

T O

V I

XVI LETNIE IGRZYSKA
PARAOLIMPIJSKIE

Z O

Z O

TO

W-

XVI LETNIE IGRZYSKA
PARAOLIMPIJSKIE

ZO

ZO

KONCEPCJA I WYBÓR ZDJĘĆ: Marlena Zduńczyk

TEKSTY: Robert Kamiński, Paulina Malinowska-Kowalczyk, Aneta Podgajna,
Michał Pol, Tomasz Przybyszewski, Romuald Schmidt

REDAKCJA I KOREKTA: Iwona Dybowska, Marlena Zduńczyk

PROJEKT, SKŁAD I ŁAMANIE: Luiza Sucharda

ZDJĘCIA: Adrian Stykowski, Bartłomiej Syta, Robert Szaj, Bartłomiej Zborowski

WYDAWCA: Polski Komitet Paraolimpijski
ul. Konwiktorska 9 lok. 2
00-216 Warszawa

WSPÓŁPRACA: Fundacja Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego

DRUK: Regis sp. z o.o.

NAKŁAD: 5000 egz.

© Polski Komitet Paraolimpijski

ISBN 978-83-949560-5-9



Współfinansowane ze środków:



Album powstał również dzięki naszym Sponsorom i Partnerom:



Spis treści

Wstęp	9
Wielkopolskie początki sportu paraolimpijskiego	11
Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o XVI Letnich Igrzyskach Paraolimpijskich w Tokio	26
Medaliści XVI Letnich Igrzysk Paraolimpijskich.....	34
Pożegnanie z Tokio.....	158
Nagroda „I’M POSSIBLE”	170
Medale Polaków	178
Polska Reprezentacja Paraolimpijska	192
GUTTMANNY 2021	207



Szanowni Państwo,

igrzyska paraolimpijskie to największe święto sportowców z niepełnosprawnościami. Udział w nich jest dla wielu zawodników spełnieniem marzeń, stanowi najwyższą nagrodę za ogromny trud włożony w wieloletnie przygotowania.

W rywalizację paraolimpijską wpisana jest walka o jak najlepszy wynik sportowy. Jednocześnie daje ona zawodnikom możliwość pielęgnowania odwiecznych wartości sportu, takich jak wzajemny szacunek, poczucie solidarności, odwaga, determinacja czy równość.

XVI Letnim Igrzyskom Paraolimpijskim w Tokio towarzyszyły wyjątkowe okoliczności związane z pandemią koronawirusa. Pomimo wielu utrudnień, zmian w kalendarzach przygotowań i wreszcie przesunięcia terminu igrzysk o rok, polscy paraolimpijczycy zaprezentowali w Japonii pełnię swoich możliwości, osiągając imponujący wynik w postaci 25 medali, w tym 7 złotych, 6 srebrnych i 12 brązowych. Igrzyska paraolimpijskie w Tokio obfitowały w liczne polskie sukcesy – nasi sportowcy wyznaczali rekordy paraolimpijskie, bili rekordy świata i Europy oraz poprawiali rekordy życiowe.

Dzięki wydawnictwu „XVI Letnie Igrzyska Paraolimpijskie Tokio 2020” mają Państwo okazję poznać sylwetki paraolimpijczyków i przebieg ich zmagania na paraolimpijskich arenach. Dla zawodników występ na igrzyskach to nie tylko szansa rywalizacji na najwyższym światowym poziomie. To także pokonywanie własnych ograniczeń, jak również doświadczenie niezwykłych emocji, radości i wzruszeń, które niesie ze sobą współzawodnictwo sportowe.

Zmagania paraolimpijczyków, ich porywająca walka zarówno z przeciwnikami, jak i z własnymi słabościami, budzą autentyczny podziw i szacunek.

Pragnę podziękować wszystkim paraolimpijczykom za godne reprezentowanie naszego kraju, za wysiłek i nieustępliwość w realizowaniu pasji. Ich postawa i spektakularne sukcesy, to dowód, że warto podejmować wyzwania i dążyć do wyznaczonych celów.

Z ogromną satysfakcją rekomenduję Państwu niniejszy album Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, który w niezwykle sposób oddaje piękno sportu osób z niepełnosprawnościami i stanowić powinien lekturę obowiązkową każdego kibica.

*Kamil Bortniczuk
Minister Sportu i Turystyki*



Szanowni Państwo,

za nami udane występy polskich paraolimpijczyków na XVI Letnich Igrzyskach w Tokio, podczas których biało-czerwoni aż 25 razy stanęli na podium, zdobywając najwyższe sportowe laury. Każdy uzyskany medal to efekt ciężkiej pracy, determinacji i nieustannego przekraczania własnych granic. To potwierdzenie, że niemożliwe nie istnieje – zgodnie z dewizą paraolimpijskich mistrzyń i mistrzów.

Polski Komitet Paraolimpijski od ponad dwóch dekad propaguje zasady, wartości i ideę paraolimpizmu, rozwijając sport osób z niepełnosprawnościami i koordynując przygotowania reprezentacji narodowej. Teraz do rąk czytelników trafia publikacja prezentująca sylwetki najlepszych z najlepszych i ich drogę do sukcesu, będąca przypomnieniem ogromu wzruszeń, jakie stały się naszym udziałem za sprawą zwycięstw polskich zawodników.

Sport paraolimpijski ma do spełnienia ważną misję społeczną, a medaliści są najlepszymi ambasadorami tej misji. Z wielką satysfakcją obserwuję, że paraolimpijczycy zyskują popularność i uznanie, że stają się osobami inspirującymi innych. Zachęcają swoimi osiągnięciami do rozpoczęcia przygody ze sportem zarówno w aspekcie rekreacyjnym, jak i wyczynowym.

Album „XVI Letnie Igrzyska Paraolimpijskie” Tokio 2020 pokazuje piękno szlachetnej rywalizacji i aktywność na tym polu zawodników z niepełnosprawnością. Jest wyrazem uznania dla ich dokonań.

Wszystkim zawodnikom, instruktorom i trenerom składam najserdeczniejsze gratulacje. Pragnę podkreślić, że Państwa pasja, niezłomność i konsekwencja w dążeniu do celu mogą być wzorem dla nas wszystkich. Życzę, by olimpijski entuzjazm towarzyszył Państwu w codziennej pracy, stając się źródłem dalszych sukcesów na międzynarodowych arenach.

*Krzysztof Michałkiewicz
Prezes Zarządu Państwowego Funduszu
Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych*



Szanowni Państwo,

idea igrzysk paraolimpijskich wzięła swój początek z niewielkiego spotkania brytyjskich weteranów II wojny światowej. W 1948 roku Sir Ludwig Guttmann, neurochirurg szpitala w Stoke Mandeville, wpadł na pomysł, aby zorganizować zawody sportowe. Aktywność fizyczna miała przywrócić chęć życia żołnierzom, którzy stracili sprawność na wojnie. Pewnie nikt wtedy nie przypuszczał, że niewiele znaczące zawody łucznicze dadzą początek jednemu z największych w XXI wieku wydarzeń sportowych.

Obecnie, ponad 70 lat od tych historycznych zawodów i ponad 60 lat od pierwszych igrzysk paraolimpijskich, które odbyły się w 1960 roku w Rzymie, by wystartować w igrzyskach paraolimpijskich, nie wystarczy być osobą z niepełnosprawnością. Start w najważniejszej imprezie czterolecia poprzedzony jest kwalifikacjami, a minima umożliwiające uczestniczenie w rywalizacji są coraz bardziej wyśrubowane. Poziom zawodów szybuje w górę. Coraz silniejsi są także zawodnicy z niepełnosprawnością, którzy do uprawiania sportu podchodzą w profesjonalny sposób – tak samo jak olimpijczycy. Za każdym paraolimpijczykiem kryje się niezwykła historia, w którą wpisane są: walka o zaakceptowanie niepełnosprawności, skuteczne pokonanie własnych ograniczeń, porażka sportowa – niezbędna, by później stanąć na podium, talent i nade wszystko determinacja. Każdy medal, przywieziony przez naszych reprezentantów z Tokio, to nie tylko olbrzymia narodowa duma. To przede wszystkim potwierdzenie, że lata pracy i poświęceń – zawodników, trenerów oraz ich rodzin – miały sens.

Chociaż XVI Letnie Igrzyska Paraolimpijskie w Tokio przeszły już do historii, myślę, że emocje związane z tym globalnym świętem sportu zostaną z nami na długo. Były to bowiem igrzyska inne niż jakiegokolwiek wcześniejsze. Kiedy w marcu 2020 roku dowiedzieliśmy się, że zostały przesunięte na kolejny rok, towarzyszył nam strach i zadawane po stokroć pytanie: czy w 2021 roku największa sportowa impreza jednak się odbędzie? Oczekiwaliśmy tych igrzysk pełni niepewności. Gdy 24 sierpnia zapłonął olimpijski ogień, mogliśmy wreszcie odetchnąć z ulgą i kibicować naszym zawodnikom. Niepewność i strach ustąpiły miejsca radości i dumie, która do dziś mnie rozpiera na myśl o naszych sukcesach podczas paraolimpijskiej rywalizacji.

Biało-czerwoni, jak zwykle, nie zawiedli i mogą pochwalić się okazałym dorobkiem medalowym. W Tokio reprezentowało nas 89 zawodników, którzy, startując w 12 dyscyplinach, zdobyli 25 medali (7 złotych, 6 srebrnych i 12 brązowych), co dało im wysoką 17. pozycję w klasyfikacji medalowej.

Igrzyska paraolimpijskie w Tokio obfitowały w liczne polskie rekordy. Oprócz tych życiowych, na koncie Polaków zapisano rekord świata w rzucie maczugą, nowe rekordy Europy oraz rekordy paraolimpijskie. Kilkunastu zawodnikom zabrakło odrobiny szczęścia i uplasowali się tuż za podium – wierzę, że wymarzone złote krążki przywiozą z Paryża.

Serdecznie dziękuję zawodnikom, trenerom, całym sztabom szkoleniowym, Polskim Związkom Sportowym oraz klubom sportowym, które pracowały na odniesione przez naszych sportowców sukcesy. Dziękuję także wszystkim, którzy kibicowali, wierzyli w sukces i dodawali siłę, pokazując, że są z nami. Cieszę się, że nasi Partnerzy i Sponsorzy świętowali każdy zdobyty przez naszych sportowców medal. Szczególnie cieszę się z faktu, że zmagania Polaków na paraolimpijskich arenach można było śledzić na antenie Telewizji Polskiej i Polskiego Radia, a o igrzyskach paraolimpijskich w Tokio mówiły wszystkie media. Bardzo także dziękuję całej misji paraolimpijskiej i zespołowi Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego za ogrom pracy i niezwykle zaangażowanie.

*Sport paraolimpijski przeżywa swój renesans. Paraolimpijczycy niezmiennie pokazują, że niemożliwe nie istnieje!
Niech tak będzie już zawsze.*

*Łukasz Szeliga
Prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego*

WIELKOPOLSKIE
POCZĄTKI SPORTU
PARAOLIMPIJSKIEGO¹

Korzenie sportu paraolimpijskiego w Polsce sięgają końca lat 50. XX wieku, kiedy to o osobach z niepełnosprawnością mówiło się „kaleka” lub „inwalida”, a powszechne wyobrażenia w żaden sposób nie wiązały z nimi sportu.

Wówczas na historycznej scenie pojawili się, wychowani w duchu wielkopolskiej pracy organicznej, wizjonerzy. Związani byli z trzema poznańskimi instytucjami – Państwowym Szpitalem Klinicznym nr 4 im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu (obecnie: Ortopedyczno-Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu), Wyższą Szkołą Wychowania Fizycznego (obecnie: Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego) i Zrzeszeniem Sportowym „Start”. Osiągnęli sukces, bo kierowali się pragmatyzmem, stawiali na pierwszym planie takie wartości jak: praca, edukacja, przedsiębiorczość i działalność społeczna. Z owoców ich osiągnięć polski sport paraolimpijski korzysta już ponad 60 lat.

Nowinki z Zachodu

Pionierską myśl wykorzystania elementów ćwiczeń sportowych dla celów rehabilitacji osób z dysfunkcjami narządów ruchu wysunęła doc. dr hab. n. med. Janina Tomaszewska, ówczesny adiunkt państwowego szpitala klinicznego w Poznaniu. Klinika kierowana była przez prof. Wiktora Dege, który wdrożył własny program kompleksowego leczenia chorych z upośledzoną czynnością narządu ruchu. Profesor był w tamtych latach ekspertem Światowej Organi-

1 Aleksander Kabsch prof. dr hab. n. med., specjalista w ortopedii i rehabilitacji, emerytowany dyr. Instytutu Rehabilitacji AWF w Poznaniu, honorowy członek Polskiego Towarzystwa Rehabilitacyjnego, honorowy Przewodniczący Komisji Rehabilitacji i Integracji Społecznej Oddziału Poznań PAN.

Romuald Schmidt mgr AWF w Poznaniu, specjalista zarządzania, instruktor, od 1980 roku związany z sportem paraolimpijskim, Prezes SSR „Start” w Poznaniu i Polskiego Związku Bocci, inicjator w Polsce bocci, narciarstwa monoski i parakajakarstwa.

zacji Zdrowia (WHO) w zakresie readaptacji. Europejskie Biuro WHO uznało jego program kompleksowej rehabilitacji, obecnej na każdym etapie leczenia, za modelowy. Mimo zamknięcia Polski w obozie komunistycznym, dzięki światowym kontaktom profesora, docierały do naszego kraju m.in. nowatorskie wówczas idee profesora Ludwiga Guttmanna z podlondyńskiej kliniki w Stoke Mandeville. Guttmannowi w 1944 roku powierzono zadanie utworzenia oddziału dla inwalidów wojennych po urazach rdzenia kręgowego. Opracował on nowatorskie metody rehabilitacji. W 1948 roku, w przededniu otwarcia igrzysk olimpijskich w Londynie, zorganizował na przyszpitalnym boisku zawody łucznicze dla swoich pacjentów, zapoczątkowując w ten sposób światowy ruch paraolimpijski.

Pierwszy turnus „amputowanych”

Z inicjatywy doc. Janiny Tomaszewskiej w 1956 roku zorganizowano po raz pierwszy turnus sportowo-rehabilitacyjny dla „amputowanych” w Klinicznym Ośrodku Sanatoryjnym w Cieplicach Śląskich. Rehabilitację pacjentów po amputacjach w obrębie kończyn dolnych uzupełniono tam o próbę jazdy na nartach². Jedną z podstaw programu turnusu było wspomaganie usprawniania leczniczego jego uczestników nauką

² Kierownik turnusu lek med. Aleksander Kabsch

jazdy na nartach, w protezach kończyn dolnych. Autorka zakładała, że właśnie narciarstwo, jako atrakcyjna forma rekreacji, zawiera wzorce ruchowe, które mogą być wykorzystane do doskonalenia chodu w protezach. Wszyscy uczestnicy turnusu (24 osoby) byli pacjentami kliniki ortopedycznej, skierowanymi na dalszą rehabilitację do ośrodka sanatoryjnego, w ramach standardowych zwolnień lekarskich. Próba się powiodła! W efekcie, w tym systemie, przez kilka kolejnych lat wykorzystywano jazdę na nartach w protezach kończyn dolnych do usprawniania pacjentów.

Relacja ze stoku

Wydarzenia te wspomina prof. Aleksander Kabsch. – *W tym czasie, po epidemii polio, prof. Wiktor Dega wystarał się o 30-lóżkowy dodatkowy oddział w Cieplicach Zdroju – jako szpitalny oddział kliniczno-sanatoryjny – mówi profesor. I dodaje, że doc. Janina Tomaszewska zaproponowała, żeby tam organizować turnusy rehabilitacyjne dla „amputowanych”. Wtedy było bardzo dużo jeszcze powojennych amputacji. Prof. Dega dostał grant z WHO na zaopatrzenie i rehabilitację osób z amputacjami, a doc. Tomaszewska zasugerowała, żeby wykorzystać jazdę na nartach do usprawniania dla osób w protezach.*

Wiedziała, o czym mówi – nie była to obca jej dyscyplina. Jak mówi prof. Aleksander Kabsch, przed wojną docent ukończyła Studium Wychowania Fizycznego przy Wydziale Lekarskim oraz Wydział Lekarski Uniwersytetu Poznańskiego. Wtedy wszyscy absol-

wenci Studium WF, później Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego – w ramach programu – uczestniczyli w obozach narciarskich, a prof. Dega jeździł z nimi, jako lekarz obozowy. – *W tym czasie byłem asystentem w klinice prof. Degi i doc. Tomaszewska zaproponowała mnie jako kierownika drugiego turnusu w Cieplicach Zdroju – wspomina prof. Kabsch. – Ponieważ zawsze interesowałem się narciarstwem, prof. Dega się zgodził. Do pomocy uzyskałem magistra wychowania fizycznego, ze specjalnością gimnastyki leczniczej, Andrzeja Liberowicza, który miał równocześnie specjalizację z narciarstwa. W Cieplicach jeździliśmy na starych drewnianych nartach po niemieckim wojsku, tzw. klepkach. Przypinaliśmy je rzemieniami, a nasze ubiory nie przypominały strojów narciarskich. Mieliśmy stary wóz ciężarowy. Profesor dostał go od kogoś w prezencie. Wmontowaliśmy tam ławki i mieliśmy do przewożenia ludzi taki niby autobusik. Jeździliśmy tym autem na górki pod zamkiem w Chojniku. Mogliśmy tam spokojnie ćwiczyć jazdę na nartach w protezach kończyn dolnych – opowiada prof. Kabsch. Zdarzały się też swojego rodzaju incydenty. – Któregoś dnia, gdy zaczęliśmy ćwiczyć na oślej łączce, zjechała do nas z lasu para narciarzy – kontynuuje opowieść profesor. – Od stóp do głów ubrani byli elegancko, w nowoczesne stroje. Widać było, że to światowi narciarze. Patrzę na nas, na ten nasz sprzęt... Każdy z nas inaczej ubrany... I nagle zaczęli nas krytykować. Ja mówię: „Powoli, powoli. My dopiero zaczynamy”. W pewnym momencie jednemu z naszych pacjentów odpięła się proteza, a wtedy protezy były zapinane na skórzaną pasek. Zaczęłam więc tłumaczyć tym „prawdziwym narciarzom”, że wszyscy poza mną są właśnie tacy. Jak to usłyszeli, byli zszokowani i szybko się ulotnili!*

Z Cieplic do Bukowiny

W 1957 r. Aleksander Kabsch, prowadząc wraz z Andrzejem Liberowiczem kolejny turnus w Ośrodku Klinicznym w Cieplicach Śląskich, dowiedział się od uczestnika – prezesa Spółdzielni Inwalidów w Koszalinie Zbigniewa Urbaniaka, że Związek Spółdzielni Inwalidów (ZSI) ma swoje domy wypoczynkowe w Bukowinie Tatrzańskiej. A tam są przecież znakomite warunki narciarskie. Obydwaj pojechali do Warszawy i wystąpili ze stosowną inicjatywą do prezesa zarządu ZSI Kazimierza Zakrzewskiego. Ten pochwalił ideę, a w efekcie zarząd ZSI powierzył Aleksandrowi Kabschowi zorganizowanie podobnego turnusu dla „amputowanych” w Bukowinie Tatrzańskiej.

Pierwszy, trzytygodniowy turnus – zorganizowany w Bukowinie w 1958 roku pod oficjalną nazwą „Turnus Sportowo-Rehabilitacyjny” – odbył się za zgodą Ministerstwa Zdrowia i Opieki Społecznej, w formule zwolnień lekarskich L4. Uczestnikami wyjazdu w nowej formule organizacyjnej było 26 pracowników Spółdzielni Inwalidów.

