



PROF. JAN
CHMURA



ROMAN
PASZKE



LECHOSŁAW
RYBARCZYK



JADWIGA
WILEJTO

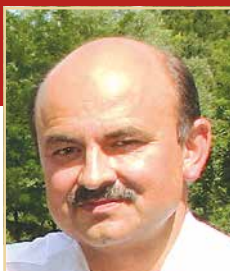
Maciej Zdziarski

Seniorze, trzymaj formę! 2

Aktywność fizyczna osób starszych



HALINA
WOJNO



DR KRZYSZTOF
CZARNOBILSKI



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



HENRYK
PETRICH



HUBERT
SKRZYPCZAK



DR ALICJA
KLICH-RĄCZKA



EDWARD
STAWIARZ

Maciej Zdziarski

Seniorze, trzymaj formę! 2

Aktywność fizyczna osób starszych

Institut Łukasiewicza

Kraków 2016



Seniorze, trzymaj formę! 2 Aktywność fizyczna osób starszych

Koordinacja projektu:
Krzysztof Tenerowicz

Projekt graficzny, skład:
Tomasz Żyłko

Redakcja i korekta:
Łukasz Mackiewicz
Mariusz Karp

Przygotowanie do druku:
Aleksandra Wójcik, Magdalena Stokłosa

Współpraca:
Adam Wenski

Zdjęcia na okładce:
PAP, Renata Dąbrowska/Agencja Gazeta, bieganie.pl, Agencja
Informacyjna Polska Press, Wikipedia, archiwum Instytutu Łukasiewicza

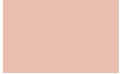
© Copyright by Maciej Zdziarski

ISBN 978-83-942750-3-7

Wydawca: Instytut Łukasiewicza
ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków
www.instytutlukasiewicza.pl

Kraków 2016
Publikacja współfinansowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.

Od autora		7
TEORIA I PRAKTYKA		11
Prof. Jan Chmura:	Napędza mnie ciekawość badacza	13
ROZMOWY Z EKSPERTAMI		33
Dr Waldemar Makuła:	Szukanie motywacji	35
Dr Anna Leś:	Aktywność to konieczność	49
Jerzy Rudzik:	Ruch dla ciała i umysłu	61
Dr n. med. Alicja Klich-Rączka:	Wysiętek zamiast pigułki	71
Dr n. med. Krzysztof Czarnobilski:	Recepta na długowieczność	85
ROZMOWY ZE SPORTOWCAMI		95
Roman Paszke:	Czuję się juniorem młodszym	97
Hubert Skrzypczak:	Nadawałem się tylko do boksu	109
Marian Więckowski:	Wypatrzyłem Czesława Langa wcześniej niż córka	123
Jadwiga Wilejto:	Nie potrafię siedzieć w domu	135
Jan Balachowski:	Olimpijskie wspomnienia wracają	151
Adam Adamczyk:	Sport jest całym moim życiem	161
Lechosław Rybarczyk:	Uciekłem ze szpitala, zostałem mistrzem	175
Halina Wojno:	Sportowe zaangażowanie zostało mi do dziś	187
Edward Stawiarz:	Odpoczywam w biegu	199
Henryk Petrich:	Przez ruch nie zauważam upływu czasu	211
Zakończenie		225



Od autora





„Każda książka uczy, ale ta daje wyjątkowego kopa do działania” – napisała do Instytutu Łukasiewicza pani Ewa Osuch, wiceprezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Górze. Podobnych opinii o wydanej w 2015 r. książce *Seniorze, trzymaj formę!* było znacznie więcej. Z listów napływających do Instytutu Łukasiewicza wynikało, że wydawnictwo motywuje Czytelników do aktywności, a przekaz kierowany przez sportowców weteranów okazał się strzałem w dziesiątkę. Wielu adresatów książki prosiło o kontynuację.

Wsparcie, jakie otrzymaliśmy z Ministerstwa Sportu i Turystyki, sprawiło, że taka kontynuacja stała się możliwa. Publikacja, którą przekazujemy Czytelnikom, doskonale wpisuje się w misję Instytutu Łukasiewicza. Od lat włączamy się w działania promujące aktywność fizyczną wśród osób starszych. Pokazujemy prozdrowotne właściwości sportu, udowadniamy, że ruch pozwala nawiązywać kontakty, i przekonujemy, że nigdy nie jest za późno, by rozpocząć ćwiczenia. Realizacja wielu tego typu inicjatyw nie byłaby możliwa bez współpracy z administracją publiczną. Na szczególne docenienie zasługują inicjatywy Ministerstwa Sportu i Turystyki z zakresu wspierania aktywności fizycznej osób starszych. Promowanie sportu wśród starszej grupy wiekowej to zadania koordynowane przez Departament Sportu dla Wszystkich, przy współpracy z którym powstała publikacja *Seniorze, trzymaj formę! 2*.

Szczególną wdzięczność jesteśmy winni Ministrowi Sportu i Turystyki panu Witoldowi Bańce oraz Dyrektorowi Departamentu Sportu dla Wszystkich Dariuszowi Buzie wraz z gronem znakomitych współpracowników. Dziękuję także swoim rozmówcom za poświęcony czas i inspirujące słowa. Książka nie powstałaby bez zaangażowania zespołu Instytutu Łukasiewicza, szczególnie Aleksandry Wójcik, Mag-

Seniorze, trzymaj formę! 2

daleny Stokłosy i Tomasza Żyłki. Koordynowaniem prac nad książką zajęli się współtwórcy i wiceprezes Instytutu Łukasiewicza Krzysztof Tenerowicz, a za redakcję i korektę wydawnictwa odpowiadali Łukasz Mackiewicz i Mariusz Karp.

Na kolejnych stronach oddajemy głos ekspertom zawodowo zajmującym się aktywnością oraz sportowcom weteranom, zapamiętanym przez dzisiejszych 60-, 70- czy 80-latków jako zawodnicy odnoszący sukcesy. Rozpoczynamy jednak od rozmowy z osobą, która łączy teorię z praktyką. Jan Chmura, profesor nauk o kulturze fizycznej, w wieku 62 lat rozpoczął starty w maratonach. Chciał w ten sposób odreagować stres związany z pełnieniem funkcji dziekana na wrocławskiej AWF. Od lat zajmował się w teorii wysiłkiem fizycznym i przygotowaniem motorycznym. Postanowił sprawdzić na własnym przykładzie, jak teoria przekłada się na praktykę. Uzyskał oszałamiające rezultaty – do zdobycia Korony Maratonów Ziemi brakuje mu już tylko jednego biegu!

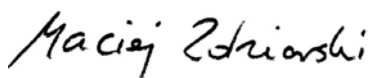
Część strictly teoretyczną otwiera wywiad z dr. Waldemarem Makułą, który przybliży wyniki badań na temat motywacji do wysiłku w wieku dojrzałym i omawia formy aktywności zalecane seniorom. Z kolei dr Anna Leś z warszawskiej AWF opisuje zalety nordic walkingu i mówi stanowczo: „Ruch to konieczność!”. Jerzy Rudzik, wykładowca Studium Wychowania Fizycznego i Sportu na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, przekonuje, że brak ruchu oznacza gorszą pracę nie tylko ciała, lecz także umysłu. Lekarz geriatra dr n. med. Alicja Klich-Rączka podnosi zalety aktywności w profilaktyce i leczeniu cukrzycy oraz nadciśnienia – schorzeń często pojawiających się z wiekiem. Część teoretyczną zamyka rozmowa z dr. n. med. Krzysztofem Czarnobilskim, w której przybliżamy rolę wysiłku fizycznego w zapobieganiu upadkom seniorów.

W kolejnej części oddaliśmy głos sportowcom. Roman Paszke, urodzony w 1951 r. jachtowy kapitan żeglugi wielkiej i budowniczy jachtów, opowiada o sile marzeń, samotnych zmaganiach z oceanem

i mentalnej młodości, która nigdy nie przemija. Legendarnego „Papę” Stamma wspomina z kolei były bokser, Hubert Skrzypczak. Marian Więckowski opowiada m.in. o pierwszym starcie w wyścigu kolarskim w realiach powojennej, zrujnowanej Warszawy. Kolejni rozmówcy: łuczniczka Jadwiga Wilejto i lekkoatleta Jan Balachowski, wspominają pamiętne igrzyska olimpijskie w Monachium, a judoka Adam Adamczyk mówi o urokach pracy z młodzieżą. O miłości do silników, z której narodziła się pasja do sportów motorowodnych, opowiada z pasją Lechosław Rybarczyk. Była siatkarka Halina Wojno zdradza, że wyjazdy na olimpiady były dla niej wielkim przeżyciem, ale i lekcją pokory. Lekkoatleta Edward Stawiarz tłumaczy m.in., jak duże znaczenie dla biegacza ma odpowiednie obuwie, z kolei Henryk Petrich wspomina, jak po zakończeniu kariery był zaopatrzeniowcem bufetu w Telewizji Polskiej.

Te różne życiorysy i różne poziomy osiągniętego sukcesu sportowego łączy jedno: ogromna miłość do sportu. Każdy z moich rozmówców mówi o aktywności z pasją i zaangażowaniem, co zachęca do samodzielnego podejmowania aktywności. Czego Państwu życzę!

Zapraszam do lektury!

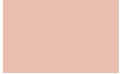


Maciej Zdziarski



Teoria i praktyka





Napędza mnie ciekawość badacza

Rozmowa z prof. Janem Chmurą

Prof. Jan Chmura – ur. w 1949 r. w Dąbrowie Tarnowskiej profesor nauk o kulturze fizycznej, specjalista z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego i teorii sportu, autor ponad 300 prac naukowych i popularnonaukowych w tej dziedzinie. Jest autorem wielu książek, m.in. *Rozgrzewka. Podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne* (wyd. PZWL, Warszawa 2014). Wieloletni współpracownik Instytutu Centrum Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej w Polskiej Akademii Nauk w Warszawie. Pełnił funkcję dziekana Wydziału Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach i we Wrocławiu, był członkiem Sekcji Wychowania Fizycznego Rady Głównej Szkolnictwa Wyższego oraz przewodniczącym Zespołu Kierunków Studiów Wychowania Fizycznego i członkiem Państwowej Komisji Akredytacyjnej w Warszawie. Ma uprawnienia trenera pierwszej klasy w piłce nożnej. Jako fizjolog współpracował z wieloma czołowymi klubami piłkarskimi w Polsce, m.in. z Cracovią Kraków, Odrą Wodzisław, Górnikiem Zabrze, Kolporterem Kielce i Zagłębiem Lubin, oraz za granicą, np. z FSV Mainz 05. W sezonie 2006/2007 z Zagłębiem Lubin zdobył mistrzostwo Polski i puchar Polski. W wieku 62 lat rozpoczął starty w maratonach. Dziś jego życiowy rekord to 3:22:57, uzyskany w 64. roku życia w Hanowerze.

Aktywność fizyczna osób starszych



Sąsiedzi byli zdziwieni?

Bardzo. Biegałem wcześniej rano na stadionie. Doszło do tego, że panowie, którzy tam pracują, odśnieżali bieżnię specjalnie dla mnie!

O której godzinie?

O wpół do 6 rano. Panowała zupełna ciemność. Grudzień, styczeń, luty, a starszy pan wybiega na trening.

Byli tacy, co pukali się w czoło i mówili: „Profesor Chmura zwariował”?

Oczywiście, że tak. Kto zimą biega o takiej porze! Często miałem przez to całe buty zaśnieżone, przepocone, a nawet oblodzone, bo pot zamarał, i obuwie bardzo szybko się niszczyło.

Dlaczego tak późno, po sześćdziesiątce, postanowił pan biegać maratony?

Już w młodych latach uprawiałem wiele dyscyplin sportowych: kolarstwo, piłkę ręczną, piłkę nożną i kulturystykę. Właściwie nic nie osiągnąłem poza uczestnictwem w reprezentacji szkolnej czy uczelnianej. Przypuszczam, że nie trafiłem na odpowiedniego trenera. Później moje zainteresowania sportowe cały czas się rozwijały, ale bardziej w aspekcie teoretycznym, naukowym. Pasjonowały mnie granice biologicznych możliwości organizmu, jego reakcje na wysiłek o różnym charakterze obciążeń oraz przełamywanie bariery zmęczenia w mózgu.

Treningi maratońskie rozpocząłem przed niespełna 4 laty, w wieku 62 lat. Skończyła się moja kadencja dziekana na uczelni we Wrocławiu,



zyskałem troszeczkę więcej czasu i chciałem odreagować problemy związane z pełnieniem trudnej funkcji.

Od lat zawodowo zajmuję się na uczelni fizjologią wysiłku fizycznego i przygotowaniem motorycznym. Przekładam te zagadnienia na język praktyczny i pokazuję studentom, jak można kształtować poszczególne zdolności motoryczne na tle zmian fizjologicznych. Dlaczego to jest tak ważne? Chodzi o to, żeby trening był skuteczny, żeby dostosować obciążenie treningowe do możliwości biologicznych zawodnika, tak by nie były to puste przebiegi, para nie szła w gwizdek, jak również żeby nie dopuścić do groźnych dla organizmu przeciążeń.

Uczył pan studentów i myślał sobie: „Ciekawe, jakby to było ze mną”?

Należę do wykładowców, którzy nieustannie szukają nowości treningowych i starają się przekazywać najnowszą wiedzę studentom i trenerom, stąd też prowadzę wiele nowatorskich projektów badawczych. Badań odnoszących się do zawodników w moim wieku niestety jest niewiele. Chciałem więc zdobyć doświadczenie i wiedzę na temat tego, jak mój organizm reaguje na wysiłek startowy w różnych warunkach klimatycznych.

Żeby w tym wieku osiągać wyniki na moim poziomie, na trening trzeba przeznaczać mniej więcej od 2 godzin do 3,5 godziny, w zależności od cyklu treningowego. Jeśli dodać do tego organizację treningów, przygotowanie sprzętu sportowego, napoju, wspomagania energetycznego – zajmuje to w sumie jeszcze więcej czasu.

Dlatego zdecydowałem się na bieganie o świcie, żeby pogodzić je z zajęciami na uczelni. Gdy wracałem do domu, była niemalże noc.

Od czego pan zaczął?

Na początku swojej przygody z bieganiem trenowałem co drugi dzień, a w weekendy – codziennie. Łącznie nawet 5 dni w tygodniu. Ale to była zła strategia, organizm nie wytrzymał tego obciążenia i nie był

w stanie zregenerować się do następnego treningu. Musiałem szybko skorygować plan. Ostatecznie okazało się, że obciążenie treningowe co drugi dzień jest optymalne, bez względu na to, czy biegam rano czy wieczorem. W ten sposób trenuję już od niemal 4 lat. Przez kilka pierwszych miesięcy treningu biegałem w granicach 40–45 kilometrów tygodniowo.

Od razu planował pan występy w maratonach?

Pierwszy był Półmaraton Ślężański, który odbył się 24 marca 2012 roku. Moim celem było przełamanie granicy 2 godzin. I się udało! Osiągnąłem czas 1:48:50. Nie był to może rewelacyjny wynik, ale nie był też zły jak na mój wiek. Byłem tak skrajnie wyczerpany, że powiedziałem sobie: „Nigdy więcej półmaratonów!”. Ale ta ocena okazała się zbyt pochopna i krótkowzroczna.

Była to ocena zmęczonego zawodnika, a nie profesora fizjologa.

Tak jest. Po upływie mniej więcej 2 tygodni poczułem smak tego biegu i zacząłem się zastanawiać, czy nie spróbować sił na dłuższym dystansie. Urzekła mnie atmosfera półmaratonu, ta barwna rzeka biegnących zawodników. Wywarło to na mnie tak głębokie wrażenie, że zechciałem przeżyć wszystko raz jeszcze, ale na większej imprezie, maratońskiej. Zdecydowałem się na Wrocław Maraton. Do niego również odpowiednio się przygotowałem.

Ile trwały przygotowania?

Pół roku. Zwiększyłem kilometraż i tempo biegu. Na treningu pokonywałem dystans od 18–22 do 30–35 kilometrów, a w mikrocyklu tygodniowym – od 65–75 do ponad 100 kilometrów. Jako ciekawostkę zdradzę, że najdłuższa trasa wiodła przez trzy powiaty: świdnicki, jaworski i średzki.

Przed rozpoczęciem przygotowań wykonałem odpowiednie badania, zorientowałem się, jaki jest poziom mojej wydolności fizycznej, po-

ziom wytrzymałości i jakie obciążenia mogę zastosować na treningu. Wiedziałem, że przy maksymalnym obciążeniu ujawniają się różne ukryte wady organizmu, które w skrajnym przypadku mogą doprowadzić do tragedii. Dlatego każdy swój trening monitoruję pod kątem kardiologicznym i rejestruję intensywność pracy serca. Ponadto w wybranych treningach kontroluję poziom zmęczenia mięśni. Chciałbym też podkreślić, że każdemu mojemu treningowi i startowi w zawodach towarzyszy nieustanna modlitwa, zwłaszcza za zmarłych członków rodziny, bliskich i znajomych.

Moim marzeniem było przełamanie bariery 4 godzin. Miałem wtedy 63 lata, więc musiałem realistycznie ocenić możliwości organizmu pod względem wytrzymałościowym. Doszedłem do wniosku, że właśnie 4 godziny jestem w stanie osiągnąć, i taki cel sobie założyłem.

Znowu się udało?

Udało się, ale nie do końca. Przybiegłem na metę, patrzę na zegarek i widzę: 4:02:30.

A to był czas brutto.

Tak. Wtedy w ogóle nie rozróżniałem czasu brutto i netto. A ostatecznie mój czas netto wyniósł 3:57:46. To zmotywowało mnie do dalszej pracy.

Czas brutto i netto

» Czas brutto liczony jest od momentu wystrzału z pistoletu startowego do osiągnięcia przez zawodnika linii mety. Nie wyraża wprost czasu, w jakim dany zawodnik pokonał maraton, ponieważ uczestnicy biegu ustawiają się do startu często wiele metrów przed linią startu. Ci, którzy stoją z przodu, osiągają więc lepsze wyniki.

Czas netto służy do rzeczywistego pomiaru czasu pokonanego dystansu od przekroczenia linii startu do minięcia mety. Jest to jednak tylko ciekawostka, która pozwala np. ustalić rekord życiowy. Oficjalne rezultaty biegów podaje się bowiem w wyniku brutto.

Co się dzieje z zawodnikiem w drugiej części maratonu? Co odróżnia charakter wysiłku od biegu w półmaratonie?

Słabszy organizm, nieprzygotowany do wysiłku maratońskiego, po prostu nie wytrzymuje i mówiąc trywialnie, pęka. Dzieje się to zwykle w okolicach 30., 32., 35. kilometra.

To jest ten przeklęty moment próby dla maratończyków?

Tak jest. Wtedy natrafia się na tak zwaną ścianę, czyli kompletne wyczerpanie energetyczne glikogenu mięśniowego. Wtedy biegniemy na oparach węglowodanowych, organizm musi przejść na inny rodzaj przemian energetycznych, mianowicie na przemianę tłuszczową. Konsekwencją tego jest znacznie mniejsza intensywność wysiłku. Zawodnik jest skrajnie zmęczony, czuje się tak, jakby ciągnął za sobą kilkutonowy wagonik. Zanim to się stanie, może dojść do zaburzeń świadomości, koordynacji, a czasem nawet utraty świadomości.

Gdy dotarł pan na metę we Wrocławiu, nie miał pan tego uczucia co po półmaratonie: że to jednak nie dla mnie?

W mojej psychice nastąpiła już znaczna zmiana. Dlaczego? Mózg oswoił się z tym poziomem zmęczenia. A kiedy doszedłem do wniosku, że reakcja organizmu wcale nie była zła, dowiedziałem się o tak zwanej Koronie Maratonów Polski, którą trzeba zdobyć w ciągu 2 lat.

Aby zdobyć Koronę, musiałem pokonać jeszcze cztery maratony: w Dębnie, Krakowie, Warszawie i Poznaniu. Udało się, zacząłem walczyć o wyniki. W każdym starcie ustanawiałem rekord życiowy. W rezultacie poprawiłem swój czas aż o 19 minut i 35 sekund.

Napędzała pana ciekawość badacza?

Oczywiście, a zwłaszcza to, że studenci czekają na moje nowe obserwacje naukowe oraz nowości treningowe. Po każdym powrocie z maratonu z dużym zainteresowaniem słuchają o moich doświadczeniach i przeżyciach z trasy biegu.

Jest jeszcze druga strona medalu: coraz więcej ludzi w moim wieku biega. Bardzo mnie interesuje, jak tym ludziom pomóc i jakie należy zastosować obciążenia pod względem objętości i intensywności w starszym wieku. Organizm seniora reaguje przecież zupełnie inaczej niż organizm profesjonalnego dwudziestoparoletniego zawodnika.

Ile maratonów ma pan już za sobą?

Trzynaście, a przebiegłem je w ciągu 3,5 roku.

Co dalej?

Spełnienie marzenia o Koronie Maratonów Ziemi. W tym projekcie badawczym zostało już tylko Sydney. Projekt ten realizuję z firmą farmaceutyczną Olimp Laboratories z Dębicy i dotyczy on reakcji kardjologicznych i metabolicznych mojego organizmu na wysiłek maratoński w różnych warunkach klimatycznych. W tym miejscu chciałbym bardzo serdecznie podziękować panu prezesowi Stanisławowi Jedlińskiemu za wszelką pomoc w realizacji tego projektu.

7 maratonów na 7 kontynentach

Do zdobycia Korony Maratonów Ziemi konieczne jest ukończenie biegów na 7 kontynentach. Do elitarnego grona Seven Continents Club należą obecnie ok. 400 biegaczy, którzy przebiegli maratony w Europie, Azji, Ameryce Południowej, Ameryce Północnej, Afryce, Australii i na Antarktydzie. W grupie tej jest zaledwie kilku Polaków.

Od którego biegu zaczął pan zdobywanie korony?

Od Nowego Jorku. Wystartowało tam ponad 50 tysięcy zawodników i pokonałem prawie 44 tysiące z nich, a w swojej kategorii wiekowej zająłem 11. miejsce. Zaledwie o 2 sekundy przegrałem z Włochem, tak byłbym w pierwszej dziesiątce. Uzyskałem czas 3:39:33.

Ale pamiętam również długie oczekiwanie na start – na wyspie Staten Island w nieprawdopodobnym zimnie czekaliśmy łącznie 4 godziny. Temperatura była wprawdzie dodatnia, ale wiało straszliwie od strony Oceanu Atlantyckiego i odczuwalna temperatura sięgała minus kilku stopni. Jeszcze przez kilka miesięcy czułem zimne kości palców i ból w stawach dłoni.

Atmosfera biegu była jednak przepiękna: gra różnych zespołów muzycznych co kilka kilometrów, wspaniały doping kibiców na trasie biegu. Chociaż gdy wbiegliśmy do parku na Manhattanie podczas końcówki maratonu, to miałem już bardzo ciężkie nogi. Były tak zdrętwiałe, że czułem, jakbym biegł na drewnianych nogach. Pomimo picia napojów na każdym punkcie odżywczym byłem mocno odwodniony i zmęczony. Pomyślałem, że w przyszłości nie mogę ponownie dopuścić do takiego stanu. Na szczęście dobiegłem do mety i byłem z tego maratonu bardzo zadowolony.

Po Nowym Jorku miałem wystartować na kontynencie azjatyckim, w Tokio. Niestety organizator zawiódł i nie mogłem tam pobic. Na własną rękę musiałem błyskawicznie szukać rozwiązania, ponieważ bardzo mi zależało, żeby Koronę Maratonów Ziemi również zdo-

być w ciągu 2 lat. Ostatecznie wziąłem udział w maratonie w Ziemi Świętej, w Jerusalem Marathon. W swojej kategorii zająłem tym razem drugie miejsce. Byłem bardzo zaskoczony tym wynikiem. Ale kiedy wbiegłem na metę, czułem się o niebo lepiej niż wcześniej w Nowym Jorku. Mógłbym pobiec od razu następny maraton. Czułem nieprawdopodobne siły, nie tylko pod względem fizycznym, ale i duchowym.

Czy wiązało się to z miejscem, w jakim odbywał się maraton?

Ziemia Święta sama niesie, to dla mnie oczywiste. Biegliśmy obok drogi krzyżowej Pana Jezusa, obok Wieczernika, grobu Dawida, grobu Jezusa, obok Ogrodu Oliwnego, Knesetu i tak dalej. To są tak wymowne ewangeliczne miejsca, że motywowały w sposób nieprawdopodobny i wyzwalały nadprzyrodzone siły duchowe.

Pewnie było też ciepło.

Tak, znacznie cieplej niż w Nowym Jorku. Już na starcie panowała wyższa temperatura, choć z samego rana, od strony pustyń Judzkiej i Negew, było dość chłodno, w granicach 5–6 stopni Celsjusza. Ale gdy kończył się bieg, temperatura wzrosła do ponad 20 stopni. Co bardzo ważne – i z czym spotkałem się po raz pierwszy – na trasie podawano wodę mineralną w małych, 200-mililitrowych buteleczkach. To było znakomite rozwiązanie. Zwykle na maratonach jest tak, że są punkty odżywcze, gdzie wolontariusze podają wodę lub płyn izotoniczny w kubkach, który pijemy podczas biegu, a to powoduje, że część płynu się wylewa. W Jerozolimie wodę w buteleczkach można było zabrać ze sobą i popijać na trasie w każdej chwili i wypić ją do końca.

Co ciekawe, w Jerozolimie słyszałem też wiele polsko brzmiących nazwisk, choć samych Polaków startowało niewielu. Wiele osób tam wyemigrowało, stąd te polskie nazwiska. Bardzo miło wspominać ten bieg.

Jaki był pana kolejny start?

Po Jerozolimie przyszedł czas na maraton w Rio de Janeiro. To znowu niesłychane przeżycie, a figura Jezusa Chrystusa na górze Corcovado wyzwalała nieprawdopodobne siły duchowe. Biegliśmy trasą, którą w tym roku pobiegą olimpijczycy.

W tym maratonie również byłem wysoko notowany. Pomimo wysokiej temperatury otoczenia – do 25 stopni Celsjusza – i bardzo wysokiej wilgotności powietrza – 85–90% – zająłem trzecie miejsce w swojej kategorii wiekowej i zarobiłem pierwsze pieniądze na bieganiu. Nie byłem w stanie ich odebrać, bo trzeba było przejść całą procedurę, założyć konto i tak dalej. Ostatecznie zrezygnowałem. To była nieduża suma – 100 reali. W przeliczeniu na złotówki – symboliczna kwota.

To już trzeci kontynent. Co było dalej?

Kolejny start to Afryka, Soweto Marathon w Johannesburgu. Tam przeżyłem piekło na ziemi. Biegliśmy w ekstremalnej temperaturze – 34–35 stopni Celsjusza, temperatura asfaltu przekraczała 50 stopni. Pomimo że systematycznie się nawadniałem, polewałem głowę wodą, i tak niesłychanie się odwodniłem. Doznałem bardzo niebezpiecznej dla organizmu hipertermii, czyli przegrzania organizmu. Nie spodziewałem się, że mój organizm może tak zareagować na wysiłek maratoński w wysokiej temperaturze. Wtedy jeszcze nie wiedziałem, że w temperaturze powyżej 30 stopni Celsjusza należy zapomnieć o bieganiu i osiągnięciu dobrego wyniku sportowego! Tempo biegu powinno być o ponad minutę wolniejsze od zaplanowanego.

Ostatecznie uzyskałem najgorszy ze swoich wyników maratońskich, prawie 4,5 godziny. Wpływ na to miało, oprócz przegrzania, także niedotlenienie. Biegliśmy na poziomie minimum 1400–1500 metrów, niekiedy nawet na poziomie 1750 metrów nad poziomem morza.

Nie miałem żadnego doświadczenia w bieganiu w tak ekstremalnych warunkach. Gdy startowaliśmy o 6 rano, temperatura wynosiła wprawdzie 20 stopni, ale błyskawicznie zaczęła rosnąć. Podobnie przewyższenie tra-

sy maratonu – ono też systematycznie się zwiększało. Przy ustaleniu strategii biegu nie w pełni uwzględniłem te warunki i to był tragiczny błąd. Nie spodziewałem się, że równoczesne działanie obu czynników wywoła tak szybkie i głębokie spustoszenie w moim organizmie. Przebiegłem połowę maratonu i nie miałem już sił, kompletnie brakowało mi energii i tlenu. Zresztą nie tylko mi, ale i zdecydowanej większości zawodników.

W drugiej części maratonu był parokilometrowy podbieg. To było niewiarygodne przeżycie, przerażający widok, bo naprawdę dobrze wytrenowani zawodnicy po prostu przestawali biec. Szli, a za nimi ciągnął się sznur innych zawodników, którzy także nie mieli sił, by biec. W zdecydowanej większości byli to czarnoskórzy maratończycy, którzy powinni być zaadaptowani do tak wysokiej temperatury.

Około 10 kilometrów przed metą złapały mnie bolesne kurcze mięśniowe, które nie pozwalały dalej biec, musiałem się zatrzymać. Gdy kurcze troszeczkę puściły, próbowałem ponownie biec, ale czułem, jakby mi wbijano igły w łydki, bo to głównie łydki odmawiały posłuszeństwa. Nie byłem w stanie biec, dlatego małymi kroczkami zacząłem przechodzić do marszu, później do lekkiego truchtu i wreszcie biegu, ale wtedy znowu czułem wbijające się małe igiełki...

Ukończył pan maraton, idąc?

Ostatecznie przełamałem organizm, kurcze mięśniowe częściowo ustąpiły, mogłem biec dalej. Ale to i tak była męka przy otartym i krwawiącym dużym palcu. Absolutnie skrajne wyczerpanie, absolutnie skrajne zmęczenie. Na mecie płakałem ze szczęścia.

Zaskakujące było dla mnie to, że pomocy medycznej udzielano na trasie nie białym zawodnikom, ale głównie czarnoskórym. To pokazuje, jak ważne jest odpowiednie przygotowanie. Nawet jeśli ktoś żyje na co dzień w takich warunkach i chce się po prostu pokazać w maratonie, to poniesie konsekwencje, jeśli nie zadba o odpowiednie przygotowanie motoryczne.

Następna była Europa?

Tak, wybrałem Niemcy, maraton w Berlinie. To było niespełna 2 miesiące po Afryce. Mając w głowie tamtejsze doświadczenia związane z odwodnieniem, przesadziłem w drugą stronę. Przyjmowałem zbyt dużo płynów i na trasie miałem odruchy wymiotne. Uzyskałem jednak najlepszy wynik w 2015 roku – 3:41:21, jeśli dobrze pamiętam – mimo że biegłem dość asekuracyjnie.

I wreszcie – Antarktyda?

Żeby dotrzeć na miejsce startu, „na spodzie ziemi”, trzeba pokonać 17 tysięcy kilometrów ze Strzegomia, a dokładnie z Wrocławia. Najpierw lot: 15,5 tysiąca kilometrów: Wrocław – Frankfurt – Buenos Aires i Ushuaia w Ameryce Południowej. To był absolutny koniec świata, tam mieści się najdalej wysunięte na południe lotnisko pasażerskie. Spotkanie z Ushuaia było szczególne. Wspaniała panorama ośnieżonych gór, przepiękna portowa miejscowość.

Stamtąd czekało nas jeszcze 1500 kilometrów lodołamaczem. Płynęliśmy kanałem Beagle przez Ziemię Ognistą, po drodze przylądek Horn, Cieśnina Drake’a i wreszcie wypłynęliśmy na otwarty ocean. Tam łączyły się ze sobą Ocean Atlantycki – od wschodu i Ocean Spokojny – od zachodu. Przeżyliśmy nieprawdopodobny sztorm, prędkość wiatru osiągała ponad 120 kilometrów na godzinę, fale były kilkunastometrowe. To właśnie wynik łączenia się obu oceanów.

Im bliżej byłem Antarktydy, tym częściej mijałem coraz większe, jaskrawo niebieskie góry lodowe. I wreszcie oczekiwany dzień, w którym po raz pierwszy w życiu postawiłem stopę na dziewiczym kontynencie w otoczeniu witających nas pingwinów. Wrażenie niebywałe. I na koniec jeszcze jedna niezwykła obserwacja: widzieliśmy, jak na skutek ocieplenia klimatu od lodowca sprzed tysięcy lat odłamuje się potężna bryła lodu i wpada do morza.

Ile łącznie trwała podróż ze Strzegomia do punktu docelowego?

Prawie 7 dni w jedną stronę, oczywiście z małymi przerwami.

A jak sam bieg?

To była końcówka lata i temperatura przy wybrzeżu Antarktydy oscylowała wokół 0 stopni, czasem minus 2, maksymalnie minus 10. Zimą jednak temperatura spada tam nawet do minus 80 stopni! Grubość lodu sięga od 2 do 3 kilometrów. Teren jest górzysty, więc średnia wysokość to było około 1800 metrów nad poziomem morza.

Gdy wystartowaliśmy, zaczęło padać. Z upływem czasu i spadkiem temperatury deszcz zamieniał się w śnieg, a na końcu przerodził się w śnieżyce. Od połowy dystansu wiatr przybierał na sile. Wreszcie opór powietrza stał się tak potężny, że nie sposób było go pokonać. Jak wspinaliśmy się pod górę, to autentycznie biegłem w miejscu! Biegliśmy po wodzie, błocie, żwirze, śniegu, zmarzlinie i lodzie. W czasie biegu zaobserwowałem coś szczególnego: gdy padał śnieg, kilkucentymetrowe płatki w blasku promieni słonecznych przedzierających się przez chmury miały odcień jaskrawego błękitu. Obraz bajeczny.

Jaki uzyskał pan czas?

Ostatecznie pokonałem maraton w niewiarygodnym czasie, bo 4 godziny 6 minut z małym ułamkiem, czyli gorzej tylko o 25 minut od czasu w Berlinie. Jak rozmawiałem z Przemkiem Babiarem, powiedział: „Jasiu, to niemożliwe”. Maciek Kurzajewski miał chyba 5 godzin i 4 minuty.

A samopoczucie?

Przez ponad 3 godziny biegło mi się rewelacyjnie. Byłem zszokowany, jak to możliwe, że tak długo i w tak ekstremalnych warunkach mogłem biec z wysoką intensywnością, pomimo że płyn, który przygotowałem sobie do picia, zamarzał ze względu na niską temperaturę. Był tak lodowaty, że nie byłem w stanie go wypić. W efekcie

odwodniłem się, co sprawiło, że w końcowej fazie biegu szybko się męczyłem. Potem jeszcze wzmogły się wichura i śnieżycyca – miałem wrażenie, jakby płaty śniegu niczym szpilki wbijały mi się w mięśnie twarzy. Przy przepoconej i wilgotnej odzieży sportowej przenikliwe zimno i nasilająca się wichura doprowadzały do coraz głębszego wychłodzenia organizmu, a w końcowym efekcie – do bardzo groźnej dla organizmu hipotermii. Dreszcze, drżące mięśnie, zaburzenia koordynacji i rytmu biegu bardzo przeszkadzały w kontynuowaniu maratonu. Aby nie doprowadzić do jeszcze większego wychłodzenia klatki piersiowej, biegłem raz prawym, raz lewym bokiem. Głęboka hipotermia groziła zatrzymaniem pracy serca. A najbliższy szpital... już nie wspomnę.

W trakcie biegu parokrotnie upadłem ze zmęczenia. Półtora kilometra przed metą upadłem po raz ostatni. Byłem skrajnie wyczerpany i do kości przemarznięty oraz cały poobijany: kolana, kostki, łokcie. Modliłem się, naprawdę nie miałem siły, by wstać i ukończyć bieg. Wtedy zobaczyłem, że rozerwał mi się różaniec, z którym zawsze biegam. To w niewiarygodny sposób wyzwoliło tyle siły duchowej, że powstałem i dobiegłem do mety. Na mecie tak trząsałem się z zimna, że nie byłem w stanie wypić ani jednego łyka ciepłej herbaty.

Takie ekstremalne przeżycia przydają się w pańskiej pracy?

Każdy maraton to nowe doświadczenia i obserwacje. A te z Antarktydy były unikatowe. Ubogaca mnie to jako naukowiec, ale i jako człowiek 67-letniego. Dzięki temu dostrzegam, jak wielkie możliwości drze mią jeszcze w organizmie człowieka w tym wieku. Problem polega na tym, co zrobić, żeby w granicach pełnego bezpieczeństwa dotrzeć do tej żywej komórki i wydobyć z niej potencjał biologiczny, a w efekcie przełożyć na wynik sportowy. Dostrzegłem również, jak wielką pokorę należy wykazać wobec praw natury.

Co doświadczony fizjolog i naukowiec powiedziałby sześćdziesięciokilkuletniemu mężczyźnie, który postanawia pójść drogą profesora Chmury?

Mój przykład wskazuje, że po sześćdziesiątce też można biegać maratony. Należy jednak podkreślić, że wysiłek maratoński jest bardzo wyczerpujący dla organizmu bez względu na wiek. W starszym wieku zachodzą głębsze zmiany w organizmie i dłużej regenerujemy się po wysiłku niż w młodości. Biegowi maratońskiemu towarzyszy wiele kryzysów, jak na przykład wcześniej wspomniana „ściana”. Aby pokonywać te kryzysy, zawodnik musi być doskonale przygotowany motorycznie, zwłaszcza pod względem wytrzymałościowym, ale również pod względem siły biegowej. Odpowiednie przygotowanie jest konieczne bez względu na wiek. W innym przypadku może stanowić to duże zagrożenie dla zdrowia i życia.

Ważne, aby poznać aktualny stan swojego organizmu. Trzeba ustalić, jakie są możliwości wyjściowe danej osoby. Czy miała ona już do czynienia ze sportem? Jeśli tak, czy biegała wcześniej na krótszych czy dłuższych dystansach – 5, 10 kilometrów? To jest punkt odniesienia do tego, żeby rozpocząć jakiegokolwiek działanie. Oprócz tego należy wykonać badania ogólnolekarskie i wydolnościowe, dopiero wtedy można zająć się pozostałymi sprawami: ustaleniem obciążeń treningowych, ich intensywnością, w zależności od tego, ile czasu zostało do zawodów. Przy tym niezwykle ważne są higieniczny tryb życia, odpowiednie żywienie i wspomaganie.

Trzeba konsultować się ze specjalistami?

Nie wyobrażam sobie, żeby w tym wieku podejmować intensywny wysiłek fizyczny bez kontroli na poziomie kardiologicznym i metabolicznym. To jest fundamentalna sprawa.

Czy przeciętny kardiolog będzie umiał pomóc?

Nie do końca. Chyba że kardiolog jest po specjalizacji z medycyny sportowej lub ma duże doświadczenie w kardiologii wysiłkowej. Kardiolodzy to są wysokiej klasy specjaliści, którzy zajmują się chorymi z określoną jednostką chorobową. A my mówimy o osobach zupełnie zdrowych, u których układ sercowo-naczyniowy inaczej reaguje na wysiłek i powysiłkową restytucję niż u osób chorych.

To gdzie szukać porady?

U fizjologów sportu, u trenerów od przygotowania motorycznego, na uczelniach – akademiach wychowania fizycznego, w przychodniach sportowo-lekarskich, u lekarzy sportowych. Oni zdołają odpowiedzieć na pytania seniorów.

Patrząc przez pryzmat własnych doświadczeń: pańscy rówieśnicy mogą próbować podobnych wyzwań czy raczej zalecałby pan im ostrożność?

Radziłbym daleko idącą ostrożność. Zbyt intensywny wysiłek może wywołać nieprzewidywalne reakcje organizmu na stosowane obciążenia, które dotychczas nie były obserwowane.

Wielu seniorów używa tego argumentu, żeby nie podejmować żadnej aktywności...

Absolutnie nie zgadzam się z takim podejściem. Jeśli będziemy kontrolować obciążenia, to nie powinniśmy się ich bać. Największe niebezpieczeństwo jest wtedy, kiedy decydujemy się na trening bez monitorowania wysiłku. W tym tkwi cały problem. Wiele osób chciałoby ćwiczyć, ale się boi, nierzadko ludzie ci mają ogromne możliwości, ale nie wiedzą, jak zacząć. Zachęcam więc do współpracy z fizjologami i trenerami od przygotowania motorycznego. Ci ludzie wiedzą, jak programować obciążenia i jak je monitorować. Chodzi o to, aby zawodnik wiedział, jak serce, mózg czy mięśnie reagują na zastosowane obciążenie. Ta wiedza przychodzi też z czasem i w pewnym momencie

zawodnik sam zdaje sobie sprawę: „No, Jasiu, stop, bo jest za ostro” albo: „Jasiu, za wolno, przyspiesz”.

Czy organizm zazwyczaj dobrze podpowiada?

Jeśli prowadzimy higieniczny styl życia, to szybko odczytamy sygnały wysyłane przez organizm. On sam będzie podpowiadał, kiedy jest skrajnie wyczerpany, kiedy należy odpocząć, a kiedy można przyspieszyć lub zwolnić.

Zalety z aktywności w wieku dojrzałym przewyższają ewentualne ryzyka?

Absolutnie tak! Przede wszystkim ruch wpływa na lepsze samopoczucie psychofizyczne. Inna jest regeneracja organizmu, inna dynamika, jakość i skuteczność pracy zawodowej. Kiedy zacząłem biegać, uzyskałem jedno z najwyższych wskaźników efektywności w pracy naukowej na uczelni.

Mózg pracuje inaczej?

Zupełnie inaczej! Dopiero wtedy widzimy, na co nas stać, bo z jednej strony mózg jest w pełni zresetowany i zregenerowany, a z drugiej – stymulacja wysiłkiem fizycznym i dotlenienie kory mózgowej powodują, że skuteczność myślenia jest zdecydowanie lepsza.

Co jeszcze się zmienia pod wpływem aktywności fizycznej w wieku senioralnym?

Przede wszystkim zwiększa się adaptacja do wysiłku, poprawia się działanie systemu odpornościowego, wzrasta tolerancja na narastające zmęczenie w mięśniach, przesuwa się bariera zmęczenia w mózgu w kierunku coraz wyższych obciążeń, poprawia się koordynacja ruchowa, zwiększa się sprawność psychofizyczna, obniża się ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego, chorób nowotworowych. Krótko mówiąc, osoba taka reprezentuje zdecydowanie lepszy stan zdrowia w porównaniu z rówieśnikiem, który nie jest aktywny fizycz-

nie. Dla potwierdzenia wymienionych faktów podam kilka przykładów związanych z moją osobą.

