

1940 w Janowszczy nie w powiecie sokólskim, zm. 8 czerwca 1996 w Warszawie) - polski sztangista, medalista olimpijski i mistrzostw świata.

Największe sukcesy osiągnął w wadze koguciej (do 56 kg). Trzykrotnie startował na olimpiadach. W Tokio 1964 był czwarty, w Meksyku 1968 zdobył srebrny medal, a w Monachium 1972 zajął ponownie 4. miejsce. Był trzykrotnym medalistą mistrzostw świata. Oprócz srebrnego medalu z 1968 (igrzyska olimpijskie były wówczas takimi mistrzostwami świata) zdobył srebrny medal w 1971 i brązowy w 1970. Był także brązowym medalistą mistrzostw Europy w 1965 (wszystkie medale w wadze koguciej). Dwa razy był mistrzem Polski: w 1963 w wadze piórkowej (do 60 kg) i w 1964 w wadze koguciej. Jego rekordy życiowe w trójboju to 380 kg (120+115+145) w wadze piórkowej oraz 367,5 kg (120+107,5+140) w wadze koguciej.

**kinooperator, trener, ciarowiec z Ostrowi Mazowieckiej, sportowa chluba tego miasta, członek "drużyny marzeń" polskiej sztangi, trzykrotny olimpijczyk (1964, 1968, 1972), brązowy medalista z Meksyku (1968).**

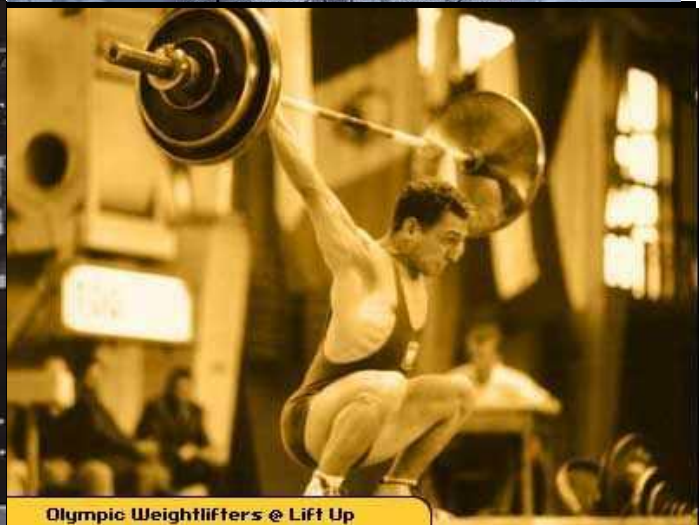
Urodzony 22 października 1940 w Janowszczy nie, pow. Sokółka, woj. białostockie, sierota (rodzice zginęli w czasie wojny na Syberii). Wychowywał się w Ostrowi Mazowieckiej (Dom Dziecka, ciotka p. Ciepielewiczowa), absolwent Technikum Elektrycznego. Ciarowiec (159 cm, 56 kg), który zadebiutował podczas służby wojskowej w WKS Zambrze (trener Tadeusz Skarżyski), choć wcześniej próbował podnosić sztangę w miejscowym LZS (najpopularniejszy obok kolarstwa sportu między wiejskiej tamtych lat). W wojsku dostrzegł go Klemens Roguski (główny kreator kariery sportowej Trębickiego) i zabrakło Lotnika Warszawa (w ostatnich latach startów reprezentował barwy LZS Mazowsze). Roguski (niebawem trener kadry narodowej), główny szkoleniowiec twórca potęgi polskiej sztangi w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych, metodami nie zawsze konwencjonalnymi, ale głównie gigantyczną pracą, wyprowadził na światowe pomosty trzech (zbiłonych nie tylko wagowo, ale i charakterologicznie) "małych siłaczy" - Szołtyśka, Trębickiego i Wojnowskiego (miały nimi sporo t.zw. "trudno ci wychowawczych"). Mazowszanie "wytrwały" w sportowych obowiązkach najdłużej i z najlepszymi wynikami (specjalnie w wadze koguciej (56 kg). **2-krotny mistrz kraju w w. koguciej** (1964) i piórkowej (1963) był 21-krotnym rekordzistą Polski i uczestnikiem: trzech igrzysk olimpijskich, pięciu mistrzostw świata i dwóch mistrzostw Europy. Przywiozł z nich: srebrny medal ME 1971 - 376,5 kg (120+107,5+140) i dwa brązowe medale ME - 1968 - 357,5 kg (115+107,5+135), 1970 - 357,5 (115+107,5+135) oraz brązowy medal ME 1965 - 332,5 (105+102,5+125). Lubiany, uroczy gawdziarz. Po zakończeniu kariery zawodniczej rzetelny, odpowiedzialny i niezwykle pracowity trener LKS Ostrowianka. Sportowa chluba Ostrowi Mazowieckiej. Zasłynął Mistrzem Sportu, odznaczony m. in. trzykrotnie srebrnym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe i Żyjącym Krzyżem Zasługi. Małżonka (Irena) miała dwie córki: Katarzynę (pielęgniarka) i Anitę (nauczycielka). W ostatnich latach życia chorował na serce. Zmarł na stole operacyjnym w warszawskiej klinice 8 czerwca 1996. Mimo niesamowitego upały na cmentarz w Ostrowi Maz. odprowadził go tysiące mieszkańców miasta wraz z najwybitniejszymi naszymi sztangistami (wszystkimi żyjącymi medalistami) na czele.

