

nr 7

październik/grudzień 2014

Atleta

Magazyn Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

Prezes na półmetku

**Szymon
Kotecki** str.1

TEMAT
HIT

Dla przyjaciół-
Bąbel str.11

Nadzieja
dla ciężarów
stolicy str.8

Doktorat
pisany na pomoście
str.15

SPONSOR WIELKIEJ WAGI




Anwil[®]
GRUPA **ORLEN**

GENERALNY SPONSOR
REPREZENTACJI
POLSKI
W PODNOSZENIU
CIĘŻARÓW

- Panie prezesie, proszę o podsumowanie tych minionych dwóch lat. Czym Pana zdaniem związek może się pochwalić, co uznaje Pan jako największy sukces w tym minionym dwuleciu kadencji?

- Dwa lata w życiu związku, to dużo i jednocześnie... bardzo mało. Ale z pewnością można pokusić się o podsumowanie. W działalności związków sportowych takim najbardziej wymiernym wykładnikiem dokonań, są zawsze osiągnięcia sportowe. Nimi najbardziej zajmują się media, one też stanowią o wizerunku danej dyscypliny.

Dwa lata temu, 1 grudnia 2012 roku prezesem Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów na czteroletnią kadencję wybrany został Szymon Kołecki. Minęły zatem dwa lata działalności związkowych władz pod kierownictwem jednego z najlepszych polskich ciężarowców w historii. Półmetek kadencji zawsze jest doskonałą okazją do podsumowań. Rozmawiamy z prezesem PZPC

-Szymonem Kołeckim.

PREZES NA PÓŁMETKU

Ale jest też druga strona materii -działalność organizacyjna wewnątrz struktur związkowych, na arenie krajowej oraz międzynarodowej. Bardzo ważnym punktem, który możemy zdecydowanie zapisać po stronie sukcesów w naszych działaniach, była organizacja mistrzostw świata seniorek i seniorów w 2013 roku we Wrocławiu. Nie będę przypominał z jakimi problemami zetknęliśmy się już na wstępie przygotowań do tej imprezy. Zawody okazały się sukcesem organizacyjnym, tego nikt nie może kwestionować. W roku 2014 w Ciechanowie gościliśmy najlepszą młodzież Starego Kontynentu do lat 17. Mistrzostwa Europy - to także był wspólny sukces. W wymienionych dwóch przypadkach nasza federacja zebrała wiele komplementów i gratulacji za znakomitą organizację. W tym roku, w czerwcu, we Wrocławiu odbędą się mistrzostwa świata juniorów. Jestem przekonany, że po raz kolejny pokażemy w stolicy Dolnego Śląska najwyższy poziom! Bardzo ważnym elementem w naszej działalności było pozyskanie generalnego sponsora dla naszych reprezentacji! Firma Anwil S.A. jest wspaniałym partnerem, dzięki wspólnej umowie sponsorskiej nasze zawodniczki i zawodnicy mają większy komfort przygotowań. Uważam nawet, że umowa z firmą Anwil S.A. to wydarzenie bez precedensu w historii związku! Warto też podkreślić doskonałą współpracę z Ministerstwem Sportu i Turystyki. Jako ogromny sukces minionego dwulecia uważam pozyskanie za prawie milion siedemset tysięcy złotych sprzętu do podnoszenia ciężarów i rozdysponowanie go do klubów w całym kraju. Dzięki temu znacznie poprawiliśmy sytuację sprzętową. Nasza dyscyplina po wielu latach absencji ponownie wróciła na telewizyjną antenę. Kroniki mistrzostw świata i Europy seniorów w znakomitym paśmie emisyjnym, krajowe zawody rangi mistrzostw Polski i Pucharu Polski kobiet i mężczyzn w przekazie „live” - tym także należy się chwalić, >>>



i jest to także niewątpliwy sukces minionego dwulecia całego Zarządu PZPC. Bardzo ważne dla nas było przekazanie pieniędzy z dochodu za bilety z mistrzostw świata we Wrocławiu na leczenie i rehabilitację córki Bartłomieja Bonka. Może nie ma tu aspektu sportowego, ale nasz związek pokazał, że w trudnych momentach potrafi ludziom pomóc. Ważnym aspektem w naszych działaniach było także kompleksowe zabezpieczenie kadr narodowych wszystkich kategorii wiekowych, udane „przejęcie” kadr wojewódzkich. Mamy za sobą projekty nie mające miejsca we wcześniejszej działalności związku czyli badawcze konsultacje kadr narodowych oraz kadr makroregionalnych.

- Związek zmienił swój wizerunek...

- Tak, i w tym przypadku możemy się pochwalić dokonaniem. Dzięki temu, że związek ma nowe logo, postrzegani jesteśmy jako nowoczesna organizacja sportowa, otwarta na współpracę z mediami oraz social mediami. Znacznie szerzej docieramy do kibiców. Także do tych zgromadzonych na trybunach, podczas organizowanych przez nas zawodów rangi mistrzostw Polski i Pucharu Polski. W roku 2014 wymienione turnieje miały już nowatorską oprawę. Teraz to są nowoczesnie i profesjonalnie przeprowadzane imprezy. Zupełnie inną, znacznie atrakcyjniejszą formę przybrał wydawany przez nasz związek magazyn „Atleta”. Utrzymujemy bardzo dobre kontakty z mediami, dziennikarze byli z nami podczas konsultacji makroregionalnych w Giżycku. Wcześniej zaprosiliśmy przedstawicieli mediów na pierwszą Uroczystą Galę, podczas której nagrodziliśmy medalistki i medalistów mistrzostw świata i Europy za rok 2013. Naszą intencją jest, by były to uroczystości cykliczne.

- Jednak o tym, jak wygląda dyscyplina, stanowią wyniki sportowe...

- Tak, zgadza się. W minionych dwóch latach mieliśmy wiele sukcesów, nasi zawodnicy stawali na podium zawodów rangi mistrzostw świata i Europy we wszystkich kategoriach wiekowych. Jednak w największym stopniu na ocenę tego dwulecia wpływają słabe wyniki mistrzostw świata kobiet i mężczyzn w Ałmaty (2014 r.). To był kiepski występ naszych zawodniczek i zawodników, nie ma co ukrywać! Z drugiej jednak strony uważam to, za wypadek przy pracy i zrobię wszystko, by podczas mojej kadencji w roli prezesa, takie wyniki już się nie powtórzyły. Nad tym występem w Kazachstanie naprawdę boleję. Bo najzwyczajniej szkoda, że nasze działania organizacyjne nie zostały przekute podczas tych mistrzostw świata w efekty sportowe. Z drugiej jednak strony - mam świadomość, że wybitne wyniki nie przychodzą od razu. Analizując dwulecie nie można jednak brać pod uwagę jednego, ostatniego występu. Polskie ciężary mogą pochwalić się w dwuleciu znaczącymi sukcesami. Osiągnięcie Adriana i Tomka Zielińskich, którzy - przypomnę wywalczyli złoty i srebrny medal podczas mistrzostw Europy seniorów w kat. 94 kg jest dużym



• sukcesem. Rok wcześniej mistrzynią Europy została Sabina Bagińska w kat. + 75 kg, a Bartłomiej Bonk brązowym medalistą mistrzostw świata w kat. 105 kg, srebro w ME w 2014 roku wywalczyła Marzena Karpińska w kat. 48 kg, brązowy medal z Tel Awiwu w kat. 75 kg przywiozła Ewa Mizdal. W roku 2014 mistrzem świata juniorów został Jarosław Samoraj w kat. 105 kg. Mamy sukcesy w mistrzostwach Europy do lat 17, 20 i 23, a także w akademickich mistrzostwach świata. To są autentyczne osiągnięcia polskich ciężarów, to się wydarzyło i nie wolno nam o tym zapominać w tej perspektywie dwóch lat. Ale zdaję sobie sprawę, że cały dorobek przykrywa fatalny występ podczas ostatnich mistrzostw świata w Kazachstanie. Zwłaszcza, że to była pierwsza olimpijska przyziarnka do igrzysk w Rio de Janeiro.

- Kilka dni po zakończeniu mistrzostw świata w Ałmaty, w jednym z wywiadów

• nie krył pan rozgoryczenia po startach biało-czerwonych w najważniejszych zawodach sezonu 2014. Odpowiadając na jedno z pytań powiedział pan o możliwej rewolucji w dyscyplinie. Poproszę o wyjaśnienie?

- Rzeczywiście, pojawiło się sformułowanie „rewolucja”, jednak zaszło małe nieporozumienie. Ja tego wywiadu nie autoryzowałem, i słowo rewolucja zostało w tej rozmowie nadużyte. Bo „rewolucję” można przecież rozumieć na różne sposoby. Gdy mówiłem o dużych zmianach, miałem na myśli takie, które w znaczący sposób - moim zdaniem - poprawią wyniki kadr narodowych senierek i seniorów. I to się już dzieje, mamy bowiem zmiany, jeśli chodzi o funkcje trenerów kadr narodowych kobiet i mężczyzn. I w tym kontekście, te rozszady są rewolucyjne... Od tego roku osobiście chcę się zaangażować w poprawę jakości przygotowań zawodniczek i zawodników.

Chciałbym, by nastąpiły mentalne przemiany w myśleniu o sportowym wyczynie, zarówno wśród zawodników, jak i w gronie trenerów oraz działaczy. Krótko mówiąc do igrzysk olimpijskich pozostały dwa lata, zawodnicy muszą na ten okres „zapomnieć” o domach, dodatkowej pracy, o swoich dziewczynach, żonach, imprezach, etc. i poświęcić te dwadzieścia miesięcy na przygotowania do igrzysk. Tu widzę swoją rolę, będę rozmawiał z zawodnikami, trenerami i działaczami. Moje zaufanie uzyskają tylko ci, którzy podejmą się takiego wyzwania, zostaną prawdziwymi zawodowcami. W dotychczasowych przygotowaniach zbyt często można było zobaczyć... TKKF, a nie zawodowców. Swoją drogą zastanawiam się, gdzie niektórym uciekła motywacja? Dlatego chciałbym zrobić wszystko, co w mojej mocy, aby zmienić model postępowania, a negatywnych postaw nie zaakceptuję nigdy!

- W roku 2014 przeprowadzone zostały nowatorskie projekty, związane z kompleksowymi badaniami kadr makroregionalnych i kadr narodowych. Czy i kiedy - pana zdaniem - będą pozytywne efekty takich działań?

- Jestem absolutnie przekonany o pozytywnych aspektach tego typu działań. Na efekty troszkę poczekamy, ale one przyjdą. Dokładne analizy oraz wyniki końcowe trafiają do rąk szkoleniowców, a oni zrobią z tego pożytek. Na pewno te działania nie zostaną zmarnowane. Opracowanie wszystkich wyników, analiza wszystkich przebadanych parametrów, musi jednak trochę potrwać. Tych badań było tak wiele, dajmy więc trochę czasu fachowcom w laboratoriach oraz instytucjom, które z nami współpracowały. Dodam, że szczegółowe analizy zaprezentujemy podczas styczniowej kursokonferencji trenerów i instruktorów. To jest jeden wymiar tego projektu. Drugim zaś powinna być kontynuacja takich badań w sposób cykliczny wśród zawodników wszystkich kategorii wiekowych.



• Pozwoli nam to na stworzenie profilu młodego człowieka, w kontekście jego przydatności do uprawiania podnoszenia ciężarów. Pracujemy nad stworzeniem programu monitoringu obciążeń.

- Trudno nie spytać o ocenę mniej przyjemnych spraw, związanych z naruszeniem regulaminu antydopingowego.

- Gdy przed dwoma laty, w grudniu 2012 roku, jako prezes związku przyjechałem do siedziby Biura PZPC, musiałem podpisać protokół o pozytywnym wyniku jednego z zawodników. Pomyślałem wówczas - oby to był pierwszy i zarazem ostatni taki dokument, pod którym jako szef związku składam podpis. Niestety, jak to bywa w życiu, nie zawsze jest tak, jak chcemy. W roku 2014 przypadków złamania regulaminu antydopingowego w naszej dyscyplinie jest zdecydowanie mniej niż w roku 2013 czy 2012, ale te, z którymi się zetknęliśmy, dotyczą bardzo ważnych zawodników dla naszych kadr.

• W procedowaniu mamy jeszcze sprawy

związane z tym problemem, i to pewnie potrwa. Tak, związek przechodzi przez trudny czas. Otwarcie chcę powiedzieć, że nie tolerujemy i nie będziemy tolerować takich rzeczy. Jeśli okaże się, że ktokolwiek jest winny, to jest Komisja Dyscyplinarna PZPC. W ramach swoich uprawnień wyciąga konsekwencje i zawieszają zawodników, bez względu na ich klasę i poziom sportowy. Każdy kto narusza regulamin, zwłaszcza dopingowy, poniesie konsekwencje!

- W roku 2015 mamy wspaniałą rocznicę 90-lecia Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów!

- Wszyscy ci, którzy przez chociaż ułamek swojego życia mieli kontakt z naszą dyscypliną, powinni być dumni z tradycji polskich ciężarów. Ja taką dumę czuję, nasza dyscyplina należy do najpiękniejszych kart polskiego sportu, to są znakomici ludzie, sportowcy, działacze, trenerzy. Wspaniałe postawy nie tylko w sportowe, ale także w wymiarze patriotycznym. Świadomi historii i tych dziewięciu dekad tradycji, chcemy godnie uczcić obchody. Na razie nie chcę wyjawiać szczegółów, powiem tylko, że główne uroczystości planujemy w obecności światowych władz dyscypliny, przy okazji mistrzostw świata juniorów we Wrocławiu.

- Z jakimi nadziejami trzeci rok prezesowania rozpoczął prezes Szymon Kołecki?

- Przy okazji życzeń noworocznych mówimy często, że chcemy, by nadchodzący Nowy Rok nie był gorszy od tego, który właśnie mija. Jeśli chodzi o sprawy sportowe i organizacyjne Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów, jestem przekonany, iż 2015 rok okaże się zdecydowanie lepszy. Czego oczekuję? W pierwszej kolejności medalu podczas mistrzostw świata kobiet i mężczyzn w Houston i pięciu kwalifikacji olimpijskich mężczyzn oraz trzech kwalifikacji olimpijskich w gronie kobiet. Takie plany przedstawiłem podczas grudniowych obrad Zarządu PZPC. W związku z tym, że w tym roku, po rocznej przerwie, >>>

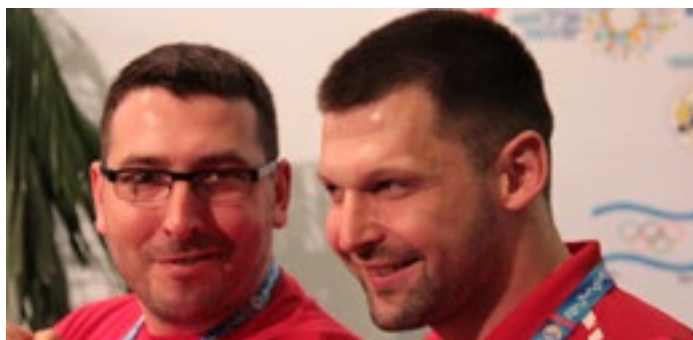


ponownie mamy mistrzostwa Europy młodzików do lat 15, liczę na ok 17 medali dla Polski w najważniejszych imprezach rangi mistrzostw świata i Europy we wszystkich kategoriach wiekowych. Z pewnością trudne dla nas będą wiosenne mistrzostwa Europy senierek i seniorów w Gruzji. Do tego czasu bowiem wykrystalizują się grupy kadrowe pań i panów, które podejmą się wyzwania pod tytułem: Mistrzostwa świata w Houston i kwalifikacje olimpijskie do igrzysk w Rio de Janeiro w roku 2016! Priorytetowo traktuję przymiarki do startu ciężarowej Ekstraklasy. Jestem przekonany, że uda nam się zrealizować ten projekt. Rok 2015, nie ma co ukrywać, musi być znacznie lepszy. I ja w to wierzę!

