

# Trójka na SZÓSTKĘ!

Mistrzostwa Świata Juniorów w Trójboju Siłowym

Regina, Kanada, 24-31.08.2019



## "Stos kości" a trójboj siłowy

Po Mistrzostwach Świata Juniorów w Trójboju Siłowym w Moose Jaw w roku 2011 i rozegranych rok temu Mistrzostwach Świata w Trójboju Siłowym Klasycznym w Calgary, Kanada przeprowadziła kolejne światowe zawody w stolicy byłych indiańskich terenów Saskatchewan, Reginie, zwaną przez rodzimych mieszkańców tego terenu *"oskana ka-asastēki"*, co w zgrubnym tłumaczeniu znaczy "kościane stopy". Przyczynkiem tej nazwy stały się, sięgające trzeciego piętra, stopy kości upolowanych bizonów układanych przez Indian w tym miejscu. *"Pile of bones"* przez tydzień stało się areną zmagania młodych siłaczy z całego świata na czas rozgrywania Mistrzostw Świata Juniorek i Juniorów w Trójboju Siłowym.

W „*Stosie kości*” Polskę reprezentowała mocna trójka zawodników: **Zuzanna Kula**, **Dominika Skowrońska** i **Mateusz Szymkiewicz**. Położenie Reginy w strefie czasowej z cofniętym względem nas zegarem o 8 godzin stawiało naszą reprezentację w niekorzystnej sytuacji w stosunku do rywek i rywali, dla których godziny startu były ich zwykłymi godzinami popołudniowymi. Dla nas start zaczynał się o pierwszej w nocy, a kończył około czwartej nad ranem. Czyli w okresie najniższej wydolności psycho-fizycznej człowieka w ciągu doby.

## Dzień pełen rekordów

W poniedziałkowe popołudnie wystartowała nasza pierwsza zawodniczka - Zuzanna Kula. Tegoroczna brązowa medalistka mistrzostw świata juniorek w trójboju siłowym klasycznym spróbowała startów w trójboju siłowym w sprzęcie specjalistycznym, znakomicie się w nim odnajdując. Czas na przygotowanie się do startów "sprzętowych" był bardzo krótki, praktycznie od obozu kadry narodowej we Władysławowie na przełomie lipca i sierpnia, czyli niecały miesiąc. Z tego względu problemem było nie tylko uzyskanie wysokiego wyniku, ale i uzyskanie satysfakcjonującej sędziów techniki bojów. Zawodniczka w ciągu tego krótkiego okresu opanowała technicznie boje sprzętowe, choć nie wykorzystwała w pełni możliwości sprzętu specjalistycznego.



Zuzanna Kula, rekordowy przysiad w J20 i J23 - 137,5 kg



Rekord Polski junierek do lat 23 - 82,5 kg, Zuzanna Kula

rekordami Polski junierek do lat 20 - 130 i 137,5 kg. Ten ostatni ciężar, przy trochę mocniej zabandażowanych kolanach, poszybował bardzo lekko w górę, pokazując duży zapas siły Kuli w tym boju. Tymczasem jej mocna rywalka, Japonka Miyabi Kikuchi, numer jeden ze zgłoszeń (na kwietniowych Mistrzostwach Japonii uzyskała 395 kg w trójboju), paliła podejście po podejściu na ciężarze 135 kg. Dopiero za trzecim razem udało jej się zaliczyć bój i pozostać w konkursie.

Na rozgrzewce do wyciskania leżąc okazało się, że koszulka do wyciskania jest dużo słabiej opięta niż na treningach. Zamiast myśleć o 90 kg, trzeba było zapewnić zaliczenie tego boju, czyli obniżyć pierwsze podejście na 75 kg. Pierwsze podejście z tym ciężarem Zuzanna wykonała bardzo lekko. Kolejne na 82,5 kg zbyt wolno wyciskane wpadło w martwą strefę i zakołysana sztanga spowodowała negatywne decyzje sędziów.

W trzecim podejściu, powtórzeniu tego ciężaru, nierówno wyciskana sztanga nie naruszyła żadnego punktu przepisów wykonania tego boju i 82,5 kg zostało zaliczone, stając się nowym rekordem Polski aż w trzech kategoriach wiekowych: junierek do lat 20 i 23 oraz senierek. Ten ciężar stanowi również nowy rekord w wyciskaniu leżąc jako samodzielnych zawodów, w kategorii J20 i J23. Tutaj w seniorkach rekord dzierży fenomenalna Justyna Kozdryk - 127,5 kg. Rywalka, Miyabi Kikuchi spaliła pierwsze 105 kg, zaliczyła je w drugim podejściu, nieprzepisowo unosząc biodra ponad powierzchnię ławeczki (jeden z sędziów bocznych nie zauważył błędu). W trzecim poprawiła rekord świata junierek - 110,5 kg, jednak również podnosząc biodra, co spowodowało decyzję jury o spaleniu tego podejścia.

