



Jak trenować?

Jeden z najbardziej doświadczonych ludzi światowego armwrestlingu, podczas mistrzostw Europy 2012 w Gdańsku porównał nasz sport do baletu. Miał na myśli nieprzebraną liczbę technik, jakimi dysponują zawodnicy oraz wielość rozwiązań, jakimi może się skończyć każda z walk.

Chcemy zacząć ten artykuł o technikach siłowania się na ręce właśnie od cytatu z kilku wypowiedzi Igora Achmedszina – zasłużonego trenera, od lat zasiadającego we władzach rosyjskich struktur siłowania się na ręce, wychowawcy wielu mistrzów. Igor był też twórcą słynnego, międzynarodowego Turnieju Złoty Niedźwiędź, od którego praktycznie zaczęła się w latach 90. ubiegłego wieku wielka popularność armwrestlingu w krajach byłego ZSRR.

Wspomnienia o początkach

Syn Igora Achmedszina, noszący to samo imię, rozpoczyna wielką sportową karierę i mogliśmy go oglądać na wspomnianych mistrzostwach Europy oraz na ubiegłorocznym NEMIROFF WORLD CUP. Kolejną okazją do rozmowy z Achmedszinem był moskiewski turniej A1. Tam właśnie, patrząc na toczące się walki, zasłużony trener przypominał o początkach naszego sportu. Szczególnie zaś zwrócił uwagę na pierwszy wy-

stęp w Rosji Johna Brzenka, który, przy wadze niższej niż 100 kilogramów, wygrywał z potężnymi zapaśnikami rosyjskimi, wśród których było wielu mistrzów świata i Europy.

– To było dla nas, ówczesnych kibiców, zadziwiające! – wspominał Achmedszin.

Na tymże turnieju mieliśmy też okazję patrzeć na swego rodzaju seminarium, którego udzielał wszystkim fanatykom siłowania się na ręce sam arcymistrz Aleksiej Wojewoda. Do stołu ustawiła się potężna kolejka i tłum ludzi wsłuchiwał się w słowa Mistrza.

Aleksiej Wojewoda to już ta „nowa generacja” zawodników naszego sportu. On już miał od kogo się uczyć i dlatego właśnie dysponuje takim zasobem technik, że nie dość było dwóch godzin, żeby je zaprezentować. Należy też wspomnieć o podejściu psychicznym do walki. Wojewoda też poświęcał na to wiele czasu, mówił, co trzeba robić, żeby „skutecznie czuć się zwycięzcą”.

Osobowości

Nasz sport rozwijają właśnie takie osobowości jak John Brzenka, jak Wojewoda. To oni mają ciągle nowe przemyślenia na temat treningu, techniki i taktyki. Okazją do oglądania ich dorobku są turnieje, jak choćby FitMax Challenge Lion Cup 2012 na Ukrainie, jak NEMIROFF w Polsce i wiele innych.

Jak trenować? Jak walczyć? Nie ma zbyt wielu publikacji na ten temat. Tu, na łamach KIF staramy się wam przybliżyć te zagadnienia. Na dziś jedno możemy powiedzieć: nie ma jednej recepty.

Wśród najlepszych są zawodnicy wszechstronni, ale też są zawodnicy, którzy wygrywają w dziewięćdziesięciu procentach w hak, lub w dziewięćdziesięciu procentach przez górę lub uderzenie boczne. Są tacy, których prędkość startu wręcz obezwładnia przeciwników i tacy, którzy zawsze toczą długie, ciężkie walki.

Za wzór wszechstronności uchodzi Bułgar Cvetan Gaszewski, w walce hakiem wzorem może być Rustam Babajew, siłą Arsena „Shreka” Liliewa jest walka górą. Potężni Amerykanie starają się



zwyćniać stosując hak i nacisk boczny.

↑ Z granej Aleksiej Wojewoda

Faza obrony (zatrzymanie ręki przeciwnika):

- Kontratak (przeprowadzenie ataku na rękę przeciwnika)

Co naprawdę „działa”?

Nie ma jednej recepty na sukces w walce, nie ma jednego przepisu na dobre treningi. A co jeszcze ważniejsze, nie do każdej budowy anatomicznej pasują wszystkie techniki. Ponadto trzeba pamiętać, że „peka zawsze najstabsze ogniwo”. A mówiąc dokładnie, trzeba mieć pewność, że nasz stopień wytrenowania i proporcje siły poszczególnych mięśni, pozwolą bezpiecznie zastosować daną technikę.

