



Drodzy czytelnicy!

**NEMIROFF WORLD CUP 2006 rozstrzygnięty!** John Brzenk podwójnym zwycięzcą, w kat. do 95 kg i w open nie dał żadnych szans przeciwnikom, dowodząc swoim świetnym przygotowaniem, że stara szkoła armwrestlingu ma się bardzo dobrze i nie odda pola młodzieży, która będzie musiała dać z siebie dużo więcej aby sprostać zasłużonym mistrzom. Finałowy pojedynek Johna z Uzmanovem był właściwie nokautem w pierwszej rundzie. Żadnych wątpliwości... Porównanie z boksem jest tu całkiem zasadne, bowiem imprezę zaszczylił swoją obecnością sam Krzysztof DIABLO Włodarczyk – świeżo upieczony Mistrz Świata IBF w kat. junior ciężka.

Ale o wszystkim przeczytacie w obszernym reportażu na łamach tego wydania jak zwykle gościnnego dla armwrestlingu SdW.

Igor Mazurenko

# Nemiroff



Rok 2006 był czasem zbierania plonów ciężkiej pracy lat poprzednich. Na stałe zagościły w kalendarzach wielkie imprezy armwrestlingowe... Kolejne edycje VENDETTY, organizowane nawet w Emiratach Arabskich i polska liga zawodowa, również w długo oczekiwanym wydaniu dziewczyn. I na sam koniec zwieńczenie sezonu Professional Armwrestling League - NEMIROFF WORLD CUP 2006 w swojej trzeciej kolejnej odsłonie.

I tym razem impreza odbyła się dzięki Casinos Poland w hotelu Hyatt w Warszawie. Tytułowy główny sponsor zawodów - firma NEMIROFF stała się już niemal emblematem zawodowego armwrestlingu, przyczyniając się do jego popularności i nieustannego rozwoju. Dlatego przedstawiciel firmy został nagrodzony całym kompletem medali pucharu świata, na które NEMIROFF zasłużył tak samo jak sami mistrzowie.

Również krajowi patroni armwrestlingu zasłużyli na słowa szczerzej pochwały i podziękowań, takie nazwy jak NDI, CASINOS POLAND, Corleonis, FitMax czy POLSAT SPORT już na stałe zagościły we wdzięcznej pamięci miłośników, zawodników i menedżerów naszej dyscypliny. To dzięki tym firmom możemy być świadkami zmagania takich gigantów silnej ręki jak w ciągu całego bogatego sezonu 2006.

Tegoroczne spotkanie było z pewnością najlepiej i najsprawniej zorganizowanymi zawodami z serii NEMIROFF WORLD CUP. Oznacza to, że armwrestling wszedł już całkowicie w „dojrzałe życie”. Już dawno przestał być „kopciuszkiem” polskiej sceny sportowej, skąd rozpoczął podbój całego świata.

Kolejny raz kibice mogli oglądać finały pucharu w bezpośredniej transmisji na antenie Polsatu Sport, po raz kolejny też nieoczekiwanym kibicem i niezwykle miłym gościem zawodów była Hanna Śleszyńska znana choćby ze swoich ciepłych i brawurowo granych ról w najlepszych polskich serialach telewizyjnych. Jeżeli armwrestling przyciąga takie postacie, to znaczy, że nasza dyscyplina ma się nad wyraz dobrze.

Sensacją było pojawienie się Krzysztofa DIABLO Włodarczyka, który nie tak dawno zasiadł na tronie mistrza świata organizacji IBF.

**NEMIROFF WORLD CUP 2006** zgromadził osiemdziesięciu ośmiu zawodników z siedemnastu krajów w sześciu kategoriach wagowych i w kategorii OPEN. Ponadto po raz pierwszy w historii pojawiły się panie, na początek w jednej kategorii do 60 kg.

Tym razem szczególnie mocno zostały obsadzone kategorie lżejsze, wystarczy wspomnieć o braterskim pojedynku braci Babyev, na który ostrzyli sobie zęby wszyscy kibice.

Wystąpiła silna reprezentacja Polski, zdobyliśmy dwa brązowe medale i trzecie miejsce drużynowo. I chociaż Polacy stanowili jedną czwartą wszystkich zawodników, to sobiście daleki jestem od zaliczenia ich występu do udanych, nasi zajmowali raczej dalsze miejsca, jak zwykle zabrakło Marcina Krefta, który walcząc coraz częściej z kontuzjami niż przeciwnikami tradycyjnie nie ma szczęścia do wystąpienia w NEMIROFF WORLD CUP.

Za to kibice coraz częściej przypominają sobie o polskich korzeniach Johna Brzenka i traktują go już jak „swojego”, trzeba przyznać, że jego popularność w Polsce niesamowicie wzrosła. Pamiętam jak w czasie NEMIROFF WORLD CUP 2004 widzowie podczas jego pojedynków z Vovodą czy Tarsem Ivakinem byli zdecydowanie po stronie rywali, których lepiej znali. Teraz taka sytuacja jest nie do pomyslenia, wszyscy identyfikują się z Johnem, nawet podczas bankietu pożegnającego wytłumaczono mu, że tak naprawdę ma na imię po prostu Jas... i jest jednym z nas. John, czy Jan - Brzenk, czy Brzek - jest prawdziwą ikoną armwrestlingu i zawdzięcza to wyłącznie sobie, bardzo skromny i pozbawiony „gwiazdorstwa” na zawsze już pozostanie największym armwrestlerem wszechczasów, a wszyscy inni zawodnicy, bez żadnego wyjątku, mogą i powinni brać z niego przykład. Szczególnie ci nieobecni na NEMIROFF WORLD CUP 2006, czym srodze zawiedli kibiców. Czy można wygwizdać tych, których nie było? Chyba tak...

# World Cup 2006





W tej kategorii również mieliśmy liczną reprezentację – Piotr Bartosiewicz, Daniel Gajda, Piotr Kajstura i Dariusz Groch. Tym razem jednak wszyscy solidarnie wypełnili środek stawki, poza Dariuszem, który ją zamknął. Piotr Bartosiewicz był szósty, ale za to udało mu się pokonać swojego niedawnego pogromcę z VENDETTY Bułgara Hristo Delidzakova, czym wzbudził wśród swoich kibiców falę entuzjazmu. Daniel Gajda zajął siódme miejsce, a Piotr Kajstura ósme.

