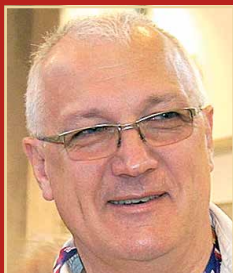




EDWARD
BUDNY



PROF. BARBARA
BIEN



JERZY
PIETRZYK



JAN
GMYREK

Maciej Zdziarski

Seniorze, trzymaj formę! 3

Aktywność fizyczna osób starszych



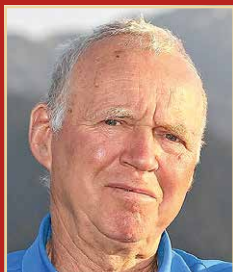
Ministerstwo
Sportu i Turystyki



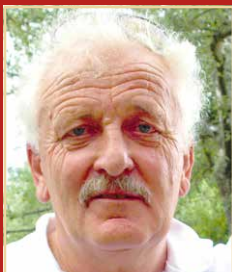
RYSZARD
DMOCH



MAREK
ŁBIK



ADAM
MARASEK



LECH
KOZIEJOWSKI

Seniorze,
trzymaj formę! 3'

Maciej Zdziarski

Seniorze, trzymaj formę! 3'

Aktywność fizyczna osób starszych

Instytut Łukasiewicza

Kraków 2017



Seniorze, trzymaj formę! 3 Aktywność fizyczna osób starszych

Koordinacja projektu:
Krzysztof Tenerowicz

Projekt graficzny, skład:
Tomasz Żytko

Redakcja i korekta:
Łukasz Mackiewicz
Mariusz Karp

Przygotowanie do druku:
Aleksandra Wójcik

Współpraca:
Magdalena Stokłosa

Zdjęcia na okładce:
PAP/Jacek Bednarczyk, Agnieszka Sadowska/Agencja Gazeta,
Marek Podmokły/Agencja Gazeta, archiwum prywatne, Wikipedia

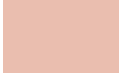
© Copyright by Maciej Zdziarski

ISBN 978-83-942750-9-9

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

Kraków 2017
Publikacja współfinansowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki

Od autora		7
prof. Barbara Bień:	Recepta na dobrą starość	13
Jan Gmyrek:	Jestem aktywnym oldbojem	27
<hr/>		
Ruch to podstawa – eksperci dla Instytutu Łukasiewicza:	Na aktywność nigdy nie jest za późno!	39
<hr/>		
Bogdan Kramer:	Gdy grali hymn, łzy same płynęły po policzkach	53
Wiesław Gawlikowski:	O żadnej emeryturze nie marzę!	65
Jerzy Pietrzyk:	Biegaj tak, żeby sprawiało ci to przyjemność	81
<hr/>		
Ruch to podstawa – eksperci dla Instytutu Łukasiewicza:	Aktywność a choroby	97
<hr/>		
Weronika i Edward Budni:	Aktywność to normalność	113
Marek Łbik:	Sport odmładza!	127
Andrzej Zabawa:	Nadal czuję się dość młodo	137
<hr/>		
Ruch to podstawa – eksperci dla Instytutu Łukasiewicza:	Aktywność dobra dla umysłu	151
<hr/>		
Adam Marasek:	Każdy ma swój Everest	165
Lech Koziejowski:	Wszystkich namawiam do sportu	177
Ryszard Dmoch:	Nie ma rzeczy niemożliwych	191
„Nie siedzę na emeryturze”	Prace konkursowe	209



Od autora



*Książki są chętnie czytane przez naszych słuchaczy. Dzięki nim seniorzy coraz większą wagę przywiązują do aktywności fizycznej, więcej osób chodzi na gimnastykę i korzysta z pływalni – napisała do Instytutu Łukasiewicza pani Mirosława Sujkowska, prezes Serockiej Akademii Seniora. W ankietach ewaluacyjnych dotyczących książki *Seniorze, trzymaj formę! 2* otrzymaliśmy wiele ciepłych słów od Czytelników. Zapewniali nas Państwo, że publikacja motywuje do aktywności, i wyrażali nadzieję na kolejne wydanie w 2017 r. Dzięki wsparciu otrzymanemu z Ministerstwa Sportu i Turystyki z największą przyjemnością przekazujemy w Państwa ręce już trzecią część *Seniorze, trzymaj formę!*.*

Instytut Łukasiewicza od lat podejmuje działania na rzecz osób starszych. Za pośrednictwem uniwersytetów trzeciego wieku promujemy aktywność fizyczną, wskazujemy na korzyści z regularnego uprawiania sportu i przekonujemy, że na ruch nigdy nie jest za późno. Stale dostarczamy do UTW w całej Polsce materiały edukacyjne poświęcone aktywności. Realizacja wielu tego typu inicjatyw nie byłaby możliwa bez współpracy z administracją publiczną. Szczególną wdzięczność winni jesteśmy Ministrowi Sportu i Turystyki Witoldowi Bańce oraz Dyrektorowi Departamentu Sportu dla Wszystkich Dariuszowi

Seniorze, trzymaj formę! 3

Buzie wraz z Zespołem. Słowa podziękowania za poświęcony czas i motywujące słowa należą się także wszystkim rozmówcom: wspinałym sportowcom i ekspertom. Niniejsza książka nie powstałaby bez zaangażowania zespołu Instytutu Łukasiewicza: Magdaleny Stokłosy, Aleksandry Wójcik i Tomasza Żyłki. Koordynowaniem prac nad książką zajął się współtwórca i wiceprezes Instytutu Łukasiewicza Krzysztof Tenerowicz, a za redakcję i korektę wydawnictwa odpowiedzialni Łukasz Mackiewicz i Mariusz Karp.

Na kolejnych stronach oddajemy głos sportowcom weteranom oraz ekspertom zawodowo zajmującym się aktywnością fizyczną seniorów. Spełniając prośby płynące ze środowisk UTW, przypominamy także najważniejsze wypowiedzi z różnych wydawnictw Instytutu Łukasiewicza poświęconych zdrowemu trybowi życia. Gromadzimy je w jednym miejscu, tak by były łatwiej dostępne dla wszystkich zainteresowanych rozpoczęciem lub rozwijaniem swojej aktywności.

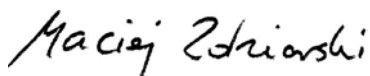
Książkę otwiera wywiad z prof. Barbarą Bień, kierownikiem Kliniki Geriatrii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Profesor ostrzega przed złudnym poczuciem bezpieczeństwa, jakie daje przejście na emeryturę. „Ten czas często wiąże się ze stagnacją, mózg przestaje być stymulowany nowymi wyzwaniami intelektualnymi, a w rezultacie człowiek więdnie jak kwiatek” – mówi pani profesor. „Aktywność fizyczna jest najlepszym lekiem. Gdybyśmy mogli przepisywać ją na receptę, to byłaby to pierwsza pozycja na liście zaleceń terapeutycznych” – przekonuje.

Potwierdzenie tych słów znajdujemy w wywiadach ze sportowcami. Rozmówcy, choć w znakomitej części przekroczyli już sześćdziesiątkę, nadal pozostają aktywni, a sport odgrywa w ich życiu ogromną rolę. Piłkarz ręczny Jan Gmyrek zapewnia, że jest aktywnym oldbo-

jem. „Trzeba dbać o kondycję, staram się więc trenować raz czy dwa razy w tygodniu” – tłumaczy. Strzelec do rzutków Wiesław Gawlikowski opowiada o swoich sportowych początkach, ale też o życiowym uporze i różnorodnych interesach, które prowadził na przestrzeni lat. Lekkoatleta Jerzy Pietrzyk z sentymentem wspomina m.in. swój finałowy bieg z Montrealu. Był tak skoncentrowany na zadaniu, że dopiero oglądając film, zauważył, jak mocno padał wówczas deszcz. Z kolei Marek Łbik, kanadyjkarz, zdradza, że ma krnąbrny charakter, i opowiada o swojej nowej sportowej pasji: smoczych łodziach. Florecista Lech Koziejowski mówi wprost: „siedemdziesiątka na karku, a nie czuję się na tyle. Póki zdrowie mi pozwala, będę działał w sporcie”. Na sportowej emeryturze z ruchu nie rezygnuje także bojerowiec Bogdan Kramer. 73-latek z wielkim sentymentem wraca do sportowych wspomnień: „moje życie jest jak książka. Jak przeglądasz, to się wzruszasz, płaczesz, czasem wstydzisz – ale jest co czytać. Wolę ją od innych książek – może i oprawionych w skórę, ale z pustymi stronami”.

Te różne historie i dyscypliny sportowe łączy jedno: niezwykła, imponująca pasja do sportu. Entuzjazm, z jakim bohaterowie książki opowiadają o aktywności, wprost zachęca do ruszenia się z kanapy! Głęboko wierzę, że zaprezentowane na kolejnych stronach historie zmotywują Państwa do działania.

Zapraszam do lektury!




Maciej Zdziarski

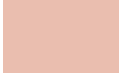




Recepta na dobrą starość

Rozmowa z prof. Barbarą Bień

 **Prof. Barbara Bień** – kierownik Kliniki Geriatrii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku (najstarszej w Polsce), konsultant wojewódzki w dziedzinie geriatrii dla woj. podlaskiego. Jest członkiem rady programowej i wykładowcą Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Białymstoku.



Jak z wieloletniej perspektywy zajmowania się osobami starszymi ocenia pani kondycję polskich seniorów? Czy dziś osoby starsze bardziej dbają o siebie niż 20–25 lat temu?

To trudne pytanie. Przede wszystkim widzę po swoich pacjentach, że co roku przychodzą do mnie osoby coraz starsze, a więc starzeje się populacja seniorów. Jeszcze kilka dekad temu ci najbardziej schorowani umierali, nie dożywali późnych lat. Postęp medycyny i nowoczesne technologie, jak stentowanie, koronarografie, protezowanie z miniaturyzacją zabiegów i skrócenie czasu ich trwania, powodują, że lekarze podejmują się coraz większych wyzwań u coraz starszych osób – choć nie zawsze prowadzi to do poprawy kondycji tych najstarszych seniorów, ponieważ ich rezerwy narządowe często są już znikome, a dostępność rehabilitacji w tej grupie wiekowej jest mniejsza.

I coraz rzadziej pacjenci słyszą: „W tym wieku nie da się już przeprowadzić takiego zabiegu”.

Tak, ta granica stale się przesuwa, w zasadzie już nie istnieje. Jeśli tylko anestezjolog nie zdyskwalifikuje pacjenta, to chirurg podejmie się operacji. Dzisiaj możliwa jest nawet wymiana zastawki aortalnej metodą przezskórną – dawniej pacjent by tego nie przeżył. Oczywiście

nie wszystkie zabiegi pozwalają przywrócić pełną sprawność. Często chodzi o to, by wyeliminować zagrożenie, które mogłoby prowadzić do śmierci, ale po samej interwencji medycznej czy w efekcie przyjmowanych leków pacjent może być w istocie mniej sprawny.

Dłuższe życie powoduje, że seniorzy częściej są uzależnieni od wsparcia innych?

Tak. Wiek jest jednym z najsilniejszych prognostyków uzależnienia od pomocy innych osób, najczęściej od rodziny. Człowiek po 80. roku życia rzadziej może samodzielnie egzystować. Nie tylko ciężko mu się umyć, ubrać czy podejść do toalety, ale i normalnie funkcjonować: zrobić zakupy, załatwić sprawy bankowe, podróżować. Są osoby, które radzą sobie nawet w późnej starości, ale ogólnie trzeba powiedzieć, że zestarzała się populacja w naszym kraju, i nie do końca w sposób zdrowy.

Co więcej, możliwości zmiany stylu życia w późnej starości są niewielkie, bo czym skorupka za młodu nasiąkła, tym na stare lata trąci. Nie zachęcimy do prowadzenia zdrowego stylu życia ani nie zmienimy nawyków schorowanego seniora, który boryka się z 5–6 dolegliwościami, niedowidzi, niedosłyszcy, z trudem się porusza. Zmianę stylu życia trzeba zaczynać wcześniej. Obecnie najstarsi seniorzy to ludzie urodzeni jeszcze przed wojną, często o niższym poziomie wykształcenia, którzy nie poszerzają swojej wiedzy na temat zdrowia itd. Przekonanie ich i zmotywowanie do zachowań prozdrowotnych bywa niemożliwe, a często niepotrzebne.

Ale w okres wczesnej starości wchodzić roczniki lat 50. czy późnych lat 40.

Na przykład ja! [*śmiech*]

No właśnie. Zazwyczaj nie są to osoby wykluczone cyfrowo, często są bardzo aktywne, wykształcone i zamożne. Czy jest szansa, żeby te roczniki za 10–15 lat nie podzieliły smutnego losu, o którym pani mówi?

Oczywiście. Moja kohorta urodzeniowa weszła w tej chwili we wczesną starość. Osoby te są lepiej wykształcone, a ponadto stale poszerzają wiedzę, bo korzystają aktywnie z różnych źródeł informacji. Są to osoby obyte z nowymi technologiami, przyswajające wartościowe treści, stosujące diety i prowadzące zdrowszy styl życia. W związku z tym arbitralnie przyjęte progi starości trzeba nieco przesunąć, co dzieje się już na Zachodzie.

Od jakiego wieku pani zdaniem możemy mówić o starości?

W tej chwili w Polsce za seniorów uznaje się osoby po 60. roku życia, a moim zdaniem bardziej realna byłaby granica 65 lat. Tak samo wiek emerytalny należałoby przesunąć w górę, bo są to osoby całkiem sprawne.

Powinniśmy pamiętać, że właśnie praca zawodowa, a zwłaszcza intelektualna, jest receptą na dobrą starość. Przejście na emeryturę często wiąże się ze stagnacją, mózg przestaje być stymulowany nowymi wyzwaniami intelektualnymi, a w rezultacie człowiek więdnie jak kwiatek. Emerytura daje złudne wrażenie bezpieczeństwa. Pierwszym objawem starzenia psychicznego, zwłaszcza u mężczyzn, jest poczucie bycia niepotrzebnym. Kobieta zwykle odnajduje się w rodzinie, spełnia się w roli babci, starszej cioci i umie zagospodarować czas na emeryturze.

Brak ruchu? Takie mogą być konsekwencje:

1. Atrofia mięśni

Mięśnie stają się słabsze, mniej wytrzymałe i gorzej unaczynione. W przypadku osób starszych oznacza to gorszą koordynację ruchową i większe zagrożenie upadkami.

2. Osteoporoza

Spadek masy kostnej i obniżenie mineralizacji zwiększa podatność na złamanie.

3. Pogorszenie funkcji metabolicznych

Rośnie ryzyko cukrzycy, zwiększa się proporcja tkanki tłuszczowej, co prowadzi do otyłości. Zmniejsza się masa wątroby, nerek, mózgu i innych organów. Zakłócone zostają liczne funkcje.

4. Mniejsza odporność

Obniża się liczba i aktywność komórek obronnych. Pojawiają się coraz częstsze infekcje. Rośnie ryzyko zachorowania na raka piersi, prostaty, jelita grubego, płuc i innych narządów.

5. Mniejsza wydolność fizyczna

Wentylacja płuc ulega zmniejszeniu. Pogarsza się wymiana gazowa.

6. Większe ryzyko chorób sercowo-naczyniowych

Sztynnieją naczynia i zwiększa się ryzyko nadciśnienia tętniczego i choroby wieńcowej. Pogarsza się stan serca i płuc, rośnie ryzyko zawału serca.

7. Gorsza kondycja psychiczna i sprawność umysłu

Pogarsza się pamięć i wzrasta ryzyko otępienia. Liczne choroby, dolegliwości i rosnące poczucie samotności przyczyniają się do depresji. Może pojawić się bezsenność.

Źródło: W. J. Osiński, *Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013, s. 11

Jak motywować osoby starsze do aktywności?

Jeżeli ktoś przez całe życie unikał aktywności fizycznej i prowadził siedzący tryb życia, to na stare lata nie zacznie grać w tenisa, jeździć na rowerze ani odczuwać przyjemności z jakiegokolwiek innej aktywności.

Receptą jest znalezienie złotego środka. Nie należy nikogo namawiać do podejmowania wysiłku, na który nie jest gotowy. Każdy starszy człowiek dysponuje innymi rezerwami mięśniowymi, kostnymi, inną wydolnością mózgu i serca. Sprawność fizyczna każdego człowieka jest zróżnicowana i nie sposób wyznaczać identycznego celu dla wszystkich.

Czy warto zatem pójść do lekarza, by wyznaczyć cel dopasowany do swoich możliwości?

Oczywiście! Trudno zachęcać kogoś do ćwiczeń na siłowni czy nawet do pływania, jeżeli nie wiemy, czy dana osoba nie ma np. zaburzenia narządu równowagi i czy w trakcie aktywności nie upadnie. Do każdej aktywności trzeba pacjenta przygotować. Dobrze sprawdza się metoda drobnych kroczków, a więc dochodzenie do celu poprzez osiągnięcie małych celów pośrednich. W przypadku osób najstarszych najpierw należy nauczyć się wstawać z łóżka, by dojść do toalety, do kuchni, potem schodzić po schodach itd.

Osoby we wczesnej starości zwykle są już świadome tego, że trzeba kontynuować aktywności z wcześniejszych okresów życia. Jeżeli nawet na co dzień siedzimy z głowami przyklejonymi do ekranu komputera czy po prostu pracujemy przy biurku, to warto jak najczęściej wstawać czy chociażby się przeciągać. Wysiłek fizyczny stymuluje pracę mózgu i jest najsilniejszym czynnikiem pobudzającym neurony,

poprawiającym funkcjonowanie sieci neuronalnej. Tak więc moja rada to nauka nowych aktywności w połączeniu ze zdrową dietą.

Poza tym uważam, że absolutne minimum to 15 minut spaceru każdego dnia, czy to w miejscu pracy, czy w mieszkaniu, a najlepiej na świeżym powietrzu. Taki 15-minutowy spacer jest niezbędnym minimum do utrzymania organizmu w zdrowiu.

Czyli nawet drobny wysiłek jest lepszy niż jego brak?

Jak najbardziej. To jest też proste zalecenie dla osób, które nie wychodzą z domu. Ja żartuję, że trzeba chodzić dookoła stołu, a nie leżeć czy siedzieć godzinami.

Przeprowadzono zresztą badania na ten temat. Badanych, którzy przechodzili program rehabilitacyjno-fizyczny, podzielono na dwie grupy: jedni po zakończeniu treningu spędzali czas głównie w fotelu przed telewizorem, a drudzy wykonywali dodatkowo mnóstwo czynności: robili zakupy, chodzili na spacer, sprząтали w domu itd. Różnice w obu tych grupach mierzono liczbą wykonanych kroków. Gdy porównano parametry badanych z obu grup, istotnie lepsze wyniki miała grupa – jak można się domyślić – osób aktywnych.

Te dwie grupy osób odzwierciedlały niejako dwie różne ludzkie natury: naturę ratlerka, nerwowego, biegającego, który cały czas stymuluje mięśnie, i naturę foki, która tylko leży i obrasta tłuszczem. Wszystkie zwykłe czynności domowe wymagają ruchu, a więc pozwalają na bycie aktywnym. Siedząc w fotelu, z pewnością nie poprawimy sprawności.

W jaki sposób wspiera pani pacjentów, którzy chcą coś zmienić w swoim życiu?

Daję bardzo krótkie, ale zasadnicze porady. Jeżeli chodzi o aktywność ruchową, to najstarszym seniorom radzę: jak najmniej siedź, nie polegaj w ciągu dnia. Aktywność fizyczna jest najlepszym lekiem. Gdybyśmy mogli przepisywać ją na receptę, byłaby to pierwsza pozycja na liście zaleceń terapeutycznych. Aktywność trzeba oczywiście dostosować do możliwości pacjenta, np. osoba niedowidząca otrzyma inne zalecenia niż osoba niemająca problemów ze wzrokiem. Poza tym warto zdecydować się na takie aktywności fizyczne, które będą sprawiały przyjemność danej osobie.

Ważne, żeby robić to, co się lubi.

Tak, bo z niewolnika nie zrobimy pracownika. Ktoś, kto lubi swoją pracę i angażuje się w nią, prędzej czy później odnosi sukcesy. A ten, kto nie lubi tego, czym się zajmuje, spapra robotę i jeszcze to odchoruje. Każdy musi lubić to, co robi, i dotyczy to wszystkich aktywności, nie tylko zawodowych. Ludzie młodzi czy w średnim wieku mają ogromny wybór aktywności: tenis, rower, sanatoria, wyjazdy nad morze. Oczywiście są tacy, którzy uwielbiają leżeć na kocyku na plaży i nic więcej. Ale turystykę też można połączyć z aktywnością, byleby tylko coś robić.

Istotny jest ponadto czas trwania aktywności. Powinien on przekraczać 25–30 minut, ponieważ dopiero po tym czasie następuje spalanie nie tylko glukozy, ale również tkanki tłuszczowej i zwiększa się masa mięśniowa.

Dlaczego warto się ruszać?

Jak pokazują badania, u osób aktywnych fizycznie ryzyko wystąpienia chorób serca jest nawet o połowę mniejsze niż u tych, które nie wykonują żadnych ćwiczeń. Ruch nie tylko zapobiega problemom kardiologicznym, lecz także pomaga w ich leczeniu. Aktywność (po wcześniejszej konsultacji z lekarzem) zaleca się chorym z nadciśnieniem, miażdżycą tętnic kończyn dolnych i chorobą wieńcową. Ćwiczenia obniżają poziom „złego” cholesterolu w organizmie i podnoszą poziom tego „dobrego”. Regularna aktywność fizyczna dobrze wpływa na stawy. Zwiększa gęstość kości, wzmacnia ścięgna i więzadła. Ponadto:

- » obniża ciśnienie krwi (zwłaszcza u osób z predyspozycjami do nadciśnienia),
- » zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych,
- » uwalnia endorfiny, dzięki czemu poprawia samopoczucie,
- » eliminuje stres lub przynajmniej pomaga lepiej sobie z nim radzić,
- » redukuje masę ciała i pozwala utrzymać prawidłową wagę,
- » zmniejsza tkankę tłuszczową i wspiera rozwój mięśni,
- » zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, dzięki czemu chroni przed cukrzycą,
- » pobudza aktywność układu odpornościowego – zapobiega infekcjom,
- » poprawia jakość snu,
- » pobudza krążenie krwi i zapobiega jej zastojom w kończynach (zmniejsza się ryzyko powstania żylaków),
- » zwiększa ilość masy kostnej, dzięki czemu chroni przed osteoporozą,
- » poprawia ukrwienie i odżywienie wszystkich narządów,
- » łagodzi sarkopenię, czyli pojawiający się z wiekiem spadek masy mięśniowej,
- » zmniejsza ryzyko rozwoju chorób nowotworowych.

Źródło: *Świadomy senior. Małopolskie debaty o problemach osób starszych*, Instytut Łukasiewicza, Kraków 2016, s. 56

Wielokrotnie pani podkreślała, że jest pani zwolenniczką obowiązkowych badań dla osób po 80. roku życia. Jakiego rodzaju parametry należałoby wówczas monitorować?

Uważam, że takie badania byłyby bardzo potrzebne. Tak jak obowiązkowe są bilanse dwu- czy trzylatków, tak standardem byłyby badania 70- czy 80-latków. Można by kontrolować wybrane parametry sensoryczne, lokomocyjne i niektóre biochemiczne. Chodzi nie tylko o badanie lekarskie i EKG, ale również o monitorowanie funkcji, które pozwalają na prowadzenie niezależnego, samodzielnego życia. Życia, w którym mimo 80 lat senior widzi, słyszy, smakuje wspaniałości tego świata, widuje się z przyjaciółmi, chodzi do opery czy do kina albo i do bistro, gdzie popija kawę ze znajomymi.

Jakie parametry należałoby więc monitorować, by senior mógł prowadzić takie życie?

Przede wszystkim siłę mięśniową, bo to warunek tego, by móc prowadzić aktywne życie. Ale czasami wystarczy po prostu porozmawiać szczerze z seniorem, dopytać: „A czy pan na pewno dobrze widzi? Może gdybyśmy wymienili soczewki, to mógłby pan czytać?”, „A czy nie miewa pan problemów ze słuchem?”. Jeśli senior potwierdzi, że słyszy gorzej, to można zbadać, czy to jest odwracalny niedosłuch, czy po prostu w uszach są korki i trzeba oczyścić przewód słuchowy, czy raczej trzeba zaproponować aparat słuchowy.

Co ważne, należy regularnie dokonywać przeglądu leków przyjmowanych przez daną osobę, ponieważ w grupie osób po 80. roku życia wiele leków powoduje skutki uboczne. Jeżeli lekarz zobaczy, że pacjent przyjmuje 24 różne leki – a zdarzają się takie sytuacje – to z pewnością go to zaniepokoi. Niestety zwykle liczby leków się nie monitoruje, bo

kolejni lekarze tylko odnawiają recepty: jedna jest od kardiologa, druga – od neurologa, inna – od psychiatry.

Pacjent chodzi do kilku lekarzy i żaden nie jest świadomy sytuacji?

Specjalista proponuje leki na choroby, które właśnie on leczy. Gdy lek się kończy, to po odnowienie recepty senior idzie do lekarza rodzinnego. To lekarz rodzinny może zainterweniować, bo dysponuje listą leków pacjenta od kilku specjalistów. Właśnie dziś miałam telefon, że pacjent po pobycie w oddziale psychogeriatrycznym nie jest w stanie mówić ani się ruszać. Domyślam się, że to zapewne objawy parkinsonizmu polekowego. A wcześniej pacjent chodził, był samodzielny!

Co można zrobić z wielolekowością?

Bardzo dużo! Przede wszystkim odstawić leki sedatywne, czyli np. nasenne lub uspokajające, co zmniejszy ryzyko upadku, a zatem pacjent może spróbować wychodzić z domu. Jeżeli chory jest pod wpływem bardzo silnych leków, to często nie jest w stanie jasno komunikować się z innymi. Może przysypiać i rano nie zjeść śniadania, bo nadal jest pod wpływem benzodiazepinów lub leków psychotropowych o działaniu cholinolitycznym. Czy to znaczy, że ta osoba cierpi na otępienie? Niekoniecznie! Zażywa jednak zbyt wiele, często zbędnych leków i to jest ogromny problem.

Kolejne parametry, na które trzeba zwrócić uwagę w badaniu seniorów, to waga, wzrost, poziom cukru i ciśnienie. Warto je sprawdzać przynajmniej raz w roku i modyfikować leczenie u tych, którzy np. mają nieskutecznie leczone nadciśnienie lub „przeleczone” nadciśnienie z okresami hipotonii. Przyjmowanie zbyt wielu leków obniżają-

cych ciśnienie powoduje, że pogarsza się przepływ krwi przez narządy, w tym mózg. W efekcie rośnie ryzyko upadków, osłabia się motywacja do aktywności fizycznej czy w ogóle chęć do życia. U chorego na cukrzycę warto sprawdzać poziom hemoglobiny glikowanej, by upewnić się, że pacjent nie ma ryzyka hipoglikemii.

Mówiliśmy wcześniej o odstawianiu zbyt wielu leków, ale są sytuacje, gdy trzeba coś dodać. Dotyczy to np. depresji. Pacjent w depresji nie ma motywacji do działania, najchętniej siedziałby w domu, zaniedbany, chciałby umrzeć. A takiemu człowiekowi można pomóc, przepisując odpowiednie leki. Po 2–3 tygodniach przyjmowania odpowiednich środków rodziny tych pacjentów mówią: „On naprawdę zaczął jeść, zaczął się interesować innymi, otworzył się na nas”.

Skupienie się na swoich podstawowych potrzebach i brak zainteresowania światem to często objaw zamaskowanej depresji. Albo na pytanie „co pana boli?” odpowiedź: „wszystko”. Człowieka nie może boleć wszystko.

Czy lekarz rodzinny potrafi w tak kompleksowy sposób myśleć o pacjencie?

To rzeczywiście jest trudne i dlatego geriatryka to jedna z najbardziej wymagających dziedzin medycyny. Ważne jest to, by lekarz potrafił poprawnie interpretować wyniki testów. Gdy pacjent jest wypisywany do domu z oddziału geriatrycznego, lekarz rodzinny otrzymuje kartę całościowej oceny geriatrycznej, uwzględniającej potrzeby pacjenta z oceną widzenia, słyszenia, funkcji poznawczych, lokomocyjnych, ryzyka upadków itd. Taka ocena trafia do dokumentacji pacjenta jako wymóg Narodowego Funduszu Zdrowia – a lekarz rodzinny ma wgląd do tych informacji. W dokumentacji zaznaczamy też, czy pacjent potrzebuje

wsparcia opiekuna rodzinnego lub innego specjalisty. Jeśli więc lekarz uważnie wczyta się w tę dokumentację, to będzie miał bardzo szczegółowy obraz stanu zdrowia i sprawności pacjenta.

Jednocześnie myślę, że podejście geriatryczne jest kwestią empatii. Każdy lekarz musi poniekąd być psychologiem i umieć wczuć się w sytuację pacjenta. Czasami pomaga intuicja. Nie zawsze przepisanie kolejnej pigułki jest wskazane. Niekiedy lepiej odjąć kilka, a w zamian długo i szczerze porozmawiać, zmotywować pacjenta, pochwalić go za coś i zachęcić do konkretnych działań. Nie ma sensu straszyć chorobami, wręcz odwrotnie – trzeba powiedzieć: „O, pan wygląda o 10 lat młodziej, niżby PESEL na to wskazywał”. Wtedy pacjent raptownie się rozchmurza. Albo: „Proszę pana, waży pan całkiem sporo, ale mięśni to jest tu niewiele. Trzeba zmienić dietę. Musi pan jeść codziennie dwa jajka na miękko”, „Jajka to cholesterol, więc chyba dwa na tydzień?”. Wtedy odpowiadam: „Nie, właśnie codziennie dwa, bo to białko, a z przeżuciem befsztyka mógłby mieć pan problem” itd. Nawiazanie porozumienia wymaga czasu i poznania sytuacji życiowej pacjenta. Co z tego, że poradzę mu, by zdrowo się odżywiał, jeśli mieszka sam na czwartym piętrze i nie zdoła robić codziennie świeżych zakupów? Empatia to kluczowa sprawa. Jako lekarze musimy poznać i zrozumieć potrzeby pacjentów, bo dopiero wtedy będziemy mogli im pomóc.

Jestem aktywnym oldbojem

Rozmowa z Janem Gmyrkiem

Jan Wojciech Gmyrek – urodzony 2 marca 1951 r. w Krakowie. Piłkarz ręczny, trener i działacz sportowy. W latach 1964–1969 grał w AZS Kraków. Potem trafił do Stali Mielec (był tam do 1976 r.). W 1972 r. po raz pierwszy wziął udział w igrzyskach olimpijskich, Polska zajęła wówczas 10. miejsce. Cztery lata później jego drużyna zdobyła na olimpiadzie w Montrealu brązowy medal. Był jednym z czołowych rozgrywających w piłce ręcznej na świecie. Dwukrotnie brał udział w rozgrywkach mistrzostw świata (1974 r. w NRD, gdzie razem z drużyną zajął 4. miejsce, 1978 r. w Danii – 6. miejsce). Z reprezentacją Polski rozegrał 180 spotkań, a z Hutnikiem Kraków zdobywał puchar Polski (1978 r.) i dwa razy tytuły mistrza Polski (1979 i 1980 r.). Za swoje osiągnięcia został odznaczony Srebrnym Krzyżem Zasługi.



Jak dziś, gdy ma pan 66 lat, wygląda pańska codzienność?

Jeszcze do 1 stycznia byłem aktywny zawodowo. Pracowałem w firmie, która wykonywała wyposażenie do karetok Czerwonego Krzyża w Austrii. Mimo pracy ruch nie był mi obojętny, popołudnia lub wieczory poświęcałem na aktywność fizyczną.

Będąc na emeryturze, ma pan więcej czasu na ruch?

Tak, i jestem aktywnym oldbojem. Staram się, oczywiście na miarę swoich możliwości, nadal grać w piłkę ręczną. Ograniczam się do gry z seniorami, choć to jest szeroka grupa wiekowa – gram w lidze 35+, a więc najmłodszy gracze mają zaledwie 35 lat. Na pewno moja dzisiejsza gra nie może równać się tej przed laty, zdaję sobie z tego sprawę. Ale trzeba dbać o kondycję, staram się więc trenować raz czy dwa razy w tygodniu.

Nadal jest pan trenerem w Eggenburgu?

Przez cały okres pobytu w Eggenburgu byłem trenerem seniorów. Później trenowałem równocześnie wszystkie roczniki. Obecnie w Eggenburgu nadal zajmuję się trenowaniem pierwszego zespołu,

ale tym razem kobiet. Nie jestem pierwszym trenerem, tylko asystentem, a oprócz tego trenerem koordynatorem grup naborowych.

Z Austrią jest pan związany pół życia.

Można tak powiedzieć. Miałem 29 lat, kiedy wyjechałem. Obowiązywał wówczas przepis mówiący, że zawodnik musi mieć skończone 30 lat, by mógł wyjechać za granicę. Pozwolono mi na to, gdy miałem 29 lat, i wtedy przenieśliem się do Austrii.

Dlaczego wybrał pan właśnie Austrię?

To wynikało po prostu z możliwości przedłużenia aktywności sportowej. Wtedy zawodników w wieku 29 czy 30 lat nie brano już pod uwagę, traktowano ich jako graczy wyeksploatowanych, niemających szans na grę z sukcesami. Wykorzystałem więc nadarżającą się okazję i wyjechałem do Eggenburgu. Nigdy nie zdawałem sobie sprawy, że tak długo tam będę, zwłaszcza że mój pobyt za granicą musiał być rokrocznie potwierdzany zgodą polskich władz – każdego roku składałem podanie o przedłużenie pobytu. Początkowo mi to nie przeszkadzało, bo nie planowałem, że będę tak długo w Austrii. Ale gdy dzieci zaczęły dorastać, musieliśmy z żoną zdecydować, gdzie posłać je do szkoły. Gdybym od początku był pewien, że uzyskam zgodę na 7 lat pobytu – bo tyle trwał mój pierwszy pobyt, od '80 do '87 roku – zdecydowalibyśmy się na edukację w Austrii. I to wcale nie musiało by znaczyć, że chcę tam zostać na stałe, bo nigdy nie miałem zamiaru na zawsze opuszczać Polski.

Od blisko 40 lat żyje pan pomiędzy dwoma miejscami: Austrią i Krakowem.

Tak, chociaż w '87 roku wróciłem na dłużej do Polski, nawet jeden sezon grałem w Hutniku, jeszcze wówczas krakowskim. Potem byłem trenerem przez 4 lata, zasiadałem w zarządzie klubu. A kolejny raz wyjechałem do Austrii w '93 roku. I tak żyję do dnia dzisiejszego.

Czy dostrzega pan różnicę w aktywności fizycznej seniorów w Polsce i w Austrii? Czy za granicą ludzie po sześćdziesiątce inaczej traktują swoje zdrowie?

Trudno odpowiedzieć, dlatego że w obu krajach obracam się w nieco innych środowiskach. W Austrii jestem w kontakcie z osobami w moim wieku i widzę, że ci ludzie mają nieco więcej możliwości dbania o zdrowie. Więcej biegają, więcej jeżdżą na nartach. A w Polsce ograniczam kontakty głównie do znajomości halowych. Obecnie, jak wspomniałem, gram w piłkę ręczną z oldbojami i to środowisko mobilizuje mnie do aktywności. Dawniej grałem też w koszykówkę, w piłkę nożną, najchętniej to wszystko by się robiło...

Zaczynał pan od piłki nożnej. Dlaczego ostatecznie zdecydował się pan na szczybiorniaka?

To były początki piłki ręcznej w Polsce już na przyzwoitym poziomie. Wiadomo, piłka nożna pociąga każdego młodzieńca. Akurat mieszkalem niedaleko boiska Wisły, więc miałem przyjemność tam trenować. Ale zdecydowałem się na piłkę ręczną za sprawą moich nauczycieli. Trener Boguchwał Fulara i jeszcze inni z tamtych czasów – wówczas studenci, a później trenerzy – zaszczytliwi we mnie chęć do rozgrywek międzyszkolnych. Trener Fulara wręczał nam nawet bilety na swoje mecze, bo grał wtenczas w AZS-ie krakowskim. Chodziliśmy i oglądaliśmy z trybun naszego trenera, później miałem nawet przyjemność razem z nim występować w AZS-ie.

Powołanie do reprezentacji Polski było dużym przeżyciem dla 19-latka?

Nie ukrywam, że powołanie do kadry było dla mnie sporym zaskoczeniem. Wcześniej, jeszcze jako junior, zostałem powołany do kadry Krakowa i to też była dla mnie nobilitacja, pewien awans sportowy. Nie dało się wtenczas uprawiać jednocześnie piłki nożnej i piłki ręcznej, ale skoro zostałem reprezentantem kadry Krakowa w piłce ręcznej, to stwierdziłem, że pójdę w tym kierunku. Na piłkę nożną nie było już czasu i nie miałem z nią więcej do czynienia. Gdy później startowaliśmy jako juniorzy na mistrzostwach, wychwycili mnie obserwatorzy i jako jeden z niewielu miałem szczęście trafić do kadry. Trzymałem się jej rękami, nogami i zębami, żeby mieć jak najlepsze rezultaty i po prostu wykorzystać szansę.

Był pan bardzo chwalonym zawodnikiem. Mówiono, że ma pan oczy dookoła głowy i świetnie koordynuje pracę zespołu. Z czego to wynikało?