Kierownik turnusu – Aleksander Kabsch, osobiście kwalifikował do udziału uczestników z całego kraju. – *Uczestników proponowały Spółdzielnie Inwalidów, a ja jeździłem wtedy do Warszawy, Katowic i do Poznania, gdzie przeprowadzałem ortopedyczne kwalifikacje uczestników. Wszyscy uczestnicy byli na L4 (!). Jednak już w trakcie turnusu wyrażali obawy, czy – gdy się usprawnią – nie stracą praw inwalidzkich (sic!) – opowiada profesor, który równocześnie pełnił funkcję lekarza obozu, masażyisty, technika ortopedycznego naprawiającego protezy, a także pomocnika*

instruktora narciarstwa. Instruktorami byli asystenci Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego w Poznaniu – mgr Jerzy Szmyt i mgr Krzysztof Skupniewicz. Poza nauką jazdy na nartach, prowadzono w sali miejscowej remizy strażackiej ćwiczenia usprawniające i naukę chodu w protezach. Jako dodatkowe ćwiczenia usprawniające wprowadzono naukę podstaw samoobrony oraz tańca towarzyskiego w protezach.

Co ciekawe, wespół z kierownikiem Ośrodka ZSI Józefem Głodziakiem – rodowitym Bukowianinem, wykonali i zainstalowali, pierwszy wtedy w Bukowinie Tatrzańskiej, zaczepowy wyciąg narciarski (na stoku za „starym kościołem”).

Zawody w narciarstwie zjazdowym

Na zakończenie turnusu, który mimo nazwy miał charakter sportowy, odbyło się kierowane i prowadzone przez prof. Aleksandra Kabscha sympozjum „Wykorzystanie sportów zimowych w usprawnianiu inwalidów w ruchu”. Głównymi uczestnikami sympozjum byli prezesi zarządu głównego oraz zarządów okręgowych ZSI oraz prezesi Zrzeszenia Sportowego „Start”.

Sympozjum zakończono pokazowym startem w slalomie gigantów wszystkich uczestników turnusu. De facto były to pierwsze w Polsce zawody w narciarstwie zjazdowym osób z niepełnosprawnością ruchową.

Dobry omen na początek współpracy

Turnusy rehabilitacyjno-lecznicze, z programem sportowym, organizowane pod egidą ZSI miały w sobie wielki potencjał. Ruch spółdzielczy, obecny w Polsce od czasów międzywojennych, wytworzył w PRL struktury ekonomiczne obejmujące dziesiątki tysięcy pracowników Spółdzielni Inwalidów. Po odwilży politycznej, jaką przyniósł rok 1956, w spółdzielczości pojawiło się więcej przestrzeni na działania prospołeczne włącznie ze sportem.

– *Kluczowym momentem dla powstania w kraju „pionu sportowego inwalidów” było zaproszenie, przez zarząd ZSI, Rady Głównej Spółdzielczego Zrzeszenia Sportowego „Start” w Warszawie do podsumowania działalności turnusów – wspomina prof. Kobsch. Franciszek Karłowski, będąc wówczas członkiem Rady Głównej, a zarazem sekretarzem Wojewódzkiej Komisji Sportowej Zrzeszenia Sportowego „Start” w Poznaniu (później wieloletnim prezesem poznańskiego „Startu”), stał się gorącym zwolennikiem szerszego wykorzystania nowatorskich idei pracowników Kliniki Ortopedycznej. Przekonał Radę Główną, dotychczas pracującą na rzecz rozwoju sportu w środowisku pracowników spółdzielczości pracy, aby utworzyć przy niej Komisję Sportu Inwalidów, współorganizować podobne obozy rehabilitacyjno-sportowe oraz rozwijać inne formy aktywności ruchowej osób z niepełnosprawnością. W trakcie spotkania ZSI zagwarantowało systematyczne dotacje na tę działalność i obie strony postanowiły podpisać stosowną umowę o współpracy. Uroczyste podpisanie umowy odbyło się w Warszawie i, jak*

wspominał prezes Franciszek Karłowski, w momencie składania podpisów ciszę przerwał grzmot pioruna, co zostało przyjęte jako dobry znak...

Letnie turnusy w Wiśle

Mimo że inicjatywa była pionierska, bez wcześniejszych wzorców i wymagała przezwyciężenia wielu trudności, przyniosła wspaniałe efekty. Od 1961 roku w ośrodku wypoczynkowym ZSI w Bukowinie Tatrzańskiej, przez kilkanaście lat, organizowano turnusy zimowe dla inwalidów narządów ruchu. Rada Główna „Startu” rozpoczęła organizację także turnusów letnich w ośrodku sportowym w Wiśle. W tym czasie w Spółdzielniach Inwalidów, z inicjatywy Aleksandra Kabscha, początkowo wprowadzono gimnastykę rekreacyjną podczas przerw w pracy. W kolejnym etapie zorganizowano regularne zajęcia z pływania, gimnastyki ogólnousprawniającej i niektórych konkurencji lekkoatletycznych, a następnie także kręglarstwa i łucznictwa.

Turnusy dla osób z uszkodzonym wzrokiem

Podobne turnusy sportowo-rehabilitacyjne dla osób niewidomych i niedowidzących zainicjował w 1960 roku, i przez wiele lat nimi kierował, mgr Jan Dziedzic³. Związany

był ze Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w podpoznańskich Owińskach. Wyznawał wtedy zasadę, że w pokonaniu bariery lęku u niewidomego szczególne miejsce zajmuje sport. Zajęcia sportowe z niewidomymi rozpoczynał od gimnastyki przy muzyce, wyrabiającej poczucie rytmu i estetykę ruchu. Później wprowadzał lekkoatletykę, gimnastykę na różnych przyrządach, kajakarstwo, wioślarstwo, narciarstwo, tyżwiarstwo i jazdę konną. To z jego inicjatywy w 1951 roku przy poznańskim okręgu Polskiego Związku Niewidomych powstała pierwsza w kraju sekcja sportowa niewidomych.

Ruch sportowy także regionalnie

Poza działaniami centralnymi, zaczęto budowę struktur regionalnych nowego ruchu sportowego. Ponieważ nasi pionierzy pochodzili z Poznania, właśnie tam w 1961 roku, przy Zrzeszeniu Sportowym „Start”, powstała pierwsza w Polsce regionalna Komisja Wychowania Fizycznego i Sportu Inwalidów. W skład Komisji weszli członkowie ZS „Start”, prezesi Spółdzielni Inwalidów oraz przedstawiciele Spółdzielczego Klubu Sportowego „Posnania”. Komisja pracowała pod przewodnictwem Jana Dziedzica, a w jej działalność zaangażowany był Aleksander Kabsch oraz Franciszek Laurentowski (późniejszy profesorowie, poznańskiej WSWF/AWF). Nie mogło zabraknąć barwnej postaci kawalerzysty, rotmistrza, inż. Franciszka Karłowskiego (sekretarza WKS ZS „Start”, późniejszego prezesa poznań-

³ Jan Dziedzic habilitował się, został profesorem i kierownikiem Zakładu Metodyki Wychowania Fizycznego WSWF/AWF w Poznaniu.



Logo Start MOKFi

skiego „Startu”). W prace komisji zaangażowani byli także Antoni Molenda – ze Spółdzielczości Pracy, Andrzej Skrzydlewski – pełnomocnik Witolda Sokolnickiego, prezesa Zarządu Regionalnego Okręgowego Związku Spółdzielni Inwalidów w Poznaniu, Edward Niemczyk – późniejszy kierownik Poradni Rehabilitacji Zawodowej Inwalidów OZSI, Irena Kołodziej i Urszula Bober.

Historyczna data

Z publikacji „Narodziny Polskiego Olimpizmu” Jerzego Becka dowiadujemy się, że po raz pierwszy polska reprezentacja sportowców niepełnosprawnych wystartowała w Igrzyskach Paraplegików w Stoke Mandeville w 1965 roku. Wyjazd odbywał się pod egidą Rady Głównej ZS „Start” w Warszawie. Tymczasem już w 1963 roku polska reprezentacja pojechała na zawody do Austrii. Jak wynika z opowieści prof. Aleksandra Kabscha, to był I Międzynarodowy Festiwal Sportowy Niepełnosprawnych, w którym wzięli udział Polacy. – *Otrzymaliśmy zaproszenie do Linzu od Oberösterreichischer Versehrten-Sportverband z programem, z którego wynikało, że festyn organizowany jest głównie dla „amputowanych”. Myślą przewodnią festynu było, żeby wszystkie dyscypliny sportowe, równocześnie pomagały w doskonaleniu chodzenia w protezie i w ogóle w komunikowaniu się osób z am-*



Pierwsza Reprezentacja Polski START Poznań na zawody m.n. Linz w Austrii na I festynie Sp-ci Inwalid- Sieraków Wlkp. 1963



Janina Nowakowska-Centała
Festiwal Linz Austria lipiec 1963

putacjami. W ramach przygotowań zorganizowaliśmy obóz w Trzciance. Do reprezentacji, której byłem kierownikiem medycznym⁴, „Start” Poznań powołał m.in. Edwarda Niemczyka, który w swej kategorii niepełnosprawności⁵ – trenowany przez dr. Jerzego Szmyta z WSWF/AWF – był mistrzem w pływaniu na kilku dystansach. Dr Szmyt trenował też Janinę Nowakowską (później Centała) z obustronną amputacją kończyn

dolnych w obrębie ud – wspomina prof. Kabsch. – Austriacy wymyślili program wieloboju w różnych konkurencjach, w tym klasyczny chód w protezie. Teraz to wiemy, ale wówczas były trudności z określeniem, jak różny stopień niepełnosprawności wpływa na rezultat sportowy. Wobec tego, żeby uchwycić różnicę w funkcjach i ustalić jakieś punktacje w wieloboju w różnych dyscyplinach sportowych, usiedliśmy razem – ja i or-

4 Jako bezpartyjny Kabsch nie mógł być wtedy kierownikiem ekipy sportowej wyjeżdżającej za granicę.

5 Obustronna amputacja poniżej łokci



Fot. arch.

Polscy reprezentanci
Festyn Linz Austria 1963

topedzi z Japonii i Jugosławii oraz dwóch fizjoterapeutów z Niemiec – i opracowaliśmy coś, co się stało załącznikiem klasyfikacji medycznej w sporcie niepełnosprawnych. Od słowa do słowa, ustaliliśmy regulamin, na podstawie którego odbyły się te zawody.

W Linz wystartowali m.in. Austriacy, Brytyjczycy, Japończycy, Izraelczycy, Skandynawowie, Niemcy, Jugosłowianie i Polacy. Jak opowiada profesor, w ekipie brytyjskiej i niemieckiej było dwóch weteranów wojennych – lotników. Okazało się, że obaj byli zestrzeleni i śmiali

się, że może nawzajem się zestrzelili. Przy czym Brytyjczyk dodatkowo był niewidomy i miał amputowaną nogę powyżej kolana. Obaj mieli poczucie humoru i robawiali wszystkich. – *Od razu między nimi zawiązała się przyjaźń, wszędzie ich było pełno. Notabene, następnego roku byłem w Austrii, sam na prywatnym wyjeździe narciarskim, no i widzę z daleka charakterystyczne sylwetki dwóch niepełnosprawnych narciarzy. To Ci dwaj tak się zaprzyjaźnili, że potem się spotykali na nartach. Zachowało się kilka zdjęć z tego historycznego startu Polaków – kontynuuje opowieść prof. Kabsch.*

Początek krajowego współzawodnictwa

Rok 1963 zapisał się w historii polskiego sportu także jako rok zainicjowania krajowego współzawodnictwa sportowego. W Komisji Wychowania Fizycznego i Sportu Inwalidów „Start” powstała inicjatywa zorganizowania imprezy, która, prezentując „na żywo” umiejętności sportowe spółdzielców, szerzej umacniałaby przekaz „Praca-sport-rehabilitacja”. Zaplanowano I Ogólnopolski Festyn Sportowy Spółdzielczości Inwalidów. Impreza odbyła się w dniach od 30 sierpnia do 1 września 1963 roku w Ośrodku Wyszkozenia Sportowego Głównego Komitetu Kultury i Turystyki w Sierakowie Wielkopolskim. Przy Komisji Wychowania Fizycznego i Sportu Inwalidów



Fot. arch.

Zawodnicy na starcie biegu na I festynie Sp-ci

Komitet Organizacyjny I Festynu Sport. Sp-ci Inwalidów Sieraków Wlkp. 1963 w siedzibie START



Fot. arch.



Fot. arch.

START Poznań pokaz gimnastki os. niewidomych na I festynie Sp-ci Inwalid- Sieraków Wlkp. 1963

poznańskiego „Startu” powołano 20-osobowy Komitet Honorowy oraz Komitet Organizacyjny i Sportowe Kierownictwo. Główne role, obok przewodniczącego Komitetu honorowego prof. Franciszka Laurentowskiego,



START Poznań
Otwarcie hasło Nigdy
więcej Wojny na I Festynie
Sp-cii Inwalid- Sieraków
Wlkp. 1963

odegrali Franciszek Karłowski, Aleksander Kabsch, Jan Dziedzic, Antoni Molenda, Andrzej Skrzydlewski i Stanisław Wesółowski.

W programie festynu znalazły się zawody sportowe w różnych dyscyplinach, pokazy gimnastyki zespołowej, rajdy piesze, kolarskie i motorowe oraz spływ kajakowy. Poza konkursem zorganizowano także pokazowe zawody w łucznictwie, strzelaniu z wiatrówki i pokonywaniu toru przeszkód.

W festynie wzięło udział ponad 1500 osób z całej Polski, a w rywalizacji sportowej uczestniczyło około 400 zawodników, tworzących 9-osobowe reprezentacje ze wszystkich województw. Impreza odniosła również sukces propagandowy, organizacyjny i naukowy. Pozytywne oceny festynu w Sierakowie zaktywizowały działaczy z innych województw. W 1964 roku Ogólnopolski Festyn Sportowy Spółdzielczo-

ści Inwalidów zorganizowano w Gdańsku-Oliwie, a w 1967 roku w Bydgoszczy. Podjęto tam decyzję o kontynuowaniu podobnych imprez – cyklicznie – w następnych latach (co 2 lata), jako podsumowanie dorobku działalności sportowej pracowników Spółdzielni Inwalidów. Kolejna impreza, zorganizowana w 1969 roku w Katowicach, odbyła się już pod oficjalną nazwą IV Ogólnopolskie Igrzyska Sportowe Spółdzielczości Inwalidów. Odtąd igrzyska na stałe wpisane zostały do kalendarza imprez sportowych osób niepełnosprawnych i kontynuowane były w następnych latach. – *W latach 80. XX wieku funkcjonowało 49 Rad Wojewódzkich SZS „Start” oraz ponad 400 Kół Sportowo-Turystycznych przy Spółdzielniach Inwalidów. W kółach tych zatrudnionych było około 400 instruktorów, w większości absolwentów WSWF ze specjalnością z rehabilitacji ruchowej i specjalistów różnych dyscyplin sportowych. Programem działania objętych było ponad 21 tys. osób z niepełnosprawnością* – podsumowuje prof. Aleksander Kabsch.



W tym samym czasie w innych ośrodkach w Polsce odkrywano zbawienny wpływ rehabilitacji poprzez sport. Najbardziej znane w centralnej Polsce było Stołeczne Centrum Rehabilitacji w Konstancinie. Nie sposób w tym miejscu nie wspomnieć o prokursorze modelu rehabilitacji ruchowej, stawiający sport na znaczącej pozycji i pomagający pokonywać bariery wynikające z niepełnosprawności - profesorze Marianie Weissie.

Bibliografia:

- Kabsch A., J. Szmyt, 1965: Narciarstwo nizinne osób amputowanych w obrębie kończyn dolnych. Kult. Fiz. Nr 1, s. 38–48.
- Kabsch A., 1966: Biomechaniczna ocena chodu w protezie osób amputowanych powyżej stawu kolanowego usprawnianych na obozach narciarskich. Wyd. AWF w Poznaniu Seria Monografie Nr 14, stron 169 + Dokumentacja. [Rozprawa habilitacyjna].
- Kabsch A., 1967: Rola wychowania fizycznego i sportu inwalidów w rehabilitacji. W: Symp. „Walka z kalectwem”. Pol. Tow. Walki z Kalectwem, Warszawa, cz. II, s. 21–30.
- Kabsch A., 1968: Próba usprawniania chodu osób z niedowładami kurczowymi w wieku dojrzałym na obozie narciarskim, w ocenie biomechanicznej. W: III Semin. „Przyrodnicze podstawy narciarstwa”. Seria: Monografie, WSWF w Poznaniu, nr 26, s. 157–163.
- Kabsch A., 1968: Wpływ usprawniania osób amputowanych w obrębie kończyn dolnych na obozach narciarskich na siłę kikutów uda i goleni. W: III Semin. „Przyrodnicze podstawy narciarstwa”. Seria: Monografie WSWF w Poznaniu, nr 26, s. 131–148.
- Kabsch A., 1970: Wskazania i przeciwwskazania do uprawiania sportu i turystyki przez osoby amputowane. Symposium „Możliwości uprawiania sportu przez inwalidów”. Pol. Tow. Walki z Kalectwem, Warszawa.*
- Kabsch A., 1973: The ski camps as a rehabilitative aspect in the training of the gain of above-knee amputees with a prosthesis. Scientific Congress the Games of the XXth Olympiad „Sport in the Modern World Chances and Problems” Munch, 1972. Springer Verlag, Berlin,
- Hulek A., 1973, Rehabilitacja inwalidów w PRL. Materiały I Krajowego Zjazdu, PZWL, Warszawa. Kabsch A., 1958, Kurs narciarstwa dla amputowanych, „Służba Zdrowia”, 3. Kabsch A., 1960, Rozwój narciarstwa...
- Renata Urban, 2007: „Sport osób niepełnosprawnych – rehabilitacja ruchowa” – „100 lat Klubu Sportowego „Poznania” 1907–2007”, Poznań 2007; s. 351–356
- Jerzy Beck, Narodziny Polskiego Paraolimpizmu, Warszawa 2020

Źródła:

- Archiwum „Start” Poznań
- Archiwum Henryk Centała
- „Sportowe wspomnienia” – program TVP3 Poznań poświęcony jubileuszowi 60-lecia poznańskiego „Startu”.
- TVP3 Poznań - link : <https://poznan.tvp.pl/54667243/03072021> czas : 14:42



WSZYSTKO, CO CHCIELIBYŚCIE WIEDZIEĆ

o XVI Letnich Igrzyskach Paraolimpijskich w Tokio

**Japonia już po raz
drugi w historii
organizowała
igrzyska olimpijskie
i paraolimpijskie.
Pierwszy raz Tokio
było gospodarzem
igrzysk w 1964 roku.**

Pierwotnie igrzyska paraolimpijskie miały odbyć się między 25 sierpnia a 6 września 2020 roku. Niestety, ze względu na pandemię koronawirusa, największe święto sportu musiało zostać przełożone. Ostatecznie odbyło się między 24 sierpnia a 5 września 2021 roku.

Igrzyska w liczbach

XVI Letnie Igrzyska Paraolimpijskie w Tokio na długo zapadną w pamięci nie tylko z powodu zmiany terminu. O wyjątkowości wydarzenia zdecydowali sami sportowcy. Przyjechali do Tokio w rekordowej liczbie – w rywalizacji wzięło udział 4400 zawodników. Wystartowało 1750 paraolimpijek i 2650 paraolimpijczyków. Uczestnicy, reprezentujący 160 krajów, startowali w 22 dyscyplinach i walczyli o 540 kompletów medali. Po raz pierwszy w programie igrzysk paraolimpijskich pojawił się parabadminton i parataekwondo. W sportowej imprezie zadebiutowały takie państwa, jak Bhutan, Grenada, Malediwy, Paragwaj oraz Saint Vincent i Grenadiny.

