

Drodzy czytelnicy!

Właśnie zakończyliśmy rywalizację w pierwszym wydaniu Polskiej Zawodowej Ligi Armwrestlingu. Zacięte boje toczyli w czterech kolejnych edycjach zawodnicy kategorii 70 i 78 kg.

Tym samym wyłonieni zostali najlepsi polscy zawodowcy w tych kategoriach. W kategorii 70 kg zwyciężył Piotr Kajstura, zaś w kategorii do 78 kg nasz wielki mistrz - Zbigniew Chmielewski. To był debiut polskiej ligi zawodowej. Teraz przyjdzie kolej na kategorie 63 kg i 86 kg. Tu również walki będą toczzone w czterech edycjach, systemem każdy z każdym, na obie ręce. Później na tych samych zasadach do walki przystąpią zawodowcy w kategoriach do 95 kg i powyżej 95 kg. Szykuje się więc gorąca rywalizacja i okres obfitości rodzimych imprez w siłowaniu na rękę na najwyższym krajowym poziomie. Tym samym polski armwrestling definitywnie wychodzi z okresu niemowlęcego rozpoczynając swą drogę ku dojrzałości. To wielki sukces zawodników i animatorów naszej dyscypliny, ale przede wszystkim ogromna zasługa Was wszystkich - miłośników i kibiców, bez których żadne przedsięwzięcie sportowe nie ma przecież większego sensu.
Igor Mazurenko

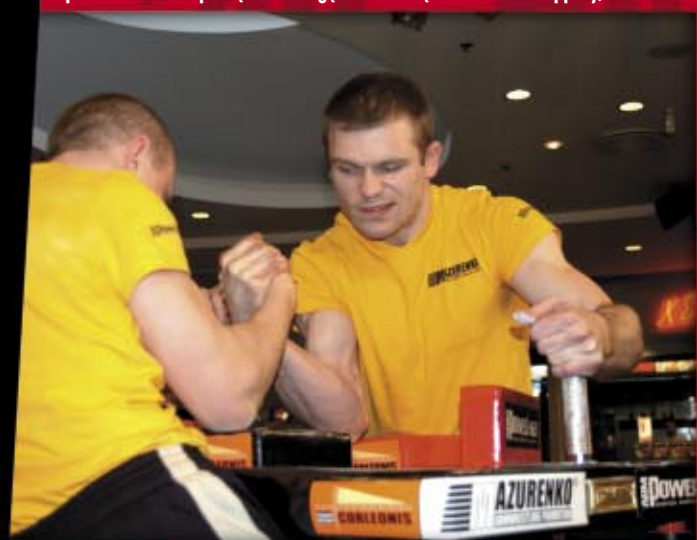
Zbigniew Chmielewski i Piotr Kajstura - najlepsi w Polskiej Lidze Zawodowej

III Edycja Polskiej Zawodowej Ligi Armwrestlingu - 12.03.2005



Już po! Trzecia i czwarta finałowa edycja Pierwszej Zawodowej Polskiej Ligi w Armwrestlingu zakończona! Znamy już nazwiska najlepszych polskich zawodowców w kategorii do 70 kg i do 78 kg. Odpowiednio Piotr Kajstura i Zbigniew Chmielewski stanęli na najwyższym stopniu podium. Wywalczone przez nich główne trofea, otwierają drogę do międzynarodowej, zawodowej rywalizacji w siłowaniu na ręce. Mimo, że dla Zbyszka ta szansa pojawiła się wcześniej a dla Piotra międzynarodowa arena stoi otworem, to i tak jest to wielki sukces sportowy dla obu zawodników. Nic jednak za darmo. Aby wygrać te niecodzienne zmagania armwrestlingowe, z edycji na edycję stacjali oni niesamowicie, coraz bardziej zacięte pojedynki na lewą i prawą rękę a za sukces zapłacili ciężkimi, długoletnimi treningami.

„Pomysł na Profesjonalną Ligę nie jest wcale nowy - powiedział Igor Mazurenko, vice Prezydent organizacji PAL - pierwsze zawody tego typu rozegrano w 2003 roku w Bułgarii. Tam rokrocznie odbywają się kolejne edycje Bułgarskiej Zawodowej Ligi. Oczywiście startowali tam wyłącznie zawodnicy reprezentacji bułgarskiej. Dlatego w oparciu o doświadczenia tamtej właśnie ligi, jako polski przedstawiciel PAL postanowiłem zapoczątkować Ligę Zawodową w Polsce i do tej pory, z sukcesem udaje się nam to realizować”.



