



JERZY RYBICKI



URSZULA KIELAN



LESŁAW ĆMIKIEWICZ



BARBARA ŚLIZOWSKA

Maciej Zdziarski

Seniorze,

trzymaj formę! 4

Aktywność fizyczna osób starszych



**KRYSTYNA
OSTROMĘCKA-GURYN**



MARIAN SYPNIEWSKI



**AGNIESZKA
CZÓPEK-SADOWSKA**



PROF. ADAM WINDAK



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Seniorze,
trzymaj formę! 4

Maciej Zdziarski

Seniorze, trzymaj formę! 4

Aktywność fizyczna osób starszych

Instytut Łukasiewicza

Kraków 2018



Seniorze, trzymaj formę! 4 Aktywność fizyczna osób starszych

Koordinacja projektu:
Krzysztof Tenerowicz

Projekt graficzny, skład:
Tomasz Żyłko

Redakcja i korekta:
Łukasz Mackiewicz
Natalia Michalczyk
Mariusz Karp

Współpraca:
Magdalena Stokłosa
Aleksandra Wójcik

Zdjęcia na okładce:
Wikipedia, Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce

© Copyright by Maciej Zdziarski

ISBN 978-83-948954-3-3

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

Kraków 2018
Publikacja współfinansowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki

Od autora	7
Ryszard Czarnecki: Sportowcy, o których powinniśmy pamiętać	11
Jerzy Rybicki: Trzeba się ruszać!	21
Lesław Ćmikiewicz: „Orły Górskiego” wciąż grają	33
Marian Sypniewski: Czuję się zobowiązany promować sport	45
Barbara Ślizowska: Ćwiczę codziennie!	61
Urszula Kielan i Genowefa Patla: Aktywność – po prostu warto!	77
Jan Brzeźny: Ubyło mi najwyżej 15 procent formy!	91
Antoni Zajkowski: Upór i pracowitość przydają się w sporcie	105
Krystyna Ostromęcka-Guryn: Odpowiedzialność i współpraca	117
Agnieszka Czopek-Sadowska: Sport uczy wytrwałości	129
prof. Andrzej Łędzki: Sport ciągle motywuje mnie do działania	149
Aleksandra Kaczyńska-Błoch: Sportowe wspomnienia są wciąż we mnie	161
Grażyna Seweryn: Nie czuję się starszą panią	177
Krzysztof Włosik: Sport mnie odmładza	189
dr Marzena Zarzeczna-Baran: Aktywność fizyczna na recepcie	205
prof. Adam Windak: Ruch – niezastąpione lekarstwo	219
„Nie siedzę na emeryturze”. Zwycięskie prace konkursowe	229
Poczta Polska: Dbamy o aktywność pracowników w każdym wieku	251
Poczta Polska partnerem projektu „Seniorze, trzymaj formę!”	261



Od autora

– Bycie kozakiem to bycie aktywnym. Ja sam nie potrafię usiedzieć na miejscu – mówił Władysław Kozakiewicz w wywiadzie z pierwszej części książki *Seniorze, trzymaj formę!*, wydanej przez Instytut Łukasiewicza w 2015 r. Dzięki współpracy z Ministerstwem Sportu i Turystyki przygotowaliśmy czwartą już część publikacji.

W roku stulecia odzyskania niepodległości przez Polskę szczególną uwagę zwracamy na rolę sportu w budowaniu dumy i tożsamości narodowej. Kolejne wydania *Seniorze, trzymaj formę!* układają się w opowieść o sportowcach zdobywających medale i dostarczających Polakom wielu wzruszeń. W pasjonujący sposób opowiada o tym Ryszard Czarnecki, członek prezydium Polskiego Komitetu Olimpijskiego, który wspiera Instytut Łukasiewicza w realizacji kolejnych przedsięwzięć. W wywiadzie otwierającym tę publikację Ryszard Czarnecki podkreśla, jak istotne były sukcesy odnoszone przez naszych zawodników w trudnych czasach PRL-u, i apeluje: jesteśmy winni pamięć i szacunek weteranom polskiego sportu.

Większość naszych rozmówców nadal jest aktywna i zachęca do tego innych. – Trzeba się ruszać! – przekonuje bokser Jerzy Rybicki, złoty medalista z Montrealu (1976 r.). Wtórzy mu Lesław Ćmikiewicz, który wyjaśnia, że ludzie ciągle chcą oglądać „Orłów Górskiego”, dlatego musi dbać o formę. Na kolejnych stronach znajdują Państwo rozmowy m.in. z Marianem Sypniewskim, szermierzem, który zapewnia, że wciąż ma apetyt na życie, z przyjemnością zakłada rolki i rusza na wycieczki ze swoimi dziećmi. Kolarz Jan Brzeźny deklaruje zaś, że od czasów największej świetności ubyłoby mu najwyżej 15% formy!

Każdy z kilkunastu medalistów opowiada o sporcie z wielką pasją i oddaniem. Wszyscy przekonują, że sportowe zaangażowanie zostaje w człowieku na zawsze. Nasi rozmówcy zapewniają, że ruch sprawia im radość oraz pozwala zachować zdrowie i pogodę ducha. Głęboko wierzymy, że przekaz kierowany przez utytułowanych sportowców przekona Państwa, że sport to zdrowie!

Aby to udowodnić, sięgamy również trochę do teorii. Doktor nauk medycznych Marzena Zarzeczna-Baran, pełniąca obowiązki kierownika Zakładu Zdrowia Publicznego i Medycyny Społecznej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, wyjaśnia, że aktywność fizyczna to podstawa pomyślnego starzenia się. Jak mówi, niewiele chorób jest przeciwwskazaniem do ruchu, a w licznych przypadkach jest to nawet element terapii. Te słowa potwierdza prof. dr hab. n. med. Adam Windak, kierownik Zakładu Medycyny Rodzinnej Katedry Chorób Wewnętrznych i Gerontologii UJ CM – przekonuje on, że ruch jest niezastąpionym lekarstwem.

W publikacji piszemy też, jak sami seniorzy widzą swoją aktywność fizyczną. Publikujemy teksty, które słuchacze UTW przysłali w odpowiedzi na ogłoszony przez nas konkurs. Warto zainspirować się

ich postawą. Na zakończenie prezentujemy wywiady z aktywnymi seniorami – pracownikami Poczty Polskiej, którzy na własnym przykładzie prezentują zalety uprawiania sportu. Dziękujemy Poczcie Polskiej za przyjęcie tytułu partnera wydania książki. Wysoko cenimy sobie tę współpracę.

Książka *Seniorze, trzymaj formę! 4* doskonale wpisuje się w misję Instytutu Łukasiewicza. Naszymi celami od lat są wspieranie osób starszych, współpraca z uniwersytetami trzeciego wieku i promowanie aktywności fizycznej. Nie byłoby to możliwe bez wsparcia Ministerstwa Sportu i Turystyki. Szczególną wdzięczność winni jesteśmy Ministrowi Sportu i Turystyki Witoldowi Bańce oraz Dyrektorowi Departamentu Sportu dla Wszystkich Dariuszowi Buzie wraz z Zespołem. Słowa podziękowania za poświęcony czas i motywujące słowa należą się także wszystkim rozmówcom: wspaniałym sportowcom i ekspertom. Niniejsza książka nie powstałaby bez zaangażowania zespołu Instytutu Łukasiewicza: Magdaleny Stokłosa, Aleksandry Wójcik i Tomasza Żyłki. Koordynowaniem prac nad książką zajął się współtwórca i wiceprezes Instytutu Łukasiewicza Krzysztof Tenerowicz, a za redakcję i korektę wydawnictwa odpowiadali Łukasz Mackiewicz, Natalia Michalczyk i Mariusz Karp.

Mamy nadzieję, że publikacja spotka się z Państwa życzliwym przyjęciem oraz stanie się źródłem inspiracji i zmotywuje do działania. Wszyscy nasi rozmówcy zapewniają, że warto!

Zapraszam Państwa do lektury!

Maciej Zdziarski





Sportowcy, o których powinniśmy pamiętać

Rozmowa z Ryszardem Czarneckim,
członkiem prezydium Polskiego
Komitetu Olimpijskiego i wiceprezesem
Polskiego Związku Piłki Siatkowej

 **Ryszard Czarnecki** – polityk, historyk, publicysta i działacz sportowy.

Posel na Sejm RP I i III kadencji. Pełnił funkcję ministra – przewodniczącego Komitetu Integracji Europejskiej i ministra-członka Rady Ministrów w Kancelarii Premiera. Był też wiceministrem kultury i sztuki. Od 2004 r. poseł do Parlamentu Europejskiego, w latach 2014-2018 jego wiceprzewodniczący.



W stulecie odzyskania niepodległości przypominamy po raz czwarty sylwetki znanych polskich sportowców, którzy przed laty zdobywali medale i często byli bohaterami młodości naszych Czytelników. Jakie znaczenie dla nas wszystkich ma pamięć o weteranach sportu?

Ma ona głęboki sens dlatego, że ci ludzie tworzyli historię polskiego sportu, i to w czasach, w których sport po pierwsze jednoczył Polaków, a po drugie pozwalał im wyrażać aspiracje wolnościowe, niepodległościowe. Przypomnę słynne mistrzostwa Europy w boksie, które odbywały się w 1953 r. w Warszawie. W Hali Mirowskiej, bo tam były one organizowane, tłum autentycznie szalał, gdy Polacy wygrywali w kolejnych finałach z Rosjanami! Cztery lata później w tzw. Kotle Czarownic na Stadionie Śląskim podczas meczu piłki nożnej Polska – Związek Sowiecki patriotyczny entuzjazm był równie silny, gdy wygraliśmy 2:1 dzięki bramkom Gerarda Cieślika. Podobnie było 20 lat później, w 1976 r., w Spodku w Katowicach, gdy pokonaliśmy Sowieców 6:4 na hokejowych mistrzostwach świata. Te mecze do dzisiaj pozostają dla nas legendą. Nie mniej zażarte były polsko-sowieckie rywalizacje pojedynczych zawodników. Dość przytoczyć anegdotę na temat kolarza, pierwszego polskiego trium-

fatora Wyścigu Pokoju, Stanisława Królaka, który miał pompką wymierzać sprawiedliwość kolarzowi ZSRS, gdy ten go potrącał, odpychał i zajeżdżał mu drogę. To wszystko budowało w pewnym sensie tożsamość narodową w czasach zniewolenia komunistycznego.

Warto też otwarcie powiedzieć, że to były czasy, kiedy sport nie był jeszcze tak skomercjalizowany. Młodzi Polacy decydowali się na uprawianie sportu z myślą o tym, że może choć trochę polepszą sobie życie, może wyjadą za granicę, co dla przeciętnego Polaka było niełatwe. Zarazem jednak sport nie przynosił zawodnikom wielkich pieniędzy. Tym bardziej trzeba o tych ludziach dzisiaj pamiętać, a ich postawę i bezinteresowność w walce z orzełkiem na piersiach promować.

Sportowcy, którzy byli naszymi rozmówcami, często podkreślali sierniężność tamtych czasów. Wyjaśniali, że trzeba było ogromnej osobistej determinacji, by godnie reprezentować Polskę, i że nie da się porównać tamtych czasów z tym, jak dzisiaj funkcjonuje zawodowy sport.

Tak, to są dwa inne światy. Zwróćmy uwagę również na to, że byliśmy krajem najbardziej zniszczonym w Europie przez wojnę, do tego mającym nowe, przesunięte granice. Po 1945 i 1956 r. przyjęliśmy kilkaset tysięcy Polaków ze Związku Sowieckiego. Mówię o tym, ponieważ z tego grona wywodzili się medaliści olimpijscy, np. zapaśnik stylu klasycznego, dwukrotny wicemistrz świata, pięciokrotny olimpijczyk i dwukrotny brązowy medalista z Monachium i Montrealu Czesław Kwieciński. Skądinąd jakie to były czasy, pokazuje fakt, że temuż Kwiecińskiemu w półfinale igrzysk olimpijskich w 1972 r. kazano przegrać z reprezentantem ZSRS Walerijem Riezancewem! Władze sportowe PRL zażądały od niego, żeby się podłożył!

Nie chcę mówić, że tamte czasy, które wymagały wielkiego samozaparcia, by stanąć na podium, były lepsze od czasów obecnych, skomercjalizowanych. Takie twierdzenie byłoby absurdalne. To po prostu dwie różne epoki. Dzisiaj trzeba równie dużo uporu, by wygrywać na igrzyskach, mistrzostwach Europy czy świata. Konkurencja jest bardziej zacięta niż wtedy, bo startuje więcej państw.

Jestem historykiem, a dzieje polskiego sportu to część polskiej historii. Uważam, że choćby z tego względu warto traktować opowieści o dziejach biało-czerwonego sportu jako element wychowania patriotycznego młodych ludzi. Pamiętam, że gdy sam miałem zaledwie 7–8 lat, zaczytywałem się w życiorysach polskich sportowców, także tych z okresu II Rzeczypospolitej. Myślę, że opowieści o wielkich herosach polskiego sportu znacząco wpłynęły na moją tożsamość, na świadomość, na wychowanie w duchu patriotycznym. Część tych naszych narodowych bohaterów miałem zaszczyt poznać osobiście, jestem z nimi po imieniu. W większości są to ludzie bardzo skromni, więc tym bardziej trzeba się im nisko kłaniać.

Jednym z naszych rozmówców był Jerzy Szczakiel, żuźlowiec, zdobywca tytułu indywidualnego mistrza świata w 1973 r. Miał pan wtedy 10 lat. Czy już wtedy interesował się pan żuźlem? Bo wiem, że Jerzego Szczakiela pan dobrze zna.

Moja pasja do czarnego sportu zaczęła się właśnie dzięki Szczakielowi. Finał na Stadionie Śląskim zgromadził wówczas 100 tysięcy widzów! Jurek w biegu barażowym wygrał z czterokrotnym mistrzem świata, niedawno zmarłym Nowozelandczykiem Ivanem Maugerem. Wyszedł lepiej ze startu, prowadził, Mauger go ścigał, ale się przewrócił. Przy szalejącej publiczności Szczakiel jechał samotnie po złoto, a brązowy medal zdobył – warto też to podkreślić – 20-letni

Zenek Plech, który później zdobył nawet więcej medali mistrzostw świata i Polski niż Szczakiel. Zenka Plecha właśnie przyjęliśmy, obok Tomasza Golloba, do Galerii Sław Żużlowej Reprezentacji Polski.

Wie pan, o tym w Polsce się nie mówi, ale uważam, że Sierpień '80 czy w ogóle cała działalność Solidarności jest nie tylko wielką zasługą polskiego papieża Jana Pawła II, ale i wynikiem dumy narodowej z polskiego sportu. W latach 70. polscy kolarze – Ryszard Szurkowski, Stanisław Szozda – seryjnie wygrywali mistrzostwa świata i Wyścig Pokoju. Janusz Kowalski został mistrzem świata na torze kolarskim. Polscy lekkoatleci wygrywali raz za razem na igrzyskach olimpijskich, choćby w skoku o tyczce – a to Tadeusz Ślusarski, a to Władysław Kozakiewicz. Władka poznałem, współpracowaliśmy, odwiedzałem go nawet w jego domu w Niemczech. Na pogrzebie Ślusarskiego byłem na warszawskich Powązkach. Razem z Władysławem Komarem zginęli tragicznie w wypadku samochodowym.

O jakich innych sportowcach warto jeszcze wspomnieć?

Pozostańmy jeszcze chwilę przy lekkoatletach. Choćby o Bronisławie Malinowskim, który wywalczył złoto w biegu z przeszkodami w Moskwie w 1980 r. po legendarnym pościgu za Tanzańczykiem Bayim. O Jacku Wszole, który jeszcze jako nastolatek wygrał w skoku wzwyż na igrzyskach olimpijskich w Montrealu w '76 r. Nie można zapomnieć o wielkiej serii sukcesów polskich siatkarzy: mistrzostwo świata w Meksyku w '74 r. i złoto olimpijskie w Montrealu. Również polska reprezentacja piłkarska w okresie lat 70. miała najlepsze wyniki w historii: wywalczyła złoto na igrzyskach w Monachium, a w Montrealu – srebro. W międzyczasie była trzecią drużyną świata w '74 r. i piątą w '78. To wszystko budowało wielką dumę narodową. Polacy, mając poczucie, że są narodem, który odnosi niesamowite

sukcesy w sporcie, zrozumieli, że także w obszarach innych niż sport mogą mieć potężną siłę sprawczą. To dlatego Sierpień '80 odcisnęła tak wyraźne piętno na naszej historii. Jego ojcem chrzestnym był polski papież, ale musimy pamiętać, że sami Polacy odczuwali dumę większą niż kiedykolwiek wcześniej w PRL-u właśnie dzięki sukcesom polskich sportowców. Zdaję sobie sprawę, że to oryginalna teza, ale bardzo jej będę bronić i stoją za nią konkretne argumenty.

W obecnym wydaniu książki znajduje się rozmowa z Krystyną Ostromęcką-Guryn, członkinią drużyny siatkarek, które wywalczyły brązowy medal na igrzyskach w Meksyku w 1968 r. Co mógłby pan powiedzieć o dokonaniach polskich siatkarzy, zwłaszcza że jest pan wiceprezesem Polskiego Związku Piłki Siatkowej?

Dobrze, że zrobili państwo wywiad z polską siatkarką, bo przez pierwsze ćwierć wieku po wojnie to nasze dziewczyny odnosiły sukcesy międzynarodowe. To one zdobywały medale, a nie panowie. Moje zainteresowanie siatkówką datuje się od pewnego letniego wieczoru na gdańskiej Zaspie. Jako 13-latek byłem z mamą na wakacjach nad morzem i nocą słuchałem w radiu transmisji z finału igrzysk olimpijskich w Montrealu w '76 r. Polscy siatkarze po gładkim 3:0 w półfinale z Japonią, ówczesnym mistrzem olimpijskim, o złoto starli się z ZSRS i wygrali w dramatycznym pięciosetowym meczu – wtedy nie było jeszcze tie-breaków. Pamiętam, że nie widziałem tego meczu w telewizji, ale słuchałem transmisji właśnie w radiu. Do końca życia będę pamiętał ryk spikera, zmarłego parę miesięcy temu Romana Paszkowskiego, po ostatniej akcji meczu: „Czernyszow – out!”. Zdobyliśmy złoto! To zupełnie kultowa historia. Byliśmy wtedy siatkarską potęgą, poza tytułami mistrza świata i olimpijskiego pięciokrotnie z rzędu wywalczyliśmy srebro na mistrzostwach Europy – w latach 1975–1983.

Jeśli chodzi o rozgrywki klubowe, to w piłce nożnej wielkie sukcesy odnosił Górnik Zabrze, który w 1970 r. grał z Manchesterem City w finale Pucharu Zdobywców Pucharów. Legia zaś w sezonie 1969/1970 zagrała w półfinale Pucharu Mistrzów. Siatkarze Płomienia Milowice jako pierwsza drużyna klubowa w historii polskiego sportu zdobyli w 1978 r. europejski puchar nazywany Pucharem Europy Mistrzów Krajowych. Sukces ten powtórzyła dopiero po blisko 40 latach drużyna piłkarzy ręcznych Vive Kielce, gdy zwyciężyła w 2016 r. w Kolonii, w Niemczech, w Final Four w Lidze Mistrzów – w dyscyplinie, którą pierwsi w Polsce uprawiali legionieści Piłsudskiego w obozie internowania w Szczypiornie pod Kaliszem, stąd jej pierwotna nazwa „szczypiorniak”.

Wśród naszych rozmówców było wielu znakomitych olimpijczyków, zasłużonych sportowców reprezentujących różne dyscypliny. Którzy z nich są panu szczególnie bliscy?

Żałuję, że nie zdążyli państwo porozmawiać z bohaterami polskiego sportu, których miałem zaszczyt znać, takimi jak pięściarz, mistrz olimpijski Jan Szczepański czy wirtuoz szermierki Ryszard Parulski – oni odeszli już na wieczną wartę i z nieba trzymają kciuki za Biało-Czerwonych. Zarówno ich, jak i wielu innych żyjących zapamiętam jako wielkich patriotów, ale i ludzi niebywale skromnych, powiedziałbym, że czasem nawet zbyt skromnych.

Wśród tych, z którymi przeprowadzili państwo wywiady, np. Andrzej Supron to postać niezwykle barwna. To nie tylko wicemistrz olimpijski z Moskwy, medalista mistrzostw świata, ale także uroczy towarzysz człowieka, ze sporą charyzmą i świetnym poczuciem humoru.



Powiem szczerze, że gdyby nie lusterko i świadomość, że ciało jednak się zmienia, to ja bym nie wiedział, ile mam lat. Psychofizycznie czuję się po prostu świetnie. Brałem udział w programie „Celebrity Splash” i wykonywałem w nim ewolucje, których uczestnicy o połowę młodszy ode mnie nie są w stanie zrobić. To mi uświadamia, że w dalszym ciągu jestem bardzo aktywny.

Andrzej Supron w książce *Seniorze, trzymaj formę!* (2015 r.)

Inna wspaniała postać to piłkarz ręczny i trener Bogdan Kowalczyk. Byłem jakiś czas temu w Islandii, z którą związał swoją trenerską karierę. Proszę sobie wyobrazić, że do niedawna Polacy podobno nie płacili tam mandatów, gdy wspomnieli podczas kontroli, że są rodakami słynnego trenera islandzkiej kadry. On budował potęgę islandzkiej piłki ręcznej – okazało się, że trochę na naszą zgubę, bo to właśnie Islandczycy w ćwierćfinale igrzysk olimpijskich w Pekinie pokonali naszą reprezentację. Zdobyli wtedy srebrny medal, co jest największym sukcesem w historii sportów drużynowych tego kraju.



Na Islandii sport stanowi styl życia. Tam hale sportowe są zajęte bez przerwy od godz. 7 rano do 23.15. To naród znakomicie usportowiony, bardzo sprawny. Nie spotkałem się tam z ludźmi chorymi, to naprawdę rzadkość. Podobnie absencja na treningu z powodu choroby – też zdarza się bardzo rzadko.

Bogdan Kowalczyk w książce *Seniorze, trzymaj formę!* (2015 r.)

Cenię też Bogusława Mamińskiego – przeszkodowca, godnego następcę Bronisława Malinowskiego, pasjonata i promotora biegów masowych i sportowych eventów dla wszystkich.



Zaproponowałem pokazowy Bieg Śniadaniowy, żeby zachęcić innych do aktywności. Akcja była skierowana głównie do osób będących na wczasach, niewiedzących, jak wykorzystać urlop. Zachęcaliśmy uczestników na różne sposoby, choćby tym, że każdy, kto wystartuje, otrzyma koszulkę, po biegu z kolei było wspólne śniadanie – stąd też nazwa.

Bogusław Mamiński w książce *Seniorze, trzymaj formę!* (2015 r.)

No i wreszcie na koniec słów parę o Władku Kozakiewiczu, który przeszedł nie tylko do historii polskiej królowej sportu i szerzej: całego naszego sportu, ale też, chcąc nie chcąc, do politycznej historii Rzeczypospolitej swoim słynnym gestem na moskiewskim stadionie podczas igrzysk olimpijskich przed 38 laty. Sowiecka publiczność gwizdała w trakcie jego skoków decydujących o złotym medalu i rekordzie świata. Ten syn polskich Kresów Wschodnich, zabranych przez Sowieców, podziękował publiczności ręką zgiętą w łokciu. Władek to taki Sarmata, mający zawsze własne zdanie, często przez to narażający się innym. Czasem barwnie i nieraz mocno mówi o ludziach i rzeczywistości – ale właśnie dlatego jest nie do podrobienia.




Bycie kozakiem to bycie aktywnym. Ja sam nie potrafię usiedzieć na miejscu. To moja wada, ale i zaleta. Wada – bo muszę się ciągle czymś zajmować. Nie zawsze jest to sport, ale zawsze poświęcam się czemuś, co wymaga ode mnie ruchu i aktywności.

Władysław Kozakiewicz w książce *Seniorze, trzymaj formę!* (2015 r.)



Trzeba się ruszać!

Rozmowa z Jerzym Rybickim

 **Jerzy Rybicki** – urodzony w 1953 r. bokser reprezentujący Gwardię Warszawa. Mistrz olimpijski z Montrealu (1976 r.) w kategorii lekkośredniej oraz brązowy medalista olimpijski z Moskwy (1980) w kategorii średniej. Brązowy medalista mistrzostw świata z Belgradu (1978) w wadze lekkośredniej, ćwierćfinalista mistrzostw świata z Hawany (1974). Dwukrotny brązowy medalista mistrzostw Europy: z Katowic (1975, waga półśrednia) i Halle (1977, waga lekkośrednia). W latach 90. jako oficer Biura Ochrony Rządu pracował m.in. przy zabezpieczeniu pielgrzymek Jana Pawła II do Polski.



Czy wyobraża pan sobie, że pana życie mogło potoczyć się inaczej?

Z perspektywy lat wiem, że wybrałem bardzo dobrze. Boks był moją ukochaną dyscypliną, poświęciłem jej całe życie. Wiele osiągnąłem jako człowiek, ale i jako zawodnik. Myślę, że z nikim bym nie zamienił swojego życia. A kolejna moja ukochana dyscyplina to piłka nożna.

Czyli teoretycznie można by sobie wyobrazić Jerzego Rybickiego na mundialu?

Jako piłkarza? Myślę, że nie. Lubiłem piłkę, podobnie jak kolarstwo. Jako młody chłopak zbierałem nawet autografy. Kolarze zatrzymywali się w hotelu Warszawa i tam na nich wyczekiwałem, żeby dostać autograf. Pamiętam Schura, Królaka, byłem zachwycony, gdy mi się podpisali. To były moje ulubione dyscypliny, ale boks kochałem najbardziej.

Pamiętam moment, gdy pierwszy raz założyłem rękawice bokserskie. Kolega przyniósł je na podwórko. Miałem 15 czy 16 lat. Wszystkich łą,

więc mu się postawiłem. Oczywiście to nie była prawdziwa walka – ani ja nic mu nie zrobiłem, ani on mnie. Ale później powiedział do mnie: „Wiesz co? Zaprowadzę cię do trenera”. A trenował u Antoniego Komudy. Poszedłem i po pierwszym treningu Komuda był zachwycony.

Dostrzegł talent?

Tak jest. Ściągnął jeszcze innych trenerów: Tadeusza Walaska oraz Wiktora Szulca. I wskazał na mnie. Miałem dopiero 16 lat. A byłem też bardzo szczupły, niepozorny, ważyłem zaledwie 56 kilogramów przy 1,77 metra wzrostu.

Ojciec pewnie był zadowolony, bo też kochał boks?

Oj tak, bardzo. Był wielkim kibicem boksu, chodził na mecze bokserkie i brał mnie nieraz ze sobą do Hali Mirowskiej. Pamiętam jeszcze, jak Walasek boksował. Ojciec trzymał za mnie kciuki, był moim najgorętszym kibicem. Tak się jednak nieszczęśliwie złożyło, że kiedy zdobyłem tytuł mistrza olimpijskiego, ojciec uległ wypadkowi samochodowemu. Ale wiedział, że mam złoto. Gdy przyjechałem do szpitala, gratulował mi, bardzo się cieszył. Niedługo później odszedł.

Co jest istotą boksu? Jak najlepiej opisać ten sport?

Dam taki przykład: jestem w Busku-Zdroju, rozmawiam z komentatorem. On do mnie mówi: „Panie Jurku, pan zobaczy, jak oni się ładnie biją”. Ja mówię: „Mnie się to nie podoba”. „A dlaczego?” Wyjaśniam mu: „Bo boks jest sztuką, sztuką walki, sztuką samoobrony. Gdy oglądam boks, patrzę, w jaki sposób zawodnicy otrzymują ciosy, czy się bronią. Młodzi najczęściej tylko się biją, a nie boksują. To jest typowa szermierka na pięści, nic więcej. Nie na tym boks polega”.

Gdzie jest granica, po której przekroczeniu zaczyna się prawdziwy boks? Czy to kwestia talentu, czy efekt wieloletnich ćwiczeń?

Myślę, że to wyłącznie kwestia talentu. Gdy wszedłem na salę, trenerzy widzieli, jak boksuje, i Komuda powiedział, że będę mistrzem olimpijskim! Byłem w szoku, bo przecież dopiero zaczynałem.

Już na tym pierwszym spotkaniu tak stwierdził?

Tak, już wtedy. Powiedział: „Ten chłopak będzie mistrzem, i to mistrzem olimpijskim”. I nic więcej. Ja sam miałem porównanie z chłopakami, którzy trenowali 1,5 roku lub dłużej. Nic nie mogli mi zrobić. Dla jasności: ja też żadnego nie biłem, bo nie byłem jakimś tam fighterem, ale żaden nie mógł mnie trafić. Na tym rzecz polega.

Żeby nie dać się trafić?

Tak. Tak jak Feliks Stamm mówił: „W boksie najważniejsza jest głowa, później nogi. Nie ręce. Ręce są na samym końcu”. A dziś w boksie jest odwrotnie. Nie ma głowy, nie ma nóg, a są ręce. I dlatego ten boks zamiera. Stamm był wielkim zwolennikiem techniki. Gdy patrzę na dzisiejsze treningi bokserów, to połowa ćwiczeń jest niezwiązana z boksem i nie uczy się w ogóle techniki. A trzeba uczyć zawodników tego, żeby nie dać się trafić. Wtedy dopiero można walczyć o mistrzostwo.

Czy boks rozwinął pana jako człowieka?

Będąc młodym chłopakiem, nie brałem pod uwagę tego, że rozwijam się też jako człowiek.

Ale dzisiaj pan tak to postrzega?

Oczywiście! Dzięki temu skończyłem szkołę, zdałem maturę. Miałem wtedy mistrzostwa Europy w Katowicach, jednak powiedziałem, że nie będę odkładał nauki. Pojechałem do szkoły, wszyscy mnie dopinguwali, pomagali mi w zdaniu egzaminu. Nauczyciele zazwyczaj starali się iść na rękę.

Ale miałem też w technikum mechanicznym nauczyciela, który się na mnie uwziął i co lekcja mnie odpytywał. W końcu dyrektor, kibic boksu, wziął mnie do siebie i mówi: „Jurek, co z tobą? Grozi ci dwója”. To były chyba lekcje z obróbki skrawaniem. Wyjaśniam: „Taka jest sytuacja, że on się mnie czepia, bo jestem mistrzem. Co lekcja mnie odpytuje”. „Żartujesz?!” Wezwał do siebie tego nauczyciela i tak do niego mówi: „Co ty robisz? Po latach będziesz się chwalił, że takiego chłopaka uczyłeś!”. A do mnie: „Jurek, weź się przygotuj, żebyś to zdał”. Dostałem pytania na następne lekcje, żebym wiedział, o co będę pytany. Pamiętam, jak ten nauczyciel wtedy powiedział: „Nareszcie rozmowa z dyrektorem pomogła i wzięłeś się do nauki”. A ja nawet nie zajrzałem do książek.

Złoto w Kanadzie

Podczas igrzysk olimpijskich w Montrealu Jerzy Rybicki miał zaledwie 23 lata. Rok przed zawodami jego wyjazd do Kanady stanął pod znakiem zapytania. Podczas obozu w Wiśle bokser zaczął odczuwać silny ból lewej ręki. Okazało się, że niezbędny jest zabieg chirurgiczny.

Jerzy Rybicki walki w Montrealu wspominał w jednym z wywiadów: – W finale wagi lekkośredniej zwyciężyłem jednogłośnie Jugosłowianina Tadiję Kačara, ale wcześniej stoczyłem dramatyczny bój z Wiktorem Sawczenką. W drugiej rundzie ja byłem liczony, w trzeciej mój rywal. Przypomnę, że

zawodnik ZSRR słynął z nokautującego ciosu. Dwa lata później – na mistrzostwach świata w Belgradzie – przekonałem się o tym najbardziej dotkliwie. Jedyny raz w karierze zostałem wtedy znokautowany, i to ciężko.

J. Michałek, *Nigdy się nie poddaję!*, „Magazyn Olimpijski”, <http://www.bokser.org/content/2011/01/14/155708/index.jsp> (dostęp: 6 sierpnia 2018 r.)

Zdobycie złota olimpijskiego to marzenie każdego sportowca. Często wspomina pan tamte igrzyska?

Szczerze mówiąc, ja tych igrzysk już nie pamiętam.

Naprawdę?

Tak. Nie pamiętam zbyt wiele. Za to doskonale zapadła mi w pamięć olimpiada w Moskwie.

Dlaczego?

Doszedłem już do półfinału i wieczorem trener Michał Szczepan mówi do mnie: „Jurek, masz już brązowy medal”. Chciał mnie zniechęcić do boksowania z zawodnikiem z ZSRR Wiktorem Sawczenką. Odpowiedziałem mu tylko: „Panie, daj mi pan się wyspać”. Rano od razu przekazałem wszystkim, że bez względu na wszystko i tak do Sawczenki wyjdę, bo się go nie boję. To był koniec rozmowy. Obróciłem się i pamiętam do dziś, jak mnie wszyscy chłopacy uściskali. Widzieli, że to moment, kiedy mogę się złamać i nie wyjść na ring. A po walce nawet trenerzy rosyjscy podeszli do mnie z gratulacjami. Pamiętam, że kiedy przed walką wchodziłem na wagę, Rosjanie pytali mnie: „Juras, ty boksujesz?”. Ja na to: „Tak, oczywiście!”. Zapamiętałem tę olimpiadę, bo na niej musiałem wykrzesać z siebie coś więcej.

To ciekawe, że tak się układają wspomnienia...

Olimpiada w Montrealu minęła mi bez większych trudności, wszystko potoczyło się szczęśliwie.

Ale walkę o złoto musi pan pamiętać!

Doskonale pamiętam walkę z Tadiją Kaćarem, znakomitym zawodnikiem, a w półfinale – z Sawczenką. Tam i ja byłem liczony, i on był liczony. Ale wygrałem.

Podobno lekarze, którzy operowali panu rękę przed igrzyskami, zakładali się o to, czy będzie pan miał złoto.

Doktor Moskwa, operując mnie, powiedział do drugiego lekarza: „Ten chłopak będzie mistrzem olimpijskim”. Założyli się o butelkę koniaku.

Walczyło wielu innych znakomitych zawodników: Błazyński, Gajda, Średnicki, Gortat, Biegalski. Mieliśmy naprawdę znakomity skład, do tego stopnia, że Ulatowski z AWF po latach powiedział mi: „Panie Jurku, uważam, że drużynę z ’76 r. można porównać do tej z lat 64–68”. A przed nami boksowali przecież wielcy zawodnicy!

Dlaczego tych dwóch fal polskich sukcesów nie udało się powtórzyć?

Odeszli znakomici trenerzy. Zostali powołani inni, którzy z boksem nie mieli nic wspólnego. Odsunięto a to Szczepana, a to Ptaka, a to innych. Poza tym zniknęła liga bokserska. Ona bardzo dużo dawała, bo boksowaliśmy co tydzień, co dwa tygodnie. Byliśmy cały czas jak w transie, w gotowości do walki.

Poza tym w naturalny sposób wyławiano talenty.

Tak. Jako młody chłopak boksowałem i z Kasprzykiem, i z Petkiem, i ze Stawskimi. Z Gortatem dwa razy boksowałem. A kiedy skończyła się liga, nie było gdzie występować. Poza tym przyszło zawodstwo i inne sporty walki, MMA, K-1. Z boksem nie mają one nic wspólnego, zawodnicy tylko się biją. Te walki zabierały też najbardziej utalentowanych, bez skrupułów chłopacy przechodzili do boksu zawodowego.

Czy rozpoczęcie pracy trenerskiej było dla pana naturalnym wyborem?

Myślę, że tak. To było naturalne. Gdy kończy się etap zawodniczy, trzeba wziąć się do trenerki. Zabrałem się za juniorów. Miałem wspaiałego nauczyciela – Michała Szczepana. Świetnym trenerem był też Kosinow. Można powiedzieć, że praktykowałem u niego. Wiele się od niego nauczyłem, zwłaszcza pod kątem techniki. Nie było treningu, na którym nie poświęciłby czasu na technikę. Zaczynał np. od lewego prostego, później był podwójny lewy prosty, dodawał prawy i całość kończył lewym z dołu. Taki trening trwał pół godziny.

Czy poza nauką techniki trenowanie młodych bokserów polega również na ich wychowywaniu? Czy ma znaczenie to, jaką osobowością jest trener?

Myślę, że wielkie znaczenie ma to, kim jest trener – czy ma nazwisko, czy jest mniej znany; czy zawodnicy go zaakceptują, czy nie. Pamiętam, jak przyszedłem do Jaworzna. Zwracam się pierwszy raz do chłopaków: „Nie muszę się wam przedstawiać, moje nazwisko Rybicki Jerzy. Dzisiejszy trening jest taki i taki. Rozgrzewka: pół godziny”.

Oni na to: „Ale my na rozgrzewkę gramy w piłkę nożną”. To ja mówię: „Rozumiem, w takim razie piłka nożna będzie na koniec treningu”. Nie było więcej pytań, zaczął się trening. Gdy dobiegł końca, oni wychodzą z sali. Ja mówię: „Gdzie wy idziecie? Jeszcze piłka nożna”. „Graj pan sobie sam” – odpowiedzieli. Jak dziś to pamiętam. Ale w ten sposób jakby mnie zaakceptowali, nie bali się mnie, później świetnie się dogadywaliśmy. Poza tym jako trener u każdego z nich byłem w domu. Widziałem, jak mieszkają, jak żyją, czy mają problemy, czy nie. Mimo to dotąd pamiętam, jak rzucili mi na tym pierwszym treningu: „Graj pan sobie sam”.

O krok od drugiego złota olimpijskiego

Przed walką w Moskwie wątpliwości co do walki Rybickiego z Sawczenką miał nie tylko trener, ale także prezes związku bokserkiego Witold Sienkiewicz. Bokserowi przez telefon otuchy dodała żona. – Wyszedłem na ring i stoczyłem jeden z najlepszych pojedynków w karierze. Prawie wszystkie moje ciosy dochodziły celu, w miarę upływu czasu przeciwnik wyraźnie „pływał”. Prowadziłem wysoko na punkty i chciałem nawet zakończyć walkę przed czasem. Niestety, kiedy do ostatniego gongu brakowało niespełna minuty – zderzyliśmy się przypadkowo głowami. Z rozciętego łuku brwiowego i czoła popłynęła krew, lekarz odesłał mnie do narożnika. A szczęście było tak blisko! Ostatecznie zamiast złotego medalu przywoziłem do Warszawy tylko brązowy – wspominał po latach.

J. Michałek, *Nigdy się nie poddaję!*, „Magazyn Olimpijski”,
<http://www.bokser.org/content/2011/01/14/155708/index.jsp>
(dostęp: 6 sierpnia 2018 r.)

Jako pracownik Biura Ochrony Rządu miał pan kontakt z Janem Pawłem II?

Pamiętam, jak stałem na Wigrach. Musiałem czuwać całą noc przed drzwiami Ojca Świętego. Były tam dwa wyjścia. Ja stałem na jednym, ktoś inny – na drugim. Przyszedł Ojciec Święty i zobaczył, że drugiej osoby nie ma. Pamiętam moment, gdy na mnie spojrzał. On miał coś w oczach. Aż mnie ciarki przeszły po plecach, kiedy zlustrował mnie od dołu do góry. Wspaniały człowiek! Cokolwiek powiedział, wszyscy bili mu brawo. Trudno mi to wyrazić, ale miał coś takiego w sobie, że dreszcze przechodziły po plecach, gdy spojrzał na człowieka. Zostawił mi na pamiątkę różaniec. Świetnie pamiętam momenty, kiedy był w Sopocie, Bydgoszczy, Krośnie czy Warszawie na placu królewskim. W Sączu było nas dwóch czy trzech oficerów. Rankami byłem odpowiedzialny za ochronę pokoju, w którym spał.

To była wielka przygoda, jakby z nieba na mnie to spadło. A jeszcze niedawno byłem bokserem, trenerem.

A czy dziś, na emeryturze, jest pan nadal aktywny fizycznie?

Nie mam czasu się nudzić. Cały czas jestem w rozjazdach, dostaję zaproszenia na imprezy itd. Tylko jedną rzecz powiem: ludzie zapominają o innych mistrzach. I to jest najgorsze. Zawodnicy wiele poświęcili, zdrowie oddali, a jeśli nie sięgnęli po największe trofea, to zostali zepchnięci w cień. Myślę, że niektórym ciężko się z tym pogodzić. Wiem, że taki jest sport, ma swój początek i koniec, kiedyś trzeba odejść. Ja sam otrzymałem jeszcze stanowisko prezesa Polskiego Związku Bokserskiego. Nie mam do nikogo pretensji, ale przyznam, że nikt nie korzysta z moich doświadczeń, a byłem przecież trenerem 5 lat. Ostatni medal na igrzyskach olimpijskich

zdobył Wojtek Bartnik w Barcelonie w '92 r. Ostatni złoty medal mistrzostw Europy wywalczył Jacek Bielski. Ja wyciągnąłem też nieznanego nikomu chłopaka, Tomka Borowskiego, zdobył tytuł wicemistrza świata. Ale to wszystko. Nikt później nie korzystał z mojego wsparcia. Przychodzą nowi ludzie i muszę patrzeć, jak zaczynają wszystko od początku.

Tak jakby nie było historii, nie było doświadczeń dawnych mistrzów...

Zgadza się. A przecież mogliby mnie choć raz na obóz zaprosić. Tak się nie dzieje. Zrobił pan swoje, wystarczy...

A jak wygląda dzisiaj pana aktywność fizyczna?

Trzeba się ruszać, tym bardziej że człowiek zaczyna tyć. Lubię zjeść, widzę u siebie nadwagę, dlatego na każdym kroku muszę się pilnować. Kolacji staram się nie jeść. Bardzo często wyjeżdżam do Zakopanego, mam tam swój dom, to mi sprawia wielką radość.


Wychodzi pan w góry?

Ostatnio nie chodziłem, bo miałem niedawno operację stawu biodrowego i odczuwałem ból przy poruszaniu. Ale lubię chodzić po górach, kocham góry. Morze oczywiście też jest piękne, jednak góry pokochałem najbardziej.



„Orły Górskiego” wciąż grają

Rozmowa z Lesławem Ćmikiewiczem



Lesław Ćmikiewicz – urodził się 3 maja 1947 r. we Wrocławiu. Piłkarz występujący na pozycji pomocnika, zawodnik Śląska Wrocław (1965–1970) i Legii Warszawa (1970–1979), a następnie amerykańskich zespołów New York Arrows i Chicago Horizons. Członek legendarnej drużyny „Orłów Górskiego”, złoty i srebrny medalista olimpijski z Monachium (1972) i Montrealu (1976). Uczestnik mistrzostw świata w RFN-ie w 1974 r., na których reprezentacja Polski zajęła trzecie miejsce. Po zakończeniu kariery piłkarskiej został trenerem. Jest prezesem stowarzyszenia „Orły Górskiego”.



Skończył pan niedawno 70 lat, ale nadal rozgrywa pan mecze?

Tak. Jestem prezesem stowarzyszenia im. Kazimierza Górskiego i jako stowarzyszenie otrzymujemy zaproszenia od różnych osób, a przy okazji tych spotkań rozgrywamy też mecze. Najbliższy mecz będziemy mieli 2 września w Zelowie. Ludzie ciągle chcą nas, „Orłów Górskiego”, oglądać. To motywuje, żeby dbać o formę.

Pamiętam, jak niedawno rozgrywaliśmy mecz w jakimś niedużym miasteczku. Wystawili młodych, bo w naszym wieku ludzie już nie grają w piłę. Mecz był zacięty, wynik 1:1. W końcu Janek Domarski strzela bramkę. Idę do spikera, mówię: „Powiedz pan, że bramkę strzelił Janek Domarski. On ma 70 lat!”. Facet na mnie patrzy, myśli, że żartuję.

Legenda meczu na Wembley.

Tak. Dlatego powtarzam: „No powiedz pan!”. W końcu się zreflektował: „Proszę państwa, stoi koło mnie Ćmiekiewicz i mówi,

że Janek Domarski ma 70 lat...”. Nie mógł uwierzyć, bo Janek od zakończenia kariery przytył może z 10 gramów. Ma świetną sylwetkę, dba o siebie, więc trzyma formę. W każdym razie, kiedy spiker skończył mówić, przetoczyła się meksykańska fala wokół stadionu, ludzie skandowali: „Siedemdziesiąt, siedemdziesiąt, siedemdziesiąt”. Nie wierzyli, że można tak grać w tym wieku. Przecież jak ma się 70 lat, to trzeba raczej szukać pieniędzy na trumnę...

Ale pan chyba nie narzeka na zdrowie?

Jeszcze nie. Cały czas jeżdżę z chłopakami po Polsce, musimy mieć formę. Mamy w głowie zakodowane pewne zachowania. Gdy wychodzimy na boisko, to gramy może wolniej, ale dajemy radę, czasem zakręcimy zawodnikami przeciwnej drużyny. Wiadomo, że coraz trudniej rywalizować z młodymi ludźmi. Ale skoro jest trudno, to trzeba sprostać nowemu wyzwaniu. Co więc robimy? Podpieramy się młodymi chłopakami w drużynie i znowu wszystkich ogrywamy!

Monachium '72. Złota dziewiętnastka trenera Górskiego

Reprezentacja Polski w piłce nożnej na igrzyskach olimpijskich w Monachium liczyła 19 zawodników. Najmłodszy w drużynie byli Kazimierz Kmiecik i Jerzy Kraska (ur. 1951), a najbardziej doświadczony – Marian Szeja (1941) i Zygfryd Szotłysik (1942). W obronie występowali: Zygmunt Anczok, Jerzy Gorgoń, Zbigniew Gut, Marian Ostafiński i Antoni Szymanowski. W pomocy: Lesław Ćmikiewicz, Kazimierz Deyna, Jerzy Kraska, Zygmunt Maszczyk, Zygfryd Szotłysik i Ryszard Szymczak. Bramkarzami byli Hubert Kostka i Marian Szeja, a napastnikami – Robert Gadocha, Andrzej Jarosik, Kazimierz Kmiecik, Grzegorz Lato, Włodzimierz Lubański i Joachim Marx. W drużynie „Orłów” grali piłkarze powszechnie uważani za najwspanialszych w historii Polski. Kazimierz Deyna (1947–1989) jest opisywany jako najlepszy środkowy pomocnik w dziejach polskiej piłki. Był ceniony jako organizator gry i doskonały technicznie strzelec. Podczas mistrzostw świata w 1974 r. został uznany za najlepszego pomocnika występującego na tej imprezie. W tym samym roku został okrzyknięty trzecim piłkarzem Europy – tuż za takimi legendami sportu jak Johan Cruyff i Franz Beckenbauer. Kazimierz Deyna zginął tragicznie w wieku zaledwie 42 lat w wypadku samochodowym na autostradzie w San Diego. Został pochowany w Alei Zasłużonych Cmentarza Wojskowego na Powązkach, w pobliżu mogiły trenera Kazimierza Górskiego.

Źródło: B. Tuszyński, H. Kurzyński, *leksykon olimpijczyków polskich. Od Chamonix i Paryża do Soczi*, wyd. 3 poprawione i uzupełnione, Polski Komitet Olimpijski, Warszawa 2014

Jak wygląda codzienność piłkarza na sportowej emeryturze?

Kiedy tylko skończymy rozmawiać, lecę na działkę, mam ją tu nie-
daleko. Ze 300 metrów liczy. Za dużo na niej nie robię, ale od czasu

do czasu trzeba popielić tam, gdzie rosną kwiaty. Grządek nie mam. Niedawno jednak wnuczka dostała w prezencie skrzynkę z nasionami, posialiśmy je u mnie: fasolę i pomidory. Muszę się nimi zająć, bo rosną w gęstwinie, trzeba je porozdzielać. Fasola już kwitnie. Mam też maliny, parę krzaków agrestu, porzeczek i czereśnie, ale gdy tylko się zaczerwienią, szpaki się na nie rzucają. I jeszcze orzech rośnie. Trawkę mam ładną, znajomi mnie tam odwiedzają. Wczoraj przyszli, rozpaliliśmy grilla. Można się w słońcu poopalać, a jeśli grzeje za mocno, to jest również parasol, żeby posiedzieć w cieniu. Tak że jest przyjemnie. Działka to mój azyl, ucieczka od miejskiego zgiełku.