Rozmawiał: Marek Kaczmarczyk



...a co na to inni?



EWELINA OBRZYCKA: Gdybym miała w kilku słowach ocenić ten rok dla Ciężarów to za plus uważam możliwość sędziowania na imprezach centralnych, wprowadzenie ograniczenia wiekowego dla sędziów i tym samym dopuszczenie młodych, większą medialność dyscypliny. Wiele zmieniło się na lepsze, wiele sytuacji pokazało że idziemy w jakość a nie ilość, że ważne są rezultaty a nie tylko słowa. Rok zakończył się ciekawie czyli pokazaniem zawodników i zawodniczek w innej odsłonie, podwodna sesja była ciekawym pomysłem i mam nadzieję, że będzie początkiem czegoś lepszego...w tym wymiarze.

MAREK ZIELONKA: Tylko osoba nieroztropna przeprowadza rewolucje. Wprowadzając dobrze przemyślane, roztropne zmiany można osiągnąć zamierzony cel. Wymaga to czasu i wyrozumiałości środowiska. W naszej dyscyplinie widzimy wyraźny plan zmiany programowej szkoleń od podstaw, które przy konsekwentnej realizacji przyniosą namacalne efekty. Na duży plus należy zaliczyć zdecydowaną poprawę medialną, pozyskanie sponsora strategicznego, wprowadzanie nowych standardów rozgrywania Mistrzostw Polski, cyfryzacji związkowych przepisów, spraw formalnych i wiele innych drobnych rzeczy aczkolwiek niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania. Pierwsze podstawowe kroki budowy zdrowych fundamentów zostały wykonane, teraz można

przystąpić do dalszego rozwoju. Mamy zdolną grupę juniorów, Jola Wiór, Kinga Kaczmarczyk, Maria Wrzosek Jarek Samoraj, Paweł Brylak czy Kacper Badziągowski, oni wiedzą czego chcą, musimy im stworzyć odpowiednie warunki, a na pewno będziemy się cieszyć z sukcesów w przyszłości.

MAREK HAJKOWSKI (Dziennik "Sport"): Nie ma co ukrywać, że nie był to najlepszy rok w wykonaniu reprezentantów Polski. Imprezą docelową były mistrzostwa świata w Kazachstanie, skąd biało-czerwoni - po raz pierwszy od 9 lat - wrócili bez medalu. Tak kiepskiego startu nie pamiętam. Miejsca w drugich czy trzecich dziesiątkach nikogo nie mogą zadowolić. Brak jakiegokolwiek kwalifikacji na igrzyska olimpijskie w Rio De Janeiro wśród kobiet nie wystawia najlepszego świadectwa i wypada mieć nadzieję, że ta sytuacja ulegnie poprawie. Po mężczyznach również można było spodziewać się więcej. Liczyliśmy przecież, że o swoje trzecie podium mistrzostw globu powalczy Adrian Zieliński. Mistrz olimpijski z Londynu miał potwierdzić, że decyzja o zmianie kategorii wagowej była słuszna i ugruntować swoją pozycję. Liczę, że spalenie rwania było jedynie wypadkiem przy pracy, który przecież może się zdarzyć każdemu, nawet największemu mistrzowi. Przed Adrianem jeszcze wiele lat wspaniałej kariery i wiele - mam nadzieję - sukcesów. Zdobyliśmy mniej medali niż w 2013 roku, a sporo z nich padło łupem młodych oraz perspektywicznych zawodniczek i zawodników. Życmy sobie, aby po podobne sukcesy sięgnęli również w gronie seniorów.

BOGDAN MOKRANOWSKI: Gratuluję osiągnięć organizacyjnych. Mam tu na myśli organizację Mistrzostw Świata Senierek i Seniorów we Wrocławiu, Mistrzostw Europy do 17 lat, pozyskania sponsora reprezentacji, poprawę sytuacji finansowej Związku, reaktywację ATLETY, wprowadzenia wieloboju atletycznego do kalendarza imprez itd. Życzę aby sukcesy sportowe naszych zawodniczek i zawodników dorównały osiągnięciom organizacyjnym.

DO TYŁU
TEŻ POTRAFIE,
A CO!



DOBRA
MALEŃKI,
TERAZ POKAŻ,
NA CO CIĘ STAĆ!



FOTO - PSTRYCZEK 2014



JESZCZE
TROSZKĘ,
TRO-
SZECZKĘ...



PANIE
PREZESIE,
ZUPEŁNIE
JAK
NA
SYLWESTRA!

ŁADNY
TEN "GARNEK",
PRAWDA?



NUDA...
ALE JAK
TRZEBA, TO
PODNIOSĘ



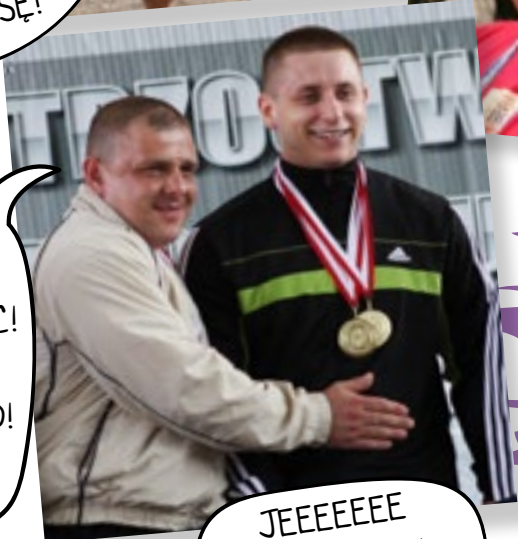
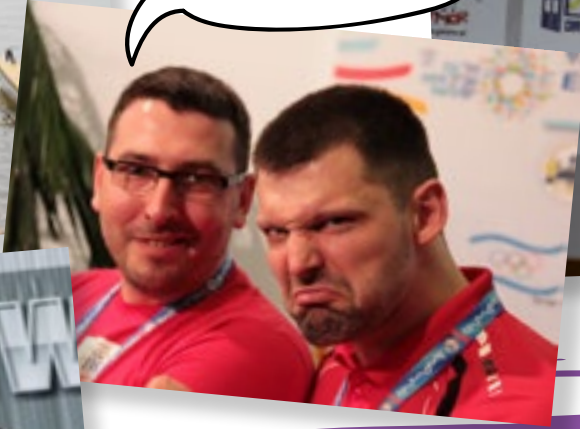


JEST SIŁA,
JEST MOC...
I KAJAK TEŻ
PODNIOSĘ!

RADZIŁBYM NIE
PODSKAKIWAĆ...



JAK
JA



ZUCH
CHŁOPIEC!
ŁADNY
BRZUNIO!

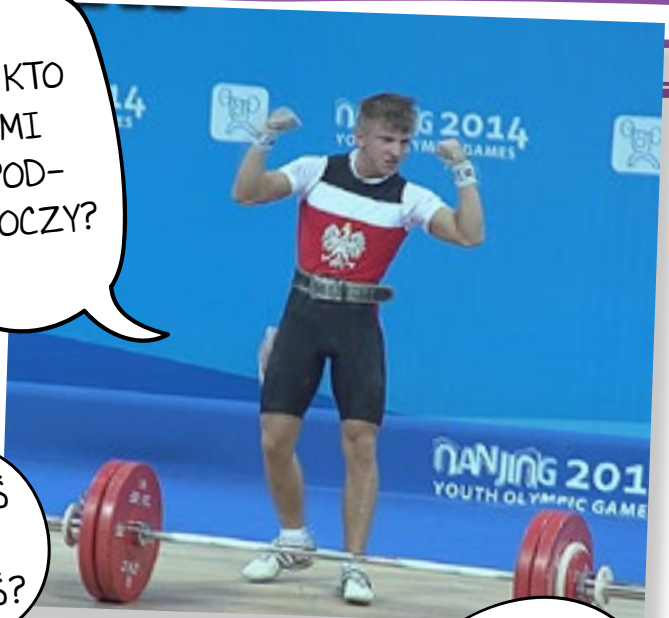
FOTO -

JEEEEEE
IDEEEEEE!
A COOOO!



TYLKO
SPOKOJNIE...

I KTO
MI
POD-
SKOCZY?



WIDZIAŁEŚ
TO?!
WIDZIAŁEŚ?



JAKI OJCIEC
TAKA CÓRKA!

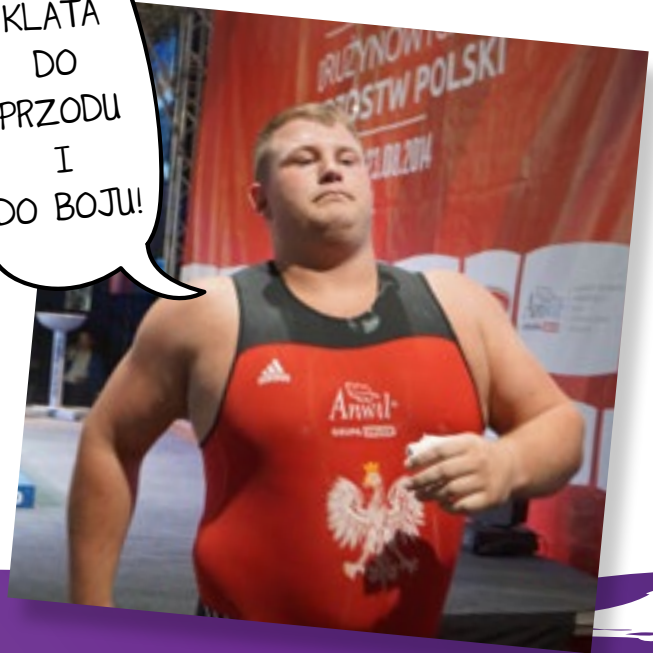


NIE WYRWĘ,
K WYRWĘ?!



CZY TO
PTAK?
CZY TO
SAMOŁOT?
NIE, TO
LATAJĄCY
SZTANGISTA
!

KLATA
DO
PRZODU
I
DO BOJU!



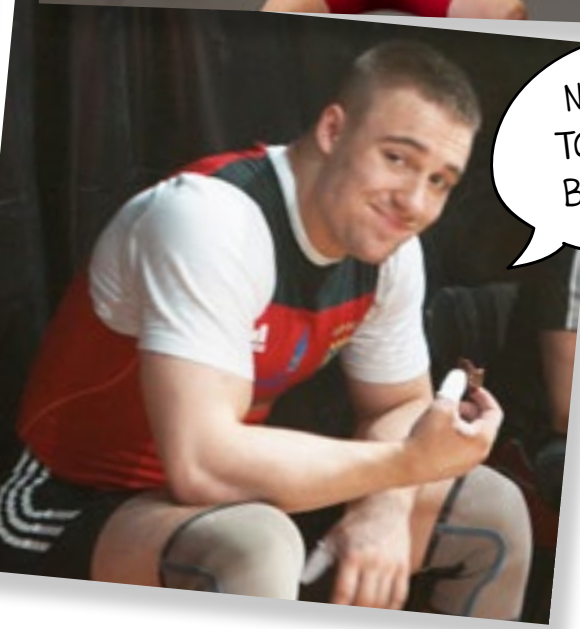
PSTRYCZEK 2014



LECIUSIENKIE!



NO DOBRA,
ALE O CO CI
CHODZI?



NO CO...
TO TYLKO
BATONIK!



DAM RADE,
DAM
RADE...

Warszawa była niegdyś ciężarową potęgą z wielkimi tradycjami, medalistami igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i Europy, rekordami globu. Niestety wiele z niegdyś prężnie działających klubów z czasem znalazła się na skraju upadku, a ciężary zaczęły rozwijać się bardziej poza stolicą. Dziś „Warszawska sztanga” to tak naprawdę Uczniowski Klub Sportowy **IMPULS**, który z powodzeniem rozwija sekcję podnoszenia ciężarów i osiąga coraz większe sukcesy na arenie krajowej i międzynarodowej...

podnoszenia ciężarów UKS IMPULS, jeśli o sport chodzi, ma się kim pochwalić. Absolwentami placówki są wybitni polscy sportowcy, medaliści igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i Europy, zwycięzcy zawodów Pucharu Świata, rekordziści globu. Wystarczy wymienić m.in. takie nazwiska jak skoczek wzwyż Jacek Wszola, płotkarz Romuald Giegiel, skoczek w dal Stanisław Jaskółka, czterystumetrowiec Tomasz Jędrusik, wioślarz Kajetan Broniewski oraz wielu innych.

IMPULS

NADZIEJA DLA CIĘŻARÓW STOLICY

Rok 2014 był dla UKS Impuls dobrym rokiem. W tegorocznych rozgrywkach Drużynowych Mistrzostw Polski Mężczyzn ekipa Impulsu na 18 drużyn I ligi, sklasyfikowana została na 8 miejscu. – **Pracujemy spokojnie, cieszy nas każdy sukces. Mamy wielką satysfakcję, gdy nasi zawodnicy, bardzo przecież młodzi jeszcze, biją rekordy życiowe** – mówi Arkadiusz Strzelczyk.

Podczas Młodzieżowych mistrzostw Europy w Limassol – Przemysław Budek - wywalczył brązowy medal w kat. +105 kg. Jest to pierwszy od wielu sezonów tak duży sukces ciężarowca klubu z Warszawy! Przemek w końcówce 2014 roku zajął również wysokie czwarte miejsce w Akademickich Mistrzostwach Świata w Chiang Mai w kat. 105 kg.

Jeśli chodzi o miniony sezon Przemek również ocenia go bardzo wysoko - **Docelową imprezą były dla mnie mistrzostwa Europy w Limassol, i myślę, że nie zawiodłem. Udało mi się podrzucić ponad dwieście kilogramów i zdobyć medal. Oczywiście lepsze starty były przeplatane gorszymi, jednakże koniec sezonu, czyli mistrzostwa Starego Kontynentu były imprezą super i przyniosły zasłużoną nagrodę. Wiem jednak,**

ze czeka mnie jeszcze dużo pracy w kolejnych latach.

