

Lekkoatleci rozpoczęli sezon

Coraz lepsze wyniki

Lekkoatleci MLKL Płock bardzo dobrze rozpoczęli sezon w zawodach rozgrywanych na stadionach w kraju. I nie najważniejsze są tu rekordy, ale fakt, że z zawodów na zawody poprawiają swoje wyniki.

W otwartych mistrzostwach Torunia Kinga Nisztor uzyskała wynik 13,5 sek na 100 m, zaś Iwona Niska ten sam dystans pokonała w czasie 14,12 sek. Obie zawodniczki rzucały także oszczepem: Kinga na odległość 30,82 m, a Iwona – 21,02 m. W konkursie rzutu dyskiem (1 kg): Joanna Szygoska osiągnęła wynik 27,95 m, Magdalena Rajewska 24,97 m, zaś Anna Malinowska 22,70 m. Joanna pchnęła 3-kilogramową kulą na odległość 10,86 m, a Martyna Lewandowska pokonała w skoku wzwyż poprzeczkę na wysokości 140 cm. Natomiast Sebastian Tarka przebiegł 1000 m w czasie 3:04,15 min.

W Łęczycy zawodnicy MLKL wzięli udział w memoriale J. Ponomarienki i R. Majewskiego, w którym rzucały dyskiem. Wyniki ploczanek: Kinga 31,09 m, Joanna 28,94 m, Anna 24,71 m i Magdalena 23,32 m.

W mistrzostwach Warszawy juniorów startowały te same zawodniczki, co w poprzednich zawodach. Kinga przebiegła 100 m w czasie 13,72 sek, pchnęła 4-kilogramową kulą na odległość 9,50 m, zaś w rzucie oszczepem uzyskała wynik 33,15 m. Magda pchnęła 4-kilogramową kulą 8,48 m, a Joanna, co prawda lżejszą, bo 3-kilogramową, ale aż na odległość 11,02 m. Nieco gorszy wynik uzyskała Anna – 9,90 m. Dziewczęta rzucały też oszczepem: Magda 600-gramowym – 19,31 m, a jej dwie koleżanki lżejszym. Joanna zaliczyła 16,94 m, a Anna 20,06 m.

Podczas ogólnopolskiego mitingu w Toruniu Kinga w skoku wzwyż pokonała 150 cm.

Bardzo dobrze spisały się ploczanki w otwartych mistrzostwach województwa świętokrzyskiego w Kielcach. Kinga wygrała konkurs rzutu oszczepem (600 g), który posłała na odległość 35,64 m, oraz zajęła II miejsca: w skoku wzwyż (osiągnęła 140 cm) i w biegu na 100 m przez płotki (jej czas to 16,88 sek.). Martyna wygrała skok wzwyż, pokonując poprzeczkę na wysokości 145 cm i zajęła II miejsce w rzucie oszczepem (500 g) – 19,60 m.

Na najniższym stopniu podium stanęła Magda w konkursie pchnięcia kulą (4 kg) z wynikiem 8,40 m i w rzucie dyskiem (1 kg), który posłała na odległość 21,29 m. Natomiast Anna dostała brązowy medal za pchnięcie 3-kilogramową kulą na odległość 9,95 m oraz za rzut oszczepem na odległość 23,10 m.

Nowy rekord życiowy Kinga ustanowiła w Grand Prix w skokach w Płońsku. Ploczanka zajęła V miejsce z wynikiem 4,93 m. Zajęła także wysokie, X miejsce w wielobojowych mistrzostwach Polski junierek w Zgorzelcu. Użyła 4023 pkt. Wreszcie na uwagę zasługuje jej udział w otwartych mistrzostwach Radomia, gdzie w silnie obsadzonych konkursach zajęła III miejsca w: skoku wzwyż z wynikiem 160 cm i w rzucie oszczepem, osiągając 36,14 m.

Kadra MLKL startowała także w ogólnopolskim mitingu w Warszawie. Konkurs skoku wzwyż: Kinga 155 cm, Martyna 145 cm; pchnięcie kulą (4 kg): Kinga – 9,47 m; 3 kg: Joanna – 11,32 m, Anna 9,83 m; rzut oszczepem 600 g: Kinga 34,55 m; 500 g: Anna 21,65 m, wreszcie rzut dyskiem: Joanna 29,57 m, Anna 25,16 m. **Jol.**

Wielkie emocje w Orlen Arenie

Ręczni powalczą o Top 16

Kibice piłki ręcznej w Płocku są pewni, że będzie to bardzo udany sezon dla Orlen Wisły. Drużyna powoli się wzmacnia, pojawiają się nowe nazwiska. Wszystko wskazuje na to, że będzie gotowa na pierwszy mecz Superligi, który ma rozegrać 6 września.