Co pan robi, żeby utrzymywać odpowiednią formę fizyczną?

Ze 2–3 razy w tygodniu razem z kolegą chodzimy na siłownię przy Politechnice Warszawskiej. Fajni ludzie tam są, można mile spędzić czas. A po siłowni zawsze jest sauna, więc jest bardzo sympatycznie.

Poza tym grywam z dzieciakami. Właśnie przyjeżdża do mnie ze Stanów Zjednoczonych syn znajomych i mam z nim pograć, bo chce pokazać chłopakom ze Stanów, że też dobrze gra w piłkę. Próbowałem trenować troszeczkę z moim wnukiem Franciszkiem, który ma 11 lat. Kocha piłkę, chodzi na mecze Legii.

Zdaje sobie sprawę, że dziadek to legenda piłki?

Tak, oczywiście, wie, kim są „Orły Górskiego”.

Z pewnością jest pan też legendą dla dzisiejszych 70-latków. Czy nadal spotyka się pan z oznakami sympatii?

Zdecydowanie! Po mistrzostwach świata ludzie się zastanawiali, czy „Orły Górskiego” wygrałyby z obecną reprezentacją. Wygrałyby, ale tylko 1:0. Dlaczego 1:0? Bo my mamy po 70 lat!

Na co dzień co prawda się nie spotykamy, ale widzimy się przy okazji okrągłych rocznic. W przyszłym roku będzie 45. rocznica naszego występu na mistrzostwach świata, a niedawno, 6 lipca, była 44. rocznica naszego zwycięstwa nad Brazylią na mistrzostwach w '74 r. w RFN-ie. Ale trzeba dużej rocznicy, żeby np. Włodek Lubański przyjechał, żeby Gorgoń i Szarmach dotarli z zagranicy. Maszczyk teraz choruje, Kasperczak też nie za bardzo może, ale np. Zygfryd Szołtysik zawsze przyjeżdża na nasze imprezy. Mamy już swoje lata... Z młodszych zawodników są jeszcze Kusto i Kmiecik, chociaż Kmiecik jest trenerem w Wiśle, więc jest dość zajęty. Jurek Kraska, mistrz olimpijski z '72 r., jest bardzo aktywny, ciągle gdzieś grywa. Mirek Bulzacki z ŁKS-u był aktywny, podobnie Janek Domarski, o którym mówiłem. Nic, tylko ich podziwiać! To właśnie z Jankiem powinien pan rozmawiać o aktywności, a nie ze mną!

Jan Domarski i Jan Tomaszewski na Wembley: mecz życia

– Pytają mnie często, jakie było to uczucie, gdy pokonałem Petera Shiltona. Muszę powiedzieć, że radość, radość i jeszcze raz radość. Nawet po tych ponad 40 latach to uczucie we mnie nie maleje, a wręcz przeciwnie – narasta. Myślę, że to dotyczy wszystkich chłopaków, którzy wystąpili 17 października 1973 r. na Wembley. Weszliśmy do elity... – mówił w 2017 r. Jan Domarski. Legendarny piłkarz wspominał niezbyt przyjemną atmosferę, w jakiej rozgrywany był mecz na Wembley. Dla obydwu drużyn były to zawody o „być albo nie być” na mistrzostwach świata w RFN-ie. Angielscy kibice i media przyjęli polskich zawodników bardzo chłodno, spotykały ich nawet obelgi. – Szczególnie dostawało się Jankowi Tomaszewskiemu, którego przed meczem ochrzczone małpą i błaznem. A to właśnie on zagrał na Wembley swój mecz życia. Bronił fenomenalnie. Interweniował chyba kilkadziesiąt razy. Zawsze pewnie i... szczęśliwie – opowiadał Jan Domarski. Znakomitemu występowi na Wembley Jan Tomaszewski zawdzięcza opinię „człowieka, który zatrzymał Anglię”. Akcja, która dała Polakom bramkę, rozpoczęła się od odebrania piłki Anglikom przez Henryka Kasperczaka, który następnie celnie podał do Grzegorza Laty. Lato przebiegł z piłką niemal 50 metrów i wyłożył ją Domarskiemu. Celny strzał prawą nogą wprowadził polskich kibiców w prawdziwą euforię. – Szał w głowach i sercach, ale sześć minut później z rzutu karnego wyrównuje Allan Clarke. Znów nerwówka. Janek dwoi się i troi. Środkowi obrońcy wybijają w pole niezliczone dośrodkowania Anglików – wspominał przebieg meczu Jan Domarski. Polakom udało się obronić remis dający awans do mistrzostw świata i wyeliminować z gry Anglików. – Anglia za burtą finałów mistrzostw świata! Polska – nie do wiary – pierwszy raz po wojnie jedzie na mundial i eliminuje Anglię... Oni byli potęgą, a my kopciuszkiem, nieśmiało wchodzącym na salony światowego futbolu.

Źródło: *Jan Domarski: Anglia była potęgą, my kopciuszkiem*, www.laczynaspilka.pl, 17 października 2017 r.

Jest pan szefem stowarzyszenia im. Kazimierza Górskiego. Lubi pan wracać do wspomnień z czasów reprezentacji pod wodzą Górskiego?

Tak, bo to miłe, gdy ludzie pytają o nasze dawne występy.

I nawet jeśli po raz kolejny dopytują o mecz na Wembley, nie jest pan znużony odpowiadaniem?

Nie, bo za każdym razem pytają o to inni ludzie. To jest po prostu przyjemne. Niedawno, w czasie mundialu, zostałem zaproszony do Darłowa, gdzie odbywał się Festiwal Media i Sztuka. Oglądaliśmy mecz finałowy. Wielki namiot, mnóstwo kibiców. A po meczu ludzie prosili mnie o autografy, część chciała zrobić sobie zdjęcie. Podchodziły również kobiety, które kiedyś fascynowały się „Orłami Górskiego”, miały swoje sympatie wśród „Orłów”. Ludzie mówią: „Miałem pańskie zdjęcie, nad łóżkiem wisiało”.

Co sprawiło, że Kazimierzowi Górskiemu udało się zbudować taką drużynę?

Górski stworzył drużynę z zawodników, którzy znali się od dawna. Myśmy grali razem w reprezentacji młodzieżowej – oprócz mnie byli Tomaszewski, Szymanowski, Musiał, Gorgoń, Lato, Kniecik, Kapka, Szarmach. Z nowych piłkarzy wszedł tylko Maszczyk, Heniu Kasperczak, a myśmy grali ze sobą już ileś lat. O dobrych wynikach przesądziło zgranie zespołu.

Poza tym myśmy się lubili, Kazio stworzył rodzinną atmosferę. Gdyśmy przychodzili na treningi, małżonka Kazia z nami rozmawiała. Znała nie tylko imiona naszych żon, ale też imiona

wszystkich naszych dzieci, pytała: „I jak tam twoja Magdusia się czuje?”. Kazio to był człowiek, który nikogo nigdy nie obraził, nie był oschły, ale bardzo spokojny. Radosny, choć często zadumany, odpływał myślami. Gdy trzeba było przeskoczyć przez drzewo, wyjaśniał nam: „A bo to taka zabawa, jak dla przedszkolaków”. Ale jak robimy, to robimy. Po 5 minutach pytamy: „Trenerze, a ile jeszcze?”. „Jak za długo, to przejdźcie do innego ćwiczenia”. Potem: „Trenerze, a czemu mamy robić to siedem razy?”. „Bo dla mnie siódemka to szczęśliwa liczba”.

Kazio był spokojny. Gdy w trakcie odprawy przed meczem omawiał taktykę, tośmy niemal przysypiali, bo znaleźmy to na pamięć: „Tu pójdzie Robert, do Roberta dojdzie Kazio, tu zawiążecie akcję i później szybki przerzut, bo Lato jest na drugiej stronie”. Ale okazało się, że to była najlepsza taktyka na mistrzostwach świata: tu zaęścić i przerzucić na drugą stronę, wykorzystać atuty Grześka Laty, który miał nieprawdopodobny gaz, szybki był. Zaskakiwaliśmy tym rywali. Poza tym Kazio bardzo lubił grę ofensywną. Skrzydła mieliśmy mocne – Lato i Gadocha – a w środku na olimpiadzie miał być Włodek Lubański. Złapał jednak kontuzję podczas meczu z Anglią i wszedł Szarmach. A Andrzej był dynamiczny, dobrze grał głową, proszę sobie przypomnieć, jaką bramkę strzelił w meczu z Włochami! Szarmach wniósł do naszej gry dynamikę i agresywność, co dało nam szansę na sukces. W tym tkwiła nasza siła.

Mieliśmy też dobre zaplecze. Ja byłem zawodnikiem podstawowym, rozegrałem wszystkie mecze na olimpiadzie i wszystkie mecze w eliminacjach do mistrzostw świata. Niestety tuż przed mistrzostwami doznałem kontuzji. Koledzy bawili się szklaną butelką, jeden drugiego chciał oblać zimną wodą z lodówki. Tamten go odrzącił, butelka wyleciała z rąk, rozprysła się na podłodze, a ja przystopowałem

ją nogą, tak jak stopuje się piłkę. Sześć szwów mi założono. Pojechałem na zgrupowanie do Zakopanego, ale wszedł za mnie Maszczyk. Prawdę mówiąc, nie wiem, czy sam bym zagrał tak, jak Maszczyk grał na mistrzostwach. Bo grał super!

A nie żal panu tego? Przypadek zadecydował, butelka...

Żal, ale to wypadek losowy. Nikt przecież nie zrobił tego celowo.

Myśli pan czasem o trenerze Górskim?

Oczywiście.

Jakim był dla was człowiekiem?

Myślę, że dla wszystkich z drużyny była to najważniejsza postać. Myśmy utożsamiali się z tym, co robił Górski. Był trenerem, który kochał ludzi, kibice go kochali, zresztą cała Polska go kochała. Nie za sukcesy, bo one w pewnym stopniu przerosły nas wszystkich, a złoty medal olimpijski to przecież wydarzenie. Dzisiaj sportowcy bardzo się męczą, by zdobyć złoto, jest coraz trudniej o zwycięstwo na igrzyskach. Mnie ludzie pytają o medal, więc wyciągam go z szuflady, żeby mogli go obejrzeć.

Górski zrobił z nas, zwykłych kopaczy, prawdziwych piłkarzy. Stworzył reprezentację, która wygrywała z Włochami, Argentyńczykami, Brazylijczykami. Biliśmy najlepszych na świecie.





Czuję się zobowiązany promować sport

Rozmowa z Marianem Sypniewskim

 **Marian Sypniewski** – urodził się 30 kwietnia 1955 r. w Bydgoszczy. Siermiarz, wychowanek trenera Wardalskiego (Gwiazda Bydgoszcz). W latach 1974–1993 zawodnik Legii Warszawa. Drużynowy mistrz świata z Hamburga (1978), dwukrotny brązowy medalista olimpijski (Moskwa 1980, Barcelona 1992). Dwa razy zdobywał brąz na mistrzostwach świata – we florecie indywidualnym (Wiedeń 1983) i w drużynie (Essen 1993). Trzykrotny mistrz Polski indywidualnie (1982, 1986, 1988), sześciokrotny drużynowo (1982, 1984–1987, 1989). Po zakończeniu kariery zawodniczej sędzia międzynarodowy i działacz sportowy. Pracuje w Polskim Komitecie Olimpijskim.



Podobno szermierka to dyscyplina z pogranicza sportu i sztuki. Czy zawodnicy odbierają ją w taki sposób?

W moim przypadku tak nie było. Od chwili gdy pierwszy raz, w wieku 12 lat, przyszedłem na trening, fascynowała mnie rywalizacja.

Ale rywalizacja to część każdej dyscypliny sportowej. Czym zatem ujęła pana szermierka?

To jest walka o to, kto kogo oszuka. Aby trafić przeciwnika, trzeba go oszukać, np. zrobić zwód: udaję, że chcę trafić rywala wprost, on paruje cios, a ja go wymijam. To walka psychologiczna, ale nie odbierałbym jej w kategoriach sztuki, bo w większości przypadków wszystko dzieje się automatycznie, w ułamku sekundy. W trakcie pojedynku zawodnik nie zastanawia się, w jaki sposób trafi przeciwnika. Wyciąga się rękę i w zależności od reakcji rywala trzeba wykonać kolejny ruch: albo wyminąć, albo uniknąć zasłony itd.

Ale muszę powiedzieć, że podjąłem się odpowiedniej dyscypliny sportu, jeśli wziąć pod uwagę moją osobowość. Dlaczego? Otóż w szkole podstawowej stale były ze mną kłopoty. W tamtych czasach

nie było pojęcia ADHD, a ja tak właśnie się zachowywałem. W pewnym momencie nauczyciel powiedział: „Marian, przyjdź no z rodzicami do szkoły. Muszę z nimi porozmawiać”. Mama przyszła i usłyszała, że trzeba ze mną pójść do lekarza, bo ciągle łązę po klasie, nie mogę się skoncentrować. Poszliśmy do lekarza, ten mnie przebadał i stwierdził tylko: „Proszę pani, z tym nie da się nic zrobić. Pani syn tak ma, że najpierw coś zrobi, a później pomyśli”. A to zachowanie idealne w szermierce!

W rozmaitych wywiadach opowiadał pan jednak o sztuce szlifowania precyzji, przytaczał pan chociażby przykład z celowaniem w pięćdziesięciogroszówkę. Czy to znaczy, że musiał pan działać przeciwko własnym cechom charakteru?

Nie do końca. Samo przygotowanie do walki jest istotne i trzeba wyrobić w sobie odruchy, tak by działać z automatu. To właśnie temu służy ćwiczenie z trafianiem w monetę tysiące razy. Żeby osiągnąć perfekcję, zawodnik musi setki tysięcy, jeśli nie miliony, razy trafić w monetę. Należy wyćwiczyć odpowiedni ruch ręki. Gdy w trakcie walki dochodzi do sytuacji stresowych, nie trzeba myśleć, jak uderzyć – ręka sama wykonuje wyćwiczony ruch. W szermierce jest sporo monotonii i żeby osiągnąć sukces, głowa musi pracować niezależnie od nóg. Zwłaszcza że my, szermierze, mamy specyficzną pracę nóg – poruszamy się w określony sposób na planszy i musimy zgrać ruchy ręki z nogami. Chcę iść do przodu, ale przeciwnik też na mnie naciera, więc muszę się wycofać itd. To jest istota walki między dwoma zawodnikami: jeden próbuje wybić z rytmu drugiego, oszukać go.

W późniejszych latach, już jako ukształtowany zawodnik, mistrz świata, tym bardziej się nakręcałem i tym bardziej byłem skutecz-

ny, im wyższa była ranga zawodów. Stawałem się zdecydowanie skuteczniejszy, bliższy perfekcji. Przykład z '78 r.: miałem 23 lata i pierwszy raz w historii polskiego floretu zdobyliśmy z kolegami mistrzostwo świata. O Jezu, jaki byłem szczęśliwy! Myślałem sobie: „Nie ma nikogo lepszego ode mnie! Ale jestem mistrzuniu!”. Dwa miesiące później odbywał się pierwszy turniej kwalifikacyjny w Polsce. Ależ mi wszyscy tyłek przetrzepali! Myślałem, że taki jestem doskonały, taki perfekcyjny, mistrz świata, nikt mi nie podskoczy. A w szermierce trzeba non stop ewoluować. Nie da się w jeden sposób wygrać kolejnych zawodów. Przez 17 lat występowałem w pierwszej reprezentacji Polski. Szmat czasu! Gdybym chciał stale walczyć tak, jak walczyłem na początku, to nigdy bym nie doszedł tam, gdzie doszedłem przez 17 lat kariery. Musiałem ewoluować – jako człowiek i jako zawodnik, zmieniać taktykę i technikę.

Szkopuł w tym, że w szermierce można nie trafić z formą danego dnia. Odbywają się zawody i czy ma się formę, czy nie, trzeba walczyć. Bywa tak, że na 10 startów trafi się z formą 3–4 razy. Ale te gorsze okresy trzeba przetrwać, żeby osiągnąć przyzwoity wynik. Im się jest starszym, tym bardziej szanuje się te lepsze dni – z tego względu, że kariera dobiega końca i chce się maksymalnie wykorzystać swój czas.

A co to znaczy „mieć formę” w przypadku szermierki? Czy to kwestia dyspozycji psychicznej, czy raczej fizycznej?

Wszystko razem. Wszystko musi się zgrać. Na igrzyskach w Barcelonie doszedłem do finału. Pamiętam, jak w dniu startu podczas rozgrzewki wziąłem floret do ręki, pierwsze trafienie w materac i, o kurczę, ale siedzi! Jeszcze raz – idealnie! Efekt był taki, że doszedłem do finału igrzysk olimpijskich.

To jedno zdarzenie odpowiednio pana nastroiło?

Tak, upewniło mnie w tym, że mam dobry dzień i muszę go wykorzystać. Dało mi to nadzieję na sukces i nie zmarnowałem tej szansy. Miałem tylko pecha, że finał nie był rozgrywany jednym ciągiem, było 6 godzin przerwy. Zawodnik po tak długiej przerwie jest jak nakłuty balonik, z którego uchodzi powietrze – poczułem, że tracę koncentrację. Chciałem zachować odpowiednie nastawienie, ale same chęci nie wystarczą. W szermierce zawody trwają cały dzień, zawodnik się rozkręca, idzie mu coraz lepiej, a potem następuje przerwa i nie wiadomo, co robić – zjeść obiad czy się przespać? Myśli się o tym, co będzie za godzinę, za dwie, i ucieka całe skupienie. Przynajmniej ja tak miałem, inni może reagują inaczej.

To, że miałem większą motywację na zawodach wyższego szczebla, przekładało się na turnieje drużynowe w reprezentacji. To ja zawsze zaczynałem i kończyłem mecz drużynowy. Dlaczego? Bo budujące dla zespołu jest to, że zacznie się zawody w dobrym stylu i je wygra. Poza tym miałem dużą odporność psychiczną i lubiłem ostatnie walki, nie przerażały mnie. Na mistrzostwach świata częściej wygrywałem, niż przegrywałem.

W '78 r. miałem pamiętny mecz ze Związkiem Sowieckim. Walczyliśmy o wejście do finału. Związek Radziecki to była wtedy potęga. Przyszło mi walczyć z gwiazdami: świętej pamięci Smirnowem, Romańkowem, Denisowem i Ruzijewem – to plejada fenomenalnych zawodników. Pierwszą walkę wygrałem, drugą i trzecią przegrałem. Ostatnia walka w meczu: kto wygra, tego zespół wchodzi do finału. Było po cztery i wygrałem walkę jednym trafieniem. Weszliśmy do finału, zdobyliśmy tytuł mistrzów świata, pierwszy w historii!

Jedyną porażkę w całej swojej karierze w reprezentacji poniosłem 2 lata później. Dokładnie ten sam scenariusz, dokładnie ten sam rezultat: po cztery. Ale przegrałem, nie weszliśmy do finału, awansował Związek Sowiecki. Myśmy zdobyli wtedy brązowy medal, a Rosjanie – złoto. Jednak przez całą karierę w tych najważniejszych momentach częściej wytrzymywałem psychicznie do końca i wygrałem.

Wspomniał pan o Smirnowie. Był pan świadkiem tego, co wydarzyło się w '82 r.?

Tak, to było straszne. Każdy, kto był świadkiem tamtego wypadku, pewnie do dzisiaj to przeżywa. Mistrzostwa świata odbywały się w Rzymie, na arenie, na której plansze były ustawione promieniście do centrum. Myśmy walczyli obok tej, na której zdarzyło się to nieszczęście. Zawodnicy walczyli o wejście do czwórki. Niemcowi Behrowi złamała się klinga i trafił w maskę. Pech chciał, że trafił w najmniej odporne ogniwo w masce. Klinga weszła 11 centymetrów w oczodół. To było przerażające! Niemiec zrzucił maskę i ryknął na cały głos: „Nein!”. Pamiętam jak dziś jego przeraźliwy krzyk. Smirnow dostał paralitycznych drgawek, próbowano go reanimować, zawieziono do kliniki Gemelli. Podtrzymywano funkcje życiowe do czasu zakończenia mistrzostw, ale później zdecydowano się odłączyć go od aparatury. Nawet teraz na samo wspomnienie tamtej sytuacji przechodzą mnie ciarki po plecach. Przecież to było dwóch potężnych facetów, każdy ok. 2 metrów wzrostu, geniusze fioletu. Zrobili tzw. natarcia jednoczesne. Często się to zdarza, sędzia mówi wtedy „natarcia jednoczesne”, nie do zaliczenia.

Nie zmieniło to mojego postrzegania szermierki, ale z tyłu głowy pozostał strach.

Tragedia na mistrzostwach świata w Rzymie

– To był szok – wspominał Marian Sypniewski tragiczny wypadek na plan-szy w 35. rocznicę dramatycznego zdarzenia. – Przerwaliśmy wówczas mecz i wznowiliśmy go po dobrej godzinie. Nawet nie wiem, czy to nie był powód, dla którego przegraliśmy, choć oczywiście nie chcę się tłumaczyć. Byłem jeszcze młodym facetem i na pewno ta śmierć utkwiła gdzieś w naszej psychice – przyznawał. Jak dodał, kilkadziesiąt lat temu w szermierce nie brakowało tragicznych w skutkach wypadków, a jedną z przyczyn był sprzęt. – Klingi, jakimi walczyliśmy, po złamaniu miały szpikulec jak igła, który wchodził jak w masło. Dopiero od 1986 r. wprowadzono klingi tytanowe, które raczej się nie łamały, a jeżeli już, to – jak ja to mówię – tępo. Końcówka nie była wówczas na tyle groźna, by przebić ciało. Wprowadzono też kamizelki z kevlaru – wyjaśniał Sypniewski.

Źródło: T. Kalembe, *Śmiertelne starcie wielkich mistrzów*, Onet.pl, 19 lipca 2017 r.

W '77 r. również pan zranił rywala, doszło do wypadku.

Przebiłem na wylot łydkę Urugwajczykowi. Później w Moskwie w pół-finałowym starciu Adam Robak przebił na wylot Władimira Łapickiego. Robił natarcie, podbił klingę, ta się złamała, ale on o tym nie wiedział, bo to jest ułamek sekundy. Przeciwnik zbliżył się do niego, Robak podbił mu klingę, dał odpowiedź, a klinga weszła mu na wysokość szyi i wyszła za mostkiem. Nie dotknęła serca, nie uszkodziła niczego. To był istny cud! Facet wrócił do szermierki po 3 miesiącach.

Z kolei w '85 r. świętej pamięci Bogusław Zych przebił na wylot Francuza. Wtedy już obsługa była gotowa na to, że takie rzeczy

mogą się wydarzyć. Francuz zdjął kamizelkę, a tam – byliśmy ubrani na biało – widać, jak rośnie kwiat krwi. Straszny widok! Myśmśmy przerwali walkę, nie skończyliśmy meczu. Zresztą nie wiodło nam się w Barcelonie i po tym zająsci oddaliśmy walkowerem nasz mecz.

Takich zdarzeń było więc sporo, ale gdy wychodzi się na planszę, nie myśli się o tym. Oczywiście walczymy metalem, uderzamy się, czasem trafimy gdzieś przypadkowo boleśnie, ale nikt złośliwie tego nie robi. Siniaki pozostają, krwawe naloty są na całym ciele, lecz żaden zawodnik się tym nie przejmuję.

To ciekawe, dlatego że z perspektywy widza szermierka wygląda delikatnie, jakby zawodnik tylko dotykał bronią rywala.

To tylko tak wygląda. W rzeczywistości to są brutalne uderzenia metalową klingą. Jak rywal trafia, to można się zwinąć z bólu. Ale gdy sędzia pyta: „Gotowy?“, wtedy jak za dotknięciem czarodziej-skiej różdżki wszystko przestaje boleć, zawodnik odpowiada: „Go-towy”. I walczy się dalej, nie czuje się bólu, adrenalina go uśmierza.

Po zakończeniu kariery, która trwała aż 26 lat, pozostał pan w sporcie. Skąd wzięła się potrzeba dzielenia się swoją historią, opowiadania o sporcie i popularyzowania idei olimpijskiej?

W ’93 r. skończyłem karierę sportową i jako medalista olimpijski zacząłem działalność społecznikowską. Polski Komitet Olimpijski zapraszał mnie na spotkania z młodzieżą do szkół i na inne imprezy. Wciągnąłem się w to, później zacząłem pracować właśnie w PKOl-u.

Jestem tam zatrudniony już 20 lat. Fajna sprawa, bo robię to, co lubię. Przebywanie wśród sportowców jest po prostu przyjemne.

Każdy sportowiec po zakończeniu kariery musi wrócić na łono społeczeństwa, podjąć zwykłą pracę, zająć się rodziną, dziećmi itd. W pewnym sensie życie sportowca powszednieje. Spotkania z kibicami, spotkania w szkołach czy nawet więzieniach pozwalają przypomnieć sobie stare, dobre czasy. Było fajnie, gdyśmy wygrywali, ale przegrane też wspominamy. Z każdym startem wiązały się silne emocje, to dotyczy wszystkich zawodników. Po tylu latach mogę z czystym sumieniem powiedzieć, że każdy sportowiec ma w sobie tę iskrę i nawet po latach może przypomnieć sobie, przybliżyć dawny występ czy to młodzieży, czy innym słuchaczom.

Jako sportowcy, którzy jeżdżą na spotkania z młodzieżą, mamy misję – jak ksiądz dobrodziej, który chce swoje duszyczki ściągnąć do kościoła. Chcemy pokazać, że życie sportowca może być piękne, pełne przygód, usłane sukcesami, ale doświadczą się też porażek, a one są nie mniej ważne. Porażki motywują i są ważną częścią kariery zawodniczej. Opowiadając o tym młodzieży, dzieciakom czy osadzonym w zakładach karnych, wracamy myślami do tamtych wielkich chwil, które były naszym udziałem.

Na igrzyska w trzech różnych rolach

Marian Sypniewski w ciągu roku odbywa mnóstwo spotkań, podczas których chętnie dzieli się swoimi wspomnieniami z igrzysk olimpijskich. Jak podkreśla, jeździł na igrzyska najpierw w charakterze zawodnika, potem sędziego, a dziś – działacza. Ma na koncie aż 14 imprez! – Podczas igrzysk miłe jest to, że spotykamy się z gwiazdami światowego sportu. Wszyscy najważniejsi zawodnicy są w jednym miejscu. Jest możliwość zrobienia

pamiątkowych zdjęć. Ja miałem okazję spotkać się m.in. z Muhammadem Ali, Steffi Graf, Michaeliem Jordanem – opowiadał Marian Sypniewski w marcu 2018 r. w Pleszewie.

Najwięcej zainteresowania wśród słuchaczy budzą te igrzyska, na których szermierz zdobywał medale. – Na igrzyskach olimpijskich debiutowałem w 1980 r. w Moskwie. Miałem wtedy 25 lat. Zdobyliśmy brązowy medal w drużynie. Ten „krążek” jest o tyle cenny, że był pierwszy. Sprawił mi wiele frajdy. Ale bardziej cenię sobie drugi medal, który wywalczyłem w Barcelonie w wieku 37 lat. Moja kariera zbliżała się do końca i to było wspaniałe podsumowanie.

Źródło: D. Cieślak, Szermierz Marian Sypniewski opowiedział o olimpijskiej przygodzie, najtrudniejszej walce i egzotycznym jedzeniu, pleszew.naszemiasto.pl, 9 marca 2018 r.

Nie wszyscy sportowcy po zakończeniu kariery są w stanie wrócić do normalnego życia. Dla części z nich jest to trudne.

To prawda... My, medaliści olimpijscy, mamy świadczenie olimpijskie, które w pewnym sensie jest naszą emeryturą, stanowi nagrodę za zdobycie medalu. Czuję, że mam w związku z tym pewne zobowiązania – może nie jest to dług wobec społeczeństwa, ale czuję się zobowiązany promować sport i zachęcać młodzież do aktywności.

Część sportowców, którzy nie mają tego świadczenia, bo na olimpiadzie zajęli czwarte czy piąte miejsce, nie potrafi sobie poradzić z powrotem do rzeczywistości.

Tak, nie wszyscy zawodnicy po zakończeniu kariery zdają sobie sprawę z tego, że muszą zacząć pracować, utrzymać siebie i rodzinę. To dotyczy sporego odsetka sportowców. Znana jest historia Jacka

Gutowskiego, ciężarowca Legii Warszawa. Już jako zawodnik dużo popijał, a po zakończeniu kariery w ogóle nie potrafił się odnaleźć. Zmarł 3 lata po zakończeniu kariery, mając zaledwie 36 lat.

Wojtek Fortuna na szczęście odbił się od dna. Józef Łuszczek też miał problemy, ale sobie poradził. Takich osób jest mnóstwo. Grunt, że niektórzy wracają, nawiązują współpracę z PKOl-em, pokazują tę dobrą stronę uprawiania sportu. Ale są i tacy, którym, ordynarnie mówiąc, się nie chce. Czasem ktoś mnie prosi: „Słuchaj, czy mógłbyś przyjechać do naszej szkoły na spotkanie z młodzieżą?”. Patrę na mapę: Białystok – kawał drogi. Sprawdzam, czy w okolicy nie ma innych medalistów olimpijskich, żebym nie musiał pędzić z jednego końca Polski na drugi. Dzwonię do jednego i słyszę: „Ale wiesz, nie lubię tego, nie pojadę, nie chce mi się”.

Za to panu wciąż się chce! Jaka jest recepta na dobre życie w wieku 60 plus?

Moim zdaniem to zależy m.in. od charakteru. Moje podejście do życia wynika z takiej, a nie innej osobowości – zawsze byłem postrzegany jako wesoły, uśmiechnięty chłopak, a nie smutas. Niektórzy starsi ludzie niestety rezygnują z wszelkich aktywności. Ja ciągle mam apetyt na życie, zwłaszcza że wychowuję jeszcze 10-letniego syna i 15-letnią córkę. Jeżdżę z nimi na rowerach, na rolkach. Na nartach niestety nie mogę, bo pozrywałem więzadła krzyżowe. Staram się być aktywny, chociaż nie zawsze mi to wychodzi. Miałem trochę kłopotów zdrowotnych – w zeszłym roku przeszedłem ciężką operację serca, ale stopniowo wracam do formy. To wynika, jak wspomniałem, z charakteru człowieka, bo jeżeli ktoś jest skryty, zamknięty w sobie, to trudniej mu wykrzesać energię do działania, brakuje mu endorfin.

Mnie bardzo pobudza działalność prosportowa. Po każdym spotkaniu czuję się młodszy, nabieram energii. Idę z dziećmi na rower – super się czuję. To ja wręcz muszę namawiać syna czy córkę, żebyśmy pojechali gdzieś rowerem czy na rolkach. A powinno być odwrotnie! To niestety znak czasów. Dziś ważne są telefony komórkowe, internet, gry itd. Mnie do dziś dnia telefon służy jedynie do komunikacji, a nie do zabawy. Proszę spojrzeć na młodzież w szkołach: siedzi 20 osób, wszyscy z telefonami w ręku i tylko dukają coś do siebie. Nie mają czasu ani nawet chęci podejmować żadnego wysiłku, pójść gdzieś, pobiegać. Wolą sobie pograć na telefonie – i to jest zmora naszych czasów. Dlatego tak wiele zależy od nauczyciela, od trenera: żeby pokierować zawodnikiem, młodym człowiekiem, obudzić w nim chęć uprawiania sportu, tak aby dostrzegł w tym frajdę.

Pan ciągle ma frajdę z aktywności?

Tak! Do dziś pamiętam, jak kręciły mnie wyjazdy na zawody, obozy. Jechałem razem z kumplami, wygłupialiśmy się, szaleliśmy, to mnie nakręcało. Fakt faktem, że przez obozy troszeczkę zaniedbywałem szkołę. Skoro przez 2,5 tygodnia w ciągu miesiąca byłem na zgrupowaniach i wyjazdach, to ciężko było się zmobilizować do nauki. Po zakończeniu kariery musiałem nadrabiać braki w wykształceniu. Mimo wszystko dążyłem do tego, żeby się nie nudzić, a dzisiejsza młodzież jest znudzona wszystkim. Nieco inaczej jest w mniejszych miejscowościach – tam dzieciaki ciągle słuchają opowieści z otwartymi buziami. Jak im mówię, gdzie byłem, co widziałem, co jadłem, to nie mogą się nadziwić.

Co dają panu spotkania z rówieśnikami? Czy utrzymuje pan przyjaźnie z kolegami sprzed lat?

Tak, cały czas się kolegujemy. Co roku organizowany jest Piknik Olimpijski, w tym roku odbyła się 20. edycja. To potwierdza to, co mówiłem o potrzebie spotykania się i wspominania przez nas dawnych czasów. Każdy ma jakieś problemy – zdrowotne, rodzinne, finansowe czy inne – a mimo to zawodnicy przyjeżdżają co roku, znamy się wszyscy doskonale. PKOl zaprasza wszystkich żyjących medalistów olimpijskich. Grono osób, które zjawiają się regularnie, liczy 150 osób na 240 żyjących medalistów olimpijskich.

Bardzo elitarne grono.

Wynika to z tego, że przez ostatnie 20 lat przybyło niewielu medalistów, dosłownie pojedyncze osoby, a sporo odchodzi z tego świata.

W '96 czy '95 r. Artur Szulc, dziennikarz sportowy, przeprowadzał akcję „Sportowcy dzieciom”. Finał odbywał się w Sali Kongresowej, która była nabita dziećmi, zjechały się z całej Polski. My, medaliści olimpijscy, występowaliśmy tam razem z zespołami artystycznymi. Oprócz mnie byli Kajetan Broniewski, Sebastian Chmara, Andrzej Supron. Razem z popularnym wtedy zespołem Just 5 stworzyliśmy zespół Just 9 i zaśpiewaliśmy piosenkę. Mam zdjęcie z tamtej imprezy. Jest na nim 11 osób, a dziś, po 20 latach, już 8 z nich nie żyje. Na zdjęciu są: Ślusarski, Komar, Seroczyńska, Marysia Kwaśniewska-Maleszewska, Grudzień, Rutkowski itd. Gdy po latach spojrzałem na to zdjęcie, uświadomiłem sobie, jakie życie ludzkie jest kruche i jak wielu ludzi odchodzi.



Czas szybko leci, dlatego tym bardziej te coroczne spotkania są dla mnie bardzo cenne. Wszyscy na dzień dobry się ściskamy, czy to ze starszymi, czy z młodszymi. Z większością osób startowałem na igrzyskach albo jeździłem z nimi w trakcie swojej pracy w PKOl-u. Łączą nas silne więzi, daje mi to motywację i kopa do dalszej działalności. Czuję, że to, co robię, ma sens.

Po zakończeniu kariery sportowej był pan też sędzią.

To dawało mi kopa, jakbym sam walczył. Chciałem się sprawdzić w tej nowej roli. Tak jak dążyłem do tego, by być najlepszym szermierzem, tak też chciałem być najlepszym sędzią. I tak się stało, bo sędziowałem walki o złoty medal olimpijski w Sydney!


Dzisiaj również daję z siebie wiele, czerpię satysfakcję z tego, co robię. Czuję się dzięki temu dużo, dużo młodziej.





Ćwiczę codziennie!

Rozmowa z Barbarą Ślizowską

 **Barbara Ślizowska** – urodzona w 1935 r. w Krakowie gimnastyczka, wychowanka trenerów Ireny i Jerzego Lewickich. Absolwentka studiów wyższych na AWF w Warszawie. Mistrzyni Polski w ćwiczeniach na równoważni (1951 r.) i na kółkach (1950), finalistka mistrzostw świata w Bazylei w 1950 r. – jako 15-latka była najmłodszą uczestniczką tych zawodów. Brązowa medalistka igrzysk olimpijskich w Melbourne (1956), uczestniczka igrzysk w Helsinkach (1952). Po zakończeniu kariery zawodniczej była trenerką kadry narodowej, a także olimpijskiej. Pełniła funkcje wiceprezesa Polskiego Związku Gimnastycznego oraz przewodniczącej komisji sędziowskiej PZG.



Pani dzieciństwo przypadło na czas szczególnie trudny dla Polski. Miała pani 4 lata, kiedy wybuchła wojna. Jak wspomina pani pierwsze lata swojego życia?

Mam bardzo dużo wspomnień z '39 r., choć nie pamiętam nic sprzed 4. r.ż. Kiedyś opowiedziałam swoim rodzicom, co pamiętam z tego czasu, i byli zdziwieni, jak dużo wiem. W każdym razie gdy wybuchła wojna, mieszkaliśmy w Warszawie. Ojciec był inżynierem i dostał tam pracę. Zaledwie po rocznym pobycie w Warszawie przenieśliśmy się do Gdyni, która szybko zaczęła się wtedy rozbudowywać. Nie byliśmy tam długo, bo tatę wezwano do budowy obiektu na placu Trzech Krzyży.

Dostaliśmy bardzo ładne mieszkanie, na rogu ulic Prusa i Konopnickiej, naprzeciwko Teatru IMKA, obok był Instytut Głuchoniemych, który zachował się do dziś. Mieszkaliśmy tam do wybuchu powstania.

Potem wyprowadzono nas z tego domu, bo znajdowała się tam kwatera Armii Krajowej. Z przodu budynku, od strony placu Trzech Krzyży, pozostał tylko dozorca z rodziną oraz znajdowało się kino

Napoleon – podobno największe w Europie. Mój ojciec też był AK-owcem i wiedział, że coś się święci. Zaczął robić zapasy, nakupił bardzo dużo cukru, pochował go w piwnicach. Gdyśmy przenieśli się na Hożą, powiedział, żebym poszła do dawnego mieszkania, a dozorca da mi woreczek cukru. Zrobiłam, jak prosił. Żeby tam dojść, trzeba było iść wykopem przez ulicę Wiejską, na Alejach Jerozolimskich stały barykady zrobione m.in. z portretów Hitlera. Musiałam się skulić, żeby przejść.

W końcu dotarłam na miejsce, dozorca chciał, żebym została na dłużej. On i jego żona to byli bardzo sympatyczni ludzie, ale wolałam wracać. Przeszłam przez naszą Mokotowską, naraz jakaś kobieta wciągnęła mnie do bramy, mówi: „Zobacz, samoloty lecą”. Mam je w pamięci do dzisiaj. Niemcy zrzucili bomby i jedna spadła na kino. Budynek obrócił się w ruinę, dozorca wraz z żoną zginęli. Stało się to dosłownie kilka minut po tym, jak stamtąd odeszłam. Kolejne trzy bomby spadły na gimnazjum królowej Jadwigi. Ścięło cały przód budynku. I jeszcze trzy spadły na kościół św. Aleksandra. Wpadłam w panikę, nie wiedziałam, czy zdołam wrócić. Ale się udało! Piwnice, w których mieszkaliśmy, zmienialiśmy dość często. Ojciec miał dobrą intuicję, bo ilekroć się przeprowadzaliśmy, Niemcy zaraz bombardowali budynek czy rejon, gdzieś wcześniej mieszkali. Mocno utkwіło mi to w pamięci.

Po upadku powstania Niemcy wywieźli nas do obozu w Pruszkowie. Tam następowała segregacja ludzi. Mężczyzn kierowano do Oświęcimia, a kobiety z dziećmi rozwożono po okolicznych wsiach. Miesiąc mieszkaliśmy w Końskich i wróciliśmy do Krakowa, do rodziny.

Pani ojciec był nie tylko inżynierem, ale również piłkarzem.

Tak, przed wojną grał w Garbarni Kraków.

Czy wpłynęło to na pani zainteresowania sportowe?

Bezwzględnie! Ojciec po wojnie nie grał już w piłkę, ale chodził na mecze. Mieszkaliśmy na ulicy Chopina w pięknym miejscu, koło parku Krakowskiego, niedaleko klubu Wisły Kraków. Ponieważ byłam najstarsza z rodzeństwa, ojciec zabierał mnie do towarzystwa na mecze Wisły. Nie wiem, czy na Garbarnię też chodził, ale mnie prowadził na Wisłę. Stałam się miłośniczką piłkarzy. Wszystkich ich znałam po imieniu, dziś nikt z nich już nie żyje.

Kto wtedy grał w Wiśle?

Jerzy Jurowicz, Stanisław Flanek, Mieczysław Gracz, Zdzisław Mordarski, Józef Mamoń – olimpijczyk z 1952 r. To było w latach 1945–1955. Do Krakowa przyjechaliśmy przed jego wyzwoleniem. Zostałam kibicem Wisły i chodziłam na wszystkie mecze. Nawet gdy ojciec chorował, sama szłam na mecz i po powrocie relacjonowałam mu przebieg. Płakałam, kiedy Wisła przegrywała.

Później blisko sportu była moja młodsza siostra. Małżeństwo Lewickich, którzy byli trenerami, przyszło do naszej szkoły i wybierało dzieci do gimnastyki. Zakładali oni sekcję gimnastyczną. To był '47 r.

Czy to prawda, że siostra miała większe od pani predyspozycje do gimnastyki?

Nie. Po prostu została pierwsza wybrana. Trener prosił, by dziewczynki pokazały nogi, i na tej podstawie wybierał zawodniczki. Później też stosowałam taką metodę.

To wystarczyło?

Wystarczyło, bo jak można było inaczej? Drugie spotkanie odbywało się już z rodzicami. W każdym razie moja siostra została wybrana i dużo opowiadała mi o gimnastyce, a ja zazdrościłam. Jednak bardzo szybko siostra zrezygnowała z treningów, dlatego poszłam zamiast niej na zajęcia i tak zaczęła się moja kariera gimnastyczna. Ćwiczyliśmy w Towarzystwie Gimnastycznym „Sokół”, na ulicy Manifestu Lipcowego, obecnie Piłsudskiego.

Jak Lewiccy rozpoznali w pani talent?

Nie wiem, czy rozpoznali od razu. Byłam szczupłą, miałam proporcjonalnie długie nogi do swojego wzrostu. Ojciec przyszedł ze mną, był szczupły, a również na sylwetkę rodziców zwracano uwagę!

Żeby sprawdzić, czy są predyspozycje genetyczne?

Właśnie. Gdy człowiek się rozwija i zaczyna tyć, nie nadaje się do gimnastyki. A wcześniej trzeba włożyć bardzo dużo pracy.

Chodzi więc o to, żeby nie zainwestować w dziecko niepotrzebnie?

Zgadza się. Trener zorientował się, że jestem bardzo pracowita, fizycznie całkiem sprawna – miałam dobrą koordynację, byłam dosyć silna i gibka. Nie robiłam jeszcze szpagatów ani innych cudów, ale pewne cechy motoryczne trener zaczął we mnie rozwijać. Najważniejsze jest to, że zabrał mnie do chłopaków, bo oni mieli trudniejsze zajęcia. Trzeba było ćwiczyć na kółkach, a dziewczynki tego nie robiły. Chłopcy mieli też drążek, u dziewcząt go nie było. Szybko zaczęłam więc robić postępy.

Ćwiczę codziennie!



Wczytałem, że to były niewiarygodne postępy, bo po 3 latach, w 1951 r., była już pani mistrzynią Polski w ćwiczeniach na kółkach.

Byłam też na mistrzostwach świata w Bazylei wraz z Heleną Rakoczy w '50 r. Ona zdobyła tam cztery złote medale.

Miała pani wtedy 15 lat i była najmłodszą uczestniczką imprezy. Jak inni reagowali na występ tak młodej zawodniczki?

Inni nie wiedzieli, że mam tyle lat. Wtedy po prostu wyjeżdżało się na zawody, był kierownik ekipy, i tyle. Nie było problemu z dopisaniem paru lat.

Chociaż przepisy mówiły, że trzeba mieć 17 lat.

To prawda. Gdy 2 lata później skończyłam 17 lat, koleżanki nie chciały mi uwierzyć, że mam tyle lat. Stwierdziły, że się odmładzam. Nikt wcześniej nie zwracał na to specjalnej uwagi. Kolejna najmłodsza koleżanka w reprezentacji była ode mnie aż o 5 lat starsza, też zresztą krakowianka. Z kolei Helena Rakoczy miała wówczas 28 lat. Była między nami przepaść wiekowa.

Można powiedzieć, że pani indywidualne sukcesy jako młodej zawodniczki zrewolucjonizowały sposób trenowania gimnastyki.

Nie używałabym słowa „rewolucja”, ale rzeczywiście doszło do pewnej zmiany i zaczęto zwracać większą uwagę na młode zawodniczki. Pierwszy raz wyjechałam za granicę do Czech, też w '50 r. Do dziś

mam wydawnictwo Czeskiego Sokola, w którym piszą, że Polska powinna się zastanowić, czy mój wiek jest odpowiedni do tego, żebym startowała w reprezentacji, że przecież takie ćwiczenia są zbyt trudne dla młodej dziewczyny itd.

Może coś było na rzeczy, bo jako 16-latka doznała pani kontuzji stawu kolanowego.

Kontuzja nie była ciężka, jedynie operacja się nie udała. Tej kontuzji doznałam w trakcie skoku przez skrzynię. Naciągnęłam sobie lekko więzadło kolana, ale pojechałam na olimpiadę do Helsinek. Zaraz po powrocie miałam operację. Operował mnie bardzo dobry lekarz, prof. Zaręba, ale medycyna w tamtych czasach pozostawiała wiele do życzenia. To było przecież 65 lat temu! Prześwietlenia nie były tej jakości co dzisiaj, zdjęcia nie były zbyt wyraźne. Lekarz sądził, że mam pękniętą łąkotkę, zdecydował o operacji, która okazała się zbędna. łąkotka była cała, tylko więzadła uszkodzone. Uszkodzono je jeszcze dodatkowo podczas operacji i straciły swoją sprężystość, nie stabilizowały stawu kolanowego. Kolano było rozluźnione i wyskakiwało w trakcie wyskoku.

Po konsultacji z lekarzem zaczęłam pracować nad wyrobieniem silnego mięśnia czworogłowego uda, który w momencie napięcia blokował kolano. Kiedy odbijałam się i lądowałam przy skokach, mięśnie zastępowały więzadła. Trwało to 3 lata.

W rezultacie zaczęła pani przygotowania do kolejnych igrzysk.

Tak, wystartowałam w zawodach w '55 r., po raz pierwszy od czasu kontuzji. To były Mistrzostwa Wojska Polskiego, odbywały się rok

Ćwiczę codziennie!



przed igrzyskami. Pani Rakoczy stworzyła sekcję gimnastyki przy Wawelu, a ponieważ ja nie startowałam w zawodach, poprosiła mnie o pomoc. Przygotowano nam piękną salę i pani Rakoczy ściągnęła inne dziewczyny z Krakowa: Danutę Stachow, Lidkę Szerbińską. Koniec końców na zajęcia uczęszczało tam mnóstwo dziewcząt z reprezentacji Polski. Czasami z nimi ćwiczyłam, coraz więcej i więcej, prowadziłam też swoją grupę dziewczynek. Pracowałam cały czas nad swoim kolanem, na tamtej sali miałam większe możliwości. W efekcie na Mistrzostwach Wojska Polskiego zajęłam 3. miejsce, był to dla mnie ogromny sukces. Cieszyłoby mnie nawet 10. miejsce, bylebym tylko ukończyła zawody. Ten sukces dodał mi energii, by w krótkim czasie przygotować się do występu w Melbourne.

Na igrzyskach wywalczyła pani z drużyną brązowy medal w ćwiczeniach drużynowych z przyborem.

Ex aequo z Rosjankami. To była zabawna historia, bo zabrakło medali! Po jednym dostali trenerzy, nie było więcej krążków. Nasz start był w ostatnim dniu przed zakończeniem igrzysk olimpijskich.

Później odwzorowano ten medal z innego.

Tak. Po różnych przygodach otrzymałam medal. Mam go do dziś.

