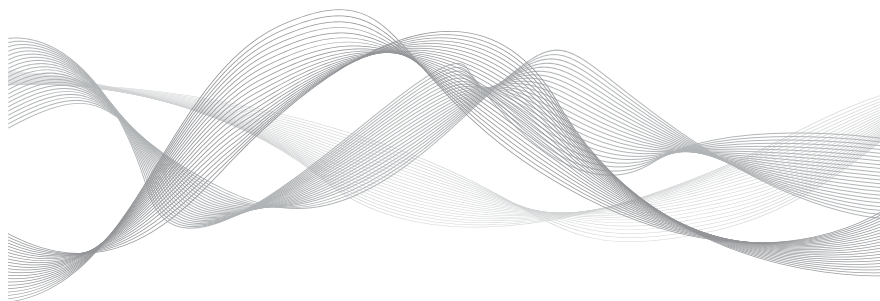


START
WROCŁAW
– wygrane
historie

spisała Alicja Więch



*Dedykujemy
Trenerowi Jerzemu Myślakowskiemu*

Projekt okładki:

Agencja Reklamowa **PARTNER** Agnieszka Szewc
54-613 Wrocław, ul. Krzemieniecka 46B

Projekt typograficzny i redakcja techniczna:

Agencja Reklamowa **PARTNER**

Redakcja i opracowanie tekstów:

Alicja Więch

Współpraca redakcyjna:

Olga Szelc

Skład:

Agencja Reklamowa **PARTNER**

Zdjęcia:

Wiktoria Frąszczak, archiwum Start Wrocław
oraz archiwa prywatne zawodników i trenerów



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



**DOLNY
ŚLĄSK**



Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych,
otrzymanych z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego.

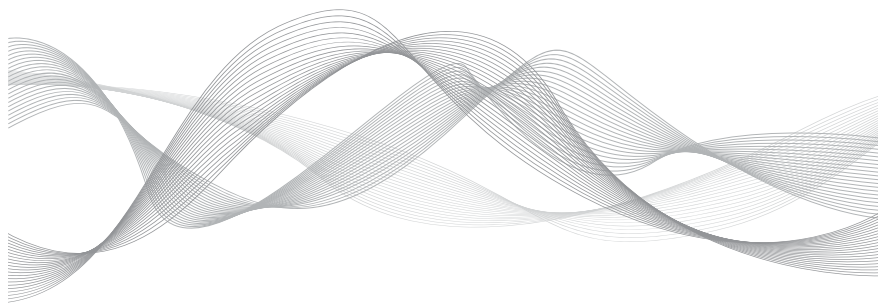
Wrocław 2024

ISBN 978-83-972787-0-7

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Podnoszenie ciężarów (wyciskanie sztangi leżąc)	11
Lekkoatletyka	31
Piłka siatkowa na siedząco	49
Pływanie	67
Koszykówka na wózkach	87
Tenis stołowy	97
Kolarstwo (handbike)	105
Szachy	113
Kajakarstwo	121
Goalball	133
Boccia	143
Rafał Krajewski	151
Janina Trzeciak	159
Gala	165
Trochę historii	171
Informacje o Starcie	181

WSTĘP



Drogi Czytelniku!

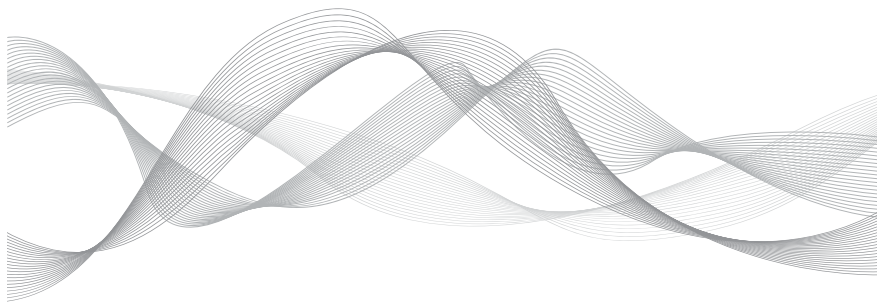
Książka, którą właśnie otwierasz to – tak jak sport – piękna przygoda i wielkie wyzwanie. Patrząc na imponującą kolekcję trofeów, gromadzonych latami przez zawodników naszego klubu, zdawałam sobie sprawę, że za każdym takim osiągnięciem kryje się ciekawa historia. Ta świadomość była początkiem rozmów, z których następnie powstawały teksty. Jubileusz siedemdziesięciolecia WZSN Start Wrocław dodatkowo zmotywował nas wszystkich do spełnienia szalonego marzenia o powstaniu tej publikacji. Pozytywne emocje mieszały się z wątpliwościami: komu oddać głos, gdy zasługuje na to każda z kilkuset osób? Jakie poruszyć tematy, kiedy absolutnie wszystkie warte są uwagi? Jakim zagadnieniom dać pierwszeństwo? Wiedziałam, że aby choć ułamek historii mógł trafić do dużego audytorium, muszę raz za razem dokonywać trudnych wyborów.

Jeśli więc ten fragment dużej całości rozbudzi Twoją ciekawość, możesz szukać kolejnych jej części właśnie w naszym klubie sportowym dla osób z niepełnosprawnościami. Być może rozpoczęte tutaj tematy znajdą swoją kontynuację w kolejnych wydawniczych odsłonach. Wierzę, że każde spotkanie ze sportem paralimpijskim¹ przyniesie ogrom dobrych wrażeń, czego Tobie i sobie życzę.

Alicja Więch

¹ W książce pojawia się ujednolicony zapis: **paralimpijski, paralimpijskie, paralimpiada**, także w tekstach archiwalnych, aby nie wprowadzać niekonsekwencji. Uzasadnienie zmiany: << 6 lutego 2023 r. zarejestrowana została zmiana nazwy **Polskiego Komitetu Paralimpijskiego na Polski Komitet Paralimpijski**, a kilka miesięcy później dokonano niezbędnych modyfikacji w ustawie o sporcie i innych aktach prawnych. Międzynarodowy Komitet Paralimpijski stał się w przepisach Międzynarodowym Komitetem Paralimpijskim, Polski Komitet Paraolimpijski – Polskim Komitetem Paralimpijskim, a z odmiennianymi przez różne przypadki wyraz „paraolimpijski” zmieniono na „paralimpijski”. >> (<https://paralympic.org.pl/>)

PODNOSENIE
CIĘŻARÓW
(WYCISKANIE SZTANGI LEŻĄC)



Jerzy Mysłakowski: po pierwsze – poznać zawodnika

Spotykamy się w mieszkaniu trenera Jerzego. Choć widać, że to spotkanie wymaga od niego wysiłku, mój rozmówca wskazuje na talerz pełen ciastek i z właściwym sobie poczuciem humoru mówi: „jedz, dziecko. Tobie nie zaszkodzi.” Rozprawiamy jeszcze o trudach codziennego życia: telefony komórkowe mają z reguły za małe przyciski, doskwierają nam wysokie, lipcowe temperatury, a kanały telewizyjne nie oferują o tej porze niczego, co dałoby się spokojnie oglądać. Po chwili jednak twarz trenera poważnieje...

– Wiesz, chciałem mieć nadal kontakt z zawodnikami. Dlatego zaproponowałem, że teraz, kiedy już trudniej mi wyjść z domu, będę pracował bardziej korespondencyjnie. Rozpisuję treningi, na bieżąco konsultujemy się telefonicznie, a od czasu do czasu na żywo skontroluję postępy. Jest spora grupa, z którą pracuję jeszcze od czasów, kiedy skończyli szkołę.

Ta szkoła to Zakład Szkolenia Inwalidów – późniejsze Centrum Kształcenia i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przy we Wrocławiu. Tutaj Jerzy Mysłakowski zaczynał pracę nauczyciela i wychowawcy w 1963 roku. Tutaj dwa lata później będą już odbywać się zajęcia sekcji podnoszenia ciężarów. Tutaj swoją przygodę ze sztangą zacznie wielu wspaniałych zawodników, chociaż o odpowiednim sprzęcie jeszcze długo będą mogli tylko pomarzyć.

– Wtedy sport zaczynał się w kołach sportowych przy spółdzielniach inwalidów. Start miał zadbać o rekreację i rehabilitację dla osób pracujących w tych spółdzielniach. Zacząłem pracować w Zakładzie Szkolenia Inwalidów w 1963 roku. Zaproponowałem dyrektorowi, że rozpoczniemy treningi, chociaż takie koło sportowe nie mogło formalnie funkcjo-

nować przy szkole. Nie oglądając się na formalności, zaczęliśmy powolne budowanie sekcji sportowych. W 1971 roku, już jako kierownik działu Rehabilitacji, dobrałem sobie zespół trenerów, m.in. z Jackiem Książykiem (lekkoatletyka), Janiną Trojanowską (pływanie) czy Jerzym Grabowskim (łucznictwo). Los sprawił, że spotkałem przypadkowo Piotra Mirczuka – znajomego z czasów studiów na Akademii Wychowania Fizycznego. Piotr zaproponował, abym stworzył – przy szkole kształcącej wówczas około 1000 uczniów – sekcję podnoszenia ciężarów. Zrobiłem z tej grupy nabór zawodników. Piotr pracował wówczas w Starcie i pomógł w utworzeniu koła sportowego, a zawodnicy robili na tyle duże postępy, że Rada Główna warszawskiego Startu patrzyła na efekty z coraz większym podziwem. Szło za tym konkretne wsparcie, wybudowaliśmy tor łuczniczy. Namówiłem ludzi, żeby w pobliskim parku trenowali rzutowe konkurencje lekkoatletyczne. Jednak moim priorytetem pozostały ciężary. Trenowaliśmy na częściach skrzyni gimnastycznej i gryfie z przerobionego drążka. W 1973 roku pojechaliśmy na Mistrzostwa Polski do Płocka, i – po przeliczeniu zdobytych miejsc na punkty – zajęliśmy trzecie miejsce jako drużyna z Wrocławia. Jedyna zgodna z założeniami regulaminu ławka była wtedy dostępna w Konstancinie. Przez całe lata zawodnicy z Warszawy zapraszani byli na każde krajowe zawody, żeby tę ławkę po prostu za sobą zabierać. Zdarzały się w wykonaniu Wrocławian takie Mistrzostwa Polski, że siedmiu zawodników przywoziło 6 złotych medali i jeden srebrny. Dynamiczny rozwój dyscypliny i pierwsze międzynarodowe sukcesy sprawiły, że w 1976 roku zostałem trenerem narodowej kadry Polski. Trenowało wówczas wielu znakomych zawodników z całego kraju, ale to Wrocław był kolebką tej dyscypliny. Medaliści Igrzysk Paralimpijskich, Mistrzostw Świata i Europy: Jan Rybacki, Eugeniusz Skarupa, Zdzisław Kołodziej, Zbigniew Michen, Edmund Klimek, Eugeniusz Rębiś, Wiesław Tyborowski, Bogdan Lis, Karol Malicki, Krzysztof Owsiany i zdobywca największej ilości laurów

– Ryszard Tomaszewski. To byli wspaniali chłopcy. Nie wszyscy mieli warunki fizyczne, pozwalające na zrobienie wybitnych wyników, ale pracowali bardzo ciężko na swoje osiągnięcia. Co ważne, działali też na rzecz sekcji, pomagali mi organizacyjnie, jak tylko mogli. Drużyna rosła w siłę. W pewnym momencie zamarzyliśmy o stworzeniu własnej, międzynarodowej imprezy z prawdziwego zdarzenia.

Tak powstał pomysł zorganizowania Srebrnej Sztangi.

Przez lata zawody odbywały się w Zakładzie Szkolenia Inwalidów. Na tamte czasy była to dobra baza noclegowa z darmowym wyżywieniem. My byliśmy już znani w świecie jako reprezentacja zdobywająca medale na całym świecie, a to przyciągało ekipy z Europy, a nawet z Australii i Kanady.

Na przestrzeni kilkudziesięciu edycji starałem się o elementy zaskoczenia. Któregoś roku zorganizowaliśmy równolegle, na dwóch końcach sali, zawody w weigliftingu (wyciskaniu sztangi z martwego punktu) i powerliftingu (wyciskanie na ławce w obecnej formule). Wyniki sumowały się, dając końcowy rezultat. Szczególnie zapamiętałem też moment, kiedy lokalna telewizja przeprowadziła półgodzinną transmisję z naszych zawodów. Z czasem organizowaliśmy Srebrną Sztangę w innych lokalizacjach: w naszym ośrodku w Dusznikach Zdroju, a później we wrocławskich hotelach. Wyróżnikiem był podział na grupy – nie według kategorii wagowych, a w sposób bardziej atrakcyjny dla widza. Czołowi zawodnicy startowali zawsze na końcu, co czyniło rywalizację ciekawszą. Z reguły najlepszy okazywał się Ryszard Tomaszewski – na zawołanie wyciskał 220 kg lub nawet więcej – przez lata żaden zawodnik nie znalazł na taki wynik odpowiedzi. Trzy razy zwyciężał Edmund Klimek – trzeba przyznać, że w stosunku do swojej masy ciała osiągał bardzo dobre wyniki, jednak na świecie... byli po prostu lepsi od niego.

Po 2000 roku zmienił się układ sił w Międzynarodowym Komitecie Paralimpijskim. Ponadto coraz rzadziej przyjeżdżali zawodnicy z Europy Zachodniej, którzy przegrywali w rywali-

zacji sportowej. Srebrna Sztanga straciła nieco na znaczeniu, stała się imprezą przede wszystkim dla krajów ościennych. Mieliśmy za to bardzo dobrą, ścisłą współpracę z Francuzami. Przez wiele lat jeździliśmy do nich na zawody. Podczas kilkunastodniowych wyjazdów startowaliśmy zwykle aż trzy razy, w różnych regionach Francji. To były niesamowicie atrakcyjne wyprawy, dające możliwość poznania innych realiów. Mogliśmy spróbować lokalnej kuchni, zwiedzać atrakcyjne miejsca, zobaczyć inny świat. Francuzi pomagali nam na różne sposoby, pokrywali znaczną część kosztów, byli bardzo gościnni. Zawodnicy mogli zabierać swoje rodziny.

Co do imprez międzynarodowych, najczęściej jeździliśmy do Stoke Mandeville, gdzie – za sprawą Ludwiga Guttmana, sport paralimpijski miał swój początek. Zawody nie miały wprawdzie najwyższego poziomu sportowego ani organizacyjnego, ale dla władz zdobywane medale miały znaczenie. Trzeba tutaj wspomnieć o realiach komunistycznej Polski. Liczyły się przywożone z zagranicznych zawodów medale, dlatego niektórzy zawodnicy zajmowali się kilkoma dyscyplinami, by w ten sposób poprawiać swój medalowy dorobek. Tym sposobem dominujący wówczas już na świecie Ryszard Tomaszewski startował jednocześnie w pchnięciu kulą czy rzucie dyskiem. Z tego też powodu musiałem stale walczyć o pulę miejsc na wyjazdy dla ciężarowców – dyscypliny takie jak pływanie czy lekkoatletyka w naturalny sposób generowały większe zdobycze. Lata 80. to już czas organizowanych corocznie Mistrzostw Europy, które zawsze obfitowały w medale dla Polski i Wrocławia.

A na przełomie wieków...

Byłem pierwszym trenerem, któremu zależało na tym, aby w rywalizacji brały udział kobiety. Tworzyliśmy grupę od podstaw i zrozumiałem, że praca z dziewczynami ma zupełnie inną specyfikę. Dla zawodniczek bardzo liczył się wygląd, obawiały się nadmiernej masy mięśniowej... Po 2000 roku pracę z żeńską kadrą rozpoczął Ryszard Tomaszewski. A jeśli mówimy o dokonaniach trenerskich... Trzykrotnie uznano mnie

za najlepszego trenera w Polsce. To były trzy niezależnie organizowane plebiscyty. W takich momentach czułem, że moja praca trenerska i wychowawcza ma wielki sens. Jeśli miałbym wskazać najbardziej udane Igrzyska Paraliimpijskie, to na pewno te w Barcelonie z 1992 roku. Tutaj medale dla Startu Wrocław zdobywali Ryszard Tomaszewski i Krzysztof Owsiany. Chciałbym wyróżnić Mariusza Tomczyka za ogromną pracę, jaką wykonał przez wszystkie lata kariery. Wytrwałość doprowadziła go do świetnych wyników i wielu międzynarodowych medali.

Sporo rozmawiamy dziś o ciężarach, a chciałbym jeszcze wspomnieć o innych dyscyplinach. Na początku swojej pracy intensywnie zajmowałem się też narciarstwem biegowym. W 1976 roku prowadzony przeze mnie zawodnik zdobył srebrny medal igrzysk zimowych. Zawsze stawiałem też na trening ogólnorozwojowy. Z własnej inicjatywy organizowałem wyjazdy dla uczniów i zawodników – na kształt kolonii z wieloma formami aktywności. Takie wyjazdowe zgrupowania skutkowały później dobrymi wynikami.

Jeśli chodzi o pracę trenerską, moim zdaniem najważniejsze jest, żeby trener wiedział jak najwięcej o sytuacji zawodnika. Wszystko, co dzieje się poza treningiem jest bardzo istotne. W wielu przeróżnych, życiowych sytuacjach zawsze starałem się pomóc – czasami chodziło o kłopoty w nauce, czasami o problemy ze zdrowiem, a nierzadko też o to, co działo się w domach rodzinnych. Trener powinien znać zawodnika jak najlepiej.

Kończymy rozmowę w poczuciu niedosytu. Długoletnia, barwna historia podnoszenia ciężarów ma przecież tyle wątków i tak wielu bohaterów, że można byłoby opowiadać o tym znacznie dłużej, ale dyspozycja tamtego dnia pozwoliła nam właśnie na tyle. Kiedy idę w stronę wyjścia, trener puentuje: możliwe, że pomyliłem daty czy nazwiska, ale chciałem opowiedzieć ci to osobiście.

Ryszard Tomaszewski: nie można wygrać więcej (tekst powstał w 2013 roku)

Ciepłe, sierpniowe przedpołudnie 1971 roku. Pracownicy jednej z wrocławskich firm badają strukturę geologiczną w dorzeczu Białej Łądeckiej. Wtem urywa się element konstrukcji wieży wiertniczej i z ogromnym impetem spada wprost na plecy młodego mężczyzny. Dwudziestoletni Ryszard Tomaszewski nie zdaje sobie jeszcze sprawy, jak bardzo zmieni się jego życie. Nie przypuszcza także, że wyboista droga, na początku której właśnie stanął, zaprowadzi go aż tak daleko.

Walka z czasem

Świadkowie zdarzenia uprzedzają ekipę ratunkową karetki pogotowia. W odruchu podyktowanym szczerą chęcią pomocy, wsadzają uszkodzanego do samochodu osobowego, gdzie – oparty o tylne siedzenia – spędza wydłużającą się podróż do szpitala. Lekarze na wejściu diagnozują uraz kręgosłupa, rozpoczynając długą walkę. Walkę o życie. Gdyby ambulans dotarł na czas, umożliwiając specjalistyczny transport, stawka tej batalii mogłaby być zupełnie inna. Teraz trzeba za wszelką cenę ocalić to, co pozostało jeszcze do ocalenia.

Kilkadziesiąt godzin nerwowego oczekiwania przynosi odpowiedź na pierwsze z wielu kluczowych pytań. Z ust lekarza pada zimny, lakoniczny komunikat: życie pacjenta nie jest już zagrożone. Tylko tyle i aż tyle. Długie tygodnie rekonwalescencji upływają Ryszardowi w rytmie zmiennych nastrojów. Powoli otrząsa się z pierwszego szoku. Tłumaczy sobie, że ten koszmar nie może trwać wiecznie. Za jakiś czas wróci na parkiet, by w drużynie szczypiornistów nadal stanowić dla rywali przeszkodę nie do przejścia. Tkwiąc w szpitalnym łóżku, bardzo chce w to wierzyć. Ale z każdym kolejnym tygodniem o tę wiarę coraz trudniej.

Gorzka prawda

Czas na wyjazd do podwarszawskiego Konstancina. Tamtejsze metody rehabilitacyjne pozwalają wrócić do sprawności wielu osobom, które, mimo bogatego bagażu doświadczeń (a może właśnie dzięki niemu), zaczynają wszystko od początku. Ryszard czeka właśnie na rozmowę z profesorem Marianem Weissem. W zaciszu gabinetu usłyszy jednak to, czego usłyszeć by nie chciał: wskutek trwałego uszkodzenia rdzenia kręgowego już nigdy nie będzie chodził. Ciężar wiadomości dorównuje chyba temu, który kilkanaście miesięcy wcześniej w ułamku sekundy unieruchomił atletyczne ciało. Tym razem ucierpiała jednak psychika. Po długiej i niełatwej dla obu rozmowie, profesor przekonuje dwudziestolatka, że przyszłość leży w jego rękach. Wówczas nie wiedzą jeszcze, jak dosłownego znaczenia nabierze to stwierdzenie. Od dzisiaj Ryszard będzie zdobywał kolejne szczeble wysokiej drabiny, zwanej samodzielnością, by móc własnoręcznie napędzać swój wózek, przejść na łóżko, czy wreszcie poprowadzić specjalnie oprzyrządowany samochód. Mijają miesiące. W rozmowach z personelem coraz częściej pojawia się temat sportu osób niepełnosprawnych. Dla muskularnego byłego już szczypiornisty jest to wyłącznie pozbawiona sensu kolokacja, rodzaj niezbyt udanego słownego żartu. Jaką wartość może mieć rywalizacja naznaczona kalectwem? Czy wśród pełnych litości i pogardy spojrzeń da się stworzyć emocjonujące widowisko sportowe? Na razie wszystko to pozostaje w sferze abstrakcji. Czas wrócić do domu i w dalszych ćwiczeniach szukać ujścia dla negatywnych emocji. Wyczerpujące treningi w przydomowej siłowni motywują do codziennego pokonywania ograniczeń. Metalowe talerze zakładane na gryf, coraz cięższe hantle – oto wyznacznik regularnego postępu. Ale prowizoryczna ławka i pospawany przez znajomych sprzęt przestają z czasem wystarczać. Ciasny pokój to zdecydowanie zbyt mało, by nadal czerpać satysfakcję. Miejsce motywacji zajmuje niszcząca apatia. Czarne myśli sprzed kilku lat powracają ze zdwojoną siłą. Odpowiedzialność za losy mężczyzny spoczywa teraz na

barkach jego matki. Kobieta udaje się do Zakładu Szkolenia Inwalidów, by znaleźć dla syna możliwość dalszego rozwoju. Tam spotyka nauczyciela i wychowawcę, który wówczas pełni już funkcję trenera kadry narodowej sztangistów. Umawiają się na pierwsze spotkanie.

Dobre lepszego początku

– Najpierw podchodził do tego pomysłu bardzo sceptycznie. Od początku jednak widziałem, że ma ogromny potencjał, co udowodnił już debiutanckim startem – mówi o swoim najbardziej utytułowanym wychowanku trener Jerzy Mysłakowski.

W 1978 roku Ryszard Tomaszewski po raz pierwszy pojawia się na pomoście. Już w pierwszej próbie ustanawia rekord kraju, czym wprawia w osłupienie nie tylko środowisko ciężarowców, ale też elbląską publiczność. W trzecim podejściu Wrocławianin, leżąc na ławeczce, prostuje w łokciach ręce obciążone sztangą o masie 200 kg. Tym samym rozpoczyna trwającą ćwierć wieku karierę. Karierę wyjątkową, bo jedną z najbardziej spektakularnych w dziejach polskiego sportu. Kolejne starty to pasmo coraz bardziej znaczących sukcesów. Zwycięstwa w potyczkach międzyklubowych, medale Mistrzostw Polski, aż wreszcie debiut na Igrzyskach Paralimpijskich w holenderskim Arnhem w 1980 roku, gdzie udaje się wywalczyć srebro. Cztery lata później w Stoke Mandeville Król Sztangi dopisuje do swej sportowej biografii ciekawy fragment, o istnieniu którego mało kto dziś pamięta. By sprostać wymogom peerelowskiej rzeczywistości, reprezentuje Polskę w więcej niż jednej dyscyplinie. Zdaniem ówczesnych władz wysyłanie na zagraniczne imprezy zawodnika, który ma szansę na tylko jeden krążek było „niezbyt opłacalne”. Dorobek medalowy Ryszarda Tomaszewskiego stał się w ten sposób bogatszy o srebrny medal w rzucie dyskiem i brązowy w pchnięciu kulą.

Król i Królowa

Ten lekkoatletyczny epizod przyniósł także szczęśliwe zakończenie, znacznie cenniejsze, niż najdroższy nawet kruszec. Podczas treningu na rzutni uwagę początkującego sportowca zwróciła Barbara Bedła. Jak się potem okazało, już wtedy była niepokonana w rzutowych konkurencjach lekkoatletycznych. Do mistrzostwa paralimpijskiego z Toronto (1976) dołożyła później osiem kolejnych medali z igrzysk w Holandii i USA. Szybko stało się jasne, że Barbarę i Ryszarda łączy o wiele więcej niż tylko sportowe pasje. W 1983 powiedzieli sobie sakramentalne „tak” i od tego momentu – jak przyjęło się żartobliwie mówić w środowisku paralimpijczyków – najbardziej utytułowanym państwem na świecie są państwo Tomaszewscy. Po zdobyciu łącznie szesnastu medali na wielkich światowych imprezach i czterdziestu dwóch krążków w rywalizacji o zasięgu krajowym, w 1986 roku Barbara Tomaszewska zdecydowała się na zakończenie kariery. Cały czas kibicowała jednak mężowi, który – jak się okazało – lata świetności miał wciąż przed sobą. Ze Stoke Mandeville, Seulu, Barcelony i Atlanty wracał niepokonany, a czteroletnie okresy pomiędzy igrzyskami wypełniał kolejnymi medalami Mistrzostw Świata i Europy, zajmując miejsce na podium aż dwadzieścia pięć razy, z czego dwadzieścia jeden na najwyższym jego stopniu. 222,5 kg podniesione podczas olimpijskiej próby w Atlancie to ówczesny rekord paralimpijski świata i Europy w kategorii wagowej do 90 kg i kolejny złoty medal Igrzysk Paralimpijskich. Siódmy w jego paralimpijskiej kolekcji.

Mistrz jest tylko jeden

Rywale szybko zrozumieli, że tam, gdzie pojawia się Ryszard Tomaszewski, walka może toczyć się najwyżej o drugą lokatę. Wielu emocji dostarczały także międzynarodowe zawody o Srebrną Sztangę w Wrocławiu. Organizowane nieprzerwanie od czterdziestu dwóch lat, niezmiennie gromadzą czołowych zawodników m. in. z Francji, Belgii, Holandii, Grecji, Wielkiej Brytanii, Niemiec, Ukrainy Słowacji, Rosji czy Mołda-

wii. W tak doborowym towarzystwie, przy głośnym dopingu wrocławskiej publiczności, Ryszard Tomaszewski przez wiele lat podjeżdżał do ławki, by udowodnić, że nie ma sobie równych. Tutaj, znajdując się u szczytu formy, zwracając się do kibicującej mu najgoręcej matki, zawołał: „Teraz będę bił rekord świata dla ciebie, Mamo”. I kilkadziesiąt sekund później ponownie przesunął granice ludzkich możliwości. Tutaj też, po dwudziestu czterech latach bezdyskusyjnej dominacji na światowych pomostach, zakończył w październiku 2001 zawodniczą karierę. Jego dokonania docenił m.in. Międzynarodowy Komitet Olimpijski i Paralimpijski, umieszczając sylwetkę wrocławskiego sztangisty w gronie najwybitniejszych sportowców XX wieku. Ta nagroda pociągnęła za sobą także Międzynarodowe Wyróżnienie Fair Play (2005), liczne odznaczenia państwowe i sportowe, prestiżowe zwycięstwa w plebiscytach sportowych, organizowanych na Dolnym Śląsku. Wśród pasma sukcesów nie brakło też gorzkich lekcji pokory.

– Na Paralimpiadę do Sydney jechałem w roli murowanego faworyta. Na dwa dni przed startem, podczas jednego z ostatnich treningów poczułem, jak pod ciężarem 195 kg od łokcia odrywają się przyczepy mięśniowe. Sztanga spadła na szczękę. Asekuranci nie mieli szans na jakąkolwiek reakcję. Wiedziałem, że to koniec. Mimo wszystko, kilka miesięcy później na pożegnalnej Srebrnej Sztandze wycisnąłem 160 kg i to wystarczyło do zwycięstwa w kategorii do 100 kg – opowiada mistrz.

Kilka godzin po feralnym treningu Ryszard Tomaszewski na prośbę wrocławskiej rozgłośni radiowej zgodził się zrelacjonować to, co działo się w polskiej ekipie. Nie kryjąc wzruszenia, poinformował wtedy, że niestety nie pojawi się na olimpijskim pomoście. Wieloletnim startom towarzyszyły też innego rodzaju emocje, jakich doświadczyć mogli tylko nieliczni. Dekoracji medalistów na IPO w Barcelonie podjął się sam król Hiszpanii Jan Karol I. Jeden z najwybitniejszych polskich sztangistów miał też okazję zaprezentować się przed księciem Karolem. To również tęsknota za mocnymi wrażeniami sprawiła,

że tuż po zakończeniu kariery Ryszard Tomaszewski wspólnie z Jerzym Mysłakowskim tworzyli podwaliny polskiej reprezentacji niepełnosprawnych sztangistek, dzięki czemu nasze reprezentantki pojawiają się na międzynarodowych arenach i debiutują na Paralimpiadzie w Atenach.

Uśmiechniętego Ryszarda Tomaszewskiego spotykam w niewielkiej sali treningowej Ewangelickiego Centrum Diakonii i Edukacji we Wrocławiu. Nazwę ulicy zmieniono z Wejherowskiej na Marcina Lutra. Ale to ciągle ta sama szkoła, w której pojawiają się sportowe diamenty. Dziś po upływie prawie dziesięciu lat mamy fantastyczny pretekst, żeby pogadać – jak trener z zawodniczką. Jak sam przyznaje, praca trenerska to wiele różnych wyzwań.

- Dyscypliny sportu bywają bardzo urozmaicone, trening mie-
wa różne składowe. Niestety, nie można powiedzieć tego
o ciężarach. Tutaj przez okrągły rok pracujemy na sali. Dla
zawodników z mojego pokolenia atrakcyjne były wyjazdy
– możliwość wyrwania się z realnego socjalizmu i zobacze-
nia „Dzikiego Zachodu”. Dziś, w dobie łatwego podróżowania
i dostępu do mediów, ten argument nie działa, dlatego bar-
dzo trudno zachęcić młodzież do trenowania naszego spor-
tu – opowiada trener młodych adeptów wyciskania sztangi
leżącej. Podsumowując blisko pół wieku na sportowej ścież-
ce, pytam Ryszarda Tomaszewskiego, jakie cechy decydują
o tym, czy osiąga się sukces w różnych dziedzinach życia.
- Decyduje osobowość, higieniczny tryb życia, dobre nawyki
żywieniowe, systematyczność, pracowitość i talent. Jeśli
brakuje któregoś z tych elementów, trudno o osiągnięcia
na najwyższym poziomie.

Spoglądam na niekończącą się listę sukcesów: są tam medale, odznaczenia państwowe, prestiżowe wyróżnienia...
Wiem, że wybór będzie trudny i prowokacyjnie pytam o ten jeden, największy sukces...

- Wciąż pełna sala na moim treningu – bez zastanowienia
odpowiada mistrz.

* W 2022 roku Ryszard Tomaszewski z powodów zdrowotnych zakończył pracę w WZSN START Wrocław. Pracę trenerską w klubie kontynuuje Mariusz Oliwa, który również zastąpił Jerzego Mysłakowskiego na stanowisku trenera narodowej kadry Polski.

SREBRNA SZTANGA – PONAD 40 LAT HISTORII I TRADYCJI

To prawdopodobnie jedyny taki turniej na świecie. Stworzona z inicjatywy sportowców, mała lokalna impreza zyskała rangę zawodów międzynarodowych, przetrwała kryzysy, zmiany ustrojowe i rewolucję w przepisach dotyczących dyscypliny. Srebrna Sztanga od ponad czterech dekad gromadzi czołowych zawodników ze świata, Europy i Polski, a jej ozdobą był i jest udział zawodników Startu Wrocław.

W archiwach naszego klubu zachowały się dwa wydawnictwa okolicznościowe, stworzone z okazji jubileuszowych – kolejno dwudziestych piątych i trzydziestych – zawodów o Srebrną Sztangę.