Wielkich emocji na pewno nie zabraknie, a to dlatego, że obok meczów Superligi piłkarze ręczni będą rozgrywać spotkania Ligi Mistrzów. Do Orlen Areny zawita wielka Barcelona oraz zwycięzca Final Four, niemiecki zespół Flensburg-Handewitt. Jeśli do tego dodać, że rywalem płockiej drużyny będzie KIF Kolding, ekipa z którą do tej pory nie udało się ploczanom wygrać, to wiadomo, że będzie to bardzo interesujący sezon i dla zawodników, i dla sympatyków tej dyscypliny sportu.

Piłkarze ręczni do 27 lipca przebywać będą na zasłużonych urlopach, by zbierać siły przed kolejnym, niełatwym sezonem. Trudne sezony są specjalnością płockiej drużyny. Przed rokiem wieszczono, że po raz pierwszy od 25 lat nie zajmie miejsca na podium, a jednak zespół pod wodzą nowego prezesa i trenera powtórzył sukces z poprzedniego roku – zdobył srebrny medal mistrzostw Polski, a na dodatek doszedł do Top 16 Ligi Mistrzów, dostarczając kibicom ogromnej ilości emocji.

Bo choć przed rokiem mało kto wierzył w sukces, to kolejne założenia były realizowane metodą małych kroczków. Nowy trener, Manolo Cadenas, zaczął budować drużynę, do której došlo między innymi dwóch bardzo doświadczonych zawodników. Potem klub znalazł się w elicie. Po zwycięstwie w dwumeczu nad francuskim Montpellier HB, dostał się do grupy B Ligi Mistrzów i już w pierwszym meczu fazy grupowej mógł sprawić ogromną niespodziankę, zdobywając punkt w meczu z THW Kiel. Nie będziemy przypominać kolejnych spotkań, najważniejsze jest to, że zespół

zajął IV miejsce w rozgrywkach fazy grupowej i awansował do Top 16, zaś o meczach z Veszprem głośno było w całej Europie.

Trzeba w tym miejscu dodać, że oprawa meczów Ligi Mistrzów w Orlen Arenie i doping kibiców były bardzo wysoko ocenione przez przedstawicieli EHF, obecnych na meczach pucharowych. Był to na pewno jeden z powodów, dzięki któremu w tym sezonie Komitet Wykonawczy przyznał płockiemu klubowi miejsce w rozgrywkach, i to bez konieczności rozgrywania turnieju kwalifikacyjnego.

Wszyscy kibice wiedzą już doskonale, jakich przeciwników wylosowała płocka drużyna. Grupa jest bardzo trudna, ale w tych rozgrywkach nie ma łatwych przeciwników. Rywale w fazie grupowej na pewno dostarczą wielu emocji, bo jak wiadomo, celem wszystkich ekip jest awans do fazy pucharowej. Patrząc realnie, Orlen Wisła ma spore szanse, by znaleźć się w Top 16.

Przygotowania do nowego sezonu drużyna rozpocznie 28 lipca o godz. 17.00. Trener Manolo Cadenas chce się tego dnia spotkać ze wszystkimi zawodnikami i po badaniach wydolnościowych rozpocząć zajęcia w hali.

Pierwszy sprawdzian dla drużyny odbędzie się 9 sierpnia, kiedy to rozpocznie się turniej HarzEnergie w Ilseburgu. Tego dnia o godz. 13.00 Orlen Wisła zmierzy się z Rhein Necker Lowen, wicemistrzem Niemiec. Tego samego dnia, o godz. 17.00 ploczanie zmierzą się z drugim silnym rywalem – Magdeburgiem. Następnego dnia organizatorzy przewidzieli mecze o miejsca w turnieju. Po powrocie do Płocka, a przed rozpoczęciem rozgrywek, trener Cadenas zaplanował od czterech do sześciu spotkań kontrolnych w kolejne weekendy sierpnia.