Problemy z medalem

Z igrzysk olimpijskich w Melbourne Polki, choć zajęły trzecie miejsce, wróciły bez medali. Organizatorzy nie wzięli pod uwagę, że możliwe jest miejsce ex aequo, i nie byli przygotowani na rozdanie aż 12 krążków. Aby nie wyróżniać żadnej z zawodniczek, medale otrzymali tylko trenerzy. Niestety brąz przekazany Polakom przepadł w niewyjaśnionych okolicznościach.

Po latach medal udało się odtworzyć w Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Ekspertcy wykonali kopię, wzorując się na krążku zdobytym w Melbourne przez Zbigniewa Pietrzykowskiego w boksie.

To były igrzyska, w których Polki były w bardzo dobrej dyspozycji. Wydawało się, że mogły zdobyć nawet złoto.

Niektórzy tak twierdzili. I rzeczywiście w wieloboju gimnastycznym była bardzo mała różnica punktów. Zajęłyśmy czwarte miejsce za Rumunkami i niewiele brakowało, byśmy zdobyły drugi brązowy medal. Mogło być lepiej, ale tak się po prostu złożyło.

Ile czasu trwał lot do Melbourne? Bo nawet dzisiaj jest to długi lot, który wymaga przesiadek.

Podróżowałyśmy łącznie 5 dni, w trakcie których tylko raz spałyśmy, w Bangkoku. Byłyśmy też w Teheranie, w Karaczi, na Filipinach, na Nowej Gwinei. Gdy wsiadałyśmy do samolotu, wręczono nam notesiki i dokładnie spisywałam, że lecieliśmy tyle i tyle. Proszę sobie wyobrazić, że do dziś mam tamte notatki! To były holenderskie królewskie linie lotnicze, KLM. Samolot był czarterowy, lądowania wynikały z potrzeby dotankowania paliwa.

Ćwiczę codziennie!



Swoją drogą jakiś czas temu byłam w Melbourne ponownie na „złych godach” – powtórzeniu olimpiady z 1956 r. W 2006 r. przyszło do Polskiego Komitetu Olimpijskiego zaproszenie skierowane do wszystkich zawodników, którzy brali udział w igrzyskach. Poleciałam tam z Wojciechem Zabłockim, podróż zafundował mi prezydent miasta. Wrażenia po 50 latach były nieprawdopodobne. Tym razem lot trwał niewiele ponad dobę.

Czy ta druga podróż obudziła w pani miłe wspomnienia?

Bardzo! Nie posądzałam się o to. Nic się w Melbourne nie zmieniło, centrum olimpijskie było takie samo jak 50 lat temu. Nic się nie rozrosło, a jedynie pięto się do góry – z 4 pięter urosło do 20! Ale powrót na stadion był bardzo wzruszający, wszystko odwzorowano dokładnie tak, jak było w ’56. Księżę pokazał się nam na telebimie, składał życzenia i otwierał olimpiadę. Na miejsce przybył prezydent MKOl-u.

Przysięgę olimpijską składał ten sam człowiek, który robił to w ’56 r. Przybyło wielu zawodników, którzy brali udział w tamtej olimpiadzie.

A czy te 50 lat życia minęło pani szybko?

Bardzo. To jest zastraszające, naprawdę. Cały czas życie ucieka mi niezwykle szybko. Może dlatego, że ciągle mam jakieś zajęcia. Dzisiaj jest poniedziałek, a przecież niedawno był poniedziałek! Mam wrażenie, że weekendy przychodzą po 3 dniach. Trochę nie do wiary, jak szybko życie mi minęło. A dziś mam już 83 lata!

Może to kwestia stylu życia, bo po zakończeniu kariery zawodniczej zaczęła pani pracę trenerską, była też pani działaczką sportową.

Tak, od razu podjęłam się tej pracy. I nadal to robię!

Jak dzisiaj wygląda życie 83-latki?

Dalej udzielam się w sporcie. Największą frajdę mam z tego, że jestem matką chrzestną szkoły z oddziałami sportowymi imienia polskich olimpijczyków w Niedomicach koło Tarnowa. Bardzo mnie to wzrusza. Poza tym dwa razy w roku jestem w PKOl-u – raz na Pikniku Olimpijskim, obowiązkowo, nigdy go nie opuszczam, a drugi raz przyjeżdżam na „życzenia”. To uroczystość, podczas której prezydent składa życzenia medalistom olimpijskim. Czasami trafiają się inne sprawy do załatwienia, ktoś czegoś potrzebuje, chce, żebym przyjechała. To jeżdżę!

Jestem ponadto wiceprezesem Małopolskiej Rady Olimpijskiej, której prezesem jest profesor Józef Lipiec. Tam również mam sporo zajęć, bo odbywa się wiele spotkań. Śmieję się, że ludzie boją się, że nie doczekają spotkania za mną, więc wszyscy się spieszą! Młodzież chętnie słucha, gdy opowiadam, jak to było na igrzyskach, jak się leciało itd.

Ma pani doświadczenia z igrzyskami olimpijskimi trojakiego rodzaju, bo oprócz występów jako zawodniczka dwukrotnie uczestniczyła pani jako trenerka i dwa razy jako sędzia. Łącznie sześć razy była pani na igrzyskach.

Zgadza się. To wszystko było bardzo cudowne, naprawdę. Jedyne po pracy trenerskiej zostało mi małe kalectwo. Prawą ręką się nie

napiję, bo trzeba ją podnieść, a mogę ją unieść tylko do pewnej wysokości, pomagam sobie więc drugą ręką.

Jak do tego doszło?

Zawodniczka na obozie kadry urwała mi mięsień. Mogła się zabić, ponieważ rozmyśliła się w powietrzu i leciała na kark, nogi miała w górze. Nie było wyjścia, trzeba było ją ratować, musiałam gwałtownie włożyć rękę, a dziewczyna była wyższa ode mnie. W szpitalu powiedzieli, że mięsień się zrośnie. Czy to nie szaleństwo? Pewnie, że się zrośnie, ale nie w tym samym miejscu. A to nie była moja zawodniczka, tylko z Olsztyna. To był obóz kadry.

Można powiedzieć, że zapłaciła pani pewną cenę za uratowanie życia.

Tak się złożyło.

A jak dzisiaj dba pani o formę? Bo widać, że jest pani w świetnej dyspozycji i psychicznej, i fizycznej.

Przede wszystkim trzeba mieć dobrych przyjaciół dookoła, dbać o kontakt z ludźmi. Ja zostałam już zupełnie sama, wszyscy z rodziny poumierali, a córka od 35 lat mieszka w Paryżu. Tam założyła rodzinę, tam jest też moja wnuczka. Jedyne brat, którego miałam, również jest w Paryżu. Właśnie wczoraj do mnie przyjechał. Zaraz po naszej rozmowie wsiadłam w samochód i jadę do niego. Strasznie dokucza samotność na starość. Koniecznie więc trzeba szukać przyjaciół. Koniecznie!

Ale pani ich ma?

Tak, głównie z Małopolskiej Rady Olimpijskiej. Nie mamy może wielu olimpijczyków, zwłaszcza że ci starsi nie chcą dawać nic z siebie na stare lata, ale jest wielu ludzi bardzo wartościowych. Są to na ogół wykładowcy z politechniki, z AWF, także z Uniwersytetu Jagiellońskiego. Profesor Lipiec jest już na emeryturze, ale dalej prowadzi doktoraty, robi wiele pożytecznych rzeczy. To fantastyczny człowiek. Jest więc sporo ludzi, którzy chcą być przy olimpijczykach i zajmować się nimi. Wielu z nich pełni różne funkcje w PKOl-u. Gdy człowieka tłucze chandra, wtedy bierze się za telefon i dzwoni po znajomych. Można zacząć o byle czym, rozmowa sama się rozwinie, „to może przyjdiesz?”, „a przyjdę” – i jest zupełnie inaczej.

Czyli punkt pierwszy: mieć przyjaciół.

A punkt drugi, przynajmniej u mnie się sprawdza, to mieć jakieś zajęcie. Ja nadal jestem związana ze sportem, mam kontakty ze szkołami, ale i z dziennikarzami. To też daje satysfakcję, że człowiek ma tyle lat, a jeszcze ludzie chcą się zobaczyć, porozmawiać. To bardzo dobrze wpływa na psychikę.

A trzecie? Trzeci punkt to jedzenie. Nie wiem, czy nie powinnam postawić tego na pierwszym miejscu, zwłaszcza że jestem z rodziny, która miała tendencję do tycia.

A jest pani bardzo szczupła!

Może nie aż tak bardzo, ale mam prawidłową wagę. Już więcej kilogramów nie chcę, tyle mi wystarczy.

Co pani robi, by utrzymać wagę?

Uważam na to, co jem, choć przyznam, że nie jem regularnie. Oczywiście robię sobie wyjątki od zdrowej diety, bo uwielbiam niektóre rzeczy, których nie powinnam jeść. Uwielbiam słodczyce, zwłaszcza chałwy. Zjem ją sobie dwa razy w miesiącu. Ale potem nie jem już niczego, kompletnie!

A czy jest pani aktywna fizycznie?

Codziennie!

Codziennie?

Tak. Nie mogę już wprawdzie klękać, bo mam sztuczne kolano, poza tym boli mnie ta prawa ręka. Ale gdy rankiem leżę w łóżku, to robię 150 brzuszaków. Kiedyś robiłam więcej, teraz ograniczam się do 150. Wykonuję też ćwiczenia, leżąc na brzuchu. Obowiązkowo codziennie rano wykonuję cały zestaw ćwiczeń na kręgi szyjne. Muszę o nie dbać, ponieważ mam ograniczony ruch szyi. Ćwiczenia nie trwają długo, bo każde z nich wykonuję tylko pięć razy.

Ma pani też w sobie ogromną pogodę ducha. Czemu ją pani zawdzięcza?

Mnie też zdarzają się gorsze dni. Wtedy szukam pomocy u przyjaciół. Naturalnie nie mówię im o tym, bo powiedzieliby, że sobie żartuję – przecież jestem taka pogodna, taka wesoła. Może to kwestia dobrego aktorstwa, nie wiem. Ale gorsze dni miewam, jak każdy.

Ważne, żeby umieć je zwalczyć.

Tak, to jest najważniejsze. Nie można pozwolić na to, by zły nastrój się przeciągał. Najsmutniej mi z powodu córki. Wiem, że jest szczęśliwa i że jest jej wspaniale w Paryżu, ale mamy słaby kontakt ze sobą. Jeździłam wcześniej do Paryża, teraz już nie chcę. Miałam 16 lat, gdy po raz pierwszy odwiedziłam Paryż. Kiedy córka się tam przeprowadziła, jeździliśmy stale z moim mężem, wszystko oglądaliśmy. Momentami córka była zazdrosna, że tyle zwiedzamy, chodzimy po muzeach, jeździmy metrem. Mój mąż był nie tylko bardzo dobrym gimnastykiem, ale i wojskowym, więc zaliczyliśmy nawet wojskowe muzeum.

Dzisiaj nie chce mi się chodzić samej po mieście, to już nie sprawia przyjemności. Na zakupy nie mam ochoty, bo w Paryżu jest drogo. Poza tym córka pracuje wtedy, kiedy przyjeżdżam. Siedzę w domu z jej kotem i psem, już mnie to nie bawi. Męcząca jest też sama podróż. Najpierw dojazd na lotnisko, potem z lotniska do domu. A córka przyjeżdża do mnie tylko na 10 dni raz w roku. Ale rozmawiamy ze sobą przez internet, często się zdzwaniamy.

Korzysta pani na co dzień z internetu?

Tak. Wprawdzie nie miałam wnuków w domu, którzy nauczyliby mnie obsługi komputera, ale chodziłam do Akademii Pełni Życia w Krakowie. Tam namówiono mnie, żebym kupiła sobie laptopa. Komputery to nie moja pasja, jednak nauczyłam się podstawowej obsługi. Jeśli czegoś potrzebuję, to wyszukuję sobie informacje. Mam też starą, dobrą komórkę, nie smartfona. Zadzwonię z niej, wyślę SMS-a, odbiorę zdjęcia. I to mi wystarcza.

Aktywność – po prostu warto!

Rozmowa z Urszulą Kielan
i Genowefą Patlą

Urszula Kielan – urodzona 10 października 1960 r. w Otwocku skoczkini wzwyż, zdobywczyni srebrnego medalu podczas igrzysk olimpijskich w Moskwie (1980 r.). Przez niemal 20 lat zawodniczka warszawskiej Gwardii. Zdobyła dwa tytuły mistrzyni Polski na otwartym stadionie (1978, 1980) i trzy w hali (1978, 1979, 1981). Rekord kraju w skoku wzwyż poprawiała aż osiem razy. Trzykrotnie zajęła trzecie miejsce podczas halowych mistrzostw Europy (1978, 1980 i 1981).

Genowefa Patla – urodzona 17 października 1962 r. w Jeżowie koło Rudnika nad Sanem jedna z najwybitniejszych polskich oszczepniczek. Pięciokrotna rekordzistka kraju w rzucie oszczepem, 14-krotna mistrzyni Polski w tej dyscyplinie (1982–1986, 1988, 1990–1995, 1999, 2000). Brała udział w igrzyskach olimpijskich w Barcelonie w 1992 r. (18. miejsce). Nauczycielka wychowania fizycznego w gimnazjum na warszawskim Ursynowie i trenerka klubu AKL Ursynów.



Przed miesiącem brały panie udział w Mistrzostwach Polski w Lekkiej Atletyce Masters. Czy wciąż odczuwają panie potrzebę sportowej rywalizacji?

Urszula Kielan: To jest sens mojego życia! Wiele lat spędziłam na stadionie, więc moje obecne starty są przedłużeniem dawnej aktywności, wynikają po prostu z pasji. Kocham sport i nie rezygnuję z niego, skoro jestem w stanie występować. Po zakończeniu kariery nadszedł moment, gdy nie wiedziałam, co ze sobą zrobić. Czegoś mi brakowało, organizm domagał się aktywności. A gdy ćwiczę, jestem zadowolona. Czuję się dużo lepiej, odkąd przed 2 laty wznowiłam treningi. Czuję się młodsza, aktywniejsza, spotykam też fascynujących ludzi.

Warto być aktywnym, dlatego się dziwię, że w zawodach startuje tak mało dawnych zawodniczek. Moim obecnym celem jest pobicie rekordu świata w masters, czy to w tej, czy w następnej kategorii wiekowej. To cel, który motywuje mnie do ćwiczeń, do aktywnego spędzania czasu, oczywiście w miarę możliwości. Jeżeli czuję się trochę słabiej, to odpuszczam sobie 2–3 dni, a potem znowu z chęcią idę na trening. Gdy pobiję rekord świata, wymyślę sobie inny cel.

Genowefa Patla: Mnie starty w kategorii masters pozwalają przede wszystkim na odświeżenie znajomości sportowych, ale i na utrzymanie wysokiej formy oraz sprawności. Dużo satysfakcji sprawia też osiągnięcie kolejnych sukcesów. Zdobyłam już dwa razy mistrzostwo świata i mistrzostwo Europy. Mnóstwo osób – i w Polsce, i na całym świecie – uprawia lekkoatletykę. Gdy oglądam mistrzostwa świata dorosłych sportowców, z podziwem patrzę, jak kobieta w wieku 80 lat skacze w dal, a jej rówieśnik biegnie przez płotki. Jest to dla mnie lekcja pokory i dowód na to, że można być aktywnym niezależnie od wieku. Ci ludzie pokazują, że będąc seniorem, można utrzymać najwyższą sprawność fizyczną.

Na imprezach sportowych weteranów spotykają panie znajomych czy pojawiają się też nowe osoby?

GP: Na pewno startują zawodniczki, które rywalizowały ze mną w trakcie mojej kariery – choć niekiedy mają inne nazwiska, po mężach. Bardziej podziwiam te osoby, które wcześniej nie miały nic wspólnego z lekkoatletyką, a uprawiają ją i uczą się od zera. Dowiadują się, jak wziąć udział w zawodach, startują w coraz to innych konkurencjach.

Czyli są osoby, które w starszym wieku decydują się nie tylko na aktywność fizyczną, ale też na podjęcie rywalizacji z innymi?

UK: Myślę, że to właśnie rywalizacja najbardziej pociąga. Chodzenie na treningi czy uprawianie sportu samotnie, np. bieganie w lesie, to nie jest to samo. Chęć rywalizacji ujawnia się dopiero na stadionie. Mnie bardzo motywują starty w zawodach. Gdy widzę poprzeczkę, gdy obserwuję kibiców na stadionie, od razu przypominają mi się lata 80.,



wracają wspomnienia. Czuję się tak jak 40 lat temu. W swojej konkurencji nie spotykam jednak – inaczej niż Genia – rywalek z dawnych lat. Zakończyły one kariery i nie ujawniają się więcej. Nie wiem dlaczego...

GP: To chyba zależy od konkurencji.

UK: Niewykluczone. Ja dzięki temu, że startuję w mastersach, nauczyłam się elegancko pchać kulą – za sprawą Geni, która mnie tego nauczyła! Rzucam też oszczepem, mam niezły rekord życiowy, skaczę w dal, choć wcześniej nigdy tego nie próbowałam. Biorę udział w trójskoku, rzucałam młotem i dyskiem.

GP: Z ciekawości zdecydowałyśmy się na pięciobój rzutowy.

Pani Urszulo, jakie były początki pani kariery?

UK: Trener szybko mnie docenił. Byłam szczuplutka i skoczna. Do biegów się nie nadawałam, zresztą nie lubiłam biegać i dzisiaj też nie podejmuję takiego ryzyka w mastersie, to po prostu nie jest moja konkurencja. Ale właśnie dzięki temu, że startuję w mastersach, poznałam wiele nowych konkurencji. W życiu bym nie wiedziała, jak rzucać młotem, a spróbowałam, bo nie wstydziłam się tego. Szczególnie polubiłam rzut oszczepem. Gdy fachowiec mi powiedział, jak się ustawić, jak poprawnie rzucać, to było to coś wspaniałego. Albo rzut kulą! Nie miałam pojęcia, jakie niuanse wchodzi w grę, żeby wykonać dobry technicznie rzut.

Są panie wszechstronnymi zawodniczkami.

GP: To prawda. Zaczynałam w Stalowej Woli, a tam kładziono nacisk na ogólnorozwojówkę. Nie było od razu specjalizacji, tylko: dysk,

oszczep, kula, młot, i znowu: dysk, oszczep, kula, młot. Trener się przyglądał i dopiero później zawodnik zaczynał trenować tę dyscyplinę, w której miał najlepsze wyniki. Ukończyłam akademię wychowania fizycznego, tam opanowałam technikę i metodykę nauczania. Podstawy miałam więc dość szerokie i w mastersach zaczęłam na nowo próbować pozostałych dyscyplin. To fajna zabawa, a zawody pozwalają porównać się z najlepszymi.

UK: I perfekcyjnie się zaprezentować, bo na zawodach jest tylko pięć prób.

GP: Tak. I mimo tych pięciu prób nie jest wcale łatwo znaleźć się czołówce.

UK: Zgadza się. Ale nawet w razie słabego wyniku jest motywacja do dalszych ćwiczeń – widać, co można osiągnąć, gdy poprawi się technikę. Miłe jest też to, że na zawodach spotyka się osoby, które pamiętają dawne czasy. Dla nich spotkania z nami są bardzo interesujące, ludzie są wdzięczni, że przychodzimy, że nam się chce. Czują się zaszczytzeni tym, że startujemy razem z nimi w zawodach. Bardzo to miłe.

Kiedy po raz pierwszy wystąpiły panie w zawodach masters?

GP: Wszystko zaczęło się od mistrzostw Europy w Toruniu. Zapytano nas, czy wystartujemy, i od tamtej pory bierzemy udział w zawodach. Obecnie przygotowujemy się do mistrzostw świata w Toruniu, które odbędą się w marcu przyszłego roku.

Nie zawsze sportowcy potrafią odnaleźć się po zakończeniu kariery. Czy miały panie podobne rozterki?

UK: Ja dużo rozmawiałam z innymi zawodnikami, czy to z Danusią Bułkowską, czy z Władysławem Kozakiewiczem. Mówili, że im organizm już nie pozwala na skoki – bolą ich kolana, stawy, biodra.

GP: Dochodzi też zapewne obawa przed kontuzjami.

UK: Z pewnością. Nie wiem, z czego to wynika, ale ja nie odczuwam żadnych dolegliwości. Miałam oczywiście kontuzje, dziś są już wyleczone. Rzecz jasna ćwiczę z odpowiednią rezerwą. Nic na siłę, wszystko swobodnie. Dziwi mnie, że nie ma na tych zawodach moich dawnych rywalek. Ostatnio rozmawiałam z Beatą Hołub, która skakała bardzo wysoko – 1,96 metra. Pytam ją: „Czemu nie wystartujesz?”. A ona: „Nie, nie. Mnie to nie bawi”. Nie wiem, czy ludzie są zrażeni do tego sportu, czy mają przesyt. My to traktujemy jak zabawę. Genia ma zajęcia w szkole z młodzieżą, czasem dzwoni do mnie: „Ula, przyjdź na trening, bo dzisiaj mamy rzuty”. Ja mówię: „Nie ma sprawy” – i lecę. Stale się wspieramy, a to też jest ważne.

Pani Genowefo, czy praca z młodzieżą motywuje panią do aktywności fizycznej?

GP: Zdecydowanie! Dzieciom, zwłaszcza chłopcom, imponuje, że nauczycielka jest sprawna. Chłopcy bardziej się starają, motywuje to ich do większych wysiłków. Ja z kolei też czerpię korzyści, bo wykonując rozgrzewkę razem z dziećmi, sama dbam o swoją sprawność. Najbardziej ambitni uczniowie chcą mi dorównać, wykonać ćwiczenie dokładnie tak jak ja. Myślę, że jestem dziś sprawna właśnie dzięki temu, że stale się ruszam.

UK: Ważne jest i to, że gdy wracasz z medalem z mistrzostw Polski, a tym bardziej Europy czy świata, jest to prestiż. Dzieci się chwala: „Nasza pani od WF-u zdobyła medal!”.

Uczniowie pani kibicują?

GP: O tak, bardzo.

UK: Nawet na zawody jeżdżą!

GP: Gdy ustanowiłam rekord świata, pani dyrektor wraz z uczniami złożyli mi gratulacje, wręczyli mi kwiaty. To było bardzo sympatyczne. Myślę, że warto pokazywać w ten sposób dzieciom, że mając nawet kilkadziesiąt lat, nadal można być całkiem sprawnym.

A jak zrodziła się przyjaźń między paniami?

UK: Zaczęła się od wspomnianych mistrzostw Europy. Wcześniej się widywałyśmy, ale to były sporadyczne kontakty.

GP: Miałyśmy długą przerwę, bo ja wychowywałam dzieci, ty tak samo. Gdy pytałam cię, czy startujemy, mówiłaś: „Nie mogę, bo dzieci to, bo dzieci tamto”. Przeciągało się to w czasie i zaczęłyśmy starty dopiero w 2005 r., od występu w Toruniu na mistrzostwach Europy. Turniej miał być rozgrywany na hali, ale że pogoda była dobra, to zawodnicy wyszli na dwór. Od tamtej pory pojawiajemy się na wszystkich kolejnych mistrzostwach mastersów.



Jeżdżą panie wspólnie?

GP: Tak, w Danii byliśmy na mistrzostwach Europy, każda z nas startowała w swojej konkurencji.

UK: Wspieramy się.

GP: A ja jeszcze w pięcioboju.

UK: Ale jeśli ty nie jedziesz, to i ja nie jadę, a jeśli ty jedziesz, to i ja jadę. Gdy ludzie się wspierają, wtedy jest przyjemniej. Samemu też można jechać, bo na zawodach i tak spotka się wielu ludzi, ale skoro Genia mieszka niedaleko, to zawsze wybieramy się razem.

Nie jesteśmy rywalkami, bo Genia bierze udział w konkurencjach rzutowych, a ja w skocznościowych, więc nie wchodzimy sobie w paradę.

Chociaż pani zaczęła uczyć się od koleżanki rzutowych konkurencji...

UK: Tak, ale koleżanka zdobyła złoto, a ja brąz. I tak sukcesem było dla mnie to, że stanęłam z nią na podium w jej konkurencji.

Czyli zdolna uczennica?

GP: Bardzo zdolna.

UK: Nie możesz powiedzieć inaczej! Ale sama nie chcesz skakać wzwyż.

GP: Na uczelni zaliczyłam wysokość 155 centymetrów, wystarczy. Kolana będą mi potrzebne bardziej do oszczepu niż do skoków.

Widzi pani w swoich uczniach siebie sprzed lat?

GP: Tak, chociaż głównie w chłopcach. Oni są bardziej waleczni, zdeteminowani, jeden przekrzykuje drugiego: „Teraz ja chcę”, „Ja chcę”. Dziewczynki trzeba dłużej przekonywać, bo one od razu: „Będę miała buły!”. Mówię im wtedy: „Ja 20 lat trenowałam, a widzisz u mnie buły?”. Żeby wyrobić sobie mięśnie, trzeba naprawdę długo, długo trenować i najlepiej się wspomagać, bo gdy normalnie się trenuje, nie ma szansy, by zmęźnieć. Chłopcy są bardziej chętni, lubią rywalizować, przychodzą na treningi, chociaż w Warszawie nie ma wielkiego wzięcia na konkurencje rzutowe. Gdy patrzę na uczniów z szóstej klasy czy pierwszej gimnazjum, to są dość nędzne wyniki w piłce palantowej i nie mam z czego wybierać. Ale próbują, bo mam swój sprzęt, mam swoje oszczędności. Każdego, kto jest zainteresowany, zapraszam na treningi.

Niespodziewane srebro

Podczas igrzysk olimpijskich w 1980 r. Urszula Kielan nie była w gronie zawodniczek typowanych do zdobycia medalu. – To był jeden z medali, o których mówi się, że był niespodziewany. Na pewno tak było. Nawet ja się go nie spodziewałam, bo miałam przecież 19 lat, a skok wzwyż trenowałam dopiero od czterech lat. Ten wielki sukces przyszedł naprawdę bardzo szybko i był wielkim zaskoczeniem – mówiła po latach w rozmowie z Onet Sport. W Moskwie lepsza była tylko Włoszka Sara Simeoni, która skoczyła 1,97 metra. Urszula Kielan – 1,94 metra. Polka pogratulowała zwyciężczyni. Jak mówiła, Simeoni była wtedy jej idolką, a z idolem nie jest łatwo wygrać.

T. Kalembe, *Urszula Kielan – po zaledwie pięciu latach treningu została wicemistrzynią olimpijską, „to wspaniała historia”*, <https://sport.onet.pl/lekkoatletyka/urszula-kielan-po-zaledwie-pieciu-latach-treningu-zostala-wicemistrzynia-olimpijska/fvqscjh> (dostęp: 13 sierpnia 2018 r.)

Czy udało się paniom zarazić miłością do sportu również własne dzieci?

UK: Moje dzieci trenują zupełnie inny sport niż ja, bo zapasy w stylu klasycznym w Legii Warszawa. Trochę mi przykro, ale był moment, gdy jeden z synów próbował u Geni rzutu oszczepem i pchnięcia kulą.

GP: Od tego właściwie zaczęła się nasza bliższa znajomość.

UK: Niestety syn powiedział, że to nie dla niego, bo on od razu chciałby mieć wyniki. Pchnął 20 metrów, trzeba by potrenować, żeby osiągał lepsze rezultaty. Wolał sporty walki. Od małego synowie trenowali zapasy w Gwardii, ale gdy Gwardię zamknięto, próbowali sił właśnie w lekkoatletyce. Nie bardzo im to pasowało, przenieśli się do Legii i do tej pory tam chodzą. Jeden z synów jest nawet w kadrze narodowej, ostatnio zdobył złoty medal na mistrzostwach Polski seniorów, już jako młodzieżowiec na pierwszym roku, więc myślę, że ma przed sobą karierę. Jest brany pod uwagę na igrzyska olimpijskie w 2020 r. w Tokio.

A w jakim jest wieku?

UK: Ma 22 lata. W tym roku jedzie na mistrzostwa świata seniorów w stylu klasycznym w zapasach w wadze 130 kilo, choć waży 110, ale daje radę. Drugi syn go wspiera, należy do tej samej kategorii wiekowej, tylko jest trochę cięższy. Jeden jest Rafał, drugi Jacek, motywują się nawzajem. Wcześniej to ja motywowałam ich najbardziej, ale już nie muszę. Poczuli smak zwycięstwa, szczególnie po tym, jak syn zdobył złoty medal na mistrzostwach Polski seniorów. Myślę, że mogą się powoli wycofywać.

GP: I spokojnie obserwować.

UK: Jest w tym coś wspaniałego. Czasem z nimi trenuję, podglądam ich na treningach, jestem ciekawa, w jakiej są formie. Ale gdy jadę z nimi na zawody, też się cieszą, zwłaszcza wtedy, gdy przywożą ze sobą medal czy puchar. Mówię im: „Słuchajcie, do 100 lat mam czas. Ja już przywożłam medal, teraz czekam na wasze”. Fajnie się to rozkręciło, kibicuję im mocno. Zobaczymy, jak dalek będzie.

Pani Genowefo, a jak jest u pani?

GP: Ja mam dwie córki, jedna ma 31 lat, a druga – 23. Obie uczyłam i oszczepu, i kuli, i dysku, i skoku wzwyż, brały też udział w lekkoatletyce w gimnazjum. Starsza miała smykałkę, ale posmakowała piłki ręcznej i gra drużynowa bardziej jej się spodobała. Namawialiśmy ją, żeby przeszła z powrotem na oszczep, ale chyba kompleks matki jej nie pozwolił. Górę wzięła piłka ręczna. Bo „gdzie to ja z matką wygram, przecież nie rzucam tyle co ona”. Córka była zniechęcona. Ale z powodzeniem grała w piłkę ręczną, na mistrzostwach Polski zajęły siódme miejsce. Choć na studiach miała stypendium z oszczepu, nie z piłki ręcznej. Od kilku tygodni jest szczęśliwą mamą.

UK: A ty babcią.

GP: A ja babcią. Młodsza córka skakała wzwyż, była bardziej gibka, wiotka. Pchała kulą, troszkę rzucała oszczepem, ale poszła bardziej w kosmetyczne zainteresowania – makijaż, wizaże itp. Pochłonęło to ją po prostu.

Jak by panie zachęciły seniorów do aktywności fizycznej?

UK: Trzeba po prostu zacząć, wyjść z domu. Jest przecież tyle możliwości, tyle różnych zawodów biegowych, ulicznych czy innych.

Aktywność – po prostu warto!



Dzisiaj mnóstwo osób biega. A jeśli ktoś nie chce biegać, to warto podjąć inną aktywność. Trzeba nabrać chęci, bo jeśli brakuje chęci, to nikogo do niczego się nie zmusi. Nasi koledzy i koleżanki ze szkoły są aktywni na Facebooku, składają nam gratulacje. Wiedzą, że bierzemy udział w zawodach, i sam ten fakt – tak mi się wydaje – daje im impuls do tego, żeby zacząć, żeby spróbować. Myślę, że co najmniej parę osób po tym, jak przeczytało, że Ula zdobywa medale, ma osiągnięcia, zdecydowało, że spróbuje pobiegać albo po prostu się poruszać.

GP: Ja to dostrzegam w swojej grupie. Obracam się raczej w gronie sportowym i mam więcej znajomości ze sportu niż z czasów szkolnych. Jedna koleżanka gra w siatkówkę, druga uprawia triathlon, inni mają swoje pasje. Zauważam też, że biega dużo więcej ludzi niż dawniej, nie tylko rekreacyjnie. Na stadionie Skry odbywają się różne biegi: „Biegaj z nami”, „Biegaj przez Polskę”. Uważam, że obecnie bardzo dużo osób biega.

Rzeczywiście to chyba najpopularniejsza aktywność.

GP: Na stadionie Skry są ogólnodostępne treningi biegowe. To najprostsza forma aktywności, zwłaszcza że wystarczy zacząć od marszu. Również nasza dzielnica działa w tym zakresie – istnieją grupy nordic walkingu, ich członkowie maszerują po lesie czy po mieście.

UK: Są też zajęcia fitness, zajęcia z pływania dla seniorów.

GP: To prawda. Jeśli ktoś chce, z pewnością znajdzie coś dla siebie. Zachęcamy!


UK: O tak. Bo po prostu warto.





Ubyło mi najwyżej 15 procent formy!

Rozmowa z Janem Brzeźnym

 **Jan Brzeźny** – kolarz szosowy, dwukrotny zwycięzca Tour de Pologne (1978, 1981), olimpijczyk z Montrealu (1976, 30. miejsce w szosowym wyścigu indywidualnym). W karierze Jan Brzeźny zdobył aż 18 medali mistrzostw Polski seniorów, w tym 8 złotych, 4 srebrne i 6 brązowych. Czterokrotny uczestnik Wyścigu Pokoju, brał udział także w wielu zagranicznych wyścigach, m.in.: Dookoła Anglii, który wygrał, Dookoła Dolnej Saksonii (2. miejsce), Dookoła Słowacji (2. miejsce), Alcantara Meksyk. Mistrz Sportu odznaczony m.in. Złotym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe.





Niekiedy sportowcy po zakończeniu kariery zarzucają aktywność fizyczną. Ale jak widzę, pan mimo upływu lat ma świetną sylwetkę!

Dziękuję, po prostu cały czas jestem aktywny fizycznie. Dzisiaj po pracy, o szesnastej, wsiadłem na rower i rekreacyjnie przejechałem sobie 40 kilometrów. Jutro z kolei mamy rozpoczęcie sezonu kolarskiego i będę startował w kategorii VIP w wyścigu na 20 kilometrów.

Tutaj, we Wrocławiu, mieszka wielu byłych zawodników. Spotykamy się ze sobą regularnie. W ubiegłą niedzielę, gdy była ładna pogoda, zebraliśmy się w szóstkę i przejechaliśmy 60 kilometrów. Gdy w niedziele dopisuje pogoda, umawiamy się na wspólne przejażdżki. W tygodniu staram się znajdować czas i jeździć samemu.

Czyli rower nadal cieszy pana jak wtedy, gdy był pan młodym chłopakiem rozpoczynającym karierę?

Tak! Nadal uwielbiam jeździć na rowerze. Jeździ też Janek Faltyń – mój sąsiad, wicemistrz świata w kolarstwie; jeżdżą Henryk Charucki, Rysiek Szurkowski, Tadeusz Mytnik. Czesław Lang dużo jeździ.

Wybieramy się wspólnie na rowery, startujemy w wyścigach. Choć oczywiście nie wszyscy dawni zawodnicy są aktywni.

To wspaniałe, że wielcy kolarze z lat 70. nadal przyjaźnią się ze sobą.

Akurat tydzień temu spotkaliśmy się we Wrocławiu. Z Trójmiasta przyjechał Tadek Mytnik, z Łodzi – Mietek Nowicki. Rysiek Szurkowski też się pojawił. Spotkaliśmy się z okazji otwarcia nowego sezonu u Henryka Charuckiego, który prowadzi duży sklep z rowerami. Zagraliśmy nawet w kapsle! Przyznam szczerze, że to był mój pierwszy raz.

Gdy odbywał się Wyścig Pokoju, wszystkie dzieciaki grały w kapsle!

I wreszcie my sami, mistrzowie Wyścigu Pokoju z tamtych lat, też zagraliśmy. Proszę sobie wyobrazić, że wygrał Szurkowski. Kiedyś wygrywał wyścigi, teraz ograł nas w kapsle.

No właśnie, czas pańskiej kariery przypadł na okres świetności innych wybitnych polskich kolarzy.

To prawda. Starzy zawodnicy mówią, że urodziłem się w niewłaściwym czasie. Rysiek jest ode mnie 5 lat starszy, od zawsze był dla mnie idolem. Gdyśmy się ścigali i on jechał jako lider, było dla mnie zaszczytem, że jestem jego pomocnikiem. W międzyczasie pojawił się Staszek Szozda. Ale wygrałem z nimi dwa razy w mistrzostwach Polski, a tam jest już prawdziwa walka – nie ma, że ktoś komuś pomaga, tylko jest walka o tytuł mistrza kraju. I żeby wygrać mistrzostwa Polski, musiałem tak naprawdę pokonać mistrzów świata!

Ubyło mi najwyżej 15 procent formy!



Ale kiedy jechaliście zespołowo, musiał pan brać pod uwagę korzyści płynące dla zespołu, a nie dla siebie?

Zgadza się. Jeśli miałem przydzielone zadanie, to po prostu je wykonywałem. Zostało mi to do dziś. A najlepiej radziłem sobie na etapach górskich – podobnie jak dzisiaj Majka. Nigdy nie odstawiałem, a przecież najważniejsze wyścigi rozgrywają się w górach. Wtedy jeszcze odbywały się wyścigi open z zawodowcami, wypadałem w nich bardzo dobrze. Pamiętam, jak jechaliśmy zespołowo sześćoetapowy wyścig we Francji, było to niedługo przed Wyścigiem Pokoju. Występowały reprezentacje radziecka, czeska i inne. Wyścig wygrał Bernard Hinault, ja byłem drugi, a w pierwszej dziesiątce nie było żadnego innego amatora!

„Cień Szurkowskiego”, „ten trzeci z Dolmelu”

Jan Brzeźny nazywany był „cieniem Szurkowskiego” i „tym trzecim z Dolmelu”. Chodzi o klub kolarski Dolmel Wrocław, którego największymi gwiazdami byli Ryszard Szurkowski i Janusz Kierzkowski.

– Po prostu byłem człowiekiem zadaniowym, do rozegrania wyścigu, a nie do zrobienia wyniku. Musiałbym się troszkę wyłamywać, a ja zawsze byłem lojalny. Dużo robiłem dla dobra ogółu. Cóż, coś mi z tego zostało, bo do dziś mnie za to cenią. Moje sukcesy są szczuplejsze, niż mogły być, lecz wielu faktycznie ma dla mnie uznanie. Rysiek zawsze mi to przypomina – mówił w 2009 r. Jan Brzeźny w wywiadzie dla „Gazety Wrocławskiej”.

Do dzisiaj utrzymuje pan dobre kontakty z Ryszardem Szurkowskim, mimo że nazywano pana jego cieniem.

Nie mam żalu do Ryszarda, raczej do trenerów. Chodzi o mistrzostwa świata w kolarstwie szosowym w 1974 r. w Montrealu i późniejsze igrzyska w Montrealu.

W tamtym czasie byłem w doskonałej formie. I przyszedł moje pierwsze mistrzostwa świata – '74 r., Montreal. Wygrywa Janusz Kowalski, Szurkowski jest drugi, czwarty – Szozda. Pojechali z odjazdu i się udało. Ja miałem jechać drużynowo przed startem indywidualnym. Wieczorem przychodzi do mnie trener Walkiewicz. Byłem pewny, że jadę drużynowo na 100 kilometrów, a on do mnie: „Słuchaj, Jasiu, ty jesteś jeszcze młody, a Wojtek Matusiak nigdy nie był mistrzem świata. Ty jeszcze nie raz będziesz. To dlatego wstawiam Wojtka zamiast ciebie”. I wypadłem z drużyny.

Rok później, miesiąc przed kolejnymi mistrzostwami świata, zламаłem rękę! Wyleciałem z obiegu. W rezultacie znowu nie pojechałem drużynowo, bo nie zdążyłem wrócić do pełnej sprawności, i do zespołu wszedł Mietek Nowicki. To była mocna grupa: Szurkowski, Szozda, Mytnik i Nowicki. Wygrali mistrzostwa świata, o 5 sekund przed Rosjanami. A rok później są igrzyska...

I trener Madaj mówi panu: „Kogo mam wyrzucić?”.

Tak jest. Tamten rok miałem rewelacyjny. Z odjazdu wygrywam górskie mistrzostwo Polski. Szosę w Nowym Sączu wygrywam z finiszem. Na jednej Rysiek był drugi, Nowicki – trzeci. Na innej – Nowicki drugi, a Rysiek – trzeci. Na górskiej, którą wygrywam, Rysiek też był drugi. Mam dobry ciąg i jedziemy z Ryśkiem dookoła Anglii.

Ubyło mi najwyżej 15 procent formy!



Znów jestem lepszy od Ryśka, bo zajmuję czwarte miejsce, Rysiek jest za mną, piąty. Szwedzi byli tam mocni.

I wreszcie jest olimpiada w Montrealu w 1976 r. Jestem pewny, że jadę drużynowo, bo byłem drugim, trzecim zawodnikiem. Rysiek, wiadomo, miał swoją markę, on zawsze był pewniakiem. Znowu dochodzi do identycznej sytuacji. I tak jak 2 lata wcześniej – ponownie w Montrealu! Przychodzi Madaj wieczorem i mówi: „Słuchaj, Jasiu, mam dylemat. Kogo ja mam wyrzucić z drużyny? Ja wiem, ty powinieneś jechać, należy ci się bardziej niż tym dwóm. Ale oni w takim składzie zdobyli mistrzostwo świata. Są zgrani, jechali razem. A ja mam taką zasadę: mistrzowskiego zespołu nie zmieniam”. I kończy: „To indywidualny pojedziesz, jesteś numer jeden”. Odpowiadam: „No trudno. Jeszcze będą kolejne olimpiady”. I nie wystartowałem drużynowo.

Stale się zastanawiam, czy jakbym wystartował, to czy byśmy wygrali... Byłem wtedy w naprawdę mocnym ciągu. Nasi przegrali o 20 sekund z Rosjanami, zdobyli srebro.

Potem był wyścig indywidualny ze startu wspólnego. I ten jeden wyścig ciągle do mnie wraca. Na odprawie ustalono: „Rysiek jest liderem, a wiceliderem, gdyby coś się stało, Staszek Szozda”. Ja z Mietkiem mieliśmy pomagać. Na odprawie był minister, powiedział: „Panowie, jeżeli wygrywamy – choć ja nie wątpię, że wygramy – to wszyscy jesteście traktowani równo”. Chodziło o nagrody państwowe. Ostatecznie to Mietek Nowicki zdobył brąz. Faktycznie dostałem nagrodę jak za trzecie miejsce. Ale... to tyle.

Wygrał wtedy Szwed Bernt Johansson, z którym wcześniej ścigaliśmy się w Anglii. Ile razy ja z nim odjeżdżałem, tyle razy nie miał ze

mną szans na wygranie premii górskiej . Ja się tylko oglądałem na niego – i wygrywałem. Sam mówił mi: „Ciebie to się nie da pokonać”. A to on wygrał olimpiadę! Sam odjechał, i to pod górę. Ja bym mu nie pozwolił na odjazd samemu, chyba że we dwóch. Do dziś wracam myślami: „Co by było, gdyby...?”. Ale to już przeszłość.

I tylko o ten jeden wyścig mam żal do trenerów. Bo nie chodzi o to, że byłem słabszy. Byłem równie dobry, w tamtym roku naprawdę się wyróżniałem. Ale nie mam im tego za złe, na pocieszenie wracam myślami do swoich dobrych lat.

Jak wygląda życie sportowca po zakończeniu kariery?

Ja z kolarstwem rozstawałem się długo. Gdy kończyłem karierę w kraju, byłem mistrzem Polski, indywidualnym i w parach. W '78 i '81 zwyciężyłem w Tour de Pologne. W wieku 30 lat, w '81 r., byłem zawodnikiem numer jeden w kraju. Dostałem wtedy zaproszenie z Francji, Rysiek już rok wcześniej tam wyjechał, mówi do mnie: „No przyjeżdż, będziemy się razem ścigać”. Nie naciskałem na to, żeby być w reprezentacji, zwłaszcza że wtedy odmładzano ekipę. Wyjechałem więc i ścigaliśmy się tam z Ryśkiem jeszcze 4 lata.

Udało się panu wyjechać w czasie stanu wojennego?

Tak. Wysłano nas na jakiś wyścig, z pozwoleniem na pobyt we Francji i dalsze ściganie się tam. W ten sposób wyjechaliśmy Rysiek, Mytnik i ja.

Jakie były pana wrażenia po konfrontacji ze światem Zachodu?

Już od 10 lat wraz z reprezentacją jeździłem po świecie. Niekiedy więcej czasu spędzałem za granicą niż w kraju. Tylko że we Francji

Ubyło mi najwyżej 15 procent formy!



poziom ścigania był zupełnie inny. My nie byliśmy zawodowcami. Startowaliśmy głównie w regionalnych wyścigach, w międzynarodowych tylko od czasu do czasu. Spędziłem we Francji 4 lata.

Co robił pan po powrocie?

Miałem jeszcze przygodę w Afryce! W 1985 r. byłem nadal we Francji. Zadzwoił do mnie kolega i zaproponował pracę trenera... w Wybrzeżu Kości Słoniowej. Nie kojarzyłem nawet, gdzie leży to państwo! Myślałem najpierw, że to żart, ale znajomy wyjaśnia: „Dobre warunki są”. To mówię: „Czemu nie! Mogę jechać”. Był wtedy listopad, a wyjechałem w lutym – kilka miesięcy trwało załatwianie paszportu.

W Afryce spędziłem 5 lat. Miałem 35 lat, gdy tam wyjechałem. Byłem jeszcze na topie, a wymagano trenera, który nie będzie prowadził samochodu, ale jeździł wraz z zawodnikami. Jeśli więc trening liczył 100 kilometrów, to tyle z nimi jechałem. Przyznam, że żaden zawodnik nie zbliżył się do mnie poziomem. Nawet po 5 latach ciągle dzieliła nas przepaść.

Pobyt w Afryce to musiało być bardzo egzotyczne doświadczenie...

Oczywiście! Ciągle był upał: w nocy – 30 stopni, w dzień – 35–36. Bazę mieliśmy w centrum, 200 kilometrów od morza, więc była mniejsza wilgotność. Dzięki temu wieczory były bardziej znośne, ale bez klimatyzacji nie sposób było funkcjonować. Warunki mieszkaniowe były dobre, miałem ochronę, kucharza i służbę.

A różnice kulturowe panu nie doskwierały?

Oni mnie podziwiali – z tego względu, że nie byłem konfliktowy, wybredny, jadłem to co oni. Nie każdy, kto tam przybywał, potrafił się dostosować. Ja tak się zaaklimatyzowałem, że upał znosiłem nie gorzej niż oni, a może i lepiej. Gdy brakło im wody na treningu, wołali zaraz: „Ojej, musimy się napić”. Jeśli do końca trasy było 20 kilometrów, przekonywałem ich, że dojedziemy. Ale gdy trafił się byle kiosk, to musieliśmy się zatrzymać, napić, chociaż ja sam dałbym radę dojechać bez postoju. Zresztą od zawsze lubiłem upał. Kiedy było gorąco, wiedziałem, że połowę konkurencji mam z głowy. Ci, którzy nie znosili wysokich temperatur, odpadali z powodu gorąca.

Wrócił pan do Polski w trakcie transformacji ustrojowej.

Po powrocie nie mogłem się odnaleźć, nie wiedziałem, co ze sobą zrobić. Biznes to nie moja branża, więc zacząłem pracę trenerską tutaj, w klubie, choć kluby wtedy się rozpadały.

Nie był to dobry czas dla sportu.

Tak jest. Nie mogłem sobie z tym poradzić. Ale koledzy mówili: „Słuchaj, jeszcze masz trochę grosza, to zainwestuj, zrób coś, bo obudzisz się z ręką w nocniku”. Otworzyłem więc sklep rowerowy w Dzierżoniowie. Po 4–5 latach się przebranżowiłem. Kupiliśmy z kolegą w przetargu pogieesowski pałac i zająłem się handlem węglem. Do dziś się tym zajmuję i nieźle mi idzie.



Zaczął pan nowe życie?

Tak, choć początkowo trudno było mi się odnaleźć, związać koniec z końcem. Musiałem nawet wyjechać na 3 miesiące na saksy do USA, mieszka tam moja siostra. To było jeszcze wtedy, gdy prowadziłem sklep rowerowy. Przyszła zima, a tu klientów nie ma! Synowie siostry mieli w Stanach firmę – zajmowali się odświeżaniem domów, malowaniem. To i ja się za to wziąłem! Dzięki temu, że nauczyłem się malowania domów, w Polsce u siebie też wszystko pomalowałem.

Co najbardziej pana ujęło w Afryce?

