

Maciej Zdziarski

# ***Gdy milkną oklaski***

Opowieści weteranów polskiego sportu cz. 3

***Gdy milkną oklaski***

Maciej Zdziarski

# ***Gdy milkną oklaski***

Opowieści weteranów  
polskiego sportu  
cz. 3

Kraków 2022

## Gdy milkną oklaski

### Opowieści weteranów polskiego sportu, cz. 3

Maciej Zdziarski

#### Współpraca

Aleksandra Bujas, Renata Gamrat-Tomsia, Filip Paluch, Grzegorz Skalka, Magdalena Stokłosa, Aleksandra Wójcik

#### Projekt graficzny i skład

Przemysław Mazur, Filip Paluch, Tomasz Żyłko

#### Redakcja i korekta

Ewa Dąbrowska, eKorekta24  
Adrianna Hess, eKorekta24

#### Druk

Toruńskie Zakłady Graficzne Zapolex Sp. z o.o.

Copyright © by Maciej Zdziarski

© Copyright for this edition by Instytut Łukasiewicza, 2022

ISBN 978-83-962258-7-0

#### Zdjęcia na okładce

PAP / Piotr Teodor Walczak, PAP / Przemek Wierzchowski,  
Jan Kucharzyk / East News, Kuba Atys / Agencja Wyborcza.pl,  
Michał Szalast / East News, Marek Żochowski / Newspix.pl

Projekt dofinansowano ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach Programu „Sport dla Wszystkich”.

Słowo wstępne Ministra Sportu i Turystyki	6
Od autora	8
<i>Nie dopuszczałem do siebie myśli, że przyjechałem po złoto</i> Rozmowa z <b>Robertem Syczem</b>	15
<i>Dla zawodnika usłyszeć tuż przed startem, że ktoś liczy na sukces, to ogromna presja</i> Rozmowa z <b>Tomaszem Kucharskim</b>	39
<i>Pomyślałem: „Kurczę, Andrzej, musisz wytrzymać, bo jak dociągniesz do końca, to będziesz co najmniej wicemistrzem olimpijskim”</i> Rozmowa z <b>Andrzejem Wrońskim</b>	61
<i>Zapłaciliśmy frycowe. A potem wyszedł Witek Woyda i wygrał. Poczuliśmy się pewniej</i> Rozmowa z <b>Lechem Koziejowskim</b>	85
<i>Brakowało kasy, mimo to zasuwaaliśmy ciężko i zrobiliśmy wielkie postępy</i> Rozmowa z <b>Tomaszem Majewskim</b>	105
<i>O rany, zdobyli to, o czym marzyli, może i ja tak mogę?</i> Rozmowa z <b>Jackiem Wszolą</b>	129
<i>Pierwszą judogę – ludzie mówią na to „kimono” – uszyła mi babcia z płótna żeglarskiego</i> Rozmowa z <b>Waldemarem Legieniem</b>	153
<i>Mając za sobą ponad 20 lat w profesjonalnym sporcie, nie wyobrażam sobie życia w innej dziedzinie</i> Rozmowa z <b>Mają Włoszczowską</b>	179
<i>Jestem osobą, która jak usłyszy, że się nie da, odpowiada: to ja ci pokażę, że się da</i> Rozmowa z <b>Katarzyną Bachledą-Curus</b>	201
Pożegnania z mistrzami	222
<i>Dopiero kiedy stanąłem na podium i usłyszałem Mazurka Dąbrowskiego, uzmysłowiłem sobie, czego dokonałem</i> Rozmowa z <b>Egonem Frankem</b>	225
<i>Nie bez powodu wszyscy geriatrzy mówią, że lekarstwa można zastąpić ruchem, ale ruchu nie zastąpimy żadnym lekarstwem</i> Rozmowa z <b>dr n. med. Alicją Klich-Rączką</b>	245
Ćwiczyć można nawet przy chorobach przewlekłych	257

# Słowo wstępne

**M**ilo mi zaprosić Czytelników do lektury wyjątkowej publikacji złożonej ze świadectw wybitnych reprezentantów Polski. Osoby, które tworzyły historię polskiego sportu po II wojnie światowej, dają nam cenne lekcje wytrwałości, uporu w dążeniu do celu i walki z przeciwnościami losu. To lekcje płynące z zapisanych w książce słów, ale i wspaniałych zdjęć prezentujących niezapomniane chwile z dziejów polskiego sportu. Skupienie i koncentracja podczas startu, ulga i radość w momencie triumfu – to wszystko można wyczytać z twarzy Bohaterów uwiecznionych na fotografiach.



Wzruszają wspomnienia z olimpijskiego podium, ale nie mniej pouczające są te najwcześniejsze, z czasów dzieciństwa i wczesnej młodości. Pokazują one, że nawet gdy początki są trudne, na starcie wszyscy są wygrani. Właśnie dlatego Ministerstwo Sportu i Turystyki stawia na wspieranie aktywizacji dzieci i młodzieży, budzenie w nich pasji do sportu oraz zapewnienie im niezbędnej infrastruktury sportowej. To warunek, by wzrastały kolejne pokolenia wspaniałych zawodników, przyszłych reprezentantów Polski, olimpijczyków. W tym celu zdecydowaliśmy się przygotować do wdrożenia we wrześniu br. pilotaż programu identyfikacji sportowych talentów w szkołach oraz program budowy 1000 hal sportowych o lekkiej konstrukcji w gminach wiejskich i miejsko-wiejskich.

W rozmowach z multimedalistami olimpijskimi przewijają się wspomnienia związane z pierwszymi trenerami i często niewielkimi klubami sportowymi, w których rozpoczęła się wielka, mistrzowska kariera. Małe i średnie kluby sportowe – ze wspaniałymi, zaangażowanymi trenerami – to kuźnie talentów. Ministerstwo Sportu i Turystyki wspiera je w ramach Rządowego Programu KLUB. W 2022 r. wsparciem objęliśmy najwyższą w historii liczbę podmiotów – 5766 – i zwiększyliśmy budżet do rekordowej kwoty ponad 69 mln zł. Nie mam wątpliwości, że to doskonale zainwestowane pieniądze.

Mądre, przemyślane wspieranie aktywności fizycznej wszystkich grup wiekowych, od dzieci i młodzieży po dorosłych i seniorów, jest jednym z najważniejszych zadań ministra sportu i turystyki. Z radością przyjmuję każdą inicjatywę, która – podobnie jak niniejsza książka – wykorzystuje wiedzę i doświadczenie starszych pokoleń polskich zawodników. Sport pozostaje w centrum ich życia, a oklaski nigdy nie powinny milknąć!

Wierzę, że popularność mistrzów sprzed lat i siła autorytetu, który wypracowali sobie podczas kariery zawodniczej, może zainspirować młodszych i starszych do uprawiania sportu. Aktywność fizyczna to warunek zdrowia, sprawności i dobrego samopoczucia. Nigdy nie jest za późno, by poznać piękno sportu. Dziękuję Bohaterom i Autorowi książki za to, że zechcieli się nim podzielić.

Wszystkim Czytelnikom życzę przyjemnej lektury i wielu wspaniałych chwil ze sportem!

**Kamil Bortniczuk**  
**Minister Sportu i Turystyki**

# Od autora

**Z**wielką przyjemnością pragnę przedstawić Państwu kolejny tom w ramach serii „Gdy milkną oklaski”, rozpoczętej w 2020 r. W tegorocznym wydaniu do rozmowy zaprosiliśmy multimedalistów olimpijskich. Łączy ich nie tylko fakt bycia utytułowanymi zawodnikami, lecz również to, że po zakończeniu kariery nadal pozostają aktywni i zaangażowani w działalność sportową.



FOT. MARCIN ŁOBACZEWSKI

Jestem ogromnie wdzięczny, że wybitni reprezentanci Polski – przedstawiciele kilku pokoleń – zechcieli opowiedzieć mi o swojej drodze życiowej. Ich kariera przypadła na różne epoki w polskiej historii: w przypadku najstarszych na trudne lata powojenne, a w przypadku najmłodszych – na czas wielkich przemian społeczno-gospodarczych lat 90. lub pierwszą dekadę XXI w. Niezależnie od czasu, w którym przyszło im rozwijać sportowy talent, wszystkich cechowały wielka determinacja, odwaga i hart ducha.

W wywiadzie otwierającym Robert Sycz – mistrz olimpijski z Sydney i Aten – mówi o tym, że wygrana, choć okupiona wielkim wysiłkiem i treningiem, zawsze jest niespodzianką. „W sporcie wszystko się może wydarzyć” – trzeba pokory, ciężkiej pracy, a jednocześnie wiary we własne siły. Zmagania sportowe to także sztuka wychodzenia z kryzysów, czego dowiódł Sycz w duecie z Tomaszem Kucharskim – kolejnym rozmówcą. Osada Sycz-Kucharski zapisała piękną kartę w historii polskiego wioślarstwa, choć za kulisami startów nie brakowało trudnych chwil.

„To było przede wszystkim ogromne, hartujące charakter wyzwanie. Ale też przyjaźń, na koniec szorstka, która wniosła dużo w moje życie. Dzisiaj bardzo dobrze wspominam ten czas i cieszę się, że mogłem przeżyć coś takiego jako w miarę młody człowiek. Później mi to pomagało w życiu” – przekonuje Kucharski.

Andrzej Wroński – dwukrotny mistrz olimpijski w zapasach – także zwraca uwagę na to, że sport go ukształtował, a swój życiowy sukces traktuje jako dar i zobowiązanie. „W rodzinnym mieście reaktywowałem dawny klub zapaśniczy Morena Żukowo. Chciałem, żeby wychował się tutaj następca Andrzeja Wrońskiego. [...] Mam satysfakcję z tego, że dzięki mojej pomocy chłopcy z moich rodzinnych stron mogą doświadczyć tego samego, co ja”.

O współpracy międzypokoleniowej mówi także Lech Koziejowski, szermierz, mistrz olimpijski z Monachium i brązowy medalista z Moskwy. Sam uczył się szermierki od przedwojennych mistrzów. Po zakończeniu niezwykle udanej kariery pozostał w sporcie – trenował młodych zawodników w Legii i w klubie d'Artagnan. „Pracuję z młodzieżą do dzisiaj, chociaż już w bardziej rekreacyjnej formie, cały czas jestem w ruchu. Nie chciałbym jeszcze zasiąść w bujanym fotelu” – podkreśla Koziejowski.

Ze sportem nie zerwał także Tomasz Majewski, mistrz olimpijski z Pekinu i Londynu, dziś wiceprezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki ds. organizacyjnych i kontaktów międzynarodowych. „Robię to, co lubię, nadal sprawia mi to frajdę, szczególnie że moja działalność zawodowa jest po prostu przyjemna. Dzieje się dużo fajnych rzeczy, o które walczyłem jako zawodnik, które tworzyłem i w których uczestniczyłem”.

Inny znakomity lekkoatleta, mistrz olimpijski z Montrealu i srebrny medalista z Moskwy Jacek Wszola, startował w zupełnie odmiennych czasach i realiach. „Miałem moment, kiedy bardzo chciałem mieć dobre buty, a w magazynie w związku były jedynie takie bodajże o półtora numeru za duże. Nawet na to nie patrzyłem, wiedziałem, że napcham sobie waty w czubki i to i tak będą moje najlepsze buty”.

Pierwsze treningi w spartańskich warunkach i pierwsza judoga uszyta przez babcię z płótna żeglarskiego – to z kolei najwcześniejsze sportowe wspomnienia Waldemara Legienia. Podwójny mistrz olimpijski z Seulu i Barcelony na matę wychodzi już od 50 lat, dziś jako trener w jednym z francuskich klubów.

Maja Włoszczowska, dwukrotna wicemistrzyni olimpijska w kolarstwie górskim, karierę zawodniczą zakończyła niedawno, ale pozostaje blisko sportu jako członek Komisji Zawodniczej Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego. „Teraz co prawda nie pracuję na etacie, ale mam mnóstwo różnych projektów i paradoksalnie mniej wolnego czasu niż wtedy, gdy profesjonalnie trenowałam. I to mi odpowiada, bo przypomina trochę życie sportowca, ze zgrupowania na zgrupowanie”.

Reprezentantka tego samego pokolenia, łyżwiarka szybka Katarzyna Bachleda-Curuś – srebrna i brązowa medalistka olimpijska – dziś świetnie odnajduje się w roli komentatora sportowego. W wywiadzie w poruszający sposób mówi o wielkim przywiązaniu do nesterek polskiego łyżwiarstwa, ale też o nadziei na kolejne sukcesy naszych rodaków w tej dyscyplinie. „Jeżeli zawodniczka z Polski będzie jechać na rekord Polski na 3 kilometry, który należy do mnie, będę jej kibicowała. Nie mogę się doczekać, kiedy wreszcie zostanie pobity. Bo po to są rekordy”.

Moim ostatnim sportowym rozmówcą w książce jest Egon Franke (1935–2022). Postanowiłem przypomnieć wywiad, w którym pierwszy polski mistrz olimpijski w szermierce dzielił się ze mną swoimi sportowymi (i nie tylko) wspomnieniami. Maestro Franke, jak mówili o nim Włosi – wdzięczni za sukcesy, do których ich poprowadził jako trener – do końca aktywny i zakochany w sporcie, może być wzorem do naśladowania nie tylko dla byłych zawodników.

„To, kim jesteśmy w zaawansowanym wieku, nie oddziela nas od tego, kim byliśmy” – mówi dr n. med. Alicja Klich-Rączka, geriatra, którą poprosiłem o rozmowę na temat roli aktywności fizycznej w wieku dojrzałym. „Zmarszczki czy zmiana sylwetki to tylko opakowanie, a liczy się to, kim jesteśmy w środku” – mówi pani doktor, zachęcając do porzucenia biernego trybu życia. Przypomina tym samym, że sport jest dla wszystkich – każdy z nas może i powinien czerpać z niego radość i satysfakcję.

Upowszechnianie sportu to misja, którą od lat realizuje Instytut Łukasiewicza we współpracy z Ministerstwem Sportu i Turystyki. Dziękuję za znakomitą współpracę Panu Ministrowi Kamilowi Bortniczukowi oraz zespołowi Departamentu Sportu dla Wszystkich na czele z Dyrektorem Dariuszem Buzą. Jestem wdzięczny także Totalizatorowi Sportowemu, wielkiemu mecenasowi polskiego olimpizmu. Dziękuję zespołowi Fundacji Instytut Łukasiewicza, który czuwał nad poszczególnymi etapami pracy nad książką, oraz Ewie Dąbrowskiej za współpracę redaktorską.

Promocja polskiego sportu jest jednym z kluczowych obszarów działalności Instytutu Łukasiewicza. Przedwojennych mistrzów przypominaliśmy w okresie obchodów stulecia odzyskania niepodległości i odbudowy polskiej państwowości w ramach projektu „Sportowcy dla Niepodległej” ([www.sportowcydlaniepodleglej.pl](http://www.sportowcydlaniepodleglej.pl)). W 2021 r. zaangażowaliśmy się w promocję siatkówki, wydając dwie książki: „Dziewczyny z brązu, chłopaki ze złota. Rozmowy o siatkówce i nie tylko z medalistami igrzysk olimpijskich z Tokio (1964), Meksyku (1968) i Montrealu (1976)” oraz „Piękno siatkówki”.

W tym roku ukażą się książki poświęcone wielkim tradycjom polskiego sportu: boksowi oraz bieganiu. Historie biegaczy i pięściarzy osadzone w kontekście historii Polski pokazują, jak ważną częścią życia społecznego są zmagania na sportowych arenach. Sport jednoczy, mobilizuje, wydobywa z ludzi wiele pozytywnych cech. Mam nadzieję, że rozmowy z legendami polskiego sportu zamieszczone w tej książce będą dla Państwa ciekawe i inspirujące!

**Maciej Zdziarski**

Kraków, sierpień 2022 r.

**Robert Sycz**





FOT. PRZEMYSŁAW WIERZCHOWSKI /  
REPORTER / EAST NEWS

# Nie dopuszczałem do siebie myśli, że przyjechałem po złoto

Rozmowa  
z **Robertem Syczem**,  
wioślarem, dwukrotnym mistrzem olimpijskim  
i dwukrotnym mistrzem świata

**Urodził się Pan w 1973 r. Lata 80. XX wieku to czas schyłkowego PRL-u. Jak wyglądała codzienność dorastającego nastolatka?**

Przesiadaliśmy z kolegami na ławce na podwórku między blokami, czasem chodziliśmy na działki, zdarzało się nam popalać papierosy. To był świat młodych ludzi znudzonych życiem, bez pomysłu, co ze sobą zrobić.

**Jakiej muzyki pan wtedy słuchał?**

Najpierw heavy metalu, później przyszedł okres buntu i zabawy w „punkowanie”: słuchaliśmy punk rocka, wkładaliśmy glany, farbowaliśmy spodnie na czerwono, niektórzy nosili irokezy. Dla mnie to był czas beztroski, w ogóle wówczas nie myślałem, że będę zawodowym sportowcem. Kiedy mama zapisała mnie do szkoły sportowej ze względu na skrzywienie kręgosłupa, bawiłem się tym – sport dawał mi możliwość wyrwania się z podwórka i poznania nowych ludzi. A podwórkowe życie całkiem się skończyło, kiedy poszedłem do zasadniczej szkoły zawodowej, bo zbiegło się to w czasie z poważniejszym traktowaniem sportu: codziennymi treningami oraz regularnymi wyjazdami na zgrupowania i zawody.

#### Robert Sycz

Urodzony 15 listopada 1973 r. w Warszawie, wioślarz, zdobywca złotych medali na igrzyskach olimpijskich w Sydney (2000) i Atenach (2004), dwukrotny mistrz świata (1997, 1998). Uważany za jednego z najwybitniejszych polskich wioślarzy w historii.

Karierę sportową rozpoczął w 1986 r. w Szkolnym Wojewódzkim Ośrodku Sportowym w Warszawie. W latach 1996–1998 reprezentował klub Zawisza Bydgoszcz, a od 1999 do 2012 r. występował w barwach RTW Bydgoszcz-Kabel Bydgoszcz (obecnie LOTTO-Bydgoszcz Bydgoszcz) – założonego w 1928 r. najbardziej utytułowanego klubu wioślarstwa w Polsce. W 2022 r. objął w nim funkcję prezesa.

W 1996 r. pierwszy raz reprezentował kraj podczas igrzysk olimpijskich. W Atlancie zajął 7. miejsce. Od 1997 r. tworzył duet z Tomaszem Kucharskim pod okiem trenera Jerzego Brońca. Podczas mistrzostw świata w Aiguebelette (1997) Sycz z Kucharskim zdobyli złoty medal w kategorii dwójka podwójna. Był to pierwszy złoty medal zdobyty przez reprezentantów Polski w wioślarskich zawodach tej rangi. W następnym roku duet powtórzył sukces na mistrzostwach świata w Kolonii. Po niespodziewanym spadku formy na zawodach w St. Catharines dzięki intensywnym treningom para wioślarzy zakwalifikowała się na igrzyska olimpijskie w Sydney (2000). Zdobyli wtedy dla Polski pierwszy w historii złoty medal olimpijski w wioślarstwie. Po olimpijskim złocie sięgnęli powtórnie podczas igrzysk w Atenach (2004). Na mistrzostwach świata w Lucernie (2001), Sewilli (2002) i Mediolanie (2003) duet zdobył tytuł wicemistrzów świata. W Gifu (2005) Sycz w duecie z Pawłem Rańdą zdobył brązowy medal.

Robert Sycz dziesięciokrotnie zdobył tytuł mistrza Polski: pięciokrotnie w kategorii jedynki wagi lekkiej (1993, 1994, 1995, 1996, 1998), czterokrotnie w kategorii dwójki podwójnej (1994, 1995, 1996, 1997), jednokrotnie w kategorii czwórki podwójnej wagi lekkiej (1997).

Karierę sportową zakończył w 2012 r. Został odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski i Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski.



Punkowcy  
w Jarocinie, 1989 r.

FOT. KRZYSZTOF MILLER / AGENCJA GAZETA

**A przykładał się pan do nauki w zawodówce dla mechaników samochodowych? Potrafiłby pan teraz naprawić samochód?**

Proste rzeczy jak najbardziej tak. Ale mój rozwój zatrzymał się na autach, które jeszcze nie miały komputerów: maluch, duży fiat, nysa, żuk, jelicz...auta współczesne, skomputeryzowane, są dla mnie za trudne.

**To właśnie w trakcie uczęszczania do szkoły zawodowej zaczął pan poważniejszą przygodę ze sportem. Skąd pomysł na wioślarstwo, a nie bardziej popularne dyscypliny?**

Jako młody człowiek próbowałem swoich sił w piłce nożnej. Kiedyś nie było szkółek, do których rodzic zapisuje dziecko i płaci co miesiąc składkę, by mogło chodzić na zajęcia. Wtedy trzeba było zdać testy, żeby się dostać do drużyny. Zapamiętałem je jako ogromny szok i rozczarowanie. W siódmej czy ósmej klasie byłem dość sprawny jako sportowiec, wygrywałem dzielnicowe biegi przełajowe, ale w tych testach ani wytrzymałość, ani sprawność, ani umiejętności techniczne nie miały żadnego znaczenia – liczyło się tylko to, kto jest największym samolubem i najdłużej utrzyma się przy piłce podczas gry. Jak ktoś myślał na boisku, podawał piłkę innym, to nie był brany pod uwagę.



Robert Sycz  
rozdaje autografy  
w warszawskim  
parku Agrykola,  
2000 r.

**Taki był futbol tamtego czasu – żyliśmy kultem Diego Maradony!**

Nie odpowiadało mi takie podejście. Jak wspomniałem, do klasy wioślarstwa sportowego w szkole podstawowej nr 54 zapisała mnie mama. Nie miałem wówczas żadnego wyobrażenia o sporcie, poszedłem tam jedynie ze względów zdrowotnych, trochę też za namową koleżanki mamy, która powiedziała: „Zapisz go, to będzie miał wakacje i obiady za darmo, do tego będzie dostawał sprzęt”. Na początku nawet nie wiedziałem, że to profil wioślarski, bo piąta i szósta klasa były ogólnorozwojowe i braliśmy udział w rozgrywkach dzielnicowych we wszystkim, w czym się dało: koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej, bieganiu... Stąd moje ogromne zdumienie – zresztą nie tylko moje, bo większości dzieciaków z klasy – jak poszliśmy na pierwsze zajęcia do klubu wioślarskiego, posadzono nas na basenie wioślarskim i kazano nam machać trzymetrowymi wiosłami. Nikt nas nie uprzedził. We wszystkich ćwiczonych dyscyplinach dobrze sobie radziłem. Tyle że w innych nie było nikogo, kto by mnie zauważył, a w wioślarstwie miałem fajnych trenerów. I to chyba dzięki ich osobowości podjąłem decyzję, że zostanę przy wiosłach.

**Lata 90. to czas gwałtownych przemian. Rodzi się kapitalizm, nareszcie można zostać kimś. Jak na tę zmieniającą się rzeczywistość patrzył chłopak, który postawił na sport? Co pan zapamiętał z tego szczególnego okresu?**

Mieszkałem wtedy jeszcze u rodziców, ale byłem gościem w domu – cały czas na zgrupowaniach, wyjazdach, zawodach krajowych i zagranicznych. Byłem całkowicie skoncentrowany na sporcie i nie za bardzo przejmowałem się tym, co dzieje się obok mnie, w brutalnym świecie, gdzie ludzie przepychają się łokciami o stanowiska w firmach i myślą o tym, żeby jak najwięcej zarobić. Nie zależało mi na pieniądzach ani też, niestety, na wykształceniu, bo chociaż po skończeniu zawodówki podjąłem naukę w technikum wieczorowym, ze względu na treningi nie mogłem wyrobić frekwencji i porzuciłem tę szkołę. Skupiłem się na tym, żeby osiągnąć sportowy sukces, a czas dzieliłem między sport i relacje z moją sympatią, obecnie żoną. Po kilkunastu latach wróciłem jednak do nauki, skończyłem studia w Wyższej Szkole Gospodarki w Bydgoszczy na kierunku organizacja i zarządzanie sportem.

**Jak wyglądała pańska droga do pierwszych igrzysk olimpijskich – w Atlancie w 1996 r.?**

W latach neolimpijskich wszystkie osady przyjeżdżają na wszystkie zawody i ścigają się w każdym pucharze świata, więc po kilku startach można określić ich poziom. Natomiast lata olimpijskie są specyficzne: niektóre osady wybierają



Robert Sycz podczas przygotowania do treningu.

FOT. KACPER PEMPEL / REPORTER / EAST NEWS

inny system przygotowań i omijają część zawodów. My z Grzegorzem Wdowiakiem startowaliśmy bardzo dużo i z dotychczasowych wyników wychodziło nam, że na igrzyskach powinniśmy co najmniej powtórzyć piąte miejsce z mistrzostw świata w Tampere w 1995 r.

**Ostatecznie skończyło się siódmym miejscem.**

Nie mówiliśmy głośno o naszych nadziejach, ale trener przy wsiadaniu do samolotu nieopatrznie rzucił do jednego z dziennikarzy: „Jedziemy po złoto”. Po tym siódmym miejscu się to na nas odbiło. Było nas stać na więcej, jednak zostało wówczas popełnionych kilka błędów, i to nie z naszej winy. Przede wszystkim polecieliśmy w złym terminie, jeśli chodzi o aklimatyzację. Poza tym trener narzucał nam pewne rzeczy, które teraz, z perspektywy czasu i doświadczenia, oceniam jako niewybaczalne. Choćby sposób robienia wagi, bo po prostu nas zamęczał, każąc nam wiosłować na ergometrze, kiedy my chcieliśmy biegać. Myślę, że gdybyśmy mieli możliwość robienia wagi w wypracowany wcześniej sposób, mogłoby – choć oczywiście nie musiało – być lepiej.



VII Mistrzostwa  
Polski na Ergometrze  
Wioślarskim  
„Ergowiosła 98”.  
Na pierwszym  
planie Robert Sycz,  
zwycięzca w kategorii  
lekkiej.

**A jak wyglądała relacja z partnerem z osady, Grzegorzem Wdowiakiem?**

Na pewno nie mogę narzekać na naszą współpracę. W pierwszych latach wspólnego pływania to ja jako lepszy zawodnik na jedyńce szlakowałem, czyli narzucałem rytm i decydowałem o rozkładzie sił, i tak było jeszcze na mistrzostwach w Tampere. Natomiast Grzegorz nie chciał się temu poddać, był starszy, miał mocniejszy charakter – choć nie wiem, czy do walki – i bardzo chciał szefować. W trakcie sezonu w roku olimpijskim trener zamienił nas miejscami. Nie miałem nic przeciwko, bo zawsze wychodziłem z założenia, że podstawa to współpraca w osadzie, tyle że moim zdaniem decyzja o zmianie została podjęta za późno, do tego w złej atmosferze, co trochę zepsuło nastrój. No ale trener chciał podkreślić, że to on rządzi, że jest najważniejszy w zespole i decyduje o wszystkim.

**Jakie emocje towarzyszyły temu siódmemu miejscu?**

Wtedy jeszcze potrafiłem bawić się sportem, nie miał na mnie takiego silnego wpływu, dlatego wracałem do kraju delikatnie rozczarowany, lecz już z myślą o mistrzostwach Polski: chciałem wystartować, pokazać, że to jednak ja jestem lepszy w tej naszej dwuosobowej grupie, wygrać jedynekę. Po prostu szedłem do przodu.

Cały sezon '97 aż do mistrzostw świata, a właściwie jeszcze i po nich, wciąż był bez troski, z przyjemnością uprawiania sportu, startowania z uśmiechem na twarzy, trenowania w grupie fajnych, wesołych, młodych ludzi, którzy bawili się sportem bez poczucia, że niosą ciężar polskiego wioślarstwa na swoich barkach. Ale był też inny od poprzednich sezonów – wcześniej działaliśmy tylko we dwóch, z Grzegorzem, natomiast wtedy powstała koncepcja stworzenia grupy czteroosobowej i wyłonienia z niej dwójki przy jednoczesnym starcie czwórki. Czyli mieliśmy podjąć ryzyko startowania w dwóch konkurencjach w mistrzostwach świata. I chociaż ten pomysł nie wypalił, bo okazało się, że starty są godzina po godzinie, czyli technicznie i fizycznie nie do zrobienia, to przez cały sezon trenowaliśmy z takim nastawieniem.

**Rok 1997 to moment, kiedy spotykają się dwie ważne postaci polskiego wioślarstwa – pan i Tomasz Kucharski. Efektem waszej współpracy są dwa złote medale na igrzyskach olimpijskich: w Sydney w 2000 i w Atenach w 2004 r. A jak wyglądały początki relacji, pierwsze kroki na drodze do sukcesu?**

Początkowo wygraliśmy z Tomkiem jedną z edycji pucharu świata w czwórce podwójnej wagi lekkiej. Potem przyszło do startów w dwójce, choć początkowo nie



Tomasz Kucharski i Robert Sycz po zwycięstwie na igrzyskach olimpijskich w Sydney.

FOT. MAREK ŻOCHOWSKI / NEWSPIX.PL

sadzano nas razem ze względu na wagę. Ja miałem startować z Robertem Lauskowskim na mistrzostwach Polski i z Tomkiem Fiłką w pucharze świata w Paryżu. Zajęliśmy tam szóste miejsce, na tyle zadowolające dla trenera i dla mnie, że stwierdziliśmy, że to chyba będzie zamknięty skład. Przygotowywaliśmy się więc z Tomkiem Fiłką do kolejnego pucharu świata – w Lucernie. To najbardziej obsadzony i pozwalający najlepiej określić poziom osady puchar świata. No ale w jeden weekend Tomek Fiłka musiał pojechać na wesele, bo był świadkiem swojego przyjaciela, a został Tomek Kucharski, z którym nie mieliśmy wcześniej żadnych prób na dwójce. Trener Jerzy Broniec zaproponował: „Usiądźcie i zrobmy trening, nie można odpuszczać”. Akurat wypadły nam przejazdy na odcinkach ograniczonych. I okazały się o dobrych kilka sekund szybsze niż z Tomkiem Fiłką, o 4–5 sekund lepsze niż z Grzegorzem! Trener przecierał oczy ze zdumienia, ja także. Uwielbiam, jak łódka szybko płynie, uwielbiam czuć ten ślizg, sprawia mi to ogromną satysfakcję, więc miałem uśmiech od ucha do ucha, kiedy dobiliśmy do pomostu. Potem trener wziął mnie na bok – bo miał taki zwyczaj, że rozmawiał tylko ze szlakowymi – i zapytał, co sądzę. Odpowiedziałem, że dwójka z Tomkiem Kucharskim to jedyna możliwość, żeby dobić do światowej czołówki. Trener podjął ryzyko i zgodził się wysłać nas na puchar świata, ale pod warunkiem że na tydzień przed osiągniemy określoną wagę, chyba kilogram więcej niż waga startowa.

#### Trener Broniec chyba nie wierzył, że się uda.

Tak, uważał, że nie damy rady zrobić wagi, zresztą obaj mieliśmy z tym problemy. A jednak się udało i pojechaliliśmy do Lucerny. Tam też się jeszcze bawiliśmy. Nie ustaliliśmy wcześniej, czy wchodzimy z przedbiegu bezpośrednio do finału, czy chcemy wystartować w repasażu przed południem następnego dnia – a półfinał miał być po południu. Jeszcze w torze o tym dyskutowaliśmy, dając się wyprzedzać, potem wyprzedzając, potem znowu dając się wyprzedzać. Ostatecznie zajęliśmy pierwsze miejsce i podjęliśmy ryzyko wejścia do półfinału bezpośrednio, co niestety poskutkowało tym, że musieliśmy doczekać do ważenia o godzinie 15.00, niewiele jedząc, nic nie pijąc, do tego biegając i robiąc wagę. A gdybyśmy przechodzili przez repasaże, mielibyśmy ważenie o 8.00 i później moglibyśmy już normalnie jeść, pić i przygotowywać się do startu.

Wymęczeni wystartowaliśmy w półfinale. No i tam wyskoczyliśmy jak królik z kapelusza. Wydawało nam się, że wiosłujemy bez siły, że nie idzie nam zbyt dobrze, a mieliśmy dużą przewagę nad przeciwnikami i ostatecznie zajęliśmy trzecie miejsce, szokująco dobre. Gdyby nie to robienie wagi i krótki staż wspólnego trenowania,



FOT. MAREK ŻOCHOWSKI / NEWSPIX.PL

Robert Sycz, trener Jerzy Broniec i Tomasz Kucharski.

pewnie byłoby jeszcze lepiej. Ale i tak cały świat wiosłarzy wagi lekkiej patrzył na nas z podziwem. My też nie stawialiśmy na to, że możemy być taką markową osadą.

#### Jak wyglądała praca nad tą relacją?

Z Tomkiem nie musieliśmy się docierać w żaden sposób. Jak wsiedliśmy razem do łódki, to od razu zagrało. Mieliśmy dar wyczuwania łódki i siebie nawzajem. Mało ze sobą rozmawialiśmy, a płynąc, nie rozmawialiśmy wcale lub rzucaliśmy tylko krótkie hasła w stylu „jedziemy”, „teraz”, „odpuszczamy”. Ale mogę to na palcach jednej ręki policzyć – zwykle obywało się bez słów. Tomek wspaniale wyczuwał moje ruchy. Oczywiście w pierwszych miesiącach treningu trzeba było to ćwiczyć, więc czasami go testowałem: nagle przyspieszałem, wzmacniałem, podnosiłem tempo. Zawsze to wyczuwał i jak kończyliśmy, pytał: „Dlaczego tak zrobiłeś?”. Tłumaczyłem, że w torze może dojść do takiej sytuacji, więc fajnie, że się przed tym nie broni.

Robert Sycz (z lewej)  
i Tomasz Kucharski  
podczas mistrzostw  
świata w Kolonii,  
skąd przywieźli  
złote medale,  
13 września 1998 r.





Jeśli chodzi o wykonywaną pracę, nic się nie zmieniło, bo trening zawsze traktowałem poważnie i starałem się nigdy nie odpuszczać. Zmieniły się za to podejście i otoczka wokół nas. Wcześniej nie odczuwało się presji, waga lekka pozostawała gdzieś na boku. Gdy jechałem na pierwsze swoje mistrzostwa świata, w 1993 r., dostałem inne dresy niż cała reprezentacja, jakieś czystki z magazynu, bo byłem tylko dodatkiem. To się zmieniło, kiedy zajęliśmy z Grzegorzem Wdowiakiem szóste miejsce – nagle okazało się, że już od przyszłego sezonu jesteśmy częścią reprezentacji na pełnych warunkach, nie żrebackiem, który płacze się przy kłaczach.

## Polacy na igrzyskach olimpijskich w Sydney



Triumf Kamila Skolimowskiego (1982–2009) podczas igrzysk w Sydney.

Rok 2000 przyniósł Polsce 14 olimpijskich medali. Do Sydney pojechało 195 zawodników (startowało 187 – 58 kobiet i 129 mężczyzn) w 19 sportach. Pierwsze sukcesy naszych zawodników nadeszły w szóstym dniu igrzysk olimpijskich. Było to złoto Renaty Mauer-Różańskiej w strzelectwie oraz srebro kanadyjkarzy górskich w slalomie – Krzysztofa Kołomańskiego oraz Michała Staniszeńskiego. Dwa dni później po tytuł mistrza w chodzie na 20 km sięgnął Robert Korzeniowski, Agata Wróbel zaś wywalczyła srebro w podnoszeniu ciężarów. Na tych samych igrzyskach Korzeniowski obronił też tytuł mistrza olimpijskiego sprzed czterech lat w chodzie na 50 km. Złote medale z Sydney przywieźli także Szymon Ziółkowski (rzut młotem), Kamila Skolimowska (rzut młotem) oraz wioślarze Robert Sycz i Tomasz Kucharski. Srebro drużynowo wywalczyły florecistki w składzie Sylwia Gruchała, Magdalena Mroczkiewicz, Anna Rybicka oraz Barbara Wolnicka. Wicemistrzem w podnoszeniu ciężarów został Szymon Kotecki. W kajakarstwie (kanadyjki dwójka) Paweł Baraszkiewicz i Daniel Jędraszko. Brązowe medale zdobyli Leszek Blanik (gimnastyka), czwórka kajakarzy: Dariusz Białkowski, Grzegorz Kotowicz, Adam Seroczyński, Marek Witkowski oraz dwójka kajakarek: Aneta Pastuszka i Beata Sokołowska-Kulesza.

**Przejdźmy do igrzysk olimpijskich w Sydney w 2000 r. Pamiętam, jak w redakcji radiowej Trójki, gdzie wówczas pracowałem, przyglądaliśmy się zmaganiom, i potrafię odtworzyć je dzień po dniu. Zaczęło się 20 września od Renaty Mauer, dwa dni później Robert Korzeniowski, a 24 września okazał się potrójnie radosny: podwójnie za waszą sprawą, a do tego złoto Szymona Ziółkowskiego. Jak to wyglądało z perspektywy wioski olimpijskiej?**

Nie dopuszczałem do siebie myśli, że przyjechałem po złoto – marzyłem o nim, ale nie wychodziłem z założenia, że mi się należy, bo zawsze uważałem, że w sporcie wszystko się może wydarzyć. Mieszkaliśmy w wiosce olimpijskiej, lecz dla spokoju psychicznego izolowaliśmy się od życia zewnętrznego, nie udzielaliśmy się publicznie w ogóle. Oczywiście informacje o medalach do nas docierały i cieszyły, ale

to działało się gdzieś w innym świecie, poza tym naszym kłosem. My skupialiśmy się na tym, co przed nami.

### Jak wyglądał dzień triumfu?

Był bardzo trudny i męczący. Nie tylko ze względu na wysiłek sportowy – musieliśmy wstać o godzinie 3.50, chociaż startowaliśmy dopiero o 8.50. Ale trzeba było zrobić poranny rozruch, wybiegać te ostatnie pół kilograma. Ludzie, którzy już skończyli swoje starty, wracali wtedy z imprez, głośno śpiewając. My też chcieliśmy już mieć ten stres za sobą. A potem jeszcze musieliśmy dojechać na tor 40 minut busem. Jedziemy, ja mam zamknięte oczy – i nagle słyszę, jak Tomek podniesionym głosem nakazuje kierowcy zmienić trasę. Jak się okazało, pomylił się i chciał nas zawieźć w zupełnie inną stronę, gdzieś na drugi koniec Sydney. Na szczęście nie wybiło nas to z rytmu. Dopiero po startach zaczęliśmy to sobie opowiadać w charakterze anegdoty i śmiać się, że kierowca mógł nas pozbawić całej przyjemności wygranej. Spokój przyszedł dopiero po kilku dniach.

### Poczuł pan, że życie po złocie olimpijskim się zmieniło?

Przez krótki okres tak: były popularność, zaproszenia, spotkania. Przez 2–3 miesiące wiedliśmy życie bardziej publiczne niż prywatne, praktycznie nie mieliśmy czasu dla siebie. Uspokoilo się to dopiero pod koniec roku i wtedy zaczęło się normalne, zwykłe życie sportowca. Działacze ze związku zresztą szybko nas uświadomili, że to, co było, to historia, a teraz trzeba pisać nową, czyli kolejne mistrzostwa świata. Sukces w wioślarstwie przemija dużo szybciej niż w innych dyscyplinach. Wracają szara rzeczywistość i konieczność udowadniania światu, że jest się najlepszym.

### W roku 2004 ponownie to pokazaliście. Jak pan wspomina igrzyska w Atenach?

To były zupełnie inne igrzyska. Po pierwsze w Sydney trener nie dawał nam odczuć ciężaru oczekiwań, że mamy zdobyć złoto, a teraz byliśmy bardziej zdani na siebie. Po drugie w sezonie przygotowawczym nie startowaliśmy razem, ponieważ Tomek miał kontuzję. I chociaż bardzo szybko po kontuzjach dochodził do formy, nie zawsze starczało mu czasu, żeby wrócić do niej w stu procentach, i wtedy właśnie tak było. A trener realizował przygotowania tak, jak sobie zaplanował, więc dostawaliśmy niesamowity wycisk. Dlatego na igrzyska pojechaliliśmy zmęczeni i do pierwszego startu nie zdążyliśmy złapać świeżości. Przedbieg przegraliśmy z Danią i Niemcami,

przekonanymi, że będą faworytami do złota. Ale między repasażem a półfinałem odzyskaliśmy lekkość wiosłowania, a to od razu odświeżyło nam głowy i przywróciło wiarę w siebie. No a finał to już była euforia, która przełożyła się na złoty medal.

**Jak smakowało to drugie olimpijskie zwycięstwo, tak inne od pierwszego ze względu na okoliczności?**

Na pewno bardzo cieszyło, ale okupiliśmy je o wiele większym wysiłkiem fizycznym. Tomek zresztą kiedyś przyznał, że te igrzyska nie były w stu procentach na miarę jego możliwości. Tak naprawdę cudem dowieźliśmy ten medal, bo na ostatnich 200 metrach już mi nie pomagał, tylko spławiał wiosła, tak był wycieńczony. Na pierwszych 1500 metrach nic na to nie wskazywało, bo wiosłowaliśmy z łatwością i odpływaliśmy przeciwnikom – jednak później dał o sobie znać ten okres absencji w treningu ze względu na kontuzję i Tomek opadł z sił. Na szczęście ma taki charakter, że nie położył się w łodzi, lecz próbował ze mną wiosłować, i dopłynęliśmy do mety.

Ale za każdym razem, kiedy wspominam tę atmosferę na igrzyskach w Atenach, tor, dekoracje i nasz powrót do wspólnej sali, gdzie wszyscy z radości podrzucali nas pod sufit, przypominam sobie też trenera, który podszedł do nas i powiedział, że nie potrafi się cieszyć z naszego złotego medalu, bo postawił na osadę kobiet, a ta nie zajęła wysokiego miejsca, więc te igrzyska są dla niego przegrane. To było naprawdę przykre. Uważam, że mógł się ugryźć w język.

**Z perspektywy kibiców był to wspaniały sukces, potwierdzający waszą klasę. Robert Korzeniowski czwartym złotym medalem olimpijskim, zdobytych właśnie w Atenach, postanowił zamknąć karierę sportową. A wy podjęliście walkę i chcieliście raz jeszcze wystartować na igrzyskach. Jak pan dzisiaj ocenia tę decyzję?**

Cały czas chcieliśmy z Tomkiem trenować, dlatego postanowiliśmy wystartować w igrzyskach w Pekinie w 2008 r. Tyle że trzy lata wcześniej Tomek znowu doznał kontuzji, która wyeliminowała go z mistrzostw świata. Wystartowałem w nich z Pawłem Rańdą i zdobyliśmy brązowy medal. Wróciła wtedy ta fajna atmosfera sprzed 1995 r., trener również miał w tym nowym zestawieniu inne podejście. Jednak już w kolejnym sezonie, w 2006 r., Tomek wrócił do osady – i wróciła rywalizacja między nim a Pawłem, taka jak w 2000 r. Tomek ją wygrał, ale chociaż czucie w łodzi było jak należy, jeszcze byliśmy zgranym zespołem, jeśli chodzi o technikę wiosłowania, to wytrzymałościowo coś nam uciekło.



Robert Sycz w towarzystwie wioślarek Magdaleny Fularczyk i Julii Michalskiej, Gala Mistrzów Sportu, 2013 r.

**Kończąc karierę, powiedział pan: „Schodzę ze sceny pokonany”. Czy gdyby dziś pan wiedział, jak to się potoczy, miałby pan inny pomysł na zakończenie kariery sportowej?**

Tak. Marzyłem o tym, żeby pojechać na jeszcze jedno, pożegnalne igrzyska. Uważam, że gdyby nie te zawirowania pomiędzy 2004 a 2008 r., moglibyśmy w Pekinie przynajmniej być w finale. Każdy z nas podjął pewne decyzje, a potem Tomek zrezygnował. Próbowaliśmy jeszcze startować z innymi kolegami, ale to już nie było to. Żaden z nich nie miał umiejętności identycznych z moimi.

**Duet Sycz–Kucharski zdarzył się tylko raz. A jak wygląda życie Roberta Sycza dekadę po zakończeniu kariery, na rok przed pięćdziesiątką, gdy już umilkły oklaski?**

Życie mam nadal bardzo sportowe, tyle że już nie jako czynny sportowiec, lecz trener. Pracuję w reprezentacji w kadrze narodowej – jestem trenerem współpracującym z trenerem głównym krótkich wioseł Aleksandrem Wojciechowskim. On pływa bezpośrednio za czwórką, a ja za dwójką podwójną. Od 2006 r. pracuję z grupą krótkich wioseł. A kiedy nie jestem na zgrupowaniach, to zajmuję się rodziną – żoną i trójką dzieci. Nie mam czasu się nudzić.

2020  
nPolska



POLSKA



JEST



Ślubowanie  
olimpijczyków  
przed wyjazdem  
na igrzyska  
w Tokio (2020).  
Na pierwszym  
planie tenisistka  
Iga Świątek  
i Robert Sycz.

**Tomasz Kucharski**



FOT. PIOTR ŻYTNICKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

Dla zawodnika  
usłyszeć tuż przed  
startem, że ktoś liczy  
na sukces,  
to ogromna presja

Rozmowa

z **Tomaszem Kucharskim**,

wioślarzem, dwukrotnym mistrzem olimpijskim  
z Sydney i z Aten, dwukrotnym mistrzem świata

Złoto olimpijskie dwukrotnie zdobyli razem zawodnicy, których – jak sami mówią – „różniło wszystko”. Jak z perspektywy wielu lat po zakończeniu kariery opisałby pan te różnice między sobą a Robertem Syczem?

Na początku, kiedy rozpoczęliśmy współpracę, różniło nas faktycznie wszystko: od sposobu spędzania wolnego czasu, przez rodzaj słuchanej muzyki, po niektóre sprawy związane z samym funkcjonowaniem na obozach. To były dwa różne światy. Ale okazało się, że potrafimy się dogadać, że dla nas obu cel jest tak ważny, że umiemy odkładać swoje potrzeby na bok, żeby go realizować. Choć nie zawsze.

**A w jakich sytuacjach nie umieliście tego robić?**

Ożeniłem się jako pierwszy, w 1997 r., i czasami trudno mi było wytrzymać kilka tygodni na obozie, zwłaszcza za granicą. Kiedy wracaliśmy już do Polski i lądowaliśmy w Wałczu, tylko 100 kilometrów od Gorzowa, gdzie mieszkam, jeździłem dwa czy trzy razy w tygodniu nocować do domu. Robert na początku to rozumiał, potem tolerował, a w końcu przyznał, że te moje wyjazdy są dla niego trudne.

**Robił panu wówczas wyrzuty, mówił: „Tomek, żona jest mniej ważna niż nasz cel”?**

Nie, ale powtarzał: „Nie będziesz przygotowany, nie odpoczniesz tak, jak powinien”. To oczywiście istotne, jednak ja zawsze odpowiadałem, że nawet jeśli będę zregenerowany i teoretycznie w najlepszej formie fizycznej, ale psychicznie będę leżał, to i tak nic nie zdziałamy.

**A później Robert Sycz się ożenił i zrozumiał, w czym rzecz.**

Tak. I wtedy też zdarzało mu się wyjeżdżać, chociaż trochę dalej, bo do Bydgoszczy. Ogólnie bywało różnie, nie zawsze różowo, czasami się na siebie denerwowaliśmy,

#### Tomasz Kucharski

Urodził się 16 lutego 1974 r. w Gorzowie Wielkopolskim. Wioślarz, od 1987 r. reprezentant AZS AWF Gorzów Wielkopolski. Od 1997 r. tworzył duet z Robertem Syczem, z którym w kategorii dwójka podwójna wagi lekkiej wywalczył dwa złote medale olimpijskie w Sydney (2000) i Atenach (2004). W kategorii dwójka podwójna na mistrzostwach świata zdobył dwa złote medale w Aiguebelette (1997) i Kolonii (1998) oraz trzy srebrne w Lucernie (2001), Sewilli (2002) i Mediolanie (2003). W konkurencji czwórka podwójna wagi lekkiej wygrał puchar świata w Monachium w 1997 r. Na Olimpiadzie Krajów Nadbałtyckich 1997 zajął 1. miejsce (dwójka podwójna) oraz 3. miejsce (jedyńka). Odznaczony Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski i Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.

**Dla zawodnika usłyszeć tuż przed startem, że ktoś liczy na sukces, to ogromna presja**



Tomasz Kucharski z żoną Moniką i synem Szymonem.

FOT. TEAM 7 / DARIUSZ FABIAŃCZYK / AGENCJA PRZEGLĄD SPORTOWY / NEWSPIX.PL

ale nigdy nie stawialiśmy spraw na ostrzu noża. Czuliśmy również ciężar pierwszego złotego medalu w historii polskich wioseł, który zdobyliśmy w 1997 r. na mistrzostwach świata. Potem przyszedł medal olimpijski i było podobnie: z jednej strony oczywiście satysfakcja, że osiągnęliśmy coś niesamowitego, wyjątkowego dla każdego sportowca, spełniliśmy marzenie, i pchało nas to do przodu. A z drugiej oczekiwania – kolejnych sukcesów, medali, szczególnie tych złotych.

**Czas od 1997 r., z wyłączeniem '99, to ciąg waszych sukcesów: dwa złota i trzy srebra na mistrzostwach świata, dwa złota na igrzyskach...**

To prawda. Sukcesy były czy to na pucharach świata, czy na mistrzostwach świata. Ale to igrzyska wieńczyły całą pracę i przygotowania.

## Kryzys duetu



FOT. PIOTR NOWAK / NEWSPIX.PL

Tomasz Kucharski i Robert Sycz.

W 1999 r. osada Robert Sycz–Tomasz Kucharski przechodziła poważny kryzys, którego podłożem była w dużej mierze konieczność zbijania wagi. Na mistrzostwach świata w kanadyjskim St. Catharines Polacy polegli z kretesem. Mocno przeżyli to niepowodzenie, a Tomasz Kucharski nosił się nawet z zamiarem zakończenia kariery sportowej. Po namowach żony, trenera Jerzego Brońca i działaczy postanowili jednak wznowić treningi. Kluby, które reprezentowali zawodnicy – Bydgoszcz i AZS AWF Gorzów Wielkopolski – uzgodniły, że wioślarze mogą trenować razem.

Z uwagi na nieudany start w światowym czempionacie w 2000 r. duet Sycz–Kucharski musiał walczyć o kwalifikację na igrzyska olimpijskie w Sydney. Problemy z utrzymaniem odpowiedniej wagi spowodowały, że nie został dopuszczony do zawodów kwalifikacyjnych. Awans na igrzyska olimpijskie wywalczył dopiero na dwa miesiące przed zmaganiem w Australii, w regatach „ostatniej szansy” w Lucernie. Dzięki niebywałej determinacji, ogromnej woli walki i morderczym treningom Robert Sycz i Tomasz Kucharski zdołali wrócić na najwyższy światowy poziom i w Sydney osiągnęli swój życiowy sukces.

**Ale pańska wcześniejsza sportowa droga była dość kręta. Po tym, jak w 1996 r. trener kadry nie zabrał czwórki na igrzyska, zdecydował pan, że zrezygnuje z wyczynowego uprawiania sportu.**

Przez cały rok jeździliśmy na zgrupowania, pływaliliśmy, byliśmy w czołówce w finałach B, czyli w walce o miejsca od 7. do 12. Mieściliśmy się w startach

**Dla zawodnika usłyszeć tuż przed startem, że ktoś liczy na sukces, to ogromna presja**

i wydawało nam się, że mamy szansę coś osiągnąć. Potem w kwalifikacjach do mistrzostw świata nas nie wystawiono, pojechały inne osoby, których wyniki sportowe pozostawiały dużo do życzenia. Zresztą kluby chciały same sfinansować nasz przejazd i start na tej imprezie. Nie udało się. Ale może na szczęście, bo pewnie wtedy nasze losy potoczyłyby się inaczej.

**To wówczas powiedział pan: „Dam sobie spokój z wyczynowym sportem”. I został barmanem w klubie studenckim.**

Tak, pracowałem od 20.00 do 2.00 czy 4.00, w zależności od potrzeb, przez prawie pół roku.

**Jak wspomina pan niespodziewany i, jak się miało okazać, ogromnie ważny zwrot w pańskim życiu: wejście do osady z Syczem?**

Wtedy już było wiadomo, że czwórka podwójna, do której należałem, to tylko etap przejściowy, służący poszukiwaniu partnera dla Roberta. Moja waga – bo podobnie jak on musiałem zbijać do wagi lekkiej, nie miałem jej naturalnej – nie dawała mi szansy na to, żeby być brany pod uwagę w pierwszej kolejności. Trener wybrał Tomka Fiłkę i to z nim Robert startował w pucharze świata w Paryżu w 1997 r. Jeżeli dobrze pamiętam, dotarli do finału. Śledząc relację, myślałem sobie, że chyba już po wszystkim. Ale zaproponowano mi wyjazd w roli rezerwowego na obóz przed pucharze świata w Lucernie. Trener Jurek Broniec mnie namówił, mówiąc: „Jedź, i tak będziesz później startował w mistrzostwach Polski”. No i na moje szczęście w weekend, kiedy odbywały się przejazdy i testy, Tomek Fiłka był świadkiem na ślubie swojego przyjaciela i w dniach przejazdów testowych nie było go na obozie. Jako rezerwowi miałem popłynąć z Robertem. Poustawialiśmy łódkę, poszliśmy na wodę. Po pierwszym przejeździe usłyszałem siarczyste przekleństwo Roberta i pytanie trenera, czy pojedę tak drugi raz. Pomyślałem sobie wtedy, że poszło po prostu słabo.

**Czyli nie miał pan świadomości, że osiągnęliście świetny czas?**

Dopiero po drugim przejeździe Robert powiedział mi, że nie uwierzyli – ani on, ani Jurek Broniec – w to, co pokazywały im stoper i urządzenie mierzące prędkość łodzi. To właśnie te przejazdy w niedzielę były przełomowe. Kiedy Tomek Fiłka wrócił, jeździliśmy na zmianę. Okazało się, że ze mną Robert płynie szybciej.

I tak narodził się duet Sycz–Kucharski. Zdecydował po trosze przypadek, czyli nieobecność Fiłki. Ale duże znaczenie miała także praca związana ze zbijaniem wagi, musiał ją pan wykonać w bardzo krótkim czasie. Suma waszych wag nie mogła wynosić więcej niż 140 kilogramów, tymczasem pan jest wysokim zawodnikiem, Sycz też, dlatego ta waga, po 70 kilogramów na głowę, była wyzwaniem.

Rzeczywiście, nie mieliśmy naturalnej tej wagi. Do tego Robert jakby co roku narastał i ze startu na start było coraz trudniej. Poza tym na pewno w wioślarstwie jest trochę trudniej niż na przykład w sportach walki, bo my musimy trzymać wagę przez całą imprezę i ważyć się przed każdym startem.

**Czyli takie zbijanie wagi, jakie stosują bokserzy, nie zdaje egzaminu?**

Krótkotrwałe zdaje. Jednak z naszymi startami też bywało różnie: zdarzało nam się, że startowaliśmy w otwartej wadze w dwójce podwójnej, a dopiero na ostatnim pucharze świata albo w ogóle dopiero na mistrzostwach świata przenosiliśmy się do naszej konkurencji. To wszystko było związane właśnie z fizjologią, bo zbijanie wagi to oszukiwanie organizmu.

**Czy to znaczy, że przez tych siedem intensywnych lat był pan nieustannie głodny?**

To przedziwne, ale głodnym jest się tak naprawdę może przez pierwszy tydzień. Potem, jak już organizm przyzwyczai się do rygoru, na stole może stać wszystko, człowiek funkcjonuje normalnie. Kiedy po igrzyskach w Atenach ambasada zaprosiła nas na kolację, Telewizja Polska wpadła na pomysł, żeby nagrać nas, jak właśnie po długim czasie niejedzenia nakładamy sobie wszystko na talerze. Byli zdziwieni, kiedy powiedzieliśmy, że nie jesteśmy w stanie tego zjeść, nie ma takiej możliwości.

**Jak teraz, z perspektywy człowieka z dużym doświadczeniem życiowym, myśli pan o latach współpracy z Robertem Syczem?**

To było przede wszystkim ogromne, hartujące charakter wyzwanie. Ale też przyjaźń, na koniec szorstka, która wniosła dużo w moje życie. Dzisiaj bardzo dobrze wspominam ten czas i cieszę się, że mogłem przeżyć coś takiego jako w miarę młody człowiek. Później mi to pomagało w życiu.

**Dla zawodnika usłyszeć tuż przed startem, że ktoś liczy na sukces, to ogromna presja**



Trener Jerzy Broniec.

**Miał pan specyficzną relację nie tylko z partnerem z osady, lecz także z trenerem kadry. Wasze stosunki układały się różnie i chyba rozstaliście się bez specjalnego sentymentu?**

Wydaje mi się, że wyszedłem z tej sytuacji z twarzą. Oficjalnie zakończyłem karierę w 2008 r. i rok później, na mistrzostwach świata w Poznaniu, oficjalnie podziękowałem związkowi i trenerowi Jurkowi Brońcowi. Bo najważniejsze jest to, że właśnie on doprowadził mnie do sukcesu. Trenerzy potrafią prowadzić zawodników na wiele różnych sposobów. Część dopinguje się pozytywnie, wspierając, a mnie – takie miałem wrażenie – trener próbował motywować „negatywnie”, tak że musiałem znaleźć w sobie siłę, by mu udowodnić, że dam radę. W czasie, kiedy trenowaliśmy, czasami czułem żal, rozgoryczenie, może nawet miałem poczucie nierównego traktowania, ale z perspektywy czasu, po tym, jak sam pracowałem jako trener, wiem,



Tomasz Kucharski (z lewej) i Robert Sycz – złoci medalisci igrzysk olimpijskich w Sydney w 2000 r.



że trener musi poszukiwać, a im większa jest załoga, tym więcej trzeba mieć sposobów na to, żeby mobilizować zawodników do pracy, do wysiłku. I dzisiaj nie mam żadnych pretensji. Cieszę się, że Jurek Broniec znalazł sposób, żeby mnie zmotywować, bo dzięki temu osiągnąłem sukces i czuję się sportowo spełniony.

**Trudno, by było inaczej w przypadku dwukrotnego mistrza olimpijskiego. Przejdźmy do olimpiady w Sydney w 2000 r. Przyznał pan kiedyś, że choć sceptycznie myślał pan o pomocy psychologa przed zawodami, to później docenił pan uzyskane wsparcie. Czyli „doregulowanie mentalne” było panu potrzebne i, jak rozumiem, przyczyniło się do sukcesu?**

Z doktorem Markiem Graczykiem współpracowaliśmy już przed Sydney i odbierałem tę współpracę w stylu: dobrze, coś tam robimy, czegoś nas to uczy – ale tak naprawdę wierzyłem wyłącznie w trening, w to, że nie potrzeba nic poza wysoką formą. Tak było do pierwszego startu na igrzyskach, kiedy wygraliśmy przedbieg z bardzo dobrym czasem. Dzięki temu uzyskaliśmy trzy dni przerwy w startach. W kawiarence internetowej w wiosce olimpijskiej zacząłem przeglądać, co piszą na nasz temat w Polsce, i spadła na mnie jak lawina świadomość, że właściwie wszyscy przypomnieli sobie teraz nasze medale z lat '97 i '98 i oczekują złota. Najpierw pomyślałem: „Gdyby się nie udało, to rodzinie byłoby smutno”. Jednak potem te myśli zaczęły obejmować coraz większy krąg osób. I po prostu wpadłem w taką „galaretkę”: kiedy nie trenowałem ani nie czytałem książki, od razu to do mnie wracało, cały się trząsałem w środku, byłem w ogromnym stresie, nie mogłem spać. No to musiałem przeprosić się z doktorem Graczykiem, wylądować na podgrzewanym materacu, z okularami i słuchawkami, porozmawiać. On powiedział mi jedno: „Po co ty sobie wyobrażasz, co będzie? Myśl o tym, że tyle lat wiosłowałeś, tyle milionów ruchów wykonałeś i robisz to perfekcyjnie. Najważniejsze jest tu i teraz, nie myśl o całej reszcie”. Wtedy wróciło do mnie to, co powinno być w trakcie startów na najwyższym poziomie: spokój i wiara we własne możliwości.

**Warto też dodać, że Jerzy Broniec odizolował panów od delegacji Polskiego Komitetu Olimpijskiego, która chciała was wesprzeć przed startem.**

Ten ruch trenera był genialną taktyczną zagrywką. Taka delegacja przyjeżdża i w najlepszej wierze mówi, że trzyma za nas kciuki, a dla zawodnika usłyszeć tuż przed startem, że ktoś liczy na sukces, to ogromna presja. Tymczasem trener pokierował gdzieś tych wszystkich oficjeli, dając nam, zawodnikom, spokojny oddech,

**Dla zawodnika usłyszeć tuż przed startem, że ktoś liczy na sukces, to ogromna presja**



FOT. REMIGIUSZ SIKORA / PAP

Kajetan Broniewski, wiosłarz, brązowy medalista olimpijski (1992) i mistrzostw świata (1991).

bez bagażu oczekiwań. Weszliśmy bokiem na pomost i właściwie tylko z daleka widzieliśmy, jak nam pomachali, to wszystko.

**Pan, dwukrotny mistrz olimpijski, z ogromną estymą wypowiada się o Kajetanie Broniewskim, trzykrotnym uczestniku igrzysk i brązowym medalistcie. Kim on jest w pańskim życiu?**

To postać, na której się wzorowałem jako sportowiec. Wyżej od niego był jedynie Steve Redgrave, który na moich pierwszych igrzyskach zdobywał piąty olimpijski medal. Kajetan to druga po nim osoba, do tego poznałem go osobiście. Pierwszy raz miałem okazję zobaczyć go w 1989 r. jako młody chłopaczek. Przyjechałem

wtedy do Wąlcza, wracając z regat z Bydgoszczy, by zabrać sprzęt innych zawodników do Gorzowa, i widziałem, jak Kajetan ustawia swoją jedynekę, rozmawia z trenerem. A potem przyszedł do nas, takich młodziutkich adeptów wioślarstwa, i opowiadał, jak startuje się w pucharach świata. Słuchałem z rozdziawioną buzią. Później – pamiętam to do dziś – oglądałem z wypiekami na twarzy igrzyska w Barcelonie, gdzie przez skos toru właściwie nic nie było widać. Komentator mówił, że Broniewski chyba przegrywa, i nagle na ostatnich metrach Kajetan rzutem na taśmę – tak się przynajmniej wydawało, bo znajdował się na tym torze najbliżej kamery – zdobył brąz. Dla mnie było coś nobilitującego w tym, że miałem okazję zobaczyć tego człowieka z bliska parę lat wcześniej. Widywałem go też oczywiście później, był asystentem trenera Jurka Brońca, kiedy pływałem w czwórce, jeździł z nami na obozy do Bydgoszczy czy do Zakopanego, pracował również w Polskim Związku Towarzystw Wioślarskich. Przewijał się przez moją karierę sportową, ale to właśnie pierwsze spotkanie, kiedy jako bardzo przyjazny, utytułowany zawodnik przemawiał do nas, młodziaków, zostało mi w pamięci. Niesamowity człowiek i dla mnie ikona sportu.

**To piękne, że pan tak o nim mówi. Przykład Kajetana Broniewskiego, tytana pracy, pięknie czytającego wodę, pokazuje też, jaką rolę w sporcie odgrywa coś, na co nie mamy wpływu. Bo przecież Broniewski był równorzędnym rywalem Thomasa Langego, a to on zdobył później dwukrotnie tytuł mistrza olimpijskiego. Z drugiej strony gdyby nie zbieg korzystnych okoliczności, być może pańska kariera zakończyłaby się po tym przełomowym, niedobrym dla pana roku 1996 i nie mielibyśmy dwukrotnego mistrza olimpijskiego Tomasza Kucharskiego. Czy uważa pan, że szczęście ma duże znaczenie w życiu sportowca?**

Tak. Nasz olimpijski opiekun duchowy mówił, że w Sydney musiała nad nami czuć Opatrzność. Najpierw miałem zapalenie paliczka i byłem cięty „na żywcą”, bo w okresie tuż przed startem nie mogłem dostać znieczulenia ani mocniejszych leków. Zagoiło się. Kiedy jechaliśmy na półfinały, kierowca autobusu chciał zawracać, bo nie znał trasy, i cudem dotarliśmy na czas. Do tego tuż przed finałem, płynąc na start, w ostatniej chwili wyhamowaliśmy, a stermotorzysta na motorówce z sędzią minął nas dosłownie o parę centymetrów od dziubu. Gdyby trafił w naszą łódkę, prawdopodobnie nie mielibyśmy szansy na to, żeby osiągnąć dobry wynik na innej, rezerwowej. Tych zbiegów okoliczności było mnóstwo wtedy. Nieważne, czy nazwiemy to Opatrznością, czy łutem szczęścia – to istotne w sporcie i czasami decyduje o tym, czy jest się na podium, czy niestety już poza nim.

**Dla zawodnika usłyszeć tuż przed startem, że ktoś liczy na sukces, to ogromna presja**



FOT. LECH MUSZYŃSKI / PAP

Tomasz Kucharski podczas treningu po przerwie w startach spowodowanej kontuzją, 2006 r.

**Często także łut szczęścia czy działanie Opatrzności decyduje o tym, co dzieje się ze sportowcami po zakończeniu kariery sportowej. I tu znowu można powiedzieć, że szczęście panu dopisało: spróbował pan kariery politycznej jako poseł, kierował pan również różnymi instytucjami sportowymi.**

Sport tkwi we mnie tak mocno, że nie wyobrażam sobie innej pracy niż ta blisko niego. Po zakończeniu mojej przygody zawodowej ze sportem władze Gorzowa zadbały o to, żebym jako dwukrotny mistrz olimpijski został z otwartymi rękoma przyjęty do szkoły mistrzostwa sportowego jako trener. Jednocześnie prezydent miasta zaoferował mi pracę doradcy ds. sportu, na co chętnie przystałem, a po dwóch latach zaproponował mi start w konkursie na dyrektora Wydziału Sportu Urzędu Miejskiego w Gorzowie, ponieważ mój poprzednik odchodził na emeryturę.

Tomasz Kucharski  
(z prawej) i Robert  
Sycz ze złotymi  
medalami podczas  
igrzysk w Atenach,  
2004 r.



To, że wcześniej zostałem doradcą, czytałem dokumenty, które przewijały się przez wydział, tworzyłem koncepcje dla sportu w Gorzowie, było świetnym przygotowaniem do tego stanowiska. I trochę też chyba sprytnym zagranie pana prezydenta – może szukał właśnie kogoś, kto nie jest bezpośrednio powiązany z innymi klubami i wniesie nowe spojrzenie, ale także zna sport od środka? Faktycznie, bardzo mi się to wtedy przydało.

**Obecnie pracuje pan jako dyrektor Zespołu Szkół Mistrzostwa Sportowego w Gorzowie Wielkopolskim. Jak wygląda praca z młodymi ludźmi, którzy zaczynają swoją drogę w sporcie? Jakie znaczenie ma dla nich to, że ich dyrektorem jest dwukrotny złoty medalista olimpijski?**

Z docierających do mnie informacji wynika, że to taka wartość dodana dla szkoły: dyrektor, który też uczył się jako wyczynowy sportowiec i wie, jak ważni są nauczyciele czy wychowawcy rozumiejący istotę pracy treningowej wykonanej w ciągu tygodnia, ale jednocześnie mający świadomość, że trzeba wymagać, bo w tym sporcie szpica jest bardzo wąska. Mnóstwo młodzieży uczącej się w szkołach podstawowych czy średnich trenuje, a im wyżej, tym trudniej, dużo ludzi po drodze odpada. Ci, którzy przejdą szkołę podstawową i średnią, umiejętnie łącząc naukę ze sportem, świetnie sobie później radzą. Niekoniecznie zostają medalistami czy kadrowiczami, lecz czerpią mnóstwo ze sportu. Dlatego w kontaktach z nauczycielami cały czas podkreślam, jak istotne jest to, żeby nie iść w skrajności – albo w ogóle nie wymagać, albo wymagać strasznie dużo od ludzi, którzy chcąc osiągnąć sukces, wstają już o 5.00–5.30, żeby zdążyć na poranny trening, a wracają często po 17.00–18.00. To ogromna praca, ogromne wyzwanie. Nauczyciele szanujący uczniów mają ich szacunek. Widać, którzy sobie radzą i jak dużo pracy każdej ze stron potrzeba, żeby szkoła dobrze funkcjonowała. Będąc wyłącznie trenerem, nie zdawałem sobie z tego sprawy.

## Droga do sukcesu

Tomasz Kucharski już jako dziecko interesował się sportem. Do pójścia na zajęcia sekcji wioślarskiej AZS AWF Gorzów Wielkopolski namówił go nauczyciel wychowania fizycznego i wychowawca ze szkoły podstawowej – Stanisław Wojciechowicz. Ponieważ 11-latek był najniższy z nowo przybyłych chłopców, na początku zaproponowano mu rolę sternika w czwórce.

Jego pierwszym trenerem był Marek Kowalski. Później wioślarz trafił pod opiekę Mariana Henniga. Trenował sumiennie, mogąc się pochwalić stu procentową frekwencją na zajęciach. Pierwsze sukcesy odniósł pod koniec lat 80., zostając najpierw wicemistrzem (1988 r. w dwójce podwójnej), a następnie mistrzem Polski młodzików (1989 r. w jedynce).

**Dla zawodnika usłyszeć tuż przed startem, że ktoś liczy na sukces, to ogromna presja**



FOT. MAREK ZIELIŃSKI / NEWSPIX.PL

Tomasz Kucharski (na pierwszym planie) podczas gali 79. plebiscytu „Przeglądu Sportowego” (2014 r.). Z lewej – Leszek Blanik, mistrz olimpijski w gimnastyce sportowej; z prawej – Andrzej Supron, srebrny medalista olimpijski w zapasach w stylu klasycznym.

## A jak dziś wygląda pańska codzienność?

Zdarza się, że przyjeżdżam na treningi uczniów, żeby je nadzorować. Jednak często zostaję długo w szkole, żeby porozmawiać z rodzicami o tym, co się dzieje. Rodzice są bardzo ważnym elementem w szkoleniu sportowym, nie tylko dlatego, że w obecnym czasie finansowanie sportu w dużej części pozostaje po ich stronie. Przede wszystkim są wsparciem dla zawodników, kiedy przychodzi zwątpienie, bo ogromna praca nie zawsze od razu przekłada się na wynik. Część zawodników, którzy mają potencjał i umiejętności, przechodzi w swoim okresie rozwojowym taki moment, że wynik finalny testów, sprawdzianów czy startów jest gorszy niż oczekiwany. Często wtedy chcą zrezygnować. To właśnie rola rodziców, by ich przekonać, żeby zostali w sporcie, że sukces przychodzi z czasem. Mówię im wówczas, ile lat ja na to poświęciłem: zacząłem jako młody chłopak w 1985 r., a mój pierwszy start z sukcesem przyszedł w '97. Czasami trzeba długo poczekać – i na start, i na sukces.



Tomasz Kucharski,  
wówczas poseł  
na Sejm RP,  
podczas sesji sejmiku  
województwa  
lubuskiego, listopad  
2018 r.

**Andrzej Wroński**



ŹRÓDŁO: PAP / C&F

Pomyślałem: „Kurczę, Andrzej, musisz wytrzymać, bo jak dociągniesz do końca, to będziesz co najmniej wicemistrzem olimpijskim”

Rozmowa  
z **Andrzejem Wrońskim**,  
zapaśnikiem wagi ciężkiej,  
dwukrotnym mistrzem olimpijskim



Igrzyska olimpijskie w Montrealu w 1976 r. przyniosły Polakom siedem złotych medali: Szewińska, Ślusarski i Wszola w lekkoatletyce, Rybicki w boksie, Pyciak-Peciak w pięcioboju nowoczesnym, siatkarze Wagnera, no i oczywiście Kazimierz Lipień w zapasach. Miał pan wtedy 11 lat.

Kibicowałem wtedy jako dziecko wszystkim Polakom. To nie było tak, że spojrzałem na Lipienia i powiedziałem: „Od dzisiaj będę trenował zapasy”. Zdecydowało raczej to, że mój ojciec był niespełnionym sportowcem. Mieszkał na wsi i nie mógł trenować, bo kiedyś po prostu nie było pieniędzy, możliwości ani transportu, więc chciał, żeby jego dzieci uprawiały sport. A że w Żukowie, do którego mieliśmy 5 kilometrów, działały zapasy i piłka nożna, to wstąpiłem do sekcji zapaśniczej.

**Dorastał pan – można powiedzieć – w lesie, za sprawą pracy ojca.**

Mieszkaliśmy w osadzie, w większości zasiedlonej przez pracowników Lasów Państwowych. Około 60 ludzi i wszędzie wokół las. Byłem przyzwyczajony do natury, znałem nazwy wszystkich występujących tu roślin. Las był moim domem, ale też sposobem na życie: jako młody człowiek dorabiałem sobie wycinką krzaków, sadzeniem drzew, sprzedając tego, co udało się zebrać w sezonie. Nie mogłem liczyć na duże kieszonkowe od rodziców, a to, co tam zarobiłem, wydawałem na własne przyjemności.

**Jak wyglądał pierwszy etap pańskiej przygody z zapasami? Na jakim poziomie można było poznawać tę dyscyplinę w LZS-ie w Żukowie?**

Sekcja była raczkująca, na poziomie młodzika, juniora. Jednak mój pierwszy trener był mistrzem Polski w zapasach seniorów, wielokrotnym medalistą i miał ogromną wiedzę, więc miałem od kogo się uczyć.

#### Andrzej Wroński

Urodził się 8 października 1965 r. w Kartuzach. Zapaśnik wagi ciężkiej, złoty medalista olimpijski z Seulu (1988) i Atlanty (1996). Zdobywca czterech medali na mistrzostwach świata: złotego w Tampere (1994), srebrnego w Atenach (1999), brązowych w Sztokholmie (1993) i Wrocławiu (1997). Trzykrotny mistrz Europy (Oulu 1989, Kopenhaga 1992, Ateny 1994) i dwukrotny brązowy medalista (Poznań 1990, Budapeszt 1996). Pierwszy sukces przyniósł mu start w Memoriale Władysława Pytlasińskiego w 1987 r., podczas którego zdobył złoty medal po pokonaniu byłego mistrza olimpijskiego Vasilego Andreia. To wydarzenie otwarło mu drogę do międzynarodowych i krajowych sukcesów. Trzynastokrotny mistrz Polski.

W latach 1976–1984 zawodnik GLKS Morena Żukowo, od 1984 r. w Legii Warszawa i Gryfie Chelm. Odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski, Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski.



ZFÓDŁO: DOMENA PUBLICZNA

Żukowo, małe miasteczko w powiecie kartuskim. To w miejscowym LZS-ie Andrzej Wroński stawiał pierwsze kroki na zapaśniczej macie.

Kiedy po raz pierwszy poszedłem na trening, zobaczyłem młodych, wysportowanych rówieśników. Sam byłem korpulentny i po prostu nie dawałem rady robić tych ćwiczeń, które oni robili. Zapytałem ich wtedy, ile już trenują. Odpowiedzieli, że 2–3 lata. Ja na to: „O rany! Jak mam się tak męczyć przez trzy lata, to nie dam rady”. Ale z treningu na trening coraz lepiej mi to wszystko wychodziło. Olbrzymi wpływ miała na pewno dobra atmosfera. Sekcja była jak wielka rodzina – trener zachęcał nas, dzieciaki, do pracy, opowiadając różne ciekawe historie ze swoich wyjazdów jako sędzieja międzynarodowy. Chociaż ja sam nie miałem błyskotliwego startu, bo przez jakieś trzy lata nie wygrałem żadnej walki na zawodach.

**Wielu zniechęciłoby się takim początkiem.**

Pewnie tak. Przepisowo nie mogłem nawet startować, bo byłem za młody, poniżej 14. roku życia, ale mój trener działał w okręgowym związku i przemycił mnie poza kontrolą. Czasami, kiedy kolejny raz wracałem bez medalu, już mi się nie chciało

trenować. Jednak pierwsze wygrane zawody wojewódzkie mnie uskrzydliły i zacząłem myśleć, że fajnie by było osiągnąć kolejny etap: igrzyska młodzieży szkolnej. Udało się, pojechałem i zdobyłem srebro. Byłem przeszczęśliwy, bo to był, zdaje się, pierwszy medal w historii klubu na takich igrzyskach. Potem zostałem powołany do kadry narodowej i jeździłem na obozy. Spotkałem tam reprezentantów Polski w dresach z orzełkiem. Zamarzyłem wtedy, by też mieć taki dres – a to się wiązało z jeżdżeniem na turnieje międzynarodowe i mistrzostwa Europy. Ciężko było to wywalczyć, ale chyba w '84 dostałem mój pierwszy dres reprezentacji Polski. Byłem z tego bardzo dumny.

**Lecz zanim pan doszedł do tego momentu, przez kilka lat walczył pan o swoje. Jaka rolę w dopingowaniu odgrywał pański ojciec? Miał czterech synów, zapewne widział w nich naturalne przedłużenie swoich ambicji.**

Ojciec był moim wiernym kibicem, sukcesy, które osiągałem, napawały go dumą. Czasami przy jakichś imprezach rodzinnych rzucał: „Słuchajcie, nie wiem, czy wiecie, ale Andrzej...” – i opowiadał historię, którą większość słyszała już z 10 razy. Nikt nie protestował, rodzina interesowała się moimi osiągnięciami.

**Wspomniany rok '84, kiedy pierwszy raz włożył pan dres reprezentacji, okazał się zły dla polskiego sportu. Zawodnicy, którzy od igrzysk w Moskwie w 1980 r. przygotowywali się do kolejnej olimpiady, dowiedzieli się, że na nią nie pojedą. Pamięta pan atmosferę bojkotu igrzysk w Los Angeles?**

Parę miesięcy przed igrzyskami zapadła ostateczna decyzja, że Polska nie będzie w nich uczestniczyła i wystartuje w turnieju Przyjaźń-84 z większością krajów demoludów.

Wtedy nawet nie byłem medalistą mistrzostw Polski seniorów. Ale rok '84 był przełomowy w mojej karierze. Zostałem powołany do zasadniczej służby wojskowej – bo kiedyś każdy facet musiał iść do wojska – i dzięki moim wynikom w sporcie trafiłem do Legii Warszawa, gdzie zresztą trenowałem do końca kariery sportowej. Tam były zapasy przez duże „Z”: Andrzej Malina, Stanisław Barej, Wiesław Dziadura, więc miałem styczność z czołówką. I w 1985 r., już jako „legionista”, pojechałem na mistrzostwa świata juniorów do 20 lat. Jeździłem też na obozy kadry seniorów do Stanisława Krzesińskiego. Wtedy zacząłem poważnie myśleć, że stać mnie na to, by być najlepszym w Polsce i zostać reprezentantem Polski w seniorach.



ŹRÓDŁO: DOMENA PUBLICZNA

Uroczystość otwarcia igrzysk olimpijskich w Los Angeles, 1984 r.

## Bojkot igrzysk w Los Angeles

W 1984 r. Związek Sowiecki oraz większość krajów bloku wschodniego zdecydowały się na bojkot letnich igrzysk olimpijskich w Los Angeles. Jako oficjalne powody podawano obawę o bezpieczeństwo, brak odpowiedniego zaplecza sportowego oraz smog. Państwa za żelazną kurtyną zorganizowały w zastępstwie zawody Przyjaźń-84 przypominające programem i ceremoniałem igrzyska olimpijskie.

Nieobecność państw socjalistycznych w Los Angeles miała być krokiem odwetowym za zbojkotowanie przez państwa zachodnie igrzysk w Moskwie w 1980 r., które Zachód oprotował z powodu sowieckiej interwencji zbrojnej w Afganistanie.

**Zazwyczaj ci, którzy zdobywają złoto olimpijskie w sportach indywidualnych, przechodzą wcześniej przez kolejne etapy prowadzące do podium. Ale pańska historia jest inna.**

Moim największym sukcesem przed igrzyskami w Seulu w 1988 r. był Memoriał Władysława Pytlasińskiego w 1987 r., kiedy wygrałem z mistrzem olimpijskim Vasiem Andreiem. Wtedy naprawdę uwierzyłem w siebie i w to, że mogę walczyć o najwyższe trofea sportowe w zapasach. Do Seulu pojechałem jako nieznany nikomu i wziąłem z zaskoczenia innych zawodników. Nie przygotowywali się specjalnie do walk ze mną i dzięki temu zwyciężałem.

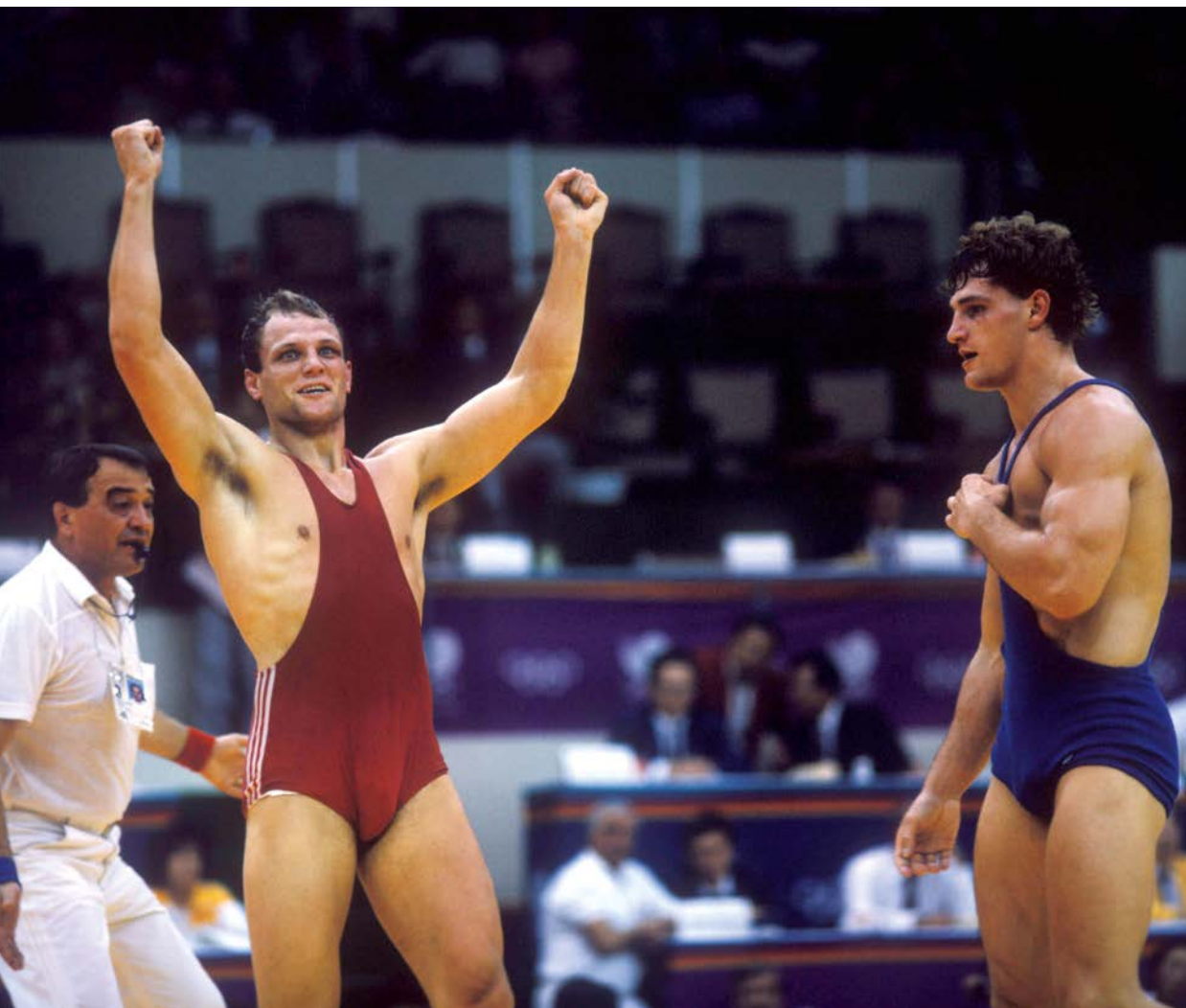
**Przegrał pan wówczas z reprezentującym ZSRS Gruzinem Giedechaurim i to spowodowało, że później nie miał pan już wyjścia: musiał pan wygrywać, żeby dojść do miejsca, do którego pan doszedł. Tymczasem często ta jedna przegrana siedzi w głowie zawodnika i sprawia, że później brakuje mu pewności siebie.**

No tak, jeżeli się wygra pierwsze walki, jest łatwiej, bo to uskrzydla zawodnika. A jeżeli na początku turnieju się przegra, to staje się na linii: wystarczy jeden błąd i wylatujesz z turnieju. W tej chwili jest inaczej, ale przy ówczesnych przepisach nawet jeśli się przegrało jedną walkę, wciąż nie traciło się szansy na zdobycie złota.

Andrzej Wroński (z lewej)  
w finałowej, zwycięskiej  
walce z Gerhardem  
Himmelem na  
igrzyskach olimpijskich  
w Seulu (1988 r.).



## Droga do złota



ŹRÓDŁO: PRESSEFOTO BAUMANN / EAST NEWS

Andrzej Wroński (z lewej) po zwycięskiej walce z reprezentantem RFN Gerhardem Himmelem w finale igrzysk olimpijskich w Seulu, 1988 r.

Andrzej Wroński startował w Seulu w stylu klasycznym, w wadze ciężkiej 100 kg. W pierwszej kolejce wyciągnął wolny los, w drugiej pokonał Steve'a Marshalla z Kanady (medalista igrzysk panamerykańskich). Po przegranej z reprezentantem ZSRS Giedechaurim pełen determinacji Wroński wygrał pojedynek z Jożefem Tertiem (Jugosławia), w piątej kolejce pokonał Vasilego Andreia (Rumunia), w szóstej wygrał z Dennisem Koslowskim (USA), w finale zaś pokonał Gerharda Himmela z RFN (3 : 1), zdobywając złoty medal olimpijski.

## Pomyślałem: „Kurczę, Andrzej, musisz wytrzymać...”

I tak było w pańskim przypadku. Co pan sobie pomyślał, kiedy rywal położył pana na łopatkę? Historycy sportu tak mówią o tej chwili: „Metamorfoza Wrońskiego była natychmiastowa. Stał się waleczny i już od tego momentu szedł jak po swoje”.

Gruzin był wtedy chyba mistrzem świata, jego wyniki mnie troszeczkę przytłumiły i walczyłem mniej skoncentrowany, bo tłumaczyłem sobie, że to moje pierwsze igrzyska i przyjechałem tu po naukę. Kiedy przegrałem tę walkę, stwierdziłem: „Przecież ja nie mam już nic do stracenia. Teraz trzeba będzie walczyć te sześć minut, dać z siebie wszystko. Jak przegram, to nic się nie stanie, jak wygram, to będę miał jeszcze szansę na zdobycie medalu”. Startowaliśmy jako chyba druga dyscyplina i wcześniej nasi kolarze zdobyli srebrny medal drużynowo. Widziałem, jak koledzy ich witają, dziewczyny całują, wszyscy składają życzenia, gratulacje... Bardzo im zazdrościłem i cały czas miałem przed oczami, że jak ja zdobędę medal, to też będą mi gratulować, a dziewczyny będą mnie obściskować. Miałem 23 lata.

**To jest silna motywacja. Nie tylko w tym wieku.**

To mnie uskrzydliło. Po walce z Jugosłowianinem uwierzyłem, że mogę walczyć bez kompleksów z Rumunem, który bronił tytułu mistrza olimpijskiego, a jak z nim wygram, to będę pierwszy w grupie i zawalczę o złoty medal. I Jugosłowianin, i Rumun wygrali wcześniej z Gruzinem i wyeliminowali go z turnieju – czyli miałem czyste konto, tamta walka się już nie liczyła, bo Gruzin odpadł. Mówię: „Wygrałem trzy razy z Rumunem na Pytlasińskim, to muszę przypomnieć sobie, jak to zrobiłem”. No i zwyciężyłem.

**Jakie to było uczucie – stanąć na najwyższym stopniu podium?**

Wtedy nawet do mnie nie dochodziło, że jestem mistrzem olimpijskim, że osiągnąłem tak ogromny sukces. Czuję się po prostu tak, jakbym wygrał zawody. Pamiętam, że kiedy stanąłem na podium i zagrano mi Mazurka Dąbrowskiego, to układałem sobie w głowie, jak podziękować za złoto, żeby nie wyjść na prostaka z Polski – bo w szkole uczono rosyjskiego, angielski bardzo kulał. No i niech pan sobie wyobrazi, że ktoś wręcza mi medal i mówi: „Gratuluję, panie Andrzeju” – po polsku. Dostałem medal od Włodzimierza Reczka, który był w tym czasie przedstawicielem Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego. A wcześniej, po mojej wygranej walce z Niemcem, wpadł do naszej szatni Aleksander Kwaśniewski, wtedy jeszcze minister i prezes PKOl-u. Wyściskał mnie, takiego zmęczonego i spoconego, wycalał ze szczęścia. To też było dla mnie przeżycie.

Międzynarodowy  
Memoriał  
Władysława  
Pytłasińskiego  
w zapasach w stylu  
klasycznym. W kategorii  
do 100 kg walczą: Andrzej  
Wroński (na górze)  
i zapaśnik szwedzki  
Mikael Ljungberg.



**A po powrocie do Polski dziewczyny rzucały się na szyję, tak jak pan sobie wymarzył?**

Nie, rzucały się już w wiosce olimpijskiej. Jak tam przyjechałem z medalem, to wszyscy czekali z gratulacjami, i to było piękne. Od razu redaktorzy, wywiady, połączenie telefoniczne bezpośrednio do Polski – a przecież wtedy połączenia mnóstwo kosztowały i nie każdy mógł sobie na nie pozwolić, czasami nawet nie było do kogo zadzwonić, bo nie każdy miał telefon w domu.

**Udało się panu dodzwonić do rodziców?**

Niestety moi rodzice nie mieli wówczas telefonu. Ale jak przyleciałem do Polski, to cała rodzina witała mnie na lotnisku.

**Cztery lata później na igrzyskach w Barcelonie zajął pan najgorsze możliwe – jak mówi wielu sportowców – miejsce, czyli czwarte. Czy dla mistrza olimpijskiego to było przykre zderzenie z rzeczywistością?**

Patrząc z boku, można to oceniać jako dużą wpadkę. W 1992, czyli roku olimpijskim, byłem mistrzem Europy, wygrałem wszystkie turnieje i na ostatnim, Memoriale Pytłasińskiego, złapałem kontuzję. Miałem pęknięte dwa żebra, zostały źle zdiagnozowane i nie leczyłem ich od początku tak, jak trzeba było. W jakimś stopniu uniemożliwiło mi to treningi i robienie techniki w pozycji parterowej, w której się specjalizowałem, bo wygrywałem większość walk właśnie punktami zdobytymi w parterze. Na igrzyskach walczyłem z Amerykaninem Dennisem Koslowskim, z którym wcześniej w tym samym roku dwukrotnie wygrałem bez problemu. Właśnie w pozycji parterowej zrobił mi wózek za dwa punkty i przegrałem. Później w walce o brązowy medal byłem rozkojarzony – nie wiem, może rozżalony? – i też poniosłem porażkę.

**Między Seulem a Barceloną zmieniły się przepisy, co uderzyło właśnie w pańską specjalizację, czyli walkę w parterze. Musiał pan zmienić sposób działania, bo punktacja stała się dla pana mniej korzystna.**

Wcześniej kiedy przeciwnik był pasywny, za karę szedł do pozycji parterowej, a ja go atakowałem. A później ten przymusowy parter zniknął – można było wykonywać chwyt w pozycji parterowej, ale należało samemu sprowadzić do niej przeciwnika. Dlatego musieliśmy przestawić się na walkę w pozycji stojącej. I ja to zrobiłem – jak powiedziałem, w '92 byłem mistrzem Europy, wygrywałem wszystkie turnieje międzynarodowe.

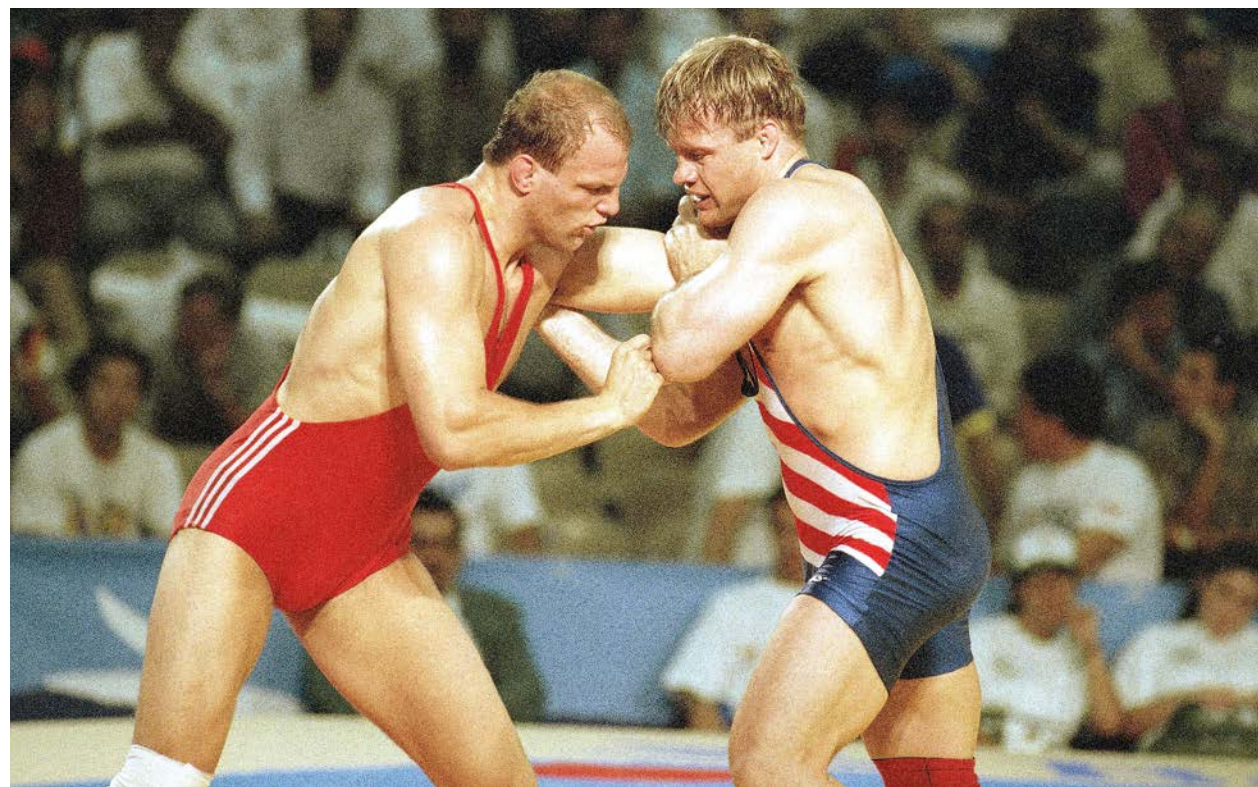


PHOTO: AP PHOTO / SANTIAGO LYON / EAST NEWS

Andrzej Wroński (z lewej) na igrzyskach olimpijskich w Barcelonie (1992) podczas walki z Amerykaninem Dennisem Koslowskim.

**Dostosował się pan do nowych przepisów i odnosił kolejne sukcesy w cyklu przedolimpijskim, więc to czwarte miejsce było tym bardziej przykre. Jednak mistrz olimpijski z 1988 r. wraca na igrzyskach w Atlancie – w 1996 r. znowu sięga pan po złoto. Piękna historia, niczym w amerykańskim filmie.**

Jeśli się wierzy w sukces i trenuje, to wszystko jest do zdobycia.

**Jest pan utytułowanym zawodnikiem, jeśli chodzi o mistrzostwa Europy i mistrzostwa świata, ale historia sportu to historia triumfów olimpijskich, to one zostają w pamięci i w biogramach. Czy jechał pan do Atlanty z myślą, że trzeba odczynić Barcelonę i pokazać raz jeszcze swoją klasę?**

Ma pan rację, wszystkie sukcesy są w cieniu medali olimpijskich. Kiedy jechałem do Atlanty, myślałem, że to będą moje ostatnie igrzyska i że fajnie by było

zakończyć karierę w glorii i chwale, zdobywając medal i w ten sposób dziękując wszystkim za to, że mogłem zaistnieć w tym sporcie.

**A jak pan wspomina dochodzenie do złota?**

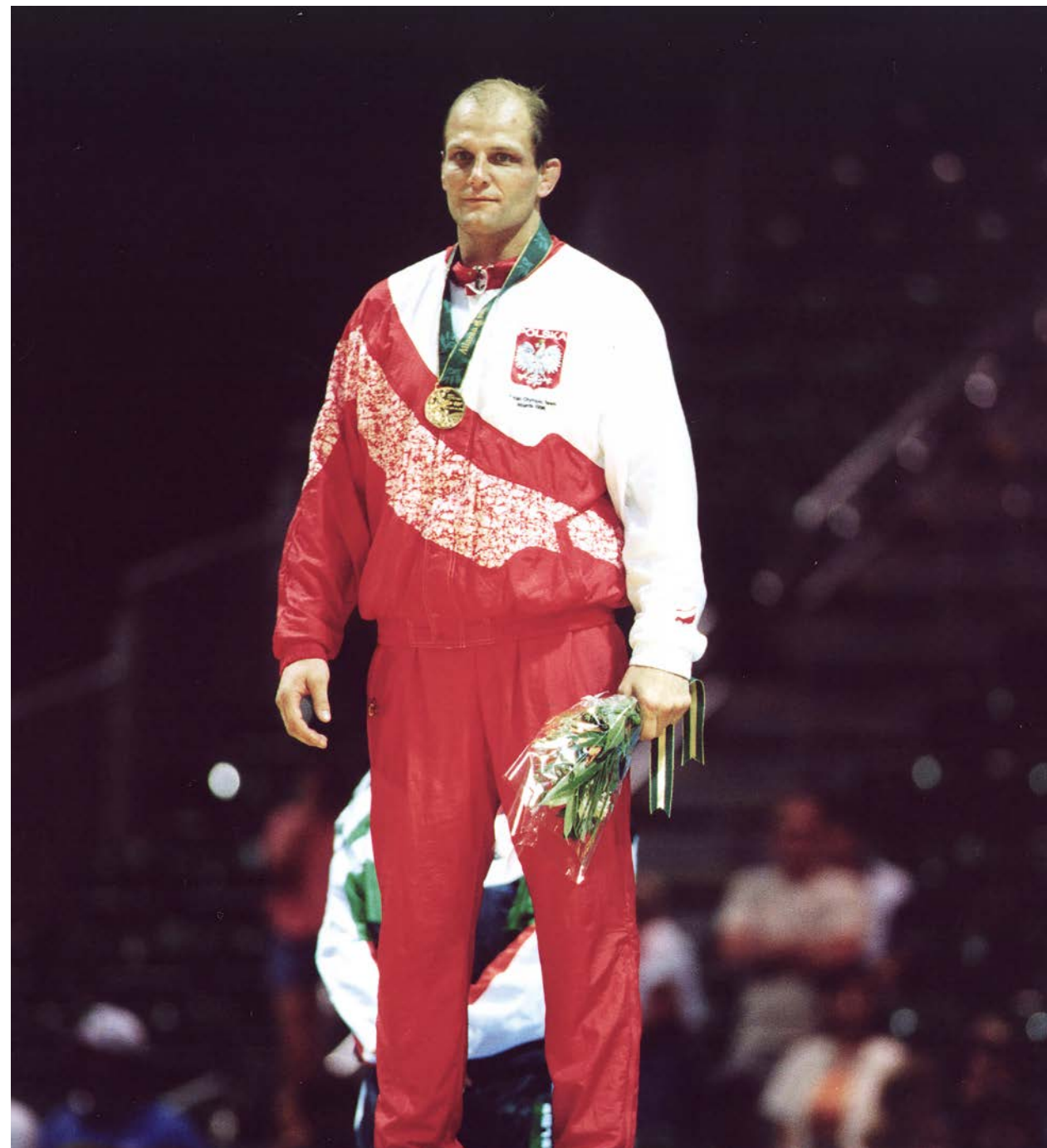
To w Atlancie stoczyłem swoją najtrudniejszą walkę – z mistrzem olimpijskim, Kubańczykiem Héctorem Miliánem. Walczyłem z nim wcześniej na turnieju międzynarodowym i nie udało mi się wygrać, myślałem więc, że chyba trzeba będzie się zadowolić brązowym medalem. W tym czasie ponownie zmienili przepisy, znowu weszły przymusowe partery. Kubańczyk szybko poszedł do pozycji parterowej. Zrobiłem mu akcję techniczną za dwa punkty i po pierwszej rundzie prowadziłem 2 : 0, aż nie mogłem uwierzyć. Widać było, że jest podekscytowany i nastawia się na mnie, jakby chciał mnie zjeść, zrzucić z maty. No i rzeczywiście: w pierwszych sekundach tak mocno na mnie parł, że cały czas się cofałem, jak na wstecznym, nie mogłem znaleźć sposobu na odparcie ataku. W pewnym momencie byłem już tak zmęczony, że nie wiedziałem, gdzie jestem, i przyszło mi do głowy, że tego nie przeżyję. Ale spojrzałem na zegar kątem oka – została minuta – i pomyślałem: „Kurczę, Andrzej, musisz wytrzymać, bo jak dociągniesz do końca, to będziesz co najmniej wicemistrzem olimpijskim”. Jakoś nabrałem siły i z tego wstecznego wrzuciłem na jedynekę. Obraz walki całkiem się zmienił, jakbym przełamał atak Kubańczyka i on po prostu, mówiąc po naszymu, zdechł, zrezygnował. To mnie uskrzydliło i spokojnie te pół minuty do końca kontrolowałem walkę. Wygrałem i potem walczyłem o złoty medal.

**Rozumiem, że po takich przeżyciach finał z Białorusinem był już z zupełnie innej mentalnej pozycji?**

Tak. Wiedziałem, że z nim spokojnie wygram, bo na co dzień mieliśmy dużo obozów z Białorusinami, walczyłem z nim wcześniej i świetnie go znałem. Miałem świadomość, że chociaż to zawodnik technicznie bardzo trudny, ja mam lepszą kondycję. Ustaliłem sobie strategię i się jej trzymałem.

**Czy uważa pan, że wyjazd na igrzyska olimpijskie do Sydney w 2000 r. był dobrym pomysłem?**

Po Atlancie zamierzałem skończyć karierę, ale miałem dopiero 31 lat. Rok po igrzyskach, w 1997, mistrzostwa świata w zapasach organizowano we Wrocławiu. Pomyślałem wtedy, że fajnie byłoby jeszcze na nich zawalczyć i zakończyć karierę



FOT. MAREK ŻOCHOWSKI / NEWSPIX.PL

Andrzej Wroński na najwyższym stopniu podium igrzysk olimpijskich w Atlancie (1996).

Andrzej Wroński  
(z lewej) podczas walki  
z Gruzinem Giennadijem  
Czchaidze na igrzyskach  
olimpijskich w Sydney,  
24 września 2000 r.





w Polsce. Zdobyłem tam srebro. Ale w miarę jedzenia apetyt rośnie i zostawiło to we mnie niedosyt. Kurczę, jeszcze trzy lata do igrzysk, i to w Australii... No i wspólnie z rodziną zdecydowałem, że będę startował w reprezentacji.

**Trudno było się panu rozstać z zawodowym sportem: po Sydney, gdzie nie wziął pan udziału w finale, skończył pan karierę, lecz później pan wrócił – choć w inny sposób, bo zaangażował się pan w MMA. Z czego wynikała ta niechęć do przejścia na sportową emeryturę?**

Nie wiem, może z charakteru? A może z tego, że sport był w moim życiu codziennością? Nie goniłem za pieniędzmi, bo je miałem, nie musiałem za wszelką cenę pracować. Ale bardzo lubiłem trenować, rywalizować z przeciwnikami. To, że jeszcze wygrywałem walki z młodszymi od siebie o kilkanaście lat zawodnikami, mnie motywowało.



Grzegorz Kunkel (w czerwonym stroju), wychowanek reaktwowanego przez Andrzeja Wrońskiego klubu Morena Żukowo, w walce o brązowy medal mistrzostw Europy, 25 kwietnia 2021 r.

FOT. RAFAŁ OLEKSEWICZ / PRESSFOCUS / NEWSPIX.PL



Andrzej Wroński na Gali Mistrzów Sportu organizowanej przez „Przegląd Sportowy”, 2022 r.

FOT. PIOTR KUCZA / FOTOPYK / NEWSPIX.PL

**Jak dziś wygląda pańskie życie? Jest pan emerytem wojskowym ze świadczeniem olimpijskim, a ciągle ma pan mnóstwo energii.**

Mieszkam teraz na co dzień na Kaszubach. W rodzinnym mieście reaktywałem dawny klub zapaśniczy Morena Żukowo. Chciałem, żeby wychował się tutaj następca Andrzeja Wrońskiego. Zresztą nasz wychowanek Grzegorz Kunkel, który na co dzień trenuje w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Radomiu i reprezentuje Radom, ale pochodzi z Żukowa, jest właśnie na mistrzostwach Europy w Budapeszcie. Mam satysfakcję z tego, że dzięki mojej pomocy chłopcy z moich rodzinnych stron mogą doświadczyć tego samego, co ja.

**To piękne, że pan tam wrócił, na pewno jest pan dumą Żukowa. Jak to wygląda na co dzień?**

Jako honorowy obywatel Żukowa jestem zapraszany na wszystkie imprezy organizowane przez gminę. Większość mnie tutaj zna, szczególnie ludzie w moim wieku.

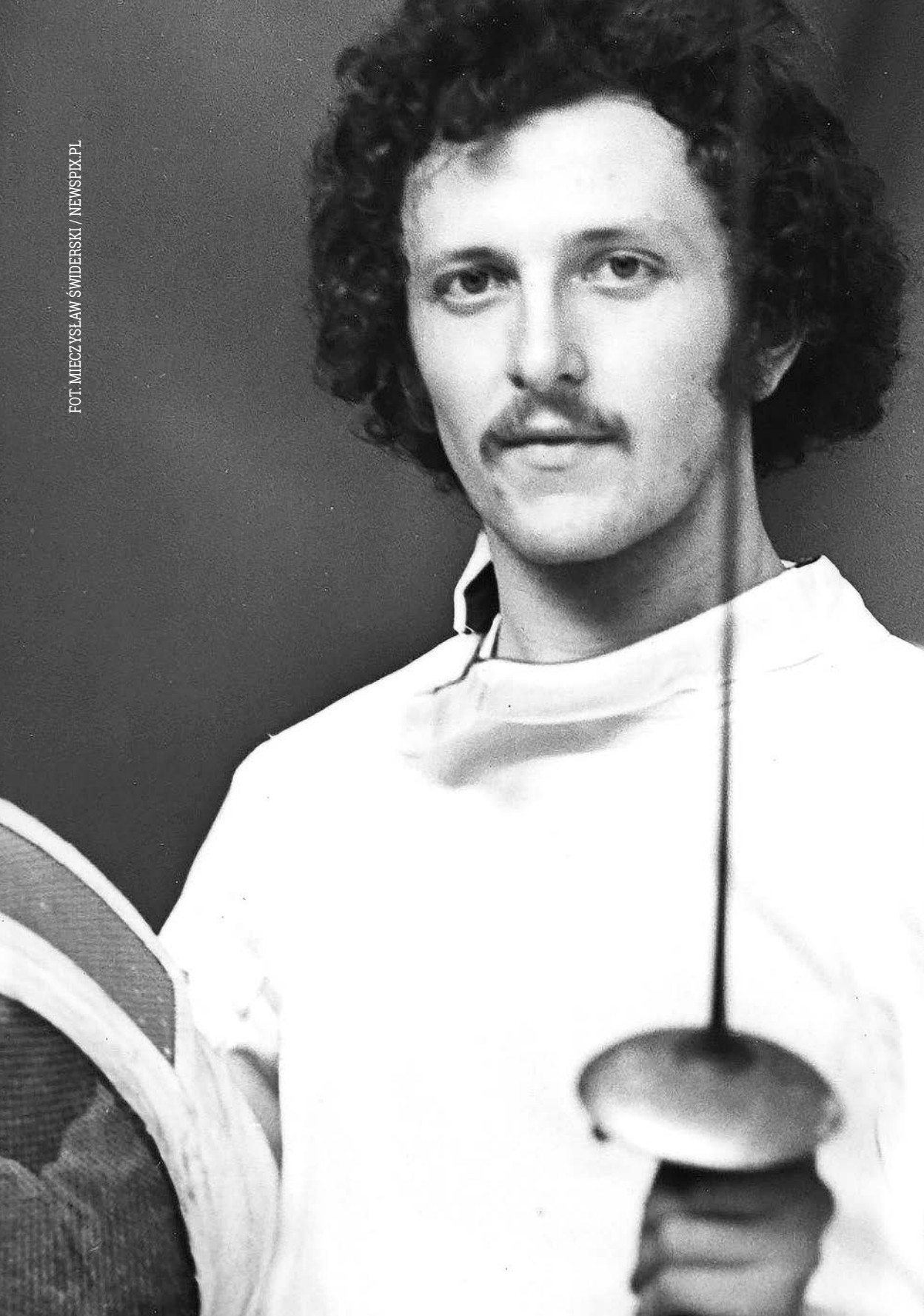
**Czuje pan, że miał pan dobre, spełnione sportowe życie?**

Myszę, że tak. Teraz wybitni sportowcy odnoszą duże sukcesy, nie mogą jednak w pełni zaangażować się w sport, bo na nim nie zarabiają, a muszą utrzymać rodziny. Ja nie musiałem się martwić o sprawy finansowe. Robiłem to, co sprawiało mi przyjemność, i miałem z tego pieniądze. To najlepsze, co mogło mi się w życiu trafić.

Andrzej Wroński jako  
wiceprezes Polskiego  
Związku Zapaśniczego,  
2017 r.



**Lech Koziejowski**



# Zapłaciliśmy frycowe. A potem wyszedł Witek Woyda i wygrał. Poczuliśmy się pewniej

Rozmowa

z **Lechem Koziejowskim**,

florecią, mistrzem olimpijskim z Monachium  
i brązowym medalistą olimpijskim z Moskwy

**Dla wielu zawodników pierwszy trener to nie tylko ktoś, kto wprowadza ich w świat sportu, lecz także przewodnik. Pan miał do trenerów niezwykle szczęście. W jakich okolicznościach poznał pan pierwszego z nich, Władysława Dobrowolskiego?**

To jemu właśnie zawdzięczam karierę. Zacząłem uprawiać szermierkę zupełnie przypadkowo. Jako dzieciak machałem sobie na podwórku szabelką. Ojciec mojego kolegi z podstawówki, Marka Marczewskiego, znał majora Dobrowolskiego i powiedział mi, że w Marymoncie jest nabór do sekcji szermierczej. No to się zapisałem. Tyle że z mojej blisko 40-osobowej grupy wszyscy się wykruszyli, zostałem sam jeden na sali, więc też przestałem chodzić. I wtedy major Dobrowolski przyszedł do mojej mamy i powiedział, że jestem utalentowany, że mogę mieć sukcesy, że powinienem wrócić do szermierki.

Nie wiem, na czym opierał swoje słowa, bo jeszcze nie walczyłem – przez pierwszy rok treningów nie dawali broni do ręki. Z Witoldem Woydą była zresztą taka sama sytuacja: również przestał trenować i major przyszedł do jego rodziców. Władysław Dobrowolski miał po prostu ogromne wyczucie. Za namową jego i mamy wróciłem na zajęcia i dosyć szybko zacząłem osiągać drobne sukcesy. Takie jak choćby mistrzostwa młodzików w Krakowie, na które pojechałem w wieku 14 lat jako piąty z klubu, teoretycznie najslabszy, i zająłem trzecie miejsce.

#### Lech Koziejowski

Urodził się 3 kwietnia 1949 r. w Warszawie. Florecista, od 1962 r. wychowanek warszawskiego Marymontu, gdzie trenował pod okiem Władysława Dobrowolskiego i Władysława Kurpiewskiego. Zawodnik warszawskich klubów – Legii i AZS AWF. Wraz z Markiem Dąbrowskim, Jerzym Kaczmarkiem, Arkadiuszem Godelem i Witoldem Woydą, po pokonaniu drużyny z ZSRS, zdobył złoty medal olimpijski we florecie drużynowym w Monachium (1972). W drużynie z Adamem Robakiem, Bogusławem Zychem i Marianem Sypniewskim wywalczył brązowy medal olimpijski w Moskwie (1980). Czterokrotnie zdobywca medalu na mistrzostwach świata; srebrnego w Hawanie (1969), Wiedniu (1971) i Grenoble (1974), brązowego w Göteborgu (1973). Dwukrotnie zdobył wicemistrzostwo uniwersjady w drużynie floretowej w Moskwie (1973) i Sofii (1977). Medalista mistrzostw świata juniorów w 1969 r. Zdobywca tytułu mistrza Polski we florecie (1980), dwukrotnie wicemistrza Polski we florecie (1979, 1982) i wicemistrza Polski w szpadzie (1978). Zdobywca czterech brązowych medali na mistrzostwach Polski we florecie (1971, 1973, 1975, 1977) i brązowego medalu w szpadzie (1974). Dziewięć razy zdobył mistrzostwo Polski we florecie drużynowym (1966–1968, 1970, 1973, 1974, 1986, 1987, 1989) i pięć razy wicemistrzostwo (1971, 1972, 1977, 1978, 1988). Dwukrotny wicemistrz drużynowy Polski w szpadzie (1986, 1987). Odznaczony Złotym Krzyżem Zasługi oraz Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski. Absolwent warszawskiej AWF, po zakończeniu kariery został trenerem i nauczycielem WF-u.



ŹRÓDŁO: NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Władysław Dobrowolski (1896–1969), major piechoty Wojska Polskiego, lekkoatleta i szermierz.

**Władysław Dobrowolski był żołnierzem w wojnie polsko-sowieckiej 1920, został powołany na igrzyska w 1924 r., w 1932 r. zdobył brązowy medal olimpijski w Los Angeles, a później walczył w kampanii wrześniowej 1939. Czym dla pana jako młodego, kształtującego się człowieka było spotkanie z kimś, kto uosabiał najpiękniejsze karty II Rzeczypospolitej?**

Byłem wtedy jeszcze dzieckiem. Z czasem, po kilkunastu latach, dowiedziałem się o jego chlubnej przeszłości, a w wymiarze sportowym – o osiągnięciach w lekkoatletyce, nie tylko w szermierce.

Bardzo go lubiłem, on zresztą też bardzo lubił młodzież. Wymagał od nas punktualności na zajęciach, zwracał

uwagę na naszą formę, ale to wszystko w przyjazny sposób, tak żeby nie zniechęcać – bo czasami zbyt ostra postawa trenera demotywuje. Major zawsze był na sali, notował naszą obecność, gratulował, kiedy wracaliśmy z zawodów. Żył naszymi wynikami, a to, że ktoś się tym interesuje, komuś zależy, mobilizowało nas do pracy.

Kiedy zacząłem trenować, miał już swoje lata, ale jeszcze działał i dostawałem od niego lekcje, ale czasami, jak się go trafiło w jeden punkt, to było widać, że go boli. Szybko nauczyłem się, gdzie nie celować. Jednak w czasie coraz częściej pobierałem lekcje u Władysława Kurpiewskiego, który współpracował z majorem.

Kurpiewski to również zasłużona historycznie postać. Młodszy od Dobrowolskiego o siedem lat, tak jak on brał udział w wojnie polsko-sowieckiej i w 1939 r. uczestniczył w obronie Warszawy. Później trafił do obozu, uciekł z niewoli i wstąpił do Armii Krajowej. Jaką rolę odegrał on w pańskim życiu?

Pierwsze kroki w szermierce stawiałem pod okiem majora Dobrowolskiego, ale rozwój mojej kariery to niewątpliwie zasługa Kurpiewskiego. Był wspaniałym trenerem, według mnie najlepszym w Polsce, biorąc pod uwagę sukcesy jego wychowanków. Witold Woyda, Ryszard Parulski, ja... Wszyscy jesteśmy jego uczniami. A przy tym był to człowiek niezwykle skromny, nie pchał się na wyjazdy, zajmował się pracą w klubie. Położył duże zasługi dla rozwoju polskiej szermierki.

Pracował pan z nim trochę później niż z Dobrowolskim, już jako niemal dorosły, a następnie dorosły mężczyzna. Czy to, jakim był człowiekiem, jakoś pana inspirowało?

Na pewno. W latach młodości jeszcze nie zwracałem na to uwagi, ale później w dowód uznania dla zasług Władysława Kurpiewskiego napisałem pracę magisterską właśnie o jego życiu i sukcesach. I pisałem ją z przyjemnością.

## Wychowawcy nowego pokolenia polskich szermierzy



ŹRÓDŁO: GRAJEWIAK.PL

Władysław Kurpiewski

Władysław Dobrowolski (1896–1969), major piechoty, instruktor i wykładowca w Centralnej Wojskowej Szkole Gimnastyki i Sportów w Poznaniu oraz Centralnym Instytucie Wychowania Fizycznego w Warszawie. Sportowiec, wybitny szermierz i trener, działacz społeczny. Żołnierz I Brygady Legionów Polskich i POW, uczestnik wojny polsko-bolszewickiej w 1920 r., podczas wojny obronnej 1939 r. bronił Warszawy. W latach 1932–1939 prowadził gimnastykę poranną na falach Polskiego Radia. Zdobywca brązowego medalu olimpijskiego w 1932 r. w Los Angeles.

Władysław Kurpiewski (1903–1994), uczestnik wojny polsko-bolszewickiej 1920 r., zawodowy podoficer, instruktor szermierki, wybitny trener. Uczestniczył w wojnie obronnej 1939 r., broniąc Warszawy. Wzięty do niemieckiej niewoli, po ucieczce wstąpił w szeregi Armii Krajowej. Wraz z Władysławem Dobrowolskim wychował nowe pokolenie polskich szermierzy. Otrzymał m.in. Krzyż Kawalerski i Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski.



FOT. PAP / ZBIGNIEW STASZYSZYN

Egon Franke podczas pojedynku drużynowych mistrzostw Polski w szermierce, Poznań, 2 listopada 1969 r.

**Polska szermierka po drugiej wojnie światowej zgromadziła wiele niezwykłych osobowości, takich jak wspomniani przez pana koledzy – Witold Woyda, Ryszard Parulski czy zmarły niedawno Egon Franke. Skąd tak niezwykle zagęszczenie niebanalnych postaci?**

Większość mistrzów szermierki to ludzie wykształceni, jednak wydaje mi się, że istotne są też spryt i umiejętność podejmowania szybko właściwych decyzji w walce. Dostawało się od trenera jakiś zasób działań i sztuką było go wykorzystać. Wtedy każdy chciał coś osiągnąć i cieszył się każdym wynikiem. Teraz różnie bywa. Wciąż jeszcze działam z młodzieżą i widzę, że chcą się głównie pobawić, ale zmęczyć – to już niewielu, bardzo niewielu.

Drużyna florecistów z igrzysk w Monachium. Od lewej: Marek Dąbrowski, Lech Koziejowski, Arkadiusz Godel, Jerzy Kaczmarek, Witold Woyda.



**Czy każdy szermierz staje przed dylematem, co wybrać w ramach dyscypliny: szpadę, szablę czy floret?**

Generalnie każdy wybiera sobie broń sam, przy ewentualnym wsparciu trenerów. Kiedyś zawsze zaczynało się od floretu i potem dopiero się decydowało, czy chce się trenować szablę i czy ma się do tego predyspozycje. Floret jest najszybszą bronią i ma najmniejsze pole trafienia, a zatem wymaga największej precyzji. Ja wybrałem właśnie floret, ale nie odrzuciłem szpady. To są pokrewne bronie, tylko pewne rzeczy trzeba sobie przestawić, trochę inaczej ustawić rękę. Każdy przyszedł zawodnik musi to umieć. Ja umiałem i chociaż nie trenowałem szpady, to brałem udział w zawodach w tej broni. Wygrywałem jakieś turnieje w młodzikach, byłem wicemistrzem Polski, brałem nawet udział w finale mistrzostw świata seniorów w Argentynie – pojechałem we florecie, lecz dodatkowo wystartowałem w szpadzie, bo nie mieliśmy pełnej reprezentacji. I wszedłem do finału, co okazało się sensacją.

**Niemniej swoje największe sukcesy osiągnął pan we florecie. Pierwszy z nich to złoto olimpijskie, zdobyte drużynowo w 1972 r. w Monachium. Lubi pan wracać wspomnieniami do tych swoich pierwszych igrzysk, z których wrócił pan z medalem?**

Lubię wracać nie do samej olimpiady, lecz do wcześniejszych okresów. Zresztą moi rodzice zbierali wycinki z prasy od pierwszych moich walk – bo kiedyś szermierka była wszędzie, w różnych gazetach, często i na pierwszych stronach, nawet w kategorii juniorów – i zrobili z nich piękny album. Taki mój pierwszy większy sukces to mistrzostwo Polski juniorów, zdobyte w wieku 15 lat. A kategoria juniora była do 20, czyli mogłem startować jeszcze przez 5 lat. Kolejny – mistrzostwo świata juniorów w Genui w '69.

**Mistrzostwo, a nie wicemistrzostwo, jak wielokrotnie błędnie pisano w leksykonach sportowych. Wciąż ma pan te wycinki zgromadzone przez rodziców?**

Tak, mam, i często do nich zaglądam, bo to cała moja kariera. Poza tym wydarzenia sportowe przywołują zazwyczaj wspomnienia wydarzeń pozasportowych.

**A do którego z nich, jeszcze sprzed Monachium, najbardziej lubi pan wracać?**

Po tylu latach trudno wybrać coś konkretnego. Przypomina mi się na przykład turniej w Austrii, na który pojechałem z klubem Marymont Warszawa. Austriacy ugościli nas serdecznie, tak że mocno zabalowałem w przeddzień startu.



FOT. EUGENIUSZ WARMIŃSKI / EAST NEWS

Lech Koziejowski (z lewej) z trenerem Zygmuntem Foktem.

Następnego dnia walczyłem i nie bardzo byłem w formie. Ale powoli robiło się coraz lepiej, coraz lepiej, w końcu doszedłem do finału i na podwyższonej planszy, tam gdzie siedzieli burmistrz i jacyś oficjele z rejonu, walczyłem z dosyć utytułowanym Czechem. No i wygrałem 10 : 0.

**Czyli impreza nie zagrażała pańskiej formie. A jak wspomina pan turniej drużynowy na igrzyskach w 1972 r.? To nie był marsz od zwycięstwa do zwycięstwa.**

Oczywiście, że nie, walki były bardzo zacięte. Jeszcze przed finałowym meczem ze Związkiem Sowieckim mieliśmy ciężki mecz z Węgrami. Szliśmy tam walka



w walkę i wszyscy wygraliśmy chyba po dwie. A w tym najważniejszym meczu walczyliśmy w składzie jeden starszy, czyli Witold Woyda, i trzech młodych, ale każdy utytułowany, bo ja i Jurek Kaczmarek byliśmy już mistrzami w juniorach, a Marek Dąbrowski wicemistrzem świata seniorów. Pierwsza runda została ustawiona tak, żebyśmy my, młodzi, zaczęli. I zaczęliśmy – dosyć wysoko przegraliśmy trzy pierwsze walki. Ja sam przegrałem, zdaje się 1 : 5, z najsłabszym z Rosjan. Jakaś gazeta napisała później, że mieliśmy galaretę w nogach. Można tak to określić: pierwsze igrzyska olimpijskie, wysoka stawka, plansza na podwyższeniu, pełne trybuny. Zapłaciliśmy frycowe. A potem wyszedł Witek Woyda i wygrał. Trzeba podkreślić, że Witek nas zachęcał i to dzięki niemu poczuliśmy się troszeczkę pewniej, luźniej, spokojniej.

**Woyda podszedł wówczas do pana i powiedział: „Musisz zwyciężyć, od twojej walki zależy to, czy wygramy”.**

Tak, bo Dąbrowskiemu i Kaczmarkowi nie za bardzo szło. Na szczęście ja zaskoczyłem i wygrałem pozostałe trzy walki, łącznie z tą decydującą, o złoty medal. Po iluś latach policzyłem, że łącznie wygrałem najwięcej z nas wszystkich, bo w pięciu meczach drużynowych zwyciężyłem 15 walk na 20. Woyda wygrał 10, z tym że nie bił się w jednym meczu. Pozostali dorzucili po 7–8. Czyli zapracowałem na ten złoty medal.

## Drużynowa droga do złota

Na igrzyskach olimpijskich w 1972 r. w Monachium Lech Koziejowski pojedynkował się indywidualnie i w konkurencji floret drużynowy. Razem z polską drużyną zwyciężył z Włochami (11 : 5) i mimo porażki z RFN (7 : 8) Polacy przeszli do ćwierćfinału, gdzie pokonali Japonię (9 : 5). W półfinale zwyciężono Węgrów (8 : 7), w finale zaś pokonano drużynę sowiecką (9 : 5), co zagwarantowało zdobycie złotego medalu olimpijskiego. Razem z Lechem Koziejowskim po tytuł mistrzowski sięgnęli: Marek Dąbrowski, Arkadiusz Godel, Jerzy Kaczmarek i Witold Woyda.

**W tym, co pan mówi, i w statystykach, które pan przywołuje, słychać brak spełnienia, bo zdobywał pan sukcesy indywidualnie w różnych turniejach, lecz nie na igrzyskach. Czy to panu doskwiera?**

Tak, żałuję, że mam mało sukcesów indywidualnych, jeśli chodzi o mistrzostwa świata i olimpiady. Trzy- czy czterokrotnie wygrałem turnieje kategorii A, zatem najwyższej rangi, w których startowało 300–400 zawodników i trzeba było mieć kondycję, bo dwa dni człowiek walczył. Od strony praktycznej to był trudniejszy



Na igrzyskach olimpijskich w Monachium polscy floreciści zdobyli złote medale w konkurencji drużynowej. Na zdjęciu od lewej: Lech Koziejowski, Witold Woyda, trener Zbigniew Skrudlik, Marek Dąbrowski, Jerzy Kaczmarek i (z tyłu) Arkadiusz Godel.

turniej niż mistrzostwa świata czy olimpiada, bo mogła w nim startować nieograniczona liczba zawodników z każdego państwa. Czyli, założmy, piętnasty zawodnik ze Związku Sowieckiego był lepszy od pierwszego z Izraela czy Kuby, a więc krajów, które wtedy w szermierce niespecjalnie się liczyły, i trudniej się walczyło z takim piętnastym Rosjaninem niż z pierwszym Kubańczykiem. A jednak waga samych mistrzostw i igrzysk sprawia, że trochę mi brakuje tych indywidualnych sukcesów.



**Trzykrotnie uczestniczył pan w igrzyskach olimpijskich, dwa razy ze skutkiem medalowym w drużynie – w '72 złoto, w '80 brąz. Z Montrealu w 1976 r. wrócił pan bez medalu. Jak pan wspomina swoją obecność na igrzyskach z perspektywy nie tylko zawodnika, lecz także kogoś, kto był częścią olimpijskiej rodziny?**

Kiedy spotykaliśmy się na placu w wiosce olimpijskiej, to wszyscy ze sobą rozmawialiśmy, czy to ciężarowcy, czy bokserzy, czy pięciobości. Może jedynie piłkarze trochę odstawali, przynajmniej w tamtym czasie, bo trzymali się razem. Nie chcę mówić, że zawieraliśmy tam jakieś przyjaźnie, ale znaliśmy się wszyscy i faktycznie byliśmy wtedy jak rodzina. A później każdy szedł swoją drogą.

**Kiedy podjął pan decyzję o zakończeniu kariery sportowej?**

Oficjalnie zakończyłem ją w 1985 r. Rok wcześniej była olimpiada w Los Angeles. Jak już się dowiedzieliśmy, że na nią nie pojedziemy, za to odbędzie się turniej Przyjaźń-84, trener kadry podjął decyzję, że weźmie na niego młodych, żeby się przysposabiali. Czyli ja nie pojechałem. A pożegnanie zrobiłem w listopadzie '85 na jakimś turnieju gdzieś na Śląsku. Zaprosiłem na nie znajomych ze związku szermierczego – zawodników, z którymi walczyłem.

**A jak wyglądała pańska późniejsza droga?**

Po zakończeniu kariery podjąłem pracę w Legii. A właściwie już wcześniej, bo Marymont, mój klub, zaczął się wtedy rozsypywać. Nie zerwałem jeszcze z szermierką, bo startowałem w barwach Legii w drużynie, tyle że traktowałem to bardziej rekreacyjnie, ćwiczyłem, żeby nie wyjść z formy. Trenowałem tam młodzików, zdobyłem brązowy medal ze swoim bratankiem, Sebastianem Koziejowskim, miałem też jeszcze jednego medalistę mistrzostw Polski. Byłem zatrudniony w Legii mniej więcej do 1994 r. W tym czasie ruszyły zwolnienia. To klub wojskowy, a ja byłem pracownikiem cywilnym, dlatego postanowiłem zwolnić się. Potem przez cztery lata pracowałem w innej branży, w zasadzie poświęciłem się rodzinie, dwójce dzieci. Jednak ciągnęło mnie do sportu, brakowało mi ruchu. I bodajże w 1998 r. klub d'Artagnan na warszawskim Ursynowie zaproponował mi pracę w szermierce z grupą wychowanków domu dziecka. Ponieważ nie miałem zbyt wiele do roboty, postanowiłem spróbować. Trudno mi było zacząć, ale tak się wciągnąłem, że do dziś tam działam, mimo że jestem już na emeryturze. Po drodze miałem sukcesy: dziewczyny zdobyły drużynowo mistrzostwo Polski



FOT. MAREK BICZYK / NEWSPIX.PL

49. Konkurs Fair Play Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Na pierwszym planie – Lech Koziejowski. W tle, od lewej: Andrzej Kraśnicki, prezes PKOl; prof. Halina Zdebska, przewodnicząca Klubu Fair Play PKOl; Witold Bańka, ówczesny minister sportu; Irena Szewińska (26 kwietnia 2016 r.).

młodziczek, indywidualnie jedna z moich zawodniczek sięgnęła po medal na mistrzostwach Polski.

**Uczył pan ponadto wychowania fizycznego.**

Tak. Po tym, jak zacząłem pracować w szkole we Włochach, zmieniły się dyrektorki. Nowa, Małgorzata Krasowska, wiedziała o moich sukcesach i zapytała, czy nie otworzyłbym szkolnej sekcji szermierczej. To była trudna decyzja, bo przecież wciąż pracowałem w d'Artagnanie, ale wpadłem na rozwiązanie: utworzyłem filię klubu, bo dzięki temu nie musiałem budować tych wszystkich struktur – prezesa, księgowości i tak dalej. Wypaliło. Przyszły różne sukcesiki. Pracuję z młodzieżą do dzisiaj, chociaż już w bardziej rekreacyjnej formie, cały czas jestem w ruchu. Nie chciałbym jeszcze zasiąść w bujanym fotelu.



Lech Koziejowski  
pasuje swoich  
podopiecznych  
na szermierzy  
Klubu Sportowego  
d'Artagnan.

**Tomasz Majewski**



FOT. KUBA ATYS / AGENCJA WYBORCZA.PL

Brakowało  
kasy, mimo to  
zasuwaliśmy ciężko  
i zrobiliśmy wielkie  
postępy

Rozmowa  
z **Tomaszem Majewskim**,  
kulomiotem, dwukrotnym mistrzem olimpijskim

**Swego czasu, gdy studiował pan politologię, media ekscytowało, że wielki gość pchający kulę jednocześnie zgłębia prace badacza demokracji, Roberta Dahla. Czy ma pan wrażenie, że jest nietypowy w świecie sportu?**

Nie przesadzajmy. Na sportowców często patrzy się jednowymiarowo i stereotypowo. Tymczasem jest wśród nas masa fajnych ludzi z ciekawymi zainteresowaniami.

**Czy naprawdę chciał pan zostać pisarzem, jak mówi pan w wywiadach?**

Tak, kiedyś tak. Z miłości do książek człowiek myśli, żeby coś napisać, ale potem widzi swoje ograniczenia i mu to przechodzi. Tak przynajmniej było w moim przypadku. Jednak oczywiście czytanie książek mi zostało.

**A co pan lubi czytać?**

Wszystko. Najbardziej lubię science fiction, ale czytam też klasyczną prozę i dużo kryminałów. Wbrew pozorom sportowcy mają dużo wolnego czasu: muszą sporo leżeć, dużo spać, po prostu odpoczywać, żeby dać radę ciężko pracować. Wtedy właśnie, kiedy byłem aktywnym sportowcem i miałem ustabilizowany plan dnia, mnóstwo czytałem, jakieś 100 książek rocznie. Większość światowej klasyki poznałem w młodym wieku, a później sobie czytałem bardziej rozrywkowo i na bieżąco.

**Studiował pan politologię, marzył o byciu pisarzem – czyli można sobie wyobrazić, że mógł pan obrać zupełnie inną ścieżkę kariery?**

Wiele rzeczy wpływa na biografię i nie wiem, jak wyglądałoby moje życie, gdybym podjął inne decyzje. Ale zawsze ciągnęło mnie do sportu i nawet gdyby moje losy potoczyły się inaczej, pewnie i tak bym przy nim został.

#### Tomasz Majewski

Urodzony 30 sierpnia 1981 r. w Nasielsku, lekkoatleta, kulomiot, złoty medalista olimpijski z Pekinu (2008) i Londynu (2012). Trenował pod opieką Witolda Suskiego i Henryka Olszewskiego. Przygodę z treningami lekkoatletycznymi rozpoczął w wieku 15 lat. W 2004 r. pierwszy raz reprezentował Polskę podczas igrzysk olimpijskich w Atenach. Występ na igrzyskach w Pekinie (2008) zaowocował złotym medalem w pchnięciu kulą z wynikiem 21,51 m. Sukces ten Tomasz Majewski powtórzył cztery lata później na igrzyskach w Londynie, podczas których 1. miejsce zapewnił mu wynik 21,89 m. Jest pierwszym i jedynym Europejczykiem, który obronił tytuł mistrza olimpijskiego w pchnięciu kulą. Ostatni raz startował na igrzyskach olimpijskich w 2016 r. w Rio, gdzie zajął 6. miejsce. Sportową karierę zakończył w tym samym roku, po 66. Memoriale Borisa Hanzekovića w Zagrzebiu. W pchnięciu kulą Tomasz Majewski ustanowił 7 rekordów Polski (w hali i na stadionie), zdobył 13 złotych medali mistrzostw Polski seniorów (na stadionie), 39 razy reprezentował kraj podczas międzynarodowych zawodów. Odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski oraz Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. Od 2016 r. wiceprezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.

FOT. MAREK BICZYK / PRZEGLĄD SPORTOWY / NEWSPIX.PL



**Chociaż początki w pańskim życiu nie były bardzo sportowe.**

Byłem zawodnikiem późno dojrzewającym, który na sukcesy musiał poczekać. Miałem potencjał, ale musiałem nadrobić braki w ogarnianiu samego siebie i swoich długości ciała. Poza tym wielu sportowców trenuje już od dzieciaka, a ja zacząłem właściwie dopiero jako piętnastolatek. Za to od razu na całego, profesjonalnie, sześć dni w tygodniu, i to ciężko. W ten sposób nadgoniłem.

**A dlaczego wybrał pan pchnięcie kulą? Przy pańskim wzroście – 204 centymetry – trudno nie brać pod uwagę siatkówki albo koszykówki.**

Byłem zakochany w koszykówce, i wciąż jestem, tylko nie miałem gdzie jej trenować. W Ciechanowie, gdzie zaczęła się moja przygoda ze sportem, nie mieli zorganizowanej grupy, do której mógłbym dołączyć. Ale od zawsze śledziłem rozgrywki NBA.

### Komu pan kibicował?

Detroit Pistons. I dalej to robię, to się akurat nie zmieniło.

**Jak wyglądał początek drogi Tomasza Majewskiego do sportu? Bo przecież chyba nie było tak, że obudził się pan po lekturze kolejnej książki i powiedział: „Będę trenował”?**

Jako młody, aktywny chłopak interesowałem się sportem, już w podstawówce startowałem w jakichś zawodach lekkoatletycznych, pchałem kulą, rzucałem dyskiem, skakałem wzwyż. Mój brat stryjeczny jest trenerem lekkiej atletyki w Ciechanowie i było wiadomo, że jak zacznę tam chodzić do szkoły średniej, to zacznę też u niego trenować. I tak to właśnie wyglądało.

Po paru miesiącach przeszedłem do dwóch innych trenerów i szybko się okazało, że najlepiej nadają się do rzutów, więc już przy nich zostałem. To naturalny rozwój: najpierw człowiek uczy się całego sportu, potem dyscyplina jakoś się krystalizuje.

**Czy kiedy w latach 90. podejmował pan pierwsze treningi, interesował się pan historią lekkiej atletyki?**

Tak, chociaż dostęp do wiedzy był wtedy dużo trudniejszy, nie mieliśmy internetu, jedynie książki. Oglądałem także lekką atletykę, zanim zacząłem trenować. Poza tym miałem to szczęście, że moi trenerzy interesowali się sportem i go uczyli. Na treningach poznawało się nie tylko fizyczną stronę sportu, lecz także całą otoczkę. Tak wyglądało prawdziwe nauczanie kultury fizycznej.

**Co było najważniejsze w tej nauce?**

Poznawaliśmy technikę, na przykład sposoby pchania. Teraz to wszystko jest na wyciągnięcie ręki w internecie, a wtedy trzeba było szukać w jakichś starych czasopismach.

Korzystaliśmy też z kinogramów. To takie rolki taśmy filmowej pokazujące krótki ruch – trwający, powiedzmy, sekundę czy sekundę i trzy dziesiąte – rozrysowany na około 30 klatkach. My to naklejałyśmy na ścianie w klubie i uczyliśmy się techniki, porównując swoje fazy ruchu do optymalnych ruchów mistrzów. Milion razy na to patrzyłem, żeby chłonąć.



Ratusz w Ciechanowie.

ŹRÓDŁO: DOMENA PUBLICZNA

**I ta sekunda u różnych mistrzów dyscypliny jest inna?**

Każdy pcha trochę inaczej, bo każdy ma inne warunki fizyczne i siłowe. Jedni robią to lepiej, inni gorzej. Człowiek dążył do doskonałości.

**A jaki był Ciechanów lat 90., w tej nowej rzeczywistości społecznej i politycznej?**

Miło wspominać liceum, to był dla mnie fajny okres. Trenowałem wtedy ze świetnymi ludźmi, a z niektórymi kolegami ze szkoły do dzisiaj się przyjaźnię. Mieliśmy słabe warunki treningowe: małą salkę, dwa pokoje i stadion żużlowy, gdzie było zimno i czasem brakowało wody, poza tym niekiedy musieliśmy podprowadzać rzeczy – na przykład lepsze krzesła – od piłkarzy, z którymi dzieliliśmy szatnię. Tak wyglądała w tamtym czasie lekkoatletyka: po prostu biednie. Po PRL-u, łaskawym dla sportu i obiektów, lata 90., szczególnie ich początek, były ciężkie. No ale żyliśmy wtedy pasją. Na początku to była tylko fajna przygoda dla młodego człowieka. Podobało mi się, lubiłem trenować, ale to działo się obok szkoły, bo miałem przecież iść na studia.



**W którym momencie uświadomił pan sobie, że sport może być pańską życiową ścieżką?**

Cały czas robiłem postępy na treningach, kule leciały coraz dalej, byłem coraz lepszy i w trzecim czy czwartym roku trenowania zacząłem zdobywać medale na mistrzostwach Polski. Jak kończyłem liceum, wiedziałem już, że nawet jeśli pójde na studia, to nadal będę trenował, zacznę zarabiać na tym pieniądze. A kiedy po maturze nie dostałem się na kierunek ekonomiczny, poszedłem do jakiejś śmiesznej szkółki, żeby tylko nie iść do wojska. I właściwie cały rok nie robiłem nic poza trenowaniem.

**Zdał pan maturę w 2000 r. i chwilę później został pan zawodnikiem Skry Warszawa.**

Poszliśmy wtedy do Skry, między innymi ja i Piotrek Małachowski, Wioletta Potępa i nasz trener, żeby mieć lepiej. Tymczasem było gorzej, ponieważ klub właśnie padał. Niby mieliśmy stypendia, ale tylko na papierze, bo Skra tonęła w długach. Brakowało kasy, mimo to zasuwaliliśmy ciężko i zrobiliśmy wielkie postępy. A potem pojawiła się szansa: w warszawskim AWF-ie powstał ośrodek, który dawał nam mieszkanie, wyżywienie i miejsce do trenowania. Tam się wykuło to nasze mistrzostwo.



FOT. PIOTR NOWAK / NEWSPIX.PL

Tomasz Majewski na halowych mistrzostwach Polski w 2001 r.

## Krok milowy w karierze

Tomasz Majewski rozwijał przygodę z lekką atletyką w trakcie nauki w liceum w Ciechanowie, gdzie poznawał różne dyscypliny sportu, zanim zdecydował się specjalizować w pchnięciu kulą. Pierwszy start w zawodach nie zwiastował wielkich sukcesów. W 1998 r. Majewski zajął 21. miejsce podczas eliminacji do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży, jednak już kilka miesięcy później był drugi podczas halowych mistrzostw Polski juniorów. W 2000 r. zajął 7. miejsce na mistrzostwach Polski seniorów. W następnym roku został zawodnikiem warszawskiej Skry, w której trenował do 2003 r. W 2001 r. przeszedł spod trenerskiej opieki Witolda Suskiego do trenera Henryka Olszewskiego. Pierwszy złoty medal zdobył w 2002 r. podczas mistrzostw Polski seniorów w Szczecinie, z odległością 19,33 m.

## Brakowało kasy, mimo to zasuwaliliśmy ciężko...

**Czyli Warszawa stanowiła dla pana kolejny etap życia?**

Tak, ale naturalny: moja rodzinna miejscowość znajduje się jakieś 50 kilometrów od stolicy, moje najstarsze rodzeństwo tam mieszkało i wiadomo było, że ja też tam kiedyś pójde na studia.

**Czy już wówczas myślał pan o tym, że wystartuje w igrzyskach olimpijskich w Atenach w 2004 r.?**

Milowym krokiem był rok 2002, kiedy w Szczecinie niespodziewanie zostałem mistrzem Polski seniorów. Pchnąłem wtedy „życiówkę” i zaczynało to wyglądać na początek międzynarodowej kariery.

**Jak wspomina pan przygotowania do tych igrzysk?**

W 2004 r. byłem czwarty na Halowych Mistrzostwach Świata w Lekkoatletyce, ale później na pierwszym starcie złapałem pierdołotową kontuzję: mięśnia skośnego brzucha, która zupełnie wybiła mnie z rytmu. Technicznie się pogubiłem, musiałem gonić i właściwie wszedłem do reprezentacji jako przedostatni.

**Jechał pan z nadziejami na medal?**

Trochę tak, trochę nie, bo byłem zmęczony tą pogonią. Do tego mieliśmy wypadek samochodowy i trener połamał kręgosłup. Mnie się, co prawda, nic nie stało, ale spaliłem start psychicznie. Jednak przynajmniej zobaczyłem, czym są igrzyska, a to również bardzo duża nauka. Tego wydarzenia nie da się porównać do innych dużych imprez sportowych.

**A czy ten nieudany debiut w igrzyskach sprawił, że wracał pan do Polski z poczuciem, że nic z tego nie będzie? Czy wprost przeciwnie: postanowił pan, że za cztery lata zostanie mistrzem olimpijskim?**

Każdy sportowiec jest nauczony myśleć krótkoterminowo, o następnym sezonie. Te cztery lata do kolejnych igrzysk upłynęły mi bardzo pracowicie, byłem w czołówce światowej, wchodziłem do finałów, ocierałem się o dobre miejsca. Poprawiałem się, pchałem daleko i dopracowywałem technikę.

Tomasz Majewski  
podczas  
50. Memoriału  
Janusza  
Kusocińskiego,  
13 czerwca 2004 r.



## Droga do Olimpijii



Tomasz Majewski podczas halowych mistrzostw świata w Budapeszcie w 2004 r.

Tomasz Majewski rozpoczął 2004 r. serią sukcesów: 22 lutego zdobył złoty medal podczas halowych mistrzostw Polski seniorów, pchnąwszy kulę na odległość 20,01 m; wynik ten poprawił podczas halowych mistrzostw świata w Budapeszcie (20,83 m), zajmując 4. miejsce w finale, jednocześnie pobijając dotychczasowy rekord Polski (20,36 m). Minimum kwalifikacyjne na igrzyska olimpijskie w Atenach wynosiło 20,30 m – tego wyniku Tomaszowi Majewskiemu nie udało się osiągnąć podczas Memoriału Kusocińskiego w Warszawie (miejsce 3. z wynikiem 19,92 m), superligi pucharu Europy w Bydgoszczy (miejsce 4. z wynikiem 19,90 m), Memoriału Josefa Odložila w Pradze (miejsce 3. z wynikiem 20,16) i mistrzostw Polski seniorów w Bydgoszczy, na których zdobył złoty medal (z wynikiem 20,21 m). Na igrzyska olimpijskie w Atenach, podczas których kulomioci startowali na historycznym stadionie w Olimpijii, udało mu się zakwalifikować dopiero 31 lipca, dzięki wynikowi 20,52 m. Podczas sportowych zmagani w Atenach uzyskał 18. miejsce, jednak zapowiedział, że pełnię swojego talentu pokaże na następnych igrzyskach olimpijskich w Pekinie.

FOT. PRZEMEK WIERZCHOWSKI / PAP

### Czy pańska dyscyplina to przede wszystkim siła?

W pchnięciu kulą nie wystarczy być silnym ani odpowiednio zbudowanym.

### To co decyduje?

Technika i głowa. Chodzi o to, żeby przełożyć możliwości pokazywane na treningach na wyniki, czyli cały ten potencjał, który ma się w sobie, sprzedać na zawodach. Ja pchałem daleko, po 21 metrów, 16 razy, zanim pierwszy raz udało mi się to



Pierwszy triumf olimpijski Tomasza Majewskiego – Pekin 2008 r.

FOT. KUBA ATYS / AGENCJA WYBORCZA.PL

utrzymać na zawodach. I właśnie cztery lata między igrzyskami w Atenach i w Pekinie zeszły mi na tym, żeby wszystko zgrać i poprawić. W 2007 r. zaczęło mi wychodzić: byłem piąty na mistrzostwach świata, a w 2008 r. zdobyłem swój pierwszy medal, właśnie na hali. Wtedy już myślałem, że rzeczywiście mogę walczyć o brąz na igrzyskach.

**Czyli na igrzyska olimpijskie do Pekinu w 2008 r. pojechał pan z poczuciem, że wszystko udało się dopracować?**

Tak. Jechałem po brąz, bo tak wynikało z układu sił. Moja konkurencja jest w miarę poukładana, rywalizuje się wielokrotnie z ludźmi, których się zna. Na ostatnim obozie, w japońskim Kōchi, wszystko zaczęło pięknie wskakiwać w odpowiednie miejsca: robiłem „życiówki”, pchałem coraz lepiej.

No i przyszedł finał: pchnąłem 21 metrów w eliminacjach, co mi się wcześniej nie udawało. Wtedy już wiedziałem, że mogę wygrać, uwierzyłem w to. I wygrałem.

**Jak to jest – stanąć na najwyższym miejscu podium?**

To naprawdę wielka radość. Na szczęście od razu po finale mieliśmy dekoracje, w świeżych emocjach. Potem moje życie zmieniło się radykalnie.

**No właśnie. W latach 90., kiedy zaczynał pan od treningów w Ciechanowie, państwo raczej porzuciło sport, zwłaszcza mniej spektakularne dyscypliny. Ale po pańskim pierwszym złotym medalu olimpijskim nadszedł inny czas.**

Rynek był wówczas spragniony sukcesu, więc wstrzeliłem się idealnie pod względem marketingowym. Wtedy zaczęły się najlepsze lata mojej kariery – walka o medale na każdej imprezie.

**Oprócz tego, że był pan wybitnym sportowcem, stał się pan też poniekąd celebrytą. Świadomie grał pan ze światem popkultury?**

Tak, bo wiedziałem, że to moje pięć minut i muszę je maksymalnie wykorzystać. Chodziliśmy więc wszędzie, gdzie nas zapraszano, a było tego naprawdę dużo. Mieliśmy jakąś historię do opowiedzenia, więc ją opowiadaliśmy, i nie sprawiało nam to trudności. Szybko zrozumiałem, że to po prostu element mojej pracy, i tak do tego podchodziłem. Poza tym ciągle byłem młody i mi się chciało.



Medaliści igrzysk olimpijskich w Pekinie w pchnięciu kulą. W środku „złoty” Tomasz Majewski.

FOT. BARTOSZ BOBKOWSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

**Czyli sława smakowała przyjemnie?**

Tak, ta moja sława była pozytywna: robiłem to, co lubiłem, nie szedłem na jakieś niesamowite kompromisy, bo nie musiałem, dalej ciężko zasuwałem.

**A rozpoznawalność?**

Dla mnie nie była niczym nowym, bo wyglądałem, jak wyglądałem: mam 2 metry, długie włosy i brodę, więc ludzie zawsze zwracali na mnie uwagę. Tyle że teraz dodatkowo wiedzieli, jak się nazywam.

**Był pan w swojej dyscyplinie pierwszym Europejczykiem, który zdobył złoto po złocie na igrzyskach. Czy wyjeżdżając z Pekinu, myślał pan, że cztery lata później w Londynie musi to powtórzyć?**

Jak wspominałem, sportowiec jest nauczony myśleć tylko o następnym sezonie. Zawsze miałem jednosezonowe cele: w przyszłym roku chcę to i tamto. Robotę na cztery lata robiło się w dłuższym planie.

Tomasz Majewski  
po zdobyciu  
mistrzostwa  
olimpijskiego  
w Pekinie,  
15 sierpnia 2008 r.

FOT. MARTTI KAINULAINEN / LEHTIKUVA / EAST NEWS



### A czym różniły się igrzyska olimpijskie w Londynie w 2012 r. od tych w Pekinie?

Byłem już zupełnie innym zawodnikiem, startowałem z innego punktu. Ostatnia technika przed igrzyskami mi nie wyszła i mój trener był zdenerwowany, więc na imprezach się mijaliśmy, żeby się wzajemnie nie irytować. Ale przyszedł dzień finału i już po pierwszym pchnięciu na rozgrzewce było widać, że wszystko jest okej, że jestem świetnie przygotowany i spokojnie będę mógł walczyć o złoto.

### Czy z perspektywy czasu myśli pan sobie, że mógł opuścić Rio w 2016 r.? Czy warto było pojechać na igrzyska po raz czwarty?

Myszę, że było warto, dążyłem do tego. Po drodze zdrowie mi się psuło, miałem kontuzje i operacje, ostatnie trzy sezony już nie były takie przyjemne jak kiedyś, ale nadal znajdowałem się w światowej czołówce. W Rio byłem najstarszy w stawce, koledzy, z którymi pchałem wcześniej, dawno pokończyli kariery. Ja jednak wciąż wierzyłem, że coś mogę zrobić. Trochę wyszło, trochę nie. Największy mój problem: po prostu byłem wolny w kole i nie mogłem przyspieszyć. Coś się skończyło w mojej motoryce. No i wylądowałem na szóstym miejscu. Noszenia, które chciałem złapać w Rio, przyszły dopiero na Memoriał Kamili Skolimowskiej 2016: pchnąłem wtedy 21 metrów. Gdybym tak się czuł w Rio, to walczyłbym o brąz.

## Pierwszy Europejczyk, który obronił tytuł mistrza olimpijskiego w pchnięciu kulą

Tomasz Majewski nie mylił się, twierdząc, że pokaże, na co go stać podczas igrzysk olimpijskich w Pekinie. Na tym wydarzeniu w 2008 r. zdeklasował rywali i zdobył złoty medal olimpijski. Sprawdziły się również prognozy trenera Henryka Olszewskiego, który twierdził, że polska lekkoatletyka nie miała jeszcze zawodnika z tak dużym talentem i dobrymi warunkami fizycznymi. Tomasz Majewski zakwalifikował się do finału z najlepszym wynikiem spośród wszystkich startujących, a złoty medal olimpijski zdobył z wynikiem 21,51 m, ustanawiając jednocześnie swój życiowy rekord.

Rok 2012 był dla mistrza olimpijskiego szczególnie ważny nie tylko ze względu na igrzyska olimpijskie w Londynie – w kwietniu przyszedł na świat jego pierwszy syn Mikołaj. W Londynie Tomasz Majewski zdobył złoty medal, tym samym stając się pierwszym Europejczykiem, któremu udało się obronić tytuł w pchnięciu kulą. Pchnął na odległość 21,89 m, pobijając swój wynik z Pekinu i zbliżając się do swojej „życiówki” osiągniętej w 2009 r. na zawodach w Sztokholmie (21,95 m). W 2016 r. wystartował podczas igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro, gdzie zajął 6. miejsce z wynikiem 20,72 m. Były to jego czwarte i ostatnie igrzyska – tego roku zdecydował się zakończyć karierę sportową.



W 2012 r. w Londynie Tomasz Majewski ponownie wygrał olimpijski konkurs pchnięcia kulą.

FOT. PIOTR PIWOWARSKI / SE / EAST NEWS

Tomasz Majewski na spotkaniu prasowym poświęconym imprezie „Niepodległa na Narodowe Święto Niepodległości” (3 listopada 2021 r.).

11 LISTOPADA  
W SAMO POŁUDNIE

ZASPIEWAJMY  
RAZEM HYMN

Kultury

Sportu

[niepodlegla.gov.pl](http://niepodlegla.gov.pl)

*niepodległa*

PEŁNA  
KTYLNOŚĆ DOSTĘPNOŚĆ  
NIEPODLEGŁOŚĆ

**Obecnie jest pan wiceprezesem Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Jak to jest: zmienić perspektywę z bycia zawodnikiem na bycie kimś, kto musi angażować się w rozwiązywanie problemów zawodników?**

Inaczej, ale też przez ileś lat się do tego przygotowywałem, chłonałem wiedzę, poznawałem mechanizmy, bo mój trener był szefem szkolenia. Potem sam wszedłem w ten świat. Jako sportowiec jestem przyzwyczajony do tego, że muszę się szybko adaptować. Przystawiam sobie wajchę i tyle.

**A co jeszcze w pańskim życiu po czterdziestce się zmieniło?**

Nie było jakichś drastycznych zmian. Robię to, co lubię, nadal sprawia mi to frajdę, szczególnie że moja działalność zawodowa jest po prostu przyjemna. Dzieje się dużo fajnych rzeczy, o które walczyłem jako zawodnik, które tworzyłem i w których uczestniczyłem.

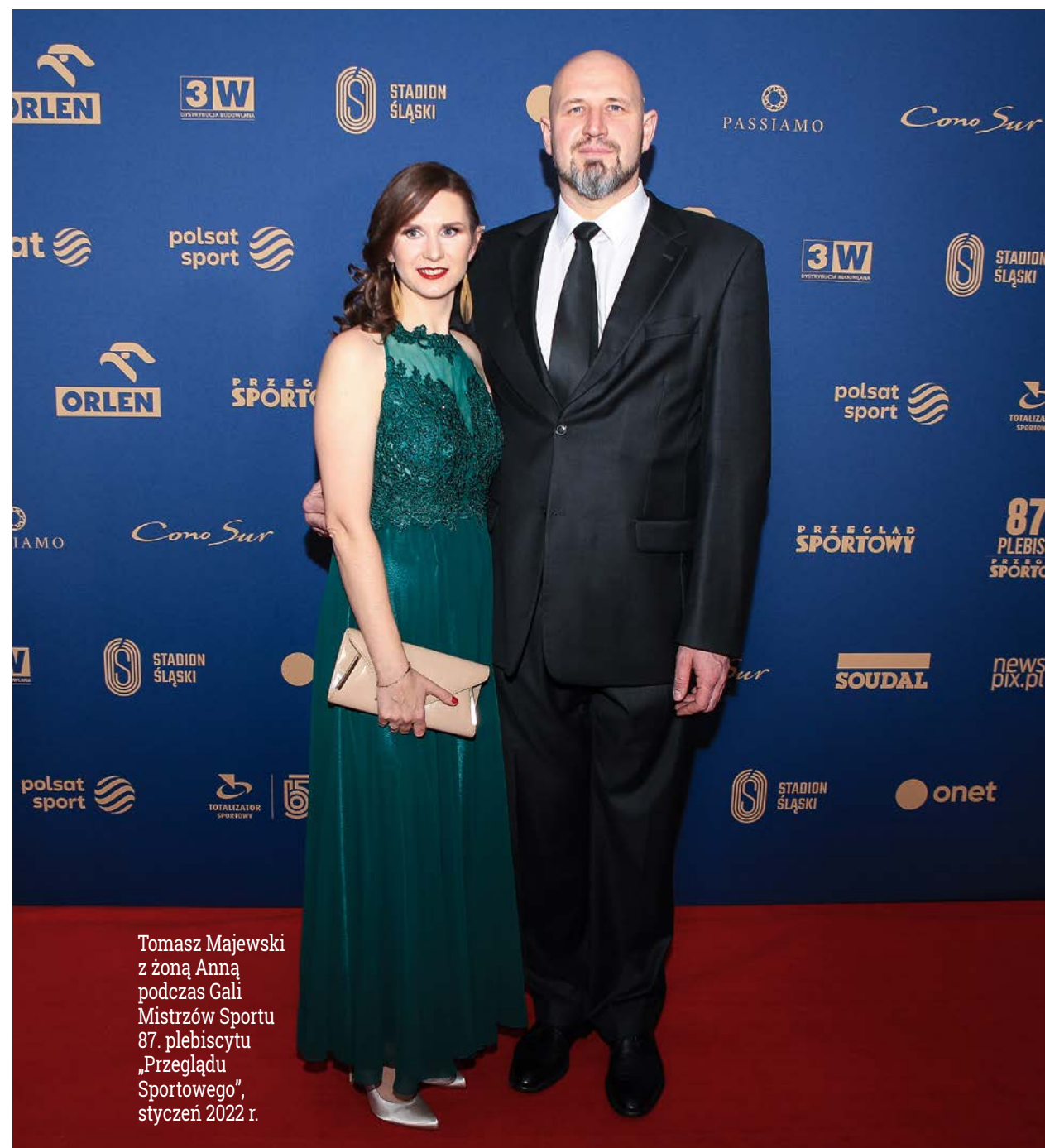
My o pewne rzeczy musieliśmy walczyć albo wymyślać nowe rozwiązania, a teraz są one naturalne. Ale wydaje mi się, że wygrywamy na tym, że nasi sportowcy są zaopiekowani. Jako człowiek z dużym doświadczeniem w sporcie, i to na każdym właściwie poziomie, staram się pomóc ludziom, mimo że czasem tej pomocy nie chcą.

**A jak wygląda pańska rzeczywistość poza PZLA?**

Mam dom, żonę i trzech synów: 10-, 4- i 2-letniego. Wychowywanie ich to moje główne zajęcie poza sportem. Zwłaszcza że ich dzieciństwo przypada na dziwne czasy: wcześniej pandemia, teraz wojna w Ukrainie. Ale jak ktoś narzeka, to sobie myślę, jakie kiedyś ludzie mieli wyzwania. I dali radę – więc teraz też trzeba dać radę.

**Lubi pan wracać do swojej sportowej przeszłości?**

Nie bardzo. Zgodnie ze zdrowym sportowym wychowaniem zamykasz pewne rozdziały i idziesz dalej. Tego byliśmy uczeni od małego: startujesz, a kiedy start się skończył, już jest historią i musisz patrzeć do przodu. Kiedy skończyłem pchać, zamknąłem ten rozdział. Teraz wypatruję tego, co przede mną, i czekam na kolejne wyzwania.



Tomasz Majewski z żoną Anną podczas Gali Mistrzów Sportu 87. plebiscytu „Przeglądu Sportowego”, styczeń 2022 r.

ŹRÓDŁO: FORUMGWIAZD / FORUM



**Jacek Wszola**



PI. SVEN SIMON / EAST NEWS

O rany,  
zdobyli to,  
o czym marzyli,  
może i ja  
tak mogę?

Rozmowa  
z **Jackiem Wszolą**,  
rekordzistą świata i Europy w skoku wzwyż,  
złotym i srebrnym medalistą igrzysk  
olimpijskich w Montrealu i Moskwie

Od lat opowiada pan o tym, co wydarzyło się na igrzyskach w Montrealu w 1976 r., tak lekko, jakby sięgnięcie po złoto to była bułka z masłem.

Bo dziennikarze podnoszą rangę wydarzenia do niepojętego poziomu, sugerując odbiorcom, że sport to jakaś niebywale ciężka praca. To nakręca uwagę, a w moim odczuciu nie ma żadnego pokrycia w rzeczywistości: po prostu wychodzi się na stadion i robi pewne rzeczy, których nauczenie się zabrało jakiś czas – ale czas przyjemny, bo trening to nie tylko wysiłek, lecz także kontakt z rówieśnikami, rywalizacja, ruch, czyli coś, co młody człowiek ma we krwi. Okej, sport wymaga wyrzeczeń, lecz stanowią one konsekwencję obrania pewnej drogi. W cywilizowanych krajach dziecko nie może podjąć pracy, za którą otrzymuje wynagrodzenie, to zakazane prawem, tymczasem dzieci uprawiają sport i się tego nie kontroluje. Dlatego podkreślam, że sport powinien przynosić radość i być odskocznią od godzin spędzonych nieruchomo w szkolnej ławce. Powinien też być dostępny dla wszystkich, przy czym chodzi mi o sport w szerokim znaczeniu, bo może nim być nawet gra w berka.

**Dzisiaj cywilizacja stoi przeciwko takiemu myśleniu – istnieje tak wiele rozrywek niezwiązanych z aktywnością fizyczną, że nakłonienie dzieci do ruchu jest bardzo trudne.**

Tym większy obowiązek spoczywa na ludziach, którzy to rozumieją.

**Nie znam innego mistrza olimpijskiego, który mówiłby w taki sposób o zdobytym przez siebie – i to w wieku niespełna 20 lat! – złocie. Złoci medalisci mówią zazwyczaj o latach poświęceń i ciężkiej walce. Pan stara się trochę ten patos unieważnić, chociaż – jak wiemy z pańskiej historii – sportowa kariera kosztowała pana dużo bólu fizycznego.**

Ból nierozłącznie wiąże się z przekraczaniem pewnych barier, bo żeby zrobić postęp, trzeba dołożyć coś od siebie, a najprostszym sposobem jest podnoszenie obciążeń

#### Jacek Wszola

Urodzony 30 grudnia 1956 r. w Warszawie, lekkoatleta specjalizujący się w skoku wzwyż, w latach 1971–1989 zawodnik AZS AWF Warszawa. W 1980 r. pobił rekord świata w Eberstadt, skacząc na wysokość 2,35 m. W Koblencji (1976) ustanowił rekord Europy – 2,29 m. Złoty medalista olimpijski z Montrealu (1976) i srebrny z Moskwy (1980). Zdobył złoty medal na halowych mistrzostwach Europy w San Sebastian (1977) i srebrny w Sindelfingen (1980). Zajął 1. miejsce na uniwersjadzie w Sofii (1977). Dwukrotny medalista pucharu świata: zajął 2. miejsce w Montrealu (1979) i 3. miejsce w Düsseldorfie (1977). Uplasował się na 2. miejscu w pucharze Europy w Helsinkach (1977).

Jedenastokrotny rekordzista Polski (1974–1980) i mistrz kraju (1974–1980, 1982, 1984, 1985, 1988). Na halowych mistrzostwach Polski seniorów zdobył dziewięć złotych medali (1976–1981, 1984, 1986, 1987). Odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.



Jacek Wszola z ojcem Romanem, 1972 r.

treningowych. To z kolei niesie ryzyko przekroczenia granicy wytrzymałości organizmu. Jest ono wpisane w życie sportowca, ale nie tylko: wszyscy ludzie pracujący fizycznie znają ból zmęczenia. To normalne.

**Czy jeśli jest się synem Romana Wszoly, w swoim czasie jednego z najbardziej znanych trenerów lekkoatletyki młodzieżowej, to człowiekowi pisana jest taka droga, jaką pan przeszedł?**

Pytanie jest proste, odpowiedź – bardzo trudna. Otóż ja nie przejawiałem większej chęci do wyczynowego uprawiania sportu w czasie, kiedy należałoby podejmować

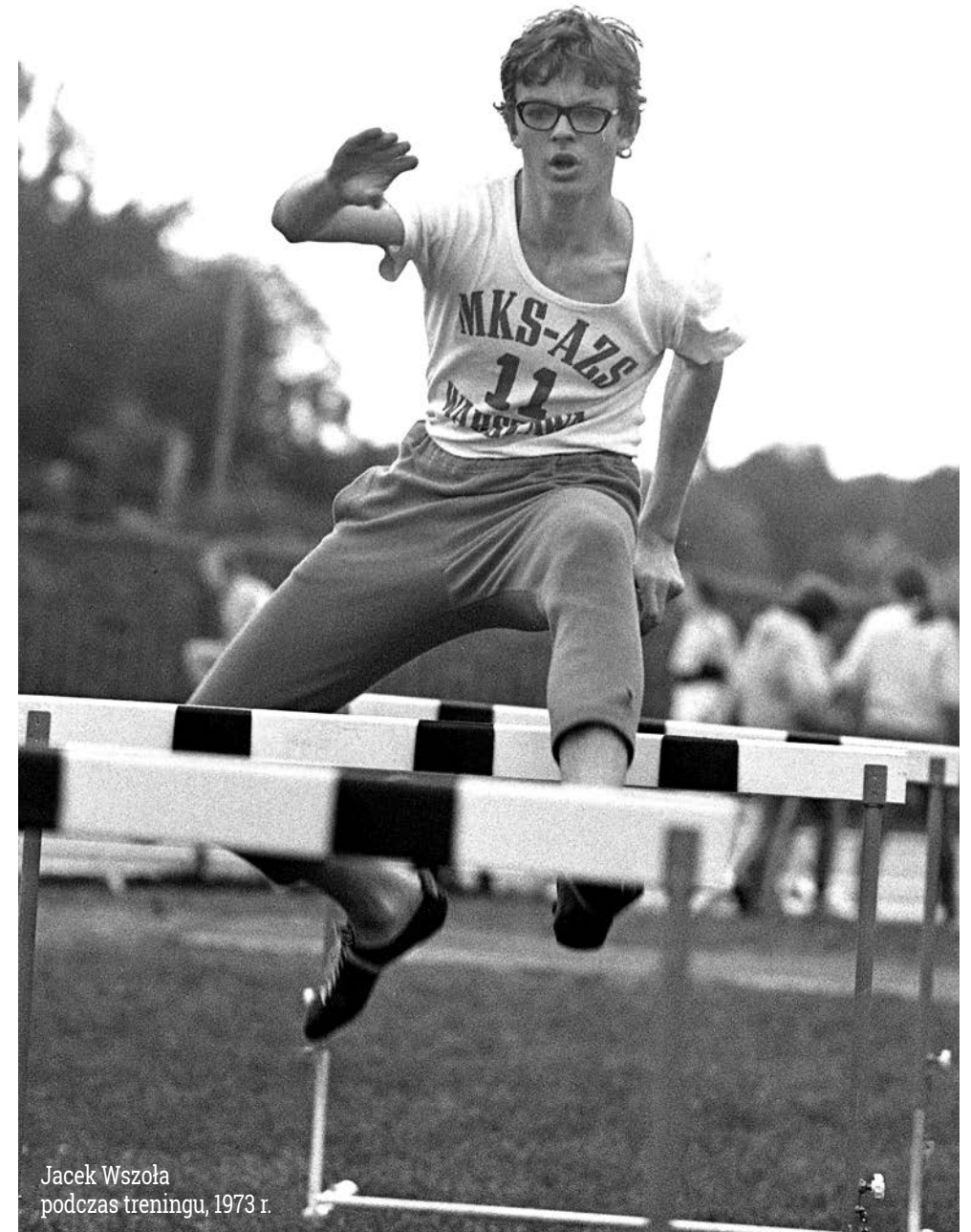
związane z tym decyzje. Uznałem, że to, co robię, wystarczy, a robiłem to, co moi rówieśnicy w tamtych czasach – bo normalne było wtedy, że dzieciak po szkole rzucał tornister gdzieś pod trzepakiem i tłukł w piłę albo ganiał jak szalony naokoło bloku. Jak pan słusznie zauważył, dzisiaj jest zupełnie inaczej i pewnie się to nie zmieni, jeżeli się jakoś nie przeorientujemy. Jednak jako syn dwojga wuefistów i trenerów – bo nie można tu zapominać o mojej mamie i jej roli – miałem styczność z kulturą fizyczną codziennie, a szczególnie w okresach przerw w nauce, kiedy organizowano obozy. Jeździłem na nie raz z mamą, raz z tatą. Jak jechałem z mamą, trenerką gimnastyki, to przewalałem się po materacach, wspinałem na jakieś przyrządy gimnastyczne, między innymi konia, choć oczywiście nie skakałem przez niego, bo byłem za mały. Moja ruchliwość objawiała się na każdym kroku. Ja nie chodziłem, ja skakałem, biegałem. Przypomina mi o tym często ojciec, podkreślając, że nigdy nie szedłem prostą drogą, tylko tu podskoczyłem na krawężnik, tu wybiłem się z betonowej barierki, skacząc metr do przodu, wracałem i tak dalej.

## Sportowa rodzina

Jacek Wszoła pochodzi z rodziny, w której aktywność fizyczna odgrywała ogromną rolę. Jego matka – Kazimiera z domu Traczyk – zaraz po wojnie trenowała gimnastykę w warszawskiej Skrze i Legii. W 1954 r. poślubiła Romana Wszołę, wybitnego lekkoatletę i trenera, w tamtym czasie biegacza AZS AWF Warszawa, z którym studiowała na tym samym roku na akademii wychowania fizycznego. Już jako około trzyletnie dziecko Jacek Wszoła pojechał na swój pierwszy obóz sportowy gimnastyczek Legii do Braniewa – wtedy jako obserwator. To pod wpływem matki, również nauczycielki WF-u w szkole podstawowej, do której uczęszczał, zaczął trenować gimnastykę. Po zmianie szkoły Jacek spotkał wuefistę Jana Hojarczyka, który zainteresował go skokami wzwyż. Skoki wzwyż i w dal, w formie zabawy i rodzinnej rywalizacji, praktykował także z ojcem. Roman Wszoła został pierwszym pozaszkolnym trenerem swojego syna i od 1974 r. przygotowywał go do zawodów.

### Nosiło pana.

Nosiło mnie, i tak było zawsze. Czy to był jakiś sygnał? Pewnie tak. Nikt mi nie mówił: „Nie biegaj, bo się spocisz” ani: „Przewrócisz się i się ubrudzisz”. Nikt mi nie stawiał żadnych tam. Później ta niczym nieskrępowana aktywność objawiła się w zdolności do przyswajania pewnych ruchów, koniecznych na przykład do treningu gimnastyki, którą ćwiczyłem przez dwa lata. To był właśnie ten okres, kiedy dzieciak powinien zacząć się orientować na sport, jeżeli coś ma z tego w przyszłości wyniknąć. Bo przyswajalność ruchów to jedno, a utrwalenie sobie pewnych nawyków ruchowych, biorąc pod uwagę dalszy rozwój i ewolucję techniczną, to drugi element, decydujący o tym, co niektórzy nazywają talentem.



Jacek Wszoła  
podczas treningu, 1973 r.

Jacek Wszola  
podczas zawodów  
w AWF-ie, 1973 r.



**Powiedział pan, że w cywilizowanych krajach nie można zmuszać dzieci do pracy. Jednak pańska sportowa droga od dzieciństwa do 19. roku życia także była jakimś rodzajem pracy. Jak ona konkretnie wyglądała?**

Byłem wtedy członkiem klubu sportowego i chodziłem na zajęcia, ale w tych czasach dziecko miało też swoją dawkę aktywności po szkole i w moim przypadku często była ona o wiele dłuższa i intensywniejsza niż treningi. Dzieci mają ogromny zapas energii, zwłaszcza po kilku godzinach spędzonych nieruchomo w ławce. Mają również bardzo duże możliwości regeneracji: dzień po wysiłku są świeże i gotowe do kolejnej dawki aktywności, znowu poprzedzonej kilkoma godzinami nauki. To cały przepis – nie na sukces sportowy, lecz na zdrowie.

**Przejdźmy do 1976 r. i pańskich pierwszych igrzysk olimpijskich. Czy wybierał się pan na inny kontynent z przekonaniem, że jedzie po olimpijski medal?**

Z absolutnym przekonaniem. Może nawet zbyt optymistycznym.

**Wśród zdobywców trofeów olimpijskich panują zasadniczo dwa sprzeczne poglądy. Są tacy, według których obiecywanie – nawet samemu sobie – triumfu może przynieść rozczarowanie, i tacy, którzy mówią: trzeba jechać po zwycięstwo. Tak jak Hubert Wagner powiedział o swojej drużynie przed Montrealem.**

Miał podstawy, żeby tak mówić, bo przeprowadził swoich siatkarzy przez cały proces przygotowawczy, poza tym dwa lata wcześniej zostali mistrzami świata.

**Wspominałem o nich, bo kiedy sięgnął pan po złoto, powiedział pan, że ostateczną inspiracją do zwycięstwa było właśnie to, co chwilę wcześniej zrobili siatkarze Wagnera.**

Siatkówka była mi bliska ze względu na charakter pracy zawodników. Niektórzy siatkarze, jak Rysiek Bosek, skakali po prostu nieprawdopodobnie, imponowało mi to. Wtedy już zaczynałem skakać podobnie, ocierałem się o kadrę Polski, a zadomowiłem się w niej w '74, kiedy przyszły pierwsze sukcesy – zająłem na przykład piąte miejsce na mistrzostwach Europy w Rzymie. Jechałem na igrzyska z dużym bagażem doświadczeń z poważnych imprez. Startowałem też wcześniej na kilku stadionach olimpijskich, na przykład w Rzymie i w Atenach, więc ogromne obiekty nie robiły na mnie wrażenia.



FOT. WERNER SCHULZE / EAST NEWS

## Złote igrzyska

Podczas letnich igrzysk olimpijskich w 1976 r. w Montrealu Polacy odnieśli wiele sukcesów. W rezultacie wydarzenie nazwano „złotymi igrzyskami”. Zmagania w Kanadzie były drugimi zawodami, które transmitowano w kolorze w polskiej telewizji. Ogółem startowało 207 polskich sportowców, którzy zdobyli 26 medali: 7 złotych, 6 srebrnych, 13 brązowych.

Na 1. miejscu podium stanęli: Irena Szewińska startująca w biegu na 400 m; Tadeusz Ślusarski w konkurencji skok o tyczce (na zdjęciu obok); bokser Jerzy Rybicki; Janusz Pyciak-Peciak, pięcioboista nowoczesny; zapaśnik Kazimierz Lipień; Jacek Wszoła startujący w skoku wzwyż oraz męska drużyna siatkarska Huberta Wagnera.

**W ekipie, która wyjechała na igrzyska w 1976 r. i zdobyła dla Polski bardzo dużo medali, było wiele indywidualności. Miał pan wówczas poczucie, że dzieje się coś ważnego i jest pan częścią ciekawego kawałka historii?**

Igrzyska olimpijskie to od czasów pierwszych nowożytnych igrzysk najważniejsza impreza sportowa w kulturze światowej. Obecnie, i jest w tym coś fascynującego, Międzynarodowy Komitet Olimpijski buduje jej mit na czystym marketingu. Kiedyś wyglądało to inaczej: gdy ja startowałem, Karta Olimpijska miała zupełnie inne brzmienie i cała otoczka igrzysk również była inna. Wtedy był to prestiżowy start, który odbywa się raz na cztery lata, a jego wyjątkowość polegała na tym, że choć oczywiście niektórzy zawodnicy startowali wielokrotnie, tak jak Irena Szewińska, byli też tacy, którzy ocierali się o możliwość wyjazdu i nigdy im się nie udało.

**Dla kogoś, kto nie ma jeszcze 20 lat, znalezienie się w takim gronie i zdobycie złotego medalu musi być niczym sen.**

Patrzyłem ze stadionu na zwycięstwa Ireny Szewińskiej i Tadeusza Ślusarskiego, na biegi Bronka Malinowskiego i sztafety 4 × 400 metrów zakończone zdobyciem srebrnych medali. Byłem więc poniekąd częścią tego widowiska. Czułem się trochę tak, jakbym się unosił, myślałem: „O rany, zdobyli to, o czym marzyli, może i ja

tak mogę?”. Później wystarczyło to przekuć na własne potrzeby, ale przy tym nie namyślać się zbyt długo, tylko po prostu iść na stadion na finał.

**Pańskiemu zwycięstwu towarzyszyła także pewna szczególna sceneria, dziś powiedzielibyśmy, że hollywoodzka: deszcz, rywalizacja z reprezentantem gospodarzy i z amerykańską gwiazdą, wówczas rekordzistą świata. Na ile był pan świadomy tych okoliczności i jak pan je odbierał tuż po zwycięstwie?**

Nie rozważałem tego, co się dzieje, w jakichś nadzwyczajnych kategoriach, ale też nie traktowałem jako kolejnego dnia w pracy. Przede wszystkim czułem wielką ulgę, że to już, bo konkurs był niezwykle wymagający fizycznie: trwał długo, było zimno, cały czas padał deszcz. Po pierwszym skoku już nie miałem się w co przebrać, żeby zachować resztki ciepła. W chwili, kiedy byłem pewny wygranej, narodził się dodatkowy plan: pobić rekord Europy. Nie udało się, ale specjalnie mnie to nie zmartwiło. A później były standardowe rzeczy, które są po większości ważnych zawodów, czyli kontrola antydopingowa i konferencja prasowa. Zagadał ją Dwight Stones – tłumaczył się dziennikarzom ze swojego kraju z przegranej i z tego, że obraził francuskich Kanadyjczyków, wyjeżdżając wcześniej z wioski olimpijskiej. Bardzo im się to nie spodobało – tupali i gwizdali w czasie eliminacji – dlatego na finał przyniósł koszulkę z napisem „I love French Canadians”. Myśmy z Gregiem Joyem słuchali, trochę znużeni, bo to zaczynało być przydługie.

## Pomogły metody taty

Podczas zawodów w skoku wzwyż na igrzyskach olimpijskich w Montrealu w 1976 r. panowały trudne warunki atmosferyczne. Konkurs trwał ok. 4 godzin, a w trakcie padał ulewny deszcz i panował przenikliwy chłód. Żaden z zawodników nie spodziewał się takich okoliczności ani tak długiej rywalizacji. Najpoważniejszym przeciwnikiem Jacka Wszoły był reprezentant Kanady Greg Joy. W przeciwieństwie do pozostałych zawodników Wszoła był przygotowany na start w deszczu, chociaż jak wszystkim dokuczały mu chłód i przemoknięte ubrania. Podczas treningów, by przełamać rutynę i przygotować syna na różne okoliczności, Roman Wszoła polewał rozbieg wodą, co miało zasymulować warunki deszczowej pogody. Choć przez te praktyki Jacek Wszoła zniszczył parę butów (a na sezon zawodnikowi przysługiwały dwie pary o jakości dalece odbiegającej od produktów zachodnich), to przygotowało go to na ulewę, która zaskoczyła olimpijczyków w Montrealu.

**Stonesowi na pewno trudno było zaakceptować brązowy medal.**

Trudno, bo był w moim wieku, kiedy cztery lata wcześniej zdobywał brąz na igrzyskach w Monachium. Potem pobił rekord świata, a w roku olimpijskim, bodaj w Filadelfii, go poprawił. Wydawało się, że nic nie może stanąć mu na przeszkodzie. Tymczasem pojawiło się dwóch gości młodszych od niego o ten jeden okres olimpijski.



FOT. SVEN SIMON / EAST NEWS

Na igrzyskach w Montrealu Jacek Wszoła zdobył złoty medal.

**Grego Joya też pan postawił w niełatwej sytuacji: był najlepszym lekkoatletą Kanady tego roku i walczył w swoim kraju, więc pewnie oczekiwania wobec niego były ogromne.**

Poznaliśmy się z Gregiem rok wcześniej na zawodach w Londynie. Rozwijaliśmy się w podobny sposób, poprawiając się stopniowo, zgodnie z naturalnym rytmem właściwym dla wieku. Przede wszystkim to Gregowi zawdzięczamy fakt, że 50–60 tysięcy ludzi siedziało wtedy do końca na stadionie.

Jacek Wszola  
podczas  
międzynarodowego  
mityngu  
lekkoatletycznego  
na stadionie Skry  
w Warszawie, 1977 r.





**Ale nie byli to ludzie, którzy kibicowali Jackowi Wszole.**

Nie, ale zachowywali się fantastycznie. Nawet Stones, gdyby nie przyniósł tej nie-szczęsnej koszulki, zostałby przyjęty może nie tyle życzliwie, ile z należnym szacunkiem, bo to cywilizowany naród, który nie kopie leżącego.

**Co dzieje się w życiu Jacka Wszoły po powrocie z Montrealu?**

Sporo się w nim zmienia. Przede wszystkim zacząłem być traktowany jak dobro narodowe, co ma jedną irytującą cechę: uznawano mnie też za własność narodową. Coś za coś. Moje sportowe życie również się zmieniło, bo wdarłem się do elity światowej lekkoatletyki. A to, mimo przepisów o amatorstwie, miało swój wymiar komercyjny. Miałem porównanie do lat '74 i '75 – na tych samych zawodach traktowano mnie zupełnie inaczej.

**Wiele lat później powiedział pan, że gdyby rzecz działa się współcześnie, to zmonetyzowałby pan swój talent i swoją pozycję, zarabiając kilka milionów dolarów i być może szybciej kończąc karierę sportową.**

Z niczego się nie wycofuję. Można także spojrzeć na to inaczej: gdybym urodził się 10–12 lat wcześniej, to byłbym w sytuacji Janusza Sidły i innych członków Wunderteamu, którzy osiągnęli nieprawdopodobne wyniki i nie mieli z tego absolutnie nic. Fascynujące były opowieści Władka Komara o tym, w jaki sposób próbował zdyskontować swój sukces i to, że chętnie zapraszano go na duże zawody międzynarodowe. Nie zarabiał na nich, a jakoś musiał – korzystał więc z możliwości wywożenia i przywożenia różnych rzeczy. W moich czasach lekkoatleci, którzy nie osiągnęli większych sukcesów, też robili wszystko, żeby wykorzystać wyjazd za granicę. Przy czym nie miało specjalnego znaczenia, czy jechało się do Bułgarii, Austrii, czy Francji – trzeba było tylko mieć dużo wyobraźni, wiedzy i energii. Ja nie musiałem robić tego, co oni, bo w tym czasie lekkoatletyka już zaczynała przynosić pieniądze.

**Kazimierz Zimny, brązowy medalista z 1960 r., opowiadał mi kiedyś, jakim wydarzeniem był dla niego fakt, że po raz pierwszy miał takie buty, na jakich naprawdę mu zależało. Wciąż myślał o tym z głębokim poczuciem wdzięczności. Mocno mnie to poruszyło.**

Potrafię sobie to wyobrazić, bo też miałem moment, kiedy bardzo chciałem mieć dobre buty, a w magazynie w związku były jedynie takie bodajże o półtora numeru



ŹRÓDŁO: WEREK / EAST NEWS

Igrzyska olimpijskie w Moskwie. Rekordzista świata Jacek Wszoła zdobywa srebrny medal.

za duże. Nawet na to nie patrzyłem, wiedziałem, że napcham sobie waty w czubki i to i tak będą moje najlepsze buty.

**Wspomniał pan, że po Montrealu stał się częścią światowej elity lekkoatletycznej. Czy jadąc na igrzyska do Moskwy w 1980 r., zakładał pan, że pojawi się ktoś taki jak Gerd Wessig i nie stanie pan na najwyższym stopniu podium?**

Musiałem to zakładać, bo w sporcie nie da się nic wyreżyserować. Można sobie coś planować, ale zawsze może pojawić się ktoś z innym scenariuszem i go zrealizować. Jechałem do Moskwy mocny, gotowy na kolejny sukces. Wiedziałem, że mistrzostwo NRD zdobył zawodnik, który poprawił się o prawie 10 centymetrów od poprzedniego sezonu – a to bardzo, bardzo dużo – i na igrzyska przyjechał z wynikiem 2,30 metra. W pewnym sensie przechodził ścieżkę, którą ja przeszedłem cztery lata wcześniej, kiedy raz, drugi, trzeci poprawiałem rekord Polski i umacniałem się psychicznie.

W naszej konkurencji nie da się wygrać jedną próbą, bo pniemy się do góry stopniowo: 2,20, 2,25, 2,27 i tak dalej. Nie da się też – przynajmniej na najwyższym poziomie – wygrać tylko jednym udanym skokiem, bo może się on udać na niższej wysokości. Trzeba sobie zdawać sprawę, że najlepsze musi nastąpić na końcu, kiedy decydują się losy zwycięstwa. Dwa udane skoki to już coś, trzy – najwyższe osiągnięcia: złoty medal, rekord świata czy krajowy. Fizycznie i psychicznie zawodnik jest gotowy oddać 8, 10, 12 skoków, ale te najlepsze mogą się zdarzyć w konkursie 1, 2, może 3 razy, i wtedy jest pełne szczęście. Mając przewagę, po prostu nie traciłem z oczu mojego celu: zdobyć dwa złote medale na igrzyskach, bo w historii skoku wzwyż nie było dwukrotnego złotego medalisty. I do dzisiaj nie ma. Choć to oczywiście nie stanowiło mojej jedynej motywacji.

**To był rok pańskiej znakomitej dyspozycji, zrobił pan wówczas rekord świata – a jednak wrócił z igrzysk ze srebrem. To musiało być trudne.**

Tak. Ale brałem też pod uwagę to, czego dowiedziałem się od członka komisji medycznej MKOl-u, profesora Jerzego Sowińskiego, medycznego opiekuna kadry lekkoatletycznej. Powiedział mi wtedy, że coś dziwnego dzieje się z badaniami antydopingowymi i ma wrażenie, że nie będzie solidnej kontroli antydopingowej. Po wielu latach okazało się, że NRD prowadziło „program badawczo-rozwojowy”, którego beneficjentem był również Wessig, a oprócz niego większość ekipy NRD, Bułgarii i Związku Sowieckiego.

## Kontrowersje wokół złotego medalu



FOT. LESZEK FIDUSIEWICZ / REPORTER / EAST NEWS

Podium olimpijskie skoczków wzwyż w Moskwie.

Marzeniem Jacka Wszoły na igrzyskach olimpijskich w Moskwie było obronienie złotego medalu zdobytego w Montrealu w 1976 r. Polski lekkoatleta był gotowy, by stanąć na najwyższym miejscu olimpijskiego podium. Do finału zakwalifikował się skokiem na wysokość 2,21 m. 1 sierpnia podczas finału oddał udane skoki: 2,27 i 2,29 m, poprawiając tym samym swój własny rekord olimpijski. Podczas kolejnej próby skoczył na wysokość 2,31 m, ponownie bijąc własny wynik, jednak nie udało mu się oddać poprawnego skoku na wysokość 2,33, co wyeliminowało go z rywalizacji z Gerdem Wessigiem z NRD. Reprezentant Niemiec oddał udany skok na wysokość 2,36, czym ustanowił nowy rekord świata, prześcigając poprzedni wynik Wszoły. Ambitnemu niemieckiemu lekkoatlecie nie udało się oddać poprawnego skoku na poziomie 2,38 m, mimo to został złotym medalistą olimpijskim. Jacek Wszoła zdobycie srebrnego medalu uznał za swoją porażkę – niesłusznie. Po igrzyskach w Moskwie pojawiły się informacje o programie dopingowym w NRD, którego beneficjentem był również Wessig. Sam złoty medalista miał potwierdzić te informacje w prywatnej rozmowie z Jackiem Wszołą podczas zlotu złotych medalistów w Cancún w 1999 r. Sugerował wtedy, że władze sportowe NRD nie pozostawiły mu przestrzeni do podjęcia własnej decyzji.

**Wróćmy jeszcze do... butów. Już po igrzyskach w Moskwie w 1980 r. walczył pan z ówczesnymi władzami sportowymi o to, w jakim obuwiu ma pan skakać, i w rezultacie nie wystąpił w finale mistrzostw Europy.**

Czterolecie poprzedzające igrzyska w Los Angeles – na które w końcu nie pojechaliliśmy, ale to rozstrzygnęło się dużo później – było dla mnie niezwykle trudne, parę razy byłem na granicy... Przede wszystkim w 1981 r. uległem poważnej kontuzji. Wraciałem do siebie 15 miesięcy, to strasznie długi okres. Przepadły mi cały sezon halowy i sezon letni w '81, potem drugi sezon halowy. Wróciłem z dużymi nadziejami na to, że będzie okej, może nie zrobię jakiegoś wybitnego postępu, bo rekord świata jest już na wyższym poziomie niż moje wyniki, ale mam jeszcze możliwość powrotu do swoich najlepszych osiągnięć, co wciąż gwarantuje medal na najpoważniejszych imprezach. No i wtedy zapadła decyzja tymczasowych władz wojskowych w polskim sporcie o odsunięciu mnie od startu, a później o dyskwalifikacji na rok, skróconej chyba na potrzeby mistrzostw świata, które po raz pierwszy w historii miały się odbyć w Helsinkach. Do tego na jakimś etapie przygotowań miałem problemy z nerwem kulszowym i nie mogłem skutecznie się leczyć, bo środki przeciwzapalne przynoszące ulgę były na pograniczu wykrywalności jako sterydy anaboliczne. Nawet zaświadczenie od opiekuna kadry nic by nie pomogło, bo analiza nie wykazałaby jednoznacznie, co brałem. Za to po starcie na nieudanych dla mnie mistrzostwach świata w 1983 r. dostałem wreszcie odpowiedni środek i drugą część sezonu skakałem świetnie.

Rok 1984 po tych przejściach miał być moim ostatnim tańcem na arenie sportowej, marzyłem o trzecim medalu olimpijskim. Pewność siebie wracała w perspektywie igrzysk i napędzała mnie do roboty. I wtedy przyszedł cios.

**Zawalił się panu świat? Myślał pan: „Co mnie obchodzi bojkot igrzysk, muszę wystartować”?**

Tak, mocno rozpatrywałem start pod flagą olimpijską. MKOl nie odmówiłby mi tej szansy, to wiem na pewno z rozmów chociażby z członkami światowej federacji lekkoatletycznej. Jednak musiałem brać pod uwagę realia – to, że zostawiam żonę z dwójką dzieci w domu, że moi rodzice jeszcze pracują, że siostra kończy studia. To rzeczy dzisiaj niezrozumiałe, a wówczas trzeba było o nich pamiętać.

**Mieć świadomość, że ambicje będą miały negatywne konsekwencje dla bliskich.**

Dla bliskich i dla mnie samego. Czy mógłbym wrócić do Polski? Jak zostałbym przyjęty? Czyby mnie ukarano – a jeśli tak, to jak dotkliwie? To już się wymyka z kategorii sportowych, to byłby bardziej manifest polityczny.

**W tym roku skończy pan 66 lat. Jak wygląda obecnie życie Jacka Wszoły i jakie znaczenie w tym życiu mają powroty do zdarzeń, o których rozmawialiśmy?**

Można powiedzieć, że w dalszym ciągu odcinam kupony od swoich osiągnięć sprzed lat. Dzisiaj światem rządzi dobrze użyty wizerunek i pewne przedsięwzięcia opierają się właśnie na nim. Dlatego przez wiele lat brałem udział w akcjach propagowania zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej, nie tylko wśród dzieci, lecz także wśród ludzi starszych. Stając przed nimi jako inspiracja, pokazywałem, że aktywność fizyczna jest warunkiem koniecznym do tego, żeby czuć się na siłach robić coś więcej niż jedynie zaspokajanie podstawowych potrzeb. Niestety pandemia to rozbiła. Ze zrozumiałych względów: trudno namawiać osoby szczególnie narażone na to, żeby spotykały się w jakichś większych grupach w zamkniętym pomieszczeniu.

**To prawda. Ale te wszystkie formy aktywności fizycznej, które nie wymagają bliskiego kontaktu, a więc spacer czy wyjście do lasu, dbanie o podstawową kondycję fizyczną, stały się w czasach pandemii może nawet potrzebniejsze.**

Tak, ale szybciej trafia się do ludzi, kiedy rozmawia się z nimi twarzą w twarz, inspirując ich w ruchu, a to przez jakiś czas nie było możliwe. Przez trzy lata brałem



Jacek Wszoła niesie pochodnię podczas ceremonii otwarcia „Senior Games 2012”, zawodów dla sportowców 40+.

FOT. TOMASZ WASZCZUK / AGENCJA WYBORCZA.PL

udział w programach finansowanych ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej. Najcenniejsze w nich było trafienie do osób, które nie są świadome zbawionego wpływu aktywności fizycznej. Namawiałem je nie tylko do tego, żeby przyszły na zajęcia ze mną, zobaczyły mnie, wzięły autograf czy zrobiły selfie, lecz także żeby pomyślały: „To nie jest takie trudne, będę ćwiczyć w domu albo zapiszę się na Uniwersytet Trzeciego Wieku”. O to chodziło.

**A jak młody wewnętrznie i pełen wigoru człowiek czuje się jako 66-latek? Czy nadal ma pan w sobie energię, siłę, ochotę do działania?**

W celach profilaktycznych jestem aktywny codziennie przez około 1,5–2 godziny. Trzy razy w tygodniu ćwiczę na siłowni, dwa razy w tygodniu na basenie, przez większość roku jeżdżę tam rowerem, zamiast chodzić. Energię czerpię z tego, że robię coś dla siebie.

Jacek Wszola na konferencji prasowej przed 87. plebiscytem „Przeglądu Sportowego”, 18 listopada 2021 r.



**Waldemar Legień**



FOT. ANDRZEJ WĄTROBA /  
AGENCJA PRZEGLĄD  
SPORTOWY / NEWSPIX.PL

## Pierwszą judogę – ludzie mówią na to „kimono” – uszyła mi babcia z płótna żeglarskiego

Rozmowa

z **Waldemarem Legieniem**,

jednym z dwóch judoków na świecie,  
którzy zdobyli dwa złote medale olimpijskie  
w dwóch różnych kategoriach wagowych,  
medalistą mistrzostw świata i Europy

Na pierwszy trening judo trafił pan w wieku 9 lat, dziś ma pan 59 – czyli pańskie życie z tym sportem to pół wieku.

Zgadza się, 10 stycznia 2022 r. minęło 50 lat od mojego pierwszego treningu.

Potrafi pan go odtworzyć w pamięci?

Rodzice stwierdzili, że muszą zapisać mnie na jakiś sport, ponieważ trochę rozrabiałem w domu. Ćwiczyłem wtedy gimnastykę w szkole, chodziłem na SKS i tam jeden z kolegów powiedział mi, że w judo są różne fikołki, przewrotki. Nawet nie wiedziałem, że to sport walki, dla mnie to była kontynuacja gimnastyki akrobatycznej. Ojciec przyprowadził mnie do Czarnych Bytom, klubu przy kopalni, w której pracował, zostawił i poszedł. Byłem najmłodszy w grupie. A w tych czasach sporty walki, takie jak judo, można było trenować od 12. roku życia.

Czyli przez trzy lata trenował pan nielegalnie?

Tak, przez trzy lata płynąłem gdzieś bokami, bez badań lekarskich. To były inne czasy, nikt na to nie patrzył. Chociaż zgoda rodziców musiała być.

Czy jako dziewięcioletek miał pan świadomość, że na olimpiadzie w Monachium w 1972 r. judoka Antoni Zajkowski zdobył srebrny medal?

Nie pamiętam nic z tego okresu. Dla mnie igrzyska zaczęły się od meczu Polski z Rosjanami w siatkówkę w '76. Jak wspominałem, zacząłem trenować judo, nie wiedząc, co to jest.

#### Waldemar Legień

Urodzony 28 sierpnia 1963 r. w Bytomiu, judoka, trener, złoty medalista olimpijski na igrzyskach w Seulu (1988) i Barcelonie (1992). Za swoje osiągnięcia w judo został wpisany do Księgi rekordów Guinnessa. Trzykrotny brązowy medalista mistrzostw świata (Essen 1987, Belgrad 1989, Barcelona 1991). Trzykrotny medalista mistrzostw Europy: złoty medal w 1990 r., srebrny medal w 1985 r., brązowy medal w 1986 r.

W latach 1973–1994 reprezentant klubu GKS Czarni Bytom. W zawodach międzynarodowych debiutuje w 1981 r. podczas mistrzostw Europy juniorów w San Marino, na których zdobywa złoty medal. W następnym roku powtórnie staje na podium tych zawodów, z trzecim wynikiem. Ośmiokrotny mistrz Polski, absolwent gdańskiej AWF, odznaczony Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski, Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski, złotym i srebrnym Medalem za Wyrbitne Osiągnięcia Sportowe, a także złotym medalem Europejskiej Unii Judo.

## Srebro „Zająca” i japoński trener



Antoni Zajkowski

Antoni Zajkowski, zwany „Zającem”, był pierwszym polskim medalistą olimpijskim w judo. Na igrzyskach w Monachium w 1972 r. zdobył srebrny medal, przegrywając w finałowym pojedynku wagi lekkiej z Japończykiem Toyokazu Nomurą. Zajkowski znany był z tytanicznej pracy, jaką wkładał w treningi, a także z konsekwencji, determinacji i uporu w dążeniu do celu.

W 1969 r. trenerem kadry został Hiromi Tomita, wywodzący się z ojczyzny judo – Japonii. W Polsce liczone na to, że już samo jego pochodzenie zapewni osiągnięcie sukcesów. Szkoleniowiec stosował wobec podopiecznych wyjątkowo wymagający, wręcz katorżniczy trening. Zajkowski nie bez oporów uznał, że tylko tak ciężką pracą i dzięki ogromnemu poświęceniu można dojść do znaczących osiągnięć.

Z perspektywy czasu niektórzy komentatorzy oceniali, że metody treningowe Japończyka przesadnie eksploatowały polskich zawodników i skutkowały licznymi urazami. Faktem jest, że kontuzja kolana o mało nie wykluczyła Antoniego Zajkowskiego z igrzysk w Monachium, z kolei cztery lata później w Montrealu „Zajac” nie wystąpił z powodu problemów z łokotką.

Jak dokładnie wyglądały początki pańskiej przygody z tym sportem?

Trafiłem do sekcji, w której poza judo organizowano różne animacje, taka ogólnorozwójka. Jako najmłodszy byłem maskotką grupy, wszyscy pozostali mieli co najmniej dwa lata więcej. Do tego zawsze byłem najlżejszy i musiałem się przebijać. Nikt mnie tam nie skrzywdził, ale do dzisiaj wspominałem, jak na zawodach między klubami wystartowałem w wadze do 40 kilogramów, a ważyłem 28. To kolosalna przepaść.

Co jeszcze pamięta pan z tego najwcześniejszego okresu?

Pamiętam niedzielne treningi, które zbierały wszystkich, a było nas 20 czy 30. Graliśmy wtedy w grupach – piłka, zabawy, biegi. Na sali, jakies 100 czy 120 metrów kwadratowych, nie mieliśmy żadnych pomocy ani narzędzi oprócz maty i piłki, więc to my robiliśmy na przykład za słupki. Szatnia znajdowała się zaraz

przy macie, z drugiej strony były prysznice. Wszyscy wiedzieli, że ciepłej wody starczy dla 2–3 osób i jak się trening kończył, to wszyscy lecieli tam jak najszybciej.

Poza tym pamiętam, że kiedy zacząłem trenować w styczniu, a zimy były wtedy dosyć ostre, chodziliśmy pod klub i czekając na trenera, rzucaliśmy w siebie śnieżkami. Innej rozrywki nie było. W drugiej części budynku ćwiczyła orkiestra kopalniana i czasami podczas treningów musieliśmy słuchać tych wszystkich trąbek. Po jakimś czasie, nie pamiętam już jakim, cała ta część została przekazana sekcji judo i zrobiono tam coś w stylu świetlicy, z piłkarzykami, więc przychodziliśmy wcześniej, żeby pograć. Czasami też graliśmy w piłkę nożną przed treningiem. Jednak z samych treningów mam niewiele wspomnień. Wiem, że niektóre zadania przygotowawcze nie sprawiały mi żadnego kłopotu, bo ćwiczyłem wcześniej gimnastykę. A pierwszą judogę – ludzie mówią na to „kimono” – uszyła mi babcia z płótna żeglarskiego.

**Wspomniał pan, że pański ojciec pracował w kopalni, ale rodzice nie byli Ślązakami.**

Mój ojciec pracował przez 33 lata jako sztygar w kopalni, cały czas tej samej, jednak pochodził z Ostrzeszowa w Wielkopolsce. Mama z kolei urodziła się w Drohobyczu. Mój dziadek, ojciec taty, był oficerem Wojska Polskiego, w czasie wojny siedział w oflagu Woldenberg. Ojciec wojnę spędził w Warszawie, matkę z kolei przywieźli na Śląsk w transporcie ze Wschodu, który miał iść do Wałbrzycha. Ale ponieważ na Śląsku mieszkała prababka matki, postanowili połączyć się z rodziną – i tak wylądowali w Bytomiu, jak wielu lwowiaków. Czyli my po prostu urodziliśmy się na Śląsku, ale nie mamy tu korzeni.

**Kiedy Waldemar Legień orientuje się, że judo to coś, co stanie się treścią jego życia?**

Zaczynając jakąkolwiek historię, nie tylko w sporcie, nie wiemy, gdzie skończymy, bo wpływa na to wiele czynników. W karierze każdego zawodnika są pewne etapy. Dla młodego sportowca pierwszy poważny krok to spartakiada młodzieży, coś w rodzaju olimpiady krajowej, gdzie spotykają się wszystkie sporty danego państwa. Brałem w niej udział dwa razy: w 1979 r. w Bydgoszczy i w 1980 r. w Kłobucku – i dwa razy zająłem trzecie miejsce. Ale startowałem jako młodzik, kadet, a kariera międzynarodowa zaczynała się wtedy – bo dzisiaj jest troszkę inaczej – od juniora. W kadetach robiłem wyniki, regularnie stawałem na podium w kraju.



Rynek w Bytomiu, 1970 r.

A kiedy przeszedłem do juniorów, w ciągu roku urosłem 20 centymetrów i przybrałem 20 kilogramów. To spowodowało, że musiałem się uczyć nowych technik, dopasować je do swojego wzrostu. Miałem przydługie nogi i wszystko szczupłe, przez co pojawiły się problemy z koordynacją. Ten przejściowy rok był ciężki, na mistrzostwach Polski w marcu zająłem siódme miejsce. Zawiodłem się sam



Waldemar Legień (z prawej) podczas  
treningu w klubie Czarni Bytom,  
lata 80. XX w.



na sobie, bo w tych czasach bardzo dużo trenowałem. Do dzisiaj pamiętam, że ćwiczyłem pięć razy w tygodniu i jak wracałem w soboty z treningu z seniorami, dużo mocniejszymi ode mnie, po prostu spałem do południa. Jednak już w sierpniu, zdaje się, wygrałem turniej krajowy, co pozwoliło mi na starty międzynarodowe. Startowałem w Rumunii, gdzie sędziowanie było jedną wielką katastrofą. Nie stanąłem tam na podium, ale dostałem świetne opinie o mojej postawie bojowej. Później wysłano mnie na turniej do Węgier, gdzie zająłem trzecie miejsce. To samo w Polsce. Wygrywałem wówczas z medalistami mistrzostw Europy. W 1981 r. byłem czarnym koniem tych mistrzostw – moi koledzy, medaliści mistrzostw Polski, poprzegrywali, a ja startowałem ostatniego dnia i zdobyłem złoty medal. Ale w ogóle nie myślałem wtedy o igrzyskach olimpijskich. Miałem przed sobą jeszcze jeden rok juniorski.

**Lata 1981 i 1982 to czas, kiedy jest pan w technikum mechaniczno-samochodowym i osiąga pierwsze poważne sukcesy sportowe, nie sposób jednak abstrahować od tego, co dzieje się wówczas w Polsce. Jak z perspektywy osiemnastolatka wyglądała ówczesna rzeczywistość?**

W 1981 r., kiedy zaczął się stan wojenny, startowaliśmy w Japonii. W telewizji pokazywano wtedy, że w Polsce palą się czołgi, i byliśmy przerażeni, bo nie do końca rozumieliśmy, co się dzieje. Po powrocie wylądowaliśmy nocą w Katowicach i chociaż wokół milicja sprawdzała dokumenty, nas nikt nie zaczepiał. Potem szedłem przez obecny plac Piłsudskiego z wielką torbą, mijało mnie ZOMO i też nikt mnie o nic nie pytał. Przemieszczanie się było w tym czasie ograniczone, ale my, sportowcy, nie mieliśmy problemów. Dostawaliśmy papier z pieczętką, atestacje i to nam pozwalało podróżować między miastami. Wyjeżdżaliśmy też za granicę – mieliśmy paszporty i puszczano nas wszędzie, bo reprezentowaliśmy kraj. Pod tym względem system po prostu pozwalał sportowcom funkcjonować.

**A jak wyglądał w tych latach pański sportowy rozwój?**

W 1981 r., po tym, jak zostałem mistrzem Europy, odbywały się mistrzostwa świata w Brazylii. Nie pojechałem na nie, bo po prostu brakowało pieniędzy, by wysłać polską reprezentację. To był cios. Potem spotkałem się na jakimś turnieju z Japończykiem, który zdobył tam złoto, i z nim wygrałem. A później zacząłem walkę o wyjazd na igrzyska w Los Angeles: brałem udział w turniejach, robiłem mniejsze czy większe wyniki w wadze do 71 kilogramów, bo chciałem startować

**Pierwszą judogę – ludzie mówią na to „kimono” – uszyła mi babcia z płótna żeglarskiego**

właśnie w niej. Miałem trochę do zrzucania, ale wagę 78 kilogramów zajęli moi starsi koledzy, a wtedy nie było mnie jeszcze stać na to, żeby się z nimi pojedynkować o wyjazd. W 1982 r. wystawiono mnie wagę wyżej na warszawskim turnieju seniorskim, który odbywał się przed mistrzostwami Europy juniorów. Wygrałem wtedy z ówczesnym mistrzem Europy seniorów. To była bardzo ciężka walka, leżałem po niej jak zwłoki, ale wszyscy podziwiali mnie za to, co zrobiłem. No a potem przegrałem w półfinale i w walce o trzecie miejsce. Rok później myślałem, że wyjadę na mistrzostwa świata, chyba w NRD, ale wybrano kogoś innego. Wystawiono mnie w 1984 r., trochę na ostatnią chwilę, bo jakieś dwa czy trzy tygodnie przed mistrzostwami Europy w końcu zdecydowano, że powinienem zmienić wagę na 78 kilogramów. W tym samym roku zdawałem maturę. Siedziałem zatem na obozach i się uczyłem, a z mistrzostw wróciłem prosto na egzaminy. Przegrałem wtedy pierwszą walkę ze Szwedem i trochę się ze mnie śmiano, bo szwedzkie judo nie stało wówczas na wysokim poziomie. Spotkałem tego Szweda na kolejnych mistrzostwach Europy, znów w pierwszej walce, i tym razem wygrałem. Skończyłem ze srebrnym medalem, a on z brązowym, czyli wcale nie był taki słaby.

**W 1988 r. startuje pan w wadze lekkośredniej na igrzyskach olimpijskich w Seulu. Z jakimi emocjami pan tam jechał?**

Przed mistrzostwami świata w 1987 r. przez osiem miesięcy nie trenowałem ze względu na problemy z nerkami i miałem tylko trzy miesiące na przygotowania. Zdobyłem tam brąz, a medal na mistrzostwach świata dawał automatyczny wstęp na igrzyska, czyli miałem komfort i gwarancję startu. Podczas jakiegoś wywiadu w telewizji powiedziałem potem, że stać mnie na sięgnięcie po złoto na olimpiadzie, i później to na mnie wisiąło. To pewnego rodzaju presja, lecz także forma motywacji, bo jako sportowcy jesteśmy przyzwyczajeni do kontrolowania stresu. To umiejętność, którą wypracowuje się z czasem. Adrenalina musi być – ale właśnie jako motywator.

**A czy w trakcie igrzysk miał pan poczucie, że wszystko jest pod kontrolą?**

Przede wszystkim byłem bardzo spokojny, bo miałem dopiero 16. albo 17. walkę i dużo czasu, żeby się przygotować, obejrzeć przeciwników i obmyślić jakąś strategię. Nawet Janusz Pawłowski, ówczesny wicemistrz olimpijski, dziwił się, że nie widać po mnie żadnego zdenerwowania.



Waldemar Legień podczas treningu kobiet.

## Wiecznie trzeci



ŹRÓDŁO: PAP / CAF

Do polskiego judoki Janusza Pawłowskiego (na zdjęciu z prawej) podczas pojedynku na igrzyskach olimpijskich w Seulu przylgnęła łątka „wiecznie trzeciego”. Zdobywał bowiem trzykrotnie brązowe medale mistrzostw świata (1979, 1983 i 1987 r.) i tyleż razy stawał na najniższym podium mistrzostw Europy (1982–1983, 1986 r.). Również 3. miejsce zajął na igrzyskach olimpijskich w Moskwie w 1980 r. Tę passę trzeciej pozycji na arenie międzynarodowej udało mu się przełamać dopiero w 1988 r. w Seulu. W zawodach olimpijskich dotarł aż do finału, w którym przegrał z reprezentantem gospodarzy, Lee Kyung-keunem, po niesprawiedliwym – zdaniem właściwie wszystkich obserwatorów – werdykcie sędziów. Ci najwyraźniej ulegli niespotykanej presji widowni i jako zwycięzcę wskazali Koreańczyka, który wydawał się zawodnikiem mniej aktywnym niż Polak.

Szansę na życiowy sukces Janusz Pawłowski miał już cztery lata wcześniej. Znajdował się wówczas w znakomitej formie, ale na igrzyska olimpijskie do Los Angeles nie pojechał, podobnie zresztą jak pozostali polscy sportowcy i reprezentanci innych socjalistycznych krajów bloku wschodniego – z powodów politycznych.

### Czy jest pan dziś w stanie odtworzyć walka po walce drogę do pierwszego złotego medalu olimpijskiego?

Tak, to duże przeżycie, które zostaje w pamięci, w końcu to pierwszy złoty medal dla mnie i dla polskiego judo. Miałem wolny los, czekałem na wynik walki między Węgrem, którego znałem, a nieznanym mi Egipcjaninem. Ten drugi wygrał i okazał się silnym przeciwnikiem, jednak nie było to dla mnie jakieś ogromne obciążenie, bo od początku atakowałem, po 2–3 atakach miałem przewagę punktową i skończyłem walkę w parterze od razu, przed czasem. W drugiej walce, z Argentyńczykiem, też dominowałem. Co prawda na początku byłem zbyt statyczny, ale przyspieszyłem, rzuciłem i znów wygrałem przed czasem, a to pozwala na zachowanie energii na następne walki. Trzecią walkę miałem z Kanadyjczykiem, brązowym medalistą mistrzostw świata albo nawet igrzysk, z którym przegrałem ileś lat wcześniej. Był bardzo dobrym zawodnikiem, przede wszystkim silnym i technicznie świetnie wyszkolonym. Tu na początku uzyskałem małą przewagę, bo jako dobry taktyk umiałem unieszkodliwiać ataki przeciwnika i jednocześnie wykorzystywać jego błędy, ale to była ciężka walka i skończyła się w normalnym czasie. Muszę w tym miejscu dodać wyjaśnienie: w Seulu nie mieliśmy podwójnego repasażu, tylko pojedynczy. Jeśli ktoś przegrał w półfinale, musiał czekać i nie

## Pierwszą judogę – ludzie mówią na to „kimono” – uszyła mi babcia z płótna żeglarskiego

miał pewności, czy będzie brązowym medalistą, czy wyląduje na piątym miejscu. Kiedy skończyłem walkę z Kanadyjczykiem, zszedłem tylko z maty i nie puszczo- no mnie dalej – bo przerwa trwała tylko pięć minut i musiałem wracać na półfina- lową walkę z Rosjaninem.

### Walczył pan wtedy z Baszyrem Warajewem, reprezentantem Związku Sowieckiego. Jaki to był zawodnik?

Myśmy się spotkali wcześniej, ale w drużynówce, na zawodach w Japonii, i skoń- czyło się remisem. Tamta walka była trudna, lecz cały czas byłem nastawiony pozytywnie, miałem tak dużą wolę zwycięstwa, że nie było miejsca na moment słabości, przez myśl mi nie przeszło, że coś może mi nie wyjść. Zwłaszcza że w niektórych dyscyplinach wystarczy jeden błąd, jedna chwila zawahania, by przegrać.

### I tak jest w judo?

Koncentracja jest ważna we wszystkich sportach, czy to drużynowych, czy indy- widualnych. Ale jak się gra w piłkę i padnie bramka, to jeszcze można ją nadrobić, chyba że zostanie strzelona w ostatniej minucie meczu. W judo nie. Możemy prze- grać zarówno na początku, jak i na końcu walki. Dwa przykłady z judo: półfinał Anety Szczepańskiej z Francuzką w Atlancie, gdzie przegrywała chyba przez dwa yuko i na kilka czy kilkanaście sekund przed końcem zdobyła technikę wyższą, czyli waza-ari, co dało jej wejście do finału, i walka Roberta Krawczyka z Ukraiń- cem, w której Robert prowadził, na 8 sekund przed końcem było mate, czyli stop, walka się zaczęła, Polak spadł na waza-ari i przegrał wejście do półfinału, osta- tecznie zajmując piąte miejsce. W walce skupienie musi być przez cały czas, nie ma możliwości rozluźnienia. To się wypracowuje przez wiele lat. Nastawienie psy- chiczne jest bardzo istotne, przy czym odporność na stres to jedno, a koncentracja na założeniach strategicznych – drugie. Ci, którzy osiągają największe sukcesy, to ci, którzy najlepiej to opanowali.

### Wróćmy do półfinału z Warajewem. Jak przebiegał?

Walka była wyrównana, bo obaj jesteśmy prawostronni i atakowaliśmy się z obu stron, tyle że te ataki nie były skuteczne, brakło punktu, który dałby zdecydowaną przewagę. Wygrałem ten pojedynek decyzją sędziów. Pamiętam ich podniesione chorągiewki, wskazujące mnie.

**A jak wyglądał finał?**

Finał miałem mniej więcej pół godziny później. Co ciekawe: w telewizji był przesunięty w czasie, na żywo transmitowali go w radiu. Część ludzi wiedziała już, że zwyciężyłem, ale niektórzy nie słuchali radia i byli zdziwieni, kiedy inni jeszcze przed zapowiadaniem w telewizji finałem mówili im o moim zwycięstwie – na przykład mój ojciec czy trener, który odstresowywał się gdzieś w lesie i po powrocie dowiedział się od moich kolegów, że wygrałem. Rywalizowałem wtedy z Frankiem Wieneke. Walczyliśmy wcześniej ze sobą i te teoretycznie najważniejsze walki, przede wszystkim tę pierwszą w finale mistrzostw Europy juniorów w 1981 r., wygrałem. Teraz Frank startował jako złoty medalista igrzysk, ja jako „niespodzianka”, jak mówili koledzy z Niemiec – chociaż byłem już medalistą mistrzostw świata. Walka była wyrównana, ale miałem dwie znaczące akcje, no i 13 sekund przed końcem rzuciłem na ippon.

**Jakie to uczucie – stanąć na samym szczycie podium, wiedząc, że jest się pierwszym złotym medalistą olimpijskim w dyscyplinie w swoim kraju?**

Na początku byłem zachwycony, że wygrałem, myślałem o rodzinie, najbliższych, kolegach ze szkoły, trenerach. Świadomość, jak duże jest to zwycięstwo, przyszła później, a razem z nią presja medialna. Jak wspomniałem, powiedziałem wcześniej publicznie, że stać mnie na zdobycie złotego medalu, więc cały czas to nade mną wisiało. Udało się, osiągnąłem cel. Człowiek jest wtedy szczęśliwy, ale też zmęczony tym wszystkim, bo z jednej strony trzeba dalej trenować, a z drugiej chodzić na masę różnych oficjalnych spotkań, udzielać wywiadów, wizytować szkoły... To trudny okres, bo chciałoby się odpocząć, zrobić sobie przerwę, ale nie można. Krótko mówiąc: było dużo zmęczenia i dużo zadowolenia.

**Czy wobec tego sukcesu w Seulu miał pan poczucie, że musi obronić medal na igrzyskach w Barcelonie w 1992 r.?**

Zacznijmy od tego, że między olimpiadami zmieniłem wagę. W '89, czyli rok po igrzyskach w Seulu, ostatni raz wystartowałem w wadze do 78 kilogramów. W 1990 r. wszedłem w 86 kilogramów i wygrałem wszystkie najważniejsze turnieje. Stałem się asem tej wagi na poziomie Europy, a częściowo międzynarodowym, bo w tym roku nie było mistrzostw świata. Szedłem jak taran i tłukłem wszystkich, co dawało mi przewagę psychiczną nad resztą zawodników. Czułem się świetnie z tą wagą, ze swoim systemem ataku i z posiadaną techniką, z tym, że walczyłem w dwie strony i potrafiłem wykorzystywać niuanse i błędy przeciwników. Nie miałem też problemów

**Pierwszą judogę – ludzie mówią na to „kimono” – uszyła mi babcia z płótna żeglarskiego**



Waldemar Legień na najwyższym stopniu podium igrzysk olimpijskich w Seulu.

ŹRÓDŁO: AP / PAP

Igrzyska olimpijskie w Seulu: finałowa walka Waldemara Legienia z Niemcem Frankiem Wieneke.



z wagą, nie musiałem jej zbijać w przeciwieństwie do wielu innych zawodników. Na przykład kiedy na mistrzostwach Europy weszliśmy do półfinału razem z kolegą, to ja mogłem iść prosto na kolację, a on wcześniej poszedł pobiegać. Po prostu musiał utrzymać wagę do kolejnego dnia, bo półfinał był właśnie nazajutrz.

Więc tak, przed igrzyskami w Barcelonie ciążyła na mnie presja lidera, ale zawsze mogłem się wytłumaczyć tym, że mistrzem olimpijskim byłem wagą niżej. I chociaż igrzyska już jako takie znałem i nie robiły na mnie wrażenia, poza tym odbywały się w Barcelonie, którą również znałem, jechałem z takim samym nastawieniem, jak do Seulu: po złoto. Bo jeżeli się raz poznało smak zwycięstwa na olimpiadzie, chciałoby się to powtórzyć. No i się udało – jako pierwszy zdobyłem złoto w dwóch różnych kategoriach wagowych. Na ostatnich igrzyskach, 30 lat po moim sukcesie, powtórzył to Czech Lukáš Krpálek.

#### Jak wtedy wyglądała walka o medal?

Startowałem trzeciego dnia. Przez pierwsze dwa dni wszyscy medaliści poprzednich igrzysk przegrywali w drugiej rundzie. Ja dwie pierwsze walki wygrałem bardzo szybko, co nie pozwoliło mi tak naprawdę się rozgrzać i wejść na sto procent w turniej. Trzecią walkę miałem trudną, z Koreańczykiem, i zacząłem od tego, że spadłem na yuko. Ale udało mi się nadrobić straty, wyjść na remis i zrobić przewagę, dzięki czemu wygrałem. Pamiętam, że jak zszedłem, to powiedziałem do trenera kadry narodowej Adama Marka: „Koniec głupot. Przewaga i pilnuję sukcesu”. I tak to się potem odbyło. W walce z Kanadyjczykiem pierwszą akcję wykonałem na początku, zdobyłem punkt i starałem się nie popełnić żadnego błędu, by nie dostać kary za złe ataki czy unikanie ataków. W finale moim przeciwnikiem był Pascal Tayot. Rok wcześniej wygrałem z nim na mistrzostwach świata i wiedziałem, że to świetny zawodnik w parterze. Trenował go Serge Feist, z którym zresztą pracuję dzisiaj we Francji. Musiałem przygotować strategię walki. Pascal należał do zawodników lewostronnych, a moja technika przeciwko nim była bardzo dobra. Ale znałem Feista od wielu lat – zdawałem sobie sprawę z tego, że ten trener jest doskonałym strategiem i znakomicie przygotowuje Pascala do walki ze mną. W związku z tym postanowiłem uderzyć w prawo – i to totalnie zaskoczyło przeciwnika! Przez chwilę nic się nie działo, nie było żadnej obrony. Spanikowałem wtedy, a gdybym poszedł do końca, myślę, że walka skończyłaby się przed czasem. Swoim stylem walki rozbiłem go totalnie. Ani razu nie miał możliwości zrobienia czegokolwiek w parterze, poza końcówką, już przy dzwonku. To była walka profesorska, jechałem i zdobywałem punkciki, nie pozwoliłem sobie odebrać tego, co najważniejsze.

#### Pierwszą judogę – ludzie mówią na to „kimono” – uszyła mi babcia z płótna żeglarskiego

**Dla kogoś, kto słabo zna i rozumie judo, to fascynujące, jak istotne są w nim strategia, precyzja, inteligencja, spokój. Judo jest w gruncie rzeczy niczym szachy.**

Szachy, ale bardzo szybkie. Nie można się pomylić, bo jak pan straci pionka, to potem ciężko to nadrobić. Moje umiejętności strategiczne i techniczne pozwoliły na spokojne przejście z jednej wagi do drugiej, a wielu się to nie udaje. Nie miałem też żadnych problemów mimo tego, że fizycznie byłem dużo słabszy od większości zawodników.

**Pański sukces w Barcelonie to w historii polskiego olimpizmu istotny moment także z innego względu: od kolejnych igrzysk zaczęło się mówić o „kłątwie chorążego”. Był pan ostatnim chorążym, któremu nie przyniosło to negatywnych konsekwencji.**

Nawet trener mi mówił, że bardzo się bali o moją walkę o złoto, ponieważ praktycznie wszyscy chorążycy przegrywali. Ludzie nie zdają sobie sprawy, jakie to obciążające: poza tym, że idziemy z flagą w dniu, kiedy nas widać w telewizji, dzień wcześniej mamy przygotowania, które pochłaniają mnóstwo czasu. Co więcej, jest gorąco i zanim wejdziemy na stadion, to ileś godzin czekamy, później jakiś czas zajmują też zjazd ze stadionu i transport. O ile się nie mylę, w Seulu trwało to prawie sześć godzin. A to duże obciążenie, zwłaszcza jak się dodatkowo zbija wagę.

**Są sportowcy, którzy precyzyjnie wybierają moment zakończenia kariery, u szczytu swoich możliwości. Są również tacy, którzy próbują gonić sukces i później są rozgoryчени, że w kolejnych ważnych zawodach obniżyli poziom. Pan należy do pierwszej grupy: skończył pan karierę sportowca właśnie po Barcelonie, po dwóch złotych medalach olimpijskich.**

Po drugich igrzyskach rozmawiałem z przyjacielem Andrzejem Sądejem, który był w tym czasie trenerem kadry kanadyjskiej, i powiedział mi: „Nie daj się nabrać. Jesteś dwukrotnym mistrzem olimpijskim, nie szukaj już złotego medalu, skończ karierę, jeśli możesz”. Miałem wtedy 29 lat, mógłbym ciągnąć do igrzysk w Atlancie w 1996 r., ale nie wiem, czy po narodzinach syna miałbym jeszcze chęci jeździć tyle, ile potrzeba. Nie mogłem też zrobić sobie sześciomiesięcznej przerwy i później wrócić. To osobista decyzja, trudno odejść w wieku prawie 30 lat, bo sport to jakaś część życia, swego rodzaju zawód. Ja akurat przy nim zostałem, ale niektórzy idą do pracy jako inżynierowie, budowlańcy czy pracownicy w urzędach i muszą totalnie zmienić styl życia. To szok, zwłaszcza kiedy człowiek przestaje być traktowany jak gwiazda. Jednak uważam, że dobrze zrobiłem.



FOT. TEODOR WALCZAK / PAP

Waldemar Legień ze złotym medalem zdobytym na igrzyskach w Barcelonie.



W tym roku mija 30 lat od pańskiego złotego medalu olimpijskiego w Barcelonie i zakończenia kariery sportowej. Zdecydowaną większość tego okresu przeżył pan we Francji.

Tak, siedzę tam praktycznie od 29 lat. Na igrzyskach w Barcelonie zaproponowano mi przejęcie kadry Polski, co mnie interesowało, ale później ze względu na układy polityczne stwierdzono, że nie mam wystarczającego doświadczenia, zrobiono mnie asystentem i miałem się przez rok uczyć, a wyglądało na to, że i tak nie przejmę kadry. W międzyczasie ten francuski trener, o którym już wspominałem, skontaktował się ze mną i poinformował, że Racing Club de France – czyli klub, w którym dzisiaj pracuję – szuka trenera, no i zapytał, czy nie przyjechałbym do nich na dwutygodniową wizytę. Ponieważ w Polskim Związku Judo nie było jak należy, pojechałem do Paryża właściwie dzień po mistrzostwach świata w Hamiltonie i od razu podpisałem kontrakt.

#### Odważna decyzja.

Tym bardziej że w ogóle nie mówiłem po francusku. Na początku ten kontrakt był do następnych igrzysk, czyli na jakieś trzy lata, i uznałem to z jednej strony za wakacyjną przygodę, także dla żony i syna, a z drugiej za szansę na zobaczenie, jak sport wygląda w innym kraju. Byliśmy z żoną przekonani, że w '96 czy '97 wracamy do Polski. Kiedy skończyły się igrzyska w Atlancie, podczas których Djamel Bouras, czyli mój zawodnik, zdobył złoto, wciąż byłem w Paryżu. Jednak kontrakt dobiegł końca, chciałem się pożegnać – a oni powiedzieli, że nie, że są zadowoleni i chcą, żebym został. To było jak sen. Praca mi się podobała, żona się zaaklimatyzowała, syn już chodził do szkoły – więc zostaliśmy. Później chęć powrotu co jakiś czas się pojawiała, ale w Warszawie z pracą trenera kadry czy dyrektora sportowego różnie bywa, poza tym moi synowie straciliby to, co tu mają. We Francji miałem też propozycje pracy z kadrami, ale je odrzuciłem, bo finansowo nie byłoby lepiej niż w klubie, a pracy więcej. Poza tym oni chcieli kogoś takiego jak ja, lecz pracującego tak jak oni, więc nie mógłbym wdrażać tego, co bym chciał. Praca tutaj jest inna, bardziej dynamiczna. Jest również trudna. Ale mieliśmy w klubie dużo wychowanków na poziomie międzynarodowym, bardzo dużo. Od strony profesjonalnej nie mogę sobie nic zarzucić, wyjazd do Francji wyłączył mnie wzbogacił.

#### Bywa pan w Polsce? Czy pańskie sukcesy są dzisiaj pamiętane w kraju?

Trzeba wziąć pod uwagę to, co pan powiedział: minęło 30 lat od ostatniej olimpiady i trochę się zmieniłem. W świecie sportu wszyscy wiedzą, kim jestem, chociaż

Pierwszą judogę – ludzie mówią na to „kimono” – uszyła mi babcia z płótna żeglarskiego



FOT. ANDRZEJ GRYGIEL / PAP

Pokazowa walka Waldemara Legienia (z lewej) z mistrzem Europy Robertem Krawczykiem. Bytom, 2007 r.

czasami się zdarza, że ktoś mnie nie pozna. Kilka lat temu byłem nad morzem, w miejscowości turystycznej, w której odbywał się obóz pewnego klubu judo. Stałem sobie w pobliżu, w szortach, jakieś koszulce, okularach, oni byli zajęci swoimi sprawami i w ogóle nie zwrócili uwagi na to, kto na nich patrzy. Żona się zdziwiła, że mnie nie poznali, ale tłumaczy: „Beata, jakbym się przedstawił, to oni by wybuchli i od razu wiedzieli, kim jestem. Nikt się jednak nie spodziewa, że nad morzem podejdzie do niego mistrz olimpijski”. Czasami się zdarza, że ktoś przychodzi po autograf, zwykle starsi ludzie. Młodzi to już inna generacja.

#### Mają swoich bohaterów.

Tak, mamy dzisiaj nowych bohaterów sportów indywidualnych i zespołowych, którzy osiągają wspaniałe wyniki. Kiedy ja startowałem, na fali były sporty walki, teraz mamy lekką atletykę i inne sporty. Nowe pokolenie to nowe wyzwania.

**Maja Włoszczowska**



FOT. MICHAŁ SZALAST / EASTNEWS

Mając za sobą  
ponad 20 lat  
w profesjonalnym  
sporcie,  
nie wyobrażam  
sobie życia w innej  
dziedzinie

Rozmowa

z **Mają Włoszczowską**,

wicemistrzynią olimpijską w kolarstwie górskim  
z Pekinu (2008) i Rio de Janeiro (2016)

Zacznijmy od ważnego dla pani roku zakończenia kariery sportowej. Co pani czuła, niosąc polską flagę jako współchorąży reprezentacji olimpijskiej na igrzyskach w Tokio w 2021 r.?

Oczywiście wielki zaszczyt i dumę. Zawsze z nutką zazdrości obserwowałam kolegów i koleżanki podczas ceremonii otwarcia, bo nigdy nie brałam w nich udziału, za każdym razem startowaliśmy na końcu igrzysk i przylatywałam później. Ta moja pierwsza ceremonia otwarcia, chociaż z powodów covidowych uboższa, stała się ukoronowaniem kariery.

**Niektórzy mówią, że to były najdziwniejsze nowożytnie igrzyska w historii.**

Tak, aczkolwiek z perspektywy późniejszej, zimowej olimpiady w Pekinie, na którą pojechałam już jako reprezentantka zawodników w komisji zawodniczej, mogę powiedzieć, że przyzwyczailiśmy się do obostrzeń. Zresztą w Tokio w trakcie samego wyścigu też nie odczułam ich zbyt mocno, ponieważ byliśmy poza aglomeracją i tam restrykcje były nieco mniejsze. Wpuszczono trochę kibiców na naszą trasę, więc nie mieliśmy odczucia, że ścigamy się tylko dla siebie. Publiczność odgrywa ogromną rolę i rywalizacja bez niej, tak jak było na stadionach lekkoatletycznych, to szok dla zawodników. I właśnie pełnych trybun brakowało mi podczas ceremonii otwarcia. Jednak możliwość przewodniczenia polskiej reprezentacji to coś wielkiego i nie wahałam się, kiedy dostałam taką propozycję, mimo że okazała się dla mnie dużym wyzwaniem logistycznym. Później w wyścigu mi nie wyszło, ale nie uważam, żeby to była wina „klątwy chorążego”.

#### Maja Włoszczowska

Urodzona 9 listopada 1983 r. w Warszawie, kolarzka górską. Związana z Jelenią Górą, dokąd wraz z rodziną przeprowadziła się jako dziecko.

Dwukrotna wicemistrzyni olimpijska (Pekin 2008, Rio de Janeiro 2016) w kolarstwie górskim (wyścig ze startu wspólnego), mistrzyni świata z 2010 r., pięciokrotna srebrna medalistka mistrzostw świata. Mistrzyni Europy z 2009 r., czterokrotna srebrna i jednokrotna brązowa medalistka mistrzostw Europy. Mistrzyni świata z 2003 r. w kolarskim maratonie. Wielokrotna mistrzyni Polski (również w kolarstwie szosowym – dwa złote medale mistrzostw Polski w 2006 r.). Kariere sportową zaczynała w klubie Śnieżka Karpacz.

Absolwentka Politechniki Wrocławskiej (kierunek matematyka finansowa i ubezpieczeniowa).

Zakończyła karierę w 2021 r. W tym też roku wybrana do Komisji Zawodniczej Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego. Odznaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski oraz Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski.

**Mając za sobą ponad 20 lat w profesjonalnym sporcie, nie wyobrażam sobie życia w innej dziedzinie**

## „Klątwa chorążego”



FOT. MIECZYSLAW ŚWIDERSKI / NEWSPIX.PL

To termin określający twierdzenie, że pełnienie tej funkcji podczas ceremonii otwarcia igrzysk olimpijskich przynosi pecha. Od blisko 30 lat zachodzi bowiem niewytłumaczalna zbieżność między byciem chorążym polskiej reprezentacji a późniejszym niezdobyciem medalu olimpijskiego. O „klątwie chorążego” mówi się w związku z tym, że od 1992 r. i zmagani w Barcelonie, kiedy to chorążym mianowano judokę Waldemara Legienia, który zdobył potem złoty medal, żaden z chorążych reprezentacji Polski nie stanął już na olimpijskim podium. Swoją rolę na igrzyskach niepowodzeniami kończyli nawet ci, którzy uznawani byli za kandydatów do medalu – choćby Andrzej Wroński, mistrz olimpijski w zapasach w stylu klasycznym z 1996 r. z Atlanty (chorąży w Sydney w 2000 r.) czy tenisistka Agnieszka Radwańska (chorąży w Londynie w 2012 r.; niedługo przed igrzyskami grała w finale turnieju na kortach Wimbledonu, a w zawodach olimpijskich odpadła już w pierwszej rundzie).

Pierwszym chorążym w dziejach startów reprezentacji Polski na igrzyskach olimpijskich był w 1924 r. w Chamonix... dziennikarz. Kazimierz Smogorzewski dzierżył białą-czerwoną flagę dlatego, że polscy sportowcy, przybyli do francuskiego kurortu w osmioosobowym składzie, spóźnili się na ceremonię otwarcia. W rzeczywistości były to pierwsze zimowe igrzyska olimpijskie, chociaż oficjalnie rozegrano je pod nazwą Międzynarodowego Tygodnia Sportów Zimowych, który stanowił swego rodzaju dodatek do igrzysk olimpijskich w Paryżu.

Trudno mówić o „klątwie chorążego” w odniesieniu do całej historii występów Polaków na igrzyskach olimpijskich, ale faktem jest, że sportowcy znad Wisły pełniący tę funkcję zdobyli siedem medali na sześciu imprezach. Najlepiej wiodło się Waldemarowi Baszanowskiemu (na zdjęciu powyżej), który prowadził polską reprezentację podczas ceremonii otwarcia na trzech kolejnych igrzyskach: w Tokio (1964 r.), Meksyku (1968 r.) i Monachium (1972 r.). Tylko w tych ostatnich zawodach nie zdobył medalu, we wcześniejszych startach dwukrotnie wywalczył tytuł mistrza olimpijskiego w podnoszeniu ciężarów.

**Nie wyszło też pani współchorążemu, Pawłowi Korzeniowskiemu. Ten pięciokrotny olimpijczyk niestety nigdy nie zdobył medalu, a w najlepszych dla siebie igrzyskach zajął najgorsze z punktu widzenia sportowca miejsce: czwarte. Pani z kolei nie wzięła udziału w olimpiadzie w Londynie w 2012 r., która – zważywszy na pani ówczesną formę – mogła przynieść pani złoto. Jak pani to wspomina?**

Płakałam w momencie wypadku i kiedy się dowiedziałam, że nie mogę jechać do Londynu, bo trudno nie być w takiej chwili smutnym i złym, jednak nigdy nie rozpaczałam, że utraciłam szansę na złoty medal, ponieważ tak naprawdę nie wiadomo, jak by było. Rzeczywiście, byłam wtedy w życiowej formie – ale na igrzyskach w Rio również, tymczasem pojawiła się Szwedka, która akurat tego dnia okazała się mocniejsza ode mnie. Po prostu przełknęłam to, co się stało, bo taki jest sport. Wypadki są częścią kolarstwa górskiego. Owszem, przykrą – ale nie mamy na to wpływu i trzeba



Maja  
Włoszczowska  
na igrzyskach  
olimpijskich  
w Atenach  
w 2004 r.

to zaakceptować. Chyba większość sportowców szybko uczy się tego, że choć cały czas pracujemy najlepiej, jak potrafimy, to wzlotów i upadków nie da się uniknąć. Nikt nie jest maszyną. Dprowadzamy nasze organizmy do granic możliwości i u jednych przeciążenie może się objawiać kontuzjami, u innych problemami zdrowotnymi czy wypaleniem zawodowym. Dlatego za swój największy sukces uważam to, że przez 20 lat cały czas byłam w czołówce. W mistrzostwach świata poza pierwszą dziesiątkę wypadłam tylko raz, kiedy w 2019 r. przez pół sezonu nie ścigałam się z powodów zdrowotnych i stałam daleko na starcie, w piątym rzędzie, w związku z czym straciłam tak dużo na pierwszym okrążeniu, że nie dałam rady dogonić czołówki. Poza tym zawsze albo miałam medal, albo byłam blisko niego. Paradoksalnie być może dzięki temu, że nie pojechałam do Londynu, napisałam potem w Rio lepszą historię.

**No właśnie: kiedy pani porównuje te dwa srebrne medale, zdobyte w Pekinie w 2008 r. i w Rio de Janeiro w 2016, często pani podkreśla, że ten drugi jest ważniejszy, bo dojrzałszy. Jak to rozumieć?**

Początki kariery miałam stosunkowo łatwe, bo owszem, zawsze ciężko pracowałam, byłam systematyczna i w szkole, i na treningach i nic nie przyszło mi ot tak, ale talent na pewno bardzo mi pomógł. Później przejście z junierek do elity było brutalne, ponadto w tym okresie zdawałam maturę i szłam na studia, w związku z czym miałam mniej czasu na treningi – tyle że trwało to raptem jeden sezon. Nawet kiedy zdobyłam medal w Pekinie, historyczny dla polskiego kolarstwa górskiego i polskiego kolarstwa w ogóle, cały czas uważałam, że obyło się bez wielkich trudności do pokonania. Dopiero potem przyszły kolejne: Londyn, kontuzja, różne perypetie po drodze – i to już były duże przeszkody. Poza tym nieraz rozmawiam z koleżankami i kolegami po fachu i wszyscy zgadzamy się w jednym: pozostać na najwyższym poziomie przez długi czas jest dużo trudniej, niż piąć się stopniowo do góry i być czarnym koniem, który nie ma nic do stracenia, może jedynie zyskać.

**Próbą charakteru okazała się decyzja o rozstaniu z trenerem Andrzejem Piątkiem, która poskutkowała medialną nagonką. Ważną rolę odegrał wtedy w pani życiu trener Marek Galiński, który zginął kilka lat później w wypadku samochodowym. Wielokrotnie pani podkreślała, że te wydarzenia panią hartowały i czegoś wewnątrz uczyły.**

Śmierć Marka nauczyła mnie chyba tylko tego, że ludzie odchodzą, a życie jest brutalne. Dlatego trzeba po pierwsze je szanować i być ostrożnym, po drugie cieszyć się każdym dniem, bo nigdy nie wiemy, co się wydarzy. Rozstanie z trenerem Piątkiem nauczyło mnie z kolei, że jeżeli jesteśmy do czegoś przekonani, to powinniśmy

**Mając za sobą ponad 20 lat w profesjonalnym sporcie, nie wyobrażam sobie życia w innej dziedzinie**



Marek Galiński na podium Trophy Maja Włoszczowska MTB Race, Jelenia Góra, 2011 r.

FOT. LUKASZ PŁOCKI / NEWSPIX.PL



FOT. MICHAŁ SZALAST / EAST NEWS

Maja  
Włoszczowska  
na igrzyskach  
olimpijskich  
w Pekinie  
w 2008 r.

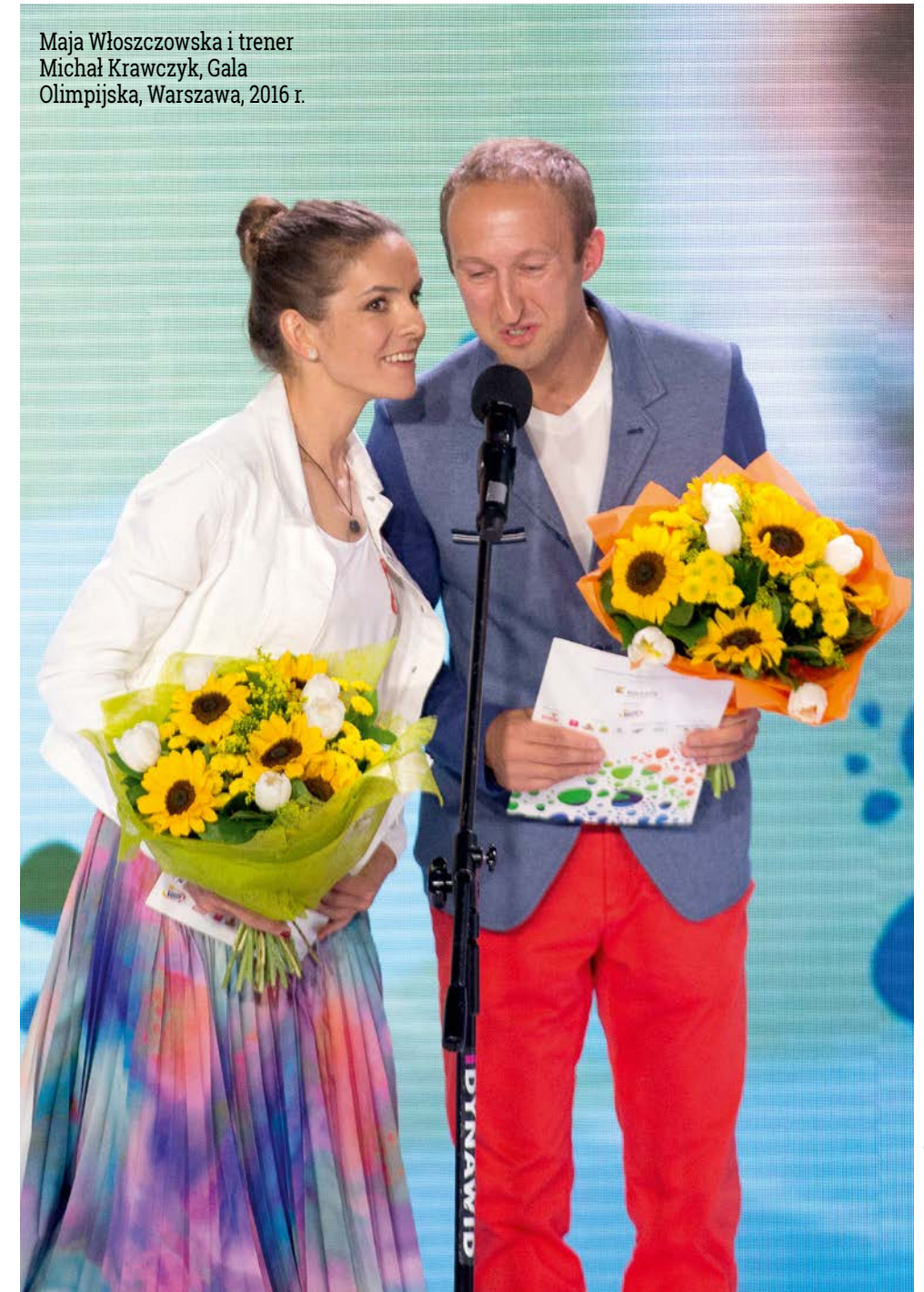
działać zgodnie z własnym sumieniem czy intuicją. To, jak później potoczyła się moja kariera, utwierdziło mnie w przekonaniu, że podjęłam słuszną decyzję. Żałowałam, że nie zrobiłam tego wcześniej, ale najwyraźniej musiałam dojrzeć i nabrać odwagi. Zmiany trenerów są w przypadku wielu sportowców normalne, często nawet o nich nie wiemy, natomiast Andrzej Piątek miał w kolarstwie górskim silną pozycję – nie tylko trenerską, przede wszystkim medialną – dlatego o tej sytuacji zrobiło się głośno. To między innymi dzięki Markowi Galińskiemu przetrwałam tę nie do końca sprawiedliwą nagonkę medialną.

**To była bardzo niesprawiedliwa nagonka, trzeba nazwać rzecz po imieniu.**

Oczywiście mogłam uczestniczyć w dyskusji, która się rozpętała, i obroniłabym swoje racje, ale kosztowałoby mnie to mnóstwo energii i odbiłoby się na pewno na mojej kondycji sportowej. A właśnie dzięki Markowi i jego podejściu, dzięki temu, że mówił, żebyśmy nic nie czytali, nie zaglądali do internetu, nie włączali telewizji, tylko skupili się na pracy, faktycznie się odciąłem, trenowałam i na mistrzostwach świata zajęłam drugie miejsce. Ba, najpewniej bym wygrała, tyle że przebiłam oponę. Tak naprawdę od tamtej pory stałam się dużo dojrzałą zawodniczką, częściej stającą na podium na pucharach świata. Dzięki Markowi przetrwałam trudny moment i nauczyłam się kierować energią tam, gdzie przyniesie ona pozytywne efekty, nie marnować jej na to, co nas wypala i niszczy. Cieszę się, że przyjęliśmy taką, nazwijmy to, strategię. Potem trenowałam z Michałem Krawczykiem, wieloletnim współpracownikiem Marka, następnie z moim ojczymem Krzysztofem Zalewskim, i cały czas osiągałam świetne wyniki. To pokazało, że wiem, co robię. Swoją decyzję obroniłam wynikami sportowymi.

**Charakter, który pani wtedy pokazała, każe mi zapytać o inspirację mamą. Kiedyś powiedziała pani: „Gdy pojawia się problem, mama nie siada, nie płacze, nie rozczuła się, tylko natychmiast szuka rozwiązania. Jest silna, dzięki czemu jej problemy znikają dziesięć razy szybciej niż problemy innych”. Czy dzisiaj mogłaby pani to samo powiedzieć o sobie?**

Tak, aczkolwiek nadal daleko mi do mojej mamy. Ja na pewno bardziej biorę do siebie różne rzeczy, brakuje mi na przykład odporności na komentarze w internecie, chociaż dobrze wiem, że każdy może stać się obiektem hejtu, choćby nie wiadomo jakim był aniołem. Potrafię dużo od siebie wymagać, szybko wstaję i biorę się do roboty, ale co przy tym ponarzekam, to moje, i osoby wokół mnie muszą to znosić. Tymczasem nigdy nie słyszałam mojej mamy narzekającej. To dla mnie absolutny ewenement, bo chyba każdy z nas potrzebuje czasem dać ujście emocjom, każdy bywa zmęczony i musi



Maja Włoszczowska i trener Michał Krawczyk, Gala Olimpijska, Warszawa, 2016 r.



sobie pomarudzić. Ona nie. Nie obarcza innych swoimi problemami. Nawet kiedy jest bardzo zapracowana, i tak pomaga wszystkim dookoła. To niesamowita kobieta i jestem przekonana, że gdyby w młodym wieku trafiła do sportu, osiągnęłaby wyżyny. Poza tym mama nie boi się podejmować trudnych decyzji, a ja muszę do nich długo dojrzewać, mieć pełną pewność, że inaczej się nie da. Tak było choćby z rezygnacją ze współpracy z trenerem Piątkiem. Miałam świadomość, że może się to wiązać z różnymi konsekwencjami, łącznie z utratą miejsca w kadrze narodowej, ale nie widziałam innego rozwiązania. Ja analizuję każdą decyzję, nawet drobną, moja mama, zamiast analizować, po prostu ją podejmuje. Jeśli potem się okaże, że decyzja była zła, to mama zabiera się do naprawiania szkód i podejmuje tę właściwą – i robi to wszystko szybciej, niż ja przeprowadzę te swoje analizy. Zatem jeżeli chodzi o ciężką pracę, sumienność, konsekwencję, nieuzalanie się nad sobą, wymaganie przede wszystkim od siebie, a dopiero potem od innych, to jak najbardziej mamy wiele wspólnego, jednak w wielu aspektach moja mama wciąż jest dla mnie nieosiągalnym ideałem.

**Myślę, że mama może czuć dumę i satysfakcję nie tylko z pani kariery sportowej, lecz także z tego, co następuje po niej. W czasie igrzysk w Tokio została pani wybrana do Komisji Zawodniczej Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego. To szczególny rodzaj zaszczytu, również w kontekście historycznym, bo pani obecność w MKOI-u stanowi kontynuację roli, jaką odgrywała w światowym sporcie największa polska olimpijka: Irena Szewińska. Ma pani poczucie, że niesie ten ciężar?**

Kandydując do komisji zawodniczej, podchodziłam do tego ideowo, na zasadzie: sama wiele od sportu dostałam, to teraz chcę dać coś od siebie. Wiele się mówi o tym, że sportowcy mają głos, ale muszą go wykorzystać, a często nie mają czasu, żeby się odezwać. Od tego właśnie jest komisja zawodnicza. Jednak przyznam szczerze, że nie do końca wiedziałam, z czym to się je. Dopiero jak już zostałam wybrana, zdałam sobie sprawę, że będąc w komisji zawodniczej, jestem także członkiem MKOI-u, tak jak Irena Szewińska, więc mam realny wpływ. Ale to absolutnie nie jest ciężar, tylko wielki zaszczyt i obowiązek.

**Różne bywają losy sportowców, zwłaszcza tych starszych od pani o jedną czy kilka dekad. Są tacy, którzy świetnie sobie w życiu posportowym poradzili, i tacy, którzy bez sportu nie potrafili się odnaleźć. Czy ma pani poczucie, że w ciągu niemal ćwierć wieku kariery zawodniczej przygotowała się do tego, co będzie później?**

Z całą pewnością myślałam o tym już w młodym wieku, idąc na studia dzienne na Politechnice Wrocławskiej.

**Mając za sobą ponad 20 lat w profesjonalnym sporcie, nie wyobrażam sobie życia w innej dziedzinie**



FOT. PIOTR NOWAK / PAP

Maja Włoszczowska, członek Komisji Zawodniczej Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego, podczas ceremonii wręczenia brązowego medalu igrzysk olimpijskich w Londynie sztangiście Tomaszowi Zielińskiemu. Uroczystość odbyła się w siedzibie Polskiego Komitetu Olimpijskiego w Warszawie. Na igrzyskach olimpijskich w Londynie w 2012 r. Zieliński zajął 9. miejsce, jednak po dyskwalifikacji innych zawodników pięć lat później przyznano mu 3. miejsce.

**Została pani magistrem inżynierem matematyki finansowej i ubezpieczeniowej. To znaczy, że mogłaby pani być na przykład aktuariuszem w towarzystwie ubezpieczeniowym.**

Mogłabym. Jednak w międzyczasie moje priorytety się zmieniły i teraz, mając za sobą ponad 20 lat w profesjonalnym sporcie, nie wyobrażam sobie życia w innej dziedzinie. Karierę zamierzałam skończyć w 2020 r., przez przesunięcie igrzysk skończyłam rok później, i nie robiłam wcześniej żadnych kursów pod kątem konkretnego zajęcia, które miałabym potem podjąć. Tak naprawdę zawsze starałam się łapać różnych rzeczy, dotykałam wielu dziedzin i wiedziałam, że sobie w życiu poradzę, bo mam doświadczenie. Kiedy na przykład dostałam propozycję przeprowadzania wywiadów na żywo na mecie Tour de Pologne, podjęłam rękawicę i to robiłam. Starałam się też być aktywna medialnie. Napisałam dwie książki we współpracy z Julianem Obrockim i Karoliną Oponowicz. Od wielu lat współorganizuję zawody w Jeleniej Górze. Dlatego stwierdziłam, że nie będę sobie nakładać ciśnienia na koniec kariery, myśląc o tym, co będę robić 1 listopada 2021 r. To by wywołało stres, a ostatnie starty



Maja  
Włoszczowska  
na igrzyskach  
olimpijskich w Rio  
de Janeiro  
w 2016 r.

były dla mnie istotne. Igrzyska olimpijskie w Tokio niestety mi nie wyszły. Nie potrafię wytłumaczyć dlaczego, bo miałam dobrą formę i chociaż nie byłam murowaną kandydatką do medalu, to miejsce w pierwszej ósemce spokojnie powinnam była zdobyć. Tymczasem się nie udało. Później walczyłam o medal mistrzostw Europy i skończyło się kapiem. Na mistrzostwach świata mały upadek w ostatniej rundzie spowodował, że skończyłam piąta. Na szczęście ostatni start, czyli mistrzostwa świata w maratonie, poszedł mi prawie tak, jak sobie wymarzyłam: zajęłam drugie miejsce, z niewielką stratą do fenomenalnej Austriaczki, która – jestem o tym przekonana – będzie w najbliższych latach rządziła w kolarstwie górskim. A teraz co prawda nie pracuję na etacie, ale mam mnóstwo różnych projektów i paradoksalnie mniej wolnego czasu niż wtedy, gdy profesjonalnie trenowałam. I to mi odpowiada, bo przypomina trochę życie sportowca, ze zgrupowania na zgrupowanie.

## MTB Race

Maja Włoszczowska od 2015 r. współorganizuje coroczne, międzynarodowe zawody w kolarstwie górskim – Jelenia Góra Trophy Maja Włoszczowska MTB Race. Wyścigi odbywają się w kilku kategoriach, a w jednym z nich za każdym razem startuje sama dwukrotna srebrna medalistka olimpijska.

Trasa wyścigów, położona w jeleniogórskim parku Paulinum, należy do najbardziej malowniczych i widowiskowych, ale też najbardziej wymagających i najtrudniejszych technicznie w Polsce. Oprócz naturalnych utrudnień są na niej również dodatkowe, sztuczne przeszkody w postaci uskoków, progów, a nawet schodów.

**Może pani iść ścieżką, którą wytyczyli o kilka lat starsi od pani koledzy i koleżanki: Robert Korzeniowski i młodszy – Tomasz Majewski czy Otylia Jędrzejczak. Wszyscy oni znakomicie odnajdują się w świecie mediów i zbudowali własne marki równoległe do kariery sportowej, pokazując, że bycie sportowcem to coś więcej niż jedynie osiągnięcie wyników. Pani również doskonale sobie z tym radziła przez te dwie dekady.**

Dodałabym do tego grona jeszcze Piotrkę Małachowskiego i Justynę Kowalczyk. Myślę, że nasza generacja zrobiła mnóstwo dobrego, łamiąc stereotyp sportowca, który nie potrafi nic poza uprawianiem sportu. Pokazaliśmy, że sportowiec może być także świetnie wyedukowany i można z nim porozmawiać o czymś więcej niż jego dyscyplina. Nawet jeżeli nie kończy studiów, bo też nie w każdej dyscyplinie da się te studia pogodzić z zawodowym uprawianiem sportu. Weźmy na przykład Igę Świątek: kilka lat temu konkurentka zniechęciła ją do pójścia do college'u i poradziła skoncentrowanie się na tenisie. To nie przeszkadza Idze być superinteligentną, czytaną dziewczyną, na bieżąco z tym, co dzieje się na świecie. Niezwykle mnie cieszy, że należę do grona sportowców, którzy te stereotypy łamali.



FOT. TOMASZ SZELESTOWSKI / REPORTER / EAST NEWS

Maja Włoszczowska na trasie MTB Race w Jeleniej Górze.

**Pokazując siebie jako ludzi wielu talentów, polscy sportowcy początku XXI w. nawiązują do sportowców w dwudziestoleciu międzywojennym. Dla przykładu: Halina Konopacka była nie tylko lekkoatletką, lecz także redaktorką, pisała wiersze, mówiła w kilku językach.**

Do tego pokazujemy, że mając duże możliwości – ja na przykład szłam na studia z jednym z najlepszych wyników, a Justyna Kowalczyk mogła, zdaje się, iść na prawo – wybieramy sport, bo to piękny sposób na życie. I świadomy wybór, bo nie oznacza, że nigdzie indziej nie dajemy sobie rady. Zawsze jednak zachęcam młodych ludzi, żeby łączyli sport ze zdobywaniem wykształcenia, bo sportowca od końca kariery dzieli tak naprawdę jedna kontuzja, która może się przydarzyć każdego dnia, i warto mieć to z tyłu głowy. A jeżeli nie mają możliwości pogodzić kariery sportowej ze studiami, to warto przynajmniej kształcić się w językach obcych i budować swój brand, bo to się przyda zawsze, w wielu różnych dziedzinach życia.



Maja  
Włoszczowska  
i Czesław Lang  
na targach  
rowerowych  
w Warszawie,  
kwiecień 2022 r.

**Katarzyna Bachleda-Curuś**



FOT. JAN KUCHARZYK / EAST NEWS

Jestem osobą,  
która jak usłyszy,  
że się nie da,  
odpowiada:  
to ja ci pokażę,  
że się da

Rozmowa

z **Katarzyną Bachledą-Curuś**,  
łyżwiarką szybką, srebrną (Soczi 2014) i brązową  
(Vancouver 2010) medalistką olimpijską

**Pani ojciec sytuuje początki pani sportowej kariery w bardzo wczesnym dzieciństwie, mówiąc, że przejawiała pani skłonność do szukania doznań na granicy ryzyka. Co ma na myśli?**

Może to, że do trzeciego roku życia byłam pięć razy szyta! (śmiech) Jako niespokojny duch musiałam gdzieś spożytkować energię i chyba dzięki temu znalazłam się w sporcie. Lubiłam jeździć szybko na nartach, zjeżdżać na sankach głową w dół, na łyżwach też zawsze musiało być żywo. Kto wie, może skończyłabym w innej dyscyplinie, gdybyśmy w latach 80. mieli taki dostęp do sportów ekstremalnych jak teraz? Zresztą do tej pory powtarzam, że nie siądę na motor, bo wiem, że za bardzo by mi się spodobało i jeździłabym szybko.

**Pani ojciec w jednym z wywiadów wspominał także: „Kiedys wymyśliła, że przejedziemy przez zakrzaczony teren. Ona na małych nartkach tylko myk, myk, śmignęła między krzakami, a ja na dłuższych na tych krzakach się zatrzymałam”. Często wystawiała pani rodziców na takie próby?**

Non stop. Nie byłam pokornym dzieckiem. Teraz, kiedy sama jestem matką, doceniam ich cierpliwość. Miałam naprawdę fajne dzieciństwo, wakacje spędzaliśmy u mojej świętej pamięci babci na podlaskiej wsi i mieliśmy tam duże pole do popisu, mogliśmy realizować szalone dziecięce pomysły. Teraz już chyba dzieci nie mają takich możliwości, sprawujemy nad nimi większą kontrolę.

**Kiedy po raz pierwszy założyła pani łyżwy?**

Do łyżwiarstwa trafiłam przez lekcje WF-u. Szkoła Podstawowa nr 4 w Sanoku miała małą salę gimnastyczną, stworzoną z dwóch sal lekcyjnych. Nasza wuefistka, pani Sarama, dbała o to, żebyśmy nie siedzieli na korytarzach ani nie tłoczyli się

#### Katarzyna Bachleda-Curuś

Urodzona 1 stycznia 1980 r. w Sanoku, łyżwiarka szybka, wielokrotna mistrzyni Polski, pięciokrotna olimpijka: Salt Lake City (2002), Turyn (2006), Pjongczang (2018), brązowa medalistka w wyścigu drużynowym w Vancouver (2010, wraz z Luizą Złotkowską i Katarzyną Woźniak) i srebrna medalistka w wyścigu drużynowym w Soczi (2014, z Luizą Złotkowską, Katarzyną Woźniak i Natalią Czerwonką). Zawodniczka klubów: sanockiego Górnika, AZS Zakopane oraz LKS Poroniec Poronin. Podczas zawodów pucharu świata w łyżwiarstwie szybkim (Berlin 2009) zajęła 2. miejsce w biegu na 1500 m. Kariere zawodniczą zakończyła oficjalnie w 2018 r.

Odnaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski (2010) i Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski (2014).

**Jestem osobą, która jak usłyszy, że się nie da, odpowiada: to ja ci pokażę, że się da**



FOT. TOMASZ MARKOWSKI / NEWSPIX.PL (REPRODUKCJA Z ARCHIWUM PRYWATNEGO JANA WÓJCICKIEGO)

Katarzyna Bachleda-Curuś (wtedy Wójcicka) na lodowisku w Sanoku.

na tej małej salce, dlatego zabierała nas na lodowisko miejskie, które znajdowało się po drugiej stronie ulicy. Potem były różne konkursy międzyszkolne i ogólnopolski program nazywany Błękitną Sztafetą – Złotym Krążkiem. Podobało mi się to. Szczególnie treningi – bo ludzie nie wiedzą, że trening łyżwiarstwa szybkiego jest bardzo, bardzo urozmaicony. To nie tak, że my się wyłącznie kręcimy w kółko na łyżwach. Wprost przeciwnie: jeździmy na rowerze, mamy dużo lekkiej atletyki, siłowni, rolek. Ta wielorakość form treningowych daje poczucie spełnienia i zaspokaja dziecięce zapotrzebowanie na różne aktywności.

**Czy taki wczesny debiut – bo na pierwsze zawody pojechała pani do Holandii jako jedenastolatka – sprawił, że wcześniej pani dojrzała?**

Zdecydowanie tak. W latach 80., kiedy chodziłam do szkoły podstawowej, nikt nie myślał o tym, żeby od pierwszej klasy uczyć dziecko jakiegokolwiek języka, a już na pewno nie angielskiego. Kiedy pojechalśmy do Holandii, zostaliśmy rzućni na głęboką wodę. Zamieszkaliśmy wtedy w domach rodzin, których dzieci brały udział w tych samych zawodach. Zanim trener mnie tam zostawił, powiedział tylko: „Hi» to «cześć». Widzimy się jutro o 9.00 na treningu, teraz radź sobie sama”. To było zdenerowanie z prawdziwym życiem: w wieku 11 lat człowiek dowiaduje się, że skarpetki same się nie piorą, że jak nie zje, to będzie głodny. Sport uczy samodzielności, ogarnięcia się, daje niesamowitą dozę pewności siebie. Teraz gdzieś to gubimy i myślę, że robimy swoim dzieciom krzywdę, upośledzając je życiowo.

**A z drugiej strony dzieciństwo to czas bez troski. Kiedy obserwowała pani wówczas swoje koleżanki i swoich kolegów, którzy nie mieli harmonogramu ani zobowiązań, nie myślała sobie pani, że ich życie jest przyjemniejsze?**

Na pewno było inne. Część puszczano samopas, bo wiadomo: rodzice pracują, i to też wyrabiało zaradność życiową. Tyle że ta sportowa zaradność to jednak coś innego niż zaradność życiowa z nudy, bo z nudy przychodzą do głowy różne rzeczy. Ja na przykład nie miałam czasu na używki, a dziecko, które się nudzi, chętniej będzie eksperymentować. Teraz jest inaczej: żyjemy w dobie internetu, 10-latkom rosną garby od telefonów, a my nie zwracamy na to uwagi, bo dzieci są grzeczne, nie łążą po mieście, nie snują się po parkach. Ale siedząc w domu, siedzą tak naprawdę w świecie internetu, co chyba niesie jeszcze większe niebezpieczeństwo. Tymczasem dzieci, które uprawiają sport, potrafią lepiej zarządzać swoim czasem. Widzę to po sobie: nigdy nie spędzałam godzin nad książkami, bo po prostu nie miałam na to czasu ani siły. Musiałam się uczyć szybko i efektywnie.

**Jestem osobą, która jak usłyszy, że się nie da, odpowiada: to ja ci pokażę, że się da**



FOT. TOMASZ MARKOWSKI / NEWSPIX.PL (REPRODUKCJA Z ARCHIWUM PRYWATNEGO JANA WÓJCICKIEGO)

Katarzyna Bachleda-Curuś (wtedy Wójcicka) z trenerem Markiem Drwięgą (z prawej).

**Czyli można powiedzieć, że sport nauczył panią życiowej optymalizacji?**

Tak. Miałam swój rytm dzienny: szkoła, obiad, trening, lekcje, kolacja, do tego normalne domowe obowiązki, opieka nad młodszym rodzeństwem. I to wszystko było zoptymalizowane. Kiedy dzisiaj słyszę, że 12-latek uczy się do pierwszej w nocy, chociaż nie ma zajęć dodatkowych, to zastanawiam się, czy po prostu nie umie się





Katarzyna  
Bachleđa-Curuś,  
Katarzyna Woźniak  
i Luiza Złotkowska  
na igrzyskach  
olimpijskich  
w Vancouver, 2010 r.

uczyć, czy robi zupełnie co innego. To zarządzanie czasem, którego sama się nauczyłam w tym wieku, sprawia, że do dzisiaj jestem dobrym organizatorem czasu własnego. Innych również.

**Okres, w którym pani dorastała, czyli lata 90., to czas intensywnych przemian. Polska zaczęła się westernizować, pojawiły się pierwsze telefony komórkowe, sam do dziś pamiętam charakterystyczny dźwięk nokii... Czy coś z tamtego klimatu szczególnie mocno utkwilo pani w pamięci?**

Do dzisiaj przejeżdżając przez granicę Słowacja–Austria, wspominam, jak długo tam koczowaliśmy, żeby wyjechać z bloku wschodniego. To fantastyczne, że teraz po prostu wsiadamy w auto i droga zajmuje nam 7 godzin, a nie 17! Cała Europa i cała Polska zmieniały się w tym czasie na naszych oczach. Na przykład z tego pierwszego wyjazdu do Holandii zapamiętałam pomidory w lutym.

**Jako symbol pewnego luksusu?**

Kobieta, u której wtedy mieszkałam – i z którą zresztą mam kontakt do dzisiaj – musiała zabierać mnie ze sobą na zakupy, bo nie zostawiłaby przecież 11-letniego dziecka samego w domu. Kiedy wchodziłam z nią do supermarketu, widziałam to, czego moi rówieśnicy jeszcze przez dobrych kilka lat nie mogli oglądać. Później wracałam do szarej Polski, opowiadałam o tym rodzicom, którzy wyjeżdżali wcześniej na Zachód, i widziałam w ich oczach zachwyt, że ja też już poznałam ten świat. Te doświadczenia wykształciły we mnie tolerancję wobec drugiego człowieka, życia, systemów politycznych. W tym sensie sport też mi mnóstwo dał.

**Z drugiej strony lata 90. to czas, kiedy państwo porzuca mecenat nad sportem, zwłaszcza nad niszowymi dyscyplinami. Należy pani do pierwszego pokolenia sportowców, którzy od początku do końca musieli o wszystko walczyć.**

Rzeczywiście, przyszło mi trenować w najcięższych czasach, jeżeli chodzi o sport niszowy. Na początku należałam do klubu Górnik Sanok, należącego do Nafty Gaz, czyli bardzo zamożnej instytucji, i to były dobre czasy, żeby zacząć. Swój pierwszy rower i pierwsze łyżwy dostałam jeszcze z klubu. Sport wciągnął mnie wtedy na tyle, że już wiedziałam, że chcę robić to dalej. Ale potem skończył się mecenat wielkich korporacji państwowych, skończył się mit sportowca herosa i musieliśmy dbać o wszystko sami. A u schyłku mojej kariery pojawiły się sponsoring prywatny,

**Jestem osobą, która jak usłyszy, że się nie da, odpowiada: to ja ci pokażę, że się da**

media społecznościowe i komercyjne zarabianie na sporcie. Musiałam się umiejscowić gdzieś pośrodku.

**Między dwiema dobrymi falami: państwową i tą, która wyniknęła ze zmian przyniesionych przez ostatnią dekadę.**

Tak. W latach 90. i w pierwszej dekadzie XXI w. sportem innym niż drużynowe, a nieco później skoki narciarskie, było bardzo trudno o sponsora. Ciężkie to były czasy, bo nawet w powrót do łyżwiarstwa po ciężkich ładowałam prywatne środki. Co zarabiałam na sporcie, to wydawałam na to, żeby móc go uprawiać. Koło się zamykało. Czy mam o to żal do świata? Na pewno nie. Sport nie rozpieścił mnie pod względem finansowym, wszystko to, co mam, osiągnęłam dzięki swojej ciężkiej pracy i jestem za to wdzięczna losowi. Jednak trzeba się cieszyć, że czasy się zmieniły i młodzi zawodnicy mogą czerpać ze sportu przyjemność, jednocześnie na tym zarabiając. Aczkolwiek z drugiej strony nie powinni go też traktować jako maszyny do zarabiania pieniędzy, bo tracą gdzieś ideę i cel, czyli coraz lepsze wyniki.

**Zanim przejdziemy do wspomnień z czasów kariery sportowej, porozmawiajmy o kilku silnych kobietach, które musiały być dla pani pewnym punktem odniesienia. Czy miała pani okazję poznać nestorki swojej dyscypliny: Elwirę Seroczyńską i Helenę Pilejczyk?**

Panią Elwirę znałam chyba najsłabiej ze wszystkich kobiet, które były przede mną w łyżwiarstwie szybkim w Polsce, bo zmarła, kiedy miałam 24 lata. Natomiast pani Helena Pilejczyk, obecnie po dziewięćdziesiątce, to niesamowity człowiek, czysta energia – tacy ludzie się już chyba nie rodzą. Miałam przyjemność spotkać ją ostatnio na stuleciu Polskiego Związku Łyżwiarstwa Szybkiego. Zobaczyła mnie i mówi: „Słuchaj, Kasia, wyobraź sobie, prawo jazdy mi zabrali, powiedzieli, że jestem za stara”. Kojarzę ją właśnie z takimi historiami. Obie te kobiety są częścią historii polskiego łyżwiarstwa i częścią pokolenia herosów sportowych.

**A także silnymi osobowościami, bo i Elwira Seroczyńska, i Helena Pilejczyk żyły w czasach, kiedy kobietom musiało być pod wieloma względami jeszcze trudniej.**

Na pewno przecierały kobietom szlaki w czasach, kiedy w sporcie patrzyło się na nie ze zdziwieniem. One po prostu zadawały kłam narzuconej odgórnie roli kobiety. Stawały w tych strojach, wtedy jeszcze łyżwiarzkich, na torach polskich i światowych i dzielnie walczyły nie tylko o zwycięstwo, lecz także o równouprawnienie i wolność, które mamy teraz.

Śp. Prezydent RP Lech  
Kaczyński i Katarzyna  
Bachleda-Curuś,  
Warszawa, Centrum  
Olimpijskie, 27 marca  
2010 r.



## Nestorki łyżwiarstwa szybkiego

Polskie panczenistki Elwira Seroczyńska (z prawej) i Helena Pilejczyk były wychowankami trenera Kazimierza Kalbarczyka, współtwórcy elbląskiego zagłębia łyżwiarskiego. Obie w latach 50. i 60. zaciekle ze sobą rywalizowały, ale też potrafiły stworzyć ciepłą, przyjacielską relację, która przetrwała przez kilkadziesiąt lat. 21 lutego 1960 r. na zimowych igrzyskach olimpijskich w Squaw Valley dokonały największego po dziś dzień wyczynu w historii tej dyscypliny sportu w Polsce. Seroczyńska w rywalizacji na 1500 m z czasem 2:25:07 prowadziła aż do pojedynku ostatniej pary, w którym zmierzyły się ze sobą Pilejczyk i Lidia Skoblikowa. Ostatecznie reprezentantka ZSRS wyprzedziła Seroczyńską, a Pilejczyk uplasowała się na 3. pozycji.

Elwira Seroczyńska wielką szansę na złoty medal olimpijski miała w wyścigu na 1000 m. Biegła we wspaniałym tempie, a trener Kalbarczyk krzyczał do niej, że zmierza po złoto. Niestety, mocno świecące słońce nieco roztopiło tafle toru, a Polka na wejściu w ostatni wiraż zahaczyła o odłamek lodu i zaliczyła upadek, który zniweczył jej marzenia o triumfie.



FOT. JACEK KOZIOL / NEWSPIX.PL

**Pewnie dzięki temu następnemu pokoleniu było już łatwiej. Zmarła w kwietniu 2022 r. Erwina Ryś-Ferens to kolejna ważna postać pani dyscypliny. Startowała w igrzyskach cztery razy i zawsze kończyła w pierwszej dziesiątce, raz nawet na piątym miejscu, a więc blisko podium – ale nigdy na nim nie stanęła.**

Myślę, że akurat najpoważniejsze sukcesy Erwina – z której odejściem tak trudno się pogodzić – odnosiła pomiędzy igrzyskami. To chyba największa bolączka sportu wyczynowego. Przykładem może też być Piotr Michalski, którego na tegorocznych igrzyskach olimpijskich od medalu dzieliło zaledwie osiem setnych sekundy. My, sportowcy, nigdy nie wiemy, czy za cztery lata będziemy równie blisko, czy dużo, dużo dalej. Ale Erwina Ryś-Ferens wywarła na mnie największy wpływ spośród Polaków. Poznałam ją jako małe dziecko na klubowym zgrupowaniu w Czarnej, w Bieszczadach. Mogliśmy wtedy korzystać z ośrodka Nafty Gazu i ona przyjechała tam z trenerem. Patrzyliśmy z podziwem na jej trening na rolkach łyżwiarskich, które były wtedy nowością. Pamiętam to, bo wywarło na mnie wrażenie. Potem bardzo, bardzo długo byłam do niej porównywana, w pewnym momencie zaczęło mnie to nawet irytować. Jednak na to, żebyśmy mogły spotkać się na torze, była między nami zbyt duża różnica wieku.

**Jestem osobą, która jak usłyszy, że się nie da, odpowiada: to ja ci pokażę, że się da**

Dwadzieścia pięć lat.

Właśnie. Nigdy nie spotkałyśmy się na torze, a ja całą swoją karierę łyżwiarską, już jako doskonała juniorka, słyszałam: Erwina to, Erwina tamto... W końcu jako 18-latkę pobiłam jej brodaty, jak go nazywaliśmy, rekord Polski. Przeskoczyłam wtedy Erwinę nie tylko wynikiem, ale też gdzieś w sobie, bo wreszcie mogłam przestać być do niej porównywana i zacząć pisać własną historię.

## Setne sekundy od medalu



FOT. OLAF KRAAK / ANP / AFP / EAST NEWS

Piotra Michalskiego można uznać za jednego z największych pechowców zimowych igrzysk olimpijskich w Pekinie w 2022 r. Panczeniście w biegach na 500 i 1000 m do medalu zabrakło odpowiednio 0,03 i 0,08 sek. Polak uplasował się na pozycjach 5. i 4. Niewykluczone, że Michalski stanąłby na olimpijskim podium, gdyby nie zachowanie Kaia Verbija. Holender, startujący na 1000 m w parze z Kanadyjczykiem Laurentem Dubreuillem, zrezygnował z jazdy w trakcie biegu, czym niewątpliwie ułatwił uzyskanie lepszego czasu przeciwnikowi. Verbij tłumaczył później, że brakowało mu odpowiedniej prędkości, by móc przejechać przed rywalem podczas zmiany torów jazdy. Ostatecznie Dubreuil zepchnął Polaka na 4. miejsce.

**Nieprzypadkowo wspominałem o tym, że Erwina Ryś-Ferenc, znakomita zawodniczka, nie zdobyła medalu olimpijskiego. Pani na swój pierwszy też musiała chwilę poczekać.**

Tak. Ale razem z trenerem Niedźwiedzkiem robiliśmy wszystko, co byliśmy w stanie przy ówczesnych możliwościach. Trenowaliśmy na światowym poziomie i niczego nam nie brakowało. Jeśli nie mogliśmy czegoś uzyskać od Związku, działaliśmy prywatnie. Czy można było trenować więcej, inaczej? To już chyba nie ma znaczenia. Medal olimpijski, który zdobyłyśmy drużynowo na igrzyskach w Vancouver w 2010 r., i następny w Soczi, były rezultatem tego, jak dobra wtedy byłam i ile potrafiłam zrobić dla drużyny. Myślę, że przyszły w odpowiednim czasie.

**Na swoich pierwszych zawodach w 2002 r. sklasyfikowała się pani powyżej 25. miejsca, w 2006 r. poszło nieco lepiej. Czy miała pani poczucie, że to kolejne kroki, które do czegoś doprowadzą? Często – na szczęście nie w pani przypadku – nieudany start w igrzyskach potrafi przesądzić o tym, że sportowiec już nigdy niczego nie osiągnie, bo nie wytrzymuje presji.**

Po to sportowcy trenują, poświęcają swoje życie i zdrowie i jadą na igrzyska, żeby ziszczyć ten olimpijski sen, czyli zdobyć medal. Ja akurat jestem osobą, która jak

usłyszy, że się nie da, odpowiada: to ja ci pokażę, że się da. Tyle że łyżwiarstwo to bardzo wymierny sport. Jeżeli się w nim nie osiągnie pewnego poziomu, nie da się nagle pojechać wyniku dającego medal olimpijski.

**Czyli, przy całym szacunku dla skoków narciarskich, nie ma tu miejsca na skok Fortuny?**

Nie, nie ma takiej opcji, żeby zawodniczka, która jeździ 3 kilometry w, powiedzmy, 4 minuty 20 sekund, nagle pojechała poniżej 4 minut. To po prostu niemożliwe. Każdy mniej więcej wie, w którym momencie swojej kariery się znajduje i które miejsce może zdobyć, plus minus 2–3 pozycje, bo można mieć lepszy dzień i zrobić swój rekord życiowy. Jadąc na igrzyska po całym sezonie, wie się, co można osiągnąć: czy to będzie pierwsza dziesiątka, czy pierwsza piątka. Jednak będąc w pierwszej piątce, można być równie dobrze pierwszym, jak piątym. Moimi najlepszymi igrzyskami, jeżeli chodzi o dyspozycję fizyczną i formę sportową, były te w Soczi w 2014 r. Osiągnęłam tam top swoich możliwości, byłam najbliżej medali indywidualnych: zajęłam szóste miejsce na dystansie 1500 metrów indywidualnie i szóste czy siódme na 3000 metrów, chociaż ten wyścig zakończył się dyskwalifikacją.

**A miała pani wtedy 34 lata, niemało jak na zawodowego sportowca.**

To prawda. Ale lata 2006–2014 były bardzo dobre, jeżeli chodzi o moją sportową karierę, zaczynając od ósmego miejsca na igrzyskach w Turynie w 2006 r. Na każdej olimpiadzie pokazałam, kim jestem i co robię. Myślę, że dla wszystkich sportowców igrzyska są czymś magicznym. Dla jednych to taki lot w kosmos, że są w stanie pojechać swoje życiowe wyniki, a obok nich są absolutni mistrzowie w swoich dziedzinach, którzy właśnie na igrzyskach nie potrafią tego pokazać.

**W Turynie wydarzyło się też coś, w co trudno uwierzyć: Holendrzy zaproponowali pani znaczącą kwotę, 50 tysięcy euro, za to, żeby zrezygnowała pani ze startu i tym samym otworzyła drogę do medalu ich reprezentantce.**

Ta sprawa miała swój finał w sądzie w Holandii, zostały wyciągnięte konsekwencje i wobec trenerki, i wobec zawodniczki. System kwalifikacji na tych igrzyskach był taki, że do wyścigu na 5 kilometrów brało się pierwsze 12 zawodniczek z 3 kilometrów. Holendrzy chyba w ogóle nie dopuszczali do siebie myśli, że Gretha Smit może nie zmieścić się w tej dwunastce, a tak się akurat zdarzyło. Były dwie zawodniczki,

**Jestem osobą, która jak usłyszy, że się nie da, odpowiada: to ja ci pokażę, że się da**



FOT. PIOTR BŁAWICKI / EAST NEWS

Katarzyna Bachleda-Curuś podczas igrzysk olimpijskich w Turynie w 2006 r.

Polskie panczenistki na podium po finałowym wyścigu drużynowym podczas igrzysk olimpijskich w Soczi 2014. Nasze reprezentantki przegrały z Holenderkami i zdobyły srebrny medal. Od lewej: Katarzyna Bachleda-Curuś, Natalia Czerwonka, Katarzyna Woźniak i Luiza Złotkowska.



które nie miały żadnych rezerw: ja, jako jedyna z kraju, i Austriaczka, też jako jedyna, tyle że ona była najlepsza na 5 kilometrów, więc było nie do pomyślenia, że się wycofa. A mnie ten dystans zawsze wychodził najslabiej i po tym, jak się zakwalifikowałam, mój trener podjął decyzję, że nie będę startować. Gdyby holenderska trenerka do mnie przyszła i zapytała, jakie są moje plany wobec tego wyścigu, usłyszałyby, że nie wezmę w nim udziału.

#### **I nie byłoby afery.**

Nie byłoby. Natomiast ona powiedziała wprost: „Jeżeli nie wystartujesz, zarobisz duże pieniądze”. Pomyślałam wtedy: „O cholera, muszę jechać 5 kilometrów”. Wiedziałam, że nawet jeżeli zrezygnuję, tak jak zaplanowaliśmy, i nie wezmę za to ani grosza, to oni tak tego nie zostawiają, bo nie byłam pierwszą osobą, do której podeszli. Od razu udałam się do trenera i powiedziałam, jaka jest sytuacja. On na to: „No to trudno, postartujesz te 5 kilometrów”. Potem były telefony z różnych źródeł holenderskich, kwota rosła, poza tym zginęło moje zgłoszenie do startu. To jedyny cień, który położył się na Turynie. Ale i tak mam stamtąd najwięcej dobrych wspomnień, uważam te igrzyska za moje najpiękniejsze. Może też dlatego, że sytuacja z Grethą Smit pokazała mój charakter, to, że dążę do wyznaczonych sobie celów sportowych w duchu fair play.

#### **Pani życie rodzinne to ważny punkt odniesienia w sportowej historii. Kilka lat temu wzięła pani udział we wzruszającej kampanii, w której dziękowała swojej mamie.**

To nie jest tak, że rodzice pokierowali mnie w sport wyczynowy, sama w to poszłam. Ale jestem im wdzięczna za to, że mnie nie powstrzymywali, że dołożyli wszelkich starań, żeby moje sportowe życie wyglądało tak, a nie inaczej. Żeby robić to, co kocham, czyli jeździć na łyżwach, musiałam spełnić jakieś podstawowe warunki, ale nie było albo-albo. Czyli nie: albo lekcje, albo trening, tylko: najpierw lekcje, potem trening. Rodzice wytłumaczyli mi, jakie są zasady i priorytety w życiu, i pozwalali mi dokonywać własnych wyborów. To właśnie za ten zrównoważony rozwój intelektualno-fizyczny im dziękuję.

#### **A jak pani sądzi, za co po latach będą dziękować pani córki?**

Staram się przekazać im to, co rodzice przekazali mnie, pokazać im różne drogi w życiu. Jeżeli będą chciały pójść w zawodowy sport, to zrobię wszystko, żeby im pomóc. Ale jeżeli będą chciały grać zawodowo na skrzypcach, to też pomogę

#### **Jestem osobą, która jak usłyszysz, że się nie da, odpowiada: to ja ci pokażę, że się da**

osiągnąć im mistrzostwo w tej dziedzinie. Na pewno nie będę ich do niczego przymuszać, będę je po prostu wspierać w ich decyzjach. Jednak z ich konsekwencjami będą musiały zmierzyć się same.

#### **A widzi pani w córkach kontynuację swojego temperamentu i swojej sportowej pasji?**

To trudne pytanie, bo one są od siebie zupełnie różne. Tak naprawdę nie wiem, czybym chciała, żeby zawodowo jeździły na łyżwach, bo wtedy porównywano by ich osiągnięcia do moich. Wiem, jakie to ciężkie – miała tak moja siostra, która również świetnie radziła sobie na łyżwach, ale cały czas słyszała: a Kaśka już zrobiła to w tym momencie, a Kaśka osiągnęła tamto... Dlatego najpierw przeszła na short track, a w końcu powiedziała: „Nie mam siły ani ochoty użerać się z twoją legendą”. Nie wiem, czy jako trenerzy jesteśmy już na tyle odpowiedzialni, żeby pozwolić dziecku tworzyć własną historię i nie porównywać jej do osiągnięć rodzica.

#### **A jak czuje się pani w swojej nowej sportowej roli: komentatora?**

Cieszę się, że nie przyszła od razu po zakończeniu kariery sportowej. Zawodnicy często szybko wchodzą w nowe role – na przykład działaczy czy trenerów – a wydaje mi się, że na ochłonięcie z pewnych emocji potrzeba czasu. Kiedy w tej chwili komentuję wyścig na 5 kilometrów czy na 3 kilometry kobiet, jestem w stanie podejść do tego obiektywnie, profesjonalnie, skupiając się na czasach czy technice jazdy.

#### **Bez nadmiernie osobistego kontekstu.**

Tak, nie kolebie mi się nigdzie z tyłu głowy, jak ja bym to przejechała i czy byłabym w stanie pobić ten wynik. Mało tego: jeżeli zawodniczka z Polski będzie jechać na rekord Polski na 3 kilometry, który należy do mnie, będę jej kibicowała. Nie mogę się doczekać, kiedy wreszcie zostanie pobity. Bo po to są rekordy.

#### **Może będzie tak brodaty, jak rekord pani znakomitej poprzedniczki.**

Zaczynam się tego obawiać. Ale podnoszenie poprzeczki to idea sportu, więc czekam na to pobicie rekordu z niecierpliwością. Ochłonęłam już na tyle, że łyżwiarstwo znów zaczęło być dla mnie fascynującą dyscypliną, bo nie jestem zmęczona trenowaniem, systemem. Potrafię docenić wysiłek i styl jazdy zawodników i zawodniczek i przedstawiam je sympatykom sportu tak, żeby pokazać im piękno tej dyscypliny, zafascynować ich nią. Nie wracam cklew do własnych osiągnięć. To było i minęło.

**Pożegnania z mistrzami**



# Pożegnania z mistrzami. Pamięć i wdzięczność

**K**olejne pokolenia reprezentantów Polski przekazują sobie pałeczkę w biało-czerwonej sztafecie. Ponad 100 lat historii naszego sportu to niezliczone chwile wzruszeń i dumy. Przypominamy je sobie szczególnie wtedy, gdy do mety życia dobiegają kolejni zawodnicy. W czasie prac nad niniejszą publikacją pożegnaliśmy wspaniałych sportowców, którzy byli bohaterami książek z cyklu „Gdy milkną oklaski” w poprzednich latach.

W czerwcu 2022 r. w wieku 87 lat zmarł Kazimierz Zimny – lekkoatleta, czołowy długodystansowiec z legendarnego Wunderteamu, brązowy medalista igrzysk olimpijskich w Rzymie (1960). Wcześniej osierocony, musiał godzić ciężką pracę z treningami w niezwykle trudnych, często spartańskich warunkach. „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” – mówił w 2020 r.

Znakomitemu biegaczowi zawdzięczamy nie tylko międzynarodowe sukcesy polskiej lekkoatletyki, lecz również ważną imprezę – Maraton Solidarności, którego był współorganizatorem. Uczestnicy zawodów co roku biegli tą samą trasą, którą przemierzali się kurierzy przenoszący wiadomości i ulotki podczas strajków w Sierpniu '80 r. Na przeszkodzie organizacji kolejnych edycji stanęła pandemia, jednak wszyscy wierzą w to, że dzieło Kazimierza Zimnego będzie miało swoich kontynuatorów.



Kazimierz Zimny (1935–2022)

**W**2022 r. jubileusz swojego stulecia obchodzi polska szermierka, jedna z naszych najbardziej medalodajnych dyscyplin olimpijskich. Właśnie w tym szczególnym czasie pożegnaliśmy Egon Frankego, pierwszego polskiego mistrza olimpijskiego w szermierce. Miałem zaszczyt odbyć długą i serdeczną rozmowę z panem Egonem w 2021 r., tuż przed igrzyskami w Tokio – miejscu, gdzie 57 lat wcześniej sięgnął po olimpijskie złoto. Zdobył wówczas także srebro w drużynie, a cztery lata później, w Meksyku, brąz. Postanowiłem przypomnieć Czytelnikom wywiad z tym znakomitym sportowcem na kolejnych stronach.

Maciej Zdziarski



FOT. MIECZYSLAW ŚWIDERSKI / REPORTER / EAST NEWS

# Dopiero kiedy stanąłem na podium i usłyszałem Mazurka Dąbrowskiego, uzmysłowiłem sobie, czego dokonałem

Rozmowa z **Egonem Frankem**

Wywiad przeprowadzony przez Macieja Zdziarskiego w 2021 r. na potrzeby książki „Gdy milkną oklaski. Opowieści weteranów polskiego sportu”. Po informacji o śmierci Eгона Frankego autor postanowił przypomnieć tę rozmowę w niniejszej publikacji.

## Egon Franke

Rozmawiamy tuż po zakończeniu igrzysk olimpijskich w Tokio, które 57 lat temu było miejscem pańskiego wielkiego triumfu. W 1964 r. zdobył pan złoty medal olimpijski.

Wiadomość o tym, że igrzyska olimpijskie odbędą się znów w Tokio, przywołała bardzo przyjemne wspomnienia!

Proszę o nich opowiedzieć.

Przed startem doszło do małego zamieszania, moim zdaniem rozdmuchali je dziennikarze. Drużyna składała się z pięciu zawodników, a na olimpiadzie mogło startować trzech. Rok wcześniej walczyliśmy o złoty medal na mistrzostwach świata. Po trzech barażach wygrał Jean-Claude Magnan, drugi był Ryszard Parulski, a ja – trzeci. Poziom był tam tak wyrównany, że rozważano przyznanie medali ex aequo...

Czyli miał pan solidny fundament do tego, żeby walczyć indywidualnie w igrzyskach.

Ale dziennikarze byli z Warszawy i forowali warszawskich zawodników. Ten warunek spełniali Ryszard Parulski i Witold Woyda, których wyjazd był zresztą pewny.

### Egon Franke

Urodzony 23 października 1935 r. w Gliwicach (wówczas Niemcy), zmarł 30 marca 2022 r. w Turynie. Pierwszy polski mistrz olimpijski w szermierce (fiolet indywidualnie w Tokio w 1964 r.) oraz wicemistrz i brązowy medalista igrzysk olimpijskich drużynowo.

Po II wojnie światowej rodzice Frankego – Franz i Elfriede – postanowili pozostać w Gliwicach, które zostały włączone do Polski. Egon do 1945 r. uczył się w niemieckiej szkole, naukę języka polskiego zaczął dopiero jako dziesięciolatek. Decyzję o pozostaniu rodziny w Polsce ułatwił fakt, że Franz Franke nie służył w niemieckim wojsku – nie został wcielony do Wehrmachtu z uwagi na niepełnosprawność.

Egona od dzieciństwa pociągał sport, próbował sił w różnych dyscyplinach. Ostatecznie dzięki bratu Gerardowi, który zakładał klub szermierczy w Gliwicach, skupił się na szermierce. Pod okiem trenera Antoniego Franza opanował do perfekcji fiolet. W 1955 r. trafił do Legii Warszawa, gdzie trenowany przez Andrzeja Przeździeckiego sięgnął po tytuł wicemistrza Polski (1957 r.). Indywidualnym mistrzem kraju został w 1962 r., drużynowym – w 1960 i 1969 (fiolet) oraz 1956 r. (szabla).

Na igrzyskach w 1960 r. w Rzymie był członkiem drużyny florecistów. Dwa lata później sięgnął po drużynowe mistrzostwo świata w szabli (Buenos Aires, 1962 r.).

Podczas igrzysk w Tokio w 1964 r. został mistrzem olimpijskim we florecie indywidualnie oraz wywalczył srebrny medal w drużynie (z Ryszardem Parulskim, Januszem Różyckim, Zbigniewem Skrudlikiem i Witoldem Woydą). Cztery lata później, na igrzyskach w Meksyku w 1968 r., zdobył swój trzeci medal olimpijski – brązowy w drużynie (z Adamem Lisewskim, Parulskim, Skrudlikiem i Woydą).

Po zakończeniu kariery wyjechał z rodziną do Włoch, gdzie pracował z sukcesami jako trener, prowadząc także reprezentację narodową szermierzy. Wspólnie z małżonką, znakomitą szermierką i olimpijką Elżbietą Franke (z d. Cymerman), trenował m.in. przyszłych medalistów igrzysk olimpijskich i mistrzostw świata: Marię Consolatę Collino, Laurę Chiesę, Elisę Ugę i Francesca Rossiego.

**Dopiero kiedy stanąłem na podium i usłyszałem Mazurka Dąbrowskiego, uzmysłowiłem sobie, czego dokonałem**



FOT. PAP / KAZIMIERZ SEKO

Witold Woyda i Ryszard Parulski podczas pojedynku treningowego, lata 60. XX w.

Ja natomiast pochodziłem ze Śląska. Zdecydowanie większe wsparcie medialne i przychylność trenera miał inny zawodnik, warszawiak. Z perspektywy czasu wiem, że późniejsze wyniki tego sportowca nie potwierdziły słuszności tamtej wstępnej decyzji.

**Czy z punktu widzenia sportowców przybyłych z PRL-u Japonia jawiła się jak zupełnie inny świat?**

Naturalnie. Dużo wprawdzie w tamtym czasie podróżowaliśmy, startowaliśmy w Bolonii, Moskwie, Leningradzie, wielokrotnie byliśmy w Paryżu, ale Tokio sprawiało zupełnie inne wrażenie. Dla nas to był kraj egzotyczny pod każdym względem. Widziałem, jak rano ludzie pieszo chodzili do pracy, wszyscy pod krawatem, w białych koszulach, elegancko ubrani. Takie rzeczy dotychczas widywaliśmy jedynie w filmach. Zdziwiło nas to, jak mieszkają, jak jedzą, siedząc na ziemi. Chodziliśmy do teatru kabuki, żeby lepiej poznać historię Japonii i zwyczaje mieszkańców. W samej wiosce olimpijskiej również mieszkano się bardzo przyjemnie, zakwaterowano nas w domkach wśród zieleni. W kolejnych latach wioski olimpijskie to głównie beton i drapacze chmur wokoło.

## Egon Franke

Siatkarki z reprezentacji roku 1964, z którymi rozmawiałem, wspominały, że na igrzyskach panowała atmosfera przyjaźni i zabawy. Podobno niektóre z nich przebierały się za chłopaków i wjeżdżały do żeńskiego sektora wioski olimpijskiej rowerami, a strażnicy gonili je, myśląc, że to grupa chłopców próbuje wtargnąć do dziewcząt.

Tak było! Rowery to osobny temat. Przed naszym domem w polskiej sekcji wioski olimpijskiej znajdował się olbrzymi trawnik, niemal boisko. W wolnym czasie jeździliśmy po nim, grając w piłkę nożną na rowerach. Miło spędzaliśmy czas przed zawodami, relaksując się. Zresztą z moim trenerem odbywaliśmy lekcje szermiercze na świeżym powietrzu, przed domem, na ganku. Pamiętam, jak po jednym z takich treningów trener Zbigniew Czajkowski powiedział mi: „Ja medalu poniżej złota nie akceptuję, jesteś w pełnej formie”.

**Jednak droga do złota nie była prosta.**

W pierwszym etapie z puli sześciu zawodników przechodzi trzech. Ja miałem za przeciwników od razu dwóch mistrzów świata – Anglika Allana Jaya i Węgra Józsefa Gyuriczę. Zdawałem sobie sprawę, że to trudne zadanie wygrać z tak dobrymi zawodnikami. Ale kiedy pokonałem Gyuriczę, spokojnie wygrałem drugi mecz i przeszedłem do kolejnych eliminacji. Tu jednak miałem problem, przegrałem pierwsze dwie walki, a kolejna porażka oznaczałaby dla mnie koniec zawodów. Wyszedłem z sali, umyłem twarz zimną wodą, przebiegłem się dla otrzeźwienia. Poskutkowało, bo wygrałem następne walki i awansowałem do eliminacji bezpośredniej. Zacząłem od rozgrywki z doskonałym zawodnikiem, brązowym medalistą z Rzymu, Amerykaninem Albertem Axelrodem.

**To była walka pełna nieoczekiwanych zwrotów...**

Tak, Axelrod prowadził od razu 6 : 0. Musiałem zmienić taktykę. Wyrównałem na 6 : 6, ale on się zorientował i również zmienił sposób walki, doprowadzając do 9 : 6 na swoją korzyść. Przedziwna to była walka: najpierw 6 : 0, potem 6 : 6 i 9 : 6, a na koniec chodziło o jedno trafienie. Ale tego dnia miałem jakby jeden bieg więcej. Włączyłem ten bieg i wygrałem. Wyrównałem na 9 : 9 i zadałem ostatnie trafienie. Potrafiłem zmobilizować się w ciężkiej sytuacji i wyjść z niej zwycięsko.

Podobnie było następnego dnia w finale. Zostało nas czterech: Francuzi Jean-Claude Magnan i Daniel Revenu, Austriak Roland Losert i ja. Pomyślałem: „Jeśli



FOT. PIOTR BARACZ / EAST NEWS

Egon Franke prezentuje medale zdobyte na igrzyskach olimpijskich w Tokio. Gliwice, 1965 r.

nie popełnię żadnej głupoty i będę walczył, jak powinienem walczyć, to mam srebrny medal”. Wygrywałem bez problemu, aż pozostała walka z mistrzem Magnanem. Dzień wcześniej wymyśliłem sobie sposób na to, jak go trafić. Dobrze się przecież znaliśmy, trzeba było wprowadzić coś nowego. A Magnan to leworęczny zawodnik.

**Pan lubił walczyć z leworęcznymi szermierzami?**

Tak, tym bardziej że w naszej drużynie mieliśmy leworęcznych – Ryszarda Parulskiego i Janusza Różyckiego. Byliśmy przyzwyczajeni do takich walk. Ale tu musiałem postarać się o coś nowego, więc wymyśliłem akcję z odbiciem klingi i trafieniem z boku w plecy. Trzy razy mi się to udało! Zaczął uważać na ten swój bok, wyrównał na 4 : 4. Ostatnie trafienie to było proste pchnięcie w tułów. Prowadziłem floret do przodu, sprawdzałem reakcję Magnana, patrzyłem, co zrobi, a on wydawał się zszokowany, niezdecydowany, spodziewał się czegoś mniej oczywistego. Zawahał się, wyciągnął rękę do przodu, wykorzystałem to, trafiłem i skończyłem.

**Jakie to było uczucie stanąć na najwyższym poziomie olimpijskiego podium i usłyszeć Mazurka Dąbrowskiego? W '64 r. był pan już dojrzałym, ukształtowanym mężczyzną, który dopiero stawał się Polakiem. Zaczął pan mówić po polsku, mając 10 lat.**

Tak. Ciężko było na początku, kiedy nie znałem ani słowa po polsku. Ale wszystko potoczyło się dobrze. A co do podium – człowiek dopiero z czasem zdaje sobie sprawę, czego dokonał. Były gratulacje, wywiady, satysfakcja z wygranej walki, ale nie docierało do mojej świadomości, że to złoty medal olimpijski! Dopiero kiedy stanąłem na podium i usłyszałem Mazurka Dąbrowskiego, uzmysłowiłem sobie, czego dokonałem. To był bardzo przyjemny moment, ale pełna świadomość wagi sukcesu przyszła później.

Chcę podzielić się jeszcze jedną refleksją. Dziś, kiedy ktoś wygrywa olimpiadę, rzuca się na ziemię, pozuje do zdjęć i dopiero po jakimś czasie idzie pożegnać się z przeciwnikiem. Proszę zauważyć moją reakcję po zwycięstwie. Pierwsze, co należało zrobić, to podziękować zawodnikowi, który przegrał walkę i któremu było cholernie przykro z tego powodu. To człowiek, któremu należy się szacunek! Teraz tego w sporcie nie ma. Bardzo mnie to razi.

**Niewiele brakowało, a z Tokio przywiózłby pan dwa złota, bo przecież odbywała się też konkurencja drużynowa. Wasza ekipa z '64 r. to zbiór znakomitych indywidualności. Na co dzień rywalizowaliście ze sobą w różnych imprezach rangi krajowej, a na igrzyskach musieliście tworzyć zgrany zespół.**

O kolegach mogę mówić tylko bardzo dobrze. Najbliżej przyjaźniłem się z Woydą, z którym często na wyjazdach dzieliłem pokój. Każdy z nas zajmował się czymś



FOT. GRZEGORZ CELEJEWSKI /  
AGENCJA GAZETA

Huta 1 Maja w Gliwicach.

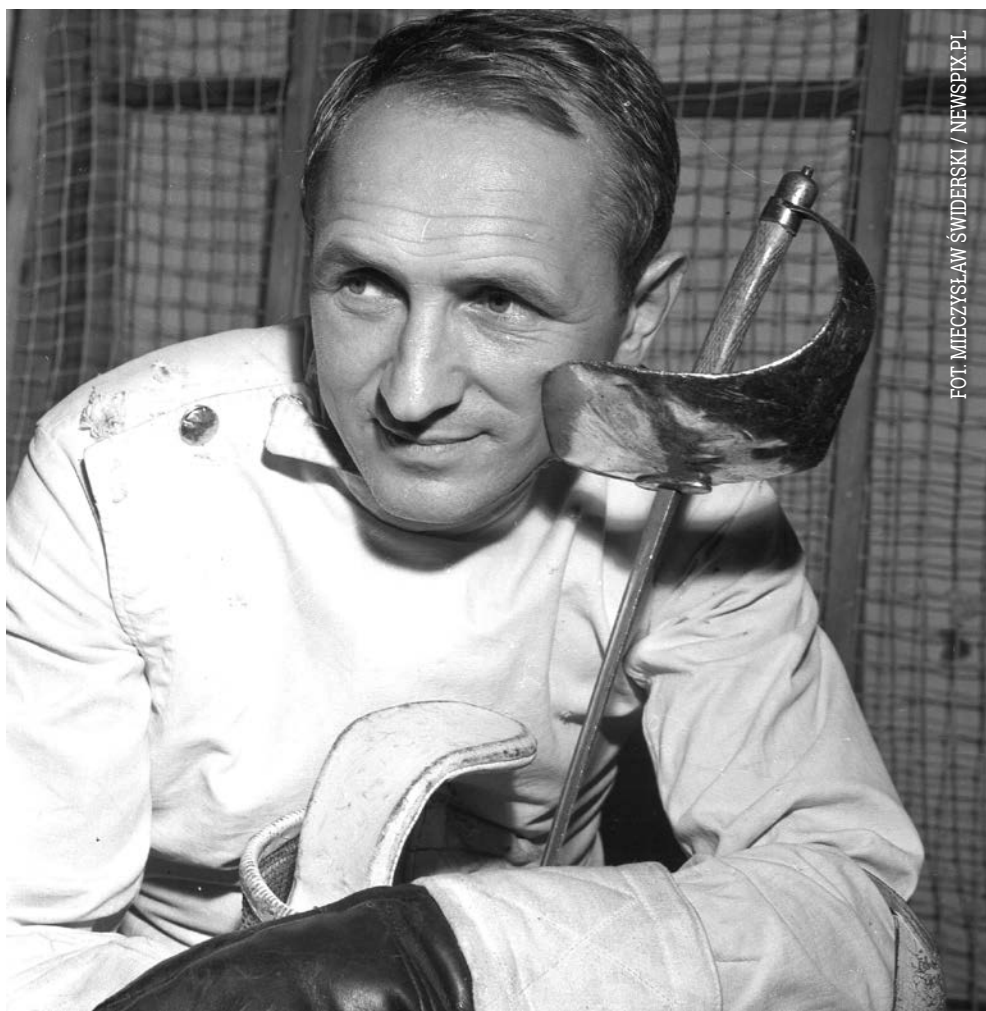
innym. Bo ja, podobnie jak koledzy, nie byłem profesjonalnym zawodnikiem. Pracowałem codziennie osiem godzin w Hucie 1 Maja w Gliwicach. Szło się do pracy na szóstą i tylko dlatego, że byłem sportowcem i miałem treningi późnymi wieczorami, przełożony pozwalał mi przychodzić na siódmą. Z kolei Parulski był prawnikiem, Różycki – asystentem w Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. Byliśmy bardzo zżyli. Indywidualna rywalizacja szła na bok, kiedy dochodziło do walki drużynowej. Walczyliśmy jeden za drugiego i z pełnym zaangażowaniem. Finałowa walka z Rosjanami o złoto była dramatyczna. Prowadziliśmy 7 : 5, wystarczyło wygrać jedną walkę. I nie daliśmy rady! Ani Parulski, ani Skrudlik, ani Woyda, ani ja. Po morderczych walkach przegraliśmy mecz, choć chwilę wcześniej mieliśmy w rękę wygraną lepszymi trafieniami. To było tragiczne doświadczenie. Ta porażka sniła mi się nocami przez ładnych parę lat.





FOT. LESZEK FIDUSIEWICZ / REPORTER / EAST NEWS

Mistrzowie olimpijscy  
w szermierce: Jerzy  
Pawłowski i Egon Franke.



FOT. MIECZYSLAW ŚWIDERSKI / NEWSPIX.PL

Jerzy Pawłowski

### Jak zapamiętał pan Jerzego Pawłowskiego, znakomitego szermierza, skazanego później za szpiegostwo?

Przebywałem już wtedy za granicą. Dla mnie Pawłowski był przede wszystkim doskonałym szablistą, wielkim polskim patriotą, dzieckiem Powstania Warszawskiego. Miałem z nim bardzo miłe, koleżeńskie stosunki. Na obozach szkoleniowych często razem mieszkaliśmy, bo chciał się przy mnie podszkolić z języka niemieckiego. Był zresztą bardzo pojętny. Z jego działalności szpiegowskiej nie zdawaliśmy sobie sprawy, dla mnie było to wielkim zaskoczeniem.

**Dopiero kiedy stanąłem na podium i usłyszałem Mazurka Dąbrowskiego, uzmysłowiłem sobie, czego dokonałem**

## Jerzy Pawłowski – szermierz wszech czasów i szpieg

Jerzy Pawłowski urodził się 25 października 1932 r. w Warszawie jako syn Władysława Pawłowskiego, żołnierza Września 1939 r. i Powstańca Warszawskiego. Sam Jerzy w 1944 r. przeniósł meldunki i żywność; był świadkiem wielu zbrodni i sam został ranny.

Trening szermierki rozpoczął w wieku 17 lat, a gdy jako 20-latek został powołany do wojska, trafił pod opiekę znakomitego trenera CWKS-u Jánosa Keveya. Sukcesy przyszły bardzo szybko, jeszcze w roku 1952 Pawłowski zdobył mistrzostwo Polski we florecie i wystartował na igrzyskach olimpijskich w Helsinkach. Jego kariera to pasmo sukcesów: wziął udział w sumie w sześciu igrzyskach i zdobył pięć medali olimpijskich: w Melbourne (srebro w szabli indywidualnie i srebro w szabli drużynowo), Rzymie (srebro w szabli drużynowo), Tokio (brąz w szabli drużynowo) i Meksyku (złoto w szabli indywidualnie). Czternastokrotnie zostawał mistrzem Polski we florecie i szabli, w drużynie – 22 razy (fiolet, szabla, szpada). Trzykrotny mistrz świata indywidualnie, czterokrotny w drużynie.

Uchodził za ulubieńca władz PRL. W latach 1950–1962 współpracował z Wojskową Służbą Wywiadowczą (po latach tłumaczył to obawą o los ojca, żołnierza AK). W 1964 r. podczas pobytu w USA został zwerbowany przez CIA. Aż do 1975 r. przekazywał Amerykanom informacje o charakterze politycznym i towarzyskim pochodzące z kręgów władzy, z którymi miał styczność jako gwiazda sportu i bywalec salonów. W 1975 r. został aresztowany (sam utrzymywał, że z własnej inicjatywy zgłosił się do służb), a rok później skazany za szpiegostwo przez Wojskowy Sąd Okręgowy w Warszawie. Zwolniono go z więzienia po ponad 10 latach. Swoją wersję wydarzeń przedstawił w książce „Najdłuższy pojedynek. Spowiedź szablisty wszech czasów – agenta CIA”. Zmarł w 2005 r. w Warszawie.

Źródła:

Michał Szukała, 15 lat temu zmarł szermierz Jerzy Pawłowski, <https://dzieje.pl/aktualnosci/15-lat-temu-zmarl-szermierz-jerzy-pawlowski>, 16 stycznia 2020 r.

Jerzy Pawłowski. Szermierz, który został szpiegiem, <https://www.polskieradio.pl/39/156/Artykul/2244316,Jerzy-Pawlowski-Szermierz-ktory-zostal-szpiegiem>, 8 kwietnia 2021 r.

Pawłowski Jerzy Władysław [w:] B. Tuszyński, H. Kurzyński, *Leksykon olimpijczyków polskich. Od Chamonix i Paryża do Soczi 1924–2014*, wyd. 3, poprawione i uzupełnione, Polski Komitet Olimpijski, Warszawa 2014, s. 986–988.

**Urodził się pan jako Niemiec, później mówił pan o sobie: Ślązak, a medale zdobywał dla Polski. Ma pan polskie obywatelstwo, a za sobą wiele lat życia we Włoszech...**

Po olimpiadzie w Meksyku, gdzie zdobyliśmy drużynowo brązowy medal, zakończyłem karierę zawodniczą. Potem prowadziliśmy razem z Bronisławem Borowskim floret kobiet. Szkoliłem florecistki, wśród których była moja żona Elżbieta. W '75 r. wyjechaliśmy do Włoch. Pojechałem na roczny kontrakt do Florencji. Poprosiłem ministra sportu o taką możliwość. Nie było to proste, ale dostaliśmy paszport turystyczny. Potem przedłużaliśmy jego ważność przez ładnych parę lat.

**Zrobiło się z nich 40 lat...**

Tak. Kiedy nie dało się już przedłużyć ważności paszportu turystycznego, wróciłem do Polski i postarałem się o paszport konsularny. Później zmieniła się sytuacja polityczna i nie mieliśmy już podobnych problemów. Ale chcę podkreślić, że nie mam



## Egon Franke

obywatelstwa włoskiego. Jestem obywatelem polskim i mam tylko jeden paszport – polski. Jestem Polakiem.

**Dużo zrobił pan dla włoskiego sportu, trenował pan znakomite zawodniczki. Wrócił pan na igrzyska olimpijskie w Montrealu, w Atlancie – już jako trener.**

Po roku we Florencji prezes klubu szermierczego w Turynie zaprosił mnie do współpracy. Wiedzieli, że od 25 lat pracuję z florecistkami, że trenowałem żonę, która odnosiła sukcesy. W Turynie ćwiczyła wtedy Maria Consolata Collino, którą poznałem jeszcze w Polsce, kiedy Włosi przyjeżdżali na obozy do Zakopanego, a my jeździliśmy w ramach wymiany do Savony. Collino była pracowitą florecistką. Po trzech latach trenowania w Turynie zdobyłem z nią srebrny medal w Montrealu w '76 r. Zresztą tylko jednego trafienia zabrakło do złota.

**Igrzyska olimpijskie w Montrealu to był bardzo udany występ Polaków, zdobyli sporo złotych i srebrnych medali, a jeszcze więcej brązowych. Złoto dla lekkoatletów, złoto dla Janusza Peciaka w pięcioboju, złoto dla siatkarzy Wagnera. Miał pan czas obserwować sukcesy polskich zawodników?**

Oczywiście, igrzyska zawsze są okazją do spotkań, a w Montrealu startowali naprawdę znakomici reprezentanci!

**W 2021 r. w Tokio nie było polskiej męskiej reprezentacji w szermierce.**

Niestety. Polski Związek Szermierczy powinien kontynuować podjętą przez nas pracę, wszystko jest kwestią szkolenia. Jeśli chodzi o szpadzistki, to są doskonałe.

**Szermierka to dyscyplina, która generuje wiele kontuzji. Pan był ranny w oko, przebity złamanym floretem... Czy odczuwa pan po latach konsekwencje tych zdarzeń?**

Rosjanka, która dowiedziała się, że zostałem przebity, dała mi plaster pod dres szermierczy, żebym mógł nadal spokojnie walczyć. Teraz bez tego zabezpieczenia nie wolno wychodzić na planszę, a wtedy było ono niedostępne. Ta florecistka pomogła mi wówczas także psychicznie, zatrzymała powstającą po wypadku traumę. Wtedy floretty bardzo często się łamały. Dziś są wykonane z innej stali, dresy produkuje się z wytrzymałego kevlaru, dobrze mocuje się maski. Sprzęt szermierczy jest w tej chwili właściwie niezawodny.



FOT. MIECZYSLAW SZYMKOWSKI / NEWSPIX.PL

Elżbieta Franke

**Powiedział pan w jednym z wywiadów: „Czuję się spełniony i jako sportowiec, i jako trener, i jako człowiek”. To piękne słowa, w dodatku wypowiedziane przez kogoś, kto w zaawansowanym wieku pozostaje w znakomitej formie!**

Za to trzeba Bogu dziękować. Ale uważam też, że w pewnej chwili należy pożegnać się ze sportem, nawet z trenowaniem – mimo wszystko. Mamy wyrobione stawy, mięśnie, ścięgna. Jeśli człowiek rezygnuje w porę z dalszych przeciążeń, to ma większą szansę zachować dobrą formę. Wielu sportowców nie umie się zatrzymać. A my z żoną chodzimy często na spacer, staramy się być w ruchu, spędzamy czas z przyjaciółmi.

*Do rozmowy włącza się Elżbieta Franke.*

Muszę się wtrącić. Mąż jest człowiekiem nieprawdopodobnie skromnym, dlatego o wielu rzeczach publicznie nawet nie wspomina. Tymczasem gdy o Egonie

mówią we Włoszech, to ludzie wstają z miejsc! Mąż osiągnął wspaniałe wyniki ze swoimi zawodnikami. Collino wywalczyła srebrny medal olimpijski w Montrealu. Laura Chiesa, którą Egon wychował od dziecka w szpadzie, zdobyła srebrny medal w Atlancie i brązowy na mistrzostwach Europy. Później cała masa zwycięzców Coppa del Mondo, czyli zawodów światowej rangi, które odbywają się kilka razy w roku, do tego srebrny i brązowy medal na mistrzostwach kadetów, ponad 20 tytułów krajowych – indywidualnych i drużynowych. Ponadto trzy medale brązowe drużynowe we florecie, a to jest tak, jak gdyby zdobyć mistrzostwo Włoch, bo pierwsze dwa miejsca zajęły drużyny wojskowe, w których walczą najlepsi zawodnicy. Czterokrotnie klub prowadzony przez Egona był mistrzem Włoch w kategorii młodzieżowej. Przez lata było tak, że kiedy wychodziliśmy na planszę, inni trenerzy mówili, że przed nami trzeba zdejmować czapki z głów.

Egon pracował niewiarygodnie ciężko. Nieraz, gdy obóz kadry narodowej odbywał się w Mediolanie, mąż jechał dawać lekcje przed południem, później wsiadał w samochód, wracał do Turynu i od piętnastej do dwudziestej nie zdejmował maski z głowy, trenował, ile trzeba było.

**Pani Elżbieto, dziękuję za to dopowiedzenie. Myślę, że po pierwsze to wspaniale mieć taką żonę jak pani, pamiętającą o sukcesach męża, a po drugie wspaniale być żoną kogoś takiego jak Egon Franke!**

Egon nie lubi, kiedy przypominam jego dokonania, ale uważam, że jemu się to należy. Dwa lata temu mieliśmy pięćdziesiątą rocznicę ślubu i z tej okazji zjechali nasi włoscy uczniowie. Do Łabęd koło Gliwic! Było takie świętowanie, że trudno to wyrazić słowami. Jesteśmy naprawdę bardzo kochani przez szermierzy we Włoszech. Kiedyś usłyszałam: „O każdym można powiedzieć dobrze i źle, tylko o jednym mówi się wyłącznie dobrze. O maestro Frankem”.

## Elżbieta Franke – florecistka i trenerka

Żona Egona Franke, Elżbieta (z domu Cymerman), urodziła się 10 marca 1940 r. w Klimontowie. W latach 60. i 70. XX wieku uznawana była za jedną z najbardziej utalentowanych florecistek w Polsce, zdobyła m.in. osiem tytułów indywidualnej mistrzyni kraju. Reprezentowała Polskę na igrzyskach olimpijskich w Meksyku (1968) i Monachium (1972). Jest brązową medalistką mistrzostw świata w Wiedniu (1971, w drużynie) oraz trzykrotną drużynową finalistką mistrzostw świata w Montrealu (1967), Hawanie (1969) i Ankarze (1970). Absolwentka AWF-u, po zakończeniu kariery zawodniczej wyjechała wraz z mężem do Włoch, gdzie wspólnie rozpoczęli pracę w charakterze trenerów szermierki.

**Dopiero kiedy stanąłem na podium i usłyszałem Mazurka Dąbrowskiego, uzmysłowiłem sobie, czego dokonałem**



FOT. PAP / LESZEK SZYMAŃSKI

Egon Franke podczas uroczystości odsłonięcia tablic Złotego Kręgu, poświęconych wybitnym osobowościom polskiego sportu, na dziedzińcu warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego.

**Dr Alicja Klich-Rączka**



FOT. ANDRZEJ BANAS

Nie bez powodu  
wszyscy geriatrzy  
mówią, że lekarstwa  
można zastąpić  
ruchem, ale ruchu  
nie zastąpimy  
żadnym  
lekarstwem

Rozmowa  
z **dr n. med. Alicją Klich-Rączką**,  
geriatrą

**Niniejsza książka to zbiór wywiadów z weteranami sportu. Są wśród nich nawet ludzie urodzeni w latach 80. – a więc niektórzy nie mają jeszcze 40 lat. Przez chwilę zastanawiałem się, czy nazywanie ich weteranami jest właściwe, a później przypomniałem sobie serial „Czterdziestolatek” z lat 70., będący opowieścią o człowieku, który właśnie zaczyna się starzeć. To zestawienie wydało mi się uderzające, bo dzisiejsi czterdziestolatekowie i czterdziestolatek z serialu to zupełnie różni ludzie. Czy jako lekarz geriatra odnosi pani podobne wrażenie?**

Zdecydowanie tak. Inżynier Karwowski rzeczywiście czuł już zaczynającą się starość. W literaturze mamy zresztą wiele takich przykładów, weźmy choćby stryja Jana Bohatyrowicza z „Nad Niemnem”, który był bodajże 54-latką – i zdecydowanie starcem. Ta granica starości przesuwa się we współczesnym świecie, przykładowo towarzystwa gerontologiczne we Włoszech uznają za nią 70. rok życia. Niemniej musimy pamiętać, że starość wcale nie zaczyna się po sześćdziesiątce czy siedemdziesiątce, jak byśmy chcieli. Tak naprawdę starzejemy się od urodzenia, ba, niektórzy twierdzą, że od życia płodowego. Dlatego musimy myśleć o starości właściwie przez całe życie i jakoś się do niej mentalnie i funkcjonalnie przygotowywać. Im wcześniej, tym lepiej.

**Czyli w tym, że odsuwamy starość na później i zaczynamy o niej myśleć wtedy, kiedy już wielu rzeczom nie da się zapobiec, kryje się pewna pułapka?**

Zgadza się. Widzę, jak podchodzą do tego studenci, z którymi prowadzę zajęcia: uważają, że starość ich nie dotyczy. Kiedyś student VI roku medycyny o urodzie amanta filmowego, stojąc przy łóżku siedemdziesięciokilkuletniej pacjentki z ciężką chorobą Alzheimera i przykurczami, powiedział: „Jeśli miałbym doczekać takiej starości, to wolę wcześniej popełnić samobójstwo”. W odpowiedzi zapytałam żartem, dlaczego jeszcze tego nie zrobił. Popatrzył na mnie, nie rozumiejąc. Tak zaczęliśmy wykład o tym, że pewne procesy biologiczne zachodzą w organizmie

**Dr n. med. Alicja Klich-Rączka**

Geriatra w Klinice Chorób Wewnętrznych i Geriatrii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie. Przez wiele lat była kierownikiem NZOZ „Pro vita et spe” – jedynej w Polsce przychodni otaczającej kompleksową opieką więźniów hitlerowskich obozów koncentracyjnych oraz dzieci Holocaustu. W ramach projektu PolStu2001 uczestniczyła w badaniach polskich 100-latków. W swojej pracy dydaktycznej w Collegium Medicum UJ w ramach zajęć z geriatrii przekazuje studentom wiedzę, dlaczego warto poświęcać uwagę ludziom starszym i jak poprawiać jakość życia seniorów. W 2019 r. odznaczona przez Prezydenta RP Andrzeja Dudę Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski za wybitne zasługi w działalności społecznej oraz na rzecz ochrony zdrowia i za popularyzowanie wiedzy historycznej.

**Nie bez powodu wszyscy geriatrzy mówią, że lekarstwa można zastąpić ruchem, ale ruchu nie zastąpimy żadnym lekarstwem**

człowieka bardzo wcześnie, nawet w wieku dziecięcym, i powodują zauważalne zmiany, które później owocują kolejnymi – to proces rozciągnięty na całe życie. Przygotowanie do starości powinno się zatem zacząć rozsądną edukacją w szkole czy przedszkolu. Zresztą paradoksem jest to, że do życia zawodowego, trwającego 20, 30 czy sporadycznie 40 lat, przygotowujemy się przez prawie dwie dekady, od szkoły podstawowej, przez szkołę średnią i studia. Natomiast do starości, która – jeżeli przyjmujemy tę najczęstszą granicę, czyli 60. rok życia – może trwać 40 lat albo dłużej, bo przecież coraz więcej osób dożywa setki, nie przygotowujemy się w ogóle albo robimy to mimochodem i zwykle za późno.

**A jak wygląda katalog najważniejszych spraw, o których trzeba pamiętać, przygotowując się do starości?**

Na pierwszym miejscu bezwzględnie musi być aktywność ruchowa. Oczywiście nie mam na myśli sportu wyczynowego, jednak nie bez powodu wszyscy geriatrzy mówią, że lekarstwa można zastąpić ruchem, ale ruchu nie zastąpimy żadnym lekarstwem. To właśnie ruch polecamy od zawsze i przez całe życie. Dziecko w przedszkolu czy w szkole, nastolatek, dorosły – na każdym etapie musimy pamiętać, że nie ma nic ważniejszego od aktywności fizycznej. To podstawa, żeby dożyć w sprawności długich lat. A emerytura spędzana przed telewizorem jest największym grzechem starszych ludzi.

**To punkt pierwszy. Punkt drugi?**

Aktywność intelektualna. Rzecz jasna nie chodzi o to, żeby wszyscy kończyli najlepsze uniwersytety, zdobywali dyplomy, doktoraty i tak dalej, ale o to, żeby nie pozwolić mózgowi na stagnację. Nawet ludzie, którzy mają tytuły naukowe, lecz nic nie robią i spoczywają na laurach, starzeją się mentalnie o wiele szybciej niż ci, którzy rozwijają swój umysł.

**Czyli trzeba czytać, interesować się światem?**

Oczywiście. Lata edukacji formalnej też odgrywają istotną rolę. Prowadzone na polskiej populacji badania PolSenior czy obecnie opracowywane PolSenior2 dowodzą, że proces otępienia rozwija się wolniej u ludzi z wyższym wykształceniem. To nie znaczy, że ci, którzy go nie mają, będą musieli zachorować na otępienie – po prostu, jak już mówiłam, trzeba pozwolić swojemu mózgowi stale się rozwijać. Neurony funkcjonujące w naszej głowie są jak drzewa w lesie, które muszą mieć dostęp do

światła, wody i powietrza, a nasze procesy myślowe to ścieżki między tymi drzewami. Jeżeli pozwolimy, żeby zarosły, to nie będzie się nimi dało nigdzie dojść i przestaniemy dobrze funkcjonować.

**Czyli musimy regularnie usuwać to, co zarasta te ścieżki.**

Otóż to. Jeżeli pozwolimy sobie na bierność w myśleniu i działaniu, to otworzymy drogę do szybkiego procesu starzenia. Nieodłącznie wiążą się z tym problemy medyczne takie jak niedosłyszenie i niedowidzenie. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że nie mają one nic wspólnego z chorobą Alzheimera czy innymi procesami otępiennymi, prawda? Tymczasem pozbawienie bodźców zewnętrznych ma ogromny wpływ na starzenie się.

**A zatem punkt pierwszy – aktywność fizyczna; punkt drugi – aktywność umysłowa. Czy punktem trzecim będzie coś, co moglibyśmy nazwać aktywnością społeczną, byciem między ludźmi?**

Są trzy wzorce starzenia: starzenie niepomysłne, starzenie pomysłne i starzenie przeciętne, zwyczajne. Żeby dożyć długich lat, musimy iść drogą pomysłnego starzenia. Kontakty społeczne są w tym szalenie ważne. Oczywiście najbardziej mierzalnym czynnikiem jest to, czy ktoś żyje samotnie, czy ma rodzinę, ale nawet ludzie z rodzinami często pozostają samotni – i odwrotnie. Chodzi o to, żeby być otwartym na kontakty z innymi, nie żyć tylko własnym życiem. Istnieją różne możliwości: uniwersytety trzeciego wieku, obecnie ogromnie popularne, kluby seniora, osiedlowe, przykościelne. Jednak tę otwartość na innych trzeba okazywać już wcześniej niż w zaawansowanym wieku, bo ludzie żyjący w zamknięciu i samotności o wiele szybciej się starzeją.

**Niedawno spotkałem się z osiemdziesięciokilkulatkiem, który kiedyś odgrywał ważną rolę w życiu publicznym. Parę tygodni później zadzwonił do mnie, umówił się na kawę, potem zaproponował przejście na „ty”, na kolejne spotkanie zaprosił kolegę w swoim wieku... Zaimponowało mi takie przeciwstawianie się własnej sytuacji wiekowej i w pewnym sensie niegodzenie się na nią poprzez szukanie kontaktu z kimś o wiele lat od siebie młodszym.**

Myślę, że takie obcowanie starości z młodością jest budujące dla obydwu stron. Dla starszych ludzi to zastrzyk świeżości, z kolei młodszym osobom uświadamia, że nie ma wyraźnej granicy oddzielającej młodość od starości, przejście jest płynne.

Ja sama pozostaję w przyjacielskich relacjach z wieloma dużo ode mnie starszymi ludźmi, na przykład byłymi więźniami obozów koncentracyjnych.

**Którzy są zarazem pani pacjentami?**

Tak. Im taka relacja odpowiada, mnie również. Zresztą bariery między młodością a starością znosi się na przykład w domach opieki – starsi ludzie bardzo dobrze reagują na odwiedziny dzieci z przedszkola czy ze szkoły, a dzieci dzięki nim widzą starość. Bo dzisiejsze czasy promują młodość. Najlepiej, żebyśmy wszyscy byli piękni, nie mieli żadnych chorób, niesprawności. Nawet panie, które reklamują leki na zmarszczki czy na żyłaki, są zawsze piękne i młode.

## Aktywność fizyczna seniorów. Jakie są zalety?



ŹRÓDŁO: 123RF

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) systematycznie analizuje dowody naukowe na związek pomiędzy trybem życia a stanem zdrowia. Wyniki niezmiennie prowadzą do wniosku, że aktywność fizyczna odgrywa ogromną rolę w utrzymaniu sprawności, dobrego samopoczucia i niezależności osób starszych. Przekłada się również na długość życia.

Badania pokazują, że u osób aktywnych fizycznie ryzyko wystąpienia chorób serca jest nawet o połowę mniejsze niż u tych, które nie wykonują żadnych ćwiczeń. Ruch zapobiega problemom kardiologicznym i pomaga w ich leczeniu. Regularna aktywność fizyczna wpływa też dobrze na stawy, zwiększa gęstość kości, wzmacnia ścięgna i więzadła oraz poprawia uwapnienie kości, zmniejszając ryzyko osteoporozy. Ćwiczenia sprawiają, że czujemy się lepiej nie tylko fizycznie, lecz także psychicznie. Badania pokazują, że osoby aktywne znacznie lepiej kojarzą fakty, szybciej podejmują decyzje i mają lepszą pamięć. Ruch pozwala ponadto uwolnić się od stresu, dzięki czemu np. dużo łatwiej się zasypia. Amatorski sport pomaga zredukować masę ciała, utrzymać prawidłową wagę, spalić tkankę tłuszczową i rozwinąć mięśnie, poza tym zwiększa aktywność układu odpornościowego i chroni organizm przed infekcjami. Regularna aktywność fizyczna sprawia też, że maleje ryzyko nowotworów, cukrzycy typu 2 oraz zylaków (bo pobudza krążenie krwi i zapobiega jej zastojom w kończynach).

Wspomniała pani o swoich relacjach z byłymi więźniami obozów koncentracyjnych. To dzięki pani jakąś dekadę temu poznałem tych niezwykłych ludzi, późniejszych bohaterów książki „Dobranoc, Auschwitz”, którą napisałem wspólnie z Aleksandrą Wójcik. Mieli wówczas ponad 80 lat i dziś większość już nie żyje. Pani też żegna się z tym odchodzącym światem, który przez niemalą część życia zawodowego był pani specjalnością – przez wiele lat prowadziła pani przychodnię dla byłych więźniów obozów koncentracyjnych w Krakowie. Jakim doświadczeniem w kształtowaniu pani jako człowieka i lekarza było spotkanie z nimi?

Praca z tymi ludźmi to jedno z moich najpiękniejszych doświadczeń zawodowych, może nawet najpiękniejsze. Poznałam ich ponad 20 lat temu i rzeczywiście zostało ich już niewiele. Kiedy przychodnia przestała istnieć, próbowałam ze wspomnianą Aleksandrą Wójcik zorganizować dla nich spotkanie w moim domu, ale są coraz mniej mobilni, coraz mniej otwarci na kontakty. Ci ludzie wiele mnie nauczyli. Przede wszystkim tego, że można przebaczać, wyjść obronną ręką z wielkich traum, cieszyć się codziennością i sprawami, których zwykle nie dostrzegamy. Organizowałam dla nich pielgrzymki i kiedyś jechaliśmy do Lourdes i La Salette. To były pielgrzymki autokarowe, więc wiadomo: gorąco, klimatyzacja, dużo godzin w pozycji siedzącej. Przeprosiłam wtedy jedną z byłych więźniarek, że musi znieść trudy podróży. A ona na to: „Pani doktor, co to jest klimatyzacja, siedzenie przez parę godzin, spuchnięte nogi. Myśmy przeżyli piekło, teraz mamy już tylko niebo na ziemi. To, że w moim wieku jadę w miejsca, które chcę zobaczyć, to dla mnie wielkie szczęście”. Ci ludzie rzeczywiście byli odporni na stresy, nie tracili pogody ducha, ale też umieli wznieść się ponad nienawiść i patrzeć z nadzieją przed siebie. Te osoby, które jeszcze szczęśliwie żyją, wciąż pozostają przykładem, że mając 80 czy 90 lat, można mieć przyszłość przed sobą. To nieprawda, że 90-latek nie ma już żadnych perspektyw i planów. I to jest niezwykle.

**Przygotowując książkę o weteranach i weterankach polskiej siatkówki, spotkałem się z paniami, które zdobyły brązowe medale olimpijskie w latach 1964 i 1968. Spośród 16 zawodniczek, które tworzyły te dwa składy, 8 żyje, większość jest po 85. roku życia. Utrzymują ze sobą kontakt, rozmawiają przez telefon, spotykają się, chociaż pandemia trochę to zatrzymała. Mimo wieku mają niezwykłą energię, ciekawość świata, radość życia. Ich źródłem jest właśnie kariera zawodnicza, to, że mają do czego wracać. Cieszą się, kiedy ktoś przypomina ich sukcesy.**

Myślę, że poruszył pan bardzo ważną kwestię. To, kim jesteśmy w zaawansowanym wieku, nie oddziela nas od tego, kim byliśmy. W domach opieki ludzie często tracą

ŹRÓDŁO: ARCHIWUM PRYWATNE



Spotkanie z okazji 15-lecia przychodni „Pro vita et spe”. Od lewej stoją byli więźniowie KL Auschwitz: Karol Tendera (1921–2019), Lidia Maksymowicz (ur. 1940, trafiła do obozu jako dziecko), Stefan Lipniak (1924–2018). Dalej: żona Karola Tendery Stefania oraz dr Alicja Klich-Rączka. Z przodu siedzi Irena Elgas-Markiewicz (1921–2019), była więźniarka KL Ravensbrück. Kraków, 2016 r.

swoją tożsamość, stają się „panem Jasiem”, „panem Stasiem”, poklepywanym protekcyjnie po ramieniu przez opiekunki – a nie daj Boże „Stasiem” czy „Jasiem”, bo to też czasami się spotyka, co mnie oburza. Ważne, żeby człowiek w wieku 80 lat był tym samym człowiekiem, co kiedyś. Dlatego zawsze pytam seniorów o to, czym się zajmowali. I chociaż najczęściej odpowiadają, że teraz to już są emerytami, dla mnie wciąż reprezentują konkretny zawód, konkretne doświadczenie. To, że siatkarki,

o których pan wspomniał, mogą się spotykać i rozmawiać o swoich osiągnięciach, jest szalenie istotne, bo podnosi ich poczucie wartości, a to korzystnie wpływa na właściwy proces starzenia.

**Jedna z nich powiedziała mi, że patrzy w lustro i widzi jakąś babcie, ale nią nie jest – ona jest tą dziewczyną, która 60 lat temu wybiegała na parkiet.**

Bo zmarszczki czy zmiana sylwetki to tylko opakowanie, a liczy się to, kim jesteśmy w środku. Nie możemy na starość zostawiać za sobą wszystkiego, co było, i żyć jedynie pojawiającymi się dolegliwościami – bo te siłą rzeczy muszą przyjść, nie ma starości wolnej od chorób. Jednak trzeba na tę starość patrzeć przez pryzmat całego życia. Kilka dni temu czytałam o stulatku ze Stanów Zjednoczonych, który zdał maturę i podrzucał razem z kolegami czapkę, by uczcić sukces. Kiedy zapytali go, co będzie robił dalej, odpowiedział: „No jak to co, skoro matura, to studia”. Oczywiście to, że stulatek ma plan studiować, możemy odbierać jako brak samokrytycyzmu, ale możemy też popatrzeć na to tak, że jest młody duchem.

**Na koniec chciałbym zapytać o coś, co stało się doświadczeniem społeczeństw na całym świecie od początku 2020 r., czyli pandemię, a konkretnie jeden jej aspekt: choroby, które często były czynnikiem decydującym o przebiegu zakażenia i nierzadko tragicznym końcu. Chyba przez ostatnie dekady przyzwyczailiśmy się, że cukrzyca i nadciśnienie to problemy, które łatwo opanować lekami, tak masowe, że właściwie nie należy się nimi przejmować. Tymczasem to właśnie one nierzadko decydowały o życiu i śmierci.**

Do chorób, o których pan wspomniał, dołożyłabym – a właściwie nawet postawiłabym przed nimi – otyłość i jej skutki. Walka z koronawirusem była loterią. Czasem przegrywali sprawniejsi, mniej schorowani, i nie wiedzieliśmy dlaczego, lecz częściej odchodzili ludzie nie wiekowi, nie najstarsi – bo znam osoby w bardzo zaawansowanym wieku, które przeżyły – ale z cukrzycą, nadciśnieniem, otyli. Osoby otyłe miały o wiele mniejszą szansę na wygraną tej walki, dlatego że częściej dochodziło u nich do niewydolności oddechowej, ciężkiego zapalenia płuc i powikłań zakrzepowo-zatorowych, czyli mówiąc z grubsza: udarów bądź krwotoków. To właśnie te powikłania towarzyszyły najczęściej ludziom mniej sprawnym, mniej walczącym, także w czasie choroby, wolniej się rehabilitującym, słabiej współpracującym. Uświadomiło nam to jako społeczeństwu, że cukrzyca i nadciśnienie to nie są choroby, które mogą sobie istnieć

**Nie bez powodu wszyscy geriatrzy mówią, że lekarstwa można zastąpić ruchem, ale ruchu nie zastąpimy żadnym lekarstwem**



Spotkanie koleżanek z siatkarskiej reprezentacji Polski w domu Krystyny Czajkowskiej-Rawskiej w Makowie Podhalańskim (1994 r.)

ŹRÓDŁO: ARCHIWUM KRYSZYNY CZAJKOWSKIEJ-RAWSKIEJ

i nic nie oznaczają. Aktywni i szczupli ludzie wygrywali walkę z koronawirusem zdecydowanie częściej.

**Czyli wracamy do tego, o czym mówiliśmy na początku: to, jak żyjemy na co dzień, ma wpływ na naszą przyszłość.**

Tak. Warto też zwrócić uwagę, że pandemia spowodowała izolację i bezruch. Cała medycyna opierała się na tych nieszczęsnych teleporadach, ludzie byli zamknięci w domach, co oczywiście z punktu widzenia profilaktyki zakażenia miało uzasadnienie, ale przyniosło dużo negatywnych skutków w postaci pogłębienia się depresji, zmniejszenia aktywności, wzrostu otyłości. To cena, którą jako społeczeństwo będziemy jeszcze pewnie długo płacić. Miejmy nadzieję, że uda nam się z tego wyjść. I znowu wracam do tego, co już mówiłam: otwarcie się na ludzi daje nam szansę wyleczenia się z tej zbiorowej traumy.



# **Aktywność fizyczna osób starszych**



ŹRÓDŁO: 123RF

Ćwiczyć  
można nawet  
przy chorobach  
przewlekłych



ŹRÓDŁO: 123RF

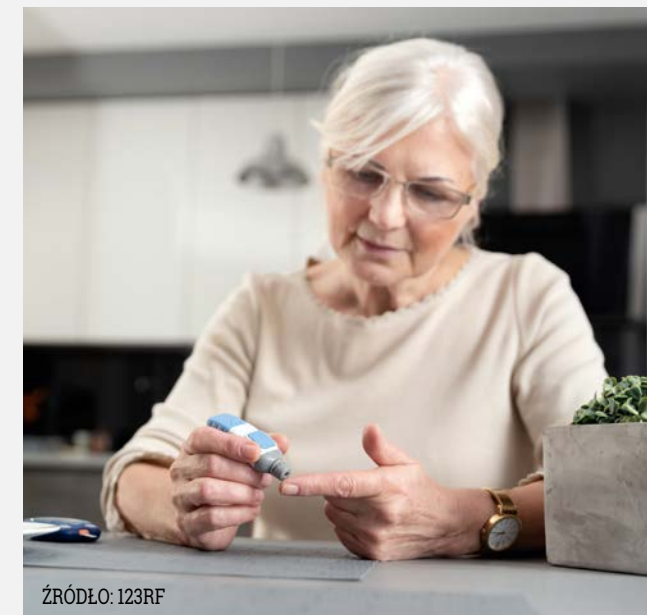
„Jestem zbyt schorowany, by ćwiczyć”, „Przy moich chorobach wysiłek mógłby tylko zaszkodzić” – to dość powszechne przekonania wśród osób starszych. Ile w nich prawdy? Okazuje się, że bardzo mało. Jak przekonują lekarze, naprawdę niewiele schorzeń jest przeciwwskazaniem do aktywności, a w licznych przypadkach ćwiczenia są wręcz elementem terapii.

Do mitów należy popularne twierdzenie, że ruch jest niewskazany dla osób z cukrzycą. Lekarze nie mają jednak wątpliwości: aktywność fizyczna korzystnie wpływa na leczenie zarówno cukrzycy typu 1, jak i typu 2. Przeciwwskazań do ćwiczeń jest naprawdę niewiele i wynikają one zazwyczaj z przewlekłych powikłań cukrzycy. Duży wysiłek nie jest wskazany np. przy zaawansowanej retinopatii cukrzycowej (uszkodzenie naczyń krwionośnych siatkówki oka). Nieopanowana retinopatia w połączeniu z aktywnością może grozić dalszymi powikłaniami. Dużą ostrożność trzeba zachować także przy zaawansowanych powikłaniach sercowo-naczyniowych. W przypadku stopy cukrzycowej ruch jest możliwy tylko w pozycji leżącej, ponieważ kończyna powinna być unieruchomiona i nie należy jej obciążać.

O czym muszą pamiętać pacjenci z cukrzycą, którzy chcieliby podjąć aktywność fizyczną? – Przede wszystkim o tym, że aktywność zwiększa metabolizm. Tym samym dawki leków, zarówno insuliny, jak i leków doustnych, powinny zostać dostosowane do formy aktywności – wyjaśnia dr Alicja Klich-Rączka, geriatra. Podczas wysiłku stężenie glukozy spada i dochodzi do wahań glikemii. – Pacjent nie może przykładowo przyjmując insuliny, nie spożyć posiłku i wyjść na spacer. W przypadku cukrzycy leczonej insuliną nie należy więc podejmować aktywności chaotycznie. Trzeba ściśle dostosować ją do podaży leku – mówi dr Klich-Rączka.

## Ruch przy cukrzycy. Podstawowe zasady:

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



ŹRÓDŁO: 123RF

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

Lekarze polecają kontrolowanie poziomu cukru przed wysiłkiem, po nim i ewentualnie w trakcie. Pomiar wykonywany podczas ćwiczeń pozwala na ustalenie, w jakim stopniu dany wysiłek obniża glikemię. Generalnie aktywność zmniejsza poziom cukru o kilka milimoli, jednak warto sprawdzić, jak organizm konkretnej osoby reaguje na konkretny rodzaj wysiłku.

Jeśli osoba z cukrzycą planuje większą aktywność, powinna na wszelki wypadek mieć przy sobie coś słodkiego. W przypadku objawów niedocukrzenia można zjeść słodcyce i uniknąć poważnych powikłań.

## Czym jest cukrzyca i jak często występuje?

To jedna z najpowszechniejszych chorób przewlekłych, z jakimi obecnie spotykają się lekarze pierwszego kontaktu. Cukrzyca należy do chorób metabolicznych i ma różne przyczyny. Charakterystyczna dla tego schorzenia jest hiperglikemia (zbyt wysoki poziom cukru we krwi) na czczo, po posiłku lub między posiłkami. Powoduje ją upośledzenie wydzielania insuliny przez komórki  $\beta$  wysp trzustki (niedobór insuliny) albo upośledzenie reakcji komórek, tkanek i narządów na insulinę (insulinooporność).

Choć cukrzyca jest chorobą niezakaźną, została ogłoszona przez ONZ epidemią XXI w. Jeśli naukowcy nie wymyślą skutecznej metody leczenia, to w 2035 r. liczba chorych na świecie sięgnie prawie 600 mln. Jean Claude Mbanya z Międzynarodowej Federacji Cukrzycy kilka lat temu podkreślił, że żaden kraj nie jest odporny na cukrzycę i żaden nie zna odpowiedzi na pytanie, jak wygrać z tym wspólnym wrogiem. – Nigdzie nie udało się zatrzymać galopującego wzrostu liczby zachorowań. Pokonanie cukrzycy będzie wymagało od nas wszystkich niebywałej pomysłowości i maksymalnego zaangażowania – uważa Jean Claude Mbanya.

W Polsce na cukrzycę cierpi ok. 3 mln osób, z czego ok. miliona nie ma świadomości swojej choroby. Szacuje się, że problem dotyczy nawet 40% ludzi po 65. roku życia. Rocznie na leczenie cukrzycy wydaje się w naszym kraju 6 mld zł – połowę tej kwoty stanowi koszt terapii powikłań. Około 20 tys. dzieci i młodzieży choruje na cukrzycę typu 1.

Istnieją sytuacje, w których osoby z cukrzycą powinny w danej chwili zrezygnować z ruchu. – Wartością graniczną jest 250 milimetrów słupa rtęci (mm Hg) jako górna wartość i 70 milimetrów słupa rtęci jako wartość dolna. W przypadku przekroczenia tej dolnej powstaje ryzyko hipoglikemii, która dla starszego organizmu jest bardzo niekorzystnym zjawiskiem. Hipoglikemia w pierwszej kolejności wpływa na funkcjonowanie mózgu, ponieważ odżywia się on glukozą. Jeżeli więc spada wartość glikemii, to zwiększa się ryzyko zasłabnięcia. Z kolei przekroczenie górnej wartości 250 milimetrów słupa rtęci powoduje szybsze spalanie cukru i prowadzi do wspomnianego wcześniej katabolizmu, który również jest dla organizmu niekorzystny – wyjaśnia geriatra.



ŹRÓDŁO: 123RF

Podobnie jak cukrzyca, również nadciśnienie nie stanowi przeciwwskazania do aktywności fizycznej. Odpowiednia ilość ruchu pozwala obniżyć ciśnienie, a nawet zmniejszyć liczbę przyjmowanych tabletek. Rozpoczynając treningi, trzeba przede wszystkim zachować zdrowy rozsądek i zaczynać krok po kroku – od niewielkich, ale regularnych aktywności. Zbyt intensywny wysiłek bez odpowiedniego przygotowania, zamiast pomóc, może wyrządzić szkody i doprowadzić do kontuzji.

Jak mówi dr Klich-Rączka, ciśnienie powyżej 170 czy 180 mm Hg z pewnością nie jest wskazaniem do wysiłku. – Dawniej w podręcznikach pisano wręcz, że nie powinno się namawiać do aktywności już przy ciśnieniu na poziomie 140 mm Hg. Prawda jest taka, że właściwe wartości ciśnienia nie zostały określone dla osób starszych. Badania wykazują, że seniorzy lepiej tolerują wartości ciśnienia rzędu 170 niż książkowe 110 czy 120 mm Hg. Do podejmowania aktywności w przypadku nadciśnienia należy więc podejść zdroworozsądkowo – tłumaczy geriatra i dodaje, iż jeśli dana osoba ma systematycznie wartości ciśnienia w okolicy 160 mm Hg i jednego dnia wzrośnie ono do 180, nie znaczy to, że nie można wyjść na spacer.

## Ruch przy nadciśnieniu – o czym pamiętać?

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

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

Ruch jest polecany także osobom po zawale. Już kilkanaście godzin po nim lekarze zalecają rehabilitację kardiologiczną. Jest ona dobierana bardzo indywidualnie, jednak zazwyczaj w pierwszych dniach po zawale zaczyna się od ćwiczeń oddechowych, relaksacyjnych i takich, które angażują małe grupy mięśniowe: ruch stopami i rękami (ma to zapobiegać powstawaniu zakrzepów). Następnie zakres ruchu poszerza się o całe kończyny górne i dolne, by przejść do tułowia i całego ciała.

Początkowo ćwiczenia są wykonywane w wolnym tempie i na leżąco. Z czasem rehabilitacja chorego odbywa się w pozycji siedzącej, a kolejnym etapem są już cwi-

## Ćwiczyć można nawet przy chorobach przewlekłych

czenia ogólnousprawniające, wykonywane na stojąco. Przed wypisem ze szpitala pacjent pod czujnym okiem fizjoterapeuty spaceruje po korytarzu, aby opanować zasady treningu marszowego.

Po opuszczeniu szpitala chory nadal jest rehabilitowany – w warunkach sanatoryjnych lub ambulatoryjnych, w zależności od stanu. Na ostatnim etapie rehabilitacji pacjent otrzymuje zalecenia dotyczące samodzielnych ćwiczeń. Od sumiennego podejścia do tych wytycznych wiele zależy. Aktywność zmniejsza bowiem ryzyko kolejnych zawałów oraz łagodzi ich ewentualny przebieg.

## Co przyczynia się do nadciśnienia u seniorów?

- **Brak aktywności fizycznej** – u osób prowadzących siedzący tryb życia i unikających ruchu ryzyko nadciśnienia wzrasta 1,5-krotnie. Zdaniem lekarzy regularna aktywność fizyczna (30–60 min dziennie przez większość dni tygodnia) może obniżyć ciśnienie o kilka mm Hg.
- **Nieodpowiednia dieta** – nadmiar soli, mało warzyw i owoców, pełnoziarnistych produktów i nietłustego nabiału, dużo żywności konserwowanej związkami sodu. Przeciętny Polak spożywa dziennie ok. 11 g soli, a według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) spożycie nie powinno przekraczać 5 g na dobę. Ograniczenie konsumpcji soli do tego poziomu może obniżyć ciśnienie nawet o 8 mm Hg.
- **Otyłość** – nadwaga jest najczęstszym czynnikiem środowiskowym powiązanym z rozwojem nadciśnienia. U 70% mężczyzn i 61% kobiet otyłość bezpośrednio wpływa na wystąpienie choroby. Na nadciśnienie szczególnie narażone są osoby, u których występuje otyłość brzuszna. W przypadku otyłości zrzućcie ok. 5–10% wagi może obniżyć ciśnienie nawet o kilkanaście mm Hg.
- **Używkii (papierosy i kawa)** – każde zaciągnięcie się papierosem prowadzi do wydzielania większej ilości adrenaliny, która z kolei wywołuje wzrost ciśnienia. Według specjalistów już po 24 godz. od rzucenia palenia tętno i ciśnienie zaczynają spadać. Niewielkie i sporadycznie wypijane ilości alkoholu nie mają wpływu na ciśnienie, jednak regularna konsumpcja napojów alkoholowych powoduje jego wzrost.
- **Stres i brak snu** – codzienne doświadczanie sytuacji stresowych prowadzi do wzrostu ciśnienia. Na chorobę bardziej narażone są także osoby, które przesypiają mniej niż 5 godz. na dobę.



# 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 m.in. pięciu tomów publikacji „Seniorze, trzymaj formę!” (2015–2019) oraz dwóch tomów wywiadów z weteranami sportu „Gdy milkną oklaski” (2020–2021). Współautor reportażu „Dobranoc, Auschwitz” (2016, wspólnie z Aleksandrą Wójcik). W 2021 r. opublikował album „Piękno siatkówki” i książkę „Dziewczyny z brązu, chłopaki ze złota. Rozmowy o siatkówce i nie tylko z medalistami igrzysk olimpijskich z Tokio (1964), Meksyku (1968) i Montrealu (1976)”.

Jako konsultant i pracownik dużych organizacji biznesowych (m.in. Banku Pekao SA) prowadził projekty z obszaru społecznej odpowiedzialności biznesu, budowania tożsamości historycznej firmy, kultury korporacyjnej i wolontariatu pracowniczego. Doradzał również w Grupie PZU w zakresie zmian wynikających z demograficznego starzenia się społeczeństwa. Członek rządowej Rady ds. Polityki Senioralnej II kadencji (2020–2024).



[www.gdymilknaoklaski.pl](http://www.gdymilknaoklaski.pl)

[www.instytutlukasiewicza.pl](http://www.instytutlukasiewicza.pl)

Wydawca



Publikacja  
współfinansowana ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Partner Strategiczny