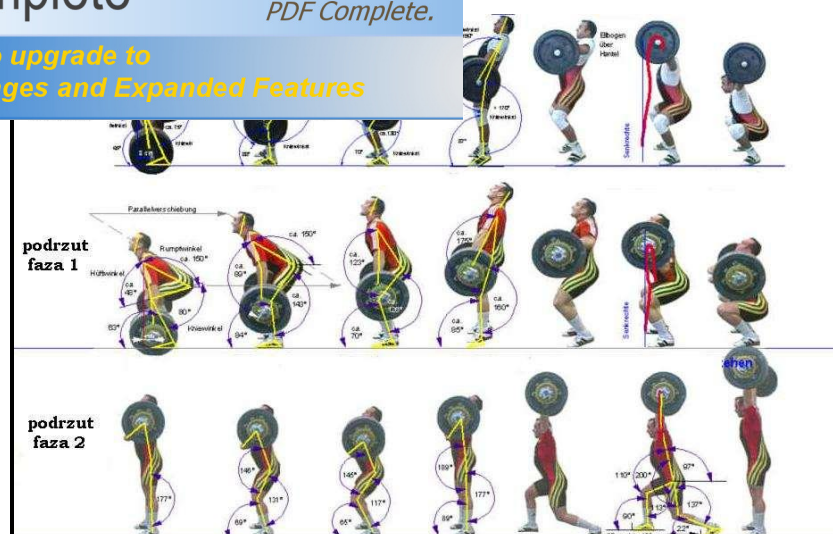
**1964 Tokio: w. kogucia 56 kg** - 4 m. na 24 start. z wynikiem 342,5 kg: 105+102,5+135 (zw. A. Wachonin ZSRR - 357,5 kg: 110+105+142,5).

**1968 Meksyk: w. kogucia 56 kg** - 3 m. na 13 start. z wynikiem 357,5 kg: 115+107,5+135, **zdobycie brązowy medal** (zw. Irańczyk M. Nassiri - 367,5 kg: 112,5+105+150).

**1972 Monachium: w. kogucia 56 kg** - 4 m. na 24 start. z wynikiem 365 kg: 122,5+107,5+135 (zw. I. Foeldi Węgry - 377,5 kg: 127,5+107,5+142,5)

Jego nazwa została nazwana: ulica w Ostrowi Mazowieckiej, na której znajduje się hala jego imienia.





