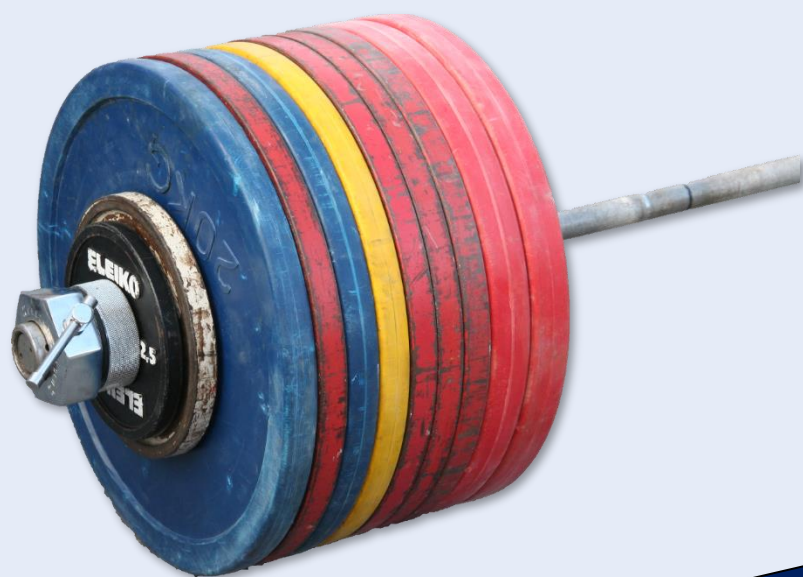




Trójbój siłowy na Pikniku

Arkadiusz Znojek



VII edycji Narodowego Dnia Sportu

14 września 2019, Warszawa



Fot. Arkadiusz Znojek

Ponad tona obciążenia, 23 osoby do obsługi, trzy sztangi, ławka do wyciskania i dwa stojaki przygotował Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w osobie wiceprezesa ds. trójboju siłowego **Grzegorza Nocka**, uczestnicząc w odbywającym się w całym kraju 14 września 2019 r. Narodowym Dniu Sportu. W stolicy połączono go z Warszawskim Piknikiem Rodzinnym i powstała największa impreza w ramach NDS w Polsce. Błonia przy Stadionie Narodowym w Warszawie zgromadziły jedenaście polskich związków sportowych. Piknik cieszył się dużym zainteresowaniem warszawiaków - około 10.000 osób odwiedziło Błonie, a sporo część wzięła udział w kilkudziesięciu wydarzeniach sportowo-rodzinnych. Największą część odwiedzających stanowiły rodziny z dziećmi, dając milusińskim przegląd różnorodnych sportów od lekkiej atletyki, poprzez sztuki walki (Capoeira), do extra ciężkiej, jaką jest trójbój siłowy.

Zawody i pokazy w wykonaniu naszych mistrzyń i mistrzów wykonywano na sprzęcie z najwyższej światowej półki - na tych stojakach, sztandze i obciążeniu odbywały się w 2017 roku we Wrocławiu **The World Games**, zwane Igrzyskami Sportów Nieolimpijskich. Ten historyczny już sprzęt startowy obsługiwali i wykonywali na nim pokazy utytułowani reprezentanci Kraju:



Fot. Arkadiusz Znojek

Piotr Sadowski - aktualny medalista Mistrzostw Świata w Trójboju Siłowym Klasycznym, wicemistrz Europy w TSK w kat. 120 kg, rekordzista świata w przysiadzie klasycznym (340 kg w kat. 120).

Justyna Kozdryk - 8-krotna mistrzyni świata w wyciskaniu leżąc i wyciskaniu leżąc klasycznym w kategoriach 44 i 47 kg, srebrna medalistka paraolimpiady w Pekinie (2008) w wyciskaniu leżąc w kat. 44 kg, rekordzistka świata.