Trener Arkadiusz Strzelczyk: **-Sukces Przemka dał jego młodszym kolegom jeszcze większą motywację do pracy. Ten brązowy medal w Limassol to pierwszy taki duży sukces zawodnika naszego klubu w jego krótkiej historii. Jestem jednak przekonany, że nie ostatni.**

IMPULS to młody klub

Zespół Szkół nr. 37 im. Agnieszki Osieckiej, gdzie mieści się sekcja

Jednym słowem, piękne karty sportu polskiego! W roku 2000 w szkole powstał Uczniowski Klub Sportowy Impuls, z sekcjami lekkiej atletyki oraz ciężarów. Na początku był to trójbój siłowy, ale po sześciu latach, za sprawą pana Bogdana Ulatowskiego – w Impulsie młodzież zaczęła trenować podnoszenie ciężarów. W roku 2007 do Impulsu trafił Arkadiusz Strzelczyk – pasjonat ciężarowego sportu, nauczyciel a obecnie trener klubowy Przemka Budka i asystent trenera



reprezentacji polski do lat 20 i 23 mężczyzn. Później do zespołu IMPULSU dołączyła utalentowana zawodniczka Małwina Grądzka.

Pojawiły się możliwości pomocy...

Pierwsze międzynarodowe duże sukcesy bardzo cieszą dyrekcję szkoły, wielkie wsparcie młodzi ciężarowcy z „Agnieszki Osieckiej” mają u pani dyrektor Anny Michałowskiej oraz wicedyrektor Alicji Puzzkarskiej. Z osiągnięć zawodników Impulsu zadowolone są również władze dzielnicy, zwłaszcza, że burmistrzem Pragi Południe jest były ciężarowiec **Tomasz Kucharski**. Bardzo interesuje się losami ukochanej dyscypliny w Impulsie. Między innymi dzięki



jego pomocy klub może pochwalić się wyremontowaną siłownią. - **Staram się być na bieżąco, jeśli chodzi o klubowe wydarzenia. Przez to, iż sam kiedyś uprawiałem ciężary, mam ogromny sentyment do tego klubu. Z racji pełnionej funkcji pojawiły się możliwości pomocy. W Impulsie spotkałem też swojego kolegę sprzed lat – trenera Bogdana Ulatowskiego. Imponuje mi entuzjazm i zapał z jakim kadra szkoleniowa pracuje tu z młodzieżą. Podziwiam trenera Arka Strzelczyka. Takim ludziom aż chce się pomagać. Jak tak popatrzymy na ciężary w Warszawie, to za bardzo aktualnie nie ma się czym chwalić. Dlatego takim klubom jak UKS Impuls trzeba pomagać bo buduje się nowy**

wizerunek dyscypliny w stolicy!

W nowym 2015 roku być może uda się bardziej doposażyć siłownię. Wiem, że bardzo przyda się nowa tablica wynikowa, taka specjalna dla ciężarów. Marzy nam się w dobrej obsadzie coroczny turniej o Puchar Burmistrza – powiedział pan burmistrz Pragi Południe Tomasz Kucharski.

Jest tu jak w domu...

W Impulsie dobrze czuje się Przemek Budek – największy klubowy sukces roku 2014. – **Jest tu jak w domu,**

a trener Arek Strzelczyk nie jest tylko trenerem, ale zdecydowanie kimś więcej. Myślę, że gdybym trenował gdzieś indziej, nie miałbym takiego zapału i radości, jak w Impulsie. Dlatego właśnie najlepiej trenuje mi się na miejscu, a nie na wyjazdach. Tu ćwiczy też moja dziewczyna, siostra oraz przyjaciele. Dlatego nie chciałbym zmieniać barw klubowych. Chociaż z drugiej strony, nigdy nie wiadomo, co przyniesie życie – powiedział trzeci młodzieżowiec Europy w kat. +105kg.

Marek Kaczmarczyk



PRZEMYSŁAW BUDEK

Brązowy medalista mistrzostw Europy do lat 23 w wadze plus 105 kg z ubiegłego roku, prywatnie studiuje nie-stacjonarnie Wychowanie Fizyczne w Wyższej Szkole Kultury Fizycznej i Turystyki w Pruszkowie. Jest na trzecim roku licencjatu, wkrótce czeka go obrona pracy. Przemek pracuje też jako trener personalny w klubie dla kobiet Energy Fitness.

CIĘŻAROWY

INFO FLESZ 2014



MEDALOWE PODSUMOWANIE ROKU

W 2014 roku reprezentanci Polski wywalczyli 14 medali - 3 złote, 5 srebrnych i 6 brązowych, po 7 wśród kobiet i mężczyzn. W podziale na kategorie wiekowe 4 medale przypadły seniorom, 3 - młodzieżowcom U23, 4 - juniorom U20 oraz 3 - juniorom U17.



REKORODOWI MŁODZICY BIŁGORAJA!

W dniach 16-19 października 2014 roku w Biłgoraju, w Mistrzostwach Polski do lat 15 rywalizowało ponad 270 młodziczek i młodzików. Przyszłość polskiej sztangi zaprezentowała wysoki poziom sportowy, o czym świadczyło ponad pięćdziesiąt rekordów Polski, w wielu przypadkach były to wyniki lepsze od rekordów Europy w tej kategorii wiekowej.

W Biłgoraju rekordy kraju poprawiali - **młodziczki; kat. 69 kg - Sylwia Miczyńska** (Budowlani Nowy Tomyśl); **Maria Wrzosek** (MLKPC Sokołów Podlaski); **kat. + 69 kg - Magdalena Karolak** (Włókniarz Konstantynów); **Małgorzata Kożuchowska** (AKS Myślibórz); **młodzicy - kat. 45 kg: Kacper Dach** (Promień Opalenica); **Maciej Gumuliński** (MOS Opole); **Mikołaj Dach** (Promień Opalenica); **kat. 69 kg - Patryk Bęben** (Stal Kunów); **kat. 77 kg - Łukasz Kwapich** (Tarpan Mrocza); **Jakub Michalski** (Górnik Polkowice); **Paweł Szmeja** (Narew Pułtusk) **kat. + 85 kg - Jakub Węgrzyn** (Wisła Puławy).



KOBIETY NA MAKOWSKIM POMOŚCIE

11 października 2014 Maków Mazowiecki był gospodarzem Mistrzostw Polski Kobiet. Impreza obfitowała w wiele ciekawych zdarzeń na pomoście. **Aleksandra Klejnowska-Krzywańska** powróciła do rywalizacji po urlopie macierzyńskim i od razu zdobyła srebrny medal, **Maria Wrzosek** pobiła dziewięć rekordów Polski junierek do 15 lat, a makowski klub sportowy podziękował za reprezentowanie i zasługi dla miasta oraz za sukcesy w podnoszeniu ciężarów swoim byłym zawodniczkom. Podziękowania dla Moniki Olszewskiej i Iwony Mikołajczewskiej złożył prezes i trener tamtejszego klubu Ireneusz Peplowski. Całość tej niecodziennej imprezy zwieńczył wspólny tort z podobizną maskotki „dźwigającym maczkiem”.

Złote medalistki Mistrzostw Polski Kobiet: kat. 48 kg: Wioleta Jastrzębska (WLKS Siedlce Nowe Iganie); **kat. 53 kg:** Agnieszka Zacharek (AKS Białogard); **kat. 58 kg:** Joanna Łochowska (UKS Zielona Góra); **kat. 63 kg:** Katarzyna Ostapska (MAKS Tytan Oława); **kat. 69 kg:** Patrycja Piechowiak (LKS Budowlani Nowy Tomyśl); **kat. 75 kg:** Katarzyna Lisewska (WLKS Siedlce Nowe Iganie); **kat. + 75 kg:** Sabina Bagińska (WKS Śląsk Wrocław). Najlepszą zawodniczką turnieju w punktacji Sinclaira okazała się **Joanna Łochowska** (UKS Zielona Góra) - 287,93 pkt. Wśród klubów prymat potwierdziły zawodniczki **WLKS Siedlce Nowe Iganie** - 118 pkt., a najlepszym województwem okazało się mazowieckie.



CIĄG DALSZY NA STR. 16

Dla przyjaciół - BABEL

Rozmowa z Magdaleną Pasko

Jak mówi, do pomostu podchodzi na „pełnym gazie”, a podczas treningów nie lubi martwej ciszy, samotnego stukotu kół i sztangi. Dobry nastrój gwarantują jej motywacyjna muzyka, koleżanki z kadry, duża dawka humoru i szeroki uśmiech. Magdalena Pasko to jedna z tych „pozytywnie pozytywnych” i co najlepsze, chce zarażać tym innych. Nie boi się żadnego tematu i mówi o życiu, marzeniach, sukcesach, smaku porażki, a nawet o ciepłym domku z kominkiem.



Rozmawia Joanna Poczta

J: Trenujesz już około 6 lat. Czy Twoim zdaniem to dużo czy mało? W jakim wieku powinno zacząć się treningi? Czy 16 lat na rozpoczęcie kariery to nie za późno? Jaki wiek jest najbardziej odpowiedni Twoim zdaniem?

M: Dość późno trafiłam na salę treningową, więc musiałam nadrabiać zaległości. Koleżanki z kadry mają większe staże treningowe, ale jak widać, chcieć znaczy móc. Ciągłe treningi dawały mi coraz większą siłę, dzięki czemu zawdzięczam to gdzie teraz jestem. Myślę, że 13 lat to odpowiedni wiek, by stopniowo wdrażać treningi. Wiadomo, że na początku skupia się na ogólnym rozwoju, technice i pracuje na „kijku od miotły”. Najważniejsze, by była to zabawa, która sprawia radość i przede wszystkim chęć ponownego wrócenia na salę. Trenowanie z dnia na dzień, stopniowo przeradza się w pasję.

J: Kto zaraził Cię pasją do dźwigania?

M: Kiedyś byłam w szkole sportowej, gdzie grałam w siatkówkę. W tym czasie mój nauczyciel od wychowania fizycznego zapytał czy nie chciałabym trenować boksu lub podnoszenia ciężarów. Stwierdził, że do siatkówki jestem za niska i nie osiągnę tego, co bym chciała. Pomyślałam wtedy, że nie zaszkodzi spróbować. Padło na ciężary, bo sala treningowa była najbliżej mojej miejscowości. Nauczyciel Robert Bałuszyński zadzwonił do klubu Lechii i umówił mnie na spotkanie. Doskonale pamiętam tamten dzień. Były to urodziny mojego taty. Trudno było trafić do klubu, ale udało się i dokładnie od tamtego dnia przyjeżdżam na trening kilka razy w tygodniu.

J: Twoje dotychczasowe osiągnięcia w rwaniu czy dwuboju to już trzycyfrowe liczby. Z pewnością podniosłaś w życiu już dziesiątki (o ile nie setki) ton. Jak reaguje na to Twój organizm? Czy odnosiłaś jakieś kontuzje? Czy Twój organizm nigdy nie był przetrenowany?

M: Kontuzje nie trafiają się bez przyczyny. Najczęściej z nieprzemysłanych ruchów lub słabej rozgrzewki. Sama byłam kiedyś kontuzjowana. Po przerzuceniu tylu ton, organizm odczuwa treningi i nie da się go oszukać. Dlatego powinno się odpowiednio kierować obciążeniami treningowymi i nie przesadzać. Trzeba wiedzieć kiedy odpuścić, a kiedy dołożyć serii.

J: Jesteś dziewczyną z małej

miejscowości, która osiągnęła bardzo dużo w tak młodym wieku. Masz 23 lata, a świat stoi przed Tobą otworem. Jakie są Twoje kolejne marzenia i cele? Jakie masz plany na najbliższe lata?

M: Faktycznie, pochodzę z małej miejscowości Ostrów, którą uwielbiam i lubię do niej wracać po serii zgrupowań. Moim kolejnym celem są zbliżające się Mistrzostwa Europy i lepsze miejsce, niż w tegorocznych. Chcę ciągle dokładać do wyniku. Mam nadzieję, że zdrowie mi na to pozwoli i pokażę na co mnie stać. Mam jeszcze inne, ciche marzenia i cele, ale staram się żyć z dnia na dzień, bo nigdy nie wiadomo co może się wydarzyć.

J: Jaka jest Twoja recepta na szczęście?

M: Myślę, że najważniejsze jest by robić to, co się kocha i przebywać z tymi, których kochamy. Oprócz tego

to cieszyć się z małych rzeczy i dużo uśmiechać.

J: Wyobraź sobie, że masz cały dzień do własnej dyspozycji i nie masz tego dnia treningu. Miejsce i pieniądze się nie liczą – gdzie i z kim wtedy jesteś i co robicie? Jak wyglądałby Twój szczęśliwy, w pełni zależny od Ciebie dzień?

M: Miejsce nie jest najważniejsze, ale mogłyby być to góry lub park rozrywki z mnóstwem atrakcji. Nie lubię leżeć i się opalać, dlatego taki wypad nie byłby lenistwem, a zabawą na całego w ruchu. Chciałabym być wtedy z bliskimi i przyjaciółmi. Widzieć ich szczęście i sama być szczęśliwa.

J: Każdy ze sportowców ma swoje mocne strony i predyspozycje. Które są Twoimi najlepszymi, a gdzie kryją się słabe punkty (jeśli są)?



“...Najważniejsze jest, by robić to, co się kocha i przebywać z tymi, których kochamy. Oprócz tego to cieszyć się z małych rzeczy i dużo uśmiechać.”

M: „Jesteś na tyle mocny, na ile mocny jest twój najslabszy punkt.” Moją mocną stroną jest wrodzona siła, którą próbuję wdrożyć w treningi. Natomiast ta słaba to narzekanie, które zdarza mi się czasami. Chwilę później się wyciszam, słucham muzyki i wracam do siebie.

J: *Które swoje wystąpienie uważasz za najlepsze, a które za porażkę?*

M: Najlepsze występy to te, które przyszły po najcięższej walce. Te, które dały satysfakcję po starcie. Nie było łatwo, ale to osiągnęłam: Medale Mistrzostw Polski i Medal Mistrzostw Europy. W tym roku byłam już zmęczona sezonem, ale pokazałam wszystkim, że ten medal należał mi się za cały rok ciężkiej pracy. Do porażki zaliczam jeden start w Kazachstanie. Były to Mistrzostwa Świata, a dla mnie pierwszy, tak poważny i wysokiej rangi występ i może dlatego mi nie wyszło. Nigdy nie było mi tak ciężko, jak tamtego dnia. Nie byłam wtedy sobą i nie udało mi się nawet zrobić minimum swoich możliwości. Z takich startów trzeba wyciągać wnioski i trenować dalej.