## Medale polskich ciężarowców wywalczone podczas Igrzysk Olimpijskich

Imię Nazwisko	Kategoria wagowa		
1956 rok - Melbourne			
Marian Zieliński	brązowy	60,0 kg	335,0(105+102,5+127,5)
1960 rok - Rzym			
Ireneusz Paliński	złoty	82,5 kg	442,5 (130+132,5+180)
Jan Bochenek	brązowy	82,5 kg	420(130+120+170)
1964 rok- Tokio			
Waldemar Baszanowski	złoty	67,5 kg	432,5(132,5+135+165)
Mieczysław Nowak	brązowy	60,0 kg	377,5 (112,5+115+150)
Ireneusz Paliński	brązowy	90,0 kg	467,5 (150+135+182,5)
Marian Zieliński	brązowy	67,5 kg	420,0 (140+120+160)
1968 rok - Meksyk			
Waldemar Baszanowski	złoty	67,5 kg	437,5 (135+135+167,5)
Marek Gołąb	brązowy	90,0 kg	495,0 (165+145+185)
Norbert Ozimek	brązowy	82,5 kg	472,5 (150+140+182,5)
Henryk Trębicki	brązowy	56,0 kg	357,5(115+107,5+135)
Marian Zieliński	brązowy	67,5 kg	420,0 (135+125+160)
1972 rok - Monachium			
Zygmunt Smalcerz	złoty	52,0 kg	337,5 (112,5+100+125)
Norbert Ozimek	srebrny	82,5 kg	497,5 (165+145+187,5)
Zbigniew Kaczmarek	brązowy	67,5 kg	437,5 (145+125+167,5)
1976 rok - Montreal			
Grzegorz Cziura	srebrny	56,0 kg	252,5 (115+137,5)
Kazimierz Czarnecki	brązowy	67,5 kg	295,0 (130+165)
Tadeusz Rutkowski	brązowy	110,0 kg	377,5 (167,5+210)
1980 rok - Moskwa			
Tadeusz Dembończyk	brązowy	56,0 kg	265,0 (120+145)
Tadeusz Rutkowski	brązowy	+110,0 kg	407,5 (180+227,5)
Marek Seweryn	brązowy	60,0 kg	282,5 (127,5+155)
1988 rok - Seul			
Sławomir Zawada	brązowy	90,0 kg	400,0 (180+220)
1992 rok - Barcelona			
Krzysztof Siemion	srebrny	82,5 kg	370,0 (165+205)
Waldemar Malak	brązowy	100,0 kg	400,0 (185+215)
Sergiusz Wołczaniecki	brązowy	90,0 kg	392,5 (172,5+220)
1996 rok - Atlanta			
Andrzej Cofalik	brązowy	83,0 kg	372,5(170+202,5)
2000 rok- Sydney			
Agata Wróbel	srebrny	+75 kg	295,0 (132,5+162,5)
Szymon Kołecki	srebrny	94 kg	405,0 (182,5+222,5)
2004 rok - Ateny			
Agata Wróbel	brązowy	+75 kg	290,0 (130+160)
2008 rok - Pekin			
Szymon Kołecki	srebrny	94 kg	403,0 (179+224)



Jeśli zaczynasz trenować za młodo, wtedy jest wystarczająco czasu na opanowanie techniki i zdobycie odpowiedniej siły. Młodym oczywiście zaczyna trenować mając i ponad 20 lat. Musimy się wtedy liczyć z tym, że będziemy sporo dobiegali, a trening będziemy zaczynać od koła, czyli od trenowania siły, niezbędnych technik wicz jedynie przy okazji. Jednak **siła i technika to tylko połowa sukcesu**. Tak naprawdę **najważniejsza jest psychika** jeśli nie przezwycięsz strachu to mimo, iż jesteś wystarczająco mocny, nie dasz rady osiągnąć danego wyniku.

### Sport to zdrowie

Najważniejsze jest zdrowie, ci biegawcy narażeni są na różnego rodzaju kontuzje. Wielkie ciary, jakiegoś przydomowego gipsu i kolana, mogą się odbić w przyszłości. Trzeba na to bardzo uważać. Sport to zdrowie, ale nie zawsze dobre zdrowie.

Nie ma nic lepszego jak wiadomo, że do wszystkiego doszliśmy o własnych siłach bez żadnych wspomagaczy. Jednak odżywki czy te suplementy diety czasem są nawet wskazane. Na pewno do nich pomagają, ale zanim się na nie zdecydujemy **powinniśmy poradzić się fachowca. Nie sprzedawca ze sklepu z odżywkami, ale najlepiej naszego trenera.**

### Pasja i motywacja

Jak uda nam się już dojść do zawodowstwa i będziemy reprezentować dany klub w lidze czy też na jakichś zawodach nie możemy liczyć na wielkie wynagrodzenie za nasz wysiłek. Jeśli już coś dostaniemy to parę set złotych za zdobyte punkty. Często bywa tak, że klub nie zwraca zawodnikom pieniędzy za odżywki czy odpowiednie buty, które trzeba zakupić na własny rachunek.

