

مصارعة الأذرع» في قبضة خمسيني»





إعداد: محمد عز الدين

دخل البريطاني مارك والدون، 53 عاماً، عالم رياضة مصارعة الأذرع التنافسية وأصبح بطلاً عالمياً فيها خلال 3 سنوات، بعد مشاهدته مقاطع فيديو للرياضة أثناء فترة إغلاق كوفيد-19.

وقال والدون: «انضمت إلى نادي ميلتون كينز لمصارعة الذراع عام 2020، وكان تحدياً كبيراً في البداية، لكنني بدأت في تدريب العضلات المحددة التي تحتاج إليها الرياضة، وبدأت في رؤية النتائج».

وعلى الرغم من بعض الهزائم المتتالية في الأشهر الستة الأولى، فإن عزيمة مارك لم تنتن؛ بل كانت دافعاً له للفوز وأصبح موهوباً في هذه الرياضة، مستلهماً حماسه من مستويات اللياقة البدنية للنجم السينمائي أرنولد شوارزنيجر.

وأضاف: «صدمت في البداية من الخسائر المتكررة، لكن المزيد من التدريب على الحركات القصيرة جعلتني أشعر بالثقة، وحصلت على بطاقة الاحتراف عام 2021 ودخلت المنافسة في سبتمبر الماضي».

وذكر والدون: «للنجاح في هذه الرياضة، يجب تدريب عضلات صغيرة في الذراعين لا تستخدم عادة، وهذا ما فعلته.

وفزت بالميدالية الذهبية في الاتحاد الدولي لمصارعة الذراع في فنلندا، متفوقاً على بقية المتنافسين في بطولة المصارعة باليد اليمنى، بعد أن اضطررت إلى الانسحاب من مسابقة المصارعة بالذراع اليسرى في فنلندا بسبب إصابة تعرضت لها في التدريب، علاوة على وفاة والدي التي أثرت كثيراً في تدريبي وتركيزي، لكنني فزت بالذهبية على الرغم من «المصاعب».