Mariusz Grotkowski - aktualny brązowy medalista Mistrzostw Europy w Trójboju Siłowym, rekordzista świata w wyciskaniu leżąc, 221 kg w kat. 66.

Rafał Zalewski - brązowy medalista Mistrzostw Europy w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym (2017), rekordzista Polski w wyciskaniu leżąc klasycznym kat. 83 kg.

Kamil Jagiełło - aktualny mistrz świata juniorów w wyciskaniu leżąc, wicemistrz świata juniorów w wyciskaniu leżąc klasycznym w kat. do 120 kg.

Zuzanna Kula - świeżo upieczona wicemistrzyni świata juniorek w trójboju siłowym w kat. 47 kg, mistrzyni Europy juniorek w wyciskaniu leżąc klasycznie w tej kategorii.

Bartłomiej Tuszyński - aktualny mistrz świata juniorów do lat 18 w trójboju siłowym klasycznym i wicemistrz Europy J18 w trójboju siłowym w wadze superciężkiej.

oraz zawodnicy, głównie AZS Politechniki Warszawskiej:

Agnieszka Wiecińska - zawodniczka debiutowała na tegorocznym Pucharze Polski w TSK.

Krzysztof Tchórzewski - zawodnik odnoszący sukcesy głównie w zawodach akademickich.

Arkadiusz Szymanik - zawodnik startujący głównie w zawodach akademickich, medalista PP w TSK 2018 w kat. 83.

Przemysław Kotowicz-Rozmysłowski - zawodnik odnoszący sukcesy głównie w zawodach akademickich.

Władysław Żuk - członek kadry narodowej, mistrz Polski w wyciskaniu leżąc w kat. 120 seniorów.

Maciej Zastawny - junior do lat 20 w kat. 74, fascynat trójboju siłowego sprzętowego.

Ale też AZS Wojskowej Akademii Technicznej:

Agata Przybylska - wicemistrzyni Polski juniorek do lat 23 w kat. 63 w TSK.

Krzysztof Stangret - mistrz Polski juniorów do lat 23 w kat. 120 w TSK.

Karolina Kołata - zawodniczka UKS „Pover-Kuźnik” Chorzów.

Sprzęt obsługiwali również sędziowie trójboju siłowego:

Katarzyna Kamieńska - sędzia III klasy państwowej, była zawodniczka AZS Politechniki Warszawskiej.

Anna Tarnowska - sędzia III klasy państwowej.

Sebastian Stępnik - sędzia III klasy państwowej.

Arkadiusz Staszewski - trener KSSSiKW „Wiking” Starachowice.



Na Pikniku obecnością swoją zaszczyli nas członkowie Zarządu PZKFITS - przewodniczący Kolegium Sędziów Trójboju Siłowego, **Włodzimierz Laskowski**, i były trener kadry narodowej wyciskania leżąc, **Mirosław Łukasiuk**. W treningach pomagał trener kadry narodowej trójboju siłowego, **Arkadiusz Znojek**. Pojawił się również trener najlepszej drużyny Uniwersyteckiego Pucharu Świata w Trójboju Siłowym Klasycznym z roku 2018 (AZS WAT Warszawa), **Waldemar Stangret**. Z drużyną Wikinga Starachowice przyjechał **Arkadiusz Staszewski**, członek Rady Trenerów PZKFITS.



Gościem specjalnym Warszawskiego Pikniku był **Jarosław Olech**, fenomenalny zawodnik światowej sławy, rekordzista świata w przysiadach (370 kg), martwym ciągu (328 kg) i trójboju siłowym (908 kg) w kat 74 kg, od 17 lat nieprzerwanie dzierżący tytuł mistrza świata seniorów w kat. 67,5 i 74 kg, złoty medalista trzech The World Games (pod rząd, czyli w ciągu 8 lat) w kategorii średniej.