Jeśli już zamierzamy zabrać się za jakiś sport powinniśmy czynić to z odpowiednich pobudek - **pasji, zamiłowania, chęci regularnego dbania o zdrowie i kondycję**. Jeśli szukamy w tym tylko zysku, to po prostu zamówmy garnitur wełny i teczuszkę do ręki i znajdźmy sobie jakiegoś posadka za biurkiem.

Jak w każdym sporcie, tak samo w podnoszeniu ciężarów, jeśli chcemy do czegoś dojść, musimy zostawić sporo potu na treningach. **Dwubój czasem bardziej niż inne dyscypliny wymaga od nas wielu wyrzeczeń i bardzo ciężkiej pracy**. Ale póki mamy motywację i wytrwałość, w końcu uda nam się osiągnąć sukces. Nie ma lepszego uczucia jak pokonanie własnego strachu i emocji związanych z pobiciem własnego rekordu, jakiegoś towarzysza temu sportowi.

## ostw świata w podnoszeniu ciężarów

<b>1968 ó Meksyk (Meksyk)</b>			
<b>kat.</b>	<b>I miejsce</b>	<b>II miejsce</b>	<b>III miejsce</b>
56	<u>Mohammad Nasiri</u> (Iran) 112,5 + 105 + 150 = 367,5	<u>Imre Földi</u> (W_gry) 122,5 + 105 + 140 = 367,5	<u>Henryk Trębicki</u> (Polska) 115 + 107,5 + 135 = 357,5
60	<u>Yoshinobu Miyake</u> (Japonia) 122,5 + 117,5 + 152,5 = 392,5	<u>Dito Szanidze</u> (ZSRR) 120 + 117,5 + 150 = 387,5	<u>Yoshiyuki Miyake</u> (Japonia) 122,5 + 115 + 147,5 = 385
67,5	<u>Waldemar Baszanowski</u> (Polska) 135 + 153 + 165 = 437,5	<u>Parviz Jalayer</u> (Iran) 140 + 127,5 + 165 = 422,5	<u>Marian Zieliński</u> (Polska) 140 + 120 + 160 = 420
75	<u>Wiktor Kurencow</u> (ZSRR) 152,5 + 135 + 187,5 = 475	<u>Masashi Ohuchi</u> (Japonia) 140 + 140OR + 175 = 455	<u>Károly Bakos</u> (W_gry) 137,5 + 132,5 + 170 = 440
82,5	<u>Boris Sielicki</u> (ZSRR) 150 + 147,5 + 187,5 = 485	<u>Władimir Biełajew</u> (ZSRR) 152,5 + 147,5 + 185 = 485	<u>Norbert Ozimek</u> (Polska) 150 + 140 + 182,5 = 472,5
90	<u>Kaarlo Kangasniemi</u> (Finlandia) 172,5 + 157,5 + 187,5 = 517,5	<u>Jaan Talts</u> (ZSRR) 160 + 150 + 197,5 = 507,5	<u>Marek Gołęb</u> (Polska) 165 + 145 + 185 = 495
90+	<u>Leonid Łabotycki</u> (ZSRR) 200 + 170 + 202,5 = 572,5	<u>Serge Reding</u> (Belgia) 195 + 147,5 + 212,5 = 555	<u>Joseph Dube</u> (USA) 200 + 145 + 210 = 555
<b>1969 ó Warszawa (Polska)</b>			
<b>kat.</b>	<b>I miejsce</b>	<b>II miejsce</b>	<b>III miejsce</b>
52	<u>Władisław Kriczinin</u> (ZSRR)	<u>Władimir Smietanin</u> (ZSRR)	<u>Walter Szołtysek</u> (Polska)
56	<u>Mohammad Nasiri</u> (Iran)	<u>Atanas Kirow</u> (Bułgaria)	<u>Hiroshi Ono</u> (Japonia)
60	<u>Yoshiyuki Miyake</u> (Japonia)	<u>Mladen Kuczew</u> (Bułgaria)	<u>Dito Szanidze</u> (ZSRR)
67,5	<u>Waldemar Baszanowski</u> (Polska)	<u>János Bagócs</u> (W_gry)	<u>Zbigniew Kaczmarek</u> (Polska)
75	<u>Wiktor Kurencow</u> (ZSRR)	<u>Gábor Szarvas</u> (W_gry)	<u>Juhani Mursu</u> (Finlandia)
82,5	<u>Masashi Ohuchi</u> (Japonia)	<u>Károly Bakos</u> (W_gry)	<u>Boris Sielicki</u> (ZSRR)
90	<u>Kaarlo Kangasniemi</u> (Finlandia)	<u>Bo Johansson</u> (Szwecja)	<u>Géza Tóth</u> (W_gry)
110	<u>Robert Bednarski</u> (USA)	<u>Jaan Talts</u> (ZSRR)	<u>Kauko Kangasniemi</u> (Finlandia)
110+	<u>Joseph Dube</u> (USA)	<u>Serge Reding</u> (Belgia)	<u>Stanisław Batiszew</u> (ZSRR)