Zawodnikom, którzy dopiero zaczynają przygodę z słowaniem się na ręce postaramy się przybliżyć kilka pojęć i opisać podstawowe techniki.

Trochę teorii

Po pierwsze – pamiętajcie, że „technika” to nie tylko samo ustawienie ręki i walka po komendzie „ready - go!” Technika to: ustawienie się przy stole, pozycja nóg pod stołem oraz dopiero sam ruch walczącego ramienia. Wszystkie techniki w armwrestlingu należy podzielić na następujące pozycje oraz fazy:

Pozycje:

- Stójka to układ nóg i ciała w zależności od walki na lewą lub na prawą rękę;
- Pozycja startowa to uchwyt przed komendą startową „ready-go!”.

Fazy techniki:

- Faza ataku (ruch ręki i ciała zawodnika po komendzie startowej „ready-go!” do kąta 45°);



↑ Dla zawodników ważny jest również kontakt wzrokowy

Realizacja przewagi (działania do komendy „STOP”).

Oczywiście żadna lektura nie zastąpi pokazu, pracy z trenerem lub sparingpartnerem. Mamy nadzieję, że wszyscy oglądacie też materiały treningowe zamieszczone na naszej stronie.



↓ John Brzenk (USA) vs Aleksiej Wojewoda

Ostatnio mieliśmy znów okazję do wielu rozmów na temat – jak trenować.

John Brzenk ma już od wielu lat kłopoty, gdy pytają go o tajemnice treningu. Podczas zawodów w Bulgarii powiedział nam tak:

- Ludzie pytają mnie wciąż, jak trenuję. A, ja im odpowiadam to samo od dwudziestu pięciu lat! Ale oni nadal nie wierzą!

John zawsze podkreśla konieczność odpowiedniej regeneracji. Trenujący po drugiej stronie globusa Ukrainiec Andrej Puszkarski też nie ma żadnej „cudownej” recepty na treningi. W każdym wywiadzie mówi, że najlepiej jest trenować trzy razy w tygodniu. Na zakończenie jednego treningu, Andrej sugeruje dobry sparing.

Juniorzy i „chłopcy z Utah”

Żeby robić to, co Puszkarski sugeruje, trzeba mieć w klubie partnera. W przypadku zawodnika z Ukrainy jest z tym kłopot. Co prawda ma u siebie stu ćwiczących, w tym mistrzów Europy i czołowych zawodników kraju, ale to są młodzi jeszcze sportowcy i żaden z nich nie dorównuje Andrejowi.

John Brzenk i Todd Hutchings zdradzili, że ostatnio często ćwiczą w towarzystwie – jak to oni nazwali „facetów z Utah”, czyli grupy znajomych armwrestlerów.

Nie ma to jak klub, w którym można mieć do pomocy równych lub prawie równych sobie zawodników!



Jak jest w Polsce?

Niedawno w klubie Złoty Tur Gdynia, z inicjatywy Joanny Damińskiej przeprowadzono weekendowe seminarium dla chętnych zawodniczek i zawodników. Zjawili się kilka osób i na pewno nie zalowali tych kilku godzin spędzonych przy stole.

Wdzieliśmy też wspólny trening Marleny Wawrzyniak i Igora Mazurenko, też w Złotym Turze, przeprowadzony z okazji dołączenia Marleny do FitMax Team. Marlena jest naszą najbardziej doświadczoną zawodniczką, ma też doskonałą bazę ze sportów, które wcześniej uprawiała.

Działo się to po powrocie Marleny ze srebrem, z mistrzostw świata w Brazylii. Te krótkie, przeplatane wywiadami dla mediów zajęcia, które Marlena odbyła z Igoriem na pewno dały jej materiał do własnych przemyśleń. Jak czas pokazał, już po kilku tygodniach Marlena zdobyła srebro w NEMIROFF WORLD CUP 2012. Mało tego, w drugim dniu zawodów została pierwszą Polką, która zwyciężyła w Pucharze Świata.

