



Maciej Zdziarski

Gdy milkną oklaski

Życie na sportowej emeryturze
– wywiady z mistrzami

Gdy milkną oklaski

Maciej Zdziarski

Gdy milkną oklaski

Życie na sportowej emeryturze
– wywiady z mistrzami

Kraków 2020

Gdy milkną oklaski

Życie na sportowej emeryturze
– wywiady z mistrzami

Maciej Zdziarski

Współpraca

Katarzyna Janiszewska, Magdalena Stokłosa, Aleksandra Wójcik

Projekt graficzny i skład

Tomasz Żyłko

Redakcja i korekta

Łukasz Mackiewicz, Adrianna Hess

Druk

Drukarnia Colonel

Copyright © by Maciej Zdziarski

© Copyright for this edition by Instytut Łukasiewicza, 2020

ISBN 978-83-955656-4-9

Zdjęcia na okładce:

Mieczysław Świdorski / Newspix.pl

PAP / CAF / Zbigniew Matuszewski

Mieczysław Szymkowski / Newspix.pl

PAP / CAF / Stanisław Dąbrowiecki

Ze zbioru Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie

Andrzej Wiernicki / East News

Przedmowa	6
Od autora	10
Boks, pięciobój nowoczesny, lekkoatletyka – medaliści olimpijscy	
Mówię trenerowi: „Panie Stamm, to nie jest mój zawodnik”.	
Rozmowa z Marianem Kasprzykiem	14
Irena jako jedyna poparła mnie publicznie. Powiedziała, że zgadza się z Januszem, też ma duszę sportowca. Rozmowa z Januszem Peciakiem	26
Mieliśmy szron pod nosem, a i tak ganialiśmy tempówki. Nikt się z nami nie pieścił, myśmy byli twardzi! Rozmowa z Kazimierzem Zimnym	44
Kolarstwo	
„Bóg da dzień i Bóg da radę” – wszystkie swoje dzienniki zaczynam od tych słów. Rozmowa z Tadeuszem Mytnikiem	60
Mój ojciec mawiał: „Spójrz w lustro. Przecież ty jesteś bocian, nie masz mięśni, tylko skóra i kości”. Rozmowa z Edwardem Borysewiczem	76
Siatkówka	
Po mistrzostwach świata skromnie wracaliśmy pociągiem z Paryża.	
Rozmowa z Tomaszem Wójtowiczem	98
Niesamowity jest ten PESEL. Wszystko bym zrobił, żeby go zmienić.	
Rozmowa z Wiktorem Krebokiem	114
Potrafiłiśmy rozmawiać do czwartej rano – a potem wszyscy byli zmęczeni, bo przecież trzeba było wstać o siódmej. Rozmowa z Janem i Grzegorzem Rysiami	134
Wszyscy tutaj mówią, że Jan Such budowniczy prawie jak Kazimierz Wielki. Rozmowa z Janem Suchem	152
Piłka nożna	
Po wyeliminowaniu Anglii uwierzyliśmy, że drzemie w nas ogromny potencjał.	
Rozmowa z Henrykiem Kasperczakiem	168
Nie jestem taki wesoły, uśmiechnięty facecik, jakim prezentuję się na zewnątrz. Rozmowa z Jackiem Gmochem	182
Czasem o wszystkim decyduje jeden mecz, ułamek sekundy. Rozmowa z Andrzejem Strejlauem	198
Żużel	
Do dzisiaj, jeśli zechcę, mogę posłuchać sobie ryku silnika. Rozmowa z Robertem Słaboniem	216
Chciałem po prostu dobrze jeździć, jednak nie spodziewałem się, że zostanę mistrzem świata. Rozmowa z Jerzym Szczakiem	226
Eksperci	
Marsz, basen, trening siłowy, rozciąganie – co ćwiczyć? Wszystko! Brak ruchu zabija bardziej niż niektóre choroby. Rozmowa z prof. Tomaszem Kostką	236
Wiek nie powinien być wytłumaczeniem dla rezygnacji z ćwiczeń. Nawet 100-latkowie mogą być aktywni. Rozmowa z prof. Wojciechem Drygasem	246
Poczta Polska:	
Dbamy o aktywność fizyczną pracowników każdego szczebla	258
Krajowa Spółka Cukrowa S.A.:	
Wspieramy polski sport	276
„Aktywni i bezpieczni”	
Nagrodzone prace konkursowe	286

Przedmowa

Zapraszam Państwa w fascynującą podróż do przeszłości: do czasów chwały polskiego sportu, medalodajnej ery Mazurków Dąbrowskiego, które rozbrzmiewały w niemal wszystkich dyscyplinach sportowych na igrzyskach olimpijskich, mistrzostwach świata i Europy czy uniwersjadach. Wspominają ów czas zawodnicy zarówno bardzo niegdyś znani, jak i znani mniej, lecz także zasługujący na wieczną wdzięczność i nieprzemijającą chwałę. Zapraszam na spotkanie ze sportowcami, którzy walczyli o biało-czerwoną flagę na najwyższym maszcie i o to, żeby biały orzełek na koszulce czy dresie wlatywał ponad wszystkich i wszystko.



Ryszard Czarnecki
Poseł do Parlamentu Europejskiego

Wychowałem się na legendzie wielu z tych, których po latach przedstawia w niniejszej książce Maciej Zdziarski. Dla chłopca, który kupował każdy numer miesięcznika „Boks”, a i sam zakładał prawdziwe bokerskie rękawice i bił się z nie najgorszym skutkiem (to mi zostało!), idolem był Marian Kasprzyk. W pierwszej rundzie finału igrzysk olimpijskich w Tokio Kasprzyk złamał palec. W narożniku wielki „Papa”, czyli fantastyczny trener naszych pięściarzy Feliks Stamm, zapytał go: „Dasz radę?”. Pan Marian, fighter z czarnym wąsikiem, odpowiedział twardo: „Dam!”. I w walce pełnej potu, łez i krwi pokonał – co zawsze miało szczególny wydźwięk – reprezentanta Związku Sowieckiego. Kasprzyk był mistrzem olimpijskim i „tylko” dwukrotnie wicemistrzem Europy! To były czasy nieprawdopodobnej konkurencji w dyscyplinie, w której Polska była potęgą. Po latach poznałem tego skromnego siwego pana z Bielska-Białej, który zawsze miał Boga i Ojczyznę w sercu.

Skończyłem liceum, w którym uczyło się wielu pięcioboistów, ciesząc się więc z obecności w książce Janusza Peciaka, mistrza olimpijskiego w pięcioboju

nowoczesnym z 1976 roku i pięciokrotnego mistrza świata (oraz dwukrotnego wicemistrza). Po zakończeniu kariery Peciak przez lata trenował Amerykanów, a dziś zasiada w ścisłych władzach światowej federacji swojej dyscypliny. Uroczy gawędziarz i, co najważniejsze, obojętnie, czy na naszej, czy na amerykańskiej ziemi – zawsze polski patriota.

Gdy miałem sześć czy siedem lat – i uczyłem się czytać z książek o... sporcie! – po raz pierwszy usłyszałem o legendzie „Wunderteamu”: Kazimierzu Zimnym. Ten medalista olimpijski z Rzymu i dwukrotny wicemistrz Europy był częścią lekkoatletycznej reprezentacji Polski, która potrafiła wygrywać z takim mocarstwem w lekkiej atletyce, zwanej królową sportu, jak USA. Do sukcesów sprzed sześciu, pięciu czy czterech dekad nawiązują obecnie najlepsi lekkoatleci w Europie: biało-czerwoni.

Wielokrotnie rozmawiałem z innym bohaterem książki, Tadeuszem Mytnikiem, kolarskim mistrzem w indywidualnej jeździe na czas. Dziś wygląda on niemal tak samo jak na zdjęciach sprzed ponad czterech dekad, gdy – wraz z polską drużyną – stawał na olimpijskim podium (srebro) oraz dwukrotnie zwyciężał w mistrzostwach świata w wyścigu na 100 kilometrów. Dziś działa w ruchu olimpijskim i cyklicznie organizuje memoriał wielkiego polskiego trenera kolarskiego, tragicznie zmarłego Henryka Łasaka.

To znakomicie, że wśród bohaterów książki jest również Polak, który uczył Amerykanów wyczynowo jeździć na rowerze – Edward „Ed” Borysewicz. Odnosił sukcesy jako zawodnik (dwukrotny mistrz Polski), ale zasłynął przede wszystkim jako wychowawca amerykańskich olimpijczyków, w tym mistrza globu Grega LeMonda.

Nie byłbym sobą, gdybym nie odnotował przedstawionej w tym albumie silnej reprezentacji mojej ukochanej siatkówki. Jest więc (także na okładce) najlepszy niegdyś siatkarz świata Tomasz Wójtowicz „Czarny”, który wraz z drużyną Huberta Wagnera „Kata” zdobył jedyne polskie złoto w historii tej dyscypliny (i w ogóle jedyny polski medal). Było to na igrzyskach olimpijskich w Montrealu. Miałem wtedy 13 lat i finałowy mecz z Rosjanami (3 : 2) zapamiętam do końca życia. Tomek, do którego mam dziś zaszczyt mówić po imieniu, był jednym z tych, którzy w niesuwerennym przeciwie kraju dawali rodakom dumę z poczucia, że są Polakami.

Obok Tomasza Wójtowicza polecam wywiady z innymi zasłużonymi dla siatkówki weteranami, którzy sprawili, że ta dyscyplina stała się polskim sportem narodowym.

Dość wspomnieć Wiktora Kreboka, trenera reprezentacji Polski (1994–1996), wychowawcę siatkarek i siatkarzy, wiceministra sportu na przełomie wieków, który walczył nie tylko na boisku, ale także o zdrowie żony pozostającej przez lata w śpiączce oraz ciężko chorego wnuka.

Jan Such to kolejny świetny zawodnik, później trener, olimpijczyk, człowiek sukcesu również w życiu pozasportowym, głośno wyrażający swój sentyment do Lwowa, czym zyskuje uznanie przyjaciół i niechęć głupców. Zawsze będę mu się nisko kłaniał za 102 występy w reprezentacji Polski.

Jest saga rodu Rysiów: trener Jan Ryś, który kładł podwaliny pod szkołę mistrzostwa sportowego dziewcząt w Sosnowcu, człowiek, bez którego nie można napisać historii tej dyscypliny sportu, a także jego syn Grzegorz, który nie tylko trenował Polaków, ale również budził respekt na Bliskim Wschodzie, będąc selekcjonerem najpierw reprezentacji Egiptu, potem Zjednoczonych Emiratów Arabskich, a wreszcie Izraela – można rzec, że ponad podziałami... Skądinąd bohater reportażu w telewizji... Al-Dżazira! My, Polacy, zawsze będziemy mu wdzięczni za mistrzostwo świata juniorów i srebro w juniorskich mistrzostwach Europy.

I wreszcie przedstawiciele piłki nożnej z czasów, kiedy Polska była w niej potęgą. Henryk Kasperczak to jeden z „Orłów Górskiego”, którzy zdobyli trzecie miejsce na mundialu '74, a dwa lata później – srebro olimpijskie. Największą karierę zrobił jako trener, prowadząc wiele reprezentacji w Afryce oraz odnosząc sukcesy w europejskich pucharach z Wisłą Kraków. Obok niego ci, którzy asystowali Kazimierzowi Górskiemu: Andrzej Strelau, pracujący z klubami, także w Grecji i Chinach, ale i z reprezentacją polskich juniorów oraz młodzieżowców, i Jacek Gmoch, piłkarz, reprezentant Polski, a potem trener drużyny, w której widziano faworyta mundialu '78 (skończyliśmy na piątym miejscu, dziś wzięlibyśmy je z pocałowaniem ręki).

W tej książce – *last but not least!* – nie mogło zabraknąć żużlowców. Niedawno odszedł śp. Jerzy Szczakiel, pierwszy Polak, który zdobył tytuł mistrza świata w żużlu (1973), o czym warto przypominać także w epoce wielkich sukcesów Bartosza Zmarzlika. Osobiście będzie mi bardzo brakować Jurka, którego po latach jego pozostawania w cieniu wyciągnęliśmy na widowieństwo największych imprez; jego życzliwości dla kolejnych pokoleń zawodników, a przede wszystkim skromności i pokory, za którą szanowali go kibice speedwaya. To dobrze, że autor książki – również pozostający z Jerzym

Szczakiem w stałym kontakcie – zdecydował się przypomnieć swoją rozmowę z popularnym „Edą”, przeprowadzoną w 2015 roku w Opolu, w domu mistrza. I jeszcze jedna osobista radość: przez osiem lat byłem prezesem i wiceprezesem klubu WTS Sparta Wrocław, dlatego niezwykle cieszy mnie obecność w tym tomie przedstawiciela wrocławskiego żużlowego rodu Słaboniów: syn Adolfa, ojciec Krzysztofa – Robert, medalista mistrzostw Polski indywidualnie i w parach. Bywało, że żużlowym motocyklem bez hamulców jeździł po normalnej szosie...

To książka o ludziach, którzy godnie reprezentowali Polskę na sportowych arenach – jako zawodnicy czy trenerzy – potem często robili międzynarodowe kariery, rozsławiając nasz kraj w wielu miejscach świata. Podzielił się oni z Państwem fascynującą prawdą, że – jak śpiewają polscy kibice – „biało-czerwone to barwy niezwyciężone”. Opowiedzą historię o walce, żeby to biało-czerwone było zawsze na wierzchu...

Ryszard Czarnecki
Członek Prezydium Polskiego Komitetu Olimpijskiego
Poseł do Parlamentu Europejskiego
Wiceprzewodniczący PE w latach 2014–2018

Od autora

Z radością oddaję w Państwa ręce książkę, której bohaterami są niezwykli ludzie, tworzący historię polskiego sportu po drugiej wojnie światowej. Jestem wdzięczny, że zechcieli poświęcić mi swój czas i podzielić się pięknymi, a często również trudnymi wspomnieniami. Książka stanowi kontynuację cyklu pięciu publikacji wydawanych w latach 2015–2019 pod wspólnym tytułem „Seniorze, trzymaj formę!”.



Maciej Zdziarski
Prezes Instytutu Łukasiewicza

Miałem zaszczyt rozmawiać z wieloma mistrzami i medalistami olimpijskimi, medalistami mistrzostw świata, Europy i kraju (wszystkie wywiady można znaleźć na stronie www.gdymilknaoklaski.pl). Mistrzowie sprzed lat udowadniają, że sport to nie tylko walka na stadionach, słodycz zwycięstwa i gorycz porażki. To również szkoła charakteru: wytrzymałości, odporności psychicznej, zdolności do walki z przeciwnościami losu – kapitał, z którego człowiek korzysta przez całe życie. Mamy nadzieję, że podobnie jak w latach ubiegłych lektura sprawi Państwu przyjemność i stanie się motywacją do zdrowego, aktywnego trybu życia. Zachętę do niego powinny stanowić także rozmowy z wybitnymi lekarzami – prof. Tomaszem Kostką i prof. Wojciechem Drygasem, którzy opowiadają o zbawiennym wpływie ruchu na zdrowie.

Dziękuję Posłowi i byłemu Wiceprzewodniczącemu Parlamentu Europejskiego Ryszardowi Czarneckiemu za inspirację i wsparcie w pracach nad książką, a także za podzielenie się ze mną swoją wiedzą i ogromną pasją do sportu. Jestem wdzięczny Katarzynie Janiszewskiej za pomoc w przeprowadzeniu kilku wywiadów, a Magdalenie Stokłosie i Aleksandrze Wójcik oraz współpracownikom – za wsparcie w organizacji i opracowaniu rozmów. Wydanie publikacji nie byłoby możliwe bez udanej współpracy z Departamentem Sportu dla Wszystkich, z Dyrektorem Dariuszem Bużą na czele. Za zaangażowanie w publikację dziękuję również Poczcie Polskiej oraz Krajowej Spółce Cukrowej. To podmioty, które od lat słyną ze

wsparcia dla sportu – o czym można przeczytać na ostatnich stronach książki. Publikujemy tam również historie osób starszych, które na własnym przykładzie pokazują, jak ważna w ich życiu jest aktywność ruchowa. Warto zainspirować się tą postawą!

Fundacja Instytut Łukasiewicza od lat angażuje się w promowanie kultury fizycznej, a także wybitnych postaci polskiego sportu – również tych, które przynosiły biało-czerwonej fladze chwałę jeszcze przed wybuchem drugiej wojny światowej. Postawy wielu sportowców – ludzi, którzy oddali Polsce swój talent, a często nie wahali się poświęcić jej życia – są źródłem naszej dumy. Upamiętnianie najbardziej zasłużonych postaci, takich jak Halina Konopacka, Helena Marusarzówna czy Janusz Kusociński, to wielkie zobowiązanie, z którego staraliśmy się wywiązać w ostatnich latach w ramach takich projektów, jak „Sportowcy dla Niepodległej” (www.sportowcydlaniepodleglej.pl) czy „Mistrzowie i patrioci” (www.mistrzowieipatrioci.pl).

Sport stanowi nieodłączną część narodowego dziedzictwa i kultury, co obecnie znajduje odzwierciedlenie także w sensie instytucjonalnym w ramach resortu, który połączył te działy państwa. Jesteśmy przekonani, że wcielenie sportu do zagadnień związanych z narodową kulturą doskonale przysłuży się promocji tej dziedziny życia społecznego. Także dlatego, że wicepremier Piotr Gliński stojący na czele Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu często podkreśla znaczenie aktywności fizycznej i sam od lat aktywnie uprawia sport.

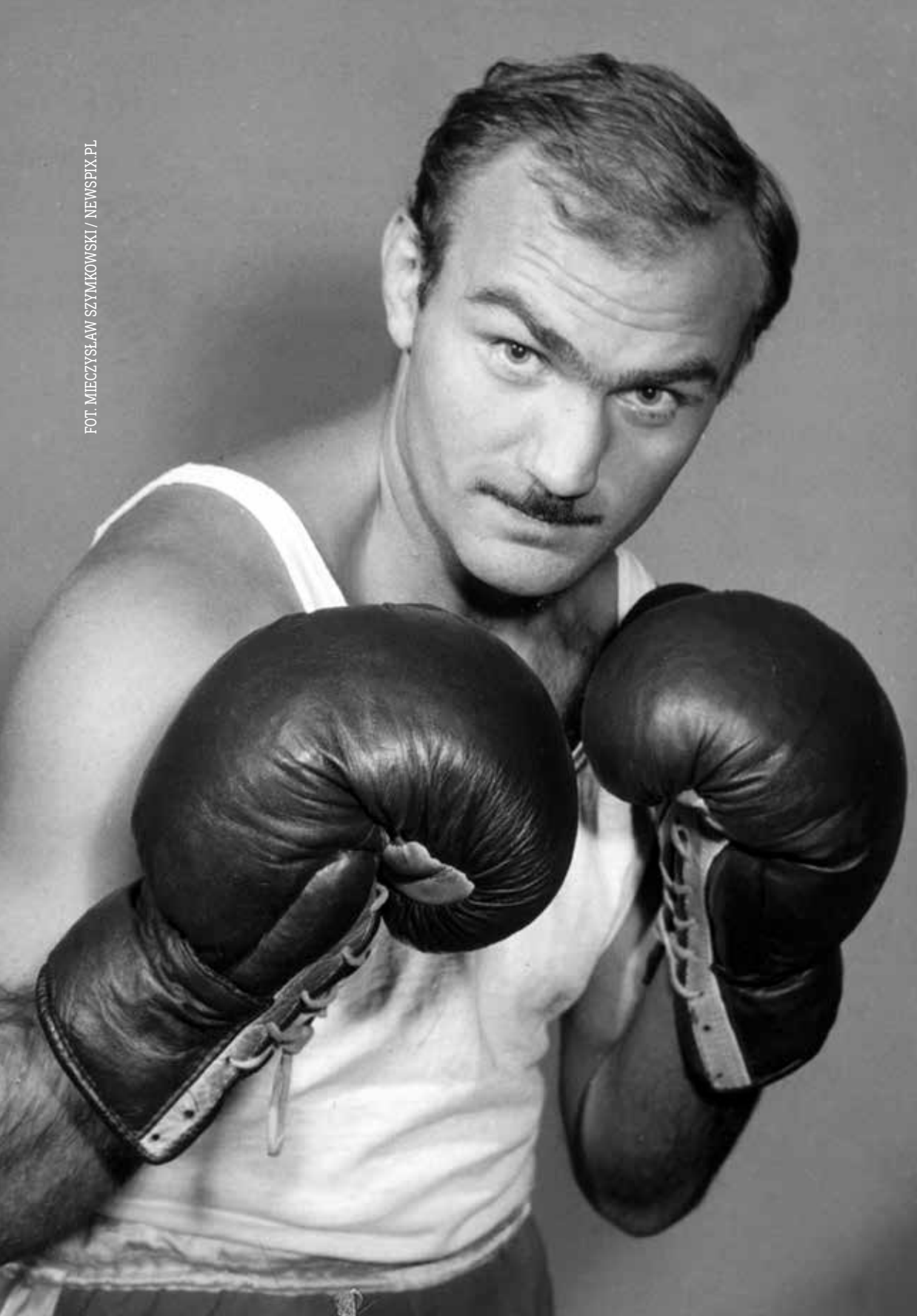
Podobnie jak sztuka, sport pełni funkcję mito- i kulturotwórczą – w Polsce, ze względu na historię zmagania o niepodległość, być może w jeszcze większym stopniu niż w przypadku innych krajów. To w rywalizacji sportowej wyraża się polska dusza, kształtuje charakter. Sport pomaga spełniać ambicje całej wspólnoty narodowej – tak było również w czasach, gdy Polska pozostawała w niewoli. W okresie PRL-u to między innymi za sprawą polskich sportowców mogliśmy z dumą podnieść głowę. Mowa oczywiście o legendarnych potyczkach z ekipami z ZSRS i o euforii, jaka towarzyszyła zwycięstwom naszych siatkarzy, lekkoatletów czy bokserów. Sportowcy – także ci, którzy zakończyli już karierę – są ambasadorami Polski i wzorem wartości, z którymi chcemy się utożsamiać: odwagi, waleczności, siły. Pokazują to historie opowiedziane przez moich bohaterów.

Zapraszam Państwa do lektury!

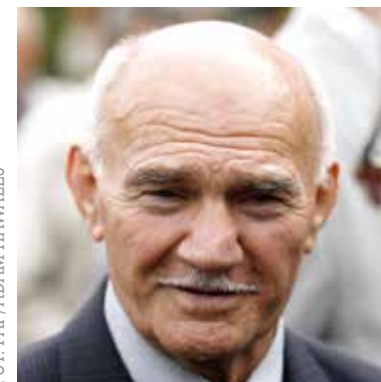
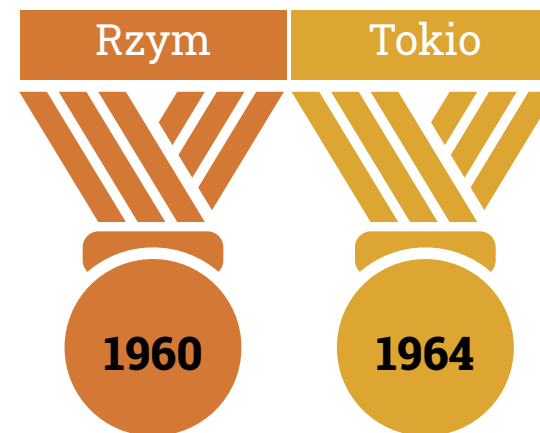
Maciej Zdziarski
Kraków, listopad 2020 r.

Boks, pięciobój nowoczesny, lekkoatletyka – medaliści olimpijscy

Rzym 1960. Za sprawą lekkoatletów ze słynnego „Wunderteamu” i bokserów – podopiecznych trenera Feliksa Stamma – 15 lat po zakończeniu II wojny światowej Polska znów liczy się w światowym sporcie. Dorobek olimpijski: 21 medali. Brązowe krążki zdobywają Kazimierz Zimny i bokser Marian Kasprzyk, który cztery lata później, w Tokio, został mistrzem olimpijskim. Dziś obydwaj wspominają ogromne emocje związane z udziałem w igrzyskach. Mimo że skończyli już 80 lat, nadal pozostają ważnymi postaciami polskiego życia sportowego. Podobnie jak Janusz Peciak – o dekadę od nich młodszy złoty medalista olimpijski z Montrealu, multimedalista mistrzostw świata w pięcioboju nowoczesnym. Dziś mówi: *Bycie najlepszym to nie tylko kwestia talentu, ale też umiejętność zorganizowania życia tak, by na najwyższym poziomie sportowym zaprezentować się lepiej nawet od tych, którzy mają większy talent.*



Mówię trenerowi: „Panie Stamm, to nie jest mój zawodnik”



Rozmowa
z **Marianem
Kasprzykiem**,
bokserem, złotym
medalistą olimpijskim
z Tokio (1964)
i brązowym medalistą
z Rzymu (1960)

Marian Kasprzyk:

Urodził się pan w czasie kampanii wrześniowej, a więc w ubiegłym roku skończył 80 lat.

Szybko zleciało, ani się obejrzałem.

Czy to prawda, że jako dwulatek odbył pan podróż w walizce?

Ojca wywieziono na roboty do Niemiec, a nie wolno było brać ze sobą takich małych dzieci. Nie wiem, ile jest prawdy w tej historii, ale rodzice rzeczywiście śmiali się: „Ty zostałeś przewieziony w walizce”. Jechaliśmy na zachód pociągiem towarowym. Zimno było, w wagonach grzało się węglem wrzucanym do okrągłych piecyków.

Po wojnie z rodziną dotarliśmy do Kielc, a osiedliliśmy się w wiosce Kołomań. Mieszkała tam moja siostra. Wcześniej też była z nami na robotach, ale szybciej wróciła do Polski i wyszła za męża.

Później trafiliście do Ziębic na Dolnym Śląsku.

Tata szukał tam pracy, bo zaraz po wojnie nikomu się nie przelewało. Siódemka była nas w domu, ja najmłodszy. Jak człowiek miał chleb, to już było dobrze. Gdy zupa pojawiła się na stole, wtedy hop-hop, kto pierwszy, ten lepszy. Jeśli ktoś jadł powoli, to później chodził głodny, bo z jednej miski wszyscy jedli.

Rodzeństwo opiekowało się panem?

Trochę tak. Ale później musiałem zajmować się dziećmi siostry i brata. Mówili: „A bo ty najmłodszy, to idź się z nimi baw”.

Mówię trenerowi: „Panie Stamm, to nie jest...”

Myślał pan wtedy o przyszłości, o tym jak pokierować swoim życiem?

Początkowo nie. Ale gdy już troszkę boksowałem, chciałem pojechać na Zachód. Mówiono, że jak wyjedzie się na zawody za żelazną kurtynę, to można uciec, paru sportowców tak zrobiło. W końcu i ja miałem szansę, w 1957 roku. Miałem wtenczas 18 lat, Niemcy mnie kaperowali. Boksowałem z nimi, wygrałem przed czasem, powiedzieli, żebym został u nich. Nie powiem, przeszła mi przez głowę myśl: „To może zostanę?”. Ale potem stwierdziłem, że nie, wracam do Polski. I z perspektywy czasu nie żałuję tej decyzji.

Często wspomina pan w wywiadach, że sukces osiągnął szybko i bez wielkiego wysiłku. Czy nadzwyczajny talent dużo daje na starcie?

Owszem, talent pomaga, ale i tak trzeba trenować. Widziałem, jak niektórzy chłopcy trenowali codziennie, czasem dwa razy dziennie. Ja boksowałem trzy razy w tygodniu. Na dzisiejsze standardy to niewiele, ale mnie wystarczało.

Rozwazał pan jeszcze piłkę nożną.

O tak! W piłkę grałem lepiej, niż boksowałem.

Boks nie był więc oczywistym wyborem?

Dwóch trenerów miałem – i boksu, i piłki nożnej. Klócili się ze sobą. Jeden mówił: „Marian, chodź do mnie”, drugi zaraz mnie zachęcał: „Marian, do nas wpadnij”. Były dni, gdy rano szedłem na mecz – rozgrywaliśmy wtedy mecze międzyszkolne – a po południu boksowałem.

Gdy zdecydował się pan na boks, miał pan pewność, że to właściwy wybór?

W boksie prędzej mogłem się wybić – walczę sam jeden. W piłce można być dobrym, ale jest się tylko częścią drużyny. Jeśli drużyna jest słaba, to z nic z tego nie będzie. W każdym razie pamiętam swoją trzecią walkę. Boksowałem z Pajdą z Wrocławia. On był, zdaje się, mistrzem okręgu, a dla mnie to była dopiero trzecia walka w ogóle. I wygrałem z nim!

Właśnie wtedy pomyślałem, że powinienem boksować. Trafiłem do bielskiego BBTS-u. To była pierwsza liga. Dostałem garnitur, ubrania. Pierwszą walkę miałem

Marian Kasprzyk – ur. 22 września 1939 r. w Kolomani koło Kielc, bokser, zdobywca brązowego medalu w kategorii lekkopółśredniej podczas igrzysk olimpijskich w Rzymie w 1960 r. oraz złotego medalu w wadze półśredniej w Tokio w 1964 r. Podczas mistrzostw Europy w Belgradzie w 1961 r. zdobył brązowy medal w wadze lekkopółśredniej. W mistrzostwach Polski w 1961 r. zajął trzecie miejsce w wadze lekkopółśredniej, w 1970 r. był wicemistrzem Polski w wadze półśredniej. Stoczył 270 walk, z których 232 wygrał.

Marian Kasprzyk:

stoczył z Heńkiem Niedźwiedzkiem z Legii Warszawa. Heniek był na olimpiadzie już w '56 roku, zdobył brązowy medal. Był leworęczny, podobnie jak ja. Miał chłopak uderzenie. Ale przełamałem strach i jak wszedłem na ring, to już poszło. Wygrałem i od razu po tej jednej walce wzięto mnie do kadry.

A po dwóch latach, w wieku 21 lat, dostał się pan na igrzyska olimpijskie.

Tak, chociaż nie byłem pewien, czy mnie zabrają. Trener Stamm powiedział mi wtedy: „Marian, trenuj więcej, weź się do roboty, a pojedziesz na olimpiadę”. Myślałem, że sobie żartuje. Ale przecież sparowałem wcześniej z niebyle kim, wszystko się dobrze układało, więc wzięłem się do roboty. Oczywiście dawano mi w kość, a konkurowałem z Jurkiem Kulejem, byliśmy w tej samej wadze. On był rok młodszy ode mnie, startował już na mistrzostwach Europy, więc miał poważny sprawdzian za sobą. Po zgrupowaniu w Cetniewie trenerzy musieli podjąć decyzję. Ostatecznie Jurek został w domu, a mnie wzięli na olimpiadę.

Kulej ciężko to przeżył!

Tak. Powiedział mi: „Pomagałem Marianowi, żeby pojechał na olimpiadę, to będę mu do końca pomagał”. Ale jeszcze tego samego dnia opuścił zgrupowanie. Cztery lata później Leszek Drogosz, z którym rywalizowałem o udział na olimpiadzie w Tokio, postąpił tak samo.

Wróćmy jednak do Rzymu. Jakie wrażenie zrobili na panu igrzyska?

Frajda ogromna, emocje niesamowite. Różnych sportowców widzieliśmy – i czarnych, i złotych, kłanialiśmy się jeden drugiemu. Zachód to był wtenczas inny świat.

Po losowaniu zawodników w ćwierćfinale przyszedł do nas Stamm i mówił, kto z kim walczy. „A ty masz Jengibariana” – zwraca się do mnie. To był mistrz olimpijski z Melbourne z '56 roku, Ormianin, w Melbourne wygrał z Leszkiem Drogoszem. Pomyślałem sobie: „Ja cię kręcę, toż to będzie młócka!”. Ale pytam Stamm, jak on boksuje, bo nie widziałem go na ringu. Stamm na to: „Marian, on wisi troszeczkę na lewej nodze do przodu, będzie robił uniki, bił z boku, nieraz wpada głową”. Rzeczywiście tak było, dostał parę ciosów i na oślep poleciał głową. Miałem łuk rozcięty, ale krew nie leciała. Podniosłem rękę na znak, żeby sędzia nie odesłał mnie do narożnika. On zresztą widział, że mało czasu zostało, ostatnia

Mówię trenerowi: „Panie Stamm, to nie jest...”

runda dobiegała końca. Dobrze, że mnie nie odesłał, bobym przegrał – a walka była wygrana! Stamm niesamowicie się cieszył, bo to był też jego sukces, przecież postawił właśnie na mnie.

Jak kibice przyjęli pana po powrocie do Polski?

Trudno było spokojnie przejść się ulicą. Jest spora presja, można wpaść w nałóg. Dużo znajomych nagle o sobie przypomina – ten się kłania, ten pozdrawia. Znajomi mnie pytają: „A kto to jest?”, odpowiadam: „Nie mam pojęcia!”. Sprawiało to przyjemność, ale trzeba było się pilnować. To dlatego później uprzedzałem młodych, żeby uważali, bo sława może przytłoczyć. Jak ktoś wypije za dużo i trafi na zawodowego boksera, to chce się z nim zmierzyć. A ja nie byłem przecież żaden herkules, walczyłem w wadze lekkopółśredniej. Każdy jednak do mnie podskakiwał.

Tego typu historia doprowadziła pana do więzienia...

Tak. W restauracji zaczepił mnie milicjant po cywilu. Nawet mnie nie znał, ale był niezłe wypity. Dałem się sprowokować i przyłożyłem jemu i jego dwóm kolegom. Wcześniej zresztą miałem już jeden podobny incydent, ale wiedziałem, czym pachnie taka sprzeczka, i nie chciałem wdawać się w bójkę. Dopiero ten drugi raz spowodował, że dostałem wyrok bez zawiasów – rok pozbawienia wolności.

Mam poczucie, że niesprawiedliwie mnie wtedy potraktowano. Trafiłem do więzienia na Mikołowskiej w Katowicach. Tam też mnie prowokowano. Pamiętam, jak rozmawiałem z jednym z więźniów, coś mu powiedziałem i już szukał zaczepki. Tylko czekał na to, żeby go uderzyć. Na drugi dzień wzięli tego faceta do innej celi. Podpuszczali mnie i gdybym dał się sprowokować, dorobiłbym się jeszcze dłuższego wyroku.

Czas za kratami był dla pana trudny?

Oczywiście. Byłem młody, dopiero co zacząłem boksować na poważnie. I nagle kryminał, nie mogę trenować. Zawzięłem się jednak i jeszcze w więzieniu mówiłem wszystkim, że pojedę na kolejną olimpiadę.

Po wyroku był pan jednak zdyskwalifikowany.

Owszem, i to nie tylko w boksie. Dyskwalifikacja objęła wszystkie dziedziny sportu. Chętnie bym w piłkę pograł, ale nie mogłem. Po wyjściu z więzienia, za zgodą trenera

Marian Kasprzyk:

Antoniego Zygmunta, zacząłem trenować. Było mu to na rękę, bo miał we mnie niezłego sparingpartnera dla swoich chłopaków. Minęło może z pół roku, gdy zaczęto pytać o mnie we władzach – co u mnie słyhać, czy trenuję i tak dalej. Antek wyjaśniał im: „No, trenuje Marian, trenuje. Nie codziennie, ale przychodzi. I jest dobrze”.

Po dłuższej przerwie pojechałem na obóz. Nie dowierzałem, że dano mi powołanie. To tam znowu spotkałem się ze Stammem. Stał przy ringu, „dzień dobry”, „dzień dobry”, ale nic więcej nie gadał, jakby mnie nie zauważał. Potem były sparingi, jedne, drugie. Koledzy, jeden z Gdańska, drugi z Łodzi, ruszyli na mnie. Wiedzieli, że w więzieniu nie mogłem ćwiczyć. Pytam jednego: „Co ty się wygłupiasz? Przecież to tylko sparing, żaden mecz”. A ten dalej szedł jak na chłama. Jedna bombka i poleciał, nokaut. Potem drugi – też leci, nokaut. Po takim początku było już wiadomo, że trener nie wyrzuci mnie z obozu.

Zaczęły się przygotowania do igrzysk w '64 roku. Kiedy zdał pan sobie sprawę, że jest realna szansa na udział?

W mojej wadze był też Leszek Drogosz. Wcześniej całkiem wycofał się ze sportu, ale wiedział, że jestem zawieszony, i wymyślił sobie, że jednak pojedzie na czwartą olimpiadę. Żaden z bokserów nie dokonał takiego wyczynu. Wyszliśmy na ring, Leszek dał się uspić. Poleciał na deski i było po krzyku. Bo jak przeciwnik leci na deski, jest liczony, to wiadomo, że przegrywa – chyba że sędziowie stwierdzą inaczej. Lesio zaczął bić rękami o matę, bo z niego niezły aktor był. Mówił, że mu się śniło, że go znokautuję. No i sen się sprawdził! Za bardzo się pilnował, a wtedy walka może potoczyć się zupełnie nie po myśli.

Czyli trzeba więcej luzu w ringu?

Tak, Leszek był za nerwowy. Wówczas nie walczył już tak płynnie jak dawniej. Gdy się jest napiętym, można rękę połamać albo zrobić sobie inną krzywdę.

Czy do Tokio jechał pan po złoto jak po swoje, z poczuciem, że to tylko formalność?

Oj nie! Żebym wygrał pierwszą walkę, to już by było dobrze. Byłem nerwowy w pierwszej rundzie. Wychodzę do klatki i myślę: „Przegram, to wszyscy na mnie najadą, będą gadać: »I po co go brali? Nie lepiej było Leszka wziąć?«. Ale jak wygram, to jestem w domu, nie będą na mnie napadać. A jeśli drugą przegram, uznają, że widocznie rywal był lepszy”. Byłem więc spięty, ale pierwszą walkę wygrałem 3 : 2. Dość mocno

Mówię trenerowi: „Panie Stamm, to nie jest...”



Jerzy Kulej, Marian Kasprzyk i Józef Grudzień – trzej złoci medaliści igrzysk olimpijskich w Tokio

FOT. MIECZYSLAW ŚWIDERSKI / AGENCJA PRZEGLĄD SPORTOWY / NEWSPIX.PL

biłem i widziałem po przeciwniku, że ciosy robią na nim wrażenie. To był Chilijczyk, w Chile nazywano go królem nokautów, mocny chłopak był. A to on dostał ode mnie ciężki nokaut. Ta walka dała mi przewagę psychiczną, bo znokautować przeciwnika to nie taka prosta sprawa. Wiedziałem, że kolejni zawodnicy będą się bardziej bać.

Drugą walkę miałem mieć z chłopakiem z Nigerii. Stamm mówi tak: „Marian, obejrzyj następną walkę, jeden z nich będzie z tobą boksował na drugi dzień”. Ja na to: „Nie lubię oglądać walk przeciwników”. Ale rzuciłem okiem, wygrał czarny. Potem się okazało, że ten, z którym mam boksować, jest wyższy niż zawodnik, którego wcześniej oglądałem.

Jak to możliwe?

Też się zastanawiałem. Jak poszliśmy na oficjalną wagę, to mój rywal był tak samo wysoki jak ja. Z kolei zawodnik na ringu wydawał mi się inny niż ten, co stanął na wadze. Mówię trenerowi: „Panie Stamm, to nie jest mój zawodnik”. Jeden czarny i drugi czarny, gdyby byli równi, tobym się nie kapnął. Mówię więc do trenera: „Ja się przejdę obok tego chłopaka i zobaczymy różnicę wzrostu”. Okazało się, że prawie taki sam wzrost, jednacy jesteśmy. No to zobaczymy na ringu. Wchodzę do klatki, witam się z przeciwnikiem – i co? Jest różnica! Był wyższy ode mnie.

Ale formalności już załatwione, pieczątki są, waga się zgadza, więc pora na walkę. Jeśli się nie mylę, wygrałem ho-ho, 60 do 52. Gong go wyratował. Z początku jeszcze byłem ostrożny, bo był pewnie wagę wyżej. Potem mu tak sypałem, że ja cię kręcę. „A masz ty za to, żeś mnie oszukał na wadze!” Bo się wkurzyłem. W życiu bym nie pomyślał, że czegoś takiego można się dopuścić, i to na olimpiadzie. Nie zdarzyłoby się to na mistrzostwach Europy, tam chłopaki się znają.

Niesamowita historia! Wszyscy jednak pamiętają przede wszystkim finałową walkę.

Rysiu – bo Ričardas Tamulis, reprezentant ZSRS, to polski Ryszard – też boksował z lewej ręki. Fajny był chłopak, już nie żyje, a wygrałem tym, że uderzyłem i padł, ale na krótko. Dwa razy tak było, raz się okręcił. Walka była wyrównana. Właśnie to, że go trafiłem i było to widać, mogło znacząco wpłynąć na wynik. Wygrałem 4 : 1.

Walczył pan ze złamanym palcem!

To stało się na samym początku. Podchodzę do narożnika, mówię: „Panie Stamm, palec złamałem, przepraszam”. Ale do niego nic nie docierało. Wcześniej Józef Grudzień wygrał, potem Kulej, teraz ja walczyłem o złoto. W końcu się ocknął, pyta mnie: „A możesz boksować? Bo jak nie, to cię poddam”. Ja na to: „Ależ nie, nie, jedziemy dalej”. I na tym się skończyło.

Nie miał pan momentu zawahania?

Gdy poczułem, że palec jest złamany, najpierw pomyślałem: „Kurczę, jak ja wytrzymam jeszcze dwie rundy?”. Tego się obawiałem. Jeśli Rysiek naprze na mnie, to będzie koniec. Na szczęście on miał inny styl. Był wyższy ode mnie, więc z daleka boksował, bardziej technicznie. Wreszcie dostał lufę, aż się obrócił, mocno ją odczuł.

Jaką rolę odegrał Stamm w pańskim życiu?

Ja do Stamma zwracałem się jak do ojca. Czułem, że mnie lubi, choć nie pokazywał tego po sobie. Za to, co dla mnie zrobił, jemu też medal się należał. Gdyby nie Stamm, toby mnie nie odwiesili. Ludzie woleli Leszka, a mnie mieli za łobuziaka. Ale jaki ze mnie łobuziak! Dobrze znałem innych chłopaków. Ci najlepsi byli gorsi ode mnie.

Co uznaliby pan za swoją najważniejszą cechę jako boksera?

W pewnym sensie byłem oszukany mańkutem. W prawej ręce miałem mocniejsze uderzenie niż w lewej, a boksowałem właśnie lewą. Jeśli przeciwnik jest praworęczny, to stoi się inaczej niż wtedy, gdy walczy się z mańkutem. A ja biłem też prawą ręką. Było mi obojętne, czy uderzę lewą, czy prawą. A jak przeciwnik dostał, to odczuł.

Jest pan znany z ogromnej pogody ducha, ale i z tego, że życie pana nie oszczędzało. Przeszedł pan nowotwór, usunięto panu różne organy.

Prawie wszystko mi usunęli – żołądek, śledzionę i przełyk. Kilka lat temu przeszedłem też zawał.

I stracił pan ukochaną żonę! Mimo to jest pan ciągle pełen energii i radości życia. Skąd to się bierze?

U mnie wynika to z wiary. Po operacji, która na szczęście się udała, zacząłem się dużo modlić. Przez wiele lat nie byłem u spowiedzi, bo nie miałem ślubu kościelnego. Dopiero później zdecydowaliśmy się z żoną na zawarcie związku. Wcześniej myślałem: „Co z tego, że pójde do kościoła, skoro komunii i tak nie przyjmę?”.

W końcu wypowiadałem się tuż przed operacją, już w szpitalu dostałem pokutę. Boże kochany, przez lata tyle pozapominałem, że pokutę odmawiałem chyba za dwie godziny – bo zamiast dziesiątki różańca przez pomyłkę odmówiłem dziesięć różańców.

Od śmierci żony codziennie jestem na cmentarzu, co dzień też chodzę na mszę. Czasem się zdarzy, że nie pójde do kościoła, ale to sporadyczne wypadki. Jak przez 2–3 dni odpuszczę mszę, to Zły już mi podszeptuje: „To nie idź, nie idź”. Ale go nie słucham i wracam, znowu chodzę regularnie.

A czy jest pan człowiekiem ciągle aktywnym? Ogląda pan, jak młodzi boksują?

Gdy organizowane są imprezy, oczywiście na nie idę, ale nie ma ich wiele. Od czasu do czasu ktoś ze znajomych mnie zaprosi, Sławek Dubiel mnie namawia: „Marian, chodź zobaczyć, jak trenują. Sam pokażesz im co nieco”. Ja mu na to: „Dobra, niech będzie”. Bo ja go też trochę uczyłem, choć on był karateką, a nie bokserem.



Marian Kasprzyk:
Kupuję różańce i je przerabiam

FOT. TOMASZ MARKOWSKI / NEWSPIX.PL

Czy młodzi ludzie, którzy zaczynają boksować, czują respekt przed mistrzem olimpijskim? Czy w ogóle wiedzą, z kim rozmawiają?

Ktoś, kto mnie przedstawia, w pierwszych słowach najczęściej wyjaśnia, co i jak. Gdy walczą, mówię: „Nie denerwuj się, poczekaj”. Bo widać, jak się naprężają, stresują. Tłumaczę im: „Uderz z większym luzem, jakby od niechcienia, nie usztywniaj się”. Młodzi chcą oczywiście jak najlepiej, ale jak bokser się zepnie, to nic nie idzie.

A nadal lubi pan zakładać rękawice?

Tak. Młodzi pytają mnie nieśmiało, czy mogliby ze mną posparować. Zgadza się chętnie. Nieraz podpuszczam przeciwnika, żeby uderzył, odsłonił się. I nie dają rady mnie trafić! Walczę z luzem, tułów mam ruchomy, a nie wszyscy tak potrafią. Tak że nadal śmiało mogę sparować, choć muszę się pilnować. W moim wieku człowiek już nie jest tak odporny. Lata lecą, a gdyby przydarzył się uraz, coś by pękło, to nieciekawa sprawa. Trzeba na siebie uważać.

Jakie rady dałby pan młodemu bokserowi?

To jest trudny sport, ale jeśli ktoś ma smykałkę, szkoda ją zaprzepaścić. Daję głowę, że po latach zawodnik z przyjemnością będzie wspominać mistrzostwa Europy, mistrzostwa świata, a jak się uda, to igrzyska! Udział w ważnych imprezach zostaje w pamięci do końca życia.

Niektórzy, zwłaszcza kibice, mówili mi: „Marian, gdybyś ty trenował codziennie, to jeszcze więcej byś osiągnął. Miałeś dobry cios, nic więcej”. To oczywiście złudzenie. Nic samo się nie robi. Wygrywałem walki dzięki technice. Nie sposób zwyciężyć na olimpiadzie, mając tylko mocne ciosy. Niejeden taki był i nie dał rady na igrzyskach. Niektórzy chcieli mnie mocno uderzyć, ale mieli trudności z trafieniem.

Czyli kolejna rada brzmiałaby: nie daj się trafić?

Tak, nie daj się trafić. Trzeba trzymać ręce w odpowiedni sposób. Był taki dobry zawodnik w Rosji, Wiktor Agiejew. Narozrabiał i go zawiesili. Ręce trzymał przy nogach, takie stosował uniki, i nokautował chłopaków.

A co powiedziałby pan – z perspektywy doświadczenia życiowego – młodemu Marianowi Kasprzykowi?

„Marianie, nie zapominaj, kto daje człowiekowi siłę!” Ludzie chcą wiedzieć, która walka była dla mnie najtrudniejsza. A ja mówię: „Kochani, najtrudniejszą walką było dla mnie to, by wrócić do Pana Boga”. Bo to nie jest takie proste. Chyba przez trzy lata płakałem bez przerwy, modląc się. Trudno mi było pogodzić się z latami, kiedy byłem daleko od Boga. Trzy lata dochodziłem do siebie.

Rozdaje pan znajomym różańce w barwach olimpijskich.

Kupuję różańce i je przerabiam. Jeden jest kolorowy, to są tak zwane różańce misyjne, a drugi – czarny. Wymieniam kolor biały, daję czarny i w ten sposób mam różaniec z barwami olimpijskimi.

Jak ludzie reagują, kiedy dostają taki prezent?

Niektórzy pytają, ile to kosztuje. A ja na to: „Przestań gadać o pieniądzach, masz się modlić!”.



FOT. PAP / CAF / ZBIGNIEW MATUSZEWSKI



Irena jako jedyna poparła mnie publicznie. Powiedziała, że zgadza się z Januszem, też ma duszę sportowca



FOT. TEDI / NEWSPIX.PL

Rozmowa z **Januszem Peciakiem**, pięcioboistą, złotym medalistą olimpijskim z Montrealu (1976), pięciokrotnym mistrzem i dwukrotnym wicemistrzem świata

Wyczytałem, że był pan krnąbrnym młodym człowiekiem.

Byłem dość niespokojną duszą. Problemy miałem już w szkole podstawowej. Trudno mi było zapanować nad sobą, gdy ktoś traktował mnie niesprawiedliwie.

Podobno już w przedszkolu kogoś pan znokautował. To prawda?

Chodziłem do przedszkola przy kościele Świętej Barbary w Warszawie. Któregoś razu rzeczywiście pobiliśmy się z chłopakiem. Uderzyłem go klockiem w głowę, trafił do szpitala. Musiałem opuścić przedszkole, wychowawcy nie dawali sobie ze mną rady. Z kolei mój brat był bardzo spokojny, opanowany.

Na wywiadówki do szkoły chodził tata, bo mama nie chciała dłużej słuchać narzekań na mnie. Miałem dosyć złą opinię i zmieniłem szkołę. Ale gdy przeprowadziliśmy się na Pragę-Południe, okazało się, że idzie mi całkiem dobrze w nauce. W czwartej klasie trochę się uspokoilem, a w szóstej i siódmej byłem nawet w trójce najlepszych uczniów. Poza tym ojciec szukał sposobu na to, bym mógł rozładować nadmiar energii.

I od czego pan zaczął?

Od pływania. Chodziłem na basen na Woli, na Działdowskiej, tam uczyłem się pływać. Później grałem w piłkę wodną w juniorach w Legii Warszawa. W '64 albo '65 roku byłem nawet królem strzelców w Polsce w piłce wodnej wśród juniorów. Ale już w seniorach nie miałem większych szans, bo piłka wodna jest jak koszykówka – trzeba mieć odpowiednią masę, być mocno zbudowanym. Próbowalem lekkoatletyki, grałem w piłkę nożną, w ping-ponga, ćwiczyłem boks u trenera Niedźwiedzkiego.

Janusz Peciak – ur. 9 lutego 1949 r. w Warszawie, pięcioboista nowoczesny, mistrz olimpijski. W igrzyskach startował trzykrotnie. Po nieudanym starcie w Monachium (1972), w Montrealu (1976) zdobył złoty medal indywidualnie. W Moskwie w 1980 r. zajął indywidualnie szóste miejsce, a drużynowo (z Markiem Bajanem i Janem Olesińskim) – czwarte. Był także dwukrotnym indywidualnym mistrzem świata (w 1977 i 1981 r.) i dwukrotnym wicemistrzem (1978, 1979). W drużynie trzykrotnie zdobył mistrzostwo świata (1977, 1978, 1981). Ośmiokrotnie zdobył tytuł mistrza Polski. Przez wiele lat mieszkał w USA, gdzie był trenerem.

Pięcioboista długo funkcjonował pod nazwiskiem Janusz Pyciak-Peciak. Jego ojciec wyjechał do Francji, gdzie został ranny podczas II wojny światowej i krew zabrudziła dokumenty tak, że odczytanie nazwiska stanowiło problem. W szpitalu zarejestrowano go jako Pyciak vel (lub) Peciak. Prawidłowa była druga wersja. Po powrocie do Polski ojciec Janusza korzystał z francuskich dokumentów, aby nie mieć problemów u Niemców (ojciec służył w AK). Po wojnie chciał to zmienić, ale nie było możliwości. Janusz po latach postanowił uporządkować tę kwestię i wrócił do nazwiska Peciak.

Boksując, złamał pan sobie nos?

Tak, były organizowane tak zwane Turnieje Pierwszego Kroku. Walczyliśmy każdy z każdym i gdy biłem się z jednym z chłopaków, złamałem nos.

Ja po prostu lubiłem sport, próbowałem wszelkich dyscyplin. Z kolei mój tata uwielbiał lekkoatletykę i często zabierał mnie na Stadion Dziesięciolecia. Czy to Polska–USA, czy memoriał Janusza Kusocińskiego, chodziliśmy na trybuny. To był okres „Wunderteamu”, złote lata polskiej atletyki, rządził wtedy Mulak.

Miałem niecałe pięć lat, gdy tata wziął mnie na mistrzostwa Europy w boksie w hali Gwardii. Do tej pory pamiętam tamten dzień. Było mnóstwo ludzi, coś niesamowitego! Polska odniosła wtedy spory sukces, zdobyliśmy bodajże sześć złotych medali. Walczyli Kukier, Kruza, Drogosz i wielu innych sławnych bokserów. Kadre prowadził „Papa” Stamm.

Czy żeby uprawiać pięciobój, zawodnik musi być wszechstronny?

Kiedy zaczynałem karierę zawodniczą, pięciobój był nieco inny niż dzisiaj. Pięcioboisci wywodzili się głównie z pływaków, wówczas pływanie było bardziej faworyzowane. Jeśli zawodnik w młodszym wieku nie pływał zbyt dobrze, to w wieku 18–20 lat praktycznie nie miał szans w pięcioboju. To samo dotyczyło gimnastyki. Jeśli nie zaczęło się jej trenować odpowiednio wcześniej, można było zapomnieć o sukcesach. Są po prostu takie dyscypliny, którym trzeba poświęcić się w młodym wieku.

Dziś odchodzi się od faworyzowania pływania. Dystans w pływaniu został skrócony, a waga przyznawanych punktów jest mniejsza niż kiedyś. Ktoś, kto bardzo dobrze biega, a do tego umie pływać – ale nie musi być rewelacyjnym pływakiem – jest dziś dobrym materiałem na pięcioboistę. Kiedyś trzeba było bardzo dobrze pływać, żeby mieć szansę w pięcioboju. Oczywiście zdarzało się, że do pięcioboju trafiali zawodnicy z innych dyscyplin, ale nie mieli szans na uzyskanie wysokich lokat, za dużo punktów tracili na pływaniu.

Jakie jeszcze dyscypliny, poza bieganiem i pływaniem, wchodziły w skład pięcioboju?

Są jeszcze konkurencje techniczne: strzelanie, szermierka i jazda konna. Tych dyscyplin można nauczyć się w późniejszym wieku. Nawet jeśli zawodnik ma 20 czy



FOT. MIECZYSLAW ŚWIDERSKI / REPORTER

1975 r., drużyna polskich pięcioboistów. Janusz Peciak pierwszy z prawej

nawet 25 lat i nigdy nie strzelał, może opanować tę dyscyplinę na wysokim poziomie. Również w szermierce spotyka się doskonałych zawodników, którzy zaczęli dopiero w wieku 25 lat. To samo dotyczy jazdy konnej.

Mimo to pływanie i bieg nadal stanowią fundament. Jeżeli zawodnik od początku nie jest mocny w tych dyscyplinach, to trudno uprawiać pięciobój. W pływaniu nie trzeba prezentować rewelacyjnego poziomu, ale bieganie to podstawa.

Jako młody człowiek mieszkałem w Zielonej Górze i często przyjeżdżałem do ośrodka przygotowań w pobliskim Drzonkowie, żeby obserwować pięcioboistów. Fascynowało mnie, że każdy dzień był dla nich serią różnorodnych treningów – tak bardzo wszechstronnych, jak chyba w żadnym innym sporcie.

To nie zależy od tego, jaką dyscyplinę się uprawia – jedna zabiera więcej czasu, druga trochę mniej. Chodzi o to, by umiejętnie zorganizować sobie życie.

Gdy uprawiałem pięciobój, jednocześnie studiowałem. Jeżeli ktoś dobrze sobie wszystko zorganizuje, to na wszystko znajdzie czas. Powiem więcej: najlepsze wyniki uzyskałem właśnie wtedy, kiedy byłem na uczelni. W latach 70. pisałem pracę magisterską na AWF. Gdy był czas na naukę, wtedy się uczyłem, a gdy przyszła pora na bieganie, pozwalałem sobie na trening. To oczywiście wymaga odpowiedniej dyscypliny. Wielu jest utalentowanych zawodników, ale jeśli komuś brakuje dyscypliny, to talent nic nie da. Bycie najlepszym to nie tylko kwestia talentu, ale też umiejętność zorganizowania życia tak, by na najwyższym poziomie sportowym zaprezentować się lepiej nawet od tych, którzy mają większy talent.

Gdy pracowałem jako trener w Stanach Zjednoczonych, widywałem wielu zawodników, którzy nie mieli czasu zadzwonić czy napisać do bliskich, bo tak źle zarządzali czasem. To byli młodzi ludzie, bo w Ameryce młodzi mogą szybko opuścić dom rodzinny, łatwiej niż u nas wynająć mieszkanie. Rodzice dzwonili do mnie z żalem, że syn się nie kontaktuje, bo nie ma czasu z powodu treningów. Próbowałem więc uczyć ich dyscypliny, mówiłem im: „Jak nie napiszesz listu do mamy, to nie przychodź na trening”.

Dziś sport stoi na bardzo wysokim poziomie, dlatego bez dyscypliny i umiejętności zarządzania czasem nie ma co myśleć o dobrych wynikach. Dotyczy to zresztą również nauki, aktorstwa i tak dalej. Ja wcale nie miałem wyjątkowego talentu do sportu. Spotkałem w życiu zawodników o większych umiejętnościach. Mimo to nie doszli do tego poziomu co ja, bo nie byli na tyle zdeterminowani, by ćwiczyć dalej.

Dla kogoś, kto ma tak przemyślany sposób działania, występ na igrzyskach olimpijskich w Monachium musiał być trudnym doświadczeniem. Przypomnijmy, że nabojuw w pana pudełku było za mało, w rezultacie zajął pan dopiero 21. miejsce. Czy śni się panu czasem tamta sytuacja?

Strasznie przeżywałem to w Monachium. Zacząłem od jazdy konnej i szermierki. Świetnie mi szło. Miałem szansę na medal i na pewno bym go zdobył, gdyby nie to feralne strzelanie. W pierwszej serii trafiłem pięć dziesiątek, idealnie! Potem, w drugiej albo trzeciej serii, oddałem trzy strzały. Pora na czwarty strzał – niewypał! Przynajmniej tak pomyślałem na początku. Zdarza się. Wtedy obowiązywał przepis, który pozwalał na dwa niewypały – i nie było punktów karnych. Sędzia podszedł do mnie, otworzył pistolet, spojrzał na magazynek.

Okazało się, że nie ma naboju! A przecież jeszcze dwa strzały powinny być. Katastrofa! To tak, jakby przewrócić się podczas biegu na sto metrów. Zawodnik nie ma już żadnych szans.

Bo w pudełku powinno być 50 sztuk naboju?

Tak, są ustawione po 5 naboju w 10 rzędkach. Rozsuwało się je po pięć i wkładało do broni. Zamiast pięciu włożyłem trzy, bo w rzędku były tylko trzy.

Czyli pudełko było wybrakowane?

Tak, to się niestety zdarza. Tylko do siebie mogę mieć pretensje, że nie policzyłem naboju. Mój błąd. Człowiek zdenerwowany, myśli się już o następnej serii. Wiedziałem, że świetnie strzelam, i nie przyszło mi do głowy, by sprawdzać. Od tamtej pory na wszystkich zawodach dwukrotnie liczyłem naboje. Nawet na magazynku narysowałem kreskę, by zaznaczyć, dokąd musi sięgać ostatni, piąty nabój.

Bardzo bolesna lekcja...

Pamiętam, że po strzelaniu nie chciałem nikogo widzieć. Nie mogłem przeboleć, że straciłem taką szansę. Wiadomo, igrzyska olimpijskie są co cztery lata, a przez własną głupotę zawałem olimpiadę.

Podobno zawodnicy najbardziej boją się losowania konia, bo zwierzęta są nieprzewidywalne.

Ja bym to ujął trochę inaczej: dobry zawodnik pojedzie i na dobrym, i na złym koniu. Słaby zawodnik pojedzie na dobrym koniu, ale nie da już sobie rady na złym. Oczywiście, jak w każdym sporcie, zdarza się, że zawodnik ma wyjątkowego pecha, ale w 99% sytuacji, jeśli przejazd okaże się nieudany, jest to wina zawodnika. Wszystkie konie są testowane dzień lub dwa dni wcześniej. Jeżeli koń jest krnąbrny, to nie dopuszcza się go do zawodów.

Jazda konna straciła jednak na znaczeniu w pięcioboju. Za moich czasów dobry jeździec miał większe szanse niż teraz. Jazda konna bardziej się liczyła, teraz trochę się wypłaszczyła. Nadal jest trudna i jeśli zawodnik nie przykłada się do jazdy, tylko skupia się na pozostałych konkurencjach, to w przypadku wylosowania trudnego konia może się to na nim zemścić.

Czy po igrzyskach miał pan postanowienie, by za cztery lata zdobyć medal i odpokutować pomyłkę z nabojami?

Wiedziałem, że stać mnie na medal podczas kolejnych igrzysk. W Monachium zabrakło mi 400 punktów w strzelaniu. Policzyłem sobie, co by było, gdybym oddał wszystkie strzały. Dodałem stracone punkty do końcowej klasyfikacji i wyszło na to, że mogłem mieć brąz lub nawet srebro. Oczywiście wtedy jeszcze nie wiedziałem, czy za cztery lata będzie mnie stać na złoto.

Czas pokazał, że się udało!

Muszę przyznać, że po tym jak skończyły się konkurencje techniczne, wiedziałem, że zdobędę złoty medal. Podczas igrzysk w Montrealu obowiązywała inna kolejność dyscyplin: najpierw była jazda konna, później szermierka, strzelanie, a na końcu odbywały się konkurencje wydolnościowe: pływanie i bieg. W przypadku tych dwóch ostatnich zawodnik zwykle wie, na co go stać. W jeździe konnej dobry wynik zależy po części od konia, a w strzelaniu ważna jest psychika. Bo strzelanie to nie jest trudna konkurencja pod kątem fizycznym, ale jest bardzo wymagająca psychicznie. Trzeba mieć żelazne nerwy. Nie wolno popełnić najmniejszego błędu, dopuścić, by ręka zadrżała.

Można powiedzieć, że sukces w strzelaniu zależy od psychiki.

Zgadza się. To dlatego kowboje w westernach, zanim chwycą za rewolwer, najpierw idą do baru, by sięgnąć po whisky – i dopiero potem strzelają. Jest w tym trochę prawdy. Gdy człowiek się odpręży, nie jest nerwowy, wtedy ręka nie drży i łatwiej o celny strzał. Podobnie jest z szermierką, choć tu sporo zależy od przeciwnika. Niektórzy walczą lepiej, inni słabiej. I nie zawsze wygrywa najlepszy, kiedy się walczy do jednego trafienia...

W każdym razie znałem swoje możliwości i swoich przeciwników. Po czwartej konkurencji, czyli po pływaniu, byłem już niemal pewien, że zdobędę złoty medal. Pamiętam, że siedziałem w jacuzzi, rozluźniałem się po zawodach. Podszedł do mnie dziennikarz Witold Duński i pyta: „No jak tam, panie Januszu, będzie medal?”. Odpowiadam: „Panie Witoldzie, oczywiście, że będzie. I to złoty!”. On na to: „Niech pan nie zapesza, bo później złe rzeczy się dzieją”. Ale znałem swoją wartość, dużo trenowałem i wiedziałem, jak inni biegają. Poza tym dobry biegacz zawsze może dać z siebie więcej niż ten, który biega słabo. Startowałem jako jeden z ostatnich,

dzięki czemu wiedziałem, o ile muszę wygrać z zawodnikiem Związku Sowieckiego Ledniewem, to było około 18–20 sekund. Byłem pewien, że mnie na to stać, i zdobyłem złoto.

Co zmieniło się w pańskim życiu po zwycięstwie olimpijskim?

Zmieniło się dużo. Pomogło mi to w dalszej karierze, nie tylko sportowej i później trenerskiej, ale również w życiu. Sportowiec, który odniósł sukces na igrzyskach, cieszy się większym szacunkiem i ma łatwiejszy dostęp do wszystkiego.

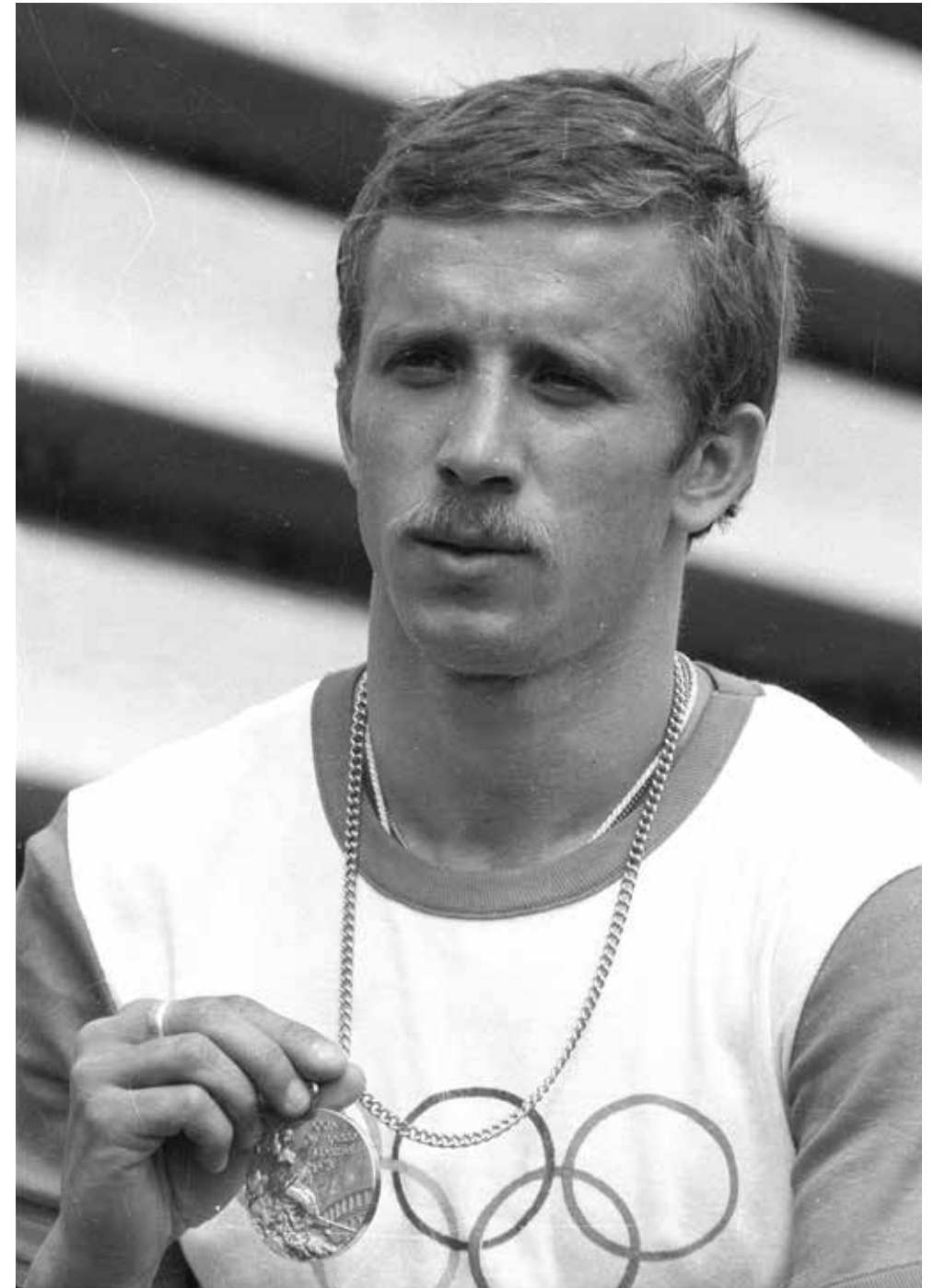
Mistrz olimpijski to mistrz olimpijski.

W tamtych czasach nie chodziło o pieniądze, tylko o prestiż. Ludzie szanowali sportowców z takimi osiągnięciami. Wówczas trudno było kupić samochód, telefon, nawet meble. Po olimpiadzie wszystko nagle się zmieniło, stało się łatwiejsze. Sportowcy, ale też aktorzy czy pisarze, nie zarabiali dużo, jednak żyło im się zdecydowanie łatwiej niż innym. W pewnym momencie miałem cztery paszporty w domu, podczas gdy ludzie czekali na wydanie paszportu nawet po pół roku.

Jak wspomina pan świat zachodni? Czy zrobił na panu wrażenie?

Na początku jeździłem tylko do Związku Sowieckiego, czasami do Bułgarii czy na Węgry. Natomiast późniejsze wyjazdy na Zachód otworzyły mi oczy, uświadomiły, jak zakłamany jest komunizm. Pamiętam swoją pierwszą podróż, jechałem pociągiem do Warendorfu. Akurat nocą przejeżdżaliśmy przez Berlin. Nie zapomnę nigdy tej różnicy... Wjeżdżamy do Berlina Wschodniego – ciemność, cisza, nic się nie dzieje. Oczywiście było widać policyjne psy, sprawdzano, czy ktoś czegoś nie przemyca i tak dalej. Około godziny pierwszej czy drugiej w nocy wjeżdżamy do Berlina Zachodniego – i nagle rozbłysk światła! Wszędzie ludzie na ulicach, śpiewają, wszechobecna radość, pełno samochodów, zupełnie inny świat!

W samym Warendorfie zobaczyłem, jak przyjaźni są dla nas obcy ludzie. Bardzo byli serdeczni. To zresztą powtarzało się za każdym razem na Zachodzie. Wtedy zdałem sobie sprawę, że dyskredytowanie Zachodu to zwykła propaganda, jedno wielkie oszustwo. Tam ludzi traktowano zupełnie inaczej niż podczas komuny w Polsce. Uważam, że możliwość wyjazdu na Zachód była dla nas swoistą nagrodą, która pozwoliła nam zobaczyć, że świat Zachodu nie jest taki, jakim przedstawiają go komunisty – że kapitaliści to okropni wyzyskiwacze i tak dalej.



Janusz Peciak ze złotym medalem z igrzysk olimpijskich w Montrealu

Osiem lat po sukcesie olimpijskim bardzo ostro zareagował pan na propozycję występu na turnieju Przyjaźń-84. Podobnie zachował się Tomasz Wójtowicz, co oznaczało koniec jego kariery reprezentacyjnej. A jak było w pańskim przypadku?

Na spotkanie zaproszono kilku sportowców, odbywało się ono w siedzibie PKOl-u na ostatnim piętrze. Było sporo osób wysoko postawionych politycznie, a także przedstawiciele Związku Sowieckiego, przewodniczący PKOl-u i Sowieckiego Komitetu Olimpijskiego. Z kolei ludzi związanych ze sportem było niewielu, głównie trenerzy, łącznie nie więcej niż 50–60 osób. Dziennikarzy oczywiście nie wpuszczono do środka, a byli też ci z CNN czy z Timesa.

Rozpoczęło się od przemowy, jak to na Zachodzie jest źle, jak to niebezpieczne są starty w Ameryce. Faszeryowano nas bzdurami, a przecież razem z Jackiem Wszolą byliśmy już na Zachodzie, znaliśmy tamte realia. Dla nas było jasne, o co chodzi – o to, że wcześniej Amerykanie zbojkotowali igrzyska olimpijskie w Moskwie. W końcu oznajmiono, że z powodów politycznych nie wystartujemy. Nie wytrzymałem, wstałem i powiedziałem: „Jestem sportowcem, a nie politykiem, nie zabraniajcie nam startu w igrzyskach olimpijskich”. Dodłem, że to nie fair w stosunku do nas, sportowców, i że z pewnością wszyscy zawodnicy są za udziałem w igrzyskach, a nie za ich bojkotem. Mogło to wyglądać tak, jakbym włączał się w politykę, ale nie było innego wyjścia. Dawniej polityka oznaczała tylko to, jak kierować państwem. Dziś polityka to coś zupełnie innego, jedna partia chce zniszczyć drugą, jeden kraj staje przeciwko drugiemu. Jestem zdania, że sportowcy nie powinni wtrącać się do polityki, ale nie mogłem zachować się inaczej. Zawsze byłem i zawsze będę za sportem. Przecież przygotowaliśmy się cztery lata, a niektórzy – nawet osiem, bo nie wszyscy zakwalifikowali się na igrzyska w Moskwie.

Podobno w prywatnych rozmowach sportowcy pana popierali, w tym Irena Szewińska.

Irena jako jedyna poparła mnie publicznie. Powiedziała, że zgadza się z Januszem, też ma duszę sportowca i uważa, że źle się stanie, jeśli nie pojedziemy na igrzyska. Niewykluczone, że uratowała mi skórę. Gdyby nie ona, nie wiadomo, jak by mnie potraktowali.

Czas był ponury, stan wojenny dobiegł końca, ale ciągle była to epoka rządów Jaruzelskiego.

Tak, komuna dalej rządziła i różnie mogło być. Gdy wróciłem do domu, dzwoniли do mnie ze Stanów i pytali, czy już mnie zamknęli. Ostatecznie uniknąłem aresztowania. Muszę nawet powiedzieć, że mi to pomogło, bo przez krótki moment byłem

wiceprezesem Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Dostałem to stanowisko tylko po to, by Polonia nadal przekazywała pieniądze PKOl-owi. Kurs dolara był bardzo dobry i PKOl dostawał spore sumy jak na tamte czasy.

Pan zaś był ulubieńcem Polonii.

Tak, byłem ulubieńcem, jeździłem nawet z Tomkiem Hopperem i z wieloma dziennikarzami do Stanów, Anglii, Irlandii, Niemiec. PKOl wydawał biuletyn i użył mojego nazwiska, by Polonia dalej ich wspierała finansowo.

Czy bojkot igrzysk wpłynął na to, że rok później zdecydował się pan opuścić Polskę?

Oczywiście, tamto wydarzenie miało duży wpływ na moją decyzję. Muszę powiedzieć, że bardzo mi pomógł świętej pamięci Marian Renke. On był prezesem PKOl-u. Tydzień czy dwa tygodnie po mojej wypowiedzi zaprosił mnie do siebie. Rozmawialiśmy w cztery oczy, nikogo nie było. Usiadłem, Renke upewnił się, czy nie ma nigdzie mikrofonów, i mówi do mnie tak: „Panie Januszu, ja się z panem w stu procentach zgadzam. Ale realia są, jakie są. Jeśli mnie odwołają, znajdzie się ktoś inny, pewnie gorszy”. Mariana Renke lubili wszyscy sportowcy – i Wszolą, i Kozakiewicz, i Szewińska. To był naprawdę dobry człowiek, kochał sportowców, pomagał wszystkim. Wiadomo, że był komunistą, należał do partii, ale to był człowiek, który znał realia i chciał, żebyśmy ten trudny okres przetrwali.

W każdym razie pomógł mi w wyjeździe do Stanów. Gdyby nie on, możliwe, że by mi się nie udało. Wyjechałem z kraju w '85 roku. Oczywiście pracując w Ameryce, musiałem płacić swoją działkę, coś w rodzaju haraczu na rzecz polskich instytucji rządowych nadzorujących sport.

Ze swoich wynagrodzeń otrzymywanych za granicą?

Tak, to był pewien procent wynagrodzenia.

Mówił pan po angielsku?

Musiałem. Uczyłem się wcześniej angielskiego prywatnie w Szkole Angielskiego Metodystów na placu Zbawiciela w Warszawie. Pamiętam, że chodziłem na zajęcia trzy razy w tygodniu. W tamtych czasach uczono w szkołach rosyjskiego, a nie angielskiego. Od piątej klasy mieliśmy rosyjski i trzeba było zdawać maturę z rosyjskiego.

Jak wspomina pan sam wyjazd? Czy dla osoby zza żelaznej kurtyny to było wielkie wyzwanie?

Dla mnie nie był trudny sam wyjazd. Odkąd zdobyłem tytuł mistrza świata w '77 roku w San Antonio w Teksasie, miałem wielu znajomych w Ameryce, poznałem Polonię. Od czasu tamtego zwycięstwa przyjeżdżałem do Stanów co roku. Pobyt opłacali mi Amerykanie i dwa miesiące trenowałem właśnie w San Antonio, przygotowując się do sezonu. Bywałem tam od lutego do marca, mój pobyt kończył się zawodami, po czym wracałem do Polski.

Miałem więc o tyle łatwiej, że nie jechałem w ciemno. Zresztą początkowo pojechałem sam, bez rodziny. Chciałem upewnić się, że będą warunki do tego, by sprowadzić bliskich. Mieliśmy dwójkę adoptowanych dzieci, bo żona nie mogła zająć w ciąży.

Jak wyglądała pana praca trenerska w Stanach?

Bardzo mi się spodobała, Amerykanie ciepło mnie przyjęli. Nie było takiej biurokracji jak w ówczesnej Polsce, choć i teraz w naszym kraju nie jest inaczej. Odpowiadałem za wszystko – i za treningi, i za przygotowania, i za zdrowie zawodników. Decydowałem, kogo wziąć na obóz, kogo zwolnić. Za wszystko byłem odpowiedzialny i bardzo mi to odpowiadało.

W Polsce było inaczej. Na pięciobój składa się pięć dyscyplin, więc w Polsce byli trenerzy od szermierki, od pływania i tak dalej. W Stanach sam prowadziłem zawodników, byłem odpowiedzialny za wszystkie pięć dyscyplin, i za juniorów, i za seniorów. Oczywiście miałem pomocników, ale to byli społecznicy, ludzie, którzy sami chcieli pomagać. Gdy miałem trening pływacki, mogłem liczyć na asystenta, który społecznie poprowadzi zajęcia.

A jak pracowało się panu z zawodnikami?

Amerykańscy zawodnicy są bardzo odpowiedzialni. Nie trzeba przy nich stać i pilnować ich, by wykonali zadanie. To zawodnicy czekają na trenera, a nie odwrotnie. Zauważyłem, że w Polsce niektórzy sportowcy raczej oczekują, by coś im dać, a w Ameryce to zawodnicy przychodzili prosić, by rozpisac im trening.

Poza tym amerykańscy zawodnicy są mocni psychicznie, biją rekordy świata na igrzyskach olimpijskich, podczas gdy sportowcy z innych krajów często spalają się

psychicznie. Dlaczego Amerykanom to się nie zdarza? Bo oni wcześniej wszystko muszą sobie sami załatwiać. Wszystko! W Ameryce zawodnicy sami załatwiają sobie sponsorów, masażystów, hotele. Piszą tysiąc czy dwa tysiące listów, po to żeby znaleźć sponsora. Właśnie dlatego Amerykanie odnoszą takie sukcesy, są po prostu zaprawieni w tym, by brać odpowiedzialność za siebie.

To ciekawe, bo również Robert Korzeniowski, zdobywca czterech – a więc największej liczby – złotych medali olimpijskich w historii polskiego sportu, zaczął święcić największe sukcesy od momentu, gdy przeszedł na samoorganizację. W pewnym momencie nawet trener był kimś na jego usługi, a nie kimś, kto go prowadził.

JANUSZ PECIAK:

Najbardziej boli mnie to, że Ameryka skręca mocno w lewo. Co gorsza, wielu młodych ludzi to popiera. Ludzie z pokolenia mojego syna mówią, że socjalizm jest dobry, że marksizm jest dobry. A wystarczy przecież posłuchać starszych, którzy opowiedzą, jak wyglądał komunizm.

I to jest najlepszy przykład tego, że to działa! Roberta Korzeniowskiego spotkałem po raz pierwszy, gdy byliśmy w Meksyku, w Querétaro. Okazało się, że przyjechał potrenować, sam wszystko sobie załatwił. To dlatego był tak mocny psychicznie i potrafił przełamać bariery psychologiczne.

Pomimo trudnych doświadczeń, jak zdjęcie z trasy na igrzyskach w '92 roku.

Tak jest. Dlaczego na przykład Fortuna wygrał złoty medal w Sapporo? Dowiedział się, że nie jedzie na igrzyska. Ale zawział się, wywalczył wyjazd do Sapporo i wygrał. Często jest tak, że gdy sportowcy mają za łatwo i osiągają pierwsze sukcesy bez większych trudności, nie potrafią przełamać się w trudnych warunkach. Przychodzi czas na start w zawodach i nagle się okazuje, że zawodnik nie radzi sobie z presją. Jeśli nie ma silnej psychiki, to przegra nawet ze słabszym konkurentem.

