

# Atleta

Magazyn Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

ADRIAN ZIELIŃSKI

TOMASZ ZIELIŃSKI

EWA MIZDAL

MARZENA KARPIŃSKA



PIOTR KUDŁASZYK

JAROSŁAW SAMORAJ

ELIZA WCISŁAK

KINGA KACZMARCZYK





# Carolina Medical Center

Partner  
Medyczny



Carolina Medical Center obejmuje opieką najlepszych polskich sportowców. Dla nich realizujemy dedykowane programy medyczne, aby mogli zdobywać medale w największych sportowych imprezach.

Rozwiązania opracowane dla sportowców udostępniamy wszystkim naszym pacjentom.



[www.carolina.pl](http://www.carolina.pl)



Dołącz do nas na  
**Facebook'u**

**OSTRY DYŻUR  
ORTOPEDYCZNY 24/7**



## W NASTĘPNYM NUMERZE M.IN.:

- o Drużynowych Mistrzostwach Polski w Mroczy
- o Młodzieżowych Mistrzostwach Olimpijskich
- o nowych projektach Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów - Wielobój Atletyczny
- o Agacie Wróbel
- o autorach sukcesu na Mistrzostwa Świata Juniorów w Kazaniu
- o nowinkach na temat techniki podnoszenia ciężarów

## NOWE SZATY „ATLETY”

Oddajemy dziś w Państwa ręce nowe wydanie magazynu „Atleta”. Tytuł ma już swoją historię, wydawany od lat doskonale kojarzy się z naszą dyscypliną. Czas jednak „ubrać go w nowe szaty”, nadać mu nowy kierunek, wprowadzić na łamy prasy nowoczesnej, ciekawej i atrakcyjnej dla każdego czytelnika. Tym numerem wychodzimy poza przyjęte standardy, wprowadzamy nowy wizerunek ciężarów jako dyscypliny ciekawej, bogatej w niezwykle osobowości, atrakcyjnej dla kibica, o której można ciekawie mówić i pisać. Nowa okładka to początek zmian... inne jest również wewnątrz „naszego Atlety”. Oprócz stałych rubryk takich jak Info Flesz czy Legendy Polskiej Sztangi będziemy w każdym numerze prezentować fotoreportaże z ważnych wydarzeń w ciężarach, zamieszczać ciekawe wywiady z „Twarzami Polskiej Sztangi”, burzyć mity i przekazywać nowinki techniczne w ciężarach. Dziś to początek, dziś to pierwsza odłona kierunku, do którego będziemy zmierzać z każdym nowym numerem „Atlety”.

*Piąty numer rozpoczynamy cyklem wywiadów z ciekawymi osobowościami w polskich ciężarach: Tomkiem Zielińskim – wicemistrzem Europy w kat 94 kg, Patrycją Piechowiak – jedną z najlepszych zawodniczek młodego pokolenia, z pierwszym prezesem Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów – Tadeuszem Kochanowskim, a także mistrzem olimpijskim z Monachium – Zygmuntem Smalcerzem. Przypomnimy ciekawe wydarzenia pierwszego półrocza dla naszej dyscypliny jak Mistrzostwa Europy Seniorów w Tel Awiwie, Mistrzostwa Europy do lat 17 w Ciechanowie. Tym numerem rozpoczynamy cykl materiałów o Legendach Polskiej Sztangi – bo historia jest ważna i trzeba pamiętać o wielkich tej dyscypliny. Drugą z naszych stałych pozycji – dział Edukacyjno-szkoleniowy zapoczątkujemy dwoma materiałami: Daniela Kopko o urazowości w podnoszeniu ciężarów oraz materiałem mgr Pauliny Szyszki i dr Jarosława Sacharuka o arkanach techniki dźwigania.*

Życzymy zatem miłej lektury licząc, że nasz „nowy Atleta” spotka się z dobrym przyjęciem z Państwa strony.

Redakcja Magazynu  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów



### „Atleta” - Magazyn Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

**Rada Redakcyjna:** Szymon KołECKI (przewodniczący), Marek Kaczmarczyk (marek.kaczmarczyk@pzpc.pl), Izabela Kącka (izabela.kacka@pzpc.pl)

**Autorzy:** Marek Kaczmarczyk, Marek Hajkowski „Sport”, Paulina Szyszka, Jarosław Sacharuk, Zbigniew Gorlewski, Joanna Poczta

**Foto:** Jan Rozmarynowski, Jarosław Dąbrowski, Łukasz Grochala, Maciej Barszczak (TVP Sport), Izabela Kącka, Marek Kaczmarczyk, Katarzyna Jędrzejczyk

**Wydawca:** Polski Związek Podnoszenia Ciężarów, ul. Marymoncka 34, 01-813 Warszawa

E-mail: [biuro@pzpc.pl](mailto:biuro@pzpc.pl), [www.pzpc.pl](http://www.pzpc.pl)

**Skład i druk:** Studio Projektowo Reklamowe KK BUSTERS, ul. Marymoncka 34, 01-813 Warszawa

E-mail: [biuro@kkbusters.pl](mailto:biuro@kkbusters.pl), [www.kkbusters.pl](http://www.kkbusters.pl)

Srebro w Tel Awiwie – pierwszy duży sukces Tomka w gronie seniorów!



Podczas tegorocznych mistrzostw Europy seniorów w podnoszeniu ciężarów, w rywalizacji mężczyzn w kat. 94 kg doszło do niecodziennej sytuacji. Oto w klasyfikacji końcowej pierwsze i drugie miejsce zajęli rodzeni bracia. Rodzinnych duetów w historii sztangi było i jest wiele, jednak by rodzeństwo stawało na podium na miejscach - pierwszym i drugim – tego kroniki nie odnotowały do piątku, 11 kwietnia 2014 roku, kiedy to po rywalizacji w kat. 94 kg mistrzem Europy został Adrian Zieliński, a srebro wywalczył Tomasz Zieliński, z którym rozmawiamy.

# TOMEK W DRODZ

rozmawia Marek Kaczmarczyk

**MK** Drugie miejsce podczas mistrzostw Europy w Tel Awiwie jest twoim największym osiągnięciem w gronie seniorów. Dziennikarze po tym sukcesie mówili – Tomek Zieliński wychodzi z cienia... swojego brata. Zgodzisz się z tym?

**TZ** I tak i nie. Oczywiście, można powiedzieć – że wyszedłem z cienia Adriana. Z drugiej strony, ja nigdy tak nie uważałem, ani myślałem. W karierze już wcześniej zdobywałem medale w wielkich imprezach międzynarodowych. A srebrny krążek z Tel Awiwu jest po prostu pierwszym ważnym osiągnięciem w gronie seniorów.



„Podium rodzinne” w kat. 94 kg. Obok braci – z prawej Butgar Wasyl Gospodinow.

To, że ktoś wcześniej nie widział w mnie potencjalnego medalisty imprez seniorskich, nie znaczy wcale, że do czasu dźwigania w Tel Awiwie byłem... w cieniu starszego brata! Znam swoją wartość.

**MK** Co jest dla ciebie najważniejszą motywacją w uprawianiu ciężarów?

**TZ** Co mnie motywuje? Hmm... chyba bycie coraz silniejszym. Cały czas mam w sobie głód sukcesu. Jest też we mnie ogromna chęć walki, uzyskiwania coraz lepszych wyników, zdobywania medali. A po głowie chodzi mi szczególnie trofeum olimpijskie. To jedno z moich marzeń, jakie postanowiłem zrealizować.

**MK** Co robisz, by monotonne treningi były przyjemnością?

**TZ** To nie tak, że nasze treningi są nudne. Trzeba tylko umiejętnie przygotować psychikę. Ja na przykład bardzo lubię ten treningowy znój, a mój organizm dobrze odbiera zmęczenie. W tym sporcie, zresztą podobnie jak w innych, przychodzą dni, kiedy na nic nie masz ochoty, i dosłownie nic ci się nie chce. Staram się wtedy mimo wszystko ćwiczyć. Oprócz ciała, w stan treningu wprowadzam też swój charakter.

**MK** Mieszkasz i uprawiasz wyczynowo sport w małej Mroczy. Nie jest to zbyt mała miejscowość dla Tomka Zielińskiego? Nie ciasno i nudno Ci w tej Mroczy?

**TZ** Rzeczywiście nie jest to wielkie miasto - przyznaję. Jednak mała Mrocza jest... urocza. Mieszkanie tu ma też swoje zalety. Na przykład nigdy nie stoję w korkach, ludzie się znają - każdy każdego. Z drugiej strony – tak naprawdę, rzadko w Mroczy przebywam. Jeśli już trenuję, to przeważnie jestem gdzieś na zgrupowaniu. A jak trafię już do domu to na nudę nie narzekam.

**MK** Najzwyklejszy dzień wicemistrza Europy?

**TZ** Pobudka około dziewiętej, śniadanie, od godziny dziesiątej trzydzięci – trening, potem o piętnastej – obiad, lekki odpoczynek, godzina szesnasta trzydzięci i już trzeba szykować się do drugiego treningu, równo o dwudziestej – kolacja, dwie godziny później – najczęściej już jestem w łóżku.

**MK** Co lubisz robić w czasie wolnym, co cię odpręża?

**TZ** Lubię samochody, a motoryzacja interesowała mnie od najmłodszych lat. A skoro tak, to zawsze z chęcią i przyjemnością

zerkam do wydawnictw traktujących o nowinkach technicznych na motocyklowym i samochodowym rynku.

**MK** W czerwcu i pierwszej połowie lipca świat oszał z powodu Mundialu. Tak jest co cztery lata. Powiedz – lubisz futbol i czy oglądałeś jakieś mecze z brazylijskiej mundialowej samby? A może interesują cię inne sporty?

**TZ** Ogólnie to nie przepadam za piłką nożną. Ale jeśli już oglądam, to najczęściej mecze ligi hiszpańskiej, niemieckiej i angielskiej. Tam poziom jest bardzo wysoki. Jeśli chodzi o Mundial, tak, starałem się zobaczyć każde spotkanie, z przyjaciółmi zakładaliśmy się o wyniki, więc z ciekawości patrzyłem na mundialowe spotkania. Dla mnie była to przyjemność i fajna zabawa.

**MK** Twój brat w tym roku postanowił startować w wyższej kategorii wagowej, A jak jest w twoim przypadku?

**TZ** W najbliższej przyszłości pozostanę w kat. 94 kg. Gdy ważę więcej, nie mam problemu ze „zbijaniem” kilogramowej nadwyżki. Z drugiej strony – aktualnie nie mogę też powiedzieć, czy te 94 kg, to będzie moja kategoria... na zawsze. Na razie więc nie planuję żadnej zmiany.

**MK** Co byś przeniósł z mocy i techniki Adriana do siebie?

**TZ** Hmm... naprawdę trudne pytanie! Powiem tak - świętej pamięci Trener Irek Chelmski zawsze powtarzał, że gdyby nas „potoczył”, to wyszedłby idealny pod każdym względem ciężarowiec.

**MK** Często z Adrianem rozmawiacie o ciężarach?

**TZ** O dyscyplinie mówimy najwięcej podczas zajęć treningowych, w życiu prywatnym zaś staramy się unikać tematu. Chociaż wielokrotnie to nam się nie udaje. Uważam, że nie jest dobrze, gdy non stop zaprzatasz sobie głowę głównym zajęciem. Nawet dla psychiki jest to trudne. Dlatego obok pomostu czy siłowni temat ciężarów nie jest tematem głównym.

**MK** Z kim mieszkasz w pokoju podczas zgrupowań, wyjazdów klubowych czy reprezentacyjnych?



Tomek i Adrian wraz z trenerem kadry Jackiem Chruściwicem i jego asystentem Jerzym Śliwińskim.

**TZ** Zawsze z bratem.

**MK** Czy chodzą ci po głowie takie zawody, w których wygrywasz z Adrianem?

**TZ** No pewnie! A dlaczego nie? Każdy jest do ogrania!

**MK** W którym elemencie – rwania i podrzutu – twoim zdaniem tkwią rezerwy, które możesz wykorzystać i przełożyć na lepsze wyniki w dwuboju?

**TZ** Nie odkryję Ameryki jeśli powiem, że sporo do wykorzystania mam w rwaniu. Uważam też, iż rezerwy tkwią przy wykonywaniu zarzutu. Nie brakuje mi sił w tym elemencie, ale błędy techniczne wypada skorygować. A wtedy i tych kilogramów będzie w górze więcej.

**MK** Późną jesienią najważniejsza impreza sezonu – mistrzostwa świata w listopadzie. Jakie cele na te zawody stawia sobie Tomek Zieliński?

**TZ** Odpowiem krótko, jak tylko można – moim celem jest medal!

**MK** Wzór do naśladowania w ciężarach dla Tomasza Zielińskiego?

**TZ** Może to dziwnie zabrzmie, ale nie mam takiego ideału. Uważam bowiem, że każdy sportowiec powinien iść własną drogą, bez naśladowania innych.

**MK** A jak zamkniesz oczy i zaczniesz marzyć o igrzyskach olimpijskich w Rio de Janeiro, to co widzisz?

**TZ** Mam przed sobą taki oto obrazek – wspólnie z Adrianem stoimy na olimpijskim podium.

# ZE DO RIO



## TOMASZ ZIELIŃSKI

UR. 29.10.1990 NAKŁO NAD NOTECIĄ

WZROST: 173 CM

KLUB: OD 1997 ROKU MGLKS TARPAN MROCUZA

TRENERZY KLUBOWI:

DOMINIK MIKOŁAJCZYK, IRENEUSZ CHEŁMOWSKI, JERZY ŚLIWIŃSKI

TRENER KADRY: GRZEGORZ CHRUSCIEWICZ

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE

2012 LONDYN: KAT. 94 KG – 9 MIEJSCE NA 21 START.

Z WYNIKIEM 385,0 KG (175+210).

MISTRZOSTWA ŚWIATA SENIORÓW

2010 ANTALYA – W. 94 KG - 13 M. (374 KG)

2013 WROCLAW – W. 94 KG – 8 M. (380 KG)

MISTRZOSTWA EUROPY SENIORÓW

2011 KAZAN – 4. MIEJSCE W 94 KG – 368 KG

2012 ANTALYA – 5. MIEJSCE W KAT. 94 KG – 378 KG

2014 TEL AWIW – 2. MIEJSCE W KAT. 94 KG – 380 KG

WICEMISTRZ ŚWIATA JUNIORÓW (U-20) 2010 SOFIA

– KAT. 94 KG - 370 KG (165+205)

MISTRZOSTWA EUROPY JUNIORÓW DO LAT 20 - 2009 LANDSKRONA

– 2. MIEJSCE W KAT. 94 KG – 356 KG (159+197)

MISTRZOSTWA EUROPY JUNIORÓW DO LAT 17 - 2007 PAVIA

– 2. MIEJSCE W KAT. 77 KG – 305 KG (139+166)

3-KROTNY MEDALISTA MP (O-2-1):

SREBRNE - 2008 – KAT. 77 KG (325 KG), 2012 – KAT. 94 KG (375 KG) BRĄZOWY -

2010 – KAT. 94 KG (361 KG)

REKORDY ŻYCIOWE

RWANIE – 180 KG, PODRZUT – 215 KG, DWUBÓJ – 385 KG

# KRÓLOWA SZTANGI

## rozmowa z Patrycją Piechowiak

Pasję do dźwigania odziedziczyła po ojcu. Obecnie trenuje pod jego skrzydłami. W karierze mierzy wysoko i sukcesywnie osiąga wyznaczone cele. Gdy skończy dźwigać, marzy, by miała dokąd wrócić. O sobie mówi, że jest zwykłą dziewczyną, która lubi spędzać wolny czas ze znajomymi. Patrycja Piechowiak to Mistrzyni Polski Juniorów i Seniorów w podnoszeniu ciężarów. Zdobyła brązowy medal juniorów i młodzieżowców do lat 23 w Mistrzostwach Europy i piąte miejsce w Mistrzostwach Europy Seniorów.