W moich czasach, od juniora aż do seniora, w drużynie musiał być zawodnik, który pełnił funkcję łącznika między trenerem a zespołem, czyli tzw. rozgrywający. Wiedział, co sam ma robić, ale pewne rzeczy starał się przypominać całemu zespołowi, tak by jak najlepiej wykorzystać potencjał drużyny. Poza tym nie byłem wysokiego wzrostu, więc wykorzystywałem zespołowość. Musiałem tak rozegrać akcję, żeby inni obrońcy zajęli się pozostałymi zawodnikami, którzy strzelają bramki, dzięki czemu ja ze swoimi hopsami lajkonika – tak mówiono na moje zwody – mogłem lepiej współpracować z zespołem. Na pewno dużo mi pomogło w kierowaniu grą drużyny to, że próbowałem sił na różnych pozycjach – zacząłem do stania na bramce, grałem na kole, wreszcie na środku rozegrania. Gra na kole bardzo mi pomogła. Dzięki

temu wiedziałem później, jak to wykorzystać i jak prowadzić grę zespołową z kołem.

10. miejsce w Monachium

Jan Wojciech Gmyrek grał w reprezentacji Polski podczas igrzysk olimpijskich w Monachium w 1972 r. W eliminacjach, w których zmierzyły się cztery drużyny, Polska zremisowała ze Szwecją 13:13 (Gmyrek rzucił trzy bramki), wygrała z Danią 11:8 (Gmyrek rzucił dwie bramki) i przegrała z ZSRR 11:17 (dwie bramki). Zajęła tym samym 3. miejsce w grupie. W spotkaniu o miejsca od 9 do 12 polska drużyna pokonała Islandię 20:17, a w meczu o miejsca 9–10 przegrała z Norwegią 20:23, zajmując ostatecznie 10. miejsce.

„Wtedy po raz pierwszy wprowadzono piłkę ręczną na igrzyska olimpijskie. Walczyliśmy, żeby dostać się do tej pierwszej dziesiątki. Trzeba było ostro, twardo grać, żeby cokolwiek osiągnąć. To kontaktowy sport” – wspominał w wywiadzie dla Instytutu Łukasiewicza Jan Gmyrek.

Miał pan 21 lat, kiedy po raz pierwszy pojechał pan na igrzyska. Była szansa na medalową pozycję Polski w Monachium w '72 roku, ale ostatecznie zajęliście 10. miejsce.

Była szansa, aleśmy przegrali w grupie bardzo ważny mecz i to nas odsunęło od dalszej gry. Większość składu z Monachium pojechała 4 lata później do Montrealu, mieliśmy już większe doświadczenie. Skład uzupełnili jedynie młodszy zawodnicy. Przez tych prawie 10 lat wykorzystałem możliwie najlepiej to, co byłem w stanie zrobić w drużynie. Zresztą było bardzo blisko, żebyśmy zakwalifikowali się również do Moskwy.

A czy wyjeżdżał pan z Monachium ze złością i postanowieniem, że za 4 lata musi się udać? Czy w drużynie panowało takie przekonanie, że na kolejnych igrzyskach trzeba sięgnąć po wyższe trofea?

Monachium to było bardzo duże przeżycie. Po raz pierwszy byłem na olimpiadzie, więc ambicja sportowa sprawiała, że chciało się to powtórzyć za 4 lata. Oczywiście w międzyczasie były mistrzostwa świata, mistrzostwa Europy i inne turnieje. Zdawaliśmy sobie sprawę z naszej wartości i widzieliśmy, że dzięki ciężkiej pracy poziom naszej piłki ręcznej jest coraz lepszy. Wykorzystaliśmy to i w Montrealu w '76 zajęliśmy 3. miejsce.

Wygraliście z Niemcami.

Tak, i to po dogrywce, żeby było ciekawiej.

Zdobył pan w tym meczu dwie bramki.

Chyba tak. Dziś już nie pamiętam.

A czy nie jest tak, że mecz, w którym zdobywa się brąz olimpijski, pamięta się w każdym szczególe do końca życia?

Oczywiście, że tak. Ale nie mniej ważne były mecze eliminacyjne, bo one wpłynęły na to, że w drużynie zapanowała odpowiednio atmosfera. Na początku turnieju ciężko przewidzieć, jak się on potoczy. Ale mieliśmy szczęście – wygrany mecz z Węgrami prawie że na styku i później półfinał z RFN. To dla nas był tak samo ciężki przeciwnik, zdawaliśmy sobie sprawę z wartości niemieckiej drużyny. Ale mieliśmy tę przewagę, że w okresach przygotowawczych przed olimpiadą często ko-

rzystaliśmy z niemieckich hal i obozów. To na pewno wpłynęło na te decydujące sekundy meczu, które pozwoliły doprowadzić do dogrywki, a sama dogrywka była już łżejsza. Bo jeśli w trakcie dogrywki trwającej dwa razy 5 minut osiągnie się przewagę dwubramkową, to ciężko drugiej stronie odrobić taką stratę.

Sukces w Montrealu

Polska drużyna w grupie eliminacyjnej (pięć drużyn) pokonała Węgry 18:16 (Gmyrek rzucił jedną bramkę), Czechosłowację 21:18 (pięć bramek) i USA 26:20 (pięć bramek) oraz przegrała z Rumunią 15:17 (dwie bramki), co pozwoliło na zajęcie w grupie 2. miejsca. W rozgrywkach tej grupy początkowo brała udział także Tunezja, ale po porażce z Polską 12:26 zbojkotowała igrzyska, wycofała się z turnieju i nie została sklasyfikowana. W meczu o miejsca 3–4 Polacy zwyciężyli z RFN 21:18 po dogrywce i zdobyli brązowy medal.

„Wydawało nam się, że jesteśmy mocarzami. Niesamowita sprawa. Emocje ogromne, a potem... podium i wręczenie medali. Może jestem starej daty, ale ten moment wywarł na nas wtedy ogromne wrażenie. Wilgotne oczy były, a jakże” – mówił Jan Gmyrek.

Minęło od tego czasu 41 lat. Jak pan radzi sobie z świadomością, że nie jest pan już 21-latką, tylko ma pan 66 lat? Czy szybko minął ten czas?

Bardzo szybko, a im człowiek starszy, tym szybciej czas leci. Wiadomo, że dziś nie mam już takiej swobody ruchu jak w młodości. Trudniej przyjmować dolne piłki, szybkość i wytrzymałość też już nie takie jak dawniej, pewnych rzeczy się nie przeskoczy. Ale wszystkie te sukcesy

mobilizują mnie, żeby coś robić mimo zakończenia kariery. Nie porzucam więc piłki ręcznej, bo daje ona duże możliwości. Oprócz pucharów organizowane są nawet mistrzostwa Europy oldbojów i to też jest motywacja, żeby być aktywnym przez cały sezon, tak by móc wziąć udział we wszystkich imprezach. W Krakowie na przykład rokrocznie rozgrywamy turniej – memoriał naszego przyjaciela Alfreda Kałuzińskiego. W tym roku mija 20 lat od jego śmierci. To kolejna motywacja, żeby troszeczkę potrenować. Oczywiście najwięcej gramy w okresie letnim, bo wtedy są najlepsze warunki, ale rozgrywamy również mecze halowe, jak choćby w naszej lidze w Austrii. Aktywność nie tylko pozwala mi pograć dla przyjemności, ale też zmusza do tego, żeby zadbać o zdrowie.

Zauważa pan aktywność fizyczną u rówieśników, którzy nie mają za sobą doświadczeń zawodniczych? Część osób starszych uważa np., że lepiej nie prowokować losu, bo nadmiar ruchu może zaszkodzić.

To zależy od zdrowia, od możliwości organizmu. Znam wiele osób, które chętnie by coś porobiły, ale nie mogą, bo np. kolano boli. Są jednak prostsze formy ruchu, można wziąć udział choćby w samej rozgrzewce. Nie trzeba też rozgrzewać wszystkich partii ciała. Jeśli boli kolano, to można zadbać o rękę, o tułów. Można troszeczkę porzucać, popoddawać piłkę – to też jest rodzaj treningu. Wszystko w zależności od możliwości, bo przecież są i takie sytuacje, że ból chwyta nagle w trakcie meczu. To bierze się z niewytrenowania organizmu, z nadmiaru chęci. Każdy, gdy wychodzi na boisko, chce zagrać jak najlepiej, ale niestety czas robi swoje.

Czyli pańskie rady dla pana rówieśników byłyby takie: „Mierz siły na zamiary, ale nie ustawaj w jakiegokolwiek aktywności”?

Właśnie tak. Gdyby cofnąć czas, ponownie zdecydowałbym się na piłkę ręczną, bo nie narzekam zbyt na zdrowie. Ale jeśli komuś doskwiera ból, to doskonale sprawdzi się basen. Sam przeszedłem operację bioder i w trakcie rehabilitacji chodziłem właśnie na basen, co mi bardzo pomogło.

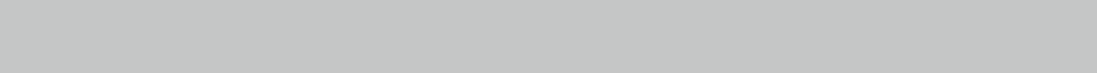
Bo jest to ruch w odciążeniu.

Dokładnie. Ćwiczenia w wodzie to bardzo fajna i przyjemna sprawa. Woda pomaga w przywróceniu sprawności, a wszystkie ćwiczenia wykonywane w wodzie całkiem różnią się od tradycyjnych, wykonywanych na siłowni z ciężarami itd.

Jeden z kolegów, który coraz rzadziej pojawia się na naszych treningach, za namową żony przerzucił się na tańce. Teraz jest moda na tańce towarzyskie, to również wspomniały rodzaj ruchu. A jaka żona zadowolona! Ona też chodziła do nas na treningi, ale nigdy wcześniej nie miała do czynienia z piłką ręczną.

Widzi pan różnice w samopoczuciu i zdrowiu między pana rówieśnikami, którzy uprawiają aktywność fizyczną, a tymi, którzy są bierni?

Oczywiście, że tak. Mam wielu młodszych kolegów, którzy czasami przez przypadek pojawiają się na naszych treningach, i od razu widać, jak wielkie kłopoty sprawia im gra. Już wysiada, już nie może... Potem wzbraniają się przed treningami, bo wiedzą, że nie dadzą rady. Ale to wynika właśnie z tego, że za szybko odpuszczają. Przecież tu chodzi o zdrowie!



Ruch to podstawa


– eksperci dla Instytutu Łukasiewicza

**Na aktywność nigdy
nie jest za późno!**



Dr hab. Ewa Kozdroń, prof. nadzw.:

Ruch jest życiem

 **Dr hab. Ewa Kozdroń, prof. nadzw.** – prezes Europejskiego Stowarzyszenia Aktywności Ruchowej 50+, które realizuje ogólnopolskie i lokalne programy promujące zdrowy tryb życia wśród osób starszych. Od 1975 r. pracownik naukowo-dydaktyczny Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Kierownik Zakładu Metodyki Rekreacji. Jest autorką ponad 120 publikacji poświęconych rekreacji ruchowej osób dorosłych i starszych. Tworzy programy, których celem jest promocja zdrowego stylu życia (m.in. modelowy Program Rekreacji Ruchowej Osób Starszych). Przewodnicząca Mazowieckiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego, założyciel Uniwersytetu Trzeciego Wieku AWF w Warszawie oraz Europejskiego Stowarzyszenia Promocji Aktywności Ruchowej 50+. Członek Warszawskiej Rady Seniorów.

Seniorze, trzymaj formę! 3

Dlaczego warto być aktywnym fizycznie?

Ruch jest życiem, bezruch jest śmiercią. Innej opcji nie ma. W związku z tym ruch z założenia musi być pozytywny. Pytanie, jaki ruch mamy na myśli. Możemy mówić o ruchu ograniczonym do minimalnego poziomu, pozwalającym na zachowanie wyłącznie sprawności funkcjonalnej...

...codziennie wstajemy i gdzieś wychodzimy...

Oczywiście. Spójrzmy na zwierzęta. One najpierw się przeciągają, uaktywniają w ten sposób swój aparat ruchu, żeby normalnie funkcjonować. A my? Wstajemy, poczuwamy ból i zaraz stękamy: „Oj, znów boli. Bogu to starość się nie udała”. Nie tędy droga. To wszystko jest kwestia odpowiedniego nastawienia. Skoro w nocy przez kilka godzin byłam w bezruchu, to muszę się rozruszać, wykonać proste ćwiczenia, chociażby rozciągające czy oddechowe.

Z wiekiem chyba trudniej przekonać samego siebie do wysiłku?

Wyobraźmy sobie krzywą oznaczającą sprawność fizyczną – wigor życiowy. Krzywa ta stale rośnie przez pierwszą część życia. To jest czas, w którym powinniśmy zadbać, by osiągnęła możliwie najwyższy poziom. W wieku pełnej dorosłości należy starać się jak najdłużej utrzymać dotychczasową sprawność. Jednak przychodzi czas, kiedy krzywa się załamuje i zaczyna spadać, mamy w sobie coraz mniej wigoru. Rzecz więc w tym, by spadek rozpoczął się z możliwie najwyższego poziomu – dzięki temu unikniemy wejścia w starość zaledwie na poziomie minimalnej sprawności funkcjonalnej. To, z jaką kondycją wkraczamy w okres starości, ma zasadniczy wpływ na to, jaka starość nas czeka.

Czy starsza osoba może osiągnąć spektakularne efekty w aktywności fizycznej?

Moi studenci ze specjalizacji kinezygerontoprofilaktyki, gdy przychodzą na hospitację na zajęcia na uniwersytecie trzeciego wieku i widzą, że pani Tereska robi ćwiczenia prawie akrobatyczne typu szpagat na jedną i na drugą nogę, leżenie przerzutne, przewrotne, to tylko pytają z niedowierzaniem: „Jezu, to tak można?”. Odpowiadam: „Można, tylko trzeba trochę popracować”.

Oczywiście nie chodzi o to, żeby każdy starszy człowiek osiągnął taką sprawność. Grunt, by odnaleźć to, co nas bawi i w czym jesteśmy naprawdę dobrzy. To nie muszą być bardzo wyszukane aktywności – można choćby pograć w kręgle i zobaczyć, jak nam idzie. Jeden będzie grał lepiej, drugi gorzej, a trzeci odkryje w tym prawdziwą pasję.

Jak ćwiczyć, żeby efekty pojawiły się możliwie szybko i stanowiły dodatkową motywację?

Korzyści różnią się w zależności od celu, jaki chcemy osiągnąć. Na obozie sportowym z seniorami na bieżąco prowadziliśmy różnego rodzaju pomiary, m.in. wysokości ciała, masy ciała itp. Okazało się, że po 10 dniach wzrost osób 60–65+ przeciętnie zwiększył się o... centymetr!

Ktoś by powiedział: „Bzdura!”, a jednak! Osoby te po prostu się wyprostowały, nie przybierały już tak zgarbionej sylwetki. Dzięki temu, że chodziły z kijkami, że ćwiczyły, że pracowały u nich tzw. mięśnie posturalne, nastąpiło wzmocnienie zarówno mięśni grzbietu, nóg, brzucha, obręczy barkowej z jednoczesnym rozciągnięciem mięśni piersiowych czy mięśnia biodrowo-lędźwiowego i w efekcie sylwetka bardziej się wyprostowała. A więc można? Można! Mówi się, że malejemy na

Seniorze, trzymaj formę! 3

starość, a tymczasem odpowiednia dawka ruchu i właściwe ćwiczenia dają nam możliwość utrzymania odpowiedniej sylwetki.

To ciekawy przykład, bo pokazuje, że można zmieniać siebie pomimo wieku.


Chodzi po prostu o to, żeby to nie choroby nas zmieniały, tylko żebyśmy my korygowali nawyki. Trzeba wziąć byka za rogi. Jeżeli mam za wysoki cholesterol czy początki miażdżycy, to muszę coś zmienić w dotychczasowym sposobie życia. Pamiętajmy, że na zdrowie aż w ok. 60% ma wpływ styl życia – aktywność, dieta, obecność używek, takich jak kawa, alkohol itd.

Poza wyborem zdrowego stylu warto również zadbać o odpowiednie nastawienie psychiczne. Zamiast narzekać, powinniśmy zachować pogodę ducha. Gdy mijamy sąsiada na ulicy, wystarczy uśmiechnąć się i powiedzieć „dzień dobry” – nawet takie drobnostki poprawiają nastrój, a w efekcie pozytywnie wpływają na zdrowie. Badania polskich stulatków wykazały, że cechuje ich pogoda ducha i optymizm życiowy, a więc można powiedzieć, że pogodni żyją dłużej.

Fragmenty wywiadu z dr hab. Ewą Kozdroń zamieszczonego w książce „Seniorze, trzymaj formę!” (Instytut Łukasiewicza, Kraków 2015)

Dr Waldemar Makuła:

Znaleźć motywację

 **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*.

Seniorze, trzymaj formę! 3

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 se-

niorów jest inaczej – obciążenia nie mogą być zbyt duże, tak by nie zaczęły oddziaływać negatywnie na zdrowie. Możliwości wysiłkowe 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.

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, np. 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 popularniejsze wśród seniorów, a wpływ na to ma niewątpliwie lepszy dostęp do pływalni. Przykładem

Seniorze, trzymaj formę! 3

może być Nowosądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku i jego współpracownik 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, przyjmijmy, 30-minutowych, oddziałujących na podstawowe grupy mięśniowe, czyli nogi, ręce, korpus. 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 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 np. 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 za-

Seniorze, trzymaj formę! 3

jęciach 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 utylitarnym. Przykładowo senior mógł nie być zainteresowany ćwiczeniem z taśmą elastyczną. Jeśli jednak ktoś mu objaśni, 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 spacerujemy z 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 – spacerujemy z taką przyjemnością, o charakterze kardiologicznym, a równocześnie przyjemną i ogólnodostępną.


Fragmenty wywiadu z dr. Waldemarem Makulą, zamieszczonego w książce *Seniorze, trzymaj formę! 2* (Instytut Łukasiewicza, Kraków 2016)

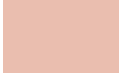




Gdy grali hymn, łzy same płynęły po policzkach

Rozmowa z Bogdanem Kramerem

 **Bogdan Kramer** – urodził się w 1944 r. w Kiekrzu. Bojerowiec, żeglarz, szkutnik. Reprezentował Harcerski Klub Żeglarski, LKS Kiekrz i JKW Poznań w klasach: Słonka, Omega, Hornet, FD, Finn, 470, Tornado, DN. Mistrz świata (1978) i trzykrotny mistrz Europy (1980, 1981, 1984) w bojerach. Dwukrotny mistrz Polski w klasie Tornado. Mistrzostwo kraju w żeglarstwie lodowym zdobył sześciokrotnie. Olimpijczyk z Moskwy (9. miejsce w klasie Tornado wspólnie z Jaroniewem Krügerem).



Jeśli ktoś przychodzi na świat w Kiekrzu, tak jak pan, to znaczy, że musi zainteresować się żeglarstwem?

Kiekrz leży tuż nad Jeziorem Kierskim. Kluby żeglarskie powstawały tu jeszcze przed wojną, na przełomie lat 20. i 30. Od dziecka ciągnęło mnie do wody, tak jak dzieciaki w Nowym Targu ciągnie do jazdy na nartach. Początkowo pływałem z kolegami okazyjnie, na czymkolwiek, co pozwalało przemieszczać się po jeziorze.

Z łódek najbardziej interesowały mnie te regatowe. Jak przez mgłę pamiętam, że raz przepłynąłem się taką z ojcem. Zrobiło to na mnie wielkie wrażenie. W czwartej, piątej czy szóstej klasie mogłem sam posterować czyjąś łódką, oczywiście przy pomocy starszych.

Zapisał się pan do ludowego zespołu sportowego.

Tak, pod koniec szkoły podstawowej. To były pierwsze przymiarki do ścigania się. W czasie wakacji pływalismy na łódkach klasy Słonka. Zamknięciem tego cyklu szkoleniowego były zawody „Pierwszy Krok Żeglarski”, które wygrałem. W następnych też zwyciężyłem, mając 13 czy 14 lat. Do dzisiaj to pamiętam, bo tak wyglądała moja pierwsza styczność z rywalizacją.

Gdy dorośli zobaczyli, że dobrze idzie mi żeglowanie, pozwolono mi pływać na większej łódce. Miałem wtedy ok. 16–17 lat. Wygrałem mistrzostwa okręgu wielkopolskiego w klasie Omega. Dla wszystkich było zaskoczeniem, że zwyciężył taki młody zawodnik.

Ale żeglarstwo jest sportem, w którym wiek nie ma dużego znaczenia, prawda?

Rzeczywiście, nie ma nawet podziału na mistrzostwa juniorów czy seniorów. Każdy może startować. Starsi byli jednak przekonani, że musimy na to zasłużyć. Właściciel tamtej omegi też wołał, żebym startował na jego łódce z dorosłymi. Potem miał satysfakcję, że to jego łódka wygrała.

Na łódkach pływałem do '75 roku. Weześniej miałem wyniki na Hornecie, a potem, będąc w kadrze, startowałem w klasie FD. Ale to była skomplikowana klasa – droga, dużo pracy. Takie były opinie i działania zaczęły wspominać, że być może będzie trzeba z niej zrezygnować. Skoro więc klasa miała się kończyć, to zdecydowałem się poszukać czegoś innego.

Wtedy zainteresował się pan żeglarstwem lodowym?

Obserwowałem bojery, a w klubie znajdowały się proste DN-y. Klasa DN zaczęła w Polsce powstawać dopiero w latach 60. Przyczynił się do tego Wim van Acker, późniejszy sekretarz europejskiego związku klasy DN w Europie. To był zamożny człowiek. Pochodził z Amsterdamu, gdzie miał dużą firmę zajmującą się produkcją różnych elementów z metali nierdzewnych. Jeździł po Europie, startował i przekonywał innych do klasy DN.

Bojery, do których mieliśmy dostęp, były poniemieckie. Gdy był łód, my, młodzi, patrzyliśmy, jak ślizgali się po nim dorośli. Wydało mi się to interesujące, też spróbowałem – i tak od '71 roku zacząłem bawić się w bojery.

Krótką historią bojerów

Za ojczyznę żeglarstwa lodowego uznawana jest Holandia. To stamtąd pochodzi najstarsze, obrazkowe źródło informacji – miedzioryt przedstawiający ślizg lodowy z ożaglowaniem i płozami z 1605 r. W XVII w. żeglarstwo lodowe było znane również w Szwecji i Rosji, a pod koniec następnego stulecia – w Ameryce Północnej. Początkowo ślizgi wykorzystywano głównie do przewożenia towarów i osób. Ówczesne bojery były ciężkie i dość toporne.

Nad rzeką Hudson powstał prawdopodobnie pierwszy ślizg zaprojektowany z myślą o uprawianiu sportu. W 1881 r. Amerykanie zorganizowali pierwsze mistrzostwa w bojerach. Najstarsze regaty w Europie są datowane na 1882 r. W Polsce żeglarstwo lodowe zaczęło się rozwijać przed II wojną światową. W 1935 r. odbyły się mistrzostwa Polski w Charzykowach. Bojery pojawiały się m.in. w Augustowie, Pucku, a także na Naroczy – wówczas największym polskim jeziorze (obecnie północno-zachodnia Białoruś).

Źródło: W. Kurski, *Materiały szkoleniowe – żeglarstwo lodowe*, czerwiec 2008

Pracował pan przy budowie łodzi?

Pracowałem w klubie na etacie jako szkutnik. Ktoś wpadł na pomysł, by wysłać nas na przystosowanie zawodowe do stoczni w Chojnicach.

Pojechaliśmy na szkolenie we trójkę: Eugeniusz Blaszką, Zenon Blaszką i ja. Zdaliśmy egzamin i każdy z nas wrócił z książeczką mistrza szkutnika. Dzięki temu byliśmy później zarezerwowani w swoich klubach jako pracownicy etatowi – ja w LKS-ie. Dzisiaj zawód szkutnika jest fikcyjny. Nawet jeśli ktoś coś robi przy łódkach, to i tak nie potrzebuje uprawnień.

Ubolewa pan nad tym?

Rozumienie drewna, chęć dłubania w nim – albo to coś jest w człowieku, albo się tego nie ma. Mnie ciągnęło do tej roboty od dziecka. Kochałem zapach drewna. Lubiłem zajmować się łódkami od strony technicznej czy obserwować, jak inni przy nich majstrują. Wychowałem się zresztą na podwórku, w którym był poniemiecki warsztat kołodziejski – fachowiec Jan Otto wytwarzał koła do wozów konnych, zresztą jego synowie w tym samym klubie uprawiali żeglarstwo i też odnosili sukcesy. Nawet dzisiaj mógłbym rozrysować, jak robi się koło do wozu.

To wszystko przydało mi się potem, gdy sam budowałem bojery. Swojego pierwszego bojera zrobiłem w '72 roku i to na nim odnosiłem pierwsze sukcesy. Nie miałem jeszcze doświadczenia w tym sporcie, tak że niektórzy bardzo się dziwili. Duże znaczenie miał fakt, że zrobiłem bojera po swojemu. Oczywiście zgodnie z przepisami, wszystkie wymiary musiały się zgadzać, ale rozwiązania techniczne to już kwestia wyobraźni. I moje bojery były zupełnie inne, ładne i lekkie, one robiły wrażenie nawet za granicą. W 1975 r. na zaproszenie Wima van Ackera pojechałem do Ameryki i zdobyłem trzecie miejsce. To był pierwszy sukces Polaka.

Gdy miałem już tytuł mistrza Europy i mistrza świata, Niemcy chcieli, żebym zrobił im parę bojerów. Wyjeżdżałem, ale nigdy nie byłem

Gdy grali hymn, łzy same płynęły po policzkach



dłużej na Zachodzie niż 4 tygodnie. Kupiłem używanego mercedesa, przywoziłem dzieciom lego, dla żony mydełka, zielone jabłuszko, bardzo modne wtedy.

To prawda, że dzięki budowaniu bojerów dla Niemców zdobył pan łódkę na igrzyska?

Rzeczywiście. Doszło do umowy międzyklubowej z klubem z Hanoweru: za 10 bojerów dostałem łódkę klasy Tornado, na której wcześniej Austriacy wygrali mistrzostwa Europy. To była właśnie moja późniejsza łódka olimpijska. Wcześniej dwa sezony startowałem na łódkach pożyczonych od kolegów, którzy byli powiązani właśnie z bojerami.

Na olimpiadzie startował pan razem z Jarogniewem Krügerem.

Byliśmy przyjaciółmi. Jarek to zdolny żeglarz i sympatyczny chłopak. Miał do mnie zaufanie ze względu na moją wiedzę techniczną, nawet mówił na mnie „Majster”.

Łódka była załatwiona, za bojery kupiłem mercedesa, którym mogłem pojechać na olimpiadę. Z Polskiego Związku Żeglarskiego nie dostałem niczego, więc byłem niezależny na całej linii, nie musiałem nikogo o nic prosić ani za nic dziękować. Zajęliśmy 9. miejsce.

Co pan najchętniej wspomina ze swojej kariery?

Często pytają mnie o to młodzi ludzie. Mówię wtedy: „Dzieci, najbardziej pamięta się wygrane w dużych zawodach, a szczególnie jeśli działo się to w okresie trudnym gospodarczo i politycznie dla kraju. Przeżyłem to cztery razy. W Polsce obowiązywał stan wojen-

ny, gdy ja stawałem na najwyższym stopniu podium i grano hymn Polski. Łzy same płynęły po policzkach, bo człowiek, chcąc nie chcąc, się wzrusza. A Polonia cieszy się wraz ze mną i zdejmuję czapki”.

Wygrałem też mistrzostwa świata w Krynicy Morskiej. Mój przyjaciel, dyrektor górniczego ośrodka, był bardzo antysowiecki i gdy zwyciężyłem, wjechał żukiem na lód! Był też duży kocioł z herbatą, co najmniej 50 litrów. Ale ile litrów alkoholu było w tej herbacie, to nie wiem, na pewno sporo. I dla wszystkich gratis. Wszystko to dlatego, że Kramer-ciu wygrał z Rosjami! Siedmiu Rosjan było w pierwszej dziesiątce i dla mojego przyjaciela zwycięstwo nad nimi to było coś nieprawdopodobnego.

Mówię dzieciakom: „Kochajcie żeglarstwo. Za emocje, jakie wam da, gdy będziecie wygrywać duże zawody, gdy hymn wam zagrają. Ludzie będą się cieszyć, będziecie reprezentantami swojego kochanego kraju”. Ale pasja do sportu musi wypływać z serca człowieka. To musi być instynkt, jak miłość matki do dziecka. Nie ma nic wspólnego z medialnością, pieniędzmi. Satysfakcja jest ważniejsza.

W klubach żeglarskich na całym świecie, jak nie ma tego, co łączy ludzi, to żeglarstwo się sypie. Dwa najważniejsze miejsca w klubie to świetlica – ale taka prawdziwa, z wystrojem żeglarskim – i warsztat. Nam życie upływało na pracy przy sprzęcie i spędzaniu razem wolnego czasu, kiedy dyskutowaliśmy, dzieliliśmy się wrażeniami. Jedni się chwalili, a drudzy słuchali, żeby wyciągnąć wnioski z doświadczeń kolegów. Dzisiaj ludzie przebijają się w granatowe marynarki, jasne spodnie i myślą, że zrobią wrażenie. Uważają, że strój uczyni ich sportowcami.

Dzisiaj też nikt sam sprzętu nie robi jak pan kiedyś, prawda?

Nie, dzisiaj gotowy sprzęt kupują rodzice. Prześcigają się w tym, by kupić łódkę lepszą, droższą. Tylko czy dzięki temu dziecko będzie lepiej pływało? Dla mnie to jest śmieszne. Jak żeglarstwo polubi się w dzieciństwie, to uprawia się je do końca – czyli do czasu, kiedy człowiek jest już stary i trudno mu wejść z molo na łódkę.

Trzeba umieć wyłowić z tłumu dzieciaków tego najzdolniejszego i mu pomóc, żeby osiągnął wyniki. Od nas z Poznania Weronika Ginkiewicz wystąpiła na olimpiadzie w '96 roku, startowała w klasie Europa. Od tego czasu nikt już na olimpiadzie nie był. A minęło 20 lat!

Martwi to pana?

Trochę tak. Żeglarstwo jest szlachetne, piękne. Rywalizacja żeglarska buduje i uczy, a dbałość o sprzęt sprawia, że również w domu umie się naprawić to i owo. W żeglarstwie trzeba być trochę mechanikiem i mieć wyobraźnię. Łódka ma duszę, trzeba o nią dbać. Ja mam doświadczenia z ludźmi o różnym statusie społecznym i z różnych profesji. Wszyscy byliśmy kolegami dzięki dyscyplinie, która nas łączyła. Nie było ważne, kto jest kim na co dzień: inżynierem, dyrektorem czy wiceprezydentem miasta. Byliśmy wszyscy żeglarzami.

Czy dzisiaj sport jest w pana życiu ważny? Czy wychodzi pan jeszcze na lód, bierze udział w regatach?

Jeśli jest lód i są odpowiednie warunki, to tak. Bo żeglarstwo uprawia się wtedy, kiedy panują najlepsze warunki. Jak ktoś na żeglarstwo nie ma czasu, to nie powinien zaczynać. Gdy słyszę: „Zrobimy regaty w sobotę”, to pytam: „A czemu nie w środę?”. „W środę

wszyscy mają obowiązki”. Ale jak ktoś chce pływać wyczynowo, to musi się nastawić, że niejednokrotnie będzie trzeba poświęcić sprawy zawodowe czy rodzinne. Sztukę żeglarstwa należy opanować przy optymalnych, jak najlepszych warunkach, a przy sprzecznie robić dzień i noc.

Wydaje się, że żeglarstwo lodowe to ciężka, nieprzyjemna dyscyplina: mróz, odłamki lodu wpadające w twarz przy dużej prędkości...

Ale to trwa chwilę. Paradoksalnie najzimniej mi było na łódce Tornado, w dodatku na regatach organizowanych w połowie kwietnia! Jak mistral zawieje, a Tornado nie ma kokpitu, to przez siatkę wieje od dołu. Zmarzłem bardziej niż podczas złej pogody w bojerze. Poza tym łódką płynie się np. 4 godziny, a na bojerze to rach-ciach, 15 czy 20 minut.

Prędkość jest tym, co przyciąga do bojerów?

Tak. Współczesne bojery są bardzo szybkie.

Któregoś razu testowaliśmy płaskie żagle do szybkiej jazdy. Koledzy z Niemiec mieli laserowy miernik prędkości, taki jak policja, więc poprosiliśmy ich, by zrobili pomiary. Później w hotelu puścili nam to, co nakręcili. Oglądamy, a jeden komentuje, odczytując prędkości po niemiecku: „160, 163!”. Silnie wtedy wiało, regat nie puszcza się przy takim wietrze. Do tego jeszcze padał deszcz, a na mokrym lodzie to hamulców nie ma żadnych. Więc myślę, że do 160 km/h można się rozpędzić. Ale w regatach standardowe prędkości to 100–110 km/h.

Coraz szybsze ślizgi po lodzie

„Gdyby dawni mistrzowie wsiedli dziś do ślizgów, to prawie nie umieliby jeździć” – stwierdził Bogdan Kramer w wywiadzie dla magazynu „Żagle”. „Miękki maszt sprawia, że teraz większa część siły, która napiera na żagiel, zamieniana jest na prędkość. Latamy szybciej, byle podmuch już nie odrywa bojera od lodu. Kiedyś, gdy ktoś leciał 90 km na godzinę, to był rekordzistą. Dziś taka prędkość nie robi już wielkiego wrażenia”.

Bogdan Kramer podkreśla, że duże prędkości osiągnane przez bojerowców wymagają szczególnej ostrożności. „Jeśli pędzisz ponad stowę, niemal leżąc na lodzie, i mijasz rywala, który jedzie niewiele wolniej w przeciwnym kierunku, to naprawdę trzeba mieć oczy dookoła głowy. A później jakiś laik zapyta cię na brzegu: »Co wy tacy zmęczeni, skoro tylko sobie leżycie w tych bojerach?«”.

Źródło: zagle.se.pl

Czy dzisiaj dba pan o swoją kondycję?

Wystrzegam się przede wszystkim palenia. Zacząłem dbać o siebie, odkąd trafiłem nagle do szpitala z powodu problemów z krążeniem. Mija właśnie 7 lat, od kiedy rzuciłem papierosy. Rankami czuję się teraz zupełnie inaczej. Od czasu do czasu mogę przynajmniej do Kiekrza jechać bezstresowo, bo nie paląc, oszczędzam ze 450 zł miesięcznie na paliwo! Poza tym dziś wkurza mnie, jak siedzi obok mnie ktoś palący. Zapach papierosów czuć na ciuchach czy we włosach. Sam się dziwię, że kiedyś to było normalne, a dzisiaj tak mi przeszkadza.

Pływa pan już tylko rekreacyjnie?

Na imprezy raczej nie jeżdżę. Nie dlatego, że jestem za stary. To wszystko po prostu kosztuje. Jeśli na 4–5 dni pojadę na Mazury, to nie wiem, czy starczy mi na to moja emerytura. Nikt mi tego przecież nie sfinansuje. Ale że lód mam blisko w Kiekrzu, to ślizgam się, gdy są odpowiednie warunki.

Swoje już wyjeździłem i mam co wspominać. A to jest ważne. Jak człowiek spojrzy w przeszłość, musi mieć co wspominać, nawet te gorsze chwile. Jest się z czego śmiać, cieszyć, a czasem i łezka się w oku zakręci, bo bywają wspomnienia kłopotliwe, bolesne, nieraz wstydlive. Pamiętać trzeba o wszystkim. Kiedyś powiedziałem komuś, że moje życie jest jak książka. Jak przeglądasz, to się wzruszasz, płaczesz, czasem wstydzisz – ale jest co czytać. Wolę ją od innych książek – może i oprawionych w skórę, ale z pustymi stronami.

O żadnej emeryturze nie marzę!

Rozmowa z Wiesławem Gawlikowskim

Wiesław Gawlikowski – urodził się 2 lipca 1951 r. w Krakowie. Strzelec do rzutków (skeet). Brązowy medalista olimpijski w konkurencji skeet (Montreal, 1976 r.), czterokrotny uczestnik igrzysk olimpijskich (1968–1980), mistrz świata (1974 r.), czterokrotny srebrny medalista mistrzostw świata i Europy, dziesięciokrotny medalista mistrzostw Europy, pięciokrotny mistrz i wielokrotny medalista mistrzostw Polski. Reprezentował barwy Wawelu Kraków, Śląska Wrocław i Sokoła Piła. Jest jedynym polskim strzelcem, którego wyczyn (wynik absolutny) 200 na 200 zestrzelonych rzutków (podczas zawodów o puchar Europy w Bukareszcie i mistrzostw Europy w Wiedniu) trafił do *Księgi rekordów Guinnessa*.



Jak to się stało, że kilkunastoletni chłopak z Krakowa postanowił strzelać do rzutków? Mógł pan przecież zacząć grać w piłkę albo w kosza.

Właśnie nie mogłem, choć wcześniej rzeczywiście uprawiałem dwie inne dyscypliny i nawet odnosiłem jakieś sukcesy jako dzieciak. Najpierw zajmowałem się narciarstwem alpejskim w Zakopanem.

Wcześniej nauczył się pan jeździć na nartach?

Tak, w wieku 6 lat, ale doznałem kontuzji. Straciłem łękotkę, przeszedłem operację. Mając zaledwie 14 lat, musiałem porzucić jazdę na nartach. Poza tym i tak było to kłopotliwe, bo ojciec nie chciał się przeprowadzać do Zakopanego. Otrzymał pracę jako dyrektor w krakowskiej Hucie im. Lenina. Rodzice dostali tam mieszkanie i w efekcie skończyła się moja przygoda z nartami.