Podejrzewam, że tak samo jest z aktorami czy pisarzami. Trzeba być twardym, żeby dać sobie radę w każdych okolicznościach. Widziałem niejednokrotnie, także w pięcioboju, jak zawodnik, który powinien wygrać, nie wytrzymał presji, załamywał się i przegrywał. Na zawodach trener już nie pomoże. Na treningach – owszem, ale nie na zawodach.

Uważam, że właśnie dlatego polscy zawodnicy mają za słabe wyniki olimpijskie jak na fundusze, które przeznaczają się w naszym kraju na sport. Przyczyna tkwi w tym, że sportowcy nie radzą sobie z tak dużym wyzwaniem, jakim są igrzyska. Nawet jeśli zawodnik ma świetne rekordy życiowe, to na olimpiadzie nie jest w stanie ich poprawić. Tymczasem Amerykanie biją swoje rekordy życiowe właśnie na igrzyskach. Jadą po to, by wygrać, więc muszą zaprezentować się jak najlepiej.

Ja byłem łącznie na 12 igrzyskach olimpijskich – jako zawodnik, trener, działacz. Jako działacz kadry amerykańskiej pierwszy raz wziąłem udział w igrzyskach w Seulu. W Stanach co cztery lata, na tydzień przed startem, sportowcy ze wszystkich dyscyplin zbierają się w jednym miejscu. Wie pan, jakie przewodzi im hasło? Jest tylko jedno: „Jedziemy po złoty medal!”. Nie srebrny czy brązowy, nie po miejscu punktowane. Nawet jeśli zawodnik załapie się w ostatniej chwili na udział w olimpiadzie, też mówi: „Jadę po złoty medal”. Taka jest mentalność Amerykanów i taka jest różnica między nimi a resztą świata.

Pół życia spędził pan w Polsce, a pół w Stanach Zjednoczonych. Wyjechał pan tam w sile wieku, mając 36 lat. Co panu dał pobyt za oceanem?

Zdałem sobie sprawę, że muszę być samodzielny, że za wszystko sam odpowiadam. Poza tym Ameryka nauczyła mnie ogromnej pracowitości. Mimo że byłem trenerem kadry, musiałem często zamiatać, a nawet czyścić kible na sali szermierczej – i wcale się tego nie wstydziłem! Dla Amerykanów to normalne. W Polsce byłoby to nie do pomyślenia. To nauczyło mnie pracy i szacunku do drugiego człowieka.

Jednak Ameryka bardzo się zmieniła od czasów, gdy pan tam zamieszkał.

Zgadza się, Ameryka się zmienia, i to na gorsze. Kiedyś to był inny świat. Wszyscy chcieli jechać do Stanów, choć były bezwzględne, ale były fair. Jeśli pracowało się ciężko – wszystko jedno gdzie – to można było się dorobić. Dziś Ameryka jest zupełnie inna. Oczywiście finanse też się zmieniły. W latach 70. pensja wynosiła

40–50 dolarów miesięcznie. Dziś są to kwoty wielokrotnie wyższe, ale zrobiło się już bardzo drogo.

Najbardziej boli mnie to, że Ameryka skręca mocno w lewo. Co gorsza, wielu młodych ludzi to popiera. Ludzie z pokolenia mojego syna mówią, że socjalizm jest dobry, że marksizm jest dobry. A wystarczy przecież posłuchać starszych, którzy opowiedzą, jak wyglądał komunizm.

Ktoś, kto przyjechał z Europy Środkowo-Wschodniej, wie to bardzo dobrze.

Amerykanie nie zdają sobie sprawy, do czego to prowadzi. To był kraj, który nigdy nie zaznał socjalizmu. W Ameryce panowała wolność, ale zbyt dużo wolności sprawiło, że dziś młoda generacja chce jeszcze więcej – żeby wszystko było za darmo, jak na przykład w Niemczech czy we Francji.

Dawniej w Ameryce każdy był odpowiedzialny za siebie. Zarób, będziesz miał pieniądze, kupisz sobie, co chcesz – i świetnie to funkcjonowało! Natomiast młode społeczeństwo patrzy na przywileje socjalne w Europie i zaczyna zazdrościć – bo państwo wszystko załatwi, wszystko ci da. Ameryka nigdy taka nie była i dlatego tak dobrze funkcjonowała.

Przyznam, że kiedyś byłem demokratą, teraz już nie jestem. Demokraci popadli w skrajności, mówią, że wszystko powinno być za darmo. W Ameryce płaci się za szkoły prywatne, więc demokraci chcieliby, by stały się nieodpłatne. A przecież ten system działa świetnie! Studenci podwyższają poziom uniwersytetów, bo na naukę decydują się tylko ci, którym zależy. Z kolei najlepsi studenci czy też sportowcy mogą uczyć się nieodpłatnie dzięki stypendiom. Jeśli wszystko będzie za darmo, to wiadomo, że poziom nauczania spadnie. Zabraknie środków na to, by oferować stypendia, by ściągać najlepszych studentów z zagranicy. Sportowcy amerykańscy zdobywają złote medale na igrzyskach głównie dzięki uniwersytetom. Analizy pokazują, że 90% medali zdobywają studenci, a nie zawodnicy klubowi. O tym się zapomina.

To świetny system i do tej pory dobrze funkcjonuje. Jeżeli Amerykanie go zmienią, to Stany upodobnią się niedługo do Europy – albo i gorzej – gdzie młodzi ludzie nowej generacji chcą wszystko mieć za darmo. Przyznam, że nie przepadam za Trumpem jako człowiekiem, ale uważam, że jego pomysły są dobre i jeśli zostałyby zrealizowane, mogą uratować Amerykę.

Jak wygląda dzisiaj pańskie życie? Więcej czasu spędza pan w Polsce czy w Stanach? Czym się pan na co dzień zajmuje?

Pełnię funkcję wiceprezesa Polskiego Związku Pięcioboju Nowoczesnego. Jestem odpowiedzialny za przygotowania polskiej drużyny olimpijskiej pięcioboju do igrzysk olimpijskich w Tokio. Ale to mało znacząca funkcja, bo de facto mamy trenerów i to oni odpowiadają za większość działań.

Jestem również dyrektorem sportu w Międzynarodowej Unii Pięcioboju Nowoczesnego. Siedziba mieści się w Monako, a ja jestem odpowiedzialny za sprawy techniczne związane z organizacją pięcioboju podczas igrzysk olimpijskich w Tokio. Byłem już trzy razy na rekonesansie, często prowadzę tam, a także w Korei, seminaria. Moim zadaniem jest dopilnowanie, by zawody odbywały się w zgodzie z przepisami. Na bieżąco muszę decydować, co wymaga zmian, a co nie.

Obecnie pracujemy nad nowym formatem pięcioboju – by stał się bardziej przyjazny dla kibiców. Wszystkie dyscypliny walczą o jak najwyższą oglądalność w mediach, dlatego zmieniamy również naszą.

Swego czasu pojawiło się nawet zagrożenie, że pięciobój wypadnie z igrzysk. Przynajmniej tak pisano w prasie.

Ta inicjatywa wyszła niejako od dziennikarzy. Pięciobój jest dyscypliną bardzo bezpieczną na igrzyskach olimpijskich. Wprowadził go sam twórca igrzysk Pierre de Coubertin. Celem było to, by pokazać sportowców, którzy są wszechstronni fizycznie, ale również psychicznie.

Cała różnorodność i piękno sportu mieszczą się w pięcioboju.

Zgadza się. W szermierce trzeba być agresywnym, a w strzelaniu – na odwrót, zawodnik musi zachować spokój, być opanowany.

Ci, którzy chcieliby pięciobój wyrzucić z igrzysk, mówią, że jest mało spektakularny i zbyt rozciągnięty w czasie.

Dlatego właśnie zmieniono format. Gdy ja startowałem, rywalizacja trwała pięć dni, a dziś wszystkie pięć dyscyplin rozgrywa się jednego dnia. Dążymy do tego, by finał pięcioboju był rozgrywany w niecałe dwie godziny. Finaliści zostaliby wyłonieni



Janusz Peciak na pływalni w Drzonkowie

drogą eliminacji – najpierw walczyliby o awans w półfinałach, a potem rozgrywany byłby finał. Dawniej w finale startowało aż 36 zawodników i trudno było się skoncentrować na tym, kto ma największe szanse. Jest propozycja, aby finał został ograniczony do 12 zawodników. Prace nad nowym formatem zawodów pięciobojoych wciąż trwają, ale mówimy tu o Paryżu 2024, a nie Tokio.

Czy pana zdaniem igrzyska w Tokio odbędą się mimo pandemii?

Uważam, że tak. Boję się tylko jednego: że to mogą być igrzyska bez kibiców.

Powiedział pan w jednym z wywiadów, że takie igrzyska nie miałyby sensu.

Zgadza się, bo igrzyska są dla ludzi. Dziś jesteśmy w o tyle lepszej sytuacji, że każdą dyscyplinę sportu można pokazać w telewizji czy internecie. Mamy zupełnie inną technologię niż 50 lat temu. Zresztą ilu kibiców ogląda igrzyska na żywo, a ilu w telewizji? Różnica jest kolosalna. Igrzyska odbędą się więc na sto procent, choć jestem sceptyczny wobec występów bez kibiców.



FOT. ANDRZEJ WIERNICKI / EAST NEWS

Warszawa, 1961 r. Kazimierz Zimny podczas meczu lekkoatletycznego Polska-USA.



Mieliśmy szron pod nosem, a i tak ganiałiśmy tempówki. Nikt się z nami nie pieścił, myśmy byli twardzi!



FOT. PAP / GRZEGORZ MICHAŁOWSKI



Rozmowa z **Kazimierzem Zimnym**, lekkoatletą, czołowym długodystansowcem, brązowym medalistą mistrzostw olimpijskich z Rzymu (1960)

Pamięta pan swoje pierwsze buty do biegania?

Naturalnie! To były buty robione na zamówienie u szewca, ciężkie, bardzo twarde i niewygodne. Wkręty w podeszwie wchodziły w stopę i przebijały skórę. Nie raz miałem poranione nogi do tego stopnia, że krew wylewała się z butów. One kompletnie nie nadawały się do biegania. Dostawaliśmy je z klubu sportowego w Tczewie, do którego należałem. Później, jak już byłem w reprezentacji, mieliśmy kontrakt z Adidasem i Pumą i od nich otrzymywaliśmy obuwie. Różnica była ogromna! Te buty były niesamowicie lekkie. Wydawało mi się, że biegnę bosy, nie czułem ich na stopie. Były oczywiście bardzo drogie, a w sklepie nie dało się ich dostać. Ale my graliśmy mecze międzypaństwowe, a tam pojawiali się sponsorzy. Przyjeżdżała do nas firma, która fundowała buty biegaczom, dzięki czemu jako reprezentant Polski miałem w końcu obuwie z prawdziwego zdarzenia.

Jak zaczęła się pana przygoda z lekkoatletyką? Bo zanim został pan biegaczem, uprawiał pan wioślarstwo.

Tak, w moim rodzinnym mieście, w Tczewie, działał Kolejowy Klub Sportowy „Unia” Tczew, który miał dwie sekcje: piłkarską i właśnie wioślarską. Wazyłem wtedy jakieś 50 kilo, więc miałem dobre warunki fizyczne do uprawiania tego sportu. Dodatkowo mieszkalem nad Wisłą, miałem gdzie trenować. Trener posadził mnie na szlaku w czwórce wioślarskiej. Jeździłem jako sternik na regaty. Wszyscy byli zdziwieni, gdy w końcu wygraliśmy. Myślałem, żeby pójść w tym kierunku, ale zorganizowano w szkole eliminacje do Biegów Narodowych. Wystartowałem i okazało się, że dobrze mi poszło. Zacząłem odnosić sukcesy. Zrozumiałem, że się nadaję.

Zauważył mnie trener Józef Żylewicz, bardzo już wtedy znany. Wyczuł, że mam talent, ułożył mi pierwszy plan treningowy. Dookoła mojego domu było dużo łąk, różnych ścieżek, pola, więc zacząłem biegać. W wioślarstwie startuje się czwórkami, a w bieganiu wszystko zależy od zawodnika – i chyba dlatego wolałem sport indywidualny. Skończyłem z wiosłowaniem i poświęciłem się w pełni lekkoatletyce.

Kazimierz Zimny – ur. 4 czerwca 1935 r. w Tczewie, lekkoatleta, medalista olimpijski i mistrzostw Europy. Jeden z czołowych długodystansowców „Wunderteamu”. Dwa razy brał udział w letnich igrzyskach olimpijskich. W Melbourne w 1956 r. z powodu pęknięcia kostki nie ukończył biegu. Cztery lata później w Rzymie zdobył brązowy medal w biegu na pięć kilometrów. Na mistrzostwach Europy w Sztokholmie w 1958 r. zdobył srebrny medal. Powtórnie został srebrnym medalistą mistrzostw Europy w Belgradzie w 1962 r. Był 37-krotnym reprezentantem Polski w meczach międzypaństwowych, 4-krotnym rekordzistą kraju i 7-krotnym mistrzem Polski. Po zakończeniu kariery lekkoatletycznej został trenerem. Jest absolwentem poznańskiej Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego, doktorem nauk o kulturze fizycznej.

Miał pan 172 centymetry wzrostu i mniej więcej 50 kilo wagi. To dobre warunki dla biegacza?

Tak, choć warunki fizyczne nie są kluczowe. W sporcie najważniejsza jest psychika. Można mieć dobrą wagę, odpowiedni wzrost, idealną budowę ciała, ale ze słabą psychiką niczego się nie osiągnie. Zawodnicy, z którymi konkurowałem, byli różni – i wyżsi, i ciężsi. Zawsze wszystko zależało od silnej woli, determinacji. Ja to miałem, więc odnosiłem sukcesy. W '54 roku zdobyłem mistrzostwo Polski juniorów i pobiłem rekord w biegu na 1500 metrów. Rok później odniosłem sukces w biegu na pięć kilometrów. Miałem coraz lepsze wyniki, zostałem sekretarzem sekcji. Sprawdziłem się i już nie wróciłem do wioslarstwa.

Rodzice cieszyli się, że syn robi sportową karierę, czy przewidywali dla pana inną przyszłość?

W tym czasie byłem już sierotą. Matka zmarła, ojciec też. Zostałem na gospodarstwie. Musiałem szybko skończyć szkołę, usamodzielnic się i wziąć się do pracy, tym bardziej że miałem pod opieką starszą siostrę i młodszego brata. Byliśmy sami, we trójkę, zdani tylko na siebie. Musiałem o nich zadbać, być dla nich głową rodziny, ojcem i matką jednocześnie.

Po skończeniu szkoły zawodowej zostałem tokarzem w zakładach TOR, czyli Technicznej Obsługi Rolnictwa. Byłem zdolnym tokarzem, jednym z lepszych. Wyrabiałem normy. Dyrektor naczelny stawał przy mojej maszynie i przyglądał się z podziwem temu, jak pracuję. To była ciężka robota, na trzy zmiany, ale lubiłem ją, zresztą musiałem zarobić na chleb. Równocześnie biegałem. Gdy zacząłem odnosić sukcesy, dyrektor zakładu poszedł mi na rękę. Przeniesiono mnie do działu kontroli technicznej, żebym mógł pogodzić pracę ze sportem. Poczułem ulgę, bo pracowałem tylko pięć godzin. Mogłem wyjść wcześniej na trening, było mi lżej. Takie były moje początki.

Wielu bardzo dobrych sportowców często nie jest w stanie utrzymać się ze sportu, muszą dorabiać.

Dokładnie tak było ze mną. Za moich czasów kadrowe wynosiło 400 złotych, czyli bardzo mało. Nie dało się z tego utrzymać. Z kolei średnia pensja sięgała około 2200 złotych. To dlatego przez całą karierę sportową pracowałem. Najpierw jako tokarz, później w kontroli jakości. Gdy jeździłem na obozy, musiałem brać zaświadczenie

z zakładu pracy, ile zarobku w tym czasie utraciłem, żeby mi zwrócono różnicę. Skończyłem studia, obroniłem tytuł magistra wuefu. Trzy lata pracowałem w średniej szkole zawodowej. Zrobiłem doktorat w Wyższej Szkole Wychowania Fizycznego w Poznaniu – jestem doktorem nauk o kulturze fizycznej – i przez 15 lat pracowałem na uniwersytecie.

Dziś w sporcie są ogromne pieniądze, reklamy, sponsorzy. Komeracja przesłania to, co naprawdę ważne: sportową rywalizację, zasady fair play, przewyżczanie własnych słabości. Sportowcy angażują się w wiele innych aktywności, medialnych, reklamowych, a to przekłada się niestety na ich wyniki. Nic nie zastąpi harówki na treningu.

Dziś na sportowców, którzy odnoszą sukcesy, chucha się i dmucha. Mają wszelkie udogodnienia, opiekę dietetyków, fizjoterapeutów, psychologów.

Inne mamy czasy, to i sport się zmienia. Teraz na obóz jadą trener, masażysta, kucharz, cały sztab ludzi i... jeden zawodnik. Za moich czasów na obozy jechało 300 osób, ale to byli sami biegacze. Jako młody chłopak brałem udział w zawodach z NZS-u, a później, jako zawodnik kadry, w zgrupowaniach w Wałczu albo w Spale. Mieszkaliśmy w domach wczasowych. Warunki były prymitywne, jedna wanna na piętrze. Po treningu trzeba było się ścigać, żeby się wykapać. Do wanny wchodziliśmy kolejno całymi grupami, namydliliśmy się, splukiwaliśmy pod prysznicem. Wszystkim zależało na kąpielu, bo treningi były jeden po drugim i trzeba to było jakoś wytrzymać. Ciepła woda była ważna dla regeneracji organizmu.

Dopiero po pożarze ośrodka wybudowano nowy, z prawdziwego zdarzenia. Nawet saunę mieliśmy do dyspozycji! Pierwsza sauna fińska, podgrzewana drzewem, znajdowała się właśnie w Wałczu. W kwietniu skakaliśmy do zimnej wody do jeziora, wygrzewaliśmy się w saunie 10 minut, potem z powrotem do wody i znowu do sauny. Bardzo to sobie chwaliliśmy.

Wyżywienie było skromne. Proste, chłopskie jedzenie. Nikt nie myślał o odpowiedniej diecie, dobrze, że nie chodziliśmy głodni. To było tuż po wojnie, ciężkie czasy. Na obiad były kotlety, ziemniaki, kapusta, nic specjalnego. Miałem chody u kucharza, więc dawał mi jeszcze szklankę śmietany. Dziś może to dziwić czy nawet śmieszyć, ale wtedy uważałem, że to coś fantastycznego. Jak dostaliśmy tabliczkę czekolady, to był luksus, prawdziwe święto!



FOT. PAP / TADEUSZ DRANKOWSKI

Warszawa, lata 50. XX w. Zawody lekkoatletyczne na Stadionie Dziesięciolecia. Z lewej – Kazimierz Zimny



FOT. ASSOCIATED PRESS / EAST NEWS

2 września 1960 r. Trzej medalisci biegu mężczyzn na pięć tysięcy metrów podczas letnich igrzysk olimpijskich w Rzymie. Od lewej: Hans Grodotzki (Niemcy) – srebro, Murray Halberg (Nowa Zelandia) – złoto i Kazimierz Zimny – brąz

A do boiska mieliśmy dwa kilometry. Wcześniej musieliśmy przygotować sobie bieżnię do zawodów – bo tor był cały zarośnięty i trzeba było powrywać chwasty. Takie były warunki. Ale myśmy je sobie chwalili. Nikt nie narzekał.

W ostatniej chwili dołączył pan do ekipy, która w '56 roku pojechała na olimpiadę w Melbourne. Jak do tego doszło?

Olimpiada była w grudniu. W listopadzie pojechałem na mityng z Marysią Kwaśniewską, olimpijką z Berlina w rzucie oszczepem. To były chyba zawody górników w Brukseli. Podróż trochę się przedłużyła i na stadion dotarliśmy z godzinnym opóźnieniem. Warunki też były nie najlepsze, cały czas padało, startowaliśmy w deszczu. Ułożyłem sobie plan, że pobiegę poniżej 14 minut. Zdublowałem prawie wszystkich zawodników. Marysia podawała mi międzyczasy, byłem o dwie sekundy lepszy, niż zaplanowałem. Ostatecznie uzyskałem czwarty wynik na świecie. Po powrocie do hotelu, jeszcze tego samego wieczoru, dostałem telefon z Warszawy, że zakwalifikowałem się do reprezentacji Polski na olimpiadę. Szok ogromny! A ja nawet nie miałem garnituru olimpijskiego, musieli mi go uszyć. Z marszu, można powiedzieć, pojechałem do Melbourne.

Mieliśmy szron pod nosem...

Nie miał pan jednak szczęścia na tych igrzyskach. Pęknięta kość nogi pokrzyżowała plany i nie ukończył pan biegu. Gdyby nie to, może miałby pan dziś dwa olimpijskie medale?

Na igrzyskach w Melbourne startowali sami najlepsi biegacze. Ale miałem szansę, byłem przecież czwarty na świecie. Trener Żylewicz nie pojechał ze mną, przydzielono mi trenera Jana Mulaka. Wcześniej cały czas biegałem w terenie, po łąkach, po lesie, a tu nagle trzeba było biec na bieżni. Niestety przeholowałem, doznałem kontuzji stawu skokowego. Doktor dawał mi zastrzyki, robił, co mógł, żeby postawić mnie do pionu. Ale cała kostka była zajęta.

Wystartowałem jednak z tą kontuzją. Na ósmym okrążeniu pękła mi kość strzałkowa, trafiłem do szpitala. Do Polski wróciłem o kulach. Mogłem mieć trzecie, czwarte miejsce, a tak nie ukończyłem biegu. Wykurowałem nogę i w lutym znów mogłem trenować.

Z jakimi nadziejami jechał pan na kolejną olimpiadę, w '60 roku w Rzymie?

Reprezentowałem światową czołówkę. Miałem szansę na złoty medal i liczyłem na niego. Byłem tempowcem, ale nie miałem finiszu. Ułożyłem więc taktykę, żeby dyktować tempo i wymęczyć przeciwników. Prowadziłem przez trzy kilometry, z bardzo dobrym międzyczasem. Zakładałem, że na ostatnich trzech okrążeniach pobiegę zrywami, co 100 metrów. Zawsze tak robiłem, kibice już o tym wiedzieli. Nie przewidziałem tylko, że Murray Halberg zerwie się na cztery okrążenia przed metą. Byłem tak pechowo schowany za zawodnikami, zablokowany przez innych biegaczy, że zanim się wydostałem z wirażu, straciłem do lidera 30 metrów. Cały czas goniłem czołówkę. Na ostatniej prostej ich dopadłem, ale nie dałem już rady nadrobić straty. Zwycięzca wyprzedził mnie o pięć metrów. Srebro przegrałem o pierś z Hansem Grodotzkim.

Bardzo był pan rozgoryczony czy jednak szczęśliwy? Bo przecież brąz na olimpiadzie to ogromny sukces!

Kilku metrów zabrakło mi do złota. Mogłem wygrać tamten bieg. Mimo wszystko cieszyłem się ze zdobycia medalu, to wielki sukces. Dziś ten medal znajduje się w muzeum Fabryka Sztuk w Tczewie. Oddałem tam wszystkie swoje sportowe trofea, puchary, pamiątki. Jest tam też poświęcona mi Izba Pamięci, gdzie można obejrzeć taśmy z meczów międzypaństwowych Polska–USA, urywki z mistrzostw Europy. Cała moja kariera jest w tym muzeum. Wszystkich serdecznie zapraszam!

„Wunderteam” gromadził na stadionach setki tysięcy kibiców. Mecze lekkoatletyczne były wtedy popularniejsze od meczów piłki nożnej, a Polacy zaczęli masowo uprawiać bieganie. Jak to możliwe, że zaledwie 10 lat po wojnie staliśmy się sportową potęgą?

Na Stadionie Dziesięciolecia mecze oglądało 100 tysięcy ludzi. Ale nas to absolutnie nie tremowało. Przeciwnie! Sława, która za nami szła, doping kibiców tylko dodawały nam skrzydeł i mobilizowały do pracy. To było niesamowite, stanowiliśmy wówczas potęgę. Wierzyliśmy w siłę naszego zespołu. Każdy z nas dawał z siebie wszystko, sto procent normy, każdy każdego dopingował, drużyna była bardzo zżyta. Nie było między nami niezdrowej rywalizacji. Byliśmy „Wunderteamem”!

W meczach międzypaństwowych startowało dwóch Polaków i dwóch zagranicznych biegaczy. Bardzo się wspieraliśmy całą drużyną, zawodnicy wzajemnie sobie kibicowali. Nie myśleliśmy o pieniądzach, tylko o tym, żeby mecz był jak najlepszy, ciekawy dla widzów. Dla nas to było ogromne wyróżnienie, że możemy reprezentować Polskę, że nosimy koszulkę z godłem narodowym. Rywalizowaliśmy z państwami, które były wtedy potęgą na międzynarodowej arenie sportowej: z Niemcami, Wielką Brytanią, Włochami, NRD, Stanami Zjednoczonymi. Ale absolutnie nie mieliśmy kompleksów! Stawaliśmy do walki jak równy z równym. Wierzyliśmy, że możemy wygrać z każdym.

Przy okazji mógł pan zwiedzić kawałek świata.

Rzeczywiście cały czas byłem w rozjazdach, jednak na zwiedzanie nie było czasu. Byłem w Stanach Zjednoczonych, zobaczyłem Chicago. W Kanadzie widziałem wodospad Niagara, zrobił na mnie ogromne wrażenie. Jeździłem dużo po Europie, cały czas mieliśmy jakieś mityngi – a to w Jugosławii, a to w Dalmacji. Ale to nie były wczasy, tylko ciężka harówka. Jak nie zawody, to obóz przygotowawczy do kolejnego sezonu. Zazwyczaj w każdym mieście byliśmy po 3–4 dni, więc czasu nie było za wiele. Ale liznąłem trochę świata.

Gdy wracaliśmy do Warszawy, to jak do stodoły. Ciemno wszędzie, bo nie było takiego oświetlenia jak dziś – migających reklam, rozświetlonych witryn sklepowych. Ale cieszyliśmy się, że jesteśmy w domu. Za granicą był inny świat: sklepy, restauracje, kluby, wielkie drapacze chmur. Szok! Czasem człowiek nie wiedział, jak się zachować, bał się, żeby nie palnąć jakiejś gafy. Po sklepach nie chodziliśmy zbyt wiele, bo nie było za co robić zakupów. Dostawaliśmy przepisowo trzy dolary dziennie, więc co najwyżej kupiło się kryształ czy butelkę alkoholu, żeby przywieźć do domu pamiątkę.

„Wunderteam” – po raz pierwszy nazwy tej użyli niemieccy dziennikarze w 1957 r., po tym jak reprezentacja Polski zwyciężyła z zespołem RFN na Neckarstadionie w Stuttgarcie. Na przestrzeni dekady „cudowny zespół” tworzyło ok. 300 sportowców, o których mówiło się: **300 spartan z „Wunderteamu”!** Polska reprezentacja lekkoatletyczna była w tym czasie znacząco lepsza od wszystkich innych, osiągała najlepsze wyniki. W latach 1956–1966 „Wunderteam” gromadził na stadionach największą liczbę kibiców w historii lekkoatletyki. Polacy masowo zaczęli uprawiać bieganie. **Zaledwie 10 lat po wojnie wyniszczony kraj stał się sportową potęgą. Sukcesy sportowców dawały Polakom nadzieję na lepszą przyszłość.** Największe triumfy nasi lekkoatleci osiągnęli na mistrzostwach Europy w Sztokholmie w 1958 r., gdzie zdobyli osiem złotych medali, i w Budapeszcie w 1966 r. (siedem złotych krążków). Za ojca sukcesów uznaje się **Jana Mulaka**, trenera „Wunderteamu”.



Jan Mulak

FOT. PIOTR BARĄCZ / EAST NEWS

Jak pierwszy raz przyjechałem do Glasgow, padał deszcz. Przez dwie mile biegłem w błocie, bo boisko było trawiaste. Wygrałem tamten bieg, dostałem za niego cztery funty. Trudno było za to coś kupić. Starczyło co najwyżej na skromny upominek dla bliskich, apaszkę czy broszkę. A tu rodzina w domu wypytywała: „Byłeś za granicą. Co przywiozłeś?”. Wyjazdy pokazały nam, jak żyją ludzie na Zachodzie. Ale do głowy mi nie przyszło, żeby nie wrócić do kraju, nigdy! Byliśmy zadowoleni z tego, co mamy w Polsce.

Jakie są najgorsze warunki do biegania?

Nie zwracaliśmy nigdy na to uwagi. Bez względu na pogodę, jak przyszła godzina treningu, to się trenowało. Czy słońce, czy deszcz, czy mróz minus 30 stopni – biegaliśmy. Na zawodach w Sztokholmie cały dzień padało. Biegaliśmy tylko na drugim torze, bo przy bandzie zrobiło się takie błoto, że na wirażu nie sposób było się utrzymać. Ale nie wybrzydaliśmy. Mróz, szron mieliśmy pod nosem, a i tak ganiałymi tempówkami. Nikt się z nami nie pieścił, myśmy byli twardzi.



Gdańsk, 2002 r. VIII Międzynarodowy Maraton Solidarności. Na czele zawodników, z lewej – Kazimierz Zimny, dyrektor maratonu.

FOT. PAP / STEFAN KRASZEWSKI

Nie to, co z dzisiejszymi sportowcami.

Mieliśmy silną wolę. Tak zostaliśmy wychowywani w czasie wojny i później podczas okupacji, byliśmy przyzwyczajeni do ciężkich warunków. Ale była też w nas ogromna ambicja i miłość do sportu. To one sprawiały, że człowiek się nie poddawał, tylko parł do przodu. Nic nie mogło nam przeszkodzić ani nas zniechęcić. Nie mieliśmy porządnych dresów, więc na treningi zimą w górach zakładaliśmy ciepłe skarpety, i tyle. Śnieg po pachy, a my biegaliśmy po 5–6 godzin. Na tym budowało się kondycję. I nikt się nie przeziębia!

Jeszcze w trakcie kariery lekkoatletycznej został pan trenerem. Jak to się stało?

Mój trener dość wcześnie zmarł na raka. Do końca kariery sam układałem sobie treningi. W '65 roku skończyłem z bieganiem. Do tego czasu zdobyłem duże doświadczenie, zrobiłem specjalizację trenera I klasy, II klasy, a później klasy mistrzowskiej. Miałem dużą grupę treningową na uczelni. W klubie prowadziłem 15 zawodników, którzy odnosili sukcesy. To byli wysokiej klasy biegacze, bijący rekordy, bardzo

utalentowani. Byłem też przez pewien czas trenerem kadry polskiej juniorów. To był mój główny zawód i bardzo to lubiłem.

Jan Mulak wprowadził do treningów lekkoatletycznych wiele nowatorskich metod. Pan w swojej pracy trenerskiej trzymał się tych zasad?

Między Janem Mulakiem a moim trenerem Żylewiczem panowało pewne napięcie, nie do końca się ze sobą zgadzali. Mulak był fachowcem wysokiej klasy, liczył się w Europie i trochę miał pretensje, że nie chciałem z nim trenować. A ja byłem wierny trenerowi Żylewiczowi, zwłaszcza gdy zachorował. Cierpiał na raka krtani, nie mógł mówić, miał problemy z jedzeniem. Mimo to jeszcze długo jeździł na obozy. Cały czas byłem przy nim. Gdy przestał wychodzić z domu i leżał już w łóżku, robiłem odcinki treningowe specjalnie pod jego oknem. Nie wiem, czy mnie widział, ale chciałem mu sprawić przyjemność. Byłem jego zawodnikiem, a do stylu Mulaka nie przywykłem. Później, gdy sam byłem trenerem, stosowałem bardziej tradycyjne metody, wzorowałem się na swoim dawnym trenerze.

Jest pan współorganizatorem Maratonu Solidarności. Zawodnicy biegną tą samą trasą, którą przemierzali się kurierzy przenoszący wiadomości i ulotki po rozpoczęciu strajków w Sierpniu '80 roku.

Tak, od ponad 20 lat jestem dyrektorem tej imprezy. W tym biegu chodzi o upamiętnienie wydarzeń z Sierpnia, osób, które zginęły. Maraton biegnie z Gdyni, a kończy się na Starym Mieście w Gdańsku. Zawsze jest uroczyste składanie kwiatów pod pomnikiem ofiar i śpiewanie hymnu narodowego. Najpierw były cztery półmaratony, a od '95 roku, gdy przejąłem organizację biegu, odbywają się maratony. Trasa ma 42 kilometry. Maraton cieszy się bardzo dużą popularnością, każdego roku startuje około tysiąca zawodników. Bieg odbywa się 15 sierpnia, czyli w okolicach Dnia Solidarności. Trasa nie jest zbyt trudna, praktycznie cały czas prowadzi z górki. Ale najczęściej biegnie się w upale, temperatura sięga nawet 30 stopni. Bardzo ciężko biegnie się w takich warunkach, a jednak zawodnicy chcą startować. Ostatni odcinek przed metą – 500 metrów – biegną aleją, gdzie dopingują ich kibice. Zawodnikom bardzo się to podoba.

Czy pana dzieci lub wnuki złapały sportowego bakcyła?

Córka jest utalentowana sportowo. W szkole grała w koszykówkę, bardzo dobrze pływa. Ale nie ma silnej woli, brakuje jej wytrwałości, systematyczności. Nie udało

się nam tego wypracować. Próbowałem, ale nie da rady. Z kolei wnuk, który mieszka w Nowym Jorku, miał smykałkę do wioślarstwa. Na uczelni odnosił nawet sukcesy w sekcji wioślarskiej. Synowie grali wyczynowo w koszykówkę. Ale nic na stałe, zawodowo, tylko rekreacyjnie.

Przejsście na sportową emeryturę było dla pana trudnym momentem?

Bardzo trudnym. Przyznam szczerze, że ciężko to przechodziłem. Na początku nie mogłem się dostosować. Gdy zacząłem się spełniać jako trener, żal trochę minął. Ale trudno było się wycofać z biegania, porzucić dotychczasowy rytm życia. Byłem związany ze sportem, z zawodnikami, biłem rekordy, zdobywałem medale, nie znałem innego życia. Musiałem pogodzić się z tym, że nie będę tego robił wiecznie. Skończyłem karierę w wieku 32 lat. Podjąłem decyzję, klamka zapadła i koniec. Musiałem być konsekwentny. Zdecydowały względy zdrowotne. Kondycja fizyczna nie pozwalała mi na dalsze bieganie. Potem jeszcze długo byłem trenerem. Właściwie cały czas pracuję, udzielam wskazówek, przychodzą do mnie zawodnicy, rozpisują im plany treningowe.

To ważne, żeby seniorzy się ruszali, byli aktywni fizycznie?

Sam już nie biegam i zazdroszczę tym, którzy mogą. Tęsknię za bieganiem. Ale co zrobić, starość nie radość. Niedawno miałem kontuzję, wysiadło mi kolano. Upadłem tak paskudnie, że uszkodziłem kręgosłup. Już szósty tydzień nie mogę wychodzić z domu, a muszę ciągnąć maraton, którego jestem dyrektorem. Mam nadzieję, że za rok znowu uda się go zorganizować.

Warto uprawiać sport. Nieważne jaki, ważne, żeby być aktywnym, bo sport to zdrowie. Dziś ludzie to rozumieją. Mają siedzącą pracę, siedzący tryb życia, więc szukają możliwości, żeby się poruszać. Mieszkam na osiedlu niedaleko stawu. Ten staw ma może kilometr w obwodzie. Widzę, że ludzie wokół niego cały czas biegają, jeżdżą na rolkach, zarówno starzy, jak i młodzi. Jeszcze niedawno trudno było namówić kogoś do sportu, a teraz mnóstwo osób się rusza, gimnastykuje, spaceruje.

Dobrze, że bieganie zrobiło się takie modne?

Cieszę się z tego, ale martwi mnie, że biegaczami nie zajmują się fachowcy. Ludzie nie mają odpowiedniego stylu. Kiedyś nawet zaczepiałem takie osoby, mówiłem, że jestem trenerem klasy mistrzowskiej, dyrektorem maratonu, mogę coś podpowieść. Ale odpowiadali, że nie potrzebują żadnych uwag, bo mają swój pomysł na

bieganie. Nie chcieli słuchać moich wskazówek. Nikomu więc nie podpowiadam, nie tłumaczę, jak prowadzić ręce czy jak stawiać stopy.

Co więcej, ludzie biegają bez wykonania odpowiednich badań. A czasem kompletnie bez pomysłu! Mieliśmy na przykład pana po zawale. Wyszedł ze szpitala i po dwóch tygodniach zgłosił się do maratonu. Na szczęście jego rodzina zainterweniowała, zadzwonili do mnie, powiedzieli, że się o niego martwią. A on już biegł! Mieliśmy na trasie swoich ludzi i na 10 kilometrów zdjęliśmy go. Całe szczęście, że nic złego się nie stało. Takie zachowanie jest kompletnie nieodpowiedzialne!

Dawniej funkcjonowały przychodnie sportowe, zawodnik musiał przynieść zaświadczenie, że jest zdrowy. Teraz każdy startuje na własną odpowiedzialność. Za-

KAZIMIERZ ZIMNY:

Sportowcy angażują się w wiele innych aktywności, medialnych, reklamowych, a to przekłada się niestety na ich wyniki. Nic nie zastąpi **harówki na treningu**.

wodnicy nie są przygotowani jak należy, ale to ich nie zniechęca. Podziwiam taką odwagę. Jak można biec maraton bez przygotowania? Ja bym się nie odważył. Na krótszym dystansie – 5–10 kilometrów – to co innego. A teraz są organizowane biegi nawet po 100 kilometrów. Żeby się dobrze przygotować, trzeba codziennie przynajmniej te 15 kilometrów przebiec. Organizm musi się stopniowo przystosować do wysiłku, trzeba wzmocnić wydolność oddechową, mięśnie, stawy, żeby nie nabawić się kontuzji. Maraton to ogromny wysiłek dla organizmu. W naszym maratonie biegają nawet osoby po osiemdziesiątce, ale one akurat są odpowiednio przygotowane.

Co jeszcze, poza sukcesami sportowymi, dała panu lekkoatletyka?

Sport dał mi bardzo wiele. Wytrwałość, dzięki której ze wszystkim w życiu sobie poradziłem. Skończyłem uczelnię, zrobiłem doktorat. Biegałem, zdobywałem medale, zostałem dyrektorem maratonu. Kariera sportowa bardzo mi pomogła. Wszystko mi się w życiu udało. I bardzo się z tego cieszę.

Kolarstwo

Lata 70. – złote czasy polskiego kolarstwa. Ich bezpośrednim uczestnikiem był Tadeusz Mytnik, wicemistrz olimpijski z Montrealu, dwukrotny złoty i brązowy medalista mistrzostw świata w jeździe drużynowej. Tworzył historię polskiego sportu wspólnie z Ryszardem Szurkowskim, Stanisławem Szozdą i Mieczysławem Nowickim.

Odkrywcą talentu tego ostatniego był nasz kolejny bohater – Edward Borysewicz. Jego karierę zawodniczą okrutnie przerwała choroba, ale nigdy nie dał sobie odebrać roweru. Został znakomitym szkoleniowcem, trenerem największych gwiazd światowego kolarstwa. *Z perspektywy czasu uważam jednak, że byłem szczęściarzem, osiągnąłem to, o czym marzyłem – mówi w wywiadzie. Jeśli zawodnik, który został mistrzem świata, pisze, że byłem dla niego kimś więcej niż ojciec, to dla mnie takie listy znaczą więcej niż medale olimpijskie.*



FOT. PAP / STANISŁAW DĄBROWIECKI



„Bóg da dzień i Bóg da radę” – wszystkie swoje dzienniki zaczynam od tych słów



FOT. DOMENA PUBLICZNA

Rozmowa z **Tadeuszem Mytnikiem**, kolarzem, srebrnym medalistą olimpijskim z Montrealu (1976), dwukrotnym złotym (1973, 1975) i brązowym (1977) medalistą mistrzostw świata w jeździe drużynowej

W ubiegłym roku skończył pan 70 lat. Gdyby mógł się pan cofnąć w czasie i udzielić rad samemu sobie w wieku 20 lat, to co by pan powiedział?

Odpowiedź jest prosta: trzeba żyć rozsądnie. Istotne jest to, co się ze swoim życiem robi, jak się człowiek odżywia, czy jest aktywny. Nie ma co przesadzać z przyjemnościami i zabawą, bo to prędzej czy później przyniesie negatywne skutki. Mnie ukie-runkował sport, całe moje życie jest z nim związane. Sport wymaga planowania i wieloletniego spojrzenia na swoje życie, na to, co będzie za 20, 30 czy 40 lat.

Czyli liczy się coś więcej niż to, co będzie jutro?

Tak. Miałem to zakodowane od dziecka i dzięki temu cieszę się bardzo dobrym zdrowiem. Mając 70 lat, wcale nie czuję się 70-latką. Mój organizm jest w idealnym stanie, dlatego wszystkim polecam, by dbali o siebie. Warto zastanowić się, co trzeba zrobić dziś, co jutro, bo to przełoży się na przyszłość.

Staram się uświadamiać to ludziom, także młodzieży. Mam masę spotkań w szkołach. Rozmawiam z nastolatkami i opowiadam im o swojej drodze. Mówię: „Zobaczcie, teraz jestem 70-latką i tak wyglądam. Zastanówcie się, jakie prowadziłem życie, jak funkcjonowałem, że jestem w takiej formie”.

Czy młodym ludziom trudno nawiązać kontakt z 70-letnim człowiekiem?

Ależ skąd! Jest wręcz odwrotnie. Dyrektorzy szkół też się tego obawiają, pytają, czy dam sobie radę. Ostatnio miałem spotkanie w szkole w Gdańsku, pani myślała, że będzie problem, a ja od razu porozumiałem się z młodzieżą. Opowiadałem o tym, co robiłem, mając kilkanaście lat – bo początki mojej kariery zawodowej sięgają właśnie lat szkolnych. Młodzi ludzie pytali mnie o masę spraw, i to zupełnie naturalnie, to nie były przygotowane wcześniej sztamkowe pytania. Do tego staram się być z nimi na ty, bez żadnego „panie mistrzu” czy coś podobnego. Młodzież potrzebuje ludzi, którzy potrafią rozmawiać z nimi tym samym językiem – językiem serca. Nie

trzeba niczego przed nimi udawać. Dzięki temu kupują człowieka takim, jaki jest, i się z nim utożsamiają.

Gdy pojawiają się w jakiejś miejscowości i ludzie się o tym dowiedzą, przyjeżdżają do kolejnego miasta nieopodal, żeby jeszcze raz się ze mną spotkać. Bywają zaskoczeni, że potrafię się z każdym porozumieć – czy to z młodzieżą, czy z seniorami. Myślę, że zwłaszcza tym drugim wiele dają spotkania ze mną. Dziękuję często Opatrzności Boskiej, bo o niej nie sposób zapomnieć. Miałem przecież w swoim życiu momenty na granicy śmierci i życia.

A jak wspomina pan dzieciństwo?

We mnie płynie góralska krew. Ojciec pochodzi z tamtych stron, cały Kraków zamieszkuje nasze rodziny. Ojciec wspaniale grał, w sumie na dziewięciu instrumentach, miał swój zespół. Niesamowity człowiek! Pracował jako strażak, przez 25 lat był komendantem straży pożarnej. „Pamiętaj, że życie nie kończy się dzisiaj” – mówił mi. „Gdy kładziesz się spać, pomódl się o to, byś obudził się następnego dnia”.

Gdyśmy byli jeszcze małymi dziećmi, ojciec pracował w cukrowni w Pastuchowie. Był szefem działu produkcyjnego, miał masę obowiązków. Ale zawsze mówił tak: „Bóg da dzień i Bóg da radę”. Ja, facet 70-letni, do dziś wszystkie swoje dzieńniki zaczynam od tych słów. To naprawdę daje nadzieję i otuchę. Kłopotów jest bez liku, ale nie ma się czym przejmować, wystarczy znaleźć złoty środek. Podobnie zresztą jest w kolarstwie – trzeba umieć współpracować z innymi, bo tylko to może przynieść zwycięstwo.

Skoro ojciec był multiinstrumentalistą, to nie miał ambicji, by również pan został muzykiem?

W rodzinie tylko brat Stanisław został muzykiem. Skończył szkołę muzyczną, grał na akordeonie. Jeszcze młodszy z braci grał na akordeonie. Mnie ojciec do perkusji czasami zaganiał i nawet coś pamiętam z tych lat, ale bardziej interesował mnie sport.

A dlaczego właśnie sport?

Jednym z moich idoli był, zresztą żyjący jeszcze, Józef Beker – olimpijczyk z Tokio, wspaniały kolarz. Gdy po szkole podstawowej zacząłem uczęszczać do szkoły

Tadeusz Mytnik – ur. 13 sierpnia 1949 r. w Nowicach, kolarz szosowy i torowy, podoficer Marynarki Wojennej, srebrny medalista olimpijski, trzykrotny medalista szosowych mistrzostw świata, wielokrotny mistrz Polski, zwycięzca Tour de Pologne, specjalista w szosowej indywidualnej jeździe na czas. Po zakończeniu w 1988 r. czynnej kariery zawodniczej prowadził w Gdyni sklep rowerowy z serwisem oraz organizował wyścigi kolarskie. Prezes sekcji kolarskiej swojego macierzystego klubu WKS Flota Gdynia. Jest kawalerem Krzyża Oficerskiego Orderu Odrodzenia Polski, Zasłużonym Mistrzem Sportu, odznaczanym sześciokrotnie złotym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe oraz dwukrotnie srebrnym. 2 lipca 2017 r. został uhonorowany gwiazdą w Alei Gwiazd Sportu we Władysławowie.

zawodowej w Świdnicy, stale wypatrywałem Bekera. W Świdnicy poznał swoją przyszłą żonę, dlatego często tam gościł. Nie mogłem jednak go dorwać. Wreszcie pewnego dnia go zauważyłem, pobiegłem pędem przez rynek, żeby go zaczepić. Co najciekawsze, również on do dziś pamięta tę sytuację. Podeszedłem do Bekera, ukloniłem się, mówię: „Dzień dobry. Proszę pana, co zrobić, żeby zostać takim sportowcem jak pan?”. Spojrzał na mnie, omiół mnie wzorkiem. Ja taka chudzina byłem, a on wysoki chłop, ponad metr osiemdziesiąt. I mówi tak: „Synu, trzeba jeść, trzeba jeść!”. Po latach powiedział mi: „Tadeusz! Gdybym wiedział, że pobijesz moje wyniki, pobijesz mnie we wszystkim, to wtedy tak bym się do ciebie nie zwrócił”.

Drużyna Józefa Bekera przyjechała jako 11. w Tokio, a pan jest wicemistrzem olimpijskim.

Tak. A to nie wszystko – startowałem przecież w Wyścigu Pokoju, zdobywałem tytuły drużynowego mistrza świata. Dla mnie spotkanie z Józefem to moment przełomowy. Uczy, że trzeba czasem inaczej spojrzeć na czyjeś życie – na życie młodego człowieka, który nie bał się podejść i miał odwagę zapytać swojego mistrza, co ma robić.

A czy dostosował się pan do tej rady i zaczął więcej jeść?

Ja od zawsze mówiłem mamie, żeby przygotowywała mi większe porcje. Chciałem przytyć, byłem szczupłym chłopcem. Ale wagi nabierałem z wiekiem. Do tego pracowałem na wsi, bo mieliśmy małe gospodarstwo rolne. Trzeba było pracować, pozbierać plody rolne, żeby przetrwać zimę, takie były czasy. Ale miło to wspominam, to było piękne dzieciństwo. Miałem okazję wysłuchać historii ludzi z doświadczeniami życiowymi, którzy pamiętali jeszcze pierwszą i drugą wojnę. Mój dziadek służył w ułanach, wojny pamiętali i mama, i ojciec.

Dziadek ułan ukształtował pana jako człowieka?

Tak. Jeździłem do Lipnicy Murowanej, kąpałem się w rzece Uszew, tam spędziłem większość swojego dzieciństwa. Dziadek handlował końmi, pytałem go, skąd się na nich zna. Wyjaśniał mi: „Miałem swojego konika w wojsku, wiedziałem o nim wszystko, a on wiedział wszystko o mnie. Teraz jak spojrzę na konia, od razu wiem, czy jest wart swojej ceny, czy nie”. Dziadek stale miał kilka koni, wyprowadzał je, jeździł na nich. Od czasu do czasu sprzedawał jednego czy dwa, ale zawsze miał ich bardzo dużo.



FOT. PAP / ZBIGNIEW WDOWIŃSKI

Tadeusz Mytnik na starcie I etapu XXVII Wyścigu Pokoju w 1974 r. (z Jabłonny)

Wspominał też czasy, gdy służył w wojsku. Mówił: „Pamiętajcie, żołnierz ma charakter, żołnierz to odpowiedzialny człowiek”. Kiedy szedłem do wojska, do Marynarki Wojennej w Ustce, cieszyłem się, że zostałem powołany. Miałem w pamięci to, co mówił dziadek: kto jest w wojsku, ten pozna swój charakter, będzie lepszym człowiekiem. Dzisiaj to zatraciliśmy, daliśmy młodzieży dużo wolności i ona się zagubiła. Młodzież szuka siebie, ale nie może odnaleźć swojej prawdziwej drogi.

Kiedyś powiedział pan, że największą walkę w karierze toczył z sowieckimi kolarzami. Wspomniał pan, że nie było etapu, w którym byście się nie bili z reprezentantami ZSRS.

Tak, choć teraz, po latach, jesteśmy przyjaciółmi, spotykamy się. Ostatnio widziałem się z Zajcewem, jechał w Wyścigu Pokoju chyba w '70 roku. Jak on się ucieszył, gdy mnie zobaczył! Wcześniej była między nami szarpanina, ale po każdym etapie w zasadzie się godziliśmy.

Z kolei z Awierinem wpadliście obaj do rowu!

Nie tylko z nim, także z Gusiątkowem, z Pikkuusem. Byłem niebezpiecznym zawodnikiem, stwarzałem zagrożenie na każdym etapie. To dlatego Ryszard Szurkowski, gdy wygrał po raz czwarty Wyścig Pokoju, powiedział: „Proszę iść rozmawiać z Tadeuszem Mytnikiem, bo ja tego wyścigu nie wygrałem. On go wygrał”. Bo to ja wykonałem za Ryśka najważniejszą robotę.

Wielokrotnie otwierał pan drogę Szurkowskiemu.

Tak. Gdy zorientowałem się, że przegra Wyścig Pokoju, zostałem i ciągnąłem go. Był wtedy trzeci. Dopadłem do kolarzy Związku Sowieckiego, Niemiec i Czech, bo taka poszła ucieczka, my praktycznie nie istnieliśmy na tym etapie. Pamiętam, że spadł śnieg, a etap szedł przez Štrbské Pleso. Ryszard troszeczkę osłabł, nawet mistrzowi się to zdarza, ale potrafił się odnaleźć. Zostałem z nim, on mnie pyta: „To co robimy?”. „Ja wszystko zrobię” – mówię. „Liczą słupki, dogonimy ich. Nie martw się, wszystko będzie dobrze”. Kiedy ich dopadliśmy – a było niedaleko do mety, 8 czy 10 kilometrów – wpadłem rozjuszony, wszyscy się wystraszyli, bo zobaczyli Mytnika.

Co ciekawe, rywale po latach mnie lubią. Gdy się spotykamy, pewne rzeczy chcą odwrócić, za coś przeprosić, przekonują mnie: „Tadeusz, wcale tak nie było”. Odpowiadam im: „Oczywiście, że było, przecież nigdy nie robiłem tego złośliwie, tylko czasem trzeba było was poskromić”.

W każdym razie na tamtym etapie to ja zdecydowałem o wszystkim. Każdy potem mówił: „Mytnik tutaj rządzi, przyjechał, wpadł jak sęp”. Miałem dyktat, wiedziałem, co zrobić. A jeszcze przyciągnąłem świętej pamięci Władka Morawca, bo on też odpał od grupy. Pytam Ryśka, czy go zabrać, on potwierdza, więc pojechaliśmy we trójkę. Podprowadziłem Ryszarda, dojechał jako trzeci i obronił żółtą koszulkę. Wjechał do Polski i tak wygrał kolejny Wyścig Pokoju.

Czy nie zrywał się pan na to, że pomaga innym, zamiast finiszować w spektakularny sposób, stawać w świetle jupiterów?

Są różne układy. Kiedy Szozda wygrywał Wyścig Pokoju, byłem liderem przez 11 etapów. Ale przyszła decyzja z urzędu, Stanisław Gucwa był wtedy marszałkiem. Zostałem poproszony do pokoju trenera, ten mówi: „Słuchaj, musisz się poddać”. A miałem pewne zwycięstwo w tamtym Wyścigu Pokoju, to był '74 rok. „Ty jesteś

MON-owiec, a pozostali są z LZS-u. Przyszła decyzja, że musi wygrać ktoś od nich”. Gucwa był z ZSL-u, a ja reprezentowałem MON. Musiałem poddać się na jednym z etapów. Pamiętam, że wszyscy przeciwnicy pytali mnie, dlaczego jestem tak pasywny, że nie gonię Szozdy, przecież tracę pozycję lidera. Nie chciałem wyjaśniać, że to wynik układów. Stasio wygrał tamten wyścig, ja spadłem bodajże na piąte miejsce, a drużynowo zwyciężyliśmy.

Czy ciężko pan to znosił?

Oczywiście, dla mnie to był duży ból. Gdy później spotkałem się z Szozdą, powiedziałem mu: „Stachu, powiem ci szczerze, że mnie to trochę gryzie. Przecież mogłem wygrać tamten Wyścig Pokoju, nikt by mnie już nie dogonił, nikt by mnie nie atakował. I wiesz – mówię mu, dobrze pamiętam te słowa – gdyby teraz to się wydarzyło, tobym się nie poddał”.

Nie posłuchałby pan odgórnych nakazów?

Nie, nie posłuchałbym. Niebawem nadarzyła się okazja, mogłem wygrać Wyścig Pokoju w '77 roku. Sprzyjały mi okoliczności, ale nie wszyscy w zespole trafili z formą. W rezultacie zająłem trzecie miejsce, przegrywając z Pikkuusem. Był jeszcze drugi kolarz Związku Sowieckiego, Władimir Osokin. Przegrałem z nimi, ale nawalczyłem się, żeby obronić trzecie miejsce. I tu widać solidarność. Gdybym nie był lubianym kolarzem, to zawodnicy z innej ekipy by nie pomagali. A pomagał mi Olaf Ludwig, Hans-Joachim Hartnick. Na jednym z etapów wyrócili mnie czescy kolarze, bo miałem dwadzieścia parę sekund przewagi nad Jiřím Škodą. Zauważył to Hartnick, a kolarze z DDR-u nie mieli już o co walczyć. Zostali, żeby mi pomóc, bo praktycznie nie miałem polskiego zespołu. Dociągnęli mnie do tego punktu, gdzie liczy się czas pierwszego kolarza. I uratowałem trzecie miejsce. Zresztą wiele razy w życiu otrzymywałem niespodziewaną pomoc – właśnie dzięki temu, że okazywałem ludziom serce, że nie patrzyłem tylko na czubek własnego nosa.

Przyjaźni się pan również z Mieczysławem Nowickim, z którym zrealizowaliście różne projekty, na przykład „Senior na rowerze”.

Tak, przyjaźnię się z Mietkiem, ale też z wieloma innymi zawodnikami – oczywiście z Ryszardem Szurkowskim, z Jankiem Brzeźnym, z chłopakami z Łodzi, z Dolnego Śląska, z Lublina. Trzymałem się również z nieżyjącym już Krzyśkiem Stecem, bardzo fajny chłopak, z Januszem Pożakiem, Jankiem Faltynem.

Jestem też, można powiedzieć, szefem rodziny kolarskiej w Polsce. Swego czasu zaszła potrzeba, żeby oddelegować kogoś, kto by występował w imieniu kolarzy – zgłaszano bowiem różne uwagi wobec dziennikarzy, sędziów – i wybrano właśnie mnie, bym zajął się tymi sprawami. Dotąd praktycznie nikt mnie nie zdezonizował. Ilekroć kogoś spotkam, to słyszę: „Witamy prezesa urzędującego na szosie”. A to przecież już przeszłość, dziś już tylko turystycznie sobie jeżdżę, co zresztą wszystkim polecam.

Co daje jazda na rowerze?

Rower jest jak rozrusznik w samochodzie. Pozwala zobaczyć, jakie są defekty w organizmie. Na jazdę na rowerze namówił między innymi mojego lekarza. Pewnego dnia zasłabł, ale już na terenie szpitala, do którego dojeżdżał rowerem. Wyszło na jaw, że miał chorobę wieńcową, i można było w porę przeciwdziałać. Do dziś, gdy tylko wspomina ten moment, mówi mi: „Tadek, to dzięki tobie, dzięki rowerowi. Gdybym tylko chodził, mogłoby być różnie”.

Skąd się wziął pomysł na akcję „Senior na rowerze” i na czym ona polegała?

To był spontaniczny pomysł. Myślę, że wziął się z mojego optymistycznego podejścia do życia, z chęci zrobienia czegoś pożytecznego. Cofną się w czasie 23 lata. Pamiętam, że była sobota, odwiedzałem znajomych wraz ze swoją świętej pamięci małżonką. Mówię do Janusza Pożaka: „Wiesz co, Janusz, jak byłem z żoną w Kozłowie, spodobała mi się taka fajna trasa na jedną rundkę. Słuchaj, może zrobilibyśmy coś tutaj? Wydrukujemy numery, ogłosimy na szybko, że Tadeusz Mytnik i Janusz Pożak zapraszają rodziny, będziemy z nimi jeździć po dwie czy trzy rundki, rozdamy nagrody” – bo Janusz miał hurtownię artykułów gospodarstwa domowego. Zgodził się, zaangażował swoich kolegów z Lubartowa. Narzysowaliśmy trasę, roznieśliśmy ulotki po kawiarniach, żeby rozpromować imprezę. Proszę sobie wyobrazić, że to chwyciło! Sporo ludzi przyjechało, ze wszystkimi robiliśmy rundę czy dwie. Najeździłem się cały dzień, miałem dość, ale byłem przekonany, że zrobiłem dobrą robotę.

Po tylu latach ta impreza nadal się odbywa.

Tak. Dziś na Święto Roweru w Lubartowie przyjeżdża po 13 tysięcy ludzi. Osobiście byłem tam trzy lata temu, zaproszono mnie jako gościa honorowego. Gospodarze oznajmili, że przyjechał człowiek, który dał tej inicjatywie zielone światło, który wszystko zapoczątkował. Było mi bardzo miło.



FOT. TOMASZ JASTRZĘBOWSKI / FOTO OLIMPIK / NEWSPIX.PL

2017 r., Pruszków. Prezentacja trasy 74. Tour de Pologne, wyścig byłych gwiazd kolarstwa: Tadeusz Mytnik (z prawej) i Lech Piasecki

Jest też inna impreza w moich rodzinnych Nowicach na Dolnym Śląsku, nazywa się „Szukamy Talentów Olimpijskich Tadeusza Mytnika”. To też się wzięło z niczego. Sam startuję, pokazuję, że nawet jako starszy pan mogę jeździć na rowerze. To są wspaniałe wyścigi dla dzieci i młodzieży, przyjeżdża ponad 300 dzieciaków. Raduje mnie, że moja miejscowość jest aktywna i organizuje imprezę na moją cześć. Dzięki niej całą wioskę odnowili, są nowe ogrodzenia, nowy asfalt. Niby mała wioska, a wygląda jak miasteczko.

Czy często pojawia się pan na takich imprezach?

Tak. Znam Piotra Muszyńskiego, który organizuje spotkania z gwiazdami sportu. Z niego jest showman, ale ja też umiem prowadzić rozmowę, odpowiadam na wiele pytań, opowiadam ciekawostki, mam ich cały wór. Może przytoczę kilka.

Byliśmy z Leszkiem Piaseckim we Włoszech, zaproszono nas na wyścig Trofeo Baracchi z zawodowcami. To wymagająca impreza, odbywa się późną jesienią. Padał deszcz ze śniegiem, było bardzo zimno. Jechaliśmy nieźle, zajęliśmy trzecie albo

piąte miejsce, już nie pamiętam, wygrał chyba Tony Rominger. Na drugi dzień, gdy wstaliśmy, mówię do Leszka: „Wiesz co, pojedźmy do sklepu, do mojego przyjaciela”. Bo ja przez wiele lat przyjeżdżałem do Almy albo do Bergamo i mieszkalem u Augusto. Bardzo przyjazny facet. Przeżył wojnę, Polacy go uratowali, ukrywali go w kopcu koło Olsztyna czy Białegostoku. Poprzysiągł sobie, że jeśli kiedykolwiek zawitają do niego Polacy – bo Augusto prowadził hotel, restaurację i właśnie sklep rowerowy – to będą mieć u niego wszystko. Poszliśmy do niego z Piaseckim, kupiłem mu rękawiczki z barwami mistrza świata i mówię tak: „Leszek, teraz ci powiem, dlaczego cię tu przyprowadziłem. W przyszłym roku będziesz mistrzem świata. Koszulkę zdobędziesz, a rękawice właśnie ci sprezentowałem”. Proszę sobie wyobrazić, że tak właśnie się stało! Po latach Leszek opowiada tę anegdotę, zresztą do dziś ma te rękawiczki i koszulkę mistrza świata. Gdy jechaliśmy w tamtym wyścigu, wyczułem, że tak będzie. Leszek mi nie wierzył, potem się zarzekał: „Tadek, pół nocy nie spałem przez to, coś mi nagadał, że w przyszłym roku zostanę mistrzem świata”.

Dobrze też pamiętam swoje spotkanie w Kołobrzegu parę lat temu. Piotr Muszyński zaprosił mnie na chwilę, bo przygotował trasę dla dzieci. Mówię mu: „Słuchaj, dajmy tu ławki, zrobimy na boisku przeszkody dla dzieciaków”. Spodobało się to ludziom, mnóstwo osób przyszło. Wyjaśniłem przez mikrofon, co i jak, z każdym się przejechałem, wsiadałem nawet na małe rowerki. Był też Władek Kozakiewicz, i chyba Supron, ale to ja przyciągnąłem najwięcej osób. Kiedy jedliśmy kolację w hotelu, Piotr zaproponował: „Tadek, a ty byś nie chciał, żebyśmy zrobili coś razem dla ludzi?”. Zgodziłem się, co roku odbywa się ta impreza. Mnóstwo osób tam przyjeżdża, po 100, 200, 250 osób na jeden rajd. Najmłodsza dziewczynka miała cztery latka, a przejechała 4-kilometrową trasę! Jechała z rodzicami, nie zsiadła z rowerka ani na chwilę. Z wnuczkami przybył też starszy pan, miał chyba 88 lat, a był w doskonałej formie. Powiedział mi: „Panie Tadeuszu, jak usłyszałem, że pan będzie, to nie mogłem nie przyjechać. Rower wyszykowany, wypucowany, wnuczki namówiłem”. Dzięki takim przedsięwzięciom inni mogą zobaczyć, że są tacy ludzie jak my, którzy nie siedzą w bamboszach, tylko są aktywni.

Starsi ludzie mają rozmaite obawy związane z rowerem. Przede wszystkim boją się upadku, bo poczucie równowagi nie jest już takie jak kiedyś. Jak pan odpowiada na takie wątpliwości?

Mówię na przykład tak: „Nie musi pan jechać z Gdyni do Wejherowa. Niech pan sobie założy, że jedzie w jedną stronę pół godziny i wraca pół godziny. Nawet na takim odcinku niech pan się napije, coś zje”. Zawsze też bezpiecznie obniżyć siodełko,

żeby w razie czego móc się podeprzeć nogami. A jeśli ktoś nadal się boi, to niech zdecyduje się na wyjazd w grupie, w dwie, trzy lub cztery osoby.

A co z ochraniaczami, kaskiem?

Kask oczywiście jest obowiązkowy, natomiast nie trzeba żadnych ochraniaczy na kolana, bo to jedynie przeszkadza, kolana przecież pracują. Warto założyć strój sportowy, nie wstydzić się. Ludzie potem mówią: „Ten Mytnik miał rację, że trzeba ubrać się po sportowemu. W końcu sport jest piękny i daje tyle radości”. Ja niesamowicie się cieszę, gdy widzę tylu aktywnych ludzi. Wciągnąłem w sport naprawdę wiele osób. Mam gros lekarzy, którzy kiedyś się mną opiekowali jako sportowcem, a dziś sami jeżdżą na rowerach. W swojej parafii mam nawet księży, którzy jeżdżą, pytają mnie, co wolno, a czego unikać. Potem opowiadają: „Panie Tadek, czuję się doskonale. Jestem innym człowiekiem”. Znam lekarzy różnej profesji, którzy mówią: „Słuchaj, teraz jest całkiem inaczej, czuję się lekki, przestałem jeździć windą w szpitalu, tylko po schodach chodzę”. Takie historie utwierdzają mnie w tym, że można dać impuls do zmiany.

Człowiek z taką siłą przekonywania jak pan musiał lubić sprzedawać rowery. Kiedy zajął się pan prowadzeniem sklepu?

Założyłem go w Gdyni w '76 roku, to był pierwszy taki sklep w mieście. Borykaliśmy się z różnymi problemami, bo prywatniarka nie była wtedy taka łatwa jak dziś.

Nawet jak ktoś nazywał się Mytnik, to nie miał łatwego życia?

Oczywiście, że nie! Nie bardzo chcę wracać do tych dni, gdy panowie z urzędu organizowali łapanki z zaskoczenia. W każdym razie sklep prowadziłem prawie 40 lat, aż do momentu, kiedy moja żona zmarła, czyli do 2014 roku. Małżonka była motorem działania, prowadziła całą buchalterię, ja nie miałem na to czasu. Sprawdziałem się jako sprzedawca! Najpierw próbowałem lepiej poznać klienta – przyglądałem się sylwetce, patrzyłem na wzrost, na to, czy klient nie ma jakichś kłopotów ze zdrowiem. Byłem spostrzegawczy, tylko rzuciłem okiem i wiedziałem, co doradzić. Podpowiadałem: „Proszę pana, a może by pan zobaczył ten rower? Niech się pan przejedzie, wszystko zaraz panu przygotuję”. Ciach, ciach, ciach, bo dla mnie to żaden problem. Przygotowywałem rowery jak dla siebie. Potem słyszałem: „Ma pan rację, panie Tadeuszu, to jest rower dla mnie”. Do dzisiaj ludzie w Trójmieście rozpoznają mnie na ulicy, i nie tylko tutejsi, ale też warszawiacy. U nas sporo jest turystów z Warszawy, cała stolica przyjeżdżała do mnie na serwis. Nie robili go w Warszawie, bo było drogo, przyjeżdżali tutaj.

Czy to, że kupują rower od wicemistrza olimpijskiego, miało dla nich znaczenie?

Tak. Miałem specjalne mazaki, którymi podpisywałem rowery. Niesamowita historia przydarzyła mi się w tym roku. W Gdańsku organizowana była wystawa rowerowa, bo zbieraliśmy pieniądze dla Ryszarda Szurkowskiego. Byli też Heniek Charucki i Leszek Piasecki. Opowiadaliśmy ciekawostki, ludzie słuchali. Widzę, że jeden z panów jakby się niecierpliwi. Pytam go: „Czy pan na kogoś czeka?”. On na to: „Proszę pana, a mogę pana prosić na chwilę? Niech pan ze mną pójdzie”. Udałem się z nim, a on pokazuje rower, który kupił u mnie ze 30 lat wcześniej, widać na nim życzenia i mój autograf. Mężczyzna wyjaśnia: „Panie Tadeuszu, jak tylko dowiedziałem się, że pan przyjeżdża, chwyciłem rower i od razu przyjechałem. Już dziś na nim nie jeżdżę, bo się boję, żeby ktoś mi go nie ukradł albo coś. Gdy go kupowałem, byłem młodym chłopcem, a pan napisał mi takie ładne życzenia i złożył autograf”.

Albo inna sytuacja: w Warszawie organizowane są Pikniki Olimpijskie, podchodzi do mnie człowiek i mówi: „Panie Tadeuszu, jak ja żałuję, że pan już nie prowadzi serwisu. Pan zawsze tak przygotowywał mi rower, że miałem na nim więcej siły”. A ja po prostu zawsze przygotowywałem je tak, jakbym robił je dla siebie.

Próbował pan policzyć, ile sprzedał pan w życiu rowerów? W ciągu 40 lat to muszą być dziesiątki tysięcy sztuk.

Trochę tych rowerów poszło w świat. Ludzie kupowali rowery turystyczne, damki, męskie. Sam też je produkowałem – robiłem turystyczne rowery trzybiegowe. Sprowadzałem z Niemiec części Sachs, trzybiegowe i pięciobiegowe. To było zaskoczenie, że rower ma w środku trzy biegi i hamulec do tyłu, czyli nie wolnobiezka. Do dziś można je spotkać, widnieje na nich napis Mytnik opatrzony barwami mistrza świata, wypisane są też wyniki mistrzostw świata i zwycięstwa.

Na początku rozmowy wspominał pan, że przydarzył się panu wypadek, który na wiele miesięcy wyeliminował pana z wyścigów. Jak do niego doszło?

Miałem bardzo ciężki wypadek w Rybniku podczas Tour de Pologne. Bardzo źle to wyglądało. Rano wygrałem czasówkę, pokonałem wszystkich Francuzów. Francuzi, jak mnie zobaczyli, mówili, że wyglądam jak Anquetil, znany w ich kraju kolarz. Po czasówce pojechaliśmy właśnie do Rybnika, no i stało się to, co się stało.

Jak do tego doszło?

Na trasę wyskoczył kibic i uderzyłem w niego. Zdarzyło się to dosłownie na samej mecie, wyglądało bardzo groźnie. Obudziłem się dopiero po tygodniu. Całe szczęście, że z trasy zabrał mnie lekarz, który na co dzień pracuje z żuźłowcami. On znał tego rodzaju urazy, wiedział, co ze mną zrobić. Dzięki temu do dziś dobrze funkcjonuję.

Nie tak dawno temu również Ryszard Szurkowski uległ poważnemu wypadkowi.

Tak, to było ponad dwa lata temu, 10 czerwca 2018 roku, podczas wyścigu w Kolonii. Ryszard proponował mi ten wyjazd, gdy widzieliśmy się w hotelu w Łodzi, ale nie byłem skory jechać do Niemiec. Był z nami Mietek Nowicki. W pewnym momencie Ryszard rzucił pomysł: „Toniek – bo ja mam przydomek Toni, a na Ryśka mówimy Bibi – gdzie jest Mietek? Zróbmy sobie zdjęcie we trójkę”. My dwaj byliśmy po urazach kręgosłupa, jedynie Rysiek nie. Znaleźliśmy Mietka, zrobiliśmy zdjęcie – ostatnie zdjęcie, gdyśmy stali we trójkę. Pamiętam, że Rysiek mi obiecał: „Słuchaj, Toniek, to ja do ciebie przyjeżdżam 6 lipca na twój wyścig w Nowicach”. Pożegnaliśmy się i pojechał.

Kiedy dowiedział się pan, co się wydarzyło?

Długo o niczym nie wiedziałem. Gdy zbliżała się impreza w moich rodzinnych Nowicach, zacząłem wydzwaniać do Ryśka. Dzwonię raz, drugi, trzeci – i nic, nie odbiera. W końcu zatelefonowałem do Mietka Nowickiego, ten mówi, że nic nie wie. A Mietek jest łącznikiem między nami, on wiele rzeczy wie. To dalej dzwonię – do Heńka Charuckiego, a on mówi, że Rysiek jest w Stanach. W międzyczasie był ślub Heńka, mnóstwo kolarzy się zjechało – Faltyn, Brzeźny, Walczak, cała nasza grupa. Robimy zdjęcie, stał też baner z napisem „Pozdrowienia dla Ryszarda Szurkowskiego”. Coś mnie tknęło, ale w dalszym ciągu nic nie wiedziałem. Wyścig w Nowicach odbył się w lipcu, musiałem przeprosić ludzi, że Ryszard nie dojechał. Obiecowałem, że na pewno pojawi się za rok.

Na początku sierpnia był memoriał Henryka Łasaka w Suchej Beskidzkiej. W pewnym momencie Mietek Nowicki podchodzi do mnie i mówi: „Toniek, nie stój, tylko usiądź”. Ja się oburzam: „Co ty ze mnie robisz jakiego...?”. „Posłuchaj mnie, usiądź!” I wtedy dopiero Mietek opowiedział mi całą historię. To właśnie Nowicki ściągnął Ryśka samolotem, bo on to jest matka Teresa z Kalkuty, zawsze ludziom pomaga, wspierały człowiek. Gdy skończył opowiadać, nie mogłem znaleźć sobie miejsca. Powtarzałem

tylko w kółko, że to niemożliwe. Wypytywałem, czy będzie żył, Mietek mówi, że Rysiek jest w bardzo ciężkim stanie. Podjąłem decyzję, mówię: „To wiesz co, jedziemy do tego Konstancina”. Nie mogłem wytrzymać, jesteście przecież przyjaciółmi.

Ciekawe, że tak długo udało się tę sprawę utrzymać w tajemnicy.

Dopiero na miejscu dowiedziałem się, czemu tak było. Gdy przyjechaliśmy do szpitala, Mietek mówi do mnie: „Idź do sali numer 4, tam jest Rysiek”. Wchodzę, widzę, że leży młody chłopak. „Dzień dobry. A pana kolegi nie ma?” – pytam. Odpowiada, że wzięli go na badania. Wychodzę, bo co będę w pokoju czekał? Stanąłem obok windy, widzę, że wiozą kogoś na wózek – człowiek cały pozawijany, ale nie zwracam uwagi, przecież nie będę patrzył na czyjeś nieszczęście. Gdybym stał centralnie przed pokojem, wiedziałbym, że to Ryśka wieźli. A tak wychodzi Mietek, mówi do mnie: „A co ty tutaj robisz?”. Wyjaśniam, że byłem w pokoju i że Ryśka nie ma. „No jak nie ma go, co ty gadasz?”

Wchodzimy do sali, widzę, że zapięli go w pasy, jakby w koszu siedział, tak jak wyciąga się silnik z samochodu. Przenoszą go na łóżko, pielęgniarka układa mu jedną rękę, drugą, potem nogę. Mietek mnie stuka, żebym nie płakał, a ja się strasznie wzruszyłem. Wreszcie go położyli, witam się z nim. On tylko patrzy, w końcu pyta: „Toniek, to ty?”. Ja mówię: „No tak, Bibciu, przyjechałem do ciebie, kochany”. Pamiętam, że próbował głowę odchylić, bo łązy mu poleciały. Pocałowałem go w czoło, usiedliśmy obok łóżka. Zastłoniliśmy okno, bo słońce mocno świeciło.

Zaczęliśmy powolutku gadać na różne tematy. W końcu pytam: „Dlaczego ty, Ryszard, się nie odzywałeś? Tyle telefonów, tyle SMS-ów do ciebie pisałem”. Wyjaśnił mi wtedy, dlaczego trzymali wszystko w tajemnicy. „Toniek, bo ja myślałem, że za tydzień–dwa będzie po wszystkim. Tak jak nieraz coś się nam przydarzyło, tośmy zaraz z powrotem myśleli o rowerze. A ja nie zdawałem sobie sprawy, że taki jestem trafiony, że mam uraz kręgosłupa, bezwład rąk i nóg. Dopiero później sobie to uprzytomniłem”. Rysiek poprosił o kontakt z Mietkiem, ten szybko pojechał do Ministerstwa Zdrowia, załatwił samolot, który poleciał po Ryśka. Od razu z lotniska przetransportowano go do Konstancina. Tak że dopiero wtedy w szpitalu wszystko mi opowiedział. Pamiętam, że męczył się od samego mówienia.

Akurat nastąpiła pora obiadu. Pani, która przyniosła obiad do sali, zobaczyła, że jesteśmy przyjaciółmi. Mówi do mnie: „A to pan nakarmi pana Ryszarda”. Zdziwiłem się, ale Ryszard przytaknął: „Tak, Toniek będzie mnie karmił”. Obydwoj się wtedy



2015 r., Piknik Olimpijski w Warszawie. Przyjaciele i gwiazdy polskiego kolarstwa: od lewej Tadeusz Mytnik, Mieczysław Nowicki i Ryszard Szurkowski

najedliśmy. Jak małemu dziecku powolutku zupkę dawałem, żeby się nie zakrztusił, później drugie danie. Cieszył się jak dziecko, widziałem, że czuł wielki żal z tego powodu, że nie powiadomił nas w odpowiednim momencie. Pocieszałem go: „Nie przejmuj się. Pamiętasz, jak mnie odwiedziłeś? Ja też swoje przeszedłem, rękami nie ruszałem, walczyłem osiem miesięcy. Mietek leżał ponad dwa miesiące w szpitalu. Wyszliśmy z tego, to i ty dasz radę”.

Potem sobie wymyśliłem, że będę robił treningi za niego. Mówię Ryśkowi tak: „Wiesz co, Bibi. Ty teraz leniuchujesz, ja jestem jeszcze na dobrych obrotach, więc wydłużyłem sobie treningi i teraz ćwiczę za ciebie. Jak normalnie jechałbym 60 kilometrów, to teraz muszę przejechać 70”. Zaśmiał się, a ostatnio nawet powiedział: „Ty wiesz, że wewnątrz czuję, jakbym mógł już z tobą jechać”. Może to się ziści niedługo.

Akurat trzy dni temu ponad godzinę gadaliśmy na różne tematy. Jak dzwonię, od razu jest inny. Chyba dzięki temu zapomina na chwilę, że jest tak poważnie kontuzjowany. Ale wierzę w niego. Mamy za sobą niejedną ciężki wyścig, czy to w Ameryce Południowej, na Kubie, czy we Francji. Nieraz byliśmy kompletnie ujechani, a on i tak potrafił zaatakować i odjechać. To niesamowicie mocny człowiek. Ktoś inny po takim urazie mógłby stracić wszelką nadzieję, a Rysiek zachowuje optymizm, chętnie rozmawia, odwiedzamy go z Mietkiem. Jest już po operacji ręki, ścięgna i nerwy ma poustawiane, może dotknąć twarzy ręką i obsługiwać joystick – dzięki niemu znacznie lepiej funkcjonuje.



Mój ojciec mawiał:
„Spójrz w lustro.
Przecież ty jesteś
bocian, nie masz
mięśni, tylko skóra
i kości”



Rozmowa
z **Edwardem
Borysewiczem**,
kolarzem i trenerem

W tym roku skończył pan 80 lat. Jak z perspektywy czasu patrzy pan na swoje życie?

Czuję się spełniony. Jestem dumny z tego, co osiągnąłem. Popełniłem tylko jeden błąd: zbyt mocno skupiłem się na kolarstwie. Gdy idzie się w jednym kierunku, traci się to, czego można by doświadczyć, podążając w drugim. Ja straciłem na życiu rodzinnym. Na spotkaniach z publicznością zawsze podkreślałem na koniec: „Naśludujcie mnie we wszystkim oprócz jednego – nie bądźcie pracocholikami. Pierwsza jest rodzina, potem praca, nie odwrotnie”. To jest moje credo.

Jak doszło do tego, że zdecydował się pan na kolarstwo?

Uwielbiałem rower, jeździłem od małości, a w szkole szło mi bardzo dobrze. Słuchałem uważnie wykładów, choć po kilku dniach nie pamiętałem wiele. Miałem jednak osobliwą pamięć i pod wpływem stresu wszystko mi się przypominało. Zanim weszliśmy do gabinetu profesora – przeważnie wchodziło się trójkami – koledzy wiedzieli dużo więcej niż ja, a na egzaminie to ja brylowałem. Pytali mnie: „Gdzie ty się uczysz?”. Dziwili się, bo oni siedzieli nad książkami, a ja miałem jeszcze treningi. Dla nich było niezrozumiałe, że tyle pamiętałem. Dobra koncentracja przydała mi się później podczas pracy trenerskiej. Z natury jestem cholerykiem, ale gdy musiałem zachować spokój, potrafiłem się opanować i zupełnie wyciszyć.

W szkole podstawowej byłem drugi spośród wszystkich uczniów z czterech klas podstawówki. Chciałem iść do liceum i powinienem dostać się jako drugi. Nauczyciele sporządzili listę, zdecydowali, kto przechodzi, ale przyjechał drugi sekretarz i powiedział tak: „Dzieci robotników będą dyrektorami, a dzieci obszarników i wrogów systemu – robotnikami”.

