

POLSKA SZTAFETA

Numer 1 / 2022

Halina Konopacka – pierwsza polska złota medalistka olimpijska	2-3
Robert Korzeniowski: Rywalizowałem, żeby odkrywać to, co niemożliwe	4-5
Orły Górskiego i pamiętne zwycięstwo nad Brazylią	6-7
Polskie tryumfy z Monachium, Pekinu i Londynu	8-9

Mistrz olimpijski z Montrealu: jako chłopiec trenowałem wszystko	10-11
Sukcesy polskich rakiet – od Jędrzejowskiej do Świątek	12-13
Czym skorupka za młodu nasiąknie... Czy naprawdę aktywność fizyczną dziedziczymy w genach?	14-15
Zapytaj mistrza	16



Halina Konopacka – pierwsza polska złota medalistka olimpijska

Sukcesy Haliny Konopackiej mogłyby wypełnić biografię kilku zawodowych sportowców. Kochała lekką atletykę i nie ograniczała się do jednej konkurencji. Była siedmiokrotną rekordzistką świata w rzucie dyskiem, rzucie dyskiem oburącz i pchnięciu kulą. Rekord Polski biła aż 56 razy, także w biegach sztafetowych, skoku wzwyż, trójboju i pięcioboju. Mawiała, że sukcesy lekkoatletyczne zawdzięcza temu, że ciało i hart ducha ćwiczy w sportach uprawianych dla relaksu: narciarstwie, tenisie i jeździe samochodem. Miała również inne talenty: pisała wiersze, malowała obrazy.

Halina Konopacka urodziła się 26 lutego 1900 r. w Rawie Mazowieckiej. Była najmłodsza z trójki rodzeństwa i zapatrzona w starszego o pięć lat brata Tadeusza. Tadek kochał sport – grał w piłkę nożną w Polonii Warszawa i swoją pasją zaraził siostrę. Według innej hipotezy zamiłowanie Haliny do sportu narodziło się podczas studiów filologicznych na Uniwersytecie

Warszawskim. Do treningów w sekcji lekkoatletycznej AZS-u miała ją namówić koleżanka. Konopacka kochała lekką atletykę i okazała się niezwykle wszechstronną zawodniczką. Trenowała biegi, pchnięcie kulą, rzuty oszczepem i dyskiem oraz skok wzwyż. Już jej pierwsza próba rzutu dyskiem skończyła się nieoficjalnym pobiciem rekordu Polski. Po zaledwie kilku miesiącach treningów Halina osiągnęła wybitny poziom i była gotowa do rywalizacji międzynarodowej.

Olimpijskie złoto

Pierwszy światowy sukces – złoty medal w rzucie dyskiem na Światowych Igrzyskach Kobiet w Göteborgu – przyszedł w 1926 r. Na odbywające się dwa lata później igrzyska olimpijskie w Amsterdamie Konopacka pojechała jako poważna kandydatka do medalu. Podczas konkursu, po oficjalnym pomiarze odległości (39,62 m), wszystko stało się jasne: Polka zwyciężyła, przy okazji bijąc rekord świata i rekord olimpijski. To złoto, pierwsze dla Polski, zdobyte 10 lat po odzyskaniu niepodległości, wywołało ogromne wzruszenie u polskich dziennikarzy obecnych w stolicy Holandii. Po powrocie Haliny Konopackiej z igrzysk w kraju zapanowało prawdziwe szaleństwo. Prezydent Mościcki wysłał jej telegram gratulacyjny. Wszyscy chcieli na własne oczy zobaczyć złotą medalistkę. Była powszechnie rozpoznawana, zaczęto nawet powtarzać żart: *W jaki sposób zdobywają sławę Polacy? Kiepura – pyskiem, Konopacka – dyskiem.*



Halina Konopacka w konkurencji rzutu dyskiem podczas igrzysk olimpijskich w Amsterdamie, 1928 r.

Źródło: Narodowe Archiwum Cyfrowe

Okładka tygodnika „Stadjon”, nr 34, 23 sierpnia 1927 r.



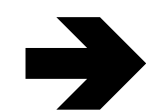
Źródło: Biblioteka Narodowa

Czy wiecie, że...



Flaga olimpijska w kolorystyce używanej do 1986 r.

Źródło: domena publiczna



...olimpijska flaga nie pojawiła się na pierwszych nowożytnych igrzyskach? W rzeczywistości została użyta dopiero w 1920 r. podczas Igrzysk VII Olimpiady w Antwerpii. Logo olimpijskie, które się na niej znajduje, zaprojektował w 1912 r. francuski baron **Pierre de Coubertin** (na zdjęciu z prawej); połączone koła miały symbolizować pokój, braterstwo i uniwersalizm olimpijski jednoczące wszystkie kontynenty. Kolory okręgów i biel flagi nawiązywały zaś do barw narodowych większości ówczesnych krajów.



Źródło: domena publiczna

Ale jej życie nie ograniczało się do sportu. W czasie przygotowań do igrzysk publikowała wiersze w tygodnikach kulturalnych i zyskała renomę jako poetka o sprawnym warsztacie i pięknej wyobraźni. Już jako mistrzyni olimpijska (a także miss igrzysk) wydała debiutancki tomik pt. *Ktorego dnia*, cieszący się sporą popularnością. Konopacka słynęła z elegancji i urody – zdjęcia z przełomu lat 20. i 30. pokazują ją w sportowym stroju i nieodłącznym czerwonym berecie, ale też uśmiechniętą, otuloną w miękkie futro, albo w eleganckiej garsonce i kapelusiku. W 1928 r. Halina została żoną dyplomaty i ministra skarbu Ignacego Matuszewskiego. Oprócz lekkiej atletyki rozwijała kolejne pasje – malarstwo i wyścigi samochodowe. W 1931 r. postanowiła zakończyć karierę lekkoatletyczną, by skoncentrować się na grze w tenisa, działalności na rzecz Polskiego Komitetu Olimpijskiego i współpracy z czasopismami o profilu sportowym.

Brawurowa ucieczka ze złotem

Radosne, pełne pasji życie Konopackiej przerwał wybuch II wojny światowej. Ignacy Matuszewski otrzymał rozkaz ewakuacji złota Banku Polskiego za granicę, a Halina nie chciała słyszeć, że nie weźmie udziału w ryzykownej wyprawie. Akcja rozpoczęła się nocą 7 września 1939 r. Ze względu na brak ciężarówek (wszystkie zostały zarezerwowane dla wojska próbującego odeprzeć niemiecki atak) ładunek wart kilkaset milionów złotych miały przewieźć... zwyczajne autobusy i samochody osobowe. Mi-



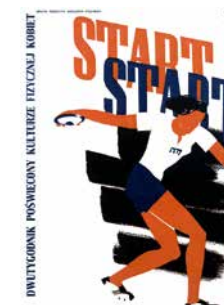
Źródło: Narodowe Archiwum Cyfrowe

Halina Konopacka z mężem Ignacym Matuszewskim (na pierwszym planie), który wówczas pełnił funkcję ministra skarbu. Powitanie ministra po jego powrocie z oficjalnej wizyty w Szwecji, maj 1931 r.

strzyni olimpijska usiadła za kierownicą auta zamykającego kolumnę pojazdów wyładowanych sztabkami złota. Niemcy tropili transport, ale dowódcem akcji wciąż udawało się ich przechytrzyć. Konwój przedostał się samochodami i pociągami, a w końcu wojennymi okrętami przez Rumunię, Turcję i Liban do Francji. Państwowy skarb dotarł do rządu emigracyjnego generała Władysława Sikorskiego, lecz w wojennej zawierusze zaginął prywatny skarb Haliny – jej złoty medal z Amsterdamu.

Okładka pisma „Start”, którego redaktorem naczelnym była Halina Konopacka (nr 13, 1 października 1935 r.)

Źródło: Małopolska Biblioteka Cyfrowa



Ucieczka z Warszawy rozpoczęła emigracyjną drogę Haliny Konopackiej. Tułaczka przez Europę zakończyła się szczęśliwie w USA dzięki pomocy Ignacego Jana Paderewskiego. Niestety, Ignacy Matuszewski zmarł w rok po zakończeniu wojny. Halina zarabiała na życie malowaniem martwych natur i współpracą z Radiem Wolna Europa. W 1949 r. ponownie wyszła za mąż, za przedwojennego tenisistę Jerzego Szczerbińskiego. Zmarła na Florydzie w nocy z 28 na 29 stycznia 1989 r. Zgodnie z jej wolą urnę z prochami pochowano na cmentarzu Bródnowskim w Warszawie.

Robert Korzeniowski: Rywalizowałem, żeby odkrywać to, co niemożliwe

Jedyny polski sportowiec, który zdobył aż cztery złote medale olimpijskie. Robert Korzeniowski na igrzyskach w Atlancie (1996), Sydney (2000) i Atenach (2004) pozostawał niepokonany w swojej dyscyplinie. Jest także jedynym chodźcą na świecie, który zdobył dwa złote medale (na 20 i 50 km) na tych samych igrzyskach. Aż trudno uwierzyć, że dzieciak przynoszący zwolnienia lekarskie na lekcje WF-u wyrósł na bijącego kolejne rekordy sportowca.

Trudne początki przyszłego mistrza

Robert urodził się 30 lipca 1968 r. w Lubaczowie. W młodym wieku zachorował na astmę. Brał leki hormonalne, po których bardzo przybrał na wadze. Potem co kilka miesięcy dopadały go anginy, pojawiła się też choroba reumatyczna, grożąca nawet uszkodzeniem mięśnia sercowego. Nic nie zapowiadało, że Korzeniowski zostanie mistrzem bieżni. No, może poza ogromnym apetytem na życie – był żywym dzieckiem i gdy tylko choroba odpuszczała, wyskakiwał na rower z kolegami.

Robert Korzeniowski ze złotym medalem igrzysk olimpijskich w Atenach w 2004 r.

Źródło: Leszek Fidusiewicz / Reporter / East News

Na początku lat 80. zaczął trenować judo w Tarnobrzegu, a kiedy treningi zawieszono, znalazł nowe hobby: lekką atletykę – i pozostał jej wierny. Początkowo biegał na dystansie do 10 km, lecz kiedy zaczął starty w chodźstwie, stwierdził, że to jest to. W 1984 r. wziął udział w swoim pierwszym wyścigu na spartakiadzie. Co prawda dotarł do mety jako ostatni, ale i tak połąkł bakcyła. Zaczął intensywnie trenować i już rok później został mistrzem Polski juniorów.

Studiował na katowickiej AWF, był w kadrze narodowej. Pierwszy międzynarodowy sukces przyszedł w 1990 r., kiedy na mistrzostwach Europy w Splicie nieznany sportowiec z Polski zdobył 4. miejsce w chodzie na 20 km. W 1992 r. spotkało go jednak gorzkie rozczarowanie – na igrzyskach w Barcelonie został zdyskwalifikowany tuż przed metą za nieprawidłowy krok. A srebrny medal był tak blisko... Korzeniowski, skrzywdzony decyzją sędziego, nie załamał się – zaczął za to trenować jeszcze ciężiej. Po kilku kolejnych dyskwalifikacjach nadeszły przełomowe mistrzostwa Europy w Helsinkach w 1994 r. Tam Robert zajął 5. miejsce na 50 km w nieco dramatycznych okolicznościach: tuż przed startem zatrzasnął się w toalecie i musiał przeciskać się pod drzwiami.

Czas sukcesów

Potem talent i ciężka praca Korzeniowskiego zaczęły przynosić spektakularne efekty. Dzięki udanemu występowi w Helsinkach mógł

Czy wiecie, że...



...pierwsze narty robiono z drewna? Narciarstwo w Polsce stało się popularne na początku XX w., jednak narty nie były powszechnie dostępne i często trzeba je było wykonać samemu. Używano w tym celu drewna – za najlepsze uważano to pochodzące z jesionu rosnącego w zacisznym miejscu i wyciętego zimą. Wiązania robiono z trzciny lub metalu. Jako podporę wykorzystywano kijki bambusowe, a przed podchodzeniem na strome stoki narty owijano skórą z fok, jelenia lub borsuka, żeby mniej się ślizgały.



Zakopane, luty 1932 r.: dzieci podczas nauki jazdy na nartach.

Źródło: Narodowe Archiwum Cyfrowe



Źródło: Marek Ochowski / Newspix.pl

Robert Korzeniowski na mecie chodu na 50 km na igrzyskach olimpijskich w Sydney.

wystartować na igrzyskach w Atlancie w 1996 r. To właśnie na igrzyskach w USA Polak sięgnął po złoty medal w chodzie na 50 km. Na kolejnych igrzyskach, w 2000 r. w Sydney, podbił stawkę: zdobył dwa złote krążki – w chodzie na 20 km i na 50 km. W Atenach (2004) dorzucił kolejne złoto, znowu na 50 km. Po latach zapytany, czy był pewny zwycięstwa, odpowiedział:

Ależ skąd, nigdy nie można zakładać, że karty zostały rozdane. Nic nie było zagwarantowane. Wielu kibicom wydawało się oczywiste, że idę po złoto, że nie ma dla mnie żadnej konkurencji, bo przecież zawsze wygrywam. Nieprawda! (...) Wiedziałem, że stać mnie na zwycięstwo, wiedziałem, po co przyjechałem do Aten,

jednak zdawałem sobie sprawę, że nic nie jest przesądzone. Moi rywale już wcześniej mnie rozpracowali, byli ode mnie młodszy, niektórzy mieli na swoim koncie nieoficjalne rekordy świata. Wszystko wskazywało na to, że obowiązuje zasada „bij mistrza”, dlatego przewaga psychiczna była de facto po ich stronie.

Mistrz i rekordzista

Korzeniowski był też mistrzem świata (w latach 1997, 2001 i 2003) oraz mistrzem Europy (w latach 1998 i 2002) w chodzie na 50 km. W 2003 r. na mistrzostwach świata w Paryżu pobił rekord świata na swoim koronnym dystansie.

Od początku lat 90. przez kilkanaście lat Robert trenował we Francji, ale

w Polsce pozostał wielką gwiazdą sportu. Sprawił, że mało znana dyscyplina stała się nagle popularna, a on sam był równie rozchwytywany jak piłkarze. Dwukrotnie zwyciężył w plebiscycie „Przeglądu Sportowego” na najlepszego polskiego sportowca roku.

Korzeniowski był także związany z Krakowem oraz klubami WKS Wawel i Cracovia. Organizował m.in. chodźskie zawody „Na Rynek Marsz” i był dyrektorem Cracovia Maratonu. Jest laureatem Nagrody Miasta Krakowa.

Karierę sportową zakończył w 2004 r., u szczytu popularności i tuż po największych sukcesach. Jak przyznał: *Wszystko, co miałem wygrać, osiągnąłem. Na sportowej emeryturze pracowałem m.in. jako szef redakcji sportowej TVP.*

Zapytany o to, skąd czerpał siłę do ciężkiej pracy i treningów, Robert Korzeniowski odpowiedział:

Byłem w stanie ciągłego zachwytu nad życiem i właśnie z tego zachwytu rodziła się chęć do pracy, podejmowania wyzwań, do pomnażania talentu. Wychodziłem z założenia, że skoro odkryłem swój talent, to nie mogę go nie wykorzystać, zaprzestać pracy i powiedzieć: „Dałem z siebie dużo, ale bez przesady, nie będę się zaharowywał”. Gdy przyszły pierwsze sukcesy, w ogóle nie brałem pod uwagę, że mogę porzucić marzenia, skoro osiągnąłem już to i owo. Nie, byłem raczej jak mały chłopiec, łobuz z podwórka, który nie wie, że nie może. Rywalizowałem, żeby odkrywać to, co wydawało się niemożliwe.

Cytaty w tekście pochodzą z rozmowy z Robertem Korzeniowskim przeprowadzonej przez Macieja Zdziarskiego, prezesa Instytutu Łukasiewicza w 2021 r.

Orły Górskiego i pamiętne zwycięstwo nad Brazylią

Niektóre wydarzenia sportowe, drużyny, trenerzy i zawodnicy przechodzą do historii i są długo jeszcze wspominani przez specjalistów, komentatorów oraz po prostu fanów. W przypadku polskiej piłki nożnej taką niedoścignioną legendą są Orły Górskiego.

Selekcjoner Kazimierz Górski urodził się i wychował we Lwowie, był zawodnikiem lwowskich klubów: RKS-u, Spartaka oraz Dynama. Słynny polski szkoleniowiec sam nie zrobił wielkiej kariery jako piłkarz, przeszkodził mu w tym m.in. wybuch drugiej wojny światowej. Po wojnie Górski przeprowadził się do Warszawy i zaczął grać w Legii Warszawa. Oficjalnie karierę sportową zakończył w 1953 r. Został wtedy asystentem pierwszego trenera Legii, Wacława Kuchara, a już kilka lat później prowadził drużynę samodzielnie. Odniósł z nią spore sukcesy – zdobył wicemistrzostwo Polski w 1960 r. oraz 3. miejsce w Ekstraklasie. W 1970 r.

zapropozowano mu prowadzenie reprezentacji i chociaż na początku nie zapalał entuzjazmem do tego pomysłu, to współpracował z nią do 1976 r. – i były to jedne z najlepszych lat polskiego futbolu.

Wyzwania i sukcesy

Sukcesy Orłów zaczęły się od meczu ze Szwajcarią w 1971 r. Pierwsze 45 minut nie poszło dobrze i zirytowany słabą grą zespołu Górski powiedział w szatni kilka ostrych słów. Poskutkowało – spotkanie zakończyło się wynikiem 4:2 dla Polski. Olbrzymią szansą dla naszych piłkarzy był wyjazd na igrzyska do Monachium w 1972 r. Jednak chyba nawet najwięksi optymiści nie spodziewali się, że reprezentacja dojdzie aż do finału. W ostatnim starciu drużyna miała zmierzyć się z Węgrami, z którymi już od dłuższego czasu nie udało jej się wygrać. Pierwsza połowa meczu zakończyła się wynikiem 1:0 dla przeciwników. Górski w trakcie

przerwy stwierdził spokojnie: *Nie przejmujcie się, jesteście lepsi, wynik przyjdzie sam.* I rzeczywiście: w drugiej części spotkania Kazimierz Deyna strzelił dwie bramki, a Polska zdobyła złoty medal. Deyna – z wynikiem łącznie dziewięciu goli – został też królem strzelców olimpiady.

Zwycięski remis i mecz na wodzie

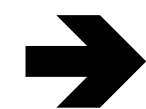
Na kolejny duży sukces Orłów Górskiego nie trzeba było długo czekać. Polska reprezentacja w 1974 r. otarła się o złoto na mistrzostwach świata w Niemczech. Rozegrała serię meczów, które przeszły do legendy: najpierw wygrana 2:0, a potem słynny „zwycięski” remis 1:1 z Anglią w eliminacjach. Niezwykłym kunsztem popisał się w nim bramkarz Jan Tomaszewski. Po tym spotkaniu nazwano go człowiekiem, który zatrzymał Anglię, a przecież grał w... rękawicach malarskich. Dzięki osiągniętemu wynikowi naszej drużynie udało się awansować do finałów. Zatrzymała ją dopiero reprezentacja RFN. Do tej pory ten mecz budzi kontrowersje, bo tak naprawdę nie powinien zostać rozegrany ze względu na złe warunki panujące na boisku. Przed rozpoczęciem spotkania nad Frankfurtem przeszła gigantyczna burza i woda kompletnie zalała murawę. Piłkarze ślizgali się, wpadali w błoto, namoknięta piłka sama się zatrzymywała. Ostatecznie mecz zakończył się wynikiem 1:0 dla RFN. Finał mundialu pozostał poza zasięgiem, lecz przed nami był jeszcze mecz o 3. miejsce z Brazylią. Rozegrano go na olimpijskim stadionie w Monachium, który najwyraźniej przynosił naszej reprezentacji szczęście – Polacy pokonali Brazylię 1:0. Zwycięską bramkę strzelił Grzegorz Lato. Zdobyl on tytuł króla strzelców turnieju z wynikiem siedmiu goli,



Drużyna Legii Warszawa w 1948 r. (Kazimierz Górski 5. od prawej).

Źródło: Stanisław Dąbrowiecki / PAP

Czy wiecie, że...



...kiedyś uczniowie musieli uprawiać sport pod pseudonimami? Dziś wydaje nam się to absurdalne, ale w 1927 r. Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego zakazało młodzieży przynależności do klubów sportowych. Młodzi mogli uprawiać sport wyłącznie w szkole, co uniemożliwiało niektórym rozwój i zamykało drogę do kariery. Uczniowie znaleźli jednak na to sposób i zakładali własne kluby. Albo po prostu występowali pod pseudonimami, tak jak słynny bokser Czesław Cyraniak „Kajnar”.



Polska reprezentacja bokserska na Pięściarskim Pucharze Europy Środkowej, listopad 1934 r. Pierwszy od prawej siedzi Czesław Cyraniak. Obok niego – trener Feliks Stamm.

Źródło: Narodowe Archiwum Cyfrowe



Źródło: Frinke V. / East News

a tuż za nim w klasyfikacji uplasował się Andrzej Szarmach (pięć bramek). Nasza drużyna została też uznana przez tygodnik „Kicker” za najskuteczniejszy team turnieju. Po mundialu w kraju zapanowała prawdziwa euforia, a tłumy na ulicach witały piłkarzy niczym bohaterów.

Zawiedzione nadzieje

Zawodnicy wielokrotnie podkreślali, jak duży wpływ miał na nich trener: był sprawiedliwy, obiektywny, dobrze ich rozumiał i potrafił stworzyć z nich drużynę. Opinię tę potwierdził kolejny sukces Orłów: srebrny medal na igrzyskach w Montrealu w 1976 r. Polska opinia publiczna potraktowała go jednak, co może zaskakiwać, jako porażkę. Przed wyjazdem na igrzyska apetyty były spore – w końcu nasza drużyna miała bronić złota. Reprezentacja dotarła do finału, co prawda nie bez drobnych problemów po drodze (np. bezbramkowego remisu

z dość słabą Kubą), ale w ostatnim meczu przegrała z NRD 1:3. Odbiło się to na zawodnikach, którzy w „rewanżu” doświadczali rozmaitych złościwości – dla przykładu w trakcie odprawy celnej po powrocie do kraju poddano ich niezwykle dokładnej rewizji, musieli także opłacić cło za kupione w Kanadzie towary.

Zniechęcony wszechobecną krytyką Górski postanowił zrezygnować z prowadzenia reprezentacji i wyjechał do Grecji. Po latach przyznał, że żałował tej decyzji. Jednak dzięki złotej erze Górskiego do historii przeszły takie nazwiska jak Lato, Szarmach, Gadocha, Kasperczak, Deyna czy Gorgoń. Kto z nas nie słyszał też jego słynnych fraz: *Piłka jest okrągła, a bramki są dwie, czy Piłka to prosta gra. Nie potrzeba do niej filozofii.*

Źródło: Mieczysław Świdorski / Reporter / East News

Od lewej: Grzegorz Lato, Jose Dirceu i Kazimierz Deyna podczas meczu o 3. miejsce na mistrzostwach świata w RFN w 1974 r. Poniżej: trener Kazimierz Górski podczas zgrupowania reprezentacji Polski w Rembertowie, 1975 r.



Polskie tryumfy z Monachium, Pekinu i Londynu

Pchnięcie kulą to jedna z najstarszych konkurencji olimpijskich: pojawiła się już na pierwszych nowożytnych igrzyskach w 1896 r., kobiety rywalizują natomiast od 1948 r. Przez wiele lat ta dyscyplina była zdominowana przez amerykańskich sportowców, ale i nasi rodacy odnosili w niej wielkie – i dość niespodziewane – sukcesy.

Niegrzeczny chłopiec polskiego sportu

Pierwszym z nich był Władysław Komar, sportowiec, aktor, nazywany niesfornym dzieckiem polskiego sportu – słynął z dużego uroku osobistego, lecz miał talent do pakowania się w kłopoty i mówienia rzeczy, których mówić się nie powinno. Komar urodził się 11 kwietnia 1940 r. w rodzinie o silnych tradycjach sportowych – jego ojciec reprezentował Litwę w biegach przez płotki, a matka była rekordzistką i mistrzynią Polski w pchnięciu kulą. Jednak Władysław długo szukał swojej sportowej drogi. Ze względu na imponujące warunki fizyczne zapowiadał się na całkiem niezłego boksera, trafił nawet do reprezentacji Polski, ale po ciężkim nokaucie musiał zakończyć swoją przygodę z tą dziedziną sportu. Namówiony przez ówczesnego prezesa PZLA, Witolda Gerutto, zaczął trenować pchnięcie kulą i to okazało się strzałem w dziesiątkę.

Nadzieje na medal

Komar był polską nadzieją na medal już na igrzyskach w Tokio w 1964 r., ale zajął tam dopiero 9. miejsce. Jak sam później opowiadał, zgubiły go zbyt duża pewność siebie, odpuszczanie treningów oraz zamiłowanie do imprez i alkoholu.



Władysław Komar na igrzyskach olimpijskich w Monachium w 1972 r.

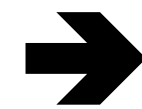
Na igrzyskach w Meksyku w 1968 r. zajął lepsze miejsce: szóste, czyli wciąż poza podium. Występ w Monachium w 1972 r. był trzecim podejściem Komara do igrzysk. Wiedział, że jeśli i tym razem zawiedzie, to najprawdopodobniej nie dostanie już kolejnej szansy. Od 36 lat niekwestionowaną potęgą w pchnięciu kulą byli Amerykanie. Kulomioci z USA tylko dwukrotnie w historii igrzysk nie zdobyli złotego medalu w tej konkurencji, a od 1948 r. panowali już niepodzielnie – sięgnęli po sześć złotych krążków z rzędu.

Przed rozpoczęciem właściwych zawodów zaczęła się wojna psychologicz-

na. Komar próbował podkopać pewność siebie przeciwników. Podczas treningów uzyskiwał wyniki bliskie rekordowi świata, tyle tylko, że – jak później przyznał – przynosił na stadion własne kule, z których jedna była lżejsza od pozostałych (standardowo kule używane przez dorosłych zawodników ważą 7,26 kg). Rywale byli zdumieni, bo spodziewali się po naszym zawodniku najwyższej przeciętnych wyników. Jednak już w trakcie zawodów wszyscy mieli równe szanse. Komar całą swoją energię skumulował w pierwszej próbie. Pchnięcie było wspaniałe, a wynik 21,18 m dał mu prowadzenie. Amerykanie próbowali

Źródło: Pressefoto Baumann / East News

Czy wiecie, że...



...Polska nie wzięła udziału w igrzyskach olimpijskich w Antwerpii? Po odzyskaniu niepodległości w 1918 r. Polacy mieli w końcu możliwość wzięcia udziału w igrzyskach i reprezentować barwy swojego kraju. Szanse na zdobycie pierwszego medalu były spore – nadzieję budziły np. lekka atletyka i jeździectwo. Zamówiono nawet kostiumy dla zawodników. Niestety, olimpijskie plany pokrzyżował wybuch wojny polsko-bolszewickiej i sportowcy zamiast na igrzyska – udali się na front. Na stadionie pojawiła się tylko symbolicznie polska flaga.



Plakat letnich igrzysk olimpijskich w Antwerpii (1920 r.). Występ polskiej reprezentacji uniemożliwiła wojna polsko-bolszewicka.

Źródło: domena publiczna

go dogonić. Najlepszy z nich, George Woods, był bardzo bliski osiągnięcia polskiego kulomiota: trafił w znacznik, którym oznaczono rezultat Polaka, ale zabrakło mu centymetra. Komar sprawił wszystkim ogromną niespodziankę, zdobywając złoty medal.

Drugie złoto dla Polski

Przez lata polska lekkoatletyka nie mogła się doczekać następcy mistrza olimpijskiego z Monachium. Na kolejne złoto w pchnięciu kulą trzeba było poczekać 36 lat. Nadzieje rozbudził dopiero Tomasz Majewski. Urodzony 30 sierpnia 1981 r. Majewski swoją przygodę ze sportem rozpoczął od koszykówki, pchnięciem kulą zainteresował się dość późno, a pierwsze sukcesy zaczął odnosić dopiero pod koniec liceum. Okazało się jednak, że ma niespotykany talent. Wygrywał złote medale na mistrzostwach Europy i bił rekordy Polski, ale do historii polskiego sportu przeszedł jako podwójny złoty medalista olimpijski. Wystąpił na igrzyskach w Atenach w 2004 r. i zajął tam 18. miejsce, lecz już wtedy uprzedzał, że na następnych igrzyskach będzie miał apetyt na więcej. W 2008 r. nie jechał wprawdzie do Pekinu jako faworyt, niemniej wiadomo było, że jest w dobrej formie. W eliminacjach do konkursu pobił swój rekord życiowy, co dodało mu pewności siebie. W finale nie miał sobie równych i zwyciężył w pięknym stylu z wynikiem 21,51 m.

Majewskiemu marzył się też sukces na kolejnych igrzyskach w Londynie, chociaż przed samym występem starał się raczej studzić emocje, podkreślając, że pchnięcie kulą to dyscyplina, w której trudno przez długi czas utrzymać

tak wysoką formę. Lecz i tym razem pewnie awansował do konkursu, a w finale uzyskał 21,89 m i obronił tytuł, zostając pierwszym w historii Europejczykiem, który tego dokonał. Drugiego w klasyfikacji Davida Storla wyprzedził o 3 cm. Majewski po raz ostatni wystąpił na olimpijskim stadionie w 2016 r. w Rio de Janeiro, gdzie zajął 6. miejsce. Wkrótce potem oficjalnie zakończył karierę sportową.

Sztafeta pokoleń

Niestety, Władysław Komar nie miał szans kibicować Tomaszowi Majewskiemu, kiedy ten odnosił swoje największe sukcesy, ponieważ zginął tragicznie w wypadku samochodowym w 1998 r. Jednak obu naszych mistrzów oprócz postury i znakomitych warunków fizycznych (ponad 2 m wzrostu), które z pewnością ułatwiły im uprawianie tego sportu, łączyły też inteligencja, poczucie humoru, dystans do siebie oraz przekonanie, że niezależnie od trudności warto ciężko pracować, żeby w końcu odnieść sukces, nawet mimo początkowych problemów i niepowodzeń.



W 2012 r. w Londynie Tomasz Majewski po raz drugi wygrał olimpijski konkurs pchnięcia kulą.

Źródło: Piotr Piwowarski / SE / East News



Kilka pytań do mistrza... ➔

Mistrz olimpijski z Montrealu: jako chłopiec trenowałem wszystko

Rozmowa z **Włodzimierzem Stefańskim**, siatkarzem, złotym medalistą olimpijskim z Montrealu

Źródło: PAP / Zbigniew Matuszewski



Włodzimierz Stefański podczas meczu Polska – ZSRS na igrzyskach olimpijskich w Montrealu w 1976 r.

Zacznijmy od pańskich sportowych początków w rodzinnym Wrocławiu. Jako mały chłopiec bardzo interesowałem się piłką nożną. Mój ojciec był kibicem Śląska Wrocław. Sam przed wojną gdzieś grywał, niestety nie wiem, w jakiej klasie. Ponieważ w tamtym okresie dzieci w wolnym czasie przeważnie biegały po podwórku, mój brat, starszy ode mnie o 12 lat, zaczął namawiać rodziców, by pozwolili mi trenować w jakimś klubie sportowym.

Chciałem dołączyć do zorganizowanej grupy, w której ktoś mnie czegoś nauczy, coś mi pokaże. Trafiłem do młodzieżowego zespołu lekkoatletycznego, nazywał się chyba Parasol, i ćwiczyłem wszystko: i biegi, i skoki, i inne dyscypliny. Trwało to około dwóch lat, ale jakoś mnie nie wciągnęło.

Kiedy więc zaczęła się siatkówka?

Poszedłem do szkoły średniej, do liceum Kasprowicza we Wrocławiu. Po pierwszej klasie zapisałem się na obóz wędrowny. Było nas 12 czy 14 chłopców, pojechaliśmy z nauczycielem angielskiego na dwa tygodnie w polskie góry. Każdego dnia wędrowaliśmy, by wieczorem zatrzymać się w nowym miejscu. I pewnego razu miejscowe chłopaki rzucili nam wyzwanie: „Zagramy w siatkówkę”. Moi koledzy na to: „Dobra, zagramy”.

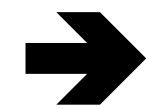
Jeden z nich, Kazimierz Cieśla, trenował już wtedy w Gwardii Wrocław.

I zaczęliśmy grać... To był mój pierwszy w życiu kontakt z siatkówką, ale zupełnie dobrze mi szło jak na debiutanta. W trakcie obozu rozegraliśmy kilka meczów w różnych miejscach, a po powrocie Kazik namawiał mnie: „Przyjdź do Gwardii, zobaczysz, spodoba ci się”. Kiedy pojawiłem się w klubie, większość chłopców trenowała tam od trzech miesięcy czy od pół roku. I oczywiście się ze mnie śmiali, bo sami byli już trochę zaawansowani, potrafili wykonywać pewne siatkarskie elementy. Najtrudniejszy i najbardziej emocjonujący był pad, czyli rzucanie się za piłką. Kiedyś koledzy zaproponowali, żebym to zrobił, a gdy posłuchałem,

Włodzimierz Stefański
(ur. 20 listopada 1949 r. we Wrocławiu)

Podstawowy gracz kadry Wagnera, słynący z doskonałej gry blokiem. Wychowanek wrocławskiej Gwardii, później grał w warszawskiej Skrze, Resovii Rzeszów i Legii Warszawa. Największe sukcesy klubowe odnosił z Resovią, w której barwach wywalczył dwa tytuły mistrza Polski (1974, 1975), a także uczestniczył w turniejach finałowych Pucharu Zdobywców Pucharów (1975 – 3. miejsce) i Pucharu Europy Mistrzów Klubowych (1976 – 4. miejsce). Z Legią sięgnął po dwa brązowe medale mistrzostw Polski (1978, 1980). W reprezentacji narodowej, w latach 1969–1980, rozegrał 267 spotkań. Zdobył mistrzostwo świata w Meksyku (1974) i złoty medal olimpijski w Montrealu (1976). Na koncie ma również dwa tytuły wicemistrza Europy (1975, 1977) i srebrny medal Pucharu Świata (1973). Wystąpił na igrzyskach olimpijskich w Monachium (1972 – 9. miejsce), mistrzostwach świata w Rzymie (1978 – 8. miejsce) i mistrzostwach Europy we Włoszech (1971 – 6. miejsce). Dwukrotnie grał w Pucharze Świata (1973 – 2. miejsce, 1977 – 4. miejsce). Po 1980 r. kontynuował karierę sportową w Finlandii.

Czy wiecie, że...



...sformułowanie „befszytk Nojiego” stanowiło przed wojną synonim wymówki? Józef Noji był dobrze zapowiadającym się biegaczem, polską nadzieją medalową na igrzyska w Berlinie w 1936 r. Niestety, występu sportowca nie można było zaliczyć do udanych: zakończył wyścig z dwuminutową stratą do zwycięzcy. Plotka głosiła, że przed konkurencją jadł wielki, krwisty befszytk i został na tym przyłapany przez Janusza Kusocińskiego, który oburzony zbeształ biegacza za nieodpowiedzialność. Podobno Noji tak się przejął, że nie był w stanie osiągnąć dobrego wyniku.



Józef Noji podczas międzynarodowych zawodów lekkoatletycznych na stadionie White City w Londynie w 1936 r.

Źródło: Narodowe Archiwum Cyfrowe



Zgrupowanie siatkarzkiej reprezentacji Polski w ramach przygotowań do igrzysk olimpijskich w Montrealu (Włodzimierz Stefański 4. z prawej). Rudziska Pasymskie, czerwiec 1976 r.

Źródło: PAP / Stanisław Moroz

znów zaczęli się śmiać i orzekli, że kości zostały rzucone. Poobijałem się, ale wiedziałem, że muszę się sporo nauczyć – pomału, pomału do celu.

Proszę opowiedzieć o swoim pierwszym meczu. Pamięta pan, jakie to były emocje?

Od roku gram w juniorach, po jednym z treningów przychodzi trener pierwszej drużyny Władysław Pałaszewski – a Gwardia była wtedy chyba trzecim klubem w Polsce – i mówi: „Pakuj się, na koniec tygodnia jedziesz z nami na mecze do Warszawy”. Dla juniora to jest niesamowite przeżycie!

W stolicy mam swój pierwszy występ, z drużyną Warszawianki. Wchodzę na krótką zmianę, bodajże za Stanisława Gościńskiego, z przodu. Następnego dnia gramy z Legią, ówczesnym mistrzem Polski. Gwardia przegrywa 0:2 w setach, nagle trener Pałaszewski rzuca: „Rozbieraj się, zaczynasz grać”. No

i wygrywamy trzeciego seta, wygrywamy czwartego. Piąty set jest bardzo zacięty, w końcu przegrywamy. Tu drobna dygresja: w tamtych czasach na siatce nie było antenki, a legioniści mieli swój system – grali bardzo szeroko i mieli wystawy, które obecnie byłyby poza antenką. Stamtąd atakowali i to im się udawało. Po meczu w Warszawie czuliśmy się trochę oszukani. Następnego dnia w gazetach pojawiły się nagłówki, że jest nowy talent siatkarski.

No tak, odzyskanie dwóch setów i równa walka w piątym to mimo wszystko dobre okoliczności debiutu.

Pewnie. Zwłaszcza że ja miałem dopiero 17 lat, albo zacząłem 18. rok. Wówczas zawodnicy nie mieli, tak jak dzisiaj, ściśle przypisanych ról. Trzeba było grać niemalże wszędzie, z wyjątkiem pozycji wystawiacza, czyli rozgrywającego.

I tak się właśnie potoczyła moja kariera w Gwardii... Tyle że za długo nie

potrwała, bo pojawiły się niesnaski w klubie. Oznajmiłem, że nie chcę tutaj grać, chcę odejść do Odry Wrocław – czyli do klubu za miedzą, dwie ulice obok. Oczywiście w tamtych czasach to było nie do przyjęcia. Można było zniszczyć karierę zawodnika, ale w żadnym razie nie można było pozwolić, by poszedł do rywala, i to miejscowego. W rezultacie przez rok w ogóle nie grałem, tylko trenowałem z Odrą.

Dostawałem za to powołania do reprezentacji juniorów. Najpierw do szerokiej grupy – w Iławie było nas chyba 76 młodych zawodników. Później, zimą '66 roku, zorganizowano turniej i dostałem powołanie do dwunastki. I tak na dobre zaczęła się moja kariera, która ciągle szła do przodu, mimo całego roku niegrania.