Dużych emocji dostarczyły walki na szczycie – JABA GETIASHVILI z Gruzji był bardzo mocny i wdarł się do finału dynamicznymi i efektownymi pojedynkami. Tu jednak czekał na niego Rosjanin KAZIMIR ISKANDEROV, który złamał Gruzina i zdobył złoto. Był zresztą zdecydowanym faworytem jeszcze przed zawodami. Brązowy medal przypadł Białorusinowi PAWŁOWI PAUTARANOWI.



Bardzo interesująca kategoria wagowa – głównie za sprawą **Dawida Bartosiewicza**, za którym przyjechali wierni kibice z Choszczna. I nie zawiedli się – Dawid w zdecydowanym stylu wywalczył **trzecie miejsce** pozostawiając za sobą takich renomowanych zawodników jak Igor Storozhilov (Rosja) – wicemistrz NEMIROFF WORLD CUP 2005 czy Aleksandr Balandin z Ukrainy, który w ubiegłym roku był trzeci. Obaj zresztą mocno zawiedli swoich rodaków, Storozhilov był tym razem dopiero ósmy, a Balandin piąty.

Widać wyraźnie duży ruch w tej kategorii, świadczący o jej szybkim rozwoju. Tym bardziej cieszy wielki sukces młodszego z braci Bartosiewiczów.

Nasz młody zawodnik przegrał ze zwycięzcą pucharu w najlżejszej kategorii **ROBERTEM CHOMAYEVEM** z Rosji i Ukraincem **ARTEMEM MORDVINTSEVEM**, który zdobył srebro.

Poza Dawidem startowało jeszcze w tej wadze trzech innych Polaków Dawid Groch (9), Tomasz Szewczyk (12) i Tomasz Rucz (16), którzy jednak swoimi startami nie wzbudziili wśród widzów takich emocji jak brązowy medalista.

Warto wspomnieć, że z powodu kontuzji nie mógł wystąpić ubiegłoroczny rewelacyjny tryumfator tej kategorii Białorusin Victor Bratchenia, który jednak nie opuścił pucharu – był obecny i kibicował swoim kolegom z drużyny.

W zmaganiach brało udział szesnastu zawodników



PROFESSIONALS' ARMWRESTLING WORLD CUP  
**78**  
Nemiroff  
WARSZAWA 2006  
THE INTERNATIONAL TOURNAMENT ABOUT TONY



Rewelacją tej kategorii był, zgodnie z typowaniami kibiców, Słowak **Lubomir Jagnesak**, który dostojnie rozgromił kolejno bezradnych przeciwników. Dostojna technika i niekwestionowana siła sprawiły, że znalazł się poza zasięgiem wszystkich rywali. Aleksandr Bulenkov (3) i Sergey Piosarkov (4) z Rosji obeszli się smakiem, tym bardziej, że drugie miejsce zajął Andrey Malakhov z Kazachstanu. Bulenkov, który podczas VENDETTY w Gdyni sensacyjnie pokonał samego Rustama Babyeva, tym razem absolutnie nie sprostał zadaniu. Walczyło również dwóch Polaków – Piotr Szczerba i Maciej Stelmaszczyk. Piotr wywalczył miejsce ósme, a Maciej zamknął stawkę startujących na miejscu czternastym.

Kategoria 78 kg rozpoczęła się od miłej niespodzianki. Wśród startujących pojawił się bowiem tak dobrze znany wszystkim kibicom Bułgar Cvetan Gashevski, który zapowiedział wcześniej zakończenie kariery. Jednak, zgodnie z przewidywaniami Igora Mazurenko, nie „dotrzymał” słowa i powrócił do stołu. Powrót nie był może imponujący, bowiem szóste miejsce nie satysfakcjonowało wielkiego mistrza, ale mamy nadzieję, że będziemy mogli oglądać sympatycznego Bułgara jeszcze wielokrotnie.



PROFESSIONALS' ARMWRESTLING WORLD CUP  
**86**  
Nemiroff  
WARSZAWA 2006  
THE INTERNATIONAL TOURNAMENT ABOUT TONY



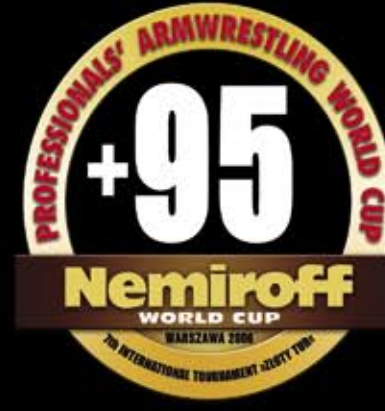
Na walki w tej kategorii czekali wszyscy! Zapowiadała się bowiem sensacja na skalę całej historii armwrestlingu – miało dojść do bezpośredniej rywalizacji braci Babyev... Sensacja owszem była, ale zupełnie innego rodzaju... W pojedynku eliminacyjnym pomiędzy Pascalem Giradem ze Szwajcarii i Ukraińcem Dmitry Nikonovem doszło do pomyłki sędziowskiej, która doprowadziła Szwajcara do furii. Biegł po scenie, rzucił w sędziów ocieplaczem... ale jego protest został przyjęty i doszło do powtórki. Jakaż to była walka! Nie pamiętam innej tak długiej i zażartej. Walcząc w pasach obaj postawili się w sytuacji patowej. Wygrał w końcu Nikonov, aby w rezultacie wywalczyć siódme miejsce.

Wracając do braci Babyev, to spotkali się w finale... I tu nie wiem, co napisać... Rozumiem, że braterska miłość, ale przecież to tylko sport, a nie wojna. Walki po prostu nie było, Rustam po abstrakcyjnym świetnym aktorsko pojedynku „przegrał” z młodszym bratem... Bardzo lubię obu braci, ale taki występ nie dość, że rozczarował publiczność, która tak bardzo czekała na wielkie widowisko, to z pewnością zakwestionował podstawowe zasady sportu. Powtarzam – sportu, a nie wojny... Rustam, jak przystało na wielkiego sportowca, zrehabilitował się w open, gdzie walczył jak lew. Ale niesmak jednak pozostał... Warto wspomnieć czwarte miejsce Mariusza Grochowskiego i piąte Marcina Lachowicza. Gratulacje!