70 kg

Niewątpliwie coraz bardziej zawodowi, polscy armwrestlerzy, 12 marca br. roku spotkali się w Centrum Rozrywki Gemini w Gdyni. Stoczono łącznie 112 pojedynków na prawą i lewą rękę, w każdej kategorii wagowej. Jak zwykle ośmiu sportowców w kat. 70 kg i ośmiu w kat. 78 kg siłowało się między sobą w systemie każdy z każdym. Obserwując te zmagania, od razu nasuwa mi się tylko jedna myśl: „oni są coraz lepsi, coraz silniejsi i z edycji na edycję lepiej przygotowani technicznie”. Ich wcześniejsza kariera armwrestlingowa wypowiedziane przeze mnie słowa czyni jak najbardziej prawdziwymi. Po trzeciej edycji szykowało się więc bardzo zacięta rywalizacja w ostatniej, finałowej rywalizacji, pierwszej w Polsce Zawodowej Lidze Armwrestlingowej.

„Podczas startu w kategorii do 70 kg mieliśmy kilka niespodzianek” - relacjonuje Daniel Gajda, faworyt kategorii do 70 kg. „Pierwszym z nich był ponowny start Michała Kapłana z Klubu Sportowego Złoty Tur Gdynia, który miał wystartować dopiero w edycji IV. Dobry (ale nie za dobry) start w II edycji nie zakwalifikował go do dalszej rywalizacji. Wszedł za to na listę rezerwową. Niestety (podobnie jak w edycji II) w ostatniej chwili nie wystartował Łukasz Kowalczyk. Dlatego znów mogliśmy oglądać Michała w akcji. Drugim zaskoczeniem było zajęcie przez moją osobę pierwszego miejsca na rękę lewą. Na prawą jednak poszło mi trochę gorzej i przegrałem z dwoma czołowymi zawodnikami tej kategorii: Piotrem Kajsturą (zwycięzca II miejsce w klasyfikacji ogólnej) oraz Arturem Olbrysiem (zwycięzca III miejsce w klasyfikacji ogólnej). Jednak (ku mojemu zadowoleniu i zaskoczeniu) w klasyfikacji ogólnej objąłem prowadzenie.



78 kg

„O rywalizacji w kategorii do 78kg można powiedzieć krótko.” - relacjonuje dalej Daniel Gajda. „Chwile zaskoczenia przeżył Zbigniew Chmielewski, który nie spodziewał się szybkiego i mocnego ataku na lewą rękę wykonanego przez równie dobrego zawodnika jakim jest Rafał Budzowski, a pretendent do czołowych miejsc na podium i główny rywal Rafała - Wiktor Zaklicki z klubu Złoty Tur Gdynia nie zdołał pokonać (ani na lewą, ani na prawą rękę) tego właśnie armwrestlera z Łębarka. W klasyfikacji ogólnej zajął więc 3 miejsce, 2 miejsce przypadło Rafałowi, a znów z kompletem punktów do dalszej edycji przeszedł Zbigniew Chmielewski (Armfight Piaseczno)”.



IV Edycja Polskiej Zawodowej Ligi Armwrestlingu 25.03.2005



70 kg

W piątek (25 marca 2005r.), w Gdyni została rozegrana ostatnia, czwarta z kolei edycja „I Polskiej, Profesjonalnej Ligi Zawodowej w kat. do 70kg i do 78kg”. Według kibiców oraz obserwatorów, tego niecodziennego wydarzenia sportowego, była to najbardziej „krwawa” edycja, która się do tej pory rozegrała. Niewątpliwie stawka była bardzo wysoka. Ośmiu zawodników w każdej kategorii wagowej walczyło na lewą i prawą rękę, w systemie każdy z każdym, zarówno o prestiżowy tytuł zawodowego armwrestlera, jak i o pokazne nagrody pieniężne.