A kiedy zaczął pan pływać?

Miałem chyba 9 lat. Ale byłem niski i trener koniecznie chciał mnie przekabacić na skoki z trampoliny i z wieży. Pamiętam dobrze moment, gdy wszedłem na tę wieżę. Miałem wtedy 10 czy 11 lat. Gdy z wysoko-

ści 10 metrów spojrzałem na basen, powiedziałem sobie: „O nie, nigdy w życiu!”. Więcej tam moja noga nie powstała. Propozycją skoków do wody trener ostatecznie wypłoszył mnie z basenu.

Potem zajął się pan dość elitarnym w Polsce sportem – strzelaniem do rzutków.

Może w Polsce jest to sport elitarny, ale na świecie – wcale nie. Poza tym ten sport ma duży związek z przygotowaniem myśliwych do sezonu, bo oni mają obowiązkowe strzelania raz czy dwa razy w roku.

A już tradycje myśliwskie są nam nieobce w Polsce.

Owszem, obecnie myśliwych jest prawie 140 tysięcy. Wtedy było może 110 tysięcy, a wszystkie koła łowieckie odbywały obowiązkowe strzelania. W związku z tym sporo dzieciaków, które wywodzą się z rodzin myśliwskich – jak ja – miało z tym kontakt.

Pana ojciec polował?

Tak, ale to dziadek był pasjonatem myślistwa i to on zabierał mnie na strzelnicę, raz, drugi, trzeci, piąty. Pozwalał mi strzelać i tak to się zaczęło. Przez przypadek wypatrzył mnie trener Wawelu Kraków, świętej pamięci Andrzej Łysiński, i powiedział: „Chłopcze, chodź do nas na treningi”. Nie bardzo wtedy wiedziałem, co ze sobą robić, więc pomyślałem, że spróbuję. I tak już zostało.

Jakie cechy są istotne, żeby dobrze rokować w tym sporcie?

Trzeba mieć ponadprzeciętny refleks, fachowo mówiąc – czas reakcji. Taki refleks jak my mają wyłącznie szermierzy. Gdyby zbadać go we

O żadnej emeryturze nie marzę!



wszystkich dyscyplinach sportowych, to właśnie szermierze i strzelcy do rzutków uzyskaliby najlepszą średnią.

Czy refleks można wytrenować, czy jest to cecha wrodzona?

Nie bardzo da się poprawić refleks, najwyżej o 3–4%. Poza tym w tym sporcie potrzebne są wszystkie te cechy charakteru co w każdej innej dziedzinie sportu, zwłaszcza panowanie nad emocjami. Gdy zawody zbliżają się ku końcowi i popełni się błąd, grozi to natychmiastowym spadkiem w klasyfikacji. Wszystko, co jest ważne w innych dyscyplinach, jest równie istotne w strzelaniu do rzutków.

Poświęcił pan też tej dyscyplinie swoją pracę magisterską. I to w czasach, kiedy w wielu dyscyplinach sportu postępowano dość intuicyjnie.

Rzeczywiście tak było, ale proszę nie mieć złudzeń – tak samo jest dzisiaj. Różnica polega na tym, że obecnie łatwiej o dostęp do wiedzy, łatwiej ocenić postępy sportowca, i to w każdym wymiarze: pod kątem medycznym, fizjologicznym, np. wpływu na zdrowie. Można nawet zbadać, jakie są skrajne możliwości organizmu. Ale to nie znaczy, że dana osoba będzie miała większe chęci do uprawiania sportu niż sportowcy w przeszłości.

Dużo zależy od trenera?

Tak, każdy trener jest jednocześnie pedagogiem, a każdy młody człowiek, którym trzeba się zajmować, jest inny. Gdyby istniał pewien schemat, którym należy się posługiwać w wychowaniu młodzieży czy rozwijaniu młodego talentu, byłoby za łatwo. Tak nie jest, dlatego także dzisiaj istotna jest indywidualizacja procesu treningowego, odpowiednie rozłożenie startów w sezonie, dostosowanie się do wytrzymałości

zawodnika – i fizycznej, i psychicznej: ile potrzebuje dni odpoczynku, ile może odbywać treningów. To są cechy indywidualne i od zawsze tak było. Natomiast na lepsze zmieniło się to, że mamy obecnie dziesiątki możliwości pomiaru rozmaitych parametrów.

A kiedyś jak je mierzono?

W ogóle nie mierzono, a nawet gdy mierzono, to nic z tego nie wynikało.

Ale przeprowadzano tzw. test Couvego z trzycyfrowymi liczbami. Na czym on polegał?

Chodziło to, że na dwóch stronach kartki znajdowały się trzycyfrowe liczby, ale na pierwszej było ich więcej niż na odwrotnej. W określonym czasie trzeba było znaleźć na pierwszej stronie jak największą liczbę ze strony drugiej. Ten test pozwalał zbadać koncentrację, uwagę i spostrzegawczość.

To ważne cechy sportowca?

Tak, dlatego że w sporcie, niezależnie od dyscypliny, następują momenty maksymalnego skupienia uwagi, a później rozkojarzenia, tworząc niejako sinusoidę. I tę sinusoidę trzeba umieć wykorzystać – określić jej górne i dolne granice, tak by móc funkcjonować w „tu i teraz”, jak to mówią psychologowie.

To dotyczy wszystkich dyscyplin. Proszę spojrzeć choćby na piłkę nożną. Momentami zawodnik gra wyśmienicie, a potem pałęta się po boisku, jest zbyt pasywny, nic nie jest w stanie przewidzieć. To dlatego, że organizm odmawia koncentracji, bo nie da się być skupionym przez cały czas. Trzeba umieć rozpoznawać momenty maksymalnej koncentracji, a dziś ułatwiają to właśnie odpowiednie badania.

Czym są rzutki?

Rzutki mają kształt czerwonego dysku (średnica: 110 mm, wysokość: 25–26 mm, waga: 105 g). Są ceramiczne i dość kruche, by móc rozpaść się już w delikatnym w kontakcie z ołowianym śrutem. Pierwszego dnia zawodnicy rywalizują na trzech polach, oddając z każdego 25 strzałów. Drugiego dnia rywalizują na dwóch polach, oddając 50 strzałów. Przy strzelaniu do rzutków stosuje się strzelby śrutowe o kalibrze nie większym niż 12 mm i o długości łuski nie większej niż 70 mm.

Pojechał pan na pierwsze igrzyska olimpijskie już jako 17-latek.

Tak, do Meksyku w '68 r.

Jak pan wspomina ten wyjazd?

Bardzo dziwnie, bo jednak Meksyk w tamtych czasach nijak miał się do dzisiejszego. Wówczas był to kraj bardzo egzotyczny. Proszę sobie wyobrazić, że $\frac{3}{4}$ społeczeństwa meksykańskiego chodziło w białych kalesonach, w białych koszulach i sombrero. Dzisiaj pan już tego nie zobaczy. Ale nie ulega wątpliwości, że to nadal jest dla nas inny świat, choć bardzo ciekawy swoją drogą. Poza tym miałem możliwość oglądania innych zawodników. Chodziłem na stadiony treningowe, zaprzyjaźniłem się ze sportowcami z innych dyscyplin.

Te igrzyska dla wielu europejskich zawodników okazały się nieszczęśliwe ze względu na warunki, jakie panowały w Meksyku.

Mnie rozrzedzone powietrze i mniejsza ilość tlenu nie przeszkadzały. Bardziej dawali mi się we znaki ludzie tacy jak pan [*śmiech*]. W Polsce nikt się mną nie interesował. Miałem już wprawdzie za sobą pierwsze

sukcesy, ale byłem młody. Gdy pojechałem na igrzyska i na dodatek czysto ustrzeliłem swój pierwszy parcour – nagle się zaczęło! Doskonale pamiętam, że świętej pamięci Jan Ciszewski mnie wykończył. Nie dość, że się zjawił, kiedy powinienem mieć rozgrzewkę przed drugim parcourem, to jeszcze przez niego dałem się nadmuchać jak balon. W efekcie drugą serię zepsułem całkowicie i było po igrzyskach.

Dla 17-latka nagłe zainteresowanie było stresujące?

Tak, było to dla mnie zbyt obciążające psychicznie. Redaktorzy sportowi też zachowywali się inaczej, gdy mieli okazję komentować nie jakieś zwykłe zawody, ale same igrzyska.

Poza tym nigdy wcześniej nie widzieliśmy żadnych władz sportowych, a tu nagle przychodzi Włodzimierz Reczek oglądać moją serię. Nie dość, że człowiek ma emocje podkręcone na 100%, to jeszcze wywierają presję tym, że wszyscy zaczynają się przyglądać. To był idiotyzm ze strony władz sportowych. Dzisiaj wygląda to zupełnie inaczej.

Izoluje się zawodników?

No pewnie! Podczas ostatnich igrzysk w Rio pewien dziennikarz chciał przeprowadzić wywiad z moją zawodniczką w przerwie między seriami. Bardzo szybko wyleciał ze strzelnicy!

Masakra 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 dwóch 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 pięciu z ośmiu zamachowców.

Tragiczne wydarzenia spowodowały, że pierwszy raz w historii nowożytnych igrzysk olimpijskich zawieszono zostały 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.

Podczas tych igrzysk Wiesław Gawlikowski zaliczył najłabszy w karierze wynik olimpijski (39. miejsce). Zamach miał miejsce wieczorem przed jego startem.

W 1972 r. wystartował pan na igrzyskach w Monachium.

Zamach był w przededniu mojego startu. To była jedna wielka tragedia... Zginął m.in. mój kolega z Izraela.

Pamięta pan ostatni kontakt z tym chłopakiem?

Widzieliśmy się dzień wcześniej, graliśmy w piłkę między blokami w wiosce olimpijskiej.

Widzę, że jeszcze dzisiaj jest to dla pana trudne wspomnienie.

No jest...

Później był pan jeszcze dwukrotnie na igrzyskach.

Tak, w '76 roku pojechałem na igrzyska w Montrealu i tam zdobyłem brązowy medal. To był sukces, a mogło być jeszcze lepiej. Ostatni, czwarty raz wybrałem się na igrzyska w Moskwie, w '80 roku. Wtedy byłem jednak zupełnie nieprzygotowany, bo niemal do samego końca byłem pewien, że nie wystartuję.

Po zakończeniu kariery zacząłem pracę trenera w małym klubie WKS Sokół Piła. Przeniósłem się tam z żoną i pracowałem z młodzieżą. Ponieważ to był okres, kiedy bez przerwy przesłuchiwali mnie albo esbecy, albo ludzie z WSW-u, to jako młody człowiek byłem trochę najeżony na władzę, na cały ten system i rzuciłem parę razy paszportem. Za karę nie wysłali mnie na mistrzostwa Europy w Moskwie, które odbywały się tuż przed olimpiadą, i skreślono mnie z kadry. I nagle na 2 tygodnie przed igrzyskami odbieram telefon ze związku: „No, przygotuj się, bo jednak pojedziesz”.

Człowiek wielu profesji

W latach 80. Wiesław Gawlikowski otworzył bar na dworcu w Pile. „Nie bardzo było co kupić do tego baru i gdzie. A jak można było kupić, to na lewo. Więc zaraz miałeś na głowie kontrole, bo one wiedziały, że nigdzie nic nie ma. Jeśli sprzedawałeś w barze kurczaki, a w centralnym zaopatrzeniu ich nie było, znaczyło to, że od chłopa. Ale sympatyczny był to bar. Śniadanka, jajecznice, schabowe, dwa lata go prowadziliśmy” – mówił w rozmowie z „Gazetą Wrocławską”. Kiedy interesy zaczęły iść gorzej, sprzedali z żoną samochody. Wiedzieli, że muszą coś zmienić. Wyjechali do Francji. „De facto chcieliśmy wyjechać do Kanady, lecz wiele miesięcy oczekiwaliśmy we Francji na papiery. Przez ten czas zdążyliśmy ułożyć tam sobie życie” – mówił Gawlikowski „Gazecie Wrocławskiej”.

We Francji prowadził strzelnicę pod Paryżem, pracował w fabryce produkującej płytki do podzespołów elektronicznych. Później zajął się sprzedażą win. Od niemal 30 lat prowadzi firmę, która ma w ofercie wina francuskie i portugalskie.

Aktywność fizyczna miała wpływ na to, jak wygląda pańskie życie obecnie?

Wydaje mi się, że tak. W tej chwili mam 66 lat i pracuję na dwa etaty. Jak ktoś mi powie, że czas na emeryturę, wywołuje to we mnie co najwyżej uśmiech politowania [*śmiech*].

Ciągle się panu chce?

Oczywiście, że mi się chce! O żadnej emeryturze nie marzę! Wiem, że taki moment nastąpi, ale na razie chcę mieć cel w życiu. W ogóle nie chodzi o pieniądze, zupełnie, po prostu muszę być aktywny.

Co widać w tym, że podejmował się pan wielu prac, w tym nawet prowadzenia baru...

Lubię stale się czymś zajmować i największy mój błąd jest taki, że nie umiem dłużej, przez wiele lat, skupić się na jednym zajęciu.

Nudzi się pan i szuka pan czegoś nowego?

Tak, nudzę się i z czasem zauważam, że idzie mi coraz gorzej, bo po prostu mi się nie chce. Wtedy muszę zabrać się za coś nowego, ale gdy już czegoś się podejmę, robię to na sto procent. Potem mi mija i jeśli ktoś nie zmusi mnie nagrodą, karą czy groźbą, to palcem nie kiwnę. Przystaję się interesować i szukam nowego zajęcia. I nigdy się nie poddaję, choćby nie wiem jak źle mi szło.

Bankrutował pan?

No pewnie, bankrutowałem! Teraz też nie jest idealnie, ale nie szkodzi. Koncentruję się na szukaniu. Muszę walczyć, przeanalizować błędy, jakie popełniłem, a jak mi na czymś zależy, to jestem uparty. Potrafię być bardziej uparty, niżbym sądził.

Czy analiza błędów to też cecha dobrego sportowca?

Absolutnie! Trzeba umieć samego siebie oceniać i starać się to robić obiektywnie, choć to graniczy z cudem.

Człowiek ma skłonność do tego, żeby mówić „nie wyszło mi” ze względu na zewnętrzne okoliczności.

O żadnej emeryturze nie marzę!



A u mnie nie ma wymówek. Właśnie to wyniosłem ze sportu. Nie mówię, że mi słońce przeszkodziło i dlatego nie trafiłem. Czy że sędzia spojrział się krzywo, wiatr zawiał albo zakonnicę widziałem rano! W moim życiu nie ma miejsca na wymówki. Jak coś robię, to wyłącznie ja jestem za to odpowiedzialny, i koniec.

Przejmuję pan pełną odpowiedzialność.

Tak, i za sukces, i za porażkę. Inaczej nie umiem. Owszem, są obiektywne trudności i nieraz mogą nas przerosnąć, ale uważam, że to ja coś źle zrobiłem, a nie że mi się nie udało z powodu trudności.

Dzisiaj zajmuje się pan trenowaniem innych?

Tak. Po latach dałem się namówić na bycie trenerem kadry. Łączę to z prowadzeniem firmy rodzinnej, choć przez to, że często wyjeżdżam, ten biznes trochę kuleje. Na szczęście ostatnio córka całkowicie włączyła się w pracę w naszej firmie i wreszcie jakoś to funkcjonuje. Interesu trzeba pilnować, a że ja w biznesie siedzę za długo, to mi się już nie chce. To dlatego zgodziłem się zająć kadrą strzelców. Jestem aktualnie trenerem głównym i od razu zaczęło mnie to interesować. Te obydwie aktywności się uzupełniają – jak mi się nudzi w firmie, akurat muszę jechać z młodzieżą na zawody.

A ma pan czas na inne sporty?

Nie mam czasu, bo zajmuję się strzelectwem, a jak wracam do domu, to z kolei muszę poświęcić się firmie, i to na full. Dlatego mówię, że pracuję na dwa etaty.

To ciekawe, bo wielu 66-latków ma problem raczej z tym, jak zagospodarować sobie czas.

Ja nie jestem dobrym przykładem przeciętnego 66-latka.

Wręcz przeciwnie – jest pan świetnym przykładem, bo pokazuje pan, że wiek nie musi narzucać ograniczeń. A czy mając 66 lat, czuje się pan inaczej niż 20–30 lat temu?

No tak! Obserwuję u siebie normalne, fizjologiczne zmiany, które ma się w tym wieku. Z drugiej strony jestem zdecydowanie mniej wybuchowy, mniej impulsywny, bardziej rozsądny.

Są zajęcia, które przekraczają pana możliwości jako 66-latka?

Czy ja wiem... Może to kwestia wychowania, ale pewnych rzeczy już mi nie wypada robić. W wielu konfliktach dawno bym komuś przyłożył. Zwykle nie zastanawiam się, co mówi prawo. Prawo zawsze miałem nie powiem gdzie i dalej by tak było, tyle że z biegiem lat trochę złagodniałem.

Spotyka się pan często z rówieśnikami?

Katastrofą było dla mnie spotkanie po latach ze znajomymi z dawnej klasy z XII Liceum w Nowej Hucie. Ze 4 lata temu było to spotkanie klasowe, miałem okazję spotkać swoje koleżanki i kolegów z klasy. Powiedziałem sobie: „Nigdy więcej!”.

Mocno się postarzeli?

W sensie mentalnym – bardzo. Niektórzy już nie żyją od 15 lat, bo mieli emerytury, inni mieli jakieś dziwne zawody. Jeden mój przyja-

O żadnej emeryturze nie marzę!



ciel pracował jako docent na politechnice i od 15 lat nic już nie robi. To zupełnie tragiczne historie... Bardzo mało osób, które znam, jest ciągle aktywnych. Może z 1/3 mojej dawnej klasy? A to było 4 lata temu, gdyśmy mieli 62 lata.

Czyli warto szukać towarzystwa ludzi młodszych od siebie?

Wyłącznie młodszych!

Zgodził się pan na trenowanie kadry właśnie ze względu na możliwość kontaktu z młodzieżą?

Niewątpliwie, trafił pan w sedno. Lepiej dogaduję się młodszymi od siebie niż z tymi starymi przykami. Młodzi też zresztą mi mówią: „Trenerze, pan to z nami rozmawia tak, że jakbym pana nie widział, to pomyślałbym, że ma pan 30 lat!” [*śmiech*].



Biegaj tak, żeby sprawiało ci to przyjemność

Rozmowa z Jerzym Pietrzykiem

Jerzy Pietrzyk – urodził się w 1955 r. w Warszawie. Lekkoatleta, czterystumetrowiec. Był zawodnikiem MKS Beskidy Bielsko-Biała, Górnika Zabrze i Gwardii Warszawa. Dwukrotny olimpijczyk. Na igrzyskach w Montrealu (1976) zdobył srebrny medal w sztafecie 4 x 400 metrów, wspólnie z Ryszardem Podlasem, Janem Wernerem i Zbigniewem Jaremskim. Czterokrotny mistrz Polski. Ukończył Wydział Mechaniczny Technologiczny Politechniki Warszawskiej. Jest prezesem firmy budowlanej i działaczem sportowym. Ma żonę, dwoje dzieci i sześcioro wnucząt.



Wybrał pan sobie niezwykle trudną dyscyplinę lekkoatletyczną: bieg na 400 metrów, czyli dystans, do którego podchodzą tylko zawodnicy o szczególnie dobrych parametrach. Jak wyglądały początki pana kariery?

Zacząłem uprawiać sport dość wcześnie, bo biegałem już w wieku 14 lat. Ale też w miarę wcześnie skończyłem wyczynowe uprawianie sportu – miałem wtedy 27 lat. Ludzie się zastanawiali, dlaczego tak szybko kończę karierę, a nie zwracano uwagi właśnie na to, jak wcześnie zacząłem. W przypadku juniorów byłem rekordzistą w kraju w każdej kategorii wiekowej. Początkowo biegałem 110 metrów przez płotki, później ten dystans przedłużyłem i zacząłem biegać 400 metrów przez płotki – w tej dyscyplinie też byłem rekordzistą Polski, a w '73 roku zostałem rekordzistą Europy juniorów. Niestety przydarzyła mi się kontuzja i dostałem zakaz uprawiania sportu.

Musiał pan zrezygnować z płotków?

Tak. Dla mojego trenera, Lolka Dobczyńskiego, to była niepowetowana strata, bo on również był płotkarzem. W biegu przez płotki miałem szansę powalczyć w Montrealu o medal. Ale cieszę się, że dzięki

staraniom dwóch wybitnych lekarzy ze szpitala na Szaserów, profesorów Donata Tylmana i Stanisława Rutkowskiego, mogłem w ogóle biegać.

Jaka to była kontuzja?

Jako junior bardzo szybko rosnąc i dopadły mnie problemy z kręgosłupem. To było kilka różnych dolegliwości: kręgoszczelina, sklinowania, choroba Scheuermanna itd.

Pierwsza diagnoza brzmiała: koniec ze sportem?

Nie tylko koniec ze sportem, ale i chodzenie do końca życia w gorsecie. Lekarze podszli do leczenia mnie w sposób innowacyjny – oczywiście jak na owe czasy, czyli połowę lat 70. Powiedzieli po prostu: „Jurek, musisz ćwiczyć mięśnie brzucha i mięśnie grzbietu”. Lolek, czyli mój trener, wziął to na swoje barki. Jeździłem na wszystkie zgrupowania w kraju i za granicą, ćwiczyłem mięśnie brzucha i grzbietu.

Chodziło o to, żeby wzmocnić postawę?

Tak. Żeby kręgosłup opierał się w większej mierze na mięśniach. Gdy pod koniec roku zrobiono mi badania siły mięśni grzbietu i brzucha, okazało się, że mięśnie grzbietu mam mocne jak ciężarówiec wagi lekkiej.

To pokazywało, jaki miał pan potencjał.

W maju przeprowadzono test sprawdzający, czy mogę znowu biegać. Pamiętam jak dziś, gdy na Skrze biegłem 300 metrów. Przybyła szanowna komisja z Centralnej Przychodni Sportowo-Lekarskiej z dyrektorem na czele, więc zaczynam bieg. Mój czas: 32,20. To prawie rekord

świata, a pan doktor pyta, czy to dobrze, czy źle. To ja mówię: „Po co pan doktor tu przyszedł, skoro mogłem pobiec 40 sekund i też byście pytali, czy to dobrze, czy źle?”. W każdym razie znaczyło to, że mogłem biegać.

Żał było panu rozstać się z płotkami?

Oczywiście. Uważam, że w ogóle najpiękniejszą dyscypliną w lekkoatletyce jest bieg na 400 metrów przez płotki. Nie ma chyba trudniejszej dyscypliny, bo w biegu przez płotki bardzo ważne jest wycucie rytmu między płotkami. W tej chwili rekordy w płotkach są już wyrównane, bo sporo zawodników, którzy bardzo dobrze biegali właśnie na 400 metrów, przerzuciło się na płotki.

Ale ja się cieszyłem, że w ogóle mogę biegać, że nic mnie nie boli. Bo po kontuzji, gdy biegałem przez płotki, czułem ból. W końcu doszedłem do wniosku, że to nie ma sensu i muszę zrezygnować.

Bieganie szło panu na tyle dobrze, że w sztafecie w Montrealu w '76 roku zdobyliście srebro.

Tak. W tamtych czasach Amerykanie w bieganiu byli poza naszym zasięgiem, ale w sztafecie wywalczyliśmy srebro. Mieliśmy bardzo dobrą czwórkę – Janek Werner twierdził, że najmocniejszą w historii. Dopiero później, jak oglądałem finałowy bieg z Montrealu, zdałem sobie sprawę, jak wtedy লাło.

Nie czuł pan wtedy, jak mocno deszcz pada?

Nie czułem. Ale małżonka zrobiła mi piękny prezent. Udała się do przyjaciół z telewizji i poprosiła o zgranie wszystkich moich biegów z tamtej

olimpiady. Dopiero jak obejrzałem nagranie, zobaczyłem, w jak potwornym deszczu biegaliśmy. Wcześniej zupełnie nie zdawałem sobie z tego sprawy.

Jakie ma pan wspomnienia ze współpracy z trzema kolegami, którzy tworzyli tę sztafetę? Czy mieliście dalej ze sobą kontakt?

Utrzymywaliśmy kontakty bardzo długo. W ostatnim okresie, gdy Janek odchodził, robiłem wszystko, żeby mu pomóc. Do końca byliśmy przyjaciółmi, w pewnym sensie organizowałem jego pogrzeb. Janek Werner to zresztą, po Andrzeju Badeńskim, jeden z najwybitniejszych polskich zawodników. Andrzej jako jedyny polski zawodnik w historii zdobył brązowy medal podczas olimpiady w Tokio w '64 roku, ale Janek Werner bezsprzecznie był jednym z najlepszych polskich zawodników wszech czasów w biegu na 400 metrów, a także rekordzistą Europy na 200 metrów. Jego bieg w tamtej sztafecie na drugiej zmianie był najszybszy. Obecnie są już dostępne statystyki, można sprawdzić dokładnie, jaki czas miał każdy z zawodników w sztafecie. Janek pobiegł najszybciej z nas wszystkich, miał prawie 44,0. Ja też szybko pobiegłem, w granicach 45 sekund.

Która zmiana była pańska?

Ostatnia. Janek, jako najlepszy zawodnik, biegł na drugiej zmianie, bo ta jest najtrudniejsza.

Dlaczego?

Bo na drugiej zmianie biegnie się jeszcze po torach – cały łuk trzeba po nich przebiec. Jeśli zawodnik startuje z szóstego, siódmego czy ósmego toru, to musi zejść do bandy, a to najdłuższy i najtrudniejszy odcinek.

To dlatego doświadczeni trenerzy wystawiają najlepszych zawodników właśnie na drugą zmianę. Nam się wtedy udało. Wielu było wybitnych zawodników w historii światowej lekkoatletyki, którzy bili rekordy świata, a nie udało im się zdobyć medalu olimpijskiego.

Trzeba mieć najlepszą formę w tym właśnie momencie.

Tak, w tym jednym dniu raz na 4 lata trzeba mieć optymalną formę. Nie wszystkim to się udaje, więc cieszę się, że my mieliśmy to szczęście. W istocie nasza czwórka i rezerwy była wtedy w życiowej formie. Rezerwy Heniek Galant był nie gorszy od Rysia Podlasa i też mógł biegać. Jednak to Rysiek wystartował na pierwszej zmianie, na drugiej – świętej pamięci Janek Werner, na trzeciej – Zbyszek Jaremski, też już nie żyje, i ja na końcu. Z Rysiem Podlasem spotykamy się raz, dwa razy do roku na pikniku olimpijskim, który odbywa się w Centrum Olimpijskim. Ostatnio właśnie się zastanawialiśmy: „Rysiu, czy my dożyjemy czasu, gdy nasi zdobędą medal?”. Poziom światowej lekkoatletyki, szczególnie na 400 metrów, bardzo poszedł w górę. Biegają zawodnicy z krajów, o których jeszcze 10 lat temu nikt nie słyszał w kontekście biegów, jak choćby z krajów basenu Morza Karaibskiego.

Wydaje się panu, że można w czysty sposób osiągać takie wyniki?

To jest trudny temat dla środowiska sportowego. Ja prezentuję dość radykalne stanowisko: albo dopuszczamy pewne środki i niech nikogo nie interesuje, w jaki sposób dochodzimy do tych wyników, albo całkowicie zabramy. Co znaczy „całkowicie”? To oznacza dożywotnią dyskwalifikację i więzienie dla tych, którzy zostaliby przyłapani na dopingu. To by raz na zawsze rozwiązało problem, bo poprzestawa-

nie na półśrodkach rodzi tylko kolejne trudności: a to ktoś wziął, ale nie wiedział, że wziął, więc dyskwalifikacja, ale może tylko na kilka miesięcy, a może na 2 lata. Przeprowadzano nawet badania wśród zawodników, którzy rozpoczynają karierę sportową, i zadawano m.in. pytanie o to, czy zdecydowaliby się brać środki, jeśli zagwarantowałyby to im mistrzostwo olimpijskie, choć kosztowałyby utratę zdrowia, szybką śmierć itd. W 90% zawodnicy odpowiadali, że chcą być mistrzami olimpijskimi!

To niezwykle, że można podjąć taką decyzję.

W czerwcu byłem na pogrzebie Józka Grudnia. To jeden z ostatnich wielkich bokserów. Na olimpiadzie w Tokio w '64 roku po kolei trzech polskich reprezentantów, czyli Grudzień, Kulej, Kasprzyk, stawało na najwyższym podium. Obecnie polscy bokserzy przestają odnosić sukcesy, zdobyliśmy jeden medal na mistrzostwach Europy. W każdym razie Józef Grudzień za złoty medal olimpijski w Tokio otrzymał 30 dolarów – mówił o tym kapelan podczas homilii na mszy pogrzebowej Józka. Za tę kwotę Józek chciał kupić swojemu dziecku prezent, ale ten kosztował 45 dolarów. Gdy sprzedający dowiedział się, że stoi przed nim Grudzień, mistrz olimpijski, dorzucił mu te 15 dolców. To pokazuje przepaść między dawnymi zarobkami a dzisiejszymi.

Zupełnie inny świat!

Tak, w latach 70. czy 80. było zupełnie inaczej. Gdy byłem zawodnikiem Górnika Zabrze, pracowałem też jako górnik dołowy. Kto trenował w Polonii, był kolejarzem itd. A to nie był przecież sport amatorski. Z drugiej strony, jeśli zaszła taka potrzeba, to finansowano sport. Ja byłem zawodnikiem MKS Beskidy Bielsko-Biała, gdzie czterech

trenerów doprowadziło drużynę juniorów do wicemistrzostwa Polski drużynowo. Wygrywaliśmy z Górnikiem Zabrze, z Legią, z AZS-em. Kuratorium oświaty było w stanie sfinansować działalność klubu, jeździliśmy na zgrupowania cztery razy do roku, kupowano nam dresy i kolce.

Dziś jest inaczej. Obecnie pełnię funkcję prezesa klubu na Ursynowie – AKL Ursynów. Ćwicz tam 200 dzieciaków, odnosimy sukcesy, ale to rodzice muszą kupować dzieciom buty, płacić za zgrupowania. Więc kiedyś początki kariery były łatwiejsze, ale nie było apanaży, jakie dzisiaj stały się udziałem sportu na najwyższym poziomie. Grudzień dostał 30 dolarów za złoto olimpijskie, a dzisiaj premia od Polskiego Komitetu Olimpijskiego za zdobycie złotego medalu opiewa na dziesiątki czy setki tysięcy złotych. To oczywiście sportowcom się należy.

Co pan czuł, odbierając srebrny medal?

To był olbrzymi przypływ adrenaliny. Trudno wytłumaczyć to komuś, kto nigdy nie stanął na bieżni olimpijskiej. Patrzyło na nas prawie sto tysięcy ludzi na stadionie. Adrenalina potrafi całkowicie spalić człowieka. Bywały takie przypadki, że zawodnik, ze stresu, na pierwszej zmianie startował w sztafecie bez pałeczki. Można by powiedzieć: „Niemożliwe! Przecież przygotowuje się do startu tyle lat i nagle zapomniął pałeczki?!”. A to jest nieprawdopodobny stres! Czasami chce się, żeby jak najszybciej to wszystko się skończyło. Dlatego naprawdę dobrze jest, gdy zawodnik potrafi osiągnąć swoje najlepsze wyniki podczas tych najważniejszych zawodów.

Z drugiej strony adrenalina powoduje, że właśnie podczas zawodów olimpijskich nierzadko osiąga się swoje najlepsze rezultaty. Montreal

był dla Janka Wenera trzecią i ostatnią olimpiadą. On zdawał sobie sprawę, że to ostatnia szansa, żeby wywalczyć medal. Albo teraz, albo nigdy. Startował w sztafecie z młodszymi – my z Ryśkiem mieliśmy po 20, 21 lat, ale robiliśmy wszystko, żeby nikt z nas nie popełnił błędu. Zresztą Janek czuwał nad tym. Zdobycie medalu to była olbrzymia radość – i dla Janka, i dla nas wszystkich. Jak otrzymuje się medal olimpijski, człowiek nie zdaje sobie jeszcze sprawy, że to jest wyróżnienie do końca życia. Ale tak właśnie jest i świadomość tego mobilizuje w rywalizacji sportowej.

Dzisiaj ma pan 62 lata. Czy to jest dobry wiek do uprawiania aktywności fizycznej?

Teściem jednego z moich przyjaciół jest pan Antoni Huczyński. To jest wspaniały człowiek, dziarski 94-letni dziadek, który codziennie jeździ na rowerze, biega w Lesie Kabackim. Otacza go zwykle wianuszek pań, które chciałyby z nim biegać, porozmawiać. Jest rozchwytywany w prasie, radiu, telewizji. Wiem, że chciał latać myśliwcem, skakać ze spadochronem, a wszystko zaczęło się od tego, że wnuczek nakręcił dziadka i opublikował film na YouTubie. W rezultacie człowiek, który ma dziś 94 lata, właśnie dzięki aktywności sportowej zyskał przyjaciół i uznanie.

Antoni Huczyński: dziarski dziadek

Ma 94 lata i cieszy się perfekcyjnym zdrowiem. Czyta gazetę bez okularów, nie przyjmuje żadnych leków i zapewnia, że nie wie nawet, co to katar. Antoni Huczyński wydał książkę i robi karierę jako gwiazda internetu. Z pomocą wnuka nagrywa filmiki, w których instruuje seniorów, jak powinni ćwiczyć. Nagrania, które umieszcza w serwisie YouTube, biją rekordy oglądalności. Pan Antoni ko-

rzysta też z Facebooka, współpracuje z mediami i występuje w telewizji. Opracował zestaw ćwiczeń, dietę i styl życia najwłaściwsze dla jego wieku. Teraz dzieli się z innymi sekretami swojej długowieczności i świetnej formy. A jego pseudonim to... „dziarski dziadek”.

Antoni Huczyński z zawodu jest lekarzem weterynarii. Urodził się w 1922 r. Podczas wojny walczył w powstaniu warszawskim i w partyzantce. Zawsze był pogodnym i wesołym człowiekiem, aktywnym i wysportowanym. Jednak regularnie i intensywnie zaczął ćwiczyć dopiero przed osiemdziesiątką. „W życiu przychodzi taki moment, że chcemy dogonić czas, zatrzymać go albo przynajmniej spowolnić” – twierdzi pan Antoni we wstępie do swojej książki. „Rzuciłem sobie wyzwanie: pomogę swojemu organizmowi zachować zdrowie do późnych lat, będę cieszył się każdym dniem, bo każdy dzień będzie miał sens”.

„Dziarski dziadek” bynajmniej nie marzył o sławie. Codziennie samotnie biegał po lesie. Któregoś dnia spotkał tam jednak młodego lekarza, który nie mógł uwierzyć, że po dziewięćdziesiątce można mieć tyle siły i energii. Lekarz przekonał staruszka, by podzielił się swoją receptą na zdrowie z innymi. Podrzucił mu pomysł z nagrywaniem filmików i umieszczaniem ich w sieci. Pan Antoni od razu zwrócił się do wnuka Michała z prośbą o pomoc. Niedługo później powstało pierwsze nagranie. „Dziarski dziadek” od razu stał się hitem internetu, ludzie udostępniali sobie nawzajem film, przesyłali link do niego.

Pan Antoni przekonuje je, że na aktywność fizyczną nigdy nie jest za późno. „Co to znaczy. nie chce mi się? Musi się chcieć!”, „Niech pani się przełamie. Niech pani sobie powie: nie wolno się położyć, teraz zrobię kilkanaście wymachów rękoma”, „Jak to, nie może się pan zgiąć? Sznurowałeś sobie zawiązać? Krzesła przesunąć? Musi pan zacząć ćwiczyć. Najpierw dwie minuty dziennie, trzy obroty głową, jeden przysiad – od czegoś trzeba zacząć” – mówi często osobom nawet o dwa, trzy pokolenia młodszym od siebie.

Historię „dziarskiego dziadka” opisywaliśmy w gazecie współfinansowanej przez MSiT – „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”, listopad 2014.

Wiadomo, że rekreacyjne uprawianie sportu służy zdrowiu. Nie trzeba do tego nikogo przekonywać. Co ważne, dotyczy to osób w każdym wieku! Trzeba oczywiście zacząć delikatnie. Mam przyjaciół, którzy pracują w wielkich korporacjach, i szef jednej z nich wystartował w znanym maratonie. Wtedy wszyscy jego podwładni nagle zechcieli biegać, żeby też wystartować w maratonie.

Żeby pokazać się szefowi.

Zgadza się. Bieganie stało się modne i to nie jest wielki problem, żeby wystartować w maratonie. Tylko ja się zastanawiam, po co od razu startować w maratonie. Skoro rozpoczęłeś biegać, to potrenuj sobie kilka miesięcy, wystartuj na 5 kilometrów, może na dziesięć, znajdź odpowiedni dla siebie dystans. Niech ci to sprawia przyjemność, bo temu właśnie ma służyć sport. Natomiast jak ktoś trenuje 3 miesiące, pół roku, żeby się pokazać innym, to dla mnie takie podejście jest niezrozumiałe.

I konsekwencje mogą być różne.

Tak, konsekwencje zdrowotne mogą być bardzo niedobre. Ale cieszy to, że bieganie stało się modne. Wiele osób biega, wiele jest imprez sportowych. Praktycznie wszędzie można dziś uprawiać sport. Pamiętam, że jak biegaliśmy w Polskim Związku Lekkoatletyki, to mieliśmy dwie pary adidasów na rok. Dziś butów do biegania jest cała masa: inne do biegów w hali, inne do biegów po asfalcie, inne do biegów w terenie. Amatorzy mogą znaleźć buty na każdy rodzaj nawierzchni, a kiedyś zawodowcy w tych samych butach biegali przez cały rok.