Dla samotników

Dla tych zawodników, którzy jednak nie mają możliwości trenować z podobnymi sobie, pozostaje zdrowy rozsądek i analiza. Jest już na rynku tyle sprzętu, tyle możliwości wykonywania ćwiczeń „imitujących” ruch w walce, a przy tym są one niedrogie. Mamy maszyny treningowe, mamy taśmy i pasy, różnorodne uchwyty. Wyposażenie w taki ściśle specjalistyczny

↑ Trening w Złotym Turze. Od lewej: Sławomir Mała, Marlena Wawrzyniak oraz Igor Mazurenko

↓ Jedna z maszyn imitujących ruch z jarkumaszynowego Mazurenko Armwrestling Equipment

sprzęt klubu lub własnej piwnicy oczywiście kosztuje, ale to sprzęt na całe lata, na pokolenia.

Warto odwiedzić czasem taki klub, w którym już są te urządzenia i popatrzeć, jak ćwiczą inni. Potem przeanalizować swoje walki, żeby odpowiednio dostosować trening do swoich potrzeb.

Wyobraźnia i psychika

W każdym sporcie walki konieczna jest wyobraźnia ruchowa. Nie



Każdy trener psychologiem!

Na popularnych portalach społecznościowych pojawiają się często grafiki i „mądre” sentencje, cytaty typu: „Myśl, jak zwycięzca” lub coś podobnego. Większość z was na pewno czuje, że to amatorka, która niczego nie wnosi. Co zatem poradzić?

Naszym zdaniem, możemy po prostu rozmawiać z przyjaciółmi, mówić o swoich sprawach, nazywać je po imieniu. Czasem nawet się zwierzać i wspólnie martwić.

Odwołam się do innego sportu walki. Pewien starszy już trener, gdy usłyszał propozycję zaangażowania przez związek swojej dyscypliny psychologa dla zawodników, powiedział stanowczo: „To wam, koledzy trenerzy, potrzebny jest psycholog!”.

Zdaniem tego doświadczonego trenera (nazwiska nie podamy, gdyż nie mówił tego mediom) każdy trener powinien być psychologiem.

Czy mamy takich w armwrestlingu?

Naszym zdaniem tak! Jest w naszym sporcie już wielu doświadczonych wychowawców młodzieży, którzy – co najważniejsze – kochają nasz sport.

Drodzy Czytelnicy! Siłą rzeczy koniec roku i pierwsze wydanie w Nowym Roku składają do refleksji i podsumowań. Rok 2012 był dla naszego sportu bardzo dobry. W Nowym Roku czekają nas nowe turnieje i nowe pojedynki. Pomyślcie o swoich dotychczasowych treningach, szukajcie rady u najlepszych. Armwrestling to sport walki! To sport bardzo wymagający, który czasem jest tak skomplikowany jak balet.

będziemy was zamięzać definicjami, napiszemy tylko, że technika wizualizacji to nie jest, jak twierdzi wielu domorosłych specjalistów – ściema. Wizualizacja naprawdę działa!

Nazwijmy to tak: „z zamkniętymi oczami, wyświetlasz sobie na dysku, (czyli w głowie) ruch w konkretnej walce i jego przebieg. Wczuwasz się w pracujące mięśnie. Potem jeszcze i jeszcze raz. Uczysz się na pamięć tego ruchu. Analizujesz, co może przeszkodzić i jak się z tym uporać. Potem już tylko do stołu lub do urządzenia treningowego i praca!”

Do tego dochodzi psychika. Rolą nastawienia się do walki, a wcześniej do treningu podkreślają zarówno zawodnicy amerykańscy, jak i rosyjscy. Mamy we współczesnych mediach swego rodzaju degradację kwestii psychologicznych. Na te tematy wypowiadają się niedouczeni amatorzy, podający się za znawców ludzkiej duszy, swoje dokładają dziennikarzy plotać o problemach psychicznych zawodników i drużyn. Trudno jest cokolwiek doradzać w tej akurat kwestii. Trudno, zważywszy choćby na to, że jedna ze sportowych zawodowych ekip, ogłosiła kilka lat temu, że zatrudniła psychologa. Następnie w okresie kilku miesięcy w tej grupie mieliśmy do czynienia z próbą samobójczą i wieloma innymi sygnałami świadczącymi o... No właśnie!