Pierwszy przykład: moja masa ciała obniżyła się prawie o 15 kilogramów. Aktualnie wynosi 72 kilogramy, a więc tyle, ile przed 44 laty, kiedy byłem studentem.

Drugi przykład: częstość skurczów mojego serca, niezależnie od starzenia się organizmu, wynosi dzisiaj w spoczynku 44 uderzenia na minutę i obniżyła się pod wpływem niemal 4-letniego treningu o 20 uderzeń na minutę. Są to wartości, które występują u młodych osób, wysoko wytrenowanych.

Trzeci przykład: systematyczny trening spowodował poprawę czasu w biegu maratońskim aż o prawie 35 minut, a osiągnęte wyniki na arenie międzynarodowej w mojej kategorii wiekowej bardzo mnie satysfakcjonują i wyzwają dodatkowe siły oraz motywację do pracy.

To ciekawe w kontekście tego, że ludzie zwykle mówią: „Nie będę aktywny fizycznie, bo się rozchoruję”.

Jest wręcz przeciwnie. Dzięki aktywności fizycznej wzmacniamy system immunologiczny. Ja praktycznie nie choruję. Nie byłem chory nawet wtedy, gdy zimą biegałem o 5:30 rano w zamrzniętych butach, nie zachorowałem też po głębokiej hipotermii, jaką przeżyłem na Antarktydzie. Ruch jest najtańszym lekarstwem na świecie, jednak lekarz nie może go zapisać na receptę. Czeka nas więc jeszcze ogrom pracy w przebudowie naszej mentalności.




Rozmowy z ekspertami





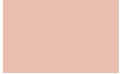
Szukanie motywacji

Rozmowa
z dr. Waldemarem Makułą

 **Dr Waldemar Makuła** – pracownik Zakładu Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Autor licznych publikacji poświęconych aktywności fizycznej seniorów i gerontoprofilaktyce, m.in. *Kultura fizyczna słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowym Sączu*, *Aktywność fizyczna seniorów polskich, czeskich i brytyjskich*, *Usprawnianie ruchowe seniorów. Wybrane zagadnienia profilaktyki gerontologii*.

Aktywność fizyczna osób starszych





Starsi ludzie często mówią, że są zbyt chorzy albo zbyt sędziwi, by podejmować aktywność fizyczną. Ile jest prawdy w tego typu stwierdzeniach?

Zasadniczo nie ma osób zbyt starych czy zbyt chorych, które nie mogłyby podejmować aktywności fizycznej. W zależności od wieku czy rodzaju schorzenia inny będzie jednak rodzaj dopuszczalnych ćwiczeń, ponieważ istnieją pewne przeciwwskazania fizjologiczne czy biologiczne. Sprawność poszczególnych układów organizmu wpływa na to, że senior pewnych ćwiczeń nie powinien wykonywać. To dlatego dobrze mieć rzetelną wiedzę na temat stanu swojego zdrowia – i nie chodzi tu tylko o własne odczucie, ale o obiektywną ocenę medyczną, której dokonuje lekarz pierwszego kontaktu.

Przed rozpoczęciem aktywności należy zwrócić się o opinię do lekarza?

Tak. Poza tym warto dbać o regularne wykonywanie badań okresowych. Wskazaniem do konsultacji z lekarzem mogą też być reakcje organizmu podczas podejmowania aktywności fizycznej. Jeśli zmęczenie manifestuje się zakłóceniem rytmu oddychania, podwyższonym tętnem czy bolesnością stawu bądź pewnych mięśni, to tych objawów nie należy lekceważyć. Trzeba dociec ich przyczyny i próbować ją wyeliminować.

W jednej z pańskich prac pada interesujące stwierdzenie: nawet w przypadku 90-latków prowadzenie ćwiczeń siłowych może przynieść dobre rezultaty.

Powszechnie uznaje się, że podczas pracy nad siłą mięśni należy stopniowo zwiększać intensywność i objętość ćwiczeń. W przypadku seniorów jest inaczej – obciążenia nie mogą być zbyt duże, tak by nie zaczęły oddziaływać negatywnie na zdrowie. Możliwość wysiłkowej osoby w wieku lat 80 czy 90 z powodu naturalnych zmian organizmu są mniejsze niż kiedyś. W pracy nad siłą mięśniową osoby w tym wieku nie chodzi o uzyskanie największej siły bezwzględnej, bliskiej rekordom sportowym, ale o utrzymywanie na odpowiednim poziomie siły względnej. Jest ona konieczna do tego, by senior zachował niezależność, mógł samodzielnie się poruszać i wykonywać podstawowe czynności manualne. Takie efekty można osiągać nawet w wieku 90 lat.

Od czego zależy rodzaj aktywności, który jest zalecany danej osobie?

Rodzaj aktywności zależy od stanu funkcjonalnego danej osoby, a właściwie jej wieku. Możemy wyróżnić dwie grupy osób. Po pierwsze są to osoby funkcjonujące względnie sprawnie, bez większych kłopotów zdrowotnych – kardiologicznych, ortopedycznych czy reumatycznych, bez chorób przewlekłych, jak cukrzyca i podobne.

Drugą grupę stanowią te osoby, u których zdiagnozowano konkretne problemy zdrowotne. Seniorzy ci podlegają leczeniu albo regularnej obserwacji lekarskiej, a często są kierowani na rehabilitację, podczas której podejmują już pewne aktywności. Zabiegi rehabilitacyjne są różnorodne, dość specjalistyczne, i fizjoterapeuta razem z lekarzem zakreślają obszar dostępnych czynności ruchowych. Przykładowo osobom z problemami kardiologicznymi w celu usprawnienia pompowania krwi przez serce zaleca się jazdę na rowerze stacjonarnym bez obciążenia. W rehabilitacji używa się również tak zwanych rotorów nożnych, które umożliwiają ćwiczenie bez ryzyka upadku z rowe-

ru. Senior może usiąść wygodnie w fotelu, ustawić rotor na podłożu i ćwiczyć w dogodnym tempie.

W każdym razie zakres możliwych czynności ruchowych jest kontrolowany przez lekarza i fizjoterapeutę. Pod uwagę bierze się ewentualne problemy ortopedyczne, dotyczące kolan, bioder, łokci, barków czy samej łamliwości kości, a także zmiany o charakterze krążeniowo-oddechowym. Zasadniczą regułą jest to, że im starsza osoba czy mniej sprawna, tym wysiłek powinien być mniejszy. Z czasem można go oczywiście intensyfikować, ale jednocześnie należy kontrolować wzrost intensywności ćwiczeń poprzez badanie tętna oraz innych wskaźników zdrowotnych.

Czyli u osób mających problemy zdrowotne to rodzaj schorzeń i terapii narzuca pewne aktywności, a pewne wyłącza?

Zgadza się. Dodatkowo seniorzy są instruowani na temat tego, jakie ćwiczenia mogą sami wykonywać w domu bez szkody dla zdrowia. Pierwszym instruktorem staje się więc fizjoterapeuta, który zaleca niejako w ramach pracy domowej konkretne ćwiczenia o umiarkowanej intensywności, ułatwiające funkcjonowanie na co dzień. Są to ćwiczenia, które poprawiają głównie funkcję lokomocji, czyli chodu. Jesteśmy tym bardziej niezależni, im swobodniej się poruszamy, dlatego celem tych ćwiczeń jest zwiększenie względnej siły mięśniowej całego ciała, w szczególności mięśni, które decydują o lokomocji, a więc mięśni nóg i bioder. Istotne jest także ćwiczenie mięśni używanych do wykonywania codziennych czynności, jak ubieranie się, podnoszenie czegoś, czyli mięśni ramion i rąk. Niezależnie od tego, co szwankuje w organizmie, zawsze warto pamiętać o ćwiczeniach, które zwiększają możliwości funkcjonalne na co dzień.

Zdrowi seniorzy mogą podejmować dowolny rodzaj aktywności?

W zasadzie tak – ale z zachowaniem zdrowego rozsądku. Jak wynika z moich badań, seniorzy, którzy w przeszłości uprawiali sport, w starszym wieku sami podejmują proste aktywności. Chodzą na spacer, ale o nieco większym wysiłku niż zwykły marsz, na przykład w formie nordic walkingu.

Inną z aktywności jest jazda na rowerze. Trzeba jednak pamiętać, że po 70. roku życia nie jest już ona wskazana. Nie chcę przez to powiedzieć, że 70-latek z dnia na dzień musi odstawić rower, ale obiektywnie rzecz biorąc, zwiększa się po prostu ryzyko upadku. Nawet jeśli senior czuje się sprawny, specyfiką jazdy na rowerze jest to, że poruszamy się wśród innych uczestników ruchu, na drodze zdarzają się nierówności i nieprzewidziane sytuacje – grożą nam więc czynniki zewnętrzne. Dlatego polecam jazdę na rowerze stacjonarnym, względnie w mało ruchliwym terenie.

Aktywnością, którą można podejmować bez większych ograniczeń, jest też pływanie. Staje się ono coraz bardziej popularne wśród seniorów, a wpływ na to ma niewątpliwie lepszy dostęp do pływalni. Przykładem może być Nowosądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku i jego współpraca z Państwową Wyższą Szkołą Zawodową w Nowym Sączu. Od kilku lat PWSZ ma piękny basen i wiem, że korzystają z niego słuchacze uniwersytetu. Mało tego, są tam nawet dostępne rowery stacjonarne w wodzie. To bardzo inspirujący przykład otwarcia się instytucji na potrzeby seniorów.

Kolejną z aktywności, jaką warto rozważyć, jest gimnastyka domowa – nie tylko prosta gimnastyka poranna, ale cały zestaw ćwiczeń, przyjemny, 30-minutowych, oddziałujących na podstawowe grupy mięśniowe, czyli nogi, ręce, korpuz. Ćwiczenia te nie niosą ryzyka urazu czy przetrenowania ani nie oddziałują negatywnie na układ krążenia.

Nie mogą to być ćwiczenia trwające zbyt długo, a ich intensywność powinna być umiarkowana. W subiektywnym odczuciu to jest taka intensywność, która daje zadowolenie, a jednocześnie nie powoduje gwałtownych zmian w pracy serca czy rytmu oddechu. Fizjologia mówi, że

zmęczenie jest konieczne dla postępu, dlatego szukając złotego środka, możemy mówić w tym wypadku o bardzo niewielkim, wręcz delikatnym zmęczeniu.

Co skłania seniorów do podjęcia aktywności?

Dr Waldemar Makuła jest autorem badań nad postawami seniorów z Nowego Sącza wobec kultury fizycznej (równolegle badał także postawy seniorów Krakowa i Kielc). Badani zostali m.in. poproszeni o wskazanie motywów decydujących o podejmowaniu aktywności. Na pierwszym miejscu uplasowały się motywy hedonistyczno-estetyczne. Respondenci najczęściej wskazywali wśród nich dobre samopoczucie i zachowanie ładnej sylwetki.

Kolejne okazały się motywy utylitarne. Na sprawniejsze funkcjonowanie organizmu na co dzień wskazało 52,81% seniorów, powstrzymywanie procesów starzenia – 51,69%, kształtowanie silnego charakteru – 7,87%.

Motywy witalne znalazły się na trzecim miejscu. Wśród nich seniorzy najczęściej wskazywali pracę nad zdrowiem (43,82%) oraz redukcję stresu (26,97%).

Najmniej popularne okazały się motywy obyczajowe. Potrzeba ruchu, wyniesiona z domu i ze szkoły, została wskazana przez 28,09%, obowiązek troski o ciało – przez 20,22%, a moda na ruch – przez 4,49% seniorów.

Badania wykazały także, że motywacje są różne w zależności od płci. Wśród mężczyzn zdecydowanie dominował motyw utylitarny. Seniorki bardziej utożsamiają się z motywem hedonistycznym, choć u seniorów motyw ten zyskał niewiele mniejsze uznanie. Obie grupy badanych osób sytuują wysoko motyw witalny, jednak kobiety bardziej niż mężczyźni doceniają wpływ ruchu na utrzymanie dobrego zdrowia. Kobiety zdecydowanie wyżej niż mężczyźni cenią ładną sylwetkę. Cechuje je również stosunkowo większe, w porównaniu z mężczyznami, poczucie obowiązku troski o własne ciało. Z kolei mężczyźni w większym stopniu niż kobiety ulegają modzie na ruch.

Źródło: W. Makuła, *Kultura fizyczna słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowym Sączu*, Wydawnictwo Naukowe PWSZ, Nowy Sącz 2011, s. 48

Co motywuje osoby starsze do podejmowania aktywności fizycznej?

W ramach badań aktywności fizycznej słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku analizowałem również motywację do ćwiczeń. Postawię trochę przewrotną tezę: znalezienie właściwego motywu może sprawić, że każda osoba starsza będzie w stanie podjąć aktywność. Nie jest tak, że chętni do ćwiczeń są tylko ci, którzy lubią wysiłek i uprawianie sportu. Bywa często tak, że osoby nieprzychylnie wcześniej ćwiczeniom odkrywają, o dziwo, motyw, który jest dla nich przekonujący.

W jaki sposób znajdują ten motyw?

Jeżeli osoba zdiagnozowana na przykład kardiologicznie czy ortopedycznie podejmuje leczenie, to jeden z jego elementów stanowi rehabilitacja. Pacjent zostaje niejako zmuszony, aby w niej uczestniczyć. Oddziałuje motyw zdrowotny – inaczej zwany witalnym. Wcześniej senior nie zdawał sobie z niego sprawy, wychodząc z założenia, że skoro jest się zdrowym, to nie trzeba ćwiczyć. Co ciekawe, motyw witalny wcale nie usytuował się na pierwszym miejscu w moich badaniach.

A wydawałoby się, że zdrowie to ważna sprawa dla ludzi starszych i że powinna to być motywacja dominująca.

Właśnie! A okazało się inaczej – badania młodzieży akademickiej wykazały, że to dla nich motyw witalny jest tym dominującym, istotniejszym niż motyw utylitarny. Z czego to wynika? Osoby młodsze patrzą w przyszłość, podczas gdy seniorzy mają już spore doświadczenie życiowe i w ich przypadku motyw witalny traci na znaczeniu.

Na czym polega motyw utylitarny?

Ten motyw podjęcia aktywności ma na celu osiągnięcie korzyści w zakresie bieżącej sprawności. Jeśli zacznę ćwiczyć, to będę nieco sprawniejszy i bardziej samodzielny. Może trochę niedomagam, ale ponieważ nie rzutuje to na moją niezależność, wiem, że nie powinienem zarzucać aktywności.

W badaniach wygrał motyw hedonistyczny.

Niektórzy mówią, że hedonizm równa się przyjemności. W istocie chodzi o dodatni stan emocjonalny. Może on wynikać z udziału w zajęciach tanecznych, z fitnessu czy aerobiku. Satysfakcja, jaką senior będzie czerpał z takich zajęć, zacznie rzutować na motywację do regularnego udziału w nich.

Co ważne, motyw hedonistyczny można powiązać z użytecznym. Przykładowo senior mógł nie być zainteresowany ćwiczeniem z taśmą elastyczną. Jeśli jednak ktoś mu wyjaśni, jak należy się nią posługiwać, może mu się to spodobać, a przy okazji dzięki pracy z taśmą wzmocni mięśnie.

Aspekt hedonistyczny w podejmowaniu aktywności jest w moim odczuciu dość ważny. To on sprawia, że tęsknimy do formy ruchu, która sprawia nam przyjemność, i to dlatego spacerują się taką popularnością wśród seniorów. Jest to aktywność naturalna, dająca zadowolenie, podejmowana na świeżym powietrzu i niepowodująca dużego zmęczenia. Badacze czescy bardzo zalecają spacerować, z kolei Anglicy ukuli nawet termin: *quit smoking, start walking*, czyli „rzucić palenie, zacznij chodzić”. Ma to zresztą swoje podłoże fizjologiczne – spacerowanie jest aktywnością naturalną, o charakterze kardiologicznym, a równocześnie przyjemną i ogólnodostępną.

Jaką aktywność wybierają seniorzy?

» W badaniach prowadzonych przez dr. Waldemara Małuchę oceniono formy aktywności ruchowej pod względem ich popularności wśród seniorów. Badani mieli wymienić formy ruchu, jakie podejmowali w ostatnim czasie. Najczęściej wskazywali spacer, pracę fizyczną na działce, aktywną turystykę, jazdę na rowerze i pływanie. Pozostałe czynności ruchowe (jazda na nartach, gry i zabawy ruchowe, bieganie oraz jazda na łyżwach) cieszyły się znacznie mniejszą popularnością wśród respondentów.

Szczegółowe wyniki (formy ruchu podejmowane w ostatnim czasie przez osoby studiujące na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Nowym Sączu):

- » spacer (85,15%),
- » praca na działce (33,71%),
- » turystyka piesza (28,09%),
- » jazda na rowerze (26,97%),
- » pływanie (21,35%),
- » jazda na nartach (12,36%),
- » gry i zabawy ruchowe (10,12%),
- » bieganie (4,49%),
- » jazda na łyżwach (1,12%),
- » inne (8,99%).

Uczestnicy badania mieli wskazać formy ruchu, które podejmowali w ciągu ostatniego roku wstecz od daty prowadzonych badań. Badani mogli wybrać kilka form ruchu.

Źródło: W. Małucha, *Kultura fizyczna słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowym Sączu*, Wydawnictwo Naukowe PWSZ, Nowy Sącz 2011, s. 35

Zajmował się pan porównywaniem aktywności fizycznej reprezentantów uniwersytetu trzeciego wieku w różnych krajach.

Tak. Badałem aktywność seniorów w Polsce, Czechach i Anglii, choć w różnym zakresie. Zakres brytyjski jest najwęższy, jeśli chodzi o liczebność przebadanej populacji.

Jak na tle tych dwóch narodów prezentuje się aktywność polskich seniorów?

Wcale nie wypada źle. Ani seniorzy brytyjscy, ani czescy nie są od nas znacząco bardziej aktywni. Główne różnice dotyczą dostępu do pewnych aktywności. Nie jest tak, że nie mamy odpowiedniej infrastruktury, jednak koszty – czy to w formie zakupu sprzętu sportowego, czy w formie wydatków na różne aktywności – są wyższe w stosunku do dochodów. Polscy seniorzy jako pierwszą barierę przed podjęciem aktywności wskazują właśnie finanse, w dalszej kolejności – obowiązki zawodowe i rodzinne.

Jeżeli zaś chodzi o samą otwartość na ruch, to nie zdiagnozowałem znaczących różnic. Żadna z badanych nacji nie jest mniej lub bardziej chętna do podejmowania aktywności. Same formy ruchu również okazały się zbliżone we wszystkich trzech krajach. Wszystkie trzy nacje jako dominującą aktywność wskazywały spacer. Inne powszechne formy ruchu w przypadku Brytyjczyków to praca w ogrodzie, a w przypadku polskich seniorów – praca na działce. W każdym razie są to czynności utylitarne, o charakterze fizycznym, a równocześnie relaksującym.

W przypadku aktywności o charakterze sportowym zauważalne były większe różnice. Przykładowo Brytyjczycy wymieniali grę w tenisa. Odsetek seniorów tenisistów był relatywnie niewielki, ale w odniesieniu do innych krajów – stosunkowo duży. Z kolei część seniorów czeskich uprawia łyżwiarstwo. To także nie jest duży odsetek, ale ma pewne ugruntowanie w tradycji narodowej. U nas natomiast seniorzy, szczególnie z Małopolski, wymieniali jazdę na nartach.

Wspólna dla seniorów wszystkich trzech badanych krajów była również obawa przed podjęciem danej aktywności. O ile osoby starsze wykazują chęć uczenia się nowych form ruchu, o tyle wzbraniają się często przed nimi z obawy, czy sobie poradzą.

Pojawiają się pewne opory mentalne?

Tak. I one w olbrzymiej mierze decydują o podjęciu bądź niepodjęciu danej aktywności. Może być tak, że senior deklaruje chęć rozpoczęcia ćwiczeń, ale ze strachu przed niepowodzeniem ostatecznie się wycofuje.

Czy można powiedzieć, że polska starość zmienia się na lepsze?

Pierwsza refleksja, jaka płynie z moich badań, jest taka, że aktywność chcą podejmować nawet te osoby, które wcześniej nie miały wiele wspólnego z kulturą fizyczną. Seniorzy ci nie tylko deklarowali chęć aktywności, ale przy okazji badań pytali wręcz, gdzie można udać się w tym celu – do jakiej instytucji, jakich sekcji i tak dalej. Pytania takie pojawiały się niezależnie od wieku czy płci badanych. Oczywiście z tego typu deklaracji nie wynika jeszcze samo uczestnictwo w kulturze fizycznej, ale świadczy o pozytywnej zmianie.

Po drugie badania pokazały, że seniorzy nie zawsze są świadomi możliwości, jakie oferuje im najbliższe otoczenie. Często niesłusznie zakładają, że takie czy inne aktywności są niedostępne w ich środowisku. To wskazuje na potrzebę komunikowania o tych możliwościach. Z jednej strony musimy zachęcać do aktywności, budzić w seniorach odpowiednie motywy do jej podjęcia, ale jednocześnie przedstawiać im konkretną ofertę uczestnictwa w kulturze fizycznej. To dynamicznie się zmienia. Kiedy rozpoczynałem badania, uniwersytety trzeciego wieku były pod opieką uczelni wyższych, a dziś są to często samodzielne organizacje. Oferują szeroki wachlarz zajęć sportowych, na które nie brakuje chętnych.





Aktywność to konieczność

Rozmowa
z dr Anną Leś

Dr Anna Leś – kierownik Zakładu Teorii Rekreacji na Wydziale Turystyki i Rekreacji warszawskiej AWF. Autor i współautor wielu prac poświęconych zaletom aktywności fizycznej w wieku dojrzałym, m.in. *Aktywność ruchowa w wychowaniu ku starości*, *Ocena techniki nordic walking wśród osób chodzących z kijami*, *Programy rekreacji ruchowej 50+ – prozdrowotna ocena skuteczności*.

Aktywność fizyczna osób starszych



Dlaczego warto być aktywnym w wieku senioralnym?

Aby poprawić jakość swojego życia – to jest kluczowa rola aktywności fizycznej. Jeśli podejmujemy ją regularnie, wpływamy na różne obszary życia: zarówno na sprawność umysłową, jak i na odnawianie relacji z najbliższymi, chociażby poprzez wspólne ćwiczenia, wycieczki rowerowe. Dzięki aktywności seniorzy włączają się z powrotem do życia społecznego: wśród rówieśników, ale także w wymiarze międzypokoleniowym. Wreszcie jest i aspekt zdrowotny. Wszystkie badania wskazują na to, że regularna aktywność fizyczna, zwłaszcza w przypadku osób starszych, przynosi bardzo pozytywne skutki. Zapobiega chorobom układu krążenia, układu mięśniowego, poprawia równowagę. Same korzyści!

To dlatego napisała pani w swojej książce, że ruch należy traktować jako konieczność?

Oczywiście. Wszystkie badania potwierdzają, że w przypadku osób starszych, które cierpią na wielochorobowość, to właśnie aktywność fizyczna poprawia komfort życia. Systematyczny ruch wpływa na to, jak będzie przebiegała starość. Podejmowanie aktywności jest poniekąd wyznacznikiem tego, jakie będzie nasze życie w przyszłości.

To bardzo ciekawe, bo ludzie starsi, którzy cierpią na kilka schorzeń, wzbraniają się przed aktywnością właśnie ze względu na choroby.

Ostrożność oczywiście zawsze jest wskazana. Osoby, u których zdiagnozowano chorobę, powinny być pod stałą opieką lekarską. Ale to nie znaczy, że nie mogą podejmować aktywności. Ograniczanie aktywności ze względu na stan zdrowia dotyczy naprawdę wąskiej grupy. Schorzenia takie jak cukrzyca, niewydolność serca, choroby

układu krążenia, otyłość nie stanowią obecnie przeciwwskazania do podejmowania aktywności fizycznej.

Ruch to konieczność

Dla starszych w miarę sprawnych osób nie ma prawdopodobnie lepszego lekarstwa na dłuższe życie i pomyślną starość niż odpowiednio dobrana, zaplanowana i konsekwentnie (permanently) podejmowana rekreacja ruchowa.

Aktywność to podstawa naszej sprawności i jest wyznacznikiem zachowania zdrowia (w wymiarze zarówno biologicznym, jak i psychospołecznym), które z kolei umożliwia codzienne funkcjonowanie na odpowiednim poziomie. Gwarantuje możliwość spełniania się w różnych rolach rodzinnych, zawodowych czy społecznych, a więc pozwala czerpać radość z życia.

To najlepsza inwestycja w zdrowie, cenny środek leczniczy niewywołujący żadnych objawów ubocznych (jeżeli jest właściwie dawkowany), należy więc postrzegać ją w kategoriach POWINNOŚCI, a nie dobrowolności! Im wcześniej to zrozumiemy, tym większą mamy szansę na pomyślną starość. Nie da się całkowicie zahamować naturalnych procesów starzenia, da się natomiast częściowo je złagodzić albo możliwie najbardziej opóźnić. Do nas należy wybór działania. Będziemy zapobiegać? Czy leczyć?

E. Kozdroń, A. Leś, *Aktywność dla zdrowia – prosty lek*, Warszawa 2014, s. 19–20

Jeszcze 20 lat temu chory po zawale spędzał kilka tygodni w szpitalu, a dzisiaj bardzo szybko musi wrócić do aktywności.

Tak. Chociaż najpierw trzeba oczywiście ustabilizować stan zdrowia i przyjmować leki – ruch ich nie zastąpi, ale może istotnie zredukować liczbę zażywanych medykamentów.

Dane na temat aktywności seniorów przywołane w pani książce nie są zbyt obiecujące: tylko 13% Polaków powyżej 60. roku życia przyznaje, że podejmuje stałą aktywność fizyczną, a prawie $\frac{3}{4}$ seniorów w ogóle nie ćwiczy.

Na szczęście to powoli się zmienia. Zwiększa się dostęp do różnych rodzajów aktywności fizycznej. Sami seniorzy też coraz częściej chcą być aktywni, tylko że czasem brakuje do tego odpowiednich warunków.

Przeszkodą są więc warunki zewnętrzne?

Oprócz czynników zewnętrznych z pewnością dużą rolę odgrywają aspekty psychiczne – przez wiele lat w społeczeństwie pokutował krzywdzący stereotyp seniora, który jest chory i nie podejmuje żadnej aktywności. Na szczęście rynek zaczyna traktować seniorów jako bardzo obiecujących klientów, którzy mają stały dochód i są chętni brać udział w różnych płatnych zajęciach. A jeśli nawet kwestie finansowe stanowią barierę, to na przeciw oczekiwaniom seniorów wychodzą organizacje, które oferują szeroki wachlarz zajęć.

Po jakie wymówki sięgają seniorzy, by nie podejmować aktywności?

Najczęstszą jest chyba ta, że „zdrowie nie pozwala”. Jeśli senior ma zdiagnozowaną chorobę, jedną, drugą, trzecią, przyjmuje leki, to najczęściej uważa, że ruch nie będzie mu sprzyjał. To oczywiście nieprawda!

Poza tym ludzie starsi boją się, że aktywność zabierze im energię. Sądzą, że skoro nie mają siły na codzienne samodzielne funkcjonowanie, to tym bardziej nie starczy im jej na aktywność fizyczną. A jest dokładnie odwrotnie.

Czyli aktywność dodaje energii?

Na pewno. Rzecz w tym, że trzeba spróbować, by tego doświadczyć. Samo opowiadanie o tym i przytaczanie przykładów aktywnych seniorów to za mało. Osoba nieaktywna musi po prostu sama wziąć udział w zajęciach, żeby poczuć przypływ adrenaliny i zyskać dodatkową energię do działania.

Wymówki seniorów

Osoby starsze wielokrotnie szukają wytłumaczenia dla braku aktywności. Najczęściej sięgają po następujące argumenty:

▶ **Aktywność fizyczna pochłania energię życiową, którą na starość trzeba ograniczać.**

▶ **Zły stan zdrowia.** Ta bariera uczestnictwa w aktywności rekreacyjnej wymieniana jest przez 73% populacji 65+ w badaniach GUS (2009). Z wiekiem zachodzą zmiany w organizmie, m.in. w wydolności i sprawności funkcji fizjologicznych organizmu. Podstawowa przemiana materii spada ze 100% w wieku 30 lat do 85% w wieku lat 70. Pojemność płuc zmniejsza się ze 100% u 30-latka do 55% u 80-latka. Maksymalna pojemność oddechowa w ciągu tych 50 lat spada ze 100 do 40%. Człowiek traci siły (w wieku 70 lat siła mięśni wynosi 1/3 maksymalnej siły 30-latka), słabsze są parametry motoryczne. Zużywają się powierzchnie stawów, zmniejsza ich ruchomość oraz płynność i elastyczność ruchu, spada sztywność tkanki kostnej, a zwiększa się ilość tkanki tłuszczowej. Zdolności do wysiłku stają się ograniczone. Ale gdy przechodzimy na emeryturę, stan zdrowia wcale nie pogarsza się gwałtownie. Wyniki badań PolSenior wskazują, że odsetek osób niezależnych pod względem funkcjonalnym w wieku 70–74 lat wynosi aż 98,9%. Osoby te samodzielnie mogą podejmować różnego rodzaju działania mające na celu utrzymanie sprawności funkcjonalnej oraz przeciwdziałanie niesprawności fizycznej.

▶ **W tym wieku nie wypada.** Tak twierdziło 48% badanych w 2008 r. (GUS 2009) i 15% w 2012 r. (GUS 2013) oraz 5,7% w badaniach PolSenior w latach 2009–2010.

▶ **Nie mam takiej potrzeby, nie jestem typem sportowca** (30% – badania PolSenior, 18,7% – badania GUS 2012). Tego rodzaju bariery – wymówki dotyczące podejmowania rekreacyjnej aktywności fizycznej – są najczęściej konsekwencją braku edukacji i budowania prozdrowotnych postaw we wcześniejszych okresach życia, w których aktywność fizyczna nie była postrzegana jako powinność człowieka, a wysiłek fizyczny był i nadal jest utożsamiany z wyczynem sportowym.

▶ **Brak czasu** (tak podaje 32% osób 65+, badania GUS 2009).

E. Kozdroń, A. Leś, *Aktywność dla zdrowia – prosty lek*, Warszawa 2014, s. 21–23

Z wiekiem trudniej utrzymać samodyscyplinę i mobilizować się do aktywności?

Idealny stan to taki, gdy już od dziecka jesteśmy przyzwyczajeni do regularnej aktywności fizycznej i kontynuujemy ją przez całe życie. Bywa z tym różnie, ale czynnikiem motywującym do podjęcia aktywności fizycznej w starszym wieku jest na pewno potrzeba kontaktu z innymi ludźmi. Dzięki aktywności możemy znaleźć grupę osób, w których towarzystwie będzie nam dobrze.

Czy da się nadrobić zaległości w aktywności fizycznej?

Z pewnością nie da się nadrobić 60 lat braku aktywności. Możemy jednak myśleć w kategoriach budowania potencjału sprawności fizycznej, a na to nigdy nie jest za późno. Niezależnie od tego, czy podejmie się aktywność w wieku lat 30 czy 60, zawsze przyniesie to dobry efekt.

Uczestniczyła pani w badaniach skuteczności programu rekreacji ruchowej profesor Ewy Kozdroń. Do kogo jest skierowany i na czym polega ten program?

Skierowany jest on do osób powyżej 60. roku życia, ale w istocie może być wdrażany jeszcze przed przejściem na emeryturę. Program składa się z trzech etapów. Pierwszy etap jest informacyjny i trwa około 4 tygodni. Grupa zainteresowanych osób spotyka się ze specjalistami, zarówno z lekarzami, jak i psychologiem, dietetykiem, instruktorami rekreacji ruchowej, którzy pokazują korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej. Na tym etapie dokonywane są również odpowiednie badania przed rozpoczęciem właściwej aktywności.

Następny etap trwa 22 tygodnie. Jest to program regularnych zajęć ruchowych trzy razy w tygodniu – zarówno gimnastycznych, jak i marszowych. Dodatkowo na zakończenie każdego tygodnia seniorzy otrzymują do wykonania konkretne ćwiczenie w domu. Dzięki temu po zamknięciu cyklu seniorzy mają opanowane dwadzieścia parę ćwiczeń, które mogą samodzielnie i bezpiecznie wykonywać w domu.

Trzeci etap to 2-tygodniowy wyjazd rekreacyjny, który kończy program.

Jakie ćwiczenia wykonują seniorzy w ramach programu?

Są to ćwiczenia wzmacniające siłę mięśniową zarówno górnych partii ciała, jak i kończyn dolnych oraz poprawiające ruchomość w stawach – z tym seniorzy często mają problem. Jeśli osoba starsza cierpi na reumatoidalne zapalenie stawów, to ruchomość w stawach jest ograniczona i warto ją usprawniać. Poza tym są to wszelkie ćwiczenia związane z marszem, także marszem w miejscu, co pozwala na wykonywanie ćwiczeń w domu. Nie można też zapominać o ćwiczeniach siłowych. W przypadku seniorów wykorzystujemy taśmy gumowe o małym oporze. Już samo ich rozciąganie wystarczy, by zwiększyć siłę mięśniową. W domu siłę mięśni kończyn górnych można ćwiczyć chociażby przy użyciu półlitrowych butelek wody.

Zamiast ciężarków?

Tak. Nie chodzi bowiem o podnoszenie sztangi z dużym obciążeniem. Aby w starszym wieku zwiększyć siłę mięśniową, wystarczy przełamać opór własnego ciała czy też dołożyć małe obciążenie, w formie taśmy czy właśnie butelki z wodą.

Aktywność fizyczna, którą podejmują osoby starsze, powinna mieć wymiar funkcjonalny, czyli taki, który ułatwi wykonywanie codziennych czynności, jak chodzenie po schodach, noszenie zakupów, samodzielnie wykonywanie posiłków, mycie, ubieranie się i tak dalej.

To pokazuje, że ćwiczenia fizyczne nie są ekstrawagancją, ale służą konkretnemu celowi.

Tak. Dlatego podczas zajęć z seniorami warto wyjaśniać, jaki cel mają konkretne ćwiczenia. Jeśli ćwiczenie wykonujemy na przykład na niestabilnym podłożu, to nie jest to widzimisię instruktora, tylko sposób na to, by zwiększać siłę mięśni stabilizujących. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko upadku, potknięć, poprawia się koordynacja ruchów.

W swoich badaniach zajęła się pani techniką marszu nordic walking. Wyniki wskazują, że seniorzy potrafią chodzić z kijkami?

Mówi się, że nordic walking angażuje 90% mięśni, ale żeby tak się stało,

trzeba chodzić poprawnie technicznie. Należy o tym stale przypominać.

Konkluzje naszego badania niestety były takie, że niewiele osób poprawnie używa kijków. Jeśli ktoś sam zaczął uprawiać nordic walking, bez pomocy instruktora, to najczęściej chodzi nieprawidłowo, a to przekłada się na przeciążenie chociażby stawów w kończynach górnych. Przed rozpoczęciem maszerowania warto wybrać się na zajęcia do instruktora, który pokaże, jak prawidłowo prowadzić rękę, żeby maksymalnie zwiększyć zakres ruchu i w pełni angażować partie mięśniowe. Po opanowaniu techniki marszu można oczywiście maszerować samodzielnie.

Nieprawidłowa technika przekłada się na mniejsze efekty takiego wysiłku?

Tak. Jeśli nie wykonujemy pełnego zakresu ruchu z kijkami, to nie angażujemy wszystkich ważnych partii mięśniowych, chociażby mięśni stabilizujących kręgosłup, mięśni kończyn górnych czy dolnych. Nie chodzi wcale o to, żeby chodzić z dużą intensywnością, ale o to, by chodzić poprawnie technicznie. Niewłaściwa technika może też prowadzić do mikrourazów w stawach kończyn górnych – jeśli ruch będzie bardzo krótki, to i obciążenie stawów będzie dużo większe.

Nordic walking to aktywność polecana seniorom?

Jak najbardziej! Kijki pełnią funkcję dodatkowych nóg, które osobom starszym mającym problemy z koordynacją czy równowagą są bardzo potrzebne. Poza tym jest to aktywność plenerowa, a kontakt z przyrodą, z zielenią bardzo dobrze wpływa na stan emocjonalny i równowagę psychiczną.

Jakie inne formy ruchu polecałaby pani osobom starszym?

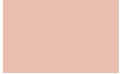
Oprócz nordic walkingu polecam także zwykłe marsze. To bardzo prosta forma aktywności, niewymagająca nakładów finansowych. Maszerować można wszędzie, czy to samemu, czy w grupie. Polecałabym gimnastykę na sali z instruktorem, który zadba o to, byśmy wy-

konywali w bezpieczny sposób ćwiczenia wytrzymałościowe, siłowe, koordynacyjne czy rozciągające. Korzystne są ćwiczenia w wodzie – nie tylko pływanie, ale także gimnastyka, która zwłaszcza osobom z nadwagą i otyłością umożliwia ćwiczenie w bezpiecznych warunkach. Woda pozwala również na większy zakres ruchów, ponieważ odciąża stawy. Wreszcie zachęcałabym do tańca! To bardzo przyjemna forma ruchu, która niesie wiele korzyści zdrowotnych.

Czy ma pani wrażenie, że następuje zmiana w aktywności fizycznej osób starszych?

Myślę, że wiele się zmienia. Widać na co dzień, że coraz więcej osób chodzi z kijkami, maszeruje na osiedlowych ścieżkach, ćwiczy na siłowniach plenerowych. Seniorzy przestają się wstydzić swojego wieku, swojej nieco gorszej sprawności fizycznej. Ma to zresztą przełożenie na liczbę powstających uniwersytetów trzeciego wieku, co pokazuje, że jest zapotrzebowanie na aktywność. Również z rozmów ze znajomymi mam takie wnioski, że w upowszechnianiu aktywności pomaga mówienie o korzyściach, jakie z niej płyną. Myślę, że jako społeczeństwo czeka nas jeszcze trochę pracy, ale z pewnością z upływem czasu coraz więcej ludzi zacznie płynnie się włączać w aktywność fizyczną.





Ruch dla ciała i umysłu

Rozmowa
z Jerzym Rudzikiem

Jerzy Rudzik – wykładowca studium wychowania fizycznego i sportu na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, trener I klasy piłki nożnej, autor dziesiątek opracowań poświęconych aktywności fizycznej, m.in. *Zdrowie i sprawność fizyczna osób starszych, Czy aktywność fizyczna jest koniecznością? Prozdrowotne aspekty aktywności ruchowej, Nie ćwiczysz – cofasz się w rozwoju umysłowym, Dlaczego zdrowie jest wartością? Od profilaktyki do długowieczności.*

Aktywność fizyczna osób starszych



W jednej ze swoich prac dowodzi pan, że brak aktywności fizycznej odbija się nie tylko na sprawności fizycznej, ale też intelektualnej. Skąd takie wnioski?

Jedno i drugie jest ze sobą ściśle skorelowane. Człowiek, który jest mało aktywny albo w ogóle nie podejmuje aktywności fizycznej, z czasem zaczyna mieć problemy ze sprawnością umysłową. Zupełnie nie mówi się o tym, że rozwój intelektualny zależy także od rozwoju fizycznego.

Zaprzestanie ruchu powoduje, że mózg szybciej się starzeje?

Tak, zostało to udowodnione w badaniach prowadzonych m.in. w Stanach Zjednoczonych. Dowiedziono, że mózg obumiera, kiedy człowiek jest bierny ruchowo – komórki mózgowe nie są aktywizowane, czego konsekwencją jest stopniowa utrata pamięci, percepcji, możliwości pamięciowych.

Dlaczego zaniedbujemy aktywność ruchową?

Bo doszliśmy do takiego poziomu cywilizacyjnego, że nie musimy już o nic walczyć, zdobywać pożywienia. Wszystko, czego potrzebujemy do przetrwania, można kupić w pobliskim sklepie. Starość wyobrażamy sobie jako czas odpoczynku, najlepiej przed telewizorem! Takie myślenie jest przyczyną tego, że sprawność fizyczna się uwstecznia. A przecież dobrobyt nie zwalnia nas z dbałości o zdrowie i sprawność fizyczną.

Jaką aktywność warto podejmować, by nie rozleniwiać ciała i mózgu?

Najskuteczniejsze są najprostsze formy. Wystarczy zwykły marsz. Z upływem czasu, kiedy będziemy w stanie podjąć bardziej intensywną aktywność, warto przeplatać marsz biegiem, w formie truchtu, potem znowu marsz, i tak na zmianę. To są tak zwane marszobiegi. One wystarczą, żeby zachować sprawność fizyczną na zadowalającym poziomie.

To niewielki wysiłek, jednak dla osób, które wcześniej nie podejmowały aktywności, wydaje się on nieosiągalny. Do odmiennych wniosków dochodzi się po podjęciu aktywności. Mało tego – osoby, które wcześniej nie ćwiczyły, zaczynają się tym pasjonować i stwierdzają, że nie da się bez tego funkcjonować. Jest to samonapędzająca się potrzeba.

Wystarczy zacząć?

Tak. Jeżeli zmusimy się do tego, żeby kilkakrotnie pobiegać czy maszerować, pokonać początkowy opór, to potrzeba ruchu wejdzie w nawyk. Potem będziemy robić to już automatycznie i z przyjemnością.

Osoby aktywne fizycznie są szczęśliwsze?

Zmęczenie i ruch powodują wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia. Trzeba to ludziom uzmysłwić i przekonywać, że aktywność jest tak samo potrzebna jak pożywienie i sen. Jeżeli to zrozumiemy, zaczniemy dbać o siebie i podejmować wysiłek.

Najgorszy jest moment, gdy starsza osoba dochodzi do wniosku, że już nic nie musi, na nic nie ma siły, nic jej się nie chce i najchętniej spędzałaby cały czas w domu, siedząc przed telewizorem lub leżąc w łóżku. Jeżeli trzeba wyjść na zewnątrz, to tylko po zakupy.

Zdrowy kręgosłup. O tym trzeba pamiętać!

Właściwa postawa – należy chodzić z wysoko podniesioną głową, a ręce trzymać prosto. Idąc, należy wciągać brzuch i ściągać pośladki – te mięśnie również są podporą kręgosłupa. Podczas siedzenia nie należy pochylać nisko głowy ani zginać pleców w pałąk.