Ale to dobrze, że tyle osób teraz biega. Sam nadal bym chciał, ale mam problemy z kolanem. Leczę je od kilku lat, obecnie w najlepszej

polskiej klinice. Już trzykrotnie byłem operowany i lekarze robią, co mogą. Nie wiem jeszcze, jaką decyzję podejmą, ale bardzo chciałbym znów biegać.

Ja każdemu mówię: biegaj tak, żeby sprawiało ci to przyjemność. W tej chwili dostępna jest cała masa sprzętu elektronicznego, który pozwala mierzyć różne parametry. Wystarczy założyć smartfona na ramię, mierzyć tętno. Jak dojdzie do 150 uderzeń na minutę, to stań, zrób gimnastykę, pobaw się, idź dalej. To musi sprawiać przyjemność, nic na siłę.

Problemem jest to, że wiele osób biega, ale nikt nigdy im nie odpowiedział, jak to robić. Pewnie połowa uczestników maratonu warszawskiego nie miała kontaktów z trenerem i biega w sposób niemalże szkodliwy dla zdrowia. Lepiej by było dla wielu biegaczy, gdyby nie startowali w maratonie, ale na krótszych dystansach: 5, 10 kilometrów. Bo można być aktywnym fizycznie na różne sposoby, ale przede wszystkim musi to sprawiać przyjemność. Jeśli robimy coś na siłę, to nic z tego nie będzie.

Bieganie – od czego zacząć?

To najprostsza i najtańsza forma ruchu. Biegi, szybki marsz lub marszobieg może wykonywać niemal każdy, jeśli nie ma wyraźnych przeciwwskazań medycznych. Nie wymaga to żadnych nakładów finansowych, a zacząć można w każdej chwili. Trzeba tylko się zmotywować!

Przygodę z biegami warto zacząć od wykluczenia przeciwwskazań medycznych i wykonania podstawowych badań diagnostycznych. Morfologię krwi, kreatyninę, poziom elektrolitów, badanie moczu i EKG zrobimy bezpłatnie, jeśli mamy skierowanie od internisty.

Bieganie angażuje większość mięśni, dlatego konieczna jest kompleksowa rozgrzewka! Najlepiej energicznie maszerować od 5 do 7 minut, a potem już w miejscu wykonać wymachy rąk, skręty tułowia i wypady nóg. Trzeba także koniecznie rozgrzać kolana oraz kostki, żeby przygotować je na nierówności terenu.

Kiedy pojawi się kolka, nie wolno siadać i kucać, bo może to tylko spotęgować ból. Trzeba nabrać głęboko powietrza, ramiona unieść w górę, potem zrobić skłon, energicznie wypuszczając powietrze. Jeśli to nie pomaga, należy uciskać bolące miejsce palcami i spróbować głęboko oddychać, mocno wciągając i wypinając brzuch.

Podczas biegania trzeba unikać przeforsowania się. To, w jakim tempie i jak długo biegamy, zależy od naszych indywidualnych predyspozycji.

Początkującym seniorom zaleca się marszobiegi, czyli przeplatanie pokonywanego dystansu marszem i truchtem, np. w trzech seriach: 5 minut marszu i minuta truchtu. Dobra jest także metoda tzw. slow joggingu – wolne, a nawet bardzo wolne poruszanie się. Tempo powinno pozwalać na swobodną rozmowę bez uczucia zmęczenia czy przyspieszonego oddechu. Przeciętna prędkość slow joggingu dla początkujących to 4–5 kilometrów na godzinę, czyli wolniej, niż wielu z nas przemieszcza się piechotą!

Mimo niskiego tempa wydatek energetyczny organizmu w czasie slow joggingu jest dwukrotnie wyższy niż przy chodzie. Takie truchtanie wpływa m.in. na poprawę wytrzymałości organizmu.

Zakaz biegania sprawił, że znalazł pan dla siebie jakąś inną aktywność?

Tak, rower, bo jazda na nim nie powoduje bólu kolana. Rano jeżdżę na rowerku stacjonarnym, wieczorem wychodzę na rower na godzinę.

Jakie trasy pan robi?

Mieszkam na Ursynowie, za torem na Służewcu. Tam zaczynają się pola, więc jeżdżę w terenie, po Lesie Kabackim. W ciągu godziny robię 10–15 kilometrów. Biorę ze sobą żonę, niekiedy wnuki, to sama przyjemność. Dwa razy w tygodniu też pływam, nic mnie wtedy nie boli.

Ile lat mają wnuki?

Mam szóstkę wnuków, od 3 do 10 lat, trzech chłopaków i trzy dziewczynki.

Wiedzą o sukcesach olimpijskich dziadka?

Tak. Nawet ostatnio najstarszy z wnuków, też Jerzy Pietrzyk, sprawił mi przyjemność. Na lekcji wychowania w szkole chciał pochwalić się osiągnięciami dziadka, więc wysłałem mu film z Montrealu i parę zdjęć. Niestety nie mamy częstego kontaktu, bo syn z żoną i dziećmi wyprowadzili się z kraju, mieszkają w Holandii.

Ale wspomniał pan, że czasem z wnukami uprawia pan aktywność fizyczną?

Tak, bo wnuki spędzają wakacje w Polsce. Biorę wtedy tę najstarszą trójkę i idziemy na kajaki. Jurek, który ma 10 lat, będzie teraz już siódmy raz z nami na kajakach, bo odkąd skończył 4 lata, co roku pływamy.

Płyniemy Krutynią, Czarną Hańczą, przez Bory Tucholskie. Pamiętam, że w zeszłym roku, gdy wnuki miały przylecieć do Polski, nie wpuszczono ich do samolotu. Julcia, najmłodsza wnuczka, była po ospie i miała wysypkę na twarzy. Służby lotniska stwierdziły, że dziecko jest chore, nie ma zaświadczenia od lekarza, więc nie mogą ich wpuścić do samolotu. Za dwa dni mieliśmy kajaki, toteż wsiadłem w samochód, pojechałem do Holandii i ich odebrałem. Dla nich największą atrakcją jest bycie z nami. Na kajakach pływam z przyjaciółmi w większych grupach: 20-, 30-osobowych i gdy wnuki nie mogą być z nami, jest to dla nich najgorsza kara.

Jaką miałby pan receptę dla swoich rówieśników, by łatwiej im było odnaleźć się po odejściu na emeryturę?

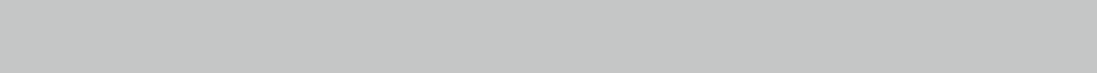
Znajomi i przyjaciele! Mamy ich z żoną duże grono i w zasadzie problemem jest znalezienie wolnych terminów na spotkania. Czasami organizujemy je poza Warszawą, ostatnio tak było podczas imienin naszej przyjaciółki. Idziemy wtedy na rowery czy właśnie na kajaki. Spędzamy razem czas w aktywny sposób, a nie w restauracji.

Od '82 czy '83 roku organizujemy memoriał Tomasza Hopfera w Warszawie. Odwiedzili nas dziennikarze i dziwili się, że tak długo robimy już ten memoriał. Ale to przecież dla zdrowia, takie było zresztą hasło Tomka Hopfera: „trzy razy trzydzieści”, czyli trzy razy w tygodniu, trzydzieści minut, tętno sto trzydzieści.

Ruch to podstawa


– eksperci dla Instytutu Łukasiewicza

Aktywność a choroby



Dr hab. n. med., prof. UJ
Dariusz Dudek:

Ruch po zawale

 **Dr hab. n. med., prof. UJ Dariusz Dudek** – kierownik II Oddziału Klinicznego Kardiologii oraz Interwencji Sercowo-Naczyniowych Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie

Seniorze, trzymaj formę! 3

Jakie błędy najczęściej popełniają pacjenci kardiologiczni, gdy zaczynają uprawiać sport?

Obserwujemy pewien paradoks: albo ludzie w ogóle się nie ruszają, albo zaczynają biegać maratony. Chcą za wszelką cenę rywalizować, zostać mistrzami olimpijskimi. A żeby być zdrowym, wcale nie trzeba być olimpijczykiem.

A co trzeba?

Osobom po zawale wystarczy regularny wysiłek: 30 minut pięć razy w tygodniu, a najlepiej codziennie. Idealne są nordic walking, basen, spacer. W ten sposób można wydłużyć sobie życie o kilka lat. To uodwodnione. Taki rodzaj aktywności fizycznej daje największe korzyści, pod warunkiem że jest wykonywana regularnie!

Dlaczego tak niebezpieczne jest nadmierne uprawianie sportu przez seniorów?

Po pierwsze, nie przynosi większych korzyści niż umiarkowany sport. Po drugie, u pacjentów z chorobą wieńcową lub niewydolnością serca intensywne treningi mogą powodować zaostrzenie choroby. Długotrwałe bieganie prowadzi do przerostu mięśnia serca, co często wywołuje arytmie. Mogą to być nadmierne skurcze lub migotanie przedsionków. Przy umiarkowanych treningach nie występują tego rodzaju objawy.

Siłownia?

Siłownia nie jest dobrym miejscem dla pacjentów kardiologicznych. Brzuski, skłony, przysiady – tak. Ale już intensywny trening celem wzbogacenia masy mięśniowej – odradzam.

Wiele klubów sportowych ma w ofercie kardioreningi. Warto zapisać się na nie po zawale?

Instruktor prowadzący takie zajęcia musi wiedzieć, że pacjent jest po zawale lub z chorobą wieńcową. Trening ma być o małej intensywności i regularny. Te zajęcia nie dla wszystkich są dobre. Polecałbym jednak spacer, nordic walking, pływanie. Każda z tych czynności ma być wykonywana codziennie! To najważniejsza zasada.

Widziałam starszego pana, który szybko i sprawnie jak pająk wchodził po ścianie wspinaczkowej. Co pan profesor sądzi o takiej aktywności?

Proszę pamiętać, że pacjenci kardiologiczni na co dzień muszą brać jeden, a czasem kilka leków kardiologicznych, które rozcieńczają krew. Na takich ściankach łatwo o uraz, a to największy problem w kardiologii. Krwiaki, siniaki, które powstają na skutek urazu, są tak pokaźne, że czasem wymagają hospitalizacji pacjenta. Widziałem chorych z takimi problemami, choć seniorzy najczęściej doznają urazów nie po wspinaczkę po ścianie, tylko jak postanowią wejść na drabinę i poprzycinać drzewa czy krzewy w ogródku. Uważajmy podczas takich czynności!

A czy senior cierpiący na choroby serca nie powinien maksymalnie się oszczędzać?

To kolejny paradoks: wiele osób uważa, że chorego po wyjściu ze szpitala trzeba niemalże zanieść do fotela. Najlepiej, by leżał czy siedział cały czas. Sami pacjenci obiecują lekarzom, że nie będą nosić toreb cięższych niż kilogram czy dwa. Problem w tym, że te poglądy nie mają nic wspólnego ze zdrowym trybem życia.

Seniorze, trzymaj formę! 3

Nie można po zawale posiedzieć chwilę przed telewizorem?

Pacjent powinien wręcz nauczyć się aktywnego życia. Pokładamy zbyt duże nadzieje w lekach czy zabiegach. Owszem, jako lekarze zajmujemy się ostrymi stanami, ale co z pacjentem potem się dzieje, zależy tylko od niego.


Czego mu nie wolno?

Palić papierosów, jeść tłustych posiłków, rezygnować z przyjmowania leków zaleconych przez kardiologa. Trzeba uważać na infekcje. W każdym miesiącu 2–3 pacjentów w wieku 25–30 lat trafia do nas z zapaleniem mięśnia sercowego w wyniku infekcji. Szczepienie na gripę uważam za obowiązkowe, szczególnie dla osób z chorobą wieńcową.

Fragmenty wywiadu z dr. hab. Dariuszem Dudkiem zamieszczonego w gazecie „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!” (Instytut Łukasiewicza, Kraków 2016)

Dr hab. n. med. Tomasz Zdrojewski,
prof. nadzw.:

Aktywność przy nadciśnieniu

 **Dr hab. n. med. Tomasz Zdrojewski, prof. nadzw.** – profesor Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, specjalista w dziedzinie chorób wewnętrznych i hipertensjologii w Klinice Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii. Przewodniczący Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk. Inicjator i koordynator krajowych programów badawczych i interwencyjnych. Główny autor i koordynator pierwszych ogólnopolskich badań oceniających metodą reprezentatywną rozpowszechnienie i kontrolę czynników ryzyka zawałów serca i udarów mózgu w Polsce. Autor ponad 200 publikacji naukowych z dziedziny kardiologii, epidemiologii, prewencji i polityki zdrowotnej. Członek Komisji Medycznej Polskiego Komitetu Olimpijskiego.

Seniorze, trzymaj formę! 3

Czy pacjent z nadciśnieniem lub z chorobami serca może podejmować znaczny wysiłek fizyczny, ćwiczyć na siłowni, biegać?

Te dwa schorzenia trzeba rozróżnić – inny wysiłek może podejmować osoba z nadciśnieniem, inny – pacjent z chorobami serca.

Jeśli chodzi o nadciśnienie, to ma je co drugi Polak w średnim wieku. Warto więc na bieżąco kontrolować ciśnienie – nie powinno ono przekraczać poziomu 140/90. Lekarstwem na nadciśnienie jest ruch, choć należy pamiętać, że nawet najlepsze lekarstwo w zbyt dużych dawkach może stać się toksyczne i wyrządzić szkodę. Odpowiednia ilość ruchu pozwala jednak obniżyć ciśnienie, a nawet zmniejszyć liczbę przyjmowanych tabletek.

Kiedy na pewno nie można podejmować aktywności fizycznej?

Nie powinniśmy rozpoczynać treningu, jeśli ciśnienie przekracza poziom 160/100. Dopiero gdy ustabilizujemy ciśnienie na niższym poziomie, możemy podjąć odpowiednią aktywność.

Rozpoczynając treningi, trzeba przede wszystkim zachować zdrowy rozsądek i zaczynać krok po kroku – od niewielkich, ale regularnych wysiłków. Zbyt intensywny wysiłek bez odpowiedniego przygotowania, zamiast pomóc, może wyrządzić wiele szkód, w tym doprowadzić do kontuzji i urazów o charakterze ortopedycznym.

Jeśli ktoś wcześniej w ogóle się nie ruszał, to najlepiej, gdyby podjął aktywność fizyczną pod okiem instruktora, a nawet lekarza. Warto wybrać się np. do ortopedy, by przebadać kolana, stawy biodrowe i stopy – badanie pozwoli ustalić, jaki rodzaj wysiłku można podjąć. Lekarz powinien polecić też dobre obuwie oraz wyjaśnić, przy jakim tętnie możemy trenować.

Jaką aktywność mogą podejmować osoby z chorobami serca?

W zasadzie każdy chory, np. po zawale serca czy po operacji kardiologicznej, powinien być rehabilitowany. Takie jest zalecenie Światowej Organizacji Zdrowia i Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Obecnie w Polsce co trzecia osoba z problemami kardiologicznymi jest rehabilitowana, ale nie ukrywajmy: część chorych nie chce iść na rehabilitację.

Zarazem każda osoba po incydencie sercowo-naczyniowym powinna obowiązkowo podejmować regularny wysiłek fizyczny, najlepiej pod okiem profesjonalistów, czyli lekarza rehabilitacji oraz instruktora aktywności fizycznej.

Dlaczego ludzie wystrzegają się rehabilitacji, mimo że lekarze ją zalecają?

Często ma to związek z depresją czy różnymi nieuzasadnionymi lękami. W wielu wypadkach pomaga rozmowa z chorym, psychoterapia – wówczas wdrożenie mądrego treningu przestaje stanowić problem. Ci jednak, którzy już rozpoczęli rehabilitację i trafią do profesjonalistów, chętnie ją kontynuują.

Czy pacjent ma prawo oczekiwać, że tak jak po wypisaniu recepty lekarz wyjaśnia sposób dawkowania leków, tak też wytłumaczy, w jaki sposób podejmować aktywność fizyczną?

Niestety rzadko tak bywa. Na polskich uczelniach zbyt słaby nacisk kładzie się na edukowanie lekarzy z zakresu aktywności fizycznej. W innych krajach lekarze mają, trzeba to powiedzieć, dużo większą

Seniorze, trzymaj formę! 3

wiedzę. W sprawie porady i pomocy z zakresu aktywności fizycznej znacznie lepiej w Polsce udać się do specjalisty z zakresu rehabilitacji kardiologicznej.

W każdym województwie funkcjonują ośrodki rehabilitacji kardiologicznej, które kontraktuje Zakład Ubezpieczeń Społecznych albo Narodowy Fundusz Zdrowia. Są to ośrodki publiczne i prywatne i nie ma żadnego kłopotu, żeby nawiązać kontakt z odpowiednim specjalistą. W ostateczności można prywatnie udać się do lekarza lub instruktora aktywności fizycznej, by nauczyć się trenować.

Ćwiczyć należy przez większość dni w tygodniu, najlepiej w zorganizowanej grupie, bo to daje dodatkowe korzyści psychologiczne. Często po zakończeniu refundowanej rehabilitacji ćwiczący nie chcą opuszczać grup i są nawet skłonni płacić, by móc nadal trenować z poznanymi osobami.

Czy pacjenci z nadciśnieniem i chorzy na serce mogą podejmować także aktywność na siłowni?

Do niedawna wysiłek izometryczny wg europejskich zaleceń kardiologicznych był wręcz przeciwwskazany u chorych kardiologicznie. W ubiegłym roku pojawiły się jednak dowody naukowe i oficjalne zalecenia w Stanach Zjednoczonych dopuszczające taki trening, ale – podkreślam – pod okiem profesjonalistów, czyli instruktorów aktywności fizycznej i lekarzy.

Instruktor aktywności lub lekarz powinien zmierzyć ciśnienie u ćwiczącego i zobaczyć, jak będzie się ono zmieniać. U większości chorych odpowiednio dobrany wysiłek izometryczny przynosi korzyści.

Bardzo często podkreśla pan, że ciśnieniomierz powinien mieć każdy senior, także aktywny fizycznie. Z czego wynika to zalecenie?

Głównie z tego, że co drugi Polak po 50. roku życia ma nadciśnienie tętnicze, a więc ryzyko, że dotyczy ono również nas, jest bardzo wysokie i po prostu warto to kontrolować. Co gorsza, nadciśnienie jest dość podstępny złoczyńcą. Najprostszą metodą, żeby zapobiec szkodom wywołanym przez nadciśnienie, jest jego jak najszybsze wykrycie. A szkody są naprawdę poważne – nadciśnienie prowadzi do zarastania tętnic, czego skutkiem może być zawał serca, udar mózgu, niewydolność nerek czy bóle kończyn dolnych podczas wysiłku.

Jaki ciśnieniomierz należy kupić i jak prawidłowo mierzyć ciśnienie?

Na rynku oferowanych jest niestety bardzo dużo aparatów złej jakości. Nie warto oszczędzać na ciśnieniomierzu i najlepiej kupić nieco droższy – za 150 czy 200 zł. Przy tak dużym rozpowszechnieniu nadciśnienia w społeczeństwie zainwestowanie w dobry aparat jest ze wszelkich miar uzasadnione.

Należy też dobrać właściwy mankiet. W przypadku osób otyłych, z obwodem ramienia powyżej 32 cm, standardowy mankiet zawyża odczyty. W takim wypadku powinniśmy w aptece poprosić o większy mankiet, a nie standardowy.

Warto także wyrobić w sobie nawyk regularnego kontrolowania wagi. Każda osoba po 50. roku życia, a szczególnie osoby starsze powinny sprawdzać wagę raz na tydzień, przynajmniej zaś raz na miesiąc. Ubytek wagi bez konkretnych przyczyn powinien wzbudzić naszą czujność

Seniorze, trzymaj formę! 3


i skłonić do wizyty u lekarza. Z kolei w przypadku chorych na serce również szybkie przybieranie na wadze należy uznać za niepokojący objaw. Duże wahania wagi w krótkim okresie bez uzasadnionego powodu, np. ze względu na dietę czy zbytne objadanie się, powinny więc stanowić sygnał ostrzegawczy.

Innym prostym testem jest zmierzenie obwodu brzucha. W przypadku mężczyzn nie powinien on przekraczać 94 cm, a wartości powyżej 102 cm są niedopuszczalne, wówczas należy absolutnie wdrożyć środki zaradcze. To jest prosty, ale przydatny test, ponieważ istnieją dowody naukowe na to, że osoby z większym obwodem brzucha mają wyższy poziom trójglicerydów, cholesterolu i obarczone są większym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych oraz miażdżycy. Z kolei u kobiet obwód brzucha nie powinien przekraczać 88 cm.

Fragmenty wywiadu z dr. hab. Tomaszem Zdrojewskim zamieszczonego w książce *Seniorze, trzymaj formę!* (Instytut Łukasiewicza, Kraków 2015)

Prof. dr hab. med. Jacek Sieradzki:

Aktywność a cukrzyca

 **Prof. dr hab. med. Jacek Sieradzki** – diabetolog, endokrynolog, w latach 1984–2011 członek Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, a w latach 1987–1991 i 2001–2007 prezes Zarządu Głównego PTD. Były członek zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Endokrynologicznego. Członek rad redakcyjnych szeregu czasopism, m.in. „Diabetologii Doświadczalnej i Klinicznej”, „Diabetologii Klinicznej”, „Experimental and Clinical Endocrinology and Diabetes”. Autor kilku książek i ponad 380 prac naukowych, w takich czasopismach jak „Lancet”, „Hormone and Metabolic Research”, „Diabetes Research and Clinical Practice”, „Diabetes Care”, „Diabetes”, „New England Journal of Medicine”, „Journal of Endocrinology”.

Seniorze, trzymaj formę! 3

Osoby chore na cukrzycę mogą uprawiać sport?

Oczywiście. Poza nielicznymi wyjątkami aktywność fizyczna jest wręcz wskazana, zarówno w typie 1., jak i typie 2. cukrzycy.

Jakie to wyjątki?

Wynikają one z zaawansowanych, przewlekłych powikłań cukrzycy. Wszelkie formy aktywności związane z dużym wysiłkiem nie są wskazane np. przy zaawansowanej retinopatii cukrzycowej (uszkodzenie naczyń krwionośnych siatkówki oka). Nieopanowana retinopatia w połączeniu z aktywnością może grozić dalszymi powikłaniami. Dużej ostrożności wymaga także aktywność w przypadku zaawansowanych powikłań sercowo-naczyniowych. Oczywiście mówię o sytuacjach, gdy powikłania są nieopanowane. Kiedy odpowiednio się je leczy – można wprowadzać różne formy aktywności fizycznej.

A co w przypadku stopy cukrzycowej?

Stopa cukrzycowa w okresie owrzodzenia wymaga odciążenia. Ruch jest możliwy, jednak w pozycji leżącej, bo kończyna powinna być unieruchomiona. Jeżeli mamy do czynienia z tzw. stopą naczyniową, ruch poprawia krążenie i jest wskazany. Stopa naczyniowa stanowi jednak tylko 20% powikłań. Pozostali powinni wybierać tylko taką aktywność, która nie obciąża stopy.

Rodzaj czy intensywność aktywności powinny różnić się w przypadku 1. i 2. typu cukrzycy?

Cukrzyca typu 1. występuje zazwyczaj u ludzi młodych. W przypadku jej wystąpienia jedynym, obowiązkowym leczeniem jest podawanie insuliny.

Dlatego wysiłek fizyczny i żywienie powinno być dopasowane do ilości przyjmowanej insuliny. Aktywność nie jest jednak w tym przypadku przeciwwskazana. Wręcz przeciwnie. Jest wielu wybitnych sportowców-cukrzyków, którzy zdobywali medale olimpijskie. O ich chorobie szersza publiczność pewnie nawet nie wiedziała. Radzili sobie świetnie, nie gorzej od zdrowych rywali.

Dla osób cierpiących na cukrzycę typu 2. aktywność fizyczna jest kluczowym elementem terapii. Mówimy pacjentom, że najlepszą metodą leczenia jest zmiana stylu życia. Polega ona na diecie, redukcji masy ciała i aktywności fizycznej dopasowanej do możliwości.

Jak działa ruch na organizm diabetyka?

Zależy to od typu cukrzycy. W typie 1. aktywność ma szczególne znaczenie dla osób z nadwagą, bo pozwala zredukować masę ciała. Ruch sprzyja obwodowemu działaniu insuliny, więc chorzy mogą przyjmować mniejsze dawki. Wymaga to jednak pewnej ostrożności, bo należy unikać tzw. niedocukrzenia.

W typie 2. cukrzycy wysiłek poprawia wrażliwość na insulinę. Jednym z elementów patogenetycznych cukrzycy typu 2. jest właśnie obniżenie wrażliwości na ten hormon. Pacjenci w 80% nie są leczeni insuliną, a lekami, które poprawiają jego wydzielanie. Ruch działa na nich często skuteczniej niż leki.

O czym powinny pamiętać osoby chore na cukrzycę, które podejmują aktywność fizyczną?

Wysiłek fizyczny powinien być przede wszystkim systematyczny. Niektóre zalecenia precyzyjnie określają, że powinno to być np. pięć razy w ty-

Seniorze, trzymaj formę! 3

godniu. Najlepiej jednak, gdyby dawkowanie aktywności było podobne każdego dnia. Chyba że pacjent jest dopiero wdrażany w aktywny tryb życia. Wówczas ruch należy wprowadzać stopniowo. Ważną sprawą jest przygotowanie do wysiłku fizycznego, czyli rozgrzewka, a na koniec tzw. roztrenowanie, czyli stopniowe kończenie treningu. Nie powinno się po prostu przebiec kilku kilometrów, nagle się zatrzymać i wsiąść do samochodu. Nagłe zatrzymanie wysiłku nie jest korzystne dla organizmu tak samo jak rozpoczynanie go bez rozgrzewki. Podczas wysiłku metabolizm przestawia się na odmiennie tory. Gwałtowne przerwanie ruchu może spowodować np. nagłą zwiększoną poziom cukru we krwi.

Jakie znaczenie ma aktywność fizyczna w profilaktyce cukrzycy?

Profilaktyka w przypadku cukrzycy typu 1. na razie nie istnieje. Natomiast szeroko opracowana jest profilaktyka cukrzycy typu 2. Wykonano szereg badań, które wykazały, że najskuteczniejszą metodą jest w tym przypadku zmiana stylu życia, czyli właśnie aktywność fizyczna i dieta.

Fragmenty wywiadu z prof. dr. hab. med. Jackiem Sieradzkim opublikowanego w gazecie „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!” (Instytut Łukasiewicza, Kraków 2015)

Aktywność to normalność

Rozmowa z Weroniką i Edwardem Budnymi

Weronika Budny (z domu Stempak) – urodziła się 30 października 1941 r. w Wiązownicy k. Jarosławia. W latach 60. jedna z najlepszych polskich narciarek. Olimpijka z Innsbrucku (1964), Grenoble (1968) i Sapporo (1972). Reprezentowała zakopiańskie kluby: AZS i WKS. Sześciokrotna mistrzyni Polski. Po zakończeniu kariery sportowej pracowała jako nauczycielka geografii i trenerka.

Edward Budny – urodził się 24 maja 1937 r. w Kozach k. Bielska-Białej. Narciarz i trener. Olimpijczyk z Innsbrucku, pięciokrotny mistrz Polski. W historii polskiego sportu zastrzygnął przede wszystkim jako wybitny szkoleniowiec. Był trenerem kadry narodowej (1973–1982), wychowawcą najlepszych polskich narciarzy: Józefa Łuszczka, mistrza olimpijskiego z Lahti, oraz Jana Staszela, brązowego medalisty z Falun.



Mają państwo za sobą bardzo udane życie zawodowe: sukcesy zawodnicze i szkoleniowe. Czy emerytura to czas na odpoczynek?

Edward Budny: Od września do czerwca codziennie prowadzę treningi. Oprócz tego zarządzam, razem z prezesem, WKS Zakopane. Mamy też wnuki i związane z tym obowiązki. Poza tym kocham biegać i robię to od prawie 70 lat. Codziennie!

Od 10. roku życia?

EB: Tak. Kiedyś byłem zjazdowcem, skakałem na nartach. Ale mając 15 lat, złamałem nogę. Od tego czasu biegam. Po wojnie życie było zupełnie inne. Wszyscy byliśmy zachłyśnięci wolnością. Ja pochodzę z Kóz, 7 kilometrów od Bielska-Białej. Przepiękna miejscowość! Tam co tydzień lub dwa były organizowane biegi, i latem, i zimą, także dla młodzieży.

Weronika Budny: Bieganie nigdy nie było dla nas wyzwaniem. Kochaliśmy biegi i sport w ogóle. Od dzieciństwa ruch był dla mnie czymś naturalnym. Myśmy nie koncentrowali się na jednej dyscyplinie, np. na bieganiu – chociaż to było najprostsze, bo nie wymagało

towarzystwa. Staralam się robić wszystko, zwłaszcza że miałam takie możliwości – na Chramcówkach, gdzie mieszkaliśmy, znajdował się olbrzymi plac porośnięty trawą. Można na nim było grać w piłkę nożną, gimnastykować się, a nawet strzelać z łuku – doktor Paryski organizował tam łucznictwo. Dla nas sport to była więc czysta przyjemność. Im człowiek dłużej przebywał na polu, tym bardziej był szczęśliwy.

A czy spodziewała się pani, że będzie pani trzykrotnie uczestniczką igrzysk olimpijskich?

WB: Jako dziecko trudno przewidzieć swoją przyszłość. Zakopane, do którego przeprowadziliśmy się po wojnie, zawsze kojarzyło się z narciami, a miałam to szczęście, że moja siostra przyniosła kaloszków od swojej przyjaciółki. Byłam wtedy jeszcze małym dzieckiem. Na górcie nieopodał potrafiłam spędzić cały dzień. Byłam też świetna w łyżwiarstwie i w pewnym momencie uważałam, że będę jeździć figurowo. Tak że nie zamykałam się w kręgu jednej dyscypliny, najchętniej robiłabym wszystko. Było to o tyle łatwe, że nauczycielka w szkole podstawowej, pani Barabasz, aktywizowała całą klasę. Nie było tak jak dzisiaj, że ktoś nie ćwiczył, bo ma zwolnienie lekarskie. W ogóle nie istniało pojęcie zwolnienia lekarskiego.

W trakcie swojej kariery łączyła pani sport z nauką – rok po pierwszych igrzyskach skończyła pani studia, i to niezwiązane ze sportem, bo geografię. Jak udało się pani pogodzić ze sobą tyle obowiązków?

WB: Może najpierw wyjaśnię, dlaczego zdecydowałam się na geografię. Byłam w zasadzie najlepszą sportsmenką w liceum, wszyscy uważali, że po maturze będę zdawać na Akademię Wychowania Fizycz-

nego, wówczas Wyższą Szkołę Wychowania Fizycznego. Ale swoją postawą bardzo mi zaimponowała nauczycielka geografii. Zdarzało się, że byłam niedouczona, ale zdawałam wszystko. I na koniec ta pani postawiła mi ocenę dobrą, co było ogromnym wyróżnieniem. W efekcie przyłożyłam się do geografii i postanowiłam ją studiować, o czym nie wiedzieli nawet rodzice.

Zamieszkałam w akademiku i wtedy zaczęły się schody. Łączenie geografii z wyczynowym sportem okazało się potwornie trudne. Przez pierwszy rok studiów nawet nie startowałam, mało trenowałam. Bałam się, że nie dam sobie rady, a dostawałam stypendium, które pozwalało mi się utrzymać. Rodzice nie byli w stanie mi pomóc. Dziekan nie podpisał kwestionariusza paszportowego, który pozwoliłby mi wyjechać na uniwersjadę. Przekonywałam go, że przecież reprezentuję uczelnię, akademicki klub sportowy, ale nic to nie pomogło. Poszłam do samego rektora – o czym dziekan nie wiedział – i na szczęście rektor podpisał mi paszport. Potem to już się potoczyło. Poznaliśmy się z mężem na drugim roku i zaczęłam systematyczne treningi, choć nie było to łatwe, bo w ciągu dnia chodziłam na zajęcia i wykłady.

Wzięli też państwo ślub jako bardzo młodzi ludzie. Dzisiaj sportowcy często odkładają ten moment, traktując reżim treningowy jako ważniejszy.

WB: To była bardzo trudna decyzja. Myśmy nie myśleli o kłopotach, o barierach. Zaszłam w ciążę, miałam do napisania pracę magisterską. Wyrzucono mnie wtedy z kadry olimpijskiej, bo wszystkim wydawało się oczywiste, że nie pojedę na igrzyska. Postanowiliśmy jednak z mężem, że przygotuję się do nich. Nie byłam na żadnym obozie, zaczęłam trenować sama na Kondratowej. Wystartowałam zaledwie parę miesiąc-

cy po porodzie – córkę urodziłam 1 października, a igrzyska odbywały się w lutym. W wyniku krótkich treningów to nie był jednak zbyt udany występ, nie zajęłam przyzwoitego miejsca. Ale już 2 tygodnie później na uniwersjadzie w Szpindlerowym Młynie zdobyłam brązowy medal.

Czy to jest cena, którą sportowiec musi zapłacić? Odroczyć moment zawarcia małżeństwa, by skupić się na karierze?

WB: Myślę, że nie da się pogodzić wszystkiego ze sobą. Nie sposób chociażby łączyć z powodzeniem, tak jak ja próbowałam, studiów ze sportem. Musiałam wielokrotnie przekładać terminy egzaminów, здаwać je indywidualnie. Dzisiaj sama się zastanawiam, jak ja to wszystko pogodziłam. Było to bardzo trudne, ale miałam wyjątkowe predyspozycje. Nawet ten krótki trening po porodzie pozwolił mi nawiązać walkę z zawodniczkami, które trenowały cały rok.

Nie da się osiągnąć najwyższego pułapu, gdy jest za dużo obowiązków. Rodzina, dziecko, studia – to wszystko jest potwornie skomplikowane.

Wyczytałem, że przygotowywała pani owocowe koktajle dla zawodników trenowanych przez męża. Dzisiaj odpowiednia dieta jest dla sportowców czymś oczywistym, ale wtedy przecież tak nie było?

EB: Myśmy trafili na fatalny okres, najgorszy, jaki można sobie wyobrazić. Mieliśmy kłopoty z dostaniem zwykłych witamin, a co tu mówić o czymś więcej! Jak Andrzej Roj zaproponował mi prowadzenie kadry mężczyzn – a myślałem, że dostanę kadrę kobiet – pierwszy warunek, jaki postawiłem, był taki, że nikt nie będzie głodny i że każdy będzie trenował tyle, ile może. To był tak rewolucyjny trening, że mało kto się na niego pisał.

Trzeba podkreślić, że do '88 roku prawie nie zwalczano dopingu. Ja żonę przygotowywałem do olimpiady przez 2 lata i pobięła świetnie. Powinna była przywieźć medal, przegrała nieznacznie. Dzisiaj, gdy doping jest niedozwolony, nawet Justyna Kowalczyk nie potrafi tyle przebiec. Z Justyną na zawody jeździ cały sztab ludzi, wtedy było zupełnie inaczej, żona sama sobie narty smarowała! Mimo to myśmy potrafili wygrać spartakiadę Armii Zaprzyjaźnionych, w której startowało paru mistrzów olimpijskich, choć już pół roku później ci sami zawodnicy skopali nam tyłek. Mówiąc wprost: nie było ani jednego zawodnika z czołówki światowej, który by nie był na dopingu. Wtedy był niewykrywalny. Dopiero w '88 roku Anglicy przeprowadzili pierwszy test na doping we krwi.

Kilkadziesiąt lat temu w ogóle było łatwiej niż dzisiaj, także pod względem finansowym. Teraz w ogóle nie ma pieniędzy na sport. Ja obecnie jestem prezesem jednego z największych klubów narciarskich w historii Europy, ze wspaniałą przeszłością, ale on w zasadzie nie istnieje! Nie ma nawet siedziby.

Złoto Józefa Łuszczka we wspomnieniach Edwarda Budnego

Edward Budny jest znany jako trener najlepszych narciarzy w historii Polski. Najwybitniejszym wychowankiem trenera Budnego jest Józef Łuszczek, złoty medalista olimpijski z Lahti. „Do obsługi Józka byłem sam jeden. Zabrałem więc do pomocy żonę, oczywiście za własne pieniądze. Załatwiłem jej mieszkanie i wyżywienie. To kosztowało tyle co roczna pensja nauczycielska. Narty smarowałem Józkowi sam, bo nie dałbym nikomu do nich nawet podejść. Wstawałem o czwartej rano. Na wiosnę ważyłem po tym wszystkim 65 kg, bo pracowałem po 18 godzin dziennie (...). Józek w Lahti biegał tymczasem wspaniale. Jaka to była siła! On sprintem wchodził na podbiegi. Dziś w stylu klasycznym by wszystkich niszczył.

Wiedziałem (...), że jedziemy po medal, więc jeszcze przed wyjazdem za własne pieniądze kupiliśmy garnitur. Nie mówiłem o złocie, bo nie jestem hołsztaplerem, ale jednego medalu byłem pewny. Garnitury były po to, żeby się ładnie ubrać na konferencję prasową. Wierzyliśmy w sukces święcie. Udało się, Józek został mistrzem”.

Źródło: Daniel Ludwiński, *Budny: Wróciliśmy z biegami do lat pookupacyjnych*, sportowefakty.wp.pl, luty 2017

A jakie są najbardziej istotne bariery, które zniechęcają do uprawiania sportu osoby starsze?

