



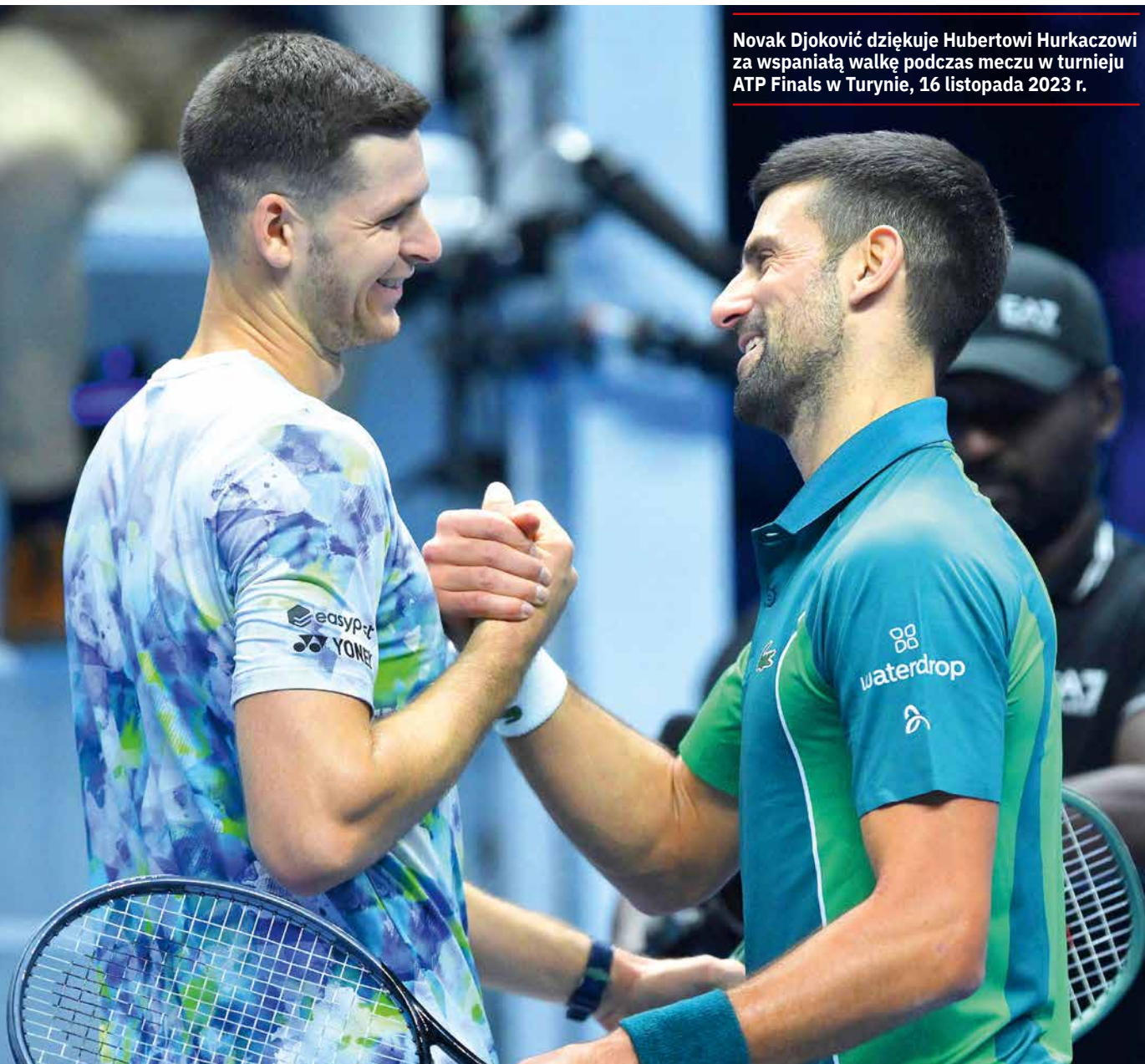
POLSKA SZTAFETA

Numer 6 / 2023



www.polskasztafeta.pl

Novak Djoković dziękuje Hubertowi Hurkaczowi za wspaniałą walkę podczas meczu w turnieju ATP Finals w Turynie, 16 listopada 2023 r.



**Dieta młodego sportowca –
co jeść, żeby wygrać** 4-5

**Jan Jarzyna – narciarski
mistrz Polski w cieniu
górskiej tragedii** 6-7

**„Papa” Stamm, czyli ojciec
polskiego boksu** 8-9

**„To już w zasadzie latanie”
– wywiad z windsurferem
Pawłem Tarnowskim** 10-11

**Rodzina Gąsieniców-
Danielów – z narciarstwem
przez pokolenia** 12-13

**Pod skrzydłami Kazimierza
Górskiego – wywiad
z piłkarzem Kazimierzem
Kmiecikiem** 14-15

**Paweł Korzeniowski:
„Gdyby nie było
pierwszego medalu,
nie byłoby kolejnych”** 16

FOT. ALESSANDRO DI MARCO / PAP / EPA

Polskie rakiety znów rządzą na światowych kortach

Życie po Fibaku. Jak odrodzili się polscy tenisiści?

W latach 70. i 80. polski tenis ziemny kojarzony był z Wojciechem Fibakiem. Po nim nastąpił długi, bo trwający niemal ćwierć wieku, czas oczekiwania na kolejne męskie sukcesy na korcie...



FOT. JAN MOREK / PA / PAP

Wojciech Fibak

Przed wybuchem II wojny światowej najbardziej rozpoznawalną osobą związaną z rodzimym tenisem ziemnym była Jadwiga Jędrzejowska. Kunszt sportowy, jaki prezentowała, pozwolił jej z powodzeniem grywać na najbardziej prestiżowych turniejach świata. Polscy tenisiści byli w jej cieniu, co nie oznacza, że nie radzili sobie w międzynarodowych bojach. Ignacy Tłoczyński, Władysław Skonecki czy Józef Hebda nie przyniesli występu polskim kibicom. I to oni podnosili ten sport z powojennych zniszczeń.

„Fibakomania”

Na wielkie sukcesy w męskim wykonaniu Polacy czekali do lat 70. i 80. Wtedy na kortach pojawił się Wojciech Fibak. Syn poznańskiego chirurga dla tenisa ziemnego przerwał nawet studia. Ale chyba było warto...

Fibak przebił się do światowej czołówki. Stało się o nim głośno, gdy w 1974 r. pokonał Arthura Ashe'a – sławnego amerykańskiego zwycięzcę turniejów wielkoszlemowych. Później Polak był finalistą Masters i czterokrotnym ćwierćfinalistą turniejów wielkoszlemowych w grze pojedynczej. Jednak największe sukcesy święcił w 1978 r. w Australian Open: wywalczył mistrzostwo w grze podwójnej. W „Gazecie Południowej” pisało: *W Melbourne zakończyli się międzynarodowe tenisowe mistrzostwa Australii. W grze podwójnej przyniosły one duży sukces reprezentantowi Polski Wojciechowi Fibakowi, który grając wraz z Australijczykiem Kimem Warwickiem, zajęli pierwsze miejsce w grze podwójnej. W finale Fibak i Warwick pokonali parę australijską P. Kronk i Letcher po zaciętym pojedynku 7:6, 7:5.*

W tamtym czasie tenis stał się dyscypliną niezwykle popularną, a Fibak został gwiazdą. Można wręcz mówić o zjawisku „fibakomanii”. W 1988 r. poznaniańcin zako-



FOT. ALEKSANDER KOZMAŃSKI / PAP

Jerzy Janowicz

czył karierę sportową i skupił się na sztuce. To był koniec długiej męskiej sukcesów pod biało-czerwoną flagą. Na następne kibice czekali blisko ćwierć wieku!

Serwisowy rekordzista

Był początek lipca 2013 r. Na trawiastych kortach Wimbledonu trwał legendarny turniej. W czwartej rundzie zameldowało się dwóch Polaków. Obaj wygrali w niej swoje mecze i stało się jasne, że trafią na siebie w ćwierćfinale. Byli to Jerzy Janowicz i Łukasz Kubot. Za pierwszym stały warunki fizyczne i piekielnie mocny serwis, za drugim doświadczenie.

Mecz wygrał Janowicz (7:5, 6:4, 6:4). Tą jedną grą zapisał się na kartach polskiego sportu. I to od razu dwukrotnie: pierwszy raz w historii dwóch naszych reprezentantów zagrało ze sobą w ćwierćfinale turnieju wielkoszlemowego, a triumfator stał się pierwszym Polakiem, który awansował do indywidualnego półfinału turnieju zaliczanego do Wielkiego Szlema.

Po ostatnim punkcie rodacy serdecznie się wyściskali i wymienili koszulkami. W oczach Jerzego pojawiły się łzy. Dziennikarzom mówił o szczęściu, jakie czuł w tamtej chwili. Niestety, w kolejnej rundzie spotkał pogromcę w osobie Andy'ego Murraya – mistrza olimpijskiego, wielokrotnego zwycięzcy turniejów wielkoszlemowych.

Janowicz przyszedł na świat w łodzi w 1990 r., w siatkarskiej rodzinie. W tenisa zaczął grać jako pięciolatek. Mozolnie, krok po kroku, trening po treningu, rozwijał się. Najpierw przysłyły pierwsze sukcesy juniorskie, choćby ten z debiutu w turnieju wielkoszlemowym w 2007 r. W US Open Jerzy dotarł wtedy do finału, w którym przegrał. Rok później było podobnie, tyle że



FOT. TOMASZ WOTIASIK / PAP

Łukasz Kubot

w Roland Garros. Nie ukrywał, że nie doszedłby do tego, gdyby nie pomoc rodziców: *W Polsce niełatwo zajmować się profesjonalnie tenisem. Całe życie zmagam się z brakiem potrzebnych na to pieniędzy. Rodzice sprzedali sklep i mieszkanie, abym mógł się tej dyscyplinie sportu w pełni poświęcić.*

W szczytowym momencie seniorskiej kariery (sierpień 2013) Janowicz był 14. rakieta świata. Razem z Agnieszką Radwańską wygrał w 2015 r. Puchar Hopmana, uznawany za nieoficjalne mistrzostwa świata mikstów. Polska para pokonała w finale Amerykanów: Serenę Williams i Johna Isnera. Potem jednak Jerzy, trapiiony przez kontuzje, nie wrócił do dawnej dyspozycji, choć próbował.

Ze swoimi 204 cm wzrostu Janowicz uchodził za zawodnika niezwykle skoordynowanego i sprawnego. Był znany z bardzo mocnego serwisu i skrótów, których często używał na korcie. Kibice zapamiętali go również z głośnego wyrażania swojej opinii. Nie tylko w mediach, lecz także w trakcie gry.

Specjalista od returnu

Łukasz Kubot współtworzył historię z Janowiczem. Wspomniany start w Wimbledonie okazał się jednym z jego największych osiągnięć w karierze indywidualnej. Bo w grze podwójnej Kubot był w absolutnej czołówce świata!

Urodzony w Bolesławcu w 1982 r. tenisista w latach 2014–2018 meldował się co najmniej w półfinale gry deblistów każdego z czterech turniejów Wielkiego Szlema. W Australii w roku 2014 awansował do finału. Dla niego był to debiut. Inaczej niż dla jego partnera, Szweda Roberta Lindstedta.



CZY WIECIE, ŻE...

...rozgrywki przypominające tenis znane były od czasów starożytnych, opisał je już Homer w Odysei. W średniowieczu, renesansie i baroku w gry będące pierwowzorem tenisa grały wszystkie stany społeczne, także wojsko, mnisi, a nawet dwory królewskie. Mitośnikami tenisa byli angielscy i francuscy królowie, np. Henryk VIII w Anglii i Ludwik XIII we Francji. Ciekawostką jest, że przez wiele wieków piłeczkę odbijano... ręką! Pierwsze rakiетки pojawiły się dopiero w XVI w.



Jeu de paume
(pol. gra dłonią)
na francuskiej rycinie z 1632 r.

ŹRÓDŁO:
DOMENA PUBLICZNA



FOT. LESZEK SZYMANSKI / PAP

Marcin Matkowski i Mariusz Fyrstenberg

Po raz pierwszy będę w finale turnieju wielkoszlemowego. Gram z zawodnikiem, który był już w trzech finałach Wielkiego Szlema, ma za sobą doświadczenie. Już się cieszymy na następny mecz i zrobimy wszystko, żeby jak najlepiej się przygotować – mówił Polak przed meczem.