Tam nie ma pogoni za niczym. Jest luz, ma się czas na wszystko. Wstawałem o szóstej rano, razem ze słońcem, bo na równiku wszystkie dni są takie same, nie jak u nas – że raz są długie, raz krótkie. Na równiku jest najwyżej 5 czy 10 minut różnicy. Kończy się noc i jednocześnie zaczyna się dzień, nie ma świtu. Równie nagle zapada zmrok, w ciągu 10 minut robi się ciemno jak o północy.

W każdym razie o siódmej rano jadłem śniadanie, wpół do ósmej wyjazd na trening, a o dziesiątej–jedenastej byłem po robocie!

Miałem cały dzień dla siebie, a mieszkaliśmy w miasteczku uniwersyteckim. Zakwaterowano nas w takich willach, jakie mieli profesorowie, w ośrodku dwa baseny... Żyć nie umierać! Byłem częstym gościem w ambasadzie polskiej, gdzie pracowały dwa polskie małżeństwa, z którymi się zaprzyjaźniłem.

Tylko książek w ambasadzie było mało. Przez te 5 lat przeczytałem wszystko, co mieli. Poza tym co tydzień, gdy jechałem do ambasa-

dy, zabierałem polską prasę, żeby poczytać, co dzieje się w kraju. Co ciekawe, z Polski trudniej było się dodzwonić do Afryki niż na odwrót. Tam szedłem do budki telefonicznej i mogłem wykręcić numer do domu. A mówią: „trzeci świat”! Ja odpowiadam: „To w którym świecie my żyliśmy w Polsce, jak tam był trzeci?”. W tamtym czasie Wybrzeże Kości Słoniowej było Szwajcarią środkowej Afryki, tak jak RPA na południu. To naprawdę dobrze rozwinięty kraj, fajnie mi się tam żyło.

Utrzymuje pan jeszcze relacje z osobami stamtąd?

Mam kontakt z jednym zawodnikiem, który ożenił się z Polką. Zapytałem go kiedyś: „Jak tyś się skumał z dziewczyną spod Piotrkowa?”. Odpowiedział, że po moim wyjeździe pojechał pościgać się we Francji. Jeździł w Paryżu po Lasku Bulońskim i wpadła mu w oko dziewczyna na wrotkach. Zagadał i okazało się, że to Polka. Mieszkają w Paryżu, odwiedzili mnie ze dwa czy trzy razy w Polsce. Budują dom w Afryce, chcą się tam przeprowadzić. Mam ich odwiedzić.

A czy dzisiaj czuje się pan 67-latkim?

Nie, naprawdę nie. Przyznam, że kiedy idę na rower i jadą ze mną 20- czy 30-latkowie, to czasem nie dają rady. Myślę, że ubyło mi najwyżej 15 procent formy od czasów, gdy byłem najlepszy, nie więcej.

Naprawdę?

Tak. Jak kiedyś miałem na czasówkach średnią prędkość 42–43 kilometry na godzinę, to w tej chwili pojedę ze 40 na godzinę.

Ubyło mi najwyżej 15 procent formy!



W ogóle teraz jest taka moda, żeby wyjechać sobie gdzie indziej w ramach przygotowań do wyścigu. Dlatego za tydzień lecimy w szóstkę na Majorkę, żeby sobie pojeździć. Odwiedzam też np. Chorwację. Raz w roku zawsze organizuję sobie takie wiosenne jeżdżenie, żeby w tydzień przebyć 1000 kilometrów. Wtedy człowiek wraca do formy i nie męczy się na co dzień.

Widzi pan przepaść między swoją formą a formą rówieśników?

Nawet między młodszymi ode mnie. Mam kolegę doktora. Poznaliśmy się 5 lat temu, gdy podczas jazdy rowerem potrafił mnie samochód. Spędzałem weekend majowy koło Nowego Sącza. Warunki były dobre, jechałem w granicach 50 kilometrów na godzinę. Poruszałem się z prawej strony samochodu, gdy nagle on zaczął zwalniać. I skręcił w prawo, a ja go – trach! Nie spodziewał się, że tak szybko się do niego zbliżę i że nie zdąży skręcić. Mieliśmy sprawę sądową, przeprosił mnie.

W każdym razie jeden krąg mi się posypał i poszedłem do ortopedy – ktoś mi go polecił. Okazało się, że ten lekarz też jeździ na rowerze. Jest młodszy ode mnie o 17 lat. Dwa lata temu pojechaliśmy razem do Rzymu. Pokonywaliśmy po 200 kilometrów dziennie.

Jechaliśmy na rowerach we trójkę, a czwarty kolega w wynajętym wielkim kamperze, w którym spaliśmy i przygotowaliśmy posiłki. Dla mnie ta wyprawa to był luksus, ale dla młodszych kolegów – raczej wyzwanie. Kiedy zaczęły się podjazdy pod górki, złapali zadyszkę. Mówię im: „To zwolnię i będę jechał waszym tempem”, ale nic to nie dało, bo to było spacerowe tempo, a i tak odstawali ode mnie. Powiedziałem: „To jedźcie swoim tempem, a ja pomknę


przodem”. Na płaskim później znowu lecieliśmy razem. Tak że naprawdę fajna przygoda.

Czasami jeździmy też wspólnie na pielgrzymki, bo ten kolega organizuje coroczne pielgrzymki rowerowe do Częstochowy. Jednego dnia jedziemy 180 kilometrów, śpimy w hotelu przy Jasnej Górze i na drugi dzień wracamy. Ale ostatnio doktor mówi: „Musimy zrobić inny wyczyn! W tym roku pojedziemy w jeden dzień tam i z powrotem, czyli razem 360 kilometrów”. Odpowiedziałem: „Nie ma problemu!”. I wiem, że dam radę!



Upór i pracowitość przydają się w sporcie

Rozmowa z Antonim Zajkowskim



Antoni Zajkowski – urodził się 5 sierpnia 1948 r. w Malczewie. Judoka, zawodnik Jagiellonii Białystok (od 1964 r.) i AZS Siobukai Warszawa (od 1978). Pierwszy polski medalista olimpijski w judo, wywalczył srebro na igrzyskach w Monachium w 1972 r. Trzykrotny mistrz Polski (1970, 1973, 1974), brązowy medalista mistrzostw świata (1971), dwukrotny srebrny medalista mistrzostw Europy (1969, 1971). Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Nauczyciel akademicki i trener. Odbывał wspólne treningi m.in. z Pawłem Nastulą, późniejszym mistrzem olimpijskim z Atlanty.



Czy pański pseudonim „Zajac” pochodzi tylko od nazwiska, czy mówi coś o pańskim charakterze?

Myślę, że wziął się jedynie od nazwiska. Już w szkole podstawowej koledzy przezywali mnie „Zajac”. Później tak zostało.

Jak to się stało, że zainteresował się pan judo?

Uczyłem się w technikum mechanicznym w Białymstoku. Mieszkałem w internacie. Wielu kolegów chodziło na judo, więc poszedłem z nimi z ciekawości. To był sport bardzo tajemniczy w tamtych czasach, dość egzotyczny. Chciałem zobaczyć, jak to wygląda. Okazało się, że mam talent.

Świętej pamięci trener Piekarski stosował wstępną selekcję. Mata w klubie Jagiellonia Białystok była nieduża, więc niełatwo było dostać się na treningi. Zgłaszało się cztery razy więcej chętnych, niż mogło walczyć w tamtej sali. Trzeba było przejść odpowiednie testy, żeby się dostać.

Czyli nie bez powodu nazywano trenera „Kapralem”?

Tak go nazywano, bo miał swoje metody. Zaczął trenować judo, będąc w wojsku, w klubie Lotnik Warszawa. Gdy wrócił do cywila, był bardzo zasadniczy, ostry. Jeśli ktoś się nie podporządkowywał, trener nie wahał się wyrzucać z treningu czy w ogóle z sekcji. Dziś takie metody trenerskie byłyby nie do zaakceptowania.

Co to znaczy: mieć talent do judo? Chodzi o predyspozycje fizyczne czy psychiczne?

Jedno łączy się z drugim. Na początku, gdy nie zna się jeszcze zasad walki, to są proste zabawy: obalanki, przewracanki, szczególnie w parterze, bo wtedy walka jest w miarę bezpieczna, nawet dla początkujących. Już wtedy widać, czy ktoś ma talent, czy nie. Wydaje mi się, że miałem smykałkę do walki na macie. Początkowo to była prosta sprawa: przewrócić partnera i ułożyć go na plecach. W ten sposób wygrywało się pierwsze walki. Dopiero potem doszły dźwignie, duszenie itd. Ale początkowo rywalizacja sprowadzała się do tego, by przewrócić partnera na plecy.

Na stronie PKOl-u można przeczytać, że jest pan człowiekiem cichym i spokojnym, a jednocześnie pracowitym, upartym i konsekwentnym. Czy to jest definicja dobrego judoki?

Niekoniecznie. Ale jeśli o mnie chodzi, jest to prawda. Nie jestem człowiekiem, który by dominował w towarzystwie, chociaż nie daję się też zupełnie innym podporządkować. W grupie byłem raczej dość spokojny. Ci, którzy chcą dominować, są głośni, dużo opowiadają o sobie. Ja taki nigdy nie byłem – choć to jest i wada, i zaleta.

Ale pracowity byłem, to przyznam. Być może to kwestia genów, bo i ojciec, i dziadek byli pracowici. Dziadek wychowywał się w dość trudnych warunkach, na Ziemiach Odzyskanych. Rodzice objęli po wojnie gospodarstwo w Malczewie, za Ełkiem. Tam urodziłem się w '48 r. Jak to ojciec mawiał: „W kartoflach się urodziłem”. W metryce mam wpisaną datę 5 sierpnia, ale to nieprawda, bo urodziłem się w lipcu, tylko z opóźnieniem zostałem zgłoszony do rejestru stanu cywilnego. Z czasem rodzice wyprowadzili się z Ziemi Odzyskanych, gdy zaczęły powstawać spółdzielnie produkcyjne.

Ojciec nie chciał się podporządkować?

Zgadza się! Nie chciał się podporządkować i wyprowadził się do swojej rodzinnej miejscowości, do Moniek. Tam były jego korzenie, tam się urodził. Początkowo to była mała miejscowość, jednak rozrosła się po tym, jak utworzono powiat w Mońkach w '53 r. Stało tam zaledwie 12 budynków, ale szosa wraz z koleją przecinały miasteczko, czyli był tam dobry węzeł komunikacyjny. Obok leżał Knyszyn, już wtedy duża miejscowość, i Goniądz, też spory. W jednym była szosa, a w drugim – kolej. W Mońkach spotykały się te dwa szlaki. Być może dlatego – choć niewykluczone, że były inne powody – powstały tam prezydium powiatowej rady narodowej i inne urzędy. To ściągało ludzi do Moniek.

Czy czuje się pan człowiekiem Podlasia, czy niekoniecznie?

W pewnym sensie – tak. Ale to było dawno temu.

A jak pan wspomina przygotowania przed Monachium?

Przed przybyciem japońskiego trenera Hiromiego Tomity myśmy znali judo głównie z książek, a nie z doświadczenia. Polski Związek

Judo powstał dopiero w '57 r., pierwsze kluby utworzono w Gdańsku i Warszawie. Trenerzy, którzy tam pracowali, nie mieli doświadczenia w prowadzeniu grup. Gdy przyjechał Hiromi, utworzono właśnie ośrodek w Gdańsku i tam ściągnięto najlepszych zawodników z Polski. Zaczęła się bardzo ciężka praca. Ani wcześniej, ani później nikt tak nie ćwiczył, jak myśmy wtedy ćwiczyli – jadło się, trenowało i spało. I nic więcej.

Morderczy trening i olimpijski sukces

Antoni Zajkowski w swoich wspomnieniach nie ukrywa, że srebro wywalczone na igrzyskach w Monachium zawdzięcza w dużej mierze dobremu przygotowaniu ze strony trenera Hiromiego Tomity. Japończyk znacznie zwiększył obciążenia treningowe zawodników. – Przed jego przyjazdem wykonywaliśmy na treningu 20 pompek, on wymagał 100. Przed jego przyjazdem trenowaliśmy raz dziennie, on wprowadził 3 treningi w ciągu dnia – tłumaczył judoka.

Z występu w Monachium Antoni Zajkowski szczególnie zapamiętał trudną walkę z Węgrem Hetényim. Znacznie łatwiejszym pojedynkiem okazał się ten o olimpijski finał, stoczony z utytułowanym zawodnikiem z NRD Dietmarem Hötgerem i zakończony wynikiem 3:0 (waza-ari). Finałową walkę Zajkowski przegrał z Japończykiem Nomurą. – Z perspektywy czasu sędzę, że gdybym był bardziej wypoczęty [od walki z Hötgerem do finału minęło tylko 5 minut] i bardziej skoncentrowany, to może finał wyglądałby inaczej. Jednak Nomura w tym dniu był świetny. Wszystkie walki wygrał przed czasem. Jak podkreślał Antoni Zajkowski, mimo przegranej był szczęśliwy. – Pierwszą moją myślą było: „Wreszcie te mordercze treningi się skończyły i będę mógł wypocząć”.

Źródło: Antoni Zajkowski – wspomnienia, www.kodokan.pl

Była ogromna presja, żeby dobrze wypaść w Monachium?

Tak, presja polityczna, ale myśmy i tak chcieli trenować. Na dłuższą metę organizm by tego nie wytrzymał, czy to z powodu kontuzji, czy wycieńczenia, ale ci, którzy przetrwali tamten ciężki trening, później przez wiele lat zdobywali medale na mistrzostwach Europy i świata. Mam na myśli Adama Adamczyka, świętej pamięci Antka Reitera – doskonałego zawodnika – a przede wszystkim Mariana Tałaja. Tałaj był młodszy ode mnie o 2 lata. Uczył się w szkole średniej i trenował w Gdańsku.

Jak wspomina pan same igrzyska? Dzień po pańskim sukcesie miał miejsce atak terrorystyczny...

Samego ataku nie widzieliśmy. Myśmy byli zakwaterowani w takich długich budynkach, a w środku wioski olimpijskiej był pawilon, w którym mieszkała ekipa izraelska. Tam wylądował helikopter, którym porwano zawodników i przetransportowano na lotnisko. Wtedy doszło do tragedii.

Czy to zdarzenie przyćmiło w pamięci pana sukces?

Igrzyska zostały przerwane na jeden dzień. Na stadionie odbył się wiec. Przemawiał m.in. szef ekipy izraelskiej, później ludzie z MKOl-u. Przedstawiciel Izraela powiedział, że oni oczywiście się wycofują, że to jest dla nich tragedia, ale chcieliby, by igrzyska trwały dalej. Myśmy byli na wiecu właściwie jako jedyna ekipa z krajów komunistycznych, bo ci porywacze z organizacji Czarny Wrzesień mieli poparcie państw socjalistycznych.



Nawet szkolili się w Polsce, mieszkali w Victorii.

W każdym razie Włodzimierz Reczek, który był wtedy przewodniczącym PKOl-u, zwołał całą naszą ekipę, powiedział, że on oczywiście nie pójdzie, ale kto chce, może iść i nie będzie miał nic przeciwko temu.

A czy jadąc do Monachium, miał pan wewnętrzne przekonanie, że zdobędzie medal?

Nie, takiego przekonania nigdy się nie ma.

Są zawodnicy, którzy mówią: „Od początku wiedziałem, że jadę po sukces”.

Bzdury opowiadają! No chyba że są to jacyś niepokonani mistrzowie.

Jak wspomina pan sam występ w Monachium?

Wcześniej zdobyłem medal na mistrzostwach świata, miałem wiele wygranych turniejów, przegrywałem tylko z Japończykami. Z różnych analiz wynikało więc, że jestem jednym z faworytów. Ale w sporcie, szczególnie w sportach walki, o wygranej często decyduje przypadek. Trafiłem np. na Węgra, z którym zawsze wygrywałem bez problemu, a na olimpiadzie udało mi się to dopiero po ciężkich bojach.

Uważam, że na igrzyskach niektórzy zawodnicy stosowali doping. Kontrole nie były w tamtych czasach tak dokładne jak dzisiaj.



Czy Japonia to kraj, który zajmuje szczególne miejsce w pana sercu?

Japończycy są bardzo pracowitym narodem, to mi imponuje. Znam wielu i wiem, że dochodzą do swoich wyników ciężką pracą. To nie jest kwestia talentu, bo żółta rasa nie jest tak zdolna ruchowo jak inne, Japończycy muszą zapracować na swoje wyniki. Uważam, że czarnoskórzy są najlepiej rozwinięci fizycznie.

W wielu dyscyplinach są bezkonkurencyjni.

Właśnie! Jeśli w grę wchodzi cechy fizyczne, to nie da się ich pokonać. Co innego w dyscyplinach, w których trzeba myśleć, kombinować.

Czy oprócz pracowitości dostrzegł pan w Japończykach inne cechy? Bo jest coś ciekawego w tym, że oni uwielbiają kino Andrzeja Wajdy, Chopina itd.

Japończycy w ogóle fascynują się światem. Pełno ich wszędzie, podróżują z aparatami fotograficznymi. Niedawno byłem na Islandii i nawet tam spotkałem mnóstwo Japończyków!

W trakcie kariery nauczył się pan nieco japońskiego?

Znam wiele słów, bo cała nomenklatura judo jest w języku japońskim. Kiedyś przykładano do tego większą wagę w środowisku, dzisiaj to trochę zanika.

Po zakończeniu kariery podjął się pan prowadzenia biznesu. Wspomniał pan nawet w jednym z wywiadów: „Mam smykałkę do interesów, zbuduję sobie coś nowego po tym sporcie”.

Tak wyszło. Może mam smykałkę. Nie twierdzę, że nie. Wydaje mi się, że dobrze odczytuję innych ludzi. Gdy z kimś rozmawiam, wyczuwam jego emocje, a w interesach to się przydaje. Podstaw ekonomii można nauczyć się z książek, ale smykałkę do biznesu albo się ma, albo nie. W każdym razie założyłem firmę, która specjalizuje się w dystrybucji podzespołów elektroniki samochodowej.

Jakie były początki tego przedsiębiorstwa?

Będąc w Szwecji, spotkałem świętej pamięci Andrzeja Skrzydlewskiego, zapaśnika, medalistę mistrzostw olimpijskich w Montrealu. Był w Göteborgu na kontrakcie jako zawodnik, a ja prowadziłem tam klub judo. Zaprzyjaźniliśmy się, nawet przez pewien czas mieszkaliśmy razem, bo Andrzej miał mieszkanie zapewnione przez klub. Ja dostawałem tylko ekwiwalent na mieszkanie. W każdym razie Andrzej miał ogromną wiedzę na temat samochodów, wiedział, co się w nich psuje, a co nie, co warto przywozić do Polski, czego potrzebuje rynek. W tamtym czasie w Polsce jeździło mnóstwo mercedesów 123, tzw. beczek. Zacząłem sprowadzać części do tego modelu – do remontu silnika, do zawieszenia. Okazało się, że sklepy faktycznie tego potrzebują, i tak to się zaczęło. Na przełomie lat 80. i 90. zarejestrowaliśmy firmę na nazwisko mojej żony Anny.

Czy to prawda, że żona jest kronikarką pana kariery?

Tak. W trakcie kariery nie zwracałem uwagi na to, co piszą w gazetach, ale żona zbierała wycinki z gazet, z „Przeglądu Sportowego”, wklejała je do albumu i opatrywała swoimi komentarzami.

Dzięki żonie ma pan całe albumy z wycinkami?

Tak, z jej komentarzami i rysunkami, bo żona ma też uzdolnienia plastyczne. Zresztą albumy nie dotyczą tylko mojej kariery. Gdy urodziły się dzieci, żona codziennie pisała w pamiętnikach, odnotowywała ich postępy w rozwoju: jakich nowych słów się nauczyły, odrysowywała czy to rączkę, czy stópkę. A poznaliśmy się na AWF-ie. Byłem na trzecim roku, żona dostała się na pierwszy rok.

Jak dziś wygląda pana aktywność fizyczna?

Staram się ruszać. W wakacje codziennie dojeżdżam rowerem do firmy. Zajmuje mi to kilkanaście minut, więc jeśli przejadę się w dwie strony, to spędzam na rowerze łącznie prawie pół godziny dziennie. Poza tym jeżdżę na treningi do klubu Yawara. Bywam tam dwa razy w tygodniu. Jeżdżę też do Nastuli – na Ogólnej jest Nastuła Club, który sam przed laty zakładałem.

Mamy grupę starszych zawodników, prowadzę dla nich treningi. Przeważnie gramy w piłkę halową przez 40 minut, później jest 40 minut judo, a na końcu sauna. Sam też uczestniczę w treningu, staram się w trakcie wysiłku zrzucić cały kilogram – sprawdzam to, ważąc się przed treningiem i po nim. Jeśli okazuje się, że zrzuciłem za mało, to robię jeszcze brzuszki. W domu mam też rower stacjonarny z regulacją obciążenia. Jeśli przez kilka dni nie mogę

ćwiczyć, to jeżdżę na rowerze ze 40 minut. Spoczę się nieźle, potem idę do wanny i zaraz kładę się spać.

Skończył pan niedawno 70 lat. Czy myśli pan sobie: „Antoni, w ogóle nie czuć, że masz już siedemdziesiątkę”?

Ciągle młody! Nie, żartuję...

Ale ma pan poczucie takiej wewnętrznej młodości?

Człowiek jest już trochę głuchy, aparat powinien nosić. Trochę sztywny się robię, bo stawy nie takie jak kiedyś. Ale śpię dobrze, nie mam trudności z zasypianiem. Z pamięcią również nie mam problemów – przynajmniej tak mi się wydaje! Rozwiązuję też krzyżówki, ale żona robi to trzy razy szybciej! Ograniczam się przede wszystkim z jedzeniem, żeby utrzymać wagę. Zwłaszcza że apetyt mam dobry. Gdybym jadł tyle, na ile mam ochotę, roztyłbym się natychmiast.


Czy ma pan poczucie bycia spełnionym człowiekiem?

To wielkie słowa. Ale chyba tak. Wiadomo, że to i owo mogłoby być lepsze, ale myślę, że nie przegrałem życia. Nie wpadłem w nałogi, nie mam problemów zdrowotnych, żadnych poważnych wypadków nie doświadczyłem. Jest dobrze.



Odpowiedzialność i współpraca

Rozmowa
z Krystyną Ostromęcką-Guryn



Krystyna Ostromęcka-Guryn – urodzona w 1948 r. w Bydgoszczy siatkarka grająca na pozycji przyjmującej. Brązowa medalistka olimpijska z Meksyku (1968 r.) oraz brązowa medalistka mistrzostw Europy (1971). Karierę sportową rozpoczęła w SKS Warszawa, następnie występowała w MDK Warszawa, a później w Legii i Spójni. Jako zawodniczka Legii zdobyła m.in. cztery tytuły wicemistrzyni Polski (1965, 1967, 1968, 1969) oraz trzy brązowe medale mistrzostw Polski (1970, 1971, 1972). Jako reprezentantka Polski w latach 1968–1974 wystąpiła w 143 meczach.



Pochodzi pani z profesorskiej rodziny, uchodziła pani za zdolną studentkę. Czy rodzice nie byli zakłopotani tym, że wybrała pani karierę sportową?

Rodzice patrzyli na to z umiarkowaną aprobatą. Mama raz w życiu była na meczu, ojciec nigdy ich nie oglądał. Oboje uważali jednak, że to mój wybór, grunt, by robić to, co się wybrało, systematycznie. Skoro człowiek w coś się zaangażował, powinien to skończyć. Dopóki więc siatkówka nie kolidowała z nauką, rodzice nie mieli żadnych zastrzeżeń. Oczywiście śledzili moje sukcesy. W czasie olimpiady mama oglądała mecze, zbierała wycinki z gazet.

Często kariery sportowe zaczynają się od pasji zaszczonej w dzieciństwie przez rodziców. Rozumiem, że u pani siatkówka to był przypadek?

Nie do końca. Moja siostra uprawiała różne dyscypliny – grała w siatkówkę, skakała wzwyż, trochę biegała. Miałam więc pewne wzorce, ale chyba największą rolę odegrały nauczycielki z mojej szkoły. Uczyła nas pani Chłodzińska, bardzo sympatyczna kobieta. Była reprezentantką w koszykówce, zorganizowała w szkole klub sportowy.

Ważną postacią w pani życiu była też Barbara Włodarska.

Tak, to była kolejna nauczycielka. Zmienił się rodzaj SKS-u i pani Włodarska wprowadziła siatkówkę zamiast koszykówki. W koszykówce nie odnosiłyśmy żadnych sukcesów, poza tym mnie nie odpowiadała gra kontaktowa. A siatkówka zawsze mi się podobała. Pani Włodarska zaproponowała, żebyśmy przyszły na trening do miejskiego domu kultury na Konopnickiej, był tam ośrodek sportowy. I tak to się zaczęło.

Co trzeba mieć w sobie, żeby być dobrą siatkarką?

To jest gra zespołowa, czyli trzeba mieć we krwi odpowiedzialność i za siebie, i za drużynę. Nie idzie się na trening, kiedy się chce, tylko cała grupa się zbiera i trzeba odpowiedzialnie współpracować.

Można powiedzieć, że tak jest w każdym sporcie zespołowym.

Ale siatkówka nie pozwala na kontakt z rywalkami. Nie ma przepychania się, bezpośredniej walki. Trzeba natomiast współpracować ze swoją drużyną. Poza tym siatkówka wymaga rozwijania techniki indywidualnej, ale również opanowania taktyki zespołowej – trzeba rozpoznać przeciwnika, umieć zaplanować kolejne odbicia.

Trochę jak w szachach, tylko nie na 20 ruchów do przodu, ale na 3.

Tak, to dobre porównanie. Trzeba widzieć, kto stoi po przeciwnej stronie, gdzie najlepiej zagrać, jak ustawić się w obronie. Ważną rolę odgrywa trener, który to wszystko rozpracowuje, a my musimy dostosować się do jego taktyki.

Jest pani dość wysoka. Skąd zatem pseudonim „Mała”?

Bo w reprezentacji było pięć Krystyn. Ja z nich byłam najmłodsza, stąd pseudonim.

Po grze w MDK-u przeniosła się pani do Legii Warszawa?

Tak. Między MDK-iem a Legią została chyba zawarta umowa i zaproponowano wszystkim dziewczętom z drużyny przejście do junierek. Tam spotkałam się z Zygmuntem Krzyżanowskim, który potem prowadził kadrę. To był bardzo poważny człowiek, powiedziałabym nawet, że naukowiec. Juniorki stanowiły zaplecze drużyny pierwszoligowej. Miałśmy nawet finansowanie, choć nie za duże – grałyśmy np. w koszulkach po dziewczynach z pierwszej ligi. Ale regularnie organizowano obozy, odbywały się normalne treningi itd.

Jak pani zareagowała na wieść o powołaniu do drużyny olimpijskiej?

To było absolutnie niespodziewane! Trafiłam do kadry w zastępstwie za Hannę Busz, która chorowała wtedy na żółtaczkę. W przygotowaniach brała udział większa grupa. Była nas chyba dwudziestka, a wiedziałyśmy, że pojedzie zapewne dziewięć osób. Podróżowałyśmy po różnych miastach i mnie, młodej zawodniczce, imponowały te przygotowania.

Bycie w szerokiej kadrze w pełni panią satysfakcjonowało?

Jak najbardziej, oczywiście. I nagle się okazało – jadę! Koleżanki wyprosiły zwiększenie liczby dziewcząt w kadrze do 11 osób. Tłumaczyły, że to sport zespołowy, rozgrywa się wiele meczów. Ostatecznie wywalczyły, że pojedzie 12 osób.

Czy czuła pani presję na sobie? Z jednej strony zastępowała pani chorą koleżankę, z drugiej – zespół stanął na podium na poprzedniej olimpiadzie, więc poprzeczka była postawiona wysoko.

Ja tej presji aż tak bardzo nie odczuwałam, ranga imprezy nie wpływała na mnie jakoś znacząco. Trzon zespołu był bardzo zgrany i dziewczyny miały duże doświadczenie. Oczywiście chciałam jak najlepiej im pomóc, ale nie czułam obciążenia psychicznego. Raczej podporządkowywałam się zespołowi, nie przejawiałam własnych ambicji. Dla mnie zaskoczeniem było to, że w ogóle pojechałam. To była największa przygoda życia.

W warunkach dość siermiężnego PRL-u taki wyjazd był też zetknięciem z zupełnie innym światem. Jak pani to wspomina?

Zdecydowanie to był inny świat. Wtedy przecież w ogóle nie sposób było podróżować. Myśmy z Legią były w Holandii, wtedy też zobaczyłam inny świat. Ale wyjazd na igrzyska to jeszcze większe przeżycie. Meksyk to zupełnie inny świat, kolorowy, bardziej wesoły.

Jak pani wspomina pierwsze zetknięcie z Meksykiem?

Na lotnisku witała nas orkiestra meksykańska, bardzo to było miłe. Potem udałyśmy się do wioski olimpijskiej. Przyznam, że była dość dziwna. Wszędzie stały bardzo wysokie budynki, wszyscy ze wszystkimi spotykali się na posiłkach.

To była ostatnia olimpiada przed Monachium, w którym doszło do zamachu.

To prawda. Dlatego kontrole były tylko przy wejściu do wioski. Nie było oczywiście tak, że każdy mógł wejść, ale zawodników w ogóle nie sprawdzano, każdy mógł chodzić, gdzie chciał. Z samej imprezy nie pamiętam zbyt wiele. Nie chodziliśmy na mecze innych zespołów, oglądałyśmy je tylko w telewizji w takiej dużej sali. Można było śledzić poczynania poszczególnych zawodników i drużyn, oczywiście wszyscy kibicowaliśmy naszym sportowcom.

Wielu zawodników z Europy narzekało na to, że nie mogli osiągnąć optymalnej formy ze względu na warunki atmosferyczne, na rozrzedzone powietrze. Czy pani też tego doświadczyła?

Rzeczywiście Meksyk jest położony wysoko, ale my miałyśmy długi cykl przygotowań i dodatkowo aklimatyzację w Armenii. Wydaje mi się, że to bardzo nam pomogło. Nie zauważyłam, żeby którakolwiek z nas miała jakieś trudności, może poza kilkoma momentami na pierwszych treningach.

A jak wspomina pani same mecze?

Tak jak mówiłam, nie czułam na sobie dużej odpowiedzialności. Wchodziłam tylko na zmiany, grałam najczęściej w obronie z tyłu, wtedy były inne przepisy. Ale emocje oczywiście dawały o sobie znać. Koleżanki broniły sukcesu z poprzedniej olimpiady, niespodziewanie mocne były rywalki. Rosjanki i Japonki były poza naszym zasięgiem. Najbardziej bałyśmy się Czeszek, ale udało się – wygrałyśmy 3:0. Natomiast mecz z Koreą Południową, zresztą nasz pierwszy na olimpia-

dzie, to był horror. Koreanki wygrały dwa pierwsze sety i wyglądało na to, że nie odrobimy straty. Ale się udało, wygrałyśmy 3:2. To było chyba najbardziej nerwowe spotkanie. Wcześniej na treningu kontuzji doznała Krystyna Jakubowska, moja starsza koleżanka z Legii, z którą miałam bliższy kontakt. Krysia nie grała w pierwszych meczach, co trochę osłabiło drużynę. Bywało więc nerwowo, ale mecze nie miały takiej oprawy jak dzisiaj. Sala była spora, choć nie przytłaczająca, żeby zmieściło się 50 tysięcy widzów, jak to się zdarza obecnie.

Jak smakował sukces?

Oj, bardzo! Przedostatni mecz, z Czeszkami, był najbardziej znaczący. Udało nam się wygrać dość łatwo. Każde zwycięstwo na olimpiadzie było doceniane, odbywały się apele, spotkania, szczególnie po powrocie do kraju. Miałyśmy cały cykl spotkań. Ja nie za bardzo mogłam świętować, bo nadrabiałam zaległości na uczelni. Rozpoczyłam trzeci rok studiów, musiałam się sprężyć, żeby wszystko uzupełnić. Pomagali mi kolega z koleżanką, którzy robili notatki, gdy rozpoczął się rok akademicki. Notowali przez kalkę, wtedy nie było jeszcze dyktafonów. Dostałam od nich wszystkie materiały z wykładów, bardzo to doceniałam.

Trudno było pogodzić studia na politechnice z karierą?

Mimo wszystko – nie. Wydaje mi się, że w tamtym okresie trenowało się mniej niż teraz. Treningi nie odbywały się codziennie, nie było ich też przed południem. Jeśli rozgrywałyśmy mecze w sobotę lub niedzielę, to w tygodniu miałyśmy najwyżej dwa lub trzy treningi. Oczywiście wymagało to systematyczności, nie wolno było dopuszczać do zaległości, bo formy w sporcie nie da się nadrobić. Musiałam więc przykładać się i w sporcie, i na uczelni.

Studia zapewniły pani pracę w Ośrodku Badawczo-Rozwojowym Techniki Medycznej. To było miejsce, gdzie pracowano m.in. nad konstrukcją stymulatora serca. Czy miała pani z tym do czynienia?

Należałam właśnie do komórki, która się tym zajmowała. Niestety cała nasza praca została odłożona na półkę, bo zakupiono gotowy stymulator razem z linią produkcyjną. Ten opracowany przez nas nigdy nie wszedł do produkcji seryjnej. Wykonaliśmy kilka sztuk, zostały one nawet wszczepione, ale trwało to wszystko bardzo długo. Kiedyś pracowało się inaczej. Najpierw był etap wstępnego opracowywania projektu, potem jeden model, drugi model. Dopiero po paru latach uzyskiwało się finalny produkt. Trochę przypadkowo wybrałam te studia, wydawało mi się, że to będzie coś ciekawego, co ma przyszłość.

Czy po zakończeniu kariery miała pani kontakt ze sportem zawodowym?

W '74 r. rozwiązano sekcję kobiet w Legii, bo nie miałyśmy zbyt dobrych wyników. Przeszłam do Spójni Warszawa. Urodziłam dziecko, grałam jeszcze przez rok w Spójni i przez rok, trochę na zasadzie wolontariatu, w Politechnice. Trudno mi było pogodzić życie rodzinne ze sportem. Ale potem jeździliśmy do Powsina, bardzo miłe to wspominałam. W Powsinie są boiska, na których zbierają się gracze, czy to zawodnicy, którzy zakończyli karierę, czy to amatorzy. Poza tym brałam udział w projekcie Let's Go – to firma, która prowadzi rozgrywki dla amatorów. Drużyna składała się z dwóch dziewczyn i czterech mężczyzn. Trzeba było jedynie opłacić salę. Przez parę sezonów grałam w różnych zespołach, a potem tu, w szkole niedaleko. Niestety tylko z panami, bo paniom trudniej się zorganizować.

Oczywiście z panami grałam głównie na rozegranium, mnie trudno byłoby skakać przy męskiej, wyższej siatce.

Czy dzisiaj ma pani czas na aktywność fizyczną?

Niestety nie mogę grać. Przeszłam operację siatkówki oka i lekarze wyjaśnili, że nie powinnam podskakiwać, nie mogę dać się uderzyć w głowę.

Po operacji siatkówki koniec z siatkówką...

Ale ćwiczę jogę! Dzięki temu mogę zażyć trochę ruchu, bez podskoków, bez fizycznego obciążenia. Na zajęcia chodzę z grupą kilku emerytek, pani prowadząca jest bardzo sympatyczna.

Co warto robić, żeby pozostawać w dobrej formie? Czy spacer jest dobrym pomysłem na początek?

Ja sama nigdy nie przepadałam za spacerami, ale jeśli ktoś je lubi, to jak najbardziej. Widzę, że dużo ludzi biega. To nigdy nie było moje ulubione zajęcie, ja po prostu bardzo długo grałam w siatkówkę. Boleję nad tym, że nie mogę już grać. W Powsinie w dalszym ciągu zbierają się grupy emerytów i rozgrywają mecze.

Halina Wojno

W drugiej części książki *Seniorze, trzymaj formę!* zamieściliśmy wywiad z Haliną Wojno, koleżanką z drużyny Krystyny Ostromeckiej-Guryn. Halina Wojno urodziła się w 1947 r. w Słupsku. Była siatkarką grającą na pozycji atakującej, brązową medalistką olimpijską z Meksyku (1968 r.), wicemistrzynią Europy (1967) i brązową medalistką mistrzostw Europy. W reprezentacji

Polski rozegrała łącznie 177 spotkań. Brała udział w mistrzostwach świata w 1970 r. Ostatni raz w biało-czerwonych barwach wystąpiła 4 października 1973 r. w towarzyskim spotkaniu z Meksykiem. W ślady matki poszła także córka Anna, która była pierwszoligową siatkarką.

Halina Wojno odeszła po długiej chorobie 22 czerwca 2018 r.

Chciałbym na koniec zapytać o pani koleżankę z drużyny, Halinę Wojno, która była bohaterką jednej z naszych poprzednich książek. Pani Halina odeszła od nas w czerwcu tego roku po długiej i ciężkiej chorobie. Jak pani wspomina koleżankę?

Zaczynałyśmy karierę w podobnym okresie. Spotykałyśmy się i w kadrze, i na meczach ligowych. Halina była najstarszą z trzech sióstr, wszystkie grały w siatkówkę. Uważałam ją za bardzo ambitną dziewczynę. Bardzo się starała i to chyba było najważniejsze w jej życiu. Po zakończeniu kariery spotykałyśmy się z dziewczynami z dawnej kadry olimpijskiej, tak prywatnie, w różnych miejscach kraju. Bardzo sobie to cenimy, dlatego że odnowiłyśmy dawne przyjaźnie, każda z nas mogła opowiedzieć o rodzinie, o wnukach itd. Halinka była bardzo aktywna po zakończeniu kariery, we Wrocławiu zorganizowała chyba ze dwa nasze spotkania, udzielała się społecznie.

Angażowała się w kluby olimpijczyka.

Tak, bardzo. Miała wielu znajomych dzięki tamtej działalności. Życie miała niełatwe, ale chyba nie ma co tego roztrząsać. Grunt, że dawała sobie radę. W późniejszym okresie zrobiła prawo jazdy, kupiła samochód i podróżowała po kraju. I ciągle grała w siatkówkę u siebie, we Wrocławiu.








Sport uczy wytrwałości

Wywiad z Agnieszką Czopek-Sadowską

 **Agnieszka Czopek-Sadowska** – urodziła się 9 stycznia 1964 r. w Krzeszowicach. Pływaczka, pierwsza polska medalistka olimpijska w pływaniu. W Moskwie (1980) zdobyła brąz, mając 16 lat. Reprezentowała klub Jordan Kraków. Dwukrotna brązowa medalistka mistrzostw Europy w Splicie (200 metrów motylkiem i 400 metrów stylem zmiennym). Brązowa medalistka Pucharu Świata Tokio 1979. Mistrzostwo Polski zdobywała 14-krotnie. Kilkadziesiąt razy biła rekord Polski w różnych konkurencjach. Po zakończeniu kariery zawodniczej została nauczycielką pływania, trenerką w Zespole Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego w Krakowie.



Swój olimpijski medal zdobyła pani w wieku zaledwie 16 lat. Dziś sama trenuje pani młodzież.

Tak. Lubię tę pracę i bardzo mnie cieszą postępy u dzieci. Chodzi mi nie tyle o wyniki, ile o technikę pływania – bo wynik jest wypadkową coraz lepszej techniki. Tłumaczę to również dzieciom: „Jeśli opanujesz technikę i będziesz nad nią stale pracował, to przyjdą lepsze wyniki”. Dlatego nie wywieram presji na dzieci, tylko skupiam się na tym, żeby jak najlepiej pływały.

A dzieci są niecierpliwe?

Czasem tak, ale czasem niecierpliwią się też rodzice. Internet robi dużo złego, bo daje złudzenie, że wszystko można zdobyć, wszystko jest na wyciągnięcie ręki. Dzieci oglądają zawody pływackie, wydaje im się to proste, myślą sobie: „To ja też zacznę pływać, będę tak samo szybki”, a tu się okazuje, że trzeba być wytrwałym, pracować nad sobą. W dzisiejszych czasach coraz mniej jest dzieci, które są cierpliwe. A tak jak ćwiczymy mięśnie, warto też ćwiczyć umysł. Gdy widzę, jak dzieci nabierają świadomości tego, z czym wiąże się pływanie, wtedy mogą kształtować wytrwałość, która kiedyś przybliży je do zwycię-

stwa. Zawsze tak to wyjaśniam dzieciom: „Cieszcie się z postępów, z tego, że coraz lepiej pływacie, uzyskujecie coraz lepsze czasy – a co zdobędziecie, to wasze. Ja i tak będę z was dumna, ale najważniejsze, żeby ciągle się poprawiać, iść do przodu, bo wtedy dojdzie się na szczyt, większy niż zawody międzyszkolne czy powiatowe”.

W jakim wieku są pani podopieczni?

Najlepiej pracuje mi się z dziećmi w okresie naboru. U nas, w Krakowie, są to dzieci uczęszczające do klasy czwartej. Mamy też oddziały sportowe dla dzieci z pierwszej klasy, ale to jest głównie ogólnorozwójówka, judo, gimnastyka, piłka nożna czy kajaki. Już w tym wieku widać, jakie zdolności przejawia dane dziecko, jaki sport najbardziej mu odpowiada.

Mam też grupy dzieci między 9. i 10. r.ż. W tym wieku dzieci są wręcz surowym materiałem, a w ciągu roku uczą się wszystkich stylów, opanowują technikę, znacząco zwiększa się szybkość pływania. Dzieci 10-letnie robią kolosalne postępy, aż same są zdumione. To utwierdza je w tym, że warto zaufać trenerowi, bo sprawdza się to, co on mówi. Na tym można budować dalsze treningi, a dzieci bardziej zaangażują się w ćwiczenia.

Czy gdy obserwuje pani dzieci, przypomina pani sobie swoje pierwsze chwile na basenie?

Przyznam, że bardzo się bałam wody. Panicznie! Ale nie od dziecka, tylko dlatego, że się zraziłam. Któregoś razu pływałam w kółku, nagle tata mi je zabrał, a były fale na morzu. Jak ja się przestraszyłam! Od tamtej pory panicznie bałam się wody, a mieliśmy obowiązkową naukę pływania w drugiej klasie. Gdy tylko zanurzyłam nogi, byłam wystraszona! Musiałam sporo przepracować w głowie. Ale potem

robiłam już szybkie postępy. Zauważył mnie trener Jacek Choynowski, który później doprowadził mnie do najwyższych, olimpijskich wyników. Dostrzegł we mnie potencjał, u jego boku szybko doskonaliłam technikę. Z kolei ojciec nauczył mnie wytrwałości.

Pochodzi pani ze sportowej rodziny?

Tak. Mama grała w siatkówkę, tata też uprawiał sport, choć bardziej amatorsko. Ale wtedy były inne czasy. Dopiero jeśli ktoś się wybił, to mógł liczyć na powołanie do kadry. Z kolei za moich czasów sport stał się bardziej uporządkowany, zaczęły powstawać kluby, potem również szkoły mistrzostwa sportowego. W Raciborzu w '77 r. powstała pierwsza taka szkoła, naszą powołano w '78. Właśnie jesienią tego roku będziemy obchodzić 40-lecie powstania.

Mam sentyment do naszej szkoły, ale jak sięgam pamięcią, to nie są to tylko miłe wspomnienia. Dzisiaj są zupełnie inne metody pracy. Wtedy liczyła się praca totalna: im więcej kilometrów, im większe obciążenia, tym lepiej. Bardzo dużo czasu spędzaliśmy na siłowni, a wiadomo, że nie było to aż tak potrzebne. Już jako nastolatka, a potem seniorka byłam przemęczona, organizm się buntował. Dziś uważam, bazując na swoim doświadczeniu – bo 31 lat pracuję jako trener – że mój potencjał nie został do końca wykorzystany. Zwykle dopiero pod koniec zawodów czułam siłę i świeżość. Na zawody trzeba trafić z formą, czyli osiągnąć swoje najlepsze możliwości w danej chwili, a mnie trudno było w ten sposób wycelować.

Po drugie – są różne dystanse w pływaniu. Pływałam też te wytrzymałościowe, czyli np. 400 metrów stylem zmiennym, a to jest ogromnie trudny dystans. Oprócz tego, że wymaga on wytrzymałości szybkościowej, to jeszcze dochodzi zmiana stylów, mięśnie za-

czynają inaczej pracować, inaczej trzeba oddychać. Po każdej zmianie stylu czułam zahamowanie możliwości organizmu. Musiałam się przestawić – to tak jak z przerzutką w rowerze. Dopiero potem zaczynałam płynąć mocno i czułam power.

A miała pani czas nacieszyć się sportem?

Ciężko było się nacieszyć, bo jedna impreza goniła drugą. A to jakieś sprawdziany, a to zawody – bo trzeba zrobić minimum, by dostać się na zawody rangi światowej. Ciągle do czegoś musiałam się przygotowywać. Zdarzały się sezony, podczas których nie miałam wakacji. Teoretycznie jechaliśmy na obóz wypoczynkowy, ale przygotowywałam się tam do kolejnego sezonu: było pływanie w morzu po kilka kilometrów, bieganie po plaży – bardzo tego nie lubiłam, bo mam płaskostopie i bieganie zawsze kończyło się spuchnięciem kostek i strasznym bólem. Dziś uważam, że ruch w trakcie treningów można było nieco zmodyfikować i biegi zamienić na szybkie marsze. Zwłaszcza że pływacy mają nadrozcagliwość ścięgien i bieganie może powodować dużo urazów, a marsze – już nie. W efekcie tych intensywnych treningów czułam się zmęczona. Uczniowie pytają mnie zresztą: „A czemu pani kariera trwała tak krótko?”. Właśnie dlatego że nakładano na nas zbyt duże obciążenia. Mój organizm powiedział „stop”. Czułam, że nie damę dłużej rady, że nie osiągnę nic więcej. A miałam dopiero 20 lat...

Z drugiej strony osiągnęła pani tyle, ile nie jest dane wielu sportowcom w trakcie znacznie dłuższych karier. Niesamowite jest to, że medal olimpijski zdobyła pani w tak młodym wieku!

Tak, miałam dokładnie 16 lat i 7 miesięcy – jestem ze stycznia, a olimpiada odbywała się w lipcu.

Czuła się pani jak nowicjuszka czy była pani już raczej zaprawiona w bojach sportowych?

Czułam się raczej zaprawiona. Startowaliśmy wcześniej w zawodach wysokiej rangi, np. w Pucharze Europy, Pucharze Świata, mistrzostwach Europy juniorów. Nie przerażał mnie udział w olimpiadzie, bo nigdy nie stawiałam sobie poprzeczki zbyt wysoko. Zawsze wyznaczałam sobie realne cele, w zasięgu swoich możliwości, a wszystko, co udało mi się osiągnąć ponad to, traktowałam jak bonus. Nie chciałam niepotrzebnie się stresować, tak by zbyt wysokie oczekiwania nie przeszkadzały mi w występie. Wiadomo, zawsze jest stres, ale poprzez trening autogenny, czyli poprzez pewne autosugestie, udawało mi się osiągnąć stan spokoju i koncentracji.

Uważam wręcz, że byliśmy prekursorami trendu polegającego na wizualizacji, czyli wyobrażaniu sobie tego, jak będzie przebiegał występ w zawodach. Kilka lat temu czytałam opracowania naukowe na temat wizualizacji stosowanej przez osoby niepełnosprawne. Wizualizacja wpływała pozytywnie na ich podejście do życia. Ta metoda jest dzisiaj powszechnie wykorzystywana w sporcie, a myśmy stosowali ją lata temu. Dzieci też tego uczę, a one mi wierzą. Mówią mi: „Proszę pani, zrobiłem tak i się udało!”. Chociaż wtedy odpowiadam: „Nie »udało się«, po prostu to wypracowałeś”.

Jakim stylem najbardziej lubi pani pływać?

Dzisiaj najmniej męczy mnie styl grzbietowy. To był zresztą mój pierwszy styl, bo bałam się zanurzać twarz. Dopiero później zaczęłam pływać innymi stylami.

