



KAZIMIERZ KMIECIK



GRAŻYNA RABSZTYŃ



JANUSZ CENTKA



**MIECZYŚLAW
NOWICKI**

Maciej Zdziarski

Seniorze, trzymaj formę! 5

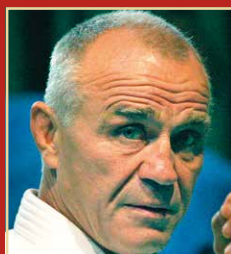
Aktywność fizyczna osób starszych



**BARBARA
WYSOCZAŃSKA**



**TERESA SUKNIEWICZ-KLEIBER
i PROF. MICHAŁ KLEIBER**



MARIAN TAŁAJ



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Maciej Zdziarski

Seniorze, trzymaj formę! 5

Aktywność fizyczna osób starszych

Instytut Łukasiewicza

Kraków 2019



Seniorze, trzymaj formę! 5 Aktywność fizyczna osób starszych

Koordinacja projektu:
Krzysztof Tenerowicz

Projekt graficzny, skład:
Tomasz Żyłko

Redakcja i korekta:
eKorekta24

Przygotowanie do druku:
Magdalena Stokłosa
Aleksandra Wójcik
Kamil Hypki

Zdjęcia na okładce:
Michał Szalast/East News, Michał Woźniak/East News,
Marek Lasyk/REPORTER, Adam Kozak/Agencja Gazeta, Wikipedia,
archiwum prywatne

© Copyright by Maciej Zdziarski

ISBN 978-83-948954-6-4

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

Kraków 2019
Publikacja współfinansowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki

Spis treści

Od autora	4
Siła i upór. Sto lat sztafety polskiego ruchu olimpijskiego Rozmowa z Ryszardem Czarnieckim	7
Nie poddawać się – nawet gdy jest pod górkę! Rozmowa z Mieczysławem Nowickim	17
Ponad trzy lata w powietrzu Rozmowa z Januszem Centką	27
Męczysz mięśnie, a głowa odpoczywa Rozmowa z Małgorzatą Makoś-Wiśniewską	37
Wciąż wożę łyżwy w bagażniku Rozmowa ze Stanisławą Pietruszczak-Wąchałą	47
Do aktywności powinni motywować wszyscy Rozmowa z Teresą Sukniewicz-Kleiber i prof. Michałem Kleiberem	57
Regularny ruch dla stawów Rozmowa z dr. Janem Paradowskim	67
Polecam sport! Rozmowa z Grzegorzem Jaroszewskim	79
Nie wyobrażam sobie życia bez aktywności Rozmowa z Barbarą Wysoczańską	89
Bez ruchu człowiek jest nie do życia Rozmowa z Kazimierzem Kmiecikiem	99
Wolę aktywnie niż biernie Rozmowa z Marianem Tałajem	109
Chcę – mogę – muszę! Rozmowa z Grażyną Rabsztyn	119
Całe moje życie to sport Rozmowa z Edwardem Czernikiem	131
Poczta Polska: troszczymy się o aktywność pracowników	143

Od autora

Z radością oddajemy w Państwa ręce piątą część publikacji *Seniorze, trzymaj formę!*, wydanej przez Instytut Łukasiewicza dzięki wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki. Mamy nadzieję, że podobnie jak w latach ubiegłych lektura sprawi Państwu przyjemność i stanie się motywacją do zdrowego, aktywnego trybu życia. Na kolejnych stronach wszyscy nasi rozmówcy zapewnijają, że warto!

W roku jubileuszu stulecia Polskiego Komitetu Olimpijskiego w sposób szczególny chcemy podkreślić rolę sportu w budowaniu dumy i poczucia wspólnoty narodowej. Cykl publikacji *Seniorze, trzymaj formę!* to zestaw opowieści o mistrzach aren sportowych, którzy dostarczali Polakom wzruszeń także w trudnych i bolesnych okresach naszej historii. Niezwykle ciekawie mówi o tym Ryszard Czarnecki, członek Prezydium Polskiego Komitetu Olimpijskiego i wiceprezes Polskiego Związku Piłki Siatkowej. W rozmowie otwierającej niniejszą książkę Ryszard Czarnecki przypomina m.in. pierwsze letnie igrzyska olimpijskie po zakończeniu I wojny światowej: – Reprezentanci Polski, którzy mieli pojechać na igrzyska, zasilili szeregi Wojska Polskiego. Wielu z nich otrzymało najwyższe odznaczenia za bohaterską postawę w czasie wojny polsko-bolszewickiej. Myślę, że to w bardzo symboliczny sposób pokazuje, jak szczególne znaczenie miał dla Polaków sport – większe niż w przypadku wielu innych krajów.

Nasi rozmówcy nie mają wątpliwości, że ruch to zdrowie, i z zapałem namawiają do niego swoich rówieśników. – Byłem dzisiaj z dziewięcioletnim wnukiem w lesie. Wnuk chodził po drzewach i rozmawialiśmy – opowiada Marian Tałaj, judoka i trener, brązowy medalista igrzysk olimpijskich w Montrealu w 1976 r. – Zapytałem go, czy

wśród dziadków kolegów spotyka osoby podobne do mnie. Zapewnił, że nie. Powiedział mi: „Inni chodzą o lasce, nie bawią się, nie grają w piłkę. Bo ja wiem, ile masz lat, ale wyglądasz na 48. Ty trenujesz, biegasz... Mógłbyś jeszcze w seniorach wystartować! A dziadkowie moich kolegów ledwo chodzą” – mówi sportowiec.

W ciągłym ruchu pozostaje też piłkarz Kazimierz Kmiecik. – Cały czas trenuję pierwszą drużynę Wisły, ćwiczę na siłowni. Nie są to treningi tak intensywne jak kiedyś, ale wciąż jestem aktywny – wyjaśnia najlepszy strzelec w historii Wisły Kraków, złoty medalista olimpijski z Monachium (1972).

Bez sportu codzienności nie wyobraża sobie także Barbara Wysozczańska, pierwsza polska medalistka olimpijska w szermierce kobiet (1980). – Nie wyobrażam sobie życia bez ruchu. Pamiętam, jak lekarz zalecił mojej mamie: „Płakać i chodzić – przynajmniej chodzić!”. Chodzenie jest najdelikatniejszą formą aktywności ruchowej. Nie trzeba biegać czy skakać. Można wziąć kijki do nordic walking, które dają większą pewność osobom z trudnościami w zachowaniu równowagi, i ruszyć na aktywny spacer – przekonuje olimpijka.

O wpływie aktywności na zdrowie mówi na łamach książki również łyżwiarka szybka Stanisława Pietruszczak-Wąchała: – Nic mi nie dolega, nigdy nie miałam problemów z kręgosłupem czy stawami. Czasem żartuję, że może zakonserwowałam się w tych trudnych warunkach, na lodzie i w zimnie. Mimo swojego wieku jestem sprawna fizycznie i zdrowa. Bardzo sobie to chwalebę i chciałabym, by tak pozostało jak najdłużej!

W książce prezentujemy także odrobinę teorii. – W zdrowym ciele zdrowy duch! – przekonuje psycholog Małgorzata Makoś-

Seniorze, trzymaj formę! 5

-Wiśniewska. – Ruch wspaniale pomaga w zapobieganiu różnym chorobom i stanom patologicznym w organizmie. Kiedy ćwiczymy, czujemy się lepiej fizycznie. A kiedy czujemy się dobrze fizycznie, to i nasza psychika zyskuje. Ludzie aktywni dłużej pozostają niezależni od innych, bo potrafią sami o siebie zadbać. A niezależność to dla seniorów ogromna wartość – wyjaśnia.

Z kolei ortopeda dr Jan Paradowski zwraca uwagę na zbawienny wpływ ruchu na kondycję stawów. – Należy dbać o stałą, regularną aktywność fizyczną. Silne, prawidłowo działające mięśnie przekładają się na prawidłową biomechanikę stawów, poprzez prawidłowy ruch odżywiają chrząstkę i tym samym spowalniają procesy zwyrodnieniowe – tłumaczy lekarz.

Książka *Seniorze, trzymaj formę! 5* idealnie 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 Dyrektorowi Departamentu Sportu dla Wszystkich Dariuszowi Buzie wraz z Zespołem. Słowa podziękowania za poświęcony czas i motywujące słowa należą się także wszystkim rozmówcom – wspinałym sportowcom i ekspertom.

Głęboko wierzę, że książka spotka się z Państwa życzliwym przyjęciem oraz stanie się źródłem inspiracji i zmotywuje do działania.

Zapraszam Państwa do lektury!

Maciej Zdziarski



Siła i upór. Sto lat sztafety polskiego ruchu olimpijskiego

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

 **Ryszard Czarnecki** – polityk, historyk, publicysta i działacz sportowy. Poseł 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 2019 r. przypada jubileusz stulecia Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Czy to moment, kiedy powinniśmy w szczególny sposób pamiętać o naszych olimpijczykach – sportowcach, którzy w ostatnim stuleciu dawali nam wiele chwil radości, także w trudnych czasach?

Każdy pretekst jest dobry, by o nich przypominać! Szczególnie powinniśmy pamiętać o tych, którzy nie tylko godnie reprezentowali Polskę na arenach sportowych, ale też walczyli o nią w czasach okupacji niemieckiej i sowieckiej. W roku stulecia PKOl zachęcamy wszystkich, by jak najwięcej uwagi poświęcali sportowi – bo on zawsze był, jest i będzie spoiwem łączącym naszą wspólnotę narodową. Przy okazji warto zauważyć, że choć istotnie w 2019 r. obchodzimy stulecie polskiego ruchu olimpijskiego, to na pierwsze igrzyska Polacy pojechali dopiero w 1924 r., czyli 95 lat temu.

Skąd to opóźnienie?

Pierwsze letnie igrzyska olimpijskie po zakończeniu I wojny światowej odbyły się w 1920 r. w Belgii – czyli w kraju, gdzie obecnie spędzam bardzo dużo czasu ze względu na pracę w Parlamencie

Europejskim. Kiedy sportowcy z całego świata walczyli na stadionie w Antwerpii, Polska toczyła bój o utrzymanie niedawno odzyskanej niepodległości: odpieraliśmy bolszewicką nawałę, broniliśmy Lwowa, walczyliśmy o Zaolzie. Reprezentanci Polski, którzy mieli pojechać na igrzyska, zasilili szeregi Wojska Polskiego. Wielu z nich otrzymało najwyższe odznaczenia za bohaterską postawę w czasie wojny polsko-bolszewickiej. Myślę, że to w bardzo symboliczny sposób pokazuje, jak szczególne znaczenie miał dla Polaków sport – większe niż w przypadku wielu innych krajów.

Czy kiedy spotyka się pan z członkami rodziny olimpijskiej, choćby z racji funkcji pełnionej w Prezydium PKOl, zaskakuje pana dobra forma, w jakiej po latach wciąż są nasi mistrzowie?

Tak. Warto podkreślić, że wielu sportowców po zakończeniu kariery sportowej stało się ważnymi uczestnikami życia publicznego – mają udane „życie po życiu”, odnieśli sukces. Myślę, że bardzo im w tym pomógł sport, który uczy dyscypliny, samoorganizacji, uporczywości, pokonywania przeszkód, walki ze słabościami. Ludzie poprzez sport nabierają poczucia własnej wartości i to pomaga także po zakończeniu kariery.

Czyja postawa szczególnie panu imponuje?

Takich ludzi jest bardzo wielu! Mietek Nowicki to znakomity kolarz, podwójny medalista olimpijski i podpora polskiej reprezentacji w latach 70. – najlepszych czasach dla biało-czerwonego kolarstwa. Jest działaczem sportowym i społecznikiem, a obecnie także wiceprezensem PKOl. To człowiek, dla którego dewiza „Bóg, Honor, Ojczyzna” zawsze była bardzo ważna. Przy tym wszystkim – niezwykle skromna

Siła i upór. Sto lat sztafety polskiego ruchu olimpijskiego

i pełna pokory osoba, choć znająca własną wartość. Nieco zapomniany, bardzo niesłusznie, jest dzisiaj Tadeusz Mytnik, specjalista od jazdy na czas – niegdyś najlepszy w Polsce i jeden z najlepszych na świecie. Do dziś jest bardzo aktywny i wiem, że najważniejszym punktem odniesienia pozostaje dla niego orzełek na piersi.

Skoro mówimy o kolarzach, nie sposób nie wspomnieć o Ryszardzie Szurkowskim, który kilka lat temu dzielił się z naszymi czytelnikami swoimi przemyśleniami na temat aktywności fizycznej, a dziś – po ciężkim wypadku – walczy o powrót do zdrowia.

Mam przyjemność znać Ryszarda Szurkowskiego od wielu lat. Z całego serca życzymy mu, by jak najszybciej wrócił do formy. To niezwykle zasłużona osobowość polskiego sportu.

Ważnymi postaciami rodziny olimpijskiej są dwie płotkarki: Teresa Sukniewicz-Kleiber i Grażyna Rabsztyn.

Fantastyczne zawodniczki! Z Teresą Sukniewicz-Kleiber jestem spowinowacony, więc może to zabrzmieć jak prywata, jednak jej sportowe sukcesy same się bronią. W końcu to była rekordzistka świata i wicemistrzyni Europy. Dziś jest duszą rodziny olimpijskiej, kobietą wielkiej klasy. Podobnie jak Grażyna Rabsztyn, do której również mam ogromny sentyment. Jako młody człowiek widziałem na własne oczy, jak biła rekord świata na stadionie warszawskiej Skry. Bardzo żałuję, że na skutek wieloletnich zaniedbań władz stolicy ten stadion – miejsce wielu zdarzeń istotnych dla historii polskiego sportu – jest w ruinie. Ogromnie się cieszę, że Grażyna Rabsztyn wróciła do aktywności w PKOl, dziś jako przewodnicząca niezwykle ważnej Komisji Sportu Kobiet. Została następczynią śp. Ireny Szewińskiej.

Wynik, który Grażyna Rabsztyn osiągnęła w 1980 r., w roku 2016 na igrzyskach w Rio de Janeiro dałby jej olimpijskie złoto...

Można więc powiedzieć, że wyprzedziła swoje czasy. To wielka zawodniczka, która niestety miała pecha na najważniejszych imprezach. Ale ten moment, kiedy osiągnęła rekordowy wynik 12,36 sek. na 100 m przez płotki, pozostanie w mojej pamięci na zawsze, tak jak wiele innych pięknych kart polskiego sportu.

Do których wspomnień szczególnie lubi pan wracać?

Pamiętam, jak mocno przeżyłem złoty medal polskich siatkarzy na igrzyskach w Montrealu czy zdobycie tytułu mistrza świata przez żużlowca Jurka Szczakiela. Nigdy nie zapomnę też zwycięstwa polskich hokeistów nad ZSRS 6 : 4 w katowickim Spodku na mistrzostwach świata w 1976 r.

Mieczysław Nowicki wspomina w naszej książce zdobycie w drużynie tytułu mistrza świata w roku 1975. Polscy kolarze wyprzedzili Rosjan na dystansie 100 km o zaledwie 4 sek.! Na czym polegał szczególnie smak zwycięstwa nad ZSRS?

Mój serdeczny kolega Przemek Babiarz, wybitny dziennikarz sportowy, poświęcił temu tematowi wiele ze swoich programów emitowanych w TVP. Boks, siatkówka, piłka nożna, hokej, kolarstwo – nawet jeśli naszym sportowcom zdarzyło się odnieść tylko incydentalne zwycięstwo nad Związkiem Sowieckim, to ze względu na szczególny kontekst polityczny przeżywaliśmy je bardzo mocno. Czytelnicy naszej książki, którzy dziś mają 60, 70 czy 80 lat, na pewno znakomicie to pamiętają. Gorzej w przypadku ich dzieci lub wnuków,

Siła i upór. Sto lat sztafety polskiego ruchu olimpijskiego

dlatego pozwolę sobie na porównanie z bardziej współczesnym zdarzeniem: z każdego zwycięstwa nad ZSRS cieszyliśmy się nie mniej niż z wyniku meczu Polska – Niemcy w eliminacjach do mistrzostw Europy. 11 października 2014 r. pokonaliśmy Niemców na Stadionie Narodowym 2 : 0. To było historyczne, pierwsze zwycięstwo polskiej reprezentacji nad niemiecką. Czasem na siłę próbujemy uciekać od pozasportowych, politycznych kontekstów rywalizacji, ale one zawsze będą dla Polaków istotne.

Naszą książkę w tym roku zdominowali olimpijczycy z Montrealu i Moskwy. To były piękne czasy dla polskiego sportu? W Montrealu ze złota cieszyliśmy się aż siedmiokrotnie, igrzyska w Moskwie przyniosły nam najwięcej medali w historii – 32.

To był fascynujący czas. Sukcesy sportowców nakręcały poczucie narodowej dumy, patriotyzmu. Nasuwało się pytanie: skoro bijemy kraje Wschodu i Zachodu, to dlaczego w rzeczywistości pozasportowej mamy gorzej? Uważam, że sukcesy sportowe – poza epokowym wydarzeniem, jakim była pielgrzymka Ojca Świętego Jana Pawła II do ojczyzny – wyzwoliły w Polakach pragnienie godności i wolności. To miało przełożenie na zmiany, które dokonały się w Polsce.

Miał pan 13 lat, kiedy polscy sportowcy sięgali po medale w Montrealu.

Tak, ale już wtedy byłem zapalonym kibicem. Pamiętam radość ze złota siatkarzy w Montrealu i – co dziś brzmi trochę śmiesznie – poczucie porażki po zdobyciu przez Polaków srebrnego medalu w piłce nożnej. W finale przegraliśmy z NRD 1 : 3. Dziś wzięlibyśmy to piłkarskie olimpijskie srebro bez zastanowienia! Niezapomniane

są też sukcesy lekkoatletów. Podczas legendarnego deszczowego konkursu długowłosa nastolatka z Polski, tylko sześć lat ode mnie starszy Jacek Wszół, wygrał z faworytem miejscowej publiczności – Dwightem Stonesem i zdobył pierwsze złoto dla Polski w skoku wzwyż. W konkursie skoku o tyczce olimpijskie złoto wywalczył Tadeusz Ślusarski. Niestety w 1998 r. zginął tragicznie w wypadku samochodowym razem z innym mistrzem olimpijskim – Władysławem Komarem. Pamiętam, że po Montrealu towarzyszyło nam poczucie, że jesteśmy sportową potęgą. Do końca życia zapamiętam słowa zmarłego rok temu redaktora Romana Paszkowskiego, spikera, który relacjonował finał igrzysk olimpijskich w siatkówce. Zagraliśmy szereg meczów, w których nasza drużyna jak baron Müchhausen sama wyciągała się za uszy z bagna. Wygraliśmy z Kubą i Koreą 3 : 2, a na koniec, z identycznym wynikiem, z ZSRS. „Czerzynszow – aut!” – ten okrzyk redaktor Paszkowskiego oznaczał, że Polska ma złoty medal.

A jak zapamiętał pan kolejne igrzyska – Moskwa '80?

Pamiętam poczucie niedosytu, bo nie mogliśmy rywalizować z przedstawicielami wielu państw zachodnich ze względu na ich bojkot igrzysk w ZSRS. Ale mam też mnóstwo pięknych wspomnień – przede wszystkim słynny gest Kozakiewicza, który w ten sposób zareagował na chamskie zachowanie sowieckiej publiczności. Cudownym momentem w historii polskiego sportu było również złoto Bronisława Malinowskiego w biegu na 3000 m z przeszkodami. Polak miał jakieś 100 m straty do Tanzańczyka Bayi na ostatnim okrążeniu, a zdążył go wyprzedzić i wyraźnie wygrać. Coś niebywałego! Jednocześnie Malinowski to kolejna postać, której losy potoczyły się tragicznie – zginął w wypadku samochodowym rok po igrzyskach, w wieku zaledwie 30 lat. Kolejne złoto w Moskwie

Siła i upór. Sto lat sztafety polskiego ruchu olimpijskiego



wywalczył jeździec Jan Kowalczyk, który tym samym nawiązał do pięknych polskich przedwojennych tradycji, kiedy nasi kawalerzyści byli niezwykle mocni i przywozili medale z igrzysk.

Czego życzy pan naszym czytelnikom – wśród których jest wiele aktywnych sportowo osób starszych – w roku obchodów stulecia polskiego ruchu olimpijskiego?

Dumy z tego, że jesteśmy Polakami – narodem, który wydał wielu wybitnych sportowców, a oni w momencie próby nierzadko poświęcali życie za swoją ojczyznę. Nasi mistrzowie także po zakończeniu kariery sportowej wiele razy udowodnili, że nic się nie kończy – i przekazywali pałeczkę dalej w wielkiej sztafecie polskiego sportu. Rolą olimpijczyków jest dawanie świadectwa, dlatego cieszę się, że wybitni sportowcy podzielili się swoimi wspomnieniami na łamach tej książki. Nasi bohaterowie startowali w niezwykle trudnych czasach, warunki treningów w ówczesnej Polsce były kiepskie. Mimo to udawało im się wygrywać z tymi, którzy mieli wszystko. Świętej pamięci Bohdan Tomaszewski, komentując finałowy bieg Bronisława Malinowskiego w Moskwie, wykrzyczał: „Zwyciężyła polska siła, polski upór”. Pamiętajmy, że każdy z nas ma w sobie tę siłę i ten upór.

Nie poddawać się – nawet gdy jest pod górkę!

Rozmowa z Mieczysławem Nowickim

Mieczysław Nowicki (ur. w 1951 r. w Piątku) – jeden z najlepszych polskich kolarzy w latach 70., zawodnik łódzkich klubów: Społem i Włókniarza. Torowiec i szosowiec. Z drużyną torową zajął czwarte miejsce na igrzyskach olimpijskich w Monachium (1972). W 1975 r. został drużynowym mistrzem świata w kolarstwie szosowym, a rok później na igrzyskach olimpijskich w Montrealu zdobył srebro w drużynie (z Tadeuszem Mytnikiem, Stanisławem Szodą i Ryszardem Szurkowskim) oraz brąz indywidualnie. Do dziś pozostaje jedynym polskim kolarzem, który podczas jednych igrzysk wywalczył dwa medale. Jest prezesem Towarzystwa Olimpijczyków Polskich oraz wiceprezesem Polskiego Komitetu Olimpijskiego.



Kilka miesięcy temu media obieła wiadomość o strasznym wypadku Ryszarda Szurkowskiego, pańskiego kolegi z drużyny, która w 1976 r. zdobyła olimpijskie srebro. Jako pierwszy człowiek spoza rodziny dowiedział się pan o nieszczęściu i natychmiast zaczął pan organizować pomoc. Czy przyjaźnie zawarte w czasie sportowej kariery są czymś, co zostaje na zawsze?

Tak, one trwają. Z Ryszardem jesteśmy w stałym kontakcie, śledzimy postępy, które robi w rehabilitacji. Po wypadku osobiście zaangażowałem się w zorganizowanie jego transportu z Kolonii do kraju specjalnym samolotem. Dzięki Bogu i pomocy ludzi dobrej woli udało się to załatwić. Głęboko wierzymy, że determinacja i wola walki pozwolą Ryszardowi wrócić do sprawności. Że uda nam się jeszcze wsiąść na rower i razem pojechać...

Mam dobre relacje z kolegami kolarzami. Pozostajemy w przyjaźni. Z wieloma osobami ciągle wspólnie pracuję społecznie na rzecz sportu, choćby w ramach Polskiego Komitetu Olimpijskiego czy Towarzystwa Olimpijczyków Polskich. Staramy się zarażać młodych ludzi sportowym bakcylem. Oczywiście czasem mamy w niektórych

sprawach różne zdania, ale to nie przeszkadza. Nie poddajemy się, mamy dużo pomysłów i projektów do zrealizowania. Gdybyśmy nie mieli tych zajęć, trudno by nam było sobie znaleźć miejsce. Myślę, że wiele moich koleżanek i kolegów myśli podobnie. Dajemy radę, nawet kiedy jest trochę pod górę.

Jak to sportowcy!

Tak jest. Dla mnie, jako prezesa Towarzystwa Olimpijczyków Polskich, liczy się troska o olimpijczyków seniorów, pomaganie im choćby w sprawach zdrowotnych. Dawniej blisko współpracowaliśmy z Uniwersyteckim Szpitalem Klinicznym im. Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi. Każdego roku nasi członkowie przechodzili serię badań profilaktycznych. W ostatnim czasie podpisaliśmy umowę z warszawskim Centrum Medycyny Sportowej, które zostało Głównym Partnerem Medycznym Towarzystwa Olimpijczyków Polskich. W razie potrzeby nasi członkowie będą mogli liczyć na bardzo szybką, ekspresową diagnostykę. Mamy też dobre relacje z Ministerstwem Sportu i Turystyki oraz Centralnym Ośrodkiem Sportu – działamy na wielu frontach, by zaspokajać potrzeby, które są dla nas ważne.

Sportowa emerytura nie oznacza odpoczynku?

Staramy się robić jak najwięcej. W 2018 r. obchodziliśmy stulecie odzyskania niepodległości przez Polskę. Postanowiliśmy zaprosić naszych kolegów sportowców – reprezentantów państw Trójmorza. Spotkanie odbyło się pod patronatem Prezydenta RP. Do Warszawy przyjechało ponad 20 medalistów olimpijskich z różnych państw. Bardzo im się podobało, z jakim szacunkiem w Polsce traktuje się olimpijczyków sprzed lat – bo to dowód, że nasze dokonania są cenione.

Towarzystwo Olimpijczyków Polskich na stulecie odzyskania niepodległości

Towarzystwo Olimpijczyków Polskich skupiające w swoim gronie olimpijczyków i medalistów olimpijskich postanowiło włączyć się ogólnopolskie obchody, aby Stulecie Odzyskania Niepodległości było czasem naszej wspólnej dumy. Powodów mamy ku temu nieskończenie wiele – niepodległe, wolne, suwerenne państwo jest naszą wspólną zasługą! Niewątpliwie w całokształcie doniosłą rolę odegrali sportowcy reprezentujący Polskę podczas igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata, mistrzostw Europy. To, że Polska jest dziś w miejscu, które jest obywatelskim osiągnięciem, jest również zasługą polskiego sportu – pisał Mieczysław Nowicki w liście do polskich sportowców.

We wrześniu 2018 r. z inicjatywy prezesa Towarzystwa Olimpijczyków Polskich zorganizowane zostało Sympozjum Narodowych Stowarzyszeń Olimpijczyków Państw Grupy Trójmorza pod Honorowym Patronatem Prezydenta RP Andrzeja Dudy. Do Warszawy przyjechał były prezydent Węgier – dwukrotny mistrz olimpijski w szermierce Pál Schmitt, a także wielu medalistów olimpijskich z Litwy, Słowenii, Czech, Rumunii.