Piknik rozpoczął się punkt w południe. Wejście na jego teren dla publiczności było za darmo. Oficjalne otwarcie o 13:30 poprzedziło spotkanie w namiocie VIP ze sportowcami i specjalistami od wpływu ćwiczeń fizycznych na zdrowie człowieka, a w szczególności dzieci. Jednym z zaproszonych gości był **Jarosław Olech** oraz piszący te słowa, **Arkadiusz Znojek**. Najwybitniejszy światowy trójboista w towarzystwie **dr Janusza Dobosza** z Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej AWF w Warszawie i **Krystyny Radkowskiej**, organizatora



Narodowego Dnia Sportu, zachęcał widzów (spotkanie transmitowała TPV1) do wyjścia z domu i podejmowania systematycznej aktywności sportowej, a po zakończeniu spotkania udzielał wywiadów dziennikarzom, promując naszą dyscyplinę sportu i zdrowy tryb życia.



Fot. Włodzimierz Laskowski

Otwarcia Warszawskiego Pikniku, wśród innych sportowców (brydźści - Joanna Zalewska, Jakub Bazyluk i Tomasz Kiełbasa, pływaczka Aleksandra Urbańczyk-Olejarczyk) i oficjeli, dokonała grupa przedstawicieli PZKFITS - Piotr Sadowski, Jarosław Olech, Zuzanna Kula i Arkadiusz Znojek.



Fot. Arkadiusz Znojek

Gdy nasza czwórka otwierała Piknik, na pomostach naszego stanowiska już odbywały się treningi i pokazy. Konferansjerkę niemordowanie przez 5 godzin prowadził wiceprezes ts. trójboju siłowego, **Grzegorz Nocek**, tłumacząc wykonanie bojów, wyjaśniając to co działo się na pomostach i zachęcając tłumnie zgromadzonych widzów do wzięcia udziału w ćwiczeniach i spróbowaniu samemu wykonać jeden z trzech bojów. Sporo osób chętnie próbowało swoich sił na gołych i obciążonych gryfach, nie biorąc udziału w konkursie wyciskania leżąc.

Nasi sędziowie - **Anna Tarnowska**, **Katarzyna Kamińska** i **Sebastian Stępnia**k – cierpliwie wyjaśniali, jak wykonać bój, jakich błędów nie popełniać, manualnie ustawiali do poprawnej pozycji startowej. Również asekurowali obok naszych starszych zawodników.

Przybyli wypytywali nas o treningi, technikę wykonania bojów, skorygowania ich aktualnej techniki. Nasi mistrzowie pozowali do zdjęć, o które ochoczo zabiegali nie tylko młodszy, ale i starsi widzowie. Szczególnie oblegana była ikona światowego i polskiego trójboju, **Jarosław Olech**.

Pogoda dopisała i całe Błonie Narodowego skąpane były w słońcu. Jednak, gdy nieliczne chmury przysłaniały słońce, robiło się chłodno - temperatura w cieniu wynosiła 15-16 stopni. Dla rozebranych zawodników czekających na



Fot. Arkadiusz Znojek

swoją kolej do sztangi było za zimno, choć ciężsi tak nie odczuwali chłodu jak drobniutki zawodniczki.

Treningi rozpoczęła przysiadami **Anna Tarnowska**. Grzegorz Nocek cierpliwie wyjaśniał kolejnym grupom widzów na czym polega przysiad, jak duży jest to ciężar dla zawodniczki, na jakiej podstawie sędziowie zaliczają bój. Po zakończeniu przysiadów zawodniczka udzielała porad początkującym, próbującym swoich sił w wyciskaniu leżąc.



Fot. Arkadiusz Znojek



Fot. Arkadiusz Znojek

Po filigranowej Ani na pomoście pojawił się **Bartek Tuszyński**, który mimo swoich dopiero 16 lat życia, kontrastował swoim wzrostem i posturą. Młody zawodnik doszedł do 215 kg i na tym ciężarze pozostał, wykonując serie po 2 powtórzenia. Widok licznie zgromadzonych ludzi, rodzin z dziećmi, wyraźnie dodawał mu siły i przysiady wykonywał bardzo lekko. Najbliższy start w trójboju ma pod koniec listopada na Mistrzostwach Europy w Trójboju Siłowym Klasycznym w Kownie na Litwie. Do tego czasu ciężar treningowy w przysiadach wzrośnie o pół setki!