130 kg rozpoczęło martwy ciąg naszej reprezentantki, formalnie zaliczając trójbój, dotychczas ustanowione rekordy Polski i dając Zuzannie Kuli tytuł wicemistrzyni świata. Suma bojów dała 350 kg - wynik wyższy o 5 kg od rekordu Polski junierek do lat 23 należący od 7 lat do znakomitej polskiej zawodniczki, Ewy Mioduszewskiej. Kolejny ciężar, 140 kg,

Przed zawodami bezpośrednią rywalką do srebrnego medalu była Indyjka, Sushimita Deshmukh, mająca w zgłoszeniach 335 kg. Do czasu startu mogła podwyższyć wynik do 350-360 kg, zważywszy, że dopiero pod koniec ubiegłego roku zastosowała sprzęt specjalistyczny. Potencjalna rywalka nie pojawiła się na zawodach w Reginie, co spowodowało, że start Zuzanny Kuli był spokojniejszy i zaczynał się na niższym pułapie ciężarów niż przy ostrej rywalizacji. Już 120 kg w pierwszym podejściu przysiadów było tylko o 2,5 kg mniejszym ciężarem od limitu rekordu Polski junierek do lat 20, stanowiąc jednocześnie jej dotychczasowy rekord życiowy z czerwca tego roku.

Kolejne podejścia były już nowymi

*Jak już miałam okazję przekonać się rok temu, zawody na drugiej półkuli nie należą do najłatwiejszych przez samą zmianę strefy czasowej i długą podróż, gdy w dodatku start miałam w środku nocy. Aby zmniejszyć te negatywne skutki przestawiałam się już tydzień wcześniej, robiąc treningi o 2-3 nad ranem, będąc jeszcze w Polsce. Dzięki temu uniknęłam większego zmęczenia na starcie.*

Zuzanna Kula



Kłaśnięcie w dłonie przed podejściem dodaje animuszu

Polka również lekko podniosła i zaliczyła - tylko o 0,5 kg mniej od rekordu Polski ustanowionego przez nią samą na czerwcowym Pucharze Polski w TS w Kielcach. A doszedł kolejny rekord J20 i J23 w trójboju, bo wyniósł on już 360 kg. W tym czasie Kikuchi, po obniżeniu podejścia pierwszego o 7,5 kg, zaliczyła 127,5 kg w ciągu, pałac 135 kg w drugim. Gdyby spaliła ten ciężar w trzecim podejściu i pozostała z wynikiem 367,5 kg w trójboju, Kula zmieniłaby ciężar trzeciego podejścia na 150 kg, co było realne do podniesienia. Japonka jednak zaliczyła 135 kg w trzecim podejściu, uzyskując 375 kg, a na ten wynik trzeba by podnieść 157,5 kg, co było zbyt dużym ciężarem. Zatem nasza zawodniczka podeszła do 145 kg, podniosła ten ciężar czysto technicznie, przytrzymała na górze i... zbyt szybko opuściła sztangę, minimalnie wyprzedzając komendę sędziego, pałac to podejście.



Fot. Dominika Skowrońska

140 kg w martwym ciągu dało znakomity rekord w trójboju siłowym - 360 kg



Fot. Arkadiusz Znojek

Zuzanna Kula zdobyła srebrny medal w kat. 47

Startem w Reginie Zuzanna Kula podniosła rekord Polski juniorek do lat 20 i 23 o 19,5 kg, w przysiadach o 15 kg i o 2,5 kg w wyciskaniu leżąc z trójboju i pojedynczego wyciskania leżąc, jako okrasa do tytułu wicemistrzyni świata. Zdobyła dwa złote medale za przysiad i martwy ciąg; dwa srebrne za wyciskanie leżąc i trójboj siłowy.