Unikanie zbędnych obciążeń – zakupy należy rozkładać na dwie ręce. Podnosząc ciężkie przedmioty, trzeba przykłąknąć lub kucnąć.

Wygodne łóżko – najzdrowsze są materace ze sprężynami, wypełnione włosiem. Są elastyczne i dopasowują się do kształtów ciała. Najkorzystniej jest spać na boku – z podkurczonymi nogami. Sen na plecach obciąża kręgosłup.

Unikanie nadwagi – każdy dodatkowy kilogram to obciążenie dla kręgosłupa i łączy międzykręgowych. Może to doprowadzić do ich przedwczesnego ścierania się.

J. Rudzik, *Warto dbać o kręgosłup*, <https://swfis.wum.edu.pl/sites/swfis.wum.edu.pl/files/IMG.pdf>, dostęp: 8.06.2016 r.

W swoich pracach dużą wagę przykładają do bólu pleców. Problemy z kręgosłupem eliminują aktywność fizyczną?

Jeżeli przez aktywność rozumiemy chodzenie na siłownię, faktycznie mogłoby to być niebezpieczne. Ale przecież nie o to chodzi – wystarczą najprostsze formy ruchu, jak marsz, marszobieg, trucht, lekki bieg. Należy jednak pamiętać, by nie biegać po asfalcie czy betonie – to obciąża kręgosłup. Twarde podłoże jest akceptowalne podczas marszu. Biegać powinniśmy jednak po miękkiej powierzchni, niekoniecznie w lesie, wystarczy zwykły trawnik.

Istotna jest również technika biegania. Chodzi o to, by ruch sprawiał przyjemność, nie powinien zaś powodować jeszcze większych dolegliwości. Jeśli będziemy biec na piętach lub całą stopą, niestety wpłynie to na resztę ciała. Dlatego należy używać śródstopia – nie odcujemy wtedy żadnych dolegliwości i nie przyplącimy aktywności zdrowiem.

Co jest przyczyną problemów z kręgosłupem?

Bóle pleców są konsekwencją wieloletnich zaniedbań, związanych głównie z siedzeniem. Odcinek lędźwiowy w pewnym momencie odmawia posłuszeństwa i pojawiają się dolegliwości. Jeżeli ktoś nie nauczy się poprawnie siedzieć, dolegliwości z każdym rokiem będą coraz większe.

Jaka powinna być prawidłowa pozycja?

Idealna pozycja to taka, gdy zachowany jest kąt prosty między udem a odcinkiem lędźwiowym. Z powodu zmęczenia często jednak przybieramy pozycję półleżącą. To bardzo złe, bo rozleniwia mięśnie i w efekcie każdy wysiłek powoduje ból. Jeżeli spędzamy w pozycji półleżącej większość czasu, każdy wyprost staje się dokuczliwy.

Kolejna istotna sprawa: nie należy schylać się na wyprostowanych nogach. Gdy podnosimy coś z podłogi, powinniśmy ugiąć nogi w kolanach. Nawet jeżeli nie podnosimy nic ciężkiego, schylanie się zamiast uginania nóg wpływa na odcinek lędźwiowy. Wielokrotne powtórzenie takich skłonów zacznie powodować dolegliwości, które będzie trzeba wyeliminować za pomocą ćwiczeń pod kierunkiem specjalisty.

Sposób noszenia zakupów też ma znaczenie?

Oczywiście. Dlatego przede wszystkim nie należy obciążać tylko jednej strony ciała. Niosąc zakupy, warto rozłożyć je na dwie torby i chwycić po jednej w każdej ręce. Nie należy także przesadzać z ciężarem. Regularne dźwiganie ciężkich toreb odbije się na odcinku lędźwiowym.

Jak spać, by nie obciążać kręgosłupa?

Idealnie byłoby spać na płasko. Oczywiście wymaga to przełamania wewnętrznej oporu, bo lubimy komfort i spanie na wyższych poduszkach. Warto jednak się przełamać i zachować pozycję, w której głowa znajduje się na przedłużeniu kręgosłupa. Dostępne są wyprofilowane, gąbkowe poduszki, których wysokość nie przekracza 15 centymetrów. Spanie na nich nie obciąża pleców.

Tai chi na dobry sen

Pozytywny wpływ ćwiczeń tai chi obejmuje oddziaływanie na układy: krążenia, oddechowy, trawienny. Tai chi nazywane jest „medytacją w ruchu”, ponieważ pomaga osiągnąć odprężenie umysłu i relaksację ciała. Obniżenie napięć mięśniowych pozwala odzyskać zdrowie nie tylko w sensie fizycznym, lecz także psychicznym, relaksuje ciało i umysł, poprawia koncentrację. Według zasad chińskiej medycyny na nasze zdrowie i długość życia oprócz czynników zewnętrznych wpływają też ruch, myśli i emocje.

Twórca taoistycznego tai chi, mistrz Moy Lin-shin, przez 30 lat uczył się w Chinach sztuki zdrowia i długowieczności. Przez połączenie zasad chińskiej medycyny tradycyjnej i filozofii taoistycznej stworzył techniki poprawiające zdrowie i pobudzające vitalność.

Trening tai chi pozytywnie wpływa na aparat ruchu: poprawia koordynację, gibkość, równowagę, sprężystość i elastyczność więzadeł, uczy płynnych i łagodnych ruchów. Uprawianie tai chi zmniejsza bóle pleców, bóle stawów, zapobiega zwyrodnieniom kręgosłupa i dyskopatii. Tai chi eliminuje bezsenność, chroniczne zmęczenie, ułatwia odprężenie, ma właściwości relaksacyjne, zwiększa odporność na choroby.

J. Chrzanowski, J. Rudzik, *Tai CHI nowoczesną metodą nauczania ruchu, sposobem na zachowanie zdrowia poprzez aktywność w każdym wieku*, <https://swfis.wum.edu.pl/sites/swfis.wum.edu.pl/files/Tai%20%20CHI.%20J.Rudzik.pdf>, dostęp: 6.08.2016.

Zajmuje się pan również propagowaniem tai chi. Tę formę aktywności można polecać seniorom?

Tai chi pochodzi ze Wschodu i stanowi namiastkę sportu walki. Jednym z przyrządów są swego rodzaju dzidy, za pomocą których wykonuje się ćwiczenia angażujące wszystkie grupy mięśniowe. Ćwiczenia te, powtarzane wielokrotnie, pozwalają utrwalić pozytywne nawyki. Tai chi nie jest trudne, ale wymaga długiego treningu, żeby ćwiczący mógł opanować specyficzną technikę. Ćwiczenia trzeba wykonywać perfekcyjnie technicznie, bo jeśli błędy zaczną się nawarstwiać, to utrwali się negatywny bodziec. Poprawnie wykonywane tai chi pozwala jednak zapobiec wszelkiego rodzaju dolegliwościom, dlatego zalecane jest osobom starszym.

Jakiego problemu rozwiązuje tego typu aktywność?

Na przykład eliminuje bezsenność. Dobrze byłoby, żeby człowiek kładł się spać po dniu aktywnym fizycznie. Jeżeli organizm wielokrotnie w ciągu dnia jest zmuszany do aktywności, pobudza to kilka układów, przede wszystkim oddechowy, krwionośny i układ ruchowy. Sen po lekkim zmęczeniu jest zupełnie inny.

Jeżeli zaś spędzamy większość czasu w pozycji biernej, to nic dziwnego, że trudno czasem zmusić się do zaśnięcia – organizm nie jest zmęczony i po prostu nie odczuwa potrzeby snu. To dlatego osobom mającym problemy z zaśnięciem poleca się chociażby spacer. Aktywność sprawi, że organizm się dotleni i szybciej uda się zasnąć.

Zamiast tabletek można osobom cierpiącym na bezsenność najpierw zalecić aktywność?

Jak najbardziej, nie tylko w przypadku bezsenności! Rzecz w tym, że lekarze nie zawsze do niej zachęcają. Część z nich woli po prostu przepisać tabletki. Starszy człowiek łyknie je raz, drugi, trzeci i jeśli faktycznie pomogą, to uwierzy, że tabletki rozwiązują sprawę. Niestety – z całym szacunkiem dla lekarzy – postępując w ten sposób, lekarze wyrządzają krzywdę pacjentom. Bo gdyby wyjaśnić starszej osobie, żeby zmusiła się do aktywności, chociażby wchodzenia po schodach zamiast korzystania z windy, weszłoby jej to w nawyk.

Pan sam zmusza się do aktywności?

Staram się pamiętać, że czas płynie nieubłaganie i trzeba go spowalniać. Prowadzę zajęcia z młodymi ludźmi i nie mogę pozwolić sobie na to, że nie potrafię im czegoś pokazać w praktyce – studenci od razu skomentowałyby to tak, że powinien uczyć ich ktoś bardziej sprawny. Sam w czasie gier dołączam do jednej z drużyn. Nie mówię, że jestem od nich lepszy, ale nie zawsze też jestem gorszy. Dzięki temu uświadamiam młodym ludziom, że warto być aktywnym.

Zdarza się, że po latach spotykam lekarzy, których uczyłem. Niektórzy, zaledwie kilkanaście lat po studiach, są po prostu otyli. To jest nie do pomyślenia, żeby człowiek w wieku 40 lat miał duży brzuch! Oni się tego wstydzą, bo pamiętają zajęcia ze mną i to, co im mówiłem, a na moim przykładzie widzą, że miałem rację. Aktywność pozwala uniknąć problemów z nadwagą.

Ile ma pan lat?

Mój metrykalny wiek jest dość wysoki – 73. Ale fizjologiczny – powiedzmy, że 55.

Trener medycyny po siedemdziesiątce wzbudza szacunek studentów, kiedy potrafi wykonać wszystko to, o czym mówi studentom?

Myślę, że tak. Gdybym powtarzał, że trzeba być aktywnym, a sam o to nie dbał, byłyby to jedynie puste słowa. Jeżeli zaś widzą, że zachowuję sprawność, to jestem dla nich bardziej przekonujący.

Czy w swoim otoczeniu widzi pan aktywnych 70-latków?


Widzę tylko aktywnych trenerów 70-latków. Pozostali ludzie nie dbają o siebie. Mówi się, że społeczeństwo jest schorowane, ale to przecież ma swoje przyczyny. Po siedemdziesiątce naprawdę można być zupełnie sprawnym, trzeba tylko tego chcieć i o to zadbać. Nie twierdzę, że należy uprawiać sporty wytrzymałościowe. Wystarczy trzy razy w tygodniu wyjść na zewnątrz, przejść się szybkim marszem kilka kilometrów, wybrać się na pływalnię – są nawet zajęcia w grupach dla osób starszych, prowadzone przez specjalistów. Potrzeba tylko chęci. I wtedy wszystko będzie okej.





Wysiłek zamiast pigułki

Rozmowa
z dr n. med. Alicją Klich-Rączką

 **Dr n. med. Alicja Klich-Rączka** – geriatra w Klinice Chorób Wewnętrznych i Geriatrii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie. Kierownik NZOZ „Pro vita et spe” – jedynej w Polsce przychodni, która otacza kompleksową opieką więźniów hitlerowskich obozów koncentracyjnych oraz Dzieci Holocaustu. W ramach projektu PolStu2001 uczestniczyła w badaniach polskich 100-latków. W swojej pracy dydaktycznej w Collegium Medicum UJ w ramach zajęć z geriatrii przekazuje studentom wiedzę, dlaczego warto poświęcać uwagę ludziom starszym i jak poprawiać jakość życia seniorów.

Aktywność fizyczna osób starszych





Czy seniorzy z nadciśnieniem i chorobami serca mogą podejmować aktywność fizyczną?

Mogą, a wręcz powinni. Oczywiście aktywność musi być dostosowana do możliwości i stanu zdrowia seniora, jednak ani nadciśnienie tętnicze, ani choroba niedokrwienna serca nie stanowią bezwzględnego przeciwwskazania do wysiłku fizycznego. Dowiedziono nawet, że regularny wysiłek wpływa korzystnie na przebieg tych schorzeń.

Kiedy aktywność fizyczna nie jest wskazana?

W przypadku bardzo niewielu chorób kardiologicznych wysiłek fizyczny jest zakazany lub zaleca się jego podejmowanie z ogromną ostrożnością. Dotyczy to na przykład przebytego niedawno zawału serca, choć zalecenia w tym zakresie też się zmieniły. Dawniej po zawale serca pacjent przez 6 tygodni leżał w łóżku i nie podnosił głowy, a teraz usprawnia się chorych jak najszybciej.

Przeciwwskazaniem do dużego wysiłku są również niektóre wady serca, jak stenoza aortalna. W jej przypadku nadmierny wysiłek fizyczny może spowodować zbyt duże obciążenie dla serca i w efekcie spowodować tak zwaną nagłą śmierć sercową. Ale już nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca czy przewlekła niewydolność serca, a więc najczęstsze choroby, na jakie cierpią osoby starsze, nie stanowią przeciwwskazania do wysiłku.

Dlaczego obecnie bardzo szybko uaktywnia się osoby po zawale serca?

Część zawałów – szacuje się, że nawet u około połowy ludzi starszych – może nie zostać w ogóle rozpoznana. Wyróżnia się bowiem tak zwane nieme zawały – dowiadujemy się o nich dopiero podczas badania EKG czy echo serca. Jeżeli jednak zawał zostanie zdiagnozowany i pacjent trafi na oddział szpitalny, dość szybko mobilizuje się chorego do aktywności. Właściwie ćwiczenia wprowadza się już od pierwszego dnia. Wynika to z tego, że dzisiaj wiemy o ryzyku powikłań zakrzepowo-zatorowych, które dawniej nie były znane. Część pacjentów umiera nie dlatego, że się rusza, tylko dlatego, że właśnie nie podejmuje aktywności po zawale.

Brak ruchu zwiększa ryzyko zatorowości płucnej, czyli zwężenia lub zatkania tętnicy płucnej przez skrzeplinę. Taki zakrzep odrywa się na przykład z kończyny dolnej i wraz z krwią wędruje do tętnicy płucnej. Może to doprowadzić do śmierci pacjenta.

Musimy pamiętać, że w obrębie układu żylnego nie ma w ogóle mięśniówki. Krew sama w sobie nie krąży w żyłach. To jedynie mięśnie, za sprawą aktywności podejmowanej przez człowieka, powodują krążenie krwi. Ruszając się, napinamy i rozluźniamy mięśnie, a tym samym pobudzamy krążenie. Z chwilą zaprzestania ruchu krew zaczyna zalegać, tak jak woda zalega w zakolach rzeki, i zwiększa się ryzyko zatorów przyściennych, zwłaszcza w miednicy dolnej i układzie kończyn dolnych – nie dotyczy to raczej kończyn górnych, bo rąk mimo wszystko używamy na co dzień. To dlatego unieruchomiony pacjent może umrzeć z powodu odleżyn albo – co się częściej zdarza – z powodu powikłań zakrzepowo-zatorowych.

Podejmowanie aktywności jest więc elementem terapii?

Tak, rokowania zdecydowanie się poprawiają. Oczywiście wysiłek należy umiejętnie dobrać i nie wolno przekraczać pewnych granic. Na przykład niewydolność serca określana jest tak zwaną frakcją wy-

rzutową i wysiłek musi zostać dostosowany do tej frakcji. Chory nie powinien nagle zdobywać Rysów, bo zachciało mu się pokonać własne słabości. Do takiego wysiłku absolutnie nie zachęcamy. Wysiłek powinien być dozowany i kontrolowany, najlepiej przez lekarza czy fizjoterapeutę.

Ogólnie nadmierny wysiłek nie jest zalecany pacjentom z chorobami serca, zwłaszcza seniorom – lepiej ćwiczyć częściej, ale mniej intensywnie. Oczywiście to tylko ogólna reguła. Miałam pacjentów 100-letnich, którzy codziennie uprawiali bardzo aktywną gimnastykę. Wiek wpływa na pewne ogólne zalecenia, ale istotne jest to, jak pacjent funkcjonował do tej pory i na co faktycznie może sobie pozwolić.

Dlaczego warto ćwiczyć?

- ▶ Regularna aktywność fizyczna osób starszych może obniżyć podwyższone ciśnienie skurczowe nawet o 7–16 mm Hg, rozkurczowe – o 6–8 mm Hg. Badanie naukowe dowiodło, że u 60–69-latków obniżenie ciśnienia skurczowego krwi utrzymywało się jeszcze przez wiele godzin po zakończeniu treningu (W. Osiński, *Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, Warszawa 2015, s. 213).
- ▶ Już 3-miesięczny trening nordic walkingu o umiarkowanej intensywności pomaga znacząco obniżyć średnie ciśnienie tętnicze (badania Doroty Purzyckiej i Tomasza Zdrojewskiego z 2011 r.).
- ▶ U osób wytrenowanych średnia wartość ciśnienia tętniczego jest niższa o ok. 10–20 mm Hg niż u osób, które stronią od sportu.
- ▶ Ruch, spowodowane nim pocenie się oraz szybsze oddychanie sprzyjają usuwaniu soli i wody z organizmu. Zmniejsza się wówczas objętość krwi, a tym samym obniżeniu ulega ciśnienie.
- ▶ Aktywność pozwala także redukować stres, który przyczynia się do nadciśnienia.

Jakie formy aktywności najczęściej poleca się osobom z nadciśnieniem, a jakich należy unikać?

Przede wszystkim istotna jest regularność. Najlepiej, gdyby senior podejmował wysiłek codziennie, a według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia – minimalnie pięć razy w tygodniu po co najmniej 0,5 godziny, łącznie 2,5 godziny aktywności w ciągu tygodnia. To są zalecenia minimalne.

Obecnie panuje też moda na mierzenie kroków, na przykład za pomocą odpowiedniej aplikacji w komórce. Chodzi o profilaktykę tak zwanej siedzącej śmierci. Określa się w ten sposób tryb życia, w którym człowiek wykonuje poniżej 2 tysięcy kroków dziennie, co oznacza właściwie całkowity bezruch. Według zaleceń należy wykonywać co najmniej 10 tysięcy kroków. Oczywiście ta reguła nie obowiązuje wszystkich. W przypadku ciężkiej niewydolności serca wystarczy, jeśli chory, zamiast leżeć w łóżku, podrepcze sobie po mieszkaniu czy wybierze się na spacer wokół bloku.

W jaki sposób aktywność wpływa na organizm osoby z nadciśnieniem?

Generalnie obniża się ciśnienie tętnicze. Wprawdzie sam wysiłek może spowodować chwilowy wzrost ciśnienia, ale w dłuższej perspektywie ciśnienie ulega zmniejszeniu. Wynika to chociażby ze zmniejszenia oporu naczyń krwionośnych poprzez poprawę mikrokrążenia. Ta sama objętość krwi krążącej znajduje dodatkową drogę do ukrwienia organizmu. Pod wpływem wysiłku fizycznego wytwarzają się substancje, które działają relaksująco na mięśniówkę naczyń krwionośnych.

Jeśli naczynia krwionośne pozostają w bezruchu – są krótkie, otłuszczone i nie mają krążenia obocznego. To dlatego w różnych chorobach, także miażdżycy zarostowej kończyn dolnych, zaleca się aktywność fizyczną – wytwarza ona krążenie dodatkowe.

Czy aktywność wpływa również na poziom odczuwanego stresu?

Redukcja stresu to problem, który dotyczy właściwie wszystkich chorób w starszym wieku, zarówno tych związanych z układem sercowo-naczyniowym, jak i z pozostałymi układami – oddechowym, pokarmowym i tak dalej. Aktywność jest w istocie znacznie lepszym sposobem leczenia niż farmakoterapia. Już 100 lat temu profesor Dega mówił, że wiele leków można zastąpić ruchem, ale ruchu nie zastąpi żaden lek. Od tamtej pory to stwierdzenie nie straciło na aktualności. Wręcz przeciwnie – wydaje się, że aktywność fizyczna nadal nie jest powszechnie wykorzystywana w terapii ludzi starszych.

Czy redukcja stresu przebiega inaczej u osób podejmujących aktywność niż u osób nieaktywnych?

Zdecydowanie. Poza tym aktywność wpływa na poprawę funkcji poznawczych, co nie jest bez znaczenia w przypadku otępienia, czyli demencji. Profilaktyka w postaci ruchu wpływa na lepszą percepcję, na poprawę pamięci. Bardzo poważne prace naukowe dowiodły, że odpowiednio dobrany trening fizyczny opóźnia wystąpienie zaburzeń funkcji poznawczych.



Ruch przy nadciśnieniu – o czym pamiętać?

- » Zamiast biegania wybierz raczej intensywny marsz.
- » Częstota skurczów serca podczas wykonywania ćwiczeń wytrzymałościowych nie powinna przekraczać wartości 180 minus wiek danej osoby.
- » Należy bezwzględnie przerwać wykonywaną aktywność fizyczną w przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności, zadyszki czy problemów z oddychaniem.
- » Osoby z nadwagą, nieaktywne od wielu lat i w złym stanie zdrowia powinny rozpoczynać treningi od 5-minutowego wysiłku. Jego czas i intensywność należy zwiększać stopniowo.
- » Podczas aktywności nie wolno zapominać o głębokim i regularnym oddychaniu.
- » Osobom z nadciśnieniem nie zaleca się sportów związanych ze współzawodnictwem. Napięcie emocjonalne i stres mogą przyczynić się do skoku ciśnienia.
- » Zamiast ćwiczeń siłowych lepiej wybrać ćwiczenia dynamiczne, są bowiem znacznie bezpieczniejsze.
- » Do treningu należy podchodzić rozsądnie – przesadna ambicja i stawianie poprzeczki zbyt wysoko mogą przynieść więcej szkody niż pożytku.
- » Każdy trening należy poprzedzić rozgrzewką i zakończyć ćwiczeniami wychładzającymi.
- » Lepiej unikać sportów powodujących duże wychłodzenie organizmu. Narciarstwo zjazdowe można uprawiać wyłącznie z umiarem. Podobnie jak skoki do wody i nurkowanie – ten rodzaj aktywności mocno obciąża układ sercowo-naczyniowy.
- » Powinno się unikać dyscyplin, w których występuje gwałtowne zwiększenie intensywności wysiłku wynikające z przyspieszeń i zrywów (np. tenis).

Na podstawie: Wiesław Osiński, *Gerokinezylogia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, Warszawa 2015, s. 214

Powyżej jakich wartości ciśnienia nie powinno się podejmować aktywności?

Z pewnością ciśnienie powyżej 170 czy 180 milimetrów słupa rtęci nie jest wskazaniem do wysiłku. Dawniej w podręcznikach zalecano wręcz, że nie powinno się namawiać do aktywności już przy ciśnieniu na poziomie 140 milimetrów słupa rtęci. Prawda jest taka, że właściwe wartości ciśnienia nie zostały określone dla osób starszych. Badania wykazują, że seniorzy lepiej tolerują wartości ciśnienia rzędu 170 niż książkowe 110 czy 120 milimetrów słupa rtęci. Do podejmowania aktywności w przypadku nadciśnienia należy więc podejść zdroworozsądkowo. Jeśli dana osoba ma systematycznie wartości ciśnienia w okolicy 160 milimetrów słupa rtęci i jednego dnia wzrośnie ono do 180, nie znaczy to, że nie wolno jej wyjść na spacer.

Nie powinno się też przesadnie często mierzyć ciśnienia i panikować, gdy okaże się, że nagle podskoczyło o 10 milimetrów słupa rtęci. Mogło tak się stać pod wpływem emocji, po wypiciu kawy czy nawet w wyniku efektu „białego fartucha”.

A czy zbyt niskie ciśnienie może stanowić barierę?

W tym wypadku również trudno o wytyczenie jednoznacznej granicy. Jeśli ktoś naturalnie ma niskie ciśnienie i nagle z poziomu 100 milimetrów słupa rtęci spadnie ono do 95, nie jest to powód do rezygnacji z aktywności. Co więcej, aktywność w tym wypadku najprawdopodobniej wpłynie na wzrost ciśnienia.

Trzeba więc zawsze brać pod uwagę to, czy dana osoba ma zwykle niskie ciśnienie czy raczej prawidłowe. Niepokoić powinny duże skoki ciśnienia, a nieznaczne wahania nie są przeciwwskazaniem do ruchu.

Ruch przy cukrzycy. Podstawowe zasady:

- » Konieczne jest stałe monitorowanie poziomu glikemii (dopuszczalny górny poziom to 250 mg%) oraz hipoglikemii (dopuszczalny dolny poziom wynosi pow. 100 mg%).
- » Jeżeli dopuszczalne wartości zostaną przekroczone lub ćwiczący źle się poczuje, należy natychmiast przerwać ćwiczenie.
- » Ćwiczyć należy co najmniej 1–2 godz. po posiłku, przy czym przed większym wysiłkiem można zwiększyć porcję węglowodanów.
- » Podstawę powinien stanowić umiarkowany wysiłek aerobowy, wynoszący 40–50% HRR (rezerwy tętna) i angażujący jak najwięcej dużych grup mięśni. Dzienna aktywność powinna trwać co najmniej 30 min do 1 godz. – w zależności od możliwości i stanu ćwiczącego.
- » Szczególną uwagę należy zachowywać w przypadku występowania tzw. stopy cukrzycowej lub retinopatii cukrzycowej (uszkodzenie drobnych naczyń krwionośnych siatkówki oka).
- » 15–30 min po posiłku należy ponownie sprawdzić poziom glukozy we krwi.

Źródło: Wiesław Osiński, *Gerokinezylogia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, Warszawa 2015, s. 222

O czym powinni pamiętać pacjenci z cukrzycą, którzy chcieliby podjąć aktywność fizyczną?

Przede wszystkim o tym, że aktywność fizyczna zwiększa metabolizm. Tym samym dawki leków – zarówno insuliny, jak i leków doustnych – powinny zostać dostosowane do formy aktywności. W czasie wysiłku stężenie glukozy się obniża, dochodzi do wahań glikemii spowodowanych insuliną. Pacjent nie może na przykład przyjąć insuliny, nie spożyć posiłku i wyjść na spacer. W przypadku cukrzycy leczonej insuliną nie należy więc podejmować aktywności chaotycznie – trzeba ściśle dostosować ją do podaży leku.

Jak monitorować poziom cukru w przypadku podejmowania aktywności?

Diabetolodzy zalecają, by kontrolować cukier przed wysiłkiem, po nim i ewentualnie w trakcie. Pomiar cukru w trakcie aktywności pozwala na ustalenie, w jakim stopniu dany wysiłek obniża glikemię. Zasadniczo bowiem wysiłek fizyczny zmniejsza poziom cukru o kilka milimoli, ale warto samemu zweryfikować, jak dokładnie reaguje nasz organizm. Znając swoje typowe wahania, można rzadziej dokonywać pomiarów.

Szczególnie istotny jest pomiar po dużym wysiłku. Jeśli pacjent planuje na przykład długi spacer, na wszelki wypadek powinien mieć przy sobie tabliczkę gorzkiej czekolady czy choćby zwykłe landrynki. W przypadku objawów niedocukrzenia można zjeść słodczyce i uniknąć poważnych powikłań.

Czy aktywność powinna się różnić w zależności od typu cukrzycy?

Tak, to ma znaczenie. Ogólnie pacjenci z cukrzycą typu 1 mają większe skłonności do hipoglikemii, czyli niedocukrzenia. Należy więc skrupulatniej kontrolować wysiłek. Aktywność powinna być też nieco mniej intensywna. Osoby cierpiące na cukrzycę typu 1 to jednak zwykle osoby młode, nie dotyczy ona właściwie osób w wieku 80–90 lat.

Z kolei głównym celem aktywności w przypadku cukrzycy typu 2 jest redukcja masy ciała. Pacjenci ci są z reguły otyli, co uniemożliwia im podejmowanie bardzo intensywnego wysiłku. Redukcja masy ciała powinna więc być ostrożna, również z tego względu, że powoduje ona katabolizm, czyli wydzielanie produktów przemiany materii przez nerki, a ten narząd u starszych osób pracuje gorzej. Wszystko to sprawia, że u pacjentów otyłych wysiłek powinien być ostrożnie dozowany.

Czy regularna i konsultowana z lekarzem aktywność fizyczna wpływa na przebieg cukrzycy i częstotliwość podawania leków?

Wpływa, oczywiście. Odpowiednio prowadzona aktywność, połączona z redukcją wagi, zmniejsza w znaczny sposób zapotrzebowanie na leki przeciwcukrzycowe, podobnie jak regularnie podejmowany wysiłek może zmniejszyć zapotrzebowanie na leki przeciwcisnieniowe. Badania dowodzą, że sama aktywność fizyczna pozwala obniżyć średnie wartości ciśnienia nawet o 20 milimetrów słupa rtęci ciśnienia skurczowego i 10 milimetrów słupa rtęci ciśnienia rozkurczowego. To samo odnosi się do średnich wartości glikemii, które można na stałe obniżyć za sprawą aktywności fizycznej.

Oczywiście, jak już wspomniałam, intensywność i rodzaj wysiłku należy dostosować do możliwości danej osoby. Najczęściej polecaną formą są spacer, ewentualnie pływanie, jazda na rowerze. Nie muszą to być z pewnością wysiłki siłowe: dźwiganie, podnoszenie ciężarów czy inne obciążające kręgosłup.

Kiedy pacjenci z cukrzycą nie powinni podejmować aktywności fizycznej?

Wartością graniczną jest 250 milimetrów słupa rtęci jako górna wartość i 70 milimetrów słupa rtęci jako wartość dolna. W przypadku przekroczenia tej dolnej powstaje ryzyko hipoglikemii, która dla starszego organizmu jest bardzo niekorzystnym zjawiskiem. Hipoglikemia w pierwszej kolejności wpływa na funkcjonowanie mózgu, ponieważ odżywia się on glukozą. Jeżeli więc spada wartość glikemii, to zwiększa się ryzyko zasłabnięcia. Z kolei przekroczenie górnej wartości 250 milimetrów słupa rtęci powoduje szybsze spalanie cukru i prowadzi do wspomnianego wcześniej katabolizmu, który również jest dla organizmu niekorzystny.

W przypadku skrajnych wartości glikemii wskazane jest leczenie farmakologiczne, które pozwoli uregulować poziom cukru. Dopiero po wyrównaniu choroby można włączyć aktywność fizyczną.

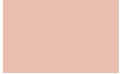


Diabetolodzy zalecają, by kontrolować cukier przed wysiłkiem, po nim i ewentualnie w trakcie. Pomiar cukru w trakcie aktywności pozwala na ustalenie, w jakim stopniu dany wysiłek obniża glikemię. Zasadniczo bowiem wysiłek fizyczny zmniejsza poziom cukru o kilka milimoli, ale warto samemu zweryfikować, jak dokładnie reaguje nasz organizm. Znając swoje typowe wahania, można rzadziej dokonywać pomiarów.

Szczególnie istotny jest pomiar po dużym wysiłku. Jeśli pacjent planuje na przykład długi spacer, na wszelki wypadek powinien mieć przy sobie tabliczkę gorzkiej czekolady czy choćby zwykłe landrynki.

Czy kwestię aktywności fizycznej należy skonsultować już podczas wizyty w gabinecie lekarskim?


Tak, ponieważ leczenie powinno obejmować również sferę aktywności fizycznej. Pacjent może o tym nie wiedzieć, dlatego to lekarz powinien wyjść z inicjatywą takiej rozmowy i uświadomić pacjentowi, że regularnie podejmowany wysiłek jest warunkiem powodzenia terapii, leki zaś stanowią tylko jeden z elementów leczenia. Styl życia, sposób odżywiania, ale i aktywność fizyczna są bezwzględny warunkiem prawidłowego przebiegu leczenia zarówno chorób sercowo-naczyniowych, jak i cukrzycy. Dotyczy to zarówno starszych, jak i młodszych osób.





Recepta na długowieczność

Rozmowa
z dr. n. med. Krzysztofem Czarnobilskim

 **Dr n. med. Krzysztof Czarnobilski** – specjalista chorób wewnętrznych i geriatry, ordynator Oddziału Chorób Wewnętrznych i Geriatrii oraz dyrektor ds. leczenia szpitala MSWiA w Krakowie. Przez wiele lat prowadził w „Gazecie Krakowskiej” rubrykę „Kącik seniora. Porady geriatry”, w której poruszał sprawy związane z najczęstszymi schorzeniami osób starszych. Autor wielu prac poświęconych zdrowiu i opiece nad osobami starszymi.

Aktywność fizyczna osób starszych





Dlaczego seniorzy upadają częściej niż ludzie młodszy?

Wraz z wiekiem zwiększa się liczba biologicznych czynników ryzyka upadku. Osoby starsze mają mniejszą siłę mięśniową, gorszy zakres ruchu i gorszą mobilność stawów. Pojawiają się problemy ze wzrokiem i maleje zdolność akomodacji oka, czyli możliwość adaptacji oka do oglądania przedmiotów znajdujących się w różnych odległościach. Przez to senior nie potrafi precyzyjnie określić swojego położenia i ocenić odległość od przeszkody. Ryzyko upadków zwiększają także niektóre choroby wieku senioralnego i polifarmakoterapia, czyli przyjmowanie wielu leków jednocześnie.

Wielolekowość to duży problem wśród seniorów?

Tak, dlatego zachęcam pacjentów i opiekunów, by sporządzali listy przyjmowanych leków. Jesteśmy nimi zewsząd atakowani – w mediach, aptekach. Ciągłe wmawia nam się, że dany preparat nie zaszkodzi, a na pewno pomoże. Osoby starsze wierzą w cudowną moc suplementów i kupują je – najczęściej bez konsultacji z lekarzem. Tymczasem wiele preparatów sprzedawanych bez recepty może wchodzić w groźne interakcje z innymi lekami zaleconymi przez specjalistę.

Jeżeli ktoś zażywa pięć leków, to jest 50-procentowe ryzyko interakcji. W przypadku ośmiu leków ryzyko interakcji jest już pewne – nie wiadomo tylko, jakiego rodzaju będzie to interakcja.

Ryzyko upadku zwiększa także przyjmowanie wielu leków uspokajających, psychotropowych i przeciwdepresyjnych. Dotyczy to również leków ziołowych. Badania pokazują, że stosowanie co najmniej trzech leków zwiększa ryzyko nawracających upadków. Już kilkanaście lat temu udowodniono, że odstawienie leków i stosowanie placebo zmniejsza ryzyko upadków o 66%.

Co przyczynia się do upadków seniorów?

-] Choroby neurologiczne – np. stan po udarze mózgu, choroba Parkinsona.
-] Choroby psychiczne – np. depresja, stany lękowe, otępienie.
-] Choroby układu sercowo-naczyniowego – np. choroba niedokrwienna serca, zaburzenia rytmu.
-] Choroby związane z metabolizmem – cukrzyca (zwłaszcza hipoglikemia).
-] Choroby hematologiczne – anemia.
-] Problemy z narządami ruchu – np. choroba zwyrodnieniowa stawów, zapalenia, zniekształcenie stawów.
-] Gorsza orientacja przestrzenna.
-] Niektóre leki – zwłaszcza psychotropowe.
-] Czynniki zewnętrzne – zawijające się dywaniki, złe oświetlenie, zbyt strome schody, śliska podłoga, źle dobrane obuwie itp.

Jak często dochodzi do upadków wśród seniorów?

Według danych zagranicznych po 65. roku życia od 35 do 40% zdrowych, samodzielnych osób doznaje upadku przynajmniej raz w roku, a po 80. roku – już połowa z nich. To są dane dotyczące krajów skandynawskich. U nas prowadzono badanie PolSenior, z którego wynika, że w Polsce upadków jest nieco mniej – odnotowano je u 23% osób powyżej 65. roku życia.

Jaki jest związek między aktywnością fizyczną a upadkami?

Przede wszystkim sama aktywność fizyczna to najlepszy z możliwych leków, zwłaszcza dla ludzi starszych. Aktywność w połączeniu z brakiem wycofania zawodowego, rozwijaniem zainteresowań, na przykład poprzez uczestnictwo w zajęciach uniwersytetu trzeciego wieku, wpływa na przedłużenie życia. Są na to naukowe dowody.

A jeżeli chodzi o upadki, to zacznę od końca: aby ich uniknąć, należy wdrożyć działania prewencyjne, czyli zadbać o trening siły i równowagi. Badania wykazują, że tego rodzaju aktywność zmniejsza odsetek upadków od 27 do 40%.

Nie zdołamy zupełnie wyeliminować zmian pojawiających się z wiekiem, ale możemy minimalizować ich skutki. Regularna i dobrze zaplanowana aktywność pozwala zmniejszyć lub wyeliminować utratę masy kostnej i mięśniowej. Proste ćwiczenia pomogą zachować ruchomość stawów i zmniejszą ryzyko upadków. Nawet jeśli osoba aktywna fizycznie upada, konsekwencje zazwyczaj są mniej dolegliwe.

Co należy zrobić, kiedy się upadnie?

Najbezpieczniejsze są upadki na pośladki, a najgroźniejsze – na bok, ewentualnie na którąś z kończyn. Upadając, mamy odruch, by się podeprzeć. To nie jest dobre postępowanie – grozi poważnymi złamaniami. Dlatego też warto edukować seniorów, w jaki sposób należy upadać.

Można się tego nauczyć?

Można, choć to dość kontrowersyjne. Wiadomo, że upadanie należy ćwiczyć na materacu, mimo to niektórzy uważają, że nawet wtedy dochodzi do tak zwanych złamań niskoenergetycznych, zwłaszcza u osób z osteoporozą. Aby tego uniknąć, warto poznać chociaż w teorii ogólne zasady dotyczące upadania. Najważniejsza jest taka, by starać się upaść na pośladki, czyli po prostu usiąść. Nie należy ponadto podparać się dłońmi. Upadając na bok, lepiej wyprostować nogę, tak by upaść bardziej bezwładnie. Upadając do tyłu, należy chronić głowę, zgiąć ją lekko w stronę klatki piersiowej.

Gdy już dojdzie do upadku, starsi ludzie często dochodzą do wniosku, że bezpieczniej będzie ograniczyć swoją aktywność. Czy to prawidłowe rozumowanie?

Właśnie nie. U seniorów często mamy do czynienia z tak zwanym zespołem poupadkowym: osoba po upadku zaczyna się obawiać – zwykle niewspółmiernie do istniejącego ryzyka – że sytuacja się powtórzy. W efekcie ogranicza swoją mobilność i przestaje być aktywna. Staje się coraz mniej sprawna i powstaje błędne koło. Im mniejsza aktywność, tym mniejsza sprawność i większe ryzyko upadku. Dlatego po upadku należy możliwie szybko powracać do aktywności.

A jeśli dojdzie do złamania?

Wtedy wydłuża się czas powrotu do aktywności. Szczególnie groźne są złamania szyjki kości udowej, które niosą za sobą bardzo groźne konsekwencje i najczęściej wiążą się z koniecznością wszczepiania endoprotezy. Rehabilitacja ma wtedy ogromne znaczenie. Już po 5 dniach po operacji pacjent powinien zacząć obciążać tę kończynę. Może chociażby poruszać się z pomocą balkoniku czy też kuli łokciowej. Po 3 miesiącach powinien być widoczny efekt leczniczy, a po 9 następuje powrót do pełnej sprawności.

W przypadku endoprotezy kolana rehabilitacja trwa nieco dłużej – efekt leczniczy uzyskuje się po 6 miesiącach.

Wszczepienie endoprotezy nie jest przeciwwskazaniem dla podejmowania aktywności fizycznej?

Nie, jest wręcz przeciwnie! Po to właśnie ją wszczepiamy, żeby pacjent wrócił do pełnej aktywności. Zresztą sami ortopedzi zalecają ćwiczenia pacjentom z protezami, a w ciągu 3 pierwszych miesięcy rehabilitacja powinna być bardzo intensywna. Nawet jeśli rehabilitacja sprawia ból, to należy podać środki przeciwbólowe i dalej ćwiczyć. Mówię czasem pacjentom: „Trzeba ćwiczyć i płakać”, często inaczej nie da się powrócić do sprawności.

Złamanie szyjki kości udowej – jak wygląda rehabilitacja?

Celem rehabilitacji jest nie tylko zapobieganie groźnym powikłaniom pojawiającym się przy unieruchomieniu, lecz także nauczenie pacjenta bezpiecznego przemieszczania się. Na początkowym etapie konieczne jest chodzenie ze sprzętem pomocniczym, czyli laską lub balkonikiem. Z upływem czasu pacjent uniezależnia się od tego typu pomocy i powoli obciąża chorą kończynę. Pacjent uczy się utrzymania równowagi i koordynacji ruchów.

Pomocniczo zaleca się także fizykoterapię i zabiegi uśmierzające ból oraz przyspieszające proces gojenia. Krioterapia z kolei działa przeciwozłonowo, a kąpiel wirowa poprawia krążenie w kończynie. Zdarza się, że na tego typu zabiegi kieruje się pacjentów jeszcze przed usunięciem zespołu w złamanej kończynie. Zawsze jednak decyduje o tym lekarz.

W trakcie rehabilitacji czasami polecany jest delikatny masaż, który poprawia krążenie w kończynie. Następnie wykonywane są ćwiczenia lecznicze, m.in. rozciągające.

Naucz się podnosić po upadku

Upadki zdarzają się w każdym wieku, jednak dla osób starszych bywają nie tylko bardziej dolegliwe, lecz także frustrujące. Trudności ze wstawaniem zmniejszają poczucie niezależności i przyczyniają się do izolacji. Czasami mogą nawet uniemożliwić wezwanie pomocy. Jedną z metod wstawania po upadku jest postępowanie kolejno według poniższych kroków:

- ▶ przejście z pozycji leżenia na plecach lub brzuchu do leżenia na boku,
- ▶ powolne przejście do siedzenia,
- ▶ przejście do klęczenia,
- ▶ powolne, stopniowe wstawanie, z jednoczesnym podpieraniem się o stabilny, znajdujący się w pobliżu mebel albo ścianę.

A czy zmiany zwyrodnieniowe, które pojawiają się z wiekiem, są przeciwwskazaniem dla aktywności fizycznej?

Nie są, choć należy dobrać odpowiedni rodzaj aktywności. Zwyrodnienia wielostawowe dotyczą wielu seniorów – objawy choroby może mieć nawet 80% osób starszych. Moje zalecania są jednak zawsze takie same: należy ćwiczyć. Przy czym ćwiczenia trzeba dostosować do stopnia zaawansowania zwyrodnienia. Czasami zdarza się, że któryś ze stawów powinniśmy oszczędzać, ale można przecież dobrać taki rodzaj ruchu, który pozwoli aktywować inne stawy. Udowodniono, że ćwiczenia fizyczne zmniejszają dolegliwości bólowe i w efekcie pacjenci przyjmują mniej leków przeciwbólowych.