W tej kategorii faworyt był tylko jeden – **John Brzenk!** Wygrał wszystkie walki jak z dziećmi, bardziej zmęczony się rozdawaniem autografów i pozowaniem do zdjęć po zakończeniu zawodów niż przy samym stole. Było widać gołym okiem, że jest w rewelacyjnej formie. Wydaje się, że mimo wielu eksperymentów z wagą, ta kategoria jest dla niego najbardziej naturalna, w niej wygląda i czuje się z całą pewnością najlepiej. John nie miał zbyt wielu przeciwników, kategoria zgromadziła w Warszawie raptem siedmiu zawodników. W tym dwóch Polaków Marcina Rurkę i Marcina Laskowskiego, którzy zamknęli całą stawkę. Szkoda, że kontuzje przeżyli potencjalnie równorzędnych rywali Brzenka, ale i tak wydaje się, że tego dnia nie było na całej planecie ani jednego człowieka, który sprostałby genialnemu Amerykaninowi.



To tu zgromadzi się zawodnicy, którzy mogli zagrozić Johnowi Brzenkowi w open. Czy mogli? Okaże się na następnej stronie... Z pewnością walczył tu jeden poważny przeciwnik **Farid Usmonov** z Uzbekistanu, który już wielokrotnie zmierzył się z Amerykaninem. Teraz jednak miał do pokonania innych rywali, w tym dwóch Polaków Sławomira Glowackiego i Przemysława Grzenkowicza. Chociaż najpoważniejszym był tylko Boris Poska z Rosji, z którym spotkał się w starciu finałowym. Farid przeszedł swoją kategorię równie łatwo jak John swoją i zapowiadało się wielkie spotkanie w open, gdzie czekał już młodszy z Babayewów – Ruslan. Polacy zajęli miejsca – Sławek dziesiąte, Przemek jedenaste. Na czternastu startujących armwrestlerów. Medal brązowy zdobył Sergey Petrikeyev z Rosji.





Do walki w kategorii open zameldowało się na scenie ośmiu zawodników, wśród nich jedyny reprezentant Polski Mariusz Grochowski, który zajął zresztą ostatnie miejsce. Ale też nie on był tu faworytem. Czekano tylko na dwóch sportowców – Johna Brzenka i Farida Usmonova. Choć wszyscy byli bardzo ciekawi jak też poradzi sobie w tej najbardziej prestiżowej kategorii Ruslan Babayev, który często w żartach mówi, że kiedyś pokona Johna. Tym razem mógł sprawdzić to w praktyce. Mógł, ale tylko teoretycznie, gdyż losowanie sprawiło, że po zwycięstwie i przegranej pojedynku półfinalowym z Faridem Usmonovem nie miał już możliwości zmierzenia się z Amerykaninem.

Trzeba przyznać, że Ruslan nie był łatwą „zdobyczą” dla Uzbeka, co wroży ukraińskiemu zawodnikowi wielką przyszłość w open. Styl, w jakim walczył z przeciwnikiem sklasyfikowanym o dwie kategorie wyżej, pobudził kibiców i znawców armwrestlingu do nie kończących się spekulacji na temat jego przyszłości... W jakiej kategorii będzie walczył w przyszłości, czy zwiększy wagę? Na razie nikt nie zna jego planów, a sam Ruslan jest mocno tajemniczy. Na razie brząz w open!!!

Zostawmy na razie przyszłość, bo w finale open spotkali się dwaj aktualnie najsilniejsi na świecie rywale. Wszyscy pamiętamy heroiczne pojedynki Johna z Semerenką w ubiegłym roku, gdzie przecież spotkał się z Usmonovem i... przegrał. Z kolei Farid dość łatwo uległ w połowie tego roku Travisowi Bagentwi podczas VENDETTY w Emiratach Arabskich. Równocześnie John niespełna miesiąc przed NEMIROFF WORLD CUP 2006 dosłownie rozniósł innego wielkiego armwrestlera Andriya Pushkara z Ukrainy. Wszystko wskazywało więc, że to właśnie on jest faworytem tego starcia. I rzeczywiście, w eliminacjach Brzenk pokonał Farida błyskawicznie. W starciu finałowym Usmonov stawiał jednak nieco silniejszy opór i walka trwała nieco dłużej. John, wbrew temu, do czego nas przyzwyczaił, nie bronił się tym razem tuż nad poduszką, by wygrać jednym decydującym ruchem. Spróbował ataku, przeszedł do obrony na środku stołu, parokrotnie powtórzył atak i Farid zrezygnował...

Uzbecki zawodnik powiedział po walce – nie miałem żadnej szansy, czułem tak ogromną siłę przeciwnika, myślałem, że zmagam się z maszyną.



Itak John Brzenk zrealizował swoją vendettę za porażkę w NEMIROFF WORLD CUP 2005. Szkoda tylko, że nie stał się Travis Bagent. Sądzę, że spotkała by go zasłużona kara za skandaliczne zachowanie w Manchesterze.

**NEMIROFF WORLD CUP 2006** jest już za nami, tak jak kolejny rok w historii armwrestlingu. Ten był wyjątkowo bogaty i pełen sukcesów, nie tylko bezpośrednio sportowych, ale przede wszystkim organizacyjnych, promocyjnych i medialnych. Armwrestling urosł w siłę, znalazł poważnych i oddanych sprawie sponsorów, bez których nie sposób wyobrazić sobie egzystencji jakiegokolwiek dyscypliny we współczesnym światowym sporcie.

Leszek Sobóń



Casinos Poland

NDI  
WWW.CORLEONIS.PL

FitMax  
THE CHAMPIONS' CHOICE

POLSAT  
SPORT

www.sfd.pl

ANTYRADIO  
94 FM Warszawa 106.4 FM Katowice

PRZEGLĄD  
SPORTOWY





Tegoroczny **NEMIROFF WORLD CUP** przejdzie do historii z jeszcze jednego powodu. Po zawodowych walkach w edycjach VENDETTY i debiucie Polek w polskiej lidze zawodowej, kobiety dostąpiły zaszczytu wystąpienia w najważniejszej profesjonalnej imprezie na świecie. Na początek tylko w jednej kategorii wagowej do 60 kg. Oczywiście nie mogło zabraknąć polskich dziewczyn, które tak naprawdę od dawna bezkonkurencyjnie bronią honoru naszego armwrestlingu. Aleksandra Zwolek, Walentyna Zaklicka i Małgosia Ostrowska stanęły do boju i jak zwykle sprostały wyzwaniu. Szczególnie Małgosia, która wybija się na „pierwszą damę” polskiego armwrestlingu, pokazała klasę i zdobyła brąz!!!  
Wygrały Ukrainki Olena Skoryk i Viktoria Iliushina.