Fot. Arkadiusz Znojek



Fot. Arkadiusz Znojek

Na ławeczce królował **Rafał Zalewski**, przygotowujący się do Mistrzostw Europy w Wyciskaniu Leżąc (Tampere, Finlandia). Wykonywał trening w koszulce specjalistycznej i demonstrował zebranej publiczności wyciskanie z desek. Po dojściu do 260 kg, pozostał na tym ciężarze i wykonał kilka serii po dwa powtórzenia. Ciężar ponad ćwierć tony, choć nie tak efektownie wyglądający jak ogumowane talerze ciężarowe, założone niemal do końca gryfu, nawet na metalowych talerzach budził respekt. Ze względu na długi trening, obejrzało go sporo osób, przewijających się przed naszym stanowiskiem. Zakładanie koszulki również wzbudzało zainteresowanie; szczególnie faza standardowego ściągania koszulki z rękami pomocnika pod kostiumem.

W międzyczasie **Kamil Jagiełło** (na zdjęciu prostuje koszulkę) pokazywał technikę wyciskania na stosunkowo małym dla siebie ciężarze 180 kg, za to wyciskając ten ciężar wielokrotnie. Dysponując dużą siłą, startuje zarówno w wyciskaniu klasycznym, jak i sprzętowym - w każdym z nich zdobywając medale mistrzostw świata juniorów. Nie pomyślę się twierdząc, że 300 kg w koszulce już puka do drzwi siłowni Kamila. Na grudniowym Pucharze Polski zobaczymy, jak junior z wagą 107 kg łamie ten rekord.



Fot. Arkadiusz Znojek



Fot. Arkadiusz Znojek - archiwum

Chłód szczególnie doskwierał **Zuzannie Kuli** przyzwyczajonej do krótkich przerw między seriami, a której trening przedłużał się z racji kilku osób ćwiczących na jednym pomoście. Do długiej rozgrzewki przysiadów do kostiumu, dochodziło bandażowanie kolan. Pomocy **Arkadiuszowi Znojki** przy bandażowaniu udzielił **Jarosław Olech**. Przy takim mistrzu przysiad robi się lżejszy i pewniejszy - 145 kg Zuzanna bardzo ładnie siadła i, choć z dużymi oporami, wstała, zaliczając swój nowy rekord.



Fot. Arkadiusz Znojek

Komisyjne ważenie po treningu w lekkim stroju sportowym (ale nie trójbojowym), pokazało wagę ciała zawodniczki 48,5 kg (48 bez stroju). Tak więc na Błoniach padł nieoficjalny rekord Polski w kat. 52 junierek do lat 23, przewyższający aktualny o 7,5 kg. Jak duży był to ciężar świadczy fakt, że ciężar przekroczył 3-krotną wagę ciała zawodniczki.

Nie tylko Zuzanna Kula poprawiła swój wynik. Również **Karolina Kołata** z Chorzowa uzyskała dobry wynik w wyciskaniu - 77,5 kg. W kategorii superciężkiej junierek do lat 20 jest to najlepszy w tym roku wyciśnięty ciężar.

O wpół do trzeciej rozpoczął się konkurs wyciskania wielokrotnego sztangi z klatki piersiowej leżąc na ławeczce. Zgłoszenia przyjmował zespół w składzie:

Anna Tarnowska, Katarzyna Kamieńska i Sebastian Stępiak. Obowiązywały proste zasady: ciężar sztangi wynosił 50% ciężaru ciała kobiet, 100% ciężaru ciała dla mężczyzn. Pierwszym odważnym okazał się **Marcin Kisielewski** - sztangę ważącą 75 kg wycisnął 13 razy. Pierwsza odważna kobieta to **Wiktoria Szur** - ciężar 35 kg wycisnęła 4 razy.



Fot. Arkadiusz Znojek

Najlepsze osoby prezentuję poniżej:

1. Artem Pohrebniak - 24x (90 kg)
2. Marcin Kisielewski - 13x (75 kg)
3. Dawid Bogdański - 8x (82,5 kg)

1. Sabina Wawrzaszek - 11x (25 kg)
2. Magdalena Kaunowska - 8x (45 kg)
3. Wiktoria Szur - 4x (35 kg)

Wyniki te możemy uznać za rekordy NDS. Do ich poprawienia zapraszamy za rok.

Zawodnicy Polskiego Związku nie brali udziału w konkursie. Jednak **Justyna Kozdryk** wywołana na pomost musiała pokazać, że miano mistrza zobowiązuje - sztangę ważącą 45 kg wycisnęła... **50 razy!** Wielokrotna medalistka mistrzostw świata i Europy jest posiadaczką aktualnego rekordu Europy w wyciskaniu leżąc klasycznym, wynoszącym 98,5 kg. W koszulce specjalistycznej wyciskała 130 kg, co również było rekordem świata w kat. 44 kg (stara kategoria).



Fot. Arkadiusz Znojek

Zabawom na pomostach towarzyszyła maskotka zielonego UFO-ludka "Ironka" ze stojącego obok nas namiotu AIRO Centrum Aktywnej Rozrywki. Po południu **Ironek** miał już dość patrzenia i sam spróbował wyciskania. Choć był kłopot ze zmieszczeniem olbrzymiej głowy pod sztangą, to gdy już się usadowił, zielony pluszak wycisnął 10 razy sztangę ważącą 50 kg.



Fot. Arkadiusz Znojek

Pomost do przysiadów zmienił charakter na pomost do martwego ciągu i po przerwie wróciła **Anna Tarnowska** wykonując trening martwego ciągu, współdzieląc sztangę z **Agnieszka Wicińska**. Agnieszka doszła do 140 kg - o 5 mniej niż na Pucharze Polski w Skierniewicach.



Fot. Arkadiusz Znojek

Do pokazowego treningu dołączyła **Anna Przybylska**, dochodząc do ciężaru 150 kg - o 2,5 kg mniejszego niż podniesiony tydzień wcześniej w Skierniewicach, gdy wygrała kategorię 63 juniorek do 23 lat. Nie jest to jej rekord, bo w lipcowym Uniwersyteckim Pucharze Świata zawodniczka zaliczyła 160 kg w kategorii do 57 kg. Blisko 3-krotnej wagi ciała!



Tymczasem na drugiej sztandze trwała rozgrzewka do bicia rekordu...

Powoli zbliżaliśmy się do finału i intrygującej zapowiedzi wiceprezesa Grzegorza Nocka o próbie podniesienia dużego ciężaru. **Baaaardzo dużego ciężaru!**



Na Błoniach PGE
Narodowego w Warszawie
pękło 450 kg!

Po niesamowitym wyczynie **Krzysztofa Wierzbickiego** sprzed niemal tygodnia w Skierniewicach, gdzie na Pucharze Polski w TSK zaliczył **375 kg** w martwym ciągu klasycznym, o 2,5 kg więcej niż jego własny rekord świata sprzed 5 lat, zapowiedź podniesienia 400 kg

lub nawet więcej, brzmiała niezwykle tajemniczo i ekscytująco zarazem! Drugim "deadlifterem" po Wierzbickim w Polsce jest obecnie **Piotr Sadowski**, który na treningu już uzyskiwał 360 kg. Czyżby to on miał podjąć próbę na 400 kg? Na to wyglądało, gdyż Piotr rozgrzewał się konsekwentnie zwiększając ciężar sztangi. Sztanga za każdym razem bez żadnego oporu wędrowała w górę. Podążając za tuwimowskim wierszem, „*Jak gdyby to była piłeczka, nie stal*”. Jako sparing-partnera miał **Krzysztofa Stangreta**, sekundującego mu w rozgrzewce. Ciężar na sztandze szybko rósł, podobnie jak czereda zaciekawionych widzów. 270, 305, 355... Na tym ciężarze wyjaśniło się, kto będzie bił rekord.