EB: Opowiem panu anegdotę. Przed laty co roku wyjeżdżaliśmy na zgrupowanie na północ Szwecji, do Kiruny. Po przeprowadzeniu południowego treningu szedłem sobie pobiegać, bo trener też musi być w formie. Przede mną biegła jakaś grupa. Ja ich, do cholery, nie

mogłem dojść! A jak się zatrzymałem, to okazało się, że oni mieli pod osiemdziesiątkę, albo i więcej. Co roku się z nimi ścigałem. To było w latach 1977–1981.

To nie do wyobrażenia w Polsce z tamtych czasów, prawda?

WB: W Skandynawii emeryci dbają o siebie. Gdy wracają z pracy, idą na narty. Mało tego, tam nawet rozmowy na wysokim poziomie dyplomatycznym odbywają się właśnie podczas jazdy na nartach. To wynika z tego, że w Skandynawii jest odpowiedni klimat, są świetne warunki śnieżne, ale też Skandynawowie mają we krwi to, że całymi rodzinami jeżdżą na nartach. Moja koleżanka Szwedka wybrała się na zawody z niemowlęciem w takim „kajaczkę”!

Dla Skandynawów aktywność fizyczna to jest normalność. Nie mówię wyłącznie o narciarstwie, ale w ogóle o ruszaniu się. U nas to się dopiero zaczyna, choć widać już zmiany, rodziny coraz częściej decydują się na wspólne wypadki, np. rowerowe, pojawiają się też ścieżki rowerowe. Problem w tym, kto może z nich korzystać – bo raczej ludzie o pewnym statusie finansowym.

Narty też wymagają pewnego statusu.

WB: Tak, ale są różne możliwości. Myśmy tutaj pod skocznią, przy trasie biegowej, mieli wypożyczalnię sprzętu. Bardzo dużo ludzi, którzy nigdy w życiu nie korzystali z biegówek, chcieli spróbować. Razem z mężem prowadziliśmy krótki instruktaż, ludzie byli zachwyceni, że dobry sprzęt, że świetna trasa, mieli z tego frajdę. Ja cały czas jeździłam na zjazdówkach i uważam, że one mają wspierający wpływ na cały organizm. A jak ktoś nie chce szybko biegać, to może wolno, jak kto woli.

Bieganie – jakie buty wybrać?

Dobrze zainwestować w specjalne obuwie do biegania. Dzięki specyficznej konstrukcji chronią one przed nadmiernymi przeciążeniami i wstrząsami oraz zapewniają stabilizację stopy. Ich ceny zaczynają się już od około 50 złotych. W trakcie normalnego chodzenia stawy w tylnej części stopy poddawane są obciążeniom równoważnym ponadczterokrotnemu ciężarowi ciała. Podczas biegu wartość ta wzrasta do dziesięciokrotnego obciążenia!

Seniorom zaleca się bieganie po parkowych i leśnych ścieżkach – ubitych, szutrowych, ale też po trawie. To znacznie zdrowsze dla stawów niż asfalt. Trzeba tylko uważać na nierówności terenu.

Do którego momentu jeżdżenie na nartach jest bezpieczne?

EB: Wie pan, jakie jest największe ryzyko w podeszłym wieku? Nie uprawiać sportu! To jest największe ryzyko.

Starsi ludzie często boją się, że może przydarzyć im się wypadek, że niebezpiecznie upadną...

WB: Na biegówkach nie jest to tak groźne jak na zjazdówkach. Najpierw trzeba zacząć od marszu, najlepiej na dobrych torach biegowych, bo tor prowadzi nartę. A więc nie zaczynać w trudnym terenie, tylko na płaskim. I na początku warto skorzystać z czyjegogoś instruktażu. Dlaczego? Bo część mówi: „A, proszę pani, ja w intersecie wszystko widziałem, wiem, jak to się robi”. Ja mówię: „To

proszę bardzo. Ma pan narty, ja panu je nawet przypnę”. I taka osoba po chwili leży na ziemi.

A czym się różnią narty zjazdowe od biegowych?

Na biegówkach trzeba idealnie wyczuć środek ciężkości. Zjazdówki mają umocowany sprzęt, buty są wysokie, więc jak narciarz się odchyli, to i tak dalej jedzie. A na biegówkach trzeba wyczuć równowagę. Na początek najlepszy jest więc zwykły marsz, tak by skoordynować pracę rąk i nóg. To jest sport, który angażuje wszystkie mięśnie, pracuje całe ciało.

Oprócz tego pozwala ćwiczyć oddychanie, bo człowiek jednak troszkę się zmęczy, podobnie jak w pływaniu, które też uważa się za sport uniwersalny. A zimową porą warto pokusić się o biegi, zacząć od krótkich dystansów, od płaskich terenów i spacerów. Następnie można zacząć biegać. To jedynie kwestia uruchomienia odbicia, i tyle.

Co by państwo polecali komuś, kto się waha i boi podjąć aktywność fizyczną?

WB: Na pewno trzeba zacząć coś robić. Obojętnie co – choć najlepiej to, co sprawia największą przyjemność. Ktoś lubi spacerować – niech spaceruje. Ktoś inny lubi pływać – niech pływa. Na początku wystarczy niewielki wysiłek, on z upływem czasu będzie się zwiększać, spacerować stanie się dłużej itd. Podjęcie jakiegokolwiek aktywności ruchowej to już sukces.

Skończyłam kurs trenerski i mam uprawnienia do nauczania WF-u. Uczyłam go w liceum jeszcze 4 lata temu. Staralam się młodzieży

mówić: „Słuchajcie, cokolwiek zaczniecie robić, to dobrze! Po prostu coś róbcie”. A młodzież, jak to młodzież, szczególnie dziewczyny – a to się wstydzą, a to nie włożą stroju.

Rodzice idą na łatwiznę i często bez przyczyny załatwiają zwolnienia lekarskie. Ja mówię: „Dobrze, nie chodźcie, ale będziecie nieklasyfikowani” – musiałam sięgać wręcz po takie argumenty. A młodzi ludzie sami powinni wiedzieć, że skoro siedzą 8 godzin w szkole, to w wolnym czasie potrzebują jakiejś aktywności.

EB: Najlepszą formą jest bieganie. Amerykanie ostatnio przeprowadzili badania na dużej populacji. Jak się okazało, rower daje co najwyżej 15% tego, co bieganie czy jazda na nartach. Jeśli więc ktoś może wyjść na łono natury, pójść do lasu, to już postępuje lepiej od tego, kto siedzi przed telewizorem.

WB: Dobrą formą aktywności jest też szybki marsz, bo nie każdy może biegać. Wystarczy marszobieg, lekki trucht – jest wiele możliwości.

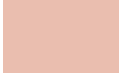
EB: Tak, to wystarczy, i wcale nie trzeba słuchać tego, co się mówi w telewizji. Jak ja słyszę, że zachęca się ludzi do biegania maratonów, to mnie zaraz mdli. Przecież trzeba zacząć od podstaw! Domu nie buduje się od komina.

WB: Tak, ktoś chce nagle osiągnąć bardzo wysoki pułap, ale żeby tego dokonać, trzeba przejść przez wszystkie kroki. Nie ma sensu od razu biegać szybko czy na długich dystansach. Lepiej zacząć spokojnie, a postępy przyjdą same z upływem czasu.

EB: Co ważne, w czasie biegania wydziela się hormon szczęścia.

WB: Bieganie ewidentnie likwiduje stres. Może nie w całości, ale jak człowiek jest zmęczony, to problemy tracą na znaczeniu.


EB: Jak byłem w ósmej klasie, przyszedł do mojej wioski ksiądz Macharski, późniejszy kardynał. Do końca życia spotykaliśmy się na pogaduszki, bo mieszkał w „Księżówce”, na drodze do Kuźnic. On nam organizował życie sportowe i często spotykaliśmy go w górach, nawet gdy był w podeszłym wieku. Późnym wieczorem biegał we flanelowej koszuli, bez koloratki, zupełnie incognito. Tak bardzo kochał biegać po górach!





Sport odmładza!

Rozmowa z Markiem Łbikiem

 **Marek Łbik** – urodzony 30 stycznia 1958 r. w Poznaniu. Kajakarz, w 1980 r. debiutował na igrzyskach olimpijskich w Moskwie, nie odniósł jednak większego sukcesu – zajął 5. miejsce. Dwukrotny medalista olimpijski z Seulu (1988 r.: srebro w konkurencji na 500 m i brąz na 1000 m), dwukrotny mistrz świata (1986 i 1987 r.), wielokrotny mistrz Polski. Po zakończeniu kariery został przedsiębiorcą, jest także działaczem sportowym, m.in. był członkiem zarządu Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Związku Kajakowego. Od 1999 r. jest prezesem KS Warta Poznań.



Czy sport jest nadal obecny w pana życiu?

Oczywiście, do dzisiaj pływam zawodowo na łodziach smoczych. Jeździmy na mistrzostwa świata, Europy, ścigamy się na łódkach. Jeśli tylko czas pozwala, startuję w zawodach seniorów i masters.

Musi pan przygotowywać się do nich kondycyjnie, tak jak dawniej?

Należę do pierwszej drużyny, więc muszę być przygotowany. Nikt przecież nie chce wozic zwłok w łodzi.

Wsiada pan jeszcze do kanadyjek?

Nie. Uważam, że kanadyjka nie nadaje się do rekreacji. Szkoda mi kręgosłupa.

Nie podobało się panu, kiedy kajak zamieniono panu właśnie na kanadyjkę?

Wiadomo, byłem przecież małym dzieciakiem, krnąbrnym. Próbowano mnie zachęcać do kanadyjki, a my na kanadyjkarzy mówiliśmy „kory-

ciarze” – że na korytach pływają, a my, szlachta, na kajakach. Stało na tym, że 1 dzień w tygodniu mam pływać na kanadyjce, a resztę na kajaku. Tak ustaliliśmy z trenerem. Nawet nie zauważyłem, kiedy zmienił mi to na 2 dni w tygodniu, potem na trzy, aż wreszcie w ogóle nie chodziłem na kajak. Byłem w dwójce z Tomkiem Pawłowskim, który wtedy był aktualnym mistrzem Polski na jedyńce. Byłem gówniarz, młodszy od niego, a trafiłem do dwójki z mistrzem Polski. Tak się złożyło, że wygraliśmy wyścig i potem już załapałem.

Smocze łódzie

Sport wywodzi się z Chin, gdzie znany jest od tysiącleci. W latach 80. XX wieku zaczęły zyskiwać popularność na całym świecie – najpierw w Ameryce Północnej, później także w Europie. Łódź ma długość 12,4 metra, a na zawody montuje się do niej dodatkowo smoczą głowę i ogon.

Standardowo łódź mieści 22 osoby, w tym 20 wiosłarzy, 1 bębniarza oraz 1 sternika. Istnieją także łódzie 10-osobowe oraz bardzo duże, 50- i 100-osobowe. Wiosłarze siedzą obok siebie po dwóch na ławeczce (jest ich w sumie 10). Rytm wiosłowania narzuca para siedząca jako pierwsza od dziobu (tzw. szlakowi). Na dziobie, na krzeselku powyżej wiosłarzy, siedzi bębniarz (tyłem do kierunku płynięcia). Wybija on na bębnie rytm wiosłowania, dzięki czemu załozde łatwiej dostosować tempo do szlakowych. Sternik z kolei nadaje kierunek za pomocą długiego wiosła. W trakcie płynięcia stoi.

Rywalizacja w oficjalnych zawodach toczy się z reguły na dystansach 250 m (lub 200 m), 500 m, 1000 m i 2000 m. Zazwyczaj osady wiosłują w tempie od 60 do 100 pociągnięć na minutę, a łódź osiąga prędkość kilkunastu kilometrów na godzinę.

Który ze swoich sukcesów wspomina pan z największym sentymentem?

Tytuł wicemistrza olimpijskiego. Nie mam wątpliwości, że to moje największe osiągnięcie, jeżeli chodzi o sport wyczynowy. Zdobyłem tytuł mistrza świata w Montrealu, ale to były zawody mniejszej rangi. Podium podczas igrzysk i słuchanie Mazurka Dąbrowskiego to zupełnie coś innego. Gdy widziałem, jak Polonia stoi, klaszcze, cieszy się, płacze ze szczęścia, jak ludzie mówią, że dzięki mnie kawałek Polski mają przy sobie, to są to chwile nie do zapomnienia. I do pozazdroszczenia, bo naprawdę warto to przeżyć.

Podobno miał pan pseudonim „Diabeł”. Skąd się on wziął?

Może dlatego, że byłem krnąbrny, nie zawsze posłuszny i chodziłem swoimi ścieżkami. Zawsze brylowałem w grupie. Mam po prostu bardziej przywódczy charakter.

Wiosłem w twarz

Podczas zawodów w Moskwie w 1982 r. reprezentacja Rumunii pojawiła się z wiosłami obitymi metalem. „Wystarczyło, że walnęli nimi w łódkę, i robili w niej dziurę. Wtedy to tylko chwila – wlewa się woda, z łódki robi się u-boot i po tobie” – opisywał Marek Łbik w wywiadzie dla „Przeglądu Sportowego”. Jeden z rumuńskich zawodników uderzył w łódkę Polaków. Łbik zwrócił mu uwagę, jednak bez skutku, a wcześniej z uderzenia wiosłem zatonała łódka reprezentacji Rosji. „Poprosiłem partnera, żebyśmy zwolnili na zakręcie. Rumuni się zbliżyli i jak jednego nie walnę wiosłem w głowę” – relacjonował. „Na mecie ten poszkodowany Rumun smutno się na mnie patrzył, to mu pogroziłem palcem: »Nie nada«”.

Czy dzisiaj też pan dba o swoją kondycję? Ćwiczy pan regularnie?

Nie mam już stałych rytuałów jak dawniej, ale jeśli tylko mogę, to pływam na smokach. Mam także dwie łódki, pływamy z synem po Malcie. Biegać nie lubię, więc tego nie robię. Musiałem biegać jako zawodowy sportowiec, ale nigdy nie sprawiało mi to przyjemności. Chętnie jeżdżę na rowerze. Kupiłem go u samego mistrza świata kolarstwa – Lecha Piaseckiego, mojego serdecznego przyjaciela z Gorzowa.

A czy pana rówieśnicy, którzy nie związali swojego życia ze sportem, dzisiaj są w dobrej kondycji, czy raczej miewają kłopoty ze zdrowiem?

Jestem nieobiektywny, ale jak patrzę na swoich równoletków czy to jeszcze z podstawówki, czy z liceum, to widać – a mam obecnie 59 lat – że ząb czasu bardziej ich nadszarpnął. Warto jednak uprawiać sport. Trzeba przed starością, brzydko mówiąc, spie...ć na własnych nogach. Jak ktoś regularnie się nie rusza, to w pewnym momencie w ogóle przestaje się ruszać. Mnie też czasami wszystko boli, zwłaszcza po zawodach: kręgosłup, ręce, nogi, barki. Ale kiedy zawody są organizowane, to jadę, biorę w nich udział i nie płaczę. Cieszę się, że wiosłuję, i cieszę się, że mogę się ruszać. 60-latek, który w ogóle nie dba o aktywność fizyczną, nie może się ze mną równać pod względem sprawności, a nawet wyglądu – sport przecież odmładza!

Czy pana dzieci też skupiły się na sporcie?

Moja córka już w dzieciństwie zainteresowała się szermierką, została mistrzem Polski, ale później zaniechała sportu wyczynowego. Obec-

nie biega amatorsko w triathlonach, w półmaratonach. Z kolei syn pływał na kanadyjce, ale namówiłem go na smoki i pływa ze mną, często wspólnie jeździmy na zawody, startujemy w jednej łódce. Czasami się zdarza, że przeciwko sobie pływamy. Widzę, że spodobały mu się smoki.

A jakie warunki mają obecnie młodzi zawodnicy? Czy widząc ich, myśli pan, że żyją w lepszych czasach niż pan, gdy był pan zawodowym sportowcem?

Zdecydowanie mają lepiej! Ja chodziłem kiedyś do wygódki, bo nie było toalety. Nie mieliśmy takiego sprzętu jak dzisiaj, odżywek, nawet jedzenia w sklepach brakowało, takie były czasy. Ale też niczego im nie zazdroścę. Fajnie jest, że dzieciaki w dzisiejszych czasach w ogóle garną się do sportu, bo tyle jest innych ciekawych rzeczy do zrobienia, że nietrudno wybrać łatwiejsze życie – życie spędzone przy tablecie czy w pubie, dyskotece, a nie na sporcie, który wymaga systematyczności i męczenia organizmu, żeby osiągać wyniki.

A do tego czasem ma się pecha – pana kilka razy przed ważnymi zawodami dopadły problemy zdrowotne, prawda?

Tak, przed igrzyskami olimpijskimi w Seulu miałem 39 stopni temperatury. Przez 3–4 tygodnie leżałem w łóżku, nic się nie poprawiało. Najróżniejsi specjaliści mnie badali i każdy mówił, że jestem zdrowy. Wreszcie po 3 tygodniach zwlokłem się z łóżka, straciłem z 7 czy 8 kilo, mówię do żony: „Jadę do Wałcza, bo wolę tam być z chłopakami, niż tu siedzieć w domu”. Mój trener Stanisław Rybakowski wykazał się dużym zrozumieniem, chodził ze mną na treningi indywidualne. Dzięki temu, że nie pływałem z grupą,

nie zabił mnie tymi treningami. Ciągłe też jedzenie sprawiało mi trudności, więc robiono wszystko, żebym przybrał na masie. Dyrektorem był wtedy pan Chrzan – to on zadbał o to, żeby niczego mi nie brakowało. Chłop już nie żyje, ale jestem mu wdzięczny, bo faktycznie zadbano w kuchni o to, żebym nie chodził głodny. Powoli wdrażałem się w życie sportowe, temperatura mi przeszła, bo dali mi różne zestawy antybiotyków. Pojechałem na igrzyska i zdobyłem dwa medale. Wróciłem szczęśliwy. To mój największy sukces w życiu.

Czy bardzo pan ubolewa, że nie było to jednak złoto?

Każdy sportowiec chce zdobyć złoto. Zawsze ten drugi jest przegranym. W starożytności tylko zwycięzca dostawał wieniec laurowy, nie nagradzano drugiego ani trzeciego miejsca.

A jak to się stało, że zainteresował się pan łodziami smoczymi?

Zupełny przypadek. Włodzimierz Szmidt z Gdańska gdzieś je zobaczył, spodobały mu się i sprowadził je do Polski. Polsce przyznano organizację mistrzostw Europy w łodziach smoczych, które odbywały się na Malcie. Zadzwonili do mnie, czy nie chcę wystartować. Oczywiście od razu się pojawiłem. Drużynę złożyliśmy z byłych kanadyjkarzy i kajakarzy, którzy kiedyś pływali.

Czyli to byli ludzie w pana wieku?

Tacy, którzy zakończyli już swoje kariery. Starsi, młodszy, ale najważniejsze, że była pełna drużyna. Tak się złożyło, że zdobyliśmy kilka medali. Już nawet nie pamiętam, ile to lat minęło, ale było to dawno temu.

Potrzeba aż 20 osób, żeby stworzyć drużynę?

W zasadzie 26, bo 22 płyną, a do tego są jeszcze 4 osoby rezerwowe. A więc razem 26 zawodników.

Dobrze się pracuje w tak dużym zespole? Pan raczej był przyzwyczajony do zespołów dwuosobowych.

Jeżeli nie ma lidera w łodzi, to łódka nie pływa. Musi być ktoś, kto trzyma wszystkich za mordę.

I pewnie to pan jest liderem?

Akurat w Spójni Warszawa liderem jest mój młodszy kolega z kadry – Artur Dyjewski. Ja z Poznania nie będę jeździł przecież na treningi do Warszawy. W Amber Szczecin też jest lider i bywam tam gościnnie, ale nie próbuję stosować żadnego zamordyzmu. Udzielam czasami rad zawodnikom, jednak liderem musi być ktoś, kto ma kontakt z zawodnikami na co dzień. Ja jako osoba z doskoku na lidera bym się nie nadawał.



Nadal czuję się dość młodo

Rozmowa z Andrzejem Zabawą

Andrzej Zabawa – urodził się 29 listopada 1955 r. w Krynicy. Hokeista, napastnik prawoskrzydłowy, 156-krotny reprezentant Polski i trzykrotny olimpijczyk (1976 – Innsbruck, 1980 – Lake Placid i 1984 – Sarajewo). Zawodnik klubów KTH Krynica (1972–1974), Unii Oświęcim (1974–1975), Baildon Katowice (1975–1978), Zagłębie Sosnowiec (1978–1986) oraz klubów niemieckich: SC Preussen Berlin (1986–1988), EF Pfronten (1988–1989), Passiasanbeg (1989–1991) i EHC Weiheim (1991–1993). Dla reprezentacji Polski zdobył łącznie 99 goli, co daje mu tytuł najlepszego strzelca w historii. Działacz sportowy, kierownik reprezentacji Polski seniorów oraz kierownik drużyny Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Katowicach.



Kiedy zdecydował się pan poświęcić karierze sportowej?

Dość wcześnie i myślę, że to nie była przypadkowa decyzja. Pochodzę z Krynicy Górskiej, w rodzinie w hokeja grało dwóch braci mamy i jeden brat ojca. Tak więc od małego miałem kontakt z tym sportem. Młodszy brat mamy prowadził mnie na lodowisko i nauczył jeździć na łyżwach w wieku zaledwie 5 lat. Później grałem w hokeja w grupach młodzieżowych, ale w pewnym momencie mama – bo to ona, a nie ojciec, była osobą decyzyjną w domu – doszła do wniosku, że nie ma w tym żadnej przyszłości, i kazała skończyć z hokejem. Zapisła mnie na lekcje gry na akordeonie, żeby oderwać mnie od sportu. Udało jej się troszkę, bo przestałem grać, miałem zresztą zakaz wejścia na lodowisko. To były inne czasy. Miałem uczęszczać na zajęcia z muzyki, a nie na hokej. Zacząłem więc kombinować. Przekonałem mamę, by pozwoliła mi w wolnych chwilach chodzić na jazdę figurową. Zgodziła się i popełniła błąd.

Dlaczego?

Bo dzięki temu przez kolejne 2 lata nadal ćwiczyłem na łyżwach i w efekcie bardzo poprawiłem technikę jazdy. Także Leszek Kokoszka ćwiczył jazdę figurową, później graliśmy razem w reprezentacji na olimpiadzie

czy w Katowicach na mistrzostwach w '76 roku. Łyżwiarstwo figurowe to zupełnie inny styl jazdy, całkiem inna technika. W hokeju dochodzi koordynacja góry, opanowanie techniki posługiwania się kijem. Ale jak połączy się techniki obu tych dyscyplin, to efekty są doskonałe.

Po pewnym czasie mama troszkę odpuściła i wróciłem do hokeja. Już w wieku 16 lat zostałem powołany na mistrzostwa juniorów. Dwa lata później opuściłem Krynice, wyjechałem do Oświęcimia i zacząłem grać zawodowo.

Czy powołanie do reprezentacji przekonało pana mamę, że hokej to pana przeznaczenie?

Myślę, że na dobre dotarło to do niej, gdy jako senior pojechałem w '76 roku na olimpiadę do Innsbrucka. Bardzo była wtedy poruszona i od tamtego momentu dała mi spokój. Miałem wtedy 21 lat. Zresztą 2 lata wcześniej wyjechałem do Oświęcimia, więc mama nie miała na mnie już zbyt wielkiego wpływu.

Później trafiłem do Baildonu Katowice, do domu przyjeżdżałem raz na jakiś czas. Mama tego nie okazywała, ale myślę, że gdy dostałem się do reprezentacji młodzieżowej, a później seniorskiej, była dumna z tego, że potoczyło się to tak, a nie inaczej. Po latach jestem przekonany, że na pewno cieszyła się z takiego obrotu spraw. Myślę, że każda matka i ojciec byłiby zadowoleni w podobnej sytuacji.

A wujkowie hokeiści pana wspierali?

Tak, oczywiście. Oni grali na poziomie pierwszej ligi – jeden w Sarnoku, później, po wojsku, wrócił do Krynicy, a drugi całą karierę poświęcił grze w Krynicy. Ale najbardziej wspierał mnie najmłodszy brat

matki, który nauczył mnie jeździć. Dał mi swoje łyżwy, więc zaczynałem w łyżwach o pięć numerów za dużych, ale to nie stanowiło wtedy problemu. Miałem bardzo blisko lodowisko, więc bywałem na nim codziennie, i to po parę godzin. To jest podstawa sukcesu, a dzisiaj w klubach dla młodych są z tym problemy.

Dzisiaj trudniej zostać hokeistą niż 20 lat temu?

Może nie trudniej. Teraz jest po prostu inaczej. Mniej chłopców gra w hokeja, a więc jest mniejsza rywalizacja, do tego brakuje lodowisk. Dyscypliny zespołowe wywodzą się z masowości – musi być wielu chętnych, żeby dyscyplina zdobywała na popularności. Mój syn od blisko 20 lat mieszka w Chicago i trenuje tam jego syn, mój wnuczek. W jednym klubie jest aż 600 chłopców, a w Polsce ciężko zebrać choćby drużynę. Niech z tej masy zaledwie pięciu zdecyduje się na zawodowstwo, z innego klubu – kolejnych pięciu. To jest zupełnie inna skala! Nie wspomnę, że tam odbywa się to wszystko na innych zasadach, a rodzice sporo inwestują w sport swoich dzieci. U nas oczywiście rodzice też pomagają, ale nie każdego na to stać, bo to kosztowna dyscyplina, sprzęt jest bardzo drogi.

A jak panu udawało się zdobyć sprzęt, skoro mama była na początku przeciwna hokejowi?

Wtedy to kluby zapewniały sprzęt zawodnikom. Lata 70. i 80. to były dobre lata dla sportu w naszym kraju. Polska była bardzo mocnym krajem sportowo – czy to w lekkoatletyce, czy w boksie. Państwo udzielało dużych dofinansowań, przede wszystkim poprzez zakłady pracy – to one były głównymi sponsorami sportu. Przykładowo w Krynicy były ze dwa czy trzy sanatoria, które należały do zakładu hutniczego. Jeśli dyrektor, który zarządzał pensjonatem, miał jakieś wolne środki, przeznaczał je właśnie na dofinansowanie sportu.

Pamiętam, że z samej tylko Krynicy – a jest to małe miasteczko, 16-tyśięczne – z mojego rocznika było stu kandydatów do szkółki hokeja. Dzisiaj nawet w Sosnowcu nie znajdę stu chętnych, nie ma szans. A to nieporównywalna liczba ludności – Sosnowiec zamieszkuje ponad 200 tys. osób! To wszystko wynika z zainteresowania i chęci młodych ludzi do aktywności. Jeszcze parę lat temu w Nowym Targu było tylu hokeistów, że dusili się w swoim środowisku. Nie było klubu w Polsce, w którym nie grałby wychowanek z Nowego Targu. Dzisiaj chłopiec siada przed komputerem, garb mu rośnie, musi nosić okulary. Przedtem młodzi ludzie częściej uprawiali sport, szukali sobie jakiegoś zajęcia. A obecnie nawet uczestnictwo w lekcji WF to dla dzieci przykry obowiązek.

Jest pan dumny, że wnuk poszedł w pańskie ślady i również próbuje sił w hokeju?

Oczywiście, choć na razie trudno przewidzieć, jak się to dalej potoczy. Żaden trener nie jest w stanie przewidzieć, czy 12-latek ma szansę zostać zawodowcem, czy nie. A początki wnuk ma bardzo podobne do moich, bo od 3 lat gra na trębce. Synowa powiedziała mi ostatnio, że mają problem, bo Kacper gra w zespole symfonicznym i nauczyciel-dyrygent wywiera na synową presję – twierdzi, że to jego najlepszy trębacz, i nalega, żeby nie odchodził z zespołu. Rzeczywiście jest utalentowany muzycznie, ale prędzej czy później będzie musiał z czegoś zrezygnować. Bo treningi hokejowe zabierają mnóstwo czasu. Gdy wyjeżdża z mamą z domu o piętnastej, wracają o dwudziestej pierwszej. Byłoby mi bardzo miło, gdyby grał zawodowo, ale do tego daleka droga. Ma dobre perspektywy przed sobą, bo czeka go awans do najwyższej ligi w swoim wieku, więc jest chyba zauważany. Ale hokej wiąże się z dużymi kosztami ze strony rodziców. W grupie najbardziej elitarnych zawodników rodzice muszą wykładać poważne pieniądze, ok. 30 tys. rocznie.

Syn też grał w hokeja, przez 2 lata był nawet w polskiej reprezentacji seniorów w Polsce. Naderwał sobie jednak pachwinę, musiał zrobić przerwę, wyjechał z kraju i już nie wrócił. W Stanach prowadzi firmę i tam właśnie wychowują z żoną syna, jedynaka.

Wydolność do gry w szachy

Andrzej Zabawa sam przyznaje, że bardzo męczyło go bieganie i zawsze osiągał gorsze wyniki od kolegów. Nie pokonywał więc na lodzie zbędnych dystansów. „Nie jeździłem, gdzie nie trzeba, i może dlatego niektórzy twierdzili, że nie daję z siebie wszystkiego, a ja po prostu nie latałem jak głupi po lodzie. Każdy ruch był u mnie przemyślany. Kiedyś nawet mówiono, że nie narodził się taki trener, który by mnie zarzął. Zawodnik powinien mieć bowiem pewną świadomość, ile jego organizm jest w stanie przetrzymać. Nie na tym przecież to wszystko polega, by zamęczyć się na śmierć” – mówił w rozmowie z Onet.pl.

Kiedy przed mistrzostwami świata w Belgradzie w 1978 r. przeszedł badania wydolnościowe, usłyszał od lekarza, że z jego wynikami znacznie bardziej niż do hokeja nadaje się do gry w szachy.

Wróćmy do pańskiej kariery. Z Oświęcimia trafił pan do Katowic?

Tak, do Baildonu Katowice.

To tam poznał pan swojego wieloletniego partnera na lodzie Wiesława Jobczyka?

Tam zaczęliśmy razem grać, ale poznaliśmy się już rok wcześniej na mistrzostwach w Holandii, graliśmy razem w reprezentacji juniorów. Ja trafiłem z Krynicy do Oświęcimia, a Wieśka ściągnięto z Siedlec

właśnie do Baildonu. Po roku również przeszedłem do Baildonu i wtedy trener Nikodemowicz nas złączył. Dał nam środkowego zawodnika – Bogdana Kądziołkę, który grał w reprezentacji, a z tyłu był Robert Góralczyk. W tamtym czasie Robert był pierwszym, podstawowym obrońcą w Polsce. I tak żeśmy zaczęli grać z Wieśkiem.

Tworzyli panowie zgrany duet na lodzie. Czy wynikało to z panów przyjaźni również poza lodowiskiem?

Myślę, że tak. Bardzo rzadko się kłóciliśmy. Oczywiście w trakcie meczu czasem sobie dogadywaliśmy, bo wiadomo, że są nerwy i emocje puszczają. Ale już na zgrupowaniach, na wyjazdach mieszkaliśmy razem w pokoju. Śmiano się z nas, że znamy się jak łyse konie. Wymieniano nam tylko środkowych. Taki układ to naprawdę rzadkość. Wydaje mi się, że wynikało to z braku zazdrości między nami. Bo w sporcie, czy w życiu w ogóle, każdy chciałby być numerem jeden i to prowadzi do rywalizacji między zawodnikami. Porównuje się liczbę strzelonych bramek, podań itd. Jeśli jest to zdrowa sportowa rywalizacja, to nie ma w tym nic złego, ale gdy dochodzi złośliwość, to nic z tego nie będzie. Mnie cieszyła gra, bawiłem się nią. Mieliliśmy z Wieśkiem parę zagrań, które graliśmy na pamięć. Inni nas filmowali, ale i tak mieli problem, żeby nas rozszyfrować. Myślę, że największe znaczenie miało to, że poza lodowiskiem byliśmy po prostu dobrymi kolegami.

Brał pan udział w słynnym meczu w '76 roku podczas mistrzostw świata w Katowicach, jedynym, w którym pokonaliśmy reprezentację ZSRR. Co pamięta pan z tego meczu?

Pamiętam to, co było po meczu. Nogi w górze i bezdech ze szczęścia. Myślę, że nikt poważnie nie brał pod uwagę, że możemy wygrać ze Związkiem Radzieckim, zwłaszcza że 2 miesiące wcześniej, w lutym,

w Innsbrucku przegraliśmy 16:1. To był pierwszy mecz – ich i nasz – na mistrzostwach w Katowicach i wyszli na lodowisko tak na jednej nóżce. A nam w tym dniu wszystko szło – co strzał, to bramka. Jak Rosjanie zaczęli brać się za robotę, było już za późno. Zegraliśmy nasz najlepszy mecz w tamtym czasie. Zresztą graliśmy bardzo dobrze już w Innsbrucku – choć przespaliśmy wtedy mecz z Niemcami, a mogliśmy zdobyć brązowy medal. Już wtedy było widać wzrost formy drużyny. A gdyśmy w Katowicach wygrali ze Związkiem Radzieckim, to był szal.

Szczerze mówiąc, niewiele jednak pamiętam z tamtych mistrzostw. Lubiłem się wyłączyć. Inna sprawa, że nigdy nie przywiązywałem wagi do tego, co było. Było, minęło. Ja do dzisiaj nie zbieram żadnych pamiątek. Nie wiem dlaczego, może jest mi po prostu lżej.

Mistrzostwa świata w hokeju na lodzie w 1976 r.

Odbyły się w dniach 8–25 kwietnia w Katowicach. Była to 43. edycja mistrzostw świata organizowanych przez Międzynarodową Federację Hokeja na Lodzie i pierwsza z udziałem profesjonalnych lig NHL (National Hockey League – Narodowa Liga Hokeja) i WHA (World Hockey Association – Światowa Federacja Hokeja). Pierwsza runda turnieju odbyła się w tzw. systemie kołowym (każda z ośmiu startujących drużyn rozegrała mecz z każdym przeciwnikiem). Cztery najlepsze drużyny awansowały do finału.

8 kwietnia reprezentacja Polski sensacyjnie pokonała 6:4 reprezentację ZSRR, jednak ostatecznie zajęła 7. miejsce w klasyfikacji końcowej. Pierwsze miejsce zdobyła Czechosłowacja, drugie – ZSRR. Kolejne były reprezentacje Szwecji, Stanów Zjednoczonych, Finlandii i RFN. Za Polską uplasowała się reprezentacja NRD.

Które igrzyska były dla pana szczególnie ważne? Czy te pierwsze, kiedy jako 21-letni chłopak wyjeżdżał pan do Austrii w '76 roku?

Pierwsze igrzyska to zawsze jest wielkie przeżycie dla zawodnika. To jest coś zupełnie innego niż mistrzostwa świata, choć te oczywiście też są piękne. Ale olimpiada to inny świat. Cała ta otoczką, wioska olimpijska... Dla mnie olimpiada w Innsbrucku to był numer jeden. Igrzyska odbywały się niejako w lesie, na terenie więzienia. W Sarajewie też było kameralnie, na jakimś osiedlu. Z biegiem lat zaczęto coraz bardziej zwracać uwagę na to, żeby organizator igrzysk wycisnął z nich jak najwięcej. Kiedyś na zakończenie olimpiady odbywały się bankiety, różne cuda, dziś tego już nie ma. Zanim mistrzostwa się skończą, przegrane drużyny pakują sprzęt i wyjeżdżają, żeby ponieść jak najmniejsze koszty. Ale ta pierwsza olimpiada to było dla mnie największe przeżycie.

Czy wyjazd za granicę był w tamtych czasach dla pana szokiem kulturowym?

Myślę, że każdy go przeżywał, bo wiadomo, jak wówczas żyliśmy w Polsce. Gdy jadąc pociągiem z Berlina Wschodniego, wjeżdżało się do Berlina Zachodniego, momentalnie rzucał się w oczy kontrast między tymi dwoma światami. Jeszcze pod koniec lat 80. widać było bardzo duże różnice między Wschodem a Zachodem. Ja do Berlina Zachodniego wyjechałem w '86, grałem tam w Bundeslidze, i widziałem wtedy spore różnice.

Gdy opowiadałem wtedy matce, że na Zachodzie kotlety schabowe są paczkowane osobno na tackach styropianowych, to mówiła tylko: „Dobrze, dobrze, ja tam wiem swoje”. Nie docierało do ludzi w Polsce, jak wygląda życie na Zachodzie. Ale sam też nie przywiązywałem do

tego wielkiej wagi. Byłem tam, popatrzyłem, pooglądałem i wróciłem. Co miałem kupić, to kupiłem, nie przeżywałem tego za bardzo. Byłem nawet świadkiem zdarzenia, gdy kolega z reprezentacji, widząc wystawę sklepową, oparł się o nią i się rozplakał.

A na panu nie robiło to wrażenia?

Nie, w ogóle. Przytaknąłem, że jest ładnie, i tyle. Może gdybym przeżywał, próbowałbym wyjechać, ale jakoś nigdy nie ciągnęło mnie do tego. Miałem możliwość opuszczenia kraju – jak każdy sportowiec na pewnym poziomie. Wystarczyłoby zostawić paszport szefowi ekipy i opuścić zgrupowanie.

Ale miał pan przygodę z Bundesligą.

Tak, ostatecznie wyjechałem, gdy miałem 31 lat. Musiałem dostać zgodę Ministerstwa Spraw Zagranicznych na wyjazd. Miałem problem, bo przedstawicielom ministerstwa nie podobała się nazwa klubu – Preussen Berlin, czyli Prusy. Ale byłem uparty i dostałem zgodę, choć dopiero we wrześniu, gdy liga już ruszyła. Zacząłem więc oficjalnie grać dopiero od grudnia.