Jak namawiać osoby starsze do aktywności?

Staram się przekonywać seniorów, że aktywność to element leczenia, a nie coś, co jest ryzykowne. Uważam zresztą, że każdy lekarz, który sam jest aktywny, powinien odwoływać się do swoich doświadczeń. Można powiedzieć: „Wie pani, ja też lubię nordic walking, mam kijki, bo jak idę w góry, to nie wyobrażam sobie, żeby ich nie zabrać”. Własny przykład to jeden z najlepszych argumentów, który może przekonać seniorów.

Jeżeli senior nie chce używać laski, która jest w naszej kulturze atrybutem starości, to radzę, by kupić w sklepie sportowym kijek do nordic walkingu. On jest postrzegany jako atrybut aktywności, a przysłuży się seniorowi równie dobrze co laska. W ten sposób staram się rozproszyć lęki seniorów, a wiadomo, że laska czy kijki są przydatne – ograniczają ryzyko upadków poprzez to, że dają dodatkowe punkty podparcia.

Czy udaje się panu przekonać pacjentów do aktywności?

Myślę, że coraz więcej seniorów podejmuje aktywność. Widać to na przykładzie naszego miasta, Krakowa. Z jednej strony borykamy się ze smogiem, a z drugiej statystycznie najdłuższym życiem cieszą się osoby właśnie z Krakowa i Małopolski. Gdy ludzie mnie pytają, jak to możliwe i co jest sposobem na długowieczność Małopolan, odpowia-



Przede wszystkim sama aktywność fizyczna to najlepszy z możliwych leków, zwłaszcza dla ludzi starszych. Aktywność w połączeniu z brakiem wycofania zawodowego, rozwijaniem zainteresowań, na przykład poprzez uczestnictwo w zajęciach uniwersytetu trzeciego wieku, wpływa na przedłużenie życia. Są na to naukowe dowody.

A jeżeli chodzi o upadki, to zacznę od końca: aby ich uniknąć, należy wdrożyć działania prewencyjne, czyli zadbać o trening siły i równowagi. Badania wykazują, że tego rodzaju aktywność zmniejsza odsetek upadków od 27 do 40%.

dam: „Nasi seniorzy są bardzo aktywni!”. Mamy bardzo dużo stowarzyszeń, klubów seniorów, działają uniwersytety trzeciego wieku, które też promują aktywność fizyczną. Sam widzę pozytywne efekty aktywności, bo wielu seniorów na kolejnej wizycie zdaje mi sprawozdanie z tego, co udało im się zrobić, gdzie byli, co zobaczyli, na jaką wycieczkę się wybrali – to zresztą najprostszy sposób na podjęcie aktywności. Trzeba tylko umieć nawiązać wspólny język z pacjentami. A najłatwiej to osiągnąć, gdy samemu jest się aktywnym.



Rozmowy ze sportowcami





Czuję się juniorem młodszym

Rozmowa
z Romanem Paszke

Roman Paszke – urodzony w 1951 r. w Gdańsku jachtowy kapitan żeglugi wielkiej, nawigator, budowniczy jachtów. Przełynął ponad 200 000 mil w rejsach oceanicznych, w tym kilkakrotnie samotnie przez Atlantyk. Był kapitanem w pierwszych regatach na wielokadłubowcach non stop dookoła świata – The Race. Dwukrotnie próbował pobić samotnie rekord świata w samotnym opłynięciu Ziemi bez zawijania do portów. Wielokrotny mistrz Polski w klasach morskich, zwycięzca i uczestnik wielu międzynarodowych regat, m.in. Kieler Woche oraz Admiral's Cup. Inicjator i współbudowniczy pierwszych w Polsce jachtów z włókien węglowych i kevlaru. Autor książki *Ptaki oceanów*.

Aktywność fizyczna osób starszych



Co kieruje człowiekiem, który postanawia opłynąć Ziemię bez zawijania do portów?

To chyba kwestia ewolucji mentalnej. Coś w człowieku zmienia się z biegiem czasu, gdy uprawia daną dyscyplinę. Większość czasu żeglowałem wraz z załogami. Zmieniały się jachty, dystanse i pojawiały się coraz ambitniejsze cele.

Dawniej przepłynięcie Zatoki Gdańskiej wydawało się dużym wyczynem. Jako młodzieniec razem z dwójką kolegów opłynąłem na małej wiosłowej łódce Twierdzę Wisłoujście – fosą zewnętrzną. To był dystans zaledwie 1,5 kilometra, ale płynęliśmy nocą i miało to dla mnie wymiar symboliczny. Pierwsza pętla na wodzie została zamknięta.

Potem był pierwszy rejs po Bałtyku, który okazał się bardzo ciężki. Miałem 13, może 14 lat i mój młody organizm bardzo źle znosił warunki morskie.

Dostał pan choroby morskiej?

Prawdę mówiąc, wymiotowałem dalej, niż mogłem spojrzeć... Gdy organizm się rozwija, wszystkie jego funkcje są w pewnym stopniu rozregulowane, z błędnikiem włącznie. Strasznie więc chorowałem. Pamiętam, że po tamtym rejsie powiedziałem sobie: „Nigdy więcej!”. Po 2 dniach siedziałem jednak znowu na pokładzie. Żeglowanie było silniejsze.

Kiedyś rejsy były naprawdę trudne, jakość łodzi pozostawiała wiele do życzenia. Nazywaliśmy je „samotopy”, bo cały czas przeciekały, niekiedy bardzo poważnie. To były stare drewniane jachty, w których klepki poszycia pracowały na falach – bez przerwy wpływała przez nie

woda. Gdy pompy nie nadążały z odprowadzaniem wody, wylewało się ją wiadrami. Z tamtego okresu pamiętam powiedzenie, że „najlepszą pompą jest wiadro w rękach przestraszonego człowieka”.

A jednak zdecydował się pan na kolejne rejsy.

Startowałem później w kolejnych regatach morskich, a także w klasie olimpijskiej Tornado – bardzo szybki katamaran. To było moje pierwsze spotkanie z wielokadłubowcami. I tak już zostało.

Popłynęliśmy na katamaranie oceanicznym Warta-Polpharma na regaty dookoła świata. Opłynęliśmy kulę ziemską i zaczęliśmy przeprowadzać kolejne próby na innych jachtach oceanicznych, między innymi na jachcie klasy Volvo 60. Tych prób – udanych, ale i nieudanych – trochę było. Wreszcie przyszedł moment, by spróbować pożeglować samemu. Bo skoro opłynąłem cały świat z załogą, to trzeba spróbować zrobić to inaczej. Przekonałem się, że jak człowiek płynie sam, to jest znacznie łatwiej.

Dlaczego?

Przede wszystkim nie jest się odpowiedzialnym za załogę. Odpowiedzialność za drugiego człowieka to poważne obciążenie.

Z drugiej strony nie można liczyć na żadną pomoc.

Tak, ale właśnie takie momenty uczą kreatywności. Jeżeli musimy na przykład przewiercić się przez ścianę, żeby coś zamocować, i nie ma nikogo, kto by przytrzymał nakrętkę z drugiej strony, trzeba samemu sobie poradzić. To zmusza do pomysłowości.

Każdy projekt, który wymyślamy, musi być atrakcyjny zarówno dla nas, jak i dla sponsora. Trzeba odpowiednio się zaprezentować, żeby otrzymać wsparcie finansowe.

Mówi się, że wzniosł pan ten sport na bardzo wysoki poziom przekazu marketingowego.

Myszę, że po prostu trafiłem na wjątkowo dobry moment. Kiedy budowaliśmy Gemini, czyli pierwszy w kraju jacht z włókna węglowego, był '89 rok. W Polsce wszystko dopiero się rodziło. Trzeba było znaleźć sposób na to, żeby pomysł startów w światowej czołówce sprzedać sponsorowi, a potem sprzedawać medialnie w trakcie regat. Nie mieliśmy żadnych przykładów, musieliśmy podpatrywać przeciwników z Zachodu i adaptować ich sposób działania na naszym podwórku. Jednak zawsze były spore różnice w budżetach na korzyść naszych przeciwników.

Reportaże z regat rangi Grand Prix zaczęły coraz częściej pojawiać się w polskiej telewizji. A Gemini był jachtem, który zaczął przygodę z żeglarsstwem w gronie światowych załóg zawodowych.

Sprawił pan, że dość elitarny sport stał się czymś, co rozpałało wyobraźnię wielu ludzi.

W czasie startów na Gemini w pucharze świata przez ponad 3 lata wyprodukowano ponad 20 odcinków w ramach telewizyjnego cyklu „Z wiatrem i pod wiatr”. Relacje emitowano przede wszystkim w TVP 2, powtarzano je w TVP Polonii, fragmenty pokazywano też w „Panoramach” i TVP 1. Udało nam się zainteresować również Telewizję Regionalną, Polską Agencję Prasową, lokalne gazety. Dzisiaj, w dobie internetu, byłoby nam dużo łatwiej. Wtedy musieliśmy przygotowywać odpowiednie informacje oddzielnie dla gazet lokalnych i ogólnopolskich. Początki były trudne.

Sprawy menedżer

» Wśród ludzi związanych z żeglarstwem Roman Paszke ma opinię skutecznego i odważnego. Jako pierwszy w Polsce zaczął budować wyczynowe jachty morskie z materiałów hi-tech. Ma także dar do pozyskiwania sponsorów. – Myślę, że wielu ludzi w środowisku zazdrości mu tego – ocenił Krzysztof Olejnik, redaktor naczelny magazynu „Wiatr”, w rozmowie z naTemat. – Wielu zdaje sobie sprawę, że są równie dobrymi żeglarzami jak on, mają też pomysły na fajne rejsy, ale nie są w stanie zdobyć tylu pieniędzy na projekt. Ale generalnie jest niezwykle lubiany. Usiąść z nim przy kolacji i posłuchać go to niesamowita przyjemność. Potrafi opowiadać o żeglarstwie tak jak Wanda Rutkiewicz o górach. Roman Paszke jest świetnym menedżerem, ale też niezwykle odważnym człowiekiem. Robi to, na co inni baliby się porwać. Wielu jego współpracowników jest wytrawnymi żeglarzami.

Źródło: Kapitan Roman Paszke. *Człowiek z żelaza odzyskał swój jacht. „Na pewno znowu wyruszy by pobić rekord”,* www.natemat.pl, dostęp: 28.08.2016

Jakie jeszcze motywacje kierowały panem, żeby wypłynąć w samotny rejs dookoła świata?

Ustanowiono kiedyś rekordy, które można poprawić. To główna motywacja.

Dwa niepowodzenia były rozczarowaniem?

Wszystkie sporty techniczne są obarczone ryzykiem. Pojedynczy przegrany mecz jedenastki w piłce nożnej stanowi tylko fragment większej całości w rozgrywkach. A w żeglarstwie czy w rajdach samochodowych – sportach wybitnie technicznych – tak nie jest. Tylko wielokrotne próby doprowadzają do tego, że nasze doświadczenie w pewnym momencie procentuje.

Najwięcej rekordów w rejsach dookoła świata mają Francuzi, oni także są najbardziej zaawansowani technicznie. Żeglarstwo cieszy się w tym kraju ogromnym zainteresowaniem. Projekty mają wielokrotnie większe budżety niż u nas, Francuzi posiadają też największy żaglowy jacht

sportowy na świecie – trimaran mierzący 42 metry długości. W ramach przygotowań przez 4,5 roku przeprowadzali po dwie załogowe próby dookoła świata rocznie. Wielokrotnie byli zmuszeni zawracać, ale nikt we Francji nie mówił, że im się nie udało. Takie są reguły tego sportu. Francuzi to rozumieją.

Co się czuje, gdy wyrusza się w taką podróż? Port zostaje za plecami i co dalej?

W trakcie całego rejsu przekracza się kilka stref klimatycznych. Najpierw wchodzi się w strefę pasatów i to jest najcieplejszy okres żeglugi. Płyńcie się w bardzo przyjemnej strefie pogodowej. W tropikach są w miarę równe, spokojne wiatry, utrzymuje się jednolita prędkość. Nie ma stresu związanego z tym, że płyńcie się na granicy wytrzymałości łódki.

Wszystko zmienia się bardzo szybko, w ciągu 1–2 dni, dlatego że przy prędkościach, jakie rozwija jacht, codziennie przemierza się dużą odległość. Przy założeniu, że 60 mil morskich, czyli około 112 kilometrów, to jeden stopień geograficzny, Gemini w ciągu doby pokonuje parę stopni i wchodzi w zupełnie inny klimat, najpierw w tak zwaną strefę ryczących czterdziestek, a potem – wyjących pięćdziesiątek. Klimat półkuli południowej, czyli poniżej 37. równoleżnika, poniżej Kapsztadu, zmienia się błyskawicznie. To strefa dryfujących gór lodowych, temperatura wody bardzo szybko spada do plus 5–6 stopni, krótkie rękawki trzeba zamienić na ciepłą bieliznę, przydaje się też podgrzewacz w kieszeni, bo noce stają się zimne i wilgotne. To już jest strefa permanentnych sztormów i bardzo wysokich fal.

Zaczyna się walka z oceanem?

Może nie „walka”, bo w przypadku klasycznej trasy, czyli z wiatrem, z zachodu na wschód, to po prostu jest szybka, ostra żegluga, nawet na jednokadłubowcu. Jednak moje ostatnie rejsy oceaniczne były na kataranaranie i na trasie pod wiatr, ze wschodu na zachód. Żeglowałem na zachód, dlatego że nie udało się nam zgromadzić odpowiedniego budżetu.

Start na wschód jest mniej więcej trzykrotnie droższy niż start na zachód, ponieważ na trasie z wiatrem rekordy prędkości są bardzo wyśrubowane, a rejs pod wiatr, chociaż technicznie znacznie trudniejszy, ma jeszcze spore rezerwy prędkości. Doszliśmy jednak do wniosku, że lepiej podjąć ryzyko i spróbować popłynąć na zachód, chociaż współczynnik prawdopodobieństwa, że się uda przepłynąć całą trasę, jest znacznie mniejszy niż w przypadku rejsu z wiatrem. To mniej więcej podobny współczynnik jak w przypadku próby zdobycia szczytu K2 zimą.

Marzy się panu kolejny start?

W tej chwili pracujemy nad projektem, który pozwoli wystartować w kilku krótszych próbach, ale bardzo wymagających. Krótsze rejsy są obciążone mniejszym ryzykiem. Jeśli ścigamy się na trasie 600 mil morskich, czyli około 1110 kilometrów, to nawet gdy coś się przytrafi, można zawrócić i spróbować popłynąć jeszcze raz. W przypadku rejsu na czas na trasie dookoła świata, gdy coś pójdzie nie tak, nie sposób zawrócić w połowie drogi – wówczas projekt musi zostać odwołany w danym sezonie.

Próby opłynięcia Ziemi

» W 2007 r. Roman Paszke planował pobić rekord samotnego opłynięcia Ziemi bez zawijania do portów, który obecnie należy do Francuza Francisca Joyona (57 dni, 13 godz. i 34 min). Uroczystość wodowania nowego jachtu Bioton, wybudowanego w szwedzkiej stoczni, odbyła się 21 stycznia 2007 r. w Gdyni. Matką chrzestną jachtu została żona ówczesnego prezydenta RP – Maria Kaczyńska. Rejs uniemożliwiły wyjątkowo trudne warunki pogodowe panujące na półkuli południowej.

14 grudnia 2011 r. Roman Paszke ponownie samotnie wystartował z zamiarem okrążenia globu ze wschodu na zachód wokół przylądka Horn. Wyruszył z Wysp Kanaryjskich na katamaranie Gemini 3. Niestety 6 stycznia 2012 r. po ponad 5800 milach żeglugi w trudnych warunkach pogodowych jacht uległ awarii i Paszke podjął decyzję o przerwaniu rejsu.

Czuję się pan jak człowiek, który skończył 65 lat?

Nie, ja czuję się juniorem młodszym. Wiek to w dużej mierze kwestia mentalna. Jeśli ma się cele i dąży do ich realizacji, człowiek nie myśli o upływającym czasie. Oczywiście potrzebne jest do tego zdrowie. Aby osiągać cele sportowe, trzeba absolutnie zapomnieć o jakichkolwiek używkach, alkoholu i tak dalej. Stan umysłu nie może być niczym zakłócony.

Trzyma pan reżim treningowy?

Staram się. Rower dwa, trzy razy w tygodniu, do tego basen – to dla mnie podstawa. Gdy jestem na etapie zdobywania środków na rejs, oczywiście poświęcam odpowiednio mniej czasu na osobiste przygotowanie, ale gdy jestem bliski zrealizowania umowy ze sponsorem, zupełnie zmieniam tryb życia. Jak to się mówi, bardziej się wtedy personalizuję. Oprócz przygotowania jachtu i projektu trzeba zadbać o siebie. Nie może być tak, że muszę przerwać projekt w połowie tylko dlatego, że źle się do niego przygotowałem. Istotne są więc regularne badania, wydolnościówka, wszystko po to, aby zorientować się w swoich obecnych możliwościach. To jest absolutna podstawa, nie ma innej drogi.

A czy coś ogranicza pana ze względu na wiek?

Będąc aktywnym, człowiek zapomina, ile ma lat. Gdybym miał inne podejście do życia, to pewnie bym 20 razy się zastanowił, zanim zdecydowałbym się na pomysł opłynięcia Ziemi.

Co dało panu żeglarstwo? Czego się pan nauczył dzięki temu, że wybrał pan taką drogę życiową?

Żeglarstwo jest sportem, który z biegiem czasu pozwala zawodnikowi na pewną ewolucję. Oczywiście można uprawiać żeglarstwo na Mazurach czy na Zalewie Solińskim, i wiele osób tak robi. Dla nich to również jest ocean, to jest ich świat. Nie każdy czuje potrzebę, by wypływać na szerokie wody, i nie ma w tym nic złego. Zawsze mówię,

że prawdziwy ocean to ludzki mózg. Dla mnie było to o tyle fajne, że ocean to przestrzeń, z którą można coś zrobić. Ocean ponadto jest wymagający – trzeba mieć wiedzę z meteorologii, nawigacji, techniki żeglowania, praw fizyki związanych z ruchem jachtu, bo jacht porusza się w dwóch środowiskach: w atmosferze i pod wodą, a warunki obu tych ekosystemów są zupełnie różne. Gdybym nie uprawiał tego sportu, pewnie nigdy bym nie wiedział, co to jest efekt Magnusa, wykorzystywany również w tenisie. Nie poznałbym pewnie w takim stopniu prawa Bernoulliego od strony praktycznej. A w żeglarskim tego typu wiedza jest potrzebna.

W międzyczasie nauczyłem się także budowania jachtów. Nie powiem, że jestem wybitnym ekspertem, ale jacht Gemini 1, pierwszy polski jacht z włókna węglowego, stworzony został przez zespół pod moim kierownictwem – a wtedy dopiero uczyliśmy się budowy jachtów. Udało się tego dokonać za sprawą Rolfa Vrolijkja, z którym przy okazji się zaprzyjaźniłem. To jeden z najlepszych konstruktorów jachtowych na świecie. Pod koniec lat 80. przyjechał do Polski na moje zaproszenie i zostawił nam projekt. Na kolejnym spotkaniu Rolf zapytał: „No to budujesz, Romek?”. Zaczął mówić o jakichś detalach, kompletnie wtedy dla mnie niezrozumiałych. Rolf bardzo pomógł nam w zrozumieniu techniki budowy nowoczesnych jachtów. I ostatecznie się udało.

Nie dokonaliśmy tego bez brygady prototypowni Gerarda Lewińskiego z dawnej Stoczni Jachtowej imienia Josepha Conrada w Gdańsku – to była świetna ekipa fachowców – i bez całego grona ludzi, którzy mi wtedy pomagali. Gemini to był pierwszy jacht, który zbudowaliśmy. Zresztą pływa do dzisiaj. Mogę powiedzieć, że Gemini otworzył mi drzwi na świat. Gdyby nie powstał, pewnie dzisiaj byśmy nie rozmawiali. Potem powstawały następne jachty, które na początku zawsze też nazywaliśmy Gemini, tylko przy nazwie przybywało kolejnych cyferek. Wyjątkiem były MK Café i Warta-Polpharma oraz Volkswagen.



Wiek to w dużej mierze kwestia mentalna. Jeśli ma się cele i dąży do ich realizacji, człowiek nie myśli o upływającym czasie. Oczywiście potrzebne jest do tego zdrowie. Aby osiągać cele sportowe, trzeba absolutnie zapomnieć o jakichkolwiek używkach, alkoholu i tak dalej. Stan umysłu nie może być niczym zakłócony.

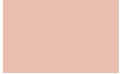
Brak wiedzy nie musi być przeszkodą w realizacji ambitnych celów?

Nie jest przeszkodą, pod warunkiem że odpowiednią wiedzę nabędzie się przed realizacją pomysłu i w jej trakcie.

Czasami lepiej nie mieć pełnej wiedzy. Gemini powstało z nieświadomości. Nie wiedziałem, że prawdziwe środki trzeba zdobyć na realizację projektu, a nie na budowę jachtu. Dowiedziałem się o tym po stworzeniu jachtu. Na szczęście znalazłem sponsora, który docenił nasz wysiłek i to, co zrobiliśmy. Wtedy wyczynowy jacht morski z włókien węglowych to był skok w kosmos. W kraju nie znano tych materiałów.

Bardzo ważne są konsekwencja i upór. W wyznaczony cel trzeba też bezwzględnie wierzyć. Jestem przekonany, że jeżeli dążymy do czegoś, ciągle o tym myślimy i usiłujemy znaleźć najkrótsze drogi prowadzące do celu, to prędzej czy później uda się go osiągnąć.





Nadawałem się tylko do boksu

Rozmowa
z Hubertem Skrzypczakiem

Hubert Skrzypczak – urodził się 29 września 1943 r. w Wejherowie. Złoty i srebrny medalista mistrzostw Europy w boksie, brązowy medalista olimpijski z Meksyku (1968), instruktor sportu i oficer policji. Pięściarz (157 cm, 51 kg) wagi muszej i papierowej. Stoczył w sumie 243 walki (208 zwycięstw, 3 remisy, 32 porażki). Był 4-krotnie sklasyfikowany przez miesięcznik „Boks” na liście najlepszych bokserów Europy. Uznany za najlepszego zawodnika wagi papierowej w historii polskiego boksu.

Aktywność fizyczna osób starszych



Czy z perspektywy czasu swoje niecodzienne warunki fizyczne postrzega pan jako szczęście czy przekleństwo?

Trudno powiedzieć. Moja budowa nie za bardzo pasowała do boks. Byłem niskim zawodnikiem, bardzo szczupłym i o niedużej wadze. Ale do innych dyscyplin w ogóle się nie nadawałem – właśnie ze względu na warunki fizyczne.

Mysłał pan jednak o piłce.

Tak, zacząłem nawet grać w juniorach. Wszyscy zawodnicy byli jednak więksi ode mnie. Jeden, drugi mnie popchnął, a ja nie miałem z nimi żadnych szans. Zwłaszcza że dość późno zabrałem się za uprawianie sportu.

W jakim był pan wieku?

Miałem wtedy 16 lat, choć wcześniej oczywiście miałem kontakt ze sportem. Mój tatuś, rocznik 1901, przed wojną bardzo dobrze grał w piłkę. Należał do zrzeszenia piłkarskiego w Lwówku na wschodzie. Z kolei mój brat grał w tenisa ziemnego, ale nie szło mu najlepiej i zrezygnował. Tylko ja zawodowo zająłem się sportem.

Na boks namówił mnie znajomy działacz sportowy z Wejherowa. Interesował się boksem, był sędzią i powiedział mi kiedyś: „Słuchaj, Hubert, może spróbujesz? Jesteś taki mikry, do piłki się nie nadajesz, ale do boks – czemu nie?”. Poszedłem, choć początki mojej kariery były trudne z tego względu, że rodzice zabronili mi uprawiania sportu.

Co mówili?

Że najpierw szkoła, a później sport. Jak zdobędę zawód, to mogę iść do boks. Kiedy skończyłem szkołę, miałem już 18 lat, więc w Gryfie trafiłem od razu do seniorów. Okazało się, że bardzo dobrze idzie mi na zajęciach i sparingach.

Często 18-letni chłopcy to są już zawodnicy z kilkuletnim doświadczeniem.

Tak. Ci, którzy zaczynali w juniorach, mieli za sobą już po kilkanaście walk. Ja nie miałem żadnej, ale od razu po pierwszej poczułem, że się do tego nadaję. Byłem zawzięty, a boks mogą uprawiać tylko chłopcy z ikrą. Nie można odpuszczać. Im więcej ciosów zawodnik dostanie, tym bardziej chce oddać.

Nie zniechęcały pana ciosy, które pan otrzymywał?

Nie, wręcz przeciwnie – to jeszcze bardziej mnie mobilizowało. Gdy trafiłem do Gryfu Wejherowo, przegrałem tylko z jednym zawodnikiem. A to była trzecia liga.

Potem zostałem powołany do służby wojskowej do Zawiszy Bydgoszcz. Początkowo wszyscy twierdzili, że nie poradzę sobie w drugiej lidze. Mój znajomy, ten, który namówił mnie na boks, przekonywał, że nie będą żalowali. W ciągu 2 lat przegrałem tylko dwa razy, i to na mistrzostwach Polski, gdzie zdobyłem dwukrotnie tytuł wicemistrza Polski.

Wtedy pokazał się pan całej sportowej Polsce?

Tak, stamtąd do kadry narodowej powołał mnie świętej pamięci Feliks Stamm.

Jak pana znalazł?

Śledząc wyniki sportowe. Zawisza awansowała z drugiej ligi do pierwszej i Stamm zobaczył, że nie poległem w żadnej walce. Już po roku w kadrze trafiłem do reprezentacji Polski na mistrzostwa Europy w Berlinie w 1965 roku. Zdobyłem srebrny medal, mając niespełna 30 walk. Od tamtej pory cały czas byłem w kadrze i startowałem w meczach międzypaństwowych.

Jakim trenerem był Stamm?

To jest legenda. Dla zawodników był jak ojciec, choć trzeba przyznać, że rygorystyczny. Gdy ktoś podpadł, czy to Grudzień, czy ktoś inny z dobrych zawodników, odsyłał do domu, nie patyczkował się. Ale ja, nie chwając się, zawsze byłem stawiany za wzór sportowca na obozach kadry narodowej. Jako jedyny z kadry mogłem udać się do domu na sobotę i niedzielę.

Jak pan to sobie załatwił?

W ogóle nie załatwiałem. Stamm wierzył, że jak przyjadę do domu, to nie zabarłożę, nie popiję, nie zapalę papierosa. Do dzisiaj nie palę. Wierzył mi po prostu. A gdy trzeba było wrócić w niedzielę wieczór, byłem na czas. Przestrzegałem dyscypliny, bo chciałem coś osiągnąć. Stamm o tym wiedział.

Miał pan do niego żal o to, że na olimpiadzie w Meksyku przesunął pana do wagi papierowej? Gdyby nie ta decyzja, może w wyższej kategorii wagowej miałby pan szansę na lepszy wynik.

Trudno mi w tej chwili to oceniać. Zawodników było w sumie 10. Stamm przyszedł do mnie i poprosił: „Hubert, zrób wagę papierową. Wiesz, chcemy wystawić jak najlepszy skład. W muszej – Olecha, ciebie – w papierowej”. Z Olechem byliśmy równymi zawodnikami, ale on ważył o 2 kilogramy więcej.

Jak pan zareagował?

Odparłem, że zrzucę wagę. Olech był już wicemistrzem olimpijskim z Tokio. Tam nie było jeszcze wagi papierowej, wprowadzili ją dopiero w Meksyku.

Co pan robił, by stracić na wadze?

Trening, sauna, ale to jeszcze pół biedy. Musiałem zrzucać po 4 kilogramy miesięcznie, a nieraz zdarzało się, że zbijałem po 5 czy 6 kilo. Jak to robiłem? Trening, a później wanna z wodą tak gorącą, że nie sposób wsadzić palec. Siedziałem w niej i pociłem się. Potem wychodziłem i siadałem na krawędzi – nogi ciągle trzymając w tej gorącej wodzie. Z czoła kapał mi pot. Siedziałem i liczyłem – dopóki nie skapnie 300 kropli.

Potem z powrotem do tej gorącej wody, poleżałem trochę i wychodziłem. Wycierałem się, zakładałem dres i szedłem położyć się na kanapę, przyszykowaną specjalnie dla mnie. Zawijano mnie w dwie czy trzy kołdry, dosłownie jak w worek, i to razem z głową. Oddychałem jedynie powietrzem pod kołdrą. Musiałem tak leżeć 40 minut, kolega siedział przy mnie i pilnował z zegarkiem w ręku. Raz mi się słabo zrobiło i gdyby właśnie nie kolega, to nie wiadomo, jak by się to skończyło. Poza tym dres, który miałem na sobie, był ortalionowy, więc zupełnie nie przepuszczał powietrza. Gdy wychodziłem spod kołdry, ledwo utrzymywałem się na nogach, tak byłem osłabiony.

Na początku więc było ciężko, drugi raz – już lżej, trzeci też, a potem jakoś poszło. Do tego byłem na diecie. Jadałem tylko raz dziennie – samo mięso. Piłem jedynie gorzką herbatę, a do niej szklankę normosanu, żeby to, co zjadłem, i tak ze mnie wyszło. Gdy zrzuciłem wagę do odpowiedniego poziomu, udało mi się utrzymać ją do igrzysk.

Jak zapamiętał pan przyjazd do Meksyku?

Czterdzieści stopni ciepła. Wagę trzymałem, ale ciągle chciało mi się pić. Do tego rzadsze powietrze, bo to 2 tysiące 200 metrów nad poziomem morza. Zupełnie inny klimat.

To problem, który dotknął wielu zawodników z naszej części świata, prawda?

Tak. Ale traf chciał, że dobrze mi szło, choć nie znałem wielu zawodników, a w półfinale walczyłem z Azją...

Dzisiaj w ramach przygotowań do walki ogląda się występy rywali na DVD, analizuje się ich technikę.

Wtedy nie było czegoś takiego. Człowiek jechał w ciemno, nie wiedząc, kto jak walczy. Stoczyłem cztery walki i przegrałem czwartą. Gdy miałem brązowy medal, mój organizm nie wytrzymał tego rygoru. Powiedziałem sobie: „To teraz już pusto nie wracam”. Zrobiłem tyle, co mogłem, i zdobyłem brąz. Ale szczerze mówiąc, mógłbym dalej pociągnąć, gdyby choć jeden sędzia był bardziej przychylny. Przegrałem, „trudno” się mówi, ale pusto nie wracałem. Takiej mordęgi, jaką przeszedłem, nikomu jednak nie życzę.

Brązowy medal w Meksyku

Podczas igrzysk olimpijskich w Meksyku w 1968 r. po raz pierwszy rozgrywano walki w najniższej kategorii wagowej – papierowej, do 48 kg. Trener Feliks Stamm zdecydował, że w wadze muszej wystąpi Artur Olech, a w najlżejszej – właśnie Hubert Skrzypczak. Dla tego ostatniego oznaczało to rzucenie co najmniej 6 kg wagi. Udało się, jednak wycieńczony, głodny i nieprzystosowany do warunków panujących w Meksyku Skrzypczak z walki na walkę wypadł coraz gorzej.

W pierwszej kolejce zwyciężył 5:0 Mohameda Sohema (Zjednoczone Emiraty Arabskie), w drugiej wygrał 4:1 z Taharem Azizem (Maroko), w ćwierćfinale pokonał 3:2 reprezentanta Australii Josepha Donovana. W półfinale przegrał 1:4 z Yong Ju Jee (Korea Południowa). Zdobył jednak brązowy medal – w walce o 3. miejsce zwyciężył z Francisco Rodriguezem (Wenezuela).

Później boksował pan z Arturem Olechem.

Tak, dwa razy. Raz na mistrzostwach Polski – wtedy przegrałem w walce finałowej – i w meczu ligowym GKS Wybrzeże, bo byłem wtedy w Wybrzeżu.

Jakie były wasze relacje? Często byliście porównywani ze sobą?

Ja do niego nic nie miałem. W boksie nie ma tak, że „o Jezu, tego to ja muszę tu czy tam”. Jak jest lepszy, to „trudno” się mówi.

Rywalizowałem zresztą z dwoma Olechami, ze Zbigniewem i Arturem. Jak były sparingi, to zawsze szli na mnie obydwaj. Jedną rundę boksowałem z jednym, drugą – z drugim Olechem. Jeden odpoczął, ja zostałem na ringu i następny Olech wchodził.

A Skrzypczak był jeden.

Tak, i musiałem wytrzymać to kondycyjnie. Co innego, gdy można odpocząć 3–4 minuty. A ja zostaję na ringu i tylko wymieniamy mi przeciwnika. Byłem na tyle dobry, że to mnie Feliks Stamm postanowił wystawić na olimpiadę.

Którą z walk wspomina pan najczęściej?

Moim najgroźniejszym przeciwnikiem był Jerzy Wichman z Gwardii Warszawskiej. Nie umiałem z nim wygrać. Trzy razy boksowaliśmy i trzy razy przegrałem.

Dlaczego?

Nie leżał mi. Dam taki przykład: Jerzy Kulej też miał przeciwnika w Polsce, z którym nie potrafił wygrać, a był przecież mistrzem olimpijskim! To był Józef Piński z Pogoni Szczecin. Gdy Piński wychodził na ring, Kulej po chwili schodził pokonany. Podobnie było ze mną i Wichmanem.

Rywale na ringu

Przez większość kariery sportowej Hubert Skrzypczak musiał mierzyć się z równie dobrymi polskimi zawodnikami: Arturem Olechem z Gwardii Wrocław i Jerzym Wichmanem z Gwardii Warszawa. Dlatego tylko raz, w 1970 r. w Opolu, Hubert Skrzypczak sięgnął po tytuł mistrza Polski. 5 razy był wicemistrzem kraju (1965, 1966, 1968, 1969, 1971). 8 razy reprezentował Polskę w meczach międzypaństwowych, na których odniósł 7 zwycięstw.

Co dał panu boks w życiu?

Samozaparcie. Jestem strasznie zawzięty. Gdy ktoś mi dokuczy, to nie popuszczę. Muszę zrobić tak, żeby mu prędzej czy później oddać.

To dobrze czy źle?

Sam nie wiem. Może i źle, ale tak już mam. Nikomu krzywdy nie robię i nigdy nie zrobiłem, ale jak ktoś mi coś zrobi, to nie umiem przejść obok tego obojętnie.

Wśród rówieśników budził pan respekt jako młody chłopak, który osiąga sukcesy?

Poza ringiem nie miałem żadnych konfliktów. Stroniłem od bójek. Jak wspominałem, byłem wzorem i nigdy nie miałem do czynienia z prawem.

Choć różnie bywa z bokserami.

No tak, weźmy za przykład Kuleja. Pojechał na olimpiadę w Meksyku, ale dostał ultimatum, że jak nie zdobędzie złotego medalu, to pójdzie siedzieć. Na szczęście zdobył i wszystko zostało zatarte. On troszeczkę był rozrabiaka, ale każdy ma inny charakter.

Z kolei wielkiego chuligana zrobili z Mariana Kasprzyka, a to dusza człowiek! Byliśmy w komitywie koleżeńskej, rozmawiałem z jego żoną. Ona mówi: „Hubert, co ty byś zrobił, jakbyś szedł z żoną i twojej

zione ktoś by ubliżył? Puściłbyś to płazem? Jakbyś miał siłę, to też byś chlapnął i do widzenia, prawda?”. Kasprzyk tak właśnie postąpił i zrobiono z niego wielkiego rozrabiakę, choć to naprawdę spokojny człowiek. Ciągłe utrzymujemy kontakt.

Pobił milicjanta

» Marian Kasprzyk, złoty medalista igrzysk w Tokio i brązowy w Rzymie, zasłynął ze swoich chuligańskich wybryków. Pierwszy wydarzył się w styczniu 1961 r., co opisywał wówczas „Przegląd Sportowy”: „Na sylwestrowej zabawie o godzinie 5 rano Kasprzyk, będąc zamroczony, pobił pracownika Spółdzielni Spożywców pana K. S., który znosił do bufetu puste butelki. Już na ulicy Kasprzyk wywołał drugą awanturę. Kolejnymi jego ofiarami byli kapitan Wojska Polskiego R. B. i jego małżonka. Kasprzyk na zwróceną mu przez oficera uwagę, aby zachowywał się przyzwoicie, poturbował go i przewrócił. Na wniosek prokuratora został aresztowany i obecnie za kratkami w dziedzińskim więzieniu oczekuje rozprawy sądowej”.

Za udział w bójce bokser został zawieszony na pół roku. Latem tego samego roku pobił jednak pijanego milicjanta, który zaczepiał jego żonę w jednej z restauracji w okolicach Bielska-Białej. Kasprzyk został skazany na więzienie i dożywotnio zdyskwalifikowany. Karę cofnięto tuż przed olimpiadą w Tokio.

W niewielkim rodzinnym Wejherowie jest pan rozpoznawany na ulicy?

Tak, właściwie większość ludzi mnie zna. I daję głowę, że każdy, kto mnie zna, wypowie się na mój temat w samych superlatywach. Lubię ludzi, a oni mnie. Jeśli ktoś mnie zagadnie: „Pan Skrzypczak, ojej! Może pan coś opowiedzieć?”, to mówię, że nie ma problemu, nigdy nie odmawiam. Bo niby dlaczego? Skoro oklaskiwali mnie w telewizji, to dlaczego ja nie mam z nimi teraz porozmawiać?

Jak zagospodarował pan czas po zakończeniu kariery sportowej?

Byłem funkcjonariuszem w policji i zostałem oddelegowany do GKS-u Wybrzeże jako szkoleniowiec. Zrobiłem kurs instruktorski boks, trenowałem młodzież. Ale w policji nie miałem łatwo. Szefa sekcji



Wtedy nie było czegoś takiego. Człowiek jechał w ciemno, nie wiedząc, kto jak walczy. Stoczyłem cztery walki i przegrałem czwartą. Gdy miałem brązowy medal, mój organizm nie wytrzymał tego rygoru. Powiedziałem sobie: „To teraz już pusto nie wracam”. Zrobiłem tyle, co mogłem, i zdobyłem brąz. Ale szczerze mówiąc, mógłbym dalej pociągnąć, gdyby choć jeden sędzia był bardziej przychylny. Przegrałem, „trudno” się mówi, ale pusto nie wracałem. Takiej mordęgi, jaką przeszedłem, nikomu jednak nie życzę.

drażniła moja sportowa przeszłość i mścił się na mnie. Powiedział mi kiedyś: „Ty w życiu nie pracowałeś, tylko zajmowałeś się sportem. Teraz to wszystko odpracujesz”. Powiedziałem mu, że nie ma problemu. Muszę przecież w końcu zacząć pracować. Ale on i tak dokuczał mi bez przerwy. Gdy była jakaś premia, to mi jej nie przyznawał. Dawał za to nagany, kiedy czegoś nie umiałem. Ale jak mogłem umieć, skoro wcześniej nie pracowałem na komendzie?

A czy praca z młodzieżą dawała panu satysfakcję?

Tak. Z młodzieżą pracowałem długo, nawet sparingowałem z nimi jeszcze ze 4 czy 5 lat temu. Moi podopieczni zawsze byli z tego bardzo zadowoleni, ale też nie walczyłem z pełną siłą. Uczyłem ich techniki, więc technicznie więcej boksowałem. Nie chciałem jednak dać się objąć, choć młody organizm to mnie 10 razy obskoczy, więc nieraz dostałem tu i ówdzie.

Co pan myśli, gdy patrzy dzisiaj na młodych boksujących ludzi?

Muszę powiedzieć, że nie ma ambicji w młodzieży. Kiedyś na sali widać było zawziętość. Dzisiaj młodzi przychodzą chyba tylko po to, żeby zabić czas. Gdy trenowałem z kolegami, chcieliśmy po prostu coś osiągnąć. Obecnie młody, jak przegra, to przegra – nic sobie z tego nie robi. Jak ja przegrałem walkę ligową, to nie pokazywałem się przez tydzień, na miasto nie wychodziłem, bo mi wstyd było! Dopiero gdy wygrałem następną walkę, to wychodziłem na miasto. Moi znajomi mogą to potwierdzić. Dzisiaj sport traktuje się lekceważąco.

Jak wygląda pańskie życie na emeryturze?

Mam wnuki, przychodzą do mnie, mówią: „Dziadek, chodź, pogramy w piłkę”. Więc chodzę z nimi, gramy razem, nie mam z tym problemu.

Dużo pan spaceruje?

Bardzo, bardzo dużo. Nie lubię siedzieć w domu, wychodzę na miasto, a jak pochodzę, to tego spotkam, to kogoś innego, porozmawiam. Utrzymuję kontakty z ludźmi, nie stronię od nikogo, zwłaszcza że jestem mile widziany w Wejherowie.

To utrzymywanie kontaktów i aktywności jest ważne dla dobrego samopoczucia?

Tak, bo jak mnie ktoś spotka i ze mną rozmawia, to czuję się młodo. Nie stronię od kontaktów, ale do lokalu na piwko, wódeczkę to nikt mnie nie namówi, broń Boże. Byłem abstynentem i jestem abstynentem.

Jak się pan czuje, mając skończone 70 lat?

W życiu nie chorowałem i daj Boże, żeby tak było dalej. Nie wiem właściwie, co to znaczy być chorym.



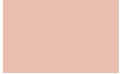


Wypatrzyłem Czesława Langa wcześniej niż córka

Rozmowa
z Marianem Więckowskim

Marian Więckowski – urodził się w 1933 r. w Warszawie. Kolarz szosowy, trzykrotny zwycięzca Tour de Pologne. Przez niemal całą karierę związany z klubem Legia Warszawa. W 1953 r. trafił do składu reprezentacji Polski na Wyścig Pokoju (jako zawodnik rezerwowy). Sam wystartował w wyścigu 3 lata później i zajął 20. miejsce w klasyfikacji generalnej. W latach 1954–1956 zwyciężał w Tour de Pologne, stając się tym samym pierwszym kolarzem w historii, który 3-krotnie z rzędu wygrał ten wyścig. Jest również rekordzistą Tour de Pologne pod względem liczby etapów przejechanych w koszulce lidera (20 wyścigów). W 1956 r. zajął 3. miejsce w wyścigu Tour d'Égypte. Prywatnie teść Czesława Langa.