6 września w Orlen Arenie meczem z beniaminkiem Nielbą Wągrowiec zostaną zainaugurowane rozgrywki Superligi. Tego samego dnia rozpocznie

się turniej kwalifikacyjny grupy 3, której zwycięzca dołączy do grupy B.

W turnieju wezmą udział: HCM Constanta, mistrz Rumunii, Haslum Handballklubb, mistrz Norwegii, Beskitas JK, czyli najlepsza turecka drużyna oraz belgijski Huba Initia Hasselt. Z tego zestawu ploczanie znają tylko zespół rumuński i to z całkiem dobrej strony. W sezonie 2011/2012 dwukrotnie Orlen Wisła była lepsza od Constanty w fazie grupowej, pokonując rywali w Płocku 30:29, a na wyjeździe 34:19.

Do grupy B dołączy zwycięzca turnieju kwalifikacyjnego, z którym Orlen Wisła spotka się na inauguracji rozgrywek Ligi Mistrzów w ostatni weekend września w Orlen Arenie. W następnym tygodniu ploczanie wyjadą do Barcelony, by rozegrać mecz z najlepszą hiszpańską drużyną FC Barcelona Intersport.

Niebiesko-czerwoni są bez wątpliwości, obok THW Kiel, najbardziej utytułowaną europejską drużyną piłki ręcznej, pełną reprezentantów z wielu krajów, z której pewnie większość ma w swoim dorobku tytuły mistrza Europy i świata. Mecz obu drużyn będzie na pewno bardzo ciekawym widowiskiem, bo jak kibice doskonale wiedzą, trener Cadenas zna doskonale rywali, czego nie można powiedzieć o Xavierze Pascual'u, szkoleniowcu Barcelony, dla którego będzie to pierwsze spotkanie z Orlen Wisłą.

Na razie nie są znane terminy spotkań. Wiadomo tylko, na jakie dni Związek Piłki Ręcznej w Polsce zaplanował mecze Superligi. W przypadku płockiej drużyny i Vive Kielce pierwszeństwo będą miały pojedynki Ligi Mistrzów. Trzeba jednak dodać, że na spotkanie liderów polskiej piłki ręcznej trzeba będzie poczekać do 8 listopada.

Zainteresowanych ramowym terminem zapraszamy na stronę internetową SPR Wisła Płock, gdzie będą się pojawiać konkretne daty i godziny spotkań. **Jola Marciniak**

12-letni brydżysta z Bielska pojedzie na mistrzostwa świata

Nasz towar eksportowy

Michał Maszenda, uczeń VI klasy Szkoły Podstawowej w Bielsku, od czterech lat gra w brydża sportowego. Poszedł w ślady swojego taty i starszego brata, ale żaden z nich nie odnosił takich sukcesów jak on. Teraz przygotowuje się do mistrzostw świata U-15, które od 13 do 18 sierpnia będą rozgrywane w Stambule. Polska zmierzy się z Francją, Izraelem, Włochami, Szwecją, Turcją, Indiami i Chinami.

Młodziutki bielszczanin ma na swoim koncie między innymi tytuł mistrza Polski młodzików, czyli zawodników do lat 15. Wywalczył go w drużynie, grając w parze z o rok starszym Kacprem Kopką oraz Wojciechem Okuniewskim i Dominikiem Krajnikiem. Trenerem i twórcą zespołu jest Tomasz Kopka. Zanim zainteresował się on Michałem, bielszczanin grał głównie przeciwko dużo starszym graczom. W wieku 11-tu lat, grając z Kacprem, zajął IV miejsce w turnieju par na maksy w mistrzostwach Polski młodzieży szkolnej, czyli zawodników do lat 20.

Wśród młodzików nie ma na nich mocnych. Michał i Kacper wygrywają zawody albo są w finałach wszystkich turniejów, także takich, gdzie rywalami są starsi gracze. Trudno się więc dziwić, że zainteresowali się nimi trenerzy kadry narodowej i zaprosili ich



archiwum

na zgrupowanie w Szczyrku, gdzie swoje umiejętności szlifowali wszyscy młodzieżowi reprezentanci Polski: U-15, U-20 i U-25. Najpierw znaleźli się w szerokiej kadrze sześciu par, a teraz są wśród tych trzech, które pojedą na mistrzostwa świata do Stambułu. Warto w tym miejscu dodać, że dwie pozostałe pary są starsze i zakończyły w tym sezonie wiek młodzika, co oznacza, że przez kolejne trzy lata Michał ma szansę przewodzić tej grupie wiekowej.

