

nr 6

lipiec/wrzesień 2014

# Atleta

Magazyn Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów



Polski Związek Podnoszenia Ciężarów  
**w nowych szatach!** str.2

Poznaj naszą Calineczkę  
**Joanna**  
**Łochowska** str.9

**CrossFit**  
a ciężary str.6

# SPONSOR WIELKIEJ WAGI



*Anwil*<sup>®</sup>  
GRUPA ORLEN

GENERALNY SPONSOR  
REPREZENTACJI  
POLSKI  
W PODNOSZENIU  
CIĘŻARÓW

# „Szóstka” SPEŁNIA OBIETNICE!

## Drodzy Czytelnicy!

Bardzo nam miło, że pierwsze wydanie Magazynu „Atleta”, po długiej nieobecności, przyjęliście z takim zainteresowaniem i entuzjazmem. Dlatego z jeszcze większą przyjemnością oddajemy w Wasze ręce jego kolejne wydanie. Zgodnie z zapowiedzią szósty „Atleta”, to wiele ciekawych informacji obfitujących w atrakcyjną formę i interesujące, dynamiczne zdjęcia. Kontynuując nasze deklaracje, prezentujemy postać Ireneusza Palińskiego w cyklu „Legendy Polskiej Sztangi”, zapraszamy na ciekawą rozmowę z Joanną Łochowską – naszą Calineczką, a także interesujące reportaże o Jolancie Wiór i ważnych wydarzeniach z życia związku.

Przez te trzy miesiące byliśmy świadkami wielu ciekawych imprez sportowych, niesamowitych zwycięstw oraz nowych wyzwań. Bez wątplenia najbardziej spektakularnym wydarzeniem była zmiana logo Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów i modernizacja całego wizerunku naszej dyscypliny. Nowe logo – **du-mny Orzeł i sztanga** – znakomicie symbolizuje nową jakość w budowaniu wizerunku PZPC, a nowe hasło: **Pasja i Siła**, odzwierciedla nasze uczucia, jakie wkładamy w pracę na rzecz ciężarów!

We wrześniu z Pasją i Siłą zrealizowaliśmy trzy innowacyjne projekty - Konsultację Makroregionalną w Giżycku, Ogólnopolskie Wieloboje Atletyczne w Bydgoszczy i Kursokonferencję w Białej Podlaskiej. Wymienione inicjatywy przeprowadzone zostały po raz pierwszy, ale już dziś zapowiadamy ich kontynuację w 2015 roku!

Jeśli chodzi o sportowy wymiar – mieliśmy naprawdę wiele sukcesów i powodów do dumy. Świetne występy zapewniły nasze kadrowiczki i kadrowicze w Pucharze Bałtyku, Młodzieżowych Igrzyskach Olimpijskich, Pucharze Prezydenta Federacji Rosyjskiej, Pucharze Unii Europejskiej oraz finale Drużynowych Mistrzostw Polski Mężczyzn w Mroczy. O tym wszystkim możecie przeczytać w „naszej szóstce”!

Nie spoczywamy na laurach, a stawiamy sobie kolejne cele – zarówno te sportowe, jak i te obok pomostu. Gorąco zapraszamy Was do Makowa Mazowieckiego, Łukowa i Dobryszyc. W pierwszym z tych miast o medale indywidualnych mistrzostw Polski rywalizować będą seniorki, w Łukowie zaś seniorzy, a w Dobryszycach odbędą się Drużynowe Mistrzostwa Polski kobiet. Z wydarzeń tych transmisję telewizyjną przeprowadzi TVP Sport a internetowy przekaz zapewni Leszek KołECKI i Media Sport TV. Wyniki, ciekawe wywiady i relacje znajdziecie już na nowej stronie internetowej naszego związku, która w październiku będzie miała swoją wielką premierę.

Czekajcie też na kolejne wydanie naszego kwartalnika!

Przyjemnej lektury!

Redakcja Magazynu  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

## W NASTĘPNYM NUMERZE:

- Nasi w Mistrzostwach Świata seniorów w Almaty,
- Podsumowanie występów w Mistrzostwach Europy do lat 20 i 23 na Cyprze,
- Mistrzostwa kraju senierek i seniorów w Makowie Mazowieckim i Łukowie,
- Jak dźwigali najmłodszy – o Mistrzostwach Polski do lat 15 w Biłgoraju,
- Kto drużynowym Mistrzem Polski kobiet?,
- Rok 2014 a plany na 2015.



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

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

Autorzy: Izabela Kącka, Marek Kaczmarczyk, Szymon TomasiK (Przegląd Sportowy), Paulina Szyszka, Jarosław Sacharuk, Joanna Pocztowa, Grzegorz Pazdyk, Adrian Macielak (www.tylkoigrzyska.pl)

Foto: Jan Rozmarynowski, Izabela Kącka, Katarzyna Jędrzejczyk, Marek Kaczmarczyk, Andrzej Lange (Super Express), Szymon Wiese, Paweł Warliński

Wydawca: Polski Związek Podnoszenia Ciężarów, ul. Marymoncka 34, 01-813 Warszawa, E-mail: atleta@pzpc.pl, www.pzpc.pl  
Skład i druk: Studio Projektowo Reklamowe KK BUSTERS, ul. Marymoncka 34, 01-813 Warszawa, E-mail: biuro@kkbusters.pl, www.kkbusters.pl

24 lipca 2014 roku jest datą, która przejdzie do historii naszego związku. Tego dnia bowiem wprowadziliśmy nowe logo Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów. Nasze nowe logo jest nowoczesne, dynamiczne, doskonale odzwierciedlające dyscyplinę. Charakterystyczne dla podnoszenia ciężarów atrybuty - jak godło i sztanga, znalazły nowy wymiar.



# Nowe Szaty CI

Nowy znak firmowy PZPC jest atrakcyjnym połączeniem emocji, takich jak woła walki, siła, pasja i obrazów jakimi się posługuje (godło i sztanga). Jest połączeniem tradycji z nowoczesnym jej wyrazem. Umieszczony w centralnym punkcie element godła narodowego i charakterystyczna dla barw narodowych czerwień, nadaje nowemu znakowi PZPC powagi oraz w zdecydowany sposób go identyfikuje. „Pasja i Siła” – to nowe hasło przewodnie polskiej sztangi! Dumny orzeł z kolorowymi ciężarami pozostanie symbolem zmian w działalności związku, będzie „czuwał” przy wdrażaniu strategii wizerunkowej, w której PZPC chce się zaprezentować jako organizacja nowoczesna i transparentna.

## LOGO PZPC ZOSTAŁO DOBRZE ODEBRANE PRZEZ ŚRODOWISKO CIĘŻAROWE...

- **IWONA KĘPA** (zawodniczka CLKS Mazovia Ciechanów):
  - Nowy znak bardzo mi się podoba. Jest bardziej czytelny, kolorowy, nowoczesny oraz mocniej nawiązuje do dyscypliny. Jest też bardzo nowoczesny i atrakcyjny w formie!
- **DANIEL DOŁĘGA** (zawodnik KS Budowlani Opole):
  - Jeśli chodzi o nowe logo, uważam że decyzja z jego zmianą okazała się niezwykle trafną, a połączenie godła ze sztangą w nowoczesnej stylistyce jest super!
  - Zmiana logo PZPC, jak i nowy wizerunek związku, co widać, to z pewnością zapo-
- wiedź nowej epoki zarówno w strukturach naszej federacji, jak i całych polskich ciężarach.
- **MARCIN LAMPE** (trener LKS Budowlani Nowy Tomyśl):
  - Uważam, że nowe logo jest bardzo dobre, oddaje to co teraz dzieje się z ciężarami - a więc widzimy powiew świeżego powietrza, mamy młodzieżową werwę i ducha. A wszystko fajnie połączone z tym co dobre i już sprawdzone. Tak trzymać!
- **JANUSZ KAMIŃSKI** (sędzia międzynarodowy w podnoszeniu ciężarów):
  - Idzie nowe i lepsze – taką mam na-

dziękuję! Uważam, że wiele zmian, które nastąpiły w Polskim Związku Podnoszenia Ciężarów po ostatnich wyborach, idzie w dobrym kierunku. Natomiast wizerunek związku zyskał wiele na wartości, co widać z resztą na każdym kroku. Nawet nasze logo z orłem poszło z duchem czasu i wyraża wal-

nia Ciężarów przypadło mi do gustu. Nie ma go co nawet porównywać ze starym, które nie spełniało wymogów nowoczesnej komunikacji z mediami i kibicami. Aktualny logotyp jest znacznie bardziej dynamiczny i lepiej oddaje charakterystykę dyscypliny.

**BARTŁOMIEJ BONK** (brązowy medalista IO Londyn 2012):  
Jestem mile zaskoczony tym logotypem, który jest odzwierciedleniem tego, co robimy. Gratulacje dla agencji, która nowe logo opracowała, bo spisała się naprawdę na medal.



# ĘŻARÓW!

**JAKUB KALISKI** (dziennikarz, telewizja internetowa Polska KadraTV):  
Zmiany zaproponowane przez Polski Związek Podnoszenia Ciężarów idą w dobrym kierunku, a nowe logo jest nowoczesne i spełnia wszelkie standardy symbolu nowego image'u związku. Po prostu logo jest strzałem w "10". Wizerunkowo związek zyskał poprzez tę zmianę. Oby prezes Szymon Kołecyki i jego współpracownicy z tej dobrej ścieżki nie schodzili.

czący charakter. Strategia działania związku zapewne jest bardzo dobra i w najbliższym czasie przyniesie oczekiwane sukcesy. Jednocześnie uważam, że organizacyjnie mamy jeszcze wiele do zrobienia, ale patrzę na to optymistycznie i wierzę, że będzie jeszcze lepiej.

**SEBASTIAN OŁUBEK** (trener LKS Dobryczyce):

Moim zdaniem nowy wizerunek i strategia to krok do przodu. Zmiany są widoczne, idą w dobrym kierunku i oby przełożyły się na wyniki naszych zawodników.

**ADRIAN MACIELAK** (dziennikarz, portal Tylkoigrzyska.pl):

Nowe logo Polskiego Związku Podnosze-



...I PRZEZ MEDIA



# CIĘŻAROWY

# ▶ INFO FLESZ 2014



## JAREK SAMORAJ WICEMISTRZEM ŚWIATA JUNIORÓW!

Najważniejsza tegoroczna impreza dla juniorów do lat 20 odbyła się w czerwcu w Kazaniu. W Mistrzostwach Świata wystąpiło 109 zawodniczek z 30 krajów oraz 135 zawodników z 40 krajów, w tym reprezentanci Polski. Prowadzeni przez trenera **Piotra Wysockiego** zawodnicy wywalczyli jeden srebrny medal, a w klasyfikacji drużynowej zajęli bardzo wysokie drugie miejsce, przegrywając tylko z gospodarzami zawodów.

**Gwiazdą w ekipie biało-czerwonych bez wątpienia był zawodnik CLKS Mazovia Ciechanów Jarosław Samoraj**, który w kategorii 105 kg zajął II miejsce uzyskując w dwuboju wynik 373 kg. **Podczas MŚ Juniorów w Limie (2013) Jarek wywalczył brązowy medal, teraz srebrny...czy zatem rok 2015 przyniesie nam złoto? Tym bardziej że zawody będą rozgrywane w Polsce we Wrocławiu - trzymamy kciuki.** Trener Klubowy Jarka, Wojciech Gesek, już dziś zapowiada intensywną pracę z zawodnikiem nad poprawą wyników, szczególnie w rwaniu i walkę o złoto w następnych MŚ na ojczystej ziemi.

Wśród juniorów wystartowali również **Daniel Bajer** (69 kg, AKS Myślibórz) - XII m., **Patryk Słowikowski** (77 kg, CLKS Mazovia Ciechanów) - IV m., **Aleksander Choszcz** (77 kg, MKS Atleta Gdańsk), **Mateusz Pelc** (85 kg, UOLKA Ostrów Maz.) - IX m., **Sebastian Holm** (94 kg, KS Budowlani Opole) - VI m., **Bartosz Łoziński** (+105 kg, CWSPC Zawisza Bydgoszcz) - V m., **Krzysztof Augustyniak** (TS Nida Nidzica) - IX m.

W naszej reprezentacji wystąpiła również czwórka dziewcząt pod opieką Marka Sachmacińskiego - **Agata Grzegorek** (58 kg, MAKS Tytan Oława) - XI m, **Izabela Wróblewska** (58 kg, CLKS Mazovia Ciechanów) - XVI m., **Agata Rok** (63 kg, WLKS Siedlce Nowe Iganie) - XV m. oraz **Katarzyna Ordzińska** (+75 kg, LUKS Gryf Bujny) - IX m. W klasyfikacji Sinclaira najlepszą zawodniczką została złota medalistka w kat. 63 kg **Diana Achmetowa** (RUS) - 315,36 pkt., a wśród juniorów autor dwóch rekordów świata U20 (rwanie - 133 kg, dwuboju 293 kg), triumfator w kat. 56 kg **Tuan Kim Thach** (VIE) - 459,35 pkt.

**W czerwcu 2015 roku mistrzostwa świata juniorów odbędą się we Wrocławiu!**



## OLIMPIJSKIE DŹWIGANIE W OBORNIKACH ŚLĄSKICH

Pierwsza połowa lipca w naszej dyscyplinie należała do młodzieży. **W dniach 10 - 13.07.2014 na obiektach Ośrodka Sportu i Rekreacji w Obornikach Śląskich o medale jubileuszowej XX Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży rywalizowały młode sztangistki i sztangiści.** W klasyfikacji Sinclaira wśród dziewcząt pierwsze miejsce zajęła **Aleksandra Peplowska** (CLKS Mazovia Ciechanów) - 231,80 pkt., a wśród chłopców najlepszy okazał się **Kacper Badziągowski** (LKS Sokół Więcibork) - 374,81 pkt. W rywalizacji klubowej OOM zwyciężył klub CLKS Mazovia Ciechanów - 53 pkt., przed WLKS Siedlce Nowe Iganie - 41 pkt. oraz LKS Budowlani Nowy Tomyśl - 41 pkt. Bardzo udanym startem pochwalić się może zawodniczka LKS Omega Kleszczów **Sylwia Oleśkiewicz**, która obok wywalczenia złota w kat. 48 kg ustanowiła 7 rekordów Polski do lat 15 (jeden w rwaniu, trzy w podrzucie i trzy w dwuboju). Również **Piotr Kudłaszyk** (LKS Budowlani Nowy Tomyśl) powrócił z Dolnego Śląska z rekordem Polski U15 w rwaniu kat. 62 kg.