Aktywność fizyczna osób starszych



Co decyduje o sukcesie w kolarstwie?

Charakter. Nie można zważać na niepowodzenia, tylko być upartym i dążyć do celu. Nasi najlepsi kolarze byli uparciuchami, jechali do końca, bez względu na wynik. Charakter najsilniej daje o sobie znać w wyścigach, zwłaszcza w jeździe na czas. Gdy pierwszy raz zobaczyłem Czesława Langa – tam u niego, w Bytowie – jak jedzie i nie spada z rantu, to wiedziałem, że umie jeździć na rowerze. To dopiero były jego początki, a już przy samym krawężniku prowadził rower i coraz szybciej jeździł. Potem stale podnosił poziom.

To pan wypatrzył Czesława Langa czy najpierw dostrzegła go pańska córka?

Ja go wypatrzyłem, ponieważ trenowałem kadrę juniorów. Wiedziałem, że na zawodach zawsze będzie w czołówce. Chociaż córka już jeździła i wszyscy się tam znali.

Jak to jest mieć takiego zięcia?

Czesiek to jest człowiek zdyscyplinowany, niczego sobie nie popuści. Na przykład niedawno startował 2 dni we Włoszech. Ja mówię: „Ty, Czesiek, się nie wygłupiaj. To są dwa ciężkie etapy – po górach i zimno”. Ale on nie odpuścił, pojechał i jeden etap wygrał, a na kolejnym był drugi. Wybrała się z nim wnuczka Agata, powiedziała mi: „Dziadku, ja mechanikiem byłam”. „A miałaś wszystko ze sobą, narzędzia?” – dopytuję. „Wszystko miałam” – mówi.

Dostrzegł talent

» To właśnie Marian Więckowski polecił Czesława Langa władzom związku kolarskiego. – Zawsze byłem silny i wytrzymały, wielkie obciążenia fizyczne nie były dla mnie problemem. Zaczęło się od treningu na atlasie, na którym założono ciężar 2-krotnie większy niż waga ćwiczącego. Trzeba go było wypychać nogami. Najlepszym udawało się to 40–50 razy, po czym padali ze zmęczenia. Ja zrobiłem 200 razy i tętno miałem normalne – mówił Lang w jednym z wywiadów i dodał, że za sprawą Mariana Więckowskiego został natychmiast wezwany do Warszawy. Tam przez kilka godzin czekał pod siedzibą związku. W końcu pojawił się Jan Magiera. – Nogi się pode mną ugięły, to był idol całej kolarskiej młodzieży – wspominał w wywiadzie dla „Kroniki Polskiego Sportu”.

Ówczesny szef wyszkolenia Polskiego Związku Kolarskiego polecił Janowi Magierze, by zabrał Langa na tor i zmierzył mu czas. – Wywinąłem orła, miałem cały bok rozbity. Nie miałem pojęcia, jak się jeździ na torze, widziałem go pierwszy raz w życiu. Po południu odbyły się zawody, podczas których ustanowiłem rekord Polski w wyścigu na 3 km ze startu zatrzymanego.

Lang szybko awansował do kadry narodowej, by następnie zdobyć m.in. brązowy medal mistrzostw świata w drużynowym wyścigu szosowym (1977) oraz wicemistrzostwo świata w drużynowym wyścigu szosowym (1979). – Chyba największą satysfakcję sprawiło mi srebro w wyścigu indywidualnym na igrzyskach olimpijskich w Moskwie w 1980 r. Medal wywalczony w tym czasie i w takich okolicznościach to naprawdę był duży sukces, chyba nie tylko sportowy. Zawsze wracam myślami do tego wyniku z wielką sympatią – mówił Czesław Lang w wywiadzie dla Instytutu Łukasiewicza w 2014 r.

Czy ma pan poczucie, że jest pan wyrocznią dla młodych kolarzy?

Staram się przekazywać najmłodszym to, co najlepsze. Powtarzam im, że najważniejsza jest praca, praca i jeszcze raz praca. Ale nie należy zapominać o dbaniu o siebie. Jeśli kolarz się kontroluje, współpracuje z odpowiednim lekarzem, to będzie miał też wyniki. Sportowiec musi prowadzić odpowiednią dokumentację: jak minął trening, jakie tętno, ile odpoczynku i tak dalej.

Druga sprawa to właściwa dieta. Sportowiec nie może się objadać. Nie mówię, każdy ma coś za uszami. Gdy jechaliśmy do Włoch na puchar świata, ktoś powiedział: „Panie Marianie, tutaj, w Wiedniu, mamy ulubioną restaurację, zjemy coś i pojedziemy dalej”. Tyle że to był potrójny obiad! Próbowałem ich przekonać, że nie zdążą tego strawić. Jeden taki zawsze był największy gaduła. Odparł: „Panie Marianku, pan zobaczy, jedną nogą ogramy tę sprawę”. Ale to oszukiwanie siebie, nie da się po prostu spalić tylu posiłków naraz. Na szczęście dotarliśmy na miejsce trochę wcześniej i dobrze było, choć befsztyki im się odbijały.

Pan jako młody zawodnik myślał o dziecie?

Myśmy się w innych warunkach chowali. Moja mama pilnowała, że-
bym nie jadł za dużo. Każdy by chciał jakąś dokładkę, ale nie ma, nie wolno. W zamian mama zawsze robiła jakiś kaloryczny deser, żeby nas oderwać od smakołyków.

Czy dzisiejsi sportowcy są inni niż pan i pana rówieśnicy 60 lat temu?

Tak, różnią się od nas. Robi im się dużo więcej propagandy: ja sam daję im książeczki z informacjami o treningu, wypoczynku, odżywianiu. Mówię im, żeby uważnie czytali, wtedy wszystko będzie w porządku. Ale przede wszystkim są otoczeni lepszą opieką. Mają trenerów, którzy szczerze się nimi zajmują, także podczas wyjazdów. W naszych czasach, nawet już po wojnie, nie zawsze mieliśmy przy sobie trenerów.

Marzenie o rowerze

» – Dorastałem w trudnych czasach. Okupacja, bieda. Rower to był luksus. Mieli go tylko żandarmi i softys. Ale u babci, w Kłębowicach, 65 km od Warszawy, czyli w Generalnej Guberni, można było ten rower czasami zdobyć. Wtedy zbiegały się wszystkie dzieciaki. Prawa noga na lewym pedale i huśtawka. Potem pod ramię nauczyli mnie jeździć. Brudny był człowiek jak diabeł od łańcucha, ale jaki szczęśliwy! Tak, o niczym wtedy tak nie marzyłem jak o rowerze – mówił Marian Więckowski w wywiadzie opublikowanym na stronie www.tourdepologne.pl.

Zaraz po wojnie zaczął spełniać swoje marzenie – odwiedzał otwierane powoli, zrujnowane zakłady rowerowe. Wspólnie z kolegami pomagał przywracać im świetność, w zamian otrzymując części, z których w końcu poskładał wymarzony pojazd.

W zawodach zorganizowanych przez „Express Wieczorny” wystartował w wieku 15 lat. To był jego pierwszy wyścig kolarski, a na warszawskich ulicach pełno było jeszcze dziur po bombach.

Wspomniał pan, że sam fakt, że może pan jeździć rowerem, był już powodem do radości.

Oczywiście! Gdy chcieliśmy poćwiczyć, dobieraliśmy się we dwóch czy trzech i jeździliśmy. Razem z bratem ciotecznym tworzyliśmy dobrą parę. Zapraszaliśmy też innych do treningu, ale kto z nami pojechał, nie dawał rady, nie wytrzymawał naszego reżimu.

Narzucaliście zbyt wysokie tempo.

Tak. Wiadomo, że nie każdemu to pasowało. Niektórzy nawet nie chcieli z nami jeździć, a myśmy się po prostu nie żalowali. Ale wszystko w granicach rozsądku. Jak powtarzał nam jeden z naszych profesorów, od fizjologii: „Jeżeli będziecie pilnowali tego, co ustaliśmy w kwestiach zdrowotnych, to wszystko będzie dobrze”.

Teść i zięć na emeryturze nie zwalniają tempa

Marian Więckowski do dzisiaj codziennie zjawia się na torze w Pruszkowie. Jego zięć Czesław Lang przyznaje, że obawiał się przejścia na emeryturę. – Kiedy jesteś na topie, świat cię trochę rozpieszcza. Interesują się tobą dziennikarze, interesują się tobą kibice, przeważnie dba o ciebie jakiś klub. A kiedy kończy się kariera, jeszcze może przez rok cię pamiętają, zadzwoni ktoś czasem zapytać, co słychać. Później zapominają o tobie, bo już są nowi zawodnicy, nowe sukcesy, a ty schodzisz gdzieś na bok. Wtedy musisz znaleźć swoje drugie życie. Nie jest to łatwe. Ale trzeba zebrać wszystkie siły i znaleźć sobie takie zajęcie, żeby można się było realizować, żeby można było odnaleźć tę radość wygrywania i dawania czegoś z siebie innym ludziom, którą czułeś jako sportowiec. Wtedy jesteś znów potrzebny, masz poczucie sensu życia.

– Ja pokierowałem swoim życiem tak, że dalej pracuję przy tym, co Kocham, dalej jestem zaangażowany w tę wspaniałą dyscyplinę sportu, jaką jest kolarstwo. Szczerze powiem, że miałem jakąś tam intuicję, ale przede wszystkim wielkie szczęście, że okazała się ona słuszna. Przez pewien czas byłem menedżerem grupy zawodowej, teraz jestem dyrektorem największej polskiej imprezy kolarskiej. To mi naprawdę sprawia wielką radość. Wygrywając jako sportowiec – dawałem radość ludziom. I jest to dla mnie bardzo ważne, że teraz jako organizator Tour de Pologne mogę to powtórzyć. Wiem, że to, co robię, jest potrzebne nie tylko sportowcom, którzy wspinają się podczas Tour de Pologne na kolejne szczeble kariery, ale i kibicom, bo miliony ich oglądają wyścig na żywo, a kolejne miliony – przed telewizorami – mówił Czesław Lang w wywiadzie dla Instytutu Łukasiewicza.

Wielu sportowców po zakończeniu kariery prowadzi już inne życie. Pan skończył 80 lat, ale codziennie przychodzi pan na tor w Pruszkowie.

Tak, codziennie, bo mam tu co robić. Zajmuję się szkoleniem seniorów, prowadzę kursy, dozoruję egzaminy, pilnuję, żeby wszyscy wiedzieli, kiedy odbędą się poszczególne egzaminy. To wszystko wymaga czasu. Ostatnio skończyliśmy kurs, w którym udział wzięło 64 uczestników. To byli panowie, którzy nie uprawiali wcześniej kolarstwa. Panowie chcieli wzbogacić swoją wiedzę: jakie zaszły zmiany w kolarstwie, jak

zachować się w odpowiednich warunkach na drodze, na przykład gdy jest wietrzna pogoda – bo wtedy trzeba znać trasę, wiedzieć, gdzie będą zakręty, gdzie się schować w razie niepogody.

Co panu daje kontakt z dużo młodszymi ludźmi od siebie?

Wielu ciekawych rzeczy dowiaduję się od nich: jakie mają trudności, jakie plany. Lubię im powtarzać naszą historię. Większość ją zna, choć nie wszyscy. To są naprawdę są bardzo fajni chłopcy, można z nimi podyskutować o wielu sprawach.

Jakie wartości reprezentują dzisiaj młodzi ludzie?

Na pewno dbają o siebie. Nie widziałem, żeby mój zawodnik czy jakikolwiek inny młody kolarz palił papierosa czy pił wino lub piwo. Jak ktoś obchodzi urodziny, sami pytają o zgodę: „Panie Marianku kochany, możemy się napić po kieliszku wina?”. Ale sami zaznaczają, że po kieliszku, a nie po butelce. Niechętnie podchodzą do używek, mają wstręt do nich. To jest dla nas wielki sukces, że nie mamy z nimi problemów. Po wojnie młodzi częściej mieli takie zapędy.

A pan kiedyś palił?

Ja? Skąd! Nigdy w życiu. Pamiętam, jak za okupacji przechodziliśmy granicę Trzeciej Rzeszy i nas złapali. Niemcy postawili nas w rowie, parę razy strzelili, żeby nas przestraszyć. Potem przyszedł jakiś wariat, dał nam cygara. Ale tym można się zadusić: dwa, trzy pociągnięcia i koniec, człowiek błydy, żołądek i wszystko od razu wysiada. Od tamtej pory nie tknąłem papierosa i miałem wstręt. Gdy w Szwajcarii w '53 roku leciałem samolotem i ktoś zapalił, od razu przypomniał mi się zapach tamtego cygara.



Staram się przekazywać najmłodszym to, co najlepsze. Powtarzam im, że najważniejsza jest praca, praca i jeszcze raz praca. Ale nie należy zapominać o dbaniu o siebie. Jeśli kolarz się kontroluje, współpracuje z odpowiednim lekarzem, to będzie miał też wyniki. Sportowiec musi prowadzić odpowiednią dokumentację: jak minął trening, jakie tętno, ile odpoczynku i tak dalej.

Czuje pan, że jest już pan po osiemdziesiątce?

Ale ja wcale tak się nie czuję! Cały czas się z młodzieżą użeram, trochę sobie pożartuję, czasami powyglupiam. Nie czuję tego wieku, dlatego jestem codziennie na torze, mam potrzebę, żeby tu być.

Czasem organizujemy sobie spotkania w dawnym gronie, napijemy się po kieliszku wina, powspominamy. Najczęściej spotykam się z Elikiem Grabowskim. Zawsze go tutaj zapraszam, robimy spotkanie na torze, siedzimy sobie i rozmawiamy.

Lubi pan wracać do wspomnień?

Tak, bardzo. Najczęściej wspominam jakieś nietypowe wyjazdy, na przykład do Afryki. Każdy był bardzo ciekaw, jak tam się żyje. Chcieliśmy zobaczyć a to wioskę, a to szkołę arabską pod palmą. To są niesamowite wspomnienia, ale też nie zawsze było luksusowo. Czę-

sto właśnie w krajach afrykańskich hotele były zarobaczałe. Najpierw wchodzimy, wszystko pięknie, biało, podnosimy prześcieradło, a tam karaluchy skaczą. Właściciel się zmartwił, co robić, ale ostatecznie przeniósł nas do innego hotelu, o wyższym standardzie.

Choćby po to, żeby zobaczyć kawał świata, warto było uprawiać sport. Powtarzam to młodym, mówię im, że przeżyją wiele i kiedyś wszystko to będą wspominać. Mieliśmy dawniej fajnego prezesa, Włodzimierza Głębowskiego. Zawsze mnie ciągnął na spotkania, pisałem z nich sprawozdania, reportaże, on później je publikował. Dziś to wszystko mam i z wielką przyjemnością sobie odtwarzam.

Ludzie są ciekawi pańskiej przeszłości kolarskiej?

Pytają, jak to właściwie wszystko wyglądało w tamtych czasach. Zawsze powtarzam, że zainteresowanie sportem było większe, bo nic ciekawszego nie było. Nawet zaraz po wojnie podczas wyścigów były tłumy na ulicach. Ludzie przychodzili, chcieli pomagać, czyścić rowery. Nawet jak nie każdy potrafił rower wyczyścić tak, żeby był sprawny, to i tak dawano kubek, mówiono: „Masz, wymyj”. Jak ktoś chciał pomóc przenieść rower, to mechanik dla żartu podawał go z prawej strony, żeby iść z rowerem po lewej stronie, a przekładnia znajduje się właśnie po lewej. To powodowało, że człowiek bardziej się ubrudził.

A jak panu zdrowie dopisuje?

Miałem troszeczkę kłopotów, nie powiem, ale już się poprawiło. Lekarze dużo pomogli, żebym wrócił do zdrowia. Chodzę na spacer, dość intensywne, tętno 120. Codziennie mierzę i tętno, i ciśnienie, to normalna sprawa u zawodników. Jak tyle lat to robiłem, to trudno się odzwyczaić.





Nie potrafię siedzieć w domu

Rozmowa
z Jadwigą Wilejto

Jadwiga Wilejto – urodziła się 22 stycznia 1949 r. w Rzeszówku k. Złotoryi. Łuczniczka, trenerka i działaczka sportowa. Startowała na igrzyskach olimpijskich w Monachium (1972 r., 18. miejsce, czwórbój indywidualny), w Montrealu (1976 r., 6. miejsce, czwórbój indywidualny) oraz w Moskwie (1980 r., 11. miejsce, czwórbój indywidualny). W 1968 r. ukończyła Liceum Pedagogiczne w Szczecinie, a w 1976 r. Akademię Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Po tym jak jej kariera sportowa dobiegła końca, została nauczycielką WF-u w Publicznej Szkole Podstawowej nr 1 w Prudniku. Podczas mistrzostw Polski zdobyła 39 medali, a 42 razy pobiła rekord Polski. Rekordy świata: 1971 – 60 m: 322 pkt; 1971 – drużynowo 3518 pkt; 1971 – drużynowo 6907 pkt; 1977 – 2 × 60 m: 630 pkt. Przez 3 lata była prezesem Polskiego Związku Łuczniczego, obecnie zasiada w jego zarządzie.

Aktywność fizyczna osób starszych



Prowadzi pani treningi z młodymi zawodnikami. Czy dzieci garną się do łucznictwa?

Najpierw przychodzą z ciekawości, chcą poznać coś nowego. Zjawia się na przykład pięcioro dzieci, ale już po 2, maksymalnie 3 miesiącach zostaje tylko jedno. Reszta rezygnuje, bo zwykle dzieci mają mnóstwo innych zajęć pozalekcyjnych i przez to mało czasu – 6–10 różnych zajęć tygodniowo to przecież bardzo dużo! Ale ci, którzy złąpią bakcyła, zostają na długo.

Kto może zostać dobrym łucznikiem?

Łucznictwo z pewnością jest dla spokojnych osób, a przynajmniej takich, które potrafią ujarzmić swoje emocje. Często zdarza się, że na treningu zawodnik ma świetne wyniki, ale podczas zawodów nie wytrzymuje presji i słabo strzela. Silna psychika to podstawa.

Trzeba też być osobą silną fizycznie, a więc nawet pulchne dziewczyny czy chłopcy świetnie się u nas odnajdują. Im większa masa, tym większa siła. Chociaż na przykład Rustamova, łuczniczka z Rosji, była taka malutka i drobna, że jej najgrubszy palec był taki jak mój najmniejszy, jak u dziecka dosłownie. A została mistrzynią świata!

Co dowodzi, że bardzo różni ludzie mogą odnosić sukcesy w łucznictwie.

Tak. Rustamova była mistrzynią świata i jako pierwsza na świecie strzeliła 1300 punktów. Teraz zdobywa się nawet po 1400, ale 41 lat temu 1300 to był wyczyn.

Jakie były pani początki w tym sporcie?

Byłam już wyrosniętą dziewczyną, gdy zaczęłam strzelać. Wcześniej uprawiałam wszelkie możliwe sporty, jakie były dostępne w mojej miejscowości. Biegałam, grałam – w dwa ognie, w piłkę ręczną. Próbowałam nawet żeglarstwa, bo Trzebież, gdzie mieszkałam, leży nad Zalewem Szczecińskim. W czwartej klasie pojawiło się łucznictwo i mój pierwszy trener Dionizy Michalczyk od razu stwierdził, że powinnam pójść w tym kierunku. Powtarzał mi to wielokrotnie, więc ostatecznie go posłuchałam.

Jaki to był człowiek? Nie raz wspominała go pani jako pierwszego, ale też najlepszego trenera.

Tak – najlepszego, bo wszystkiego mnie nauczył: myślenia, czucia mięśni i pewności siebie. Jak wstąpiłam do sekcji, on był świeżo po kursie instruktora z łucznictwa. Wcześniej grał w piłkę nożną i bardzo kochał to, co robił. Niestety na treningu doznał poważnej kontuzji. Połamał nogę tak poważnie, że nie mógł wrócić na boisko.

Musiał pożegnać się z karierą zawodnika.

Tak, ale za nic nie chciał rezygnować ze sportu. Dlatego gdy tylko usłyszał o kursie łuczniczym, od razu się zapisał. Miał świeże spojrzenie, pokazywał na sobie, jak łopatki mają pracować, potem obserwowiał, czy powtarzam dokładnie to, co zaprezentował. Trenował mnie łącznie 4 lata. Bardzo żałowaliśmy, gdy odchodził. Ale zawsze mi powtarzał, że jestem jego mistrzynią, że w przyszłości na pewno będę dobrze strzelać. To on mi wpoił, bym nie ograniczała się tylko do tego, że naciągam łuk i puszczam, ale żebym z każdym strzałem czuła mięśnie i myślała o tym, co robię. Dziś mogę mu tylko świeczkę na grobie zapalić, akurat został pochowany na tym samym cmentarzu co rodzicie. Mile go wspominam, bo to był człowiek, który żył tą dyscypliną, sercem był z dziećmi i zawsze pozostawał do naszej dyspozycji. Myślę, że przejęłam po nim te cechy.

Ale już to, że trzykrotnie reprezentowała pani Polskę na igrzyskach olimpijskich, to w dużej mierze zasługa uporu. Pamiętaj pani moment, w którym dowiedziała się, że po raz pierwszy znajdzie się pani w reprezentacji?

Był rok '72. Udział dwóch zawodniczek – Szydłowskiej i Mączyńskiej – był pewny, ale ważyły się losy trzeciej osoby. Wyłonić ją miały mistrzostwa Polski, które odbywały się w Warszawie. Pojechałam tam z kolegą, bez trenera, a walczyłam z Marysią, koleżanką z Rzeszowa. Jedna z nas miała pojechać do Monachium. Rzecz w tym, że ona przyjechała z kierownikiem, dwoma trenerami i całą grupą kolegów.

To były też pierwsze zawody, w których zawodnicy sami sędziowali: strzelający musieli zapisywać wyniki jedni drugim na tarczy. Jedna osoba pisała, a druga sprawdzała, czy tamta zanotowała właściwy wynik. Marysi trener i kierownik sprawdzali każdy zapis na mojej tarczy.

Żeby mieć pewność, czy wszystkie są prawidłowe?

Tak, bardzo dokładnie mnie sprawdzali, chodzili wokół. A ja byłam sama, bo kolega, z którym przyjechałam, w ogóle nie podchodził do tarczy.

Strzelało się wtedy przez 4 dni, po dwie odległości dziennie. To tak zwany system FITA. Pierwszego dnia były strzały z 70 i 60 metrów. Marysia zaczęła prowadzić – miała najpierw 2, 3, a za chwilę 5, 7 punktów więcej od mnie. Do tego zaczęłam się złościć, że tak nachalnie mnie sprawdzają. Powiedziałam sobie w duchu: „Teraz się skupię i zacznę uważać na każdy strzał”. A 60 metrów to moja koronna odległość. I od razu Marysia została w tyle. Tak było też w kolejnych dniach i mogłam w końcu cieszyć się z kwalifikacji do igrzysk.

Jakie to uczucie? Miała pani wtedy 23 lata.

Dla mnie możliwość reprezentowania kraju była bardzo ważna, bardzo doniosła. Nie tylko zresztą dla mnie – starsze koleżanki miały podobne odczucie. Mało tego, bardzo uważałam, żeby nie doprowadzić do żadnej kompromitacji – nie tylko siebie, ale i kraju. Muszę

jednak powiedzieć, że cała grupa łuczników zawsze zachowywała się nienagannie.

Jak wspomina pani igrzyska olimpijskie?

Szczególnie podobała mi się atmosfera rodzinna, jaka tam panowała. Ilekroć ktoś odniósł sukces, wszyscy spieszyli z gratulacjami; w razie niepowodzenia pocieszali, służyli wsparciem. Nie dotyczy to tylko łucznictwa, ale wszystkich dyscyplin. Igrzyska to jedyna impreza, gdzie zawodnicy ze wszystkich dyscyplin mają okazję się spotkać.

Przy okazji poznała pani wielu znakomitych sportowców. Kogo pani najlepiej wspomina?

Pierwszy raz miałam okazję rozmawiać z Ireną Szewińską. Ona była oblegana na tych igrzyskach, bo też wspaniale wtedy pobięła. Wspominam również miło Stanisława Szozdę, kolarza. Spotykaliśmy się głównie na apelach, ale staraliśmy się też oglądać wzajemnie nasze występy.

Dobrze pamiętam Władysława Komara. Chodził po wiosce olimpijskiej i nosił na rękach ciężarowca. Chodził i powtarzał: „Złoto jest moje, złoto jest moje”. I faktycznie wywalczył to złoto.

Z kolei w '76 roku bardzo przeżywaliśmy mecze siatkarzy. Walczyli o złoto akurat w trakcie naszych zawodów. W trakcie każdej przerwy biegaliśmy do świetlicy, gdzie w telewizji transmitowano rozgrywki. Do dzisiaj to wspominam. Pamiętam, że pięć setów było, ale grali z niezwykłą energią i się udało!

Sama również bardzo dobrze zaczęłam w Monachium. Pierwsza seria – i Wilejto pierwsza. Druga seria – Wilejto pierwsza. Zaczęłam się zastanawiać, czemu tak dobrze strzelam. To mnie zgubiło, ten brak doświadczenia. Bo zamiast przeanalizować, co robię, że mi tak dobrze idzie, i powtarzać to, zaczęłam się zastanawiać, dlaczego tak dobrze strzelam! W efekcie spałam z pierwszej pozycji.

Jaka była reakcja sportowców na wieść o zamachu?

Wszyscy byli przerażeni, ale też smutni i z troskami. Widoczne było ogólne przygnębienie. W tym czasie rozgrywaliśmy jeszcze zawody, ale było smutno bardzo.

Ostatni pani występ olimpijski to Moskwa w '80 roku?

Jako zawodniczki – tak. Bo brałam jeszcze udział w igrzyskach w Atenach w 2004 roku jako prezes Polskiego Związku Łucznicze-go. A w Moskwie straciłam szansę na medal. W maju i do połowy czerwca wygrywałam ze wszystkimi zawodniczkami, które w Moskwie stanęły na podium. Ale w Belgii na zawodach było bardzo zimno, temperatura nie przekraczała 10 stopni, padał deszcz. Złapałam wtedy kontuzję pod łopatką. Gdy strzelałam, łzy płynęły mi z bólu. Ale powiedziałem sobie, że muszę dokończyć. Zajęłam ostatecznie drugie miejsce.

Wyjaśniłam jednak trenerowi, że straciłam pewność przez ten ból. Prosiłam, by odpuścił mi kolejne zawody w Stalowej Woli. Mówiłam, że chcę odpocząć. Trener się jednak nie zgodził. Mówił: „Musisz być na tych zawodach, tu chodzi przecież o olimpiadę”. Potem żałowałam, że go nie okłamałam. Gdybym powiedziała, że jestem przeziębiona, mogłabym odpocząć.

Ostatecznie zajęłam w Moskwie 11. miejsce. Po Montrealu w '76 znów 5 punktów sprawiło, że przegrałam walkę o medal. W Kanadzie na odległości 50 metrów strzelałam po 26, 25 i to był bardzo dobry wynik jak na mnie. Ale gdy wzięłam łuk, miałam iść strzelać, mój trener podszedł i mówi do mnie: „Pani Jadwigo, niech pani się postara, bo misja polska przysłała”.

Stres spowodował, że straciła pani punkt?

Tak się postarałam w tej serii, że strzeliłam... 13 punktów.

A wcześniej strzelała pani po 25.

Tak. Ale już mu dawno wybaczyłam, bo to był niedoświadczony człowiek.

Trudno pogodzić się z tym, że czasem drobiazg decyduje o wyniku w sporcie? Czy jest w tym coś niesprawiedliwego?

Nie, ja tak tego nie odbierałam. Na następnych zawodach, podczas mistrzostw świata w Canberze w Australii w 1977 roku, powiedziałam wprost trenerowi: „Panie Zbyszku, proszę mnie nie uspokajać, bo jak mnie pan uspokaja, to właśnie wtedy się denerwuję. Sama potrafię trzymać się w ryzach”. Trener obraził się na mnie. „To może w ogóle nie będę przy pani!” – odparł. Mówię: „Ale chce pan dla mnie dobrze?”. „No chcę”. „I ja chcę dobrze, i chcę też z panem współpracować, tylko mówię, co mi przeszkadza. Jeśli chce pan pomóc, to niech pan najwyżej przypomina mi, czy pamiętam o tym i tym”. On się uspokoił i pyta: „To jak często mam na to pani zwracać uwagę?”. „Może tak co dwie, trzy serie”. Potem mnie to bawiło, że on tak tego przestrzegał, rzeczywiście po dwóch seriach zwrócił mi uwagę, potem po kolejnych trzech. To był bardzo dobry człowiek, uczciwy, pracowity.

W każdym razie wtedy już się udało i zajęłam drugie miejsce indywidualnie. Łącznie zdobyłam trzy medale, bo jeszcze na 60 i 70 metrów.

Chciała być lekarzem, została „Siłaczką”

Jadwiga Wilejto od dziecka marzyła o karierze lekarza i po ukończeniu liceum pedagogicznego zamierzała zdawać egzaminy na Uniwersytet Medyczny w Szczecinie. – Złożyłam papiery, ale nie przykładałam się za bardzo do nauki – mówiła w wywiadzie dla Instytutu Łukasiewicza w 2014 r. – Na długo przed maturą ktoś powiedział, że nauczyciele z liceum i tak nie zgodzą się, byśmy zdawali na inne kierunki niż pedagogiczne. Później okazało się to nieprawdą, ale na naukę było już za późno. Zdałam egzamin na medycynę, ale ze zbyt słabym wynikiem, i nie zostałam przyjęta. Było 11 kandydatów na jedno miejsce. Poszłam więc do pracy jako młoda nauczycielka – „Siłaczka” (śmiej). Pracowałam na wsi koło Gryfic. Nie było tam żadnej komunikacji, więc do miasta szło się siedem kilometrów pieszo lub jechało taksówką. Przez pierwszy miesiąc korzystałam z taksówek, ale zorientowałam się, że wydałam na nie ponad połowę pensji. Przestałam więc jeździć i zaczęłam spacerować. I tam, na wsi, nie pozostało mi nic innego jak tylko strzelanie z łuku! (śmiej). Mój obecny mąż Jerzy pomógł mi upleść tarczę. Zrobiliśmy bardzo długi warkocz ze słomy i zwinęliśmy go w „ślimaczka”. Pod tę tarczę podkładałam teksturę i z nudów w czasie wolnym od lekcji strzelałam. Niekiedy spędzałam na tym całe dni. Z czasem osiągałam coraz lepsze wyniki.

Kariera pozwoliła pani zwiedzić świat?

Tak, dawniej nie można było tak swobodnie podróżować jak dzisiaj. Przed wyjazdem sprawdzałam informatory, orientowałam się, co warto zobaczyć. Koleżanki i koledzy mówili: „Przewodniku, no to idziemy na miasto, może coś zwiedzimy?”.

Bo była pani tak dobrze przygotowana?

Bo chciałam coś zobaczyć. Gdy teraz jeżdżę z dziećmiakami na zawody, nie ograniczamy się tylko do zawodów i strzelania. Zawsze staram się coś im pokazać, żeby zobaczyły coś więcej poza hotelem czy ośrodkiem, w którym mieszkamy.

A jeśli chodzi o dawne wyjazdy, to nie byłam nigdy w Afryce, zresztą do tej pory nie miałam okazji się tam wybrać. Kiedyś sobie przysięgałam, że jak skończę 50 lat, wybiorę się nad Amazonkę. Niestety nie

udało się, ale któregoś dnia usłyszałam reportaż o Drodze Świętego Jakuba w Hiszpanii. Mówię sobie: „Zamiast wyjazdu nad Amazonkę przejdę się Drogą Świętego Jakuba”. Udało się w 2010 roku.

Przeszła pani całą pielgrzymkę?

Przeszłam 570 kilometrów – szlakiem francuskim, od Burgos. Ale sama, bez nikogo, zupełnie sama.

To musiało być duże wyzwanie!

Początek był trudny, bo nigdy tak długiej drogi nie pokonywałam. A było też bardzo gorąco. Pierwszego dnia do przejścia miałam tylko 20 kilometrów. Akurat na końcu tego dystansu znajdował się hotelik, przeznaczony właśnie dla pielgrzymów, więc się tam zatrzymałam. Podobnie w drugim dniu, ale już trzeciego, gdy miałam do przejścia 35 kilometrów, szłam aż 11 godzin. Po drodze nie było ani jednego drzewa! Rosły niewielkie krzewy dzikiej róży, takie jak u nas. Miały niewielkie listki, dawały nieco cienia. Jak raz położyłam się pod takim krzakiem, to przez godzinę odpoczywałam. Zjadłam kanapkę i dalej w drogę. Ale jak po 11 godzinach przyszłam do schroniska, musiałam naprawdę źle wyglądać, bo ze trzy osoby rzuciły mi się na pomoc. Jeden zdjął mi plecak, drugi mi krzesło podstawił, trzeci pobiegł po wodę. Pomyślałam sobie: „Boże, to jak ja muszę wyglądać, że takiej paniki narobiłam”. Poszłam zaraz pod prysznic i poczułam się lepiej. Ale przysięgam sobie w duchu: „Koniec! Odtąd 7 godzin dziennie maszeruję i ani minuty dłużej”. I tak przeszłam łącznie 570 kilometrów, nawet o 3 dni wcześniej, niż miałam zaplanowane. Bardzo dobrze wspominam tę drogę. Można wiele spraw przemyśleć na spokojnie w samotności.



W styczniu miałam okazję poznać pewne małżeństwo. Od dawna je podziwiałam. Okazało się, że pan miał 90 lat, a wyglądał na maksymalnie 70. Z kolei pani skończyła 86 lat. Oboje dzień w dzień wolniutko razem spacerują. On trochę energiczniej, ona troszkę wolniej, ale zawsze jej towarzyszy. Mają dużo znajomości, bo to takie gaduły. Prawie z każdym, kogo spotkają w parku, zamieniają kilka słów.

Czy to sport nauczył panią, żeby być aktywnym, nie poddawać się, zawsze iść do przodu?

Oczywiście! Większość sportowców ma bardzo zorganizowany dzień. Mimo treningów cały czas pracowałam. To nie było tak, że miałam wolne, bo muszę ćwiczyć. Pracowałam normalnie 5 godzin dziennie.

Czym zajmowała się pani zawodowo?

Pracowałam w zakładzie obuwia. Z zawodu jestem nauczycielką, ale pomyślałam, że skoro dobrze strzelam i często wyjeżdżam, to nie mogę pracować w szkole, żeby nie wyszło to ze szkodą dla dzieci. Pracowałam więc w dziale szkolenia w zakładzie obuwia. To był patronacki zakład naszego klubu w Prudniku, nazywał się Zakładowy Klub Sportowy Obuwnik. Do dzisiaj nazywa się Obuwnik, ale obecnie jest to już klub sportowy.

Jak wyglądał pani typowy dzień?

Najpierw trzeba było oddać dziecko do przedszkola, potem do pracy na 5 godzin, po pracy trening, po treningu – obowiązki domowe: gotowanie obiadu, a nieraz jeszcze drugi trening. Ale jeśli potrzebowałam czasu dla siebie, to zawsze byłam w stanie go sobie wygospodarować. Denerwowało mnie, jak koleżanki narzekały, że nie mają



czasu. Pytałam ich: „Słuchaj, to co ty robisz?”. „No, idę do pracy, potem muszę gotować obiad, posprzątać”. Ja na to: „A ja mam jeszcze trening i małe dziecko i mogę nawet książkę poczytać, jak zechcę”.

Czyli nauczyła się pani dobrej organizacji?

Tak. Mam czas na wszystko, co sobie zaplanuję, i do tej pory to się nie zmieniło. Zresztą nie umiem siedzieć w domu.

Kariera trenerska

Już jako zawodniczka w Prudniku Jadwiga Wilejto wiedziała, jak zaplanuje swoją sportową emeryturę. Zrobiła kurs instruktora łucznictwa, a następnie, w 1980 r., kurs trenera drugiej klasy na krakowskiej AWF. Jedną z jej podopiecznych zdobyła drużynowe mistrzostwo świata juniorów. Inne odnosiły sukcesy w mistrzostwach Polski. Jak sama mówiła, już po 2–3 treningach widziała, z kim można wiązać nadzieje.

– Miałam dużą satysfakcję, że praca dawała efekty. A starty moich dziewczyn przeżywałam bardziej niż własne. Zresztą dziewczyny, które wiele lat temu skończyły strzelać, piszą do mnie listy, pozdrowienia. Jedną, mieszkającą w Anglii, napisała mi kiedyś list, który czytałam kilka razy, i zawsze łzy płynęły mi z oczu. Napisała, że nauczyłam ją nie tylko strzelać z łuku. Pokazałam jej, co to znaczy spełniać marzenia i czym jest ambicja. Było to bardzo miłe – mówiła w wywiadzie dla Instytutu Łukasiewicza w 2014 r.

Bardzo wielu ludzi po przejściu na emeryturę musi sobie na nowo poukładać życie. W pani przypadku było inaczej?

Na emeryturę przeszedłam w 2005 roku, ale nadal pracowałam w klubie. Przeprowadziłam się też z Prudnika do Gdańska i od razu zaczęłam szukać szkoły, żeby założyć klub i pracować z dziećmi. Powtarzałam wielu osobom, że gdybym nic nie robiła, już bym chyba nie żyła. A tak nie mam czasu chorować. Jeśli coś mi dolega, to muszę na bieżąco się leczyć.

Trudno było zorganizować sobie życie w nowym mieście?

Przyjechaliśmy do córki – gdy założyła rodzinę, zamieszkała właśnie w Gdańsku. Po przejściu na emeryturę postanowiliśmy więc przeprowadzić się tutaj, nie było z tym żadnych trudności. Poszłam do jednej szkoły w Kowalach i dostałam pracę. Do tej pory prowadzę tam zajęcia.

Mam kijki i czasem sobie z nimi chodzę, spaceruję też z psem. Zawsze mam coś do zrobienia.

Przygląda się pani aktywności swoich rówieśników?

Na moim osiedlu jest dużo osób, które chodzą z kijkami. Mamy bardzo dobre warunki, bo niedaleko jest bardzo ładnie zagospodarowane jeziorko. Mamy park Oruński, również piękny. Można przejść się przez niewielki las, słyszeć śpiew ptaków, rosną kwiaty – wspaniałe warunki.

W styczniu miałam okazję poznać pewne małżeństwo. Od dawna je podziwiałam. Okazało się, że pan miał 90 lat, a wyglądał na maksymalnie 70. Z kolei pani skończyła 86 lat. Oboje dzień w dzień wolniutko razem spacerują. On trochę energiczniej, ona troszkę wolniej, ale zawsze jej towarzyszy. Mają dużo znajomości, bo to takie gaduły. Prawie z każdym, kogo spotkają w parku, zamieniają kilka słów.

Ale są też osoby nieaktywne, choć rzadko się je widzi, bo nie wychodzą z domu.

Co by pani poradziła komuś, kto szuka dla siebie odpowiedniej formy aktywności na emeryturze?

W dużych miastach bardzo łatwo znaleźć odpowiednią aktywność, bo prawie w każdej spółdzielni mieszkaniowej działają kluby seniora. Tam są organizowane różnorodne zajęcia, i gimnastyczne, i takie, w których gromadzą się osoby chodzące na przykład z kijkami. Wystarczy tylko troszeczkę się rozejrzeć i znaleźć w sobie chęć do aktywności.



Myszę, że gorzej jest na wsi. Z drugiej strony tam starsi i tak nie mogą siedzieć beczynnie, bo zawsze jest coś do zrobienia w gospodarstwie. To jest inny sposób życia.

Gdy ma się chęci, zawsze da się coś zorganizować. Sama spacerowałam z koleżanką, która nie mogła sama się zmobilizować. Ilekroć do niej dzwoniłam, mówiłam: „Chodź, przejdziemy się godzinkę”, to z przyjemnością szła. Ale gdy sama przestałam chodzić, to i ona przestała. Teraz wracam do spacerowania, jednak ona próbuje się wykręcać. Wyjaśniam jej: „Krysiu, to są twoje stare wymówki. Zastanów się, warto, bo w dwie osoby łatwiej, jedna drugą dopinguje”. Polecam więc znaleźć partnerkę albo partnera do marszu, wtedy łatwiej zmobilizować się do aktywności.

Swoją drogą, kijki to jest duże dobrodziejstwo. Przez miesiąc chodziłam na zajęcia z nordic walkingu, pływania i gimnastyki, tutaj, na AWF-ie w Gdańsku. Nauczyłam się, jak prawidłowo chodzić z kijkami.

Technika ma duże znaczenie?

Bardzo duże. Muszę powiedzieć, że jak tylko biorę kijki do ręki, mimowolnie od razu się prostuję. Weszło mi to w nawyk. Jak widzę, że ktoś chodzi w niewłaściwy sposób, to zwracam grzecznie uwagę. „Przepraszam” – mówię – „jeśli pani pozwoli, to chciałam wyjaśnić, że łatwiej i bezpieczniej będzie tak i tak, bo inaczej można się potknąć o kijek”. I pokazuję, jak należy chodzić. Jeszcze nie spotkałam się z tym, żeby ktoś odburknął.





Olimpijskie wspomnienia wracają

Rozmowa
z Janem Balachowskim

Jan Balachowski – urodził się 28 grudnia 1948 r. w Krakowie. Lekkoatleta czterystumetrowiec, medalista mistrzostw Europy, olimpijczyk. Dwukrotnie startował w igrzyskach olimpijskich. W Meksyku w 1968 r. odpadł w ćwierćfinale biegu na 400 m, a w sztafecie 4 × 400 m zajął 4. miejsce. W Monachium w 1972 r. wystąpił tylko w sztafecie 4 × 400 m, która zajęła 5. miejsce. Dwa razy był uczestnikiem mistrzostw Europy. W Atenach w 1969 r. zajął 4. miejsce w sztafecie 4 × 400 m, a w Helsinkach w 1971 r. zdobył srebrny medal w tej samej konkurencji. W 1967 r. w halowych mistrzostwach Europy w Pradze zdobył srebrny medal w sztafecie 4 × 2 okrążenia, w Madrycie w 1968 r. był trzeci na 400 m i pierwszy w sztafecie 4 × 2 okrążenia. W Belgradzie w 1969 r. wygrał bieg na 400 m, a także sztafetę 4 × 2 okrążenia, w Wiedniu w 1970 r. zdobył srebrny medal w sztafecie 4 × 2 okrążenia, a w Sofii w 1971 r. i Grenoble w 1972 r. – złoty medal w tej samej konkurencji. Po zakończeniu kariery zawodniczej pracował jako trener i nauczyciel.