**Jakie jest twoje największe zawodowe marzenie?**

- Zwykle każdy marzy o medalu na Igrzyskach i Mistrzostwach Świata. Ja patrzę na to realnie i dla mnie najważniejsze jest żeby po prostu wziąć w tym udział. Moim marzeniem jest by wystąpić tam jak najlepiej, na miarę własnych możliwości i żeby zapisać się w historii ciężarów. Chciałabym mieć coraz większe, lepsze wyniki i żeby sukcesywnie się poprawiać. Najbardziej marzę o medalu z Mistrzostw Europy Seniorów.

**Jakie masz pozasportowe marzenia?**

- Kiedy skończę dźwigać, chciałabym mieć dokąd wrócić. Żebym się ustatkowała i miała zdrową, szczęśliwą rodzinę.

**Czy kobietom podnoszącym ciężary łatwo pogodzić codzienne treningi z rodziną, domem i dziećmi?**

- Były zawodniczki z dziećmi, ale moim zdaniem to bardzo trudne. Lepiej zająć się na wyłączność rodziną, pracą i domem. Przez zgrupowania nie ma nas czasem przez miesiąc w domu. Myślę, że niełatwo jest pogodzić taki styl życia, z opieką nad małym dzieckiem.

**Podoba ci się życie na walizkach?**

- Czasami mnie to denerwuje, ale to chwilowe. Wtedy przypominam sobie, dlaczego to robię i uświadamiam sobie, że jak nie teraz, to kiedy. Jak przyjeżdżam do domu to jestem bardzo stęskniona. Z kolei, jak posiedzę w nim za długo, to już chcę wyjechać. (śmiech)

**Studiujesz wychowanie fizyczne w Gorzowie Wielkopolskim. Dużo zajęć opuszczasz przez zgrupowania?**

- Bardzo dużo. Niedługo kończy się semestr, a ja nie byłam jeszcze na żadnym zjeździe. Na szczęście prowadzę indywidualne nauczanie. Niektórzy wykładowcy są bardzo mili i mnie wspierają. Zdarzają się też tacy, którzy mówią, że i tak nie będę mistrzynią olimpijską, więc za dużo sobie wyobrażam.

**Niestety na każdych studiach są też i tacy**

**wykładowcy. Co dalej? W przyszłości chcesz być nauczycielem, wykładowcą, trenerem?**

- Trenerką chciałabym się zająć bardziej, niż pracą w szkole. Zobaczymy jak to będzie. Nie chciałabym całkowicie odejść od tego, co teraz robię.

**Twój tata – Wojciech Piechowiak zdobył kilkakrotnie Mistrzostwa Polski Juniorów, Wicemistrzostwo Polski Seniorów i Wicemistrzostwo Europy Juniorów w podnoszeniu ciężarów. Podobno nie chciał, żebyś robiła to samo?**

- To dziwne, ale to prawda. Moja mama podpowiadała mi, kiedy byłam w podstawówce, bym poszła na siłownię z tatą, a mi to było zupełnie obojętne. Tato też nie był do tego przekonany. Pamiętam, że kiedyś oglądał Mistrzostwa Europy w telewizji, a ja go wyzywałam żeby przelać, bo wydawało mi się to bardzo nudne.

**Jak miałam trzynaście lat, to zaprowadził mnie na siłownię pierwszy raz, za namową mamy, mimo że bardzo z tym zwlekał. Kiedyś był przeciwny, a teraz przeżywa zawody, bardziej niż ja. Ile najczęściej podniosłaś?**

- W rwaniu 100 kg, a w podrzucie 122 kg. To moje życiowe rekordy, które osiągnęłam na Mistrzostwach Europy Seniorów w Izraelu.

**Czyli bez problemu podniosłabyś dorosłego mężczyznę. (śmiech)**

- Sporo osób tak myśli. Niby ta siła jest, ale, na co dzień byłoby mi ciężko. Ma się więcej tej siły, ale najważniejsza jest technika. Sporo czynników składa się na to, by dany ciężar unieść.

**To w domu, jak akurat nie ma taty, mama prosi cię byś coś przeniosła, albo odkręciła słoik? (śmiech) Pewnie wtedy siły ci nie braknie...**

- No w sumie tak. Na brak siły nie narzekam.



(śmiech)

**Jak się czujesz jak masz zawody, wystąpienia? Czy jak jesteś na pomoście to stresują cię kamery, dziennikarze, flesze?**

- Wcześniej na Mistrzostwach Juniorów było bardziej kameralnie, bez mediów. Teraz na Mistrzostwach Seniorów był to dla mnie szok, że kamera za mną idzie niemalże cały czas, ale staram się zawsze odłączyć i skupić się na tym, co mam robić.

**A podoba ci się to zainteresowanie mediów?**

- Tak. (śmiech) Fajnie być w punkcie zainteresowania. Na zawodach trzeba nieraz oczy pomalować, żeby się dobrze prezentować. Przez to mam większą mobilizację, by dobrze wystartować.

**Czy teraz czujesz się spełniona?**

- Na szczęście nie. Cały czas idę do przodu. Nie spoczywam na laurach mimo kolejnych osiągnięć i nadal trenuję, by wspinać się dalej. Ale znam też swoją wartość.

**Nie masz czasem słabych dni, w których masz wszystkiego dosyć?**

- Nieraz ryczę na siłowni (śmiech). Kiedy mam zły dzień, a ktoś mi powie na treningu, że zrobiłam coś źle, to potrafię czasem wybuchnąć. Nieraz rzucam kołami i krzyczę, że już nie robię, ale to rzadko i to sytuacje skrajne.

**Kto cię wspiera jak płaczesz na sali?**

- Na pewno rodzice. Brat też mi kibicuje. Przyjaciele mnie wspierają, ale jak się źle czuję, to nie staram się robić wokół siebie szumu, bo wiem, że to mi minie.

**Jak się trenuje pod skrzydłami taty, który kiedyś też dźwigał, a obecnie jest twoim trenerem?**

-W moim przypadku to w sumie dobrze. Mamy takie charaktery, że się dogadujemy. Nie kłócimy się. Jak w każdej rodzinie, czasem dojdzie do wymiany zdań, ale to sporadycznie. Jestem zadowolona z tej współpracy. Podoba mi się, że nie wynosimy problemów z treningów do domu. Wszystko zostaje na sali.



jak kończysz karierę ze względu na wiek, ale z dnia na dzień byłoby mi bardzo trudno.

**Jaki wiek to koniec kariery u kobiety?**

- Są nawet i weterani, ale w tym startują tylko mężczyźni. Oficjalnie u kobiet to około 35-40 lat. Rzadko jest ktoś starszy.

**Będąc w kadrze zarabiacie pieniądze czy dokładacie swoje na karierę?**

- Z klubu mam stypendium, około 400 zł. Mam jeszcze drugie z uczelni, ale to, co mi dają to z powrotem im przelewam, jako czesne. Teraz mi się udało, bo będę miała stypendium od Ministerstwa Sportu. Nie było łatwo. To ponad 1500 złotych, więc bardzo się cieszę. Bez wsparcia klubu czy sponsora jest bardzo trudno. Przez to

to szybko się sumuje i wychodzą takie potężne liczby.

**Z których nagród masz największą satysfakcję? Które najwięcej dla ciebie znaczą?**

- Najbardziej cieszę się, gdy schodzę z pomostu i czuję, że dałam z siebie wszystko. Nawet jak coś nie poszło, a ja nie mam sobie nic do zarzucenia, jestem zadowolona. Nieraz podniesienie poprzeczki nawet o jeden kilogram, to bardzo dużo i potrzeba na to sporo pracy.

**Prowadzisz jakąś dietę? Tata wyzywa cię jak podjadasz batoniki? (śmiech)**

- Czasami zdarzy się, że mówi „ile jesz”, ale wtedy mówię mu by się uspokoił (śmiech). Teraz będę współpracować z dietetyczką, by przepalić



Nie zadręczamy się tym psychicznie.

**Tata wymaga więcej od ciebie, niż innych podopiecznych?**

- Czasami tak, ale wtedy mówię mu, co o tym myślę. (śmiech) Wtedy daje sobie spokój.

**Gdyby nie tata, czy dzisiaj podnosiłabyś ciężary?**

- Nie wiem, trudno mi powiedzieć. Sama nie miałam parcia na to. Gdyby nikt mnie nie naprowadził to pewnie bym tego dzisiaj nie robiła.

**Czy masz jakąś alternatywę? Czasem kontuzja nie pozwala wrócić do sportu.**

- Z pewnością byłoby mi bardzo ciężko. Inaczej

dużo starszych zawodników rezygnuje, bo jeśli masz rodzinę na utrzymaniu, to nie da się tego zrobić profesjonalnie.

**Jak często trenujesz?**

- Codziennie po około dwie godziny, oprócz niedzieli. Niezależnie czy jest Wigilia czy inne święto. Nie odpuszczam i staram się to pogodzić.

**Ile podnosisz kilogramów podczas jednego treningu?**

- Jak kiedyś policzyłam obciążenia, ile podrzucę przez cały trening to wyszło, że około tonę, dwie. (śmiech) Jak robię przysiady ze sztangą na karku to jest 120-130 kg, przysiadam tak po dwa, trzy razy, jako jedną serię. Tych serii jest kilka, więc

tłuszcz i nabrać więcej masy mięśniowej. Sama z siebie staram się o tym czytać, dobrze odżywiać. **Ale na drinka czy piwko ze znajomymi czasem wychodzisz, czy nie możesz?**

- Tak, zdarza się. (śmiech) Ciężary to taki sport, że jest to wysiłek siłowy, a nie wytrzymałościowy. Dlatego mogę pozwolić sobie, od czasu do czasu, na piwko. Przed zawodami pilnuję się, by nie tracić. Nie chce być taka, że nie robię nic, innego oprócz sportu. Życie jest krótkie i trzeba korzystać. Kiedyś byłam w klubie i kupowałam piwo. Jakiś chłopak, który musiał mnie kojarzyć z kadry skomentował, że pijąc piwo z pew-



Jarosław Siuj  
ul. Reymonta 48/8  
ul. JANA PAWŁA II 4/3 - SKLEP  
41-103 Siemianowice Śląskie  
POLAND

tel./fax +48 32 229 83 01  
kom. +48 601 36 82 39  
e-mail: [wrestling@wrestling.com.pl](mailto:wrestling@wrestling.com.pl)

**JAREX**  
WRESTLING.COM.PL

[WWW.WRESTLING.COM.PL](http://WWW.WRESTLING.COM.PL)

Shop in 3 languages:



DO - WIN



ADIDAS



NIKE



Październik / Listopad 2014

Kostiumy Berkner



Kostiumy Adidas



Ochroniacze/Magnezja



T-shirt



Skarpety Berkner



Skarpety Adidas

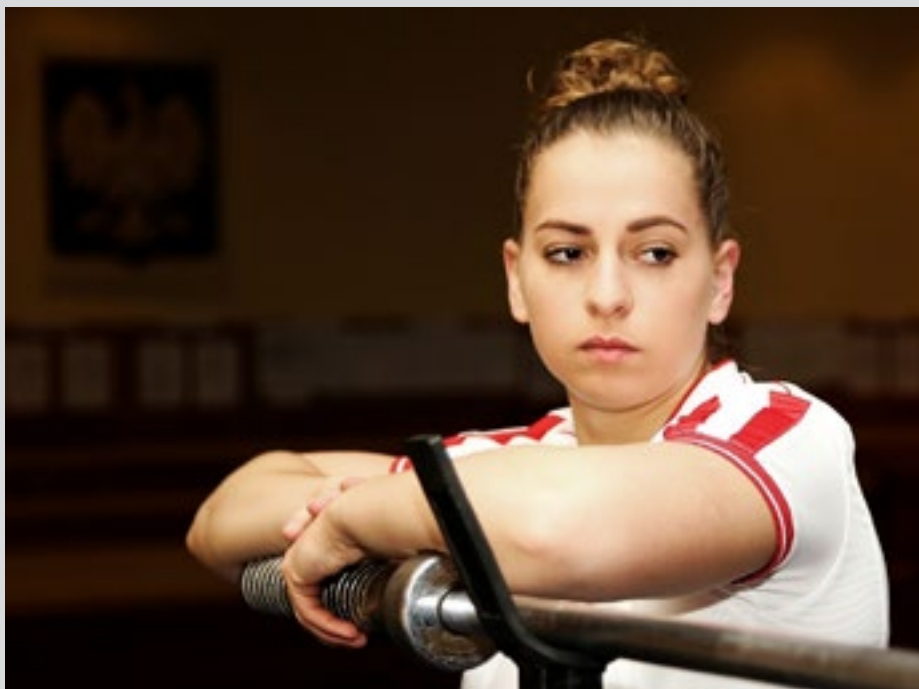


Wykonujemy nadruki oraz hafty na odzieży (herby, sponsorzy, nazwy klubów itd.).

Atrakcyjne oferty dla klubów sportowych.

**CAŁA OFERTA NA [WWW.WRESTLING.COM.PL](http://WWW.WRESTLING.COM.PL)**





pracować nad własnym charakterem.

**Kiedy jesteś szczęśliwa i z czego się składa twoje szczęście?**

- Szczęśliwa jestem, gdy mam spokojną głowę, pozbawioną zmartwień. Gdy wszystko, co miałam zrobić, zostało zrobione. Gdy nie mam z nikim sporów, gdy wszystko jest poukładane.

**Teraz jesteś szczęśliwa?**

- Tak. Teraz odpoczywam psychicznie od wszystkich napięć i nagonki przed zawodami.

**Jakbyś opisała siebie w kilku słowach?**

- Jestem optymistką i realistką. Staram się patrzeć pozytywnie na wiele spraw i nie zamięczać się niepotrzebnymi rzeczami. Na pewno nie jestem źle nastawiona do życia i marudna. Jestem normalną dziewczyną, która lubi wyjść ze znajomymi. (śmiech)

**Gdzie się widzisz za 10 lat?**

- Chciałabym być spełnionym sportowcem. Skończyć dźwigać i powiedzieć sobie, że zrobiłam wszystko, co mogłam i być z siebie zadowolona.