28 listopada 2006 roku w Zespole Szkół Chłodzi-czych i Elektronicznych w Gdyni rozegrano szóste z kolei „Mistrzostwa Szkół Gdynińskich” oraz trzecie z kolei „Mistrzostwa Szkół Gimnazjalnych” w armwrestlingu. Organizatorem jak co roku był nauczyciel wychowania fizycznego - Maciej Sośnic-ki, UKS Złoty Tur Gdynia oraz Gdyniński Ośrodek Sportu i Rekreacji.

Gospodarzem w tym roku po raz pierwszy był ZSCHiE przy ul. Sambora 48 w Gdyni (w poprzed-nich latach mistrzostwa rozgrywane były w Zespo-le Szkół Zawodowych Nr 1 w Gdyni).

W tegorocznych do startu stanęło 82 sportowców z 15 szkół gdynińskich (59 ze szkół ponad gimnaz-jalnych, 23 ze szkół gimnazjalnych).

Co prawda, w większości walk półfinałowych, czy finałowych spotkali się doświadczeni zawodnicy z klubu Złoty Tur Gdynia, ale i tak poszczególne walki były bardzo zacięte i emocjonujące niemal na miarę zawodowców. Widać, że armwrestling na dobre zadomowił się w większości szkół gdyń-skich. Poziom przygotowania poszczególnych uczniów wzrasta nieustannie z roku na rok.



# VI MISTRZOSTWA SZKÓŁ GDYŃSKICH



Uczniowie - siłacze na ręce walczyli w dwóch ka-tegoriach wiekowych szkół gimnazjalnych (OPEN - II klasa chłopców i dziewcząt oraz III klasa chłopców i dziewcząt) oraz w sześciu kategoriach wagowych szkół ponad gimnazjalnych (chłopcy: do 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, powyżej 86 kg; dziewczęta: kat. open).

Oczywiście, jak wspominałem wcześniej, złote medale głównie trafiły do doświadczonych zawo-dników gdynińskiego klubu, takich jak: Walentyna Zaklicka (XIII LO) w kat. Open kobiet, Gadziałow-ski Michał (ZSZ NR 1) w kat. do 63 kg, Chrystian Rieger (XIII LO) w kat. do 70 kg, Michał Kapłan (XIII LO) w kat. do 78 kg, czy też Grzegorz Nowak (ZSBO) w kat. +86 kg. Dowodzi to tylko jednego - ciężka praca nad techniką i siłą dają rezultaty. W tym miejscu zachęcam więc wszystkich zawo-dników do regularnych treningów w gdynińskim klubie Zoty Tur przy ul. Morska 108 a.

Na koniec chciałbym podziękować dyrekcji szkoły ZSCHiE, Gdynińskiemu Ośrodku Sportu i Rekreacji, Firmie Evi-Med. Gdynia i Fundacji Szlachetne Zdrowie (sponsor nagród) oraz w szczególności miłośnikowi siłowania na ręce - **Maciejowi Sośnic-kiemu** za wkład wniesiony w organizację tegorocznej odsłony Mistrzostw Gdyni. Do zoba-czenia za rok!

P.S.

W tym roku główna nagroda - profesjonalny stół armwrestlingowy ufundowany przez Złoty Tur Gdy-nia - powędrowała wreszcie (dwa lata z rzędu wy-grywało XIII LO) do innej szkoły - ZSBO Gdynia. Nasze gratulacje!

Paweł Podlewski FAP



W poprzednim wydaniu magazynu zakończyłem „z lekka doładowany łaćną” cykl artykułów dotyczących anatomii mięśni przedramienia – **Anatomiczna Budowa Twojego Sukcesu**. Zatem; jak sądzę, jesteście bogatsi o dość niezbędną (niektórzy określają ją niewdzięczną) wiedzę, którą wykorzystamy w kolejnych artykułach. Po prostu będzie Wam łatwiej uzmysłowić sobie funkcjonowanie efektorów (mięśni), gdy będę opisywał ruch, który np. wywołuje problem bólowy czy predysponuje do wystąpienia niechcianej kontuzji. Ponadto ryciny jakie zamieściłem oraz opisałem w każdym artykule z omawianego cyklu, powinny pomóc Wam zlokalizować ból lub uczucie dyskomfortu pochodzących z poszczególnych mięśni.

W bieżącym artykule zajmiemy się zagadnieniami dotyczącymi ściśle nadgarstka, w obrębie którego dochodzi do licznych kontuzji oraz przeciążeń wywołanych przekroczeniem ruchomości zakresu fizjologicznego. To dość częste, a nawet notorycznie występujące zjawisko, do którego dochodzi głównie podczas pojedynku zawodników.

## 1. Budowa nadgarstka

Nadgarstek (carpus) – składa się z ośmiu różnokształtnych kości, ułożonych w dwóch ściśle do siebie przylegających szeregach.

Szereg bliższy zawiera (od strony kciuka do małego palca):

- **Kość łódeczkowatą**
- **Kość księżycowatą,**
- **Kość trójgraniastą,**
- **Kość grochowatą**

Szereg dalszy zawiera (od strony kciuka do małego palca):

- **Kość czworoboczną większą,**
- **Kość czworoboczną mniejszą,**
- **Kość główkowatą,**
- **Kość Haczykowatą**

# NADGARSTEK

## budowa anatomiczna oraz kontuzyjność

Kości budujące nadgarstek posiadają po kilka powierzchni stawowych, które łączą się z sąsiednimi kośćmi zarówno w szeregu bliższym jak i dalszym. Połączone II rzędy nadgarstka tworzą łuk zwrócony stroną wklęsłą do powierzchni dłoniowej i wypukłą do strony grzbietowej dłoni. Strona dłoniowa nadgarstka (wklęsła) na swoich końcach posiada dwie wyniosłości kostne zwane:

- **Wyniosłością promieniową nadgarstka**
- **Wyniosłością łokciową nadgarstka**

Obie wyniosłości połączone są troczkiem zginaczy, który zamyka przestrzeń między wyniosłościami, tworząc tzw.: kanał nadgarstka.