Polskę reprezentowało 90 zawodników: 33 kobiety i 57 mężczyzn. Startowali w 12 dyscyplinach: parabadmintonie, parakajakarstwie, tenisie na wózkach, parawioślarstwie, parałucznicztwie, parastrzelectwie sportowym, podnoszeniu ciężarów, paraszermierce, parakolarstwie, paratenisie stołowym, parapływaniu i paralekkoatletyce. Reprezentacja biało-czerwonych wywalczyła 25 krążków: 7 złotych, 6 srebrnych i 12 brązowych, co dało nam 17. pozycję w klasyfikacji medalowej.

Nominacje wręczone

W letni poniedziałek, 16 sierpnia, w ogrodach Pałacu Prezydenckiego odbyła się uroczystość wręczenia nominacji prezydenckich na XVI Letnie Igrzyska Paraolimpijskie w Tokio. Prezydent RP Andrzej Duda wraz z małżonką Agatą Kornhauser-Dudą gościli największe gwiazdy paraolimpijskiego sportu.

– Jesteście Państwo ludźmi niezwykłego ducha, wykonujecie wspaniałą pracę – wlewacie w serca ludzi nadzieję. (...) Dziękuję, że reprezentujecie Rzeczpospolitą – mówił Prezydent RP Andrzej Duda.

– Ogromnie się cieszę, że mogliśmy Państwa przyjąć (...). To dla nas naprawdę bardzo ważna, bardzo wielka chwila. Z całego serca Państwu dziękuję za trud, który wło-



fol. Bartłomiej Zborowski

żyliście – i to pod każdym względem. Bo to nie tylko trud samego przygotowania się do zawodów w sensie fizycznym, a więc ciężkiego, bardzo często katorżniczego wręcz treningu. Ale był to po prostu także bardzo ciężki okres – przesuniętych igrzysk. Dla zawodnika przesunięcie takiego wydarzenia w czasie to bardzo często katastrofa – często być albo nie być medalowe. Mam nadzieję, że wszystkie te trudności udaje się Państwu znakomicie przezwyciężyć i wierzymy w to głęboko, że (...) wróćcie z bagażem cięższym niż ten, z którym lecicie w tamtą stronę. Że medale będą błyszcząły (...) – mówił prezydent.

Zapłonął olimpijski znicz

Ceremonia otwarcia XVI Igrzysk Paraolimpijskich odbyła się na Stadionie Narodowym w Tokio. Ze względu na trwającą pandemię koronawirusa uroczystość odbyła się bez udziału publiczności. Obecny za to był cesarz Japonii Naruhito, prezydent Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego Andrew Parsons, przewodnicząca Komitetu Paraolimpijskiego Seiko Hashimoto, premier Japonii Fumio Kishida oraz burmistrz Tokio Yuriko Koike. Po podniesieniu japońskiej flagi i odegraniu hymnu narodowego, rozpoczęła się defilada sportowców i działaczy sportowych. Białoczerwoną flagę nieśli chorążowie Joanna Mendak, trzykrotna złota medalistka paraolimpijska w pływaniu oraz Maciej Lepi, dwukrotny złoty medalista w skoku wzwyż. Po wyjściu wszystkich reprezentacji na płytę stadionu olimpijskiego cesarz Naruhito wy-



fol. Bartłomiej Zborowski

powiedział niezmienną formułę: – *Ogłaszam otwarcie zawodów w Tokio dla uczczenia XVI igrzysk paraolimpijskich ery nowożytnej.* Po tych słowach na stadion została wniesiona paraolimpijska pochodnia, która kształtem przypominała kwitnącą wiśnię. Płomień wyłaniał się z płatków kwiatu i łączył w jego centrum. Część aluminium, z którego została wykonana, pochodziła z recyklingu materiałów wykorzystanych przy tworzeniu tymczasowych mieszkań dla ofiar trzęsienia ziemi w 2011 roku. Wzniesiony 12 marca 2020 roku w starożytnej Olimpii ogień został przechowany w Japońskim Muzeum Olimpijskim w Tokio (trafił tam po przełożeniu igrzysk). Znicz zapaliły trzy gwiazdy japońskiego sportu paraolimpijskiego: Yui Kamiji (tenis na wózkach), Shunsuke Uchida (boccia) i Karin Morisaki (podnoszenie ciężarów).



„Paraolimpijczycy znowu zaczynają zmieniać świat”

Te słowa Andrew Parsonsa, przewodniczącego Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego, wypowiedziane podczas ceremonii otwarcia, do dziś przypominają o wynikach naszych paraolimpijczyków, którzy w Tokio sięgnęli po najwyższe laury.

Wszystkim naszym paraolimpijczykom serdecznie gratulujemy. Znowu dokonali niemożliwego. Mimo niesprzyjających okoliczności – pandemii koronawirusa, która przecież zatrzymała cały sportowy świat i sprawiła, że pierwszy raz w historii igrzyska paraolimpijskie trzeba było przełożyć – dali z siebie wszystko i odnieśli wielki sukces.



MEDALIŚCI

XVI Letnich Igrzysk
Paraolimpijskich w Tokio



DO PARYŻA TEŻ POJEDZIE PO ZŁOTO!

Barbara Bieganowska-Zajac

fot. Bartłomiej Zborowski

**Barbara
znokautowała
rywalki na 1500 m.
Zdołała czwarty
złoty medal
paraolimpijski
w karierze.**

Bieganowska-Zajac (4:27.84) przybiegła na metę aż 5 sekund przed Ukrainką Ludmiłą Daniliną (4:32.82). Wygrała w stylu, do którego wszystkich przyzwyczaiła – w szczególności swoje rywalki. Bo w paraolimpijskim biegu na 1500 m kobiet w kategorii T20 istnieje już pewna niepisana zasada. Jeżeli na ostatnich 200 m Barbara Bieganowska-Zajac biegnie w czołówce, to znaczy, że już ten bieg wygrała. W Tokio Polka wywalczyła swój czwarty złoty medal paraolimpijski w karierze. Zaczęła jeszcze w Sydney w 2000 roku w biegu na 800 m. Potem był Londyn, Rio i teraz Tokio na 1500 m.

– Wcale mi się te medale nie nudzą, a wręcz z igrzysk na igrzyska coraz bardziej smakują. Coraz o nie ciężiej, zwłaszcza że lat przybywa. W Tokio skończyłam 40 lat. Pojawiają się kolejne młode zawodniczki, które też ostro pracują i deptają mi po piętach. Ale nie myślę o końcu kariery. Czuję się wspaniale i zamierzam zdobyć kolejne złoto na igrzyskach w Paryżu! – mówiła. Trener Żabiński żartuje nawet, że jego podopieczna ma taki zapał do biegania, że karierę zakończy zapewne w okolicach osiemdziesiątki. *– Chciałabym wystartować jeszcze w 2024 roku w Paryżu. Mam nadzieję, że pozwoli mi na to forma fizyczna. Po powrocie z Tokio wezmę trochę wolnego, a później małymi krokami będę szykować się już do igrzysk w stolicy Francji. Teraz czekaliśmy na nie aż pięć lat, więc trzy lata, jakie dzielą nas od Paryża z pewnością zleć bardzo szybko –* twierdzi lekkoatletka.

Łzy wdzięczności

– Sport otworzył przede mną ogrom możliwości. Mogłam się dzięki niemu rozwinąć jako osoba, poznać dużo ludzi, zacząć spełniać marzenia. Cały czas mam w życiu

sportowe cele, do których realizacji dążę z całych sił – mówi Barbara. Jaki twierdzi, trenuje jak wyczynowiec, bo myśląc o osiągnięciu najwyższych sportowych laurów, również w zawodach paraolimpijskich, nie sposób jest łączyć treningi z normalną pracą. – Czasami bywa jednak ciężko, bo przez długi czas nie mogłam liczyć praktycznie na żadne wsparcie finansowe. Ze łzami w oczach dziękowała Team100 za to, że ją przyciągnął. – Wspierał mnie przez ostatnie sześć miesięcy, dzięki temu po raz pierwszy w 26-letniej karierze miałam sponsora. Mogłam sobie pozwolić na takie ekstrawagancje, jak dobry sprzęt, rehabilitacja, odżywki, dobre buty. Wcześniej sponsorzy mnie omijali. Raz, prawie zawarty kontrakt zerwano, tłumacząc brakiem znajomości języka angielskiego. Aż chciało mi się płakać – mówiła.

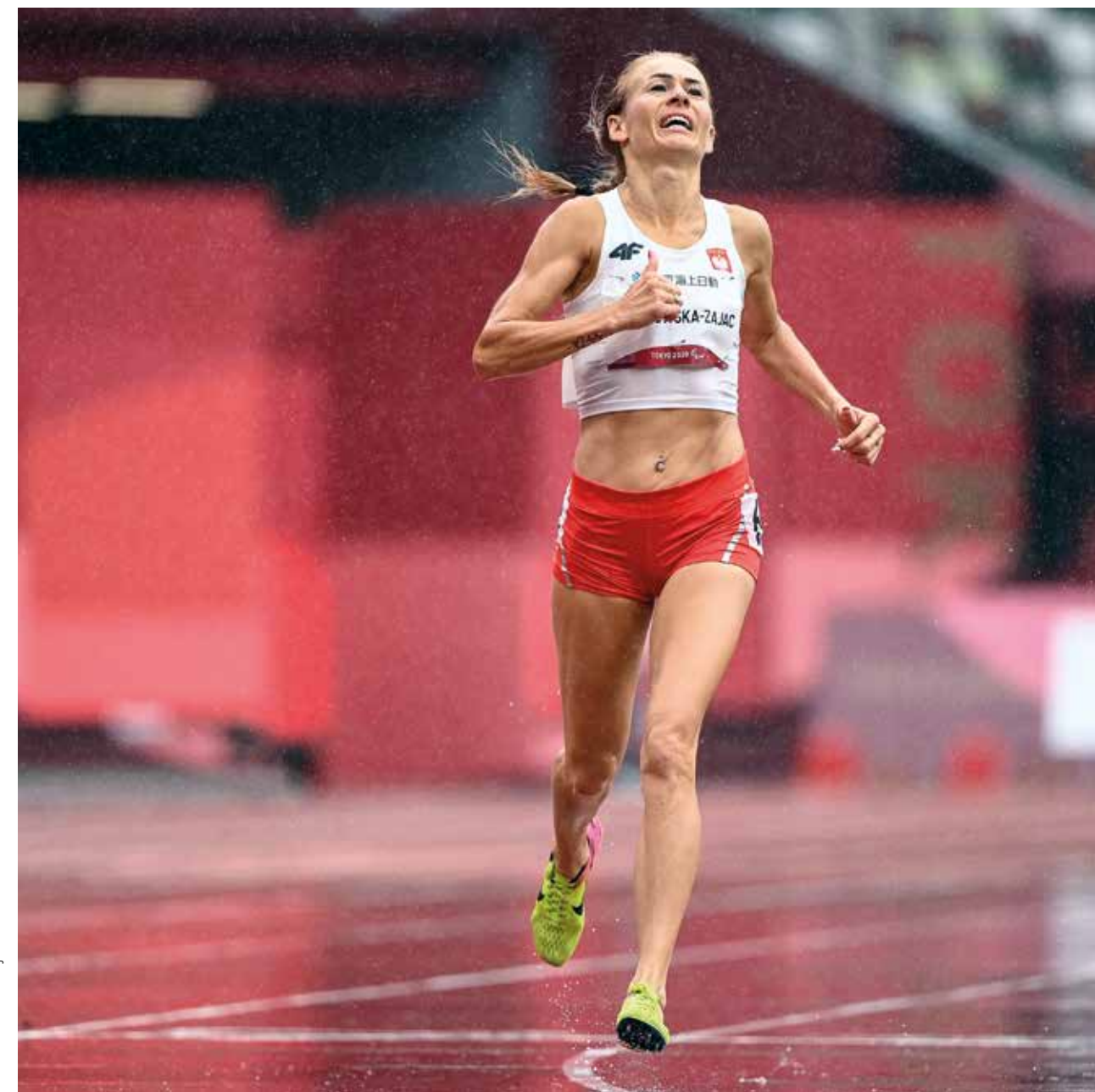
Czas przygotowań pełen wyzwań

Mimo złotego wyniku, podczas przygotowań nie wszystko szło po jej myśli. – Na początku marca ciężko przeszedłam zakażenie wirusem COVID-19. Miałam wtedy okres, w którym zaplanowane były treningi typowo wytrzymałościowe. Musiałam jednak przerwać i potem zajęło mi ponad miesiąc, by wrócić do swojej optymalnej dyspozycji. Mocno pomogło w tym korzystanie z komory hiperbarycznej – opowiada Barbara.



Podążająca krok w krok za Barbarą przez większość biegu na 1500m Ukrainka Liudmyla DANYLINA

fot. Bartłomiej Zborowski



fot. Bartłomiej Zborowski



Każdy start to wyzwanie

Najwięcej emocji nadal w niej wywołują pierwsze igrzyska, w których brała udział, czyli te w 2000 roku w Sydney. – Po raz pierwszy przekonałam się wtedy, że ciężka praca poptaca. Poznałam smak złotego medalu w biegu na 800 m. Wszystkie inne starty w igrzyskach paraolimpijskich również były dla mnie ważne, bo wiązały się z dużym poświęceniem – wspomina. Jak twierdzi, nigdy nie było tak, by zlekceważyła jakiś start paraolimpijski. Zawsze pojawia się dreszczyk emocji. – Nie wiem, jak w danym momencie przygotowane są moje rywalki – dodaje.

Medal dla rodziny

Zadedykowała medal rodzinie, która zawsze ją wspiera w dążeniu do celu. – Moim kochanym córeczkom, Wikorii i Martyńce, które dorastają bez mamy, bo ta realizuje swoje życiowe pasje. Ostatnio wysłałam za męża za wspaniałego człowieka, Piotra. I wreszcie wiem, co to znaczy być docenianą i wspieraną.



Medalistki 1500m kobiet T20: Od lewej: srebrna: Liudmyla Danylina (UKR), złoto – Barbara Biegawska (POL), brązowa – Hannah Taunton (GBR)



POPRAWIĆ WYNIK Z TOKIO

Adrian Castro

foto: Bartłomiej Zborowski

Pomyślał, że jednak przegrał. Jak twierdzi Adrian Castro, z takim przekonaniem z pola bitwy schodzą ci, którzy zdobywają srebro – że tę ostatnią walkę przegrali. Dla kibiców to jednak aż srebro! Jak drogę do medalu wspomina nasz zawodnik?

W fazie grupowej turnieju szabli na igrzyskach w Tokio przegrałeś tylko jeden pojedynek, awansując prosto do ćwierćfinału, gdzie szybko pokonałeś Węgra Istvana Tarjanyiego. Czy dotarcie do strefy medalowej wyglądało tak lekko, jak na to wskazują wyniki?

Nie, ponieważ walki grupowe, do pięciu trafień, odbywają się bardzo szybko, zwłaszcza w szabli. Od początku trzeba być w pełni skoncentrowanym. Tam są już sami najlepsi zawodnicy. Chwila nieuwagi i można skończyć turniej lub mocno go sobie utrudnić. Ja chciałem go dobrze zacząć i muszę przyznać, że byłem dość spięty, żeby głupio nie przegrać którejś walki. Później, w fazie pucharowej, gdzie walczy się do 15 trafień, sytuacja jest trochę inna, pojedynek można sobie jakoś poukładać, zmienić coś, gdy nie idzie. W „piątce” nie ma takiego komfortu.

Błędy popełnione na początku szybko się mszczą?

Utrudniają dalszą drogę, bo później nie ma już miejsca na pomyłkę. A wiadomo, wystarczy ruch przed komendą „naprzód!”, jakaś kartka, błąd sędziego i walka nie uktada się tak, jak byśmy chcieli. To oznacza nerwy, do kolejnych pojedynków podchodzi się z głową, która jest w tej poprzedniej walce i rusza lawina... To się nawarstwia i nie można już powiedzieć: „przepraszam, ja chcę wrócić do poprzedniej walki”. Już poszło. Sermierka to sport, w którym trzeba bardzo szybko myśleć, wyciągać wnioski i błyskawicznie reagować. Jak wychodzi, nic nie zmieniać i jeszcze bardziej wyprowadzać przeciwnika z równowagi. Jak nie idzie, szybko analizować, nie bawić się, tylko robić trafienia, które przynoszą punkty, a nie są widowiskowe. Igrzyska to nie jest miejsce na próby, na efektowne akcje jest miejsce na treningu. Walki nie muszą być najładniejsze. Mają być efektywne.



W półfinale trafiłeś na Greka Panagiotisa Triantafyllou, który rundę wcześniej pozbawił marzeń o medalu Twojego teścia, Grzegorza Plutę. Czy można tu mówić o rodzinnych porachunkach?

Troszkę było mi szkoda, że Grzesiu nie dał mu rady, ale w głowie miałem przede wszystkim pojedynek w grupie, gdzie wygrywałem z tym Grekiem 4:1 i przegrałem 4:5. Druga część walki grupowej nie poszła po mojej myśli, ale przed półfinałem już miałem plan, co mam zrobić, co jemu wychodziło, a gdzie ja popełniałem błędy. Czuję, że to, co myślę, przyniesie oczekiwany rezultat. I tak się stało. Rozwiązałem tę walkę trochę inaczej niż w grupie, on się pogubił. A potem już do końca kontrolowałem wynik.

Finale z Chińczykiem Yanke Fengiem zacząłeś mocno, od prowadzenia 3:0.

Tak, początek pięknie się ułożył. Były chyba trzy zastępki, odpowiedzi, więc nie dość, że efektownie, to jeszcze efektywnie. Później on mnie zasypał natarciami i zupełnie wybił z rytmu. Walka w ogóle szła falami – najpierw ja zdobywałem punkty, później on. Potem znowu ja odrobiłem, nawet wyszedłem na jednopunktową przewagę, ale on na koniec znów zaczął strasznie mnie punktować.

Co się stało w tej ostatniej fazie pojedynku? Prowadziłeś 10:9, ale pojedynek 15:11 wygrał Chińczyk.

Zaskoczył mnie swoim odchyleniem i długim natarciem. Nie spodziewałem się, że tak sobie poradzi w walce w długim zasięgu. Wiedziałem, że jest szybki, ale nie spodziewałem się, że będzie się tak odchylał. Miałem problem, żeby go w ogóle dosięgnąć natarciem i musiałem trochę



kombinować odpowiedź, a to jest dość ryzykowne. On był doskonale przygotowany. Nigdy nie władał szablą tak dobrze, jak na tych zawodach.

Po finale myślałeś: „przegrałem złoto” czy „wygrałem srebro”?

Na pewno byłem przekonany, że jednak przegrałem. To chyba często siedzi w głowie tego, który zdobywa

srebrny medal, bo ostatnią walkę jednak przegrywa. Ale trzeba się z tym pogodzić. Długo analizowałem ten pojedynek. Myślałem, co mogłem zrobić inaczej, ale z drugiej strony cieszyłem się z tego srebrnego medalu, który był dla mnie wielkim osiągnięciem. Przecież ten turniej mógł się ułożyć zupełnie inaczej i równie dobrze mogłem wrócić do kraju z niczym. Nie chcę niczego obiecywać, ale chciałbym ten wynik z Tokio poprawić.



fol. Bartłomiej Zborowski



fol. Bartłomiej Zborowski



ODZYSKANY TYTUŁ

Patryk Chojnowski

fot. Bartłomiej Zborowski

**Tenisista stołowy,
zdobywając złoto,
powtórzył wielki
sukces sprzed lat –
z igrzysk w Londynie.
W międzyczasie
było Rio de Janeiro,
w którym Chojnowski
wywalczył srebro.
Do Tokio pojechał
odzyskać
mistrzostwo.**

Po przegranym finale w Rio mówiłeś, że tak tego nie zostawisz i w Tokio odzyskasz złoty medal. Jak się okazało, nie rzuciłeś słów na wiatr.

Porażka w Rio trochę mnie dotknęła i zmobilizowała do jeszcze cięższej pracy, by odzyskać tytuł mistrza paraolimpijskiego. W Tokio prawdziwego rewanżu nie było, bo zawodnik, z którym przegrałem w Rio, skończył karierę, ale tytuł udało się odzyskać. Trzeba było poczekać rok dłużej i nie ukrywam, że ten pandemiczny czas był bardzo ciężki, ale zwycięstwo smakowało dobrze.

Rzeczywiście, droga do Tokio trochę rozciągnęła się w czasie. Dla Ciebie był to o tyle kłopot, że od jakiegoś czasu narzekałeś na staw skokowy...

Tak, do tego niecały tydzień przed wylotem do Tokio doznałem dosyć poważnego urazu tego stawu skokowego, który już jest kontuzjowany. To się wydarzyło na treningu. Nawet nie wiem, w którym momencie. Wróciłem do domu, położyłem się. Za pół godziny wstaję, patrzę... noga jest spuchnięta, jest dwa razy większa, niż powinna być. Nie mogłem na niej stanąć. Szybko pojechałem na SOR. Zrobili mi prześwietlenie i okazało się, że są dwa pęknięcia. Chcieli mi wsadzić nogę w gips. Powiedziałem, że absolutnie na nic takiego się nie zgadzam, ponieważ za kilka dni mam wylot do Tokio, więc musimy działać jakoś inaczej. Lekarz powiedział, że innej opcji nie widzi. Ja na to, że też nie widzę i poproszę o jakieś środki przeciwbólowe... i tyle. Z SOR-u wyszedłem o kulach i chodziłem tak przez pierwsze cztery dni w Tokio. Trudno w to uwierzyć, ale japońscy fizjoterapeuci w tydzień postawili mnie na nogi. Naprawiali mnie różnymi przyrządami, technikami, akupunkturą, tejpowaniem i pozwolili zagrać ten turniej.

Występ w Tokio wisiał zatem na włosku...

Tak, do ostatniego dnia. Ale ja nie dopuszczałem myśli, że nie zagram, mimo że widziałem zdjęcia tej pękniętej nogi. Oczywiście, był ból podczas turnieju, ale też leki, zastrzyki. To wszystko działało, pamiętam jednak, że, jak wróciłem po meczu finałowym do pokoju, wrócił też ból i to ze zdwojoną siłą... W trakcie turnieju adrenalina robiła swoje.

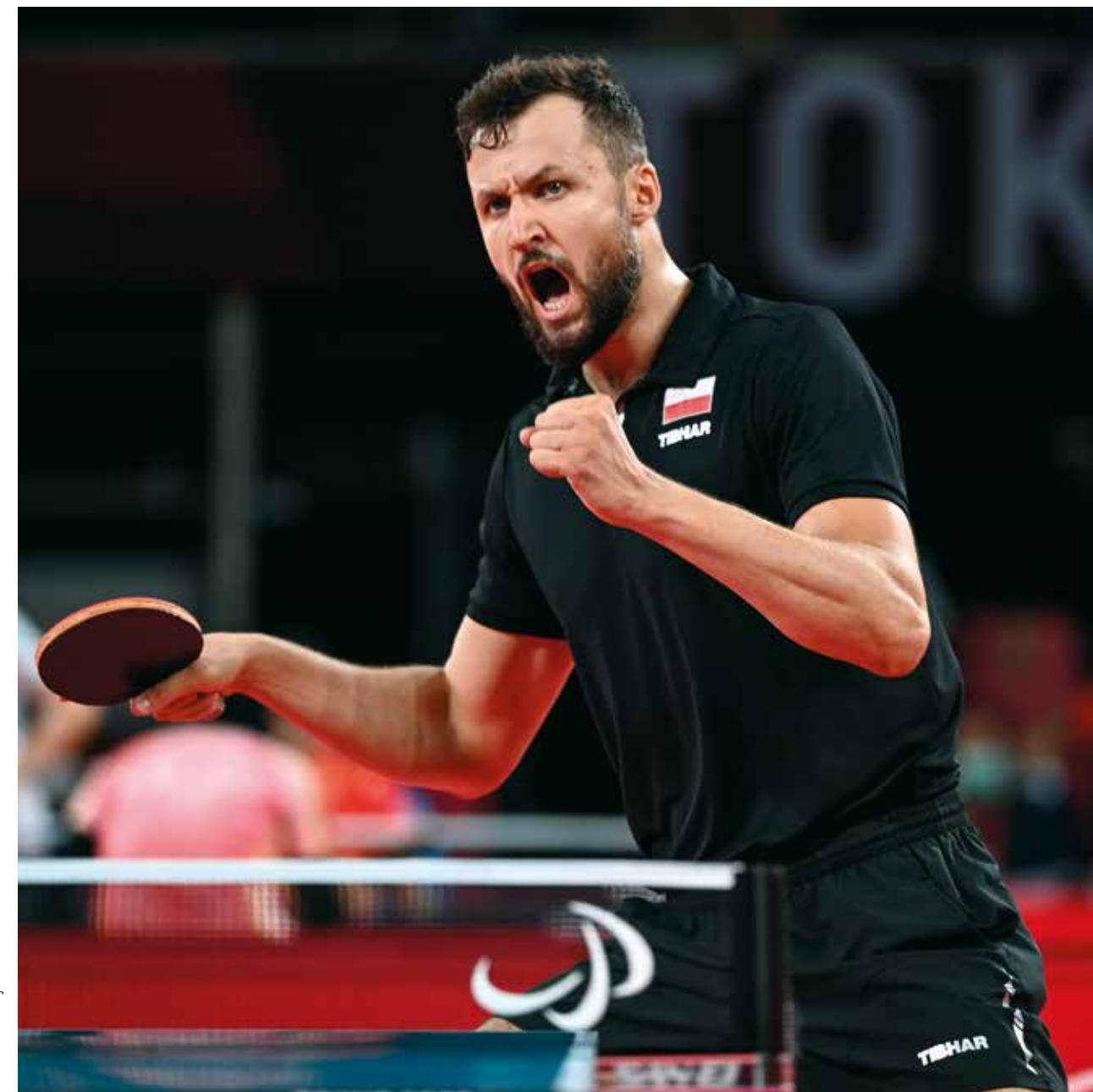
Rzeczywiście, przez turniej przeszedłeś jak burza, tracąc ledwie dwa sety. W finale zmierzyłeś się z Francu-

zem Mateo Boheasem. Końcowy wynik 3:0 sugeruje łatwą wygraną. Czy faktycznie tak było?

Pomimo tego że wygrałem 3:0, ten finał nie był dla mnie łatwy. Jestem zdecydowanie lepszy technicznie od tego zawodnika, przewyższam go umiejętnościami. Ale mecz był dla mnie ciężki pod względem psychicznym. W półfinale singla odpadła Natalia Partyka, a to się nigdy nie zdarzało. Myślałem więc: „kurczę, skoro Natalia przegrała, to i tutaj może się coś wydarzyć”. To był duży natłok myśli i emocje, które powodowały, że ten finał musiałem wygrać sam ze sobą. Wiedziałem, że jeśli ze



fot. Bartłomiej Zborowski



fot. Bartłomiej Zborowski



fot. Bartłomiej Zborowski

mną będzie wszystko w porządku, to ten Francuz mi nie zagraża.

Po wygraniu dwóch setów, w trzecim odskoczyłeś na 8:4, jednak pod koniec Francuz wyrównał i zrobiło się 10:10.

Przy tym stanie 8:4 przypomniał mi się wynik Natalii, która w decydującym secie półfinału prowadziła 9:4,

a jednak przegrała. Przemknęło mi to przed oczami i momentalnie, w ciągu kilkudziesięciu sekund straciłem cztery strasznie proste piłki. Remis, potem 10:10, a więc gra na przewagi, gdzie wszystko jest możliwe – jedna piłka po siatce, druga w kant i nie ma seta. To był więc najtrudniejszy moment. Wiedziałem, że wygrana jest blisko, ale wkradły się jakieś myśli, sytuacja nagle się zmieniła i musiałem wrócić na właściwe tory, znaleźć z powrotem skupienie.



fot. Bartłomiej Zborowski

Widać było, że po zwycięskiej piłce schodzi z Ciebie stres.

Pamiętam tę chwilę. Było dosłownie tak, jakby coś ciężkiego spadło mi z pleców. Nie tyle cieszyłem się ze złotego medalu, co pomyślałem: „Boże, to jest koniec, dałem radę z tą nogą, wytrzymałem psychicznie”. Poczuję wtedy ogromną ulgę.

O czym myślałeś, słuchając na podium „Mazurka Dąbrowskiego”?

Może nie było tego widać, bo staliśmy w maseczkach, ale byłem bliski rozklejenia się. Wiele myśli przeszło mi przez głowę, cała ta sytuacja związana z kontuzją, że jednak dałem radę, że wywalczyłem dla Polski złoty medal. Czułem się w tamtym momencie spełniony.

Czy mimo kłopotów zdrowotnych jedziesz do Paryża bronić złota?

Oczywiście, że tak!



MARZENIE SPEŁNIONE Z NAWIAZKĄ

Maksym Chudzicki

fot. Bartłomiej Zborowski

Mimo niepełnosprawności,
nie unikał WF-u.
Nigdy nie potrafił
usiedzieć w miejscu
i kochał sport.
W Tokio w pięknym
stylu zdobył brązowy
medal w paratenisie
stołowym.

Kwalifikację na igrzyska zdobyłeś w czerwcu 2021 roku, pokonując 3:0 Niemca Jochena Wollmerta, który paraolimpijskie medale zdobywał, gdy Ciebie nie było jeszcze na świecie. Jakie to uczucie pokonać takiego mistrza?

To coś niesamowitego. Startowałem z nim w różnych zawodach i nigdy nie byłem nawet blisko wygranej. To zwycięstwo dodało mi pewności siebie. Pokazało, że moje przygotowania nie poszły na marne. Nie było łatwo. Najgorszy moment był w trzecim secie, gdy wygrywałem 10:3. Nie chciałem o tym myśleć, ale jakoś tak samo przyszło, że jeszcze jeden punkt i jadę na igrzyska.

Taka myśl pęta ręce i nogi?

Dokładnie. Zupełnie przestałem grać. Zabetonowało mnie. Sfera psychiczna ma ogromne znaczenie. Staram się skupić tylko na tym, co mam zagrać i jaką mam taktykę na dany mecz, ale zdarza mi się rozkojarzyć. Wtedy punkty umykają. Wtedy też szybko straciłem cztery piłki.

Udało się jednak wygrać tego seta, co oznaczało wyjazd do Tokio. O czym marzyłeś przed debiutem na igrzyskach?

Igrzyska były moim marzeniem. Awans był ogromnym wyróżnieniem i zaszczytem.

Cofnijmy się na chwilę w czasie. Skąd się w ogóle wzięłeś w sporcie paraolimpijskim?

W podstawówce i gimnazjum często na WF-ie graliśmy w tenisa stołowego. Spodobało mi się.



Nie byłeś zwalniany z WF-u, jak wiele dzieci z niepełnosprawnościami w Polsce?

Ja nie chciałem! Uwielbiam aktywność fizyczną. Nie potrafię usiedzieć w miejscu. Nigdy nie uważałem się za osobę niepełnosprawną, chociaż urodziłem się z rozszczepem kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. W pierwszej dobie miałem operację, potem rehabilitacja, wzmacnianie. Dzięki temu chodzę, bo wiele dzieciaków z moim schorzeniem jeździ na wózku. Oczywiście, było widać, że jestem niepełnosprawny, nadal tak jest, ale przebywałem w takim środowisku, że nigdy nie dawano mi tego odczuć.

Jak się zaczęło profesjonalne granie?

Trochę dla zabicia czasu w wakacje zapisałem się do klubu uczniowskiego. Przyszedł pierwszy turniej i choć niczego na nim nie zdobyłem, to dostarczył takich emocji, że uzależniłem się od grania. Około pięć lat temu zaczęły się bardziej profesjonalne treningi w „Starcie” Radom. Dojeżdżałem tam z rodzinnych Kielc. Na początku trener tak mnie męczył, że nie mogłem nogi podnieść, by wsiąść do busa powrotnego... Ale to zmęczenie sprawiało mi przyjemność. Chciałem więcej. Po przyjeździe na studia na AWF w Krakowie zacząłem trenować w Bronowiance.

Wróćmy do igrzysk w Tokio. Czy spodziewałeś się medalu?

W żadnym wypadku! Moim celem było wyjście z grupy.

W pierwszym meczu wpadłeś na kolejnego wielkiego mistrza, Brytyjczyka Williama Bayleya. Skończyło się porażką 1:3 i o awansie decydował drugi grupowy pojedynek, z Chalermpongiem Punpoo z Tajlandii.

Miałem przyjemność grać z nim ze 3,5 roku wcześniej. Wtedy byłem bez szans, ale tym razem z trenerem ustaliliśmy taktykę, cały czas się jej trzymałem i to przyniosło efekt.

Wynik 3:0 sugeruje dość gładkie zwycięstwo, ale chyba tak nie było?

Zupełnie nie. To było dla mnie ogromne przeżycie, chociaż starałem się nie myśleć, że jest to mecz o wszystko. Natomiast okazało się, że on był bardziej zestresowany i mylił się częściej ode mnie.

O wejście do strefy medalowej grałeś w ćwierćfinale z Hiszpanem Jordim Moralesem, kolejnym bardzo doświadczonym zawodnikiem.



Mam takie szczęście, że na każdych zawodach, na których razem gramy, jak wychodzę z grupy, to trafiamy na siebie. Grałem z nim pewnie ze 30 razy i nigdy nie udało mi się go pokonać. Pomyślałem, że skoro tyle razy przegrałem, to teraz muszę wygrać, że to jest ten moment.

Końcowy wynik 3:0 znowu sugeruje łatwe zwycięstwo.

Przez pierwsze dwa sety byłem tak skupiony, że nie wiem, kiedy minęły. W trzecim secie zdarzył mi się mały paraliż



fot. Adrian Stykowski



fot. Bartłomiej Zborowski

i przegrywałem już 5:9, ale walczyłem o każdą piłkę i wygrałem 11:9. Dziś wydaje mi się, że on mnie trochę zlekceważył. Tyle razy graliśmy i zawsze wygrywał, do tego to był mój debiut. Może pomyślał, że się mogę spalić?

Ty się nie spaliłeś, za to on się sparzył.

Dokładnie tak. Niespodzianka.

Po tym zwycięstwie miałeś już pewny medal. Co się stało w meczu o finał z Chińczykiem Yanem Shuo?

Zabetonowało mnie wtedy. I to bardzo. Wydawało się, że powinienem być rozluźniony, że nie mam nic do stracenia. Tymczasem chyba za bardzo chciałem... i skutek był odwrotny.

A co czułeś na podium?

To było najwspanialsze uczucie w moim życiu. Myślę, że nigdy tej chwili nie zapomnę. Mam ten medal w Krakowie – stoi na biurku oparty o ścianę tak, że gdy wstaję z łóżka, to mam go przed oczami. Od razu dzień staje się lepszy.



MAMY TO!

Rafał Czupe i Tomasz Jakimczuk

fot. Adrian Stykowski

Grający na wózkach
Tomasz Jakimczuk
i Rafał Czupe
zdobyli brązowy
medal igrzysk
paraolimpijskich
w turnieju
drużynowym
w tenisie stołowym.

Rafale, ćwierćfinał drużynówki odbywał się dzień po zdobyciu przez Ciebie srebrnego medalu w turnieju indywidualnym. Rozumiem, że nie było mowy o hucznym świętowaniu?

Rafał Czupe: Nie, zwłaszcza że termin ćwierćfinału znaleźliśmy dużo wcześniej. Wiedziałem więc, że nawet gdybym wygrał finał singla, to świętowanie trzeba odłożyć na później, bo zostało do wykonania jeszcze jedno ważne zadanie.

W Tokio do medalu w turnieju drużynowym wystarczyło wygranie jednego meczu. Można powiedzieć: łatwizna.

Tomasz Jakimczuk: Tak naprawdę wiele zależało od losowania. Mogliśmy trafić na silną drużynę Hiszpanii, a mogliśmy też na dużo słabszych Włochów. Trafiliśmy na Rosjan, czyli średnio mocną drużynę, mieliśmy więc troszkę szczęścia.

R.Cz.: Byliśmy rozstawieni jako trzecia drużyna na świecie. Mieliśmy więc pewność, że nie trafimy w ćwierćfinale na nikogo z pierwszej czwórki, lecz będziemy grać z zespołami z miejsc 5–8. Tak jak Tomek mówi, mogliśmy trafić troszeczkę lepiej, ale też dużo gorzej.

Najpierw był debel. Jak wygląda taktyka na taki mecz?

T.J.: Mamy swoje założenia taktyczne, ustaliśmy, którą część stołu kontroluje Rafał, a którą ja, jakie mają być zagrania każdego z nas, do jakiej gry dążymy. W defensywnej Rafał wykorzystuje swój największy atut, czyli grę lobami, więc tak staramy się układać grę, by dążyć do tego, czego chcemy i móc wykorzystać nasze największe atuty.

Debel z Rosjanami okazał się dość ciężką przeprawą.

T.J.: Myśleliśmy, że pójdzie nam troszkę łatwiej, ale czasem w tenisie mecze, które wydają się proste, idą ciężko. Ale wytrzymaliśmy psychicznie, bo przegrywaliśmy 1:5 w piątym secie i potrafiliśmy doprowadzić do stanu 9:5 dla nas. To pokazało, że umiemy wychodzić z takich opresji.

R.Cz.: Gdyby to nie były igrzyska, to ten mecz z Rosjanami zakończyłby się po naszej myśli o wiele szybciej. Tymczasem tam były duże emocje, bo każdy z nas wiedział,

o co gramy. To był mecz o bardzo dużą stawkę, tym bardziej, że w Tokio po raz pierwszy nie grało się o trzecie miejsce. Wchodząc do półfinału, automatycznie miało się brązowy medal.

Taka świadomość pęta ręce?

R.Cz.: Gra się do dwóch zwycięstw, a ja wiedziałem, że w grze singlowej nie mam szans przegrać z żadnym z Rosjan. Wiadomo więc było, że jeżeli wygramy debła, to wygramy ten mecz i mamy medal. Stąd presja i emocje.



fot. Adrian Stykowski



fot. Bartłomiej Zborowski

To prawda, że w tenisie stołowym nerwy mają kolosalne znaczenie?

R.Cz.: Jesteśmy tego najlepszym przykładem. Zawsze mówię, że Tomek ma duże możliwości fizyczne i umiejętności techniczne. Na treningach gramy, jak równy z równym. Jednak im większa stawka, tym ja lepiej się zachowuję podczas gry, a Tomek ma trochę odwrotnie.

T.J.: Rzeczywiście, ja jeszcze nie umiem wykorzystać turniejowo wszystkich swoich atutów. Głowa ma w tenisie

stołowym ogromne znaczenie. W sali treningowej można grać wszystko, a w turnieju nie wykorzystywać pełni umiejętności. Pracuję nad tą pewnością siebie. Z kolei Rafał ma ją na bardzo wysokim poziomie, jest silnym mentalnie zawodnikiem i wiem, że mogę na niego liczyć w grze drużynowej. Łatwiej mi wtedy grać.

Rafale, debel wygrany i przed Tobą singlowy mecz o medal. Jesteś mocny psychicznie, ale czy to jednak nie jest stresujące, że teraz od Ciebie wszystko zależy i nie można zawieść?

R.Cz.: Nie, bo po pierwsze ja z tym zawodnikiem jeszcze w życiu nie przegrałem, a po drugie dość szybko pokonałem go w pierwszym meczu turnieju singla w Tokio. Wiedziałem więc, że musiałby się wydarzyć jakiś kataklizm, żebym tego nie wygrał. Wprawdzie pierwszego seta przegrałem, ale on grał w nim na bardzo dużym ryzyku. Dosłownie zamykał oczy, uderzał wszystko i dużo wpadało mu takich stykowych piłek, spadających po siatce na moją stronę albo trafiających w kant stołu. Gra się jednak do trzech wygranych setów, a ja wygrałem w życiu dużo meczów, w których przegrywałem nawet

0:2, byłem więc spokojny. Wiedziałem, że mam przewagę i trzy kolejne sety poszły gładko.

Czy świadomość, że co najmniej brązowy medal już jest, rozprasza przed półfinałem?

R.Cz.: Na pewno zdejmuję presję, bo tak naprawdę zdobycie brązowego medalu było naszym celem minimum. Wiedzieliśmy też, że w grze o finał trafimy na Francję albo Koreę i pokonanie którejkolwiek z tych drużyn to jak zdobycie Mount Everestu.



fot. Adrian Stykowski



fot. Bartłomiej Zborowski

Trafiliście na drużynę Korei i... wiele nie brakowało do wejścia na ten szczyt.

R.Cz.: Jednej piłki...

W otwierającym mecz deblu prowadziliście już w setach 2:1. Szkoła tego debla?

T.J.: Pewnie, że szkoda, bo czasem tak mało decyduje o tym, by być o bardzo duży krok dalej. Tak jak mówi Rafał, tym zwycięstwem sprawilibyśmy ogromną niespodziankę. Tego dnia zagraliśmy super debla, zupełnie inaczej niż z Rosją. Myślę, że to był jeden z najlepiej zagrywanych deblów w historii naszej wspólnej gry. Zabrakło niewiele w dwóch setach, zwłaszcza w piątym, w którym prowadziliśmy bardzo wysoko.

Aż 8:3. Co się stało, że ten piąty set zakończył się jednak porażką?



foto: Adrian Stykowski

T.J.: Po prostu Koreańczycy lepiej zgrali kolejne piłki. Może też zabrakło mi odwagi w ataku? To jest tenis. Na tym polega jego piękno i jednocześnie dramat, że decydować może naprawdę niewiele.

R.Cz.: Dopiero dwa tygodnie temu pierwszy raz obejrzałem nagranie tego debla i tam było kilka piłek, które były bardzo szczęśliwe dla Koreańczyków, a dla nas pechowe. Równie dobrze ja albo Tomek mogliśmy je wykończyć. Gdybym miał to oceniać w procentach, to do zwycięstwa zabrakło nam promila. Wygrana była dostojnie o włos.

Taka porażka siedzi w głowie?

R.Cz.: Często jest tak, że w głowie zostaje dosłownie jedna piłka. Ja doskonale pamiętam dwie piłki z turniejów singla. Na igrzyskach w Rio w finale z Francuzem Fabienem Lamiraultem zgrałem loba, którego bardzo często gram, a piłka spadła dosłownie na górną część siatki i przetoczyła się na moją połowę... A to była piłka na 2:2 w setach i wiadomo, że w ostatnim wszystkim mogłoby się wydarzyć. Tak samo w Tokio w finale z tym samym Francuzem przegrywałem 9:10 w piątym secie i odebrałem piłkę w bardzo głupi sposób. Nie wiem, co wtedy miałem w głowie, że zrobiłem taki błąd. Tą piłką przegrałem.

Wracając do półfinału z Koreą, po przegranym deblu wygrates potem singla. Tomaszu, było 1:1. Myślałeś jeszcze o tym, że da radę odwrócić losy tego meczu?

T.J.: Miałem szansę, ale wiedziałem, że to jest trudny mecz, bo z tym zawodnikiem jeszcze nigdy nie wygra-

łem. Zgrałem niezłe, ale i tym razem pokazał, że jest lepszy. Skończyło się wynikiem 1:3.

Jak dziś myślicie o tym brązowym medalu w drużynie?

R.Cz.: Tomek jeszcze nie myśli o kończeniu kariery, pewnie dłużej ode mnie będzie grał w tenisa, ale wiadomo, że taki medal to zapewnienie sobie przyszłości. W moim przypadku jest mały niedosyt, ale też warto zauważyć, że to jest pierwszy w polskim tenisie stołowym drużynowy medal paraolimpijski zawodników na wózkach. Ja wcześniej zdobyłem pierwszy medal w grze singlowej, a teraz po prostu ta historia potoczyła się dalej. Żał mi tylko jednego. Po przegranym finale singla z Fabienem Lamiraultem trener mówił mi: „Na pewno już niedługo się mu odegrasz”. Pamiętam, że zacisnąłem wtedy pięść i powiedziałem: „Zobaczysz, że jeszcze na tym turnieju w Tokio, zobaczysz, że jeszcze w finale drużyny”. Mam więc taki niesmak, że nie przeszliśmy tej Korei, bo przez to nie miałem szans na rewanż w finale. Grałbym w nim na totalnym luzie, bo przecież swoje mielibyśmy już zrobione. Wtedy naprawdę wszystko mogłoby się zdarzyć.

T.J.: Na igrzyskach medal to medal, nie ma znaczenia, jakiego jest koloru. Zdobyliśmy ten tort. Wygrana z Koreą dołożyłaby na niego wisienkę, ale to i tak jest nasz ogromny sukces. Wielka radość. Taki medal zmienia życie. Każdy sportowiec o nim marzy. Nie ma czego więcej szukać, analizując tokijski turniej. Zrobiliśmy to, co mieliśmy zrobić, daliśmy z siebie wszystko i po prostu mamy to.



Z REKORDEM PO MEDAL

Michał Derus

fot. Bartłomiej Zborowski

Wiadomo, że każdy sportowiec jedzie na igrzyska po złoto. Dlatego druga lokata wywołała pewien niedosyt. Ale, jak twierdzi dwukrotny srebrny medalista igrzysk paraolimpijskich (z Rio de Janeiro i Tokio), ostatecznie cieszy się z tej „srebrnej kłątwy”.

W finale na 100 m rywale wystartowali lepiej i musiłeś ich gonić. Jak ten bieg wyglądał z Twojej perspektywy?

Był trochę dziwny, zaburzony przez lekkie potknięcie na 3–4 kroku. Zahaczyłem stopą o tydkę. Dzień później analizowałem powtórkę w zwolnionym tempie i widać tam było delikatne zawahanie. Wybiło mnie to z rytmu. Musiałem szybko nadrabiać. Na szczęście spiąłem się i dość płynnie z tego wyszedłem. Dogoniłem jednego Brazylijczyka, ale drugi był już za daleko, a on ma zawsze dobrą drugą część dystansu. Początkowa faza biegu była więc dla mnie trudna, cieszę się jednak, że druga była już w porządku, bo często było tak, że gdzieś koło 80. metra gastałem. Ten bieg wytrzymałem do końca.

Wcześniej, w eliminacjach, wynikiem 10,73 sek. wyrównałeś rekord Europy, do tego zwalniasz na ostatnich metrach. Czułeś się w Tokio mocny?

Zwolniłem, ponieważ wiedziałem, że bycie w pierwszej trójce gwarantuje mi wejście do finału. Stwierdziłem, że nie ma co szarżować, bo finał za parę godzin i to na niego trzeba zostawić jak najwięcej sił. Natomiast przed tym biegiem nie wiedziałem tak naprawdę, w jakiej jestem formie. Ostatni start przed igrzyskami miałem parę tygodni wcześniej. Osiągnąłem tam czas 10,90 z hakiem, czyli dość średnio. Wiedziałem, że takim czasem igrzysk nie zwojuję.

Czy obserwujesz czołówkę światową?

Wiadomo, trzeba wiedzieć, co się dzieje. Staram się więc być na bieżąco. Akurat czołówka najgroźniejszych rywali pochodzi z Brazylii. Tam mają chyba jakąś kuźnię talentów. Z każdego kraju może startować maksymalnie po trzech



fot. Adrian Stykowski

Od lewej: Lucas De Sousa Lima (BRA) – 6 miejsce, Michał Derus (POL) – 2 miejsce oraz Washington Junior (BRA) – 3 miejsce.

zawodników i oni zawsze mają pełne obłożenie. Jest więc z kim walczyć. Tymczasem po igrzyskach w Rio de Janeiro miałem tendencję spadkową. Tam zdobyłem drugie miejsce, rok później, na mistrzostwach świata, dwa razy brąz na 100 i 200 m. Potem były mistrzostwa

Europy ze złotymi medalami, ale wiadomo, tam Brazylijczycy nie startują. Natomiast w 2019 roku na mistrzostwach świata w Dubaju byłem za burtą, na czwartym miejscu. Wiedziałem, że na igrzyskach muszę być blisko rekordów życiowych lub nawet je pobić, by myśleć



fot. Bartłomiej Zborowski

o medalu. Obstawiałem, że tylko wynik poniżej 10,70 będzie dawał medal, i tak też się stało.

O czym myślałeś po swoim świetnym biegu w eliminacjach?

Starłem się o tym za dużo nie myśleć, próbowałem odpocząć. Bieg eliminacyjny był w okolicach południa, finał około 19.00, więc nie było dużo czasu. Wróciłem do wioski, zjadłem, wziąłem szybki prysznic, chwilę poleżałem i już trzeba było jechać z powrotem na stadion. Podświadomie jednak cały czas się wszystko analizuje. Rezultaty z eliminacji wskazywały na to, że mogę walczyć nawet o złoto. Wiedziałem, że moje 10,73 było z rezerwą, więc jestem w stanie biegać w granicach 10,60. To mnie bardzo podbudowało, pokazało, że jestem w formie.

Rzeczywiście, w finale wynikiem 10,61 sek. pobiłeś własny rekord Europy.

To jest mój drugi oficjalny wynik w życiu. Mój rekord życiowy na 100 m to 10,51 z zawodów osób pełnosprawnych w Katowicach w 2014 roku. Jednak wyniki w ramach PZLA nie wchodzą do statystyk sportu osób niepełnosprawnych. Oficjalnie więc czas z Tokio jest

moim rekordem życiowym. Jest to jednak mobilizujące na przyszłość, że w tym wieku można jeszcze tak szybko biegać. Tym bardziej, że ten sezon był trudny także dlatego, że borykałem się z kontuzją. Akurat przed igrzyskami zmagalem się z bólami Achillesów, więc treningi wyglądały naprawdę różnie. Przez dwa miesiące byłem na lekach przeciwzapalnych, żeby tylko wytrwać do Tokio.



fot. Bartłomiej Zborowski



fot. Bartłomiej Zborowski

Czy dobiegniesz do Paryża?

Mam nadzieję, że uda mi się wytrwać do kolejnych igrzysk z takimi czasami. Będę się przygotowywał do kolejnych sezonów, ale wszystko zależy od zdrowia. Jeśli dopisze i nie będzie jakichś poważniejszych kontuzji, to jak najbardziej chciałbym za trzy lata wystartować jeszcze w Paryżu. Po drodze jeszcze występ na mistrzostwach świata, więc będę mógł się sprawdzić.

W Rio Brazylijczycy byli u siebie, Tokio było terenem neutralnym. W Paryżu to Ty będziesz bliżej domu.

Dokładnie tak i muszę przyznać, że cieszy mnie to. Dalekie podróże, aklimatyzacje obciążają organizm. Paryż jest blisko, więc mam nadzieję dotrzeć do kolejnych igrzysk w zdrowiu i dobrej formie.



WIERZĘ W SIEBIE

Oliwia Jabłońska

fot. Bartłomiej Zborowski

Oliwia Jabłońska
zajęła trzecie miejsce
w finale wyścigu
na 400 m kraulem.
Ma już w swoim
dorobku medale
igrzysk z Londynu
oraz Rio de Janeiro.
Co ciekawe,
startowała wtedy
w stylu motylkowym.

Tuż po zdobyciu w Tokio brązu na 400 m kraulem mówiłaś w wywiadzie dla telewizji, że ten medal to spełnienie marzeń, ale że liczyłaś na więcej.

Bardzo się cieszę, bo to już mój trzeci medal igrzysk paraolimpijskich. Pozostał jedynie niedosyt jeśli chodzi o mój czas, ponieważ pływałam już szybciej w tym sezonie, a okolice mojego rekordu życiowego dałyby mi drugie miejsce. Ale wiem też, że tego dnia dałam z siebie wszystko i jestem z siebie zadowolona.

Co zdecydowało, że nie poptynałaś o parę sekund szybciej?

Igrzyska to igrzyska, tam dochodzi dodatkowy stres. Uważam, że niekoniecznie dobrze wpłynęło na mnie to, że tak długo czekałam na ten start, bo 400 m kraulem było pod koniec zawodów. Nie zareagowałam też pozytywnie na zmianę czasu. Nigdy nie byłam w tej części świata i wydawało mi się, że zaaklimatyzowałam się bardzo dobrze, ale moje starty pokazały, że nie było tak kolorowo. Wydaje mi się, że wiele czynników złożyło się na to wszystko. Dzięki temu wiem też, na co zwrócić uwagę. Tokio traktuję więc też jako lekcję na przyszłość.

Natalia Partyka od lat głośno mówi, żeby nie zakładać jej medalu na szyję jeszcze przed igrzyskami. Czy Tobie też przeszkadza tego rodzaju presja?

Zgadzam się z Natalią Partyką w stu procentach. Przywożę medale z międzynarodowych zawodów od 2011 roku, więc tak naprawdę presja z roku na rok jest coraz większa. Zawsze fajnie wrócić z medalem, ale świat cały czas idzie do przodu, ja jestem coraz starsza, pojawiają się nowe zawodniczki. Uczę się więc nie stawiać przed sobą celów nie do osiągnięcia i nie zwracać uwagi na oczekiwania otoczenia, tylko skupiać się na zadaniu do wykonania. W trakcie startu jestem sama ze

sobą i jako jedyna wiem, ile czasu przepracowałam, jak wiele włożyłam w przygotowania i czy po drodze pojawiły się jakieś przeciwności.

Jakie były Twoje myśli przed startem na 400 m kraulem?

Pamiętam, że byłam dobrze skoncentrowana i w *call roomie*, na 20 minut przed startem, wiedziałam, o czym mam myśleć i co mam robić. Wiedziałam też jednak, że to mój najważniejszy start w Tokio i nie ukrywam, że troszeczkę się stresowałam. Sam wyścig przebiegał już dobrze. Na początku jeszcze trzymałam się w miarę z dziewczynami, ale później Kanadyjka Aurelie Rivard odpłynęła i zrobiła wspaniały rekord świata, czego bardzo jej gratuluję. Popłynęła niesamowicie, nie wiedziałam, że będzie w stanie aż tak się przygotować. Z drugą największą rywalką, Węgierką Bianką Pap, przez 200 m płynęłyśmy w miarę równo, ale później przyspieszyła, ja zostałam i nie byłam już w stanie jej dogonić.

Po igrzyskach w Rio, gdzie też zdobyłaś brąz, ale na 100 m motylkiem, uznałaś, że czas na zmiany – zarówno sztabu trenerskiego, jak i, za namową trenerów, koronnego dystansu, właśnie na 400 m kraulem. Jak z perspektywy czasu oceniasz te zmiany?

W 2019 roku zdobyłam złoto mistrzostw świata, po raz pierwszy wygrałam wtedy z Aurelie, cieszę się więc, że zaryzykowałam zmiany, bo przyniosło mi to wiele niesamowitych chwil,



fot. Bartłomiej Zborowski

które będę pamiętać do końca życia. Moim marzeniem zawsze było zdobycie złotego medalu igrzysk i w tamtym momencie wydawało się, że dużo łatwiej będzie o to na 400 m kraulem niż 100 delfinem. W Tokio okazało się, że Kanadyjka aż o 5 sekund bije rekord świata na tym pierwszym dystansie, za to wyniki

setki nie były rewelacyjne i gdybym popłynęła w granicach swojej „życiówki”, to miałabym srebro. Odpuściliśmy jednak ten dystans, żeby się skupić na 400 m kraulem. Rozmawiałam już z trenerami i podjęliśmy decyzję, by teraz z kolei odpocząć od kraula i wrócić do setki delfinem.



fot. Bartłomiej Zborowski

Chcesz powiedzieć, że zmiana delfina na kraul była błędem?

Absolutnie nie. Jestem zadowolona, że spróbowaliśmy. Dzięki temu na 400 m zrobiłam niesamowity progres. Od-poczęłam też psychicznie i fizycznie od setki delfinem. W ciągu najbliższego roku będę musiała podjąć decyzję i po mistrzostwach świata w 2022 roku skupić się już na jednym dystansie.



fot. Bartłomiej Zborowski

Czy minął już ten mały niedosyt, o którym mówiłaś w TVP?

Zdecydowanie. Czuję się spełnioną zawodniczką i chciałabym się już teraz tym pływaniem bawić, a nie walczyć z niepotrzebną presją. Wierzę w siebie i mam nadzieję, że będę w stanie pokazać, jak wiele jeszcze potrafię osiągnąć.



Medalistki 400 m stylem dowolnym S10 – od lewej: srebrna – Bianka Pap (HUN), złota – Aurelie Rivard (CAN), brązowa – Oliwia Jabłońska

fot. Bartłomiej Zborowski



ZWYKŁY DZIEŃ W BIURZE

Alicja Jeromin

fot. Adrian Stykowski

Do mety dobiegła
jako trzecia
w paraolimpijskim
finale na 200 m.
Zdobyła brąz,
ale oprócz tego
– czasem 25:05
– pobiła rekord Europy.

Z kolejnych, piątych igrzysk wracasz z medalem. Można powiedzieć: zwykły dzień w biurze.

W zasadzie tak, choć – jadąc do Tokio – nie spodziewałam się, że wrócę z medalem. Wiedziałam, że będzie ciężko, co pokazały mistrzostwa świata w 2019 roku, na których uplasowałam się daleko poza podium, na piątym i szóstym miejscu. Moja wiara w to, że w Tokio mogę sięgnąć po medal, trochę zmalą. Jednak dodatkowy rok zmotywował mnie do ciężkiej pracy. Postanowiłam tania skóry nie sprzedawać i walczyć. Udowodnić, że te mistrzostwa świata były po prostu wypadkiem przy pracy.

Jako pierwszy w Tokio był bieg na 100 m. W półfinale pobiłaś rekord Europy, jednak w deszczowym finale byłaś o włos od medalu. Decydowała fotokomórka...

Spóźniłam start. Coś mnie rozproszyło, a przecież jako doświadczonej zawodniczce nie powinno mi się to przydarzyć. Tej jednej setnej sekundy zabrakło potem do medalu. Byłam zła, ale wiedziałam, że po tym biegu mogę mieć pretensje wyłącznie do siebie. To mnie też zmobilizowało do walki na 200 m. Pomyślałam, że to nie może się wydarzyć po raz kolejny, przecież ta jedna setna wisi nade mną od wielu lat. Zdarzyło mi się przegrywać w ten sposób medale mistrzostw świata, nawet na ostatnich mistrzostwach Europy w czerwcu przegrałam złoto o jedną setną. Stwierdziłam więc: tym razem tak nie będzie.

Do finału 200 m zakwalifikowałaś się z drugim czasem, wygrywając półfinał i bijąc rekord Europy. Czy czułaś się mocna przed finalem?