CIĄG DALSZY NA STR. 13

Wchodzimy do dużej sali pełnej dziwnego sprzętu, urządzeń przypominających salę tortur. Podłoga cała z gumy, przyciemnione ciepłe światło, dynamiczna muzyka. Grupka kilku osób ślania się na nogach, ktoś podtrzymuje się o bramę do ćwiczeń, ktoś inny usiadł pod ścianą. Są zmęczeni, złani potem, ale szczęśliwi, uśmiechnięci, podekscytowani. Właśnie zakończyli trening i udało się ...zrobili go na 100%, chociaż nie było łatwo. To co przed chwilą robili to pot, krew, a nierzadko także łzy. A co zrobili? Właściwie... wszystko. Skakali, podciągali się, podnosili ciężary, biegali czyli...  
**...trenowali CrossFit.**

**A co to właściwie jest?**

- CrossFit to zarówno system treningowy jak i dyscyplina sportu. Jako trening, łączy ze sobą trzy gałęzie sportu. Pierwsza gałąź jest ciężarowa czyli podnoszenie ciężarów, dwubój, trójbój siłowy jak i wszystkie inne ćwiczenia z wykorzystaniem zewnętrznego ciężaru.

Mówiąc najprościej crossfit to uniwersalny zestaw ćwiczeń, które wykonywać mogą wszyscy. Sprawność i doświadczenie schodzą na drugi plan, bo w trakcie zajęć sami możemy wyznaczać sobie granice i modyfikować obciążenia. A tu zakres jest potężny...

**Czy można połączyć dyscyplinę podnoszenia ciężarów z CrossFitem?**

**Dominik Górski:** Tak naprawdę trzeba by zapytać trenera zajmującego się wyczynowym treningiem w podnoszeniu ciężarów. Moim zdaniem podnoszenie ciężarów jest sportem nastawionym na je-

# CROSSFIT

Druga gałąź jest gimnastyczna, czyli wszystkie ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, a trzecia to wytrzymałościowa czyli ćwiczenia typu biegi, skakanka, pływanie. CrossFit jako system treningowy skupia się na osiągnięciu różnych celów. Niektórzy ćwiczą by podnieść swoją sprawność, inni jako trening wspomagający przy innych dyscyplinach sportu, a jeszcze inni by poprawić swoją sylwetkę, gdyż CrossFit w sposób naturalny i nieprzerwany poprawia naszą muskulaturę oraz błyskawicznie spala tkankę tłuszczową – mówi trener i współwłaściciel CrossFit Ursus, Dominik Górski.

- Idea jest taka, by na każdym treningu dać z siebie maxa. Każdy trening ma być dla nas pewnego rodzaju wyzwaniem, z którym mamy się zmierzyć. Oczywiście - do każdego wyzwania indywidualnie dobieramy sobie obciążenie, tak by było ono w naszym zasięgu, ale i nie powodowało kontuzji. Więcej nie znaczy lepiej - to podstawowa zasada CrossFit- dodaje.

**A ile taki trening crossfitowy trwa?**

**Dominik Górski:** Jednostka treningowa trwa około godziny i w tym jest rozgrzewka czyli przygotowanie ciała do treningu. Czasem jest to skakanie i podciąganie, ale przede wszystkim jest to praca nad mobilnością oraz warsztatem prawidłowej techniki ćwiczeń wykonywanych w WOD, potem jednostka

dną konkretną rzecz – podniesienie ciężaru. CrossFit jest ogólnorozwojowy. Raz na jakiś czas oczywiście warto wprowadzić w system treningowy sztangistów trening CrossFit, bo podnosi on sprawność ogólną człowieka, kształtuje sylwetkę oraz cechy motoryczne takie jak siła, wytrzymałość, szybkość, koordynacja ruchowa, zwinność, zręczność, moc

## ĆWICZY DUŃSKA ARMIA I BASEBALLIŚCI Z MIAMI

*CrossFit powstał w latach 90. w Ameryce, a dokładnie w kalifornijskim garażu Grega Glassmana. Wymyślił on sobie, że chce się zamęczyć intensywnym treningiem. Połączył więc kilka ćwiczeń i... udało mu się! Niedługo po tym został zatrudniony w miejscowej policji, aby szkolić kadetów. W 2000 roku założył on, razem z żoną Lauren Glassman, firmę CrossFit Inc., która oferuje na terenie Stanów Zjednoczonych nieprzebrany zestaw ćwiczeń, tylko w USA na zakup zdecydowało się ponad... 5000 prywatnych gymów! Wartość CrossFitu doceniła także m.in: duńscy wojsacy, którzy zakupili zestaw ćwiczeń dla Królewskiej Straży (pułk piechoty duńskiej armii) czy profesjonalny zespół baseballu Miami Marlins. Pierwsza CrossFit nad Wisłę przywoziła amerykańska firma odzieżowa Reebok, która przytąszyła kilka kontenerów, w których można było zobaczyć, o co chodzi w tej nowej, nieznannej w Polsce dyscyplinie. Niedługo później w Warszawie zaczęły powstawać pierwsze kluby.*





# A CIĘŻARY

(skoczność), gibkość i wiele więcej. CrossFit jest bardzo fajnym narzędziem dla dzieci i młodzieży. Wchodzenie w młodym wieku w dyscyplinę sportu specjalistyczną mocno ukierunkowuje człowieka na dany sport, bez pewności czy w wieku seniorskim taka osoba odnajdzie się w danej dyscyplinie. Gdy młody człowiek trenuje CrossFit, tak naprawdę rozwija się

Aby zostać trenerem CrossFit należy ukończyć kurs. Odbywa się on poza Polską, w naszym kraju tak naprawdę odbył się jeden taki kurs w dwuletniej historii tego sportu w Polsce. Kurs trwa dwa dni, natomiast trzeba się przed nim intensywnie przygotować zarówno fizycznie jak i zapoznać się z materiałem dostępnym w sieci. Na kursie materiał ten jest uzupełniany, a całość kończy egzamin i przyznanie tytułu instruktora CrossFit level 1.

*Idea jest taka, by na każdym treningu dać z siebie maxa. Każdy trening ma być dla nas pewnego rodzaju wyzwaniem, z którym mamy się zmierzyć - mówi trener Dominik Górski*



wszechstronnie przygotowując się na różnego typu wyzwania. Jeżeli w pewnym momencie zdecyduje się na ciężary - będzie miał potężną bazę by zacząć uprawiać ten sport wyczynowo, ale równie dobrze będzie mógł rozpocząć trening gimnastyczny czy lekkoatletyczny. Oczywiście może też zostać zawodnikiem CrossFitu.

O opinię poprosiliśmy **Piotra Wysockiego** - trenera Kadry Narodowej Juniorów do lat 20, który współpracuje z Sebastianem Szubskim z CrossFit 163 (CB163) z Bydgoszczy.

- Miałem już kilka osób, które w okresie przygotowawczym >>>

trenowały CrossFit, wymiennie z ciężarami, 3 razy w tygodniu CrossFit i 3 razy w tygodniu trening ze sztangą. Efekty były bardzo dobre. Wzrastała wydolność zawodnika, która pozwalała wytrzymać później nasz trening.

**Jakie elementy podnoszenia ciężarów znajdują się w CrossFit?**

**Dominik Górski:** Tak naprawdę wszystkie. Cały dwubój i trójbój, zarówno ćwiczenia pomocnicze jak i główne. Wykorzystujemy sztangi treningowe, jak i piłki lekarskie, odważniki kulowe czyli wszystko co ma ciężar. Główna część treningu CrossFit to między innymi ćwiczenia ze sztangą. Na początek z samymi gryfami (20kg) zarzut sztangi na klatkę piersiową. Potem przysiad ze sztangą na barkach i przeskok do tzw. nożyc, a do tego pompki, brzuszki na czas czy przysiady.

**W ocenie trenera Piotra Wysockiego współpraca z CB163 korzystnie wpływa zarówno na trenujących CrossFit jak i na naszych sztangistów.**

**Piotr Wysocki:** Według nas CrossFit i ciężary mogą wzajemnie się uzupełniać z korzyścią dla obu stron. CrossFit to dużo ćwiczeń, które u nas nie funkcjonują, a które poprawią ogólną kondycję naszych zawodników. Każde ćwiczenie pomyślane jest tak, by angażowało do pracy jak najwięcej grup mięśni. Trening wzmacnia siłę i kondycję (trening wytrzymałościowy, cardio, gim-



*Żeby klub mógł się posługiwać nazwą klub „CrossFit”, musi otrzymać afiliację zarejestrowanej w USA federacji (kosztuje to 3 tys. dol. rocznie). W Polsce jest 13 afiliowanych klubów.*

nastyka i podnoszenie ciężarów). W strefie treningu funkcjonalnego Scout Cross-Fit robiąc trening można korzystać z nowoczesnych metod i akcesoriów treningowych takich jak m.in. piłki lekarskie, gumy, kettlebells, TRX, koła gimnastyczne, młot, BOX, step, sztangi, skakanki, BattleRope, drażki, TRX Rip Trainer. Zawodnicy ciężarowi chętniej biorą udział w takich zajęciach, zwłaszcza, że prowadzone są one w grupie, co ich bardziej mobilizuje i zachęca do większej wytrzymałości. Podnoszenie ciężarów natomiast może przekazywać wiedzę, jak dźwigać bezpiecznie duże ciężary, jak poprawić technikę, a w konsekwencji jak dźwigać więcej 😊. Również CrossFit może korzystać ze sprzętu jakim dysponują sztangiści oraz nasze siłownie.

**Czy w związku z tym trener lub instruktor podnoszenia ciężarów może zostać dobrym szkoleniowcem CrossFit?**

**Dominik Górski:** CrossFit to tak jak mówiłem trening łączący ze sobą ciężary, zwinność i wytrzy-

małość, jest to bardzo szeroka dyscyplina sportu zawierająca różne konkurencje sportowe dlatego jeśli ktoś jest wyspecjalizowany w jednej gałęzi, jak podnoszenie ciężarów czy lekkoatletyka, powinien poszerzać swoją wiedzę o pozostałe tematy treningu CrossFit. Wiedza z podnoszenia ciężarów jest na pewno bardzo pomocna ale nie wystarczająca. Jeśli doskonały trener w podnoszeniu ciężarów ma być również dobrym trenerem CrossFit, musi poszerzyć swój warsztat. Nawet dobrzy trenerzy w naszej dziedzinie stale doskonalą się pod okiem specjalistów z wybranych dyscyplin wchodzących w skład CrossFitu. Ja sam byłem uczestnikiem wielu dodatkowych kursów między innymi prowadzonego przez Marcina Dołęgę i Jacka Chruściwicza. Podnoszenie ciężarów nie jest moją bazową dyscypliną, którą wcześniej trenowałem. Ja zajmowałem się min. pływaniem, gimnastyką oraz lekkoatletyką. Takie szkolenia pozwoliły mi poznać tę dyscyplinę, na tyle abym mógł w czasie swoich treningów prawidłowo prezentować technikę podnoszenia ciężarów. Trzeba pamiętać, że CrossFit nie jest specjalizacją w jednej dyscyplinie sportu, to jest mix różnych dziedzin, z których jest wybranych kilka podstawowych ruchów, ćwiczeń.

CrossFit zdobywa coraz większą popularność, która stale będzie rosła, bo jak przekonują instruktorzy i trenerzy: “Zmęczenie mija, kondycja i zdrowie zostaje. Trening jest dynamiczny, a moda na zdrowie i bycie fit nie minie tylko będzie się pogłębiać”. CrossFit to też szansa dla podnoszenia ciężarów nie tylko w poprawie wydajności naszych zawodników, ale też doskonała promocja naszej dyscypliny.

Izabela Kącka

**PRZYKŁADOWE ZESTAWY ĆWICZEŃ CROSSFIT**

**Angie**

- 100 podciągnięć
- 100 pompek
- 100 brzuszków
- 100 przysiadów

**Barbara**

5 rund dla całego treningu

- 20 podciągnięć
- 30 pompek
- 40 brzuszków
- 50 przysiadów

**Chelsea**

W trakcie minuty cały zestaw przez 30 minut

- 5 podciągnięć
- 10 pompek
- 15 przysiadów

**Cindy**

Tak wiele rund ile dasz radę w 20 minut

- 5 podciągnięć
- 10 pompek
- 15 przysiadów

# CALINECZKA

Rozmowa z Joanną Łochowską

Joanna to drobna i filigranowa kobieta o wielkim sercu. Twarda i skoncentrowana podczas startów na pomoście oraz niebywale delikatna i empatyczna na co dzień. Od dziecka wytrwale podąża za marzeniami. Jest konsekwentna i pracowita. Skąd bierze siły w drodze na szczyt? Czy miewa chwile zwątpienia? Ile poświęca, by osiągnąć sukces?

## Zacznijmy od początku.

**JK:** Urodziłam się gibka i elastyczna. Rodzice zawsze śmiali się ze mnie, że co chwilę robiłam szpagaty i zakładałam nogi na głowę. Pamiętam, że nie rozumiałam dlaczego inne dzieci tego nie potrafią. W wieku 7 lat

mama i tata zaprowadzili mnie na zajęcia akrobatyczne. Bardzo mi się spodobało i trenowałam przez wiele lat. Gdy zrezygnowałam z trenowania akrobatyki, pomyślałam o lekkiej atletyce i skoku o tyczce, ale można powiedzieć, że tylko posmakowałam tego sportu. Znajomym zawsze opo-

wiadam z humorem, że z akrobatyki przeskoczyłam o tyczce, w ciężary. Na przełomie 15. roku życia, tęskniąc za sportem szukałam nowej pasji. Moi bracia trenowali ciężary i zaproponowali mi żebyśmy przyszła z nimi na trening i spróbowała.

## Jak zareagowali na to rodzice? Czy też są sportowcami?

**JK:** Rodzice myśleli, że trochę się pobawię i sama zrezygnuję, ale „niestety” okazało się, że ja z każdym treningiem coraz bardziej się wkręcałam w to, co robię. Teraz są ze mnie dumni. Są bardzo zadowoleni, że nie marnotrawię wolnego czasu, tylko spełniam swoje marzenia. Rodzice nie są sportowcami. Tata „bawił” się w boks, >>>





a mama ogólnie lubiła aktywność fizyczną, np. jazdę rowerem i basen.

**Czy przed zawodami trenujesz umysł i psychikę, tak samo jak siłę i technikę?**

JŁ: Ja na pomoście, a poza nim – to dwie inne osoby. Na co dzień jestem bardzo delikatna i czasem aż zbyt nadwrażliwa. Na pomoście muszę wyrzucić swoje cechy, które mogą mi przeszkadzać. Przez parę lat musiałam pobić się wewnętrznie sama ze sobą, żeby dziś wychodząc na pomost wiedzieć, że jestem tylko ja i sztanga.

**To jaka jesteś poza pomostem i na pomoście?**

JŁ: Poza pomostem jestem osobą delikatną, wrażliwą, czułą i bardzo em-

patyczną, co niejednokrotnie bywa zaletą lub wadą. Natomiast na pomoście jestem zdeterminowaną, pewną siebie osobą. W obydwu sytuacjach staram się dbać o to, co cenne.

**Pierwsze miesiące są najważniejsze. Jaki jest Twój okres przygotowywania się do zawodów?**

JŁ: To zależy, jaka jest ranga zawodów. Do każdego potrzebuję sporo czasu. Teraz przygotowujemy się do Mistrzostw Świata więc pracę zaczęłam już w grudniu zeszłego roku. Pierwszym sprawdzianem były Mistrzostwa Europy w kwietniu. Później był tydzień przerwy, gdzie obciążenia były mniejsze. Cykl przygotowań trwa około 10-11 miesięcy.

**Czy musisz zrezygnować przez to z wielu rzeczy?**

JŁ: Tak. Im bliżej zawodów, tym większa jest dyscyplina i samozaparcie. Staram się łączyć życie codzienne z zawodami, aczkolwiek ciężary są dla mnie priorytetem. Nie robię nic przeciwko sobie. Dbam o zdrową dietę i sen. Lubię zdrowy styl życia. Fantastycznie się w tym odnajduję. Lubię słodczyce, ale jak trzymam dobrą, zbilansowaną dietę, to nie mam z tym problemu.

**Każdy ze sztangistów ma własne predykcje. Które są twoimi najlepszymi?**

JŁ: Myślę, że koordynacja i technika. Na co dzień nie jestem silną osobą. Siłę budujemy z trenerami od początku roku i ona jest na dużo lepszym poziomie niż w tamtym roku, co pozwala dźwigać mi większe ciężary.

**Co najbardziej lubisz w dźwiganiu? Który moment daje ci największą satysfakcję?**

JŁ: Cała droga do zawodów jest

największą satysfakcją i największym sukcesem. Same zawody są esencją, wisienką na torcie – czasem bardzo stresującą. Zawsze wkładam w to mnóstwo wysiłku i serca, by zrobić coś ponadto. Ważne jest by schodzić z pomostu usatysfakcjonowanym.

**Nie przeszkadzają ci kamery i widownia z całego świata?**

JŁ: Zawsze jest presja. Czasem sami tworzymy w głowie niepotrzebny bagaż, a czasem świat zewnętrzny sam za nas go nakłada. Mimo tego myślę, że umiejętnie sobie z tym radzę. Nie stwarza to dla mnie obciążenia psychicznego. Pomimo kamer, krzyków i odgłosów kibiców potrafię się skoncentrować i „wyłączyć”.

**Czy dziennikarze potrafią być nieprzyjemni po nieudanym starcie?**

JŁ: Nie zdarzyło mi się, bym odczuła negatywnie wydźwięk komentarza dziennikarskiego. Jednak raz miałam sytuację, że dziennikarz opisał mój występ jako bardzo słaby i negatywny, a dla mnie był to sukces, bo zbiłam dużo masy ciała i pobiłam rekord życiowy o kilogram. Dla niektórych to tylko kilogram np. cukru, a dla nas sztangistów jest on morzem kropli potu i łez. Dla tego mnie to zabolowało. Trenuję już 11. rok i kiedyś bardzo dotykały mnie komentarze innych, a teraz potrafię na to patrzeć z boku i nie szukam już zrozumienia. Nigdy nie staram się dla braw i poklasku. Robię to z pasji i przyjemności i to dla mnie najważniejsze.

**O jakie detale dbają zawodniczki jako kobiety na zawodach?**

JŁ: Kobiety zawsze lubią dobrze wyglądać, czy trenują, czy idą na dyskotekę lub kościół. Ja też staram się

“Czerpię satysfakcję z tego, co osiągam, pokonując własne ograniczenia i bariery(...)”



“Nigdy nie staram się dla braw i poklasku. Robię to z pasji i przyjemności i to dla mnie najważniejsze...”



dobrze czuć. Oczywiście mój makijaż nie jest wyzywający. Staram się zachować tą delikatność, tak by czuć się naturalnie i dobrze. Zresztą, jak wiadomo, na pomoście jesteśmy w innym celu.

#### Czy swoją przyszłość wiążesz z wykształceniem które już zdobyłaś?

JŁ: Życie weryfikuje wszystkie plany człowieka, dlatego skupiam się na dniu dzisiejszym i to jest dla mnie ważne. Skończyłam kierunek zdrowie publiczne, a teraz kończę pedagogikę. Chciałabym połączyć te dwie rzeczy i zachęcać dzieci i młodzież do zdrowego trybu życia.

#### Aspirujesz do kolejnych Igrzysk?

JŁ: Tak. Póki co, walczymy o kwalifikacje na Mistrzostwa Świata w listopadzie. Igrzyska to mój główny cel, ale cały czas jest w tej dalszej przyszłości.

#### Czujesz się spełniona?

JŁ: Jestem zadowolona z dotychczasowych osiągnięć, ale spełniona nie, bo od zeszłego roku weszłam do wyższej kategorii i jeszcze nie wiem jakie są moje możliwości i ograniczenia. Z każdym treningiem i nowym rekordem można powiedzieć, że idę do przodu i czekam na więcej.

#### Czy masz idoli w swojej dyscyplinie? Czy ktoś cię inspiruje i motywuje do działań?

JŁ: Osoby, które mi imponują są na bardzo wysokim poziomie. Moim marzeniem jest podołać takim tytułom, jak oni zdołali, ale wiem jakie są realia i patrzę na to, co ja mogę. Staram się nie myśleć, że ktoś może więcej. Czerpię satysfakcję z tego, co ja osiągam, pokonując własne ograniczenia i bariery. Moim wielkim marzeniem jest stanąć na którymś z podium na Mistrzostwach

Świata lub Europy.

#### Jak radzisz sobie z tęsknotą na wyjazdach?

JŁ: Czasem nie jest łatwo. Wtedy zamykam oczy i wracam myślami do domu, do miejsc w których czuję się dobrze i bezpiecznie. Do tutejszego świata. Na zgrupowaniach czuję się dobrze, bo lubię ten styl życia.

#### Czy szukając partnera na całe życie, chciałabyś być też sztangistką?

JŁ: Nie musi być to sztangista, ale fajnie gdyby był to sportowiec, z twardymi zasadami. Nie ma co wrzucać wszystkich do jednego worka, ale nie zawsze jest tak, że ta siła charakteru, którą sportowcy reprezentują w sporcie, przekłada się w silną wolę i wierność zasad w codziennym życiu. Dlatego nie oceniam tego w tych kategoriach. Liczą się

inne wartości człowieka, niż to czy dźwiga, pływa, czy robi cokolwiek innego.

#### Czy mężczyźni, którzy nie są sportowcami unikają sztangistek? Stereotypowo jesteście postrzegane jako silne, stanowcze kobiety. Co o tym myślisz?

JŁ: W swobodnej wymianie zdań usłyszałam, że budzi to trochę dyskomfort, ale to nie jest najważniejsze w budowaniu jakiegokolwiek relacji damsko-męskiej. Sportowcem wyczynowym nie jest się całe życie. Nie mam w sobie takich cech, że mężczyzna mógłby poczuć się gorszy, jeżeli chodzi o siłę – tak samo. Z mężczyznami to jest tak, że u jednych budzi to dystans, innych to kręci, a jeszcze innym imponuje.

#### Co robisz gdy dopadnie cię kryzys?

JŁ: Lubię założyć słuchawki na uszy i znaleźć chwilę spokoju. Odnaleźć >>>



czas dla własnych myśli i dochodząc do pewnej równowagi, wracam do świata, który został na siłowni.

**Czy w życiu prywatnym również dobrze radzisz sobie ze wszystkim, jak na pomoście? Co z krytyką innych?**

JŁ: Nie wszystko jest mi obojętne, ale nie zależy mi już na tym, by przekonywać kogoś, że jest inaczej niż on myśli. Nie widzę sensu w tłumaczeniu każdemu z osobna, że pomyślał, bądź odebrał coś w niewłaściwy sposób. Wiem, że osoby

ień wspierają mnie i pomagają zmagać się z problemami czy z chwilami słabości. Jestem im wdzięczna, że cierpliwie wysłuchują mojego marudzenia. Jesteśmy z sobą bardzo zżyci i związani. Jeden skoczyłby za drugiego w ogień. Są fundamentem moich osiągnięć.

**Co należy robić, by dobrze wypaść podczas zawodów?**

Nikt się nie rodzi mistrzem. To długa droga, która polega na własnej samo-realizacji i niezliczonych bitwach, ana-

nie chciałam pozwolić zniszczyć w sobie wartości i pasji, którą kocham. Dzięki wsparciu rodziny i przyjaciół oraz własnemu samozaparciu, nadal dźwigam i mogę rozwijać się dalej.

**Czy masz wizję siebie za 5-10 lat?**

JŁ: Chyba nie. Staram się nie planować i nie wiem jaką propozycję będę miała jak skończę dźwigać. Zobaczymy jak ułożę sobie życie. Po co prognozować?

**Masz jakiś talizman szczęścia na zawody?**

JŁ: Nie bawię się w takie rzeczy. Wierzę w Boga i ta wiara mi wystarczy.

**Wierzysz w pozytywne myślenie i szczęście, czy wszystko zawdzięczasz ciężkiej pracy?**

JŁ: U mnie najbardziej zaprocentowała wytrwałość i ciężka praca. Jeżeli ktoś zapytałby mnie o czynniki sukcesu to właśnie one są najistotniejsze. Trzeba się skupiać na rzeczach, które są od nas zależne i, które my możemy udoskonalić.

**Uważasz, że można się tego nauczyć, czy trzeba się „z tym” urodzić?**

JŁ: Myślę, że w tym wszystkim chodzi o to, by się nie poddawać. To wynika z tego, że coś nas fascynuje i sprawia, że czujemy się dobrze w tym, co robimy. To jest głównym determinantem, który pozwala iść naprzód. Mimo, że ktoś uważa, że powinniśmy robić coś innego i podkłada kłody pod nogi. Przeszłam w sobie długą drogę, by być tu gdzie jestem i myślę, że moja rodzina i znajomi wiedzą ile mnie to kosztowało. To, że ciężko pracuję na treningu, to nie jest to wybitna zdolność, bo wszyscy sportowcy wkładają dużo wysiłku na treningach. Największa walka toczy się wewnątrz, a tego nikt nie widzi.

**Nie pozostaje mi nic innego, jak życzyć Tobie dużo wytrwałości i pracowitości podczas kolejnych treningów. Powodzenia na Mistrzostwach Świata w listopadzie oraz, mam nadzieję, do zobaczenia na kolejnych Igrzyskach Olimpijskich.**

Fotografie: Kasia Jędrzejczyk  
Rozmawiała: Joanna Pocztowa



“Talizmany? Nie bawię się w takie rzeczy. Wierzę w Boga i ta wiara mi wystarczy(...)”

które mnie znają, nigdy nie zwątpią w to jaka jestem. Jeżeli ja czuję, że zrobiłam jak powinnam i że nie zaprzeczyłam swoim wartościom i zasadom, a ktoś tego nie rozumie, to już nie mój problem. Bardziej martwi mnie, gdy osoba bliska memu sercu odbierze źle coś, co chciałam jej przekazać.

**Jak często na rzecz sportu, który uprawiasz wyczynowo, musisz z czegoś zrezygnować?**

JŁ: Nie odbieram tego w ten sposób, to nie rezygnacja lecz wolny wybór. Wiadomo, że czasem człowiek chciałby zrobić to na co ma ochotę, a nie co powinien. Dużo w tym poświęceń, a nikt nie jest ze stali. Czasem trudno dokonać wyboru, zwłaszcza gdy przychodzi zmęczenie psychiczne i ma się dość. To właśnie człowieka czyni silnym. To droga każdego sportowca, to świadome decyzje i wybory przez 24 godziny na dobę.

**Często odczuwasz te ograniczenia?**

JŁ: Zdarzało się, że myślałam że przez dźwiganie nie mogę spędzić czasu z przyjaciółmi czy wyjechać gdzieś na parę dni. Stanowiło to jakies ograniczenie, ale po latach treningu można się do tego przyzwyczaić.

**Jak się trenuje z braćmi?**

JŁ: To oni nauczyli mnie słuchać własnego organizmu i poza treningami, dodatkowo uczyli dźwigać. Na co dz-

liżach i własnych przemyśleniach, nigdy imitacji innych. Ja najlepiej czuję się na pomoście, gdy jestem w dobrej koncentracji. Kiedy widzę tylko pomost i sztangę, kiedy czuję się pewnie. Wpływa na to cały proces przygotowania. Jeżeli wiem, że dałam z siebie wszystko w przygotowaniach, to wychodząc na pomost, wiem po co tam jestem.

**Czy chciałas kiedyś zrezygnować z kariery?**

JŁ: Był taki moment, że łatwiej byłoby zrezygnować niż walczyć. Nie chcę do tego wracać. Dziś jestem z siebie dumna, że nie poddałam się i wewnętrznie czułam, że decyzja o zaprzestaniu trenowania musi wynikać ode mnie samej.



Zdjęcia wykonane w



# CIĘŻAROWY

# ▶ INFO FLESZ 2014



## PUCHAR BAŁTYKU ZDOMINOWANY PRZEZ POLAKÓW

W fińskim ośrodku sportowym w Lohja, który był gospodarzem Pucharu Bałtyku, polska ekipa nie miała sobie równych. W grupie junierek do 17 lat zwyciężyła **Sylwia Oleśkiewicz** - 222,97 pkt, a w grupie 17-latków pierwszy był **Kamil Oleśkiewicz** - 319,12 pkt. Wśród junierek do 20 lat **Agata Grzegorek** uzyskała 240,66 pkt., natomiast **Jarosław Samoraj** - 393,20 pkt. Wreszcie, w rywalizacji seniorów, **Patrycja Piechowiak** zgromadziła 256,21 pkt., a **Daniel Dołęga** - 411,29 pkt. We wszystkich tych przypadkach wymienione rezultaty dały naszym zawodniczkom i zawodnikom pierwsze miejsca! W klasyfikacji drużynowej Polska zgromadziła 168 pkt. wyprzedzając tym samym Finlandię (144 pkt.), Estonię (73 pkt.), i zdobywając PUCHAR BAŁTYKU.



## PAMIĘTAJĄ O WALDKU MALAKU!

W sobotę, 2 sierpnia, na obiektach klubu MKS Atleta w Gdańsku rozegrany został **XIX Memoriał Waldemara Malaka**. W turnieju wystąpiło 15 zawodników z Polski i Rosji. Bez wątpienia największą atrakcją okazał się występ mistrza olimpijskiego z Londynu oraz aktualnego mistrza Europy **Adriana Zielińskiego**. Startując w wielkim upale zawodnik Tarpana Mrocza uzyskała w dwuboju 386 kg, co dało mu pierwsze miejsce w klasyfikacji Sinclaira - 441,4 pkt. Drugi był **Daniel Dołęga** gromadząc w dwuboju 400 kg i 420,7 pkt., a na trzecim miejscu uplasował się **Łukasz Grela** z wynikiem 360 kg i 408,0 pkt. Wielki szacunek należy się **Robertowi Dołędze**, który w memoriałowym turnieju wystąpił już po raz trzynasty!



## DOBRE WYSTĘPY KINGI I PAWŁA W NANKINIE!



W dniach 16-28 sierpnia chińskie miasto Nankin było gospodarzem **2. Młodzieżowych Igrzysk Olimpijskich**. W turnieju podnoszenia ciężarów Polskę reprezentowała dwójka zawodników - w kat. + 63 kg **Kinga Kaczmarczyk** oraz w wadze 62 kg juniorów **Paweł Brylak**. Zawodnikom w Nankinie towarzyszył trener **Wojciech Gesek**. Nasi zawodnicy godnie reprezentowali barwy biało-czerwone. Paweł w swojej kat. wagowej, zdominowanej przez Azjatów, wywalczył wysokie V miejsce oraz „mały” brązowy medal w podrzucie. Zawodnik UOLKA Ostrów Maz. 4-krotnie poprawiał rekordy Polski do lat 17. W podrzucie Paweł dwukrotnie poprawił rekord kraju zaliczając kolejno 136 i 141 kg, a w dwuboju zakończył zawody z rezultatem 250 kg, czyli o 7 kg więcej od dotychczasowego rekordu Polski. - To było wielkie przeżycie dla mnie. Myślę, że nie zawiodłem. Wspaniała impreza, która pozostanie do końca życia w mojej pamięci, no i też powinna być początkiem do wielkiej kariery - powiedział Paweł Brylak. Kinga Kaczmarczyk sklasyfikowana została na szóstą pozycję, uzyskując w dwuboju wynik 204 kg. „Wspaniali ludzie, niesamowite zawody, wielka przygoda. Myślę, że sportowo też nie wyszło najgorzej” - powiedziała Kinga po przylocie do kraju. Kolejne III. Młodzieżowe Igrzyska Olimpijskie odbędą się w Buenos Aires...



## Finał Drużynowych Mistrzostw Polski Mężczyzn 2014



# 23. ZŁOTO NA JUBILE

Finałowe zawody Drużynowych Mistrzostw Polski, rozegrane zostały w Mroczy pomiędzy czterema zespołami – gospodarzy czyli **M-GLKS Tarpana Mrocza**, **CLKS Mazovii Ciechanów**, **CWSPC Zawiszy Bydgoszcz** i ekipy trenera **Ryszarda Szewczyka**. Bardzo byliśmy ciekawi formy, jaką zaprezentują kandydaci do występów w listopadowych mistrzostwach świata w Almaty w Kazachstanie – bracia **Tomasz**

6 grudnia tego roku klub Budowlani Opole będzie obchodził jubileusz 25-lecia istnienia. 23 sierpnia w Mroczy zespół w składzie: Bartłomiej Bonk, Daniel Dołęga, Kornel Czekiel, Sebastian Hoim, Łukasz Krawczyk i Bartłomiej Barth, prowadzony przez Ryszarda Szewczyka, połączył klubowe ćwierćwiecze, sięgając w pięknym stylu po tytuł Drużynowych Mistrzów Polski Mężczyzn. W dorobku opolskich budowlanów jest to dwudziesta trzecia korona najlepszej drużyny klubowej męskiej sztangi w kraju! To rekord, który raczej nigdy nie zostanie pobity! Chyba, że przez... **Budowlanych Opole...**



i **Adrian Zielińscy** (obaj Tarpan), **Bartłomiej Bonk**, **Kornel Czekiel**, **Daniel Dołęga** (wszyscy Budowlani) czy **Krzysztof Klicki** (Mazovia).

Po występach pierwszej grupy na czele Drużynowych Mistrzostw Polski znajdowali się sztangiści z Ciechanowa, przed Opolem, Mroczą i Zawiszą Bydgoszcz. Na dobre jednak zawody rozkręciły się wraz z pojawieniem się najlepszych w poszczególnych drużynach.

Po rwaniu w drugiej grupie, sprawa tytułu była cały czas otwarta! Na dodatek pechowo startował w zespole Budowlanych ten, który miał dostarczyć wielu punktów drużynie – Kornel Czekiel. Wracający po kontuzji do pełnej formy zawodnik „spalił” trzy próby – na 160 kg. W podrzucie podopieczni Ryszarda

Szewczyka pokazali, że nie ma na nich mocnych w Polsce! Świetnie w tym boju zaprezentowali się – Bartek Bonk i Daniel Dołęga. Pierwszy z nich w Mroczy występował po raz pierwszy w sezonie (na początku kwietnia przeszedł operację nadgarstka). - **Bartek solidnie trenował w ostatnim czasie i dla mnie jego wynik nie był wielkim zaskoczeniem, choć zawsze są obawy czy czasem kontuzja się odnowi, jak duży będzie ból. Głośno przed zawodami nic nie mówiliśmy, ale wiedzieliśmy, że jest w dobrej dyspozycji. Bartek jest na tyle doświadczonym zawodnikiem, ale też i utytułowanym, że nie może sobie już pozwolić na to, żeby pojechać na zawody tylko po to, by wystarto-**



## BARTEK IDZIE NA WOJNĘ!

- Czterysta pięć kilogramów w dwuboju w pierwszym starciu sezonu! W międzyczasie była operacja nadgarstka. W takich przypadkach młodzież mówi: No, szacun!

- Dzięki wielkie. Należę do tych, co nie „pękają”, walczą od początku do końca. Szykowaliśmy formę z trenerem Ryszardem Szewczykiem, ale nikomu nic nie mówiliśmy o mojej dyspozycji. Po co? Wiedziałem, że mimo operacji, będę dobrze przygotowany do zawodów w Mroczu.

- Weszliśmy w drugą część sezonu. W pana przypadku jest tak jak przed rokiem, podobna „ścieżka” przygotowań. Praca w klubie i dopiero w ostatniej fazie wraz z kolegami podczas reprezentacyjnych zgrupowań?

- Trudno zmieniać coś, co się sprawdziło. Z drugiej strony – w klubie mam znakomitego trenera, świetne warunki i spokój. A to dla mnie niezwykle istotne. Do szkolenia centralnego dołączę na początku października. Pojedziemy wtedy z trenerem Szewczykiem na ostatnie zgrupowanie kadry, by się przygotować do mistrzostw świata.

- Skoro już doszliśmy do tej imprezy, proszę powiedzieć, co chce osiągnąć w Ałmatach Bartłomiej Bonk?

- Jak to co? Zawsze stawiam sobie cele najwyższe. Walka o podium to będzie swojego rodzaju... wojna. Tak, szykuję się na... sportową wojnę w Ałmatach!

- A jaki rezultat – Pana zdaniem – da miejsce na podium w kategorii sto pięć kilogramów?

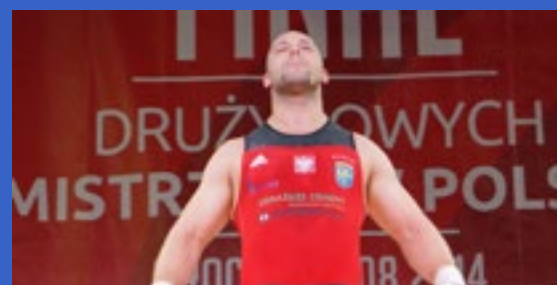
- Będzie to wynik o kilogram większy od czwartego rezultatu w klasyfikacji.

- Nadgarstek przypomina czasami o sobie?

- Tak. Ale ja już przyzwyczałem się z nim żyć. No i z bólem. Im więcej boli, tym mocniej trenuję. Taki już jestem! Nie odpuszczam!

- No to czego Panu życzyć na tej ostatniej prostej przed startem w Ałmatach?

- Zdrowia! To najważniejsze! Będzie zdrowie, będzie dobrze!



Z Bartłomiejem Bonkiem  
Rozmawiał Marek Kaczmarczyk



wał - mówi trener Ryszard Szewczyk. Najlepszy atleta Budowlanych uzyskał światowej klasy rezultat w dwuboju – 405 kg, co w punktacji Sinclaira dało 443,5 pkt. najwięcej wśród startujących w finałowym turnieju. Daniel Dołęga dołożył 415,8 pkt. (397 kg w dwuboju), Sebastian Hoim – 396,8 pkt. (325 kg), Łukasz Krawczyk – 394,1 320 kg), a Bartek Barth – 361,8 pkt. (280 kg) i sprawa tytułu na rok 2014 została przesądzona. Emocje wzbudziło jeszcze ostatnie podejście zawodów Krzysztofa Klic-

Hoim, Bartłomiej Barth czy Walenty Jarmoliński to młodzi chłopcy, którzy się jeszcze muszą sporo uczyć, ale ich wkład w walce o to najwyższe miejsce na podium był bardzo duży i trzeba go docenić. Jeśli ci chłopcy będą chcieli ciężko pracować, to jest to dobry materiał na przyszłość.

Podczas finałowego turnieju w Mroczu, mieliśmy w jednym miejscu pięciu biało-czerwonych medalistów olimpijskich - złotego z Londynu Adriana Zielińskiego, srebrnych - z Barcelony (1992) - Krzysztofa Siemiona (II

# EUSZ 25-LECIA



kiego z Mazovii do 223 kg w podrzucie. Udana próba spychała bowiem Tarpany na trzecie miejsce! Zawodnik z Ciechanowa walczył, ale nie dał rady i gospodarze mogli cieszyć się ze srebra.

Jeśli chodzi o złotych medalistów – niemal przez cały sezon mieli wielkie problemy kadrowe, a w dwóch pierwszych rzutach DMP radzili sobie bez leczących się – Kornela Czekiela i Bartka Bonka. Kłopoty zdrowotne miał Damian Kuczyński, a Tomasz Rosoń i Mateusz Kasina odeszli z klubu. Trener Ryszard Szewczyk z konieczności sięgnął więc po młodzież. - **Sebastian**

trener Budowlanych), z Sydney (2000) i Pekinu (2008) Szymona Kołeckiego (prezes PZPC), brązowych - z Seulu (1988) Sławomira Zawadę (prezesa Kujawsko-Pomorskiego OZPC) i Bartka Bonka (Londyn 2012). **Z wyjątkiem Adriana, z każdym z wymienionych, trener Ryszard Szewczyk współpracował w przeszłości jako szkoleniowiec w klubie i w reprezentacji.**

Marek Kaczmarczyk  
Zdjęcia: Szymon Wiese

W zawodach startowali reprezentanci 27 klubów - LKS Omega Kleszczów, UKS Zielona Góra, Nida Nidzica, CWSPC Zawisza Bydgoszcz, Zamek Gołańcz, Husaria Lubraniec, Lechia Sędziszów Młp., Grom Więcbork, Włókniarz Konstantynów, Start Otwock, AZS AWF Biała Podlaska, Budowlani Nowy Tomyśl, Gryf Lwówek, Atletą Gdańsk, Sokół Więcbork, Błonianka Błonie, KS Ciechan, Sprawni Petrykozy, AKS Myślibórz, Spot-Light Cisek, LKS Gałkówek, Tarpan Mrocza, Promień Opalenica, Andaluzja Piekary Śląskie, Horyzont Mełno.



Na bieżni oraz w sali podnoszenia ciężarów Zawiszy Bydgoszcz wystąpiło blisko 150 zawodniczek i zawodników. Zawody rozpoczęto od konkurencji lekkoatletycznych - biegu na 50 metrów, rzutu piłką lekarską oraz trójskoku obunóż. Sprzęt do pomiarów, bieżnia tartanowa, profesjonalni sędziowie - nasi przyszli mistrzowie i następcy **Szymona Koleckiego**, **Adriana Zielińskiego**, **Marcina Dołęgi**, **Agaty Wróbel** czy **Aleksandry Klejnowskiej - Krzywańskiej** mieli poczucie, że startują w wielkich zawodach, a dla wielu z nich udział w turnieju był wielkim przeżyciem. Po zajęciach lekkoatletycznych wszyscy przenieśli się do sali podnoszenia ciężarów, gdzie dziewczęta zaprezentowały się w rwanie, chłopcy w podrzucie.

Zwycięskim zespołem Ogólnopolskich Wielobojów Atletycznych została ekipa dziewcząt i chłopców z klubu **M-GLKS Tarpan Mrocza**, zaś w poszczególnych kategoriach wiekowych zwyciężyli - dziewczęta do lat 12 - **Julia Pikulska** (Polwica Wie-

rzбно), do lat 14 - **Sylwia Miczyńska** (Budowlani Nowy Tomyśl); chłopcy do lat 10 - **Jakub Burda** (AZS AWF Biała Podlaska); do lat 11 - **Kamil Cichocki** (KS Ciechan), do lat 12 - **Oskar Ołubek** (LKS Omega Kleszczów), do lat 13 - **Jan Wojdyga** (Start Otwock); do lat 14 - **Szymon Wintrowicz** (Tarpan Mrocza).

Dwudniowa impreza w Bydgoszczy pokazała, że istnieje ogromne zapotrzebowanie na tego

typu rozgrywki dla najmłodszych adeptów naszej dyscypliny, a ćwiczenia lekkoatletyczne są znakomitym uzupełnieniem treningu ciężarowego. Mówił o tym wiceprezes PZPC do

## WIELKA PROMOCJA SPORTU Z CIĘŻARAMI

W dniach 19-21 września na obiektach Zawiszy Bydgoszcz rozegrane zostały Ogólnopolskie Wieloboje Atletyczne. W zawodach tych, organizowanych w takiej formule oraz skali, udział wzięła młodzież z 27 klubów całego kraju.



spraw sportowych Jerzy Nowak: - **Jestem przekonany, że w przyszłym roku, podczas kolejnej edycji Atletycznych Wielobojów będzie nas dwa razy więcej! Pierwszy turniej świetnie się sprawdził. Młodzież chce w takich zawodach rywalizować!**

Po zakończeniu zawodów zastanawialiśmy się nad formułą wielobojów w roku 2015. Jedno jest pewne - powinno być ich więcej, może trzy-cztery turnieje strefowe z wielkim finałem? Jednym z pomysłodawców tegorocznej edycji jest członek Prezydium Zarządu PZPC był Rafał Grązawski: - **Z pewnością w roku**



projektu popularyzacji sportu wśród najmłodszych.

W latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych minionego wieku ogromną popularnością cieszyły się transmitowane w TVP „Turnieje 5 milionów”. Wymyślił je wielki pasjonat sportu wśród młodzieży, dziennikarz Marek Grot. Przez lata wystąpiło w tych imprezach kilkaset tysięcy młodych ludzi z całej Polski. Wielu z nich później reprezentowało nasz kraj i zdobywało medale podczas igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i Europy. **Oby zorganizowane po raz pierwszy przez PZPC Ogólnopolskie Wieloboje Atletyczne cieszyły się podobną, a nawet większą popularnością wśród najmłodszych, jak owe „Turnieje 5 milionów”!**

przyszłym w wielobojach atletycznych wystąpi dwa razy więcej dziewcząt i chłopców niż teraz. Musimy wypracować taką strukturę organizacyjną, by trenerzy ćwiczyli częściej z zawodnikami elementy sprawnościowe i lekkoatletyczne.

Dodajmy, że znakomicie z roli współorganizatora imprezy wywiązał się klub CWSPC Zawisza Bydgoszcz. Polski Związek Podnoszenia Ciężarów otrzymał dofinansowanie do organizacji tych zawodów z Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach realizacji

Marek Kaczmarczyk  
zdjęcia: Paweł Warlinski

# W ROLI GŁÓWNEJ

OGÓLNOPOLSKIE WIELOBOJE ATLETYCZNE, BYDGOSZCZ, 19-21,09.2014

zostań

przyszłym

MISTRZ

Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



# Pionierski projekt Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów



## CENTRALNA KONSULTACJA KADRY MAKROREGIONALNEJ

### SZTANGIŚCI PRZECIERAJĄ SZLAK

Centralny Ośrodek Sportu w Giżycku w dniach 6-12 września był stolicą polskiego podnoszenia ciężarów. W tym położonym na Mazurach mieście odbyła się bowiem konsultacja szkoleniowa kadry makroregionalnej, w której uczestniczyło około 150 zawodników i zawodniczek z całego kraju. Adepti podnoszenia ciężarów mieli co robić w trakcie tego tygodnia. Oprócz codziennych treningów zostali szczególnie przebadani przez specjalistów współpracujących z Polskim Związkiem Podnoszenia Ciężarów. Pakiet badań obejmował analizę pierwiastkową włosów, badanie składu ciała oraz badania biomechaniczne. Poza tym oceniano ogólną sprawność

fizyczną uczestników konsultacji oraz przygotowano dla nich szereg wykładów dotyczących walki z dopingiem oraz prawidłowego odżywiania i jego wpływu na osiągnięte wyniki. Takiego kompleksowego projektu nie było jeszcze w polskich ciężarach, a można nawet zaryzykować stwierdzenie, że jest to bezprecedensowe wydarzenie w całym polskim sporcie.

### ZE SPRAWNOŚCIĄ WSZYSTKO W PORZĄDKU

Sprawność fizyczną sztangistów i sztangistek pozwolił ocenić tzw. Test Międzynarodowy, w którego skład wchodziły takie elementy jak bieg na 50 m, skok w dal z miejsca, siła dłoni, bieg 4x10m, podciąganie na drążku, siady z leżenia, skłon tułowia, wyskok

dosiężny oraz najmniej lubiany przez zawodników bieg na 1000 lub 800 metrów. Na podstawie wyników uzyskanych w poszczególnych ćwiczeniach można zaobserwować, co jest mocną stroną danej osoby, a nad jakimi elementami powinna jeszcze pracować, aby poprawiać swoje osiągnięcia.

Wyniki zbierali oraz analizowali dr Jarosław Sacharuk i Paulina Szyszka z Akademii Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej. Według ich słów oraz tego, co można było zobaczyć podczas konsultacji w Giżycku, wyniki uzyskiwane przez młodzież uprawiającą podnoszenie ciężarów były na naprawdę dobrym poziomie.

### WŁOS PRAWDĘ CI POWIE

Przeciętny Kowalski nawet nie zdaje sobie sprawy, ile informacji może nieść ze sobą zwykły włos. Analiza pierwiastkowa włosów to nowoczesna metoda diagnostyczna umożliwiająca ocenę stanu odżywienia organizmu. Skład mineralny włosów odzwierciedla wiele równowag fizjologicznych organizmu. Na podstawie ilości 29 pierwiastków i ich wzajemnych proporcji we włosach można opisać charakterystyczne cechy metabolizmu badanej osoby.

A jak wygląda samo badanie? Włosy do analizy pobierane są z potylicznej części głowy, ponieważ znajdujące się tam włosy są najmniej zanieczysz-



czone, co pozwala uzyskać lepszą jakość badania. Następnie tak uzyskane włosy są myte, palone oraz jeszcze raz czyszczone. Na wyniki analizy trzeba poczekać około trzech tygodni. Nad przebiegiem badania czuwał zespół specjalistów Laboratorium Biomol-Med, którym kierował Artur Rudko.

W tej samej sali co analizę pierwiastkową włosów przeprowadzono również badanie składu ciała. Jest to metoda wykorzystywana do oceny kompozycji organizmu, polegająca na pomiarze oporu elektrycznego tkanek, która opiera się na fakcie, że tkanka mięśniowa zbudowana jest w około 80% z wody i elektrolitów, przez co jest bardzo dobrym przewodnikiem prądu elektrycznego. Tkanka tłuszczowa zawiera znacznie mniej wody (ok. 20%), jest tym samym o wiele słabszym przewodnikiem sygnałów elektrycznych. Stosu-

jąc tę metodę można określić zawartość tkanki tłuszczowej, beztłuszczową masę ciała, stopień nawodnienia organizmu oraz jego podstawową przemianę materii. Regularne badanie pełnej kompozycji organizmu pozwala również kontrolować zmiany zachodzące w proporcjach pomiędzy poszczególnymi tkankami na skutek treningu lub stosowanej diety.

#### NIC SIĘ PRZED LEKARZAMI NIE UKRYJE

Ważną częścią konsultacji były również badania biomechaniczne przeprowadzane przez specjalistów z kliniki Carolina Medical Center, która współpracuje z Polskim Związkiem Podnoszenia Ciężarów. Na początek sztangiści i sztangistki przechodzili przez sekcję ankieterską, podczas której byli szczegółowo pytani o historię przebytych urazów. Następnie byli poddawani badaniu ortopedycznemu. Sprawdzano zakres



W dniach 6-12 września w COS Giżycko odbyła się Centralna Konsultacja Szkoleniowa Kadry Makroregionalnej w podnoszeniu ciężarów. Około 150 zawodników i zawodniczek zostało gruntownie przebadanych w celu opisanie ich profili, co ma pomóc określić predyspozycje młodych sztangistów i sztangistek do uprawiania tej dyscypliny sportu oraz działania, które mają poprawić ich osiągnięcia.

mogą obalić kilka mitów, na przykład taki, że podnoszenie ciężarów to jedna z najbardziej urazowych dyscyplin sportu. Poza tym analiza danych zebranych w Giżycku pozwoli stwierdzić czy dana osoba nadaje się w ogóle do uprawiania tej dyscypliny sportu, określić mocne i słabe strony każdego zawodnika. A znajomość swoich słabości pozwoli tak zmodyfikować trening, żeby wyeliminować błędy popełniane w poprzednich latach, co powinno przełożyć się w długim okresie na poprawę osiąganych rezultatów. Bardzo ważne jest również, aby trenerzy poważnie podeszli do wniosków płynących z tej konsultacji. Szkoleniowcy uzyskują informację na czym mają się skupić w pracy ze swoimi zawodnikami, a powtarzające się asymetrie ruchowe czy też urazy u zawodników współpracujących z tym samym trenerem mogą sugerować, że powinien on zmienić metody szkoleniowe na efektywniejsze. Medycyna sportowa niesie ze sobą wiele dobrego i w dzisiejszych czasach, gdy sport wyczynowy jest na tak wysrubowanym poziomie, jej odpowiednie wykorzystanie może pomóc w osiągnięciu satysfakcjonujących rezultatów. Cieszy fakt, że Polski Związek Podnoszenia Ciężarów zdaje sobie z tego sprawę i podejmuje działania zmierzające do poprawy jakości wyszkolenia w tej dyscyplinie sportu.



ruchomości i stabilność wszystkich stawów również pod kątem danych uzyskanych w ankiecie. Kolejnym etapem było badanie funkcjonalne (tzw. FMS). Polega ono na wykonaniu przez badaną osobę siedmiu testów (np. głęboki przysiad), które weryfikują funkcjonalną sprawność oraz poprawność i efektywność wzorca ruchowego. Na koniec specjalne kamery rejestrowały wzorce ruchowe podczas ćwiczeń z gryfem. Analiza tych nagrań pozwoli zidentyfikować ewentualne zaburzenia funkcjonalne, które mogą później powodować powstawanie przeciążeń w trakcie treningu i zawodów.

#### CZEKAJĄC NA WNIOSKI

Jeszcze w tym roku powinniśmy poznać wyniki tych badań, które po-

W ubiegłorocznych mistrzostwach świata do 20 lat w Limie Jola zdobyła mały brązowy medal w rwaniu, a w dwuboju zajęła 4. miejsce. Ktoś powie, że takie osiągnięcia nie rzucają na kolana, ale pamiętajmy, że zawodniczka była dwa lata młodsza od większości konkurentek, w tym wszystkich medalistek w dwuboju, a podczas startu ważyła 71 kilogramów – cztery kilogramy mniej od limitu kategorii, w której wystąpiła. Później był też udany występ w mistrzostwach Europy do 23 lat (4. miejsce). Niestety, 2014 rok Wiór na razie nie może zaliczyć do najlepszych okresów w karierze. Wszystko przez kontuzję mięśni grzbietu, przez którą musiała zrezygnować z występu w czerwcowych MŚ do 20 lat w Kazaniu. – Na szczęście idzie już ku dobremu. Pomógł doktor Krzysztof

Ficek z Bierunia, pomogła klinika Carolina Medical Center z Warszawy. Jola musi rozwinąć i wzmocnić mięsień biodrowo-lędźwiowy. Przeprowadzono diagnostykę i dziś już wiemy, co było przyczyną problemów – mówi trener Mazur.

**Pozytywną opinię o młodej sztangistce ma prezes Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów Szymon Kołecki.**

– Jeszcze rok temu uważałem, że Jolę będzie stać nawet na włączenie się do walki o medal w igrzyskach w Rio de Janeiro. Ostatnie miesiące kazały mi nieco zmniejszyć oczekiwania. Nadal uważam tę zawodniczkę za wielki talent, lecz chyba nie zdąży przez dwa lata dokonać aż takiego postępu – twierdzi prezes Kołecki. – Cieszę się, że prezes we mnie wierzy, ale – nie oszukujmy się – na razie moje wyniki znacznie odbiegają od olimpijskiego poziomu. Oczywiście, marzenie o występie w igrzyskach gdzieś



# Jolanta Wiór: LUBIĘ TO DŹWIC



tam krąży z tyłu głowy. Skupiam się jednak na treningu, dążę do konkretnego wyniku. Później się zobaczy, dokąd mnie to wszystko zaprowadzi – mówi skromnie Wiór. – Do wyznaczenia sobie startu w Rio de Janeiro jako realnego celu jeszcze bardzo daleka droga. Jola to faktycznie ogromny talent, co udowodniła choćby występem w Limie. Rozwija się bardzo harmonijnie, zarówno fizycznie, jak psychicznie. Oby tak dalej. Mimo ostatnich problemów wierzę w występ w najbliższych igrzyskach – podkreśla trener Mazur. W przypadku każdej dziewczyny dźwigającej ciężary, pojawia się pytanie, jak zaczęła się jej przygoda z tą postrzeganą jako męską dyscypliną sportu. – Grałam w koszykówkę, ale to nie było to. Aż któregoś dnia trafiłam do siłowni i zostałam na dobre. Początkowo nie myślałam o karierze, wyczynowym uprawianiu tego sportu. Po prostu



19-letnia Jolanta Wiór to jeden z największych talentów w polskich ciężarach. Zawodniczka Andaluzji Piekary Śląskie, pracująca na co dzień po okiem prezesa klubu i trenera Jacka Mazura, miała doskonały poprzedni sezon. W tym roku, z uwagi na kontuzję, rozwój jej kariery nieco wyhamował. Zawodniczka szybko jednak nadrabia zaległości i zapewne niedługo powalczy o miejsce w reprezentacji Polski senierek na wielką imprezę.

# GANIE

spodobało mi się to dźwiganie – śmieje się zawodniczka, za którą już siedem lat treningów ciężarowych. – Jola przyszła do siłowni z kolegami i przyglądała się z boku. Zapytałam, dlaczego się nie przebiera w strój sportowy. Miała wątpliwości, czy mówię poważnie. Odparłam, że jak najbardziej. Następnego dnia znów się pojawiła, ale już ze sprzętem. U mnie nie ma zmiłuj. Jak ktoś wpadnie w moje ręce, to klamka zapadła. Amen. Musi chociaż spróbować – wspomina trener Mazur. O motywację do treningów swojej podopiecznej nie musi się martwić. – Gdy jest zdrowa, potrafi sama dołożyć do wcześniejszych założeń. W planie mamy wykonanie jakiegoś ćwiczenia trójkami, Jola robi czwórkami. Na szczęście wszystko w granicach rozsądku – mówi szkoleniowiec. – Lubię to. Przez te lata nie pojawiały się nawet momenty wątplenia czy zniechęcenia – podkreśla zawodniczka. – Ciężary to jej życie. Wiąże z tym sportem ogromne plany – dodaje Mazur. – To prawda – przyznaje utalentowana sportsmenka. – Ciężary stawiam na pierwszym miejscu. Wszystko zostało im podporządkowane. Brakuje mi nawet czasu na rozwijanie innych zainteresowań. Szkołę też wybrałam taką blisko

siłowni – mówi Wiór. Godzenie edukacji z profesjonalnym uprawianiem sportu, które wiąże się z częstymi wyjazdami na zgrupowania i zawody, nie jest rzeczą łatwą. Na szczęście w Zespole Szkół nr 1 w Piekarach Śląskich zdają sobie sprawę z uwarunkowań, w jakich obraca się młoda zawodniczka, i jej potrzeb.



– Pojawiają się zaległości, jest z tym później trochę zamętu i biegania, ale trafiłam na wspaniałych, życzliwych ludzi, na czele z panią dyrektorką Jolantą Gottwald, która bardzo mi pomaga i której bardzo za to dziękuję – podkreśla sztangistka. – Pani dyrektorka, nauczyciele i wiele innych osób w Piekarach doceniają to, co robi Jola. Chętnie wyciągają pomocną dłoń – cieszy się trener i prezes Andaluzji. Jak będzie wyglądała dalsza kariera Jolanty Wiór? – Jola jest bardzo dobra technicznie. Idealnie trafia odbicie. Poprawić trzeba przede wszystkim moc nóg i grzbietu, kości obudować mięśniami. Warto już też poważnie się zastanowić nad włączeniem jej do seniorskiego szkolenia centralnego. Wydaje mi się, że – mając także na uwadze igrzyska – powinna wkrótce zacząć występować w międzynarodowych zawodach z seniorkami, nabierać doświadczenia, otrzaskać się z atmosferą ważnych zawodów. A poza tym? Trenować, trenować i jeszcze raz trenować. Optymalnie byłoby zbudować jeszcze około sześciu kilogramów masy mięśniowej. Później przed zawodami zrzucić trzy kilogramy i będzie taki gaz, że ho-ho! – uważa Jacek Mazur.

Szymon Tomasiak  
„Przegląd Sportowy”

# CIĘŻAROWY

# ▶ INFO FLESZ 2014



## HISTORYCZNA WYGRANA MARCINA DOŁĘGI W NOJABRSKU!

Znakomicie zaprezentowali się w tych prestiżowych zawodach reprezentanci Polski.

W 4 edycji turnieju o Puchar Prezydenta Federacji Rosyjskiej, rozegranego w syberyjskim Nojabrsku, w kat. +105 kg oraz w klasyfikacji Sinclaira zwyciężył trzykrotny mistrz świata Marcin Dołęga.

**Sukces Marcina zasługuje na uwagę także dlatego, iż jest to pierwszy triumf polskiego sztangisty w czteroletniej historii Pucharu Prezydenta Federacji Rosyjskiej!** Nasz zawodnik w Nojabrsku ważył najmniej w stawce superciężkich (110,9 kg), za to najwięcej dźwigał w dwuboju! Zaliczył 410 kg i w punktacji Sinclaira 440,03 pkt. W rwaniu Marcin zaliczył kolejno 180, 185 i 190 kg., w podrzucie zaś – rozpoczął od 215 kg, by ostatecznie zakończyć na 220 kg i to wystarczyło do odniesienia zwycięstwa. Taki sukces w silnej konfrontacji z pewnością był naszemu sztangiście bardzo potrzebny. W nagrodę za zwycięstwo Marcin wystuchał Mazurka Dąbrowskiego i odebrał okazały puchar. W Nojabrsku na podium kategorii 94 kg stanął również **Tomasz Zieliński** zajmując trzecie miejsce. Wicemistrz Europy uzyskał 366 kg (165 kg + 201 kg). Trzeci z naszych reprezentantów, **Daniel Dołęga** (Budowlani Opole) miał tylko jedną udaną próbę (172 kg w rwaniu), „pałac” podrzut na 210, 213 i 218 kg.



## PREZES PZPC SZYMON KOŁECKI WE WŁADZACH MIĘDZYNARODOWYCH

26 września w Splicie ukonstytuowała się Konfederacja Unii Europejskiej Podnoszenia Ciężarów (EUWC). **Pierwszym prezydentem tej organizacji został Szwed Benny Johansson, a do Zarządu wybrany został prezes PZPC Szymon KołECKI.** W nowej strukturze podnoszenia ciężarów na naszym kontynencie znalazły się wszystkie kraje należące do Unii Europejskiej. Konfederacja Unii Europejskiej Podnoszenia Ciężarów to organizacja non-profit, a jednym z jej priorytetów będzie rozwój i popularyzacja podnoszenia ciężarów. EUWC zależy głównie na młodzieży, stąd działania mające na celu wsparcie junierek i juniorów wszystkich kategorii wiekowych w państwach członkowskich.



## POLSKIE ZWYCIĘSTWA W PUCHARZE UNII EUROPEJSKIEJ

Z bardzo dobrym skutkiem startowali reprezentanci Polski w I Turnieju o Puchar Unii Europejskiej. W zawodach, 11 zgłoszonych krajów wystawiło sześciuosobowe składy (3 zawodniczki + 3 zawodników) w kategoriach wiekowych do lat 15, 17 oraz 20. Nasi zawodnicy w stawce 46 zawodniczek i zawodników startowali znakomicie. Dziewczęta wygrały swoje kategorie wiekowe w klasyfikacji Sinclaira, a **Sylwia Oleśkiewicz** oraz **Piotrek Kudłaszyk** poprawiali rekordy Polski! Sylwia (kat. 48 kg) uzyskała w dwuboju 132 kg (59 kg + 73 kg) a Piotrek Kudłaszyk (kat. 62 kg) wygrał wśród juniorów do 15 lat z wynikiem 231 kg (100 kg + 131 kg). W grupie do lat 17 najlepsza okazała się **Ola Pępłowska** (kat. 63 kg) - 170 kg (78 kg + 92 kg) a wśród junierek do lat 20 najlepsza była **Izabela Wróblewska** (kat. 63 kg) - 178 kg (78 kg + 100 kg). **Piotr Poniedziałek** (kat. 69 kg) w grupie do lat 20 uzyskał 253 kg (112 kg + 141 kg), co dało mu drugie miejsce. W klasyfikacji drużynowej Polska startując w pięciosobowym składzie zajęła trzecie miejsce za Bułgarią i Francją.



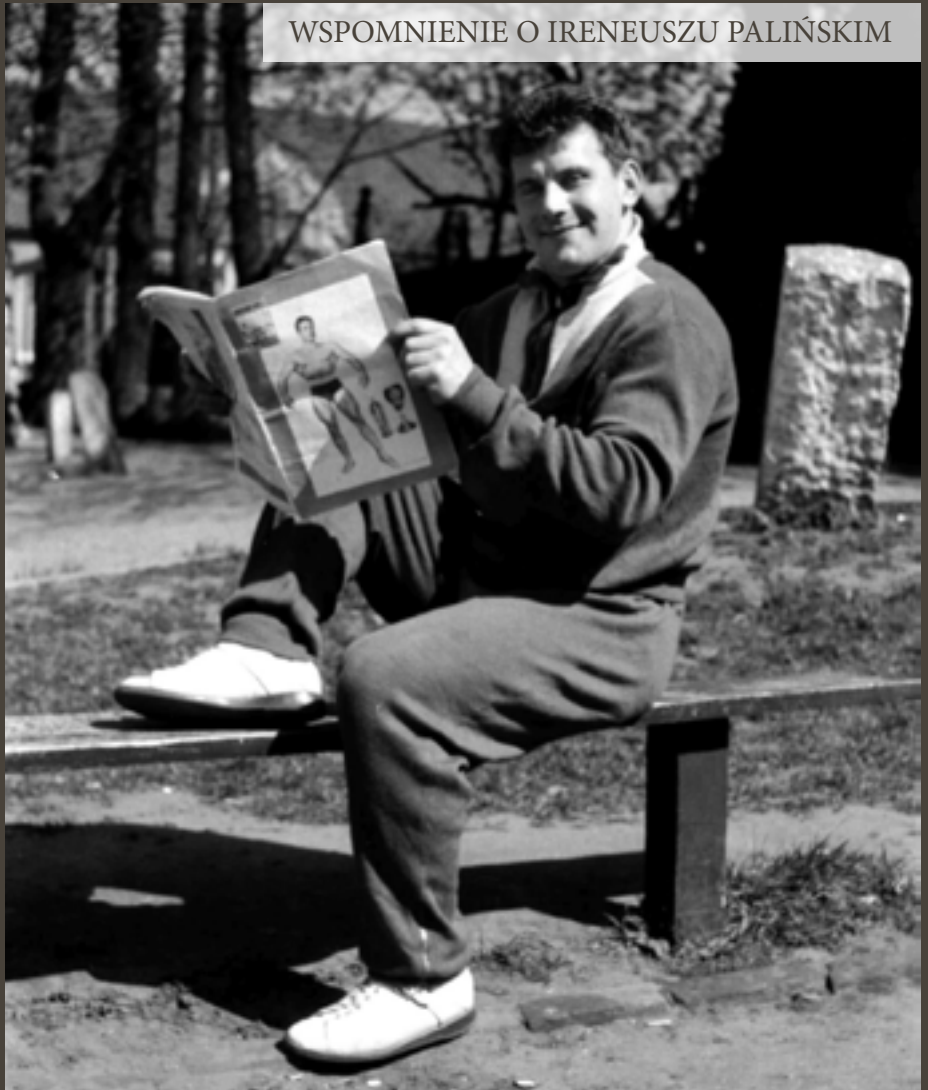
Opracował: Marek Kaczmarczyk



Rok 1987, siedziba tygodnika "Wiadomości Sportowe" przy ulicy Czereśniowej w podwarszawskich Włochach. Budynek rodem z NRD, niby nowoczesny, ale ceglówaty i niezgrabny. W drzwiach sekretariatu pojawił się słusznych rozmiarów mężczyzna, który nawet nie musiał się przedstawiać. Dla "Wiadomości", organu Rady Głównej Zrzeszenia LZS Ireneusz Paliński był postacią sztandarową, mityczną niemalże, choć jak najbardziej żywą. Wtedy każdemu uściśnął rękę, tak by się pamiętało z kim miało do czynienia. Stół redakcyjny natychmiast obleczono obrusem, pojawiło się naprędce nabyte jedło i jakieś szkło, by nie było... na sucho. Wszystko trwało może z godzinkę, a gdy się skończyło, poczułem się z lekka rozczarowany. Mistrz Paliński jakby serdeczny, ale dystans trzymał i jakoś go nie ciągnęło do wspomnień, dykteryjek czy anegdot. Niedługo później dowiedziałem się, że nasz pierwszy złoty siłacz olimpijski już taki był. Nie zawsze ciągnęło go do światła wielkiego miasta i innych ludzi, a ci niekiedy odpłacali się tym samym i nawet nie ukrywali swojej lekkiej niechęci.

I dlatego podczas kolejnego spotkania kilka miesięcy później byłem wręcz zdumiony odmianą Herkulesa z Ciechanowa. Siedzie-

## WSPOMNIENIE O IRENEUSZU PALIŃSKIM



# WIELKI MISTRZ O UCZCIWEJ TWARZY...



Nie miał łatwego charakteru, twardy, prostoliniorny i mający swoje zdanie. Był też zadziorny, co w jego walce z ciężarami i rywalami na pomostach świata, okazywało się cechą bezcenną. Mówiono o nim „Wielki Samotnik”, nie lubił też za bardzo słuchać rad trenerskich. Dane mu było wywalczyć w podnoszeniu ciężarów pierwsze olimpijskie złoto dla Polski.

liśmy razem w Krakowie w hotelowej restauracji, jako obsługa kolejnych igrzysk ogólnopolskich LZS. Pan Irek - tak pozwolił mi do siebie mówić - popadł w jakąś sympatyczną odmianę. Opowiadał dużo i chętnie o cudownych igrzyskach olimpijskich, o swoim złotym medalu w Rzymie, osiągnię-

ciach kolegów z innych dyscyplin. Było o czym mówić, bo te igrzyska stały się dla naszego sportu przełomowe. Paliński wspominał, że obywatel się w stolicy Italii bez niszczących dzisiejszy sport uciążliwości. Nie było supertechniki, tego całego nowoczesnego świątwa towarzyszącego >>>

współczesnym herosom. Pamiętam, że wtedy zaskoczyłem pana Ireneusza. Powiedziałem mu, że gdybym zajmował się rysowaniem karykatur, to nigdy nie odważyłbym się narysować właśnie jego podobizny. Na pytanie dlaczego, odpowiedziałem, że jego twarz jest zbyt uczciwa i normalna, a takie okoliczności nie są dobrym tworzywem do artystycznego udzielania się. Pan Irek przyjął to ze zrozumieniem, a nawet dodał, że się już z taką opinią spotkał wcześniej.



Trzecie spotkanie miało miejsce w Ciechanowie. Mistrz Paliński ponownie przypominał lekko zadumanego gościa z ulicy Czereśniowej we Włochach. Ale mieliśmy już wiek bieżący i widać było, że siłacz nie czuł się najlepiej. Opowiadali za to o nim inni. Jak nieprawdopodobnie był silny, jak unosił najcięższą ciężarówką fajerę samymi tylko palcami za pierścień, tam gdzie wsuwa się sztangę. Palce miały zaledwie kilka milimetrów przestrzeni i faktycznie musiały być mocarne, bo na takie numery pozwalało sobie zaledwie kilku facetów na świecie.

Mistrz zmarł w 2006 roku. Był pierwszym polskim złotym atletą jednocześnie w wymiarze olimpijskim, światowym i europejskim. Za nim poszli inni – Waldemar Baszanowski, Zygmunt Smalcerz,

Adrian Zieliński i całe zastępy kolejnych Herkulesów. Był tytanem pracy, raczej samotnikiem, w fascynujący sposób prowadził przez lata kariery dziennik swojego sportowego żywota. W sześciu bodajże przepastnych tomkach zapisywał każde podejście na treningu, podczas zawodów. Wszystko co wyrwał, podrzucił i wycisnął, a nawet spalił. Lubił wiedzieć po prostu, jaki był sens tych ciężarów. I czy faktycznie były takie ciężkie. Były, ale akurat dla niego okazywały się zazwyczaj lżejsze niż dla konkurentów. I stąd złote trofea, Mazurki Dąbrowskiego, medale srebrne i brązowe pana Ireneusza. A siedem rekordów świata i dziewięć tytułów mistrza Polski to już tylko miłe dodatki.

Grzegorz Pazdyk

## IRENEUSZ PALIŃSKI (1932-2006)

Ur. 13.05.1932.

Zm. 9.07.2006.

**Kluby:** Gwardia Wrocław 1952–1956, Start Łódź 1957–1958, LZS Mazowsze 1959–1967.

**Trener:** Bronisław Stępień.

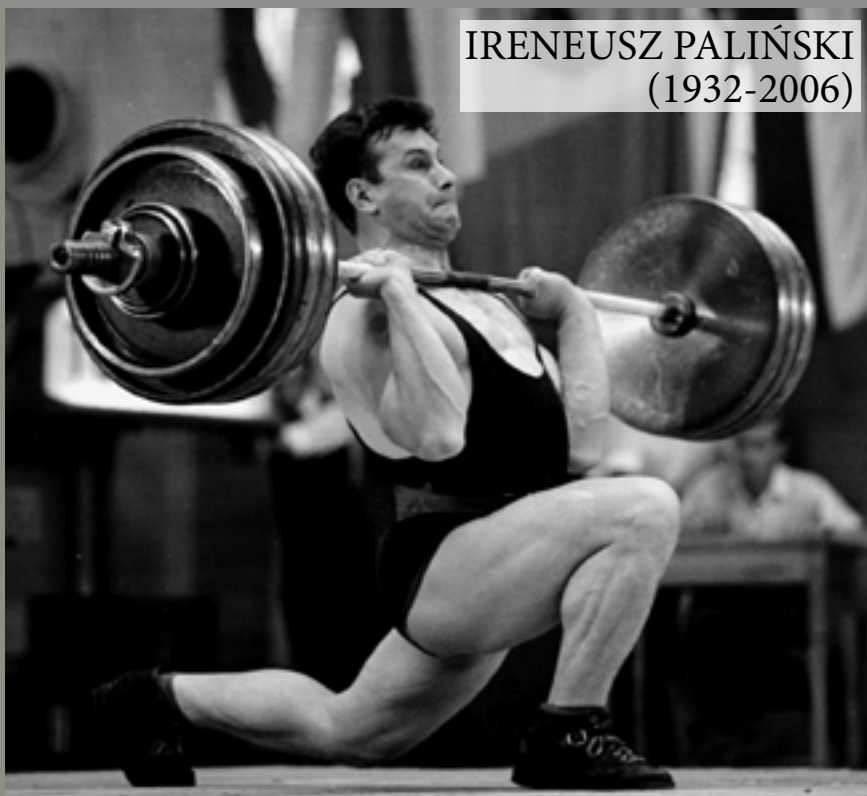
**Igrzyska olimpijskie:** 1960 Rzym: kat. 82,5kg – 1 m. 442,5kg (130kg +132,5kg +180 kg); 1964 Tokio: 90kg – 3 m. 467,5kg (150 kg +135kg +182,5kg).

**Mistrzostwa świata:** 1. miejsce 1961 (kat. 90kg) 475kg (147,5+137,5+190); 2. miejsce - 1959 (82,5kg) 432,5kg (127,5+130+175); 1962 (90kg) 470kg (145+142,5+182,5), 1963 (90kg) 475kg (150+140+185), 1966 (90kg) 477,5kg (160+137,5+180), 3. miejsce - 1958 (82,5kg) 432,5kg (135+127,5+170), 1964 (90kg) 467,5kg (150+135+182,5);

**Mistrzostwa Europy:** 1. miejsce 1961 (90kg) 475kg (147,5+137,5+190), 2. miejsce - 1958 (82,5kg) 432,5kg (135+127,5+170), 1959 (82,5kg) 432,5kg (127,5+130+175), 1960 (82,5kg) 425kg (125+125+175), 1962 (90kg) 470kg (145+142,5+182,5), 1963 (90kg) 475kg (150+140+185), 1966 (90kg) 477,5kg (160+137,5+180), 3. miejsce - 1957 (82,5kg) 400kg (125+120+155).

**9. tytułów MP:** kat. 82,5kg - 1958 (415 kg), 1959 (425 kg); kat. 90 kg - 1960 (435 kg), 1962 (465 kg), 1963 (460 kg), 1964 (475 kg), 1966 (480kg); kat. +90kg) - 1961 (450kg), 1965 (455kg).

**7-krotny rekordzista świata: w podrzucie:** 82,5kg - 178,5kg (1959), 180kg (1960); 90kg - 185,5kg (1960), 186kg (1960), 186,5kg (1961), 190kg (1961) i w trójboju: 475kg (1961).



# KOLEJNOŚĆ NAUCZANIA ĆWICZEŃ KLASYCZNYCH W PODNOSZENIU CIĘŻARÓW

dr Jarosław Sacharuk, Zakład sportów walki i podnoszenia ciężarów,  
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej  
mgr Paulina Szyszka, Studia Doktoranckie, Akademia Wychowania Fizycznego  
im Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego

## ANALIZA TECHNIKI RWANIA I PODRZUTU KLASYCZNEGO

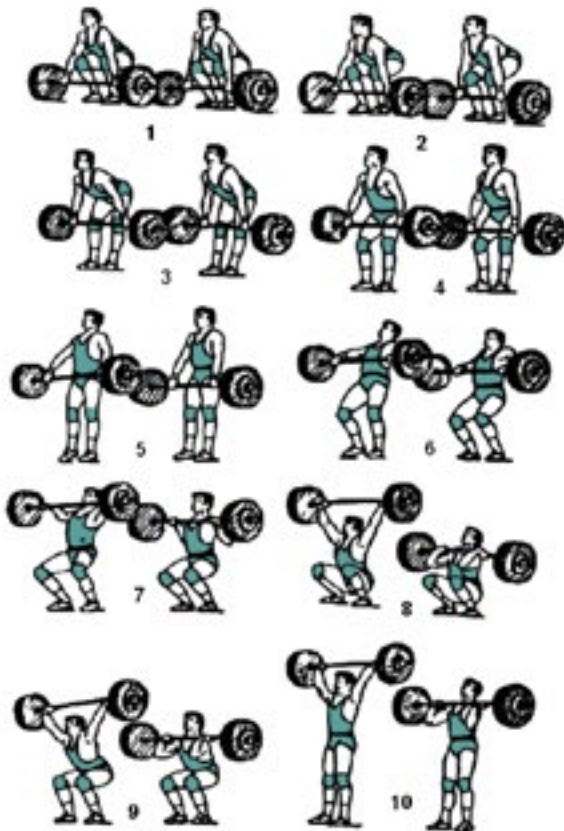
### RWANIE

Podczas wykonywania rwania występują cztery fazy (A. Dziedzic 1969):

**I faza** – „zawieszenie sztangi” – przypada na ruch prostowania nóg w stawach kolanowych.

**II faza** – poderwanie sztangi – ma miejsce w czasie prostowania tułowia w stawach biodrowych.

**III faza** – bezoporowe zejście – obejmuje tę część rwania, w której sztanga przesuwa się w górę, a ciało zawodnika w dół.



Rys.1

**IV faza** – oporowe zejście – jest fragmentem ruchu, w którym sztanga obniża się razem z ciałem zawodnika.

Dokonując analizy techniki rwania należy uwzględnić element przysiadu i wstawania jako V fazę:

**V faza** - przysiad stabilizacja (zablokowanie) i wstawanie ze sztangą z przysiadu rwaniego.

Podczas rwania zawodnik pokonuje nie tylko siły ciężkości, lecz także siły bezwładności. Odróżnia się trzy odmiany przyłożenia siły podczas rwania.

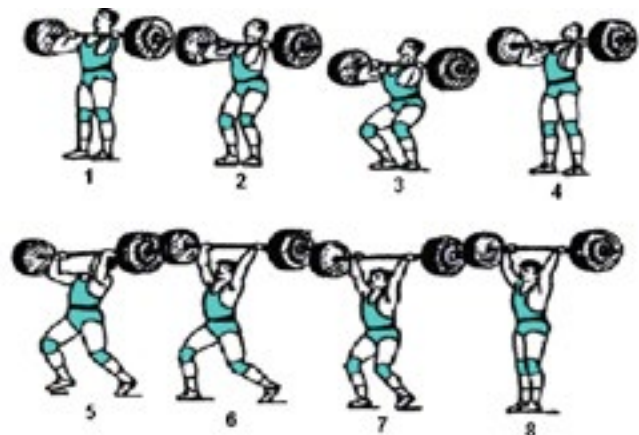
- I odmiana – przyłożenie dużej siły w I i II fazie
- II odmiana – mała siła w I, a duża w II fazie
- III odmiana – nie ma przyrostu siły w II fazie.

Na podstawie badań stwierdzono, że stosując I odmianę osiąga się najlepszy efekt w I fazie, dużą siłą rozwijają zawodnicy, przyjmując wysoką pozycję startową / kąt ugięcia nóg w stawach powyżej 70%. W II fazie wielkość siły nacisku na gryf zależy od zbliżenia jego środka ciężkości do środka ciężkości zawodnika. W III fazie siła reakcji spada do zera, zawodnik wykonuje szybkie obniżenie i przemieszcza stopy lekko w bok. W fazie bezoporowego zejścia sztanga przesuwa się w górę pod wpływem siły bezwładności. W IV fazie (oporowe zejście) nacisk sztangi wzrasta i osiąga wartość przewyższającą jej ciężar. Jest to bardzo krytyczny moment dla zawodnika. Zejście bezoporowe powinno nastąpić w chwili osiągnięcia przez sztangę największej prędkości.

Jednym ze wskaźników efektywności techniki rwania sztangi jest droga jaką zakreślają środki ciężkości – sztangi, zawodnika i całego układu zawodnik-sztanga. Ruch sztangi ku górze jest rezultatem działania koncentrycznego mięśni. W I fazie – występuje w stawach kolanowych, w II fazie – w stawach biodrowych, kolanowych, skokowych górnych i ramiennych w płaszczyźnie czołowej. Rozważania należy zakończyć stwierdzeniem, że w momencie poderwania środki ciężkości zawodnika i sztangi, niemalże pokrywają się, czego konsekwencją jest powstanie prawidłowego wahadła, co warunkuje poprawne wykonanie tego boju.

Nauczając boju ciężarowego należy pamiętać, że ograniczenie treningu wyłącznie do nauki rwania i podrzutu nie daje efektów, ponieważ trening jest intensywny, wymagający dużej koncentracji i skupienia, przez co męczy i wyczerpuje psychicznie. Należy wprowadzać ćwiczenia pomocnicze, których zadaniem jest przygotowanie siły specjalnej, szybkości i wytrzymałości wszystkich grup mięśniowych oraz odpowiedniej ruchomości w stawach, pomoc w opanowaniu szczegółów techniki poszczególnych boju. Podczas pracy treningowej należy stosować ćwiczenia kompleksowo.

### PODRZUT WŁAŚCIWY



Rys.2

**I faza** – zamach do wybicia – występuje w czasie obniżenia środka ciężkości sztangi i ciała zawodnika, przez ugięcie nóg w stawach kolanowych.

**II faza** – wybicie sztangi – przypada na ruch prostowania nóg w stawach kolanowych i skokowych górnych.

**III faza** – zejście nożycowe: A – następuje wtedy, gdy sztanga przesuwa się siłą bezwładności w górę, a ciało zawodnika w dół do nożyc, B – kiedy sztanga przesuwa się w dół wraz z ciałem zawodnika w ustawieniu nożycowym.

**IV faza** – wstawanie z nożyc: A – następuje w czasie prostowania i przestawiania w tył nogi wykroczonej, B – występuje w czasie dostawiania nogi zakroczonej.

Zważywszy na to, że podnoszony ciężar w tym boju jest >>>

większy o 20%, przez co występują największe przeciążenia układu mięśniowo-szkieletowego. Obciążenie jest większe, bo zachodzi po zarzucie sztangi na klatkę piersiową. Na początku pierwszej fazy zawodnik nadaje sztandze przyspieszenie ujemne, przez co nacisk sztangi na klatkę piersiową zmniejsza się. W drugiej części I fazy nacisk rośnie, aż do maksymalnego uzyskanego już na początku II fazy. Szybkość wybiecia sztangi rośnie i osiąga największą wartość pod koniec tej fazy. W III fazie (część A) siłą bezwładności sztanga przesuwa się ku górze do najwyższego punktu, a nacisk jej na krótko „spada”. W tym czasie ciało zawodnika szybko obniża się, a nogi wykonują nożyce, jednocześnie wyprost ramion ku górze. W części B tej fazy dopóki sztanga obniża się wraz z zawodnikiem nacisk jest mniejszy od jej ciężaru. W IV fazie następuje wstawanie z zejścia nożycowego. W podrzucie z klatki piersiowej występują dwa krytyczne momenty: pierwszy pod koniec I fazy (siła prawie dwukrotnie większa od ciężaru sztangi i tu musi nastąpić moment zakontrowania by wykorzystać sprężystość sztangi) wtedy następuje wybiecie, a nie wypychanie sztangi, drugi w III fazie części B, w tej części bardzo trudno utrzymać równowagę, ponieważ środek ciężkości zawodnika znajduje się w dużej odległości od środka pola podstawy.

### ZARZUT NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

W zarzucie na klatkę piersiową występują te same elementy, co w rwaniu, różnice związane są z węższym uchwytem sztangi, większym obciążeniem i krótszą drogą podnoszenia sztangi (w rwaniu początkujący 80% wysokości ciała, w podrzucie początkujący 69% wysokości ciała (Roman, 1986). W pozycji startowej kąt ugięcia w stawach kolanowych jest większy niż przy rwaniu (powoduje go wąski uchwyt sztangi). W fazie poderwania tułów jest bardziej wyprostowany, a kolana są bardziej wysunięte w przód. W fazie zejścia, w związku z przekrętem sztangi na klatkę piersiową, łokcie wysuwają się w przód (zapobiegając obsuwaniu się sztangi z klatki piersiowej), a tułów przyjmuje bardziej spionizowaną pozycję. We wstawaniu w technice przysiadkowej występują dwie fazy: w I – prostują się nogi w stawach kolanowych, w II fazie – tułów i nogi. Krytyczny moment występuje pod koniec I fazy, dlatego też należy uczyć wykorzystywania siły mięśni podczas zbliżenia uda i podudzia.

- rwanie odważnika z zamachem oburącz
- z leżenia przodem na ławeczce z ustaleniem nóg – skłony tułowia w tył z obciążeniem na barkach.

### 2. Ćwiczenia mięśni nóg i grzbietu:

- przysiady ze sztangą na barkach (tempo średnie i szybkie, duże pochylenie tułowia w przód i energiczny wyskok)
- przysiady ze sztangą na barkach i klatce piersiowej z przewagą tempa wolnego
- przysiady – sztanga trzymana nad głową (w prowadnicy i bez prowadnicy – w różnym tempie)
- podciąganie sztangi stojąc na podstawie

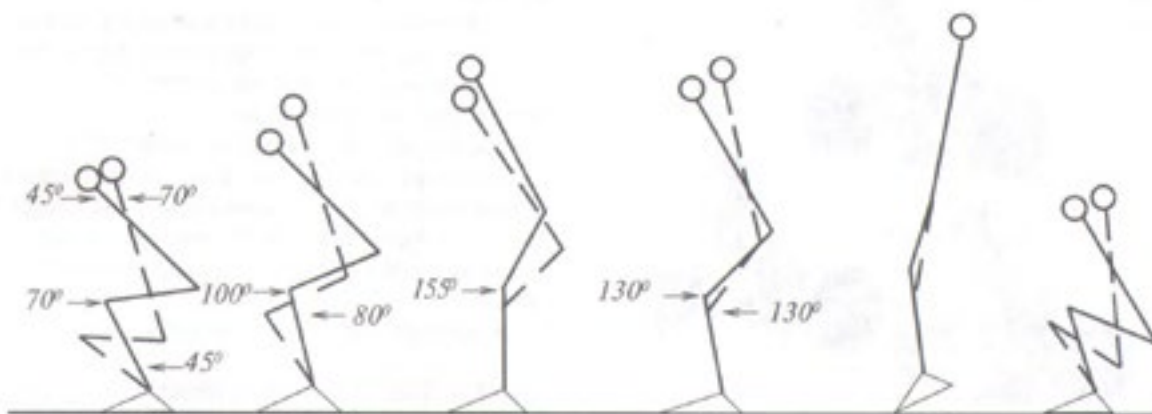
### 3. Ćwiczenia mięśni ramion i obręczy barkowej:

- stojąc podciąganie sztangi do brody uchwyt wąski
- stojąc podciąganie odważników na przemian i równo
- stojąc uginanie przedramion, sztanga trzymana podchwytem
- w leżeniu tyłem na ławeczce – przenoszenie sztangi zza głowy na wysokość klatki piersiowej.

Oprócz bojów klasycznych i ćwiczeń pomocniczych należy stosować sporty o charakterze uzupełniającym: lekkoatletyka, gimnastyka, gry sportowe, atletyka terenowa, pływanie, sporty wodne i zimowe.

### NAUCZANIE TECHNIKI RWANIA I PODRZUTU KLASYCZNEGO

Proces, w którym zawodnik zdobywa wiadomości i umiejętności niezbędne do wyrobienia podstawowych nawyków rwania i podrzutu nazywamy nauczaniem w podnoszeniu ciężarów. Należy w tym okresie wybrać odpowiednią formę zajęć indywidualną lub grupową metodę nauczania analityczną, syntetyczną lub kompleksową oraz kolejność nauczania poszczególnych bojów. Najczęściej stosowana jest praca indywidualna z zawodnikiem, chociaż nie należy rezygnować z zajęć grupowych 8-12 osób, podczas których jest większe zainteresowanie ćwiczących i współzawodnictwo. Najracjonalniejszą metodą jest metoda kompleksowa – uchwycenie już na początku istoty ruchu, następnie doskonalenie szczegółów daje lepsze efekty (Dziedzic, 1969). Poniżej propozycja nauczania techniki rwania i podrzutu metodą nauczania programowego. Definicja zakłada, iż istotnym czynni-



Rys.3 Zarzut sztangi na klatkę piersiową (zarzut na siad) w wykonaniu zawodników o różnych proporcjach budowy ciała. (Medwediew A.)

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

### ĆWICZENIA POMOCNICZE

Podsumowując analizę rwania i podrzutu trzeba stwierdzić, że największe obciążenia przypadają na:

- prostowniki stawów kolanowych
- mięśnie tylnej strony tułowia (prostowniki stawów biodrowych i kręgosłupa)
- zginacze stawów kolanowych i skokowych górnych
- mięśnie obręczy barkowej i rąk.

### 1. Ćwiczenia mięśni prostowników stawów biodrowych i kręgosłupa:

- skłony tułowia ze sztangą na barkach
- półopady z ugięciem nóg w stawach kolanowych – sztanga na barkach

kiem w nauczaniu programowym jest odpowiednio ułożony program, to jest ciąg powiązanych ze sobą logicznie i merytorycznie dawek informacji na dowolny temat, który ma być opanowany przez ucznia.

Przenosząc metody nauczania programowego na grunt uczenia techniki ruchu stawia pytania, na jakie trzeba odpowiedzieć, aby mieć znaczną gwarancję, iż program nauczania ruchu okaże się trafny i pomoże w szybkim opanowaniu techniki czynności sportowych:

1. Jaki jest doskonały finalny obraz nauczanego ruchu?
2. Jakie są trudniejsze momenty w nauczaniu ruchu?
3. Jakie cechy osobnicze są niezbędne do opanowania ruchu (budowa ciała – proporcje, cechy motoryczne, motyw, itp.)?
4. Jakie są optymalne dla opanowania ruchu warunki zewnętrzne?

5. Jakie elementy wiedzy teoretycznej należy wprowadzić do nauki?
6. Jaki należy dobrać rodzaj informacji (werbalna, audiowizualna, urzędzenia do bieżącej informacji, itp.)?
7. Jakie należy stworzyć rodzaje kontroli do sprawdzenia opanowania poszczególnych kroków?
8. Jakie rodzaje pomocy są niezbędne dla ułatwienia procesu uczenia?
9. W jakim czasie 90% uczniów powinno opanować 90% materiału?
10. Jakie są możliwości sprawdzenia stopnia opanowania umiejętności w różnych warunkach?
11. Jakie są drogi dalszego doskonalenia opanowanych ruchów?

Opracowywanie na podstawie powyższych danych programu nauki bojów klasycznych w podnoszeniu ciężarów zapewnia optymalne możliwości opanowania koordynacyjnego podstaw techniki rwania i podrzutu technicznego w pierwszym etapie szkolenia zawodnika.

#### KOLEJNOŚĆ ŚRODKÓW TRENINGOWYCH STOSOWANYCH W NAUCZANIU TECHNIKI RWANIA I PODRZUTU TECHNICZNEGO

##### Kolejność środków treningowych przy nauczaniu rwania technicznego:

- pozycja startowa
- pozycja startowa – podciąganie sztangi
- pozycja – ze zwisu sztangi powyżej kolan
- pozycja startowa – zwis sztangi powyżej kolan – wyprost nóg i tułowia, wyskok w górę (bez pracy rąk)
- jw. z pracą rąk - poderwanie
- rwanie sztangi ze zwisu powyżej kolan z małym zejściem
- wstawanie, ustawienie stóp
- rwanie sztangi ze zwisu poniżej kolan z małym zejściem
- pozycja startowa – rwanie sztangi z pomostu z małym zejściem
- przysiady rwaniowe
- rwanie sztangi ze zwisu powyżej kolan z pełnym zejściem (na siad)
- wstawanie, ustawienie stóp, utrzymanie sztangi na wyprostowanych ramionach
- rwanie sztangi ze zwisu poniżej kolan z pełnym zejściem przysiadkowym
- pozycja startowa – podciąganie – poderwanie
- rwanie techniczne

##### Kolejność środków treningowych przy nauczaniu podrzutu technicznego:

###### Zarzut sztangi na klatkę piersiową z pomostu:

- pozycja startowa
- pozycja startowa – podciąganie sztangi
- pozycja ze zwisu sztangi powyżej kolan
- zarzut sztangi na klatkę piersiową ze zwisu powyżej kolan z małym zejściem
- wstawanie – pozycja (przygotowanie) do podrzutu z klatki piersiowej

- zarzut sztangi ze zwisu poniżej kolan na klatkę piersiową z małym zejściem
- pozycja startowa – zarzut sztangi z pomostu na klatkę piersiową z małym zejściem
- zarzut sztangi z powyżej kolan na siad
- zarzut sztangi z poniżej kolan na siad
- zarzut sztangi na klatkę piersiową z pomostu

###### Podrzut właściwy – podrzut z klatki piersiowej na nożyce:

- pozycja wyjściowa do podrzutu z klatki piersiowej
- podskoki ze sztangą na klatce piersiowej
- wybicia podrzutowe sztangi bez pracy rąk
- wybicia podrzutowe z pracą rąk – wycisko-podrzut
- podrzut sztangi z klatki piersiowej z małym zejściem na unik
- przysiady nożycowe z pozycji podrzutowej, sztanga nad głową, ramiona wyprostowane
- wyciskanie sztangi zza głowy w nożycach
- podrzut sztangi z klatki piersiowej na nożyce
- zakończenie podrzutu, wstawanie z nożyc, ustawienie stóp
- łączenie zarzutu sztangi na siad z wybiciem sztangi z klatki piersiowej na nożyce – podrzut techniczny.

Przystępując do realizacji wyżej wymienionego programu grupa szkoleniowa powinna mieć odbyty minimum roczny okres przygotowania ogólnorozwojowego z ukierunkowaniem na specjalizację w kierunku podnoszenia ciężarów.

Trening w tym okresie powinien być poprzedzony selekcją pod kątem przydatności do dyscypliny, należy zwrócić uwagę na takie cechy jak szybkość, siła, wytrzymałość, koordynacja i wydolność organizmu, cechy somatyczne adepta. Specyfika sportu dzieci i młodzieży wymaga od trenerów zajmujących się tym poziomem szkolenia, wysokich kwalifikacji i doświadczeń dydaktyczno - wychowawczych.

Cechy strategiczne oraz uwarunkowania sportu i młodzieży. Zasady planowania i kontroli szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. (Sozański 1988)

###### Do szczególnych wskazań w tym zakresie zaliczamy:

1. Przybliżenie wzorców osobowych polskich sportowców.
2. Przestrzeganie jedności procesu nauczania, wychowania i treningu, dbałość o postępy w nauce.
3. Stała troska o zdrowie zawodnika.
4. Pomoc w rozwiązywaniu problemów związanych z uprawianiem sportu.
5. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności i nawyków przestrzegania regulaminów i przepisów sportowych.
6. Przestrzeganie zasad dydaktycznych: zasady aktywności, pogłębienia, systematyczności, przystępności oraz stopniowania obciążeń treningowych.
7. Rozbudzenie zainteresowań i motywacji do uprawiania sportu.
8. Utrzymanie stałego kontaktu szkoła – klub – rodzice.

Taki sposób postępowania w znacznym stopniu przyczynia się do podniesienia efektywności procesu szkoleniowego i łączenia zadań sportowych z wychowaniem.

Kolejność treningów	Treść treningów - przykład kolejności ćwiczeń w oparciu o metodę programowego nauczania bojów klasycznych p.c.
1	Nauka techniki rwania sztangi z małym zejściem
2	Utrwalenie techniki rwania z małym zejściem
3	Nauka techniki rwania klasycznego
4	Utrwalenie techniki rwania klasycznego
5	a) nauka techniki zarzutu sztangi na klatkę piersiową b) doskonalenie rwania z podstawek z małym zejściem
6	a) nauka techniki podrzutu na nożyce z klatki piersiowej b) łączenie zarzutu na siad z podrzutem z klatki piersiowej c) doskonalenie techniki rwania klasycznego
7	Utrwalenie techniki podrzutu technicznego
8-9	Doskonalenie techniki rwania i podrzutu technicznego

Tab. 1 Układ jednostek treningowych – program

# SYSTEM STABILIZACJI Z OBCIĄŻENIEM – ISTOTNY ELEMENT TRENINGU SIŁOWEGO

## Wzbogacenie treningu o kilka prostych ćwiczeń wzmacniających mięśnie głębokie zmniejszy ryzyko kontuzji przeciążeniowych w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.

Zawodnicy wielu dyscyplin borykają się z urazami. Najczęściej występującymi urazami sportowymi są urazy przeciążeniowe – każda dyscyplina ma tu swoją specyfikę. Sztangiści najczęściej (w 23% przypadków) uskarżają się na problemy w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Skuteczną receptą na dolegliwości kręgosłupa jest zwykle jego stabilizacja w treningu siłowym. Przyjrzyjmy się więc zagadnieniu stabilizacji kręgosłupa lędźwiowego. Stabilność to zdolność powracania do stanu równowagi. W przypadku kręgosłupa jest to dążenie do zlikwidowania nierównowagi w układach, które działają dysfunkcyjnie. System stabilizacji z obciążeniem to zestaw ćwiczeń ukierunkowanych na wzmocnienie mięśni (głównie mięśni głębokich stabilizujących kręgosłup i obręcz miedniczną), a także na poprawę koordynacji i szybkości, dzięki czemu zawodnik może dźwigać ciężary bezpiecznie oraz łatwiej sprostać codziennym obciążeniom.

Duże mięśnie powierzchowne, które nie mają bezpośredniego przyczepu do kręgosłupa, wpływają na utrzymanie wyprostu kręgosłupa, wyrównując zewnętrzne siły i przenosząc siły działające na klatkę piersiową w kierunku miednicy. W ten sposób mięśnie te przejmują duże nakłady sił zewnętrznych, które powstają przez codzienne funkcje. Dzięki temu siły oddziałujące na segmenty odcinka lędźwiowego mogą być zredukowane do minimum.

### MIĘŚNIE POWIERZCHOWNE:

- mięśnie skośne brzucha,
- mięsień prosty brzucha,
- mięsień czworoboczny lędźwi
- mięśnie prostowniki grzbietu.

Mięśnie powierzchowne (zwane też globalnymi) są stabilizatorem mechanicznym kręgosłupa i są niezbędne przy stabilizacji lędźwiowo-miednicznej. Nie mają jednak wpływu na sterowanie ruchami wewnątrz poszczególnych segmentów kręgosłupa. Tu istotną rolę odgrywają mięśnie głębokie (lokalne). Mięśnie głębokie spełniają funkcję sensomotoryczną i są kluczowe dla stabilności kręgosłupa.

### WYBRANE MIĘŚNIE GŁĘBOKIE:

- mięsień poprzeczny brzucha,
- mięsień wielodzielny,
- mięśnie międzypoprzeczne,
- mięśnie międzykolcowe.

Kluczowe jest zachowanie równowagi między mięśniami powierzchownymi i głębokimi. O ile te pierwsze zwykle są u sportowców doskonale rozwinięte, to mięśnie głębokie często są pomijane i stają się słabym ogniwem, które naraża zawodnika na ryzyko kontuzji. Osłabienie mięśni głębokich powoduje wzrost napięcia mięśni powierzchownych, które muszą częściowo przejąć rolę stabilizującą. Mięśnie powierzchowne są mięśniami ruchowymi o innej charakterystyce niż mięśnie głębokie, co w efekcie prowadzi do przeciążeń.

W takiej sytuacji należy przywrócić równowagę i zmniejszyć występujące dysproporcje poprzez zmniejszenie napięcia struktur nadaktywnych oraz wzmocnienie osłabionych mięśni.

Stosowne ćwiczenia przyczynią się do ustąpienia dolegliwości przeciążeniowych, jak i zapobiegają ich powstawaniu. Poniżej kilka proponowanych ćwiczeń. Zachęcam, aby włączyć je do codziennego programu treningowego.



**Anna Wolańska** - Fizjoterapeutka, Trener Personalny w Carolina Medical Center, współpracuje z Kadraj Polskiej Kobiet w Podnoszeniu Ciężarów.



## Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa, jak do rwania.  
Zwróć uwagę, aby ustawić stopy i kolana na szerokość bioder. Powyżej stawów kolanowych załóż gumę oporową, stań tak szeroko aby uzyskać wstępne, a zarazem dosyć duże jej napięcie, dzięki czemu ustabilizujesz miednicę oraz odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Następnie wykonaj rwanie. Zrób 3 serie po 20 powtórzeń.

## Ćwiczenie 2

Stań prosto, zwróć uwagę aby ustawić stopy i kolana na szerokość bioder. Powyżej stawów skokowych załóż gumę oporową i stań tak szeroko, aby uzyskać wstępne a zarazem dosyć duże jej napięcie, dzięki czemu ustabilizujesz miednicę oraz odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Napnij mięśnie brzucha i mięśnie pośladkowe (ustawienie miednicy w tyłopochyleniu). Następnie odwiedź kończynę dolną, zwracając uwagę na to, aby nie rotować tułowia oraz nie koślawić stawów kolanowych. Wykonaj 3 serie po 20 powtórzeń na każdą nogę. Możesz utrudnić to ćwiczenie, wykonując je na niestabilnym podłożu (dysk sensomotoryczny, bosu, togu).



## Ćwiczenie 3

Pozycja wyprostowana.  
Zwróć uwagę aby ustawić stopy i kolana na szerokość bioder. Chwyć gumę w dłonie, unieś ręce na wysokość barków i wykonaj krążenia ramion przed sobą w obu kierunkach. Zaawansowaną formą ćwiczenia jest wykonanie go na niestabilnym podłożu. Zrób 3 serie po 30 powtórzeń w obu kierunkach.

## Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa jak w ćwiczeniu nr 2.  
Stań prosto, zwróć uwagę aby ustawić stopy i kolana na szerokość bioder. Stań na lekko ugiętych kolanach, napnij mięśnie brzucha, wykonaj półprzysiad, i w tej pozycji maszeruj krokiem odstawno-dostawnym. Maszeruj w jedną stronę 1 minutę, następnie powrót przez kolejną minutę.



## Ćwiczenie 5

Stań prosto, ustaw stopy na taśmie oporowej. Skrzyżuj taśmę. Zejdź do półprzysiadu. Następnie przejdź do pozycji wyprostowanej i trzymając taśmę odwiedź ręce do boku. Wykonaj 3 serie po 15 powtórzeń.

## Ćwiczenie 6

Stań prosto, ustaw stopę wykroczną na taśmie oporowej, trzymaj taśmę oporową w dłoniach. Zejdź do kłku. Następnie przejdź do pozycji wyprostowanej jednocześnie unosząc ręce do boku.





# OGÓLNOPOLSKI WIELOBÓJ ATLETYCZNY

19-21 września, Bydgoszcz