J: *Który medal jest dla Ciebie najważniejszy? Z którym nie potrafiłabyś się rozstać?*

M: Nie mam ulubionego medalu. Każdy jest na swój sposób ważny, jednak medale z Mistrzostw Europy są najcenniejsze i mają swoje miejsce w pokoju. (śmiejch)

J: *Czy podnoszenie ciężarów utrudnia zbudowanie związku z drugą osobą? Ciągłe wyjazdy, treningi pozwalają na bliski kontakt z kimś spoza kadry/ciężarowców?*

M: Myślę, że dla chcącego nie ma nic trudnego. Wiadomo, że na zgrupowaniu każdy dzień jest jakoś zaplanowany i czas ucieka z dnia na dzień. Jedynym wolnym dniem jest niedziela, gdzie można spotkać się z kimś bliskim. W przypadku dzielenia wspólnej pasji, byłoby się blisko dużo częściej.

J: *Kto Cię wspiera podczas największego stresu i wątplenia? Na kogo wówczas możesz liczyć?*

M: Mam kogoś takiego, kto mnie zawsze wspiera w ciężkich chwilach. Wiem, że mogę zawsze do niej zadzwonić i ona mnie wysłucha. Mogę jej też ponarzekać. Potrafi mnie zmotywować do działania i poprawić humor.

J: *Które z dotychczasowych zawodów najlepiej wspominasz? Które były dla*

„Najlepsze występy to te, które przyszły po najcięższej walce.”

J: *Ciebie najpiękniejsze, a o których chciałabyś zapomnieć?*

M: Najlepiej wspominałam Młodzieżowe Mistrzostwa Polski w Spale, w których toczyłam przepiękną walkę z Małgorzatą Wiejak, która jednocześnie jest moją koleżanką. To była bardzo zdrowa i czysta rywalizacja. Najgorsze natomiast były Mistrzostwa Świata w Kazachstanie. Uważam je za swoją największą porażkę i wolałbym o nich nie pamiętać.

J: *Co Cię najbardziej motywuje do działania? Co z treningiem, gdy masz gorsze dni? Jakaś ulubiona muzyka, cytaty, miejsce do wyciszenia się?*

M: Najbardziej motywuje mnie muzyka i filmiki motywacyjne. Dzięki nim przypominam sobie o swoich dobrych startach i treningach. Wtedy nastawiam się pozytywnie i biegnę na trening, a na nim znakomity humor podtrzymują koleżanki i koledzy. Z muzyki najczęściej wybieram hip-

hop, a filmiki oglądam na pewnej stronie. Miejscem wyciszenia jest mój pokój i łózko, w którym najlepiej słucha się muzyki. Mój ulubiony cytat to: **Mogę zaakceptować porażkę, ale nie mogę zaakceptować braku próby.**

J: *Komu z Twojej branży najbardziej kibicujesz? Czy z innymi zawodnikami odczuwacie między sobą rywalizację?*

M: Kibicuję tym, którzy ciężką pracą wspinają się na szczeble swojej kariery. Na pomoście jest między nami zdrowa walka i rywalizacja, a poza nim wszyscy jesteśmy dobrymi kumplami.

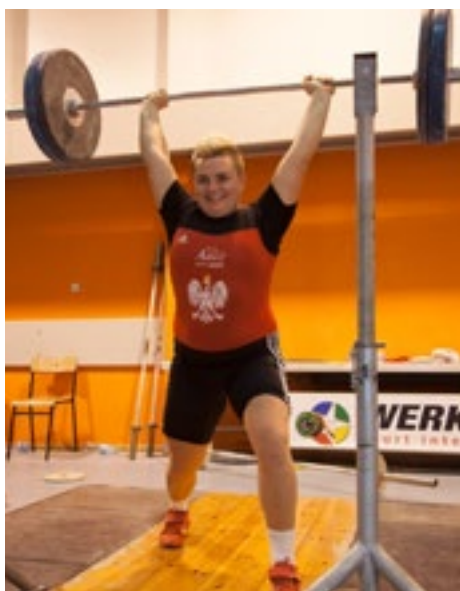
J: *Czy będąc na pomoście jesteś tą samą osobą co poza nim? Czy może przyjmujesz pewną kreację, alter ego, w którym zmierzasz się z samą sobą i ciężarem?*

M: Na Sali rozgrzewki jestem sobą, dużo się uśmiecham i żartuję, ale tuż przed wyjściem na pomost skupiam się nad podejściami i nakręcam w głowie. Wtedy nie myślę już o tym, co dzieje się obok i kto jest na Sali. Słyszę tylko trenera i podchodzę na „pełnym gazie”.

J: *Jak długo przygotowujesz się do zawodów? Czy masz jakieś swoje sprawdzone sposoby, nabyte przez doświadczenie?*

M: Zależy w jakim terminie są zawody. Gdy znam datę, przygotowuję sobie konkretny plan i w każdym dniu mam rozpisany trening, a nawet ciężkie plany treningowe przez pewien okres czasu. Jeśli chodzi o tydzień przed zawodami to jest on spokojny i skoncentrowany na odpoczynku, by nabrać tzw. „głodu sztangi”.

J: *Czy będąc małym dzieckiem, później nastolatką, marzyłaś o byciu sportowcem? Czy właśnie taką siebie widziałaś? Czy jesteś tu gdzie >>>*



zawsze chciałaś być?

M: Od dziecka byłam zaszczepiona sportem. Każda lekcja WF-u była dla mnie ogromnie ważna i poza lekcjami, ciągle byłam związana ze sportem. Moim marzeniem było zostać piłkarką ręczną, lecz drogi pokierowały mnie na ścieżkę z ciężarami. Jestem tu, gdzie chciałam być i osiągam coraz lepsze wyniki, pnąc się w górę.

J: *Czy na wyjazdach macie czas dla siebie samych? Czas na zwiedzanie różnych miejsc?*

M: Znajdujemy czas dla siebie. Będąc na zawodach staramy się zobaczyć różne miasta ich kulturę oraz życie tamtejszych ludzi. Oczywiście, sami też korzystamy z atrakcji po naszych startach jak basen, sauna czy różne wycieczki.

J: *Jak świętujesz wygraną? Chcesz się dobrze wyspać, dać upust emocjom, czy świętujesz do białego rana*



z najbliższymi?

M: Po starcie staram się wrócić do pokoju, położyć się i zregenerować siły. Natomiast po powrocie do domu, spotykam się ze znajomymi i nie ukrywam, że świętuję, zwłaszcza gdy jestem po sezonie. Wtedy niczego sobie nie żałuję, ale cały czas z głową. Najczęściej są to kręgle, bilard czy dyskoteki w gronie najlepszych znajomych.

J: *Czy spotkałaś się z niekonstruktywną krytyką, zazdrością, z racji tego co robisz?*

M: Zawsze znajdzie się ktoś, kto krytykuje i zazdrości. Nie ma się wtedy

co przejmować takimi ludźmi, bo oni mają słabe ambicje, by samemu podjąć jakąś pasję. Dużo osób nie zdaje sobie sprawy ile sport kosztuje, ile to wyrzeczeń. Ludzie myślą, że to łatwe i że to, co osiągamy, jest niczym. Krytyka się zdarza, ale jak się komuś nie podoba, nie musi zajmować się obserwowaniem sportowców siłowych. Każdy ma swoje życie do wykorzystania i nie powinien przejmować się innymi osobami.

J: *Co lubisz robić poza dźwiganiem? Co sprawia Tobie równie wielką frajdę?*

M: Lubię gotować, słuchać muzyki i się bawić. Adrenalina nie jest mi obca, bo lubię wyzwania. Często spędzam czas w aktywny sposób, np. basen, rower, park linowy itp. Od pewnego czasu lubię też zwiedzać, a zwłaszcza odkrywać piękne zakątki Polski.

J: *Gdybyś musiała zrezygnować z dźwigania, co innego mogłabyś robić w życiu?*

M: Mogłabym grać w piłkę ręczną, którą uwielbiam. Przede wszystkim, aktywnie spędzać życie i trenować maluchów lub być przewodnikiem wycieczek. Chciałabym spędzać czas z innymi i przekazywać radość.

J: *Wygrywasz 1 000 000 złotych w loterii, co robisz? Rezygnujesz z kariery?*

M: Wygrywam milion to robię prezenty dla wszystkich, bo bardzo lubię je dawać i widzieć radość w oczach innych. Część przeznaczam na domy dziecka i chore osoby, a reszta dla mnie na jakiś ładny domek w górach i samochód. To co by zostało, odkładam na konto i czekam aż urośnie. Nie rezygnuję z kariery, bo robię to co kocham i wiodę szczęśliwe, spokojne życie.

J: *Gdybyś mogła cofnąć czas, do którego momentu w życiu byś się cofnęła?*

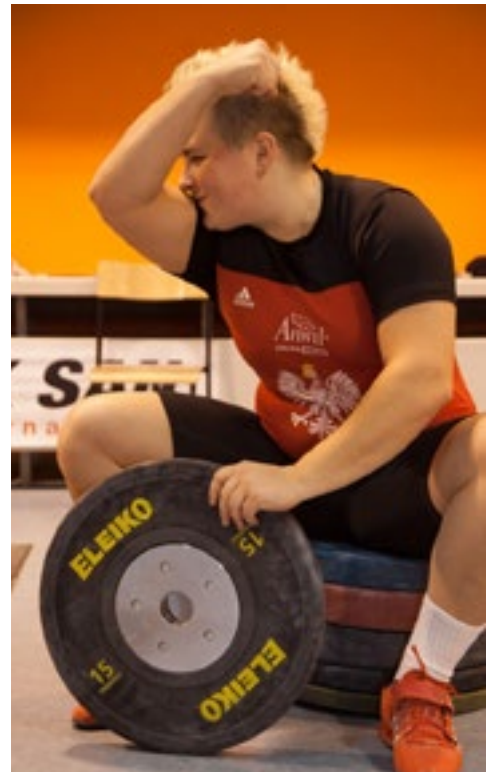
M: Być może cofnęłabym się do czasów kiedy byłam dzieckiem i cieszyłam się tą beztroską chwilą, których nam teraz w pewnym stopniu brakuje.

J: *Czy czegokolwiek w życiu żałujesz? Czy nic nie chciałabyś zmieniać?*

M: Nigdy niczego nie żałowałam w życiu. Pewne sytuacje i spotkane osoby, pokazały mi jak żyć i nie przywiązywać się do wszystkiego.

J: *Gdzie widzisz siebie za 10 lat? Czy nadal będziesz dźwigać?*

M: 10 lat to dla mnie straszna przepaść. Nie planuję tak daleko. Żyję z dnia na dzień. Mam nadzieję, że będę



szczęśliwa i będę mieć już wtedy swój mały wymarzony domek z kominkiem.

J: *Jakie jest Twoje największe marzenie, zarówno prywatne i zawodowe?*

M: Nie mogę powiedzieć, ale trzymajcie kciuki to może się spełni. (śmiech)

J: *W takim razie, nie pozostaje mi nic innego niż trzymać kciuki i życzyć powodzenia w dalszej karierze oraz pięknego domku z kominkiem.*

M: Dziękuję za rozmowę i pozdrawiam (śmiech).



Oceniając sezon 2014, mówi, że był przełomowym w karierze. Kapitalna rywalizacja z braćmi - Tomkiem i Adrianem Zielińskimi w mistrzostwach Polski seniorów, udany debiut w reprezentacji Polski podczas mistrzostw świata mężczyzn w Ałmaty, wreszcie - na zakończenie roku - tytuł akademickiego mistrza świata w Chiang Mai. Obok osiągnięć na pomoście, pozytywnie realizuje się w życiu. Uczy studentów częstochowskiej Akademii im. Jana Długosza, przygotowuje pracę doktorską i prowadzi własną firmę. Rozmawiamy z jednym z wyróżniających się polskich ciężarowców minionego roku - Łukaszem Grelą.

DOKTORAT PISANY NA POMOŚCIE

- Może rozpoczniemy od pytania, jak Łukasz Grela trafił do ciężarów? No i dlaczego wybrał akurat „fajery”?

- Jako trzynastolatek trafiłem na siłownię i z wielkim zachwytem obserwowałem starszych kolegów mocujących się z ciężarami. Muszę przyznać, iż jako dziecko nie miałem jeszcze tak do końca ukierunkowanych zainteresowań. Ale ciężary, po tamtej wizycie w siłowni, z tygodnia na tydzień wciągały mnie coraz bardziej, aż w końcu stały się moją życiową pasją.

- Miejsce, w którym rozpocząłeś tę pasję realizować?

- Pochodzę z małej miejscowości Bujny, obok Piotrkowa Trybunalskiego. W 1997 roku powstała tam sekcja podnoszenia ciężarów, a ja na siłownię trafiłem rok później. Klub LZS Bujny, (obecne LUKS GRYF Bujny - przy. red.) stał się moim macierzystym klubem, gdzie trenerem do dziś jest Henryk Furmaniuk. W roku 2010, w związku z rozpoczęciem studiów magisterskich, zmieniłem klub na KU AZS AJD Częstochowa.

- Pierwszy duży sukces?

- To było dwanaście lat temu. Podczas mistrzostw Polski do lat 17 w Sokołowie Podlaskim, w kategorii 85 kg zająłem trzecie miejsce.

- Przejdźmy do tego, co teraz! Miniony, 2014 rok, jeśli chodzi o sportowe dokonania, był dla Ciebie bardzo udany.

- Zdecydowanie tak. Powiem więcej - to był sezon dla mnie przełomowy. Debiutowałem w reprezentacji Polski w mistrzostwach świata seniorów w Kazachstanie, co dla mnie jest ogromnym wyróżnieniem. To wielkie przeżycie i frajda - walczyć dla Polski w kwalifikacjach do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro 2016! Na zakończenie startów zostałem akademickim mistrzem

świata. Tak, to był bardzo dobry sezon dla mnie! Pracowałem tyle, na ile pozwoliło mi zdrowie, zdobyłem dużo cennego doświadczenia, które - mam nadzieję - zaprocentuje w kolejnych sezonach.

- Wróćmy na moment do października ubiegłego roku i mistrzostw Polski seniorów w Łukowie. Podczas rywalizacji w kat. 94 kg niespodziewanie włączyłeś się do walki o główne pule, walczyłeś z braćmi Tomaszem i Adrianem Zielińskimi, jak równy z równym. A po rwaniu, wygrywałeś z mistrzem olimpijskim i złotym medalistą mistrzostw Europy!

- Zgadza się, ale Adrianowi raczej „krwi nie napsułem”, ponieważ jeden kilogram przewagi z rwania, to zdecydowanie za mało, by móc nawiązać walkę ze złotym medalistą igrzysk olimpijskich! Swoją szansę widziałem bardziej w pokonaniu Tomka, ale i on okazał się tego dnia mocniejszy. Mistrzostwa Polski w Łukowie



po raz kolejny pokazały mi starą prawdę o naszej dyscyplinie - zawody wygrywa się podrzutem! Dlatego muszę mocno popracować nad tym bojem.

- Co Łukasz Grela porabia poza sportem?