**Dokładnie tego ci życzę i dziękuję za przemianą rozmowę. Czekamy na medal z Mistrzostw.**

nością nie osiągnę lepszych wyników. Początkowo byłam bardzo zdenerwowana i przejmowałam się tym, co powiedział, ale to moje życie i wiem, co robię. Nie mogę przejmować się komentarzami każdego.

**Co najbardziej lubisz w tym, co robisz? Który moment jest najprzyjemniejszy?**

- Cały cykl i proces przygotowywania się do zawodów jest bardzo satysfakcjonujący. Wiesz, że robisz coś dobrego i poświęcasz się po to, by parę chwil być na pomoście i pokazać sobie i innym, twoją ciężką pracę. Każda z tych rzeczy ma coś w sobie, że w całości daje niesamowite emocje i satysfakcję.

**Co musi mieć sportowiec w głowie, jak już stoi na zawodach, na pomoście i za chwile podnosi ciężar?**

- Powinien być skupiony, wiedzieć i być pewnym, że chce to zrobić. Jeżeli się boi tego ciężaru, to samo się to nie zrobi. Nie może być też zbyt pewny, bo to często się odbija. Musi być zdeterminowany, mocny psychicznie i wiedzieć, po co tam jest.

**Czy ty masz te cechy?**

- Nie wiem. (śmiech) Staram się je mieć. Pracuję nad sobą, ale wszystko przychodzi z czasem.

**A jakie są twoje mocne strony? Czy twój charakter pasuje do tego sportu?**

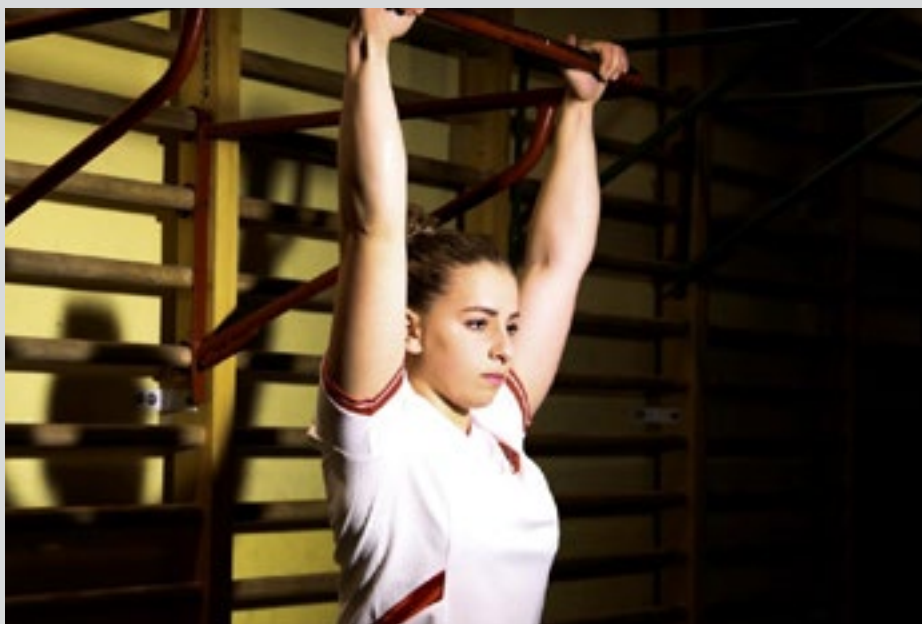
- Nie, dużo musiałam w sobie zmienić. Byłam kiedyś miękkim jajem i przez sport i to, co robię, nauczyłam się charyzmy, która pomaga w życiu. Teraz wiem, że trzeba być twardym i warto powalczyć o swoje w życiu.

**Czy na zawodach czuć rywalizację, niczym na piłkarskim boisku?**

- Wszystko zależy od charakteru zawodnika. Nigdy nie spotkałam się z jakąś ostrą rywalizacją, ale zazwyczaj na pomoście walka jest samemu z sobą. Z konkurencją też, ale ta walka jest mało kontaktowa. Unikamy niemilych sytuacji, bo to niepotrzebne.

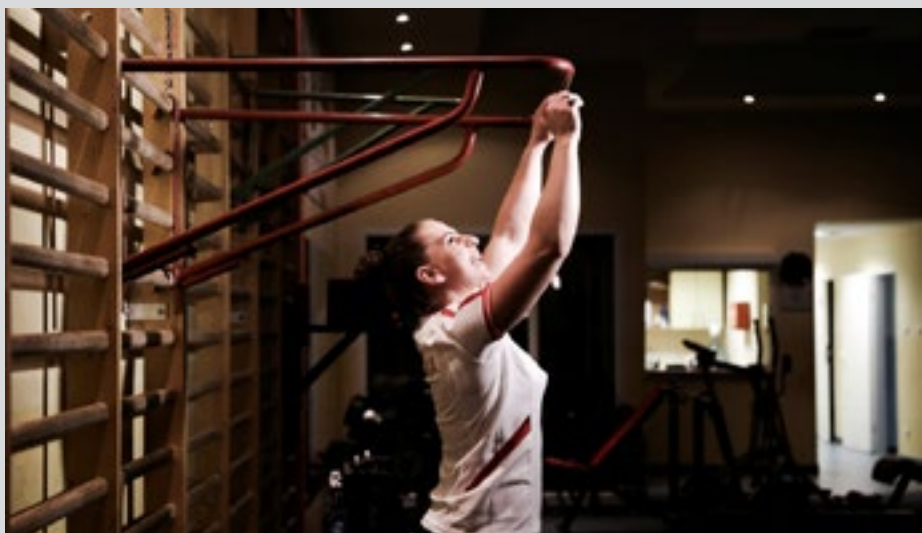
**Czy chciałas kiedyś zrezygnować?**

- Pamiętam jak dzisiaj, że na Mistrzostwach Świata Juniorów w Malezji miałam poważny kryzys. Miałam wtedy 18 lat i był to mój trzeci międzynarodowy start. Nie poszedł mi i wszystko zawałałam. Pisałam mamie wiadomość, że mam to wszystko gdzieś, że przyjeżdżam do domu i kończę z tym. Pamiętam dokładnie, że mama



odpisała mi: „Dobrze, wrócisz i pójdziesz do pracy, nie ma problemu.” Wtedy sobie uświadomiłam, że ma rację. Łatwo byłoby mi skończyć coś, z czym się trudziłam, niż podjąć walkę. Wtedy uświadomiłam sobie, że warto

*Fotografie: Katarzyna Jędrzejczyk  
rozmawiała: Joanna Poczłtowa*



Tadeusz Kochanowski (tyłem) dekoruje zawodnika Legii Warszawa Klemensa Roguskiego.

# JUDO I CIĘŻARY w jednym sercu

W opracowaniu przygotowanym przez wielkiego znawcę polskiej i światowej sztangi, wybitnego dziennikarza Mieczysława Szyka, a dotyczącym historii polskich ciężarów „Polski Sport Ciężarowy 1925-2000” czytamy m.in. “(...)2 marca 1957 roku na krajowym zjeździe delegatów wojewódzkich komitetów kultury fizycznej, zrzeszeń sportowych i członków Sekcji PC, podjęto jednogłośnie uchwałę powołującą do życia wreszcie samodzielny Polski Związek Podnoszenia Ciężarów. Jego pierwszym prezesem został Tadeusz Kochanowski(...)”

Po nim związkowy ster dzierżyli – Janusz Przedpełski i Zygmunt Wasieła. Aktualnie prezesem PZPC jest Szymon Kolečki. Rozmawiamy z pierwszym szefem ciężarowego związku Tadeuszem Kochanowskim. Pan Tadeusz w październiku ukończy 88 lat.

**- Proszę powiedzieć – jak pan trafił do sportu, do ciężarów?**

- Wiązało się to z wyborem studiów. Po wojnie, w roku 1948, rozpocząłem studia na warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego. To właśnie na bielańskiej uczelni po raz pierwszy zetknąłem się z – jak to się wówczas nazywało - sekcją atletyki. Działał tu między innymi Czesław Borejsza, kierownik Zakładu Atletyki i Samoobrony, a wkrótce także przewodniczący Prezydium Sekcji Podnoszenia Ciężarów i Judo. Właśnie wtedy po raz pierwszy zetknąłem się zarówno z ciężarami jak i judo.

**- A na studia wyruszył pan z....**

- Pochodzę z małej wioski, która nazywa się Dobrów. To jakieś sześć kilometrów niedaleko Koła. W tym Dobrowie moi rodzice byli nauczycielami. Później nastąpiła przeprowadzka, bo ojciec kupił dom w Kłodawie. To kolejny mój przystanek w życiu dorastającego człowieka. Tam ukończyłem

szkołę podstawową i szykowałem się do gimnazjum do Łęczycy. Zdałem już nawet egzamin. Ale wybuchła wojna. W pierwszych latach okupacji zostałem zatrudniony w Kłodawie, w niemieckiej firmie. Robili tam pomiary i zajmowali się melioracją gruntu. Byłem pomocnikiem technika w tej fabryce.

**- Można było przetrwać wojnę w Kłodawie?**

- Było ciężko, jak wszystkim. Ale jakoś życie biegło i człowiek dawał sobie radę. Do momentu, jak zostałem wcielony jako robotnik. Mieli nas wywieźć do Niemiec. Co to oznaczało dla nas, młodych, nie muszę mówić. Okazało się jednak, że w tej drodze do Niemiec, pociąg zatrzymał się w Poznaniu. Tu kazano nam wysiąść. Zaprowadzono nas do lagru, rozpocząłem pracę w fabryce amunicji “Wadler” jako szlifierz. Z tego lagru codziennie chodziliśmy do fabryki, ale nie było przy nas żandarmów czy wojskowych do konwojowania. Sami chodziliśmy.

**- Wywieziony na roboty, ale przez ten Poznań, to pewnie po wojnie nie mógł pan starać się o odszkodowanie za pracę przymusową podczas okupacji.**

- Właśnie tak było, dlatego, że nie wywieziono nas do Niemiec.

**- Pierwszy okres powojenny...**

- Wróciłem do Kłodawy, w Kole ukończyłem liceum, przez rok studiowałem sprawy gospodarcze w Łodzi, ale jakoś mi tam nie pasowały te nauki. W międzyczasie działałem w harcerstwie. Ale po głowie chodziło mi coś innego – zastanawiałem się - co wybrać – leśnictwo albo sport.

**- A dlaczego leśnictwo?**

- Mój tata był myśliwym. Często chodziłem z nim na polowania. Bardzo mi się podobało. Ale postawiłem na to drugie – na sport i przyjechałem do Warszawy.

**- By rozpocząć studia na Akademii Wychowania Fizycznego?**

- Tak. Napisałem podanie o przyjęcie mnie na uczelnię. No i od roku akademickiego w 1948 roku zostałem studentem AWF.

**- Po raz pierwszy zetknął się pan z podnoszeniem ciężarów oraz sportami walki.**

- Tak właśnie. Bardzo aktywnie działałem w sekcji atletycznej, ale też w judo. Na stołecznej uczelni przygotowaliśmy pierwsze przepisy, regulaminy w sportach walki. Judo i jiu-jitsu – bo tymi właśnie sekcjami kierowałem na uczelni. Nawiązałem kontakty z Japończykami. Wtedy judo w Polsce było pionierskim sportem (uśmiech).

**- We wrześniu 1956 roku z istniejącej przy głównym Urzędzie Kultury Fizycznej Sekcji Podnoszenia Ciężarów i Judo, powołano samodzielną sekcję Podnoszenia Ciężarów. Po rezygnacji Czesława Borejszy z funkcji przewodniczącego, pan został nowym sternikiem tego gremium.**

- Tak było. Sekcja przetrwała do pierwszych dni marca 1957 roku, gdy powołano do życia samodzielny Polski Związek Podnoszenia Ciężarów, a mnie wybrano na pierwszego prezesa.

- Dwa lata później, w styczniu 1959 roku obradował drugi Zjazd PZPC. Został pan wybrany na prezesa związku, jednak latem tego samego roku musiał pan zrezygnować. Dlaczego?

- Hmm... Jak tu powiedzieć. To była sprawa

sporcie i mógł pan działać w judo.

- Tak, sytuacja jaka się wytworzyła, dała mi tę możliwość. A co do ciężarów i mojej w nich działalności – to był naprawdę piękny czas w moim życiu zawodowym oraz jako działacza. Bardzo dobrze mi się współpra-

i AZS-Akademii Wychowania Fizycznego. Później nawiązaliśmy bliższą współpracę z takimi postaciami judo w Japonii jak Maso Watanabe czy Hiromi Tomita. To były początki...

- Pozwoli pan, że wrócimy do ciężarów. Zaangażowany w judo Tadeusz Kochanowski interesował się czasami, tym co się dzieje na światowym i krajowym pomoście?

- Oczywiście, bardzo wzruszały mnie sukcesy Waldemara Baszanowskiego, Ireneusza Palińskiego, Mariana Zielińskiego oraz innych wspaniałych naszych sztangistów. Byłem dumny z dokonań trenerów – Klemensa Roguskiego i Augustyna Dziedzica.

- A jak oceni pan swojego następcę – Janusza Przedpeńskiego?

- Wspaniały człowiek i działacz, znakomity prezes związku, to przecież pod jego kierownictwem sportowo byliśmy światową potęgą.

- Ciężarowy związek w swojej historii to... tylko czterech prezesów – pan, Janusz Przedpeński, Zygmunt Wasieła i Szymon Kołecki.

- Gdy pan Szymon został nowym szefem związku, zadzwoniłem do niego i złożyłem mu gratulacje.

- A kto pana zdaniem był tym największym mistrzem polskiej sztangi?

- Zdecydowanie dwójka zawodników – Waldemar Baszanowski i Marian Zieliński.

- Co powie pan o naszym ostatnim mistrzu olimpijskim z Londynu – Adrianie Zielińskim?

- Oglądałem rywalizację ciężarowców podczas ostatnich igrzysk. Bardzo się cieszę, bo przecież na złoto olimpijskie czekaliśmy aż 40 lat. Jeśli mam czas i pozwala mi zdrowie, oglądam zawody ciężarowe w telewizji.

- No właśnie, spytam o zdrowie...

- Jak na kogoś, kto przeszedł dwa zawały, ma dwa tętniaki w aorcie i jest pod stałą opieką kardiologa – to powiem, że nie jest aż tak źle. Mam już 88 lat, więc wiek też robi swoje. Nie jest źle. Mam wspaniałe oparcie w rodzinie, żonie, córkach, wnukach i prawnukach.

- Tak po latach, nie zastanawiał się pan – może jednak żał, że nie wybrał pan tego leśnictwa na początku swojej życiowej drogi?

- Absolutnie! Nie żałuję tego, że znalazłem się w sporcie! Judo mam w sercu, ale... ciężary też!

Rozmawiał: Marek Kaczmarczyk



Pierwszy prezes PZPC wraz z żoną, panią Anną w swoim bielańskim mieszkaniu.

wa polityczna. No i delikatna. Jak wiadomo, w roku 1959 nasza Warszawa była gospodarzem mistrzostw świata w podnoszeniu ciężarów, a ja zostałem przewodniczącym Komitetu Organizacyjnego. Zgodnie z regulaminem wystosowaliśmy zaproszenia do wszystkich krajowych związków zrzeszonych w światowej federacji. Takie zaproszenie trafiło także na Tajwan. Co to oznaczało wówczas, nie muszę mówić!

-Domyślałem się, że bardzo szybko zareagowała ambasada Chin.

- Była nota dyplomatyczna. A ja trafiłem „na dywanik” ówczesnego przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej, prezesa Polskiego Komitetu Olimpijskiego Włodzimierza Reczka. Z racji swojej funkcji – został on Honorowym Przewodniczącym Komitetu Organizacyjnego tych mistrzostw. Było jasne, że po wizycie wyjaśniającej problem u pana Włodzimierza Reczka, przestanę być szefem związku. Tak też się stało. Nowym prezesem Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów został dotychczasowy wiceprezes do spraw organizacyjno-sportowych Janusz Przedpeński.

- Ale pozwolono Panu pozostać przy

cowoła, poznałem znakomitych ludzi, to były wielkie postacie polskiego sportu, jak wspomniany Janusz Przedpeński, ale też Jan Styczyński, Jan Witucki, Stanisław Zgondek, Klemens Roguski, Augustyn Dziedzic, Michał Firsowicz, Waldemar Baszanowski oraz wielu, wielu innych.

- Na długie lata został pan przy judo.

- W 1949 roku przy Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie powstała pierwsza sekcja judo. Wraz z Czesławem Borejszą byłem jej inicjatorem. W maju 1954 roku w Warszawie odbyły się pierwsze zawody judo pomiędzy drużynami: Gwardii



Historyczna legitymacja nr 1 prezesa PZPC!

# MEDALOWE RUNO Z ZIEMI ŚWIĘTEJ



W Tel Awiwie Marcin Dołęga pokazał wielką siłę i efektowną... brodę

## MOCNY SKŁAD BIAŁO-CZERWONYCH

Mistrzostwa Europy to dobry test przed docelowym punktem sezonu w ciężarach - mistrzostwami świata - pierwszą kwalifikacją do igrzysk olimpijskich w Rio. Nasza ekipa wykorzystywała tę możliwość i do Tel Awiwu pojechali sami najlepsi zawodnicy. Trener kadry pań

wa), **Joannę Łochowską** (UKS Zielona Góra, 58 kg), **Patrycję Piechowiak** (Budowlani Nowy Tomyśl, 69 kg), **Ewę Mizdał** (Unia Hrubieszów, 75 kg), **Sabinę Bagińską** (Śląsk Wrocław, +75 kg), **Magdalenę Pasko** (Lechia Sędziszów Małopolski, +75 kg).

Grupę mężczyzn prowadzoną przez trenera Jacka Chruściwicza reprezentowały same mocne nazwiska. Na występ w Tel Awiwie zdecydował się mistrz olimpijski z Londynu w kat. 85 kg i czwarty zawodnik MŚ z Hali Stulecia – **Adrian Zieliński**. Początkowo dźwiganie w tegorocznych mistrzostwach Europy nie wchodziło w grę, ale forma jaką zawodnik wypracował podczas treningów, zaskoczyła nawet jego samego. Adrian był za!

Starszy z braci Zielińskich po raz pierwszy w karierze, na dużej imprezie, postanowił wystąpić w wyższej kategorii wagowej 94 kg. – **Nie podporządkowałem cyklu treningowego tegorocz-**

**nym mistrzostwom, poszedłem z marszu. Najważniejsze dla mnie są listopadowe mistrzostwa świata w Ałmatach, a porywanie się na osiągnięcie dwóch szczytów formy w jednym roku, to niezbyt fortunny pomysł** – mówił w jednym z wywiadów. Gdy opublikowane zostały oficjalne listy startowe, okazało się, że nawet bez specjalnego przygotowania zawodnik Tarpana Mrocza ma ogromne szanse stanąć w Tel Awiwie na podium. Z szansy pokazania się na pomoście postanowił skorzystać też **Marcin Dołęga** - trzy tytuły mistrza świata, ogromny szacunek i klasa, ale ostatnie starty bez sukcesów międzynarodowych, z kontuzjami i "palonymi" bojami w rwaniu, które... weszły do historii dyscypliny. Marcin postanowił walczyć w Tel Awiwie w kategorii superciężkiej. Obok tych dwóch znakomitych ciężarowców, trener reprezentacji postawił na **Dominika Kozłowskiego** (Zawisza Byd-



„Żywe srebro” czyli Marzena Karpińska.

**Waldemar Ostapski** wystawił na zawody: **Marzenę Karpińską** (Znicz Biłgoraj, kat. 48 kg), **Agatę Grzegorek** (Tytan Oła-

**W** dniach 3-13 kwietnia w największej metropolii Izraela – Tel Awiwie - rozegrane zostały mistrzostwa Europy senierek i seniorów. W najważniejszej międzynarodowej imprezie pierwszej części sezonu, w komplecie wystąpiły reprezentacje Polski. Wyprawa do Ziemi Świętej po medalowe runo zakończyła się sukcesem. Ze złotem wrócił z Izraela Adrian Zieliński (kat. 94 kg), srebro wywalczyli – Marzena Karpińska (kat. 48 kg) i Tomasz Zieliński (kat. 94 kg), a z brązu cieszyła się Ewa Mizdal (75 kg).

goszcz, 56 kg), **Damiana Wiśniewskiego** (Zawisza Bydgoszcz, 69 kg), **Krzysztofa Zwarycza** (Górnik Polkowice, 85 kg), **Tomasza Zielińskiego** (Tarpan Mrocza, 94 kg), **Arkadiusza Michalskiego** (Górnik Polkowice, 105 kg) oraz **Krzysztofa Kliczkiego** (Mazovia Ciechanów, +105 kg).

W ekipie mężczyzn zabrakło leczących kontuzje - brązowego medalisty igrzysk olimpijskich z Londynu (2012) i trzeciego w mistrzostwach świata we Wrocławiu (2013) **Bartłomieja Bonka** oraz mistrza Europy sprzed czterech lat (2010) **Arse- na Kasabijewa**.

**KTO Z MEDALEM NUMER 200, KTO ROZPOCZĄŁ TRZECIĄ SETKĘ..**

Tegoroczny turniej mistrzostw Starego Kontynentu miał dla naszych zespołów wymiar historyczny. Na koncie polskich ciężarowców, jeśli chodzi o mistrzostwa Europy, było 199 medali. Byliśmy pewni, że w Izraelu krążek numer 200 zostanie wywalczony i otwarta zostanie trzecia medalowa setka! W przeciwieństwie do ubiegłorocznego czempionatu w Tiranie, gdzie na podium dla biało-czerwonych czekaliśmy do ostatniego dnia imprezy (Sabina Bagińska, kat. + 75 kg), w izraelskiej metropolii stało się to już

pierwszego dnia, na inaugurację! W kat. 48 kg wicemistrzynią Europy została **Marzena Karpińska**.

– *Jestem zadowolona, bo zdobyłam medal, ale jednocześnie odczuwam niedosyt. Zabrakło udanych trzecich podejść i w rwaniu, i w podrzucie. Gdybym je zaliczyła, stanęłabym na podium jeszcze wyżej. Przede mną wiele startów i mam nadzieję, że wiele razy medale międzynarodowych zawodów zawisną na mojej szyi* – mówiła Marzena po zakończeniu rywalizacji.

Dla tej filigranowej i niezwykle sympatycznej zawodniczki był to czwarty krążek mistrzostw Europy w karierze. Wcześniej Marzena wywalczyła brąz w roku 2009, srebro w 2010 i złoto w 2012. Do srebra Starego Kontynentu w wykonaniu Marzeny – brązowy krążek dołożyła **Ewa Mizdal** w kat. 75kg pań. Dla sztangistki Unii Hrubieszów był to pierwszy krążek w międzynarodowej imprezie senierek. Niewiele zabrakło do podium **Joannie Łochowskiej** w kat. 58 kg. Nasza zawodniczka zajęła po świetnej walce 4. miejsce. Druga z naszych zawodniczek w tej kategorii – **Agata Grzegorek** zajęła miejsce 10. Piąta w Europie w kat. 69 kg sklasyfikowana została **Patrycja Piechowiak**. Jako jedyna wśród dziesięciu zawodniczek grupy A zaliczyła sześć podejść, a >>>



rezultat z ubiegłego roku z ME z Tirany, gdzie uplasowała się na szóstej pozycji (215 kg), poprawiła o siedem kilogramów. Znakomicie w ostatniej kategorii wagowej + 75 kg pań zaprezentowały się **Sabina Bagińska** i **Magdalena Pasko**. Sabina została sklasyfikowana na pozycji czwartej, Magda zaś – na szóstej. **W klasyfikacji drużynowej nasze panie zajęły wysokie trzecie miejsce, potwierdzając przynależność do europejskiej czołówki.**

#### ZŁOTO-SREBRNI BRACIA ZIELIŃSCY

Jeśli chodzi o ekipę męską, medalowe nadzieje, jeszcze przed rozpoczęciem zawodów, odłożyliśmy na ostatnie dni



Ewa Mizdał w walce o brązowy medal.

brązowy. Krzysztof powinien zdecydować się zatem na dźwiganie właśnie w tej kategorii.

Zielińskiego.

Sam zainteresowany przed wyjazdem do Izraela mówił: **- Tremy nie odczuwam. Żadnego dreszczyku. Będą to zawody takie same, jak każde inne. Ten start przybliży mi nowe realia, poznam rywali, zobaczę, na co ich stać.**

Tak więc bez przerywania cyklu treningowego, pojechał Adrian walczyć o medal, bo jak sam podkreślił - mistrzowi olimpijskiemu nie wypada inaczej! **To był piękny dla polskich kibiców konkurs. I z pewnością przeszedł do historii polskiego podnoszenia ciężarów.** Tytuł mistrza Europy w kat. 94 kg wywalczył Adrian! Drugie miejsce zdobył jego młodszy brat - Tomasz. Ni-gdy wcześniej dwaj bracia nie stanęli na podium w jednej kategorii wagowej, w tych samych zawodach i to takiej rangi! **- W końcu pokazałem, że nie**



Świetny występ Patrycji Piechowiak.

mistrzostw. Pod nieobecność Bartka Bonka i Arsena Kasabijewa, trener Jacek Chruściewicz do reprezentacji na Tel Awiw powołał dwójkę zawodników w lżejszych kategoriach wagowych – w 56 kg Dominika Kozłowski oraz w kat. 69 kg - Damiana Wiśniewskiego.

Obaj występy zakończyli na 11. miejscach. W kat. 85 kg, a więc w dotychczasowej wadze Adriana Zielińskiego, w Tel Awiwie wystąpił mistrz Europy do lat 23 sprzed roku, piąty atleta mistrzostw świata w kat. 77 kg z Wrocławia – Krzysztof Zwarycz.

Zawodnik Górnika Polkowice zajął w Izraelu piąte miejsce. Co ciekawe – jego wynik 345 kg, dawał w kat. 77 kg tegorocznych mistrzostwach Europy medal

Na finiszu turnieju z nadziejami czekaliśmy na międzynarodowy debiut w wyższej wadze mistrza olimpijskiego z Londynu Adriana



„Rodzina na swoim” czyli bracia Zielińscy na podium w Tel Awiwie.

*jestem cały czas w cieniu brata. Sam też mam jakieś osiągnięcia i potrafię zdobywać medale. Chciałem w końcu zacząć swoją przygodę z medalami w grupie seniorskiej. Na szczęście mi się to już udało i myślę, że teraz będzie już tylko lepiej* – powiedział Tomasz po powrocie do kraju.

W Tel Awiwie bracia Zielińscy wykorzystali szansę! Dla „Adka” jest to trzecie złoto do mistrzowskiej korony, dla Tomka zaś - izraelskie srebro to pierwszy tak poważny sukces w zawodach międzynarodowych seniorów! Cieszyliśmy się z dubletu braci Zielińskich, dla polskiego ciężarowca podczas mistrzostw Europy zagrano Mazurka Dąbrowskiego!

#### „WÓDZ” POKAZAŁ KLASĘ

W najcięższych kategoriach wagowych na swój występ czekali jeszcze – w kat. 105kg Arkadiusz Michalski oraz Krzysztof Klicki i Marcin Dołęga w kat. +105kg. Arek po świetnej walce uplasował się na 5. miejscu, Krzysiek wśród superciężkich był 9.

Na koniec zawodów wielkie emocje rozbudził występ Marcina Dołęgi. Trzykrotnemu mistrzowi świata przyszło zmierzyć się z rywalami ważącymi o 30 kilogramów więcej.

„Wódz” walczył znakomicie,



Adriana i Tomka dekorował m.in. prezes PZPC Szymon Kotecki.

mocy wśród najcięższych zawodników Europy wystarczyło „tylko” do zajęcia czwartego miejsca. – **Tak już ze mną jest. Albo pierwszy, albo czwarty** – stwierdził Marcin po zawodach. Jednak nie sam rezultat był w przypadku tego zawodnika najważniejszy.

Po raz pierwszy od kilku sezonów Marcin został sklasyfikowany w zawodach międzynarodowych rangi mistrzowskiej, chociaż w Tel Awiwie pierwsze niezaliczone podejście w rwaniu na chwilę przywołało najczarniejsze myśli i złe wspomnienia. Kolejne próby – już udane - przywróciły wiarę w sens ciężkiej pracy

u tego aktualnie najbardziej doświadczonego polskiego ciężarowca.

- **To nie jest tak, że Dołęga się już skończył. Tym występem chyba coś udowodniłem wszystkim, którzy już mnie skreślili** – mówił Marcin po powrocie do kraju.

**W klasyfikacji drużynowej męska reprezentacja, podobnie jak panie, sklasyfikowana została na trzecim miejscu.**

To były dobre mistrzostwa Europy w wykonaniu naszych reprezentantów. Powtórka medalowego dorobku jesienią, podczas mistrzostw świata w Ałmaty? ...Czemu nie!

Marek Kaczmarczyk

Złoty debiut w nowej kategorii. Brawo Adrian!!!



# ZNAKOMITE ZAWODY W CIECHANOWIE!

Z dwóch najważniejszych imprez w podnoszeniu ciężarów, jakie w pierwszej połowie 2014 roku odbyły się w Europie – jedna zorganizowana została w naszym kraju. W dniach 28 kwietnia – 3 maja w Ciechanowie odbyły się mistrzostwa Europy juniorek i juniorów do lat 17.

Zawody były jednocześnie kwalifikacjami do Młodzieżowych Igrzysk Olimpijskich, które w sierpniu rozegrane zostaną w chińskim mieście Nanjing. Tygodniowy turniej dla siedemnastolatków w mazowieckim grodzie miał świetną oprawę i zebrał znakomite opinie. **Po raz kolejny Ciechanów pokazał, że jest poważnym i solidnym partnerem, jeśli chodzi o organizację dużych zawodów międzynarodowych.**

W tegorocznych mistrzostwach Europy do lat 17 wystąpiło 88 dziewcząt i 139 chłopców z 27 krajów! Przez tydzień **Hala Sportowo-Widowiskowa im. Ireneusza Palińskiego** tętniła życiem, a na pomoście młodzi ciężarowcy zaprezentowali znakomity poziom. Przypomnijmy, uroczystego otwarcia zawodów dokonali – prezydent Miasta Ciechanów

**Waldemar Wardziński**, prezes Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów **Szymon Kotecki** oraz prezydent Europejskiej Federacji Podnoszenia Ciężarów **Antonio Urso**. Prezydent EWF w swoim krótkim przemówieniu przypomniał sylwetki znakomitych postaci polskich ciężarów – pierwszego mistrza olimpijskiego z Polski, obywatela Ciechanowa **Ireneusza Palińskiego** oraz sterników europejskiej sztangi, wieloletniego prezesa PZPC **Janusza Przedpełskiego** i dwukrotnego mistrza olimpijskiego **Waldemara Baszanowskiego**.

Jeśli chodzi o zawody – stały na wysokim poziomie sportowym. Duży w tym udział mieli reprezentanci Polski. W klasyfikacji drużynowej, w gronie 21 państw, nasze dziewczęta sklasyfikowane zostały na 3. miejscu, za ekipami Rosji i Turcji. Juniorzy w gronie 26 państw,



„Rodzinna fotka” naszych juniorek i juniorów.

zajęli miejsce 5, za drużynami Rosji, Armenii, Bułgarii oraz Turcji. Medalowy dorobek białoczerwonych w Ciechanowie to dwa tytuły wicemistrzowskie i jeden medal brązowy. Na drugich miejscach zawody ukończyli – w kat. + 69 kg juniorek **Eliza Wciślak** oraz w kat. 56 kg juniorów **Piotr Kudłaszyk**. Na trzecim miejscu w kategorii + 69 kg sklasyfikowana została **Kinga Kaczmarczyk**. Ponadto – wśród juniorek w kat. 44 **Sylwia Oleśkiewicz** zajęła 4. miejsce, w kat. 53 kg – **Kinga Mróz** – 5, w kat. 58 kg – **Maria Wrzosek** – 4, **Aleksandra Pełtowska** – 8, w kat. 63 kg – **Marta Wesota** – 7, wśród juniorów – w kat. 50 kg – **Kamil Oleśkiewicz** – 4, **Marek Komorowski** – 7, w kat. 77 kg – **Kacper Badziągowski** – 6, w kat. 85 kg – **Filip Komorniczak** – 10, w kat. 94 kg – **Damian Żórawski** – 6, w kat. + 94 kg – **Radostaw Jarnut** – 6. **Paweł Brylak** w kat. 62 kg „spalił” podrzut.

**Ciechanowski pomost był miejscem, gdzie ustanowiono rekordy świata do lat 17.** W ostatniej kategorii wagowej juniorów, + 94 kg wielki pokaz siły zademonstrował

Medalistki w kat. + 69 kg – od lewej: Eliza Wciślak, Rosjanka Nadieżda Owczynnikowa i Kinga Kaczmarczyk.







**Simon Martirosjan** z Armenii, który ustanowił rekordy Europy i świata – w rwaniu 182 kg oraz w dwuboju – 397 kg. Ważnym punktem zawodów w Ciechanowie było **Seminarium Antydopingowe**, zorganizowane przez **Międzynarodową Federację Podnoszenia Ciężarów**. Udział wzięło ponad 50 przedstawicieli z 15 krajów. Seminarium było prowadzone przez członka Komisji Antydopingowej IWF dr **Michaela Petrou** z Cypru. Tematem przewodnim sympozjum było upowszechnianie edu-

kacji antydopingowej na całym świecie, zwłaszcza wśród młodzieży uprawiającej podnoszenie ciężarów. Podczas pożegnalnej kolacji przedstawiciele wszystkich ekip nie szczędzili pochwał pod adresem organizatorów. – Ciechanów na długo pozostanie w naszych sercach – można było usłyszeć w trakcie pożegnalnego spotkania wszystkich uczestników turnieju.

Marek Kaczmarczyk



Piotr Kudłaszyk czyli „One Man Show”?

## INFO FLESZ 2014 CIĘŻAROWY

### STYCZEŃ . . . . .

- Szymon Kołecki „Superczempionem” roku 2013, Bartek Bonk siódmym w 79. Plebiscycie „Przeglądu Sportowego” i TVP na Najpopularniejszego Sportowca Polski 2013.



- Pierwsza GALA Polskiego Związku Podnoszenie Ciężarów. Najlepsze zawodniczki i zawodnicy wraz z trenerami zostali uhonorowani za osiągnięcia sportowe w 2013 roku.



- **Sabina Bagińska** (+75 kg, WLKS Siedlce/Śląsk Wrocław) i **Krzysztof Zwarycz** (Górnik Polkowice) zwycięzcami 23. edycji Challenge „Złotej Sztangi”.



- Najwięcej punktów w klasyfikacji drużynowej „Złotej Sztangi” zgromadziły WLKS Siedlce Iganie Nowe wśród kobiet oraz KS Budowlani Opole wśród mężczyzn.

## LUTY.....

• Aktualni Mistrzowie świata **Tatiana Kaszirina** oraz **Rusłan Ałbiegow** - Najlepszą Sztangistką i Najlepszym Sztangistą 2013 roku na świecie według Plebiscytu Międzynarodowej Federacji Podnoszenia Ciężarów.



## MARZEC.....

• 10 marca 2014 PZPC po raz pierwszy w historii pozyskał do współpracy Generalnego Sponsora Reprezentacji Polski w Podnoszeniu Ciężarów - firmę **ANWIL!** -*To jedną z naszych najważniejszych decyzji ostatnich lat. (...)Wierzę, że współpracując właśnie z takim sponsorem, jesteśmy w stanie sięgać po najwyższe laury we wszystkich kategoriach wiekowych-* powiedział po podpisaniu umowy prezes PZPC **Szymon Kołecki**.



GENERALNY SPONSOR  
REPREZENTACJI  
POLSKI  
W PODNOSZENIU  
CIĘŻARÓW

• **JÓZEFÓW** - Indywidualny Puchar Polski Kobiet - nowa inicjatywa działań Związku. Na 12 zaproszonych zawodniczek najlepsza okazała się **Marzena Karpińska** a **Kinga Kaczmarczyk** sześciokrotnie pobiła Rekordy Polski do lat 17.

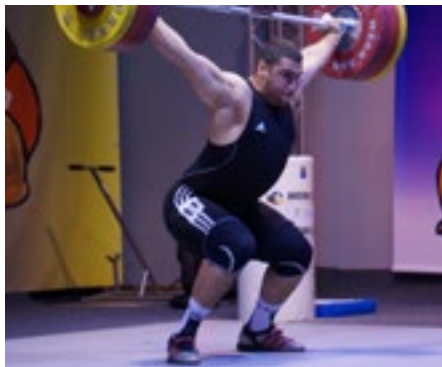
## KWIECIEŃ.....

• **Tel Awiw** – gospodarzem Mistrzostw Europy Seniorów i Seniorów. - 4 medale dla Reprezentacji Polski, trzecie miejsce w klasyfikacjach drużynowych kobiet i mężczyzn - piszemy o tym na str. 10.



• **Ciechanów** – organizatorem Mistrzostw Europy do lat 17 – 2 srebrne i 1 brązowy medal dla reprezentacji Polski - piszemy o tym na stronie 14.

• **Ciechanów** świadkiem dwukrotnego rekordu świata pobitego przez **Simona Martirosjana**, zawodnika z Armenii. W rwaniu w kat. 94 kg uzyskał 182 kg, w dwuboju zaś – 397 kg.



• Medaliści Mistrzostw Europy z Tel Awiwu - **Marzena Karpińska**, **Ewa Mizdał**, **Adrian** i **Tomasz Zieliński** - z wizytą u Ministra Sportu i Turystyki **Andrzeja Biernata**.

## MAJ.....

• **Regionalne** - Nowy Tomyśl - Jubileusz 25-lecia ciężarów.



## CZERWIEC.....

• **Zamość** – nowy punkt na liście organizatorów zawodów w ciężarach - Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do lat 20.



• **Warszawa** - **Park Kępa Potocka** - 15. **Piknik Olimpijski**. Wielkie malowanie dzieci – wspólnie narysowaliśmy ponad 10-metrowy obraz.



• Po raz drugi w historii klub **MKS Atleta Gdańsk** był gospodarzem **Młodzieżowych Mistrzostw Polski do lat 23**.



• W **Kazaniu** rozegrano mistrzostwa świata juniorów. Srebrny medal w kat. 105 kg wywalczył **Jarosław Samoraj**. W punktacji drużynowej polscy juniorzy zajęli 2. miejsce - o tym szerzej w kolejnym wydaniu Atlety.



Podnoszenie ciężarów jest powszechnie uważane za wysoce szkodliwą, kontuzjogenną dyscyplinę sportu. U wielu sportowców widok sztangisty podnoszącego nad głowę wielki ciężar powoduje skojarzenia z nieuchronnym urazem, co nie budzi sympatii do tej dyscypliny sportu. Czy faktycznie tak jest, że podnoszenie ciężarów jest niebezpieczne dla zdrowia? Jak pod tym względem ciężary wypadają na tle innych sportów?

W fachowej literaturze poświęconej epidemiologii urazów w sporcie znajdujemy, że dźwiganie sztangi jest jedną z bez-

Według pracy "Back pain and MRI changes in the thoraco-lumbar spine of top athletes in four different sports: a 15-year follow-up study Adad Baranto Mikael Hellstrom", w której zbadano hokeistów, zapaśników, biegaczy oraz sztangistów, 78% sportowców zgłaszało problemy bólowe odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa. 90% sportowców z tej grupy miało zmiany degeneracyjne krążka międzykręgowego widoczne w obrazie rezonansu magnetycznego. Dane te pokazują, że uprawianie każdej dyscypliny sportu na poziomie wyczynowym wiąże się z problemami zdrowotnymi, przeciążeniowymi. Zakres tych problemów wynika już ze specyfiki danej dyscypliny sportowej, długości trwania treningu i doboru obciążeń. Sztangiści, tak jak wszyscy sportowcy wymagają nie tylko stałej opieki trenerskiej, ale też lekarskiej i rehabilitacyjnej. Pozwala ona przede wszystkim w porę zapobiec wielu kontuzjom, jak i poprawić wynik sportowy.

Tymczasem nie bójmy się ciężarów! Pora obalić mit o szkodliwości tej dyscypliny sportu. Podnoszenie ciężarów jest dyscypliną relatywnie bezpieczną, wiążącą się z niskim ryzykiem urazów zdrowotnych.

*dr Daniel Kopko  
Carolina Medical Center  
lekarz kadry Polski w podnoszeniu ciężarów*

# Kontuzje w ciężarach? Nie taki diabeł straszny!

piecniejszych dyscyplin sportu. Brytyjski lekarz Brian P. Hamill w swojej pracy opisującej częstość urazów w sporcie umieszcza wręcz ciężary ostatnim miejscu! Hamill dowodzi w opracowaniu, że najwięcej urazów występuje w piłce nożnej, rugby oraz sportach zimowych. U ciężarowców do urazu dochodzi średnio mniej niż jeden raz na 100 godzin treningowych. Dla porównania, w piłce nożnej na 100 godzin treningowych statystycznie mamy około 10 urazów. 10 razy więcej niż w ciężarach!

Podczas dźwigania organizm ludzki jest wystawiony na ogromne przeciążenia, związane nie tylko z ilością kilogramów, ale również z tysiącami powtórzeń oraz godzin treningów. Dlatego też głównym problemem zawodników są urazy przeciążeniowe, wynikające z nawarstwiających się mikrourazów. To właśnie nieodpowiednio leczone mikrourazy ścięgien i mięśni mogą doprowadzać do poważnych kontuzji oraz wyłączenia zawodnika z rywalizacji sportowej. Statystycznie najczęściej zawodnicy skarżą się na problemy odcinka lędźwiowego kręgosłupa (23.1%), stawów kolanowych (19.1%), stawów ramiennych (17.7%) oraz stawów nadgarstkowych (10%). Jednak w zdecydowanej większości są to problemy ustępujące po kilku dniach przerwy oraz odpowiedniej odnowie biologicznej.



## NAJPIERW BYŁY SANKI

Dla Zygmunta Smalcerza sport był, jest i będzie całym życiem. Trudno jest mu więc wyzbyć się chęci do jego uprawiania. Tak zresztą było od dziecka. Mieszkał w Czechowicach-Dziedzicach, niewielkiej miejscowości niedaleko Bielska-Białej. W latach 50-tych ubiegłego wieku panował w niej doskonały klimat do sportu. Pan Zygmunt rozpoczął od piłki nożnej, ale dyskryminowany przez kolegów (z racji niskiego wzrostu) przerzucił się na gimnastykę, w której liczyła się przede wszystkim sprawność indywidualna. Pierwsze sukcesy osiągał jednak w... saneczkarstwie. Wygrał szkolną spartakiadę w slalomie i w nagrodę pojechał na

sportowych, aż do uzyskania krajowej klasy mistrzowskiej. Mimo wszystko odczuwał niedosyt. Brakowało mu sukcesu, który mógłby potwierdzić słuszność obranej drogi. I wtedy - za namową Józefa Czopika, sztangisty stołecznego AZS-u - pojawił się w sali treningowej ciężarowców. Miał wtedy 19 lat... - Jakże uboga, w porównaniu z gimnastyką, wydawała mi się ta dyscyplina. Często siedząc w „Hadesie” (tak nazywano siłownię AZS-u - przyp. aut.) zastanawiałem się, jak ci chłopcy przez dwie, trzy godziny byli w stanie podnosić sztangę, co rusz zwiększając obciążenia na jej gryfie. Poza tym, cel osiągnięcia jak najlepszego rezultatu był abstrakcyjny i dziwny. Co w tym może być przyjemnego? Co tu może

**Do niedawna był ostatnim polskim mistrzem olimpijskim w podnoszeniu ciężarów. W 1972 roku podczas igrzysk w Monachium zdobył złoty medal w kat. 52 kg. Na podobny sukces musieliśmy czekać dokładnie 40 lat. - Odetchnąłem z ulgą i bardzo się ucieszyłem z tego złota Adriana Zielińskiego, zdobytego na igrzyskach w Londynie - powiedział Zygmunt Smalcerz, wybitny sztangista i trener, a dziś szkoleniowiec reprezentacji Stanów Zjednoczonych. 8 czerwca jeden z najwybitniejszych polskich ciężarowców obchodził 73. urodziny!**

zawody powiatowe. - Odbyły się na prawdziwym torze w Mikuszowicach. Co prawda zająłem dalsze miejsce, ale wspomnienia zostały - mówił po latach.

Uprawiał też narciarstwo biegowe, ale nade wszystko pasjonowała go gimnastyka. W niej też widział swoją szansę. Za namową Macieja Szamoty, trenera gimnastyków, ale i także wbrew woli rodziców, którzy widzieli w synu lekarza lub inżyniera, postanowił zdawać na warszawską AWF. Wierzył, że dzięki temu będzie mógł bardziej poświęcić się pasji, a może i osiągnie sukcesy, o czym w głębi duszy marzył.

## GWARANCJE SUKCESÓW

I faktycznie tak było. Nauka szła w parze z doskonaleniem umiejętności

pasjonować? - zastanawiał się nasz bohater. Mimo wszystko wkrótce pojawił się na treningu. Został nań zaproszony przez doktora Augustyna Dziedzica, szkoleniowca sekcji ciężarowej, który obserwował go ćwiczącego na drążku, koniu, kółkach oraz poręczy. W tym niskim, niewiele ważącym, ale jednocześnie dobrze zbudowanym i sprawnym ruchowo człowieku widział idealnego kandydata na mistrza sztangi w najlżejszej kategorii wagowej. - Roztoczył przede mną ogromne perspektywy. Gwarantował, że jeśli będę wytrwale trenował, to szybko trafię do kadry narodowej - wspominał Zygmunt Smalcerz.

73 URODZINY ZY

WIELKI,  
MAŁY C

## CIERPLIWOŚĆ NAGRODZONA

Słowa te się potwierdziły, lecz dopiero po siedmiu latach. Taki czas wielu mógłby zniechęcić, ale nie naszego bohatera. - Było ciężko, bo władze międzynarodowej federacji długo zwlekały z przywróceniem do zawodów kategorii muszej, a ja - przy niskim wzroście, małej wadze i przyzwyczajonych do gimnastyki nogach - w koguciej nie miałbym szans zaistnieć - mówił późniejszy mistrz, który wolno, ale systematycznie czynił postępy.

W 1964 roku wystartował w mistrzostwach Polski, zajmując 5. miejsce. Rok później wywalczył brąz, a w kolejnych latach dwukrotnie zdobywał srebro. W 1967 roku

ZYGMUNTA SMALCERZA

# ZŁOWIEK



uzyskał w trójboju 332 kg (kategoria kogucia), a w 1968 roku IWF przywróciła wagę muszą, co czyniło Smalcerza jednym z pretendentów do medali. Potwierdzeniem tego był tytuł mistrza Polski oraz rekord kraju w wyciskaniu. To dało mu stałą przepustkę do reprezentacji. Debiut na arenie międzynarodowej zakończył na 4. pozycji podczas mistrzostw Europy w Warszawie (1969). Zdobyte na nich doświadczenie procentowało w przyszłości, a seria sukcesów rozpoczęła się od złotego medalu mistrzostw Starego Kontynentu w Sofii (1971), a następnie (w tym samym roku) tytułu mistrza świata w Limie, osiągając w trójboju 340 kg, czyli ponad 6,5 razy więcej od masy swego ciała. To bez wątplenia działa

na wyobraźnię... - Te zwycięstwa oraz myśl o igrzyskach olimpijskich w Monachium zmobilizowały mnie do jeszcze cięższej pracy. Byłem ogromnie zaangażowany w to, co robię. Trenowałem po trzy razy dziennie, a pasja wyzwalała we mnie ogromne siły i wolę walki. Medal igrzysk nie był jednak moim marzeniem. Pierwszym celem była kwalifikacja do reprezentacji i możliwość noszenia stroju olimpijskiego. Ot tak zwyczajnie, dla idei - podkreślał skromnie pan Zygmunt.

## SPEŁNIONE MARZENIE

Dzień, który zapamięta do końca życia to 27 sierpnia 1972 roku. Wtedy w monachijskiej Messehalle stoczył pojedynek z Lajosem Szuecsem

i Sandorem Holzreiterem. Zdołał odeprzeć atak węgierskiej koalicji, uzyskując w trójboju 337,5 kg. Jego zwycięstwo ani przez moment nie było zagrożone (wygrał z przewagą 7,5 kg, co w kategorii 52 kg stanowiło przepaść), chociaż... - Pomost opuściłem po podrzuceniu 132 kg, przyjmując gratulacje od kolegów z reprezentacji, trenerów, działaczy. Byłem tak rozemocjonowany i zmęczony walką ze sztangą, że poszedłem ochłodzić się pod prysznicem. Wiedziałem, że w konkursie pozostał jeszcze Szuecs. By mnie pokonać musiałby podrzucić 135 kg i ustanowić rekord świata. Słyszałem brawa widowni, jakie otrzymał na wejście. Potem jednak zaległa cisza. Wiedziałem już, że podejście rywala było spalone, >>>

co oznaczało, że zostałem mistrzem olimpijskim. Radość była ogromna. Choć miałem 31 lat, to stojąc na podium nie byłem w stanie opanować wzruszenia. A gdy podczas dekoracji orkiestra Bundeswehry na moją - kapitana Wojska Polskiego - cześć grała

w Moskwie, gdzie mistrzostwa świata połączone z mistrzostwami Europy, ale już rozgrywano je w dwuboju. Ich faworytem był Aleksander Woronin. Sztangista ze Związku Radzieckiego i rekordzista świata musiał wygrać, ale Polak sprawił mu psikusa. Już

pamiętało, że miał już wtedy 35 lat i powoli zbliżał się do zmiernych wielkiej kariery. Co prawda dźwigał jeszcze przez dwa lata, ale i skłaniał się do przejścia na drugą stronę. Został więc trenerem, szkoląc swoich następców. Dwukrotnie i to ze sporymi



Mistrzostwa świata we Wrocławiu. Zygmunt Smalcerz w towarzystwie byłej minister Sportu i Turystyki Joanny Muchy oraz generała brygady Wiesława Grudzińskiego.

Mazurka Dąbrowskiego, oczy i ręce zrobiły mi się wilgotne. Takich chwil się nie zapomina. Wtedy też doszedłem do wniosku, że warto było poświęcić tyle lat na tę trudną dyscyplinę, porzucając gimnastykę - nie ukrywał mistrz, którego medal był setnym w historii krążkiem olimpijskim zdobyty przez sportowca znanego z Wisły.

## W NOWEJ ROLI

Podobnie było trzy lata później

po rwaniu wyprzedzał go o 5 kg i tę przewagę, mimo usilnych starań rywala, zdołał utrzymać w podrzucie. To było apogeum jego możliwości. Rok później role się odwróciły. Zwyciężył Woronin, a Smalcerz - choć celował w obronę mistrzostwa olimpijskiego - na pomoście w Montrealu trzykrotnie nie potrafił wyrwać sztangi ważącej 100 kg. Prasa rozpisywała się o wielkim zawodzie, jaki sprawił sztangista warszawskiej Legii. Niewielu jednak

sukcesami, pracował z reprezentacją biało-czerwonych. Był też szefem wyszkolenia PZPC, działaczem PKOl i komentatorem w Eurosporcie. Chyba nikt tak jak on nie potrafił dostrzec i docenić wysiłku zawodników, uszanować zwycięzcy i z łagodnością pochylić się nad pokonanym. A wszystko to w barwnym i fachowym języku...



Wspomnień czar... Ekipa ciężarowców na igrzyska olimpijskie w Monachium w 1972 roku.



Wspaniałe postacie polskiego sportu. Od lewej: Stanisław Szozda, Władysław Komar i Zygmunt Smalcerz.

## JEGO MIEJSCE NA ZIEMI

Po igrzyskach w Pekinie, gdzie pod jego wodzą po swój drugi srebrny medal olimpijski sięgnął Szymon Kołecki, ówczesne władze PZPC pojęły decyzję, by z Zygmuntem Smalcerzem nie przedłużać wygasającej z końcem 2008 roku umowy. - Musiałem szukać nowej pracy. Przeglądałem oferty z różnych

stron świata i trafiłem na tę ze Stanów Zjednoczonych. Stałem do konkursu, do którego zgłosiło się ponad 30 wybitnych trenerów, ale udało mi się ich pokonać. Mieszkam w Colorado Springs, u podnóża Gór Skalistych, mieście położonym w środkowo-zachodniej części USA. Mamy wspaniałe warunki do uprawiania podnoszenia ciężarów i 320 słonecznych dni w roku. Lubię ciepło i słońce, więc żyje mi się tam bardzo dobrze. Można powiedzieć, że znalazłem swoje miejsce na ziemi - powiedział z uśmiechem trzykrotny mistrz świata, odpowiadający za formę obu narodowych reprezentacji USA. - Początkowo mój kontrakt obowiązywał przez rok, jednak po jego upływie postanowiono go przedłużyć aż do igrzysk w Rio De Janeiro. Mam więc poczucie pewnej stabilizacji, co w dzisiejszych czasach jest niezwykle ważne. Pod moim kierunkiem kadra amerykańska poczyniła spory postęp. Moi podopieczni i podopieczne ustanowili wiele rekordów, zdobywając 47 medali na różnych zawodach, choć na razie głównie młodzieżowych. Do czołówki światowej mamy jeszcze dosyć daleko, ale mimo wszystko mam nadzieję, że na najbliższe igrzyska przepustkę wywalczą trzy zawodniczki i tyle samo zawodników - prognozował trener Smalcerz podczas ostatnich mistrzostw świata we Wrocławiu. Choć obecnie mieszka za Wielką Wodą,



Zygmunt Smalcerz i prezes PZPC Szymon Kołecki.

doskonale orientuje się w sytuacji polskich ciężarów. - Bardzo się cieszę, że doszło do zmian we władzach związku. Szymon Kołecki, po zaledwie kilku miesiącach pracy na stanowisku prezesa, zdołał zadbać o istotne sprawy związane z potrzebami zawodników i zawodniczek. Z tego co wiem, to wszystko jest to teraz na bardzo wysokim poziomie i - mam nadzieję - że będzie procentować w przyszłości. Liczę, że wkrótce doczekamy się lat świetności polskiej sztangi - zakończył pan Zygmunt, który podczas wspomnianych mistrzostw globu został awansowany do stopnia pułkownika Wojska Polskiego. Drogi Panie Zygmuncie, z okazji 73. Urodzin - wszystkiego najlepszego!

Marek Hajkowski „Sport”

## SYLWETKA

Zygmunt Antoni SMALCERZ - ur. 8 czerwca 1941 roku w Bestwinie koło Bielska-Białej. Ma żonę i dwóch synów. Jako zawodnik bronił barw AZS AWF i Legii Warszawa. Mistrz olimpijski z Monachium, 3-krotny mistrz, 2-krotny wicemistrz i brązowy medalista mistrzostw świata, 4-krotny mistrz Europy, 6-krotny mistrz Polski i 21-krotny rekordzista Polski. W latach 1994-96 i 2005-09 był trenerem polskiej kadry seniorów, od 2010 roku jest szkoleniowcem reprezentacji Stanów Zjednoczonych. Od 2002 roku jego nazwisko widnieje w Galerii Sław Międzynarodowej Federacji Podnoszenia Ciężarów (IWF), a od 2005 roku ma swoją gwiazdę w Alei Gwiazd Sportu we Władysławowie. Posiada również 6 medali „Za Wybitne Osiągnięcia Sportowe”, Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski (1972), Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski (1988) oraz Krzyż Komandorski Orderu Odrodzenia Polski (2008).



# SPONSOR WIELKIEJ WAGI



**Anwil**<sup>®</sup>  
GRUPA **ORLEN**

GENERALNY SPONSOR  
REPREZENTACJI  
POLSKI  
W PODNOSZENIU  
CIĘŻARÓW



# RAZEM JESTEŚMY SILNI!

ANWIL- od niedawna główny sponsor kadry narodowej w podnoszeniu ciężarów- to jedyny w Polsce producent polichloru winylu oraz drugi co do wielkości wytwórca nawozów azotowych. Ugruntowaną pozycję na krajowych i międzynarodowych rynkach zawdzięcza przede wszystkim najwyższej jakości produktów i europejskim standardom obsługi klienta. Swoją przewagę konkurencyjną spółka buduje w oparciu o kapitał ludzki oraz wartości, które stanowią fundament działań we wszystkich obszarach działalności firmy.

Kluczowe znaczenie w strategii sponsoringowej spółki odgrywa sport. Jako wiodąca firma w regionie kujawsko-pomorskim, ANWIL od lat wspiera różne dyscypliny sportowe. W marcu 2014, zmierzając do zwiększenia potencjału komunikacyjnego marki, firma podpisała Umowę sponsoringową z Polskim Związkiem Podnoszenia Ciężarów. Jednym z powodów decyzji o sponsorowaniu kadry narodowej było dążenie do poszerzenia komunikacji wartości, którymi ANWIL kieruje się na co dzień. Korzyści, jakie firma chce osiągnąć jako Generalny Sponsor Reprezentacji Polski w Podnoszeniu Ciężarów, to wzmocnienie identyfikacji marki ANWIL z takimi wartościami jak ambicja, siła, wytrwałość, zaangażowanie i determinacja. Ambicja oraz ciężka praca towarzyszą na co dzień zarówno przetwórcom PCW, jak również – a może przede wszystkim – polskiemu rolnikowi, i osobom związanym z rolnictwem. Strategiczną współpracą z Polskim Związkiem Podnoszenia Ciężarów jest zatem dla ANWIL naturalnym odzwierciedleniem najistot-

niejszych cech pracowników firmy i wszystkich środowisk, z którymi współpracuje. Stąd też pomysł na hasło promocyjne: „Polska potrzebuje silnych reprezentantów”.

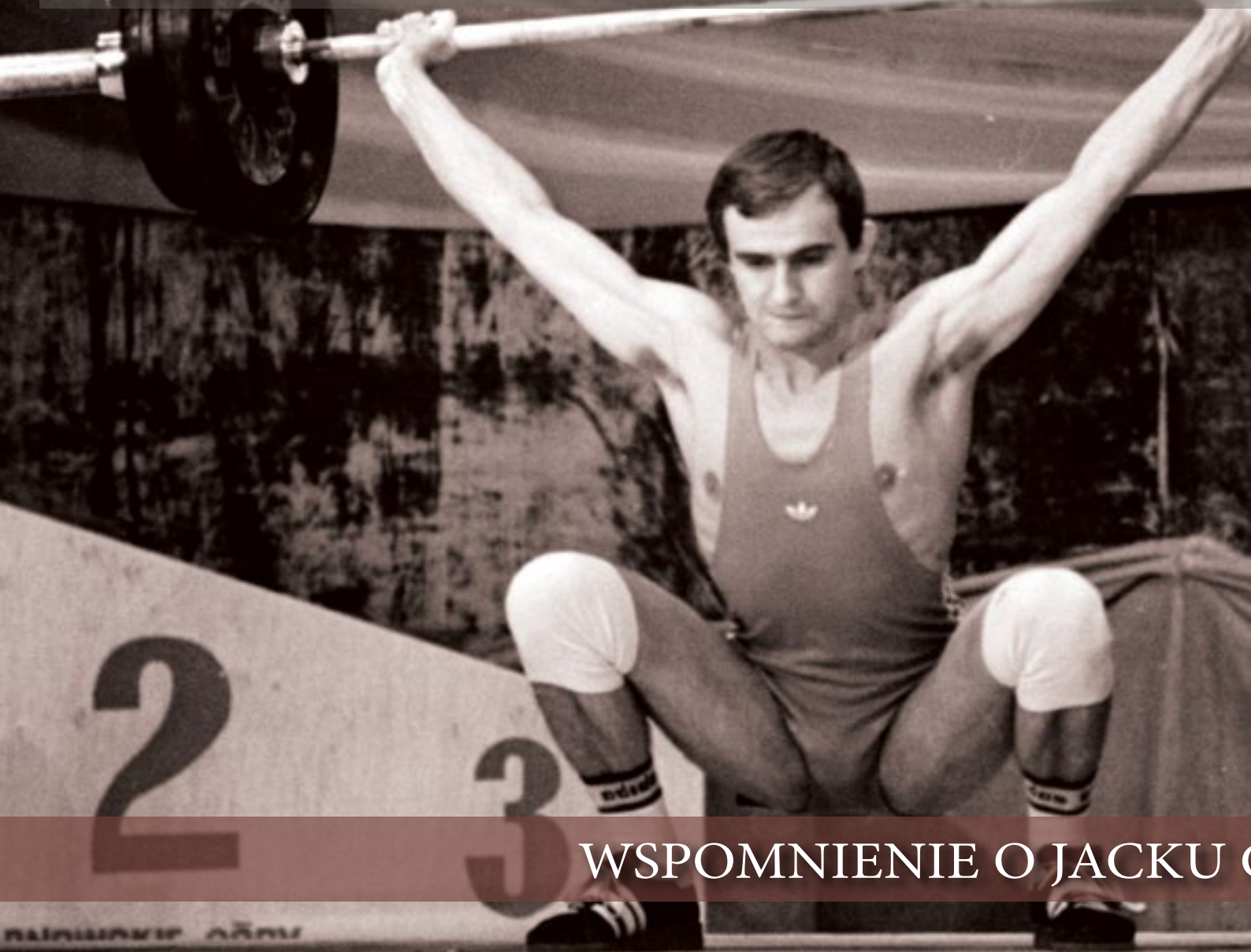
Na mapie gospodarczej Polski ANWIL zajmuje znaczące miejsce.

W rankingu największych polskich przedsiębiorstw od lat zajmuje wysoką pozycję, którą osiąga produkując m.in. blisko milion ton nawozów azotowych: saletry i saletrazaku marki CANWIL rocznie. Drugim, obok nawozowego, segmentem produkcji jest polichlorek winylu, powszechnie znany jako PCW, którego firma jest jedynym producentem w kraju a szóstym w Europie. Wytwarzany przez ANWIL PCW stanowi surowiec do produkcji między innymi okien i drzwi, rur, rynien, folii, wykładzin podłogowych, węży. Na bazie własnego PCW ANWIL wytwarza granulaty kablówkowe izolacyjne i osłonowe, twarde granulaty techniczne. Są one wykorzystywane do dalszej produkcji niezliczonej liczby innych produktów m.in. paneli ściennych, profili budow-

lanych i elektroinstalacyjnych, obrzeży meblowych. Ponadto firma produkuje płyty spienione Anwipor i lite Anwidur oraz mieszanki sypkie. Zastosowanie produktów wytwarzanych w zakładach ANWIL jest tak szerokie, iż można śmiało pokusić o stwierdzenie, że stykamy się z nimi na każdym kroku: w domu, szkole, szpitalu, hali sportowej, na boisku, w sklepie i w wielu innych sytuacjach.

Jako jedno z największych polskich przedsiębiorstw w sektorze Wielkiej Syntezy Chemicznej, ANWIL szczególną uwagę przywiązuje do działań na rzecz dobra wspólnego, inicjując i prowadząc liczne projekty zarówno proekologiczne, jak i prospołeczne. Społeczna odpowiedzialność biznesu jest jednym z fundamentalnych elementów prowadzonej przez firmę działalności. W tej sferze od lat ANWIL wspomaga liczne inicjatywy, których nadrzędnym celem jest poprawa funkcjonowania obszaru ochrony zdrowia, bezpieczeństwa, edukacji i wychowania oraz sportu.

# CZŁOWIEK Z KRWI I SZTAN



## WSPOMNIENIE O JACKU

Początek grudnia 1996 roku. Telefon z lakoniczną wiadomością: - Jacek zmarł - pada miejsce i data pogrzebu. Cmentarz Północny, przez innych zwany Wólką Węglową. Siarczysty mróz, coś koło dwudziestu stopni pod kreską. Ludzi nie za wiele, za to wszyscy autentycznie przejęci. Nastrój powagi - w końcu chowają wielkiego mistrza. Trochę łez, ale nie za dużo, bo kobiety w zdecydowanej mniejszości. Za dużo słów szorstkich,

mądrych. Coś o małym rycerzu, sile niezłomnej i tak dalej. Po niepełnej godzinie tylko wieńce i kwiaty świadczyły, że odbył się pogrzeb. Wielkiego małego człowieka - Jacka Gutowskiego. Pięciokrotnego medalisty mistrzostw świata i siedmiokrotnego Europy. Olimpijczyka z Seulu. Takie było moje ostatnie spotkanie z Gutkiem. A pierwsze?

**Strzały pod poprzeczkę**  
- Jacek - wstań z ławki gdy do ciebie mówię, bo nie widzę cię

za tym pulpitem - grzmiąca nauczycielka. Nie wiedziała, że Jacek jednak już stał. Jacek, zawsze będziesz w cieniu innych, bo sam cienia nie dajesz - podśmiewali się równolatki. Mylili się.

Mama Gutka - pani Aleksandra, pracowała w hotelu Huty Warszawa na Bielanach. Z tego też powodu Jackowi należały się huciane kolonie letnie. I wraz ze starszym bratem Markiem pojawił się w Babich Dołach, peryferyjnej, ale szeroko znanej dzielnicy Gdyni. To były dobre

# NGI

## GUTOWSKIM

kolonie. Z zacięciem na sport. Jeszcze się wszyscy na dobre nie rozpakowali, a już przystąpiono do rozgrywek piłkarskich. Jacek trafił do najmłodszej grupy, ale nawet tam brakowało mu pół głowy do najniższego. – No to będę bramkarzem stwierdził i... wszyscy w śmiech.

### Mały Zamorra

Ale i ten zamarł na ustach, gdy zobaczyli, jak ów brzdąc się ruszał. Rzucił się pod nogi, piąstkował, prześlizgiwał pomiędzy kolanami. Prawie

Wielu twierdzi, że dziennikarz sportowy nie powinien pisać stosując konwencję osoby pierwszej. Ja ją zastosuję jednak, a to ze względu na osobę, z którą miałem się zaszczyt znać i w pewnym sensie niemal przyjaźnić. Z Jackiem Gutowskim przez wiele lat mieszkaliśmy opodal, chodziliśmy do tej samej szkoły, a podczas wakacji sportowaliśmy się na jednej kolonii letniej. Zapamiętałem go jako człowieka, dla którego łamanie barier niemożliwości było praktycznie normalką.

nic nie chciało wpaść. Prawie, bo był pewien szkopuł. Jacek – choćby nie wiadomo jak się starał – nie był w stanie sięgnąć palcami poprzeczki. Chłopcy z drużyn przeciwnych zaczęli strzelać jak najwyżej. I od czasu do czasu wpadało. Trzeba było wtedy widzieć, jak kieszonkowy golkipier cierpiało.

Sztanga. Niewielu wiedziało, że w domu Jacka były sportowe tradycje. Pierwszy na pomoście stanął siedem lat starszy brat Zbyszek. Później szczęścia próbował średni Marek, niestety też już nieżyjący. Kiedyś na podwórku Jacek pokazał kolegom technikę dźwigania. Już wtedy wiadomo było, że jego atutem będzie rwanie. Gutek prezentował tajniki dźwigania kapitalnie. Wypinał śmiesznie kuperek, pokrzykiwał przy tym śmiesznie i sugestywnie. Doskonała plastyka, gibkość i aktorstwo. Ale kto mógł wtedy przypuszczać, że to był jego wielki i nieśmiały początek przygody ze sportem. Kwalifikowanym!

Seul. Nasze drugie spotkanie miało miejsce na warszawskiej AWF. Gutek, wraz z innymi olimpijczykami wziął udział w raucie organizowanym bodajże przez późniejszego prezydenta RP – Aleksandra Kwaśniewskiego – wtedy ministra sportu i jakoś tam. Ucieszył się na mój widok, przestał rozdawać autografy i pogadaliśmy przez

dobrą godzinę. Wtedy już byłem sportowym dziennikarzem, o czym Gutek doskonale wiedział. – Tak bardzo pragnę medalu w Korei – zwierzał się nieśmiało. Miał podstawy tak sądzić. Wtedy już miał wiele medali z najpoważniejszych imprez. Niestety, nie wyszło, było natomiast doskonałe piąte miejsce. Po igrzyskach spotkaliśmy się ponownie. Jacek nie ukrywał lekkiego rozczarowania. Więcej się nie widzieliśmy. >>>



Jacek Gutowski wraz z Kazimierzem Czarnieckim.

A o pogrzebie już było.

## Życie na kwadracie

- Dzieciństwo i młodość Jacek płynęło w miarę beztrudnie w kwadracie – opowiada najstarszy brat – Zbyszek. – Trzy jego boki stanowiły ulice: Kleczewska, Płanica i Efraima Schroegera. Obszar zamknięty był parkanem oddzielającym podwórko od prywatnej posesji. Tam odbywało się życie. Generalnie ubóstwo, niekiedy wręcz bieda. Klasyka. Jacek pragnął zostać sztangistą i dlatego pojawił się na treningach Legii Warszawa. Szlak przecierałem ja, następnie średni brat Marek, mistrz Polski juniorów. Przez dwa lata Jacek nie dotykał żelaza, typowa ogólnorozwojówka. Nie przypuszczałem, że zostawi nas tak daleko w tyle. Kochany brat osiągnął tak wiele. Nigdy nie przypuszczałem, że tych medali będzie aż tyle - mówi kolega Jacka z ulicy Kleczewskiej, proszący o anonimowość.

- To był wspaniały kolega. Ale on był zupełnie inny przed ważnymi zawodami niż po. Gdy czekały go wielkie próby stawał się wzorem sportowego cierpiętnika. Trenował jak

szalony – mówiąc wprost nie pił. Po imprezie stawał się innym Gutkiem. Nie mieszkał już na Bielkach, ale kolegów odwiedzał niemal do śmierci. I nie pojawiał się z pustymi rękami. Przecież zwiedził kawał świata i chciał się swoimi wrażeniami dzielić. Podejmował nas – niekiedy na podwórku – wykwiłtnie i dostojnie. Co tu ukrywać – piliśmy i to mocno.

Zdzisław Faraś – kolega z drużyny Legii. – Co mogę dodać? To był nie tylko dobry kolega, ale przy okazji człowiek ochoczo pomagający innym. Nie skrywał tajemnic – dzielił się umiejętnościami i doświadczeniem. Żył bardzo krótko, raptem trzydzieści sześć lat.

Jacek Gutowski nie był klasycznym sztangistą. No, może niekoniecznie typowym. Szczupły, gibki, niemal węż. Nie sprawiał wrażenia siłacza, za to dysponował techniką niebywałą. Dzięki niej pobił rekord świata w rwaniu, wynosząc ponad głowę 115 kilogramów. Przy 52 własnych. Niektórzy widząc, że nie potrafi poradzić sobie nawet z gryfem bez fajerek, uśmiechali się pod nosem i bez przekonania.



Tak dźwigał Jacek...

Jacek uczył się techniki przy pomocy kija od szczotki. Po to by później swobodnie zamiatać medale pod własny dywanik. Nic nie ujmując współczesnym atletom – mały Gutek był jednym z największych polskich wojowników na pomoście.

Grzegorz Pazdyk



## JACEK GUTOWSKI (1960–1996)

**Ur:** 25.07.1960 Warszawa, **Zm:** 1.12.1996.

**Kluby:** Legia Warszawa 1974–1993.

**Trenerzy:** Jerzy Kaczkowski, Marian Jankowski.

**Osiągnięcia:** igrzyska olimpijskie: 1988 Seul: w. musza 52 kg – 5 miejsce na 24 startujących z wynikiem 247,5 kg (112,5+135).

Jeden z największych talentów w historii podnoszenia ciężarów w Polsce. Wszystkie medale zdobywał i bił rekordy, głównie w kat. muszej (52 kg).

**5-krotny medalista MŚ: 3-krotnie srebrny** – 1981 Lille – 240 kg (110+130), 1983 Moskwa – 250 kg (112,5+137,5), 1986 Sofia 252,5 kg (115+137,5) i **2-krotnie brązowy** – 1982 Lublana – 245 kg (115+130)

i 1987 Ostrawa – 247,5 kg (112,5+135); **7-krotny medalista ME: 3-krotnie srebrny** – 1981 Lille – 240 kg (110+130), 1983 Moskwa – 250 kg (112,5+137,5), 1986 Karl Marx Stadt – 242,5 kg (110+132,5) i **4-krotny brązowy** – 1980 Belgrad – 225 kg (102,5+122,5), 1982 Lublana – 245 kg (115+130), 1984 Vitoria – 242,5 kg (110+132,5), 1990 Alborg – 237,5 (105+132,5).

**W kategorii juniorów zdobył brązowy medal MŚ 1979 Debreczyn (220 kg), srebrny medal ME 1979 Debreczyn (220 kg) i złoty medal ME 1980 San Marino (237,5 kg: 107,5+130).**

Uczestnik ME 1992 Szekszard – 4 m. (262,5 kg). **7-krotny mistrz Polski:** w. musza (52 kg) – 1981 (230 kg), 1983 (245 kg) i w. kogucia (56 kg) – 1985 (260 kg), 1986 (257,5 kg), 1987 (250 kg), 1990 (252,5 kg), 1992 (260 kg), **2-krotny wicemistrz kraju:** w. musza (52 kg) – 1979 (220 kg), w. kogucia (56 kg) – 1989 (240 kg) i **brązowy medalista MP:** kat. musza 1984 (220 kg).

Zasłużony Mistrz Sportu, odznaczony m.in. czterokrotnie srebrnym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe.

# DIAGNOSTYKA TECHNIKI PODNO SZENIA CIĘŻARÓW

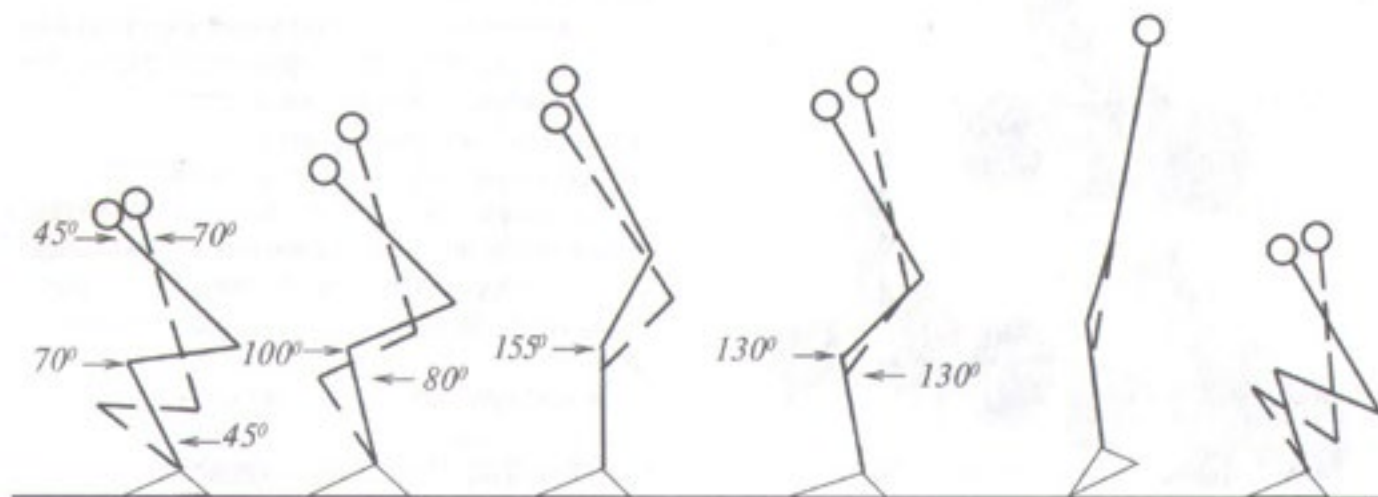
mgr *Paulina Szyszka*, Studia Doktoranckie, Akademia Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego

dr *Jarostaw Sacharuk*, Zakład sportów walki i podnoszenia ciężarów, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej

**O**bok siły potrzebnej do podniesienia określonego ciężaru bardzo istotną rolę odgrywa technika wykonania rwania i podrzutu sztangi ściśle określona przez przepisy IWF. Definicja techniki w Małej Encyklopedii Sportu podaje, iż jest to sposób wykorzystania czynności ruchowej sprecyzowany przepisami danej konkurencji sportowej, biorący pod uwagę cechy somatyczne, motoryczne i psychiczne zawodnika. Wieloletnia praca treningowa ma na celu zbliżenie techniki wykonania ruchu do wzorca. Należy jednak pamiętać, iż

do stopnia złożoności, oraz przy jak najmniejszym nakładzie energii, wykonanie zadania. Ocena efektywności i ekonomiczności wykonania ruchu w podnoszeniu ciężarów ma bardzo istotne znaczenie. Wpływ na ekonomiczność może mieć chwilowa wartość momentów sił rozwijanych przez zawodnika względem sztangi, czyli iloczynnie podnoszonej masy i sumy przyśpieszenia ziemskiego oraz przyśpieszenia chwilowego sztangi (różniczkowanie prędkości pionowej). Co za tym idzie, jeżeli przyśpieszamy wykonanie czynności, wartość siły jest mniejsza natomiast, gdy zwalniamy ruch sztangi podczas rwania czy zarzutu chwilowa wartość siły jest większa.

Szybki rozwój technologii i dostęp jej do sportu stwarza możliwości szeroko rozumianej diagnostyki w podnoszeniu ciężarów. Należy jednak pamiętać, że urządzenia izokinetyczne pozwalają na analizę ruchów ze stałą



Rysunek 1. Zarzut sztangi na klatkę piersiową (zarzut na siad) w wykonaniu zawodników o różnych proporcjach budowy ciała. (Medwiediew A.)

Legenda:

— Zawodnik A (o proporcjach ciała: długie kończyny dolne, krótki tułów) → kąt w stawach kolanowych zawodnika A  
- - - Zawodnik B (o proporcjach ciała: krótkie kończyny dolne, długi tułów) ← kąt w stawach kolanowych zawodnika B

określając model nie można pominąć indywidualnych możliwości zawodnika. Bober wskazuje model mistrza, statystyczny lub fizyczny, czy matematyczny. Na poziomie sportu wysokokwalifikowanego zwraca się uwagę na ilościowe i jakościowe cechy wymiarów ruchu. W grupie cech ilościowych analizie poddać można pozycje ciała zawodnika podczas poszczególnych faz rwania sztangi, czy też stany obciążenia i naprężenia aparatu ruchu zawodnika. W grupie cech jakościowych wyróżniamy między innymi płynność, tempo, rytm wykonania rwania czy podrzutu sztangi. Cechy te oceniamy na podstawie motografii, czyli odtworzenia zapisu filmowego, bądź motoskopii, czyli subiektywnej obserwacji wzrokowej.

Mała Encyklopedia Sportu podaje, iż dobra technika to sposób umożliwiający efektywne i racjonalne, adekwatne

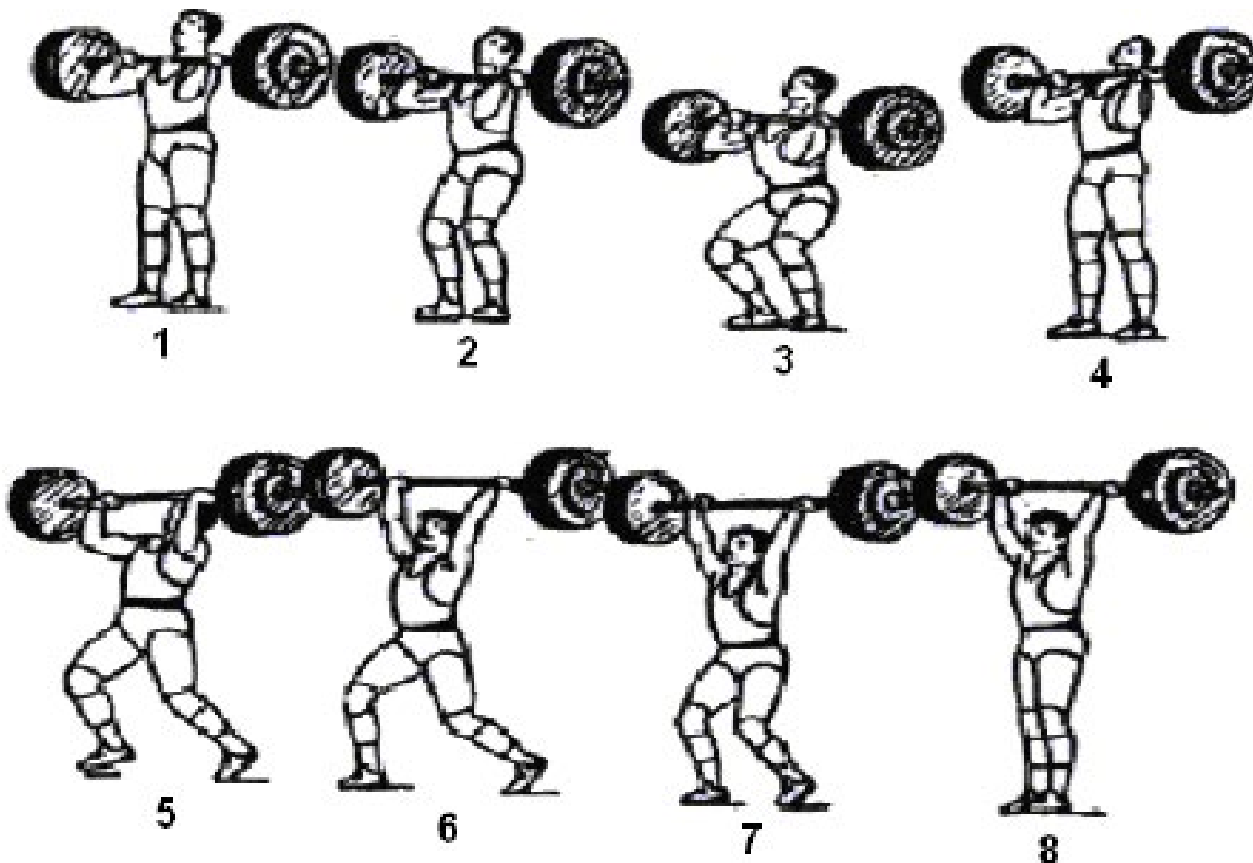
prędkością w całym zakresie ruchu, co jest niekorzystne, a wręcz nierealne w praktyce sportowej.

Dostępna aparatura badawcza stwarza możliwości diagnostyki w warunkach zawodów i treningu. Specyfika rywalizacji sportowej w podnoszeniu ciężarów pozostawia niewielkie możliwości w doborze aparatury badawczej. Jako dobre źródło informacji o prędkości sztangi, pozycjach kątowych zawodnika, torze sztangi może służyć film zarejestrowany podczas zawodów. Odpowiednie rozstawienie kamer, jak również dalsze możliwości analizy parametrów biomechanicznych ruchu sztangi, pozwala na ocenę techniki rwania i podrzutu sztangi w najważniejszym momencie, tj. w trakcie rywalizacji sportowej. Przykładem aparatury zastosowanej w warunkach zawodów jest APAS 2000, który nie wymaga rozmieszczenia na ciele

zawodnika czujników. Zastosowanie tej aparatury miało miejsce podczas Mistrzostw Świata we Wrocławiu w 2013 roku oraz I rundy Drużynowych Mistrzostw Polski Kobiet w 2012 roku, jak również podczas Międzynarodowych Mistrzostw Polski AZS.

W warunkach treningu Zawodniczki sekcji podnoszeni ciężarów KS AZS AWF Biła Podlaska poddane zostały badaniom za pomocą Xsens'a. Jest to aparatura badawcza pozwalająca na analizę czynności ruchowych w 3D. Dzięki

tej aparaturze możliwe jest ustalenie pozycji kątowych w stawach oraz określenie wielu innych parametrów niezbędnych do dokonania pełnej analizy biomechanicznej ruchu. Ich celem jest określenie efektywności i powtarzalności techniki ruchu boi olimpijskich u zawodniczek różnych kategorii wagowych w zależności od ciężaru sztangi. Podczas jednego treningu badaniu została poddana jedna zawodniczka, która w odpowiednim stroju zawierającym 15 akceleratorów (rwaniu), 14 akceleratorów (podrzut)



Rysunek 2. Podrzut na nożyce.



Rysunek 3. Rwanie i zarzut sztangi.

wykonywała trening techniczny z obciążeniem stanowiącym 80% CM (ciężaru maksymalnego, rekordu życiowego). W rwaniu i podrzucie zawodniczka będzie wykonywała 3 powtórzenia. Celem analiz jest określenie, czy pomiędzy kolejnymi ruchami w podejściach występuje istotna różnica przebiegu toru sztangi. Jest to bardzo istotny aspekt, ponieważ w literaturze specjalistycznej to właśnie praca na obciążeniu 80% CM powoduje przyrosty siły oraz wzrost wyników sportowych, czyli podnoszenie coraz większych ciężarów, co jest głównym celem tej właśnie dyscypliny sportowej. Jednakże z własnego doświadczenia zawodniczki, jak i z pracy z młodymi adeptami podnoszenia ciężarów, nie dla każdego zawodnika to 80% CM przynosi optymalne rezultaty. Celem zaplanowanych badań jest określenie, jaka jest optymalna liczba powtórzeń dla danej zawodniczki, uwzględniając przy tym procent CM z punktu widzenia kryterium techniki.

1. Bober T. (1977) Obiektywne kryteria techniki ruchu. Zeszyty Naukowe AWF we Wrocławiu, 22, 61-77
2. Hamar D.(1999): Monitorowanie biomechanicznych parametrów ruchu podczas ćwiczeń ze sztangą, Sport Wyczynowy, nr 1-2/409-410
3. Kruszewski M., Merda W,(1999):Zmiany w technice podnoszenia ciężarów- rwanie, Sport Wyczynowy, nr 1-2/409-410

# MISTRZOSTWA POLSKI JUNIOREK I JUNIORÓW DO LAT 20 ZAMOŚĆ, 6-8.06.2014





Patrycja Piechowiak - najlepsza zawodniczka w punktacji Sinclaire MP do lat 23 (zdobyta 256,88 pkt). Złoty medal w kat. 69 kg



W gronie młodzieżowców najlepszy był Łukasz Krawczyk (393,27 pkt). Złoty medal w kat. 85 kg



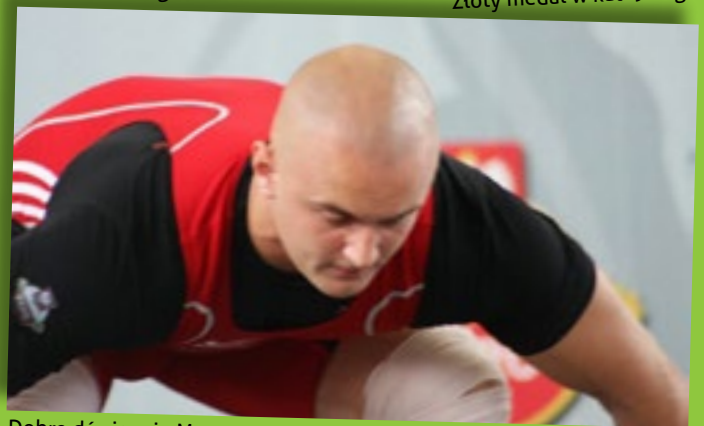
Magdalena Pasko - druga w klasyfikacji Sinclaire (247,55 pkt). Złoty medal w kat. +69 kg



Drugi w punktacji Sinclaire - Martin Kocharński (382,62 pkt). Złoty medal w kat. 94 kg.



Kasia Kraska - trzecia na podium wg. Sinclaire w Gdańsku (247,16 pkt). Złoty medal w kat. 63 kg



Dobre dźwiganie Mateusza Kasiny w Gdańsku. Trzeci atleta imprezy (382,18 pkt). Złoty medal w kat. +105 kg.

# MISTRZOSTWA POLSKI DO LAT 23 GDAŃSK, 20-22.06.2014



Najlepsze zawodniczki gdańskich mistrzostw .



Czołowa trójka młodzieżowców według punktacji Sinclaire.