkim to się udaje. A sama walka w paskach wymaga specjalistycznego przygotowania. Sztuczki i techniki walki w pasach dogłębniej zanalizujemy w kolejnych wydaniach porad treningowych. Teraz skupmy się bardziej nad podstawowymi zagadnieniami związanymi z rozerwaniem.

Warunki anatomiczne a taktyka w walce w paskach

Wielu zawodników podczas treningów osiąga różny poziom siły poszczególnych części ciała oraz kątów. Do jednych z nich należy siła dłoni, płaców i nadgarstka. Nie zawsze jednak siła ta jest równorzędna do siły przedramion, czy bicepsa. Krótko mówiąc, zawodnik, który ma mocne palce i nadgarstek, a za to słaby biceps i przedramię, podczas walki nie odpuści swoich palców i nadgarstka. Ale za to często przegrywa w wyniku otworzenia kąta pomiędzy ramieniem a przedramieniem. Jeżeli natomiast zawodnik ma mocny biceps i przedramię, a za to słabe palce i nadgarstek z reguły dąży do rozerwania. Dlaczego? Tylko po to, żeby wzmocnić nadgarstek owiniętym paskiem.

Jednak nie tylko zawodnicy ze słabymi nadgarstkami i palcami podczas walk stosują rozerwania. Samo rozerwanie polega na tym, żeby wykorzystać mocniejsze strony swojej indywidualnej techniki. Rozerwania często stosują również zawodnicy, którzy mają krótkie palce, czy też małą dłoń. Tak walczy Rustam Babayev z Ukrainy, czy też Neil Pickup z Anglii, u którego praktycznie wszystkie walki kończą się z rozerwaniem. Neil ma świadomość, że jego anatomiczne warunki po prostu nie pozwalają mu ryzykować walki z nie związaną ręką. Bardzo często na walkę w paskach decyduje się inny doświadczony zawodnik - John Brzenk z USA. John stosuje rozerwania z zawodnikami, którzy słabiej walczą w paskach, bądź mają dłuższe przedramię od niego. Na dowód tego przypomnijmy sobie walkę w 2005 roku, gdzie John spotkał się z Tarasem Ivakinem. We wszystkich rundach, gdzie na starcie nastąpiło rozerwanie - Taras nie był w stanie pokonać w paskach amerykańskiego arcymistrza.

Bułgarska szkoła

Po raz pierwszy zauważyłem, że w bułgarskiej szkole armwrestlingu zawodnicy na treningach ze sparing partnerem nigdy nie siłują się tzw. „gołą ręką”, czyli bez zawiązania paskiem. Jak wyjaśnił mi sam twórca takiej techniki treningowej - Cvetan Gashevski, (nazywany w świecie armwrestlingu profesorem): „taki sposób sparingu jest mniej kontuzyjny dla trenujących. Pozwala również dogłębniej poznać wszystkie tajniki prawidłowej walki w paskach”. Czy jest to dobre? Powiem wam szczerze, że sam próbowałem takiej metody treningowej

i mogę was zapewnić, że było to dla mnie jedno z najlepszych doświadczeń treningowych w mojej karierze armwrestlera.

Oczywiście są różne szkoły treningowe. Wielu zawodników (w odróżnieniu od Cvetana Gashevskiego) sporadycznie stosuje trening z sparing partnerem z wykorzystaniem paska. Zarówno z jednej, jak i z drugiej strony wychowują się mistrzowie. Jednak to, co pokazał Cvetan przez długi czas mi imponowało. Jak to we wszystkim, każdy do tego zagadnienia musi podchodzić indywidualnie. Z całą pewnością mogę jednak powiedzieć, że zawodnik, który jest słaby w walce w paskach powinien w swój cykl treningowy włączyć „bułgarską metodę” profesora.

Kontuzje

Nie był bym chyba sobą, gdybym na koniec nie wspomniał o kontuzjach związanych z rozerwaniem. Nieumiejętne i nie wyćwiczone rozerwanie może doprowadzić do wyrwania kciuka, kontuzji nadgarstka (kiedy zawodnik rozrywa się dołem) oraz bolesne odczucia w obrębie bicepsa oraz barku. Nie polecam jednak ekstremalnych treningów rozerwania. Unikajcie szybkich i nagłych rozerwań przy treningu z sparing partnerem. Nie narażajcie swoich mięśni, dłoni, palców i nadgarstków na niepotrzebne, duże naprężenia. Dobrym przykładem jest tutaj zawód kaskadera: czy kaskader na treningach wchodzi do płonącego samochodu, czy też wyrabia sobie tylko taktykę wchodzenia do niego? Na to pytanie odpowiedzcie sobie sami.

SAVOIR-VIVRE

PRZY ARMWRESTLINGOWYM STOLE CZ. III



Piotr Szczerba
sędzia główny
FAP

W tym wydaniu porad treningowych, przy udziale głównego sędziego Federacji Armwrestling Polska, a zarazem sędziego klasy międzynarodowej – Piotra Szczerby powracamy do tematu bon-ton przy armwrestlingowym stole. Tym razem poruszmy tematykę rozerwania oraz walki w pasach.