## 2. Połączenia w obrębie nadgarstka

Nadgarstek swą ruchomość zawdzięcza połączeniom stawowym z wieloma sąsiadującymi elementami kostnymi. Do stawów tych należą:

- **Staw promieniowo-nadgarstkowy**
- **Staw śródnadgarstkowy**
- **Stawy między-nadgarstkowe**
- **Stawy nadgarstkowo śródreżne**

### Staw promieniowo-nadgarstkowy

Panewkę stawu tworzą powierzchnia nadgarstkowa kości promieniowej i krążek stawowy (o nim w dalszej części artykułu). Głowa stawu utworzona jest przez kości I szeregu nadgarstka bez kości grochowatej. Pierwszy szereg nadgarstka łączy się bezpośrednio z kością promieniową, a z kością łokciową za pomocą chrząstki trójkątnej (część piętrowa stawu podatna na kontuzje o charakterze przeciążeniowym i powtarzalnym). Jest to staw dwuosłowy. Występują ruchy zginania i prostowania oraz przywodzenia i odwodzenia.

W stawie tym występują następujące więzadła:

- **Więzadło poboczne promieniowe nadgarstka**
- **Więzadło poboczne łokciowe nadgarstka**

Występują po obydwu bocznych częściach nadgarstka, hamują ruchy odwodzenia oraz przywodzenia ręki.

- **Więzadło promieniowo-nadgarstkowe dłoniowe**

- **Więzadło łukowate dłoniowe nadgarstka**

- **Więzadło łokciowo-nadgarstkowe dłoniowe**

Ograniczają ruchy zgięcia grzbietowego, czyli wyprost ręki.

- **Więzadło promieniowo-nadgarstkowe grzbietowe**

- **Więzadło łukowate grzbietowe nadgarstka**

Ograniczają ruchy zgięcia dłoniowego, czyli zgięcia ręki.

### Staw śródnadgarstkowy

Inaczej nazywany stawem dalszym ręki.

Tworzy pierwszy oraz drugi szereg kości nadgarstka, natomiast szczelina stawowa ma kształt poziomej litery „S”. Tutaj odbywają się ruchy zginania oraz prostowania ręki.

### Stawy między-nadgarstkowe

Występują między sąsiadującymi ze sobą kośćmi w pierwszym i drugim rzędzie nadgarstka. Kości połączone są torebkami stawowymi oraz więzadłami. Więzadła są bardzo krótkie płaskie (z uwagi na położenie). Ruchy w tych stawach są mocno ograniczone.

### Stawy nadgarstkowo-śródręczne

Połączenie kości II rzędu nadgarstka z bliższymi końcami kości śródreżca tworzy stawy nadgarstkowo-śródręczne. Posiadają bardzo ograniczoną ruchomość – wyjątek stanowi staw kciuka.

## 3. Kontuzyjność w obrębie nadgarstka

Z uwagi na zawartość bardzo wielu części ruchomych w obrębie nadgarstka oraz na dość spora

mobilność jest to struktura anatomiczna, w obrębie której dochodzi do dość licznych i trudno gojących się kontuzji.

### Problemy z Krążkiem Stawowym

Jest to chrzęstna struktura występująca jako „wstawka” i tworząca między innymi panewkę stawu promieniowo-nadgarstkowego. Posiada kształt zbliżony do trójkąta i położona jest po stronie łokciowej stawu między kością promieniową i kawałkiem kości łokciowej, a I rzędem nadgarstka. Posiada funkcję amortyzującą w tej części stawu głównie w stosunku do ruchów przywodzenia nadgarstka (w ciągu dnia o wiele częstsze są ruchy zgięciowe w połączeniu z przywiedzeniem nadgarstka niż wyprost i odwiedzenie). Spełniając funkcję amortyzującą, dzieli staw na II piętra w okolicy, w jakiej występuje, co sprzyja wypełnieniu „luki” jaka powstałaby, gdyby omawianego krążka w tym miejscu nie było. W myśl zasady im więcej skomplikowanych struktur i im większa ruchomość, tym większa predyspozycja do wystąpienia stanów patologicznych na skutek przeciążeń. Niestety reguła ta i w tym przypadku znalazła potwierdzenie...

Jak wspomniałem krążek stawowy spełnia funkcję amortyzującą głównie w stosunku do ruchów przywiedzenia nadgarstka, a w szczególności w stosunku do przywiedzenia z maksymalnym zgięciem. Taką pozycję najczęściej uzyskuje zawodnik, który posiada przewagę nad przeciwnikiem podczas trwania pojedynku. Po fazie „otworzenia” łokcia przeciwnika następuje zgięcie nadgarstka do siebie i lekkie jego przywiedzenie w końcowej fazie ruchu. Wtedy mocno napięta torebka stawowa oraz zwiększone ciśnienie wewnątrz nadgarstka (kanału nadgarstka) doprowadzają do zwiększonej kompresji krążka. Oczywiście, nie ulega on kontuzji od razu, jednak biorąc pod uwagę powtarzalność wyżej opisanego ruchu może dojść do stanu zapalnego w obrębie stawu piętrowego oraz do jego bolesności. Początkowo ból jest niewielki i przeskadza tylko w momencie uzyskania maksymalnych zakresów ruchowych (lekka faza ostra). Nie leczony problem przybiera postać przewlekłą kontuzji, którą ciężiej wyeliminować. Istnieje jeszcze druga postać wymuszonego ruchu, w której może dojść do naruszenia tej delikatnej struktury. Wyprost w połączeniu z przywiedzeniem - ma miejsce w fazie pojedynku, w której zawodnik przegrywa, jego nadgarstek znajduje się wtedy w nienaturalnej pozycji wyprostnej i starając się przeciwstawić przeciwnikowi, wpada w pozycję przywiedzenia. Powoduje to rozciągnięcie brzuszne stawu piętrowego oraz zakleszczenie krążka stawowego między kością grochowatą lub trójgraniastą I rzędu nadgarstka, a powierzchnią stawową kości promieniowej. Efekt w konsekwencji będzie ten sam – stan zapalny występujący podczas często powtarzalnych ruchów. Jak widać na opisywaną kontuzję mają wpływ dwa skrajne ustawienia nadgarstka, ale obydwa z komponentą przywiedzeniową. Objawom bólowym często towarzyszy uczucie zablokowania w tej części stawu oraz w ostrzejszych fazach – opuchlizna. Problem do zdiagnozowania na pierwszy rzut ok. może okazać się dosyć ciężki, dlatego zawsze pomocne będzie fachowe USG, które powinno rozwiąć wątpliwości związane z trafna diagnozą.