– Zawsze mam tremę przed zawodami, ale kiedy tylko usiądę do stołu, to

ona mija. Zresztą nigdy mi nie przeszkadzała, wręcz przeciwnie: zmusza do koncentracji, myślenia, często pomaga się skupić – tłumaczy Michał. Ale bywa, że już odchodząc od stołu, nie pamięta rozdań. – No chyba, że są bardzo charakterystyczne – wyjaśnia. – Nie wszystkie utrwalają się w pamięci, ale nie ma takiej potrzeby, by zaglądać do partii, które już się odbyły. Ważne są te, które są przede mną.

W Polsce jest już w gronie najlepszych w swojej kategorii wiekowej, teraz czas na podbicie świata. A jeśli

świat, to konieczność nauki języków obcych. – Język brydżowy to tylko 38 słów, jakimi posługują się zawodnicy. Mało tego, teraz nawet się nie mówi, tylko pisze, a raczej rysuje – wyjaśnia Michał. – Zwykle jesteśmy zastępowani ściankami od innych zawodników i „odzywki” pokazywane są na kartach. Wszystko po to, by wyeliminować chrykanie, kastanie i dotykanie rękami serca. Nie wszyscy potrafią zapanować nad swoją twarzą, a w brydżu za zrobienie jakiejś miny można zostać zdyskwalifikowanym. Zawodnikom zwykle potrzebne jest tylko słownictwo brydżowe i to szlifujemy.

O pamięci brydżystów krążą legendy. Michał też nie narzeka, że musi specjalnie uczyć się czegośkolwiek, by pamiętać na zawsze. – Wystarczy, że raz przeczytam i sobie coś wyobrażę, już zapamiętuję – zapewnia, a jego tata dodaje, że to efekt czytania dużej liczby książek. W domu wszyscy czytają, a to doskonale rozwija pamięć.

Michał najbardziej lubi grać z prawdziwym rywalem. Siedzenie przy komputerze nie jest jego ulubionym zajęciem, zwłaszcza że na razie programy komputerowe do gry w brydża są słabe. Częściej gra przez internet z innymi graczami, bywa że prowadzone są w ten sposób treningi, ale nie ma to jak gra przy stole. – Bardzo lubię patrzeć na emocje rywala, łatwiej jest mi wtedy skoncentrować się na grze – mówi Michał.

Jak na 12-latkę Michał niechętnie mówi o bieganiu za piłką czy jazdą na rowerze. – Mój trening kondycyjny to zabawa z Donarem, naszym psem. To

najlepszy sposób na regenerację sił. A jest co regenerować, jak się wstaje od stołu po 10 godzinach grania. A tyle trwają także niektóre turnieje – dodaje. Tak właśnie było ostatnio, podczas mistrzostw Polski młodzieży szkolnej rozgrywanych w Łodzi. To była zabójcza dawka gry, bo taka liczba rozdań nawet w dorosłym turnieju zdarza się rzadko. Młodzi rozegrali po 70 rozdań w dwa dni. Pierwszego, podczas turnieju na maksy, na starcie stanęło 77 par, a Michał z Kacprem awansowali na VI miejscu do 16-parowego finału. W finale zabrakło im doświadczenia i zawody zakończyli ostatecznie na VII miejscu.

Drugiego dnia odbył się turniej na punkty meczowe, czyli impy, i znów awansowali do finału z VI miejsca, ale tym razem zmęczenie bardziej dało im się we znaki. Zakończyli zawody na XIII pozycji, ale trzeba dodać, że byli jedyną parą w finałach, która reprezentowała szkoły podstawowe. Reszta zawodników to uczniowie gimnazjów i liceów.

Przed Michałem są teraz wakacje, część których spędzi na zgrupowaniach. Najpierw będzie trenował podczas 12-dniowego obozu sportowego na Mazurach, a po dwóch tygodniach przerwy razem z kolegami z kadry jedzie w góry na kolejne treningi. Wszystko po to, by zdobyć doświadczenie, a być może i medal w mistrzostwach świata. Tak młodych reprezentantów kraju ta dyscyplina sportu jeszcze nie miała. Michał ma już swoje miejsce w historii brydża sportowego. **Jola Marciniak**