## 1970 ó Columbus (USA)

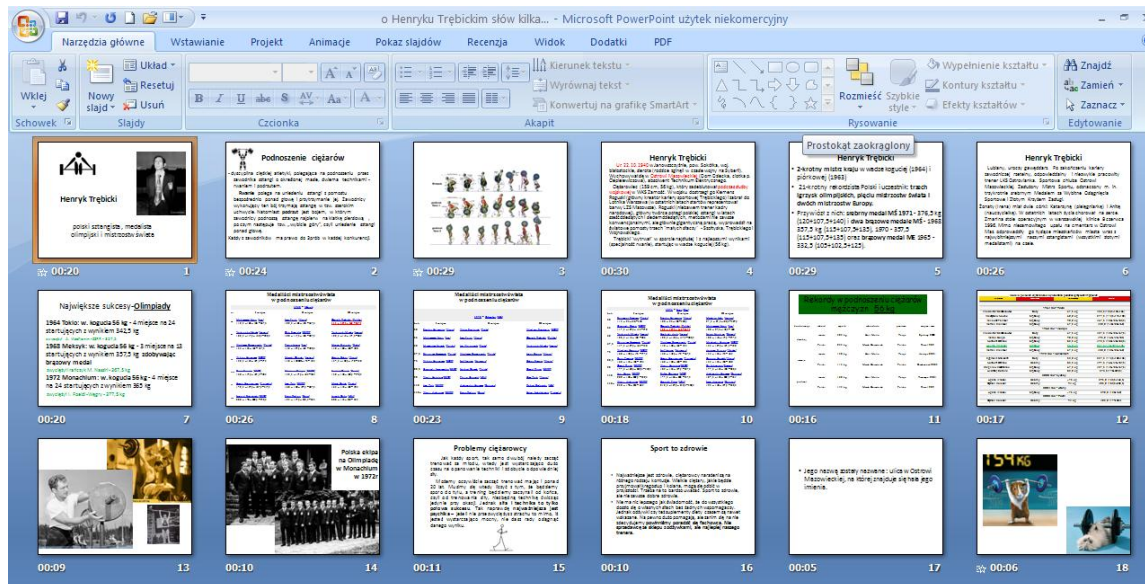
	II miejsce	III miejsce	
52	<u>Sándor Holczer</u> (W_gry)	<u>Walter Szołtysek</u> (Polska)	<u>Władimir Smietanin</u> (ZSRR)
56	<u>Mohammad Nasiri</u> (Iran)	<u>Imre Földi</u> (W_gry)	<u>Henryk Trębicki</u> (Polska)
60	<u>Mieczysław Nowak</u> (Polska)	<u>Jan Wojnowski</u> (Polska)	<u>Yoshiyuki Miyake</u> (Japonia)
67,5	<u>Zbigniew Kaczmarek</u> (Polska)	<u>Waldemar Baszanowski</u> (Polska)	<u>János Bagócs</u> (W_gry)
75	<u>Wiktor Kuriencow</u> (ZSRR)	<u>Leif Jensen</u> (Norwegia)	<u>Gábor Szarvas</u> (W_gry)
82,5	<u>Giennadij Iwanczenko</u> (ZSRR)	<u>Norbert Ozimek</u> (Polska)	<u>Dawid Rigert</u> (ZSRR)
90	<u>Wasilij Kocutow</u> (ZSRR)	<u>Philip Grippaldi</u> (USA)	<u>Géza Tóth</u> (W_gry)
110	<u>Jaan Talts</u> (ZSRR)	<u>Aleksandyr Krajczew</u> (Bułgaria)	<u>Robert Bednarski</u> (USA)
110+	<u>Wasilij Aleksiejew</u> (ZSRR)	<u>Serge Reding</u> (Belgia)	<u>Kalevi Lahdebranta</u> (Finlandia)