Leczenie polega na chwilowym zaprzestaniu treningów oraz pojedynków, wdrożeniem zabiegów leczenia zimnem RICE i stopniowym wchodzeniem zabiegów ocieplających wraz z punktowym laserem. Jednak jako trzon fizjoterapii widziałbym manualne techniki mobilizacji ślizgów stawowych wykonywane w odciążeniu powierzchni stawowych (trakcji) po minięciu fazy ostrej problemu. Odpowiednie zabiegi fizykalne w połączeniu z delikatną ruchomością spowodują szybsze wyleczenie. Uczulam jednak na wykonywanie jakichkolwiek treningów podczas leczenia, takie postępowanie prowadzi tylko do pogłębiania fazy przewlekłej, która jak wiadomo najtrudniej się goi. W przypadkach ekstremalnych można zastosować ostrzyknięcia z infiltracją miejsca bolesnego.

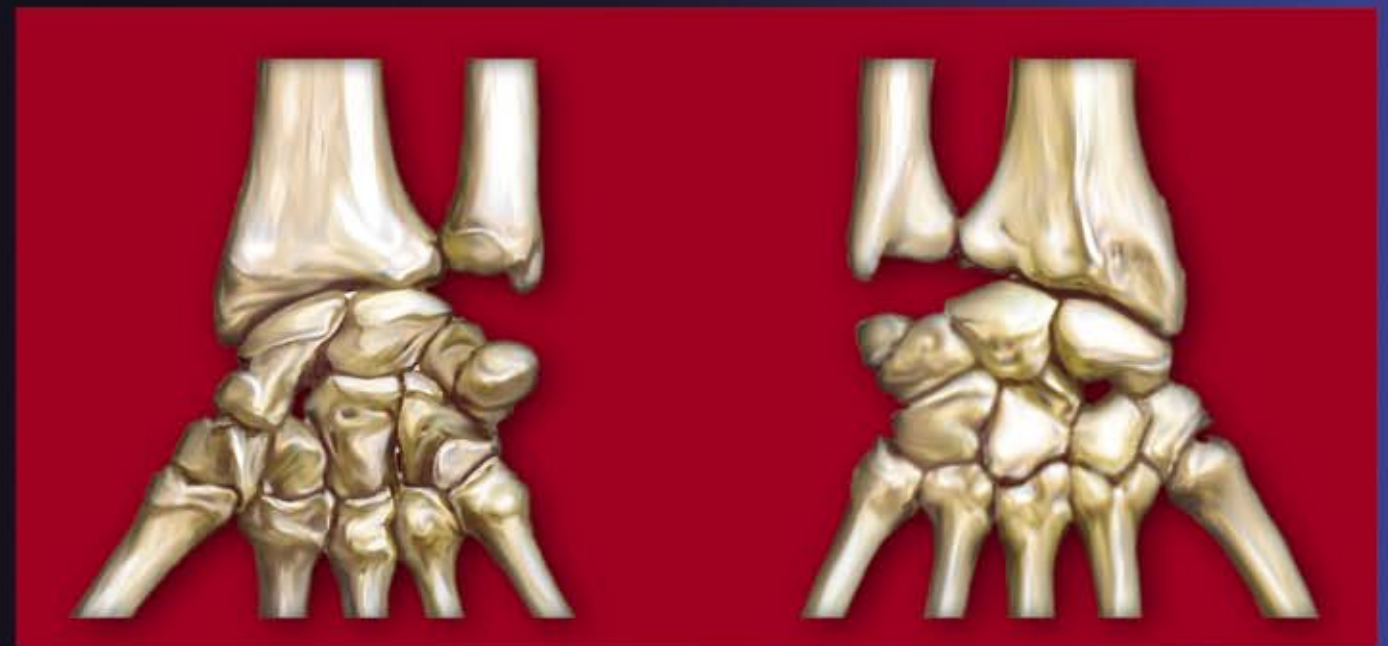
### Naciągnięcia / Naderwania więzadeł

To jedna z najczęstszych kontuzji występujących w obrębie nadgarstka. Są to struktury łącznotkankowe posiadające funkcję ograniczającą nadmierną ruchomość w stawach. Posiadają niezwykłą elastyczność z uwagi na zawartość włókien kolagenowych. Na skutek nienaturalnego powiększenia zakresów ruchowych, ulegają naciągnięciom lub naderwaniom.

W Armwrestlingu, teoretycznie najczęściej, dochodzi do naciągnięć więzadeł pobocznych, stabilizujących ruchy nadgarstka na boki (przywodzenia lub odwodzenia). Problem dotyczy więc więzadeł:

- **Pobocznego promieniowego nadgarstka**
- **Pobocznego łokciowego nadgarstka**

O ile naciągnięcia tych więzadeł leczą się szybko, naderwania natomiast wymagają bardziej



fachowej interwencji fizjoterapeuty. Ciekawostką jest fakt, iż po zejściu ostrego stanu zapalnego; gdzie najlepiej stosować terapię lodem oraz ograniczać ruch do zera; stosujemy terapię polegającą na delikatnym uruchamianiu więzadła w kierunku jego komponenty rozciągowej, dodając masaż poprzeczny (z powodzeniem stosowany w przypadku kontuzji samych mięśni). Więzadła „lubią” ruch, wtedy zdecydowanie lepiej i szybciej się goją. Jednak należy pamiętać, aby wdrożyć go w odpowiednim momencie terapii, zbyt wczesne zabiegi manualne mogą utrudnić zejście ostrego stanu zapalnego jeśli taki występuje. Naderwania, które możemy zdiagnozować po wnikliwym USG należy unieruchomić na pewien okres czasu w zależności od rozległości uszkodzenia, to niestety konieczność. Warto zapamiętać, iż lepiej czasem odpuścić w miarę możliwości treningi i walki mimo sporych ambicji, aby nie pogłębiać istniejącego problemu, który potem może goić się o wiele dłużej i z większym bólem towarzyszącym.

Wracając do poszczególnych więzadeł, naciągnięciom mogą ulec również pozostałe struktury w obrębie nadgarstka. Dwa więzadła wymienione na początku, to najczęstsze przypadki pod względem statystycznym. Jednak jak wynika z moich obserwacji (i nie tylko), dość częstym kontuzjom ulegają struktury ograniczające ruch zgięcia grzbietowego (czyli wyprost). Sytuacja może mieć miejsce podczas fazy pojedynku, w której zawodnik (jakiego problem dotyczy) przegrywa pozycję, odchylając maksymalnie nadgarstek (zgięcie grzbietowe). Naciągają się wówczas więzadła:

- **Więzadło promieniowo-nadgarstkowe dłoniowe**
- **Więzadło łukowate dłoniowe nadgarstka**
- **Więzadło łokciowo-nadgarstkowe dłoniowe**

Na uwagę zasługują pierwsze z wymienionych powyżej, posiada bowiem kilka pasm odchodzących od wyrostka rylcowatego kości promieniowej do poszczególnych kości I szeregu nadgarstka (łódeczkowatej, księżycowatej i trójgraniastej). Przy mocno zwiększonym zakresie wyprostów jedno z pasm „lubi” się naciągnąć, daje potem objawy bólowe lekko promieniujące do tunelu nadgarstka. Więzadło łokciowo-nadgarstkowe dłoniowe często łączy się z opisanym wyżej. Natomiast więzadło łokciowo-nadgarstkowe dłoniowe posiada identyczną funkcję, jednak rozpoczyna się po drugiej stronie na dłoniowej stronie kości łokciowej i kończy na czwartej kości I szeregu nadgarstka, czyli na kości grochowatej. Sama główka kości grochowatej jest dość dobrze wyczuwalna pod skórą na wewnętrznej stronie dłoni – pierwsza wyniosłość przy kłębiku (zgrubieniu) palca małego w okolicy nadgarstka. Jeśli czujesz ból w tych okolicach, istnieje duże prawdopodobieństwo naciągnięcia więzadła łokciowo-nadgarstkowego dłoniowego.

### Inne kontuzje w obrębie nadgarstka:

W wydaniu majowym „SdW” pisałem na temat cieśni nadgarstka kontuzji, która dotyczy głównie starszych Pań zbyt często ręcznie piorących pranie... i niestety też Armwrestlerów;) . Syndrom cieśni nadgarstka posiada podłoże patologiczne, na które składają się aspekty związane z:

- **Przeciążeniem**
- **Uciskiem**
- **Zwiększeniem ciśnienia wewnątrz nadgarstka**
- **Długotrwałym, nieprawidłowym ułożeniem**

Zainteresowanych odsyłam do wyczerpującego artykułu. Ponadto naciągnięciem może ulec sama torebka stawowa, która połączona jest z okalającymi więzadłami, leczenie oraz profilaktyka są niemal takie same jak w przypadku więzadeł. Ściągną, których ilość jest imponująca w przypadku okolicy nadgarstka, opisałem we wcześniejszym cyklu artykułów - „Anatomiczna Budowa Twojego Sukcesu”, zatem tam znajdziecie informację na ten temat. Zostają naczynia krwionośne – tętnice i żyły. O ile nie posiadamy problemu z cieśnią nadgarstka, krążenie w obrębie ręki nie powinno być zaburzone na skutek uprawiania sportu, jakim jest armwrestling.

**W tym opracowaniu przybliżyłem najczęstsze problemy, które mogą dotyczyć i Ciebie; nadgarstek to podstawowa część ciała, która warunkuje o Two-**

**im sukcesie – warto o tym pamiętać i nie bagatelizować problemów, które mogą powstać w jego obrębie. Kontuzje to nieodczyna część każdego sportu, trzeba znaleźć do nich odpowiednie podejście – warto! Znamy przecież przykłady ciągłych kontuzji trapiących większość armwrestlerów... Nieobecność wielu czołowych zawodników na releksjonowanym wcześniej NEMIROFF WORLD CUP 2006 spowodowana była właśnie problemami zdrowotnymi. Taras Ivakin, Marcin Kreft to tylko przykładowe nazwiska, których tak nam brakowało podczas tej imprezy. Wystarczy porozmawiać z Rustamem Bayevem, aby przekonać się jak poważnym problemem pozostają kontuzje w przebiegu kariery wielkich mistrzów. Nie będzie przesadą stwierdzenie, że ci najwięksi bardziej obawiają się kontuzji niż nawet najsilniejszych przeciwników.**

**Nie omijajmy więc tego problemu – namawiam do pilnej lektury ArmPowera, który jako jedyna publikacja na świecie, porusza problemy zdrowotne w armwrestlingu.**

**Oczywiście życzę samych sukcesów bez konieczności wystawiania swojej psychiki na odczucia związane z pauzowaniem i wymuszoną absencją na zawodach.**



mgr Tomasz Kopeć.  
BODYPAK.EU – Xtreme Body Trainers



# I MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ W SIŁOWANIU NA RĘKĘ

1. DATA: - 27.01.2007r. (sobota);
2. MIEJSCE: - Wodzisławskie Centrum Kultury WODZISŁAW ŚLĄSKI, ul. Kubsza 17
3. OPŁATA STARTOWA: - 30 zł seniorzy, 15 zł juniorzy;
4. KATEGORIE WAGOWE – tylko prawa ręka:

**SENIORZY:**  
63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, powyżej 95 kg, OPEN

**SENIORKI:**  
60 kg, powyżej 60 kg;

**5. WAŻENIE:**  
Odbędzie się w WCK WODZISŁAW ŚLĄSKI, ul. Kubsza, od 9.00 do 11.00

**6. ELIMINACJE:**  
- start 12.00;  
- finały 15.30;

**7. NAGRODY:**  
I - III miejsca, nagrody rzeczowe, medale, dyplomy, puchary w kategorii open;

**8. ZASADY:**  
- zawodnicy, którzy nie ukończyli 18 roku płacą 50% opłaty startowej  
- zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym.  
- zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu 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-tu pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.  
- ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.

**9. ORGANIZATOR:**  
Wodzisławskie Centrum Kultury, tel. kontaktowy (32) 455 28 74, kom. 505 571 256  
Joanna Stanisław  
Przemysław Gajdowicz, tel. 513 733 754  
Federacja Armwrestling Polska;

MOSiR Centrum  
ul. Czyżowicka 29b  
44-300 Wodzisław Śląski  
tel. 0 32 455 12 86

## WSTĘPNY KALENDARZ

# Professional Fit Max League 2007

W roku 2007, w Centrum Rozrywki Gemini, przy ul. Waszyngtona w Gdyni rozpoczynamy kolejną edycję

## Polskiej Ligi Armwrestlingu – Professional Fit Max League 2007

Poniżej wstępny kalendarz imprez

**Kategoria do 63 kg, 70 kg, 78 kg mężczyzn oraz do 60 kg kobiet:**

27 stycznia 2006 roku – I kolejka  
17 lutego 2006 roku – II kolejka  
10 marca 2006 roku – III kolejka

**Kategoria do 86 kg, 95 kg, powyżej 95 kg mężczyzn:**

03 lutego 2006 roku – I kolejka  
24 lutego 2006 roku – II kolejka  
17 marca 2006 rok – III kolejka

Zawodnicy będą walczyć według przepisów organizacji PAL, czyli w systemie każdy z każdym, na lewą i prawą rękę, a cała liga składać się będzie z trzech kolejek, w których każdorazowo zmagać się będzie ośmiu armwrestlerów w danej kategorii wagowej.