Tutaj o jak najlepsze miejsca, w zasadzie walczyło czterech zawodników: Daniel Gajda (Złoty Tur Gdynia), Piotr Kajstura (Olimp Jastrzębie), Artur Olbrys (Braniewo) oraz Konrad Krawczuk (Złoty Tur Gdynia). Po rozegraniu pierwszych trzech edycji było wiadomo, że największa rywalizacja odbędzie się o I miejsce na podium pomiędzy: Danielem Gajdą i Piotrem Kajsturą oraz o miejsce III pomiędzy: Arturem Olbrysiem a Konradem Krawczukiem. Po rywalizacji na rękę lewą sytuacja jeszcze nie była jasna i klarowna. Natomiast na prawą rękę, z pojedynku na pojedynek rozstrzygały się losy pierwszej czwórki. Niestety, Daniel na prawą rękę przegrał dwa, decydujące pojedynki, natomiast jego główny rywal - Piotr Kajstura - z sukcesem zwyciężył wszystkie walki. Tym właśnie sposobem to on zdobywa główny tytuł „Championa”, a Daniel Gajda musiał zadowolić się miejscem drugim. W przypadku drugiej pary, rywalizującej o miejsce trzecie sytuacja na koniec finałowej edycji nieco się skomplikowała. Obaj zawodnicy, po czterech edycjach zdobyli taką samą liczbę punktów (787 pkt.) a w dniu rywalizacji waga startowa obu sportowców była również jednakowa (równie 70 kg). Organizatorzy ligi (PAL - oddział Polska) musieli dokładnie przeliczyć wagi startowe w poszczególnych edycjach. W rezultacie, po bardzo zaciętej rywalizacji, trzecie miejsce na podium przypadło Konradowi Krawczukowi (suma wag startowych 275,90 kg). Miejsce czwarte - Artur Olbrys (suma wag 275,55 kg).



78 kg

Kategoria do 78kg. W tej kategorii od samego początku był tylko jeden faworyt - Zbigniew Chmielewski (Armfight Piaseczno). To właśnie ten sportowiec finałową edycję zakończył z maksymalnym kompletem punktów (952 pkt.). Żaden zawodnik, przez wszystkie edycje nie zdołał skutecznie zaatakować, zarówno jego prawej, jak i lewej ręki. Oprócz Zbigniewa, w tej kategorii wagowej wystartowali jednak inni, również utytułowani, polscy armwrestlerzy, którzy sumiennie z edycji na edycję walczyli o największą liczbę punktów. Jednak największa rywalizacja odbyła się o miejsce drugie i trzecie. Tutaj wszystko rozgrywało się pomiędzy: Rafałem Budzowskim (Złoty Lew Łębark) a Wiktorem Zaklickim (Złoty Tur Gdynia). Obaj zawodnicy do końca edycji drugiej wywalczyli zbliżoną liczbę punktów. W edycji trzeciej Rafał przejął lekkie prowadzenie nad swoim rywalem. Natomiast w edycji finałowej Rafał Budzowski utwierdził, zarówno samego siebie, rywali, jak i zgromadzoną publiczność, że to właśnie on jest lepszy od swojego głównego przeciwnika - Wiktora. W rezultacie: Rafał Budzowski miejsce drugie, Wiktor Zaklicki miejsce trzecie.



To pierwsza ale nie ostatnia impreza tego typu w naszym kraju. W niedługim czasie odbędzie się rywalizacja w kategorii do 63kg i 86kg (IV edycja), a następnie w kategorii do 95kg i powyżej 95kg (również IV edycja). Zawodnicy będą walczyć w systemie każdy z każdym na lewą i prawą rękę, a stawka (podobnie, jak w kategorii do 70 i 78kg) jest wysoka (nagrody pieniężne, rzeczowe oraz, być może, start w międzynarodowej, zawodowej lidze).

Wszyscy finaliści, każdej kategorii wagowej zostali obdarowani gromkimi brawami, przez zawsze licznie zgromadzoną publiczność oraz nagrodami pieniężnymi i rzeczowymi. A my, w szczególności medalistom w poszczególnych kategoriach wagowych, składamy serdeczne gratulacje i z niecierpliwością czekamy na przyszłoroczną, drugą z kolei polską, profesjonalną ligę w kat. do 70 i 78kg, która z pewnością wyłoni nam kolejnych zawodowców w tych kategoriach wagowych.