Poświęca pan dużo czasu na działalność społeczną...

Tak, na poziomie zarówno centralnym, jak i regionalnym. Jestem też prezesem Regionalnej Rady Olimpijskiej w Łodzi. Współpracujemy ze szkołami imienia polskich olimpijczyków, uczestniczymy w spotkaniach z młodzieżą. Wydaliśmy nawet leksykon olimpijczyków regionu łódzkiego.

Czy zostaje panu choć trochę wolnego czasu na regularną aktywność fizyczną?

Niestety mam go trochę za mało. W dodatku kilkanaście lat temu zostałem skarcony przez los. Całe lata jeździłem rowerem po zwykłych drogach i nigdy nic przykrego mi się nie przytrafiło. Aż do 2004 r., kiedy najechał na mnie samochód. Przez długie miesiące musiałem się

rehabilitować. Od tego czasu mam lekki uraz i jeżdżę mniej – staram się to robić w bezpiecznych miejscach. Zawsze uczulam młodszych i starszych, by obowiązkowo jeździli w kaskach i strojach, które zwiększają widoczność na drodze. Robię to przy każdej okazji, np. podczas spotkań z młodzieżą w szkołach.

Chętnie wraca pan do wspomnień z czasów kariery sportowej? Na najważniejszej dla pana imprezie – igrzyskach w Montrealu – zdobył pan srebro w drużynie i brąz indywidualnie. Który z tych medali jest panu droższy?

Często muszę odpowiadać na to pytanie! Warto pamiętać, że zdobycie medalu w drużynie zawsze jest naprawdę ogromnym sukcesem. Czterech facetów musi być w świetnej dyspozycji. Jeśli jeden zawiedzie, sukces będzie niemożliwy. Dlatego nie mogę ocenić, który z medali jest dla mnie cenniejszy. Obydwa są ważne, choćby dlatego, że do tej pory jestem jedynym polskim kolarzem, który zdobył dwa medale na jednych igrzyskach.

To musiał być duży wysiłek...

Byłem wtedy młodym człowiekiem – miałem 25 lat, a to najlepszy wiek dla kolarza. Regeneracja organizmu następuje bardzo szybko. Większy ciężar odczułem po powrocie do kraju. Trzeba było się zmierzyć z popularnością, bo odbywaliśmy serię spotkań, musieliśmy ciągle odpowiadać na te same pytania. Obserwuję młodych sportowców i widzę, że trudno jest im to dźwigać. Czasem nadmiar popularności, dziś związanej z dużymi pieniędzmi, może człowieka ogłupić. Ludzie tracą głowę. Nam to nie groziło, sport uprawialiśmy bardziej dla satysfakcji.

W dodatku na igrzyska w Montrealu pojechał pan już jako mistrz świata w drużynie.

Nie poddawać się – nawet gdy jest pod górkę!

W 1975 r. w Mettet koło Liège zdobyliśmy mistrzostwo w tym samym składzie co olimpijskie srebro: Tadeusz Mytnik, Stanisław Szozda, Ryszard Szurkowski i ja. Pokonaliśmy wtedy drużynę ZSRS, co smakowało szczególnie. Czuliśmy, ile radości sprawiliśmy polskim kibicom, zwyciężając nad „Wielkim Bratem”. Dokonaliśmy tego różnicą 4 sek. z kawałkiem! Na dystansie 100 km, który pokonywało się w dwie godziny i kilkanaście minut, to jak mrugnięcie okiem. Jeszcze teraz, gdy wracamy do tych wspomnień, czujemy wielką radość. Dziś to może być niezrozumiałe, bo to jednak były czasy, których młodzi ludzie nie poznali...

Pan jako młody człowiek zaczynał karierę sportową od kolarstwa torowego?

Tak. Teraz wygląda to inaczej, ale kiedyś dziennikarze sportowi traktowali tor nieco po macoszemu. Nazywali nas „wąskotorowcami”. I właśnie jako taki wąskotorowiec pojechałem na swoje pierwsze igrzyska do Monachium. Nasza drużyna zajęła najgorsze dla sportowców miejsce – czwarte. Zdecydował o tym właściwie błąd techniczny, niedopatrzenie mechanika podczas przygotowywania sprzętu. Przegraliśmy braw z Anglikami, choć wcześniej zawsze ich pokonywaliśmy. Pozostał niesmak, ale taki jest sport.

Czy o pana zainteresowaniu sportem zdecydowało to, że w pewnym momencie związał pan swoje życie z Łodzią – wówczas bardzo silnym ośrodkiem kolarstwa torowego?

Zgadza się, choć warto podkreślić, że nie urodziłem się w Łodzi, ale 30 km dalej – we wsi Piątek, która jest geometrycznym środkiem Polski. W 1966 lub 1967 r. w okolicy przejeżdżał Wyścig Pokoju. To był odcinek z Kutna do Poznania. Byliśmy tam razem z grupą starszych

kolegów, na rowerach przypominających kolarcki. Kiedy przejeżdżał peleton, podążyliśmy za nim. Zawodnicy zauważyli, że zaplątali się jacyś chłopcy na półturystrycznych rowerach. Zaczęli przyspieszać, ale jechałem na tyle szybko, że nie udawało im się zostawić mnie w tyle. Był w tej grupie mój późniejszy trener Edward Borysewicz. Zaraz mnie zachęcił, bym wziął udział w Małym Wyścigu Pokoju. I tak się to wszystko zaczęło.

Wtedy przez myśl mi nie przeszło, że kiedyś będę reprezentował Polskę! Ale mijał rok za rokiem i zaliczałem występy na kolejnych międzynarodowych imprezach. W 1977 r., po mistrzostwach świata w Wenezueli, dowiedziałem się, że jestem za stary i nie mieszczę się w szerokiej reprezentacji. Miałem 26 lat! Byłem trochę rozżalony, że potraktowano mnie w ten sposób. Postanowiłem jeszcze tylko przez jakiś czas pojeździć w klubie.

Rowerem na trening

Początkowo dojeżdżałem na treningi z Piątku. Nie zawsze autobus chciał mnie zabrać z rowerem. Więc wsiadałem na rower i byłem zmuszony jechać do Łodzi, a potem z powrotem. Do tego jeszcze dochodził trening. Rowerowe dojazdy wyszły mi na dobre, bo dzięki temu więcej trenowałem. Pojawiły się sukcesy. Najpierw w kategoriach juniorskich. Ale jako junior trafiłem do kadry narodowej, zadebiutowałem na seniorskich mistrzostwach świata w Brnie, w 1969 roku. Tak zaczęło się moje prawdziwe ściganie – wspominał Mieczysław Nowicki na łamach „Dziennika Łódzkiego”.

W 1967 r. Nowicki, wówczas uczeń łódzkiego technikum mechanicznego, trafił do klubu Społem Łódź. Dwa lata później przeszedł do Włókniarza, którego barwy reprezentował aż do 1981 r. Klubowymi trenerami kolarza byli: Teofil Sałyga, Lucjan Józefowicz, Edward Borysewicz i Jerzy Gapiński. W kadrze Nowicki trenował pod kierunkiem Stefana Borucza i Karola Madaja.

Nie poddawać się – nawet gdy jest pod górkę!



Zakończył pan karierę w wieku 30 lat.

Musiałem coś zrobić ze swoim życiem. Jeden z kolegów namówił mnie do zajęcia się biznesem. Wybudowaliśmy małą fabryczkę, która produkowała wykładziny podłogowe. W latach 80. to pozwalało zapewnić byt rodzinie – wcześniej przyszło na świat dwóch synów i trzeba było myśleć przede wszystkim o nich. W tym czasie ludzie bardzo się garnęli do działalności gospodarczej i mnie też to pochłoneło.

Stracił pan wtedy kontakt ze sportem?

Tak, na dłuższy czas, ale po latach Kazik Maranda, kolega z Łodzi, lekkoatleta i olimpijczyk, powiedział mi, że powstaje nowa organizacja – Towarzystwo Olimpijczyków Polskich. Dałem się namówić do współpracy jako wolontariusz. Potem zaangażowałem się w organizację Wyścigu Kolarskiego „Solidarności” i Olimpijczyków, rozgrywanego na dwóch kontynentach – cztery etapy w Polsce i cztery w Stanach Zjednoczonych. W ten sposób ponownie wręciłem się w sport i pozostaję aktywny do dziś. Moja żona jakoś to toleruje! Muszę podkreślić, że mam wspaniałą żonę, która również była sportsmenką – łyżwiarką figurową, dlatego jest bardzo wyrozumiała. Nasi synowie nie poszli jednak w ślady rodziców. Doczekaliśmy się trojga wnucząt: dziewczynki i dwóch chłopców.

Chętnie bierze pan udział w imprezach sportowych dla dzieci. Promocja sportu w najmłodszym pokoleniu leży panu na sercu?

Niedawno zostałem zaproszony do przedszkola. Zastanawiałem się, o czym mogę opowiedzieć czterolatkom, aby było to dla nich ciekawe

i inspirujące. Zabrałem z sobą rower i medale olimpijskie. Słuchali przez prawie godzinę! Zakładali sobie krążki na szyje, kręcili kołami roweru. Potem poszliśmy na plac zabaw i jeździliśmy na karuzeli. Miałem pełno piachu w butach! Kiedy się żegnałem, dzieciaki ciągnęły mnie za spodnie i nie chciały puścić. To było bardzo miłe.

Wkrótce Towarzystwo Olimpijczyków Polskich we współpracy z Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przystąpi do realizacji nowego projektu, którego celem jest promowanie aktywności fizycznej wśród starszego pokolenia. Chodzi o to, by zachęcić seniorów – osoby, które są w naszym wieku – żeby wsiedli na rowery. Będziemy z nimi rozmawiać. Specjalistą w tym zakresie jest Tadek Mytnik, który za pomocą żartu i humoru potrafi zdobyć uwagę ludzi. Mamy wziąć udział w 20 spotkaniach na terenie całego kraju. To wspaniałe, że ciągle możemy dawać coś od siebie!



Ponad trzy lata w powietrzu

Rozmowa z Januszem Centką

Janusz Centka (ur. w 1950 r. w Tonowie) – latania na szybowcach uczył się na lotnisku Kobylnica w Aeroklubie Poznańskim. Po ukończeniu studiów na Wydziale Elektrycznym Politechniki Poznańskiej przeniósł się do Aeroklubu Leszczyńskiego. Jest jednym z najbardziej utytułowanych pilotów szybowcowych. Trzykrotny mistrz świata (1991, 1993, 2006), mistrz Europy (1996, 2007, 2009), wielokrotny mistrz Polski. Ustanowił kilkadziesiąt rekordów Polski i jeden rekord świata w prędkości na trasie trójkąta 1000 km. Wieloletni pilot w Polskich Liniach Lotniczych LOT. Został uhonorowany Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski oraz najwyższymi odznaczeniami szybowcowymi: Medalem Tańskiego i Medalem Lilienthala.

Niedawno minęło 50 lat od czasu, gdy zaczął pan latać na szybowcach.

Zacząłem w 1966 r. To, że zainteresowałem się szybownictwem, to w zasadzie przypadek. Nie stały za tym rodzinne tradycje, nie zajmowałem się też wcześniej modelarstwem. W pobliżu mojego domu nie było żadnego znaczącego lotniska – tylko zapasowe, używane latem przez Aeroklub Poznański. Widziałem startujące i lądujące szybowce, ale jakoś mnie nie ciągnęło, by przyjrzeć się im z bliska. To się zmieniło, gdy miałem 16 lat. Chodziłem do I Liceum Ogólnokształcącego im. Bolesława Chrobrego w Gnieźnie. Pewnego dnia w szkole zjawił się instruktor z Aeroklubu Poznańskiego i opowiedział nam o możliwości odbycia szkolenia w tej jednostce. To mnie zaciekało, ale konieczna była zgoda rodziców.

Pojawiła się przeszkoda?

Mama kategorycznie odmówiła. Co ciekawe, do dzisiaj jej stosunek do sprawy się nie zmienił! Ciągłe powtarza: „Po co ci to?”. W końcu zgodę na udział w szkoleniu podpisał mój tata. Do dziś nie wiem, czy mama o tym wiedziała...

W każdym razie, gdy już miałem pozwolenie, zrobiłem badania i pojechałem na szkolenie podstawowe na lotnisku w Kobylnicy koło Poznania. Tak to się zaczęło.

Pamięta pan swój pierwszy lot?

Chyba każdy pamięta... Był to oczywiście lot z instruktorem. Kiedy startuje się za wyciągarką, szybowiec jest ułożony dość pionowo, do góry. W pewnym momencie trzeba go pochylić do przodu. I wtedy człowiek ma wrażenie, jakby żołądek mu się podnosił – czegoś podobnego można doświadczyć podczas turbulencji w samolocie, jeśli ktoś jest bardzo wyczulony.

Łatanie siłami natury

Szybowiec utrzymuje się w powietrzu dzięki sile nośnej powstającej na skrzydle – maszyna nie ma własnego napędu. Szybowce są wznoszone np. za pomocą wyciągarki, samolotu holującego i samochodu. Naturalną metodą startu jest stoczenie szybowca z góry, często z udziałem ludzi, i oderwanie go od zbrocza po osiągnięciu odpowiedniej prędkości.

Szybowce mogą latać bardzo szybko – w sprzyjających okolicznościach osiągają do 280 km/godz.! Pojedynczy lot może trwać nawet kilkanaście godzin. Jego czas jest uwarunkowany przepisami lotniczymi, pogodą, a także umiejętnościami pilota. Zadaniami szybownika są wyszukanie i wykorzystanie prądów wstępujących (obszarów, w których powietrze się wznosi). Tak zwane kominy termiczne występują pod chmurami kłębiastymi – cumulusami. Możliwe jest również szybowanie po bezchmurnym niebie – wówczas kluczowe znaczenie ma umiejętność wyszukiwania noszeń.

Naukę latania na szybowcach można podjąć w ośrodkach szkolenia lotniczego. Pierwszym krokiem jest podstawowy kurs szybowcowy: kilka godzin lotów z instruktorem i 10 lotów samodzielnych. Więcej informacji o lataniu na szybowcach można znaleźć np. na stronie www.szybowce.com.

Co pana najbardziej pociągało w szybownictwie?

Trudno powiedzieć. Chyba po prostu dobrze się czułem, nie mając pod nogami ziemi, tylko powietrze. Nigdy nie miałem sensacji żołądkowych ani innych przykrych dolegliwości.

Ukończyłem szkolenie podstawowe i przeszedłem do kolejnych punktów programu. W międzyczasie rozpocząłem studia w Poznaniu, skąd było bliżej do Kobylnicy. Latałem coraz więcej. Warto wspomnieć, że kiedyś szkolenie było bezpłatne – wystarczyło po prostu przychodzić do aeroklubu i wykazywać zainteresowanie lataniem. Teraz niestety młodzież musi płacić.

W połowie studiów na Wydziale Elektrycznym Politechniki Poznańskiej zrozumiałem, że specjalizacja, którą wybrałem, nie jest tym, co chciałbym robić w życiu.

Został pan pilotem.

Po studiach podjąłem pracę w Centrum Wyszkolenia Lotniczego w Lesznie. Najpierw byłem kandydatem na instruktora, potem ukończyłem szkolenie teoretyczne i praktyczne. Mogłem uczyć innych, oczywiście sam również latałem.

Jeszcze wcześniej, w Aeroklubie Poznańskim, odbyłem podstawowe szkolenie samolotowe, miałem więc licencję pilota. Mogłem holoować szybowce w Lesznie, a w końcu zrobiłem licencję pilota samolotowego zawodowego. Wciąż uwielbiałem latać szybowcem, ale zauważyłem, że moje wyniki sportowe się pogarszają. Zdecydowałem się na pracę w Polskich Liniach Lotniczych LOT. Pozostałem tam aż do emerytury, na którą przeszedłem w 2013 r.

Jakie samoloty pan pilotował?

Zaczynałem od CSS-13. Potem były samoloty do holowania szybowców, a także agrosamoloty do opylania i nawożenia pól. W Lotcie na początku latałem na maszynach radzieckich: An-24 i Tu-134. Tą pierwszą odbywałem loty krajowe, ale też pokonywałem krótkie trasy międzynarodowe – do Mińska czy Kopenhagi. Kiedy zostałem kapitanem, krótko pilotowałem jeszcze Tu-134, po czym przeszedłem na Tu-154. Potem LOT nabył samoloty Boeing 767 i to na nich latałem aż do emerytury. Głównie były to loty przez Atlantyk, potem do Chin, Tajlandii, Singapuru. Kiedy samoloty LOT-u były wynajmowane biurom podróży, lataliśmy do egzotycznych miejsc: na Seszele, Malediwy, Zanzibar, Gujanę Brytyjską. Dzięki lataniu zwiedziłem cały świat. Przy okazji udziału w zawodach szybowcowych też miałem okazję być w wielu ciekawych miejscach.

Który z sukcesów sportowych ceni pan sobie najbardziej?

Najlepiej pamięta się ten pierwszy, a dla mnie było to mistrzostwo Polski juniorów w 1972 r. Cztery lata później powtórzyłem sukces już wśród seniorów.

Na zagranicznych zawodach szło mi gorzej, głównie dlatego, że nie mieliśmy wówczas odpowiedniego szybowca wyczynowego. Lataliśmy na tym, co było dostępne. Pierwszy medal na mistrzostwach świata zdobyłem w 1991 r. w Uvalde w USA. Ten sukces poprzedziło dużo przygotowań: szukałem sponsorów, organizowałem zbiórki, a nawet specjalne bale, żeby zebrać fundusze... Potem okazało się, że w miejscu zawodów działa rzymskokatolicka parafia, której proboszczem jest polski ksiądz. Pomógł nam znaleźć zakwaterowanie. W dodatku przyjechała Polka z Chicago, żeby gotować dla

nas posiłki. Nigdy wcześniej nie mieszkaliśmy w tak znakomitych warunkach!

To ciekawe, że pan – jako zawodnik – musiał się zająć przygotowaniem także od strony organizacyjnej, podczas gdy w innych dyscyplinach sportu odpowiada za nią cały sztab ludzi...

W szybownictwie tak to wygląda. Działamy trochę z boku. Nie jest to medialna, olimpijska dyscyplina. Ale jest wspaniała – uczy młodych ludzi cierpliwości i wytrwałości, bo trzeba włożyć wiele wysiłku, by osiągnąć sukces choćby na poziomie krajowym.

Kiedy przestałem startować w zawodach międzynarodowych, postanowiłem pomagać młodszym zawodnikom w nauce. W kilka osób kupiliśmy dwumiejscowy szybowiec dobrej jakości, na podobnym zdobyłem wspólnie z kolegą złoty medal mistrzostw Europy na Litwie. Miałem wtedy 59 lat.

Nasz szybowiec był dość mocno wyeksploatowany. Średnio na jednej maszynie wylatuje się ok. 100 godz. rocznie, na naszej robiło się nawet 800 godz.! W zimie często przebywaliśmy w Namibii, gdzie panują świetne warunki do latania. Niestety okazało się, że lakier, którym pomalowany był nasz szybowiec, nie jest odporny na silne działanie promieni słonecznych. Jego powierzchnia szybko uległa zniszczeniu, przez co nie mogłem już nawiązywać rywalizacji z zawodnikami z czołówki światowej.

Zakup i utrzymanie szybowca to naprawdę duża inwestycja. Konieczne jest wykonywanie bieżących remontów, przeglądów. Musielibyśmy pobierać od adeptów szybownictwa spore opłaty, by

poniesione koszty się nam zwracały. Młodych nie było stać na wynajmowanie maszyny, dlatego później po prostu zabierałem ich na zawody, w których startowałem, by mogli choć się przyjrzeć lub polatać przed rozpoczęciem właściwego startu.

Czy nadal zdarza się panu wsiadać do szybowca?

Nasz wyeksploatowany szybowiec został sprzedany. Kupiłem wspólnie z kolegą inny, jednomiejscowy. To na nim teraz latam. Ze względów zdrowotnych musiałem ograniczyć liczbę godzin – obecnie wylatuję ok. 80 w roku. Ale wciąż udaje mi się zdobywać medale na imprezach krajowych, w których startuję. Na najbliższych mistrzostwach Europy w Stalowej Woli będę pilotem rezerwowym w klasie dwumiejscowej. To, że wciąż mogę latać, bardzo motywuje mnie do życia.

Dla pilota ważna jest troska o zdrowie i kondycję?

Dobre zdrowie to podstawa latania. Piloci muszą regularnie poddawać się badaniom. Do 40. roku życia – co dwa lata, później – co roku, a po sześćdziesiątce – co pół roku. Jeśli pilot nie przejdzie badań, nie może wykonywać zawodu.

Od pewnego czasu jestem na bardzo restrykcyjnej diecie, opartej głównie na warzywach i owocach, które zawierają mało cukru. Wcześniej jadłem to, co każdy człowiek: sporo mięsa, nabiału, pieczywa. Teraz przygotowuję specjalne posiłki. Jest to pracochłonne i zabiera dużo czasu, ale daje bardzo dobre efekty. W mojej diecie ważne jest oczyszczanie organizmu, dzięki czemu wzmacnia się układ immunologiczny i organizm łatwiej broni się przed chorobami. Kiedyś ważyłem 88 kg, obecnie ważę 70–72. Mam lepszą kondycję. Gdy zrobi się nieco cieplej, zamierzam zacząć biegać.

Jako szybownik dbał pan o regularną aktywność fizyczną?

Szybownictwo nie wymaga znacznego przygotowania fizycznego, ważniejsze jest przygotowanie mentalne. Ale owszem, starałem się być aktywny, bardzo lubiłem tenis i startowałem nawet w mistrzostwach LOT-u. Trudno było jednak wszystko pogodzić: życie rodzinne, pracę i szybowce. Każdą wolną chwilę, każdy urlop wykorzystywałem na latanie.

Policzył pan godziny spędzone w powietrzu?

Tak, jest tego sporo. Na szybowcach wylatałem prawie 9 tys. godz. Na samolotach w aeroklubie – 500 godz., a w Locie – 20 tys. Zbliżam się do 30 tys. godz. To ponad trzy lata w powietrzu...

Męczysz mięśnie, a głowa odpoczywa

Rozmowa
z Małgorzatą Makoś-Wiśniewską

Małgorzata Makoś-Wiśniewska – psycholog i psychoterapeuta. Pracuje w Specjalistycznym Szpitalu im. Stefana Żeromskiego w Krakowie. Ukończyła psychologię stosowaną na Uniwersytecie Jagiellońskim, zdobyła tytuł asystenta psychodramy Polskiego Instytutu Psychodramy i Psychodrama Institute for Europe. Ukończyła 4,5-letni podyplomowy kurs psychoterapii atestowany przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne.

Seniorze, trzymaj formę! 5

Aktywni ludzie są szczęśliwsi?

Zdecydowanie tak! I nie świadczą o tym wyłącznie badania naukowe, których jest cała masa. Mam na myśli chociażby badania dotyczące jakości życia. Wynika z nich, że osoby, które ćwiczą i nie pozostają bierne, są znacznie bardziej zadowolone z własnego życia.

Innym dowodem niech będzie obserwacja ludzi podczas wysiłku fizycznego. Wśród takich osób trudno znaleźć smutasów.

Jaki wpływ na jakość życia osób starszych ma aktywność?

Przede wszystkim zwiększa samodzielność seniorów. W zdrowym ciele zdrowy duch! Ruch wspaniale pomaga w zapobieganiu różnym chorobom i stanom patologicznym w organizmie. Kiedy ćwiczymy, czujemy się lepiej fizycznie. A kiedy czujemy się dobrze fizycznie, to i nasza psychika zyskuje.

Ludzie aktywni dłużej pozostają niezależni od innych, bo potrafią sami o siebie zadbać. A niezależność to dla seniorów ogromna wartość. Osoby, które ćwiczą, są bardziej mobilne, częściej wychodzą

z domu i zmieniają środowisko, więc ich życie staje się mniej monotonne. Mniej monotonii to z kolei mniej apatii.

Ruch, choć męczy mięśnie, pozwala odpoczywać głowie?

Bardzo często tak jest. Sam początek ćwiczeń może być sporym wysiłkiem, dlatego że zależało, bierne ciało potrzebuje czasu, by przestawić się na inny tryb. Z tego względu początki bywają trudne. Jednak angażując się w ćwiczenia, przestajemy myśleć o codziennych problemach. Skupiamy się na tym, co tu i teraz. Siłą rzeczy nasza uwaga jest skoncentrowana na wykonywaniu ćwiczeń. Głowa ma wtedy chwilę na regenerację i odskocznię od trosk dnia codziennego.

Społeczny wymiar aktywności jest istotniejszy dla starszych niż dla młodszych?

Oczywiście. Ruch stwarza konieczność wyjścia z domu, założenia odpowiedniego stroju. To ma ogromne znaczenie zwłaszcza dla osób samotnych. Bo aktywność oznacza często także przynależność do jakiejś grupy: rowerowej, nordic walking. Osoby, które są samotne, odizolowane społecznie, mają silniejszą tendencję do popadania w apatię, rozwijania objawów depresyjnych. Czują się zepchnięte na margines, tracą więź z ludźmi i wsparcie z ich strony. A już sama mobilizacja przed wyjściem, zadbanie o siebie, zamknięcie za sobą drzwi, spotkanie z innymi bardzo korzystnie wpływają na samopoczucie. Człowiek jest istotą społeczną. Musi przebywać wśród ludzi, by czuć się szczęśliwy.

Ćwiczenia fizyczne mają znaczenie w profilaktyce i leczeniu depresji?

Są bardzo ważne. Istnieje szereg badań, które dowodzą, że osoby aktywne fizycznie mają słabsze objawy depresyjne niż osoby bierne. Tak zwana terapia poznawczo-behawioralna opiera się na tym, by motywować ludzi do myślenia i do ruchu. Pierwszym czynnikiem, który rozpoczyna zmagania z depresją, jest właśnie aktywizacja. Nie chodzi od razu o wielkie ćwiczenia, ale o mobilizację do ruszenia się, działania. To stanowi punkt wyjścia do dalszej pracy.

Zaleca pani ruch swoim starszym pacjentom?