Aktywność fizyczna osób starszych



Czym się pan zajmował po zakończeniu kariery?

Dyrektorowałem przez 25 lat, najpierw w szkole podstawowej, potem w Zespole Szkół Ogólnokształcących numer 17 w Krakowie. Od utworzenia gimnazjów do ostatniego roku byłem wicedyrektorem Gimnazjum numer 13 w Krakowie. Oprócz tego prowadziłem zajęcia z wychowania fizycznego i udzielałem się w uczniowskim międzyszkolnym klubie sportowym, który założyłem i którego byłem prezesem przez 20 lat. Teraz chwilęczkę odpoczywam, bo to jednak było absorbujące zajęcie, wymagające pracy 7 dni w tygodniu.

Co panu dała wieloletnia praca w szkole?

Poznałem trochę życia, dlatego że w sporcie to było takie głaskanie... „Jesteś dobry, będziesz jeszcze lepszy”, „Nie przejmuj się”.

Miał pan dobre relacje z młodymi ludźmi?

Bardzo dobre, zresztą kontakt z młodzieżą był dla mnie bardzo ważny. Uważam, że tego nie da się nauczyć i żeby młodzież zaakceptowała drugą osobę – trenera, nauczyciela, dyrektora czy pedagoga – dorosły musi zachowywać się naturalnie. Owszem, powinien być przygotowany do zawodu, ale nie może być sztuczny. Młody człowiek od razu wyczuwa naturalność i stara się naśladować tych dorosłych, którzy są dla niego autorytetami.

Utrzymuje pan kontakty z byłymi uczniami?

Wczoraj właśnie byliśmy na obiedzie poza Krakowem. Wstyd to przyznać, ale już nie poznaję niektórych osób. To są moje pierwsze roczniki, '56, '57, czyli 60-latkowie. Ale tak to jest – tylu uczniów się przewinęło, że nie sposób wszystkich spamiętać. Kojarzę oczywiście tych, co osiągnęli bardzo duże sukcesy naukowe, sportowe, albo przeciwnie – tych najgorszych.

Dla młodzieży miało znaczenie to, że ich nauczycielem i dyrektorem jest były olimpijczyk?

Zdecydowanie. Nigdy nie miałem problemu z frekwencją. Choć bywały też nieprzyjemne sytuacje związane z moją olimpijską przeszłością. Otrzymywałem na przykład zaproszenia na Dni Sportu z prośbą, żebym coś powiedział, rozpoczął uroczyste jakieś biegi. A ja przecież miałem robotę – jedna nauczycielka chora, druga nie radziła sobie z problemami wychowawczymi, 1000 dzieci pod opieką. I ja miałem rzucić te 1000 dzieci i jechać do Brzeska, do Tarnowa, do Bochni, żeby jakiś piknik rozpocząć? A potem ktoś się gniewał, robił wyrzuty i zarzucał, że w głowie mi się poprzewracało. To bolało.

Sama praca z dziećmi była jednak bardzo przyjemna. Miałem w grupie wybitnych uczniów, którzy grali w klubach i osiągnęli sukcesy sportowe, ale i słabszych. Musiałem poświęcić uwagę im wszystkim.

Przez kilka roczników tworzyłem klasy sportowe, jednak przyznam, że były w nich duże problemy wychowawcze. Wielu myśli, że będąc w takiej klasie, można zaniedbywać naukę, bo sport da zabezpieczenie finansowe. To dotyczy tylko wybitnych jednostek. Nie wszyscy osiągają sukcesy. Granie w czwartej, trzeciej czy nawet piątej lidze daje zaledwie kilkaset złotych miesięcznie. Z tego nie sposób utrzymać rodziny. Potrzebny jest dodatkowy zawód, który pozwoli zarobić na życie.



Poznałem kiedyś pewnego lekarza – bardzo znany chirurg, ortopeda. Pracował na trzech etatach i miał problemy ze zdrowiem, podejrzewali u niego nawet nowotwór. Powiedziałem, żeby podjął aktywność, najpierw niezbyt intensywną – marsze, lekkie biegi. Po kilku latach wysłał mi widokówkę z informacją, że zaliczył w Warszawie maraton. A dolegliwości minęły!

Zdarza się, że ambicje młodego zawodnika zostaną rozbudzone, a później przychodzi zderzenie z rzeczywistością?

Tak, i to jest najgorsze. Przyglądałem się poczynaniom niektórych uczniów, którzy osiągnęli sukcesy i grali w Wiśle czy Cracovii. Czasami było tak, że większe ambicje mieli rodzice czy dziadkowie. Mimo że nie czuli tego sportu, to na podstawie gazet czy innych przekazów medialnych wydawało im się, że ich wnuczek jest najlepszy, bo gra w takiej a takiej drużynie. A potem pytali: „To dlaczego on siedzi na rezerwie?”. Albo: „Czemu trener każe mu grać w obronie, skoro miał być w ataku?”. W młodszych rocznikach wszyscy chcą grać w ataku, ewentualnie stać na bramce.

Na szczęście rodzice nie wywierali na mnie takiej presji, nie mówili: „Jak nie będziesz się uczył, to będziesz u wujka tapicerem”. Zresztą ja i tak chciałem zostać kominiarzem!



Kiedy narodziła się u pana pasja do sportu?

Od dziecka fascynowałem się sportem. Ojciec był kibicem, choć nigdy nie uprawiał sportu. Już od dziecka, gdy skończyłem 5 lat, chciałem grać. Marzyłem, by zapisać się do Wisły. W końcu się udało, jednak nabawiłem się kontuzji. Złamałem palce u nogi, nie mogłem nawet kopnąć piłki. Kolega, który chodził do technikum budowlanego, powiedział mi: „Chodź do nas pobiegać”. Przyszedłem i po tygodniu okazało się, że zostałem mistrzem województwa na 300 metrów.

Ale z piłki jeszcze wtedy nie zrezygnowałem – pojechałem z juniorami Wisły do Jeleniej Góry. Podobało mi się, graliśmy sparingi. W tym ośrodku olimpijskim przygotowywali się do olimpiady w Tokio m.in. Janusz Sidło, Teresa Ciepła, Maria Piątkowska. Nie przypuszczałem, że 2 lata później będę razem z nimi w reprezentacji Polski.

Później dostałem powołanie do Węgierskiej Górki na obóz kadry młodzików Krakowa w lekkoatletyce. Spóźniłem się i musiałem mieszkać w namiocie. Po 3 dniach uciekłem! Zaczął padać deszcz, jeden dzień, drugi, ciągle zimno. Myślę sobie: „Rany boskie!”. I uciekłem.

Trener Witold Białokur namawiał mnie jednak, żebym nadal trenował. Więc trenowałem: jeden dzień – piłka, drugi dzień – lekkoatletyka. Zacząłem odnosić sukcesy. Za rok byłem już w kadrze.

Miał pan dylemat, co wybrać: lekkoatletykę czy piłkę nożną?

Tak, dylemat był duży, bo trudno pogodzić jedno i drugie, a przyjemniej było spędzać czas po meczu z kolegami, pójść razem na wino. Z lekkoatletyką jest inaczej, zawodnikom doskwiera samotność. Nawet w sztafecie trzeba liczyć głównie na siebie. Ale potem już sobie nie wyobrażałem, że może być odwrotnie. Z piłki nożnej zrezygnowałem, mając 15,5 roku.

17-latek z Cracovii

Kiedy przyszło zawiadomienie o powołaniu 17-letniego Jana Balachowskiego do kadry narodowej, wszyscy w klubie Cracovia uznali je za pomyłkę.

– Uszyto mi na wyjazd na zgrupowanie w Bydgoszczy garnitur. Wystrojony pojechałem i dobrze mnie przyjęto, bo wówczas nikt nie uznawał mnie za konkurenta – wspomina Jan Balachowski. Gdy olimpijczycy z Tokio usłyszeli, że w biegu na 400 m osiąga czas 50 s, uśmiechali się. Podczas zgrupowania robił jednak postępy i już pod koniec osiągał czas 47,9. Napisał o nim wtedy „Przegląd Sportowy”, ale pomyłono nazwisko (Nowakowski). Ówczesny trener Gerard Mach napisał sprostowanie: „Nazywa się Balachowski, ma 17 lat i należy do Cracovii”.

Dla młodego zawodnika ćwiczenie w Cracovii było powodem do dumy. – Miała biało-czerwone pasy. To był symbol niepodległości (...). Władze i działacze sportowi nie rozpieszczali tego klubu, ale my, młodzi sportowcy, nie rozmawialiśmy wtedy o pieniądzach. Po prostu garnęliśmy się do sportu, porywał nas zapał, chęć biegania – mówił w jednym z wywiadów.

Dla młodych sportowców ważna była także możliwość wyjazdów zagranicznych. Jan Balachowski wspomina, że po każdym wyjeździe opowiadał bliskim i znajomym, jak „tam” jest. – W Cracovii spotkałem sympatyczne towarzystwo, oddanych działaczy i trenerów. Zasłużony działacz lekkoatletyczny, były zawodnik Aleksander Moroz powiedział po obserwacji moich treningów, że w pierwszym roku pobije jego wyniki. Tak się stało – wspominał Balachowski w wywiadzie dla „Dziennika Polskiego”.

Źródło: J. Otałęga, *Biało-czerwone bieganie*, „Dziennik Polski”, 3.07.2006

Wraca pan często do wspomnień z Meksyku, z Monachium?

W ostatnim miesiącu śnili mi się Andrzej Badeński i Jan Werner, z którymi startowałem tam w sztafecie. Tragiczna śmierć Andrzeja wstrząsnęła mną. Ostatnie lata był w takim stanie, że żył praktycznie na ulicy. Janek z kolei miał raka, bardzo się przyjaźniliśmy. W Meksyku zajęliśmy czwarte miejsce, choć mieliśmy szansę na medal.

Wspomnienia powracają?

Muszą powracać i wydaje mi się, że już nie chodzi o ewentualną emeryturę olimpijską, bo po przepracowaniu 45 lat zabezpieczyłem sobie żywot na stare lata. Mieliśmy pecha i mam wrażenie, że zostaliśmy nieco skrzywdzeni. W Meksyku ex aequo powinny być dwa medale.

O krok od medalu

Mimo kontuzji mięśnia dwugłowego Jan Balachowski pojechał na igrzyska olimpijskie w Meksyku. – To była jesień 1968 r. Niesamowita olimpiada, pełna wielkich wydarzeń i także cierpień sportowców z powodu braku tlenu na wysokości 1800 m n.p.m. Zawodnicy mdleli po wysiłku, ale niektórzy bili fenomenalne rekordy. Pojawił się tartan, który pomagał w szybkości, na moich oczach Amerykanin Bob Beamon ustanowił superrekord w skoku w dal – 8,90 m!

Podczas igrzysk Balachowski startował indywidualnie oraz w sztafecie. W biegu na 400 m doszedł do ćwierćfinału, jednak dla polskich lekkoatletów najważniejsza była sztafeta. – Badeński był już po czterech biegach indywidualnych, Werner po trzech, ja po dwóch. Zabrakło nam świeżości, co w tamtym klimacie było rzeczą decydującą – mówił Jan Balachowski w wywiadzie dla „Dziennika Polskiego”. Polacy byli o krok od medalu. Badeński i Niemiec Jellinghaus wbiegli jednocześnie. Zawodnicy długo oczekiwali na werdykt i mieli nadzieję na brązowy medal. – Po nerwowym oczekiwaniu sędziowie ogłosili brąz dla Niemców, Jellinghaus o milimetry znalazł się w przodzie na mecie, po prostu był o wiele wyższy od drobnego Badeńskiego.

Źródło: J. Otałęga, *Biało-czerwone bieganie*, „Dziennik Polski”, 3.07.2006

Gdyby miał pan doradzać rówieśnikom, którzy nie byli aktywni fizycznie, co by pan im polecił?

Na pewno nie siedzenie cały dzień przed telewizorem ani nawet czytanie książek od rana do wieczora. Aktywność jest pewnym biologicznym nakazem. Wypełniamy go przez codzienne chodzenie po schodach, zakupy, prace domowe, jednak często na niewystarczającym poziomie. Spotykam ludzi w moim wieku, czy nawet młodszych, którzy mają problemy z układem ruchu, szczególnie z kolanami, biodrami, ze stopami, chodzą o lasce. To wszystko efekt braku ruchu.

Poznałem kiedyś pewnego lekarza – bardzo znany chirurg, ortopeda. Pracował na trzech etatach i miał problemy ze zdrowiem, podejrzewali u niego nawet nowotwór. Powiedziałem, żeby podjął aktywność, najpierw niezbyt intensywną – marsze, lekkie biegi. Po kilku latach wysłał

mi widokówkę z informacją, że zaliczył w Warszawie maraton. A dolegliwości minęły!

Przychodzą do pana seniorzy i proszą o rady?

Zdarza się, a ja staram się doradzić i zachęcić. Choć w niektórych przypadkach, na przykład w razie problemów z biodrami czy kolanami, kiedy seniorowi grozi wstawienie sztucznych stawów, jestem przeciwnikiem podejmowania aktywności. Oczywiście, można popływać, spacerować, ale z dużą ostrożnością, bo organizm jest jak struna. Jeśli przesadzimy, będziemy mieli problemy.

Pływanie jest bezpieczniejszą formą aktywności?

Tak, bardzo dobrą, dlatego że woda stawia mniejszy opór. Nie polecam jednak zimnej wody. Zamiast lodowatej rzeki czy jeziora lepiej wybrać się na kryty basen.

Często jest tak, że motywacją dla osób w wieku emerytalnym jest możliwość spędzenia czasu z wnukami.

Relacja dziadek – wnuk jest bardzo dobra, z pewnością lepsza niż relacja zabiegany rodzic – dziecko. Lepsze zrozumienie, więcej czasu. Takie międzypokoleniowe spędzanie czasu z pewnością jest szansą na aktywizowanie seniorów.





Sport jest całym moim życiem

Rozmowa
z Adamem Adamczykiem

Adam Adamczyk – urodził się 1 października 1950 r. w Warszawie. Judoka, mistrz Europy (1977 r., kat. do 78 kg), dwukrotny wicemistrz Europy: 1976 r. (kat. do 80 kg), 1978 r. (kat. do 78 kg) oraz czterokrotny brązowy medalista mistrzostw Europy: 1974, 1975 (kat. do 80 kg), 1978 (drużynowo), 1979 (kat. do 78 kg). Medalista mistrzostw świata (1975 r., kat. do 80 kg), olimpijczyk z Monachium (1972) i Montrealu (1976). Wielokrotny mistrz Polski. Po zakończeniu kariery sportowej był m.in. trenerem kadry narodowej Grecji kobiet oraz trenerem AZS-AWF Warszawa. W latach 1992–1993 trener reprezentacji Polski junierek.

Aktywność fizyczna osób starszych



Czym jest dla pana judo po wielu latach treningów?

Sport jest dla mnie całym życiem. Uprawiałem go od najmłodszych lat, chociaż nie od razu zacząłem od judo – najpierw w Legii Warszawa trenowałem boks. Całą zawodową karierę spędziłem jednak w Gwardii Warszawa – najpierw jako zawodnik, potem jako trener. Byłem też trenerem za granicą. Kiedy już wróciłem do Polski i przestałem żyć ze sportu, judo nadal było obecne w moim życiu. Do chwili obecnej ten sport wypełnia mi większość czasu. Nie zajmuję się wprawdzie judo wyczynowym, ale odnalazłem się w judo dla dzieci.

Od jak dawna jest pan związany z tą dyscypliną?

Od 16. roku życia, czyli od 50 lat. W 1971 roku zrobiłem papiery instruktorskie i już wtedy – będąc jednocześnie zawodnikiem – prowadziłem zajęcia z małymi dziećmi. Był to jednak bardzo krótki epizod. Część tych chłopców startowała w pierwszej drużynie w Gwardii Juniorach – wymagali więc uwagi i opieki. Ja ciągle musiałem odwolywać zajęcia, bo a to jedna olimpiada, a to druga, nigdy mnie nie było. Musiałem zrezygnować z bycia trenerem.

W '81 roku zakończyłem karierę zawodniczą. Wcześniej obroniłem dyplom Akademii Wychowania Fizycznego trenera drugiej klasy i uzyskałem tytuł magistra wychowania fizycznego. Jednocześnie z końcem kariery zbiegło się to, że odchodził trener klubowy, i to ja zostałem selekcjonerem w Gwardii Warszawa. Musiałem zająć się ligą, mistrzostwami Polski, przygotowaniem zawodników do różnych imprez. Rzucono mnie na głęboką wodę, bo AWF nie dała narzędzi do pracy trenerskiej. Dzięki temu nauczyłem się jednak szukania rozwiązań, myślenia i poradziłem sobie. Pracowałem jeszcze w dawnym systemie,

a on w młodym człowieku, pełnym pomysłów i energii, zabijał kreatywność.

Gdyby nie propozycja wyjazdu do Finlandii jako trener wschodniego regionu, pewnie bym tutaj nie wytrzymał. Cieszę się, że wyjechałem, choć po powrocie nie było już dla mnie pracy w Gwardii. Nawiązałem współpracę z Antkiem Zajkowskim w AZS-ie. Kiedy tam pracowałem, prowadziłem m.in. Pawła Nastulę. Jeszcze wtedy nie wykazywał takich zdolności i nikt nie prognozował, że zostanie tak wybitnym zawodnikiem.

Pan też nie widział w nim potencjału?

Widziałem w nim materiał na niezłego zawodnika, ale nie przypuszczałem, że będzie aż tak wybitny.

Na macie od 10. roku życia

» Paweł Nastula to mistrz olimpijski z Atlanty (1996), 2-krotny mistrz świata, 3-krotny mistrz Europy i 13-krotny mistrz Polski.

Swoją przygodę z judo rozpoczął w AZS AWF Warszawa w wieku 10 lat. Po 9 latach treningów zdobył brązowy medal mistrzostw Europy juniorów w Atenach. Był 3. także rok później w Ankarze. Podobnie jak Adam Adamczyk, w wieku 22 lat wystartował na igrzyskach olimpijskich w Barcelonie. Choć dotarł do półfinału, najpierw został pokonany przez Brytyjczyka, później – w walce o brąz – przegrał z Rosjaninem. Ostatecznie zajął 5. miejsce. Mimo braku sukcesu rok 1992 okazał się dla Nastuli owocny. Został pierwszym Polakiem, który triumfował w prestiżowym turnieju Jigoro Kano Cup w Tokio.

4 lata później do Atlanty jechał jako faworyt. Już w pierwszym pojedynku pokonał broniącego tytułu mistrza olimpijskiego Węgry Antala Kovácsa. Wygrał także w pojedynku w Włochem (pokonał go w niecałe 4 min) oraz z Brazylijczykiem i Koreańczykiem. Wywalczył tym samym olimpijskie złoto.

W 1996 r. Europejska Unia Judo przyznała mu tytuł najlepszego zawodnika Europy. Jako jedyny Polak i nieliczny zawodnik na świecie zdobył złote medale na turniejach mistrzostw olimpijskich (1 raz), świata (2 razy), Europy (3 razy) i kraju (13-krotny mistrz Polski). Po zakończeniu kariery judoki Nastula zaczął trenować mieszane sztuki walki, zajął się także pracą trenerską.

Jak to się stało, że po wielu latach wrócił pan do pracy z dziećmi?

Następnym etapem po pracy w AZS-ie był wyjazd do Grecji – pracowałem tam z juniorskimi reprezentacjami kobiet i mężczyzn. Był to dla mnie awans w tym sensie, że zostałem trenerem kadry narodowej, ale pod względem szkoleniowym to był krok do tyłu, bo kluby, które prowadziłem w Polsce, były wówczas silniejsze od całej reprezentacji Grecji.

Po powrocie do Polski znajomi chętnie spotykali się ze mną na kawę i rozmowy, jednak szybko się okazało, że jestem traktowany jako rywal – konkurent do stanowiska trenera reprezentacji. Chociaż to były już czasy po transformacji, w wielu związkach ludzie myśleli starymi kategoriami: że wszystko im się należy i to państwo o wszystkim decyduje.

Szukałem pracy, próbowałem zaczepić się w Polskim Związku jako trener. Nie udało się, dlatego zacząłem pracę jako menedżer w klubie, który powstał na terenie Akademii Wychowania Fizycznego. Był to prywatny klub, prowadzony zresztą przez jednego z judoków, Marka Lewandowskiego. Tam właśnie po raz drugi zacząłem przygodę z małymi dziećmi.

Wydaje mi się, że byłem pierwszym w Warszawie trenerem, który komercyjnie prowadził sekcję judo, czyli biorąc za to pieniądze i utrzymując się z takiej działalności. Dzieci płaciły za zajęcia, ja opłacałem salę i kupowałem wszystko, co potrzebne do prowadzenia sekcji.

Czy judo to dyscyplina, do której warto zachęcać dzieci?

Oczywiście, to najlepszy sport dla małych dzieci! Gwarantuje wszechstronny rozwój, zarówno fizyczny, jak i emocjonalny. Judo bazuje na naturalnych formach ruchu. Dzieciaki mogą na zajęciach robić to wszystko, czego nie wolno im w domu czy szkole: mogą biegać, skakać, fikać kozły, mogą się przepychać, mocować. Oczywiście ujęte jest to w pewne ramy. Judo wywodzi się z krajów orientalnych, więc całość okraszona jest dozą spirytyzmu, a ponadto charakteryzuje się szacun-

kiem dla trenera, dla rodziców. To wszystko sprawia, że kształtujemy młodego człowieka według najlepszych wzorów: sprawnego fizycznie, potrafiącego rywalizować i radzić sobie ze stresem, a co najważniejsze – umiejącego współdziałać w grupie, dlatego że judo, chociaż jest sportem indywidualnym, nie pozwala na ćwiczenie go w pojedynkę. Zawodnik musi umieć integrować się z grupą. Jeżeli młody człowiek pójdzie do szkoły i raptem trafi na chłopaków, którzy są zupełnie różni od niego, będzie umiał się wśród nich odnaleźć. To może nawet ważniejsza korzyść niż przygotowanie fizyczne czy mentalne: dzięki judo dzieci po prostu uczą się żyć w grupie.

Ile lat mają pańscy zawodnicy?

Niektórzy już dawno skończyli karierę, ale z tych, których obecnie trenuję, najstarsi mają 23–24 lata. Może miałem bardzo dużo szczęścia, a może jestem dobrym trenerem, ale spośród moich chłopców jeden został mistrzem Europy juniorów młodszych, a drugi – wicemistrzem świata juniorów.

Jak motywuje pan młodych podopiecznych?

Nie jest sztuką sprawić, że dziecko zdobędzie mistrzostwo Warszawy. Najważniejsze, żeby przyciągnąć dzieciaków do judo, sprawić, żeby było im tu dobrze i żeby czuli się bezpiecznie. Dla małych dzieci judo, jako sport, to czysta abstrakcja, ale przyzwyczajają się do trenera, kolegów, do miejsca i warto na początku to wykorzystać. Oczywiście trzeba też zaangażować rodziców i przekonać ich, że dzieciom nie stanie się na zajęciach żadna krzywda. Zawsze na pierwszym miejscu stawiam bezpieczeństwo. Uważam za sukces to, że nawet jeśli moi podopieczni nie osiągnęli wybitnych sukcesów, to zdali na czarny pas i w dalszym ciągu uprawiają judo. Niektórzy z nich są już sędziami, inni – mam nadzieję – zostaną trenerami.

Judo – „łagodna droga”

Ta japońska sztuka walki została stworzona przez prof. Jigorō Kanō (z japońskiego judo to „łagodna droga”, „łagodny sposób”). Z powodu niewielkiego wzrostu i małej siły wielokrotnie w dzieciństwie był obiektem drwin, dlatego zaczął trenować jujitsu. Z biegiem lat opracował własne techniki, by w wieku 22 lat otworzyć własną szkołę walki. 2 lata później stała się ona pierwszą i zarazem największą szkołą judo na świecie. Wśród pierwszych uczniów Jigorō Kanō najbardziej znany był m.in. Yoshitsugu (Yoshiaki) Yamashita – przyszły trener prezydenta Theodore'a Roosevelta.

Walki odbywają się w kategoriach wagowych – odmiennych w zależności od płci. Każda walka dorosłych zawodników trwa 5 min i toczona jest na macie o wymiarach od 8 × 8 do 10 × 10 m. Wygrywa zawodnik, który zdoła rzucić konkurenta na plecy i utrzymać go w pozycji leżącej przez 20 s lub zmusi go do poddania się.

W judo wyróżnia się stopnie uczniowskie – kyū i mistrzowskie – dan. Stopniom odpowiadają kolory pasa – 6 kyū to biały, najniższy pas. Stopniom dan odpowiada pas czarny, biało-czerwony i czerwony. Od 1 dan można nosić pas czarny, od 6 dan – pas biało-czerwony, a od 9 – najwyższy, czerwony. Kolejne stopnie zdobywa się po zdaniu egzaminu.

Techniki judo dzieli się na trzy podstawowe grupy: rzuty (*nage-waza*), chwyt (katame-waza) oraz uderzenia (*ate-mi-waza*).

Z jakimi nadziejami jechał pan na olimpiadę do Monachium?

Miałem 22 lata, byłem nakręcony i nie wyobrażałem sobie, że mogę przegrać. Czułem, że muszę wygrać. Może więc to moje podejście zdecydowało o porażce, a może po prostu w tamtym czasie nie byłem w stanie zdobyć medalu olimpijskiego. Byłem przekonany, że wleżę na to pudło. Okropnie przeżyłem swoje niepowodzenie. Gdyby nie moja dziewczyna, obecnie żona – bo jesteśmy razem do tej pory – nie wiem, czy poradziłbym sobie z presją, jaką wywierali na mnie trenerzy, zarówno przed walką, jak i po niej. Ja sam nie potrafiłem sobie z tym poradzić.

Jak pan zareagował na wiadomość o przegranej?

Może nie była to histeria, ale autentycznie ryczałem. Niby facet, a ryczałem! Długo nie potrafiłem dopuścić do siebie myśli, że przegrałem z Nowozelandczykiem. Przed walką wszyscy mówili: „Co tam Nowozelandczyk, tam nie ma judo!”. Gówno prawda, bo nikt nie przeprowadził rozeznania! To był chłopak, który siedział w Japonii w Tokio, od lat tam studiował na uniwersytecie i dużo ćwiczył ne-waza. Gdybym tylko dowiedział się, że jest dobry w parterze, nigdy nie próbowałbym schodzić do parteru, bo na tyle już potrafiłem prowadzić walkę.

W jaki sposób wsparła pana wtedy obecna żona?

Urszula była wówczas studentką. Pojechałem do niej na Mazury, bo była w Giżycku na obozie. Dochodziłem do siebie u boku bliskiej mi osoby, której mogłem się zwierzyć, i która potrafiła mnie pocieszyć. Miałem zaledwie 22 lata, późno dojrzałem i długo byłem bardzo dziecinny. Z perspektywy czasu uważam, że byłem niedojrzałym zawodnikiem. I jeżeli takiego zmoczonego psiaka wszyscy kopią, to on nie jest w stanie sobie z tym poradzić.

W każdym razie tamtą olimpiadę bardzo przeżyłem. Następną w Montrealu też przegrałem, ale wtedy lepiej to zniosłem. Zawsze najtrudniej jest za pierwszym razem.

Jest coś niesprawiedliwego w sporcie?

W tej chwili przyglądam się aferom dopingowym, chociażby ostatniej – z Marią Szarapową. Przeraza mnie to, że wygrywają ci, którzy nie zostali złapani. Sam nigdy nic nie brałem, ale jestem skłonny przyznać rację tym, którzy postulują wprowadzenie w sporcie wyczynowym oficjalnego dopingu. To by mogło coś zmienić, bo taka Szarapowa 10 lat przyjmowała środek, który nie był zakazany, jest dopiero nielegalny od 4 miesięcy, ale fakt pozostaje faktem: koksowała się. Skoro teraz ten środek jest dopingiem, to wtedy też nim był. Być może Szarapowa wygrywała właśnie dlatego, że inni nie mogli brać, bo nie mieli dojścia do tego medykamentu?

Zresztą sport sam w sobie jest niesprawiedliwy, bo rywalizacja z natury jest okropna: zawsze ktoś musi przegrać. Media nakręcają koniunkturę sukcesu, a tych, którzy przegrywają, z reguły się kopie. Ja zawsze powtarzałem, że im wyżej ktoś się wdrapie, tym bardziej się naraża. Bo jak spadnie, to będzie wystawiony na atak tych, którzy jeszcze do niedawna pisali o nim w superlatywach.

Obecnie w sporcie sukces przekłada się dodatkowo na ogromne korzyści komercyjne, prawda?

Tak, to są ogromne pieniądze. Za moich czasów może bardziej chodziło o satysfakcję, chociaż nie powiem, żeby źle mi się powodziło. Byłem dobrym sportowcem, miałem wystarczająco pieniędzy na w miarę dostatnie życie w tamtych czasach. Oczywiście borykałem się, tak jak wszyscy Polacy, z różnymi niedogodnościami systemu, ale wyjazdy pokazywały, że istnieje inny świat niż PRL.

Pierwszy raz pojechałem za granicę w '69 roku do Berlina Zachodniego. Jak zaprowadzono nas na musical *Hair*, to nie wierzyłem, że taka forma sztuki w ogóle istnieje i ludzie mogą tak postrzegać świat.

Nie chciał pan wyjechać na stałe?

Za granicą było lepiej, ale to nie znaczy, że chciałem tam zostać. Całe życie uważałem się za Polaka, kochałem Polskę i na każdym kroku podkreślałem, że to jest mój kraj, tu mieszkają moi rodzice. Nigdy nawet przez myśl mi nie przeszło, żeby wyprowadzić się z Polski na stałe. Gdy wyjechałem do Grecji w 1989 roku, wszyscy mi zazdrościli. Uważali, że złapałem pana Boga za nogi. Tysiąc dolarów, mieszkanie, wyżywienie. A po roku czasu okazało się, że to są żadne pieniądze.

W kraju wszystko przyspieszyło.

Tak. Okazało się, że tysiąc dolarów to nie były duże pieniądze, u nas spokojnie można było tyle samo zarobić. Zresztą tam mnie namawiano, żebym rzucił trenowanie i wziął się za biznes. Ciągle powtarzałem, że nie mogę, bo przecież mam zadanie do wykonania. Do dzisiaj dostaję na Facebooku informacje od tych, których wtedy trenowałem. Prowadzą zajęcia, mają swoje kluby.

Odczuwa pan, że ma już pan 66 lat?

Jeszcze 3 lata temu byłem w stanie robić wszystko to, co młody człowiek. Zajmowałem się judo, walczyłem na macie, biegałem, jeździłem na rowerze, nartach, nawet grałem w squasha, a to dyscyplina bardzo dynamiczna. W klatce zostaje się sam na sam z przeciwnikiem i trzeba go ograć. Byłem bardzo dobrym squashystą, dwa razy zostałem mistrzem Polski, raz wicemistrzem Polski w mastersach, tj. powyżej 45. roku życia. Miałem wtedy 52 lata i nie było łatwo wygrać te zawody!

W każdym razie dopiero 3 lata temu wiek zaczął mi trochę dokuczać. Musiałem zrezygnować ze squasha i treningów na macie. W tej chwili ograniczam się do jazdy na rowerze. Lekarze zalecają mi operację biodra, a może nawet obu. Faktycznie czuję więc, że wchodzę w okres mniejszej aktywności i bardzo mi jej brakuje.

Wielu ludzi w pańskim wieku jest w odwrotnej sytuacji: przez całe życie nie byli aktywni, a na starość zachęca się ich do niej. Trudno zmienić nawyki?

Tak, ale to głównie kwestia zmiany myślenia. Jeżeli ktoś chce, to znajdzie aktywność odpowiednią do swojego wieku i możliwości. Ruch jest konieczny i dla młodszych, i dla starszych osób. Trzeba tylko mierzyć siły na zamiary i wybierać te aktywności, które z jednej strony będą dla danej osoby atrakcyjne, a z drugiej – przyniosą odpowiednie korzyści zdrowotne.



Nie jest sztuką sprawić, że dziecko zdobędzie mistrzostwo Warszawy. Najważniejsze, żeby przyciągnąć dzieciaków do judo, sprawić, żeby było im tu dobrze i żeby czuły się bezpiecznie. Dla małych dzieci judo, jako sport, to czysta abstrakcja, ale przyzwyczajają się do trenera, kolegów, do miejsca i warto na początku to wykorzystać. Oczywiście trzeba też zaangażować rodziców i przekonać ich, że dzieciom nie stanie się na zajęciach żadna krzywda. Zawsze na pierwszym miejscu stawiam bezpieczeństwo. Uważam za sukces to, że nawet jeśli moi podopieczni nie osiągnęli wybitnych sukcesów, to zdali na czarny pas i w dalszym ciągu uprawiają judo. Niektórzy z nich są już sędziami, inni – mam nadzieję – zostaną trenerami.

Należy przekonać ludzi, dać szansę, stworzyć odpowiednie miejsca. Warszawa bardzo się zmieniła pod tym kątem, zwłaszcza w ostatnim czasie. Powstało mnóstwo ścieżek rowerowych – przepiękna znajduje się nad samym brzegiem Wisły, w terenie zalewowym. Korzystam z niej, jeżdżę tam na rowerze i widzę coraz więcej aktywnych osób. Pamiętam, że dawniej, gdy biegałem, ludzi dziwił widok biegającego faceta.

Pana rówieśnicy są aktywni fizycznie?

Starają się. Każdy coś robi: albo nadal zajmują się judo, albo sobie truchtają. To zależy od sytuacji danej osoby i ilości wolnego czasu.

Kontaktuje się pan z kolegami z dawnych czasów?

Tak, na przykład na Facebooku. Znalazłem stare zdjęcia, takich już praszczurów z lat 70. Chłopcy, którzy je widzieli, pisali do mnie: „Adam, jak fajnie, też tam jestem!”. Wydaje mi się, że nowe media dają olbrzymie możliwości.

Odnalazł pan ludzi po latach?

Tak. Znalazłem ostatnio Wieśka Chaberskiego, choć on nie walczył w mojej wadze. Mieszka teraz w Kanadzie i bardzo się ucieszył, gdy się odezwałem do niego. Porozmawialiśmy na Skypie, zobaczyliśmy się dzięki kamerze.

A chłopcy, których pan trenował, też pana czasem odnajdują?

Tak, czasami odzywają się chłopcy, którzy u mnie trenowali. To są dorośli mężczyźni, 40-letni. Dla wielu ludzi słowo „trener” brzmi dumnie, dlatego chłopcy nawet nie mówią „trenerze Adamie”, tylko „trenerze”, „panie trenerze”. To dla mnie bardzo miłe. Trener ma niekiedy większą siłę oddziaływania na młodych ludzi niż rodzice, dziadek czy babcia. Jak trener powie zawodnikowi: „Masz nosić czapkę”, to ten będzie nosił czapkę.

Ma pan poczucie, że oprócz tego, że uczył pan judo, wychowywał pan również swoich podopiecznych?

Oczywiście. Ostatnio dostałem na urodziny od dwóch chłopców – jeden jest w Stanach, drugi u nas, w Polsce – takie podziękowanie: „Dziękujemy, trenerze, że nie kazał nam iść trener do zawodówki, tylko do liceum”. Oni byli niezłe zapowiadającymi się zawodnikami i poprzedni trener przekonywał ich, by szli do zawodówki. Porozmawiałem z ich mamą, wyjaśniłem jej: „Pani Aniu, sport to jest tylko etap w życiu. Chłopcy muszą pójść do dobrej szkoły, uczyć się, zrobić maturę, bo to im zagwarantuje odpowiedni start w życiu. A jeśli kariera sportowa się poślizgnie, to koniec. Chodząc do liceum, też będą mogli trenować”. Szczególnie jeden z nich był niezłym zawodnikiem, dostał się na mistrzostwa Europy juniorów.

Bardzo często spotykam się ze stwierdzeniem, że chociaż bardzo dużo wymagałem od chłopców, to jednak byłem w tym wszystkim człowiekiem. Nigdy o tym nie zapomniałem i starałem się o tym pamiętać w relacjach między trenerem a zawodnikami. Do tej pory uważam, że trening to nie jest tresura. To pewien proces, a współpraca na linii zawodnik–trener musi przebiegać w pełnym zaufaniu. Jeden nie może drugiego poniżyć, oboje muszą się akceptować. Jeżeli trener trafi na zawodnika z potencjałem, to z gliny można zrobić prawie wszystko.

Rzecz w tym, że jeśli ktoś jest wróblem, to żeby nie wiem jak go ćwiczyć, trener nie zrobi z niego orła czy sokoła. To częsta sytuacja w klubie, bo każdy ma inne możliwości. Jest zawsze pewna grupa dzieci, które pewnego poziomu nie przeskoczą, ale nie można im powiedzieć, że do niczego się nie nadają. Dla jednego mistrzostwem będzie zdobycie tytułu mistrza Warszawy, a dla drugiego – chociażby zdobycie pomarańczowego czy zielonego pasa. Każdy z zawodników musi czuć się potrzebny, każdy musi czuć się mistrzem. I wydaje mi się, że taka właśnie atmosfera na treningu jest niekiedy ważniejsza od wiedzy stricte treningowej, którą przekazuje trener.





Uciekłem ze szpitala, zostałem mistrzem

Rozmowa
z Lechosławem Rybarczykiem

Lechosław Rybarczyk – urodzony 5 stycznia 1943 r. w Poznaniu motorowodniak. Wieloletni zawodnik sekcji motorowodnej Klubu Sportowego Poznania. Wielokrotny mistrz (11 razy) oraz wicemistrz Europy w klasie S-550, w tej samej klasie kilka razy triumfował w mistrzostwach świata, medalista pucharu świata. Pływa na łodziach własnego pomysłu i konstrukcji, sam przygotowuje także silniki. Pełnił funkcję kapitana sportowej sekcji motorowodnej w Klubie Sportowym Poznania. Pod jego kierownictwem klub przez 12 kolejnych lat z rzędu zdobywał tytuł drużynowego mistrza Polski. Był wychowawcą młodych zawodników, którzy w 1996 r. wywalczyli tytuł mistrza oraz wicemistrza Polski w kategorii do lat 12. Prywatnie prowadzi serwis silników.

Aktywność fizyczna osób starszych



Kiedy zainteresował się pan sportami motorowodnymi?

Trochę przez przypadek zainteresowałem się motorowodniactwem w '83 roku, miałem wtedy 40 lat. Kolega poprosił mnie, bym pomógł mu naprawić silnik od łodzi. Zaproponowałem, że naprawię, jeśli pomoże mi położyć papę na dachu. On zajmował się dachem, ja naprawiałem silnik. Skutecznie, bo niedługo później kolega na zawodach zajął jedno z czołowych miejsc.

Powiedział wtedy, że skoro tak dobrze znam się na silnikach, załatwi mi łódź. I rzeczywiście, nad Wartą były stare łodzie, dorobiłem do niej ruski silnik i tak zacząłem się bawić w ten sport.

Gdy pojechałem na pierwsze zawody do Żnina, zająłem czwarte miejsce. A startowało wtedy mnóstwo zawodników – nie 20 jak dzisiaj; czasem było ich około setki. To wynika z tego, że rywalizuje się w kilku klasach – 125, 175, 250, 350, 500, 550, 700 – a do tego zjeżdżają się zawodnicy z całego świata, wyróżniano też klasy narodowe ON. Zresztą Żnin był jedną z większych kolebek sportu motorowodnego i do dzisiaj organizuje się tam zawody, choć już nie na taką skalę jak dawniej.

Nim zaczął pan startować w zawodach, prowadził pan swoją działalność?

Tak, miałem warsztat naprawy samochodów, zresztą do dzisiaj hobby-stycznie się tym zajmuję. Później skupiłem się na naprawie silników stacjonarnych do różnych urządzeń w szpitalach, kopalniach. To są silniki stacjonarne, które uruchamiają agregaty prądotwórcze. Mamy serwis fabryczny Volvo i Tohatsu. Ludzie kojarzą Volvo z silnikami samochodowymi, ale to są silniki Volvo Penta, używane w przemyśle, w maszynach budowlanych, w rolnictwie.

Pasja do sportów motorowodnych musiała pana mocno wciągnąć – widzę tutaj całą kolekcję pucharów.

Pucharów było jeszcze więcej, ale żona wyniosła z połowę, bo nie chce ich ciągle myć i czyścić.

A i tak jest ich cała ściana.

Nie wszystkie mieszczą się na półkach, pozostałe leżą w piwnicy czy na strychu.

Wiedza mechanika pomagała panu odnosić sukcesy?

Kiedy początkowo startowałem w zawodach, była bardzo duża konkurencja. Mało tego, brakowało sprzętu – zawodnicy przeważnie sami musieli go sobie załatwić. Nie było tak jak dzisiaj, że jeśli ma się pieniądze, to i Formułę 1 można sobie kupić. W latach 80. niemal każdy sam budował sobie sprzęt. Dzięki temu nauczyliśmy się wielu rzeczy, a ta wiedza procentuje do dzisiaj. Nie wiem, czy w Poznaniu jest ktoś, kto wie tyle o mechanice co ja. Jeśli tak, chętnie do niego pójdę i zapłacę, żeby móc dalej się uczyć. Nie ma ludzi, którzy wszystko umieją, i nigdy takich nie będzie, bo człowiek uczy się całe życie. Ja do teraz się uczę, a i tak nadal niektóre rzeczy sprawiają mi trudność. W warsztacie wiemy więcej o silnikach niż fabryka, która je produkuje. Gdy przyjeżdża do nas mechanik z fabryki, żeby pomóc, to zwykle okazuje się, że to on od nas może się uczyć.

O sukcesie decyduje bardziej silnik czy umiejętności?

Wygrywa nie tyle silnik, ile zespół ludzi. A właściwie – to wygrywa doświadczenie. Silniki są fabryczne, każdy jest taki sam i nie ma skrzyni biegów jak w samochodzie. Gdy auto traci siłę, to od kierowcy zależy, czy zredukuje bieg i pojazd odzyska moc. W łodzi motorowej silnik jest rzeczą stałą i, o ile jest poprawnie wykonany, to będzie pracował. Natomiast kwestia tego, czy wykorzysta się jego potencjał, zależy już od wielu czynników.