Startujący zostali wyłonieni na podstawie zeszłorocznej ligi zawodowej oraz „VII Pucharu Polski w Siłowaniu na Rękę” w Węgrowie.

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany terminu poszczególnych kolejek.



### FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

Adres i adres do korespondencji:  
81-225 Gdynia ul. Okrzei 18/7  
tel. 0-58 621 93 08  
armwrestling@world.pl  
www.armpower.net

Prezydent: Igor Mazurenko  
Wiceprezydent: Janusz Piechowski  
Sekretarz: Anna Korzeniewska, tel. 0-603-554-855  
Trenerzy FAP: Igor Mazurenko - Trener Kadry  
Sędziowie: Monika Duma - Sędzia Główny FAP  
Wiktor Szyszowski; Daniel Gajda

### KLUBY W POLSCE

**Klub Sportowy ŻŁOTY TUR Gdynia**  
Gdynia, ul. Morska 108A. Czynne pon-pt 11.00-20.00, sob. 10-14. Tel./fax (58) 621-93-08

**ARMFIGHT Piaseczno**  
GOSiR Piaseczno ul. Sikorskiego 20  
treningi odbywają się w pon,śr, pt od godz 19.00 oraz soboty od 15.00;  
tel. Marcin Lachowicz 503-155-898

**AZS CZĘSTOCHOWA**  
Sektoria Armwrestlingu przy AZS Częstochowa.  
Informacje: Zbigniew Soliński tel. 0-606-908-478

**ECO POWER**  
43-300 Bielsko-Biala, ul. Widok 12.  
Inf. i zapisy: Mariusz Mackiewicz tel. kom 665 808 001.  
Klub się mieści w Bielsku-Białej na obiekcie BBTS Włóknarz.

**GOLIAT Żary**  
Informacje: Krzysztof Kryszczuk tel. 0-602-233-651  
**MCKIS „TYTAN” JAWORZNO**  
43-600 Jaworzno ul. Inwalidów 18. Informacje: Mariusz Grachowski - tel 511-899-694

**MKS Herakles Szczawno-Zdrój**  
Informacje: Sebastian Wyszyński tel. 0-696-334-122  
**OLIMP Jastrzębie Zdrój**  
Jastrzębie Zdrój, ul. Piastów 15. Informacje i zapisy: Adrian Łukasiewicz tel. 032-47-142-47

**PACO LUBLIN**  
KLUB SPORTOWY PACO Lublin, Kieprzy 5B, tel. 081 740 33 00  
Informacje i zapisy: Beata Kutnik 0 665 229 759

**Pitbull Ruda Śląska**  
Informacje: Łukasz Suchoja tel. 0-606-454-670  
**SK OSTRY Strzegom**  
Aleja Wojska Polskiego 12a, 58-150 Strzegom, woj. dolnośląskie  
czynne: pn - pt 11-21, sob 14-18 informacja: Joanna Ostrowska tel. 0-608 302 887

**SZAKI ŻARY**  
Informacje: Sławomir Szakoła tel: 0-609-538-848  
**Uczniowski Klub Sportowy Herkules**  
Informacje: Grzegorz Argasiński tel. 0-506-033-636

**Uczniowski Klub Sportowy Mustang Skepe**  
Skepe, Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89.  
Informacje i zapisy: Andrzej Zawidzki tel 0-54-287-81-52

**Uczniowski Klub Sportowy Sokół Koniecpol**  
Ul Mickiewicza 30 42 - 230 Koniecpol Informacja Piotr Szczerba tel. 669 425 475  
www.sokolkonieczpol.kgb.pl

**Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Łęborg**  
Łęborg, ul. Czolgistów 4. Czynne pon-sob 16.00-21.00. Trener: Marcin Kreft, tel. 0501-245-895

**UKS HULK**  
07-100 Węgrów ul. Słoneczna 45. Informacje i zapisy Emil Wojtyra 508 442 961  
**UKS STALOWE RAMIONA KRÓŚNIEWICE**  
Informacja: Janusz Kopeć tel. 0-603-962-592

**UKS WIKING NISKO**  
37-400 Nisko, ul. Polna 18a. Informacje i zapisy: Kamil Pachla tel. kom.: 500 553 580  
wiking\_nisko@op.pl

**UKS ŻŁOTY ORZEŁ CHOSZCZNO**  
73-200 Choszczno ul. Stargardzka 39A/2 Inf. i zapisy: Wiesław Łącki tel 602-115-894,  
e-mail. uksarmwrestling@echo.pl, gg: 2896749; skype: lackiwieslaw.

**UKS-16 KOSZALIN**  
75-354 Koszalin, ul. Dąbka 1. Klub jest czynny od pn-pt 16-21, sob 16-19, nd 10-12  
Informacje i zapisy: Jarosław Zwolak tel. 501 664 333

**UKS „LONGINUS” ŁÓDŹ**  
Informacje i zapisy: Tomasz Gawłowski - 0 505-638-981, Andrzej Zborowski - 0 604-105-052  
**ŻŁOTY NIEDZWIEDZ BYDGOSZCZ**  
85-355 Bydgoszcz ul. Głębowa 35. Informacje i zapisy:  
Prezes Klubu: Andrzej Skóra - 0602 652 145 V-ce Prezes Maciej Stelmazyk 0-606-902-881

**ŻŁOTY SMOK KIELCE**  
Kielcach ul. Padarewskiego 24. Klub jest czynny pon-pt 10-22, sob 10-14.  
Informacje: Radosław Trybus tel. 0-600-024-865

**ŻŁOTY TUR ORNETA**  
Informacje: Jerzy Czaplinski tel 0-606-999-418

**ŻELAZNA PIĘĆ INOWROCŁAW**  
Informacje: Sławomir Głowacki tel. 0-604-300-380

**UKS FORMA WOŁOMIN**  
05-200 WOŁOMIN ul. FIEDORFA 1  
treningi pn-sob. 15.00-18.00

kontakt: DARIUSZ ZAWADZKI - tel. 504295500; ZBIGNIEW BIELICKI - tel. 501535889