Wyjechał pan z rodziną czy sam?

Z rodziną. Mieliśmy tam bardzo dobre warunki. Ale jak poszedłem grać w Bawarii, to nie miało to już sensu, chodziło przecież o dzieci, ich edukację. Tam zresztą grałem w trzeciej lidze, a to nie był ten sam poziom. Syn z córką wrócili z matką, ja niedługo po nich. Potem syn skończył szkołę hokejową w Sosnowcu, a w '99 wyjechał do Stanów. Ja z kolei pracowałem już w szkole mistrzostwa sportowego, bo ona powstała w '94 roku.

Sportowa emerytura to dla wielu sportowców trudny czas. Udało się panu odnaleźć w nowej rzeczywistości po zakończeniu kariery?

Ja w zasadzie na emeryturę sportową jeszcze nie odszedłem, bo pracuję w szkole mistrzostwa sportowego, jestem kierownikiem reprezentacji seniorów. Ale pewien żal po samej karierze zawodniczej oczywiście pozostaje. Na szczęście umiałem się przestawić na normalny tryb życia. Wiem, że niektórzy sportowcy nie dawali sobie rady z końcem kariery. Wielu skończyło tragicznie, popadali w alkoholizm. Też miałem momenty, gdy pozwalałem sobie na zbyt dużo, ale w pewnym momencie dałem sobie z tym spokój. Dzięki Bogu od 15–16 lat nie miałem alkoholu w rękę, trzymam się z dala od papierosów. Śmieję się, że dzisiaj mógłbym od nowa zacząć grać, bo prowadzę tak zdrowy tryb życia.

W reprezentacji nie gram od 30 lat, ostatni raz wystąpiłem w Moskwie w '86 roku. Ale mam to szczęście, że nadal jestem związany ze sportem, pracuję w szkole, przez wszystkie ostatnie lata miałem kontakt z kolejnymi reprezentacjami. Pewnie było w tym nieco szczęścia, bo akurat dostałem propozycję tej pracy i ją wykorzystałem.

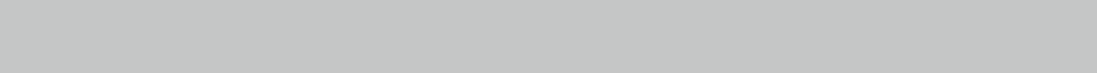
A czy znajduje pan czas na aktywność dla przyjemności?

Od wielu lat jeździmy z żoną na urlopy na cały miesiąc. Chodzimy na długie spacery, po 10–12 kilometrów, dzień w dzień, za każdym razem gdzieś indziej. Często jeździmy do Ustronia. Żona nie przepada za jazdą na rowerze, więc sporo chodzimy po górach.

Czy kiedy patrzy pan na rówieśników, którzy nie związali swojego życia ze sportem, to widzi pan różnicę w kondycji, w stanie zdrowia?

Myślę, że wiele zależy od genów. Ja nadal czuję się dość młodo. Ostatnio trochę się zaniedbałem, ale od czasu do czasu wychodzę na łód. Planuję znowu biegać, częściej jeździć na rowerze, żeby nie zdiadzieć zupełnie. Niestety część moich kolegów już nie żyje, a znam takich, którzy faktycznie wyglądają jak dziadkowie. Bo oczywiście geny genami, ale tryb życia ma wpływ na zdrowie. Ja bardzo dużo się ruszam, bo a to zgrupowania, a to szkoła. Mam co robić i dni mi uciekają.

Ale też jestem cukrzykiem, muszę być na diecie. Zresztą odżywianie w ogóle jest bardzo ważne. Swego czasu miałem nadwagę, ważyłem prawie sto kilo, później ją zrzuciłem. Dzisiaj ważę 78 do 80 kilo. Wyrzuciłem z jadłospisu pewne rzeczy i bardzo dobrze się czuję. Muszę jednak się pilnować, bo choć cukrzyca nie boli, to daje w kość. Jak wspomniałem wcześniej, wystrzegam się używek, nie palę od wielu lat, po alkohol w ogóle nie sięgam.



Ruch to podstawa


– eksperci dla Instytutu Łukasiewicza

Aktywność dobra dla umysłu



Jerzy Rudzik:

Ruch dla mózgu

 **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.*

Seniorze, trzymaj formę! 3

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.

Choroba Alzheimera. Ruch ma znaczenie!

Aktywność fizyczna poprawia ukrwienie i dotlenia mózg. Kiedy podejmujemy wysiłek fizyczny, wydzielane są substancje odpowiedzialne za prawidłowe działanie neuronów i synaps. „Brak ruchu na świeżym powietrzu jest powodem niedotlenienia komórek mózgowych i gorszej w związku z tym ich pracy” – pisze Barbara Jakimowicz-Klein, autorka poradnika *Oswoić alzheimera. Rozumiem, akceptuję, wspieram*. Regularna aktywność fizyczna jest zalecana w profilaktyce, a także leczeniu osób cierpiących na chorobę Alzheimera. Niektóre badania pokazują korzystny wpływ ruchu na spowolnienie degradacji części mózgu odpowiadającej za pamięć.

Ćwiczenia trzeba zaplanować w taki sposób, by zostały dostosowane do aktualnych możliwości pacjenta. Może to być prosta gimnastyka czy ćwiczenia z piłką. Najbardziej rekomendowaną formą są spacery (wspólnie z opiekunem). „Codzienna aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na ogólny stan zdrowia zarówno chorego, jak i opiekuna. Ważne jest, by ćwiczenia fizyczne i ruch sprawiały przyjemność (...). Nie powinny one powodować zbyt dużego zmęczenia, przeciążeń i dolegliwości bólowych”.

Źródło: Barbara Jakimowicz-Klein, *Oswoić alzheimera. Rozumiem, akceptuję, wspieram*, Wydawnictwo REA-SJ, Warszawa 2017

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 truchtów, potem znowu marsz, i tak na zmianę. To są tzw. marszobiegi. One wystarczą, żeby zachować sprawność fizyczną na zadowalającym poziomie.

Seniorze, trzymaj formę! 3

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 uzmysłowić 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.

Dr Anna Leś: **Aktywność a endorfiny**

 **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*.

Seniorze, trzymaj formę! 3

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.

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.

Fragmenty wywiadu z dr Anną Leś zamieszczonego w książce *Seniorze, trzymaj formę! 2* (Instytut Łukasiewicza, Kraków 2016)



Aktywność fizyczna poprawia pamięć i koncentrację

Funkcjonowanie mózgu często porównuje się do sposobu działania mięśni. Ma to służyć m.in. motywowaniu dzieci w szkole – im więcej się uczysz, tym jesteś potężniejszy, bo im intensywniej wykorzystujesz mózg, tym staje się on silniejszy. Ta analogia mózgowo-mięśniowa nie do końca jest właściwa – bo chyba nie wyobrażamy sobie, że możemy wzmocnić, powiedzmy, biceps bez zginania go? Mózg możemy jednak pobudzić w inny, niespodziewanie skuteczny sposób. I przydatna tu będzie właśnie praca bicepsów.

Okazuje się bowiem, że regularny ruch wpływa na poprawę nie tylko wydolności organizmu, lecz także wydolności umysłowej. Czym ona jest? „To zdolność koncentracji, pamięci długiej i krótkiej, wykonywania różnych działań myślowych” – wyjaśnia neurochirurg prof. Andrzej Maciejczak.

Seniorze, trzymaj formę! 3

Mówiąc najprościej: możemy więcej zapamiętywać, lepiej się skupiać i sprawniej rozwiązywać problemy, jeśli będziemy pobudzać ciało do ruchu. Aktywność fizyczna to jedno z najlepszych lekarstw na utrzymanie zdrowia mózgu. Badania prowadzone w laboratoriach na całym świecie dowodzą powiązań między sprawnością psychiczną i fizyczną. Wnioski naukowców motywują do prowadzenia bardziej aktywnego trybu życia, ale też są dobrą wskazówką do tego, jak lepiej przygotować się do wyzwań umysłowych.

Jeden z najbardziej znanych testów przeprowadzono jeszcze w latach 80. na Uniwersytecie Minnesota w Minneapolis. Tamtejsi badacze zaangażowali 3000 ochotników i poprosili o korzystanie z bieżni. Po upływie 20 lat badania powtórzono, oczywiście z udziałem tych samych osób. Okazało się, że uczestnicy testu, którzy dłużej biegali, mieli później lepsze wyniki w egzaminach sprawdzających sprawność umysłową.

Jednak jak mówi prof. Maciejczak, współzależność ruchu z działaniem mózgu nasza cywilizacja dostrzega od dawna. Bo skąd się wzięło starożytne powiedzenie: w zdrowym ciele zdrowy duch? Właśnie z przeświadczenia, że zdrowie intelektualne i fizyczne idą w parze.

„Mózg jest wielkim komputerem, do którego dociera masa bodźców, nie tylko zmysłowych, jak widzenie czy słuchanie, ale też fizycznych. Nie kontrolujemy kończyn, gdy chodzimy, nie myślimy o utrzymaniu równowagi podczas jazdy na rowerze, bo te mechanizmy zachodzą automatycznie właśnie dzięki kontroli mózgu. Tak więc ruchowe bodźce fizyczne zmuszają mózg do aktywności. Impulsy żyją, krążą, a zatem dobrze na niego wpływają” – wyjaśnia neurochirurg.

Jak to działa dokładnie? Jak wyjaśnia neurochirurg prof. Marek Moskała, ruch powoduje wzrost ciśnienia w drobnych naczynkach mó-

zgowych. Wówczas ilość tlenu wychwytywana przez komórki nerwowe w mózgu również ulega zwiększeniu, podobnie jak ilość glukozy dostarczana do nich. W efekcie poprawia się metabolizm tychże komórek. Taka poprawa metabolizmu w ich wnętrzu skutkuje tym, że człowiek staje się sprawniejszy umysłowo i osiąga większą aktywność intelektualną. „W podeszłym wieku, gdy mamy do czynienia z zanikiem mózgu, ta część, która pozostaje i ma służyć starszej osobie, musi być dobrze utleniona i odżywiona. Zabezpiecza to bowiem prawidłowy przepływ impulsu elektrycznego między synapsami” – mówi specjalista.

Właśnie ten przepływ impulsów elektrycznych wykorzystują komórki ogłuszone metabolicznie. Mówiąc prościej: komórki, które w normalnych warunkach gorzej pracują, są zakwaszone, nie przenoszą tego impulsu tak efektywnie. Natomiast podczas aktywności ruchowej metabolizm poprawia się, a kwasica wewnątrz komórek ulega zmniejszeniu. Mózg interpretuje ruch jako sytuację stresową, w wyniku czego uwalnia neuroprzekazniki zmniejszające ból. Za regenerację starych neuronów odpowiada białko BDNF – *brain-derived neurotrophic factor*. Jak pokazują testy mierzące przepływ krwi do mózgu, wytwarza się ono właśnie podczas aktywności ruchowej. Według części naukowców niedobór w stężeniach BDNF to jedna z przyczyn chorób psychicznych i degeneracyjnych.

Część mózgu, która silnie reaguje na ćwiczenia aerobowe, to tzw. hipokamp. Właściwie kontrolowane przez specjalistów eksperymenty – przeprowadzane nie tylko u dzieci, lecz także u osób w podeszłym wieku – wykazują, że struktura mózgu rośnie wraz ze wzrostem sprawności fizycznej, ponieważ hipokamp znajduje się w centrum systemów uczenia i pamięci mózgu. W efekcie ćwiczenia fizyczne mają wpływ m.in. na poprawę pamięci. Jak pisze „The Guardian”, niemieccy na-

Seniorze, trzymaj formę! 3

ukowcy wykazali, że spacerowanie lub jazda na rowerze pomogły badanym osobom przyspieszyć naukę wyrazów obcych.

Ćwiczenia pomagają też lepiej skoncentrować się na danym zadaniu. Najlepszym dowodem naukowym w tym przypadku jest badanie przeprowadzone wśród dzieci w szkole – niemniej dotyczy to nas wszystkich. Otóż w badaniu okazało się, że lekcje, którym towarzyszyły 20-minutowe ćwiczenia aerobowe, poprawiły znacząco stopień uwagi holenderskich uczniów. Natomiast gdy w amerykańskich szkołach naukowcy sprawdzali grupę uczniów pod kątem efektów codziennych zajęć sportowych, okazało się, że dzieci te nie tylko są bardziej „fit”, lecz także stały się bardziej wielozadaniowe i lepiej przetwarzały informacje. Nie trzeba tego ruchu wiele, bo z kolei niemieckie testy pokazały, że nawet 10 minut zabawowych ćwiczeń koordynacyjnych, jak odbijanie dwóch kulek w tym samym czasie, już w pewnym stopniu poprawia skupienie uwagi.

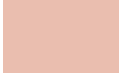
Aby poznać mechanizm wpływu ruchu na mózg, brytyjski badacz Timothy Bassez z Cambridge University przeprowadził doświadczenia na myszach. Gryzonie podzielono na dwie grupy, spośród których jedna miała ciągły kontakt z kołowrotkiem, a druga spędzała dzień głównie na spaniu. Po upływie dłuższego czasu badacz wyświetlił myszom dwie takie same figury. Za dotknięcie kwadratu z lewej strony dostawały nagrodę, a wybór prawej strony skutkowało brakiem przysmaku. Kto otrzymał więcej słodkości? Gryzonie ćwiczące na kołowrotku! Aktywne myszy pojęły zależność na tyle szybko, że już w pierwszym etapie badań dostawały dwa razy więcej smakołyków niż leniwe koleżanki z klatki obok.

Fragmenty tekstu opublikowanego w gazecie „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!” (Instytut Łukasiewicza, Kraków 2016)

Każdy ma swój Everest

Rozmowa z Adamem Maraskiem

Adam Marasek – urodził się w 1947 r. w Zakopanem. Ratownik Tatrzańskie-
go Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego od 1974 r. Starszy instruktor ra-
townictwa, przewodnik wysokogórski Międzynarodowej Federacji Związków
Przewodnickich (UIAGM). Przewodnik tatrzański, instruktor narciarstwa wy-
sokogórskiego Polskiego Związku Alpinizmu. Był zastępcą naczelnika TOPR,
obecnie pełni funkcję przewodniczącego komisji rewizyjnej. Startuje w zawo-
dach skiturowych ratowniczych służb górskich i w zawodach przewodników
IVBV.



Czy seniorowi, który szuka dla siebie aktywności, żeby na emeryturze pozostać w dobrej formie, poleciłby pan Tatry?

W Tatry zawsze warto przyjechać. Ale jeśli mówimy o starszych osobach, to powinny one zacząć od spotkania z lekarzem pierwszego kontaktu, który potwierdzi, że wolno im wybrać się w góry. Bo nie wszystkim się to zaleca – czy to ze względu na problemy z ciśnieniem, czy choroby sercowe. Od czasu do czasu w trakcie wędrówek po górach dochodzi do zawałów albo zatorów, i to nie tylko u starszych osób. Ma to związek z pewnymi chorobami, których ludzie są nieświadomi, a które uaktywniają się dopiero w Tatrach, bo podczas forsownych marszów w górach ciśnienie krwi zmienia się dość często. Osoby, które po raz pierwszy wybierają się w góry, z pewnością powinny więc skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu. Nie dotyczy to raczej tych, którzy od wielu lat chodzą po Tatrach, znają swój organizm i wiedzą, jak reaguje on na taki wysiłek.

Aktywność fizyczna dla osób z nadciśnieniem

Nadciśnienie wcale nie musi wiązać się z mało aktywnym trybem życia. Wręcz przeciwnie! Jeśli zachowamy ostrożność i odbędziemy konsultacje z lekarzem, możemy wykonywać niemal wszystkie ćwiczenia. W wielu przypadkach codzienna dawka ruchu działa wręcz jak lekarstwo i pozwala obniżyć ciśnienie. Aktywność pozwala także redukować stres, który przyczynia się do nadciśnienia.

Warto stosować się do kilku zasad:

- » Częstość 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.
- » Podczas aktywności nie wolno zapominać o głębokim i regularnym oddychaniu.
- » Jeśli podczas treningu ciśnienie skurczowe wzrośnie do 220 mm Hg i/ lub ciśnienie rozkurczowe osiągnie lub przekroczy poziom 105 mm Hg, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

A jeśli senior nie ma żadnych przeciwwskazań do chodzenia po górach, co by pan poradził przed udaniem się w Tatry?

Trzeba wspomnieć o dwóch sprawach. Osoby, które wybierają się w góry po raz kolejny w swoim życiu, znają już swój organizm i swoje ograniczenia. Problem jest taki, że nawet jeśli czujemy się młodzi duchem, warto od czasu do czasu spojrzeć w swój PESEL. To, że kilkanaście lat temu chodziliśmy szybkim marszem i w bardzo trud-

nym terenie, nie znaczy, że dzisiaj też pójdzie nam tak łatwo. Trzeba zachować zdrowy rozsądek i nie żyć wspomnieniami tego, że kiedyś zaledwie godzinę zajmowało przejście danego odcinka. Jeśli teraz potrwa to 2 godziny, to nic się nie stanie. Najważniejsze, żeby się ruszać i czerpać z tego satysfakcję, a nie narażać się na problemy zdrowotne.

Druga sprawa: jeśli przyjeżdżamy w Tatry, a mieszkamy w głębi Polski, na nizinach, to nie można pierwszego dnia wybierać się na Rysy czy Gerlach. Lepiej zacząć od Doliny Kościeliskiej, od dolinek reglowych, czyli łatwiejszych szlaków, tak by stopniowo, przez kilka dni, przyzwyczajając organizm do wysiłku, do niższego ciśnienia panującego w górach. Dopiero potem można zwiększać poziom trudności wycieczek, wydłużać je, wybierać bardziej wymagające szlaki itd. Ale należy zachować w tym zdrowy rozsądek i umiar. Trzeba przyzwyczajając organizm do określonych czynności i wsłuchiwać się w to, co on nam mówi: czy serce nas nie boli, czy nie dostajemy zadyszki, czy nie pocimy się za bardzo.

Wreszcie też, wychodząc w góry, musimy przygotować się do tego fizycznie i organizacyjnie.

Czyli odpowiednio się ubrać?

Tak, ale też odpowiednio zaplanować wycieczkę. Bo nie może być tak, że budzę się rano i wtedy decyduję: a to pójdę sobie tu, a później tam. Wyjście w góry należy skrupulatnie zaplanować: zacząć od sprawdzenia prognozy pogody, i to niezależnie od pory roku, sprawdzić, czy będzie padać, czy będzie wiało, jakie jest ciśnienie. Latem czy wiosną częste są burze – nie daj Boże wybrać się w taką pogodę w góry! To wszystko trzeba brać pod uwagę, zanim udamy

się na szlak. Obecnie prognozy pogody są bardzo precyzyjne – tym bardziej, im krótszy jest horyzont czasowy prognozy. Jeśli zaczynamy planowanie na tydzień wcześniej, to prognoza może się zmienić. Tak że nawet godzinę przed wyjściem warto upewnić się, czy prognoza jest aktualna. W górach pogoda zmienia się dynamicznie, niemal natychmiast, więc wczorajsza prognoza może być nie do końca aktualna dzisiaj.

Następna sprawa to uzyskanie informacji o warunkach, jakie panują w górach. Radziłbym wejść na stronę TOPR-u i zapoznać się z zamieszczonymi tam informacjami lub na stronę Tatrzańskiego Parku Narodowego, gdzie znajdują się dość szczegółowe opisy szlaków, w tym informacje, które trasy są zamknięte, a które otwarte, jakie niebezpieczeństwa grożą na poszczególnych szlakach itd. To ułatwi planowanie wyjścia w góry.

Kolejna sprawa to przygotowanie odpowiedniego ubioru. Wybór ubrań zależy oczywiście od pory roku. Latem panują wyższe temperatury, więc ubranie powinno być takie, żebyśmy się w nim nie pocili. Na wszelki wypadek należy mieć w plecaku kurtkę przeciwdeszczową, ale taką, która nie przemoknie po kilku minutach.

Warto też zabrać ciepły polar i rękawiczki. Nawet jeśli nie ma anomalii pogodowych, to na każde 100 metrów różnicy wysokości temperatura w górach zmienia się o 0,6 stopnia. Jeśli więc w Zakopanem na wysokości 1000 metrów jest 10 stopni Celsjusza, to na 2000 metrów będzie 6 stopni mniej, czyli tylko 4 stopnie Celsjusza. Co ważne, czym innym jest fizyczna wartość temperatury, a czym innym temperatura odczuwalna. Ta druga może być znacznie niższa, jeśli np. wieje wiatr. Temperatura odczuwalna jest istotniejsza i ją też można sprawdzić w prognozie pogody.

Ostatnia sprawa to dobór obuwia. Niestety ta kwestia bywa lekceważona, zwłaszcza przez panie w średnim wieku. Wybierając się w góry, trzeba mieć wychodzone, wygodne buty itd. Nie wolno iść w butach na obcasie, to musi być obuwie do chodzenia po górach.

Ani w klapkach.

W klapkach – broń Boże! Nawet wyprawa do dolinek regłowych wymaga odpowiedniego obuwia, na gumowej podeszwie, żeby noga się nie ślizgała, gdy będzie trzeba przejść po mokrych, wygładzonych kamieniach. To właśnie złe obuwie przyczynia się do sporej liczby upadków, poślizgnięć i kontuzji. Z pozoru błahe skręcenie stawu skokowego – poza tym, że boli – wyłącza nas z normalnego życia na co najmniej kilka dni. Musimy udać się do szpitala, żeby lekarz stwierdził, do jakiego dokładnie urazu doszło. Nawet jeśli się okaże, że staw jest nienaruszony, i tak trzeba odczekać kilka dni, żeby wrócić do pełnej sprawności.

Kolejna sprawa to kwestia nawodnienia, prawda? Zwłaszcza że starsi ludzie potrzebują więcej płynów, a czują mniejsze pragnienie.

Tak, w górach trzeba dużo pić bez względu na to, czy czujemy pragnienie, czy nie. Na dłuższe wycieczki 1,5 litra wody to minimum. W górach można pić wodę z większości potoków, ale odradzałbym picie z tych, które znajdują się poniżej schronisk. Schroniska zwykle mają działające oczyszczalnie, ale licho nie śpi. Lepiej mieć wodę w plecaku.

I to wodę – nie colę albo inny słodki napój gazowany, prawda?

Zdecydowanie! Wystarczy zwykła woda, ewentualnie z rozpuszczonym magnezem, bo tego mikroelementu wypacamy dość sporo w trak-

cie chodzenia. Konsekwencją niedoborów magnezu mogą być skurcze, problemy z sercem. A jeśli dojdzie do niedoborów potasu, to narażamy się na poważne kłopoty.

Ma pan 40 kilka lat doświadczeń jako ratownik TOPR-u. Czy dzisiaj w górach widać więcej osób starszych niż dawniej?

Tak, na szlaki wybiera się coraz więcej osób starszych. Widać to na przykładzie Zakopanego. W zasadzie poza listopadem, kiedy to maleje ruch turystyczny ze względu na warunki pogodowe, przez większość czasu w mieście przebywa sporo osób. Wiadomo, że w wakacje przyjeżdżają całe rodziny z dziećmi, ale w pozostałych miesiącach po górach chodzą i młodszy, i starsi, i osoby w podeszłym wieku. I to jest cenne.

Oczywiście im wyżej, tym seniorów jest mniej. Z reguły osoby, które chodzą wyżej, to te obeznane z turystyką, które przez lata, wielokrotnie przyjeżdżały w Tatry, są dobrze wyposażone, wiedzą gdzie chodzić. Na nich patrzę z prawdziwą sympatią. Większy problem stanowią turyści, którzy wybierają się np. do Doliny Kościeliskiej.

Bo wyglądają, jakby wyszli na spacer po Krupówkach?

Trochę tak. To oczywiście piękne, że chcą się ruszać, ale często takie nieprzygotowane wyjście w góry kończy się interwencją z naszej strony. Głównym problemem są poślizgnięcia, upadki, kontuzje stawów. Wtedy konieczna jest interwencja TOPR-u i transport poszkodowanego do szpitala. Kontuzja stawu skokowego, niby błaha, bo niegroźna dla zdrowia, unieruchamia jednak człowieka i sprawia, że konieczne jest zorganizowanie transportu.

Wydawać by się mogło, że Dolina Kościeliska to miejsce na beztrudne spacerowanie, ale i tam są przecież odcinki, które wymagają ostrożności.

Tak. Dlatego warto zwrócić uwagę przede wszystkim na obuwie. Nawet jeśli troszeczkę zmarzniemy w Dolinie Kościeliskiej, to świat się nie zawali, od tego nie umrzemy. Ale jak będziemy się ślizgać z powodu złego obuwia, to może być problem. Przypominam sobie z pozoru niewinny wypadek sprzed kilku lat. Doszło do niego w Tatrach, na szlaku pomiędzy Doliną Pięciu Stawów Polskich a Morskim Okiem. Pani w wieku ok. 50 paru lat poślizgnęła się i złamała dość paskudnie nogę. Jak się okazało, miała na sobie półbuty na wyższym obcasie, takie, w jakich chodzi się po mieście. Na pytanie, dlaczego założyła takie buty, odparła: „Bo te są dla mnie najwygodniejsze”. Efekt założenia wygodnych, ale nieodpowiednich butów był taki, że niestety złamała nogę.

Jest taka generalna zasada, że w góry, nawet do Doliny Kościeliskiej czy Strążyskiej, nie powinniśmy wychodzić samotnie. Warto wybrać się z kimś bliskim. Dlaczego? Dlatego że nawet błahy wypadek, jak skręcenie nogi, powoduje, że gdy jesteśmy sami, musimy polegać na osobach, których nie znamy. Oczywiście większość turystów jest bardzo pomocna, ale psychicznie lepiej się czujemy, gdy mamy wsparcie osoby nam bliskiej, której możemy zaufać i która zadzwoni do TOPR-u, pojedzie z nami do szpitala itd. A w przypadku wyższych partii Tatr wyprawa w minimum dwie osoby to już konieczność.

Czyli nigdy nie wychodzimy w góry samotnie.

Zdecydowanie. Zawsze też warto poinformować bliskich, że wybieramy się na taką i taką wycieczkę, wrócimy o tej i o tej godzinie. W razie

gdyby doszło do jakiegoś nieszczęścia, bliscy będą mogli poinformować ratowników, gdzie nas szukać. Często niestety zdarza się, że ktoś wychodzi w góry, nie wraca do wieczora do miejsca zamieszkania. Gospodarz pensjonatu czy ktoś z recepcji dzwoni do nas, opisuje sytuację, pytamy, gdzie ta osoba dokładnie poszła, i okazuje się, że nie wiadomo. Szukaj teraz wiatru w polu! Wtedy to lepiej chyba po detektywów dzwonić niż po nas. Musimy dowiadywać się, czy ta osoba nie kontaktowała się z najbliższymi, złapać jakikolwiek punkt zaczepienia, a to wszystko trwa. Nie daj Boże, rzeczywiście ktoś czeka na ratunek, zwłaszcza w miejscach, gdzie jest słabszy zasięg albo gdzie rzadko spacerują turyści.

W tym roku kończy pan 70 lat. Czy góry pomagają zachować dobre zdrowie?

Myślę, że tak. Ze względu na swoją pracę, zamiłowanie do gór, miejsce zamieszkania miałem możliwość pracować w górach. To poniekąd obligowało do tego, żeby cały czas, i latem, i zimą, być w ruchu. Dzięki temu nie miałem nawet jak przybrać na wadze. Poza tym, jak człowiek wpadnie w rytm pracy czy określonego sposobu życia, to trudno się z niego wycofać. Chyba że przytrafi się, odpukać, jakaś kontuzja.

Generalnie chodzi o to, żeby w miarę swoich możliwości się ruszać. Nie trzeba wcale chodzić po najwyższych górach. Równie dobrze można jeździć na rowerze, pływać, chodzić na grzyby. Robić cokolwiek poza siedzeniem w domu przed telewizorem. Odcinek między pracą a domem, zamiast przejechać samochodem, można chociażby przejść piechotą. Im wcześniej zrozumiemy, że ruch jest podstawą zdrowia, tym lepiej. Jeśli tylko pokonamy w sobie lenia, przełamiemy niechęć do wysiłku, to potem będzie już z górki i z pożytkiem dla zdrowia.

Legenda Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego

Jak wspomina Adam Marasek, ratownictwo w jego życiu pojawiło się jako kolejny stopień „górskiego wtajemniczenia”. Wcześniej został przewodnikiem tatrzańskim i instruktorem narciarskim. Impulsem do wstąpienia w szeregi Grupy Tatrzańskiej GOPR była tragiczna śmierć koleżanki, która zginęła podczas wspinaczki w Tatrach.

„Ratownicy to nie straceńcy” – podkreśla Adam Marasek w wywiadzie dla Portalu Górskiego. „Dobre wykształcenie, znajomość topografii, warunków w górach, odpowiedni sprzęt, działanie w grupie, pozwala na minimalizowanie zagrożeń, ale nigdy ich w 100% nie wyklucza. Stąd, na szczęście z rzadka, zdarzają się wypadki. Każdy z ratowników ma tego świadomość, stąd rzetelne podejście do swoich obowiązków i samodyscyplina. Są sytuacje, że nie da się przyjść z pomocą. Sam brałem udział w kilku takich akcjach. Po prostu trzeba przyjąć, że nie zawsze się da dotrzeć z pomocą, chociaż odwołanie akcji ratunkowej zdarza się rzadko i jest poprzedzone szczegółową analizą, czy są jakiegokolwiek możliwości, by dotrzeć z pomocą”.

Źródło: Bartosz Michalak, Adam Marasek w wywiadzie dla Portalu Górskiego, portalgorski.pl, sierpień 2016

Co by pan powiedział ludziom, którzy wiedzą, że ruch jest dobry, a jednocześnie boją się, bo mają za sobą całe lata bezruchu?

Trzeba sobie uświadomić, że nawet mimo późnego wieku należy kiedyś zacząć się ruszać, i potraktować to jak każdą inną czynność, której się uczymy: zacząć od małych rzeczy, od drobnych wysiłków, angażować się stopniowo. W międzyczasie, jak nie jesteśmy w górach, to starać się

ruszać, chodzić na spacer w swoim miejscu zamieszkania, porzucić samochód, wsiąść na rower, jeśli to możliwe. Spotkać się z przyjaciółmi, ale nie po to, żeby siedzieć w kawiarni i plotkować, tylko razem gdzieś się przejść. Jeżdżąc po Polsce, widzę, że coraz więcej osób uprawia nordic walking. To świetny sposób na aktywność!

Pojawiają się nawet plenerowe siłownie, z których korzystają także starsi ludzie.

I ja nawet zalecałbym ruch na świeżym powietrzu, pod chmurką, niż w zamkniętym pomieszczeniu. Oczywiście każda aktywność jest dobra, ale jeśli nie ma ku temu przeszkód, to ruch na świeżym powietrzu będzie lepszy dla starszych osób. Warto też pamiętać, że każdy w pewnym wieku ma swój Everest i że wyjście na Halę Gąsienicową to może być szczyt naszych możliwości.

Dla niektórych to nie lada wyczyn.

Zgadza się. Dlatego cieszymy się z tego, że jeszcze w tym wieku możemy wędrować, nawet jeśli czasem kolana bolą czy coś w kręgosłupie strzyknie. Aktywność przełoży się na to, że nasze serduszko, choć trochę spracowane, dostanie więcej tlenu, zaczerpniemy w płuca górskiego powietrza. To wszystko przyczyni się do tego, że bez wątpienia będziemy zdrowsi.

Wszystkich namawiam do sportu

Rozmowa z Lechem Koziejewskim

Lech Koziejewski – urodził się 3 kwietnia 1949 r. w Warszawie. Florecista, zawodnik warszawskich klubów: Marymontu, AZS-AWF i Legii. Dwukrotnie zdobywał medale olimpijskie w drużynie: złoto w Monachium i brąz w Moskwie. Mistrz Polski (1980), wielokrotny drużynowy mistrz Polski, mistrz świata juniorów, czterokrotny medalista mistrzostw świata. Po zakończeniu kariery został nauczycielem wychowania fizycznego w jednej z warszawskich szkół podstawowych i trenerem szermierki w klubie d'Artagnan-Ursynów. W 2016 r. został uhonorowany wyróżnieniem w Konkursie Fair Play PKOl w kategorii „za całokształt kariery sportowej i godne życie po jej zakończeniu”.



Swoją karierę sportową rozpoczął pan nietypowo, bo w teatrze, a dokładnie w piwnicy teatralnej.

Zgadza się, w piwnicy teatru Komedia w Warszawie, na Żoliborzu. Mieściła się tam siedziba sekcji szermierczej RKS Marymont. Warunki były dość kiepskie, brakowało miejsca i jak za wysoko podniosło się floret, to klingą zamiatało się po suficie.

Jak doszło do tego, że trafił pan do tego klubu?

Miałem 12 lat i to był zupełny przypadek. Ojciec Marka Marczewskiego – mojego kolegi z ławy szkolnej – znał świętej pamięci majora Władysława Dobrowolskiego – fechmistrza, który był wtedy szefem klubu. To on namówił mnie do uprawiania szermierki. Większość mojej klasy chodziła do klubu, w pewnym momencie było nas ze 40 osób – jak na szermierkę to bardzo liczna grupa.

W tamtych czasach nie od razu dawano floret do ręki – choć młodzi ludzie palili się do tego, żeby powalczyć. Najpierw wykonywało się różne ćwiczenia ogólnorozwojowe, na szybkość, na refleks i dopiero po roku rozpoczynały się właściwe treningi. W związku z tym szybko wykruszała się grupa i po roku zostałem na sali sam. W końcu też

przestałem chodzić na zajęcia. Wtedy trener Dobrowolski przyszedł do mojego domu, zaczął tłumaczyć rodzicom, że jestem bardzo utalentowany i dobrze byłoby, gdybym wznowił treningi. Tak też się stało, powstała nowa grupa, zacząłem ćwiczyć z bronią i dosyć szybko odniosłem pierwsze sukcesy.

Pamięta je pan dokładnie?

To były mistrzostwa szkółek szermierczych Centralnej Rady Związków Zawodowych w Krakowie w '63 roku. Mieliśmy w klubie bardzo mocną sekcję i ciężko było się przebić do reprezentacji, bo obowiązywał limit pięciu zawodników. Walczyłem w barażu właśnie o to piąte miejsce, wygrałem z kolegą walkę kwalifikacyjną i pojechałem do Krakowa. Ostatecznie zająłem trzecie miejsce w Polsce, co uznano za pewną sensację. To był pierwszy sygnał, że może coś kiedyś osiągnę, chociaż nie myślałem wtedy o sukcesach. Raczej bawiłem się szermierką, cieszyłem się nią.

Miał pan wtedy 13 lub 14 lat, prawda? Czy odtąd sport stał się czymś ważnym w pańskim życiu?

Od zawsze był moją pasją. Wcześniej chodziłem na lekkoatletykę, ale jak przyszła zima, to przerwałem treningi, bo musiałem daleko dojeżdżać. Lubiłem też jazdę na rowerze, interesowałem się kolarstwem i śledziłem Wyścig Pokoju. Tak że w ogóle byłem prosportowy, lubiłem ruch. Wtedy nie myślałem o sukcesach, choć lubiłem wygrywać. Porażki mnie nie zrażały, raczej dopingowały do jeszcze większego wysiłku i cięższych treningów.

Jakie trzeba mieć predyspozycje, żeby być dobrym szermierzem?

Przed wszystkim należy mieć refleks, bo bardzo ważny jest czas reakcji. Chociaż da się to nadrabiać innymi cechami – kolega z drużyny Ryszard Parulski nie miał najlepszego refleksu, a mimo to zdobył dwa medale olimpijskie.

Ponoć nawet małpę można nauczyć odpowiednich ruchów, działań, zasłonek czy natarć, ale w szermierce najważniejsze jest to, by odpowiednio wykorzystać tę wiedzę w walce. Ja wzorowałem się na dwóch starszych kolegach z czołówki światowej – na wspomnianym Ryszardzie Parulskim i Witoldzie Woydzie, dwukrotnym złotym medalistą olimpijskim. Wzorowałem się na nich, ba – nawet ich podglądałem. Dzięki temu nauczyłem się pewnych działań i zachowań na planszy.

Co jeszcze pomaga szermierzowi?

Ważna jest umiejętność skupienia się, wyłączenia, skoncentrowania na działaniu. Nie można w walce myśleć, czy się wygra, czy przegra, trzeba skupić się na tym, jak przechytrzyć przeciwnika, czyli jak go trafić, samemu nie będąc trafionym. Bardzo ważne jest rozpoznanie zamiarów przeciwnika i dopasowanie odpowiednich działań, akcji szermierczych.

A trzeba koncentrować się na sobie czy raczej na przeciwniku?

I na sobie, i na przeciwniku. Na sobie po to, żeby nie słuchać nikogo z boku, nawet jeśli udziela podpowiedzi. Nie wiem, czy teraz tak się robi, ale ja zamykałem się w sobie, nie słyszałem, kto co do mnie mówi, skupiałem się na przeciwniku i koncentrowałem na tym, jakie działanie wykonać w danym momencie, by skończyło się to trafieniem.

W '72 roku pierwszy raz wziął pan udział w igrzyskach. A jak wcześniej przebiegała pana kariera?