Jakich?

Na przykład warunków na wodzie. Rankiem na treningu tafla wody może być gładka i popłynie się bardzo dobrze. Ale w południe, podczas zawodów, może zacząć falować. I ten sam zawodnik, który na treningu był pierwszy, może być ostatni. Bo nie miał doświadczenia w takich warunkach i nie wiedział, jak przygotować łódź do zaistniałej sytuacji.

Jak pan nabierał doświadczenia?

Samemu jeżdżąc i przygotowując się do zawodów. Ciężko zdobywa się doświadczenie w sportach, gdzie każdy członek ekipy pracuje oddzielnie na wspólny sukces. Mechanik sam pracuje w warsztacie, kierowca ćwiczy osobno, a kierownik ekipy wymaga wyniku, którego nie sposób osiągnąć w taki sposób, w jaki oczekuje.

Bo troje ludzi musi się zgrać.

Tak. Kierownik oczywiście chce, żeby ekipa zwyciężyła. Kierowca więc jedzie, zgłasza uwagi mechanikom. Oni starają się dostosować, ale jeśli zawodnik nie ma wiedzy technicznej, komunikacja z mechanikami jest trudniejsza i niełatwo doprowadzić pojazd do takiego stanu, by zwyciężyć. Ja sam zajmowałem się łodziami i sam nimi jeździłem. Doświadczenie przeważa szalę.

Rodzina panu kibicowała?

To był trochę elitarny sport, a na wyjazdy wybieraliśmy się całą grupą, także z rodzinami – żonami, dziećmi. Do dzisiaj żona, wnuczek czy zięć jeżdżą ze mną na zawody. Nieraz wybieramy się grupą 20 czy 40 osób.

Zabieram też mechaników z warsztatu. Jeden z nich pracuje u mnie od 11 lat. Przyszedł do warsztatu jako uczeń, mając 14 lat, a dziś pracuje jako mechanik monter. Bardzo dużo umie, zajmuje się też silnikami do łodzi motorowych.

Wyjazdy pomagają panu zintegrować ludzi, którzy dla pana pracują?

Wszyscy próbują w jakiś sposób uczestniczyć w tej zabawie. Na zawodach zawsze jest trochę rozrywki, bo organizator urządza pikniki lub wieczorki taneczne, zapoznawcze. Poza tym zawody często odbywają się przy okazji różnych obchodów. Gdy Śrem świętował 700-lecie, zorganizowano tam mistrzostwa Europy. Miałem pecha, bo byłem po zawale. Uciekłem ze szpitala, zdobyłem tytuł mistrza Europy, i wróciłem na oddział.

Ile było to dni po zawale?

Wyszedłem chyba na ósmy dzień po zawale. Na dodatek zrobiłem sobie jeszcze krwiaka na nodze i przez to kulałem. Lekarz na zawodach zapytał mnie, co się stało. Odpowiedziałem, że stłukłem sobie kolano. Bo co miałem powiedzieć – że zawał miałem? W życiu do zawodów by mnie nie dopuścili. A tak zrobiłem rekord toru i zdobyłem tytuł. Przecież to żadna wielka aktywność – siedzę w łodzi, nic nie robię, od tego nikt jeszcze nie umarł.

Następnego dnia ordynator szpitala dowiedział się o wszystkim z gazety i kazał wypisać mnie do domu. Powiedziałem mu: „Panie doktorze, ja tu leżę, podczas gdy koledzy się tam ścigają. Ja z chęcią wyjdę, bo prędzej tutaj dostanę zawału”. Wypisali mnie we wtorek, w środę pojechałem na Węgry. Na miejsce dotarliśmy w czwartek, a w niedzielę wywalczyłem tytuł mistrza świata.

Trzeci wśród wielkich mistrzów

Najbardziej utytułowanym polskim motorowodniakiem jest Henryk Synoracki. Zawodnik Poznańskiego Klubu Morskiego LOK do sezonu 2014 zdobył łącznie 29 medali mistrzostw świata i mistrzostw Europy. Z kolei łącznie 27 medali MŚ i ME wywalczył Waldemar Marszałek (zakończył karierę zawodniczą). Lechośław Rybarczyk ma w swoim dorobku 25 medali, a Tadeusz Hareża – 17.

Zdarzało się, że Rybarczyk pokonywał na zawodach kilkakrotnie młodszych od siebie zawodników. Na przykład w 2008 r. 65-letni wówczas Lechośław Rybarczyk zdobył w litewskiej miejscowości Birstonas złoty medal motorowodnych mistrzostw świata w klasie S-550, a 23-letni Łukasz Ciołek (Ślizg Szczecin) – srebrny. Był to 4. wówczas tytuł mistrza świata w karierze Rybarczyka (wcześniej wygrywał w 2001, 2002 i 2006 r.). Rok później został wicemistrzem. Na drodze do triumfu Profesora, jak nazywają go koledzy, stanął wtedy... worek foliowy, który wplątał się w śrubę. Rybarczyk musiał przerwać wyścig.

Dzięki wyjazdom miał pan okazję zwiedzić Europę?

Tak. Byliśmy i w Barcelonie, i w Tallinie, wszędzie, gdzie tylko organizowano zawody. Nie przykładaliśmy wagi do tego, gdzie jedziemy, tylko do tego, jakiej rangi są to zawody. Przy okazji można było się spotkać z zawodnikami, którzy do nas przyjeżdżali. Skoro oni przebyli tyle kilometrów, to i my możemy się zrewanżować. Jechaliśmy nieraz na własny koszt, bo za wyjazdy nikt nie płacił, do dzisiaj tak jest.

W zawodach startują również dzieci, chociaż rzadziej niż kiedyś. Dawniej dofinansowywano klasy młodzieżowe, więc było ich dużo. Teraz, jak dziecko w wieku 9 czy 12 lat chce zacząć startować, to trzeba mu kupić łódkę, silnik – to są koszty w granicach 20, 30, 40 tysięcy złotych. Do tego dochodzą koszty wyjazdów – każdy co najmniej tysiąc złotych. Rodzic musi opłacić hotel, jedzenie, zabrać dwóch mechaników, którzy pomogą zwordować łódkę, potem ją wyciągnąć.

To sport dla zamożnych?

To zależy. Kiedyś ludzie nie mieli pieniędzy, ale sami bardziej się udzielali i nie trzeba było ponosić takich kosztów. Wszyscy sobie pomagali bezinteresownie, a dzisiaj wszystko można kupić, więc i wydatki rosną. Nawet jak organizowano zawody, to policja, straż i pogotowie udzielali pomocy sami z siebie.

Czyli zmieniło się na niekorzyść?

Tak, dlatego wiele sportów zaczyna podupadać ze względu na koszty. Wszystko się komercjalizuje i tylko ciągle pieniądze, pieniądze i jeszcze raz pieniądze.

A jakie jest środowisko motorowodniaków? W tym sporcie jest miejsce na przyjaźnie?

Tak. O ile w trakcie zawodów rywalizujemy ze sobą, o tyle na co dzień jesteśmy dla siebie kolegami czy nawet przyjaciółmi. Była nawet taka sytuacja, że Tadeusz Haręza dał Włochowi swoją zapasową łódkę albo silnik – już dokładnie nie pamiętam. W każdym razie wydarzyło się to podczas mistrzostw świata w Chodzieży. Tadeuszowi wydawało się, że ten zapasowy silnik jest gorszy. Włoch umiał jednak go dobrze zestroić, lub po prostu miał szczęście tamtego dnia, i wygrał z Tadeuszem. Zabrał mu tytuł mistrza świata sprzed nosa, i to jeszcze u niego w domu, w Chodzieży.

Nie żałował tej pomocy?

Nie, w żadnym wypadku. Zwycięstwo, które wyklucza zawodnika, to żadne zwycięstwo. Tu nie ma nagród finansowych, nikt nie bije się o pieniądze.

Czyli co jest najważniejsze?

Satysfakcja z tego, że rywalizuje się z kolegą. Nawet jak trzeba mu pomóc i on potem wygra, to przecież wiadomo, że wygrał dzięki pomocy.

Ile razy pan wygrywał?

Na koncie mam 25 wygranych w poważnych imprezach. Ale od strony technicznej pomogłem też innym, którzy wygrywali. Na przykład Marcinowi Musze – synowi mojego mechanika – na mistrzostwach świata. To były zawody w Zbąszyniu, silnik nie za dobrze pracował. Pomyślałem: „Ja tyle razy już wygrałem, oni przez tyle lat pomagali mi tę moją łódkę nosić”, więc pojechałem z nimi, odkręciłem i oddałem mój silnik od łodzi. W ten sposób zdobyłem trzy tytuły, ponieważ trzy silniki, które zajęły pierwsze trzy miejsca, przygotowywałem ja, a jechali moi koledzy klubowi: Marcin Mucha, Michał i Marcin Gębiak.

Czy motorowodniactwo było pana największą pasją w życiu?

Można tak powiedzieć, w końcu poświęciłem mu pół życia.

Sporty motorowodne

Umowną datą początków sportu motorowodnego na świecie jest rok 1922. To wówczas powołano Międzynarodową Federację Sportu Motorowodnego. Mistrzostwa świata w tej dyscyplinie są rozgrywane od 1938 r.

W Polsce motorowodniactwo zaczęło rozwijać się w okresie międzywojennym, najpierw przy Yacht Klubie Polski, potem przy AZS, Oficerskim Yacht Klubie i Warszawskim Towarzystwie Wioślarskim. Pierwsze mistrzostwa kraju rozegrano na Wiśle w 1937 r., z kolei w 1954 r. powołano Samodzielną Sekcję Sportów Motorowodnych (od 1972 r. – Polski Związek Motorowodny i Narciarstwa Wodnego). Za centrum tej dyscypliny w Polsce uznawany jest Żnin. Każdego roku rozgrywane są tam zawody, a w 2004 r. stworzono na tamtejszym placu Wolności jedyną na świecie Aleję Sław Sportu Motorowodnego.

Odczuwa pan, że ma pan 74 lata?

Gdybym powiedział, na ile się czuję, zabrzmiałoby to trochę niepoważnie. Ale potrafię jeszcze wsiąść na motocykl i przejechać się naprawdę szybko. Zeszłego roku pędziłem 306 kilometrów na godzinę, a motor poszedłby jeszcze więcej. Gdybym nie był w stanie go opanować, nigdy nie ośmieliłbym się rozwijać takich prędkości.

Czym pan jechał?

Motorem Kawasaki 1000. Ale pomyślałem sobie: „Po co mi to? Po co ja to robię? To przecież tylko mechanizm, w każdej chwili może zawieść czy się rozlecieć”. Z drugiej strony wiem, dlaczego młodzi ludzie tak postępują. Nie mają gdzie się wyżyć i z ulicy robią sobie tor wyścigowy. To jest bardzo niebezpieczne.

Czyli trzeba szukać miejsca na rozładowanie adrenaliny gdzie indziej?

Oczywiście. Żeby przejechać się tak, jak ja to zrobiłem, trzeba zadbać o odpowiednie warunki. U nas jest lotnisko w Kąkolewie, można tam pojechać po południu lub wieczorem – szósta, siódma, kiedy nikogo nie będzie. Do tego należy wybrać się we trójkę, tak żeby jeden kolega stanął w połowie toru, drugi – na jego końcu. Wtedy można bezpiecznie przejechać odcinek długości 5 tysięcy metrów i zobaczyć, jaką szybkość rozwinie pojazd. W żadnym wypadku nie wolno robić tego na ulicy.

Poza sportami motorowymi lubi pan inne aktywności?

Mamy domek w lesie, jeżdżę quadem. Bardzo lubimy też wyjeżdżać na narty w polskie i czeskie góry. Z reguły wybieramy się w piątek po pracy. Mamy samochód kempingowy, w którym wszystko czeka przyzwykowane – narty, jedzenie i tak dalej. Kończąc pracę o szesnastej, idę się wykapać, o piątej, szóstej wieczorem wsiadamy w auto i jedziemy sobie w góry. O dziesiątej, jedenastej w nocy jesteśmy na miejscu. Jemy kolację, a o ósmej rano pobudka i na narty!

Potrafi pan cały dzień przejeździć na nartach?

Jeździmy od rana do pierwszego posiłku, a potem znów wracamy na stok. Mamy na tyle dobrze opanowaną jazdę na nartach, na przykład w Szpindlerowym Młynie, że jeździmy prawie bez przerwy, podczas gdy ludzie przez większość czasu stoją w kolejce. Jak to możliwe? Bo to jest tak: za piętnaście ósma stoimy już przy bramce, kiedy inni jeszcze jedzą śniadanie w hotelach. Jeździmy więc do dziewiątej lub wpół do dziesiątej. Kiedy pozostali wychodzą z hotelu o dziewiątej i ustawiają się w kolejce, my wracamy na śniadanie. Przez okno samochodu widzimy, czy na wyciągu stoją jeszcze ludzie. Jak robi się pusto, znów wracamy. Potem, tuż przed dwunastą, znowu robi się tłok za biletami, bo od dwunastej są tańsze. My w tym czasie jeździmy sobie góra–dół, a jak ludzie wchodzą na stok, to wracamy na obiad. Idziemy jeszcze o drugiej i jeździmy mniej więcej do czwartej po południu.

Czy żyjąc aktywnie, łatwiej zapomnieć o starzeniu się?

Na pewno dzięki aktywności człowiek jest sprawniejszy i fizycznie, i psychicznie. Ja właściwie bez przerwy jestem w ruchu. Ponieważ prowadzę serwis silników, więc gdy zdarzy się awaria nawet na drugim końcu Polski, wsiadamy w auto i jedziemy od razu. Jak kombajn bu-raka cukrowego ma awarię, to jedziemy na pole choćby i w nocy, bo zbiory trwają 2 czy 3 miesiące. Gdy w kopalni padnie agregat, a on przekopuje 360 ton na godzinę, to gdy przestaje działać, kopalnia ponosi kolosalne straty finansowe.

Zawsze się śmieję: żeby lekarze mieli tak duże doświadczenie jak my w naprawie silników, to ludziom by było o wiele lepiej.

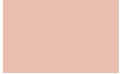


Sportowe zaangażowanie zostało mi do dziś

Rozmowa
z Haliną Wojno

Halina Wojno (Aszkielowicz) – urodziła się w 1947 r. w Słupsku. Siatkarka grająca na pozycji atakującej, brązowa medalistka olimpijska z Meksyku (1968), wicemistrzyni Europy (1967), brązowa medalistka mistrzostw Europy (1971) – wystąpiła ze swoją młodszą siostrą Jadwigą. W reprezentacji Polski rozegrała łącznie 177 spotkań. Brała udział w mistrzostwach świata w 1970 r. Ostatni raz w biało-czerwonych barwach wystąpiła 4 października 1973 r. w towarzyskim spotkaniu z Meksykiem. Jej mąż był trenerem judo w AZS AWF Wrocław i reprezentacji Polski na akademickich mistrzostwach świata w Brazylii. W ślady matki poszła także córka Anna, która była pierwszoligową siatkarką.

Aktywność fizyczna osób starszych



Wśród pani znajomych przeważają osoby aktywne?

Obracam się przede wszystkim w gronie byłych olimpijczyków z moich okolic, czyli Dolnego Śląska. To osoby, które zazwyczaj w niedługim czasie po zakończeniu kariery wracają do aktywności. Najczęściej do swojej dyscypliny, a jeśli z jakichś względów nie mogą jej uprawiać, zabierają się za coś innego: bieganie, jazdę na rowerze, wycieczki piesze, wspinaczkę górską. Osobom, które całe swoje życie wiązały ze sportem, ciężko nagle usiąść w miejscu i zrezygnować z pasji.

Czy seniorom, dla których sport w młodości nie był pasją, trudniej przekonać się do ruchu?

Pierwsze kroki zawsze są trudne, dlatego polecam aktywność w grupie, na przykład nordic walking w towarzystwie znajomych. Wystarczą do tego 2–3 osoby, jakiś park. Może dlatego, że sama wybrałam dyscyplinę zespołową, zalecam podejmowanie aktywności w grupach. Jest po prostu różnie: jeden drugiemu pomoże, podpowie, można porozmawiać.

Pani także zaczynała karierę w gronie rodzinnym, razem z siostrami.

Tak. Pochodzę ze Słupska i uczęszczałam do szkoły, gdzie były wspaniałe warunki do rozwijania sportowych pasji. Dwaj wuefisci byli zwariowani na punkcie aktywności fizycznej i udostępniali nam salę od rana do wieczora. Zimą graliśmy w rozmaite gry zespołowe, między innymi w siatkówkę. Latem z kolei zajęcia były na zewnątrz i ćwiczyliśmy wszystko, co wiązało się z lekkoatletyką. Mieliśmy nawet strzelnicę nad stawem i w ramach przygotowania wojskowego nauczyliśmy się strzelać ze starych KBKS-ów.

Siostry poszły w ślad za mną, choć nie od razu. Najpierw w '63 roku sama przeniosłam się do Świdnicy do zespołu pierwszoligowego.

W wieku 16 lat?

Tak, 3 lata później sprowadziłam całą rodzinę. Mój tato zmarł i stwierdziłam, że razem będzie nam lżej. Dzięki pomocy Klubu Polonia Świdnica dostaliśmy mieszkanie. Wtedy też siostry zaczęły interesować się siatkówką.

Cała rodzina pojechała za uzdolnioną nastolatką, która rozpoczynała karierę?

Zdawałam sobie sprawę, jak ciężko będzie mamie samotnie wychowywać trójkę rodzeństwa. Uznałam, że razem jakoś to zorganizujemy. Mama szybko zaczęła nam kibicować, natomiast siostry skupiły się na sporcie. Wystarczała im szkoła, po południu trening, a sobota, niedziela – mecze wyjazdowe. Przede wszystkim liczył się ruch. Gdy wchodziły na boisko, były dumne jak pawie, jak aktorki wychodzące na scenę. To było duże przeżycie.

A chwilę wcześniej zobaczyły swoją siostrę w reprezentacji Polski?

Tak, to był '62 rok, akurat Czarni Słupsk zdobyli mistrzostwo Polski junierek. Początkowo oczywiście nie grałam w kadrze. Najpierw tylko się przyglądałam, poznawałam zawodniczki, trenera. Do czasu zakończenia szkoły średniej powoływano mnie wtedy, kiedy mogłam pojawić się na zgrupowaniach, a więc głównie latem, ewentualnie w czasie świąt.

Również siostry szybko trafiły do kadry narodowej. Szczególnie najmłodsza, Jadzia, miała niesamowitą smykałkę od gry, niestety była troszeczkę za niska. Nigdy jednak nie grałyśmy wszystkie w jednej drużynie.

Czym dla dziewczyny wchodzącej dopiero w dorosłość była gra w reprezentacji i obecność na igrzyskach?

Nie myślałam wtedy o tym. Ważna była sama gra, zespół. Nasze przyjaciółki przetrwały do teraz. Ostatnio spotkałyśmy się na 80. urodzinach Krysi Rawskiej, z domu Czajkowskiej, naszej kapitan z Meksyku. Do niedawna spotykałyśmy się regularnie – każda z nas organizowała zjazd w innym zakątku Polski. Zostało w nas coś takiego, co wówczas pomagało nam osiągać świetne wyniki na świecie.

Buntuję się, gdy komentatorzy mówią o najlepszych wynikach siatkarek w historii, podając za przykład mistrzostwa Europy z 2003 i 2005 roku. Przecież my zdobyłyśmy dwa medale olimpijskie w '64 i '68. Była też masa tytułów wicemistrzyń i brązowych medalistek świata. A poza tym jeszcze sporo trofeów w Lidze.

Wyjazd do Meksyku w 1968 roku był stresujący z tego powodu, że 4 lata wcześniej w Japonii Polki zdobyły medal?

Nie odczuwałyśmy presji. Czuły ją może starsze zawodniczki, które grały w poprzedniej drużynie olimpijskiej.

Nas martwiło co innego – otóż w '68 roku polskie wojska weszły do Czechosłowacji jako przedstawiciele Układu Warszawskiego. Na początku nie wiedziałyśmy nawet, czy nasza reprezentacja pojedzie na olimpiadę. Strasznie dużo nerwów nas to kosztowało. Władze podjęły decyzję, by wszyscy byli gotowi, a co wyjdzie, to wyjdzie.

W końcu pojechaliśmy, ale w Meksyku pojawił się kolejny problem. Nasze koleżanki Czeszki po prostu pluły na nas. Trochę je rozumiem, ale one też powinny nas rozumieć. Przecież to nie my, siatkarki, wjechałyśmy do nich czołgami!

Przystąpiłyśmy do meczu bardzo skoncentrowane, choć byłyśmy trochę nieobecne na boisku. Poza tym to był sezon, w którym Czeszki wygrywały z nami wszystkie spotkania, nawet te, w których pro-

wadziłyśmy 2:0. Na olimpiadzie byliśmy jednak zawzięte i wszystko nam wychodziło. Czeszki z kolei grały usztywnione – tak chciały z nami wygrać, że ostatecznie przegrały. Dzięki temu otworzyły nam drogę do brązowego medalu, ostatniego zresztą dla Polski.

Meksyk to były specyficzne igrzyska?

Pod wieloma względami. Po pierwsze dlatego, że były rozgrywane bardzo wysoko – 2 tysiące 240 metrów nad poziomem morza – i wielu zawodników poleгло ze względu rozrzedzone powietrze. Szczególnie było to widoczne w biegach na 400 metrów czy w sztafecie 4 razy 400.

Poza tym było to ostatnie wesołe, beztrioskie święto sportu. Na teren wioski olimpijskiej mógł wejść każdy, nie było takich wymogów bezpieczeństwa, jakie wprowadzono po zamachu w Monachium. Zresztą później domy, w których mieszkali olimpijczycy, miały zostać przeznaczone na sprzedaż dla ludności. Ludzie, korzystając z okazji, przychodzili i oglądali całą wioskę. Nie było jedynie wstępu do specjalnie utworzonej wioski olimpijskiej dla kobiet.

Stworzono też bardzo dużo miejsc jak świetlica czy amfiteatr, w którym ciągle coś się działo. Za darmo słuchaliśmy muzyki, bawiliśmy się wspólnie ze wszystkimi. Meksykanie chętnie nawiązywali kontakty z olimpijczkami. Wystarczyło, że dostrzegli na bluzie czy koszulce nazwę kraju, i wołali: „Cześć, Polonia, cześć!”. Ale odbyliśmy też lekcję pokory...

To znaczy?

Wydawało nam się, że jako kraj liczymy się na świecie. Tymczasem na olimpiadzie ludzie nas pytali: „A gdzie leży Polska?” i obstawiali, że w Afryce lub Azji! Nikomu do głowy nie przyszło, oczywiście oprócz Europejczyków, że to kraj leżący pomiędzy dwoma wielkimi mocarstwami.

Tragedia w Monachium

Podczas letnich igrzysk olimpijskich w Monachium w 1972 r. członkowie palestyńskiej organizacji terrorystycznej Czarny Wrzesień wzięli za zakładników 11 członków izraelskiej drużyny olimpijskiej. Zażądali wypuszczenia 234 Palestyńczyków i innych niearabskich więźniów przetrzymywanych w Izraelu oraz 2 niemieckich terrorystów przetrzymywanych w niemieckich więzieniach, a następnie umożliwienia im przedostania się do Egiptu. Aby podkreślić determinację, wyrzucili przez drzwi frontowe ciało trenera zapasów Moshe Weinberga.

Po kilkunastogodzinnych negocjacjach na monachijskim lotnisku doszło do nieudanej próby odbicia zakładników. Wszyscy zginęli. W zamachu poległ także oficer niemieckiej policji i 5 z 8 zamachowców.

Tragiczne wydarzenia spowodowały, że pierwszy raz w historii nowożytnych igrzysk olimpijskich zawieszono wszystkie konkurencje. 6 września w uroczystościach żałobnych na stadionie olimpijskim wzięło udział 80 000 widzów i 3000 sportowców. Finalnie dokończono jednak pozostałą część igrzysk, choć członkowie izraelskiej reprezentacji wycofali się i opuścili Monachium.

Pod koniec lat 70. wyjechała pani do Włoch. To był dobry pomysł na ostatni etap kariery zawodniczej?

Grałam tam dwa sezony, najpierw w Bergamo. To był bardzo dobry klub, a jego właścicielem był producent fińskich telewizorów Salora. Dobrze wspominam ten okres. Weszliśmy do pierwszej ligi, do serii A, i utrzymaliśmy się w kolejnym sezonie. Niestety skończyło się finansowanie i wyjechałam do Potenzy. To miasto leżące ponad 200 kilometrów na południe od Neapolu. Dawniej zsyłano tam więźniów, a ci po odbyciu kary po prostu się tam osiedlali, zakładali rodziny, gospodarstwa, i tak z czasem miasto się rozwinęło. Pod koniec listopada '80 roku doszło jednak do tragicznego trzęsienia ziemi. Miasto zostało zupełnie zniszczone.

Była pani wtedy na miejscu?

Tak, w popłochu uciekałam z domu. Była akurat sobota, czekałam na męża, który miał turniej w Jugosławii. Zadzwoił, że przyjedzie

kolejnego dnia, bo musi dłużej zostać w Mariborze – mieliśmy tam znajomego trenera reprezentacji judo Jugosławii. I zaraz po tym telefonie wszystko zaczęło się trząść. Sala naszego klubu uległa zupełnej destrukcji, może dlatego, że była zbudowana na zboczu góry. Tamtego dnia wyjątkowo nie poszłam na salę z koleżankami, bo czekałam właśnie na męża. A wiem, że działy się tam dantejskie sceny – ludzie skakali z najwyższych miejsc, żeby znaleźć się jak najszybciej na dole, przy wyjściu. Wielu ludzi zginęło. Najwięcej – w nowo wyremontowanym kościele na wzgórzu, gdzie akurat odprawiano mszę świętą, pierwszą po remoncie kościoła, i przyszło wiele starszych osób z małymi dziećmi. Ta tragiczna historia zakończyła włoski etap mojej kariery.

Jak po powrocie do kraju godziła pani aktywność sportową z obowiązkami matki?

Z trudnościami. To były lata 80., w Polsce prawie wszystko na kartki. Trzeba było mieć znajomych na wsi, żeby załatwić ziemniaki, dobre warzywa, a przede wszystkim mięso. Już nie mówiąc o miodzie czy innych rzeczach. Takie wyjazdy na wieś zabierały czas potrzebny na treningi.

Druga sprawa to kwestia mentalna. Prowadzenie domu wymaga czasu – a to trzeba coś zorganizować, coś kupić, jakieś dziury załatać. To wszystko odciągało od treningów. Po urodzeniu najstarszej córki w 1972 roku próbowałam to pogodzić i nawet wróciłam na rok do kadry, ale ostatecznie stwierdziłam, że tak się nie da. Miałam przecież małe dziecko, a wtedy nie było telefonów komórkowych, żeby zadzwonić, dopytać, porozmawiać z dzieckiem. Tęskniłam, myślałam o dziecku i w końcu stwierdziłam, że koniec, tak dłużej nie da rady.

Rozstanie ze sportem było bolesne?

Nawet jeśli tak, to wszystko rekompensował mi syn, który zaczął się uśmiechać, chodzić, przytulać się, gaworzyć. Sama zresztą czułam się zmęczona. W kadrze dużo się zmieniło, był napływ młodych za-



Pierwsze kroki zawsze są trudne, dlatego polecam aktywność w grupie, na przykład nordic walking w towarzystwie znajomych. Wystarczą do tego 2–3 osoby, jakiś park. Może dlatego, że sama wybrałam dyscyplinę zespołową, zalecam podejmowanie aktywności w grupach. Jest po prostu łatwiej: jeden drugiemu pomoże, podpowie, można porozmawiać.

wodniczek, a starsze nie chciały grać, bo nie widziały już możliwości na sukcesy. W związku z tym to był raczej naturalny krok.

Pani córki wybrały podobną drogę.

Trudno, żeby nie wybrały – dzieci nierzadko jeździły z nami na treningi i obozy, stałe przebywały w gronie sportowców. Mąż zresztą był trenerem judo.

Iwona bardzo szybko zaczęła pływać, druga córka również. Wiązano z nimi duże nadzieje, ale sporty wodne im nie odpowiadały. Iwonę zauważono w końcu na biegach przełajowych. Zjawił się trener ze Ślęzy Wrocław, zaprosił ją do koszykówki, my się zgodziliśmy. Anię z kolei wypatrzył pan Zachemba, trener Gwardii Wrocław, zaproponował jej siatkówkę.

I tak obie pięły się w swoich dyscyplinach, były w reprezentacji junierek i kadetek. Anka trafiła do reprezentacji polski junierek, startowała na mistrzostwach świata w Portugalii. Iwona z kolei wyjechała na zaproszenie do Stanów Zjednoczonych, do jednego z tamtejszych klubów. Grała w kilku różnych klubach, poznała język, kraj i zdecydowała się zostać w USA. Dziś ma już amerykańskie obywatelstwo, we wrześniu tego roku miną 22 lata od jej wyjazdu.

Ania z kolei zapalała miłością do Norwegii. Była tam kilka razy, wyjechała jako zawodniczka. Później pomagała jako trener.

Aktywność fizyczna osób starszych

Pamięć o sukcesach

» W 2008 r. Halina Wojno została uhonorowana miejscem w Alei Gwiazd polskiej siatkówki w Miliczu.

Jest także laureatką 48. Konkursu Fair Play PKOl (wyróżnienie w kategorii „Kariera sportowa i godne życie po jej zakończeniu”). „Aktywne życie sportowe prowadziła przez 20 lat. Halina Aszkiełowicz-Wojno, jako wiceprezes Regionalnej Rady Olimpijskiej we Wrocławiu, sprawująca swoją funkcję drugą kadencję, organizuje liczne imprezy sportowe na terenie Dolnego Śląska i Opolszczyzny, uczestniczy aktywnie w licznych spotkaniach z młodzieżą, promując ideę olimpijską. Jest osobą integrującą środowisko sportowe i olimpijskie Dolnego Śląska” – czytamy w uzasadnieniu decyzji.

Wyobraża pani sobie życie bez sportu?

Nie. Od początku coś mnie ciągnęło do sportu. Nauka przychodziła mi z dużą łatwością, miałam dzięki temu sporo czasu i spędzałam go w dużej mierze na podwórku: jakieś skoki, odbijanie piłki z koleżankami. Dodatkowo w szkole poświęcano dużo uwagi osobom, które łągnęły do sportu. Startowałam więc w zawodach w najrozmaitszych dyscyplinach. To sportowe zaangażowanie zostało mi do dziś.

Wciąż włącza się pani w działalność sportową?

Tak. Do sportu, tyle że amatorskiego, wróciłam po urodzeniu syna. Najpierw w zakładzie pracy utworzyłam drużynę – jeździliśmy po całej Polsce, organizowaliśmy zawody. To były świetne wyjazdy, tym bardziej że występowałam jako grająca trener – konfrontacja z mężczyznami była dla mnie dodatkowym wyzwaniem. Bardzo mi się podobało to, że mogę wyjechać, tworzyć zespół. Wtedy zupełnie inaczej się pracuje. Trwało to kilka dobrych lat, do czasu reorganizacji zakładu pracy, podczas której zmniejszono zatrudnienie. Później miałam epizod z koleżankami z Gwardii Wrocław. Wynajmowałyśmy salę i w ramach treningu rozgrywałyśmy naprawdę zacięte mecze.

Działam aktywnie w Regionalnej Radzie Olimpijskiej. Często z grupą byłych olimpijczyków otrzymujemy zaproszenia na spotkania z młodzieżą. Ostatnio byliśmy w Kamieńcu Wrocławskim: padały niecodzienne pytania, na przykład o znicz olimpijski – niektórzy wręcz nie wiedzieli, co odpowiedzieć. Po spotkaniach młodzi często podchodzą do nas, pytają, jak zacząć, do kogo się zgłosić. Przy okazji tych spotkań postanowiliśmy przedstawiać cały rytuał olimpijski, czyli zapalenie znicza, wywieszenie flagi, hymn olimpijski, państwowy i tak dalej. Dbamy o to, by była to uroczysta chwila.

Takie momenty pozwalają przełamywać międzypokoleniowe bariery?

Tak, zdecydowanie. Muszę powiedzieć, że początkowo niewielu olimpijczyków jeździło z nami. Wydawało im się to dość odległe, że co oni tam będą robić, co tam w ogóle opowiadać... W tej chwili na spotkania musimy jeździć 3–4 samochodami, żeby pomieścić niekiedy nawet 16 osób. Na spotkania wybierają się głównie ci zawodnicy, którzy już zakończyli pracę zawodową. Chociaż ostatnio była też z nami pani Urszula Włodarczyk z Wrocławia, dyrektor Departamentu Sportu Wyczynowego w Ministerstwie Sportu i Turystyki, trzykrotna olimpijka i wspinała koleżanka.








Odpozywam w biegu

Rozmowa
z Edwardem Stawiarzem

 **Edward Stawiarz** – urodził się w 1940 r. w Zakrzowie. Lekkoatleta, startował w biegach długodystansowych i maratonach, dwukrotny olimpijczyk. Na mistrzostwach Europy w 1966 r. w Budapeszcie zajął 12. miejsce w finale biegu na 5000 m. Na tym samym dystansie w finale pucharu Europy w 1967 r. w Kijowie zajął 4. miejsce. Podczas igrzysk olimpijskich w Meksyku w 1968 r. odpadł w eliminacjach biegów na 5000 m i 10 000 m. 4 lata później w Monachium zajął 40. miejsce w maratonie. Mistrz Polski w biegu na 10 000 m w latach 1966, 1968 i 1969, a także w biegu maratońskim w latach 1971, 1972 i 1973. Był rekordzistą Polski w klubowej sztafecie 3 × 1000 m (7:19,8 – 8 maja 1966, Kraków).

Aktywność fizyczna osób starszych





Miał pan poczucie, że wraz ze skończeniem 75 lat coś się zmieniło w pańskim życiu?

Nie, zupełnie nie zwracałem na to uwagi, dlatego że cały czas staram się być aktywny. Na emeryturę przeszedłem w '90 roku, choć mogłem zrobić to już parę lat wcześniej. Prowadziłem jednak grupę i trudno było ją porzucić, powiedzieć ludziom: „Wiecie, idę na emeryturę”. Poza tym byłem potrzebny w WKS Wawel. Wtedy jeszcze nie wiedziałem, że za parę lat zostanę prezesem klubu i będę musiał go ratować.

Czym zajmował się pan w klubie po przejściu na emeryturę?

Nadal pełniłem funkcję kierownika sekcji lekkiej atletyki, byłem też w zarządzie klubu. Zawodnicy powiedzieli, że jeśli ja odejdę, oni zrezygnują. A miałem dość dobrą grupę.

W 2003 roku zostałem dodatkowo prezesem klubu. To były trudne czasy dla sportu. Rozwiązano kluby wojskowe i wszystkie ich obiekty zostały przekazane Agencji Mienia Wojskowego w celu zagospodarowania, zazwyczaj do sprzedaży albo dzierżawy. W Bydgoszczy i Warszawie szybko się z tym uporano – świętej pamięci Lech Kaczyński, kiedy był prezydentem Warszawy, odkupił od wojska cały obiekt Legii na rzecz miasta.

Natomiast w Krakowie miasto początkowo nie było zainteresowane przejęciem budynków, albo może nie miało takiej możliwości. Do tego jeden z radnych powiatu krakowskiego ziemskiego wpadł na pomysł, żeby główny budynek klubowy zamienić na komendę powiatową policji. Prace były zaawansowane do tego stopnia, że jak zostałem prezesem, to policja robiła już pomiary i planowała dostosowanie budynku do swoich potrzeb.

Udało się odzyskać budynek?

Ile ja osób próbowałem w to zaangażować! Zwracałem się do Ministerstwa Edukacji i Sportu, ministra spraw wewnętrznych i administracji, do wicepremiera Jerzego Hausnera. Odwiedziłem ich wszystkich, zaangażowałem Roberta Korzeniowskiego, który z prośbą o pomoc napisał do samego prezydenta RP. W walkę o obronę obiektów zasłużonego klubu zaangażowały się również krakowskie media. Starania o to, żeby obiekt stał się własnością miasta, trwały parę lat, ale ostatecznie klub udało się uratować. Jesienią 2008 roku gmina miejska Kraków wykupiła na własność obiekt, który sportowcy Wawelu użytkowali od jego wybudowania w 1950 roku.

Do księgi rekordów Guinnessa za falstart

Podczas igrzysk olimpijskich w Monachium (1972) Edward Stawiarz trafił do księgi rekordów Guinnessa.

Miałem niski numer startowy, który pozwalał mi stanąć w pierwszym szeregu. Wtedy ruszaliśmy z bieżni stadionu olimpijskiego. Byłem pierwszy przy krawężniku, przyjąłem pozycję startową i kiedy sędzia powiedział: „Na miejsca, gotów”, rywale na mnie natarli i jeden z nich mnie popchnął – wspominał Edward Stawiarz w jednym z wywiadów. – Zrobiłem krok do przodu, zanim padł strzał. To jest normalnie traktowane jako falstart także w maratonie i w ten sposób niechcący trafiłem do księgi rekordów Guinnessa. Byłem pierwszą osobą, która go popełniła.

Źródło: <http://polskabiega.sport.pl/>

Rozpoczął pan pracę trenera po zakończeniu sportowej kariery?

Pracę z zawodnikami rozpocząłem po olimpiadzie w Monachium, w '72 roku. Wtedy mój trener, świętej pamięci Stanisław Ożóg, jeden z czwórki słynnych polskich biegaczy Wunderteamu – obok Krzyszkowiaka, Chromika i Zimnego – przeniósł się w rodzinne strony. Z konieczności więc musiałem przejąć po nim zawodników

i zając się szkoleniem w klubie. Będąc jeszcze zawodnikiem, przez 4 lata łączyłem karierę z pracą trenerską.

Udawało mi się godzić jedno z drugim. Musiałem nawet poszerzyć swoją trenerską wiedzę o konkurencję chodu sportowego, bo do wojska i do klubu zaczęli przychodzić zawodnicy chodźarze, a trenera chodu w klubie nie mieliśmy. Tym sposobem dochowałem się mistrzów Polski w chodzie sportowym: Zbigniewa Sadleja, Waldka Dudka – dwukrotnego mistrza Polski na 50 kilometrów, Doroty Wody – mistrzyni Polski w chodzie na 10 kilometrów kobiet.

Kiedy 2 lata temu przestał pan być prezesem klubu, musiał pan szukać sobie zajęcia, by wypełnić czas?

Mam mnóstwo zajęć, jestem wiceprezesem Małopolskiej Rady Olimpijskiej, działam w Wojskowej Federacji Sportu, angażując się w organizację imprez biegowych, między innymi Cracovia Maratonu. Pomagam przy nim już od 2002 roku, czyli od chwili jego powstania z inicjatywy ówczesnego dyrektora biura maklerskiego Penetrator i pasjonata biegania Andrzeja Madeja.

Jestem również komentatorem spikerem na imprezach biegowych ulicznych oraz na stadionach. To jedna z moich pasji, która rozpoczęła się w 1975 roku, kiedy na mistrzostwach Polski w biegu na 20 kilometrów nie zjawił się jeden z redaktorów, który miał być spikerem. Wziąłem więc mikrofon i zacząłem komentować. W roku ubiegłym obchodziłem jubileusz 40-lecia nieprzerwanego komentowania mistrzostw Polski właśnie w tej konkurencji. Od wielu lat jestem również spikerem maratonu w stolicy polskiego maratonu – Dębnie. Wielokrotnie prowadziłem spikerkę na mistrzostwach Polski w różnych kategoriach wiekowych, a także na Memoriale Janusza Kusocińskiego. Zajmuję się tym do dziś.

Czterdzieści lat!

Szczyć się też tym, że byłem pierwszym polskim spikerem, który prowadził spikerkę na mistrzostwach świata w lekkiej atletyce roz-

grywanych w naszym kraju. Były to mistrzostwa świata w biegach przełajowych na Służewcu. Najpierw miały się odbyć w '83, ale przeszkodził stan wojenny, więc zorganizowano je dopiero w '86.

Czy komentowanie wydarzeń sportowych wyzwała takie same emocje jak start w zawodach?

Oczywiście, że tak. Dla mnie, jako zawodnika i trenera, który fascynował się mierzaniem międzyczasów i przewidywaniem na tej podstawie wyniku – czy zapowiada się rekord kraju, czy może okręgu – to jednak jest trochę inne doświadczenie niż dla dziennikarzy sportowych, którzy sami zawodnikami nie byli. Redaktor spojrzy na rekord świata, zobaczy, że przykładowo zabraknie 10 sekund, i uzna, że to słaby wynik. A ja wiem, że w polskich warunkach to będzie świetny czas, budzący szacunek, i należy to podkreślić.

Aktywność jest panu niezbędna? Bo przecież mógł pan pójść na emeryturę, odpocząć.

Ale ja właśnie przy tym odpoczywam! Mam już dorosłe dzieci, które żyją własnym życiem. Wnuki odwiedzają mnie od czasu do czasu, a żona emerytka chce niekiedy odpocząć ode mnie, bo całe dnie jesteśmy ze sobą. Przez lata widywaliśmy się rano i wieczorem, jak w każdej pracującej rodzinie. Znudzilibyśmy się sobą, gdybyśmy teraz musieli cały czas siedzieć razem.

Pracuję jeszcze z nielicznymi zawodnikami – ostatnio nocny bieg w Krakowie wygrała właśnie moja podopieczna. Ci zawodnicy są ze mną od wielu lat, nie chcieli przechodzić nigdzie indziej, a dalej chcą się bawić sportem, więc i ja bawię się razem z nimi. Współpraca odbywa się już na innych zasadach, bo nie ciąży na mnie taka odpowiedzialność jak dawniej. Oczywiście mam świadomość, że zawodnik wykonuje określoną pracę po to, żeby mieć z tego efekty, ale to nie to samo co praca z zawodnikami klubowymi. W przypadku ligi czy mistrzostw Polski w razie niepowodzenia zawodnika ciężar odpowiedzialności spada również na trenera.

Jakie ma pan relacje z byłymi zawodnikami?