TRENUJEMY Z IGOREM MAZURENKO



Podczas pobytu w Sankt Petersburgu przy okazji pojedynku Zbigniewa Chmielewskiego z Filippovem spotkałem się z Mistrzem Sankt Petersburga i Północnej Rosji Pawłem Hłopkinem. Odwiedziłem salę ćwiczeń, w której trenuje armwrestling. Obserwując jego trening doszedłem do wniosku, że warto zaprezentować go czytelnikom i zamieścić na łamach ARMPOWERA.

Paweł Hłopkin trenuje trzy razy w tygodniu po 1,5 godziny. Jako styl walki preferuje „hak”. Oto plan treningowy Hłopkina rozpisany na tydzień.

PONIEDZIAŁEK



Podciąganie na drążku nachwytem od kąta prostego 4 x 12-20



Ściąganie na wyciągu regulowanym z grubym uchwytem 4 x 8-12



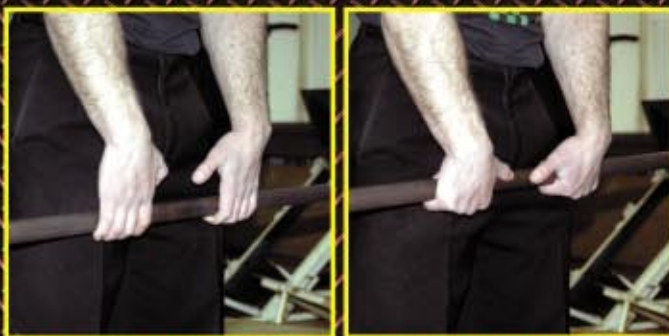
Podnoszenia na biceps z wykorzystaniem wyciągu regulowanego i grubego uchwytu. Łokieć oparty o modlitewnik. 4 x 8-12



Podnoszenie hantli na biceps pełnym ruchem. 3 x 8-10



Skreć nadgarstka na zewnątrz z wykorzystaniem wyciągu regulowanego, paska judo. Łokieć oparty o stół. 4 x 8-12



Podnoszenie na palce przy pomocy sztangi 4 x 12-15

ŚRODA



Skreć nadgarstka do wewnątrz z wykorzystaniem wyciągu regulowanego, paska judo. Łokieć oparty o stół. 4 x 8-12



Ściąganie na nadgarstek z wykorzystaniem wyciągu regulowanego. Łokieć oparty o stół. 3 x 10-15



Podnoszenie obciążenia na nadgarstek. Przedramię oparte na modlitewniku. 3 x 8-10



Podnoszenie sztangi na nadgarstek. Przedramię oparte na płaskiej ławeczce. 3 x 6-8



Ćwiczenie na triceps. 4 x 10

PIĄTEK



Podciąganie na drążku jedną ręką (z kąta prostego). 3 x 5-6



Podnoszenie na biceps z wykorzystaniem wyciągu regulowanego i grubego uchwytu. Łokieć oparty o modlitewnik. 4 x 8-12



Ściąganie na wyciągu regulowanym z wykorzystaniem grubego uchwytu. 4 x 8-12



Skreć nadgarstka na zewnątrz z wykorzystaniem wyciągu regulowanego, paska judo. Łokieć oparty o stół. 4 x 8-12



Utrzymanie krążka od sztangi palcami. 4 x 25-30 s. na każdą rękę.

W sobotę Paweł i jego koledzy przychodzą do sali treningowej aby powalczyć przy stole przez około 40 minut. Przy czym nigdy nie wykonują gwałtownych ruchów, starając się wszystko robić na siłę.

Międzynarodowy Turniej „Senec Hand”



W Senecu – małej miejscowości na Słowacji 19 marca 2005r. odbył się jak co roku XII Międzynarodowy Turniej „Senec Hand” w Armwrestlingu. Miejscem zawodów był Senecki Dom Kultury, który stał się areną zmagani armwrestlerów niemalże z całej Europy. Przyjechali w mocnej obsadzie zawodnicy z Ukrainy (min. bracia Rustam i Ruslan Babayev, Andrey Pushkar, Viktoria Ilyushyna) oraz Stoyan Golemanov z Bułgarii i Onder Dursun z Turcji.