Fot. Arkadiusz Znojek

Nie Piotrek, nie Krzysiek. Obaj! 405...

"Żeby dodać pikanterii tej próbie, dodam, że Piotrek i Krzysiek dopiero dzisiaj dowiedzieli się, że będą robić taką konkurencję na Pikniku." - grzmiał przez mikrofon Grzegorz Nocek, a obdarowani tą konkurencją zawodnicy dwoiли się by jej podołać *"współ w zespół"*. Sztanga była lekka tego dnia w ich dłoniach. *"Jest ktoś chętny? Można w pojedynkę, dwójkę, trójkę, czwórkę."* - zachęcał widzów do samodzielnej próby, konferansjer.

Następne podejście. *"Za chwilę skończy nam się sztanga."* -

żartował, komentując dokładanie talerzy, główny organizator trójbojowej części Pikniku, Grzegorz Nocek. Doszły dwa duże niebieskie nakłady. 445 załadowane... Nie! Nim zawodnicy podeszli do sztangi, obsługa ochotczo dołożyła po czarnym talerzyku na końce gryfu. Niech nie będzie lekko! **450 kg!**

Sztanga rażno ruszyła w górę i mimo widocznej słabej synchronizacji pomiędzy zawodnikami (nie mieli czasu na naukę dźwigania razem) czyniące dźwiganie cięższym, bez problemu znalazła się w górze. Sztanga ważyła blisko pół tony; dla naszych 120-kilogramowych mocarzy



Fot. Arkadiusz Znojek

nie była ciężka. Nie było walki, żyłowania, spiny. Niewątpliwie, duży zapas siły czekał na uruchomienie. A jednak na tym ciężarze zakończyliśmy pokaz. Nie były to wszystkie pieniądze zawodników...

W przyszłym roku będzie okazja do poprawienia rekordu arodowego Dnia Sportu i to do okrągłego wyniku. Jakiego? Zobaczymy za rok!



Na placu boju pozostała jeszcze **Zuzanna Kula**, która miała w planie trening martwego ciągu z dojściem do 140 kg. Jednak po zaliczeniu tego ciężaru, publiczność zachęciła ją do większego wysiłku i za chwilę na sztandze pojawiło się 145 kg - o 2 kg więcej niż rekord Polski junierek do lat 23. Ciężar poszedł w górę, ale utknął przed końcowym wyprostem, a walka z nim zdawała się nie mieć końca. Po 10 sekundach bitwa warszawska została poddana. *"Jak Państwo widzicie, na pomoście odbyła się heroiczna walka"* mówił Mistrz Ceremonii, Grzegorz Nocek, gdy Zuzanna opuściła sztangę na pomost. To było ostatnie, okraszone brawami, podejście tego obfitego w wydarzenia dnia.



Pierwsza nasza obecność w Narodowym Dniu Sportu, jako reprezentantów PZKFITS, pozwoliła zebrać sporo nowych doświadczeń. Za rok planujemy jeszcze lepiej promować wśród, nie tylko warszawskich rodzin, ale w całej Polsce, nasze dyscypliny sportowe na VIII edycji Narodowego Dnia Sportu. Do pokonania będą wyniki w wyciskaniu leżąc wielokrotnym; chcemy zaokrąglić wynik 450 kg martwego ciągu w parach. Chcemy zachęcić sól naszej ziemi, polskie rodziny, do zdobywania tężyzny fizycznej na siłowniach.