*Swój debiut w trójboju sprzętowym na arenie międzynarodowej uważam za całkiem udany, chociaż popełniłam kilka błędów. Zawsze mam wobec siebie większe oczekiwania, lecz spadek wagi związany ze stresem nie wpłynął dobrze na wynik w wyciskaniu. W zamian jednak powoli zaczynam przyzwyczajać się do przysiadów sprzętowych, co było dla mnie największym problemem, i myślę, że mam jeszcze spory zapas siły. Na przyszłych startach się o tym przekonam.*

Zuzanna Kula

Gdy zawodniczka okrzepnie w trójboju sprzętowym i wykorzysta sprzęt osobisty w dużo większym stopniu niż obecnie, zbliży się do poziomu sportowego senierek, mogącego już dawać medale seniorskie z zawodów międzynarodowych.

Kanadyjski start pokazał, że zarówno rekord Europy junierek w przysiadach wynoszący obecnie 165 kg, jak i rekord świata 175 kg, są możliwe do poprawienia przez tę utalentowaną 20-latkę. W jej zasięgu jest również poprawienie rekordu Europy junierek wynoszącego obecnie 420 kg.

## Ulubienica publiczności

Drugiego dnia startów, we wtorek, wystartowała Dominika Skowrońska i... od razu stała się ulubienicą publiczności, sądząc po najgłośniejszych brawach, jakimi nagradzano jej występy. Zawodniczka startowała z dużą, bo 4-kilogramową niedowagą, w kategorii 52. Początkowo zgłoszona kategorię niżej, została przeniesiona do 52 kg, ze względu na możliwość uzyskania wyższego miejsca. Pomimo nocnego w kategoriach polskiego czasu, występu, Dominka Skowrońska miała tego dnia bardzo dobrą formę sportową i żywiołowe podejście do wykonania bojów. Ze względu na niską frekwencję w tej kategorii należało nisko zaczynać pierwsze podejścia, by mieć pewność ich zaliczenia. Skutkowało to niższymi niż możliwe do uzyskania, wynikami. Rywalki z pierwszego i drugiego miejsca, Ukrainka Tetyana Shlopko i Amerykanka Elma Lopez, uzyskiwały wcześniej ponad 400 kg w trójboju, były więc poza wszelkim zasięgiem. Pozostawało pozaliczać podejścia i zapracować na dobry wynik.

*Udział na Mistrzostwach Świata był dla mnie ogromnym wyróżnieniem. Jadąc do Kanady byłam pełna obaw, ponieważ miałam za sobą tylko starty na zawodach w Polsce. Zarazem byłam pełna pozytywnego nastawienia, jeśli chodzi o moją formę. Uczucia były mieszane. Kanada jednak przyjęła Nas bardzo dobrze i mimo zmiany czasu wszystko poszło zgodnie z planem. 9 podejść zaliczonych i życiówka w wyciskaniu i martwym ciągu.*

Dominika Skowrońska

pewnych 30 kg. Po założeniu koszulki specjalistycznej zaliczyła 40 kg, a w trzecim podejściu ustanowiła nowy rekord życiowy 42,5 kg.

Dominika Skowrońska zaliczyła ładnie technicznie wszystkie podejścia przysiadów, zaczynając asekuracyjnie od 60 kg wykonanych w kostiumie do wyciskania leżąc, po założeniu kostiumu zaliczając 70 kg, a kończąc na 80. W wyciskaniu leżąc do pierwszego podejścia nie zakładała koszulki specjalistycznej i rozpoczęła od



Trener kadry Arkadiusz Znojek wyprowadza Dominikę Skowrońską na pomost



80 kg w trzecim podejściu przysiadów Dominiki Skowrońskiej



Trzecie podejście w wyciskaniu leżąc na 42,5 kg



100 kg - rekord życiowy Dominiki Skowrońskiej

Martwy ciąg rozpoczęła od 82,5 kg, które były tylko formalnością. W drugim podejściu zaliczyła 92,5 kg, co już stanowiło jej rekord życiowy. W trzecim podejściu musiała zmierzyć się z barierą psychologiczną jaką stanowiło dla niej zgłoszone 100 kg.