Jak wspomina w nich trener Jerzy Mysłakowski: „w 1981 roku grupa działaczy i zawodników – Karol Malicki, Wiesław Tyborowski, Ryszard Tomaszewski i ja – powołaliśmy do życia imprezę, która nazwana została zawodami Srebrnej Sztangi. Pomysł ten był odpowiedzią na spektakularny wówczas rozwój tej dyscypliny w środowisku niepełnosprawnych sportowców zrzeszonych we wrocławskim Starcie i wielkie zapotrzebowanie na nową, profesjonalną formułę zawodów. Początkowo w zawodach uczestniczyli przede wszystkim zawodnicy wrocławscy, jednak wraz z rozwojem ich karier sportowych rosła również ranga turnieju. Z biegiem lat wrocławski turniej stał się najbardziej rozpoznawalną imprezą dla niepełnosprawnych ciężarówków w Europie i zyskał bardzo wysoką ocenę za organizację i poziom sportowy od Międzynarodowej Federacji Powerliftingu. [...] Poszczególne edycje Srebrnej Sztangi to przede wszystkim udział czołówek zawodników krajowych i zagranicznych. Trudno tutaj wymienić wszystkich, ale na szczególne wyróżnienie zasługują: Ryszard Fornalczyk (Koszalin), Andrzej

Greń (Zielona Góra), Henryk Kohnke, Grzegorz Szczodrowski i Zbigniew Merlak (Gdańsk), Mirosław Maliszewski (Grudziądz), Leszek Hallmann (Gdańsk), Krzysztof Pałubicki i Jan Sala (Bydgoszcz), Krzysztof Wodecki (Koszalin), Tadeusz Gryglas, Robert Studziżba (Katowice), Jerzy Kuskowski (Ciechanów). Ozdobą zawodów był i jest zawsze udział wrocławskich zawodników, którzy swoimi wynikami wybijali się na czoło klasyfikacji: Karola Malickiego, Eugeniusza Skarupy, Krzysztofa Owsianego, Edmunda Klimka, Zbigniewa Michenia, Wiesława Tyborowskiego, Mariusza Tomczyka, Eugeniusza Rębisia, Bogdana Lisa, Grzegorza Ćwieląga, Sławomira Szymańskiego, Piotra Szymeczka, Ryszarda Rogali i Mistrza nad Mistrzami – Ryszarda Tomaszewskiego”.

Jak czytamy w wydawnictwach okolicznościowych „przez lata Srebrna Sztanga odbywała się w różnych miejscach: w Zakładzie Szkolenia Inwalidów przy ul. Wejherowskiej, w małych kameralnych salach, w Pijalni Wód w Dusznikach, w halach sportowych i halach fabrycznych ELWATu”. W ostatnich latach ten prestiżowy turniej organizowaliśmy we wrocławskich hotelach, a w 2023 roku po raz pierwszy w Centrum Treningowym przy ul. Rakietowej. Każdorazowo, aż do momentu zaprzestania istnienia w 2022 roku, współorganizatorem i głównym sponsorem zawodów był zakład pracy – ELWAT Elektromechaniczna Spółdzielnia Inwalidów. Od 2003 roku ELWAT był fundatorem nagrody Imienia Karola Malickiego, wrocławskiego zawodnika, dwukrotnego brązowego medalisty mistrzostw świata, inicjatora Srebrnej Sztangi i pracownika ELWATu, który jako pierwszy zaangażował się w kojarzenie przyszłego sponsora z imprezą, a potem przez wiele lat dokładał wszelkich starań, aby ta współpraca trwała i rozwijała się dla dobra całych wrocławskich „ciężarów”.

We wspomnieniach długoletnich uczestników, Srebrna Sztanga pojawia się w wielu różnych kontekstach. Co ważne – zawsze pozytywnych. Tutaj w 1989 roku debiutował Mariusz Tomczyk, m.in. sześciokrotny uczestnik Igrzysk Paralimpijskich (Sydney 2000 – Tokio 2021). Jak mówi, w swoich pierw-

szych zawodach uporał się z ciężarem 100 kg, a na przestrzeni lat poziom organizacyjny i sportowy samych zawodów można ocenić jako jeden z najlepszych w Europie.

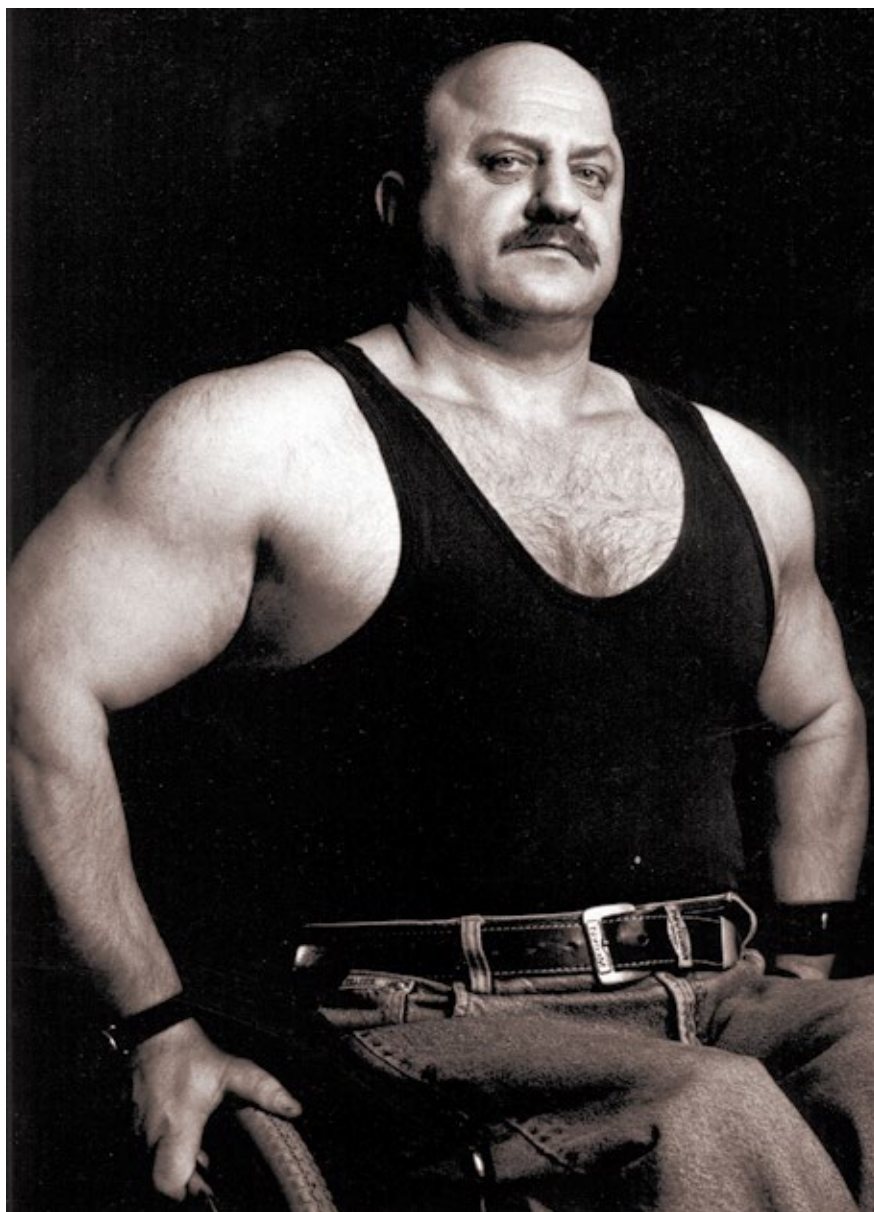
Z sentymentem o Srebrnej wypowiada się także Zbigniew Michen, nestor wrocławskich ciężarów, zawodnik wrocławskiej sekcji podnoszenia ciężarów z pięćdziesięcioletnim stażem startowym, dwukrotny uczestnik Igrzysk Paralitycznych (Seul 1988, Atlanta 1996). Jak twierdzi, największym atutem zawodów jest coroczna możliwość spotkania ze sportowymi przyjaciółmi.

Czterokrotny uczestnik Igrzysk Paralitycznych, srebrny medalista z Barcelony (1992) Krzysztof Owsiany najmiej wspomina Srebrną Sztangę z 2006 roku, kiedy oficjalnie kończył sportową karierę. Wówczas w hali wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego odbierał kwiaty i podziękowania, a towarzyszących temu wzruszeń nie zapomni do końca życia.

Trzykrotny zwycięzca klasyfikacji generalnej Edmund Klimek przyznaje, że Srebrna Sztanga miała szczególny wymiar, zwłaszcza dla młodych zawodników, zaczynających dopiero przygodę ze sportem – dawała możliwość startu w tych samych zawodach z utytułowanymi zawodnikami. Sam trzykrotnie zwyciężał w klasyfikacji generalnej, uzyskując świetne rezultaty w stosowanej wówczas punktacji O'Corolla.

A jak Srebrna Sztanga miewa się współcześnie? Ostatnie dziesięciolecie to przede wszystkim regularny udział reprezentacji Węgier, Słowacji, Włoch, Rosji i Ukrainy, a ostatnio także Zjednoczonych Emiratów Arabskich. Uroczyste obchody jubileuszu czterdziestolecia pokrzyżowała w 2020 roku pandemia wirusa COVID19. Ciągłość w organizacji zawodów została jednak podtrzymana mimo obowiązujących obostrzeń sanitarnych.

– Cieszę fakt, że na tle reprezentacji europejskich Polska co roku prezentuje wysoki poziom – podsumowuje trener kadry narodowej w podnoszeniu ciężarów, Mariusz Oliwa, który pracę we wrocławskiej sekcji podnoszenia ciężarów kontynuuje już od 20 lat.



Ryszard Tomaszewski



Ryszard Tomaszewski i Jerzy Mysłakowski



Mariusz Tomczyk, Srebrna Sztanga 2014



Piotr Szymeczek, Srebrna Sztanga 2014, fot. A. Słaby

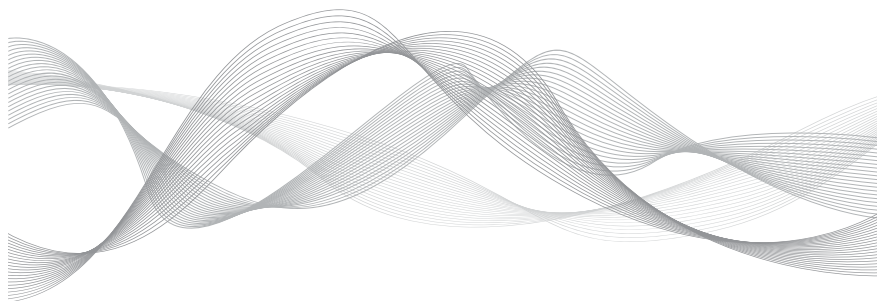


Sławomir Szymański, Mistrzostwa Europy Kavalas 2007



Damian Kulig, Srebrna Sztanga 2014, fot. A Słaby

LEKKOATLETYKA



Barbara Bedła Tomaszewska: **zawsze chciałam czegoś więcej** (tekst na podstawie rozmowy z 2019 roku)

Po prostu – siedzimy i pijemy kawę w czystym, zadbanym mieszkaniu. Na stole lukrowane rogaliki i pyszne faworki, bez których nie może się przecież obyć karnawałowa polska gościnność. Puder z tych faworków będzie nam osładzał całe dzisiejsze spotkanie. Szczególnie wtedy, kiedy pomiędzy wersy pięknej sportowej historii wkradnie się zniecka gorczy peerelowskich realiów. Ale od początku.

Zauważeni po latach

Dziennikarskich inspiracji szukałam tym razem u swoich wieloletnich przyjaciół. I taka luźna, przyjazna atmosfera ani na moment nas nie opuściła. Widząc zachodzące słońce, mówiliśmy o tym, że rano wciąż trudno wstać, chociaż luty to już zawsze trochę lepiej niż styczeń. Jakkolwiek próbowałam nadać temu spotkaniu zwyczajności, witryna pełna trofeów przypominała, że to sport nas tu zebrał i – prędzej czy później – to on wysunie się na pierwszy plan. Wskazałam na medal w ozdobnym pudełku.

– To odznaczenie za tytuł Wybitnej Sportsmenki 40-lecia (plebiscyt Fundacji SEDEKA, za lata 1972–2012 – przyp. red.), przyznane podczas uroczystej gali w Warszawie – wspomina z uśmiechem pani Basia, multimedalistka paralimpijska w konkurencjach lekkoatletycznych i w pięcioboju. – Trochę musiałam się na niego naczekać. Po pierwszym złotym medalu, tym z Toronto z 1976 roku, mogłam o nim powiedzieć tylko rodzinie i znajomym. Oczywiście już po powrocie, bo Internetu nie było, a inne media nie podjęły tematu. Prawdę mówiąc nie lubię wspominać tamtego sukcesu. Aby móc wyjechać na tak dużą zagraniczną imprezę, musiałam reprezentować kraj w jak największej ilości konkurencji. Takie były wymogi władzy, tak działał system. Stąd ten

wielobój, bardziej wymuszony sytuacją niż uprawiany z zamiłowania.

Pokolenie przecierające szlaki

Cztery lata wcześniej Polacy zadebiutowali na Igrzyskach Paralimpijskich w Heidelbergu. A ponad 40 lat później naprawdę trudno pojąć, jak można było pogodzić ze sobą jednoczesny trening trzech różnych dyscyplin.

– W okresie przygotowań do Igrzysk dzieliłam swój czas pomiędzy strzelnicę, basen i rzutnię. Oczywiście już po lekcjach i po godzinach pracy. Siedem treningowych dni w tygodniu. Trzeba powiedzieć, że w tym czasie rzucałam i pchałam, stojąc w protezach i podpierając się na jednej kuli ortopedycznej. To praktycznie zerowa stabilność, walka o przetrwanie. Strzelanie z karabinu w protezach było koszmarnie niewygodne, a ściągnięcie ich na basenie skupiało na mnie wzrok wszystkich wokół. Z Kanady pamiętam dużą treść i odgórne zarządzenie, że nie mogę zabrać w tę podróż mojego wózka inwalidzkiego. Potem, w miejsce strzelectwa, weszły do programu wyścigi na wózkach. Z upływem lat, zasady klasyfikacji sportowo-medycznej stopniowo się zmieniały, aż zaczęły sprzyjać w miarę uczciwej rywalizacji. Wcześniej bardzo długo nie mogliśmy sobie pozwolić na specjalizację w danej dyscyplinie, a tym bardziej – w konkurencji.

W 1980 roku w Arnhem, zdobywałam już medale paralimpijskie za wyścigi na wózkach i konkurencje rzutowe. Cztery lata później, w Nowym Jorku wystartowałam w rzucie dyskiem i oszczepem oraz pchnięciu kulą. Ostateczny bilans to dziewięć medali paralimpijskich. Po drodze oczywiście Mistrzostwa Europy i Świata.

Przepustka do aktywności

Krótko mówiąc – było ciężko i bez szans na profesjonalizację. Przegryzam temat faworkiem i pytam wprost, czym tenże sport mógł wówczas zauroczyć kobiety.

– Tak samo kiedyś, jak i teraz, osoby z niepełnosprawnością

dokonyują wyboru. Mogą tylko chodzić do szkoły, bo to jest obowiązkowe. Ja zawsze chciałam czegoś więcej. Mama prosiła, żebym na wakacje wracała do rodzinnej Borui w Wielkopolsce. Świadomie wybierałam zgrupowania. Sama pewnie nie stałabym w palącym słońcu, żeby rzucać dyskiem czy oszczepem, ale w grupie... normalne było, że jak kula ląduje w błocie, to trzeba ją wytrzeć i pchać dalej. Mieliśmy przy tym dużo frajdy. Był też przecież czas na odpoczynek i zabawę. Nikt nie śledził z zapartym tchem światowych rankingów. Przykładaliśmy się do treningu, ale sukcesy były dodatkową satysfakcją, a nie celem samym w sobie. Nie mogliśmy przypuszczać, że kiedyś, po zmianach ustrojowych, będziemy z tego czerpać jakiegokolwiek korzyści. Byliśmy dużą grupą. Na Mistrzostwa Polski Wrocław zawsze przyjeżdżał autobusem pełnym ludzi. Z dystansem traktowaliśmy komentarze w stylu: „tam to się chyba produkuje inwalidów”.

Wiedzieć, kiedy odejść

Lekkoatletyczna historia Startu Wrocław pokazuje, że królowa sportu z flagowej dyscypliny przekształciła się tutaj w domenę jednostek. Pytam więc, jak do tego doszło? – Z czasem większość z nas założyła rodziny i wzięła za nie odpowiedzialność. Po drugie, łączenie wielu obowiązków naprawdę bywa uciążliwe. Wracasz do domu po pracy i po intensywnym treningu, a tu, na przykład, czeka stos talerzy do umycia. I zostaje tylko kilka godzin na odpoczynek. Dodatkowo dyscyplina rozwijała się dość szybko. Wypracowane wyniki znaczyły coraz mniej, a utrzymanie ich absorbowało coraz bardziej. Zakończyłam karierę, ale na zawsze została mi odwaga, ciekawość świata i energia – podsumowuje z błyskiem w oku pani Basia.

Paweł Piotrowski: sport dał mi wszystko, co najpiękniejsze

O karierze bogatej w sportowe sukcesy opowiada Paweł Piotrowski, czterokrotny uczestnik Igrzysk, mistrz paralimpijski z Aten, zdobywca m.in. czterech medali paralimpijskich oraz wielu medali Mistrzostw Świata, Mistrzostw Europy i Mistrzostw Polski.

Alicja Więch: Jak rozpoczęła się twoja przygoda ze sportem?

Paweł Piotrowski: Jak wielu sportowców, byłem uczniem szkół przy ul. Wejherowskiej (ówczesna nazwa to Centrum Kształcenia i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – przyp. red.). Na lekcję wychowania fizycznego przyjechał kiedyś trener Jacek Książyk. Szukał osób chętnych do treningu, dałem się namówić. W 2001 roku wziąłem udział w swoich pierwszych Mistrzostwach Polski, zdobyłem medale i podjąłem decyzję, że chcę iść tą drogą.

A.W.: Trener Jacek Książyk pracował w naszym klubie przez wiele lat, wychowując kilka pokoleń wybitnych zawodników. Jak wspominasz tę współpracę?

P.P.: Bardzo dobrze wspominam ten czas. Trener Jacek zawsze angażował się w trening, by jak najlepiej przekazać mi wszystko, co jego zdaniem powinienem wiedzieć i umieć. Współpracowaliśmy bardzo blisko przez lata mojego pobytu we Wrocławiu. W ostatnich latach tej współpracy trener był już starszym człowiekiem, miał problemy z poruszaniem się. Mimo to zawsze starał się pokazać mi prawidłowy ruch, technikę każdego ćwiczenia. Czasami sam prosiłem go, żeby na siebie uważał.

A.W.: Jesteś wielokrotnym uczestnikiem Igrzysk Paralimpijskich. Które z nich wspominasz najlepiej?

P.P.: Zdecydowanie moje pierwsze Igrzyska w Atenach. Zdobyłem tam złoty medal w pchnięciu kulą, srebrny medal w rzucie

oszczepem oraz czwarte miejsce w rzucie dyskiem, a to rozpoczęło serię kolejnych sukcesów. Z Mistrzostw Europy w fińskim Espoo wracałem jako potrójny złoty medalista. W 2008 roku na Igrzyskach Paralimpijskich w Pekinie po raz pierwszy dotkliwie odczułem zmiany regulaminowe. Połączono grupy startowe, a rezultaty były przeliczane na punkty. W praktyce oznacza to, że rywalizowałem ze sprawniejszymi zawodnikami. Zdobyłem ostatecznie srebrny medal w rzucie oszczepem i brązowy w pchnięciu kulą, chociaż – w swojej grupie startowej – ustanowiłem dwa nowe rekordy świata. Takie zawiłości powodują, że sport paralimpijski staje się niezrozumiały dla kibiców.

A.W.: Jakie było twoje nastawienie przed pierwszymi Igrzyskami?

P.P.: Podszedłem do tego na luzie. Oczywiście chciałem osiągnąć dobry wynik, ale wiedziałem, że może być o niego trudno. Okoliczności startowe zawsze mnie mobilizowały, potrafiłem startowo pchać czy rzucać znacznie dalej niż na treningach. Te medale z Aten bardzo mnie ucieszyły.

A.W.: Opowiedz jeszcze o początkach treningu.

P.P.: Jak już wspomniałem, byłem uczniem szkoły przy ul. Wejherowskiej. Treningi lekkoatletyczne odbywały się na stadionie Akademii Wychowania Fizycznego przy ul. Witelona. Dojeżdżałem tam tramwajem lub autobusem. Zimą trenowaliśmy głównie siłowo, chodziłem więc na zajęcia prowadzone przez trenera Ryszarda Tomaszewskiego na siłowni na terenie szkół.

A.W.: Czy któryś ze swoich startów wspominasz szczególnie?

P.P.: Tak, to zdecydowanie Mistrzostwa Świata 2011 w Nowej Zelandii. Zdobyłem tam trzy złote medale, chociaż byłem pełny obaw po niedawnej kontuzji kręgosłupa. Do finału konkursu rzutu dyskiem wszedłem z dopiero z ósmego miejsca. Wynikowo było bardzo ciasno. Przed ostatnią próbą zajmowałem szóste miejsce. Zaryzykowałem, postawiłem wszystko na jedną kartę i objąłem prowadzenie. Po tych zawodach zapadła decyzja władz międzynarodowych, że na Igrzyskach w Londynie

nie będą rozgrywane konkurencje rzutu oszczepem i pchnięcia kulą dla mojej grupy. Został mi tylko dysk. Następne cztery to kolejne zmiany. W Rio de Janeiro moja grupa startowała wyłącznie w pchnięciu kulą. Poprawiłem tam rekord życiowy o 20 cm. Wystarczyło to wówczas do zajęcia piątego miejsca. Widziałem, że świat mi odjechał.

A.W.: Z jakimi trudnościami mierzyłeś się w trakcie tak długiej kariery?

PP.: Rok 2008 to poważna kontuzja kręgosłupa. Nie mogłem nawet chodzić, przez pół roku zajmowałem się tylko rehabilitacją. Zmagałem się też z kontuzją barku, która powodowała hamulec w głowie – miałem opór przed pełnym, dynamicznym ruchem.

Kolejna trudność to łączenie grup startowych i ciągłe zmiany w programie konkurencji paralimpijskich. Musiałem się temu podporządkować w przygotowaniach, wracać do konkurencji, których już od dłuższego czasu nie trenowałem, przypominać sobie technikę, przestawiać się... Warunki fizyczne najbardziej predysponowały mnie do rzutu oszczepem. Miałem realne szanse, by złamać granice 50 m. Niestety, na Igrzyskach w Brazylii oszczep dla mojej grupy nie był już rozgrywany.

A.W.: Jak zachęcić młodych ludzi do uprawiania sportu?

PP.: Cały czas próbuję to robić, od kilku lat prowadzę treningi. Jednak młodzież jest mocno nastawiona na zysk – od razu pytają o pieniądze. Sam miałem zupełnie inne podejście – cieszyłem się, że mogę wyjeżdżać, reprezentować Polskę i Start Wrocław.

A.W.: Co dał ci sport?

PP.: Wszystko, co najpiękniejsze. Dzięki sportowi poznałem moją wspaniałą żonę, Martę (dwukrotna uczestniczka igrzysk paralimpijskich, medalistka mistrzostw świata, dwukrotna mistrzyni Europy, specjalizująca się w biegach sprinterskich i w skoku w dal, zawodniczka Startu Wrocław – przyp. red.). Mamy cudownego syna, Szymona. Z czasem sport przyniósł

też korzyści materialne. Jako człowiek i sportowiec nauczyłem się cierpliwości.

A.W.: Czy, wobec tego, sport także coś zabrał?

P.P.: Trening był dla mnie priorytetem. W trakcie wakacji szykowałem się do zawodów. Na co dzień nie chodziłem na imprezy. Brakowało mi zwykłych, młodzieńczych wybryków.

A.W.: A czy widzisz zmiany w swojej sprawności fizycznej?

P.P.: W procesie treningu moja sprawność się poprawiła, jednak – jak każda sytuacja – i ta ma swoje minusy. Musiałem liczyć się z kontuzjami. Dość ciężko przeszedłem też moment zmniejszenia intensywności treningów. Wcześniejsze dysfunkcje częściowo wróciły, ciało nie mogło przywyknąć do zmiany rytmu, pojawiły się różne dolegliwości.

A.W.: Co zmieniło się w sporcie paralimpijskim na przestrzeni lat twojej kariery?

P.P.: Jest więcej możliwości startów i więcej zgrupowań. Brakuje jednak w Polsce młodych zawodników, a ci, którzy mają dobrą perspektywę rozwoju, nie zawsze chcą dawać z siebie tyle, ile by mogli. Obawiam się, że liczba zdobywanych na imprezach rangi międzynarodowej medali będzie drastycznie spadać.

Lucyna Kornobys: mówię organizmowi: *spadaj, ja tu rządę*

O sportowych i życiowych wyzwaniach opowiada Lucyna Kornobys, dwukrotna srebrna medalistka Igrzysk Paraliimpijskich w pchnięciu kulą.

Alicja Więch: Spotykamy się przed Igrzyskami w Paryżu. Czy planowane są zmiany w programie igrzysk?

Lucyna Kornobys: Nową dyscypliną, obecną w programie od 2016 roku, jest boccia. W Polsce nie mamy jeszcze wystarczających osiągnięć, aby wysłać na Igrzyska reprezentację, ale wszystko przed nami.

Z tego co wiem, Międzynarodowy Komitet Paralimpijski szykuje się do wprowadzenia dyscypliny Race Running od Igrzysk Paraliimpijskich w Los Angeles (w 2028 r. – przyp. red.). To świetna forma aktywności sportowej dla osób z mózgowym porażeniem dziecięcym. Nie wszyscy oczywiście zostaną mistrzami i będą zdobywać medale, ale sam proces treningowy wymusza pewne zmiany w funkcjonowaniu. Musisz wstać rano, ubrać się i wyjść z domu. Znam wiele osób, dla których był to przełom. Często sama możliwość rywalizacji daje dużo lepsze efekty niż zwykła rehabilitacja, na którą czeka się miesiącami w kolejce. Przy takiej niepełnosprawności czasami trudno dobrać odpowiednią dyscyplinę, bo spastyczność jest utrudnieniem w konkurencjach technicznych czy szybkościowych, dlatego Race Running to świetna inicjatywa.

A.W.: Rekrutacja zawodników jest obecnie jednym z największych wyzwań w sporcie paralimpijskim. Czy widzisz rozwiązanie, żeby przyciągnąć młode osoby z niepełnosprawnością do sportu?

L.K.: Rzeczywiście, sama zaobserwowałam ten problem. Młodym ludziom brakuje przede wszystkim inicjatywy. Myślę, że duży wpływ miała na to pandemia. Popularne

„zostań w domu” to nadal wygodne rozwiązanie, które niczego nie wymaga. Przykry w podejściu młodzieży jest też brak szacunku do trenerów, brak jakichkolwiek autorytetów i przekonanie, że jak coś wymaga czasu i pracy, to nie warto tego robić. A sport na poziomie międzynarodowym to właśnie długie lata harówki. Aby to zmienić, trzeba dać dzieciakom wybór, stworzyć możliwość spróbowania nowych rzeczy. Najlepiej, jeśli taki „kandydat na zawodnika” dostanie szansę udziału w zajęciach wokół kilku dyscyplin, a później sam zdecyduje, co najbardziej odpowiada jego potrzebom. Podstawą na samym początku jest ta naturalna „zajawka”. Ktoś będzie szukał w sporcie przyspieszonego bicia serca, ktoś na popołudniowych zajęciach raczej nie będzie chciał się namęczyć, a dla kogoś jeszcze innego odpowiednia będzie aktywność pośrednia. Ważne, żeby trenerzy podpowiadali, do jakiej dyscypliny dana osoba ma predyspozycje, a jednocześnie pozwalali próbować.

A.W.: Na ile ważne są warunki fizyczne, a na ile odpowiedni trening?

L.K.: Warunki fizyczne są ważne. Różnica wzrostu, długości kończyn czy masy mięśniowej często będzie przewagą „tych większych”. Jednak motywacja wewnętrzna może być atutem osób, które na początku mają coś do nadrobienia. Znam przykłady, w których postawa „udowodnię ci, że dam radę” dała impuls do pracowitości i prowadziła do progresu, a później do zwycięstwa. To potwierdzenie słynnej maksymy, że ciężka praca pokona talent, jeśli ten nie pracuje wystarczająco ciężko.

A.W.: Jak było u Ciebie? To ty poszłaś do sportu czy sport przyszedł do Ciebie?

L.K.: Byłam związana ze sportem od piątego roku życia. Jeżdżąc na nartach, uległam wypadkowi i zostałam osobą z niepełnosprawnością. Dość późno, bo dopiero w wieku bodajże 28 lat dowiedziałam się o istnieniu sportu paralimpijskiego. To też pokazuje, że wiek nie jest barierą, a w niektórych dyscyplinach stanowi nawet atut. W zawodach międzynarodowych

moją rywalką jest 65-letnia Niemka, która regularnie melduje się na podium w rzucie oszczepem. Z kolei dla łuczników kluczowa będzie umiejętność zachowania koncentracji, wyciszenia i panowania nad emocjami. Tutaj wiek daje nawet przewagę.

Wracając do moich początków – w 2008 roku poszłam w Jeleniej Górze na mszę dla osób z niepełnosprawnościami. Była to część większego eventu w formie pikniku. Poznałam tam Wiktora Żuryńskiego, związanego z siatkówką na siedząco. Dzień później byłam już na pierwszym siatkarskim treningu. Na tydzień przed zawodami Wiktor oznajmił: masz silne ręce, pojedziesz na mistrzostwa Polski w „lekkiej”. A ja wtedy nawet nie mogłam sobie wyobrazić, co mogę tam robić, będąc osobą na wózku. Pojechałam, zdobyłam trzy medale i tak się zaczęło. Miesiąc później dostałam powołanie na pierwsze zgrupowanie kadry narodowej. Musiałam po nim wziąć dwa tygodnie urlopu, bo ciało zmęczone ogromnym wysiłkiem nie pozwoliło mi na pracę.

A.W.: Kto wtedy stanowił o sile tej dyscypliny w Polsce?

L.K.: Na pewno Marta i Paweł Piotrowscy, Renata Chilewska, Ewa Zielińska czy Mirek Pych. Mieliśmy oczywiście więcej zawodników w światowej czołówce, ale te osoby zapamiętałam najbardziej. Poza nimi Mariusz Sobczak, znany w środowisku jako DOCENT. Wszyscy bardzo mi pomogli. Wchodząc do nowej dyscypliny, nie miałam pojęcia, jak tam funkcjonować i takie wsparcie było niezwykle ważne.

A.W.: Wymieniłaś przykłady pięknych i długich karier. Sama gościła w światowej czołówce już od kilkunastu lat. Wielu sportowców podkreśla, że trudno jest dostać się na szczyt, ale jeszcze trudniej się na nim utrzymać. Zdradzisz receptę na długowieczność w sporcie?

L.K.: Pod względem fizycznym bardzo ważna jest zmiana bodźca treningowego. Każdy rok to praca nad innymi elementami po to, by każdy z nich móc wprowadzać na coraz wyższy

poziom. Przez pierwsze pięć lat bazowałam tak naprawdę na materiałach dostępnych w Internecie. Szukałam, podpatrywałam, inspirowałam się czołowymi lekkoatletkami pełnosprawnymi. Od 2013 roku, kiedy pracę w klubie rozpoczął trener Michał Mossoń, usystematyzowaliśmy trening. Stało się jasne, że ważnym obszarem pracy u mnie będą mięśnie głębokie – stabilizacyjne, kluczowe przy pchnięciu i rzucaniu w siadzie. Dopiero od Igrzysk Paralimpijskich w Rio de Janeiro (srebrny medal w pchnięciu kulą – przyp. red) zaczęłam współpracę z psychologiem sportu i doceniłam rolę treningu mentalnego. Zrozumiałam, że klucz do wysokich wyników to przede wszystkim uwierzyć, że możesz. Razem ze startami przychodzi doświadczenie. Wyrabiasz sobie rytuały, dzięki którym osiągasz optimum w kluczowym momencie. Ważne jest też, żeby sztab, z którym pracujesz, cały czas rozwijał się na wszystkich możliwych poziomach. Dużo na ten temat mówi Iga Świątek i jej przykład pokazuje, że to dobra droga.

A.W.: Igrzyska. Zawody, wyjątkowe, inne niż wszystkie – czy należy je traktować jak każdy inny start?