Pozostali do końca Pikniku uczestnicy prezentacji PZKFITS:



Fot. Aleksandra Garnek

Górny rząd: Arkadiusz Znojek, Przemysław Kotowicz-Rozmysłowski, Arkadiusz Szymanik, Krzysztof Tchórzewski, Zuzanna Kula, Karolina Kołata, Katarzyna Kamieńska.

Dolny rząd: Kamil Jagiełło, Bartłomiej Tuszyński, Piotr Sadowski, Mirosław Łukasiuk, Grzegorz Nocek. Na sztandze siedzą: Agata Przybylska i Justyna Kozdryk.

Stoi z przodu: Władysław Żuk.



Fot. Arkadiusz Znojek

Na zdjęciu obok widać, że na pomostach było tłoczno, jak w ulu!

Wypowiedzi uczestników Pikniku



„Biorąc udział w Narodowym Dniu Sportu na Błoniach Stadionu Narodowego w Warszawie nie sądziłem z początku, że będzie to tak udana impreza dla PZKFITS. Zaskoczyła mnie frekwencja zawodników, którzy pojawili się, aby móc zademonstrować czym jest trójbój siłowy. Widać było duże zainteresowanie naszym stoiskiem. Dużo osób, które pojawiły się tego dnia na Błoniach, było zainteresowanych poznaniem trójboju siłowego, zarówno od strony teoretycznej jak i praktycznej. Z zaciekawieniem słuchali jak o trójboju opowiada prezes Grzegorz Nocek i trener kadry Arkadiusz Znojek. Bardzo miłe jest to, że wiele osób zainteresowało się i spróbowało też swoich sił w przysiadzie ze sztangą i wyciskaniu leżąc. Szczególnie cieszy fakt, że były to dzieci, które może w przyszłości zapragną uprawiać trójbój siłowy, który staje się moim zdaniem coraz bardziej popularny. Jestem zadowolony z faktu, że mogłem też przekazać trochę wiedzy osobom, które miały pytania odnośnie trójboju czy też asekurować dzieci, które chciały spróbować swoich sił w wyciskaniu leżąc. Widać było też ogromne zainteresowanie pokazowymi treningami naszych zawodników i zawodniczek, co wydaje mi się, że też miało duży wpływ na to że ludzie zaciekawili się naszym stoiskiem. Jestem zadowolony z faktu, że mogłem wziąć udział w tej imprezie, która moim zdaniem wypadła całkiem fajnie i poszerzyła wiedzę będących tam osób o naszej dyscyplinie.”

Mariusz Grotkowski



Fot. Arkadiusz Znojek

"Tego dnia przypadła mi mocny trening przysiadów i martwego ciągu w sprzęcie. Mimo silnego słońca, w cieniu było dość chłodno, więc ciężko było mi się porządnie rozgrzać. Jednak duża widownia sprzyja biciu rekordów, więc nie obyło się i bez nich. W przysiadzie udało mi się zaliczyć nowy rekord życiowy – 145 kg, czyli ciężar o 7,5 kg większy niż aktualny rekord Polski, ustanowiony przeze mnie niedawno w Kanadzie na Mistrzostwach Świata. W martwym ciągu, testując nowy kostium, doszłam do aktualnego rekordu Polski, czyli 140 kg i niewiele zabrakło, aby pobić go nieoficjalnie o 5kg. To niesamowite uczucie, móc trenować z najlepszymi i w dodatku być dopingowanym przez całkiem dużą widownię. Nie tylko zawodnicy, ale też publiczność miała szansę wziąć czynny udział w naszych treningach. Chętni brali udział w konkursie wyciskania wielokrotnego oraz byli uczeni poprawnej techniki przez trenerów i zawodników. Również dzieci z ochotą zaangażowały się w zorganizowane przez nas atrakcje. Impreza przyciągnęła wiele uwagi, co z pewnością przełoży się na popularność trójboju w naszym kraju."

Zuzanna Kula



Fot. Arkadiusz Znojek

"W Narodowy Dzień Sportu powinien mieć trening ciężkiego wyciskania. Dzięki motywacji ze strony widowni udało mi się wycisnąć, co prawda nie mój rekord życiowy, lecz i tak dość wysokie 77,5 kg. Ten ciężar jest większy o 2,5 kg od aktualnego rekordu Polski w mojej kategorii wagowej do lat 20. Dziękuję za tak wspianą okazję, aby po raz pierwszy zrobić trening trójboju siłowego na świeżym powietrzu i pokazać się szerokiej publiczności. Może swoim treningiem przyczyniłam się do rodzenia się pasji wśród najmłodszych, którzy tego dnia mieli okazję po raz pierwszy dotknąć sztangi."

Karolina Kołata



„Stoisko PZKFITS cieszyło się dużym zainteresowaniem wśród osób, które przybyły na piknik na błoniach stadionu narodowego. Wykonywanie martwego ciągu w parach było bardzo widowiskowym i ciekawym doświadczeniem zarówno dla publiczności, jak i samych sportowców. Na przyszłość należy mieć na uwadze, aby partnerów dobierać wzrostowo, co pozwoli na większą synchronizację oraz możliwość podniesienia jeszcze większych ciężarów. Spacerując między stanowiskami można było zaobserwować, iż targetem imprezy były głównie rodziny z dziećmi, więc na przyszłość należy pamiętać, aby zapewnić atrakcje również dla najmłodszych. Podsumowując, imprezę uważam za bardzo udaną.”

Piotr Sadowski



„Atmosfera na pikniku bardzo sprzyjała treningowi. Podejścia przy tak licznym dopingu publiczności wydawały się znacznie lżejsze.”

Bartłomiej Tuszyński



Fot. Arkadiusz Znojek

„Z mojego punktu widzenia impreza bardzo udana, głównie dlatego, że udało się po raz kolejny przełamać schematy związane z kojarzeniem naszej dyscypliny z "dużymi dźwigającymi mężczyznami", przyciągnęła bardzo dużą ilość osób w młodym i bardzo młodym wieku, a co pokazała również rywalizacja na ławeczce w wyciskaniu - naprawdę dużą ilość kobiet. Myślę, że tu oczywista zasługa leży po stronie naszych zawodniczek prezentujących swoje umiejętności w trakcie pokazowych treningów. Było do nas bardzo wiele pytań, zarówno o sam trójbój, jak i metody treningowe, oraz nieodłącznie, szczególnie w przypadku pań właśnie - o diety czy też o sposób odżywiania. Częstym zdziwieniem kończyły się próby podnoszenia lekkich ciężarów, od samego gryfu zaczynając, komentowane kilkakrotnie - "bo tej pani tak lekko to szło, a to tyle waży!". Również spore zainteresowanie było samą techniką wykonywania ćwiczeń, tłumaczyliśmy, dlaczego tak a nie inaczej należy je wykonywać, jak one wpływają na ciało, jakie są korzyści w wykorzystaniu ich w systemach treningowych.”

Sebastian Stępnik



Fot. Arkadiusz Znojek

„Stoisko PZKFITS cieszyło się dużym zainteresowaniem podczas dnia sportu na Błoniach Stadionu Narodowego. Jedną z największych atrakcji były pokazowe treningi zawodników. Barwne zapowiedzi wiceprezesa Grzegorza Nocka przyciągały coraz to nowych oglądających, którzy chętnie przyglądali się zmaganiom sportowców. Podczas wykonywania podejść można było zauważyć ciekawość ze strony publiczności oraz poczuć ich doping. Przez cały dzień w naszej grupie panowała przyjemna atmosfera, która sprzyjała dźwiganiu oraz zachęcała przybyłych do dołączenia do naszego grona.”

Agata Przybylska

Zapraszamy na VIII Narodowy Dzień Sportu w 2020 roku



Fot. Arkadiusz Znojek