Z kolei moim najsłabszym stylem był klasyczny, czyli żabka. W stylu zmiennym jest ona bardzo ważna, bo najbardziej mężczy. Jeśli zawodnik słabo pływa żabką, to nie ma szans na dobry wynik. Dlatego musiałam niesamowicie szybko zaczynać delfinem i stylem grzbietowym, żeby na żabie nie stracić zbyt dużo. Pracowałam na łądzie nad techniką pływania żabką, ale w wodzie nie czułam już oporu i płaszczyzny ruchu. Dopiero niedawno zaczęłam ćwiczyć żabkę na obozach z techniki pływania. Prowadzi je trener, który sam był pływakiem. Ćwiczy na sobie odpowiednie techniki, przekazuje je uczniom i widać, że przynosi to efekty. Technika pływania ewoluuje przez lata i dziś jest troszkę inna niż za moich zawodniczych czasów.

Co roku, już od kilku lat, organizowane są ogólnopolskie konferencje trenerów. Tam się szkolimy, można podpatrywać innych. Sama poprosiłam o instruktaż, musiałam wejść do wody i nauczyć się, żeby móc dzieciom przekazać odpowiednią wiedzę. Szkoda, że dawniej nie opanowałam żabki.

Czyli nawet profesjonalny sportowiec uczy się swojej dyscypliny przez całe życie?

Tak, i to jest fajne, bo cały czas widać, że poprawa czy zmiana techniki przynosi efekty. Trener nie może być skostniały, musi dbać o rozwój. Styl klasyczny jest trudny, bo to jest inna płaszczyzna ruchu, ale ciągle prowadzone są badania poświęcone temu, jak poprawiać wyniki w pływaniu.

Czasem tylko niepokoi mnie postawa dzieci: nie mają samozaparciu, wytrwałości, chęci do tego, by poświęcić się dłużej jakiejś sprawie.

A czy pani jako młoda dziewczyna była bardziej poukładana?

Tak. Nauczył mnie tego ojciec, bo był bardzo wymagający. W głębi serca się buntowałam, ale potem zobaczyłam, że wytrwała praca przynosi efekty. Cierpliwość i stawianie sobie kolejnych celów są potrzebne w sporcie. Jeśli człowiek ma cel, wie, jak do niego dążyć, robi to etapami, wówczas prędzej czy później poprawi wyniki. Oczywiście może się zdarzyć, że z różnych powodów – czy to choroby, czy okoliczności zewnętrznych – coś się nie uda. Jeśli zawodnik poniesie porażkę, musi umieć się podnieść, pozbierać, a nie: „Nie dam rady, nie będę więcej się tym zajmował”. Takie podejście przydaje się też w życiu. Czasem człowiek już się nosem podpira, bo są trudne sytuacje, tymczasem cierpliwość pomaga wytrwać. Wytrwałość jest siłą napędową, dzięki niej powtarzam sobie: „I jeszcze, i jeszcze”, nie poddaję się, walczę ze sobą.

Widziałam jedno z pani zdjęć na pływalni, na którym w tle jest hasło: „Trzeba zwalczać słabsze momenty”.

Tak, ono jest powieszona u nas na basenie. To były złote myśli trenerów amerykańskich. Faktem jest, że takie podejście pomagało. Nawet jeśli zmęczenie było nieprawdopodobne i wydawało się, że przekracza granice wytrzymałości, to patrzyło się na takie hasło i łatwiej było powiedzieć sobie: „Jeszcze trochę, jeszcze chwila”. My trenowaliśmy nawet trzy razy dziennie w wodzie i dwa razy na lądzie: trening, jedzenie, chwila na masaż, znowu trening itd. W roku olimpijskim w zasadzie zawiesiłam naukę, do pierwszej klasy liceum uczęszczałam przez 2 lata. Ale nie było to złe, bo dzięki temu mogłam lepiej się przygotować, zwłaszcza że u nas nie było odpowiednich warunków. Żeby wytrenować organizm i wejść na wyższy poziom, korzystaliśmy z obozów wysokogórskich. Cały

czas byliśmy na wyjazdach. Trzeba było koncentrować się na treningu, a resztę czasu poświęcić na regenerację. Gdyby połączyć to z nauką i dodatkowym wysiłkiem intelektualnym, nie sposób byłoby tego wytrzymać. Ale że o rok wcześniej poszłam do szkoły, to wszystko się potem wyrównało i chodziłam już z rówieśnikami.

W karierze sportowej trzeba więc podjąć pewne decyzje, choć nie da się przewidzieć, jakie przyniosą konsekwencje. Trzeba próbować. Wiadomo, nauka jest bardzo ważna, jednak w sportach, które wymagają treningów od wczesnego dzieciństwa i nie wiążą się z długą karierą jak w innych dyscyplinach, pewne rzeczy trzeba poświęcić. A potem warto już równoległe dążyć do tego, by nie zaniedbać wykształcenia. Kariera sportowa kiedyś się skończy i będzie trzeba z czegoś się utrzymać, mieć nowe cele i nowe wyzwania zawodowe. Kiedy się założy rodzinę, to tym bardziej trzeba zacząć normalnie funkcjonować i wszystko równoważyć.

Wróćmy do olimpijskich wspomnień. Podobno dopadła panią choroba tuż przed startem?

Tak! To są właśnie te nieprzewidziane okoliczności, o których wspomniałam. Bolała mnie głowa, nieustannie miałam stan podgorączkowy. Zdiagnozowano u mnie ropne zapalenie zatok. Nie mogłam się forsować, bo w pewnym momencie organizm odmówiłby posłuszeństwa. Byłam leczona antybiotykami, brałam leki osuszające, a wszystko to tuż przed olimpiadą. Wiadomo, że antybiotyki osłabiają, organizm musi się po nich zregenerować, a jeszcze czekała mnie mordercza praca, żeby zdążyć z formą na igrzyska.

Musiała pani pojechać na olimpiadę wymęczona...

W sumie tak. I cały czas miałam wątpliwości, czy zdołam wrócić do wyników sprzed choroby. A byłam wtedy w czołówce światowej, w dziesiątce światowego rankingu, i to na każdym dystansie i w każdym stylu! Wiadomo jednak, że na igrzyska olimpijskie trzeba trafić z formą. Każdy stara się osiągnąć jej szczyt właśnie na czas olimpiady i pomimo różnych okoliczności trzeba dać z siebie wszystko. Na igrzyskach rywalizują ze sobą najlepsi zawodnicy z całego świata, więc różnice czasowe są naprawdę minimalne. Odstawały od nas jedynie pływaczki z NRD, które niestety były wspomagane farmakologicznie. Ciała tych kobiet stawały się męskie, dobrze widziałyśmy to w szatni.

Czy w głębi duszy buntowała się pani przeciw temu?

Owszem, miałam różne myśli. Ale co można było zrobić? Stanąć i tupnąć nogami czy walczyć i próbować coś wydrzeć dla siebie? Nie można z góry się uprzedzać: „Ten jest lepszy, nigdy z nim nie wygram”. Uczę tego swoich zawodników, bo wydaje mi się to właściwą postawą. Wyobrażałam sobie, że podejmę walkę, zrobię wszystko, co mogę. Przecież trenowałam, osiągałam dobre rezultaty, stać mnie na dobry wynik, więc muszę walczyć. W bezpośredniej walce na pływalni nikt mi nie zagraża, każdy ma swój tor, robię swoje, po prostu. A jeśli inna zawodniczka okazała się lepsza, to doceniałam to, zawsze gratulowałam. Na 400 metrów stylem zmiennym wygrała wtedy Petra Schneider, ustanowiła rekord świata – 4 minuty 36 sekund. Brytyjka, która zajęła drugie miejsce, miała czas gorszy aż o 10 sekund, a ja – o 12 sekund.

To są bardzo duże różnice w pływaniu.

Zgadza się. Bo to tak, jakbyśmy rywalizowały z facetem. Mężczyźni mieli tylko niewiele lepsze czasy od Schneider. Widać to było po budowie Niemek, ich głosie, a zwłaszcza – po nienaturalnie lepszych wynikach. Dopiero po latach wyszło na jaw, że wstrzykiwano im hormony męskie. Ale cieszyłam się, że się nie przestraszyłam i że zdobyłam brąz. Startowała wówczas również poprzednia mistrzyni olimpijska, Ulrike Tauber, i jeszcze inna młoda Niemka. Obydwie je wyprzedziłam!

Pamięta pani emocje z dnia startu olimpijskiego?

Najpierw były eliminacje. Miałam cel, żeby zawalczyć o wejście do finału. Trener przedstawiał nam różne analizy, ojciec też się interesował i miał swoje przemyślenia. Sama śledziłam analizy na podstawie rankingów światowych i wynikało z nich, że finał jest realny. Musiałam jednak poprawić wcześniejsze wyniki, bo wiadomo, że nikt nie stoi w miejscu i zwłaszcza na olimpiadzie można osiągnąć najlepszy rezultat. W każdym razie okazało się, że zajęłam bodajże drugie miejsce w eliminacjach. Wtedy wszyscy zaczęli się zachwycać: „Ojeju, to będzie medal!”. Ale chwila, moment, zaraz, jeszcze nawet finału nie było!

Czuła pani presję?

Tak, nakręcanie atmosfery nie jest dobre, to usypia sportowca. Traktowano mnie tak, jakbym już stała na podium, a przecież trzeba było ten wynik powtórzyć. Taki drugi morderczy wysiłek to wielkie wyczerpanie, a 400 metrów stylem zmiennym to wyczerpujący dystans: raz, że jest to aż 400 metrów, dwa, że to są aż cztery różne style,

zupełnie tak, jakby się płynęło cztery różne konkurencje bez odpoczynku. Ale miałam dodatkowy cel: żeby poprawić wynik z eliminacji, a przy okazji – zawalczyć o medal, bo raczej nie o pierwsze miejsce. Byłam przekonana, że nie dam rady, bo różnice w wynikach Schneider i pozostałych pływaczek były zbyt duże. A przyznam, że kiedy płynęłam ostatnie 50 metrów, to miałam czarno przed oczami. Nie widziałam nic, ale płynęłam dalej. Z powodu choroby organizm już nie wytrzymał. Zadziałała pamięć ruchowa i ostatkiem sił dopłynęłam. Czułam straszliwe zmęczenie. Jestem krótkowzroczna i nie widziałam wyników. Wtedy nie było okularów pływackich dla osób z wadą wzroku, więc mrużyłam oczy, by zobaczyć, jaki uzyskałam czas.

A czy w trakcie wyścigu ma się jakąkolwiek świadomość tego, jak płyną zawodniczki na sąsiednich torach?

Ja zawsze kontroluję sytuację. Widziałam, że przez większą część wyścigu byłam druga. Ale im bliżej końca, tym mniej miałam sił. To okropne uczucie dla zawodnika: chce się walczyć, ale ciało już nie słucha. Na ostatnich kilkunastu metrach miałam mroczki przed oczami. Widziałam, że Angielka mnie wyprzedza, i robiłam wszystko, na co było mnie stać. Walczyłam do ostatniego metra, siłą rozpędu, na granicy wytrzymałości organizmu.

Byłam szczęśliwa, że dopłynęłam. Liczyłam na poprawę wyniku z eliminacji. Na tym najbardziej mi zależało, bo najgorzej jest wejść wysoko, a potem osiągnąć gorszy wynik. Wtedy człowieka ogarnia żal: „A może jednak mogłam lepiej popłynąć?”. Na szczęście czułam, że zrobiłam wszystko, co byłam w stanie. I wreszcie zobaczyłam, że mam lepszy wynik niż z eliminacji, a potem – że jest to trzeci rezultat.

Pamięta pani wręczanie medali?

Tak. Niedługo po starcie była dekoracja, więc wyszłam taka rozczochrana. Nie pomyślałam o tym, że trzeba się przygotować.

Miała pani dość krótką fryzurę.

Zawsze byłam obcięta na jeża, ojciec sam mnie strzygł. Nie bardzo mi to odpowiadało, ale krótkie włosy były wygodne, bo wystarczyło je przetrzeć, bez suszenia. I jak je przetałam, to wyszłam z takimi kogucikami na podium. Byłam oszołomiona – co jak co, ale brązowy medal to było dla mnie osiągnięcie. Gdy wreszcie to do mnie dotarło, wzruszyłam się, popłynęły łzy.

Potem od razu musiałyśmy udać się na kontrolę antydopingową. Trzeba było oddać próbki, nie miałyśmy kontaktu z trenerem. Choć sam wyścig był o 20, to dopiero po północy wróciłyśmy do wioski. Byłam potwornie zmęczona, oczy same się zamykały, marzyłam, by wreszcie położyć się do łóżka. A w wiosce ze względów bezpieczeństwa znowu kontrole – bramki jak na lotnisku, kontrole bagażu itd. Kontrolerzy coś do mnie mówią, ja ich pytam: „Ale o co chodzi?”. Gestykulują, że coś okrągle, to mówię: „Pomarańcze?”. Dopiero po chwili zorientowałam się, że chodzi im o medal. Najwyraźniej zapomniałam, że zdobyłam medal!

A potem jeszcze wystartowałam na 200 metrów grzbietem. Nie wyszłam nawet do ćwierćfinału, bo było wiele lepszych pływaczek. Organizm nie zdążył się zregenerować i ciężko płynęło mi się ten drugi dystans.

Szesnastolatka z medalem

– Byłam skromną, małowówną, nieśmiałą osobą. Nie umiałam się cieszyć wtedy z tego osiągnięcia, nie wiedziałam, co to oznacza – wspominała Agnieszka Czopek-Sadowska swoje odczucia po zdobyciu olimpijskiego brązu. – Dopiero gdy osoby znające się na sporcie, dziennikarze, podkreślali, że to pierwszy medal w historii polskiego pływania, zaczęłam się zastanawiać, jaki w ogóle ma to wyraz. Dla mnie to był po prostu najważniejszy start w sezonie, chciałam poprawić swój rekord życiowy. A czy to da finał, czy medal, to już było prezentem.

Medalistom olimpijskim z Moskwy przysługiwała specjalna nagroda – wczasy w Grecji. Agnieszka Czopek nie mogła sobie jednak na nie pozwolić, bo... musiała trenować do kolejnych zawodów pływackich. Choć władze PRL-u obiecywały, że każdy zdobywca medalu olimpijskiego otrzyma samochód, skończyło się na znacznie skromniejszym prezencie. – Dostaliśmy nagrody pieniężne w rublach, za to kupiłam sobie 3,5-metrową meblościankę. Ja wówczas nie patrzyłam na nagrody, tylko starałam się tak pracować, żeby robić postępy, bić rekordy, nie zawieść zaufania trenera, taty, trochę też kibiców – opowiadała w 2012 r. Agnieszka Czopek-Sadowska.

Źródło: A. Bogacki, *Talent? Nie, ciężka praca*, „Dziennik Polski”, 27 stycznia 2012 r.

Słyszałam, że nie ma pani medalu w domu.

Zgadza się, jest w muzeum.

Nie było pani żal go oddawać?

To już zamknięty rozdział. Ale odwiedzam muzeum z zawodnikami i pokazuję im medal. W Warszawie jest piękne Centrum Olimpij-

skie, w którym znajduje się Muzeum Sportu i Turystyki. Uczniowie już w szkole uczą się historii starożytnych i nowożytnych igrzysk, a w tamtym muzeum jest to doskonale przedstawione, są eksponaty, a niektórzy z naszych sportowców oddali właśnie swoje medale albo części sprzętów, na których trenowali. Czasem słyszę pytania, czy jest też mój kostium, ale nie ma go. Tyle lat minęło, że prędkiej w pył by się rozleciał.

Czyli pani dzieci mają świadomość, że trenują z mistrzynią?

Tak. Rodzice im to mówią. W internecie na naszej stronie mamy galerię olimpijczyków, przy sekretariacie wisi też gablota. Poza tym gdy prowadzimy nabór, to się przedstawiam. Dzieci wypytują mnie o start na olimpiadzie i opowiadam im wszystko. Na początku jest takie „wow!”, potem trochę to powszednie. Ale te dzieci, które rzeczywiście chcą coś osiągnąć, które wykazują zaangażowanie i mają świadomość zawodniczą, często mnie pytają: „A jak pani się czuła? Jak to było przed startem?”. W każdej grupie jest część dzieci, które mają odwagę zapytać i liczą na to, że przekażę im swoją wiedzę, opowiem, pomogę. Bardzo to przyjemne.

Czuję dumę i radość z tego, że szkoła tak dobrze funkcjonuje, że mamy doskonałych zawodników, wychowaliśmy sporo rasowych pływaków. To najlepszy dowód na to, że dobra, rzetelna praca przynosi efekty.

A czy wyobraża sobie pani pracę w innym zawodzie?

Wyobrażam sobie, ale gdy podejmowałam tę pracę, traktowałam ją jako naturalną kontynuację swojej kariery. Byłam przekonana, że potrafię uczyć. Kiedy skończyłam AWF, metodą prób i błędów wypracowałam pewne metody. Praca trenerska wydawała mi się natu-

ralna, bo mogłam wykorzystać swoje doświadczenia. A gdy są efekty, wtedy dostrzega się sens pracy.

Czy w wolnym czasie jest pani nadal aktywna fizycznie?

Staram się, ale to dla mnie wyzwanie, bo nie mam aż tyle czasu. Opiekuję się niepełnosprawną mamą, dużo czasu na to poświęcam, choć pomaga mi siostra.

Do tego dochodzą kłopoty zdrowotne. Doznałam poważnego urazu podczas jazdy na nartach na obozie sportowym. To było złamanie wieloodłamowe. Kości się zrosły, ale jedna wgniotła drugą i, mówiąc potocznie, mam dziurę w kolanie. Muszę bardzo uważać, chodząc, bo część ścięgien została naderwana. Na szczęście nie doszło do całkowitego zerwania ścięgien, a to groziłoby tym, że mogłabym nie wrócić już do pełnej sprawności.

Z kolei innym razem spacerowałam z psem, nieopodal urządzono sobie polowanie, pies mnie uderzył i złamałam kolano. W dojściu do zdrowia pomogło mi właśnie pływanie. Każdy pływak musi być gibki, bo pływanie wymaga swobodnego, miękkiego ruchu. To, że miałam bardzo rozciągliwe ścięgna, uratowało mnie przed całkowitym ich zerwaniem. Została we mnie dawna wytrwałość i wypracowałam to, by zachować sprawność. A wróżono mi wózek, sztuczne kolano, cuda na kiju! Zapałam się i się udało. Ale cały czas muszę ćwiczyć, żeby utrzymać kondycję i móc samodzielnie chodzić.

A jaką podejmuje pani aktywność?

Wykonuję ćwiczenia gimnastyczne, rozciągam się, żeby nie dochodziło do przykurczów. W przeciwnym razie kontuzje przenio-

słyby się na biodra, na kręgosłup. Jeśli coś w ciele źle funkcjonuje, to kinematyka ruchu przenosi się w inne miejsce, dochodzi do zaburzeń, funkcja ruchu się zmienia i występują bóle w różnych miejscach. Dlatego gdy się obudzę, napinam mięśnie nóg w różnych pozycjach. Nie mogę, jak dawniej, po prostu wstać z łóżka, na równe nogi. Potem są ćwiczenia rozciągające, wszystko zajmuje ok. 10 minut.

Trochę jak rozgrzewka przed startem?

Tak, na tym to polega. Zawsze powtarzam zawodnikom: „Rozgrzewka – święta rzecz. Dzisiaj was jej nauczę, przez rok będę pilnować, a potem sami musicie o niej pamiętać”. Rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji, ogranicza skalę urazu w razie upadku.

Lubię też spacerować i marsze z psem – to jest aktywność dobra w każdym wieku.

I przyjemna!

Zgadza się. Uważam, że nawet gdy brakuje czasu, da się znaleźć 10 minut na spacer. Chodzę też czasem na basen, ale wodowstręt ciągle się odzywa.

Pływa pani w basenie czy w jeziorze?

Wolę na basenie, gdzie wszystko widzę, czuję się bezpiecznie, a na otwartych wodach bywa różnie. Nie jestem co prawda aktywnym ratownikiem wodnym, ale zdaję sobie sprawę ze wszystkich niebezpieczeństw.

Mam też obawy przed nurkowaniem. Po zakończeniu kariery, jeszcze na studiach, z koleżankami pływaczkami brałyśmy udział w zawodach dla ratowników. Trenowałam wtedy nurkowanie, ale wolę pływać na powierzchni lub przynajmniej widzieć dno i wszystko, co mnie otacza. Nie lubię niespodzianek. Może mam bujną wyobraźnię albo naoglądałam się filmów?

Można nabrać różnych lęków w związku z wodą i mam to na uwadze podczas treningów z dziećmi. Jeśli widzę, że ktoś ma problemy z oddychaniem, wstrzymuje powietrze, to wracam do podstaw: poprawiam, uczę prawidłowego oddychania. Dopiero gdy dziecko pozbędzie się blokad, poczuje się swobodniej, możemy pracować dalej. Dopóki dziecko tego nie opanuje, ciągle będzie się bało. Wiadomo, że z czasem to minie, ale lepiej od razu nauczyć właściwego oddychania, żeby dziecko nie mocowało się samo ze sobą. Im dłużej trwa problem z oddychaniem, tym dłużej dziecko nie opanuje techniki i będzie utrzymywać złe nawyki – błędne koło. Trzeba jednak przyznać, że wyplenienie złego nawyku jest trudne, a czasem nawet niemożliwe. Zdarza się, że ktoś nie umie zapanować nad oddechem, nie chce się go nauczyć lub po prostu nie czuje swojego ciała. Są różne przyczyny.

W każdym razie gimnastyka i spacer z psem to obecnie dla mnie wystarczająca forma ruchu, żeby zachować kondycję. Nie mam większych wymagań w stosunku do siebie, nie muszę nic już sobie udowadniać. Oczywiście zdarza się, zwłaszcza zimą, że wracam po pracy zmęczona, jest zimno, ciemno. Wtedy idę na łatwisznię, wyprowadzam psa niedaleko. Ale gdy nie chodzę na spacer, od razu uczynają mnie boleć kręgosłup, nogi, głowa.

Organizm domaga się ruchu?

Tak. A jeśli regularnie się ruszam, choćby pół godziny czy nawet 15 minut dziennie, czuję się o wiele lepiej. Potwierdzają to badania naukowe. Podobnie jak musimy organizmowi dostarczać pożywienia, wody, tlenu, tak też powinniśmy postrzegać ruch. Brak odpowiedniej dawki aktywności fizycznej prowadzi do zaburzeń w organizmie.


Mówi się, że lekarze powinni przepisywać ruch na receptę, tak jak leki.

O tak! Większość bólów moim zdaniem bierze się z bezruchu. Trzeba znaleźć w sobie siłę, motywację, by przymusić się do aktywności. To jak z wejściem do wody. Nawet pływacy opóźniają moment, kiedy muszą się zanurzyć, bo mokro, chłodniej. Ale kiedy się wejdzie, to szybko się o tym zapomina i jest przyjemnie. Najtrudniej zacząć.



Sport ciągle motywuje mnie do działania

Rozmowa z prof. Andrzejem Łędzkim

 **prof. Andrzej Łędzki** – urodził się 6 stycznia 1945 r. w Krakowie. Koszykarz, wychowanek Korony Kraków (1960–1967), z którą w 1964 r. zdobył mistrzostwo Polski juniorów. Przez sześć sezonów był zawodnikiem Wisły Kraków, a w 1968 r. sięgnął z nią po tytuł mistrza Polski. W reprezentacji Polski wystąpił 19 razy. Równocześnie podjął pracę naukową w krakowskiej Akademii Górniczo-Hutniczej. Jest członkiem Polskiej Akademii Nauk i profesorem w Katedrze Metalurgii Stopów Żelaza AGH.



Z jednej strony był pan bardzo mocno zaangażowany w koszykówkę – na poziomie zawodowym, klubowym, ale i reprezentacyjnym. Z drugiej strony jest pan emerytowanym profesorem Akademii Górniczo-Hutniczej. Jako młody człowiek stanął pan przed życiową decyzją: czy zaangażować się w sport, czy studiować. Trudny to był wybór?

Sport uprawiałem od małego. Wtedy jeszcze nie myślałem, jaki zawód wybiorę. Uczyłem się w V Liceum Ogólnokształcącym w Krakowie, a w wieku 17 lat – bo zacząłem edukację o rok szybciej – zdałem egzamin na Akademię Górniczo-Hutniczą. Z koszykówką zetknąłem się w liceum, a z piłką nożną – jeszcze wcześniej. Grałem w drużynie juniorskiej Wisły. Cała nasza ulica Brzozowa na krakowskim Kazimierzu była albo za Cracovią, albo za Wisłą, ale myśmy się nie tępilli, tylko lubili i grali ze sobą.

To był zupełnie inny Kazimierz. Dziś uchodzi za dzielnicę turystyczną, a wtedy lepiej było się tam nie zapuszczać.

Marna była to dzielnica. Mieszkało tam wielu bokserów – i takich, co uprawiali sport, i takich, co boksowali na ulicy. W każdym razie

zacząłem grać w koszykówkę w liceum, oczywiście amatorsko, jak to uczniowie. Polubiłem ten sport. Grałem w jednej drużynie z reprezentantami Polski! Pomyślałem sobie, że niczego więcej nie dokonam, są lepsi zawodnicy ode mnie. Ale w '59 czy '60 r. otwarto halę w Koronie, niedaleko mnie, dwa przystanki tramwajem. Zapisalem się, zacząłem grać w koszykówkę jako junior w Koronie Kraków. Miałem wtedy 15 lat i dobrze mi szło.

Ile czasu spędził pan w tej drużynie?

W Koronie grałem do '66 r., czyli 7 lat. Trener Bętkowski był dla nas guru. Pchał mnie do przodu, bo choć miałem zaledwie 168 cm wzrostu, gdy się zapisywałem, to potem urosłem jeszcze 10–11 cm.

Nadal nie był to jednak optymalny wzrost dla koszykarza.

Nie był, ale w tamtych latach wystarczał, by grać w kosza. Najwyżsi mieli niecałe 2 metry albo ledwo je przekraczali. Koszykówka nie była wówczas grą tak siłową jak dzisiaj, co widać choćby po NBA. Była bardziej finezyjna i wszyscy niscy zawodnicy wykazywali się właśnie sprytem, bardzo dobrze rzucali z daleka, choć nie było wtedy rzutów za 3 punkty. W juniorach można było zdobyć nawet 40 punktów na mecz. Dostałem się do kadry CRZZ-etu, byłem na obozie w drugiej grupie. Powołano mnie do reprezentacji juniorów. Wygraliśmy eliminacje i pojechaliśmy na pierwsze mistrzostwa Europy juniorów. W międzyczasie, w '64 r., zdobyłem w Koronie mistrzostwo Polski juniorów razem z kolegami z Podgórze i Kazimierza. Jednocześnie chodziłem na studia, byłem na drugim roku na Wydziale Metalurgicznym AGH.

A skąd zainteresowanie takimi studiami?

Wtedy hutnictwo to była potęga w Krakowie, tak jak na Śląsku górnictwo. Chciałem zdobyć dobry zawód. Tak mawiał też mój ojciec, który twardo stąpał po ziemi. Mówił mi: „Synu, co ci przyjdzie z tego, że będziesz aktorem czy kimś tam?”. A takie profesje chodziły po głowie. Z Jerzym Fedorowiczem chodziliśmy razem do liceum. Do dziś jesteśmy kolegami. Na dodatek w liceum dyrektor Potoczek założył teatr. Oprócz Fedorowicza grał tam Andrzej Mrowiec. Wielu ludzi z tego teatru zrobiło karierę.

Występował pan wówczas z nimi?

Nie, wolałem sport. Poza tym nie miałem talentu, tak mi się przynajmniej wydawało. Zacząłem myśleć o tym, co zrobić ze sobą. Grałem w Koronie, weszliśmy znowu do pierwszej ligi. Dość twardo staliśmy na nogach, ale już wtedy trzeba było mieć środki na funkcjonowanie – chodziło nie tyle o to, żeby płacić zawodnikom, ile o to, żeby organizować obozy, żeby po prostu działać w świecie wyczynowym. Korona się starała, dyrektor Greiner był bardzo zaangażowany. Ale czasem nawet Herkules nie da rady. W rezultacie Korona spadła z ligi.

Wszyscy zaczęli namawiać mnie do przejścia gdzie indziej. Najpierw planowałem Polonię Warszawa, bo kolegowałem się z Andrzejem Nowakiem, który był tam w czołówce. Ostatecznie przeszedłem jednak do Wisły Kraków. W tym samym miesiącu, w którym obroniłem pracę, zdobyłem z Wisłą mistrzostwo Polski. I dopiero w Wiśle profesorowie Mazanek i Janowski namówili mnie, żebym zostałem na uczelni po studiach i nie szedł do pracy do huty. Odpowiadało mi to, bo wizja zwykłej pracy nie współgrała mi z karierą sportową.

Nie dałbym rady łączyć jednego z drugim. Tata także mnie wsparł. Z perspektywy czasu uważam, że dobrze zrobiłem.

Nie było wtedy powszechną sytuacją wśród ludzi sportu łączenie kariery zawodniczej z pracą na uczelni niesportowej?

Zgadza się, było to dość rzadkie. Bo w przypadku uczelni sportowej to co innego. Dwóch nas było, pracował ze mną Maciej Pietrzyk. Graliśmy razem w Wiśle Kraków. Byliśmy też w Grecji z reprezentacją Polski. A Maciek jest, muszę to powiedzieć, naukowcem rangi światowej. Jeździł po całym świecie, bardzo dobrze zna angielski, od dziecka rodzice go odpowiednio przygotowywali. W pracy naukowej wykorzystywał własne doświadczenia z gry w koszykówkę. Do dzisiaj, mimo że jest już na emeryturze, przychodzi do pracy. Maciek często mnie zastępował, kiedy indziej ja grałem za niego – to zależało od tego, jak trener postrzegał formę zawodników. Do dzisiaj żartujemy sobie, gdy się spotkamy.

Po rozpoczęciu pracy na uczelni szybko zacząłem myśleć o doktoracie. Doradził mi tak profesor Benesz, który też kiedyś grał w Koronie. Powiedział: „Na studiach doktoranckich nikt nie będzie cię pilnował. Możesz jechać na mecz, możesz to, tamto”. I tak zrobiłem. Ale wszystko szło dobrze do momentu, kiedy zacząłem trenować wyczynowo. Rano trening, po południu trening. Grałem w drużynie, która zdobyła mistrzostwo Polski, polska reprezentacja zajmowała zwykle od drugiego do czwartego miejsca w Europie. Wtedy profesor Mazanek zwrócił się do mnie: „Panie Andrzeju, ja wiem, że pan gra w koszykówkę” – a to był człowiek znany w środowisku krakowskim, jego brat był szefem prawnym kurii krakowskiej. „Ale wie pan co, albo w lewo, albo w prawo. Widzę, że pan przychodzi zmęczony już

o dwunastej w południe, cały mokry. Weź pan pogadaj z profesorem Janowskim. Zatrudnią pana, jak zrobi pan doktorat, i koniec”. I tak się stało, dostałem etat po doktoracie – a zrobiłem go w wieku 27 lat!

Jak na ówczesne czasy to bardzo szybko.

Byłem jednym z nielicznych, którzy zrobili doktorat w takim tempie. Zacząłem pracę w katedrze i po roku już wiedziałem, że nie dam rady ciągnąć tego dłużej – i treningów, i pracy jednocześnie. Inni też uciekali. Maciek Pietrzyk był na studiach doktoranckich, z Warszawy przybył Matelak, było kilku zawodników z Piotrkowa, bo już wtedy ściągano zawodników z innych miast. Pomyślałem sobie: „Nie ma co, trzeba powiedzieć »do widzenia«”. Pojechaliśmy do Francji w nagrodę za wicemistrzostwo Polski i podziękowałem działaczom. Jeszcze przez rok byłem asystentem Bętkowskiego, bo po dłuższej przerwie wrócił do Wisły i poprosił mnie o to, bym nim zostałem. Pracowałem tak przez rok, ale do niczego mnie tam nie zmuszano.

Poza tym, że był pan zawodnikiem Wisły, dostał się pan również do reprezentacji Polski?

Tak. Zacząłem grać w reprezentacji juniorów w '63 r., później trafiłem do młodzieżówki u pana Witolda Zagórskiego. To był trener, który najwięcej zwojował z Polakami w koszykówce, zdobył wicemistrzostwo Europy. Zmarł niedawno. Dobrze mi się tam grało. Na jednym z turniejów rzuciłem tyle punktów w reprezentacji, ile nasz center, a byłem przecież niskim zawodnikiem, nie było też rzutów za 3 punkty. Uznaję to za swoje największe osiągnięcie reprezentacyjne, które mnie zbudowało. Graliśmy wówczas z Czechosłowacją, ówczesnym wicemistrzem Europy. Trzech graczy z tamtej drużyny grało w pierwszej piątce reprezentacji Europy! Pamiętam jak dziś.

Witold Zagórski (1930–2016)

Trener Witold Zagórski jest uznawany za twórcę największych sukcesów reprezentacji Polski. W młodości był zawodnikiem warszawskich klubów – Polonii i Legii – a także reprezentantem Polski. Trenerem został już jako 30-latek, obejmując polską kadrę po Zygmuncie Olesiewiczu.

W 1963 r. Polacy, którzy byli gospodarzami mistrzostw Europy, zdobyli tytuł wicemistrza. Ogromne emocje wzbudził mecz z NRD o półfinał. – Wspaniałe, dramatyczne widowisko. Ostatnie minuty upływają wśród ogłuszającego dopingu. Wszyscy stoją. Nie słyszę własnego głosu. Rezerwowi ekipy „Plavich” biją głową o podłogę. Dla mnie – więcej niż mecz o medal. To bój o koncepcję – wspominał po latach trener Zagórski. Polacy wygrali mecz 83:72. W finale mistrzostw ulegli ZSRR.

W 1965 i 1967 r. Polska zdobywała brązowe medale mistrzostw Europy. W 1967 r. polscy zawodnicy wystąpili również na mistrzostwach świata, na których uzyskali 5. wynik. Pod wodzą trenera Zagórskiego Polacy trzykrotnie uczestniczyli w igrzyskach olimpijskich, w Tokio i Meksyku (odpowiednio: 1964, 1968) zajęli 6. miejsce, a w Monachium (1972) – 10. W 1975 r. Witold Zagórski zrezygnował z pracy z kadrą narodową. – Zawód trenerski jest jak taniec na linie. W ciągłym napięciu, pod groźbą upadku. Wytrzymałość ludzka ma swoje granice – wyjaśniał.

Od końca lat 70. Zagórski mieszkał na stałe w Austrii. Najpierw był trenerem austriackiej reprezentacji, a następnie – pierwszoligowego zespołu Swans Gmunden. Karierę trenera zakończył w 2008 r. Zmarł 8 lat później.

Źródło: Ł. Cegliński, *Zmarł Witold Zagórski. Trener z koszykarskiego Księżyca*, www.sport.pl, 1 lipca 2016 r.

Zapadły panu w pamięć jakieś szczególne momenty kariery?

O tak! Z pewnością takim momentem było pierwsze wyjście na mecz mistrzostw Europy juniorów. Gdy rozbrzmiewa hymn Polski, chce się płakać z radości. Dalej bym grał w reprezentacji, tylko że zrezygnowałem z kariery na rzecz pracy naukowej. Ale po prostu ciężko mi było przez te lata, gdy łączyłem sport z pracą.

Co panu dała szkoła sportowa pod względem kształtowania charakteru? Czy to się przekładało na jakość pańskiej pracy naukowej?

Co mi dał sport? Przede wszystkim niesamowitą pewnością siebie. W Neapolu w trakcie mistrzostw Europy graliśmy z Jugosławią – drużyną, która zdobyła drugie miejsce. Odniosłem w tamtym meczu osobisty sukces w ostatniej sekundzie. Jeśli człowiek wytrzyma presję w takim momencie, to potem wytrzyma wszystko.

Czyli nie był pan zahukanym młodym doktorem, który chodzi bokami korytarza?

Skąd! Chodziłem i wygłaszałem referaty, bo profesorowie mnie do tego namawiali. Czasami mi się nie chciało, ale mówili: „Wygłoś ten referat”. Polubiłem to i nie boję się publiczności, przed którą trzeba stanąć.

To ciekawe. Czyli nauczył się pan występować?

Tak. Ale najważniejsze jest to, że nauczyłem się brać odpowiedzialność za to, co się robi. Nikt nie jest ideałem, trzeba się pewnych rzeczy nauczyć. Dziś muszę więc powiedzieć, że po prostu stałem

się człowiekiem. Zawsze byłem skromny, aż mnie żona opieprzała, a sport dał mi niesamowitą pewność siebie, bo i przegrane budują. Nie jest przecież tak, że wszystkie mecze się wygrywa.

Porażka jest czymś wartościowym?

Tak, o ile się wie, że przegrało się słusznie, bo było się gorszym, bo źle się pracowało.

Czy studenci wiedzieli o pańskich dokonaniach sportowych?

Jeszcze na studiach, gdy grałem w koszykówkę, pół miasteczka przechodziło na halę, a pracownicy kibicowali im. Mówiono wszędzie, że grają od nas Pietrzyk i Łędzki. Kiedy zostałem adiunktem na uczelni, często wykładałem, i w Krakowie, i w Warszawie. Pamiętam dwie siostry z tamtych czasów. Jedna z nich jeździła na desce w reprezentacji Polski. Dziewczyna wiedziała, że ja grałem. Podpuszczałem ją: „A co, nie może pani tego zdać?”, odpowiadała: „Muszę, bo nie pojadę na uniwersjadę”. Ja na to: „To się pani najpierw naucz, a potem weź się za trening i będzie miała pani to z głowy”.

Czy miłość do koszykówki została w panu?

Została, została! Nie mam tylko gdzie chodzić na mecze męskie, bo nie są rozgrywane w Krakowie. Ale oglądam NBA w telewizji, zwłaszcza że mam teraz więcej czasu. Wcześniej tylko wypatrywałem w gazecie, kiedy będą play-offy.

A czuje się pan na swój wiek, jak pan po siedemdziesiątce?

Ależ nie [*śmiech*]! To dziwne.

Aktywność sportowa pomaga w tym, żeby dzisiaj utrzymywać dobrą formę fizyczną?

Myślę, że tak. Dobrą formę fizyczną utrzymywałem dość długo, wychodziłem na boisko i grałem, bo wynajmowaliśmy salę w AGH. Byłem aktywny sportowo mniej więcej do 60. r.ż. A najlepiej oldboyami dowodził Rysiek Niewodowski, starszy ode mnie. On nas wszystkich zbierał, raz w tygodniu odbywały się treningi. Jeździliśmy też do Lipska na mecze reprezentacji Krakowa z reprezentacją Lipska, a tamci przyjeżdżali do nas.

Czy utrzymuje pan sportowe przyjaźnie sprzed pół wieku?

Tak. Bardzo dużo jest tych znajomości. Mój najbliższy przyjaciel to Andrzej Seweryn, kolega z Korony, a potem z Wisły. To moim zdaniem najlepszy koszykarz tamtych lat. Wyjechał do Luksemburga. Pamiętam, że tłumaczyłem mu pisma dotyczące jego zatrudnienia, bo dawniej uczyłem się francuskiego i rosyjskiego, a w Luksemburgu wszyscy mówią po francusku. Byłem tam kilka razy. Właśnie Andrzej zorganizował wyjazd oldboyom.

Przyjaźnię się także z Andrzejem Sitką, również z Korony. Dziś jest on restauratorem, hotelarzem. Komunikujemy się przez Facebooka. Na ogół młodzi z niego korzystają, ale widziałem, że na Facebooku udziela się wraz z mężem moja koleżanka Marta Starowicz, wspinała reprezentantka koszykówki. Z nimi też się przyjaźnię. I jeszcze z Markiem Ładniakiem. To mój najlepszy kolega po Sewerynie.

Ale przyznam, że bojaźń mnie często bierze, gdy łapię za telefon, by zadzwonić i złożyć życzenia znajomym. Bo wielu już nie żyje. Moja drużyna w zasadzie wymarła – Czesiek Malec, Jacek Czernichowski...

Do dziś moim kolegą jest Zbyszek Koźmiński, który był wiceprezesem PZPN-u. Jego syn Marek grał wspaniale we Włoszech. Zbyszek chodził ze mną jeszcze do szkoły podstawowej. Okazało się niedawno, że Jan Kazior, rektor Politechniki Krakowskiej, chce reaktywować męską koszykówkę. Zaprosił na spotkanie właśnie mnie, AGH-owca, i Koźmińskiego, który mógłby zająć się tym od strony organizacyjnej. Profesor Kazior wcześniej studiował metaloznawstwo w AGH, co nie zdarza się w przypadku rektorów politechniki. Chodził na moje mecze i innych kolegów z AGH.

Czy można powiedzieć, że działalność sportowa w wieku senioralnym pozwala panu realizować siebie?

Tak. Spotkałem się z prezesem Polskiego Związku Koszykówki i omawialiśmy sprawę Wisły Kraków. Muszę niestety przyznać, że w innych miastach, nawet w małych, bywa lepiej. Bo w koszykówce nie trzeba wielu sponsorów. Średnio wystarczy 5 milionów, żeby utrzymać drużynę, a nie kilkadziesiąt – jak w piłce nożnej. Gdyby się dwóch czy trzech hojnych sponsorów zebrało, można by stworzyć drużynę.

Odnowa męskiej koszykówki jest czymś, co pana motywuje do działania?


Oj tak! Bardzo mnie to motywuje. Na wszystkie zebrania mógłbym chodzić, żona by mi wybaczyła. Jesteśmy dobrej myśli, ale zobaczymy, jak się sprawy potoczą. W każdym razie – jest po co żyć!

Myślę również, że moje wyniki zawodowe i sportowe zostały docenione. Kapituły UJ i PKOl nadały mi medal Kalos Kagathos. To bardzo ważne wyróżnienie. Ja otrzymałem je w 2009 r. m.in. z Bohdanem Tomaszewskim, co zawsze wspominam.



Sportowe wspomnienia są wciąż we mnie

Rozmowa
z Aleksandrą Kaczyńską-Błoch

 **Aleksandra Kaczyńska-Błoch** – urodziła się w 1954 r. we Wrocławiu.

Wioślarka, olimpijka z Montrealu (1976) i Moskwy (1980). Była zawodniczką AZS Politechnika Wrocław, występowała w czwórkach ze sternikiem, dwójkach i czwórkach podwójnych oraz ósemkach. Siedemnastokrotnie zdobywała tytuł mistrzyni Polski, pięciokrotnie uczestniczyła w mistrzostwach świata (1974, 1975, 1977, 1979, 1981). Na igrzyskach olimpijskich w Montrealu występowała w kobiecej ósemce uznanej za najlepszą w historii polskiego wioślarstwa. Jest absolwentką wrocławskiej AWF.



Jak zaczęła się pani przygoda z wioślarstwem?

Moja postura, fizjonomia i uwarunkowania genetyczne sprawiały, że zawsze byłam aktywna ruchowo. W szkole podstawowej wybierano mnie jako jedną z reprezentantek szkoły, niezależnie od dyscypliny – jeździłam nawet na łyżwach szybkich! Nie było dla mnie różnicy, w jakiej dyscyplinie mam brać udział. Bez względu więc na to, na jaką dyscyplinę ostatecznie bym się zdecydowała, i tak trenowałam ją zawodowo.

A moja kariera wioślarska rozpoczęła się dość przypadkowo. Na spotkaniu rodzinnym kuzynka powiedziała mi: „Wiesz co, chodzę na treningi wioślarskie. Nie chciałabyś przyjść?”. Odparłam: „Właściwie to niedaleko od naszego domu jest przystań, chętnie przyjdę”. Umówiliśmy się, zjawiłam się na przystani, a trenerka od razu zauważyła we mnie duży potencjał.

Ile miała pani wtedy lat?

Szesnaście. Byłam też wysoka, już wtedy miałam 1,72 metra, a jednocześnie byłam przeraźliwie chuda. W pierwszym wpisie mojej

książeczki zdrowia sportowca odnotowano: „1,72 metra, 50 kilogramów”. A według teraz obowiązujących warunków waga sterniczki to minimum 50 kilogramów.

Czy wcześniej myślała pani o tym, że sport może stać się treścią pani życia?

Raczej nie. Widziałam się bardziej w jakimś laboratorium, w przetwórstwie spożywczym – bo byłam uczennicą technikum spożywczego. Natomiast już po roku – choć nie chcę się przechwalać! – zaczęłam wygrywać. Na początku tu, we Wrocławiu, zajęłam pierwsze miejsce. Świątowano 70-lecie AZS-u i odbywały się uroczyste regaty. A po półtora roku treningu wyjechaliśmy na pierwsze zawody do Szczecina. To były moje pierwsze zawody, dobrze je pamiętam, i wygrałam je jako juniorka. Wtedy zaczęła się moja kariera reprezentacyjna: w kadrze juniorek, a później w kadrze senierek.

Wioślarstwo to dyscyplina, w której z jednej strony potrzebne są indywidualna siła i sprawność, z drugiej – współpraca z zespołem?

Tak. Po pierwsze trzeba mieć bardzo dobrą koordynację ruchową. Kto nie ma koordynacji ruchowej, ten nie zgra ze sobą całego organizmu. Wioślarstwo wymaga aktywności ze strony całego układu mięśniowego, absolutnie całego – począwszy od nóg, poprzez kręgosłup, a skończywszy na ramionach. Nie da się niczego wykluczyć, wszystko musi ze sobą współgrać, by wpaść w rytm wioślarski. Jednym się to udaje, drugim nie – wtedy niestety lepiej poszukać innej dyscypliny. Mnie się to udało, choć nikt specjalnie nie wyjaśniał mi techniki ruchu wioślarskiego. Siadłam po prostu na jedyn-

kę, wiosłowałam sobie i nikt mi nie przeszkadzał. Oczywiście naukę wiosłowania musiałam osiąść, żeby nie wpadać do wody, ale mnie samej zostawiono ułożenie się do łódki. Niektórzy mówili wprawdzie: „Wiosłujesz tak, jakbyś kij połknęła” albo „Za późno włączasz ramiona”, jednak moja trenerka na to nie zważała i mi nie przeszkadzała.

Ułożyłam się więc sama i w efekcie pierwsze zawody wygrałam. Byłam zdziwiona! Nawet się nie zmęczyłam, łódka gładko płynęła. Dopiero kiedy trafiłam pod kuratelę trenerów kadry, zaczęto uczyć mnie ładnego, poprawnego wiosłowania, tak żebym dopasowała się czy to do partnerki, czy do większej osady. Tylko czy taki styl był również efektywny? W to można wątpić. W tamtych czasach to była optymalna technika i taką mieli reprezentować wszyscy zawodnicy.

Wspomniała pani o konieczności dostosowywania się do partnerki i osady. Czego nauczyła panią taka współpraca? Czy żeby osiągnąć sukces wspólnie, trzeba nauczyć się kooperacji pomimo indywidualnych ambicji?

Ja ogólnie jestem bardzo posłuszną osobą i w miarę możliwości dopasowywałam się do każdej zawodniczki, gdy płynęłyśmy we dwójkę. Nie miało dla mnie znaczenia, czy siądę na wiosła krótkie – czyli podwójne dwa wiosła w obu rękach – czy na jedno wiosło. Potrafiłam tak się ułożyć, że na jednych i drugich wygrywałam. To też w dużej mierze rola psychiki i nastawienia. Bo jeśli musiałam się wykażać i np. znaleźć się w pierwszej czwórce podwójnej na mistrzostwa świata, było to dla mnie priorytetem. Bez względu na to, czy czułam się dobrze, czy źle, dostawałam się do czwórki – byłam pierwsza, druga, bez względu na wszystko. Skoro taki był cel, to go osiągałam.

Jeśli była selekcja do ósemki, to byłam np. trzecia, bez względu na to, czy wiosłowałam na krótkich, czy długich wiosłach.

Byłam więc zawodniczką, która układała się do całej osady, i może dlatego trenerzy dostrzegali we mnie potencjał. Bo wiosłarstwo to nie jest tylko praca na wodzie, to również praca na siłowni. Jeśli ktoś siłowo odstaje od osady, trenerzy biorą to pod uwagę. Bezpośrednią selekcją jest jednak starcie na wodzie, to ono stanowi podstawę do odpowiedniego usadowienia zawodników w osadzie.

Jak wspomina pani swoje międzynarodowe starty, np. igrzyska w '76 r. w Montrealu?

Byłam dwukrotnie na igrzyskach olimpijskich – w Montrealu i Moskwie. W Montrealu startowałam, mając 22 lata. Weszłam do osady ósemki. Mieliliśmy nadzieję na zdobycie medalu – były ku temu wszelkie podstawy. Trenowali nas Teodor Kocerka i Ryszard Piszczorowicz. Przez cały sezon, od września, kiedy zaczęły się treningi przygotowawcze do olimpiady, aż do lipca, byłyśmy faworytkami, wygrywałyśmy wszystkie wiosenne starty kontrolne. Nastawiałyśmy się na medal na igrzyskach i jechałyśmy na olimpiadę jako jedne z faworytek.

Niestety pierwszy start okazał się niewypałem. Były dwa repasaże. Nie weszłyśmy do finału i to dało nam do myślenia. Coś było nie tak. Zaczęłyśmy rozmyślać i stwierdziłyśmy, że zbyt zaufałyśmy trenerowi. Trenowałyśmy na zabój, nie było żadnych sprzeciwów, niezależnie od tego, czy ktoś czuł się lepiej, czy gorzej. Ciężka na nas presja rywalizacji i dostania się do ósemki – bo były jeszcze dwie rezerwowe. Każda z dziewczyn bała się cokolwiek powiedzieć, a zmęczenie narastało...

Czyli były panie przetrenowane. Czy dzisiaj prowadzono by inaczej trening przedolimpijski?

Myślę, że tak. Wydaje się, że w ostatnim momencie, przed samym startem, dałyśmy się przeciążyć. Powinnyśmy były lekko sobie trenować już w samym Montrealu, a nas dobijano kilometrami jeszcze tam, na miejscu.

Trener Kocerka był fachowcem, miał za sobą sukcesy, dwa medale olimpijskie.

To był tytan pracy, jednak nie każdy organizm daje radę takim obciążeniom. On również bardzo chciał, byśmy wygrały. Ale po prostu byłyśmy wymęczone już na samej olimpiadzie. W każdym razie zbuntowałyśmy się! Po nieudanym starcie przestałyśmy chodzić na treningi. I w finale B, w którym startowałyśmy, osiągnęłyśmy lepszy czas niż Niemki, które wygrały w finale A! Oczywiście można powiedzieć, że warunki się zmieniły, ale finał B był rozgrywany na 5 czy 10 minut przed finałem A, więc w tak krótkim czasie warunki nie mogły zmienić się diametralnie.

Czułyśmy bardzo duży niedosyt. Do tej pory to pamiętamy – bo spotykamy się dotąd w tym gronie. Można było wcześniej odpocząć, ale czasu nie cofniemy. Wykonałyśmy ogrom pracy w okresie olimpijskim i wygrywałyśmy wszystkie zawody. To był czas walki z NRD, Związkiem Sowieckim, Rumunią, Bułgarią. Z reguły zajmowałyśmy piąte miejsce. To było optymalne miejsce dla naszego kraju, bo nie stosowałyśmy żadnego dopingu. A nie wszędzie tak było. Dopiero teraz kwestie dopingu wychodzą na światło dzienne... W każdym razie zajęłyśmy ostatecznie siódme miejsce w Montrealu.

Teodor Kocerka (1927–1999)

Trener Aleksandry Kaczyńskiej jest uznawany za najlepszego polskiego wioślarza wszech czasów. Kocerka, ps. Tojo, był wielokrotnym mistrzem kraju w jedynkach, mistrzem Europy (Gandawa 1955) i dwukrotnym brązowym medalistą olimpijskim (Helsinki 1952, Rzym 1960). W latach 50. w Polsce Teodor Kocerka nie miał sobie równych w jedynkach. Tytuły mistrza Polski zdobywał także w dwójkach podwójnych, czwórkach ze sternikiem i ósemkach.

– Nieskazitelny styl, długie mocne pociągnięcia wiosłem, doskonale uregulowany oddech, sylwetka męska w każdym calu – należy Kocerka do wielkiej klasy mistrzów i Polska może sobie pochlebić, że szczyty tej miary, godnym spadkobiercą słynnego Vereya – pisał o „Tojo” Jean Corhumel, korespondent belgijskiego „Les Sports” i francuskiej „L’Équipe”. Po zakończeniu kariery Teodor Kocerka spełniał się w roli trenera. Szkolił w AZS Szczecin, AZS Warszawa, AZS Bydgoszcz i BTW Bydgoszcz. W latach 1961–1967 był trenerem kadry narodowej (kobiet i mężczyzn), a w latach 1974–1976 – trenerem reprezentacji kobiet. Za zasługi otrzymał wiele odznaczeń, a także tytuł superczempiona XX w. (jako jedyny wioślarz w gronie najwybitniejszych polskich sportowców minionego stulecia). Zmarł 25 września 1999 r. Został pochowany w Alei Zasłużonych dawnego Cmentarza Wojskowego na Powązkach.

Źródło: www.olimpijski.pl

Jak później układała się pani kariera?

Okres mojej największej aktywności sportowej, funkcjonowania na najwyższych obrotach, przypada na lata 1972–1981. Jeszcze po igrzyskach w Moskwie, w ’80 r., trenowałam przez rok. Startowałam

praktycznie na wszystkich mistrzostwach świata, czy to w czwórce, czy ósemce, czy dwójce. Miałam ciągle odpowiednią wydolność, we wszystkich zawodach wypadałam dobrze i dzięki temu pozostawałam w kręgu zainteresowań trenerów kadry.

Ale w Moskwie w '80 r. startowała pani w mniejszej osadzie.

Tak, na igrzyskach w Moskwie startowaliśmy w czwórce. Trenowali nas panowie Koch i Abrahamczyk. Niestety niektóre kraje już tak wyspecjalizowały się w dopingu, że choćbyśmy bardzo chciały, nie miałyśmy szansy na równą walkę. Może gdybyśmy trenowały tak intensywnie jak przed Montrealem, a na dwa tygodnie przed olimpiadą byśmy odpoczęły... Ale i tak zajęłyśmy piąte miejsce. Na tamten czas wydawało się to optymalnym rezultatem. Wyrzuciły nas Związek Sowiecki, NRD, Bułgaria i Rumunia.

Jak kariera sportowa wpłynęła na pani życie osobiste i rodzinne?

Chciałabym podkreślić ważną rolę, jaką odegrała moja trenerka, Krysztyna Odoj, z AZS Wrocław. Bo mimo że prezentowałam wysoki poziom sportowy, trenerka nie pozwalała nam zaniedbać edukacji. Bardzo dbała o to, byśmy wszystkie zdały maturę, byśmy miały wykształcenie po zakończeniu kariery. Mówiła: „Słuchajcie, kiedyś sport się skończy. Już teraz musicie myśleć o nauce, o swoim późniejszym życiu”.

Wtedy zdecydowała się pani na akademię wychowania fizycznego?

Byłam niejako skazana na nią, bo moje ciągłe nieobecności i obozy kadrowe wykluczały edukację na innej uczelni. Ale byłam szczęśli-

wa. Nawet się nie zastanawiałam, czy mogę uczyć się czegoś innego. Igrzyska w Montrealu wykluczyły mój udział na jakichkolwiek zajęciach, mimo to ukończyłam akademię tylko rok później niż pozostali studenci, w '79 r. Potem nadal trenowałam – była jeszcze wspomniana olimpiada w Moskwie.

A jak poznała pani męża?

Z mężem spotykaliśmy się na różnych zgrupowaniach, bo on trenował w Dolmelu Wrocław. Po 2 latach znajomości, w '83 r., wzięliśmy ślub. Mąż jeszcze wtedy trenował, ja w '81 r. zakończyłam karierę w reprezentacji. W '82 startowałam tylko w klubie i na mistrzostwach Polski. Później niestety już nie – w '83 zaszłam w ciążę, urodziłam pierwsze dziecko, Kasię. W '87 r. na świat przyszła Magda. W tym czasie zajmowałam się pracą trenerską w klubie. Przez 2 lata dość intensywnie trenowałam zawodniczki i nawet udało nam się zdobyć brązowy medal na mistrzostwach Polski. Później, gdy trzeba było wychować dwoje dzieci, nie dało się pogodzić pracy w klubie z rodzicielstwem. Jako magister wychowania fizycznego podjęłam pracę w szkole i tylko mąż kontynuował pracę trenerską w klubie. Był zresztą bardzo dobrym trenerem, zawodnicy go uwielbiali. Także nasze córki zaczynały u niego treningi i z biegiem czasu zaczęły myśleć o karierze zawodniczej.

Czy zależało pani na tym, by również córki trenowały wioślarstwo?

Prawdę mówiąc, nawet tego nie chciałam, wiedziałam, jak ciężki to jest sport. Dziewczyny interesowały się wcześniej lekkoatletyką, trenowały ją przez rok – mnie bardzo podobała się lekkoatletyka. Potem zdecydowały się na koszykówkę – już jako uczennice były wysokie, więc zachęcano je do gry. Najwyraźniej jednak wioślarstwo miały

we krwi. Tak jak ja cechowały się bardzo dobrą koordynacją ruchową i gdy siadły na łódkę, momentalnie ułożyły się do wiosła. Z czasem i Kasia, i Magda zostały reprezentantkami Polski – począwszy od junierek, a Magda nawet w młodziczkach. Potem oczywiście trafiły do kadry senierek, zdobyły wiele tytułów mistrzostw Polski, brały udział w mistrzostwach świata.

Wspomnienia wracały, gdy kibicowała pani córkom? Widziała pani w córkach siebie sprzed lat?

Oj tak! Ja jeszcze 2 lata temu, będąc w Wałczu, wsiadłam do łódki. Wspomnienia cały czas są we mnie. Przekazywałam córkom wszystko to, co mogłam. Może nie miały tylko takiego zacięcia jak ja. Bo w sporcie potrzebne jest zacięcie, dążenie do celu mimo przeszkód, deszczu, wiatru... Wioślarstwo to nie jest wcale tak łatwa dyscyplina, jak się wydaje – że świeci słońce, wieje wietrzyk, fale są niewielkie, a zawodnik sobie wiosłuje. Może latem rzeczywiście jest nieco przyjemniej, ale wioślarstwo to dyscyplina dosyć brutalna. Jest wiatr, są fale, a zimą bywa chłodno – dopóki woda nie zamarza, trzeba iść na wodę, wiosłować, póki można. To 1–2 godziny potężnego wysiłku!

Zresztą każdy sport to wcale nie taka superfajna sprawa, jak się czasem wydaje. Nie zawsze się wygrywa, a do sukcesów trzeba dojść długą i żmudną drogą. To dlatego pilnowałam, by dziewczęta dobrze się uczyły, miały później otwartą drogę naukową. Kasia, jako że startowała w mistrzostwach świata, została zwerbowana do jednego z amerykańskich uniwersytetów, na zachodnim wybrzeżu Stanów. Brała tam udział w zawodach uniwersyteckich ósemek, zajęła nawet czołowe miejsca na mistrzostwach. Po 4 latach wróciła do kraju i zdobyła tytuł magistra biotechnologii. Ale ciągle miała w sercu i głowie chęć studiowania w Oksfordzie.

Piękne marzenie!

I zrealizowane, bo dostała stypendium doktoranckie. Ukończyła studia w 4 lata, obecnie jest doktorem nauk biotechnologicznych, genetyki inżynieryjnej, właśnie na uniwersytecie w Oksfordzie.

Z kolei Magda była bardziej związana ze sportem wyczynowym. Ukończyła akademię wychowania fizycznego, przez jakiś czas pracowała jako nauczyciel wychowania fizycznego, później została konsultantem medycznym i jest zatrudniona w firmie medycznej. Kasia też zajmuje się pracą medyczną, ale bardziej związaną z biotechnologią. Aktualnie obydwie wychowują synów: jeden ma 1 rok i 4 miesiące, drugi – 7 miesięcy.

Pani historia jest niezwykle optymistyczną opowieścią o tym, że sport może zintegrować rodzinę...

Nie do końca, ideałów nie ma! Na co dzień tak różowo to nie wygląda, bo sportowcy mają dość uciążliwe charaktery. Dochodzi do pewnych spięć w rodzinie, zwłaszcza gdy do stołu siadają cztery osoby – dwoje rodziców i dwie córki – i każda ma coś do powiedzenia na temat wioślarstwa. Również u nas dochodziło do nieporozumień, nie będę tego ukrywać. Zresztą to, że Magda rozpoczęła naukę w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Wałczu, czyli poza miejscem zamieszkania, było w pewnym stopniu podyktowane tymi spięciami. W każdym razie wioślarstwo na pewno odgrywało dużą rolę zarówno w moim życiu, jak i w życiu naszej rodziny. Niestety mąż zmarł 4 lata temu. To była gwałtowna śmierć. Cały świat wioślarski był poruszony tym, że człowiek odszedł w tak młodym wieku...

Miał zaledwie 53 lata.

Tak. Sport jednak bywa stresujący. Mąż miał doskonałych zawodników, którzy startowali i na mistrzostwach świata, i na olimpiadzie. Na trenerze również ciąży presja osiągania coraz lepszych wyników. Organizm tego nie wytrzymał.

Obecnie uczy pani w szkole specjalnej. Jak do tego doszło?

To był przypadek. Poznałam dyrektorkę i ona mnie namówiła do podjęcia pracy. Na początku kontakt z osobami niepełnosprawnymi był dla mnie szokiem, wcześniej nie miałam takich doświadczeń. Był wtedy rok '96 lub '97. Musiałam podjąć studia podyplomowe, by móc zacząć tę pracę.

Pamięta pani pierwszą lekcję?

Tak. Spojrzałam na dzieci i, choć miałam pewne podstawy teoretyczne po studiach, usiadłam na krześle i nie wiedziałam, co robić. Pierwsze, co wpadło mi do głowy, to żeby zacząć się z nimi bawić. Siedliśmy na materacach i to sprawiło, że dzieci przyłgnęły do mnie. Tarzałam się z nimi, przewracałam, wygłupiałam, po prostu bawiliśmy się wspólnie. Dzieci szybko uznały mnie za swoją najlepszą panią.

Nie spodziewałam się, że już tam zostanę. W tej chwili nie zamieniłabym pracy w szkole specjalnej na pracę w zwykłej szkole – a mam porównanie, bo pracowałam w niej wcześniej przez 10 lat. Mentalność ludzi z niepełnosprawnością jest zupełnie inna. Albo coś jest białe, albo coś jest czarne. Albo ktoś cię kocha, albo cię nie kocha. Albo lubi, albo nie lubi. Nie ma sytuacji pośrednich, tak jak u dzieci

w normie intelektualnej, które potrafią zmanipulować innych, żeby osiągnąć swój cel. Zawsze jest albo „tak”, albo „nie”. Bardzo mi się to od początku podobało.

Chciałam też coś stworzyć wspólnie z tymi dziećmi. Sport wyrabia w człowieku chęć dążenia do celu, tworzenia czegoś nowego, zresztą ta potrzeba ruchu tkwi w sportowcach także po zakończeniu aktywności. Tylko co stworzyć z dziećmi niepełnosprawnymi? Zwłaszcza że najpierw pracowałam z dziećmi umiarkowanie niepełnosprawnymi intelektualnie, a później nawet głęboko. Do tego zdecydowana większość tych dzieci pochodzi z domów zagrożonych społecznie, niewydolnych wychowawczo, czasem rodzice po prostu nie wiedzą, jak z synem czy córką postępować. Te dzieci nigdy nie wyjeżdżały na obozy, na kolonie, nie widziały morza ani gór. Na szczęście, dzięki swojej wcześniejszej karierze sportowej, miałam znajomych w różnych urzędach. Spytałam ich: „Co moglibyśmy zrobić dla tych dzieci?”. Oni powiedzieli: „Słuchaj, przede wszystkim stwórz uczniowski klub sportowy, żebyśmy mogli finansować waszą działalność. Dopóki nie będzie osobowości prawnej, nie możemy nic zrobić”. Przyznam, że biurokracja z tym związana mnie przerastała, ale ostatecznie dałam radę, opracowałam statut i zorganizowałam pierwszy wyjazd na obóz zimowy.

W Polsce istnieje też Stowarzyszenie Olimpiady Specjalne Polska, które zajmuje się organizowaniem aktywności ruchowej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, umiarkowaną i głębszą. Stworzyłam więc w szkole klub olimpiad specjalnych. Olimpiady specjalne są organizowane w większości dyscyplin sportowych, co 4 lata wraz z olimpiadą odbywają się też igrzyska paraolimpijskie. Dostrzegłam tutaj pole do popisu. Nauczyłam dziewczyny jeździć na nartach biegowych, startowałyśmy w zawodach narciarskich.

Dziewczęta zaczęły też pływać, chodzić na basen. Nie mówię już o lekkoatletyce: bieganie, skakanie, pchnięcia, rzuty. Postarałam się o pieniądze z urzędu miasta, pisałam oferty konkursowe na wyjazdy, na obóz zimowy, a później – także na letni. Dyrekcja szkoły i nauczyciele bardzo mnie wspierali i jestem im za to niewymownie wdzięczna, bo sama nie dałabym rady tego wszystkiego pociągnąć. To był najwspanialszy okres w moim życiu! Dzieci też były zachwycone tym wszystkim, co udało nam się wspólnie zrobić.

Czego uczy doświadczenie pracy z dziećmi niepełnosprawnymi?

Na pewno uczy pokory i umiejętności odkrywania ich potrzeb, zdolności. Te dzieci są bardzo otwarte. Mają oczywiście swoje potrzeby i trzeba umieć je dostrzec. Są też wśród nich dzieci utalentowane. Te talenty trzeba umieć odnaleźć i wzmacniać. W przeciwnym razie dzieci będą zdane wyłącznie na naszą łaskę. Jeśli nie pomoże im się odnaleźć swojej drogi, odkryć swoich zdolności, to z czasem powiększą grono osób niepełnosprawnych w domach pomocy społecznej. Najważniejsze, żeby opanowały podstawowe umiejętności i funkcjonowały w miarę samodzielnie.

Czy dzisiaj potrafi pani wyobrazić sobie swoje życie w inny sposób? Takie, w którym nie ma przystani, sportu?


Zastanawiałam się nad tym, rozmawiając z przyjaciółmi. Ale nie wyobrażam sobie innego życia – bez sportu, bez tych wszystkich przeżyć, bez tego, co zobaczyłam i co przeżyłam, bez tego, co osiągnęłam, do czego doszłam. Gdzieś w sercu jest tylko niedosyt z powodu braku medalu olimpijskiego. Jednak może tak miało być?





Nie czuję się starszą panią

Rozmowa z Grażyną Seweryn

 **Grażyna Seweryn** – urodzona w 1959 r. koszykarka, wychowanka Sprotavii. Jako zawodniczka Wisły Kraków sześciokrotnie zdobywała mistrzostwo Polski i dwukrotnie wicemistrzostwo. Dwieście pięćdziesiąt razy wystąpiła w reprezentacji Polski, w której spędziła w sumie 15 lat. Brała udział w ośmiu mistrzostwach Europy (srebro w 1980 i 1981 r.) oraz mistrzostwach świata w 1983 r. Po zakończeniu kariery sportowej została grafikiem komputerowym.



Jak na koszykarkę była pani dość niskiego wzrostu. Czy to nie stanowiło problemu w trakcie gry?

Nie, nigdy. Mam 171 centymetrów. Były zawodniczki dużo niższe ode mnie. Grałam na pozycji rozgrywającej, a w tym wypadku wzrost nie ma takiego znaczenia. Między mną a innymi koszykarkami nie było więc dużych różnic wzrostu. Tylko świętej pamięci Gosia Dydek miała ponad 2 metry.

Jak to się stało, że zainteresowała się pani koszykówką?

Zaczynałam od lekkoatletyki, jeszcze w podstawówce. Trener Ryszard Kabza prowadził tam zajęcia z koszykówki. Tak mi się spodobały, że zaczęłam grać. Co prawda nie wyglądałam obiecująco, bo byłam okrutnie chuda i niska, ale dość szybko robiłam postępy i trafiłam do kadry kadetek.



Przeprowadziła się pani do Krakowa jako dość młoda dziewczyna?

Tak, wyjechałam na studia. Zainteresowała się mną Wisła Kraków. Propozycje z innych klubów też miałam, ale Kraków najbardziej mi się podobał.

I już przez całe życie grała pani w Wiśle?

Tak, miałam tylko 2-letnią przerwę. W '88 r. przeniosłam się do Francji, gdzie grałam dwa sezony w Dijon.

Co pani studiowała w Krakowie?

Dostałam się na AWF na rehabilitację, ale nie pracowałam w zawodzie. Po tym, jak skończyłam karierę zawodową, Ryszard Niemiec zaprosił mnie do dziennika sportowego „Tempo”. Powiedział: „Siadaj, będziesz pisać”. Stworzono dział takich rozmówek „Jeden na jeden z Grażyną Seweryn”. Ukazało się parę odcinków, ale to absolutnie nie było dla mnie. Zaczęłam się uczyć obsługi programu Quark i zajęłam się grafiką komputerową. Robię to do dzisiaj.

Z boiska za biurko

– Wczoraj: medalistka, mistrzyni Polski, dziś: operator monitora ekranowego – donosiła „Gazeta Krakowska” w grudniu 1992 r. w tekście o Grażynie Seweryn. Koszykarka w wywiadzie opowiadała, że po zakończeniu kariery sportowej stanęła na rozdrożu. – Zawsze wiedziałam, że trenerem nie będę. Nie widzę się w tej roli – mówiła. Na pożegnanie z zawodowym sportem udzieliła wywiadu red. Jerzemu Langierowi dla „Echa Krakowa”. Tak się złożyło, że wywiad przeczytał ówczesny naczelny „Tempa” Ryszard Niemiec i zaprosił ją

do współpracy. Początkowo miała być dziennikarką, zaczęła nawet przeprowadzać wywiady. Jak mówiła, było jej łatwiej, bo rozmówczyniami bywały często koleżanki z boiska. Szybko jednak okazało się, że tzw. łamanie gazety jest jej zdecydowanie bliższe. Przez wiele lat pracowała jako grafik w „Tempie”, później przeniosła się do „Gazety Krakowskiej”, w której pracuje do dzisiaj.

Nie miała pani trudności z przestawieniem się z aktywnego trybu życia na pracę za biurkiem?

Ciężko nie było, bo nadal trochę grywałam w koszykówkę, choć już tylko rekreacyjnie. Poza tym stale byłam aktywna, aż do pięćdziesiątki razem z koleżanką biegałam po osiedlu. Z czasem kolano zaczęło mnie boleć i zaniechałam biegów. Zastąpiłam je rowerem, spacerami. Ale nie wyrobiłam sobie żadnej konkretnej rutyny, jeśli chodzi o aktywność.

Pamiętam, że kiedy „Tempo” się rozpadło, przez 7 miesięcy byłam bez pracy. Później dostałam się do „Gazety Krakowskiej”. Przez ten okres bez pracy jeździłam na siłownię, bo dostałam karnet, szkoda było nie wykorzystać. Nie mogę powiedzieć, że dziś jestem nieaktywna. Sportem nadal się interesuję, zwłaszcza że w koszykówkę gra mój syn.

Kibicuje mu pani?

Oczywiście!

Był trochę skazany na koszykówkę, skoro obydwójce rodzice w nią grali?

Czy ja wiem... Niekoniecznie. Syn zaczynał od tenisa ziemnego. Robił szybkie postępy, ale później trzeba było poświęcić więcej czasu, wło-

żyć trochę pieniędzy, zaangażować się, rodzice muszą wozić dzieci na turnieje... Syn zaczął treningi w Koronie – i został przy koszykówce. Dziś mieszka w Słupsku. Będzie jeszcze grał sezon w STK Czarni Słupsk. Drużyna wycofała się z rozgrywek ekstraklasy, ale m.in. właśnie z inicjatywy syna i Litwina Mantasa Česnauskisa udało im się zdobyć pozwolenie na grę w pierwszej lidze. Miasto też im bardzo pomogło, mają wielu młodych zawodników i będą znowu grać.

Chodzi pani na mecze syna?

Gdy grał w Dąbrowie Górniczej, z mężem jeździliśmy na mecze, a kiedy bywaliśmy w Słupsku i był mecz, to oczywiście oglądaliśmy. Miał też fajny okres w swojej karierze, gdy był w Asseco i grał w Eurolidze. Ale nie osiągnął takich sukcesów jak mamusia...

Z całej waszej trójki koszykarzy pani może wyliczyć najwięcej sukcesów.

Tak. Rozegrałam 250 spotkań, jestem w tej chwili drugą w historii koszykarką pod względem liczby rozegranych spotkań. Danusia Fromm jest na pierwszym, ma chyba jeden mecz więcej ode mnie. A za mną jest bodajże Halina Iwaniec, która z kolei ma jeden mecz mniej. Jeśli chodzi o inne sukcesy, to zdobyłam dwukrotnie wicemistrzostwo Europy, rok po roku – w '80 i '81 r. Do czasu zwycięstwa w mistrzostwach Europy w '99 r. był to największy sukces polskiej koszykówki. Sześciokrotnie też zdobywałam mistrzostwo Polski w Wiśle Kraków.

Jest się czym chwalić!

Pewno, że jest. I mam rękę odcisniętą w Polanicy-Zdroju – jest tam taka aleja gwiazd koszykówki.

A który sukces jest najbliższy pani sercu? Wicemistrzostwo Europy czy raczej te krajowe sukcesy?

Bardziej krajowe, dlatego że w reprezentacji nie byłam wówczas jeszcze podstawową zawodniczką. Gdy zdobywałyśmy te dwa wicemistrzostwa Europy, wchodziłam tylko na zmiany. A w trakcie mistrzostw kraju musiałam mieć nerwy ze stali. Pamiętam mecz we Wrocławiu o mistrzostwo Polski. Moje ostatnie rzuty wolne decydowały o wyniku. Nie mogłam spuścić! Gdybym trafiła jeden z dwóch rzutów, byłby remis i grałybyśmy dogrywkę. Dwa trafione rzuty dawały nam zwycięstwo. Trafiłam obydwie i zdobyłyśmy mistrzostwo! Pamiętam, że kiedy skończył się sezon i był turniej we Wrocławiu już z kadrą, to gdy wyszłam na boisko, kibice mnie wygwizdali. Zabrałam im, wrocławianom, mistrzostwo! Ale potem przeprosili mnie i wręczyli mi kwiaty.

Sportowa rodzina

Grażyna i Janusz Sewerynowie poznali się podczas igrzysk młodzieży w Białymstoku. Później widywali się jeszcze kilkakrotnie na różnego rodzaju zawodach. Grażyna była wtedy zawodniczką Wisły Kraków, Janusz – koszykarzem krakowskiego klubu. Ślub wzięli w lipcu 1982 r. Niebawem na świecie pojawił się Łukasz. Grażyna była już wówczas jedną z najlepszych koszykarek krakowskiej Wisły i miała na koncie pierwsze trzy mistrzostwa kraju: 1979, 1980 i 1981. Łukasz poszedł w ślady rodziców i również gra w koszykówkę. W jednym z wywiadów syn opowiadał o karierze rodziców: *Podczas jednego z turniejów międzynarodowych [mistrzostwa świata 1983 w Brazylii – red.], gdy toczyła się dyskusja o tym, czy linia rzutów za trzy dla kobiet powinna znajdować się bliżej kosza niż u mężczyzn, trafiła siedmiokrotnie z tej dalszej odległości i natychmiast ucięła wszelkie dywagacje. Mówiono później (bodajże powiedział to Borislav Stanković), że skoro taka filigranowa rozgrywająca może w jednym meczu trafić tyle razy, to nie ma sensu kombinować z liniami.*

Tata również był specjalistą od rzutów z dystansu?

Tak, o czym świadczy to, że był nawet taki sezon w którym oboje wywalczyli koronę królów strzelców za trzy. Mama była najlepsza pod tym względem w lidze kobiet, a tata mężczyzn. Byli już wtedy parą. Później, w Krakowie, tata był trenerem mamy i udało się im wywalczyć wicemistrzostwo Polski.

„Dziennik Polski” nr 58, 2 stycznia 2003 r.,
„Dziennik Polski” nr 186, za: Wikipedia

A gdzie pani poznała męża?

W Wiśle. Łypałam na niego, chyba bardziej niż on na mnie, i tak to się zaczęło. Lubiłam różnych kolegów, ale mężem interesowałam się najwięcej.

Zawsze mnie intrygowało, czy takie małżeństwa sportowe wspierają się, czy może między żoną a mężem panuje rywalizacja lub zazdrość o sukcesy drugiego. Jak to jest?

My się ogromnie wspieraliśmy. Ogromnie. Jesteśmy już 37 lat po ślubie i zawsze się wspieraliśmy. To nawet nie podlega dyskusji. Mąż był też moim trenerem przez rok. Zdobyliśmy wspólnie wicemistrzostwo Polski w Wiśle.

Byliście wtedy małżeństwem?

Tak. Wróciłam z Francji, bo grałam tam dwa sezony. W sezonie 1991/1992 mąż był trenerem Wisły i zdobyliśmy wicemistrzostwo, choć powinno być mistrzostwo – bo u siebie przegrałyśmy decydujący mecz z Pabianicami. Po tym sezonie zakończyłam karierę, mąż był jeszcze trenerem w następnym sezonie.

Czy to trudne być podopieczną męża?

Nie. Ja jestem bezkonfliktowa, żadnych fochów itd. Życie rodzinne to jedno, a kariera – drugie. Spędzaliśmy oboje dużo czasu w Wiśle. Jeździliśmy razem na treningi, młody też był z nami. Gdy Łukasz skończył 5 lat, był to '88 r., wyjechaliśmy we trójkę do Francji.

Dobrze pani wspomina ten wyjazd?

Bardzo miło. Dijon szło do pierwszej ligi i trenerką była tam Polka. Ona od lat mieszkała we Francji. Ile jednak było zachodu z tym, że-bym dostała zgodę na wyjazd! To były jeszcze czasy PRL-u. Pojechaliśmy do Warszawy, wtedy szefem Polskiego Komitetu Olimpijskiego był Aleksander Kwaśniewski, przyszły prezydent. Po różnych per-

turbacjach dostałam wreszcie zgodę na wyjazd, choć potem z Wisły nie chcieli mnie puścić. Byłam drugą koszykarką, która wyjechała na oficjalny kontrakt zagraniczny. Wcześniej zdecydowała się na to Bożena Sędzicka z ŁKS Łódź.

Czy utrzymuje pani znajomości z tamtych lat?

Tak, nadal czasem spotykamy się z dziewczynami. Z wiślaczkami rokrocznie dzielimy się opłatkiem, tuż przed świętami. Chyba świętej pamięci Alina Szostak zaczęła organizować te spotkania, a my pielęgnujemy tę tradycję. Kto może, ten przychodzi. Miło jest się spotkać, bo przez cały rok czas szybko leci, każdy jest zajęty swoimi sprawami. To świetna inicjatywa, przychodzą różne dziewczyny – i te, które nadal grają, i te, które zakończyły karierę. Spotykają się całe pokolenia koszykarek.

Czuje się pani spełniona jako sportowiec?

Bardzo! Jedyne, czego mi zabrakło, to startu na igrzyskach olimpijskich. Okropnie ciężko się na nie dostać. Na początku z Europy grało sześć drużyn. Grałyśmy w Malezji turniej przedolimpijski, ale ostatecznie tylko raz polskie koszykarki startowały na igrzyskach – dziewczyny grały w Sydney w 2000 r.

À propos Malezji – przy okazji kariery pojeździła pani po świecie?

Tak. Normalnie dość ciężko było wybrać się na taką wycieczkę, inaczej niż teraz, gdy człowiek wsiada sobie w samochód czy samolot i zwiedza świat.

Nie czuję się starszą panią



Najbardziej do gustu przypadły mi chyba Chiny. To był bodajże '83 r. Dużo nam wtedy pokazywano. Zwykle jest tak, że zbyt wiele się nie zwiedzi – trwa turniej, są treningi. A w Chinach zabierano nas w różne szczególne miejsca. Malezja też była fajna, podobnie Brazylia, Stany. Bo Europa to Europa, choć wtedy jeszcze Zachód był innym światem.

To były niesamowite czasy! Otóż dostawałyśmy kieszonkowe, bo nie było gdzie dostać waluty. Ale gdyby teraz tyle dać młodemu, uznałoby to za żart. Śmiejemy się z dziewczynami, żeśmy za wcześniej się urodziły. W dzisiejszych czasach mieć taką karierę jak my wtedy, to daj Boże! Ale i tak jestem bardzo zadowolona. Dzięki temu, że uprawiałam sport, dziś mam się świetnie. Nie czuję się starą babą.

Wygląda pani doskonale!

A za rok idę na emeryturę.

Czeka pani na tę chwilę?


Tak. Łukasz mieszka w Słupsku, rzadko się widzimy, a ma fajny ośrodek nad morzem. Marzy mi się, żeby wyjechać sobie tam w maju i pół roku posiedzieć. Mam też dwie wnuczki, Wiktorię i Laurę. Śliczne dziewczynki. Jedna ma 6 lat, druga – dopiero 3 miesiące. Właśnie wróciliśmy z wakacji, byłam miesiąc na urlopie, a czas minął tak szybko, jakbym była może z 5 dni. Tak to szybko zleciało. Dlatego czekam z utęsknieniem na emeryturę.





Sport mnie odmładza

Rozmowa z Krzysztofem Włosikiem

 **Krzysztof Włosik** – urodził się 28 kwietnia 1957 r. w Krakowie. Łucznik, 17-krotny rekordzista Polski. Był zawodnikiem krakowskich klubów: Garbarni i Nadwiślana. Olimpijczyk z Moskwy (zajął 10. miejsce w czwórboju indywidualnym). Wielokrotny złoty medalista mistrzostw Polski, trzykrotny zdobywca Pucharu Polski. Po zakończeniu kariery sportowej w 1995 r. został trenerem. Obecnie trenuje młodzież w MGOKiS Dobczyce oraz UKS „Ósemka”. Jest członkiem zarządu Polskiego Związku Łuczniczego.



Czy łucznictwo to wymagający sport?

Aby oddać dobry strzał, trzeba odpowiednio ułożyć ciało, uspokoić oddech, skoncentrować się. Naciąganie łuku sprawia, że czuć napięcie w mięśniach, a moment zwolnienia cięciwy wyzwala niesamowite uczucie. Widzimy, jak strzała wychodzi z łuku, nabiera prędkości i wpada blisko koloru żółtego. To wspaniałe uczucie! Na początku przygody z łucznictwem to uczucie jest najsilniejsze, dobrze je pamiętam. Ci, którzy strzelają po raz pierwszy, sami przyznają: „Jaki to piękny sport! Nie wiedziałem, że strzelając, można się tak zrelaksować”.

Dostrzega pan obecnie większe zainteresowanie łucznictwem?

Jak najbardziej. Ubolewam tylko nad jednym: że za dużo osób uważa się za znawców, bo przeczytali lub zobaczyli, jak się strzela. A to trzeba przeżyć. Potrenować, samemu ponaciągać łuk, postrzelać, wtedy dopiero można się wypowiadać na ten temat. Tymczasem spotykam się z reakcjami rodziców: „Nie puszczę dziecka na strzelanie, bo jest kontuzjogenne. I niebezpieczne, bo uderza cięciwa”. Owszem, cięciwa muska przy pewnym ułożeniu rąk, to nie jest przecież takie strzelanie jak na podwórku w trakcie zabawy. A dużo dzieci strzela na podwór-



kach, kupują sobie łuki, ale nie przychodzą na zajęcia do klubów. Wystarczyłaby pomoc fachowców, którzy poprawiliby parę elementów, i już dziecko miałoby większą satysfakcję z tego, że strzela celnie. Ciało musi być ładnie ułożone, musi zachodzić harmonia.

Kobiety lubią, gdy wyjaśniam, by podczas strzelania poczuły się jak na wybiegu. Parę miesięcy temu odkryłem, że wyczuwam, kto trenuje taniec – te osoby przybierają odpowiednią pozycję. Niedawno miałem imprezę w Ogrodzie Doświadczeń i zauważyłem to u jednej pani. Ona zaskoczona pyta: „A skąd pan wie?”. „Bo widzę po sylwetce, po ułożeniu ciała”. Gdy naciągała łuk, od razu odpowiednio podnosiła ręce, tworzyła jakby ramę, bez niepotrzebnego podkurczania.

Łucznictwo – polska dyscyplina

– Łucznictwo jest jednym z najzdrowszych i najbardziej estetycznych sportów. Nie wyczerpuje organizmu, nie jest ćwiczeniem męczącym. [...] Z powodzeniem uprawiać go może zarówno mężczyzna, jak kobieta i dziecko, zarówno młodzieńiec lub dziewczyna, jak i osoba w starszym wieku – pisały Janina Dymecka i Janina Kurkowska-Spychajowa, autorki poradnika *Szermierka, łucznictwo, strzelanie* z... 1935 r. Niewiele osób zdaje sobie sprawę z faktu, że Polacy byli pionierami łucznictwa. Dyscyplina ta została spopularyzowana przed wojną przez Mieczysława Fularskiego i Apoloniusza Zarychtę po ich powrocie z Ameryki Południowej. Zawody organizowane przez Fularskiego i Zarychtę cieszyły się ogromną popularnością wśród Polaków. Utworzono Polski Związek Łuczniczy, a w 1931 r. we Lwowie zorganizowano pierwsze mistrzostwa świata w tej dyscyplinie. Z inicjatywy polskich działaczy powstała Międzynarodowa Federacja Łucznicza. Przedwojenni polscy łucznicy odnosili wiele sukcesów. Polki należały do najlepszych zawodniczek na świecie. Ich liderką była Janina Kurkowska-Spychajowa, która zdobyła... 64 medale mistrzostw świata! To rekord w historii światowego łucznictwa. Kurkowska-Spychajowa sięgała po tytuł mistrzyni świata aż 38 razy.

Pamięta pan chwilę, gdy po raz pierwszy wziął pan łuk do ręki?

Oczywiście! Mam siostrę i brata, starszych ode mnie – Jolę i Janka. To oni rozpoczęli w naszej rodzinie przygodę z łucznictwem. Siostra, jak to dziewczyna, niedługo trenowała, ok. 5 lat, za to brat był nawet w kadrze. Miałem to szczęście, że przynosili sprzęt do domu, bo ćwiczyli naciąganie łuku. Zacząłem powolutku się przymierzać. Początkowo nie udawało mi się naciągnąć łuku, nie miałem tyle siły – brat był starszy, ćwiczył na siłowni. Janek miał najlepszy sprzęt, bo należał do kadry, ja miałem łuk gorszego sortu. Ale dość dobrze szło mi strzelanie.

Potem brat poszedł do wojska, do klubu wojskowego Drukarz Warszawa. Powiedział mi: „To ja zostawię ci moje kadrowe strzały”. To były doskonałe amerykańskie strzały! Każdy marzył, by takie mieć, ciężko było zdobyć dobry sprzęt. Bardzo doceniałem gest brata. Podwoiłem treningi i automatycznie przełożyło się to na wyniki. Już jako junior w ’78 r. zdobyłem mistrzostwo Polski seniorów, a łącznie byłem mistrzem Polski sześciokrotnie. Czasami wspominamy z bratem nasze wyjazdy w kadrze. Ja miałem ich zdecydowanie więcej, bo dłużej od niego, aż 17 lat, byłem w kadrze. Zwiedziłem troszeczkę świata.

Wtedy niewiele osób wyjeżdżało, a sport dał panu taką możliwość.

Tak. Byłem w Szwajcarii, Niemczech, Stanach Zjednoczonych. No i jeszcze olimpiada w Moskwie w ’80 r., którą bardzo mile wspominam. Spotkałem tam sportowców, których widywałem tylko w telewizji: Władysława Kozakiewicza, Jacka Wszołę czy świętej pamięci Bronka Malinowskiego. Wcześniej byliśmy na 3-tygodniowym zgru-

powaniu w Spale. Jeździliśmy po zakładach pracy, pokazywaliśmy się. Jak ja to mówię, byliśmy popularni jak niedźwiedź na Krupówkach!

W Spale doszło do śmiesznej sytuacji, bo dałem naciągnąć łuk Władkowi Kozakiewiczowi. On chwycił łuk, naciągnął i mówi: „Jak ty to robisz, że trzymasz łuk nieruchomo?”. Całe ręce mu drżały, a był przecież znacznie silniejszy ode mnie. W tamtych latach byłem zresztą jeszcze szczuplejszy niż dzisiaj.

Jeszcze zabawniej było z ciężarowcami na zgrupowaniu kadry, w którym uczestniczyły też dziewczyny. Chłopcy mówią do nich: „Dziewczyny, pokażcie nam te łuki”. My do nich: „Wy jesteście ciężarowcy, ale nie dacie rady naciągnąć łuku”. Oburzyli się: „Jak to nie naciągniemy?!”. Dziewczyna pokazała im, jak naciąga się prawidłowo, czyli tylko trzema palcami. Potem oni chwycili łuki i powtórzyła się sytuacja: ręce im się trzęsły, nie mogli w ogóle utrzymać celu. To dlatego, że łuk trzeba naciągać z czuciem, nie można siłowo, na jeden raz. Wtedy przyznali nam rację, mówią: „Dziewczyny, jesteście mega! Jak wy możecie tak przez 3 godziny napinać łuki!”. Bo gdyby zsumować liczbę wszystkich oddanych strzałów, to okazałoby się, że przez cały ten czas naciąga się parę ton! To jest bardzo duży wyczyn.

Czyli trzeba mieć kondycję. A wydawałoby się, że wystarczy chwycić łuk, naciągnąć strzałę i strzelić.

Nie ma szans! Potrzebna jest kondycja. Gdy przykładowo byliśmy w Zakopanem, strzelaliśmy bardzo mało. To właśnie trening siłowy i ogólnorozwojowy sprawiał, że łatwiej było panować nad łukiem. Bo ręce nie drżą z nerwów, choć to oczywiście też się zdarza. Widziałem zawodników, którym porteczki się trzęsły, gdy oddawali strzał. Ale ja wyciszałem się przed zawodami i nie miałem tremy.

I nie stresował się pan nawet przed występem olimpijskim?

Olimpiada to nieco inna historia. Przed igrzyskami dosięgła mnie polityka. W 1979 r. odbywały się mistrzostwa świata w Berlinie Zachodnim. Byliśmy tam około 1 tygodnia, wszystko przebiegało bez problemów – do czasu, aż okazało się, że ma wystartować Republika Południowej Afryki. Władza stwierdziła, że jeśli oni się pojawią, to my nie wystartujemy – bo to są rasiści, biją Murzynów i my z nimi nie będziemy konkurować... Tymczasem najlepszym sprawdzianem przed olimpiadą są właśnie mistrzostwa świata. Gdybym wziął w nich udział, wiedziałbym, jaka jest moja pozycja wśród innych zawodników. W tamtym czasie wygrywałem z rekordzistami, z mistrzami świata. Niemcy byli bardzo dobrzy, ja zajmowałem zwykle drugie, trzecie lub czwarte miejsce. Ale to właśnie na mistrzostwach świata, w których biorą udział również zawodnicy spoza Europy, można najlepiej sprawdzić się przed olimpiadą. Myśmy tego sprawdzianu nie mieli.

W każdym razie pojechałem na olimpiadę z dwiema dziewczynami, które startowały na wcześniejszych igrzyskach. Miały doświadczenie, były wicemistrzyniami świata. Czuję się niekomfortowo, bo byłem jedynym łucznikiem, i to młodszym od tych dziewczyn. Tak że – odpowiadając wreszcie na pytanie – dopadła mnie trema debutanta, ale nie wstydę się tego. Nie miałem szansy, by wystartować na dużej imprezie. Gdyby tak się stało, wyciągnąłbym wnioski, bo wiedziałbym, na czym stoję.

W rezultacie występ na olimpiadzie raczej nie należał do udanych?

Na początku słabiej strzeliłem i musiałem gonić czołówkę. Po kwalifikacjach byłem na 25. miejscu, choć ostatecznie zająłem 10. lokatę. Odrobić 15 miejsc na olimpiadzie to naprawdę wyczyn.

Jak dokładnie przebiega konkurencja na olimpiadzie?

Na olimpiadzie strzela się z 90, 70, 50 i 30 metrów. Najpierw są dwa długie dystanse, w drugi dzień – krótkie, później to samo, czyli jeszcze raz długie i krótkie. Długie dystanse zawsze ciągnęły się za mną, zwłaszcza 90 metrów nie było moją najmocniejszą stroną. Lepiej strzelałem na krótszych dystansach: na 30 czy 50 metrów. Muszę się pochwalić, że na tym drugim wyrównałem rekord świata. Jeszcze przed olimpiadą strzeliłem 358 na 360 punktów, nikt na świecie nie miał takiego wyniku. Ale w Moskwie tę drugą dziewięćdziesiątkę strzelałem bardzo dobrze. W efekcie, jak wspomniałem, odrobiłem aż 15 miejsc. W każdym razie olimpiada to niesamowite przeżycie: najlepsi zawodnicy, specjalne stroje, cała ta atmosfera wokoło...

Jak długo po olimpiadzie trwała pana kariera zawodnicza?

Do '94 r., prawie 15 lat. Łucznictwo to sport, który pozwala na długą karierę. W pewnym momencie trzeba jednak zrobić przerwę. Jeśli ktoś bierze udział raz za razem w Pucharze Świata, Pucharze Europy, potem w mistrzostwach Europy, mistrzostwach świata, w igrzyskach, grozi to wyeksploatowaniem zawodnika. Organizm musi odpocząć. Trzeba zejść z obciążeń treningowych, zawodnik powinien odpocząć, w przeciwnym razie może się wypalić. Ja też byłem w takiej sytuacji. W klubie chciano, żebym jechał na zawody klubowe. A to „Krzysiek jedź z reprezentacją”, a to „Krzysiek musisz wystartować, bo to, bo tamto”...

Czuł się pan zmęczony?

Tak, chciałem odpocząć. W dodatku okazało się, że mój tata ma nowotwór. Złamało mnie to trochę, bo to pierwsza taka ciężka choroba

w rodzinie. Widziałem później, że jego wyniki są coraz słabsze, bardzo się martwiłem. Jechałem na zawody, a myśłami byłem gdzie indziej.

To nie sprzyjało dobrym wynikom.

Nie czarujmy się, że trudna sytuacja w rodzinie nie wpływa na poziom sportowy zawodnika. Wpływa, naprawdę wpływa. Jeśli młody zawodnik ma problemy w szkole, od razu widzę to na treningach. Pytam, jak oceny, i słyszę, że dzieciak musi zdać to czy tamto. Mamy bardzo dobrych zawodników z liceum, aktualnych mistrzów Polski juniorów. Chłopaki mają wicemistrzostwo drużynowo, mamy też indywidualne mistrzostwo i wicemistrzostwo juniorów. Naprawdę rewelacyjni zawodnicy, ale zawsze potrafię dostrzec, gdy coś jest nie w porządku. Wtedy pytam o szkołę, bo zawodnik musi to z siebie wyrzucić. Jeżeli tego nie zrobi, dusi problem w sobie, będzie się to za nim ciągnąć. Wszystkie domowe sprawy w życiu sportowca muszą być ułożone, inaczej nie będzie wyników. Zawodnik wyczynowy musi mieć spokój w sercu.

W jednym z wywiadów przeczytałam, że „ustrześli” pan sobie żonę!

Muszę zdementować tę informację. To żona mnie ustrześliła! Byłem wtedy na topie, żona studiowała w akademii wychowania fizycznego, strzelała od 6 lat, była wicemistrzynią spartakiady młodzieży. Dostała się też do reprezentacji Polski w grupie olimpijskiej B, ja byłem w A, więc wyżej. Dlatego to ona mnie ustrześliła.

Czyli połączyła was sportowa pasja?

Oczywiście. Jeździliśmy razem na zgrupowania, widywaliśmy się często – i tworzymy udane małżeństwo do dziś.

Jesteście nadal aktywni sportowo?