Miał pan – jak mówiono w PRL-u – niewłaściwe pochodzenie klasowe?

Niestety tak. Pomógł mi wtenczas nauczyciel, który uczył fizyki, chemii i matematyki. Gdy żaden z uczniów nie umiał odpowiedzieć na pytanie, wtedy to ja ratowałem honor klasy. Nauczyciel tak mi ufał, że dał mi nawet klucz do gabinetu. Po

zmianach na liście wziął mnie za rękę, zaprowadził do gabinetu i spytał, gdzie chcę się dostać. Mówię: „Do liceum”. On na to: „Wiesz, że nie możesz. Ale gdzie indziej byś chciał? Jakie książki lubisz czytać?”. Wyjaśniam, że przeczytałem jedną o Puszczy Białowieskiej. „To lubisz leśnictwo?” – pyta. Przytaknąłem. A tak się złożyło, że ten nauczyciel znał dyrektora technikum leśnego. Napisał do niego list, wręczył mi go i zaznaczył, by list trafił bezpośrednio do rąk dyrektora.

Pojechałem do tej szkoły, wchodzę do sekretariatu, pytam: „Czy mogę panu dyrektorowi dać list?”. Sekretarka chciała mi go zabrać, cofnąłem rękę: „Nie, proszę pani, mam go dać do rąk pana dyrektora”. „Ty gówniarzu – tak do mnie powiedziała – daj mi go”. Ale drzwi były uchylone, dyrektor usłyszał rozmowę, wyszedł z gabinetu i wziął list. Gdy go przeczytał, zaprosił mnie do siebie i mówi: „Gratuluję!”. Dopytuję dla pewności: „Czy to znaczy, że będę przyjęty? Kiedy jest egzamin wstępny?”. A on: „Ty, synu, nie potrzebujesz egzaminu”. Dostałem się i skończyłem technikum, które otworzyło mi drogę do dalszej nauki. Początkowo uczyłem się na kierunku leśnictwo, ale rozwiązałem go i wybrałem nasiennictwo. To fascynująca dziedzina wiedzy, bo dotyczy krzyżówek i tworzenia nowych odmian roślin.

Po technikum miałem wolny wstęp na uczelnię dla leśników, tyle że chciałem zostać kolarzem. Wziąłem nakaz pracy, żeby zarobić na rower.

Czyli chciał pan być kolarzem, nie mając roweru?

Jakiś miałem, ale nie nadawał się do sportu. Tamten pierwszy rower kupiłem dzięki zwycięstwu w biegach. Bardzo dobrze biegałem, na dystansach od 400 metrów w górę mały szczupły gówniarz załatwiał wszystkich. W tamtych czasach organizowane były biegi powiatowe, wojewódzkie i centralne. Wygrywałem ze sporą przewagą, we wszystkich startach miałem na mecie przewagę pięciu sekund. Dostrzegł mnie trener z Zawiszy Bydgoszcz, lekkoatleta. Widział, że mam dobrą wydolność organizmu, dużą pojemność płuc, biegam na długie dystanse...

Idealne warunki do lekkoatletyki!

Zgadza się. Kolega załatwił mi kolce i wygrałem biegi centralne. To był absolutny przypadek! Pamiętam, że w finale pokonałem mistrza Polski, choć on był po kontuzji. Trener wziął mnie do kadry, w Zielonej Górze odbyło się pierwsze spotkanie, lekarze tłumaczyli podstawy treningu. Powiedziałem wtedy trenerowi, że kocham kolarstwo. „Dobrze – mówi do mnie – to będziesz jeździł rowerem i startował jako

Edward Borysewicz – ur. 18 marca 1939 r. w Kisielewsczyźnie, kolarz i trener kolarstwa. Zawodnik Społem Łódź, dwukrotny mistrz Polski w wyścigu drużynowym na 100 km (1962 i 1964). Od 1968 r. pracował jako trener m.in. Społem Łódź i Włókniarza Łódź. Od 1977 r. trener olimpijskiej kadry kolarskiej Stanów Zjednoczonych (jego zawodnikiem był m.in. Greg LeMond – dwukrotny mistrz świata i trzykrotny zwycięzca Tour de France). W latach 2005–2007 był trenerem polskiej kadry kolarzy torowych seniorów.

lekkoatleta”. „Tylko że nie mam roweru – odpowiadam – rowery są tylko na przydział”. Obiecał, że mi go załatwi. Chodziło jedynie o bon na rower, bo pieniądze miałem. Dotrzymał słowa, pojechałem do Bydgoszczy i odebrałem diament.

Gdyby trener nie załatwił panu roweru, być może czekałaby pana kariera lekkoatletyczna.

Tak. Zresztą wygrałem juniorskie mistrzostwa Polski w biegach na średnim dystansie. Pamiętam, jak dumny szedłem z kwiatkiem i szarfą, nagle patrzę, a tam w bramie stoi trener. Zwrócił się do mnie: „Chłopcze, wszędzie będziesz dobry, bo masz świetny organizm, ale twoje miejsce jest na bieżni”. Ja na to: „Dziękuję panu”. Bo co miałem powiedzieć? Odwróciłem się i poszedłem. W kolarstwie rzeczywiście trzeba mieć wydolny organizm, szybko się regenerować, to klucz do sukcesu. Gdy w '56 roku, po strajkach w Poznaniu, zniesiono nakazy pracy, a pierwszym sekretarzem partii został Gomułka, myśleliśmy wszyscy, że czeka nas nowa, lepsza Polska. Wróciłem do Łodzi. Tylko to było miasto, w którym liczą się włókiennicy, a ja miałem wykształcenie rolnicze. Poszedłem do pośredniaka, dali mi pracę w zakładach wełnianych – byłem rachmistrzem, zajmowałem się wyliczaniem zarobków.

Nadal jeździł pan na rowerze?

Początkowo rower, który wygrałem, leżał niezłożony na szafie. Było błoto, to szkoda mi było go wyciągać. Dopiero gdy pogoda się poprawiła, złożyłem go. Mieszkałem na północy, stamtąd droga prowadziła do Łowicza, widywałem tam kolarzy. Przeważnie było to trzech, może pięciu starszych panów. Aż któregoś razu patrzę, jadą młodzi kolarze, za nimi trener na motorze.

To byli zawodowcy?

Na takich wyglądali. Chciałem popatrzeć, jak jadą. Około 10 kilometrów od Łodzi jest spora góra, nazywamy ją Giewontem. Pozostałe drogi są płaskie, a ta z jednej strony jest bardziej stroma, z drugiej – bardziej płaska.

I peleton musiał podjechać pod Giewont?

Tak. Trener ich wyprzedził, stanął na górze i obserwował, jak finiszują. Nie za szybko im to szło, więc objechałem całą grupę, popędziłem do przodu i czekałem, aż do

mnie dojadą. Potem była jeszcze jedna górka, znowu ich wyprzedziłem. Trener podszedł do mnie i pyta, z jakiego jestem klubu. Mówię, że z żadnego. On do mnie: „To przyjdź do nas na w sobotę na zebranie”.

Tak zrobiłem, było tam z dwudziestu młodych ludzi. Trener pyta: „Kto chce jechać na wyścig do Józefowa w niedzielę?”. Patrzę, że dwóch czy trzech podnosi rękę – i nikt więcej. Trener wypytuje kolejno, dlaczego nie chcą jechać. „Ja nie mam gumy”, „A ja butów”. Też nie miałem odpowiednich butów, tylko takie szermiercze, za to miałem rower. Pytam więc, czy też mogę. „Potrzebna ci karta zdrowia i licencja” – wyjaśnił. „Przyjdź do klubu, wypełnisz deklarację, zapłacisz za członkostwo, dostaniesz skierowanie do przychodni lekarskiej i za tydzień będziesz mógł startować. Ale na razie możesz przyjechać popatrzeć”. Przyszedłem, okazało się, że z tych trzech, którzy mieli jechać, pojawił się tylko jeden. Były więc wolne numery, kolega był sędzią i spytał, czy nie chcę jechać. Przytaknąłem i dostałem numer zawodnika, który się nie zgłosił.

Pierwsze 100 metrów – i kraksa, bo startowało aż 250 zawodników. Kolejne 100 metrów – znowu kraksa, zaraz trzecia. Mnie udało się przebić, zostało nas z przodu może kilkunastu. Gdy zbliżał się finisz, wykrzesalem z siebie tyle, ile fabryka dała. Na mecie brakowało mi chyba z pięciu metrów do ostatniego, ale kręciłem, kręciłem i wykręciłem trzecie miejsce. Trener patrzył na to ze zdziwieniem, bo wtedy jeszcze dziecko byłem. Ale dzięki temu, że ważyłem niewiele, nie było wiele do ciągnięcia. Mój ojciec mawiał zresztą: „Synu, nie dla ciebie rower, spójrz w lustro. Przecież ty jesteś bocian, nie masz mięśni, tylko skóra i kości”.

Rozpoczął pan odtąd regularne treningi?

Tak. Zrobiłem licencję, wyrobiłem kartę zdrowia. Treningi prowadził Teofil Sałyga, trener z Łodzi. Rzecz w tym, że – tak jak mówiłem – nie miałem odpowiedniego roweru. Na pierwszy trening dostałem więc nowy. Pojeździliśmy trochę, a potem ścigaliśmy się czwórkami. Wystartowałem jako czwarty, wyprzedziłem tych przede mną. Chciałem spojrzeć, o ile wygrałem, obróciłem głowę, a tu kończy się tor! Bach, łupnąłem głową i sunąłem kilka metrów po torze. Wstałem cały obdarty, ale nie to było ważne. Najgorsze, że uszkodziłem nowy rower. Jaką ja wtedy dostałem burę!

Za tydzień znowu był wyścig „Dziennika Łódzkiego”. To były ogólnopolskie zawody juniorów, byli nawet ci z Legii. Po tym, jak rozwaliliem rower, trener dał mi bałtyka. Pamiętam, że na ostatnim okrążeniu było nas czterech, ale to byli cwaniacy.

Wchodziłem w zakręt po wewnętrznej, a oni poszli zewnętrzną. Wpadłem na kra-
węznik, wywalilem się i z drugiej strony byłem obdarty! Nawet nie pamiętam, czy
sam zszedłem, czy mnie znieśli. Potem na treningach zawodnicy żartowali: „Ty się
przestań ścigać, bo się zabijesz”. Tak się zaczęło moje kolarstwo.

Czyli upadki nie zniechęciły pana?

Skądże! Za trzy miesiące były mistrzostwa Polski juniorów. Mogłem w półfinale jechać
na cały gwizdek, ale nie miałem kół, pożyczyłem je od innego zawodnika. Sałyga mnie
zastopował: „Słuchaj, masz jeszcze czas, pojedziesz lekko, a w finale zdobędziesz trzecie
miejsce”. I tak się stało, byłem trzeci. A za rok faktycznie wygrałem kilka konkurencji.

Na drodze dalszej kariery stanęła jednak służba wojskowa?

Tak, byłem synem antykomunisty. Poszedłem na badania w komisji wojskowej.
Działo to tak, że lekarz umieszczał odpowiednią adnotację na temat zdrowia,
a oficer decydował, gdzie wysłać danego rekruta. Gdy stanąłem przed oficerem, ten
spojrzał na mnie i pyta: „Gdzie chcesz iść? Możesz wybierać, masz dobre zdrowie”.
Nie mylił się – miałem zdrowie, byłem przecież kolarzem.

Tylko pochodzenie miał pan niewłaściwe.

Oficer o tym nie wiedział. Odparłem: „Proszę pana, trener mówi, że mógłbym zostać
tutaj, w KDW w Gwardii”. „O, to ty sportowiec jesteś?” Wtedy wyciągnął skoroszyt,
spojrzał, była tam lista z dwudziestu ludzi, a moje nazwisko przekreślone czerwoną
kreską i obok przyklejona kartka. Oficer czyta, co jest napisane, i widzę, jak w jednej
chwili zmienia się na twarzy. Pytam: „Przepraszam, czy coś nie w porządku?”. A on
już zupełnie innym tonem niż wcześniej: „Od zadawania pytań jestem ja, a wy słu-
chajcie!”. I wypisał mi bilet do karnej jednostki w Opolu.

W klubie mówiono, że to nieporozumienie, że załatwią to jakoś, przecież mają kon-
takty. Zawołali mnie i pytają: „Edziu, powiedz nam: czy ty miałeś jakiś wyrok?”.
Zaprzeczam. „A ktoś z rodziny?” – dopytują. Ale nikt nie siedział. „To my tego nie ro-
zumiemy, wyjaśnimy sprawę”. Zapomniałem, że ojciec miał przeprawę polityczną,
był dwa lata na Syberii, a wszystko to odnotowano w aktach.

Za dwa tygodnie było wcielenie i trafiłem do jednostki w Opolu. Było mi tam jednak
bardzo dobrze. Mały był ze mnie gówniarz, ale główka pracowała. Byłem uczciwy,

pracowałem na inwentaryzacji w cywilu, robiłem remanenty. Potem wziął mnie
do siebie szef służby samochodowej. Miał magazyn z częściami, straszny panował
tam bałagan. W ciągu tygodnia zrobiłem to, czego chłopacy przede mną nie zrobili
przez rok. Wiedziałem, jak się robi inwentaryzację, pozakładałem kartoteki. Major
był wniebowzięty, mówi do mnie: „Słuchaj, przenoszę cię do plutonu gospodarczego.
Tam nie obowiązuje cię pobudka, przychodzisz tutaj na ósmą, pracujesz do czwartej,
potem masz wolne”.

Z czasem przeniosłem się do jednostki w Brzegu, bo tam była mała sekcja kolar-
ska. Gdy przyszło przeniesienie, major chciał mnie zatrzymać u siebie: „Chłopcze,
po jaką cholerę idziesz do Brzegu? Żle ci tutaj?”. Tłumaczę mu: „Bardzo mi dobrze,
ale tam jest sekcja kolarska, a ja jestem zawodnikiem, byłem w kadrze”. On mówi:
„Słuchaj, nigdzie nie będziesz miał lepiej niż u mnie, ale skoro tak chcesz, nie mogę
powiedzieć »nie«”. Przenieśli mnie do Brzegu, przez rok sekcja jeszcze działała, po-
tem została rozwiązana. Kazano nam wysłać rowery do domu, bo był akurat kryzys
kubański, świat w przedśionku konfliktu atomowego – i alarm bojowy, karabinek,
samochodzik, stacjonowaliśmy 10 kilometrów od Berlina. Przedłużyli nam służbę
wojskową i wyszliśmy nie po 23, ale po 28 miesiącach. Na święta nas wypuścili.

Dużo pan jeździł w wojsku?

Ile tylko mogłem! Jak tylko udało się wyrwać z jednostki, to jeździłem. Ludzi ra-
ziło, że jesteśmy ubrani po cywilnemu, więc wyjeżdżałem wieczorem. Przy okazji
przywoziłem jabcocka kucharzom, oni robili tłuszcz z cebulką, ze skwareczkami, bo
byłem głodny cały czas. W ten sposób się uzupełnialiśmy.

Przytył pan trochę?

A skąd, nic nie przytyłem. Mogłem zjeść pół bochenka chleba, i nic! To dlatego, że tłu-
kłem niesamowitą liczbę kilometrów. Wygrywałem wyścigi, będąc jeszcze w wojsku.
Do tego na sam wyścig trzeba było rowerkiem pojechać, potem wrócić do jednostki.

Co działo się później?

Wróciłem do klubu. Ćwiczyliśmy zimą, jeździliśmy na treningi, byłem szczęśliwy.
Nadszedł sezon i pierwszy wyścig – dziś nazywany Szlakiem Rodów Piastowskich.
Trener nie chciał mnie wziąć, więc postanowiłem, że pojedę na własną rękę. Dojecha-
łem na metę jako drugi! Ograł mnie Henio Kowalski, ale to ja zwyciężyłem w czasówce.

Wszystko szło dobrze, ale pojawiła się kolejna przeszkoda.

Zgadza się. Zawsze byłem wróblem, aż nagle poczułem się orłem: wygrywałem wyścigi, wróciłem do kadry, i to szosowej, a nie torowej. Na koniec sezonu byłem w pierwszej piętnastce, mogłem startować w Wyścigu Pokoju. Wróciłem po obozie w grudniu, a w styczniu trzeba załatwiać na nowo badania lekarskie i nową licencję. Poszedłem, stanąłem przed rentgenem, wypiąłem się jak kogut, bo przecież spełniają się moje marzenia. Robią mi prześwietlenie, słyszę: „Podnieś jeszcze tu, i jeszcze raz”. Zrobili mi zdjęcie, ale z uniesioną ręką, bo pod obojczykiem było zwłóknienie wielkości grochu. Byłem dzieckiem wojny, miałem gruźlicę, organizm ją zwalczył i została mała blizna – tylko że wtedy tego nie wiedziałem.

Trafiłem na lekarza, który dopiero co skończył studia. Jak zobaczył taką chudą sierotę, mówi do mnie: „Słuchaj, masz szczęście, bo w takim stanie nie wykrywamy jeszcze zmian”. Nogi mi się ugięły, z orła znowu poczułem się jak wróbel z podciętymi skrzydłami. Byłem załamany, tłumaczę lekarzowi: „Proszę pana, ja jestem kolarzem, za dwa tygodnie mamy jechać do Bułgarii”. „To dobrze, że jeździsz rowerem, to zdrowo” – odpowiada. „Ja jestem członkiem kadry, my po 100 kilometrów dziennie jeździmy”. „Sto kilometrów?” – obruszył się. „Co to, to nie”. On był otyły, nie przechodziło mu przez głowę, że można tyle jeździć. Pytam go, co mam robić. „Dobrze się odżywiać, bo żeś niedożywiony”. Wyjaśniam, że odżywiam się bardzo dobrze. „To niech cię mama dokarmi”. Odpowiadam, że mieszkam sam. „To weźmiemy cię do szpitala i po sześciu tygodniach wszystko będzie dobrze”.

W szpitalu robili mi najróżniejsze badania, posiewy. Wszystko, co mogli zwalczyć w organizmie, to zwalczyli przez sześć tygodni, a zmiana ciągle taka sama. Wywnioskowali, że w takim razie organizm nie reaguje na dotychczasowe dawki. Zaczęli mnie kłuć 2–3 razy dziennie, aż dostałem uczulenia. Na szczęście przyszedł lekarz, chirurg z Pirogowa. Wysłuchał mnie, poszedł po moją kartę, poczytał, co ze mną robią, i mówi: „Słuchaj, oni cię tu mordują! Jesteś królikiem doświadczalnym, oni nie wiedzą, co z tobą robić”. A to był szpital kliniczny, numer jeden w Polsce. Ten chirurg poszedł do profesora kierującego kliniką, na drugi dzień wzięli mnie na prześwietlenie i mówią: „Przecież to stara zmiana, ten człowiek jest zdrowy!”. Wypisali mnie i wystawili zaświadczenie: „zdolny do wszelkich wysiłków sportowych”.

W trakcie pobytu w szpitalu przybrałem 10 kilo, bo leżałem tam trzy miesiące. Ludzie mnie nie poznawali, taki zrobiłem się pucołowaty. Wróciłem do ścigania, ale po 100 kilometrach... kolka wątrobowa. Uszkodzona wątroba!



Trener Henryk Łasak. Zginął w wypadku samochodowym w Skomielnej Białej w 1973 r.

FOT. ARCHIWUM PS / NEWSPIX.PL

To efekt leczenia szpitalnego?

Tak. Zaczęłam panikować: „Boże, przedtem po 100 kilometrach, jak byłem w ucieczce, nikt się ode mnie nie odczepiał, a teraz 100 kilometrów i kolka. Co ja zrobię?!”. Kochałem sport, kochałem kolarstwo. Wtedy nie wiedziałem, że wątroba się regeneruje. Dziś oczywiście już to wiem.

Wydawało się, że zrujnowano panu karierę?

Tak, ale co mogłem zrobić? Głową muru nie przebiję. Postanowiłem, że pójdę na AWF, zostanę trenerem i wychowam mistrzów świata. Tak zrobiłem.

Porzucił pan wówczas karierę zawodniczą?

Nie do końca. Byłem na etacie, a jednocześnie wróciłem do kadry, chyba jeszcze na trzy lata. Pamiętam, jak w '65 roku Heniek Łasak, który był naszym trenerem, przyszedł do mnie i mówi: „Edziu, bardzo cię lubię, jesteś dobry, ale nie robisz postępów, jesteś obłożony książkami”. Miał rację, bo na obozach, gdy inni szli grać na przykład w ping ponga, ja siedziałem i kułem. To był mój ostatni sezon w kadrze.

Gdy skończyłem studia, prezes Gołębiowski zaoferował mi stanowisko trenera kadry. Pozostali zawodnicy przezywali mnie „profesor”, bo najpierw byłem jedynym studentem wśród kolarzy, a potem – jedynym magistrem. Zaprosił mnie na

spotkanie zarządu i nie mówiąc mi nic wcześniej, nagle ogłosił przed wszystkimi: „Oto nasz przyszły trener!”. Trenerzy zrobili wielkie oczy, ale Gołębiowski kontynuował: „Przedstawić wam go nie muszę, wszyscy znacie Edka. To pierwszy członek kadry, który skończył AWF”.

Dostałem pod opiekę juniorów, żeby móc się wykazać. Zawodnicy w młodym wieku, jeśli mają talent, robią niesamowite postępy. W efekcie zaproponowano mi stanowisko trenera kadry. Liczyli na nie również panowie Madaj, Ruciński, Rusin czy Walkiewicz. Dwaj pierwsi byli magistrami AWF-u, startowali raz w akademickich mistrzostwach Polski, to był cały ich dorobek. Mówiliśmy, że to są trenerzy magistrzy, którzy nie wiedzą, z której strony jest przerzutka, nie mieli po prostu żadnego doświadczenia.

W każdym razie, gdy zaoferowano mi tę posadę, wstałem i powiedziałem: „Proszę państwa, jestem szalenie zaskoczony. To dla mnie niebywałe wyróżnienie, ale niech panowie się nie obrażają. Byłem sześć lat członkiem kadry, zdobyłem tytuł mistrza Polski na szosie i na torze, pracuję z bardzo zdolną młodzieżą, układa mi się fantastycznie. Chcę sprawdzić, czy faktycznie zdołam czegoś dokonać, bo inaczej powiedzą, że byłem selekcjonerem, który nikogo nie wychował”. Prezes mi dopingował: „Edziu, ja ci powiem, że mnie zaskoczyłeś. Teraz masz swoją szansę, rób swoje, a my czekamy na wyniki”. W rezultacie wychowałem więcej mistrzów Polski niż trenerzy, którzy pracowali po 30 lat. Oczywiście byli też inni młodzi trenerzy, jak Matuszewski, Surmiński, Stasiu Kowalski. Każdy z nas wychował po kilku zawodników, którzy dostali się do kadry. To wtedy Polska zaczęła odgrywać rolę w świecie kolarskim.

Natomiast Walkiewicz i Rusin mieli swoje wejścia. Walkiewicz – polityczne, jego żona była w radzie państwa. Pamiętam, jak pierwszy raz przyjechał do nas na obóz. Zawodnicy bali się odezwać. Walkiewicz zaczął się mądrzyć, więc wstałem, mówię mu: „Proszę pana, my długo bawimy się w kolarstwo. Wybacz pan, ale my pana nie znamy i podchodzimy krytycznie do tego, co pan mówi”. On na to: „Nie musicie mnie znać, ja was wyszkolę”. Parsknąłem śmiechem, chłopcy zresztą też. Walkiewicz był na mnie wściekły, zresztą od początku byłem tym nie lubianym.

Można powiedzieć, że w kluczowych momentach pana życia PRL ciągle podstawił panu nogę?

Później już nie, ale rzeczywiście trudno mi było wyjechać na Zachód. Mój paszport leżał w szufladzie, do której klucz był złamany, nie dało się jej otworzyć. Pamiętam, że mogłem wyjechać na mistrzostwa świata, ale trener mi powiedział: „Nie zdążę



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE EDWARDA BORYSEWICZA

Reprezentacja amerykańskich juniorów z Edwardem Borysewiczem (pierwszy z prawej)

ci wyrobić paszportu, ale masz jeszcze czas, swoje osiągniesz”. A później była ta historia ze szpitalem... Z perspektywy czasu uważam jednak, że byłem szczęściarzem, osiągnąłem to, o czym marzyłem.

Gdy w połowie lat 70. trwały przygotowania do igrzysk, pan zaplanował wyjazd do Stanów Zjednoczonych. Skąd wziął się ten pomysł?

Początkowo było nam dobrze z żoną w Polsce, oboje pracowaliśmy na uczelni – żona skończyła ekonomię i została asystentką, żartowała, że ja jestem magistrem od przysiadów. Potem pracowała w Zjednoczeniu Przemysłu Jedwabniczego jako dyrektor ekonomiczny. Jeździła w delegacje na kontrole po całej Polsce. Przeważnie delegacje były trzyosobowe – moja żona i jeszcze dyrektor ekonomiczny,

techniczny, czasem inżynier. Na miejscu zatrzymywali się w hotelu, potem mieli kolacyjkę, a że pan dyrektor techniczny był przystojny, rozwodnik... Cóż, życie.

W ten sposób pańska droga do Ameryki się otworzyła?

Tak, bo bardzo chciałem zobaczyć Amerykę. Ludzie mówią, że tam dolary rosną na drzewach, wszystko, co amerykańskie, to najlepsze. Igrzyska olimpijskie odbywały się w Montrealu, więc załatwiłem sobie wizę do Stanów, a kolega przysłał mi zaproszenie do Kanady. Miałem zebrane pieniądze, 2500 dolarów. Dziś to niewiele, ale wtedy dolar wart był 100 złotych lub więcej. Wziąłem urlop dziekański, miałem cały rok wolny i pojechałem.

Czyli wyjeżdżając, nie zakładał pan, że Ameryka stanie się miejscem, w którym zostanie pan na dłużej?

Absolutnie nie. Jechałem po to, by zobaczyć olimpiadę. Juniorzy, których wcześniej trenowałem, startowali już jako seniorzy. Mytnik był moim zawodnikiem, Nowicki był moim wychowankiem. Mieliśmy za trzy dni jechać do Montrealu, wszystko było zaplanowane, ale akurat wrócili znajomi mojego kolegi, który mnie zaprosił, i mówią tak: „Chłopie, po co tam jedziesz? W Montrealu tylko tłok, drożyzna, bilety dostać trudno, trzeba płacić z przebicciem u koników. Lepiej obejrzyć igrzyska w telewizji”. Kolega dał się przekonać, mówi mi, że nie jedzie. Wycofali się też kolejni, mieliśmy jechać w trójkę czy czwórkę. Co miałem robić? Zrezygnowałem z wyjazdu na olimpiadę.

Miałem wizę sześciomiesięczną, a bilet powrotny dopiero za trzy miesiące. Postanowiłem, że wracam, ale trzeba było załatwić bilet. Spróbowałem, nie udało się. Drugi z kolegów mnie wyratował: „Słuchaj, mieszkam w Pensylwanii, pokażę ci ją”. Pojechałem do niego, potem musiałem się zatrzymać u kogoś innego. Poznałem dwóch inżynierów, którzy byli na dorobku, i przenieśliem się do nich. Pamiętam, jak któregoś razu pojechaliśmy razem do sklepu, bo kolega potrzebował jakiejś części do roweru. To było w New Jersey. Rozglądam się po sklepie, podchodzi do mnie starszy pan i pyta: „Can I help you?”. Ja na to: „I don't speak English”.

Jeszcze wtedy nie mówił pan po angielsku?

Zgadza się. Studiowałem co najwyżej słowniczek, same podstawowe rzeczy. To on pyta dalej: „Which language?”. Odpowiadam: „Polish. Russian. French”.

Po francusku pan mówił?

Tak. Swego czasu chodziłem na kursy francuskiego, a podczas wyjazdów do Francji poznałem dziewczynę i potem pisaliśmy ze sobą. Napisanie listu zabierało mi z godzinę, ale dzięki temu umiałem co nieco francuskiego.

Rozmawiam więc po francusku w tym sklepie. Okazało się, że to był wiceprezydent federacji kolarskiej, a jego syn był rok wcześniej w Warszawie z juniorami. Mówię, że byłem tam trenerem. To on krzyczy: „Mike!”, przychodzi jego syn, okazuje się, że się znamy! On na tych mistrzostwach w Warszawie był drugi w sprincie, pamiętałem go.

Niesamowity zbieg okoliczności.

Zgadza się. Rozmawiamy dalej, on mówi do mnie: „Wpadnij do nas na trening, mamy tu najlepszy klub kolarski”. Wyjaśniam, że nie mam pieniędzy ani roweru. Ale wyrwało mi się: „Chyba że miałbyś używany...”. Chwycił mnie za rękę, zaprowadził do piwnicy, a tam stoi 20 używanych rowerów. Wybrałem Legnano, dobrałem strój – czapkę, koszulkę, spodenki, skarpetki i buty.

Miał pan pietra przed tym treningiem?

Trochę tak. Wiedziałem, że to faktycznie najlepszy klub kolarski, widziałem przecież tego juniora, który był drugi w sprincie. Ale chciałem się sprawdzić, zobaczyć, czy dam im radę. Żeby się nie ośmieszać i nie stracić sił za szybko, nalałem sobie kawy do bidonu. Jestem szalenie czuły na kofeinę, dla mnie podwójne espresso to najlepszy doping. Wlałem sobie jeszcze miodu, żeby było słodsze, i pojechałem.

Przyjeżdżam, a na miejscu 150 osób – mężczyźni, kobiety, dzieci, młodzież, brucha-ci, wąsaci. Zastanawiam się, co to ma być. Kiedy ci kolarze przyjadą? W końcu pojawiło się kilku juniorów, wybija dziesiąta, Mike podnosi rękę i krzyczy: „Let's go!”. Ruszyła cała ta banda, droga wiodła wokół jeziora. Żeby się nie przewrócić w takim tłumie, szybko pogałem na przód. Tam dwóch młodych dyktowało tempo, a ja, stary cwaniaczek, jadę razem z nimi. Przejechaliśmy z 80 kilometrów, zostało nas kilku. Gdy dojechaliśmy na miejsce, pytają mnie, ile trenuję. Ja na to, że przestałem trenować cztery lata temu i jeżdżę turystycznie. Tamci wyjaśniają, że nieźle mi poszło na ich treningu. Trudno mi ukryć zdziwienie: „To był trening? To była przejażdżka!”. I zaraz dodają: „Zobacz, masz złą pozycję. Męczysz się na rowerze,

bo siedzisz jak na nocniku". Zaczęli się śmiać, ale koniec końców ustawiłem pozycję tym dwóm juniorom.

Gdy za tydzień znów przyjechałem, wszyscy ci ludzie chcieli, żeby im ustawiać pozycje. Nie było szans, tam przyjechało 150 osób, a każdemu musiałbym poświęcić z 15 minut. Mówię więc: „Słuchajcie, dajcie mi tłumacza, salę, tablicę, kredę, a ja opowiem wam wszystko, co wiem o kolarstwie”. Poświęciłem im prawie osiem godzin, z przerwą na lunch. Był tam ten wiceprezydent federacji, przyjechał też jego kolega sekretarz. Byli pod takim wrażeniem, że na koniec spytali, czy nie chciałbym zostać u nich trenerem. Wyjaśniłem, że muszę wracać do Polski do pracy, ale nalegali: „Zbliżają się mistrzostwa świata juniorów, tylko do maja lub czerwca byś został”. Pracę na uczelni miałem zacząć w październiku, więc się zgodziłem.

Na kolejnym spotkaniu spytali mnie, jakie są moje oczekiwania finansowe. Mówię: „Cholera, nie mam pojęcia!”. Zaczęłem sobie liczyć: mam mieszkanie, samochód, ale na benzynę potrzebuję 20–30 dolarów miesięcznie, bo wtedy benzyna była po 35 centów. Liczę sobie dalej: na jedzenie nie wydaję więcej niż 100 dolarów, mieszkanie to 150 dolarów, a że mieszkalem z kolegami, to płaciłem tylko 50 dolarów. Koniec końców doliczyłem się, że potrzebuję ze 200 dolarów na miesiąc, a że muszę coś zarobić, to wyszłoby 500. Stwierdziłem, że ostatecznie podam im sumę tysiąca dolarów miesięcznie. Jak wrócę do Polski, będą z tego niezłe pieniądze. Gdy powiedziałem, że chciałbym otrzymać tysiąc, spojrzeli po sobie z uśmiechkiem, podsunęli kontrakt i mówią: „To podpisz”.

A więc był to kontrakt na 12 tysięcy dolarów rocznie?

Dokładnie tyle. Ale wyjaśniłem im, że będę najdłużej do września. Oni na to: „Wtedy porozmawiamy, bo może będzie jakiś bonus”.

Podpisałem kontrakt, na drugi dzień idę do wiceprezesa, pytam, gdzie jest biuro. A on mówi: „Jakie biuro? W federacji nie ma biura. Jest u ciebie w domu, u nas każdy tak pracuje”. To pytam dalej: „A sprzęt?”. Okazało się, że po ostatnich mistrzostwach świata zostało sześć koszulek i dwie pary rozbitych kół. To wszystko, szkło!

Czyli początki były trudne?

Oj tak. Pytałem więc o zawodników. „A to musisz ich sobie znaleźć”. Okazało się jednak, że mieli książkę z wykazem 2300 nazwisk. Od tego zacząłem: studiowałem wy-



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE EDWARDA BORYSEWICZA

Edward Borysewicz (w środku) i dwukrotny mistrz świata Greg LeMond (z lewej)

niki, znalazłem łącznie 17 nazwisk, poświęciłem na to prawie dwa tygodnie. Przygotowałem 40 stron maszynopisu z rysunkami, przedstawiłem się, wyjaśniłem, że przygotowuję zawodników do mistrzostw świata. Rozesłałem tę broszurkę do tych 17 zawodników, odpowiedziało 15 z nich, bo dwóch zmieniło adres i nie było z nimi kontaktu.

Zorganizowałem pierwszy obóz, korzystając z pomocy naszej Polonii. Zawodnicy mieszkali u ludzi w domach, LeMond spał na podłodze w moim apartamencie. Potrenowaliśmy dwa tygodnie, zawodnicy rozjechali się do domów, potem był kolejny obóz. Gdy nadszedł czas mistrzostw świata, miałem i torowców, i szosowców. Wziąłem sobie asystentów, bo sam nie dałbym rady. Dwóch z nich było na torze, trzeci – na szosie.

Gdzie odbywały się mistrzostwa świata?

W New Jersey. Co ciekawe, rok wcześniej w Szwajcarii Amerykanie zajęli dopiero 21. miejsce, a Polacy byli w pierwszej trójce. Gdy rodacy zobaczyli, że trenują Amerykanów, pogadaliśmy trochę, spytali mnie, na które miejsce liczę. Spojrzałem na czasy zawodników i mówię, że na szóste. Oni parsknęli śmiechem, mówią: „Nie pamiętasz, jak było przed rokiem?”. Ja tylko na to: „Na własnym śmietniku nawet kogut ma głos”. Co się okazało? Polacy skończyli na dziewiątym, a ja

na trzecim! Do końca dnia Polacy nie odzywali się do mnie, a amerykańscy działacze zwariowali ze szczęścia. To był ich pierwszy medal w ogóle.

LeMond po latach wspomina, że był pan pierwszym trenerem, który opierał trening na fizjologii, a nie na przejeżdżaniu masy kilometrów, i że inwestował pan w kolarzy od 15. do 20. roku życia, by móc ich kształtować.

Dla mnie to było naturalne. U nich wcześniej to inaczej działało: trener kadry spotykał zawodników dopiero w Nowym Jorku na lotnisku, kolarze sami musieli wcześniej się przygotować do zawodów. Dla mnie to było dziwne.

Gdy mistrzostwa dobiegły końca, wrócił pan do Polski?

Zmieniłem zdanie, stwierdziłem, że zostanę dłużej. Pomyślałem: cztery lata pucharu-je u nich, wrócę i do końca życia nie będę musiał pracować, uniwersytet do niczego nie będzie mi potrzebny.

Pracował pan dalej w New Jersey?

Nie, przeniosłem się do Kolorado. Ale okazało się, że nikt tam nie mówi po polsku. W New Jersey był polski ksiądz, rzeźnik, piekarz, byli sąsiedzi Polacy. Pomyślałem sobie: „Cholera, co ja zrobiłem?!”. Nie pozostało mi nic innego, jak wziąć się do roboty – słuchawki na uszach z angielskim chodziły 24 godziny na dobę, i we śnie, i w dzień. Gdy po trzech miesiącach było spotkanie zarządu, zobaczyłem się z Mikiem, a ten mówi: „Cholera, ja się z tobą mogę dogadać!”. Co zabawne, nadal nie miałem ani sekretarki, ani biura. Gdy szliśmy gdzieś, sam niosłem dwie torby, mój asystent – kolejne dwie torby.

Czy to prawda, że namówił pan Lance’a Armstronga na kolarstwo?

On uprawiał triathlon, był akurat w Teksasie. Dostałem telefon: „Słuchaj, jest młody chłopak w Teksasie. Siedzi jak karakan, tak jak my przedtem, a ty szukasz zawodników”. Dał mi namiar, zadzwoniłem do kolegi w Teksasie, żeby się umówić i z LeMondem, i z Armstrongiem. To było już po olimpiadzie w Los Angeles. Wziąłem ich na lunch, Armstrong przyjechał z matką, bo był nieletni. Zacząłem go wypytywać: „Jakie choroby przeszedłeś?”. On spojrzał zdziwiony: „Żadnej!”. „Nie miałeś nawet grypy?” Zaprzecza, a matka zaraz potwierdza: „On nigdy nie chorował”. To pytam dalej: „A dentysta?”. „Jeszcze nie byłem”. A zęby bielutkie! W końcu mówię: „Jeśli twoja mama się zgodzi, wezmę cię do drużyny. Na razie niewiele ci mogę dać, bo nie

masz jeszcze wyników, ale jesteś młody i masz talent. Potrzebujesz chleba na stole, więc dam ci 12 tysięcy rocznie”. On mówi: „Przecież ja na to nie zasługuję”. Widać, że uczciwy, matka też nie wiedziała, co powiedzieć. Powtórzyłem: „Musisz mieć chleb na stole, więc najpierw będzie 12 tysięcy, a potem lepiej zarobisz. Wszystko to pod jednym warunkiem: przyniesiesz mi wyniki rentgena płuc, EKG serca i wyniki krwi. Wtedy przysięgnę kontrakt do podpisania”. Podałem matce rękę, a za trzy dni podpisaliśmy kontrakt. Wysłałem mu bilet, żeby do mnie przyjechał. Miałem domek klubowy, mieszkali tam moi koledzy kolarze. Tak to się zaczęło.

Co dzisiaj, po latach, sądzi pan o Armstrongu, kiedy znamy już całą jego historię?

Ja jestem człowiekiem, który nikomu się nie narzuca. On był wielkim kolarzem i obnosić się z tym, że byłem jego pierwszym trenerem, to nie w moim stylu. Zresztą gdy zachorował, napisałem do niego list. Chwilę wcześniej odbył się największy wyścig etapowy na Wschodzie, w Ameryce, i Lance’owi nie poszło. Siedział taki zgaszony, chciałem go pocieszyć. Niestety list nie dotarł, bo potem o niego pytałem i Lance twierdził, że nic nie dostał. A gdy spalił mi się dom, przysłał mi 20 tysięcy dolarów, choć nawet o to nie prosiłem. I jeszcze pytał, czy nie potrzebuję więcej!

O ten pożar chciałem zapytać. To niezwykle, jaki był odzew w świecie sportu po tym nieszczęśliwym zdarzeniu.

To prawda. W ciągu trzech miesięcy dostałem 120 tysięcy dolarów i około 500 listów, a niektóre naprawdę chwytają za serce. Jeśli zawodnik, który został mistrzem świata, pisze, że byłem dla niego kimś więcej niż ojciec, to dla mnie takie listy znaczą więcej niż medale olimpijskie. W ciągu dwóch miesięcy miałem nowy dom.

A czy z LeMondem utrzymuje pan dziś kontakt? On bardzo dobrze o panu mówi. Powiedział swego czasu, że dzięki panu kolarze z Ameryki zaczęli w siebie wierzyć i mogą ścigać się z Europejczykami.

To prawda, dużo było w tym moich zasług. Byłem wymagający, pracowałem na tętnie całe życie. Zawodnik zaraz po obudzeniu musiał na drzwiach swojego pokoju napisać swoje tętno. Co ważne, nie chodziło o tętno spoczynkowe, tylko to poranne, mierzone w ciągu 15 sekund po przebudzeniu, bo to duża różnica. Bez pomiarów tętna nigdy nie pracowałem. Poza tym u mnie obowiązywała jeszcze jedna zasada: nie ma wyniku bez ciężkiej pracy i nie ma wyniku bez dobrego wypoczynku. Zawsze powtarzałem zawodnikom: praca i wypoczynek są tak samo ważne.

Ponadto ćwiczyliście w Europie?

Tak, kolarstwo królowało w Europie, więc gdzie miałem go ich uczyć? Jeździliśmy do Włoch, do Francji, LeMonda wysłałem do Łodzi. W rezultacie wszyscy w kadrze mówili po polsku.

Podobno najlepiej potrafili przeklinać.

A to już szkoła Jarka Beka. Sporo mi pomagał, również Szozda – pracował u mnie cztery lata – był bardzo pracowity, fantastyczny. Takim jest się szefem, jakich ma się asystentów. Ja na szczęście doбираłem jak najlepszych ludzi.

Czyli uważa pan, że trzeba wybierać takich, którzy pracują swoimi talentami na pozycję szefa?

Miałem szczęście, bo Amerykanie są bardzo oddani i pracowici. Moi asystenci byli niesamowici, ale też posłuszni, słuchali mnie. Amerykanie są jednak bardzo dociekliwi, nie można im ot tak rzucić: „Dzisiaj jedziemy 100 kilometrów”. Zaraz spytają: „A czemu 100?”. Trzeba wyjaśnić, dlaczego właśnie tyle, jak będzie wyglądał trening. Zresztą w Polsce pracowałem tak samo. Dla juniorów byłem nauczycielem, potem trenerem, ale potem już tylko doradcą, zawodnik sam podejmował decyzje.

Pańska błyskotliwa kariera w Stanach zakończyła się jednak publikacją „Rolling Stone” w 1985 roku. Dziennikarzom udało się zdobyć dowody potwierdzające, że amerykańska drużyna kolarska, która w Los Angeles świętowała najlepsze igrzyska olimpijskie od 1912 roku, stosowała transfuzję krwi. Czy ta sprawa to dla pana trudne wspomnienie?

W tej sprawie zaszło bardzo duże nieporozumienie. Nie władałem na tyle dobrze angielskim, by móc się wytłumaczyć i wybronić z zarzutów. Zresztą cała ta afera wybuchła za sprawą Sheili Young-Ochowicz, żony Jima Ochowicza. To dla mnie tragedia, że mój najzagorzalszy wróg prowadził największą polską drużynę. W każdym razie Sheila cały czas rzucała mi kłody pod nogi. Doszło do tego, że każała mi zmienić asystentów. Na kogo? Na jej brata i jej przyjaciela. Powiedziałem, że tego nie zrobię, a ona na to: „Popamiętasz mnie do końca życia!”. Wkurzyłem się, bo nie miałem sobie nic do zarzucenia. I wtedy na zarządzie ona powiedziała, że moje wyniki zawdzięczam temu, że zawodnicy mieli przetaczaną krew. To zresztą długa historia. Zajmował się tym fizjolog, który był u nas na etacie, choć

ja nie chciałem go zatrudniać. Ten fizjolog był u mnie w biurze, ale nie był opłacany z mojego budżetu. Czytał dużo literatury fachowej, po igrzyskach przyszedł do mnie i wspomniał o tym przetaczaniu krwi.

Zresztą robił to też między innymi Jean Stabliński, którego znałem. To bardzo sympatyczny człowiek, zatrzymywaliśmy się u niego na kolacji, gdy ścigaliśmy się na południu Francji. Był mistrzem świata, jechał też w Wyciągu Pokoju, był fenomenem w kolarstwie. Pytałem go, jak to możliwe, że ma taką kondycję. Wtedy mi powiedział, że jego lekarz daje mu krew dwa razy do roku, na początku sezonu i przed Tour de France.

Ostatnio spędza pan czas w Polsce. Skąd pomysł, by po tylu latach na obczyźnie wrócić do kraju?

Już 20 lat wcześniej kupiłem tu ziemię, chciałem mieć działkę na Mazurach. Ale nic z nią nie robiłem i w końcu przyjechałem, żeby ją sprzedać. W międzyczasie okazało się, że mam raka skóry. Lekarz mówi mi tak: „Jeśli nie zmienisz klimatu, zostało ci pięć lat życia”. Bo ja mieszkałem w San Diego, tuż przy Meksyku. Mówi się, że to raj na ziemi, wiecznie palące słońce. Zresztą całe życie jako zawodnik byłem na powietrzu, jako trener – tak samo. „Polecam Oregon albo Waszyngton na północy” – mówi lekarz. „Tam zawsze pada i nigdy nie ma słońca. A jeśli się przeprowadzisz, to co najmniej 10 lat masz przed sobą”.

Przyjechałem więc z żoną, żeby sprzedać działkę, bo żona też nie chciała przenosić się do Polski. Ale pojeździliśmy po kraju, byliśmy nawet w Licheniu, potem przywiozłem ją tutaj – do Dobiegniewa w województwie lubuskim, w okolicy Puszczy Drawskiej. Wtedy nad jeziorem, nad którym mieszkamy, były same zarośla, nic nie dało się zobaczyć. Ale dalej stoi przystań, tam było wszystko wyczyszczone. Była mgiełka, trochę padało. Żona spojrzała, bardzo jej się to spodobało i mówi: „W Licheniu mnie natchnęło, że skoro zamiast 5 lat możemy mieć jeszcze 10, to może to jest dobre miejsce dla nas”. A ponieważ nie mogliśmy znaleźć kupca, postanowiliśmy wybudować dom.

Dużą część roku spędza pan na Ziemi Lubuskiej?

Staram się być od kwietnia do listopada. Czy w tym roku odlecę do Ameryki jesienią? Nie wiem. Mam gdzie mieszkać, mam ładny ogród, przystań i piękne grzyby. Nigdy w życiu nie widziałem tylu borowików, co w zeszłym roku. Sto kilo prawdziwków, wyobraża pan sobie? Chętnie podaruję panu słoik. Marynowane, a mamy jeszcze co najmniej ze 30 słoików.

Siatkówka

Tylko dobra, zgrana drużyna potrafi wygrać ze wszystkimi. Gdybym trafił do zespołu, w którym byłbym najlepszy, to nic bym nie ugrał w pojedynkę – mówi Tomasz Wójtowicz, jeden z najwybitniejszych polskich siatkarzy w historii, złoty medalista z Montrealu. Wtedy, na igrzyskach w 1976 roku, to właśnie on zagrywał piłkę w ostatniej akcji niezapomnianego, finałowego spotkania z ZSRS.

Siatkówka – jedna z ukochanych dyscyplin Polaków, przez wielu uważana za nasz sport narodowy. To gra zespołowa, a zespół tworzą również ci pozostający za linią boczną: selekcjonerzy, trenerzy, szkoleniowcy. Wiktor Krebok, Jan Such, a także Jan i Grzegorz Rysiowie, ojciec i syn – to przedstawiciele wielkiej siatkarskiej rodziny.



Po mistrzostwach świata skromnie wracaliśmy pociągiem z Paryża



Rozmowa
z **Tomaszem
Wójtowiczem**,
siatkarzem, złotym
medalistą olimpijskim
z Montrealu (1976),
mistrzem świata
z Meksyku (1974),
czterokrotnym
wicemistrzem Europy
(1975, 1977, 1979, 1983)

Ryszard Bosek powiedział kiedyś, że gdyby sztuczna inteligencja wiele lat temu miała stworzyć perfekcyjnego siatkarza, byłby to właśnie Tomasz Wójtowicz. Co pan na to?

Cieszę się, że inni mnie doceniają, ale siatkówka jest grą zespołową. Niezależnie od tego, jak perfekcyjny byłby zawodnik, to bez wsparcia kolegów z drużyny nie odniesie żadnych sukcesów, sam meczu nie wygra. Myślę, że stwierdzenie Ryska wzięło się z tego, że byłem dość wszechstronnym zawodnikiem. Dawniej zresztą grało się troszeczkę inaczej niż teraz, nie było podziału na funkcje – teraz jeden jest na środku, drugi gra na lewym skrzydle i tak dalej. Za moich czasów każdy z szóstki zawodników grywał na każdej pozycji.

Czy chociaż przez chwilę brał pan pod uwagę inną karierę życiową?

Raczej nie, chociaż miałem do wyboru kilka dyscyplin. Radziłem sobie dobrze już na poziomie szkoły średniej, ale było wiele czynników wskazujących na siatkówkę – i tradycje rodzinne, i otoczenie. Ojciec widział we mnie talent i uważał, że sensowne będzie pójście w tym kierunku.

Jakim trenerem był ojciec?

Dość surowym i wymagającym. W Świdniku był trenerem naszej drużyny. Zdobyliśmy brązowy medal w Ekstraklasie, ale nawet wtedy nie popuszczał, nie dawał mi żadnych forów. Grał też mój brat. Żeby nie było, że wolno nam więcej, bo ojciec trener, w istocie było odwrotnie – dostawaliśmy w kość bardziej niż koledzy.

Już jako młody człowiek zaczął pan zwyciężać. Czy ojciec uczył pana radzić sobie z sukcesami?

Myślę, że do takich sukcesów, jakie odniosłem, nikt nie był przygotowany, nawet ojciec czy trener Wagner. Nikt wcześniej nie zdobył mistrzostwa świata ani złota olimpijskiego. Zresztą do sukcesu nie tak łatwo kogoś przyzwyczaić. Myślę, że

Tomasz Wójtowicz – ur. 22 września 1953 r. w Lublinie, siatkarz, złoty medalista mistrzostw świata (1974) i igrzysk olimpijskich (1976), zdobywca PEMK, nominowany do grona najlepszych ośmiu siatkarzy świata, członek amerykańskiej galerii siatkarskich sław – Volleyball Hall of Fame. W barwach narodowych rozegrał 325 spotkań (1973–1984). Po IO w Moskwie wyjechał do Włoch, gdzie przez osiem lat występował w zespołach w Modenie, Parmie (z Santal Parma zdobył PEMK 1985), Ferrarze i Città di Castello. Zasłużony Mistrz Sportu odznaczony m.in. dwukrotnie złotym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe. Dwukrotnie – 1974/1975 i 1982/1983 – wybrany siatkarzem sezonu w plebiscycie „Przeglądu Sportowego”. Komentuje w telewizji mecze siatkarskie. W 2005 r. był członkiem Honorowego Komitetu Poparcia Lecha Kaczyńskiego w wyborach prezydenckich. W tym roku został odznaczony Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski.

duże znaczenie ma charakter. Nasz zespół tworzyli normalni chłopacy, zaprawieni w ciężkiej pracy, i nigdy nikomu nie uderzyła woda sodowa do głowy. Gdy przyszły sukcesy, była to dla nas nagroda. Zresztą szkoda by było, gdyby cała ta ciężka praca okazała się po nic.

Myślę też, że kiedyś sukcesy odbierano inaczej. Dzisiaj media znacznie bardziej by je rozdmuchały. Czasy się zmieniły – o sporcie mówi się w telewizji, radiu, internecie. My po mistrzostwach świata skromnie wracaliśmy pociągiem z Paryża. Owszem, mieliśmy wagon do swojej dyspozycji, na dworcu w Warszawie witała nas rodzina, ale nie było tłumów ludzi. Wówczas i tak słabo było z transmisjami. Nie wiem, jak udało się załatwić transmisję finałowego meczu z Meksyku. Dziś jest inaczej, a Polsat pokazuje siatkówkę we wspaniały sposób. Gdy spojrzysz się na mecze transmitowane przez ekipy z innych krajów, od razu widać różnicę na naszą korzyść w jakości transmisji.

Jak pan wspomina atmosferę w zespole zbudowanym przez Wagnera? Co pana zdaniem zdecydowało o tamtych sukcesach?

Wagner był kolegą z boiska. To mogłoby w istocie stanowić przeszkodę, bo niełatwo odnaleźć się w roli trenera i stawiać wymagania bądź co bądź swoim kolegom. Wagner zdawał sobie z tego sprawę, dlatego od pierwszego treningu wyraźnie postawił się w roli trenera, a nie dawnego kolegi. Zebrał nas wszystkich i przedstawił swój punkt widzenia: koleżeństwo koleżeństwem – ale poza treningami. A na boisku rządzi on i wymaga wykonywania poleceń bez słowa protestu. I postawił warunek: jeżeli się na to zgadzamy, to w porządku, a jeżeli ktoś ma odmienne zdanie – droga wolna, można odejść. Wszyscy, również ci starsi zawodnicy, czyli koledzy Jurka, zgodzili się na taki styl pracy. Na boisku była więc harówka, a po treningach bywało już luźniej.

Odnosił pan sukces bardzo szybko, zdobywając z drużyną złoty medal na igrzyskach w Montrealu. Jakie to było uczucie?

To prawda, jako młody zawodnik zacząłem od wielkiego sukcesu. W '74 roku miałem 21 lat. Koledzy musieli kilka ładnych lat pracować na tamten sukces, a ja wystartowałem bardzo ostro.

Jak z perspektywy 21-latka wyglądał świat Zachodu?

Zetknięcie ze światem Zachodu było rzeczywiście niecodziennym przeżyciem, zwłaszcza w takim egzotycznym kraju jak Meksyk. Połowa mężczyzn chodziła

z coltami na wierzchu, jak na Dzikim Zachodzie. Byliśmy świadkami kłótni, w których mężczyźni chwytały za colty i strzelali do siebie.

Starsi zawodnicy byli już nieco otrząskani ze światem zachodnim. Polską drużynę zapraszano na różne turnieje, więc było dużo wyjazdów i z upływem czasu człowiek przyzwyczajał się do mnogości towaru, kolorowych witryn sklepowych. W Polsce mieliśmy Pewex, który był namiastką Zachodu. Porównania wypadały smutno, ale trzeba było jakoś żyć.

Wspominał pan w jednym z wywiadów, że w Meksyku zaproponowano panu trzymiesięczny kontrakt w Stanach Zjednoczonych za pięć tysięcy dolarów miesięcznie, podczas gdy na igrzyskach występowaliście za 50 dolarów.

Tak, nie dostawaliśmy wielkich pieniędzy. Trzeba było dobrze się zastanowić choćby przed zakupem puszki coli. Tymczasem sumy, które nam zaproponowano, pozwoliłyby ustawić się na wiele lat w Polsce.

Tylko Stanisław Gościński z ówczesnej ekipy powiedział „tak”.

Zgadza się. On już kończył karierę. Jurek zaproponował mu pozycję drugiego rozgrywającego, nie pierwszego, dlatego Staszek się zdecydował.

I natychmiast został zawieszony...

Wiedzieliśmy, że takie będą konsekwencje. Gdy policzyliśmy sobie, ile lat grania mamy jeszcze przed sobą, każdy zrezygnował, żeby nie ryzykować skończenia kariery przedwcześnie.

Słusznie, bo dwa lata później sięgnął pan po złoto olimpijskie. Sam Wagner mówił, że jedzie po złoto, ale jak na złość wszystko szło jak po grudzie.

Myślę, że dwa lata wcześniej w Meksyku zaskoczyliśmy wszystkich naszą dobrą grą. Zanim przeciwnicy się otrząsnęli, było po krzyku i wygraliśmy. Przez te dwa lata, jakie upłynęły między mistrzostwami w Meksyku a igrzyskami w Montrealu, pozostałe drużyny przygotowały się do starcia z nami. Każdy zawodnik został dokładnie przestudiowany, wiedzieli, gdzie zaatakujemy, jakie będzie przyjęcie, jaka zagrywka. W rezultacie rzeczywiście szło jak po grudzie i nawet zespoły teoretycznie słabsze stawiały opór.



FOT. MIECZYSLAW ŚWIDERSKI / NEWSPIX.PL

Tomasz Wójtowicz
w akcji

Związek Sowiecki nie stracił seta do finałów, szedł jak burza, nikt nie stawiał im oporu. My z kolei staliśmy się mistrzami piątego seta. Groziło nam wręcz odpadnięcie z turnieju. Kubańczyk miał piłkę na siatce bez bloku, ale nie trafił, uderzył w aut, pomylił się może z 5 centymetrów. Ta jedna piłka zdecydowała, żeśmy wygrali z Kubą, i przeszliśmy dalej.

W finale musieliście się zmierzyć ze Związkiem Sowieckim. Czy zespół czuł presję przed tym meczem?

Tak. Wiedzieliśmy, jaka była radość, gdy wcześniej polscy hokeiści wygrali ze Związkiem.

Albo jak kibice wiwatowali na meczach bokserskich.

Wiadomo, że to były wielkie emocje, a Rosjanie tworzyli bardzo mocny zespół. Z jednej strony stawką był złoty medal olimpijski, z drugiej strony nikt nie chciał przegranej właśnie ze Związkiem. Ale my spotykaliśmy się bardzo często na różnych wyjazdach, nie było między nami żadnej wrogości.

Oczywiście, miałem na myśli oczekiwania w kontekście politycznym...

Każde zwycięstwo z Rosjanami wywoływało szal radości w Polsce. Związek Sowiecki był wówczas symbolem potęgi w sporcie. Poprzez sport Rosjanie chcieli pokazać światu swoją siłę. Tak zresztą działał każdy kraj, również Polska. Wygrywając z ZSRS, pokazaliśmy, że możemy stawić czoła Wielkiemu Bratu.

Mecz był dramatyczny, bo Polacy przegrywali po trzech setach, a czwarty był bardzo wyrównany...

Tak, Rosjanie mieli nawet piłki meczowe. Wystarczyło, by wygrali pojedynczą wymianę. Udało nam się jednak wytrwać, wytrzymaliśmy psychicznie i odwróciliśmy losy spotkania. Rosjanie w końcu pękli i piąty set to już były dożynki z naszej strony. Zresztą w wielu meczach, w których przeciwnik walczył wytrwale, grał mocno, Rosjanie nie wytrzymywali. Oni nie lubią, gdy ktoś stawia im opór, nie dają rady psychicznie. W Montrealu już prawie mieli złoty medal na szyi, a nagle wszystko się odwróciło.

Fachowcy twierdzą, że nasz finałowy mecz z Rosjanami to było spotkanie stulecia. Nie wiem, czy przejdzie do historii, ale faktycznie do tej pory ludzie go pamiętają, a igrzyska w Montrealu kojarzą właśnie z meczem przeciwko Rosjanom.

Wraca pan często myślami do tamtych igrzysk?

Trudno nie wracać, bo przy różnych spotkaniach pada sporo pytań. Ludzie kojarzą co nieco, więc wracają do tamtych chwil.

Powiedział pan kiedyś, że nie ma większej radości niż ta po zdobyciu złota olimpijskiego. Czy z perspektywy 67-latka nadal podtrzymuje pan tę tezę?

Zdecydowanie! Uważam, że to podobna radość jak otrzymanie Oscara dla aktora czy Nobla dla pisarza lub naukowca. Myślę, że dla każdego sportowca to jest święto. To nie są mistrzostwa świata poszczególnych dyscyplin, tylko święto wszystkich dyscyplin. Olimpiada to zlot najlepszych na świecie sportowców. W miasteczku olimpijskim można spotkać zawodników, których na co dzień widać jedynie w gazetach czy w telewizji, czasem na mityngach czy meczach, a tam wielcy mistrzowie siedzą obok i jedzą posiłek w stołówce!

Zdobycie złota to nie lada wyczyn. Wielokrotnie zdarzało się, że drużyny uważane za faworytów nie wygrywały. To widać nawet po naszych występach – będąc mistrzem świata, w trzech olimpiadach doszliśmy tylko do ćwierćfinałów. To pokazuje, że niełatwo zdobyć medal na olimpiadzie.

Mimo to polska reprezentacja przywiozła z Montrealu ogrom medali. Co prawda były to specyficzne igrzyska, bo zbojkotowało je wiele państw afrykańskich.

Tak, ale to były kraje mniej liczące się w sporcie i nie zachwiało to poziomem sportowym igrzysk. W późniejszych latach bojkoty były dotkliwsze, zwłaszcza że wtedy państwa socjalistyczne liczyły się w sporcie.

Trwał nie tylko wyścig zbrojeń, wyścig atomowy, ale i wyścig w świecie sportu między Zachodem a blokiem sowieckim.

Tak, trzeba było czymś się wyróżnić. Sport to była tuba propagandowa tamtych krajów, więc państwo łożyło na zawodników, pomagało im, wysyłało ich za granicę. W Montrealu zdobyliśmy sporo medali i pokazaliśmy kolejny raz, że liczymy się na arenie międzynarodowej.

Jak wspomina pan kolejne igrzyska? W Moskwie polska drużyna zajęła czwarte miejsce – uznawane za najgorsze, bo tuż za podium.

Tamta olimpiada była dla mnie pechowa, doznałem kontuzji przed igrzyskami. Miałem pękniętą łąkotkę, blokowała mi ruch w kolanie. Nie nadawałem się do gry, ale pojechałem z drużyną, starałem się jakoś pomóc. Biorąc pod uwagę skład ówczesnego zespołu, moim zdaniem powinniśmy byli zdobyć przynajmniej srebro. Pokonały nas drużyny, z którymi nie powinniśmy przegrać, bo wygrywaliliśmy z nimi wielokrotnie. Niestety było sporo kontuzji, kilku zawodników nie pojechało na igrzyska. Wszystko to sprawiło, że skończyliśmy na czwartym miejscu.

Czy to nie jest deprymujące, że wkłada się ogromny wysiłek w przygotowania, a o triumfie lub jego braku decydują szczegóły, na które nie ma się wpływu, na przykład dyspozycja zawodników danego dnia?

Tak, nie zawsze trafia się z formą na igrzyska. Chwilę wcześniej można świetnie grać, a potem nie idzie – i trzeba czekać kolejne cztery lata. Zajęliśmy czwarte

miejsce, ale poza wcześniejszym złotem to nadal drugi najlepszy wynik w historii polskiej siatkówki!

Cztery lata później było jeszcze gorzej, bo doszło do bojkotu igrzysk w Los Angeles przez blok państw socjalistycznych.

Zgadza się. Wzięły w łeb cztery lata ciężkiej pracy. Niezła drużyna wtedy się zebrała, taka mieszanka młodzieży ze starszymi zawodnikami. Oprócz mnie był Leszek Łasko, byliśmy naprawdę mocni. Jeździliśmy do Stanów, Amerykanie do nas przyjeżdżali, wiele meczów rozegraliśmy ze sobą, wygrywaliśmy z nimi. To wszystko dowodziło, że jesteśmy mocni i że istnieje kolejna szansa na medal – ale to Stany zdobyły złoto.

Co jakiś czas któreś z państw ogłaszało, że nie jedzie na olimpiadę. Gdy byliśmy w Brazylii, dotarły do nas wieści, że i Polska podjęła taką decyzję. W jednym momencie zaprzeczono cztery lata treningów i harówki na boisku. Owszem, w zamian zorganizowano turniej Przyjaźń-84 na Kubie, ale ja nie pojechałem.

Ten moment spontanicznej decyzji w Brazylii to był koniec pańskiej obecności w reprezentacji?

Tak. Powiedziałem, że kończę grę w reprezentacji, i tyle. Trener Wagner oznajmił, że każdy ma prawo wyboru, może zrezygnować i jechać do domu, nie będzie żadnych konsekwencji, bo on rozumie, jak możemy się czuć. Zgłosiłem się jako jedyny zawodnik. Reszta się wstrzymała, chłopacy byli zbyt młodzi, czekało ich dużo grania, a ja do następnych igrzysk pewnie bym nie dotrwał.

W latach 80. grał pan poza Polską. W lidze włoskiej spędził pan właściwie całą dekadę. Jak wspomina pan ten okres swojej kariery?

Świetnie wspominam tamten czas, tym bardziej że Włosi zaczęli już budować naprawdę mocne zespoły. Poziom siatkówki nie był wcale niższy niż w Polsce, wszystko było bardzo dobrze zorganizowane. Zresztą we Włoszech działali nasi trenerzy, a wcześniej zawodnicy – Skorek, Ambroziak, Rysiek Bosek, Wiesiek Gawłowski. Oni byli starsi ode mnie, więc szybciej wyjechali za granicę. Wtedy obowiązywał jeszcze zakaz wyjazdu przed 30. rokiem życia i każdy modlił się w duchu, żeby nie doznać kontuzji przed trzydziestką. Dziś jest inaczej, można mieć 18 lat i zacząć karierę zagranicą.



FOT. ŁUKASZ GROCHALA / AGENCJA PRZEGLĄD SPORTOWY / NEWSPIX.PL

Tomasz Wójtowicz i Raúl Lozano

Grałem w drużynie Santal Parma. Zdobyliśmy puchar Europy, wygraliśmy z drużyną rosyjską – to było duże osiągnięcie – i omal nie wygraliśmy z nimi ponownie rok później. Finały były właśnie w Parmie, prowadziliśmy 2 : 0, a przegraliśmy mecz 3 : 2. Uciekł nam drugi tytuł. Te wyniki dobrze świadczyły o wysokim poziomie ligi włoskiej. Zresztą trener Skiba, który zaczął pracę we Włoszech jako trener, zdobył mistrzostwo świata z juniorami, a zawodnicy z tamtej drużyny stanowili później trzon zespołu, który wielokrotnie zdobywał mistrzostwa świata. Co ciekawe, na olimpiadzie dotychczas nie udało im się zdobyć złotego medalu. Mają na koncie trzy tytuły mistrzów świata, a na igrzyskach nie wygrali.

Jakimi graczami byli Włosi? Czy dobrze się z nimi współpracowało?

Włosi swoim charakterem przypominają Polaków. Sympatyczni, otwarci, zawsze weseli. Jak z boku posłuchać ich rozmów przy stole, to można odnieść wrażenie, że się kłóca, a oni tak ze sobą rozmawiają.

To ciekawe, bo wydawałoby się, że zachowywanie dyscypliny nie jest włoską specjalnością...

Włosi nie odbiegali usposobieniem od Polaków. W pewnym stopniu to była zasługa naszych zawodników – grało nas tam kilku – i trenerów, którzy nauczyli Włochów podstaw siatkówki. Pamiętam, że jak lecieliśmy do Brazylii, to Włosi brali po dwa czy trzy ogromne kufry z żywnością. Nie chcieli próbować lokalnego jedzenia, by się nie zatruć. Byli przyzwyczajeni do swojej diety. Dopiero trener Velasco ogłosił, że koniec z tym i mają jeść to, co zostanie im podane. Zmieniło to troszkę włoską mentalność. W rezultacie różnych zmian niedługo potem rządili siatkówką na świecie przez prawie 10 lat.

Czy jest coś, co przyswoił pan sobie na stałe z włoskiego stylu życia?

Tak, zmieniłem dietę. Włosi wcześniej jedzą obiad, ja po dwunastej również staję się głodny. Znajomi patrzą na mnie zdziwieni, pytają: „Jak to, w południe chcesz jeść obiad?”. Uwielbiam włoskie jedzenie, chyba już mi się to nie zmieni. Kuchnia śródziemnomorska, czy to włoska, czy hiszpańska, bardzo trafiła w mój gust.

W latach 90. wrócił pan do Polski. Jak to się stało, że perfekcyjny siatkarz nie został perfekcyjnym trenerem?

Stwierdziłem, że nie nadaję się na trenera. Najpierw próbowałem we Włoszech z małymi dziećmi i z młodzieżą, miałem też do czynienia ze starszymi drużynami. Każdy błąd, który zawodnik popełniał, mocno mnie irytował. Skoro jakieś ćwiczenie sam potrafiłem wykonać lepiej jedną ręką niż zawodnik obiema, to myślałem, że coś tu nie gra. Na tym polegał problem: nie miałem w sobie cierpliwości, by czekać, aż zawodnik się rozwinie, poprawi technikę. Wymagałem, by odbijali na podobnym poziomie co ja, a to nie zawsze było możliwe.

W końcu stwierdziłem, że dłużej tak nie wytrzymam, bo albo kogoś poturbuję, albo wykończę się psychicznie. Nie mam po prostu odpowiedniego charakteru, by uczyć innych, to wymaga ogromu cierpliwości. To zresztą rzadkość, żeby wybitny zawodnik zostawał świetnym trenerem. Mamy przecież trenerów, którzy prawie nie grali, choćby Raúla Lozano – to bardzo dobry, doceniany trener, z sukcesami na koncie.

Odnalazł się pan jednak w innych obszarach – zaangażował się pan w działalność handlową, później prowadził restaurację. Często wielu ludzi, którzy od wczesnej młodości poświęcili swój czas aktywności sportowej, po zakończeniu kariery zawodniczej nie potrafi odnaleźć się w innych rolach.

To prawda, sam przecież nie sprawdziłem się w roli trenera. Poza tym nie odpowiadało mi to cygańskie życie, jakie wiodą trenerzy. Nierzadko co roku zmieniają miejsce zamieszkania, bo tu słaby wynik, tam też nie taki – i jeżdżą z torbami między miastami.

Zacząłem rozglądać się za czymś innym. Wykorzystałem to, że nauczyłem się włoskiego i znam Włochy. Stąd wzięła się moja działalność handlowa – ściągałem z Włoch towar, a w czasach, gdy niewiele było jeszcze towaru na polskim rynku, sprzedawał się on bardzo dobrze.

Sprawiło panu frajdę odnoszenie sukcesów biznesowych?

Niestety nigdy nie zakochałem się w tych innych działalnościach.

Nie wytrzymały konkurencji z siatkówką?

Tak. Siatkówka mnie wypełniała, a tutaj trzeba działać z rozsądku, wielu rzeczy się uczyć.

To dlatego po latach wrócił pan do siatkówki jako komentator sportowy?

Troszkę tak. Jestem parę metrów od boiska, obserwuję z boku to, co sam robiłem przez długi czas. Dużo lepiej się w tym odnajduję niż w działalności biznesowej.

I to pomimo tych wszystkich zmian, które nastąpiły w siatkówce?

Urodziłem się w takim czasie, że wielu zmian doświadczyłem jeszcze jako zawodnik. Owszem, nie było kiedyś libero, ale resztę znałem, takie czy inne zagrania nie były dla mnie zaskoczeniem. Bez problemu mogłem komentować to, co się dzieje na boisku.

Czy gdyby urodził się pan w '93 roku, a nie w '53, również odnalazłby się pan na boisku?

Myszę, że tak. Lubiłem grać szybko, a teraz wszyscy starają się tak grać. Dawniej siatkówka była bardziej wymagająca technicznie. Dotknięcie piłki podczas bloku liczone jako dotknięcie, więc zostawały tylko dwa odbicia – dziś już nie ma tego przepisu. Dużo grało się palcami, dużo było ostrego gwizdania. Nie było aż tylu odbić od dołu. Myszę więc, że to obecnym zawodnikom trudniej byłoby odnaleźć się w siatkówce z mojej epoki.

Miał pan też szczęście do drużyn, bo – tak jak pan wspominał – nawet mając wybitne warunki, nie da się w pojedynkę osiągnąć wielkich sukcesów.

Zgadza się. Dowodzą tego historie wielu drużyn na mistrzostwach świata czy olimpiadzie. Tylko dobra, zgrana drużyna potrafi wygrać ze wszystkimi. My przez ileś lat mieliśmy na tyle mocny zespół, że jedną szóstkę zawodników można było zamienić na drugą i nie było wielkiej różnicy w poziomie gry. Zresztą pokazaliśmy to na mistrzostwach świata w Meksyku, druga szóstka ograła Rosjan bez problemu. Zdarzało się wtedy, że jedna drużyna grała w pucharze, w Lidze Światowej i zdobywała medal, a inna zwyciężała z pozostałymi potentatami. Śmiało się, że z jednej tak mocnej drużyny można by zrobić dwie równie dobre.

Gdybym trafił do zespołu, w którym byłbym najlepszy, to nic bym nie ugrał w pojedynkę. Wiele było drużyn, które nie odnosiły sukcesów mimo wybitnych siatkarzy w zespole, umiających zaatakować z każdej pozycji. W końcowym rezultacie nic to nie dawało, zespołowość ma kluczowe znaczenie.



FOT. ALEKSANDER MAJDAŃSKI / NEWSPIX.PL

Warszawa, 2014 r. Tomasz Wójtowicz podczas losowania grup finałowych mistrzostw świata w siatkówce

W latach 70. grał pan w Avii Świdnik. Historia tej drużyny wiąże się z tragicznym wypadkiem samochodowym, w którym zginęli pańscy koledzy. Jak pan wspomina tamten czas?

Razem z bratem przeszliśmy z Lublina do Avii Świdnik. Co sezon mieliśmy coraz lepsze wyniki, aż w '76 roku zdobyliśmy brąz w mistrzostwach Polski. Wszystko wskazywało na to, że w kolejnych sezonach zdołamy powalczyć o mistrzostwo, ale tragicznie zginęli wtedy koledzy z zespołu. Nastąpił kompletny rozpad drużyny.

Zginęło dwóch zawodników: Zdzisław Pac i Henryk Siennicki.

Tak, ale jeszcze Leszek Łasko został aresztowany do czasu wyjaśnienia okoliczności wypadku, a Skaliński był ciężko ranny. Tak że drużyna straciła czterech zawodników, a ja byłem piąty, bo dostałem wcześniej powołanie do wojska.

Trener Wagner chciał wówczas ściągnąć pana do Legii.

Zgadza się, Wagner chciał stworzyć w Legii mocną drużynę, ale dzięki uporowi ojca i mojemu nie przeniosłem się do Warszawy. Zameldowałem się w jednostce i powiedziałem, że odbędę służbę u siebie, w Lublinie. Udało się to załatwić. Przesiedziałem rok w koszarach.

Podobno nie miał pan początkowo munduru...

Tak, najpierw chodziłem w dzinsach i czapce. Gdy mijalem kogoś z oficerów, mówiłem „dzień dobry” i machałem tą czapką. Strasznie ich to wkurzało, bo to nie była czapka wojskowa. Dopiero szyto mi mundur na wymiar, bo byłem zbyt wysoki i żaden na mnie nie pasował.

Do munduru trzeba było przypiąć baretki, a miał pan ich już sporo...

Tak, przypiąłem prawie trzy rzędy odznaczeń, podczas gdy dowódca pułku, który walczył na froncie, miał jeden pasek. Na dodatek ze względu na wzrost maszerowałem jako szeregowy w pierwszym szeregu i wszyscy widzieli rzędy tych moich barettek. Mało tego, jeździłem lepszym samochodem, zastawą, a pułkownik miał starą, garbatą warszawę. W końcu poproszono, żebym nie parkował koło tej warszawy, tylko gdzieś za winklem.

Po wojsku ostatecznie trafił pan jednak do Legii. Jak do tego doszło?

Tak jak wspomniałem, najpierw odmawiałem, ale gdy wydarzył się ten wypadek, nie miałem po co wracać do Avii. Legia nadal o mnie dopytywała, więc postawiłem warunek: jeśli mam przejść, to razem ze mną ojciec i brat. Zgodzili się.

Jak z perspektywy lat patrzy pan na swoje życie? Czy ma pan poczucie spełnienia?

Na pewno osiągnąłem dużo w porównaniu z innymi zawodnikami. Mimo to tkwi w człowieku żal, że mogłoby być lepiej.

Na tym polega bycie sportowcem, że nie można poprzestać.

Trzeba dążyć do doskonałości. Zdobyliśmy złoto na pierwszej olimpiadzie, ale były potem jeszcze dwie i nie udało się już powtórzyć sukcesu. Wielu sportowców ma na koncie medale z dwóch czy trzech igrzysk, więc jest to możliwe do osiągnięcia. Trochę szkoda, że się nie udało, zabrakło szczęścia.

A co uważa pan za ważniejsze: talent czy pracę?

Praca stanowi podstawę sukcesów, nie sposób się objąć i mieć dobre wyniki. Talent pomaga natomiast w takich momentach jak w pamiętnym meczu z Rosjanami. Mieli już prawie złoto, a jednak to my ich ograliśmy. Na co dzień najważniejsza jednak jest ciężka praca. Nierzadko harowaliśmy jak niewolnicy.

Czy kibice pamiętają o pana sukcesach, rozpoznają pana na co dzień?

Tak, pamięć zostaje w ludziach. Zaskakuje mnie to niejednokrotnie. Ostatnio miałem taką sytuację w szpitalu, bo chodzę na chemioterapię. Przyszła pani, która podaje mi kroplówki, i mówi: „Panie Tomku, pani salowa całe życie wszystkie pana mecze oglądała. Czy można by prosić o autograf, zdjęcie?”. Kto by pomyślał, że nawet w szpitalu rozpozna mnie pani salowa! Takie sytuacje zdarzają mi się bardzo często.

Czy sport pomaga w chorobie, która pana dotknęła?

Bez wątpienia sport pomaga w znoszeniu trudności. Sportowcy to z reguły ludzie silni, walczący. Nie odpuszczamy, mamy mocne organizmy i charaktery. W tym sensie sport daje siłę także do walki z chorobą.

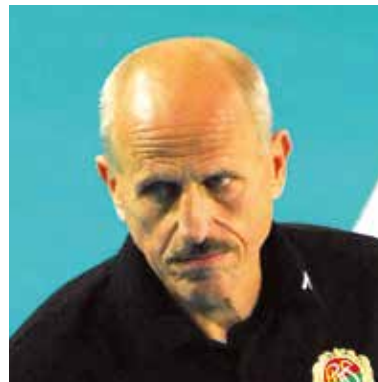


REPR. Z KSIĄŻKI „HISTORIA BIELSKIEJ SIATKÓWKI
WIDZIANA OKIEM WIKTORA KREBOKA”



Niesamowity jest ten PESEL. Wszystko bym zrobił, żeby go zmienić

FOT. NORBERT BARCZYK / PRESSFOCUS / NEWSPIX.PL



Rozmowa
z **Wiktorem
Krebokiem**,
siatkarzem
i trenerem

W tym roku kończy pan 77 lat.

Tak, niesamowity jest ten PESEL. Wszystko bym zrobił, żeby go zmienić. Nie sposób jednak wygrać z upływem czasu. Całe życie związałem z Bielskiem. Tu zaczynałem karierę, przez 15 lat byłem zawodnikiem, a w '73 roku zostałem trenerem tutejszego zespołu. Dziś nadal w miarę możliwości się udzielam, służę radą, uczestniczę w spotkaniach dziewcząt i chłopców. W Polsce jednak każdy wszystko wie lepiej. Kibice na trybunach krzyczą: „Czemu on czasu nie bierze?“, „Zmianę zrób!“. Mnie to denerwuje, dlatego unikam oglądania meczów z trybun, tylko siadam z tyłu za boiskiem. Koledzy się śmieją, że idę tam, żeby mnie w telewizji pokazano.

Skąd wzięło się pana zamiłowanie do siatkówki?

Zacznę od tego, że miałem ciężkie życie. Jestem półsierotą niemalże od urodzenia, ojca nie pamiętam. Matka miała nas trzech, pracowała ciężko od rana do nocy. W '47 roku mój starszy brat, wtedy 11-latek, rozbrajał minę, niestety wybuchła. Był tam z dwoma kolegami, wszyscy zginęli.

Wychowywałem się na boisku przy sali sportowej, która znajdowała się dosłownie 200 metrów od mojego domu. Grać zacząłem w '59 roku jako 16-letni chłopak. Gdyby nie to, niewykluczone, że zostałembym kieszonkowcem lub innym łobuzem. Na szczęście od dziecka uwielbiałem sport, każdego lata całe dni graliśmy w nogę.

Gdy robiło się zimno na dworze, przenosiliśmy się na salę. Dziewczyny grały tam w siatkę, wśród nich była Mirosława Zakrzewska-Kotula, najlepsza siatkarka Europy, która trafiła do Bielska. Upatrzyła mnie sobie któregoś razu i zawołała: „Chodź tu, junior, będziemy odbijać”. Miałem sine ręce, bo ona była budowy Ireny Szewińskiej – wielka kobita, ręce za kostki. Waliła we mnie jak w bęben, ale mnie się to podobało. Wolala ćwiczyć ze mną niż z dziewczynami.