Polsko-szwedzki duet okazał się lepszy: pokonał Erica Butoraca ze Stanów Zjednoczonych i Ravena Klaasena z RPA. Tamten sukces stał się dla Kubota swoistą trampoliną. Dwa lata później doszedł do półfinału w Roland Garros. W 2017 r., razem z Brazylijczykiem Marcellem Melo, wygrał w finale deblowego turnieju na Wimbledonie. Bój z Oliverem Marachem i Mate Paviciem, pasjonujący i niezwykle zażarty, zakończył się szczęśliwie dla polskich kibiców (5:7, 7:5, 7:6, 3:6, 13:11).

Kolejny rok w wykonaniu Kubota okazał się równie dobry. W 2018 r. Polak był deblową „jedynką” świata, a US Open zakończył na drugim miejscu. Łukasz odnalazł się w grze podwójnej, gdyż dysponuje świetnym returnem. Jak sam wiele razy podkreślał, sukcesy przyniosła mu ciężka i konsekwentna praca od siódmego roku życia.

Przeciwieństwa się przyciągają

Nieco mniejsze, ale wciąż wielkie osiągnięcia notowała para Mariusz Fyrstenberg (ur. 1980) i Marcin Matkowski (ur. 1981). Osobno, w grze pojedynczej, nie byli graczami światowej czołówki. Sukcesy przyszły, gdy połączyli siły. Od 2000 r. wspólnie wygrali 15 turniejów rangi ATP. Ogrywali najlepsze duety swoich czasów, na czele z braćmi Bobem i Mikiem Bryanami z USA. Przez lata Fyrstenberg i Matkowski stanowili fundament reprezentacji kraju startującej w Pucharze Davisa. W 2006 r. doszli do pół-



FOT. TERESA SUAREZ / PAP / EPA

Hubert Hurkacz

finału Australian Open. Pięć lat później zameldowali się o szczebel wyżej w US Open. Niestety wyraźnie przegrali finał z parą austriacko-niemiecką, Jürgenem Melzerem i Philippem Petzschnerem. Po zakończeniu gry Fyrstenberg podsumował: *Rozegraliśmy bardzo dobry turniej, chyba najlepszy w karierze, i po raz pierwszy doszliśmy do wielkoszlemowego finału. Niestety dzisiaj rywale byli od nas lepsi, więc możemy im tylko pogratulować sukcesu.*

W tym samym roku zegrali też w finale ATP World Tour Finals. Co było źródłem ich sukcesu? Na pewno różnorodność. Fyrstenberg miał świetny forhend, a do swoich obowiązków podchodził profesjonalnie. Matkowski natomiast potrafił huknąć z pola zagrywki, a w niewrażliwych momentach brał sprawy w swoje ręce, co świadczy o dużej odporności psychicznej. Tyle że zarzucano mu nieco luźniejsze podejście do tenisa. Ale przecież przeciwieństwa się przyciągają!

Czas młodych

Obecnie tenis ziemny nad Wisłą znów ma twarz kobiety, tak jak przed wojną. I to najlepszej w rodzimej historii: Igi Świątek (ur. 2001). Jednak pochodząca z podwarszawskiego Raszyna zawodniczka nie jest osamotniona. Od kilku lat świetnie spisuje się również Hubert Hurkacz (ur. 1997). Seniorską karierę rozpoczął w 2015 r. i w ciągu kilku lat wyrównał osiągnięcia Fibaka, wchodząc do pierwszej dziesiątki światowego rankingu oraz triumfując w singlowym turnieju ATP. Powtórzył też wyczyn Janowicza i w 2021 r. zagrał w półfinale Wimbledonu. W tym samym czasie wygrał ATP Tour Masters 1000 w Miami.

„Hubi” ma 26 lat, więc może jeszcze wygrać wiele. Talentu i pracowitości na pewno mu nie brakuje. Zda-



FOT. LESZEK SZYMANSKI / PAP

Tomasz Berkieta

rza mu się przegrać z graczami notowanymi dużo niżej, ale jest ceniony przez najlepszych. Szczególnie dobrze mówi o nim Novak Djoković, który już kilka razy mierzył się z Polakiem, i nie były to jednostronne pojedynki. W 2023 r. Serb powiedział: *Hubert to zdecydowanie jeden z najlepszych tenisistów w tourze. Fantastyczna osobowość, bardzo sympatyczny facet. Ma świetne relacje z każdym, zawsze jest pełen szacunku.*

Hubert słynie z silnego serwisu. W tym roku nad Wisłą pojawił się gracz, który w tym elemencie może go przypominać. Nazywa się Tomasz Berkieta (ur. 2006) i grał już w półfinale juniorskiego Australian Open. Ma opinię wielkiej nadziei tenisa. Szkolony początkowo przez mamę-trenerkę, pewny siebie, silny na korcie, wydaje się kolejnym biało-czerwonym, z którego kibice będą mieli dużo radości. Daje też nadzieję, że Polacy nie znikną z międzynarodowych aren na tak długi czas jak po zakończeniu kariery przez Wojciecha Fibaka.

Źródła:

Bieńczak E., *Australian Open 2014. Łukasz Kubot: Kapitalne emocje. Już się cieszę na finał*, 23.01.2014, https://www.rm24.pl/raporty/raport-tenis-na-rmf24/najnowsze/fakty/news-australian-open-2014-lukasz-kubot-kapitalne-emocje-juz-sie-c-nld1093725hrcp_stat=1.
Fibak nie zdążył na londyński turniej, „Gazeta Południowa” 1979, nr 3 (4 1), s. 2.
Kim jest Jerzy Janowicz, 1.11.2012, <https://www.sport.pl/celebrities/7129705,12783334,tenis-kim-jest-jerzy-janowicz.html>.
Novak Djoković wprost o Hubercie Hurkaczu. Na gorąco po meczu, 2.03.2023, <https://przegladsportowy.onet.pl/tenis/novak-djokovic-wprost-o-hubercie-hurkaczu-na-goraco-po-meczu/207glw0>.
Polski debel rozbił w US Open, 11.09.2011, <https://sport.tvp.pl/5244839/polski-debel-rozbiy-w-finale-us-open>.

Odżywianie młodego sportowca

Rozmowa z Magdaleną Wieczorem, dietetykiem funkcjonalnym i dietetykiem sportowym



Magdalena Wieczorek – dietetyk praktyk w zakresie m.in. dietetyki sportowej. Jako jedyny dietetyk w Polsce ukończyła we Francji szkolenie z zakresu zindywidualizowanej medycyny zapobiegawczej. Pod jej opieką są sportowcy zawodowi: członkowie kadr narodowych, mistrzowie olimpijscy, mistrzowie świata i Europy.

Magdalena Wieczorek – dietetyk praktyk w zakresie m.in. dietetyki sportowej. Jako jedyny dietetyk w Polsce ukończyła we Francji szkolenie z zakresu zindywidualizowanej medycyny zapobiegawczej. Pod jej opieką są sportowcy zawodowi: członkowie kadr narodowych, mistrzowie olimpijscy, mistrzowie świata i Europy.

Dlaczego dokładne zbadanie organizmu pod kątem witamin z grupy B ma tak duże znaczenie? Jeśli organizm nie przetwarza witamin z grupy B do formy aktywnej, to ta witamina tylko krąży we krwi. W takiej sytuacji nasze starania dostarczenia jej z jedzenia nie wystarczą. Dzięki badaniom możemy zacząć działać zdecydowanie szybciej. Jest to zaś witamina kluczowa, ponieważ wpływa na poziom energii organizmu.

Jak układanie diety wygląda po analizie badań? Nie ma jednego schematu żywieniowego dla każdego judoki, skoczka narciarskiego czy gimnastyczki albo kajakarza. Główne zasady, o których musimy pamiętać, to dokładne mapowanie zawodnika, czyli zwrócenie uwagi na jego indywidualne potrzeby i problemy w danym momencie. Musimy wiedzieć, czy organizm potrzebuje witaminy D, B₁₂, czy żelaza. Nie można całej grupy zawodników suplementować identycznie, ponieważ każdy jest inny i ma odmienne potrzeby. Należy też pamiętać, że nadmiary żywieniowe, czyli np. suplementacja bez nadzoru medycznego, są tak samo niebezpieczne jak

niedobory – dlatego w pierwszej kolejności przeprowadzamy diagnostykę, i to nie tylko morfologię oraz badanie moczu.

A czym może grozić nieprawidłowa suplementacja? Przykładowo nadmierne spożycie witaminy B₁₂ (bez wcześniejszej diagnostyki) może sprawić, że nieświadomie zwiększymy prawdopodobieństwo wystąpienia nowotworu w przyszłości. Wszystko to odbywa się na poziomie komórki, dlatego musimy wiedzieć o problemach organizmu znacznie wcześniej. A najważniejsze są bakterie jelitowe, o które w pierwszej kolejności powinniśmy zadbać, bo to one produkują enzymy i odpowiadają za utrzymanie zdrowia układu trawiennego i immunologicznego. Jeśli nasza mikroflora jelitowa jest w równowadze, problemy takie jak alergia, cukrzyca, zespół jelita drażliwego, otyłość, a nawet depresja mogą zniknąć.

Schematy żywienia w życiu sportowców są dzisiaj jak wyścig zbrojeń. Każda reprezentacja ich szuka i dobiera je indywidualnie, ponieważ to spersonalizowany trening, dieta i regeneracja ostatecznie decydują, czy zawodnik stanie na podium. Wzorcem może być Dariusz Popiela – topowy zawodnik w kajakarstwie, 11-krotny mistrz Polski, wielokrotny medalista mistrzostw świata. Teraz walczy o kwalifikację na igrzyska olimpijskie w Paryżu. Nie znam drugiego tak zdyscyplinowanego sportowca jak on: wykona wszystkie polecenia dietetyczne w 100%, a nawet więcej. I na tym polega sport wyczynowy! Jestem pełna podziwu dla niego.

Czyli chce pani powiedzieć, że restrykcyjna dyscyplina żywieniowa może wpłynąć na wynik sportowca nie mniej niż przygotowanie psychiczne i fizyczne?

Oczywiście! W wielu sportach o wygranej decydują promile procenta. Oprócz odpowiedniego treningu, regeneracji, sprzętu, dyspozycji dnia to właśnie odpowiednio zbilansowana dieta decyduje o wyniku aż w 30%, a to bardzo dużo. Słynne zawody w narciarstwie biegowym, gdy Justyna Kowalczyk wysunęła tylko stopę do przodu za metę i to zdecydowało o wyniku i wygranej z Marit Bjørgen, dokładnie obrazują sens prawidłowego żywienia. Miałam przyjemność obserwować wielokrotnie Justynę i jej zdyscyplinowanie nie tylko treningowe, lecz także żywieniowe. Na tak spektakularną wygraną wpłynęło zapewne wiele czynników, a wśród nich – odpowiedni sposób odżywiania, ponieważ narty same nie biegają. To człowiek jest najważniejszy.

Jaki błąd dietetyczny młodzi sportowcy popełniają najczęściej?

Po zakończeniu zawodów sięgają często po coś bardzo niezdrowego, mimo że do tej pory restrykcyjnie trzymali się zaleceń. Może to kwestia odreagowania, nawet jeżeli mają świadomość, że ten posiłek jest najistotniejszy w kwestii przygotowania do kolejnego startu.

O czym jeszcze warto pamiętać?

Nie jesteśmy w stanie idealnie odżywić zawodnika, jeśli chodzi o kwasy tłuszczowe erytrocytarne, m.in. kwasy omega-3. Dotyczy to nie tylko sportowców zawodowych, ale też sportowców amatorów i każdego z nas. Wszyscy mamy duże niedobory kwasów omega-3. Ryby, które



CZY WIECIE, ŻE...

...witaminy z grupy B to podstawa w utrzymaniu zdrowia sportowców, ponieważ przyczyniają się do wytwarzania energii. Liczne badania świadczą, że niedobory witamin z grupy B obniżają zdolność do wykonywania wysiłku fizycznego o wysokiej intensywności. W pierwszej kolejności narażeni na niedobory witaminy B₁₂ są sportowcy dyscyplin wytrzymałościowych, weganie i wegetarianie, gdyż witamina B₁₂ znajduje się w produktach o wysokiej zawartości tłuszczu i białka.



Ryby i jajka zawierają sporo witamin z grupy B.

ŹRÓDŁO: 123RF



Dariusz Popiela – wzór dietetycznego zdyscyplinowania.

mogą nam ich dostarczyć, czyli łosoś, makrela, tuńczyk, śledź, sardynka, żyją wiele lat, a ich mięso ma z tego powodu dużą zawartość szkodliwych metali ciężkich. Zatem suplementacja kwasami omega-3 to jedna z podstaw zdrowia młodego sportowca.

Jak powinno wyglądać wzorowe śniadanie sportowca?