Dominika Skowrońska zdobyła brązowy medal w kat. 52

Było to o 10% więcej niż jej dotychczasowy rekord. Odpowiednik 154 kg jej koleżanki z reprezentacji. Trener wie, że taki ciężar jest możliwy do podniesienia, ale najpierw zawodniczka musi sama w to uwierzyć, by go podnieść. Tak też się stało, Dominika uwierzyła w swoje możliwości i podniosła niewiarygodne dla siebie 100 kg poprawiając rekord życiowy z innych zawodów o 10 kg. W sumie trójboju uzyskała 222,5 kg, poprawiając tym samym swój najlepszy wynik, jeszcze z grudnia ubiegłego roku, o 17,5 kg. "Nocny" start, wspomagany dobrze zaparzoną amerykańską kawą, zdawał się nie mieć wpływu na formę zawodniczki, o czym świadczyło zaliczenie 9 podejść na 9 możliwych. 9/9 to kolejny rekord życiowy zawodniczki - po raz pierwszy zdarzyło jej się zaliczyć wszystkie podejścia.

Dominika Skowrońska zajęła trzecie miejsce zdobywając komplet brązowych medali - za przysiad, wyciskanie leżąc, martwy ciąg i, najważniejszy, za trójbój. Okazane na pomoście duże zdecydowanie zaprocentuje w szybszym wzroście wyników w nadchodzącym roku.

*Uważam ten start za największą przygodę w moim życiu, którą wykorzystałam. Wiem nad czym mam dalej pracować i poznałam fantastyczne uczucie, gdy stałam się na podium międzynarodowym a medale mile ciężą uwieszona na szyi.*

Dominika Skowrońska

## Rewanż za Mistrzostwa Europy

W piątek startował Mateusz Szymkiewicz. Po kilku dniach pobytu dość dobrze przyzwyczał się do nowej strefy czasowej. Start rozpoczął się niefortunnie od... obcinania bandażu do kolan. Postrzępione końcówki nadmiernie wydłużały bandaż, który podczas kontroli sprzętu sędzieca techniczny odrzucił i musiał być skrócony. Nie raz i nie dwa przekonaliśmy się na zawodach, że początkowe trudności ostatecznie kończą się sukcesem. Tak było i w tym wypadku. Zawodnik w zgłoszeniach znajdował się na czwartym miejscu, mając nad sobą Czecha Mateja Jurkę, z którym przegrał tytuł mistrza Europy juniorów w marcu tylko o 2,5 kg.

Prawdopodobnie nie był brany pod uwagę przez znajdujących się w czubie listy amerykańskich zawodników - Talyna Adamsa na pierwszym miejscu i Gilberta Arriagę na drugim. Prognozy ze zgłoszeń nie sprawdziły się, a miejsca czwórki zawodników nieoczekiwanie wymieszały się. Mateusz Szymkiewicz dopiero w tym roku rozpoczął trenowanie w sprzęcie specjalistycznym, co przełożyło się na duże skoki ciężarów, z zawodów na zawody. W pierwszym podejściu przysiadów zaliczył lekko 280 kg, później 295, a w trzecim podniósł 305



305 kg - rekord życiowy w przysiadzie Mateusza Szymkiewicza



Rekordy życiowe Mateusza Szymkiewicza - 192,5 kg

kg. Ten ciężar pokazał tzw. martwy punkt zawodnika, a sędziowie zaliczyli go 2:1. Wyraźnie wyszedł na prowadzenie, przed Arriagę mającego zaliczone 295 kg, Adamsa z 282,5 kg i Jurkę z 280 kg. W wyciskaniu planowane 185 kg trzeba było trochę obniżyć, a właściwie, zgłoszonych 180 kg nie podwyższyć, ze względu na nierównomierne dociśnięcie w ostatnim podejściu na rozgrzewce. Taka asekuracja zwiększała prawdopodobieństwa zaliczenia, bo w przypadku błędu położenia na klatce czy techniki wyciskania, Mateusz siłowo poradziłby sobie z tym ciężarem. Jednocześnie utrudniała osiągnięcie zakładanych okrągłych 200 kg w wyciskaniu. Również asekuracyjne 187,5 kg zostało zaliczone, podobnie jak 192,5 kg (z zapasem).