Byłem zresztą bardzo sprawny: chodziłem na rękach, stałem na głowie, robiłem salta, cuda-wianki. Biegłem setkę w 11 sekund, skakałem w dal sześć i pół metra

Wiktor Krebok – ur. 30 września 1943 r., trener siatkówki, wychowanek Włókniarza Bielsko-Biała (był także trenerem tej drużyny). Trener żeńskiego zespołu BKS Stal Bielsko-Biała, z którym zajął w sezonie 1981/1982 piąte miejsce w pierwszej lidze. W sezonie 1982/1983 prowadził męską drużynę Beskidu Andrychów, z którą zajął czwarte miejsce w ekstraklasie. Był również trenerem drugoligowej drużyny GKS Jastrzębie (1983–1985) oraz asystentem Huberta Wagnera w reprezentacji Polski seniorów (zespół zdobył wicemistrzostwo Europy w 1983 r., zajął czwarte miejsce na mistrzostwach Europy w 1985 r. oraz zakwalifikował się do igrzysk w Los Angeles w 1984 r.). Od 1994 r. trenował reprezentację Polski seniorów, która rok później zajęła szóste miejsce na mistrzostwach Europy i zdobyła awans na igrzyska olimpijskie w Atlancie. Odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.



REPR. Z KSIĄŻKI „HISTORIA BIELSKIEJ SIATKÓWKI WIDZIANA OKIEM WIKTORA KREBOKA”

Drużyna Włókniarza podczas pobytu na Węgrzech, 1968 r. Wiktor Krebok w środku w dolnym rzędzie

i prawie metr miałem dosiężnego. Uprawiałbym pewnie lekkoatletykę, ale nie było takiej możliwości. Biorąc pod uwagę mój nieduży wzrost – miałem metr siedemdziesiąt dwa – wybrałem najgorszą dla siebie dyscyplinę. Później słyszałem pretensje: „Czemu nie skaczesz do bloku?”. Ręce wyciągałem maksymalnie w górę, aż gwiazdki kręciły mi się przed oczyma, a bloku nie było.

Rzeczywiście, 172 centymetry to nie jest wzrost typowy dla siatkarza.

Teraz na pewno. Jeszcze w latach 50. czy 60. niektórzy reprezentanci Polski byli podobnego wzrostu.

Dziś, może poza libero, to już niespotykany wzrost w siatkówce.

Nawet libero ma metr osiemdziesiąt osiem! Ja jednak zakochałem się w siatkówce. To moja miłość i nikt mi jej nie odbierze do końca życia. Uważam, że jak się coś robi, trzeba to robić z pasją. Nie wolno zabierać się do czegoś z przymusu, bo ktoś coś kazał. Zresztą zawsze taki byłem, każdą pracę starałem się wykonać sumiennie i dobrze na tym wychodziłem.

W jaki sposób zaczął pan karierę zawodniczą?

To też był przypadek. Otóż w Bielsku były dwa kluby: BKS Stal i Włókniarz. Ja grałem w BKS-ie, a Włókniarz był w drugiej lidze. W trakcie jednego meczu doszło do awantury z sędziami i rozgrywający z Włókniarza został na półtora roku zdyskwalifikowany.

I zwolniło się miejsce w zespole?

Tak. Wzięli mnie z BKS-u, zwłaszcza że niskich zawodników odbijających palcami nigdy nie było zbyt wielu. Chłopy z Włókniarza mieli po 35–37 lat, a ja... 16. Zastanawiałem się, czy nie powinienem mówić do nich „wujku”. Bałem się ich jak ognia. Ja mały, filigranowy, a tu takie chłopy. Co wystawiłem, a ktoś zepsuł, to oczywiście była moja wina. W każdym razie tak zaczęła się ta moja siatkówka, i to od razu w drugiej lidze – przez przypadek, dzięki dyskwalifikacji innego zawodnika.

Później zostałem powołany do wojska, do Polonii Jelenia Góra. Była tam fantastyczna szkoła oficerska, sport stał na bardzo wysokim poziomie – nie tylko siatkówka, ale też piłka nożna, boks. Tam była niesamowita paka sportowców. Z bardziej znanych bokserów byli Ptak i Rożek. Ja z kolei startowałem nawet w lekkoatletyce, biegałem 110 metrów przez płotki. Ludzie mieli ubaw, bo byłem niski, więc się zatrzymywałem przed płotkiem, przeskakiwałem i biegłem dalej.

Któregoś razu podczas kompanii kazano wystąpić tym, co grali w piłkę nożną na poziomie 1–2 ligi. Stoi batalion żołnierzy, a wystąpili prawie wszyscy, pięciu nas może zostało. Pytają dalej, kto jeszcze uprawiał sport. Mówię, że grałem w siatkę w drugiej lidze. Podszedł do mnie kapral, wysoki na dwa metry, dopytuje: „W drugiej lidze, tak, he, he? To bierz miotłę, hełm i zamiataj trociny”. A korytarz długi był na 60 metrów, ze trzy dni go zamiatałem. Ile razy mnie spotkał ten kapral, śmiał się tylko: „He, he, siatkarz, druga liga!”. Odpląciłem mu się później. Ładny dzionek był, kaprale grali na boisku przed koszarami. Siadłem z boku i tylko się modliłem, żeby wzięli mnie do gry. W końcu tamten zawołał: „Ty, siatkarz, chodźcie no tu”. Postawił mnie naprzeciwko. Uderzyłem raz z całej mocy, dostał w twarz.

W końcu mógł uwierzyć, że grał pan w siatkówkę.

Odtąd to był mój najlepszy kolega! Nie odstępował mnie na krok, nie wyprowadzał przed przysięgą na treningi. A gdy minęły dwa lata, wróciłem do domu.



Sezon 1966/1967 – na mecze ligowe wozilo się piłki (Wiktor Krebok z lewej)

REPR. Z KSIĄŻKI „HISTORIA BIELSKIEJ SIATKÓWKI WIDZIANA OKIEM WIKTORA KREBOKA”

Po zakończeniu kariery podjął pan pracę trenera w tej samej drużynie, w której pan grał.

Tak, zostałem trenerem Włókniarza Bielsko-Biała. Doprowadziłem go do serii A, zdobyliśmy puchar Polski i brązowy medal. Zauważono moją pracę, a w międzyczasie z dziewczynami zdobyłem brązowy medal – bo mam za sobą dwa epizody związane z siatkówką żeńską.

W '82 roku przejąłem Beskid Andrychów. To były ostatnie lata PRL-u, wszystko się chwiało w posadach i brakowało pieniędzy – nie tylko na etaty, ale i na wszystko inne. Proszę sobie wyobrazić, że zarząd głosował, czy ma być herbata, czy woda sodowa!

Gdy później prowadziłem reprezentację, prawie nic się nie zmieniło. Zawodnicy mieli dwie pary spodenek, dwie pary koszulek i jedne tenisówki. Nie można więc było za wiele wymagać, bo wszystko determinowały pieniądze.

Później miał też pan epizod z pracą z trenerem Wagnerem.

Znałem go kupę lat, on lubił tu przyjeżdżać na obozy z Legią Warszawa. Zaproponował mi współpracę w latach 80., przed igrzyskami w Los Angeles. Z przyjemnością z tego skorzystałem, bo dzięki temu mogłem zyskać inne spojrzenie na siatkówkę.

To, co mnie zajmowało tydzień, Wagner robił w jeden dzień. U niego były trzy jednostki treningowe, nie mogłem uwierzyć, że da się tak trenować. Wagner podchodził do wszystkiego niezwykle profesjonalnie. Był umysłem ścisłym, matematycznym, zresztą zrezygnował ze studiów na politechnice na ostatnim roku. Profesor polecił Wagnerowi, żeby grał w siatkówkę, i ten rzeczywiście zdecydował się na AWF. Dużo skorzystałem z udziału w jego kadrze.

Po podpisaniu porozumień sierpniowych zaangażował się pan w struktury Solidarności. Jak wspomina pan czas aktywności w opozycji?

Zajmowałem się siatkówką w klubie komunistycznym. W Bielsku działały dwa kluby: BKS to była esbecja, a BBTS – towarzysze. Nie ukrywam, że miałem trudny charakter i próbowano pozbyć się mnie z pracy. Znałem się wtenczas z Marcinem Tyrną, członkiem zarządu Regionu Podbeskidzie Solidarności. Z jego pomocą udało się zorganizować w związku sekcję kultury fizycznej, trenerów, nauczycieli i ludzi sportu. Utworzyłem komitet założycielski, składał się z 15 osób. Opracowaliśmy statut, a ja zostałem przewodniczącym, dzięki czemu znalazłem się pod ochroną prawną – towarzysze nie mogli wyrzucić mnie z pracy. Oczywiście zawsze byłem anty, nigdy do partii nie należałem. Zresztą przez parę lat nie dostawałem podwyżki, bo wyrzuciłem szturmówkę, którą kazali mi nieść na 1 maja.

Komuna nie skończyła się w Polsce po 1989 roku. Po igrzyskach w Atlancie prezes PZPS Ipohorski-Lenkiewicz powiedział, że mam się podać do dymisji z uwagi na brak wyników sportowych. Powiedziałem, że w życiu tego nie zrobię. W odwecie sprawił, że w całej Polsce nie było dla mnie pracy – gdziekolwiek zadzwoniłem, nikt nie chciał mnie zatrudnić. A przecież niedaleko od mojego miejsca zamieszkania, w Sosnowcu, była szkoła mistrzostwa sportowego. Nie można było zaproponować mi tam pracy? Nikt na to nie wpadł. Ale dałem sobie radę. Wziąłem trzecioliговy zespół i wyprowadziłem go na prostą. Pokazałem, że pracą i umiejętnościami można wiele zdziałać.

Niesłychane, że napotykał pan takie trudności po siedmiu latach istnienia wolnej Polski.

To nie miało dużego znaczenia, trochę socjalizmu jest w sporcie do dzisiaj. Ale właśnie wtedy, gdy nie miałem pracy, dostałem telefon od szefa Solidarności Podbeskidzia. Powiedział: „Wiktor, przyjdź do mnie. Mam ciekawą propozycję”. Poszedłem, bo skończyły mi się pieniądze, nie wiedziałem, co robić, a za granicę absolutnie nie chciałem wyjeżdżać. On mówi: „Słuchaj, potrzebujemy szefa sztabu wyborczego

Solidarności”. Nikt za bardzo nie umiał mi powiedzieć, o co dokładnie chodzi, ale podszedłem do planowania jak podczas obozu sportowego. W sporcie ustala się wszystko od tyłu: najpierw termin zawodów, potem okres przygotowania specjalnego, okres przygotowania ogólnego i przygotowanie kondycyjno-wytrzymałościowe. Zrobiłem sobie taki plan przed wyborami w '97 roku i się udało. Kilku posłów i senatorów z mojego okręgu dostało się do sejmu, a Marcin Tyrna, który zdobył mandat senatorski, doprowadził do mojego spotkania z przewodniczącym Krzaklewskim, żebym mógł zostać ministrem sportu. Ja jestem człowiek uczciwy i prostolinijny, zawsze mówię, co myślę – a w tamtym urzędzie trzeba było znać się na ekonomii. Przyznałem, że nie mam o tym pojęcia. Wyjaśniłem, że z przyjemnością mogę działać w sporcie, bo wiem o nim dużo, byłem prezesem klubu i zdaję sobie sprawę z tego, jak wszystko funkcjonuje. I w ten sposób zostałem wiceministrem.

Znowu jednak nie miałem szczęścia w życiu, bo przyszło mi działać razem z Jackiem Dębskim. Od pierwszego dnia nie mogliśmy się ze sobą dogadać. Później się okazało, że Dębski współpracował z gangsterami. Mam nosa do takich ludzi. Miarka się przebrała przy okazji wyjazdu naszych kibiców do Londynu na mecz piłki nożnej. Przyszli na lotnisko tak pijani, że kapitan odmówił lotu. Co robić? Zadzwonili do Dębskiego, ten wpada do mnie do biura, rzuca: „Wynajmij samolot”. Pytam: „Słucham?!”. Bo ja oprócz funkcji wiceministra pełniłem też funkcję prezesa Fundacji Rozwoju Kultury Fizycznej, która miała do dyspozycji sporo środków. Mówię Dębskiemu: „Kochany, w życiu!”. Zdenerwował się, pogroził mi: „Ja ci jeszcze pokażę!”. I na tym się skończyła nasza współpraca. Byliśmy ze sobą na noże.

De facto był pan wtedy szefem polskiego sportu. Jakie to uczucie?

Miałem nieco inne wyobrażenia. Pełen entuzjazmu chciałem zreformować polski sport, a trafiłem na kulę śnieżną, która pędziła na mnie i chciała mnie przewalcować.

Co było siłą napędową tej kuli?

Biurokracja, administracja, niemoc wszelkiego rodzaju, brak inicjatywy w podejmowaniu decyzji. Każdy coś chciał, co rusz powoływano różne komisje, podkomisje. Próbowałem robić z tym porządek. Zresztą za moich czasów powstała profesjonalna liga siatkówki. Prowadziłem zespoły, które były odpowiedzialne za jej organizację. Nie ukrywam, że dostałem w kość, bo nie jestem prawnikiem, a w ministerstwie bez przerwy musiałem walczyć z prawnikami. Oni wszystko widzieli inaczej, a ja oceniałem to jedynie z perspektywy sportowej.



2008 r. – Wiktor Krebok jako trener BKS-u Aluprof Bielsko-Biała

Rozumiem, że dla kogoś przyzwyczajonego do praktycznego działania zderzenie się z tą rzeczywistością musiało być ciężkim przeżyciem?

Walczyłem do końca. Miałem taką idée fixe, by reprezentację przejął Instytut Sportu, a trenerem kadry byłby jego pracownik. Bo wtedy były takie czasy, że związki podpisywały kontrakt z trenerem, ale zaraz mogły go wyrzucić.

Wówczas trener miałby więcej niezależności.

Tak, mógłby pracować w Instytucie Sportu, mimo że kadra nie działa cały rok. W instytucie są wysokiej klasy specjaliści: psychologowie, fizjologowie i tak dalej. Wszystkie materiały gromadzone w kadrze, wyniki badań również znajdowałyby się w instytucie. Niestety aby wcielić w życie ten pomysł, trzeba było mieć lobby, a związki sportowe od początku były przeciwne.

W końcu to był pomysł, który naruszał bardzo silnie ich pozycję.

Otóż nie, to związek decydował, kto będzie trenerem. Ja mogłem się tylko upewniać: „Czy jesteście pewni, że to właściwy trener?”. „Tak”. „Jesteście przekonani?”, „Tak”. „Nie ma lepszego?”, „Nie ma”. „To proszę podpisać kontrakt od igrzysk do igrzysk”.

Bo co jest największą bolączką polskiego sportu? Ciągłe kopanie trenera. Człowiek pracuje dwa lata, nie ma wyników i się go wyrzuca. A cykl olimpijski trwa cztery lata! Moim marzeniem było zapewnienie trenerowi tych czterech lat na pracę z kadrą. Gdyby się sprawdził, mógłby pracować dalej – pod warunkiem że wytrzyma to zdrowotnie i psychicznie! Kto nie prowadził kadry, ten nie zdaje sobie sprawy, jaki to wysiłek. Pracuje się 24 godziny na dobę, po czterech latach jest się wypompowanym. Podziwiam trenera siatkarek Jacka Nawrockiego, który wytrzymał psychicznie różne napięcia i dalej jest trenerem. Życzę mu jak najlepiej, bo to wielkie wyzwanie.

Nie udało się jednak zapewnić trenerom takiego komfortu pracy od igrzysk do igrzysk?

Niestety nie. Mój pomysł legł w gruzach, związki były przeciwne.

Zdołał pan jednak przeforsować inny pomysł – świadczenia dla olimpijczyków. Dziś trudno uwierzyć, że przez pierwszą dekadę III Rzeczypospolitej medaliści olimpijscy nie otrzymywali żadnego świadczenia.

To prawda. W rezultacie prowadziło to do tak skrajnych sytuacji, że olimpijczykom brakowało pieniędzy. Któregoś razu do Polski przyleciał przewodniczący MKOl Samaranch, hiszpański działacz sportowy. Wszyscy mistrzowie olimpijscy dostali piękne zaproszenia. Jest cudownie, elegancko, ale na spotkanie trzeba dojechać, ubrać się odświętnie. Proszę sobie wyobrazić, że Marian Kasprzyk, mistrz olimpijski w boksie, nie miał nawet garnitur, brakowało mu na bilet, a jego żona umierała na stwardnienie rozsiane.

Czy może pan opowiedzieć, jak doszło do ustanowienia tego świadczenia?

To było niesłychanie trudne przedsięwzięcie. Wszyscy byli przeciwko. Nawet Stefan Paszczyk, ówczesny szef Polskiego Komitetu Olimpijskiego, nie poparł inicjatywy i nie podpisał pisma w pierwszej wersji.

Paszczyk był ponadto posłem SLD, musimy przypomnieć.

Tak, a oni byli nauczeni, że jeśli jakiś pomysł nie pochodzi od nich, to jest zły. Chodziliśmy więc od ministerstwa do ministerstwa całą paczką – oprócz mnie Marysia Maleszewska-Kwaśniewska i Mietek Nowicki. Tłumaczyliśmy, że to dobry pomysł, musieliśmy też przekonać posłów w Komisji Sportu.

Po opracowaniu założeń zostałem poproszony na Komitet Ekonomiczny Rady Ministrów. Premier Balcerowicz przeprowadził ze mną rozmowę, trzymałem się stołu i wytrzymałem ciśnienie, choć nic nie udało się wskórać. Byłem załamany. Zadzwoiłem do senatora Tyrny, który był wicemarszałkiem izby, wyjaśniłem, że chcę się spotkać z panią marszałek Alicją Grześkowiak. Tyrna przekonał ją, żeby poparła mój pomysł. Opowiedziałem marszałek o wszystkim, ona się oburzyła, że można nie popierać tak wspaniałej inicjatywy. Za trzy dni miałem telefon od premiera Balcerowicza, że bym się stawił. Rozmowa była już zupełnie inna. Pani marszałek przedstawiła swoje argumenty: świadczenie dla olimpijczyków nie obciąża budżetu państwa, bo pieniądze będą pochodzić ze środków Totalizatora Sportowego. Grając w totolotka, budujemy w istocie obiekty sportowe, ale też kultura dostaje pewną pulę pieniędzy.

Potem zaczęły się pytania: „Czemu tylko olimpijczycy, a mistrzowie świata – już nie?”, „A czemu zdobywca brązowego medalu ma otrzymać tyle samo co złoty medalista?”. Ja mówię: „Ludzie, igrzyska olimpijskie to święto, to nabożeństwo każdego sportowca. Wiadomo, że każdy chciałby zdobyć złoty medal, ale tylko jednej osobie się uda. Czemu karać kogoś za to, że jest trzecim sportowcem w swojej dyscyplinie na świecie?”. Moje argumenty przekonały ich, by wszystkich zwycięzców olimpijskich traktować równo, czyli by za zdobycie dowolnego medalu – czy byłby to złoty, srebrny, czy brązowy – obowiązywała taka sama stawka.

Dla wielu zawodników, którzy uprawiali niszowe dyscypliny, gwarancja otrzymywania stałego świadczenia to była naprawdę ważna sprawa.

Oczywiście! Świadczenie olimpijskie miało kolosalne znaczenie dla niszowych dyscyplin. Zawodnicy przecież się poświęcają, mimo że nie mają perspektywy komercyjnej. Zdobycie medalu gwarantowało im emeryturę, może i niewielką, ale lepsze to niż nic. To dlatego, gdy udało się uchwalić ustawę, judocy, ciężarowcy, bokserzy czy gimnastycy zaczęli mi się kłaniać, wiedzieli, kto to załatwił. Ale byłem też raz na spotkaniu, na którym ludzie akurat o tym rozmawiali. Siedzę po cichu, słucham, gospodarz mówi: „Olek Kwaśniewski to załatwił”. Wtedy się odezwałem: „Ludzie, co wy tu opowiadacie! Prezydent podpisał ustawę, bo taka jest procedura legislacyjna, ale przecież nie on za tym stoi!”.

Od tamtej pory w sporcie trochę się zmieniło, także w tych niszowych dyscyplinach, ale wtedy bardzo cieszyłem się z tego, że udało się doprowadzić sprawę do finału. To kolejna cegiełka w tym, co mi się udało osiągnąć.

Czy uprawianie polityki, możliwość realnego zmieniania rzeczywistości dają taką samą satysfakcję, jaką czerpie trener z dobrze poprowadzonej drużyny?

Poradziłbym raczej wszystkim młodszym kolegom, żeby od polityki trzymali się z daleka. Polityka w niczym mi nie pomogła, choć też nie zaszkodziła, ale w apogeum moich umiejętności przestałem prowadzić siatkówkę, tak mnie wciągnęła polityka.

Myśli pan czasem: „Co by było, gdybym inaczej spożytkował ten czas?”

Tak, żałuję, że nie zajmowałem się wtedy sportem.

Nieprzyjemnym finałem pana kariery trenerskiej były na pewno igrzyska w Atlancie.

Po 15 latach nieobecności w światowej siatkówce my nigdzie nie graliśmy, nikt nas nie zapraszał na sparingi. Mówili: „Jaka Polska, co wy tam umiecie!”. Było bardzo ciężko.

W każdym razie igrzyska to był dla mnie dramat, nie mogłem się po nich pozbić. Jak się później okazało, graliśmy z mistrzem olimpijskim, z wicemistrzem olimpijskim i z mistrzem świata – taką mieliśmy grupę! I jeszcze Bułgarzy – ci nas złali, jak chcieli. A my mieliśmy zdobyć złoty medal na tych igrzyskach! Nastawiałem zawodników na pierwszy mecz z Amerykanami, bo z mojego rozeznania wynikało, że są najslabsi. Starsi zawodnicy w to nie wierzyli. W pierwszym secie prowadziliśmy do trzynastu, wtedy grało się jeszcze do piętnastu. Niestety Piotruś Gruszka uderzył raz piłkę w aut, Marcinek Nowak coś zepsuł i przegraliśmy. Jedyne go seta w całym turnieju olimpijskim zdobyliśmy w meczu z Argentyną. Efekt był taki, że zrobiono ze mnie nieudacznika, odsadzano mnie od czci i wiary. Przeżywałem to strasznie. Pół roku nie wiedziałem, co ze sobą zrobić.

A prawda jest taka, że otworzył pan wówczas przed polską siatkówką perspektywę, dzięki której dziś możliwe są sukcesy. Postawił pan na nowych zawodników, odświeżył pan drużynę.

Koledzy dziennikarze w ogóle nie brali tego pod uwagę, kiedy osądzali mnie za wynik z Atlanty. Teraz, po 25 latach, rzeczywiście patrzy się na to trochę inaczej.

Jak wyglądały przygotowania do tamtych igrzysk?

Zostałem trenerem reprezentacji w '94 i umówiłem się z PZPS na przygotowanie kadry dopiero na olimpiadę w Sydney w 2000 roku. Zacząłem potężnie pracować. Prowadziłem treningi podobnie jak Wagner. Byłem wrogiem wszystkich starych zawodników, oni mnie nie cierpieli. Chcieli mieć w sobotę jeden trening, a w niedzielę wolne. Miałem takie powiedzenie, że „fundusz czasów pracowniczych przestał istnieć”. Z kolei wszyscy juniorzy, którzy potem odnosili sukcesy, wtedy byli jeszcze za młodzi. Nie mogli w niczym pomóc, bo to byli chłopcy w wieku 15–16 lat.

Wziąłem więc tylu młodych, ilu mogłem. Do tego był Krzysiu Stelmach, zawodnik klasy europejskiej, który potrafił przyjmować zagrywkę, i nieco starszy Leszek Urbanowicz. Oni dwaj przyjmowali zagrywkę. Z kolei rozgrywających było trzech. Ludzie pukali się w głowę, co ten Krebok robi. Zagumny pojechał czterokrotnie na igrzyska. Ale czy zdobył mistrzostwo świata? Zdobył. Nie było też wtedy libero. Nie miałem zmiany, a Zagumny wchodził na przyjęcie zagrywki za Dacewicza albo Nowaka. Ludzie nie mogli wyjść z podziwu, patrząc na to, co robię, a ja się ratowałem, bo tamci jeszcze gorzej przyjmowali.

Karierę zaczynał wówczas także Piotr Gruszka.

Tak, to był kryształ, tylko że wyrządzono mu krzywdę: kazano mu grać na przyjęciu z atakiem, a to był urodzony atakujący! Akurat ostatnio w telewizji wyemitowano nasz mecz w Patras z Grekami przed igrzyskami w Atlancie. Po 24 latach pierwszy raz zobaczyłem mecz, który dał nam kwalifikację olimpijską. Płakałem przed telewizorem, bo gdy stoi się z boku, niewiele widać, gra się tym meczem. A wtedy właśnie na boisku był Gruszka, Stelmach blokował, i wygraliśmy z Grekami.

Grzegorz Ryś, który asystował panu, a później Wagnerowi, oddaje panu honory, mówiąc, że „Krebok utorował drogę do sukcesów polskiej siatkówki, dokonał zmiany pokoleniowej”. Nazwiska, które wymieniał, robią wrażenie: Nowak, Dacewicz, Stelmach, Urbanowicz, Szyszko.

Tak, ale jeszcze cały rok trenowała ze mną kadra juniorów, byli tam Chadała, Murtek, Papke i wielu innych. Warunek, jaki postawił Rubén Acosta, ówczesny prezes Międzynarodowej Federacji Piłki Siatkowej, był taki: jak dostaniecie się na igrzyska, to będziecie w Lidze Światowej. A po '80 roku my przecież nie graliśmy w żadnych

impresach. W Polsce nie było nawet hali sportowej. Trenowaliśmy w Spale na sali lekkoatletycznej. Dyrektor ośrodka na moją prośbę załatwił sieci rybackie, zawieszono je na linach i w ten sposób trenowaliśmy, dosłownie jak lwy w cyrku. Kto przychodził, nie mógł się nadziwić, co tam się dzieje. Mało tego! Mieliśmy 80 piłek i proszę sobie wyobrazić, że po pięciu minutach nie było czym grać. Wszystkie piłki się rozleciały pod trybuny!

WIKTOR KREBOK:

Co jest największą bolączką polskiego sportu? Ciągłe kopanie trenera. Człowiek pracuje dwa lata, nie ma wyników i się go wyrzuca. A cykl olimpijski trwa cztery lata! Moim marzeniem było zapewnienie trenerowi tych czterech lat na pracę z kadrą. Gdyby się sprawdził, mógłby pracować dalej – pod warunkiem że wytrzyma to zdrowotnie i psychicznie! **Kto nie prowadził kadry, ten nie zdaje sobie sprawy, jaki to wysiłek.**

Jako sparingpartnera wyznaczono nam Ukrainę. Zawodnicy przyjechali potężnym autobusem. Każdy z siatkarzy miał ze sobą pięć wiertarek, osiem pomp i inne sprzęty. Rano szli na rynek i je sprzedawali, a dopiero potem przychodzili na salę na sparing. Dziś się z tego śmieję, ale wtedy mi się płakać chciało. Wołałem grać sześciu na sześciu, żeby coś z tego było, bo Ukraińcy nie mieli sił.

Jako anegdota brzmi fantastycznie, ale włos się jeży na głowie na myśl, że to były przygotowania do igrzysk olimpijskich...

I to były realia pracy w blisko 40-milionowym kraju! Otrzymaliśmy sprzęt Adidas, a nikt wówczas nie wiedział, że dostaniemy się na igrzyska. Tymczasem

na olimpiadzie obowiązywał sprzęt Reeboka. Musieliśmy pozaklejać loga Adidasa, żeby nie wejść w konflikt ze sponsorem igrzysk. Gdy szedłem na konferencję prasową po meczu, wyglądałem jak idiota: cały pozaklejany, w klapkach, żeby tenisówki nikogo nie raziły.

A to było niespełna 25 lat temu.

W siatkówce to przepaść, ta dyscyplina szalenie się zmieniła. Nastąpił rozwój siłowy, choć technika jest taka sama. Jeśli ktoś nie umie przyjmować zagrywki, to nadal sobie nie poradzi. Podstawy siatkówki pozostają takie same od '45 roku. Zmieniła się siła i dynamika gry, to nie podlega dyskusji. Ratunkiem dla zawodowców jest to, że dziś są inne piłki – zmniejszono w nich ciśnienie o dwie dziesiąte. Gdyby dziś grano tymi piłkami, które my mieliśmy, to zawodnicy nie zdołaliby odebrać zagrywki. Ale dzięki temu łatwiej o dokładniejsze przyjęcie. Siatkówka plażowa jako pierwsza zdecydowała się na wypuszczenie powietrza z piłek. Gdy władze tradycyjnej siatkówki zauważyli, że tamtym lepiej się gra, postąpili tak samo.

Kiedyś też między meczami był organizowany tak zwany konkurs ciosu. Wójtowicz, Zieliński, Wojdyga ładowali piłkę w sufit. Ludzie wyli, wszystkim się to podobało. Gdy na treningach chciałem doprowadzić zawodników do ostateczności, mówiłem: „Każdy sufit kończy trening”. Za wszelką cenę starali się skończyć trening, a czasem nikt nie dobił do sufitu. Hala Gwardii we Wrocławiu wygląda jak kaplica, tam Wójtowicz i Zieliński walili piłką do sufitu. Teraz już nie ma tego konkursu, wtedy to były piękne czasy.

Cieszę się, że siatkówka się rozwinęła, ale patrzę na nią krytycznie. Część dzisiejszych gwiazdorów nie miałaby czego szukać na boisku za naszych czasów, biorąc pod uwagę ich technikę. Albo za co bierze pieniądze rozgrywający, gdy mu sędzia trzy razy gwizdże podwójną piłkę w secie? Nie mogę się z tym pogodzić. Podwójna? Chłopie, to jest twoja praca! To tak, jakby słowo „który” napisać przez „u” otwarte.

Brakuje też dziś treningu pod kątem techniki indywidualnej. Sport rozwinął się w kierunku zwiększania siły, dynamiki. Sporo trenuje się szóstkami, co nie za bardzo mi się podoba. Nie rozgrywa się małych gier, nie szkoli się techniki. Środkowy nie potrafi podbić palcami. To są niesamowite rzeczy, Wagner musi się w grobie przewracać.

Chciałem zapytać o pańską relację z bokserem Marianem Kasprzykiem, także mieszkańcem Bielska-Białej. Niedawno opublikował pan w mediach społecznościowych wasze wspólne zdjęcie, na którym widać, jak piszecie sprawozdanie na walne zgromadzenie Beskidzkiej Rady Olimpijskiej. Jak wygląda dziś panów relacja?

Przyjaźnimy się, chodzimy razem do kawiarni. Wiele lat temu powstała Beskidzka Rada Olimpijska. Jej prezes i zastępca mieli problemy rodzinne, zrezygnowali z pełnionych funkcji i prezesem został lekarz Sławomir Wojtulewski, entuzjasta sportu. Fantastyczny człowiek, ale umarł i zostawił nas z całym tym majdanem. Byłem wtenczas wiceprezesem, więc na mocy statusu zostałem prezesem, z kolei Marian był członkiem w radzie, więc objął stanowisko wiceprezesa rady. Działaliśmy przez trzy lata. Gdy ostatnio odbywały się wybory, obaj podziękowaliśmy, już wystarczy. Razem mamy 155 lat!

Opowiem jedną anegdotę związaną z tą radą. Otóż chodziliśmy od firmy do firmy, żeby załatwić pieniądze, bo to jest działalność non profit. Samo przedarcie się przez portiernię to cud. Wreszcie udało nam się porozmawiać z sekretarką, a ona zwraca się do nas: „Panowie umówieni?”. Marian pyta: „To trzeba się umawiać?”. „No tak, mogli panowie chociaż zadzwonić”. „Tylko że my nie mamy telefonu” – mówię. Siedzimy na ławeczce, myśląc, co tu zrobić. Pani jest zacięta, mówi, że nie puści. Po pewnym czasie podchodzę, wyjaśniam jej: „Bardzo panią przepraszam, my naprawdę nie wiedzieliśmy, ale proszę iść do szefa i z łaski swojej powiedzieć, że w odwiedzinę przyszedł ostatni żyjący mistrz olimpijski w boksie, pan Marian Kasprzyk”. Damesa poszła, po chwili drzwi się otwierają: „Panie Marianie, Boże mój! O, i pan Krebok”. Pan Krebok, nauczony biurokracji, wyciąga z kieszeni kopertę. Zwykle prośba o dofinansowanie sprawiała, że miłość nagle się kończyła. Ale się udało! Nazbieraliśmy ponad 10 tysięcy złotych.

A jednemu panu innego psikusa zrobiłem. Widzę, że ma trzy busy marki Mercedes, hale produkcyjne, a narzeka, że grosza nie ma. Wyciągam 100 złotych, mówię: „Masz, kup dzieciom szynkę, żeby nie jadły chleba ze smalcem”. Głupio mu się zrobiło i przelał później 500 złotych.

Czasem było mi niesmacznie, bo niektórzy postrzegali to tak, jakbyśmy zbierali pieniądze dla siebie. W tej chwili działamy trochę inaczej. Pan Tadeusz Pilarz przejął przewodnictwo w radzie, a prezydent Bielska również bardzo pomaga. Zresztą w Bielsku na Bulwarach Straceńskich stoi monument, na którym znajdują się

Wiktor Krebok:

tablice z wypisanymi nazwiskami wszystkich uczestników igrzysk pochodzących z Bielska-Białej: jest Pietrzyk, Kasprzyk, ale i Natalia Kot-Wala – brązowy medal w Melbourne, '56 rok; Mietek Strzałka – Monachium, czwarte miejsce w gimnastyce. Jest Adam Małysz, są pozostali skoczkowie.

Niestety mało już nas zostało. Zbyszek Pietrzykowski i Leszek Błażyński umarli. A w boksie Bielsko było dość prężne, BBTS był mistrzem i wicemistrzem Polski przez wiele lat. W tej chwili działa również piłkarski klub Podbeskidzie Bielsko-Biała.

Zmieniając wątek, chciałem wspomnieć o historii związanej z pańskim wnukiem Brunem. Niedawno zbierano pieniądze na jego operację. Jaka była reakcja sportowego świata, kiedy powiedział pan: „Potrzebuję waszej pomocy”?

Już podczas badań w ciąży wykryto wadę polegającą na braku kości strzałkowej w prawej nóżce i dysfunkcji lewej. W Polsce proponowano co najwyżej amputację, więc synowa zaczęła szukać specjalisty. Dotarła do doktora Paleya w Stanach Zjednoczonych. Dogadali się, z tym że ja nie mam miliona ukrytego w kredensie. Zastanawiałem się nawet, czy nie sprzedać domu. Zaangażował się kolega Radek Anioł, który rozkręcił całą tę imprezę. Na Facebooku ukazał się post, od którego wszystko się zaczęło. Tam znajdował się licznik, który pokazywał, ile wpłynęło pieniędzy. Obracał się nieustannie, jak licznik w trakcie tankowania benzyny. Nie wiedziałem, czy śmiać się, czy płakać ze szczęścia. Środowisko siatkarskie wspólnie nam pomogło, wspaniale!

A licznik kręcił się zaledwie przez kilka dni.

Tak, milion złotych udało się zebrać w niespełna tydzień. To było niezwykle! Udało się zdobyć więcej pieniędzy, niż było potrzeba, dlatego syn z synową zostawili w fundacji pozostałą część środków, by pracowały na rzecz innych dzieci wymagających operacji.

Czy operacja przebiegła bez przeszkód?

Tak, choć zdążyliśmy na ostatnią chwilę. Odbyła się 13 grudnia 2019 roku, a chwilę później ogłoszono pandemię koronawirusa. Doktor Paley musiał zamknąć klinikę w Stanach. Syn z rodziną zdążył ostatnim samolotem wylecieć do Japonii, do Tokio, bo właśnie tam pracuje.



FOT. NORBERT BARCZYK / PRESSFOCUS / NEWSPIX.PL

Bielsko-Biała, 2014 r.
Trener BBTS-u Bielsko-Biała Wiktor Krebok

W każdym razie operacja się udała, wnuk zaczął rehabilitację. Nóżka jest troszkę krótsza, za dwa lata potrzebny będzie zabieg metodą Ilizarowa, która pozwala na rozciąganie kości.

Jak dzisiaj wnuk się rozwija?

Teraz Bruno ma dwa lata i dwa miesiące. Jest niesamowity! Już zaczyna gadać, już zaczyna pyskować. Ale przede wszystkim jest niebywale żywotny. Ludzie śmieją się, że ma to po dziadku. Gdy pokazałem trenerom gimnastyki filmiki z udziałem Bruna, nie mogli w to uwierzyć. Wnuk robi siłowe stanie na rękach, do przewrotu w przód. Tego nie potrafią wykonać nawet średniej klasy zawodnicy! Codziennie oglądam sobie filmiki z Brunem. A wszystko to udało się dzięki wsparciu siatkarskiej braci.

Pamiętam, że również inni sportowcy się zaangażowali – Jurek Dudek i chyba Agnieszka Radwańska.

Tak, ale zaczęło się od siatkarzy, a dopiero później dołączyła reszta sportowców, którzy usłyszeli o akcji. Pomyślałem sobie, że ludzie podziękowali mi w ten sposób za Atlantę i za wszystkie klęski, które mnie spotkały. Mnóstwo dobrych ludzi stanęło na naszej drodze, bardzo jestem im wdzięczny za wsparcie.

Wspomniał pan też o pracy syna w Japonii. Tak jak pan został trenerem siatkówki.

Zgadza się, zdobył kontrakt w Japonii. To inna kultura i syn ma do czynienia z zupełnie inną szkołą trenerską. Trochę jest załamany, bo Japończycy są zadufani w sobie, uważają, że grają najlepszą siatkówkę na świecie. On ma charakter po mnie i próbuje coś zmieniać. Japończycy grają szóstkami bez zmian i uważają, że to najlepszy sposób treningu dla dzieci.

Kuba nie może się z tym pogodzić. Gdyby znał japoński, mógłby przygotować publikację, film nagrać z minisiatkówką. Przecież w Stanach Zjednoczonych w to grają, w Polsce w to grają, w Europie w to grają. Minisiatkówka bardzo się rozwinęła, tymczasem oni grają szóstkami, a na większym boisku – nawet w dziewięciu w trzech rzędach. Każdy stoi na swoim miejscu, nic mu nie wolno. Kontrakt syna niebawem się kończy. Japończycy chcą, by został, ale nie wiem, czy Kuba go przedłuży.

Niedawno zmarła pana żona.

Moja żona dziewięć lat temu przeszła operację tętniaka mózgu. Na początku nie wiedziałem, co zrobić. To było kompletne zaskoczenie. Nikt nigdy nie chorował w rodzinie, wszyscy byli zdrowi, a tu nagle przyjeżdża pogotowie. Akurat znałem ordynatora, przyjaźniliśmy się. Gdyśmy trafili do szpitala, oni mnie pytają: „Wiktor, co robimy?”. Ja mówię: „Słucham? Ja jestem magister od koziółków, nie pytajcie mnie, co robimy...”.

Całą noc nie spałem, gdy żona trafiła do szpitala. Zasnąłem dopiero o wpół do ósmej rano, a gdy się przebudziłem piętnaście po ósmej, postanowiłem, że zawiozę ją do kliniki. Wskoczyłem do auta, pojechałem do szpitala, żona była już na stole operacyjnym, wszystkie zgody podpisane. W klinice jest inaczej, lekarze działają bezinwazyjnie. Tętnicą udową dostają się do mózgu, bo trzeba klips założyć.

Tętniak pękł i konieczna była operacja. Lekarz musiał wyciąć całą kość ciemieniową, bo mózg w spotkaniu z krwią spowodowałby natychmiastowy zgon. Niestety uszkodzony został system nerwowy, żona nie odzyskała przytomności po operacji, nie miała żadnych szans. Nie zdążyliśmy się nawet pożegnać. To było rok po Smoleńsku. Od tamtej pory przez ostatnie dziewięć lat żona leżała jak roślina tutaj, w Bielsku.

Czy w trakcie odwiedzin miał pan wrażenie, że żona słyszy, co pan do niej mówi?

Był taki moment półtora roku temu, gdy żona stała się nieco bardziej pogodna. Takie miałem wrażenie, bo wcześniej nie było z nią żadnego kontaktu. Ziewanie czy mruganie to są odruchy bezwarunkowe.

Codziennie od dziewięciu lat do niej jeździłem. Dużo rzeczy potrafiłem przy niej zrobić. Gdy nadeszła pandemia, zamknięto szpital, zakazano odwiedzin. Przywykłem do myśli, że żona kiedyś musi umrzeć, mimo wszystko było to smutne przeżycie. Zmarła w maju tego roku, gdy przestałem ją odwiedzać z powodu zakazu. „Chłopa nie ma, pewnie sam umarł albo się ożenił” – dziś tak humorystycznie to traktuję. Z powodu kwarantanny Kuba nie mógł przyjechać na pogrzeb. Był natomiast starszy syn, który mieszka w Warszawie.

Pocieszam się po śmierci żony tym, że Bruno został wyleczony z choroby. Życie trwa. Cała rodzina jest szczęśliwa, a przecież nie było pewności, jak to się skończy. Nikt nie wiedział, czy Bruno będzie biegał. Okazało się, że doktor znakomicie wszystko ponastawiał, a wnuk pięknie się rozwija.



Nysa,
kwiecień 1969 r.
Tata Jan z synem
Grzegorzem



Potrafiliśmy rozmawiać
do czwartej rano –
a potem wszyscy byli
zmęczeni, bo przecież
trzeba było wstać
o siódmej



Rozmowa
z **Janem**
i **Grzegorzem**
Rysiemi,
siatkarzami
i trenerami

Jak wyglądały panów pierwsze doświadczenia siatkarskie?

Jan Rys: Zaczęło się od tego, że w latach 50. rodzice przyjeżdżali w lipcu i sierpniu na hufce pracy, pomagali przy żniwach. Wieczorami grali w siatkówkę. Umieszczali w ziemi dwa słupki, rozwieszali sznurek i przebijali nad nim piłkę. My ich obserwowaliśmy, spodobało nam się to. Po żniwach, po powrocie do Frydrychowa, też zaczęliśmy tak grać, a że nie mieliśmy normalnej piłki, to zrobiliśmy sobie szmaciankę. Dopiero później, gdyśmy poszli do pracy w PGR-ze, udało się zarobić na piłkę, wtedy jeszcze sznurowaną. Graliśmy jeden rok, drugi i zdobywaliśmy doświadczenie, patrząc na grę rodziców. A później i oni brali nas do odbijania.

Zimą trzeba było coś robić, to siatkówka wypełniała nam czas. Stały u nas duże stodoły poniemieckie, więc zakładaliśmy sznurki – bo nie było siatki – i graliśmy w stodołach. Wewnątrz znajdowały się bele siana, skakaliśmy po nich – salto w tył, salto w przód. Wówczas to była dla nas zabawa, ale dzięki temu ćwiczyliśmy sprawność ogólną, tak potrzebną do siatkówki.

Kiedy pan poczuł, że siatkówka to będzie coś więcej niż zabawa?

JR: W 1956 roku przyjęto mnie do szkoły zawodowej w Nysie. Nauczyciel wychowania fizycznego, pan Jan Pudo, zauważył, że odbijam lepiej niż pozostali, i wziął mnie do swojego uczniowskiego klubu. To wtedy zaczęła się moja prawdziwa przygoda z siatkówką. Startowaliśmy nawet w mistrzostwach Polski juniorów, zajęliśmy drugie miejsce w województwie opolskim. Gdy ukończyłem nyską szkołę zawodową, dostrzegł mnie tamtejszy klub. Dostałem pracę w Zakładzie Urzędzeń Przemysłowych i tak zostałem zawodnikiem Stali.

Jan Rys – ur. 30 marca 1942 r. w Rutkach, trener siatkówki, wychowanek MKS-u Nysa, zawodnik Stali Nysa, Technika Zamość oraz Unii Tarnów. Po zakończeniu kariery zawodniczej był m.in. trenerem kobiecych drużyn Czarni Jasło, Tarnovia i Stal Nysa. Jako trener pracował także w tureckim Izmirze. W latach 1983–1985 asystował Hubertowi Wagnerowi w reprezentacji Polski seniorów. Następnie trenował reprezentację Polski kobiet senierek. W latach 1996–1997 był trenerem reprezentacji Polski junierek, z którą na mistrzostwach Europy w 1996 r. zajął trzecie miejsce, a rok później na mistrzostwach świata – piąte miejsce. Ojciec Grzegorza.

Grzegorz Rys – ur. 3 sierpnia 1967 r. w Nysie, trener siatkówki, zawodnik Stali Nysa, KS AZS Rafako Racibórz, BBTS-u Włókniarz Bielsko-Biała, Beskidu Andrychów oraz Górnika Radlin. Pracował w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Rzeszowie. Jako trener reprezentacji zdobył z zespołem mistrzostwo świata juniorów, srebrny medal mistrzostw Europy juniorów i zajął piąte miejsce w mistrzostwach świata kadetów. Był trenerem zespołu Morze Bałtyk Szczecin oraz występującego w Polskiej Lidze Siatkówki PZU AZS-u Olsztyn, z którym wywalczył dwukrotnie wicemistrzostwo Polski. W latach 2006–2007 był trenerem reprezentacji Egiptu, która awansowała do mistrzostw świata w Japonii w 2006 r. Jako trener pracował także w Zjednoczonych Emiratach Arabskich oraz Izraelu.

Fundamenty pod moją obecność w sporcie położył pan Zygmunt Krzyżanowski. Nigdy później nie spotkałem trenera, który tak jak on podchodziłby do zagadnień siatkówki. O ile Jurek Wagner był trenerem dbającym o dobre wyniki drużyny, o tyle pan Krzyżanowski uczył, jak należy grać – i to zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Bardzo mi żal, że tak mało mówi się dziś o Krzyżanowskim. Zrobił wiele dobrego dla polskiej siatkówki, podniósł jej poziom, był autorem znakomitych publikacji. Smutno mi, że trochę o nim się dziś zapomina.

Panie Grzegorzu, czy zazdrości pan ojcu takiego romantycznego rozpoczęcia przygody z siatkówką?

Grzegorz Rys: To były inne czasy, zupełnie inne realia. A wiadomo, że jak w domu jest obecny sport, to bardzo często dzieci idą w tym samym kierunku. Choć gdy zdałem maturę, mama była przeciwna karierze sportowej. Widziała mnie raczej na politechnice, na studiach inżynierskich. Mnie to w ogóle nie interesowało i związałem się ze sportem na stałe. To był dla mnie naturalny wybór.

Ojciec imponował panu jako siatkarz?

GR: Jak miałem sześć czy siedem lat – tato grał wtedy w Unii Tarnów – chodziliśmy na jego mecze, wówczas drugoligowe. Ilekroć zawodnik zbił piłkę, rozlegały się oklaski, krzyki, widownia żywo reagowała na każdą udaną akcję. Podobało mi się to.

Siatkówka nie była jednak pana pierwszą dyscypliną?

GR: Tak. Gdy mieszkaliśmy w Tarnowie, chodziłem do szkoły sportowej o specjalności pływackiej. Trenowałem wyczynowo dwa razy dziennie – ósma rano, później po lekcjach, i tak przez cztery lata. To była ciężka praca, ale pozwoliła mi wyrobić sprawność i wytrzymałość, co przydało się później w siatkówce.

Na siatkówkę przerzuciłem się, mając 13 lat. Poszedłem do szkoły podstawowej przy liceum ogólnokształcącym, przy słynnym Carolinum w Nysie. Tam na lekcji WF-u prowadzącym był właśnie pan Jan Pudo. Gdy usłyszał moje nazwisko, spytał od razu: „Ty jesteś syn Jasia?”. Przytaknąłem, spytał, czy nie chciałbym chodzić na siatkówkę – bo prowadził wtedy sekcję i w klubie, i w szkole. Odpowiedziałem, że bardzo chętnie, i tak to się zaczęło. Koledzy z grupy byli o rok starsi, więc z początku byłem w ognie drużyny i bardziej im przeszkadzałem, niż pomagałem, ale za rok było już lepiej, a po 2–3 latach wkomponowałem się w zespół.

Można powiedzieć, że tymi dwiema decyzjami pan Pudo zrobił wiele dobrego dla polskiej siatkówki, ale też dla wielu innych krajów, w których panowie pracowali później jako trenerzy.

GR: Zgadza się, chociaż wtedy nikt nie myślał w takich kategoriach.

Czy zachęcał pan syna do tego, by poszedł w ślady ojca?

JR: Przyznam szczerze, że nie. Bardzo mało synowi pomagałem, ponieważ w latach 80. prowadziłem zespół Tarnovii Tarnów, a on uczęszczał do szkoły w Nysie.

Jak do tego doszło, że obydwaj panowie zostaliście później trenerami siatkówki?

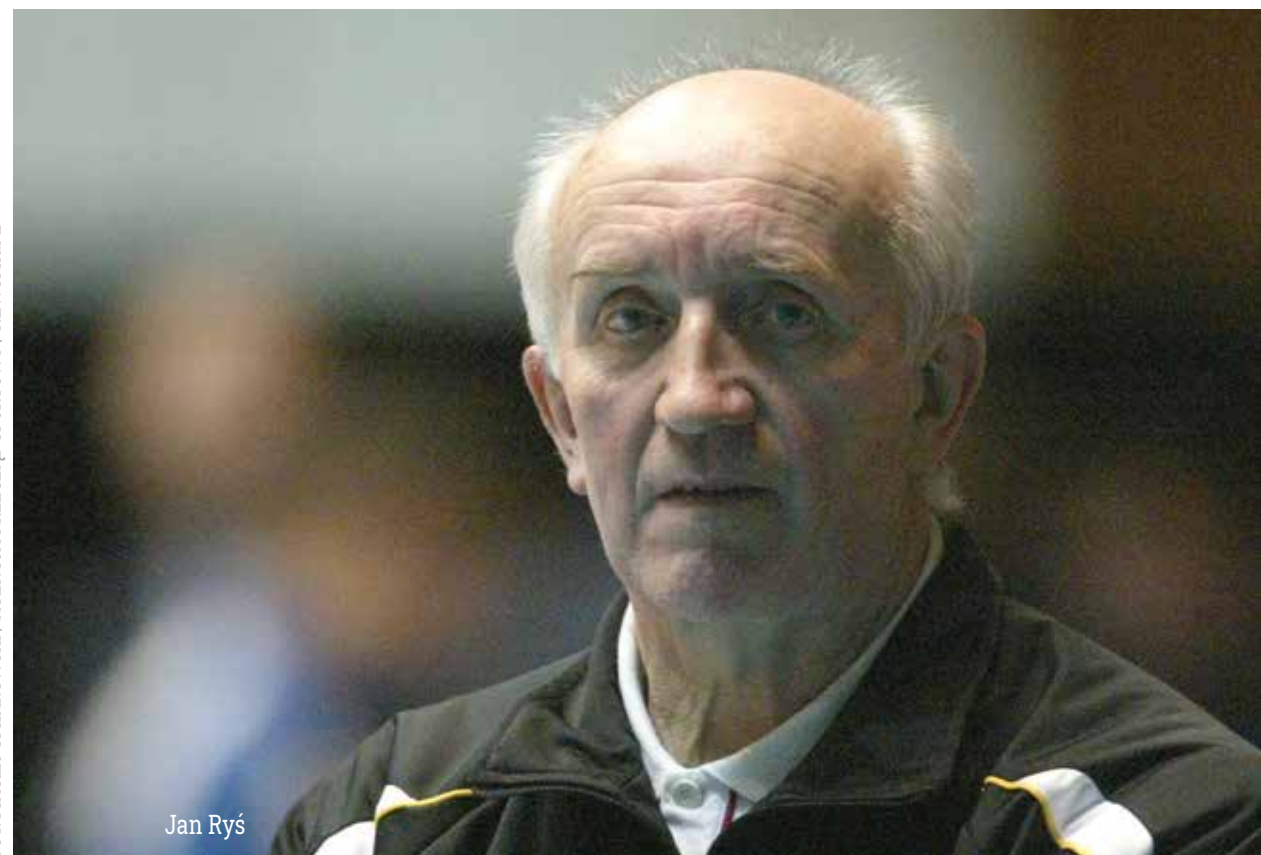
JR: Szczerze mówiąc, nie spodziewałem się kariery trenerskiej. Z zawodu byłem technikiem, moim przeznaczeniem miały być tokarki i inne maszyny, ich naprawa i oczywiście budowa. Na praktykach robiliśmy olbrzymie piece sadzowe, ślimaki do cukrowni i tak dalej.

To pan Krzyżanowski wpoił we mnie miłość do siatkówki. Później zauważył mnie Jurek Wagner. Dostał od kogoś cynk, że jest taki człowiek, Ryś, ćwiczy z Krzyżanowskim prawie sześć lat, a dziewczęcy zespół Tarnovii Tarnów wprowadził do drugiej ligi. Złapałem bakcyła i związałem się z pracą trenerską na stałe. Natomiast u Grzesia było nieco inaczej.

GR: To długa historia. Po raz pierwszy tato zabrał mnie na zgrupowanie reprezentacji w 1983 roku, do Obornik Śląskich. Zespół przygotowywał się do mistrzostw Europy w Berlinie. Tam po raz pierwszy zobaczyłem Tomka Wójtowicza, Leszka Łasko. Jurka Wagnera poznałem wcześniej. Później rozpocząłem zajęcia w klubie, cały czas miałem styczność z siatkówką. Podjąłem naukę w kilku innych szkołach, między innymi w Raciborzu, tam grałem w trzeciej lidze. Do Nysy wróciłem na jeden sezon, tato był tam trenerem, a Nysa awansowała wtedy do pierwszej ligi. To był sezon 1989/1990. W międzyczasie ukończyłem studia na AWF w Krakowie i widziałem siebie właśnie jako trenera. Będąc wiele lat na zgrupowaniach, czy to z kadrą mężczyzn, czy kobiet, poznałem trenerów, działaczy, łatwiej było mi się odnaleźć w tym środowisku.

Po Nysie grałem jeszcze w BBTS-ie Bielsko, w Beskidzie Andrychów i w Górniku Radlin. Zdrowie nie pozwoliło mi kontynuować kariery zawodniczej, a pojawiła się akurat możliwość rozpoczęcia pracy jako trener w szkole mistrzostwa sportowego

FOT. MACIEJ ŚMIAROWSKI / AGENCJA PRZEGLĄD SPORTOWY / NEWSPIX.PL



Jan Ryś

w Rzeszowie. Był to rok 1995. To była nowo otwarta placówka, pod nadzorem PZPS. Zanim jednak trafiłem do SMS Rzeszów, przez dwa lata jeździłem na obozy z kadrą kadetek, którą prowadził tato, oraz kadetów, pod okiem Irka Mazura (prowadził wtedy chłopców). To były roczniki '77 i '78. Przez cały ten czas podpatrywałem zajęcia, uczestniczyłem w nich jako „pomoc” do ćwiczeń, a po blisko dwóch latach pozwolono mi poprowadzić pierwszą rozgrzewkę.

Długie terminowanie.

GR: Bardzo! Oczywiście wcześniej brałem udział w zajęciach, podawałem piłki, a jeśli któryś zawodnik był kontuzjowany, to go zastępowałem, żeby nikt nie został bez pary. Wtedy rozgrzewki były inne – nie 20 minut jak dzisiaj, tylko całe 45 minut. Pamiętam, że po tej pierwszej samodzielnej rozgrzewce byłem spocony z emocji bardziej niż zawodnicy.

W Rzeszowie miałem dobrych trenerów – Edwarda Srokę, Janka Sucha i jeszcze parę innych osób. Sporo się też od nich nauczyłem. Akurat w tamtym czasie Wiktor Krebok objął reprezentację i potrzebny był mu drugi trener. Nie wiem, w jaki sposób do tego doszło, ale zadzwonił akurat do mnie i powiedział: „Słuchaj, jesteś w szkoleniu centralnym, w SMS-ie, to w okresie wakacyjnym biorę cię do kadry”. Odpowiadam: „Dobrze, ale przecież trzeba na to jakąś zgodę”. On na to: „Przecież jestem trenerem kadry, nie będę nikogo o nic pytał”. A że byliśmy zatrudnieni w tej samej instytucji – bo szkoły mistrzostwa sportowego podlegają Polskiemu Związkowi Piłki Siatkowej – to w 1995 roku na obozach pełniłem funkcję drugiego asystenta, rok później byłem już drugim trenerem. Uczestniczyliśmy w kwalifikacjach do igrzysk, później byliśmy w Atlancie. Wprawdzie meczu nie udało nam się wygrać, ale i tak było to niesamowite przeżycie. Przetarliśmy szlaki do powrotu reprezentacji Polski na szczyty.

Wiktor Krebok niejako uutorował drogę do sukcesów polskiej siatkówki. W 1995 roku dokonał zmiany pokoleniowej. Odeszło z reprezentacji kilku starszych zawodników, Krebok wziął młodzież – Marcina Nowaka, Damiana Dacewicza, Andrzeja Stelmacha oraz kilku starszych, między innymi Leszka Urbanowicza, Krzyszka Stelmacha, Witka Romana i Mariusza Szyszko. Wtedy karierę zaczynali też Paweł Zagumny i Piotrek Gruszka. To właśnie ci młodzi zawodnicy zaczynali stanowić o sile naszej reprezentacji. Po igrzyskach Krebok odszedł z kadry, reprezentacją zajął się z powrotem Jurek Wagner, a ja niejako z automatu zostałem asystentem. Było nas wtedy w sumie trzech asystentów, oprócz mnie – także Irek Mazur i Marek Bernat.

Panie Janie, z kolei pan asystował Wagnerowi w szczególnym momencie, bo po wielkich sukcesach lat 70., między innymi po zdobyciu złota olimpijskiego w Montrealu w '76 roku. Jak wspomina pan tamten czas?

JR: Gdy Jurek wrócił z Montrealu, prowadziłem zespół trzeciej ligi w Jasle. Do objęcia tego zespołu zachęcał mnie ojciec Pawła Zagumnego, bo mama Pawła, Hania, była tam zawodniczką rozgrywającą. Zgodziłem się i przenieśliśmy się do Jasła, Zagumny z kolei został prezesem klubu, a w międzyczasie urodził się jego syn Paweł. Później Hania przychodziła na zajęcia z dwuletnim synkiem – dziś, ilekroć widzę się z Pawłem, wspominam to z rozczuleniem.

Trenując dziewczyny, widział pan oseska, który później trafił do reprezentacji Polski.

JR: Zgadza się. Ojciec Pawła wraz z pewnym panem z urzędu z Jasła zachęcali mnie wówczas do podjęcia studiów. Mówili: „Słuchaj, dobrze by było, żebyś skończył

studia trenerskie”. Zaskoczyli mnie, bo miałem zaledwie średnie wykształcenie. Ale zgodziłem się, poszedłem na studia w Krakowie, oczywiście zaoczne.

Pracę dyplomową poświęciłem trenerowi Krzyżanowskiemu. Gdy doktor Adamczyk ją przeczytał, stwierdził, że czegoś takiego nigdy wcześniej nie widział. Przez blisko dwa lata jeździłem za Krzyżanowskim – po rodzinie, na treningi. Zbierałem o nim informacje, gdzie tylko się dało. Co się okazało? Otóż dostrzegł to Jurek Wagner i bardzo chciał mnie pozyskać do współpracy, a jednocześnie doktor Adamczyk zaoferował mi pracę na uczelni. I wybieraj teraz! Ale Jurek stwierdził: „Będziesz siedział w murach i co ci po tym? Chodź tu, będziesz się rozwijał”. Przyznałem mu rację i zostałem u boku Wagnera już do końca jego życia. Jeździliśmy odtąd razem po całym świecie.

Najpierw więc ojciec był asystentem Wagnera, a potem syn. Jak wyglądały prowadzone przez niego treningi?

GR: Przy Jurku trzeba było się sprężyć. Dyscyplina i punktualność stanowiły fundament, nie było o czym dyskutować. Sporo historii można by opowiadać, przytoczę jedną.

Byliśmy na krótkiej konsultacji kadry w Częstochowie w trakcie trwania ligi. Zawodnicy zjeżdżali się w niedzielę po meczach, w poniedziałek odbywały się dwa treningi, we wtorek był jeszcze jeden, po czym wszyscy rozjeżdżali się do swoich klubów. Któregoś razu podczas poniedziałkowej zbiórki, jeszcze przed śniadaniem, przychodzi Wagner i pyta: „Wszyscy są?”. Cisza. „Wszyscy są?” Cisza. Już się Wagner lekko zapienił, pyta trzeci raz: „Wszyscy są? Pytam was o coś, nie? Kogo nie ma?”. Ktoś odpowiedział, Wagner docieka: „A co z nim?”. „Śpi”. „To obudzić”. „Nie da się”. „To wyrzucić!” Krótka rozmowa, szybka decyzja, i pozamiatane.

Od Wagnera wiele można było się nauczyć także od strony organizacyjnej, bo on skrupulatnie planował treningi. Zazwyczaj bardzo krótko spał, wstawał niekiedy o piątej rano i przed śniadaniem miał cały dzień rozpisany co do minuty: kiedy zajęcia, jakie zadania ma do wykonania każdy zawodnik i tak dalej.

Czego nauczyli się panowie od Wagnera?

JR: Jedno to niesamowita konsekwencja w tym, co mówił, i w tym, co chciał osiągnąć w siatkówce. Jeżeli coś powiedział, to dotrzymywał słowa, a trening

był podporządkowany temu, by ten cel osiągnąć. Był konsekwentny w stosunku do nas, stawiał odpowiednie wymagania i tylko patrzył, czy to robimy. Jeśli coś kazał, to nie było możliwości, by od tego uciec. Jeżeli dawał kary, to musiały być wykonane.

Wagner wymagał wiele od innych, ale od siebie również. Jednego roku minister sportu obiecał nam, że jeśli wygramy Spartakiadę Armii Zaprzyjaźnionych, która odbywała się akurat w Warszawie, to każdy dostanie po fiacie. Wygraliśmy i... słowa nie dotrzymali. Wagner o tym nie zapomniał, ale co mógł zrobić? Powiedział tylko do nas: „Chłopcy, idziemy stąd, bo tutaj po prostu kłamią”, i wyszliśmy z urzędu. To był człowiek, który konsekwentnie domagał się tego, co było ustalone.

Bardzo dużo czasu spędziłem z jego rodziną, bo będąc w Warszawie, nie nocowałem w hotelach, tylko spałem u Wagnera. Podpatrywałem, jak funkcjonowała jego rodzina. Było podobnie jak na treningach: punktualność ponad wszystko. Gdy przychodził czas na kąpiel, dzieci posłusznie szły do łazienek. Myślę, że to właśnie sumienność, punktualność i życzliwość pozwalają osiągnąć coś w życiu i stać się dla innych wzorem.

Tak samo starałem się później postępować z dziewczętami, które trenowałem. Zdobylem z nimi, tak jak z juniorkami, dwa medale mistrzostw Europy (i pucharu świata). Gosia Glinka z pewnością potwierdzi, że nie było możliwości, by któraś z dziewcząt się spóźniła. Wiedziały, co za to je czeka.

Czy praca z drużynami kobiecymi różni się od pracy z drużynami męskimi?

JR: Zdecydowanie. Jak to mówią, jednego dnia jest piękna pogoda, świeci słońce, drugiego – jest ulewa. Praca z mężczyznami to co innego. Dziewczętom lepiej nie dawać zbyt wiele swobody, zamiast tego warto je inspirować, nie pozwalać na to, by miały zbyt dużo wolnego czasu, inaczej nic się nie osiągnie.

Jak zatem wyglądał wtedy dzień treningowy siatkarek?

JR: Rano pobudka, następnie rozruch poranny, śniadanie. Potem jest prasówka albo różne gry, świetlicowe czy też związane z historią siatkówki, dopiero później jest normalny trening, obiad, po obiedzie chwila na sen i znowu zajęcia, czasem wyjście w teren, kajaki, wypadki rowerowe, wieczorne ognisko.



Grzegorz Rys
jako trener
Lotosu Trefla
Gdańsk

FOT. WOJCIECH FIGURSKI / NEWSPIX.PL

Czy bycie trenerem kobiet wymaga specyficznych predyspozycji?

JR: Tak. Trzeba się im w pełni poświęcić, tak jakby nie miało się własnej rodziny. Przyznam szczerze, że to małżonka zajmowała się wychowaniem Grzesia czy córki, ja ręki do tego nie przykładalem, bo zajmowałem się właśnie dziewczętami, pilnowałem ich dzień i noc. Czasem dochodziło niestety do tego, że niektórym z nich musiałem podziękować za grę, rozstawaliśmy się.

I ostatnia rzecz: ciągle najazdy rodziców. Mama czy tata muszą zobaczyć, co córka robi, jak jej idzie. Dotyczyło to głównie młodszych dziewczyn. Z kolei starsze odwiedzali małżonkowie. To generowało kolejne problemy, bo przecież chcieli spać razem i tak dalej. Drużynę mężczyzn prowadzi się inaczej, małżonki zawodników w ogóle nie przyjeżdżały na zgrupowania. Dlatego czuję ogromny podziw dla trenerów, którzy prowadzą dziewczęta i potrafią sobie z tym wszystkim poradzić.

Byli panowie trenerami w Turcji (JR), Egipcie, Zjednoczonych Emiratach Arabskich czy w Izraelu (GR). Czy nauki Wagnera i Krzyżanowskiego sprawdzały się w konfrontacji z międzynarodową myślą trenerską?

GR: Jadąc do tych krajów, występowałem w roli nauczyciela. Pokazywałem metody pracy, które są na najwyższym poziomie – bo w tamtym czasie Polska była już postrzegana jako jeden z potentatów w siatkówce. O ile w latach 90. byliśmy jeszcze kopcuszkim, z którym nikt nie chciał grać meczów międzynarodowych, o tyle potem staliśmy w jednym szeregu z Brazylią, Włochami, Rosją czy Stanami. To był zupełnie inny przekaz, a polscy trenerzy mogli stanowić na świecie konkretną siłę. Byłem jednak jednym z nielicznych, którzy wtedy wyjeżdżali – i tak jest w zasadzie do dziś, bo niewielu trenerów decyduje się na wyjazd do pracy za granicę. W każdym razie trzeba było nie tylko pokazywać nowe metody pracy na hali, ale też organizować cały system szkolenia, przede wszystkim szkolenia młodzieży, uczyć pracy z pierwszą reprezentacją i tak dalej.

Czyli nie była to tylko praca typowego selekcyjera, ale kogoś, kto musiał myśleć w szerszym kontekście: jak zbudować system, który będzie dostarczał nowych, wartościowych zawodników reprezentacji?

GR: Zgadza się. Gdy jechałem do Izraela, oczekiwano ode mnie, bym pokazał, jak taki system funkcjonuje w Polsce. Izraelczycy chcieli zaadaptować go u siebie – oczywiście nie w stu procentach, bo pewne szczegóły są uzależnione od finansów czy od systemu szkolnictwa. W każdym razie pokazywałem im, jak to u nas funkcjonuje, i starałem się to w nich zaszczerpić. Różnie z tym bywało. Na przykład w Emiratach Arabskich nie ma odpowiednio wysokich osób, co więcej, populacja tego kraju liczy niespełna milion osób. Samo wybranie wystarczającej liczby zawodników stanowi wyzwanie, a niełatwo też było przekonać ich do ciężkiej pracy.

Z kolei populacja Egiptu to dziś prawie 100 milionów ludzi, sporo osób jest wysokich, ale jest także sporo przeszkód do pokonania. Egipcjanie starali się zaadaptować nasze metody szkoleniowe, niestety ich zmysł organizacyjny jest zupełnie innego rodzaju, trudno też było liczyć na punktualność.

Chyba najciekawiej było w Izraelu. Tamtejsi działacze z federacji siatkówki Izraela bardzo chcieli zmienić swój system szkolenia i myślę, że dużo od nas przejęli. Natomiast sprawa rozbijała się o mentalność działaczy klubowych, którzy są bardzo sceptycznie nastawieni do szkolenia centralnego. Uważali, że nie ma ono racji bytu, a istotna jest

tylko konkretna praca, którą wykona się w klubach. Nie potrafili zrozumieć, że Akademia Siatkówki w Wingate (odpowiednik naszej Szkoły Mistrzostwa Sportowego) zapewni odpowiednio wysoki poziom szkolenia centralnego, zdecydowanie lepszy niż szkolenie klubowe. Przekonanie ich do zmiany myślenia było bardzo trudne, ale myślę, że coś w nich pozostało i że siatkówka w Izraelu będzie się rozwijać.

Dodam, że miałem okazję obserwować za granicą trenerów praktycznie z całego świata – w Emiratach byli szkoleniowcy z Kanady, ze Stanów, z Serbii czy Chorwacji, którzy prowadzili miejscowe kluby. Muszę powiedzieć, że na ich tle wypadamy bardzo dobrze. Nie wdając się w szczegóły, zdradzę tylko tyle, że gdyby niektórzy z nich – i to bardzo znani! – pracowali w ten sposób w Polsce, to zaraz zostaliby wyrzuceni z pracy.

Panie Janie, pan z kolei prowadził drużynę w Turcji. Jak wspomina pan doświadczenia z tamtych lat?

JR: W Turcji w Izmirze prowadziłem klub Karşıyaka. To był klub policyjny, który walczył o mistrzostwo. Człowiek, który zabiegał o mnie, obserwował moje treningi w Polsce i wiedział, że mogę pomóc im wywalczyć tytuł.

Okazało się, że Turcy to naród niesamowicie pracowity, choć jednocześnie bardzo przewrażliwiony. Jedno krzywe spojrzenie, niefortunnie rzucone słowo – i już była złość czy nerwowa atmosfera. Poza tym w Turcji panuje swoboda w wielu kwestiach, nie ma takiego rygoru jak u nas. Dobrze widać to na ulicach – kierowcy jeżdżą, jak chcą!

A jednocześnie są wielkie tradycje imperialne.

JR: Zgadza się. Koniec końców okazało się, że jest w nich potencjał, ale nie mają odpowiednich rozgrywających. Brakowało w drużynie osoby, która by nimi pokierowała. Zdałem sobie sprawę, że to musi być zawodnik, który myśli inaczej, dlatego postanowiłem sprowadzić z Polski Piotra Koczana.

To zadziało?

JR: I to jak! Byliśmy na drugim miejscu, czekała nas walka o mistrzostwo Turcji. I w tym momencie Piotrek doznał kontuzji. W trakcie meczu zderzył się z innym zawodnikiem, zerwał więzadła w kolanie i w efekcie zabrakło nam rozgrywającego.



Jan Ryś

FOT. MACIEJ ŚMIAROWSKI / AGENCJA PRZEGLĄD SPORTOWY / NEWSPIX.PL

Proszę sobie wyobrazić, że nie wygraliśmy tego meczu! Piotrka zastąpił Turek i nie był już w stanie podjąć wyzwania, jakie stało przed rozgrywającym. Ostatecznie skończyliśmy sezon na czwartym miejscu.

Turcy chcieli, żebym został na kolejny sezon. Prowadziłem wtenczas reprezentację Polski kobiet i początkowo prezes Eryk Lenkiewicz nie zgadzał się na przedłużenie mojego pobytu. Turcy tak o mnie zabiegali, chodzili do prezesa, namawiali go, że ostatecznie zmienił zdanie i zostałem na kolejny rok. Dopiero wtedy zobaczyłem, jaki to waleczny naród! Rzesze ludzi przychodziły na mecze, doping był niesamowity. Samo przyście na trening było dla zawodników świętem. Co ciekawe, menedżer, który mnie tam ściągnął, zdradził mi, że wcześniej, zanim przejąłem drużynę, tak nie było. Bo w Turcji trudno o punktualność, panuje dużo swobody.

Dla ucznia Wagnera musiało to być...

JR: ...okropne! Gdy trening dobiegał końca, musiałem się upominać, żeby zawodnicy piłki pozbierali! Ich to nie interesowało, trzeba było ich tego nauczyć. Musiałem przywyknąć do pewnych różnic kulturowych. Przede wszystkim zacząłem walczyć o punktualność. Turcy potrafili się spóźnić 15–20 minut, więc gdy po jakimś czasie przychodzili na trening już tylko 5 minut po czasie, był to duży postęp.

GR: Kolejna rzecz: muzułmanie odmawiają kilka modlitw dziennie. I tego nie da się pominąć, gdyż wartości religijne są u nich na pierwszym miejscu. Zaczynając pracę w Egipcie, początkowo o tym nie wiedziałem, ustawiałem treningi o godzinie, która mi pasowała. Któregoś razu, w połowie treningu, zawodnicy poszli się napić wody, bo tam nie ma zwyczaju, by przynosić butelki z wodą na zajęcia, są za to wyznaczone miejsca na korytarzach, w których można się napić. Zwykle zawodnicy wracali po chwili. Tamtym razem wyszli, mija 15–20 minut, nie ma ich, trening rozwalony, bo po takiej przerwie wszyscy ostygli. Gul mi skoczył, pytam ich, co się stało, a oni na to: „Byliśmy się pomodlić”. Wyjaśniłem, że taka przerwa w trakcie treningu jest niedopuszczalna, ale szanuję to, że muszą się pomodlić, więc postaram się dopasować godziny treningu, tak by nie kolidowały z ich modlitwami. Czasem jeszcze zdarzało się, że z powodu modlitw zaczynaliśmy trening pięć minut później, ale szanowaliśmy się nawzajem: ja – ich potrzebę modlitwy, oni – moją potrzebę punktualności.

Zabawna sytuacja zdarzyła się w Egipcie podczas Ligi Światowej w Kairze. Rozgrywano mecz o godzinie dwudziestej, rozgrzewka zmierzała ku końcowi, zostało może pięć minut do rozpoczęcia. Patrzę, nie ma moich asystentów – drugiego

trenera, masażysty, doktora. Sędziowie dają sygnał, żeby się ustawiać, zaraz hymny, przywitanie, a ich nie ma. Wtedy zobaczyłem, że modlą się w kącie sali! Spojrzałem bezradnie na sędziów, cały ceremoniał się opóźnił, a na meczach międzynarodowych przestrzega się czasu co do minuty, bo superwizorzy rozliczają sędziów z ich pracy. W ostatniej chwili przybiegła moja ekipa i ustawiła się do rozpoczęcia meczu.

Do jeszcze większych skrajności dochodziło w Zjednoczonych Emiratach Arabskich. Tam przerywano mecze, bardzo często nawet podczas transmisji w telewizji, sędzia schodził ze słupka i wszyscy zawodnicy szli się modlić. To było dla mnie nie do pojęcia, ale nic nie mogłem zrobić.

A jak pan wspomina pracę w Izraelu?

GR: Tam problemów z punktualnością i przestrzeganiem dyscypliny nie było, bo to kraj relatywnie niewielki, silnie zmilitaryzowany. Izraelczycy żyją w poczuciu ciągłego zagrożenia. Są nauczeni dyscypliny, każdy musi odbyć służbę wojskową. Po maturze chłopacy idą do wojska na trzy lata, a dziewczyny – na dwa i pół roku. Dopiero potem można rozpocząć studia, innej drogi nie ma. U nas kiedyś służba też była obowiązkowa, ale właśnie studia pozwalały wybronić się od wojska. Poza tym Izraelczycy wcale nie są aż tak religijni.

Izrael to, poza pewnymi grupami, dość świeckie państwo.

GR: Tyle że te grupy, choć bardzo nie lubiane przez resztę społeczeństwa, mocno na innych oddziałują. Ultraortodoksyjni Żydzi otrzymują pieniądze od państwa, mają swoją grupę lobbystów, przy czym na co dzień nie pracują, nie uczą się, nie służą w wojsku, a w rodzinach jest nawet po kilkanaścioro dzieci.

Natomiast młodzi Izraelczycy to społeczeństwo bardziej laickie. Oczywiście przestrzegają rytuałów, jeśli na przykład któryś z zawodników bierze ślub w obrządku żydowskim. Ale generalnie gracze różnie do tego podchodzą. Połowę drużyny stanowili ludzie rosyjskojęzyczni, pochodzący z republik dawnego Związku Sowieckiego. Ich rodzice adaptowali się do zwyczajów izraelskich, ale mieli zupełnie inne podejście do życia. Niektórzy znali rosyjski i uczyli się hebrajskiego, z kolei ich dzieci władały już trzema językami: rosyjskim, hebrajskim i angielskim. Wreszcie byli też zawodnicy pochodzący z innych krajów, praktycznie z całego świata. W reprezentacji byli na przykład siatkarze, których rodzice pochodzili z Meksyku, Szwecji czy Argentyny.

Ogromny tygiel kulturowy!

GR: Zgadza się. Gdy lecieliśmy na mecz za granicę, zawodnicy wkładali stroje cywilne ze względów bezpieczeństwa, żeby nie wyróżniać się w tłumie. Ostatnie, czego było nam trzeba, to by ktoś zamarzył sobie organizować zamachy na Izraelczyka. Nie było takich problemów z zawodnikami rosyjskojęzycznymi, bo oni mieli typową urodę rosyjską, wschodnią i na lotnisku traktowano ich właśnie jako ludzi ze Wschodu, a nie z Izraela.

Czy dzisiaj dużo rozmawiają panowie o siatkówce?

JR: Przyznam, że dzisiaj częściej, dawniej małośmy o niej rozmawiali. Nie musiałem pomagać synowi, on sam sobie torował drogę zawodniczą czy na studiach.

GR: Gdy pracowaliśmy w szkołach mistrzostwa sportowego – ja w Rzeszowie, tato w Sosnowcu – często organizowaliśmy nie tylko wspólne obozy, ale i studniówki, naprzemiennie raz w jednej szkole, raz w drugiej. To była jedyna możliwość, żeby porozmawiać o siatkówce, choć – tak jak tato zauważył – nie mówiliśmy o tym wiele, bo inne wyzwania stały przed drużyną dziewcząt, a inne przed chłopakami. Ale jeśli chodziło o organizację zajęć czy dobór ćwiczeń, to potrafiliśmy rozmawiać do czwartej rano – a potem wszyscy byli zmęczeni, bo przecież trzeba było wstać o siódmej czy siódmej trzydzieści! Gdy wracałem do domu na święta na dwa czy trzy dni, nie było czasu na takie rozmowy.

Potrafia panowie wyobrazić sobie inną wersję swojego życia – bez siatkówki?

JR: Nie zastanawiałem się nad tym, co mógłbym innego robić, bo na moje wybory życiowe mieli wpływ w dużej mierze inni ludzie. Prowadzili mnie w kierunku, który dla nich był dobry, a ja starałem się wykonać to, o co prosili. Gdyby na przykład Wagner mnie nie spotkał i nie namówił na prowadzenie reprezentacji, tobym tego nie robił. Podobnie ukierunkował mnie pan Pudo w szkole zawodowej. Gdybym z kolei posłuchał doktora Adamczyka i został na uczelni, czekałaby mnie inna przyszłość.

Czy płynie z tego nauka, że warto czasem poddać się temu, co życie przynosi?

JR: Być może, tyle że ja trafiałem na osoby mi życzliwe, które poprowadziły mnie w dobrym kierunku. Nie miałem okazji poznać ludzi, którzy mogliby ściągnąć mnie na złą drogę.

GR: Trudno sobie wyobrazić, by po 25 latach pracy w zawodzie wykonywać coś innego. W Izraelu miałem nieco pracy organizacyjnej, ponieważ przez rok pełniłem funkcję dyrektora sportowego w Federacji Izraela, a więc nie była to praca wyłącznie na sali. Gdybym dziś miał zmienić zawód, być może zdecydowałbym się na pracę menedżerską.

Ale prawdę mówiąc, nigdy nie miałem dylematów, co robić w życiu. Inne kierunki studiów mnie nie interesowały. Do pracy jako lekarz trzeba mieć powołanie, bycie inżynierem mnie nie kręciło. Zdobyłem wykształcenie pedagogiczne, jestem magistrem wychowania fizycznego ze specjalizacją piłka siatkowa, i nawet przez moment uczyłem wychowania fizycznego w szkole podstawowej. Mam również dyplom trenera klasy mistrzowskiej. Gdyby nie kariera zawodnicza, być może odnalazłbym się właśnie w trenowaniu siatkówki z dziećmi lub po prostu byłbym zwykłym magistrem wychowania fizycznego. Innych opcji nie widzę, bo w naszym domu wszystko wiązało się ze sportem, tak że była to dla mnie naturalna droga rozwoju.

Czym dzisiaj jest dla was Nysa? Czy mają panowie poczucie, że wpisaliście się w historię tego miasta?