Białkowo-tłuszczowe – polecam np. jajka i sporo warzyw. To „biblia” dla sportowca – dużo białka i dużo dobrego tłuszczu na śniadanie. Jeżeli chodzi o kolejne posiłki, to postępuję indywidualnie, w zależności od dyscypliny sportowej, okresu przygotowań oraz możliwości w miejscu, gdzie aktualnie przebywa zawodnik.

A jak wygląda właściwe nawadnianie się?

Należy cały czas pić. Jeśli ktoś odczuwa pragnienie, to oznacza, że organizm już ma o 2% mniej wody, niż powinien. Dietetyk uczy też, jak prawidłowo się nawadniać, aby podczas zawodów w najważniejszym momencie nie myśleć o szukaniu toalety, a organizm był optymalnie zaopatrzony.

Dotarliśmy wreszcie do pytania: czego absolutnie nie wolno jeść zawodnikowi?

Nie ma takiej rzeczy! Trzeba za to wiedzieć, kiedy można i co można zjeść na etapie przygotowania, a następnie rywalizacji.

Wspaniała wiadomość.

Zdarzają się sytuacje ekstremalne, gdy pod ręką nie ma jedzenia przygotowanego przez zawodnika: jesteśmy na lotnisku o bardzo wczesnej porze, hotel nie ma jeszcze przygotowanego śniadania bądź musimy coś zjeść w drodze. Nie zabraniam sporadycznie zjeść posiłku w McDonalddie, choćby po to, aby organizm nie odzwyczajał się od trawienia takiego jedzenia.

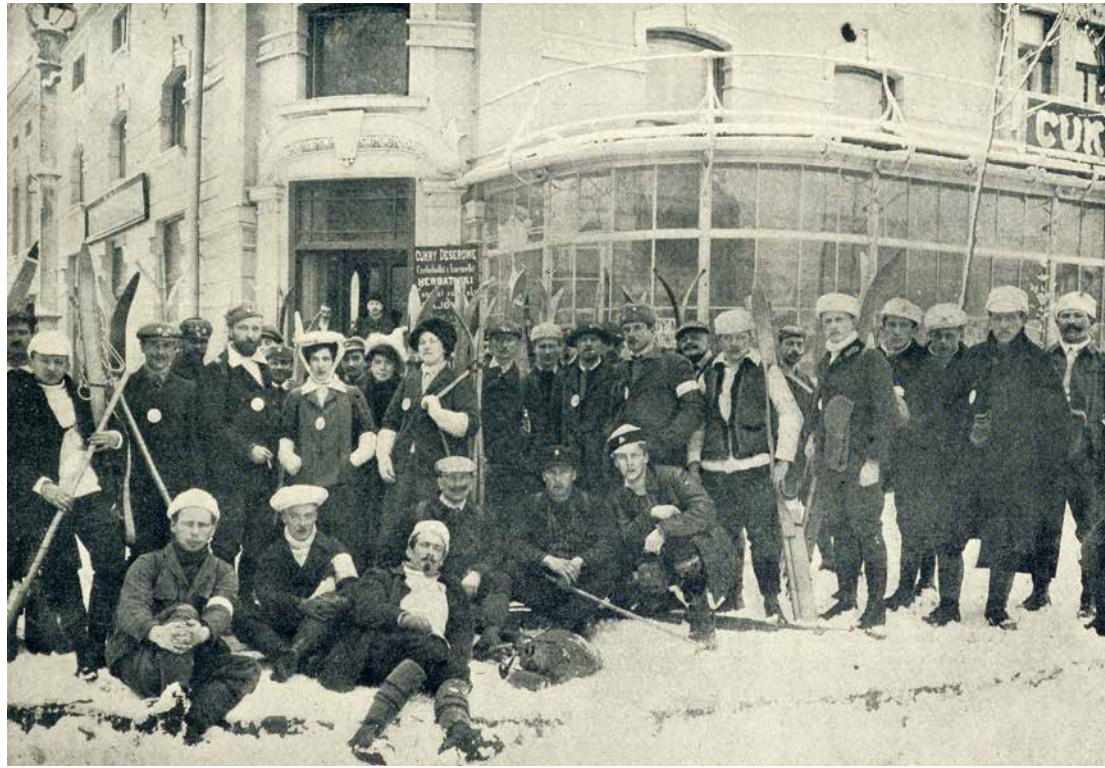
Podsumowując: sakramenty dietetyczne młodego sportowca to diagnostyka, odpowiednio dobrany sposób odżywiania, suplementacja dostosowana do indywidualnych potrzeb w danym momencie i oczywiście dużo szczęścia!

Jan Jarzyna. Na szczycie i nad przepaścią

Wbrew powszechnej opinii kolebką polskiego narciarstwa nie było Zakopane, lecz Lwów – piszą Beata Stama i Wojciech Szatkowski. To tamtejsi narciarze na przełomie XIX i XX wieku jako pierwsi zaczęli organizować długie, wysokogórskie wyprawy, zwane wyrypami, a także zawody. Eksperymenty z wykorzystaniem dwóch desek podejmowano wówczas pod egidą Karpackiego Towarzystwa Narciarzy, założonego 29 stycznia 1907 r. Lwowiacy nie bali się gór, bo w arkana jazdy na „ski” wprowadzał ich sam Mathias Zdarsky – pionier alpejskiego narciarstwa zjazdowego. Z zapalem wyruszyli na karpackie granie, nie przeszkadzały im ani lawiny, ani mróz, ani brak schronisk. Nocowali w pasterskich szałasach przy wiatrze. Na wyprawy zabierali tak zwaną wielką zbroję, czyli plecaki wypełnione sprzętem i ciepłymi ubraniami, a także – z myślą o ochronie przed wilkami – rewolwery. Na początku XX w. na witrynach lwowskich sklepów prezentowano nowoczesne narty, w okolicznych parkach organizowano pierwsze wycieczki i kursy narciarskie, coraz śmielej zapuszczano się też w Karpaty Wschodnie, m.in. w Gorgany.

Rozwój turystyki szedł w parze z rozwojem narciarstwa sportowego. Jego popularyzatorami byli przede wszystkim zawodnicy Lwowskiego Klubu Sportowego Czarni, wśród których prym wiodli: Józef Bizoń, Stanisław Darski, Longin Dudryk, Józef Kawecki, Leszek Pawtowski i Wodzisław Świtalski. Największą stawą okrył się w sportowej rywalizacji Jan Jarzyna (ur. 1892, zm. po 1960) – student Politechniki Lwowskiej, zapalony narciarz, taternik i piłkarz związany z Czarnymi Lwów. Miłośnicą do nart i górskiej włości zapalał już jako nastolatek. Zaimponował mu Bizoń – prekursor taternictwa i narciarstwa wśród lwowskiej młodzieży. To on jako pierwszy w klubie Czarnych w 1904 r. przypiął dwie deski i pociągnął za sobą innych. Razem z nim Janek pokonał w 1909 r. wschodnią ścianę Wysokiej (2559 m) w Tatrach, a latem 1910 r. wszedł nową drogą z Doliny Staroleśnej na Sławkowski Szczyt (2452 m). Raptem kilka miesięcy wcześniej, 28 marca 1910 r., Jarzyna spróbował swych sił w prekursorskich zawodach narciarskich w Zakopanem, które przeszły do historii jako I Międzynarodowy Dzień Narciarzy. W szranki stanęli wówczas zawodnicy ze Lwowa, Krakowa, Bielska, Przemyśla, Nowego Targu, Krzeszowic i oczywiście samej stolicy Tatr. Łącznie 150 śmiałków, do których dołączyli dwóch wytrawnych narciarzy z Austrii, wśród nich sławny Richard Gerin.

Polem zaciętej rywalizacji stała się otulona śniegiem Hala Goryczkowa, wcinająca się w masyw Kasprowego Wierchu, gdzie wszyscy zebrani w najwyższym napięciu oczekiwali pierwszej konkurencji – biegu juniorów. I oto młodzi zapaleńcy w szalonym pędzie zjechali (...) od strony przełęczy Goryczkowej i wpadli na halę jak wichura, okrywając chmurami rozpylonego od szalonej chyżości nart śniegu. Najszybszy okazał się 18-letni Jan Jarzyna – pokonał trasę w rekordowym czasie 1 min 35 sek. Wystarował też w najbardziej widowiskowej i najtrudniejszej bodaj konkurencji, jaką okazał się Bieg Tatrzański – rodzaj slalomu narciarskiego z przeszkodami rozstawionymi na trzykilometrowej trasie. Jarzyna przebiegł szlak w rekordowym czasie 4 min 28 sek., wyprzedzając swego największego rywala, Gerina. Jako trzeci finiszował Mariusz Zaruski – znakomity narciarz i taternik, współtwórca Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego i Zakopiańskiego Oddziału Narciarzy Towarzystwa Tatrzańskiego. Janek triumfował, a zwycięstwa zapewniły mu zaszczytne miano najlepszego polskiego narciarza, który pokonał nawet austriackich faworytów.



Uczestnicy i goście zawodów w Zakopanem w 1910 r. – wśród nich Jan Jarzyna. Fotografia opublikowana na okładce pisma „Nasz Kraj”, nr 93/1910.

Janzyna zaliczał się wówczas do najlepszych narciarzy, a zimą 1910 r. zdobył mistrzostwo Tatr, zwyciężając w biegu młodych i w slalomie (jeździło się wtedy z jednym kijkiem); był także (...) jednym z sześciu najlepszych skoczków i pierwszym Polakiem, który startował za granicą.
(E. Kossak)

Kilka miesięcy po zakopiańskich tryumfach Janek postanowił spróbować swoich sił w wyprawie na północną ścianę Małego Jaworowego Szczytu (2380 m) w Tatrach. Towarzyszył mu Stanisław Szulakiewicz, miłośnik wspinaczki ze Lwowa, który czuł się świetnie również na łożach i na korcie tenisowym. Z samego rana ruszyli ku szczytowi. Pokonawszy niezwykle stromy komin, po mozolnej wspinaczce dotarli na piarzystą platformę. Od spowitego we mgłę wierzchołka dzieliło ich ok. 250 m. Każdy centymetr to była długa walka – wspominał Jarzyna – ledwo było o coś zahaczyć, uchwycić rękę, postawić nogę, podciągnąć się (...). Miałem przed sobą nagą, gładką skałę. Z chwilą gdy natrafił na „dobry chwyt skalny pod prawą ręką”, poczuł nagle jej dotkliwy ból, wywołany skurczem. Dłoń rozwarła się, nim mężczyzna zdolał uciepić się skały. Poleciał 30 m w dół, pociągając za sobą połączony z nim liną Szulakiewicza. Lina



CZY WIECIE, ŻE...

...kombinezony narciarskie pojawiły się na skoczniach dopiero w latach 70./80. XX wieku. Wcześniej narciarze zakładali zasadniczo to, co chcieli i w czym było im ciepło. W dwudziestoleciu międzywojennym skakano i jeżdżono w marynarkach, melonikach, starannie wyprasowanych spodniach, a w bardzo zimne dni w grubych swetrach, kożuchach, wełnianych czapkach z pomponami itp. Zakładano grube skarpety i owijacze na nogi dla ochrony przed mrozem. Kobiety jeździły w kapeluszach z wstążkami i kwiatami, a także rzecz jasna w spódnicach!



Austriacka narciarka w 1939 r.

ŹRÓDŁO: NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

zatrzymała obu na skalnym bloku, u jednego końca Janka, u drugiego – Staszka. Pod nimi zaś rozpościerała się czarna przepaść.

Jarzyna miał więcej szczęścia. Choć mocno poobijany, był w stanie się poruszać, w przeciwieństwie do Szulakiewicza. Ulewny deszcz tłumił głos jego sygnałowej świstawki, w którą dął z całych sił, wzywając pomocy. W końcu ruszył po nią sam, wcześniej zabezpieczwszy ranego kolegę. Jarzyna potrafił dokonać niezwyklego czynu – pisał historyk taternictwa Wawrzyniec Żuławski – mimo potłuczeń, mimo niewątpliwego wstrząsu po wypadku, mimo coraz to pogarszającej się pogody zejść samotnie, bez asekuracji poprzez urwisko Małego Jaworowego i w niezwykle szybkim tempie odbyć wielogodzinny, wyjątkowo marsz do dalekiego schroniska przy Morskim Oku. Wreszcie Jan dotarł do celu i telefonicznie wezwał na ratunek topowców, po czym ostatkiem sił wrócił na miejsce wypadku.

Na czele ratowników szedł niedawny sportowy rywal Jarzyny: Zaruski, nazywany „hetmanem Tatr”. Ten wielki propagator taternictwa i jazdy na dwóch deskach prowadził pierwsze kursy narciarskie pod Regłami, na Gubałówce i na Żywcańskim, a wraz z Henrykiem Bobkowskim napisał *Podręcznik narciarstwa według alpejskiej szkoły jazdy*. Chciał zapewnić turystom bezpieczeństwo na górskich szlakach, dlatego był gorącym orędownikiem stworzenia Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego; dzięki jego staraniom powstało ono 29 października 1909 r. Teraz jako naczelnik TOPR-u Zaruski spieszył wraz z grupą zaufanych ludzi na pomoc Szulakiewiczowi. W wyprawie – jak przypomina Wojciech Bajak – uczestniczyło zresztą jeszcze przynajmniej dwóch narciarzy pokonanych w marcu przez Jarzynę na stokach wznoszących się nad Halą Goryczkową. Stanisław Zdyb, który w czasie wyprawy na Mały Jaworowy Szczyt znajdował się w zespole poszukiwawczym z Zaruskim i legendarnym przewodnikiem Klimkiem Bachledą, a także Henryk Bednarz. Popularny „Bednarz” w marcu przegrał finał biegu seniorów z Richardem Gerinem. W tych zawodach doprowadził pewnie zarazem do palpitacji serca sporą grupę widzów. Rywalizację zakończył bowiem na pasterskim szałasie, który wykorzystał... jako skocznię narciarską.

Akcja kierowana przez Zaruskiego miała jednak tragiczny finał: Szulakiewicza znaleziono martwego, a 61-letni Klimek Bachleda – „król tatrzańskich przewodników” – zginął w górskich czeluściach, porwany przez lawinę kamieni. Jarzyna cały czas wspierał ratowników, wskazując im właściwą trasę marszrutę za pomocą specjalnych sygnałów. Wszyscy byli już ostatecznie wyczerpani – opowiadał. Dni spędzone w skałce, noce przy gasnącym w deszczu ognisku, napięte do ostateczności nerwy – to było ponad ludzkie siły. Cała akcja ratunkowa dowiodła, jak głęboka więź łączy ludzi miłujących góry i pęd na nartach. Tatry okazały się dla



Wyprawa ratownicza znosi ciało Stanisława Szulakiewicza spod północnej ściany Małego Jaworowego, 1910 r.

nich nie tylko areną sportowych wyczynów, lecz także niebezpieczną pułapką, z której wyjście warunkowały wcześniejsza zaprawa, wytrzymałość i tężyzna fizyczna, zdobyta dzięki sportowemu wysiłkowi.

Przekonał się o tym Jarzyna, podziwiając odwagę i poświęcenie tak doświadczonego narciarza jak Zaruski i jego współtowarzysze spod znaku TOPR, z którymi jeszcze niedawno ścigał się podczas I Międzynarodowego Dnia Narciarzy w Zakopanem. Przeżywszy wstrząs po śmierci Szulakiewicza, Jan już więcej nie próbował wspinaczki w Tatrach. Niemniej narciarstwo pozostało jego wielką pasją i nie zrezygnował z niego. W 1911 r. dał popis swoich umiejętności podczas zagranicznych zawodów w austriackim Bad Mitterndorf – zajął drugie miejsce w biegu juniorów na dystansie 7 km. Okazał się również znakomitym skoczkiem narciarskim: w 1913 r. jako pierwszy Polak wygrał konkurs skoków narciarskich, który odbył się prawdopodobnie w miejscowości Reichenau an der Rax w Austrii. Został też rekordzistą ziem galicyskich w długości skoku, kiedy 2 lutego 1914 r. na Kalatówkach poszybował na odległość 15 m. W tym samym roku triumfował także w zmaganiach toczących się pod patronatem Wojskowego Oddziału

Narciarskiego XI Korpusu w Worochcie. Rywalizowano wówczas w biegu, zjeździe oraz skokach, a Jarzyna sięgnął po srebrny puchar. Podczas Mistrzostw Karpat w Stawsku okazał się niezwykły zarówno w biegach, jak i w skokach, a w biegu narciarskim z przeszkodami, organizowanym przez Karpackie Narciarskie Towarzystwo Zabaw Ruchowych, stanął na trzecim stopniu podium. Największą wartość miał jednak dla niego udział w I Memoriale Szulakiewicza, kiedy to, chcąc oddać hołd niezjęcemu przyjacielowi, próbował pobić rekord trasy z Trościana do schroniska w Stawsku. Na liczącym 6 km szlaku – przypomina Wojciech Bajak – zdołał ostatecznie przebiec wynik poprzednika o 3 minuty i 35 sekund. W ten sposób mógł zamknąć symbolicznie etap w swym życiu związany z wydarzeniem na Jaworowym Szczycie, tak bardzo rzutującym na jego losy.

Źródła:

B. Stama, W. Szatkowski, *Magia nart*, t. 1: Czas pionierów, Zakopane 2016.
W. Bajak, *Opowieści z dwóch desek*, Truskaw 2021, s. 7–16.
E. Kossak, *Najsłynniejsza tatrzańska tragedia z pierwszej ręki*, „Przekrój” 1960, nr 815, s. 10–12.

Feliks Stamm – ojciec polskiego boksu

Niektóre dyscypliny sportu kojarzą się z panteonem wielkich postaci, o innych można stwierdzić, że ich historia wyglądałaby zupełnie inaczej, gdyby nie jeden człowiek. W polskim sporcie taką dyscypliną jest boks, przez dziesięciolecia koncentrujący się wokół trenera Feliksa Stamma.

Wybitny od początku

Feliks Stamm urodził się w 1901 r. w Kościanie. Był wojakowym, należał do kawalerii i to tam po raz pierwszy zetknął się z boksem. Żołnierzy zachęcano do toczenia walk bokserskich, po pojedynkach rozdając czekoladę. Stamm spróbował boksu i... przepadł. Wcześniej jeździł na nartach, był instruktorem jeździectwa, ale to pięściarstwo zawładnęło jego życiem. Zaczął trenować zawodowo, w latach 1923–1926 stoczył 13 walk. Wygrał 11, raz zremisował, a przegrał tylko z Zygfriedem Wendem, późniejszym trzykrotnym mistrzem Polski.

W 1926 r. Stamm został trenerem bokserów poznańskiego klubu Warta i aż do wybuchu wojny co roku zdobywał z nimi drużynowe mistrzostwo Polski. W 1932 r. rozpoczął pracę z reprezentacją narodową jako instruktor boksu w Centralnym Instytucie Wychowania Fizycznego w Warszawie. Angażował się też w przygotowania reprezentacji do mistrzostw Europy – np. w 1937 r. pod jego kierownictwem odbył się w Poznaniu 10-dniowy obóz kondycyjny. Wyznaczono po nim ośmiu zawodników, którzy mieli reprezentować kraj na zawodach w Mediolanie – byli to: Edmund Sobkowiak, Antoni Czortek, Aleksander Polus, Stanisław Woźniakiewicz, Janisław Sipiński, Henryk Chmielewski, Franciszek Szymura i Stanisław Piłat. Wielkim sukcesem okazało się zdobycie drużynowego mistrzostwa Europy. Do kraju przywieziono wtedy oprócz Pucharu Narodów dwa złote medale, wywalczone przez Polusa i Chmielewskiego, oraz dwa srebra – Sobkowiaka i Szymurę.



Feliks „Papa” Stamm (1901–1976).

Polus i Chmielewski zostali powołani do pierwszej w historii reprezentacji Europy, która w 1937 r. w Chicago i Kansas City zmierzyła się z Amerykanami. Odnieśli tam dwa zwycięstwa. W 1938 r. polska reprezentacja zwyciężyła w 8 z 12 międzynarodowych spotkań. Polski Związek Bokserski z nadzieją spoglądał na zbliżające się igrzyska olimpijskie w 1940 r. Polscy pięściarze prezentowali wysoki poziom techniczny oraz ponadprzeciętną odwagę i waleczność, dlatego mieli duże szanse na medale. Plany pokrzyżowała II wojna światowa. Zamiast walczyć na ringach, bokserzy ruszyli na fronty bić się o wolność ojczyzny. Niektórzy z podopiecznych trenera Stamma – np. Czesław Cyraniak „Kajnar”, olimpijczyk, wielokrotny mistrz Polski – oddali życie w walce za Polskę.

Trener, ojciec, wychowawca

Feliks Stamm został trenerem polskiej kadry narodowej w 1936 r. i pełnił tę funkcję do 1968 r. W tym czasie poprowadził polską reprezentację przez 7 kolejnych igrzysk olimpijskich.

Pierwszy powojenny mecz odbył się 16 grudnia 1945 r. – przeciwnikami Polaków byli zawodnicy z Czechosłowacji. W naszej reprezentacji wystąpili głównie doświadczeni przedwojenni pięściarze, w przeciwieństwie do bardzo młodych reprezentantów rywali. To spotkanie udało się wygrać, lecz kolejne poszły gorzej

i stało się jasne, że polską ekipę trzeba odmłodzić. Na szczęście było w kim wybierać. Poza tym Stamm nie wahał się stawiać na nieoczywistych kandydatów czy „niegrzecznych chłopców”. Niektórym z nich zastępował ojców, spędzał z nimi mnóstwo czasu, otaczał ich osobistą troską i przyjaźnią – to dlatego zyskał przydomek „Papa”. Jego refleksje i spostrzeżenia ukształtowały tzw. polską szkołę boksu, opierającą się nie na sztywnych regułach walki w jednakowym stylu, ale na rozwijaniu indywidualności zawodników, wykorzystywaniu ich atutów i mocnych stron, tak by każdy był na ringu niepowtarzalną osobowością.

Mistrzostwa Europy w Warszawie w 1953 r. stanowiły początek spektakularnych sukcesów zawodników pod wodzą Stamma. Rywalizowali w nich bokserzy z 19 krajów. Polscy pięściarze okazali się najlepsi: zdobyli 9 medali, w tym 5 złotych. Za czasów „Papy” Polacy wywalczyli 24 medale olimpijskie, w tym 6 złotych, oraz 25 tytułów mistrza Europy. Z igrzysk w Rzymie (1960) i Tokio (1964) przywieźli po 7 medali. Nigdy wcześniej ani później nasi zawodnicy nie dominowali tak mocno na arenie międzynarodowej. Talent „Papy” do wydobywania z zawodników tego, co najlepsze, uwidocznił się w całej okazałości. Trener twierdził, że sztuka polega na tym, żeby pozwalał sportowcowi rozwinąć skrzydła, jednocześnie hamując rozwój jego wad. W trakcie walki wspierał zawodników, doradzając im czasem nieoczywiste rozwiązania. Wierzył również

CZY WIECIE, ŻE...

...boks to dyscyplina sportu znana już w starożytności – znajdowała się w programie antycznych igrzysk olimpijskich. Jednak przez wiele wieków nie obowiązywały w nim praktycznie żadne reguły, a pojedynki kończyły się czasem nawet śmiercią przegrywającego. Pierwszy zbiór przepisów regulujących zasady walk pochodzi z 1743 r., kolejny z 1838 r., a przepisy obowiązujące współcześnie (z pewnymi modyfikacjami) stworzono w 1865 r. Wprowadziły one m.in. wymóg stosowania rękawic bokserskich.



Antyczni bokserzy na wazie czarnofigurowej (VII–V w. p.n.e.).

ŹRÓDŁO: DOMENA PUBLICZNA

w bokserów z kiepskimi warunkami fizycznymi, niezapowiadających się na mistrzów – jak choćby w Jerzego Kuleja, dwukrotnego złotego medalistę olimpijskiego, o którym mówiono, że jest za niski i ma za krótkie ręce.

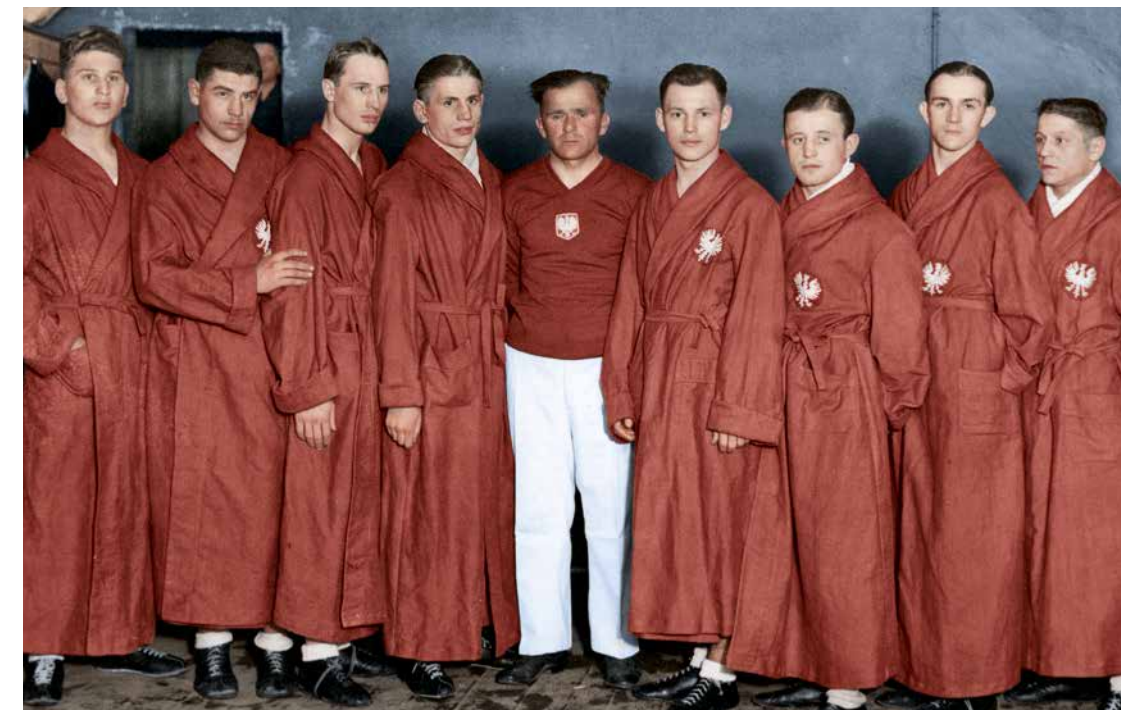
Stamm cieszył się też dużym poważaniem za granicą. Węgier László Papp, trzykrotny złoty medalista olimpijski i szkoleniowiec, powiedział o nim: *Nie jest łatwo nauczyć kogoś dobrze bokswać, ale jeszcze trudniej jest wychować kogoś na człowieka. A Stamm potrafi jedno i drugie.*

„Papa” oficjalnie prowadził polską reprezentację przez ponad 30 lat. Nawet po przejściu na emeryturę na początku lat 70. służył wsparciem swoim następcom i zawodnikom. Zmarł w 1976 r. Gdyby nie on, zapewne wielu znakomych polskich bokserów nie osiągnęłoby tak dobrych rezultatów i nie stanęło na olimpijskim podium.

Źródła:

120 lat temu urodził się Feliks „Papa” Stamm, 14.12.2021, <https://dzieje.pl/rozmaitosci-historyczne/120-lat-temu-urodzil-sie-feliks-papa-stamm> [dostęp: 2.10.2023].

M. Jęczkowiak, *Zarys historii pięściarstwa polskiego*, [w:] *Dzieje boksu polskiego. 1920–1938*, Poznań 1939. *Wielkie tradycje polskiego sportu. Boks*, Kraków 2022.



Reprezentanci Polski w boksie przed meczem z Niemcami w Poznaniu w 1939 r. W białych spodniach: trener Feliks Stamm.

Galeria sław Feliksa Stamma (wybrani zawodnicy)

Aleksy Antkiewicz (1923–2005) jako nastolatek trafił na roboty przymusowe do Niemiec. W 1945 r. Amerykanie wyzwolili obóz pracy. Namówiony przez rodaków z armii zza oceanu, chłopak spróbował swoich umiejętności bokserskich w sparingach z czarnoskórymi Amerykanami. Potem trenował w klubie Grom Gdynia. Tam spotkał trenera Brunona Karnatha, który wkrótce zaczął współpracę ze Stammem. W 1947 r. Antkiewicz był już mistrzem Polski w kategorii piórkowej. Na igrzyskach w Londynie (1948) zdobył brąz – pierwszy po II wojnie światowej i jedyny w Londynie medal Polaków oraz pierwszy medal olimpijski dla naszego pięściarstwa. Z 250 odnotowanych walk wygrał 215.

Zygmunt Chychła (1926–2009) w czasie wojny walczył w Armii Andersa, później wrócił do Polski i trenował w gdańskiej Gedanii, gdzie zauważył go Stamm. W 1951 r. w Mediolanie zdobył swój pierwszy tytuł mistrza Europy. Był czterokrotnym mistrzem Polski, dwukrotnym mistrzem Europy, z Gedanią wywalczył drużynowe mistrzostwo kraju. Jego największym sukcesem okazało się złoto na igrzyskach w Helsinkach (1952). Stoczył 264 walki, wygrał 237.

Leszek Drogosz (1933–2012) po raz pierwszy zobaczył zmagania bokserskie jako mały chłopiec. Był przerażony – do czasu, gdy zauważył, że pojedynek wygrał mniejszy i słabszy zawodnik. On sam był niski i chudy, koledzy mu dokuczali i bili go... Ostatecznie Drogosz trzykrotnie został mistrzem Europy, reprezentował także Polskę na igrzyskach olimpijskich w Helsinkach (1952), Melbourne (1956) i Rzymie (1960), gdzie wywalczył brąz. Stoczył 377 walk, przegrał tylko 14 razy.

Zbigniew Pietrzykowski „Piskorz” (1934–2014) to jeden z najwybitniejszych polskich bokserów. Słynął z osobowości – nie lubił bezsensownej przemocy, nie nokautował wyraźnie słabszych przeciwników. W pojawiających się w ówczesnej prasie artykułach oskarżano go, że celowo i tchórzliwie unika walki. On sam mówił, że dążył do zwycięstwa wszelkimi

siłami, ale *gdy naprzeciw mnie stawał słabszy bokser, sprawa wyglądała zupełnie inaczej. Nadużywanie siły stało się wtedy zaprzeczeniem idei sportu.* Był czterokrotnym mistrzem Europy, przywiózł trzy medale z igrzysk olimpijskich – dwa brązowe z Melbourne (1956) i Tokio (1964) oraz srebrny z Rzymu (1960). Stoczył ok. 367 walk, wygrał 351.

Kazimierz Paździor (1935–2010) trenował boks w wojsku. Został powołany do kadry narodowej w 1957 r. Zdobył tytuł mistrza Europy i mistrza Polski, a na igrzyskach w Rzymie (1960) wywalczył złoto, choć nie był uznawany za faworyta. Zakończył karierę u szczytu sławy, gdyż, jak mówił: *Dużą sztuką jest stanąć na podium dla zwycięzców, ale jeszcze większą poznać godzinę, w której z własnej woli trzeba z niego zejść.* Na 194 stoczone walki wygrał 179.

Jerzy Kulej (1940–2012) nauczył się bokswać z książki, żeby obronić się przed starszym chłopcem, który go bił. Trafił do miejscowego klubu bokserskiego w Częstochowie, a na turnieju juniorów w Lublinie zauważył go Stamm. Kulej był zadziorny, niesforny, nie dawał sobie w kaszę dmuchać również poza ringiem, miał talent do pakowania się w kłopoty. *Nie sposób było przewidzieć, co mu strzeli do głowy* – twierdził trener. Z igrzysk w Tokio (1964) przywiózł złoty medal. Kolejne olimpijskie złoto zdobył w Meksyku (1968), mimo że trzy miesiące przed igrzyskami ledwie uszedł z życiem z wypadku samochodowego. Stoczył 348 walk, w tym 317 wygrał.

Hubert Skrzypczak (ur. 1943) w ramach służby wojskowej został powołany do drugoligowego klubu Zawisza Bydgoszcz. Wtedy zauważył go „Papa”. Skrzypczak dwa razy wystartował w mistrzostwach Europy; w Berlinie (1965) zdobył srebrny medal, a w Rzymie (1967) złoty. Przywiózł też brąz z igrzysk olimpijskich w Meksyku (1968). Stoczył 243 walki, w 208 zwyciężył. Jest uznawany za najlepszego zawodnika wagi papierowej w historii polskiego boksu.

ŹRÓDŁO: NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Przestrzeń, fala, wiatr, żywioły...

Rozmowa z Pawłem Tarnowskim, windsurferem, wielokrotnym mistrzem Polski, mistrzem Europy, mistrzem świata

Jak narodziło się pańskie zainteresowanie żeglarstwem?

Od zawsze byłem blisko wody, trenowałem pływanie w pływaniu. Jako dziecko bardzo aktywne grałem w tenisa, siatkówkę, rodzice zapisali mnie na sztuki walki, uprawiałem lekkoatletykę. Okazało się, że jestem dobry w pływaniu, i trafiłem do klubu, w którym trenowałem już bardziej zawodniczo. Z racji tego, że od dziecka mieszkam w Sopocie, mogłem stanąć na desce surfingowej, gdy byłem z rodzicami na wakacjach na Helu. Miałem wtedy, zdaje się, 9 lat. Pamiętam, że od razu mi się to spodobało, zwłaszcza gdy widziałem ludzi, którzy

pływają. Rok później rodzice zapisali mnie do Sopotkiego Klubu Żeglarskiego, do grupy dzieci w wieku 10-13 lat. Byłem najmłodszym zawodnikiem. Od razu złapałem bakcyła, zacząłem normalnie trenować i stawałem się coraz lepszy, zdobywałem medale – najpierw młodzików, potem juniorów młodszych.

Gdy miałem 12-13 lat, musiałem zrezygnować z pływania w pływaniu. Na początku trenowałem obie te dyscypliny intensywnie wycynowo, ale ostatecznie musiałem zdecydować, na co się nastawiam, bo zaczęło mi brakować czasu – coraz więcej wyjazdów, treningi się pokrywały... Wybrałem windsurfing jako ciekawszy, bo w pływaniu

waniu w pływaniu widzi się tylko kafelki na ścianach basenu. To fantastyczny sport, lecz dużo bardziej nudny niż windsurfing, w którym są przestrzeń, fala, wiatr, żywioły.

Zadebiutował pan jako bardzo młody chłopak i od razu zdobył pan złoty medal. Jak pan zapamiętał swój pierwszy start?

Zacząłem startować, mając 11-12 lat, ale z pierwszych regat niewiele pamiętam. Mam wspomnienia, że jeździłem na jakieś zawody, dawałem z siebie wszystko, a gdy przychodził ten finalny dzień, liczone wyniki i nagle się okazywało, że jestem drugi albo czwarty, albo i pierwszy. To było świetne. Jednak przede wszystkim traktowałem to jako dobrą zabawę i formę spędzania wolnego czasu.

Pierwsze zawody, które dobrze pamiętam, to mistrzostwa świata w 2007 r. – zostałem wtedy wicemistrzem świata do lat 17. Miałem 13 lat. Rok później zdobyłem mistrzostwo świata, też w kategorii do lat 17, mimo że mogłem startować w klasie do lat 15. Trener jednak stwierdził, że jestem na tyle dobry, że wystawi mnie w starszej konkurencji, z większym żaglem i większą deską. Te dwie imprezy wspominam bardzo dobrze. Stwierdziłem, że marzenia sportowe, które miałem parę lat wcześniej – że może kiedyś pojechałbym na igrzyska i walczył dla Polski – teoretycznie mają szansę się spełnić. Zacząłem trenować, przygotowując się ściśle do planów olimpijskich, seniorskich. Wszedłem w rytm mocno rygorystyczny, zawodniczy.

Które z zawodów uważa pan za najbardziej wymagające?

Brałem udział w wielu trudnych imprezach; mistrzostwa świata, mistrzostwa Europy czy puchar świata są zawsze dużym wyzwaniem. Pamiętam regaty pucharu Europy, które trzy lata z rzędu wygrałem, czy puchar świata w Medembliku w Holandii. W pucharze świata w Japonii zwyciężyłem w bardzo trudnych warunkach: cały czas słabo wiało i trzeba było się namęczyć, a ja należałem do zawodników cięższych, gorzej radzących sobie przy słabym wietrze (deska pod cięższym zawodnikiem płynie wolniej, gdy słabo wieje). Pamiętam też mistrzostwa Europy seniorów w 2015 r. w Mondello na Sycylii. To były trudne zawody dla wszystkich zawodników. Ścigaliśmy się bardzo blisko wysokich skał, musieliśmy przewidywać, skąd wieje wiatr. Na dzień przed wyścigiem miałem jeden cel: przypłynąć przed aktualnym mistrzem olimpijskim. Liczył się tylko on, tylko on mi zagrażał. Udało mi się wygrać i to jest dla mnie jedna z pamiętnych chwil.

Z kolei rok czy dwa lata temu odbył się ogromnie trudny ultramaraton dookoła wyspy Lanzarote na Wyspach Kanaryjskich. Wziąłem w nim udział w zasadzie trochę z ciekawości. Płynęliśmy cały dzień, ponad 200 km na różnych odcinkach, przy silnym wietrze i dużej fali. Po 10 godzinach non stop na desce czułem się mocno zmęczony.



CZY WIECIE, ŻE...

...popularność windsurfingu rozpoczęła się w latach 70. XX wieku. Pierwsze mistrzostwa świata zorganizowano w 1976 r., a tytuł mistrza świata zdobył Amerykanin Robby Naish, który miał wówczas... 13 lat. Robby Naish jest do dziś aktywnym windsurferem, startuje w zawodach, organizuje wakacyjne obozy dla dzieci i młodzieży, a także sygnuje swoim nazwiskiem popularny na całym świecie model deski windsurfingowej. Mistrzem świata został w swojej karierze sportowej 24 razy.



Robby Naish – pierwszy mistrz świata w żeglarstwie deskowym (1976), jeden z pionierów kiteboardingu i paddleboardingu. Zatoka La Perouse'a, Hawaje, 2019 r.

ŹRÓDŁO: DOMENA PUBLICZNA

Na Lanzarote odbywały się również tegoroczne zawody pucharu świata, które pan wygrał. Ale wyrócił się pan razem z deską. Czy takie wypadki w windsurfingu są częste? Mogą być niebezpieczne?

Takie wypadki zdarzają się bardzo często, szczególnie na treningach i na zawodach w krytycznych momentach, gdy zawodnik leci na granicy możliwości swoich i sprzętu. Bo przecież sprzęt został przewidziany na jakieś warunki. Nie jest to sprzęt do bicia rekordów prędkości – do tego używa się dużo mniejszych desek, mniejszych żagli, mniejszych hydrokrzydeł. My mamy większy sprzęt po to, by móc pływać przy mniejszym wietrze, ostro na wiatr i z wiatrem. Nie wchodzą w szczegóły: prędkość ok. 50 km/h czuje się na każdym sprzęcie, podobnie jak to, że sytuacja wymyka się spod kontroli. Na sprzęcie olimpijskim płynąć półwiatrem, na wprost, ponad 50 km/h, to już nie lada wyczyn. Drobna korekta, nagły skwał, fala, która wyprowadzi z równowagi, mogą spowodować, że zawodnik wpadnie do wody, a przy takiej prędkości o wodę uderza się jak o beton i wszystko wtedy boli. Oczywiście uczy się upadać w odpowiedni sposób, żeby nie odnieść kontuzji i nie zepsuć sprzętu, ale nie zawsze jesteśmy w stanie. Szczęśliwie w Lanzarote nic mi się nie stało. Wyrócił się tuż przed metą, wyrócił się także zawodnik, z którym bezpośrednio walczyłem o wygraną. Też leciał na skraju możliwości i wpadł do wody w tym samym momencie co ja.

Uczestniczył pan jako trener w szkoleniu windsurfingowym dzieci. Jak pracuje się panu z uczniami? Czy zauważa pan u nich fascynację pływaniem?

Jak najbardziej! Wiele dzieci jest miłośnikami tego sportu, lecz nie ukrywam, że sporo na początku boi się wody, prędkości, płynięcia na desce i trzymania żagla, siły, jaką ten żagiel generuje. To się zdarza nie tylko dzieciom, ale również dorosłym. Pod odpowiednią kontrolą, pod okiem wykwalifikowanego instruktora, który potrafi takie dziecko poprowadzić, radości jest bardzo dużo. Myślę nawet, że więcej niż przy jakimkolwiek innym sporcie, bo tu zmieniamy środowisko z lądowego na wodne, podłoże jest mniej stabilne. Człowiek nie potrafi chodzić po wodzie, natomiast stojąc na desce, ma właśnie takie wrażenie. Gdy dziecku uda się podnieść żagiel i popłynąć w odpowiednią stronę, nabrać prędkości i zachować kontrolę nad sprzętem, to tej radości jest tyle, że brak na to odpowiednich słów. Dlatego chyba tak szybko zakochałem się w tym sporcie. Tego uczucia nie da się opisać, trzeba spróbować albo przynajmniej zobaczyć z bliska, w realnym świecie, żeby to zrozumieć.

Jak pan ocenia przyszłość windsurfingu w Polsce?

Jeśli chodzi o sprzęt, to dużo się zmienia, tak jak w klasach żeglarskich czy innych dyscyplinach sportowych zo-



Paweł Tarnowski podczas mistrzostw świata Formula Windsurfing Foil rozgrywanych na wodach Zatoki Puckiej, 2019 r.

rientowanych na postęp technologiczny. Przez ostatnie 30 lat główną zmianą jest przejście z klasy mistral, na której ścigał się na igrzyskach Przemek Miarczyński, na klasę RS:X, na której mniej pływało się wypornościowo, a więcej w ślizgu. Sprzęt był tak dobrany, że zawodnik mógł rozwijać większe prędkości i osiągać tzw. aquaplaning, czyli stan, w którym deska płynie nie jak tódka – dzięki temu, że jest wyporna i może utrzymać się na powierzchni – lecz w ślizgu, z taką prędkością, że nieważny jest jej wypór, ale powierzchnia, którą rozbija wodę.

Kolejna zmiana: teraz w zasadzie nie pływamy po wodzie, tylko lewitujemy ponad nią. To jest najbardziej

radikalna zmiana w całym żeglarstwie, zauważalna nie tylko w windsurfingu, lecz także w kitesurfingu, regatach oceanicznych, pucharze Ameryki, katamaranach na igrzyskach olimpijskich. Za pomocą hydrokrzydeł, czyli takiego „samolotu” zamontowanego pod deską, zawodnik jest w stanie unieść się ponad wodę. To uczucie, którego nie da się opisać. To już w zasadzie latanie, a nie pływanie po wodzie! Prędkości są jeszcze większe, jest to wszystko bardziej dynamiczne i bardziej kontuzjogenne – ale to rewelacyjna zabawa i coś, co napędza mnie, żeby codziennie trenować i pływać coraz szybciej i lepiej.



Paweł Tarnowski podczas windsurfingowych mistrzostw Europy w olimpijskiej klasie RS:X rozgrywanych na wodach Zatoki Gdańskiej, 2018 r.

Sportowa rodzina Gąsieniców-Danielów: poznajcie mistrzów narciarstwa spod samiuśkich Tater!

Rodzina Gąsieniców-Danielów na trwałe wpisała się w historię polskiego narciarstwa. Aż piątka z siódemki rodzeństwa uprawiała tę dyscyplinę wyczynowo. Andrzej był skoczkim, Helena jedną z czołowych w kraju biegaczek, Maria alpejką, Franciszek i Józef uprawiali skoki i kombinację norweską. W sumie zdobyli 22 tytuły mistrzów Polski w kategoriach seniorskich. Na pięciu kolejnych igrzyskach olimpijskich, od Oslo (1952) po Grenoble (1968), w polskiej reprezentacji znajdował się zawodnik z tym nazwiskiem. W 1956 r. w Cortina d'Ampezzo wystartowało aż troje Gąsieniców-Danielów, co było ewenementem na skalę światową i zdarzyło się po raz pierwszy w historii zimowych igrzysk. Rodzinną tradycję kontynuują Agnieszka i Maryna – specjalistki w slalomie gigancie.

Andrzej – brawurowy skoczek

Najstarszy z rodzeństwa Andrzej urodził się 13 marca 1932 r. On pierwszy rozpoczął przygodę z nartami. Zapisał się do klubu Wisła-Gwardia Zakopane (obecnie TS Wisła Zakopane). Miał charakterystyczny styl skakania: z progu wybijał się bardzo dynamicznie, z rękami wyciągniętymi do przodu, narty prowadził szeroko, prawą odstawiając nieco do boku. Przypominało to dzisiejszy styl „V”. Trenerzy zapamiętali, że był zawodnikiem odważnym, brawurowym, lubił duże skocznie i długie loty. Za każdym razem walczył, by polecieć jak najdalej.

Zaczynał jak większość młodych chłopaków z Krzeptówek: na małych, terenowych skocznich uspanych ze śniegu. Jego talent objawił się szybko. W 1952 r. pojechał na igrzyska do Oslo jako skoczek rezerwow. *Gąsienica Daniel zrobił kolosalne postępy w skokach, dotychczas do czołowej grupy skoczków* – pisano w prasie, zachwycając się młodym zawodnikiem. Kontuzja odniesiona na treningu nie pozwoliła mu jednak wziąć udziału w zawodach. W 1955 r. zdobył złoty medal mistrzostw Polski, ex aequo z Antonim Wiczorkiem. Rok później, na igrzyskach w Cortina d'Ampezzo, w pierwszej serii poszło



Prezentacja polskiej ekipy na zimowe igrzyska olimpijskie w Innsbrucku przed skocznią w Zakopanem. Pierwsza z prawej Maria Gąsienica-Daniel, 1964 r.

mu doskonale: fantastyczne wybiecie, piękny lot nad skokiem i 78 m, które dawały 7. lokatę. Niestety, nerwy dały o sobie znać. W drugim podejściu Gąsienica-Daniel na próżno próbował się skoncentrować. Spóźnił wybiecie i skoczył zaledwie 74,5 m, przez co spadł na 20. pozycję.

Po powrocie do kraju Andrzej wystartował w konkursie bicia rekordu Krokwi, który wynosił w tym czasie 88 m. Skakała czołówka polskich skoczków, w tym legendarny Stanisław Marusarz. Gąsienicy udało się skoczyć 92,5 m. W drugiej próbie niemal przeskończył skocznię. *Daniel wychodzi wspaniale z progu, tuż potem przybiera najbardziej aerodynamiczną sylwetkę, leży wprost na deskach, wychylony do przodu. Jego skok ciągnie się jakby wiekami, wreszcie ląduje na 98 metrze* – opisywano w gazetach. Niestety, podparł lądowanie. Ostatecznie nowy rekord ustanowił Roman Gąsienica-Sieczka, z krótszym skokiem na 93,5 m.

W 1957 r. w jugostowiańskiej Planicy Andrzej Gąsienica-Daniel został rekordzistą Polski w długości skoku (113,5 m). Podczas konkursu doszło do poważnego wypadku i Polak wyśliznął się na głowie. Miał wstrząs mózgu, wybity bark, pęknięty obojczyk. Pół roku spędził w gip-

sie w szpitalu. Próbował potem wrócić do skoków, ale nie osiągał już liczących się wyników i w 1961 r. zakończył sportową karierę.

Helena – pracowita biegaczka

Śladami starszego brata podążyła wkrótce Helena. Urodzona 15 kwietnia 1934 r. dziewczyna okazała się utalentowaną biegaczka. Startowała na zimowych igrzyskach w Cortina d'Ampezzo (1956) i w Squaw Valley (1960), gdzie w biegu sztafetowym 3 x 5 km zajęła czwarte miejsce. Zwyciężyła w biegach sztafetowych kobiet w szwajcarskim Grindelwaldzie w latach 1955 i 1960. Była 10-krotną mistrzynią Polski. Wraz z Bronisławą Staszek-Polankową i Zofią Stopką reaktywowały po wojnie kobiece narciarstwo biegowe. Helena rozwijała swój talent pod okiem trenera Mariana Woyny-Orlewicza. Wyróżniała się doskonałą techniką i wielką pracowitością. Nie trzeba jej było zmuszać do treningów, uważała je za swój obowiązek.

W domu Gąsieniców-Danielów nigdy się nie przelewało. Aby pomóc rodzicom finansowo, Helena robiła na drutach czapki, swetry i rękawiczki. Dużo pracowała na



CZY WIECIE, ŻE...

...slalom gigant to konkurencja olimpijska zaliczana do narciarstwa alpejskiego. Polega na możliwie jak najszybszym zjeździe po trasie wyznaczonej na stoku o zmiennym nachyleniu. Trasę wskazują ustawione na stoku bramki, między którymi narciarz musi przejechać. Liczba bramek nie jest stała – wyznacza ją różnica między nachyleniem punktu startu i mety. Jest to jej 11-15%, czyli np. na trasie o różnicy nachylenia 300 m znajduje się od 33 do 45 bramek. Maksymalna różnica nachylenia to 400 m dla kobiet i 450 m dla mężczyzn.

gospodarstwie. A i tak ojciec, przeciwny sportowym pasjom dzieci, co chwilę odgrażał się, że porąbie wszystkie ich narty. Nie ma się zatem co dziwić, że kiedy Helena podczas zgrupowania na Kalatówkach zeszła na moment do Zakopanego i zobaczyła go z daleka, czym prędzej uciekła na drugą stronę ulicy.

Na nartach jeździła od dziecka, ale profesjonalne treningi rozpoczęła dopiero jako 16-latką – i już w tym wieku pokonała starsze i bardziej doświadczone rywalki i została mistrzynią Polski w biegu na 10 km seniorek.

Helena zawsze brała moje zjazdówki i „chybała” na nich, aż mito patrzeć. Myślałem, że będzie jeździć tylko dla przyjemności. Ale teraz widzę, że dobrze robiłem, pożyczając jej narty. Pokazała, że Gąsienice-Daniela z Krzeptówek to dobra rodzina narciarska – cieszył się z jej sukcesu Andrzej.

Maria – utalentowana alpejka

Młodsza siostra Maria długo nie mogła się zdecydować, czy wybrać biegi, czy narciarstwo zjazdowe. W tej pierwszej dyscyplinie zaczęła osiągać całkiem niezłe wyniki, pokazała swój talent, wkrótce mogła dorównać Helenie. Ale trener Jan Lipowski przekonał ją do narciarstwa alpejskiego. I to był strzał w dziesiątkę: Maria świetnie prezentowała się zarówno na trasach krajowych, jak i zagranicznych. Urodziła się 5 lutego 1936 r. Uczestniczyła w zimowych igrzyskach w Cortina d'Ampezzo (1956) i w Innsbrucku (1964). Niestety nie dopisało jej szczęście i nie było jej dane pokazać w pełni swoich możliwości. We Włoszech na skutek upadków nie zakończyła zjazdu, a w Austrii w slalomie specjalnym zdyskwalifikowano ją za omińnięcie bramki.

Największymi sukcesami Marii były 14. miejsce w biegu zjazdowym w Kitzbühel (uważanym za najbardziej prestiżowe i najtrudniejsze zawody Pucharu Świata w narciarstwie alpejskim) oraz zwycięstwa w Memoriale Bronisława Czecha i Heleny Marusarzówny w latach 1956 i 1962. Sześć razy została mistrzynią Polski. Na zawodach w narciarstwie alpejskim kobiet w Grindelwaldzie zajęła 14. miejsce w slalomie gigancie i 11. w slalomie specjalnym. W 1960 r. na zawodach o Wielką Nagrodę Słowacji wygrała kombinację alpejską i slalom gigant kobiet, a w slalomie specjalnym uplasowała się na 2. pozycji.

W 1965 r. w Wiedniu, jadąc taksówką z hotelu na dworzec, uległa groźnemu wypadkowi. Sześć tygodni spędziła w szpitalu. Obrażenia na długi czas wyłączyły ją z uprawiania sportu. W konsekwencji rok później postanowiła zakończyć karierę. Przez 11 lat prowadziła szkółkę narciarską w klubie Wisła-Gwardia Zakopane.

Franciszek – pechowa kontuzja

Urodzony 10 maja 1937 r. Franciszek był zdolnym skoczkim, wygrał kilka krajowych konkursów. W 1959 r. w zawodach



Maryna Gąsienica-Daniel podczas mistrzostw Polski w Szczyrku, marzec 2023 r.

na skoczni w Oberwiesenthal pobił jej rekord na igelicie, uzyskując odległość 65,5 m. Podczas mistrzostw świata w Zakopanem w 1962 r. miał reprezentować barwy kraju. Niestety plany pokrzyżowała pechowa kontuzja stawu skokowego, jaką skoczek odniósł podczas treningu. W rezultacie musiał zrezygnować ze sportu. Po zakończeniu kariery nie rozstał się jednak z narciarstwem: zajął się serwisowaniem sprzętu, a pod koniec życia prowadził wypożyczalnię sprzętu w swoim domu na Gąsienicowym Potoku.

Józef – zdolny kombinator

Najmłodszy z rodzeństwa Józef był według opinii trenerów i znawców najbardziej utalentowany. Urodził się 15 czerwca 1945 r. Jako 21-latek wywalczył pierwszy tytuł mistrza Polski w kombinacji norweskiej, a później powtórzył ten wyczyn jeszcze cztery razy. Trzykrotnie wygrał Memoriał im. Bronisława Czecha i Heleny Marusarzówny. Szybko awansował do światowej czołówki. W kombinacji mógł mierzyć się z najlepszymi zawodnikami na świecie, wiele razy zajmował miejsca na przedzie stawki. Zapowiadał się fantastycznie i znawcy narciarstwa przepowiadali mu wielką karierę. Niemniej nie zawsze przykładał się do treningów, często jego zapał okazywał się słomiany. Brałoby mu też spokoju, psychicznej równowagi.

Zawodnik na trasie slalomu giganta.



ŹRÓDŁO: DOMENA PUBLICZNA

W 1966 r. Józef reprezentował Polskę na mistrzostwach świata w Oslo. Na igrzyska olimpijskie w Grenoble w 1968 r. jechał jako jeden z faworytów. To była jego wielka szansa na zdobycie najważniejszego, olimpijskiego krążka. Wszyscy gorąco w to wierzyli. Tak się jednak nie stało – w drugim skoku Józef przewrócił się, jadąc po zeskoku. *Dla mnie 15. lokata w Grenoble to była porażka – mówił. Liczyłem, że będę w czołówce, a nawet liczyłem na medal. To go zalało. Postanowił skończyć z karierą narciarską.*

Kontynuatorki sportowych tradycji

Chlubne tradycje rodziny Gąsieniców-Danielów przejęły Agnieszka i Maryna, wnuczki Franciszka.

Urodzona 22 grudnia 1987 r. w Zakopanem Agnieszka jest mistrzynią Polski w gigancie i wicemistrzynią w slalomie z 2006 r. Na igrzyskach w Vancouver w 2010 r. była 23. w supergigancie. Rok później zajęła 18. miejsce w superkombinacji na mistrzostwach świata w Garmisch-Partenkirchen. W 2015 r. zakończyła karierę.

Jej młodsza siostra Maryna (ur. 19 lutego 1994 r.) to mistrzyni i wielokrotna medalistka mistrzostw Polski. W slalomie gigancie należy do światowej czołówki. Trzykrotnie reprezentowała krajowe barwy na igrzyskach olimpijskich. W Soczi w 2014 r. była 32. Cztery lata później w Pjongczangu zajęła 16. lokatę. W 2022 r. w Pekinie wypadła jeszcze lepiej: wywalczyła 8. miejsce, co pokazuje stały progres. To najlepszy wynik na igrzyskach w polskim kobiecym narciarstwie alpejskim od czasów 6. miejsca Małgorzaty Tlalki w Sarajewie w 1984 r.

Medalu nie zdobyłam, chociaż wiem, że było mnie na niego stać – mówiła w jednym z wywiadów Maryna. Nigdy nie czułam, że jest on tak blisko! Jestem dumna, że mimo wyboistej drogi na ostatniej prostej... daliśmy radę dobrze się zaprezentować. ■■

Źródła:

Biogram Heleny Gąsienicy-Daniel, Polski Komitet Olimpijski, <https://olimpijski.pl/olimpijczy/helena-gasienica-daniel-lewandowska/> [dostęp: 6.11.2023]
Biogram Andrzeja Gąsienicy-Daniela, Polski Komitet Olimpijski, <https://olimpijski.pl/olimpijczy/gasienica-daniel-andrzej/> [dostęp: 7.11.2023]
Biogram Józefa Gąsienicy-Daniela, Polski Komitet Olimpijski, <https://olimpijski.pl/olimpijczy/gasienica-daniel-jozef/> [dostęp: 6.11.2023]
Biogram Maryny Gąsienicy-Daniel, Polski Komitet Olimpijski, <https://olimpijski.pl/olimpijczy/maryna-gasienica-daniel/> [dostęp: 8.11.2023]
Gąsienica-Daniel podzieliła się myślami z fanami. „Medalu nie zdobyłam, chociaż wiem, że było mnie na niego stać”, 8.02.2022, https://sportowefakty.wp.pl/igrzyska-olimpijskie/984051/gasienica-daniel-podzieliła-sie-myślami-z-fanami-medalu-nie-zdobyłam-choć-wie.
Szatkowski W., „Fighter” spod tatrzzańskich regli... *Biografia Andrzeja Gąsienicy-Daniela*, http://historiawisly.pl/wiki/index.php?title=Andrzej_G%C4%85sienica-Daniel.

Tworzyliśmy wielką wspólnotę

Rozmowa z **Kazimierzem Kmiecikiem**, piłkarzem i trenerem, jednym z Orłów Górskiego, najlepszym strzelcem w historii klubu Wisła Kraków

Jak zaczęła się pana przygoda ze sportem? Czy to, że w rodzinnych Węgrzcach Wielkich pod Krakowem mieszkał pan kilkadziesiąt metrów od boiska, miało znaczenie?

Na pewno tak! Mieszkaliśmy 50 metrów od boiska i przechodziłem przez nie za każdym razem, idąc do szkoły. A jak już się było na boisku, to piłka sama znajdowała się przy nodze. Grałem więc w piłkę przed szkołą, w trakcie przerw, po szkole. Jako młodzi chłopcy nie mieliśmy tylu gier, zabaw i zajęć do wyboru, ile młodzież ma dziś. Zresztą nas interesowała tylko piłka.

Większość swojej zawodowej kariery związał pan z Wisłą Kraków, lecz jako junior miał pan krótki epizod w Cracovii.

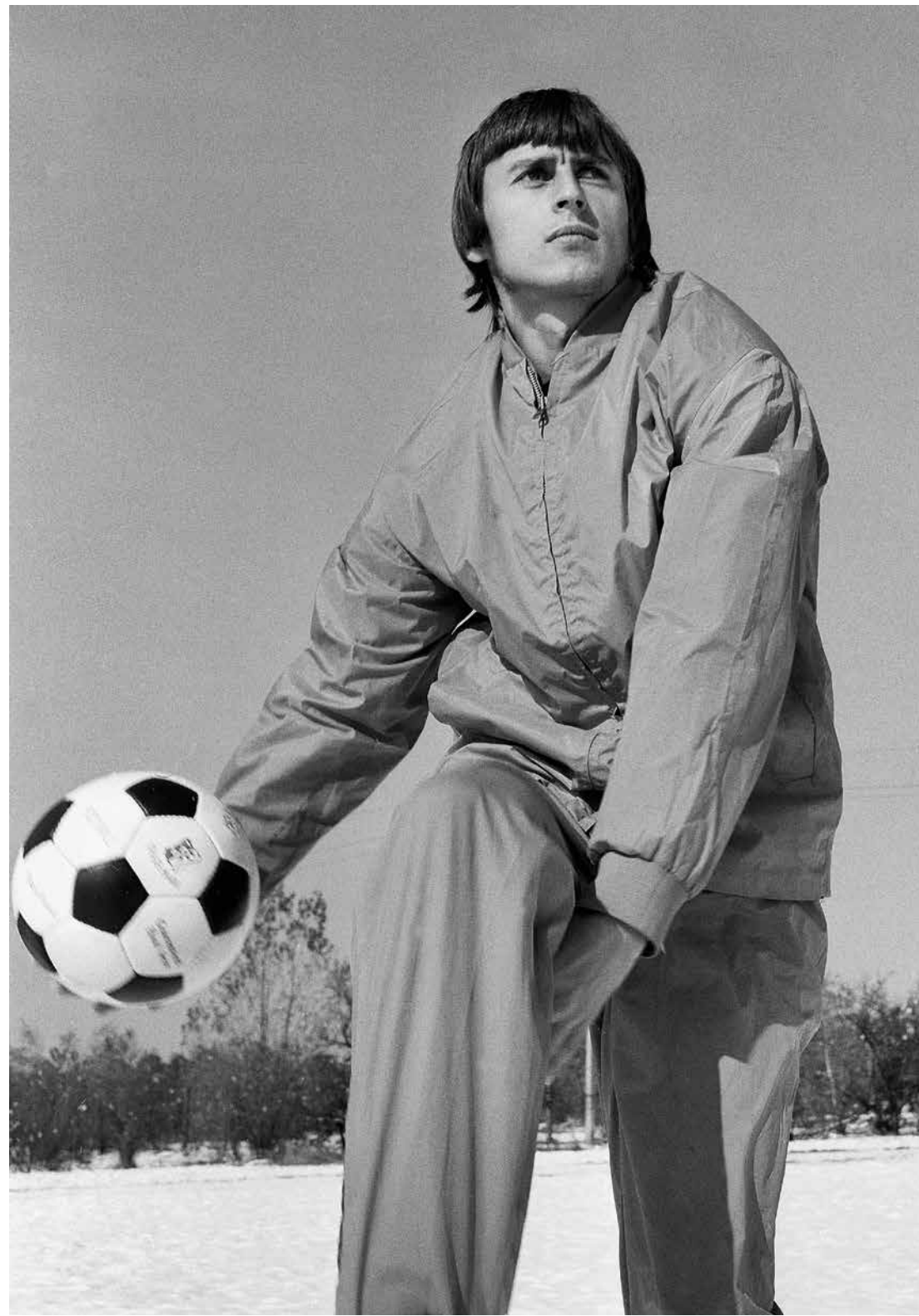
Dawniej organizowano mecze „dzikich drużyn”. Robiła to również Cracovia u siebie na hali. Zebrałem kolegów z Węgrzyc i wzięliśmy udział w takim meczu. Po spotkaniu zaproponowano mi, żebym przyszedł grać do Cracovii. To był krótki epizod, zacząłem tam grać w trzeciej lidze juniorów, ale gdy dostałem się do reprezentacji Polski juniorów, to przeszedłem do Wisły.

W czasach, kiedy zaczynał pan karierę seniorską, działało chyba mniej klubów? Czy teraz łatwiej dotrzeć ze sportem do młodzieży?

Zawsze było dużo klubów. Niektóre się rozwiązywały, ale na ich miejsce zaraz powstawały nowe. Co do młodzieży, to obawiam się, że jest gorzej, a nie lepiej. Dawniej trudno było przejść przez krakowskie Błonia, bo wszędzie biegały dzieciaki grające w piłkę. Teraz tego nie ma. Widok młodzieży cieszącej się sportem nie jest tak powszechny jak kiedyś. Czasy się zmieniły, są inne atrakcyjne dla młodych zajęcia, które nie wymagają wysiłku i ciężkiej pracy.

Czy w początkach kariery inspirował się pan jakimiś sportowcami?

Zawodnikiem, którym się fascynowałem, był Johan Cruyff. Dobrze znałem także miejscowych wybitnych graczy. Widywaliśmy się na treningach, spotykaliśmy się na kawie czy różnych okolicznościowych imprezach. Kiedy zaczynałem grać w piłkę, wielkimi talentami w Wiśle byli Władysław Kawula, Ryszard Wójcik – bardzo sprawni technicznie, ciężko było z nimi wygrać, ale ja też nie dawałem sobie w kaszę dmuchać. Poza tym poznałem Kazimierza Kościelnego, Mariana Machowskiego, doktora na AGH, czy Mieczysława Gracza. On był moim trenerem, tak jak Michał Matyas. Przy starszych zawodnikach mnóstwo się nauczyłem i to mi wyszło na dobre. Byliśmy w Wiśle jedną wielką rodziną, inne sekcje przychodziły na nasze mecze nam kibicować, a my chodziliśmy oglądać ich rozgrywki i wspieraliśmy ich z trybun. Często się spotykaliśmy i rozmawialiśmy, tworzyliśmy wspólnotę.



Kazimierz Kmieciak na zgrupowaniu reprezentacji Polski w Rembertowie przed słynnym meczem z Anglią na Wembley w 1973 r.

FOT. TOMASZ PRAZMOWSKI / FORUM

CZY WIECIE, ŻE...

...Kazimierz Górski (1921–2006) uznawany jest za najlepszego trenera w historii polskiej piłki nożnej. Polska reprezentacja narodowa pod jego kierunkiem zdobyła złoto na igrzyskach olimpijskich w Monachium w 1972 r. i srebro w Montrealu w 1976 r. W 1974 r. Polska zdobyła też brązowy medal na mistrzostwach świata. W Monachium najlepszym strzelcem igrzysk był Kazimierz Deyna, który strzelił 9 bramek, a w 1976 r. tytuł króla strzelców przypadł Andrzejowi Szarmachowi (6 bramek).



Kazimierz Górski w 1973 r.

ŹRÓDŁO: DOMENA PUBLICZNA

Czy poza piłką interesuje się pan jakąś dyscypliną?

Jako młody chłopak interesowałem się wszystkimi dyscyplinami i każdą po trochu uprawiałem – hokej, koszykówkę, siatkówkę. Jako młodzieniec jeździłem na nartach. Kiedy już grałem w piłkę profesjonalnie, musiałem bardziej uważać i unikać ewentualnych kontuzji. Pamiętam, jak umawialiśmy się z kolegami na łąkach, gdzie było lodowisko, i graliśmy w hokeja. Łyżwy mieliśmy stare, kije hokejowe własnej roboty. Wisła miała sekcję hokeja. Jako pierwsza drużyna Wisły wyjechaliśmy do Krynicy, w Krynickim Towarzystwie Hokejowym dostaliśmy sprzęt i jako zawodowi piłkarze próbowaliśmy swoich sił na lodzie. Dużo się śmialiśmy i mieliśmy z tego niezłą zabawę, bo przecież nie wszyscy w ogóle umieli jeździć na łyżwach, niektórzy musieli podpierać się kijami i łąpać bandy.

Czy któreś rozgrywki wspomina pan w szczególny sposób?

Na pewno dwukrotny udział w igrzyskach olimpijskich. Panowała tam niesamowita atmosfera. Można było spotkać zawodników z całego świata, porozmawiać z nimi, wymienić się doświadczeniami. Po latach nadal się pamięta, że na igrzyskach widziało się tego czy innego wybitnego sportowca. Możliwość takich spotkań jest dla ludzi sportu bardzo ważna.

Pamiętam finał igrzysk w Montrealu w 1976 r., kiedy zdobyliśmy srebro. Długo czekaliśmy na rozpoczęcie meczu, bo jeszcze nie skończył się pięciobój. Janusz Pyciak-Peciak wywalczył wtedy złoty medal. Cztery lata wcześniej w Monachium sięgnęliśmy po złoto, ale najmocniej zapadły mi w pamięć chwile, gdy terroryści zaatakowali izraelską drużynę. Każdy się bał, nikt nie wiedział, jak to się potoczy. Miejmy nadzieję, że już nigdy nic takiego się nie wydarzy.

Czy jest jakieś miejsce, gdzie czuje się pan wyjątkowo dobrze i lubi tam wracać?

Nawet nie muszę się zastanawiać: Zakopane. Bardzo lubię tam być. Wisła jeździła do Zakopanego i często tam trenowaliśmy. Przed mistrzostwami świata reprezentacja Polski również przygotowywała się w Zakopanem. Spędziłem w tym mieście dużo czasu, były nie tylko ciężkie treningi, ale też wiele dobrych chwil. Zdobyłem niemal wszystkie szczyty, czasami w ramach treningu biegałem po górach. Za każdym razem, kiedy jadę do



Kazimierz Kmieciak przed ławką trenerską krakowskiej Wisły podczas meczu I ligi z Wisłą Płock, 1 października 2023 r.

FOT. GRZEGORZ WANDA / ZUMA PRESS / FORUM

Zakopanego, odwiedzam znajomych i przyjaciół. Mam wielki sentyment do tego miejsca. Ale do wielu innych również. Gdy jeździłem z Wisłą na obozy, poznawałem różnych ludzi, potem odwiedzałem ich w rodzinnych miejscowościach – to piękne i miłe wspomnienia. Gdy razem z wnukiem kopimy piłkę, opowiadał mi o mie-

scach, w których byłem, a on się zastanawia, czy będzie umiał tak grać jak dziadek.

Mam nadzieję, że właśnie tak będzie i najlepszy strzelec w historii krakowskiej Wisły znajdzie godnego następcę.



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, Agnieszka Kowalczyk, Grzegorz Skatka, Magdalena Stokłosa, Dorota Stolecka, Aleksandra Wójcik, Maria Zagnińska
Autorzy zaproszeni do współpracy: Tomasz Sowa, Anna Górka, Katarzyna Janiszewska-Kurdziel
Konsultacja merytoryczna: dr hab. Robert Gawkowski
Projekt graficzny i skład: Jacek Zwolski, Tomasz Żytko
Druk: Drukarnia Sosnowiec Polska Press Sp. z o.o.

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



Ministerstwo Sportu i Turystyki

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

Ważna jest radość ze sportu, ale też konsekwentne treningi

Rozmowa z **Pawłem Korzeniowskim, pływakiem, mistrzem świata, wielokrotnym mistrzem Polski i Europy, olimpijczykiem (Ateny 2004, Pekin 2008, Londyn 2012, Rio 2016 i Tokio 2020)**

Pamięta pan dzień, w którym uznał pan, że pływanie to właśnie to, co chce pan robić?

W mojej rodzinie wszyscy uprawiali sport. Dziadek był założycielem sekcji pływania w Oświęcimiu, a babcia – gimnastyczką. Wujkowie pływali, mama również. Moja starsza o cztery lata siostra także pływała, widziałem, jak chodzi na treningi. Jednak w moim przypadku głównym powodem, dla którego zacząłem pływać, była wada postawy i krzywy kręgosłup.

A czy nauczyciele w szkole mobilizowali do pływania?

Chodziłem do szkoły sportowej. Do tego Oświęcim uczestniczył w programie dla szkół, w związku z którym dzieci z klas pierwszych i drugich miały obowiązek nauki pływania – czyli każde dziecko w mieście musiało chodzić na basen. Osoby przejawiające większą chęć i talent do tego sportu werbowano potem do klas sportowych.

Czyli nie wymigiwał się pan od lekcji WF-u, jak dzisiaj zdarza się młodym?

Absolutnie nie! Ja akurat byłem dzieckiem, które spędzało po sześć godzin na dworze, grałem w hokeja albo w piłkę. W domu prawie nie przebywałem.

Których spośród pana nauczycieli lub trenerów szczególnie dobrze pan wspomina?

Na pewno Przemysław Staszewskiego, czyli mojego pierwszego trenera. Trafiałem pod jego skrzydła w trzeciej lub czwartej klasie podstawówki. Trenowałem z nim pięć lat i to on zaszczepił we mnie miłość do pływania. Nie wywierał na nas żadnej presji, lecz chciał, żebyśmy się bawili tym sportem. Fajnie nam – a przynajmniej mnie – sprzedawał radość z pływania, ale też świadomość, że aby coś osiągnąć, trzeba konsekwentnie chodzić na treningi, dbać o siebie... Jeśli jeździliśmy gdzieś na obozy, grał z nami w piłkę czy uprawiał inne sporty. Zawsze robił to w formie zabawy i to mi się bardzo podobało. Wspominam to do dzisiaj.

Jak zapamiętał pan swój debiut na mistrzostwach Polski w 1998 r.?

Miałem wtedy 13 lat. Nie zabłysnąłem tam jako debiutant. Jeden finał „B” złapałem. Chyba wówczas jeszcze nawet pływałem żabką. Nie było to nic spektakularnego! (śmiej)

Jakie emocje wiązały się ze zdobyciem pierwszego złotego medalu w pańskiej karierze?

Pierwszy medal mistrzostw Polski wywalczyłem, gdy miałem 14 lat – ale srebrny. Zrobił na mnie na pewno



Paweł Korzeniowski na pływackich mistrzostwach świata w Montrealu w 2005 r.

duże wrażenie, bo udało mi się osiągnąć coś, co było moim marzeniem. Pamiętam, że kiedy stałem na podium, rozparła mnie duma. Mimo tego, że zająłem drugie miejsce, i tak byłem superszczęśliwy! (śmiej) A pierwsze złoto wywalczyłem w wieku 15 lat, na 100 m motylem.

Czy któryś z medali ma dla pana szczególne znaczenie?

Każdy kolejny medal rozbudzał we mnie chęć zdobywania następnych. Gdyby nie było pierwszego medalu, nie byłoby kolejnych. Ale oczywiście tytuł mistrza świata i medale, które wywalczyłem na mistrzostwach Europy, to wielka radość. Czuję ogromną satysfakcję, gdy stałem na podium i słuchałem „Mazurka Dąbrowskiego”. To były piękne chwile i one na pewno zostaną ze mną do końca życia.

Czy zdarzyło się panu osiągnąć coś, co wydawało się nierealne?

Raczej miałem świadomość, że mogę uzyskać dany wynik, bo jestem dobrze przygotowany. Ale pamiętam zawody, w których startowałem jako 13-latek. Tydzień

przed głównymi zawodami popłynąłem 100 m delfinem z czasem 1 minuta 20 sekund. Trener postanowił, że wystawi mnie jeszcze raz na 100 m delfinem tydzień później. I w ciągu tego tygodnia poprawiłem swój wynik o 7 sekund, co dało mi awans z trzydziestego któregoś miejsca w Polsce na dziewiąte! Wtedy był to dla mnie kompletny kosmos.

Czy w Polsce panuje dobra atmosfera do uprawiania pływania? Można powiedzieć, że młodzi garną się do tego, aby ćwiczyć pływanie?

Wydaje mi się, że wszystko robi się za poważnie dla dzieci, dlatego nie czerpią z pływania takiej radości, jak powinny. Oczywiście samo pływanie im się podoba, ale od początku wywiera się dużą presję na medale, na wyniki. To jest według mnie złe. Na przykład w Stanach Zjednoczonych nie zaobserwowałem zjawiska natychmiastowego parcia na dziecko, że ma zostać mistrzem. Byłem tam kilka razy na obozach i widziałem, że dzieci, które uczyły się pływać, po prostu się tym bawiły. Nie było tak, że jeśli dziecko jedzie na zawody, to wszyscy oczekują, że wygra. Ono rywalizuje z innymi, lecz nadal w formie zabawy. Liczy się doświadczenie, a nie wynik. ■