Wcześniej dużym osiągnięciem były dla mnie mistrzostwa Polski w '65 roku w Opolu. Mam wycinki z prasy – bo wtedy dużo więcej pisało się o szermierce – i na stronach tytułowych wspomniano o sensacji, bo mistrzostwo Polski w kategorii juniorów do 20 lat zdobył 15-latek. Wtedy już sporo ćwiczyłem, trenerzy poświęcali mi dużo czasu, jeździłem na 2–3 obozy letnie. Trafiłem do kadry juniorów. Do seniorów droga była jeszcze daleka, bo tworzyliśmy bardzo mocną reprezentację. W kadrze walczyli Lisewski, Skrudlik, Różycki, Franke, Nielaba, a także moi koledzy z klubu, czyli Woyda i Parulski – cała plejada wspaniałych zawodników! Bardzo ciężko było więc dostać się do pierwszej reprezentacji.

Jednak się udało i pojechał pan do Monachium.

Jak z perspektywy czasu to wspominam, to myślę, że wtedy nie zdałem sobie sprawy z powagi sytuacji. Wiedziałem, że to igrzyska, wspaniała impreza, zwłaszcza dla nas, młodych. Było nas trzech: Dąbrowski, Kaczmarek i ja. Myśmy byli troszkę onieśmieleni całą oprawą igrzysk. Już sam fakt, że bierzemy w nich udział, był dla nas wielkim wyróżnieniem. Wiadomo, że to jedyna tego typu impreza, więc sam ten fakt sprawiał, że początkowo nawet nie myśleliśmy o zdobyciu medalu. Ważne było to, by jak najlepiej się zaprezentować. Cała nasza trójka dopiero zaczynała kariery, choć każdy z nas miał już pewne sukcesy. Ja byłem mistrzem świata juniorów, w '69 roku zdobyłem mistrzostwo świata w Genui, Marek Dąbrowski był wicemistrzem, rok wcześniej to Jurek Kaczmarek triumfował w mistrzostwach świata. Podsumowując, mieliśmy bardzo mocny skład, ale i tak wcale nie było łatwo. Każdy mecz wymagał skupienia. Ciężkie pojedynki stoczyliśmy z Węgrami, których jednak pokonaliśmy, i z Niemcami, z którymi minimalnie przegraliśmy.

Ale po porażce z Niemcami wszystkie mecze do finału były już wygrane?

Zgadza się. Dla nas, młodych, to był pierwszy bardzo ważny turniej, byliśmy bardzo stremowani. Gdy rozpoczęła się decydująca walka ze Związkiem Sowieckim, nogi ugiwały nam się ze stresu.

A czy ten pojedynek miał polityczny kontekst? W końcu przeciwnikiem był „Wielki Brat”.

Raczej tak tego nie odbieraliśmy. Wiedzieliśmy jednak, że to bardzo mocna reprezentacja, bo składała się z zawodników ze wszystkich republik sowieckich. Dobrze się znaleźliśmy z innych turniejów. Oni byli bardzo mocni fizycznie, lepiej zbudowani niż my. Trzeba wyjaśnić, że floretem typu francuskiego sprawnie się włada, ułatwia on pchnięcia diagonalne, ale jest trudny do trzymania. To dlatego w decydującej walce z Koteszewem musiałem unikać zetknięcia z jego klingą, bo wtedy floret prawie mi wypadł z ręki. Tak że przewaga fizyczna Rosjan była spora i trzeba było się do nich dobrać technicznie. Szermierka jest dyscypliną, w której odpowiednia technika, a nie warunki fizyczne, może przesądzić o zwycięstwie.

Ale finałowy mecz nie zaczął się pomyślnie – przegrywaliście 0:3.

Tak jak wspomniałem, myśmy na początku byli stremowani. Jedyna walka, którą przegrałem w finale, to była właśnie ta pierwsza. A przegrałem praktycznie z najsłabszym zawodnikiem ekipy ZSRR. Na szczęście Witek Woyda, kapitan drużyny, wspierał nas i nie okazywał żadnej nerwowości. Gdy wygrał swoją pierwszą walkę, ochłonęliśmy i też zaczęliśmy dużo lepiej walczyć. Ostatecznie Witek wygrał cztery walki, a ja trzy, w tym decydującą z Koteszewem. Pamiętam to jak dziś, mam nawet

krótki filmik. Wygrałem 5:2. A przed tą decydującą walką Witek podszedł do mnie i powiedział tak: „Leszek, ty musisz zwyciężyć, bo małe są szanse, żeby Marek i Jurek wygrali swoje pojedynki. Musisz to wygrać”. Tak że chociaż to jest dyscyplina drużynowa i każde zwycięstwo się liczy, czułem ogromną presję. Odpowiedziałem Witkowi: „Spróbuję, spróbuję”. Wszedłem na planszę skoncentrowany i się udało.

Złoci floreciści z Monachium

Polacy w składzie: Dąbrowski, Godel, Kaczmarek, Koziejowski, Woyda zdobyli złoty medal olimpijski, pokonując ZSRR w finale 9:5. Jak wspominali koledzy z drużyny, 33-letni Woyda potrafił poderwać młodszych do walki i opanować ich emocje, co przełożyło się na zwycięstwo. Podobno Witold Woyda nie tracił zimnej krwi – nawet w dramatycznych momentach poza planszą.

„Nie zapomnę naszego powrotu z Kuby w 1969 r.” – wspominał Lech Koziejowski w jednym z wywiadów. „Leciliśmy czterośmigłowym bristol britannia z Hawany do Paryża z dwoma międzylądowaniami. Gdzieś między Gwadelupą a Azorami podchodzi do mnie Woyda i z rękami w kieszeni mówi niedbale: »No cóż, chłopaki, śmigło się przestało kręcić«. Patrzę, rzeczywiście. W samolocie panika (...). Kapitan ogłosił powrót do Hawany – dwie i pół godziny lotu z awarią silnika. Spokój i opanowanie Witka udzieliło się także nam. Te jego cechy pomogły nam osiągnąć sukces na igrzyskach olimpijskich”.

Koziejowskiego i Woydę łączyło także patriotyczne wychowanie. Mama Lecha była żołnierzem Armii Krajowej, ojciec Witolda – żołnierzem 15. Pułku Ułanów Poznańskich. Przodkowie Woydy walczyli w powstaniach kościuszkowskim i listopadowym.

Źródło: R. Nawrot, *40 lat temu poznaniak zdobył dwa złote medale olimpijskie*, poznansport.pl, wrzesień 2012

Można powiedzieć, że olimpijskie złoto w drużynie to namiastka sukcesu indywidualnego, którego zabrakło panu w trakcie kariery?

Zgadza się. Moje występy indywidualne w najważniejszych imprezach pozostawiają wiele do życzenia. Owszem, wygrywałem nawet puchar świata, które teoretycznie są cięższe, bo walczy się 2 dni, startuje 300–400 zawodników...

...ale historia sportu jest niesprawiedliwa, bo na pierwszym miejscu zawsze stawia igrzyska.

Tak. Mój problem polegał na tym, że potrzebowałem czasu, by wejść w rytm walki. W mistrzostwach świata czy w większości ważniejszych imprez walki odbywały się do półfinału czy ćwierćfinału i dopiero następnego dnia kontynuowano pojedynki. Tak było też w Monachium. Świetnie biłem się w zawodach indywidualnych – po walkach ćwierćfinałowych byłem rozstawiony jako numer jeden. Ciąg dalszy turnieju od półfinału odbywał się następnego dnia. Taki system nie odpowiadał mi, moja dyspozycja w drugim dniu była już słabsza. Gdyby nie ta przerwa, na pewno miałbym szansę na medal indywidualny. Podobnie było w paru innych turniejach, nawet w mistrzostwach świata juniorów w Londynie w '68 roku. Tam obowiązywał taki sam system. Byłem rozstawiony jako pierwszy i we florecie, i w szpadzie, a ostatecznie zająłem czwarte i szóste miejsce. Dopiero w następnym roku w Genui, kiedy turniej rozgrywano jednego dnia, udało mi się zdobyć złoty medal. Po prostu rozgrzewałem się w kolejnych walkach w trakcie turnieju.

Zabrakło mi sukcesów indywidualnych w najważniejszych imprezach, typu mistrzostwa świata seniorów czy igrzyska. Sam fakt, że wygry-

wałem największe światowe turnieje takie jak Lew Boński czy we Włoszech – Copa Giovannini, świadczy o tym, że miałem odpowiednie predyspozycje i szanse na lepsze osiągnięcia.

Po zakończeniu kariery nadal zajmuje się pan sportem – uczy pan wychowania fizycznego.

Przygotowywałem się do zakończenia kariery, tak by godnie odejść i móc zająć się inną aktywnością. Początkowo nie myślałem o pracy w szkole. Siermierka tak zawładnęła moim życiem, że nadal chciałem działać w sporcie. Najpierw rozpocząłem pracę trenera w Klubie Sportowym d'Artagnan-Ursynów i dodatkowo podjąłem się nauczania WF-u w Szkole Podstawowej nr 94 w Warszawie. Z czasem utworzyłem tam filię naszego klubu i do dzisiaj trenuję w szkole siermierkę. Polubiłem tę pracę, uczę w szkole już od kilkunastu lat.

Jakim doświadczeniem było dla pana spotkanie z młodymi ludźmi, pokazywanie im piękna siermierki?

Dyrekcja szkoły jest nastawiona bardzo prosportowo – to mnie dopinguje. Pani dyrektor zaproponowała mi, żebym poprowadził zajęcia z mojej ukochanej dyscypliny sportu. Mamy już pewne sukcesy – nie tylko w siermierce, ale także w Warszawskiej Olimpiadzie Młodzieży.

Szermierka jest dla każdego

Sukcesy Lecha Koziejowskiego inspirują jego wychowanków i uczniów, a także... rodzinę. Mistrz olimpijski jest stryjem Sebastiana Koziejowskiego, który w Warszawie trenuje m.in. dzieci i osoby niepełnosprawne.

„Tak naprawdę każdy może spróbować szermierki” – przekonywał w jednym z wywiadów Sebastian Koziejowski. „Szermierka wpływa korzystnie na zdrowie i jest doskonałą formą rehabilitacji. Dodaje pewności i pomaga odzyskać wiarę w siebie. Poprawia refleks, umiejętność koncentracji oraz szybkość podejmowania decyzji – cechy, które mogą przydać się w życiu codziennym (...). Szermierkę można ćwiczyć w każdym wieku i ten trend jest widoczny również w Polsce. I tu każdy sam decyduje, jaki charakter ma przyjąć jego trenowanie. Dla niektórych będzie to rzeczywiście pewien rodzaj »fitnessu«, który ma poprawić kondycję czy ogólną sprawność ruchową, a dla innych, i tych jest coraz więcej, będzie to forma rywalizacji, gdzie można dać upust swoim emocjom, jak również dążyć do osiągnięcia sukcesu na poziomie amatorskim. Jeśli tylko chcecie spróbować swoich sił w tym sporcie – nie przejmujcie się swoim wiekiem i poszukajcie klubu w waszej okolicy”.

Źródło: *Szermierka kształtuje charakter*, nazdrowie.waw.pl, kwiecień 2015 r.

Dzieci wiedzą, że trenuje ich mistrz olimpijski?

Specjalnie się tym nie chwale, często dowiadują się przypadkowo. Mówią mi: „Proszę pana, a ja w internecie przeczytałam, że pan jest mistrzem!”.

Czy pana wychowankowie też mają szansę sięgnąć po najwyższe laury?

Mamy medalistkę mistrzostw Polski, parę innych dzieciaków też było uzdolnionych i osiągało niezłe wyniki w skali krajowej. Ale oni dorastają, nasze drogi się rozchodzą i nie zawsze śledzę ich dalsze losy.

Troszeczkę też niepokoi mnie to, że wszystkich chłopców ciągnie do piłki nożnej. Jest przecież tylu zdolnych młodych ludzi i tyle pięknych dyscyplin, w których mogliby się spełnić! Koszykówka, siatkówka, lekkoatletyka... Namawiałem niektóre dzieciaki, ale z niewielkim skutkiem. Potem jest za późno, by zaczynać trenowanie nowej dyscypliny.

Jak dzisiaj wygląda pana aktywność fizyczna? Ma pan jeszcze 2 lata do siedemdziesiątki...

Zgadza się. Siedemdziesiątka na karku, a nie czuję się na tyle. Póki zdrowie mi pozwala, będę działał w sporcie. Samo trenowanie szermierki mobilizuje do ruchu i wymaga kondycji, bo muszę z każdym dzieckiem indywidualnie ćwiczyć na planszy natarcia, zasłony, wypady, rzuty i inne akcje. Co tydzień gram w siatkówkę z kolegami. Jeżdżę na rowerze, zawsze to lubiłem. Staram się prowadzić sportowy tryb życia.

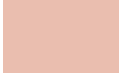
Aktywność fizyczna w starszym wieku jest istotna?

Jest bardzo potrzebna! Spotykam swoich rówieśników i jestem przeżony. Jeden o lasce chodzi, paru innych już pożegnałem. A to ten sam rocznik! Oni żyją zupełnie inaczej. Między tymi, którzy ćwiczą,

a tymi, którzy nie uprawiają sportu, jest przepaść, jeśli chodzi o zdrowie i sprawność. Namawiałbym każdego, kto może, żeby podjął aktywność fizyczną. I to obojętnie jaką, chodzi o to, żeby się poruszać. Można jeździć na rowerze, skakać, nawet grać w tenisa stołowego, pływać. Obojętnie co! Jest tyle różnych dyscyplin. Ja bym nawet jeszcze biegał, gdyby kolana mi na to pozwoliły. Ale po latach skakania na planszy stawy nie są już w doskonałym stanie. Mimo to ruszam się na tyle, na ile mogę, i wszystkich do tego namawiam.

Coraz częściej widać starszych ludzi, którzy są aktywni. Czy zauważa pan taką zmianę?

Tak, oczywiście. Na siatkówkę, w którą gramy, przychodzą osoby w różnym wieku. Są nawet panowie starsi ode mnie! Każdy się rusza, jak może. Oczywiście to jest gra rekreacyjna, chociaż każdy bardzo się stara. A przed rozpoczęciem gry zawsze się rozgrzewamy. Taka gimnastyka to podstawa, żeby dobrze funkcjonować w starszym wieku. Tak więc na rowerze, na nartach, na salach sportowych – ruszajmy się!





Nie ma rzeczy niemożliwych

Rozmowa z Ryszardem Dmochem

Ryszard Dmoch – ur. w 1932 r. w Warszawie. Żeglarz, motorowodniak, hokeista. Z wykształcenia inżynier budownictwa lądowego i technik mechaniki precyzyjnej. Wieloletni członek Zarządu Polskiego Związku Motorowodnego, kierownik i zawodnik sekcji motorowodnej klubu Budowlani, członek Zarządu Polskiego Związku Alpinizmu, odznaczony złotym medalem za wybitne osiągnięcia sportowe. Przewodniczący komitetu organizacyjnego pierwszej w historii zimowego alpinizmu wypraw w góry Hindukuszu Afgańskiego w 1972 r. oraz wyprawy narodowej na drugi szczyt ziemi K2 w roku 1976. Przewodniczący komitetu organizacyjnego dwóch wypraw narodowych na Mount Everest (pierwszej w historii światowego alpinizmu, zimowej w 1979/1980, oraz letniej w 1980 r.). Konstruktor namiotów specjalnych RD2 na potrzeby tej wyprawy.



Ile ma pan dzisiaj lat?

Właśnie zacząłem 87. rok życia.

Nieemożliwe! Wygląda pan na rzeńskiego 60-latką!

Dziękuję. Wiele osób reaguje z zaskoczeniem, gdy słyszy, ile mam lat. Dopiero po latach, zagłębiając się w genealogię, zrozumiałem, że jest to pewna „wada” genetyczna [*śmiech*]. Tak więc wydawałoby się, że to niemożliwe, a jednak możliwe!

Często słyszał pan, że coś jest niemożliwe?

Nawet bardzo często i od bardzo dawna. Dokładnie od 1939 r., kiedy ojca zabrali na wojnę, a niepracująca mama została z dwojgiem dzieci: mną i o półtora roku młodszym braciszkiem. W wieku 7 lat po raz pierwszy musiałem zostać „mistrzem świata” i pomagać mamie, która utrzymywała nas, piorąc bieliznę niemieckim wojskowym. Płacili dobrze i sumiennie kawałkami mydła z jeleniem. Mama do prania zużywała $\frac{1}{10}$ zapłaty. Reszta była na wagę złota, ustawiały się po nią kolejki.

W jaki sposób pomagał pan mamie?

Ekstremalnie trudne warunki wojenne, brak drewna, węgla i jedzenia, do tego ciągła obawa przed Niemcami zmuszały mnie do ciągłego kombinowania. Na przykład o świcie ustawialiśmy się z mamą w kolejce po chleb, by później sprzedać go drożej.

Już w 1940 r. byłem zastępowym w harcerstwie, drużynowy bardzo mnie dyscyplinował. Nie myślę się, to było w roku 1940. Miałem 8 lat i brałem udział w zlocie harcerskim między Ząbkami i Zielonką pod Warszawą. Już wtedy rodziła się we mnie chęć pracy społecznej i pomagania innym.

Po powrocie taty z niewoli niemieckiej zimą 1940/1941 r. wcale nie było nam łatwiej. W niewyjaśnionych okolicznościach spłonął nasz dom. Na dodatek zachorowałem na dyfteryt, czyli błonicę. Byłem w takim stanie, że wezwano księdza, który pokropił mnie wodą święconą i odjechał. Ja jednak po trzech dniach poprosiłem o łyżkę wody, a po kolejnych trzech mogłem już z pomocą usiąść na łóżku i zjeść ziemniaki, popijając je mlekiem.

Niedługo po spaleniu domu wyjechaliśmy z Zielonki na zabitych deskami wieś oddaloną od Warszawy o 120 kilometrów. Do granicy III Rzeszy było stamtąd 5 kilometrów. Za granicą zboże było 2,5 razy tańsze niż w Warszawie. Zacząłem skupować to zboże i przez 2 lata nosiłem je przez granicę niemiecką. Brałem na plecy 25 kilo. Jak zarzucałem sobie worek na ramię, ze zmęczenia dostawałem torsji, a po drodze nie było nawet żadnego drzewa, żeby się oprzeć. Do przejścia było, żeby nie przesadzić, z 6 kilometrów. Chodziłem co drugi, co trzeci dzień. Okoliczności wiele razy były drastyczne. Wolę do tego nie wracać. Ale przeżyłem.

Czy miał pan wtedy świadomość, że ryzykuje pan życie?

Miałem pełną świadomość wcześniej określonego celu, który mam wypełnić, znałem jego wagę i wartość. Do niebezpieczeństw trzeba było się przyzwyczaić, tak jak do głodu, braku wody czy snu. Kiedy myśli się o celu, niebezpieczeństwo gdzieś się rozmywa. Poza tym byłem młody i naiwny, wierzyłem w swoje „mistrzostwo”, bo w domu czekała na mnie uwielbiana mama. Czy pan wie, co to znaczy przekraczać strzeżoną granicę, i to po bagnach? Ze 3–4 kilometry dalej znajdowała się wieża obserwacyjna, na której stał Niemiec. Raz strzelali do mnie jak do kaczki! Do domu wróciłem późno w nocy, właściwie nad ranem. W domu czekali na mnie zdenerwowani rodzice, którzy wcześniej słyszeli strzały.

Innym razem dostałem od Niemca w kość tak mocno, że myślałem, iż nie wrócę do domu. Zaskoczył mnie i złapał. Zostałem potłuczony, pobity szpicrutą, a w dalszym przesłuchaniu nawet kolbą karabinu. Nie pamiętam, jak dotarłem do domu. Pamiętam, że bez towaru.

Gdy udało się zdobyć towar, jechał pan z nim do Warszawy sam?

Zajmował się tym tata. Do stacji z naszego domu było 12 kilometrów. A tata brał na plecy ze trzy, cztery moje porcje, czyli ponad 70 kilogramów, i szedł do pociągu. Do Warszawy jechał na nim. Tak, na pociągu – w przedziałach ludzie stali na rozsypanym zbożu, reszta wisiała na stopniach i siedziała na dachach wagonów.

Techniki przemytu i oszukiwania Niemców szmuglerskie zespoły doprowadziły do perfekcji. Jeden ze sposobów polegał na rozsypaniu „swojego” zboża w „swoim” przedziale i wyjęciu kłamki z drzwi do tego przedziału. Szmuglerskie tamy wiedziały, gdzie dzisiaj biorą. Kie-

dy pociąg przejechał już przez „zakażone” strefy, każdy z członków gangu zbierał swoje co do ziarnka. Panowała niepisana solidarność i uczciwość.

Można powiedzieć, że od dziecka był pan zdeterminowany, by robić rzeczy pozornie niemożliwe. Jak wyglądała pana sportowa droga?

Po rodzinnym powrocie do Warszawy w 1945 r. w ciągu jednego dnia opanowała mnie pasja nie do opisania i nie do opanowania. Pasja, którą pięknie określa napis na Domu Żeglugi w Bremie: *navigare necesse est, vivere non est necesse* – czyli „żeglowanie jest rzeczą konieczną, życie – niekonieczną”. Ta maksyma co do milimetra pasuje do mojego zaangażowania w żeglarstwo i sport. Pasuje do mojego niespokojnego charakteru i zdobytego wcześniej trudnego doświadczenia. Zacząłem uprawiać sport w technikum mechaniki precyzyjnej. Nie wiem dlaczego, ale dyrektor szkoły Maciej Lipski wyznaczył mnie do zorganizowania w szkole rozgrywek tenisa stołowego. A w szkole nie było niczego: rakietek, siatki, piłeczek. Poprosiłem o pomoc kilku kolegów i ojca. Nie wdając się w szczegóły, zawody odbyły się z wielką pompą. Ja sam zająłem „zaszczytne” 20. miejsce. Mimo kłęski pasja do sportu ciągle się u mnie rozwijała, równoległe z niechęcią do nauki.

Miał pan problemy w nauce?

Nie ukrywam, że tak. Nie miałem większych trudności z zakwalifikowaniem się do reprezentacji szkoły w gimnastyce. Miałem natomiast kłopoty z chemią i fizyką.

Pan od przedmiotu kreślenia techniczne zorganizował grupę chętnych i zapisał nas do AZS, mieliśmy przystań żeglarską nad Wisłą. Wła-

śnie nad tą rzeką, z czystą i zarybioną wodą, z wysadzonymi mostami i wojskowymi mostami pontonowymi, rodziła się moja pasja do sportu. Mieszkałem 200 metrów od jej brzegów i powstańczych tragedii. Ślady tej hekatomby Warszawy miałem codziennie przed oczami i pod stopami.

Co robił pan z AZS?

Latem byłem żeglarzem, zimą – hokeistą. Uzyskałem patent żeglarza, potem zostałem starszym żeglarzem i miałem swoją załogę. Podczas wakacji w sześć żaglówek przebyliśmy trasę do Sobieszewa i z powrotem. Wtedy dostałem ksywkę „Piaskarz”. Dlaczego? Bo nauczyłem się odróżniać wodę, po której można płynąć żaglówką, od nasypu piaskowego pod wodą. Kiedy żaglówka na niego wpłynie, załoga musi wysiąść z łodzi i iść po mieliźnie. Dopłynęliśmy do Sobieszewa i z powrotem do Płocka. Pod koniec nie mieliśmy już sił, doczepiliśmy się liną do statku „Traugutt” i dopłynęliśmy do Warszawy. Takie to były wakacje – moja pierwsza kierownicza działalność, i to przed 18. rokiem życia.

Co sprawiło, że na stałe związał pan swoje życie ze sportem?

Mój niespokojny charakter sprawiał, że tam, gdzie niebezpieczeństwo, obawy, adrenalina – ja byłem pierwszy. Pewnego dnia zobaczyłem, że kierownik ośrodka jeździ po Wiśle na ślizgaczu. Natychmiast pomyślałem, że to moja dziedzina sportu. Spróbowałem sił w dużej i silnej sekcji motorowodnej klubu Budowlani. Sport motorowodny był jednak kosztowny, z wysokimi wymaganiami technicznymi, pochłaniał ogromną ilość czasu. Byłem sam, bez pomocy technicznej, i osiągałem różne, bardzo zmienne wyniki w zawodach czy mistrzostwach Polski. Wystartowałem raz w mistrzostwach Europy, ale przegrałem. Tak się wkurzyłem porażką, że ojciec mówi: „Rysiek, ty się zastanów, przecież

jest politechnika, dziewczyny za płotem, a ty się wściekasz na sport. Co ty z tego będziesz miał?”. Zakończyłem więc działalność sportową w klubie Budowlani. Poszedłem na studia na Politechnikę Warszawską i wtedy w moim życiu pojawiła się Muza.

Przyszła żona?

Tak, była śliczna i mądra. Była wybitnie zdolną studentką i etatowym pracownikiem naukowym na uczelni. Po rocznym szturmie jej serca została moją żoną. To właśnie ona umiejętnie przekierowała moją pasję sportową na zaangażowanie się w dom, rodzinę, pracę zawodową, na dokończenie przerwanych studiów na politechnice. Biedna żona nie wiedziała, ja zresztą też nie, że niedługo pojawi się w moim życiu kolejna pasja – góry. Wzięliśmy ślub, urodziła nam się dwójka synów, ale mnie zaczęło się przykrzyć... Bo jak to, siedzę beczynnym w domu? Ja, taki chojrak, ja, który miał żagle, miał ślizgacza, grał w hokeja, w tenisa? I ja mam siedzieć przy dzieciach? To niemożliwe! Żona do pomocy dostała panią Marię. Byłem już wtedy na stanowisku dyrektora technicznego i inwestycji w Politechnice Warszawskiej, postawiono przede mną zadanie budowy Wydziału Inżynierii Sanitarnej i Inżynierii Łądowej. Miałem potężną ilość obowiązków służbowych, a do pomocy 114 pracowników. Ta wielka odpowiedzialność, nie wiadomo dlaczego, często mieszała się z rozwijającą się pasją górską.

Jak to się zaczęło?

Zaczęło się w ośrodku wakacyjnych praktyk studentów wydziału geodezji w Grybowie. Stamtąd niedaleko było do Zakopanego: Doliny Pięciu Stawów czy Morskiego Oka. Moją nową pasję podchwyciło i rozwinęło koło alpinistów Klubu Wysokogórskiego Warszawa. Przyszła delegacja, która od roku dreptała w miejscu z organizacją wyprawy

zimowej w Hindukusz Afgański. Pomysł był karkołomny. Poważni ludzie pukali się z niedowierzaniem w głowę.

Trudno opisać w kilku zdaniach przebieg przygotowań i działania logistyczne. Jest udokumentowane, że 13 lutego 1973 r. o godz. 23.40 na szczycie Noszak – drugim co do wysokości szczycie w górach Hindukusz – stanęli Piotrowski i Zawada. Szczęśliwi i bez wypadków. 10 marca byliśmy już w Warszawie. Dobrze opisał tę wyprawę Tadeusz Piotrowski w swojej książce *Gdy krzepnie rękę*.

Jak wyglądała sama wyprawa? Jakie były kluczowe momenty?

Wyprawa na Noszak pokazała nam, jak przygotować się do większej wyprawy. Padło najpierw na K2, a później – na Everest. I to dwukrotnie: zimą i latem.

Jak pan wspomina wyprawę na Everest?

Wcześniejsza wyprawa na K2, której kierownikiem był Janusz Kurczab, była doskonale zorganizowana, dobrze poprowadzona, bez wypadków i odmrożeń. Mimo to ten najpiękniejszy ośmiotysięcznik na Ziemi dał nam w kość i nie pozwolił, byśmy osiągnęli szczyt. Zabrało 250 metrów. Szczegóły naszych zmagania opisał Janusz Kurczab w książce *Ostatnia bariera*.

W 1979 r. wspólnie z Zawadą potajemnie i bez rozgłosu rozpoczęliśmy przygotowania do letniej wyprawy na Everest. O zimie na Everescie tylko marzyliśmy. Jeszcze nigdy w historii wypraw himalajskich rząd Nepalu nie wydał zgody na działania zimowe. Sam pomysł był śmieszny i nierealny. Pomimo tych ostrzeżeń wystąpiliśmy do władz Nepalu o zgodę. Wiedzieliśmy, że jeśli się uda, zgoda kosztuje aż

25 tys. dolarów! Dwuletnie przygotowania do wyprawy prowadzone były wyłącznie społecznie przez komitet organizacyjny, któremu przewodniczyłem. Trzeba było przygotować 8 ton sprzętu technicznego i żywności, przetransportować to do Nepalu, dalej do Lukli. Należało zorganizować karawanę jaków i dostarczyć 240 beczek i pojemników ze sprzętem do bazy pod Everestem.

To było stresujące?

Miałem ścisk żołądka, nerwy od wspomnień są do dzisiaj. Matka od zawsze mi mówiła: „Rysiu, tyś się w czepku urodził!”. Bo to było prawie niemożliwe do zorganizowania.

Tymczasem 22 listopada 1979 r. dostaliśmy informację, że Nepal zgodził się na wyprawę zimową. To oznaczało, że nagle nasze przygotowania do wyprawy letniej musimy przerobić na zimowe. Trzeba było zorganizować nową ekipę zawodników, dostać dewizy na transport sprzętu samolotem. Dodatkowo okazało się, że regulamin zezwolenia mówi, iż baza pod Everestem ma być założona do 31 grudnia 1979 r.! Zdecydowaliśmy z Zawadą, że po zimie będziemy kontynuowali wyprawę letnią.

„To jest niemożliwe!”

Tak, autentycznie niemożliwe. Magazyny puste, mało tego – nie ma pieniędzy na końcowe przygotowania, wszystko jest na kredyt. To była zabawa w ciuciubabkę. Kiedy cała ekipa z kierownikiem na czele wylądowała do Nepalu, pojechałem do Krakowa i nadawałem do Warszawy zamówiony sprzęt. Dalej, zapakowany w bębny, leciał samolotem do New Delhi, dalej do stolicy Nepalu – Katmandu, a pomyłkowo do Singapuru – trzeba było go tam szukać. Później leciał do Lukli, gdzie czekał na jaki i skąd transportowano go do bazy.

A ja ciągle siedziałem w Polsce i nadawałem na samoloty sprzęt, który miał być przygotowany dopiero na kwiecień 1980 r. Zorganizowałem najdłuższą powietrzną karawanę świata. Razem ponad 240 bębnow, nadawanych na samolot po 10–15 sztuk. Wyleciałem jako ostatni.

Trudno uwierzyć, że w taki sposób przygotowywano wyprawę, która miała wymiar historyczny.

Myśmy nawet nie byli świadomi, że robimy coś, co przejdzie do historii. Rany boskie, chodziło o to, żeby szybko załatwić to, załatwić tamto. Co chwilę słyszałem: „Nie ma na to pieniędzy!”. Ale co z tego? Ja muszę to załatwić. Robiliśmy to na ładne oczy, piękny uśmiech i duchowe wartości intelektualne. W ten sposób udało się wszystko zorganizować, a dzisiaj dodajemy – potrzebnie czy niepotrzebnie – przymiotnik „historycznie”.

Jak wyglądała sama wyprawa?

Kiedy cała karawana była dopiero w Tengboche, zostały nam tylko 3 dni do regulaminowego założenia bazy. A mieliśmy trzydniowe opóźnienie. Zapadła więc decyzja, że czterech zawodników bierze pięć jaków, ładuje tylko niezbędny sprzęt i idzie na wyścigi założyć bazę. Zdążyli i dodatkowo wstępnie wytyczyli część drogi przez cholerny lodospad Icefall. Jeszcze podczas przygotowań wiedzieliśmy, że będzie ciężko.

Zawodnik z pełnym obciążeniem, stojąc wyprostowany na rakach, nie wytrzymał uderzenia wiatrem. Kiedy słychać było wyraźnie nadchodzącą falę uderzeniową, trzeba było przykłąknąć, skulić się, wbić czekan w lód i przeczekać. Mimo niekorzystnych warunków pogodowych czterech zawodników weszło w ścianę Lhotse, którądy wiodła na Przełęcz Południową dawno odkryta droga.

Krzysiek Żurek dostał taki podmuch wiatru, że odpadł od ściany, uderzył ramieniem o lód, wybił sobie staw i nie mógł kontynuować wspinaczki. Była zorganizowana duża akcja ratunkowa, polegająca na przeprowadzeniu Krzyśka przez Icefall. Niestety ze względów zdrowotnych musiał wrócić do Polski.

W ostatniej chwili przed wyjazdem skonstruowałem i zrobiłem dwa namioty RD2. Były diabelnie mocne i przyjazne zawodnikowi, wszyscy się do nich pchali. Do dzisiaj mam satysfakcję ze swojej decyzji o ich budowie. Z Andrzejem Heinrichem „Zygą” i dwoma innymi przyjaciółmi na poprawę pogody czekaliśmy w tym namiocie w Kotle Zachodnim przez 11 dni. Najbardziej dramatyczne w całej wyprawie były ostatnie 3 dni. Dramat, coś niemożliwego! Dosłownie godziny decydowały o tym, czy 2 lata przygotowań nie pójdą na marne.

Co ostatecznie zdecydowało o tym, że się udało?

Determinacja Leszka Cichego i Krzyśka Wielickiego i załatwienie przez naszego ambasadora zgody na przedłużenie wyprawy o 2 dni. O 2 złote dni! Wiedzieliśmy, że jak uda się wydłużyć zgodę, to wejdzimy. Wiedzieliśmy, że Wielicki i Cichy byli już zaaklimatyzowani, mieli tlen, żywność, namiot na Przełęczy Południowej. Nie chcieli niczego innego słuchać, jak tylko informacji radiowej, że jest zgoda na dalsze 2 dni akcji. Ich kondycja fizyczna i determinacja wejścia były tak wielkie, że kiedy kierownik wyprawy, schodząc z Przełęczy Południowej, popełnił błąd i pobłądził, w nocy udzielili mu pomocy. Tym samym stracili 1 dzień – odpoczynek – z przyznaných dwóch dodatkowych.

Gdy dostaliśmy wymarzoną zgodę, Cichy i Wielicki weszli jednego dnia na przełęcz, drugiego – na szczyt. Przez radio przekazali tę dobrą wiadomość, podkreślając, że to wspólny sukces.

Co było później?

Kiedy wydawało się, że już po wszystkim, że mamy wymarzony zimowy sukces, rozpoczął się dramat zejścia ze szczytu. Dość powiedzieć, że Leszek Cichy nie wszedł do namiotu ustawionego na Przełęczy. To znaczy ostatekiem sił wczołgał się do niego, zostawiając nogi na zewnątrz. Krzysiek Wielicki schodził w dół z odmrożonymi po raz drugi palcami u stóp. Schodząc ze szczytu już w nocy, przypadkowo znalazł czekający namiot i Leszka.

Na dachu świata. Historyczny sukces Polaków na Mount Everest

Zimowa wyprawa na Mount Everest w 1980 r. była przełomem w dziejach światowego alpinizmu. Dała początek zimowym wyprawom na najwyższe szczyty. Wyprawa zakończyła się sukcesem, choć obfitowała w dramatyczne chwile. Opowiadał o nich Leszek Cichy w 35. rocznicę wejścia na Mount Everest:

„Mniej więcej w połowie zejścia spotkaliśmy ciało. (...) To było dla nas *memento mori*, ale również impuls do wydobycia dodatkowej energii. Ja do dziś pamiętam, jak nas koledzy przywitali. Tam nie było zazdrości jakiegś, zawiści. Po prostu wszyscy rzucaliśmy się sobie w ramiona, wdziliśmy, że dokonaliśmy czegoś naprawdę wielkiego. (...) Muszę przyznać, że uczestniczyłem w wielu trudnych wyprawach w Himalajach i że to była chyba najbardziej grupowa wyprawa. (...) Świetna wyprawa, tak szybko zorganizowana i takimi środkami, jakimi było to wtedy możliwe”.

Źródło: „Chwała wam, chłopaki, że tego dokonaliście” – 35. rocznica pierwszego zimowego wejścia na Mount Everest, wspinanie.pl, luty 2015

Jaka jest recepta na udane starzenie się?

Muszę powiedzieć, że wierzę w genetykę, ale to zbyt mało, żeby żyć i w miarę elegancko się starzeć. Recept lekarskich jest wiele, problem polega na tym, żeby pokonywać własne słabości i te recepty wdrażać w życie.

Przejsie do stanu zawodowego spoczynku dezorganizuje automatycznie codzienną rutynę związaną z obowiązkami zawodowymi, domowymi, społecznymi. Zdecydowanie zmienia się rytm życia codziennego. Z dużą trudnością przychodzi podejmowanie decyzji o dodatkowych, nawet drobnych pracach. Często to nie jest walka z trudnościami finansowymi czy fizycznymi. To jest walka z własną psychiką.

Na przykład?

Syn zafundował sobie i wnukowi wycieczkę do Nepalu. Prosi mnie: „Ojciec, jedź z nami, opłacę ci cały wyjazd, kupię sprzęt osobisty, jaki tylko chcesz. Tylko jedź z nami!”. Odpowiedziałem: „nie”. Ale dlaczego nie? Nie mam logicznej odpowiedzi. „Nie” i już.

Styl życia wpłynął na to, w jakiej pan jest dziś formie?

Zdecydowanie nie. Mój styl życia był sportowy, ale też nerwowy i wyczerpujący fizycznie. Dopiero dzisiaj, na emeryturze, bardzo, naprawdę bardzo pomagają mi codzienne, spokojne i proste ćwiczenia fizyczne.

Siedząc godzinami przed komputerem, maltretuję kręgosłup. Proste, kilkuminutowe, ale systematyczne ćwiczenie zdecydowanie – powtarzam: zdecydowanie – zmniejszają ból.

Jakie to ćwiczenia?