JR: Władze miasta się zmieniają i dziś jest inaczej niż kiedyś. W latach 60. bardziej doceniano nasz wkład, dziś pamięć o dokonaniach sportowych Rysiów jest mniejsza. Ważniejsze są jednak przyjaźnie z tamtych czasów, które trwają do dziś. Mam na myśli trenerów – na przykład Irka Mazura, którego ściągnąłem do Nysy. Miłe wspominać swoich zawodników – Wojtka Drzyzgę, Włodka Sadalskiego, który dziś jest dyrektorem w Polskim Związku Piłki Siatkowej. To właśnie ci ludzie przypomniał czasem rządzącym, że jest jeszcze taki Ryś, o którym warto pamiętać. Wtedy władze się reflektują, zapraszają nas na spotkania, czasami otrzymamy nagrody. Ostatnio otwarto w Nysie halę sportową, wręczono nam puchary – wszystko to właśnie dzięki pamięci kolegów z dawnych lat.

GR: Ja na pewno jestem w Nysie osobą rozpoznawalną. Ludzie znają mnie nie tylko dlatego, że prowadziłem różne zespoły, ale również dzięki temu, że komentuję mecze w Telewizji Polskiej. Wyjechałem z Nysy na blisko 30 lat, przez ten czas wielokrotnie bywałem w domu rodzinnym. Od dwóch lat jestem tutaj w miarę na stałe, staram się odnowić znajomości z lat szkolnych. Mam grono kolegów, z którymi kiedyś graliśmy, kilku z nich jest obecnie we władzach klubu Stal Nysa. Myślę, że zapisaliśmy się w historii nyskiej siatkówki, ale również i polskiej. Sporo pisze o nas dziennikarz sportowy z „Nowin Nyskich” – Krzysztof Centner. Związany był z nami jeszcze w czasach mojej kariery zawodniczej i ta znajomość trwa do dziś.



FOT. KRYSZYNA PACZKOWSKA / AGENCJA PRZEGLĄD SPORTOWY / NEWSPIX.PL

Grzegorz Ryś jako trener PZU AZS-u Olsztyn



14 marca 1976 r.
Mecz półfinałowy
w European Volleyball
Cup pomiędzy TSV 1860
Monachium a Resovią.
Jan Such pierwszy
z lewej



Wszyscy tutaj mówią, że Jan Such budowniczy prawie jak Kazimierz Wielki



Rozmowa
z **Janem
Suchem**,
siatkarzem
i trenerem

55 lat temu zaczęła się pańska aktywność w siatkówce. Jak wyglądały początki pana kariery zawodniczej?

Pochodzę z Podkarpacia, z miejscowości Jedlicze. Gdy dostałem się do technikum mleczarskiego, tata wysłał mnie do internatu, choć nie miałem pieniędzy ani stypendium. Musiałem jakoś sobie radzić i właśnie sport mi w tym pomagał. Uprawiałem najróżniejsze dyscypliny, między innymi siatkówkę, a wcześniej, już jako 14-latek, grałem w drużynie piłki nożnej w klasie A. Niezależnie od dyscypliny wygrywałem mecze, czy to w nogę, czy w piłkę ręczną, czy w kosza – rzucałem po 60–70 punktów na mecz. Nasze technikum zwyciężyło w mistrzostwach szkół średnich Rzeszowa, potem wygraliśmy mistrzostwa województwa i na tej bazie powstał zespół Resovia.

Jednym słowem – był pan młodym, ambitnym i usportowionym chłopakiem. Właściwie nie musiał pan wybierać siatkówki, mógł pan zdecydować się na przykład na piłkę nożną.

Tak, choć Lewandowskim na pewno bym nie był.

Trzeba jednak przyznać, że nadal ma pan świetną formę!

To dlatego, że przez te 55 lat miałem łącznie trzy miesiące przerwy od sportu. Poza tym całe życie byłem aktywny. Dzisiaj wypoczywam tylko dlatego, że jestem na zasłużonej emeryturze.

Pamięta pan moment, w którym zdecydował się pan na siatkówkę?

Dostałem szansę gry, bo powstał nowy zespół w okręgówce. Pamiętam, że zajęliśmy wtedy 10. miejsce, a graliśmy z takimi zespołami, że po wsiach trzeba było jeździć. Gdy kończyłem szkołę, dostaliśmy się do drugiej ligi. Wtedy też powołano mnie do reprezentacji młodzieżowej, a rok później – do pierwszej reprezentacji Polski.

Jan Such – ur. 8 lutego 1948 r. w Jedliczu, siatkarz i trener siatkarski, zawodnik reprezentacji Polski w 102 oficjalnych meczach w latach 1970–1973. Podczas igrzysk olimpijskich w Monachium w 1972 r. zajął z reprezentacją dziewiąte miejsce, w mistrzostwach świata w Sofii w 1970 r. – piąte, a w mistrzostwach Europy w Mediolanie w 1971 r. – szóste miejsce. Jako zawodnik Resovii czterokrotnie zdobywał mistrzostwo Polski (w 1971, 1972, 1974 i 1975 r.). Był pierwszym trenerem tego klubu w sezonie 2003/2004. Awansował z nim do Polskiej Ligi Siatkówki. Trenował także zawodników Jadaru Radom, Campera Wyszków oraz żeńskiego zespołu KS DevelopRes Rzeszów. W sezonie 2015/2016 trenował klub Barkom-Każany Lwów.

Prezes, który na siatkówce za bardzo się nie znał, zwrócił się do mnie: „Jan, ty jesteś naszym wychowankiem, należysz do reprezentacji. Zbuduj mi zespół”. To był rok '67.

To, co w ciągu następnych kilku lat, w latach 70., osiągnął pan z Resovią, było spektakularne.

Tak, zwyciężyliśmy w pucharze Europy, zdobyliśmy cztery mistrzostwa Polski w latach 1971–1975, nie udało się tylko w '73, mieliśmy wtedy wicemistrzostwo. Zbudowałem cały ówczesny zespół Resovii, grali w nim Gościński, Karbarz, Bebel, Jasiukiewicz, Świderek, Stefański. Dość powiedzieć, że byliśmy drugim zespołem na świecie, przegrywaliśmy tylko z CSKA Moskwa.

Po latach spędzonych w Rzeszowie zdecydował się pan na wyjazd do Francji. Jak wspomina pan ten czas?

Wyjechałem do zespołu AS Grenoble w '78 roku, miałem 30 lat. Nie znałem nawet francuskiego i początkowo było naprawdę bardzo ciężko. Wyjechałem na oficjalny kontrakt jako pierwszy polski zawodnik, wcześniej nie było to możliwe ze względu na obowiązujące przepisy.

Dodam jeszcze, że miałem ofertę kontraktu rok wcześniej. Byli u mnie przedstawiciele Hamburga SV. Obiecano mi w kraju, że dostanę zgodę, ale niestety tak się nie stało. Udało się rok później z Francją. Pamiętam, że zapłacono za mnie pięć tysięcy dolarów. We Francji również odnosiłem sukcesy, byłem tam trenerem i zawodnikiem, wywalczyłem puchar Francji, zdobyliśmy wicemistrzostwo oraz mistrzostwo kraju.

Współpracowałem z nieżyjącym już Januszem Strzelczykiem, to była wówczas ikona siatkówki. Pomagał nam też Staszek Gościński. To my wprowadzaliśmy słynną na cały świat podwójną krótką.

Na czym polegała ta technika?

Chodziło o to, że jeden zawodnik szedł na krótką piłkę, a drugi gracz podawał hasło, czy chce dostać piłkę z przodu, czy za plecy, czy z prawej strony. Mówił na przykład: „1, 0, 3” i zgodnie z tym rozgrywano piłkę. To były akcje nie do zatrzymania, byliśmy doskonali technicznie i mimo niskiego wzrostu wygrywaliśmy mecze.

Po powrocie z Francji trafił pan ponownie do Resovii.

Tak, Resovia podupadła i po raz drugi odbudowywałem zespół. Wróciłem w '80 roku, po dwuletnim pobycie we Francji. Wtedy trenerem Resovii był Janusz Strzelczyk. Przez dwa lata pełniłem funkcję drugiego trenera, a od '82 do '88, już jako pierwszy trener, odbudowywałem Resovię. Zdobyliśmy w tym czasie dwa brązowe medale i dwa puchary Polski. Mając dość przeciętnych zawodników, udało mi się doprowadzić drużynę do finału pucharu Europy w Bazylei. Po drodze pokonaliśmy zespół Turcji prowadzony przez Huberta Wagnera z zawodnikiem Wojciechem Drzyzgą, później w półfinale Dynamo Bukareszt. Tam mnie zauważono i dostałem propozycję kontraktu klubowego z Lozanną i z reprezentacją Szwajcarii. Znowu wyjechałem za granicę, spędziłem w Szwajcarii pięć lat. Do dziś szwajcarską emeryturę mam wyższą niż polską.

A jak wyglądała praca trenerska z reprezentacją Szwajcarii?

To było coś pięknego. Do dzisiaj odwiedza mnie Andrzej Wiącek, którego ściągnąłem właśnie do Szwajcarii. Andrzej był moim drugim trenerem w Resovii, a jeszcze wcześniej – moim zawodnikiem. W Szwajcarii dałem go do zespołu drugoligowego, znalazłem mu zawodników, trochę mu pomagałem w rozwoju trenerskim, wziąłem go też jako drugiego trenera reprezentacji Szwajcarii.

Dodam jeszcze, że byłem nie tylko w Szwajcarii i we Francji, lecz także w Japonii. To było przed igrzyskami w Monachium w '72 roku. Myśmy wygrywali wtenczas 9 na 10 meczy, tymczasem to Japończycy wywalczyli złoto olimpijskie, a myśmy zajęli dziewiąte miejsce. To był błąd trenera Szlagora, ale co było, minęło. W każdym razie po jednym z meczów w Tokio poszliśmy do restauracji. Japończycy się nam kłaniają, my im również. Na stole stoją miseczki, obok ręczniczki. Chcieliśmy zabrać się do jedzenia, a to była... woda z mydłem do umycia rąk! Japończycy pokładali się ze śmiechu!

Podobne historie miałem we Francji. Któregoś razu pojechaliśmy do Cannes na turniej. Rano przy śniadaniu słyszę, jak zawodnicy i prezes klubu mówią: „Pape polonais, pape polonais!”. Zastanawiam się, co to znaczy. „Pape” – to wiem, że ojciec. Pomyślałem, że pytają o mojego ojca, więc im odpowiadam, że był szewcem i tak dalej. Dopiero żona prezesa, która była Polką, wytłumaczyła mi, że właśnie wybrano na papieża Karola Wojtyłę. Mam w domu gazetę „Le Monde” z tamtych dni. Na pierwszej stronie znajduje się informacja, że świat katolicki ma papieża, a Francuzi – świetnego zawodnika z Polski, Jana Sucha. I obok moje zdjęcie.



FOT. PROFIL MUZEUM RESOVII NA PORTALU FACEBOOK

CWKS RESOVIA – MISTRZ POLSKI W SIATKÓWCE – 1975

Pocztówka „CWKS Resovia – mistrz Polski w siatkówce – 1975”. Jan Such w górnym rzędzie, czwarty od prawej

Wracając do pana kariery trenerskiej: po powrocie ze Szwajcarii ponownie zajęł się pan Resovią. Do trzech razy sztuka!

Tak, wówczas po raz trzeci budowałem Resovię. W Polsce nazywają mnie Jan Budowniczy, bo stworzyłem też mnóstwo innych zespołów.

W każdym razie był rok '93. Gdy przyjechałem, Resovia właściwie już nie istniała – spadła do drugiej ligi, wszyscy sponsorzy się wycofali, na ostatni mecz do Szczecina zespół nawet nie pojechał. Odłączyłem siatkówkę od pozostałych 14 sekcji sportowych, które działały w Resovii. Wziąłem wszystko na siebie: byłem prezesem, sponsorem, menedżerem. Odbłyły się baraże z Legią Warszawa o pozostanie w lidze. Udało się i nie spadliśmy jeszcze niżej. W sumie przez 55 lat swojej aktywności nigdy nie spadłem do niższej ligi.

Powstała wówczas Szkoła Mistrzostwa Sportowego w Rzeszowie. Koordynatorem z Warszawy był Irek Mazur, który też ma olbrzymie zasługi dla polskiej siatkówki, był trenerem reprezentacji juniorów. Zorganizowaliśmy nabór zawodników,

przyjeliśmy 40 młodych chłopaków. Zajęcia trwały po 6–8 godzin, mnóstwo sportów uzupełniających, nowe systemy pracy. Odtąd nie było mistrzostw Europy czy mistrzostw świata juniorów, na których nie byłibyśmy mistrzami. Dzięki Irkowi dołączyła telewizja Polsat, a wyniki sportowe poszły w świat.

JAN SUCH:

Talent jest potrzebny, ale jeśli nie zostanie poparty ciężką pracą, nie będzie sukcesów. **To są dwa konieczne elementy sukcesu.** Było mnóstwo świetnie zapowiadających się zawodników i o nich zapomniano, a jednocześnie zawodnicy, co do których nikt nie miał wielkich nadziei, odnieśli olbrzymie sukcesy.

Niestety po czterech latach istnienia szkoły, w '98 roku, przeniesiono ją do Spały. Byłem w zarządzie Polskiego Związku Piłki Siatkowej, nie zgadzałem się, ale nic to nie dało. Nie chciałem zostawiać Rzeszowa, a dostałem propozycję z Mostostalu Kędzierzyn-Koźle.

W ten sposób objął pan funkcję trenera w kolejnej drużynie, z którą zdobył pan mistrzostwo Polski?

Tak, najpierw mistrzostwo, potem wicemistrzostwo Polski. Zdobyliśmy te tytuły, mając czterech juniorów w drużynie! Kibice jeszcze dziś pamiętają tamte sukcesy. Ostatnio obchodzono 20-lecie pierwszego mistrzostwa, udział w obchodach wzięły nawet władze polityczne i sportowe.

Po Kędzierzynie spędziłem cztery lata w Jastrzębiu. Objąłem zespół, który walczył o utrzymanie w lidze, odbudowałem go, zdobyliśmy dwa brązowe medale. Niestety musiałem wrócić z powodów losowych. Moje dzieło dokończył rok później Igor Prielozny i Jastrzębie zdobyło tytuł mistrza Polski. Wszyscy w Jastrzębiu mówią

jednak, że to moja zasługa. Gdy odchodziłem, zorganizowano specjalne pożegnanie na boisku piłkarskim, przyszło dwa tysiące kibiców. Tak samo zresztą było wcześniej w Jastrzębiu czy później w Wyszkowie. Wszędzie odnosiłem sukcesy z zespołami, nigdy nie rozstawałem się z drużyną po przegranej.

W sumie nigdy nie miałem większych konfliktów z zawodnikami. Owszem, rządziłem twardą ręką, tłumaczyłem, że to ja podejmuję decyzje i musi być ciężka praca, ale jednocześnie pomagałem setkom graczy. Zwracałem uwagę na ich problemy życiowe, pomagałem im wybrnąć z różnych trudności. Dzięki mnie wyjechało za granicę – do Szwajcarii, Francji, Włoch czy do Belgii – ponad 20 zawodników. Tamtejsi trenerzy prosili mnie, żebym znalazł im dobrych graczy, i w ten sposób ściągnąłem między innymi Marka Karbarza, Romana Borówko czy Bronka Bebla – on zajął moje miejsce w Grenoble, a potem w Szwajcarii.

Uchodził pan za twardego trenera, ale znalazłem niedawno wypowiedź Wojciecha Żalińskiego na temat relacji z panem. To była laurka.

Wojtek nadal do mnie dzwoni. Zresztą tak samo Sławek Gerymski, który był moim zawodnikiem. On ma zwyczaj mówić: „Sucha nie trzeba lubić, ale trzeba szanować go za osiągnięcia”. Twardo było, ale nigdy nie ukarałem zawodnika.

A skąd ta twardość?

W domu rodzinnym panował niesamowity rygor. Było nas siedmioro, wiadomo, że nieraz pocięgiem się dostało. Byłem nauczony punktualności, obowiązkowości i ciężkiej pracy. To dlatego nigdy nie lubiłem leserów. Na treningach miałem alkohol, panowała dyscyplina. Ale gdy były sukcesy, potrafiłem zaprosić cały zespół na grilla u siebie w domu i wszyscy razem świętowaliśmy.

Łącznie wyszkoliłem kilkuset siatkarzy, w tym zawodników reprezentacji. Wolałem pracować z chłopakami pochodzącymi albo ze wsi, albo z rodzin bardzo biednych, nie z rozpieszczonymi maminsynkami, którym niczego w domu nie brakowało. Ci ostatni przychodzili na boisko tylko po to, żeby się pokazać, żeby było widać, że coś robią. Dzisiaj nie ma takich zawodników. Ja od początku kariery byłem wychowankiem Resovii, 15 lat tam grałem. Nigdy nie zmieniłem klubu, a miałem propozycje przejścia do Hutnika, AZS-u Olsztyn, do Legii Warszawa. Dzięki temu, że byłem wierny i 15 lat grałem w jednym klubie, publiczność pięknie mnie pożegnała. Do dziś mam wspaniałe puchary.

Czyli trudne warunki hartują?

Oczywiście. Tak jak powiedziałem, było nas siedmioro, więc było bardzo ciężko. Później pomogłem całej rodzinie się wykształcić, pobudować domy, mamy nadal bardzo bliskie relacje.

Byłem ambitnym zawodnikiem, a z racji niskiego wzrostu musiałem wykonać niezwykle ciężką pracę. Przysiadalem 300 kilogramów, po nocach biegałem po schodach, skakałem, trenowałem indywidualnie, żeby osiągnąć jak najwyższy poziom. Jeśli podejmuję się jakiejś rywalizacji, to daję z siebie wszystko.

Czy w sporcie praca jest ważniejsza niż talent?

Talent jest potrzebny, ale jeśli nie zostanie poparty ciężką pracą, nie będzie sukcesów. To są dwa konieczne elementy sukcesu. Było mnóstwo świetnie zapowiadających się zawodników i o nich zapomniano, a jednocześnie zawodnicy, co do których nikt nie miał wielkich nadziei, odnieśli olbrzymie sukcesy.

Śledzi pan losy swoich wychowanków?

Tak, kontaktują się ze mną bez przerwy. Mamy dobre stosunki, często ich zapraszam, odwiedzają mnie.

Bardzo cenię dzisiaj trenera Vitala Heynena. On też ma twardą rękę, ale potrafi porozmawiać z zawodnikami, czasami nawet się zabawić. Oczywiście, trzeba dbać o dyscyplinę. Nie może być tak, że gdy w zespole jest 12, 14 czy 16 zawodników, to ktoś jest uprzywilejowany. Wszyscy mają równe szanse, trzeba być w miarę obiektywnym przy doborze szóstki. To nie sztuka za ciężkie pieniądze kupić zawodników, Resovia się na tym przejechała. Kupiła gwiazdy i miała tragiczny sezon, zajęła 13. miejsce, bo to nie był zgrany zespół.

Już w młodości, gdy dobierałem zawodników, patrzyłem na cechy psychiczne, zachowanie, przysłuchiwałem się ich rozmowom. Wynajdywałem ambitnych siatkarzy, którzy chcieli coś osiągnąć. Jako rozgrywający miałem dobry przegląd sytuacji, wiedziałem, na co stać każdego zawodnika, i potrafiłem dobrać graczy w zależności od ich predyspozycji.



Trener Jan Such

FOT. PIOTR NOWAK / NEWSPIX.PL

Czyli lepszy jest zespół nawet trochę słabszych zawodników...

Tak, słabszych, ale zgranych ze sobą – i nie chodzi tylko o zgranie na boisku. Jest wiele elementów, które wpływają na to, czy zespół będzie odnosił sukcesy. Bardzo ważne są cechy charakteru poszczególnych zawodników.

Skoro o trenerach mowa, chciałbym nawiązać do Huberta Wagnera. Nie jest tajemnicą, że była między panami rywalizacja.

Rzeczywiście rywalizowaliśmy z Hubertem Wagnerem. On był w Legii, a ja w Resovii, razem graliśmy też w reprezentacji. Wagner był piątym rozgrywającym, ale nie załapał się na olimpiadę do Monachium. Miał o to żal do trenera Tadeusza Szlagora.

Po olimpiadzie w Monachium nastąpiła zmiana na stanowisku trenera reprezentacji i został nim właśnie Hubert Wagner. Pamiętam, że gdy byliśmy na zgrupowaniu w Iwoniczu, zadzwonił do mnie w tej sprawie Staszek Gościński. Napisałyśmy petycję przeciwko Wagnerowi, oznajmiłyśmy, że się nie zgadzamy i chcemy, by reprezentację nadal prowadził trener Szlagor. Petycję podpisał również Edek Skorek, pozostali się wycofali. Pierwsze zgrupowanie odbyło się w Zakopanem, w pucharze

świata zdobyliśmy srebrny medal, to był '73 rok. Po powrocie na lotnisku w Warszawie Wagner zapytał mnie, czy nadal uważam, że nie nadaje się na trenera. Odparłem tylko: „Swojego zdania nie zmieniam” – i to był mój ostatni występ w reprezentacji.

Miałem więc krótką karierę reprezentacyjną, trwała 3–4 lata. Ale wziąłem udział w mistrzostwach świata, mistrzostwach Europy, w pucharze świata, no i na olimpiadzie. Na igrzyskach w Monachium nie odnieśliśmy wielkich sukcesów, ale już wtedy zespół stał na bardzo wysokim poziomie, a potem Wagner odpowiednio go ułożył.

Potem spotkałem się z Wagnerem jeszcze nie raz i przyznałem mu rację. On zmienił system, nie było dwóch rozgrywających. I Wiesiek Gawłowski, i Staszek Gościński byli lepszymi rozgrywającymi niż ja, nie mogę zaprzeczyć. Mieli wspaniałe palce, świetne rozegranie, a ja dysponowałem głównie atakiem i ten mój atut stracił na znaczeniu na pozycji rozgrywającego. Z czterech rozgrywających zostało więc dwóch – i ja się nie załapałem.

Zwycięzców nikt nie sądzi. Wagner w końcu zdobył i mistrzostwo świata, i mistrzostwo olimpijskie. To smutne, że mnie tam nie było, za to skończyłem studia i zacząłem rywalizować jako trener. Wiadomo, że w trakcie rywalizacji ktoś musi wygrać, ktoś musi przegrać. Trzeba umieć przegrać, ale też jako wygrany nie wywyższać się, nie niszczyć przeciwnika.

Jak potem układały się panów relacje?

Rywalizowałem z Jurkiem, jeszcze jak byłem w Resovii. On wrócił z Turcji, przyjechał do Rzeszowa i powiedział, że nauczy Polaków, jak Turcy grają w siatkówkę. Niedługo potem stracił pracę, a drugi raz go zwolniono, gdy prowadziłem Resovię i walczyłem o utrzymanie się w lidze z Legią Warszawa.

Pamiętam dobrze sezon 1997/1998. Nasze drużyny grały mecz o tytuł mistrza Polski. Wagner prowadził drużynę Bosman Morze Szczecin, a ja – Mostostal Kędzierzyn-Koźle. Zdobyliśmy wtedy mistrzostwo Polski. Wygraliśmy, mając kilku młodych zawodników, takich jak Paweł Papke czy Marcin Prus, którzy wrócili akurat z mistrzostw świata juniorów. Trzeci i czwarty mecz graliśmy na wyjeździe, w Szczecinie, i sędziowie zagwizdali nam 36 piłek podwójnych – to właśnie wtedy jako pierwszy w Polsce wprowadziłem system przyjęcia na palce. Dziś już nie ma podwójnego odbicia, jest tylko piłka niesiona. Po konsultacjach z sędziami

wygraliśmy decydujący mecz 3 : 0, do siedmiu, do pięciu i do dwóch – i zdobyliśmy tytuł mistrza Polski.

Przyjaźnił się pan z Wiesławem Radomskim. Kilka lat temu pożegnał go pan w poruszający sposób. Jak to jest tracić przyjaciół?

Wiesiek był dwa lata młodszy ode mnie. Kilkanaście lat tworzyliśmy razem zespół, coś wspaniałego. Nie byliśmy święci, tym bardziej że to nie było takie zawodowość jak dziś. Wtedy się grało mecze w sobotę, niedzielę, po meczu szło się na dyskotekę, brało flaszkę ze sobą. Ale już od poniedziałku na treningu była piłka nożna, sauna i ciężka praca, żeby wygrać następne mecze.

Czy w dzisiejszym, skomercjalizowanym sporcie jest miejsce na taką przyjaźń, jaka łączyła panów?

Trudno powiedzieć. Uważam, że pieniądź poszedł za daleko. W piłce nożnej zarabia się jeszcze więcej, ale moim zdaniem pieniądź psuje ludzi. Oczywiście w Resovii także pracowaliśmy na lewych etatach, to trzeba przyznać. Zarabiała się ciut więcej, niż wynosiła średnia krajowa, i łatwiej było otrzymać mieszkanie, asygnatę na samochód. Gdy w reprezentacji dochodziło do jakichś niesnasek, wiadomo było, że chodziło o reklamy czy inne sprawy finansowe. Ale to nie były takie pieniądze jak dzisiaj. Dla nas sam wyjazd za granicę – a można było wyjechać, będąc właśnie w reprezentacji czy jadąc na puchar Europy – to był olbrzymi sukces.

Czy sama gra w siatkówkę również zmieniła się przez lata? Czy różni się od tej sprzed pół wieku?

Oczywiście! Teraz są specjalizacje. Wtedy nie było libero, każdy pracował na swojej pozycji, zawodnicy musieli być wszechstronnie wyszkoleni. Jak wspominałem wcześniej, w Resovii graliśmy na dwóch rozgrywających, dopiero potem Wagner wprowadził system 5 : 1.

Co to dokładnie znaczy?

To znaczy, że gdy było dwóch rozgrywających, jeden stał pod siatką, atakował, a drugi był z tyłu i grał ze sobą po przekątnej. Ja miałem walory jako zawodnik rozgrywający z bardzo silnym atakiem. Skakałem na wysokość metra czternaście. Nie było sufitu w Polsce, którego bym nie zaliczył.

Całkowicie inna była również technika. Dzisiaj ludzie się zastanawiają, co by było, gdyby dawna reprezentacja spotkała się z aktualną...

Pan uważa, że jaki byłby wynik?

Moim zdaniem nasza dawna reprezentacja nie miałaby szans. Siatkówka tak ewoluowała, że to jest zupełnie inna gra niż kiedyś. Wtedy nie było chociażby specjalizacji. Było dwóch rozgrywających, z kolei zawodnik, który stał na środku, siedł na krótką, a gracze na skrzydłach atakowali. Nie było też drugiej linii, nie było przyjęcia piłki na palce.

Do tego zmienił się średni wzrost zawodników, tak jak zresztą w całej populacji. Ja mam metr osiemdziesiąt dwa. W Resovii, która była drugim zespołem na świecie, najwyższym zawodnikiem był Broniek Bebel, liczył metr osiemdziesiąt dziewięć. W reprezentacji najwyższy był świętej pamięci Zdzichu Ambroziak, redaktor sportowy, miał dwa metry.

Dziś pański wzrost byłby bardzo skromny.

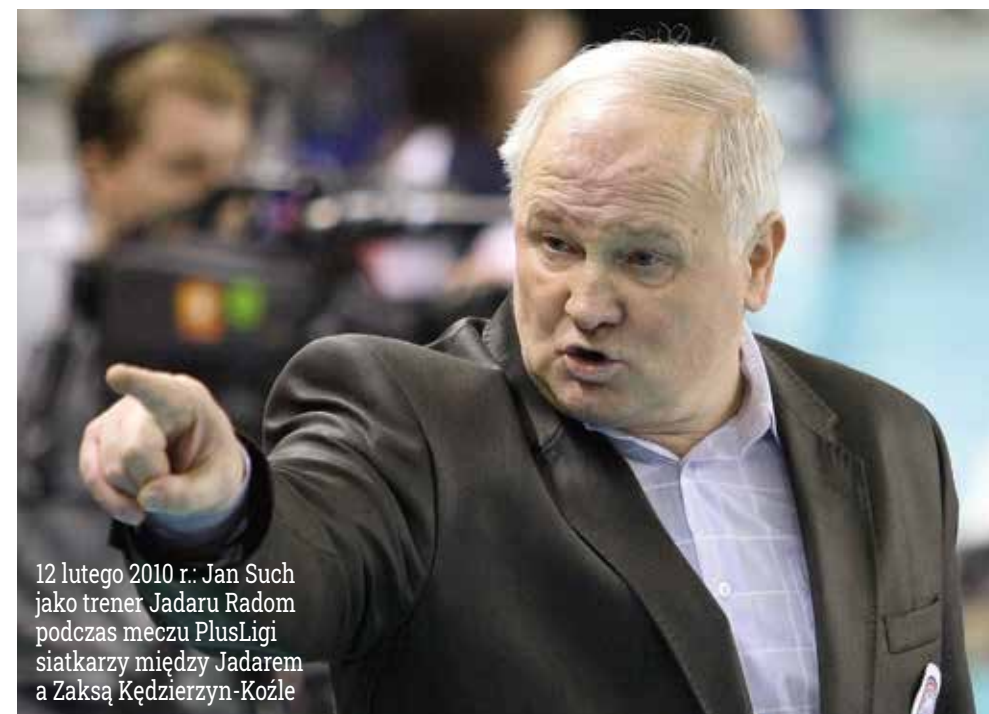
Zgadza się. Teraz mamy zawodników atakujących, atakujących zza trzeciego metra, ze środka obrony, czyli właściwie atakują wszyscy zawodnicy poza wystawiającym – chociaż i on może atakować, jeśli znajduje się na pierwszej linii.

To sprawia, że siatkówka stała się inna również z punktu widzenia widza.

Zgadza się. Kiedyś mecze się przeciągały. Grało się wprawdzie do 15 punktów, a nie do 25 jak dziś, ale punkt można było zdobyć tylko przy własnej zagrywce. Dziś są tie-breaki, mecze trwają zwykle półtorej godziny, najwyżej dwie, dwie i pół, ostatecznie trzy godziny. Pamiętam mecz w Nagasaki w Japonii. Temperatura sięgała 40 stopni, a graliśmy cztery i pół godziny. Mecz zakończył się wynikiem 3 : 2.

Trzy lata temu przeprowadził się pan w okolice Rzeszowa. Jak się pan czuje na emeryturze?

To nie do końca emerytura, bo dalej buduję – tylko że domy, a nie zespoły. Gdy byłem trenerem w Wyszku, córki poszły w świat i zostaliśmy z żoną w olbrzymim domu. Wziąłem mapę i cyrkiel, narysowałem koło o średnicy 30 kilometrów wokół



12 lutego 2010 r.: Jan Such jako trener Jadaru Radom podczas meczu PlusLigi siatkarzy między Jadarem a Zaksą Kędzierzyn-Koźle

FOT. PAP / PIOTR POLAK

Rzeszowa. Zaproponowałem żonie, żebyśmy wybudowali się blisko lasu, i znaleźliśmy miejsce na dom.

Wcześniej we Lwowie, gdzie prowadziłem ukraiński zespół, nawiązałem kontakty. Ściągnąłem stamtąd pracowników i odtąd buduję domy, tak zwane kanadyjki.

To rzeczywiście znalazł pan dla siebie nową dziedzinę.

Wszyscy tutaj mówią, że Jan Such budowniczy prawie jak Kazimierz Wielki. Dlaczego? Bo Kazimierz Wielki zastał Polskę drewnianą, zostawił murowaną, a Such wieś zastał murowaną, a robi drewnianą!

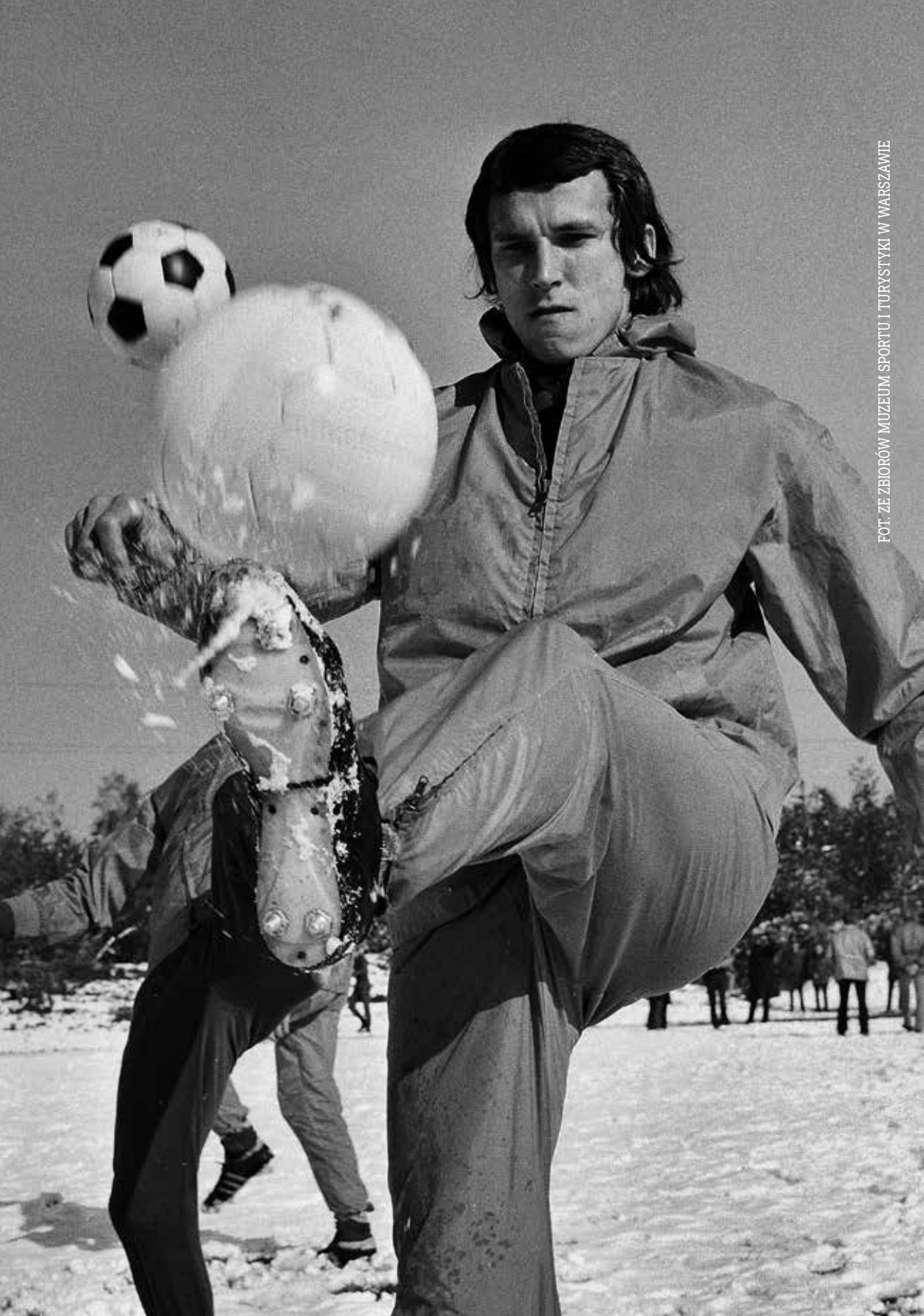
A jak dzisiaj dba pan o kondycję? Czy ma pan ochotę na sport, na aktywność?

Dziennie z żoną na rowerach robimy 20–30 kilometrów, dwa razy w tygodniu wybieramy się na basen, bardzo często na grzyby. Mam też siłownię, różne testery, tak że cały czas sport jest obecny w moim życiu.

Piłka nożna

Henryk Kasperczak, Jacek Gmoch, Andrzej Strelau – jedni z najbardziej znanych polskich trenerów, świadkowie i uczestnicy najchlubniejszych kart historii polskiej piłki nożnej. Łączy ich postać Kazimierza Górskiego – legendarnego selekcjonera, dzięki któremu w latach 70. Polska stała się jedną z piłkarskich potęg. Współpracowali z nim trenerzy Gmoch i Strelau, a pod jego kierunkiem po największe sportowe laury sięgał Henryk Kasperczak.

To właśnie 26-letni Kasperczak, jeden z „Orłów Górskiego”, mocno przyczynił się do zdobycia pierwszego medalu mistrzostw świata w historii polskiej piłki – w 1974 r. w RFN. *Czułem, że coś we mnie drzemie, że mam możliwości, los mi je dał. I rzeczywiście czas pokazał, że miałem talent – mówi w wywiadzie. Do tego nigdy nie bałem się ciężkiej pracy. Moja siła polegała na tym, że nigdy się nie poddawałem.*



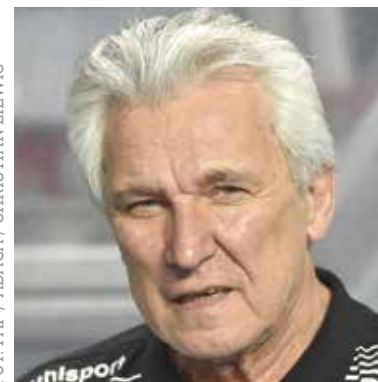
FOT. ZE ZBIORÓW MUZEUM SPORTU I TURYSTYKI W WARSZAWIE



Po wyeliminowaniu Angli uwierzyliśmy, że drzemie w nas ogromny potencjał



FOT. PAP / ABACA / CHRISTIAN LIEWIG



Rozmowa z **Henrykiem Kasperczykiem**, piłkarzem i trenerem, srebrnym medalistą olimpijskim z Montrealu (1976), srebrnym medalistą mistrzostw świata w Niemczech (1974)

Jest pan jedynym piłkarzem spośród „Orłów Górskiego”, który jako trener osiągnął bardzo wiele. Inni też próbowali, ale im się nie udało. W czym tkwi tajemnica pańskiego sukcesu?

Myszę, że najważniejszą rzeczą jest pasja. Kiedy zaczynałem grać, jeszcze jako dziecko, piłka była moją największą pasją. Wcześniej pływałem, i to całkiem niezłe, byłem nawet wicemistrzem Polski w kategorii do lat 10. Poszedłem jednak w kierunku futbolu.

A druga rzecz: zawsze wierzyłem w siebie. Czuję, że coś we mnie drzemie, że mam możliwości, los mi je dał. I rzeczywiście czas pokazał, że miałem talent. Do tego nigdy nie bałem się ciężkiej pracy.

Andrzej Streljau mówił o panu w jednym z wywiadów: „piłkarz spokojny, systematyczny i refleksyjny. Nie marnował czasu, uczył się”.

Moja siła polegała na tym, że nigdy się nie poddawałem – a miałem w karierze różne okresy. Byłem nastawiony na karierę w Legii Warszawa, ale kontuzja sprawiła, że musiałem obrać inny kierunek. Dziennikarze na ogół omijają ten okres w mojej karierze, mówią, że nie znalazłem miejsca w zespole i grałem w rezerwach. Tymczasem jak poszedłem do wojska, zaraz na początku okresu przygotowawczego do sezonu, złamałem nogę. To było skręcenie stawu skokowego ze złamaniem kości piszczelowej, zerwanie więzadeł, skomplikowana rzecz. Przeszedłem długą rehabilitację, noga źle się goiła i właśnie z tego względu nie pojawiałem się na meczach Legii przez półtora roku.

Pod koniec służby wojskowej zacząłem grać w rezerwach. Dochodziłem do siebie, powoli odzyskiwałem sprawność i dawne możliwości. W tamtym czasie Legia miała bardzo dobry zespół. Obawiałem się, że będzie mi trudno dostać się do podstawowego składu. Ostatecznie po zakończeniu służby zdecydowałem się odejść z Legii i wróciłem do Mielca. Nie żałuję, bo zrobiłem tam karierę. Widać tak miało być. Tamten czas

Henryk Kasperczak – ur. 10 lipca 1946 r. w Zabrze, piłkarz, reprezentant Polski w latach 1973–1978 (73 występy), trener. Karierę rozpoczął już jako 12-latek w Stali Zabrze, później reprezentował barwy Stali Mielec, a przez kilka lat – Legii Warszawa. Grał najczęściej na pozycji obrońcy lub pomocnika. Członek Klubu Wybitnego Reprezentanta. Dwa razy zdobył mistrzostwo Polski, dwukrotnie uczestniczył w mistrzostwach świata (trzecie miejsce w 1974 r., piąte – w 1978 r.). Na igrzyskach olimpijskich w Montrealu (1976) zdobył srebrny medal. Został wówczas piłkarzem roku. Prowadził m.in. francuski klub FC Metz, w którym wcześniej (od 1978 r.) grał jako zawodnik. Selekcjoner kilku reprezentacji afrykańskich. Trenował też polskie zespoły: Wisłę Kraków i Górnika Zabrze. Absolwent AWF Warszawa. Mówi w trzech językach (francuskim, niemieckim, rosyjskim). Honorowy Prezes Stowarzyszenia Trenerów Piłki Nożnej w Polsce.

pokazał, że mam charakter twardziela, nie poddaję się, że zależy mi na karierze piłkarskiej. Byłem zawodnikiem, który po nieszczęściach, po kontuzji zdołał się podnieść.

Dość wcześnie zaczął pan grać w piłkę. Jak wyglądały początki pana kariery?

Wychowywałem się w środowisku górniczym. Urodziłem się w Zabrze w dzielnicy, gdzie w piłkę grało się na ulicy, na podwórku, wszędzie. Tam złapałem bakcyła. W pewnym momencie pomyślałem: „Dlaczego by nie pójść do klubu?”. Tak zrobiłem, zwłaszcza że znajdował się niedaleko, i jako 12-latek zacząłem grać w dziecięcym klubie Stali Zabrze.

Rodzice nie przeszkadzali mi w tym, co robiłem. Rano szedłem do szkoły, a po powrocie, od godziny czternastej, grałem w piłkę. Mama pracowała jako intendentka w akademii pielęgniarek w Zabrze, zajmowała się zaopatrzeniem stołówek. Ojciec był geometrą, szukał węgla dla górników. Gdy wracali do domu po godzinie piętnastej, ja byłem jeszcze w klubie i trenowałem. Wieczorem w domu miałem czas co najwyżej na to, żeby zjeść kolację i odrobić lekcje. Każdy kolejny dzień był podobny do poprzedniego. Z rodzicami nie miałem więc wiele kontaktu – oni mieli pracę, a ja swoje zajęcia. Później zacząłem dostawać różne propozycje zawodowe, między innymi z Górnika Zabrze, jednak nic z tego nie wyszło. Miałem też propozycje gry poza Zabrzem, ale rodzice powiedzieli – szczególnie ojciec nalegał – że dopóki nie skończę szkoły, to nigdzie daleko nie wyjadę. Chodziłem do technikum samochodowego w Gliwicach. Zrobiłem maturę i w '65 roku wybrałem Stal Mielec.

Pamięta pan swoją pierwszą piłkę lub pierwszy mecz?

Gdy zaczynałem grać w '58 roku, piłki były jeszcze sznurowane. Nie były więc takiej dobrej jakości jak dziś. Kiedy namokły, robiły się strasznie ciężkie. Ale jeszcze lepiej od piłki pamiętam swoje pierwsze piłkarskie buty. Ojciec mi je kupił, gdy miałem 14 lat i zaczynałem grać w juniorach. Okazały się na mnie trochę za duże i czekałem, aż urośnie mi stopa. Cały czas je czyściłem, pastowałem, mimo że w nich nie grałem. To była moja najcenniejsza rzecz.

Pierwszy poważny mecz zagrałem w wieku 16 lat w Stali Zabrze. Drużyna grała na poziomie klasy A. Byłem ogromnie stremowany, jak chyba każdy młody chłopak na moim miejscu – tym bardziej że grałem z seniorami, co świadczyło o tym, że mają do mnie zaufanie. Nie chciałem ich zawieść. Ostatecznie awansowaliśmy do trzeciej ligi.

Henryk Kasperczak:

MŚ w 1974 r.,
mecze z Włochami.
Henryk Kasperczak:
*Moje dwa podania,
do Andrzeja
Szarmacha, który
strzelił głową,
i do Kazia Dejny,
zdecydowały
o zwycięstwie
Polaków (na
zdjęciu radość po
bramce Andrzeja
Szarmacha, Henryk
Kasperczak
pierwszy z lewej)*

FOT. PAP / DPA / KARL
SCHNOERRER



Co takiego jest w piłce, że każdy młody chłopak chce w nią grać?

Teraz jest jeszcze gorzej, bo włączają się w to rodzice! Dorośli myślą, że ich dzieci będą milionerami, a kariera piłkarska zapewni im dostatnie życie. Oczywiście, nie ma co porównywać pieniędzy, które się zarabiano za moich czasów, do tego, co jest teraz. Poza tym mieliśmy inną edukację, inne wychowanie. Najpierw była szkoła, a dopiero później piłka czy jakkolwiek inna dyscyplina sportu. Ale gdy dziś rozmawiam z rodzicami, to kto tam myśli o szkole! Piłka jest na pierwszym miejscu. Rodzice wożą dzieci na treningi, zajęcia dodatkowe, robią wszystko, żeby wyrosły z nich gwiazdy piłki. Niektóre dzieci same chcą grać, ale są i takie, które nie mają ani talentu, ani chęci, a rodzice je pchają. Trenerzy od razu wyczują, czy ktoś się nadaje, czy nie. Co więcej, technologia pozwala stwierdzić, czy wyrośnie z dziecka grubas, czy chudzielec, czy będzie to materiał na piłkarza, czy nie. Żyjemy w zupełnie innym świecie.

Czyli najbardziej liczą się warunki fizyczne? Czy jednak talent? A może ciężka praca?

Za moich czasów wielu rzeczy nie wiedzieliśmy, dużo było przypadku. Liczyły się pasja, zainteresowanie. To nadal jest ważne, ale sytuacja się zmieniła. Istotna stała się medycyna, swój głos mają rodzice, którzy pchają dzieci na treningi, w grę wchodzi wielkie pieniądze. Kiedyś rodzice nie byli aż tak zainteresowani tym, co dziecko robi po szkole, jak spędza wolny czas. Młodzi mają wykształcenie, inny start niż my.

Po wyeliminowaniu Anglii uwierzyliśmy...

Tak naprawdę w piłce wszystko się liczy: talent, ciężka praca, pasja, warunki fizyczne. Żeby zająć daleko w tym sporcie, istotny jest każdy z elementów. Choć ja nadal trzymam się zasady: róbmy w życiu to, co lubimy, co daje nam satysfakcję, wtedy będziemy robili to dobrze.

Tylko że z tego, co pan mówił wcześniej, w piłce nie chodzi już o satysfakcję, ale o pieniądze.

Może rodzice tak sądzą, ale trudno powiedzieć, co myśli dziecko. Czasem rodzice chcą za dziecko podejmować ważne życiowe decyzje, które będą dla niego zgubne. Za moich czasów liczyło się to, by zarabiać. Cieszyłem się, że gram w reprezentacji, bo to dawało większe możliwości finansowe. Miałem dwie motywacje: zrobić karierę i zarabiać pieniądze. Tylko że wtedy dużych pieniędzy nie było. Chodziło o to, by wystarczyć na życie.

Trzecie miejsce na mistrzostwach świata w 1974 roku w RFN do dziś jest uważane za największe osiągnięcie polskich piłkarzy. Jak pan wspomina tamte rozgrywki?

Nasz pęd do sukcesu i chęć pokazania się z jak najlepszej strony wzięły początek już w 1973 roku, gdy wyeliminowaliśmy Anglię. Oni byli wtedy piłkarską potęgą. Po wygranej uwierzyliśmy, że drzemie w nas ogromny potencjał, że zbudowaliśmy drużynę, z którą możemy osiągać najlepsze wyniki.

Na mistrzostwach w 1974 roku emocje były niesamowite! Już podczas rozgrywek grupowych pokazaliśmy klasę. Dwie bramki, które wtedy padły podczas meczu z Włochami, zostały uznane za jedne z najpiękniejszych na całych mistrzostwach. Moje dwa podania, do Andrzeja Szarmacha, który strzelił głową, i do Kazia Dejny, zdecydowały o zwycięstwie Polaków. Wykonałem je z pełną premedytacją. Szarmach był słynny z bramek strzelanych głową, z kolei Kaziu Dejna wrzucił bramkarzowi kręczonego rogala. To był jeden z moich najlepszych meczów. Wielkie widowisko, w którym odegrałem bardzo ważną rolę.

Przed meczem z Niemcami myśleliśmy nawet o mistrzostwie świata! Niestety byliśmy w trochę gorszej sytuacji, bo Niemcom wystarczył remis. Od początku widzieliśmy, że grają na wyrównanie. Beckenbauer ani raz nie przeszedł środkowej linii boiska, bo się nas bali. Reprezentowaliśmy piłkę na wysokim poziomie technicznym i taktycznym. Niestety na tamtej murawie nie dało się grać – woda przeszkadzała w oddawaniu strzałów do bramki. To był dla nas hamulec, który nie pozwolił nam się

wykazać. Niemcom woda też przeszkadzała, ale mieli więcej szczęścia. Wyszło, jak wyszło. Mieliśmy jednak ambicję, żeby nasz talent wykorzystać w pełni na olimpiadzie.

W 1976 roku w Montrealu zdobyliście srebro, co zostało uznane za porażkę, do tego stopnia, że trener Kazimierz Górski podał się do dymisji. Drugie miejsce to naprawdę zły wynik?

A czy dziś byłoby inaczej? Jest dokładnie tak samo. Zwalnia się trenera, bo nie osiągnął wyznaczonego celu. Media kreuja cele, kluby kreuja cele. Wtedy celem było to, żeby potwierdzić i obronić tytuł mistrza olimpijskiego z 1972 roku. Cztery lata później drużyna, która ma świetnych zawodników, po raz kolejny miała zdobyć złoto. Wszyscy na to liczyli, byli przekonani, że się uda. Ale tak się nie stało. Padło wiele krytycznych słów, jak to w futbolu. Jeśli są wyniki, to jest dobrze, a jak ich nie ma, każdy krytykuje. Najbardziej cierpi trener. Nikt nie zwolni zawodników, bo nie miałby kto grać, więc zwalnia się trenera, bo tak jest najłatwiej. Wówczas był taki, a nie inny układ polityczny, o wszystkim decydowała partia rządząca.

W tamtych czasach zagraniczne wyjazdy robiły na panu wrażenie? Nie każdy mógł sobie na nie pozwolić.

Oczywiście, że robiły wrażenie! Jeździć, oglądać świat to coś fantastycznego! Tylko że my widzieliśmy co najwyżej hotel i stadion. Resztę oglądaliśmy zza szyby autokaru. Celem było zagrać mecz, dobrze się do niego przygotować. Nie zwiedzaliśmy za dużo miast, można było wyskoczyć na zakupy, ale z tymi pieniędzmi, które dostawaliśmy, żadnych wielkich zakupów nie dało się zrobić. Co najwyżej pamiątkę można było kupić.

A gdzie pan trzyma swoje medale, puchary, odznaczenia?

W kilku domach, bo w jednym się nie mieściły. Za dużo tego wszystkiego. Stoją w specjalnym pokoju. Część zdecydowałem się przekazać do muzeum w Krakowie. Zorganizowano już wystawę olimpijczyków, pokazywano moje trofea. Kiedyś trafią tam na stałe.

Piłka nożna to rywalizacja, twarda gra. Zdarza się, że kolega gra przeciwko koledze. Czy w sporcie jest miejsce na prawdziwe przyjaźnie?

Gdy grałem w Legii Warszawa, równocześnie odbywałem służbę zasadniczą w wojsku. Tam najbardziej kolegowaliśmy się z Kaziem Deyną i Robertem

„Mecz na wodzie”

3 lipca 1974 r. reprezentacja Polski rozegrała mecz, który przeszedł do historii jako „mecz na wodzie”. Spotkanie z Niemcami we Frankfurcie nad Menem przegraliśmy 0 : 1, przez co nie weszliśmy do finału mistrzostw świata. Zawodnicy wspominali, że rano tego dnia była bardzo ładna pogoda, świeciło słońce. Nagle, podczas rozgrzewki, przyszyły chmury i taka ulewa, że boisko momentalnie znalazło się pod wodą. Próby ratowania murawy podjęte przez służby porządkowe i straż pożarną nie przyniosły rezultatu. Organizatorzy długo dyskutowali nad zmianą terminu meczu. Za przełożeniem spotkania byli polscy zawodnicy, którzy słusznie się obawiali, że w takich warunkach o zwycięstwie zdecyduje przypadek, a nie rzeczywiste umiejętności. Z powodu napiętego harmonogramu turnieju i pod wpływem nacisków strony niemieckiej zdecydowano o rozpoczęciu spotkania. Zły stan boiska sprawił, że zawodnikom obu drużyn grało się bardzo trudno. W pierwszej połowie przewaga w grze była po stronie reprezentacji Polski. W drugiej połowie szala przechyliła się na stronę reprezentacji RFN. Ostatecznie zwyciężyli Niemcy, którym wystarczyłoby remis, by awansować. Po wielu latach kapitan reprezentacji RFN, Franz Beckenbauer, powiedział: „Przy normalnych warunkach nie mielibyśmy prawdopodobnie żadnych szans”.

Źródło: Rocznica słynnego „mecz na wodzie” Polska RFN, sportowefakty.wp.pl, 3.07.2015 r.

Gadochą. Razem graliśmy, razem zrobiliśmy karierę. Był jeszcze z nami Władek Stachurski, który później został trenerem i selekcjonerem reprezentacji. Myślę, że konkurencja między nami była zdrowa. Najważniejsza była motywacja sportowa. Mieliśmy ten sam cel: grać jak najlepiej, zrobić karierę i zarabiać pieniądze. Nie wszyscy byli wtedy żonaci, dopiero później, gdy pozakładaliśmy rodziny, więzi trochę się rozluźniły. Ale nadal się spotykamy, nie zapominamy tego, co było, co razem zrobiliśmy. Staram się podtrzymywać przyjaźnie.

Kim by pan był, gdyby nie został pan piłkarzem?

Nigdy się nad tym nie zastanawiałem. Brałem życie takim, jakie było. Czułem, że dam radę jako piłkarz, robiłem wszystko, co mogłem, i ciężko pracowałem, żeby dojść tu, gdzie jestem teraz.

Zastanawiałem się natomiast, co będę robił po zakończeniu kariery. Myślałem o trenerce. Był we Francji słynny Georges Boulogne, który w zasadzie stworzył futbol francuski. Zawsze powtarzał, że szkolenie piłkarzy należy do tych, którzy wcześniej praktykowali piłkę nożną. Myślałem podobnie, a jako praktyk chciałem też poznać teorię. Dwie sprawy były dla mnie najważniejsze: fizjologia wysiłku i psychologia. To dlatego rozpocząłem studia i równocześnie grałem. Bardzo mi się to przydało w tej kolektywnej dyscyplinie, jaką jest piłka nożna. Wyjechałem na dwa lata do Francji jako zawodnik, a po półtora roku zostałem trenerem drużyny zawodowej.

Jak do tego doszło?

Przypadek. To był rok '79. Od półtora roku przebywałem we Francji na kontrakcie zawodniczym. Z powodu choroby trener zespołu FC Metz, w którym grałem, nie mógł kontynuować pracy z zespołem. Przyszedł prezydent klubu i zapytał, czy interesuje mnie bycie trenerem. Okazało się, że w szpitalu rozmawiał z trenerem, prosił o radę, kogo wziąć na jego miejsce. A trener mówi: „Nie szukajcie daleko, jest taki jeden piłkarz, który może ten zespół poprowadzić”. I podał moje nazwisko.

Prezydent dał mi 24 godziny do namysłu. Odpowiedziałem mu, że nie, że chcę wracać do Polski. Ale wtedy w kraju była trudna sytuacja. Ponownie poprosił, żebym się zastanowił, i dał mi tym razem 48 godzin. Żona uczestniczyła w tych dyskusjach z prezesem. Pytam ją: „Co myślisz?”. Ona: „A kim chcesz być w przyszłości?”. „Chcę być trenerem w Polsce” – mówię. „Spróbuj tutaj”. Mówię: „OK, zobaczymy, jak będzie. Jeśli będą zadowoleni, to zostaję, a jak nie, to wracam do Polski robić karierę trenerską”. Po pół roku okazało się, że bardzo dobrze poprowadziłem zespół. Zaproponowali mi dwa lata, później kolejne dwa. I tak się to zaczęło.

Moja trenerka we Francji trwała łącznie 18 lat, pracowałem tylko w drużynach zawodowych. Dziś to jest zupełnie inna praca niż kiedyś. Trener nie jest sam. Bierze tylu ludzi do pomocy, fachowców z różnych dziedzin, ilu mu potrzeba. Jest szefem, który wszystkimi dyryguje, mówi innym, co mają robić. Sam pracuje jako psycholog, pedagog, motywator. Całą resztę robią asystenci.

W wieku 33 lat zakończył pan karierę. To dużo jak na piłkarza? Czy po prostu chciał pan spróbować czegoś nowego?

Byłem już zmęczony. Dwa razy zdobyłem mistrzostwo Polski w klubie, dwa razy grałem na mistrzostwach świata, była olimpiada w Montrealu, były mecze klubowe. Organizm nie działał już tak jak wcześniej. Fizycznie było mi po prostu trudniej.

Ile tak naprawdę zależy na boisku od trenera?

Powiedziałbym, że pół na pół. Jak się ma zawodników, którzy są zmotywowani, chcą wiele osiągnąć w swojej karierze, to trener może dużo zrobić. Ja trafiałem na bardzo utalentowanych i ambitnych graczy, którzy chcieli się pokazać z najlepszej strony. Wyczułem, że mogę z nimi zająć bardzo daleko. Relacje między mną

a drużyną były bardzo dobre. Jeśli trener trafia na grupę, która nie akceptuje pewnych rzeczy, jego stylu pracy, to są niesnaski. Trudno wtedy wypracować z zawodnikami sukces.

Jest duża różnica między Polską a zagranicą. Pracując we Francji, miałem do czynienia z różnymi grupami religijnymi: muzułmanami, żydami, katolikami, protestantami. Religia miała duży wpływ na naszą współpracę. Na przykład w okresie ramadanu zawodnicy nie mogli spożywać wybranych produktów, modlili się 5–6 razy w ciągu dnia, nie zawsze byli przygotowani do meczu czy treningu. Teraz jest trochę inaczej, ale kiedyś stanowiło to problem. Niełatwo było pogodzić wiarę z grą w piłkę.

A czy sport jest sprawiedliwy, czy jednak znaczenie ma element szczęścia?

To zależy od dyscypliny. W kolektywnych dyscyplinach można wykorzystać zdolności innych, zawodnik mniej utalentowany może pomóc drużynie. W indywidualnych sportach albo się jest dobrym, albo nie. W piłce trzeba chłopaków dopasować. Nawet jeśli bierze się najlepszych, może nic z tego nie wyjść. Każdy ma do odegrania rolę na boisku, każdy na swojej pozycji musi dać z siebie wszystko.

Pracował pan w Chinach, Grecji i w krajach arabskich. Osiągnął pan też duże sukcesy jako trener afrykańskich reprezentacji. Lepiej się panu pracowało za granicą?

Jechałem zawsze tam, gdzie mogłem pracować, gdzie pojawiała się szansa. Mało mam w karierze okresów bez pracy. Nie bałem się jechać do Afryki czy do Azji. Po latach nieobecności w ojczyźnie człowiek staje się w pewnym sensie obcy. W Polsce środowisko piłkarskie jest bardzo trudne. Panuje zazdrość, silna konkurencja, brakuje szacunku – choć oczywiście wszędzie na świecie trzeba mieć siłę przebiecia. A ludziom, którzy są przy władzy, nie można przeszkadzać, pewnych tematów nie należy poruszać. Oni wywodzą się często z innych środowisk niż piłkarskie i pewnych rzeczy nie rozumieją.

To dlatego nigdy nie został pan selekcjonerem polskiej kadry? Prowadził pan przecież pięć innych reprezentacji narodowych.

To byłaby dla mnie wielka satysfakcja pracować z reprezentacją Polski. Niestety nie dostałem takiej możliwości. Choć kiedyś, gdy byłem w Wiśle Kraków, odmówiłem pracy z reprezentacją. Dostałem propozycję posady selekcjonera od Michała Listkiewicza. Pan Cupiał też wyraził zgodę, powiedział, że nie ma problemu – ale postawił

warunek: nie mogę opuścić klubu. Zdecydowałem, że nie interesuje mnie praca i w reprezentacji, i w Wiśle jednocześnie. Albo jedno, albo drugie. Nigdy nie żałowałem tej decyzji. Wiem, co się dzieje w polskiej piłce. Żeby być selekcjonerem, trzeba być niezależnym w doborze zawodników. Gdybym wybrał dziesięciu z Wisły, to wiadomo, że od razu pojawiłyby się pretensje, zarzuty, oskarżenia. Z mediami wolę się nie bić.

Często zmieniał pan kraje. Jak żona reagowała na te przeprowadzki?

Przez 20 lat, kiedy pracowałem we Francji – 2 lata jako zawodnik, a 18 lat jako trener – cały czas byłem z rodziną. Później pracowałem w Afryce, trochę czasu mieszkałem tam, a trochę w domu. Rodzina przyjeżdżała do mnie na wakacje do Tunezji, mieliśmy częsty kontakt. Gdy pracowałem w Krakowie, w Zabrze, dzieci były już dorosłe, studiowały we Francji albo w innych krajach. Teraz już pracują, mają swoje rodziny. Może nie codziennie mogłem spędzać z nimi czas, ale też nie było tak, że nie miałem życia rodzinnego. Dużo pomagała mi żona. Zdecydowała, że będzie prowadzić dom, poświęciła się rodzinie. Nie dało się inaczej. Mamy pięcioro dzieci, to ogromny obowiązek, ale wszystko udało się pogodzić. Jesteśmy razem już pół wieku. To kawał czasu. Żona jest po wyższej szkole plastycznej. Urodziła się w Krakowie, mieszkała na ulicy Lea. Jak miała dwa latka, wyjechała z rodziną do Dębicy – ojciec znalazł pracę jako architekt – i tam się wychowała. Mielec i Dębica leżą niedaleko siebie i gdy jechałem na podrywki, poznałem żonę. W szkole udzielała się sportowo, była harcerką. Jest wysoką kobietą, wysportowaną, trenowała lekkoatletykę. Od zawsze pasjonowała się sportem.

A dzieciom i wnukom udało się zaszczepić miłość do piłki nożnej?

Nigdy specjalnie się o to nie starałem. Ważniejsze było dla mnie wykształcenie wnuków niż ich piłkarskie zainteresowania. Zresztą poziom wykształcenia piłkarzy też bardzo się podniósł, co widać po tym, jak się wypowiadają. Świat piłkarski intelektualnie, biznesowo rozwija się niesamowicie. Zawodnicy udzielają dziś więcej wywiadów, mają więcej pieniędzy. Piłkarz to jest ktoś! Dużo rozmawiałem z dziećmi, pytałem, co myślą, czego chcą. Jeśli potrzebowały mojej rady, to im jej udzielałem. Pomagałem w tym, żeby były dobrze wychowane, wyedukowane, miały wszystko to, co im w życiu potrzebne. Ale niczego nie narzucałem, same podejmowały decyzje. Syn miał talent do sportu, ale z powodu kontuzji poszedł w innym kierunku. Wnuczka ma 16 lat i gra amatorsko w koszykówkę. Zasadniczo jednak wnuki nie mają ciągot sportowych.

Trenerskie CV Henryka Kasperczaka

Pracę trenerską Henryk Kasperczak podjął jako 33-latek w pierwszoligowym francuskim klubie FC Metz. W 1984 r. drużyna zdobyła puchar Francji. W kolejnych latach Polak prowadził AS Saint-Étienne, RC Strasbourg, Racing Club Paris, z którym dotarł do finału pucharu Francji, Montpellier Hérault SC (drużyna znalazła się w ćwierćfinale pucharu Europy) oraz Lille OSC. W 1991 r. Henryk Kasperczak otrzymał tytuł trenera roku we Francji.

W 1993 r. po raz pierwszy został selekcjonerem reprezentacji narodowej. Rok później z kadrą Wybrzeża Kości Słoniowej zdobył trzecie miejsce w Pucharze Narodów Afryki. Następnie odnosił sukcesy z reprezentacją Tunezji – jako selekcjoner i dyrektor techniczny narodowej federacji. Tunezja była finalistą (1996) i ćwierćfinalistą (1998) pucharu Afryki. Kasperczak prowadził reprezentację na igrzyskach olimpijskich w Atlancie i mistrzostwach świata we Francji.

W kolejnych latach Kasperczak trenował drużyny klubowe na całym świecie: we Francji (SC Bastia – 1998), Zjednoczonych Emiratach Arabskich (Al-Wasl Dubaj – 1999), Chinach (SC Chenyang – 2001), Grecji (AO Kawala – 2010–2011). Był także selekcjonerem reprezentacji Maroka (2000), Mali, z którym dotarł do półfinału Pucharu Narodów Afryki (2002), Senegal (2006–2008), a następnie ponownie Mali (2013–2015) oraz Tunezji (2015–2017).

Od 2002 do 2005 r. Henryk Kasperczak z sukcesami prowadził Wisłę Kraków – dwukrotnie zdobył z nią tytuł mistrza Polski, został trenerem roku (2003, 2004), a także wygrał w pucharze Polski. W latach 2008–2009 był trenerem Górnika Zabrze, a w 2009–2010 – po raz kolejny Wisły Kraków.

FOT. TOMASZ MARKOWSKI / NEWSPIX.PL



Henryk Kasperczak
jako trener
krakowskiej Wisły

A czy w pana życiu sport nadal jest ważny? Czy dba pan o kondycję?

Sport wyczynowy niczego dobrego nie daje. Kilka razy byłem operowany, wszystkie stawy mam zniekształcone, wiązadła zniszczone, kręgosłup naruszony. Wysilek, jaki podejmowałem, musiał odbić się na zdrowiu. Człowiek nie jest maszyną, organizm szybko się niszczy. Mówi się, że sport to zdrowie. Owszem, ale tylko w przypadku amatorów, gdy ćwiczy się dla przyjemności. Teraz jest taki trend, żeby się trochę poruszać, potruchoać, poćwiczyć delikatnie na sali. Aktywność na poziomie amatorskim jest ważna i dobrze wpływa na organizm.

Sport zawodowy jest natomiast bardzo wyniszczający. Jak uszkodziliśmy sobie kolano, łąkotkę, biodro, to byliśmy straceni dla piłki. W tej chwili można już wszystko zoperować, dosztukować, przeprowadza się zabiegi, żeby zawodnik mógł kontynuować karierę. Ale jak się w organizmie coś powymienia, to człowiek nie będzie funkcjonował tak jak wcześniej. Skutki są fatalne. Ja nadal jestem w miarę aktywny, lubię coś zrobić na zewnątrz, pracuję w ogrodzie, ale mniej chodzę. Sportowo się nie udzielam, w golfa nie gram, w siatkówkę też nie, bo kolana odmawiają posłuszeństwa. Stawy skokowe, biodra – tak samo. Nogi są do wymiany. Zawodowi sportowcy to ludzie młodzi. A w młodym wieku nic nie boli. Dopiero na stare lata się to odczuwa.

A co by pan poradził seniorom, którzy nigdy nie byli aktywni fizycznie, ale chcieliby rozpocząć przygodę ze sportem?

Jest wiele sportów, które są przyjemne i zdrowe. Spacer z kijkami, pływanie rekreacyjne. Nawet tenis, jeśli się gra na maczce, jest dobry, bo nie ma nacisku na kolana czy na staw skokowy. Nie ma niebezpieczeństwa urazów. Jazda na rowerze jest też bardzo zdrowa. Można powiosłować na kajaku. Widzę, że seniorzy są dziś dużo bardziej aktywni niż kiedyś. W tej chwili wiele osób, które idą na emeryturę, nadal jest sprawnych i uprawia jakąś dyscyplinę. Ludzie lepiej jedzą, prowadzą inny tryb życia. Zwiększa się średnia długość życia, seniorzy są dłużej aktywni, bo medycyna stoi na dużo wyższym poziomie.

Sportowcy nie zawsze potrafią się odnaleźć na sportowej emeryturze. Panu się udało czy może nadal tęskni pan za boiskiem?

O nie! Nie tęsknię. Jako trener jeszcze tęskniłem. Ale człowiek nie ma tyle sił co kiedyś. Poza tym szkoda rozpamiętywać przeszłość. Trzeba zamknąć pewien rozdział,

spuścić kurtynę i zacząć robić coś innego. Teraz więcej czasu poświęcam rodzinie oraz wnukom i więcej podróżuję.

Nadrabia pan zaległości z rodziną?

Czasami żona mówi: „Może byś już gdzieś poszedł?”. A ja jestem non stop w domu. Mówię: „Jak mam to rozumieć? Że teraz, jak w końcu jestem, to masz mnie dosyć, bo ci przeszkadzam w kuchni? Nie pasuje ci to?”. Nie wiedziałem, że jej przeszkadzam, dopiero teraz mi to mówi (*śmiech*). Tak to w życiu jest, nie zawsze jest pięknie i cudoownie. Ale co ja mogę teraz nadrobić? To, co było, już nigdy nie wróci.

Co w swojej karierze ceni pan sobie najbardziej?

Rzadko się zdarza, żeby ktoś był na olimpiadzie i na mistrzostwach świata, i to w roli trenera i zawodnika. A mnie się to udało! Nie wiem, czy w Polsce jest druga taka osoba. Cenię sobie swoje osiągnięcia na arenie międzynarodowej. Prowadzenie reprezentacji w Afryce było wielkim sukcesem. Afryka bardzo się liczy w piłce nożnej, ma wielu znakomitych piłkarzy. W Pucharach Narodów Afryki w finale zajęłem drugie, trzecie, czwarte i piąte miejsce. Nie udało się niestety zdobyć złota. Do tego kilka razy zostałem wybrany w Polsce i we Francji trenerem roku, co jest dla mnie wielką satysfakcją. Byłem członkiem zarządu PZPN, prezesem Stowarzyszenia Trenerów w Polsce. W plebiscycie z okazji stulecia polskiej piłki nożnej zakwalifikowałem się do najlepszej jedenastki. Z Wisłą zdobyłem dwa razy mistrzostwo Polski i dwa razy puchar Polski. Z Montpellier doszedłem do ćwierćfinału pucharów Europy.

Co panu dał sport?

Człowiek całe życie się uczy. Zaczyna się od wychowania przez rodziców, później jest szkoła, a w moim przypadku były jeszcze kluby sportowe i kariera piłkarza i trenera. Sport wychowuje. To dobra szkoła życia. Kontakty z ludźmi, nie tylko na boisku, procentują. Ale przede wszystkim sport nauczył mnie szacunku do innych i respektowania ich zdania.



1978 r., trener
Jacek Gmoch



Nie jestem taki wesoły,
uśmiechnięty facecik,
jakim prezentuję się
na zewnątrz



Rozmowa
z **Jackiem
Gmochem**,
piłkarzem, trenerem,
komentatorem
sportowym

Jest pan chyba najlepiej wykształconym trenerem w Polsce. To pomagało w prowadzeniu piłkarzy czy wręcz przeciwnie?

Mam wykształcenie matematyczne, uzyskałem tytuł magistra inżyniera i przez 10 lat byłem pracownikiem naukowym. W tamtych czasach w środowisku futbolowym to było unikalne, szczególnie w przypadku piłkarza będącego na topie. Dziesięć lat grałem w Legii Warszawa, zdobyliśmy trzy puchary, jedno mistrzostwo, a w międzyczasie kończyłem eksternistycznie Akademię Wychowania Fizycznego. Rzeczywiście więc pod kątem wykształcenia byłem wyjątkiem. Trenerzy zazwyczaj rekrutowali się z byłych zawodników, nie kończyli studiów. Nawet za granicą niewielu było takich jak ja.

Wykształcenie pomogło mi w pracy z piłkarzami, dzięki czemu wyprzedziłem swoją epokę. Wiedza pozwoliła mi na zastosowanie nowatorskich metod w piłce nożnej. Z kolegą, matematykiem i ekonomistą, stworzyliśmy koncepcję tego, jak wzmocnić polską piłkę na arenie międzynarodowej. Dokument trafił do rąk Edwarda Gierka. Powołano mnie do zarządu PZPN, a w '71 roku delegowano do współpracy z Kazimierzem Górskim. Razem mieliśmy wcielić w życie opracowaną przez nas koncepcję. Moje przygotowanie inżynierskie i piłkarskie sprawiło, że w latach 70. staliśmy się futbolową potęgą. Zdobyliśmy złoto na olimpiadzie w Monachium w '72 roku, dwa lata później srebro na mistrzostwach świata w RFN w '74 roku (mistrzostwa świata w 1974 roku były pierwszymi, na których rozdano cztery komplety medali: złoty, połączony, srebrny i brązowy – przyp. red.), a w '78 roku zajęliśmy piąte miejsce na mistrzostwach świata w Argentynie.

Gdyby nie został pan piłkarzem, byłby pan budowniczym dróg i mostów?

Przez długi czas łączyłem piłkę z karierą naukową. Grałem i studiowałem na politechnice. Później zostałem trenerem i równocześnie prowadziłem pracę naukową.

Jacek Gmoch – ur. 13 stycznia 1939 r. w Pruszkowie, absolwent Politechniki Warszawskiej, piłkarz, trener drużyn polskich i zagranicznych, działacz piłkarski, komentator, dziennikarz, autor książek o tematyce sportowej. W latach 1976–1978 selekcjoner reprezentacji Polski w piłce nożnej. Był zawodnikiem Znicza Pruszków, a później Legii Warszawa. Jako piłkarz występował najczęściej w obronie, na pozycji stopera. Świetnie zapowiadającą się karierę zakończyła kontuzja – wielostopniowe złamanie nogi. W 1968 r. rozpoczął pracę jako trener. Jako zawodnik został mistrzem kraju w 1969 r., dwukrotnie zdobył Puchar Polski. W czasie, gdy był współpracownikiem trenera Kazimierza Górskiego, reprezentacja Polski wygrała eliminacje do igrzysk olimpijskich i zdobyła olimpijskie złoto w Monachium. Przez wiele lat łączył karierę sportową z pracą naukową. Był prekursorem metod naukowych i analizy matematycznej w piłce nożnej, tworząc tzw. banku informacji (powstał w marcu 1971 r. przy okazji meczów Legii z Atlético Madryt). Projekt opierał się na arkuszach z obserwacji meczów piłkarskich różnych klas (od lig krajowych po olimpiady i mistrzostwa świata) i dawał możliwość zastosowania rachunku prawdopodobieństwa w przewidywaniu wyników sportowych.

Miałem stypendium doktoranckie, napisałem dwie prace doktorskie. Żadnej nie obroniłem, bo pochłonęła mnie piłka. Wtedy były takie czasy, że dało się pogodzić sport z nauką i życiem rodzinnym. W końcu musiałem się na coś zdecydować i wybrałem to, co kochałem. Czuję się spełniony. Żona jest jednak przekonana, że cokolwiek bym robił, byłoby to zwieńczone sukcesem. Bardzo mnie wspiera.

Ja w ogóle dość szybko się ożeniłem. To nawet dobrze, gdy piłkarz się ustakuje, bo nie w głowie mu wtedy głupoty. Nie zachłyśnie się sławą, jak to się teraz zdarza. Zresztą wtedy nie było w piłce wielkich pieniędzy. Ojciec bał się trochę, czy mój ożenek nie spowoduje, że rzucę uczelnię, że za dużo tego: nauka, piłka, rodzina. Ale udawało mi się wszystko łączyć ze sobą, żona mi w tym pomagała. Miałem w domu oparcie i partnerstwo.

Czyli to prawda, że za każdym sukcesem wielkiego mężczyzny stoi wyjątkowa, mądra kobieta?

Absolutnie! Żona skończyła te same studia co ja, z bardzo dobrą oceną. Ma nawet swoją drogę Piaseczno–Góra Kalwaria, wybudowaną w ramach praktyk. Przez lata pracowała w biurze projektów, więc obydwoje mogliśmy się spełniać zawodowo. Żona obroniła dyplom z lepszym wynikiem niż ja, dlatego nigdy mi nie zazdrościła. Jest zdolnym inżynierem. Praca ją satysfakcjonowała.

Nie była zazdrosna o piłkę, o to, jakie miejsce zajmuje ona w pana życiu?

Żona to kobieta moich marzeń, mój najlepszy przyjaciel, nie miała konkurencji. Nigdy się nie skarżyła na życie, które wiodła. Ale ostatnio była już trochę zmęczona piłką i moją trenerką. Powiedziała „dosyć!”. Dlatego w wieku 71 lat skończyłem z tym. Całe życie mnie wspierała, więc nadszedł moment, aby teraz to jej życzenia spełniać.

Tata nie chciał, żeby pan grał w piłkę. Podobno odgrażał się, że „połamię panu nogi”?

Tata sam grał w reprezentacji Polski klubów robotniczych i w Zniczu Pruszków. Był bardzo obiecującym zawodnikiem, a po wojnie został wiceprezesem Znicza.

Ojciec przechowywał sprzęt u nas w domu, a piłki były w tamtych czasach niezwykle cenne! Niewielu miało do nich dostęp. Latem, z samego rana, o godzinie szóstej, wpadali do mnie koledzy, żebyśmy pograli w nogę. Tata ich gonił, bo za wcześniej przychodzili i wszystkich budzili. Wtedy w ogóle towarzystwo piłkarskie było dość

szemrane. Ojciec znał piłkarzy i nie miał o nich dobrego zdania. Mówił, że żaden z jego synów nie będzie biegał po boisku. Z czasem jednak zaakceptował moją decyzję, zrozumiał, że piłka to moja największa pasja – tak jak wcześniej była jego pasją. Ale absolutnie musiałem skończyć studia, to był warunek.

Wcześniej grał też pan w koszykówkę.

Właśnie dlatego, że tato nie pozwalał grać w piłkę! A że mieliśmy z bratem talent do sportu, to graliśmy w co się dało. Brat, sześć lat starszy, był moim idolem. Grałem w koszykówkę, bo on grał. Byłem szybki, więc wystawiali mnie na skrzydle. Wtedy nie było jeszcze tych „wieżowców”, po dwa metry z czymś. Dopiero później przyszła moda na wysokich chłopaków i ze swoim wzrostem nie miałem szans. Graliśmy w siatkówkę, w tenisa, uprawialiśmy pięciobój. Sport był ważnym elementem wychowania młodych ludzi. Szczególnie dyscypliny kontaktowe, jak boks czy piłka, wielu osobom uratowały skórę. Po wojnie społeczeństwo było mocno zdemoralizowane, sam należałem do bandy Targowianka.

Co pan powie! Był pan gangsterem?

Aż tak to może nie! To były grupki młodych chłopaków, którzy byli na bakier z prawem. Różne rzeczy się robiło. To był czas głodny, chłodny, ale też czas rodziny, przyjaźni. Chciałem być z nimi, ale żeby mnie uznali, musiałem się wykazać i do nich dostosować. Byliśmy z kolegami szybcy, zwinni, więc wykorzystywali nas do drobnych kradzieży. W dawnej fabryce fajansu i porcelany znajdowała się jednostka wojskowa, która zajmowała się pogrzebami. Drewna na trumny zawsze brakowało, były za to torby – mocne, w środku smołowane, żeby szczury nie podgryzały umarłaków. A że nie było worków na mąkę czy cukier, to sklepikarze bardzo je sobie cenili. Nasza grupa kradła je stamtąd i dostarczała zainteresowanym. To było bardzo niebezpieczne. Jednego z naszych podczas takiej akcji zabito. Kolega nie zdążył przeskoczyć przez ogrodzenie, bo zaczepił się spodniami i strażnik sowiecki go zastrzelił.

Igrał pan z życiem!

Nie takie rzeczy się robiło. Rozbrajaliśmy miny przeciwpiechotne, bo był w nich trotyl, który się dobrze palił i można było go sprzedać. Wielu młodych przy tym zginęło albo potraciło ręce. Wcześniej było powstanie warszawskie. Miałem pięć czy sześć lat, pamiętam to bardzo dobrze. Widziałem, jak Niemcy niszczyli Warszawę, już nawet po upadku powstania i wyprowadzeniu ludzi. W Pruszkowie stała Dora, armata,



FOT. PAP / ZBIGNIEW MATUSZEWSKI

Warszawa, 1966 r., stadion Legii. Mecz o mistrzostwo pierwszej ligi: Legia Warszawa–Śląsk Wrocław. Jacek Gmoch pierwszy z prawej

z której bombardowali sektor po sektorze. Cały kraj został zniszczony, trzeba było go odbudować. Ale nie chcę o tym opowiadać, to nie są miłe wspomnienia. Kiedyś żyło się zupełnie inaczej, trudno to sobie wyobrazić – tylko ci, którzy tego doświadczyli, wiedzą, jak było.