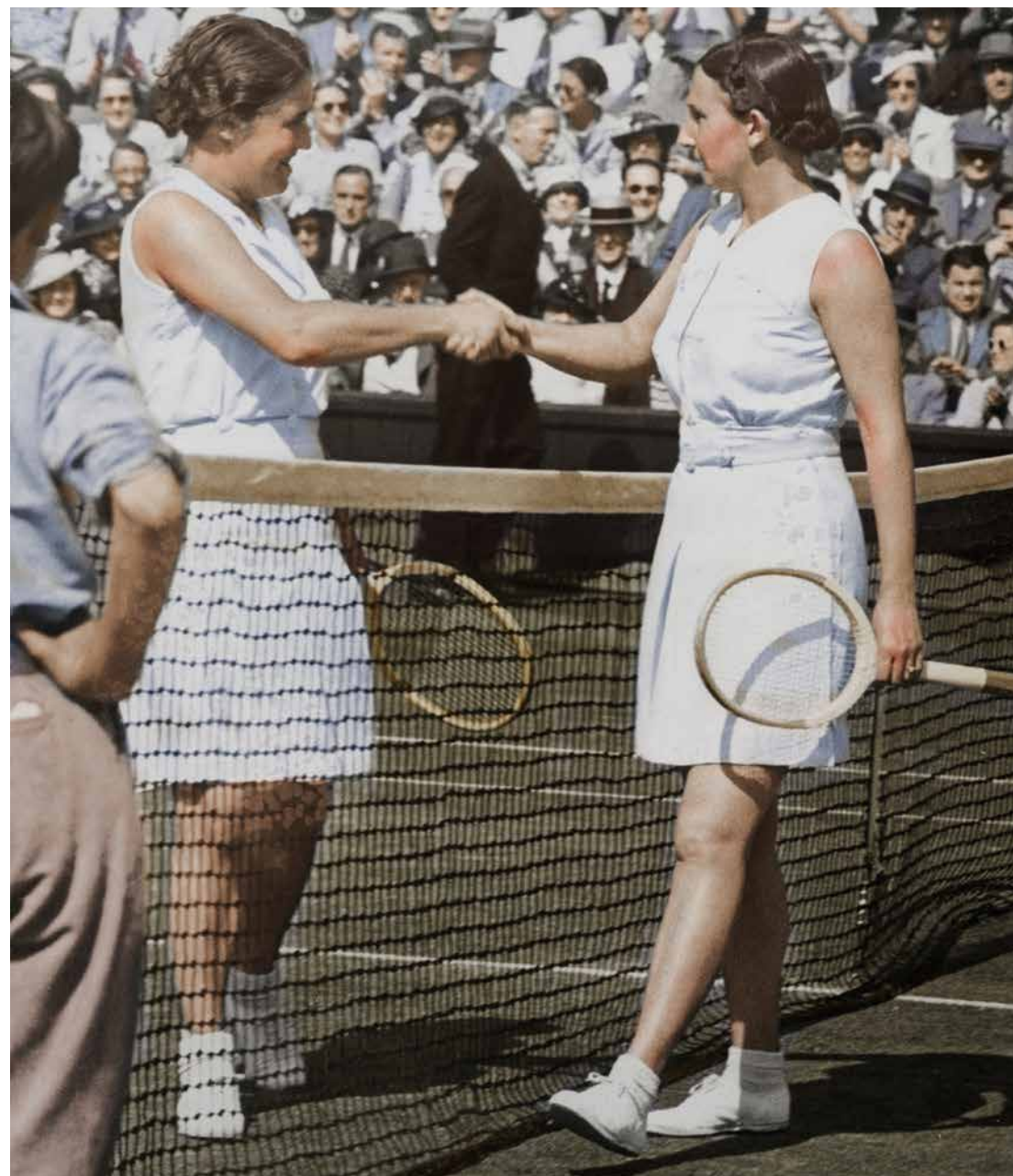
Opowieść o Włodzimierzu Stefańskim i innych mistrzach z Montrealu można znaleźć w książce „Dziewczyny z brązu, chłopaki ze złota”.

Sukcesy polskich rakiet – od Jędrzejowskiej do Świątek

Ostatnie sukcesy Igi Świątek sprawiły, że zainteresowanie tenisem w Polsce ożyło. Nie ma się czemu dziwić, w końcu osiągnięcia naszej zawodniczki są imponujące – w młodym wieku, po serii zwycięstw, została liderką rankingu WTA. Warto zatem przypomnieć historię jej poprzedniczek: Jadwigi Jędrzejowskiej, pierwszej polskiej finalistki Wimbledonu, oraz Agnieszki Radwańskiej, jednej z naszych najbardziej utytułowanych zawodniczek.

Kopciuszek z kortów

Jadwiga Jędrzejowska (1912–1980) lubiła powtarzać, że urodziła się na korcie – dom, w którym przyszła na świat, był położony tuż obok kortów tenisowych krakowskiego Akademickiego Związku Sportowego. Pochodziła z ubogiej rodziny, więc już jako dziecko wpadła na pomysł, że spróbuje nieco dorobić, zbierając piłki na korcie. Pewnego razu dostała do ręki rakietę i wtedy okazało się, że ma talent. W wieku 13 lat została członkinią krakowskiego AZS-u, z którym i tak była od jakiegoś czasu związana. Jak wspominała po latach, atmosfera w związku nie była zbyt dobra. Tenis uważano wówczas za sport elitarny, a członkinie klubu nie traktowały poważnie nastolatki z ubogiej rodziny i nie chciały, by partnerowała im na korcie. Przez tę niechęć Jędrzejowska była zmuszona trenować z chłopcami. Wyszło jej to na dobre: dzięki temu wyrobiła sobie swoje najbardziej charakterystyczne uderzenie – silny forehand. Nie miała również pieniędzy na zakup przepisowego stroju na kort, czyli białej sukienki i pończoch, dlatego aby umożliwić jej występy, nabyto je z środków klubowych.



Jadwiga Jędrzejowska (z lewej) gratuluje zwycięskiego meczu tenisistce Dorothy Round (lipiec, 1937 r.)

Finalistka Wimbledonu

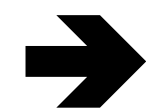
Pierwsze zwycięstwa przyszły dość szybko. Już w wieku 20 lat Jędrzejowska zdobyła swój pierwszy tytuł mistrzyni Polski, a w ciągu trwającej wyjątkowo długo kariery powtórzyła to osiągnięcie ponad 60 razy w różnych konkurencjach

(mikście, deblu i solo). Jej sukcesy międzynarodowe trudno zliczyć, brakuje oficjalnych statystyk.

W 1937 r., po kilku latach startów, udało jej się w końcu awansować do finału Wimbledonu. Przegrała dopiero z Brytyjką Dorothy Round (2:6, 6:2, 5:7).

Źródło: Narodowe Archiwum Cyfrowe

Czy wiecie, że...



...gest Kozakiewicza nie był zaplanowany? 30 lipca 1980 r., na igrzyskach w Moskwie, Władysław Kozakiewicz zdobył złoty medal w skoku o tyczce, ustanawiając jednocześnie rekord świata. Do historii przeszedł gest „wała”, który poirytowany sportowiec pokazał wyjątkowo wrogo nastawionej publiczności, hałasującej i gwizdzącej w trakcie jego skoków. Kiedy Polak uświadomił sobie, że wygrał z reprezentantem ZSRS, nie mógł się powstrzymać przed zademonstrowaniem tłumom, co o nich sądzi. Nie podejrzewał zapewne, że prosty gest stanie się symbolem i przejdzie do historii...



Igrzyska olimpijskie w Moskwie w 1980 r. Władysław Kozakiewicz zdobył złoty medal w skoku o tyczce.

Źródło: Leszek Fidusiewicz / Reporter / East News

Mecz był wyjątkowo wyrównany, a niektórzy specjaliści po jego zakończeniu komentowali, że Jędrzejowska sprawiała wrażenie, jakby bała się wygrać. Polska zawodniczka bardzo przeżyła porażkę, mówiła później, że miała ochotę schować się pod kołdrę i płakać. Postanowiła jednak wyjść z szatni z podniesioną głową i porozmawiać z prasą. Za zajęcie drugiego miejsca dostała zawrotne 3,5 funta.

Sukcesy przerwał wybuch II wojny światowej, ale po wojnie Jędrzejowska szybko wróciła na kort. W kraju wciąż nie miała sobie równych, lecz wojenna zawierucha zabrała jej kilka lat kariery i wpłynęła negatywnie na stan zdrowia i kondycję. Mimo to dawna wicemistrzyni Wimbledonu profesjonalnie występowała i wygrywała jeszcze długo po 40. roku życia i nawet po oficjalnym zakończeniu kariery wciąż pojawiała się na korcie. Twierdziła, że nie potrafi przestać grać. Zmarła 28 lutego 1980 r. w Katowicach, ale została pochowana na cmentarzu Rakowickim w swoim rodzinnym Krakowie.

„Isia” z Krakowa

Na powtórzenie osiągnięcia Jędrzejowskiej – awans polskiej tenisistki do finału Wimbledonu – trzeba było trochę poczekać. Udało się to dopiero Agnieszce Radwańskiej, która w 2012 r. grała w nim z Sereną Williams. Nasza zawodniczka w wywiadach z dumą wspominała, że bardzo się cieszy z możliwości powtórzenia sukcesu wy-

bitnej poprzedniczki i krajanki. Urodzona 6 marca 1989 r. Radwańska, podobnie jak Jędrzejowska, wcześniej wzięła do ręki rakietę i zaczęła odnosić pierwsze sukcesy. Już jako kilkulatka wygrywała zawody, a w 2005 r. zwyciężyła w juniorskim turnieju Wimbledonu (powtórzyła to w 2018 r. Iga Świątek).

Od 2006 r. kariera Radwańskiej rozwijała się błyskawicznie. Polka występowała na najbardziej prestiżowych kortach świata i w sumie wygrała 20 turniejów zaliczanych do prestiżowego WTA Tour. W latach 2012 i 2016 została sklasyfikowana jako druga tenisistka na świecie. Specjaliści mówili,

że jej gra jest pełna finezji i sprytu, nie polega tylko na wykorzystywaniu siły fizycznej. W trakcie swojej kariery Radwańska wygrała praktycznie ze wszystkimi czołowymi zawodniczkami na świecie, nie udało jej się jedynie nigdy oficjalnie pokonać Sereny Williams (zwyciężyła z nią w nieuznanym w rankingach Pucharze Hopmana). Polka wystąpiła również dwukrotnie na igrzyskach olimpijskich – w Pekinie oraz w Londynie, a na tych drugich jako pierwsza tenisistka w historii polskiego sportu była chorążym reprezentacji. Powszechnie lubiana „Isia” zdecydowała się na zakończenie kariery sportowej w 2018 r.

Sztafeta pokoleń

Pateczkę po niej przejęła młodziutka, urodzona 31 maja 2001 r. Iga Świątek. W 2018 r. zdobyła złoty medal w grze podwójnej dziewcząt na Letnich Igrzyskach Olimpijskich Młodzieży. Od 2019 r. Świątek startuje w rozgrywkach seniorskich. Jej kariera rozwija się imponująco – Polka zaliczyła dotychczas kilkadziesiąt zwycięstw w turniejach WTA, a ich liczba ciągle rośnie. 10 października 2020 r. dokonała historycznego dla polskiego tenisa wyczynu: w znakomitym stylu zwyciężyła w finale turnieju na kortach Roland Garrosa w Paryżu. Po przerwaniu kariery przez Australijkę Ashleigh Barty w marcu 2022 r. Iga jako pierwsza Polka została najwyższej notowaną tenisistką na świecie. Pozostaje nam tylko jej kibicować i liczyć, że ta świetna passa potrwa jeszcze długo.

4 czerwca 2022 r. Iga Świątek po raz drugi w karierze wygrała turniej French Open



Źródło: Javier Garcia / Shutterstock / East News

Czym skorupka za młodu nasiąknie... Czy naprawdę aktywność fizyczną dziedziczymy w genach?

Coraz częściej słyszymy w mediach, jak bardzo aktywność fizyczna jest nam potrzebna i jak duże znaczenie ma zdrowy tryb życia. Ale czy zastanawiamy się, po co tak właściwie mamy się ruszać? Skąd bierzemy niektóre nawyki? A może po prostu pewne rzeczy nie są od nas zależne i dziedziczymy je w genach?

Błogosławione geny?

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Riverside przez wiele lat prowadzili badania na myszach. Zaczęło się już w 1993 r., kiedy wybrano 224 gryzonię pod względem genetycznym odpowiadające dzikiej populacji – czyli po prostu różnorodną. Część zaczęła kojarzyć w pary celowo, dobierając je tak, aby były podobne pod względem aktywności fizycznej mierzonej dystansem pokonywanym dziennie na kołowrotku. Biologowie wybierali w każdym pokoleniu samca i samicę, które ruszały się najwięcej, a pozostałe myszy łączyły się przypadkowo, jak w naturalnym środowisku.

Kilkadziesiąt mysich pokoleń później – zatem dość szybko, bo te gryzonię dojrzewają już w wieku 2 miesięcy – na świat przyszedł osobnik, który codziennie przebiegał na kołowrotku od 2,5 do 3 obrotów więcej niż maluchy z grupy kontrolnej. Według badaczy świadczy to o tym, że zwiększona chęć do ruchu jest dziedziczna i wpływają na nią geny warunkujące nasz metabolizm oraz poziom tkanki tłuszczowej. Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego dowie-



Adam Kurek podczas meczu KS Gwardia Wrocław – AZS Nysa, 6 maja 2005 r.

dli też, że pewne predyspozycje ewoluowały u gryzoni w zależności od płci: samice w kolejnych pokoleniach biegały szybciej i dlatego osiągały dłuższy dystans, u samców rosły zaś tempo i czas spędzony na kołowrotku.

Wpływ rodziny na zamiłowanie do ruchu wzięli pod lupę również polscy naukowcy, którzy sprawdzili, jak wykorzystywanie wolnego czasu przez rodziny wpływa na poziom aktywności u ich dzieci. Okazało się, że studenci z rodzin preferujących aktywny wypoczynek zdecydowanie częściej poświęcają wolny czas na sport i rekreację ruchową (57,61%) oraz na uprawianie turystyki. Za to ci z rodzin wybierających bierny wypoczynek wskazali sport jako spo-

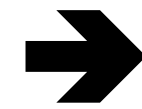
sób na spędzanie wolnego czasu tylko w 34,5%; znacznie częściej stawiali na korzystanie z komputera lub telewizora. Ponadto są mniej aktywni fizycznie: stanowili ponad 80% ankietowanych cechujących się niskim poziomem aktywności ruchowej.

Teoria a praktyka

Tyle jeśli chodzi o teorię. A jak to wygląda w praktyce? O to, czy miłość do sportu rzeczywiście przekazuje się w genach, zapytaliśmy Adama Kurka, siatkarza, ojca Bartosza Kurka:

Na pewno! Nie ukrywajmy – jeśli młody człowiek ma rodziców, którzy zajmują się czymś innym, a sport nie jest w rodzinie żadnym tematem, to prawdopodobieństwo,

Czy wiecie, że...



...wybitni sportowcy musieli kiedyś pracować? Zawodowe uprawianie sportu czy sponsoring to stosunkowo niedawny wynalazek, jeszcze na początku ubiegłego wieku zawodnicy musieli łączyć pracę i treningi. Dla przykładu: mistrz olimpijski Janusz Kusociński pracował jako ogrodnik w Łazienkach Królewskich, gdzie w przerwach od pracy biegał, słynna narciarka Helena Marusarzówna występowała jako dublerka w filmach i modelka, a Lucjan Kulej, wioślarz oraz hokeista, zdobywca tytułu wicemistrza Europy, był prawnikiem i prokuratorem.



Helena Marusarzówna podczas Międzynarodowych Zawodów Narciarskich o Mistrzostwo Polski w Zakopanem. Hala Kondratowa, luty 1935 r.

Źródło: Narodowe Archiwum Cyfrowe

że zostanie sportowcem, jest mniejsze. U nas było inaczej. Ja jestem wysoki i grałem w siatkówkę. Moja żona jest wysoka i grała w siatkówkę. Bartek całe dzieciństwo przesiedział na salach gimnastycznych. W jego przypadku prawdopodobieństwo, że zajmie się sportem, było bardzo duże. Zdecydowanie to po nas odziedziczył.

Czy jego syn potwierdza tę opinię? W jednym z wywiadów Bartosz Kurek stwierdził: *pomogły wzory, jakie wyniosłem z domu. Widziałem, jak tata reagował po porażce, jak zostawiał to w szatni. Nie przynosił problemów z boiska do domu. W sumie... byłem megaszczęśliwym dzieckiem dwójki sportowców, a często różnie z tym bywa w takich rodzinach.*

W tym przypadku miłość do siatkówki przeszła z pokolenia na pokolenie. Obaj panowie uprawiali sport zawodowo, a nawet przez jakiś czas grali równocześnie w Stali Nysa, co jest ewenementem. Wsparcie ojca oraz wiedza wyniesiona z domu musiały być dla Bartosza bezcenne. Podobnie wyglądało to w przypadku siatkarki Aleksandry Jagieło, która w jednym z wywiadów wspominała, że sport był zawsze obecny w życiu jej rodziców i jej samej, więc kariera na boisku stanowiła dla niej naturalny wybór.

Czy wszyscy musimy być zawodowcami?

A co z tymi, którzy nigdy nie dotrą do poziomu zawodowego? Oni także mogą czerpać wiele satysfakcji ze sportu. Aktywność fizyczna po prostu pomaga w codziennym funkcjonowaniu – przypomina ponownie Aleksandra Jagieło: *Ostatnio byłam (...) na spotkaniu, podczas którego trenerka personalna mówiła właśnie o tym, że aktywność fizyczna to jedyna*

metoda na pozbycie się stresu. Użytki czy inne odskocznie działają chwilowo, a później przynoszą więcej szkody niż pożytku. Tylko aktywność fizyczna jest dobrym sposobem na to, żeby się rozładować, wyciszyć głowę, a przy okazji zadbać o kondycję i samopoczucie.

I może właśnie o tym warto pamiętać przede wszystkim – że sport uprawiamy dla siebie i dla własnego zdrowia. Jest to szczególnie ważne ostatnio, w czasach, kiedy chyba wszyscy często stresujemy się i martwimy. Ruch pozwala na zrzućnięcie zbędnych kilogramów, sprzyja nawiązywaniu nowych kontaktów, uwalnia od stresu i poprawia samopoczucie. Regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko zachorowania na choroby sercowo-naczyniowe i chronią przed cukrzycą. Aktywność fizyczna wpływa też na układ odpornościowy i broni organizm przed infekcjami, poprawia jakość snu, pobudza krążenie krwi, poprawia ukrwienie i odżywienie wszystkich narządów.

A co, jeśli nie wygraliśmy w loterii genetycznej i nasi rodzice to raczej lwy kanapowe niż aktywni sportowcy? Warto wtedy pamiętać, że jesteśmy kowalami własnego losu i mobilizować się do wysiłku. Być może to my staniemy się dobrymi wzorcami dla własnych bliskich i zachęcimy ich do ruszenia się sprzed telewizora i zadbania o własne zdrowie!



Bartosz Kurek podczas finałowego meczu mistrzostw świata w 2018 r. we Włoszech

Źródło: PAP / Maciej Kulczyński

Zapytaj mistrza

Czy zastanawiliście się kiedyś, w którym momencie życia Ola Mirosław, nazywana kobietą-pajakiem, zainteresowała się wspinaczką? Albo kto kupił Kamilowi Stochowi pierwsze narty? „Polska Sztafeta” ma na celu stworzenie pomostu między różnymi pokoleniami sportowców, przełamanie barier i zachęcenie do rozmowy. Jeśli głowicie się, dlaczego wnuczka hokeisty, Agnieszka Radwańska, została tenisistką, albo jak wyglądał pierwszy bolid Roberta Kubicy, **napiszcie do nas na adres mailowy: info@instytutlukasiewicza.pl. Postaramy się, żeby wybrany przez Was mistrz odpowiedział!**

A może po prostu chcielibyście wyrazić swój podziw lub pogratulować osiągnięcia wyjątkowo dobrych wyników? Na takie listy również czekamy! W związku z rozwojem naszego projektu planujemy też uruchomienie strony internetowej, na której znajdą się artykuły dotyczące historii sportu oraz ciekawostki o dawnych i współczesnych mistrzach. Już pod koniec wakacji pytania będzie można zadawać bezpośrednio na stronie www.polskasztafeta.pl.

Mistrzowie czy wicemistrzowie olimpijcy, zwycięzcy wielkich wyścigów, znakomici piłkarze od samego początku istnienia sportu fascynowali ludzi. Udało im się osiągnąć coś, o czym marzą tysiące młodych adeptów sportu: sięgnąć gwiazd. Wspaniałe momenty triumfu, duma z noszenia orzełka na piersi, wzruszenie przy słuchaniu hymnu narodowego podczas dekoracji medalowej – to upragnione cele dla wielu osób. Tylko czy tacy idole nie wydają się często odlegli i niedostępni, jakby byli poza zasięgiem zwyczajnych ludzi? A przecież musimy zdać sobie sprawę z tego, że oni też kiedyś zaczęli, pokonywali rozmaite trudności, ich sukces jest zaś efektem ciężkiej pracy. Bardzo często ta mniej kolorowa strona kariery sportowej umyka naszym oczom, a nasze własne niepowodzenia zniechęcają nas do dalszego wysiłku, bo wydaje nam się, że nie możemy nawet się porównywać z naszymi idolami, którzy przecież zawsze zwyciężają i nie miewają momentów zwątpienia i słabości.

Kolejną kwestią jest to, że rzeczywistość, w której obecnie żyjemy, mocno różni się od świata, w którym wychowywaliśmy się nasi dziadkowie czy rodzice. Czasy wojny czy PRL-u obfitowały w trudności i wyzwania, które trudno nam sobie teraz nawet wyobrazić, a uprawianie sportu wiązało się wówczas

z pokonywaniem zupełnie innych przeszkód, wieloma wyrzeczeniami oraz zmaganiem się z brakami w podstawowych dziedzinach. Tymczasem wielu wybitnych sportowców wciąż było na tyle zdeterminowanych, żeby za wszelką cenę dążyć do celu. Dlatego pomysłiliśmy, że warto czasami przypomnieć te historie i uświadomić nam wszystkim, że – mimo pozornych różnic – mamy ze sobą wiele wspólnego.

Chcielibyśmy przełamać stereotypy, „odlukrować” rzeczywistość i przypomnieć, że początki kariery sportowej bywają trudne dla wszystkich, niezależnie od późniejszych wyników. Warto pamiętać, że wszyscy zmagamy się z podobnymi problemami i wszyscy jesteśmy tylko ludźmi. Dzięki naszemu projektowi każdy z Was będzie mógł zadać swojemu mistrzowi pytanie, czasem zobaczyć go z mniej oczywistej strony, dowiedzieć się, jak wyglądały początki jego kariery, co motywowało go do pracy, co było przeszkodą, a co uważa za swój największy sukces.

Zatem napiszcie do nas!

Ola Mirosław
podczas zawodów
Pucharu Świata
we Wspinaczkę,
Seul, 6 maja
2022 r.

Źródło:
Lee Jae-Won /
AFLO / East News



Wydawca: Fundacja Instytut Łukasiewicza
ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków,
tel. 12 340 93 70, fax 12 340 93 71
e-mail: info@instytutlukasiewicza.pl
www.instytutlukasiewicza.pl

Zespół redakcyjny: Maciej Zdziarski, Aleksandra Bujas, Filip Paluch, Joanna Pluska,
Magdalena Stokłosa, Aleksandra Wójcik, Ewelina Wójcikowska-Jakubiec

Koloryzacja archiwalnych zdjęć: Anna Marjańska
Druk: Drukarnia Sosnowiec Polska Press Sp. z o.o.

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



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Nazwa zadania:
Dofinansowanie zadań z zakresu upowszechniania sportu realizowanych
przez fundacje działające w obszarze kultury fizycznej.