L.K.: Myślałam, że to będą zawody jak każde inne, ale bardzo się pomyliłam. Przede wszystkim są rozgrywane raz na cztery lata, więc sam udział jest czymś szczególnym. To jednocześnie wyróżnienie i presja. Dla mnie istotna była świadomość potencjalnych świadczeń emerytalnych, jakie niósłby za sobą medal. Całe środowisko i ja sama nałożyliśmy tę ogromną odpowiedzialność. Absolutnie niezwykła jest też atmosfera wioski olimpijskiej – spotkanie z wieloma dyscyplinami, tamtejszy rytm życia, specyficzne funkcjonowanie... To wszystko czyni Igrzyska zupełnie innymi zawodami. Do tego wielu sędziów, mnóstwo kamer i stadion po brzegi wypełniony kibicami. Przyznam, że mnie to zestresowało. W konkursie rzutu oszczepem zajęłam IV miejsce, przegrywając medal o 28 cm. Trzy dni później przystąpiłam do konkursu pchnięcia kulą już w zupełnie innym nastroju. Tutaj jako pierwsza wykonywałam swoje próby. W drugiej przekroczyłam 8 m. Tak zdobyłam swój

pierwszy paralimpijski medal – srebro. Przez ogromne emocje nie pamiętam ceremonii medalowej – znam jej przebieg tylko z odtworzenia. Pamiętam tylko czas oczekiwania na dekorację. Później... czarna dziura. Kojarzę dopiero czas przejścia z medalem do autobusu.

Na moich drugich Igrzyskach w Tokio cieniem kładła się pandemia. Jak wielu sportowców musiałam trenować w domu, bez odpowiedniej asekuracji. Doprowadziłam przez to do licznych mikrourazów barku i do rozległej kontuzji. Jediną szansą na uratowanie tego startu było wstrzyknięcie blokady. Ta po pewnym czasie przestała działać... Leciłam do Japonii z bólem i niepewnością – tą zdrowotną i tą covidową. Na obozie klimatycznym przed igrzyskami nie miałam powodów do optymizmu. Pchałam niewiele ponad 8 m, a często nawet poniżej tej granicy. Wówczas bardzo pomogły mi zajęcia online z psychologiem. Finalnie zdobyłam swój drugi srebrny krążek. Czułam wtedy wielką dumę i naprawdę zrozumiałam, jak wielką siłę i determinację mam w sobie. Dziś marzę o zdobyciu złota i przekroczeniu granicy 9 m. Wiem, że przede wszystkim sama muszę w to uwierzyć.

A.W.: A czy z upływem czasu widoczne są dla ciebie fizyczne różnice w funkcjonowaniu organizmu?

L.K.: Miewam dni bardzo trudne fizycznie. Mówię wtedy organizmowi: „*spadaj, ja tu rządzę*” i idę na trening. Mimo upływu lat ciągle sprawia mi to ogromną radość. Ja po prostu lubię wysiłek, muszę czuć, że się zmęczyłam. Nie mogłabym trenować szachów czy łucznictwa, bo brakowałoby mi tego wysiłku. Nie lubię okresu startowego, bo lekkie jednostki treningowe są dla mnie nudne i zbyt łatwe. Cykl przygotowań do igrzysk dzieli się na etapy. Trzeba konsekwentnie budować wszystkie elementy. Rok to za mało, by kompleksowo się przygotować i walczyć o najwyższe cele.

A.W.: Jak wygląda twój dzień treningowy?

L.K.: Wszystko zależy od tego, w jakim jesteśmy okresie. Najtrudniejszy jest czas jesienno-zimowy. To zwykle cztery siłownie tygodniowo i sześć dni treningowych składających się na pełen tydzień. Niedziela to obowiązkowy spacer. Organizm się tego domaga. To już nie 15 km jak kiedyś, jednak nadal 8 km lub przynajmniej 6 km. Przy słabej pogodzie wybieram aktywność w domu. Im bliżej startu, tym bardziej spada objętość treningowa. Stopniowo – trzy treningi na dwa dni, a potem jeden trening dziennie. Dużo czasu zajmuje mi aktywność społeczna, a do tego jeszcze wizyty u fizjoterapeuty i inne spotkania. Dzień zaczynam nie później niż o 7:30, a czasami jest to godzina rozpoczęcia treningu.

A.W.: To codzienność wyczynowej sportsmenki. Czy wobec tego możemy tu mówić o zawodowstwie? Czy ze sportu można się utrzymać?

L.K.: Tak, i nie. Ustawa mówi, że aby otrzymywać stypendium ministerialne, musisz mieć w swojej grupie startowej na międzynarodowej imprezie co najmniej dwanaście zawodniczek z ośmiu krajów. W lekkoatletycznych konkurencjach technicznych rzadko widuje się tak liczną obsadę. To sytuacja, na którą nie mam wpływu. W związku z tym nigdy nie mogę być pewna finansowania.

A.W.: Sport – co daje, a co zabiera?

L.K.: W moim przypadku na pewno więcej daje. Sport to wielka satysfakcja z aktywności, ale też wiele codziennych korzyści, jak: poprawa wydolności psychoruchowej, gratyfikacje finansowe, wyjazdy, poznawanie innych kultur... To też regularna możliwość wyładowania wszystkich trudnych emocji, ważna dla młodych ludzi i przydatna w codzienności, stawiającej przed nami wiele wyzwań. Sport to wreszcie przynależność do wspólnoty klubowej czy reprezentacyjnej, wymagająca konsekwencji, planowania, skutecznego działania, dyscypliny, punktualności, organizacji. To ciągła nauka życia w grupie oraz

szacunku do rywali, szczególnie w trudnych okolicznościach porażki.

Zawodowy sport zabiera to, co można nazwać czasem wolnym. Zwyczajnie nie masz kiedy spotykać się z ludźmi towarzysko. Funkcjonując w ciągłych rozjazdach, nie możesz poświęcić się rodzinie. Taka jest cena za radość z tych najcenniejszych medali. Dla osób z niepełnosprawnościami sport może być ucieczką do wolności. Bo nawet, jeśli nie możesz biegać, możesz robić miliony innych rzeczy, jeśli dasz sobie czas i przestrzeń na popełnianie błędów.

A.W.: Przyszłe życie po zawodowym sporcie – niektórych ekscytuje, innych przeraża. Jak jest u Ciebie?

L.K.: To dla mnie trudny temat. Z powodu wieku wielu wysyła mnie już na sportową emeryturę. Nie chcę na nią przejść, bo – z jednej strony lubię to, co robię, z drugiej jednak boję się tej niesportowej rzeczywistości. Życie sportowca to gwarancja wyznaczonego celu – w tym świecie wiesz, po co rano wstajesz, dlaczego ćwiczysz i po co idziesz na trening. Po zakończeniu kariery czeka mnie trudny rok przyzwyczajania się do nowych realiów. Czas pokaże, jak sobie z tym poradzę.



Lucyna Kornobys i jej trener Michał Mossorń podczas zawodów

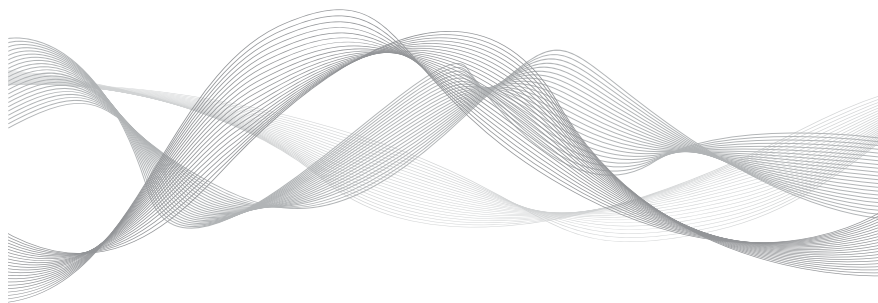


Paweł Piotrowski, Ateny 2004



Barbara Bedla Tomaszewska

PIŁKA SIATKOWA NA SIEDZĄCO



Bożydar Abadźijew: „Startujemy razem” to nie slogan, a skuteczna strategia działania

O piłce siatkowej na siedząco w ujęciu klubowym i reprezentacyjnym opowiada Bożydar Abadźijew, prezes Wojewódzkiego Zrzeszenia Sportowego Niepełnosprawnych Start Wrocław, trener, zawodnik, pasjonat i... świeżo upieczony Mistrz Polski.

Alicja Więch: Za tobą i twoimi drużynami siatkarskie wyjazdy: na Złotą Ligę Narodów z reprezentacją Polski mężczyzn i z klubową drużyną Startu Wrocław na turniej Ligi Mistrzów. Który z nich oceniasz lepiej?

Bożydar Abadźijew: Wynikowo lepiej ocenić trzeba Złotą Ligę Narodów (Sarajewo) – widać tutaj efekty wykonanej pracy. Cieszą dwa wygrane mecze przeciwko drużynom z europejskiej czołówki. Byliśmy lepsi od Ukraińców – brązowych medalistów ubiegłorocznych Mistrzostw Europy oraz od Chorwatów, czyli przeciwników o bardzo zbliżonym poziomie sportowym, którym ogromnie zależało na zwycięstwie w tym meczu.

A.W.: A jakie wrażenia przywieźliście z Ligi Mistrzów?

B.A.: To turniej rozgrywany od trzech lat na bardzo wysokim poziomie organizacyjnym, spełniający standardy największych imprez, takich jak Mistrzostwa Świata czy Europy. Ostatecznie nie odnieśliśmy zwycięstw, trzeba jednak podkreślić dwa spotkania na wynikowym styku. Czwarte miejsce było realnie w naszym zasięgu. Mamy nadzieję, że zdobyte tam doświadczenie zaowocuje w przyszłości.

A.W.: Co decyduje o tym, że pozostałe drużyny były w tym turnieju lepsze od Startu Wrocław?

B.A.: Bośnia i Hercegowina wyprzedza pozostałe kraje europejskie o kilka długości: organizacyjnie, finansowo i w kwestii ka-

piatału ludzkiego. Dwie bośniackie drużyny spotkały się ze sobą w finale, grają w każdej imprezie odbywającej się na Bałkanach. Chorwaci, którzy zajęli trzecie miejsce, sąsiadują z nimi geograficznie, stąd logistycznie łatwiej uczestniczyć im w tamtejszych rozgrywkach. Dzięki temu są bardziej ograni. Serbowie i Włosi to rywale na naszym poziomie – w tych pojedynkach walczyliśmy jak równy z równym. Co ważne, przystąpiliśmy do gry w niepełnym składzie, bez Roberta Wydery, którego nieobecność znacząco wpłynęła na fizyczny i mentalny poziom całego zespołu.

A.W.: Pomówmy o początkach dyscypliny w Polsce. Skąd wzięła się u nas siatkówka na siedząco?

B.A.: Po igrzyskach paralimpijskich w Atlancie w 1996 roku siatkówka stojąca została wycofana z programu Igrzysk, ustępując miejsca jej siedzącej odmianie. Pierwsze krajowe sekcje powstały wówczas w Warszawie, Poznaniu i w Jeleniej Górze. Jako Wrocław dostaliśmy propozycję stworzenia sekcji siatkówki siedzącej na bazie doświadczonej i utytułowanej drużyny siatkarzy grających na stojąco. Ówczesny prezes Startu Wrocław Andrzej Antoniewicz zaproponował mi stworzenie sekcji w naszym klubie. Nie miałem wiedzy teoretycznej o siatkówce dla osób z niepełnosprawnościami, ale przemawiała za mną praktyka. Od piątej klasy szkoły podstawowej grałem w Ikarze Legnica i zawsze sprawiało mi to wiele radości. Przystałem więc na propozycję. Szybko pokochałem siatkówkę na siedząco. W 1998 roku zagraliśmy jako drużyna w pierwszych zawodach. Brakowało wtedy materiałów szkoleniowych – rzetelnych, merytorycznych publikacji. Rozwijaliśmy się metodą prób i błędów. Po pięciu latach zdobyliśmy nasz pierwszy – brązowy – medal Mistrzostw Polski. Budowanie drużyny opartej na zawodnikach grających we Wrocławiu zawsze było dla nas bardzo ważne, choć pojawiały się możliwości transferowe. W pewnym momencie uzupełniliśmy nasz skład dwoma siatkarzami z Ukrainy, ale nie wpłynęło to znacząco na poziom sportowy drużyny.

A.W.: Kto zagrał w pierwszej wrocławskiej drużynie?

B.A.: Część zawodników grała już na stojąco od połowy lat siedemdziesiątych. Pozostali to uczniowie szkół przy ul. Wejherowskiej. Treningi na początku odbywały się w tamtejszej sali gimnastycznej. Późniejsze realia wymusiły zmiany lokalizacji. Graliśmy więc w hali Akademii Wychowania Fizycznego, a później w kilku wrocławskich szkołach. Od ponad roku trenujemy w stworzonym przez nas Ośrodku Treningowym WZSN START Wrocław. Zesłoroczny złoty medal Mistrzostw Polski zawdzięczamy między innymi stabilności warunków – pierwszy turniej, zakończony kompletem naszych zwycięstw, rozegraliśmy właśnie tutaj. Atut własnej hali daje w siatkówce ogromną przewagę. Nie bez powodu mówi się, że ściany pomagają gospodarzom. Wycucie symetrii czy znajomość punktów odniesienia mają duży wpływ na przebieg gry.

A.W.: Co wyróżnia tę dyscyplinę w kwestii konstruowania składu drużyn?

B.A.: Na poziomie krajowym przepisy dopuszczają możliwość gry w jednej drużynie maksymalnie dwóm osobom pełnosprawnym oraz kobietom i mężczyznom jednocześnie. To sytuacja niespotykana w żadnej innej dyscyplinie sportu.

A.W.: W składzie Startu Wrocław, ubiegłorocznych złotych medalistów Mistrzów Polski, widzimy dużą rozpiętość wiekową zawodników. Czy można wobec tego powiedzieć, że siatkówka na siedząco jest sportem dla osób w każdym wieku?

B.A.: Trening siatkarski ma taką specyfikę, że rozpoczyna się dość późno. To gra wymagająca opanowania specyficznych ruchów i elementów technicznych, w większości naturalnie nieużywanych przez człowieka. W procesie szkolenia bierze z reguły udział niewielka liczba kilkuletnich dzieci. Dopiero w okresie nastoletnim możliwe jest osiągnięcie poziomu umożliwiającego komfortową i jakościową grę. Dodatkowo, w siatkówce na siedząco, trzeba dołożyć do tego niekonwencjonalny sposób przemieszczania się. Wydolność jest drugoplanowym

parametrem. Z czasem zawodnicy nabierają doświadczenia i wręcz czynią atut z wieku, ucząc się podejmowania odpowiednich decyzji na boisku, pewnej ekonomii ruchu. Stąd zarówno dwudziestokilkuletni gracze, jak i ci po sześćdziesiątym roku życia mogą dać drużynie realną wartość.

A.W.: Czy istnieją rodzaje niepełnosprawności, które – bardziej niż inne – predysponują do gry w piłkę siatkową na siedząco?

B.A.: Taką dysfunkcją jest jednostronna amputacja nogi, która nie stanowi przeszkody w szybkim przemieszczaniu się po boisku, a jednocześnie nie wpływa negatywnie na stabilizację tułowia. W grze odnajdują się też zawodnicy z różnego rodzaju porażeniami. Rzadziej są to dysfunkcje rąk, chociaż przykładem na wyjątek od tej reguły może być żeńska reprezentacja Włoch, aktualne wicemistrzyni Europy, spośród których aż cztery zawodniczki z podstawowego składu mają właśnie deficyt sprawności kończyn górnych. To doskonały przykład na to, że w sporcie bariery mogą zacierać się dzięki pasji i determinacji. Boisko do siatkówki siedzącej jest wprawdzie mniejsze niż to, które znamy z gier zawodników pełnosprawnych, ale mamy tutaj pełną spójność elementów technicznych i taktycznych. Zawodnicy ze światowej czołówki stosują cały wachlarz ćwiczeń w siadzie jako uniwersalne umiejętności. Potrafią grać i zdarza się, że po właściwej karierze sportowej wzmacniają drużyny grające na siedząco.

A.W.: Za drużyną Startu Wrocław 25 lat drogi do złotego medalu Mistrzostw Polski. Jakie punkty zwrotne wskazałbyś w tej drodze?

B.A.: Przez 25 lat historię siatkówki na siedząco we Wrocławiu tworzyło wiele drużyn. Zagrało ponad 70 zawodników i zawodniczek i każde boiskowe zestawienie należy rozpatrywać osobno. Jeśli chodzi o skład, który sięgnął po złote medale, przypominam sobie przełomowy moment z finału Pucharu Polski. Mimo prowadzenia 13:9, przegraliśmy decydującego seta

i cały mecz. Takie doświadczenia uczą i pokazują nad czym pracować, żeby wytrzymać końcówki i wyciągnąć wnioski na przyszłość. Porażki uczą więcej niż zwycięstwa. Każdy rok jest inny pod wieloma względami. Każda zmienna ma wpływ na końcowy wynik.

A.W.: Czego więc jeszcze potrzebujecie, żeby częściej wygrać?

B.A.: Absolutna podstawa to stabilność składu. W zeszłym roku przegrywaliśmy siatkarsko, borykając się z absencją trzech podstawowych zawodników. W kontekście Pucharu Polski, zabrakło ogrania tuż przed turniejem. Pamiętajmy, że nasze granie nie jest sportem zawodowym. Zawodnicy często poświęcają się innym priorytetom. Dodatkowo to Mistrzostwa Polski były docelową imprezą naszej drużyny. Tutaj zaprezentowaliśmy najwyższą formę.

A.W.: Jesteś trenerem, ale wciąż także zawodnikiem. W której z tych ról bardziej się spełniasz?

B.A.: Na poziomie klubu większą przyjemność sprawia gra – realny wpływ na boiskowe wydarzenia. Pozwalają mi jeszcze na to siły, stąd zgodna decyzja całej drużyny o tym, że nadal mam miejsce w składzie. Rola trenera także przynosi mi wiele satysfakcji. Jeśli praca całego zespołu jest odpowiednio wykonana, gra staje się kompletna i skuteczna. Jeśli natomiast zawodnicy nie realizują założeń, trener nie może nic zrobić. Przez wszystkie lata mojej trenerskiej aktywności zagraliśmy w moim odczuciu około 20 spotkań, w których prowadzenie trenerskie miało kluczowy wpływ na losy spotkania. Po tych meczach podchodzili do mnie inni trenerzy, żeby pogratulować trafnych decyzji, dobrych taktycznych rozwiązań, umiejętności kreowania gry...

A.W.: Czy od początków siatkówki na siedząco w Polsce bardzo zmieniły się realia dyscypliny?

B.A.: Wiele się zmieniło, choć nadal widzę szerokie perspektywy rozwoju. W moim odczuciu zbyt mało gra się w klubach.

Brakuje stabilnych podstaw finansowania. Sport paralimpijski w Polsce w większości przypadków nie zaspokaja potrzeb bytowych. Zawodnicy pracują i – co oczywiste – w pierwszej kolejności dbają finansowo o siebie i swoje rodziny. Sport w tym systemie stanowi tylko dodatek. W praktyce trudno o regularne treningi całych drużyn. Poprawiamy się na poziomie reprezentacyjnym. Ostatni rok to czwarte miejsce Mistrzostw Europy i awans Polski do Złotej Ligi Narodów. Nasza drużyna narodowa ma ogromny potencjał. Obawiam się jednak, że jeśli szybko nie doprowadzimy do systemowych zmian w jej finansowaniu – nie będziemy w stanie go wykorzystać.

A.W.: Czy chciałbyś personalnie wyróżnić kogoś ze złotej drużyny Startu Wrocław?

B.A.: Dużą rolę odegrali doświadczeni zawodnicy, od lat związani z klubem: kapitan drużyny Piotr Siciński, były kapitan Andrzej Majka oraz dość młody, ale obdarzony wybitnym potencjałem Robert Wydera. Dobrym duchem drużyny jest Sławek Gawot, który bardzo dobrze rozumie, na czym polega zespołowość i pozostaje zawsze do dyspozycji, nawet gdy nie jest „szóstkowym” zawodnikiem.

A.W.: Trzy rzeczy, które w największym stopniu decydują o sukcesie w siatkówce na siedząco to...?

B.A.: Po pierwsze stabilność składu i zgranie, aby drużyna rozumiała się bez słów. Po drugie wyszkolenie techniczne i regularność treningu, bez której technika staje się bezużyteczna. Po trzecie doświadczenie i umiejętność wyciągania wniosków z porażek, decydujące o tym, kto poradzi sobie w trudnych końcówkach.

A.W.: Jak wytrwać w długim procesie treningowym i startowym, mimo porażek?

B.A.: Osobiście od początku przygody z siatkówką cieszyłem się samą grą, myślałem na zasadzie: dziś przegrywam, jutro będzie następna szansa. Z wiekiem ambicje są rozbudzane. Jako trenerowi trudno jest mi zaakceptować porażkę. Jed-

nak wniosek zawsze jest taki, że praca daje efekt – mniejszy lub większy. To tylko kwestia czasu, kiedy będzie widoczny.

A.W.: Jaką perspektywę ma przed sobą drużyna klubowa Startu Wrocław, która właśnie osiągnęła upragniony cel?

B.A.: Po zdobyciu złotego medalu Mistrzostw Polski wszyscy poczuli dodatkową motywację. Myślę, że to pośrednio zasługa Centrum Treningowego Rakietowa 33. Fakt, że sportowcy różnych sekcji Startu Wrocław spotykają się pod jednym dachem dobrze wpływa na zawodników. W ten sposób buduje się wspólnota.

A.W.: Czego można życzyć kadrze Polski w piłce siatkowej na siedząco?

B.A.: W tym momencie przede wszystkim awansu na Igrzyska Paralimpijskie Los Angeles 2028. To realny cel, biorąc pod uwagę aktualny potencjał osobowy kadry narodowej. By mógł zostać osiągnięty, potrzebne będą jednak istotne zmiany organizacyjne w naszym sporcie.

A.W.: A Co wydaje ci się kluczowe, żeby Start Wrocław – duży klub sportowy z tradycjami – mógł nadal się rozwijać?

B.A.: Za naszym klubem stoi historia pisana życiorysami i charakterami ludzi. To ogromny potencjał i inspiracja dla osób, które – przy naszym wsparciu – dopiero rozpoczną przygodę ze sportem. Po drugie, zwiększamy dostępność i eliminujemy bariery, chociaż to wymaga czasu, jak każdy proces. W klubie i dla klubu pracuje grupa ludzi ze spójną wizją. Wiemy, gdzie są nasze niedostatki, wymieniamy się doświadczeniami dla rozwoju. Nie szufladkujemy sportowców i kandydatów na sportowców. Umożliwiamy trening osobom z innymi niepełnosprawnościami niż ruchowe, zapraszamy do naszej społeczności osoby pełnosprawne. W procesie często okazuje się, że – przy obopólnych staraniach – możliwe jest działanie efektywne i satysfakcjonujące dla każdej ze stron. Nawet, jeśli nie obejmujemy treningiem sportowym każdej zgłaszającej się do nas osoby, postaramy się dopasować formę aktywności do indywidualnych potrzeb.

Wśród naszych zawodników są już osoby z dysfunkcją wzroku i słuchu. Na zajęciach sekcji ogólnorozwojowej spotykają się dzieci z zespołem Downa i bez dysfunkcji. W sekcji siatkówki pojawił się zawodnik z autyzmem, odnalazł się w drużynie i wniósł dużą wartość. Idziemy w tym kierunku, żeby wydobywać potencjał z każdej osoby. Jeśli ta książka sprowokuje myśl o aktywności, po prostu skontaktuj się z nami i spróbuj. Czekamy na kontakt. Postaramy się pomóc i zlikwidować wszelkie przeszkody, jednak inicjatywa musi wyjść od konkretnej osoby. Liczne przykłady pokazują, że wytrwała, prowadzona procesowo praca może realnie zmienić życie na lepsze. Stąd nasze motto: *3, 2, 1... STARTujemy razem od lat*, które nie jest pustym sloganem, a skuteczną strategią działania.

A.W.: W obrębie swojej pracy dla sportu i klubu łączysz wiele ról. Co przynosi ci najwięcej satysfakcji?

B.A.: Wielką radość sprawiły mi dwa zwycięstwa polskich siatkarzy na siedząco w Invictus Games. To Igrzyska stworzone z inicjatywy księcia Harrego, a dedykowane weteranom wojennym, którzy – przez aktywność sportową – wracają do życia społecznego i od nowa budują poczucie sprawczości. Jako trener biało-czerwonych, zdobyłem z nimi dwa złote medale: w Hadze (2022) i Dusseldorfie (2023). To całkiem inne emocje, niż te, których doświadczam w pracy na co dzień. Ranga wydarzenia, fakt, że wszystko rozstrzyga się w kilka dni, obecność księcia Harrego i Mazurek Dąbrowskiego... Do tego potężny hart ducha drużyny i świadomość wspólnie odniesionego sukcesu dały mi wrażenia, które zapamiętam do końca życia.

Cieszę też fakt, że tytuł mistrzowski Startu Wrocław to od podstaw wypracowane rozwiązania, zrealizowane przez naszych wychowanków. Ta skuteczność ma swoją kontynuację na poziomie kadrowym. W tej chwili aż czterech kadrowiczów to zawodnicy naszego klubu z bardzo dobrymi perspektywami. Robert Wydera, wybrany w zeszłym roku najlepszym przyjmującym Mistrzostw Europy, to zawodnik kompletny, który potrafi przełożyć parametry wypracowane w parakajakar-

stwie na bardzo wysoki poziom gry w siatkówkę. Tomek Grell to – w mojej opinii – obecnie najlepszy blokujący w Europie. Ogromną satysfakcją daje mi świadomość, że dobre sportowe zmiany mają swój początek we Wrocławiu.

Andrzej Majka: do siatkówki wszedłem prosto z imienin

O sportowych doświadczeniach z czterdziestopięcioletniej przygody, która nadal trwa, opowiedział Andrzej Majka, reprezentant Polski w piłce siatkowej na siedząco i na stojąco, przez całą karierę związany z naszym klubem.

Alicja Więch: Grasz w siatkówkę prawie pół wieku. Jak to się stało, że trafiłeś do sportu?

Andrzej Majka: W trzeciej klasie szkoły średniej – wskutek choroby – straciłem nogę. Po skończeniu szkoły zacząłem pracę w Elektromechanicznej Spółdzielni Inwalidów (późniejszy EL-WAT). Pracowała tam już wtedy silna grupa ciężarowców trenera Jerzego Mysłakowskiego. Poszedłem na kilka treningów, ale... to nie było to. Próbowałem też pływania, w którym nie do końca się odnalazłem. W 1980 roku, w listopadzie, obchodziłem z kolegą imieniny. W barze przy ul. Borowskiej podeszła do mnie dziewczyna i – widząc moją protezę nogi – zapytała, czy nie zechciałbym spróbować gry w siatkówkę na stojąco. Tego wieczoru byli tam dwaj siatkarze: Jurek Najda, Mirek Stramski i ówczesna trenerka, Irena Bryks. Zapowiedziałem, że przyjdę na trening i później trochę żałowałem tej deklaracji. Chciałem jednak wyjść z sytuacji z twarzą, nie wypadało się już wycofać. Zacząłem trenować, a później grać. Kiedy założyłem rodzinę, zająłem się obowiązkami – miałem chwilowy rozbrat ze sportem. Któregoś dnia, korzystając z zabiegów fizjoterapeutycznych w ośrodku Resurs, spotkałem profesora AWF, Eugeniusza

Bolacha. To od niego dostałem informację, że we Wrocławiu działa sekcja siatkówki na siedząco, prowadzona przez Bożydara Abadżijewa. Spróbowałem...

A.W.: Gdzie odbywały się treningi?

A.M.: Trenowaliśmy w sali Zakładu Szkolenia Inwalidów (obecnie Ewangelickie Centrum Diakonii i Edukacji – przyp. red.). Siedziba naszego klubu mieściła się przy ul. Kołłątaja, później przy ul. Noteckiej. Miejsca treningu często się zmieniały, najczęściej były to sale szkolne, z bardzo różnymi warunkami. Zdarzały się zbyt niskie sale albo na tyle duże, że przyniesienie piłki spoza boiska trwało dłużej niż sama akcja. Centrum Treningowe, którym teraz dysponujemy, stwarza naprawdę świetne warunki. Wcześniej radziłem sobie najlepiej, jak to było na dany moment możliwe.

A.W.: Ile drużyn grało wtedy w Polsce w siatkówkę na siedząco i jak na tle kraju prezentował się Wrocław?

A.M.: Rywalizowało około dziesięciu drużyn. Wrocław próbował dobić do czołówki. Czołowe lokaty rozdzielały między sobą Elbląg, Poznań i Jelenia Góra. Zapamiętałem turniej w Elblągu, gdzie – po długich staraniach i zaciętym pięciosetowym meczu z Jelenią Górą – zdobyliśmy brązowy medal Mistrzostw Polski. Wspominam to z dumą. Drugi kamień milowy to Puchar Polski w Szczecinie. Pierwszy raz pokonaliśmy Elbląg, chociaż przegrywaliśmy już w meczu 0:2. Byłem wtedy kapitanem drużyny.

A.W.: Co zdecydowało o tym, że w zeszłym roku sięgnęliście po tytuł Mistrzów Polski?

A.M.: Przede wszystkim cierpliwość trenera. Zdarzało się, że inne drużyny budowały swoją siłę na zawodnikach spoza polskiej ligi. My też mieliśmy różne próby transferowe, ale to nie przyniosło efektów. Zapadła decyzja, że stworzymy silny skład z własnych zasobów i oprzemy system gry na trzech rozgrywających. Wypracowanie tego rozwiązania zajęło dużo czasu, ale przyniosło upragniony tytuł mistrzowski.

A.W.: Wspomniałeś, że na pewnym etapie musiałeś ograniczyć treningi ze względu na pracę. Czy w tamtym okresie pracodawcy sprzyjali sportowcom?

A.M.: Sport osób z niepełnosprawnościami opierał się wtedy na spółdzielczości pracy. Pracowałem w Spółdzielni Elektromechanicznej, klub występował z prośbą o udzielenie wolnego w celach wyjazdu na zawody czy zgrupowania. Pracodawca wyrażał zgodę, a klub refundował mi wynagrodzenie. Po przemianach ustrojowych w roku 1989 ten system przestał funkcjonować – trzeba było korzystać z urlopu. Doszliśmy jednak do porozumienia z władzami Spółdzielni. Sportowcom reprezentującym wysoki poziom przysługiwały dodatkowe dni wolne, a zawodnikom na niższym poziomie sportowym proporcjonalnie mniejsza ich liczba. Kiedy rynek pracy został uwolniony, takie przywileje pracownicze przestały obowiązywać.

A.W.: Jak wspominasz pracę w zarządzie naszego klubu?

A.M.: Ten czas to końcówka lat dziewięćdziesiątych. Siedziba klubu była budynkiem biurowym. Pracowaliśmy wspólnie z Janiną Trzeciak, Jerzym Mysłakowskim, Jerzym Bocheńskim, Ryszardem Gąsiorem i innymi zaangażowanymi osobami. Największym problemem, z jakim się borykaliśmy, był brak wspólnego miejsca do treningu dla wszystkich dyscyplin. Mimo to funkcjonowaliśmy na miarę ówczesnych możliwości.

A.W.: Pogadajmy jeszcze chwilę o siatkówce. Masz czterdziestopięcioletni staż jako zawodnik. Jak w tym czasie zmienił się twój trening?

A.M.: Wiele się zmieniło, ale cieszy mnie fakt, że nadal wytrzymuję obciążenia treningowe. Młode pokolenie wprowadziło nowości, włączając do rozgrzewki np. elementy crossfitu. To zmiany korzystne dla organizmu, ale też większa frajda z różnorodności treningu. Siatkówka to schematy. Ważne, aby ciekawie zorganizować każdą jednostkę treningową – mimo schematyczności i powtarzalności. Aktywność powinna przede wszystkim sprawiać radość, szczególnie gdy nie jesteśmy zawodowcami sportowcami.

A.W.: Siatkówka to gra, która – jak żadna inna dyscyplina – lubi przestoje i faluje poziomem gry. Z czego to może wynikać?

A.M.: To największa zagadka siatkówki. Ktoś, kto wyeliminowałby ten problem, stworzyłby drużynę nie do pokonania. Bardzo ważne, żeby podejść starannie do każdego kontaktu z piłką. Strata punktu to zmiana ustawienia, jeden zgubiony punkt łatwo ciągnie kolejne straty. Zdarza nam się w ten sposób przegrywać końcówki meczów, mimo dużej przewagi, którą wcześniej wypracowujemy. Taki jest urok naszej dyscypliny, zresztą nie tylko w wydaniu dla osób z niepełnosprawnościami.

A.W.: Czy stosujecie trening mentalny?

A.M.: Sport jest dla nas dodatkiem do życia – nie traktujemy go priorytetowo. Przydatność takiego treningu to oczywiście indywidualna kwestia, jednak w naszym modelu grania drużyny często borykają się z innymi, podstawowymi problemami: jak skompletować skład i zorganizować terminy treningu, by cała drużyna mogła w nich uczestniczyć, jak utrzymać jego regularność... Wobec tego trudno myśleć o stosowaniu treningu mentalnego, który w tej skali staje się detalem.

A.W.: Jesteś kadrowiczem w siedzącej i stojącej odmianie siatkówki. Jakie masz osiągnięcia międzynarodowe?

A.M.: W 2011 zajęliśmy VI miejsce na Mistrzostwach Europy w Rotterdamie. Dobre momenty to też podróże w ramach turniejów klubowych czy reprezentacyjnych. Puchar Świata w Chinach był pamiętą wyprawą i czymś w rodzaju dodatkowej nagrody za nasze zaangażowanie. Zwiedziłem przy tej okazji różne kraje.

A.W.: Grasz tak długo, bo...?

A.M.: Bo lubię. Miałem różne momenty, przerwy, w okresie pandemii chciałem definitywnie zrezygnować. Bardzo brakowało mi jednak grania. Solidna dawka ruchu pomaga w utrzymaniu kondycji fizycznej i psychicznej. Przeżyłem tutaj piękne chwile

– na przykład grając w jednej drużynie z moim synem. Sport nauczył mnie też wytrwałości, wiary w sens własnej pracy i koleżeństwa. Mimo rozbieżności i różnic, musimy grać zespołowo.

A.W.: Czy zawodnikowi z takim stażem jest jeszcze potrzebny trener?

A.M.: Trener jest zawsze bardzo potrzebny w procesie treningowym. Mam świadomość, że nie jestem siatkarskim talentem. Wszystko osiągnąłem regularnością treningu i pracą. Siatkówka to gra z nieskończoną ilością kombinacji i wariantów. Bez wsparcia trenera szybko przestałbym się rozwijać.

A.W.: W siatkówce najbardziej nie lubisz..?

A.M.: Chyba tego, że trzeba swoje „ja” podporządkować celom drużyny. Wśród zawodników zdarzają się indywidualności, które chcą i mogą dać drużynie coś więcej, jednak cały czas musi się to mieścić w przyjętej koncepcji gry.

A.W.: Czego mogę ci dzisiaj życzyć?

A.M.: Żebym mógł pograć jeszcze kilka lat! Jednak już teraz chciałbym podziękować żonie, moim wspianiałym synom i całej rodzinie. Bez ich ciągłego wsparcia to wszystko nie miałyby szans się wydarzyć.

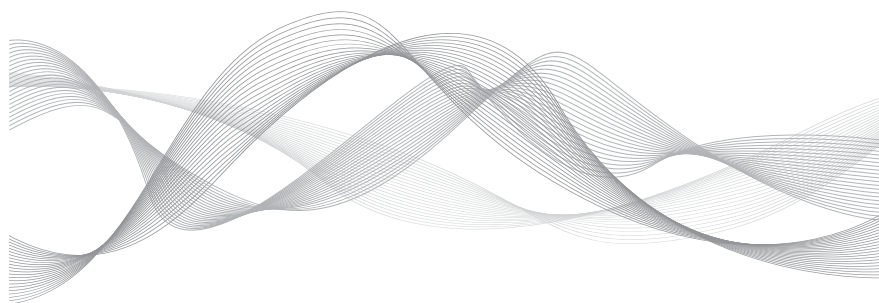


Wojciech Seidel, Jerzy Bocheński, Janina Trzeciak i Bożydar Abadźijew podczas Gali Jubileuszowej, fot. Wiktoria Frąszczak



Piotr Siciński, zgrupowanie kadry narodowej, Wisła 2009

PŁYWANIE



Edyta Okoczuk-Bogucka: pływanie było całym moim życiem

O sportowym i pozasportowym życiu opowiada Edyta Okoczuk-Bogucka, dwukrotna srebrna medalistka Igrzysk Paralimpijskich (Barcelona 1992, Atlanta 1996) w pływaniu. Nad dobrą atmosferą czuwa kot Kodi – jeden ze współgospodarzy mieszkania.

Alicja Więch: Co dzisiaj łączy panią z pływaniem?

Edyta Okoczuk-Bogucka: Uwielbiam niebieski – niebo i wodę pod każdą postacią. Śledzę sporty wodne i czasami, choć nie-regularnie, zdarza mi się pójść na basen, żeby popływać.

A.W.: Spotkałam się z opinią, że pływanie to najtrudniejszy sport na świecie, bo w trakcie treningu nie można z nikim pogadać, a w drodze od ściany do ściany atrakcją jest tylko nawrót...

E.O-B.: Dla mnie samo pływanie było ogromną przyjemnością. W wodzie nie ma barier, problemów, pływanie jest rodzajem terapii. Przez wysiłek i fakt, że mogłam być sama ze sobą, stworzyłam przestrzeń, w którą nikt nie ingerował. Uwzględniałam tylko wskazówki trenera. I miałam dużo do obejrzenia – w okulkach pod wodą widać na przykład, jaką techniką poruszają się inni pływacy, a ja byłam typem obserwatora. W trakcie rozgrzewki czy pływania dużego kilometrażu ma się mnóstwo czasu na oglądanie różnych elementów otoczenia.

A.W.: Czyli trening pływacki to nie tylko jak najszybsze zmierzanie do celu?

E.O-B.: Jak w każdej dyscyplinie – trening dzieli się na etapy. Można kształtować siłę, płynąc na gumach czy z obciążeniem, można doskonalić technikę albo pływać szybkościowo w okresie przedstartowym.

A.W.: Czy pływanie kilku stylów i dystansów nie jest kłopotliwe i obciążające?

E.O-B.: To jest bardzo ciekawe i mobilizujące. Daje więcej możliwości zdobywania medali, pływania indywidualnie i sztafetowo bez ścisłej specjalizacji, aby znaleźć najlepszy dla siebie wariant. Ograniczanie się do jednego stylu zawężyłoby pole działania.

A.W.: W pływaniu osób z niepełnosprawnościami obowiązuje podział na kilkanaście klas startowych. Czego on dokładnie dotyczy?

E.O-B.: Komisja ocenia, na ile zawodnik podczas pływania jest w stanie angażować kończyny czy grupy mięśniowe. Stąd może się zdarzyć, że do rywalizacji przystępują osoby z różnymi schorzeniami, o wizualnie kompletnie innych warunkach fizycznych. Dla widza niewtajemniczonego w zasady może być mylące, gdy zawodniczka – na moim przykładzie: z podwójną amputacją nóg – startuje z osobą po urazie rdzenia kręgowego lub z deficytem sprawności kończyny. Jednak to nie przyczyna niepełnosprawności jest kryterium podziału, a faktyczny poziom sprawności. Niestety zdarza się, że prowadzi to do nadużyć i prób oszustwa.

A.W.: Czy sport, który pani zna z czasów kariery, bardzo różnił się od „dzisiejszego”?

E.O.: Różni się diametralnie. Jedno się nie zmienia, żeby zdobyć medal paralimpijski, trzeba wszystko podporządkować temu celowi. Nastąpiła duża profesjonalizacja, choć – w zagranicznych ekipach – widzieliśmy to już przed laty. Zazdrościłam koleżankom z innych ekip, kiedy mogły liczyć na pomoc masażyстів, dietetyków czy kilku lekarzy w każdej reprezentacji. Polacy mieli wtedy bardzo okrojony personel medyczny dla wszystkich dyscyplin. Wyjeżdżało za to wielu tzw. działaczy – ludzi wpływowych, których trzeba było zabrać na wycieczkę w geście wdzięczności za sprawy ze sportem niemające nic wspólnego. Kiedy trenowałam, cieszyła mnie aktywność, moż-

liwość zagospodarowania się w tej dziedzinie życia, nie myślałam o sobie, że robię wielką karierę sportową.

Przez te 14 lat szłam do szkoły, na uczelnię czy do pracy i w te codzienne aktywności wplatałam trening. Dziś młodzi ludzie z niepełnosprawnościami mają otwarte różne drogi, mogą realizować się wszędzie i przez to często sami nakładają na siebie presję bycia najlepszymi na świecie. Śledzą ogólnodostępne rankingi, wiedzą, kto stanie na starcie i jak się przygotowywał. Zmieniło się też postrzeganie samej niepełnosprawności, której teraz nie trzeba się wstydzić czy ukrywać. Dawniej sport był oknem na świat. Teraz tych okien jest tak dużo, że nie wiadomo, które wybrać. Rewolucyjną zmianą jest dostępność Internetu, wpływająca na zarządzanie czasem i na spłylenie relacji międzyludzkich.

A.W.: Trudność pływania to też konieczność obnażania się – w dosłownym znaczeniu.

E.O-B.: Tak, to dodatkowy kłopot. Inaczej wyglądające ciało zawsze przyciąga ciekawskie spojrzenia, a osoba z niepełnosprawnością z reguły pragnie normalności i chciałaby pozostać niezauważona. Każdy znajduje indywidualne rozwiązanie, radzi sobie we własny sposób.

A.W.: Jak wyglądała organizacja treningów w Starcie Wrocław, kiedy dołączyła pani do sekcji pływackiej?

E.O-B.: Czas, kiedy pływałam, określiłabym mianem złotej ery Startu Wrocław. Na treningi sekcji wynajmowaliśmy cały basen, tor zajmowały nawet cztery osoby. Dwóch trenerów dzieliło między siebie zawodników. Gdy zaczynałam trenować, trenerem kadry narodowej był Marek Sroczyński, a Andrzej Błauciak trenował młodzików, w tym także mnie. Andrzej Błauciak zaszczerpił we mnie miłość do pływania, do wody, do rywalizacji... W tamtym okresie na poziomie międzynarodowym medale zdobywali: Krzysztof Ślęczka, Artur Jeznach, Małgosia Adamik, Marek Szpojnarowicz czy Jan Chryczyk, który później został trenerem. Wchodząc do tej ekipy, byłam najmłodsza i inspirowałam się przykładem tych ludzi.

A.W.: A jak trafiła pani do pływania?

E.O-B.: Na pierwszy trening namówił mnie właśnie Artur Jeznach, wówczas już utytułowany zawodnik. Mieszkałam w internacie szkół przy ul. Wejherowskiej, a Artur wtedy wynajmował tam pokój. Powiedziałam mu, że umiem pływać, ale kiedy zobaczyłam poziom, jaki prezentują zawodnicy sekcji, wstydziłam się tej górnolotnej deklaracji. Z czasem przesiąknęłam atmosferą pływalni. Po dwóch miesiącach umiałam już pływać kraulem i grzbietem. Nie miałam motywacji medalowych czy wyjazdowych, nie myślałam o osiągnięciach. Chciałam pływać tak dobrze jak oni. Byłam piętnastolatką i na basenie znalazłam swoje autorytety. Miałam szansę na wyjazd na Igrzyska do Seulu, ale przeszkodziły peerelowskie realia. Nasza ekipa przywoziła mnóstwo medali i wizję kompletnie innego świata. Trener cały czas powtarzał, że warto się starać, żeby wejść do tej międzynarodowej, medalowej grupy. Nigdy nie miałam w sobie frustracji z powodu niepowodzeń, nadmiernej, szkodzącej ambicji. Podstawą była radość z pływania.

A.W.: Czy do zdobywania medali można się przyzwycząić?

E.O-B.: Bardzo ucieszył mnie pierwszy paralimpijski medal. Dalej przygniatająca może być presja oczekiwań. Później pojawiały się głosy: „teraz to już musisz” albo „za cztery lata tylko złoto”. A ja nigdy nie myślałam o pływaniu jako o karierze. Uwielbiałam pływać, lubiłam tę atmosferę i dobrze się złożyło, że nazdobywałam przy okazji medali. Trzeba przyznać, że zawsze funkcjonowałam zadaniowo. Gdy pojawiły się sukcesy i szersze zainteresowanie, chciałam być dobrze przygotowana do każdego kolejnych zawodów. Natomiast medale czy rankingi nie były celem samym w sobie. Wspierali mnie też trenerzy. Owszem, spoglądaliśmy na listy startowe dzień przed zawodami, jednak miałam po prostu wykonać swoje zadanie najlepiej jak umiem. Dzisiejsza możliwość podpatrywania rywali w Internecie generuje tylko niepotrzebny stres. Jednocześnie każdy zdobyty medal dawał mi mnóstwo dobrych emocji, bo to namacalny efekt wykonanej pracy.

A.W.: Jak wyglądał pani standardowy dzień treningowy?

E.O-B.: Na początku był to jeden trening dziennie na pływalni. Później – w okresie przygotowań do dużych imprez – docho-
dziła jeszcze siłownia. Pierwszy trening pływania miałam więc
zwykle na 6 rano. Później szkoła, praca lub uczelnia, a po po-
łudniu sala i ponownie basen. Wracałam do domu, żeby jeść
i spać. Nie było tu czasu dla siebie, wolnego popołudnia ani
na prywatne wyjazdy. Nie myślałam o spotkaniach czy wy-
jściach towarzyskich, chociaż trzymałyśmy się bardzo blisko
z dziewczynami z pływania. Inne koleżanki zazdrościły, że je-
stem poukładana; wiem, czego chcę; idę po to i zdobywam.
Nie widziałam w tym żadnej uciążliwości. Stroje kąpielowe
schły w samochodzie. Brakowało mi wakacji. Dopiero, kiedy
w sekcji poznałam swojego chłopaka, pojechaliśmy na waka-
cje, ale oczywiście po skończonym sezonie. Szczęśliwie – omi-
jały mnie poważne kontuzje, chociaż prawdopodobnie kilka
razy opłynęłam kulę ziemską. W trakcie studiów przerywałam
treningi na czas sesji, ale i tak nie byłam w stanie uczyć się
efektywnie. Mając dużo zajęć, byłam lepiej zorganizowana.
Przed Igrzyskami Paralimpijskimi w Atlancie wzięłam urlop
dziekański. Wróciłam z medalem. W Auli Leopoldina odbiera-
łam nagrodę rektora jako jedyna osoba nagrodzona za osią-
gnięcia sportowe. W połowie lat 90. połączenie kul, protez
i sportu prezentowało się dość komicznie w kontekście powagi
sytuacji i miejsca.

**A.W.: Pierwsze Igrzyska to świadome pływanie doświadcz-
nej zawodniczki czy pełna radość i przygoda?**

E.O-B.: Inny świat. W wiosce olimpijskiej najbardziej zaskoczy-
ła mnie atmosfera i różnorodność. Kuchnia z każdego zakątka
globu, słodczyce, lokalne pyszności i klasyki. Ogromna liczba
osób z niepełnosprawnościami wesołych, towarzyskich. Brak
barier architektonicznych. Na turystykę w Barcelonie nie było
czasu ani warunków. Podczas krótkiego spaceru La Rambla
widziałam z zewnątrz, jak prezentuje się Sagrada Familia.
Przed startem nie zaryzykowałabym opuszczenia treningu.

Sportowo przeszkadzała mi rozbieżność warunków. Pływanie na odkrytym basenie, które w Hiszpanii jest normą, okazało się uciążliwe. Rażące słońce bardzo utrudniało pływanie. Nie szukaliśmy jednak przeszkód. W każdych warunkach trzeba robić swoje.

A.W.: A kolejne duże wyjazdy?

E.O-B.: W Atlancie rozczarowała mnie mentalność tamtejszych ludzi. Od lekceważącego podejścia wolontariuszy, poprzez brak poszanowania tych wydarzeń. Obiekty były demontowane jeszcze przed naszym wyjazdem z wioski olimpijskiej. Brak przestrzeni na przeżywanie tej atmosfery. Igrzyska w Sydney wspominam dobrze, choć nie przyniosły medalu. Przegrałam brąz o 0.04 s. To różnica długości paznokcia. Dopływając do ściany, pomyślałam, że chyba nie dam rady i to – w mojej opinii – było decydujące. Na tym etapie nie miałam już tak dużej sportowej motywacji i wyraźnie zabrakło mi treningu mentalnego. Ponadto chciałam urodzić dziecko, wiedziałam, że to najwyższy czas na tę decyzję. Po zakończeniu kariery syn zapewnił wysoką intensywność życia, dzięki czemu nie odczułam pustki po sporcie. Choć przez pewien czas śniło mi się jeszcze, że jadę z ekipą na lotnisko albo czekam na zakwaterowanie w hotelowym pokoju.

A.W.: Czy któryś z medali wspomina pani szczególnie?

E.O-B.: Najmilej zaskoczył mnie pierwszy medal międzynarodowy, zdobyty na zawodach rangi Mistrzostw Świata, zorganizowanych wtedy dla kilku dyscyplin w holenderskim Assen. Po powrocie do Polski zdumiewające było zainteresowanie mediów. Nie rozumiałam wówczas tego poruszenia – przecież pojechałam tylko robić to, co lubię.

A.W.: Czy przeszłość sportowa wpływa na pani aktualne życie?

E.O-B.: Zdecydowanie tak. Widzę to po sposobie spędzania czasu i podejściu do obowiązków. Potrzebuję spokoju, a pracę traktuję zarobkowo. Nie dążę do ciągłego rozwoju, rywalizacji o stanowiska. Sport zaspokoił we mnie tego typu potrzeby.

Zainwestowałam w pływanie tyle wysiłku i uważności, że teraz świadomie stawiam na odpoczynek. Chcę mieć przestrzeń i dowolność.

A.W.: Czy chciałaby pani upamiętnić kogoś w tej rozmowie?

E.O-B.: Chcę opowiedzieć o Małgosi Adamik, **multimedalistce Igrzysk Paralimpijskich**, wieloletniej reprezentantce Polski i Startu Wrocław, mojej starszej przyjaciółce – przewodniczce, która wprowadziła mnie w świat sportu, pokazała realia, wspierała w każdej sytuacji. Kiedy zaczynałam trenować, Małgosia była doświadczoną zawodniczką. Z uśmiechem wspominam, że po ślubie i ponownej klasyfikacji sportowo-medycznej przeszła do mojej klasy startowej. Los więc sprawił, że walczyliśmy ze sobą o medale. Niestety, choroba zabrała Ją zbyt wcześnie.

A.W.: A czy piękna kariera przyniosła trudne momenty?

E.O-B.: Brak medalu Igrzysk w Sydney był przykrym rozczarowaniem. Musiałam skonfrontować się z faktem, że nowe pokolenie stawia trudne warunki, robiąc lepsze wyniki. Pomyślałam wtedy, że czas oddać innym palmę pierwszeństwa. Widać było diametralną zmianę podejścia. Zaczęliśmy regularną pracę z fizjoterapeutami i dietetykiem, pojawiły się suplementy. Miałam przyjemność trenowania w różnych epokach sportowych, a nawet w różnych tysiącletniach.

A.W.: Jakie ma pani refleksje o obecnej sytuacji w sporcie?

E.O.: Przede wszystkim uważam, że nie ma potrzeby porównywania dawnego sportu paralimpijskiego do współczesnego. Zawodnicy utrzymujący się w światowej czołówce muszą dorównać rywalom z innych krajów. To przekłada się na wyniki i statystyki medalowe, które – z wielu względów – wyglądają dziś inaczej niż kiedyś.

Dawniej trenowaliśmy raczej amatorsko, hobbystycznie. Mimo że klub dokładał wszelkich starań, aby zapewnić możliwie największe wsparcie, ówczesne warunki można określić jako trudne. Dziś sportowiec na poziomie Igrzysk Paralimpijskich to profesjonalista w każdym calu, traktujący sport priorytetowo.

Wojciech Seidel: droga do igrzysk wiedzy cały czas pod górę

O zmianach w sporcie paralimpijskim na przykładzie pływania – opowiada Wojciech Seidel, trener Startu Wrocław i były trener narodowej kadry Polski.

Alicja Więch: Zaczniemy od początku – twojego początku w sekcji pływania Startu Wrocław.

Wojciech Seidel: Rozpocząłem pracę w klubie w 2003 roku. Trenerem głównym, odpowiedzialnym przede wszystkim za kadrowiczów, był wtedy Janek Chryczyk. Ja szukałem narybku – miałem za zadanie stworzyć młodą, przyszłościową grupę. O sile sekcji stanowili: Krzysztof Ślęczka, Edyta Okoczuk, Bartek Bogucki, Sebastian Szymański, Kasia Michalczyk czy Małgosia Okupniak, w większości medaliści paralimpijscy, bardzo utytułowani zawodnicy, ale też świadomi, że ich sportowe kariery dobiegają końca. W 2005 roku Janek zakończył współpracę z klubem. Konieczne było zatrudnienie kolejnych trenerek, którymi na krótki czas zostały Ania Zajac i Ania Żurowska. Od 2010 roku prowadzę sekcję wspólnie z Mirkiem Ficem.

A.W.: Skąd pozyskałeś zawodników do zbudowania nowego pływackiego pokolenia?

W.S.: To był proces. Szukaliśmy młodych talentów w szkołach podstawowych i szkołkach pływackich. We Wrocławiu działał wtedy program profilaktyczny dla dzieci z niewielkimi wadami postawy, w którym także znaleźliśmy przyszłych zawodników. Stworzyła się bardzo zdolna i pracowita grupa, zaczynająca swoją przygodę z pływaniem od podstaw. Jednocześnie, dzieciaki miały zdeterminowanych rodziców, którzy przywozili je na treningi; czekali, by móc wrócić z nimi do domu i znosili wszelkie niedogodności. W tej grupie znalazły się m.in. Oliwia Jabłońska i Kasia Sobczak, bardzo utytułowane zawodniczki.

A.W.: Jak wygląda wdrażanie nowego zawodnika, który trafia do waszej sekcji?

W.S.: To bardzo indywidualna kwestia. Jeśli ktoś nie umie pływać, oswajamy go najpierw z wodą, zaczynamy od prostych zabaw w brodziku. Z mojego doświadczenia wynika, że najczęściej osób przychodzi do nas przez zalecenia lekarzy i fizjoterapeutów do rehabilitacji w wodzie, by pracować w odciążeniu lub prostować postawę ciała. Po opanowaniu podstaw przechodzimy do nauki stylów pływackich. Zawodnik ma dwie opcje: albo zostaje w procesie rehabilitacji, trenując prozdrowotnie 2-3 razy w tygodniu albo – nazwijmy to – przekracza rzekę, decydując się na ciężki, pełen wyrzeczeń, obciążający trening wyczynowy, który z czasem może przynieść wyniki na poziomie światowym, medale i profity finansowe. Niestety, w ostatnich latach coraz mniej osób decyduje się na bardziej wymagający wariant. To wina czasów, których żyjemy. Dzieci wybierają komputery, smartfony i tablety, zostając w domu, bo taki wybór nie wymaga od nich wysiłku.

A.W.: Co według Ciebie najbardziej wpływa na możliwość osiągnięcia przez zawodnika najwyższego poziomu sportowego?

W.S.: W mojej opinii pół na pół są to predyspozycje antropometryczne, fizjologiczne i uwarunkowania związane z niepełnosprawnością, a w drugiej części motywacja, ciężki trening i samodyscyplina. Dodatkowo potrzebna jest bardzo duża dyspozycyjność rodziców. Niezwykle rzadko zdarza się, aby wszystkie te czynniki zaistniały jednocześnie.

A.W.: Masz ponad 20 lat doświadczenia pracy w klubie, przez 9 lat pełniłeś funkcję trenera kadry narodowej w pływaniu. Jak przez ten czas zmienił się sport?

W.S.: Na przykładzie pływania można stwierdzić, że sport paralimpijski całkowicie się profesjonalizował. Poziom organizacyjny zawodów międzynarodowych dla zawodników z niepełnosprawnościami i bez niepełnosprawności jest identyczny. Widać to także po wynikach. Rezultat, który na Igrzyskach Pa-

ralimpijskich w Atlancie w 1996 roku dawał srebrny medal na 100 metrów stylem grzbietowym kobiet, dziś nie gwarantuje nawet kwalifikacji. Podobnie wygląda sytuacja w innych konkurencjach. Ponadto niemożliwe jest pogodzenie zawodowego treningu z nauką, a tym bardziej z pracą. Zawodnicy decydujący się na studia korzystają z urlopów dziekańskich, rozkładając w czasie etapy nauki, bo są tego w pełni świadomi. Z takiej możliwości skorzystał m.in. Igor Hrehorowicz, przygotowujący się obecnie do Igrzysk Paralimpijskich w Paryżu. Trzeba być gotowym na to, że droga do igrzysk wiedzie ciągle pod górę.

A.W.: Jak obecnie wygląda proces kwalifikacji do najważniejszej imprezy czterolecia?

W.S.: Międzynarodowa Federacja ParaPływacka (ang. World ParaSwimming) na podstawie miejsc rankingowych, zajmowanych przez zawodników danego kraju, dokonuje podziału miejsc, określając jednocześnie wymagane minima wynikowe. Jeśli na przykład Polska otrzyma osiem miejsc, a więcej osób wypełni minimum, prawo udziału mają zawodnicy plasujący się wyżej w światowym rankingu. Przepustką może być także medalowe miejsce mistrzostw świata.

A.W.: Czego potrzebujemy jako kraj, aby mieć więcej reprezentantów w światowej czołówce?

W.S.: Moim zdaniem konieczne są zmiany systemowe, podnoszące jakość szkolenia centralnego. Mam tutaj na myśli stworzenie w dużych miastach ośrodków na wzór Szkół Mistrzostwa Sportowego, do których zawodnicy trafialiby na poziomie szkoły średniej, łącząc naukę oraz treningi, będące elementem planu zajęć. Taka organizacja zapewni łącznie medalowe najlepszym w tej chwili krajom na świecie, takim jak: Ukraina, Wielka Brytania czy Australia. Jestem zwolennikiem szkolenia sportowego od jak najmłodszych lat, by doprowadzić do mistrzostwa sportowego w okolicach dwudziestego, maksymalnie dwudziestego piątego roku życia.

A.W.: Co może dać pływanie – szczególnie osobom, które nie wiążą swojej przyszłości ze sportem wyczynowym?

W.S.: To zawsze rehabilitacja. Dla osób pływających rekreacyjnie – przede wszystkim funkcjonalna, czyli poprawiająca koordynację, pozwalająca na odciążenie stawów, polepszająca ogólny stan zdrowia. Dla sportowców zawodowych będzie to rehabilitacja społeczna, gdy medale międzynarodowych imprez zbudują poczucie własnej wartości i będą wyróżnikiem na tle rówieśników. To wreszcie rehabilitacja zawodowa, kiedy stypendia czy nagrody za wybitne osiągnięcia staną się źródłem utrzymania i pozwolą na niezależność finansową. Przychodzi mi na myśl przykład jednego z zawodników, który trafił do nas po poważnym urazie rdzenia kręgowego. Podczas jednego z treningów zdobył się na dość osobiste wyznanie. Powiedział, że po wypadku zmarnował dwa lata, wstydząc się nawet podjechać na wózku do okna, by nie widzieć osób bez niepełnosprawności. Bał się także wyjść z domu, bo wiązałoby się to z koniecznością poproszenia o pomoc. Po przyjeździe na pływalnię zobaczył dużą grupę sportowców, zyskał przynależność do naszej społeczności, zdobywał nawet medale na poziomie krajowym.

A.W.: Piękną, sportową tradycją naszego klubu jest organizacja Ogólnopolskich Zawodów Integracyjnych, które w 2024 roku miały swój jubileusz. Opowiedz o tej idei.

W.S.: Zawody powstały z inicjatywy Janka Chryczyka. Pierwsza edycja odbyła się w 1994 roku. Na początku organizowaliśmy je na basenie przy ul. Teatralnej (Miejskie Zakłady Kąpielowe) a od 2004 roku na pływalni Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Nasze zawody są w pełni integracyjne. Mogą w nich rywalizować wszyscy. Zarówno pełnosprawni, także osoby z różnymi niepełnosprawnościami (dysfunkcje narządu ruchu, wzroku, słuchu i intelektualne), jak również zawodnicy startujący według regulaminu Olimpiad Specjalnych. To jedyne zawody w Polsce, w których mogą razem rywalizować zawodnicy z tak różnymi niepełnosprawnościami. Tegoroczne,

XXX Ogólnopolskie Zawody Integracyjne w Pływaniu cieszyły się rekordową frekwencją. Otrzymaliśmy zgłoszenia od ponad 200 osób. Ponieważ nie byliśmy w stanie przyjąć tak dużej liczby, finalnie w zawodach uczestniczyło 170 zawodników z 23 klubów z całej Polski.

A.W.: Jak ocenilibyś obecne możliwości naboru zawodników do sekcji?

W.S.: Jeśli chodzi o chłopców z młodych roczników, mamy w klubie naprawdę dużą grupę, choć – w razie potrzeby – znajdziemy miejsce dla kolejnych chętnych. Cieszy fakt, że zawodnicy z roczników 2010 i młodsi – zdobywają już medale seniorskich mistrzostw Polski. To bardzo dobrze rokuje na przyszłość. Martwi jednak niska frekwencja dziewczynek i kobiet, dlatego szczególnie zapraszamy zawodniczki. To ogólnokrajowa tendencja. W tej chwili zgłoszenia kobiet stanowią jedynie ok. 30% obsady zawodów pływackich.

A.W.: Największym wyzwaniem w pracy trenerskiej jest...?

W.S.: W kontekście sportu powszechnego na pewno zmotywowanie dzieci i młodzieży do podjęcia treningu, gdy świat oferuje mnóstwo innych atrakcji. W sporcie wyczynowym będzie to zoptymalizowanie obciążeń treningowych, kluczowe dla osiągnięcia wyniku na najwyższym światowym poziomie. W treningu pływackim różnice rzędu nawet 200 metrów w obrębie jednostki treningowej będą miały istotne znaczenie.

A.W.: Opowiedz jeszcze o klasyfikacji sportowo-medycznej, której ogólne zrozumienie ułatwi naszym czytelnikom odbiór zasad paralimpijskiej odmiany pływania.

W.S.: Idea klasyfikacji sportowo-medycznej zakłada, że niepełnosprawność nie powinna wpływać na wynik sportowy. W praktyce wygląda to inaczej. O przynależności do klasy startowej nie decyduje przyczyna niepełnosprawności, ale możliwości funkcjonalne w wodzie. Konkretnie to, jaki napęd może generować zawodnik przy swoich warunkach fizycznych. W związku z tym osoba z podwójną amputacją kończyn dol-

nych może zostać sklasyfikowana do jednej grupy z zawodnikami po uszkodzeniu rdzenia kręgowego w odcinku lędźwiowym. Sama klasyfikacja to proces skomplikowany, skrupulatny i wciąż niedoskonały. Na poziomie międzynarodowym składa się obecnie z trzech etapów. Pierwszym jest weryfikacja dokumentów. Drugim – ocena klasyfikatora medycznego i technicznego, z wykorzystaniem testów przeprowadzanych na lądzie i w wodzie. Dalsza obserwacja zawodnika odbywa się już w trakcie zawodów. Przypominam sobie jeden z kadrowych wyjazdów, kiedy klasyfikatorzy bacznie przyglądali się naszemu zawodnikowi, który na testach praktycznie nie generował mocy z pracy nóg. Podczas trzydniowych zawodów wystartował kilkakrotnie. Opuszczając basen po swoim ostatnim wyścigu, nieopatrznie wyszedł po drabinie, zamiast – tak jak zawsze – podciągnąć się na rękach... Widzieliśmy, że ten incydent został nagrany. Zmiana klasy startowej na wyższą nastąpiła jeszcze tego samego dnia.

A.W.: Co przyniosło ci dotychczas najwięcej satysfakcji w pracy trenerskiej?

W.S.: Z jednej strony to medale imprez międzynarodowych, zdobywane przez moich podopiecznych. Szczególnym momentem – myślę, że dla nas obojga – było srebro Oliwii Jabłońskiej na Igrzyskach Paralimpijskich w Londynie. Wtedy nikt raczej nie spodziewał się takiego rezultatu, a my idealnie ustrzeliliśmy dyspozycję dnia. Wartość pracy trenerskiej to też dobry czas, spędzony z ludźmi na zawodach i zgrupowaniach. Mnóstwo ciekawych wspomnień, przyjemność przebywania ze sobą i umiejętność znalezienia w tym radości, mimo wyrzeczeń, które wiążą się ze sportowym trybem życia.



Wojciech Seidel i Mirosław Fic



Ogólnopolskie Zawody Pływackie 2020, fot. Olga Szalc



Dopingujący zawodników rodzice – Ogólnopolskie Zawody Pływackie 2020



Alan Ogorzałek – Ogólnopolskie Zawody Pływackie 2020



Z przodu – Zuzanna Boruszewska i Igor Hrehorowicz, z tyłu Wojciech Seidel

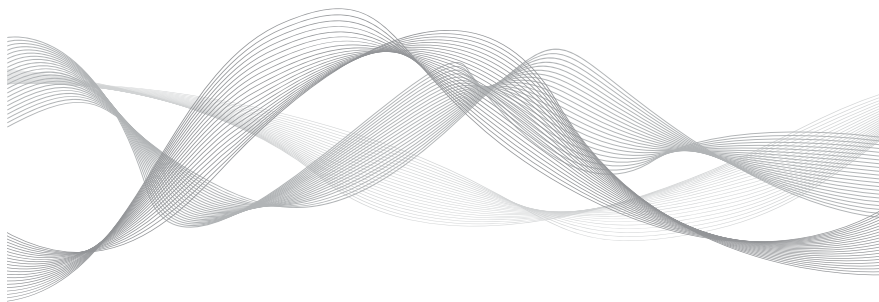


Sekcja pływacka Start Wrocław



Krzysztof Ślęczka – najbardziej utytułowany zawodnik w historii sekcji

KOSZYKÓWKA NA WÓZKACH



Grażyna Schneider: wartość drużyny jest taka, jak jej najslabszy zawodnik

O budowaniu złotej drużyny w koszykówce na wózkach opowiada Grażyna Schneider, trenerka z czasów świetności klubowej drużyny Startu Wrocław.

Alicja Więch: W pani życiorysie sport zajmuje sporo miejsca. Czy zawsze była to koszykówka?

Grażyna Schneider: Właściwie tak, chociaż warunki fizyczne mogłyby wskazywać na inne dyscypliny. Byłam wysoką, postawną dziewczyną. W pierwszej klasie liceum pchnęłam kulą ponad 12 metrów, namawiano mnie, żebym trenowała dalej, jednak koszykówka była mi bliższa. Jako piętnastolatka grałam już w drugoligowej Odrze Wrocław. Następnie trafiłam do Ślęzy, gdzie większość czasu spędzałam na ławce rezerwowych. Trenerem był wówczas Zbigniew Fajbusiewicz. Zdobyłam z drużyną złoto mistrzostw Polski. Od trenera nauczyłam się, że trzeba szanować wszystkich zawodników i dbać o nich na równi. Tę zasadę wdrażam też jako nauczycielka wychowania fizycznego, organizując lekcje z dbałością o potrzeby każdego ucznia. Wracając na moją sportową ścieżkę – dość szybko zakończyłam karierę, by poświęcić się studiowaniu rehabilitacji na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Koszykówka na wózkach była tematem mojej pracy magisterskiej. Skontaktowałam się zatem z drużyną z Wałbrzycha, aby z nią współpracować.

A.W.: Jakie były wrażenia z tej współpracy?

G.S.: Zobaczyłam, że niepełnosprawność jest wielowymiarowym zjawiskiem i może generować różne problemy, z którymi każdy radzi sobie na swój sposób. Starłam się traktować je z wyrozumiałością, jednak stawiałam sprawę jasno: określiłam sportowy cel i chciałam, żeby był priorytetem. To wywołało

poruszenie. Bo oto męska drużyna ze swoimi przyzwyczajeniami miała podporządkować się kobiecie, liczyć się z jej zdaniem, respektować zasady... W myślach miałam to, że sukces sportowy zmieni ich życie na lepsze. Któregoś dnia powiedziałam chłopakom: panowie, świętujemy po zwycięstwie, a nie przed porażką. Niektórzy zaakceptowali nowy porządek, inni odeszli.

A.W.: Mamy więc być koszykarkę z niemałym dorobkiem i drużynę, która jednak wymaga obycia z tematem niepełnosprawności. Skąd czerpała pani wiedzę?

G.S.: Łącznikiem pomiędzy dwoma światami okazał się Witold Zagórski, wybitny trener, twórca największych w historii sukcesów polskiej koszykówki. Pod jego wodzą nasza męska reprezentacja zdobyła w 1963 roku wicemistrzostwo Europy. Polacy ulegli wtedy ZSRR w wypełnionej po brzegi Hali Ludowej (obecnie: Hali Stulecia – przyp. red.). Po zakończeniu pracy z reprezentacją Witold wyjechał do Austrii, gdzie poprowadził drużynę koszykarzy na wózkach. Spotkaliśmy się na jednym z turniejów. Dotarło do mnie – z jak wielkim autorytetem mam do czynienia. Drużyny grające na Zachodzie były już wtedy profesjonalnymi zespołami, zawodnicy brali udział w reklamach, mieli kontrakty sponsorskie, prezentowali wysoki poziom i mieli z kim rywalizować. Witold cieszył się ogromnym szacunkiem w środowisku. On po prostu zawsze wiedział, co mówi. Czasami odradzał mi tę pracę. Stwierdzał wtedy z przekąsem: będzie dla ciebie lepiej, jeśli pójdziesz uczyć dziewczynki w szkole. Miałam inny plan. Chętniej przyjmowałam praktyczne wskazówki. Na przykład taką, że najważniejsze jest opanowanie podstawowych elementów do absolutnej perfekcji. Że „oni najpierw muszą bezbłędnie trafiać spod kosza, a dopiero później odchodzić od tego kosza coraz dalej”. Interpretowałam to w kontekście boiskowym. Czas pokazał, że ta metafora dotyczy wielu życiowych sytuacji. Jest jeszcze jedna postać trenerska, którą wspominam z wdzięcznością – to Romuald Krauze. Pamiętam, że na jakimś etapie rozgrywek zawiodłam, dziękuję mu za dodatkowe treningi i wiarę

we mnie. Trener musi wierzyć w swoich zawodników choć czasem bywa to trudne.

A.W.: Akcja toczy się wokół drużyny z Wałbrzycha, a punktem kulminacyjnym będzie zdobycie mistrzowskiego tytułu przez Start Wrocław...

G.S.: Na przełomie lat dziewięćdziesiątych i dwutysięcznych wałbrzyski klub borykał się z problemami finansowymi. Graliśmy w Wałbrzychu, później w doskonale przystosowanej hali w Świebodzicach, gdzie spotkaliśmy się z wielką otwartością gospodarzy obiektu. Najważniejsze dla mnie było stworzenie drużynie możliwie dobrych warunków. Ówczesny prezes Startu Wrocław, Andrzej Antoniewicz, patrzył na koszykówkę przychylnym okiem. Klub nawiązał wtedy współpracę sponsorską z Impelem. Wszystko działo się w granicach Dolnego Śląska. Staraliśmy się dodatkowo pozyskać dla chłopaków lepszy sprzęt, zaczęliśmy wyjeżdżać za granicę na turnieje.

A.W.: Gdzie i kiedy zastał was sukces?

G.S.: W mistrzowskim sezonie graliśmy finałowe play-offy z bardzo silną ekipą z Poznania. Po dwóch zwycięstwach na wyjeździe potrzebowaliśmy już tylko wygranej we Wrocławiu. Mecz na wagę złotego medalu odbył się 2 czerwca 2001 roku w hali sportowej w Świebodzicach i zakończył się naszym zwycięstwem 95:56. Często spotykaliśmy się w meczach o dużą stawkę. Wyraźne zwycięstwo przed własną publicznością miało wyjątkowy smak. Najlepszym strzelcem ligi został wtedy Piotr Olszewski, który rzucił 565 punktów w 24 spotkaniach. Tamtą drużynę tworzyli: najlepszy możliwy kapitan Zbigniew Detyna, Robert Szarek, Marek Szota, Andrzej Krzyżaniak, Krzysztof Bandura, Henryk Fortoński, Marcin Balcerowski, Andrzej Plich i Łukasz Łysik. Każdy z nich stanowił o sile drużyny. Rozegraliśmy wiele wspaniałych meczów. Najlepszy był ten w Świebodzicach w 2001 roku, ale droga do tego meczu była bardzo trudna. Z kolei jeśli mowa o sukcesach, to trzeba podkreślić, że sport stał się dla chłopaków początkiem istot-

nych zmian. Z dumą patrzyłam, jak realizują się zawodowo, wyjeżdżają za granicę albo świadomie zostają tutaj, bo – dzięki zaradności i pracowitości – tworzyli domy dla swoich rodzin. Sama bardzo dobrze wspominam okres pracy z drużyną. Kiedy słyszę popularne *We are the champions*, wracam wspomnieniami do hali w Świebodzicach. Któregoś razu wywiesiłam tam plakat z cytatem: *zwycięzcy robią to, czego nie chce się robić pokonanym*. Ci, którzy zdecydowali się pracować więcej, zostali zwycięzcami.

A.W.: Jak później potoczyły się losy drużyny?

G.S.: Przełomowe momenty zwykle oznaczają zmiany. Tak było też i tym razem. Część zawodników zmieniła barwy klubowe. Zdobyliśmy jeszcze Puchar i Wicemistrzostwo Polski, jednak mentalność drużyny nieco się różniła. Doświadczenie zwycięstwa w sporcie jest swego rodzaju uzależnieniem. Rośnie apetyt na coraz ważniejsze tytuły. W rozgrywkach międzynarodowych dostaliśmy od naszych rywali kilka trudnych lekcji gry w koszykówkę.

A.W.: Pomówmy o zasadach samej gry.

G.S.: Większość reguł jest identyczna jak w koszykówce „bieganej”. Ciekawostką może być zasada konstruowania składu, oparta o punktację, przyznawaną zawodnikom podczas klasyfikacji sportowo-medycznej. Im poważniejsza niepełnosprawność, tym mniejsza wartość punktowa. Sumarycznie drużyna nie mogła wtedy przekroczyć progu 14,5 punktów. Było to skrupulatnie sprawdzane i – w przypadku nieprawidłowości – karane. Wymiary boiska i wysokość, na której zawieszony jest kosz, cztery dziesięciominutowe kwarty – te elementy nie różnią się w porównaniu z koszykówką osób bez niepełnosprawności. To tworzy widowiskowość dyscypliny. Mam nadzieję, że koszykówkę na wózkach i w ogóle sport osób z niepełnosprawnościami będzie oglądać coraz więcej osób, bo bardzo warto.

A.W.: Jak zapanować nad drużyną pełną indywidualności, żeby możliwe było osiągnięcie wspólnego celu?

G.S.: Drużyna musi tworzyć monolit. Jako trenerka zawsze wierzyłam w to, co mówię. Sztuka polega na tym, żeby tę wiarę wtłoczyć do głów graczom. Bo jeśli stoi obok siebie dwóch koszykarzy o identycznych warunkach fizycznych, do kosza trafi ten, który w to uwierzy. To trochę przerośnia, ale coś w tym jest. Ważne, by trener dawał konkretne instrukcje do zrealizowania. Okrzyki motywacyjne w przerwach niewiele wnoszą, kiedy potrzeba skutecznych rozwiązań. Może bardziej chodzi o skupienie zawodników na jakimś elemencie gry. Przypominam sobie pewien mecz w Wągrowcu, kiedy na dwie minuty przed końcem przegrywaliśmy różnicą sześciu punktów. Poprosiłam wtedy o przerwę, powiedziałam, co mają zagrać, a chłopaki właśnie to zegrali. Wygraliśmy. Po meczu podszedł do mnie sędzia z gratulacjami. Powiedział, że rozegrałam to po profesorsku. To było bardzo dużo szczęścia, wszystko wpadło. Nie miało to nic wspólnego z profesorstwem. Trener oprócz ciężkiej pracy potrzebuje też trochę szczęścia. Jestem wdzięczna losowi za czas spędzony z drużyną. Ten złoty medal zdobyty z drużyną Startu Wrocław uważam za swoje największe sportowe osiągnięcie.

A.W.: Co chciałaby pani przekazać czytelnikom tej książki, którzy sportową przygodę mają jeszcze przed sobą?

G.S.: Żeby nie zrażali się pierwszymi trudnościami, ciężko pracowali, by na końcu drogi mogli sobie powiedzieć „zrobiłem co mogłem”.

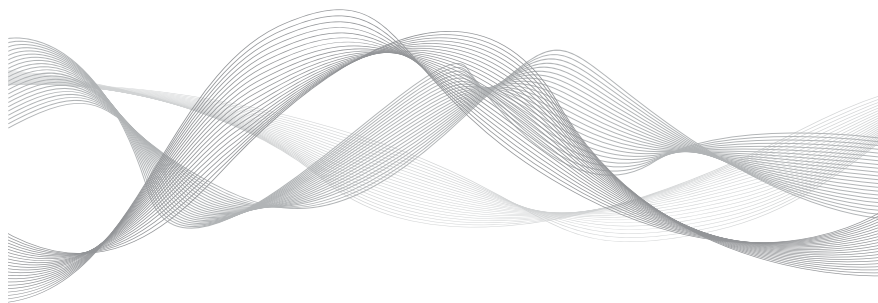


Koszykarze na wózkach po wywalczeniu tytułu Mistrzów Polski



Rafał Krajewski ze złotym medalem Mistrzostw Polski w Paratriathlonie 2023

TENIS STOŁOWY



Daniel Staszak, Zuza Gaworska: najważniejsza jest radość z gry

Ich sportowe historie są zupełnie różne. Reprezentują dwa inne pokolenia, poznali tenis w kompletnie odmiennych okolicznościach, ale to w naszym klubie spotkali się przy „wspólnym stole”, tworząc zgrany duet trenerski. Daniel Staszak i Zuza Gaworska opowiedzieli o tym, że tenis stołowy to znacznie więcej niż tylko odbijanie piłeczki.

- Pamiętam stres i ekscytację. Chciałem zaprezentować się jak najlepiej. Wyszło inaczej – przegrałem wszystkie swoje mecze, ale dzięki takiemu scenariuszowi zobaczyłem, ile pracy jeszcze przede mną, by w tym sporcie osiągnąć sukces – mówi Daniel, który z tenisem stołowym zetknął się w wieku dwunastu lat, kiedy po wypadku dochodził do zdrowia w sanatorium w Ciechocinku. Do dziś sympatyzuje jeszcze z siatkówką na siedząco, chociaż to tenis nazywa prawdziwą miłością. Jak przyznaje, sport nauczył go pokory, cierpliwości, punktualności i przyzwyczał do pracy. Dla Zuzy reżim treningowy stanowił codzienność już od przedszkola.
- Zaczęłam od zabawowych aktywności, które później przerozdiły się w regularne treningi, łączone z nauką. Już od gimnazjum realizowałam indywidualny tok nauczania, przeplatając zajęcia szkolne i sportowe. Łączenie wielu aktywności szybko stało się dla mnie naturalne. Zdobyłam niezliczoną ilość medali na każdym krajowym szczeblu rozgrywek, przechodząc przez kolejne kategorie wiekowe. Mam za sobą starty międzynarodowe, reprezentowałam także kluby pierwszoliigowe. Mówimy tutaj o tenisie stołowym osób pełnosprawnych.

Zuza oswajała się z tenisem od dziecka, kontynuując w ten sposób rodzinne tradycje. Na pewnym etapie poznała jego paralimpijską odmianę i dostrzegła wiele podobieństw. Nie musiała szukać daleko – jej tata prowadził treningi dla osób z niepełnosprawnościami w sali gimnastycznej szkół

przy ul. Wejherowskiej. Daniel często odwiedzał tę salę. To tam przez lata regularnie szlifował swoje umiejętności, kiedy trenerem sekcji tenisa stołowego w Starcie Wrocław był Andrzej Barański. Tam przygotowywał się do zawodów – m.in. Indywidualnych Mistrzostw Polski w 2001 roku, z których wrócił ze swoim pierwszym medalem. Jak przyznaje, na zawsze zapamięta ten moment i fakt, że w dobrych czy złych momentach mógł liczyć na wsparcie kolegów z drużyny. Właśnie dlatego ceni sobie przynależność do społeczności i nigdy nie zmieni klubowych barw. To gra singlowa jest jego ulubionym wariantem. Tutaj może bazować na własnych umiejętnościach i decyzjach, choć utrzymanie koncentracji na dystansie całego turnieju bywa naprawdę trudne.

Czas mijał, lista osiągnięć obojga stawała się coraz dłuższa, a bieg wydarzeń stworzył dla nich szansę sprawdzenia się w nowej roli. Najpierw zmieniło się miejsce treningów, potem przyszedł czas na zmianę za sterami sekcji. Zuza i Daniel spotkali się w roli trenerów. Zdaniem Daniela tenis to sport dla osób w każdym wieku. Trudno w to wątpić, widząc na sali perspektywicznego jedenastolatka i osiemdziesięcioletniego pasjonata rekreacyjnej aktywności, dla którego przeszkodą w realizowaniu pasji nie jest nawet konieczność dojeżdżania pociągami z mniejszego miasta. Jeśli zaś w grę wchodzi osiąganie wyników na najwyższym światowym poziomie, droga staje się bardziej wyboista.

– Koncentracja, czucie, waleczność, odwaga, antycypacja, zapal i radość z gry – trzeba kochać to, co się robi, bo inaczej nie ma mowy o sukcesie – wylicza Daniel. Zwraca jednocześnie uwagę na dodatkową trudność, towarzyszącą sportowcom z niepełnosprawnościami. Mało kto może pozwolić sobie na traktowanie treningów priorytetowo. Częściej to trudna sztuka godzenia sportowych ambicji z zawodowymi obowiązkami – ciągłe układanie grafiku w taki sposób, by dni wolnych wystarczało na zawody czy zgrupowania. Zwalczenie zmęczenia, gdy po skończeniu dnia pracy trzeba – niemal od razu – zmobilizować organizm do treningu.

Możliwość przekazywania swojego doświadczenia innym daje jednak satysfakcję, dla której warto się starać.

Tenis stołowy jest bardzo skomplikowanym sportem, wymagającym dużej wszechstronności. Wbrew obiegujowej opinii, to nie świetlicowy ping-pong. Aby osiągać w nim sukcesy, trzeba być bardzo sprawnym w swojej niepełnosprawności. Obowiązuje podział na 11 klas startowych (1–5 osoby poruszające się na wózku, 6–10 inne, ściśle sklasyfikowane niepełnosprawności ruchowe, w klasie 11 rywalizują osoby z niepełnosprawnością intelektualną). O wyniku decyduje sprawność i pełna świadomość tego, co się dzieje. Wiele zależy od tego, jak zawodnik ułoży sobie w głowie grę, co zauważy, czy poprawnie odczyta rotację... Ważna jest też gotowość do poświęcenia czasu na trening – cztery dwugodzinne treningi w tygodniu to absolutne minimum, by myśleć o progresie. – Niestety, dysfunkcje takie jak mocne zaburzenia koordynacji będą poważną przeszkodą – dodaje Zuza.

Zgodnie twierdzą, że z pracy trenerskiej czerpią ogrom satysfakcji, choć Daniel nieco pewniej czuje się jeszcze w roli zawodnika. Zuza ma z kolei świadomość, jak bardzo liczy się indywidualne podejście do treningu, wiedza o dysfunkcjach zawodników i pomoc w pokonywaniu osobistych ograniczeń.

Gdy w 1997 roku Daniel zaczynał tenisową przygodę, zawsze mógł liczyć na wsparcie kolegów z zespołu. Wrocław zdobywał już wówczas medale krajowych zawodów, a nawet gościł na międzynarodowych turniejach. Obecnie jest jedną z najlepszych drużyn w Polsce. Stosuje innowacyjne metody treningowe. Nowe Centrum Treningowe stwarza możliwość ciągłego rozwoju.

Zuza chętnie pracuje z dziećmi. Od początku wpaja im, że cel to prezentować swoją najlepszą grę, nawet kiedy nie odzwierciedla tego wynik, nawet kiedy nie wystarcza to na medal. Dużo rozmawia z najmłodszymi i szanuje ich zdanie, bo wie, że przychodzenie na treningi i udział w zawodach powinny dawać radość i być świadomą decyzją, pozostawiającą zawsze przestrzeń na wybór. Szanuje wszystkich swoich zawodników

za siłę, odwagę i pozytywne nastawienie. Daniel wie z autopsji, jak trudnym doświadczeniem jest utrata sprawności we wczesnym dzieciństwie, dlatego zapewnia, że nasza klubowa społeczność pomoże poczuć się jak w domu i uwierzyć w swoje umiejętności.

W środowisku trenerskim trudniej funkcjonować młodej kobiecie niż doświadczonemu zawodnikowi – szczególnie na samym początku zawodowej ścieżki. Z każdymi kolejnymi zawodami starsi trenerzy nabierają jednak szacunku do Zuzy i chętnie dzielą się dobrym słowem na temat postępów jej podopiecznych. Sposobem na udaną współpracę wewnątrz sekcji jest taki podział obowiązków, by każdy czuł się dobrze w tym, co robi. Oboje – Zuza i Daniel – twierdzą jednak, że najbardziej liczy się praktyka, dlatego bez wahania chwytają za rakiетки, by na każdym treningu pełnić rolę sparingpartnerów. Prawdopodobnie z tego powodu zawodnicy naszej sekcji tenisa stołowego mają coraz mniej wolnych weekendów i coraz więcej medali na swoim koncie.

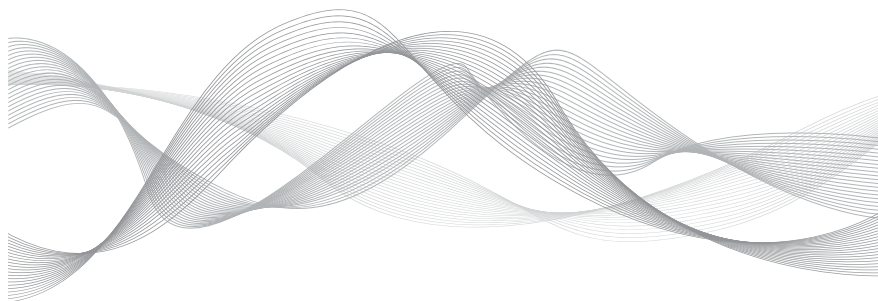


Zuzanna Gaworska i Daniel Staszak podczas turnieju tenisa stołowego



Sekcja tenisa stołowego, 2023

KOLARSTWO (HANDBIKE)



Rafał Mikołajczyk: jestem marzycielem i nigdy na tym nie straciłem

O skuteczności – w sporcie i w życiu – opowiada Rafał Mikołajczyk, były rugbysta i lekkoatleta, a obecnie kolarz ręczny oraz prezes Fundacji Moc Pomocy.

Alicja Więch: ze sportem jesteś związany od...?

Rafał Mikołajczyk: Prawie od zawsze. Już w szkole podstawowej próbowałem swoich sił w lekkoatletyce i piłce nożnej. W wieku czternastu lat uległem wypadkowi, a już dwa lata później wpadło mi do głowy rugby na wózkach. Stworzyłem drużynę we Wrocławiu i szybko dostałem powołanie do kadry narodowej. Przez pięć lat zajmowałem się tym sportem, ale od początku szukałem dla siebie dyscypliny indywidualnej. Brałem pod uwagę swoje preferencje, ale też realne możliwości fizyczne, wynikające z urazu kręgosłupa na poziomie szyjnym. Pomyślałem więc o rowerze ręcznym. Bardzo szybko udało mi się spotkać Rafała Szumca, wówczas już utytułowanego zawodnika. Oglądałem też Igrzyska Paralimpijskie w Londynie, gdzie złote medale zdobywał Rafał Wilk. Kupiłem handbike, zacząłem jeździć... Ta przygoda trwa już kilkanaście lat. Przez ten czas brałem udział w zawodach na każdym poziomie, oprócz Igrzysk Paralimpijskich.

A.W.: Jak w tej historii pojawił się Start Wrocław?

R.M.: W 2013 roku po rozmowach z ówczesną prezes Startu Wrocław, Janiną Trzeciak, uznaliśmy za zasadne utworzenie sekcji kolarskiej w strukturach klubu. Specyfika dyscypliny, wymagającej długich, indywidualnych treningów na szosie sprawiła, że opracowałem i realizowałem indywidualny plan szkolenia. Planowaliśmy rozwijać kolarstwo we Wrocławiu. Przez lata przewijali się kandydaci na zawodników, jednak tylko nieliczni wytrwali w wymagającym reżimie treningowym. Myślę, że to interesująca perspektywa na przyszłość. Jeśli tylko znajdą się chętni, to nie widzę przeszkód do rozwoju tej dyscypliny.

A.W.: Jak wspominasz swój pierwszy start w parakolarstwie?

R.M.: Maj 2013, Bieg Fiata. Trasa o długości 10 km to przyjemna opcja na debiut, chociaż sprawy nie ułatwiała bardzo wysoka temperatura. Jechałem wtedy na aluminiowym rowerze, nie mieliśmy doświadczenia w dopasowaniu osprzętu, zapinaniu rękawic czy podnóżków. Samo przygotowanie do startu było katorgą. Ukończyłem wyścig dzięki wsparciu rodziny i przyjaciół, poznałem zawodników kadry narodowej i utwierdziłem się w przekonaniu, że chcę wiązać przyszłość z kolarstwem.

A.W.: A wyścig, który najbardziej zapamiętałeś?

R.M.: Pierwszy z nich to zawody Pucharu Świata w Szwajcarii, w 2015 roku. Mnóstwo czynników mi wtedy nie sprzyjało: rano zjadłem tylko sałatkę, na trasie padał ulewny deszcz, miałem do pokonania strome podjazdy i już na początku okazało się, że zamykam stawkę. Postanowiłem nie rezygnować – mimo trudnych warunków. Stopniowo wyprzedzałem kolejnych zawodników. Okazało się, że zdobyłem brązowy medal. Drugi taki wyścig to Puchar Świata w Belgii. Miałem wówczas najlepszą w życiu formę fizyczną. Na przymorskiej trasie było wietrznie i zimno. Tamtego dnia po prostu musiałem się poddać. Wtedy zrozumiałem, że obecność w światowej czołówce wymaga dopracowania wszystkich elementów. Wielu zawodników zrezygnowało. Gdybym dojechał do mety, zająłbym prawdopodobnie miejsce na podium.

A.W.: Co daje sport, a co zabiera?

R.M.: Sport to pasja, marzenia, możliwość realizowania się, przestrzeń do budowania własnej wartości, tworzenia relacji i sprawczości. Co może zabierać? Czas spędzony z bliskimi, zdrowie, mnóstwo pieniędzy... Trzeba zaznaczyć, że to także kwestia moich decyzji.

A.W.: Dzięki swojej ciężkiej pracy łączysz trening sportowy z liderowaniem w dużej organizacji pozarządowej. Opowiedz, czym zajmuje się Fundacja Moc Pomocy i jakie możliwości współpracy ze Startem Wrocław dzięki temu powstały?

R.M.: W 2019 roku razem z moim przyjacielem Bartkiem zainicjowaliśmy działanie Fundacji. Zależało nam na tym, żeby trafić do osób z urazami rdzenia kręgowego, głowy i po amputacjach. Z czasem poszerzaliśmy to grono o kolejnych potrzebujących. Naszym celem jest docieranie do ludzi potrzebujących wsparcia i wydobywanie ich maksymalnego potencjału, poradnictwo prawne, pomoc w procesie rehabilitacji czy doborze protezy. Nie zawsze możliwe będzie przywrócenie pełnoprawnego funkcjonowania w społeczeństwie. W wielu przypadkach czymś „Mount Everestem” będzie samodzielne poruszanie się po domu, wykonanie czynności samoobsługowych czy udział w określonych zajęciach. W chwili obecnej współpracujemy z największymi szpitalami na Dolnym Śląsku, z jednostkami samorządowymi i miejskimi. Dążymy do miana lidera wśród organizacji tego typu w regionie, a potem w kraju. Jako kontynuację tego procesu bardzo często rekomendujemy sport i tą drogą przyszli zawodnicy zasilają różne dyscypliny.

A.W.: Co, twoim zdaniem, decyduje o skuteczności w działaniu?

R.M.: Przede wszystkim nastawienie, że robisz coś dla siebie. Ponadto zdolność edukacji, inspirowania się przykładem innych ludzi bez założenia, że wiesz wszystko najlepiej. Oprócz tego wytrwałość i entuzjazm. Osobiście zawsze byłem i jestem marzycielem, i nigdy na tym nie straciłem.

A.W.: Jak sobie radzisz organizacyjnie?

R.M.: Faktem jest, że funkcjonuję zupełnie inaczej niż mogłaby na to wskazywać charakterystyka mojego urazu. Osiągnąłem dość wysoki poziom niezależności, ale moja codzienność wymaga perfekcyjnego planowania, elastyczności, dostosowywania się do samopoczucia, do dyspozycyjności innych osób, a treningowo nawet do pogody. Mam precyzyjny układ techniczny każdej czynności. To spore wyzwanie.

A.W.: Jakie masz więc plany sportowe – w bliższej i dalszej perspektywie?

R.M.: Jesienią wystartuję w Mistrzostwach Świata, po czym podejmę dalsze decyzje. Chciałbym, aby przyszły rok był czasem regeneracji i dbania o zdrowie, a kolejne sezony etapami na drodze do Igrzysk Paralimpijskich Los Angeles 2028. Wierzę, że zdrowie mi na to pozwoli.

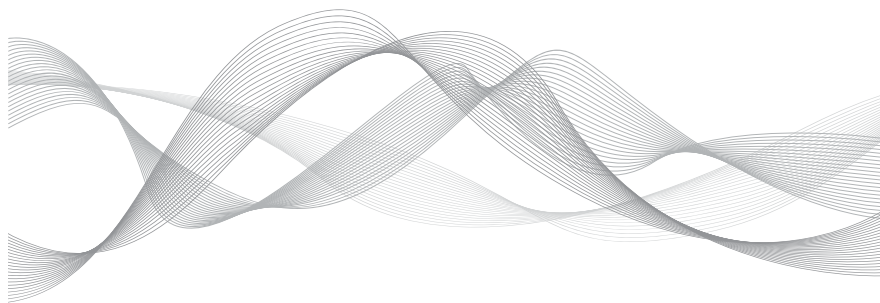


Rafał Mikołajczyk w trakcie treningu, fot. archiwum prywatne



Gala Jubileuszu 70-lecia Startu Wrocław, 2023

SZACHY



Władysław Pojedziniec, Adam Świder: szachy to strategia i kompetencje miękkie

O zaletach królewskiej gry opowiadają: trener sekcji szachowej Startu Wrocław, mistrz FIDE Władysław Pojedziniec oraz wychowawca młodzieży w Ewangelickim Centrum Diakonii i Edukacji, długoletni zawodnik, Adam Świder.

Alicja Więch: Panie Władysławie, ma pan na swoim koncie liczne osiągnięcia i ogromne doświadczenie. Proszę opowiedzieć o początkach swojej szachowej przygody.

Władysław Pojedziniec: Zacząłem grać jako 13-latek w 1951 roku, kiedy zostałem uczniem Gimnazjum Męskiego w Ostrowie Wielkopolskim. Nie miałem wówczas możliwości korzystania ze wsparcia trenerów. Pożyczyłem od kolegi książkę rosyjskich arcymistrzów i przepisałem ją w ciągu tygodnia, aby zdobyć materiały do nauki. Na miesiąc przed maturą wygrałem mistrzostwa Ludowych Zespołów Sportowych w Szachach. Następnie – w roku 1955 – zostałem wicemistrzem Polski. Zdjęcie finałowej partii ukazało się w Gazecie Poznańskiej, co świadczy o randze wydarzenia. Z uśmiechem wspominam egzamin maturalny z geografii, gdy nauczycielka oznajmiła: Władek, takiemu mistrzowi szachowemu jak ty mogę postawić tylko piątkę. Niestety, bezpośrednio po maturze nie miałem możliwości podjęcia studiów – wychowywałem się bez rodziców. Wobec tego, po skończeniu szkoły, w sposób naukowy poświęciłem się szachom. To zaowocowało drugim miejscem w mocno obsadzonych Mistrzostwach Wielkopolski. W 1960 roku zakwalifikowałem się do rozgrywanego we Wrocławiu finału Mistrzostw Polski. Tutejszy klub szachowy Pogoń zaproponował mi posadę trenera, grę na pierwszej szachownicy oraz pokój, bym mógł rozpocząć studia. W 1965 roku uzyskałem tytuł magistra-inżyniera Politechniki Wrocławskiej. Kiedy podjąłem decyzję o założeniu rodziny, przerwałem aktywność szachową, którą wówczas mogłem traktować tylko jako zaba-

wę. Za zwycięstwo w zawodach wygrywało się kryształ albo radio. W 1970 roku rozpocząłem więc pracę przy instalowaniu pierwszych w Polsce komputerów przemysłowych Odry. Grywałem jeszcze okazjonalnie, wyjeżdżając służbowo do Rosji i Korei. Przerwa na sprawy rodzinne trwała aż do 2010 roku, kiedy odeszła moja żona. Po Jej śmierci funkcjonowałem wyłącznie między domem a cmentarzem. Za namową córki wznowiłem grę w szachy. Ówczesny trener sekcji szachowej Startu Wrocław Piotr Jagieła przekonał mnie do wyjazdu na zawody. Wygrałem turniej i zostałem zawodnikiem klubu.

A.W.: Jak w waszej pamięci zapisał się poprzedni trener sekcji szachowej, Piotr Jagieła?

Adam Świder: Piotrek był przede wszystkim wrażliwym, ciepłym człowiekiem. Jako trener sekcji szachowej Startu Wrocław, raz w miesiącu organizował w Elektromechanicznej Spółdzielni Inwalidów ELWAT integracyjne turnieje szachowe o nazwie Sprawni Inaczej. Wówczas zabierałem na nie wychowanków. Wspólnie organizowaliśmy także turnieje o Puchar Dyrektora Ewangelickiego Centrum Diakonii i Edukacji. Początkujący, nastoletni uczniowie szkół mogli wtedy rozegrać międzypokoleniowo partię z doświadczonymi zawodnikami Startu Wrocław. Nasza współpraca układała się bardzo dobrze, aż do śmierci Piotra w lipcu 2018 roku. Dla uczczenia Jego pamięci rozgrywany jest od kilku lat Memoriał Jerzego Łaszkiewicza i Piotra Jagieły pod patronatem Dolnośląskiego Związku Szachowego.

A.W.: Pytanie do obu panów: jak zachęcić młodzież do gry w szachy?

W.P.: W dzisiejszym świecie, oferującym tak wiele opcji na spędzanie wolnego czasu, to bardzo trudna sztuka. Przede wszystkim, trzeba mieć smykałkę do gry i dobre podejście do dzieci. W przedszkolach organizowane są bardzo krótkie zajęcia, aby oswojać najmłodszych z grą, a jednocześnie nie angażować ich uwagi zbyt długo. W późniejszym etapie zachętą mogą

być coraz lepsze rezultaty. Sam jako siedemnastolatek najbardziej zapaliłem się do gry, gdy przysłyły pierwsze sukcesy.

A.Ś.: W pracy wychowawczej staram się zachęcać uczniów przez konkretne przykłady. Przekazuję im, że szachy to nauka strategii, taktyki, planowania, tak bardzo przydatna w dorosłym życiu. Rzeczywiście, wzrost zainteresowania grą następuje po turniejach, w których mogą pojedynkować się z innymi i odnosić budujące zwycięstwa.

A.W.: Jakie wartości oferuje ta dyscyplina sportu?

W.P.: Nasza grupa składa się w większości z zaawansowanych wiekowo zawodników. Ważna jest dla nas możliwość spotkania i wspólnego spędzenia czasu. Często słyszymy opinie, że to ciekawsza i bardziej rozwijająca forma rozrywki niż zwykłe rozwiązywanie krzyżówek. Dodatkowo, dzięki wsparciu klubu, możemy uczestniczyć w ciekawych wyjazdach, organizowanych dla zawodników różnych sekcji.

A.Ś.: Dla młodzieży z niepełnosprawnościami rozgrywki są swego rodzaju treningiem umiejętności społecznych. Szachy wymagają bezpośredniej formy kontaktu. Trzeba podejść do stołu, przywitać się, ale też na przykład umieć przegrać. Wielu wychowanków nabiera dzięki temu pewności siebie. To też czysto praktyczne umiejętności, przekładające się na poprawę wyników w nauce. Zdarza się, że uczniowie boją się porażki, a czasami nawet samego wyjazdu na turniej, związanego ze zmianą otoczenia. Po czasie informują mnie o stopniowo zachodzących zmianach.

A.W.: Panie Adamie, a jak pan zetknął się z szachami?

A.Ś.: Moja ścieżka była zupełnie inna. W 1981 roku trafiłem do ówczesnego Zakładu Szkolenia Inwalidów przy ul. Wejherowskiej jako uczeń. W klubie szachowym spędzaliśmy wtedy dużo czasu. Po latach, gdy wróciłem tutaj w roli wychowawcy, zostałem poproszony o określenie dodatkowych umiejętności, swoich mocnych stron. Po wskazaniu szachów objąłem opiekę nad kołem szachowym. Chciałbym zwrócić uwagę na ciągłość

procesu pomiędzy nauką w naszych szkołach a aktywnością sportową. Staram się namawiać młodych ludzi do treningu w ramach wybranych przez nich sekcji. Znam wiele historii, w których decyzja o rozpoczęciu treningów ukształtowała młodych ludzi, była powodem do opuszczenia małych, rodzinnych miejscowości i rozpoczęcia samodzielnego życia w mieście oferującym wiele możliwości. Z tego powodu uważam współpracę pomiędzy obecnym Ewangelickim Centrum Diakonii i Edukacji a Startem Wrocław za bardzo cenną.

A.W.: Panie Władysławie, czy któraś z szachowych gier szczególnie utkwiła panu w pamięci?

W.P.: Jako student Politechniki Wrocławskiej dorabiałem prowadzeniem zajęć w sekcji szachowej. Było lato 1963 roku, akurat odbywała się impreza plenerowa. Dostałem propozycję rozegrania partii szachowej z udziałem publiczności. Aby uatrakcyjnić wystąpienie, zaproponowałem rozegranie partii w ciemno, tzn. nie widząc szachownicy, podawałem tylko notację szachową. W ten sposób ograłem swojego przeciwnika i otrzymałem wyższe honorarium niż obecny na tej imprezie satyryk Andrzej Waligórski.

A.W.: Panie Adamie, co w szachach wydaje się panu najciekawsze?

A.Ś.: Podczas turniejów szachowych mogłem obserwować, jak grają osoby niewidome. Bierki dla takich graczy mają specjalne metalowe zakończenia, a ciemne pola szachownicy są wypukłe. Gra odbywa się na dwóch szachownicach. Osoba z dysfunkcją wzroku dotyka swoich figur, a obecny z nią asystent mówi, jakie ruchy wykonuje przeciwnik. Drugi gracz ma własną szachownicę. Taki wariant gry oglądany po raz pierwszy często wywiera na graczach duże wrażenie i odwraca ich uwagę od przebiegu samej gry.

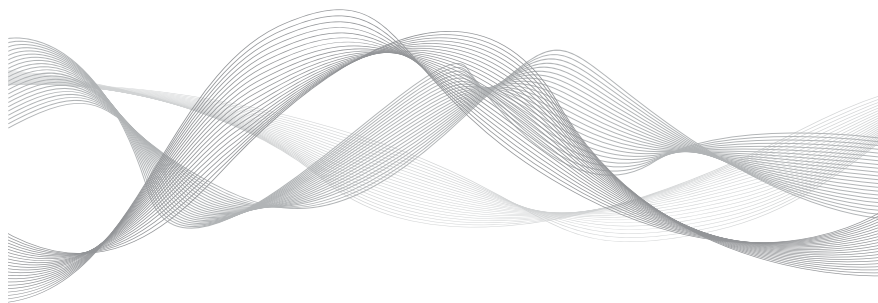


Władysław Pojedziniec – sekcja szachowa Start Wrocław



Adam Świder podczas turnieju szachowego, 2018

KAJAKARSTWO



Jakub Tokarz, Renata Klekotko: warto było iść z motyką na słońce

O trudnej drodze do sukcesu opowiadają Jakub Tokarz i Renata Klekotko, złoci medaliści Igrzysk Paraliimpijskich w kajakarstwie

Alicja Więch: Kajakarstwo jest względnie młodą dyscypliną w strukturach Startu Wrocław. Jak ten sport pojawił się we Wrocławiu?

Jakub Tokarz: W 2012 roku przyszedłem do ówczesnej prezes Startu Wrocław, Janiny Trzeciak, z propozycją utworzenia sekcji kajakerskiej. Wiązałem już z kajakarstwem pewne plany i potrzebowałem formalnego umocowania tego pomysłu. Trenowałem wówczas w sekcji podnoszenia ciężarów pod okiem trenera Jerzego Mysłakowskiego, ale wyciskanie sztangi wydawało mi się zbyt monotonne. Potrzebowałem większej dynamiki. A kajak to kontakt z przyrodą, ruch na świeżym powietrzu... To także poczucie wolności, kiedy suniesz po tafli wody bez żadnych ograniczeń. Nadal nie możesz biegać, ale możesz się ścigać. Spodobało mi się to. Sekcja ruszyła z początkiem 2013 roku.

A.W.: Skąd pomysł akurat na kajak?

J.T.: Przeczytałem w Internecie, że osoby z niepełnosprawnościami zajmują się tym sportem w Poznaniu. Pamiętam, że był czwartek, kiedy zadzwoniłem do Izy Dylewskiej (dwukrotna brązowa medalistka Igrzysk Olimpijskich w kajakarstwie – przyp. red.), która w Wielkopolsce tworzyła grupę. Usłyszałem konkretne pytanie: czy możesz być na jeziorze Maltańskim w niedzielę? Pojechałem. Zrobiliśmy testy sprawnościowe i wytrzymałościowe. Wtedy jeszcze nie pływałem – był kwiecień, a pierwszy kontakt z kajakiem to ryzyko wywrotki. Nawiązałem współpracę z nieistniejącym już klubem wioślarskim we Wrocławiu. W 2012 roku wystartowałem w swoich pierwszych

Mistrzostwach Świata, zdobywając dwa medale – srebrny i brązowy. W naszej dyscyplinie dopuszcza się możliwość startu w kajaku i tzw. kanadyjce, zawsze na dystansie 200 m.

A.W.: Reniu, a w jakich okolicznościach ty zetknęłaś się z paralimpijską odmianą kajakarstwa?

Renata Klekotko: Któregoś dnia w czasie mojej pracy w sekcji kajakowej, którą prowadziłam w Nowym Dworze Mazowieckim, zgłosiła się do mnie nastoletnia Paulina. Chciała rozpocząć treningi, co – mówiąc szczerze – wprawiło mnie na początku w przerażenie. Miałam nikłe pojęcie o tym, jak funkcjonują osoby z niepełnosprawnościami. Wiedziałam, że są parasporty, jednak – w połączeniu z warunkami fizycznymi mojej przyszłej zawodniczki, wydawało mi się to abstrakcyjne... Jak szkolić w sprincie kajakowym kogoś, kto chodzi bardzo niestabilnie? Dręczyły mnie różne wątpliwości i obawy, ale ogromna determinacja Pauliny sprawiła, że podjęłam wyzwanie. Pomyślałam wtedy, że chcę się rozwijać w tej sportowej niszy. Uczyłyśmy się od siebie nawzajem. Brakowało sprzętu, rzetelnych źródeł wiedzy, naszą bazą treningową był stary barak, a ludzie, zamiast pomagać, często rzucali kłody pod nogi... Miałam jednak przecucie, że jeśli w to nie wejdę, będę żałować. Dziś uważam, że pierwszy krok musi być czasami nierozsądny, aby coś mogło się zacząć. Rzuciłyśmy się wtedy z motyką na słońce.

A.W.: Jak doszło do waszego spotkania?

R.K.: Poznaliśmy się z Kubą na zawodach, padł pomysł współpracy, na początku zdalnej.

J.T.: Taka forma współpracy była niewystarczająca i kłopotliwa. Zdecydowaliśmy, że wygodniej będzie, gdy przeprowadzę się do Warszawy. Chcieliśmy wejść w sport na 100%. W 2013 roku zdobyłem srebrny medal Mistrzostw Świata i dwa złote medale Mistrzostw Europy. Współpraca trenerska przynosiła coraz lepsze efekty. Zapadła decyzja, że parakajakarstwo zadebiutuje jako dyscyplina na Igrzyskach Paralimpijskich w Rio de Janeiro 2016, choć nadal nie było wiadomo, która konkuren-

cja – kajak czy kanadyjka – wejdzie do programu największej sportowej imprezy.

R.K.: Stworzyliśmy grupę, w której pływały zawodniczki pełnosprawne i parakajakarze. Wszyscy, wzajemnie, byli dla siebie sparingpartnerami. To sport sprinterski – na zawodach albo kogoś gonisz, albo przed kimś uciekasz. Ważne, żeby odwzorować to w warunkach treningowych.

A.W.: Opowiedzcie więcej o warunkach treningowych.

J.T.: Trenujemy od lodu do lodu. Tutaj pogoda dyktuje warunki. Dobrze zobrazuje to przykład Pauliny, która w późniejszym etapie także reprezentowała Start Wrocław. Będąc uczennicą, Paulina wstawiała o 4:30, żeby dojechać autobusem do Warszawy, by zrobić pierwszy trening tego dnia, pojechać na lekcje do Nowego Dworu Mazowieckiego, a po południu wrócić i zrobić drugi trening. Można sobie wyobrazić, ile wysiłku kosztuje każdy taki dzień, gdy – przy ograniczonej sprawności – trzeba się mierzyć ze śniegiem i lodem. W dodatku jest to historia bez szczęśliwego zakończenia... Nasza zawodniczka zdobywała medale międzynarodowych imprez i miała szanse z powodzeniem walczyć o medal igrzysk, jednak podjęto decyzję, że wyścig dla jej grupy schorzeniowej nie znajdzie się w programie paralimpijskich konkurencji. Mimo to determinacja Pauliny do dziś jest dla nas zdumiewająca. Warto podkreślić, że trener nie ma władzy nad zawodnikiem. Może wspierać i służyć doświadczeniem, ale to wewnętrzna motywacja i gotowość do poświęceń samego zawodnika w dużej mierze decyduje o końcowym sukcesie. Regaty mamy razem z grupami sprintu kajakowego, imprezy docelowe odbywają się zwykle latem, jednak formę wypracowujemy zimą. Jeśli mamy zapewnione środki, wyjeżdżamy na zgrupowania klimatyczne do Włoch, Portugalii czy Turcji. Dzięki takiej formie przygotowań jesteśmy w stanie nawiązać walkę z zawodnikami z krajów, w których zima nie występuje.

A.W.: Przenieśmy się do roku 2016 – wszystkie karty są już odkryte. Jak wspominiacie ostatnią prostą do Igrzysk?

R.K.: Nigdy nie zakładaliśmy, że jedziemy po medale. Kajakarstwo jest bardzo loteryjną dyscypliną, tutaj wiatr dyktuje warunki, a czas na radość zawsze jest za metą.

J.T.: W maju zdobyłem srebrny medal Mistrzostw Świata, jednak dopiero na jesienne igrzyska trzeba było zbudować szczyt formy. Wiedziałem, że mam szansę na wysokie miejsce, jednak była do tego jeszcze długa droga. W okresie przygotowań pływałem do 30 km dziennie. Im bliżej startu, tym bardziej stawialiśmy na trening szybkościowy.

A.W.: Jesteście parą w sporcie i w życiu. Czy przekładało się to na waszą współpracę?

R.K.: Przede wszystkim były to nasze pierwsze igrzyska. Sporo rozwiązań wprowadzaliśmy na wycucie. Bazowaliśmy głównie na naszych wcześniejszych doświadczeniach. Fakt, że prywatnie byliśmy razem, wymagał ode mnie stawiania potrzeb Kuby na pierwszym miejscu, a czasami powstrzymywania się w dążeniu do racji, by nie deprymować zawodnika, gwarantować mu spokój, niwelować napięcia. Byłam gotowa na każde działanie, wymagane dla osiągnięcia wspólnego celu.

J.T.: Miałem zaufanie, że Renia chce dla mnie jak najlepiej, w każdej sprawie. Decyzje treningowe podejmowaliśmy na zasadzie dialogu. Już wtedy wiedzieliśmy, że tylko chęć rozwoju i ciągły sportowy niedosyt prowadzą do progresu.

A.W.: Czas Igrzysk. Jak go zapamiętaliście? To wyjątkowe zawody czy start jak każdy inny?

R.K.: Spędziliśmy w Rio aż dwa tygodnie. Staraliśmy się jak najbardziej odciążać zawodników, momentami nawet wyręczać. Codzienne dojazdy na tor, wzmożone procedury kontroli i spotkanie się z konkurentami były przytłaczające. Próbowaliśmy się odciąć od porównywania i podglądania formy rywali, jednak – gdy stale ich widzisz – nie jest to proste. Już w procesie przygotowań trzeba oddzielić działania promocyjne

od tzw. pompowania balonika, spekulowania, wyprzedzania faktów. Dzień startu był dla mnie bardzo emocjonujący. Na chwilę przed startem Kuby brązowy medal zdobyła zawodniczka z Zielonej Góry – Kamila Kubas, która przygotowywała się z nami do Igrzysk. W swoim wyścigu Kuba wpadł na metę jako pierwszy. Byliśmy mistrzami paralimpijskimi, a ja nie miałam nawet chwili na złapanie oddechu, bo tuż po finałach trzeba spakować łódki i przygotować je do transportu.

J.T.: Igrzyska należy traktować tak, jak inne zawody. Przecież na starcie stają ci sami ludzie, z którymi znamy się z innych imprez i – tak jak zawsze – trzeba dać z siebie wszystko. Nigdy nie korzystaliśmy z metod treningu mentalnego, jednak byliśmy dla siebie wzajemnym wsparciem i fakt, że prywatnie tworzyliśmy związek miał ogromne znaczenie. Z dnia startowego pamiętam wszystko. Przyznam, że rano jechałem na tor jak na egzekucję. Złoty medal przyniósł radość, ale też poczucie ulgi, że zakończyliśmy wymagający proces. Bezpośrednio po wyścigu przeszedłem przez procedury antydopingowe. Jeszcze tego samego dnia odbyła się dekoracja. Później dłuższą chwilę czekaliśmy na autobus do wioski olimpijskiej. Kolejny dzień spędziliśmy na relaksie i zwiedzaniu, a po powrocie do Polski rozpoczęło się kolejne czterolecie z nowymi planami.

A.W.: Zdobyliście złoty medal Igrzysk Paralimpijskich. Czy po powrocie nie myśleliście o zakończeniu kariery?

J.T.: Miałem 35 lat i widziałem, że konkurencja jest coraz silniejsza. Na kolejnych Mistrzostwach Świata zająłem dopiero piąte miejsce – to bardzo podrażniło moją ambicję. Zdecydowaliśmy, że do złotego medalu paralimpijskiego w kajakarstwie dołożę jeszcze satysfakcjonujący wynik w kanadyjce. Nowy cel na horyzoncie dawał dużą motywację do dalszej pracy. Rywale stawiali trudne warunki, jednak wywalczyłem podwójną kwalifikację na Igrzyska w Tokio. W 2019 roku pojechaliśmy na przedolimpijską próbę toru. Bardzo chciałem zobaczyć Japonię, skosztować nieco azjatyckiej kultury. Do składu reprezentacji dołączyła Kasia Kozikowska, zawodniczka Startu

Wrocław, która miała już wówczas pewną kwalifikację paralimpijską. Kasia przez lata trenowała pływanie, jednak zdecydowała się na zmianę dyscypliny, by mieć realne szanse na spełnienie olimpijskich marzeń. Można powiedzieć, że wszystko układało się dobrze, chociaż droga do najwyższego poziomu sportowego w kanadyjce to – ponownie – ciągłe testy i próby, przede wszystkim w doborze odpowiedniego sprzętu. Z początkiem 2020 roku pojechaliśmy na zgrupowanie klimatyczne do Sabaudii i... we Włoszech wybuchła pandemia. W pośpiechu wracaliśmy do Polski, zapadła decyzja o przełożeniu Igrzysk w Tokio. Ostatecznie, mimo zdobycia podwójnej kwalifikacji paralimpijskiej, nie poleciałem do Japonii przez problemy zdrowotne. Podjąłem decyzję na pięć dni przed wyjazdem. Miałem wysoką temperaturę i kontuzję.

A.W.: Co się zmieniło od Igrzysk w Tokio?

R.K.: Otrzymałam propozycję objęcia opieki trenerskiej nad sekcją parakajakarstwa w Starcie Wrocław. Przyjęłam ją. Dołączyły nowe osoby, przeprowadziłam się z Warszawy do Wrocławia. Zmieniły się władze związków sportowych. Jako trenerka główna kadry Polski w parakajakarstwie dokładałam wszelkich starań, by struktura klubów w całej Polsce była coraz bardziej rozbudowana. Możliwość współzawodnictwa posłuży też naszym zawodnikom. Kuba rozpoczął pracę trenerską w ramach ministerialnego programu SuperTrener. Bazą treningową naszej sekcji została przystań AZS Wratislavia, gdzie jesteśmy traktowani z życzliwością i otwartością.

A.W.: Spotykamy się przed Igrzyskami Paralimpijskimi w Paryżu. Ilu zawodników Startu Wrocław zobaczymy w stolicy Francji?

R.K.: Już w ubiegłym roku paralimpijską przepustkę wywalczyła Kasia Kozikowska (IV miejsce Igrzysk Paralimpijskich w Tokio – przyp. red). Do Paryża pojedzie także reprezentująca barwy naszego klubu kanadyjkarka Monika Kukla. Bliski awansu był Robert Wydera – to młody zawodnik, który zanotował

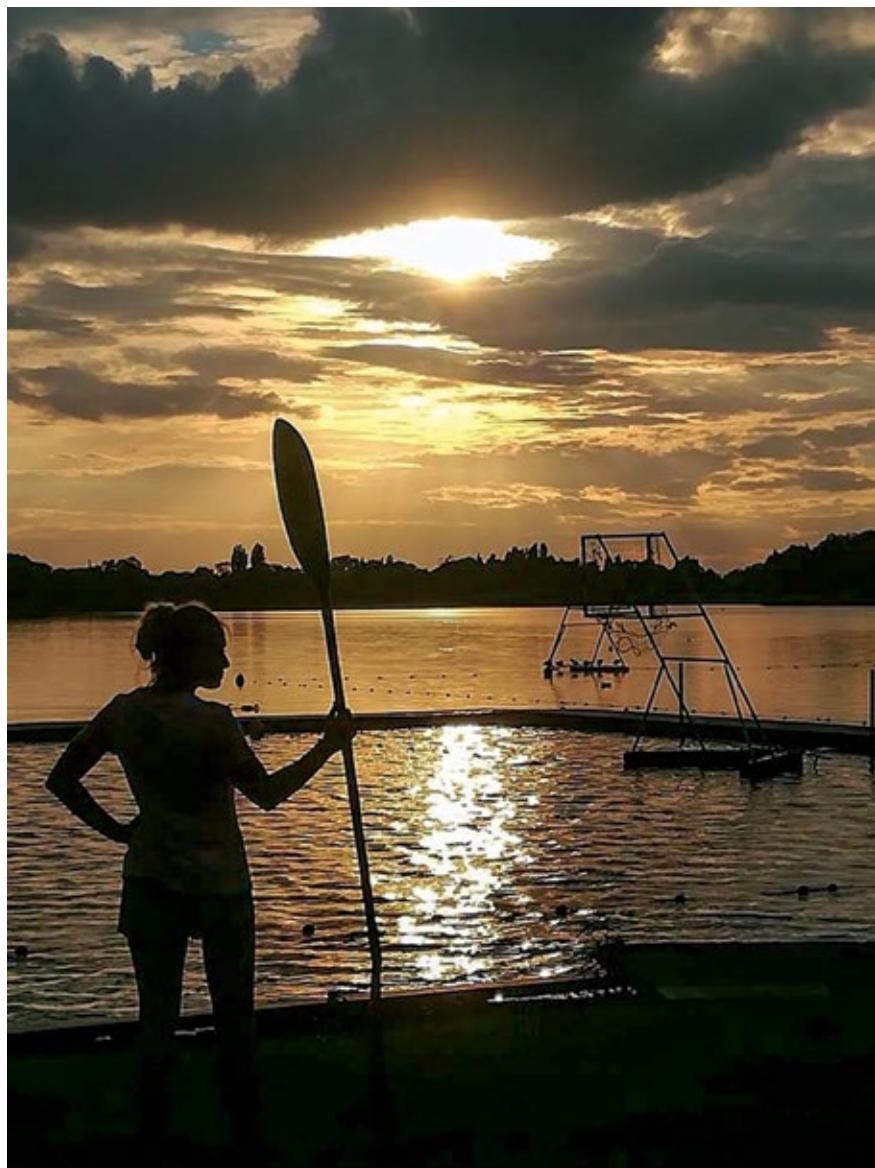
ogromny progres. Przed nim przyszłość. Dziewczyny dadzą z siebie wszystko, a my będziemy mocno trzymać kciuki.

A.W.: Czego Wam życzyć na kolejne lata pracy?

J.T.: Przede wszystkim zdrowia i zapału oraz jeszcze większej liczby chętnych zawodników.

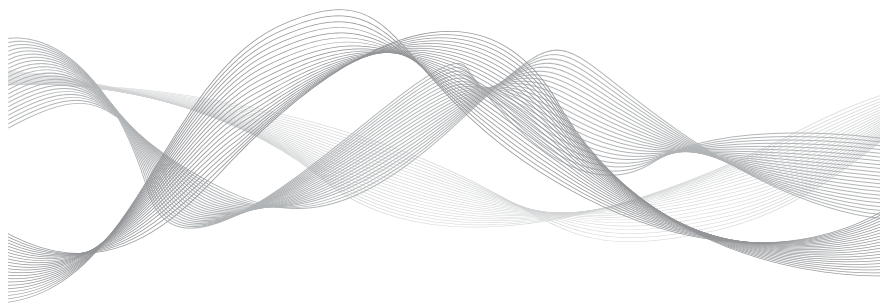


Jakub Tokarz i jego trenerka Renata Klekotko podczas igrzysk w Rio de Janeiro 2016, fot. archiwum prywatne



Katarzyna Kozikowska (Sobczak), 2018

GOALBALL



Marcin Lubczyk: chciałem zdobyć puchar tak jak Tata

O sportowej pasji przekazywanej z pokolenia na pokolenie – opowiadają Marcin Lubczyk i Marek Lubczyk (prywatnie ojciec i syn), zawodnicy sekcji goalball, czyli piłki dzwonekowej dla osób z dysfunkcją wzroku.

Alicja Więch: Marcin – jako najmłodszy zawodnik z rodzinnej drużyny – opowiedz najpierw o tym, czym jest goalball.

Marcin: To dyscyplina zespołowa, która nie ma swojego odpowiednika wśród sportów olimpijskich. Gramy na boisku o wymiarach jak do siatkówki (18×9 m), podzielonym na trzy strefy. Piłka, lecąc do bramki, musi mieć kontakt z podłożem minimum dwa razy. Bramka zajmuje całą szerokość boiska. Trzech zawodników broni dostępu do niej, leżąc na boku z wyciągniętymi rękoma. Piłka waży 1,2 kg i ma w środku dzwonek, dzięki któremu możemy ją zlokalizować. Obrzeża boiska są wyklejone taśmą – to sposób na to, byśmy – nie widząc – orientowali się, gdzie jesteśmy. Mecz dzieli się na dwie połowy, trwające po 12 minut nieprzerywanej gry. W praktyce daje to około godziny rywalizacji. Najlepsi zawodnicy na świecie rzucają z prędkością do 80 km/h. Wszyscy gracze mają oczy zaklejone plastrami, aby wyrównać szanse. Po obronie zawodnik ma 10 sekund na ponowne wprowadzenie piłki do gry.

A.W.: Jak trafiłeś do tego sportu?

Marcin: Mój tata, Marek, grał od wielu lat w drużynie z Bierutowa. Mieszkaliśmy tutaj i tu odbywały się treningi. Już jako kilkuletni chłopiec obserwowałem drużynę, podawałem piłkę, sporządzałem statystyki. Któregoś razu tata przywiózł z zawodów piękny puchar. Pomyślałem, że sam chciałbym taki zdobyć. Byłem jednak zbyt mały, żeby grać twardą, ciężką piłką – to groziło urazem. Musiałem więc odczekać. Od czwartej klasy szkoły podstawowej rozpocząłem naukę w Ośrodku

dla Osób Niewidomych i Słabowidzących we Wrocławiu. Padł pomysł utworzenia tam uczniowskiej drużyny juniorskiej, którą początkowo trenowała nauczycielka wychowania fizycznego, pani Magda Kurek, a następnie trener Wacław Falkowski. Dzięki temu, mieszkając w internacie przy ośrodku, mogłem regularnie trenować. Weekendy i czas wolny spędzałem w rodzinnym domu. Brałem więc udział w treningach tutejszej drużyny. Młoda wrocławska drużyna zdobyła w 2016 roku Mistrzostwo Polski, Puchar Polski, Mistrzostwo Polski Juniorów, czyli wszystko, co można wygrać na arenie krajowej. Trenowaliśmy wtedy we Wrocławiu pięć razy w tygodniu, grając sparingowo z doświadczoną drużyną z Bierutowa. Ta borykała się z problemami kadrowymi. Postanowiłem więc wzmocnić bierutowski zespół i w 2019 zostaliśmy najlepszą drużyną w Polsce.

A.W.: Jak w okresie szkolnym udawało ci się godzić grę i naukę?

Marcin: Uwielbiałem grać, dlatego bardzo starałem się dopilnować wszystkich spraw. Trenowaliśmy popołudniami lub bardzo wcześnie rano, a środek dnia wypełniały lekcje. Zdarzały się niewielkie kłopoty – miałem słabe oceny i dostałem zakaz udziału w turnieju. Razem z kolegą wybraliśmy się więc pociągami, poza oficjalnie zorganizowanym wyjazdem. To nie spodobało się nauczycielom i wychowawcom, ale kiedy zaczęliśmy odnosić sukcesy, ten drobny grzech został nam zapomniany. Któregoś roku, w trakcie matur, dyrekcja odwołała trening na sali gimnastycznej, a my nie chcieliśmy przerywać przygotowań do ważnych zawodów. Poradziliśmy sobie inaczej – biegaliśmy w maskach tlenowych po dnie pustego basenu.

A.W.: Masz za sobą także karierę reprezentacyjną...

Marcin: Tak, reprezentowałem Polskę na arenie międzynarodowej od 2013 roku. Dobrze wspominam swój pierwszy międzynarodowy turniej w Marsylii, ale najwięcej emocji przyniosły Mistrzostwa Europy w Chorzowie, rozegrane 5 lat później. Walczyliśmy wtedy o wejście do dywizji A, czyli światowej elity.

Zostałem królem strzelców, jednak nie przyniosło to radości, bo przegraliśmy mecz o premiiowane awansem trzecie miejsce. Pokładałem w tym turnieju duże nadzieje, wcześniejsze wyniki napawały optymizmem. W 2019 graliśmy w turnieju kwalifikacyjnym do Igrzysk Paralimpijskich. Wyjazd do USA był ważnym wydarzeniem. Niestety, znacznie ulegliśmy pozostałym drużynom. Wtedy dotarło do mnie, że marzenie o igrzyskach raczej się nie spełni. Rozpocząłem studia na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu i podjąłem decyzję o zakończeniu kariery reprezentacyjnej.

A.W.: Czy obecnie jeszcze grasz?

Marcin: Zeszły sezon rozegrałem w drużynie z Wrocławia, dla upamiętnienia mojego przyjaciela, Łukasza Byczkowskiego, który odszedł po walce z chorobą. W tym momencie priorytetem są dla mnie sprawy prywatne, jednak planuję jeszcze wrócić do gry, by pozostać w sportowym środowisku, wśród rodziny i przyjaciół.

A.W.: Porozmawiajmy o kwestiach technicznych. Czy gra tak ciężką piłką jest bezpieczna?

Marcin: W trakcie gry twarda, ogumowana piłka leci z dużą prędkością, co wymusza ciągłe napięcie całego ciała. Stosujemy ochraniacze na łokcie, kolana i miejsca intymne, ale to kwestia indywidualna – im więcej waży dodatkowy sprzęt, tym trudniej się poruszać. Dobrym rozwiązaniem są spodnie bramkarskie z wszytymi elementami z gąbki.

A.W.: Czy w karierze sportowej przydarzały ci się trudne momenty?

Marcin: Tak, zaliczam do nich kontuzję stawu skokowego, z którą jednak uporałem się dość szybko. Kolejny to przegrana w meczu o awans do dywizji A z 2018 roku, mimo że prezentowaliśmy się dobrze w turniejach przygotowawczych. Rok później, po turnieju kwalifikacyjnym i braku awansu do Igrzysk zrozumiałem, że paralimpijskie marzenie raczej się nie spełni.

A.W.: Czego, twoim zdaniem, zabrakło reprezentacji Polski, by mogła nawiązać walkę z najlepszymi drużynami na świecie?

Marcin: Tylko osiem drużyn z całego świata ma szansę zagrać na Igrzyskach, a około stu zespołów walczy o prawo udziału w tej imprezie. Zawodnicy reprezentacji Polski byli rozsiani po klubach w całej Polsce – brak zgrania to częsty problem dyscyplin drużynowych. Przez kadre przewinęło się wielu młodych, utalentowanych graczy, którzy jednak w pewnym momencie musieli pójść do pracy, bo brak osiągnięć międzynarodowych oznacza brak pieniędzy ze stypendiów czy nagród. Gra na wysokim poziomie wymaga dodatkowych nakładów finansowych. Tak koło się zamyka.

A.W.: Czy sport dużo ci dał?

Marcin: Od dziecka odczuwałem potrzebę rywalizacji, potrzebowałem tej adrenaliny. Nie spełniłem marzenia o Igrzyskach, ale i tak jestem szczęśliwy dzięki temu, jak dużo osiągnąłem. Przez lata zwiedziłem ponad dwadzieścia krajów. Nie były to wyjazdy turystyczne, ale w każdym miejscu staraliśmy się uszczknąć coś z tamtejszej kultury. Sport nauczył mnie też pokory i ukształtował charakter, a najbardziej cenię przyjaźnie na całe życie.