Uratował mnie sport. Należałem do zuchów, to był pierwszy stopień wtajemniczenia do przedwojennego harcerstwa. Służyłem też jako ministrant, ale do seminarium nie poszedłem. Rodzina, Kościół, szkoła, sport – to były w tamtych czasach filary wychowania.

Pamięta pan swój pierwszy poważny mecz?

To był chyba rok 1960. Zadebiutowałem na Stadionie Dziesięciolecia, który zresztą pomagałem odbudowywać z kolegami z technikum. W ramach prac społecznych

rozładowywaliśmy furmanki i samochody z materiałami budowlanymi, więc mam w tym swój udział. W pierwszym meczu byłem środkowym napastnikiem. Nie najlepiej mi poszło. Dzień wcześniej ze znajomymi pojechaliśmy na wycieczkę rowerową z Warszawy do Zalesia. Zrobiłem jakieś 50 kilometrów, a od dawna nie jeździłem. Do tego po południu miałem trening. Gdy następnego dnia, w niedzielę, graliśmy mecz ze Stalą Sosnowiec, trener zdjął mnie w połowie, bo nie byłem w stanie chodzić. Miałem zeszywniałe mięśnie, nie mówiąc o tylnej części ciała. Zawsze strzelałem bramki, a tamtego dnia nic nie mogłem zdziałać na boisku.

Następny mecz zagrałem dopiero jesienią, z Polonią Bytom. Strzeliłem dwie bramki, zdobyliśmy tytuł wicemistrza Polski. Nagrodą było małe tranzystorowe radio, niedostępne wtedy na rynku. Pierwszy towarzyski mecz grałem z drużyną z NRD. Strzeliłem bramkę i dostrzeżono we mnie wielki talent. W „Expresie Wieczornym” następnego dnia napisano: „snajper trzymany pod korcem”. To były moje pierwsze znaczące mecze.

Był pan obiecującym zawodnikiem. Niestety karierę przekreśliła kontuzja.

To był dokładnie 17 sierpnia 1968 roku, moje imieniny. Przyjechała rodzina z Francji, z Calais. Udało mi się odnaleźć bliskich właśnie dzięki grze w reprezentacji. Mecz został zorganizowany przez „Express Wieczorny”. Skład drużyny wybrali czytelnicy, wypełniali w tym celu tysiące kuponów drukowanych w gazecie. To był spiszek, który miał służyć zwolnieniu Ryszarda Koncewicza z funkcji selekcyjnera. Mecz miał udowodnić, że Koncewicz się nie nadaje. Cały stadion był przeciwko nam, 30 tysięcy ludzi skandowało, gwizdało. Ogromne emocje!

Piłka jest sportem kontaktowym, ostrym, męskim. Nasz bramkarz nie wytrzymał tego ciśnienia. Nie był niczemu winien. Wybiegł poza pole karne, ja akurat byłem w półślizgu, z nogą wysuniętą do przodu, wybijałem piłkę. Bramkarz, potężne chłopisko, spadł mi na nogę biodrami, akurat na tę część pod kolanem. To było poważne, wielostopniowe złamanie. Groziła mi amputacja. Później przechodziłem bardzo długą rehabilitację. Nigdy już nie wróciłem do pełni sprawności. Większość trenerów, którzy dokonali czegoś w piłce nożnej, to właśnie zawodnicy, których kontuzja wyeliminowała z gry.

Nie miał pan żalu do losu, do bramkarza?

Żal miałem tylko do cwaniaczków, którzy zorganizowali ten mecz. Napuścili na nas kibiców. Ale nie ma co płakać nad rozlanym mlekiem. Kontuzje się zdarzają.

To dlatego syn nie poszedł w pana ślady?

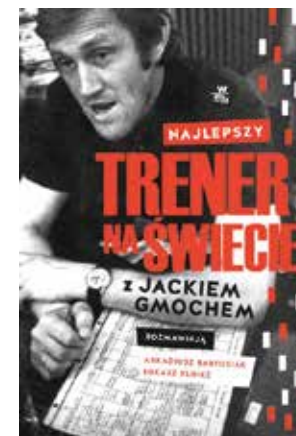
Syn grał w piłkę w młodzikach Legii Warszawa. Uprawiał różne dyscypliny: tenisa, koszykówkę, zapasy i inne sporty walki. Żeby w sporcie coś osiągnąć, trzeba być na tym punkcie zakreconym. Jemu w piłce nie szło na tyle dobrze, żeby miał przejść na zawodowstwo. Dziś trzeba uważać na zwariowanych rodziców, którzy są przekonani, że ich dzieci to niespotykane talenty. Ja po prostu nie ingerowałem. Kiedy syn chciał, to grał, a kiedy przestał grać, niczego mu nie narzucałem. Nie roztaczałem nad nim ochronnego parasola.

Łatwiej być trenerem czy zawodnikiem?

Oczywiście, że zawodnikiem. Zawodnik odpowiada sam za siebie. Trener nie zawsze ma wpływ na to, co się dzieje na boisku, a pośrednio jest za to odpowiedzialny.

Jak pan motywował piłkarzy? Lepiej działały pochwały czy kubeł zimnej wody?

Nie da się wytłumaczyć tego tak prosto. To bardzo trudna sztuka, trzeba znać się na psychologii. Niektórzy mają naturalny talent, chociażby Ferguson był człowiekiem, który potrafił świetnie motywować piłkarzy. To jeden z największych mistrzów, *chapeau bas!* Tego się nie da nauczyć. Albo się ma talent, albo nie. Trzeba odpowiednio zareagować, we właściwym momencie, nie ma czasu na namysły. Powiedzieć słowo, dwa, które będą kluczem. Na odprawie zawodnik jest rozemocjonowany. To ogromny talent, jeśli trener potrafi te emocje opanować i odpowiednio ukierunkować. Musi być charyzmatyczny.



„Najlepszy trener na świecie” to tytuł pańskiej biografii. Jak rozumiem, to o panu?

Oczywiście! My, trenerzy, jesteśmy najlepsi na świecie! Trener musi tak myśleć o sobie, inaczej niczego nie osiągnie. Musi być absolutnie przekonany o swoich racjach, o tym, że wie najlepiej, jak postępować, jaką taktykę obrać. W przeciwnym razie nie przekona piłkarzy. Jeśli sam w siebie nie wierzy, nikt mu nie zaufa. Nie zbuduje drużyny, nie wskaże zawodnikom drogi do zwycięstwa.

Który mecz w karierze był dla pana najważniejszy?

Wiele meczów było ważnych, trudno wybrać jeden. Jako zawodnik grałem istotne mecze w eliminacjach do mistrzostw świata w '66 roku. Trzy razy zdobyłem puchar Polski, a w '69 roku z Legią – mistrzostwo Polski. Mecze ze Szkocją były bardzo ważne, podobnie mecz z Włochami w Warszawie, z Finlandią w Helsinkach.

Później, gdy byłem trenerem, zdobyliśmy złoto na olimpiadzie. Polska pokazała, że ma drużynę, która może konkurować z najlepszymi. To zwycięstwo rozbudziło oczekiwania kibiców, działaczy, no i nasze – choć z piłkarskiego punktu widzenia olimpijskie złoto nie jest najważniejsze. Dużo wyżej w hierarchii stoją mistrzostwa świata, to najwyższa rangą impreza. I tutaj też mam sukcesy na koncie. Byłem trenerem reprezentacji Polski w Argentynie w '78 roku, zajęliśmy wtedy piąte miejsce.

Jeśli chodzi o rozgrywki klubowe, to pamiętam spotkanie półfinałowe Liverpoolu z Panathinaikosem w klubowych mistrzostwach Europy, wiosną '85 roku. Jako trener miałem same trudne mecze. Albo grałem o mistrzostwo, albo ratowałem drużynę przed spadkiem. Od jednego kopnięcia czy podania zależał sukces mój i drużyny. Wiele było takich dramatycznych rozgrywek, które zapisały się w historii piłki nożnej w Polsce i na świecie.

W sporcie więcej uczą porażki czy sukcesy?

Oczywiście, że porażki. Sukces można odnieść tylko wtedy, gdy umie się odpowiednio przeprowadzić ocenę meczu, poszukać elementów, które były słabe, a które poprawne, i na nich budować strategię na kolejne rozgrywki. W trenerce to element, który buduje formę na następny mecz. Kluczowa jest mocna psychika. Jeśli ktoś ma słabą, to porażka go zniszczy i niczego nie nauczy. Znam wielu zawodników, którzy się załamywali. Ale znam i takich, którzy po nieszczęściu potrafili się podnieść i byli silniejsi. Istotne jest nie to, ile zwycięstw odniesiemy, ale z ilu porażek wyciągniemy wnioski.

Sportowcowi trudniej przejść na emeryturę?

Chyba każdy w równym stopniu tęskni za młodością. Niestety czas jest bezwzględny. Ale sportowcy mają o tyle trudniej, że zazwyczaj kończą karierę w młodym wieku, i trzeba od nowa budować swoje życie. Wcześniej piłkarz odnosił sukcesy, pisano o nim, miał wypełniony dzień. Nagle to wszystko znika. Nie każdy potrafi się odnaleźć.



FOT. ZE ZBIORÓW MUZEUM SPORTU I TURYSTYKI W WARSZAWIE

Zgrupowanie reprezentacji Polski. Jacek Gmoch podczas treningu z Kazimierzem Deyną

Większość sportowców boryka się z tym problemem. Muszą utrzymywać rodzinę, a pieniądze się kończą. Na palcach rąk można policzyć tych, którzy zabezpieczyli swoją przyszłość. Dziś o to łatwiej, bo wokół piłki powstało wiele zawodów. Jest cała masa specjalistów, którzy pracują na zawodnika i drużynę: fizycy, socjolodzy, dietetycy, fizjoterapeuci, psychologowie, matematycy. Dawniej trener miał dobre oko i sam ustawiał sobie drużynę. Teraz droga do sukcesu jest trudniejsza, bo decydują o nim coraz mniejsze elementy. Trzeba umieć je znaleźć, przeanalizować. Matematyka, statystyka – czyli to wszystko, czego byliśmy prekursorami – jest absolutnie konieczne. Do tego analiza meczu, zachowań zawodników, rytmu biologicznego, stanu psychicznego. Świat poszedł do przodu, są narzędzia, ale ktoś musi je zinterpretować.

Praktyczną wiedzę ma zawodnik. I tu jest szansa dla tych, którzy kończą karierę. Mogą studiować, mają doświadczenie. W moich czasach jedynym wyborem po karierze zawodniczej była trenerka. Poza tym przechodziłem na emeryturę kilka razy. Najpierw była kariera naukowa na uczelni. W międzyczasie normalnie pracowałem: na budowie, w piekarni, w punkcie ksero, jako hydraulik. Później, w '78 roku, z powodu kontuzji

zakończyłem karierę piłkarską i zostałem trenerem. Ostatni mecz – wygrany 4 : 2 – grałem z Panathinaikosem. W dalszym ciągu walczę, żeby nie być emerytem w piłce, i gdzieś tam się pojawiaję. Sprawiam wiele przyjemności ludziom – taką mam nadzieję – i sobie również, komentując mecze, doradzając w istotnych rozgrywkach.

Jest pan znanym komentatorem, kojarzą pana nawet laicy. Pana analizy i powiedzonka trafiły do powszechnej świadomości. Czy to jest miłe?

Bardzo miłe! Zaistniałem w piłce i byłem na topie w latach 70. Moja popularność w Polsce zawsze była duża, choćby z uwagi na wyniki w trenowaniu greckich drużyn. Trener jest człowiekiem publicznym. Jak coś się dzieje w polityce, mają miejsce znamienne wydarzenia w kraju, to dziennikarze pytają trenera o zdanie. Ja również dałem się poznać z tej strony, stąd moja popularność.

Jeśli chodzi o powiedzonka, różne lapsusy, to gdy się długo żyje za granicą, nabiera się obcych naleciałości w mowie. Ale mam poczucie humoru i się z tego śmieję. Jest mi miło, nawet jeśli staję się obiektem żartów. Życzę wszystkim, aby też mogli tak się zapisywać w świadomości ludzi.

Mnie najbardziej zafrapowały te łyżeczki trawione w żołądku...

Ha, ha, ha! Jak tłumaczyłem przysłowia polskie, to Grecy często mówili: „Przecież to nasze przysłowie!”. Z kolei komentując mecze w Polsce, zdarzało mi się tłumaczyć przysłowia greckie, które tam funkcjonują w piłce. Mówi się na przykład, że trener musi mieć taką psychikę, żeby mógł nawet żelazo strawić w żołądku, takim musi być twardzielem! Ja to przełożyłem na widelce i łyżki, i tak poszło. Syn zrobił nawet zbiór moich powiedzonek, które znalazł w internecie. Zaśmiewamy się z nich z żoną.

Zresztą również wypowiedzi wielu innych sprawozdawców sportowych przeszły do historii. To wynika z tego, że przekaz musi być prawdziwy, a jednocześnie oddawać atmosferę meczu. Kiedyś, kiedy jeszcze nie było obrazu, trzeba go było barwnie opowiedzieć, przekazać słuchaczom to, co dzieje się na boisku. W ten sposób powstał cały słownik języka sportowego. Mnie osobiście sprawia to ogromną radochę.

Brakuje panu boiska?

Gra już nie jest dla mnie. Ale brakuje mi ławki, adrenaliny, bo największych emocji, przeżyć doświadcza się właśnie na ławce. Kiedy rozstrzyga się byt drużyny, a jedna

Od wielu lat Jacek Gmoch mieszka w Grecji. Z powodzeniem trenował piłkarzy w Grecji i na Cyprze. W sumie zdobył cztery mistrzostwa klubowe, puchar Grecji, półfinał klubowych mistrzostw Europy. W lutym 2010 r. został wybrany w Grecji jednym z pięciu najlepszych trenerów w historii greckiej ligi piłkarskiej oraz najlepszym trenerem lat 80. Jest honorowym obywatelem Grecji. Pracuje też jako telewizyjny komentator sportowy. Bardzo znane są jego analizy, wykresy robione markerem i powiedzonka. Do powszechnej świadomości trafiły m.in. następujące:

„Człowiek koreański ma średnio 180 metrów. To znaczy centymetrów, pomyliło mi się z wysokością stadionu”.
„Drużyna musi mieć dobry spirt”.
„I tu sędzia gwizdże spalony. Ale wierzymy mu. To nie nasz sędzia”.
„Mają bessę, to znaczy hosse, to znaczy bessę, to znaczy źle im idzie”.
„Trener w takiej sytuacji musi dać krok do tyłu i musi, jak to się mówi w naszym zawodzie, trawić żelazne łyżki w żołądku”.
„U Mourinho [trener FC Porto] za takie błędy siedziałby na ławce, dopóki by się lodówka nie roztopiła”.
„Jak teraz dostaną bramczkę, to im się zrobią nóżki po 50 kilo każda”.
„A to jest już bramka, czyli typowo angielskie zagranie”.
„I teraz kolejna sytuacja. Korner, bramkarz – nie wiem – muchy chyba łapie”.
„Jeśli poszedłby dalej, byłoby mu trudno strzelić. A już zwłaszcza, gdy nie ma lewej nogi”.
„Polszczyzna jest, niestety, na tyle uboga, że nie zawiera tego wszystkiego, co dzieje się w futbolu”.

* ŹRÓDŁO: WIKICYTATY, [HTTPS://PL.WIKIQUOTE.ORG/WIKI/JACEK_GMOCH](https://pl.wikiquote.org/wiki/Jacek_Gmoch).

bramka może zdecydować o wszystkim, napięcie jest ogromne. Takim meczem było zdobycie mistrzostwa z Larisą. W 100-letniej historii greckiej piłki nożnej żaden klub prowincjonalny nie zaszedł tak wysoko. Przełamałem tę passę. Miałem to szczęście, że często ratowałem drużyny przed spadkiem w tabeli. Albo stawiano przede mną zadanie wygrania eliminacji. Tego typu mecze mają swoją dramaturgię. A ile wicemistrzostw kraju zdobyłem! Meczów trudnych, jako trener i zawodnik, rozegrałem co niemiara. Nie było w mojej karierze zbyt wielu pojedynków neutralnych, od których nic nie zależało.

Nie myślał pan, żeby potrenować młodzików?

Moją pierwszą pracą trenerską było prowadzenie młodszych juniorów Legii Warszawa. Zdobyliśmy nawet mistrzostwo Warszawy. Ale nie bardzo mnie ciągnęło do pracy z młodzieżą. To chyba osobna specjalizacja. Ja zawsze pracowałem nad zdobywaniem szczytów. Byłem nauczycielem akademickim, na uczelni pracowałem ze studentami. I choć to byli młodzi ludzie, to jednak już dojrzałym pod względem intelektualnym. Coś zupełnie innego.

Zdarzało się, że przenosił pan trenerskie nawyki do domu?

Trzeba by zapytać moich najbliższych, syna i żonę. Oni mówią, że przenosiłem – czasami te najgorsze (*śmiech*). Starłem się nie dominować, choć żona ma inne zdanie na ten temat. Pilnowałem się, aby nie sprowadzać pracy do domu, choć to



FOT. MACIEJ ŚMIAROWSKI / NEWSPIX.PL

Jacek Gmoch przed finałem Ligi Mistrzów w 2007 r. w Atenach

był próżny trud, biorąc pod uwagę moje dokonania i pracę w stresujących warunkach. Trudno było nie przynosić tych napięć ze sobą. To dlatego żona zmęczyła się w pewnym momencie i powiedziała „dosyć!”. Teraz muszę po cichutku oglądać mecze, żeby jej nie przeszkadzać. Ale ma rację!

Czy było w pana życiu poza piłką coś jeszcze, co wywoływało podobne emocje?

Na pewno. To, jak człowiek walczy ze śmiercią. Kiedy się ratuje, wygrywa, przeżywa ogromne napięcia. W młodości miałem skomplikowane złamanie nogi, które zakończyło moją karierę. Przeszedłem zawał, założono mi bajpasy. Jestem człowiekiem, który wiele przeszedł. Starczyłoby tego na parę życiorysów. Dziś po prostu dziękuję Bogu za to, że pozwala mi dalej żyć.

Sport jest nadal obecny w pana życiu? Dbą pan o formę, kondycję fizyczną?

Muszę, czy mi się to podoba, czy nie. Chcę jeszcze trochę pożyć. A po tych wszystkich perypetiach zdrowotnych muszę trzymać dyscyplinę, jeśli chodzi o dietę i o ruch. W moim wieku człowiek codziennie ze sobą walczy i cieszy się z każdego dnia, każdej godziny – z tego, że słyszy, czuje, smakuje, że te wszystkie doznania są mu nadal dane.

Najlepiej czuję się wieczorem, po całym dniu, kiedy wykonałem już różne czynności i organizm miał czas na rozruch. A najgorzej jest rano. Trzeba się dobrze postarać, żeby samodzielnie funkcjonować, być samowystarczalnym, nie stać się dla nikogo

ciężarem. Moje życie zawsze było wielką walką. Ale może dzięki temu zdobycie się na wysiłek przychodzi mi dziś łatwiej.

To, że aktywnie spędził pan całe życie, przekłada się na pana obecną formę?

Różnie to bywa z zawodowymi sportowcami. Sport wyczynowy jest kontuzjogenny. Ale rutyna od małego, to, że lubiłem ruch, jest pomocna. Staram się trzymać formę i wagę, bo chcę być jak najdłużej sprawny. Całe życie przeżyłem zgodnie z maksymą: pracuj tak, jakbyś miał żyć 200 lat, a żyj tak, jakbyś w każdej chwili miał odejść. Tego staram się trzymać, na ile starcza mi sił. Łatwo się mówi, ale praktyka bywa trudna. Starość to jedyna rzecz, jaka Panu Bogu nie wyszła.

A czy udało się panu zaszczepić bakcyła sportowego dzieciom i wnukom?

Syn w młodości był bardzo wysportowany, ale miał wiele innych zdolności, które przeważały. Jest świetnym biznesmenem i ojcem. Mam trójkę wnuków. Jeden ukończył Uniwersytet Kent, drugi zaczął studia w Manchesterze. Wnuczka właśnie dostała się na Uniwersytet w Walencji. Będzie weterynarzem, bo kocha zwierzęta. Jak byli mali, grali z dziadkiem w piłkę. Wakacje zawsze spędzaliśmy razem w Grecji. Wszystkie moje wnuki świetnie pływają, mają wspaniałe sylwetki, uprawiają różne sporty. Najstarszy jest pięknie umięśniony, trenuje bodybuilding.

Największe sportowe zacięcie miał średni wnuk. Był nawet w szkółce Barcelony, starał się realizować jako piłkarz. W pewnym momencie trzeba było wybrać, czy piłka nożna, czy kariera naukowa. UEFA dba o to, żeby młodzi piłkarze nie zaniedbywali szkoły, co trzy miesiące muszą przedstawiać wyniki nauki. Ale piłce trzeba się w pełni poświęcić. Wnuk mógł zawodowo grać, ale Pelé ani Messim raczej by nie został. Biorąc pod uwagę, że miał również zdolności w naukach ścisłych, futbol stanowił za duże ryzyko. Po moich uwagach wybrał inną drogę, stabilniejsze życie i studia na dobrej uczelni. Sport, piłka nożna to dziś normalny zawód, wokół którego trzeba zbudować cały swój świat, jeśli chce się coś osiągnąć.

Czy ktoś, kto nigdy nie był aktywny, może w senioralnym wieku zacząć uprawiać sport?

To może być bardzo ryzykowne i niebezpieczne, jeśli nieumiejętnie się do tego podejrze. Ćwiczenia muszą być dostosowane do wieku. Jeśli ktoś w ogóle nie trenował – albo nawet trenował, ale zaniedbał aktywność – to musi być ostrożny. W amatorskich rozgrywkach piłki oldbojów nie raz już zdarzały się wypadki śmiertelne. Umysł

może być w bardzo dobrej kondycji, ale forma fizyczna dawno minęła. Gdy podejmuje się zbyt duży wysiłek, niedostosowany do wieku, często prowadzi to do zawału serca.

Najlepsze są ćwiczenia rozciągające. Najważniejsze, by dbać o jak największy zakres ruchu w stawach. Widziałem kiedyś w Chinach całedzielnice pełne ludzi, którzy rano ćwiczą w rytm muzyki. To były takie płynne ruchy jak u ptaków. Wtedy mnie to nieco bawiło, ale teraz wiem, jakie to ważne i mądre. Taniec jest doskonały, jeśli chcemy zadbać o formę. Tango argentyńskie, salsa są świetne dla utrzymania kondycji. Spacer, szczególnie nordic walking, jest dobry dla osób starszych, które miewają zachwiania albo cierpią na bóle stawów. Kijki pomagają zachować równowagę, a jednocześnie całe ciało pracuje. Również stretching jest bardzo ważny. Po obudzeniu najlepiej zacząć od rozciągania. Dobrze mieć kogoś, kto zna się na medycynie sportowej, kto doradzi, jakie ćwiczenia wykonywać. Na pewno nie wolno się forsować ani porywać się na coś, czego nigdy wcześniej się nie robiło. Ale tak – ćwiczyć trzeba, bo wysiłek zmusza do pracy wszystkie narządy w organizmie.

Co ważnego dał panu sport?

Przede wszystkim człowiek sprawdza siebie, pokonuje słabości, walczy często sam ze sobą. I jeśli coś osiągnie, wpływa to na jego poczucie własnej wartości. Gra w drużynę uczy pracy zespołowej. Piłka nożna jest taką syntetyczną wojną, ma wszystkie jej zasady. A jak wiadomo, najmocniejsze przyjaźnie zawiązuje się na wojnie. Te sportowe więzi kultywują do dziś.

Jak ocenia pan polską piłkę? Czy to, ile pieniędzy się w nią pompuje, jest adekwatne do jej poziomu?

Te pieniądze mogą wydawać się duże, ale jeśli porównamy je z tymi, jakie inwestuje się w piłkę na świecie czy nawet w Europie, to okaże się, że są to stosunkowo niewielkie kwoty. Za Neymara klub zapłacił ponad 220 milionów euro. I to nie jest rekord. Transfery opiewają już na kwoty blisko pół miliarda dolarów. Wielcy bogacze zaczęli inwestować w piłkę. To nie jest w porządku, bo dzieli świat na ekskluzywny, bogate drużyny i te biedne, niedoinwestowane. Weszła w to telewizja, weszli sponsorzy, zrobił się z piłki przemysł, a wielkie pieniądze zabijają ten sport. Piłka stała się rozrywką elitarną, dostępną wyłącznie dla „białych kołnierzyków”, a przecież zawsze była plebejska! To najprostszą rywalizacją zespołową, jaką można sobie wyobrazić. Od początków jej historii mecze rozgrywano na ulicach. Najlepsi piłkarze, jak Pelé czy Maradona, pochodzą ze slumsów, z dzielnic robotniczych, górniczych osiedli. Kto

przy tych kosztach może sobie pozwolić na to, żeby pojechać na mistrzostwa Europy czy Ligę Mistrzów? Zwyczajny robotnik nie załapie się na żaden mecz.

Od dawna mieszka pan w Grecji. Co tam pan znalazł, czego nie było w Polsce?

Wyjechałem w trudnym dla Polski czasie. Wprowadzono stan wojenny, zaczęto dyskredytować moje osiągnięcia. Przez 10 lat byłem banitą, wygnańcem. Gdybym wrócił do kraju, zniszczono by mnie. Wybrałem Grecję ze względu na możliwości, jakie wtedy dawała. Znalazłem pracę, szacunek, osiągnąłem sukcesy, nawiązałem przyjaźnie. Ten kraj uważam za swoją drugą ojczyznę. Jestem tu rozpoznawany, doceniany. Nie mówię, że w Polsce mi tego brakuje, ale Polacy mają inną mentalność niż ludzie południa.

Poza tym jesteśmy powiązani rodzinnie. Mamy synową Greczynkę, wnuki. Czujemy się tutaj dobrze, podobnie jak inni Polacy. W czasie stanu wojennego Grecja bardzo pomogła ludziom z biletami w jedną stronę. Pracowali na czarno, na co rząd grecki przysmykał oczy, dzięki czemu mogli przygotować papiery potrzebne do wyjazdu do Stanów, RPA, Kanady czy Australii. W latach 90. założyliśmy związek pomagający rodakom w podobnej sytuacji, czyli tym, których względy polityczne wypędziły za granicę. O Polakach w Grecji mówi się tylko dobrze – i jestem z tego dumny.

Tęskni pan czasem za Polską?

Pół roku mieszkam w Polsce, pół roku tutaj. Moje serce jest podzielone. Jak dłużej jestem w Grecji, brakuje mi Polski, a jak w Polsce – wtedy tęsknię za Grecją. Moją ojczyzną jest Polska, ale Grecja pozostaje mi bardzo bliska.

Recepta na szczęśliwe życie?

Najważniejsze to podążać za marzeniami i umieć je spełniać. Jednocześnie żyć z siebie – to znaczy przejść drogę życia, nie wykorzystując nikogo, czyli nie brać bez niedawania niczego w zamian. Wszystko, co zdobyłem, zawdzięczam swojej pracy, a nie wykorzystywaniu innych. Trzeba być prawym człowiekiem, mieć dystans do siebie, uśmiech, zabawną ripostę, nawet jeśli zostanie się obrażonym. Choć ludzie postrzegają mnie jako wesołka, to w domu taki nie jestem. Żona mi to wypomina. Nie byłoby więc do końca prawdziwe powiedzieć, że zawsze taki ze mnie wesoły, uśmiechnięty facecik. To jedyna półprawda o mnie. Poza tym staram się w życiu być sobą.



Marzec 1974 r.,
Łódź. Andrzej
Strelau podczas
treningu
piłkarskiej kadry
narodowej



Czasem o wszystkim decyduje jeden mecz, ułamek sekundy



FOT. PAP / LESZEK SZYMAŃSKI

Rozmowa
z **Andrzejem
Strelauem**,
trenerem piłkarskim
i komentatorem

Kiedy skończył pan osiemdziesiątkę, wielu ludzi gratulowało panu świetnej formy.

Tak, skończyłem 80 lat 19 lutego, tego samego dnia co Kopernik! Mimo dość podeszłego wieku jestem nadal aktywny i funkcjonuję całkiem sprawnie.

Ostatnio nawet, razem z kolegą, miałem przyjemność zagrać w szachy z samym Anatolijem Karpowem podczas symultany na Ursynowie. Dostałem od niego piękny wpis. Oczywiście przegraliśmy, ale jeden młody chłopiec zremisował! Grał też Korwin-Mikke, bo z niego jest dobry brydżysta i szachista. Ja nie grałem w szachy od 30 lat, ale chodziło mi o samą satysfakcję z pogrania z wielkim arcymistrzem. To jest wielki talent. Człowiek siedzi, zastanawia się nad posunięciem, a on pochodzi do szachownicy – rzut oka i wie, co zagrać. To wymaga ogromnego doświadczenia i wieloletniej pracy.

Pana kariera zawodnicza była związana nie tylko z piłką nożną, ale też z piłką ręczną.

To prawda. Na czwartym roku studiów byłem trenerem koordynatorem gier zespołowych w Warszawiance. Grałem wówczas w piłkę nożną w AWF przeciwko Warszawiance, za której wyniki odpowiadałem, a jednocześnie w piłkę ręczną – przeciwko AWF. Piłkę ręczną uprawiałem do '64 roku, byłem w reprezentacji Polski w odmianie zarówno 11-osobowej, jak i 7-osobowej. Grałem początkowo w Varsovi, a następnie w Warszawiance, która wywodziła się właśnie z Varsovi. Warszawianka co rusz wchodziła do ligi i spadała, inni po prostu byli lepsi.

Następnie przerzucił się pan na piłkę nożną.

Kazimierz Górski ściągnął mnie do Gwardii Warszawa 15 lutego '64 roku. Zdążyłem zagrać półtora meczu. W pierwszym wszedłem dopiero w drugiej połowie –

Andrzej Strejla – ur. 19 lutego 1940 r. w Warszawie, piłkarz nożny i ręczny. Trener obu dyscyplin, komentator telewizyjny i działacz sportowy. W piłce nożnej reprezentował warszawskie drużyny, był zawodnikiem pierwszoligowej piłkarskiej Gwardii Warszawa prowadzonej przez trenera Kazimierza Górskiego. W piłce ręcznej grał w pierwszej i drugiej lidze, reprezentował Polskę w meczach międzypaństwowych. Był trenerem kilku warszawskich klubów piłkarskich, najdłużej Legii. Pracował też m.in. w Grecji i Chinach. Związany zawodowo z Akademią Wychowania Fizycznego w Warszawie i Polskim Związkiem Piłki Nożnej. Po zakończeniu kariery zawodnika i trenera komentował spotkania piłkarskie w telewizji. Odznaczony m.in. Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.

to był mecz Warszawa–Berlin. Powinniśmy przegrać co najmniej pięć lub sześć zero, myśmy wygrali 1 : 0, w zasadzie po pojedynczej akcji. Cały czas musieliśmy się bronić – zresztą jak nasza reprezentacja Polski w wielu meczach. Ale taka jest piłka nożna. To był mecz z okazji 1 maja, święta klasy robotniczej. Graliśmy jako reprezentacja Warszawy, choć to była drużyna oparta na Gwardii Warszawa.

Karierę w Gwardii zakończyłem po siedmiu miesiącach. Lekarze zabronili mi dalszej gry z powodu choroby Scheuermanna. Podobno groził mi paraliż, nie wolno mi było nawet szybko chodzić, nie mówiąc o bieganiu. Tak twierdził świętej pamięci profesor Wajs.

Krótko mówiąc, jako młody człowiek nie nagrał się pan w piłkę nożną.

Jeżeli mówimy o lidze, to rzeczywiście się nie nagrałem. Ale wcześniej występowałem przez 10 lat w AZS AWF. I byłem królem strzelców! Dziesięć lat to niemało, a zdarzyło się, że musiałem rozegrać dwa mecze dziennie.

Dodam jeszcze, że w '58 roku byłem mistrzem Warszawy szkół ogólnokształcących w... koszykówce! W jednym z numerów starego „Sportowca” można znaleźć zdjęcie z podpisem: „Puchar sportowca w rękach Michała” – bo ja na drugie mam Michał, tak jak mój ojciec. Udało nam się zdobyć mistrzostwo Warszawy, ale nie mogliśmy jechać na mistrzostwa Polski, bo mieliśmy zajęcia w swoich dyscyplinach. To wszystko świadczy o naszym usportowieniu, byliśmy do tego przygotowani. Pojechała za nas inna drużyna z finałów, bodajże ze szkoły z Ratuszowej.

Lubił pan też boksować.

Rzeczywiście boksowałem, dwie walki stoczyłem. Jedną wygrałem, drugą przegrałem. Na prośbę matki porzuciłem boks.

Przed wojną było wielu sportowców, którzy w różnych dyscyplinach świetnie sobie radzili: Kusociński czy Konopacka to ludzie wszechstronnie wykształceni, humaniści, z rozległymi horyzontami.

Również Waclaw Kuchar był wielką postacią polskiego sportu, ewenementem w skali światowej. Uprawiał mnóstwo dyscyplin: łyżwiarstwo, lekkoatletykę, piłkę nożną, hokej. Nie było dyscypliny, w której by nie zaistniał. A w lekkoatletyce występował nie w jednej konkurencji, ale w kilku! To była wspaniała postać.



Chorzów, 1975 r. Andrzej Strelau jako drugi trener reprezentacji Polski podczas zwycięskiego meczu eliminacji mistrzostw Europy z Holandią (4 : 1)

FOT. PAP / CAF / STANISŁAW JAKUBOWSKI

Dlaczego dziś nie ma takich sportowców? Co się stało ze sportem, że brakuje dziś wszechstronności?

Świat się zmienił, więc i sport się zmienił. Rozwinęła się technologia. Dzisiaj nagrywa mnie pan telefonem, a ja mam jeszcze taki stary aparat, że mogę tylko dzwonić i odbierać połączenia. Mnie to odpowiada. Nie lubię zaśmiecać umysłu niepotrzebnymi informacjami, jest ich zdecydowanie za dużo. Mam robić dobrze to, do czego się zobowiązałem wobec siebie i wobec ludzi. A w sporcie nie można się rozpraszać, zwycięzca jest tylko jeden.

Wiele też zależy od historii zawodnika, od tego, jakich miał trenerów. Moim nauczycielem w liceum był profesor Czerwiński, który prowadził przedmiot wychowanie fizyczne i przysposobienie wojskowe. Miał żelazne zasady. Każda ocena niedostateczna wykluczała z gry w szkolnej reprezentacji. Co ciekawe, my, zawodnicy gier zespołowych – koszykówka, piłka ręczna, siatkówka – musieliśmy raz w tygodniu pod jego kierunkiem uprawiać gimnastykę akrobatyczną! Działo to też w drugą

stronę: gimnastycy raz w tygodniu grali obowiązkowo w gry zespołowe. Kto się przeciwstawił, nie mógł reprezentować szkoły.

Powiem więcej: w wieku 25 lat znowuż miałem okazję spotkać profesora Czerwińskiego. Proszę sobie wyobrazić, że przyszedł studiować na AWF, żeby dorobić do magisterium. Na uczelni funkcjonował specjalny kierunek czy wydział dla starszych panów, którzy wywodzili się z dawnego CIWF-u. Profesor Czerwiński był szefem grupy zaocznej. Po jednej stronie ja – młody chłopak, po drugiej – mój dawny profesor, który zdaje mi raport na temat stanu grupy i tak dalej.

Jak pan się zachował w tej sytuacji?

Starałem się zachowywać kulturalnie. To była dobra lekcja nauki postępowania w specyficznej sytuacji, jaka się wytworzyła, i z zachowaniem powagi funkcji, którą pełniłem. Zresztą ze studentami zaocznymi pracowało się inaczej, w samej grupie też była spora rozpiętość wiekowa. Grupa składała się z nauczycieli, którzy chcieli uzyskać magisterium, by zwiększyć pensję. Zarabialiśmy skromnie na AWF. Łącznie z dodatkiem rektorskim było to chyba 400 złotych. Zajęcia trwały 20 minut, potem 10 przerwy i powrót na zajęcia. Ci ludzie, przyzwyczajeni do reżimu fizycznego, nie byli w stanie inaczej funkcjonować.

Co jest źródłem pańskiej energii? Niewielu 80-latków zachowuje taką krzepę i sprawność umysłu. Mówi się czasem, że to dobre dzieciństwo, ale pan wychował się w trakcie wojny, pańska mama trafiła do Ravensbrück.

Tak, pięć lat była w obozie koncentracyjnym. Ravensbrück to był wyjątkowy obóz. Gdy wróciła, nie poznałem jej, byłem za mały. Przez ten czas wychowywał mnie ojciec.

Pamięta pan wojnę?

Do dziś pamiętam jedno zdarzenie. Miałem chyba cztery lata, to był '44 lub '45 rok, Niemiec trzymał mnie na rękach. Oczywiście nie z miłości, tylko dlatego, że Niemcy przyszli spalić dom. To było na Bielanach, przy zbiegu ulicy Schroegera z ulicą Przybyszewskiego, wówczas ostatnią ulicą na planach miasta stołecznego Warszawy. Do dziś stoją tam cztery budynki, których Niemcy nie spalili. Ludzie zeszli do piwnic, czołgi stały już na ulicy. Przyjechali jacyś inni ludzie, zdecydowali, że na te cztery budynki szkoda miotaczy ognia. Wzięli łopówkę w złocie i w srebrze, kazali tylko powybijać szyby i zrobić przeciąg, żeby firanki wiały na zewnątrz.

Dziś ta okolica wygląda zupełnie inaczej. Jest tu stacja metra, piękne centrum, szkoła, basen. Kiedyś był tutaj staw, w którym zresztą parę osób się utopiło. Sam też tam pływałem. Niemcy prowadzali tam konie, żeby mogły napić się wody.

Ojciec zmarł w '53 roku, gdy miałem 13 lat. Z kolei pobyt w Ravensbrück odbił się na zdrowiu matki. Zmarła na raka, kiedy byłem w Grecji. Zabroniła informować mnie o chorobie. Chciała umrzeć w domu – i tak też się stało. Przyjechałem do niej pod pozorem wyjazdu na mecz. Prowadziłem wtenczas grecki zespół Larisa, graliśmy w Pucharze Zdobywców Pucharów.

Co ciekawe, swego czasu Chińczycy powiedzieli mi, że będę bardzo długo żył. Pracowałem w Chinach jako jeden z pierwszych Polaków. Najpierw zaproszono mnie na wykłady dla trenerów reprezentacji. Odmówiłem podpisania kontraktu, wróciłem do kraju. Potem dostałem prośby i z MSZ-u, i z federacji. Zdecydowałem się, prowadziłem drużynę Shenhua FC. Powiodło mi się tam. Wprawdzie przegraliśmy w finale pucharu Chin, ale i tak zdobyliśmy wicemistrzostwo Chin.

Jak wspomina pan pobyt w Chinach?

Chiny bardzo szybko się rozwijają. Sądzę, że w tej chwili jest to największe mocarstwo, w jakimś sensie prześcignęli już Amerykanów. Wszyscy muszą się z nimi liczyć. Chińczycy są zorganizowani i zdyscyplinowani, jeśli chodzi o sport. Powiedziane – wykonane. Przyznam, że chciałem tam nawet ściągnąć świętej pamięci Huberta Wagnera czy też Irka Mazura, ale on miał swoje rodzinne problemy.

Myśli pan, że Wagnerowi by się tam spodobało?

Sądzę, że tak. Biorąc pod uwagę jego charakter, byłaby to dla niego wyjątkowa praca. W Chinach zawodnik nie ma za wiele do powiedzenia. Przełożony jest przełożonym, a z sędzią się nie dyskutuje.

Kto w większej mierze odpowiada za sukces drużyny: wybitny trener czy wybitni zawodnicy?

Nie da się tego rozdzielić. Genialni zawodnicy tworzą wspaniałe CV genialnych trenerów. Jürgen Klopp, doskonały trener, prowadzi dziś Liverpool, obecnie najlepszą drużynę świata. Ale gdyby Liverpool nie kupił Allisona czy van Dijka, to mogłoby być różnie. Wcześniej w bramce stał Karius, popełniał fatalne błędy, trzeba było go sprzedać. Nie ma wielkich trenerów bez wielkich zawodników.

To ciekawa i odważna obserwacja. Trenerzy raczej lubią myśleć odwrotnie: że to oni tworzą zawodników.

Oczywiście, wiedza trenerów jest niezbędna, to jest sprzężenie zwrotne. My, trenerzy, wspomagamy talent zawodników, pomagamy im, zauważyliśmy ich zdolności – chociaż popełniamy też pomyłki selekcyjne, i mówię tu również o sobie. Ale koniec końców to zawodnicy, dzięki swoim umiejętnościom, decydują o wyniku meczu. To oni grają na boisku, a trener ma ograniczoną liczbę zmian i ograniczone możliwości ingerencji w taktykę. To zawodnicy tworzą nasze CV.

ANDRZEJ STREJLAU:

Świat się zmienił, więc i sport się zmienił. Rozwinęła się technologia. Dzisiaj nagrywa mnie pan telefonem, a ja mam jeszcze taki stary aparat, że mogę tylko dzwonić i odbierać połączenia. **Mnie to odpowiada.**

Innymi słowy: gdy piłkarze wybiegną na boisko, od nich wszystko zależy.

Tak, dla mnie to jest piękna zależność. Ale piłka nożna jest nieobliczalną dyscypliną. Wspomniany Klopp dwa razy przegrał w tym roku z Atlético Madryt i Liverpool wypadł z Ligi Mistrzów. Parę dni temu Liverpool uległ Arsenalowi 4 : 5 w karnych, wcześniej przegrał mecz o puchar Anglii. Nie ma mocnych w tym zawodzie.

Inny przykład: trener Joachim Löw, który prowadzi reprezentację Niemiec. Gdy przyjechał na puchar konfederacji do Moskwy, Putin powiedział, że Niemcy zlekceważyli Rosję, bo przysłali zespół młodzieżowy – choć kilku starszych zawodników było w tej drużynie. Joachim Löw odparł tylko tyle: „Jeszcze mistrzostwa się nie zaczęły, po wynikach będzie można się do tego odnieść”. I jak to się skończyło? Niemcy wygrali imprezę, grając młodzieżówką!

Ale później, podczas mistrzostw świata w Moskwie w 2018 roku, Niemcy nawet nie wyszli z grupy, zresztą podobnie jak my. Niemcy grali tragicznie, odpadły też inne liczące się zespoły. A przecież Löw to znakomity trener, wizjoner, przejął drużynę

po Klinsmannie. Po wszystkich tych nieudanych imprezach Niemcy dwukrotnie zmieniali system szkolenia. Tyle lat pracy, a mimo to Löw tworzy zupełnie nową drużynę. Życie nie znosi próżni. Trener zostaje, ale reprezentacja musi się zmienić. W klubach przeważnie jest inaczej: to trenerzy odchodzą, bo trudno zmienić zawodników. Natomiast rolą selekcjonera reprezentacji jest właśnie tworzenie drużyny. Jest w kim wybierać i nie ma ograniczeń co do liczby zawodników.

Podsumowując: żeby budować markę trenera, trzeba mieć oko do zawodników. Pan niewątpliwie miał do tego talent. Jak odkrywa się takich zawodników jak Andrzej Szarmach?

To był mój największy sukces. Przejąłem reprezentację Polski juniorów młodszych po świętej pamięci Jurku Ślaboszowskim. Łącznie byłem selekcjonerem reprezentacji młodzieżowych od '68 do '75 roku. Następnie odszedłem do Legii Warszawa, ale z zastrzeżeniem w kontrakcie, że muszę się stawiać na każde wezwanie selekcjonera. Tak sobie zażyczył Górski i zarząd PZPN-u, inaczej nie pozwoliliby mi przejść do Legii.

Swoją drogą Legię prowadził wtedy mój serdeczny kolega, Lucjan Brychczy. To wybitny piłkarz. Jest starszy ode mnie, składałem mu niedawno życzenia – w czerwcu skończył 86 lat.

Ciągle jest wielką legendą, także kibiców współczesnych, którzy go uwielbiają.

Żona miała duży wpływ na Lucjana. To genialny piłkarz, niebywale skromny. Zawsze trzymał się w cieniu, nie chciał być pierwszym trenerem, choć bywał nim. Gdy trafiłem do Legii, a z funkcji trenera zrezygnował właśnie Jurek Engel, wymusiliśmy z generałem Barańskim, żeby drużynę przejął właśnie Lucjan. Byłem wtedy zastępcą szefa sekretarza generalnego do spraw piłki nożnej, zresztą jako jedyny cywil w historii tego klubu – zawsze to musiał być albo podpułkownik, albo pułkownik.

Czy prowadzenie reprezentacji juniorów i młodzieży różni się czymś od pracy z dorosłymi piłkarzami?

Zdecydowanie! Trener przyjeżdża na mecz po to, by obserwować zawodników, a nie rozmawiać z władzami klubu, którzy chcieliby się przypocholebić, zapraszają na kawę. Czas na kawę jest po meczu albo przed meczem.

Krótko mówiąc: 90 minut skupienia?

Oczywiście. A czasem o wszystkim decyduje jeden mecz, ułamek sekundy. I tak właśnie znalazłem Szarmacha.

Przyjechałem na mecz Arki Gdynia z Zawiszą Bydgoszcz. Arkę prowadził wspomniany Jurek Ślaboszowski, po tym jak odszedł z PZPN-u. Mecz okazał się bardzo przeciętny, było zimno, padał deszcz. Ale co dośrodkowanie, to Szarmach, jak siatkarze, górował nad wszystkimi i szykował się do uderzenia głową. Niebawem czekał nas mecz z Anglikami, a złożyło się, że tego samego dnia był finał pucharu Polski w Łodzi. Grała Legia Warszawa z Górnikiem Zabrze, do dziś tamten mecz uznaje się za najlepszy finał w historii. Legia prowadziła do przerwy 2 : 1, a ostatecznie przegrała 2 : 5.

W każdym razie z powodu tego finału nie mogłem skorzystać z zawodników ani Górnika, ani Legii w meczu z Anglikami. To dlatego selekcjonerzy muszą myśleć perspektywicznie. Powiedziałem do Ślaboszewskiego: „Jurek, wezwij po meczu tego Szarmacha. Jak się wykapie, chcę z nim dwa zdania zamienić. Wziąłbym go na ten mecz z Anglikami”. Jurek na to: „Andrzej, nie wygłupiaj się, to ciężki chłopak. Tutaj kiedyś wpadła milicja, coś mu zarzucali, ale powiedział im, że nie będzie na nikogo kablował, że swoje rachunki sam zapłaci”. Gdy Szarmach przyszedł, powtórzyłem wszystko, ale odwrotnie. Mówię: „Witam pana serdecznie. Nie grał pan najlepiej, choć ma pan jeden atut. Trener jednak zabiega, żeby pana powołać, i ja podzielam ten pogląd”. Czasem trzeba po prostu podejść zawodnika podstępem. I dodałem na koniec: „Proszę się dobrze przygotować, bo mecz z Anglikami nie będzie łatwy”.

Zagraliśmy bardzo dobry mecz. Do '72 minuty był wynik bezbramkowy, a w ostatnie 18 minut Anglicy strzelili nam trzy bramki. Mieli bardzo silny skład i wygrali zasłużenie, bo byli lepsi, choć w jednym momencie sędzia węgierski nie przyznał rzutu karnego, który ewidentnie się nam należał.

Zgodnie z moją obietnicą Szarmach zagrał w tym meczu. W trakcie przerwy w szatni musiałem jednak zainterweniować, powiedziałem: „W głowach wam się poprzewracało?! Przyszedł tutaj Szarmach z drugiej ligi, wy wszyscy jesteście zawodnikami pierwszoligowymi. To ja wam mówię, że wy zejdziecie, a on będzie grał. Taka jest moja decyzja. I wszystkie podania do niego!”. W końcu wpuściłem jeszcze Kasalika, oni potem byli serdecznymi kolegami. Niestety przegraliśmy.

Szarmach został w reprezentacji. Wtedy obowiązywał przepis FIFA, który pozwalał na zgłoszenie tylko 22 zawodników do reprezentacji. Kretynstwo totalne! Górski powiedział więc do mnie tak: „Słuchaj, ty grasz w Plymouth z młodzieżówką, ale to jest mecz towarzyski. A ja mam rozruch przed meczem na Wembley. Nie wystawiaj tego Szarmacha, bo jeśli, nie daj Boże, Domarskiemu czy komuś innemu trafi się kontuzja, to muszę mieć zawodnika na zastępstwo”. Zgodziłem się, a Szarmachowi powiedziałem: „Nie będziesz grał, takie jest życzenie selekcjonera reprezentacji narodowej”. Zawodnicy muszą to zrozumieć, bo w reprezentacji wyżej stoi interes narodowy, a nie indywidualny.

I Szarmach rzeczywiście nie grał?

Siedział na rezerwie, ale szkoda mi go było. W końcu zabrałem go z klubu, a piłkarz musi grać, żeby być w formie. Zwróciłem się do niego: „Słuchaj, jak się zacznie druga połowa, to na ostatnie 20 minut wpuszczę cię do gry. Ale nie wolno ci skakać ani grać głową, żebyś nie odniósł kontuzji. A więc 20 minut rozgrzewki i 20 minut gry, tak jakbyś grał połowę meczu – żeby zabezpieczyć interes twój i twojego klubu”. I tak zrobiłem.

Czas pokazał, że wykreował pan zawodnika, który stał się jednym z najbardziej bramkostrzelnych zawodników w historii polskiej piłki.

To prawda. Mamy wicekróla strzelców mistrzostw świata Andrzeja Szarmacha – na mistrzostwach w '74 roku razem z Johanem Neeskensem strzelili po pięć bramek.

Gdyby nie spotkał pan Kazimierza Górskiego, pana życie mogłoby potoczyć się zupełnie inaczej.

Odpowiem inaczej: mnie sprowadził do polskiej reprezentacji piłki nożnej trener Koncewicz, który był jednocześnie selekcjonerem reprezentacji narodowej. Początkowo pracowałem jako asystent selekcjonera, byłem doskonale prowadzony. Razem pojechalismy, chyba w '69 roku, do Szkocji na turniej UEFA, bo tak się on wtedy nazywał. Pomagałem Górskiemu przy młodzieżówce, a Koncewiczowi – przy narodowej. Pamiętny mecz rozegralismy na ówczesnym Stadionie Dziesięciolecia z Bułgarią. To był rewanż za porażkę, wygralismy 3 : 0, po meczu Cyrankiewicz składał nam gratulacje w szatni.

Przed tamtym meczem Marian Kozerski odniósł z mojej winy kontuzję. Oczywiście nie chciałem, by tak się stało, po prostu los tak zrządził. To był świetny zawodnik,



Andrzej Strejla
i Lucjan Brychczy

FOT. LUKASZ GROCHALA / AGENCJA PRZEGLAD SPORTOWY / NEWSPIX.PL

skrzydłowy, pochodził z Rzeszowszczyzny. Wydarzyło się to na zgrupowaniu w Białobrzegach pod Warszawą. Koncewicz przed meczem powiedział mi: „Nie bierz z sobą piłki do lasu, zrób tylko rozbieganie i przygotowanie ogólnorozwojowe”. Ja mówię: „Trenerze, oni już mają dość rozbiegania. Gramy jutro mecz”. W końcu się zgodził, więc wzięłem piłki. Chciałem, żeby po bieganii zegrali na polanie w popularnego dziadka. Zawodnicy wiedzieli, że pogramy, skoro pozwoliłem wziąć piłki. Gdybyśmy ich nie brali, byłoby jasne, że będzie tylko bieganie. Niestety Szygula, bramkarz Zagłębia Sosnowiec, kawał chłopca, upadł na nogi Kozerskiego. Tylko chrzęst kości było słychać, Kozerskiemu poszło kolano. Znosiliśmy go na rękach. Nie ukrywam, miałem duszę na ramieniu. Gdybym nie wziął piłek, nie byłoby gry i nie doszłoby do kontuzji.

Gdy się Koncewicz o wszystkim dowiedział, powiedział tylko tyle: „Widzisz, masz z tego lekcję na przyszłość. Jak stary trener mówi coś do młodego adepta, to należy słuchać”. Uprosiłem Koncewicza, żeby zaradzić sytuacji: „Panie trenerze, wyślijmy Kozerskiego do Rzeszowa, niech go szybko leczą, założą gips. Nikt nie usłyszał o kontuzji, tylko pan wie, ja i kierownik drużyny. Jeżeli wygramy, to Kozerski dostanie premię za mecz. A jak ludzie się dowiedzą, że wyjechał, to nici z premii”. Tak zrobiliśmy – Kozerski został odesłany, dostał premię. Do dziś nikt o tym nie wie. W różnych źródłach pisze się, że był na rezerwie, a jego wcale nie było na meczu, siedział już w Rzeszowie. Premia była dla niego pewną formą zadośćuczynienia.

To piękna historia o Koncewiczu – lwowiaku, współpracowniku wspomnianego wcześniej Wacława Kuchara, podczas wojny więźniu obozu jenieckiego Woldenberg – ale chciałbym jednak powrócić do Górskiego. Jak pan go zapamiętał?

To był bardzo skromny człowiek. On, podobnie jak moja żona, pochodził ze wschodu, a ludzie na wschodzie darzą się olbrzymim szacunkiem, są bardzo rodzinni. Znałem jego żonę, znam dzieci, jestem członkiem Fundacji Kazimierza Górskiego. Kaziu był człowiekiem bardzo wyrozumiałym. Spraw związanych z piłką nigdy nie prznosił na stosunki rodzinne – a wielokrotnie bywałem u niego w domu.

Jak wyglądały jego początki w roli selekcjonera reprezentacji?

Górskiego ściągnął Ryszard Koncewicz, trzeba to podkreślić. Koncewicz miał olbrzymią wiedzę, świetnie pisał. Był autorytetem, onieśmiałał spokojem, ale drużynę prowadził w sposób dość apodyktyczny. Górski postępował inaczej, rozmawiał z zawodnikami. Kochał ich, a oni kochali jego. To wszystko przełożyło się na wyniki. Górski wygrał już swój pierwszy mecz jako trener – Polacy ograli Szwajcarów 4 : 2, to był mecz towarzyski, '71 rok.

Zresztą Górski ostatecznie zastąpił Koncewicza na stanowisku selekcjonera. Wiesław Ociepka przyczynił się do odejścia Koncewicza z PZPN-u i przeniesienia go do Gwardyjskiego Pionu Sportowego. Jednocześnie właśnie Górskiemu zaproponowano posadę selekcjonera reprezentacji. Przez lata Koncewicz swoją wiedzą i charakterem niewątpliwie wpływał na Kazimierza, stał za wieloma decyzjami, które ten później podejmował.

Ale metodologię Górski miał zupełnie inną. Swoboda, luz i wiara, a jednocześnie dyscyplina. W '72 roku podczas igrzysk Andrzej Jarosik nie wyszedł na mecz i następnego dnia został odesłany do Polski. Takich zachowań nie wolno tolerować. Mimo łagodności Górski potrafił wyciągać konsekwencje.

Albo inny przykład: byliśmy w Murrhardt, sam grałem w tym meczu jako lewy obrońca. W pewnym momencie podczas spaceru zatrzymał nas Górski i mówi tak: „Panowie, tylko parę słów. Przyjechaliśmy tutaj, piękne mamy boisko, Murrhardt jest świetnie przygotowane. Dobrze zaczęliśmy, ale widzę, że panowie niechętnie rozdajecie autografy, z grymasami na twarzy. Nie akceptuję tego. Jeżeli komuś się nie podoba, ma do tego prawo, ale w takim razie niech wraca do kraju. Skończyłem z panami, idziemy dalej”. Taki był Kaziu Górski – króciutko i do rzeczy. A zawodnicy

naprawdę go kochali. Był wyrozumiały, a jednocześnie decyzja należała do niego – ani do mnie, ani do pana Gmocha, tylko do Górskiego.

Co sprawiało, że drużyna Górskiego odnosiła takie sukcesy?

Zacznę od tego, że Górski prowadził reprezentację do lat 23, Słaboszewski – do lat 18, a ja – do lat 17. Teraz są reprezentacje z podziałem co roku – do lat 13, 14 i tak dalej, a i tak trudno o dobre wyniki! Mamy piękne stadiony, świetna jest reprezentacja klubowa. Wie pan, że w '75 roku biegałem z zawodnikami Legii pod mostem Łazienkowskim? Dlaczego? Bo biegają tam rury z ciepłą wodą, a więc zawodnicy nie niszczyli nóg. Każdy ma głowę nie po to, żeby nosić kapelusz, tylko żeby myśleć.

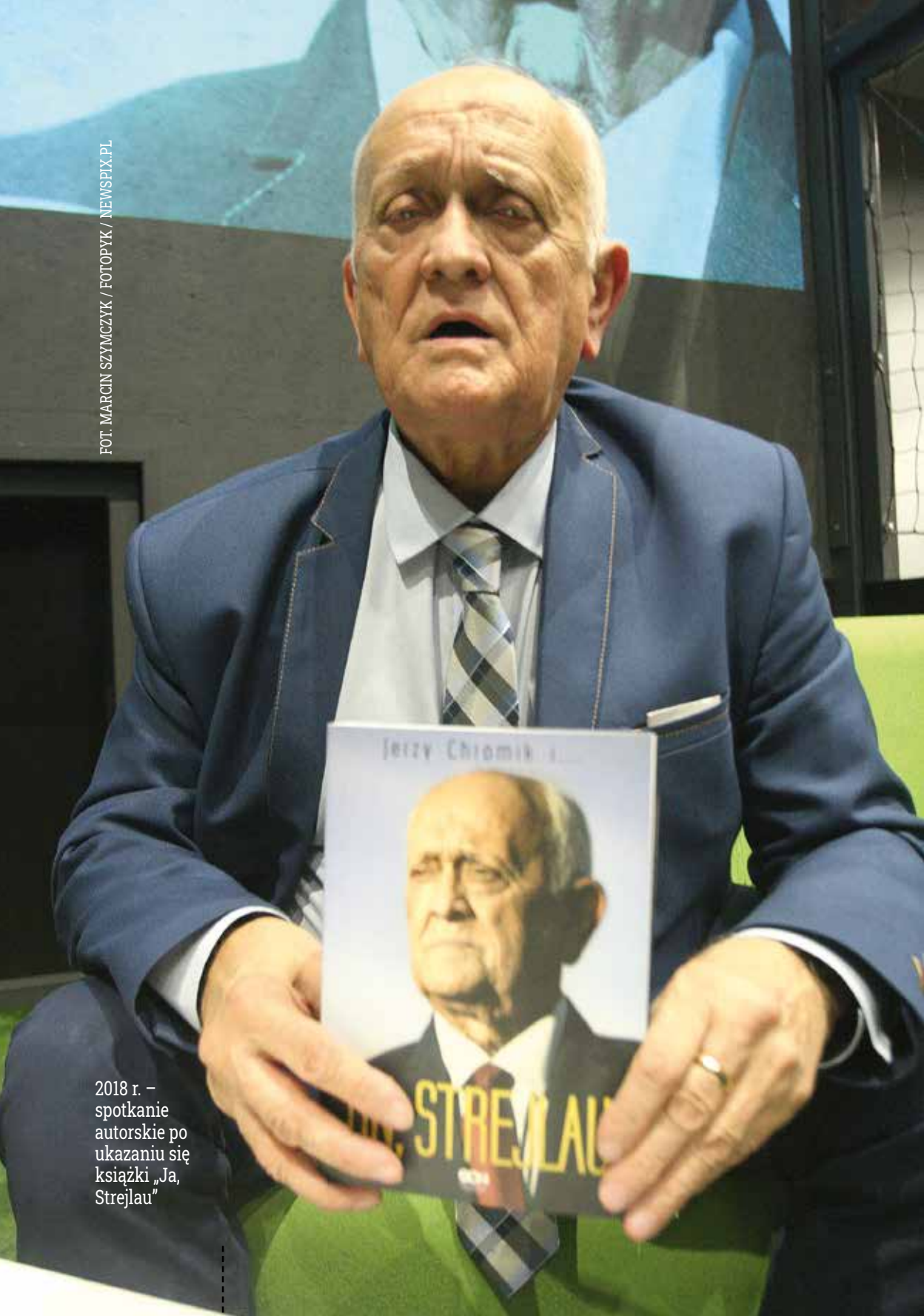
W telewizji czasem krytykuje się Górskiego. Uważam, że można mu przypisać najwyżej jeden błąd. Otóż przed igrzyskami w '76 roku powiedział, że bez względu na wynik odejdzie z reprezentacji. Moim zdaniem nie powinien był tak mówić. Na tamtych igrzyskach rzeczywiście graliśmy przeciętny futbol. Nie byliśmy w dobrej formie, a przed półfinałem wszyscy już się nastawili: jeśli wygramy z Brazylią, to mamy medal, przynajmniej srebrny. Taka jest właśnie nasza polska mentalność. Owszem, to był dobry mecz, w Toronto wygraliśmy 2 : 0 z Brazylią, ale w finale graliśmy już słabo. Przegraliśmy z NRD 3 : 1. Gorgoniowi odnowiła się kontuzja, miał już nie grać wcześniejszego meczu z Brazylią, ale lekarz postawił go na nogi. Wszedł nie do końca dogrzany Heniek Wieczorek. Jak to mówią Amerykanie, zdobywca srebra to ten, który nie umiał wygrać – czyli de facto przegrał. Amerykanie tak do tego podchodzą. A myśmy na igrzyskach w Monachium zdobyli właśnie srebro.

Po tych igrzyskach Górski rzeczywiście odszedł z reprezentacji.

Tak, choć tę decyzję podjął świętej pamięci prezes związku, minister MSW, Wiesław Ociepka. Żeby było śmieszniej, to ten sam człowiek, który wcześniej zwolnił Koncewicza i zaproponował prowadzenie reprezentacji właśnie Górskiemu.

Po odejściu z reprezentacji Górski podjął jeszcze pracę trenerską.

Zgadza się. Wyjechał do Grecji, prowadził tam kilka drużyn, między innymi Panathinaikos i Olympiakos. Ale przede wszystkim udowodnił swoją wielkość znakomitymi wynikami z prowincjonalną drużyną Kastorią, z którą zdobył puchar Grecji.



2018 r. – spotkanie autorskie po ukazaniu się książki „Ja, Strelau”

Czasem o wszystkim decyduje jeden mecz...

Później Kaziu niestety ciężko zachorował. Wcześniej zmarła jego żona, cudowna kobieta, pani Maria. Górski przeżywał trudne chwile. Pamiętam, że ratował go świętej pamięci Jurek Kulej, który załatwił mu szpital, gdy Górski nagle ciężko zachorował.

Pełni pan nadal sporo funkcji, jest pan związany z Klubem Seniora przy PZPN-ie...

To prawda, ale chcę zrezygnować, bo brak mi czasu.

O to właśnie chciałem zapytać, bo rzadko 80-latek może powiedzieć: „Brak mi na coś czasu”. Czy jest pan zdziwiony tym, że ma pan 80 lat?

Nawet tego nie zauważam na co dzień. Nigdy nie piłem alkoholu. Moja żona robi miódówkę na święta, więc na dwa kieliszki sobie pozwolę, zaraz jednak spać mi się chce.

Dawniej paliłem, ale od 15 lat nie miałem papierosa w ustach. Nie brakuje mi ich, a wręcz upominam innych. Jak widzę młode dziewczyny, które palą, mówię im: „Słuchaj, odłóż to, będziesz kiedyś matką”. Żona się zżyma, że się wtrącam, ale co mi szkodzi – najwyżej ktoś mnie opieprzy. Liczę na to, że może potem w duchu przyzna: „Może ten łysy ma rację?”. Tłumaczę dziewczynom: „Mają panie co tydzień nową sukienkę, bluzkę, spódnicę. Chcecie być elegancko ubrane i pięknie wyglądać. Rzuć panie te fajki, to będą panie zdrowe i w przyszłości zdrowe będą dzieci”. Mężczyznom wyjaśniam to inaczej: „Przestań palić, synu. Jeżeli jesteś zawodnikiem, to, co robisz, jest tragedią”. Jeszcze innym mówię tak: „Przelicz sobie, ile wydajesz na paczkę papierosów. Jak rzucisz palenie, to zaoszczędzisz tyle, że za darmo będziesz jeździł samochodem”.

Cały Andrzej Strelau!

Po prostu staram się ludziom pomóc. Nigdy nie mówię, że mam rację, jeśli jej nie mam. Zresztą innych też proszę o uwagi, gdyby zauważyli, że popełniam jakiś błąd.

Mój wychowawca Talaga zwrócił mi kiedyś uwagę: „Jędrus, jak ja cię wychowałem! Czyś ty kiedyś widział krótki i długi słupek?”. Nauczyłem się i teraz innym tłumaczę: „Panowie, słupki są jednakowe, bliższy i dalszy, żaden krótki i długi!”. To samo dotyczy komentatorów piłki ręcznej. Co mam do powiedzenia, to mówię. Oczywiście staram się nikogo nie urazić. A jeśli widzom się nie podoba, mogą przełączyć kanał. Mam nadzieję, że ludzie jeszcze mnie lubią, bo ja to mówię półzartem, na wesoło.

Żużel

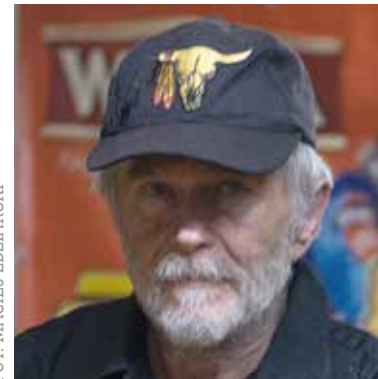
Polacy sięgali po tytuł mistrza świata w żużlu czterokrotnie. Jako pierwszy dokonał tego Jerzy Szczakiel w 1973 roku. Popularny „Eda” zmarł 1 września 2020 roku. Postanowiliśmy przypomnieć wywiad z nim przeprowadzony pięć lat wcześniej. *Jak będąc dzieckiem, pasłem krowy, to sobie marzyłem o wielu rzeczach, ale nie o tak wielkiej karierze sportowej. Chciałem po prostu dobrze jeździć, jednak nie spodziewałem się, że zostanę mistrzem świata! Lepiej być nie mogło* – mówił Jerzy Szczakiel.

Jego następcami byli Tomasz Gollob (tytuł mistrza świata zdobył w 2010 roku) i Bartosz Zmarzlik (2019 i 2020). W rankingach czołowych polskich żużlowców wysokie miejsca zajmowali także Zenon Plech, Edward Jancarz czy Jarosław Hampel. Swoją kartę w historii czarnego sportu zapisywała też rodzina Słaboniów: Adolf (1928–2005), Robert (ur. w 1953 roku) i Krzysztof (ur. w 1981 roku). Z Robertem Słaboniem rozmawiamy o tym, jak żużlowa pasja przechodziła z ojca na syna oraz z syna na wnuka.



FOT. PIOTR BARAŃCZ / EAST NEWS

Do dzisiaj, jeśli zechcę,
mogę posłuchać sobie
ryku silnika



FOT. MACIEJ ZDZIARSKI

Rozmowa
z **Robertem
Słaboniem**,
żużlowcem, wieloletnim
zawodnikiem Sparty
Wrocław

Pana ojciec, Adolf Słaboń, zmarł 15 lat temu. Był ważną postacią wrocławskiego żużla, ale też człowiekiem o niebanalnym życiorysie. Jak go pan wspomina?

Ojciec wiele lat jeździł na żużlu we Wrocławiu. Gdy kończył karierę, ja dopiero zaczynałem swoją. Byłem wtedy dość małym chłopcem, ale pamiętam symboliczne przekazanie pałeczki. Ojciec wystartował z jednej strony stadionu, ja byłem po drugiej stronie. Goniliśmy się przez cztery okrążenia. To było uroczyste zakończenie kariery ojca i jednocześnie początek mojej, choć nie miałem jeszcze licencji.

Czy chodził pan oglądać mecze ojca?

Oczywiście, na każdym meczu byłem, tak mnie to wciągnęło. Na wszystkie jego wyjazdy jeździłem.

Pański ojciec miał imponujące statystyki: 210 meczów w historii, ponad 1400 punktów, 64 bonusy.

Tak, dobrze jeździł. I długo, bo aż do 43. roku życia. Wcześniej ścigał się na ulicznych motocyklach wyścigowych, dopiero później przeszedł na żużel.

Ile miał pan lat, kiedy po raz pierwszy poszedł pan na stadion?

Chyba cztery lata lub pięć. Byłem na tyle mały, że tego nie pamiętam.

Czy ojciec zachęcał pana do żużla?

Pamiętam tylko jedną taką sytuację. Gdy Sparta miała trening we Wrocławiu, spytał mnie, czy chcę jeździć. Wziął mnie na motocykl, usiadłem za nim i przewiózł mnie dwa kółka na pełnym gazie.

Trochę miałem stracha, serce podeszło mi do gardła. Nie spodziewałem się, że to jest taka szybkość, ale spodobała mi się jazda. Tak w sumie się to zaczęło. Nigdy

potem nie pytałem ojca, czy chce, żebym jeździł. On zresztą nie chodził na moje treningi i nie przekazywał mi żadnej wiedzy na temat jazdy.

Prawie całe swoje żużlowe życie spędził pan we Wrocławiu, z wyjątkiem dwóch sezonów w Lublinie, prawda?

Tak. Pod koniec kariery było trochę ciężko we Wrocławiu i musiałem zmienić klub. Jeździłem tam około 10 lat, a ostatnie dwa sezony spędziłem w lubelskim Motorze – to był kontrakt na 2 lata. Może nawet bym wrócił do Wrocławia, ale wyjechałem do Kanady. Akurat tak się złożyło, że pani konsul interesowała się żużlem. Powiedziała mi: „Dobra, masz wizę na pół roku, a jak spodoba ci się Kanada, to dostaniesz wizę na pobyt stały”.

Planowałem wyjazd tylko na zimę, na 3–4 miesiące. Mieszkała tam rodzina żony i chciałem zobaczyć Kanadę. Po trzech miesiącach pomyślałem, że zostanę nieco dłużej. Przedłużyłem wizę, aż w końcu zdecydowałem, że zostanę. Bo co mi szkodzi? Mam wizę na pobyt stały, wyrobię sobie paszport kanadyjski, nie muszę się o nic starać.

Wyjechałem z żoną i z synem Krzysztofem – miał wtedy trzy albo cztery lata. W Kanadzie zaczął chodzić do szkoły, nauczył się tam angielskiego. Pomogło mu to po powrocie do Polski.

W Kanadzie kontynuowałem jazdę na żużlu jeszcze przez trzy lata. Tam nie było ligi, odbywały się jedynie turnieje indywidualne. Ilekroć jakieś były organizowane, brałem w nich udział. Żużel jednak nie był tam zbyt popularny. W całej Kanadzie działały może ze trzy tory. Ale z Toronto miałem blisko do granicy amerykańskiej, około 100 kilometrów. Jeździłem więc na zawody do Stanów – do Syracuse, do Ohio.

Jakim doświadczeniem było występowanie na torach w Stanach Zjednoczonych czy w Kanadzie dla kogoś, kto przyjechał z Europy Środkowo-Wschodniej, z komunistycznej Polski?

W tamtych latach tory były inne niż te w Polsce, choć nawet w Polsce nie były one bezpieczne. U nas wokół toru stały normalne bandy, a w Kanadzie bandy robiono z drewna, czasem stały tylko słupki z sianem albo nie było zupełnie nic. Dużo torów było bardzo krótkich, nie to co u nas. Ale przyzwyczałem się do tego, już wcześniej jeden sezon jeździłem w Anglii, a tam też tory nie były zbyt długie.

Robert Słaboń – ur. 15 września 1953 r. w Kątach Wrocławskich, żużlowiec, zawodnik Sparty Wrocław (trafił do zespołu dwa lata po tym, jak karierę zakończył tam jego ojciec Adolf). W roku 1979 był finalistą indywidualnych mistrzostw świata na żużlu w Chorzwie (zajął 15. miejsce). Trzykrotny finalista indywidualnych mistrzostw Polski. Dwukrotny zdobywca Złotego Kasku. Jego syn Krzysztof również jest żużlowcem.

Kiedy miał pan okazję jeździć w angielskiej lidze?

Przez trzy lata prosiłem klub o pozwolenie na wyjazd. Wszyscy się na to zdecydowali – Jantar, Plech, Huszcza, Jankowski. Mnie przez trzy lata klub nie chciał puścić, bo byłem jedynym zawodnikiem, który zdobywał dużo punktów. Zdarzały się mecze, w których miałem maksymalną liczbę punktów – więcej niż pozostali zawodnicy z klubu razem wzięci. A musiałbym wyjechać na cały sezon i klub nie mógł sobie na to pozwolić. Brakowało zastępstwa, w efekcie drużyna nie utrzymałaby się w lidze. W końcu po trzech latach moich starań pozwolono mi na wyjazd.

Kiedy wrócił pan z Kanady?

Teoretycznie jestem tam do dzisiaj, bo mieszkam na zmianę i w Kanadzie, i w Polsce, po pół roku tu i tu.

Jak z perspektywy czasu postrzega pan decyzję o pozostaniu w Kanadzie?

Byłem tam z żoną i z dzieckiem, z Krzyśkiem, dzisiaj – Krisem. Mnie nie ciągnęło specjalnie do Polski, może do żuźła, ale w końcu go odpuściłem. Poza tym prowadziłem interes z kolegą, blacharstwo samochodowe. No i chciałem dostać paszport kanadyjski.

Namawiał pan syna na żużel?

Od dziecka ciągnęło go do motorów, więc kupiłem mu mały motocykl, Hondę. Mieszkaliśmy w Toronto, pod miastem były tory motocrossowe, na których można było jeździć.

Miał wtedy około pięciu, może sześć lat. To był mały motor motocrossowy, osiemdziesiątka. Syn wciągnął się w motocross, jeździł cały sezon regularnie, a dobrze mu to szło i piął się cały czas do góry. Gdy znudził mu się motocross, wspomniał, że chciałby spróbować żuźła. Odparłem, że nie ma sprawy. Moja siostra mieszka w Szwecji, w Sztokholmie, więc powiedziałem: „Dobra, to tym razem jedziemy na wakacje do Szwecji”. Kupiłem mu tam motocykl żuźlowy, mały, też osiemdziesiątkę, i zaczął treningi. Trenował ze Szwedami i tak się wciągnął, że zaczął startować w lidze juniorów. Co roku tam jeździł, więc zostawaliśmy na dłużej, nie tylko na wakacje, ale na całe trzy miesiące.

FOT. LUKASZ GROCHALA / AGENCJA PRZEGLĄD SPORTOWY / NEWSPIX.PL



Krzysztof i Robert Słaboniowie podczas meczu żuźlowego Unii Tarnów z Atlasem Wrocław. Tarnów, 12 kwietnia 2005 r.

I jak potoczyła się kariera pana syna?

Jeździł za granicą do 16. roku życia. Gdy wreszcie mógł zrobić polską licencję, wyjechaliśmy do Polski. Krzysiek został w kraju na stałe, a ja na zimę wracałem do Kanady.

Jego pierwszym klubem była Polonia Bydgoszcz. Dobry klub, Tomek Gollob w nim jeździł. Gdy Krzychu tam trafił, Tomek dużo mu pomagał, tłumaczył, jakie błędy robi, testował Krzyśka silniki. Syn chyba trzy sezony tam jeździł. Później dostałem telefon z Wrocławia, syn podpisał następny kontrakt.

I w ten sposób trzecie pokolenie Słaboniów było reprezentowane we Wrocławiu.

Gdy Krzychu jeździł we Wrocławiu, podpisał kontrakt ze szwedzkim klubem, jeździł tam trzy czy cztery lata. Oprócz tego przez rok startował w Anglii. Dobrze mu szło. W którymś momencie Krzysiek dostał od klubu wolną rękę – bo chyba było we Wrocławiu zbyt wielu zawodników – i sam odszedł.

Trafił do Startu Gniezno. Jeździł tylko jeden sezon, bo okazało się, że klub ma problemy finansowe. Zaczęły się gadki, że jak Krzysiek nie podpisze kontraktu na następny sezon, to mu nie zapłacą. Syn postanowił jednak odejść, podpisał kontrakt w Poznaniu. Wszystko miało być ładnie, pięknie, a skończyło się tak, że do dzisiaj są mu winni około 100 tysięcy złotych.

Potem trafił do Częstochowy. Przed sezonem rozmawiał z prezesem, znowu wszystko zapowiadało się dobrze. Ale gdy przyszedł sezon, skończyło się tylko na treningach. Jeździł na wszystkie treningi do Częstochowy, a na mecze go nie wystawiali, pchali jedynie wychowanków z Częstochowy. Nie wiem, czy został tam do końca sezonu. W końcu zdecydował, że na zimę pojedzie z całą rodziną do Kanady, z żoną, synem i psem. Powiedział: „Tata, jadę na zimę, na trzy lub cztery miesiące. Wrócimy na wiosnę”. Taki był plan, bo interesował się nim klub z Anglii, chcieli, żeby jeździł w tamtejszej lidze. Ale gdy zima dobiegła końca, Krzychu mówi tak: „Tata, żałuję, że wcześniej nie wyjechałem, że siedziałem w żuźlu w Poznaniu, w Częstochowie”. Są więc w Kanadzie do dzisiaj. A syn nie ma już nic wspólnego z żużlem.

Czy pański ojciec oglądał mecze pańskiego syna? Bo zmarł w 2005 roku.

Nie, ojciec nie chodził ani na mecze, ani na treningi. Nawet gdy ja jeździłem, nie oglądał moich startów. Odseparował się totalnie. Pytał nas tylko, jak było na zawodach, i to wszystko.

Czy utrzymuje pan dzisiaj kontakty z innymi zawodnikami?

Spotykamy się okazjonalnie, bo ja na zawody nie jeżdżę. Spotkam nieraz Zenka, Andrzeja Huszcę czy Romana Jankowskiego.

Czy ma pan poczucie, że czas waszych startów to było coś ważnego w polskim sporcie? Szczakiel w niezwykłych okolicznościach został mistrzem świata.

Startowałem akurat wtedy, gdy zdobył to mistrzostwo. Byłem w Chorzowie. Na drugi rok powiedzieli, że kto będzie miał złoty kask, wystartuje w mistrzostwach świata. I znowu mi się udało, tym sposobem dostałem się do finałów mistrzostw świata. Niestety zdobyłem chyba tylko trzy punkty. Miałem bardzo dobry motocykl, ale pech chciał, że silnik mi się rozleciał na jakieś dwa tygodnie przed finałem. Wziąłem pierwszy lepszy silnik z magazynu. Był nowy, musiałem go dotrzeć. Nie było szans, żebym mógł na nim powalczyć. Pamiętam, że w Związku Motorowym rozmawiali

z Zenkiem i z Jancarzem, żeby pożyczyci mi silnik na zawody, ale nie doszli do porozumienia. Jechałem więc na swoim osiołku i skończyło się na kiepskim wyniku.

Wraca pan często wspomnieniami do swojej kariery?

Nie, nie lubię za bardzo o tym myśleć. Już prawie zapomniałem, że startowałem. Ale wciąż oglądam wszystkie mecze.

Czy żużel bardzo zmienił się od czasów, kiedy pan jeździł?

Oczywiście. Motocykle są dużo szybsze, silniki są inaczej położone. Ja jeździłem na jawie stojącej. Gdy Krzychu zaczynał startować, dostaliśmy zaproszenie od Ivana Magera. On przyleciał do Kanady w swoich interesach, a przy okazji pojawił się na zawodach żużlowych, w których startował właśnie Krzychu. Magerowi spodobał się występ syna i zaprosił go na trzy miesiące do Australii na całe tournée. Przejechaliśmy tam w sumie całą Australię, od północy po południe. Docierałem Krzychowi silnik i właśnie wtedy spróbowałem po raz pierwszy tej jawy leżącej. Całkiem inaczej się jeździ. Łatwiej!

To był ostatni raz, kiedy wsiałem na motocykl żużlowy, ale motory nadal lubię, zwłaszcza harleye. Mam ich małą stajnię i tylko zmieniam sobie modele. Dzisiaj pojedę na jednym, jutro na innym.

Dawniej żużel był bardziej niebezpieczny niż dziś. Czy miał pan poczucie, że kibice liczą na wypadek?

Tak, wiele jest osób, które czekają na kraksę. Przynajmniej wtedy tak było.

W czasach, w których pan jeździł, każdy mecz był ryzykiem.

Przed wszystkim stosowano inne bandy. Nie było dmuchanych, więc gdy dochodziło do styczności z bandą, był problem.

Zawodnik nie może jednak dopuszczać do siebie takich myśli, jeśli chce dobrze jeździć. Jak zacznie zaprzętać sobie tym głowę, to koniec ścigania. Ja nigdy nie bałem się żużla, nie miewałem tremy, nie denerwowałem się. Podchodziłem do startu jakby nigdy nic, jakbym sam szedł obejrzeć zawody. Miałem w naturze to, że nie targały mną emocje.

Czy to była przewaga, która pozwalała panu dowozić komplet punktów?

Pewnie tak. Byłem rozluźniony w czasie startu. Niektórzy latali do ubikacji, mieli rozwolnienie, denerwowali się, ręce im się trzęsły, a ja – pełny luz.

A czy zdarzyły się panu upadki, które były naprawdę groźne?

Gdy jeździłem w Polsce, zdarzało się, że byłem potłuczony dosyć porządnie, ale nigdy nie doznałem poważnego złamania. Poważniejsza kraksa przydarzyła mi się w Grudziądzu. To był mój przedostatni mecz w karierze, chyba ligowy. Jeden z zawodników uderzył mnie, tak że wylądowałem na płocie pod tym sławnym dębem na łuku. Dość porządnie walnąłem, dostałem w żebra i straciłem oddech. Nie mogłem złapać tchu. Wyjechała karetka, podano mi tlen, ale udusiliby mnie jeszcze szybciej, bo nie odkręcili butli! Miałem maskę na twarzy, machnąłem ręką, żeby dać im znać. Zorientowali się, że mnie duszą.

W Anglii złamałem rękę. Tor był mocno wysypany na zewnątrz, bo nie zgarniano żuźlu. A ja lubiłem po orbicie jeździć, atakować po szerokiej. Gdy wjechałem w ten żuźel, kartery mi się zawiesiły, motocykl się zatrzymał, poleciałem do przodu i złamałem prawą rękę. To jedyny wypadek, jaki miałem. W sumie szczęśliwie skończyła się moja kariera.

Pamięta pan swój ostatni mecz?

Tak. Pojechałem z klubem z Lublina do Tampere w Finlandii. Tam jest organizowany co roku dosyć duży turniej. Wygrałem go, potem wyjechałem do Kanady i zakończyłem karierę.

Patrząc z perspektywy czasu, który z panów miał najwięcej możliwości uprawiania żuźla?

Trudno mi powiedzieć. Najlepszy czas był chyba wtedy, gdy ja startowałem. Krzychu też dobrze jeździł, był świetnym juniorem. Startował łącznie trzy razy w eliminacjach do mistrzostw świata. Prawie już miał ten tytuł. To było w Peterborough, tam ostatni raz startował jako junior. Miał komplet 12 punktów po czterech biegach. A w piątym biegu złapał kaptur! Nie dojechał, stracił tytuł mistrza świata i został wicemistrzem. Do dzisiaj nie mogę sobie tego darować.



FOT. MACIEJ ZDZIARSKI

Jeśli mógłby pan wybrać inną drogę życiową, to jeszcze raz zdecydowałby się pan na żuźel?

Raczej tak, choć w moich czasach prawie nie zarabiano się na żuźlu. Płacono bodajże 120 złotych za punkt. Pieniądzy z tego nie było, za to były emocje. Poza tym ja po prostu lubiłem się ścigać.

Czy gdy dzisiaj jest pan we Wrocławiu, dawni kibice żuźlowi poznają pana?

Tak, przy czym rzadko chodzę na żuźel. W tamtym roku byłem może na dwóch lub trzech meczach. Ale jeśli już pójde, to spotykam wielu kibiców, którzy mnie pamiętają.

Na stadionach nie ma już tego zapachu żuźla sprzed lat.

Oj, nie ma, teraz to co innego. Lubiałem zapach spalonego oleju, ryk motorów. Żuźel się zmienia, nie ma już wolnych wydechów, które dawniej stosowano.

Ale do dzisiaj, jeśli zechcę, mogę posłuchać sobie ryku silnika. Co prawda nie żuźlowego, ale od Harleya. Mam 100-konny motor. Gdy go słyszę, myślę sobie, że to jest to.



FOT. IREK DOROŻAŃSKI / EDYTOR.NET /
AGENCJA PRZEGLĄD SPORTOWY / NEWSPIX.PL



Chciałem po prostu
dobrze jeździć, jednak
nie spodziewałem się,
że zostanę mistrzem
świata



FOT. DOMENA PUBLICZNA

Rozmowa

z **Jerzym
Szczakiem**,

mistrzem świata
na żużlu z Chorzowa
(1973)

Wywiad przeprowadzony przez Macieja Zdziarskiego w 2015 roku
na potrzeby książki „Seniorze, trzymaj formę! Aktywność fizyczna osób starszych”.
Po informacji o śmierci Jerzego Szczakiela autor zdecydował, by przypomnieć
tę rozmowę w niniejszej publikacji.

Jerzy Szczakiel:

Jadąc do pana na spotkanie w Opolu, minąłem rondo imienia Jerzego Szczakieła. Jakże to uczucie mieć własne rondo w rodzinnym mieście?

Wspaniale! Nawet z Chicago dzwonili kibice, żeby mi pogratulować... Cieszyli się i powiedzieli, że u siebie też chcą nazwać ulicę moim imieniem.

Ten motor, który stoi na środku ronda, to tylko symbol?

Prawdziwy, ale nie ten z 1973 roku, kiedy zostałem mistrzem świata. Tamtego już dawno nie ma.

Jak to się stało, że osiągnął pan tak ogromny sukces?

Nas w domu było ośmioro, ojciec był dosyć surowy, trzymał dyscyplinę. Mimo że w gospodarstwie były krowy, to i tak wszędzie panował porządek. Było czystutko i naprawdę elegancko.

Podczas gdy inni koledzy mogli biegać po dworze, ja w domu miałem robotę. Ale w wolnych chwilach jeździłem na rowerze, i to całkiem dobrze. Tak się złożyło, że siostra wygrała motocykl i od wczesnych lat na nim jeździłem. To dzięki niemu byłem później dobry na torze.

Dzisiaj każdy z rodzeństwa mieszka na swoim, nikt nie jest pijakiem, jesteśmy wzorowymi obywatelami. Mam bardzo dobre relacje z rodzeństwem.

Czym się zajmował pana ojciec?

Był kowalem, pracował w zakładach naprawczych taboru kolejowego w cementowni, a po godzinach sprzedawał w domu lody. To był bardzo obrotowy i pracowity człowiek. Jak coś powiedział, to trzeba było to zrobić. Nie miałem czasu, by wyjść z domu i chuliganic.

Jerzy Szczakiel – ur. 28 stycznia 1949 r. w Grudziecach, żuźlowiec, pierwszy polski indywidualny mistrz świata. Przez całą karierę związany z klubem Kolejjarz Opole. Pierwsze sukcesy odnosił jako junior. W 1971 r. w Rybniku zdobył srebrny medal indywidualnych mistrzostw Polski. Najwięcej osiągnął jednak na zawodach międzynarodowych. W 1971 r. razem z Andrzejem Wyglendą zdobył złoty medal w mistrzostwach świata par. Największy sukces, indywidualne mistrzostwo świata, odniósł w 1973 r. w Chorzwie. Po zakończeniu kariery był trenerem. W Opolu organizował turnieje żuźlowe „Mistrz Świata Jerzy Szczakiel zaprasza”. Zmarł 1 września 2020 r.

Chciałem po prostu dobrze jeździć...



Jerzy Szczakiel na rondzie swojego imienia w Opolu

FOT. PAP / KRZYSZTOF ŚWIDERSKI

Miał ośmioro dzieci, musiał na nie zarobić.

Tak, ale biedy nie było. Siostra na wyścigach rowerowych wygrywała oprócz motocykli także rowery, radia. Brat również jeździł na wyścigach, nawet z samym Króla-kiem z Warszawy. Tak że rodzina była dość usportowiona.

Jak zacząłem chodzić do szkoły, to byłem niski, ale nadrabiałem siłą właśnie dzięki temu, że w domu trzeba było dużo robić przy krowach, pomagać i tak dalej. Mama mi stale powtarzała: „Nie dyskutuj z nikim, tylko jedź i wygrywaj”.

Mama była dumna z pańskiej kariery?

Mówiła: „Pokaż, że jesteś dobry na torze, i nie będzie dyskusji”. Cieszę się, że miałem takich rodziców.

Pamięta pan pierwszy kontakt z motocyklem żuźlowym?

To było 10 sierpnia 1966 roku. Najpierw udaliśmy się na badania do Gliwic. Piętnastu nas zostało, dwóch odpadło. A potem był trening i od razu gaz do deski, bo byłem odważny, jeździłem wcześniej na motocyklu crossowym.



1973 r., Chorzów, medaliści indywidualnych mistrzostw świata na żużlu. Od lewej: Ivan Mauger (drugie miejsce), Jerzy Szczakiel (pierwsze miejsce) i Zenon Plech (trzecie miejsce)

Czy temu 17-latkowi przyszło wtedy do głowy, że za siedem lat sięgnie po mistrzostwo świata?

Nie, w życiu nic podobnego nie przeszło mi przez myśl. Chciałem tylko dobrze jeździć.

Pewnie pamięta pan dokładnie dzień, w którym został mistrzem?

Oczywiście. Wstałem, obejrzałem wyścigi rowerowe. Wygrał Szurkowski, drugi był Szozda. Pomyślałem wtedy: „Kurczę, ale wielki sukces! Żebym i ja nie zawiódł!”. Skupiałem się jedynie na tym, żeby jak najlepiej wypaść.

Co pan pomyślał po dotarciu do mety?

Oczywiście cieszyłem się, chociaż to była trochę radość przez łzy, bo niespełna dwa miesiące wcześniej zmarła moja mama. Gdy jednak wygrałem, nie tylko rodzina, ale i cała miejscowość się cieszyła. To był wielki sukces. Miałem wtedy pseudonim –

„Eda” – i jak chodzę do piekarni po ciasto, to on do dziś mówi: „Eda, jak ty jeździłeś, to było na co patrzeć!”. Ludzie żyją tym do tej pory.

Sport żużlowy to ogromne napięcie, ciągłe obcowanie z zagrożeniem?

Tak, zawodnik musi mieć czysty umysł, wykazać się sprytem, zwłaszcza w sytuacjach, gdy na świadomą reakcję jest za późno. Wtedy działa tylko instynkt, który pozwala podjąć odpowiednią decyzję. Żużel wymaga dyscypliny i samozaparć – trzeba pilnować motoru, dbać o niego, pamiętać o treningach. Gdyby nie odpowiednia dyscyplina w domu, nie odniósłbym takich sukcesów w sporcie.

Czy żużel uczy pokory?

Oczywiście. Na sukces składa się wiele czynników: motocykl, pogoda, sam zawodnik, no i atmosfera – ona bardzo wpływa na rezultat. Jeśli w klubie nie ma zgody, to negatywnie to oddziałuje na zawodnika. U nas, w Opolu, panowała dobra atmosfera. Bardzo staraliśmy się unikać negatywnego myślenia, że czegoś nie można, bo to, bo tamto.

Jak wygląda życie Jerzego Szczakiela emeryta?

Dobrze. Wczesnie wstaję, cały czas jest coś do roboty. W ciągu dnia mam różne spotkania, udzielam się w kapitule w ratuszu. Jeżeli ktoś czegoś potrzebuje, nigdy nie odmawiam, nie mówię, że nie da się czegoś zrobić.

Ludzie powierzają panu swoje sprawy?

Raczej proszą, żeby coś załatwić.

Czuje pan potrzebę dbania o kondycję fizyczną? Ma pan na to czas?

Tak, staram się o nią dbać. Nawet ostatnio byłem u lekarza, bo mam lekką chrypkę. Okazało się, że ma to związek z żołądkiem, tak że tym bardziej się pilnuję.

A jeśli chodzi o aktywność fizyczną?

Cały czas coś robię. Nawet jeśli nie jest to konkretna dyscyplina, to w domu ciągle mam zajęcia. A to drzewo przywieźć trzeba, a to je ułożyć, a to coś innego, słowem – robota jest na okrągło.

Czy zauważa pan u swoich rówieśników takie aktywności jak chodzenie z kijkami, bieganie?

Tak, widzę. Tu po osiedlu chodzą zawsze dwie panie. Jedna z nich to moja koleżanka, jeszcze ze szkoły. Ja sam jeżdżę na rowerze, każdy potrzebuje innego rodzaju aktywności.

Często pan jeździ?

Prawie codziennie.

Bardzo często starsi ludzie myślą sobie: „Jestem w takim wieku, że właściwie nic już nie mogę robić, zostaje mi tylko siedzenie w fotelu”. Co by pan powiedział komuś takiemu?

Ja sam nie potrafię usiedzieć na miejscu. Nawet telewizja niespecjalnie mnie interesuje i mało oglądam. Czasem tylko „Wiadomości”.

Pana dom to takie małe muzeum kariery sportowej Jerzego Szczakiela. Puchary, zdjęcia...

Tu jest zdjęcie z Rune Holta, tu jest bieg, w którym prowadzę, tu zdjęcie w Równym, spotkanie po latach: Mucha, Trofimow, Fundin, pięciokrotny mistrz świata, i ja.

Miał pan coś zadziornego w spojrzeniu. Taki wzrok „ja wam wszystkim pokażę”.

Jak stałem na podium, to zawsze po cichu myślałem, że jakiś puchar musi dojechać do Opolą. Nie odpuszczałem.

Tu jest kryształ, a tu są złote medale. Oryginalne złoto, kiedy byłem w Hiszpanii, w Madrycie, w hotelu Pastrana. A tu najcenniejsze trofeum. Muszę dbać, żeby nic mu się nie stało, dlatego stoi z dala od innych.

Czy spotyka się pan z młodzieżą, żeby opowiadać o swoich sukcesach?

Czasami zapraszają mnie do szkół, w tym roku już dwa takie spotkania mam zaplanowane. Młodzież jest ciekawa, jak zdobyłem mistrzowski tytuł. Opowiadam im, słuchają bardzo uważnie. Ludzie w Opolu ciągle mnie rozpoznają. Wczoraj nawet ktoś pytał, czy tęsknię za żużlem.



FOT. MACIEJ ZDZIARSKI

Maciej Zdziarski i Jerzy Szczakiel podczas finału Speedway Euro Championship 2019 w Chorzowie (28 września 2019 r.)

Nie kusilo pana, żeby wyjechać do wielkiego świata? Po zdobyciu mistrzostwa na pewno otworzyły się możliwości...

Miałem różne propozycje, byłem już nawet w Niemczech. Koledzy mnie tam zabrali. Nie wytrzymałem ani dnia – przed spaniem, gdy kładłem się do łóżka, powiedziałem: „Odwieźcie mnie, ja tu nie zostaję”. Namawiali mnie na Włochy, Szwecję, Anglię, ale nawet przez minutę nie chciałem. Tęskniłem za domem.

Z perspektywy wielu lat ma pan poczucie spełnionego, szczęśliwego życia?

To, co osiągnąłem, przeszło moje najśmielsze oczekiwania. Jak będąc dzieckiem, pasłem krowy, to sobie marzyłem o wielu rzeczach, ale nie o tak wielkiej karierze sportowej. Myślałem, że może zostanę kolarzem, bo w rodzinie uprawialiśmy kolarstwo. Ale przyszedł żużel. Chciałem po prostu dobrze jeździć, jednak nie spodziewałem się, że zostanę mistrzem świata! Lepiej być nie mogło.

Eksperci

Ruch jest życiem – przekonują osoby zajmujące się aktywnością fizyczną. Regularne ćwiczenia przynoszą wymierne rezultaty, i to bez względu na wiek czy poziom sprawności. Skutki długotrwałego bezruchu mogą być dotkliwe, co pokazują konkretne sytuacje i badania. *Najbardziej spektakularny przykład to kosmonauci, którzy wracają z przestrzeni kosmicznej. Z powodu długotrwałego unieruchomienia zdrowi młodzi ludzie nie są w stanie samodzielnie ustać na nogach, mają zaniki mięśniowe* – tłumaczy prof. dr hab. n. med. Tomasz Kostka, dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu i kierownik Kliniki Geriatrii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, były konsultant krajowy w dziedzinie geriatrii.

Wtórzuje mu nasz drugi rozmówca, prof. dr hab. n. med. Wojciech Drygas, specjalista medycyny sportowej, chorób wewnętrznych i zdrowia publicznego. Jak mówi, u osób pozostających w bezruchu szybko dochodzi do zaniku mięśni, zmniejszenia grubości tkanki kostnej i pogorszenia jej struktury. *W efekcie taka osoba ma mniejszą zdolność ruchu i nie jest w stanie podjąć wysiłku fizycznego ani umysłowego.*

Kształtowanie
zdrowego stylu życia seniorów
poprzez promocję
aktywności fizycznej
i edukację zdrowotną



Prof. Tomasz Kostka w czasie konferencji „Kształtowanie zdrowego stylu życia seniorów poprzez promocję aktywności fizycznej i edukację zdrowotną”

Marsz, basen, trening siłowy, rozciąganie – co ćwiczyć? Wszystko! Brak ruchu zabija bardziej niż niektóre choroby

Rozmowa z **prof. Tomaszem Kostką**, kierownikiem Kliniki Geriatrii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

Senior, który słyszy, że musi zacząć się ruszać, ma często obawy, że sobie nie poradzi. Przed oczami staje mu wizja trudnych, wymagających ćwiczeń. A tymczasem wystarczyłby zwykły spacer.

Jeśli ktoś nie ćwiczył przez całe życie, to rzeczywiście może zacząć od spacerów. Lepsza taka aktywność niż żadna. Wysiłek trzeba dawkować, czyli zamiast korzystać z windy, idziemy po schodach. Zamiast podjeżdżać jeden przystanek tramwajem czy autobusem, idziemy pieszo. To bardzo ważne, prozdrowotne działania. W Polsce nadal – mimo że zmienia się to od jakichś 20 lat – większość społeczeństwa jest bierna. Komuś, kto przychodzi do mojego gabinetu, nie mogę powiedzieć: „Proszę pani, powinna pani od dziś maszerować trzy razy w tygodniu po pięć kilometrów. Proszę też kupić hantle i dwa razy w tygodniu po 20 minut ćwiczyć siłowo. I dobrze by było jeszcze przez 10–15 minut, co najmniej raz dziennie, uprawiać gimnastykę, wykonywać ćwiczenia równoważne i rozciągające”. Przecież pani, która ma nadwagę, nigdy nie ćwiczyła i nie lubi tego robić, więcej by do mnie nie przyszła. Uznałaby, że chcę ją zamęczyć.

To co pan profesor mówi w zamian?

Tłumaczę, że ruch to najważniejsze i najlepsze lekarstwo, jakie mamy. I to bez recepty. Jest mnóstwo leków stosowanych choćby w leczeniu cukrzycy, które usiłują naśladować dobroczynne właściwości ruchu – powodują, że wzrasta wrażliwość na insulinę krążącą we krwi, obniża się poziom cukru. Ale to wszystko możemy uzyskać w naturalny sposób, podejmując aktywność fizyczną. U osób z zaburzeniami tolerancji glukozy, z cukrzycą ruch jest podstawowym lekarstwem. U kogoś, kto wcześniej nie ćwiczył, aktywność musimy wdrażać stopniowo, raz–dwa razy w tygodniu.

Trzeba ponadto znaleźć coś, co ta osoba lubi, w przeciwnym razie szybko przestanie ćwiczyć. To może być gimnastyka w grupie albo chodzenie z kijkami po parku z koleżankami z osiedla – wsparcie towarzyskie jest bardzo ważne. Basen, taniec, bieganie na nartach też jest świetnym wysiłkiem tlenowym. Musimy zdawać

Prof. dr hab. n. med. Tomasz Kostka – absolwent Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Łodzi, dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu i kierownik Kliniki Geriatrii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, były konsultant krajowy w dziedzinie geriatrii. Uzyskał specjalizację z chorób wewnętrznych, medycyny sportowej, rehabilitacji medycznej i geriatrii. Odbywał liczne zagraniczne staże naukowe. Na jego dorobek naukowy składa się ponad dwieście pozycji, w tym publikacje w języku angielskim i francuskim.

sobie sprawę z pozytywnych efektów aktywności fizycznej. U dzieci ruch wpływa na prawidłowy rozwój. W starszym wieku jest nie mniej ważny, bo pozwala na utrzymanie sprawności.

Senior seniorowi nierówny. Są osoby bardzo aktywne, ćwiczące i takie, które mają problem z codziennymi czynnościami.

Dlatego forma ruchu musi zostać dobrana indywidualnie, w zależności od tego, jaki jest stan zdrowia i poziom sprawności fizycznej seniora. Najbardziej schorowane osoby – po operacjach, zawałach serca, udarach mózgu, z różnymi ciężkimi chorobami – wymagają rehabilitacji i wspomaganie przez terapeutę, po to żeby w ogóle mogły zacząć się ruszać. Są osoby dotknięte dość mocno procesami starzenia. Rano trudno im wstać z łóżka albo są w stanie przejść się po płaskiej nawierzchni, ale po schodach – już niekoniecznie. Kolejna grupa to osoby starsze, które w miarę normalnie funkcjonują: mogą pójść do sklepu, zrobić zakupy, wejść na drugie piętro z dwukilogramową torbą. Wreszcie są osoby aktywne, które ćwiczą, biegają, pływają, jeżdżą na rowerze. Możemy nawet podać przykłady – i wcale nie będzie ich tak mało! – 70-latków startujących w maratonach.

W każdej z opisanych sytuacji aktywność ruchowa będzie miała różną intensywność. Ale ruszać się trzeba. Filozofia medycyny ogromnie się zmieniła przez ostatnie 30–40 lat. Dawniej pacjenci po zawale serca, po udarze mózgu byli na 2–3 tygodnie unieruchamiani w łóżku. Teraz staramy się ich jak najszybciej pionizować, bo wiemy, że hipokinezja, brak ruchu, zabija niekiedy bardziej niż podstawowa choroba, z powodu której pacjent znalazł się w szpitalu.

Medycyna poszła do przodu i zweryfikowała wcześniejsze poglądy.

Tak. I dziś wiemy, co się dzieje z człowiekiem, który jest unieruchomiony. Najbardziej spektakularny przykład to kosmonauci, którzy wracają z przestrzeni kosmicznej. Z powodu długotrwałego unieruchomienia zdrowi młodzi ludzie nie są w stanie samodzielnie ustać na nogach, mają zaniki mięśniowe. Tyle tylko, że osoba młoda po tygodniu leżenia będzie miała dwa kilogramy mniej, głównie mięśni i kości, ale wstanie z łóżka. Jeśli 20-, 30-latek nie będzie ćwiczył przez kilka miesięcy, to nic się nie stanie. Wielu młodych przecież nie ćwiczy.

Natomiast 80-latek, który nie będzie się ruszał, może z łóżka samodzielnie nie wstać. Szkody, jakie wyrządza brak ruchu, są dużo większe w starszym wieku. Ten

stan w medycynie, w geriatrici, nazywa się zespołem słabości, kruchości, czyli po angielsku *frailty syndrome*. Użyłbym takiego porównania, że osoba młoda jest jak metalowy kubek: jeśli upadnie na podłogę, to nic się nie stanie, najwyżej mleko się rozleje, ale kubek będzie cały. Ze starszą osobą musimy się obchodzić jak z kruchą porcelanową filiżanką – delikatnie i ostrożnie, uważać, żeby nie upadła nam na podłogę, bo rozbita filiżanka już nigdy nie będzie pełnić swoich funkcji.

Zespół kruchości pokrywa się z pojęciem sarkopenii. Jest to zanik mięśni szkieletowych, który następuje wraz z wiekiem, a nasila się szczególnie po 85. roku życia. Powoduje, że przestajemy normalnie funkcjonować. Wejście po schodach na półpiętro może stać się problemem. Te dwa zespoły nakładają się na siebie i współistnieją. Dlatego ruch jest podstawowym elementem zapobiegania różnym chorobom i leczenia pacjentów.

Bardzo ważna dla długości i jakości życia jest wydolność tlenowa. Jakie są najlepsze ćwiczenia dla seniorów na poprawę kondycji?

Typowe przykłady wysiłku fizycznego o charakterze aerobowym to bieganie, pływanie, jazda na rowerze. W starszym wieku najpopularniejszą formą aktywności jest marsz, chodzenie. Wysiłek tlenowy wzmacnia kondycję, czyli wydolność oddechową, która sprawia, że jesteśmy w stanie funkcjonować. Angażuje przede wszystkim układ krążenia – czyli serce, naczynia krwionośne – oraz układ oddechowy. Te dwa układy dostarczają tlen do organizmu, więc muszą być sprawne. Z tlenu tworzy się energia potrzebna do wykonywanej pracy. Podczas wysiłku tlenowego mięśnie też pracują, a wcale nie jest konieczna duża masa mięśniowa. Wystarczy spojrzeć na sylwetki najlepszych biegaczy, maratończyków z Kenii czy Etiopii. Gdybyśmy zobaczyli ich na ulicy, stwierdzilibyśmy, że to chucherka. A oni działają jak wysoce energetyczne maszyny – przy niekoniecznie dużej masie mięśniowej, ale przy świetnym układzie krążenia i doskonałym układzie oddechowym. Oczywiście nie zamierzamy zachęcać seniorów do startów w maratonach i wygrywania olimpiad, ale chcemy, żeby byli w stanie szybko chodzić, pływać, a niektórzy – nawet biegać, o ile stawy i układ ruchu za bardzo nie dokuczają.

Bieganie jest zalecane dla seniorów?

W latach 70. ubiegłego wieku bieganie, i to najlepiej maratonów, było synonimem treningu zdrowotnego. Istniała nawet teoria mówiąca, że ktoś, kto przebiega maraton, nie ma prawa mieć choroby niedokrwiennej serca. Ta teoria upadła, kiedy

Sarkopenia – zmniejszenie masy mięśniowej wraz z wiekiem. Wiąże się z obniżeniem siły i sprawności funkcjonalnej mięśni szkieletowych. Zmniejszenie gęstości i obwodu mięśni następuje przy jednoczesnym zwiększeniu tkanki tłuszczowej. Badanie Framingham wykazało, że 40% kobiet w wieku 55–64 lata, 45% kobiet w wieku 65–74 lata i 65% kobiet w wieku 75–84 lata nie jest w stanie podnieść ciężaru 4,5 kg (tyle, ile średnio waży torba z zakupami). Utrata mięśni to jedna z najważniejszych przyczyn obniżania się wydolności tlenowej¹.

zmarł człowiek, który trzy tygodnie wcześniej ukończył maraton. Zrobiono mu sekcję i okazało się, że ma zaawansowaną miażdżycę tętnic serca. Bardzo intensywne bieganie jest niekoniecznie dobre dla zdrowia, taki wysiłek może prowadzić do różnych powikłań. Ale krótsze dystanse czy szybkie marsze są dla osób starszych jak najbardziej wskazane. Zalecana dawka wysiłku tlenowego o umiarkowanej intensywności to 150 minut tygodniowo.

Umiarkowanej, czyli jakiej konkretnie?

Umiarkowana intensywność, mierzona w najprostszy sposób, oznacza, że idąc określonym tempem, możemy swobodnie rozmawiać, ale nie jesteśmy już w stanie śpiewać. Zadzyszka byłaby zbyt duża, gdybyśmy spróbowali śpiewu. Jeśli wykonujemy intensywniejszy wysiłek, to wystarczy 90 minut tygodniowo. Inną formą określania poziomu aktywności fizycznej jest liczba kroków – 10 tysięcy dziennie to solidne minimum wysiłku aerobowego.

Jeszcze kilka lat temu ćwiczenia oporowe nie były zalecane osobom starszym, a dziś są. Jakie rezultaty dają?

Wysiłek o charakterze siłowym, oporowym wzmacnia mięśnie. To są takie same ćwiczenia, jakie wykonują kulturzyści na siłowni, ale o odpowiednio niższym poziomie intensywności i z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Nie podnosimy więc zbyt dużych ciężarów i nie schylamy się, dzięki temu chronimy kręgosłup. Ten rodzaj ćwiczeń powinien być wykonywany co najmniej dwa razy w tygodniu, po 20 minut. To minimum, aby utrzymać mięśnie w przyzwoitej kondycji. Jest to szczególnie ważne właśnie w starszym wieku. Osoba młoda nie musi wykonywać treningu siłowego, chyba że chce kształtować sylwetkę, rozbudowywać mięśnie. W starszym wieku powinniśmy wykonywać te ćwiczenia choćby po to, by zapobiegać sarkopenii. Wzmacniamy główne partie mięśniowe: plecy, klatkę, barki.

¹ <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/sport/73803,aktywnosc-fizyczna-uosob-wpodeszlym-wieku>.

Jakie konkretnie ćwiczenia oporowe zaleca się osobom starszym?

Ćwiczymy w ten sposób, że unosimy ręce do góry, do boku albo przodu – w zależności od tego, którą grupę mięśniową trenujemy. Wykonujemy po 8–10 powtórzeń każdego ruchu. Nie musimy wcale chodzić na siłownię. Z powodzeniem można ćwiczyć w domu, używając na przykład woreczków z piaskiem. Bardzo dobre są też plastikowe półlitrowe butelki z wodą, bo wygodnie trzyma się je w rękach. Trening oporowy zaleca się również w przypadku niektórych chorób, jak niewydolność nerek, układu krążenia, układu oddechowego. Czyli znowu coś, co jeszcze 20–30 lat temu w ogóle nie było zalecane osobom z niewydolnością krążenia.

U seniorów dochodzi do skrócenia mięśni, co wiąże się z bólem i pogorszeniem sprawności. Jakie ćwiczenia byłyby tutaj wskazane?

Ćwiczenia rozciągające, stretching – to kolejna ważna grupa ćwiczeń w przypadku osób starszych. Dodałbym jeszcze ćwiczenia poprawiające równowagę i przeciwdziałające upadkom. Mają one co prawda różny charakter, ale wszystkie powinny być wykonywane w ramach tak zwanej ogólnej gimnastyki, czyli 10–15 minut, najlepiej rano i wieczorem, kiedy staramy się trochę rozruszać, porozciągać. Stretching zapobiega przykurczom mięśniowym, pozwala utrzymać pełną ruchomość w stawach.

Osobom starszym często zdarzają się upadki. Ćwiczenia równoważne, jak sama nazwa wskazuje, służą trenowaniu równowagi. Można je wykonywać z użyciem różnych urządzeń, są specjalne platformy balansowe, podłoża, które w kontrolowany sposób zaburzają równowagę. Ale równie dobrze możemy ćwiczyć w domu – w ten sposób, że zmniejszamy powierzchnię podparcia. Stojąc szeroko na dwóch nogach, stopniowo przysuwamy nogi do siebie, aż w końcu stoimy jedna stopa przy drugiej, a później staramy się jedną nogę podnieść. A najlepiej, gdyby udało się stanąć na palcach. Powinno się to odbywać z asekuracją – jedną ręką trzymamy się ściany albo poręczy lub korzystamy z pomocy drugiej osoby.

Podobno trening tai-chi jest bardzo wskazany w przypadku zaburzeń równowagi.

Tai-chi ma bardzo mocne dowody naukowe. Wiele publikacji mówi o jego pozytywnym wpływie, szczególnie na zdolność utrzymania równowagi. Miliony Chińczyków trenują tai-chi, my też zachęcamy do tego seniorów, jeśli tylko chcą i mogą. Problem tkwi chyba w różnicach kulturowych. Niektórzy nasi pacjenci twierdzą, że ich to nudzi i nie wytrzymują zbyt długo.

Z wiekiem człowiek traci siłę, coraz wolniej wykonuje wszystkie czynności. I tutaj sprawdzają się ćwiczenia plyometryczne. Na czym one polegają?

To ćwiczenia, które mają kształtować moc mięśniową. Na co dzień potrzebujemy do życia nie tyle siły, ile – jak w „Gwiezdnym wojnach” – tego, by moc była z nami. To tak samo jak z samochodem – im więcej ma koni mechanicznych, tym jest szybszy. Moc to iloczyn siły i prędkości ruchu. Trening plyometryczny polega na tym, że nie tylko pokonujemy opór, jak w treningu siłowym, ale również wykonujemy ten ruch szybko. Nie podnosimy więc danej rzeczy tak jak kulturysta czy ciężarowiec – jak najwolniej – tylko chwytamy mniejszy ciężar, ale szybszym ruchem. Chodzi o mobilizację tak zwanych włókien mięśniowych szybko kurczących się. Mogą one generować dużą moc, niestety wraz z wiekiem zanikają. W konsekwencji zmniejsza się też zdolność do wykonywania krótkotrwałego, intensywnego wysiłku. O ile możemy chodzić po płaskim terenie, i to nawet dłuższą chwilę, o tyle już wejście po schodach na półpiętro staje się problemem. Trening plyometryczny okazuje się tutaj idealny, ale dla osób starszych może być czasem niebezpieczny czy też nieprzyjemny – ze względu na zmiany zwyrodnieniowe stawów, osteoporozę. Trzeba bardzo uważać.

Dla seniora najważniejsza jest samodzielność, czyli to, żeby mógł się ubrać, umyć, zjeść posiłek, posprzątać, przynieść zakupy, podnieść coś z podłogi.

Dlatego właśnie trening plyometryczny będzie się stawał coraz popularniejszy. To kwestia zachowania bezpieczeństwa. Możemy chodzić równie dobrze jak w młodszym wieku, ale skakać wzwyż czy w dal już raczej nie będziemy.

Jak pan ocenia aktywność fizyczną polskich seniorów?

Kilka lat temu opublikowaliśmy dane z badań PolSenior, dotyczących ruchu seniorów w Polsce. Na sześciu tysiącach badanych opisujemy, jak wygląda aktywność starszych osób. Można powiedzieć, że spora część seniorów nie ćwiczy, jednak wiele osób podejmuje specyficzną aktywność – charakterystyczne dla Polski i dawnych krajów demoludów jest choćby to, że mieszkańcy miast mają działki i je uprawiają. Dzięki temu seniorzy przez dobre pół roku mają okazję do aktywności. Z kolei na wsi są gospodarstwa, ogródki przydomowe. To zupełnie inny rodzaj wysiłku niż ten, który preferują Amerykanie. Oni grają w golfa, a my uprawiamy działki.

Drugą formą aktywności, szczególnie popularną na terenach wiejskich, jest jazda na rowerze. To z tego biorą się różnice w poziomie sprawności fizycznej osób

mieszkających w miastach i na wsi. Ci drudzy przemieszczają się rowerem, i to bardzo często do późnej starości. Poza tym ludzie na wsi ciężko pracują w polu. Trudno, żeby po pracy mieli jeszcze iść na aerobik.

Wiele osób starszych mówi: „Nie te lata, to nie dla mnie”. Dla jednych barierą jest stan zdrowia, dla innych – wstyd. Czy rzeczywiście sport nadal postrzega się jako domenę młodych?

Trochę tak, ale to się zmienia. Nikt dziś nie odwraca się za seniorem, który uprawia jogging. Starsza pani z kijkami do nordic walkingu też nie budzi sensacji w parku. To normalny obrazek, nie ma w tym nic dziwnego.

Rzeczywiście jednak wiele jest osób, które źle się czują, na przykład bolą je stawy. Rzadko się zdarza, by seniorowi po siedemdziesiątce nic nie dolegało. Ci, którzy się nie ruszają, choć mogliby, wiedzą, że źle robią. Ale to ich decyzja, po prostu im się nie chce. Dlatego stosujemy różne metody zachęty. Ja na przykład radzę pacjentom, żeby kupili rower stacjonarny. Szczególnie w naszych warunkach klimatycznych, gdzie często pada deszcz, śnieg, wieje wiatr, jest zimno, takie urządzenie to bardzo dobre rozwiązanie. Rower – najlepiej magnetyczny, bo jest cichy – można postawić przed telewizorem i oglądać wiadomości albo ulubiony serial, przy okazji kręcąc.

Czy to jest lepsza opcja niż zwykły rower?

Na pewno bezpieczniejsza. W krajach, w których jazda na rowerze jest bardzo popularna, na przykład w Holandii, są specjalne programy służące temu, by ludzie starsi nie porzucali jazdy na rowerze. Wszędzie są ścieżki rowerowe, człowiek nie boi się potrącenia przez samochód, czuje się bezpiecznie, więc chętniej jeździ. U nas niestety wielu pacjentów, którzy jeździli na rowerze, doświadczyło zderzenia z samochodem. Poza tym w starszym wieku łatwiej o upadek. Niemniej jak najbardziej zachęcamy seniorów do jazdy na rowerze, o ile jeżdżą w kasku i nie po twardej, asfaltowej nawierzchni, tylko w bezpiecznym miejscu.

A basen?

Zajęcia w wodzie to idealna forma aktywności, bo ruch odbywa się w odciążeniu. Główny problem z aktywnością fizyczną osób starszych jest taki, że gdy zalecam ćwiczenia, niejednokrotnie słyszę w odpowiedzi: „Ale mnie tak bolą stawy, że ledwo wchodzę po schodach”. I to jest, niestety, bardzo często prawda. Większość osób

PROF. TOMASZ KOSTKA: Osobom starszym często zdarzają się upadki. Ćwiczenia równoważne, jak sama nazwa wskazuje, służą trenowaniu równowagi.

starszych ma chorobę zwyrodnieniową stawów, czasem inne choroby reumatyczne, które powodują dolegliwości bólowe. Trudno im normalnie funkcjonować, a co dopiero ćwiczyć. I tutaj właśnie idealnie sprawdza się ruch w wodzie. Trochę jak na fizjoterapii, kiedy pacjent jest podwieszony w klatce i wykonuje ćwiczenia rehabilitacyjne.

Basen jest jak najbardziej wskazany dla osób, które nie boją się wody. Zajęcia dla seniorów są coraz częściej organizowane choćby przez uniwersytety trzeciego wieku. Jak ktoś nie umie pływać, może pójść na aqua aerobics. Często słyszę od pacjentów: „Ale ja nie umiem pływać”. Wtedy mówię takiej 80-letniej pani: „To czas najwyższy się nauczyć!”. Zachęcam do tego, by wejść do basenu na głębokość klatki piersiowej lub po pas i poćwiczyć. Ruch w wodzie jest bezpieczny, nie ma obawy, że się przewrócimy, potłuczemy. To najlepsze, co można zalecić seniorom.

Jest coraz mniej przeciwwskazań do tego, żeby seniorzy ćwiczyli. Czy wiek i dolegliwości nie stanowią już przeszkody w podejmowaniu wysiłku?

Można tak powiedzieć. Seniorzy żyją dłużej, są wykształceni, aktywni zawodowo, dłużej pozostają w dobrej kondycji. Ale wiedza naukowa też się zmieniła w ciągu ostatnich 20–30 lat. Oczywiście są ciężkie choroby, na przykład zakaźne, wówczas pacjenci absolutnie nie powinni ćwiczyć. Kogoś, kto ma zapalenie płuc, nie należy gonić do intensywnych ćwiczeń, co nie oznacza, że taka osoba nie powinna mieć wdrażanej rehabilitacji oddechowej. Jednak chorób, które całkowicie dyskwalifikowałyby aktywność ruchową, nie ma zbyt wiele. Te, które kiedyś uważano za przeciwwskazanie do ćwiczeń, jak na przykład choroba niedokrwienna serca, niewydolność krążenia czy cukrzyca, w tej chwili są wręcz wskazaniem do ruchu.

Można ćwiczyć na własną rękę czy lepiej skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą?

Idealnie byłoby poradzić się fizjoterapeuty, który ma doświadczenie w pracy z seniorami. A jeśli senior jest sprawny, może go pokierować lekarz medycyny sportowej. Gdybyśmy jednak wszyscy zaczęli ćwiczyć, nikogo się nie radząc, to i tak korzyści – z punktu widzenia zdrowia publicznego – zdecydowanie przeważałyby nad tymi rzadkimi powikłaniami, jakie mogą się pojawić.



FOT. ARTUR ZAWADZKI / REPORTER

Profesor
Wojciech Drygas

Wiek nie powinien być
wytłumaczeniem
dla rezygnacji z ćwiczeń.
Nawet 100-latkowie
mogą być aktywni

Rozmowa z **prof. Wojciechem Drygasem**, specjalistą medycyny sportowej i zdrowia publicznego, kierownikiem Zakładu Epidemiologii, Prewencji Chorób Układu Krążenia i Promocji Zdrowia w Narodowym Instytucie Kardiologii w Warszawie

Mówi się, że ruch to zdrowie. Ale czy są na to naukowe dowody?

Jest ich bardzo wiele! Najważniejsze publikacje naukowe z tej dziedziny pojawiły się już w latach 50. ubiegłego stulecia. To były słynne badania dotyczące konduktorów i kierowców londyńskich autobusów. Dowiedziono, że osoby podejmujące w pracy zawodowej większy wysiłek fizyczny – w tym konkretnym przypadku konduktorzy, którzy w autobusach piętrowych musieli wędrować z piętra na piętro – byli zdrowsi niż kierowcy, którzy przez osiem godzin siedzieli za kółkiem. Co więcej, kierowcy byli też bardziej narażeni na choroby serca. Badania nie były doskonałe pod względem metodologicznym. Stawiano im zarzuty, że praca kierowcy jest bardziej stresująca niż praca konduktora. Ale później pojawiło się wiele innych badań, które potwierdziły tezę, że aktywność fizyczna jest bardzo korzystna dla zdrowia.

Dlaczego aktywność jest tak ważna dla dobrej jakości życia w starszym wieku?

Jedną z moich ulubionych ilustracji, którą pokazuję studentom i słuchaczom, jest obrazek biegnącego człowieka. Obok niego, od stóp do głów, umieszczone są strzałki, które pokazują korzyści płynące z aktywności fizycznej w odniesieniu do poszczególnych narządów i układów, od układu ruchu przez układ kostno-stawowy, mięśniowy i tak dalej. Przykładowo ruch zapobiega osteoporozie, poprawia strukturę i funkcjonowanie mięśni i doskonale sprawdza się w profilaktyce dolegliwości bólowych okolicy krzyżowej.

Ważna w starszym wieku jest zdolność zachowywania równowagi, profilaktyka upadków – i tutaj też aktywność fizyczna przynosi wymierne rezultaty. Osoby, które systematycznie ćwiczą, mają większą wydolność fizyczną i sprawniejszy układ krążeniowo-oddechowy. Ruch przeciwdziała miażdżycy naczyń. U osób aktywnych rzadziej dochodzi do rozwoju choroby wieńcowej, zawałów serca czy udarów mózgu. Wysiłek zmniejsza ryzyko chorób nowotworowych i znacząco obniża umieralność. Potwierdzają to liczne badania prowadzone na całym świecie.

Prof. dr hab. n. med. Wojciech Drygas – specjalista medycyny sportowej, chorób wewnętrznych i zdrowia publicznego, kierownik Zakładu Epidemiologii, Prewencji Chorób Układu Krążenia i Promocji Zdrowia w Narodowym Instytucie Kardiologii w Warszawie oraz Zakładu Medycyny Zapobiegawczej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Studiował na Wydziale Lekarskim Akademii Medycznej w Łodzi. Ukończył również studia podyplomowe w zakresie ekonomiki zdrowia na Uniwersytecie w Yorku. Staże zagraniczne odbywał w RFN, Francji i Kanadzie. Zajmuje się m.in. monitorowaniem stanu zdrowia w odniesieniu do chorób układu krążenia. Jest dyrektorem Programu CINDI WHO w Polsce i autorem ponad 400 publikacji naukowych. Przez wiele lat inicjował i koordynował ogólnopolskie kampanie zdrowotne, m.in. „Postaw serce na nogi”, „Pamiętaj o sercu” czy „Rzuć palenie i wygraj”.

Serce szczególnie kocha ćwiczenia?

Absolutnie tak! Podczas aktywności fizycznej dochodzi do zmian adaptacyjnych w samym mięśniu sercowym. U osób wytrenowanych pracuje on wydajniej. Akcja serca w spoczynku jest wolniejsza, ale przy każdym jego uderzeniu tłoczona jest większa ilość krwi. To bardzo ważne. To samo dotyczy naczyń wieńcowych: dzięki temu, że się ruszamy, rzadziej występuje w nich miażdżycza, a co za tym idzie – lepiej zaopatrują one mięsień sercowy. Serce jest dobrze ukrwione, rozwija się krążenie oboczne, często sieć naczyń jest większa. Serce to beneficjent naszej mądrości, która popycha nas ku aktywności fizycznej. Odpłaci się nam za to znacznie sprawniejszą pracą i wydajnością w późnym wieku.

Co się dzieje z ciałem, kiedy się ruszamy, a co wtedy, kiedy rezygnujemy z ruchu?

Gdybyśmy cały czas siedzieli w fotelu albo byli przykuci do łóżka, to skutki hipokinezy byłyby dramatyczne. W takiej sytuacji szybko dochodzi do zaniku mięśni, zmniejszenia grubości tkanki kostnej i pogorszenia jej struktury. W efekcie taka osoba ma mniejszą zdolność ruchu i nie jest w stanie podjąć wysiłku fizycznego ani umysłowego.

Ruch jest życiem. Redukuje tkankę tłuszczową. U zdrowego młodego mężczyzny stanowi ona 10–15% masy ciała. Zdrowa wysportowana kobieta ma jej 20–25%. Tymczasem w przypadku osób nieaktywnych fizycznie zawartość tkanki tłuszczowej może sięgać nawet 40–50%. To ogromna i niepotrzebna ilość i nie chodzi tu tylko o względy estetyczne, ale przede wszystkim o fakt, że jest to groźne dla zdrowia. Obecnie około 70% społeczeństwa stanowią osoby z nadwagą i otyłością. Występuje ona też u osób starszych, co ogranicza ich sprawność fizyczną. Regularny ruch i wysiłek zapobiega otyłości, a zarazem jest skuteczny w jej leczeniu.

Aktywność fizyczna ma też ogromne znaczenie metaboliczne. Redukuje stężenie trójglicerydów, zmniejsza poziom cholesterolu LDL, a zwiększa frakcję HDL – określanego jako dobry cholesterol. Ruch zwiększa wrażliwość tkanek na działanie insuliny i w efekcie poprawia gospodarkę węglowodanową – mówiąc prościej: jest ważnym czynnikiem w zapobieganiu cukrzycy. W społeczeństwie polskim około 25–30% osób dorosłych cierpi na zespół metaboliczny. Składają się na niego otyłość, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe i węglowodanowe. Systematyczny wysiłek zapobiega tym niekorzystnym zmianom.

Siedzący tryb życia

Z badań na temat ruchu MultiSport Index 2019 wynika, że 64% dorosłych Polaków przynajmniej raz w miesiącu podejmuje aktywność fizyczną. Dane te nie dotyczą jednak seniorów. W grupie osób po 55. roku życia aż 53% badanych nie podjęło w ciągu ostatnich sześciu miesięcy żadnej aktywności fizycznej – nawet takiej jak spacer. Z kolei 36% osób powyżej 60. roku życia uważa, że wiek jest główną przeszkodą do rozpoczęcia aktywności fizycznej. Tymczasem, jak podaje WHO, niedobór ruchu to czwarta przyczyna zgonów na świecie.

Źródło: <https://www.rp.pl/Medycyna-i-zdrowie/311219919-Seniorzy-boja-sie-ruchu.html>.

Ruch jest ponadto czynnikiem przeciwdziałającym depresji. Wpływa korzystnie na psychikę, jest ważny w redukcji stresu. Niesamowicie korzystnie działa na funkcjonowanie umysłu, zdolność zapamiętywania, uczenia się, co jest ważne nie tylko dla dzieci, ale też dla osób starszych.

Czyli kiedy się ruszamy, mózg wolniej się starzeje?

W uproszczeniu można tak powiedzieć. Naczynia mózgowe są w mniejszym stopniu dotknięte procesem miażdżycowym. W obrębie tkanki mózgowej zachodzą korzystne zmiany adaptacyjne. Dzieje się tak dlatego, że trenując ciało, trenujemy też mózg: uczy się on nowych rzeczy, musi zapamiętać pewne sekwencje ruchów, docierają do niego nowe bodźce. Aktywność fizyczną powinno podejmować się jak najwcześniej. Ale niezależnie od tego, w jakim wieku zaczniemy się ruszać, będzie to dla nas korzystne. Pozytywnych efektów treningów – w postaci wzrostu wydolności fizycznej i poprawy sprawności – mogą doświadczyć nawet osoby w podeszłym wieku.

Lepiej późno niż wcale. Ale im wcześniej zaczniemy regularnie ćwiczyć, tym lepiej – dłużej będziemy sprawni?

Wydaje się, że tak. Potwierdzają to badania, które prowadziliśmy w Poradni Zdrowego Człowieka w Łodzi. To była pierwsza taka placówka w Polsce, byłem jej kierownikiem. Zajmujemy się osobami dorosłymi uprawiającymi ćwiczenia fizyczne dla przyjemności. Przez wiele lat – od 1977 roku do dziś – mamy pod obserwacją osoby, które dla własnej satysfakcji uprawiały biegi długodystansowe, grały w tenisa, pływały, jeździły na rowerach. Podejmowały bardzo zróżnicowane formy aktywności

fizycznej. Badaliśmy co roku, jak zmienia się stan ich zdrowia, jak prezentują się te osoby na tle mniej aktywnych ruchowo rówieśników. Przez 30 lat zaobserwowaliśmy, że aktywność fizyczna wpływa na spowolnienie procesu starzenia. U znacznej części osób wiek metrykalny różnił się od biologicznego. Co ciekawe, częściej zgłaszali się do nas mężczyźni.

Czy dziś też jest tak, że aktywni są głównie panowie?

Myszę, że wtedy panowie potrafili wygospodarować więcej czasu na sport. Kobiety były dyskryminowane, miały więcej obowiązków domowych. Oczywiście panie też ćwiczyły, a nawet startowały w maratonach, ale było ich zdecydowanie mniej. Dziś to się zmienia. Z przyjemnością obserwuję w Warszawie na trasach biegowych czy ścieżkach rowerowych wiele pań, w różnym wieku, ćwiczących, wysportowanych.

Z kolei na uniwersytetach trzeciego wieku jest znacznie więcej kobiet zaangażowanych w zajęcia ruchowe, aktywnych fizycznie. To będą spekulacje, niepoparte badaniami, ale wydaje mi się, że kobiety łatwiej nawiązują kontakty towarzyskie i chętniej wykonują ćwiczenia w grupie. Tam, gdzie w grę wchodzi takie zajęcia fizyczne jak taniec czy zabawy towarzyskie, częściej można spotkać właśnie panie.

Kobiety nie mają też chyba takich skłonności rywalizacyjnych jak mężczyźni. Łatwiej im się pogodzić z upływem czasu, ze starzeniem się niż niektórym mężczyznom, przyzwyczajonym do tego, że są znakomicie zbudowani, sprawni, najlepsi. Z biegiem czasu zmiany fizjologiczne powodują, że trudniej zaakceptować swój wygląd.

Jak zacząć ćwiczyć? Czym się kierować przy doborze aktywności, jeśli ktoś wcześniej nie ćwiczył?

To musi być silne postanowienie. Skoro tylu ludzi ćwiczy, ma doskonałe efekty i jest zachwyconych ćwiczeniami, to może warto samemu spróbować? Nie należy stawiać sobie zbyt wygórowanych, nierealistycznych celów. Najlepiej zacząć od niewielkiego, ale systematycznego wysiłku. Wystarczy 5–10 minut ruchu, ale przez większość dni tygodnia. To już będzie coś wartościowego.

Początkowo wystarczy marsz w szybkim tempie, jazda na rowerze. Nordic walking jest bardzo dobrą formą aktywności, chętnie akceptowaną przez seniorów. Można uprawiać go w grupie, uczestniczyć w imprezach rekreacyjno-sportowych. Tai-chi

jest również polecany seniorom. Miałem przyjemność obserwować w Pekinie grupy ćwiczących, tam jest mnóstwo ludzi w parkach, na skwerach w godzinach porannych i popołudniowych.

Mamy wiele rodzajów aktywności. Ktoś lubi taniec, ktoś inny basen. Możliwości jest wiele i na pewno każdy znajdzie coś dla siebie. Ważne, żeby robić coś, co się lubi. Jak już zaczniemy, wejdziemy w rytm, to nawyk zacznie się utrzymywać i będziemy wręcz czuć się coraz gorzej, jeśli zabraknie nam ćwiczeń. Zaczniemy wychodzić na dwór niezależnie od pogody albo ćwiczyć w domu.

Poza tym są różnego rodzaju przyrządy treningowe: rowery stacjonarne, stepery, ergometry do ćwiczeń wiosłarskich. Przede wszystkim jednak trzeba liczyć się ze zdrowiem. Wysiłek jest korzystny, ale może powodować pewne problemy zdrowotne. Na to trzeba zwrócić uwagę.

Która motywacja jest najważniejsza dla podjęcia aktywności fizycznej przez seniorów: chęć bycia samodzielnym, rehabilitacja po urazie, przyjemność?

Powody podejmowania aktywności są rozmaite. Wiele osób wskaże na pierwszym miejscu motywację zdrowotną. Jeśli lekarz zaleci: „Proszę ćwiczyć, bo regularna aktywność w pani/pana przypadku jest wysoce wskazana”, to pacjenci na poważnie biorą ten argument pod uwagę. Dla części osób czynnikiem motywacyjnym może być wygląd. Mimo upływu wieku chcą się dobrze prezentować, sprawiać wrażenie osób zadbanych, atrakcyjnych, młodo wyglądających.

Dla podjęcia aktywności istotne jest wsparcie w domu. Bo jeśli ktoś słyszy od współmałżonka: „Gdzie ty znowu wychodzisz? Będiesz ćwiczył, w twoim wieku? Skończ to wydziwianie!”, to jest to absolutnie demobilizujące. Najlepiej, jeśli para seniorów ćwiczy razem. Warto pomyśleć o towarzystwie, bo samemu czasem trudno zacząć. Ludzie mają różną psychikę – są indywidualiści, którzy wolą w pojedynkę ćwiczyć, biegać albo jeździć na rowerze i są szczęśliwi, są też tacy, którzy preferują wspólne ćwiczenia. Poszukajmy koleżanki, kolegi, grupy, rozejrzyjmy się, z kim możemy ćwiczyć. Wnuki są doskonałym towarzystwem, bo mobilizują do systematyczności.

Można poszukać klubu fitness, w którym instruktorzy pokażą, jak ćwiczyć.

Naturalnie! Poza tym niedaleko domu na pewno znajdziemy grupę, z którą będziemy mogli trenować. Mnóstwo Polaków ma psy, tymczasem spaceruje często

PROF. WOJCIECH DRYGAS: Dla podjęcia aktywności istotne jest wsparcie w domu. Bo jeśli ktoś słyszy od współmałżonka: „Gdzie ty znowu wychodzisz? Będiesz ćwiczył, w twoim wieku? Skończ to wydziwianie!”, to jest to absolutnie demobilizujące. Najlepiej, jeśli para seniorów ćwiczy razem. Warto pomyśleć o towarzystwie, bo samemu czasem trudno zacząć.

ograniczamy do kilkadziesiątu kroków. Piesek na smyczy, a starszy pan czy pani małymi kroczkami drepczą wokół domu. A przecież 5-minutową przechadzkę można zastąpić godzinnym spacerem. Wyjdzie to na zdrowie i psu, i właścicielowi. Pies powinien wychodzić trzy razy dziennie, więc jeśli będą to trzy spacery po 20 minut, to już jesteśmy w stanie skumulować godzinny wysiłek, wprowadzić niewielki, ale ważny dla zdrowia. Lepsze to niż nic, bo oficjalne rekomendacje zdrowotne dla seniorów są dość wymagające: przynajmniej 150 minut tygodniowo wysiłku wytrzymałościowego, jak pływanie, marsz, jazda na rowerze, i co najmniej dwa razy w tygodniu ćwiczenia oporowe, siłowe, obciążające mięśnie.

Tymczasem ponad połowa seniorów nie robi nic. Dla części osób nawet krótki spacer to zbyt wiele – łatwiej połknąć tabletkę, niż zmusić się do wysiłku.

No właśnie, to kwestia samodzielnego mobilizowania się. Znam liczne grupy pań, które wspólnie ćwiczą, organizują sobie instruktora, spotykają się dwa razy w tygodniu. Ale żeby tak się stało, trzeba przezwyciężyć lenistwo. Z wiekiem robimy się coraz bardziej wygodni. Jeśli możemy dotrzeć gdzieś samochodem, tramwajem czy autobusem, to nierzadko rezygnujemy z chodzenia. Nie bardzo chce się nam wyjść na trening. Szukamy wymówek: jest zła pogoda, brakuje towarzystwa, dokuczają zmęczenie, a poza tym może coś interesującego jest w telewizji? Trzeba wykazać silną wolę i determinację. Zrozumieć, że wysiłek jest ważny dla zdrowia i długowieczności. Osoby aktywne fizycznie żyją od dwóch do siedmiu lat dłużej niż te, które się nie ruszają! Możemy mieć 75, 85 lat, nadal być sprawni intelektualnie i pod każdym względem przypominać osoby o 20 lat młodsze. Cały czas widzę potrzebę powszechnej edukacji w zakresie tego, jak ważny jest dla zdrowia ruch.

Prof. Wojciech Drygas:
Ćwiczenia fizyczne,
kinezyterapia są
dziś podstawowymi
elementami powrotu do
zdrowia

FOT. 123RF



Wiek nie powinien być wytłumaczeniem...

Czyja to rola: mediów, rodziny, lekarza pierwszego kontaktu?

W interesie nas wszystkich leży to, by wśród seniorów przeważały osoby aktywne fizycznie. I lekarze, i rodziny, i grupy towarzyskie powinny o to dbać. Również media mogą zrobić wiele dobrego, zachęcać osoby starsze do zmiany trybu życia z siedzącego na aktywny. Świetnie sprawdza się pokazywanie dobrych wzorów, na przykład osób znanych, aktorów, naukowców, którzy trenują. To jest bardzo mobilizujące. Skoro może ćwiczyć ktoś 10 lat starszy ode mnie i widzę, że jest sprawny, aktywny, w znakomitej formie intelektualnej, to dlaczego ja bym tak nie mógł? Osoby starsze mają teoretycznie więcej wolnego czasu i możliwości dysponowania tym czasem. Popatrzmy na inne społeczeństwa: w Niemczech czy w Skandynawii seniorzy są niezwykle aktywni. Wielu z nich można spotkać na trasach rowerowych, grających w tenisa, golfa, na pływalniach. W Polsce mamy jeszcze wiele do zrobienia w tej kwestii.

W przypadku osób starszych dochodzą choroby przewlekłe, współistniejące. Jak się one mają do podejmowania aktywności fizycznej?

Mało która choroba jest bezwzględnym przeciwwskazaniem do tego, by się ruszać. Raczej się nie zdarza, żeby lekarz zakazywał jakichkolwiek ćwiczeń. Dotyczy to nawet poważnych schorzeń. Najlepszym przykładem są pacjenci po zawale serca, którym zaleca się aktywną rehabilitację. Ćwiczenia fizyczne, kinezyterapia są dziś podstawowymi elementami powrotu do zdrowia. Już pod koniec lat 70. zachęcano takie osoby do udziału w biegach maratońskich, choć to moim zdaniem było przesadą i rzeczą niepotrzebną. Ale nawet u ludzi z poważnymi chorobami, jak niewydolność serca, cukrzyca typu II czy nadciśnienie tętnicze, lekarz może zalecić ćwiczenia, które wspomagają proces zdrowienia. Tylko że muszą to być ćwiczenia dobrane przez specjalistę i przez niego nadzorowane, z uwzględnieniem potrzeb i możliwości danej osoby. Natomiast zwykły spacer z pewnością nikomu nie zaszkodzi.

A czy zużycie stawów, zmiany zwyrodnieniowe mogą być przeciwwskazaniem do ćwiczeń?

Nie. Po prostu trzeba dobrać wysiłek odpowiedni do choroby, na którą się cierpi. Jeśli ktoś jest otyły, waży 140 kilo, to nie zalecimy biegania. Zaproponujemy pływanie, jazdę na rowerze, marsz. Seniorzy często czują lęk przed upadkiem, skarżą się na zachwiania równowagi. W tym wypadku należy zadbać o odpowiednią asekurację. Jeśli ktoś cierpi na uporczywe zawroty głowy, to może ćwiczyć w pozycji

siedzącej, nie narażając się na upadek. W przypadku zmian zwyrodnieniowych stawów kolanowych czy stawów biodrowych można zalecić ćwiczenia górnych partii mięśniowych: ramion, pleców, klatki piersiowej. Dla osób z bólami w okolicy lędźwiowo-krzyżowej też są specjalne grupy ćwiczeń. Rodzaj wysiłku fizycznego musi dobrać lekarz i trener sportowy. To powinna być taka forma ruchu, która nie pogłębi dolegliwości, nie zaszkodzi, tylko pozwoli na wzmocnienie pewnych partii mięśniowych i zmniejszy ból.

Podsumowując: nie ma ludzi zbyt starych ani zbyt chorych, żeby ćwiczyć, jest tylko źle dobrana aktywność?

Nawet 100-latkowie ćwiczą i są bardzo sprawni fizycznie. Mam zaprzyjaźnione osoby w wieku 85–90 lat, które nadal są samodzielne, zdolne do funkcjonowania bez niczyjej pomocy. Znam nawet ludzi, którzy mimo podeszłego wieku startują w zawodach dla seniorów. Stanisław Kowalski został mistrzem świata weteranów w lekkoatletyce, mając 105 lat! Mistrzem świata w maratonie weteranów jest Jan Morawiec, który w wieku ponad 80 lat przebiegał ten dystans w czasie około czterech godzin. To wynik nieosiągalny dla większości młodych ludzi!

Wiek nie powinien być wytłumaczeniem dla rezygnacji z ćwiczeń. Nie ma osób za starych, by ćwiczyć – pod takim twierdzeniem mogę podpisać się obiema rękoma. Natomiast stan zdrowia zawsze wymaga rozważenia. Jeśli ktoś jest chory i ma wątpliwości, czy sobie poradzi, czy mu dany sport nie zaszkodzi, to powinien przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultować się z lekarzem opieki podstawowej albo medycyny sportowej.

Regularna dawka aktywności fizycznej może przełożyć się na złagodzenie chorób przewlekłych i sprawić, że chory będzie przyjmował mniej leków?

Tak, wysiłek fizyczny może wspomagać proces powrotu do zdrowia i rehabilitacji. Trzeba tylko być bardzo ostrożnym. Odpowiednio dozowany, nadzorowany wysiłek fizyczny może być czynnikiem poprawiającym stan zdrowia, pozwalającym na zmniejszenie liczby zażywanych leków w przypadku takich schorzeń jak nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca. Na pewno jednak nie można całkowicie zrezygnować z brania leków. Absolutnie niedopuszczalne jest, by ktoś, kto przyjmuje pięć rodzajów leków z powodu trzech różnych chorób przewlekłych, nagle, po wyjściu na 10-minutowy spacer, zrezygnował z tabletek. Aktywność fizyczna wspomaga leczenie, ale w większości wypadków nie może zastąpić leczenia farmakologicznego.

PROF. WOJCIECH DRYGAS: Znam liczne grupy pań, które wspólnie ćwiczą, organizują sobie instruktora, spotykają się dwa razy w tygodniu. Ale żeby tak się stało, trzeba przezwyciężyć lenistwo.

Zdrowi seniorzy mogą uprawiać dowolny sport?

Wszystko należy czynić po rozsądnym namyśle. Są różne rodzaje sportów, czasem bardzo wymagające, żeby nie powiedzieć: ekstremalne. Nie zaleciłbym 70-latkowi, by rozpoczął treningi kick-boxingu i startował w zawodach. Choć na pewno w Japonii czy Korei są mistrzowie, którzy w wieku 80 lat – ale mając za sobą 70 lat treningu – są nadal znakomici w sportach walki. Trzeba unikać dyscyplin urazowych, nadmiernie intensywnego wysiłku fizycznego i nie próbować rywalizować z osobami młodszymi. Piłka nożna, piłka ręczna, koszykówka to dość urazowe sporty. Tam, gdzie rywalizuje się z przeciwnikami, trzeba być rozsądnym i ostrożnym. Zdarza się, że podczas wakacji czy weekendu pojawia się pomysł: rozegramy mecz „młodzi kontra starzy”. I nagle panowie po 20-, 30-letniej przerwie w grze w piłkę zaczynają rywalizować z 20-latkami. To prowadzi do urazów, przeciążeń, niepotrzebnego bólu i kłopotów.

Najlepiej działa przykład własny. Czy pan profesor ćwiczy i stawia siebie pacjentom za wzór?

Wypadałoby być wzorem! Mam 69 lat, więc jestem już w grupie tak zwanych młodych seniorów – młodych duchem, a ciągle aktywnych zawodowo. Staram się być aktywny fizycznie. Przez wiele lat grałem systematycznie w tenisa i badmintona, startowałem w zawodach i turniejach sportowych, czasem z drobnymi sukcesami. W tej chwili regularnie jeżdżę na rowerze, chętnie chodzę na dłuższe marsze i spacer. Dalej grywam w tenisa i badmintona. W czasie urlopu zimą jeżdżę i biegam na nartach. Systematycznie od kilkadziesiątu lat wykonuję ćwiczenia oporowe, siłowe – codziennie, po kilka minut. Daje to całkiem dobre efekty. Chciałbym mieć czas i możliwości, by ćwiczyć godzinę dziennie, ale jest to trudne. Na pewno w ciągu tygodnia uzbiera się parę godzin ruchu, a zatem swoją dawkę wysiłku fizycznego wypracowuję. Wiem, że są osoby bardziej aktywne ode mnie, ale chyba nie muszę szczególnie mocno uderzać się w piersi.

Poczta Polska: dbamy o aktywność fizyczną pracowników każdego szczebla

Dzięki wsparciu Poczty Polskiej mamy możliwość zaprezentowania w niniejszej publikacji historii dwóch niezwykłych osób – pracowników Poczty, którzy w wieku dojrzałym pokazują na własnym przykładzie, że sport to zdrowie. Ich sportowa aktywność może być inspiracją dla wielu osób – bez względu na metrykę.

Poczta Polska od wielu lat dba o aktywność swoich pracowników, organizując ogólnopolskie zawody, tworząc i wspierając kluby pracownicze oraz dofinansowując udział pracowników w różnego typu turniejach. Te działania dają wymierne rezultaty, czego dowodem są wywiady zaprezentowane na kolejnych stronach.



Chciałem udowodnić
tezę, że Polska to kraj
ludzi uczynnych,
gościnnych,
otwartych i szczerych.
I udowodniłem



Rozmowa
z **Jackiem
Gutem**, listonoszem
(56 lat)

Będąc listonoszem, ma pan okazję do codziennego ruchu. Sama praca nie wystarcza, by zaspokoić głód aktywności?

Za kilka miesięcy będę obchodził 20-lecie pracy w Poczcie Polskiej. Bardzo lubię być listonoszem – zawód pomaga mi dbać o kondycję potrzebną w turystyce rowerowej, a rower pomaga mi w działaniach zawodowych. Pasja i praca uzupełniają się i zazębiają.

Kiedy rower pojawił się w pańskim życiu na serio?

W moje 18. urodziny, w '82 roku. Trwał stan wojenny, w kraju nie było prawie nic. Osiemnastki świętowało się w domu, z tortem i alkoholem. Postanowiłem wsiąść na swój rower z komunii, składak marki Sokół, i pojechałem na wyprawę nad Zalew Szczeciński. Młody chłopak na starym rowerze i z plecaczkiem był postrzegany jako osoba, która chce nielegalnie przekroczyć granicę. Zostałem trzykrotnie spisany przez służby graniczne, a rodzice musieli tłumaczyć na milicji, po co się tam wybrałem. Bardzo mi się wtedy spodobała jazda na rowerze i postanowiłem rozwijać to hobby.

Założenie rodziny i podjęcie pracy zawodowej nie było przeszkodą dla tej pasji?

Staralem się to łączyć. W strukturach PTTK we Wrześni założyłem grupę rowerową „Wielkopolska”, która promowała sport, turystykę i nasz region. W 2001 roku zostałem zatrudniony w Poczcie Polskiej i już rok później zorganizowałem rodzinny rajd rowerowy dla pracowników i ich rodzin. Wzięło w nim udział około stu osób. Rajdy stały się tradycją – organizuję jeden wiosną i jeden jesienią. Cieszę się dużą popularnością, startują w nich często całe rodziny. Miła, wielopokoleniowa rozrywka. Czasami przyjeżdżają dorośli, którzy jeździli z nami jeszcze w dzieciństwie.

Lubi pan też podróżować sam, bez towarzystwa?

Oczywiście. W 2005 roku zrobiłem coś, czego wcześniej nikt w Polsce nie dokonał – postanowiłem odbyć wyprawę wokół kraju bez wydawania symbolicznej złotówki. Wiele lat dojrzewałem do pomysłu, aż w końcu uznałem, że nadszedł czas. Po dwóch latach amatorskich przygotowań, bez jakichkolwiek konsultacji żywieniowych, medycznych czy szkoleniowych, mając przeciętny rower, stwierdziłem, że najwyższy czas spełnić marzenie. Nikt wcześniej z takim wyzwaniem się nie mierzył. Wszystko było niewiadomą. Nie miałem pojęcia, jak zareaguje organizm, ale powiedziałem sobie: teraz albo nigdy!



Pod zamkiem w Pieskowej Skale

FOT. ARCHIWUM JACKA GUTA

Udało się?

Udało! W 10 dni objechałem Polskę i nie wydałem ani grosza! Dziennie pokonywałem ponad 220 kilometrów, spędzając na rowerze 15–16 godzin. Cała trasa zajęła mi 230 godzin, licznik wskazał 2355 kilometrów.

To chyba wymagało dużej życzliwości ze strony spotkanych osób.

Chciałem udowodnić tezę, że Polska to kraj ludzi uczynnych, gościnnych, otwartych i szczerych. I udowodniłem. Bardzo pomagał mi pamiętnik, który ze sobą zabrałem. To on torował mi drogę do ludzkich serc, przełamywał stereotypy i uprzedzenia. To był niesamowity oręż na polu psychologicznym. Każdy, kto udzielił mi wsparcia, wpisywał się do tego pamiętnika. Najpierw jedna osoba, potem kolejna. Te wpisy zachęcały innych do udzielania mi pomocy.

Wybierałem raczej przeciętne domy, licząc, że tam będzie łatwiej niż w tych bogatych. Nigdy nie wpraszałem się do środka – prosiłem o wodę, wpis do pamiętnika i możliwość rozbicia namiotu. Ludzie, patrząc na wpisy, zapraszali na kolację, dawali jedzenie na drogę. Taki efekt domina.



Troki na Litwie

FOT. ARCHIWUM JACKA GUTA

Ostatniego dnia miałem nocleg w Szczecinie, w sadzie, w którym pozwolił mi się rozbić właściciel. W tym sadzie młodzież organizowała grilla z alkoholem. Miałem na sobie koszulkę z napisem „Urząd Pocztowy Poznań – Poczta Polska”. Młodzi mężczyźni stwierdzili, że nie lubią poznaniaków, bo to kibice Lecha Poznań. Powiedziałem im, że przepraszam, zabieram namiot i odjeżdżam. Sprzeciwił się jednak właściciel sadu. Wyjaśnił chłopakom, że jestem jego gościem i mają dać mi spokój. Przyznam, że zasypiałem pełen obaw. Rano okazało się, że chłopacy czuwali przed namiotem, a przed odjazdem przynieśli mi jeszcze jedzenie.

Po drodze trafiłem też na pielgrzymkę. Jej uczestnicy odprawili w mojej intencji mszę i przekazali mi pamiątkową chustę. Spotkało mnie wiele życzliwości.

Jak wyglądał przeciętny dzień podczas tego rajdu?

Wstawiałem około 4–5 rano, związałem namiot, piłem ciepłą herbatę – butlę gazową i garnek wozilem w sakwie. Przygotowywałem posiłek z tego, czym w danej chwili dysponowałem, i ruszałem w drogę. Każdy etap podzieliłem na części tak,



Z najmłodszym synem na Bałkanach

FOT. ARCHIWUM JACKA GUTA

aby w połowie dnia osiągnąć połowę przewidzianego dystansu dziennego. Około godziny dwudziestej pierwszej szukałem miejsca na nocleg. Tam, gdzie kończyłem trasę, nie czekały na mnie żaden prysznic ani odnowa biologiczna. Piekielnie zmęczony musiałem jeszcze rozłożyć namiot i zjeść posiłek. Serwis sprzętu ograniczał się do smarowania łańcucha masłem – o ile akurat je miałem. Nie wziąłem smartfona, korzystałem z analogowej kartografii. W czasie jazdy często rozmawiałem sam ze sobą.

Nigdy nie miałem wygórowanych ani materialnych marzeń. Zawsze byłem inny, miałem inne plany i inne spojrzenie na świat. Odmienność pozwoliła mi sięgnąć po coś nieuchwytnego, nienamacalnego, ale bardzo dla mnie cennego. Coś, co brzmiało nierealnie, stało się faktem. Zrobiłem to, o czym marzyłem od dawna. I to w wieku 41 lat! Dlatego bez względu na wiek nie bójmy się sięgać po marzenia.

Wyprawa była wstępem do innych kolarskich wyzwań?

W trakcie wyprawy spałem na Mazurach, słońce pięknie zachodziło. Pomyślałem sobie, że Polska jest wspaniała i może warto pojeździć na rowerze gdzieś dalej, a nie

tylko w okolicach rodzinnego Poznania. Tak narodził się pomysł na rajdy rodzinne po Polsce i za granicą. Od 2006 roku organizuję takie rajdy – raz w roku po Polsce, zawsze w innym regionie, na tydzień. Jadą z nami całe pocztowe rodziny, ale też pojedyncze osoby. Jeżdżą nawet osoby niewidome – z przewodnikiem w tandemie. A co dwa lata wybieramy się za granicę. Mogłoby być więcej rajdów, ale finanse na to nie pozwalają.

Podczas wypraw po Polsce staramy się odwiedzać parki narodowe. Dbamy, by jednego dnia przesiąść się z rowerów na kajaki, ale tylko pod warunkiem, że rzeka jest bezpieczna – bez kaskad, wartkich nurtów – bo jeżdżą z nami też dzieci, osoby niepełnosprawne i niewidome. Zabiegam zawsze w Poczcie Polskiej, by przekazano nam identyczne koszulki. Dzięki temu jest bezpieczniej, bo wyglądamy na zorganizowaną grupę.

Po wyprawie dookoła Polski stałem się też działaczem klubu Pocztowiec Poznań. Choć klubu już nie ma, moje serce bije dla niego cały czas. Prowadziłem tam koło turystyki rowerowej. Kiedy w 2012 roku klub zlikwidowano, zostałem członkiem Komitetu ds. Sportu i Turystyki Poczty Polskiej. Promowałem wyprawy rowerowe, turystykę, sport i rekreację. Wszystko to robiłem jako wolontariusz – dla idei i dla innych. Na wszystkie krajowe rajdy, eskapady i wyprawy zawsze wkładałem koszulkę z logotypem Poczty Polskiej, a w przypadkach zagranicznych były to barwy narodowe.

Co daje panu aktywność fizyczna?

Radość, pogodę ducha, wewnętrzny spokój i optymizm. Absolutnie nie czuję, że mam tyle lat, ile mam. Widzę kolegów, którzy funkcjonują w trójkącie praca–zakupy–dom. Dostrzegam różnicę między nami, choć są to moi rówieśnicy.

Ma pan jakieś sportowe wzorce?

Jedną z takich ikon jest Ryszard Szurkowski. Stanowi dla mnie wzór, bo dzisiejsze kolarstwo to trochę szachy, triumf teamu. Kiedy wygrywał pan Ryszard, liczyła się siła jednostki. I on ma w sobie tę siłę.

Drugi autorytet to Henryk Sytner – dziennikarz radiowej „Trójki”, promotor sportu i turystyki. Pan Henryk każdego roku organizował dla młodzieży akcję „Wakacje na dwóch kółkach”, w czasie której namawiał do wycieczek rowerowych i nadsyłania wspomnień z tych wypraw po Polsce. Najlepsze prace były nagradzane – pan Henryk jechał ze zwycięzcami w ciekawe miejsca za granicą. Zorganizował około



Zachód słońca nad Bałtykiem

FOT. ARCHIWUM JACKA GUTA

50 edycji tej akcji. Jest moim idolem, bo zdobywa środki, koszulki. Ja też staram się zabiegać o wsparcie naszych rajdów.

Wyobraża pan sobie życie bez roweru?

Absolutnie nie! Nawet przygotowując się do wyjazdu na wakacje, biorę pod uwagę to, by do autobusu czy pociągu można było zabrać rower. Nie wyobrażam sobie urlopu z ciągłym plażowaniem i chodzeniem na lody. Moi rodzice stale mnie pytają, kiedy zabiorę rodzinę na normalne wakacje. Ale dla mnie normalne wakacje to właśnie wakacje na rowerze. Mam trójkę dzieci i one też lubią tę aktywność. Krąg znajomych śmieje się, że jestem „skażony cyklozą”. Ta „infekcja” trwa 38 lat.



Tych dyscyplin jest naprawdę dużo: myślistwo, strzelectwo, łucznictwo, narciarstwo, żeglarstwo, spływy kajakowe, rajdy motocyklowe



Rozmowa z **Lechem Skowronem**, dyrektorem Biura Kontroli i Zarządzania Bezpieczeństwem (60+)

Od dawna pracuje pan w Poczcie Polskiej?

Od 1998 roku. W tym czasie miałem dwie przerwy na działalność samorządową: kiedy zostałem wybrany na burmistrza Wilanowa i w kolejnych latach, kiedy pełniłem funkcję wiceburmistrza Ursynowa. Po zakończonych kadencjach wróciłem do pracy w Poczcie Polskiej. Lubię swoją pracę, Poczta Polska od samego początku bardzo mnie fascynowała. Pełniąc zaszczytną funkcję burmistrza, zawsze powtarzałem: „Gdy skończy się kadencja, wracam na Poczta, bo mam tam wiele ważnych rzeczy do zrobienia”.

Kiedy w pańskim życiu pojawił się sport?

Sportem, który uprawiałem od najmłodszych lat, była jazda konna. To u nas rodzina tradycja. Ojciec za młodu miał wierzchowca, którego dostał od dziadka. Dziadek był dzierzawcą majątku w Raciborowicach pod Krakowem i tata jako mały chłopak zaraził się konną pasją – tę tradycję przekazał swoim synom i wnukom. Konno jeździłem więc od dziecka, a wszystko dzięki mojemu ojcu i jego fascynacji polską kawalerią.

Tata kupił przedwojenne siodło kawaleryjskie, zbudował w ogrodzie naszego domu drewnianą makietę wierzchowca, którego nazwaliśmy „Trojański”. Na nim na sucho ćwiczyliśmy elementy jazdy konnej oraz władania szablą i lancą z konia, a jednocześnie trenowałem w szkółce jeździeckiej warszawskiej Legii. Następnie tata kupił sportowego wierzchowca, którego – dzięki temu, że mieszkamy pod Warszawą i mieliśmy odpowiednie warunki – trzymaliśmy w przydomowej stajni. Regularnie trenowałem ujeżdżanie i skoki, dużo jeździłem w terenie. Brałem też udział w zawodach w skokach przez przeszkody i konnych rajdach. Potem doszedł kolejny koń, który służył mi przez wiele lat i doczekał sędziwej emerytury w naszym lotnisku na Warmii.

Pierwszą pracę po studiach znalazłem właśnie w stadninie koni w Kadynach nad Zalewem Wiślanym. Ukończyłem kurs instruktorski i pracowałem jako instruktor jazdy konnej, prowadząc naukę jazdy konnej, jazdy w terenie oraz dwu- lub trzydniowe rajdy konne w północnej Polsce.

Ale jazda konna nie była pana jedyną aktywnością w młodości?

Na studiach za namową kolegów zafascynowałem się wschodnimi sztukami walki. Przez kilka lat regularnie chodziłem na treningi karate szkoły Funakoshiego –



Na żaglach, jezioro Beldany

FOT. ARCHIWUM LECHA SKOWRONA

shōtōkan. To bardzo przydało mi się w późniejszym życiu. Po studiach przymusowo zostałem wzięty do wojska. Gdy dowódca mojej kompanii dowiedział się, że trenowałem tę sztukę walki, mianował mnie instruktorem walki wręcz z elementami karate w jednostce wojskowej w Elblągu. Po ukończeniu Szkoły Oficerów Rezerwy, przebywając na praktyce dowódczej, uczyłem żołnierzy służby zasadniczej sztuk walki wręcz z elementami karate. Później moje upodobania sportowe się zmieniły i nie kontynuowałem tych treningów.

Co pojawiło się w zamian?

Tych dyscyplin jest naprawdę dużo: myślistwo, strzelectwo, łucznictwo, narciarstwo, żeglarstwo, spływy kajakowe, rajdy motocyklowe.

Ale zacznijmy od początku: tradycją w mojej rodzinie jest przede wszystkim myślistwo. Wiem, że obecnie nie ma ono dobrej prasy, zdaje sobie sprawę, że to trochę

atawistyczna forma stylu życia, ale to też element naszej pięknej polskiej tradycji. Poluję regularnie, a także, wspólnie z braćmi, organizuję konne rajdy łowieckie. Przyczepą transportujemy konie do naszego obwodu łowieckiego, siodłamy i ruszamy w teren. Patrolujemy okolicę i obserwujemy zwierzęta, biwakujemy w lesie. Podczas takiego rajdu nie chodzi o to, żeby upolować zwierzę, lecz aby obcować z przyrodą i ją obserwować. Dzikie zwierzę nie boi się jeźdźcy, nie ucieka, jest zainteresowany koniem. Wielokrotnie udało nam się oglądać piękne chmary jeleni.

To z tradycji myśliwskich wzięło się pańskie zainteresowanie strzelectwem?

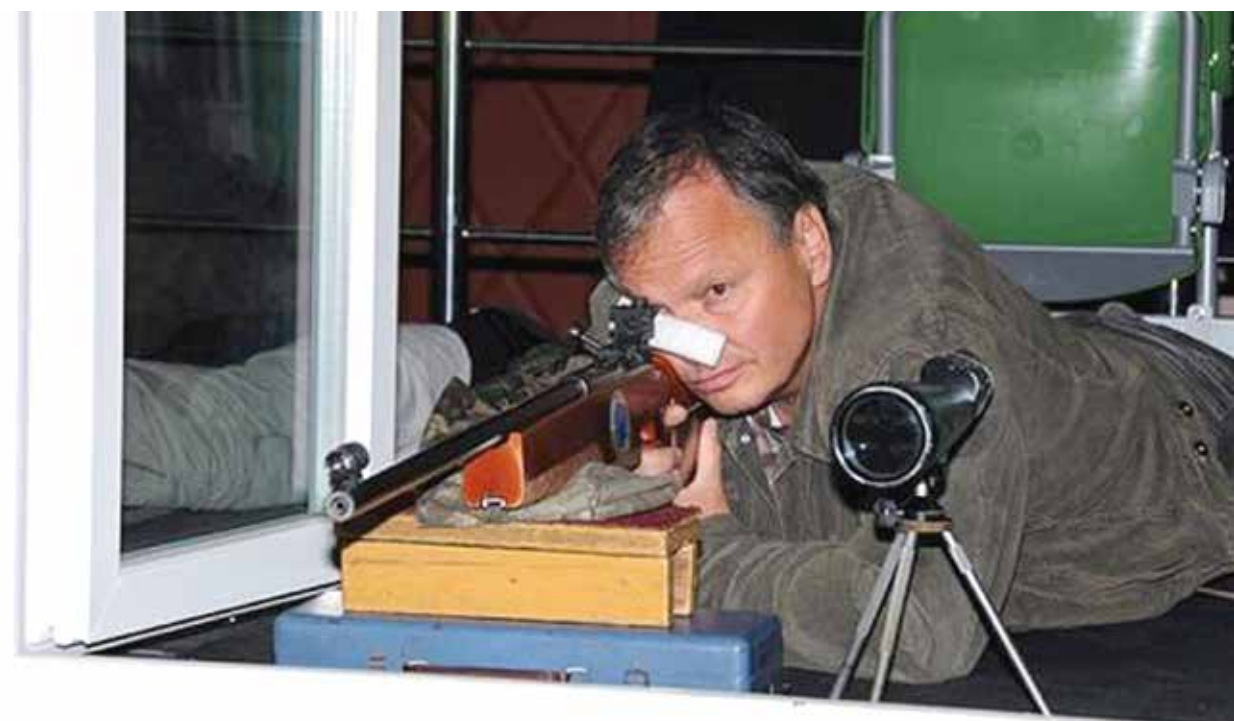
Tak. Już w wieku licealnym strzelałem na strzelnicy zarówno z broni kulowej, jak i z dubeltówki – broni śrutowej. Na zawodach organizowanych przez koło łowieckie odnosiłem niemałe sukcesy. Udało mi się nawet zdobyć puchar w konkursie strzelectwa myśliwskiego. Mam uprawnienia sędziego i instruktora strzelectwa myśliwskiego. Umiejętności strzeleckie bardzo przydały mi się w wojsku. Gdy skończyłem edukację w Szkole Oficerów Rezerwy, gdzie byłem podchorążym, okazało się, że na tysiąc szkolących się wówczas żołnierzy byłem najlepszym strzelcem.

Wielokrotnie uczestniczyłem w mistrzostwach w strzelectwie sportowym z broni krótkiej i długiej organizowanych przez Bank Poczty dla pracowników Grupy Kapitałowej Poczty Polskiej. W tym roku niestety mistrzostwa odwołano z powodu pandemii.

Kiedy w pana życiu pojawiło się narciarstwo?

Do narciarstwa zjazdowego przekonałem się dopiero w wieku trzydziestu kilku lat. Wcześniej regularnie uprawiałem narciarstwo biegowe. Bardzo lubię zimowe wyprawy w knieje, a tam znakomicie można się przemieszczać na nartach. Na piechotę w ciągu dnia przy dużej pokrywie śnieżnej myśliwy pokonuje zaledwie kilka, kilkanaście kilometrów. Na nartach biegowych bez problemu można przejechać ponad 30 kilometrów, bo jeden krok liczy 2–3 metry przy dobrym odbiciu i pracy kijkami. Chociaż mam już swoje lata, bardzo lubię jeździć na biegówkach po lesie.

Młodzieńcze doświadczenia z narciarstwem zjazdowym miałem jednak nie najlepsze. W liceum pojechałem na dwutygodniowy wyjazd w góry. Narty miały ponad dwa metry długości, do tego bambusowe kijki i zwykłe zimowe buty, które przypominały się do nart. Nie było wyciągów, ratraków i jazda w kopnym śniegu stanowiła problem, bo trudno się skręcało. Uznałem wtedy, że to nie dla mnie. Dopiero wiele



Strzelectwo – wielka pasja Lecha Skowrona

FOT. ARCHIWUM LECHA SKOWRONA

lat po studiach koledzy namówili mnie na wyjazd na narty. Dali mi współczesne buty skorupowe, przypięli na sztywno współczesne narty, które są dużo krótsze, i wyciągiem ruszyliśmy na górę. Już po 2–3 godzinach czułem się dość pewnie. Od tego czasu regularnie, w każde ferie zimowe, wybieram się na narty z żoną i dziećmi. Jeździmy głównie w polskich górach – mimo tłoku i kolejek staram się przynajmniej raz do roku tam pojechać. Poczta Polska organizuje mistrzostwa w narciarstwie zjazdowym, kilka razy brałem w nich udział. Wprawdzie nigdy nie zająłem czołowego miejsca, ale cieszę się, że mogłem w nich uczestniczyć. Pamiętam zawody w Zakopanem. W czołówce byli oczywiście listonosze z Podhala – wysportowani, świetnie jeżdżący na nartach. A my, pracownicy z Centrali, gdzieś daleko za nimi. Ale zabawa była znakomita.

Jakich sportów jeszcze pan próbował?

Studiując oceanografię, zajmowałem się także nurkowaniem. Nurkowaliśmy w celach naukowych, pobierając próby fito- i zoobentosu z dna Zatoki Gdańskiej. Sprzęt,

którym wówczas dysponowaliśmy, pozostawiał wiele do życzenia: mieliśmy stare, pochodzące z lat 60. akwalungi, bez żadnych atestów. Było to w pewnym stopniu igranie z losem, ale nurkowaliśmy na płytkich wodach. W końcu doszliśmy do wniosku, że łatwiej nurkuje się z tak zwanym ABC, czyli maską, fajką i płetwami, bo do głębokości 4–5 metrów można zejść bez pomocy akwalungu.

Od wczesnej podstawówki trenowałem też pływanie. Podczas studiów na Uniwersytecie Jagiellońskim wystartowałem w zawodach pierwszych roczników i zająłem pierwsze miejsce w stylu klasycznym. Od razu zaproponowano mi uczestnictwo w sekcji pływackiej i przez dwa lata regularnie ćwiczyłem. Później przenieśliem się na oceanografię do Gdańska, gdzie dużo żeglowałem, a pływałem rzadziej. Jednak do dzisiaj bardzo lubię tę formę rekreacji. Na Warmii, dokąd często jeżdżę, mam ulubione jezioro Serwent, gdzie pływamy z dziećmi po kilkaset metrów, z jednego brzegu na drugi. Ja pełnię funkcję ratownika – płynę z ratunkową boją w stylu „Słoneczny patrol” – a wokół mnie płyną dzieci i wnuki. W razie potrzeby każdy może chwycić się bojki i odpocząć. Mniej lubię pływanie na basenie, ale w okresie zimowym nie ma innego wyjścia.

Żeglowanie było obecne w pana życiu chyba jeszcze przed studiami...

Tak, jeszcze w szkole podstawowej rodzice wysłali mnie na kurs żeglarski. Wyjechałem na cały miesiąc do Olsztyna i tam nad jeziorem Krzywe spaliśmy w namiotach i szkoliliśmy się. Zdałem egzamin i otrzymałem patent żeglarza. Zacząłem żeglować amatorsko, głównie wakacyjnie. Gdziekolwiek bywałem, wypożyczałem jacht i pływałem, ucząc też braci. Ta pasja została mi do dzisiaj. Nie mam zbyt dużo czasu, ale kilka razy w roku żegluję. Regularnie biorę udział w żeglarskich mistrzostwach Poczty Polskiej.

Pańskie dzieci przejęły sportowe zainteresowania po tacie?

Jak najbardziej. Dzieci przejęły moje sportowe pasje, a także wzbogaciły je o tenis, taniec towarzyski, siatkówkę i inne aktywności. Mój najmłodszy syn wziął udział w rejsie, o którym sam w młodości mogłem tylko pomarzyć – popłynął Zawiszą Czarnym po norweskich fiordach. Coś wspomniałem, w końcu:

*Pod żaglami „Zawiszy”
życie płynie jak w bajce,
czy to w sztormie, czy w ciszy...*

Komitet ds. Sportu i Turystyki – w trosce o aktywność pracowników Poczty Polskiej

Komitet ds. Sportu i Turystyki został powołany w 2006 roku (zastąpił wcześniejszą Radę ds. Sportu i Turystyki) i działa pod patronatem Prezesa Poczty Polskiej S.A.

Główne zadania Komitetu to prowadzenie działalności sportowej i turystycznej oraz promowanie aktywności fizycznej zarówno wśród pracowników Grupy Kapitałowej Poczty Polskiej (należą do niej między innymi Bank Poczty, Pocztove Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych czy Pocztove Towarzystwo Ubezpieczeń na Życie), jak i wśród ich rodzin. Spółki Grupy aktywnie włączają się w organizację imprez sportowych, w szczególności aktywny jest na tym polu Bank Poczty.



Bieg Pocztyliona

FOT. ARCHIWUM POCZTY POLSKIEJ

W imprezach sportowych przygotowywanych przez Komitet każdego roku bierze udział około czterech tysięcy osób zatrudnionych na terenie całego kraju – są to pracownicy wszystkich szczebli, od listonoszy po dyrektorów.

Najważniejszym wydarzeniem są igrzyska letnie. Dużym zainteresowaniem cieszą się także igrzyska zimowe, mistrzostwa Polski w piłce nożnej (organizowane dwa razy w roku), międzynarodowe mistrzostwa GK w żeglarstwie turystycznym oraz bieg o puchar prezesa. Wśród pracowników bardzo popularne są również imprezy o charakterze turystyczno-rekreacyjnym, takie jak spływy kajakowe czy rajdy górskie.

Miłośnicy biegów zatrudnieni w Poczcie Polskiej mogą włączać się w działalność Pocztovej Grupy Biegowej „Sportowa Paczka”. Jest to wspólna inicjatywa pracowników Poczty Polskiej, którzy lubią sport, biorą udział w zawodach biegowych lub dopiero zaczynają swoją przygodę z bieganiem. Pocztova Grupa Biegowa powstała w 2013 roku, należy do niej ponad 160 osób.

W 2018 roku Komitet ds. Sportu i Turystyki wraz z Pocztową Grupą Biegową zorganizowały jubileuszowy Bieg Pocztyliona upamiętniający stulecie odzyskania niepodległości przez Polskę oraz 460. rocznicę założenia Poczty Polskiej.



Krajowa Spółka Cukrowa S.A.: Wspieramy polski sport

Realizując zasady odpowiedzialności społecznej, Spółka angażuje się w promowanie zdrowego stylu życia i racjonalnego odżywiania. Równolegle KSC S.A. prowadzi działalność sponsoringową, obejmującą między innymi wspieranie klubów sportowych i organizowanie wydarzeń promujących aktywność fizyczną oraz samych sportowców, a także podejmuje inicjatywy lokalne, dbając tym samym o rozwój regionów i obszarów, z którymi związana jest Spółka, czyli cukrowni i obszarów plantatorskich.

Działania sponsoringowe powiązane są z wartościami, którymi podmioty wchodzące w skład Grupy Kapitałowej Krajowej Spółki Cukrowej S.A. kierują się w codziennych działaniach na rynku, czyli jakością, szacunkiem dla tradycji oraz poszanowaniem środowiska naturalnego.

Krajowa Spółka Cukrowa S.A. jest liderem polskiej branży cukrowniczej oraz znanym i cenionym w Polsce producentem, dlatego stara się w przemyślny sposób budować wizerunek firmy osiągającej dobre wyniki ekonomiczne, nowoczesnie zarządzanej, dynamicznej handlowo oraz odpowiedzialnej społecznie. Działania sponsoringowe, które Spółka podejmuje, polegają na wsparciu inicjatyw sportowych, kulturalnych, społecznych oraz naukowych i proekologicznych.

Pozycja Spółki, jako lidera rynku rolno-spożywczego, wymaga projektów sponsoringowych na poziomie ogólnopolskim i jednocześnie nakłada na KSC S.A. obowiązki realizowania założonych celów w skali zarówno krajowej, jak i regionalnej oraz lokalnej. Projekty sponsoringowe skierowane są do określonych grup docelowych, czyli konsumentów produktów oferowanych przez spółki Grupy KSC S.A., plantatorów oraz społeczności lokalnych (w tym pracowników i ich rodzin) powiązanych z zakładami Grupy KSC S.A.

Budowanie pozytywnego wizerunku spółek Grupy KSC S.A. oraz wspomaganie procesu budowania pozytywnych relacji z poszczególnymi elementami otoczenia społecznego: kluczowymi interesariuszami – plantatorami, społecznościami lokalnymi, instytucjami, mediami oraz klientami i kontrahentami, wymaga wsparcia inicjatyw edukacyjnych, naukowych, proekologicznych, w szczególności afirmujących jakość produktu, jakim jest cukier.

Krajowa Spółka Cukrowa S.A., opierając się na dotychczasowych doświadczeniach, kładzie nacisk na sponsorowanie sportu. Pozytywnym zjawiskiem jest różnorodność projektów w tym obszarze, z uwzględnieniem optymalnej liczby dyscyplin i klubów, a także działań w obszarze sportu profesjonalnego. Selekcja jest konieczna, aby uniknąć działań chaotycznych i przypadkowych, które prowadziłyby do rozproszenia sponsoringu i zatracenia jego siły nośnej jako narzędzia promocji.

Celem strategicznym są kluby o znaczeniu ogólnopolskim, legitymujące się bardzo dobrymi wynikami sportowymi, obecne w transmisjach telewizyjnych i relacjach radiowych, internetowych oraz prasowych. Istotą wybranych projektów są skojarzenia, dzięki którym pozytywny obraz sponsorowanego przenosi się na sponsora oraz masowość dyscypliny. Takie kluby, obok oczywistej wartości promocyjnej dla

sponsora, dają szansę na racjonalną synergię z działalnością reklamową i promocyjną. Sponsorowane przez KSC S.A. kluby to przede wszystkim wieloletnia współpraca, co niewątpliwie wpływa na utrwalenie wizerunku marki sponsora.

Selekcja dyscyplin sportowych nie dotyczy wspierania aktywności na poziomie lokalnym i regionalnym z otoczenia biznesowego Spółki. Włączanie się KSC S.A. w sportowe inicjatywy lokalne, które skupiają wokół siebie całe rodziny, a zwłaszcza dzieci i młodzież, z całą pewnością przyczynia się do kreowania wizerunku Spółki jako odpowiedzialnej społecznie i promującej istotne wartości, takie jak kultura fizyczna, zdrowy tryb życia czy sportowe współzawodnictwo.

Koszykówka

Wśród wspomnianych projektów na uwagę zasługuje między innymi koszykówka. Jest to powszechnie lubiana, rodzinna i pozbawiona negatywnych skojarzeń dyscyplina sportowa. W tym zakresie KSC S.A. od wielu lat współpracuje z klu-



FOT. ARCHIWUM KRAJOWEJ SPÓŁKI CUKROWEJ S.A.

bem Twarde Pierniki S.A., sponsorując drużynę koszykówki mężczyzn Polski Cukier Toruń. To drużyna z sukcesami, walcząca o najwyższe cele. Koszykarski klub sportowy z Torunia, prowadzący ekstraklasową drużynę Polski Cukier Toruń, od 2017 roku zdobył już podwójne wicemistrzostwo Polski, brązowy medal mistrzostw Polski, puchar Polski oraz superpuchar Polski. W 2019 roku drużyna zadebiutowała w międzynarodowych rozgrywkach Ligi Mistrzów.

W 2020 roku Spółka rozpoczęła również współpracę z klubem Start Lublin S.A. (Pszczółka Start Lublin), klubem z wielkimi tradycjami koszykarskimi, który po przyjsciu Spółki jako sponsora od razu zameldował się w czołówce najlepszych drużyn w kraju. Ponadto w Lublinie działa także drużyna koszykówki kobiet – Pszczółka Polski Cukier AZS UMCS Lublin, która występuje na co dzień w najwyższej klasie rozgrywkowej i w ostatnich latach sięgnęła między innymi po superpuchar Polski.

Siatkówka

Siatkówka postrzegana jest jako bezpieczna i rodzinna dyscyplina sportowa, a przy tym bardzo dynamiczna i medialna. Zainteresowanie siatkówką deklaruje blisko 70% Polaków i jest to jedna z najchętniej oglądanych dyscyplin sportu. Sponsoring siatkówki gwarantuje markom Polski Cukier i Polskie Przetwory dotarcie do szerokiej publiczności oraz pozwala przenieść na wspomniane marki pozytywne emocje towarzyszące tej dyscyplinie.

Krajowa Spółka Cukrowa od wielu lat z zaangażowaniem wspiera drużyny siatkarskie w naszym kraju, wśród których znalazły się takie zespoły,



FOT. ARCHIWUM KRAJOWEJ SPÓŁKI CUKROWEJ S.A.

jak Polski Cukier Muszynianka Muszyna, Polskie Przetwory Pałac Bydgoszcz oraz Polski Cukier Avia Świdnik. Drużyny te, między innymi dzięki wsparciu KSC S.A., mogą pochwalić się sporymi sukcesami.

Wioślarstwo

Wśród najważniejszych klubów wspieranych przez KSC S.A. w tej dyscyplinie sportu jest Płockie Towarzystwo Wioślarskie. Jest to organizacja non profit, działająca nieprzerwalnie od 138 lat. Statutowa działalność polega przede wszystkim na organizowaniu i prowadzeniu szkolenia oraz popularyzacji wioślarstwa, jako dyscypliny olimpijskiej, na terenie Płocka i północnego Mazowsza.

Płockie Towarzystwo Wioślarskie zajmuje się również propagowaniem kultury fizycznej w szerokim tego słowa znaczeniu, prowadzi działalność wychowawczą, patriotyczną i integracyjną dla wielu pokoleń wioślarzy. Działalność sportowa jest najważniejszą sferą działalności klubu. Corocznie klub szkoli około 70 wioślarzy w kilku grupach ćwiczebnych, w wieku od 14 do ponad 30 lat, we wszystkich kategoriach wiekowych, od młodzika po mastersów. Na przestrzeni lat Płockie Towarzystwo Wioślarskie wychowało 11 olimpijczyków, w tym czterech medalistów olimpijskich (wszystkich, jakich miało miasto Płock), kilkudziesięciu medalistów mistrzostw świata i Europy oraz tysiące medalistów mistrzostw Polski.

Obok działalności sportowej Płockie Towarzystwo Wioślarskie prowadzi również działalność organizacyjną na rzecz popularyzacji wioślarstwa. Do najważniejszych przedsięwzięć w tej dziedzinie należy organizowanie mistrzostw Polski w sprincie wioślarskim (XII edycja) oraz imprezy towarzyszącej: XXXVII Memoriału Juliusza Kawieckiego. W mistrzostwach startuje wioślarska czołówka kraju. Celem imprezy jest wyłonienie najlepszych wioślarzy w Polsce na dystansie sprinterskim (500 metrów), jak również przybliżenie kibicom sylwetek najlepszych zawodników z Polski oraz dostarczenie społeczności Płocka i okolic niezapomnianych wrażeń i emocji sportowych, jakich dostarcza ta piękna dyscyplina sportu.

Drugim ważnym podmiotem w tej dyscyplinie jest Klub Wioślarski „Gopło” Kruszwica. To jeden z najstarszych klubów wioślarskich w Polsce, współzałożyciel Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich, o bogatych tradycjach w tej dyscyplinie sportu. Na przełomie ponadstuletniej działalności KW „Gopło” Kruszwica wychował mistrza świata seniorów, wicemistrza uniwersjady, mistrzów akademickich mistrzostw Europy, wicemistrzów młodzieżowych mistrzostw świata, mistrzostw

świata juniorów oraz kilkudziesięciu mistrzów Polski w różnych kategoriach wiekowych. Klub oprócz szkolenia dzieci i młodzieży, w czym osiąga najlepsze wyniki sportowe na terenie powiatu inowrocławskiego, od wielu lat jest organizatorem licznych regat o randze ogólnopolskiej i międzynarodowej w różnych kategoriach wiekowych. Wspaniały tor regatowy na jeziorze Gopło przyciąga do Kruszwicy wioślarzy nie tylko z Polski, ale i z Europy.

Lekkoatletyka

Spółka angażuje się w promocję aktywności fizycznej w wielu grupach wiekowych. Wśród działań skierowanych do seniorów wyróżnia się lekkoatletyka. KSC S.A. wspiera organizację halowych mistrzostw Polski w lekkiej atletyce masters (Toruń 2015 i 2019, Lublin 2020), mistrzostw Polski w wieloboju, w rzutach nietypowych oraz memoriału im. Grzegorza Duneckiego. Są to zawody skierowane do sportowców weteranów, podzielone na kategorie wiekowe, przy czym startujący zawodnicy przekraczają nawet setny rok życia!

Piłka nożna

Piłka nożna jest w Polsce od dawna najpopularniejszą dyscypliną sportową. Przewodzący kluby piłkarskie najczęściej są zlokalizowane w dużych ośrodkach miejskich. KSC S.A. skupia swoje wsparcie dla tej dyscypliny sportowej w lokalizacjach, w których prowadzi działalność produkcyjną. Drużyny te znajdują się na różnych poziomach rozgrywek. W większości reprezentowane są przez pracowników Spółki, plantatorów oraz członków ich rodzin.

Football Club Toruń to klub futsalowy z siedzibą w Toruniu, występujący w rozgrywkach Futsal Ekstraklasy – najwyższego szczebla rozgrywek halowej piłki nożnej w naszym kraju. Klub już od kilku lat wspierany jest przez KSC S.A. W poprzednim sezonie Football Club Toruń zdobył srebrny medal mistrzostw Polski. Futsal to najczęściej uprawiana dyscyplina halowa w Polsce i najszybciej rozwijająca się gra zespołowa w naszym kraju, bazująca na ligach środowiskowych. W samym Toruniu futsal uprawia ponad 1500 zawodników amatorów. Dzięki prostym regułom i niewielkim wymaganiom sprzętowym drużyny mogą rywalizować w dowolnej hali. Futsal cechuje się dużą dynamiką, w trakcie meczu pada wiele bramek, a zmagania zawodników można obserwować z niewielkiej odległości. Wszystko to sprawia, że ta odmiana piłki nożnej przyciąga na trybuny coraz większą liczbę kibiców.



FOT. ARCHIWUM KRAJOWEJ SPÓŁKI CUKROWEJ S.A.

Żużel

Żużel to w Polsce jedna z najbardziej popularnych dyscyplin sportu, gromadząca na trybunach tysiące kibiców. Emocje, adrenalina, ryk motorów, prędkość – z tym przede wszystkim kojarzy się speedway. W 2020 roku KSC S.A. wspierała między innymi organizację Indywidualnych Mistrzostw 1. Ligi Żużlowej oraz finał Turnieju o Złoty Kask.

Biegi

Bieganie ma wiele zalet, ponieważ jest to najprostsza i najbardziej naturalna forma ruchu, niezwykle korzystna dla zdrowia. Nie wymaga nakładów finansowych ani zakupu specjalnych akcesoriów. Uprawiać tę dyscyplinę może prawie każdy. Bieganie zmniejsza ryzyko zawału i chorób układu krążenia oraz zapobiega takim chorobom, jak osteoporoza, cukrzyca, nowotwory, nerwica czy depresja. Ponadto osoby, które często biegają, nie mają problemów ze zbędnymi kilogramami, a nadwaga i otyłość są im obce.

Cykl biegowy Zdrowo Zabiegani doskonale wpisuje się w mapę funkcjonowania i oddziaływania Krajowej Spółki Cukrowej S.A. Część tych wydarzeń odbywa się w okolicach funkcjonowania GK KSC S.A. (Toruń, Kruszwica, Nakło, Brześć Kujawski, Janikowo, Tuczo) oraz na terenach obszarów plantacyjnych spółki. Wśród tysięcy startujących znajduje się wiele osób związanych z cukrownictwem.

Inne dyscypliny

Wieloletnie zaangażowanie Krajowej Spółki Cukrowej S.A. w promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia obejmowało znacznie większą liczbę dyscyplin, takich jak żeglarstwo, wędkarstwo, jeździectwo, piłka ręczna, tenis stołowy, kolarstwo czy hokej na lodzie. W tych dyscyplinach promowane drużyny także odnoszą sukcesy w kraju i za granicą.

Odpowiedzialny pracodawca

KSC S.A. jako odpowiedzialny pracodawca regularnie zapewnia swoim pracownikom dostęp do infrastruktury sportowej i wspiera organizację zawodów sportowych dla pracowników Spółki. Wśród wydarzeń, których KSC S.A. była współorganizatorem, są między innymi turnieje piłki nożnej, piłki siatkowej, tenisa stołowego i ziemnego, a także turnieje szachowe. Organizowane tradycyjne Ogólnopolskie Cukrownicze Biegi w Werbkowicach zwykle podzielone są na poszczególne kategorie wiekowe, które pozwalają najmłodszym oraz seniorom spróbować sił na tej samej arenie, na której startują zawodowi biegacze.

Pracownicy Spółki włączają się również w sportowe akcje charytatywne, w zbiórki i challenge'e, podczas których zbierane są środki na rzecz najbardziej potrzebujących.

FOT. ARCHIWUM KRAJOWEJ SPÓŁKI CUKROWEJ S.A.



Drużyna piłkarska klubu Polski Cukier Kluczewia Stargard

Sport kreuje pozytywny wizerunek

Promocja Spółki poprzez sport i wydarzenia sportowe jest jedną z najpopularniejszych i najskuteczniejszych metod promocji. Sport zawsze kojarzy się z emocjami, pozytywną energią, ale także nieprzewidywalnością, co przyciąga widzów. Największe koncerty na świecie od lat uczestniczą w najważniejszych wydarzeniach sportowych, ponieważ zapewnia im to dotarcie reklamowe do znacznie szerszej grupy odbiorców. Sport na najwyższym poziomie od wielu lat kreuje pozytywny wizerunek Krajowej Spółki Cukrowej S.A. oraz jej marek: Polski Cukier i Polskie Przetwory.

„Aktywni i bezpieczni” – nagrodzone prace konkursowe

„**A** ktywni i bezpieczni” – pod takim hasłem ogłosiliśmy konkurs adresowany do osób powyżej 60. roku życia.

Zadaniem uczestników było opisanie refleksji na temat aktywności fizycznej w czasie epidemii COVID-19. Zachęcaliśmy, by seniorzy przybliżyli nam swoje doświadczenia związane z amatorskim sportem w trudnym czasie pandemii. Odzew był naprawdę zaskakujący. Spośród dziesiątków nadesłanych prac wybraliśmy te najbardziej inspirujące, które z największą przyjemnością prezentujemy na kolejnych stronach. Jesteśmy głęboko przekonani, że będą one motywacją dla innych, a aktywnych seniorów będzie w Polsce stale przybywać!

Sandra Dobkowska, 77 lat, Dobrzyniec

Wróciłam do wagi, którą miałam jako 18-latka

Poniedziałek – UTW i gimnastyka, wtorek – joga i taniec, środa – gimnastyka, czwartek – aerobik, piątek – UTW i basen. Tak wyglądał mój tydzień przez ostatnie parę lat. Początkowo zajęć było mniej, ale w miarę upływu czasu i gubienia kilogramów mój entuzjizm rósł, bo i efekty były zdumiewające.

Tak było do marca tego roku. Z dnia na dzień wszystko to się skończyło. Chwilę zajęło mi osiągnięcie jakiejś takiej równowagi i zorganizowanie aktywności na nowo.

Najpierw okazało się, że moja szkoła jogi rozpoczęła zajęcia online. Bingo! Potem koleżanki z gimnastyki dały mi znać, że również zajęcia naszej grupy seniorów zostaną wznowione przez internet. Podobnie zorganizował się mój UTW. Teoretycznie mogłabym znowu robić wszystko to, co przed wybuchem pandemii, gdyby nie fakt, że... nie mam internetu. Mieszkam na wsi, 40 kilometrów od miasta, do którego dojeżdżałam na wszystkie swoje zajęcia. Na wsi mam problem nawet z zasięgiem w komórce. Paradoksalnie dzięki koronawirusowi

przeorganizowałam swoje życie i dziś czerpię z tego same korzyści.

Nigdy nie miałam przydomowego ogródka, bo nie było na to czasu, ale gdy przyszła wiosna, ogródek sam się narodził i zapewnił więcej wysiłku fizycznego, niżbym się spodziewała. Las, w którym mieszkam, zaniedbywany od kilku lat, również upomniał się o swoje, a zbieranie grzybów to nie tylko przyjemność, ale i kilkaset przysiadów dziennie. Do łask wrócił rower, o którym zapomniałam – teraz pokonuję na nim kilka kilometrów dziennie. Na koniec zainstalowałam sobie w domu drabinki gimnastyczne, dzięki czemu mogę ćwiczyć jogę i gimnastykę. Jedynie basenu nikt mi nie postawi pod domem, ale mogę z niego zrezygnować. W połączeniu z nordic walkingiem i wycieczkami rowerowymi mam i tak zapewnioną sporą dawkę ruchu dziennie.

Po pierwszym szoku okazało się, że można żyć w izolacji, niewiele tracąc. Może nie jestem tak zajęta jak przed wybuchem pandemii, ale nie narzekam na nadmiar czasu. Większość zajęć ruchowych, w których brałam udział, ruszyła jesienią – już beze mnie. Nie chcę więcej poświęcać 2–3 godzin dziennie na dojazdy autobusem. Aktywność fizyczna sprawia mi radość i wpływa na świetne samopoczucie. W rezultacie dziś, w wieku 77 lat, wróciłam do wagi, którą miałam... jako 18-latka!

Izabela Wielicka, 68 lat, Warszawa

Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu

Mam 68 lat. Sport w formie amatorskiej towarzyszy mi prawie od pół wieku. W latach 70. – tenis, potem aerobik w pierwszych osiedlowych klubach fitness przy muzyce disco puszczonej z magnetofonu, który przynosiła instruktorka. Później – siłownia, po drodze jeszcze bieganie, rolki, rower i łyżwy. Odkąd sięgam pamięcią, większość czasu wolnego spędzałam aktywnie, chociaż formy tej aktywności z czasem ewoluowały – w klubie fitness odkryłam pilates i jogę, a bieganie zamieniłam na aktywny marsz. Niezmienne pozostały siłownia, rower, a od czasu do czasu – tenis z córką.

Za sprawą pandemii odkryłam, że w domu mogę ćwiczyć równie efektywnie! Treningi znajduję na YouTubie albo Facebooku. Uczestniczę w zajęciach online, a do roweru dokupiłam trenerkę. Nie są też potrzebne żadne specjalne przyrządy – zamiast hantelków można chwycić dwie półtoralitrowe butelki z wodą, matę da się zastąpić zwykłym kocem, a nawet kij od mopa przydaje się w treningach.

Dziś częściej trenuję w domu, a dwa razy w tygodniu chodzę do klubu. Jeśli pogoda dopisuje, to w weekendy wsiadam na rower. Do tego wykorzystuję każdą możliwość, żeby chodzić pieszo, i staram się dziennie robić minimum 12 tysięcy kroków.



Oczywiście nie ma co się oszukiwać: aktywnościom sportowym trzeba poświęcić trochę czasu, a niejednokrotnie – nawet zrezygnować z czegoś innego. Ja staram się ćwiczyć regularnie i nie szukać wymówek. Jak to w życiu, wszystko jest kwestią wyboru. Jeśli jednak od tego wyboru zależy to, jaka jest (lub będzie) jesień naszego życia, to na pewno warto!

Ewa Kerntopf, 64 lata, Warszawa

Codzienna walka z bólem i sztywnością mięśni... Będę uprawiać sport, dopóki starczy mi sił!

Pięć lat temu wykryto u mnie chorobę Parkinsona. Jest to choroba neurodegeneracyjna, jak dotąd nieuleczalna – leki, które przyjmuję, nie leczą, ale pozwalają lepiej funkcjonować. Najważniejszą rzeczą dla pacjenta są intensywne ćwiczenia ruchowe, które spowalniają rozwój choroby, a więc przedłużają komfort życia. To codzienna walka z bólem i sztywnością mięśni, ale nie poddaję się i walczę.

Początkowy okres pandemii był dla mnie bardzo ciężki, ponieważ wszelkie zajęcia grupowe zostały zawieszane. Dotychczas działałam w Mazowieckim Stowarzyszeniu Osób z Chorobą Parkinsona. Dzięki grantom, które uzyskałam, przez dwa sezony nasza grupa mogła pod okiem instruktorów tańczyć tango – eksperci zalecają je jako najbardziej złożoną formę ruchu. Trenowaliśmy również boks, poza tym bardzo często grałam w tenisa stołowego.

Nie dałam jednak za wygraną, a dzięki pomocy wielu osób udało mi się spędzić cały czas pandemii bardzo aktywnie. Starłam się codziennie wychodzić na długie spacerunki z kijkami wzdłuż brzegu Wisły, a w domu z mężem zaczęliśmy tańczyć tango. Wpadłam też na pomysł, aby kupić siatkę do ping-ponga. Przykręciłam ją do stołu kuchennego i zaczęliśmy rozgrywać z córką pasjonujące mecze. Ponadto nasi instruktorzy boksu prowadzili w internecie ćwiczenia gimnastyczne, dobrane



specjalnie dla chorych na Parkinsona. Również nasza instruktorka metody gyrokinesis (służącej wzmocnieniu mięśni i koordynacji ruchowej) zorganizowała zajęcia gimnastyczne online. Wreszcie w połowie maja, kiedy nastąpiło poluzowanie restrykcji, wróciliśmy do wcześniejszych zajęć sportowych.

Obecnie trenuję boks dwa razy w tygodniu, również gimnastykę mam dwa razy w tygodniu, a w soboty i niedziele – tenis stołowy. Te formy ruchu wpływają bardzo korzystnie na moje zdrowie. Wiem, że będę uprawiać te dyscypliny, dopóki starczy mi sił!

Tomasz Tęcza, 61 lat, Częstochowa

Zdrowie, tak jak pieniądze, zdobywa się w pocie czoła

Już 20 temu rzuciłem nałóg palenia papierosów i postanowiłem biegać, a 10 lat później zacząłem przygodę z morsowaniem, czyli zimowymi kąpielami w przerębli. Z ręką na sercu przyznaję, że – nie licząc pieczenia domowego chleba na naturalnym zakwasie i picia zielonej herbaty – to moje podstawowe uzależnienia.

Początkowo uprawiałem jogging codziennie rano przez pół godziny, od wiosny do późnej jesieni. Po sześciu latach truchtania spotkałem prawdziwych biegaczy na Biegu Śniadaniowym podczas pobytu nad Bałtykiem. Z upływem czasu zacząłem biegać cały rok, w każdych warunkach atmosferycznych, i startować w zawodach. Na początku 5 kilometrów, 10, 15... Potem półmaratony, maratony i wreszcie ultramaratony. Bieganie zahartowało mój organizm i chyba dlatego pierwsza zimowa kąpiel wśród lodu, mimo braku doświadczenia, nie miała skutków ubocznych.

Pandemia nie zmieniła szczególnie mojego podejścia do aktywności fizycznej. Owszem, pierwsze dni restrykcji były szokiem – bo jak to nie wychodzić z domu? Na szczęście nie zdecydowałem się, jak niektórzy moi znajomi, na całkowity lockdown. Do dziś część z nich boi się spotkań z innymi ludźmi. Co rusz łapią infekcje, dopada ich przeziębienie, prawdopodobnie w wyniku obniżonej odporności. Najgorsze jednak są szkody w psychice, będące skutkiem wycofania i odizolowania od świata zewnętrznego.



Kiedy zaczął obowiązywać dystans społeczny, wychodziłem biegać o czwartej lub piątej rano. Szanse na spotkanie innych ludzi były wówczas znikome. Próbowałem biegać w maseczce, ale zauważyłem niepokojące objawy ze strony układu oddechowego. Ostatecznie czas i intensywność treningów ograniczyłem na około dwa miesiące. Poza tym przemęczenie osłabia organizm i łatwiej o złapanie infekcji.

Po poluzowaniu rządowych zakazów stopniowo wracałem do normalnych treningów. Obecnie przez cały rok biegam i kąpię się w naturalnych akwenach. Uważam, że dzięki tym aktywnościom jestem o wiele zdrowszy niż 20 lat temu. Owszem, bieganie długodystansowe niesie ryzyko kontuzji, ale staram się wsłuchiwać w to, co przekazuje mi organizm. Bieganie i morsowanie nie tylko poprawiło moją kondycję i wzmocniło odporność, lecz także ukształtowało mnie w sferze mentalnej. Moje przewodnie hasło to: maratończyk nigdy się nie poddaje.

Jestem sportowcem amatorem i z perspektywy czasu żałuję jednego: że tak późno zdecydowałem się na zdrowy tryb życia. To właśnie aktywność fizyczna pozwala mi cieszyć się dobrym zdrowiem, zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Cóż, życie zaczyna... zaczyna się po czterdziestce ;-) Staram się wciąż marzyć i podejmować nowe wyzwania, bo przecież mam dopiero 30 lat z małym hakiem – przynajmniej w przeliczeniu na jedną nogę!

Ryszard Pieluchowski, 64 lata, Olsztyn

Korona Gór Polski i wędrówki z psem

Kiedy siedem lat temu adoptowałem ze schroniska w Olsztynie trzymiesięczną sunię Nutkę, nawet nie przypuszczałem, jak bardzo zmieni ona moje życie. Od początku poczuliśmy do siebie sympatię, która przerodziła się w obopólne zaufanie. Nutka okazała się bardzo pojętna, poznała wszystkie komendy, a aportowanie i łapanie frisbee stało się jej obsesją. Codziennie pokonujemy dystans około 10–15 kilometrów, zwiedzając i poznając różne zakątki kraju.

W listopadzie 2015 roku postanowiłem uatrakcyjnić nasze wędrówki – zdecydowałem, że zaczniemy zdobywać szczyty Korony Gór Polski. Pochodzę z Chrzanowa, dlatego miłość do gór wyssałem z mlekiem matki. Tak prezentuje się historia naszych wycieczek w ostatnich latach:

- 2015 – Skrzyczne – 1257 metrów n.p.m. – Beskid Śląski,
- 2016 – Radziejowa – 1262 metry n.p.m. – Beskid Sądecki,
- 2017 – Czupel – 930 metrów n.p.m. – Beskid Mały,
- 2017 – Lubomir – 904 metry n.p.m. – Beskid Wyspowy,
- 2018 – Turbacz – 1310 metrów n.p.m. – Gorce,
- 2019 – Wysoka – 1050 metrów n.p.m. – Pieniny.

Nasza pierwsza wspólna wyprawa – na Skrzyczne – została opisana w internecie: <https://aktywnizpsami.pl/wyprawa-nutki-skrzyczne/>. Obecnie planujemy wyprawę w Tatry Słowackie i zdobycie najwyższego szczytu Tatr – Rysów, z wejściem od Popradzkiego Plesa (szlak niebieski).

Epidemia spadła na nas jak grom z jasnego nieba. Przepisy okazały się łaskawsze dla właścicieli czworonogów. W rezultacie byłem świadkiem pożyczania sobie psów na spacer! To, co było wybawieniem dla ludzi, stało się zapewne zmorą dla psów, które z różnymi osobami wychodziły na spacer nawet po kilkanaście razy dziennie. Również zakaz wstępu do lasu spowodował zamieszanie w mojej codziennej aktywności z Nutką. Początkowo dalekie podróże nie wchodziły w grę i o Tatrach musieliśmy zapomnieć, ale okolice Olsztyna świetnie sprawdziły się na piesze wędrówki z PSYjacielem.

Dziś wracamy już do naszej normalnej aktywności. Pokonanie 10–15 kilometrów wokół podolsztyńskich jezior, jak Ukiel, Ustrych, Łańskie czy Krzywe, stało się



normalnością i pozwala zapomnieć o epidemii. Poluzowanie obostrzeń pozwoliło nam wybrać się nieco dalej, spakować plecak, zapiąć pas maszera i ruszyć w okolice Pieniężna do rezerwatu „Dolina Rzeki Walszy”. Jest to jeden z najstarszych rezerwatów nie tylko w Polsce, ale i w Europie. Powstał w 1907 roku. Przed drugą wojną światową teren rezerwatu był jedynym zadrzewionym terenem w okolicach Pieniężna. Wokół koryta Walszy znajdują się morenowe wzgórza, sięgające wysokości 127 metrów n.p.m. Rzeką Walsza w rezerwacie ma charakter rzeki górskiej, a strome podejścia tworzą niebywałe klimaty rodem z gór.

Na koniec życzę wszystkim dużo zdrowia oraz wielu aktywności fizycznych. Ja swoją aktywność odnalazłem siedem lat temu i – bez względu na wszystko – mam zamiar ją kontynuować. To mój sposób na życie i moja pasja. A Tatry Słowackie czekają!

Piotr Górski, 80 lat, Rakowiec

Sam skonstruowałem drabinę gimnastyczną – teraz wypada ćwiczyć!

Choć w przyrodzie zawitała do nas piękna polska jesień, to w moim życiu – w wieku 80 lat – panoszy się już zima. Mając świadomość tego, że po zimie życia nie nadchodzi wiosna i nie ma przebudzenia, łatwo się nie poddaję! Pomimo cukrzycy, arytmii, zwyrodnień kręgosłupa i wielu innych schorzeń próbuję walczyć o dobrą kondycję, zarówno psychiczną, jak i fizyczną.

Mieszkam na wsi, w lesie, z dala od wielkich skupisk ludzi. Dzięki temu mam wspaniałe warunki do bycia aktywnym: świeże powietrze, bez liku tras spacerowych. Któregoś razu przypomniałem sobie o swoim rowerze, pamiętającym jeszcze czasy PRL-u. Znalazłem też sflaczałą piłkę gimnastyczną i kijki do nordic walkingu, które dostałem w prezencie na... 65. urodziny. Wszystko to odkurzyłem, poskręcałem, naprawiłem. Co więcej, samodzielnie skonstruowałem drabinkę gimnastyczną. Zamontowałem ją w sypialni między łóżkiem, szafą i drzwiami. Ćwiczę przy niej przysiady i rozciągam mięśnie. Kusi mnie też zwisanie i podciąganie, ale to za parę lat, jak już uznam, że nic innego mi nie pomoże!

Jazda na moim wierzchowcu, czyli starym rowerze, którego przez wiele lat nie używałem, na początku mnie męczyła. Chwiałem się i jechałem zygzakiem od jednej krawędzi drogi do drugiej. Na piłce gimnastycznej też nie mogłem utrzymać równowagi, a kijki do nordic walkingu miałem ochotę schować



głęboko w szafie – trudno mi było złapać rytm: prawa ręka, lewa noga, nie odpychać się ruchem łokcia, lecz ramienia. Koniec końców: zadyszka, ból głowy i istny mętlik w głowie!

W wyniku tych tortur, które sam sobie zaaplikowałem, bolały mnie mięśnie i kręgosłup. Byłem wykończony. Z upływem czasu zaczęło się to jednak zmieniać, a dziś ćwiczenia sprawiają mi wielką radość. I choć lat mi przybywa, a siła ubywa, choć coraz częściej nic mi się nie chce, a coraz więcej mi nie wolno, to na złość chorobom i metryce dobry humor i ochotę do życia mam, o swoją kondycję dbam, jestem samodzielny i radę sobie dam!

Elżbieta Łobacz-Bącał, 69 lat, Żary

Nie zwalniam! Wciąż na piątym biegu

Jak zatrzymać rozpędzony pociąg, który ma zaplanowany rozkład jazdy, a nagle się okazuje, że trzeba go odstawić na bocznicę? Tym pociągiem jestem ja. Od 50 lat aktywna, do aktywności zachęcająca innych i nagle zmuszona do siedzenia w domu. Początek pandemii w Polsce odbił się szczególnie na seniorach. Strach, który wokół zapanował, spowodował wycofanie się starszych ludzi z życia społecznego. Do tego doszła obawa o własne życie.

U mnie trwało to krótko. Już pod koniec marca włączyłam się w akcję szycia maseczek i rozdawałam je seniorom – tym, którzy nie bali się wychodzić. Zdawałam sobie sprawę, że znajomi, siedząc samotnie w domu, mogą popaść w depresję. Wcześniej dwa razy w tygodniu prowadziłam dla nich gimnastykę, organizowałam wycieczki. Nagle stało się to niemożliwe. Zaproponowałam więc spacer. Początkowo wędrowałam samotnie, ponieważ wielu się bało. Ale ludzie powoli oswajali się z wirusem i zaczęli tęsknić za ruchem. Codziennie z inną osobą pokonywałam pieszo kilka kilometrów leśnymi ścieżkami. Pokazywałam znajomym najbliższą okolicę, a piękna pogoda dodawała nam energii.

Lekki powiew wiosny poczułam w trakcie rowerowych wojaży. Nareszcie można było zwiedzić dalsze rejony i przygotować plany na „wakacyjne środy”, które dla dzieci i młodzieży organizuję cyklicznie od kilkunastu lat. W moim turystycznym repertuarze nie mogło też zabraknąć gór. Weekendy spędzałam więc z wnukami w Karkonoszach – zdobyliśmy Borową, Wysoki Kamień i Sępia Górę.

Nastał czas wakacji. Tyle już lat organizowałam obozy wędrowne dla młodzieży, cośrodowe wycieczki, a teraz



mam odpuścić? Oj, namawiano mnie, żebym zrezygnowała, żebym to przemyślała. I przemyślałam! Wiedziałam, że dzieci zamknięte w czterech ścianach podczas nauczania zdalnego potrzebują oddechu, muszą nabrać sił w innym otoczeniu.

Udało się! Jeszcze w czerwcu odbył się obóz wędrowny w Tatrach i Pieninach. Całkiem sprawnie razem z dziećmi i młodzieżą z Żar zdobyliśmy Nosal, tatrzańskie doliny, Trzy Korony i Sokolicę. Osiem kolejnych wśród zagospodarowałam dzieciom i dorosłym, oferując liczne atrakcje turystyczne: wycieczki piesze, rowerowe i górskie. Wszystkie cieszyły się popularnością, a ja byłam dumna z tego, że nie ustąpiłam i że mogę patrzeć na zadowolone miny turystów.

Dziś obostrzenia złagodniały, ale wciąż działam na piątym biegu. Nie zwalniam, wymyślam kolejne atrakcje turystyczne dla mieszkańców Żar. Wróciłam do gimnastyki dla seniorów, proponowałam ćwiczenia matkom z dziećmi, organizuję wycieczki rowerowe i autokarowe. Nie uległam panice, nie odizolowałam się, a wzmożona aktywność z pewnością wzmocniła mój organizm. Póki mogę, nie wcisnę hamulca. Niech ten pociąg się toczy...

Bożena Skudlarska, 63 lata, Warszawa

Tak cudnie smakowało znów życie

Zawsze byłam osobą aktywną, kochającą ruch i sport. Kiedy trzy lata temu przeszłam na emeryturę, pomyślałam, że nareszcie będę miała czas na spełnianie marzeń, realizację planów i na aktywność sportową. Bardzo szybko udało się zgromadzić grupkę podobnych do mnie pasjonatów. Wkrótce w naszej dzielnicy powstała drużyna seniorów, którzy wspólnie trenują i biorą udział w zawodach. To był piękny czas. Nasz czas. Cieszyliśmy się swoim towarzystwem, dzieliliśmy radościami i troskami dnia codziennego, a przede wszystkim dbaliśmy o swoje zdrowie i tężyznę fizyczną.

Koronawirus przyszedł nagle, jak nieproszony gość, i odciął mi tlen. Z dnia na dzień zostałam pozbawiona swoich aktywności, znajomych, kontaktów z rodziną. Uczucie strachu, izolacji, poczucie osamotnienia były straszne. Zastanawiałam się, co robić, jak pomóc sobie i innym...

Po raz kolejny byłam wdzięczna za przyjaźń z komputerem i internetem, gdzie zaczęłam szukać informacji i grup wsparcia. Szybko znalazłam instruktorkę pilatesu, która w wyniku pandemii utraciła pracę i gotowa była prowadzić zajęcia online dla seniorów. Zajęcia odbywały się codziennie, a grono chętnych stawało się coraz liczniejsze. Śmiało mogę powiedzieć, że pilates uratował mi życie, wyrwał mnie z marazmu i zmobilizował do codziennego wysiłku. Grupa służyła wzajemnym wsparciem, wymienialiśmy się doświadczeniami i wspólnie podnosiłyśmy na duchu. Dla mnie to była trampolina do życia po życiu.

Brakowało mi jednak słońca, świeżego powietrza, spacerów. Tęskniłam do wolności. Stopniowo, w miarę łagodzenia restrykcji, zaczęłam ostrożnie i w samotności przemierzać ścieżki i bezdroża warszawskiego Bemowa. Jazda na rowerze lub marsz z kijkami w maseczce na twarzy wydają się teraz niedorzeczne, ale jakże cieszyły po długich tygodniach zamknięcia w domu. Coraz śmiejiej wracałam do sportu, korzystając z propozycji przygotowanych



przez władze dzielnicy dla najstarszych mieszkańców. Zaczęłam od nordic walkingu po Lesie Bemowskim i od jogi na trawie w parku. Ćwiczyliśmy w małych grupkach, z zachowaniem dystansu, ale nareszcie razem i na świeżym powietrzu. Cóż to była za radość i jaka pozytywna dawka energii!

Zaczęłam dzwonić po znajomych, namawiać do wyjścia z domu i do wspólnych ćwiczeń. Och, jakie to były trudne powroty, jak wielkie spustoszenie w umysłach i w samopoczuciu wyrządził koronawirus. Trudno to opisać. Ale nie poddawałam się! Pierwszą próbą wspólnych działań był organizowany przez ratusz marsz z kijkami na pięć kilometrów, przeznaczony dla osób 60+. Wystartowało 30 seniorów, w jednolitych strojach, ramię w ramię, w marszu po zdrowie, energię i dobre samopoczucie. Jak cudnie smakowało znów życie!

Tymczasem apetyt rośnie w miarę jedzenia. Podejmuję kolejne wyzwania i organizuję reprezentację Bemowa na dwie maziowieckie senioriady, w Mrozach i Kozienicach. Piękne, słoneczne soboty spędzamy razem, rywalizując na arenach sportowych, ramię w ramię z drużynami z innych miast. Słodko smakuje sukces, gdy można być członkiem zespołu. Promienne uśmiechy, satysfakcja i radość malująca się na twarzach to najlepszy dowód na to, że duch w narodzie nie zginął, że przetrwaliśmy ciężkie chwile i z wiarą i optymizmem patrzymy w przyszłość.

Bożena Mateja, 61 lat, Gdańsk

Kupiłam podstawowy sprzęt do ćwiczeń i rozpoczęłam aktywność w domu

Od około ośmiu lat jestem aktywna sportowo. Biegam maratony, trenuję triathlon. W ubiegłym roku ukończyłam zawody w Malborku (debiut w wieku 60 lat) – 4 kilometry pływania, 180 kilometrów rowerem szosowym i 42 kilometry biegu. Sport jest dla mnie lekiem na wszystko. Kiedy dzwonią do mnie dzieci z prośbą o przypilnowanie wnuków, ich pierwsze pytanie brzmi: „Mamo, masz dziś jakiś trening?”. Sportem zaraziłam swoje pociechy, które również startują w zawodach, a teraz kolej na wnuczki.

Na ten rok miałam już rozpisane plany treningowe. Zapisalam się na zawody biegowe, szosowe i triathlonowe. Niestety z powodu koronawirusa również świat sportu stanął na głowie.

Obiekty sportowe i pływalnie zostały zamknięte, a zawody – odwołane. Rozporządzenie o zakazie biegania, a więc i jeździe na rowerze, wywołało we mnie panikę. Co ja teraz zrobię?! Jak żyć?! Z czasem się pozbierałam. Kupiłam podstawowy sprzęt do ćwiczeń w domu, czyli hantle, rollery, maty, gumy

i piłki. Zamiast regularnych treningów na siłowni rozpoczęłam regularne ćwiczenia w domu. Całe szczęście, że jestem za pan brat z technologią, więc YouTube, webinary, instagramy i facebooki nie są mi obce. W internecie znalazłam mnóstwo wskazówek, ćwiczeń, począwszy od jogi, stretchingu, a na ćwiczeniach siłowych skończywszy.

Jazdę na rowerze w terenie musiał mi zastąpić trener. Pożyczyłam sprzęt od koleżanki, ustawiłam w piwnicy i systematycznie kręciłam wirtualne kilometry, korzystając z mobilnych aplikacji treningowych. Najgorzej było z bieganiem na zewnątrz – według niektórych interpretacji było ono zabronione. Wstawałam więc skoro świt i ruszałam do lasu, gdzie z dala od innych mogłam pobiegać. Poza tym sporo czasu poświęciłam na zaznajomienie się ze zdrową dietą dla sportowców. Nigdy nie mogłam znaleźć na to chwili. Dziś i teorię, i praktykę mam opanowaną. Dodatkowo zaczęłam systematyczne ćwiczenia oddechowe metodą Wima Hofa i Butejki – i już widzę pozytywne efekty!

Jedyne, czego nie udało mi się zorganizować w domowych warunkach, to spotkania ze znajomymi, rywalizacja na zawodach i możliwość bicia własnych rekordów. Ale to już pomalutku wraca. Wiem, że na wypadek kolejnej izolacji dobrze mieć w domu choćby substytuty sprzętów dostępnych w klubach fitness. To po prostu pozwala zachować sprawność i kondycję fizyczną.

Anna Nozderka, 62 lata, Warszawa

Trzy pokolenia turlały się solidarnie po dywanie. To był dobry czas wzajemnego zarażania się aktywnością



Nigdy nie byłam typem sportowca, w szkole nie lubiłam wu-efu. Kiedy dorosłam, mój zapas aktywności wyczerpywały praca, dom, ogród, działka, zakupy, dziecko, mąż i pies. Mijając oświetlone witryny siłowni, z politowaniem patrzyłam na ludzi podskakujących niczym chomiki w blasku monitorów.

Pierwszy raz na serio pomyślałam o ćwiczeniach w 2001 roku, kiedy na kilka miesięcy wysiadł mi błędnik. Gdy tylko odzyskałam jaką taką równowagę, rozejrzałam się za czymś, co mogłoby wzmocnić moją stabilizację. Padło na *belly dance*, czyli taniec brzucha, który wszedł mi w krew jak *masmoudi kabir*. Pokochałam taniec, byłam szczęśliwa.

Nagle, po 10 latach, uraz ręki odsunął mnie z choreografii zespołu. Byłam załamana. Złapałam starą raketę syna i nie chcąc pokonana opuścić sceny, po kilku lekcjach dołączyłam do tenisowego debla w grupie 80+. Grupa działała przy Towarzystwie Przyjaciół Uniwersytetu Warszawskiego i, o zgrozo, zawodnicy wygrywali ze mną bez najmniejszej zadyszki! Byli cudownie cierpliwi i zaraźliwie aktywni, więc zaczęłam wyjeżdżać z nimi na kajaki, narty, nordic i górskie szlaki.

Nagle przy wyciągu w Austrii mój plan runął. Roztrzaskałam sobie kolano. Zawzięłam się i dopingowana przez grupę, osiągnęłam w końcu pełny zakres zgięcia, choć z bólu o mało nie powypadały mi plomby. Niestety przeciążenia kręgosłupa sprawiły, że dopadła mnie rwa kulszowa. Potem doznałam kontuzji stopy. W rezultacie zamiast grać na korcie, wyłam z bólu, leżąc na podłodze. Minęły miesiące, zanim stanęłam na nogi bez cierpienia.

Moje 60+ zastało mnie nad morzem w Dębkach. Trafiłam tam w roli babci rocznego wnuka. Na plaży zorientowałam się, że młodzież zabrała także dmuchaną deskę z wiosłem. Tak odkryłam... stand up paddle. Najpierw tylko obserwowałam w słońcu, jak towarzystwo doświadczonych kitesurferów ze śmiechem wpada do morza. Spytałam, czy mogę spróbować. Usłyszałam: „Mama, daj spokój. Lepiej wyjdź na spacer, pochodź sobie”. Uparłam się, że chcę spróbować. Syn uległ, dał mi deskę i udzielił

kilku rad. Odepchnęłam się i powoli stanęłam na desce. Dawno nie czułam takiej satysfakcji! Oto efekt wielu godzin wylewania potu na salach rehabilitacyjnych i determinacji w domowym zaciszu. Syn aż pobiegł po kamerę i dumny dokumentował mój wyczyn, a ja po pierwszym sezonie regularnego supowania zostałam superką.

Zimą zdjęłam ze strychu narty i pokonując lęk, poszusowałam na niebieskie stoki. Euforii dopełnił powrót na korty w pierwszym dniu Nowego Roku 2020. Szło jak po maśle i nagle świat w trwodze stanął. Wykupiony karnet na korty i opłacona kajakowa majówka przepadły. Ale superki nie pękają, więc gdy w marcu moja rodzina potrzebowała schronienia przed zamknięciem w bloku, gościnnie przyjął ich pod swój dach. Stary dom z dużym ogrodem pod lasem okazał się idealnym rozwiązaniem – i tak rozpoczęliśmy wspólną izolację.

Zaraz na początku zniosłam całą swoją broń do walki o sprawność. Trzeba było nas widzieć w rodzinnej akcji, gdy wywijaliśmy w salonie na rollerze, piłce i berecie czy z taśmami! Trzy pokolenia turlały się solidarnie po dywanie! To był dobry czas wzajemnego zarażania się aktywnością. Dzięki synowej poznałam zalety nieznanego mi jogi. Z kolei syn wyszperał na strychu rakiety do badmintonu i zamiast w tenisa ziemnego graliśmy mecz za meczem w kometkę. Zawody strzeleckie, rzutki, wielkanocne wyścigi z jajkiem, kopanie piłki i huśtanie w ogrodzie, potem znowu dywan – i tak codziennie. Wspólna aktywność pozwalała nam rozładowywać napięcie związane ze stresem o zdrowie, pracę i przyszłość i zachować dobrą kondycję.

Czas epidemii był próbą. Nie tylko bliżej się poznaliśmy, lecz także zyskaliśmy nowe umiejętności i nawyki. Dzieci przejęły mój zwyczaj spędzania czasu na rozciąganiu się na podłodze. Podczas rodzinnych spotkań krzesła czy kanapa nie są już tak oblegane jak dawniej. Kiedy chcemy obejrzeć film, lądujemy wszyscy na podłodze, każdy sięga po coś dla siebie i zaczyna się pantomima, która przywraca elastyczność stawom zeszywniałym od siedzenia przy komputerze.



Gdy dwuletni wnuk przyjeżdża w odwiedziny, taszczy ze sobą roller i mówi: „Chodź, babcia, porolujemy się!”. A potem idą w ruch taśmy i berety. Kiedy kończymy i porozciągamy mięśnie, kładzie się z poważną miną na dywanie, wydając znajomą komendę: „A teraz relaks, babciu, oddychaj!”. Mój zmęczony kręgosłup doznaje ulgi, a serce rośnie, bo wiem, że to nie był stracony czas. Lekcje, które otrzymałam od życia, odrobiłam, a dzięki epidemii miałam czas i sposobność podzielić się zdobytym doświadczeniem i przekazać je bliskim.

Teresa Wolska, 65 lat, Jankowice

Zawsze byłam żywiołowa i chętna do zajęć ruchowych

Mam 65 lat, jestem zdrowa, sprawna i energiczna. Mieszkam sama i chcę być niezależna od innych tak długo, jak to tylko możliwe.

Od zawsze byłam żywiołowa i chętna do zajęć ruchowych. Przed czasem pandemii korzystałam z oferty Pszczyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Uczestniczyłam w gimnastyce oraz jodze, korzystałam z zajęć na pływalni. Ponadto ćwiczyłam w klubie fitness – wybierałam stretching, pilates lub ćwiczenia ukierunkowane na wzmacnianie partii mięśniowych brzucha, pośladków i ud. Chodziłam na spacer, jeździłam na wycieczki rowerowe. To był mój styl życia.

Wszystko skończyło się 14 marca, gdy nadszedł czas epidemii. Posłusznie poddałam się izolacji. Z nudów zaczęłam dogadzać podniebieniu. Po kilku dniach stwierdziłam, że jest mi wygodnie. Czas płynął leniwie i czułam się świetnie. Ale już po kilkunastu dniach zauważyłam, że przybyło mi kilogramów! Kobięca próżność i chęć podobania się sprawiły, że szybko się opamiętałam.

Zaczęłam od spacerów (pożyczałam nawet psiaka od córki!) i jazdy na rowerze (kilkunastominutowe

przejażdżki po okolicy). Mieszkam na wsi, więc bezkonfliktowo łączyłam dbałość o siebie z przestrzeganiem obowiązujących przepisów. Podjęłam również próbę codziennych ćwiczeń w mieszkaniu. Jednak szło mi dość słabo, ćwiczyłam byle jak lub odpuszczałam ćwiczenia danego dnia.

Na szczęście COVID-19 też nieco odpuścił i mogłam wyjechać na wakacje. Wybierałam się na długie spacer, wędrowki po górach, pływałam. Po powrocie konsekwentnie realizuję wszystkie wypracowane formy aktywności – rodzinne wycieczki w góry, wypadki rowerowe, spacer wśród pszczyńskich atrakcji turystycznych, po których oprowadzam odwiedzających mnie znajomych.

Ostatnio korzystam też z oferty klubu fitness – trzy wizyty w tygodniu po półtorej godziny. Wykonuję kompleksowe, intensywne ćwiczenia wszystkich części ciała. Po treningach potrzebuję kilku godzin na odpoczynek, ale jestem z siebie zadowolona i dumna, że odzyskuję formę i figurę. NIE DAM SIĘ! Za bardzo kocham siebie i życie, by pozwolić na zaniedbanie, wycofywanie się z relacji i rezygnowanie z możliwości, jakie niesie zdrowe i szczęśliwe życie. Oczywiście, wiek może być ograniczeniem, ale nie mam na niego wpływu. Natomiast mam wpływ na swoją sprawność oraz swoje samopoczucie. Nie chcę, zasłaniając się wiekiem, gnuśnieć i coraz bardziej poddawać się przypadłościom, które są konsekwencją lenistwa i wygodnictwa. Walczmy o dobrostan ciała, umysłu i ducha!

Danuta Ciask, 64 lata, Dąbrowa

Pomimo lęku dają radę, wiek wcale nie musi nas ograniczać

Mam 64 lata. Moja przygoda ze sportem w wieku senioralnym zaczęła się 11 lat temu. Pobyt w sanatorium w Kołobrzegu, gdzie trochę jeździłam rowerem, wyzwolił we mnie chęć uprawiania sportu, a w szczególności – właśnie jazdy rowerem.

Po powrocie z sanatorium od razu kupiłam rower. To były najlepiej zainwestowane pieniądze! Co roku pokonywałam około 600–800 kilometrów. W 2017 roku brałam udział w akcji „Pomoc mierzona kilometrami”. Udało mi się przejechać dystans 1353 kilometrów. Dobrą passę aktywności rowerowej przerwał mi upadek w czerwcu 2019 roku – zwichnęłam staw łokciowy lewej ręki. Ręka w gipsie przez pięć tygodni, potem żmudna i długa rehabilitacja, żeby przywrócić ją do dawnej sprawności. W efekcie rower poszedł w odstawkę.

Żeby nie zwariować, musiałam poszukać innych sposobów na aktywność fizyczną. Oprócz ćwiczeń związanych z usprawnianiem ręki zaczęłam wykonywać ćwiczenia na wzmocnienie mięśni kręgosłupa i brzucha. W listopadzie w ramach rehabilitacji stawu łokciowego i kręgosłupa lędźwiowego zdecydowałam się na basen. Wtedy też postanowiłam rozpocząć naukę pływania. Trzy razy w tygodniu meldowałam się na gimnastyce w basenie i raz w tygodniu na lekcji pływania pod okiem instruktora. Biorąc pod uwagę strach przed wodą, robiłam dosyć szybkie postępy. Jako cel wyznaczyłam sobie opanowanie pływania do swoich urodzin 10 lipca.

Niestety wiosna przyniosła duże zmiany. Wiadomość o szerzącym się koronawirusie wyrzuciła do góry nogami życie każdego z nas. Strach, niepewność, natłok fatalnych informacji, wprowadzenie obostrzeń – wszystko to spowodowało, że zwłaszcza seniorzy zamykali się w domu. To był trudny czas. Nie zrezygnowałam jednak z aktywności. Codziennie odpalałam komputer i przynajmniej godzinę dziennie ćwiczyłam, korzystając z zestawów ćwiczeń udostępnianych na portalach dla osób uprawiających sport. Rozkładałam matę na podłodze, chwytaliśmy ciężarki i robiłam trening.

Dopiero w połowie maja ponownie ruszyłam na rower, a w czerwcu – na basen. Cały czas praktykuję treningi przez internet. Staram się również robić 10 tysięcy kroków



dziennie, choć bywa to trudne, gdy pogoda nie dopisuje lub gdy jeżdżę rowerem. Wyzaczyłam sobie jednak cel, by codziennie przeprowadzić przynajmniej jeden trening bez żadnych wymówek – i tego się trzymam.

Najtrudniejszą aktywnością jest dla mnie pływanie. Otylią Jędrzejczak już nie zostanę, ale biorąc pod uwagę fakt, że do listopada ubiegłego roku bałam się zanurzyć głowę pod wodą, a dziś pływam stylem grzbietowym i nieźle radzę sobie kraulem, muszę przyznać, że jestem z siebie dumna. Pomimo lęku dają radę. Jestem najlepszym dowodem na to, że jeżeli się chce, to można wszystko, a wiek wcale nie musi nas ograniczać.

Sport wyzwolił we mnie duże pokłady energii, daje mi radość i zadowolenie z życia. Nie wyobrażam sobie siedzenia w domu przed telewizorem. Są też bardziej wymierne rezultaty tych ćwiczeń: bóle kręgosłupa stały się mniejsze lub nie ma ich wcale. Funkcjonuję bez środków przeciwbólowych, a moja sylwetka stała się smuklejsza, tak jakby ubużyło mi lat!

Renata Zawadzka, 62 lata,
Gorzów Wielkopolski

Mieć plan na każdy dzień, dostosować swoje pasje do nowych warunków

Za moim oknem jawi się inny świat. Inny niż wczoraj, przedwczoraj i kilka dni temu. Świat, w którym nie słyhać już szczebiotania wnuków budujących z babcią bazę i nie ma wypraw z koleżankami na basen czy do kawiarenki z lodami. Są za to samotność, strach o najbliższych i puste ulice. Widok przemykających ludzi bez twarzy, z rękoma w gumowych rękawiczkach, puste sklepy i wizja armagedonu tworzona przez środki masowego przekazu przeraziły niejedną osobę. Strach dotknął szczególnie tych, którzy nie mają już 20 lat, ale trzy razy więcej. Ja także poczułam, że coś się kończy, i było mi zwyczajnie żal.

Miałam dwa wyjścia: albo poddać się tej psychozie, albo jak dotąd walczyć o zdrowe ciało i umysł i czerpać z życia pełnymi garściami. Wybrałam to drugie.

Przede wszystkim musiałam dostosować swoje pasje i przyzwyczajenia do nowych warunków. Bo dlaczego miałabym nagle zrezygnować z porannego rozciągania mięśni, ćwiczeń na kręgosłup czy tańca przed lustrem? Robię to przez pół godziny codziennie, by zwalczyć sztywność kręgosłupa, ale też nabrać pozytywnej energii na resztę dnia. Nagroda za wysiłek paruje już w pięknej filiżance. Mimo lęku unoszącego się w powietrzu dzień zaczyna się zwyczajnie.

Rytm mojego dnia musi być zachowany. Żadnego użalania się, bezmyślnego patrzenia się w sufit czy depresyjnych nastrojów. Gdy przychodzi południe, przesadzam kwiaty na balkonie, przemalowuję doniczki na inny kolor albo przeglądam książki, na których lekturę nie miałam dotąd czasu.

W kącie pokoju stoi sztaluga, więc czasem wyjmuję farby i zabieram się do pracy. Temat obrazu musi być wesoly – na przekór wszystkiemu. Same jasne barwy i piękne kwiaty. Nie przeszkadza mi brak talentu, już samo mieszanie w farbach sprawia mi przyjemność.

Gdy kręgosłup zaczyna odmawiać posłuszeństwa, trzeba się ruszyć. Zakładam plecak i wyruszam do sklepu – ale nie tego na dole, wybieram sklepik wiejski cztery kilometry dalej. Maseczka na twarz, kijki w dłonie i ruszam drogą dookoła miasteczka, szerokim łukiem omijając ludzi. Oni tak samo boją się mnie jak ja ich. Po drodze spotykam sąsiadów, nie rozmawiamy, wystarczy samo „dzień dobry”. Oto samotność w tłumie – niby razem, a jednak osobno. Gdy wracam zmęczona, pozwalam sobie na krótką drzemkę, nie mogę przecież odmówić organizmowi tego, co mu trzeba. On wie, co jest dla mnie najlepsze.

Ale dosyć samotności! Włączam komputer, słyszę perlisty śmiech wnuków, pełen troski głos dzieci i codzienne pytanie: „Mamo, jak się czujesz?”. Z uśmiechem odpowiadam: „Sama ze sobą? Bardzo dobrze!”. I nie kłamię, naprawdę wykorzystuję ten trudny czas na bycie sama ze sobą.

Bożena Nowak, 64 lata, Szczawnica

Moje aktualne życie? Aktywne!

Nie myślałam szczególnie o sporcie, gdy byłam młodsza. Byłam zaabsorbowana pracą zawodową i rodziną, a życie tak czy siak wymagało ode mnie wzmożonej aktywności fizycznej i psychicznej. Aż przyszedł czas emerytury... By się nie zastać, nie zramoleć i nie zwiędnąć oraz łatwiej uporać się z lękami o przyszłość, które często przyprawiają o bezsenność – postawiłam na aktywność.

Przed pandemią regularnie uprawiałam nordic walking. Mieszkam w pięknym miejscu, gdzie łatwo znaleźć trasę na codzienne treningi. Ponadto regularnie uczestniczyłam w zajęciach ruchowych organizowanych przez nasz UTW. Niestety pandemia całkiem zdeorganizowała życie seniorów. Ciągle słyszałam apele nakłaniające starszych: „Zostań w domu”, „Izoluj się od innych, bo jesteś w grupie podwyższonego ryzyka”. Początkowo faktycznie nie wystawiałam nosa za drzwi. Sporadycznie się gimnastykowałam, skakałam na skakance i ćwiczyłam z dużą piłką. Próbowałam ćwiczyć na balkonie, ale szybko przestałam. Chyba się wstydziłam.

Kiedy reżim sanitarny poluzowano, powróciłam do spacerów z kijkami, ale już nie tak systematycznie jak wcześniej. Niestety się rozleniwiłam. Zauważyły to chyba moje dzieci i sprawiły mi rower. Byłam przerażona, bo nie jeździłam... 40 lat! Stopniowo poruszałam się coraz pewniej. Dziś wręcz wspomagam się dzwonkiem i okrzykami: „Uwaga, wyprzedzam!”. Wprawdzie zdarzyło mi się zaliczyć upadek, ale na szczęście bez dotkliwych konsekwencji.

Dużą porcję ruchu zapewniają mi spacer z wnukami. To zaledwie kilkuletnie berbecie, a jakże szybko przemieszczają się na hulajnogach i małych rowerkach! By za nimi

nadażyć i czuwać nad ich bezpieczeństwem, muszę bić rekordy w biegach długodystansowych babć senierek.

Relaksem jest dla mnie również ukwiecanie przyblokowego ogródka. Konkurujemy z sąsiadkami, czyj będzie ładniejszy, mimo że plewienie i podlewanie daje się we znaki – oj, siły już nie te! Jednak efekt w postaci zadbanego, kwitnącego ogródka, który cieszy oczy mieszkańców, niesamowicie satysfakcjonuje.

Wkrótce wznawia działalność nasz uniwersytet trzeciego wieku, którego jestem aktywną słuchaczką. W ofercie zajęć znajduje się aerobik w wodzie, gimnastyka rehabilitacyjna, gimnastyka przy muzyce, tai-chi czy nordic walking. Z większości tych zajęć będę systematycznie korzystać. Jeżeli czas i siły pozwolą, chciałabym zakupić sobie karnet do siłowni. Podczas pobytu w sanatorium korzystałam regularnie z siłowni i bardzo dobrze się czułam.

Aktywność nie zawsze przychodzi mi łatwo. Często siłuję się ze sobą, aby jej nie zaprzestać. Nigdy jednak nie żałuję, jeżeli się przemożę. Namawiam też innych seniorów do podejmowania różnych form aktywności, bo to nieodzowny lek powodujący dobre samopoczucie i pozwalający pozostać dziarskim i pogodnym seniorem.

Gdy na dworze się ściemnia, wychodzę na taras, by poczuć powiew wiosny. Wieczorem obejrzę spektakl Teatru Narodowego online, wybiorę się na wirtualną wycieczkę po Luwrze lub napiszę wiersz. Czasem wyjmuję druty i dziergam szal, w końcu trzeba zdążyć przed zimą. Kiedy indziej decyduję się na domowe spa, czyli maseczka na twarz, balsamy na ciało – to wystarczy, by poczuć, jakby się miało 20 lat mniej.

Gdy dzień powoli dobiega końca, kładę się na macie, ćwiczę brzuszki i obmyślam kolejny, by nie dać się pokonać bezsilności. Mój świat jest tam, gdzie jestem ja!

Krzysztof Cnotliwy, 68 lat, Pleszew

Regularnie gram z kolegami w tenisa

Jestem emerytowanym nauczycielem wychowania fizycznego. Moją pasją od zawsze było amatorskie uprawianie sportu oraz kibicowanie. Amatorsko grałem w tenisa, biegałem, także w półmaratonach, zaliczyłem nawet dwa triatlony. Ponieważ zdrowie pozwala mi na kontynuację sportowych zainteresowań, robię to dalej, oczywiście odpowiednio dozując intensywność wysiłku.

Dwa razy w tygodniu gram z kolegami w tenisa, przeważnie w debla. Daje mi to wiele satysfakcji. Gramy także w zimie – w Pleszewie są dwie hale tenisowe, które pozwalają grać mimo niesprzyjającej pogody.

Jazda na rowerze to moja druga pasja. Staram się jeździć raz lub dwa razy w tygodniu. Wraz z bratem pokonujemy około 30–50 kilometrów podczas każdej wycieczki. W pobliżu Pleszewa znajduje się wiele ciekawych miejsc do zwiedzania, pojawia się coraz więcej ścieżek rowerowych.



W młodości chodziłem po górach, zaliczyłem wszystkie polskie szczyty. W ferie zimowe od kilku lat wyjeżdżam z rodziną na narty do Białki Tatrzańskiej, a wakacje letnie spędzamy nad morzem. Wiele lat temu jeździłem też na nartach w Alpach – we Włoszech i Austrii.

Jako nauczyciel prowadziłem wiele zespołów koszykarskich, mogę się pochwalić wieloma reprezentantami kraju w różnych kategoriach wiekowych, którzy obecnie grają na parkietach ligowych. Obecnie pod szyldem KS Kosz Pleszew prowadzę zajęcia koszykarskie w Pleszewie oraz pobliskim Kowalewie. Młodzi koszykarze to chłopcy z roczników 2007–2010. Uczestniczymy w rozgrywkach Wielkopolskiego Związku Koszykówki, jeździmy na turnieje ogólnopolskie i obozy sportowe. Od 2017 roku corocznie organizuję również ogólnopolskie turnieje koszykówki. Oczywiście w okresie pandemii, od marca do połowy kwietnia, musiałem zawiesić zajęcia koszykarskie z dziećmi, ograniczyłem też swoją aktywność sportową.

Poza koszykówką, jazdą na rowerze i grą w tenisa zajmuję się też społecznie pielęgnacją ceglanych kortów tenisowych i sędziowaniem zawodów sportowych. Za swoje zaangażowanie podczas całej pracy zawodowej otrzymałem liczne nagrody i wyróżnienia, z nagrodą Ministra Edukacji Narodowej włącznie. W Pleszewie zostałem wyróżniony nagrodą dla najlepszego trenera 2018 roku.

Maciej Zdziarski

Prezes Fundacji Instytut Łukasiewicza

Dziennikarz, fotografik, działacz społeczny, menedżer i przedsiębiorca. Absolwent Wydziału Nauk Historycznych i Społecznych Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Pracował w Radiu Zachód, Radiu Kraków, PR1 i PR3 oraz w TVP Info i TVP1, gdzie prowadził programy publicystyczne, m.in. „Kwadrans po ósmej” i „Rozmowa dnia”. Współpracował z „Życiem Warszawy” i „Rzeczpospolitą”.

Współtworzy Krakowską Akademię Profilaktyki, kierując kampaniami społecznymi „Postaw na rodzinę!” i „Przeciw pijanym kierowcom!”. Autor publikacji popularyzatorskich, m.in. „Starsi rodzice. Recepty na dobrą starość” (2012), dwóch tomów książki „Uzależnienia behawioralne. Rozmowy z ekspertami” (2013, 2015) oraz pięciu tomów publikacji „Seniorze, trzymaj formę!” (2015–2019). Wspólnie z Aleksandrą Wójcik opublikował książkę reportażową „Dobranoc, Auschwitz” (2016).

Jako konsultant i pracownik dużych organizacji biznesowych prowadzi projekty z obszaru społecznej odpowiedzialności biznesu, budowania tożsamości historycznej firm, kultury korporacyjnej i wolontariatu pracowniczego. Doradza również w zakresie zmian wynikających z demograficznego starzenia się społeczeństwa. Członek rządowej Rady ds. Polityki Senioralnej II kadencji (2020–2024).



www.gdymilknaoklaski.pl

www.instytutlukasiewicza.pl

Wydawca:



Partnerzy projektu:



Publikacja współfinansowana
ze środków Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu

ISBN 978-83-955656-4-9