Psychologowie co do zasady nie dają konkretnych zaleceń ani rad. Natomiast pytanie o poziom aktywności rzeczywiście bardzo często pojawia się w moim wywiadzie. Wspólnie zastanawiamy się, czy dana osoba podejmuje jakąś aktywność fizyczną, a jeśli nie, to dlaczego. Co takiego się dzieje, że człowiekowi ciężko się ruszyć? Przyczyny bywają bardzo różne. Czasami pacjenci miewają tak trudne schorzenia, że aktywność rzeczywiście jest niemożliwa. Ale bywają też osoby, które niesłusznie obawiają się, iż sport pogłębi ich dolegliwości. Wtedy zalecam rozmowę z lekarzem, bo na ogół istnieje wyjście z sytuacji. Lekarz doradzi bezpieczne ćwiczenia, które nierzadko będą wręcz elementem terapii. Wsparciem wielokrotnie są również fizjoterapeuci czy rehabilitanci.

Spotykam się często ze wstydem społecznym, który powstrzymuje seniorów przed aktywnością. Słyszę stwierdzenia typu: „Jestem już za stara, żeby biegać z kijkami. Ktoś pomyśli, że zwariowałam...”. Wtedy rozmawiamy, czy rzeczywiście tak jest, czy warto się martwić tym, co pomyślą inni.

Zdarza się także, że pacjenci obawiają się, iż nie dadzą rady wykonywać ćwiczeń albo szybko stracą zapał. Dylematów i obaw związanych z aktywnością jest więc wiele, ale wszystkie można zwalczyć.

Wstyd często powstrzymuje przed podjęciem aktywności?

Tak, choć niesłusznie. Bo w społecznym postrzeganiu tej kwestii na przestrzeni ostatnich lat wiele się zmieniło. Obecnie mamy do czynienia z kultem aktywności.

Widok osób w różnym wieku podejmujących aktywność w przestrzeni publicznej nie robi już na nikim wrażenia, nikogo nie dziwi. Wręcz przeciwnie – jest powodem szacunku. Podziw wzbudzają zwłaszcza osoby starsze. Imponują tym, że potrafią i chcą się zmobilizować.

Bariera związana ze wstydem istnieje głównie u osób, które nigdy nie spróbowały, a więc nie zweryfikowały swojego wyobrażenia. Jeśli senior nie wyjdzie z domu i nie spróbuje, może mieć wrażenie, że będzie jedynym aktywnym w swojej grupie wiekowej. Tymczasem okazuje się, że grupa ćwiczących jest duża, że senior nie jest w tym wszystkim sam.

Często mówię swoim pacjentom, że aktywność nie musi budzić wstydu ani strachu. Trzeba znaleźć coś dla siebie. Jeśli ktoś nie lubi spacerów z kijami, może przecież spacerować bez. Dobre formy aktywności to także uprawianie ogródka czy chodzenie po schodach. Nie trzeba od razu wykazywać się znajomością techniki ćwiczeń ani idealną kondycją. Ważne, by jakkolwiek się ruszać – to utrzymuje człowieka w zdrowiu i daje poczucie sensu.

Naukowcy dowiedli, że już jednorazowa sesja ćwiczeń fizycznych może spowodować obniżenie poziomu lęku (rozumianego jako krótkotrwały stan niepokoju i obawy), które utrzymuje się zazwyczaj przez kilka godzin po zaprzestaniu ćwiczeń. Czy to możliwe?

Nie znam tych badań, natomiast mogę potwierdzić, że ćwiczenia fizyczne działają relaksująco. Kiedy jesteśmy zestresowani, przyspiesza się oddech, wzrasta tętno, krew krąży szybciej, a mięśnie stają się napięte. Kiedy zaczynamy ćwiczyć, uczymy swoje mięśnie zarówno napięcia, jak i rozprężania. Skutkiem jest relaksacja. Osoby aktywne są mniej zestresowane i rzadziej reagują lękiem niż te, które pozostają bierne.

Ponadto warto zwrócić uwagę, że podczas wysiłku fizycznego nasz organizm jest w sytuacji podobnej do sytuacji stresowej. Każdy trening pozwala organizmowi adaptować się do tej sytuacji i radzić sobie z nią. Dlatego dzięki ćwiczeniom bodźce stresowe nie wywołują już u nas tak intensywnej reakcji – nasz organizm się wytrenował i potrafi odpowiednio reagować.

Znalazłam informację, że adaptacja do stresu wywołana aktywnością fizyczną się utrwała. Jak pokazują najnowsze badania, dzięki ruchowi zachodzą w mózgu zmiany neurologiczne, które mają pozytywny wpływ na odczuwanie stresu. Badacze dowiedli, że ćwiczenia sprzyjają powstawaniu nowych neuronów w strukturze hipokampa, czyli części mózgu odpowiadającej za emocje i regulację reakcji lękowych. Dzięki temu uruchamia się mechanizm fizyczny polegający na „uspokajaniu” nowo powstałych komórek nerwowych. Kiedy ćwiczymy, neurony budzą się, by tłumić pobudliwość pozostałych.

Ruch na poprawę pamięci

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

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

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

Jak znaleźć w sobie motywację do ćwiczeń?

Trzeba zacząć – nie ma innej drogi. Być może to brzmi bardzo prozaicznie, ale najgorszy jest początek. Kiedy przebrniemy przez pierwsze

próby, pokonamy swoje przekonania, że nie warto, że to wstyd, że się nie da – samo poczucie sprawstwa da nam energię na kolejne kroki.

Jeśli dana osoba przekona się, że coś, co wydawało się niewiarygodne, niemożliwe i niepasujące do stylu życia, udało się wdrożyć – każdy kolejny krok będzie tylko napędzaniem się do dalszego działania. Zwłaszcza jeśli po trudnych początkach pojawią się satysfakcja i lepsze samopoczucie. Gdy widać, że ciało ma większe możliwości, że więcej potrafimy, automatycznie zaczyna się nam to podobać. Gdy zaczynamy więcej rozumieć, dostrzegamy w tym rodzaj pasji. I to już samo napędza nas do działania. Trzeba zacząć od wyznaczenia sobie celu i dostrzeżenia zalet. Warto powiedzieć sobie jasno: „Nie muszę od razu być maratończykiem i w wieku senioralnym podejmować wielkich wyzwań. Na początek wystarczy, że wyjdę z domu i pospaceruję przez pół godziny”. Po spacerze zauważymy, że ciało i głowa pracują lepiej. Z czasem te zalety staną się uzależniające i wciągające.

Co zrobić, by po pierwszym razie się nie zniechęcić?

Należy uwzględnić fakt, że to zniechęcenie jest wpisane w proces rozpoczynania ćwiczeń, że to normalny stan. Taka świadomość jest bardzo ważna. Trzeba zdać sobie sprawę, że pierwsze razy będą trudne, warto założyć, że nasza forma okaże się gorsza, niż przypuszczaliśmy.

Po długim okresie bez ruchu organizm jest trochę jak po chorobie. Człowiek wstaje z łóżka i czuje się, jakby był nadal chory – ciało jest nienapięte i potrzebuje czasu, by ruszyć. Należy więc mieć na uwadze, że trudne początki nie oznaczają naszej nieporadności i beznaziejnej kondycji. Po prostu potrzebna jest adaptacja. To naturalny etap, a później będzie łatwiej. Trzeba dać organizmowi czas.



Wciąż wożę łyżwy w bagażniku

Rozmowa
ze Stanisławą Pietruszczak-Wąchałą

Stanisława Pietruszczak-Wąchała (ur. w 1953 r. w Tomaszowie Mazowieckim) – łyżwiarka szybka, mistrzyni Polski z 1976 r. na dystansie 500 m i ośmiokrotna wicemistrzyni kraju (500 m, 1000 m, wielobój) w latach 1974–1977. Czterokrotna rekordzistka Polski. Uczestniczka igrzysk olimpijskich w Innsbrucku (1976), mistrzostw świata w Göteborgu (1975) i mistrzostw Europy w Medeo (1974). Reprezentowała klub Pilica Tomaszów Mazowiecki. Po zakończeniu kariery sportowej została nauczycielką wychowania fizycznego i pracowała jako doradca metodyczny. Od 2002 r. jest dyrektorem Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 4 w Tomaszowie Mazowieckim, w którego skład wchodzi duża szkoła podstawowa i dwa przedszkola.

Pamięta pani ślizgawkę przy szkole, od której zaczęło się pani zainteresowanie łyżwiarstwem?

Mój pierwszy trener – śp. Bogdan Drozdowski wylewał wodę na bieżni przy szkole. Tak powstawało lodowisko, na którym później odbywały się zajęcia. Trzeba podkreślić, że w Tomaszowie Mazowieckim jazda na łyżwach jest od lat niezwykle popularna. Na szkolnym lodowisku doskonaliliśmy swoje umiejętności, a przy okazji mieliśmy świetną zabawę.

Należałam do uczniów, którzy bardzo lubili sport – startowałam w zawodach lekkoatletycznych, grałam w piłkę ręczną... Pierwsze sukcesy odniosłam jednak w łyżwiarstwie, dlatego postawiłam na tę dyscyplinę.

Od początku chciała się pani ścigać, nie pociągała pani jazda figurowa?

Raczej nie. Podobało mi się łyżwiarstwo szybkie. Wcześniej startowałam w lekkoatletycznym czwórboju i dobrze się czułam w tych dyscyplinach, w których liczyły się skoczność i szybkość. W tym kierunku przygotowywał nas również pan Bogdan Drozdowski.

Jak wspomina pani treningi na lodzie? Odbywały się przecież pod gołym niebem, a przed laty zimy były bardzo ciężkie...

To prawda, ale ja zapamiętałam ten czas przede wszystkim jako wspaniałą przygodę! Dla nas łyżwy były atrakcją, na lodowisku toczyło się życie towarzyskie, wszyscy się tam spotykaliśmy.

Oczywiście, zimno czasem było trudne do wytrzymania. Już z czasów moich występów w kadrze narodowej pamiętam, że w Mongolii był taki mróz, że wkładaliśmy gazety pod stroje – jako izolację, by nie odmrozić sobie ciała... Treningi pod gołym niebem miały jednak wiele uroków. Proszę sobie wyobrazić obóz w Zakopanem: minus dwa stopnie, piękne słońce i cudowny krajobraz wokół. Dla mnie to była bajka!

Pamięta pani, jak wyglądały przygotowania do igrzysk w Innsbrucku?

Wyjazd na igrzyska to marzenie każdego sportowca. Nominację otrzymały cztery dziewczęta, a trenowała nas Elwira Seroczyńska, srebrna medalistka olimpijska. Było mi trochę trudniej niż koleżankom, bo jako jedyna byłam spoza „łyżwiarskich” miejscowości. Wówczas za centra tej dyscypliny uchodziły Elbląg i Warszawa. Moje koleżanki pochodziły akurat z Elbląga, ja natomiast byłam „z prowincji”. Poza tym studiowałam już wtedy w AWF w Warszawie. Musiałam np. na własną rękę organizować przyjazd na egzamin z Berlina, gdzie trenowałyśmy, a potem jechać z Warszawy na zawody. Ale takie były czasy i wiedziałam, że muszę tak kombinować, by wszystko ze sobą pogodzić.

Udział w igrzyskach to miłe wspomnienie?

To była wspaniała impreza i przygoda życia! Wydaje mi się, że dziś na igrzyskach nie ma już takiej atmosfery jak przed laty. Wioska olimpijska tętniła życiem, czuliśmy się bezpiecznie. Pamiętam Dzień Polski, podczas którego wystąpił Andrzej Rosiewicz, odbywało się sporo wydarzeń kulturalnych...

Dla mnie udział w igrzyskach był też podsumowaniem dotychczasowej kariery zawodniczej, zakończyłam ją wkrótce po powrocie z Innsbrucka. Czternaste miejsce w biegu na 500 m to nie był najlepszy wynik, dlatego pod względem sportowym milej wspominam mistrzostwa świata w Göteborgu, które odbyły się rok wcześniej. Piąte miejsce na dystansie 500 m to duże osiągnięcie, dające poczucie bycia w światowej czołówce.

Wówczas dopiero zaczynano oddzielać sprint od wieloboju. Choć miałam predyspozycje sprinterskie, musiałam przygotowywać się też do długich biegów. Trzeba było trenować na wszystkich dystansach. Dopiero po jakimś czasie sformowano osobne kadry: sprinterską i wieloboistów. Cieszyłam się, że moi następcy będą mogli skupić się na tym, w czym czują się najlepiej.



30 lat czekania na medal zimowych igrzysk olimpijskich

Występ w Innsbrucku (1976) nie był udany dla Polaków. Cztery lata wcześniej wielką niespodzianką na zimowych igrzyskach olimpijskich w Sapporo sprawił Wojciech Fortuna. Na dużej skoczni zakopiańczyk sięgnął po złoto, pierwsze w historii polskich startów na zimowych igrzyskach. Kolejne imprezy – Lake Placid (1980), Sarajewo (1984), Calgary (1988), Albertville (1992), Lillehammer (1994) i Nagano (1998) – były dla polskich sportów zimowych fatalne i nie przyniosły żadnego krążka. Dobre występy zaliczała koleżanka Stanisławy Pietruszczak-Wąchały z kadry łyżwiarek – Erwina Ryś-Ferens. Trzykrotnie zajmowała piąte miejsce: w Lake Placid na 3000 m, w Sarajewie na 1500 m i w Calgary na 3000 m.

Po 30 latach od sukcesu Wojciecha Fortuny radość polskim kibicom ponownie przyniósł skoczek narciarski – Adam Małysz, który wywalczył w Salt Lake City dwa medale: srebrny i brązowy. Cztery lata później w Turynie olimpijskie srebro zdobył biathlonista Tomasz Sikora, a brąz – Justyna Kowalczyk. W Vancouver (2010) wybitna biegaczka narciarska wywalczyła aż trzy krążki, po jednym każdego koloru. Dwukrotnie po srebro sięgnął Adam Małysz. Brąz w biegu drużynowym kobiet wywalczyły następczyni Stanisławy Pietruszczak-Wąchały i Erwiny Ryś-Ferens: Katarzyna Bachleda-Curuś, Luiza Złotkowska i Katarzyna Woźniak.

Jeszcze wspanialsze dla polskich panczenistów okazały się kolejne igrzyska – w Soczi (2014). Brązowe łyżwiarki z Vancouver, do których dołączyła Natalia Czerwonka, wywalczyły srebro. Zbigniew Bródka na dystansie 1500 m został mistrzem olimpijskim. Mężczyźni w biegu drużynowym zdobyli brąz (skład: Zbigniew Bródka, Jan Szymański, Konrad Niedźwiedzki). Medalistów powracających z Soczi witały tłumy kibiców. Dużą grupą stawili się mieszkańcy Tomaszowa Mazowieckiego, wśród nich – Stanisława Pietruszczak-Wąchała ze swoimi uczniami.

Wielu sportowców po zakończeniu kariery rozpoczyna pracę trenerską. Pani wybrała inną drogę.

Tak, ale zdecydowałam o tym trochę później. Ukończyłam studia na wydziale nauczycielskim, jednak równolegle robiłam studia trenerskie. Wróciłam do rodzinnego Tomaszowa i zaczęłam pracę w szkole, jednocześnie przydzielono mi grupę łyżwiarzy w klubie. Prowadziłam ją przez jakiś czas, jeździłam z zawodnikami na spartakiady, ale przyszedł moment, gdy musiałam zrezygnować. Założyłam rodzinę, urodziłam dwoje dzieci – między córką a synem jest tylko półtora roku różnicy. Trudno było pogodzić ich wychowywanie z częstymi wyjazdami. Musiałam coś wybrać i sądzę, że zawód nauczyciela to był dobry wybór. Zostałam też doradcą metodycznym i zajmowałam się szkoleniem nauczycieli.

Od kilkunastu lat jest pani dyrektorem szkoły. Jako olimpijka bacznie przygląda się pani młodym talentom?

Oczywiście. Mamy oddziały sportowe, w których uczą się m.in. łyżwiarze. To wspaniałe dzieci, a dwoje z nich – Szymon Wojtakowski i Iga Smejda – zdobyło w tym roku medale na mistrzostwach świata! W jednej z klas sportowych uczy się syn Pawła Abratkiewicza, trzykrotnego olimpijczyka. Nasi uczniowie dużo trenują i na pewno jeszcze wiele o nich usłyszymy. Staramy się zapewnić im takie warunki, by mogli pogodzić naukę i sport. Mamy świetną kadrę i dobrze wyposażoną szkołę: dużą halę, dwie małe sale i przyszkolne boisko. Z budżetu obywatelskiego w ubiegłym roku wybudowaliśmy tor wrotkarski. Niedaleko nas jest wspaniała Arena Lodowa, w której dzieci także mają zajęcia.

Pierwsza kryta hala lodowa w Polsce

Arena Lodowa w Tomaszowie Mazowieckim jest pierwszym tego typu obiektem w kraju. To wielofunkcyjna hala, w której trenować mogą zawodnicy zimowych dyscyplin: łyżwiarstwa szybkiego i figurowego, hokeja oraz short tracku. Kiedy z igrzysk olimpijskich w Soczi wracali polscy łyżwiarze, całe środowisko głośno apelowało o budowę krytej hali lodowej, gdzie mogliby trenować zawodnicy. Uroczystość podpisania aktu i wmurowania kamienia węgielnego pod obiekt odbyła się 10 września 2016 r. W wydarzeniu wzięła udział żona pierwszego trenera Stanisławy Pietruszczak-Wąchały – Bogumiła Drozdowska. Trener Drozdowski zmarł kilka miesięcy przed rozpoczęciem budowy. Podczas uroczystości wspomniano pierwsze tory lodowe i szkółki łyżwiarskie, które zakładał w Tomaszowie Mazowieckim.

Rok i cztery miesiące później, 14 grudnia 2017 r., nastąpiło otwarcie Areny Lodowej. – Mamy w Tomaszowie Mazowieckim poziom mistrzowski wśród zawodników, a teraz dodatkowo mamy obiekt, który śmiało może konkurować z najlepszymi tego typu obiektami – mówił podczas uroczystości Prezydent RP Andrzej Duda. – Nasze łyżwiarstwo szybkie, figurowe, hokej na lodzie znajdą w Tomaszowie Mazowieckim centrum, w którym będą mogły się rozwijać.

W grudniu 2018 r. w Arenie Lodowej zorganizowano zawody Pucharu Świata w łyżwiarstwie szybkim, które po raz pierwszy od 19 lat odbyły się w Polsce. W imprezie wzięło udział kilkuset zawodników z 27 krajów, w tym wielu mistrzów i rekordzistów świata czy medalistów olimpijskich. Nie zabrakło wśród nich mistrza z Soczi – Zbigniewa Bródki.

Myśli pani czasem o tym, jak wyglądałaby pani kariera, gdyby przed laty można było liczyć na treningi w podobnych warunkach?

Nie myślę o tym w ten sposób, po prostu bardzo się cieszę, że teraz jest lepiej. Jako była zawodniczka i trenerka rozumiem potrzeby młodych sportowców, dlatego staram się im pomóc, jak potrafię. Mam cichę nadzieję, że nawet jeśli nie będzie wśród naszych absolwentów mistrzów świata, to przynajmniej wybiorą oni sport na całe życie.

Czyli będą po prostu aktywni?

Tak! Chodzi o to, by żyli zdrowo. Serce rośnie, kiedy widzę, że Arena Lodowa jest wypełniona ludźmi. Zresztą jeszcze gdy była w budowie, tłumy mieszkańców Tomaszowa pojawiały się na lodowisku na placu Kościuszki. Wielu młodych ludzi, których udało się odciągnąć na chwilę od komputerów i telefonów. To jest wspaniałe.

Można panią spotkać w Arenie Lodowej?

Jak tylko mam możliwość, to zawsze tam jestem. Wożę łyżwy w bagażniku samochodu z myślą o tym, że mogę je założyć, jeśli znajdę chwilę na wizytę w Arenie. Lubię też jazdę na rolkach, pływanie. Staram się dbać o kondycję.

Ma pani jakieś sportowe rytuały, taki grafik do wypełnienia?

Nie. Jestem bardzo uporządkowana i bardzo męczyłaby mnie świadomość, że ze względu na inne obowiązki – np. konieczność pozostania dłużej w pracy czy opiekę nad wnucami – nie wykonałam czegoś, co wcześniej zaplanowałam. Wolę iść za impulsem, niż rozliczać się z realizacji planu.

Jak pani czuje: czy lata aktywności sportowej zaprocentowały tym, że dziś jest pani w bardzo dobrej formie?

Uważam, że tak. Nic mi nie dolega, nigdy nie miałam problemów z kręgosłupem czy stawami. Czasem żartuję, że może zakonserwowałam się w tych trudnych warunkach, na lodzie i w zimnie. Mimo

swojego wieku jestem sprawna fizycznie i zdrowa. Bardzo sobie to chwalę i chciałabym, by tak pozostało jak najdłużej!

Może w utrzymaniu dobrej kondycji pomaga też fakt, że ciągle pracuję zawodowo. Społecznie działam w Regionalnej Radzie Olimpijskiej w Łodzi i w Polskim Komitecie Olimpijskim. Jestem członkiem Komisji Współpracy z Olimpijczykami. To dla mnie bardzo ważne, bo mam poczucie, że poprzez tę działalność spłacam to, co sama kiedyś otrzymałam. Jestem także członkiem Zarządu Towarzystwa Olimpijczyków Polskich. To dla mnie wielki zaszczyt, bo zasiadam tam wśród złotych medalistów, wybitnych sportowców.

Wiele moich koleżanek i kolegów trenuje regularnie, dzięki czemu mogą startować w zawodach dla weteranów. Ja niestety na razie nie mam na to czasu. Ale może na emeryturze?

Do aktywności powinni motywować wszyscy

Rozmowa z Teresą Sukniewicz-Kleiber
i prof. Michałem Kleiberem

Teresa Sukniewicz-Kleiber (ur. 10 listopada 1948 r. w Warszawie) – lekkoatletka startująca w biegach płotkarskich. Brała udział w igrzyskach olimpijskich w Meksyku w 1968 r., gdzie odpadła w półfinale biegu na 80 m. Dwa razy uczestniczyła w mistrzostwach Europy w biegu na 100 m przez płotki: w Atenach (1969) zajęła piąte miejsce, dwa lata później w Helsinkach zdobyła srebrny medal. W 1970 r. na uniwersjadzie w Turynie triumfowała w tej konkurencji. Trzy razy zdobywała medale w halowych mistrzostwach Europy: srebrny w biegu na 50 m w Grenoble (1972) i dwa srebrne w biegu na 60 m – w Wiedniu (1970) i Sofii (1971). Trzykrotnie ustanowiła rekord świata w biegu na 100 m przez płotki: w roku 1969 i dwa razy w 1970 r. Siedmiokrotna mistrzyni Polski. Uznana za najlepszego polskiego sportowca 1970 r. w plebiscycie „Przeglądu Sportowego”.

Prof. Michał Kleiber (ur. 23 stycznia 1946 r. w Warszawie) – specjalista w zakresie informatyki, mechaniki i nauk o materiałach, profesor nauk technicznych, badacz i nauczyciel akademicki, były czołowy polski tenisista. W latach 2007–2015 prezes Polskiej Akademii Nauk, w latach 2006–2010 doradca społeczny prezydenta Lecha Kaczyńskiego ds. kontaktów ze środowiskiem naukowym, w latach 2001–2005 minister nauki i informatyzacji. Pracował na uniwersytetach w Stuttgarcie, Hanowerze i Darmstadt, był profesorem wizytującym na Uniwersytecie Kalifornijskim i Uniwersytecie Tokijskim. Jest m.in. wiceprezesem Europejskiej Akademii Nauk i Sztuk, prezesem Europejskiego Stowarzyszenia Metod Obliczeniowych w Naukach Stosowanych, prezesem Europejskiego Forum Nauk o Materiałach, członkiem Austriackiej Akademii Nauk, byłym członkiem Europejskiej Rady Badań oraz Komitetu Sterującego Rady Zarządzającej Europejskiej Fundacji Nauki w Strasburgu. Autor ok. 250 publikacji naukowych i 10 książek. Kawaler Orderu Orła Białego.

Zamiłowanie do sportu, poza oczywistymi profitami, przyniosło państwu długoterminową korzyść...

TS-K: Poznaliśmy się z mężem w pociągu do Zakopanego – każde z nas jechało na swój obóz sportowy. Pamiętam, że po kolacji wigilijnej tata zawiózł mnie na Dworzec Wschodni. Panowała tam totalna pustka – 24 grudnia wszyscy spędzają przecież czas w domu, z rodziną. Czułam się nieswojo, bo przywykłam, że na dworcu zawsze jest tłok. Tym razem na peronie poza mną było tylko kilka osób. A wśród nich pewien młody mężczyzna, który nieustannie chodził wzdłuż peronu i na mnie spoglądał. Jak się później okazało, to był Michał.

MK: Dla mnie też była to niecodzienna sytuacja: wyjazd na obóz w Wigilię. I również utkwił mi w pamięci ten pusty dworzec. Podróż z Warszawy do Zakopanego trwała wówczas niemal całą noc. Nie mieliśmy wyjścia, musieliśmy się zaprzyjaźnić (*śmiech*). Do dziś powtarzamy, że gdyby któryś z pozostałych podróżnych zobaczył nas na ślubie – pękłby ze śmiechu.

Tak więc nasze sportowe zaangażowanie pomogło nam się poznać i w każdą okrągłą rocznicę chodzimy razem na Dworzec Wschodni, by powspominać dawne czasy.

Jechała pani na obóz lekkoatletyczny. Dlaczego biegi płotkarskie?

TS-K: To bardzo techniczna, ale niewymagająca predyspozycji długodystansowca dyscyplina. Od dziecka byłam bardzo sprawna ruchowo. Jako 14-latką na międzynarodowym obozie harcerskim w Cieplicach wzięłam udział w zorganizowanej tam olimpiadzie. Wygrałam w zasadzie w każdej konkurencji: skoku w dal, skoku wzwyż, biegu na 60 m. Moja drużyna zwyciężyła w grze w dwa ognie. Kiedy wróciłam do domu, opowiedziałam o wszystkim rodzicom i babci. Byli pod dużym wrażeniem, dlatego zaprowadzili mnie na Legię. Zaczęłam brać udział w organizowanych tam dla młodzieży czwartkach lekkoatletycznych, często wygrywałam w biegach sprinterskich. Pojawienie się po raz pierwszy mojego nazwiska – jako zwyciężczyni czwartkowych zawodów – w małej wzmiance w piątkowej prasie nappełniło mnie dumą.

Pan też wcześniej zaangażował się w sport?

MK: To było naturalne ze względów rodzinnych. Mój tata grał amatorsko w tenisa, był też działaczem sportowym. Pełnił funkcję prezesa sekcji tenisowej w klubie, potem wiceprezesa Polskiego Związku Tenisowego. Chodziłem na korty już jako mały chłopiec, a w wieku 11 lat zdobyłem tytuł mistrza Warszawy w swojej kategorii wiekowej.