- Pracuję w Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie jako nauczyciel akademicki, mam cały czas kontakt ze sportem, więc od świtu do zmierzchu pasja pochłania mnie zupełnie. Jednocześnie piszę doktorat z historii podnoszenia ciężarów w Polsce w dwudziestym wieku, prowadzę też firmę budowlaną.

- Wychodzi zatem, że można pogodzić pracę naukową z wyczynem sportowym!

- Do końca nie jestem w stanie określić czy praca i studia mają wpływ na mój poziom sportowy, ale na pewno nie żałuję, że taką drogą wybrałem. Robię bowiem to co lubię, i coraz bardziej mnie to nakręca. Owszem, są momenty, w których ciężko jest wszystko pogodzić, jednak sport nauczył mnie ambicji



i wytrwałości w dążeniu do osiągnięcia zamierzonych celów.

- Wiemy jakim jesteś zawodnikiem, teraz może kilka słów z życia prywatnego.

- Jak wcześniej wspomniałem, pochodzę z Bujen, mam trzy siostry i dwóch braci, z których jeden poszedł w moje, ciężarowe ślady. Jestem kawalerem, jednak moje serce jest już... zajęte.

- Plany do zrealizowania w roku 2015?

- Oj, jest ich trochę. Rozpocząłem na dobre przygotowania do przyszłorocznych mistrzostw Europy w Gruzji. Marzy mi się również start w mistrzostwach świata seniorów w Huston, w Stanach Zjednoczonych. Chciałbym poprawić swoje najlepsze wyniki, znaleźć się w reprezentacyjnej grupie seniorów.

- Jak przywitałeś Nowy 2015 Rok?

- Sylwestra spędziłem u mojej siostry w Warszawie, były życzenia i fajna atmosfera. Przy okazji naszej rozmowy - wszystkim Czytelnikom „Atlety” oraz całemu środowisku podnoszenia ciężarów w naszym kraju życzę zdrowia, szczęścia i sukcesów w nadchodzącym roku 2015.

Rozmawiał Marek Kaczmarczyk

CIĘŻAROWY

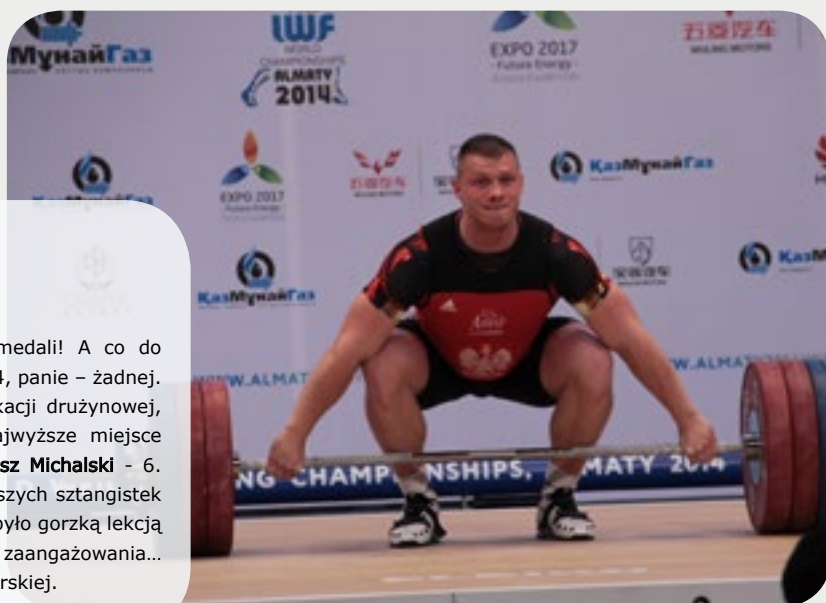
▶ INFO FLESZ 2014



MĘCZYŹNI POTRAFIĄ ZASKOCZYĆ

25-26 października 2014 w Łukowie odbyły się mistrzostwa kraju seniorów. Niespodzianką tych zawodów był występ Łukasza Greli i Arkadiusza Michalskiego. **Łukasz Grela** w kat. 94 kg, pokonał w rwaniu medalistów mistrzostw Europy z Tel Awiwu – złotego **Adriana Zielińskiego** oraz srebrnego – **Tomasza Zielińskiego** (Łukasz w dwuboju zajął trzecie miejsce), a z kolei **Arkadiusz Michalski** w kat. 105 kg pokonał brązowego medalistę olimpijskiego **Bartłomieja Bonka**.

Złoci medalści Mistrzostw Polski Mężczyzn: kat. 56 kg: Dominik Kozłowski (CWSPC Zawisza Bydgoszcz), kat. 62 kg: Dariusz Januś (MLKS Lechia Sędziszów Młp.) kat. 69 kg: Daniel Bajera (MGLKS Tarpan Mrocza), kat. 77 kg: Damian Sikorski (CLKS Mazovia Ciechanów), kat. 85 kg: Krzysztof Szramiak (WKS Śląsk Wrocław), kat. 94 kg: Adrian Zieliński (MGLKS Tarpan Mrocza), kat. 105 kg: Arkadiusz Michalski (KPC Górnik Polkowice), kat. + 105 kg: Daniel Dołęga (KS Budowlani Opole). W klasyfikacji Sinclaira zwyciężył Adrian Zieliński, najlepszym klubem okazał się CWSPC Zawisza Bydgoszcz, zaś w punktacji wojewódzkiej zwyciężyło kujawsko-pomorskie.



AŁMATY BEZ MEDALI

W mistrzostwach świata seniorów w Ałmaty nie było „polskich” medali! A co do „przepustek” na Rio de Janeiro 2016 - panowie po tej imprezie mają ich 4, panie – żadnej. Żeńska reprezentacja zbierała 33 pkt., co dało 26 pozycję w klasyfikacji drużynowej, a męska z 69 punktami znalazła się na 13 miejscu. W Ałmaty najwyższe miejsce spośród naszych reprezentantów wywalczyli - w kat. 105 kg **Arkadiusz Michalski** - 6. miejsce, a w kat. 94 kg **Tomasz Zieliński** - 7. Wśród pań najwyżej z naszych sztangistek sklasyfikowano **Joannę Łochowską** w kat. 58 kg – na pozycji 11. Ałmaty było gorzką lekcją pokory i zmobilizowała wszystkich do jeszcze większej pracy, wysiłku i zaangażowania... 2015 będzie więc na pewno korzystniejszy dla naszej reprezentacji seniorskiej.



ZŁOTY JAROSŁAW SAMORAJ!

Jarosław Samoraj, zawodnik CLKs Mazovii Ciechanów, podczas rozgrywanych w dniach 20-28 czerwca 2014 mistrzostw świata juniorów - w kategorii 105 kg – z wynikiem 373 kg w dwuboju wywalczył srebrny medal. Jednak złoty i brązowy medalista tych zawodów zostali pozbawieni trofeów za naruszenie przepisów antydopingowych co sprawiło, że nasz reprezentant znalazł się na szczycie klasyfikacji. Jarosław Samoraj Mistrzem Świata Juniorów 2014 roku.



▶ CIĄG DALSZY NA STR. 19

XXIV Challenge „Złotej Sztangi” 2014

KOBIETY

L.p.	Nazwisko i imię	Klub	PKT.
1	OLEŚKIEWICZ Sylwia	Omega Kleszczów	374
2	WRZOSEK Maria	MLKPC Sokołów Podl.	247
3	PIECHOWIAK Patrycja	Budowlani Nowy Tomyśl	207
4	KACZMARCZYK Kinga	Tytan Oława	178
5	JASTRZĘBSKA Wioleta	WLKS Siedlce	171
6	PASKO Magdalena	Lechia Sędziszów Młp.	166
7	ŁOCHOWSKA Joanna	UKS Zielona Góra	123
8	BAGIŃSKA Sabina	Śląsk Wrocław	123
9	KAROLAK Magdalena	Włókniarz Konstantynów	120
10	GRZEGOREK Agata	Tytan Oława	97

MĘCZYŻNI

L.p.	Nazwisko i imię	Klub	PKT.
1	KUDŁASZYK Piotr	Budowlani Nowy Tomyśl	293
2	SAMORAJ Jarosław	Mazovia Ciechanów	187
3	ZIELIŃSKI Adrian	Tarpan Mrocza	183
4	ZIELIŃSKI Tomasz	Tarpan Mrocza	178
5	MICHALSKI Arkadiusz	Górnik Polkowice	178
6	KOZŁOWSKI Dominik	Zawisza Bydgoszcz	133
7	SŁOWIKOWSKI Patryk	Mazovia Ciechanów	131
8	SIKORSKI Damian	Mazovia Ciechanów	131
9	BAJER Daniel	Tarpan Mrocza	126
10	BRYLAK Paweł	UOLKA Ostrów Maz.	106

KLASYFIKACJA KLUBOWA KOBIET

L.p.	Klub	PKT.	Liczba zawod.
1	WLKS Siedlce	419	9
2	Omega Kleszczów	374	1
3	Tytan Oława	338	4
4	MLKPC Sokołów Podl.	334	3
5	Mazovia Ciechanów	321	10
6	Budowlani Nowy Tomyśl	306	5
7	Lechia Sędziszów Młp.	221	2
8	UOLKA Ostrów Maz.	190	5
9	Znicz Biłgoraj	150	4
10	Górnik Polkowice	143	2

KLASYFIKACJA KLUBOWA MĘCZYŻYN

L.p.	Klub	PKT.	Liczba zawod.
1	Tarpan Mrocza	643	9
2	Mazovia Ciechanów	617	8
3	Zawisza Bydgoszcz	555	11
4	Górnik Polkowice	391	8
5	Budowlani Opole	382	9
6	Budowlani Nowy Tomyśl	335	3
7	AZS AJD Częstochowa	265	6
8	Narew Pułtusk	222	5
9	Promień Opalenica	218	4
10	UOLKA Ostrów Maz.	190	3

Klasyfikacja zawodników wg punktacji Sinclaira

L.p.	Nazwisko i imię	Klub	Waga	Dwubój	Sinclair	Miejsce
1	DOŁĘGA Marcin	Zawisza Bydgoszcz	113,1	422	450,2	12.04. Tel Aviv (ISR)
2	ZIELIŃSKI Adrian	Tarpan Mrocza	93,6	392	448,0	25.10. Łuków
3	BONK Bartłomiej	Budowlani Opole	104,4	405	443,5	23.08. Mrocza
4	MICHALSKI Arkadiusz	Górnik Polkowice	104,8	404	441,8	25.10. Łuków
5	ZIELIŃSKI Tomasz	Tarpan Mrocza	93,3	383	438,3	14.11. Almaty (KAZ)
6	GRELA Łukasz	AZS AJD Częstochowa	94,0	383	436,9	25.10. Łuków
7	CZEKIEL Kornel	Budowlani Opole	100,3	385	427,9	25.10. Łuków
8	DOŁĘGA Daniel	Budowlani Opole	119,0	400	420,7	02.08. Gdańsk
9	SAMORAJ Jarosław	Mazovia Ciechanów	102,8	381	419,5	25.10. Łuków

Klasyfikacja zawodniczek wg punktacji Sinclaira

L.p.	Nazwisko i imię	Klub	Waga	Dwubój	Sinclair	Miejsce
1	KARPIŃSKA Marzena	Znicz Biłgoraj	47,7	177	291,7	05.04. Tel Aviv (ISR)
2	ŁOCHOWSKA Joanna	UKS Zielona Góra	57,7	205	289,7	11.11. Almaty (KAZ)
3	PIECHOWIAK Patrycja	Budowlani Nowy Tomyśl	68,6	222	279,5	09.04. Tel Aviv (ISR)
4	MIZDAL Ewa	Unia Hrubieszów	74,0	230	277,4	10.04. Tel Aviv (ISR)
5	JASTRZĘBSKA Wioleta	WLKS Siedlce	48,0	165	270,5	11.10. Maków Maz.
6	LEŚNIEWSKA Anna	Mazovia Ciechanów	64,9	206	268,5	30.03. Józefów
7	GRZEGOREK Agata	Tytan Olawa	57,7	187	264,3	23.06. Kazań (RUS)
8	OSTAPSKA Katarzyna	Tytan Olawa	62,7	197	262,6	12.11. Almaty (KAZ)
9	KLEJNOWSKA-KRZYWAŃSKA Aleksandra	Zawisza Bydgoszcz	60,4	189	258,5	13.12. Bydgoszcz

Rekordy Polski kobiet ustanowione w 2014

Nazwisko i imię	Klub	U 17				U 15				SUMA
		rwanie	podrzut	dwubój	SUMA	rwanie	podrzut	dwubój	SUMA	
Oleśkiewicz Sylwia	Omega Kleszczów	2	2	2	6	8	11	11	30	36
Wrzosek Maria	MLKPC Sokołów Podl.					8	11	11	30	30
Karolak Magdalena	Wiókniarz Konstantynów					6	4	5	15	15
Kaczmarek Kinga	Tytan Olawa	2	2	2	6				0	6
Kożuchowska Małgorzata	AKS Myślibórz					1	1	1	3	3
Milczyńska Sylwia	Budowlani N. Tomyśl					1	2		3	3
Tomkowska Dominika	Mazovia Ciechanów					2			2	2
Wcisłak Eliza	MLKPC Sokołów Podl.	1			1				0	1
Hyla Karolina	Gryf Bujny					1			1	1
Witkowska Klaudia	Unia Hrubieszów					1			1	1
SUMA		5	4	4	13	28	29	28	85	98

Rekordy Polski mężczyzn ustanowione w 2014

Nazwisko i imię	Klub	U17				U15				SUMA
		rwanie	podrzut	dwubój	SUMA	rwanie	podrzut	dwubój	SUMA	
Kudłaszyk Piotr	Budowlani N. Tomyśl	1	2	3	6	6	5	8	19	25
Bęben Patryk	Stal Kunów					4	2	4	10	10
Dach Mikołaj	Promień Opalenica				0		5	3	8	8
Kwapich Łukasz	Tarpan Mrocza					4	1	3	8	8
Komorniczak Filip	Narew Pułtusk					3	2	3	8	8
Gumuliński Maciej	MOS Opole						3	3	6	6
Szmeja Paweł	Narew Pułtusk					3	1	2	6	6
Kulski Patryk	Tarpan Mrocza					1	3	2	6	6
Brylak Paweł	UOLKA Ostrów Maz.		2	2	4				0	4
Dach Kacper	Promień Opalenica						2	1	3	3
Oleśkiewicz Kamil	LKS Dobryzycze	1			1				0	1
Jurecki Szymon	Tarpan Mrocza					1			1	1
Michalski Jakub	Górnik Polkowice						1		1	1
Izdebski Marcin	Orleża Łuków					1			1	1
Węgrzyn Jakub	Wisła Puławy						1		1	1
SUMA		2	4	5	11	23	26	29	78	89

CIEŻAROWY

▶ INFO FLESZ 2014



MEDALOWA WYSPA AFRODYTY

W drugiej połowie listopada w Limassol odbyły się mistrzostwa Europy juniorów do lat 20 i młodzieżowe do lat 23. Biało-czerwoni na Wyspie Afrodyty wywalczyli 6 medali: złoty - **Wioleta Jastrzębska** w kat. 48 kg U23, srebrny - **Katarzyna Ordzińska** w kat. + 75 kg U20 oraz brązowe - **Magdalena Pasko** w kat. + 75 kg U23, **Daniel Bajer** w kat. 69 U20, **Jarosław Samoraj** w kat. 105 kg U20 i **Przemysław Budek** w kat. +105 kg U23. Bardzo cieszy postawa zawodników U23, którzy drużynowo okazali się najlepsi w Limassol! Wśród kobiet Polska sklasyfikowana została na 2. miejscu. Nasze juniorskie reprezentacje uplasowały się na trzecich miejscach.