Po raz kolejny zwracamy uwagę, że wszystkie komendy kierowane przez sędziów do zawodników są w języku angielskim. Startujący zawodnicy są zobowiązani do znajomości komend wydawanych przez panel sędziowski. Tym bardziej zachęcamy więc (w szczególności Doty się to początkujących zawodników oraz sędziów) do dogłębnej analizy prezentowanych poniżej ogólnych porad zachowania przy stole.

ROZERWANIE



Do rozerwania (wyślizgnięcia dłoni walczących) dochodzi w sytuacji, gdy podczas walki ręce zawodników tracą kontakt między sobą. Sędziowie (główny i boczny stołu) muszą być zgodni i pewni, że do rozerwania nie doszło z winy jednego z zawodników (rozerwanie bez faulu), ani nie miało ono miejsca w pozycji przegranej (pozycja przegrana określana jest jako przekroczenie 2/3 drogi pomiędzy pionem a poduszką boczną).



Gdy zawodnicy doprowadzą do rozerwania i nie będzie podyktowany żaden faul, sędziowie ogłaszają **walkę w paskach** (ang. strap match).

PRAWIDŁOWE WIĄZANIE PASKA



KROK 1

Podczas wiązania w pasy sędzia ustawia łokcie zawodników na zewnętrznych krawędziach ich poduszek (podłokietników). Otwarte dłonie zawodników stykają się wewnętrznymi powierzchniami nad centrum stołu. Kciuki zawodników są w pozycji otwartej (pionowej), a nadgarstki dłoni walczących są wyprostowane. W tej pozycji paski mogą być założone prawidłowo i szybko. Paski może założyć tylko sędzia główny stołu.

PRAWIDŁOWE WIĄZANIE PASKA



KROK 2

Sędzia umiejscawia klamrę pasa na zewnętrznej stronie dłoni zawodnika znajdującej się bliżej niego. Następnie przeplata pasek po kolei: przez obie dłonie zawodników, przez nadgarstek zawodnika bliżej sędziego, przez nadgarstek zawodnika drugiego. Na koniec końcówkę pasa spina z klamrą.

Podczas przeplatania paska przez nadgarstki sędzia pyta się obu zawodników, czy **pasek** ma być zawiązany **wyżej, czy też niżej** (ang. strap up or down?). Pasek może być zawiązany maksymalnie 2,5 cm poniżej naturalnej linii nadgarstka zawodnika. Zawodnicy mogą poprosić sędziego o przesunięcie paska, jeżeli jest on założony niekomfortowo.



KROK 3

Gdy sędzia oplecie już paskiem dłonie obu zawodników przeplata pasek przez klamrę w sposób ukazany na zdjęciach. Związanie paska w ten sposób uniemożliwia ponowne rozerwanie dłoni walczących przy stole zawodników.

FAULE W ROZERWANIU

Umyślne rozerwanie karane faulem następuje gdy:

- zawodnik podniesie (otworzy palce) lub zabierze palce poza dłonie przeciwnika doprowadzając do rozerwania
- zawodnik wyciągnie rękę z uchwytu w pozycji dla niego wygranej, a która nie jest w stanie zakończyć walki dobitciem dłoni przeciwnika do poduszki.
- zawodnik zamknie palce tworząc pięść wewnątrz dłoni przeciwnika
- zawodnik w pozycji wyłamanego nadgarstka w stronę przeciwnika otworzy palce, lub umieści je pod dłonią przeciwnika w taki sposób, że nie będzie w stanie utrzymać uchwytu



Do wiązania dłoni używa się specjalnego paska, wykonanego ze specjalnego poliestru o wymiarach: szer. 2–2,5 cm, dł. 110 cm. Pasek musi być zakończony specjalną sprzączką (niedopuszczalne są pasy na rzep). Istnieje możliwość wykonania logotypów sponsorów bądź klubów na pasach.

XI MISTRZOSTWA POLSKI W SIŁOWANIU NA RĘCE



NISKO 2011

1. Termin i miejsce zawodów:

- Mistrzostwa odbędą się w dniach: 2 – 3 kwietnia 2011 na Hali Widowiskowo-Sportowej Regionalnego Centrum Edukacji Zawodowej przy ul. Sandomierskiej 1, 37-400 Nisko

Rejestracja drużyn i ważenie:

- 1 kwietnia 2011 r., 19.00–22.00 w Hali Widowiskowo-Sportowej RCEZ przy ul. Sandomierskiej 1.

Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

2. Zasady rywalizacji

- 2 kwietnia 2011 – sobota (ręka prawa) – od godziny 11.00
- 3 kwietnia 2011 – niedziela (ręka lewa) – od godziny 11.00

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:

- Juniorki – lewa, prawa ręka: do 45 kg, 50 kg, 55 kg, 60 kg, 70 kg, +70 kg
- Juniorzy – lewa, prawa ręka: do 50 kg, 55 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 80 kg, +80 kg,
- Seniorki-lewa, prawa ręka: do 50 kg, 55 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 80 kg, +80 kg.
- Seniorzy – lewa, prawa ręka: do 55 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 75 kg, 80 kg, 85 kg, 90 kg, 100 kg, 110 kg, +110 kg.
- Masters kobiet – lewa, prawa ręka – kat. OPEN
- Masters mężczyzn – lewa, prawa ręka: do 90 kg, +90 kg
- Grand Masters – lewa, prawa ręka: do 90 kg, +90 kg
- Niepełnosprawni mężczyźni – lewa, prawa ręka: do 60 kg, do 75 kg, do 90 kg, +90 kg
- Niepełnosprawni kobiety – lewa, prawa ręka: OPEN

3. Nagrody

- Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do miejsca trzeciego)
- Puchary w klasyfikacji drużynowej
- Zawodnicy, którzy zajmą pierwsze i drugie miejsca w poszczególnych kategoriach, zostaną zakwalifikowani do Kadry Polski na XXI Mistrzostwa Europy oraz XXXIII Mistrzostwa Świata.

4. Wagi końcowe

- Opłata startowa (opłata jest jednorazowa i jednocześnie obejmuje starty na lewą i prawą rękę):
- Seniorzy – 70 zł (start seniorów tylko w kategoriach seniorskich)
 - Juniorzy – 35 zł (start juniorów tylko w kat. juniorskich)

- Juniorzy & Seniorzy – 70 zł (start juniorów w kategoriach juniorskich i seniorskich)
- Niepełnosprawni – zwolnieni (start niepełnosprawnych tylko w kategoriach niepełnosprawnych)
- Niepełnosprawni & juniorzy – 35 zł (start niepełnosprawnych w kat. niepełnosprawnych i juniorskich)
- Niepełnosprawni & juniorzy & seniorzy – 70 zł (start niepełnosprawnych w kat. niepełnosprawnych, juniorskich i seniorskich)
- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym. W skład ubioru sportowego wchodzi: koszulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach, spodnie dresowe lub krótkie spodenki, obuwie sportowe.
- Zawodnicy dopuszczeni zostaną tylko w strojach klubowych.
- **Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.**
- Zawodnicy dopuszczeni zostaną tylko w strojach klubowych.
- Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.
- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości lub kartę licencyjną.
- **W zawodach mogą wziąć udział tylko i wyłącznie zawodnicy, którzy posiadają licencję zawodniczą klubu, będącego członkiem Federacji Armwrestling Polska.**
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie
- Sędziowie wszystkich kategorii są zobowiązani do sędziowania podczas XI Mistrzostw Polski.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi

5. ORGANIZATORZY:

- **UKS WIKING NISKO**
Tel. kom. 668 187 711 lub 660 258 281
Ul. 3-go Maja 6, 37-400 Nisko; e-mail: dawood@o2.pl
- **Federacja Armwrestling Polska**
Tel./faks 58 621 93 08 lub 0 603 55 48 55
armwrestling@world.pl • www.armwrestling.pl
- **Burmistrz Miasta i Gminy Nisko**

6. PATRONI:

- Miesięcznik KiF
- Echo Dnia, Radio Rzeszów, Sztafeta
- www.arpower.net
- 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.arpower.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 • **GDĄŃSK:** 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 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:** MKKS 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 Kobiciec, e-mail: m.kobiciec@wp.pl • **KIELCE:** Złoty Smok, ul. Paderewskiego 24, 25–004 Kielce, tel. 600 024 865 – Radosław Trybus • **KONIECPOL:** MLKS Płlica 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. Czołgistów 5, 84–300 Łębork, tel. 501 245 895 – Marcin Kreft, e-mail: mabo23@wp.pl • **LUBLIN:** Klub Sportowy Paco Lublin, ul. Kiepurów 20, 410 Lublin, tel. (081) 740 33 00 lub 665 229 759 Beata Stelmaszczuk, e-mail: biuro@paco.pl • **NISKO:** Viking 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. Piłkarski 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 Zawadzki • **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 GDĄŃSKI:** 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 Ruczyński, 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 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@arpower.net

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

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

Fotoreporterzy: Igor Mazurenko, Mirek Krawczak

FitMax[®]

THE CHAMPIONS' CHOICE

BCAAPro 4200

ogromna ilość BCAA w jednej tabletkie
stopniowe uwalnianie aminokwasów wydłużające efekt ich działania
działanie antykataboliczne (ochrona wypracowanych efektów)
poprawa bilansu azotowego
pobudzenie syntezy białek
przyspieszona regeneracja
dostarczenie energii w stanach niedoboru energetycznego
zmniejszenie uczucia senności i znużenia
wspomaga budowanie masy oraz redukcję tkanki tłuszczowej
skuteczność produktu potęgowana dodatkami witamin
brak problemów żołądkowych



SKLEP FIRMOWY FIT AREA tel. 58 629 11 20 www.fitarea.eu

Sprzedaż hurtowa i detaliczna: eurydyka@fitmax.pl tel. 605 66 44 55, rafal@fitmax.pl tel. 603 062 062,

marek@fitmax.pl tel. 601 161 162, lukasz@fitmax.pl tel. 601 802 220.