## 1971 ó Lima (Peru)

kat.	I miejsce	II miejsce	III miejsce
52	<u>Zygmunt Smalcerz</u> (Polska) 115 + 95 + 130 = 340	<u>Sándor Holczer</u> (W_gry) 120 + 95 + 120 = 332,5	<u>Masahiro Ueki</u> (Japonia) 97,5 + 87,5 + 122,5 = 307,5
56	<u>Giennadij Czetin</u> (ZSRR) 117,5 + 107,5 + 145 = 370	<u>Henryk Trębicki</u> (Polska) 120 + 107,5 + 140 = 367,5	<u>Mohammad Nasiri</u> (Iran) 120 + 97,5 + 142,5 = 360
60	<u>Yoshiyuki Miyake</u> (Japonia) 122,5 + 115 + 150 = 386	<u>Kenkichi Ando</u> (Japonia) 122,5 + 112,5 + 147,5 = 382,5	<u>Norair Nurikjan</u> (Bułgaria) 120 + 110 + 147,5 = 377,5
67,5	<u>Zbigniew Kaczmarek</u> (Polska) 147,5 + 127,5 + 165 = 440	<u>Waldemar Baszanowski</u> (Polska) 140 + 130 + 165 = 435	<u>Mucharbij Kirinow</u> (ZSRR) 135 + 127,5 + 167,5 = 430
75	<u>Władimir Kanygin</u> (ZSRR) 160 + 142,5 + 175 = 477,5	<u>Leif Jensen</u> (Norwegia) 150 + 142,5 + 175 = 467,5	<u>Anselmo Silvino</u> (Włochy) 155 + 135 + 175 = 465
82,5	<u>Boris Pawłow</u> (ZSRR) 160 + 145 + 190 = 495	<u>Kaarlo Kangasniemi</u> (Finlandia) 160 + 150 + 180 = 490	<u>György Horváth</u> (W_gry) 155 + 135 + 190 = 480
90	<u>Dawid Rigert</u> (ZSRR) 177,5 + 162,5 + 202,5 = 542,5	<u>Wasilij Kocutow</u> (ZSRR) 185 + 155 + 197,5 = 537,5	<u>Bo Johansson</u> (Szwecja) 177,5 + 155 + 190 = 522,5
110	<u>Jurij Kozin</u> (ZSRR) 200 + 150 + 202,5 = 552,5	<u>Stefan Grutzner</u> (NRD) 177,5 + 165 + 205 = 547,5	<u>Aleksandyr Krajczew</u> (Bułgaria) 187,5 + 155 + 202,5 = 454
110+	<u>Wasilij Aleksiejew</u> (ZSRR) 230 + 170 + 235 = 635	<u>Kenneth Patera</u> (USA) 212,5 + 167,5 + 212,5 = 592,5	<u>Iwan Atanasow</u> (Bułgaria) 195 + 140 + 197,5 = 532,5

perskie ręce i głowy stworzyły :

IM



## 2/Pytania na bieg:

1. W którym roku urodził się Henryk Trębicki ?
2. Gdzie wychowywał się Henryk Trębicki po śmierci swoich rodziców?
3. Kiedy H.Trębicki rozpoczął swoją karierę sportową?
4. Jaki zawód wykonywał po zakończeniu kariery sportowej?
5. Na ilu olimpiadach był H.Trębicki?
6. W jakiej wadze występował H.Trębicki najdłużej ?
7. Czy H.Trębicki był mistrzem Polski ?
8. Jakie najwyższe miejsce zajął H.Trębicki na Mistrzostwach świata?
9. Czy H.Trębicki po skończonej karierze zawodniczej był trenerem?
10. Które miejsce zajął H.Trębicki na olimpiadzie w Meksyku w 1968r?