Miałem setki zawodników w swojej trenerskiej karierze. Z niektórymi spotykam się na zawodach, na niektórych trafiam całkiem przypadkowo, gdy na przykład jadę pociągiem. Zdarza się, że podchodzi do mnie człowiek młodszy o 20, 30 lat, wpatruje się i mówi: „Przepraszam bardzo, pan mnie nie poznaje?”. Odpowiadam: „Przyznam się szczerze, że nie”. Nie każdy ma dobrą pamięć wzrokową, poza tym wiek robi swoje. „Trenowałem u pana, gdy byłem w wojsku” – wyjaśnia. Gdy poda nazwisko, przypominam sobie. Zdarza się, że ktoś przedstawia żonę, dzieci.

Wspierał pan także Roberta Korzeniowskiego w okresie, gdy nie był jeszcze mistrzem olimpijskim.

Tak, to było po igrzyskach olimpijskich w Barcelonie w 1992 roku i mistrzostwach świata w Stuttgarcie w 1993 roku. Obie te imprezy nie były dla Roberta udane. Został przez sędziów zdjęty z trasy, co zgodnie z obowiązującymi wówczas zasadami pozbawiło go pomocy finansowej – stypendium ze strony Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Robert w tym czasie ukończył studia na katowickiej AWF. Miał żonę i dziecko, bardzo chciał trenować, ale musiał też utrzymać rodzinę. Spotkaliśmy się na jakichś zawodach i zapytał mnie, czy w klubie nie byłoby etatu. Wiedział, że jeśli nie znajdzie klubu, który udzieli mu pomocy, będzie musiał wrócić do rodziców do Tarnobrzega, pójść do pracy w wyuczonym zawodzie, czyli nauczyciela wychowania fizycznego, i zapomnieć o wyczynowym uprawianiu sportu. W tej konkurencji trening to 4–6 godzin ciężkiego wysiłku. Pogodzenie tego z pracą zawodową na pełny etat jest po prostu fizycznie niemożliwe.

Powiedziałem mu, że nie mogę dać żadnej gwarancji, ale prozawiam z przełożonymi. Doskonale znałem Roberta, wiedziałem, że jest to człowiek inteligentny, umiejący wyciągać wnioski z błędów, jakie popełnia w technice chodu sportowego, i korygować te błędy. Byłem w zarządzie klubu i podczas posiedzenia zacząłem:

„Proszę państwa, mamy szansę mieć światowego formatu zawodnika, problemem jest tylko mieszkanie i etat”. Wyjaśniłem, że chodzi o Roberta Korzeniowskiego, chodziarza. Zarząd podchwycił temat, zaczęto mnie wypytywać, co trzeba zrobić. Powiedziałem, że konieczne jest mieszkanie, etat i odszkodowanie za zmianę barw klubowych – wtedy Robert był w Tarnobrzegu.

Kierownik sekcji lekkiej atletyki powiedział mi: „Panie Edku, niech pan załatwia, znajdują się pieniądze. Problem mieszkania i etatu dla Roberta również uda się rozwiązać”. To już była połowa sukcesu. Musiałem tylko go odkupić. Pojechałem do Tarnobrzega, okazało się, że chcą za niego 80 milionów – oczywiście przed denominacją. Udało mi się stargować do 50 milionów. Przeliczając na dzisiejsze kwoty: za 5 tysięcy złotych nasz kraj, Kraków i klub WKS Wawel może się dziś szczycić jedynym w historii polskiego sportu zawodnikiem z czterema tytułami mistrza olimpijskiego. Robert jest także trzykrotnym mistrzem świata i dwukrotnym mistrzem Europy.

Czy między panem i Robertem nawiązała się przyjaźń?

Oczywiście. Robert później wielokrotnie bardzo mi pomagał, nie tylko od strony sportowej, ale i organizacyjnie.

Razem również organizowali panowie maraton w Krakowie?

Tak, wspomniany już wcześniej Andrzej Madej wspólnie z władzami miasta, biurem maklerskim Penetrator i WKS Wawel utworzyli Fundację „Z Biegami Wisły”, która we współpracy z prywatnymi sponsorami w roku 2002 po raz pierwszy zorganizowała Cracovia Maraton. Inicjatywa organizacji maratonu w Krakowie zrodziła się już w roku 1999, jednak musieliśmy poczekać na Roberta. Był wtedy w trakcie przygotowań do igrzysk olimpijskich w Sydney w 2000 roku i mistrzostw świata w Edmonton w 2001, a nam zależało, by został wizytówką maratonu. Pierwsza edycja została więc przesunięta na 2002 rok.

Robert Korzeniowski przez 4 lata był dyrektorem sportowym maratonu. W czwartym roku organizację maratonu przejęła na siebie

gmina miejska Kraków. Niedawno odbyła się jubileuszowa, 15. edycja. Startowało 5,5 tysiąca zawodników z 44 krajów świata, podczas gdy w pierwszej edycji było ich zaledwie 680 z 17 krajów.

Dojdziemy do 10 000

Jak mówi Edward Stawiarz, jego marzeniem jest, by w Cracovia Maratonie wystartowało 10 000 zawodników. Chciałby także, by impreza co roku miała ten sam, stały termin. Dzięki temu wszyscy zainteresowani biegiem mogliby z wyprzedzeniem planować start. Z każdą edycją przybywa chętnych, a biegi maratońskie stają się w Polsce coraz popularniejsze.

– Zawsze powtarzam, że to jedyna konkurencja lekkoatletyczna, w której amator może stanąć na starcie ramię w ramię z mistrzem olimpijskim i z nim rywalizować – mówi Stawiarz.

Co powiedziałyby pan seniorowi, który nie ma życiorysu sportowego, a chciałby podjąć aktywność? Od czego zacząć?

Przede wszystkim trzeba mierzyć siły na zamiary. W przeciwnym razie aktywność może odbić się negatywnie na organizmie. Należy stopniowo zwiększać wysiłek i sprawdzać, czy faktycznie przynosi korzyści. Najpierw wyjść z domu na dłuższy spacer, następnie potruchać. Tysiące ludzi biegających w Polsce zaczęły właśnie od tego, że kolega czy koleżanka powiedzieli: „Chodź, spróbujemy, bo tamci biegają. To przecież dla zdrowia”. Z upływem czasu może obudzić się w nas chęć rywalizacji. Gdy wystartuje się raz, zaczyna się myśleć o kolejnych zawodach. „Skoro tutaj miałem taki a taki czas, ciekawe, jaki osiągnę, gdy potrenuję jeszcze 3 miesiące”. Jak się wsiąknie w bieganie, to się przy nim zostaje, czego dowodem są biegający 80-latkowie.

Jakie inne formy aktywności są wskazane dla osób starszych?

Z pewnością marsz. Przez dziesiątki lat układ ruchu się zużywa, przestrzenie stawowe są zniszczone i zbyt forsowny wysiłek nie jest wskazany. A jeśli nawet zdecydujemy się na bieganie, to warto zadbać o właściwe obuwie.

Za moich czasów biegało się w zwykłych trampkach i tenisówkach. Mam zresztą takie jedno zdjęcie z obozu kadry narodowej. W Karikonoszach, w okolicach Jeleniej Góry, znajdowała się baza zimowa do treningu dla kadry biegaczy. Na zdjęciu widać grupę zawodników, wokół ponad metr białego puchu, zamieć, a my wychodzimy pograć w piłkę – gra w takim śniegu to również bardzo dobry trening wytrzymałościowy i siłowy. Na nogach mamy zwykłe trampki albo tenisówki. Nikt wtedy nie myślał o adidasach, bo ich po prostu nie było.

Dlaczego o tym mówię? Gdy przychodzili do mnie zawodnicy i narzekali, że jakieś markowe buty im nie odpowiadają, pokazywałem to zdjęcie – trzymałem je w szufladzie – i mówiłem: „Popatrz, widzisz? To jest mistrz olimpijski Zdzisław Krzyszkowiak. To jest brązowy medalista na 5 kilometrów Kaziu Zimny, a to rekordzista świata Jurek Chromik na 3 kilometry z przeszkodami. I jeszcze mój pierwszy trener Stanisław Ożóg, czwarty na mistrzostwach Europy na dychę w Sztokholmie. Popatrz, co mają na nogach. Jest zima i śnieg, a tobie adidas nie odpowiadają!”.

Ja swoje pierwsze adidas dostałem w '64 roku, gdy pojechaliśmy na puchar Europy do Stuttgartu. Wtedy z Witkiem Baranem mieszkałem w jednym pokoju. Wchodzimy, patrzymy, a na łóżku stoi biała torba, czarny napis „Adidas” z jednej i z drugiej strony. A w środku kolce Adidasa! To były moje pierwsze oryginalne kolce Adidasa. Takie to były czasy. W tej chwili wybór butów jest ogromny, nawet dla ludzi w moim wieku, którzy chcieliby zająć się rekreacją.



Miałem setki zawodników w swojej trener-skiej karierze. Z niektórymi spotykam się na zawodach, na niektórych trafiam całkiem przypadkowo, gdy na przykład jadę pociągiem. Zdarza się, że podchodzi do mnie człowiek młodszy o 20, 30 lat, wpatruje się i mówi: „Przepraszam bardzo, pan mnie nie poznaje?”. Odpowiadam: „Przyznam się szczerze, że nie”. Nie każdy ma dobrą pamięć wzrokową, poza tym wiek robi swoje. „Trenowałem u pana, gdy byłem w wojsku” – wyjaśnia. Gdy poda nazwisko, przypominam sobie. Zdarza się, że ktoś przedstawia żonę, dzieci.

Jak dobrać odpowiednie obuwie?

Wcale nie decyduje o tym cena, ale fizjologiczne uwarunkowania: ukształtowanie stopy, jej budowa. Czasami drogi but wydaje się piękny, a jednak wyprofilowanie na śródstopiu może być albo za głębokie, albo za płytkie. Gdy jest za głębokie, można uszkodzić sobie ścięgna podeszwy. Jeśli zbyt płaskie, może to prowadzić do płaskostopia. Obuwie trzeba po prostu dopasować do siebie i jeżeli już znajdzie się odpowiedni dla siebie typ, nie warto patrzeć na trendy, tylko po zniszczeniu butów kupować takie same. Dzięki temu zmniejszymy ryzyko kontuzji.



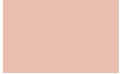


Przez ruch nie zauważam upływu czasu

Rozmowa
z Henrykiem Petrichem

Henryk Petrich – urodził się w 1959 r. w Łodzi. Pięściarz wagi średniej i półciężkiej, brązowy medalista igrzysk olimpijskich w Seulu (1988), uczestnik mistrzostw świata w Reno (USA, 1986) – brązowy medal. Nie mógł startować na olimpiadzie w Los Angeles w 1984 r. z powodu bojkotu igrzysk przez Polskę. Podczas zawodów „Przyjaźń-84” w Hawanie zdobył srebrny medal w wadze średniej. Dwukrotny uczestnik mistrzostw Europy – Budapeszt 1985 (odpadł w eliminacjach) oraz Turyn 1987 (wicemistrz Europy). Pięciokrotny mistrz Polski w wadze średniej, 3-krotny w wadze półciężkiej, wielokrotny zwycięzca Turnieju im. F. Stamma. Stoczył 345 walk, z czego 300 zakończył zwycięstwem, a 10 remisem. Z wykształcenia jest mechanikiem, po zakończeniu kariery sportowej został instruktorem boks. Prowadzi szkołę bokserską – filię sekcji bokserskiej Legii Warszawa. Trzykrotnie odznaczony srebrnym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe.

Aktywność fizyczna osób starszych



Jak zaczęła się pańska przygoda z boksem?

To była dość śmieszna sprawa, bo zaczynałem od gry w piłkę nożną. W pobliskiej szkole podstawowej powstała szkołka bokserska Widzewa Łódź. Znajdowała się tuż za boiskiem szkolnym, chłopacy tam chodzili, więc też dołączyłem. Było nas sporo, nawet po 70–80 na sali – boks był wtedy popularny. Po jakimś czasie zaczęły się sparingi, niektórzy dostali po nosie i grupa się uszczupliła, zostało nas kilku. Potem przeszedłem do klubu Widzewa, gdzie zacząłem trenować już na poważnie.

Czy od razu poczuł pan, że to właśnie to?

Od dziecka oglądałem boks razem ze starszym o 5 lat bratem. Zakładaliśmy sobie poduchy na ręce i tak żeśmy się boksowali. Lubiliśmy to. Ja zresztą byłem łobuziak. Gdy koledzy wołali: „Heniek, chodź, pobijemy się trochę”, to nigdy nie odmawiałem. Rozrabiak był ze mnie, ale na szczęście uczyłem się też dobrze.

Czasy, gdy boksował się pan z bratem z poduchami na rękach, to były złote lata polskiego boks, czas wielkich sukcesów wychowanków „Papy” Stamma. To miało wpływ na pańskie fascynacje?

Oczywiście. Te czasy minęły i, szczerze mówiąc, współczesny boks – ten zawodowy, do którego uciekają zawodnicy z boks amatorskiego – sprowadza się do nabijania tytułów, zdobywania kolejnych pasów. Ta epoka, zapoczątkowana, gdy byłem jeszcze dzieckiem, trwała długo. Przecież jeszcze w 1978 roku mistrzostwo świata wywalczył Heniek Średnicki. Mieliśmy wicemistrzów świata: Ciba, Borowski, ale do tytułu mistrzowskiego po Heńku nikt już nie nawiązał.

Polski boks światową potęgą – okres „Papy” Stamma

Choć sam był przeciętnym pięściarzem i fachowcy nie wróżyli mu wielkiej kariery, to właśnie za jego czasów polscy bokserzy osiągnęli największe sukcesy. Po 13 oficjalnie stoczonych walkach Feliks Stamm, mając 24 lata, został trenerem. Jego podopieczni z Warty Poznań w krótkim czasie zdobyli kilka medali mistrzostw Polski.

W 1928 r. Stamm wspólnie z niemieckim trenerem Otto Nispelem przygotowywał zawodników do pierwszego oficjalnego meczu polskiej reprezentacji (wygraliśmy z Austrią 10:6). W kolejnych latach asystował jeszcze innym selekcjonerem, by w roku 1936 objąć to stanowisko samodzielnie. Wówczas nikt jeszcze nie przypuszczał, że będą to najlepsze lata polskiego bosku, a Stamm pozostanie selekcjonerem polskiej reprezentacji przez kolejnych 35 lat.

Nadzwyczaj skromny, nieprzywiązujący wagi do rzeczy materialnych, traktował zawodników jak swoich przyjaciół. Wspierał ich nie tylko podczas walk, ale i w codziennym życiu. Zdaniem fachowców to była tajemnica jego sukcesu.

Dla wielu kibiców boks do historii przeszło wydarzenie z 24 maja 1953 r. W zniszczonej po wojnie Warszawie dobiegały końca mistrzostwa Europy w boksie. Nasi zawodnicy wywalczyli aż pięć złotych medali, deklasując m.in. głównego rywala – Związek Radziecki. Tłumy kibiców niosły Feliksa Stamma na rękach, krzycząc „Polska, Polska!”.

Na okres „Papy” Stamma przypada aż 7 igrzysk olimpijskich i 14 mistrzostw Europy. Pierwszy w historii olimpijski medal olimpijski Polacy wywalczyli tuż po zakończeniu wojny. W 1948 r. w Londynie (w wadze piórkowej) na podium stanął Aleksy Antkiewicz (brąz).

Sukcesów było więcej, bo podopieczni Stamma podczas igrzysk wywalczyli aż 24 medale. W złotym okresie polskiego boksu zwycięstwa odnosili m.in. Jerzy Kulej, Marian Kasprzyk, Józef Grudzień, Kazimierz Paździor, Zygmunt Chychła, Zbigniew Pietrzykowski, Artur Olech, Leszek Drogosz. Zwieńczeniem kariery „Papy” były dwa złote medale przywiezione z mistrzostw Europy w Madrycie w 1971 r. (Ryszard Tomczyk oraz Jan Szczepański). Feliks Stamm zmarł w 1976 r. po drugim wylewie. Kilka miesięcy później na jego cześć polska reprezentacja w boksie przywoziła z igrzysk w Montrealu aż pięć medali.

Źródło: www.sport.wp.pl, dostęp: 22.03.2016

Jak wyglądały pierwsze lata pańskich treningów?

Każdy chciał być dobry, ale nie każdy się do tego nadawał. W boksie liczy się psychika, trzeba też mieć nieco odwagi. Nie było miejsca dla takich, co ich od razu boli, jak tylko ktoś ich dotknie. Do boksu nadają się twardzi ludzie.

Nawet jak boks ćwiczą bracia, to na ringu też muszą się ostro bić. A rodzin było sporo: bracia Skrzeczowie, Olechowie. Gdy po drugiej stronie stoi przeciwnik, chociażby brat, i tak trzeba z nim walczyć.

Czego boks uczy?

Oj, boks uczy wielu rzeczy. Przede wszystkim wytrwałości i swego rodzaju porządku życiowego. Bokser musi być człowiekiem poukładanym, to nie może być roztrzepaniec. Zgrupowania, treningi – to wszystko mobilizuje, wymaga przystosowania się do grupy.

O talent upomniało się wojsko

Swoją karierę Henryk Petrich rozpoczął w barwach Widzewa. Nigdy nie planował przeprowadzki do Warszawy, jednak upomniało się o niego wojsko. Ktoś dostrzegł jego talent podczas turnieju o laur Wrocławia w 1980 r. i już tydzień później dostał powołanie.

Koledzy z Łodzi próbowali obronić go przed wcieleniem w barwy wojskowego klubu Legia. Po odebraniu powołania, mimo doskonałego zdrowia, 2 tygodnie spędził w szpitalu. Milicja nie dawała jednak za wygraną i regularnie składała wizyty w jego domu, dlatego Henryk Petrich dał sobie założyć gips na rękę. Aby uniknąć konfrontacji z milicją, zamieszkał u sąsiada obok. W końcu jednak został doprowadzony do WКУ, skąd... uciekł przez okno. – Dałem dyla z tym gipsem. Wiadomo, że ręką była sprawna. Ale wtedy już wiedziałem, że muszę jechać. W drugi dzień świąt kupiłem sobie bilet, odprowadziło mnie „towarzystwo” na dworzec kaliski i pojechałem do Braniewa. Powiedziałem sobie, że nie będę się dłużej ukrywał, bo to nic nie da, i wylądowałem w wojsku na 3 miesiące, do przysięgi – mówił w wywiadzie.

Po 3 miesiącach przeniesiono go do Legii. – Poznałem żonę i zostałem w Warszawie. Miałem różne ciekawe propozycje. Proponowali mi willę, samochody i pieniądze w Dębicy, ale zostałem w Warszawie – mówił w jednym z wywiadów.

Wydaje się, że pańskie osiągnięcia potwierdzone medalami są skromniejsze niż to, jakim był pan bokserem.

Tak, nie postawiłem kropki nad „i”. Na igrzyskach olimpijskich w 1988 roku niewiele brakowało, ale zdrowie odmówiło posłuszeństwa.

Cztery lata wcześniej, podobnie jak pozostali polscy sportowcy, nie mógł pan z powodów politycznych pojechać na igrzyska do Los Angeles.

Tak, z Los Angeles nie udało się niestety, choć wydaje mi się, że na Turnieju Przyjaźni w Hawanie zjawili się silniejsi zawodnicy niż w Stanach. Boksowałem z Henrym Maskem z NRD i Jánem Frankiem z Czechosłowacji – brązowym medalistą z Moskwy. Przegrałem dopiero w finale z mistrzem świata, Kubańczykiem Bernardo Comasem – na jego własnym terenie. Gdzie indziej być może poszłoby mi lepiej, tak mi się wydaje.

W 1987 roku podczas mistrzostw Europy na drodze do złota stanął mi Maske. Pomogli mu nieco sędziowie, głównie sędzia ringowy. Miałem nie tylko jednego przeciwnika, z którym musiałem walczyć, ale i drugiego, który sędziował na korzyść rywala.

Sięgnął pan jednak po brązowy medal na igrzyskach w 1988 roku.

Tak, choć mogło być lepiej. W walce półfinałowej, mając już zapewniony brąz, zmierzyłem się z Amerykaninem Andrew Maynardem. Niestety w trakcie walki pojawiły się kłopoty ze wzrokiem. Gdy po paru latach rozmawiałem z lekarzem neurologiem, powiedział, że prawdopodobnie była to po prostu migrena.

Ogromny pech!

Na cokolwiek patrzyłem, widziałem czarną dziurę i rozbłyski dookoła. Dostrzegałem tylko to, co działo się po bokach, a przed sobą – jedynie czarną dziurę.

Seul zrobił na panu wrażenie czy nie miał pan czasu zwiedzać?

Mieliśmy czas, można było wyjść poza miasteczko olimpijskie. Zdziwiło mnie ciągłe kłanianie się, ilekroć gdzieś się wchodziło, nawet do marketu. Każdy każdemu wszędzie się kłaniał.

Gdy szliśmy na miasto, dołączał do nas patron, który chodził za nami i nas pilnował. Raz dla zabawy chcieliśmy mu się schować, uciekaliśmy wyjściem ewakuacyjnym po schodach w markecie. Wydawało nam się, że go zgubiliśmy, nie słyszeliśmy go, a moment później wychodzimy, patrzymy, a on już jest za nami. To była cała siatka patronów, taki kontrwywiad, można powiedzieć, który miał na celu upilnowanie zawodników.

W Seulu byłem dwa razy, bo wcześniej, w marcu, odbył się turniej przedolimpijski. Obleciałem wtedy kulę ziemską dookoła, bo pierwszy raz lecieliśmy samolotem w jedną stronę, a wracając, kierowaliśmy się w drugą.

Boks pozwolił panu podróżować po świecie?

O tak, kawał świata się zwiedziło. Jak to się mówi – za darmo, ale w istocie w nagrodę za swoje umiejętności i wytrwałość. Pierwszy mój wyjazd to było NRD, chyba w '77 roku. Z reprezentacją Łodzi pojechaliśmy do Karl-Marx-Stadt, dzisiejszego Chemnitz. Jechało się po tak zwane trepki, które wtedy były w modzie, ale przy okazji mogliśmy zwiedzić miasto. Zakupy były bodźcem, dziś młodzież tego nie ma, bo wszystko jest na wyciągnięcie ręki. Wtedy każdy walczył, chciał być jak najlepszy.

Później popłynąłem do Finlandii, już będąc młodzieżowcem, bodajże w '79 roku. Wróciłem przed samymi świętami wielkanocnymi, w Wielką Sobotę, i zaraz na drugi dzień świąt popłynąłem ponownie – któryś z kolegów nie dostał wizy, a moja była jeszcze ważna, więc załapałem się na jego miejsce. Podróż przepiękna, bo wiadomo – promem. Trenowaliśmy już na promie, był basen, taki troszeczkę pływający świat.

A zagranica to w ogóle był całkiem nowy świat. Myśmy boksowali nawet za kołem podbiegunowym – na potwierdzenie, że je przekroczyliśmy, dostaliśmy papier. To była niepowtarzalna wyprawa.

Wyjazdy do obcych krajów były też okazją do przywożenia różnych towarów do Polski?

Podczas wyjazdów, na przykład do Finlandii, zabieraliśmy ze sobą między innymi papierosy Marlboro, bo u nas trudno było je kupić – trzeba było mieć znajomości, żeby dostać je spod lady. Ale też w peweksach kupowało się wódkę i przemycało ją, żeby sprzedać za granicą. Był to niezły dochód ze względu na dużą przebitkę w cenach, choć wiadomo, że za dużo nie dało się przewieźć.

Jak pan wspomina lata 80.? Z jednej strony był to okres pańskiej dużej aktywności zawodniczej i sukcesów, z drugiej – dla Polski to dość smutny czas po stanie wojennym.

Niestety sport trochę na tym ucierpiał. Wiadomo, czasy były trudne. Dziś można pójść do sklepu i kupić wszystko, co się zechce. Mamy pieniądze, idziemy, kupujemy. Wtedy też były pieniążki, ale w sklepach brakowało tego, co akurat potrzebne. A sport wyczynowy i regularne treningi wymagały, co bardzo ważne, odpowiedniego systemu odżywiania. Sportowcy w tamtych czasach mieli więc nieco ograniczone możliwości.

Czy zorganizowanie sobie życia po zakończeniu kariery sportowej okazało się dla pana wyzwaniem?

Trochę tak, bo liga się rozpadła, sport stracił na znaczeniu. Z początku prowadziłem zajęcia w szkole, później utworzono szkołkę – filię Legii – którą prowadzę do tej pory. Tak że praca się znalazła. Początek miałem kiepskawy, ale pomógł mi już świętej pamięci kolega, który mnie tam zatrudnił jako swojego zastępcę – prowadziliśmy bufet w Telewizji Polskiej, w budynku przy placu Powstańców. Zajmowałem się zaopatrzeniem, dozorowałem również.

W telewizji wiedzieli, że zaopatrzeniowcem jest medalista olimpijski?

Tak, i nie tylko ci z redakcji sportowej. To był rok '94, a karierę zakończyłem w '93. To był taki okres, w którym byłem skłonny pójść sprzedawać jajka na targ. Ojciec narzeczonego mojej córki miał hurtownię jajek. Powiedziałem wtedy: „No to chyba zacznę je sprzedawać”. Dostałem zaopatrzenie do samochodu i na drugi dzień miałem ruszyć z tymi jajkami, ale dostałem telefon od kolegi w sprawie tej pracy w bufecie.

Ciągnęło pana do boksu, do tego, żeby pracować z młodymi ludźmi?

Tak. Później treningi zacząłem prowadzić dość systematycznie i do tej pory się tym zajmuję.

Sukcesy podopiecznych

Od kilkunastu lat Henryk Petrich prowadzi filię sekcji bokserskiej Legii Warszawa. Jego wychowankowie odnoszą sukcesy w całym kraju. W 2004 r. 16-letnia wówczas Natasza Ugielska, jedna z podopiecznych olimpijczyka, wywalczyła brąz w mistrzostwach Polski kobiet (kategoria junierek).

Sukcesy w żeńskim boksie odnosiły także trenowane przez Henryka Petricha Katarzyna Wilczyńska i Angelika Jackiewicz. Obie zdobyły medale m.in. podczas otwartych mistrzostw Śląska.

Młodzi zawodnicy doskonale spisali się także podczas turnieju dla juniorów i kadetów o Puchar Gwardii. Na 7 pojedynków aż 6 wygrali młodzi zawodnicy Legii. Dwóch z nich – Bartek Zubrzycki i Bartek Domański – to podopieczni trenera Petricha.

Kiedy poznał pan Tomka Adamka?

Dokładnie nie pamiętam, chyba około '92 roku. Pomagałem w jego treningach Andrzejowi Gmitrukowi, a Tomka znam jeszcze z boksu amatorskiego, gdy jeździłem jako trener na zgrupowania kadry. Później przez długi czas, około 7 lat, pracowałem z nim, zanim wyemigrował z Polski do Stanów.

Imponuje panu to, co osiągnął?

Oczywiście. Moim zdaniem jest to najlepiej wyszkolony polski zawodnik. Osiągnął, co osiągnął, ale moim zdaniem ciężka waga sporo mu utrudniła, bo on nie miał ku niej warunków fizycznych. Inna sprawa, że przez wagę ciężką każdy chce przejść.

Czy młodzi ludzie, którzy przychodzą do sekcji bokserskiej Legii, mają dziś łatwiej niż kiedyś?

Wbrew pozorom – wcale nie. Kiedyś dostawało się kadrowe, były dożywiania, pieniądze. Teraz młodzież musi mieć wyniki, bo jak ich nie ma, to trzeba iść do pracy – nikt przecież nie będzie finansował sportowca, który nic nie osiąga. Tak że jest raczej trudniej. Nawet jeżeli bokser osiągnie jakiś poziom, zdobywa medale na mistrzostwach Polski, ma 20–21 lat, ma dziewczynę, ale brakuje mu pieniędzy, to i tak musi iść do pracy. Nie wyobrażam sobie, żeby chłopak poszedł do knajpy i dziewczyna sponsorowała mu lody, bo jego nie stać. Każdy musi teraz pracować. Pod tym względem kiedyś było inaczej, dofinansowywano sport wśród młodzieży i zachęcano do niego.

A czy sami młodzi bokserzy są inni niż zawodnicy 30 lat temu?

Tak, młodzież też się zmieniła. Kiedyś człowiek miał jeden cel: przychodzi na salę, trenuje. A teraz młodzi noszą ze sobą telefoniki – a to się nimi pobawia, a to sobie pogadają z kumplami, a to pokażą, co tam w tym telefoniku. Wszędzie jest internet, młodzież z tego korzysta, ale przez to jest rozkojarzona. Owszem, niektórzy rzeczywiście przychodzą na salę zdeterminowani, trenują wytrwale, ale większość trochę



Dziś można pójść do sklepu i kupić wszystko, co się zechce. Mamy pieniądze, idziemy, kupujemy. Wtedy też były pieniądze, ale w sklepach brakowało tego, co akurat potrzebne. A sport wyczynowy i regularne treningi wymagały, co bardzo ważne, odpowiedniego systemu odżywiania. Sportowcy w tamtych czasach mieli więc nieco ograniczone możliwości.

poćwicz i zaraz daje sobie spokój. Niektórzy trenują tylko po to, żeby poprawić sylwetkę i się odchudzić.

Mało tego, są rodzice, którzy sami po to przyprowadzają chłopaka. Pamiętam takich, którzy przyszli z synem – wzrost 140 centymetrów, a w obwodzie tyle co we wroście. Matka mówi: „Niech poćwicz, żeby nie siedział ciągle przed komputerem”. Ale jak ma ćwiczyć boks, skoro z nim najpierw trzeba by na sali przez pół roku wykonywać ćwiczenia ogólnorozwojowe, żeby w ogóle się uaktywnił fizycznie? Chłopak z taką nadwagą nie ma ani koordynacji, ani siły.

Czy czuje się pan już mężczyzną w wieku średnim?

Raczej nie. Stale ćwiczę z młodzieżą, choć dokucza mi biodro – wyrobiły mi się stawy. Myślę, że operacja pomoże, będę bardziej sprawny, bo na razie nawet nie mogę zbyt szybko biegać.



Gdyby nie kontuzje, nie zauważyłby pan pewnie upływającego czasu?

Zgadza się. Ja normalnie cały czas z młodzieżą pracuję – organizujemy obozy i tak dalej.

A czy ma pan kontakt z dawnymi znajomymi z Łodzi?

Utrzymuję kontakt głównie z kolegami, z którymi trenowałem, ale nie tylko z legionistami. Spotykamy się tutaj, w sekcji, na kawie trzy razy w tygodniu. Wszystko o sobie wiemy. A z kolegami ze szkoły już raczej nie mam kontaktu, znam może paru.

Czy pana zdaniem aktywność fizyczna wśród seniorów poprawiła się w przestrzeni lat?

Tak, dużo ludzi się rusza. Dobrym przykładem jest pan Krzysztof, lekarz, który do nas przychodzi. Ma już 62 lata, a trenuje u mnie od 2000 roku, czyli od 16 lat. Trenuje nieprzerwanie, odkąd skończył 46 lat. Nawet sparuje z chłopakami, lubi się z nimi pobić. Przychodzi trzy razy w tygodniu na treningi, chyba że mu praca nie pozwala.

Gdy pierwszy raz się pojawił, miał nadwagę, ważył przeszło 90 kilo, a ma 176 centymetrów może. Po roku zrzucił sporo, waży 80 kilo, swobodnie się rusza. Z wiekiem trenowanie przychodzi mu coraz ciężiej, ale i tak stawia się sumiennie na wszystkich treningach. Może nie podskakuje jak kiedyś, bo ma problemy z kolanami, ale się rusza i jest zadowolony. Jak to zawsze mówimy: „O, jest Krzyś na treningu, to są wszyscy”.





Zakończenie



Książka *Seniorze, trzymaj formę! 2* to jedno z wielu przedsięwzięć, jakie podjął Instytut Łukasiewicza w celu kreowania polityki senioralnej. Od lat realizujemy inicjatywy na rzecz osób starszych. Staramy się wzmacniać więzi rodzinne, budować solidarność międzypokoleniową i motywować do aktywności. Realizując kolejne działania adresowane do seniorów, poznaliśmy ich potrzeby i ogromny potencjał.

Dotychczas zrealizowane projekty Instytutu Łukasiewicza z zakresu polityki senioralnej:

Seniorze, trzymaj formę!

Pierwsza część książki będącej zbiorem wywiadów ze znanymi sportowcami z grupy 50+ oraz ekspertami. Są to przede wszystkim naukowcy, którzy dużą część swojej pracy zawodowej poświęcili badaniom i promocji aktywności fizycznej wśród osób starszych. W rozmowach czytelnicy w różnym wieku mogą odnaleźć swoich idoli z czasów młodości. Helena Pilejczyk, łyżwiarka, ma w Elblągu lodowisko swojego imienia, a Jerzy Szczakiel, żużlowiec – „własne” rondo w Opolu. Bez względu na to, iloma medalami mogą poszczycić się byli sportowcy, wszystkich łączy niezwykła pasja, z jaką opowiadają o sporcie. Publikacja została darmowo rozesłana do 400 uniwersytetów trzeciego wieku w całej Polsce. Trafiała także do uczestników spotkania autorskiego zorganizowanego w Warszawie. Projekt zrealizowany we współpracy z Ministerstwem Sportu i Turystyki.

„UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”

Łącznie przygotowaliśmy dziewięć numerów gazety skoncentrowanej na promowaniu aktywności fizycznej osób starszych. Na łamach wydawnictwa zamieszczaliśmy m.in. sylwetki aktywnych seniorów, opisywaliśmy zajęcia sportowe na polskich UTW i prezentowaliśmy przykładowe ćwiczenia dostosowane do wieku i stanu zdrowia osób starszych. Przygotowaliśmy także ulotki, w których wyjaśniono, jaka aktywność jest zalecana w wieku senioralnym i o czym należy pamiętać, decydując się na uprawianie sportu w przypadku cukrzycy czy nadciśnienia. Gazeta spotkała się z bardzo dobrym przyjęciem przez adresatów. Projekt zrealizowany we współpracy z Ministerstwem Sportu i Turystyki.

CzwartePrzykazanie.pl (wydanie łódzkie)

Książka, która opowiada o tym, jak układać relacje między pokoleniami oraz jak zapewnić rodzicom dobrą i spokojną starość. Wydanie łódzkie otwiera wywiad z ks. abp. prof. dr. hab. Markiem Jędraszewskim. Jego ekscelencja wskazuje – w kontekście rozumienia potrzeb osób starszych – na potrzebę posługiwania się wyobraźnią miłosierdzia, o której mówił Ojciec Święty Jan Paweł II. Metropolita łódzki podkreśla, że doświadczenie miłości rodzinnej ułatwia zmierzenie się z wyzwaniem, jakim może być starzenie się rodziców. „Nasz bliski patrzy na życie już z innej perspektywy, dokonuje rozrachunku ze sobą. Żyje nadzieją, ale i lękami przed tym, co go czeka, choć nie zawsze o tym mówi. Stąd właśnie tak niezbędna jest nasza obecność, choćby nawet milcząca. Starsza osoba potrzebuje przede wszystkim bliskości” – mówi metropolita łódzki. Projekt zrealizowany we współpracy z archidiecezją łódzką.

CzwartePrzykazanie.pl (wydanie opolskie)

Publikację otwiera rozmowa z ks. bp. dr. hab. Andrzejem Czają, który porusza kwestię wpływu etyki chrześcijańskiej i wychowania najmłodszego pokolenia na właściwe funkcjonowanie rodzin. Zauważa, że wiara jest lekarstwem na bolączki współczesnej rodziny oraz pomostem w komunikacji międzypokoleniowej. W Opolu promocja książki zbiegła się z obchodami 20-lecia Diecezjalnej Fundacji Ochrony Życia w Opolu. W zorganizowanej z tej okazji gali w Filharmonii Opolskiej udział wzięli m.in. biskup opolski Andrzej Czaja oraz autor książki Maciej Zdziarski. Projekt zrealizowany we współpracy z diecezją opolską.

Senior i zdrowie. Dyskusje o zdrowym starzeniu w Małopolsce

Celem projektu było wpieranie integracji osób starszych w środowiskach lokalnych wokół tematu profilaktyki zdrowotnej i pomyślnego starzenia się. Zorganizowaliśmy cykl debat z udziałem ekspertów (lekarzy, dietetyków, rehabilitantów) poświęconych zdrowiu i profilaktyce. Adresatami projektu byli seniorzy – mieszkańcy małopolskich miast. Projekt został zrealizowany we współpracy z Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

OswoićStarość.pl

W ramach projektu przeprowadziliśmy ogólnopolskie badanie uniwersytetów trzeciego wieku oraz opracowaliśmy bazę publikacji naukowych z zakresu starzenia się społeczeństwa. Powstała także książka

Seniorze, trzymaj formę! 2

OswoićStarość.pl – zbiór wywiadów z osobami aktywnymi w dziedzinie polityki społecznej. Publikacja została bezpłatnie przekazana wszystkim uniwersytetom trzeciego wieku w Polsce. Projekt został zrealizowany we współpracy z Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

„UTW BEZ GRANIC”

Podczas kilku edycji projektu do uniwersytetów trzeciego wieku w całym kraju trafiały bezpłatne egzemplarze gazety skoncentrowanej na zdrowym starzeniu się, profilaktyce chorób i promowaniu zdrowego trybu życia. Lekarze i eksperci zajmujący się pomyślnym starzeniem się przybliżali najważniejsze zagadnienia dotyczące profilaktyki, diagnozowania i leczenia powszechnych chorób dotyczących seniorów. W ciekawych formach dziennikarskich relacjonowaliśmy interesujące wydarzenia odbywające się w polskich UTW, opisywaliśmy także sylwetki seniorów, którzy pomysłowo i aktywnie spędzają czas na emeryturze. Projekt został zrealizowany we współpracy z Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

„Dziadkowie to skarb!”

W ramach projektu do wszystkich gmin i powiatów w Polsce trafiły materiały promujące działania na rzecz seniorów. Samorządowcy otrzymali wskazówki na temat tego, jak należy pobudzać aktywność osób starszych w lokalnych środowiskach. Elementem projektu był także cykl audycji radiowych z udziałem ekspertów, poświęcony sprawom osób starszych. Audycje zostały wyemitowane przez 16 regionalnych rozgłośni Polskiego Radia. Projekt został zrealizowany we współpracy z Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Dwie Historie

W ramach projektu odbyło się pięć spotkań byłych więźniów niemieckich obozów koncentracyjnych z uczniami krakowskich liceów. Zapis tych międzypokoleniowych spotkań posłużył do opracowania materiałów dydaktycznych: cyklu pięciu audycji i reportażu radiowego oraz dwóch publikacji. Projekt został zrealizowany we współpracy z Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Świadomy Senior - małopolskie debaty o problemach osób starszych

W ramach projektu w ośmiu miastach Małopolski zorganizowaliśmy osiem debat poświęconych zdrowiu i bezpieczeństwu seniorów. Uzupelnienie wiedzy przekazywanej podczas spotkań stanowiły zestaw ulotek oraz gazeta. Podsumowaniem projektu były publikacja książkowa oraz cykl audycji radiowych. Książki trafiły do miast będących gospodarzami spotkań. Audycje zostały rozesłane lokalnym stacjom radiowym. Projekt zrealizowano we współpracy z Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Poradnik dla seniorów

Zestaw ulotek poświęconych sprawom ważnym dla osób starszych. W materiałach przestrzegaliśmy osoby starsze przed nieuczciwymi sprzedawcami. Wyjaśniliśmy, jak odstąpić od niekorzystnej umowy i które zapisy powinny od razu wzbudzić czujność. Opisywaliśmy najczęstsze mechanizmy, jakimi posługują się oszuści wyłudzający pieniądze od osób starszych. Ulotki były bezpłatnie kolportowane wśród seniorów z województwa świętokrzyskiego. Projekt zrealizowany we współpracy z Urzędem Marszałkowskim Województwa Świętokrzyskiego.

Jesteśmy otwarci na współpracę!





Maciej Zdziarski
prezes Fundacji Instytut
Łukasiewicza

Dziennikarz i działacz społeczny. Absolwent Wydziału Nauk Historycznych i Społecznych Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Pracował w Radiu Zachód (1994–2000, 2001–2002), radiowej Trójce (2001–2002) oraz Radiu Kraków (2006–2008, 2009–2011). Współpracował z „Życiem Warszawy” (2003–2004) i „Rzeczpospolitą”. W TVP 1 i TVP Info prowadził programy publicystyczne, m.in. „Kwadrans po ósmej” i „Rozmowa dnia” (2007–2010). Od 2016 r. współpracownik radiowej Jedynki. Autor szkoleń z zakresu współpracy z mediami, prowadzonych m.in. dla Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego i PARPA. Współtworzy Krakowską Akademię Profilaktyki, kierując kampaniami społecznymi „Postaw na rodzinę!” i „Przeciw pijanym kierowcom”. Autor książek popularyzatorskich, m.in. „StarsiRodzice.pl. Recepty na dobrą starość”, „OswoićStarość.pl”, „Uzależnienia behawioralne. Rozmowy z ekspertami” oraz publikacji „Seniorze, trzymaj formę!” wydanej w 2015 r.

”

Mój przykład wskazuje, że po sześćdziesiątce też można biegać maratony. Należy jednak podkreślić, że wysiłek maratoński jest bardzo wyczerpujący dla organizmu bez względu na wiek. W starszym wieku zachodzą głębsze zmiany w organizmie i dłużej regenerujemy się po wysiłku. Biegowi maratońskiemu towarzyszy wiele kryzysów. Aby je pokonywać, zawodnik musi być doskonale przygotowany motorycznie, zwłaszcza pod względem wytrzymałościowym, ale również pod względem siły biegowej.

Prof. Jan Chmura
profesor nauk o kulturze fizycznej, maratończyk

”

Aktywność jest pewnym biologicznym nakazem. Wypełniamy go przez codzienne chodzenie po schodach, zakupy, prace domowe, jednak często na niewystarczającym poziomie. Spotykam ludzi w moim wieku, czy nawet młodszych, którzy mają problemy z układem ruchu, szczególnie z kolanami, biodrami, ze stopami, chodzą o lasce. To wszystko efekt braku ruchu.

Jan Balachowski
lekkoatleta

”

Aktywność musi być dostosowana do możliwości i stanu zdrowia seniora, jednak ani nadciśnienie tętnicze, ani choroba niedokrwienna serca nie stanowią bezwzględnego przeciwwskazania do wysiłku fizycznego. Dowiedziono nawet, że regularny wysiłek wpływa korzystnie na przebieg tych schorzeń.

Dr n. med. Alicja Klich-Rączka
geriatra

Publikacja współfinansowana ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki