



POLSKA SZTAFETA

Numer 2 / 2023



www.polskasztafeta.pl



Robert Kubica – od gokartów do triumfu w Formule 1 2-3

Jak przekuć porażkę na sukces, aby młody sportowiec nie stracił wiary w siebie? 6-7

Janusz Kołodziej: Ogromnie doceniam wsparcie kibiców 8-9

200 lat historii rugby 10-11

Olimpijczycy z Monachium: O kajakach mogą opowiadać godzinami 12-13

Polskie łyżnictwo sportowe liczy sobie ponad 100 lat 14-15

Anna Lisowska: Kata to precyzja, perfekcja ruchu i maksymalne skupienie 16

FOT. SEAWOMIR PUSZKA

Pływacy z Winnicy znaleźli nowy dom w Lublinie

Robert Kubica: „Lepiej się żyje, wiedząc, że próbowało się wszystkiego”

Kochający gokarty sześciolatek nie mógł podejrzewać, że zostanie kierowcą Formuły 1. Droga na szczyt nie była łatwa, ale Robertowi Kubicy nie zabrakło uporów, hartu ducha i zaangażowania. Zanim pojawił się w F1, Polska zwyczajnie w niej nie istniała. Chłopak z Krakowa dokonał czegoś wielkiego – a przy tym pozostał sobą.

Robert Kubica celebrowa triumf w wyścigu Formuły 1 w Montrealu, 8 czerwca 2008 r.



FOT. DPA / PAP

Pierwszy i jedyny

Niedziela, 8 czerwca 2008 r., Grand Prix Kanady. Komplet sprzedanych miejsc na trybunach. W powietrzu unosi się zapach spalin i rozgrzanego asfaltu. Wokół słychać charakterystyczne pomrukiwanie silników. W garażach mechanicy biegają w gorączce ostatnich przygotowań, a kierowcy, już gotowi do startu, w kombinezonach, zakładają na głowy kaski. Za chwilę wsiądą do bolidów i wystartują.

Montreal to drugie co do wielkości miasto Kanady. Od 1978 r. widnieje w kalendarzu Formuły 1. Tor usytuowany jest na wyspie, niemal w centrum metropolii. Prosta startowa, z przylegającymi do niej boksami i garażami, znajduje się blisko malowniczego stawu. Podczas wyścigu zawodnicy muszą pokonać pętlę o długości 4361 m aż 70 razy.

– Ten tor bardzo mi odpowiada, bo jest tam sporo odcinków zmuszających do nagłego hamowania, a to

otwiera drogę do wielu ataków – mówił wówczas w wywiadzie 24-letni Kubica, który po sześciu eliminacjach zajmował czwarte miejsce w klasyfikacji generalnej mistrzostw świata.

Co ciekawe, rok wcześniej na tym samym torze Polak miał groźnie wyglądający wypadek. Jego bolid w wyniku zderzenia stracił sterowność i przy prędkości ponad 200 km/h wypadł z toru, po czym koziołkując, uderzył w betonową bandę. Wydawało się niemożliwe, aby

**CZY
WIECIE,
ŻE...**

...pierwszymi Polakami startującymi w słynnym Rajdzie Monte Carlo (1928) byli Jan Ripper i Michał Harkawy. Pierwszy z nich już jako 18-latek wziął udział w wyścigu motocyklowym Kraków–Zakopane, dwukrotnie zwyciężył w Rajdzie Polskim (1929 i 1938), brał udział w międzynarodowych wyścigach automobilowych. Jego ulubionym samochodem było Bugatti T37A. Startował w zawodach jeszcze w latach 70. – wygrał na Polskim Fiacie 125p Wyścig Żubra (1976).



Jan Ripper na trasie wyścigu samochodowego pod Ojcowem w samochodzie Bugatti.

ŹRÓDŁO:
NARODOWE
ARCHIWUM
CYFROWE

kierowca uszedł z takiej kraksy z życiem. Służby techniczne długo nie mogły wydobyć go ze zmiążdżonego kokpitu. Kiedy się to udało, Kubica trafił do szpitala na badania, a te wykazały, że poza zwichniętą kostką i lekkim wstrząśnięciem mózgu w zasadzie nic mu nie dolega.

– To jedna z tych rzeczy, których się nie da racjonalnie wytłumaczyć, bo przecież nawet nie zlamalem wtedy palca – opowiadał Polak przed Grand Prix Kanady w 2008 r. – Myślę, że zawdzięczam to komuś z góry. U nas w kraju często się mówi: co cię nie zabije, to cię wzmocni. Nie mogę więc narzekać, bo gdybym chciał bezpiecznie żyć, to na pewno nie ścigałbym się w Formule 1.

Sobotnie kwalifikacje wygrał Lewis Hamilton, który wyprzedził Kubicę o pół sekundy. Niedzielny wyścig miał być potwierdzeniem dominacji Anglika. Tymczasem...

Bolidy ustawiają się na swoich pozycjach. Nerwy kierowców są napięte jak struna, zmysły wystrzone do granic możliwości. Czerwone lampy gasną... Ruszyli! Pierwsze sekundy są kluczowe. Hamilton prowadzi przed Kubicą, Kimim Räikkönenem, Nico Rosbergiem i Fernando Alonso. Na 17. okrążeniu na tor wjeżdża samochód bezpieczeństwa. Większość kierowców zjeżdża do boksów. Hamilton nie zauważa czerwonego światła i przy wyjeździe z alei serwisowej uderza w Räikköna. Kubica nie ma już najgroźniejszych rywali, droga do podium stoi otworem.

Jeszcze przed pojawieniem się kierowców na podium dają się słyszeć pierwsze wystrzały korków szampana, gwizdy, okrzyki, brawa mechaników BMW Sauber i jedno skandowane przez nich słowo: „Ku-bi-ca, Ku-bi-ca”! Świat F1 lada moment po raz pierwszy usłyszy „Marzurka Dąbrowskiego”.

Cudowne dziecko kartingu

Robert Kubica urodził się 7 grudnia 1984 r. w Krakowie. Miłość do czterech kółek odkrył w sobie w wieku pięciu lat. Pewnego dnia zobaczył na wystawie sklepowej miniaturowego, czterokonnego nissana. Nie mógł przestać o nim marzyć. Zbliżyły się jego urodziny, a także Gwiazdka i mikołajki. Rodzice zgodzili się kupić mu to autko w ramach łączonego prezentu. Pierwsze jazdy odbywały się na asfaltowym podwórku przy stadionie Wandy, słalodem, pomiędzy butelkami z wodą. Pojazd miał napęd tylko na jedno koło, ale sprytny maluch szybko wykombinował, co zrobić, aby zarzucić tyłem, skręcając w jedną bądź drugą stronę. Wtedy Artur Kubica, tata przyszłego rajdowca, zrozumiał, że to coś więcej niż dziecięca zabawa:

– To tak, jak dziecko z absolutnym słuchem siada przy pianinie i zaczyna grać melodię, którą właśnie usłyszało. Z taką łatwością Robert uczył się jeździć.

Robert od początku wykazywał niezwykły dryg i smykatkę do jazdy wyścigowej. Jako 10-latek bez problemu radził sobie z gokartem o mocy 15 koni mechanicznych i sześciobiegową skrzynią. Tata miał jedną zasadę: albo

robimy coś dobrze, albo wcale. Dlatego od początku we wszystkim wspierał syna. Jeździł z nim na treningi – nawet w środku tygodnia po lekcjach pakowali gokarta na dach mercedesa kombi i jechali na tor w Częstochowie. Zapisywał również Roberta na zawody, by mógł ścigać się z innymi kierowcami. Połączenie talentu i pasji z ciężką pracą zaczęło przynosić rezultaty: w 1995 r. Kubica zdobył pierwszy z sześciu tytułów kartingowego mistrza Polski. Wygrywał ze starszymi i bardziej doświadczonymi rywalami. Było jasne, że ma potencjał wykraczający poza krajowe podwórko. Na początku 1997 r. rozpoczął regularne treningi we Włoszech. Już wkrótce miał rywalizować z takimi kierowcami jak Hamilton czy Rosberg.

Starty we Włoszech i rywalizacja ze światowej klasy zawodnikami dawały większe perspektywy rozwoju. Ale też generowały koszty, na które Kubicemu nie było stać. Wówczas do Roberta uśmiechnął się los: dostał propozycję pracy jako fabryczny kierowca zespołu CRG, największej fabryki kartingowej. Nie musiał się więc martwić o pieniądze na starty i kosztowny sprzęt. W wieku 15 lat zamieszkał bez rodziców we Włoszech.

Rok 2001 przyniósł przełom w jego karierze – właśnie wtedy wsiadł do bolidu Formuły Renault 2000. A to już była zupełnie inna sprawa niż gokarty: 180 koni mechanicznych, czyli wyższe prędkości, większe przeciążenia, zawieszenie – nowy, skomplikowany element do regulacji i skrzydła zwiększające docisk aerodynamiczny. W czerwcu 2003 r. Polak zadebiutował w Formule 3. Wziął udział w wyścigu, mimo że kilka tygodni wcześniej przeżył groźny wypadek samochodowy, po którym zostało mu w ramieniu 18 śrub.

Jedno małe kłamstwo

Świetne opinie z kartingu ugruntowały pozycję Kubicy w juniorach, a dalsze występy, m.in. mistrzostwo w World Series by Renault (2005) potwierdziły jego fenomenalną klasę. Menadżer Roberta Daniele Morelli wierzył w talent swojego podopiecznego i robił, co w jego mocy, by wprowadzić go do F1. Od lat opowiadał Peterowi Sauberowi o młodym, utalentowanym kierowcy z Polski:

– Dużo i dobrze mówiłem o Robercie, a najciekawsze jest to, że była to sama prawda... z wyjątkiem jednego kłamstwa.

Kłamstwo dotyczyło wzrostu. Gdyby szef zespołu Sauber wiedział, że Polak mierzy 184 cm, pewnie na wstępie odrzuciłby jego kandydaturę. Kokpity bolidów projektowane są pod zawodników. Wysoki kierowca musi mieć w środku więcej miejsca, a to zmniejsza aerodynamikę pojazdu. Gdy Sauber po raz pierwszy zobaczył Roberta na żywo, od razu spostrzegł, że Polak jest wyższy, niż mu mówiono. Na szczęście wtedy liczyły się już tylko umiejętności na torze i 20 grudnia 2005 r. Kubica podpisał kontakt z zespołem BMW Sauber. Z dnia na dzień stał się najpopularniejszym polskim sportowcem.

Pierwszy występ Kubicy jako kierowcy F1 odbył się 6 sierpnia 2006 r., w Grand Prix Węgier, na torze Hungaroring. Debiutancki sezon rajdowców zakończył na 16. pozycji w klasyfikacji generalnej. Później były zwycięskie wyścigi w Montrealu i kolejne sukcesy potwierdzające światową klasę polskiego kierowcy.

– W życiu nie ma nic lepszego niż uczynienie ze swojej pasji pracy – zdradzał Kubica. – Bo tak naprawdę nie idziemy do roboty, tylko realizujemy hobby. To jeden z największych bonusów, największych szczęść, które były mi dane w moim życiu – i bardzo to doceniam.

Musiałem zaczynać od zera

W sezonie 2010 Kubica jeździł w barwach zespołu Renault. Równoległe realizował swoją drugą wielką pasję – startował w rajdach samochodowych. 6 lutego 2011 r. uczestniczył w rajdzie Ronde di Andora. Już na pierwszym odcinku specjalnym jego škoda fabia wypadła z trasy i uderzyła w metalową bandę. Złamana bariera przebiła auto na wylot i przgniotła kierowcę. Poważne złamanie prawej ręki, uszkodzone kości prawej dłoni oraz złamana prawa noga na długo wyeliminowały go ze startów. Wydawało się, że kariera Kubicy w F1 dobiegła końca. On jednak się nie poddał: przeszedł kilka operacji, a potem przez siedem lat walczył o odzyskanie sprawności i powrót do wyścigowej elity.

– To była bolesna droga, musiałem zaczynać od zera. Nauczyć się wszystkiego na nowo, krok po kroku – opowiadał. – Nikt poza mną w pełni tego nie zrozumie. Powiedzmy sobie szczerze: byłem bliżej śmierci niż życia przez te lata. Wiem, co czułem i jak te trudne momenty uczyniły mnie silniejszym.

W sierpniu 2017 r. Polak ponownie zasiadł za sterami Formuły 1 podczas testów zespołu Renault w Walencji. Rok później podpisał kontrakt i został kierowcą testowym i treningowym. W marcu 2019 r. ponownie ścigał się na torach F1, tym razem w barwach Williamsa, a w 2020 r. został kierowcą zespołu Alfa Romeo. Startował też w wyścigach DTM, długodystansowych European Le Mans Series (ELMS) i World Endurance Champions (WEC). W 2021 r. wygrał ELMS, a w 2022 stanął na podium słynnego wyścigu 24h Le Mans. Jak mówi: Lepiej się żyje, wiedząc, że próbowało się wszystkiego. ■

Źródła cytatów wykorzystanych w tekście:

K. Gawet, *Poruszający wywiad Kubicy. „Świat F1 mnie nie docenił. Byłem bliżej śmierci, niż życia”*, 11 VIII 2022, <https://natemat.pl/430672,poruszajacy-wywiad-roberta-kubicy-o-f1-bylem-blizej-smierci-niz-zycia>.
C. Gutowski, A. Marcinia, *Niezniszczalny. Niesamowita historia Roberta Kubicy*, Warszawa 2019.
W. Paprota, *Robert Kubica – wywiad o... sensie życia*, <https://motomag.pl/2020/05/robert-kubica-wywiad/>.
Tor odpowiada Kubicy, 6 VI 2008, <https://expressbydgoski.pl/tor-odpowiada-kubicy/ar/11231722>.

Olimpia zostanie w ich sercach na zawsze

Nie wiadomo, jak potoczy się ich sportowy los. Być może na mistrzostwach świata będą z dumą reprezentowali ojczyznę – Ukrainę. Nie można też wykluczyć, że ułożą sobie życie w Polsce i będą się bili o medale w biało-czerwonych barwach. Jedno jest pewne: Polska, Lublin i Klub Sportowy Olimpia zostaną w ich sercach na zawsze. To tutaj w najtrudniejszym momencie życia – i historii swojego kraju – znaleźli schronienie, wsparcie, pomoc. Oto historia zdolnych pływaków z ukraińskiej Winnicy, którzy trafili w ręce Sławomira Pliszki, prezesa KS Olimpia Lublin: Anastasii Rykhlinskiej, Yevhenii (Żeni) Stukovej i Dmytro Turchaka.

Rodzinne strony sportowców

Winnica ma długą historię: początki rozwoju miasta sięgają 1363 r., gdy wybudowano tutaj drewniany zamek. Nazwa pojawiła się po raz pierwszy 13 czerwca 1385 r. w dokumencie Władysława Jagiełły, a w XV w. lokował to miasto na prawie magdeburskim Aleksander Jagiełłończyk.

Winnica jest najludniejszym miastem na Podolu. W 2013 r. ukraiński tygodnik „Focus” uznał ją za najlepsze miasto do życia na Ukrainie. W latach 2017, 2019 i 2021 badacze ukraińskiej grupy socjologicznej „Rating” i amerykańskiego Międzynarodowego Instytutu Republikańskiego umieścili Winnicę na szczycie podobnego rankingu według wskaźnika „Średnia ocena jakości dóbr publicznych i usług w mieście”. Podobnie jak w Lublinie mieszka tu ponad 300 tys. mieszkańców.

– Tylko że w Winnicy są tramwaje, a w Lublinie nie ma. Z kolei w Lublinie kursują trolejbusy, których w Winnicy brak – zauważa Żenia Stukova.

To ukraińskie miasto jest zagłębiem pływaków. Tu mieszkał i trenował syn mistrza Europy z czasów ZSRS Viktor Khnykin, syn Pavlo Khnykina, czterokrotnego



Zawody Arena Grand Prix Polski 2023 w Lublinie. Od lewej stoją: Anastasiia Rykhlinska, Dmytro Turchak, Yevheniia Stukova, Róża Sęczkowska, Liubomyr Yaremko i Kamila Bielak.

FOT. SŁAWOMIR PLISZKA

olimpijczyka, srebrnego medalisty olimpijskiego w sztafecie 4 × 100 m stylem dowolnym i 4 × 100 m stylem zmiennym z Barcelony (1992). Viktor przyjechał na studia do Polski i trafił na treningi Sławomira Pliszki, ale obcokrajowcy nie mogli wówczas trenować i współzawodniczyć w polskich klubach. Ukraiński pływak zaangażował się zatem w struktury akademickie i dzisiaj trenuje w lubelskim AZS. To właśnie dzięki Viktorowi jego młodszy koleś z klubu w Winnicy trafił do KS Olimpia. Bo pływak wiedział, że jeśli poprosi o pomoc prezesa Pliszkę, na pewno ją dostanie, i to z nadwyżką.

Trener na ratunek

Sławomir Pliszka nie miał zamiaru robić niczego na pół gwizdka. Zaczął trenować dzieci z Ukrainy, zaopatrzył je w niezbędny sprzęt sportowy, pomógł też znaleźć dla nich miejsce w najlepszej lubelskiej bursie i zapisał je do szkoły – Akademickiego Liceum Mistrzostwa Sportowego. Ba, został nawet opiekunem prawnym dla dwojga dzieci, aby mogły otrzymywać pomoc finansową. Jest w nieustającym kontakcie z ich nauczycielami i wychowawcami.

Trener pomógł zresztą nie tylko bohaterom tego tekstu, lecz także innym sportowcom, m.in. niezwykle uzdolnionej zawodniczce trenującej skoki do wody. Wydzwonił całą Polskę, zaangażował nawet Otylię Jędrzejczak, aby znaleźć dla Ukrainki godne miejsce do trenowania skoków. Udało się!

– Nie miałem cienia wątpliwości, że trzeba pomóc i zadbać o wszystkie dzieci, które szukają schronienia. Muszą się czuć bezpiecznie, komfortowo. Uciekły z kraju, w którym toczy się wojna. Szczególnie miłe jest to, że ja jako trener pływaniam zaopiekowałem się tak zdolnymi sportowcami – uśmiecha się prezes KS Olimpia.

Początki były pracowite, intensywne i niekiedy wstrząsające. Dzieci miały traumę i od razu dało się dostrzec, że tęsknią za rodzinami, domem, bliskimi. Kolejna trudność: nie umiały nic a nic po polsku. We wrześniu, gdy rozpoczęły się treningi, trener porozumiewał się z nimi po rosyjsku, ale dzień po dniu młodzież łapała nowe polskie słowa i zwroty. Ponad pół roku pobytu w Polsce

– i zawodnicy już nie potrzebują tłumacza na treningach. Wspaniale dogadują się z rówieśnikami, razem spędzają czas poza basenem.

– Polscy i ukraińscy zawodnicy się zintegrowali. Bardzo zależało mi na tym, żeby stanowili drużynę, bez podziałów narodowościowych. Żeby razem pokonywali bariery, również te językowe, przeżywali smutne i wesołe momenty. Nie dzielę ich – zaznacza Pliszka.

Brakuje im jednak codziennego kontaktu z rodziną i ulubionych smaków. Jakich? Oczywiście prawdziwego ukraińskiego barszczu. Ale polski kotlet schabowy też cieszy ich podniebienia.

Postawa trenera to też lekcja dla polskich zawodników: jak się zachować, gdy sąsiad jest w biedzie. Pliszka nie musi nic mówić, jego czyny mówią za niego: Chcę, żeby każdy z moich zawodników wiedział, że w potrzebie może liczyć na trenera. I chyba to wiedzę, bo lubią się nawzajem, nie zazdroszczą sobie. Po treningach chodzą wspólnie na lody, a to dobry znak!

Praca i relacje

Jedenaście treningów w tygodniu. Codziennie od poniedziałku do piątku o 6.00 i o 17.00, przez półtorej godziny, do tego jeden trening w sobotę o 8.00, a trzy razy w tygodniu tzw. treningi na lądzie, po 45 minut. Niedziela wolna.

– Jestem pod wrażeniem determinacji i pracowitości ukraińskich zawodników. Nie opuścili żadnego treningu. Ciężko i sumiennie pracują, wykonują starannie polecenia – zaznacza trener.

Gdy ukraińska trójka wyjechała na ferie do domu, tam także nie opuściła żadnego treningu. Młodzi sportowcy wiedzą, że forma zależy od systematyczności. Pływali nawet wówczas, gdy w Winnicy, tak jak w całej Ukrainie, odłączano prąd przez naloty rosyjskie. Zaopatrzyli się w świeczki, lampeczki na baterie – i ćwiczyli. Wrócili do Lublina i z dumą poinformowali trenera, że harmonogram nie został naruszony. Ta wytrwałość w dążeniu do celu robi wrażenie.

Trener Pliszka jest gotów pracować z każdym, kto szanuje jego system wartości sportowych: dyscyplina,

CZY WIECIE, ŻE...

...pływanie wzmacnia mięśnie klatki piersiowej i brzucha, poprawia pracę przepony, pomaga w schorzeniach kręgosłupa oraz zwiększa pojemność płuc. Przeciętna pojemność płuc mężczyzny wynosi ok. 5 l, a u pływaków może to być nawet 11 l! Pływanie jest też jednym z najlepszych sposobów na wyciszenie i odstresowanie. Podczas treningu, w zależności od jego intensywności, można spalić 300–800 kcal.



Pływanie – idealny sport dla każdego.

ŹRÓDŁO: 123RF

systematyczność, zero kłamstw i oszustw. Jeśli zdarzyło się spóźnienie bądź waga, prawda jest lepsza niż kombinowanie. Szczęre relacje są najistotniejsze. Dlatego rozmów nie brakuje – po treningach i przed nimi. Wszyscy siadają w kółku i...

– Czasem tak się rozgadają, że nie zauważam, że półtorej godziny treningowej spędziłem na gadaniu – śmieje się trener.

Co nieco o osiągnięciach

Żenia Stukova zajmuje pierwsze miejsce w polskim rankingu na dystansie 100 m stylem dowolnym w swojej kategorii wiekowej. To prawdziwa kraulerska sprinterka. Anastasja Rykhlinska plasuje się w drugiej dziesiątce polskiego rankingu juniorów w kilku konkurencjach, świetnie radzi sobie z delfinem na długim dystansie. Dmytro Turchak także jest w drugiej dziesiątce polskiego rankingu juniorów w kilku konkurencjach, a najlepsze wyniki osiąga w średnich dystansach i pływaniu kraulem.

– Klasyk, żabka i grzbiet to ich słabe strony. W Winnicy nie kładziono nacisku na te style, dlatego wyniki jeszcze nie są takie, jak bym chciał. W kraulu i delfinie są za to mocni. Gdy zawodnik zrozumie delfina, to ma spore szanse na sukcesy, bo najczęściej sportowcy niezbyt lubią ten styl i nie chcą nim pływać – zdradza Pliszka.

Trzeba dodać, że w Winnicy młodzi zawodnicy mieli większy wysiłek: obowiązywał ich inny system treningów, pływali więcej, dłużej, ciężiej. Olimpia Lublin dysponuje najnowocześniejszą bazą pływacką w Polsce, pływacy mają zatem wszystko, aby trenować na najwyższym poziomie w świetnych warunkach. I doceniają to:

– Pod koniec treningu, gdy mają prawo czuć zmęczenie, potrafią się uśmiechać, na przykład Żenia Stukova po każdym zadaniu na torze zatrzymuje się, coś mówi, uśmiecha się i dalej trenuje. Doceniam to.

Zgodnie z rozporządzeniem Polskiego Związku Pływackiego obcokrajowcy mogą startować tylko na poziomie kwalifikacji w krajowym championacie. Podczas zimowych mistrzostw Polski w Olsztynie Stukova zajęła w eliminacjach w różnych konkurencjach miejsca od pierwszego do czwartego, ale w finale już nie mogła wziąć udziału. Starty ukraińskich zawodników mają charakter kontrolny: nie idą za nimi ani medale, ani nawet dyplomy. Na razie nie stworzono otwartej formuły mistrzostw Polski, która pozwoliłaby na udział obcokrajowców. Na szczęście ukraińskich zawodników to nie demotywuje – celebrować każdą wygraną, zwykły dyplom jest dla nich powodem do dumy i szczerej radości.

Kilka słów od trenera

– Powiem szczerze, że rozpędziłem się i zaczęłam intensywnie myśleć, jak pomóc tym dzieciom w uzyskaniu obywatelstwa polskiego, żeby ułatwić im start

w karierze sportowej, ale też życiowej – wyznaje trener Pliszka. – Jednak po rozmowach i dyskusjach zmieniłem myślenie. Wkrótce wojna się skończy, młodzież zechce wrócić i odbudowywać swój kraj, dzielić się doświadczeniem, umiejętnościami, wiedzą. Będą potrzebni Ukrainie. Chcę, aby czuli, że to do nich należy przyszłość ich kraju, chcę, aby byli patriotami. Mam nadzieję, że ich kariery zawodowe rozwiną się tak, że poczują smak zwycięstwa na ważnych imprezach sportowych. Będę się cieszył, że jest w tym cząstka mojej

pracy i mnie, i będę z nich dumny bez względu na to, w jakich barwach będą startowali.

– Jak każdy trener mam takie momenty, gdy wyobrażam sobie, jak kiedyś, gdy już mnie nie będzie, w moim mieście ktoś wpadnie na pomysł zorganizowania memoriału na moją cześć. Memoriału Sławomira Pliszki. Niedawno zażartowałem sobie w rozmowie z Żenią: „Żenia, zorganizujesz taki memoriał?”. Rozśmiała się i odpowiedziała: „Pan trener ma jeszcze dużo do zrobienia”.



Yevheniia Stukova z dyplomem Mistrzostw Województwa Lubelskiego w pływaniu długodystansowym. Lublin, 2023.

FOT. SŁAWOMIR PLISZKA

Po trudnej drodze sukces smakuje dwa razy lepiej

Rozmowa z psychologiem **Mariuszem Ostrowskim**

Czy pozwolić dziecku na lenistwo przed poważnymi zawodami? Czy rodzic może wcielić się w rolę trenera – a może wręcz powinien? Jak przekuć porażkę na sukces, aby młody sportowiec nie stracił wiary w siebie? Odpowiedzi na te pytania szuka Mariusz Ostrowski, psycholog, specjalista do spraw uzależnień, trener, coach.

Kilka lat mordercy, potu, łez, ale i radości – i nagle nastolatek chce rezygnować ze sportu. Zaczyna się od tego, że opuszcza pojedyncze treningi, potem wagi są coraz częstsze, aż z ust młodego człowieka pada: „Nie chcę już pływać / grać w piłkę / jeździć na nartach”. Dla wielu rodziców to koniec świata.

Najbardziej uderza mnie to, że zmiana planów życiowych młodej osoby miałaby być końcem świata dla rodziców. Odwróciłbym to pytanie i zapytał wprost rodzica: czy dyscyplina sportowa, którą dziecko uprawiało przez tyle lat, była jego marzeniem, czy twoim? To, że ktoś uwielbia narty, nie oznacza, że jego syn bądź córka musi być złotym medalistą w slalomie. Często lekceważymy ważny aspekt: wsluchiwanie się w potrzeby dziecka, bo uważamy, że dorosły, bardziej doświadczony, przeznorny, najlepiej wie, co dla niego dobre. To tak nie działa.

Ale trudno nie przyznać, że rodzic rzeczywiście często wie lepiej.

Nie mówię, że rodzic nie odgrywa żadnej roli w życiu dziecka i jego wyborach. Powinien zmobilizować dziecko do marzeń sportowych, pomóc mu w podjęciu decyzji – ale nie ma podejmować jej za dziecko.

Jak zatem prawidłowo reagować na lenistwo, brak systematyczności, coraz częstsze odpuszczanie sobie wysiłku przez młodego sportowca?

Chwile kryzysu są wpisane w życie i sport. Pamiętajmy, że powody tego „lenistwa” mogą być różne. Ważne, aby wykluczyć, czy grupa nie kpi z zawodnika, czy w szatni nie panuje zła atmosfera. Krytyka ze strony kolegów to potężny bloker. Spokojna, konstruktywna rozmowa z trenerem jest nieunikniona. Z kryzysami walczyć zespołowo. Jeśli już wiemy na sto procent, że powodem niechęci do treningów jest rzeczywistość lenistwo, warto od czasu do czasu odpuścić.



Mariusz Ostrowski: Krytyka ze strony kolegów to potężny bloker.

Naprawdę? A samodyscyplina, systematyczność? W sporcie wyczynowym to podstawa!

I tu przechodzimy do sedna: sport uczy, że na sukces trzeba pracować miesiącami, kształtuje w młodej osobie cierpliwość, wytrwałość, nieugiętość. To się wypracowuje krok po kroku.

Sławomir Pliszka, trener KS Olimpia Lublin, w wywiadzie zdradził, że dzieci z Ukrainy, które u niego trenują, charakteryzuje wyjątkowa determinacja. Nawet gdy mają wymówkę, by opuścić trening, nie odpuszczają. Czy taka sumienność to wrodzona cecha, czy można ją wypracować przez sport?

Jak najbardziej da się to wypracować. Wszystko jest w głowie! Ale w opisanej historii wziębym też pod uwagę okoliczności: takie zachowanie może być reakcją na stres i sposobem na poradzenie sobie z presją, krytyką, a także z traumą. Poprzez trening młodzi płwacy chcą okazać trenerowi szacunek, wdzięczność za to, że dzięki jego pomocy są daleko od wojny. Dziecko to docenia i chce pokazać, że na to zastępuje. Niesamowita postawa!

Sławomir Pliszka opowiadał też, że lata temu jedna z zawodniczek w jego drużynie nie miała wybitnych predyspozycji czy specjalnych uzdolnień, za to zawziętości – z nadwyżką. Najciężej pracowała, nie opuszczała żadnego treningu – i ostatecznie osiągnęła sukces, zajmowała czołowe miejsca.

To pokazuje, jak ważne jest cierpliwe dążenie do celu. Właśnie tego uczy sport. Sukces ma znaczenie, ale cenniejsza jest droga do niego. Po trudnej drodze sukces smakuje dwa razy lepiej! Pamiętajmy jednak, że aby zawodnik to odczuł, musi mieć wyznaczone cele dłużej – i krótkoterminowe. Przede wszystkim cel określony wspólnie z trenerem i rodzicem, np. zwiększenie świadomości ciała, kreatywności, panowanie nad sobą w sytuacjach kryzysowych, podnoszenie wiary we własne siły.

Sport ma to do siebie, że gdy osiągniemy jeden cel, to chcemy więcej. Zawodniczka Sławomira Pliszki osiągnęła sukces właśnie tak: najpierw zrealizowała jeden cel, potem kolejny...

Czyli najważniejsze to wyznaczyć sobie cel?

Odpowiem na przykładzie. Opiekowałem się kiedyś niesamowitym młodym tenisistą. Miał na koncie duże sukcesy. Podziwiałem go: zaczynał poranny trening o 6.00, później szkoła o 8.00, po niej znowu trening, spotkanie z psychologiem, siłownia. To codzienny reżim. Sportowcy wyczynowi, którzy będą to czytali, wiedzą lepiej ode mnie, ile trzeba mieć w sobie wytrwałości. Ten tenisista zdradzał mi w rozmowach, że nie potrzebuje imprez, życia towarzyskiego, spotkań z kolegami – nadrabiał to na zgrupowaniach, doceniał, że ma tam okazję spotkać dużo wartościowych ludzi. Rozumiał, że sport wymaga wyrzeczeń. Klucz do funkcjonowania w tak ciężkim sportowym rozkładzie jazdy stanowi właśnie hierarchia wartości – jeśli mamy ustalone cele, wyrzeczenia przestają mieć duże znaczenie.

Dla ludzi młodych istotne jest też to, że sport pokazuje im, że mogą osiągnąć więcej, niż im się wydaje.

Proszę powiedzieć coś więcej na ten temat.

Trener wyznacza zawodnikowi pewne cele. Na początku ich osiągnięcie wydaje się niemożliwe, ale zawodnik w pewnym momencie przekracza granicę, co daje mu pozytywnego kopa. To może być rok z lepszymi życiówkami, pierwszy medal albo idealna forma na przestrzeni ostatnich dwóch lat. I gdy osiągniemy ten cel, wszystko inne przestaje się liczyć. Bo sport to generator pewności siebie. Badania wykazują, że jest on cennym źródłem samodyscypliny i akceptacji swojego ciała. Sport pozwala młodym odczuć pozytywne zmiany, spojrzeć na siebie przychylnie, poczuć się szczęśliwymi. Bo pamiętajmy, że sport przede wszystkim musi uszczęśliwiać.

CZY WIECIE, ŻE...

...Dawid Tomala, sportowiec trenujący chód sportowy, nie został powołany na igrzyska w Rio de Janeiro w 2016 r., choć miał najlepszy wynik w kraju. Do tej pory nie zna powodu takiej decyzji. Czuł się bezsilny wobec niesprawiedliwości, która go spotkała. Na szczęście miał wokół siebie rodzinę i przyjaciół, którzy wierzyli w niego i nie dopuścili, by się poddał. Z perspektywy czasu ocenia, że widocznie na pewne rzeczy warto i trzeba poczekać. Na kolejnych igrzyskach w Tokio w 2021 r. zdobył złoty medal w chodzie na 50 km.



Zwycięski Dawid Tomala na mecie podczas igrzysk olimpijskich w Tokio, 6 sierpnia 2021 r.

ŹRÓDŁO: PAP / EPA



Chwile kryzysu są wpisane w życie i sport. Pamiętajmy, że powody tego „lenistwa” mogą być różne. Ważne, aby wykluczyć, czy grupa nie kpi z zawodnika, czy w szatni nie panuje zła atmosfera. Krytyka ze strony kolegów to potężny bloker.

Ważne jest też to, że sport pokazuje im, że mogą osiągnąć więcej, niż im się wydaje.

Ważne jest też to, że sport pokazuje im, że mogą osiągnąć więcej, niż im się wydaje.

Ważne jest też to, że sport pokazuje im, że mogą osiągnąć więcej, niż im się wydaje.

Musimy szukać pozytywów, na zasadzie: okej, to się nie udało, ale trenujemy dalej. Przypomnę historię

lekkoatlety Marcina Lewandowskiego. Na igrzyskach olimpijskich w Tokio w 2020 r. przeżył prawdziwy emocjonalny rollercoaster. Poleciał po medal i tego nie ukrywał – mówił do kamer, że jedynie taki scenariusz bierze pod uwagę. Podziwiałem go za pewność siebie i determinację. Poświęcił wiele i chciał, by ukoronowaniem jego wieloletniej pracy było zwycięstwo na najważniejszych dla każdego sportowca zawodach. Już podczas zgrupowania poczuł ból w łydce, lecz badania nic nie wykazały. Trenował zatem dalej, brał tylko leki przeciwbólowe. Jak się okazało, to był początek problemów. W eliminacjach Lewandowski został pochwyty przez rywala i upadł. Sędziowie zakwalifikowali go do półfinałów, jednak ból i kontuzja łydki nie pozwoliły mu na bieg i o medalu musiał zapomnieć. Podkreślał potem w licznych wywiadach istotną rzecz: że nie pozostaje mu nic innego, jak akceptacja tej sytuacji. Młodzi ludzie muszą się nauczyć traktować porażkę jako wskazówkę, podchodzić do niej z pokorą i większą mobilizacją.

Czy rodzic powinien oceniać, jak jego dziecko zagrało mecz, przebieg dystans, skoczyło itd.?

Od ocen jest trener. Rodzic jest od wzmocnień pozytywnych: „Stary, ten mecz się nie udał, ale następny będzie lepszy”. Nie można cały czas krytykować i oceniać. Młody zawodnik nie będzie chciał się starać, jeśli będzie przekonany, że tata wszystko ocenia źle. Dlatego radziłbym się powstrzymać od krytycznych uwag.

Co jeszcze może spowodować blokadę w uprawianiu sportu?

Oczywiście komputer, telefon. Niestety pandemia zatrzymała wielu – i dorosłych, i dzieci – w domu. My, dorośli – świadomi, mądrzy, doświadczeni – nawet nie zauważamy, jak mijają nam kolejne godziny przy gadżetach, więc proszę sobie wyobrazić, jak ciężko walczyć z pokusami młodym ludziom. Od momentu, gdy dziecko zacznie trenować, trzeba ustalić zasady. Jeśli w przejrzysty sposób określimy, co można, kiedy można, a co jest absolutnie zabronione, to unikniemy zbędnych stresów. Zawodnika musi obowiązywać sportowy rozkład jazdy. Jestem przeciwnikiem dotkliwych kar.

Na przykład jakich?

Choćby obcinania kieszonkowego. Gdy rodzic czy trener zobaczy, że młody człowiek nie stosuje się do ustaleń, powinien szukać form, które będą dla niego motywacją, aby nie chciał kręcić i kombinować.

Może jakaś praktyczna rada?

Pewnie! Magiczny koszyk. Zasada nr 1 w sportowym rozkładzie jazdy każdego młodego sportowca: o 21.00 telefon komórkowy łąduje w magicznym koszyku, który

wedruje np. do mamy czy wychowawcy. Są też specjalne aplikacje blokujące korzystanie z internetu, np. po dwóch godzinach grania w ulubioną grę. Wiem, że wielu stosuje takie aplikacje, sprawdzają się idealnie.

Czy rozważając wspólnie z dzieckiem to, jaką dyscyplinę sportową może sobie wybrać, powinniśmy kierować się jego cechami charakteru, i doradzać mu np. sport indywidualny bądź gry zespołowe?

Nie ma reguły. Owszem, pewne cechy, takie jak skupienie na sobie, egocentryzm czy konkretny temperament mogą świadczyć o tym, że dana osoba sprawdzi się w sporcie indywidualnym. Jednak z całą odpowiedzialnością stwierdzam, że wcale nie przeszkadzają w tym, by zostać dobrym zawodnikiem w drużynie.



Mariusz Ostrowski – absolwent psychologii na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. Pracuje m.in. z młodzieżą. Zajmuje się też profilaktyką uzależnień i terapią osób uzależnionych.

Nie potrafię żyć bez żuźla i ryzyka

Rozmowa z **Januszem Kołodziejem**, żuźlowcem, dwukrotnym mistrzem świata i Europy



Janusz Kołodziej na torze.

Jak wyglądały początki pańskiej sportowej kariery? Od razu trafił pan na tor żuźlowy?

Pochodzę z Zaczarnia i w naszej szkole było zawsze mnóstwo zajęć, mieliśmy duże możliwości. Próbowałem chyba wszystkiego – chodziłem na zajęcia z tańca, śpiewania, gry na instrumentach, składania modeli z papieru, do tego przez pięć lat byłem ministrantem. Ze szkołą jeździliśmy na różnego rodzaju zawody, graliśmy w kosza, w piłkę nożną, w siatkówkę, piłkę ręczną. Dużo się działo, ale nie dawało mi to pełnej satysfakcji, ciągle szukałem pasji, do której zapamiętałem mi nie kilka miesięcy. Zauważyłem, że kręci mnie motoryzacja. Na wsi było pełno sprzętu gospodarczego, traktorów, kombajnów, ciągników, i te pojazdy bardzo mnie interesowały. Myślę, że znaczenie miało też to, że moja mama była wielkim sportowym kibicem, a najbardziej interesował ją właśnie żuźel. Kiedy przychodziłem ze szkoły i siadałem odrabiać lekcje, to w telewizji leciały wyścigi i kątem oka podglądałem, jak to wygląda. Mieszkaliśmy niedaleko Tarnowa, a tutaj ta dyscyplina ma piękne tradycje. Na początku nie za bardzo wiedziałem, o co w niej chodzi, wydawało mi się, że tego nie czuję, ale w końcu pojechałem z bratem oglądać zawody, potem kolejny raz i kolejny, i coraz bardziej się wkręcałem. Po dwóch latach prosiłem o to, żebym mógł sam spróbować, rodzice zorientowali się, że nie uda im się mnie odwieść od tego pomysłu i doszli do wniosku, że wypadłoby mi pomóc albo chociaż dać szansę. No i się udało: spróbowałem. Miałem oczywiście jakieś warunki – podstawą były dobre wyniki w szkole, musiałem być zawsze przygotowany na 100%, no i zero narzekania.

Rozumiem, że rodzice najbardziej obawiali się tego, że żuźel to niebezpieczny sport. Czy pańskie doświadczenie to potwierdza?

Żuźel jest niebezpieczny, to prawda, ale im wcześniej zaczniemy trenować, tym lepiej możemy się na wiele rzeczy przygotować. Najgorzej, jeśli rodzice nie zgadzają się na treningi, a później ktoś kończy 18 lat i próbuje jeździć – wtedy to rzeczywiście jest ryzykowne. Ja zacząłem jako 12-latek i mogłem spokojnie zdobywać doświadczenie, trenować i uczyć się zachowania na maszynie. Mimo to miałem w swojej żuźlowej karierze dużo kontuzji. Uważam jednak, że każda kontuzja, upadek i przeżycia z tym związane nauczyły mnie życia. Można na nie patrzeć w ciemnych barwach, lecz można też wyciągać lekcje. To staram się zawsze robić. Kiedy bywałem w szpitalach, widziałem ludzi, którzy robili wszystko, żeby być zdrowym, a ja miałem i mam zdrowie – tymczasem na każdym kroku igraszkę z losem. Na początku mnie to dręczyło, ale szybko zrozumiałem, że nie potrafię żyć bez żuźla i ryzyka.

Pływacy czy tyżwiarze podkreślają wagę codziennego treningu, który ma znaczenie nie tyle ze względu na tężyznę, ile na wyczerpie sił i przeciążeniu. Jak to wygląda w żuźlu?

W zasadzie podobnie. Największą różnicę można odczuć po przerwie zimowej. Dawniej myślałem, że

CZY WIECIE, ŻE...

...Jacek, Grzegorz, Tomasz i Marcin Rempałowicze to najbardziej żuźlowe rodzeństwo w Polsce. Bracia reprezentowali w przeszłości Unię Tarnów, ale nigdy wszyscy nie startowali w jednym zespole w tym samym sezonie. 6 października 2002 r. tworzyli za to drużynę, która wygrała turniej z okazji 75-lecia Zakładów Azotowych w Tarnowie. Grzegorz od lat pracuje jako mechanik Janusza Kołodzieja, Jacek zajmuje się tuningiem, a syn Tomasz – Dawid występuje w Falubazie Zielona Góra. Żuźlowcem był też potomek Jacka – Krystian, który zmarł w wyniku tragicznego wypadku na torze w Rybniku w maju 2016 r.



Jacek (z lewej) i Grzegorz Rempałowicze.

ŹRÓDŁO: PAWEŁ WILCZYŃSKI / CYFRASPORT / NEWSPIX.PL

wystarczą 3 treningi i człowiek jest gotowy, wszystko sobie przypomni i może jeździć. Tymczasem po półrocznej przerwie zimowej potrzebuję przynajmniej 10 treningów, żeby wrócić do formy i odzyskać to uczucie, o którym pan wspominał. Dlatego początek sezonu jest zawsze trudny, dużo się jeździ i trenuje. Potem ta częstotliwość spada, a rzeczy wypracowywane na treningach zostają na dłużej. W trakcie sezonu można skupić się na tym, żeby organizm dobrze funkcjonował, nie każdy trening musi odbywać się na motocyklu. Znaczenie mają też regeneracja i odpoczynek, ponieważ wycieńczony organizm nie będzie miał własnego odpowiedniego czucia.

W jaki sposób urozmaica pan sobie treningi?

Często jeżdżę na motocyklu crossowym i to dla mnie idealny trening, bo jest dużo tańszy od żuźlowego – te maszyny mniej palą, ich serwisowanie kosztuje mniej, dzięki czemu można jeździć godzinami. Dobry jest także trening rowerowy, który w ogóle nie gene-

ruje kosztów – chociaż ja akurat się nudzę, jeśli nie słyszę warkotu silnika. Zimą utrzymuję formę poprzez treningi ogólnorozwojowe, super sprawdzają się basen i sauna, bieganie, ćwiczenia na sali w grupie. Ważne są też treningi indywidualne, kiedy można skupić się na sobie. Jeżeli mamy możliwość, to również zimą dobrze jest pojeździć jakimś sprzętem. Gdy spadnie świeży śnieg, bardzo lubię jeździć quadem. W lecie sytuacja wygląda zupełnie inaczej – trenuję wtedy dużo na crossie, quadzie, rowerze, poza tym urozmaicam treningi, biegając po lesie albo jeżdżąc na rowerze. No i oczywiście staram się jak najczęściej jeździć motocyklami. Najważniejsze to nie przeciążyć organizmu.

Żeby nie zwariować w tym sporcie, muszę robić inne rzeczy, które dają mi satysfakcję. Jeździmy na przykład na obozy. W tym roku byliśmy na Malcie, w ubiegłych latach te obozy często odbywały się w Zakopanem, gdzie dużo jeździliśmy na nartach, na desce, biegaliśmy. Ostatnio popularne są sporty

MMA, gdzie trening jest ogólnorozwojowy, bardzo dobry dla żuźlowców. Z Unią Leszno byliśmy też na obozie w Hiszpanii. Codziennie przez 10 dni jeździliśmy tam na crossach, dopiero w połowie obozu – żeby się nie wykończyć – część treningów na motocyklu zamieniliśmy na rower. Kiedy zaczyna się taki wyjazd, jazda jest super, ale pod koniec ciężko już patrzeć na maszynę. Ostatniego dnia organizm ma dość, lecz towarzyszy temu radość. Miło się wraca do Polski, gdy człowiek nie może ani chodzić, ani podnieść ręk.

Czy w swojej karierze inspirował się pan jakimiś sportowcami? Czy ktoś był dla pana wzorem?

Zawsze śledziłem w telewizji ważne imprezy, takie jak mistrzostwa świata. Nagrywałem nawet te mecze na VHS i oglądałem je potem wielokrotnie, obserwowałem żuźlowców i analizowałem ich jazdę. W samym Tarnowie mieliśmy zawsze wielu dobrych zawodników. Patrzyłem na nich z podziwem, jak na jakichś herosów! Jacek Rempała, Grzesiek Rempała, Robert Kuźdzał, w zasadzie wszyscy, którzy wtedy jeździli, to byli dla mnie idole. Pamiętam, że Jacek Rempała pomógł mi na początku kariery, bo nie miałem swojej skóry i nie miałem w czym jeździć – zaofiarował, że w każdym momencie mogę od niego pożyczyć ten sprzęt. Bardzo się cieszę, że mogłem mieć taki kontakt z znakomitym żuźlowcem.

Teraz sam jest pan dojrzałym, odnoszącym sukcesy zawodnikiem. Czy bywa pan stawiany za wzór dla młodzieży, która dopiero zaczyna przygodę ze sportem?

Zdarzało mi się słyszeć, że jestem czyimś idolem. Ogromnie doceniam wsparcie kibiców i to, że ludzie śledzą moją karierę. Prowadzę swoją szkółkę i cieszę się tym, że młodzież się interesuje, ma swojego ulubionego zawodnika i to na jego karierze chce się wzorować.

Żuźel zaczyna cieszyć się coraz większym zainteresowaniem młodych ludzi. W tej dyscyplinie treningi to jednak nie wszystko, ważna jest też praca przy sprzęcie – i widzę, że to nie zawsze sprawia im przyjemność. Ale to jednocześnie zaleta: ktoś zakochany w tym sporcie ma ogromne możliwości. Żuźel kosztuje, ale w mojej szkółce zawodnikowi na samym początku drogi staram się zapewnić sprzęt, musi kupić tylko parę rzeczy osobistych: kask, gogle, rękawice, buty. Niemniej z biegiem czasu dobrze jest mieć również własny sprzęt, nauczyć się z nim obchodzić, dbać o niego i go przygotowywać. Czasami dobrze jest o coś się postarać, wykosztować. Wtedy człowiek patrzy inaczej na to, co ma, bardziej to docenia.



Janusz Kołodziej: Najważniejsze to nie przeciążyć organizmu.

FOT. JAKUB KACZMARCZYK / PAP

Rugby to piękny i wymagający sport

Na świecie jest niezwykle popularny. W Polsce nieco mniej, co nie oznacza, że nie ma wieloletnich tradycji.

Niesforny uczeń

Historia rugby zaczęła się dość przypadkowo. Był 7 kwietnia 1823 r. W niewielkim miasteczku Rugby, w hrabstwie Warwickshire w centralnej części Królestwa Wielkiej Brytanii, grupa młodzieńców grała w piłkę nożną. William Webb Ellis, 16-letni uczeń tamtejszej szkoły, zagrał nieudolnie. W złości chwycił piłkę w ręce i zaczął biec. Gdy dotarł do linii końcowej boiska, położył piłkę na ziemi i podskoczył z radości. Wśród zgromadzonych wybuchły salwy śmiechu.

Żart żartem, ale zaintrygowani nauczyciele opisali wydarzenie, a opowieść o niesfornym piłkarzu obiegła Wyspy Brytyjskie. W 1880 r. historię tę przypomniał Matthew Bloxam w piśmie „The Meteor”. Stała się punktem wyjścia do opisanego nowożytnych dziejów rugby.

Abolwenci szkoły byli pierwszymi promotorami tego sportu. To oni tworzyli i przekazywali ustnie przepisy gry. To jeden z nich, Arthur Pell, w 1839 r. w Cambridge założył pierwszy klub, który zrzeszał zapaleńców rugby. Cztery lata później L.J. Maton spisał zasady gry. Potrzebował do tego pióra, kawałek pergaminu i 37 paragrafów.

A skąd się wziął charakterystyczny wygląd jajoranej piłki? Jej twórcą był James Gillbert, z zawodu szewc, który do piłki uszytej ze skóry wkładał świński pęcherz, a całość napelniał powietrzem. Dziś, w dobie ultranowoczesnych materiałów do tworzenia sprzętu sportowego, takie rozwiązanie może wzbudzać śmiech. Mimo to kształt piłki został niezmienny.

Wieści o rugby obiegają świat

Pierwsi angielscy rugbiści zdolali dotrzeć ze swoim przekazem do ludzi na obu półkulach. Pracując w handlu, na łodziach i w portach, popularyzowali swoją grę w Stanach Zjednoczonych, w Australii oraz Kanadzie. Podobnie postępowali piłkarze nożni. Kto komu podkradł sposób? Do dziś nie wiadomo. Zresztą konflikt futbolistów z rugbistami trwał od narodzin obu dyscyplin. Na domiar złego historia potoczyła zwaśnione grupy w jednym związku sportowym! W październiku 1863 r. powstał Football Association, który zrzeszał przedstawicieli obu dyscyplin. Było to nie do przyjęcia dla spychanych na dalszy plan fanów piłki jajka. Zbuntowani utworzyli własną federację – Rugby Football Union.

Co ciekawe, pierwszy mecz międzypaństwowy w rugby – podobnie jak w futbolu – odbył się pomiędzy Anglią i Szkocją. Zawodnicy zmierzali się w Edynburgu, wówczas jeszcze w 20-osobowych zespołach (po 1875 r. zmniejszono liczbę graczy do 15). Szkotom było mało i Ned Haig wymyślił rugby siedmioosobowe. Przez lata ta popularna odmiana rugby nie przekraczała granic Szkocji. Dopiero w XX wieku podbiła serca zawodników i kibiców w innych krajach.



Mecz rugby Szkocja – Anglia na stadionie w Edynburgu w 1892 r.

Rugby zawitało też na igrzyska olimpijskie. O medale walczone w Paryżu (1900), w Londynie (1908), w Antwerpii (1920) i ponownie w Paryżu (1924). Pierwszymi mistrzami olimpijskimi zostali Francuzi. Po prawie stu latach przerwy, rugby powróciło na igrzyska dopiero w 2016 r. w Rio de Janeiro.

Rugby dociera do Polski

Mimo że rugby w naszym kraju nie cieszy się tak wielkim zainteresowaniem jak choćby piłka nożna czy siatkówka, to ma nad Wisłą swoich wiernych zwolenników. I długą, ponadstuletnią tradycję.

Wszystko zaczęło się w 1921 r. Do niepodległej ojczyzny wracali repatrianci i żołnierze, którzy za granicą obserwowali mecze rugby. Przybyła również misja wojskowa z Francji, której członkowie z zapalem grali w rugby. Był wśród nich kierownik wydziału sportowego, Louis Amblard. To za jego sprawą w październiku 1920 r. francuscy przybysze rozegrali na boisku warszawskiej Agrykoli dwa mecze pokazowe. Niestety brakuje relacji i wyników z tamtych gier.

Za to w „Kurjerze Warszawskim” z 8 maja 1921 r. można odnaleźć pewną informację. Otóż rzeczonemu Amblardowi założył w stolicy Związek Sportowy „Orzeł Biały”, który miał szkolić chętnych w 13 dyscyplinach. W dzienniku pisano: „Biały orzeł sportowy” dzielić się będzie na 13 sekcji, z których na pierwszym planie znajdujemy nieznaną jeszcze u nas, a wielce rozpowszechnioną we Francji, w Anglii i w Ameryce kategorię „Football-Rugby”. (...) P. Amblard zapewnił sobie współudział doświadczonych instruktorów i trenerów i spodziewa się, przy sprzyjających warunkach, wytworzyć polską elitę sportową, godną stanąć obok wyziorów zachodnich.

Francuz słowa dotrzymał. Dzięki jego zapalotowi i wiedzy, a także pomocy doświadczonych graczy lic-

ba członków sekcji rugby stopniowo rosła. Już w lutym 1922 r. była na tyle duża, że dwie drużyny „Orła Białego” rozegrały mecze pokazowe. Co ciekawe, w ich skład wchodził nie tylko Polacy, ale też Francuzi oraz Anglicy.

Pierwszy oficjalny mecz rugby w Polsce

Niedziela 9 lipca 1922 r. we Lwowie była kolejnym dniem świętowania. Piętnastolecie istnienia obchodziła tamtejsza „Pogoń”. Klub zapewnił widzom liczne rozrywki: zorganizowano mecz piłki nożnej, rywalizowali lekkoatleci. Ale prawdziwą perełką miał być mecz rugby. Członkowie „Orła Białego” zawitali do Lwowa, a koszty ich podróży pokryła „Pogoń”. Mieli za zadanie podzielić się na dwie drużyny i zaprezentować swój sport lwowiakom.

Kilka dni przed spotkaniem tygodnik „Sport” zadbał o to, by publiczność choć odrobinę poznała przepisy gry. Tłumaczono, na czym polega rugby, jak wygląda boisko, ile trwa mecz i jakie są ogólne zasady. Tydzień później gazeta zamieściła relację z meczu.

Zawodników „Orła Białego” podzielono na dwa zespoły: „Białych” i „Czarnych”, czyli na Polaków i Francuzów. W pierwszej części spotkania gra była chaotyczna i dla odbiorców nieco niezrozumiała. Francuzi prowadzili 3:0. Druga odsłona to już kwintesencja ówczesnego rugby. Polacy przeprowadzali składne akcje, na które żywiołowo reagowała publika. Doprowadzili nawet do remisu, lecz Francuzi się nie poddawali. Ostatecznie wygrali 6:3.

Tamten mecz zmienił wizerunek rugby. Rudolf Wacek, znany lwowski redaktor, na stronach „Sportu” napisał: *Rugby widziałem pierwszy raz w życiu; zasady znam z podręczników, z ilustracji, opowiadania, które*

CZY WIECIE, ŻE...

...pierwsze drużyny rugby kobiet powstały jeszcze w XIX w.! Pomimo obaw, że jest to dyscyplina zbyt brutalna dla płci pięknej, pierwszy oficjalny mecz rugby kobiet rozegrano w Liverpoolu w 1881 r. W 1903 r. we Francji odbyły się pierwsze rozgrywki rugby kobiet, jednak bez udziału publiczności. Kibice mogli zobaczyć mecz rugby pań dopiero w 1921 r., w Sydney. W Polsce pierwsza drużyna kobieca w rugby powstała dopiero w 2001 r.



Mecz drużyn Hools Girls Arka Gdynia z Piraniami Ogniwo Sopot, 6 kwietnia 2002 r.

ŹRÓDŁO: STEFAN KRASZEWSKI / PAP

jednak bez zademonstrowania nie dawały mi pełnego pojęcia o tej grze. O uszy me obijały się zawsze słowa „gra straszna, brutalna, karetka pogotowia, trupy na boisku”. Tak mnie informowali ci, którzy o tym pojęcia nie mieli i gry tej nie widzieli. Nie przeczę, że jest to gra ostra, pełna momentów niebezpiecznych, lecz piłka nożna, to również nie zabawka dla dzieci. Tak w grze jednej jak i w drugiej zależy wszystko od indywidualności i kultury graczy, powiedziałbym, iż rugby raczej wymaga jako trudniejsze, wyższej kultury sportowej.

Nie brakowało też głosów krytycznych opisujących brutalność gry. Należały one jednak do mniejszości, a rugby w Polsce rozwijało się nadal.

Pora na pierwszy mecz międzypaństwowy!

Połowa kwietnia roku 1924. Na przepelnionej stacji kolejowej zatrzymuje się pociąg jadący do Bukaresztu. W tłumie oczekujących znajduje się 20 dobrze zbudowanych, wysportowanych mężczyzn. To członkowie „Orła Białego” – pierwsi rugbiści z Polski, którzy wyjechali na mecz międzynarodowy. Zmierzały do Rumunii.

Podróż była trudna. Brak wolnych miejsc siedzących sprawił, że reprezentanci stali w przedziałach lub w wąskim korytarzu. Wreszcie 19 kwietnia 1924 r., po około 40 godzinach podróży, Polacy dotarli do celu. W Bukareszcie przyjęto ich bardzo serdecznie. Gospodarze zadbałi zarówno o podniebienie, serwując obiad i oferując zakwaterowanie. Na placu gry, prócz ćwiczeń fizycznych, trwały zażarte dyskusje na temat przeciwnika i meczowej taktyki. Jaką siłą dysponowali Rumunii? Czy mieliśmy kogo się obawiać? Okazało się, że tak.

Rugby przywieźli do Rumunii studenci powracający do kraju z Francji. To tam poznali zasady rozgrywek. Widać gry i treningi w czołoci wzorowali na „Trójkolorowych”. Przez kilka lat ich reprezentacja nie dawała rady przeciwnikom, ale z każdej porażki wyciągano wnioski i w końcu, w 1923 r., nastąpił przewrót: Rumunia zaczęła wygrywać mecze.

Mecz z Rumunami planowano rozegrać w Niedzielę Wielkonoctną, 20 kwietnia 1924 r. O godzinie 16.30 zawodnicy wybiegli na boisko. Ich startcie przyciągnęło sporą liczbę widzów. Niektórzy twierdzą, że wokół stadionu zgromadziło się blisko 6000 osób.

Na boisku dominowali gospodarze. Po pierwszej połowie Rumuni prowadzili 21:0. Grali mądrze i konsekwentnie. A Polacy? Zabrakło im zgrania, doświadczenia i zdecydowania. Ich taktyka opierała się głównie na defensywie.

Mecz zakończył się porażką Biało-Czerwonych 46:0. Polacy zapłacili frycowe i – podobnie jak Rumuni kilka lat wcześniej – w ten sposób rozpoczęli naukę, której efekty miały być widoczne dopiero za parę lat.

Rugby w Polsce po II wojnie światowej

Dwa lata później rozwój rodzimego rugby nieco się zatrzymał. Przewrót majowy sprawił, że drużyny, funkcjonujące przecież przy jednostkach wojskowych, musiały zawiesić działalność.

Brakowało też centralnego związku sportowego. Powstał on dopiero w 1957 r. Od tego momentu rugby w Polsce zaczęło się odradzać. Z Czechosłowacji ściągnięto trenera Alfonsa Zedę, który szkolił instruktorów. W 1957 r. wyłoniono pierwszego mistrza kraju – był nim warszawski AZS AWF. Rok później, 24 sierpnia 1958 r., reprezentacja Polski rozegrała pierwsze spotkanie. W Łodzi, w obecności 3000 widzów, pokonała NRD. „Dziennik Łódzki” w krótkiej notce napisał nieco uszczypliwie: *Spotkanie Polska-NRD zakończyło się niespodziewa-*

nym zwycięstwem Polski 9:8. Jeżeli w przyszłości odbywać się będą w Łodzi częściej poważne mecze w rugby, kto wie, czy ta dyscyplina sportu nie zdobędzie sobie prawa obywatelstwa.

Zdobyła. Dziś Polacy grają w rugby. Choć nad popularyzacją tego pięknego sportu musimy jeszcze popracować.

Źródła wykorzystanych w tekście cytatów:

Biały orzeł sportowy, „Kurjer Warszawski” 1921, nr 126.

Pierwsze zawody „Rugby” w Polsce, rozegrane we Lwowie 9 lipca b.r. na boisku LKS „Pogoń”, „Sport: tygodnik ilustrowany” 1922, nr 18.

„Dziennik Łódzki” 1958, nr 203.



Mecz rugby Polska – Szwecja rozegrany na stadionie w Warszawie, 24 maja 1968 r.

FOT. ZBIGNIEW MATYSZEWSKI / PAP

Kajakarze-olimpijczycy z Nowego Sącza. Urodzeni do slalomu

Ryszard Seruga o kajakach mógłby rozmawiać godzinami, ale teraz trudno go złapać – czas jest gorący, bo firma, którą prowadzi, szykuje się na Igrzyska Europejskie. Seruga jest producentem kajaków, na których będą startować zawodnicy na Zalewie Kryspinów. – Na igrzyska wysyłamy techników, będziemy mieć swoje namioty serwisowe. Jeśli któryś kajak się uszkodzi, połamie, będziemy go naprawiać. Jesteśmy certyfikowanym partnerem Europejskiej Federacji Kajakowej.

Firma Serugi, Plastex, jest dziś jednym z dwóch światowych potentatów, jeśli chodzi o produkcję kajaków do sprintu. – Kiedy zaczynałem, czasy były ciężkie – bez kredytu, żadnego wsparcia, byłem goły i wesoty. Jedynie, co miałem, to pasja i poczucie, że będę to robił, bo po prostu chcę. Nie wiedziałem, co z tego wyjdzie, ale – wyszło.

Nie pierwszy raz pasja, na przekór wszystkim przeciwnościom, zaprowadziła chłopaka z Nowego Sącza na sam szczyt... W zeszłym roku minęło pół wieku od startu nowosądeckiej ekipy na igrzyskach olimpijskich w Monachium. W 2023 r. czwórka kajakarzy zjedzie do Małopolski na Igrzyska Europejskie (zawody slalomowe odbędą się w Centrum Sportu Kolna, a konkurencje sprinterskie – w Kryspinowie). Kibice będą mogli podziwiać m.in. zawodników Startu Nowy Sącz: Klaudija Zwolińskiego czy Dariusza Popiele. Nowosądeckie kajakarstwo górskie, jak przystało na kolebkę dyscypliny, trzyma się mocno.

W jednej ławce i w jednym kajaku

W latach 60. w Nowym Sączu nastolatek miał do wyboru piłkę nożną, saneczkarstwo albo kajakarstwo slalomowe. Jerzy Jeż był dobrze zapowiadającym się piłkarzem, ale w końcu wybrał kajaki – tak jak kolega Jeża ze szkolnej ławki i kajakowy partner, Wojciech Kudlik.



Ryszard Seruga – wielokrotny mistrz Polski, mistrz świata (1979), olimpijczyk z Monachium (1972).



Jerzy Jeż i Wojciech Kudlik na igrzyskach olimpijskich w Monachium w 1972 r.

– Może gdybyśmy się urodzili w innym mieście, to zajęlibyśmy się czymś innym? Ale slalom pobudzał naszą wyobraźnię, obserwowaliśmy starszych kolegów. Trzeba było trochę koło nich pochodzić, wycisnąć kajak, przynieść nad wodę, potem zanieść do hangaru... I w końcu, po jakimś czasie, mówili: „No, to jak chcesz spróbować, to po naszym treningu możesz” – wspomina Wojciech Kudlik.

Spróbowali – i już z kajaków nie chcieli wychodzić. Pływać uczyli się na Dunajcu. Zimna woda, nurt, uskoki – to nie przeszkadzało, a po zimie modny był wręcz wyścig, kto jako pierwszy odważy się wejść do lodowatej rzeki.

Jana Frączka kajakarstwem zaraził szkolny kolega – Ryszard Seruga. Mieli po 15 lat. – Z Ryśkiem byłem w jednym kajaku, w jednym klubie, w jednej ławce, później w jednym pokoju na studiach – mówi Frączek. Ale Ryszard Seruga zaznacza, że najpierw zafascynował się saneczkarstwem. Do klubu Dunajec poszli z bratem, podobają im się adrenalina związana z jazdą na sankach. – Pewnego dnia w klubie pojawił się młody, przystojny facet, i oświadczył, że otwiera sekcję kajakową. To był Antoni Kurcz.

Jerzy Jeż uważa, że razem z kolegami miał duże szczęście do trenerów – jego pierwszym był Józef Kulig, a tym, który wprowadził nowosądeczan na światowe tory – właśnie Kurcz. Umiął pracować z młodymi zawodnikami. Stanowczy, nie pozwalał sobie wejść na głowę.

W tamtych czasach sekcja kajakarstwa górskiego miała dwa kluby w Nowym Sączu: Dunajec i Start. Ich siedziby mieściły się na tej samej ulicy. Sportowa rywalizacja nie przekreślała przyjaźni między zawodnikami. – Na wodzie nikt nikomu nie odpuszczał, nie podkładał się. Ale żyliśmy jak koledzy, a nawet jak rodzina – mówi Frączek. Duet Seruga-Fraćzek reprezentował CWKS Dunajec. Z kolei Kudlik i Jeż należeli do Startu. – Między nami była zdrowa rywalizacja, ale staraliśmy się wspierać. Tworzyliśmy zespół – podkreśla Jeż, potem także zawodnik Dunajca.

Najmłodszy w Monachium

Na igrzyska do Monachium w 1972 r. pojechała jedna zawodniczka ze Szczawnicy – Maria Ćwiertniewicz (K-1,

4. miejsce) i aż dziewięcioro zawodników z Nowego Sącza: Jerzy Stanuch, (K-1, 14. miejsce), Wojciech Gawroński (K-1, 23.), Kunegunda Godawska (K-1, 5.), Jan Frączek i Ryszard Seruga (C-2, 5.), Jerzy Jeż i Wojciech Kudlik (C-2, 13.) oraz Maciej Rychta i Zbigniew Leśniak (C-2, 17.). W momencie startu mieli od 18 do 22 lat – to była najmłodsza ekipa na tych igrzyskach.

– Z Jurkiem Jeżem do reprezentacji na igrzyska trafiliśmy w ostatniej chwili, dopiero w 1972 r. Wygraliśmy międzynarodowe zawody kilka miesięcy przed Monachium – mówi Wojciech Kudlik. – Ten start był dla nas o rok-dwa wcześnie, nie byliśmy jeszcze na medalowym poziomie. No ale to było przeżycie!

Seruga z Frączkiem zajęli znakomite, piąte miejsce. – Niewiele zabrakło do medalu, więc to boli – przyznaje Ryszard Seruga. – Cała drużyna była fenomenalna, a trzeba pamiętać, że trenowaliśmy ledwo trzy lata! Jak dostaliśmy pierwszy raz wiosła i kajak, to nie wiedzieliśmy, co z tym zrobić. A za chwilę już byliśmy na igrzyskach.

To był debiut dyscypliny na tej imprezie. W dodatku po Monachium kajakarstwo slalomowe zniknęło z programu olimpijskiego na wiele lat. – Zadowoliliśmy, bo byliśmy w dobrej formie, zdobywaliśmy medale mistrzostw świata – zauważa Jerzy Jeż. Faktycznie, co roku do worka z medalami nowosądeczan dorzucali kolejne. Kudlik, Jeż, Frączek, Seruga (a także Jacek Kasprzycki i Zbigniew Czaja) zdobyli mistrzostwo świata w 1979 r. w kanadyjskim Jonquiere (C-2 x 3 slalom). Na podium MŚ stawali po kilka razy.

W trampkach na śnieg

Na treningi polscy kajakarze jeździli ciężarówką, na pace, razem z kajakami. – Trasa z Nowego Sącza do Łącka, po drodze wdychała się trochę spalin... Z Łącka płynęliśmy Dunajcem z powrotem do Nowego Sącza. Mieszkaliśmy w namiotach w Cyganowicach, nad Popradem. Jak trzy dni padało, to koszulki nie zdążyły wyschnąć, więc na trening szło się w mokrych – opowiada Seruga.

Polskie tory treningowe były zbyt łatwe, by nasi zawodnicy mogli skutecznie nawiązać rywalizację z zagranicznymi



CZY WIECIE, ŻE...

...na Igrzyskach Europejskich, które rozpoczną się 21 czerwca w Krakowie, rywalizacja w kajakarstwie górskim będzie przebiegała w trzech konkurencjach indywidualnych i dwóch drużynowych. W sumie 280 zawodników i zawodniczek zawalczą o 10 kompletów medali. Z kolei w zawodach w sprincie kajakowym wystąpi 288 sportowców. Do rozdania będzie 16 kompletów medali.



Tor kajakowy Kolna będzie areną zmagania kajakarzy górskich podczas Igrzysk Europejskich w Krakowie.

ŹRÓDŁO: 123RF

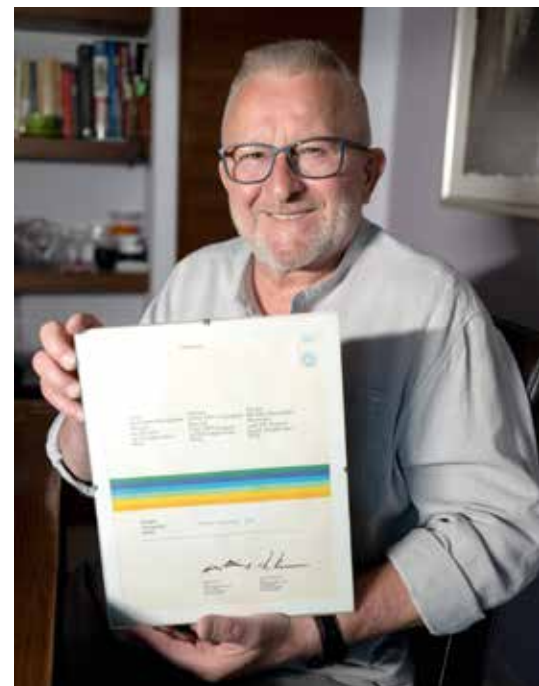
ekipami. Treningi na górskich rzekach można było odbywać tylko na Popradzie i Dunajcu. Warunki wodne, przeszkody, były za granicą catkiem inne, tory – trudniejsze.

– Czasem wyjeżdżaliśmy do Austrii. Pamiętam zawody w maju. Mieliliśmy namiotki, a tam deszcz ze śniegiem! Przysypało nas. Ale człowiek na to nie zwracał uwagi, liczyła się możliwość potrenowania na „dobrej wodzie” – wspomina Jan Frączek. – Wtedy wyjazd za granicę był marzeniem wielu ludzi, my mieliśmy tę możliwość. Ryszard Seruga dodaje: – Dla nas, 18-latków, to był szok. Austria, Szwajcaria, Francja, Niemcy Zachodnie... Zobaczyliśmy inny świat.

Na Zachodzie pierwszy raz zetknęli się z infrastrukturą sportową z prawdziwego zdarzenia. Oni, chłopaki z Nowego Sącza, na basen musieli jeździć aż do Krakowa – a w szwajcarskich wioskach pływalnie były budowane nawet w wioskach liczących stukilkudziesięciu mieszkańców.

Zimowy trening polskich kajakarzy? W trampkach wyprodukowanych przez Stomil Olsztyn, takich z tekstylną cholewką i gumową podeszwą. W śniegu po kolana. – Żeby trampki nie przemokły, impregnowaliśmy je świeczką albo smarami do nart. Nie było butów ze specjalną pianką, które chroniłyby kolana, stawy skokowe – wspomina Seruga.

Młodzi, niedoświadczeni, spragnieni rywalizacji na światowym poziomie i sukcesów – akceptowali ten stan rzeczy. Ale z biegiem czasu to się zmieniło. Kajakarze poszli na studia, zdobywali wiedzę, głośno komentowali to, co widzieli na Zachodzie – i porównywali z sytuacją w Polsce. To nie podobało się aparatczykom. – Pewnego dnia wezwał mnie opiekun, który był pierwszym sekretarzem



Wojciech Kudlik – 16-krotny mistrz kraju, mistrz świata z 1979 r., olimpijczyk z Monachium.

podstawowej organizacji partyjnej na uczelni – opowiada Seruga. – „Rysiu, ty taki fajny chłopak jesteś, po co ty tyle gadasz? Co ja mam z tobą zrobić?”. Na rok zostaliśmy z Jankiem odsunięci od zawodów. Takie były czasy – zawsze ktoś był naszym panem, od którego zależało, czy wyjedziemy na zawody. A my nie należeliśmy do ludków z plasteliny, które dałoby się dowolnie uktadać.

Mistrzowie na mielonkach

– Od 1973 r. z każdego mistrzostw świata przywoziłem medale, ale i tak było trudno z wyjazdami. Były takie lata, że mogliśmy startować tylko w Czechosłowacji i NRD – mówi Kudlik. Profity? Poza wielką satysfakcją z wygranych i dumy z reprezentowania kraju – praktycznie żadnych. Za mistrzostwo świata w 1979 r. Polacy dostali po 100 dolarów nagrody. – Dolarów kanadyjskich! – śmieje się Kudlik. Nawet w polskich warunkach niewiele można było za to kupić.

– Nie byliśmy wolnymi ludźmi, sportu nie wolnikami systemu – mówi gorzko Seruga. – Paszporty nam wydawali i po przekroczeniu granicy od razu zabierali. Autobusem – jęczmem czy karosą – jechaliśmy na mistrzostwa świata. Spało się w nim, bez klimatyzacji. Z tyłu przyczepa z kajakami. Z polski zabieraliśmy konserwy turystyczne, jakieś mielonki, i to były nasze śniadania. Jedna toaleta i natrysk na korytarzu, piętrowe łóżka – tak mieszała reprezentacja kraju. A szef ekipy – w pięciogwiazdkowym hotelu!

Seruga wspomina, jak pewnego razu zawodnicy dowiedzieli się, że przez brak środków finansowych w związku nie mogą wyjechać na zawody do Francji. – A my ciężko trenowaliśmy nie po to, żeby siedzieć w domu. Powiedzieliśmy, że sami sobie sfinansujemy wyjazd, ze stypendium. Dyrektor na to: „Co powiedzą w obcych krajach na to, że Polski nie stać na sfinansowanie wyjazdu, że jeździecie za własne pieniądze?”

Serce olimpijczyka

Olimpijczycy z Nowego Sącza do dziś spotykają się na mistrzostwach Polski odbojów. Niektórzy z nich pół wieku po igrzyskach wrócili do Monachium, bo organizator mistrzostw świata odbywających się na torze olimpijskim w Augsburgu postanowił zaprosić ich z okazji jubileuszu 50-lecia igrzysk. Weteranów zaskoczyło, że tor praktycznie się nie zmienił, a rywalizacja na nim dziś jest tak samo trudna...

Ze sportem żyli się na zawsze. Kudlik pracował przez 17 lat w ministerstwie sportu, potem także jako dyrektor w Polskim Związku Kajakowym. Dziś w Krajowym Zrzeszeniu Ludowe Zespoły Sportowe odpowiada za program KLUB, w ramach którego kluby sportowe w całej Polsce otrzymują środki z ministerstwa sportu. Do kajaka nadal lubi wsiąść – ale już tylko turystycznie. – Mnóstwo mamy w Polsce ciekawych rzek, których człowiek nigdy nie przepłynął, a warto! Turystyka kajakowa to przyjemność: woda, natura, zdrowie, kontakty towarzyskie.

Jan Frączek był trenerem w AZS AWF Kraków. Po zawale serca porzucił trenerkę, ale wciąż jest kibicem. – Jeżdżę

na zawody, z przyjemnością patrzę, jak dyscyplina się rozwija. W końcu na niej się człowiek wychował, przeżył najprzyjemniejsze lata!

Jerzego Jeża też ciągle można spotkać na zawodach – towarzyszy wnuczce, Julii. Dziewczyzna ma na koncie sporo sukcesów, była w kadrze juniorów. Teraz zrobiła przerwę z powodu narodzin dziecka.

Ryszard Seruga pozostaje blisko kajaków jako producent sprzętu. Kiedyś produkował także kajaki slalomowe – startowali na nich mistrzowie świata, wicemistrzowie olimpijscy. W pewnym momencie musiał postawić na sprinterskie, bo strategia rozwoju biznesu wymagała specjalizacji. Sam pływa do dziś, jego firma ma siedzibę nad Kanalem Żerańskim. Lubi też wsiąść na rower, choć po przebytej operacji serca musi się oszczędzać. Serugę operował wybitny kardiochirurg prof. Mariusz Kuśmierczyk, co mogła zobaczyć cała Polska – pacjent został bowiem bohaterem programu TVP Nauka „Tajemnice sali operacyjnej. Serce olimpijczyka”.

– Zastawka aortalna u zdrowego człowieka ma 25 mm średnicy. Moja miała tylko 5-7 mm i przez taki niewielki otwór musiała przepychać się cała zawartość lewej komory. Doktor, który robił echo serca, powiedział mi: „Gdyby Pan nie uprawiał sportu i nie miał patologicznego serca sportowca z dużym przerosniętym mięśniem lewej komory, to ono by już dawno zmarło”. Teraz zastawkę mam jak nową. Profesor Kuśmierczyk stwierdził, że śmiga jak Ferrari. Czuję się znakomicie. Żyje, mam co wspominać, i jest fantastycznie!



Jan Frączek – 10-krotny mistrz Polski, mistrz świata (1979), olimpijczyk z Monachium, trener.

Łucznicstwo – dyscyplina, w historii której Polacy odcisnęli bardzo wyraźny ślad

Na polowanie i pole bitwy

Pierwotnie łuk stworzono jako broń dla myśliwych. I to bardzo dawno temu. Świadczą o tym odnalezione przez archeologów wizerunki łuczniczków z IX w. p.n.e., wyryte w hiszpańskich jaskiniach. W późniejszych czasach umiejętność strzelania z łuku odegrała ważną rolę w wojsku – jako broń dalekiego zasięgu. Świetnie strzelali m.in. starożytni Egipcjanie, nie gorsi byli Asyryjczycy.

W średniowieczu zalety łuku w walce doceniali Anglicy. W czasie wojny stuletniej (1337-1453) łucznicy z Wysp Brytyjskich przechylili szalę zwycięstwa na korzyść swoich wojsk w kilku bitwach. Przykład? W bitwie pod Crécy (1346) zabezpieczyli ciężki przed wodą, kryjąc je w hełmach, dzięki czemu broń wytrzymała burzę i związane z nimi opady. Francuzi, używający kuszy, nie mogli tego zrobić.

Z początkiem XIV wieku do użycia weszła broń palna. Był to schyłek łuku jako oręża. O strzelaniu z łuku jednak nie zapomniano. Zajęcie to wymagało przecież tak cennej w walce precyzji, koncentracji czy cierpliwości.

Pierwszą szkołę łucznicstwa stworzono w 1545 r. – a jakże! – w Anglii. Roger Ascham, zapalony łucznik i wykładawca, napisał w tym czasie książkę „Toxophilus”, która stała się pierwszym przewodnikiem dla łuczniczków. Sam Ascham chciał zerwać z tendencyjnym postrzeganiem strzelania z łuku jako zajęcia niegodnego osoby uczonej. Kolejnym ważnym dziełem dotyczącym łucznicstwa była książka „The Art of Archerie” Gervase’a Markhama, opublikowana w Londynie w 1634 r.

Z Ameryki Południowej nad Wisłę

Na przełomie XIX i XX wieku łucznicstwo sportowe chętnie uprawiali Belgowie i Francuzi. To właśnie reprezentanci tych państw zdobywali tytuły pierwszych mistrzów olimpijskich – dyscyplina ta znalazła się bowiem w programie igrzysk olimpijskich w Paryżu (1900). Jeszcze do 1920 r. sportowcy naciągający ciężki byli stałymi bywalcami igrzysk. W 1924 r. łucznicstwo zniknęło jednak z igrzysk na długie 52 lata. Dopiero w Monachium (1972) MKOl przywrócił rywalizację olimpijską w tym sporcie.

Polskie łucznicstwo sportowe liczy sobie ponad 100 lat. W okresie międzywojennym nasi rodacy mocno pracowali nad popularyzacją i organizacją tej dyscypliny. Szczególnie wyróżniali się dwaj członkowie Związku Strzeleckiego: kpt. dypl. Mieczysław Fularski oraz por. Apoloniusz Zarychta. Strzelania nauczyli się od plemion indiańskich podczas pobytu w Ameryce Południowej. W 1926 r. Zarychta postanowił przelać swoją wiedzę na papier – i tak powstał pierwszy podręcznik łucznicstwa w języku polskim pt. „Łuk i łucznicstwo”. Autor, słusznie zresztą, zauważył: *Istotną wartość łucznicstwa polega na jego zaletach gimnastycznych najzdrowszego sportu lekkoatletycznego. Może go z powodzeniem stosować mężczyzna, zarówno jak kobieta i dziecko. Przy tym sport łuczny posiada wiele innych ważniejszych przymiotów, wyróżniających go spośród pozostałych gałęzi sportu. Wprawdzie rozwija on najbardziej*



Janina Kurkowska-Spychajowa podczas narodowych mistrzostw strzeleckich w Warszawie, 17 lipca 1934 r.

muskuły górnej części ciała, ale za to w całości i równomiernie, a bez zbędnego natężania serca i płuc.

W 1926 r. utworzono Komisję Organizacyjną Polskiego Związku Klubów Łuczniczych, która miała zająć się organizacją tego sportu nad Wisłą, jego popularyzacją oraz powołaniem krajowej federacji. W 1927 r. powstał Polski Związek Łuczniczy, na którego czele stanął Władysław Giżycki. Utworzono tory łucznicze w trzech dzielnicach Warszawy: w kwietniu 1928 r. powstaje centralny obiekt PZŁucz przy ul. Zielenieckiej, w czerwcu – na terenie WKS

„Żoliborz” oraz w ogrodzie Saskim. Problemem był brak rodzimego producenta łuków, ale i na tę niedogodność działacze znaleźli sposób. Sprzęt sprowadzili z Anglii i Niemiec. W rezultacie jak grzyby po deszczu mnożyły się kluby z sekcjami łuczniczymi. W marcu 1928 r. było ich już 36!

Polacy? Wzór!

23 sierpnia 1931 r. we Lwowie przy ul. Kleparowskiej nastąpiło uroczyste otwarcie 28. Międzynarodowych Zawodów Strzeleckich, Myśliwskich i Łucznych o mistrzostwo



CZY WIECIE, ŻE...

...Janina Kurkowska-Spychajowa w maju 1939 r. przekazała osiem srebrnych pucharów za mistrzostwo świata na Fundusz Obrony Narodowej utworzony w celu pozyskania środków dla armii. Była to ofiara wybitnej łuczniczki na rzecz dobrojstwa wojsk lotniczych Rzeczypospolitej. W liście do ministra spraw wojskowych, gen. Leona Berbeckiego zaapelowała też do innych sportowców, by czynili to samo.



Janina Kurkowska-Spychajowa prezentuje zdobyte nagrody.

ŹRÓDŁO: NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

świata. W trakcie imprezy doszło do niezwykle istotnego wydarzenia, i to o znaczeniu globalnym. Przedstawiciele Francji, Czechosłowacji, Polski, USA, Szwecji, Węgier i Włoch założyli Międzynarodową Federację Łuczniczą. Na jej czele stanął Polak, kpt. dypl. Mieczysław Fularski.

Lwowskie mistrzostwa okazały się dla Biało-Czerwonych udane i sportowo, i organizacyjnie. „Przegląd Sportowy” donosił: *Zawody główne, wbrew pesymistycznym nastrojom wśród publiczności i niektórych zawodników, rozpoczęły się od samego początku pod znakiem zwycięstw Polski (...). Czwarte mistrzostwo świata dla Polski przypada w zawodach łucznych. Trójbój (30 mtr. + 40 mtr. + 50 mtr.) – wysuwają na czoło Michała Sawickiego za 478 pkt. Drugie miejsce zajmuje Janina Kurkowska-Spychajowa.*

Organizacja kolejnych mistrzostw, w ramach wdzięczności za wkład w rozwój dyscypliny, znowu przypadła polskiemu miastu. W 1932 r. zawody miała przygotować Warszawa. Polska była wzorem dla reszty łuczniczego świata.

A jak przebiegały zmagania w stolicy? W piątek 12 sierpnia 1932 r. w porannym wydaniu „Kurjera Warszawskiego” w rubryce sportowej dominowały relacje z igrzysk olimpijskich w Los Angeles. Pośród nich, trochę niesmiało, przebiegała się informacja o otwarciu kolejnych mistrzostw świata w łuczniczwie.

W czwartek, 11 bm., odbyło się w Warszawie otwarcie międzynarodowych zawodów łucznych, w których biorą udział zawodnicy Belgii, Anglii, Francji, Czechosłowacji i Polski. Uroczystość rozpoczęła od przemówień, a następnie odbyło się oddanie strzałów honorowych. W imieniu Pana Prezydenta Rzeczypospolitej 3 strzały honorowe oddała wicemistrzyni świata, p. Kurkowska. Następnie strzelali członkowie zarządu oraz z każdego państwa po jednym reprezentancie.

W stolicy indywidualne mistrzostwo świata zdobył Belg Laurent Reth. Biało-Czerwoni zajęli kolejne miejsca. Wicemistrzem został Zbigniew Kosiński, a brązowy medal wywalczyła Janina Kurkowska-Spychajowa. Za to w rywalizacji drużyn Polacy nie mieli sobie równych. Mistrzostwo świata zdobyła nasza męska ekipa. Na drugiej pozycji uplasowały się nasze panie.

Spektakularne sukcesy polskich łuczniczek

Nie sposób opisać wszystkich sukcesów rodzimych łuczniczek w krótkim artykule. Warto jednak wspomnieć, że



Irena Szydłowska

polskie łucznicstwo zdominowały kobiety. Przed II wojną światową absolutną dominatorką była Janina Kurkowska-Spychajowa.

Janina Kurkowska-Spychajowa urodziła się w 1901 r. nieopodal Białegostoku. Treningi łucznicze rozpoczęła, mając 25 lat. Nikt wtedy jeszcze nie przypuszczał, że kilka lat później Janka zostanie królową tego sportu. I to w wymiarze światowym!

Według źródeł Janina Kurkowska-Spychajowa zdobyła łącznie... 64 medale mistrzostw świata! Swoją królewską pochód rozpoczęła w roku 1931, a zakończyła – mimo wojennej zawieruchy, podczas której została wywieziona do Niemiec na przymusowe roboty – w Helsinkach w 1955 r. Biła rekordy świata, działała również na rzecz rozwoju łucznicstwa w Polsce. W 1956 r. powiedziała dziennikarzowi „Przekroju”, że trenuje nieustannie od 26 lat. Redaktor nazwał ją fenomenem, a Janina odparła: *Nie przesadzajmy. To tylko wielkie umiowanie ruchu, sportu, a przede wszystkim łucznicstwa.*

Nasza druga wspaniała łuczniczka, już z czasów PRL, to Irena Szydłowska. Była niezwykle sportsmenką. Taką, która udowodniła, że w życiu nigdy nie jest za późno na zmiany.

Urodziła się we Lwowie 28 stycznia 1928 r. i od dziecka Igneła do sportu. Po zakończeniu II wojny światowej, w 1946 r., wzięła udział w swoich pierwszych poważnych zawodach – akademickich mistrzostwach Polski w pływaniu. W 1952 r. poznała smak kolejnej dyscypliny – siatkówki. Grywała nawet w I-ligowych „Budowlanych” Warszawa. Rozsądek podpowiadał jej, że sama aktywność fizyczna chleba nie daje. Dzięki uzyskanemu wykształceniu zdobyła etat w jednej ze spółdzielni farmaceutycznych. Tam poznała byłą łuczniczkę warszawskiej „Sireny”. Współpracowniczka namówiła ją, by spróbowała się w tej dyscyplinie – 31-letnia wówczas Szydłowska na propozycję przystała. Pierwsze treningi odbywała w towarzystwie dzieci. Upór i konsekwencja doprowadziły ją w 1963 r. do tytułu indywidualnej mistrzyni Polski w wieloboju.

W 1967 i 1971 r. zdobyła drużynowe mistrzostwo świata. W 1972 r. wystąpiła na igrzyskach olimpijskich w Monachium, choć kilka tygodni przed imprezą zakończyła leczenie operowanej ręki. Zaufanie, które przez lata zaskarbiła sobie wśród trenerów, okazało się jej sprzymierzeńcem. Tadeusz Purzycki zabrał ją ze sobą i okazało się to strzałem w dziesiątkę!

10 września 1972 r. 44-letnia Irena Szydłowska została srebrną medalistką olimpijską w czwórboju. Było to zaskakujące, biorąc pod uwagę, że na poważnie zajęła się łucznicstwem w wieku, w którym większość sportowców rozmyśla o emeryturze!

Jakby tego było mało, cztery lata później znowu postanowiła rywalizować – w Montrealu. Co prawda zajęła 20. miejsce, ale nie wynik był najważniejszy. Irena Szydłowska udowodniła, że można wiele. Nieważne, czy ma się 20, 40 czy 60 lat. Da się walczyć w każdym wieku, bo taką możliwość daje właśnie łucznicstwo. ■

Źródła wykorzystanych w tekście cytatów:

A. Zarychta, *Łuk i łucznicstwo*, Warszawa 1926.
Polska 4 razy mistrzem świata. Dotychczasowe wyniki zawodów strzeleckich i łucznych we Lwowie, „Przegląd Sportowy” 1931, nr 71, s. 4.
Życie sportowe, „Kurjer Warszawski” 1932, nr 225, s. 6.
S. Wrotny, *Mówi Janina Kurkowska-Spychajowa*, „Przekrój” 1953, nr 37.



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, Przemysław Mazur, Filip Paluch, Magdalena Pawłowicz, Grzegorz Skalka, Magdalena Stoktosa, Dorota Stoicka, Aleksandra Wójcik

Autorzy zaproszeni do współpracy: Anna Górska, Katarzyna Janiszewska-Kurdziel, Tomasz Sowa
Projekt graficzny i skład: Jacek Zwolski, Tomasz Żytko

Druk: Drukarnia Sosnowiec Polska Press Sp. z o.o.

Projekt dofinansowany 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.

Za każdym sukcesem i każdą porażką stoi człowiek

Rozmowa z **Anną Lisowską**, dwukrotną mistrzynią świata w karate

Swojej sportowej kariery nie zaczęła pani od karate...

Tak, to prawda, zaczynałam nie od karate, ale od akrobatyki sportowej w Polskim Towarzystwie Gimnastycznym „Sokół” w Krakowie w 1998 r. Treningi odbywały się w historycznym, neogotyckim budynku przy ul. Piłsudskiego. Podobno kiedy pod koniec XIX w. oddawano go do użytku, to była największa sala gimnastyczna w całej Galicji, wyposażona w najnowocześniejszy sprzęt. Pamiętam piękne drewniane balkony, z których rodzice obserwowali treningi, i niezwykle wysokie sufity zdobione polichromią Antoniego Tucha. Na ścianach wypisane były najważniejsze hasła związane z „Sokołem”: równość, męstwo, dzielność, karność. „Sokół” ma przecież piękne powiązania patriotyczne i te hasła miały być dla młodych ludzi budujące.

Trenowałam tam niemal 10 lat i do dzisiaj mam kontakt ze swoim pierwszym trenerem, który śledzi moją karierę. W 2007 r. zmieniłam dyscyplinę na karate kyokushin. Nie ukrywam, że wpływ miały rodzinne powiązania z tym sportem – karate zaczęłam trenować za namową mojego taty.

Był związany z tą dyscypliną?

Tak, tata też trenował, lata temu. Kiedy pojawiły się dzieci zmieniły się życiowe priorytety. Po latach w tym sporcie pojawiłam się ja i wtedy tata wrócił do amatorskiego trenowania. Tym razem to ja przyprowadziłam tatę na salę i na nowo rozbudziłam w nim pasję. Nasza wspólna droga z karate jest pełna sentymentalnych momentów.

Co było w tej drodze najważniejsze?

Cały czas towarzyszyła mi myśl, że jeżeli chcę coś osiągnąć, to muszę pokonać wszystkie przeszkody, które się pojawiają. Im więcej ich będzie, tym więcej muszę trenować. To też kształtuje charakter. Zawsze zdawałam sobie sprawę z tego, że z każdym kolejnym sukcesem moja praca musi być jeszcze cięższa, powinnam wymagać od siebie coraz więcej. Ludzie, otoczenie, kibice również będą oczekiwać ode mnie więcej, presja wzrośnie. Wraz z odnoszonymi sukcesami pojawia się też więcej przeszkód, trzeba być silnym, żeby im poddać, dawać radę na ciężkich fizycznych treningach, nie poddawać się i mieć w pamięci, że porażka to ważny element rozwoju – kształtuje i pomaga zrozumieć, co należy zmienić, bywa impulsem, żeby się otrząsnąć, obudzić. Czasami taki kubek zimnej wody dobrze robi. Każdy ma takie momenty, dlatego trzeba je w odpowiedni sposób przepracować, nie załamywać się i pamiętać o tym, że kilka gorszych chwil nie decyduje o całej karierze. To okazja do głębszego namysłu,

a niekiedy także sygnał od organizmu, że może właśnie jest moment na regenerację. Często to widać u znanych sportowców: w tenisie, w skokach narciarskich, w każdej innej dyscyplinie, tylko się o tym nie mówi, a ludzie też nie bardzo chcą o tym słuchać. Za każdym sukcesem i każdą porażką stoi człowiek. Zawsze też trzeba pamiętać o pokorze.

W 2021 r. zwyciężyła pani w mistrzostwach świata w Tauron Arenie Kraków. Jakie to było uczucie – wywalczyć złoto w rodzinnym mieście?

Zawsze startuję z zamiarem zajęcia jak najwyższego miejsca i przygotowuję się w podobny sposób, ale występ w Krakowie miał dla mnie również ogromną wartość emocjonalną. Mój start oglądały najważniejsze dla mnie osoby: moi rodzice i rodzina, pojawili się też przełożeni z mojej pracy, co było dla mnie niezwykle budujące. Mistrzostwom towarzyszyła wspaniała oprawa: drugiego dnia wykonywałam dwa pokazy na głównej scenie, przy specjalnych światłach, a atmosferę potęgował sztuczny dym. Ilekroć teraz przejeżdżam koło Tauron Areny, a zdarza mi się to często, wszystkie te przeżycia do mnie wracają – to, jak byłam na macie, jak odbierałam puchar i jak po zawodach wsiadałam do taksówki. Fakt, że wywalczyłam mistrzostwo świata w moim rodzinnym mieście, ma dla mnie ogromne znaczenie.

Czy pamięta pani wydarzenie, które miało szczególny wpływ na pani myślenie o sporcie?

Chyba takim wydarzeniem były mistrzostwa świata w Tokio w 2014 r., na których po raz pierwszy zdobyłam złoto. Miałam wcześniej styczność z dużymi imprezami, lecz w Japonii towarzyszyła mi świadomość, że te mistrzostwa świata odbywają się w ojczyźnie karate i zawsze wygrywają je Japończycy. Kiedy tam leciałam, do końca nie mogłam uwierzyć w to, że się tam znajdę. Jak już zobaczyłam wszystkich ludzi i zawodników, zdałam sobie sprawę, że jestem jedną z nich. Kiedy wchodziłam na start, oczywiście czułam stres i treść, ale jako zupełnie nieznana zawodniczka nie czułam presji. Po prostu robiłam wszystko najlepiej, jak umiałam. Kiedy okazało się, że jestem pierwsza, pomyślałam, że właśnie otwierają się przede mną jakieś drzwi. To niesamowite doświadczenie, którego nigdy nie zapomnę, i mam nadzieję, że będę miała jeszcze okazję przeżyć coś takiego.

Startuje pani w kata, w formach. Na ile istotne w tej konkurencji jest utrzymanie wewnętrznej harmonii?

Kata to precyzja, perfekcja ruchu i maksymalne skupienie na wszystkim, co robimy. Nie może być mowy



Anna Lisowska

FOT. ART SERVICE / PAP

o żadnym rozproszeniu czy błędzie, bo to potem wiele kosztuje. Po tylu latach trenowania myślę, że wszystko się ze sobą łączy – życie codzienne, zawodowe, prywatne, naukowe, karate. Na macie musimy być perfekcyjni i później dążymy do ideału w innych dziedzinach naszego życia. Zachowanie wewnętrznej harmonii jest również konieczne w dalszym rozwoju.