Żona jest nauczycielką wychowania fizycznego w szkole podstawowej w Krakowie. Ja też prowadzę zajęcia. Zawodnicy mają mi za złe, że prowadzę już cztery małe klubiki. W Dobczycach, w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury i Sportu, mam bardzo dobrego zawodnika, Karola Kępę. Jedziemy niebawem na mistrzostwa Europy. Myślę, że ma duże szanse. Podczas Pucharu Europy był piąty, a w mikście z dziewczyną z Żywca zdobyli brązowy medal. Wyśmienicie strzelali! Proszę sobie wyobrazić, że przy równej liczbie punktów o wygranej decydują milimetry i wejście do finałowej czwórki ten chłopak przegrał właśnie o milimetr! Strzelił ósemkę, podobnie jak Belg, z którym rywalizował. Tamten był jednak bliżej środka właśnie o milimetr. I to wszystko na dystansie 60 metrów! Zdarzają się takie dramaty...

A cieszy pana praca z młodzieżą?

Bardzo! Motywuje mnie to i daje mi poczucie, że jestem ciągle potrzebny. Nie czuję się nawet na te 60 czy 70 lat – już nawet nie wiem ile, bo nie liczę. Straciłem rachubę czasu właśnie przez to, że pracuję z młodzieżą i pozostaję aktywny. Ale zawodnicy też czują, że mają oparcie, mogą mi się wyzalić.

Trochę pan im ojcuje?

Zdecydowanie. Ale tak musi być. Trener to również psycholog, ojciec, prezes. Dzięki temu dobrze rozumiem młodzież. Oczywiście dużo im zabraniam, nie mogą choćby na treningu używać telefonów komórkowych. To już staje się powszechnym nałogiem, nie do opamiętania!

Na treningu potrzebna jest pełna koncentracja?

Zgadza się. Zwłaszcza że to jest dyscyplina dla chłopaków i dla dziewczyn. Spotykają się, rozmawiają ze sobą. Mówię im: „Zostawcie te telefony, porozmawiajcie”. Mają manię wyciągania telefonów! Pytam: „Ale po co sięgasz po telefon?”. „A bo muszę zobaczyć, która godzina”, „A bo SMS od mamy”. I tak na okrągło. Przez cały czas dostają ode mnie po uszach, bo chcę ich odzwyczaić. Muszą skoncentrować się na tym, co aktualnie wykonują.

Łuczniczki pomagają zresztą w dbaniu o perfekcję. Nie da się wpaść na trening, chwycić łuk, naciągnąć i ciach, ciach, ciach. Nie, wszystko musi być ułożone, od stóp do głów. Trzeba przyjąć odpowiednią postawę, w lekkim rozkroku. Niektórzy naoglądają się filmów czy bajek i potem niepotrzebnie przyklękają, wyrabiają sobie złe nawyki. To fakt, że bajki trochę zarażają strzelaniem, ale są dalekie od prawdy. Jak widzę, że ta Merida w bajce *Merida waleczna* wyciąga strzałę i od razu siup... Tak się nie da strzelić w matę wielkości metr na metr! A z 60 metrów strzelają już dziewczyny w wieku 16–17 lat, łuk musi mieć odpowiednią twardość. Trzeba odbyć treningi siłowe, ćwiczyć na gumach lateksowych, rozciągać się. Rozgrzewka jest bardzo ważna, przykładam do niej dużą wagę. Ale gdy dziewczyny przychodzą na trening od razu ze szkoły, mają tylko godzinę, zaraz muszą jechać do domu, bo jutro sprawdzian lub coś innego, to kłóci się to wszystko ze sobą. Wychowanie, szkoła i treningi to czasem za dużo.

Pana dzieci też były aktywne sportowo?

Tak. Mamy trójkę dzieci. Kuba, najstarszy syn, strzelał z łuku, był mistrzem Małopolski dzieci i młodzików. Ale nie kontynuował ka-

riery sportowej. A to chciał, żeby tata go trenował, nie trenerka, która była w klubie. A to życzył sobie celownika, bo dobrze już strzelał. Mówię mu: „Synu, najpierw musisz wyrosnąć na juniora, potem będziesz mógł czegoś żądać. Teraz musisz trenować”. W efekcie nieco się zniechęcił.

Córka też strzelała. Chcieliśmy skorygować u niej wadę postawy, bo łucznictwo – to warto powiedzieć – ma zbawienny wpływ na postawę. Jak dzieciaki noszą plecak czy torbę z jednej strony, to później jedno ramię jest niżej, drugie wyżej. Zdarza się, że dostaję informację od lekarza – bo musimy przeprowadzać badania lekarskie – że zawodnik ma skoliozę i nie wolno jej pogłębić. Wtedy przechodzimy na drugą rękę i postawa ciała się wyrównuje.

Mało tego, strzelanie z łuku pomaga nawet przy wadach wzroku! Osoba praworęczna trzyma łuk w lewej ręce i przymyka lewo oko. Jeśli słabo widzi na prawe oko, to musi wyteżać wzrok – i w ten sposób też ćwiczy wzrok. Lekarze nawet nie wiedzą, że treningi w tym pomagają. Miałem przypadek, że doktor dziękował rodzicom za ćwiczenie wzroku z dzieckiem, a oni na to, że wcale nie ćwiczyli, tylko mały na łucznictwo chodzi!

Córka została łuczniczką?

Wolała sport bardziej ruchowy. Ale do dziś jeździ na zielone szkoły czy obozy dla dzieci jako łuczniczka i prowadzi tam zajęcia. Mam więc swoich następców. Młodszy syn z kolei trenował breakdance, teraz prowadzi własny biznes gastronomiczny, a także szkółki tańeczne.

Lubi pan przekazywać młodszemu pokoleniu sportową pasję?

Żona ostatnio mi powiedziała, że jeżeli pójdzie na emeryturę, to mi pomoże, bo sporo jeżdżę po klubach – tu 2 godzinki, tam 2 godzin-ki... Za dużo wzięłem na siebie. A żona jest stonowana, spokojna, ma cierpliwość do dzieci, w końcu tyle lat przepracowała w szkole. Muszę przyznać, że sam nie dałbym rady. Byłem parę razy w szkole i podziwiam ją, że może wytrzymać w takim hałasie. Nieprawdopodobne, ile dzieci mają energii! Trzeba ją wyładowywać właśnie w sporcie. Ale dużo dzieci przychodzi na łucznictwo, żeby się wy-ciszyć.

W jakim wieku dzieci przychodzą do klubu?

Startują już dzieci w wieku 9–10 lat. One ćwiczą też sztuki walki, często grają na instrumentach, bo to teraz jest bardzo popularne. Mają mnóstwo dodatkowych zajęć, trudno im się skupić na jednej rzeczy. Dobrze, żeby w wieku 16–17 lat już coś wybrały, wiedziały, czego chcą, bo potem jest za późno. A w łucznictwie są duże ta-lenty!

Spotykam się też z rodzicami. Ostatnio dziewczyna nie mogła poje-chać na Puchar Polski, bo musiała poprawić oceny i miała przez ty-dzień zakaz wychodzenia z domu. A to były kwalifikacje do olimpia-dy młodzieży! Mówię mamie: „Pani karze mnie i ją, bo córka jest na wysokim poziomie, już puka do kadry Polski, a pani jej nie puszcza na zawody”. Dziewczynie przepada jeden start, musimy to nadrobić, a w sporcie nie nadrobi się niczego, gdy traci się regularność w star-tach. Dlatego tłumaczę mamie: „Nie karzmy dziewczyny, skoro jest bardzo zdolna”.

A jak pan dzisiaj dba o kondycję? Widać, że jest pan w świetnej formie!

Dziękuję. Rzeczywiście mam dobrą kondycję, ćwiczę troszeczkę. Staram się ruszać, ale niepotrzebnie tyle samochodem jeżdżę.

Wolałby pan rowerem?

Wolałbym. Tylko że mój samochód to jest drugi klub. Wożę w nim wszystkie części, podstawki, cięciwy, ogólnie dużo sprzętu. Oczywiście, gdy tylko mam czas wolny, staram się coś robić. Przyznam się, że na basen nie chodzę, ale mieszkam niedaleko Bagnier w Krakowie, jestem radnym dzielnicy XIII i muszę pilnować tego, jaka jest woda, bo to mój teren, pięknie go urządziliśmy. Na Bagnach mamy plażę, piętrową, jest bardzo sympatycznie. I jaka woda czysta!

Lubi pan tam pływać?

Lubię popływać. Nie biegam dużo, ale ogólnie dbam o ruch. Jem mało mięsa, za to dużo owoców i warzyw. W czasie wolnym z żoną lubimy jeździć rekreacyjnie na rowerach. Prowadzę dużo zajęć, jestem zapraszany na pokazy łucznictwa.

Strzelanie odbywa się zawsze w plenerze?

Tylko zimą chowamy się w hali. Kiedy jest 15 stopni, to ćwiczymy na zewnątrz. Nawet gdy pada deszcz, to też musimy trenować, bo trzeba być przygotowanym na wszystko. Jako trener byłem na igrzyskach olimpijskich juniorów w Singapurze. I tam mieliśmy pogodę niesamowitą! Co 15 minut, co pół godziny padał deszcz.

Taka porządna ulewa! Przerывano zawody. Ale gdy pada zwykły deszcz czy wieje wietrzyk, to nie ma zmiłuj.

Na otwartym terenie zdarza się też przeciąg. Już parę razy w mojej karierze strzelaliśmy obok lotniska. Wychodzimy z hotelu, mówimy: „O kurczę, dzisiaj nie ma dużego wiatru”, a przy lotnisku i tak zawsze wieje. Muszę się pochwalić, że sam lubiłem strzelać w złych warunkach, umiałem się w nich odnaleźć. Doświadczony zawodnik potrafi radzić sobie z niekorzystnymi warunkami. Deszcz to nic takiego, wiatr jest najgorszy, trzeba brać na niego poprawkę.

Trudne to łucznictwo, gdy pan tak o nim opowiada...


Ale piękne! Naprawdę piękne. Zapraszam wszystkich, żeby spróbowali swoich sił.





Aktywność fizyczna na recepcie

Rozmowa
z dr Marzeną Zarzeczną-Baran

 **dr n. med. Marzena Zarieczna-Baran** – pełni obowiązki kierownika Zakładu Zdrowia Publicznego i Medycyny Społecznej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Jej zainteresowania naukowe obejmują m.in. politykę zdrowotną i społeczną oraz prewencję chorób o znaczeniu społecznym. Zajmuje się także rzecznictwem w zdrowiu publicznym, międzynarodowymi problemami zdrowia oraz organizacją systemu ochrony zdrowia. Jest wiceprzewodniczącą Polskiego Towarzystwa Programów Zdrowotnych oraz członkiem prezydium Zarządu Polskiego Towarzystwa Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego.



Czy seniorzy z chorobami serca mogą podejmować aktywność fizyczną?

Nie tylko mogą, ale powinni! Gdyby choroby układu krążenia były przeciwwskazaniem do aktywności fizycznej, to musielibyśmy odradzić ruch co najmniej połowie populacji. Osoby z chorobami krążenia powinny zatem być aktywne fizycznie, choć oczywiście wysiłek musi być dostosowany do ich możliwości. Najczęstszym problemem zdrowotnym osób starszych jest nadciśnienie tętnicze. Ono wcale nie wyklucza aktywności fizycznej, o ile pozostaje pod kontrolą, czyli jest wyrównane. Ważne, by starszy człowiek zdawał sobie sprawę ze swojej dolegliwości i potrafił nad nią zapanować przy współpracy z własnym lekarzem.

Na pewno dużo większym problemem są inne choroby układu krążenia niż nadciśnienie. Jeśli senior cierpi na niewydolność serca, ma problemy z naczyniami obwodowymi, pojawia się chromanie przestankowe, związany z niedokrwieniem ból mięśni nóg pojawiający się podczas wysiłku, to są to problemy, które niewątpliwie będą ograniczały aktywność danej osoby.



Innym problemem jest chyba to, że nadal zbyt mało wierzymy w naprawczą moc pigułki.

Zgadza się. Dodatkowym problemem są niekorzystne przyzwyczajenia. Obecni seniorzy – będący w wieku co najmniej 60–65 lat – to osoby, które w ciągu życia nie były zbyt aktywne. Oczywiście nie dotyczy to wszystkich, ale na pewno większości. Dane wskazują, że Polska znajduje się na szarym końcu listy krajów pod względem odsetka osób aktywnych fizycznie.

Pewnie za 30 lat będzie łatwiej nakłaniać do aktywności dzisiejszych 30-latków, którzy mają już odpowiednie nawyki.

Tak. Dlatego uważam, że troska o współczesnych seniorów jest bardzo ważna, ale należy skupiać się też na przyszłych seniorach, czyli obecnych 30-, 40-latkach.

Od czego zatem warto zacząć aktywność w przypadku obecnych seniorów?

Aktywność fizyczna jest normą, a więc w zasadzie codziennie powinna być obecna w życiu każdego człowieka, również seniora. Należy jednak dostosować jej intensywność do wieku i możliwości. Niektóre osoby mają lepiej przystosowany organizm, inne są słabsze i w ich przypadku wskazana byłaby umiarkowana intensywność ćwiczeń. Natomiast w dalszym ciągu powinniśmy trzymać się złotej zasady, czyli codziennie 30 minut aktywności fizycznej.

A jakiego rodzaju powinien to być wysiłek? Fachowcy mówią, że aktywność fizyczna powinna mieć charakter przede wszystkim wy-



trzymałościowy. Można ją uzupełnić ćwiczeniami oporowymi, ale to do rehabilitantów należałoby się zwrócić z pytaniem o konkretne ćwiczenia, bo również one muszą być dostosowane do ewentualnych ograniczeń fizycznych danych osób.

Jeszcze kilkanaście lat temu pacjenci po zawale bardzo długo dochodzili do siebie.

A lekarze kazali leżeć w łóżeczku...

No właśnie, nie przemęczać się. Postawa lekarzy się zmieniła, ale mam wrażenie, że pacjenci, którzy doznali zawału, nadal boją się jakiegokolwiek aktywności.

Tak, im starsza osoba, tym bardziej jest przekonana, że powinna być ostrożna, ograniczać aktywność. Tymczasem w świetle najnowszej wiedzy medycznej powinniśmy jak najszybciej wracać do normalnej aktywności ruchowej, brać udział w zajęciach rehabilitacji kardiologicznej. Dotyczy to aktywności po rozmaitych zabiegach operacyjnych, nie tylko dotyczących układu krążenia. Pacjenci mogą tego nie wiedzieć, bo są laikami, ale rolą systemu ochrony zdrowia – lekarzy, fizjoterapeutów i przedstawicieli innych zawodów medycznych – jest promowanie zajęć dostosowanych do kondycji osób wracających do zdrowia po operacji.

Aktywność fizyczna po zawale. Nie warto zwlekać!

– Za zgodą lekarza rehabilitacja kardiologiczna pacjenta rozpoczyna się już w pierwszej dobie po zawale. Nie ma na co czekać. Walkę o swoje zdrowie trzeba rozpocząć od razu! – mówi w wywiadzie dla Instytutu Łukasiewicza dr Kinga Węgrzynowska-Teodorczyk z Klinicznego Oddziału Rehabilitacji Kardiologiczno-Kardiochirurgicznej Wojskowego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu. Rodzaj zajęć dla osób po zawale powinien być dobierany indywidualnie – w zależności od przyjętej metody leczenia oraz ewentualnych powikłań zawału serca. Przyzwyczajony do aktywności fizycznej 60-latek powinien wykonywać inne ćwiczenia niż starszy od niego o 15 lat senior, który w dodatku zмага się z różnymi dolegliwościami, np. cukrzycą.

– Zazwyczaj w pierwszych dniach po zawale zaczynamy od ćwiczeń oddechowych, relaksacyjnych, czynnych dynamicznych, które angażują małe grupy mięśniowe, jak ruch stopami i rękami, który pełni ważną funkcję w profilaktyce przeciwzakrzepowej – relacjonuje dr Węgrzynowska-Teodorczyk. – Następnie rozszerzamy zakres rehabilitacji o kończyny górne i dolne, by przejść do tułowia i całego ciała. Początkowo ćwiczenia są wykonywane w wolnym tempie i na leżąco. Z czasem rehabilitacja chorego zaczyna się odbywać w pozycji siedzącej, a kolejnym etapem są już ćwiczenia ogólnousprawniające, wykonywane na stojąco.

Rehabilitacja po zawale nie kończy się wraz z opuszczeniem szpitala. Chorzy powinni pozostawać pod opieką poradni kardiologicznej, mogą kontynuować rehabilitację również w sanatorium. Po upływie ok. 3 miesięcy od zawału pacjent może podjąć samodzielną aktywność fizyczną. Nie powinien jednak zapominać o samokontroli, której nauczą go wcześniej fizjoterapeuci i lekarze.

Czy lekarze dobrze wywiązują się z roli promotorów aktywności fizycznej? Czy jest na to czas w trakcie wizyty w gabinecie, skoro zwykle nie trwa ona dłużej niż 20 minut, a do tego sporą część zajmuje biurokracja?

Nie jest to proste. Na pewno łatwiej przychodzi to młodym ludziom, a starszym lekarzom – nieco trudniej. Uważam jednak, że właśnie gabinet lekarski powinien być tym miejscem, w którym pacjent zostanie zachęcony do aktywności fizycznej.

Mogę opowiedzieć o pewnych doświadczeniach u nas, na Wybrzeżu, w Gdańskim Ośrodku Promocji Zdrowia. Początkowo był to ośrodek nastawiony na promocję zdrowia dzieci, chodziło głównie o ocenę zdrowia dzieci rozpoczynających naukę w szkole. Zmiany demograficzne i fakt starzenia się społeczeństwa spowodowały, że skupiono się również na zdrowiu ludzi starszych. Późną jesienią w 2016 r. zostały uruchomione inicjatywy mające na celu zwiększanie aktywności fizycznej u seniorów. Jedną z nich jest Trzeci Wiek w Zdrowiu.

Celem projektu jest zwiększenie liczby lat przeżytych w zdrowiu przez kształtowanie i utrwalanie prawidłowych zachowań zdrowotnych. Program ma wiele celów szczegółowych, wśród nich są „redukcja nadmiaru masy ciała i poprawa sprawności fizycznej”. Grupę docelową tworzą osoby w wieku emerytalnym mieszkające w Gdańsku, które otrzymały skierowanie do programu od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub od lekarza specjalisty. Realizatorzy projektu nazwali to „aktywnością fizyczną na receptę”. Założenie było takie, by trafić do osób mniej aktywnych fizycznie. Bo aktywni seniorzy uczęszczają na uniwersytety trzeciego wieku czy też należą do klubów seniora, z kolei ci mniej aktywni zwykle czę-



ściej korzystają z wizyt w gabinecie lekarskim. To dlatego nawiązana została współpraca z lekarzami pierwszego kontaktu i to oni kierują seniorów do naszego, miejskiego programu – pilotażowo współpraca objęła cztery placówki podstawowej opieki zdrowotnej.

W jaki sposób lekarze zachęcają do udziału w tym programie?

W trakcie wizyty w gabinecie lekarz ocenia pacjenta pod kątem zdrowia, wydolności i ewentualnej możliwości wzięcia udziału w programie. Jeżeli stwierdzi, że jest to możliwe, wręcza pacjentowi ulotkę w kształcie recepty, na której jest napisane, gdzie należy się zgłosić. Pacjent dzwoni, umawia się i jest zapraszany zarówno na cykl wykładów na różne tematy, jak i na cykl zajęć w różnego rodzaju placówkach – nazwijmy je placówkami fitness.

Czy pacjenci są zdziwieni, że zamiast kolejnej porcji leków proponuje im się udział w takim programie?

Oczywiście reakcje ludzi są różne. Szczerze mówiąc, gdy startował ten projekt, zastanawialiśmy się, czy znajdą się osoby chętne, aby brać w nim udział. Ostrożnie zakładano, że będą tworzone 30-osobowe grupy. Okazało się, że zainteresowanie jest większe i zwykle liczebność grup przekracza przewidywania realizatorów projektu. Mało tego, zajęciami byli zainteresowani także seniorzy spoza Gdańska.

Zajęcia dla osób starszych prowadzą instruktorzy fitness. Odbywają się one w godzinach przedpołudniowych, każdorazowo w innym klubie, tak by seniorzy mogli zobaczyć, że takie placówki zlokalizowane są w różnych częściach miasta. Placówki przygotowują tańszą

ofercę dla seniorów, bo dla nich to też zysk – lepiej mieć klientów płacących nieco mniej, niż nie mieć żadnych. Z kolei seniorzy mają szansę na aktywność pod okiem profesjonalnego instruktora. Myślę, że to świetna inicjatywa. Zwykle, mówiąc o aktywności seniorów, radzimy, by wzięli np. kijki do nordic walkingu, ale wiadomo, że jeśli brakuje instruktora, to z techniką marszu bywa różnie. Niektórzy robią to lepiej, inni – nieco gorzej. Choć uważam, że i tak lepiej, gdy maszerują mniej poprawnie, niż gdyby mieli jedynie siedzieć w poczekalni przychodni...

To już wielka wartość.

Tak, traktuję to jako wielką wartość. A my, w Gdańsku, poszliśmy o krok dalej, bo wszystko opisaliśmy na ulotkach, aktywnie zapraszamy seniorów, wyjaśniamy, jakie są zajęcia, jakie dają korzyści. Seniorzy nabywają też umiejętności oceny własnego zdrowia – to również jest ważne. Dodam, że na zajęciach przeważają panie, ale panowie zjawiają się coraz częściej. Dla uczestników istotną rolę odgrywają także nowe znajomości, które mogą zawiązać podczas zajęć. Ba, dzięki temu projektowi mamy na koncie już jeden trwały związek!

Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia. W trosce o zdrowie seniorów

Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia powstał – jako Ośrodek Promocji Zdrowia i Sprawności Dziecka – jeszcze w 1992 r. Jego celami są pomnażanie potencjału zdrowotnego i ochrona zdrowia gdańszczan poprzez promowanie zdrowego stylu życia. Obok programów adresowanych do najmłodszych, jak Kierunek Zdrowie, Zdrowy Uczeń czy Gdańsk – jeMY zdrowo, Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia realizuje również inicjatywy skierowane do osób starszych.

Celem programu Koszyk Edukacyjny – Zdrowie Seniora jest podniesienie poziomu świadomości procesu starzenia się organizmu i jego konsekwencji oraz budowanie kompetencji w zakresie opóźnienia procesu starzenia u osób powyżej 65. r.ż. Panele edukacyjne w ramach programu przygotował zespół ekspertów złożony m.in. z geriatry, psychologa, dietetyka i specjalisty kultury fizycznej. Uczestnictwo w programie pomaga gdańskim seniorom w osiągnięciu poprawy jakości życia, sprawności poznawczej, odżywiania i aktywności fizycznej. Uczestnicy otrzymują wsparcie psychologiczne i dawkę motywacji do tego, by prowadzić zdrowszy tryb życia – przestrzegać prawidłowej diety, nie popełniać błędów żywieniowych, podejmować aktywność fizyczną dostosowaną do wieku, a także odbywać treningi pamięci i gimnastykę umysłu.

Kolejną inicjatywą adresowaną m.in. do gdańskich seniorów jest Koperka Życia. Celem programu jest upowszechnienie wśród mieszkańców Gdańska idei posiadania w domu i przechowywania w oznakowanym miejscu krótkiej informacji o zdrowiu osoby, do której wezwano pomoc medyczną. Dzięki koperce ratownicy medyczni i lekarze pogotowia mogą błyskawicznie zapoznać się z najważniejszymi informacjami o stanie zdrowia, chorobach i lekach przyjmowanych przez pacjenta. Taka wiedza umożliwi personelowi medycznemu podjęcie szybkich

działań ratujących życie – szczególnie w sytuacji, gdy pacjent nie jest w stanie samodzielnie przekazać wiadomości o swoim stanie zdrowia. Celem organizatorów jest to, by posiadanie Koperty Życia wpisało się na stałe w zachowania zdrowotne gdańskich seniorów.

Źródło: www.opz.gdansk.pl

A co zmienia się w życiu pacjenta, który podejmuje regularną aktywność fizyczną?

Może się zmienić sporo. Najważniejsze jest to, że przychodzą osoby, które nie miały wcześniej pojęcia o istnieniu takich zajęć ani takich placówek. Po rozpoczęciu aktywności nagle zauważają, że w przestrzeni miasta znajdują się tzw. siłownie plenerowe, i zaczynają z nich korzystać. Seniorzy mówią np.: „Świetnie, teraz już nie boję się wejść na to urządzenie, nie wstydę się”. To też jest ważne: nie tylko „nie boję się”, ale również „nie wstydę się innych ludzi”. Wstyd jest jednym z utrwalonych zachowań starszych osób, które nie potrafiły dotąd otworzyć się na aktywność. Ja widzę zmianę w podejściu seniorów już w ciągu tych niespełna 10 lat. Moi rodzice, którzy są po osiemdziesiątce, wcześniej nigdy by się nie zdobyli na taką aktywność, a teraz codziennie maszerują z kijkami. Mama chodzi przez godzinę, tata krócej, bo jest starszy i słabszy. Musiałoby się zdarzyć coś niezwykłego, żeby nie wyszli danego dnia z kijkami. Wcale ich do tego nie zmuszałam. Kupiliśmy im kijki w prezencie, ale to już była ich decyzja, by zacząć z nich korzystać.

Obecnie w fazę starzenia weszły roczniki powojennego wyżu demograficznego. To, w jakiej formie będą starzeć się te osoby, ma ogromne znaczenie dla wydolności systemu opieki zdrowotnej. Czy jest jeszcze możliwe promowanie aktywności fizycznej wśród tych ludzi i oddalenie konsekwencji starzenia się, związanych z różnorakimi chorobami?

Osoby, o których mówimy, to moi rówieśnicy lub osoby niewiele starsze ode mnie – urodzone w latach 50. lub w połowie lat 40. Nie ulega wątpliwości, że system zdrowotny musi jakoś opanować rosnącą liczbę seniorów. Jak sobie z tym na razie radzimy? W pewnych aspektach trochę lepiej, ale ogólnie rzecz biorąc – raczej tak sobie. Wielkich zmian już bym się nie spodziewała. Uważam, że należy budować społeczeństwo według zasady „dodać zdrowia do lat”. Dlaczego? Młodych ludzi jest coraz mniej. Dawniej jednego emeryta utrzymywał jeden pracujący...

W tej chwili ciężar solidarności społecznej jest większy.

Pięknie pan to ujął! I w najbliższym czasie nie będzie lepiej, ten proces będzie jedynie się pogłębiał. Jeżeli więc solidarność społeczną mamy utrzymać na odpowiednim poziomie, to starajmy się, żeby roczniki wchodzące w okres emerytalny – mówiąc niezbyt ładnie – mniej nas kosztowały. Jeżeli koszt ich leczenia będzie niższy, to więcej pieniędzy zostanie na to, żeby wszystkim pozostałym, również emerytom, zapewnić inne atrakcje życiowe. Może senior będzie miał możliwość korzystania z aktywności fizycznej za darmo? Nie za mniejszą odpłatnością, jak obecnie często się to zdarza, ale z założenia za darmo? Bo jeżeli nie będziemy mieli chorych leżących z powodu zaawansowanej przewlekłej obturacyjnej choroby

płuc, z powodu chorób układu krążenia, chorób układu ruchu, to na kliniczny system opieki zdrowotnej i zapobieganie niezdrowemu starzeniu się będziemy wydawać mniej pieniędzy.

W tej chwili wielu seniorów poważnie choruje i warto to zmieniać. Może w Polsce jeszcze nie widać większych zmian, ale np. Francuzi zaproponowali, by osoby powyżej 70. r.ż. mogły udać się na tygodniowy czy 2-tygodniowy wyjazd na narty za niższą cenę niż normalnie. Do tego dostają jeszcze darmowy skipass. Oczywiście nie jest to działalność dobroczynna, ale stricte ekonomiczna. Opłaca się, bo senior nie pojeździ za dużo, może posiedzi w kawiarni, lecz nie ulega wątpliwości, że podejmie mniejszą lub większą aktywność na nartach. Czy 10–20 lat temu moglibyśmy powiedzieć, że 70-latek wybierze się na narty?

Raczej nie.

Właśnie! A w tej chwili bierzemy to już pod uwagę. Czy dotyczy to również polskich emerytów? Może nie wszystkich, ale z pewnością się to zmienia. Ja też już jestem w wieku emerytalnym i z przyjemnością wybiorę się znów na narty.








Ruch – niezastąpione lekarstwo

Rozmowa z prof. Adamem Windakiem

 **Prof. dr hab. n. med. Adam Windak** – założyciel i wiceprezes Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce, kierownik Zakładu Medycyny Rodzinnej Katedry Chorób Wewnętrznych i Gerontologii UJ CM, były konsultant krajowy w dziedzinie medycyny rodzinnej.



Czy to prawda, że lekarz rodzinny jest coraz częściej lekarzem starszych pacjentów? Czy starzenie się społeczeństwa ma przełożenie na praktykę lekarza rodzinnego?

Lekarz rodzinny przyjmuje wszystkich pacjentów, zarówno dzieci, osoby w sile wieku, jak i seniorów, ale trendy demograficzne są klarowne i wskazują na starzenie się społeczeństwa. W codziennej pracy lekarza ogólnego dominują dwie grupy pacjentów: najmłodszy i najstarszy, bo w tych dwu okresach życia ludzie najczęściej potrzebują pomocy medycznej. Specyfika pracy lekarza zależy też od tego, gdzie praktykuje – nieco inaczej to wygląda w centrach wielkich miast, inaczej w miejscowościach, które się wyludniają i gdzie młodych rodzin nie przybywa, wreszcie inaczej na nowo powstałym osiedlu, zamieszkiwanym głównie przez rodziny z małymi dziećmi. Proporcje grup pacjentów są różne, ale z pewnością rośnie odsetek pacjentów w starszym wieku. Na podstawie mojej codziennej praktyki oszacowałbym, że stanowią oni co najmniej dwie trzecie wszystkich pacjentów.



Z jakimi schorzeniami najczęściej borykają się seniorzy? Czy nadal są to nadciśnienie, cukrzyca i choroby sercowo- naczyniowe?

Tak, potwierdzają to również wyniki badań epidemiologicznych, w tym tych prowadzonych w gabinetach lekarzy rodzinnych. Jedno z najnowszych takich badań – LIPIDOGRAM 2015, w którym uczestniczyło prawie 14 tysięcy pacjentów lekarzy rodzinnych z całej Polski – pokazuje np., że odsetek osób po 65. r.ż. z otyłością jest o jedną trzecią większy niż w młodszych grupach wiekowych, na cukrzycę cierpi dwa razy więcej seniorów niż osób młodszych, o dwie trzecie jest też więcej osób z nadciśnieniem tętniczym. Wymienione choroby należą do tzw. chorób cywilizacyjnych, nazywanych niekiedy epidemią XXI w. Są to choroby, które mają związek z niezdrowym stylem życia, a ich rozpowszechnienie niestety rośnie. Niestety seniorzy rzadziej przestrzegają zasad zdrowego żywienia, są też mniej aktywni fizycznie niż osoby młodsze. Jedyna dobra wiadomość to ta, że w porównaniu z osobami przed 65. r.ż. w tej grupie wiekowej jest dwa razy mniej palaczy tytoniu. Pacjenci często cierpią nie na jedną, ale na kilka chorób przewlekłych, co określamy mianem wielochorowości. Wszystkie razem, nakładając się na zmiany związane z upływem czasu, wpływają na ogólny stan zdrowia. To dlatego dla wielu pacjentów nie jest najważniejsze, jaką wartość glikemii mają w danym momencie lub jakie jest stężenie cholesterolu we krwi. Istotniejszy dla nich może być ogólny stan funkcjonalny organizmu. Oczywiście wyrównywanie parametrów i właściwe leczenie każdej z chorób przewlekłych przyczyniają się do poprawy stanu funkcjonalnego, ale to nie jest działanie ani wystarczające, ani jedyne, którego pacjenci oczekują.

To znaczy, że czym innym są choroby, na które cierpią starsi ludzie, a czym innym to, co im doskwiera na co dzień?

Zgadza się. Pacjentom w starszym wieku zależy w dużej mierze na autonomii, na niezależności, tak żeby byli zdolni do samodzielności w codziennym życiu. Ważne jest dla nich to, by dobrze słyszeli, dobrze widzieli, sprawnie się poruszali. To są dla nich rzeczy istotniejsze niż lepsze lub gorsze kontrolowanie jakiejś choroby przewlekłej.

Czy w trakcie wizyty w gabinecie lekarza rodzinnego jest okazja, by porozmawiać o aktywności fizycznej?

Powinna być ku temu okazja! Sam bardzo często rozmawiam na ten temat ze swoimi pacjentami. Jestem przekonany, że regularna aktywność fizyczna i ruch w każdej formie są bezcennym i niezastąpionym lekarstwem, lepszym od pigułek. I nie mówię tego w przenośni, jest to po prostu prawda. Mam wielu pacjentów, którym udało się zredukować masę ciała po tym, jak dali się przekonać do regularnej aktywności fizycznej. Stwierdzano u nich poprawę parametrów wielu chorób przewlekłych, co pozwalało też na zmniejszenie dawek leków, a w niektórych przypadkach – nawet na odstawienie części medykamentów.

Czy często udaje się ograniczyć leki dzięki aktywności?

Przyznam, że nie jest to sytuacja bardzo częsta. Przekonanie pacjenta do wysiłku fizycznego jest dosyć trudne – wymaga to zmian behawioralnych, a te najtrudniej wdrożyć. Łatwiej wykupić receptę i codziennie rano bądź wieczorem połknąć jedną czy nawet pięć tabletek, niż codziennie przez godzinę spacerować, jeździć na rowerze czy uprawiać inną aktywność fizyczną albo zmienić dietę, zrezygnować z nałogów, np. z palenia papierosów czy spożywania alkoholu.

Ale na podstawie przeszło 20-letniej praktyki lekarza rodzinnego muszę powiedzieć, że podejście pacjentów zmienia się na lepsze. Myślę, że zwiększa się świadomość tego, jak ważny jest ruch. Coraz częściej pacjenci dają się przekonać do zmian, przestrzegają zaleceń co do aktywności fizycznej. Rozmawiając z nimi w trakcie wizyt, staram się szczególnie podchodzić do kwestii planowania aktywności fizycznej. Każdorazowo dobieram rodzaj aktywności dostosowany do wieku i stanu ogólnego pacjenta, do jego możliwości psychofizycznych, a czasami także finansowych, bo niektóre aktywności wiążą się z pewnymi wydatkami. Mam dużą grupę pacjentów, którzy regularnie chodzą na spacer, jeżdżą na rowerze, a nawet chodzą na basen.

Czy można zatem ustalić formy aktywności najlepsze np. dla cukrzyka po 60. r.ż.?

Ogólne zalecenia definiują przede wszystkim rodzaj wysiłku fizycznego. Otóż powinien to być wysiłek aerobowy, nieoporowy, czyli taki jak np. w trakcie szybkiego marszu czy biegu. Chodzi o doprowadzenie do wzrostu częstości tętna i do niewielkiego zmęczenia. Taki wysiłek powinien być podejmowany przynajmniej pięciokrotnie w ciągu tygodnia przez co najmniej 30 minut, czyli łącznie przez 150 minut tygodniowo. Oczywiście te zalecenia muszą być poddawane pewnej modyfikacji. Są osoby o bardzo dobrej kondycji fizycznej, preferujące np. krótszy, ale bardziej intensywny wysiłek fizyczny – i to także jest dopuszczalne. Są też pacjenci, dla których 150 minut tygodniowo aktywności fizycznej, takiej jak np. szybki marsz, byłoby niewykonalne. Złota zasada mówi, że jakkolwiek wysiłek fizyczny jest lepszy niż brak wysiłku fizycznego. Często staram się pacjentom sugerować takie aktywności, które łatwo wpisać w ich codzienny rytm funkcjonowania, np. można wysiadać z tramwaju dwa przystanki wcześniej.

I przejść się kawałek.

Tak, pokonać na piechotę część dystansu do pracy czy do domu – albo w ogóle na piechotę udawać się do pracy, jeżeli ten dystans nie jest zbyt wielki. Tak samo wejście po schodach zamiast używania windy można traktować jako rodzaj wysiłku fizycznego. Nie trzeba od razu przebierać się w strój sportowy i wkładać adidasów, żeby zacząć ćwiczyć.

Wydaje mi się, że dla osób w starszym wieku aktywnością, która jest najłatwiejsza do wprowadzenia, są po prostu spacery. Intensywny spacer jest w zasięgu większości pacjentów, chyba że ktoś ma szczególne ograniczenia w zakresie układu ruchu. Są pacjenci, którzy nie zawsze mogą udać się na spacer, chociażby ze względu na warunki pogodowe. Zimą jest ślisko, co grozi upadkiem, a wśród seniorów upadki są szczególnie niebezpieczne. Z kolei latem upał grozi dolegliwościami ze strony układu krążenia czy oddechowego, co powoduje, że tolerancja wysiłku znacznie spada.

Bezpieczną formą aktywności fizycznej, którą pacjenci niemal zawsze mogą podejmować, jest gimnastyka wykonywana w domu. To najbezpieczniejsza forma aktywności, jako że gimnastyka może być dobrana do indywidualnych możliwości pacjenta. Z doświadczenia wiem jednak, że niewielu pacjentów potrafi wytrwać w tym rodzaju aktywności, bo – nie da się ukryć – dość nudne musi być wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych w domu. Uda się to tym pacjentom, którzy we wcześniejszym okresie życia wyrobili sobie taki nawyk, którzy gimnastykowali się zawsze i kontynuują to w starszym wieku. Z trudem natomiast przypominam sobie innych pacjentów, którzy przez dłuższy okres wykonywali w domu ćwiczenia gimnastyczne.

Sporo osób chodzi regularnie na spacerzy czy na basen. Można rozważyć jazdę na rowerze, choć trudno zalecać ją pacjentom w miastach ze względu na nieliczne ścieżki rowerowe. Ale już poza dużymi miastami rower jest środkiem komunikacji dla wielu ludzi. To bardzo dobra forma aktywności. Niestety w Polsce ścieżek rowerowych ciągle jest niewiele w porównaniu z liczbą ścieżek w Holandii czy Danii. Miałem okazję mieszkać ponad pół roku w Holandii, i to dość dawno temu, a z zadziwieniem obserwowałem, jak ogromna liczba seniorów porusza się na rowerze.

To jest element tamtejszej kultury.

Tak, rowerów w Holandii jest więcej niż ludzi!

A czy otyłość jest przeciwwskazaniem do aktywności fizycznej?

Nie jest przeciwwskazaniem, ale wręcz ewidentnym wskazaniem do aktywności fizycznej. Otyłość jest groźną patologią, bo prowadzi do takich zaburzeń jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, dyslipidemia i wszelkie powikłania w postaci chorób układu krążenia, włącznie z tymi najgroźniejszymi, czyli zawałem serca bądź udarem mózgu. Walka z otyłością jest podstawowym sposobem zapobiegania najgroźniejszym powikłaniom sercowo-naczyniowym.

Jak najlepiej walczyć z otyłością?

Tak naprawdę tylko na dwa sposoby: poprzez właściwą dietę i wzmożoną aktywność fizyczną. Największe sukcesy odnoszą ci pacjenci, którzy potrafią wdrożyć jedno i drugie, bo sama dieta bez wzmożonej aktywności fizycznej, bez dodatkowego wydatku ener-

tycznego jest mało skuteczna. Otyłość stanowi ponadto wskazanie do leczenia, zwłaszcza że wśród seniorów jest częstsza niż u osób młodszych. Z wiekiem stajemy się mniej aktywni, tracimy tkankę mięśniową, która zastępowana jest tkanką tłuszczową. W rezultacie udział masy mięśniowej w masie ciała maleje wraz z wiekiem. Aby spowolnić ten proces, warto podejmować aktywność fizyczną, a dodatkowo wdrożyć zmiany żywieniowe.

A czy leczenie otyłości w starszym wieku jest trudniejsze?

Zdecydowanie warto zadbać o odpowiednią wagę jak najwcześniej. Niemniej walka z otyłością jest trudna w każdym wieku, bo wymaga zmiany stylu życia, zmiany nawyków, a nic nie jest tak trudno zmienić jak przyzwyczajenia. Często otyłość jest efektem przyzwyczajeń żywieniowych wyniesionych z dzieciństwa, dotyczących np. rozkładu posiłków, ich wartości kalorycznej, proporcji składników w tych posiłkach itd. To wszystko bardzo trudno zmienić. Wiadomo, że względnie prosto jest zredukować masę ciała, ale znacznie trudniej utrzymać ją na dłużej.

Ma pan na myśli efekt jo-jo?

Tak. Niektórzy pacjenci mają świadomość tego, jakie ryzyko wiąże się z otyłością. Regularnie dbają o wagę, ale nadchodzą święta, spotkania rodzinne i wielomiesięczny wysiłek bywa niweczony w trakcie kilku takich spotkań. W efekcie pacjenci tracą motywację, zniechęcają się. Ale są i takie osoby, które nieustająco ten wysiłek podejmują. To trochę tak, jak mawiał Bernard Shaw: „Rzucić palenie? Nic trudnego. Setki razy to robiłem”.

A czy palenie papierosów jest poważnym problemem wśród starszych pacjentów?

I tak, i nie. Myślę, że i w tym zakresie rośnie świadomość społeczeństwa. Polska wciąż należy do grupy krajów, w których pali się dużo papierosów, choć na przestrzeni ostatnich lat liczba palaczy się zmniejszyła. Szczególnie w najstarszej populacji odsetek osób palących maleje szybciej niż w innych grupach wiekowych. Ma to związek z licznymi chorobami, które stają się dla seniorów motywatorem do zaprzestania palenia. Osoby, które paliły przez 40–50 lat, mają czasem większy problem z zerwaniem z nałogiem niż ci, którzy są mniej uzależnieni.

Nie ulega wątpliwości, że każdy palący powinien rzucić palenie. Ale kto szczególnie powinien to zrobić – czy osoby z nadciśnieniem, z chorobami sercowo-naczyniowymi?

Trudno powiedzieć. Jedni pewnie szybciej będą czerpać korzyści z rzucenia palenia, inni – wolniej, ale z pewnością pozytywnie wpłynie to na każdego, kto zdecyduje się zerwać z nałogiem. Palenie papierosów to po prostu zatrucie organizmu na wiele różnych sposobów. Nie podlega dyskusji, że palenie powoduje liczne schorzenia, nie tylko choroby układu krążenia, ale i schorzenia nowotworowe wraz z rakiem płuc. Palenie jest najsilniejszym czynnikiem ryzyka przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, przyczynia się do rozwoju osteoporozy, zmian zwyrodnieniowych w układzie kostno-stawowym i wielu innych chorób. Każdy, kto pali, dla własnego dobra powinien rozstać się z tym nałogiem jak najszybciej.

„Nie siedzę na emeryturze!”

Zwycięskie prace konkursowe

Nie siedzę na emeryturze! – to hasło corocznego konkursu, który ogłaszamy na łamach współfinansowanej przez MSiT gazety „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”. Rolą uczestników jest opisanie, jaką rolę w ich życiu odgrywa aktywność fizyczna. Zachęcamy seniorów do przybliżenia innym własnych doświadczeń z amatorskim sportem. Jak co roku odzew słuchaczy UTW był naprawdę duży. Spośród nadesłanych prac wybraliśmy te najbardziej inspirujące, które z największą przyjemnością prezentujemy na kolejnych stronach.



Życie jest piękne, życie ma swój wdzięk

Teresa Wojtasik, Kobyła Góra

Tyle razy mówiłam sobie: rób coś z ciałem, ruszaj się. Ćwiczyłam i ćwiczę umysł krzyżówkami itp. A ciało czekało na swój czas, na jakiś znak. Aż w końcu wiosną 2017 r. postanowiłam wziąć udział w 53. Crossie Ostrzeszowskim i pójść z kijkami trasą 5 km (należę do UTW).

Któregoś dnia kupiłam sobie kijki i buty i poszłam na spacer z koleżanką. Po kilku dniach prób pokonałam pięciokilometrowy dystans. Bez uszczerbku – i to był ten moment, kiedy bardzo polubiłam nordic walking. Dla mnie to coś więcej niż ruch dla zdrowia – to wyrzucenie emocji i spotkanie się ze sobą sam na sam, bo chodzę sama, swoim tempem. Jeśli targają mną emocje czy przechodzę trudne chwile, to wychodzę z kijkami. Po uspokojeniu, wyciszeniu dostrzegam piękną przyrodę. Idąc, szukam weny, ponieważ piszę wiersze. Co jest też bardzo istotne, kiedy chodzę, nie czuję zmęczenia, jestem jakby radośniejsza, lżejsza, spokojniejsza i bardziej otwarta na ludzi. Staram się dwa razy w tygodniu przejść 6–8 km.

Ponadto spaceruję. Jesienią często bywam w lesie, zbieram grzyby, przytulam się do drzew. Lubię podziwiać piękno, nasycić się bogactwem barw, zapachu, w zależności od pory dnia i roku. Kijki mam zaledwie półtora roku, ale byłam już na drugim Crossie Ostrzeszowskim – moim drugim, a tak naprawdę 54. W przyszłym roku też zamierzam wziąć w nim udział, dlatego chcę i muszę dbać o formę.

W każdym wieku można coś zacząć. Jestem tego żywym przykładem, bo kijki zakupiłam na progu 66. urodzin. Żałuję, że nie zaczęłam dużo wcześniej. Przyznam, że kiedyś patrzyłam bardzo sceptycznie na ludzi chodzących z kijkami. Żartownisie mówili: „Co się stało, narty ci ukradli?”.

Dziś sama zachęcam do tej formy ruchu, ponieważ czuję, jakby mi przybyło sił i energii. Lekarze powinni obowiązkowo zapisywać ruch, bo to lek nad leki, pacjenci rzadziej korzystaliby z apteki. Ruch to zdrowie – kto się rusza, ten wie, że mniej leków je.

W każdym mieście są parki, ścieżki, miejsca ustronne, którymi można iść w stronę zdrowia – z kijkami rzecz jasna. Warto. Zachęcam, namawiam na ruch i spotkanie ze sobą sam na sam. Cieszę się, że znalazłam swoją drogę, czerpię radość z każdego kroku i każdego oddechu. Życie jest krótkie, zatem powinniśmy żyć w zgodzie z człowiekiem, z naturą, ze sobą oraz mieć poczucie, że zrobiliśmy coś dobrego i pożytecznego dla ciała, wstając z kanapy czy fotela.

Dbamy o mieszkanie, garderobę itp. A o siebie najmniej. Zmieńmy tryb życia na aktywny, bo warto i trzeba.

Podróże, rowery, tenis stołowy

Zdzisław Krupa,
Babimojski Uniwersytet Trzeciego Wieku

Pracę zawodową zakończyłem w 71. roku życia. Wiele lat kariery poświęciłem pracy z młodzieżą niedostosowaną społecznie. By osiągać jakiegokolwiek sukcesy w tej dziedzinie, konieczna jest organizacja atrakcyjnych zajęć, najlepiej sportowych lub rekreacyjnych. Spowodowało to, że cały czas sam musiałem być aktywny fizycznie. I byłem. Ostatnie 10 lat mojej kariery zawodowej to praca w charakterze menedżera sportowego w Centrum Sportu i Rekreacji w Babimoście. Znajdowałem się w ciągłym ruchu, organizując życie sportowe miasta, gminy i dalszej okolicy.

Jako animator różnych form ruchu sam również aktywnie w nich uczestniczyłem. Oczywiście nawyki te pozostały we mnie, gdy w październiku 2017 r. definitywnie zakończyłem pracę zawodową. Należę jednak do tych emerytów, którzy z przyjemnością rozpoczynają kolejny okres w życiu. Wiadomo, że każdy nowy etap niesie sporo obaw i wątpliwości. Mimo to wydaje mi się, że ja pokonałem ten próg bezboleśnie. Teraz korzystam z dość beztrudnego, ale aktywnego sposobu spędzania każdego dnia. Wyznaję zasadę: nieważne, ile dni w naszym życiu, ważne, ile życia w naszych dniach. Mam wreszcie czas na realizację marzeń, a te są u mnie wybujałe. Nie odkładam marzeń, odkładam na marzenia. Wiem, że czasami trzeba je nieco hamować... bo się spełniają.

W okresie późnej jesieni 2017 r. byłem nad Wodospadami Wiktorii w Zimbabwie. Zwiedziłem parki narodowe Malawi, Zimbabwe i Botswany. W marcu 2018 objechałem Sri Lankę. W czerwcu tego roku po raz pierwszy byłem w Szwajcarii. Po drodze były też Włochy, Niemcy i Lichtenstein. Również w czerwcu byłem na Ukrainie, w Mołdawii, Naddniestrzańskiej Republice Mołdawskiej i Rumunii. Podczas wyjazdów nie mam w zwyczaju leżeć pod palmą, popijając drinki. Biorę udział tylko w wycieczkach objazdowych. Z grupą seniorów z Babimojskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku byłem na obchodach Tygodnia Seniora w mieście partnerskim Babimostu – Neuruppinie w Niemczech. Miejscem mojej jednodniowej eksploracji turystycznej był niedawno także Szczecin. Podobno podróże to jedna z form aktywności, na które tylko wydaje się pieniądze. Ja jednak po każdym powrocie do domu czuję się bogatszy.

Nie mam czasu siedzieć na emeryturze i nie siedzę. Odpoczywać zamierzam w... trumnie. Na swoim profilu fejsbukowym zamieszczam sporo materiałów. Przy okazji polecam różne miejsca. W trakcie podróży bardzo dużo fotografuję, mam udokumentowane prawie pół świata. Ktoś kiedyś powiedział: albo masz zdjęcie, albo tego nie było. Więc robię zdjęcia – jak Japończyk, a czasami i więcej. Podczas długich zimowych wieczorów z pozycji domowego fotela ponownie odwiedzam wcześniej poznane kraje. Na żywo zwiedziłem ich dotychczas ponad 80, ale kolejne są w marzeniach i planach. W wielu państwach byłem kilkakrotnie. Lepiej raz zobaczyć, niż 1000 razy o tym słyszeć.

Jedną z preferowanych przeze mnie form aktywności ruchowej jest turystyka rowerowa. Gmina Babimost, w której mieszkam, ma bogatą sieć ścieżek rowerowych. Ile razy jednak można je-

chać tą samą ścieżką tam i z powrotem? Ścieżki rowerowe traktuję jako drogi dojazdowe i najchętniej zapuszczam się na drogi gruntowe, leśne, polne. Tereny te często są też miejscem moich bezkrwawych polowań z aparatem fotograficznym – takie rowerowe safari. Zwiedziłem, a nie tylko przejechałem, wszystkie miejscowości w bliskiej i nieco dalszej okolicy, do 30 km. Chętnie biorę udział w rajdach rowerowych organizowanych w okolicy. W czerwcu tego roku uczestniczyłem np. we wspaniałym Rajdzie Regionu Kozła. Uwielbiam zmęczenie na mecie! Rower warto wybrać choćby z kilku prozaicznych powodów. Nigdy nie pyta nas, czy nie przybraliśmy na wadze, nigdy nie narzeka, jest zawsze do dyspozycji, nigdy nie czyni wymówek, nie ma nawet nic przeciwko temu, że czytamy pisemka o innych rowerach. To żarciki, ale mówiące wiele. Przesiadając się na rower, decydujemy się na pewien styl życia, ekologiczny i zdrowy. Ponadto oszczędzamy pieniądze, tracimy mniej czasu, poznajemy otoczenie, poprawiamy nastrój, wzmacniamy mięśnie nóg.

Wyzbyłem się niezdrowych nawyków i nie spędzam dni na kanapie czy w fotelu przed telewizorem. No, chyba że są mistrzostwa świata w piłce nożnej. Absolutnie zaprzestałem pochłaniania niekontrolowanych ilości niepotrzebnych i niezdrowych przekąsek. Pomału, ale regularnie przechodzę na system wcześniejszego spożywania kolacji. Kiedy pracowałem, było to niemożliwe. Dokonałem analizy, oceny i modyfikacji dotychczasowych nawyków i przyzwyczajeń pod kątem zdrowotnym. Bardzo dużo zmieniłem.

Ze sportem jestem na wiele sposobów związany od najmłodszych lat. Uprawiałem różne dyscypliny na poziomie amatorskim. Od kilku lat uprawiam też, a właściwie przede wszystkim,

tenis stołowy. Ma proste zasady, które wszyscy są w stanie bez trudu pojąć. Nie potrzebujemy drogiego sprzętu, a dostęp do stołów pingpongowych jest dość powszechny. Tenis stołowy to jeden ze sportów, które przynoszą same korzyści dla naszego zdrowia i samopoczucia. W dodatku rzadko powoduje kontuzje. Gdy przez lata uprawiałem różne dyscypliny sportowe, wielokrotnie ulegałem mniej lub bardziej skomplikowanym kontuzjom. Teraz, kiedy jestem na emeryturze, wybieram bezpieczniejszy sport.

W ping-pongu nie ma żadnych ograniczeń wiekowych. Grać może każdy: duży i mały, gruby i chudy, stary i młody. Podział na płeć na szczeblu amatorskim nie jest wymagany. Grać mogą również osoby niepełnosprawne, nawet poruszające się na wózkach inwalidzkich. Tenis stołowy należy do dyscyplin sportowych pomagających utrzymać sporą sprawność fizyczną i – co jest nie mniej istotne – intelektualną. To bardzo ważne dla osób starszych, a szczególnie tych przebywających na emeryturze.

Moja aktywność sportowa i turystyczno-rekreacyjna na emeryturze stanowi kontynuację dotychczasowej działalności. Jest nieograniczona prawie żadnymi warunkami, tylko świadomie zawężona. Z eksponowanych miejsc w mieszkaniu usunąłem prawie wszystkie trofea sportowe, które zastąpiłem pamiątkami z podróży. Dziś całkowicie zadowala mnie 2-, 3- lub 4-krotne spotkanie w tygodniu z może niezbyt liczną, ale stałą grupą kolegów i rozegranie 8–10 setów tenisa stołowego. Liczymy starą metodą, czyli sety rozgrywamy do 21 punktów. Jeden mecz zajmuje nam zwykle ok. 1 godziny, gdy gramy we dwóch, albo 1,5 godziny, gdy gramy we trzech. Od czasu do czasu odwiedza nas kolega mieszkający w Niemczech, a do niedawna tak-

że w Chinach. Wtedy mamy uciechę, rozgrywając mecze Polska – Chiny lub Polska – Niemcy. W zasadzie gramy tak długo, jak długo sprawia nam to przyjemność. Wielką radość daje nam nie tylko zwycięstwo w danym dniu. Cieszy nas wygranie seta, a przede wszystkim wygrywanie poszczególnych akcji po dramatycznej wymianie ciosów.

Czasami udaje mi się namówić do gry kogoś spoza naszego grona, ale ten namówiony szybko wynajduje cały zestaw pretekstów, by unikać kolejnych konfrontacji, lub przekłada spotkanie z tygodnia na tydzień – w nieskończoność. Rozczarowuje mnie ogromna oporność wśród wielu moich kolegów emerytów, którzy nie chcą brać udziału w żadnych formach aktywności fizycznej czy rekreacyjnej, zdumiewają mnie ich banalne wymówki.

Efektów aktywności fizycznej zwykle nie widać od razu. Potrzebne jest systematyczne i trwające przez dłuższy czas uprawianie jakiejś dyscypliny. Efekty zdrowotne, pełne zadowolenie i – co bardzo ważne – relaks umysłowy przychodzą dopiero po osiągnięciu pewnego poziomu sportowego. Tego jednak ludziom brakuje.

Udział w rozgrywkach kwalifikowanych i starty w turniejach okolicznościowych mam za sobą i nie zamierzam do tego wracać, choć bez problemu bym mógł. Gdy jednak uda mi się zwerbować większą grupę seniorów chętnych do tego rodzaju aktywności, będę chciał prowadzić (tylko na nasz użytek) aktualny ranking i tabele wyników, co może uatrakcyjnić rozgrywki. Do tego potrzebne jest powszechniejsze zrozumienie znaczenia regularnej aktywności ruchowej jako czynnika łagodzącego problemy przeciętnego emeryta. A z tym jest najtrudniej.

Ćwiczyć profilaktycznie

Elżbieta Ostolska, Legnica

Do systematycznych intensywnych ćwiczeń zmobilizowała mnie choroba kręgosłupa w odcinku lędźwiowym, z usztywnieniem nogi. Był szpital, były rehabilitacje, terapie psychologiczne itp. Dzięki swojemu uporowi i wewnętrznej dyscyplinie wróciłam do normalności, za co dziękowałam Bogu. Po tych przypadłościach doszłam jednak do wniosku, że muszę profilaktycznie ćwiczyć już do końca życia.

Profesor Michał Tombak, autor książki *Droga do zdrowia*, stwierdził, że nie ma żadnej tabletki na kręgosłup, tylko codzienna gimnastyka, tzw. rybka, trwająca jedynie minutę. Od 2001 r. codziennie rano ćwiczę więc właśnie moją ulubioną rybkę. Uwierzcie mi, że nie wiem, co znaczy ból kręgosłupa.

Kiedy w 2013 r. zapisałam się na UTW w Legnicy, moje ćwiczenia stały się intensywniejsze, ćwiczyłam na siłowni, a obecnie chodzę na gimnastykę prowadzoną przez wspaniałych instruktorów. Och, jaka radość zapanowała w moim sercu, a o endorfinach, czyli hormonach szczęścia, to już nie wspomnę! Ponadto wędrowałam i wędruję z kijkami do nordic walkingu oraz jeżdżę na rowerze i hulajnodze.

Uczestnictwo w Senioradzie utwierdziło mnie w przekonaniu, że jestem szybsza od swoich rówieśników. Oczywiście mówię to z pokorą. Poświęcam dla siebie bardzo dużo czasu, chodzę

też na spacerzy oraz relaksuję się przy Jeziorze Kunickim blisko Legnicy, gdzie podziwiam uroki czterech pór roku – jako osoba wrażliwa i dostrzegająca piękno w każdym szczególe czerpię z tego wielką radość.

Kochani seniorzy, uwierzcie, że aktywne życie pozostawia z boku wszelkie smutki, depresje i ułomności fizyczne!

Aktywność w moim życiu

Krystyna Nerlo, Bartoszków

W późniejszych latach życia pracowałam w KGHM. Zakład pracy był organizatorem rajdów i różnego rodzaju wyjazdów. Pewnego razu podczas rajdu w Złotym Stoku w zakończeniu brały udział liczne grupy i organizacje. Jedną z atrakcji stanowiło wspinanie się na skałę w oprzyrządowaniu i kasku pod okiem ratowników. Zgłosiło się kilku mężczyzn, jednak oprócz mnie chęci nie wyraziła żadna kobieta. Wspinałam się na wysokość 200 m. Odłamki skały sypały się na kask, trzeba było umiejętnie wyciągać do góry rękę wraz z nogą (obie kończyny były połączone pasem), dla laika było to nie lada utrudnienie. Należało znaleźć kawałek wystającej skały, by móc ją uchwycić ręką, a jednocześnie podniesioną nogą namacać jakiś dołek, który pozwoliłby postawić nogę – i tak krok po kroku. Nie było to łatwe zadanie, w szczególności dla kobiety. Czułam strach i adrenalinę, ale później miałam satysfakcję, że pokonałam cały odcinek.

Aktywność fizyczna ma w życiu ogromne znaczenie. Gdy młody człowiek uprawia sport, obojętnie, jaką dyscyplinę, uczy się współpracy z rówieśnikami i brania odpowiedzialności za grupę. Takimi sportami są szczególnie akrobatyka z wykonywaniem piramid, gimnastyka artystyczna, kolarstwo i wiele podobnych konkurencji, w których grupa pracuje na jednego, a jeden na grupę i wszyscy się wspierają. W dorosłym życiu to zaprocentuje – i nie mam na myśli tylko sprawności fizycznej, jaką młody człowiek sobie wypracował.

Ja w latach młodości uprawiałam lekkoatletykę, gimnastykę i akrobatykę. Do dzisiaj jestem osobą energiczną i aktywną społecznie. Nigdy nie spóźniałam się do pracy; nawet kiedy odprowadzałam jedno dziecko do żłobka, a drugie do przedszkola, jako pierwsza otwierałam drzwi biura, w którym pracowało nas siedem pań. Choć obracałam dużą gotówką w zakładzie pracy, nigdy nie miałam manka i rozliczałam się sumiennie, co do grosza. Uważam, że to dzięki cechom, które nabyłam, gdy w młodości uprawiałam sport.

Kiedy miałam 17 lat, zdobyłam wicemistrzostwo Dolnego Śląska w akrobatyce sportowej, a dla zakładu pracy wywalczyłam siedem medali w lekkoatletyce, w rozgrywkach międzyzakładowych, które odbywały się raz w roku. W wieku średnim należałam do PTTK i uprawiałam turystykę pieszą. Chodziliśmy wtedy po Karkonoszach, Tatrach i Beskidach.

W wieku 55 lat zrezygnowałam z tej turystyki ze względu na męża, który przeszedł bardzo poważną operację na otwartym sercu. Do dzisiaj należę do kościelnej wspólnoty, w której jestem aktywna. Organizowaliśmy festyny i pielgrzymki, a ja udzie-

łałam się również jako wolontariuszka. Wykorzystując swoje umiejętności w nawiązywaniu kontaktów, pomagałam ludziom pokrzywdzonym przez los. Przy kościele byłam organizatorem przedstawień patriotyczno-religijnych, które odbywały się co roku 11 listopada.

Obecnie mam 68 lat. Dwa lata temu podjęliśmy z mężem decyzję o budowie domu jednorodzinnego. Wprawdzie mąż nie był tym pomysłem zachwycony, ale ja wierzyłam, że ponieważ mam jeszcze taką niespożytą energię, jestem w stanie podołać temu wyzwaniu. Wszyscy znajomi uważali, że porywamy się z motyką na słońce. Nie dowierzali, że się wybudujemy w takim wieku. Wprowadziliśmy się do naszego domku rok temu, gdy mężowi brakował miesiąc do ukończenia siedemdziesiątki. Teraz znajomi odwiedzają nas i podziwiają, zniknął problem pomieszczenia całej rodziny, tj. dzieci i wnuków (a rodzinę mamy dużą), podczas świąt i spotkań. Jestem szczęśliwa, że mam swój cudowny ogród z kwiatami, zielen wkoło domu i śpiew ptaków. Zawsze kochałam przyrodę i podziwiałam jej piękno. Pracy w ogrodzie jest dużo, więc chociaż obecnie nie uprawiam żadnych sportów, aktywności mi nie brakuje, a mężowi sporo ruchu zapewnia koszenie trawników.

Nie siedzę na emeryturze! Należę do uniwersytetu trzeciego wieku, zajmuję się malarstwem. W szczególności jesienią i zimą z utęsknieniem oczekuję wiosny, śpiewu ptaków i barwnych kwiatów w ogrodzie. Żyjąc w kontakcie z przyrodą i ludźmi, którzy chętnie nas odwiedzają, jestem szczęśliwa. Wszyscy się dziwią i pytają, skąd ja czerpię tyle energii...

Nie wyobrażam sobie życia bez ruchu!

Krystyna Lech, Oława

Nie wyobrażam sobie życia bez ruchu! Lubię aktywność i mocno wierzę, że dzięki niej jestem sprawniejsza. Czuję się nawet dosyć atrakcyjna – bez zarozumiałstwa – pomimo swoich 69 lat. Ćwiczę w miarę regularnie, parę razy w tygodniu, od zawsze, odkąd pamiętam. Są to proste ćwiczenia na kręgosłup, na wzmocnienie mięśni, także brzucha (może dlatego nie mam tam sadełka), na stawy itp. Jestem przekonana, że dzięki ćwiczeniom mam więcej siły.

Ponadto raz lub dwa razy w tygodniu tańczę. Od ponad 20 lat jestem aktywnym członkiem Zespołu Pieśni i Tańca „Porębiok” w gminie Oława. Mamy w repertuarze kilka bloków tanecznych, m.in. tańce dolnośląskie, górnośląskie, rzeszowskie (bardzo skoczne, wesołe i żywe) oraz beskidzkie (jakże inne od pozostałych). Jestem wielką miłośniczką nie tylko tańców ludowych, ale także polskiego folkloru, który uważam za niezwykle i przepiękny. Ludowe tańce i pieśni są dla mnie oryginalne i fascynujące. Mogłabym o tym pisać bez końca.

Definitywnie stwierdzam, że kocham taniec, uwielbiam tańczyć, toteż tańczę z radością. Dlatego osiem lat byłam także w grupie tanecznej przy Oławskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku. To są zupełnie inne tańce niż ludowe: klasyczne tango, walc angielski, wiedeński, blues, cza-cza, salsa, polka itd. Z powodu kontuzji stawu skokowego musiałam niestety ograniczyć swoją aktyw-

ność taneczną z trzech razy w tygodniu do jednego (kontynuuję tylko tańce ludowe).

Moja aktywność to także spacer i marsze z kijkami (w przerwach urlopowych od tańców). Tak jak wcześniej stwierdziłam, nie wyobrażam sobie życia bez ruchu. Również w dzieciństwie tańczyłam oraz jeździłam na nartach, bo pochodzę z terenów podgórskich – jestem wałbrzyszką. Myślę, że moja aktywność nie jest bez znaczenia dla moich najbliższych. Syn, z którym przed laty wyjeżdżaliśmy do Karpacza na narty, kontynuuje tę formę aktywności wraz z całą swoją rodziną: żoną i dziećmi. Jak twierdzi, musi chociaż parę razy w sezonie zimowym wyjechać w góry na narty, aby doładować akumulatory. Dwaj jego synowie także są bardzo aktywni, kochają sport. Starszy gra w kosza, a młodszy w piłkę nożną. Z kolei dwie wnuczki być może odziedziczyły coś w genach po babci, bo starsza tańczyła, a młodsza tańczy i ćwiczy akrobatykę. Wychodzi na to, że już trzecie pokolenie przejawia aktywność sportową i taneczną. Bardzo mnie to cieszy. Sądzę, że sport i taniec wyrabiają wiele pozytywnych cech osobowościowych. Kształtują wytrwałość, systematyczność, odpowiedzialność i szlachetną rywalizację. Poprawiają także samopoczucie, wygląd, sylwetkę oraz dodają pewności siebie, zwłaszcza młodym ludziom.

Wykonuję też ćwiczenia z kinezylogii, które polubiłam i które staram się w miarę możliwości regularnie uprawiać. W ubiegłym roku zapisałam się na zajęcia z gimnastyki mózgu na OUTW – z ciekawości. Od pierwszych zajęć jestem wielką fanką tego rodzaju ćwiczeń mózgu i całego ciała. Mam broszurkę, z której korzystam, bo ćwiczeń jest całe mnóstwo, trudno wszystkie zapamiętać. Jestem bardzo zadowolona, że zainteresowałam się

także tą formą ruchu, która ma właściwości zdrowotne, relaksujące i usprawniające funkcjonowanie różnych narządów oraz uaktywnia obie półkule mózgowe.

Na końcu przedstawię swój codzienny rytuał, który wygląda mniej więcej tak: rano uprawiam ćwiczenia z kinezylogii, a po południu zwykle ćwiczenia gimnastyczne, które poprawiają moje samopoczucie fizyczne i psychiczne. Wieczorami zaś często rozwiązuję krzyżówki (to też gimnastyka mózgu i ćwiczenie pamięci).

Moje życie na emeryturze, choć bardzo aktywne fizycznie, to nie tylko ciągły ruch. Mam też swoje chwile wyciszenia i relaksu przy malowaniu obrazów. Jest to zupełnie inna forma aktywności, inna bajka, jak mówią niektórzy. Przy malowaniu zapomina się o otaczającym świecie, o troskach, o problemach.

Wcześniej podejmowałam aktywność także z wnuczętami, ale one są coraz starsze i już nie potrzebują mojej opieki, dozoru ani udziału w zabawach. Przyszedł czas, aby zainwestować w siebie, w swój rozwój, pasje, zainteresowania, zamiłowania, którymi są taniec – ta najbardziej ulubiona forma aktywności – oraz gimnastyka. Zresztą każdy ruch jest dobry, tylko trzeba znaleźć ten odpowiedni dla siebie. Ja znalazłam, dlatego czuję się usatysfakcjonowana i szczęśliwa, czego życzę każdemu, nie tylko na emeryturze. Moja aktywność pewnie nie jest jakaś wyjątkowa, ale bardzo urozmaicona, twórcza, wspaniała, bo robię to, co naprawdę lubię.

Czuję się młodszy i potrzebny

Zygmunt Szadyko, Grębocice

Los sprawił, że doznałem trzech udarów niedokrwiennych mózgu. Dążąc do złagodzenia utrudnień z powodu niedowładu połowicznego, wziąłem się w garść i przystąpiłem do działania.

Jak to się zaczęło?

W 2003 r., gdy doznałem trzeciego udaru, zmobilizowałem się do jeszcze większej aktywności usprawniającej. Dawniej jako uczeń i student uprawiałem biegi i inne dyscypliny ruchowe. Teraz, kiedy spotkały mnie problemy zdrowotne mocno ograniczające sprawność, powrócił ów bezcenny upór. Początkowo nie było łatwo, gdyż musiałem się nauczyć równowagi, chodzenia, ćwiczenia mowy. Opracowałem instrukcję chodzenia o kijkach, którą przekazuję osobom będącym w podobnej sytuacji, ale zamkniętym w czterech ścianach. Jestem tzw. skowronkiem, więc na trasę ruszam wczesnym rankiem, gdy inni jeszcze smacznie śpią. Od wiosny do późnej jesieni w pogodne dni idę na pobliskie boisko lub do urokliwego parku. Krocząc, uważnie podziwiam przyrodę i otoczenie, a w pamięci gromadzę fakty, które wykorzystuję do pisania aforyzmów, limeryków, wierszyków i innych okazjonalnych treści. Chód trwa co najmniej godzinę dziennie – aż do lekkiego zmęczenia. Każdego dnia jadę też rowerem 2–3 godziny po 15 minut z przerwami na odpoczynek i inne niezbędne czynności.

Bezcerne kontakty i rozmowy

Bez kontaktu z innymi świat wydaje się mały, a u osób siedzących w domu umysł podąża w złym kierunku, co nie służy zdrowiu. Dlatego też sporo czasu poświęcam na rozmowy w różnych nadarzających się sytuacjach.

Od czasu przejścia na emeryturę i z potrzeby specjalistycznej rehabilitacji bywałem na wielu turnusach. Spotykałem tam ludzi ciężko dotkniętych przez los, a przy tym zamkniętych w sobie. Kontakt początkowo był trudny, ale szukałem metody na dotarcie do nich i nawiązanie rozmowy. Pytałem, dlaczego tak się zachowują, a odpowiedź była najczęściej prosta – mówili, że są lekceważeni, poniżani, wyśmiewani. Jako że byłem jednym z nich, zachęcałem, aby dla swojego dobra próbowali się wyrwać z kręgu niemocy. Podawałem przykłady ze swojego życia, które pozwoliły mi na lepsze podejście do sytuacji i w końcu pomogły. Z niektórymi osobami utrzymuję kontakty i przesyłam im pisane treści.

Druga grupa, z którą od lat mam żywy kontakt, to dzieci przedszkolne. Za zgodą dyrekcji regularnie chodzę na pogawędki. Na każde spotkanie dostarczam tematyczne wiersze dla moich miłych słuchaczy. Wielu z nich to już dorosłe osoby, a gdy się spotykamy, wspominają owe czasy i mówią, że trzymają wiersze dla swoich pociech. Korzyść z tych spotkań jest obustronna, bo dzieci dowiadują się o przyrodzie i koniecznym do niej szacunku dla ogólnego dobra, a ja przy tej okazji czuję się młodszy i potrzebny.

Przemierzam świat z muzyką w tle

Elżbieta Siarkiewicz, Kalisz

Jestem najmłodszą (trzecią) powojenną córką moich rodziców. Wraz z siostrami wychowaliśmy się w rodzinie artystycznej – śpiew, gra na instrumentach, poezja i plastyka stanowiły tradycję rodzinnych spotkań. Mój nieżyjący od 40 lat tata był dla mnie pierwszym przewodnikiem turystyki pieszej i rowerowej, był też nauczycielem historii naszego regionu i terenoznawstwa.

Tata wrócił po pięcioletniej niewoli niemieckiej. Starsze siostry uczyły się piosenek legionowych i ludowych od babci, mamy i jej sióstr. Mnie uczyły, gdy dorastałam. Nasze małe koncerty w domu i podczas wycieczek znajdowały zawsze szersze grono wykonawców.

Byłam nauczycielką muzyki i sztuki w szkołach podstawowych i gimnazjum dawnego województwa kaliskiego. Obecnie pełnię funkcję przewodnika i pilota wycieczek oraz starościny sekcji turystycznej UTW „Calisia” w Kaliszu. W życiu zawodowym nauczyciela i wychowawcy znajomość bliższych i dalszych okolic ziemi kaliskiej skłoniła mnie do opracowywania tras rajdowych dla członków SKKT-PTTK oraz drużyn harcerskich czy gromad suchowych. Praca zawodowa z dziećmi, choć niełatwa, dawała mi dużo satysfakcji.

Moja pierwsza praca to etat w Społecznym Ognisku Muzycznym Kaliskiego Towarzystwa Muzycznego. Uczyłam gry na akorde-

onie, założyłam kwintet akordeonowy i kółko taneczne. Razem z rodzicami organizowałam rajdy dla dzieci. W Zbiorczej Szkole Gminnej w Stawiszynie (najmniejsze miasto z czasów Kazimierza Wielkiego) założyłam wokalnie-taneczną drużynę Słowianki, z którą opracowywałam poloneza, krakowiaka, tańce śląskie i mołdawskie. Organizowałam obozy harcerskie, biwaki, tematyczne rajdy piesze czy biegi na orientację.

W 1980 r. po 19 latach powróciłam do swojej Szkoły Podstawowej nr 16 jako nauczycielka wychowania muzycznego. Na spotkaniu ostatniej klasy wychowawczej zaproponowałam rodzicom, by nie przynosili mi kwiatów ani upominków. Zamiast tego niech założą fundusz wycieczkowy. Jako wychowawczynie i działacz turystyczny jestem od tego, by pokazywać dzieciom piękno naszej ojczyzny. W ciągu 5 lat dzieci moich trzech klas wychowawczych zwiedziły Mazury, Góry Świętokrzyskie, Nowy Targ, Zakopane, Pieniny, Wzgórza Ostrzeszowskie, Jurę Krakowsko-Częstochowską, Kras Morawski (Czechy), Łańcut, Dubiecko, Krasiczyn, Solinę i Przemyśl oraz przebywały na zielonej szkole na stanicach harcerskich w Runelczycach k. Przemyśla.

Podczas czteroletniej pracy w gimnazjum (1999–2003) przedmiot sztuka połączyłam z regionalistyką i metodyką turystyczno-krajoznawczą. Gimnazjaliści nadali mi miano przewodnika małych ojczyzn. To najmiły prezent!

W 2003 r. przeszłam na emeryturę i rozpoczęłam współpracę ze szkołami – prowadziłam zajęcia krajoznawstwa polegające na spacerach tematycznych po Kaliszu. Działam też w PTTK. Jednocześnie zapisałam się na uniwersytet trzeciego wieku. Spotkałam się z członkami sekcji turystycznej, którzy z wiadomych wzglę-

dów nie mogli brać udziału w droższych wyjazdach. Poprosiłam zarząd uniwersytetu o zgodę na prowadzenie tzw. małej turystyki, czyli jednodniowych rajdów i wycieczek po okolicy. Zgodę otrzymałam, dzięki czemu wspólnie zwiedziliśmy już wiele miast i odbyliśmy liczne rajdy.

Obecnie jestem starościna liczącej 170 osób sekcji turystycznej. Obserwując moich turystów i turystki, stwierdzam, że każda forma ruchu jest ważna w pokonywaniu negatywów codzienności, tego, co nas boli. Doświadczenie pracy zawodowej z dziećmi przeniosłam na działalność w UTW. Nowi członkowie ciągle chcą ze mną wędrować i słuchać moich gawęd. Po każdym spotkaniu uczestnicy otrzymują karteczkę z opisem przebytej trasy i ciekawostkami. Często dzwonią i proszą o następne interesujące trasy – a to cieszy!

Ja nie siedzę, ja stepuję!

Anna Wolfart-Martyka, Oborniki Śląskie

Zacęłam tyć, choć prowadzę aktywny tryb życia. Spacery z psem, czasem rower, rolki, nordic walking.

Co się dzieje? Czuję każdy dodatkowy kilogram i nie mieszczę się w coraz więcej ubrań. Staję na wadze i przerażenie! Przytyłam 10 kg. Pięć lat temu rzuciłam palenie i trochę przybrałam na wadze, ale nie aż tyle co obecnie. Źle się z tym czuję. Robię bada-

nia, diagnoza jest jednoznaczna: stan przedcukrzycowy. Lekarka przepisuje mi tabletki, biorę je przez jakiś czas i kontroluję poziom cukru. Jednak regularne branie tabletek nie jest moją mocną stroną, więc próbuję obniżyć poziom cukru dietą i ruchem. Udaje się i mogę odstawić tabletki. Mam świadomość, że taki stan uda się utrzymać tylko dzięki aktywnemu stylowi życia.

Przypadkowo oglądam w telewizji reportaż o 94-letniej seniorce, która od 20 lat stepuje i czuje się świetnie. Ups! To jest to!

Od dawna chciałam się nauczyć stepować, ale nie było kiedy i gdzie. Może właśnie teraz jest na to pora? Jak to zwykle u mnie, od pomysłu do czynu jest krótka droga. Wpisuję w wyszukiwarkę internetową hasło „nauka stepowania Wrocław”. No i bingo! We Wrocławiu jest szkoła stepowania. Wchodzę na stronę Wrocławskiej Stepowni i znajduję to, o co mi chodziło. Mają sekcję seniorów. Dzwonię i pytam, czy mogę od razu do niej dołączyć. Miły męski głos zaprasza mnie na zajęcia w kolejną środę. Jadę na zajęcia, na których poznaję założyciela Wrocławskiej Stepowni, Darka Dudzika, i dwójkę kolegów seniorów. Oboje stepują od 4 miesięcy. Już po pierwszych zajęciach wiem, że to jest to, co będę robiła z przyjemnością. Darek to wielki entuzjasta i mistrz stepowania. Na zajęciach nie odpuszcza, co działa mobilizująco. Kupuję specjalne buty i zaczynam ćwiczyć też w domu. Muszę się jeszcze bardzo wiele nauczyć, ale to dobrze, bo jeszcze długo, długo będę mogła zbijać kilogramy i poziom cukru, a frajda ze stepowania jest ogromna.

W październiku cała szkoła stepowania wystąpi z pokazem, seniorzy także. Trzymajcie za nas kciuki. A może do nas dołączyć? Serdecznie polecam.



Poczta Polska: Dbamy o aktywność pracowników w każdym wieku

Dzięki wsparciu Poczty Polskiej dla projektu „Seniorze, trzymaj formę! 4” mamy możliwość zaprezentowania na łamach książki trzech wyjątkowych osób – pracowników Poczty, którzy w wieku dojrzałym pokazują na własnym przykładzie, że sport to zdrowie. Przykłady ich sportowej aktywności mogą być inspiracją dla wielu polskich seniorów.

Poczta Polska od lat troszczy się o zdrowie swoich pracowników, organizując ogólnopolskie zawody, tworząc i wspierając kluby pracownicze oraz dofinansowując udział pracowników w różnego typu turniejach. To zaangażowanie procentuje, czego najlepszym dowodem są poniżej zaprezentowane historie!





▶ Jerzy Chrabonszcz

61 lat, emerytowany kurier pocztowy

Co daje panu bieganie?

Chęć do życia! Ruch to zdrowie. Biegam od dziecka i od zawsze jestem w ruchu. Czerpię z tego życiową energię.

Zauważa pan wpływ aktywności na zdrowie?

Oczywiście. W pracy zawsze byłem sprawniejszy od swoich kolegów. Pracowałem jako kurier Poczty Polskiej i nigdy nie miałem żadnego problemu z doręczaniem paczek klientom na piętro. Poza tym Poczta organizuje różnego rodzaju zawody dla swoich pracowników. Zawsze byłem pierwszy: w biegach, na boisku podczas gry w piłkę.

Często startował pan w zawodach sportowych pocztowców?

Tak. Mieliśmy ośrodek wypoczynkowy koło Szczytna i jeździliśmy tam na różne rozgrywki: graliśmy w piłkę nożną, w siatkówkę, startowaliśmy w biegach. Startowałem też w mistrzostwach halowych w piłce nożnej m.in. w Białymstoku czy pod Morągiem. Wiele razy brałem udział w zawodach lekkoatletycznych na 100 i 400 metrów. Uczestniczyłem też czterokrotnie w żaglowych mistrzostwach Polski oraz w zawodach weteranów w sprincie.

Odnosił pan sukcesy?

Gdy miałem 45 lat, na 100 metrów osiągałem czas 13 sekund, 400 metrów robiłem w niecałą minutę.

Biega pan regularnie?

Co drugi dzień staram się biec do lasu. Robię na rozgrzewkę 2,5 kilometra przy jeziorze w Ostródzie, później się rozciągam i wracam do lasu. Łącznie pokonuję wtedy 15 kilometrów. Czasami zdarza mi się przebiec 20 kilometrów.

Wcześniej biegałem głównie sprinty. Pierwszy półmaraton przebiegłem w 2004 r. Gdy skończyłem pięćdziesiątkę, po raz pierwszy wziąłem udział w maratonie. Przez kolejne 10 lat przebiegłem 33 maratony i mnóstwo półmaratonów. Zaliczyłem ok. 100 dużych imprez biegowych: w Warszawie, Toruniu, Gdańsku.

Liczył pan, ile kilometrów przebiegł w życiu?

Liczyłem kiedyś, że rocznie przebiegam od 1,5 tysiąca do 2 tysięcy kilometrów.

Czuje pan, że ma 61 lat?

Absolutnie nie! Uważam, że mam maksymalnie czterdziestkę. Poza tym nie widzę w Ostródzie drugiej tak aktywnej osoby w moim wieku. Bez problemu gram w piłkę z wnukami, tak jak wcześniej grałem ze swoimi synami. W obu synach zaszczepiłem pasję do biegów. Jeden należał do drużyny piłkarskiej, drugi był nawet wicemistrzem Polski w biegach.

Pana też ktoś zaraził pasją do biegów czy przyszła ona sama?

Sama. Jako 8-latek byłem tak dobrym sprinterem, że gdy urządzaliśmy zawody na 60 metrów, prosiłem kolegów, by startowali wcześniej. A i tak zawsze doganiałem ich na mecie.

Łatwiej zmotywować się do biegania na emeryturze czy może łatwiej było, gdy pracował pan zawodowo?

Jestem na emeryturze od roku. Przepracowałem 44 lata, z tego 37 na poczcie. Zawsze znajdowałem czas na bieganie. Szedłem np. pobiegać przed pracą, a później, dla relaksu, jeszcze na basen. Teraz mam więcej czasu, ale zagospodarowuję go sobie. Pomagam synowi przy budowie domu, uczę się gry na gitarze. Dzień zaczynam od gimnastyki z 5-kilogramowymi ciężarkami. Obowiązkowo 15–20 minut ćwiczeń przy rockowej muzyce: Led Zeppelin, Deep Purple.

Często biegam też z żoną, wspólnie startujemy w zawodach. Bieganie jest mocno obecne w moim życiu. Nie zważam na deszcz czy śnieg – trzeba wyjść i biec!

Pozazdrościć energii!

Zawsze powtarzam, że bieganie jest nie w nogach, ale w głowie. A jak głowa chce – reszta ciała musi!

► Edward Sikora

64 lata, POL – dział dystrybucji,
zajmuje się przesyłkami paletowymi

Piłka nożna jest pańską pasją od dawna?

Interesowałem się piłką od dziecka. Przez 8 lat grałem wyczynowo w KKS Pionier Szczecin – pierwszym klubie, który powstał po wojnie na ziemi szczecińskiej. Kiedy zakończyłem grę w Pionierze, piłka nadal była mocno obecna w moim życiu.

Grał pan amatorsko z kolegami?

Kiedy 21 lat temu rozpocząłem pracę w Poczcie Polskiej, dowiedziałem się, że funkcjonuje tu drużyna piłkarska, do której od razu się podłączyłem. Z czasem zacząłem prowadzić ten zespół. Braliśmy udział w rozgrywkach HALP-u, w których gra wiele drużyn ze Szczecina. Dzięki dofinansowaniu od firmy graliśmy pod dachem i na otwartych boiskach.

Drużyna nadal istnieje?

Tak, ciągle do niej należę i szefuję zespołowi. Jeśli zdrowie pozwala, wciąż wybiegam na boisko. W każdą niedzielę umawiamy się na orliku. Spotykamy się i przez 1,5 godziny bawimy się piłeczką [*śmiech*].

Zespół miał szansę zmierzyć się z innymi drużynami pocztowymi?

Oczywiście. Organizowane są coroczne Mistrzostwa Polski Drużyn Pocztowych. Bierzymy czynny udział w Bornem Sulinowie, gdzie jesteśmy organizatorami. W tym roku odbyła się już XVI edycja. Gramy też w Jaszowcu, który po raz 27. będzie gościł drużyny z całej Polski.

Pochodzi pan z rodziny o sportowych tradycjach?

Nie, byłem pionierem. Udało mi się wciągnąć jeszcze młodszego brata, który w młodości grał ze mną w piłkę. Niestety wyjechał z kraju i zupełnie zaprzestał sportowej aktywności.

Co daje panu aktywność fizyczna?

Przede wszystkim wiele radości. Przytrafiła mi się poważna choroba i na boisku mogę o niej zapomnieć. Poza tym Kocham piłkę – jakkolwiek to brzmi! Większość chłopców, z którymi grywam w piłkę, to ludzie młodzi. W drużynie mamy osoby w przedziale 27–42 lata. Gdy rozmawiamy o moim wieku, wszyscy zgodnie twierdzą, że 63-latkowie to dziadkowie, którzy siedzą przed telewizorem, ewentualnie na działce, i popijają piwko. A ja bawię się piłką. Podziwiają mnie. Mówią, że chciałoby w moim wieku być w takiej formie i cieszyć się taką sprawnością.

► Tadeusz Wyrwas

59 lat, listonosz

Dobra forma ma znaczenie w pracy listonosza?

Ogromne! To praca fizyczna – trzeba przenosić przesyłki na spore odległości. Mój rejon to okolica domków jednorodzinnych. W niektóre miejsca podjeżdżam samochodem, jednak większość dystansu pokonuję piechotą. Forma bardzo się przydaje. Mamy w skali kraju pocztową grupę biegową. To prężnie działająca paczka osób, która biega wspólnie, uczestniczy w zawodach.

Biega pan codziennie?

Nie. Jestem już starszym panem [*śmiech*], choć na ostatnim teście sprawności fizycznej, tzw. teście Coopera, osiągnąłem wynik raczej młodzieżowy. Staram się biegać co drugi, trzeci dzień, jednak moja aktywność fizyczna nie kończy się na biegach. Często pływam, dużo jeżdżę też na rowerze – staram się pokonywać solidne dystanse:

15, 20 kilometrów w szybkim tempie. Spacerowa jazda w niedzielę z żoną, choć przyjemna, nic nie daje. To nie jest trening.

Żona też jest aktywna fizycznie?

Kiedys unikała aktywności. Zachorowała jednak na nowotwór i po operacji oraz chemioterapii zaczęła chodzić na rehabilitację i aerobik. Teraz stara się ruszać systematycznie. Są z tego same plusy, bo żona czuje się lepiej, a ja zyskuję motywację. Ciężko jest zrezygnować z treningu i zostać w domu, kiedy małżonka wybiega z torbą na aerobik.

Od dziecka lubił pan sport?

Wręcz przeciwnie – w szkole podstawowej i średniej migałem się od ćwiczeń. Wcale tego nie lubiłem. Tak na poważnie zająłem się aktywnością jakieś 10 lat temu, teraz trenuję regularnie i uczestniczę w zawodach. Wcześniej chodziłem na siłownię, ale raczej sporadycznie.

Skąd taka zmiana?

Doszedłem do wniosku, że należy dbać o siebie. Kiedys ciągle dopadały mnie bóle korzonków. Od kiedy zacząłem biegać, zapomniałem o problemie. Od 10 lat ból nie wrócił.

Biegać zacząłem na bieżni przyszkolnej – 220 metrów. Ale na bieżnię nie potrafiłem dobiec, dojeżdżałem rowerem, bo ciężko było mi biegać po chodniku. Z czasem to małe kółko na bieżni stało się dla mnie niewystarczające i postanowiłem pobiegać gdzie indziej.

Mam siostrzenicę, absolwentkę AWF. Nie musiałem jej długo namawiać do wspólnych biegów i zaczęliśmy się systematycznie umawiać.

Motywowaliście się wzajemnie?

Oczywiście. Dzięki biegom siostrzenica poznała nawet męża! Biegaliśmy po lesie i podłączył się do nas jakiś chłopak. Później spotkaliśmy się jeszcze na zawodach. Polubili się i wyszło tak, że teraz są małżeństwem.

Czyli bieganie łączy ludzi.

Na pewno. Byliśmy ostatnio w Bukowinie Tatrzańskiej i żona poznała w jacuzzi dwóch panów. Okazało się, że jeden z nich biega. Podszedłem do niego od razu i umówiliśmy się na wspólne bieganie kolejnego dnia. Już przez cały turnus trzymaliśmy się razem i wspólnie biegaliśmy.

Dzięki biegom nauczyłem się otwartości wobec ludzi, choć kiedyś byłem bardzo nieśmiały. W trakcie półmaratonu zawsze złapię kogoś w podobnej formie, z kim nawiążę kontakt. Najczęściej są to dziewczyny około trzydziestki, bo zazwyczaj właśnie panie w tym wieku biegają w takim tempie jak ja. Często nawiązuje się przyjaźnie.

Żona nie jest zazdrosna?

Nie [*śmiech*]. Na początku dąsała się, gdy wyjeżdżałem na zawody. Teraz rozumie moją pasję i dopinguje mnie. Po chorobie sama zrozumiała, że ruch to zdrowie.

Zna pan osoby w pańskim wieku, które są równie aktywne?

Mamy w Łomży stowarzyszenie „Biegamy dla zdrowia”. Należą do niego osoby w różnym wieku – od 20 do 67 lat. Najstarszy zawodnik miał 72 lata.


Z kolei podczas Biegu Konstytucji 3 Maja przysiadłem na ławce w oczekiwaniu na grupowe spotkanie. Usiadł obok mnie 84-latek. Zapytałem go, czy biega codziennie. Potwierdził i jednocześnie przyznał, że przygodę z bieganiem rozpoczął rok wcześniej. To dowód na to, że na aktywność nigdy nie jest za późno.

Udało się panu osiągnąć jakieś sukcesy w zawodach pocztowców?

Od 6 lat cyklicznie organizowany jest Otwarty Bieg o Puchar Prezesa Poczty Polskiej. Nie ma w nim kategorii wiekowych, a sporo zawodników jest znacznie młodszych ode mnie, dlatego to oni zgarniają zawsze trzy pierwsze miejsca. W imprezie najważniejsze jest jednak to, że możemy się wszyscy spotkać. Jako pocztowcy wystawiamy też drużyny np. w półmaratonach. Do drużyn przyjmowane są osoby z najlepszym czasem i muszę się pochwalić, że ostatnio startowałem w półmaratonie w Białymstoku.

Biegam nie tylko dla siebie, uczestniczę też np. w zawodach na rzecz chorych dzieci i staram się zarażać swoją pasją innych, co przez kilkanaście lat wiele razy mi się udało. O moich biegowych przygodach można poczytać na stronie www.maratonyplskie.pl, na której prowadzę blog.

Poczta sponsoruje nam także udział w różnych imprezach biegowych. Dzięki temu mogę uczestniczyć np. we wszystkich biegach Warszawskiej Triady Biegowej w roku stulecia odzyskania niepodległości przez Polskę. Dla mnie to rodzaj manifestacji patriotyzmu i wyraz wdzięczności dla kraju i naszych bohaterów.



**Poczta Polska
partnerem projektu
„Seniorze,
trzymaj formę!”**

Współfinansowanie niniejszej publikacji przez Poczta Polską wpisuje się w politykę wspierania potrzeb osób starszych jako ważnej grupy klientów narodowego operatora pocztowego.

W ramach porozumienia z Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Poczta Polska wzięła udział w kampanii informacyjnej „Bezpieczny i Aktywny Senior”. Celem akcji jest zwiększenie świadomości osób starszych w zakresie bezpieczeństwa oraz aktywności fizycznej. Poczta zaangażowała się w kampanię przede wszystkim ze względu na możliwość dotarcia do 100% Polaków. Firma jest symbolem stabilności, bezpieczeństwa i zaufania, a listonosze każdego dnia docierają do milionów obywateli. Dla seniorów listonosz jest często jedną z nielicznych osób, które ich odwiedzają.

Z myślą o przeciwdziałaniu wykluczeniu Poczta Polska w 2017 r. wprowadziła do sprzedaży poradniki adresowane do seniorów. Osoby starsze mogą korzystać także z wielu udogodnień, np. usłu-



gi Ekspres Pieniężny. To prosty i wygodny sposób na przesyłanie gotówki na dowolny adres w Polsce, w tym również do placówki pocztowej. W przeciwieństwie do np. przelewu bankowego gotówka trafia do ręki odbiorcy. Z usługi można skorzystać przez internet albo w wybranych placówkach Poczty Polskiej, składając dyspozycję ustną bądź pisemną.

Poczta Polska dba również o aktywność fizyczną swoich pracowników w każdym wieku. Od kilkunastu lat w Poczcie Polskiej działa Komitet ds. Sportu i Turystyki. Jego poprzedniczką była działająca od początku lat 90. Rada Sportu. Komitet wspiera i inicjuje działania sportowo-turystyczne pracowników. Z roku na rok liczba wydarzeń sportowych rośnie, a ostatnio sięga prawie 40. Osoby zatrudnione w Poczcie Polskiej mogą korzystać z bogatej oferty inicjatyw obejmujących niemal wszystkie dyscypliny sportowe (oprócz sportów ekstremalnych i sztuk walki). Każdego roku wydarzenia przyciągają niecałe 4 tys. pocztowców – od młodzieży po pocztowych emerytów!





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 prowadził 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. Współtworzył 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 trzech części publikacji „Seniorze, trzymaj formę!” (2015, 2016, 2017 r.).

Publikacja współfinansowana ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki

ISBN: 978-83-948954-3-3

Kraków 2018

”

Aktywność fizyczna i ruch w każdej formie są bezcennym i niezastąpionym lekarstwem, lepszym od pigułek. Mam wielu pacjentów, którym udało się zredukować masę ciała po tym, jak dali się przekonać do regularnej aktywności fizycznej.

prof. dr hab. n. med. Adam Windak
kierownik Zakładu Medycyny Rodzinnej Katedry Chorób Wewnętrznych i Gerontologii UJ CM

”

Staram się ruszać. W wakacje codziennie dojeżdżam rowerem do firmy. Jeśli przejadę się w dwie strony, spędzam na rowerze łącznie prawie pół godziny. Mamy grupę starszych zawodników, prowadzę dla nich treningi. Przeważnie gramy w piłkę halową, czasem ćwiczymy judo.

Antoni Zajkowski
judoka, srebrny medalista igrzysk olimpijskich

”

Jeśli regularnie się ruszam, choćby pół godziny czy nawet 15 minut dziennie, czuję się o wiele lepiej. Potwierdzają to badania naukowe. Podobnie jak musimy organizmowi dostarczać pożywienia, wody, tlenu, tak też powinniśmy postrzegać ruch.

Agnieszka Czopek-Sadowska
pływakczka, brązowa medalistka igrzysk olimpijskich

Partner projektu



Poczta Polska