Paweł Podlewski



PODĄŻANIE ZA MARZENIAMI

Rozmowa z Marleną Wawrzyniak

fitneską, armwrestlerką i „kolekcjonerką” sportowych trofeów na wszystkich możliwych poziomach

KIP Widzieliśmy cię w zwycięskiej akcji podczas ostatniego Pucharu Świata Zawodowców, jaki odbył się niedawno w Warszawie. Był czas na gratulacje, teraz jest czas na „spowiedź”. Czym jest dla Ciebie zwycięstwo w tak prestiżowej imprezie?

Zwycięstwo w Pucharze Świata traktuję jako szczególny sukces. Zawsze startują tam utytułowane zawodniczki, więc złoty medal smakuje wyjątkowo

dobrze. A korzystając z okazji, chciałabym bardzo podziękować przyjaciołom, rodzicom i sponsorom – wszystkim tym osobom, dzięki którym mogę spełniać i realizować sportowe marzenia.

KIP Marzenia to tylko jedna strona (złotego) medalu. Druga to predyspozycje. Jakie predyspozycje musi mieć kobieta, aby siłować się na rękę?

W tym sporcie najważniejsza jest pasja, a wszystko, co się na nią składa, to serce, wytrwałość, wiara i poświęcenie dla ciężkiej pracy treningowej.

KIP Fama głosi, że nie omijasz żadnych liczących się zawodów. Czy w grę wchodzi nieustający pęd do zwycięstwa, czy tylko do wyładowania nadmiaru energii?

Puchar Świata
Zawodowców
2012 r.



Udział w zawodach to przede wszystkim droga prowadząca do ulepszenia swoich możliwości technicznych, a to wiąże się z doświadczeniem przy stole. Poza tym bardzo ważne są turnieje międzynarodowe, które pozwalają się sprawdzić przed najważniejszymi zawodami, do jakich należą mistrzostwa Europy, mistrzostwa świata i Puchar Świata Zawodowców.

KIF Jak dużą trzeba mieć siłę, aby pokonać światową elitę?

W tym sporcie siła nie jest kluczowym komponentem, bo przecież dochodzą takie czynniki, jak technika, doświadczenie, szybkość i psychika. Połączone w jedną całość pozwalają wznieść się na złote podium.

KIF W sporcie bierze się pod uwagę również inne czynniki, jak choćby tremę, obawę, strach – który z nich daje ci znać o sobie w dniu zawodów?

Zawsze istnieje też presja zwyciężania! W dniu startu na mistrzostwach Europy czy świata odczuwam moment szybszego bicia serca, lecz mam swoje sposoby uwalniania stresu, prowadzące do walecznej motywacji.

KIF Jak widać – skuteczne. Czy od dawna pasjonujesz się armwrestlingiem?

Najpierw uprawiałam wyczynowo lekkoatletykę, nastawiając się na trójskok, kolejnym wyczynem było fitness sylwetkowe, a amatorsko krav maga.

KIF Fitness to piękny sport dla kobiety! Warto było zrezygnować z uprawiania takiej dyscypliny?

Zrezygnowałam tylko ze startów (wówczas z przyczyn osobistych), lecz nie z udoskonalania ciała. Modelowanie sylwetki to nadal moja pasja, którą staram się zarażać osoby trenujące w mojej siłowni.

KIF A jakie miejsce zajmuje w tej kolekcji armwrestling?

Armwrestling jest dla fanatyków sportu. Jestem pozytywnie uzależniona i połączona w „hermetyczno-pasjonatycznym skafandrze”. Jak tylko sięgam sportową pamięcią, to zawsze interesowałam się sportami walki, a armwrestling – odpowiedziem poetyką słów – ma w sobie magiczną moc wirtuozerii.

KIF Domyślam się, że jest w tobie jakaś równie magiczna siła, która motywuje cię do ćwiczeń w tym kierunku...

To prawda. Mam bardzo cenne, wręcz wyszukane, motywy treningowe, których jednak wolałabym nie ujawniać.

KIF Szkoda. Mając przed sobą mistrzynię, chciałoby się wiedzieć o niej jak najwięcej. Powiedz przynajmniej, co widzisz, patrząc w lustro?

Przemijający czas. I dlatego odpowiem ulubioną sentencją:

„Żyj tak pięknie, jakby każda chwila była ostatnią w twoim życiu.”



Debiuty
2006 r.