Potem było już coraz gorzej: tenis jest bardzo czasochłonny, a ja jednak miałem raczej intelektualne ambicje. Po maturze studiowałem równoległe na dwóch uczelniach i pogodzenie wszystkich obo-



wiązków stanowiło wielkie wyzwanie. Nie było łatwo, ale dużo się wówczas nauczyłem. Nie miałem już rodziców i wydaje mi się, że tenis w znacznym stopniu pozwolił mi przetrwać ten trudny okres. Również w sensie materialnym.

Kiedy zakończył pan tenisową karierę?

MK: Dość wcześnie – w wieku 25 lat, gdy tylko zrobiłem doktorat. Uznałem, że panu doktorowi nie wypada biegać po korcie w krótkich spodenkach. Pewnie już tak by zostało, gdyby nie fakt, że wyjechałem na dwa lata do Niemiec. Żona nie mogła ze mną pojechać, bo była na studiach doktoranckich w SGPiS (dzisiaj SGH), więc popołudniami się nudziłem. Nie miałem co ze sobą zrobić, chodziłem na pobliskie korty i obserwowałem grających. Któregoś razu zdobyłem się na odwagę i podszedłem do jednego z trenerów. To był koniec lat 70., okres rozpoczynającej się w Niemczech olbrzymiej popularności tenisa. Powiedziałem temu trenerowi trochę zaczepnie, że wszystko tutaj ładnie wygląda, ale mnie się wydaje, że gram lepiej od wszystkich tu grających. Ku memu zdziwieniu pozwolił mi się sprawdzić. To był początek mojej drugiej zawodniczej kariery. Przez pięć lat grałem w niemieckiej lidze. Gra pozwoliła mi poznać Niemcy, nawiązać kontakty. Dzięki sportowi zyskuje się przyjaciół, ma się możliwość podróżyowania. Śmieję się czasami, że gdyby wówczas tenisistom płacono tyle, co obecnie, nie zostałbym prezesem Polskiej Akademii Nauk (*śmiech*). Nie narzekam jednak, bo wyszło mi to na dobre.

Wojciech Fibak wiele razy wspominał pewien mecz między panami.

MK: To było znamienne wydarzenie dla nas obu. Stanęliśmy naprzeciwko siebie w ważnym meczu mistrzostw Polski. Byłem o parę

lat starszy od Wojtka, grałem bardzo stabilnie i pokonanie mnie było wyzwaniem dla młodszego zawodnika. Prowadziłem, brakowało mi jednej piłki do zwycięstwa. Ale przegrałem. Dla mnie był to wtedy wielki dramat, Wojtek zaś był bardzo szczęśliwy. Po latach obaj przyznajemy, że to było zrządzenie losu. Obaj zyskaliśmy na tym wydarzeniu: nastoletni wówczas Wojtek, będący na początku kariery, uwierzył, że może wygrywać z doświadczonym zawodnikiem. Ja zrozumiałem, że może nadam się lepiej do czegoś innego niż tenis. Dziś myślę sobie: całe szczęście, że nie wygrałem. Bóg wie, jak by się to potoczyło, gdybym zwyciężył.

W sporcie dąży się jednak do zwycięstwa, choć nie zawsze się udaje. Brak sukcesu na pierwszych w pani życiu igrzyskach olimpijskich rozczarował?

TS-K: Podczas igrzysk w Meksyku miałam dopiero 20 lat. Było dla mnie za wcześnie. Sądzę, że wytypowano mnie do udziału jako zawodniczkę rokującą na przyszłość. Bo na tamten moment nie miałam absolutnie żadnych szans. Chociażby dlatego, że nie było wtedy ze mną nawet mojego trenera. A trener w technicznym sporcie, jakim jest płotkarstwo, to podstawa. Poza tym po raz pierwszy biegłam na tartanie, którego w Polsce jeszcze nie było.

Wynik nie miał jednak dla mnie znaczenia. Liczyło się to, że mogłam być na olimpiadzie, poczuć ten klimat. Uważam igrzyska w Meksyku za niezapomniane przeżycie.

Sukcesy w pani karierze przyszły później. Trzykrotnie ustanawiała pani rekord świata w biegu na 100 m przez płotki. Jak czuje się człowiek, gdy wie, że jest w czymś najlepszy na świecie?

Do aktywności powinni motywować wszyscy

TS-K: Jest to bardzo budujące i daje niewyobrażalną siłę. Zna się swoje konkurentki i ich możliwości, a świadomość, że jest się od nich lepszą, jest wspaniałą. To sedno sportowych ambicji – wiedzieć, że jest się najlepszym, i udowodniać to, zwyciężając na zawodach. Naprawdę! W życiu zawodowym często jest zapewne podobnie, ale nigdy nie wiemy, w jakim stopniu to się nam udaje. W sporcie wiedziałam to na pewno.

Na tym polega idea sportu?

MK: Oczywiście! Sport to rywalizacja i wygrywanie. To jest troszkę jak z politykami – mówią, że przyświecają im różne piękne ideały, jednak tak naprawdę wielu z nich chodzi chyba przede wszystkim o wygraną.

Aktywne małżeństwo

W rodzinie Kleiberów aktywność to rytuał. Wspólnie chodzą na basen, grają w tenisa, latem jeżdżą na rowerach, a zimą – na nartach. Starają się dwa razy w tygodniu wykonywać ćwiczenia siłowe i rozciągające. Lubią także szybkie, intensywne maszerowanie. *Z taką jednak różnicą, że nie mamy już potrzeby rywalizacji, mamy natomiast wielką satysfakcję z samej aktywności fizycznej. Pomogłem żonie nauczyć się dobrze grać w tenisa i to z nią najczęściej jestem na korcie¹* – tłumaczył prof. Kleiber w jednym z wywiadów.

Przynajmniej raz w roku wyjeżdżają na narty w Alpy. Oboje są też kibicami. *Oglądamy (...) tenis i oczywiście lekkoatletykę, ale wolimy to sami robić na żywo, niż oglądać w telewizji. Własne emocje na stadionie czy korcie są nieporównywalnie silniejsze od tych doznawanych na kanapie przed telewizorem²* – mówił prof. Michał Kleiber.

¹ Grzegorz Stech, *Prof. Michał Kleiber: Moja kariera tenisisty jeszcze się nie skończyła*, <http://tenisquash.pl/prof-michal-kleiber-moja-kariera-tenisisty-jeszcze-sie-nie-skonczyla/> [dostęp: 26 marca 2019 r.].

² Tamże.

Czy państwa zdaniem można być aktywnym 70-latką, jeśli wcześniej nie podejmowało się żadnej aktywności?

MK: Niewątpliwie tak, jednak na początku trzeba być ostrożnym i rozsądnym. Oczywiście przełamanie się jest trudne, ale z czasem ruch wchodzi w nawyk i staje się drugą naturą. Widzę to po sobie. Gdy przez trzy dni nie uprawiam sportu, staję się nerwowy. Tymczasem większość osób w moim wieku jest szczęśliwa, gdy przez trzy dni niczego takiego nie musi robić. A naprawdę warto się ruszać! Jest mnóstwo dyscyplin, które mogą wybrać osoby starsze: spacer, później dostosowane do wieku i możliwości fizycznych bieganie, pływanie, narciarstwo biegowe. Doskonały jest też tenis – można grać przez całe życie i dopasowywać grę do swoich możliwości. Sport kształtuje charakter, pozwala poznawać ciekawych, aktywnych życiowo ludzi, daje poczucie satysfakcji i podnosi samoocenę.

Pani również po siedemdziesiątce aktywność nadal przychodzi łatwo?

TS-K: Przede wszystkim ja nie jestem 70-latką, choć metrykalnie to prawda (*śmiech*)! Mam naturalną potrzebę ruchu, bez niego czuję się źle. Poza tym mąż stale mnie dopinguje, a to jest bardzo ważne. Dobrze mieć kogoś, kto motywuje. Razem jest różniej.

Miss tartanu

Teresa Sukniewicz zasłynęła nie tylko za sprawą sportowego talentu, ale również niezwykłej urody. Długie ciemne włosy (dziś jest blondynką), idealna figura i błysk w oku sprawiały, że szaleli za nią kibice, dziennikarze i sportowcy. *Łamała serca, Piękna Teresa znów wygrywa, Rekordzistka z wdziękiem*³ – to tylko niektóre teksty, jakie można było przeczytać w prasie. Do Polskiego Związku Lekkoatletyki nieustannie przychodziły listy od wielbicieli, którzy proponowali nawet małżeństwo.

Jako nastolatka wystąpiła w programie telewizyjnym *Przy kominku* razem ze wspańiałymi aktorami Gustawem Holoubkiem i Kazimierzem Rudzkiem. Pracowała jako dziennikarka w redakcji sportowej TVP, przygotowując m.in. reportaże z udziałem sportowców.

Jak zachęcać do aktywności?

MK: Moim konikiem jest kształcenie ustawiczne, nie tylko ducha, ale także ciała. Uważam, że człowiek powinien uczyć się przez całe życie. I sądzę, że uprawianie sportu należy zaszczepiać już od najmłodszych lat. Motywacja do aktywności przychodzi naturalnie, jeśli wynika z wewnętrznej potrzeby, z własnego przekonania. Dlatego namawiam wszystkich do aktywności w każdym wieku. Sport uczy starań o realizację własnych celów, uczy także przegrywać i wyciągać wnioski z porażek. To jest istotne na wielu płaszczyznach życia.

Według mnie do aktywności powinni motywować wszyscy, może przede wszystkim lekarze, traktując ruch jako ważny element zapobiegania wielu schorzeniom, a później terapii. Sami też możemy zachęcać swoją rodzinę i znajomych do ruchowej aktywności. Dzisiaj rozmawiałem z pewną znajomą, która ma wyraźną nadwagę. Żaliła

³ Łukasz Olkowicz, *Słoneczne życie miss tartanu. Rozkochała w sobie wszystkich*, <https://www.przegladsportowy.pl/magazyn-przegladu-sportowego/teresa-sukniewicz-sloneczne-zycie-miss-tartanu-reportaz/n7jq6zt> [dostęp: 26 marca 2019 r.].

mi się, że źle wygląda. Zapytałem wprost, co robi, by zrzucić kilogramy: biega? jeździ na rowerze? Odpowiedziała, że nic nie robi, bo nie ma czasu. Zrobiłem jej cały wykład o potrzebie ruchu i korzyściach wynikających z aktywności fizycznej.

W środowiskach uniwersytetów trzeciego wieku widać zmianę w podejściu do aktywności fizycznej?

TS-K: Ogromną! Mieszkamy w pobliżu Pola Mokotowskiego w Warszawie i widzimy tam stały wzrost liczby osób aktywnych ruchowo, także osób starszych dziarsko maszerujących z kijkami.

MK: Uważam, że powinno się słuchaczom uniwersytetów trzeciego wieku, poza możliwością udziału w zajęciach ruchowych, podawać twarde dane o znaczeniu aktywności fizycznej. Jest na ten temat mnóstwo wiarygodnych badań, prowadzonych przez wiele lat i obejmujących wiele tysięcy uczestników. Wszystkie dowodzą, że aktywność ruchowa ma olbrzymie znaczenie dla zdrowia i samopoczucia. Nie mówiąc już o szansach życiowych: energiczny i dbający o zdrowie człowiek jest dużo lepiej postrzegany niż ospały, z widocznymi oznakami życiowego zniechęcenia.

Regularny ruch dla stawów

Rozmowa z dr. Janem Paradowskim

Dr Jan Paradowski – ortopeda i chirurg mający wieloletnie doświadczenie w leczeniu urazów u wyczynowych sportowców, zdobyte m.in. podczas pracy w kadrze piłkarzy PZPN. Członek Międzynarodowego Towarzystwa Leczenia Chrząstki oraz Międzynarodowego Towarzystwa Medycyny Sportowej, licencjonowany lekarz reprezentacji Polski juniorów w piłce nożnej. Uczestnik licznych kursów i konferencji międzynarodowych oraz krajowych. Doświadczenie zdobywał również w szpitalach w Niemczech i Austrii. Prywatnie miłośnik tenisa – od 7. do 18. roku życia był profesjonalnym zawodnikiem. W latach 2010 i 2011 zdobył tytuł mistrza świata lekarzy w tenisie ziemnym.

Seniorze, trzymaj formę! 5

Jak zmienia się z wiekiem kondycja naszych stawów?

Przede wszystkim trzeba pamiętać, że staw to nie tylko jego wnętrze, czyli chrząstka i kości – choć wiele osób tak właśnie go definiuje. Staw to także torba stawowa, ścięgna i więzadła. Wraz z wiekiem wszystkie te struktury ulegają degeneracji i pojawiają się zmiany zwyrodnieniowe.

Na niektóre z zachodzących zmian mamy wpływ. Dzięki regularnym ćwiczeniom możemy polepszyć stan ścięgien, więzadeł i mięśni. Nasz wpływ na proces destrukcji chrząstki czy kości jest niestety zdecydowanie mniejszy.

Jak rozpoznać chorobę zwyrodnieniową?

Głównym objawem jest ból, nasilający się zwłaszcza podczas ruchu. Ból wynika z odsłonięcia zakończeń nerwowych pod zniszczoną chrząstką. W uproszczeniu można powiedzieć, że boli odsłonięta kość z uszkodzoną chrząstką.

Jeśli mówimy o kolanie, objawem zwyrodnienia może być zagięcie jego osi. Najczęściej jest to zagięcie w kierunku szpotawości, czyli

tw. beczkowych kolan. Zaniepokoić powinno także ograniczenie ruchomości stawu. Dotyczy to jednak zaawansowanej postaci choroby zwyrodnieniowej. Mocno zaawansowane schorzenie objawia się też zniekształceniem stawu i wysiękiem, czyli gromadzeniem się „wody”, najczęściej właśnie w kolanie.

Czy zwyrodnieniom można zapobiegać?

Choroba zwyrodnieniowa uznawana jest przez WHO za chorobę cywilizacyjną, dlatego całe środowisko ortopedyczne poświęca temu problemowi bardzo dużo uwagi. Prowadzone są liczne badania, głównie pod kątem zastosowania terapii genowych oraz wykorzystania komórek macierzystych. Obie metody miałyby spowolnić zachodzące zmiany i złagodzić te już istniejące. Dziś nie potrafimy jeszcze robić tego stuprocentowo skutecznie, ale został nakreślony ważny kierunek, który będzie kontynuowany.

Mamy też coraz nowocześniejsze i skuteczniejsze techniki operacyjne, które umożliwiają, również osobom całkowicie niesprawnym, powrót do pełnej sprawności. Mam na myśli zabiegi wszczepienia endoprotez. Endoprotezy biodra i kolana uznawane są za jedno z największych osiągnięć w całej medycynie XX w. To pokazuje skalę sukcesu.

A sami mamy wpływ na profilaktykę?

Tak. Przede wszystkim należy dbać o stałą, regularną aktywność fizyczną. Silne, prawidłowo działające mięśnie przekładają się na prawidłową biomechanikę stawów, poprzez prawidłowy ruch odżywiają chrząstkę i tym samym spowalniają procesy zwyrodnieniowe.

Drugą rzeczą to dbałość o prawidłową masę ciała – jeżeli przeciążamy stawy nadmiarem kilogramów, szybciej się zużywają. Kolejną ważną, a często pomijaną kwestią jest dieta. Gdy przeładujemy organizm tłuszczami, cholesterolem, cukrem, ale również (dotyczy to głównie młodych ludzi) białkiem – wpływamy negatywnie na stawy. Zmiany powodowane niewłaściwą dietą postępują wolno, dlatego są czasami marginalizowane. Niemniej jest to bardzo istotny aspekt dbałości o kondycję stawów. Prawidłowe odżywianie wydłuża ich żywotność.

Nie do pominięcia jest także fizjoterapia – szczególnie w sytuacji, gdy mamy już początki zwyrodnienia z dolegliwościami bólowymi. Nawet stosunkowo proste ćwiczenia zadane przez fizjoterapeutę mogą przynieść bardzo dobre rezultaty.

W przypadku bardziej zaawansowanych zmian pomocne są iniekcje wewnątrzstawowe.

Czyli?

Medycyna w tym zakresie odnotowała bardzo duży postęp. Obecna wiedza pozwala nam na wykonywanie skutecznych zastrzyków do stawu. Wstrzyknięty w ten sposób lek, np. kwas hialuronowy, pozwala zmniejszyć tarcie, a tym samym zmniejszyć ból.

Innym, bardziej nowoczesnym rozwiązaniem jest wstrzykiwanie PRP, czyli osocza bogatopłytkowego. We współczesnej medycynie stosuje się także iniekcje z mezenchymalnych komórek macierzystych. Obie metody pozwalają lepiej odżywiać chrząstkę i pozytywnie wpływają na błonę maziową, dzięki czemu chrząstka zyskuje korzystniejsze środowisko do pracy.

Jak pozyskuje się komórki i osocze do iniekcji?

Komórki pozyskujemy, pobierając niewielką ilość szpiku kostnego lub tkanki tłuszczowej, np. z brzucha pacjenta. Wiele ośrodków w Europie i kilka w Polsce z powodzeniem stosuje tę bezpieczną i niemal bezbolesną metodę. Badania kliniczne potwierdzają skuteczność takiej terapii i jest ona stosowana nawet przez szpitale uniwersyteckie na Zachodzie. W Polsce pewną zaporą (coraz mniejszą) wciąż pozostaje cena. Jedna iniekcja to wydatek rzędu kilku tysięcy złotych.

Z kolei PRP, czyli osocze bogatopłytkowe, jest preparatem pozyskiwanym z niewielkiej ilości pobranej bezboleśnie krwi. Z krwi odseparowywane są płytki, które – stężone – wstrzykuje się pod kontrolą USG do wnętrza stawu. Dzięki temu przyspieszamy regenerację stawu, a przynajmniej spowalnimy jego destrukcję. Bardzo często w ślad za tym idzie zmniejszenie bólu. Koszt jednej iniekcji wynosi średnio ok. 1000 zł. W zależności od specyfiki problemu pacjenta zaleca się kilkukrotne iniekcje w określonych odstępach czasu.

Osocze bogatopłytkowe i mezenchymalne komórki macierzyste – co to takiego?

Osocze bogatopłytkowe to preparat wytworzony z krwi pacjenta, zawierający zwiększoną liczbę płytek krwi i wiele czynników wzrostu, które poprawiają regenerację ścięgien czy chrząstki. Wykorzystuje się go także do przyspieszania gojenia ran lub w medycynie estetycznej.

Mezenchymalne komórki macierzyste to rodzaj komórek, które – w dużym uproszczeniu – mogą się zmienić w inne komórki, np. kostne albo chrzęstne. Dzięki ich wstrzyknięciu w staw mamy szansę na poprawę pracy chrząstki. Zdolność do przeobrażania się sprawia, że obecnie mezenchymalne komórki macierzyste są szeroko wykorzystywane w medycynie regeneracyjnej, np. w leczeniu chrząstki, kości i skóry. Komórki te można pozyskiwać m.in. ze szpiku kostnego i tkanki tłuszczowej.

Wiele osób ma obawy przed operacją wszczepienia endoprotezy. Pacjenci boją się, że już nigdy nie wrócą do sprawności albo że będą musieli bardzo na siebie uważać, znacząco ograniczyć dotychczasową aktywność. Czy to słuszne obawy?

Należy podkreślić, że zdecydowana większość pacjentów z endoprotezą czuje się dobrze i powraca do pełnej sprawności. Co więcej, młodsze osoby po zabiegu wracają nawet do uprawiania sportu. Leczenie musi być jednak dostosowane do pacjenta i stadium choroby. Endoproteza z reguły przywraca pełną sprawność, ale trzeba mieć świadomość, że zabieg – choć rutynowy i planowy – jest jednak dużą operacją. Jeżeli wszystko idzie zgodnie z planem (tak bywa najczęściej) i zabieg się powiedzie – mamy oczywiście problem z głową. Gorzej, jeżeli zdarzą się powikłania, bo te są w ortopedii trudne w leczeniu. Dlatego staramy się „wycisnąć” ze stawu jak najwięcej, nim podejmiemy decyzję o endoprotezie. Próbujemy jak najdłużej kontynuować leczenie zachowawcze, a dopiero gdy to przestanie przynosić efekty, decydujemy się na endoprotezę.

Jak wygląda zabieg wszczepienia endoprotezy?

Po dokładnym umyciu pola operacyjnego i odpowiednim ułożeniu pacjenta (to w ortopedii bardzo ważne i nierzadko czasochłonne) przecinamy skórę i docieramy do chorego stawu. Stosując odpowiednie techniki operacyjne, wycinamy staw i osadzamy na kości elementy endoprotezy. Czasami wspomagamy się „klejem” kostnym, zwanym cementem. W większości przypadków staw z endoprotezą od razu nadaje się do użycia, czyli może być obciążany i się ruszać. Rehabilitacja pacjenta przebiega więc szybko i przeważnie po kilku dniach zostaje on wypisany do domu.

Jakie dostaje zalecenia?

Specjalistyczna rehabilitacja znacznie rzadziej dotyczy osób z endoprotezą biodra. Zalecamy po prostu normalne poruszanie się, czasem wspomagane dodatkowymi, wyuczonymi ćwiczeniami. Endoproteza kolana z kolei zawsze oznacza konieczność intensywnej rehabilitacji. Chcemy zwłaszcza przywrócić pełny zakres ruchomości stawu.

Przez kilka tygodni po zabiegu pacjenci mogą odczuwać niewielkie dolegliwości bólowe, co w pewnym stopniu może ograniczać aktywność. Jednak po upływie 2–3 miesięcy większość osób jest w stanie normalnie funkcjonować i wrócić do pracy.

Jak odróżnić, które dolegliwości ze strony układu kostno-stawowego są w wieku 60, 70 czy 80 lat naturalne i nieuniknione, a które powinny nas skłonić do wizyty u ortopedy?

Żaden rodzaj dolegliwości nie powinien być ignorowany, bo każdy może świadczyć o początkach np. zmian zwyrodnieniowych. A im wcześniej wychycimy problem, tym skuteczniejsze jest leczenie. Dolegliwości bólowe trwające kilka dni powinny skłonić do wizyty u specjalisty i wykonania przynajmniej podstawowej diagnostyki.

Dolegliwości bólowe stawów często zniechęcają do aktywności. Czy słusznie? Lepiej unikać obciążania bolącego stawu czy wręcz przeciwnie – próbować go rozruszać?

Chorego stawu nie można przeciążać, ale z drugiej strony silnie mięśnie są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania stawu i na pew-

no wydłużą jego żywotność, spowalniając destrukcję chrząstki. Tak więc powiedziałbym, że unikanie aktywności jest błędem, wskazana jest za to modyfikacja podejmowanej aktywności. Być może lepiej zrezygnować z treningów biegowych, być może 10-kilometrowy spacer po górach nie wchodzi w grę, ale przecież wciąż możemy jeździć na rowerze, chodzić na basen, siłownię czy fitness. Wiele ćwiczeń można wykonywać na siedząco albo na leżąco, nie obciążając stawu w pozycji pionowej. Jest mnóstwo sposobów, by bezpiecznie wzmacniać mięśnie.

Dla dobra kręgosłupa, kolan czy bioder powinniśmy jak najdłużej pozostawać aktywni w mądry sposób.

Czyli w jaki?

Dopóki nie występuje ból, powinniśmy przez całe życie być aktywni fizycznie. Należy jednak unikać sportów zbyt agresywnych, które narażają na kontuzje i zwiększają ryzyko zmian zwyrodnieniowych. Na przykład wyczynowy sport może prowadzić do wcześniejszego rozwoju choroby zwyrodnieniowej, podobnie jak podnoszenie bardzo dużych ciężarów na siłowni czy bieganie maratonów.

Z kolei regularna umiarkowana aktywność fizyczna, czyli trucht, spacer, pływanie, jazda na rowerze, siłownia bez nadmiernych ciężarów, jest jak najbardziej wskazana.

Zwyrodnienie stawów

Choroba zwyrodnieniowa objawia się w różny sposób, nie zawsze jest to ból. Osoba z takimi problemami może odczuwać sztywność stawów po wstaniu rano z łóżka, osłabienie na początku aktywności fizycznej i mniejszą ruchomość, utrudniającą pełne wyprostowanie czy kucanie. Może również słyszeć w stawach zgrzyty, skrzypienie lub trzeszczenie. Objawy zależą też od lokalizacji zwyrodnienia:

- **Zwyrodnienie kręgosłupa szyjnego** – oprócz głównych objawów, jak ból i sztywność karku, może wystąpić ból ramion i barków. Chory nie ma siły w mięśniach, szczególnie rano i w nocy. Czasami dodatkowo występują drętwienia i brak czucia w rękach i ramionach.
- **Zwyrodnienie odcinka lędźwiowego kręgosłupa** – dotyczy dolnego odcinka pleców. Dolegliwości mogą się rozprzestrzenić także wzdłuż nerwu kulszowego. Nasilają się np. wskutek długotrwałego siedzenia lub stania.
- **Zwyrodnienie stawu kolanowego** – pacjent czuje ból w okolicy rzepki, wewnątrz kolana i z tyłu. Dyskomfort pojawia się podczas chodzenia.
- **Zwyrodnienie stawu biodrowego** – objawia się bólem w pachwinie i na przedniej powierzchni ud, czasem promieniuje do kolan. Podczas odpoczynku ból mija. Najczęściej dyskomfort pojawia się przy schodzeniu po schodach, krzyżowaniu nóg i zakładaniu butów.

Osteoporoza wyklucza aktywność fizyczną?

Wręcz przeciwnie. Osteoporoza nie boli, nie daje żadnych dolegliwości. Choroba polega na zmniejszeniu gęstości mineralnej kości w całym układzie kostnym. Powodowana jest głównie wiekiem i częściej występuje u kobiet. Udowodniono, że regularna aktywność fizyczna, zwłaszcza na świeżym powietrzu, zwiększa gęstość mineralną kości lub zapobiega dalszej utracie masy kostnej.

Oczywiście osoby z osteoporozą powinny zachować szczególną ostrożność podczas aktywności ruchowej, aby się nie poślizgnąć, nie potknąć i nie upaść, gdyż łatwiej u nich o złamania.

Czy można choć trochę wierzyć w moc suplementów, które mają zapobiegać osteoporozie czy problemom ze stawami?

Bardzo, bardzo nieznacznie, zwłaszcza jeśli chodzi o odbudowę chrząstki. A jeśli chodzi o osteoporozę, udowodniono wpływ prawidłowej diety i suplementacji witaminy D. Preparaty z tą witaminą są więc zalecane. Nie jestem jednak przekonany, że drogie preparaty są lepsze od zwykłej witaminy D, dlatego zalecałbym ostrożność. Chyba nie warto przepłacać.