A.W.: Czy zdarzyło ci się zagrać w drużynie razem z tatą?

Marcin: Tak. W 2019 jako zawodnicy drużyny z Bierutowa zdobyliśmy razem tytuł mistrzowski. Zdarzało nam się także grać w dwóch rywalizujących drużynach, kiedy grałem w młodej drużynie z Wrocławia. Towarzyszyło temu dziwne odczucie, że to nie do końca uczciwe, bo mieliśmy znaczącą przewagę warunków fizycznych. Taki jest jednak sport. Kiedy Wrocław ścierał się z Bierutowem, każdy grał dla swojej drużyny.

A.W.: W trakcie meczu na boisku przebywa trzech zawodników, drugie tyle to rezerwowie. Jakie widzisz szanse na rozwój drużyny z Bierutowa?

Marcin: Niestety, od lat brakuje zawodników. W Bierutowie nie ma młodzieży chętnej do gry. Ośrodek we Wrocławiu ma

z kolei utalentowanych uczniów, jednak po skończeniu szkoły wyjeżdżają, decydują się na pracę lub dalszą naukę, przez co niemożliwe jest zachowanie ciągłości szkolenia. Nasza dyscyplina najlepiej rozwija się przy szkołach z internatem. W tej chwili wiodące krajowe ośrodki to podwarszawskie Laski oraz Kraków.

A.W.: Jak w waszej dyscyplinie wygląda kwestia klasyfikacji sportowo-medycznej?

Marcin: Do gry na poziomie krajowym wystarczy orzeczenie o niepełnosprawności. Na poziomie międzynarodowym zawodnicy klasyfikowani są w grupach B1-B3. Niestety, zdarzają się oszustwa, jak ten popularny przypadek Algierczyka, który w trakcie gry usiłował ściągać plastry zakrywające oczy. Stąd dodatkowe plastry boczne i wzmożona uwaga sędziów.

A.W.: Czego można ci życzyć na tym etapie sportowej przygody?

Marcin: Aby nie zatracił radości z gry. Teraz liczy się dla mnie tylko frajda. Sukcesów już wystarczy.

A.W.: Do naszej rozmowy dołącza Marek Lubczyk. To dobry moment, żeby zapytać o początki drużyny z Bierutowa.

Marek: W połowie lat osiemdziesiątych uformowała się tutaj drużyna wokół Spółdzielni BIER SIN. Z grających wówczas zawodników do dziś aktywni na różne sposoby są: Rysiek Guzowski, Darek Wilczyński i ja. Przez pewien czas grał z nami też mój brat. Większość składu na przestrzeni lat to nasza – bliższa lub dalsza – rodzina. Na początku traktowaliśmy ten sport jako zabawę, z zawodów wracaliśmy poobijani, bo brakowało odpowiedniego sprzętu. Pamiętam, że malowaliśmy numery na zwykłych koszulkach. W latach dziewięćdziesiątych drużyna z Bierutowa zaczęła występować jako sekcja Startu Wrocław, klub zapewnił wsparcie. Nigdy nie byłem liderem, jednak liczyła się możliwość gry, wyjazdów, spotkań...

A.W.: Czy nadal jesteś aktywnym zawodnikiem?

Marek: Tak, gram w drużynie Bierutowa, ostatnio zostałem nawet królem strzelców w turnieju oldboyów. Oprócz treningów na sali biegam, w domu regularnie ćwiczę siłowo. Po tylu latach to po prostu wchodzi w krew.

A.W.: Jakie momenty z prawie czterech dekad gry najbardziej zapadły ci w pamięci?

Marek: Największą wartość miały dla mnie zawsze spotkania z kolegami, wymiana myśli, wzajemna inspiracja. Kiedy Marcin zaczął grać, bardzo mu kibicowałem. Myślałem o tym, że wspólne zdobycie tytułu mistrza Polski byłoby czymś wyjątkowym. To marzenie się spełniło. Przez dwanaście lat pracowałem też jako fizjoterapeuta kadry narodowej, zwiedziłem z drużyną całą Europę, byłem w Stanach Zjednoczonych... Przez lata aż pięciu zawodników z Bierutowa zagrało w kadrze narodowej – mam wiele powodów do satysfakcji.

A.W.: Co jest receptą na długowieczność w sporcie?

Marek: Najważniejsze to nie traktować sportu zbyt emocjonalnie, nie narzucać sobie presji, że gra musi przynieść medalowy rezultat. Wielu zawodników z takim nastawieniem zakończyło przygodę z goalballem, bo zniechęcił ich brak oczekiwanych spektakularnych sukcesów.

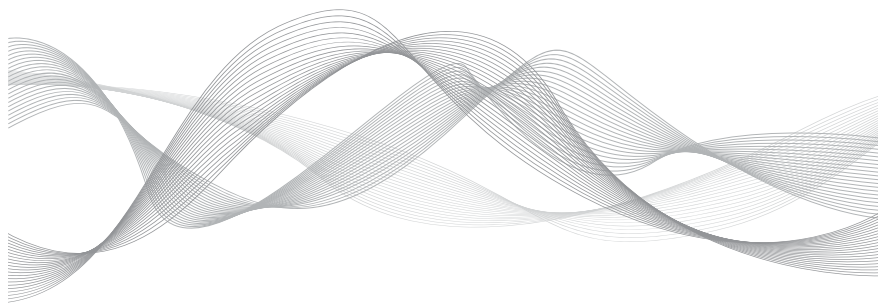


Marek i Marcin Lubczyk podczas turnieju w 2023 r., fot. archiwum prywatne



Goalballiści Start Wrocław – Bierutów w 2020 r.

BOCCIA



Mirośław Fic: *w boccie każdy gra jak równy z równym*

O dyscyplinie paralimpijskiej, w której rywalizacja sportowa nie wysuwa się na pierwszy plan, opowiada Mirośław Fic, trener boccii i pływania w Startcie Wrocław

Alicja Więch: Dla kogo jest boccia?

Mirośław Fic: To dyscyplina stworzona z myślą o osobach poruszających się na wózkach (w tym na wózkach elektrycznych), borykających się z ciężkimi odmianami porażenia mózgowych. W ostatnim czasie gra coraz więcej zawodników z wysokimi uszkodzeniami rdzenia kręgowego lub poważnymi dysfunkcjami kończyn. Jednocześnie ciekawostką jest fakt, że jeśli stroną pojedynku będzie osoba bez żadnego deficytu sprawności, tak zestawieni gracze mogą równorzędnie rywalizować. Integracyjny aspekt tej dyscypliny jest ważniejszy niż sportowy wyczyn. Przewagą są też proste zasady gry, niewymagające złożonego procesu szkolenia.

A.W.: Opowiedz, na czym polega gra.

M.F.: Zawodnicy używają bil wypełnionych granulatem. Biała bila jest celem, najbliższej którego należy umieścić niebieskie lub czerwone bile ze swojego zestawu. Gracze, będąc w pozycji siedzącej, wprowadzają bile do gry poprzez rzut lub kopnięcie. Niektóre grupy schorzeniowe mogą także używać specjalistycznej rynny i korzystać z pomocy asystenta. Wówczas zawodnik ma na głowie coś w rodzaju opaski i – przyrządem przypominającym długopis – wprowadza bilę na boisko, wykonując minimalny, ale samodzielny ruch. Po wyrzuceniu sześciu bil kończy się runda. Z kolei cztery rundy w grze indywidualnej i sześć w wariacie drużynowym składają się na cały mecz.

A.W.: Jak boccia znalazła się w strukturach Startu Wrocław?

M.F.: Kilkanaście lat temu, kiedy zostałem trenerem w naszej

sekcji pływania, boccia zyskiwała już popularność w Polsce, a w naszym klubie brakowało oferty dla osób z głębokimi niepełnosprawnościami. Razem z trenerem pływania, Wojtkiem Seidlem, doszliśmy wtedy do wniosku, że utworzenie tej sekcji będzie odpowiedzią na realne potrzeby m.in. dzieci i młodzieży ze wzmożonym napięciem mięśniowym. Taka dysfunkcja często zabiera radość z pływania, bo utrudnia utrzymanie się na wodzie. Pomysł zyskał uznanie ówczesnej pani prezes, Janiny Trzeciak. Ukończyłem potrzebne kursy i zaczęliśmy działać. Równolegle pracowałem wtedy w Akademii Wychowania Fizycznego. Tam prowadziłem przedmioty specjalizacyjne w Katedrze Sportu Paralimpijskiego – byłem więc na bieżąco z regulaminami dyscyplin, zorganizowałem też grupę grających studentów.

A.W.: Co jest potrzebne, aby boccia stała się bardziej powszechna?

M.F.: Tej dyscyplinie sportu towarzyszą specyficzne trudności. Zawodnik ze znaczną niepełnosprawnością potrzebuje zwykle pomocy osób trzecich, żeby dojechać na trening. Dlatego łatwiej zorganizować zajęcia w ośrodkach, gdzie całe grupy przebywają na stałe. Często też niepełnosprawność niesie ze sobą choroby współistniejące. W praktyce, aby w ogóle wziąć udział w treningu, zawodnik musi pokonać szereg poważnych przeszkód, nierzadko angażować bliskich, organizować cały swój dzień w odpowiedni sposób.

A.W.: Za nami kilka turniejów integracyjnych, zorganizowanych w Centrum Treningowym przy ul. Rakietowej 33. To piękna, międzypokoleniowa idea.

M.F.: Rzeczywiście, nasze turnieje zgromadziły wiele osób, a pomysł narodził się spontanicznie. Moi rodzice brali udział w zajęciach prowadzonych przez trenera senioralnego. Tak dowiedziałem się, że w Parku Południowym każdy może zagrać w petanque – towarzyską grę rekreacyjną o formule podobnej do boccii. Któregoś razu pogoda pokrzyżowała plany uczest-

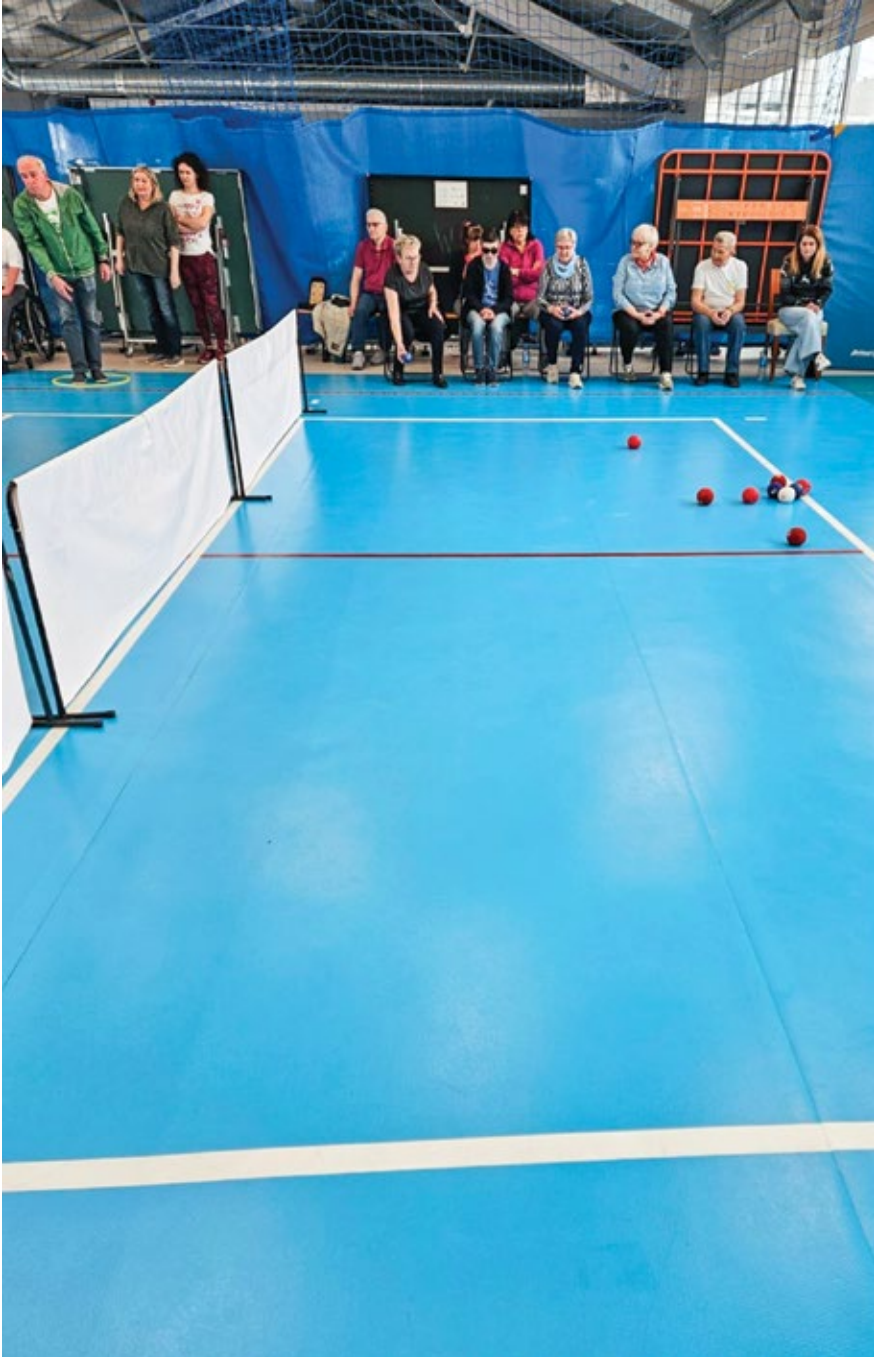
nikom. Pomyśleliśmy, że nasze Centrum Treningowe zagwarantuje stabilność warunków. Od tamtej pory łączymy turnieje z nadchodzącymi świętami. Dzieci, młodzież, osoby starsze, sportowcy, mieszkańcy środowiskowych domów samopomocy, mężczyźni, kobiety... każdy może przyjść i zagrać. Przygotowujemy dyplomy i drobne upominki. Przed Wielkanocą uczestnicy z trudem zmieścili się na sali.

A.W.: Sport to także kibice. Jakie walory dla widza proponuje ta dyscyplina?

M.F.: To naprawdę wciągająca gra strategiczna. Możliwe jest tutaj przesuwanie bil przeciwnika, znaczenie mają takie detale jak stopień rozbicia naszego zestawu bil, liczy się taktyka i precyzja. Porównałbym boccie do snookera, który ma opinię czasami nudnej, a czasami nadmiernie skomplikowanej dyscypliny. Zyskuje jednak w sytuacji, kiedy widz pozna zasady i je zrozumie.

A.W.: Zapytam jeszcze o pływanie. Sukcesom sportowym tej dyscypliny poświęciliśmy osobny rozdział, ale... czy w naszej sekcji można nauczyć się pływać od podstaw?

M.F.: Tak, dwa razy w tygodniu prowadzimy zajęcia w brodziku. Trzeba mieć jednak świadomość, że z założenia są to zajęcia grupowe. Nie mamy możliwości indywidualnej opieki nad uczestnikami. Jeśli więc ktoś dopiero zaczyna naukę, powinien przyjść z opiekunem. W kolejnym etapie można zostać zawodnikiem sekcji pływackiej. Dla wielu osób pływanie staje się pierwszym etapem, ogólnorozwojową podbudową do trenowania innych dyscyplin sportu.

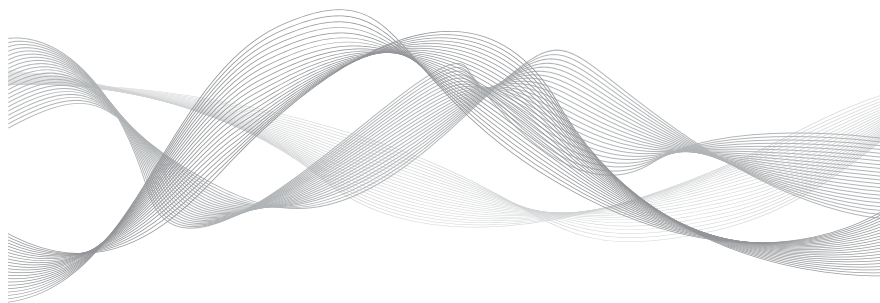


Integracyjny Turniej Bocci, 2024



Trening sekcji bocci

RAFAŁ KRAJEWSKI



Rafał Krajewski: zrobiłem triathlon na „trzydziestkę” (rozmowa z roku 2019 z aktualizacją z roku 2023)

Pierwsze takie spotkanie. Przyjdzie gość, który przepłynął 750 metrów na otwartym akwenie, przejechał na rowerze 20 kilometrów, a potem przebiegł kolejne 5. Bez przerw, z zegarkiem na rękę. Pewnie atleta. Chyba taki sportowy świr. Siłowni raczej za często nie widuje. O czym będziemy rozmawiać? Czy mamy chociaż o czym wspólnie milczeć?

Wchodzi facet. Sylwetka... zadbana. Początkowo dystans był spory, ale start w Paratriathlonowych Mistrzostwach Polski też od takiego dystansu się zaczynał. Z czasem przełamujemy pierwsze lody, tak jak on, na tej trasie, przełamujemy bariery, czasowe i mentalne.

Alicja Więch: Rafał, jesteś pływakiem w Starcie Wrocław. Skąd pomysł na triathlon?

Rafał Krajewski: Wiesz, prawie 20 lat temu zaczynałem z wielkim entuzjazmem. Początki często są obiecujące, notujesz duży progres, przywozisz z zawodów po kilka medali za różne style i dystanse... rośniesz. I tak do momentu, aż dojdiesz do ściany. Czas mija, a ty zdajesz sobie sprawę, że nie pojedziesz na Paralimpiadę i że od kilku lat nie „urwałeś” ze swoich rekordów życiowych ani sekundy. Możesz się wtedy poddać albo szukać dla siebie nowych możliwości.

A.W.: Gdzie je znalazłeś?

R.K.: Nigdy nie ograniczałem się do jednej opcji. Pochodzę z usportowionej rodziny. Aktywne spędzanie czasu zawsze było u nas normalne. Poza treningami pływania uwielbiałem wycieczki rowerowe. Jeździliśmy bardzo dużo. Kiedy spadł śnieg, pomyślałem, że chętnie sprawdziłbym się na nartach i rok później przypinałem już numer startowy do swojego stroju startowego na zawodach w parnarciarstwie. Gram też

w boccie i nie stronię od kajaka. Jeśli pojawia się u mnie myśl, że chciałbym czegoś spróbować, po prostu to robię.

A.W.: Połączenie trzech dyscyplin w ramach jednego występu wydaje się skomplikowane i zajmujące. Oboje wiemy, że sprawy nie ułatwia też niepełnosprawność. Jak poradziłeś sobie z tym na trasie?

R.K.: Formuła zawodów zakładała, że każdy niepełnosprawny może skorzystać z pomocy wybranej wcześniej osoby. Ja wybrałem swoją dziewczynę, która była dla mnie wielkim wsparciem w strefie zmian. Bardzo mi pomogła, kiedy po wyjściu z wody, musiałem szybko zmienić strój, a później wyprowadzić swój rower i wsiąść na niego, nie tracąc cennych sekund.

A.W.: Wspominasz o wielu dyscyplinach, a przecież każda z nich wymaga innego treningu. Jak udaje ci się to zorganizować?

R.K.: Zawsze byłem dobrze zorganizowany. Jako kilkunastoletni chłopiec potrafiłem godzić chodzenie do szkoły z dwoma treningami pływania dziennie. Miałem przy tym jeszcze czas dla siebie. Pamiętam, jak tata zawoził mnie na pływalnię rano, kiedy jeszcze było ciemno. Potem podrzucał mnie autem do szkoły. Zwykle miałem przed lekcjami jeszcze chwilę na naukę, a po południu szedłem na drugi trening. Przy tak intensywnym trybie życia skończyłem nie tylko liceum, ale też studia. Obecnie łączę swoje aktywności z pracą. Treningi podzieliłem na jednostki: (dzisiaj siłownia, jutro basen) i na sezony, w zależności od pory roku.

A.W.: Czy widzisz jakąś różnicę pomiędzy pływaniem w basenie a dystansem triathlonowym?

R.K.: Zdecydowanie, to dwie różne rzeczy. Na basenie pływasz od ściany do ściany, szybko wpadasz w rutynę. Na otwartym akwenu nie ma wyznaczonych torów ani temperatury, którą gwarantuje zamknięta przestrzeń pływalni. Jest trudniej, ale przez to bardziej ekscytująco. Poza tym dystanse pływackie na zawodach zaczynają się od 50 metrów, a kończą na 400.

Triathlon to aż 750 m do przepłynięcia.

A.W.: Na starcie (Mistrzostwa Polski w Triathlonie, Białystok, sierpień 2019 – przyp, red.) stanęli doświadczeni zawodnicy. To świadczy o dużym stopniu trudności.

R.K.: Rzeczywiście, bez przygotowania, „z marszu” trudno byłoby ukończyć takie zawody. To wymaga dużej wytrzymałości, a przy okazji szybkości, bo przecież ścigasz się z innymi. Całą inicjatywę startu osób z niepełnosprawnościami w zawodach triathlonowych bardzo wspierał Sebastian Szymański, były zawodnik sekcji pływania WZSN Start Wrocław, paralimpijczyk z Sydney, który także ukończył zawody z bardzo dobrym czasem. Tak jak w innych dyscyplinach paralimpijskich byliśmy podzieleni na grupy startowe. Cieszę się, że ukończyłem cały dystans, a przy okazji zdobyłem złoty medal.

A.W.: Skąd wiedziałeś, że to odpowiedni moment na takie wyzwanie?

R.K.: Zawsze lubiłem wysoko zawieszać sobie poprzeczkę. Pływam od bardzo dawna, dużo jeżdżę na rowerze i wiedziałem, że te dwie części dystansu nie sprawią mi problemu. Nieco gorzej wychodzi mi bieganie, ale dzięki temu miałem pokusę, żeby się sprawdzić. Zbliżały się akurat moje 30. urodziny i długo się zastanawiałem, jak je uczcić. Stwierdziłem wreszcie, że zrobię Triathlon na „trzydziestkę”. Udało się i nie wykluczam kolejnych sportowych przygód.

A.W.: Czy chciałbyś przekazać jakieś wskazówki osobom z niepełnosprawnością, które myślą o rozpoczęciu aktywności sportowej?

R.K.: Przede wszystkim nie bójcie się zrobić pierwszego kroku. Warto dać sobie szansę, a potem nie zamykać się na różne możliwości. W naszym klubie mamy przykłady osób, które zmieniły dyscyplinę i świetnie odnalazły się po tej zmianie. Osobiście mocno kibicuję Kasi Sobczak, mojej długoletniej koleżance z sekcji pływania, a obecnie jednej z najlepszych kajakarek na świecie. Sam próbuję różnych aktywności i wiem,

że nawet, jeżeli nie ma się predyspozycji do międzynarodowej kariery, można na wiele sposobów ciekawie spędzać czas. A przecież chyba o to chodzi.

A.W.: **Spotykamy się ponownie po czterech latach. Dla sportowców trenujących z myślą o Igrzyskach to czas, w którym wiele może się zmienić. A czy coś zmieniło się dla Ciebie?**

R.K.: Jestem starszy, mam już spore doświadczenie pracownicze w dużej korporacji. Sportowo jestem nadal bardzo aktywny. Została sympatia do pływania i roweru, co roku startuję w Paratriathlonie. W obecnej formule można startować sztafetowo – zawodnik ma przy sobie dwie bransoletki do pomiaru czasu. My stworzyliśmy sztafetę rodzinną – najpierw z siostrą i jej chłopakiem, a potem z moim tatą, który podjął sportowe wyzwanie z okazji sześćdziesiątych urodzin. Do treningu podchodzę elastycznie – nadal pływam w ramach zajęć Startu, do tego regularnie chodzę na zajęcia spinningu rowerowego w jednej z sieciowych siłowni. Często wybieram spontaniczny ruch na świeżym powietrzu.

A.W.: **Widziałam, że do licznych zajawek dołączyły też biegi przeszkodowe...**

R.K.: Tak, staram się regularnie startować w SurvivalRace. To bieg przeszkodowy na dystansie trzech lub sześciu kilometrów, z odpowiednio piętnastoma lub trzydziestoma przeszkodami. W kwietniu 2021 pokonując drabinkę w zwisie, spadłem z wysokości 1,5 m i uszkodziłem kompresyjnie kręgosłup. Przez sześć tygodni nosiłem gorset, a już w sierpniu ukończyłem Paratriathlon.

A.W.: **Czas płynie, priorytety się zmieniają. Jak znajdujesz na wszystko czas?**

R.K.: Pandemia na stałe zmieniła organizację mojej pracy, dużą część obowiązków wykonuję zdalnie. Po wielu godzinach

siedzenia po prostu potrzebują treningu, nie muszą do niego szukać dodatkowej motywacji. W ramach pracy także angażuję się społecznie: wolontaryjnie wspieram wdrażanie dostępności dla osób z różnymi niepełnosprawnościami.

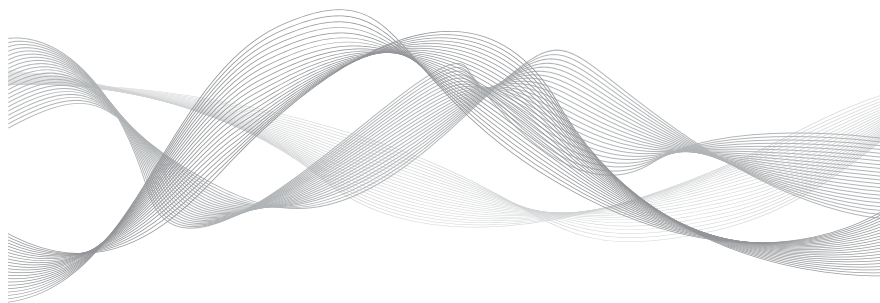
A.W.: Czy miałeś okazję sprawdzić już możliwości naszego Centrum Treningowego #Rakietowa33?

R.K.: Widziałem obiekt w stanie deweloperskim, w przeddzień zamontowania szafek w szatniach. Spora część wyposażenia siłowni była już na miejscu. Śledziłem relacje z uroczystego otwarcia, ale nie mogłem w nim osobiście uczestniczyć, bo pracowałem jako sędzia pływacki. Wchodzenie w różne role w obrębie sportu jest dla mnie bardzo rozwijające. Z kolei stworzenie miejsca dającego wiele możliwości będzie dla zawodników dużym ułatwieniem.

A.W.: Swoje miejsce znajdą u nas właśnie takie osoby, które niekoniecznie identyfikują się z tylko jedną dyscypliną sportu. Jakie korzyści daje łączenie różnych aktywności?

R.K.: To możliwość dopasowania siebie do różnych sytuacji, których się nie spodziewasz. Cały czas przyswajasz też nową wiedzę, a każde doświadczenie zdobyte na polu sportowym możesz przerzucić na grunt zawodowy. Zaczynasz wyścig i kończysz go z dobrym skutkiem. Później myślisz w ten sposób o zadaniu czy projekcie. Sport uczy skuteczności.

JANINA TRZECIAK



Janina Trzeciak: najmocniejszą stroną Startu Wrocław są ludzie

O trudnej sztuce zarządzania w okresie zmian opowiada Janina Trzeciak, prezes Startu Wrocław w latach 2014–2022, związana zawodowo z naszym klubem przez blisko trzy dekady

Alicja Więch: Jak Start Wrocław pojawił się na pani zawodowej drodze?

Janina Trzeciak: W połowie lat dziewięćdziesiątych ówczesny prezes, Stanisław Januskiewicz, zaproponował mi pracę biurową, która miała dość szeroki zakres, mogłam więc wdrażać się w wiele tematów. Pracowałam w ten sposób aż do 2006 roku, kiedy – w efekcie nadzwyczajnego walnego zebrania – na prezesa wybrano Jerzego Bocheńskiego. Jego poprzednik, Andrzej Antoniewicz, przegrał niestety walkę z chorobą. W tej trudnej sytuacji musieliśmy się przeorganizować. Najpierw pełniłam funkcję wiceprezesa, a następnie – prezesa.

A.W.: Przełom wieków to – jak przypuszczam – zupełnie inaczej funkcjonujące organizacje pozarządowe...

J.T.: Zdecydowanie tak. Aktualny podział województw obowiązuje dopiero od 1999 roku. Wcześniej Start miał swoje ośrodki jeszcze w Jeleniej Górze, Wałbrzychu i Legnicy. W Wałbrzychu do dziś na rzecz sportu działa Eugeniusz Skarupa, w Jeleniej Górze aktywny jest Wiktor Żuryński, jednak to Wrocław – jako duży ośrodek – stwarza zawodnikom najlepsze warunki. Uważam, że byłoby lepiej, gdyby te mniejsze, lokalne ośrodki, się utrzymały. Poza aglomeracją wrocławską mieszka przecież wiele osób z niepełnosprawnościami, które dzięki temu zyskałyby możliwość uprawiania sportu.

Wracając do pytania – początki mojej pracy naznaczone były wieloma trudnościami. Powódź tysiąclecia (1997 r. – przyp. red.) zniszczyła naszą siedzibę, a wraz z nią wyposa-

żenie i dokumenty. Uszkodzeniu uległ także sprzęt sportowy, co wymusiło przerwę w zajęciach. Odbudowaliśmy się z czasem. Zmieniły się znacząco zasady finansowania – to początek konkursów ofert, koordynowanych przez miasto i samorząd. Wdrażaliśmy się w te zmiany, czasami popełniając błędy, ale to była jedyna droga, aby nauczyć się nowego sposobu funkcjonowania.

A.W.: Co, w tym czasie, istotnie mieniło się dla zawodników?

J.T.: Przede wszystkim zawodnicy z niepełnosprawnościami zostali objęci programem stypendiów i nagród sportowych, zapewniającym wsparcie finansowe i komfort przygotowań do międzynarodowych zawodów. To w dużej mierze zasługa wytrwałych działań Jerzego Bocheńskiego, który przez lata pracy skutecznie zabiegał o zapewnienie sportowcom z niepełnosprawnościami godnych warunków. Byliśmy także świadkami wielu zmian mentalnych i wizerunkowych. Przed Igrzyskami Paralitypijskimi w Atlancie sportowcy z niepełnosprawnościami pierwszy raz otrzymali taki sam sprzęt i wyposażenie, jak polscy olimpijczycy. Symbolicznie stworzono więc jeden sport. Natomiast pierwsze Igrzyska Paralitypijskie, które zostały jakkolwiek zauważone medialnie, to Ateny 2004. Do tej pory o wynikach dowiadaliśmy się dopiero po powrocie ekip z zawodów.

A.W.: Co, w pani opinii, wpływa na niższe niż przed laty zainteresowanie sportem paralitypijskim?

J.T.: Sport osób z niepełnosprawnościami miał swoje podstawy w spółdzielczości pracy. Start zatrudniał wówczas rehabilitantów, odpowiedzialnych za prowadzenie zajęć dla pracowników spółdzielni. Drugim istotnym źródłem naboru we Wrocławiu był ośrodek dla młodzieży przy ul. Wejherowskiej. Trenerzy Jacek Książyk, Jerzy Mysłakowski czy Krystyna Grygowicz pracowali jednocześnie w Starcie oraz w ośrodku szkolno-wychowawczym, mobilizując uczniów do aktywności i wprowadzając ich na sportową ścieżkę – należy podkreślić bardzo istotną rolę

tych osób w budowaniu sportu we Wrocławiu na przestrzeni wielu lat. Obecnie młodzież wybiera inne, mniej wymagające formy aktywności. Młodzi ludzie z niepełnosprawnościami mają otwarte wszystkie drogi do samorealizacji, a mimo to często nie wybierają żadnej z nich. Jako istotny problem wskazałabym też nadopiekuńczość rodziców. Przez lata zmieniała się także struktura niepełnosprawności. Dziś więcej osób boryka się z autyzmem lub z niepełnosprawnością intelektualną. W latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych ubiegłego stulecia do sportu trafiało wielu zawodników z wirusową chorobą Heinego-Medina. Obecnie minęło już związane z tym zagrożenie. Teraz to sport mierzy się z wieloma współczesnymi przeciwnikami, przegrywając z komputerami, tabletami czy innymi możliwościami spędzania czasu. Dodatkowo sprawę utrudnia szeroka oferta wydarzeń w aglomeracji. Mnogość propozycji sprawia, że trudniej wypromować wydarzenie, zgromadzić wokół niego zainteresowanych.

A.W.: Jak radziła sobie pani z zarządzaniem tak dużą organizacją, która dodatkowo ma specyfikę klubu sportowego?

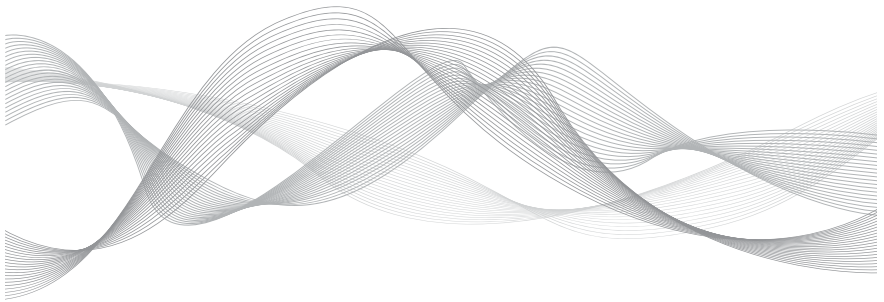
J.T.: Po objęciu funkcji prezesa wykonywałam większość dotychczasowych obowiązków, choć oczywiście pojawiły się także nowe powinności. Myślę, że ta – nowa wówczas – rola – nie zmieniła mojego podejścia do ludzi. Starłam się nie stwarzać zbędnego dystansu. Trenerzy darzyli mnie zaufaniem i rozumieli specyfikę tej pracy. Sekcje osiągnęły organizacyjną samodzielność, o czym świadczy poziom organizowanych zawodów. Zdarzały się trudne sytuacje, kiedy przez kilka miesięcy trzeba było czekać na wypłatę wynagrodzeń – to typowy schemat w systemie projektowym. Czasem wyzwaniem był zawsze koniec roku kalendarzowego, wymagający planowania budżetu i prognozowania podziału środków, które przecież nie były jeszcze zagwarantowane. Trudną próbę dla nas wszystkich stanowił czas pandemii. Wskutek odgórnych decyzji, wszelkie działania zostały wstrzymane lub mocno ograniczone obostrzeniami, a ja wiedziałam, że zatrzymanie osób z niepełnosprawnościami

mi w domach jest najgorszym scenariuszem, jaki może się wydarzyć. Możliwie szybko wznowiliśmy więc zajęcia. Wszystkie imprezy sportowe odbyły się planowo, choć bardzo szkoda obchodów jubileuszowej XL Srebrnej Sztangi, które byłyby zapewne pięknym świętem podnoszenia ciężarów. Swoją pracę w klubie kończę nieco zmęczona, ale zadowolona. Uważam, że największą siłą Startu Wrocław są ludzie. Będę nadal wszystkich wspierać na miarę swoich możliwości.

A.W.: Co jest dla pani największym źródłem satysfakcji z wielu lat pracy na rzecz naszego klubu?

J.T.: Możliwość obserwowania, jak rozwijają się i radzą sobie zawodnicy. Pierwsza korzyść wynikająca z uprawiania sportu to budowanie pewności siebie i własnej sprawczości. Oczywiście jest, że nie każdy osiągnie poziom mistrzowski. Mnie najbardziej cieszy, gdy na przestrzeni lat widzę aktywność osób z niepełnosprawnościami, efekty ich tytanicznej pracy, o których mogę później z dumą opowiadać. Cieszy mnie, gdy podejmują świadome decyzje, zakładają rodziny, biorą los w swoje ręce... Przełomowy moment, kiedy niepełnosprawność przestaje krępować i blokować to kapitał, wyniesiony ze sportu na całe życie.

GALA



Startujemy razem od 70 lat!

Zapamiętamy ten dzień na bardzo długo – 25 listopada 2023 uroczymie uczciliśmy 70 lat działalności Startu Wrocław. Choć na przestrzeni czasu zmieniały się realia, motywacje do podejmowania przeróżnych aktywności, a nawet nazwa klubu, jedno pozostaje niezmiennie – radość spotkania przy wspólnym stole, wokół wielkiej pasji, jaką dla wielu osób był, jest i będzie sport.

Miesiące przygotowań wreszcie doczekały się uroczystego finału. W sali bankietowej Hotelu Terminal zgromadzili się zawodnicy, trenerzy, zaproszeni goście i przyjaciele sportu paralimpijskiego z Dolnego Śląska i całego kraju. Dostojność chwili podkreślały uroczyste kreacje – tak różne od sportowych dresów, do których w tym środowisku zdążyliśmy się przyzwyczaić. Ku wielkiej radości gospodarzy, sala wypełniła się po brzegi. Zaczęliśmy od części oficjalnej. Na telebimie wyświetliła się filmowa historia polskiego sportu paralimpijskiego. Wielu zebranych oczy szklily się ze wzruszenia. Obejrzeliśmy archiwalne relacje z liczącej ponad pół wieku historii udziału Polaków w Igrzyskach Paralimpijskich. Współczesną perspektywę przedstawił prezes Polskiego Komitetu Paralimpijskiego i Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych Start, Łukasz Szeliga.

Nadszedł czas na gratulacje i podziękowania. Byli z nami: wicemarszałek województwa dolnośląskiego Marcin Krzyżanowski i przedstawiciele Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, goście z Urzędu Miejskiego Wrocławia, w imieniu których głos zabrał Robert Cichy, kierownik Działu Sportu. Była z nami także Agnieszka Kalinowska, dyrektor Dolnośląskiego Oddziału Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Wiele ciepłych słów miała dla nas także Renata Mauer-Róžańska, wybitna polska olimpijka, a obecnie także wiceprezes Regionalnej Rady Olimpijskiej. Przybyli długoletni, dobrzy znajomi: prof. Eugeniusz Bolach,

przez całe zawodowe życie zaangażowany naukowo w tworzenie sportu paralimpijskiego wraz z przedstawicielami uczelni, nasi przyjaciele z Fundacji Ewangelickiego Centrum Diakonii i Edukacji, mieszczącej się obecnie przy ul. Marcina Lutra. Wcześniej inną nazwę miała sama placówka, działająca jako Centrum Kształcenia i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, a jeszcze dawniej jako Zakład Szkolenia Inwalidów. Tutaj całe pokolenia zawodników zdobywały wykształcenie, łącząc naukę ze sportem w możliwie jak najlepszych warunkach. Tamtego wieczoru wybrzmiał list przekazany nam przez ks. Roberta Sitarkę, dyrektora FECDiE. Gościliśmy także przedstawicieli Elektromechanicznej Spółdzielni ELWAT, przez lata wspierającej wrocławski sport paralimpijski na wiele sposobów. Aktywność fizyczna osób z niepełnosprawnościami ma bowiem swój początek w spółdzielczości pracy, a liczne odniesienia do tej historii znajdziecie w niniejszej publikacji.

Uroczysty wieczór to dobra okazja, by wyróżnić i docenić gości. Pamiątkowe medale otrzymali więc m.in.: uczestnicy Igrzysk Paralimpijskich oraz byli prezesi i członkowie zarządu Startu Wrocław, samorządowcy i partnerzy. Podniosłe momenty świetnie uzupełnił występ muzyczny utalentowanej młodzieży. Bogatą historię klubu, pisaną życiorysami wielu bohaterów, naprawdę trudno przedstawić w kilkunastominutowym skrócie, jednak tego wyzwania z powodzeniem podjął się prezes Bożydar Abadziejew. Zatrzymaliśmy się dłużej nad imponującym dorobkiem nieżyjącego już pływaka, Krzysztofa Ślęczki, który z samych tylko igrzysk paralimpijskich przywiózł aż dziewiętnaście medali. Zadziwiał ogrom osiągnięć Jerzego Szlęzaka, który w latach 1984–1994 zdobył łącznie aż czternaście medali paralimpijskich z igrzysk letnich i zimowych. Doceniliśmy trenerski dorobek Jerzego Mysłakowskiego i jego najbardziej utytułowanego zawodnika, Ryszarda Tomaszewskiego. Obaj byli nieobecni z powodu kłopotów zdrowotnych, jednak ich potężny wkład w paralimpijskie podnoszenie ciężarów pozostaje niepodważalny, a więcej szczegółów można znaleźć w rozdziale poświęconym tej dyscyplinie. Sportowej podróży przez

dekady towarzyszy wielki sentyment – wśród setek nazwisk i dziesiątek nazw instytucji z pewnością nie sposób wymienić wszystkich – chyba każdy wieczór byłby na to zwyczajnie zbyt krótki, a każda lista zaproszonych – niewystarczająca. Zdajemy sobie jednak sprawę, jak wielu przyjaciół i sprzymierzeńców dołożyło swoją cegiełkę do długiej historii Startu Wrocław. Ta składa się z sukcesów, momentów trudnych i... przełomów.

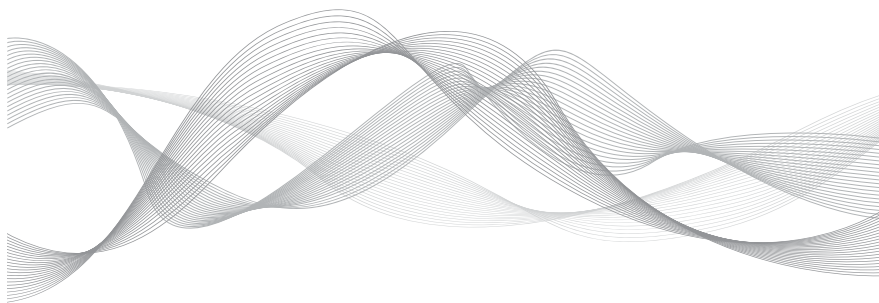
Taki kamień milowy przypominamy sobie bardzo wyraźnie, myśląc o uroczystym otwarciu Centrum Treningowego Rakietowa 33. W kwietniu 2023 hala zlokalizowana tuż obok wrocławskiego Hotelu Terminal wypełniła się po brzegi zarówno sportowcami i ich bliskimi, tworzącymi obecnie społeczność Startu Wrocław, jak i przybyłymi gośćmi. Ozdobą tamtego dnia był towarzyski pojedynek reprezentacji Polski i Ukrainy w piłce siatkowej na siedząco. Obu drużynom kibicował Jurij Tokar, konsul generalny Ukrainy we Wrocławiu. Nasze Centrum Treningowe stało się wówczas miejscem spotkań, w bardzo szerokim znaczeniu tego wyrażenia.

Kilka miesięcy później jeszcze większe grono życzliwych sobie ludzi spotkało się ponownie, by świętować, bo powodów nie brakuje. Część oficjalna powoli dobiegła końca, a uroczysty akompaniament ustąpił imprezowym kawałkom. To idealny moment na poluzowanie krawata czy zastąpienie eleganckich butów nieco wygodniejszym obuwem. Styl prowadzonych rozmów też się zmieniał. Im bliżej północy, tym chętniej zgromadzeni dzielili się swoimi opiniami na temat zabawy, która – z racji terminu – zdążyła zyskać miano andrzejkowej.

– To chyba pierwsza okazja, żeby spotkać się dużą ekipą przy zastawionym stole – cieszy się Zbigniew Michen, legenda sekcji podnoszenia ciężarów, paralimpijczyk z Seulu i Atlanty, który medalu paralimpijskiego wprawdzie nie zdobył, ale ogromną sympatię kolegów i koleżanek z różnych sportowych pokoleń – już tak.

Takich opinii na temat potrzeby organizowania spotkań w luźnej, przyjaznej atmosferze było znacznie więcej. Myślimy więc o kolejnych, podobnie organizowanych spotkaniach, chociaż... taki jubileusz mógł zdarzyć się tylko raz.

TROCHĘ HISTORII



Krótki rys historyczny

Podobnie jak w innych miastach wojewódzkich, początki sportu osób niepełnosprawnych we Wrocławiu, sięgają początku lat pięćdziesiątych. Pierwsze lata działalności ZS „Start” we Wrocławiu to ciężka praca, polegająca głównie na zachęcaniu osób związanych z różnego typu spółdzielniami pracy i spółdzielniami inwalidów do czynnego spędzania czasu wolnego. Podobnie jak Ognisk „Start” działających w innych miejscach kraju, głównym zadaniem wrocławskiego ZS była realizacja obowiązków statutowych. Najważniejszymi zadaniami były: organizacja gimnastyki rekreacyjnej podczas przerw w pracy, gimnastyki leczniczo-usprawniającej prowadzonej w gabinetach przyzakładowych, turnusów rehabilitacyjno-sportowych i zgrupowań w czasie urlopów wypoczynkowych niepełnosprawnych, zajęć sportowych w różnych dyscyplinach sportu, imprez turystycznych i zawodów sportowych.

Bardzo ważnym wydarzeniem dla sportu osób niepełnosprawnych było podpisanie w 1961 roku przez Zrzeszenie Sportowe „Start” porozumienia ze Związkiem Spółdzielni Inwalidów¹ o współpracy dotyczącej „zorganizowanego prowadzenia sportu, turystyki i rekreacji na rzecz spółdzielców inwalidów”. Zrzeszenie Sportowe „Start” wszelkie uprawnienia organizacji koordynującej działania w dziedzinie kultury fizycznej inwalidów w Polsce otrzymało dopiero w 1979 roku na mocy rozporządzenia Przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej i Sportu.

Od 1961 roku, po konferencji przedstawicieli „Startu” i Związku Spółdzielni Inwalidów rozpoczyna się powolne włączanie w działalność „Startu” sportu i sportowej rehabilitacji wśród osób niepełnosprawnych. Przy spółdzielniach zaczęły

¹ Ten tekst jest archiwalny. Dlatego też występują w nim określenia, których dzisiaj się już nie stosuje, takie jak: inwalida czy osoba niepełnosprawna. Obecnie stosuje się określenia: osoba z niepełnosprawnościami, osoba ze szczególnymi potrzebami. Język inkluzywny (obejmujący całość, włączający) ma na celu podkreślić, że osoba jako taka jest integralna, niczego jej nie brakuje, ma tylko pewne szczególne cechy. Dlatego dziś nie mówimy, że „osoba jest na wózku inwalidzkim”, ale „osoba porusza się na wózku”.

powstawać koła sportowe „Start” zrzeszające pracowników spółdzielni inwalidów. Dwa lata później przystąpiono na terenie całego kraju do organizacji międzyspółdzielnianych ognisk kultury fizycznej inwalidów. Inicjatorem powołania pierwszego ogniska posiadającego osobowość prawną było środowisko wrocławskie. W 1965 roku z inicjatywy Ludwika Kajdy, utworzono Międzyspółdzielniane Ognisko Kultury Fizycznej i Turystyki Inwalidów (MOKFiT) „Start”. Instruktorem do spraw organizacji pracy w Ognisku został Marek Sroczyński, prowadzący również zajęcia z pływania. W latach siedemdziesiątych wiceprezesem do spraw szkoleniowych był Jerzy Mysłakowski.

W 1975 roku w wyniku wprowadzenia nowego podziału administracyjnego kraju, zlikwidowano Wojewódzkie Związki Spółdzielczości Pracy i utworzono Regionalny Związek Spółdzielni Inwalidów. Podstawą działalności Zrzeszenia były nadal koła sportowo-turystyczne przy spółdzielniach pracy, ale zasięg oddziaływania poszerzono o spółdzielczość pracy, spółdzielnie pracy inwalidów i ich związki, szkoły Centralnego Związku Spółdzielczości Pracy (CZSP) oraz Zakłady Szkolenia Inwalidów.

Kolejna reorganizacja w Zrzeszeniu Sportowym nastąpiła w roku 1978. Na nadzwyczajnym Walnym Zebraniu Międzyspółdzielnianego Ogniska Sportu, Rehabilitacji, Turystyki i Wypoczynku „Start” we Wrocławiu 1978 roku przekształcono ognisko w Wojewódzkie Zrzeszenie Sportowe Spółdzielczości Pracy „Start”. Prezesem Rady Wojewódzkiej Zrzeszenia został Zygmunt Wardzała, natomiast Prezesem urzędującym Stanisław Januszkiewicz. Od 1980 roku Prezesem ZSSP „Start” był Mieczysław Bzduła, natomiast prezesem urzędującym pozostał Stanisław Januszkiewicz.

Podstawą działalności wrocławskiego „Startu” w tym okresie były zajęcia rekreacyjne i sportowe. Pierwsze z nich prowadzone w latach 1966–1989 gromadziły duże rzesze osób zatrudnionych w Spółdzielniach Pracy i Spółdzielniach Inwalidów. Z grona osób biorących udział w tego typu zajęciach wyłaniano osoby, które z większym, niż pozostali za-

pałem wykonywały ćwiczenia fizyczne. W zależności od stopnia ich sprawności i indywidualnych predyspozycji kierowano je na treningi poszczególnych sekcji sportowych. W poszczególnych sekcjach szkolenie sportowe prowadzili trenerzy – specjaliści, zatrudnieni na etatach. O poziomie pracy poszczególnych sekcji świadczyły wyniki sportowe, osiągnięte przez zawodników. Zdobywali oni medale na Mistrzostwach Polski, Mistrzostwach Europy, Mistrzostwach Świata i Igrzyskach Paraolimpijskich.

W 1989 roku nastąpiło załamanie w działalności ZS „Start” we Wrocławiu, spowodowane, podobnie jak w całej Polsce, reorganizacją w strukturach spółdzielczych, którego konsekwencją stało się niedofinansowanie Zrzeszenia oraz częściowa zmiana form pracy w zakresie kultury fizycznej. Dotychczasową nazwę Zrzeszenia i statut zmieniono 22 kwietnia 1998 roku na Zjeździe Sprawozdawczo-Wyborczym Delegatów WZSSP „Start” we Wrocławiu. Prezesem Zrzeszenia został Dariusz Juzyszyn. W 2003 roku na Prezesa Zarządu wybrano Andrzeja Antoniewicza.

W 2006 Prezesem Zrzeszenia został Jerzy Bocheński, sprawujący tę funkcję do 2014 roku. Podczas Walnego Zebrania Delegatów w 2014 roku na Prezesa Zrzeszenia została wybrana Janina Trzeciak, która sprawowała tę funkcję do 2022 roku. W 2022 roku podczas walnego Zebrania Delegatów Prezesem Zrzeszenia został Bożydar Abadźjiew.

Zrzeszenie Sportowe „Start” we Wrocławiu podczas 70. lat swej działalności odgrywa ważną rolę w środowisku osób z niepełnosprawnościami umożliwiając swoim członkom włączenie się do życia społecznego, towarzyskiego i kulturalnego. Uczestnictwo w zajęciach sportowo-rekreacyjnych i rehabilitacyjnych przyczynia się do podnoszenia poziomu sprawności fizycznej, a tym samym do zwiększania ich możliwości podjęcia lub kontynuacji pracy zawodowej, sprawia też przyjemność i daje wiele satysfakcji. [...]

TRENERZY I SEKCJE – na przestrzeni lat

[...] Sport kwalifikowany osób niepełnosprawnych na Dolnym Śląsku łączy się przede wszystkim z funkcjonowaniem ZS „Start”. Obecnie WZSN „Start” Wrocław należy do grupy zrzeszeń o największym zasięgu działania w Polsce. W latach siedemdziesiątych i późniejszych na Dolnym Śląsku w ponad sześćdziesięciu zespołach trenowało prawie 2000 inwalidów. Działały wówczas sekcje sportowe: biegów na orientację, lekkoatletyczna, łyżnicza, narciarska, piłki koszykowej, piłki siatkowej, piłki tocznej i bramkowej, pływacka, podnoszenia ciężarów, strzelecka i tenisa stołowego. Od 1990 roku we wrocławskim ZSSP „Start” funkcjonowało 7 sekcji, a od 1998 roku 6 sekcji sportowych: goalball, lekkoatletyczna, piłki siatkowej, pływacka, podnoszenia ciężarów, tenisa stołowego. Trenerami poszczególnych sekcji od początku ich powstania do dnia dzisiejszego byli:

- sekcja podnoszenia ciężarów: Jerzy Mysłakowski (trener kadry narodowej), Ryszard Tomaszewski (od 2000), Mariusz Oliwa (od 2003);
- sekcja pływania: Janina Trojanowska, Jerzy Niedźwiecki, Marek Sroczyński, Andrzej Błauciak, Jan Chryczyk (trener kadry narodowej), Anna Zajęc, Anna Żurowska, Beata Pożarowszczyk, Wojciech Seidel (trener kadry narodowej – do 2021), Mirosław Fic;
- sekcja lekkoatletyki (narząd wzroku): Czesław Wszędybył;
- sekcja lekkoatletyki (narząd ruchu): Piotr Mirczuk, Jerzy Mysłakowski, Adam Rybicki, Andrzej Grzybowski (1970–1972), Krystyna Grygowicz (1972–1990), Jacek Książyk (od 1990, (trener kadry narodowej – 1990–1992);
- sekcja piłki siatkowej na stojąco: Maciej Ciesielczyk (lata 60. i 70.), Ewa Kamińska (lata 80.), Irena Bryks (do 1988. trener kadry narodowej), Andrzej Sensus (lata 80. i 90.), Emil Szymański (od 2004);

- sekcja piłki siatkowej na siedząco: Bożydar Abadzijew (od 1998 roku, od 2006 trener kadry narodowej);
- sekcja goalball: Jerzy Niedźwiecki, Eugeniusz Bolach (lata 70.), Stefan Skocki;
- sekcja koszykówki na wózkach: Tadeusz Teichert (1986–1990), Grażyna Wolska (1990–2005), Wit Jędrzejewski (od 2006); sekcja od 2018 nie istnieje w strukturach Start Wrocław – przyp. red.
- sekcja tenisa stołowego: Marek Szoja, Marian Słodyk, Andrzej Barański, Zuzanna Gaworska, Daniel Staszak;
- sekcja szachów sportowych: Andrzej Podziemski (lata 70. i 80.), Henryk Zapaśnik (lata 90.), Piotr Jagieła (do 2018), Władysław Pojedziniec;
- sekcja strzelectwa sportowego – wakat na stanowisku trenerskim;
- sekcja łyżnicza: Jerzy Grabowski, Stanisław Żyłka.

Tekst archiwalny autorstwa Wojciecha Seidla z uzupełnieniem redakcyjnym Alicji Więch.

Zawodnicy WZSN „START” Wrocław uczestniczący w Igrzyskach Paralimpijskich w latach 1972–2021

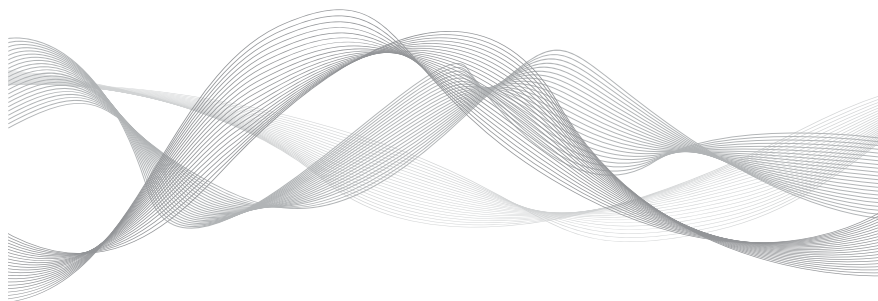
l.p.	nazwisko i imię	dyscyplina	igrzyska paralimpijskie	medale			lokata
				złoty	srebrny	brązowy	
1.	Adamik-Okupniak Małgorzata	pływanie	1980, Arnhem 1984, St. Mandeville 1988, Seul 1992, Barcelona 1996, Atlanta 2000, Sydney	3 3 1 0 1 0	1 2 0 0 1 0	2 0 3 0 1 0	IV miejsce
2.	Bogucki Bartosz	pływanie	2000, Sydney	0	0	0	IV miejsce
3.	Bedła-Tomaszewska Barbara	lekkoatletyka pływanie	1976, Toronto 1980, Arnhem 1984, Nowy Jork	1 2 1	0 0 0	0 1 2	
4.	Błaściak Andrzej	pływanie	1980, Arnhem	1	1	0	
5.	Chryczyk Jan	pływanie	1984, Nowy Jork 1988, Seul	2 0	1 0	1 1	
6.	Ciapała-Zdunek Helena	lekkoatletyka	1972, Heidelberg	0	0	2	
7.	Deregowski Mirosław	pływanie	1972, Heidelberg	0	1	1	
8.	Dudka-Gęsicka Ewa	pływanie	1980, Arnhem	2	0	2	
9.	Finder Piotr	pływanie	1988, Seul	3	0	0	
10.	Hallmann Leszek	podnoszenie ciężarów	1996, Atlanta 2000, Sydney 2004, Ateny	0 0 0	1 0 0	0 0 0	IV miejsce VI miejsce
11.	Harajda Patrycja	pływanie	2000, Sydney 2004, Ateny	0 0	0 3	1 0	
12.	Hrehorowicz Igor	pływanie	2021, Tokio	0	0	0	VII miejsce
13.	Jabłońska Oliwia	pływanie	2012, Londyn 2016, Rio de Janerio 2021, Tokio	0 0 0	1 0 0	0 1 1	
14.	Jeznach Artur	pływanie	1988, Seul	0	0	1	
15.	Kabiesz Daria	lekkoatletyka	2012, Londyn	0	0	0	V miejsce
16.	Klimek Edmund	podnoszenie ciężarów	1992, Barcelona 1996, Atlanta 2000, Sydney 2004, Ateny	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0	V miejsce VII miejsce VII miejsce V miejsce
17.	Kosewicz Piotr	lekkoatletyka	2021, Tokio	1	0	0	
18.	Kozikowska Katarzyna	kajakarstwo	2021, Tokio	0	0	0	IV miejsce

19.	Kozoń Bogdan	pływanie	1984, Nowy Jork 1988, Seul	4 0	0 1	0 3	
20.	Kulig Damian	podnoszenie ciężarów	2008, Pekin 2012, Londyn	0 0	0 0	0 0	V miejsce VI miejsce
21.	Langner Marta (obecnie Piotrowska)	lekkoatletyka	2012, Londyn 2021, Tokio	0 0	0 0	0 0	V miejsce VI miejsce
22.	Lis Bogdan	podnoszenie ciężarów	1980, Arnhem 1996, Atlanta 2000, Sydney	0 0 0	0 0 0	1 0 0	IV miejsce VI miejsce
23.	Lojtek Jacek	siatkówka	1992, Barcelona	0	1	0	
24.	Magda Barbara	lekkoatletyka	1980, Arnhem	0	0	1	
25.	Michalczyk Katarzyna (obecnie Bieniek)	pływanie	1996, Atlanta 2000, Sydney	0 0	1 0	0 0	V miejsce
26.	Michen Zbigniew	podnoszenie ciężarów	1988, Seul 1996, Atlanta	0 0	0 0	0 0	VI miejsce XI miejsce
27.	Moliński Jacek	siatkówka	2000, Sydney	0	0	0	V miejsce
28.	Ogorzałek Alan	pływanie	2021, Tokio	0	0	0	V, VIII msc.
29.	Okoczuk-Bogucka Edyta		1992, Barcelona 1996, Atlanta 2000, Sydney	0 0 0	1 1 0	0 0 0	IV miejsce
30.	Owsiany Krzysztof	podnoszenie ciężarów	1992, Barcelona 1996, Atlanta 2000, Sydney 2004, Ateny	0 0 0	1 0 0	0 0 0	IV miejsce V miejsce V miejsce
31.	Pawlik Andrzej	lekkoatletyka narząd wzroku	1976, Toronto 1980, Arnhem	1 3	0 0	1 0	
32.	Piątkowski Henryk	lekkoatletyka	1976, Toronto 1980, Arnhem		1 1		
33.	Piotrowski Paweł	lekkoatletyka	2004, Ateny 2008, Pekin 2012, Londyn 2016, Rio de Janeiro	1 0 0	1 1 0	0 1 0	IV miejsce V miejsce
34.	Radkiewicz Eugeniusz	siatkówka	1980, Arnhem	0	1	0	
35.	Rodzik Filip	strzelectwo	2008, Pekin	0	0	0	XXX msc.
36.	Rogała Ryszard	podnoszenie ciężarów	2000, Sydney 2004, Ateny	0 0	0 1	0 0	VII miejsce
37.	Rzetelski Kamil	pływanie	2016, Rio de Janeiro	0	0	0	
38.	Skarupa Eugeniusz	podnoszenie ciężarów	1980, Arnhem	0	1	0	
39.	Smyk Zbigniew	pływanie	1980, Arnhem	3	0	0	
40.	Sobczak Mieczysław	pływanie	1972, Heidelberg	1	0	1	
41.	Sokół Zenon	pływanie	1972, Heidelberg	2	0	1	

42.	Szlezak Jerzy	lekkoatletyka	1984, Nowy Jork 1988, Seul 1992, Barcelona	4 2 1	2 1 1	0 0 0	
43.	Szpojnarowicz Marek	pływanie	1984, St. Mandeville 1988, Seul 1992, Barcelona	5 2 0	0 2 0	0 1 0	
44.	Szymański Sebastian	pływanie	2000, Sydney				V miejsce
45.	Szymański Sławomir	podnoszenie ciężarów	2008, Pekin 2021, Tokio	0 0	0 0	0 0	VI miejsce VIII miejsce
46.	Szymeczek Piotr	podnoszenie ciężarów	2008, Pekin				X miejsce
47.	Ślęczka Krzysztof	pływanie	1984, St. Mandeville 1988, Seul 1992, Barcelona 1996, Atlanta 2000, Sydney	4 1 1 0 0	1 3 3 1 1	0 0 0 3 1	
48.	Śliwiński Edward	lekkoatletyka	1984, Nowy Jork	1	0	1	
49.	Tokarz Jakub	kajakarstwo	2016, Rio de Janeiro	1	0	0	
50.	Tomaszewski Ryszard	podnoszenie ciężarów lekkoatletyka podnoszenie ciężarów	1980, Arnhem 1984, St. Mandeville 1984, St. Mandeville 1988, Seul 1992, Barcelona 1996, Atlanta 2000, Sydney	0 1 2 1 1 1 0	1 0 1 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0	kontuzja
51.	Tomczyk Mariusz	podnoszenie ciężarów	2000, Sydney 2004, Ateny 2008, Pekin 2012, Londyn 2016, Rio de Janeiro	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	VII miejsce VII miejsce IV miejsce VI miejsce
52.	Tyborowski Wiesław	podnoszenie ciężarów	1976, Toronto	0	0	0	wycofanie Reprezentacji Polski w protestach przeciwko występom zawodników RPA
53.	Wiśniewski Jarosław	lekkoatletyka	1992, Barcelona	0	0	1	
54.	Wojciechowski Andrzej	pływanie	1980, Arnhem 1984, Nowy Jork 1988, Seul	4 2 0	0 1 2	0 0 0	
55.	Zmitrowicz Andrzej	lekkoatletyka	1980, Arnhem 1984, Nowy Jork 1988, Seul	1 1 0	3 0 0	0 1 1	
56.	Żukierski Krzysztof	lekkoatletyka	2000, Sydney				VII miejsce

RAZEM MEDALE:	72	50	40	162
----------------------	-----------	-----------	-----------	------------

INFORMACJE O STARCIE



SEKCJE WZSN START WROCŁAW STAN NA 2024

- 1. PODNOSZENIE CIĘŻARÓW,**
CENTRUM TRENINGOWE, ul. RAKIETOWA 33,
trenerzy: Mariusz Oliwa, Radosław Trzeciak, Michał Salwa
- 2. PŁYWANIE,**
AWF WROCŁAW, al. PADEREWSKIEGO 35,
trenerzy: Wojciech Seidel, Mirosław Fic, Marcin Wołoszyn
- 3. PIŁKA SIATKOWA NA SIEDZĄCO,**
CENTRUM TRENINGOWE, ul. RAKIETOWA 33,
trenerzy: Bożydar Abadżijew, Beata Żołubak, Krzysztof Żołubak,
Robert Wydera
- 4. LEKKOATLETYKA,**
CENTRUM TRENINGOWE, ul. RAKIETOWA 33
EWANGELICKIE CENTRUM DIAKONII I EDUKACJI,
ul. MARCINA LUTRA 2-8,
trenerzy: Michał Mossoń i Waldemar Rożek
- 5. BOCCIA,**
CENTRUM TRENINGOWE, ul. RAKIETOWA 33,
trener: Mirosław Fic
- 6. TENIS STOŁOWY,**
CENTRUM TRENINGOWE, ul. RAKIETOWA 33,
trenerzy: Daniel Staszak i Zuzanna Gaworska
- 7. KAJAKARSTWO,**
PRZYSTAŃ AZS WRATISLAVIA, ul. NA GROBLI 30/32,
trenerzy: Renata Klekotko i Jakub Tokarz
- 8. GOALBALL,**
OKiS BIERUTÓW, ul. KRASIŃSKIEGO 3,
trener: Dariusz Wilczyński
- 9. SZACHY,**
CENTRUM TRENINGOWE ul. RAKIETOWA 33,
trener: Władysław Pojedziniec
- 10. KOLARSTWO,** zajęcia według indywidualnego planu

KONTAKT:



WOJEWÓDZKIE ZRZESZENIE SPORTOWE NIEPEŁNOSPRAWNYCH START

ul. Rakietowa 33
54-615 Wrocław
tel. 71 343 02 31
biuro@start.wroclaw.pl
www.start.wroclaw.pl

ISBN 978-83-972787-0-7



9 788397 278707