PANIE DRUŻYNOWO W DOBRYSZYCACH

W Mikołajki Dobryszycy gościły najlepsze zespoły kraju, które rywalizowały o Puchar Polski. Wystąpiło 7 zespołów, a historycznymi – bo pierwszymi – triumfatorkami turnieju zostały sztangistki **WLKS Siedlce Nowe Iganie (Wioleta Jastrzębska, Agata Rok, Kinga Mróz, Katarzyna Lisewska)**. – 1001,4 pkt. Drugie miejsce przypadło zawodniczkom CLKS Mazovia Ciechanów – 918,4 pkt. a trzecie gospodarzom turnieju - zawodniczkom LKS Dobryszycy – 885,4 pkt. Indywidualnie najlepszy wynik zawodów uzyskała **Katarzyna Kraska** (Polwica Wierzбно/Górnik Polkowice) – 255,2 pkt. Zawody w Dobryszycach były ostatnią w 2014 roku ogólnopolską imprezą organizowaną przez Polski Związek Podnoszenia Ciężarów.



ADRIAN ZIELIŃSKI W ZACNYM GRONIE NOMINOWANYCH

Rozpoczął się Jubileuszowy 80. Plebiscyt Przeglądu Sportowego i TVP na Najlepszego Sportowca Polski w 2014 roku. Wśród znakomości polskiego sportu, mistrzów olimpijskich i medalistów zimowych igrzysk w Soczi, mistrzów i rekordzistów świata w olimpijskich dyscyplinach sportu – znalazł się również przedstawiciel sztangi – mistrz Europy w kat. 94 kg z Tel Awiwu – **Adrian Zieliński**.



W BLASKU ZŁOTA Z TAJLANDII

W pierwszych dniach grudnia w dalekiej Tajlandii o tytuły Akademickich Mistrzów Świata rywalizowali sztangiści-studenci. Zawody odbyły się w Chiang Mai. Nasza ekipa wróciła z Azji z dwoma złotymi medalami **Adriana Pawlickiego** w kat. 85 kg i **Łukasza Grell** w kat. 94 kg. W klasyfikacji drużynowej kobiet wygrały gospodynie, startując w pełnym składzie (7 zawodniczek) - 579 pkt., na drugim miejscu sklasyfikowano Turczynki (6) 380 pkt., na trzecim zawodniczki USA 361 (7). Polki (2 zawodniczki) zajęły 13. miejsce - 112 pkt. Wśród mężczyzn nasza ekipa znalazła się na wysokim czwartym miejscu (6 zawodników) - 417 pkt.

▶ CIĄG DALSZY NA STR. 27

NAJWIĘKSZY Z

Ktoś kiedyś powiedział, że gdyby Waldemar Baszanowski nigdy nie istniał, to kogoś takiego należałoby koniecznie wymyślić. To opinia niepodważalna i ze wszech miar zasadna. Miałem ogromne szczęście i zaszczyt, że dane mi było osobiście poznać tego cudownego, jedynego w swoim rodzaju człowieka, wielkiego sportowca, złotego dwukrotnie olimpijczyka.

Co jakiś czas na świecie pojawia się jakiś genialny sportowiec. Osobowość bijąca na zawołanie rekordy niebotyczne. Ktoś, kto je później dodatkowo poprawia, śrubuje w nieskończoność. Często jednak tacy ludzie oceniani są wyłącznie przez pryzmat tych osiągnięć właśnie. Dzieje się tak dlatego, że poza skocznią, rzutnią czy sportowym boiskiem, nie dają się głębiej poznać. Niewiele można powiedzieć o ich usposobieniu, charakterze czy temperamencie. Znamy ich wyniki, nie wiedząc jednocześnie z kim mamy do czynienia. Ale to nie o pana Waldka chodzi. On pewnie byłby wielkim Baszanem nawet bez rwania, wyciskania i podrzutu.

Warszawskie, urokliwe Bielany, późne lata sześćdziesiąte minionego stulecia. Na garażowym podjeździe przed jedną z posesji widzę pochylonego mężczyznę. Lewą ręką za tylny most podźwignął na pół metra osobowy samochód, prawą natomiast grzebał mozolnie w podwoziu. Ciężka robota, ale obyło się bez lewarka. Ostrzyżony na jeża gość kończy robotę, auto osiada na tylnych kołach. Obok kibicuje grupka wyrostków zdumiona nadludzką siłą. - No, gotowe - rzekł do siebie pan Waldemar (on to był!!!). Po czym wsiadł do auta, odpalił silnik, wycofał wehikuł i spokojnie, jak gdyby nic odjechał. Rozległy się słowa uznania, brawka jakiegoś. I wszystko. Wtedy pomyślałem, że bardzo chciałbym poznać tego Herkulesa.

Marzenie zostało spełnione. Spotykaliśmy się nawet często. Okoliczności były banalne - pracowaliśmy w słynnym brązowym baraku na terenie stołecznej AWF, stolicy związków sportowych. On w PZPC, ja prowadziłem własną firmę. Polubiliśmy się, co z mojej strony sztuką było żadną, bo Jego lubili wszyscy. Okazji do rozmów nie zabrakło. - Panie Waldku - zagałem kiedyś. - Tak wiele pan w sporcie wygrał, rzadko przegrywał. Którą z porażek zapamiętał pan najbardziej? Pan Waldemar na moment spoważniał i odrzekł: - Porażka jest niczym innym, jak efektem sportowej rywalizacji. Jeśli podjąłeś walkę, a rywal okazał się lepszy i skuteczniejszy, natomiast



NAJWIĘKSZYCH

Mistrz Waldemar



ty masz świadomość, że dałeś z siebie absolutne maksimum, wtedy nie może być mowy o bólu i goryczy, najwyżej o lekkim rozczarowaniu. Ale nie trzeba tego brać do siebie, bo nadmierne rozpatrywanie przegranych kumuluje złe zjawiska i po jednej przegranej mogą się pojawić kolejne. Przegrana należy szybko przetrwać i skupić się na rewanżu. To wszystko.

Moje pytanie było jednak do pewnego stopnia usprawiedliwione. Mnie bowiem pan Waldemar kojarzył się z osobą niemożliwą do pokonania. Nie pamiętam jakie to były zawody, nie pamiętam - mistrzostwa świata czy Europy, nie pamiętam nawet dokładnie w którym roku i na jakim pomoście. Pamiętam natomiast porażkę naszego Herkulesa z Rosjaninem bodajże. Nazywał się chyba Wiktor Kurencow i okazał się po prostu minimalnie lepszy. Dla mnie był to szok, nie spodziewałem się, że jakiś Kurencow - kim by nie był - śmiał wygrać z naszym siłaczem. Wytłumaczyłem to sobie dopiero po kilku dniach. Skoro pan Waldemar przegrał, to znaczy, że ponownie będzie wygrywał. I robił to. Na całym świecie.

Pan Waldek odszedł w kwietniu 2011 roku. W sierpniu 2015 ukończyłby 80 lat. Dla mnie nigdy z tym Kurencowem nie przegrał. Po prostu nie ma takiej możliwości.

Grzegorz Pazdyk

WALDEMAR ROMUALD BASZANOWSKI (1935-2011)

Nauczyciel akademicki, trener, najlepszy polski sztangista XX wieku (trzeci na świecie w historii podnoszenia ciężarów za Turkiem Suleymanoglu i Węgrem Foeldim), wielokrotny mistrz świata i Europy, złoty medalista olimpijski z Tokio (1964) i Meksyku (1968). Jeden z 20 najlepszych sportowców Polski XX wieku. Członek Hall of Fame of Weightlifting (Galeria Sławy IWF) w 1993 roku.

Ur. 15.08.1935 Grudziądz.

Zm. 29.04.2011.

Kluby: AZS Warszawa 1957-1972.

Trenerzy: Augustyn Dziedzic i Klemens Roguski.

Igrzyska olimpijskie: czterokrotny olimpijczyk, dwukrotny złoty medalista olimpijski: 1960 Rzym: w. lekka 67,5 kg - 5 m. na 33 start. z wynikiem 370 kg (105+117,5+147,5). 1964 Tokio: w. lekka 67,5 kg - 1 m. na 20 start. z wynikiem 432,5 kg (132,5+135+165), złoty medal. 1968 Meksyk: w. lekka 67,5 kg - 1 m. na 20 start. z wynikiem 437,5 kg (135+135+167,5), złoty medal. 1972 Monachium: w. lekka 67,5 kg - 4 m. na 22 start. z wynikiem 435 kg (142,5+130+162,5).

MŚ, ME, MP: wielokrotny mistrz świata i Europy, 2-krotny złoty medalista olimpijski, chorąży polskiej ekipy na IO (1964, 1968, 1972). 61-krotny rekordzista Polski (39 rekordów w w. lekkiej; 22 rekordy w w. średniej), 9-krotny mistrz Polski: w. lekka (67,5 kg) - 1963, 1964, 1967-1969, 1971; w. średnia (75 kg) - 1965, 1966, 1970, 3-krotny wicemistrz kraju: w. lekka (67,5 kg) - 1959-1961 i brązowy medalista MP: w. piórkowa (60 kg)-1958.

5-krotny mistrz świata (wszystkie tytuły w w. lekkiej 67,5 kg) -1961 Wiedeń -402,5 kg (120+122,5+160), 1964 Tokio-432,5 kg (132,5 + 135 + 165), 1965 Teheran-427,5 kg (130+130+167,5), 1968 Meksyk-437,5 kg (135+135+167,5), 1969 Warszawa-445 kg (140+135+170); **5-krotny wicemistrz świata**-1962 Budapeszt-412,5 kg (125+127,5+160), 1963 Sztokholm-410 kg (125+125+160), 1966 Berlin (tu waga ciała do 75 kg)-447,5 kg (135+137,5+175), 1970 Columbus-437,5 kg (137,5+135+165), 1971 Lima-435 kg (140+130+165).

Rekordzista świata w. lekka 67,5 kg-rwanie 128,5 kg (29 lipca 1961 Londyn), 130,5 kg (17 marca 1962 Moskwa), 132,5 kg (26 czerwca 1964 Białystok), 134 kg (11 grudnia 1965 Szopienice), 135 kg (6 maja 1967 Warszawa), 135,5 kg (17 października 1967 Meksyk), 136 kg (23 września 1969 Warszawa), 137,5 kg (23 kwietnia 1971 Lublin); **podrzut**-163 kg (19 października 1963 Kanagawa), 165 kg (26 czerwca 1964 Białystok), 168 kg (29 sierpnia 1964 Gdańsk), 170 kg (17 października 1967 Meksyk), 170,5 kg (23 września 1969 Warszawa), 172,5 kg (23 kwietnia 1971 Lublin), 173 kg (22 czerwca 1971 Sofia); **trójbój**-422,5 kg (26 czerwca 1964 Białystok), 427,5 kg (26 czerwca 1964 Białystok), 430 kg (26 czerwca 1964 Białystok), 432,5 kg (13 października 1964 Tokio), 440 kg (17 października 1967 Meksyk), 442,5 kg (23 września 1969 Warszawa), 445 kg (23 września 1969 Warszawa), 447,5 kg (23 kwietnia 1971 Lublin), 450 kg (22 czerwca 1971 Sofia).

6-krotny złoty medalista ME (wszystkie tytuły w w. lekkiej 67,5 kg) - 1961 Wiedeń-402,5 kg (120+122,5+160), 1965 Sofia-425 kg (130+132,5+162,5), 1968 Leningrad-425 kg (135+130+160), 1969 Warszawa-445 kg (140+135+170), 1970 Szombathely-432,5 kg (140+130+162,5), 1971 Sofia -450 kg (145+137,5+167,5) i 3-krotny wicemistrz Europy: w. lekka 1962 Budapeszt-412,5 kg (125+127,5+160), 1963 Sztokholm-410 kg (125+125+160), w. średnia 1966 Berlin-447,5 kg (135+137,5+175).

ZDOLNOŚCI SIŁOWE ZAWODNICZEK I ZAWODNIKÓW KADR NARODOWYCH I KADR MAKROREGIONALNYCH 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

Kryteria i metody oceny zdolności siłowych

Testy sprawności, oceniające osiągnięcia motoryczne są głównie używane do przewidywania indywidualnych możliwości sportowych i wyszukiwania osób, które mogą zyskać przewagę nad innymi w różnych sportach.

Ilościowo, możliwości siłowe można ocenić za pomocą dwóch sposobów.

I sposób – znany już w XVIII wieku, opiera się na wykorzystaniu różnorodnych przyrządów pomiarowych – dynamometrów. Przy zastosowaniu nowoczesnych dynamometrów można dokonywać pomiarów siły praktycznie wszystkich grup mięśniowych w standardowych ćwiczeniach (ugięciach i wyprostach segmentów ciała), a także w warunkach statycznych i dynamicznych. Na podstawie laboratoryjnych pomiarów siły mierzy się także:

1) impuls siły – integralną charakterystykę siły mechanicznej, którą jednostka przejawia podczas realizacji działania ruchowego (np. przy skoku w dal z miejsca lub przy uderzeniu piłki nogą),

2) gradient siły – pomiar czasu osiągnięcia siły maksymalnej.

Dogłębne informacje na temat dynamometrycznych

rodzaje kontroli zdolności siłowych: bezpośredni i pośredni (Godik M. A. i inni).

Przy kontroli bezpośredniej, siłę maksymalną określa się według maksymalnego ciężaru, który zawodnik może pokonać w stosunkowo prostym technicznie ruchu (np. wyciskaniu sztangi leżąc, przy siadzie ze sztangą itp.), tzn. w takiej próbie kontrolnej, której rezultat wykonania w bardzo małym stopniu zależy od poziomu umiejętności technicznych.

W teorii i praktyce wychowania fizycznego i treningu sportowego funkcjonują również tzw. **absolutne** i **względne** wskaźniki określające siłę. Pod pojęciem siły absolutnej rozumie się maksymalny ciężar obciążenia zewnętrznego, który może pokonać dany uczeń niezależnie od masy swojego ciała, natomiast siłę względną oblicza się dzieląc powyższy ciężar przez masę ciała. Przykładowo: dwóch 16-letnich chłopców: A (masa ciała 70 kg) i B (masa ciała 45 kg) wykonało przysiad ze sztangą o ciężarze odpowiednio 70 kg i 50 kg.

Z przykładu tego wynika jasno, iż absolutne wskaźniki siły mięśni zginaczy ud są wyższe u chłopca A o 20 kg, natomiast wskaźniki względne – u chłopca B (u A wynoszą one: $70 \text{ kg} : 70 \text{ kg} = 1$; u B: $50 \text{ kg} : 45 \text{ kg} = 1,11$).

Podczas Konsultacji Kadr Makroregionalnych oraz Kadr Narodowych Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów, poddano zawodników Testom Trenerskim. Testy polegały na

	Wzrost		Masa		Przysiad		Wycisk. Leżąc		Martwy ciąg		Trójbój	
	KN	KM	KN	KM	KN	KM	KN	KM	KN	KM	KN	KM
Śred.	173,1	175,3	82,9	80	203,8	157,1	122,9	90	199	167	525,6	414,1
Max	196	192	165	153	310	220	210	150	350	265	850	635
Min	136	150	48	51,5	115	90	50	50	110	100	275	253
SD	9,9	7,6	20,4	17,6	52,6	30,9	42,3	21,2	53,5	29,9	141,3	76,9
CV	5,7	4,4	24,6	22	25,8	19,6	34,4	23,5	26,9	17,9	26,9	18,6

KN- Kadra Narodowa, KM-Kadra Makroregionalna

Tabela 1. Analiza statystyczna wyników testu trenerskiego, kadr narodowych (KN) i makroregionach (KM) - zawodnicy

kryteriów oceny zdolności siłowych i sposobów ich pomiaru można znaleźć w odpowiednich podręcznikach (Godik M. A.: Metrologia sportowa. Podręcznik dla AWF. M.: F i S, 1988 i in.).

II sposób oceny zdolności siłowych polega na zastosowaniu specjalnych ćwiczeń kontrolnych, testów na „siłę”. Przy czym różni się dwa

określeniu ciężaru maksymalnego podczas prób w wyciskaniu sztangi w leżąc, przysiadzie ze sztangą na barkach, martwego ciągu w uchwycie podrzutowym. Testy przeprowadzono w celu zbadania korelacji pomiędzy wynikami tych prób, a wynikami w dwuboju olimpijskim osiąganymi podczas zawodów.

Określenie zależności pomiędzy poszczególnymi próbami testu, a rwaniem i podrzutem sztangi będą stanowiły istotną wskazówkę w tworzeniu planów treningowych (procentowego udziału środków treningowych w rocznym planie szkolenia). Z przeglądu literatury wynika, iż na osiągany wynik np. w rwaniu wpływa wynik wyciskania sztangi leżąc. Przeprowadzenie testów na tak licznej grupie zawodników pozwoli na weryfikację tej hipotezy. Badaniem objęto 219 zawodniczek i zawodników kadr makroregionalnych i kadr narodowych Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów. Tabela nr 1 prezentuje zestawienie wyników kadr makroregionalnych (KM) i narodowych (KN) w próbach testu trenerskiego w grupie zawodników.

Celem przeprowadzanych testów było określenie zależności pomiędzy wynikami osiąganymi w poszczególnych próbach testu trenerskiego, a wynikami osiąganymi w trakcie zawodów tj. rwaniu, podrzucie i dwubój. Tabela 2 prezentuje poziom korelacji wyników uzyskanych w próbach testu trenerskiego i wyników uzyskanych podczas zawodów. Wartość współczynnika korelacji na poziomie 0,60-0,80 świadczy o zależności znacznej, wartość 0,80-

Korelacja	Przysiad		Wyciskanie leżąc		Martwy ciąg	
	KN	KM	KN	KM	KN	KM
Rwanie	0,95	0,74	0,81	0,68	0,89	0,68
Podrzut	0,97	0,71	0,8	0,66	0,9	0,64
Dwubój	0,96	0,76	0,81	0,7	0,9	0,68

KN- Kadra Narodowa, KM-Kadra Makroregionalna

Tabela 2. Współczynnik korelacji liniowej Pearsona testu trenerskiego i ćwiczeń specjalnych w podnoszeniu ciężarów-zawodniczy

0,90 zależność bardzo duża, natomiast 0,90-1,00- zależność praktycznie pełna. Wzrost wartości jednej cechy powoduje wzrost średnich wartości drugiej cechy.

Wniosek: W grupie zawodników kadr narodowych korelacja/zależność, wyników uzyskanych w przysiadzie, a ćwiczeniami specjalnymi wykazują zależność prawie pełną. Wyniki uzyskane w martwym ciągu i wyciskaniu leżąc wskazują na bardzo dużą zależność z ćwiczeniami specjalnymi. W grupie zawodników kadr makroregionalnych zależność pomiędzy wszystkimi próbami testu trenerskiego, a rwaniem i podrzutem (ćwiczenia specjalne) są znaczne.

Zestawienie wyników kadr makroregionalnych (KM) i kadr narodowych (KN) w próbach testu trenerskiego w grupie zawodniczek

Wyniki uzyskane przez zawodniczki w próbach testów trenerskich zestawiono z ich rekordami życiowymi w rwaniu, podrzucie i dwubój. Tabela nr 4 Prezentuje wartości współczynnika korelacji liniowej Pearsona w grupie zawodniczek kadr narodowych i makroregionalnych.

Wnioski: W grupie zawodniczek kadr narodowych wartość współczynnika korelacji/zależności,

pomiędzy wynikami uzyskanymi w przysiadzie i wyciskaniu leżąc, a wynikami w ćwiczeniach specjalnych wskazują na zależność pełną, w martwym ciągu na bardzo dużą. W grupie zawodniczek kadr makroregionalnych wszystkie próby testu trenerskiego wskazują na zależność znaczną.

	Wzrost		Masa		Przysiad		Wycisk. Leżąc		Martwy ciąg		Trójbój	
	KN	KM	KN	KM	KN	KM	KN	KM	KN	KM	KN	KM
Śred.	163,5	164,1	67,4	63,9	126,6	86,8	50,8	38,7	119	91,1	296,3	216,5
Max	176	178	130	95	200	145	90	60	190	13	450	340
Min	152	152	45	46,5	72	45	25	25	70	45	169	115
SD	5,7	5,8	20,4	13,7	31,7	19,8	16,9	7,4	29,7	18,6	76,6	42,8
CV	3,5	3,5	30,3	21,5	25	22,9	33,2	19	25	20,4	25,8	19,8

KN- Kadra Narodowa, KM-Kadra Makroregionalna

Tabela 3. Analiza statystyczna wyników testów trenerskich kadr narodowych (KN) i makroregionalnych (KM) - zawodniczki

Korelacja	Przysiad		Wyciskanie leżąc		Martwy ciąg	
	KN	KM	KN	KM	KN	KM
Rwanie	0,9	0,72	0,87	0,68	0,87	0,64
Podrzut	0,92	0,8	0,9	0,66	0,86	0,72
Dwubój	0,92	0,77	0,9	0,7	0,87	0,69

KN- Kadra Narodowa, KM-Kadra Makroregionalna

Tabela 4. Współczynnik korelacji liniowej Pearsona testu trenerskiego i ćwiczeń specjalnych w podnoszeniu ciężarów zawodniczek

Badania biomedyczne młodych ciężarowców – co wiemy?



Analiza wideo wzorca ruchowego podczas podrzutu

Lekarze, fizjoterapeuci i trenerzy przygotowania motorycznego z CMC pracują z polską kadrą narodową od początku 2013 roku. Na podstawie dotychczasowych obserwacji, konsultacji i leczenia pojawiły się już pewne wnioski i hipotezy na temat przyczyn dolegliwości zdrowotnych zawodników. Nie można było jednak jednoznacznie potwierdzić problemów dotyczących całej grupy sportowców. Stąd pomysł na kompleksowe badania, pozwalające na opracowanie programu prewencyjnego. Stawką jest zmniejszenie dolegliwości u zawodników, co pozwoli na efektywniejszą realizację programów treningowych i skrócenie okresów absencji, co może korzystnie wpłynąć również na wyniki sportowe. Według naszej wiedzy tego typu inicjatywa nie ma precedensu w świecie ciężarowców. Giżyckie badania realizowane były na czterech stanowiskach: ankietowym, lekarskim, FMS oraz stanowisku do badań biomechanicznych.

Ankiety obejmowały ogólny wywiad epidemiologiczny, urazowy oraz szczegółowe pytania dotyczące przebytych urazów i obecnych dolegliwości. Dodatkowo w tym miejscu u każdego zawodnika dokonano trzykrotnych pomiarów poziomu kwasu moczowego. Formularz badania lekarskiego obejmował ogólne badanie lekarskie (ocena sylwetki, budowy

ciała, krzywizn kręgosłupa, osi kończyn) oraz szczegółowe badanie ortopedyczne układu kostno-szkieletowego, w tym kręgosłupa, stawów skokowych, kolanowych, biodrowych, ramiennych łokciowych i nadgarstkowych. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości badania rozszerzano o kolejne testy specjalistyczne. Wszelkie wnioski indywidualne i płynące



Badanie stężenia kwasu moczowego we krwi

z nich wskazania były przekazywane zawodnikom.

W ramach testu FMS (Functional Movement Screening) dokonana została funkcjonalna analiza sprawności fizycznej oraz jakości ruchów zawodnika. Test składa się z siedmiu zadań ruchowych w tym z trzech testów bólu, których dodatni wynik eliminuje z wykonywania próby. Maksymalna ilość punktów wynosi 21, a uzyskany wynik jest odwrotnie proporcjonalny do prawdopodobieństwa odniesienia kontuzji.

Badanie biomechaniczne polegało na wideoanalizie wzorca ruchowego zawodnika podczas wybranych technik podnoszenia ciężarów. Nagranie pozwalające zaobserwować asymetrię w pracy bądź ustawieniu ciała zawodnika przeprowadzone zostało w warunkach możliwie zbliżonych do warunków treningowych lub konkursowych. Do badania wykorzystano zestaw czterech kamer rejestrujących sylwetkę zawodnika z przodu, z tyłu oraz obydwu boków, z częstotliwością 200 klatek na sekundę. Badanie składało się z trzech prób pojedynczego rwania, trzech prób pojedynczego podrzutu oraz jednej próby dwukrotnie wykonanego



Test FMS

We wrześniu 2014 roku podczas zgrupowania kadry makroregionalnej PZPC w Giżycku specjaliści z Carolina Medical Center przebadali 143 zawodników i zawodniczek w wieku 16-20 lat. Badanie pozwoliło poznać główne problemy zdrowotne i funkcjonalne sztangistów, co daje możliwość opracowania jednolitego programu prewencyjnego, a w rezultacie - zmniejszenia urazowości w podnoszeniu ciężarów. To kolejne wyzwanie, którego podejmują się eksperci z Carolina Medical Center.

przysiadu. Każdy z zawodników wykonywał próby z obciążeniem równym ok. 60-70% najlepszemu wynikowi z obecnego sezonu. Zapis nagrania analizowany był klatka po klatce przez zespół fizjoterapeutów i diagnostów funkcjonalnych, przy użyciu specjalistycznego

oprogramowania Simi Motion.

CO NAM MÓWIĄ BADANIA?

Na podstawie analizy badań ortopedycznych, biomechanicznych oraz testów FMS specjaliści z Carolina Medical Center określili słabe punkty polskich sztangistów w

16-20 lat. To między innymi:

- Dolegliwości bólowe odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa.

Nie stwierdza się objawów neurologicznych. W badaniach biomechanicznych nie potwierdzono istotnych asymetrii ruchowych.

- Wzmoczone napięcie mięśni biodrowo-lędźwiowych, większe po stronie nogi wykroczonej oraz ograniczenie rotacji zewnętrznej w stawach biodrowych.

Jednocześnie większość zawodników i zawodniczek wykazuje wzmoczone napięcie mięśni czworogłowych, co sprzyja ustawieniu miednicy w przodopochyleniu, a w konsekwencji zwiększeniu lordozy lędźwiowej oraz zwiększeniu obciążenia podczas podrzutu w odcinku lędźwiowo-krzyżowym kręgosłupa.

- Słaba stabilizacja tułowia i zmniejszenie zakresu rucho- >>>

mości odcinka piersiowego kręgosłupa.

Można wnioskować o niewydolności mięśni lokalnych stabilizujących kręgosłup.

- **Asymetria ustawienia kołców biodrowych tylnych górnych, z równoczesnymi dolegliwościami ze strony stawów krzyżowo-biodrowych.** Lokalne dolegliwości bólowe ze strony stawu po stronie nogi zakroczonej.

- **Tendencje do koślawienia oraz rotacji wewnętrznej kończyn dolnych.** Taka sytuacja może wynikać z osłabienia mięśni rotatorów stawu biodrowego oraz wzmożenia napięcia pasma biodrowo-piszczelowego. Może to w konsekwencji doprowadzić do zwiększenia ruchów rotacyjnych w stawie piszczelowo-udowym i uszkodzenia łąkotek.

- **Zmniejszenie zakresu rotacji zewnętrznej stawów ramiennych oraz odwiedzenia, na ogół obustronnie.** Kliniczne objawy konfliktu podbarkowego, zapalenia kaletki podbarkowej.

Badanie ujawniło także ograniczenia rotacji zewnętrznej/wewnętrznej

oraz odwiedzenia/przywiedzenia w stawie ramiennie-łopatkowym, zmniejszenie elastyczności mięśni w obrębie obręczy barkowej i zaburzenia rytmu łopatkowo-żebrowego.

- **Hiperurykemia (zwiększone stężenie kwasu moczowego we krwi), często predysponująca do wystąpienia objawów dny moczanowej.**

Należy przyznać, że mimo tak dużej ilości pozyskanych informacji, wciąż pozostaje wiele niewiadomych i wątpliwości. Przykładowo nie jesteśmy w stanie zbadać w sposób jednoznaczny powiązań dolegliwości bólowych pochodzących z wielu miejsc, np. bólu stawu ramiennego z towarzyszącym bólem stawu kolanowego. Wymaga to dalszej analizy i rozszerzenia badania na poszczególne jednostki treningowe.

CO DALEJ?

Program badawczy będzie kontynuowany, co zapewne pozwoli zweryfikować przynajmniej część powstałych hipotez. Zawodnicy przejdą zalecaną im diagnostykę obrazową, a kompleksowe badania

biomedyczne zostaną powtórzone po 12 miesiącach. W grudniu ubiegłego roku tym samym protokołem badań objęto również seniorską kadrę sztangistów i sztangistek. Na ukończeniu jest przygotowanie programu prewencyjnego, który powstaje na bazie wniosków z programu badawczego. Wkrótce odbędzie się pierwsza ze specjalistycznych kursokonferencji, na których specjaliści z Carolina Medical Center zaprezentują szczegółowe wyniki badań oraz wnioski i rekomendacje z nich płynące. Kluczem do sukcesu będzie pełne zrozumienie poruszanych zagadnień i wykorzystanie pozyskanych informacji w codziennej pracy treningowej. Zachęcamy więc do uczestnictwa w niej wszystkich, którym na sercu leży rozwój polskich ciężarów!

O szczegóły organizacyjne kursokonferencji należy pytać w Polskim Związku Podnoszenia Ciężarów.

dr Daniel Kopko
Lekarz Kadry Narodowej PZPC
Carolina Medical Center



CIEŻAROWY

INFO FLESZ 2014



JUBILEUSZ 25-LECIA BUDOWLANYCH OPOLE!

W grudniu 2014 KS Budowlani Opole obchodził jubileusz 25-lecia! W sezonie 2014 „budowlańcy” sprawili sobie znakomity prezent zdobywając tytuł Drużynowego Mistrza Polski. W klubowej kolekcji Budowlani mają teraz 23 tytuły najlepszej klubowej drużyny Polski w podnoszeniu ciężarów.

Takich osiągnięć nie ma żaden klubowy ośrodek w naszej dyscyplinie! W głównych uroczystościach udział wzięli przedstawiciele władz miasta Opola i województwa opolskiego, sponsorzy, działacze, zawodnicy, trenerzy, pracownicy oraz przyjaciele. Medale okolicznościowe otrzymali wybitni zawodnicy tej sekcji - wielokrotni mistrzowie Polski, Europy i świata: **Magdalena Ufnał -Stankiewicz, Tadeusz Golik, Mirosław Siwiak, Piotr Krukowski, Waldemar Tulej, Krzysztof Szramiak, Krzysztof Sowa, Janusz Godziński**. Specjalne wyróżnienie otrzymali opolscy medaliści olimpijscy: **Tadeusz Rutkowski** - brąz Montreal 1976 i Moskwa 1980, **Sergiusz Wołczaniecki** - brąz Barcelona 1992, **Krzysztof Siemion** - srebro Barcelona 1992, **Szymon Kotecki** - srebro Sydney 2000 i **Bartłomiej Bonk** - brąz Londyn 2012.



65 LAT CIĘŻARÓW W HKS SZOPIENICE.

Swoją rocznicę obchodził w tym roku również Hutniczy Klub Sportowy z Katowic - HKS Szopienice, najbardziej zasłużony ze śląskich klubów. Śląscy zawodnicy zapisali piękną kartę w historii biało-czerwonej sztangi. Najślynniejsi z nich to Czesław Białas - trzykrotny olimpijczyk i 50-krotny rekordzista Polski, Hubert Zimmermann, Walter Szołtysek, Henryk Walaszek, Leszek Skorupa, Marek Seweryn. Jubileuszowe obchody 65-lecia sekcji podnoszenia ciężarów zostały zorganizowane przy okazji turnieju finałowego Drużynowych Mistrzostw Śląska Juniorów do lat 20.



KONSULTACJE I BADANIA KADR NARODOWYCH W CIECHANOWIE

Po wrześniowej konsultacji szkoleniowej w Giżycku dla kadr makroregionalnych, w dniach 9-13 grudnia w Ciechanowie, kompleksowe badania przeszli - zawodniczki i zawodnicy kadr narodowych seniorów, młodzieżowców U23, juniorów U20 i juniorów U17, w tym również zawodniczki i zawodnicy z naszych Ośrodków Szkolenia w Siedlcach, Opolu, Mroczy i Ciechanowie. Przebadanych zostało blisko 90 zawodniczek i zawodników. Konsultacja w Ciechanowie była kontynuacją cyklu działań PZPC, zmierzających do poprawy jakości i poziomu szkolenia w naszej dyscyplinie. Działania takie są możliwe dzięki zakwalifikowaniu podnoszenia ciężarów przez MSiP do tzw. „Złotej grupy” oraz wsparciu firmy ANWIL S.A. - Generalnego Sponsora Reprezentacji Polski. Pakiet badań obejmował m.in. analizę pierwiastkową włosów, badanie składu ciała, pomiar kwasu moczowego, badanie biomechaniczne, testy ogólnorozwojowe i specjalistyczne oraz oznaczenie genotypu zawodników.



„PODWODNA” SESJA SZTANGISTÓW DO KALENDARZA 2015.

To była pierwsza tego typu sesja w „ciężarach”, kadrowicze byli jednak bardzo otwarci na nowe doświadczenia i z zaangażowaniem pozwali pod wodą. Niektórzy z nich musieli przełamać strach przed zanurkowaniem i słabą umiejętnością pływania, ale patrząc na efekty końcowe, z pewnością nie żałują. Chcieliśmy pokazać się kibicom w niecodziennych okolicznościach i stworzyć kalendarz inny niż do tej pory.

- Do końca nie wiedzieliśmy co nas czeka, ale wszyscy zachowali się jak na profesjonalistów przystało - powiedział „Super Expressowi” Adrian Zieliński (25 l.), który pod wodą pozował z bratem Tomaszem (24 l.) - Na basenie panowała świetna atmosfera i mam nadzieję, że kibicom przypadnie do gustu nasza sesja - podsumował mistrz olimpijski z Londynu.



NAJWAŻNIEJSZE ZMIANY

W REGULAMINACH POLSKIEGO ZWIĄZKU PODNOSZENIA CIĘŻARÓW

2. REGULAMIN PRYZNANAWANIA I POZBAWIANIA LICENCJI KLUBÓW SPORTOWYCH

§ 6

Polski Związek Podnoszenia Ciężarów może odmówić przyznania licencji klubowi, który posiada zaległości finansowe wobec PZPC.

1. REGULAMIN SPORTOWY

§ 12 punkt 1. (Różne)

Podczas wszystkich zawodów krajowych zawodnik reprezentuje swój klub sportowy i powinien startować w stroju i barwach klubowym. Prawo startu w stroju reprezentacyjnym obowiązuje wyłącznie podczas zawodów międzynarodowych (regulamin dotyczący wizerunku Członka Reprezentacji Narodowej). W przypadku stwierdzenia faktu występu na jakichkolwiek zawodach krajowych zawodnika w stroju reprezentacyjnym (z godłem państwowym i napisem reprezentacyjnym), klub, który ten zawodnik reprezentuje uiszcza karę na rzecz PZPC w wysokości 200 zł.

4. REGULAMIN KOMISJI SĘDZIOWSKIEJ

§ 2 punkt 8.

Maksymalny wiek sędziego na zawody centralne, posiadającego aktualną licencję, ustala się na 70 rok życia.

3. REGULAMIN W SPRAWIE TRYBU I ZMIANY BARW KLUBOWYCH

§ 8.

1. Klub odstępujący ma prawo żądać od klubu pozyskującego ekwiwalentu za koszty dotychczasowego szkolenia.

2. Wysokość ekwiwalentu ustalają zainteresowane kluby w drodze negocjacji.

3. W sprawach spornych wysokość ekwiwalentu ustala:

1) Komisja Dyscyplinarna, Antydopingowa i Zmiany Barw Klubowych Polskiego Związku – w odniesieniu do członków kadry narodowej seniorów i juniorów, zawodników I klasy i wyższej oraz pozostałych zawodników przechodzących do klubów w innych Okręgowych Związkach,
2) Zarząd Okręgowy Związku – w odniesieniu do pozostałych zawodników zmieniających barwy klubowe w ramach danego Okręgowego Związku.

4. Wysokość ekwiwalentu ustalonego przez KDAiZBK nie może być mniejsza niż:

- klasa mistrzostwa międzynarodowa MM – min. 5 średnich krajowych

- klasa mistrzowska krajowa MK – min. 2,5 średnie krajowe

- klasa I – min. 1 średnia krajowa

5. Od orzeczeń organów, o których mowa w § 8 ust.

3, przysługuje odwołanie do Prezydium

Zarządu PZPC w terminie 14 dni od dnia otrzymania orzeczenia pierwszej instancji.

6. Orzeczenia Prezydium Zarządu PZPC są ostateczne.

7. W przypadku opłacenia przez klub pozyskujący wyznaczonego ekwiwalentu zawodnik/zawodniczka automatycznie staje się członkiem tego klubu.

§ 15.

Zawodnik, który na własną prośbę (wniosek) został zwolniony z klubu (skreślony w listy członków) przez najbliższe 6 miesięcy od daty zwolnienia może być członkiem i reprezentować barwy innego klubu pod warunkiem uiszczenia przez ten klub opłaty jak przy zmianie barw klubowych.



6. REGULAMIN ORGANIZACJI IMPREZ -NOWY - ZASADY I WYTYCZNE

Najważniejsze punkty regulaminu (...wyciąg z regulaminu...)

- (paragraf I, punkt 3) – Podstawowym warunkiem przystąpienia do konkursu jest zabezpieczenie: odpowiednich obiektów sportowych, bazy noclegowej, zabezpieczenia finansowego, zabezpieczenia organizacyjnego

- (paragraf I.C, punkt 1a,b,d) – zawody muszą być zorganizowane w nowoczesnym (funkcjonalnym) obiekcie sportowym, (...) obiekt musi być wyposażony w pełne zaplecze sanitarne, saunę, szatnie, ciepłą wodę, widownię na minimum 300 miejsc (trybuny), (...)nie dopuszcza się organizacji imprez w obiektach typu sala kinowa, sala domu kultury, namioty widowiskowe itp., obiektów w czasie trwania prac remontowych - nie dotyczy to imprez promocyjnych, wizerunkowych,

- (paragraf I.D, punkt 1,2,3,4,5) - Organizator posiada obowiązek umieszczenia reklam PZPC i sponsorów PZPC na wszystkich imprezach współfinansowanych przez PZPC, (...)PZPC decyduje o lokalizacji i wielkości logotypów sponsorów centralnych, (...) Pakiety dla sponsorów lokalnych powinny być tożsame i proporcjonalne do wniesionego kapitału, (...)Zamieszczenie logotypu sponsorów PZPC w materiałach drukowanych (plakat, ulotka, itp), (...)Zamieszczenie loga sponsora na banerze za głównym pomostem startowy

- (paragraf I.D, punkt 10) Wszelkie materiały zawierające logotyp sponsora wymagają zgody PZPC. PZPC uzyska potwierdzenie prawidłowości użytego loga sponsora.

- (paragraf I.E, punkt 11) - Zabezpieczenie transmisji internetowej video z imprezy.

5. ISTOTNE ZMIANY W PRZEPISACH ANTYDOPINGOWYCH WADA - OD 1 STYCZNIA 2015

- wydłużono minimalny okres dyskwalifikacji za doping z dwóch do czterech lat. sportowca, któremu udowodnione zostanie celowe przyjmowanie zabronionych substancji. Jeśli jednak pojawią się wątpliwości, czy zawodnik zażywał je świadomie, wówczas będzie można nałożyć na niego dwuletnią dyskwalifikację. Jej skrócenie będzie możliwe, jeśli podejrzany "będzie miał istotne dowody, że nie jest niczemu winny i nie zamierzał łamać przepisów".

- Wprowadzono zapisy o mniejszej tolerancji dla zawodników unikających kontroli oraz o możliwości łagodzenia wyroków poprzez współpracę z inspektorami.

- Za uniknięcie trzech testów w ciągu 12 miesięcy, a nie jak dotychczas – 18 miesięcy, kara będzie wynosić dwa lata.

- Przyznanie się do winy może zostać nagrodzone skróceniem okresu dyskwalifikacji. W szczególnych przypadkach WADA może zdecydować o odstąpieniu od jakiegokolwiek kary i zapewnieniu anonimowości, pod warunkiem ścisłej współpracy

- WADA będzie przetrzymywać próbki pobrane od zawodników przez 10 lat. Wcześniej zamrażano je na osiem.



7. REGULAMIN PZPC DOTYCZĄCY WIZERUNKU CZONKA REPREZENTACJI NARODOWEJ

Najważniejsze zasady (...wyciąg z regulaminu...)

- uczestniczenie w sesjach zdjęciowych

- brania udziału w wydarzeniach lub imprezach organizowanych przez PZPC lub w wydarzeniach lub imprezach

- uczestniczenia w konferencjach prasowych mających miejsce przed, po i w trakcie Zawodów sportowych.

- udostępnienia wizerunku i głosu na potrzeby filmów reklamowych lub spotów reklamowych reklamujących działalność PZPC (np. promujących sport) oraz wystąpienia w nich;

- występowania podczas Zawodów sportowych i zgrupowań od momentu przyjazdu na miejsce Zawodów Sportowych w Oficjalnym Stroju Reprezentacji, co dotyczy także konferencji prasowych, indywidualnych wywiadów, treningów, podróży (wylotów i przylotów, wyjazdów i przyjazdów), odbywanych w tym czasie. (...) Zakaz ten dotyczy także wszelkich akcesoriów do stroju, w szczególności toreb, plecaków etc., pod warunkiem dostarczenia przez Związek/Sponsora kompletnego wyposażenia zgodnie z przyjętymi regulacjami.

- PZPC może zwolnić Członka Reprezentacji Narodowej z obowiązku, (...) jeśli w czasie określonym w tym ustępie podczas spotkań towarzyszących będzie występował w stroju oficjalnym (np. marynarka, koszula, garnitur, krawat, odpowiednie obuwie), w którym brak jest oznaczeń firm odzieżowych lub obuwniczych.



Szczegółów szukaj na naszej stronie www.pzpc.pl w zakładce **Regulaminy**.

jak powstawał...

Podwodny Lalendarz



„Atleta” - Magazyn Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

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

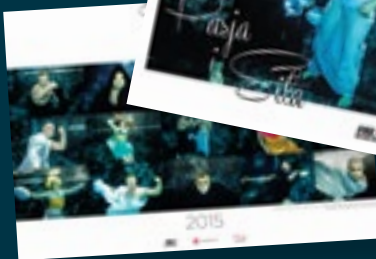
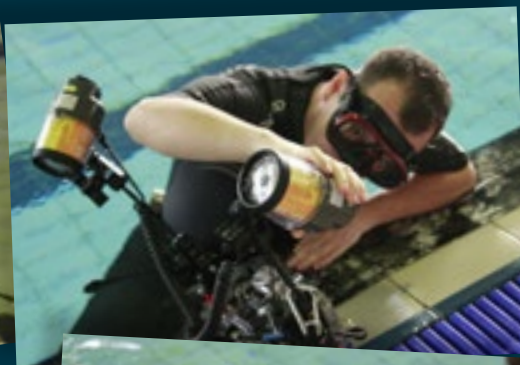
Autorzy: Izabela Kącka, Marek Kaczmarczyk, Paulina Szyszka, Jarosław Sacharuk, Joanna Pocztowa, Grzegorz Pazdyk

Foto: Jan Rozmarynowski, Izabela Kącka, Marek Kaczmarczyk

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

jak powstawał... Podwodny Lalendarz



EDYCJA LIMITOWANA

do kupienia na naszej stronie internetowej
www.pzpc.pl