Trzeba też mieć na uwadze, że nie wszystko da się załatwić tabletką. Zapominamy o kwestii fundamentalnej: umiędna, regularna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta to meritum! Dopiero później możemy pomagać sobie na inne sposoby.

Polecam sport!

Rozmowa z Grzegorzem Jaroszewskim

Grzegorz Jaroszewski (ur. 12 lutego 1955 r. w Żyrardowie) – kolarz przełajowy, najwybitniejszy Polak w tej dyscyplinie sportu. Był zawodnikiem klubu Żyrardowianka, w którym najpierw uprawiał kolarstwo torowe. Odnosił wówczas wiele sukcesów, zdobył m.in. złoty i srebrny medal III Ogólnopolskiej Spartakiady Młodzieży w 1973 r. Pierwszym triumfem w kolarstwie szosowym była wygrana podczas Wyścigu o Puchar Wyzwolenia Warszawy w roku 1974. Wtedy został powołany do kadry narodowej. Rok później w mistrzostwach Polski seniorów zajął siódme miejsce. W 1976 r. po raz pierwszy został mistrzem kraju, później po tytuł mistrza sięgnął jeszcze dziewięć razy – w latach 1977, 1979, 1980, 1981, 1982, 1984, 1985, 1986 i 1987. W 1978 i 1988 r. był wicemistrzem. Dwanaście razy brał udział w mistrzostwach świata. W 1980 r. w Wetzikonie zdobył brązowy medal w kategorii amatorów, w 1981 r. w Tolosie wywalczył srebro.

Tor kolarski przy Żeromskiego w Żyrardowie odegrał dużą rolę w pańskiej karierze?

Miał bardzo duże znaczenie. Urodziłem się w Żyrardowie i tutaj uczyłem się w szkole podstawowej. Po lekcjach często chodziłem oglądać zawody na torze, choć wtedy nie sądziłem jeszcze, że zapiszę się do sekcji kolarskiej. Podziwianie kolarzy było tak inspirujące, że jesienią 1970 r. w końcu się zapisałem. Początkowo jeździłem tylko na torze, bo w klubie dostępne były wyłącznie rowery torowe. Można było je wypożyczyć, a w tamtym czasie niewielu mogło sobie pozwolić na zakup roweru we własnym zakresie. Po roku dostałem z klubu rower szosowy. Torowy nie nadaje się do jazdy po szosie, bo nie ma hamulców.

Początki były trudne?

Trafiłem do kategorii młodzików. Bardziej przemawiało do mnie kolarstwo terenowe. Podczas pierwszego wyścigu przełajowego w 1971 r. zająłem trzecie miejsce.

Miał pan w rodzinie sportowe tradycje?

Nie, byłem pierwszy.

Czy rodzice z entuzjazmem przyjęli fakt, że syn interesuje się kolarstwem?

Naukę stawiali zawsze na pierwszym miejscu, jednak nie przeszkadzali w mojej pasji. Cieszyli się z sukcesów, ale też czasy były inne. Dziś ludzie bardziej koncentrują się na dzieciach, przejmują się. Ja jako 15-latek sam wyjeżdżałem na zawody.

Jak wspomina pan swoje pierwsze zwycięstwo w Międzyborowie?

Bardzo się cieszyłem, ale nigdy nie dawałem się ponieść emocjom. Uważałem, że sukces jest przyjemny, ale trzeba już myśleć o kolejnych zawodach. Nie można spoczywać na laurach, należy ćwiczyć dalej.

Co sprawiło, że wyspecjalizował się pan w kolarstwie przełajowym?

Wygrałem w zawodach przełajowych w styczniu 1974 r. Tam zauważył mnie trener i powołał mnie do kadry. Jako 19-latek pojechałem pierwszy raz na zawody do Szwajcarii.

Jak zapamiętał pan ten wyjazd?

To było szokujące! U nas szarżyzna, tam – inny świat. Wspaniałe drogi, autostrady, samochody. Zawodnicy w lepszych strojach, z lep-

Polecam sport!



szym sprzętem. W sklepach różnorodne towary. Kolosalna różnica. Później wyjeżdżałem jeszcze do Szwajcarii i Niemiec. W 1976 r. pojechałem pierwszy raz na mistrzostwa świata do Francji. Zająłem 20. miejsce. Nie był to sukces, ale jak na tak młodego zawodnika była to moim zdaniem przyzwoita lokata.

Po mistrzostwach świata przyszły mistrzostwa Polski.

W Jeleniej Górze wygrałem dosłownie o pół koła. Później zdobywałem mistrzostwo Polski jeszcze dziewięciokrotnie. Na mistrzostwach świata startowałem 12 razy. W 1979 r. zająłem ósme miejsce, a w klasyfikacji drużynowej nieoficjalnie zdobyliśmy mistrzostwo. Rok później w Wetzikonie wywalczyłem brązowy medal w kategorii amatorów podczas przełajowych mistrzostw świata.

W kolejnym roku w Tolosie wszystko wskazywało na to, że będzie pan pierwszy.

Prowadziłem jeszcze 10 m przed metą. Ale w sporcie tak bywa. Odjechaliśmy we trzech z Czechem i Belgiem. Mieliśmy przewagę i wiedziałem już, że będzie medal. W pewnym momencie byłem pierwszy, jednak na samym końcu wyprzedził mnie reprezentant Czechosłowacji.

Był żal?

Nie, ale zawsze pozostaje poczucie niespełnienia. Można było rozegrać to inaczej. Wiem, jaki popełniłem błąd. Byłem zmęczony i poszedłem po zbyt dużym wirażu. Mój kolega z Czech przejechał po mniejszym łuku i mnie wyprzedził. Był starszy, bardziej doświadczony.

Kolarstwo przełajowe

Jest to kolarstwo uprawiane na rowerach o konstrukcji zbliżonej do rowerów szosowych, a więc na kołach o średnicy felgi 622 mm, z ramą pozbawioną elementów amortyzujących i kierownicą zagiętą w „rog”. Zawody rozgrywane są na skomplikowanych trasach terenowych, na których pojawiają się różnego typu przeszkody. Kolarze muszą więc czasami zejść z roweru i przenieść go na plecach (umożliwia to stosunkowo niska masa pojazdu). Kolarstwo przełajowe jest bardzo popularne w Belgii. Ma wielu zwolenników także we Francji, Holandii, Niemczech i Czechach.

Jak to się stało, że trafił pan do Francji?

Pod koniec lat 80. nastąpił kryzys. Rozwiązywano kolejne kluby, a ja nie miałem żadnego stypendium, sponsorów. Byłem na etacie w zakładach winiarskich. W 1988 r. zdecydowałem się wyjechać. Tam przez trzy lata ścigałem się w klubie CO Blénod, blisko granicy z Niemcami i Luksemburgiem. Gdy wróciłem do Polski, zatrudniłem się na stacji benzynowej.

Trudno było zakończyć karierę i podjąć pracę na stacji?

Byłem zmęczony pracą zawodnika, sportowym reżimem. Czułem się psychicznie wypompowany. Przez cztery lata nie wsiadałem na rower. Ale odpocząłem, wróciłem do jeżdżenia i bardzo się z tego cieszę. Ktoś zaproponował mi pracę na stacji i poszedłem. Nie było źle. Jeśli ma się ambicje sportowe, ma się także ambicje w ogóle. Ma się świadomość, że pewne rzeczy trzeba znieść i przetrwać.

Żona towarzyszyła panu podczas wyjazdu do Francji?

Nie, została z dziećmi. Została też, gdy w 1981 r. wyjechałem do Szwajcarii. Nie było mnie w Polsce w chwili wybuchu wojen-

nego. Wróciłem w lutym. Nie mieliśmy z żoną kontaktu, bo nie było połączeń telefonicznych, więc w zasadzie nie wiedziałem, co się tutaj działo.

Aktywność dla seniorów – jazda na rowerze

Jazda na rowerze nie jest zbyt wymagająca, a daje mnóstwo przyjemności. Zwiększa wydolność organizmu, poprawia ruchomość stawów, wzmacnia układ odpornościowy i układ krążenia oraz pozytywnie wpływa na ogólną kondycję.

Jaki model roweru wybrać?

Dla seniorów najbardziej przystępne są modele miejskie. Po pierwsze dlatego, że wymuszają wyprostowaną sylwetkę. Po drugie, rower tego typu ma obniżoną ramę, więc podczas wsiadania łatwo przełożyć nogę. Ponadto w wyposażeniu roweru miejskiego jest już oświetlenie, są błotniki i bagażnik.

Rower trzeba dobrać do osoby, jeśli chodzi o wysokość siodełka i kierownicy. Stawy muszą mieć komfort, a sylwetka powinna być wyprostowana, by jazda nie przeciążała zbytnio odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

Jak sprawdzić rozmiar?

Najlepiej po prostu usiąść na rowerze. Gdy pedał jest w najniższym położeniu, noga osoby trzymającej na nim stopę powinna być nieznacznie ugięta.

Ważna jest też długość roweru. Kiedy siedzimy, odległość od kierownicy nie powinna być zbyt duża. Musimy po prostu czuć się komfortowo i nie możemy mieć wrażenia, że rozciągamy się, by dosięgnąć kierownicy.

Istotna jest także kwestia siodełka. Musi ono być wygodne i sprofilowane tak, by możliwe było utrzymanie wyprostowanej postawy. Nie powinniśmy czuć, że zesiłzujemy się z siodełka.

Jaką trasę wybrać?

Najważniejsze, by dobrać ją do swoich możliwości. Początkujący rowerzyści nie powinni raczej wybierać się w trudny teren. Jeżeli zakupiliśmy rower miejski, najlepsze będą wycieczki po utwardzonych drogach i ścieżkach rowerowych. Warto pamiętać, że gdy na drodze dopuszczalna prędkość przekracza 50 km/godz. lub gdy panują złe warunki pogodowe, rowerzysta może korzystać z chodnika.

Skąd wziął się pomysł na sklep z rowerami?

Kiedy przestałem pracować na stacji benzynowej, nie bardzo wiedziałem, za co się zabrać. Wspólnie z żoną wymyśliliśmy, że moglibyśmy sprzedawać rowery. I sprzedajemy je już od 25 lat.

Klienci wiedzą, kto ich obsługuje?

Wiedzą. Wiele osób doskonale pamięta moje sukcesy. Nie tylko ludzie z mojego rocznika, ale także ich dzieci, wnuki.

Przychodzą jedynie po rower czy chcą też porozmawiać z mistrzem?

Chcą dyskutować o sporcie, ale przyznam, że nieszczególnie lubię w sklepie rozmawiać o sukcesach i wynikach.

Są państwo z żoną aktywni?

Jeździmy oboje na rowerach. Żona ma trochę mniej czasu, ale ja jeżdżę regularnie w soboty i niedziele. W tygodniu, zwłaszcza w sezonie, nie ma kiedy. Mamy tyle do zrobienia w sklepie, że pracujemy po 12 godz. Bo sprzedawanie rowerów nie polega na zdjęciu towaru z półki i wręczeniu klientowi. Przy rowerze trzeba posiedzieć, trzeba go przygotować. Nawet gdy jest zupełnie nowy. I bez względu na to, czy kosztuje tysiąc czy pięć. Trzeba poskręcać, przeprowadzić serwis. Ale to się opłaca, bo klient jest zadowolony i wraca do sklepu.

Interesuję się niemal wszystkimi dyscyplinami sportu. Czytam, oglądam transmisje. Lubię skoki, siatkówkę, MMA. To ostatnie interesuje zwłaszcza moją żonę.

Polecam sport!



Dlaczego warto być aktywnym?

Życie dzisiaj tak pędzi, ludzie są zestresowani, zmęczeni. Ruch uwalnia od tego. Pozwala głowie odpocząć. Bardzo polecam ruch: rowery, biegi. Sam obserwuję, że coraz więcej osób biega. To dobra forma aktywności – wystarczy po pracy założyć dres i wygodne buty.



Nie wyobrażam sobie życia bez aktywności

Rozmowa z Barbarą Wysoczańską

Barbara Wysoczańska (ur. w 1949 r. w Świętochłowicach) – do 1969 r. trenowała szermierkę w klubie Baildon Katowice, następnie przeniosła się do AZS-AWF Warszawa. Pierwsza polska medalistka olimpijska w szermierce kobiet – na igrzyskach olimpijskich w Moskwie (1980) indywidualnie zdobyła brązowy medal we florecie. Medalistka drużynowych mistrzostw świata w tej dyscyplinie: srebro w Hamburgu (1978) i brąz w Wiedniu (1971). Trzykrotna mistrzyni i dwukrotna wicemistrzyni Polski indywidualnie (w drużynie zdobyła sześć tytułów mistrzyni i pięć wicemistrzyni). Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Była m.in. wicedyrektorem Szkoły Mistrzostwa Sportowego oraz dyrektorem Studium WF i Sportu Uniwersytetu Warszawskiego.

Czy to prawda, że pani zainteresowanie szermierką pojawiło się nieco przez przypadek?

Tak, to brat mnie wciągnął. W szkole, w której się uczył, robiono nabór do sekcji szermierczej. No i dałam się namówić. Wcześniej zajmowałam się lekkoatletyką i gimnastyką sportową. Gimnastyki nie mogłam już trenować po kontuzji, ale lekkoatletykę po prostu pokochałam. Skakałam w dal i wzwyż, biegałam na 60 i 100 m. Szermierkę trenowałam równoległe. Po dwóch tygodniach treningów pojechałam na zawody i poszło mi świetnie. Do finału A się nie dostałam, ale finał B wygrałam! Pomyślałam sobie, że skoro po tak krótkim czasie mam tak dobre wyniki...

Nie myśli pani czasem, co by było, gdyby postawiła pani jednak na lekkoatletykę?

Sądzę, że miałam szansę na dobre wyniki. Byłam bardzo skoczna i szybka... Ale szermierka mnie ujęła. Chyba najbardziej tym, że na lekcjach indywidualnych trener zajmuje się bezpośrednio zawodnikiem. To dla młodego człowieka bardzo ważne. Wydaje mi się, że w lekkiej atletyce nie jest to regułą, nie ma takiej bezpośrednioj

relacji, szczególnie z młodym zawodnikiem. Mną zainteresowano się dopiero wówczas, gdy miałam bardzo dobre wyniki i weszłam w skład sztafety. Wtedy zaczęła się praca indywidualna. Ale było już trochę za późno, bo bardziej wciągnęła mnie szermierka.

W jednym z wywiadów powiedziała pani, że marzyła o studiowaniu medycyny. Czy sport był przeszkodą w tym planie?

Nie. Nigdy nie byłam typem zawodnika – pracusia. Zawsze miałam wiele zainteresowań poza sportem, on był dodatkiem do całego życia. Wybrałam rehabilitację na AWF, bo po ukończeniu tego kierunku można było się dostać na drugi rok medycyny. Ale kiedy byłam na czwartym roku AWF, ta zasada już nie obowiązywała. Zastanawiałam się, czy nie zdać egzaminów na medycynę, ale musiałabym powtarzać cały materiał ze szkoły średniej: biologię, chemię, fizykę. To mnie zniechęciło. Zresztą poznałam wtedy mego obecnego męża. Zrezygnowałam z medycyny.

To ciekawe, że postrzegała pani sport jako dodatek do życia. Dla wielu zawodników, którzy tak jak pani osiągnęli wielkie sukcesy, sport jest czymś najważniejszym!

Może to wynika z obecnych uwarunkowań – trzeba trenować więcej niż kiedyś. Choć akurat w szermierce nie jest to aż tak konieczne. Ważniejsze są: umiejętność wyciągania wniosków, koncentracja, jasny umysł... Zawodnik co chwila spotyka się na planszy z innym przeciwnikiem. Do każdego trzeba dostosować styl walki, trzeba odnaleźć słabe punkty rywala i je wykorzystać. To wymaga ogromnej koncentracji, ale też umiejętności zresetowania się. Podczas turnieju ciągnie się walka za walką. Po każdej należy oczyścić umysł.

Wracając do odpowiedzi na pytanie – sport nie był najważniejszy. Moje medale z mistrzostw świata leżą gdzieś w piwnicy, dyplomów nie mam. Nigdy nie przywiązywałam do tego wagi. W domu mam tylko medal olimpijski, wisi w takim miejscu, że wnuki mogą się nim bawić. Wygląda już okropnie! Wstęga całkiem wypłowiała. Ale to jeden z nielicznych symboli sportowych, które eksponuję.

Mówi pani o medalu tak lekko, a przecież musiał kosztować wiele wysiłku.

Rok przed igrzyskami w Moskwie wysyłano mnie na wszystkie możliwe zawody, bez względu na wyniki. Polska, Mińsk, znowu Polska, Szwecja, powrót do kraju, Nowy Jork, powrót, Francja... Dostałam niezłą szkołę. Zmiany czasu też robiły swoje. Kolejne zawody w tej serii to już była Moskwa.

Pamiętam, jak jedna z Niemek, będąca wówczas w światowej czołówce, odpadła w pierwszej eliminacji. Uśmiechnięta usiadła sobie w kącie i dziergała na drutach. „Ty się nie martwisz?” – pytałyśmy. „Nie, no po prostu odpadłam”. A u nas wszystko się trzęsło, jak któraś odpadła! Nie było tego luzu. Fizycznie byłam świetnie przygotowana, pozostawała kwestia psychiki. Nie chciałyśmy wygrać, tylko czułyśmy strach przed odpadnięciem z turnieju... To zupełnie inne myślenie było często powodem naszej blokady mentalnej – i porażek.

Tak naprawdę przed igrzyskami chciałam odpuścić szermierkę. Kiedy urodziłam dziecko, pomyślałam, że teraz koniec z treningami, będę miała święty spokój. Ale mąż uknuł spisek z trenerem – naszym przyjacielem zresztą – zajął się dzieckiem i ciągnął mnie na treningi.

Podobno po zdobyciu brązu czuła pani niedosyt.

Tak. Francuska zawodniczka, która zdobyła złoto, w całym turnieju przegrała tylko dwie walki, i to obie ze mną! Ja natomiast jedną z walk finałowych – z inną przeciwniczką – przegrałam jednym trafieniem. Gdybym wygrała, miałabym z Francuzką walkę dodatkową, a czułam się od niej w tym dniu zdecydowanie mocniejsza. Ale to dzisiaj tylko gdybanie...

Po igrzyskach przerwałam treningi, lecz po drugim dziecku wróciłam do sportu. Pragnęłam coś jeszcze osiągnąć. Pamiętajmy także, że sytuacja w kraju była wówczas bardzo zła. Wyjazdy za granicę wydawały się atrakcyjne z wielu względów, nie tylko turystycznych. W kraju nie można było niczego dostać: odżywek dla dzieci, proszku do prania, najprostszych rzeczy...

Czyli wyjazdy za granicę były ważnym atutem uprawiania sportu w tamtych czasach?

Tak, chociaż szermierka jest specyficzna. Turnieje trwają zwykle cały dzień, zawodnicy są od rana do wieczora na sali. Miasta zwiedzaliśmy więc często tylko nocą, a na zakupy wyrwaliśmy się w przerwie obiadowej – nierzadko wysyłając umyślnego, czyli zawodnika, który wcześniej odpadł z konkurencji. Jeśli zawody kończyły się o 18.00–19.00, to wsiadałyśmy w pociąg o czwartej rano i jechałyśmy dalej...

Oszczędzaliśmy na wszystkim, by coś kupić do domu i dla siebie. Nie czuliśmy się z tym komfortowo. Szermierka to nie jest sport, który przyciąga rzesze widzów – i w rezultacie sponsorów. Żadnego porównania z grami zespołowymi albo choćby z lekkoatletyką.

Czy w czasie wspólnych startów zawiązywały się sportowe przyjaźnie?

Miałyśmy dobre relacje, szczególnie z koleżankami z klubu. Jestem matką chrzestną dzieci moich koleżanek – i vice versa. W reprezentacji byłam kapitanem drużyny, myślę, że udawało mi się całkiem nieźle ją konsolidować. Dziś kontaktów między nami jest siłą rzeczy mniej, choć ich nie straciłyśmy.

Brąz i srebro w drużynie

Barbara Wysoczańska dwukrotnie stawała na podium mistrzostw świata w drużynie floretowej. W 1971 r. w Wiedniu Polki sięgnęły po brąz, a siedem lat później w Hamburgu – po srebro.

– Na mistrzostwa świata do stolicy Austrii pojechałam po naukę, jako młoda, obiecująca – wspominała Barbara Wysoczańska w „Przeglądzie Sportowym”. – W turnieju indywidualnym nic nie zwojowałam. Zwyczajnie się spaliłam, bo nie byłam psychicznie przygotowana do startu w takiej imprezie. Ale w turnieju drużynowym było już lepiej. Przypomniała mi się rada, której udzielił mi przed wyjazdem do Wiednia mój trener klubowy, fechtmistrz Teodor Zaczyk. „Pamiętaj, każda walka jest nowym rozdziałem. Przystępując do niej, nie myśl o tym, co było wcześniej, tylko staraj się walczyć jak najlepiej”. Myślę, że byłam dobrym uzupełnieniem drużyny, w której znalazły się bardziej doświadczone florecistki Elżbieta Franke, Halina Balon, Krysia Machnicka i Jola Rzymowska.

Srebrny medal w Hamburgu zdobyła drużyna w składzie: Barbara Wysoczańska, Delfina Skąpska, Jolanta Królikowska, Agnieszka Dubrawska, Małgorzata Bugajska.

Źródło: Kazimierz Marcinek, *Dla floretu zrezygnowała z królowej. „Do dzisiaj czuję niedosyt, że nie wywalczyłam złota”*, „Przegląd Sportowy”, 14 marca 2019 r.

Po zakończeniu kariery zawodniczej pozostanie przy sporcie było dla pani czymś naturalnym?

Nie wyobrażam sobie życia bez ruchu. Pamiętam, jak lekarz zalecił mojej mamie: „Płakać i chodzić – przynajmniej chodzić!”. Chodzenie jest najdelikatniejszą formą aktywności ruchowej. Nie trzeba biegać czy skakać. Można wziąć kijki do nordic walking, które dają większą pewność osobom z trudnościami w zachowaniu równowagi, i ruszyć na aktywny spacer. Ważne, by podczas chodzenia włączyć do ruchu ręce, by pracował cały kręgosłup, gorset mięśniowy. Wielu maszeruje z kijkami nieumiejętnie, ale ważne, że w ogóle wychodzą z domu! To jest zbawienne.

Jeszcze w ubiegłym roku prowadziłam zajęcia aerobiku. Teraz chodzę na nie tylko jako uczestnik, bo choć psychicznie czuję się świetnie, to jednak organizm ma tyle lat, ile wskazuje biologia. Kiedy biorę udział w zajęciach, mogę się kontrolować, nie muszę wykonywać wszystkich ćwiczeń – wiem, na co mogę sobie pozwolić. Nie skaczę, zamiast tego uginam nogi. Szanuję kolana. Nie robię pełnych skrętoskłonów, wykonuję je w pochyleniu do przodu, z lekkim skrętem. Chodzę też na gimnastykę w wodzie prowadzoną przez pracowników Uniwersytetu Warszawskiego. Obciążenia są takie jak dla studentów, więc to bardzo intensywne ćwiczenia!

Czuje pani, że dobra kondycja, którą się pani cieszy, to taka premia za sportowy tryb życia?

Zdecydowanie! Nie rozumiem ludzi, którzy np. chodzą niedbale, są przygarbieni – to zmniejsza wydolność płuc, obciąża układ krążenia. Wystarczy się wyprostować. Wciągnąć brzuch, napiąć pośladki, ściągnąć łopatki. To można zrobić nawet wtedy, gdy stoi się na przystanku.

Dla mnie są to nawyki, które wyrobiłam w sobie w ciągu całego życia. Poza tym zauważam, że osoby, które ćwiczyły, są młodsze duchem! Więcej im się chce, mają pęd do działania, nie siedzą z pilotem przed telewizorem.

Na zdjęciach z ostatniego Pikniku Olimpijskiego można dostrzec panią wśród uczestników zajęć gimnastycznych prowadzonych przez 77-letniego Zygmunta Smalcerza, mistrza olimpijskiego.

Zygmunt, ciężarowiec, ma sylwetkę gimnastyka. Jest niski i szczupły. Ćwiczyłam z nim, jednak tempo, które zaproponował, dla mnie było za szybkie. Wolę wykonywać ćwiczenia wolniej, lecz dokładnie. Zygmunt ćwiczy codziennie i temu zawdzięcza swoją znakomitą kondycję. Ale przecież nikt nie musi być drugim Smalcerzem! Warto ćwiczyć po to, by mieć lepsze samopoczucie, zdrowiej żyć. Ruch obniża poziom cukru we krwi. Człowiek, który ćwiczy, nie musi brać tylu leków.

Bardzo mnie cieszy, że coraz więcej osób jest aktywnych ruchowo. Moja znajoma dowiedziała się, że w jej dzielnicy w Warszawie są organizowane zajęcia z gimnastyki w wodzie – pięć grup po 18 osób. Zadzwoniła do organizatora, żeby się zapisać, ale usłyszała, że mogą ją wpisać na listę rezerwową. Jako dwudziestą w kolejce! To znaczy, że zainteresowanie jest bardzo duże.

Ważne, by zajęcia były dostępne i tanie. Jeśli ktoś musi wydać dużą część emerytury na leki, to na płatną gimnastykę może mu nie wystarczyć.

Na szczęście są takie formy aktywności, które nie wymagają nakładów finansowych.

Oczywiście. Aby ćwiczyć, nie trzeba nawet wychodzić z domu. Trzeba tylko chcieć. Ważne jest choćby prawidłowe oddychanie, a większość ludzi robi to byle jak. Powinniśmy brać pełny wdech nosem i robić pełny wydech ustami. Ktoś, kto nie może wychodzić z domu, może uruchomić ręce i ćwiczyć oddychanie, zaciskać pięści dla poprawy krążenia. Nie lubisz ćwiczyć? To zrób chociaż tyle!

Bez ruchu człowiek jest nie do życia

Rozmowa z Kazimierzem Kmiecikiem

Kazimierz Kmieciak (ur. 19 września 1951 r. w Węgrzcach Wielkich) – piłkarz i trener piłkarski związany z Wisłą Kraków. Najlepszy strzelec w historii tego klubu: w 304 meczach strzelił aż 153 gole. Złoty medalista olimpijski z Monachium (1972) i srebrny z Montrealu (1976), brązowy medalista mistrzostw świata (1974). W latach 1961–1965 był zawodnikiem LKS Węgrzcanka Węgrzce Wielkie, przez następne dwa lata reprezentował Cracovię. W 1968 r. trafił do Wisły Kraków, gdzie z krótką przerwą na grę w belgijskim SC Charleroi spędził 14 lat. Po wyjeździe z Polski grał w greckim klubie Larisa, z którym zdobył wicemistrzostwo kraju w 1983 r., później trafił kolejno do niemieckich klubów Stuttgarter Kickers (1985–1988) i OFV Offenburg (1988–1989). Do kadry narodowej dołączył za czasów Kazimierza Górskiego. Rozegrał z reprezentacją 34 mecze, zdobył 8 goli. Po zakończeniu kariery piłkarza został trenerem Wisły, z którą związany jest do dziś.

Wychował się pan w domu sąsiadującym z boiskiem. To dlatego wybór padł na piłkę nożną?

Do szkoły miałem 150 m. Po drodze mijałem codziennie boisko. Gdy wracałem po skończonych lekcjach, zawsze szedłem troszkę pokopać. Zanim dotarłem do domu, mijało zazwyczaj kilka godzin. Zresztą nie tylko ja tak robiłem – wtedy wszyscy chłopcy po szkole lubili grać w piłkę, boisko było nieustannie zajęte. Rywalizowaliśmy między klasami, więc wiele razy mierzyliśmy się ze znacznie starszymi kolegami. W wieku 10 lat trafiłem do LKS Węgrzcanka.

Jak to się stało, że z wiejskiego klubu trafił pan do czołowych krakowskich drużyn?

Byłem na kolonii, gdzie zorganizowano turniej piłkarski. Zebrałem własną drużynę i ktoś dostrzegł we mnie talent. Zainteresowała się mną Cracovia, w której spędziłem kolejne dwa i pół roku. Stamtąd, trochę za sugestią kolegi, przenieśliem się do Wisły.

Dla której zdobył pan łącznie 153 bramki. Jakie to uczucie czytać o sobie: „legendarny napastnik”, „najlepszy snajper”?

Chciałoby się jeszcze grać i strzelać gole. To była moja misja – zdobywać bramki w każdym meczu. Ta chęć pozostaje, mimo upływu czasu.

Gra pan ciągle w drużynie oldbojów?

Tak, mamy ligę w Krakowie. Gdy zaczynają się rozgrywki, gramy co poniedziałek. Normalnie, na murawie. W okresie zimowym gramy w piątki na hali.

I ciągle strzela pan bramki?

Oczywiście!

Poza piłką podejmuje pan jakąś aktywność fizyczną?

Jak najbardziej. Cały czas trenuję pierwszą drużynę Wisły, ćwiczę na siłowni. Nie są to treningi tak intensywne jak kiedyś, ale wciąż jestem aktywny.

Przez wiele lat grał pan w reprezentacji Polski, która osiągała w tamtym okresie wspaniałe wyniki.

Zdobycie złotego medalu na igrzyskach olimpijskich w Monachium było wielkim przeżyciem. Tragiczne wydarzenia tej olimpiady na początku do nas nie docierały. Mieszkaliśmy w innej części wioski olimpijskiej, wszystko działo się tak szybko, że nie mieliśmy do końca świadomości, co się stało. Cieszyliśmy się więc, że nie przerwano olimpiady, bo przez chwilę dalsze mecze stanęły pod znakiem zapytania. Gdyby rozgrywek nie wznowiono, nie byłoby złota.

Bez ruchu człowiek jest nie do życia

Mazurek Dąbrowskiego odegrany w Monachium to wspaniałe doświadczenie. Zwłaszcza że były to moje pierwsze igrzyska – i od razu złoto! Na kolejnej olimpiadzie, w Montrealu w 1976 r., zdobyliśmy srebro. To także był duży powód do dumy i radości. Między igrzyskami było jeszcze trzecie miejsce na mistrzostwach świata w Monachium.

Jednak pańska pamiątka tego sukcesu zaginęła...

Niestety. Kilka lat temu przekazałem swój medal mistrzostw na wystawę organizowaną na hali Wisły. Zgłosił się do mnie człowiek, który powiedział, że pożyczycy i za jakiś czas odda. Nie brałem żadnego potwierdzenia, danych. Sądziłem, że na Wiśle, gdzie niemal codziennie bywam, krążek jest bezpieczny. Żal pozostał, ale mam też przecież piękne wspomnienia.

Atak w Monachium

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

Po kilkunastogodzinnych negocjacjach na monachijskim lotnisku doszło do nieudanej próby odbicia zakładników. Wszyscy zginęli. W zamachu życie stracili także oficer niemieckiej policji i pięciu z ośmiu zamachowców.

Tragiczne wydarzenia spowodowały, że pierwszy raz w historii nowożytnych igrzysk olimpijskich zawieszono wszystkie konkurencje. 6 września w uroczystościach żałobnych na stadionie olimpijskim wzięło udział 80 tys. widzów i 3 tys. sportowców. Ostatecznie dokończono igrzyska, choć członkowie izraelskiej reprezentacji wycofali się i opuścili Monachium.

„Suchy” i „Badył” – tak mówili na pana koledzy. Dlaczego?

Kiedy zacząłem grać w Cracovii, ważyłem 67 kg przy wzroście 175 cm. Same kości! Niedawno ktoś przysłał mi stare zdjęcie z kadry juniorów. Naprawdę widać tylko kości. Po pewnym okresie intensywnej gry doszedłem do 71, czasami 73 kg, w zależności od natężenia treningów.

Jak wspomina pan występy w zagranicznych klubach?

Miałem tego pecha, że aby wyjechać, musiałem skończyć 30 lat. Takie były wówczas przepisy. Kilka lat później zezwalano na wyjazd osobom w wieku 28 lat, a nawet 25. Jednak wtedy klub musiał dużo zapłacić MKOl. Ja musiałem czekać.

W 1981 r. trafiłem do Belgii, do SC Charleroi, ale po roku trzeba było wrócić, bo klub zbankrutował. Przez pół roku trenowałem w Wiśle. Zimą Jacek Gmoch, który trenował wtedy grecki klub AE Larisa, dowiedział się, że jestem wolny. Zaproponował, bym przyjechał.

Podobno nie przypadły panu do gustu greckie upały?

Latem było za gorąco i za sucho, zimą – za duża wilgoć. Treningi męczyły. Do wszystkiego jednak można się przyzwyczaić i w końcu przywykłem. Potrzebowałem mniej więcej pół roku, by zacząć grać na takim poziomie, jakiego ode mnie oczekiwano.

Miło wspominać tamten pobyt. Zdobyłem z drużyną Puchar Grecji i tytuł mistrza. Czułem się tam bardzo dobrze, było też wielu Polaków. Ale chciałem być bliżej Polski – dlatego wybór padł na Niemcy.

Do którego ze sportowych sukcesów najchętniej pan wraca?

Cieszą mnie medale olimpijskie, wspominam mistrzostwa świata. Chętnie wracam do zdobycia przez Wisłę mistrzostwa Polski w 1978 r.

Bał się pan o losy Wisły Kraków w ostatnim czasie?

Na pewno. To była wielka niewiadoma i wszyscy myśleli tylko o tym, by nie stało się najgorsze, jak w przypadku Widzewa. Taki klub jak Wisła nie zasłużył na to, by trafić do czwartej ligi. A tak by się stało, gdyby PZPN nie odwiesił licencji.

Martwił się pan, że Wisła może przestać istnieć?

Był taki moment, ale szybko doszedłem do wniosku, że przecież to niemożliwe, by nie znalazł się ktoś, kto wyciągnie pomocną dłoń. Wisła ma tylu kibiców w Polsce i za granicą... Dobrze, że Kuba Błaszczkowski zdecydował się ją wesprzeć. Mam nadzieję, że teraz będzie już tylko dobrze.

Zapewne kciuki trzyma też pańska mama – najwierniejszy kibic Wisły...

Tak, mama cały czas chodzi na mecze, mimo swych 91 lat. To osoba, która odegrała dużą rolę w mojej karierze – interesuje się piłką, kibicuje. Zawsze mnie wspierała. Nawet gdy nie grałem jeszcze w Wiśle, zabierała mnie z wujkiem na mecze.

Udziałała rad dotyczących gry?

Raczej nie, ale teraz bywa, że się denerwuje: „Dlaczego nie strzelają? Dlaczego rozegrali to w ten sposób? Czemu nie szybciej?”.

Czarne chmury nad Białą Gwiazdą

Problemy krakowskiej Wisły zaczęły się w 2016 r. To wtedy Bogusław Cupiał, właściciel firm Tele-Fonika i Wisła Kraków S.A., wycofał się ze sponsorowania klubu. Wisła została sprzedana Jakubowi Meresińskiemu, od którego spółkę przejęło Towarzystwo Sportowe Wisła Kraków, powiązane ze środowiskiem kibiców. W 2018 r., po kontrowersjach towarzyszących ujawnieniu związku władz klubu z pseudokibicami oraz fatalnej sytuacji finansowej, rozpoczęto poszukiwanie inwestora. Klub zalegał z wypłatami dla piłkarzy i sztabu szkoleniowego, a także z opłatami dla miasta za wynajem stadionu. 19 grudnia TS Wisła poinformowało o warunkowym sprzedaniu sekcji piłkarskiej. 22 grudnia 2018 r. właścicielami piłkarskiej Wisły zostali Alelega Luxembourg S.à r.l. (60% akcji) oraz Noble Capital Partners Ltd (40%). Dotychczasowy zarząd i rada nadzorcza podały się do dymisji. Ponieważ nowi inwestorzy nie przelali pieniędzy zgodnie z umową, akcje spółki wróciły do Towarzystwa Sportowego. Na początku 2019 r. Komisja ds. Licencji Klubowych PZPN zawiesiła licencję na występy w Ekstraklasie ze względu na niejasną sytuację prawną i finansową klubu. 4 stycznia 2019 r. nowym prezesem został członek zarządu TS Wisła Rafał Wiślocki. Rozpoczęła się wielka akcja ratowania Białej Gwiazdy. Słynny piłkarz Jakub Błaszczykowski po latach gry w Bundeslidze powrócił do Wisły, w której gra za... 500 zł miesięcznie. Zarobione pieniądze przeznacza na zakup biletów na mecze dla dzieci z domów dziecka. Błaszczykowski wraz z Jarosławem Królewskim, prezesem firmy Synerise, i Tomaszem Jażdżyńskim, prezesem Gremi Media, pożyczili klubowi 4 mln zł. Kolejne 4 mln klub pozyskał w ciągu 24 godz. z crowdfundingowej sprzedaży akcji. Zmobilizowani kibice pobili rekord Ekstraklasie, jeśli chodzi o liczbę kupionych kartonów na rundę wiosenną (15 057). Powstało też stowarzyszenie Socios Wisła Kraków, którego członkowie wspierają klub comiesięcznymi składkami. Komisja licencyjna zezwoliła na grę Białej Gwiazdy w Ekstraklasie.

Ma pan ciągle kontakt z kolegami z reprezentacji?

Kiedyś częściej – „Orły Górskiego” spotykały się systematycznie. Ale ciągle mamy kontakt na meczach: porozmawiamy, wymienimy bieżące informacje. Mamy ten komfort w Krakowie, że wielu zawodników reprezentacji nadal tutaj mieszka. Jest zatem więcej okazji do spotkań.

Wszyscy byli reprezentanci nadal trzymają formę?

Większość nadal jest aktywna, choć niektórzy odpuścili. Może z powodu zdrowia albo obowiązków zawodowych?

Widzi pan różnicę w kondycji między sobą a rówieśnikami?

Trudno mi wskazać kogoś równie aktywnego. Ciągle jestem przy pierwszej drużynie, cały czas w ruchu.

A pseudonim „Badył” miałyby jeszcze rację bytu?

(*śmiech*) Raczej nie, ważę obecnie 80 kg.

Aktywność jest ważna?

Dla mnie bardzo ważna – bez tego człowiek staje się nie do życia: wszystko mu przeszkadza, wszystko boli, wszystko zaczyna męczyć. Warto się zmotywować, zacząć chociażby od spacerów. Z czasem zobaczy się efekty. Ja bez ruchu nie wyobrażam sobie codzienności. Właśnie skończyliśmy trening, zaraz zaczynamy drugi. Latem dochodzi rower, wycieczki z żoną.



Praca trenera była dla pana oczywistością po zakończeniu zawodniczej kariery?

Nie widzę się w innej roli – tylko z piłką. Bez tego ciężko byłoby mi żyć.

W której profesji lepiej się pan czuje: piłkarza czy trenera?

To zależy. Piłkarz ma wpływ na samego siebie. A trener musi kierować całą grupą. Często najlepsi zawodnicy nie nadają się na trenerów. Trzeba mieć charakter, spokój, indywidualne podejście. Aby stworzyć dobry zespół, trzeba być też dobrym psychologiem.

Pański syn w naturalny sposób poszedł w ślady ojca?

Początkowo myślałem, że będzie z niego talent. Ale zawodnicy mają dziś wszystko. Nie muszą wykazywać się uporem ani ciężką pracą (zupełnie inaczej niż my). I myślą, że talent zrobi wszystko za nich. U Grzegorza to z czasem wyszło – przekonał się, że bez charakteru niełatwo dojść do sukcesu. Dziś jest grającym trenerem w Oświęcimiu.

Drugi syn był raz na treningu i powiedział, że więcej nie chce.

Ma pan więc komu zaszczepić swoją pasję?

Wnuczek Franek chętnie ze mną trenuje. Ma dziewięć lat i gdy przyjeżdża, bez przerwy gramy. Cieszy się, że ma tak aktywnego dziadka.

Wolę aktywnie niż biernie

Rozmowa z Marianem Tałajem

Marian Tałaj (ur. 22 grudnia 1950 r. w Koszalinie) – judoka i trener. Reprezentował miejscową Gwardię, jego trenerem był Kazimierz Kołodziejski, a trenerami kadry – Waldemar Sikorski i Hiromi Tomita. Pierwszy polski judoka, który zdobył złoty medal mistrzostw Europy juniorów (1968). Siedmiokrotny mistrz Polski w kategorii 71 kg (1971, 1975–1978, 1980, 1981) i trzykrotny wicemistrz (1970, 1972, 1979). Medalista mistrzostw Europy: srebrny (1977) i brązowy (1972, 1976). Podczas igrzysk olimpijskich w Monachium w 1972 r. odpadł w trzeciej eliminacji w wadze piórkowej, jednak cztery lata później w Montrealu wywalczył brązowy medal w wadze lekkiej. Po zakończeniu kariery został trenerem. W latach 2005–2018 prowadził polską kadrę narodową judoków. Odznaczony m.in. Złotym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe oraz Brązowym i Srebrnym Krzyżem Zasługi.

Wybór judo był dla pana naturalny?

W szkole podstawowej byłem dość sprawnym, choć niepokornym człowiekiem. Nie bardzo chciałem ćwiczyć na lekcjach wf-u, bo zajęcia były dostosowane do poziomu platfusów, a nie osób, które rzeczywiście chciały się wyżyć. Trener jednak wystawiał mnie do piłki ręcznej czy bardzo modnych wtedy wielobojów gimnastycznych. Choć nigdy nie uprawiałem gimnastyki, byłem bardzo sprawny. Pewnie dlatego, że dużo po drzewach chodziłem (*śmiech*) – bo takie zabawy wówczas mieliśmy. Mimo że byłem reprezentantem szkoły w kilku dyscyplinach, na koniec roku miałem zawsze tróję, a platfusy – piątki. Bo mnie ćwiczyć się nie chciało i profesor o tym wiedział.

Do mojej ukochanej dyscypliny trafiłem, bo najpierw ćwiczyć zaczął mój najstarszy brat Czesław. Był dla mnie wzorem do naśladowania, na mistrzostwach Europy zdobył dla Polski dwa brązowe medale. Jeden z najlepszych taktyków. Po Czesławie dołączył mój starszy brat Wincenty, w końcu przyszła kolej na mnie.



Tata zginął, gdy miałem cztery i pół roku. Ojcem i nauczycielem stał się dla mnie trener Kazimierz Kołodziejski. Z kolei judo stało się dla nas, braci, w zasadzie sportem rodzinnym.

W pańskich notach biograficznych można przeczytać, że do rodziny Tałajów należał też wicemistrz olimpijski z Monachium Antoni Zajkowski. Przyjaźń między rywalami sportowymi jest możliwa?

Jest możliwa, jeżeli wszystko odbywa się uczciwie. W dzisiejszych czasach byłoby to trudne. Wtedy rywalizacja była czysta, dziś z powodu sportowych działaczy nie zawsze tak jest.

Z Antkiem rywalizowałem bardzo mocno. Podczas mistrzostw Europy w 1972 r. zdobyłem medal, Antek odpadł. Dziś byłoby nie do pomyślenia, by przejść nad tym do porządku dziennego. Zaczęłyby się nagonka, naciski trenerów. Bo Antek był ode mnie lepszy i to on pojechał w „naszej” wadze na igrzyska w Monachium. Mnie zaproponowano zbijanie wagi i start w niższej.

To zbijanie wagi sprawiło, że w Monachium nie był pan w najlepszej formie. Pan Antoni wrócił ze srebrnym medalem, pan – z niczym. Nie było żalu?

Nie. Antek był lepszy. Tak to między nami działało: on wspierał mnie, ja wspierałem jego.

Sukces Zajkowskiego

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 trzy 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. Jak wspominał w rozmowie z Instytutem Łukasiewicza w 2018 r., przed Monachium na zawodników wywierano ogromną presję polityczną, by dobrze wypadli. – 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 dwa lata. Uczył się w szkole średniej i trenował w Gdańsku.

Jest pan nadal aktywny?

Biegam ok. 10 km dziennie. Mam wymagającego pieska, który zmusza mnie do ruchu. Nie umiem mu odmówić.

Mój styl bycia i życia jest taki, że nie lubię biernie, tylko czynnie. Kiedy byłem na zgrupowaniach, trenowałem razem z zawodnikami. Nie jestem trenerem, który siedzi i patrzy, wciskając stoper. Uczestniczę w treningu – tak mam i już. Poza tym lubię się zmęczyć, lubię, gdy pot spływa mi po plecach lub kapie z nosa. Uwielbiam to! Nie znoszę siedzenia, bezczynności.

Mam też domek i działkę, a tam zawsze jest coś do roboty: praca w ogródku, koszenie. Jeżdżę również na działkę nad morzem, w okolicach Ustronia Morskiego. Byłem tam niedawno – dziki zryły mi cały teren. Muszę od nowa zrobić 2 tys. m² trawnika. Tak więc nie ma czasu na nudę.

Lubi pan spędzać czas nad morzem?

Bardzo. To śliczna działka, a gdy wychodzę na zewnątrz, nie spotykam żywej duszy. Tylko łąka i nic więcej. Do morza 500 m. Z tym domkiem wiąże się pewna śmieszna anegdota. Jakies 20 lat temu udzieliłem wywiadu do „Przeglądu Sportowego”. Opowiedziałem o domku. Niedługo później przychodzi do mnie szwagier i mówi: „Marian, list do ciebie przyszedł. Ale jakiś dziwny – bez adresu”. Na kopercie napisano tylko: „Marian Tałaj, Łasin koło Ustronia Morskiego, 500 metrów od morza”. I doszło! Okazało się, że pewien Francuz chciał mój autograf, a ponieważ przeczytał wywiad w „Przeglądzie”, postanowił napisać i podał dane zawarte w tekście.

Marian Tałaj jak Melchior Wańkowicz!

Tak (*śmiech*). Zostawiłem sobie ten list na pamiątkę.

„Każde dziecko wskaże”

Listy podobne do tego, który otrzymał Marian Tałaj, dostawał też pisarz, dziennikarz i reportażysta Melchior Wańkowicz (1892–1974). Koperty często adresowane były: „Melchior Wańkowicz. Warszawa”, a dalej pojawiały się dopiski w rodzaju: „(resztę powinien znać każdy warszawski listonosz)”, „Każde dziecko wskaże”, „Polski Pisarz Narodowy”, „Wielmożny Pan Melchior Wańkowicz – potężny, utalentowany pisarz, myślący, mądry, zacny Polak i człowiek!”.

Który sukces w karierze jest dla pana najważniejszy?

Bokser Leszek Drogosz, trzykrotny mistrz Europy, zdobywając brązowy medal olimpijski, był sobą rozczarowany. Uważał, że taki wynik dla mistrza kontynentu to wstyd i hańba. Z perspektywy czasu doszedł do wniosku, że medal olimpijski to jednak wielki sukces. Bo nie ma co ukrywać – igrzyska to igrzyska. Są co cztery lata i to jest najważniejsza impreza sportowa. Dlatego dla mnie brązowy medal z Montrealu to znacznie większy sukces niż chociażby mistrzostwo Europy juniorów, które było pierwszym takim osiągnięciem Polaków w historii.

Olimpijski medal ma jakieś zaszczytne miejsce w domu?

Mówiąc szczerze, jest na strychu. Żona wykorzystała moje częste wyjazdy i wyniosła wszystkie sportowe pamiątki. Kiedyś przyszedł do nas ksiądz po kołędzie. Powiedział, że w ogóle nie widać u nas, iż mieszka tu sportowiec. Wspomniał, że był wcześniej u innych mastersów i każdy ma w domu ołtarzyk, a tutaj nic. Odpowiedziałem, że mój ołtarzyk jest na strychu (*śmiech*).

Nie było konfliktów z żoną z tego powodu?

Nie. Wiem, co osiągnąłem i do czego doszedłem. To jest ważne, ale nie najważniejsze w życiu. Ważniejsze są wnuki, wnuczki, syn, córka. Tym należy się zajmować, a nie podziwianiem medali. Oczywiście medal olimpijski wiele zmienił w moim życiu...

Co zmienił?

Przyniósł popularność, pozycję w mieście.

Jaki powinien być judoka, by osiągnąć sukces?

Pracowity, pracowity i jeszcze raz pracowity! Mam wielu kolegów z kadry, których przykład pokazuje, że wcale nie trzeba być bardzo sprawnym, ale trzeba być upartym i cierpliwym. Dążyć do celu, nie załamywać się porażkami. Jeśli będziemy uczciwie trenować, nasz czas w końcu nadejdzie. Najgorzej jest, gdy ludzie udają, że pracują: objają się, oszukują.

Chciał pan zostać trenerem?

Nie widziałem swojej przyszłości w sporcie. Byłem nim potwornie zmęczony i nie chciałem pracować w tej dziedzinie po zakończeniu kariery zawodniczej. Zacząłem więc studiować budownictwo, żeby mieć odskocznię. Nie pracowałem jednak nigdy w wyuczonym zawodzie. Po zakończeniu kariery zastanawiałem się, co z sobą zrobić. Doszedłem do wniosku, że najlepiej umiem się przewracać – dlatego zostałem trenerem.

Woli pan uczyć czy trenować?

Łatwiej być zawodnikiem niż trenerem. Podąża się w wyznaczonym przez kogoś kierunku i tyle. Jest się skoncentrowanym na sobie. A jeśli prowadzi się zespół, do każdego zawodnika trzeba podchodzić indywidualnie. Do każdego trzeba dotrzeć, a to nie zawsze jest łatwe. Co więcej, pracuje się nie tylko z zawodnikiem, ale także z trenerami, działaczami. Czasami człowiek musi z nimi walczyć, czasami się poddać.

Jak motywować się do aktywności?

We mnie motywacja po prostu jest. Jeśli za długo posiedzę, muszę gdzieś się ruszyć, założyć dres, pobiegać. Jeżdżę też na rowerze, mam narty biegowe.

Trudno jest kogoś namówić, jeśli sam nie spróbuje i się nie przekona. Ważne, by nie ruszać z kopyta, bo zbyt intensywny wysiłek spowoduje zakwasy i zniechęcenie. Trzeba drobnymi kroczkami iść do sprawności fizycznej.

Czuje pan, że ma 68 lat?

Byłem dzisiaj z dziewięcioletnim wnukiem w lesie. Wnuk chodził po drzewach i rozmawialiśmy. Zapytałem go, czy wśród dziadków kolegów spotyka osoby podobne do mnie. Zapewnił, że nie. Powiedział mi: „Inni chodzą o lasce, nie bawią się, nie grają w piłkę. Bo ja wiem, ile masz lat, ale wyglądasz na 48. Ty trenujesz, biegasz... Mógłbyś jeszcze w seniorach wystartować! A dziadkowie moich kolegów ledwo chodzą”.



Chcę – mogę – muszę!

Rozmowa z Grażyną Rabsztyn

D Grażyna Rabsztyn (ur. w 1952 r. we Wrocławiu) – płotkarka, dwukrotna halowa mistrzyni Europy (1975, 1976) w biegu na 60 m przez płotki, trzykrotna mistrzyni uniwersjady (1973, 1975, 1977) i mistrzyni Europy juniorów (1970) w biegu na 100 m ppł. Rekordzistka świata w biegu na 100 m ppł i biegu na 60 m ppł. Wielokrotna mistrzyni Polski. Trzykrotna olimpijka: z Monachium (1972), Montrealu (1976) i Moskwy (1980). Była zawodniczką Burzy Wrocław i Gwardii Warszawa. Ukończyła studia na Wydziale Ekonomii Produkcji Szkoły Głównej Planowania i Statystyki w Warszawie oraz studia trenerskie na AWF w Poznaniu. Pracowała w Polskim Komitecie Olimpijskim, była dyrektorem Działu Edukacji Olimpijskiej. Obecnie jest przewodniczącą Komisji Sportu Kobiet PKOl.

Czy wciąż lubi pani pojawiać się na bieżni?

Oczywiście. Kiedy stoję na tartanie, to czuję, że krew zaczyna szybciej krążyć! Spędziłam na stadionie bardzo dużo czasu i lubię tę atmosferę. Niestety mam pewne ograniczenia, jeśli chodzi o aktywność fizyczną. Ponad 10 lat temu przeszłam operację kolana i odtąd nie mogę być tak aktywna, jak bym chciała – jako były sportowiec wyczynowiec.

Ciągle czuje pani w sobie tego ducha z olimpijskiej dewizy: „Szybciej, wyżej, mocniej”?

Tak. Myślę, że moje sportowe życie dobrze podsumowują także inne trzy słowa: „Chcę – mogę – muszę”.

W młodości bardzo chciałam uprawiać lekką atletykę. Gdy moja ukochana nauczycielka wf-u zmieniła szkołę, to poszłam za nią – jako uczennica piątej klasy. Jestem bardzo wdzięczna mamie, która wzięła mnie wtedy za rękę, zaprowadziła do nowo wybudowanej podstawówki, szkoły nr 66 we Wrocławiu, znalazła panią Bożenę Czerską i powiedziała: „Grażyna chce być w szkole, w której pani

uczy”. To był cudowny czas: dwa razy w tygodniu zajęcia w szkolnym klubie sportowym, mnóstwo zabawy, śmiechu, ale też rywalizacji w czwórboju lekkoatletycznym.

To był etap „chcę”?

Zgadza się. Później przyszło „mogę”. Bo mogłam kontynuować sportową pasję po maturze, przez całe lata 70. – już jako wyczynowiec. Zdarzały się w tym czasie momenty wspaniałe i nieco gorsze. Niestety byłam chorowitym egzemplarzem sportowca. Wiele razy na skutek przetrenowania nie osiągałam takiego wyniku, jaki powinnam. A jednak sport dał mi ogromną satysfakcję i ciągle jest ważny w moim życiu. Po zakończeniu kariery byłam trenerem. Pracowałam w Polskim Komitecie Olimpijskim, a popołudniami wciąż jeszcze prowadziłam treningi w AZS-AWF Warszawa. Teraz jestem na emeryturze.

Nadszedł etap...

...„muszę!”. Muszę być aktywna fizycznie, bo aktywność to zdrowie. Osobiście doświadczyłam tego, że pewne problemy, które pojawiają się z wiekiem – związane np. ze stawami – można opanować za pomocą ruchu. Dzięki temu, że mam odpowiednio dobrane ćwiczenia na stawy barkowe, biodrowe i kolanowe plus przemyślane odżywianie, od roku już nie muszę łykać tabletek przeciwbólowych czy przeciwzapalnych. To niesamowite!

Podobno można panią zobaczyć na hulajnodze...

Tak, jeżdżę latem. Oczywiście na zwykłej, nie elektrycznej! Poza tym chodzę na siłownię pod chmurką i mam karnet na fitness. Ćwiczę

kilka razy w tygodniu (nie licząc codziennej gimnastyki). Jako sportowiec, który dużo trenował, do dzisiaj mam zakodowaną pamięć mięśniową. Czuję, że gdybym założyła kolce, to mogłabym pobiec jak przed laty!

Kiedy przeszła pani na emeryturę?

Rok temu. To był dla mnie w pewnym sensie szok. Przecież całe życie za czymś goniłam. W sporcie – co oczywiste – chodziło o to, by zrobić dobry trening, osiągnąć wynik na zawodach. Na studiach wciąż musiałam odrabiać jakieś zaległości. Potem na świecie pojawiły się dzieci, zaczęłam pracę zawodową. Ciągłe było coś do roboty. Nagle, na emeryturze, okazało się, że nic nie muszę! Przedziwne uczucie. Potrzebowałam kilku miesięcy, by w końcu wypić w spokoju kawę, z myślą, że nigdzie się nie spieszę... Ostatnio nawet komuś powiedziałam, że jestem na urlopie – zamiast że na emeryturze!

Potrzebowałam czasu, by znaleźć nowy rytm, równowagę i poczucie, że nie mam żadnych zaległości. Cieszę się, że mogłam w końcu zadbać o zdrowie. Chętnie pomagam córce w opiece nad wnukami. Myślę, że aktywność fizyczna bardzo mi pomogła odnaleźć się w tej nowej rzeczywistości.

Myślę też o powrocie do pracy trenerskiej. Przez jakiś czas mieszkałam w Niemczech, trenowałam młodzież w niemieckim klubie Werder Breme. Miasto bardzo przypominało mi rodzinny Wrocław, atmosfera w sekcji lekkoatletycznej była wspaniała, mnóstwo młodych ludzi chciało ze mną trenować. Bardzo miło wspominać ten czas. Później byłam trenerem w AZS-AWF w Warszawie, jednak zrezygnowałam, bo ze względu na inne obowiązki zawodowe nie mogłam dać moim zawodnikom tyle, ile bym chciała. Bardzo lubię pracę

z młodzieżą, może za rok lub dwa do tego wróć. Daję sobie czas, by wszystko na nowo poukładać.

Czy teraz, gdy może pani odpocząć, częściej wraca pani do wspomnień? Kiedy czyta się pani sportowy życiorys, trudno uwierzyć, że sportowiec takiej klasy, rekordzistka świata, nie został doceniony olimpijskim medalem... Na pierwsze igrzyska – do Monachium – pojechała pani w ostatniej chwili, zastępując kontuzjowaną Teresę Sukniewicz.

Ściągnano mnie wtedy prosto z wakacji. Udało się awansować do finału olimpijskiego, co było dla mnie dużym przeżyciem. Zaledwie chwilę wcześniej wyszłam ze sportu juniorskiego, więc sama obecność na stadionie, na którym zasiadało kilkadziesiąt tysięcy ludzi, była niesamowita. Wiele się wówczas nauczyłam.

Na igrzyskach w Montrealu była już pani w światowej czołówce.

Tak, choć trudno powiedzieć, że pojechałam tam jako faworytka. Przed igrzyskami przygotowywałam się w Spale. Ciągle pamiętam jeden z treningów. Zbierało się na burzę i kiedy biegłam, zaczął padać mocny deszcz. Zeszłam z bieżni, ale się nie przebrałam – w mokrym stroju poszłam na masaż, potem na obiad. Kolejnego dnia obudziłam się o piątej rano i nie mogłam oddychać. Poszłam do lekarza, który zarządził, że natychmiast jedziemy do Warszawy, na laryngologię. Okazało się, że to był wrzód okołomigdałkowy. Niezbyt dojrzały, dlatego nie można było go przeciąć. Dostałam bardzo mocne leki. Była środa, a w czwartek miałam lecieć do Montrealu... Leżałam parę dni z gorączką, bez żadnej opieki, bo trwał okres wakacyjny i najbliższych nie było w Warszawie. Po sześciu dniach poleciałam na igrzyska.

W jakim stanie dotarła pani na miejsce?

Niedawno zagadnął mnie Andrzej Strejlau, który w Montrealu był asystentem trenera Kazimierza Górskiego: „Grażyna, pamiętasz, jak wciągałem cię po schodach na piętro?”. Nasza ekipa była zakwaterowana na pierwszym piętrze, dość wysokim. Proszę sobie wyobrazić, że ja się pociłam, wchodząc po schodach! Tak byłam osłabiona. Jednak nikomu nie przyszło do głowy, by wtedy powiedzieć mi: „Nie startuj”.

Była pani niezwykle dzielna.

Przeszłam eliminacje i półfinał. Zakwalifikowałam się dalej i wszystko byłoby dobrze, gdyby nie to, że powtórzono mój bieg półfinałowy. Na godzinę przed finałem! Nie wiem, czy był w historii mojej konkurencji drugi taki przypadek. Rumuni wywalczyli tę powtórkę, bo doszło do drobnej kolizji ich zawodniczki z Rosjanką.

Trzeba podkreślić, że bieg półfinałowy to bieg o wszystko, nie można do niego podejść na 50 czy 80%. Pomimo osłabienia pobiegłam dobrze i ukończyłam zawody na piątym miejscu. Uważam, że w mojej sytuacji to był cudowny wynik.

To duża niesprawiedliwość, że w kronikach pozostaje tylko informacja o zdobytej lokacie, a przecież za nią stoi cała historia! Na igrzyskach w Moskwie w 1980 r. ponownie zajęła pani piąte miejsce.

A sześć tygodni wcześniej pobiłam rekord świata... Przygotowania do igrzysk były szarpane ze względu na kontuzję. Kiedy odpuszczałam treningi na kilka dni, mięsień przestawał boleć, potem ból

wracał. To była huśtawka, niezwykle męcząca. W lipcu trener zrobił nam obóz w Sopocie, bez masażysty, odpowiednich posiłków. Puszka konserwy rybnej – to była kolacja olimpijczyka... Wróciłam do Warszawy z bolącym mięśniem, ale nie było nikogo, kto mógłby mnie zbadać. Kadra olimpijska przebywała na zgrupowaniach zagranicznych. Trener namówił mnie na powrót do Sopotu. Nie miałam odwagi się przeciwstawić, bo trochę się bałam, że prasa napisze: „Rabsztyn zwariowała, porzuciła trenera na dwa tygodnie przed igrzyskami”. To był mój błąd, ponieważ dla trenera była ważna realizacja planu treningowego, a nie moje samopoczucie.

Walczyłam sama ze sobą: jechać, nie jechać? Igrzyska olimpijskie są co cztery lata i chociaż wiedziałam, że nie jestem w wysokiej formie, postanowiłam, że pojedę i powalczę o medal, niezależnie od stanu przygotowań treningowych. Ta decyzja to było tak naprawdę moje zwycięstwo.

Pamięta pani bieg finałowy w Moskwie?

Początek biegu był dobry, ale rzuciło mnie na jednym płotku i wtedy dziewczyny odbiegły (to są setne części sekundy!). Jednak biorąc pod uwagę moją ówczesną sytuację, uważam, że piąty wynik był bardzo dobry. Nie opowiadałam specjalnie dziennikarzom o okolicznościach. Zawsze wtedy pojawiają się głosy: „Tłumaczy się, bo zawiodła”...

Rekord aktualny od 39 lat

W 1980 roku Grażyna Rabsztyń doprowadziła rekord świata w biegu na 100 metrów przez płotki do 12.36 sekundy. Ten wynik wciąż pozostaje rekordem Polski, a w igrzyskach olimpijskich 2016 w Rio de Janeiro dałby złoty medal – zauważył dziennikarz Maciej Petruczenko w „Przeglądzie Sportowym” (7 grudnia 2018 r.). Rzeczywiście, aby zostać mistrzynią olimpijską na ostatnich letnich igrzyskach, wystarczyło pobiec o 0,12 sek. wolniej od Grażyny Rabsztyń. Na podium biegu finałowego na igrzyskach w Brazylii stanęły trzy Amerykanki: Brianna Rollins (12,48), Nia Ali (12,59) i Kristi Castlin (12,61).

Obecną rekordzistką świata w biegu na 100 m przez płotki jest pochodząca z USA Kendra Harrison (12,20), a rekordzistką Europy – Bułgarka Jordanka Donkowa (12,21). Od 39 lat w Polsce nikt nie pobił wyniku Grażyny Rabsztyń, co zauważył Maciej Petruczenko: *Gdy pozwałam sobie na żart, pytając Grażynę, czy nie powinna była zatem startować aż do 2016 roku, żeby wygrać w Rio, dawna rekordzistka świata, tak na to reaguje: – A to dopiero by było! Przecież zakończyłam karierę sportową w 1982, mając 30 lat, bo wydawało mi się, że już w tym wieku nie wypada latać po stadionie w krótkich spodenkach. Wygląda jednak na to, że mój rekord z 1980 roku, ustanowiony zresztą w piątek 13 czerwca, miał rzeczywiście i ma do dzisiaj wielką wartość. Na dodatek, w co po prostu aż trudno uwierzyć, ustanowiłam go na warszawskim stadionie Skry, który już wtedy miał niemal tak samo opłakany wygląd jak dzisiaj, bo połowa trybun nie nadawała się do użytku.*

Prześladował panią pech, ale to niezwykle imponujące, że w tych wspomnieniach nie można dostrzec żalu do losu ani goryczy...

Tak, dlatego że dobrze rozumiem, co stało za tamtymi wydarzeniami. Wmawiano mi, że przegrywam, bo jestem słaba psychicznie. A ja stawałam na starcie, bo byłam mocna psychicznie! To moje zdrowie szwankowało. Zawsze uważano mnie za chorowite dziecko. Jeździłam do sanatoriów, prewentoriów – nie byłam okazem zdrowia, jak

przystało na sportowca. Trenowałyśmy bardzo dużo, a nie mogłyśmy liczyć na stałą opiekę i rehabilitację. Co jakiś czas zmagaliśmy się z kontuzjami i anemią.

Studiowałam wtedy dziennie w Szkole Głównej Planowania i Statystyki w Warszawie. Miałam poczucie, że sport mogę porzucić z tygodnia na tydzień – znajdę sobie w życiu inne zajęcie. Kiedy po zakończeniu kariery wybrałam się z wizytą do swoich koleżanek i kolegów ze studiów, okazało się, że zdążyli awansować i siedzieli w pokojach po dwie, trzy osoby, paląc papierosy. Zdałam sobie sprawę, że ja się do pracy w takich warunkach nie nadaję! To było dla mnie nie do pomyslenia, by przebywać w jednym pomieszczeniu z palącymi. Wtedy zrobiłam dyplom trenerski. Stwierdziłam, że właśnie sport jest tym, co kocham.

Pozostaje mu pani wierna do dziś! Czy ważnym aspektem przebywania w środowisku sportowym są relacje z innymi zawodnikami?

Jesteśmy bardzo zżyci. Wspólne treningi, emocje, które razem przeżyliśmy na stadionach – to wszystko łączy. Choć po zakończeniu kariery każdy zaczyna się zajmować swoimi sprawami, spędza więcej czasu z rodziną, to jednak wciąż rozumiemy się bez słów. Nawet jeśli z niektórymi kolegami czy koleżankami spotykamy się tylko raz lub dwa razy w roku, czujemy taką więź, że jedno drugiemu może powiedzieć: „Mam problem, pomożesz mi?”. I tę pomoc otrzyma. Poczucie, że nie jesteśmy sami, jest bardzo ważne.

Kiedy zaczęłam pracować w PKOl, moja historia zatoczyła koło. Pracowałam w Dziale Edukacji, gdzie wraz z zespołem przygotowywałam programy dla młodzieży szkolnej, publikacje i pismo „Olimpio-

nik”. To sprawiało mi mnóstwo przyjemności, bo mogłam się przy okazji dużo nauczyć! Projekty wydawnicze są bardzo skomplikowane, pracuje nad nimi wiele osób, trzeba te wysiłki skoordynować. W ostatnim okresie przed przejściem na emeryturę pięknym przeżyciem była praca w zespole redakcyjnym nad książką Marii Rotkiewicz o Halinie Konopackiej – *Z radości życia*. Czytałam wtedy sporo międzywojennej prasy. Podejście Konopackiej do sportu, to, jak go przeżywała, jak o nim mówiła, jest fascynujące.

W 1928 r., 10 lat po odzyskaniu niepodległości, dała Polsce pierwsze olimpijskie złoto.

W tamtych czasach równoległe do letnich igrzysk rozgrywano Olimpijski Konkurs Sztuki i Literatury. W 1928 r. Polska cieszyła się z dwóch złotych medali olimpijskich: Haliny Konopackiej w rzucie dyskiem i Kazimierza Wierzyńskiego w poezji, za zbiór wierszy *Laur olimpijski*. W żadnym z dostępnych opracowań nie odnotowano, kiedy medal został Wierzyńskiemu wręczony. Zaparłam się, że to ustalę. Przeczytałam cały rocznik „Przeglądu Sportowego” z 1928 r., przeglądałam prasę nie tylko sportową, ale również literacką.

Udało się?

W końcu znalazłam. Wierzyński otrzymał medal ostatniego dnia igrzysk, w czasie biegu maratońskiego, na stadionie w Amsterdamie.

W książce zostało opublikowanych wiele ciekawych zdjęć, np. bardzo wzruszająca fotografia, na której Halina Konopacka ściska matkę Władysława Komara, mistrza olimpijskiego z Monachium. Jest jeszcze jedno niezwykle zdjęcie...

Proszę o nim opowiedzieć.

Dawniej w środowisku sportowym obowiązywał piękny zwyczaj żegnania kolegów i koleżanek wyjeżdżających na ważne zawody. Na jednym ze zdjęć z lipca 1928 r., przedstawiającym pożegnanie olimpijczyków na dworcu kolejowym przed wyjazdem do Amsterdamu na igrzyska, w tłumie żegnających można zauważyć Janusza Kusocińskiego. Zaczęłam czytać jego życiorys i dowiedziałam się, że jesienią 1927 r. Kusociński zakończył piłkarską karierę. Został zaproszony do sztafety, polubił bieganie i w 1928 r. zaczął trenować. W tym samym roku zdobył pierwsze mistrzostwo Polski, a za cztery lata pojechał na igrzyska w Los Angeles i został mistrzem olimpijskim w biegu na 10 tys. m!

Praca w Polskim Komitecie Olimpijskim przynosiła mi mnóstwo satysfakcji.



Całe moje życie to sport

Rozmowa z Edwardem Czernikiem

Edward Czernik (ur. 25 września 1940 r. w Dublinach) – czołowy polski skoczek wzwyż w latach 60. XX w., mistrz i rekordzista Polski, olimpijczyk, trener, 28-krotny reprezentant Polski w meczach międzypaństwowych, siedmiokrotny rekordzista kraju (od 2,08 m w roku 1961 do 2,20 m w 1964). W mistrzostwach Europy w Belgradzie (1962) zajął piąte miejsce z wynikiem 2,06 m. Taki sam wynik dał mu cztery lata później podczas mistrzostw Europy w Budapeszcie czwartą lokatę. W finale Pucharu Europy w Stuttgarcie (1965) był trzeci, w Kijowie (1967) – piąty. Srebrny medalista uniwersjady w Budapeszcie (1965) z wynikiem 2,07 m. Trener klasy mistrzowskiej (m.in. kadry narodowej Polski w skoku wzwyż w latach 1976–1980).

Umówienie się z panem na wywiad nie jest łatwe. To dlatego, że wciąż jest pan bardzo aktywny?

Trochę brakuje mi czasu. Ciągłe jestem społecznym trenerem grupy skoczków, którzy mają duże szanse na mistrzostwa Polski juniorów i juniorów młodszych. Poza tym ostatnio nieco zaniemogłem zdrowotnie, ale dochodzę już do siebie.

Ci, którzy pana znają, mówią: trener po przejściach.

Uważam, że za wcześnie się urodziłem. To, co teraz jest zapewniane sportowcom wyczynowym, dla ludzi z mojego pokolenia było niedostępne, dlatego zdrowie daje dziś o sobie znać. Trenowaliśmy w bardzo prymitywnych warunkach, a jednocześnie osiągaliliśmy dobre wyniki, na światowym poziomie. W czasach Wunderteamu stadiony były wypełnione po brzegi, ludzie się cieszyli, dostarczaliśmy im radości i wzruszeń.

Lubi pan do tego wracać?

Nie potrafię rozstać się z historią, całe moje życie to sport. Po zakończeniu kariery sportowej ukończyłem AWF i zostałem trenerem.

Przeszedłem wszystkie szczeble trenerskiej pracy: klasa pierwsza, druga, mistrzowska. Prowadziłem wszystkie kategorie wiekowe kadry Polski. Osiągnaliśmy wiele sukcesów.

Gdy zacząłem jeździć z reprezentantami na światowe zawody, zostałem zauważony. Najpierw dostałem propozycję pracy z Belgii, ale ją odrzuciłem.

Drugą propozycją były Emiraty Arabskie.

Wyjechałem tam niby na dwa lata, a spędziłem aż 22. Wyjeżdżając, nie wiedziałem nawet, gdzie to jest. Na początku byłem zszokowany: pustynia, osady. Starałem się zorganizować tam lekkoatletykę od podstaw, bo kraj był pod tym względem daleko za innymi państwami Zatoki Perskiej. Żeby dojść przynajmniej do poziomu Bahrajnu czy Arabii Saudyjskiej, trzeba było trenować podwójnie. I tak właśnie robiliśmy. Ze względu na temperaturę pierwszy trening zaczynał się o piątej rano, drugi – o dwudziestej pierwszej.

Czemu Emiraty zgłosiły się do pana?

Zauważono, że w Atenach na pierwszych mistrzostwach Europy moi podopieczni zajęli trzecie i czwarte miejsce. Byli to Artur Partyka i Jarosław Kotewicz. Zdecydowałem się wyjechać, bo w Polsce trenerem byłem społecznie, a musiałem utrzymać rodzinę. Pracowałem więc w szkole, a zarobki nauczyciela nie należały do wysokich.

Czego od pana oczekiwano w Emiratach?

W latach 80. tamtejsi działacze sportowi nie bardzo wiedzieli, jak zorganizować u siebie struktury lekkoatletyczne. Pytali o wszyst-

ko, zastanawiali się, co zrobić, by ta dyscyplina drgnęła. Wyjaśniłem im, że najpierw potrzebne są stadiony. I one zaczęły wyrastać jak grzyby po deszczu! W każdej większej miejscowości powstawały pełnowymiarowe stadiony. Zaczęto angażować trenerów z Europy i byłego Związku Sowieckiego. Większość się nie sprawdzała, bo temperatura była dla nich nie do zniesienia. A w Emiratach dobry trener to taki, który daje z siebie więcej, niż się od niego oczekuje.

Pan taki był?

Byłem – 246 dni w roku prowadziłem po dwa treningi z moimi zawodnikami, by wyrównać ich poziom z poziomem innych krajów arabskich. Po kilku latach zawodnicy z Emiratów zaczęli zdobywać medale na mistrzostwach krajów arabskich, później także na mistrzostwach Azji. To już imprezy mniej więcej w randze olimpijskiej. Miałem zawodnika, który w dal skakał 7,90 m. Takiego wyniku nie powstydziliby się żaden Polak. Miałem zawodników biegających poniżej 47 sek. na 400 m, sprinterów, którzy kwalifikowali się do finałów w czasie mistrzostw krajów azjatyckich. A wiadomo, że Japonia, Chiny, Singapur czy Malezja reprezentowały w lekkoatletyce wysoki poziom. Mój zawodnik zdobył na takich mistrzostwach srebrny medal w dziesięcioboju. Było to wielkie wydarzenie.

Stałem się dla podopiecznych alfą i omegą. Nie specjalizowałem się w pojedynczej dziedzinie – jeśli zobaczyłem chłopaka, który miał dryg i można było z niego coś zrobić, interesowałem się nim i kierunkowałem go na skoczka, sprintera, biegacza czy młociarza. Zdobyta wiedza pozwalała mi prowadzić zawodnika w każdej z tych dyscyplin. Był to bardzo ciekawy okres w moim życiu.

Sportowcy z krajów arabskich lubią przyjeżdżać na obozy do Europy, Australii i Stanów Zjednoczonych. W związku z tym ciągle podróżowałem. Postawiłem jednak warunek: „Będę u was pracował, jeśli będzie to kontrakt rodzinny”. I cała moja rodzina zamieszkała w Emiratach. Córki skończyły tam szkoły, później studiowały w Londynie. Jedna z córek nadal mieszka w Emiratach i bardzo sobie to chwali.

Cudowna drużyna

Terminem „Wunderteam” określano polską reprezentację lekkoatletyczną w latach 1956–1966. Nasi reprezentanci osiągnęli znacznie lepsze wyniki od pozostałych startujących w tamtym okresie. Określenie to dotyczy ok. 300 sportowców, m.in. Edwarda Czernika, a także złotego medalisty igrzysk olimpijskich w Rzymie w biegu na 3000 m z przeszkodami – Zdzisława Krzyszkowiaka, rekordzistów świata w rzucie dyskiem – Edmunda Piątkowskiego i w trójskoku – Józefa Szmidta oraz mistrzów Europy: Jerzego Chromika (3000 m z przeszkodami), Janusza Sidły (oszczep), Tadeusza Ruta (młot) czy Barbary Janiszewskiej (200 m).

Urodził się pan rok po wybuchu wojny, w okolicach Lwowa. Jak pamięta pan swoje dzieciństwo?

Smutno mówić o tym wszystkim. Głównie dlatego, że gdy wybuchła wojna, mieszkaliśmy w miejscowości Dublany pod Lwowem. Ojca Niemcy wywieźli do obozu na Majdanku, mama została sama ze mną i dwiema siostrami. Przeżyliśmy ciężki okres – prócz wojennej zawieruchy musieliśmy borykać się z Ukraińcami. Oni nie lubili Polaków. Pamiętam, że mama ukrywała nas a to na strychu, a to w piecu na chleb.

W 1945 r. ojciec jeszcze nie wrócił, a nam dano dobę na spakowanie się. Wszystkich Polaków deportowano do Polski, na Ziemię Odzy-

skane. Wylądowaliśmy w Górzycy. Był to ciężki okres, bo wiele band uciekało wtedy na Zachód, a granica miała być na Odrze i Nysie. Istniała jednak tylko na papierze. Nasi żołnierze ginęli, pilnując tej granicy. Przykro, że ci młodzi chłopcy tracili życie.

Chodziłem do szkoły podstawowej w Górzycy. Poziom nie był najwyższy, ale dostałem się do liceum. Trafiłem tam na zaangażowaną nauczycielkę wychowania fizycznego – panią Wolak. To ona zaszczerpiła w nas sportowego bakcyła. Któregoś dnia wychowawczynie powiedziały, że nie mamy żadnego reprezentanta w skoku wzwyż do międzyklasowych zawodów. Zgłosiłem się, choć miałem rękę na temblaku. Wychowawczynie uczyła matematyki i była bardzo wymagająca, a ja z tego przedmiotu nigdy nie byłem dobry. Powiedziałem, że wystartuję, jeśli da mi trójkę na koniec roku. Skoczyłem na tych zawodach chyba 1,45 m.

Tak się zaczęło?

Wkrótce wyczytałem w gazecie, że w Gorzowie odbędą się mistrzostwa młodzików. Pojechałem. Początkowo nie chciano mnie zakwalifikować, bo nie należałem do żadnego klubu. Ktoś zaproponował, że dopiszą mnie do gorzowskiej Warty. No i dopisali. Skoczyłem 1,55 m i wygrałem.

Zauważył mnie wtedy śp. pan Zbigniew Majewski. Zapytał mnie: „Chłopcze, może byś przyszedł do nas? Do jakiej szkoły chodzisz?”. Odpowiedziałem, że do liceum pedagogicznego. On mi na to, że w Zielonej Górze też jest liceum pedagogiczne. Umówiliśmy się, że przyjadę 1 września. Ale on zapomniał. Czekałem chyba 8 godz., a gdy byłem już w drodze na stację, spotkałem pana Majewskiego. Zapytał, co robię w Zielonej Górze. Wyjaśniłem mu, że byliśmy

umówieni. Zabrał mnie do swojego domu i mieszkałem tam przez tydzień. Przyjął do siebie kilku takich jak ja. Tak zaczęła się moja kariera.

Jak trener dostrzegł pana talent? Nie był pan wysoki jak na skoczka wzwyż.

Mimo swoich 180 cm odznaczałem się wyjątkową skocznością. Trener zauważył, że moje 1,45 m to dobry wynik. To był zresztą rekord województwa. Po roku spędzonym w Zielonej Górze zostałem powołany do kadry.

Od początku był pan nastawiony na odnoszenie sukcesów?

Przyjeżdżając do Zielonej Góry, chciałem wyrwać się z Górzycy, gdzie nie było nic poza PGR-ami. Nie widziałem swojej przyszłości na traktorze, chciałem iść w świat. A żeby to osiągnąć, należy coś sobą reprezentować. Dlatego usilnie nad sobą pracowałem, nad swoją siłą, szybkością, skocznością.

Na temat pańskiej gibkości krąży wiele anegdot.

Potrafiłem np. wskoczyć na bramkę piłkarską. Moim popisowym numerem było sięganie nogą obręczy do kosza, która zawieszona jest na wysokości 3,05 m. Niektórzy mieli duży kłopot, by dotknąć jej ręką.

W Zielonej Górze miał pan dobre warunki do treningów?

W hali przy Moniuszki warunków nie było żadnych. Mieliśmy wężką, gdzie pan Majewski nasypał pociętej gumy, ale i tak nie dało się

lądować, bo człowiek obijał się o ścianę. Ale pan Zbyszek miał różne pomysły, m.in. nawiązał kontakt z Niemcami i umożliwiono nam treningi u nich.

Pan Majewski to samouk – nie miał wykształcenia trenerskiego, ale miał nosa. Kiedy zacząłem brylować i skakałem już 2,20 m, powiedział mi, że ma dość lekkoatletyki i wolałby teraz zająć się gospodarstwem, marzą mu się konie, krowki. Akurat tak się złożyło, że w gazecie jakiś rolnik ogłaszał, iż chciałby zamienić gospodarstwo na mieszkanie w Zielonej Górze. Pojechaliśmy tam. Ruina. Dotknąłem muru na strychu, a padła cała ściana. Mimo to pan Majewski się zdecydował i stworzył gospodarstwo. Do lekkoatletyki już nie wrócił.

Nim osiągnął pan 2,20 m, podczas obozu juniorów w Wałczu ustanowił pan swój pierwszy rekord Polski.

Skoczyłem 1,91 m. Dziennikarz w „Sztandarze Młodych” napisał, że wygrał mały, gruby zawodnik bez żadnych warunków, który nie ma możliwości osiągnięcia dobrych wyników. Zaparłem się wtedy i postanowiłem: choćbym miał trenować dzień i noc, pokażę temu człowiekowi, że coś znaczę. Po pół roku skakałem już ponad 2 m. Byłem znany wszędzie, zapraszany. Nieraz skakałem w Oslo, a dobijano się do mnie z Londynu, więc jechałem tam prosto z Norwegii, a potem jeszcze Paryż, Sztokholm.

Były tytuły mistrza Polski, siedem rekordów kraju. Dlaczego na olimpiadzie w Tokio się nie udało?

Gdybym przyniósł panu gazety z tamtego czasu, zobaczyłby pan, że na całym świecie zakładano, iż jeden medal jest dla mnie. Przed wyjazdem do Tokio musieliśmy odbyć wiele szczepliń, na które mój

organizm zareagował źle. Przed samym odjazdem zachorowałem na żółtaczkę. Nie chciałem nikomu mówić, żeby konkurencja się nie dowiedziała, że jestem osłabiony.

W Tokio w eliminacjach skakałem pięknie! Już w pierwszym skoku uzyskałem wysokość eliminacyjną, byłem podbudowany. W ostatnim dniu olimpiady o 14.00 rozpoczął się finał skoków. Bez trudu pokonałem pierwsze wysokości. Uznałem jednak, że jeśli mam zdobyć medal, muszę rozegrać to taktycznie. Opuściłem skok na 2,09 m. Wtedy zmieniła się pogoda, zaczął siąpić deszcz, zrobiło się ciemno. Zapalono reflektory, a wówczas zmienia się akomodacja oka, inaczej ocenia się odległość. Miałem przeciwko sobie trzech Rosjan, trzech Amerykanów, Szweda i chyba Niemca. Na filmie z olimpiady doskonale widać, jak przy skoku na 2,12 m moje ciało jest pół metra nad poprzeczką – ale uciekła mi ręka do tyłu. Wtedy opadają biodra, więc uderzyłem w stojak raz, drugi. No i po medalu. Załamałem się kompletnie.

Ludzie nas uwielbiali, ale do pełni szczęścia brakuje tego medalu. Gdybym go zdobył, byłbym pewnie gwiazdą do śmierci.

Ależ jest pan gwiazdą! Ludzie – zamiast mówić: „Idziemy na zawody”, „Idziemy na stadion” – mawiali: „Idziemy na Czernika!”.

Prowadzę teraz zajęcia z piątką zawodników. Gdy przychodzą rodzice, wspominają, że gdy przychodzili na stadion, gromadziły się tysiące ludzi.

Ale też dużo mnie wykorzystywano. Obecnie nikt nie pozwoliłby, aby sportowiec szykujący się do igrzysk olimpijskich startował dwa

razy dziennie. Podkreślam: startowałam. Przed samą olimpiadą wziąłem udział w spartakiadzie wojewódzkiej w Świebodzinie (2,15 m), wsiedliśmy w autobus i pojechaliliśmy do Kostrzyna otwierać stadion. Przyszło 10 tys. ludzi, ale organizatorzy zapomnieli wybudować skocznię. Nasypano więc piasku, ustawiono poprzeczkę i skoczyłem 2,16 m. Nawet te dwa wyniki dałyby mi złoty medal w Tokio! Byłem wtedy w szczytowej formie. Pamiętam, że już w wiosce olimpijskiej przewodniczący Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego powiedział, że trzyma za mnie kciuki i że na pewno zdobęde złoto.

Dumni z bycia Polakiem

Były takie momenty w życiu, że robiłem wielką przyjemność narodowi polskiemu – wspominał w jednym z wywiadów Edward Czernik. Przywołał wówczas międzynarodowe mistrzostwa Stanów Zjednoczonych, start w Madison Square Garden w Nowym Jorku, gdzie jego głównym rywalem był rekordzista świata, reprezentant ZSRR Walerij Brumel. Czernik tak zapamiętał to wydarzenie:

Na trybunach 20 tysięcy ludzi i jeden kibic przeskakuje te rzędy ławek, dopada do mnie i mówi: „Chłopie, coś ty narobił? Coś ty narobił?”. Ja na to: „Co? Rekord Polski ustanowiłem. Przegrałem tylko z rekordzistą świata”. A on: „Nie, nie o to chodzi! Ja byłem pilotem, walczyłem o Anglię. Los rzucił mnie na obczyznę. Mam syna i cały czas mu mówię, że jest Polakiem. A on odpowiada, że nie, że pół Amerykaninem, pół Polakiem. A kiedy ty tak pięknie zacząłeś skakać, kiedy te 20 tysięcy ludzi biło brawa, w pewnej chwili syn ucałował mnie i powiedział: »Tatusiu, jestem dumny, że jestem Polakiem«. W takim momencie każdemu łezka się w oku zakręci, bo to na obczyźnie. Ci ludzie tam żyją, ale wciąż myślą o ojczyźnie. A my byliśmy ambasadorami Polski¹.

¹ Szymon Kozica, *Edward Czernik: W Zielonej Górze zawsze wszyscy szli na Czernika*, 23.12.2009, <https://gazetalubuska.pl/edward-czernik-w-zielonej-gorze-zawsze-wszyscy-szli-na-czernika/ar/7827513> [dostęp: 4 kwietnia 2019 r.].

Czego uczy pan dziś swoich podopiecznych?

Może jestem trochę dziwny jako trener, ponieważ dużo wymagam. Zawodnik musi być podporządkowany. Przeszedłem wszystkie szczeble kariery trenerskiej, jestem trenerem od 50 lat i uważam, że zawodnik musi słuchać. Są takie momenty, gdy sportowiec wybiera, które ćwiczenia są dla niego wygodne, a które nie. Ale czasami właśnie wykonywanie niewygodnego ćwiczenia może zadecydować o wyniku. Jestem więc rygorystyczny, czego młodzież nie lubi. Ale poszliby za mną do piekła. Bo ja oddaję sportowi całe serce, duszę. Kupuję podopiecznym kolce, których sam nie miałem, dresy. Wiem, że jeśli im pomogę, mogą coś osiągnąć.

Ludzie, którzy pana nie znają, dziwią się, że mimo niemal 80 lat jest pan nadal aktywny. Ci, którzy pana znają, mówią: „On ciągle jest aktywny, bo jeszcze nawet osiemdziesiątki nie ma”.

(śmiech) Miło to słyszeć. Gdy prowadzę zajęcia, czuję się młody. Choć ze względu na wiek nie wszystko mogę już pokazać, ciągle się ruszam.

Poczta Polska: troszczymy się o aktywność pracowników

Dzięki wsparciu Poczty Polskiej dla projektu „Seniorze, trzymaj formę! 5” po raz kolejny mamy okazję do przedstawienia na łamach książki trzech wyjątkowych osób – pracowników Poczty, którzy w dojrzałym wieku udowadniają, że ruch to zdrowie. Ich pasja i zaangażowanie w sport mogą być zachętą dla wielu naszych czytelników.

Poczta Polska od lat dba o zdrowie swoich pracowników, organizując ogólnopolskie zawody, tworząc i wspierając kluby pracownicze oraz dofinansowując udział zatrudnionych osób w różnego typu turniejach. To zaangażowanie przynosi realne korzyści, co swoim przykładem udowadniają zaprezentowane postaci.

► Wiktor Nenko

63 lata, listonosz

Pierwszą pana pasją sportową była piłka nożna?

Jak każdy chłopak w tamtych czasach od najmłodszych lat grałem w piłkę. Jako 13-latek trafiłem do Cracovii. Przeszedłem tam wszystkie szczeble: od trampkarza do dorosłego zawodnika. Później przez dwa lata grałem w WKS Wawel, następnie na rok wróciłem do Cracovii. Moim kolejnym klubem przez rok był Igloopol Dębica. Potem zrobiłem kurs trenerski i prowadziłem niższe kluby z Krakowa i okolic. Te piłkarskie początki były swoistą podbudową – wykształciły we mnie pasję do aktywności.

Która przetrwała do dzisiaj?

Zdecydowanie. Jeszcze w ubiegłym roku należałem do oldbojów Cracovii. Grałem w klubie ponad 35 lat. Nie jestem już na co dzień wyczynowym sportowcem, ale regularnie biegam, startuję w zawodach – 5, 10, 11 km. Mam wspaniałą żonę, której nie muszę namawiać do aktywności. Niemal codziennie jeździmy na rowerach, nawet w Boże Narodzenie pojechaliliśmy tak do mojej mamy. Raz w tygodniu chodzimy na basen. Wcześniej żona jeździła ze mną na wszystkie mecze. Spacerujemy też razem po górach.

Niedawno córka zamontowała mi w telefonie krokومتر i ustaliłem, że w pracy w swoim rejonie pokonuję ok. 8 km dziennie. Poza tym jestem wiernym kibicem, chodzę na mecze Cracovii, a gdy „wrogowie” mnie zaproszą, to też na Wisłę.

Jeżdżę również na rolkach – mam czterech wnuków, którym towarzyszę. Chłopcy się dziwili: „Jak to? Dziadzio jeździ?”. „No, takim jestem dziadziem, że jeżdżę” – odpowiedziałem (*śmiech*).

Poczta Polska: troszczymy się o aktywność pracowników



Po pokonaniu w pracy 8 km ma pan jeszcze chęć, by wsiąść na rower czy pobiegać?

Naprawdę bardzo lubię swoją pracę, bo pozwala mi utrzymać dobrą sylwetkę i daje szansę na kontakt z ludźmi. Po pracy nie pokonuję jakichś imponujących, 60-kilometrowych tras. Często jeździmy z żoną np. z Krakowa do Tyńca, czyli jakieś 15 km.

Co daje panu aktywność?

Dzięki sportowi jako 63-latek nadal ważę tyle, co w wieku 23 lat. Mam cztery córki i choć żadna nie była czempionem, zaszczepiłem w nich pasję do ruchu. Kasia grała w koszykówkę w Wiśle, Ewa trenowała w Wawelu biegi na orientację, Karolinka była gimnastyczką sportową w Wiśle i zdobyła w wieku 10 lat złoty medal, a najmłodsza Ola pływała. Obecnie nie kontynuują już karier sportowych, ale potrzeba ruchu pozostała. Choć nigdy im tego nie mówię, córki mają idealne sylwetki. Kilka razy w tygodniu chodzą na aerobik, uczestniczą ze mną w zawodach biegowych. Moim zdaniem własny przykład jest ważniejszy niż słowa. Córki widziały, że ja i żona jesteśmy aktywni, i jest to dla nich naturalne.

Sport naprawdę dużo daje. Uczy np. przegrywać. Gdy nie odniesie się sukcesu w jednym, drugim meczu, człowiek rozmyśla, martwi się, ale rozumie też, jak znosić porażkę. To przydaje się w życiu. Wydaje mi się, że sport dał mi pewien spokój i opanowanie. Umieję się przystosować do różnych sytuacji.

Chciałby pan, by wnuki odziedziczyły zamiłowanie do sportu?

Doczekałem się na razie czterech wnuków (11, 9, 7 i 3 lata) i mam nadzieję, że w każdym z nich córki zaszczepią sportową pasję. W moich czasach wszyscy uprawiali przeróżne dyscypliny. Rodzice nie dowozili nas na lekcje judo czy piłki. Sport uprawiało się samoistnie, poprzez codzienne zabawy. Graliśmy po szkole na boisku, skakaliśmy z dachów, rzucaliśmy piłeczkami na podwórku. Teraz mama lub tata muszą dowieźć na zajęcia, poczekać.

Seniorze, trzymaj formę! 5

Chłopcy jakoś automatycznie przejęli to sportowe zaangażowanie. Ostatnio brałem udział w biegu walentynkowym. Biegł ze mną 8,5-letni wtedy wnuk Bartuś – chłopak, który nigdy wcześniej nie biegał. Przebiegł 5 km. Byłem pod wrażeniem! Oczywiście dystans pokonaliśmy chyba w 40 min, ale on cały czas biegł! Jestem dumny, że mogłem pobiec z wnukiem.

Uczestniczył pan w pocztowych zawodach?

No jasne! Nasza pani dyrektor na Poczcie Głównej w Krakowie była wielkim miłośnikiem piłki nożnej. W tak sprzyjających warunkach zdobywaliśmy nawet mistrzostwa Polski pocztowców. Wygrywaliśmy i w rozgrywkach na murawie, i w halowych. Mieliśmy bardzo fajną ekipę, której większość stanowili ludzie z piłkarską przeszłością. Przez ok. 15 lat byliśmy bardzo dobrą drużyną z czołówki. Turnieje odbywały się po dwa, trzy razy w roku.

Startował pan też w pocztowych imprezach biegowych?

Startuję do dzisiaj w zasadzie w każdym biegu. Mamy pocztową paczkę biegową, a mój kolega Romek Piątek potrafi każdego namówić do biegania. Śmieję się, że gdyby się uparł, nawet słupy by biegały. Co roku odbywa się kilkanaście imprez biegowych i staram się na nich być.

► Józef Buzala

70 lat, emerytowany kierownik działu

Zainteresował się pan żeglarstwem z powodu rodzinnych tradycji?

Nie. W mojej rodzinie nikt nie uprawiał tej dyscypliny sportu, a ja interesowałem się nią praktycznie od dziecka. Pasja rozwinęła się jeszcze bardziej, gdy zacząłem odbywać służbę wojskową w marynarce. Odtąd właściwie każdego roku spędzam miesiąc, czasami dwa na Mazurach i pływam. Czasami żeglowałem też po Bałtyku.

Poczta Polska: troszczymy się o aktywność pracowników



Żeglujecie pan sam?

Nie, bo jestem instruktorem. Dostaję grupę dorosłych lub młodzieży, którą uczę praktyki.

Jakie predyspozycje trzeba mieć, by zostać żeglarzem?

Przede wszystkim trzeba chcieć. Kursy żeglarskie są teraz dostępne, dlatego każdy może skorzystać. Żeglarstwo wymaga sprawności, ale szczególna siła nie jest konieczna. Wystarczy opanować pewne umiejętności.

Trzeba być też odpowiedzialnym – obserwować niebo, pogodę, aby w razie pogorszenia warunków zdążyć dopłynąć do portu.

Co daje panu żeglowanie?

To moje hobby. Odpoczywam, żeglując. Daje mi to wielką frajdę!

Uczestniczy pan w zawodach organizowanych przez Poczta Polską?

Co roku mamy czterodniowe zawody żeglarskie na Mazurach i zawsze biorę w nich udział. Mimo że jestem emerytem, pamiętają o mnie i za każdym razem dają znać. Mamy też bardzo sumiennego sternika, który wszystko organizuje.

Jak wygląda taki miesiąc żeglarski na Mazurach?

Czasami mieszka się na jachcie – bo tak zdecydowali kursanci. Inna opcja to namioty lub domki letniskowe. Kurs może być stacjonarny, czyli w jednym obszarze, albo przemierzamy Mazury. Oprócz samego pływania wieczorami instruktor uczy teorii.

Ruch i kontakt z młodzieżą odmładzają?

O tak! Choć metryka wskazuje, że mam 70 lat, wcale tego nie czuję. Daję radę!

▶ Antoni Kamiński

69 lat, emerytowany pracownik działu handlowego

Kiedy zaczął pan uprawiać strzelectwo?

Jako dziecko nie miałem żadnego powodu, by interesować się strzelectwem, bo w rodzinie nikt nie był wojskowym, myśliwym czy policjantem. Koledzy chodzili na strzelnice odpustowe, strzelali z wiatrówek, ale mnie nigdy to nie wciągnęło. Byłem jednak dobrym i sumiennym uczniem. Po ukończeniu szkoły podstawowej poszedłem do liceum, a tam w planie zajęć pojawiło się przysposobienie wojskowe (nazwane później obronnym). Nie wiedziałem, co to w ogóle jest. Gdy ktoś powiedział mi, że te zajęcia to także strzelanie na ocenę, byłem chory ze stresu przez dwa tygodnie. Moi koledzy umieli strzelać, a ja nie miałem o tym pojęcia. Byłem pewny, że skończę z dwójką.

Okazało się, że nauczyciel przysposobienia wojskowego założył w szkole kółko strzeleckie – postanowiłem się zapisać. Pamiętam, że w ogłoszeniu o naborze była informacja, iż preferowane są dziewczyny. To dopiero wstyd na całego! Ja w ogóle nie umiem strzelać, a nauczyciel zachęca do tego kobiety...

Ale przyjęto mnie i zacząłem skrupulatnie wykonywać polecenia przez cały pierwszy semestr. W drugim mieliśmy sprawdzian ze strzelania i okazało się, że jestem najlepszy. Tak to się zaczęło. W tym czasie odbywało się wiele zawodów, spartakiad. Akurat „Ekspres Ilustrowany” i „Dziennik Łódzki” organizowały zawody strzeleckie dla zakładów pracy i szkół. Nauczyciel zdecydował, że to ja będę reprezentował szkołę. Wygrałem! Myślałem, że z radości wykupię wszystkie gazety z relacją z tego wydarzenia.

Bardzo mnie to zmotywowało. W samym centrum Łodzi, przy ulicy Piotrkowskiej, zlokalizowana była strzelnica studium wojskowego Politechniki Łódzkiej, a moje liceum znajdowało się w pobliżu i dlatego pozwolono naszej

Poczta Polska: troszczymy się o aktywność pracowników

szkole korzystać z tej strzelnicy. Pewnego razu przyszliliśmy na trening, a tam byli też strzelcy z AZS, którzy przygotowywali się do ogólnopolskich zawodów. Jakoś się podzieliłiśmy stanowiskami i zaczęliśmy ćwiczyc. Oddałem kilka ładnych strzałów, które nie umknęły uwadze trenera Akademickiego Związku Sportowego. Zapytał mojego nauczyciela, czy mógłby zapisać mnie do klubu. I tak zacząłem strzelać wyczynowo. Przez 10 lat jeździłem po całym kraju, biorąc udział w zawodach ogólnopolskich.

Dlaczego pan przestał?

W tamtych czasach kluby wojskowe i policyjne miały środki na nowoczesną broń, amunicję. Klub akademicki nie miał środków na takie zakupy. Po 10 latach sekcja strzelecka łódzkiego AZS została zlikwidowana. W międzyczasie zdążyłem ukończyć kurs instruktorski i sędziowski, dlatego zacząłem sędziować. Po roku zaproponowano mi funkcję instruktora. Pracowałem, a na pół etatu byłem instruktorem w Klubie Sportowym Społem w Łodzi.

W okresie transformacji ustrojowej w klubach sportowych zwalniano „półetatowców”, dlatego musiałem odejść. Dostałem za to propozycję od wojskowego Klubu Sportowego Orzeł w Łodzi. Tam uczyłem strzelectwa sportowego przez siedem lat.

Zacząłem interesować się komputerami i informatyką, którą wykorzystałem w strzelectwie, m.in. do szybkiego obliczania wyników i sporządzania podsumowań zawodów. Dzięki temu zacząłem być rozpoznawany i kojarzony w strzeleckim środowisku w całej Polsce. W 2001 r. zmarł prezes Łódzkiego Związku Strzelectwa i zostałem wybrany na jego następcę. Trafiłem też do zarządu Polskiego Związku Strzelectwa Sportowego, a później zostałem przewodniczącym Kolegium Sędziów. Wszystkie te funkcje pełnię społecznie, dlatego przez kilkanaście lat pracowałem jednocześnie w Poczcie Polskiej – w dziale handlowym. Tam także udało mi się wprowadzić różne komputerowe rozwiązania. Do dziś, gdy przychodzę odwiedzić koleżanki, z którymi

pracowałem, często słyszę: „Jak dobrze, że jesteś! Drukarka się zacięła!”. To miłe, że się cieszą na mój widok, a nie reagują na zasadzie „emeryt przyszedł”.

Pracując dla Poczty, brał pan udział w zawodach dla pocztowców?

Organizowano ogólnopolskie mistrzostwa dla wartowników Poczty Polskiej. Miałem już wtedy uprawnienia sędziego międzynarodowego i zapytano mnie, czy mógłbym sędziować na tych zawodach. Pamiętam, że podczas rozmów z organizatorami zasugerowałem, by umożliwić udział w mistrzostwach wszystkim pracownikom, nie tylko wartownikom. Rok później zgłosić się mogli wszyscy. Bardzo się ucieszyłem i od razu zacząłem zachęcać koleżanki i kolegów, by zorganizować grupę reprezentującą Poczta Polską z Łodzi. Zaczęliśmy trenować i startować. Zdobywaliśmy puchary i nagrody. Trochę było mi głupio, że startuję z amatorami. Starłem się nie strzelać na maksimum możliwości, ale to już chyba tak jest, że jak człowiek bardzo się stara, to mu nie wychodzi. A jak nie chce wygrać, to jednak zdobywa drugie czy trzecie miejsce (*śmiech*). W ostatnich latach nie jeżdżę już jako zawodnik, tylko jako sędzia i współorganizator.

Próbuję zachęcać do strzelectwa również najmłodszych, w tym dzieci moich kolegów z Poczty. Dla najlepszych strzelców z województwa łódzkiego staram się z dotacji łódzkiego związku wygospodarować na koniec roku porządne nagrody: pistolet i karabin. Żeby ich motywować i zarażać pasją. Moje hobby pojawiło się ze strachu przed złą oceną w szkole (*śmiech*). I tak już ponad 50 lat siedzę w tym strzelectwie.

Strzela pan jeszcze?

Nie startuję w zawodach, ale oczywiście, że strzelam dla przyjemności. Tego się nie zapomina. Przede wszystkim jednak zajmuję się szkoleniem innych. W tym roku społecznie organizuję bezpłatne szkolenie dla sędziów strzelectwa sportowego z całego kraju.

Poczta Polska: troszczymy się o aktywność pracowników



Czego trzeba nauczyć strzelca?

Opanowania, cierpliwości i systematyczności. Osoby uprawiające strzelectwo sportowe mają zdolność koncentracji, która pozwala na lepsze wyniki w szkole lub pracy.

Co ciekawe, aby być dobrym strzelcem, wcale nie trzeba mieć dobrego wzroku. Ważniejsza jest umiejętność koncentracji oraz swobodnego i równomiernego wyciskania języka spustowego. Proszę zwrócić uwagę, że dwukrotna mistrzyni olimpijska w strzelectwie sportowym Renata Mauer ma wadę wzroku. Obecnie strzelają nawet osoby niewidome! Mają normalne karabiny i pistolety, a pod lufą podłączone urządzenie laserowe, do tego słuchawki na uszach. Im bliżej środka tarczy trafia wiązka lasera, tym wyższe tony dźwięku słychać w słuchawkach. Próbowałem oddać tak strzał, ale zupełnie mi nie wychodziło. Trener niewidomych wyjaśnił mi, że ci ludzie mają znacznie czulszy słuch.

Lubi pan ten natłok obowiązków, których ma pan sporo nawet na emeryturze?

Lubię, bo cały czas mam kontakt z młodzieżą, trenerami i sędziami. Nie traktuję tego jak obowiązku. Podróżuję po całej Polsce, robię tysiące kilometrów i bardzo to lubię. Ciągłe jest coś do zrobienia: opracowanie regulaminów, zjazd związku, odpowiedzi na maile i prowadzenie szkoleń. Nie mam czasu chorować i chyba nie będę miał czasu umrzeć, bo ciągle będę się zajmował strzelectwem (*śmiech*).



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 okno”. 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 czterech części publikacji „Seniorze, trzymaj formę!” (2015, 2016, 2017, 2018).

Publikacja współfinansowana ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

ISBN: 978-83-948954-6-4

Kraków 2019

”

Nie wyobrażam sobie życia bez ruchu. Pamiętam, jak lekarz zalecił mojej mamie: „Płakać i chodzić – przynajmniej chodzić!”. Chodzenie jest najdelikatniejszą formą aktywności ruchowej. Nie trzeba biegać czy skakać. Można wziąć kijki do nordic walking, które dają większą pewność osobom z trudnościami w zachowaniu równowagi, i ruszyć na aktywny spacer.

Barbara Wysoczańska

florelistka

”

Mój styl bycia i życia jest taki, że nie lubię biernie, tylko czynnie. Kiedy byłem na zgrupowaniach, trenowałem razem z zawodnikami. Nie jestem trenerem, który siedzi i patrzy, wciskając stoper. Uczestniczę w treningu – tak mam i już. Poza tym lubię się zmęczyć, lubię, gdy pot spływa mi po plecach lub kapie z nosa. Uwielbiam to! Nie lubię siedzenia, bezczynności.

Marian Tałaj

judoka

”

Ludzie aktywni dłużej pozostają niezależni od innych, bo potrafią sami o siebie zadbać. A niezależność to dla seniorów ogromna wartość. Osoby, które ćwiczą, są bardziej mobilne, częściej wychodzą z domu i zmieniają środowisko, więc ich życie staje się mniej monotonne. Mniej monotonii to z kolei mniej apatii.

Małgorzata Makoś-Wisniewska

psycholog

Partner projektu



Poczta Polska