Ur. 12.08.1976 r.
 Wzrost 1,78 cm
 Waga 65 kg
 Miejsce zam. Grudziądz
 Wykształcenie wyższe magisterskie
 Zawód wyuczony nauczyciel
 Zawód realizowany 12,5 roku w zawodzie nauczycielskim, a od 11.01.2011 własna firma – „Aspiration” – Personal Trainer

Marzenie Jakbym miała wymienić wszystkie, powstałby referat. Dlatego odpowiem sentencją: „Marzenia wypowiedziane w głębi duszy sprawdzają się bardziej niż te wygłaszane.”

Największe sukcesy sportowe:
 – srebrna medalistka mistrzostw świata
 – złota, srebrna i brązowa medalistka Pucharu Świata Zawodowców
 – 4-krotna medalistka mistrzostw Europy
 – wielokrotna medalistka turniejów międzynarodowych
 – wielokrotna złota medalistka mistrzostw Polski

KIP Ładnie powiedziane. Jak to się przekłada na wiele chwil budujących twoje sportowe życie?

W sporcie jestem od 12. roku życia, mam za sobą wiele niezapomnianych i jakże wspaniałych lat treningów. Z racji zawodu, jako nauczyciel, powiem, że aktywność ruchowa prowadzi do rozwinięcia zdrowego trybu życia, zdrowy styl życia owocuje lepszą sprawnością fizyczną, a wyższy poziom sprawności fizycznej prowadzi do wzrostu wiary we własne możliwości. Z kolei wiara we własne możliwości prowadzi do sa-

modyscypliny i samokontroli, a większa samodyscyplina sprzyja nabywaniu umiejętności, stanowieniu celów, planowania i realizacji.

KIP Przyznaj, że w tym momencie czuję się jak na prawdziwej lekcji. Gdyby jeszcze wynikała z niej jakaś praktyczna rada na przyszłość...

Obecnie w tym sporcie, jaki uprawiam, nie ma „praktycznych” korzyści finansowych (przynajmniej w naszym kraju) za sukcesy rangi europejskiej czy światowej. Ale dla mnie

najcenniejszą korzyścią jest zdrowie, sylwetka i smak zwycięstwa.

KIP W jaki sposób dbasz o zdrowie, żeby później móc poczuć smak zwycięstwa?

Trenuję 4-5 razy w tygodniu. Jest to mieszanka elementów arm-technicznych, siłowych, wytrzymałościowych, izometrycznych, ogólnorozwojowych, fitnessowych i ekstremalnych. Każdy trening dopracowany jest strukturą organizacyjną wyznaczaną przez określone odcinki czasowe (makro-mezo-mikrocykle). Moje treningi to wręcz „nocna halucynacja” – zaczynam o północy, trenuję sama w swojej siedzibie (siłowni), którą prowadzę od stycznia 2011 r.

KIP Wygląda na to, że doba jest dla Ciebie mocno za krótka...

Wynika to z moich obowiązków zawodowych – nie tylko trenuję sama, ale prowadzę również swoją firmę sportową. Naprawdę potrzebuję wręcz podwójnej motywacji i siły, aby treningi były wartościowe. Zdarzają się momenty słabości, zmęczenia czy wyczerpania, lecz mam swoje szczególne sposoby, aby zmotywować swój organizm i psychikę do dalszej pracy treningowej.

KIP Jest w tym wszystkim trochę wolnego czasu na oderwanie się od sportowych obowiązków?

Mam przecież swoje pasje. Oprócz sportu jest jeszcze kryminalistyka, medycyna sądowa, psychologia sportu, pisanie książek, malarstwo...

KIP A gdybyś urodziła się jeszcze raz, zrobiłabyś powtórkę z tego, co masz za sobą i przed sobą?

Jeżeli chodzi o aspekt sportowy – jak najbardziej! Powtórzyłabym arm-przygodę, bo są to najpiękniejsze chwile, a ja kieruję się cytatem: „Podążaj za marzeniem i nigdy nie trać nadziei...”

KIP Zaczęliśmy rozmowę od rozważań o sukcesie sportowym, spróbujmy zakończyć ją rozszerzeniem tego pojęcia. Jaki sukces w swoim życiu cenisz sobie najbardziej?

W życiu cenię prawdziwą przyjaźń, którą poznajemy w trudnych chwilach i to jest mój sukces życiowy. A sukces sportowy? Każdy medal jest cenny i nieśmiertelny, bo jest owocem pasji sportowej.

KIP Dziękuję za rozmowę.

Ewa Umińska