Chodzi o położenie się na wałku o średnicy 15 centymetrów, pokrytym poliuretanem i naciętym tak jak rajdowa opona motocyklowa. Należy przesuwąć po nim kręgosłup od kości ogonowej do łopatek. Trzy razy dziennie po 20 przesunięć.

Jak dzisiaj wygląda pana codzienność?

Kiedy wstanę ok. 8, robię rozruch wstępny: 10 przysiadów, później bieg po mieszkaniu, 20 pompek, znowu 10, 20, 50 przysiadów, 30 pompek. Do tego wejść i zejść po schodach. Dopiero wieczorem szybkim krokiem z kijkami powtarzam trasę, którą biegałem codziennie przez rok podczas przygotowań do wyprawy na słynne K2. Ale to nie jest więcej niż 10 kilometrów.

Ile trwają te poranne ćwiczenia?

Trzy kwadransy do godziny. Ale ćwiczę tylko w domu, do żadnego klubu nie chodzę, nie mam rowerka ani żadnego innego sprzętu.

Stara się pan ćwiczyć codziennie?

Nie tyle się staram, ile muszę! Inaczej mówię sobie: „Co ty, dziadu, z siebie robisz! Mówią ci, że dobrze wyglądasz, a ty co? Nie możesz 10 przysiadów zrobić? Ty, który byłeś na Evereście?! Masz się gimnastykować!”.

Czasem się panu nie chce?

Oczywiście, że tak. Tu mnie strzyka, tu mnie boli. A co strzyka? Stare urazy. Nie chce mi się sprzątać, iść do sklepu, iść do kina, wyjechać

nawet z wnukami. Natomiast mam przyjemność w uprawianiu prostej, sprawdzonej, systematycznej gimnastyki.

Czym pan się zajmuje, siedząc przed komputerem?

Odkrywam genealogię rodziny i nie mogę się od tego oderwać. Obecnie jestem w 1540 roku, a muszę dojść do 1984. Zlecam prace innym, szukam po archiwach na Litwie, we Francji, nawet w Syberii.

Mnie dawniej komputer nie był potrzebny. Dopiero 10 lat temu poszedłem do banku, wziąłem kredyt, kupiłem sprzęt i zacząłem uczyć się programu jednego, drugiego. Teraz potrafię np. obrabiać zdjęcia jak nikt! Znajomi co rusz mnie proszą: „Rysiu, weź mi to obrób, żeby było ładnie”. Mówię, że nie mam czasu, bo pracuję nad genealogią rodzinną, ale skoro odzywa się bliska osoba, to jak mogę nie zająć się jej zdjęciami?

Czemu tak fascynuje się pan genealogią rodziny? Po co aż tak głęboko szukać korzeni?

To jest hołd dla mojej matki. Ona wróciła z Rosji i tam szukam jej korzeni. Nie ma teraz dla mnie nic ważniejszego. Te poszukiwania i moje zaangażowanie pobudzają mnie do pracy każdego dnia. Nie mam nawet problemu ze znalezieniem dokumentów, materiału mam już za dużo. Do albumu potrzeba mi 250–300 zdjęć, a mam ich 2000. To jest dzieło mojego życia. Wiem, jak ma wyglądać, jak ma być wydrukowane. Musi to być na tyle precyzyjnie zrobione, że część zdjęć dałem do opisanego redaktorowi z Wilna, bo moja babka miała dom nad Wilejką. Od 1,5 roku szukam redaktora do swojego tekstu, ale w pięknym, literackim językiem.

Jak szybko panu minęło 86 lat?

Jak jeden dzień! Błyskawicznie! Jestem tak zapracowany, jakby życie minęło mi wczoraj. Niestety żona odeszła już 7 lat temu, a przeżyliśmy razem równo pół wieku. Co sobotę odwiedzam ją na Starych Powązkach i wspominam z wielką miłością.

Dużo pan zawdzięcza żonie?

Bardzo dużo. Byłem zbyt porywczy, zbyt impulsywny. Musiało być jej ze mną trudno. Kiedy jechałem na K2, to zrobiłem to wbrew jej woli. Do ostatniej chwili prosiła mnie, żebym zrezygnował. A ja odpowiadałem, jak uszkodzona płyta gramofonowa: „To niemożliwe!”. Pojechałem i wszyscy dostawali z domu listy, a ja jedyny nie otrzymałem ani jednego. Żona cierpiała, miała przeze mnie skołatane nerwy. Była naukowcem i nie potrzebowała tej adrenaliny, którą mają osoby o sportowym charakterze. Pozostawiła mi dwóch wspaniałych, wybitnie zdolnych naukowo synów. Niezwykle pracowitych, z dobrą pracą od momentu skończenia studiów. Obaj prowadzą spokojny, sportowy tryb życia. Fantastycznie i z humorem dbają o ojca, a czworo wnuków – o dziadka.



„Nie siedzę na emeryturze!”

– pod takim hasłem w maju 2017 r. ogłosiliśmy konkurs na łamach współfinansowanej przez MSiT gazety „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”. Zadaniem uczestników było opisać, jaką rolę w ich życiu odgrywa aktywność fizyczna. Zachęcaliśmy, by seniorzy przybliżyli nam swoje doświadczenia z amatorskim sportem. Odzew słuchaczy UTW był naprawdę zaskakujący. Spośród nadesłanych prac wybraliśmy te najbardziej inspirujące, które z największą przyjemnością prezentujemy na kolejnych stronach. Jesteśmy głęboko przekonani, że będą one motywacją dla innych, a aktywnych seniorów będzie w Polsce stale przybywać!



Emerytura – czas sukcesów i medali

Anna Potęga

Moja pierwsza myśl po przejściu na emeryturę? Nareszcie! Ale frajda! Teraz mogę wszystko!

Ale mijał jeden miesiąc, drugi, trzeci, a ja nie wiedziałam, co zrobić z czasem, którego nagle zrobiło się za dużo. Całe życie byłam aktywna i działałam na pełnym gazie, a teraz pojawiła się nuda, a potem przerażenie i myśl: co dalej? Nie mogłam tak dłużej żyć. Wtedy przypomniałam sobie cytat jednego z moich ulubionych myślicieli, Mahatmy Gandhiego, który powiedział: „Żyj tak, jakbyś miał umrzeć jutro. Ucz się tak, jakbyś miał żyć wiecznie”.

Uczyć się w moim wieku? A właściwie czemu nie – pomyślałam i... zapisałam się na Uniwersytet Trzeciego Wieku w Żorach.

Była to najlepsza decyzja w moim życiu. Znalazłam się w gronie osób bardzo pozytywnie zakręconych. UTW stał się moim oknem na świat. Z Klubem Podróżnika zwiedziłam Słowację, Czechy, Chorwację, no i oczywiście naszą piękną Polskę. Tańcząc zumbę, poprawiłam kondycję i sylwetkę. Rozpoczęłam spacerować z kijkami, podczas których przyjemnie spędzałam czas w gronie rozgadanych i roześmianych ludzi.

Ale najlepsze było ciągle jeszcze przede mną. W marcu 2014 r. zgłosił się do naszego UTW pan Adam – instruktor tańca liniowego country z propozycją poprowadzenia zajęć. Okazało się, że to ulubiona przez kowbojów forma tańca, która polega na tym, że wszyscy uczestnicy ustawieni są w rzędach, czyli w liniach, i wykonują jednocześnie te same układy taneczne.

Wydawało mi się to niemożliwe, a jednak od pierwszej lekcji z panem Adamem taniec ten stał się moją największą pasją. Już w czerwcu na uroczystym zakończeniu roku akademickiego pokazaliśmy kilka układów, które tak bardzo spodobały się widzom, że po wakacjach na naszym UTW powstała druga bardzo liczna grupa country.

Nasz zespół (już pod nazwą Senior Dance) stał się wizytówką żorskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i jest

rozpoznawalny w całym regionie. Na olimpiadzie UTW w Łazach w 2016 r. po występie zesliśmy ze sceny na ogromny plac, gdzie dołączyły do nas inne grupy taneczne, kibice i wszyscy kochający taniec. Po krótkiej nauce kroków cały ten ogromny plac stał się parkietem dla ludzi tańczących country. Ach, cóż to był za widok! Do dziś przy różnych spotkaniach z seniorami z innych uniwersytetów to wydarzenie jest wspominane jako jedno z najciekawszych.

Wspomniana olimpiada była drugą, w jakiej wziął udział nasz UTW. Zajęliśmy ósme miejsce na 50 startujących uniwersytetów trzeciego wieku z całej Polski, odnieśliśmy więc ogromny sukces!

Tyle że – podobnie jak rok wcześniej – tylko panowie wrócili z olimpiady z medalami. Nasz wspaniały występ jedynie uświetniał imprezę. Coś się we mnie zapaliło – postanowiłam, że w 2017 r. nie tylko zatańczę na olimpiadzie, lecz także wystartuję w zawodach sportowych. Zgłosiłam swoje uczestnictwo w konkurencji pchnięcia kulą i... wystartowałam.

Szok i radość – zdobyłam brązowy medal!

Najlepszy czas na spełnianie marzeń

Edmund Jurdziński

Od najmłodszych lat każdą wolną chwilę spędzałem nad wodą. W szkole podstawowej dużo pływałem, zarówno w pływ, jak i na własnoręcznie zbudowanych tratwach, oraz łowiłem ryby. W szkole średniej z kolegami ze szkolnej ławy jeździliśmy bardzo często nad jezioro. Pragnęliśmy wtedy wypłynąć na szerokie wody. Planowaliśmy zbudować łódź i wybrać się w daleki rejs. Oczywiście nic z tych marzeń nie wyszło. Potem były studia, rodzina, praca, wyjazdy, delegacje. Dopiero po przejściu na emeryturę powróciłem do realizacji szczenięcych marzeń. Kupiłem u producenta skorupę, czyli zewnętrzny płaszcz łodzi. Przez ponad rok majsterkowania sam wykonałem pokład, kabinę i pozostałe wyposażenie. Kupiłem silnik i od 2011 r. dużo pływam. Przez cztery sezony pokonałem Wielką Pętlę Wielkopolski. Ma ona 690 km długości oraz ponad 30 śluz. Noteć i Warta to rzeki prawie w całości nieuregulowane, dzięki czemu ich doliny są siedliskami dzikiej przyrody. Widziałem bobry, wydry, sarny u wodopoju i różne gatunki ptaków. Na własnej łajbie każdy wschód słońca i wieczorny koncert żab to naprawdę wspaniałe przeżycie. Niezapomniane są też ogniska na biwakach i biesiady w marinach. Nawiązałem nowe przyjaźnie:

brać żeglarska jest serdeczna, chętnie służy radą i doświadczeniem.

Co roku w czerwcu organizowany jest zlot wodniaków i żeglarzy pod nazwą Bydgoski Festiwal Wodny „Ster na Bydgoszcz”. Jest to impreza międzynarodowa, w której oprócz Polaków uczestniczą też załogi z Niemiec, Holandii i państw nadbałtyckich. Każdego roku festiwal uświetnia gość specjalny: wodniak czy żeglarz ze szczególnymi osiągnięciami. W 2015 r. był to Aleksander Doba, a w 2016 – kapitan Marta Szilajtis-Obiegło. Oprócz tego odbywają się koncerty szantowe, regaty smoczych łodzi i tratw stworzonych z plastikowych butelek oraz wiele innych atrakcji, również dla dzieci.

Poza sezonem żeglugowym uczestniczę w zajęciach uniwersytetu trzeciego wieku, dwa razy w tygodniu ćwiczę na siłowni i raz w tygodniu pływam. Poza tym należę do grupy turystycznej, z którą biorę udział w ciekawych wycieczkach, a także słucham interesujących wykładów.

Od 4 lat chodzę z kijami. Mogę pochwalić się naprawdę niezłymi osiągnięciami. Uczestniczę w wieloetapowych imprezach Korony Wielkopolski. W sezonie 2015/2016 byłam drugi w kategorii wiekowej 70+, a w sezonie 2016/2017 zająłem pierwsze miejsce. W innych imprezach nordic walking mam również dobre wyniki. W maju 2017 w marszu o Koronę Dąbrówki dystans 7,5 km pokonałem w czasie 1 h 7 sek. Jestem zadowolony, że systematycznie poprawiam swoje osiągnięcia, ale szczególnie cieszy mnie, że udało mi się zachęcić grupę seniorów

z UTW do chodzenia z kijami. Zaraziłem ich moją pasją i w każdą wolną sobotę wędrujemy w grupie kilkunastu osób na dystansie od 5 do 6 km.

Na koniec mojej opowieści chciałbym podzielić się ogromnym przeżyciem z ostatniej chwili i związanymi z nim emocjami. Po 50 latach, 10 lipca tego roku, odebrałem ponownie dyplom ukończenia studiów podczas jubileuszowego spotkania na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu. Wspomnienia wróciły jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Poczułem się, jakbym znów miał 25 lat – byłem w birecie i todze, a obok mnie stali moi koledzy i koleżanki studenci.

Nazywam się Edmund Jurdziński, mam 76 lat i na wszystkie troski zalecam ruch na świeżym powietrzu. Cieszę się dobrym zdrowiem, poczuciem humoru i życzę tego wszystkim czytelnikom.

Moje życiowe pasje – rower i biegi

Krzysztof Sikora

Od kilku lat mieszkam w Pyrzycach koło Szczecina. Jestem członkiem stowarzyszenia i tutejszego uniwersytetu trzeciego wieku.

Moja przygoda ze sportem zaczęła się przypadkiem w sierpniu 2015 r. Dla uczczenia sześćdziesiątych urodzin wystartowałem w wyścigu rowerowym MTB wokół jeziora Miedwie koło Stargardu Szczecińskiego na dystansie 58 km. Ukończyłem zawody z czasem 2 h 40 min, zajmując odległe miejsce. Byłem wykończony fizycznie, ale szczęśliwy, że dałem radę, dojechałem do mety i pokonałem własne słabości.

Potem były kolejne amatorskie starty. W 2016 r. znowu MTB wokół Miedwia i kilka wyścigów MTB XC w ramach Zachodniopomorskiej Ligi MTB.

Zacząłem też biegać: najpierw na dystansie 5 km, potem 10, w końcu wystartowałem w szczecińskim półmaratonie.

W 2017 r. przeszedłem, a raczej przebiegłem, samego siebie. W marcu wziąłem udział w biegu ulicznym na 10 km (Pyrzycka Szybka Dycha) i nieoczekiwanie, spontanicz-

nie w jubileuszowym półmaratonie w Poznaniu. Sam nie wiem, jak ja to przeżyłem. W maju zrobiłem znów 10 km w biegu tranzgranicznym Polska–Niemcy, doliną Dolnej Odry, i maraton szosowy wokół jeziora Miedwie; tym razem 65 km na rowerze (czas 2 h 25 min). Na ten rok mam zaplanowane następne starty w kolejnym półmaratonie w Szczecinie oraz w zawodach rowerowych.

Moja pasja do roweru i biegania to pokłosie uprawiania wielu dyscyplin sportowych w czasach młodości. To niejako powrót do przeszłości, do pięknych i radosnych dni spędzonych na boiskach i bieżniach. Gdy teraz jako emeryt pedałuję na rowerze lub biegam, wydaje mi się, że jestem znów tym nastoletnim chłopakiem, który kochał sport, rywalizację i smak zwycięstwa. Ruch pomaga mi utrzymać formę fizyczną i żyć pełną parą. Mogę zaimponować dzieciom i wnukom. Udowadniam sobie i innym, że na emeryturze wcale nie trzeba być stetrycziałym dziadkiem w fotelu przed telewizorem.

Ukoronowaniem moich dotychczasowych sukcesów sportowych było założenie w marcu 2017 r. Stowarzyszenia Rowerowego Pyrzyce, którego jestem przedstawicielem. Hasłem przewodnim stowarzyszenia jest: „Nie siedź w domu, wsiądź na rower”. I tego się trzymam.

Gorąco zachęcam wszystkich seniorów, emerytów, słuchaczy UTW i nie tylko do uprawiania sportu i aktywnego spędzania wolnego czasu. Ruch przedłuża życie, które mamy przecież tylko jedno!

Aktywny tryb życia gwarancją lepszego samopoczucia

Kazimierz Nawrocki

Wagę znaczenia aktywności fizycznej i umysłowej dla dobrego samopoczucia rozumiałem od najmłodszych lat. Już w latach szkolnych rozwijałem sprawność umysłową poprzez konkursy recytatorskie, udział w amatorskim zespole teatralnym i grę w szachy, sprawność fizyczną zaś – biegając, jeżdżąc na rowerze i uczestnicząc w rozgrywkach pingpongowych. Chętnie wracam myślami do tych lat, gdyż okres młodości był dla mnie niezwykle ważny i wiązał się z wieloma osobistymi sukcesami.

O walorach aktywności życiowej przypomniałem sobie jednak wiele lat później w wyjątkowo przykrych okolicznościach, kiedy zostałem potrącony przez motocyklistę na przejściu dla pieszych. Konsekwencją tego wypadku był wielotygodniowy pobyt w szpitalu, gdzie zostałem poddany skomplikowanym operacjom. Lekarze twierdzili, że cudem przeżyłem, dlatego mogę powiedzieć, że otrzymałem drugie życie w prezencie. Długie leczenie szpitalne, uciążliwa codzienność związana z poruszaniem się o kulach oraz żmudna, ciągnąca się latami rehabilitacja były trudnym doświadczeniem. Miałem tylko

jeden cel: powrót do sprawności fizycznej. Codziennie zagryzałem wargi, zaciskałem pięści i pokonywałem ból. Dzięki mojemu uporowi i zaangażowaniu oraz wielogodzinnym ćwiczeniom wróciłem do pełnej sprawności oraz do życia zawodowego, chociaż niewielu wierzyło, że będzie to możliwe. Wtedy tak naprawdę rozumiałem, jak ważna jest aktywność fizyczna.

Przechodząc po wielu latach pracy na emeryturę, byłem świadomy, że powinienem szczególnie zadbać o aktywny tryb życia. Nie miałem wątpliwości, że codzienny ruch to najlepszy sposób na dobre samopoczucie. Dzięki temu wciąż mam prostą sylwetkę, chodzę pewnie i energicznie, nie mam problemów ze schyłaniem się czy zadyszka przy wejściu po schodach oraz panuję nad masą ciała. Jestem zadowolony ze swojego wyglądu. Wszystko to bardzo ułatwia codzienne życie. W zasadzie mój tryb życia na emeryturze nie zmienił się, zamieniłem jedynie pracę zawodową na kształcenie ustawiczne i rozwijanie swoich pasji na Ostrowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku.

Dzięki uczestnictwu w warsztatach komputerowych poznałem dobrze Internet, co pozwoliło mi powiększyć grono znajomych w kraju i za granicą. Wymieniam z nimi poglądy i doświadczenia na temat zdrowia, rekreacji i wypoczynku seniorów. Dużo radości i satysfakcji dały mi także inne zajęcia: trening pamięci, turystyka piesza, pomoc przedmedyczna czy psychologia rozwojowa. Jako członek Klubu Podróżnika poszerzyłem wiedzę o ciekawych zakątkach kraju i świata. Poznałem wielu fascynujących ludzi znanych z pierwszych stron gazet,

w tym podróżników, taterników, alpinistów, sportowców, aktorów, lekarzy, prawników czy dziennikarzy, potrafiących własnym przykładem motywować innych do aktywności fizycznej. Poza tym w ramach klubu uczestniczę w krajowych i zagranicznych wycieczkach.

Nowe otoczenie i nowi ludzie umożliwiają mi ciekawe spędzanie czasu i nadają sens mojemu życiu. Wspólnie bierzemy udział w wielu kulturalnych, sportowych i rekreacyjnych imprezach organizowanych przez władze miasta, zarząd stowarzyszenia i samorząd słuchaczy. Miło patrzeć, jak spotkania tego typu scalają ludzi i tworzą dobry klimat do współdziałania pomiędzy osobami różnych pokoleń.

Z perspektywy czasu i własnych doświadczeń pragnę zachęcić seniorów w różnych regionach kraju do udziału w zajęciach uniwersytetów trzeciego wieku. Wszelkiej zaś maści sceptykom, negatywnie nastawionym do ludzi i do życia, zamkniętym w sobie, celebrującym smutek i gorycz, widzącym wszystko w czarnych kolorach, chcę powiedzieć:

Nie marnuj swojego życia na łyż, tylko bierz z niego wszystko, co najlepsze, co dobrego daje Ci los. Nie czekaj na to, aż dostaniesz szczęście na tacy, tylko walcz o nie. Najlepsze, co możesz zrobić, to uwierzyć w siebie. I pamiętaj: ruch i aktywny tryb życia to najlepszy lek na wszystko!

Sposób na dobre życie

Filomena Grodzicka

Zawsze wykorzystywałam każdą nadarżającą się okazję, żeby gimnastykować ciało i umysł.

Niemal od urodzenia jestem bardzo ruchliwa. Już jako czterolatka przemierzałam sama pola i łąki. Jako sześciolatka zaczęłam zabierać ze sobą na te eskapady młodszego o 2 lata brata. Jako ośmiolatka podczas okupacji wędrowałam sama ponad 5 km na wieś po mleko i inne wiktuały, a także do lasu na grzyby i jagody. Lubiłam chodzić po drzewach, płotach i dachach, a także uwielbiałam tańczyć na zabawach organizowanych w letnie soboty przez pobliską fabrykę. Kiedy miałam 10 lat, nauczyłam się jeździć na rowerze, bo ojciec dostał pracę u Niemca, a wraz z nią służbowy rower.

Ciężkie warunki okupacyjne zmusiły mnie i moją matkę do zarabiania na jedzenie – robiłyśmy na drutach chustki na głowę i swetry oraz haftowałyśmy fartuchy. Nadal zawsze podczas pogaduszek robię na drutach, co jest zalecane przez reumatologów i wpływa na sprawność dłoni.

Po wojnie w gimnazjum i liceum byłam bardzo aktywną uczennicą. Dużo chodziłam, grałam w siatkówkę, pływa-

łam i tańczyłam. Pochłaniałam ogromne ilości książek, których mi podczas okupacji bardzo brakowało.

W okresie studiów wyższych moja aktywność fizyczna jeszcze wzrosła, ponieważ zaczęłam dodatkowo uprawiać wspinaczkę, turystykę wysokogórską i narciarstwo, co wiązało się z ciężką suchą zaprawą. W Tatrach bywałam kilka razy w roku. Właściwie prawie całe moje dochody (ze stypendium, korepetycji czy prac zleconych) wydawałam na pobyty w górach i ekwipunek. Lubiłam czasem ryzykować: we Wrocławiu chodziłam po dachu i weszłam na wieżę zrujnowanego wówczas kościoła na Ostrowiu Tumskim.

Naturalnie dalsze moje życie po rozpoczęciu pracy zawodowej oraz po założeniu rodziny było równie aktywne pod każdym względem. Przestałam jedynie uprawiać wspinaczkę, ponieważ uznałam ją za zbyt niebezpieczną.

Zawsze to ja byłam rodzinnym organizatorem czasu wolnego. W niedziele i wolne soboty wędrowaliśmy, a gdy syn miał 5 lat, zaczęliśmy jeździć na rowerach po okolicy Brwinowa i Podkowy Leśnej. Zimą ćwiczyliśmy z synem podchodzenie i zjazdy na nartach na podkowińskich górkach.

Gdy syn miał 2,5 roku, zjeżdżał już na nartach z małej skarpy przy torach kolejowych w Brwinowie. Miałam szczęście i zawsze udawało mi się przypadkiem, bez kolejek i łapówek kupić niezbędny sprzęt sportowy i ekwipunek – tak wówczas przecież trudno dostępne.

Uważam się za szczęściarę, bo los nie tylko wyposażył mnie w sprawność fizyczną i zdolności intelektualne, ale także w zdolności manualne. Należę do kobiet, które potrafią malować, układać płytki ceramiczne, tynkować, instalować urządzenia i ciąć drewno. Wciąż potrafię używać pilarki, szlifierki, wiertarki, a nawet piły tarczowej.

Los pozwolił mi także pracować zawodowo przez 46 lat. Przez cały ten czas mogłam wędrować po Karpatach i Alpach oraz jeździć na nartach. Sprawność zachowałam także na emeryturze.

Los dał mi nawet więcej. Mieszkając w Brwinowie w pobliżu Podkowy Leśnej, mam blisko do lasu (na grzyby) i na górki, gdzie wciąż ćwiczę podchodzenia i skręty na nartach (o ile spadnie śnieg) przed wyjazdem na zimowe szusowanie w górach. Mieszkanie blisko od tych pagórków okazało się wielką zaletą w czasie stanu wojennego, bo dzięki temu nie straciliśmy z synem sezonu narciarskiego.

Teraz zaś dzięki dobrze zorganizowanemu Brwinowskiemu Uniwersytetowi Każdego Wiekę mogę uczestniczyć na miejscu w różnych imprezach kulturalnych i kursach, np. języka obcego czy informatyki, a także dbać o sprawność fizyczną, ćwicząc aerobik czy tańcząc tańce etniczne. Za wielki dar losu uważam możliwość uczestniczenia jako aktorka w pracach podkowieńskiego Teatru Ruchu przy Centrum Kultury i Inicjatyw Obywatelskich, realizującego specyficzne spektakle pod dachem i w plenerze.

Zawsze starałam się (i nadal staram) być dobrym człowiekiem, nie krzywdzić innych i nie obciążać sumienia kłamstwem (żeby mieć spokojny sen) i pomagać poszkodowanym przez los.

Podsumowując: szczęśliwe zbiegi okoliczności, bardzo duża aktywność fizyczna i umysłowa, pogoda ducha, przyjazny stosunek do ludzi (i nie tylko), odpowiednie odżywianie (unikanie przetworzonej żywności i potraw mięsnych) oraz minimalizm pozwoliły mi dotąd zachować sprawny umysł i ciało. Właśnie skończyłam 85 lat!

Aktywni seniorzy z Kęt z misją charytatywną na Green Velo

Marek Wągiel

Co roku latem, na przekór chorobom i biernemu starzeniu się, pokonujemy z żoną na rowerach kilometry, zwiedzając Polskę i poznając cudownych ludzi. Ostatnio postanowiliśmy wyruszyć na wschód i przejechać oddaną do użytku w 2015 r. najdłuższą trasę rowerową w Polsce

– Green Velo. Udana kampania reklamowa szlaku w telewizji i w Internecie skutecznie zachęciła nas do podjęcia tego wyzwania.

A było ono niebagatelne, trasa liczy bowiem około 2 tysiące km! Przebiega przez pięć województw: warmińsko-mazurskie, podlaskie, lubelskie, podkarpackie i świętokrzyskie. Rozpoczyna się w Elblągu i prowadzi wzdłuż wschodniej granicy aż do Końskich. Green Velo to 5 parków narodowych, 15 krajobrazowych, 26 specjalnych obszarów ochrony siedlisk, wiele interesujących miast (m.in. Lidzbark Warmiński, Suwałki, Przemyśl, Białowieża, Kielce), zabytków i innych atrakcji.

Niestety tym razem ze względu na sytuację rodzinną żona nie mogła jechać ze mną, dlatego na tę trudną wyprawę miałem wyruszyć sam. Niezwykle ucieszyło mnie więc, że chęć wspólnego podróżowania wyraził mój kolega ze szkolnej ławy (czyli z uniwersytetu trzeciego wieku) Stanisław. We dwoje zawsze jest przecież raźniej i bezpieczniej.

Chcąc połączyć przyjemne z pożytecznym, szukałem fundacji, którym mógłbym ofiarować pokonaną trasę w ramach akcji „złotówki za kilometry”, ale nie znalazłem chętnych. Za to kilka dni przed wyjazdem obejrzałem w telewizji program o Mateuszu Sikorskim z Ostrowca Świętokrzyskiego, 23-latkę chorym na zanik mięśni, apelującym o pomoc w uzyskaniu środków na wykonanie podjazdu do mieszkania, leczenie, rehabilitację i spełnienie marzenia – wyjazd z mamą nad polskie

morze. Postanowiłem wykorzystać swoją wyprawę, aby pomóc Mateuszowi. Zawsze staram się pomagać potrzebującym, na co dzień jestem wolontariuszem. Zgłosiłem się do redakcji „Gazety Ostrowieckiej”, która pilotowała akcję pomocy dla Mateusza. Razem ze Stanisławem opracowaliśmy projekty koszulek i banerów mających nagłośnić całą sprawę, wydrukowaliśmy apele o pomoc i przygotowaliśmy przekazy pocztowe.

Dzień przed wyjazdem otrzymaliśmy informację, że Fundacja „Grupa Kęty Dzieciom Podbeskidzia” chętnie przyjmie nasze kilometry. Ucieszyłem się, że planowana wyprawa będzie miała aż dwa charytatywne cele. Poza nimi mieliśmy też nasze prywatne: przezwyciężenie własnych słabości, pokonanie tak długiej trasy w ramach prezentu na własne 65. urodziny oraz przetestowanie szlaku Green Velo; wypunktowanie wszystkich plusów i minusów, a później przekazanie tych uwag autorom trasy oraz innym rowerzystom.

Wyruszyliśmy 30 lipca pociągiem z Kęt do Elbląga z przesiadkami w Bielsku-Białej i Tczewie. Elbląg powitał nas deszczem, byliśmy jednak dobrej myśli. Liczyliśmy na to, że nasza akcja polegająca na rozdawaniu apeli o pomoc dla Mateusza przyniesie efekty, że nakłonimy napotkanych rowerzystów, wczasowiczów i gospodarzy, u których wypadną noclegi, oraz ich gości do odzewu na naszą akcję. Nie zawiedliśmy się. Na trasie spotkaliśmy wspaniałych ludzi w wieku od trzech do 80 lat, zarówno z Polski, jak i z zagranicy, m.in. z Niemiec, Francji, Anglii i Litwy.

Punktem kulminacyjnym naszej akcji charytatywnej było spotkanie z Mateuszem i jego mamą Agnieszką w Ostrowcu Świętokrzyskim podczas ogólnopolskiego finału turnieju piłkarskiego „Ogrody 2016”. W imprezie wzięli udział m.in. prezydent Ostrowca Świętokrzyskiego, radni, sponsorzy, piłkarze, mieszkańcy Ostrowca i oczywiście Mateusz ze swoją mamą. My zostaliśmy zaproszeni jako ci, którzy podjęli apel i byli organizatorami pomocy dla Mateusza na trasie Green Velo. Obdarowani upominkami przez prezydenta miasta i redaktora naczelnego „Gazety Ostrowieckiej” wyruszyliśmy następnego dnia w dalszą drogę.

Podróż zakończyliśmy 23 sierpnia 2016 r. w Końskich. Pokonanie całej trasy zajęło nam 25 dni. Każdego dnia przejeżdżaliśmy około stu kilometrów. Miejscowości, w których zatrzymywaliśmy się na noclegi, to: Suchacz, Górowo Iławieckie, Sępopol, Banie Mazurskie, Mauda, Mikaszówka, Goniądz, Supraśl, Kruhlik k. Siemianówki, Dubicze Cerkiewne, Mielnik, Kodeń, Wola Uhruska, Krasnystaw, Górecko Stare, Horyniec Zdrój, Medyka, Pruchnik, Leżajsk, Sandomierz, Ostrowiec Świętokrzyski i Kielce.

Podczas wyprawy reprezentowaliśmy nasze miasto jako wolontariusze seniorzy 60+ z Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Domu Kultury w Kętach. Do akcji pomocy Mateuszowi podeszliśmy z sercem i z serdecznością, i tak samo byliśmy traktowani przez spotkanych na trasie rowerzystów, turystów i mieszkańców terenów, przez które jechaliśmy. Gościliśmy u wspaniałych gospodarzy, któ-

rzy udzielali nam rabatów na noclegi, fundowali posiłki lub przekazywali nasze należności za noclegi na konto Mateusza. Jesteśmy im wszystkim za to niezmiernie wdzięczni. Utwierdziliśmy się w przekonaniu, że w Polsce jest bardzo wielu życzliwych ludzi o dobrym sercu, trzeba ich tylko trochę zachęcić. Zmobilizowanie innych ludzi do pomocy choremu Mateuszowi w sfinansowaniu jego potrzeb traktujemy jako swój ogromny sukces. Wróciliśmy szczęśliwi mimo przeszkód, wypadków i trudności, jakie musieliśmy pokonać na trasie. Nie dało się ich przecież uniknąć, organizując taką podróż.

Dzięki uzyskanym środkom Mateusz będzie miał nie podjazd, ale wygodną windę, nowy wózek inwalidzki, a także zapewnione leczenie i rehabilitację. Spełni się również jego marzenie o wyjeździe nad morze z mamą. Ich pobyt postanowiła zasponsorować właścicielka pensjonatu z Krynicy Morskiej, która w ten sposób odpowiedziała na apel o pomoc.

Po powrocie z Green Velo sfinalizowaliśmy i potwierdziliśmy ze Stanisławem pokonane na rowerach kilometry. Razem przejechaliśmy 4 tysiące 360 kilometrów. Przekazaliśmy je Fundacji „Grupa Kęty Dzieciom Podbeskidzia”. Dzięki temu podopieczni tej organizacji mogli otrzymać rowery od Fundacji „Arka”.

Dziękuję wszystkim, którzy pomogli nam w odniesieniu sukcesu. Pani Ania, redaktorka „Gazety Ostrowieckiej”, była z nami w stałym kontakcie i zamieszczała na stronie internetowej nasze zdjęcia i meldunki z trasy. Nasz ko-

lega Adam z Grupy Kęty był codziennym pośrednikiem między nami a fundacją. Szczególnie jestem wdzięczny Stanisławowi, który podjął decyzję o udziale w wyprawie w nieznanie i był moim niezastąpionym towarzyszem. Nigdy wcześniej nie pokonał rowerem dystansu 100 km, a podczas naszej wyprawy robił to codziennie na swojej starej, wysłużonej kolarzówce pamiętającej lata 60. ubiegłego wieku.

Jako pierwsi mieszkańcy Kęt i jako pierwsi seniorzy pokonaliśmy 2 tysiące 180 km trasy Green Velo. Wróciliśmy bogatsi o przeżycia i doświadczenia, które na pewno wykorzystamy w wyprawach rowerowych w przyszłości. Jesteśmy przekonani, że dokonaliśmy czegoś pożytecznego, przyjemnego i satysfakcjonującego zarazem.

Mam 66 lat, zachęcam wszystkich do wyruszenia na spotkanie przygody, spełniania marzeń i czynienia dobra. Do zobaczenia na trasach rowerowych w Polsce!

Szykuję formę na bieg z okazji stulecia odzyskania niepodległości przez Polskę

Edmund Złotek

Zmobilizowany wieloma pięknymi historiami odważnych seniorów, postanowiłem krótko napisać o sobie. Urodziłem się w 1945 r. Szczęśliwie dotrwałem do emerytury i dalej próbuję żyć aktywnie. Moją pasją, obok wielu innych, zawsze były wędrowki górskie. Mam też za sobą okres intensywnego biegania, w tym udział w maratonach (przebiegłem ich 19!). W dalszym ciągu jeżdżę i biegam na nartach w Karkonoszach i Górach Izerskich.

Należę do UTW przy Żarskim Domu Kultury, jestem członkiem sekcji literackiej i sekcji śpiewu. Obecnie odpoczywamy z żoną w Kołobrzegu. Po zachodzie słońca truchtam sobie wzdłuż morza, oddychając wspaniałym powietrzem. W ten sposób szykuję formę na 2018 r. Jako wnuk legionisty chciałbym 11 listopada, w stulecie odzyskania niepodległości przez Polskę, uczcić tę niezwykłą rocznicę udziałem w zorganizowanym biegu niepodległościowym. To będzie mój hołd dla dziadka Stanisława!





Maciej Zdziarski

Prezes Fundacji
Instytut Łukasiewicza

Dziennikarz i działacz społeczny.

Absolwent Wydziału Nauk Historycznych i Społecznych Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.

W radiowej Jedynce prowadzi audycję „Polaków portret własny”, w Radiu Kraków cykl wywiadów „Okno w oko”. Wcześniej pracował m.in. w Radiu Zachód, radiowej Trójce oraz Radiu Kraków.

Współpracował z „Życiem Warszawy” i „Rzeczpospolitą”. W TVP 1 i TVP Info prowadził programy publicystyczne, m.in. „Kwadrans po ósmej” i „Rozmowa dnia”.

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!” (2015 r.) i „Seniorze, trzymaj formę! 2” (2016 r.).

”

Daję bardzo krótkie, ale zasadnicze porady. Jeżeli chodzi o aktywność ruchową, to najstarszym seniorom radzę: jak najmniej siedź, nie polegaj w ciągu dnia. Aktywność fizyczna jest najlepszym lekiem. Gdybyśmy mogli przepisywać ją na receptę, byłaby to pierwsza pozycja na liście zaleceń terapeutycznych.

Profesor Barbara Bień

kierownik Kliniki Geriatrii Uniwersytetu
Medycznego w Białymstoku

”

Najlepszą formą jest bieganie. Amerykanie ostatnio przeprowadzili badania na dużej populacji. Jak się okazało, rower daje co najwyżej 15% tego, co bieganie czy jazda na nartach. Jeśli więc ktoś może wyjść na łono natury, pójść do lasu, to już postępuje lepiej od tego, kto siedzi przed telewizorem.

Weronika Budny

narciarka i trenerka

”

Między tymi, którzy ćwiczą, a tymi, którzy nie uprawiają sportu, jest przepaść, jeśli chodzi o zdrowie i sprawność. Namawiałbym każdego, kto może, żeby podjął aktywność fizyczną. I to obojętnie jaką, chodzi o to, żeby się poruszać. Można jeździć na rowerze, skakać, nawet grać w tenisa stołowego, pływać. Obojętnie co! Jest tyle różnych dyscyplin.

Lech Koziejowski

florelista

Publikacja współfinansowana ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki