



ARM
BETS
www.armbets.tv TELEVISION

armpower.net

Witam wszystkich!

Kolejny raz zobaczymy Gwiazdy Światowego Armwrestlingu w Polsce na Nemirow World Cup. Tym razem nieopodal Warszawy, w Ożarówie Mazowieckim, miejscu w którym swoją drogę do olimpijskiej chwasty rozpoczął słynny, polski lekkoatleta Janusz Kusociński. To wydanie ARMPOWERA poświęcamy w większości właśnie tematyce Pucharu. Znajdziecie więc prognozę wyników, którą będziecie mogli porównać ze swoimi typami. Zamieściliśmy też materiał o sędziowaniu. Jest to aspekt na który siłą rzeczy zwraca się mniej uwagi, niż na samą rywalizację, tymczasem sędziowie i cała „maszyna”, której używają – to bardzo ważny czynnik w każdych zawodach.

Podczas przygotowań organizacyjnych dyskutujemy na jeden, jedyny temat – czy znajdzie się ktoś, kto przełamie dominację Denisa Cyplenkova i kto to może być? Amerykanin, znany z szybkości, chytryści i doświadczenia? Ukraińiec opromieniony ostatnimi zwycięstwami? A może... Może ktoś z naszej kadry? Może pojawi się nowe „objawienie”, jak kiedyś Alexey, jak kiedyś właśnie Denis? To dlatego tegoroczny Puchar ma już na starcie potężną dramaturgię, która dojdzie do zenitu podczas wieczornych finałów w piątek i sobotę.

Kilku z naszych reprezentantów ocenia szanse swoje, innych Polaków i typuje wyniki pojedynków na szczycie. Mamy kilka szans medalowych, a jak będzie? Stół pokaze.

Żeby całkiem nie odejść od praktyki treningowej, zamieściliśmy też trening dla młodych adeptów siłowania na ręce. Zacząć można już w wieku czternastu lat!

Życzymy miłej lektury!



Próba pokonania Denisa Cyplenkova przez Andrey Sharkova. Niestety ostatecznie nie udana

IX PUCHAR ŚWIATA ZAWODOWCÓW NEMIROFF WORLD CUP 2011

**Żadne inne miejsce, oprócz pierwszego nie zadowoli tych Wojowników!
Publiczność będzie czekała na tego, który przerwie dominację Denisa.
Stawiam na to, że Cyplenkov straci przynajmniej jeden z pucharów...**

Analizy, czyli... wróżenie z magnezji

„Do wzięcia” są dokładnie cztery puchary, na lewą, na prawą, w kategorii +95 i tej najważniejszej czyli open. Zaczniemy od „analizy magicznej”!

Patrząc na imiona – Andrey na pierwszym miejscu, Denis drugi, a Travis zamyka podium. Ale już w nazwiskach kolejność inna: Bagent przed Cyplenkovem, trzeci Pushkar.

Zrobiłem tabelkę, za pierwsze miejsce na alfabetycznej liście imion i nazwisk (osobno) 3, za drugie 2, za trzecie 1 punkt.

Co wyszło? Każdy z Panów ma po 4 punkty (zerknijcie na rysunek).

za imię	za nazwisko
Andrey = 3	Bagent = 3
Denis = 2	Cyplenkov = 2
Travis = 1	Pushkar = 1
razem:	
Andrey Pushkar 3+1=4	
Denis Cyplenkov 2+2=4	
Travis Bagent 1+3=4	

Przejdźmy do „analizy emocjonalnej”

Denis Cyplenkov szykował się cały rok, żeby w Sopocie (Nemiroff World Cup 2010) pokonać Johna Brzenka i Andrey Pushkara. W swojej wadze mógł już w eliminacjach cieszyć się ze zwycięstwa nad Johnem, a później Ukraincem. Andrey, rad nierad

zapakował do torby dwa srebrne medale. Jeszcze gorzej (choć słowo gorzej trzeba ująć w cudzysłów) poszło mu w open, gdzie walki na lewą zakończył „tylko” piątym, a na prawą drugim miejscem. Pytanie brzmi: czy Denis wiedząc, że John nie podejrze w tym roku do stołu – znajdzie w sobie dość motywacji na przygotowanie formy podobnej do ubiegłorocznej? Czy stając się Pierwszym Wśród Pierwszych, czyli zdobywając jako jedyny do tej pory zawodnik Nemiroff World Cup na obie ręce w królewskiej kategorii open – nie poczuje się zbyt pewnie, nie da sobie więcej luzu, nie zaśpi?

W sportach walki mawia się, że często „głodny zwycięży sytego”. Dziś tym sytym jest Denis, a głodnym sukcesu – Andrey.

Można założyć, że Pushkar postąpi jak słynny zapaśnik Rulon Gardner, który powiesił sobie w pokoju zdjęcie Aleksandra Karelina i patrzył



Fighter z Ukrainy – Andrey Pushkar



Denis Cyplenkov – absolutny zwycięzca Nemiroff World Cup – Sopot 2010

na nie codziennie, motywując się do zwycięstwa? W przypadku Gardnera to poskutkowało...

Trzeci czynnik

W tegorocznym Nemiroff World Cup mamy podobny trójkąt pretendentów, jak poprzednio, z tym, że Johna zastępuje inny Amerykanin – Travis Bagnet. Co przywiezie ze sobą? Na lewą rękę jest na pewno faworytem. Podobnie jak Andrey ma „ciśnienie na sukces”. Czy podola?

Sytuacja jest ciekawa...

Dla każdego z wymienionej trójki (w kategorii +95 i w open, na obie ręce) miejsce poza podium będzie porażką! Tak naprawdę to nic oprócz pierwszego miejsca nie zadowoli tych Wojowników!

Co można z tego wnioskować dla naszej wróżby? Ano, że decydująca będzie psychika! Nie tony żelastwa, podniesionego w siłowni, nie pot wylany na sparingach, nawet nie suplementy! Psychika i tylko psychika.

Atuty

Czym jeszcze mogą przeważać – oprócz psychiki? Za Cyplenkovem przemawia nieziemską siła. Travis góruje doświadczeniem. Andrey? Tu mam kłopot, żeby wskazać jego najmocniejszą stronę (oczywiście na tym, najwyższym poziomie). Idźmy dalej w tej analizie. Kto, a raczej kogo może zawieść właśnie psychika? Moim zdaniem Cyplenkova! Możecie się dziwić, ale patrzyłem jak koncentruje się przed walkami w Sopocie i pod tym względem nie widzę w nim faworyta (mimo, że wtedy zwyciężył). Nastrój tegorocznego Pucharu będzie klasycznym „Bij Mistrza!”. **Publiczność będzie czekała na tego, kto przewie dominację Denisa.** Każdy z rywali będzie czuł moc dopingu całej, wypełnionej po brzegi sali Centrum Hotelowo Konferencyjnego Mazurkas, będzie „uskrzydłony”.

Czy Denis to wytrzyma?

Czy wytrzymają to Pretendenci?

Travis na pewno jest nerwowo i często to okazuje, ale kto wie, czy właśnie takie „podkręcone” podejście nie pomoże mu zwyciężyć? Andrey wydaje się być zawodnikiem spokojnym i stabilnym, nie sądzę, żeby przygniotła go presja – przecież on z tą presją trenuje już cały rok.

Komu pomoże siedzący na trybunach John „The Legend” Brzenk? Na trybunach – nikomu, ale na pewno będzie baczny obserwatorem i podzieli się swoimi spostrzeżeniami z rodakiem, z Travisem, tylko czy to pomoże? Kto, jak kto, ale John zna Denisa na wylot. A może już teraz w Stanach udziela Travisowi trenerskich porad?

Czy decydujący i rozstrzygający będzie zatem doping publiczności – „Bij Mistrza”? Czy „ciśnienie” pretendentów?

Stawiam na to, że Cyplenkov straci przynajmniej jeden z pucharów. Na czyją rzecz – jeszcze nie wiem...

Dla bardziej dociekliwych kibiców (a są tacy!) przedstawiam jeszcze wybrane relacje z pojedynków tej Wielkiej Trójki, jako materiał do analizy fundamentalnej.

29 stycznia 2005, Vendetta

Andrey Pushkar vs Travis Bagnet. Pushkar – nazywany wówczas „Wschodzącą Gwiazdą” światowego armwrestlingu, Bagnet – już wtedy doświadczony, jak mało kto. Ponadto zdecydowanie szybszy, od Ukraińca. W ciągu pierwszych czterech rund wszystkich zadziwiła moc prawej ręki Pushkara, który przytrzymywał Bagenta i starał się wyciągnąć z pozycji przegranej. Jednak każdorazowo jego ręka nieubłaganie szła do poduszki bocznej. 5:1 dla Amerykanina to wynik pojedynku.

19 maja 2006, Vendetta

Travis Bagnet vs Andrey Pushkar. Travis Bagnet wygrał dwie rundy dość łatwo. W kolejnych jednak przegrane Andrey były sporne (faule przy ustawieniu sędziowskim), a wynik mógł być inny, niż 4:2 dla Bagenta. Travis

pokazał swoje długoletnie doświadczenie i chytrość. Ale czy zachował się fair-play?

13 czerwca 2008, Vendetta

Doświadczony Andrey Pushkar z Ukrainy postawił na siebie 500 dolarów w totalizatorze. Walka trwała tyle, ile trzeba żeby sześć razy przycisnąć rękę rywala do poduszki. Koniec i kropka! Oczywiście to była walka z Denisem, który zwyciężył.

Nemiroff World Cup 2008

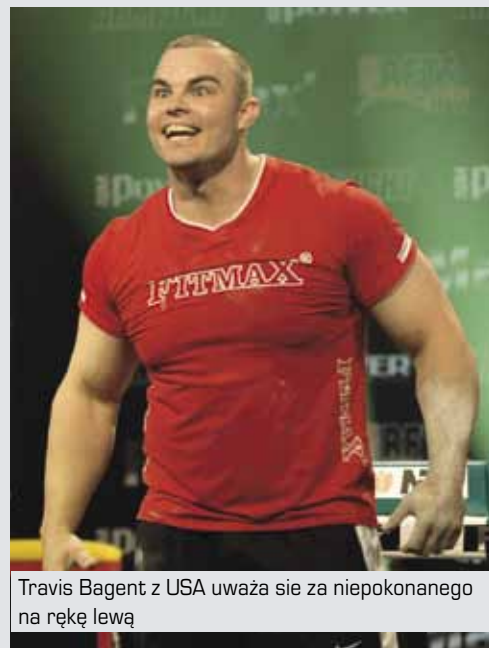
Tylko jednemu zawodnikowi z Ukrainy udało się podjąć równorzędą walkę. Andrey Pushkar ostentacyjnie uplasował się na drugim miejscu zarówno na lewą, jak i prawą rękę.

Na zakończenie jeszcze dwie sprawy:

Będą niezłe jaja, jak przyjedzie ktoś „nowy” i ich „pogodzi”!

Ostrzeżenie! Wszelkie czynności związane z obstawianiem wyników sportowych są obciążone ryzykiem!

Piotr Szymanowski



Travis Bagnet z USA uważa się za niepokonanego na rękę lewą

READY, GO!



Start jest kluczem do wygranej, często cała walka zależy właśnie od startu

Moją sportową obsesją jest sędziowanie, a dokładniej pisząc, przepisy, regulaminy, kryteria oceny i sama procedura sędziowania. Czy wiecie, że pewnego razu (dawno, dawno temu) na korcie pojawił się tenisista z... dwiema rakietami, po jednej w każdej ręce. Kiedy przeciwnik i sędzia chcieli zaprotestować, gracz wskazał książeczkę z regulaminem, w którym nie było ani słowa o liczbie raket, ani o tym, że trzeba trzymać tylko jedną raketę i tylko w jednej ręce! Sytuacja obrazuje świetnie „luki” regulaminów, które wynikają z tego, że pewne sprawy przyjmujemy za oczywiste i dopiero trzeba takich wydarzeń, żeby uwzględnić je w przepisach.

Każdy sport rozwija się, uowocześnia, a sportowcy szukają „dziur” w zasadach, żeby wyprzedzić rywali. Było podgrzewanie płóz w saneczkach i bobach, niedozwolone wyginanie klepek w kijach hokejowych i wiele, wiele innych zagrań.

Przypadek lekkoatlety, który ma pełne protezy podudzi wykracza już poza jakiegokolwiek przepisy, zasady i regulaminy sportowe. Jest to raczej kwestia etyczna.

cyplinach walki mamy jako sędziowie potworną odpowiedzialność. Mój przyjaciel, sędzia bokserski przez wiele lat wspomina swoją przedwczesną wstąpienie do szpitala, która w efekcie uratowała zdrowie boksera. Wiele walk i werdyktów może się sędziom śnić po nocach. Odpowiedzialność za zdrowie zawodnika, oraz za sprawiedliwy wynik jest naprawdę ogromna...

W boksie, w Mieszanych Sztukach Walki najważniejsza jest – i wszyscy to „czują” – głowa, mózg zawodnika i wszelkie związane ze zbyt późną interwencją urazy. W siłowaniu na ręce – jak sama nazwa mówi szczególną troską trzeba otaczać właśnie ręce walczących. Jeszcze jedna kwestia różni armwrestling od innych sportów walki – początek, start, słynne „Ready, Go!” rozpoczynające walkę. W boksie, w zapasach, w judo, rzadko kiedy walka rozstrzyga się w pierwszych ułamkach sekund. Zawodnicy stoją o co najmniej dwa kroki od siebie i po komendzie sędziego muszą jeszcze się po prostu przemieścić po polu walki.

Przy armwrestlingowym stole jest inaczej, drastycznie inaczej! Start jest kluczem do wygranej, często cała walka zależy właśnie od startu. W tym mo-



Maszyna Mobil Delvac, przy pomocy której trakerzy walczą o prymat najsilniejszego

Na naszym podwórku

Czy w naszym armwrestlingu spotkamy się ze sztucznym przedramieniem zawodnika? Jak na razie, to jeszcze kwestia przyszłości, do dyspozycji teraz jest jedynie maszyna Mobil Delvac, przy pomocy której trakerzy walczą o prymat najsilniejszego...

Regulaminy, przepisy i sposoby ich „obejścia” to jedno, a sędziowanie już samej akcji to inna, równie trudna sprawa. W dys-

Dawid Shead

Londyńczyk, mówiący po angielsku tak, że nie sposób go zrozumieć, był kierowcą rajdowy, playboy i doskonały sędzia armwrestlingu





MONIKA DUMA

Mieszka w Trójmieście

Pracuje jako terapeuta uzależnień.

Siłowanie na ręce pojawiło się w jej życiu dokładnie wtedy, kiedy jej przyjaciółka Ania (Korzeniewska/Mazurenko) poznała Igora. Wtedy Monika uczęszczała do fitness klubu, dla formy, dla relaksu, dla siebie. Igor od razu zaczął namawiać ją na treningi (jak to Igor...). Te początkowe czasy armwrestlingu w Trójmieście były takie, że pasja Igora dosłownie porywała wszystkich, którzy go spotkali. Stąd bardzo wiele osób zaczynało treningi i pierwsze starty.

Tak było i z Moniką. Pierwsze treningi, fascynacja całą tą atmosferą, nowymi wyzwaniami i złoto na Mistrzostwach Polski. Później start w kadrze narodowej na rozgrywanych w Polsce Mistrzostwach Świata. Konfrontacja z doświadczonymi zawodniczkami. No i przyszła refleksja, że raczej dystans jest zbyt duży, że podium Mistrzostw Polski to wszystko na co może liczyć, jeśli nie przejdzie na totalne zawodownictwo. A przecież są jeszcze studia, praca, jakieś inne życie...

Jednak trudno się było całkiem rozstać z armwrestlingiem, tym bardziej, że najlepsza przyjaciółka (Ania) już całkowicie się w ten sport zaangażowała. Do Polski przyjechał Dawid Shead i rozpoczął pierwsze, poważne szkolenie sędziów armwrestlingu. Tak to się zaczęło...

Monika ma w swoim dorobku prowadzenie walk na prestiżowych zawodach na całym świecie. Między innymi: Mistrzostwa Świata: 2004 RPA, 2005 Japonia, 2007 Bułgaria, Mistrzostwa Europy: 2003 Niemcy, 2004 Polska, 2005 Bułgaria, 2006 Węgry, 2007 Bułgaria, Mistrzostwa Polski, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, Puchar Polski, Vendetta, Puchar Świata Zawodowców, Ligi Zawodowe.

Podczas Mistrzostwa Świata rozgrywanych w 2005 roku, osiągnęła najwyższą sędziowską klasę „Masters”. Teraz, po przerwie, znów zobaczymy ją przy stole podczas Nemiroff World Cup 2011.

mencie sędzia przy stole, działać musi podobnie do sędziów w sprintach, z precyzją co do ułamków sekund. Do tego jeszcze – przed startem trzeba zawodników odpowiednio ustawić. Tu, przy stole, nie ma „maszyny startowej”, ani bloków, ani wyrysowanej na bieżni kreski, tu jest punkt centralny i oko sędziego. Od tego wszystko zależy...

Dla mnie ważne jest to, żeby procedury sędziowania nie „mordowały Ducha Sportu”. Żeby czynnik ludzki (czyli możliwość popełnienia omyłki) był wspomagany techniką, ale też żeby ta technika nie zdominowała całości.

JAK TO JEST W SIŁOWANIU NA RĘCE? Z TYM PYTANIEM ZWRÓCIŁEM SIĘ DO MONIKI DUMY SĘDZINY, KTÓRA BYŁA OD SAMEGO POCZĄTKU, OD „PIERWSZEGO POKOLENIA” POLSKICH SĘDZIÓW, KTÓRE WYUCZYŁ EKSCENTRYCZNY LONDŃCZYK DAWID SHEAD.

Moniko, kiedy zaczynałaś sędziować nie było jeszcze tej całej techniki. Czy teraz jest lepiej i dlaczego?

Monika Duma: Gdy zaczynałam sędziować miałam do pomocy tylko sędziego bocznego. Czasem walka była tak szybka, że trudno było zauważyć, czy wszystko przebiegało zgodnie z zasadami. Teraz jest o wiele łatwiej, gdy sędzia ma wątpliwości – może obejrzeć walkę klatka po klatce. To na pewno ułatwia ogłaszanie bardziej obiektywnych werdyktów.

Czy, mimo pomocy elektroniki, zdarzają się jednak błędy? Czy to wtedy jest wina człowieka, sędziego?

Na pewno teraz jest ich o wiele mniej. Ostatecznie to sędzia podejmuje decyzję co do werdyktu.

Czy są takie sytuacje, takie walki, które przeżywasz jeszcze potem, długo po zawodach?

Oczywiście, że tak, szczególnie gdy gra toczy się o najwyższe miejsca na podium, jest duża presja.

Jakie pojedynki były najtrudniejsze dla Ciebie, jako sędziego?

Właściwie każdy pojedynek jest trudny. Naprzeciw siebie staje dwóch zawodników, którzy przygotowali się wiele miesięcy do walk i teraz każdy

z nich chce wygrać... Myślę, jednak że najtrudniej sędziowało mi się Trivisa Bagenta na zawodach Vendetta w Emiratach Arabskich.

Przez jakiś czas nie widzieliśmy Cię przy stole, ale wróciłaś. Nie mogłaś wytrzymać bez tych emocji?

Na jakiś czas musiałam zrezygnować z sędziowania. Nie ukrywam, że brakowało mi tej adrenaliny.

Dziękuję i do zobaczenia na Pucharze Świata!

Do zobaczenia!

KONKRETY

Co konkretnie zyskał armwrestling, korzystając z nowoczesnej techniki? Po pierwsze – sędziowie dostali (w postaci specjalnego programu komputerowego) narzędzie, które całkowicie usprawnia i skraca czas układania i prowadzenia słynnych: drabinek”. Nawet gdy zawody odbywają się na dziesięciu stołach! Publiczność, dzięki temu że schemat walk i „droga” każdego zawodnika są czytelnie wyświetlane – lepiej może śledzić fazę eliminacji i półfinałów. Tenże program pełni też rolę „protokolanta” imprezy i jest w tym po prostu niezawodny.

Natomiast przy samym stole zmieniło się równie dużo, co w sekretariacie. Doszły dwie kamery, które są wycelowane w łokcie zawodników, oraz pozwalają na kontrolę pozycji startowych. W razie kontrowersji można w każdej chwili obejrzeć materiał klatka po klatce i cofnąć lub uznać decyzję.

Sędzia techniczny, dzięki temu może siedzieć niżej, nie zasłaniać widzom, a jednocześnie, mając do dyspozycji funkcję Picture In Picture widzieć na jednym monitorze oba łokcie zawodników i obraz całej walki.

SPRAWDZIMY TO!

Na czekającym nas Nemiroff World Cup zawodnicy będą jeszcze silniejsi, niż byli, walki jeszcze szybsze, niż poprzednio w Sopocie. Jak sprawdzą się nasi sędziowie i ich znakomity sprzęt? Przyjdźcie zobaczyć w dniach 14 października (lewa ręka) i 15 października (prawa ręka) do Mazurkas Conference Centre w Ożarowie Mazowieckim (12 km od Warszawy).

Piotr Szymanowski

Z KIM PO PUCHARY?

Mamy dwudziestotrzuosobową kadrę na Nemiroff World Cup, w tym trzy panie. Ile pucharów, jakie medale zostaną w Polsce? Jak nasi zawodnicy widzą szanse swoje i kolegów w Ożarowie? Poniżej kilka słów, które nasi kadrowicze przekazali redakcji na 30 dni przed imprezą.



SŁAWOMIR GŁOWACKI

Doświadczony, już niemłody, potężny (145 kg) sportowiec z Inowrocławia/Bydgoszczy, jest w armwrestlingu od 2000 roku, kiedy to zadebiutował na Pucharze Polski zajmując trzecie miejsce. Wice Mistrz Świata, zawsze w czubie zawodów krajowych i międzynarodowych. Wielokrotnie ocierał się o podium na Nemiroff World Cup w prestiżowej kategorii open. Na co dzień prowadzi klub mu-

zyczny, jeździ na pięknym, ciężkim motocyklu.

W samym ogniu przygotowań do tegorocznego Pucharu Świata, zapytaliśmy Sławka o kilka spraw:

Red.: Zaczę banalnie, czy jesteś w formie?

Sławomir Głowacki: Ja zawsze jestem w formie! Mówiąc poważnie, nie przyplątała się na szczęście żadna kontuzja ani choroba, trenuję mocno, na sto procent. Motywują mnie ubiegłoroczne walki w Sopocie, było blisko, w końcu to czwarte miejsce w open mogę potraktować jako zapowiedź, że wskoczę na podium...

Red.: Czyli chciałbyś się „wbić” w rywalizację Denisa, Trávisa i Andrey?

Sławek: Bezwzględnie! Ale wiele też zależy od losowania, od fartu. Jak się trafi w pierwszych walkach na samych najlepszych, może być kłopot. Ale tak już jest w każdym sporcie.

Red.: Sławek, a jak widzisz szanse Denisa, Trávisa i Andrey?

Sławek: Atutem Denisa Cyplenkova jest jego potworna siła. Ale... No właśnie! Andrey Pushkar był blisko zwycięstwa w ubiegłym roku. Zastanawiam się więc, czy Denis zdoła i jak zdoła jakoś zwiększyć swoją siłę? Czy to w ogóle możliwe? Do tego „ataku” na Cyplenkova może się jeszcze włączyć doskonale Amerykanin Travis Bagent. Jednym słowem, będzie się działo!

Sławkowi życzymy formy najlepszej z najlepszych i na zakończenie cytaty z wywiadu, który udzielił przed wyjazdem na mistrzostwa świata:

Red.: Jakie jest twoje sportowe marzenie?

Sławek: Być najlepszym z najlepszych!

Red.: Niech się spełni, trzymamy kciuki.

RADOSŁAW STAROŃ

Czy uda się powtórzyć, albo przebić ubiegłoroczny sukces? Dla przypomnienia w listopadzie 2010, w pięknym, morskim klimacie Sopotu, Radek zdobył drugie miejsce w kategorii -78 kg ręki lewej, czyli wicemistrzostwo zawodowców Nemiroff World Cup. Mało tego! To był „szturm”, ponieważ do finału wszedł z jedną porażką i w pierwszej odsłonie zwyciężył. Puchar był dosłownie o pyłek fruwającej w powietrzu magnezji. Nie dość, że sukces, to

jeszcze nieoczekiwany, był to bowiem debiut naszego zawodnika na tak poważnej imprezie. Do tego momentu jego osiągnięcia można było opisać jednym zdaniem: wielokrotny wicemistrz Polski, raz tytuł mistrza (2009) i zdobywca Pucharu Polski. Jego motto, a właściwie słowa jego taty, które powtarza sobie przed walką brzmią: „Masz wyjść i wygrać! Po prostu wygrać!” Radosław przyznał później w wywiadzie, że ten sukces z 2010 roku traktuje jak nagrodę za najbardziej solidny trening, jaki robił w swoim życiu.

Jak będzie teraz?

Red.: Jak oceniasz miniony sezon, jakie były najważniejsze starty, sukcesy, porażki?

Radosław Staroń: Nie startowałem w tym roku na wielu zawodach, głównie z powodu pracy lecz cały czas trzymałem „podstawową” formę, która pozwalała mi rywalizować na dobrym poziomie. Od czterech lat staję na podium Mistrzostw Polski i mam nadzieję że jeszcze mój czas się nie skończył:-).



Red.: Na pewno! Twoje czasy dopiero nadchodzą! Ale przyznaj się – czy zakładałeś powołanie do kadry na Nemiroff Cup?

Radek: Myślę, że taką małą przepustką był zesłoroczny sukces na Nemiroff, podium mistrzostw Polski i ogólna dobra dyspozycja w innych zawodach:-).

Red.: Czy coś zmieniłeś w przygotowaniach, treningach?

Radek: Mój trening powoli staje się coraz dojrzalszy. Oczywiście z mojego punktu widzenia. Cały czas dowiaduję się nowych, mam nadzieję istotnych spraw o swoim organizmie i analizuję. Oczywiście ostateczny, najważniejszy sprawdzian mojej pracy będzie podczas Pucharu Świata Zawodowców.

Red.: Jak nastawienie psychiczne?

Radek: Najwyższy alert taktyczno-bojowy!

TOMASZ SZEWCZYK

Red.: Tomku, jak forma?

Tomasz Szewczyk: Lewa w porządku, prawą jeszcze sprawdzam, ale mam nadzieję, że będzie okej.

Red.: Jak się przygotowywałeś do Pucharu?

Tomek: Najpierw było mocne przygotowanie do walki na Vendetta w Bułgarii, dziesięć dni odpoczynku i start już konkretnie pod Nemiroff Cup. Wszystko zgodnie z planem.

Red.: Co jest twoją mocną, a co słabą stroną?

Tomek: Mocnej nie będę zdradzał:-) Wszyscy wiedzą, że mam kłopoty z wytrzymałością... pracuję nad tym,



Red.: Skąd te problemy, przy twojej ogromnej sile?

Tomek: To kwestia predyspozycji mojego organizmu. Jestem typem sprintera, sprawdzam się na krótkich dystansach i w biegach, i w pływaniu, a kiedy przyjdzie działać dłużej – robi się kłopot...

Red.: No to życzymy pomyselnego układu walk w drabince turniejowej. Jak typujesz wynik rywalizacji „na szczycie” wagi ciężkiej i open?

Tomek: Cyplenkov jest, mimo wszystko, jeszcze mało doświadczonym zawodnikiem i może się „zdziwić” szybkością Amerykanina Trvisa Bagenta. Mogą się długo ustawiać. Tu na pewno Travis będzie chciał rozegrać wszyst-

kie swoje sztuczki i atuty, a siła Cyplenkova musi mieć czas na „wygenerowanie się”. Dlatego widzę możliwość wygranej Trvisa z Denisem właśnie po długim ustawianiu i błyskawicznym starcie w dogodnym momencie. Może też zaistnieć Pushkar, który w ostatniej walce z Lilievem pokazał niesamowite możliwości. Będzie się działo!

Red.: Tomku, a jak widzisz start naszej drużyny?

Tomek: Dla Radosława Staronia będzie to start przełomowy. W Sopocie „wyskoczył” jako nieznany w świecie. Teraz już każdy będzie miał na niego oko. Będzie pod presją, jak sobie poradzi? Zdecyduje psychika. W każdym razie jest faworytem i musi udowodnić, że ubiegłoroczny sukces był początkiem wielkiej kariery a nie tylko jednorazowym epizodem. Czego mu bardzo życzyć i będę kibicował.

Red.: Zapraszamy do Ożarowa Mazowieckiego, 14 i 15 października. Kibicujemy naszym armwrestlerom!

Piotr Szymanowski

TRENUJ Z IGOREM MAZURENKO

TRENING DLA MŁODYCH ARMWRESTLERÓW



Junior UKS Złoty Tur Gdynia – Adrian Magrian

Jak zacząć karierę w armwrestlingu? Jak trenować na początku, w wieku kilkunastu lat? Wielu trenerów sugeruje, żeby stosować jedynie ćwiczenia ogólnorozwojowe w siłowni. To jednak za mało! Sama siłownia nie wystarczy do sukcesów przy stole. Każdy, kto planuje starty w siłowaniu na ręce, powinien już na początku stosować wybrane ćwiczenia, które służą konkretnie naszej dyscyplinie. Są to podobne zestawy ćwiczeń, do tych które stosują zawodowi armwrestlerzy, dostosowane dla potrzeb i umiejętności juniorów i junierek (nie zapominamy o dziewczynach).

Dla sportowca w wieku 13–14 lat nie są wskazane ćwiczenia z dużymi ciężarami. Korzystne jest natomiast poznawanie techniki i taktyki siłowania na ręce. Służą temu treningi ze sparingpartnerem.

W samym treningu siłowym wskazane są: różnego rodzaju podciągania się, wspinania się na linie i dodatkowo – dla wzmocnienia ścięgien i poprawnego ułożenia ruchu ręki przy samym siłowaniu – trening z małymi obciążeniami.

Dużym plusem młodego wieku jest to, że organizm „wytrzymuje” wiele treningowych błędów. U młodego armwrestlera bardzo szybko regenerują się stawy, przyczepy, ścięgna i mięśnie, co w rezultacie pozwala mu zrobić 3, a nawet 4 treningi w tygodniu.

Większe ciężary można wprowadzić najwcześniej po 16 roku życia. Oczywiście musi to być poparte wcześniejszym przygotowaniem, czyli treningami na małych ciężarach. Młody, początkujący zawodnik powinien być wtedy pod opieką wykwalifikowanego trenera.

Suplementacja młodocianych sportowców?

W wieku 13–14 stanowczo nie jest wskazana! Dopuszczalne są jedynie napoje i odżywki, które uzupełniają straty energetyczne podczas treningu. Takimi odżywkami może być carbo, napoje izotoniczne itp. Natomiast w wieku 15–16 lat można już z umiarem zacząć stosować aminokwasy, zarówno rozgałęzione, jak i proste. W niedużych ilościach dopuszczalne są również proste formy kreatyny.

Przejdźmy do konkretów. Poniżej trening wskazany dla sportowca w wieku od 13–15 lat. Te ćwiczenia warto wprowadzić w cykl treningowy dwa razy w tygodniu, zaczynając od małych ciężarów. Idealnym uzupełnieniem tego treningu w cyklu tygodniowym jest podciąganie na drążku, wspinanie na linie oraz trening z trenerem lub sparingpartnerem przy stole.

ROZGRZEWKĄ

Cykl ćwiczeń siłowych młodego armwrestlera składa się z dwóch dni w tygodniu. W każdym wykonujemy po 4–5 ćwiczeń. W sumie, w tygodniowym cyklu - na trening siłowy przeznaczamy ok. 8–10 ćwiczeń. My prezentujemy 8 niezbędnych ćwiczeń. Przed każdymi ćwiczeniami na ciężarach niezbędna jest porządna rozgrzewka. Na rozgrzewkę należy poświęcić 10–15 minut, robiąc ćwiczenia gimnastyczne, podciągania, rozgrzewkę przy stole oraz ćwiczenia z minimalnym ciężarem, np. samym gryfem.

1 DZIEŃ TRENINGOWY NA CIĘŻARACH

↓ PODNOSZENIE NA BICEPS PODCHWYTEM



Izolowane podnoszenie na biceps hantla, z wykorzystaniem modlitewnika. Ramię ręki znajduje się prostopadle do podłogi. Przedramię unoszone od kąta prostego w górę. Nadgarstek lekko ugięty.

Jest to ćwiczenie Nr 1 w treningu młodego armwrestlera. To izolowane ćwiczenie pozwala na kontrolę zakresu, szybkości i dokładności ruchu. Angażuje głównie mięsień dwugłowy ramienia i mięsień ramienny.

To ćwiczenie proponujemy wykonywać w 3–4 seriach, po 8–12 powtórzeń.

↓ PODNOSZENIE NA BICEPS, Z WYKORZYSTANIEM WYCIĄGU REGULOWANEGO



Podnoszenie na biceps, z wykorzystaniem wyciągu regulowanego i średniej rączki. Łokieć oparty o poduszkę stołu. Wyciąg w pozycji lekko-dolnej. Ręka nie ćwicząca utrzymuje uchwyt stołu.

Jest to kontynuacja ćwiczenia Nr 1, z tą różnicą, że na początku, ruch wykonuje nadgarstek (czyli ściągamy nadgarstkiem), a potem dopiero podnosimy na biceps.

To ćwiczenie proponujemy wykonywać w 3–4 seriach, po 10–12 powtórzeń.

↓ ZGINANIE NADGARSTKA ZE SZTANGIELKĄ TRZYMANĄ PODCHWYTEM



Zginanie nadgarstka z wykorzystaniem sztangielki z grubą rączką. Łokieć wsparty o wewnętrzną stronę uda. Sztangielka trzymana podchwytem. Tułów w pozycji lekko pochylonej. To ćwiczenie można też wykonywać w pozycji siedzącej.

Ćwiczenie to angażuje mięsień zginacz promieniowy nadgarstka, mięsień dłoniowy długi, mięsień zginacz łokciowy nadgarstka oraz mięśnie zginacze powierzchniowe i głębokie palców.

To ćwiczenie proponujemy wykonywać w 3–4 seriach, po 8–14 powtórzeń.

↓ ŚCIĄGANIE NA WYCIĄGU REGULOWANYM



Ściąganie na wyciągu regulowanym, z wykorzystaniem rączki średniej grubości. Łokieć oparty o poduszkę stołu. Wyciąg w pozycji górnej. Ręka nie ćwicząca utrzymuje uchwyt stołu.

Jest to klasyczne, podstawowe ćwiczenie każdego (nie tylko młodego) armwrestlera. W tym ćwiczeniu pracują: mięśnie nadgarstka, klatki piersiowej, przyczep łokciowy i biceps. Ćwiczenie to można wykonywać też jako jedno z ćwiczeń rozgrzewających.

To ćwiczenie proponujemy wykonywać w 3–4 seriach, po 8–12 powtórzeń.

2 DZIEŃ TRENINGOWY MŁODEGO ARMWRESTLERA NA CIĘŻARACH

↓ PODNOSZENIE NA BICEPS UCHWYTEM MŁOTKOWYM



Podnoszenie na biceps hantla uchwytem młotkowym, z wykorzystaniem modlitewnika. Ramię znajduje się prostopadle do podłogi. Przedramię pracuje od kąta prostego w górę. Nadgarstek prosty.

To ćwiczenie najlepiej rozwija mięsień ramiennie-promieniowy. Wpływa ono również na mięsień dwugłowy ramienia i mięsień ramienny oraz (w mniejszym stopniu) na mięsień prostownik promieniowy krótki nadgarstka i mięsień prostownik promieniowy długi nadgarstka.

To ćwiczenie proponujemy wykonywać w 3–4 seriach, po 8–10 powtórzeń.

↓ SKRĘT NADGARSTKA NA ZEWNĄTRZ



Skręt nadgarstka na zewnątrz (pronator), z wykorzystaniem łamanego (krzywego) gryfu. Łokieć podtrzymywany drugą ręką.

To ćwiczenie rozwija mięśnie, które uczestniczą w technice walki górą. Należy do nietypowych ćwiczeń, które nie są używane w treningach kulturystycznych. Wzmacnia nadgarstek, przedramię oraz siłę ruchu do techniki na górę.

To ćwiczenie proponujemy wykonywać w 3–4 seriach, po 10–14 powtórzeń.

↓ PODNOSZENIE NA NADGARSTEK UCHWYTEM MŁOTKOWYM



Podnoszenie na nadgarstek uchwytem młotkowym, z wykorzystaniem (łamanego) krzywego gryfu. Łokieć podtrzymywany drugą ręką.

To ćwiczenie wzmacnia nadgarstek w pozycji młotkowej.

To ćwiczenie proponujemy wykonywać w 3–4 seriach, po 10–14 powtórzeń.

↓ TRENING PALCÓW



„Ściskanie” służy do tego specjalne urządzenie z parku maszynowego MAZURENKO EQUIPMENT.

Ćwiczenie rozwija ścisk palców, niezbędny zarówno dla techniki górą, jak i w hak.

To ćwiczenie proponujemy wykonywać w 3–4 seriach, po 10–14 powtórzeń.

TOTAL MONEY PRIZE:
26 000 \$



Nemiroff

WORLD CUP-WARSAW 2011
IX PROFESSIONAL'S ARMWRESTLING WORLD CUP
12th INTERNATIONAL TOURNAMENT
“ZLOTY TUR CUP”

PAL
PROFESSIONAL
ARMWRESTLING
LEAGUE



MC Mazurkas, ul. Poznańska 177, 05-850 Ożarów Mazowiecki

na żywo



FitMax
THE CHAMPIONS' CHOICE

Nemiroff



FAXE

tvn

KiF

**ARM
BETS**
TELEVISION



WP.PL

ANTYRADIO

SPORTBOX

MAZURENKO
ARMWRESTLING PROMOTIONS

Traker

tvn turbo

ovi-MED+
KAPITAŁ POLSKI

ORIENT GIFT

**Hot
models**



CartPoland

sports.pl

TICKETPRO
www.ticketpro.pl

vipBAND

**Hot
models**



Wawa TAXI

armpower.net

FINAL STRONG TRAKER

Mobil Delvac 1



15.10.2011

14-15.10.2011 GODZ. 9:00 14.10-LEWA REKA 15.10-PRAWA REKA www.zlotytur.com

Odmienne prawa
DNIA INOCY

FitMax[®]
THE CHAMPIONS' CHOICE
www.fitmax.pl

polecam
Denis
Cyplenkov
Intercontinental
PAL Champion



FitMax[®] Wake Up

Środek spożywczy ułatwiający poranne przebudzenie.

Stanowi innowacyjne połączenie kofeiny i trzech różnych frakcji białkowych z odpowiednimi aminokwasami. Kofeina pobudzi organizm do działania z jednoczesnym zwiększeniem koncentracji. Specjalnie zmodyfikowany profil aminokwasowy produktu przezwycięży ospałość poprzez zmniejszenie produkcji serotoniny na rzecz dopaminy i noradrenaliny. Instancyzowane: koncentrat, izolat oraz hydrolizat białek serwatkowych, tworzą dodatkowo doskonałą bazę odżywczą i antykataboliczną.

FitMax[®] Good Night

Środek spożywczy wspomagający regenerację organizmu podczas snu.

Podstawę produktu stanowi kazeina micelarna, czyli zdecydowanie największa składowa wszystkich białek mleka. Jest ona bogatą w glutaminę, naturalną formą kazeiny, znacznie lepiej wykorzystywaną przez organizm, aniżeli kazeiniany. Charakteryzuje się długim czasem trawienia, wykazując tym samym skuteczne działanie antykataboliczne przez wiele godzin. Dzięki temu możliwa jest szybsza i bardziej efektywna regeneracja podczas nocnego wypoczynku.

NOWOŚĆ!



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