Po dwuboju wyklarowały się dwie grupy: walczący o złoto Amerykanin Gilbert Arriaga i Mateusz Szymkiewicz, oraz dwójka walczących o medal brązowy - pretendent do złotego medalu ze zgłoszeń, Amerykanin Talyn Adams i tegoroczny mistrz Europy juniorów Matej Jurka. Obaj, równorzędni, jak się okazało rywale, Szymkiewicz i Arriaga, odskoczyli od rywali o kilkadziesiąt kg i stali się poza zasięgiem pozostałych zawodników. Po pierwszym podejściu martwego ciągu Szymkiewicz, zaliczywszy 240 kg, uzyskał w trójboju 737,5 kg (22,5 kg więcej od rekordu życiowego). W drugim podejściu zaliczył 250 kg, swój nowy rekord życiowy w ciągu, ale i w trójboju - 747,5 kg. Arriaga zaliczył 260 kg i zgłosił do drugiego podejścia 275 kg utrzymując przewagę 2,5 kg w trójboju i, sam będąc cięższym, kontrolując wyższym ciężarem sztangi podejścia Polaka. W trzecim podejściu, po zmianach ciężarów, Mateusz Szymkiewicz zaliczył 257,5 kg, uzyskując 755 kg w trójboju i wyszedł chwilowo na prowadzenie. Skontrował go, mocniejszymi ciągami Gilbert Ariaga, zaliczając 277,5 kg i utrzymał konieczną do wygrania przewagę 2,5 kg w trójboju. Mateusz uzyskał 755 kg w trójboju i srebrny medal ustępując Gilbertowi Arriadze,



257,5 kg w martwym ciągu i 755 kg w trójboju Mateusza Szymkiewicza

który zebrał 757,5 i zdobył złoty medal. Zaliczył 9 podejść na 9 możliwych. Zdobył dwa złote medale - za przysiady i wyciskanie leżąc, jeden brązowy za martwy

*Czuję się bardzo dobrze po starcie. Arriaga ciągle mnie kontrował i wygrać się nie dało. Porównując ten start ze startem w Japonii było trochę ryzyka, bo nabrałem wagi, ale jednak się udało.*  
Mateusz Szymkiewicz

ciąg i srebrny za trójbój. Łyżką dziegciu w tej beczce miodu jest fakt, że niedużo zabrakło do rekordów Polski juniorów do lat 18 - 5 kg w przysiadzie, 7,5 kg w wyciskaniu leżąc i tylko 2,5 kg w trójboju. Ostatnia szansa na poprawienie tych rekordów pojawi się na Mistrzostwach Polski pod koniec roku.



Medaliści kat. 105: 2 m. Mateusz Szymkiewicz, 1 m. Gilbert Arriaga, 3 m. Tyler Adams

Biorąc pod uwagę przejście do seniorów dwóch ukraińskich rekordzistów świata, Danylo Kovalova i Oleksandra Rubetsa, podejście z wynikiem pod 800 kg może dawać w przyszłym roku medal w juniorach do lat 23, co nie jest wykluczone, biorąc pod uwagę, że Mateusz jeszcze nie w pełni wykorzystuje możliwości sprzętu specjalistycznego. Również niska waga ciała zawodnika, 8 kg niedowagi, daje spore możliwości dalszego rozwoju. Przyszłoroczne starty Mateusza Szymkiewicza rysują się bardzo ciekawie.

## Klasyfikacje drużynowe

Mając tylko jednego juniora do lat 18 i dwie juniorki do lat 23, Polska nie mogła zająć wysokich miejsc drużynowych. Jako drużyna uplasowaliśmy się na 8 miejscu w juniorkach do lat 23 z dorobkiem 17 punktów. Do pierwszej trójki zabrakło... 7 punktów! Czyli jednej zawodniczki w niskiej lub ciężkiej kategorii.

W juniorach do lat 18 zajęliśmy 9 miejsce z dorobkiem 9 punktów. W tej grupie startujących nie było takiego rozdrobienia, jak w juniorkach 23 i na trzecie miejsce należało zbierać 46 punktów. Taką ilość punktów dałaby dopiero pełna drużyna, co z kolei było dość trudne do zrealizowania ze względu na wysokie koszty uczestnictwa.

Starty juniorskie w Kanadzie pokazały duży potencjał tkwiący w polskich uczestnikach tych Mistrzostw Świata, mimo jeszcze niepełnego wykorzystania sprzętu specjalistycznego. **Cała trójka wystartowała na szóstkę!** Okrzepnięcie w treningu "sprzętowym", dużo wyższe od obecnego wykorzystanie możliwości sprzętu specjalistycznego przyniosą, radykalne poprawienie uzyskanych w Reginie wyników i zwiększenie możliwości zdobywania kolejnych medali z mistrzostw międzynarodowych w przyszłym roku. Rok 2020 zapowiada się niezwykle ciekawie!



Nasza drużyna w Reginie: Arkadiusz Znojek (trener kadry narodowej), Dominika Skowrońska (kat. 52), Zuzanna Kula (kat. 47) i Mateusz Szymkiewicz (kat. 105)

[Galeria z zawodów → w przygotowaniu.](#)