

POLSKA SZTAFETA

Numer 3 / 2022

Henryk Reyman: piłkarz i żołnierz
wierny zasadom fair play 2-3

Podniebni mistrzowie
w czasach wojny i pokoju 4-5

Joanna Fiodorow: 99,9% sukcesu to ciężka praca 6-7

To był najszczęśliwszy dzień w moim życiu 8-9

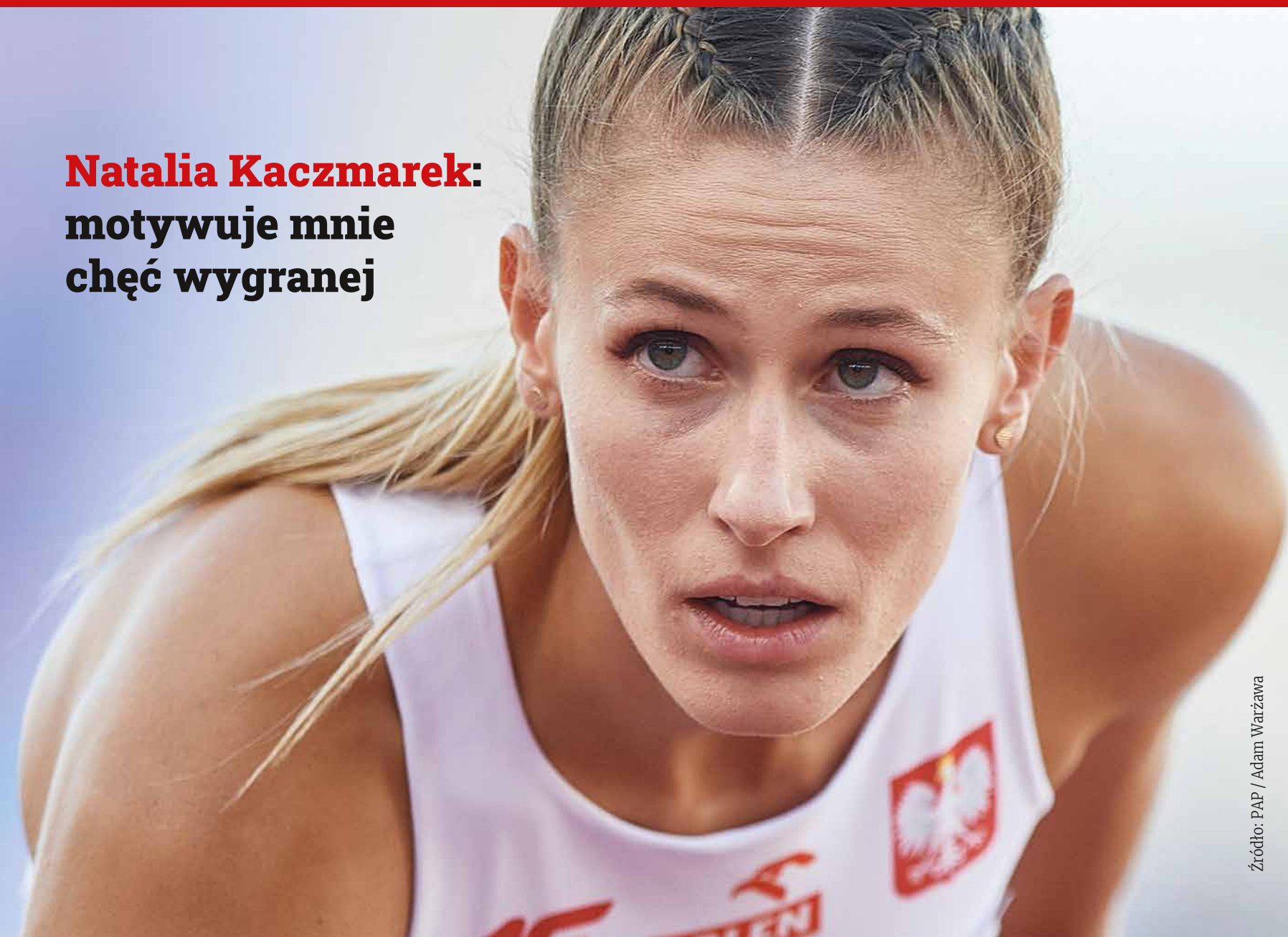
Legendy polskiego kolarstwa:
od Szymczyka do Kwiatkowskiego 10-11

Dużo zależy od podejścia.
Jazda musi sprawiać frajdę 12-13

Zawsze porównuję się sama do siebie 14-15

Nigdy nie brałam zwolnień z WF-u 16

Natalia Kaczmarek:
motywuje mnie
chęć wygranej



Henryk Reyman: piłkarz i żołnierz wierny zasadom fair play

Kocie łby, którymi dawniej wybrukowany był pl. Jabłonowskich w Krakowie, odegrały w tej historii niebagatelną rolę. To na nich szkolił swoją doskonałą technikę przyszły bombardier Wisły Kraków, Henryk Reyman. Urodził się 28 lipca 1897 r. w Krakowie. Jego ojciec, urzędnik pocztowy, zmarł na gruźlicę w wieku 36 lat. Matka, Franciszka, pochodziła z bogatej, kupieckiej rodziny, Henryk odebrał zatem gruntowne wykształcenie. Najbardziej kochał jednak grać w piłkę. Miejscem, w którym szkolił swój słynny mocny wykop, był plac handlowy w pobliżu domu. Gdy popołudniami targowisko pustoszało, chłopaki z okolicy urządzali na nim piłkarskie turnieje. Po nieprzewidywalnej grze na kocich łbach mecze na równej murawie niczym już Reymana nie zaskakiwały.

Pierwsze kroki w profesjonalnym futbolu stawiał jeszcze jako uczeń: grał w studenckiej Polonii. Miał niespełna 14 lat, gdy dostał się do juniorów Białej Gwiazdy. Szybko dostrzeżono jego talent. Mocna postura, znakomita kondycja i wyjątkowe umiejętności – to wszystko sprawiło, że Reyman był po prostu skazany na sukces.

Sumienny i wzorowy oficer

Rozwój kariery sportowej piłkarza przerwał wybuch I wojny światowej. Reyman walczył w szeregach armii austriackiej. Chciał dostać się do Legionów Piłsudskiego, ale przełożeni skierowali go na front włoski. Gdy Polska odzyskała niepodległość, wstąpił do Wojska Polskiego, uczestniczył w obronie Lwowa i Przemyśla. Na polu walki wykazywał się męstwem i odwagą, kilkakrotnie był ranny. W raportach przełożeni pisali

o nim: *Bardzo dobry – sumienny i wzorowy oficer. Jego służba jest dzielna i pod każdym względem skuteczna. Za zasługi w wojnie polsko-bolszewickiej Reymana czterokrotnie odznaczono Krzyżem Walecznych. Podczas walk w III powstaniu śląskim sportowiec po raz kolejny został ranny. Trafiał do szpitala w Krakowie, a gdy się wykurował, został już pod Wawelem.*

Wojenna pożoga nie oszczędziła stadionu Wisły: nie było szatni, dokumentów klubowych. Dość szybko udało się jednak odbudować dawną potęgę. Duża w tym zasługa Reymana, który wraz z klubowymi kolegami ściągnął zawodników, a za pieniądze ze zbiórek kupił sprzęt. *Stara gwardja jęła się ochotczo*

do pracy i szanowne, stare imię Wisły znowu wypłynęło na powierzchnię życia sportowego – pisał lwowski „Sport”.

Czasem i przegrać przychodzi

8 kwietnia 1922 r. Wisła odzyskała w końcu własny stadion, a wkrótce potem miano najlepszej krakowskiej drużyny. Wtedy też zaczęło być głośno o samym Reymanie. Pisano, że *porywa naprzód całą atak, dodaje mu życia i siły i kieruje umiejętnie jego pociągnięciami. Każdą sytuację stara się zaraz wykorzystać, co mu się dotychczas doskonale udaje. Nic dziwnego, że z takim potencjałem został powołany do kadry narodowej. W 1924 r. piłkarz pojechał na igrzyska do Paryża.*



Drużyna Wisły Kraków w 1927 r. Henryk Reyman stoi w środku (piąty od lewej).

Źródło: Narodowe Archiwum Cyfrowe

Czy wiecie, że...



...pierwszy oficjalny mecz piłkarski rozegrany na ziemiach polskich trwał tylko 6 minut? Spotkanie odbyło się 14 lipca 1894 r. we Lwowie, do rywalizacji stanęły drużyny Sokoła Lwów i Sokoła Kraków. Oba zespoły były ubrane w identyczne koszulki, za to miały różne kolory spodenek: krakowianie granatowe, a lwowianie popielate. Mecz rozegrano na II Zlocie Organizacji Sokolich. Program był tak napięty, że zdecydowano się przyjąć zasadę „złotej bramki”, którą dla Sokoła Lwów strzelił Włodzimierz Chomicki, uczeń II roku seminarium nauczycielskiego.



Znaczek Polskich Towarzystw Gimnastycznych Sokół.

Źródło: domena publiczna

Niestety naszym zawodnikom nie poszło najlepiej: przegrali 0:5 z Węgrami i odpadli z turnieju. W dużej mierze zawiniły chaos i brak pomysłu na poprowadzenie drużyny.

Mimo to, pozycja Reymana na krajowych boiskach była niepodważalna. Wyrobił sobie własny styl, zyskał uznanie i renomę. W latach 1914–1934 jako napastnik Wisły zdobył w sumie 1250 goli. Doceniano nie tylko jego piłkarskie umiejętności, lecz także zaangażowanie w klubową działalność, a nade wszystko postawę fair play.

Na derbach w maju 1925 r. piłkarz grał świeżo po zaleczeniu złamania nogi. Nie mógł się nadwyręzać, ale sama jego obecność stanowiła moralne wsparcie dla kolegów. Drużynie Białej Gwiazdy szło fatalnie: do przerwy przegrywała 1:5. Gdy wiślacy zeszli do szatni, przemówił do nich Reyman:

Kto z was nie czuje się na siłach, aby w drugiej połowie meczu wydać z siebie wszystkie siły dla zmazania hańby, jaka w tej chwili wisi nad nami, to niech lepiej nie wychodzi na boisko – zaczął. – Nikt nie wymaga od was samych zwycięstw. Czasem i przegrać przychodzi. Ale każdy ma prawo żądać od was ambitnej i nieustępliwej walki. Nie dopuście do tego, aby ludzie uznali was za niegodnych... podania ręki.

Podziałało. Po przerwie Wisła wyrównała wynik.

Religijny człowiek, który nigdy nie wstąpił do partii

Wybuch II wojny światowej kolejny raz przerwał piłkarską karierę Reymana. W jednym ze starć piłkarz został ranny i trafił do niemieckiej niewoli. Brawurową

ucieczkę saniami zorganizowała mu... żona. Do końca okupacji ukrywał się, pracując jako gajowy w majątku Tarnowskich. Po wojnie wrócił do Krakowa. Był postacią zasłużoną dla polskiej piłki i jako działacz sportowy cieszył się szacunkiem, lecz kariera przedwojennego oficera była nie w smak komunistycznej władzy.

Wujek był dla mnie wzorem pod każdym względem – mówił w wywiadzie siostrzeniec Reymana, Janusz Tomaszewski. – *Imponowała mi jego postawa wobec ówczesnej rzeczywistości. To był bardzo religijny człowiek. Odrzucał wszelkie namowy, żeby wstąpić do partii, mimo że oferowano mu w zamian za to intratne posady, stanowiska.*

Choroba przyszła nagle. Reyman skarżył się, że brakuje mu sił, łapał zadyszkę po krótkim nawet biegu – wcześniej to mu się nie zdarzało. Zaczął chudnąć, nogi jakby nie chciały go nieść, przytrafiły mu się utraty przytomności. Prześwietlenie płuc przyniosło druzgocącą diagnozę: nowotwór. Wiosną 1963 r. piłkarz trafił do szpitala i tam zmarł.

Na stadionie pojawiał się do końca, choć jedynie w roli kibica. Poczucie obowiązku stanowiło jego życiowy kompas, imperatyw określający wszystkie działania. Czy to na piłkarskim boisku, czy na froncie Henryk Reyman zawsze własnym

przykładem zagrzewał do walki. Był nie tylko legendą Białej Gwiazdy, jej najlepszym napastnikiem, ale przede wszystkim żołnierzem i patriotą. □ ■

Cytaty wykorzystane w tekście pochodzą z książki Pawła Pierzchały *Z białą gwiazdą w sercu. Wiślacka legenda: Henryk Reyman 1897–1963* (Kraków 2006), strony internetowej www.historiawisly.pl i „Gazety Krakowskiej”.



Henryk Reyman w stroju reprezentacji Polski.

Źródło: Narodowe Archiwum Cyfrowe

Podniebni mistrzowie w czasach wojny i pokoju

– Kiedy byłem młody, żyłem opowieściami o pilotach z czasów II wojny światowej. To byli ludzie ze stali – podkreśla Sebastian Kawa, który zdobył 17 złotych, 3 srebrne i 3 brązowe medale mistrzostw świata oraz 9 złotych medali mistrzostw Europy, a także dwukrotnie zwyciężył w Światowych Igrzyskach Lotniczych.

Współczesne szybownictwo uważa za sport bezpieczny i oswojony, w przeciwieństwie do lotnictwa sportowego i doświadczalnego, którego mistrzem był bohater wojenny Bolesław Orliński. Jak twierdzi Kawa, przed II wojną światową

Bolesław Orliński (1899–1992) – as lotnictwa, pilot oblatywacz i bohater wojenny.



lotnictwo było czymś tak niezwykłym, jak w latach 60. kosmonautyka. Wymagało odwagi, umiejętności, determinacji i opanowania, a także gotowości do podejmowania ryzyka.

Bolesław Orliński – heros światowego lotnictwa

Człowiek legenda, świadek historii XX w., w tym wielkich momentów w dziejach lotnictwa. Był pilotem komunikacyjnym, doświadczalnym i wojskowym, walczył w obu wojnach światowych oraz w wojnie polsko-bolszewickiej.

Bolesław Orliński, urodzony w 1899 r. w majątku ziemskim Niwerka na Podolu, marzył o lotnictwie od dzieciństwa. Miał 10 lat, kiedy w pobliskim Kamieńcu Podolskim zjawiał się rosyjski pilot Sergiusz Utoczkina z pokazem lotniczym. Polak, mimo sprzeciwu ojca, postanowił pójść w ślady pilota. W 1915 r. jako 17-latek zaciągnął się do rosyjskiego wojska. Podczas obrony lotniska w Winnicy poznał słynnego rosyjskiego konstruktora samolotów Igora Sikorskiego i jego marzenia o karierze lotnika odżyły. Jednak dopiero w 1920 r., po odzyskaniu niepodległości przez Polskę, udało mu się dostać do Niższej Szkoły Pilotów w Bydgoszczy.

Trzy lata później Orliński był już instruktorem akrobacji w Wyższej Szkole Pilotów w Grudziądzu i wygrał zakład, że w jednym locie wykona 100 pętli – zrobił ich 242. Po krótkim okresie pilotowania samolotów pasażerskich powrócił do myśliwców. Kiedy szef Departamentu Lotnictwa zaproponował mu wykonanie dalekodosłanego, wieloetapowego lotu do Tokio, zgodził się.

Razem z mechanikiem Leonardem Kubiakiem rankiem 27 sierpnia 1926 r. wystartowali z Pola Mokotowskiego na francuskim wojskowym samolocie

Breguet 19. Po przelocie nad terytorium Rosji, Mandżurii, Chin i Korei, 5 września załoga wylądowała w Tokio. Entuzjastycznie przyjęci Orliński i Kubiak otrzymali Ordery Wschodzącego Słońca i złote medale za pierwszy w historii przelot z Seulu do Tokio bez międzylądowania. Do Warszawy powrócili 25 września, pokonując 22 600 km w 121 godzin i 16 minut. O Polakach usłyszał cały lotniczy świat, zwłaszcza że ich bezprecedensowy lot obfitował w dramatyczne okoliczności: konieczność przedzierania się przez chmury burzowe sięgające 5200 m, usterkę w instalacji olejowej połączoną z awaryjnym lądowaniem, a także poważne uszkodzenie śmigła i płata skrzydła przez wiatr.

Do wybuchu II wojny światowej Orliński pracował jako pilot oblatywacz w Polskich Zakładach Lotniczych, brał udział w krajowych i zagranicznych zawodach i przeżył kilka wypadków lotniczych. Oblatywał myśliwce oraz samoloty bombowe, sportowe i pasażerskie. W amerykańskim Cleveland jako pierwszy pilot na świecie zademonstrował korkociąg przekładany, zwany później polskim. W 1934 r. ustanowił światowy rekord prędkości dla samolotów myśliwskich z silnikiem gwiazdowym.

Gdy wybuchła II wojna światowa, Polak przedostał się do Wielkiej Brytanii. Tam otrzymał przydział do Królewskich Sił Powietrznych (RAF) na stanowisko instruktora, dzięki czemu mógł wyszkolić 66 pilotów biorących udział w bitwie o Anglię. Bardzo chciał walczyć i choć nie był już najmłodszy, dzięki osobistym staraniom udało mu się dołączyć do Dywizjonu 305; po roku został jego dowódcą. Wykonał 49 lotów bojowych.

Po 1945 r. Bolesław Orliński, weteran wojny polsko-bolszewickiej, nie mógł wrócić do kraju. Zamieszkał z żoną w Kanadzie i pracował w Toronto w wytwórni samolotów.

Czy wiecie, że...



...Święto Lotnictwa Polskiego, obchodzone 28 sierpnia, ustanowiono na pamiątkę zwycięstwa Franciszka Żwirki i Stanisława Wigury w Międzynarodowych Zawodach Samolotów Turystycznych w 1932 r. Turniej ten rozegrano w sierpniu w Berlinie, wzięło w nim udział ponad 40 ekip, jednak za zdecydowanych faworytów uważano Niemców. Zawody składały się z różnych konkurencji, oceniano m.in. najwolniejszy przelot tuż nad ziemią, najkrótszy start i lądowanie, trzeba było również przelecieć liczącą ponad 7 tys. km trasą nad Europą. Żwirko i Wigura radzili sobie od początku bardzo dobrze, a swoje zwycięstwo przypieczętowali w kończącym turniej wyścigu.



Franciszek Żwirko i Stanisław Wigura przed swoim samolotem, sierpień 1932 r.

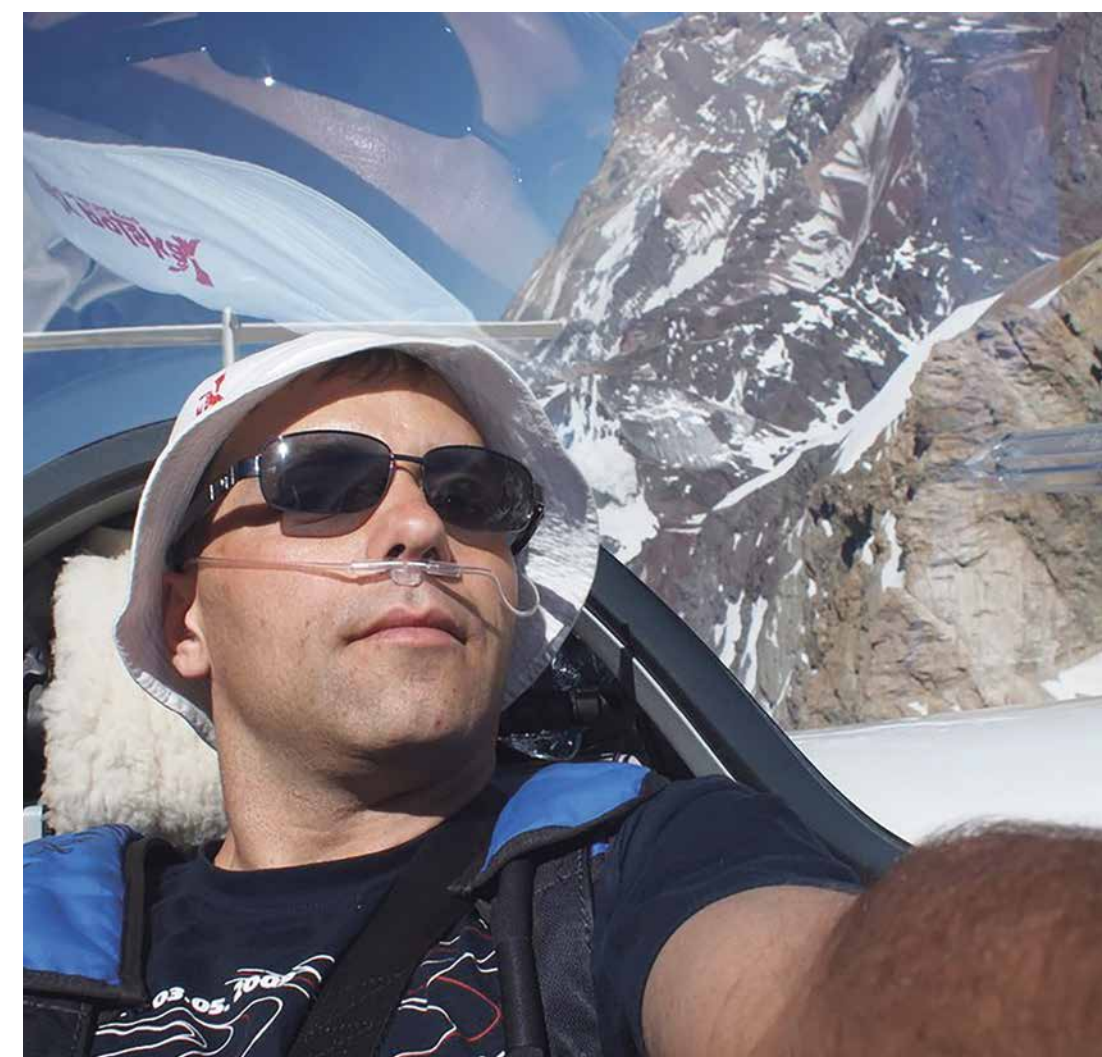
Źródło: Narodowe Archiwum Cyfrowe

Sebastian Kawa – spod żagli w przestworza

– Trzeba być odpornym na stres i niepowodzenia i przygotowanym na porażkę – podkreśla najbardziej utytułowany szybownik na świecie. Jednak ten lekarz z zawodu niemal nie zna niepowodzeń. Zainteresowanie sportem przejął po ojcu, pilocie szybowców i również lekarzu. Właściwie wychowywał się w latach 70. na lotnisku Szkoły Szybowcowej Aeroklubu Polskiego „Żar”. Ale zanim sam zaczął latać, żeglował. W wieku ośmiu lat został członkiem sekcji dziecięcej klubu żeglarskiego. Potem wiele razy zdobywał mistrzostwo Polski w regatach, startował też w zawodach za granicą. Ulubionym pucharem jego mamy jest ten wręczony mu przez księżną Dianę za regaty rozegrane na Morzu Irlandzkim, kiedy był nastolatkiem. Po tym, jak klub stracił sponsora, nadszedł kres żeglarskiej kariery Kawy. Miał wtedy 16 lat i zaczął ponownie interesować się szybowcami, którymi latał już jako małe dziecko, w zbyt dużym hełmofonie, na kolanach taty.

Swój pierwszy w życiu tytuł mistrza świata Sebastian Kawa zdobył w 2003 r. na Słowacji. Wywalczył go dotychczas jeszcze 16 razy w różnych klasach szybowcowych, w rozmaitych – nierzadko bardzo trudnych – warunkach atmosferycznych. Zdobywa także najwyższe laury w mistrzostwach Europy i Światowych Igrzyskach Lotniczych.

Najbarwniejszą kartę w karierze wielkiego szybownika stanowią pionierskie loty nad najwyższymi górami świata. W 2013 r. Kawa podjął wyzwanie, na które nikt przed nim się nie odważył: przeleciał szybowcem



Sebastian Kawa podczas lotu treningowego nad Aconcagua.

nad Himalajami – Sarangkot i Annapurną – w odstępie dwóch dni. Cztery lata później postanowił znowu zapuścić się w nieznaną i odbył trzy wyprawy w dzikie masywy Kaukazu, dokąd nikt wcześniej nie latał na maszynach bezsilnikowych. Co jeszcze chciałby osiągnąć pilot? – *Obejrzałem film przyrodniczy o Patagonii. (...) oko szybownika zachwycały piętra chmur falowych, formowanych przez huraganowy wiatr. Pomyślałem, że byłoby fajnie polatać na tych falach i oglądać pasmo Andów*

na wysokości 4 czy 7 tys. metrów. (...) To marzenie pozostało do dziś – powiedział w jednym z wywiadów.

Mimo kilku dekad dzielących Bolesława Orlińskiego i Sebastiana Kawę, połączenie talentu, pasji, chęci spełniania marzeń oraz determinacji w dążeniu do celu było dla nich równie ważne w osiąganiu sukcesów, nie tylko sportowych. ■

Cytaty w tekście pochodzą z rozmowy z Sebastianem Kawą oraz ze strony internetowej: <https://www.nowysacz.pl/komunikaty-biura-prasowego/12015>

Joanna Fiodorow: 99,9% sukcesu to ciężka praca

Rozmowa z medalistką mistrzostw świata i mistrzostw Europy w rzucie młotem, obecnie trenerką mistrza olimpijskiego Wojciecha Nowickiego

Jak doszło do tego, że zainteresowała się pani rzutem młotem? Czy postać Kamili Skolimowskiej miała wpływ na tę decyzję?

Nie, to był czysty przypadek. Szukaliśmy z moim pierwszym trenerem lekkoatletyki, panem Bogdanem Sowulem, jakiegoś zaczepienia. Pchałam kulą, rzucałam oszczepem, uprawiałam biegi przełajowe... Gdy miałam 12–13 lat, zgrupowanie kadry wojewódzkiej było w mojej rodzinnej miejscowości – Augustowie. Trener powiedział: „Chodź, zobaczymy, tam jest rzut młotem, może ci się spodoba, a może spróbujemy czegoś innego”. Chodziłam na te treningi, a Robert Dźwiga, mój późniejszy trener *stricte* od rzutu młotem, uczył mnie podstaw. Na początku to była „zajawka”, nie byłam do końca przekonana. Jednak po pierwszych

wynikach stwierdziłam, że rzeczywiście to będzie to, co chcę w życiu robić.

Konkurencja, w której pani występowała, wymaga dopracowania najdrobniejszych szczegółów.

Jak długo należy trenować, aby dojść do perfekcji i osiągać sukcesy w ważnych zawodach?

Myślę, że nie ma czegoś takiego jak perfekcyjny rzut. Zawsze pojawiają się delikatne błędy i jest nad czym pracować. W moim przypadku pierwsze wielkie wyniki przysły po ok. 10 latach pracy nad rzutem młotem. I rzeczywiście mniej więcej po dekadzie pracy na wysokim poziomie, gdy dopracujesz szczegóły, masz dobrego trenera i wszystko się układa, jesteś w stanie osiągnąć superwyniki.

Zatem co jest potrzebne do sukcesu: talent czy ciężka praca?

Zawsze to powtarzam: 99,9% ciężkiej pracy i 0,1% talentu. Talent pomaga do momentu, gdy wszystko przychodzi w miarę łatwo. Jednak nadchodzi czas – nie tylko w sporcie, ale też w życiu, na co dzień – kiedy pojawia się tzw. wirtualna ściana, która nie pozwala iść w przód. Trzeba wtedy wykonać większą pracę, żeby zrobić ten krok i ją pokonać.

Jaka zachęta byłaby dziś najlepsza dla młodych ludzi, którzy właśnie w sporcie chcieliby osiągać sukcesy?

Chcąc uprawiać sport, dbasz o swoje zdrowie – to raz; spędzasz czas ze znajomymi i przyjaciółmi – to dwa; a trzy: z czasem dochodzą do tego korzyści materialne – robisz to, co kochasz, i otrzymujesz za to jakieś pieniądze.

Ma pani na swoim koncie wicemistrzostwo świata z 2019 r. oraz dwa brązowe medale mistrzostw Europy – z lat 2014 i 2018.

Czy któreś z tych osiągnięć jest dla pani wyjątkowe lub wiąże się z jakimiś niezwykłymi wspomnieniami?

Wszystkie trzy medale były dla mnie wyjątkowe. Pierwszy zdobyłam po „drace” z trenerem, który nie chciał mnie wysłać na mistrzostwa Europy – na przekór wszystkim wywalczyłam medal. Drugi też był bardzo ważny – wróciłam wtedy do sportu po różnych perypetiach, zarówno zdrowotnych, jak i trenerskich – pokazałam, że znów mogę być w światowej czołówce. Z kolei srebro mistrzostw świata otworzyło mi drogę na coś, w co wierzyłam, że mogę zrobić: rzucać daleko i zdobywać medale MŚ. Każdy z nich ma więc swoją historię.



Joanna Fiodorow po zdobyciu srebrnego medalu mistrzostw świata w sierpniu 2019 r.

Źródło: PAP / PA / Martin Rickett

Czy wiecie, że...



... rzut młotem jako konkurencja olimpijska pojawił się w programie igrzysk po raz pierwszy w 1900 r. Zwyciężył wówczas John Flanagan z USA z wynikiem 51,01 m. Amerykanin wygrywał również w latach 1904 i 1908. Do początku lat 90. w rzucie młotem rywalizowali wyłącznie mężczyźni. Regularne zmagania kobiet zaczęły się od 1994 r. Pierwszą mistrzynią olimpijską została w 2000 r. w Sydney Kamila Skolimowska. Rekord świata w tej konkurencji należy do Anity Włodarczyk, która 28 sierpnia 2016 r. podczas Memoriału Kamili Skolimowskiej na Stadionie Narodowym w Warszawie uzyskała rezultat 82,98 m.



Pierwszy mistrz olimpijski w rzucie młotem John Flanagan.

Źródło: domena publiczna

Chyba nie przesadzę, jeśli powiem, że od jakiegoś czasu Polska jest światową potęgą w rzucie młotem. Co pani zdaniem zdecydowało o sukcesie Polaków?

Przed wszystkim fakt, że mamy dobrych szkoleniowców, którzy potrafią wyciągać ze swoich zawodników to, co w nich najlepsze. Polską szkołę rzutu młotem stworzył śp. dr Czesław Cybulski, także mój były trener. Wymyślił ramowy plan dla tej konkurencji – bazuje na nim większość trenerów w Polsce.

Mamy coraz więcej utalentowanej młodzieży: wielu chłopaków, którzy dobrze się prezentują, młode dziewczyny, m.in. Ewę Różańską i Kasię Furmanek – i to jest piękne. Ta szkoła pokazuje, że każdy może osiągać dobre wyniki, tylko trzeba ciężko pracować. Przykładami są Anita Włodarczyk, Wojtek Nowicki, Paweł Fajdek, Malwina Kopron, oczywiście śp. Kamila Skolimowska, Szymon Ziółkowski, po części ja też – cała śmietanka, która pokazuje światu, że możemy być w czymś dobrzy jako Polacy. Można śmiało powiedzieć, że zdominowaliśmy tę konkurencję.

Co takiego się wydarzyło, że w 2021 r. podjęła pani decyzję o zakończeniu kariery?

W 2020 r., kiedy igrzyska zostały przełożone na kolejny rok, przeszłam operację kolana. W czasie po zabiegu, kiedy świat na nowo się otworzył i można było spotykać się z najbliższymi, przyjaciółmi, doświadczyłam trochę innego życia. Zawsze funkcjonowałam w zamkniętej bańce: sport, trening. Zachciało mi się czegoś innego, poczułam, że w moim serduchu zaczyna się coś wypalać, że po tym roku

nie potrafię na 100% poświęcić się temu, co robię. Podczas przygotowań do olimpiady nic nie układało się po mojej myśli, wszystko szło na opak. Nie udało mi się stanąć w Tokio na podium, a nie jestem już najmłodszą zawodniczką, nie mam 25 lat, lecz 33. Moje serce jakby trochę „uschło”, jeżeli chodzi o rzut młotem. Przez pierwsze dwa tygodnie po igrzyskach tylko siedziałam i płakałam, oglądając nasze koleżanki i kolegów, którzy zdobywali medale, startowali w finałach. Z jednej strony cieszyłam się z ich szczęścia, a z drugiej byłam zdołowana. Wypaliła się we mnie ta iskierka i stwierdziłam, że nie ma sensu kontynuować.

Nieczęsto zdarza się, że znakomita zawodniczka kończy karierę i potem zostaje trenerką innego świetnego zawodnika. Pani została szkoleniowcem Wojtka Nowickiego. Skąd wziął się pomysł na tę współpracę?

Wpadł na niego sam Wojtek po igrzyskach. Chciał zmian. Po powrocie z olimpiady mieliśmy okazję spotkać się na jednym z treningów i po prostu zadał mi pytanie, czy rzeczywiście kończę karierę. Wszyscy myśleli, że podjęłam tę decyzję pod wpływem emocji, ale była naprawdę przemyślana, to nie było tak, że nie wyszło mi na igrzyskach i już nie chcę rzucać, obrażam się na sport. Nie, ja mniej więcej od roku do tego dojrzywałam. Miałam niezłą zagwozdkę, bo rzeczywiście chciałam zmienić otoczenie, chciałam zmienić miejsce zamieszkania, w ogóle dużo w swoim życiu chciałam zmienić. Ale po namyśle i po rozmowie z mamą oraz z Wojtkiem – zresztą pytałam go chyba tysiąc razy, czy jest pewny – uznałam, że

spróbuję. Jak widać, wyszło nam i cieszę się, że potrafię Wojtkowi pomóc.



Mistrz olimpijski w rzucie młotem z Tokio, Wojciech Nowicki z trenerką Joanną Fiodorow.

Źródło: archiwum Joanny Fiodorow

Chciałbym poprosić panią o kilka wskazówek dla młodych sportowców. Co zrobić, kiedy przychodzą zniechęcenie, kryzys? Jak sobie z nimi poradzić?

Kiedy byłam młoda, to takich problemów nie miałam (śmiech). Bawiłam się sportem. Myślę, że obecnie problemem młodych ludzi jest to, że chcą wszystko szybko i na skrót. Niestety tak się nie da, trzeba wytrwale dążyć do celu, zdarzają się ciężkie chwile, ale należy wtedy zacisnąć zęby i iść dalej. Warto też wspomnieć poradę psychologa sportowego, jeżeli istnieje taka możliwość. Istotne jest również wsparcie rówieśników i rodziny – myślę, że to oni mogą pomóc w przeskoczeniu tej niewidzialnej bariery, którą zazwyczaj tworzymy w głowie, bo to głowa odgrywa najważniejszą rolę. Przed wszystkim: nie poddawać się, stawiać sobie mniejsze cele i osiągać je, a te większe zostawiać sobie na później. Schodek po schodku brnąć do góry, żeby zdobyć wymarzony szczyt. □■

To był najszczęśliwszy dzień w moim życiu

Wywiad z **Michałem Olejniczakiem**, reprezentantem Polski w piłce ręcznej i zawodnikiem klubu Łomża Industria Kielce



Mecz Łomża Industria Kielce – Dinamo Bukareszt. Michał Olejniczak drugi od prawej.

Skąd wzięło się u pana zainteresowanie sportem?

Czy w pańskiej rodzinie są jakieś sportowe tradycje?

Tak. Wszystko zaczęło się od tego, że moi rodzice byli mocno związani ze sportem. Tata grał w koszykówkę, mama biegła i trenowała lekką atletykę. Obydwoje ukończyli studia na Akademii Wychowania Fizycznego, więc sport zawsze był głęboko zakorzeniony w mojej rodzinie, rodzice zachęcali nas do niego.

W 2017 r. zdał pan do Szkoły Mistrzostwa Sportowego (SMS) w Gdańsku i zamieszkał daleko od rodziny. Jak wspomina pan tamten czas?

Myślę, że to były jedne z najlepszych lat podczas mojej przygody z piłką ręczną. Miałem wtedy niecałe 17 lat i musiałem

się zdecydować na wyjazd z rodzinnego miasta, opuścić dom na 3 lata. Dziś wiem, że ta decyzja była trafna, ponieważ Szkoła Mistrzostwa Sportowego i radzenie sobie z różnymi przeciwnościami losu wiele mnie nauczyły. Przede wszystkim ukształtowały mój charakter i na pewno otworzyły drogę w piłce ręcznej.

Jako osiemnastolatek znalazł się pan w kadrze narodowej. Wielu znawców piłki ręcznej i kibiców było wówczas zszokowanych. Jak taki młody zawodnik został przyjęty przez starszych kolegów? Czy pana również zaskoczyła ta sytuacja?
Oczywiście! Byłem zszokowany tak samo, jak wszyscy eksperci i kibice. Pamiętam dzień, kiedy się o tym dowiedziałem: po jakiejś lekcji, na przerwie,

podszedł do mnie kierownik naszej gdańskiej SMS i powiedział, że dostałem powołanie na zgrupowanie kadry narodowej seniorów. Ten dzień był jednym z najszczęśliwszych w moim życiu.

A jak mnie przyjęli chłopacy? Bardzo dobrze. Wiadomo, byłem tam najmłodszy i na początku nie byliśmy blisko, nie wiedziałem, jak się zachować, bo oni mieli żony i dzieci, a ja miałem niecałe 18 lat... Zdarzały się takie krępujące momenty, kiedy się zastanawiałem, czy powiedzieć „dzień dobry”, czy „cześć”, jak poprosić o piłkę. Natomiast później to się wszystko wyklarowało i wiedziałem już, że to koledzy z drużyny i nasze relacje są dobre.

Gra w kadrze to dla wielu młodych chłopców i dziewcząt marzenie życia. Jak takie marzenia się spełniają? To efekt ciężkiej pracy czy raczej szczęścia?

W moim przypadku to efekt ciężkiej pracy. Zawsze byłem na nią nastawiony i nie szukałem drogi na skróty. Na każdym treningu dawałem z siebie sto procent, czy to był trening siłowy, czy taktyczny na hali, czy bieganie. Zawsze musiałem być najlepszy, pierwszy w tym, co robię. I myślę, że mój charakter, który nie dawał mi spokoju przy tych wszystkich treningach, pomógł mi w otrzymywaniu kolejnych powołań do reprezentacji.

Co według pana może zachęcić młodzież do aktywności fizycznej? Czy na lekcjach WF-u można zarazić się pasją do sportu?

To zależy od nauczyciela i od tego, jak są prowadzone zajęcia. Lepiej zachęcać dzieci do tego, aby uprawiały sport, również w inny sposób. Sam najczęściej

Czy wiecie, że...



...potoczna nazwa piłki ręcznej – szczypiorniak, pochodzi od dzielnicy Kalisza? W Szczypiornie znajdował się obóz, w którym polscy legionisi w 1917 r. zaczęli rozgrywać pierwsze mecze. Podobno zasad gry nauczyli ich niemieccy strażnicy, ale równie prawdopodobne jest to, że któryś z osadzonych zetknął się z nią wcześniej, ponieważ była popularna w kilku krajach europejskich. Pierwotnie zespoły liczyły po 11 zawodników, jak w piłce nożnej, a mecze były rozgrywane na świeżym powietrzu.



Mecz piłki ręcznej Polska – Szwecja w Katowicach, czerwiec 1939 r.

Źródło: Narodowe Archiwum Cyfrowe

wychodziłem na podwórko do kolegów i graliśmy w piłkę, ale teraz żyjemy w dobie komputerów oraz smartfonów i często ciekawszą formą spędzania czasu jest dla dzieci po prostu spotkanie się w wirtualnym świecie i granie w gry komputerowe. W tych czasach sport powinien być zatem bardziej promowany. Jednak na pewno da się nim zarazić. To jedynie kwestia charakteru i odpowiedniego podejścia do każdego zajęć.

Czy miał pan dobrych nauczycieli WF-u?

Tak. Każdego nauczyciela wychowania fizycznego wspominam bardzo dobrze. Może nie powiem, że miałem z nimi świetne relacje, bo w podstawówce trudno mieć je z dużo starszymi osobami, ale zazwyczaj byłem dobrze oceniany. Wszystkie zadania, testy i ćwiczenia na lekcjach wykonywałem poprawnie. Te dwie godziny czy godzina zajęć pomagały mi w szkole. Czasami nie mogłem się już doczekać lekcji WF-u i siedziałem w ławce jak na szpilkach, żeby tylko usłyszeć dzwonek i pójść się przebrać. Dodawało mi to pozytywnej energii, przynosiło radość.

Co powiedziałby pan młodym ludziom, którzy zniechęcają się do aktywności sportowej? Jak pan sobie radzi, kiedy motywacja słabnie lub po prostu bywa trudniej?

Sport uczy cierpliwości i widzę, że jest ona bardzo ważna, bo sam jestem niecierpliwy i chciałbym robić wszystko od razu: najlepiej rzucać, najlepiej biegać, zdobywać najwięcej bramek, wykonywać najlepsze akcje. Wiem jednak, że nauka to proces długofalowy i nic nie

dzieje się z dnia na dzień. Wszystkim, którzy dążą do jakiegoś celu, chciałbym życzyć przede wszystkim cierpliwości i wytrwałości. Na pewno przyjdzie taki dzień – nawet nie zorientują się kiedy – że będą swoje zadania wykonywać o wiele, wiele lepiej.

Teraz gra pan w klubie Łomża Industria Kielce, w którym są wielkie tradycje i wielkie wyniki, ale też niewątpliwie duża presja i spore oczekiwania. Jak pan sobie z tym radzi?

Na pewno nie możemy uciec od presji, ponieważ otacza nas ona zewsząd, czy to w internecie, czy ze strony kibiców. Natomiast musimy potrafić z nią walczyć. Najczęściej staram się znaleźć sobie jakieś zajęcie. Moją pasją jest układanie zestawów z klocków Lego. Daje mi to ukojenie, pozwala przed każdym meczem usiąść i skoncentrować się na jednej rzeczy. Staram się wtedy nie myśleć o presji, która na nas ciąży. Poza tym lubię poczytać książkę, wyjść na rower, spotkać się ze znajomymi. Myślę, że każdy musi znaleźć własny sposób na walkę z presją.

Czego nauczyła pana piłka ręczna? Czy sport może wpłynąć na to, jakim się jest człowiekiem?

Zdecydowanie tak! Na pewno piłka ręczna nauczyła mnie tego, aby się nie poddawać. Miałem w swojej przygodzie z nią kilka słabszych momentów, kiedy pojawiały się kontuzje, niektóre poważne, i musiałem stawić im czoła. Bardzo mi zależało, aby wrócić do pełnej sprawności, aby rehabilitacja się powiodła

i abym po prostu wrócił na parkiet silniejszy. I tak się wtedy działo. Wiedziałem, że taki słabszy moment dodatkowo podbudowuje mnie i mój charakter, który dzięki tej dyscyplinie sportu cały czas się kształtuje.



Źródło: Patryk Piak Photography

Michał Olejniczak w stroju klubowym.

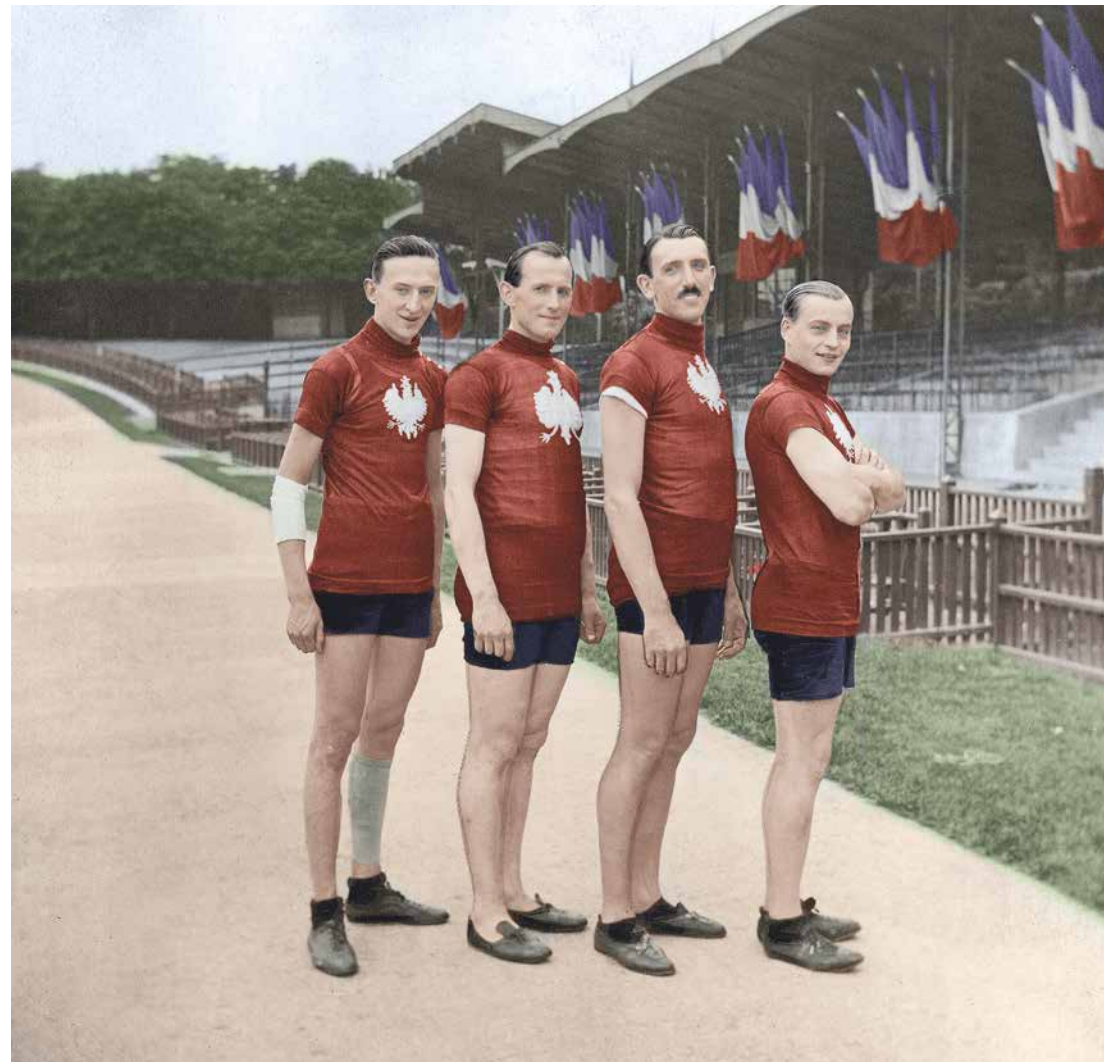
Legendy polskiego kolarstwa: od Szymczyka do Kwiatkowskiego

– To jeden z najcięższych sportów świata. Trzeba mieć silną głowę i psychikę. Kolarzem jest się 24 godziny na dobę – powiedział kiedyś kolarz szosowy Bartosz Huzarski. Polacy bardzo szybko pokochali kolarstwo. Pierwszy światowy sukces odnieśliśmy na igrzyskach w Paryżu w 1924 r., kiedy czwórka kolarzy torowych – Franciszek Szymczyk, Jan Łazarski, Józef Lange i Tomasz Stankiewicz – zdobyła pierwszy w polskiej historii olimpijski medal (srebrny). Jednak najlepsze lata dla tego sportu w naszym kraju nadeszły pół wieku później.

Wojownicy peletonu

Złota era polskiego kolarstwa przypadła na lata 70. XX w.: – Kolarstwo było wtedy w Polsce zjawiskiem. W maju, gdy zawsze jechał Wyścig Pokoju, kraj był sparaliżowany – wspominał Mieczysław Nowicki. Kolarz ten brał udział w mistrzostwach świata siedem razy, najpierw na torze, potem na szosie, na której zdobył tytuł mistrza w jeździe na czas. W 1976 r. jako pierwszy w historii polskiego kolarstwa olimpijskiego wywalczył dwa medale: srebrny w drużynie i brązowy indywidualnie. Srebro Mieczysława Nowickiego było sporym zaskoczeniem, ponieważ za najlepszych w kadrze uważano wtedy Stanisława Szozdę oraz wielokrotnego kapitana drużyny Ryszarda Szurkowskiego.

Choć zaczął się ścigać dopiero w wieku 22 lat, Szurkowski stawał na podium ponad 500 razy. W latach 70. podziwiał go cały kolarski świat, do czego przyczyniły się trzy tytuły mistrza świata (jeden indywidualny i dwa drużynowe) oraz dwa srebrne medale olimpijskie zdobyte w wyścigach drużynowych



Pierwsi polscy medaliści olimpijscy. Od lewej: Tomasz Stankiewicz, Jan Łazarski, Franciszek Szymczyk i Józef Lange.

w Monachium i w Montrealu. Kolarz aż cztery razy triumfował indywidualnie w międzynarodowym Wyścigu Pokoju, wówczas największych zawodach na świecie w kolarstwie amatorskim. Polacy wygrywali je dziewięć razy, drużynowo – sześć.

W pierwszej połowie lat 70. nasi zawodnicy stali się w peletonie prawdziwą potęgą – wyścig drużynowy na czas okazał się ich specjalnością. Oprócz walecznego Szurkowskiego wyróżniał się

też Szozda, który na szosie nie bał się nikogo i niczego. Zwyciężył w Tour de Pologne i Wyścigu Pokoju, był złotym, srebrnym i brązowym medalistą mistrzostw świata oraz członkiem „srebrnej drużyny” na igrzyskach w Monachium i w Montrealu. Do grona najlepszych zawodników tamtych lat jest również zaliczany Czesław Lang, wice mistrz olimpijski z Moskwy, dwukrotny medalista mistrzostw świata na szosie oraz zwycięzca Tour de Pologne.

Źródło: Narodowe Archiwum Cyfrowe

Czy wiecie, że...



...Jan Łazarski przez większość swojej kariery kolarskiej jeździł z pociskiem w kolanie? Uległ wypadkowi w rok po rozpoczęciu startów – przypadkowo postrzelił się z rewolweru. Nie przeszkodziło mu to jednak w osiąganiu znakomych wyników. Razem z kolegami zdobył srebro na igrzyskach w Paryżu – pierwszy medal olimpijski w historii Polski. Od samego początku kariery wykazywał się dużą determinacją – w swoich pierwszych zawodach wystartował na rowerze, który złożono z dwóch innych maszyn, co wzbudziło spore rozbawienie u widzów. Mimo to wygrał wyścig, a w nagrodę dostał łaskę i srebrną papierośnicę.



Jan Łazarski (1892–1968), wicemistrz olimpijski z Paryża.

Źródło: Narodowe Archiwum Cyfrowe

Woda z Lourdes pomogła w Seulu

Ryszard Szurkowski był także bardzo dobrym szkoleniowcem, który wychował w latach 80. wielu świetnych zawodników. Trenowany przez niego Lech Piasecki wygrał w 1985 r. Wyścig Pokoju, a trzy miesiące później został mistrzem świata. Wielki sukces polskiej drużyny w kolarstwie szosowym – srebrny medal na igrzyskach olimpijskich w Seulu w 1988 r. (zdołoby w składzie: Andrzej Sypytkowski, Zenon Jaskuła, Joachim Halupczok i Marek Leśniewski) – to również efekt świetnego przygotowania zawodników przez trenera Szurkowskiego. W jednym z wywiadów Jaskuła wyznał, z czym pojechał wtedy na olimpiadę: – Miałem buteleczkę wody z Lourdes.

Wyciągnąłem ją na półtorej minuty przed startem. Mówię: „Teraz albo nigdy, chłopaki!”. Każdy złapał łyka (...) i ruszyliśmy ostro. Świetnie pojechaliliśmy.

W Seulu zauważono ogromny talent Joachima Halupczoka. Rok po igrzyskach olimpijskich wziął on udział w 42. Wyścigu Pokoju w sześcioposobowej drużynie. Polacy zajęli zespołowo drugie miejsce, indywidualnie Jaskuła był trzeci, a Halupczok czwarty. W 1989 r. ten ostatni triumfował też podczas mistrzostw świata w Chambéry we Francji – zwyciężył w wyścigu indywidualnym, osiągając prawie trzy minuty przewagi nad rywalami, zdobył ponadto srebrny medal w drużynie. Niestety, Halupczok został

zmuszony do przerwania kariery, podczas badań wykryto u niego arytmie serca. Kolarz zmarł nagle w wieku zaledwie 26 lat.

„Kobieta z żelaza”, „Kwiato” i „Zgred”

XXI w. w polskim kolarstwie to przede wszystkim wspaniałe sukcesy trojga wybitnych zawodników. Maja Włoszczowska, specjalizująca się w kolarstwie górskim, w wieku niespełna 20 lat została mistrzynią świata w maratonie. Wielki sukces odniosła na igrzyskach w Pekinie w 2008 r.,



Maja Włoszczowska podczas zawodów pucharu świata w kolarstwie górskim w Albstadt, maj 2016 r.


zdobytą tam srebrny medal; powtórzyła to osiągnięcie w Rio de Janeiro w 2016 r. Przez wiele lat utrzymywała się w ścisłej światowej czołówce. W MŚ w kolarstwie górskim wywalczyła jeden złoty i siedem srebrnych medali – indywidualnie i drużynowo. W 2021 r. ta „kobieta z żelaza”, jak mówią o niej w sportowym świecie, zakończyła karierę srebrem

Źródło: domena publiczna

mistrzostw świata w maratonie na włoskiej Elbie.

Na tych samych igrzyskach w Rio de Janeiro, na których Maja Włoszczowska wywalczyła srebro, Rafał Majka – od czasów szkoły podstawowej przezywany „Zgredem” – zdobył brąz w kolarstwie szosowym, w wyścigu ze startu wspólnego. Jako pierwszy polski kolarz wygrał w klasyfikacji górskiej Tour de France w 2014 r. W kolejnym roku zwyciężył na 11. etapie tego wyścigu, a także jako pierwszy Polak w historii stanął na podium wyścigu Vuelta a España – zajął trzecie miejsce w klasyfikacji generalnej.

Do najbardziej utytułowanych kolarzy należy dziś jeszcze Michał „Kwiato” Kwiatkowski. W 2014 r. w Ponferrada wygrał wyścig ze startu wspólnego i został pierwszym polskim zawodowym mistrzem świata w kolarstwie szosowym, zaś w 2020 r. zwyciężył w 18. etapie Tour de France, dzięki czemu stał się czwartym polskim zwycięzcą etapu na tym wyścigu – po Zenonie Jaskule, Rafale Majce i Macieju Bodnarze. W kwietniu 2022 r. Kwiatkowski triumfował na jednym z największych klasycznych wyścigów świata, Amstel Gold Race w Holandii.

To, kiedy nadejdzie kolejna złota era polskiego kolarstwa, pokaże czas. Wciąż potrzebujemy nowych, zdolnych zawodników. Zenon Jaskuła radzi, by nad takimi żywymi wyborami długo się nie zastanawiać: – Życie tak pędzi, że marzeń nie ma co odkładać, trzeba je spełniać, kiedy tylko można! 

Cytaty w tekście pochodzą ze stron internetowych Sport.tvp.pl i Sport.pl oraz z „Gazety Wyborczej”.

Dużo zależy od podejścia. Jazda musi sprawiać frajdę

Janusz Kołodziej to jeden z najbardziej utytułowanych polskich żuźlowców. Czterokrotny indywidualny i ośmiokrotny drużynowy mistrz Polski w kończącym się sezonie wywalczył tytuł wicemistrza Starego Kontynentu. Jego zasługi dla czarnego sportu nie kończą się jednak na dokonaniach na torze. Od kilku lat prowadzi Akademię Janusza Kołodzieja – szkołkę, która ma przygotować dzieci i młodzież do kariery żuźlowej. Projekt stale się rozwija i coraz więcej zdolnych wychowanków Koldiego zasila polskie kluby.

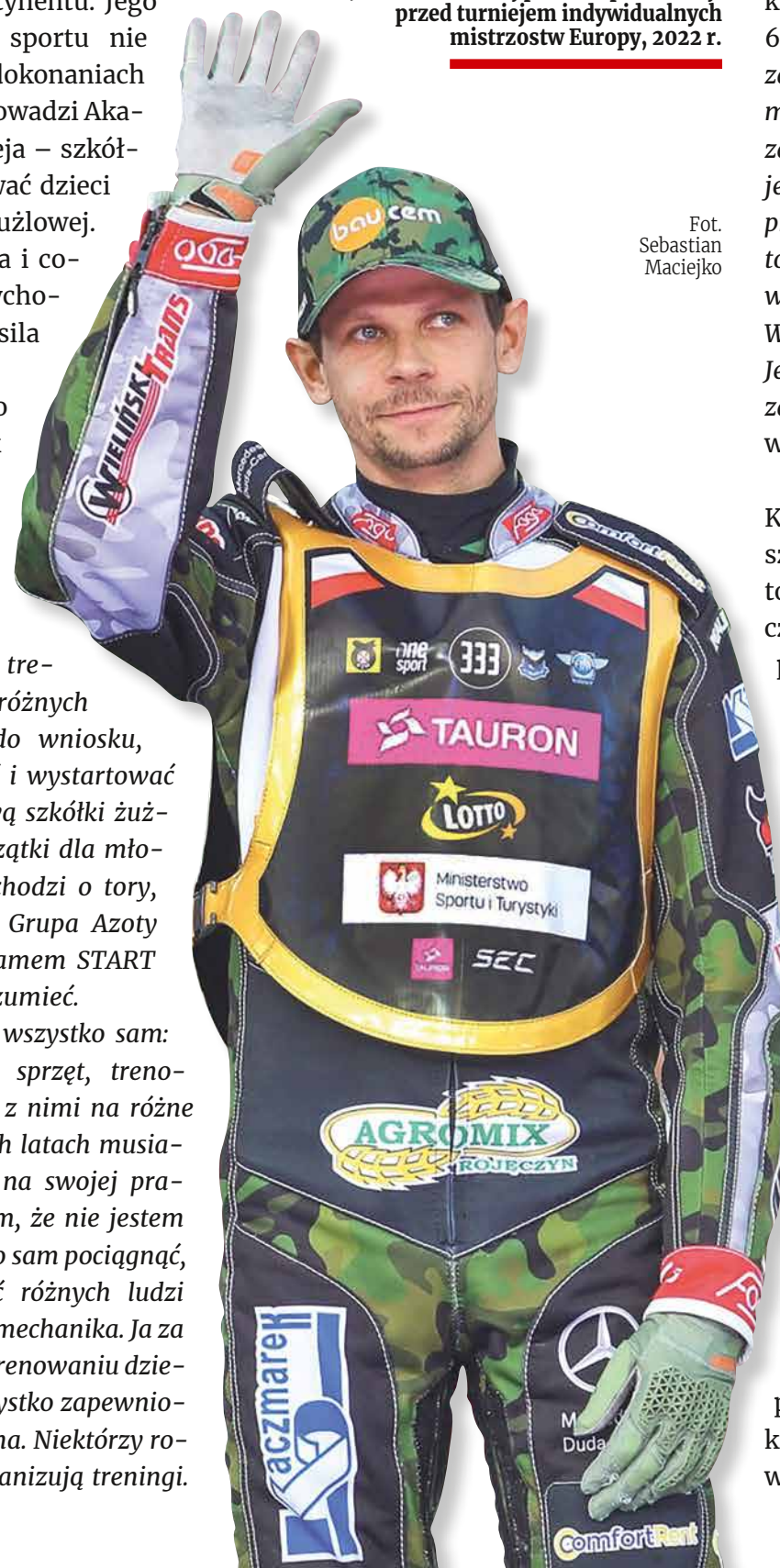
Skąd pomysł na to przedsięwzięcie i jak wyglądały jego początki? Janusz Kołodziej opowiada:

Mam teren na tor crossowy, gdzie można spokojnie pojeździć, trenować na crossie i na różnych sprzętach. Doszedłem do wniosku, że można by spróbować i wystartować właśnie z taką inicjatywą szkółki żuźlowej. Wiadomo, że początki dla młodzieży są trudne, jeśli chodzi o tory, o sprzęt. Wtedy jeszcze Grupa Azoty mocno działała z programem START i udało mi się z nią porozumieć.

Na początku robiłem wszystko sam: przygotowywałem tory, sprzęt, trenowałem dzieci, jeździłem z nimi na różne wyjazdy, obozy. Po trzech latach musiałem bardziej skupić się na swojej pracy, na żuźlu. Zauważyłem, że nie jestem w stanie tego wszystkiego sam pociągnąć, więc zacząłem wdrażać różnych ludzi do pomocy: toromistrza, mechanika. Ja za to mogłem się skupić na trenowaniu dzieci. Teraz szkołka ma wszystko zapewnione tak, że radzi sobie sama. Niektórzy rodzice też pomagają i organizują treningi.

Na przykład jeśli mamy zajęcia na dużym torze, to już oni to załatwiają, dzwonią do klubów, zwołują wszystkich.

Janusz Kołodziej podczas prezentacji przed turniejem indywidualnych mistrzostw Europy, 2022 r.



Fot. Sebastian Maciejko

Wyjątkowy pomysł na szkolenie

Podstawowym warunkiem przystąpienia do Akademii jest wykonanie badań lekarskich. Swoją przygodę z motocyklami mogą zacząć dzieci już w wieku 6–7 lat. Czasy są takie, że nieraz trudno zachęcić młodych do tego sportu. Wiadomo, że to też trochę niebezpieczne. Moim zdaniem im wcześniej się zacznie, tym jest bezpieczniej, bo dziecko jest po prostu przygotowane na wiele. Niektórzy robią to już w wieku 6–7 lat, ale jak się zacznie w wieku 10–12 lat, to również będzie ok. Ważne, żeby mieć kontakt z motocyklem. Jeśli ktoś jeździł i ma jakieś przetarcie, to zawsze dobry wstęp – wyjaśnia wychowanek tarnowskiej Unii.

Model szkolenia w Akademii Janusza Kołodzieja różni się od najpopularniejszego w naszym kraju sposobu przygotowywania adeptów do kariery żuźlowej, czyli jazdy na minitorze bezpośrednio przed nauką klasycznego, „dorosłego” żuźla. U mnie robi się to etapami. Na początku jest pitbike. To szeroko dostępny sprzęt, a części są niedrogie. Trzeba tylko załapać jazdę, umieć hamować, zmieniać biegi. Potem próbuje się jazdy na takim starym sprzęcie – WSK w ramie żuźlowej, o bardzo małej mocy, bo 3 KM. Tu chodzi o to, żeby załapać technikę ślizgu. Gdy to się uda i dziecko pojeździ pół roku czy rok na takim motocyklu, następuje przesiadka na pitbike’a w ramie żuźlowej, ale już o mocy 10–15 KM. Jeśli ktoś czyni postępy przez rok–dwa, to próbuje swoich sił na klasycznym motocyklu żuźlowym – zdradza żuźlowiec Unii Leszno.

Jak tłumaczy Kołodziej, ze względów bezpieczeństwa w maszynach przykręca się gaz. W miarę postępów, kiedy jazda staje się pewniejsza, mocy w motocyklach jest stopniowo coraz

Czy wiecie, że...



...pierwszy w Polsce tor żuźlowy przeznaczony wyłącznie do wyścigów motocyklowych powstał w 1930 r. w mysłowickiej dzielnicy Słupna. Miał 800 m długości i 40 m szerokości. Nawierzchnię usypano z żuźla pochodzącego ze śląskich kopalni. Inauguracyjne zawody na obiekcie w Mysłowicach odbyły się w pierwszej połowie października 1930 r. Premierowy bieg na dystansie 10 okrążeń, w którym startowali juniorzy na motocyklach o pojemności 250 cm³, wygrał miejscowy zawodnik – Stefan Maciejewski z czasem 9 min 45,8 sek.



Pierwsze oficjalne zawody motorowe w Mysłowicach, 1930 r.

Źródło: Stowarzyszenie Mysłowicki Detektyw Historyczny / archiwum Karola Wieniawskiego

więcej. Treningi na torach i motocyklach żuźlowych z prawdziwego zdarzenia zaczyna młodzież w wieku kilkunastu lat. Licencję żuźlową uprawniającą do startu w zawodach juniorskich można uzyskać po ukończeniu 15. roku życia (w meczach ligowych o drużynowe mistrzostwo Polski mogą startować zawodnicy, którzy ukończyli 16 lat). To czas, gdy adepci uczący się dotąd żuźla w Akademii Janusza Kołodzieja zyskują samodzielność.

My prowadzimy ich do licencji, a potem oni wybierają sobie kluby, w których chcą występować. Opiekuję się nimi i znam ich dobrze do momentu, gdy zasilą któryś z klubów. Później to są już ich wybory, ich decyzje i każdy pracuje na własny rachunek, jest za siebie odpowiedzialny. Fajnie, że są biegi, w których naprawdę widać ich potencjał. Mam nadzieję, że ich kariera będzie jak najdłuższa, jak najlepsza i będą robić postępy – opowiada twórca szkoły.

Najbardziej znanym wychowankiem Janusza Kołodzieja jest 20-letni Bartłomiej Kowalski, który przed sezonem 2022 przeszedł z Włókniarza Częstochowa do Betard Sparty Wrocław, gdzie ma pewne miejsce w składzie i zanotował już wiele udanych występów w ekstraklidzie.

Żużel to poważna sprawa

Obecnie w prowadzeniu Akademii pomagają Januszowi Kołodziejowi trener Stanisław Kępowicz i toromistrz Hubert Budzik. Treningi młodszych adeptów odbywają się na torze w Nowodworzu, zaś nastolatki, którzy zbliżają się do przystąpienia do egzaminu na licencję, ćwiczą na żuźlowych obiektach w Tarnowie, Krakowie czy Częstochowie.

W zajęciach Akademii regularnie uczestniczy kilkanaście osób, wśród których jest jedna dziewczyna – Martyna Mróz.

Jak przypomina wielokrotny mistrz Polski, żużel to nie tylko jazda na motocyklu. Istotną rolę odgrywa nastawienie do tego sportu:

Mamy treningi ogólnorozwojowe, trzeba też pracować nad psychiką. Wiele zależy od samych zainteresowanych, od ich podejścia. Wiadomo, że w tym wszystkim musi być zabawa. Jazda musi sprawiać przyjemność, frajdę, ale należy ją traktować poważnie. Podchodzić do tego z pewnością, że chcę to robić, lubię, wręcz Kocham, i wtedy ma to sens. Dzieci z takim nastawieniem potrafią naprawdę daleko zajść.

Według Kołodzieja sam talent to za mało, by zrobić karierę żuźlową:

Jestem bardziej za ciężką pracą. Do jakiegoś momentu talent wystarczy, ale jeśli nie będziemy ciężko pracować, to nic nam z tego nie przyjdzie. Może być tak, że ten z talentem się zatrzyma, a ktoś, kto ciężko pracuje, będzie dłużej dochodził do sukcesu, ale go osiągnie. Co jeszcze? Jazda i jeszcze raz jazda, analizowanie wszystkiego i wyciąganie wniosków, a nie tylko objeżdżanie treningów czy zawodów. Żeby były postępy, trzeba wszystko rozkładać na czynniki pierwsze i pracować nad słabszymi punktami – nad tym, z czym nam najgorzej idzie.



Adepci Akademii Janusza Kołodzieja: Martyna Mróz, Szymon Bańdur i Kryspin Jarosz.

Kilka pytań do mistrza... ➔

Zawsze porównuję się sama do siebie

Wywiad z **Natalią Kaczmarek**, mistrzynią olimpijską w sztafecie mieszanej 4 × 400 m i wicemistrzynią w sztafecie kobiecej

Sport był obecny w pani rodzinie praktycznie od zawsze – uprawiali go pani rodzice, siostra. Czy było oczywiste, że pani też pójdzie tą drogą?

Tak, chociaż nie od razu wiedziałam, że będę uprawiać sport profesjonalnie. Na początku był tylko rozrywką, rodzajem hobby, ale nie wyobrażałam sobie bez niego życia. Jako dziecko próbowałam wielu dyscyplin, jeździłam na basen, chodziłam na lekcje tenisa. Naturalne dla mnie było, że w podstawówce i gimnazjum poszłam do klasy sportowej, bo tam mieliśmy więcej lekcji WF-u. Nawet

się nad tym nie zastanawiałam. Już wtedy moja starsza siostra biegła profesjonalnie, a zawsze chciałam być taka jak ona i podobało mi się to, co robi. Sama nie mogłam zacząć wcześniej, bo nie bardzo miałam gdzie – pochodzę z małej miejscowości, a rodzice nie chcieli się zgodzić na dalekie dojazdy.

Czy w takim razie od początku wiedziała pani, że chce trenować biegi? A może myślała pani o jakiejś innej dyscyplinie?

Samo tak wyszło: jak wspominałam, próbowałam kilku dyscyplin, ale od samego

początku wolałam te, które uprawia się indywidualnie, zawsze lepiej się w nich czułam. Biegi wydawały mi się naturalnym wyborem, bo po prostu zawsze byłam w nich dobra, bez wcześniejszego przygotowania czy treningu jeździłam na przejażdżki lub inne zawody i wygrywałam z osobami, które trenowały profesjonalnie.

Talent pomógł?

Zdecydowanie tak. Chociaż zawsze oprócz talentu konieczna jest ciężka praca.

Ma pani na swoim koncie wiele sukcesów, medale olimpijskie, mistrzostw Europy, więc tej ciężkiej pracy podczas treningów było zapewne dużo. Jednak czasem na pewno przychodziły trudniejsze chwile. Czy jest coś, co panią w takich momentach szczególnie motywuje do uprawiania sportu?

Jest wiele takich rzeczy, ale przeważa to, że lubię uprawiać sport i sprawia mi on dużą przyjemność. Czuję, że to coś, co chcę robić i w czym jestem dobra, a to bardzo ułatwia sprawę. Wydaje mi się, że gdy brakuje tego poczucia, nie jest łatwo robić coś tak wymagającego, dla czego trzeba dużo poświęcać i tyle trenować. Trudno byłoby uprawiać sport na poziomie profesjonalnym, zmuszając się do treningów.

Na pewno dodatkowo motywuje mnie chęć wygranej. Myślę, że każdy sportowiec ma taką mentalność, chce wygrać. To niezwykle uczucie, kiedy stojąc na podium, słyszy się hymn. Poza tym mam w sobie nieustanną chęć poprawiania się. Bicie rekordów i przekraczanie własnych granic sprawia mi



Złota sztafeta mieszana 4 × 400 m na igrzyskach w Tokio, 31 lipca 2021 r. Od lewej: Natalia Kaczmarek, Kajetan Duszyński, Karol Zalewski, Justyna Święty-Ersetic.

Czy wiecie, że...



...wybitna polska biegaczka, Irena Szewińska, zdobywała także medale w skoku w dal? Startowała również w biegach przez płotki i pięcioboju oraz pobiła rekord Polski w skoku wzwyż młodziczek. We wszystkich tych konkurencjach osiągała bardzo dobre wyniki, jednak w czasie swojej kariery największe sukcesy odnosiła w biegach – zdobyła w nich 6 medali olimpijskich, w tym aż 3 złote. W 1964 r. na igrzyskach olimpijskich w Tokio wywalczyła także srebro w skoku w dal – z wynikiem 6,60 m. Do tej pory nie udało się też pobić rekordu Polski ustanowionego przez Szewińską w 1976 r. na igrzyskach w Montrealu, przebiegła wtedy dystans 400 m w czasie 49,29 s.



Irena Szewińska – ikona polskiego sportu.

Źródło: domena publiczna

wielką satysfakcję. To motywuje mnie najbardziej.

À propos podium: pamięta pani, o czym myślała, odbierając medale olimpijskie? Czy emocje były zbyt duże?

Szczerze mówiąc, pierwszej dekoracji nie pamiętam, bo to rzeczywiście były zbyt duże emocje – ale i szok, bo nie spodziewaliśmy się aż takiego sukcesu. Myśleliśmy o medalu, jednak na pewno nie o złotym, i traktowaliśmy to raczej jako marzenia niż pewnik. To był moment wielkiego szczęścia, cała masa emocji i myśli przepływała mi wtedy przez głowę, ale to nie było nic konkretnego.

Jakie są dalsze cele, kiedy ma się już dwa medale olimpijskie? Czy jest coś jeszcze, o czym się marzy?

Jak wspominałam, chcę się ciągle poprawiać, muszę bić rekordy życiowe – przynajmniej raz do roku. To mój główny cel, o którym najczęściej myślę. Wydaje mi się, że mam jeszcze sporo do udowodnienia.

Ostatnio dużo się mówi i pisze – szczególnie w pani przypadku – o biciu rekordu Ireny Szewińskiej. Czy to też uważa pani za swój cel?

Na pewno jest to trochę kreowane przez media, jestem pierwszą Polką, która zbliżyła się do jej rekordu, więc nic

dziwnego, że takie porównania pojawiają. I dobrze, bo Irena Szewińska była wielką ikoną sportową biegu na 400 m. Poza tym wiadomo, że takie porównania napędzają klikalność czy oglądalność. Na razie uważam, że przede mną dosyć daleka droga, dlatego na co dzień o tym nie myślę. Tak jak mówiłam wcześniej, zawsze porównuję się sama do siebie, wolę bić własne rekordy niż cudze.

A tak duża presja raczej pomaga czy przeszkadza? Jak pani to odbiera?

Zdecydowanie przeszkadza i sądzę, że nie warto się na tym skupiać. Gdybym przed każdym startem myślała o pobiciu rekordu, to mogłoby nic z tego nie wyniknąć, dlatego wolę się od tego troszkę odsuwać. Ale kiedy rozmawiam z dziennikarzami, wielu z nich o tym wspomina i nie da się od tego uciec. Staram się jednak zupełnie na luzie mówić sobie: „zobaczymy, może kiedyś”, a teraz skupić się na swojej pracy.

Co powiedziała pani osobie, która znajduje się na początku swojej kariery sportowej?

Wydaje mi się, że należy robić swoje, to, co się czuje, i nie zawsze słuchać innych, bo posiadanie wielu doradców często nie wychodzi nam na dobre. Trzeba skupiać się na własnych uczuciach. Ważne, aby to, co robimy, sprawiało nam dużą przyjemność na co dzień. Nie twierdzę

oczywiście, że nie należy słuchać nikogo, bo czasami rady są dobre, ale musimy przede wszystkim skupiać się na tym, co czujemy, ufać sobie i podążać za własnymi celami.



Natalia Kaczmarek w 2021 r.

Źródło: domena publiczna



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, Magdalena Stokłosa, Aleksandra Wójcik, Grzegorz Skalka, Przemysław Mazur

Kolorystyka 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”.

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



Ministerstwo Sportu i Turystyki

Nigdy nie brałam zwolnień z WF-u

Rozmowa z **Jowitą Wrzesień**, tegoroczną brązową medalistką mistrzostw świata i wicemistrzynią Europy

Co zdecydowało o tym, że wybrała pani akurat zapasy?

W mojej rodzinie nie było sportowych tradycji, ale zawsze lubiłam aktywnie spędzać czas i ciągnęło mnie do wszelakich sportów. W szkole chodziłam na SKS, chętnie uczestniczyłam w różnych zawodach. Absolutnie nie brałam zwolnień z lekcji WF-u (śmiech). To był mój ulubiony przedmiot.

Zapasy pojawiły się przez przypadek. W podstawówce moja nauczycielka WF-u, pani Izabela Jaźwińska, zaproponowała, żebym poszła do gimnazjum sportowego, bo widziała, że sport jest mi bliski i mam potencjał. Miałam iść na lekkoatletykę, na biegi długodystansowe, ale w gimnazjum, do którego się zapisałam, dyrektorem do spraw sportu był trener zapasów, pan Andrzej Nowak. Zbierał osoby do sekcji i mnie zachęcił. Zapasy spodobały mi się już na samej rozgrzewce z elementami akrobatyki. I tak to się zaczęło.

Kobiety walczą jedynie w stylu wolnym, a mężczyźni oprócz tego także w stylu klasycznym.

Na czym polega różnica?

W stylu klasycznym zabronione jest to, na co pozwala styl wolny, czyli wykonywanie akcji „za nogi” – można chwycić przeciwnika tylko od pasa w górę.

Zapasy to swego rodzaju fizyczne szachy – istotne są w nich strategia oraz przewidywanie i wyprzedzanie ruchów rywala. Czy dużo czasu na treningach poświęca pani na kwestie taktyczne?

Tak, oczywiście. Przed ważnymi zawodami

oglądamy i analizujemy walki przeciwniczek, by móc się przygotować na każdy scenariusz.

Czy to oznacza, że przygotowuje się pani pod kątem konkretnej rywalki i wszystko jest zaplanowane? Czy też zdarza się, że trzeba improwizować?

Zacznę od tego, że nie mamy z góry ustalonego rywala, losowanie odbywa się dopiero na dzień przed początkiem zawodów, więc trudno nastawić się tylko na jedną zawodniczkę. Nie da się ułożyć scenariusza walki pod każdą rywalkę. Dużo zależy od dnia, od przebiegu walki. Wszystko jest możliwe.

Niektóre pojedynki zapadają w pamięć. Najczęściej wspomina się te zwycięskie albo takie, w których przebieg nie był zgodny z koncepcją, z założeniami. Pamiętam również te potyczki, które obróciły się na moją korzyść w ostatnich sekundach. Na pewno ważna jest późniejsza analiza walk, bo oglądając je po zawodach, zawsze widzi się dużo więcej.

Bieżący sezon jest najlepszy w pani karierze – brąz mistrzostw świata i srebro mistrzostw Europy.

W czym tkwi tajemnica tych osiągnięć i w ogóle sukcesu w zapasach?

Przede wszystkim w wytrwałości i ciężkiej pracy. Myślę, że dużą rolę odgrywają także mocna psychika, wiara w siebie oraz niepoddawanie się i walka do końca.

Jak ocenilaby pani poziom zapasów w naszym kraju?

Czy dostrzega pani utalentowane i dobrze rokujące na przyszłość zawodniczki?

Poziom znacznie się podniósł, zwłaszcza jeśli chodzi o kobiety. Świadczą o tym wyniki: z mistrzostw Europy przywiozłyśmy pięć medali, z mistrzostw świata – trzy. Nigdy wcześniej nie było takich osiągnięć.

Jak najlepiej zachęcić młodzież do uprawiania zapasów i sportu w ogóle?

Dzięki zapasom poznałam wielu wspaniałych ludzi, doświadczyłam ogromu pozytywnych emocji i radości z tego, co robię. Sukcesy, które osiągam, przynoszą satysfakcję. To najlepsza zachęta dla młodych. Ale nawet jeśli ktoś nie będzie zawodowcem, to warto pamiętać, że aktywność korzystnie wpływa na samopoczucie i wygląd. Dzięki sportowi możemy świetnie się czuć, dobrze wyglądać i czerpać radość z życia.



Jowita Wrzesień ze srebrnym medalem mistrzostw Europy w zapasach, 2022 r.

Źródło: archiwum Jowity Wrzesień