Pierwsze pojedynki zaczęły się od kategorii kobiet OPEN lewa ręka, w której jako pierwsza w barwach Polski wystąpiła Walentyna Zaklicka z klubu Złoty Tur Gdynia. Początkowo pojedynki tej zawodniczki, zarówno na lewą jak i na prawą rękę przebiegały bez większego wysiłku. Niestety Walentynie odnowiła się kontuzja i dodatkowo mocna obsada zawodniczek z Ukrainy zatrzymała Walentynę na szóstej pozycji. Na prawą rękę poszło jej niewiele lepiej, ale w kategorii drużynowej zdobyliśmy pierwsze cztery punkty.

Drugim zawodnikiem z reprezentacji Polski, który był najbliższym podium byłem ja, autor tego artykułu - Daniel Gajda startując w kategorii do 70kg, również w barwach klubu sportowego Złoty Tur Gdynia. W kategorii do 70 kg na lewą rękę po raz pierwszy widziałem tak dużą ilość zawodników w jednej kategorii wagowej (32), chociaż co z tego później zobaczyłem w kategorii do 86kg na lewą rękę wystartowało aż 34 zawodników!! Po przegranych dwóch walkach – pierwszej z Oleksandrem Balandinem z Ukrainy oraz z zawodnikiem ze Słowacji zająłem jedenaste miejsce. Na prawą rękę było znacznie lepiej ponieważ wywalczyłem czwarte miejsce. Na drodze do zdobycia miejsca medalowego stanął Laszlo Kollarovics z Węgier (2 miejsce) oraz Plamen Bambov z Bułgarii (3 miejsce). Pierwsze miejsce przypadło zawodnikowi z Włoch – Davide Suardi. Za czwarte miejsce przypadają cztery punkty więc wysiłek nie poszedł na marne i w tej sytuacji drużynowo zdobyliśmy osiem punktów.

Trzecim zawodnikiem, którego walki również były zacięte i widowiskowe był Krystian Kruszyński (Złoty Tur Gdynia). Z tego co się dowiedziałem od Krystiana, który rok temu brał udział w tym turnieju (zajmując trzecie miejsce), wynikało, że poziom tych zawodów strasznie wzrósł! Na lewą rękę, jak się sam spodziewał, rewelacji nie było - 15 miejsce w kategorii powyżej 86kg na 27 zawodników. Jednak w tej kategorii stoczył jedną zaciętą i długą walkę z czeskim zawodnikiem, którego chyba ze trzy razy wyciągał z pozycji przegranej. Na prawą rękę poszło mu zdecydowanie lepiej, chociaż też nie miał łatwo, po ciężkiej walce jaką stoczył ze Słowakiem – Tomaszem Kiss. W rezultacie na prawą rękę zajął szóste miejsce oraz drużynowo dwa punkty.

Dobry występ zanotował Mariusz Grochowski, który występując w kategorii do 86 kg zajął na prawą rękę siódme miejsce oraz na lewą trzynaste na 34 zawodników.

Należy również wspomnieć o innych zawodnikach z naszego kraju. Piotr Szczerba z klubu Sokół Koniecpol, który miał bardzo silnie obsadzoną kategorię do 78 kg i na prawą rękę wywalczył 25 miejsce a na lewą 19 z 34 startujących zawodników.

Marcin Biegun startując w kategorii do 86 kg na prawą rękę zajął 15 miejsce oraz 24 na lewą. Również słaby start zanotował Sebastian Krawczyk (Sokół Koniecpol), który i tak dzielnie walczył lecz to nie wystarczyło aby zająć jakiegokolwiek miejsca na podium i startując tylko na prawą rękę uplasował się na 13 miejscu.

Chciałbym również wspomnieć o braciach Babayev, którzy nie mieli równych sobie przeciwników i startując każdy w innej kategorii wagowej, tzn. Ruslan do 78 kg a Rustam do 86 na prawą rękę zdobyli po złocie. Na lewą rękę, co zdziwiło mnie i niektórych zawodników, Rustam nie zdobył pierwszego miejsca. Niektórzy pytają dlaczego tak się stało? W krótkiej rozmowie z tym zawodnikiem dowiedziałem się że po pierwsze po ostatnich Mistrzostwach Europy doznał kontuzji i na tym turnieju po prostu oddał walkę zawodnikowi z Bułgarii. Po drugie, na początku maja odbędą się Mistrzostwa Ukrainy, a co za tym idzie eliminacje do Mistrzostw Europy więc nie chciał ryzykować.

W tym roku wystartowało około 160 zawodników a całe zawody przebiegały w spokojnej i miłej atmosferze, którą co jakiś czas przerywały krzyki kibiców przy zaciętych i wyrównanych pojedynkach.

Daniel Gajda



FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

Adres i adres do korespondencji:

81-380 Gdynia

ul. I Armii Wojska Polskiego 3-11

tel. 0-58 621 93 08

armwrestling@world.pl www.armpower.net

Prezydent: Igor Mazurenko, tel. 0-605 401 967,
Wiceprezydent: Janusz Piechowski, tel. 0-607 996 554
Sekretarz: Anna Korzeniewska, tel. 0-603-554-855

Trenerzy FAP:

Igor Mazurenko - Trener Kadry

Wiktor Szyszowski - Trener

Sędziowie:

Monika Duma - Sędzia Główny FAP

Wiktor Szyszowski; Daniel Gajda

Bogdan Łagunionek

KLUBY W POLSCE:

UKS ŻŁOTY TUR, GDYNIA ul. I Armii Wojska Polskiego 3-11,
czynny: pn.-pt 10-19, sob.10-14.

tel./fax 0-58 621-93-08

UKS ŻŁOTY LEW, LĘBORK ul. Człogistów 4

czynny: pn.-pt 15-20, sob.12-20.

Informacje: Marcin Kreft tel. 0-501 245 895

ŻŁOTY SMOK, KIELCE ul. Podarewskiego 24

czynny: pn.-pt 10-22, sob.10-14.

Informacje: Radosław Trybus tel. 0-600 024 865

MUSTANG, SKAPE Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89

Informacje: Andrzej Zawidzki tel. 0-54 287 81 52

OLIMP, JASTRZĘBIE ZDRÓJ ul. Piastów 15

Informacje: Adrian Łukasiewicz tel. 0-32 47 142 47

ŻŁOTY TUR, GDANSK ul. Opolska 6,

Informacje: Krzysztof Kubiak tel.0-504 639 488

ŻŁOTY TUR, ORNETA

Informacje.: Jerzy Czapiński tel. 0-606 999 418

GOLIAT, ŻARY

Informacje: Krzysztof Kryszczuk tel. 0-602 233 651

ARMFIGHT PIASECZNO,

Informacje: tel. 0-504-019-498; 0-888-506-845

ŻELAZNA PIĘŚĆ Inowrocław,

Informacje: Sławomir Glowacki tel. 0- 604 300 380

MKS HERAKLES Szczawno - Zdrój, woj. dolnośląskie.

Kontakt: Sebastian Wyszyński tel. 0 696-334-122

UKS HERKULES Posada Górna, woj. podkarpackie.

Kontakt: Grzegorz Argański tel. 0 506 033 636

UKS STALOWE RAMIONA Krośnice, woj. łódzkie.

kontakt: Janusz Kopeć tel. 0 603 962 592

UKS ORZEŁ CHOSZCZNO

Telefony kontaktowe w sprawie treningów:

Wiesław Łącki: 765-2844; 602-115-894

Artur Głowiński: 602-213-901

AZS CZĘSTOCHOWA - SEKCJA ARMWRESTLINGU

WSHIT ul. Ogródowa 47

Zbigniew Soliński: 606 908 478

UKS „WIKING” NISKO

Kamil Pachla - tel. (015) 841 29 87; e-mail: armkamil@op.pl

UKS „LONGINUS”

Informacje i zapisy: **TOMASZ GAWŁOWSKI** - 0 505-638-981

ANDRZEJ ZBOROWSKI - 0 604-105-052

PIOTR PIEKUTOWSKI - 0 608-339-532

UKS „ŻŁOTY TYGRYS” WROCŁAW

Informacje i zapisy: Tomasz Fugiel - tel. 0693642987

MCKIS „TYTAN” JAWORZNO

ul. Inwalidów 18 43-600 Jaworzno

Informacje: Mariusz Grochowski - tel 507 297 513

UKS „SOKÓŁ” KONIECPOL

ul. Mickiewicza 30 42-230 Koniecpol

Informacje: Piotr Szczerba - tel 608 20 44 83 lub gg 4365850