

GIREVOY SPORT (KETTLEBELLS)

Jadranka Marinović osvojila zlato na svjetskom prvenstvu u Las Vegasu

Piše: Tonći PRUSAC

MELBOURNE – Kondzijska trenerica Jad (Jadranka) Marinović jedna je od dvoje natjecatelja koji su zastupali Australiju na Svjetskom prvenstvu u girevoy sportu.

Girevoy Sport Australia Association (GSAA) se priključila svjetskoj kettlebell organizaciji poslavši dvoje natjecatelja na American Kettlebell Classic prvenstvo.

Marinović je Hrvatica druge generacije iz Melbournea, a nastupila je na prvenstvu u Las Vegasu 6. studenog, zajedno s Davidom Tabainom koji također ima hrvatske korijene jer je jedan od njegovih djedova Hrvat.

Prije puta u SAD Marinović su trenirala dva trenera iz Rusije. Ona već tri godine trenira s Philom Kourbatskim, a trenirao ju je i legendarni devetostruki svjetski prvak u kettlebellu, glasoviti ruski trener, predsjednik IKSFA-a i rekorder Guinnessove knjige rekorda, Sergey Rachinskiy.

U samo četiri mjeseca Marinović je specijalizirala girevoy sportski program i pripremila se za natjecanje sa šesnaest kilograma teškim kettlebell utezima na US prvenstvu.

Na ovom prvenstvu osvojila je zlatnu medalju, bila prva u svojoj klasi i dobila visoki rang u Kettlebell dizanju, a što je CMS (Candidate Master of Sport).

Uz to, sudjelovala je i u WKC biatlonu u Strongwoman kategoriji, i to s 20 kilograma teškim kettlebell utezima.



Hrvati kao pioniri Girevoy sporta u Australiji: Jadranka Marinović iz Melbournea i David Tabain iz NSW sa svojim medaljama i priznanjima u Las Vegasu

U biatlonu pod nazivom Jerk (izbačaj) and Snatch (trzaj) trebalo je podignuti 16 kilograma teški kettlebell uteg u uzastopnih 110 ponavljanja u deset minuta kako bi se ostvario rang CMS. Natjecatelji mogu zamijeniti ruku samo jednom i ne mogu ni u jednom trenutku spustiti Kettlebell na zemlju. Jad je napravila ukupno 144 'jerks', odnosno izbačaja s prsiju iznad glave i 111 'snatches', odnosno trzaja kod kojih utezi idu od između nogu do iznad glave bez zastajkivanja na prsima.

U Strongwoman Biatlonu treba napraviti najmanje 48 'jerks' i 48 'cleans' u četiri minute s 20 kilograma teškim kettlebell utezima.

grama teškim kettlebell utezima.

Drugi član tima, David Tabian iz Australije, osvojio je US titulu i zlato u kategoriji težine od 85 kilograma. On je u 'jerk' kategoriji podizao 24 kilograma teški kettlebell deset minuta i ostvario 88 podizanja, a u pet minuta je u 'snatch' kategoriji podigao kettlebell 197 puta.

Marinović je osnivačica i vlasnica jedinog kettlebell studija u Australiji. 'Kettlebell Athletica' nalazi se u Prahranu, a tamo se mogu kupiti i kettlebells naprave njezine proizvodnje.

Marinović specijalizira kondicijski trening na bazi kettlebella,

smatrajući da ovaj sport može ne samo poslužiti atletskoj građi nego također doprinijeti zdravlju i da se osjećate dobro.

'Moja je filozofija da motiviram ostale da ostvare svoje ciljeve a da najprije ovladaju osnovnim tehnikama kettlebella', kazala nam je Jad Marinović za Hrvatski vjesnik sredinom tjedna.

'Sa samopozudanjem koje se dobiva kombinacijom aerobika i vježbi snage, većina onih koji pro-

baju kettlebells postanu ovisnici i žele ići dalje.

'Uz kettlebell sport postoje i druge netradicionalne discipline, timski natjecanja ali i kettlebell maratoni koji mogu trajati od jednog do dvanaest sati'.

'Kettlebell trening vam pomaže da ostanete u dobroj kondiciji, a kombinira snagu, kardiovaskularne aktivnosti i fleksibilnost u upola kraćem vremenu', kazala nam je Jad Marinović.

Što je Girevoy sport?

Za one koji nisu upoznati s girevoy sportom (GS), kažimo da je riječ o natjecateljskoj disciplini koja koristi kettlebells utege, a natjecanja se odvijaju u desetminutnim intervalima, u muškoj i ženskoj kategoriji. Starosne skupine kreću se od juniora do natjecanja iznad 40 godina starosti. Natjecanja se kreću od trzaja do izbacivanja tereta, individualnih i biatlonskih disciplina, te od raznih kombinacija.

Girevoy sport razvio se od treninga kettlebell utezima, a započeo je u Rusiji. U istočnoj Europi popularan je već nekih 60 godina.

Natjecatelji osvajaju medalje i priznanja. Kad se dode do određene razine dobiva se naslov Kandidat za majstora sporta (Candidate for Master of Sport (CMS)). Slijedi Master of Sport (MS) i Master of sport World Class (MSWC). Posebno priznanje dobiva se za najveći broj repeticija u

svojoj klasi.

Različite svjetske organizacije girevoy sporta imaju različite kategorije. Australijska organizacija GSAA uključena je u International Union of Kettlebell Lifting tako da se Australci mogu natjecati međunarodno i ulaziti u sustave međunarodnih priznanja.

U biti kombinira se snaga i izdržljivost. Sudionici moraju dizati deset minuta bez da ikako spuste kettlebell uteg.

'Jerk' ili trzaj je izbacivanje kad se kettlebell diže s prsa iznad glave što je veći broj puta moguće u deset minuta.

'Snatch' ili izbačaj je kad se kettlebell stavi između nogu i diže se iznad glave u jednom jedinom potezu.

Prema većini eksperata samo je pitanje vremena kad će girevoy sport postati dio olimpijskog programa. Riječ je o sportu koji je sve popularniji u Australiji.