Tak, wiedziałam, że jestem mocna, tym bardziej, że ten półfinał pobiegłam na luzie – tak, jak powinno się biegać sprinty. Bo jak człowiek się napnie, gdy za wszelką cenę będzie chciał pobiec jak najszybciej, to efekt będzie odwrotny.

W finale z łuku wyszłaś równo z odwieczną rywalką, Amerykanką Deją Young, z którą przegrałaś brąz na 100 m. Jak to wyglądało z Twojej perspektywy?

Ja 200 m biegam trochę inaczej niż większość przeciwniczek, ponieważ mam już trochę lat i ciężko mi pobiec równo na maksa dwie setki. Kontroluję więc pierwsze 100 m

i po wyjściu na prostą włączam wyższy bieg. Amerykanka traciła siły, a ja się rozpędzałam i niewiele zabrakło nawet do srebra.

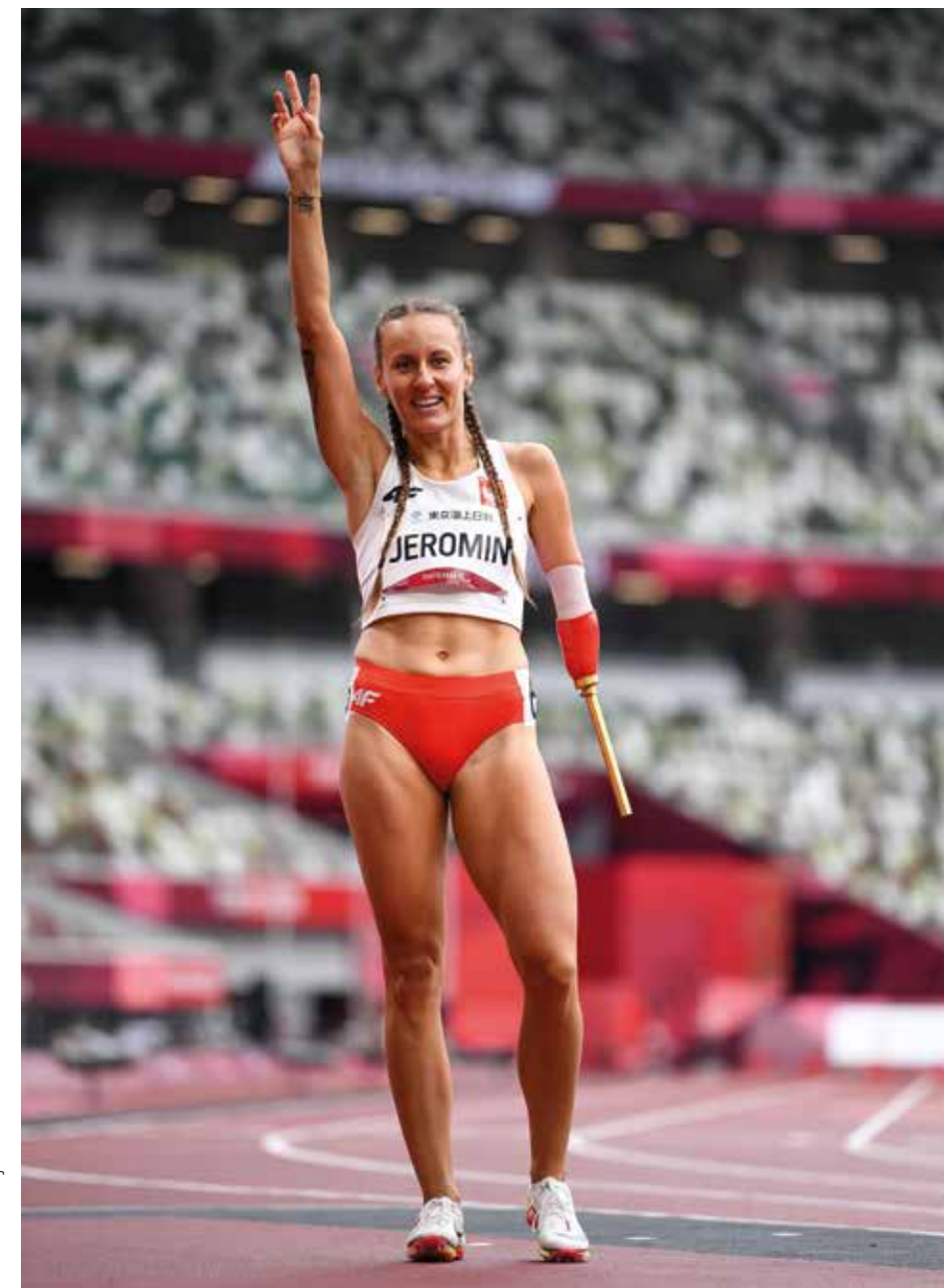
Goniłaś drugą Amerykankę, Brittni Mason, i wydaje się, że gdyby to był dystans 205 m, to srebrny medal by był Twój.

No niestety, to tylko 200 m. Może gdybym szybciej zaatakowała tę drugą setkę? Pięć metrów wcześniej zaczęła finisz? Widać było, że Mason słabnie, bo lepsza jest na 100 m. Srebro było więc w zasięgu, ale nie można mieć wszystkiego. Jest rekord Europy, kolejna „życiówka”, medal na piątym igrzyskach.



fot. Adrian Stykowski

Alicja Jeromin pomiędzy dwiema Amerykankami w biegu na 100 m. Wszystkich pogodziła widoczna po prawej stronie rewelacyjna Wenezuelka – Lisbeli Marina Vera Andrade



fot. Bartłomiej Zborowski

skach. Trzeba się z tego cieszyć. Jestem już wieloletnią zawodniczką i udowodniłam, że w tym wieku można bić rekordy, biegać na poziomie medali igrzysk paraolimpijskich.

Sama sobie wypomniałaś wiek, ja bym się nie ośmielił. Skorzystam z okazji i zapytam, jak to robisz, że przez tyle lat jesteś w absolutnej czołówce?

Sama nie wiem, choć to też pewnie zasługa mojego trenera. Przygodę ze sportem zaczęłam w wieku 13 lat, ale na początku to była zabawa, a potem z roku na rok coraz więcej pracy. Nie szłam jednak od razu pod sztangę, trener nie narzucał mi ciężkich treningów, których nie wytrzymałam. Myślę, że to jest klucz do sukcesu, to pozwoliło mi przez 23 lata biegać, trenować w zdrowiu, bez poważniejszych kontuzji.



fot. Bartłomiej Zborowski



fot. Bartłomiej Zborowski

Medalistki biegu na 200 m pań T47: od lewej – srebrna: Brittini Mason (USA), złota: Lisbeli Marina Vera Andrade (VEN) i brązowa: Alicja Jeromin (POL)

Czy zamierzasz pobiec jeszcze w Paryżu?

Zobaczymy, czas pokaże. Będę trenować, przygotowywać się, choć może już nie na tak wysokich obrotach, jak dotychczas. Do Paryża podchodzę ze spokojną głową. Jeżeli się uda dotrzeć w formie i pojechać, to fajnie, ale już bez żadnej napinki. Super byłoby zdobyć medal, ale może być o to bardzo trudno.

Z perspektywy kibiców, już nic nie musisz, bo i tak jesteś legendą paraolimpijskiego sprintu.

Już przed wyjazdem do Tokio tak mi ludzie mówili, nawet trener, że już nic nie muszę, swoje w życiu osiągnęłam i mam się tym teraz bawić, żyć sportem. To zdejmuję ciśnienie, które dawało o sobie znać jeszcze w Tokio. Powtarzałam sobie, że mogę biegać szybko, bo jestem dobrze przygotowana. Sama sobie narzuciłam presję, która na 100 m zabrała mi medal. Fajnie więc byłoby pojechać do Paryża bez ciśnienia, bez stresu. Choć wiem, że jestem ambitną zawodniczką i nie będę potrafiła tak na luzie podejść do startu. Chciałabym jednak poczuć na igrzyskach ten luz, a medal... może wpadnie trochę przypadkiem. Niech się dzieje wola nieba.



ZROBIŁAM SWOJE

Renata Kałuża

fot. Bartłomiej Zborowski

Renata Kałuża
z medalem!
Wywalczyła brąz
w jeździe na czas
w kategorii H3.

Cofnijmy się najpierw do Rio. Byłaś już wówczas utytułowaną zawodniczką, ale igrzyska skończyły się czwartym i piątym miejscem. Co wtedy myślałaś?

Byłam bardzo rozczarowana, bo wcześniej regularnie stawałam na podium i do Rio jechałam jako pewniak. Wiedziałam, że jestem w dobrej formie i zapracowałam na medal igrzysk. Może za bardzo się rozluźniłam? To był mój debiut paraolimpijski i na miejscu okazało się, że to nie są zwykłe zawody, że to zupełnie inny wymiar. Cała otoczką mnie po prostu przytłoczyła i choć fizycznie byłam w świetnej formie, to psychicznie nie poradziłam sobie z presją i poległam. Wyciągnęłam jednak wnioski i zaczęłam pracować z trenerką mentalną. Bardzo mi to pomogło.

Pomyślałaś, że w Tokio musi to wyglądać inaczej?

Tak. Przeanalizowałam moje starty w Rio i stwierdziłam, że naprawdę mogłam zdobyć te medale, ale w mojej głowie było tyle zamieszania, powątpiewania, zmęczenia tym wszystkim, że po prostu straciłam wiarę w siebie. Pomyślałam, że w Tokio nie chcę powtórzyć tego błędu. Chciałam się cieszyć tą imprezą, zamiast stawiać przed sobą zbyt wygórowane oczekiwania. Trenerka mentalna pomogła mi nabrać pewności siebie, wprowadziła pewne techniki koncentracji, które sprawdziły się w bardzo stresujących sytuacjach. W Tokio nic mnie więc nie zaskoczyło, byłam bardzo spokojna, pojechałam tam z wiarą, że wszystko będzie dobrze.

Wytrzymałość i mięśnie to nie wszystko, a wiele rozgrywa się w głowie?

Mogę powiedzieć, że w moim przypadku to 50 procent sukcesu. Jeśli podczas startu mam bałagan w głowie, jestem zdekoncentrowana, to kompletnie mi nie wychodzi, choćbym fizycznie była w świetnej formie. Gdy zaś jestem spokojna i potrafię się skupić, to wtedy... rakietą!

Przenieśmy się więc z prędkością rakiety na start tokijskiej „czasówki”.

To na nią się przede wszystkim nastawiałam. W „czasówce” startowały zawodniczki tylko z mojej kategorii, a w odbywającym się następnego dnia wyścigu ze startu wspólnego byłyśmy łączone z grupą zdrowszą. Wiedziałam, że tam mam marne szanse na medal. Przygotowywałam się więc wyłącznie pod „czasówkę”. Przyznam szczerze, że przed samym startem trochę się zaczęłam denerwować, ale mam już swoje techniki medytacyjne, które pomagają się skoncentrować i uregulować oddech. Przede wszystkim cieszyłam się jednak, że to już ten dzień. Nie mogłam się tej chwili doczekać.



fot. Bartłomiej Zborowski



fot. Bartłomiej Zborowski

W jeździe na czas od początku trzeba jechać ostro?

Sztuka pojechania dobrej „czasówki” polega na tym, żeby od początku do końca jechać równo i mocno. Nie jest to proste, bo zazwyczaj pierwsze okrążenie jedziemy wszyscy bardzo ostro i na drugim już nieraz brakuje paliwa. Mnie jednak jechało się bardzo dobrze, chociaż trasa była trudna technicznie. Nie spodziewaliśmy się, że podjazdy będą takie strome, że będą miały po kilkanaście procent. Nie miałam odpowiedniego przełożenia, mój sprzęt był przygotowany

na podjazdy do 6-7 procent, a nie do 12. Miałam więc stres, że się na tych podjazdach przegrzeję, jadąc na twardo.

Co to znaczy?

Chodzi o liczbę obrotów, bo im szybciej się kręci, tym organizm szybciej się regeneruje, nie zakwasza się tak. A gdy brakuje lżejszej przerzutki na podjeździe, to jedzie się bardzo mocno, właśnie na twardo, i wtedy bardzo forsuje się mięśnie. W Tokio starałam



fot. Adrian Stykowski

Renata Kałuża z trenerem Jakubem Pieniążkiem.



fot. Bartłomiej Zborowski

się jednak o tym nie myśleć, tylko jechać na maksa i... zobaczymy. Startowałyśmy co minutę, ale to ja dochodziłam zawodniczki, które jechały przede mną, w tym nawet bardzo mocną rywalkę ze Słowacji, co mnie bardzo zmotywowało. Na drugim okrążeniu byłam trochę zmęczona, ale nie traciłam rytmu, więc byłam z siebie naprawdę zadowolona. Dopiero tuż przed metą doszła mnie zawodniczka z Niemiec, która zresztą zdobyła złoto, wiedziałam więc, że na pewno jest dobrze.

Co czułaś na podium z medalem na szyi?

Czułam lekkość, radość, ulgę przede wszystkim, że się udało, bo byłam już tym wszystkim trochę zmęczona. Starałam się chłonąć tę chwilę, że gra piękna muzyka, są media, ludzie biją brawo. Także sam medal, który tyle razy sobie wcześniej wizualizowałam – że będę go miała na szyi, że będę go dotykać, ile on waży. To wszystko się sprawdziło i to było niesamowite. Czułam więc radość i spokój, że zrobiłam swoje.



WIELKA WYGRANA W CIĄGŁEJ WALCE

Lucyna Kornobys

fot. Adrian Stykowski

Srebrna medalistka Igrzysk Paraolimpijskich w Rio de Janeiro, a teraz też w Tokio, przeżyła wiele trudnych chwil i upokorzeń, zanim weszła na szczyt. Dziś – po latach walki o siebie – z równą zaciekłością walczy o godne traktowanie osób niepełnosprawnych.

– To srebro jest dla mnie jak złoto! Ten medal jest najciężej zdobyty z wszystkich dotychczasowych najważniejszych krążków. Nawet brąz przyjąłabym z radością, bo przyjechałam do Tokio ze stanem zapalnym barku. I choć nasz fizjoterapeuta, Michał Sówka, próbował zrobić wszystko, co w jego mocy, kontuzji nie dało się łatwo zaleczyć. Terapeutycznie podzielał na mnie spokój trenera Michała Mossonia i jego niezłomna wiara we mnie. Już podczas startu dostałam zastrzyk adrenaliny i zapomniałam o bólu – mówiła Lucyna tuż po konkursie.

Determinacja i upór Lucyny Kornobys, a także odporność na ból, nikogo w kadrze już nie dziwią. Od kiedy na mistrzostwa świata do Dubaju w 2019 roku przyjechała ze stanem zapalnym przyczepu łokciowego (łokieć golfisty i tenisisty w jednym) i wiodącą ręką, którą pcha kulę, ledwo podnosiła kubek z herbatą. Ale na zawodach zmobilizowała się tak, że nie tylko zdobyła złoto, ale i pobiła rekord świata!

Podczas konkursu w Tokio zerknęła na przedramię, na którym ma wytatuowaną sentencję „Dopóki walczysz, jesteś zwycięzcą”. Rzeczywiście całe życie Lucyny – jak twierdzą wszyscy z jej otoczenia – to nieustanna walka.

Odkryty talent

Długo walczyła, żeby nie przenieść się na wózek. Starła się chodzić o kulach, choć ręce odmawiały posłuszeństwa, bo były zbyt słabe. – *Któregoś razu nogi ugięły się pode mną na przejeździe kolejowym. Usiadłam na szynach i nie mogłam wstać. Pomyślałam: „A niech się dzieje co chce, może tak będzie lepiej”. Ale jakiś kierowca wybiegł z samochodu, pomógł mi wstać i nawet odwiózł do domu – wspomina.*

– Pamiętam pierwszą wyprawę po zakupy. Nie umiałam podjechać na głupi krawężnik. Tkwiłam przed nim załamana, aż w końcu siadłam na ulicy na tyłku, wepchnęłam wózek na chodnik i wdrapałam się na niego. Byłam złana potem, jakbym przebiegła maraton – wspomina.

Przechodziła w życiu bardzo trudny etap – nie wychodziła z łóżka i myślała, żeby nie podejść do matury, ale – jak twierdzi – zawzięła się. Zdała maturę, poszła na studia i skończyła administrację na Uniwersytecie Wrocławskim. Dostała pracę w urzędzie w Jeleniej Górze.

Potem przyszedł czas na sport. – To było jak objawienie. Ciągnęło mnie do ludzi, których nie będzie razić moja niepełnosprawność. Tym kimś okazał się w 2008 roku Wiktor Żuryński z Jeleniogórskiego Klubu Sportowo-Rehabilitacyjnego. Spotkałam go na mszy dla niepełnosprawnych. Namówił mnie na mecz siatkówki na siedząco – opowiada Lucyna.

Jeszcze większym objawieniem było przerzucenie się na kulę,



fol. Adrian Stykowski



fol. Adrian Stykowski

oszczep i rzut dyskiem. – Okazało się, że mam do tego dryg. Już z pierwszych mistrzostw Polski w Koźlenicach przywozłam trzy medale, po jednym w każdej konkurencji – dodaje.

Z czasem w każdej z tych dyscyplin pobiła rekord świata, a w pchnięciu kulą zdobyła dwa medale paraolimpijskie.

Walczyć z niewiedzą

Uznała, że, skoro potrafi walczyć o siebie na lekkoatletycznym stadionie, to powalczy też o innych. A ściślej o godność osób niepełnosprawnych. Chce, żeby ich dostrzegać, lepiej rozumieć. Od lat jeździ od szkoły do szkoły z prelekcjami. Pokazuje uczniom, jak niepełnosprawność wpływa na życie. Dzieci jeżdżą na wózku, ale też chodzą z zasłoniętymi oczami, jak niewidomi... Lucyna prowadzi też warsztaty z „Savoir-vivre’u wobec osób z niepełnosprawnościami”.

Uczy wzajemnego szacunku. Ale jest jeszcze sporo do zrobienia, bo – jak opowiada – zdarzają jej się różne nieprzyjemne sytuacje, wynikające z niezrozumienia. Kiedyś czekała na przystanku na autobus. Podeszła do niej dziewczynka zainteresowana wózkiem, a mama tego dziecka odciągnęła je, mówiąc „bo jeszcze się zarazisz”...

Samodzielność – krok do wolności

Po igrzyskach w Tokio nie zamierza kończyć kariery. Chce wyleczyć chory bark. Poza tym właśnie zdobyła uprawnienia trenera dzieci z niepełnosprawnością. W przyszłości planuje wyciągać najmłodszych z domów i зараżać sportem. Od lat zresztą organizuje turnieje, mityngi i zawody integracyjne.

– Najważniejsze, żeby niepełnosprawni wyszli z domu, nie byli więźniami ograniczeń, które sami sobie narzucają. Własnych czterech ścian. Sport jest do tego najlepszy, ale wcale nie jedyny. To mogą być zajęcia teatralne, plastyczne, z czytania itd. Liczy się, żeby ruszyć niepełnosprawnych z kanapy, sprzed telewizora. Bo im łatwo popaść w stan, że nic już się nie chce. Pamiętam to po sobie. Ale jestem też przykładem, że wszystko można – mówi.

– Denerwuje mnie, że rodzice dzieci niepełnosprawnych często przejmują nad nimi zbyt dużą kontrolę. Że z troski chowają pod kloszem, wyręczają, nie uczą samodzielności. Ubierają, karmią, odwożą do szkoły. I w ten sposób

ubezwłasnowolniają. Wolę, żeby rzucali je na głęboką wodę, bo kiedyś rodziców zabraknie... I co wtedy? Lepiej, żeby niepełnosprawne dzieci, jak najszybciej stały się jak najbardziej samodzielne. Tu też sport jest fantastyczną szkołą – dodaje.

Tatuaze z przesłaniem

Na pewno po igrzyskach w Tokio sprawi sobie nowy tatuaż. Ma ich wiele, a ostatni zrobiła po mistrzostwach Europy w Berlinie w 2018 roku – Mam już gotowy wzór: dwa delfiny wyskakujące z wody. Te mądre, inteligentne zwierzęta są dla mnie synonimem wolności. Niby wózek zabiera mi wolność, czasem przytłacza mnie ból, ale delfiny będą mi przypominać, że jestem wolnym człowiekiem – mówi.

– Wszystkie moje tatuaze coś znaczą – dodaje. – Na przykład na prawej nodze mam sentencję po angielsku: „Przyjaciele są jak ciche anioły, które podnoszą nas, kiedy nasze skrzydła zapominają, jak latać”. Mam to szczęście, że są wokół mnie wspaniali ludzie, prawdziwi przyjaciele. Do takich należy m.in. Joanna Piskor z Hotelu Zawisza w Bydgoszczy, która otoczyła mnie prawdziwą opieką – opowiada Lucyna. – Zrobiłam też sobie logo olimpijskie i paraolimpijskie na obu rękach, żeby pamiętać, kim jestem i jak daleko zaszłam. No i jest jeszcze tatuaż na przedramieniu z napisem: „Dopóki walczysz, jesteś zwycięzcą”. Motywował mnie nie tylko na występie w Tokio. Całe moje życie to jedna wielka walka. Ale, mimo wszystko, czuję się w niej wygraną.



fot. Adrian Stykowski

Medalistki pchnięcia kulą kobiet F34:
od lewej: srebrna: Lucyna Kornobys (POL), złota: Lijuan Zou (CHN), brązowa: Saida Amoudi (MAR)



CZŁOWIEK O STALOWEJ PSYCHICE

Piotr Kosewicz

fot. Bartłomiej Zborowski

**Jak był biathlonista
i biegacz narciarski,
po 10-letniej
przerwie w karierze
sportowej,
zostaje mistrzem
paraolimpijskim
w rzucie dyskiem.**

Przenieśmy się do roku 1988. Miejscowość – Zawidów. Podczas wygłupów z rówieśnikami, 14-letni Piotrek spada ze słupa wysokiego napięcia. – *Weszliśmy tam z dwoma kumplami. Jako dziecko byłem nieco szalony i wszędzie mnie nosisi* – wspomina.

Upadek kończy się złamaniem kręgosłupa. Piotrek doznaje paraliżu czterokończynowego, który skazuje go na jazdę wózku. Prof. Śliwiński, którego Piotrek spotkał podczas rehabilitacji, mówi mu, że jeśli chce normalnie funkcjonować, musi wzmocnić obręcz barkową. – *Najgorsze co możesz zrobić, to siąść na tyłku i płakać nad swoim losem. Najłatwiej ugrzęznąć na kanapie do końca życia. Weź się w garść i znajdź sobie jakiś sport* – powiedział mu wówczas profesor.

Najgorsze, to płakać nad swoim losem

Ma blisko do Jeleniej Góry, więc trafia do miejscowego klubu „Start”, gdzie działają sekcje biathlonu i biegów narciarskich. Stamtąd jest zaledwie 50 km do Jankuszczyca. Zaczyna ostre treningi.

1998 rok. Piotr kwalifikuje się na swoje pierwsze zimowe igrzyska paraolimpijskie w Nagano. W sztafecie 3x2,5 km zajmuje piąte miejsce. W kategorii indywidualnej na 5 km jest ósmy. O wiele lepiej poszło mu cztery lata później w Salt Lake City. W biegach na 5 km i 15 km zajmie piąte miejsce.

Sportowa pauza

2006 rok. Piotr rzuca sport, ponieważ postanawia postawić na swoją drugą pasję, czyli fotografię. Otwiera w Zawidowie własne studio. Oferuje zdjęcia od ślubnych po paszportowe, cokolwiek klient zleci. Z czegoś trzeba było żyć, a studio radziło sobie całkiem nieźle. Ale z czasem rodzi się w nim tęsknota za sportem...

2016 rok. Piotr ogląda w telewizji, jak Robert Jachimowicz zdobywa srebrny medal igrzysk paraolimpijskich w Rio w rzucie dyskiem. Czyta o nim i zdaje sobie sprawę, że mają bardzo podobne uszkodzenia rdzenia kręgowego. Postanawia wrócić do sportu i spróbować rzucać dyskiem.

– Dlaczego dysk? Bo uprawiając biathlon i biegi narciarskie, byłem wiecznie poza domem. Nie chciałem znów długich wyjazdów i rozstań z rodziną. Wiedziałem, że rzut dyskiem pozwoli mi pogodzić treningi z życiem zawodowym i rodzinnym. Mogę trenować na miejscu. A i tak nie jest to łatwe, bo codziennie pracuję do 17.00. Dopiero po pracy biorę plecak i biegnę trenować – mówi Piotr.

Powrót w mistrzowskim stylu

Tylko gdzie znaleźć trenera, który go nauczy nowej dyscypliny? Nie szuka daleko. Kieruje się do swojej nauczycielki WF-u z podstawówki w Zawidowie, Małgorzaty Niedźwiedzkiej. Pamięta jej lekcje, na których próbowali wszystkich dyscyplin. – Nie zgodziła się od razu. Najpierw

przez dwa tygodnie zgłębiała fachową literaturę, której przecież za wiele nie ma. Więc zaczęła przekopywać Internet i oglądać filmy na YouTube. Na początku była przerażona, ale jest przecież profesjonalistką. Doskonale ze wszystkim sobie poradziła. Nauczyła mnie perfekcyjnej techniki – opowiada Piotr.

2021 roku. Na Stadionie Olimpijskim w Tokio Piotr Kosewicz wygrywa w rzucie dyskiem w kategorii F52. Spycha przy tym w konkursie na szóste miejsce Roberta Jachimowicza, którego srebro w Rio zainspirowało go do powrotu do sportu.

Jak wytrenować mistrza?

– Potrzebne są spokój i pokora. Zaczęłam dużo czytać i pochłaniać teorię. Zrobiłam też kursy opieki nad osobami niepełnosprawnymi, bo nie miałam z nimi wcześniej do czynienia – mówi Małgorzata Niedźwiedzka, której podczas igrzysk w Tokio urodził się trzeci wnuk.

I podkreśla, że trzy czwarte sukcesu to znaleźć odpowiedniego zawodnika, który wie, na czym mu zależy. – Piotr jest niezwykle mądrym i świadomym zawodnikiem. Z czasów startów w biegach i biathlonie została mu teoria treningu i wewnątrz dyscyplina. Jasno sobie wytycza cele, które później realizuje z żelazną konsekwencją – opowiada.

Trochę go podłamało przesunięcie igrzysk o rok z powodu pandemii. – W 2020 roku był jeszcze lepiej przygotowany niż teraz. Ale i tak wyszło na dobre – dodaje trenerka.



foto: Adrian Stykowski



foto. Adrian Stykowski

Duet idealny

– Kiedy pierwszy raz Gosia z Piotrem przyjechali na zgrupowanie, od razu wiedziałem że to duet idealny. Mieli dokładnie ustalone, co chcą wykonać i to realizowali. Pełen profesjonalizm. Tu ani przez chwilę nikt nie wątpił w fachowe przygotowanie Małgorzaty – mówi trener koordynator lekkoatletyki, Michał Mosoń. I podkreśla, że Kosewicz mistrzowsko potrafi utrzy-

mać nerwy na wodzy. – Ma psychikę ze stali, podczas zawodów nic nie jest w stanie go wyprowadzić z równowagi, zachwiał jego precyzyjnego planu. Takiego podejścia wszyscy się powinni od niego uczyć – mówi. – Poza tym rzucają tylko tyle, ile trzeba. Nie przetrenowują się. Mają wszystko dokładnie obliczone. Przez co Kosewicz niemal nie miewa kontuzji, a to w tej grupie niepełnosprawności jest prawdziwym ewenementem – dodaje Mosoń.

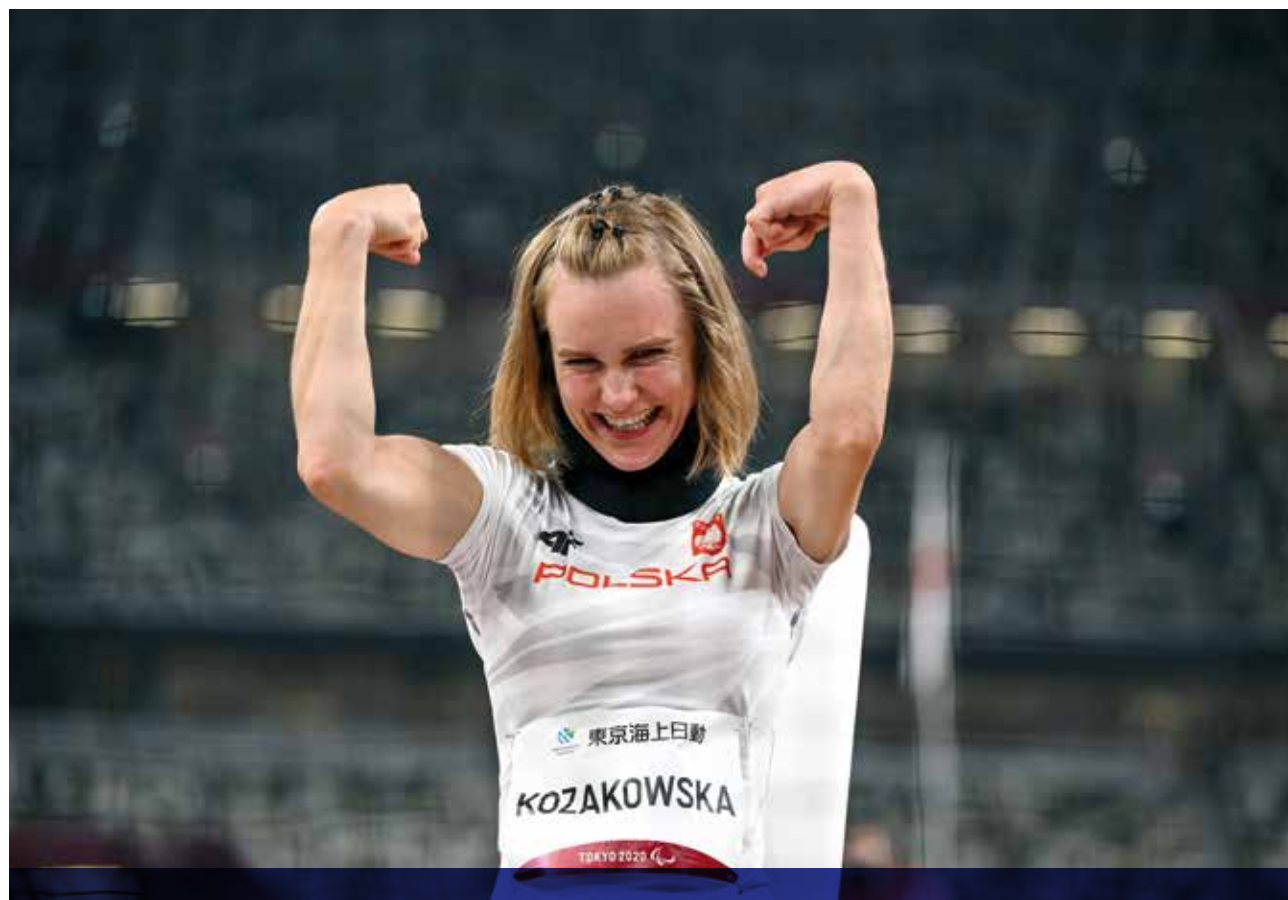
W szkole podstawowej w Zawidowie uczniowie doskonale wiedzą, kim jest ich nauczycielka WF-u oraz słynny absolwent. Tak jak podczas mistrzostw świata w Dubaju w 2019 roku, tak i podczas igrzysk Tokio powstała strefa kibica w ośrodku kultury. – Oprócz naszych ro-

dzin, dołączyło sporo uczniów i mieszkańców Zawidowa, co nam jeszcze dodało skrzydeł – mówi Piotr. I dodaje: – Teraz, jak wrócimy, wszyscy będziemy płakać ze szczęścia. „Płacz Kaźmirz!” – jak w „Samych swoich”... „Bo jak prawdziwy chłop płacze, to musi być święto”.



Złoty medalista w rzucie dyskiem:
Piotr Kosewicz wraz z trenerką
Małgorzatą Niedźwiecką.

foto. Bartłomiej Zborowski



DOPÓKI WALCZĘ, JESTEM ZWYCIĘZCĄ

Róża Kozakowska

fot. Bartłomiej Zborowski

**Nieustanna
walka o przeżycie
uformowała Różę
jako zawodniczkę.
Sprawiła, że żaden
ból i cierpienia nie
podetną jej skrzydeł.**

– Wielokrotnie prosiłam Boga, by mnie zabrał z tego świata. Na szczęście miał wobec mnie inne plany. Poprzez sport utrzymał moją wolę walki. Dziś czuję się najszczęśliwszą osobą na ziemi, że sport na tyle wypełnił moje życie, że zdobyłam ten medal – mówi złota medalistka paraolimpijska w rzucie maczugami, Róża Kozakowska.

– Róża Kozakowska już sama nigdzie nie pójdzie, sama się nie ubierze, ale wysłuchała właśnie „Mazurka Dąbrowskiego”. To jest cud! – komentował w TVP Sport Krzysztof Głombowicz, gdy zawodniczka płakała na najwyższym stopniu podium podczas dekoracji na stadionie olimpijskim w Tokio. Było to kilkanaście minut po tym, jak zdobyła dla Polski pierwszy złoty medal na XVI igrzyskach paraolimpijskich.

Zaczynała od sprintu

Kozakowska, zapowiadająca się w młodości na świetną sprinterkę, po ukąszeniu przez kleszcza, zachorowała na neuroboreliozę stawowo-mózgową, która zaatakowała jej układ nerwowy. – Ta choroba ścina człowieka z nóg z dnia na dzień. U mnie wywołała paraliż wszystkich czterech kończyn, chociaż każdej w innym stopniu – mówi.

Różę odkrył trener Wojciech Kikowski. – Na początku borelioza miała dość łagodny przebieg, co pozwoliło nam sklasyfikować Kozakowską w grupie T38 dla najmniej niepełnosprawnych. Zaczęła z doskonałymi wynikami skakać w dal. W 2019 roku zajęła czwarte miejsce na swoich pierwszych

mistrzostwach świata w Dubaju i wywalczyła kwalifikację na igrzyska – mówi Zbigniew Lewkowicz, trener koordynator polskiej paralekkoatletyki.

Niestety, gdy w czasie pandemii choroba uderzyła kolejny raz, Róża przestała chodzić i musiała porzucić skok w dal. – *To była tragedia, bo stawałam się naprawdę dobra. Ale nie było opcji, żebym odpuściła sport, który przez tyle lat pozwolił mi przetrwać, utrzymać wolę życia* – opowiada zawodniczka.



foto. Adrian Stykowski

Sięgnęła po maczugi

Zmiana dyscypliny okazała się wyzwaniem. Trener Piotr Kuczek najpierw namówił Kozakowską na pchnięcie kulą. Niestety powodowało to ból u zawodniczki. – *Muszę rzucać w specjalnej ortezie, która nie pozwala mi wyprostować porażonej ręki. Mam ogromną spastykę (wzmoczone napięcie mięśniowe). Mogłabym pozrywać więzadła i przyczepy mięśniowe* – tłumaczy Róża.



foto. Bartłomiej Zborowski

Dlatego sięgnęła po maczugi. – *Tak naprawdę zaczęliśmy od rzutów butelką do kosza, bo nawet nie mieliśmy maczugi. Później zrobiliśmy coś podobnego do maczugi – taką replikę i nią rzucałam, żeby sprawdzić, jak mi idzie. Pierwszy raz profesjonalną maczugą rzucałam na moich pierwszych zawodach. Zaczęliśmy ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć i... dotarłam aż na najwyższe podium w Tokio!* – mówi.

Z miejsca zakochała się w maczugach. I jak pokazał konkurs w Tokio, z wzajemnością. – *Kiedy przychodzę na trening, całuję je na dzień dobry i mówię do nich: „Hej laleczki, polatamy sobie dzisiaj, co?”* – śmieje się paraolimpijska mistrzyni.

Wypracowała technikę

Technika, jaką wypracowała, to rzut tyłem za siebie, przez głowę. Maciej Sochal, złoty medalista w rzucie maczugą z igrzysk w Rio, rzuca na wprost. Ale Róża ma swoją metodę. Okazuje się, że skuteczną! – *Ponieważ nie mam czucia w dłoniach, czasem chwycę maczugę zbyt lekko, wtedy leci za blisko. Czasem puszczam chwyt zbyt późno, wtedy istnieje groźba, że wyrznię ją w głowę. Nie przejmuję się takim drobiazgiem, bo mam twardą czaszkę. Ale trener Kuczka napisał propozycję do władz lekkoatletycznych, żebyśmy mogły startować w kaskach* – opowiada.

Trajektoria lotu maczugi bywa nieodgadniona. Ostatnio, na treningu na hali przed wylotem do Tokio, Róża trafiła w lampę nad sobą. Od razu skuliła się zastaniając głowę, ale na szczęście szkło nie spadło na nią. Mimo bólu, Kozakowska nie odpuściła też konkursu pchnięcia kulą. Została wicemistrzynią w kategorii kobiet F32.



foto: Bartłomiej Zborowski

Stawiła czoła przeszłości

Róża obiecała sobie, że jeśli zdobędzie złoty medal w Tokio, to opisze całe swoje życie w autobiografii, którą zatytułuje „Złote piekło”. Przez lata mieszkała pod jednym dachem (rudera bez wody bieżącej) z ojczymem, który znęcał się nad nią i jej matką. Wielokrotnie łąpał Różę za włosy i bił głową z ciałych sił o ścianę. Wrzeszczał, że ją zabije, że nie ma prawa żyć. Topił, dusił, maltretował psychicznie. Dziewczynkę ciągnęło do sportu. Okazało się, że ma talent. Zaczęła wygrywać szkolne zawody w biegach na 60 m i 100 m. Ojczym zabraniał jej startować, cieszyć się zwycięstwami. Zostawiała więc medale u koleżanki albo wieszala w gablocie w szkole. Raz, gdy się zapomniała i wróciła z pucharem do domu, ojczym wbił jej siekierę w kolano... – Wyganiał mnie z domu na mróz w samych rajstopach. Generalnie, lekcje zawsze odrabiałam na świeżym powietrzu, bez względu na pogodę, bo w domu latały w moją stronę rozmaite przedmioty – mówi Róża. – Dlatego jestem taka wysportowana, bo musiałam przed nim uciekać i przeskakiwać przez wszystko, co napotkałam na drodze, żeby mnie nie dopadł. Ale gdy nie zdążyłam przeskoczyć przez bramę, to potem leżałam w kałuży krwi.

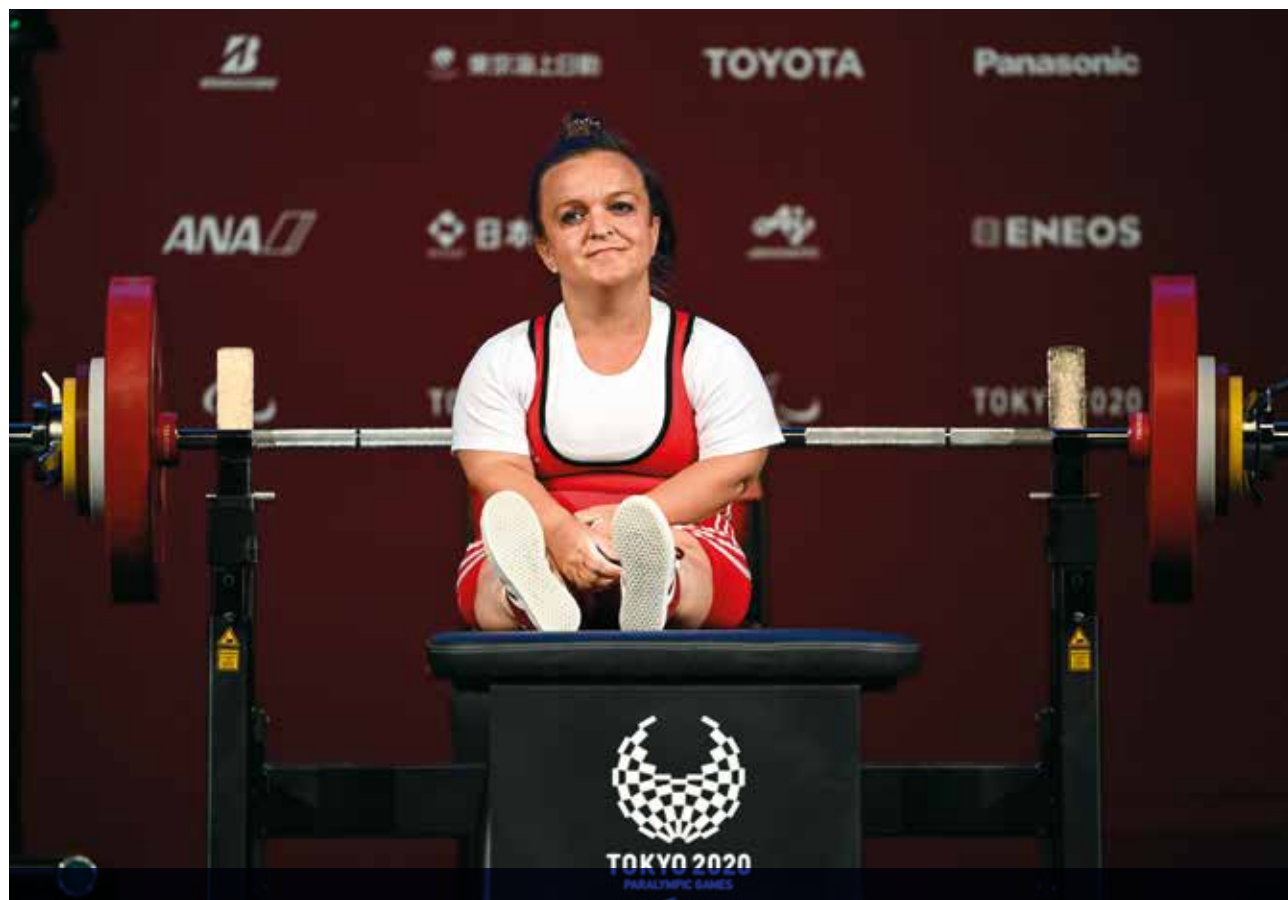
Walczy do utraty tchu

Niestety o domowej traumie może opowiadać godzinami. Już jako ośmioletnia dziewczynka

prosiła Boga, żeby zakończył ten koszmar i zabrał ją z tego świata. Na szczęście, jak mówi, Pan Bóg miał na nią inny plan. – *Ta nieustanna walka o przeżycie uformowała mnie jako zawodniczkę. Sprawiała, że mam bardzo silny charakter. Żaden ból i cierpienia nie podetną mi skrzydeł. Będę walczyć do utraty tchu. Dopóki walczę, jestem zwycięzcą – identyfikuję się z tym mottem, a moja postawa jest jego ucieleśnieniem* – mówi. I dodaje, że choć wywodzi się z patologicznej rodziny, nigdy nie kusilo jej, żeby zbroczyć, pójść w pijaństwo itp. – *Uczyłam się świetnie, a sport pozwolił mi przetrwać, utrzymać wolę życia. Miałam pięć lat, kiedy zobaczyłam zawody w telewizji i zamarzyłam o medalu olimpijskim, bo byłam wtedy jeszcze pełnosprawna. Choć wiele razy powinnam była umrzeć, dożyłam tej chwili, że zagrali dla mnie na igrzyskach „Mazurka Dąbrowskiego”!*

– *Wielką w tym rolę trenera Kuczka, który zawsze przy niej jest, zawsze pomaga. Jest dobrym duchem. Tworzą duet doskonały* – mówi trener Lewkowicz.

Co dalej? Czy Róża może myśleć o obronie złota na igrzyskach w Paryżu? – *Mojej choroby nie da się wyleczyć. Jestem jak zapałka, którą można zapalić tylko raz, a później nie da się już jej przywrócić do pierwotnego stanu* – mówi Róża. – *Codziennie z trenerem modlimy się, żeby już zostało tak, jak jest i codziennie dziękujemy Bogu, że nie jest gorzej. Kiedy mam słabsze dni, mówię sobie, że skoro tyle już przeszłam, nie raz już byłam jedną nogą na tamtym świecie, ale jednak nadal tu jestem, to muszę walczyć dopóki oddycham. I walczyć będę!*



DO ZOBACZENIA W PARYŻU?

Justyna Kozdryk

foto: Bartłomiej Zborowski

**Graliśmy
va banque na srebro!
Nie mamy się co
oszukiwać, złoto było
poza zasięgiem, ale
o srebro walczyliśmy.**

Justyna Kozdryk wycisnęła sztangę o ciężarze 101 kg, ustępując na podium tylko klasowym rywalkom. Triumfowała Nigeryjka Latifat Tijani z wynikiem 107 kg, druga była Chinka Zhe Cui, która podniosła 102 kg.

Justyna po raz pierwszy stanęła na podium igrzysk paraolimpijskich w 2008 roku w Pekinie. W Tokio ustanowiła najlepszy wynik, jaki kiedykolwiek osiągnęła na zawodach. W czasie rywalizacji nasza zawodniczka pokazała klasę i doświadczenie. W przeciwieństwie do rywalek nie spaliła ani jednego podejścia. Taktyka ustalona z trenerem Mariuszem Oliwą przyniosła efekt – konsekwentnie podnosiła poprzeczkę – 95, 96 i wreszcie 101 kg. Zdobyła brąz, choć był moment, że do srebra także było blisko.

Technicznie bez zarzutu

– Cieszę się mega, ponieważ trener Mariusz Oliwa mi zaufał. – przyznała tuż po odebraniu medalu *– Przed pierwszym podejściem zawsze jest nutka niepewności, czy sędziowie je zaliczą, ale ja nigdy nie miałam do tej pory zaliczonego 101 kg na zawodach. To jest chyba nawet rekord Polski! –* śmieje się Justyna. *– A te 101 kg było takie lekkie!*

Zawodniczkę chwali trener Oliwa. – *Taktyka to kluczowa sprawa. Justyna zawsze mówi, że ona jest od dźwigania, ja od myślenia. Bardzo ważne jest, żeby wiedzieć przede wszystkim, od jakiego ciężaru rozpocząć. Bo jeśli rozpocznie się od zbyt wysokiego, to może zostać niezaliczone. A jeśli od zbyt niskiego, później może już nie być możliwości walki o medal. Justyna w trakcie startu była bardzo spokojna. Aż mnie to irytowało. Pytała, czemu ja krzyczę? No ja krzyczę, bo mam taki charakter. Ona swój stoicki spokój – była wyciszona i skoncentrowana. Nie popełniła żadnego błędów technicznego.*

Medal przedłuży karierę?

Przed startem w igrzyskach Kozdryk zapowiadała, że to jej ostatnia sportowa impreza i po powrocie z Tokio zakończy karierę. Niemniej w świetle ostatniego sukcesu, na szczęście sprawa nie jest przesądzona. W końcu wciąż jest jedną z najlepszych zawodniczek świata. – *Mam plany, chciałabym założyć rodzinę. Z drugiej stro-*



fot. Bartłomiej Zborowski



fot. Bartłomiej Zborowski



Medalistki rywalizacji kobiet w kat. 45 kg.,
od lewej – złota: Latifat Tijani (NGR), brązowa: Justyna Kozdryk (POL) oraz srebrna: Zhe Cui (CHN)

fot. Bartłomiej Zborowski

ny jestem „matką ciężarów” i szkoda mi kończyć karierę. Mam nadzieję, że to wszystko zawierzmy Bogu i zobaczymy, jak się życie potoczy. Przed wyjściem na ceremonię rozkleiłam się. Ryczałam, jakby coś złego się stało, puściły emocje. Jestem szczęśliwa – wspomina. – Dziękuję, że jesteście z nami! Justyna Kozdryk podkreśliła także rolę trenera, z którym – z sukcesami – współpracuje ponad 15 lat.

Wszystkiego zrobić się nie da

Justyna potrafi sobie zorganizować czas. Współpracuje z młodzieżą podczas treningów trójboju siłowego, biorąc też na siebie działania menadżerskie. Ma także wśród swoich podopiecznych grupę osób z niepełno-

sprawnością. Trudno jej będzie całkowicie zerwać ze sportem. Jej sytuacja jest o tyle komfortowa, że w wyciskaniu sztangi rywalizuje nie tylko z osobami z niepełnosprawnością. Zaczynała nawet od uprawiania sportu z osobami pełnosprawnymi i do dziś umiejętnie łączy te dwa światy. Oznacza to udział nawet w siedmiu międzynarodowych zawodach rangi mistrzowskiej rocznie. Musi więc być w formie niemal przez cały se-

zon. A przecież organizm potrzebuje regeneracji. Tymczasem z wiekiem uprawianie sportu jest trudniejsze. Do tego Justyna w tygodniu ma co robić – od 15 lat jest cywilną pracowniczką Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Powiatowej Policji w Grójcu. Trenuje po pracy, do domu wraca zazwyczaj późnym wieczorem. Nie skarży się, ale dobrze wie, że jednocześnie wszystkiego zrobić się nie da.



fot. Bartłomiej Zborowski



DAMA PARAOLIMPIJSKIEJ LEKKOATLETYKI

Karolina Kucharczyk

foto: Bartłomiej Zborowski

**Na stadionie w Tokio
Karolina pobiła
w skoku w dal (6,03)
własny rekord
paraolimpijski
z Londynu.**

Karolina Kucharczyk, która odzyskała złoty medal w skoku w dal z Londynu, utracony na rzecz srebra w Rio, ze łzami w oczach wysłuchała zagranego dla niej „Mazurka Dąbrowskiego”. Opowiadała, że dzień po tym, jak zdobyła srebro w Rio, zmarł jej ukochany dziadek. Pogrzeb odbył się zanim zdążyła wrócić z Brazylii. Poszła na grób z medalem i obiecała dziadkowi złoto.

– To z myślą o nim harowałam przez ostatnie pięć lat. Dziadek zmarł dzień po konkursie w Rio. Dla mnie pobyt tam nagle z raju stał się piekłem, bo nie mogłam natychmiast wrócić. Psiak, którego mu zostawiłam pod opieką, z tęsknoty za mną, pogryzł mu buty. Dziadek pojechał na targ, kupić nowe. I tam dopadł go zator... – wspominała.

Najwierniejszy kibic

Dodała, że w Rio oszczędzała się trochę, bo podczas igrzysk dowiedziała się, że jest w ciąży.

Kacper przyszedł na świat w 2017 roku. Przy porodzie dusił się pępowiną, więc konieczne było cesarskie cięcie. Na szczęście wszystko skończyło się dobrze. Jednak po takim zabiegu, młoda mama musiała nieco dłużej czekać na powrót do treningów. Jak wkrótce się okazało, macierzyństwo i przerwa od startów miały niezwykle – pozytywny – wpływ na dalszą karierę. W 2018 roku na mistrzostwach Europy w Berlinie reprezentantka Polski wynikiem 6,14 m ustanowiła nowy rekord świata, a rok później, na mistrzostwach świata w Dubaju, dołożyła do rekordu kolejnych 7 cm.



fot. Bartłomiej Zborowski

– Dziś synek ma pięć lat, wie dokładnie, co robi mama. Czuję się wręcz zdobywcą tamtego srebrnego medalu, bo przecież był z mamą w Rio. Oglądał mnie w Tokio, życzył przed konkursem połamania nóg – śmieje się Karolina.

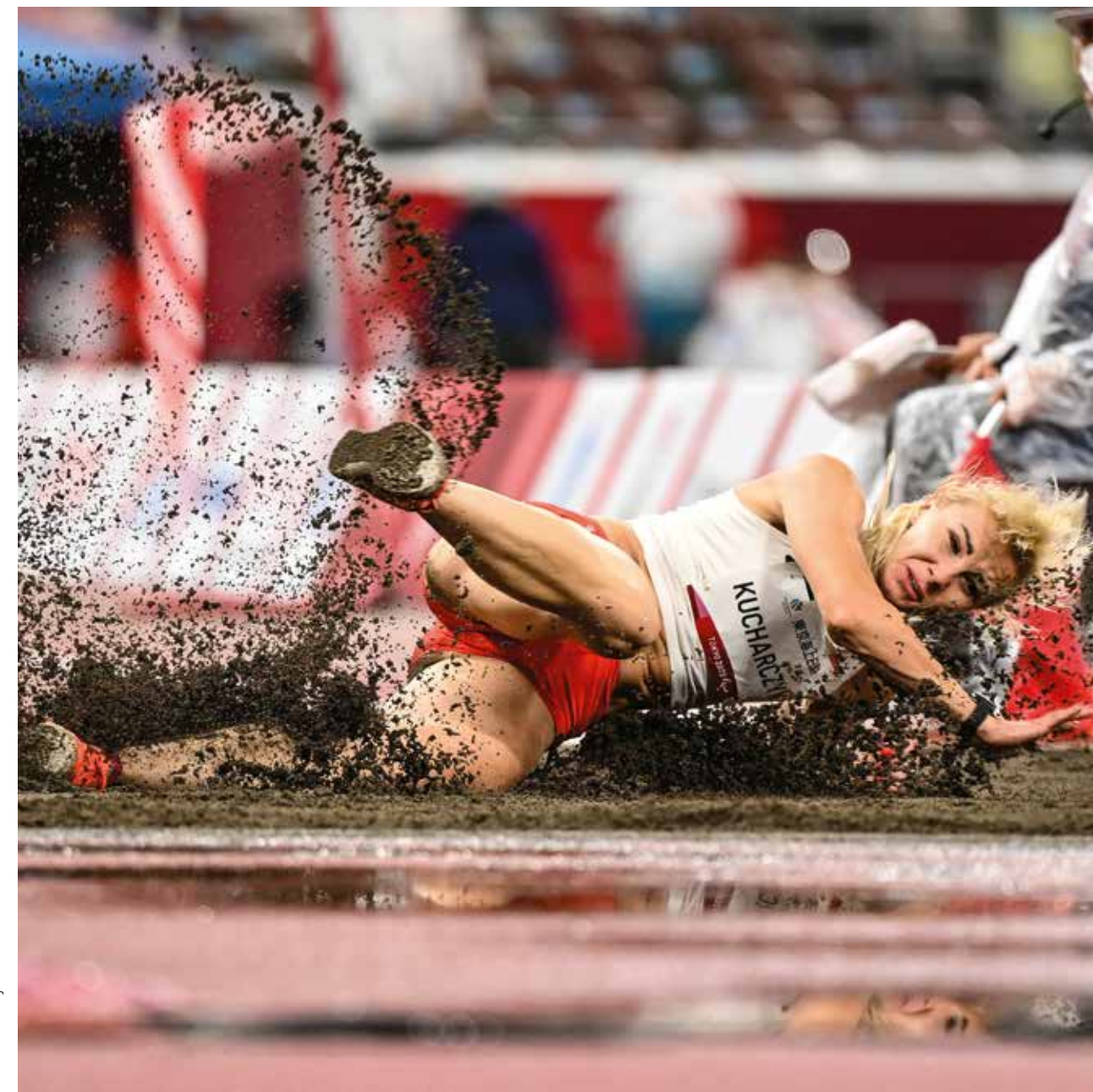
Towarzysz na treningach

– Kacperek jest bardzo żywy. Dwie godziny ze mną biega czy skacze. W niczym nie przeszkadza. Biorę mu rowerek biegowy i on sobie jeździ po stadionie. Może kiedyś też pójdzie w karierę sportową? Ale nic na siłę.

Zawodniczka dobrze wie, że droga do sukcesu jest bardzo wyboista. Trenuje już 16 lat.

– Trudno jest codziennie iść na trening, gdy się wie, co się za chwilę będzie działo z organizmem – podkreśla. – Nie lubię cierpieć po treningu. To mnie najbardziej dotuje. Nie umiem być wtedy wesołą Karoliną, jaką zwykle jestem. Czuję tylko obolałe mięśnie. A tu jeszcze trzeba przypilnować matego i zregenerować się, bo na drugi dzień znowu trening.

Cieszy ją niedziela, bo wtedy ma wolne. Trener też widzi, kiedy jego podopieczna ma dość. Daje jej wtedy lżejsze



fot. Bartłomiej Zborowski



foto. Bartłomiej Zborowski

zadania. Wysłał ją też do psychologa sportowego, gdy przechodziła trudniejszy czas. Karolina wiele trenerowi zawdzięcza, choć lekko nie jest.

– Już jak widzę go, że jedzie tym swoim rowem na stadion, mówię sobie w duchu: „Boże, za chwilę w tyłek dostanę” – śmieje się lekkoatletka. – Ale trzeba to przejść – przeżyć ten trening po raz pierwszy, drugi, trzeci, setny, by potem cieszyć się z sukcesu.

Niezniszczalna

Karolina Kucharczyk, podobnie jak Anita Włodarczyk, pochodzi z Rawicza. Obie zaczęły karierę w tym samym klubie. *– Pozdrawiam cudownych kibiców z Rawicza! Zabrakło mi fanów na stadionie w Tokio, zawsze mnie motywują. To przykre, że taka duża impreza, a trybuny puste. Nie lubię nudy, a tym razem czułam się jak na jakimś mityngu.*

Z samego konkursu też nie była zadowolona. *– Chciałam pobić swój rekord świata, skończyło się tylko na paraolimpijskim. Przeszkodził deszcz. Mam zapalenie obu Achillesów i nie chciałam ryzykować, że się zerwą na mokrym tartanie. Ale pokazałam rywalkom, że jestem niezniszczalna. I długo będę... Oby do Paryża!*



foto. Bartłomiej Zborowski



TEN BRĄZ JEST JAK ZŁOTO!

Maciej Lepiato

fot. Bartłomiej Zborowski

**Koniec epoki!
Maciej Lepiato, złoty
w Londynie i Rio,
przegrał w końcu
na igrzyskach
paraolimpijskich!
– Mam ambicje
i jestem wpieniony,
ale ten brąz jest jak
złoto – komentował.**

– Dwa lata temu wziąłbym go w ciemno, start w Tokio wziąłbym w ciemno! Groziła mi martwica nogi, koniec sportu, a nawet problemy z chodzeniem – stwierdził po starcie. – Tylko moja żona wie, jaką gehennę przeszedłem, żeby tu się znaleźć. Ten medal był najtrudniejszy do zdobycia ze wszystkich moich medali. Niemal niemożliwy. Mam takie zdjęcia w telefonie, jak lekarze łapią się za głowę. 1 czerwca 2019 roku na zawodach w Sulęcinie zerwałem ścięgno Achillesa.

Opowiada, że w tamtym okresie czterech zawodników skakało wzwyż w Polsce. I na tych samych zawodach to samo ścięgno zerwał jeszcze Maciek Grynienko (życiówka 2,27). Następnego dnia w gazetach były tytuły „Czarny dzień polskiego skoku wzwyż”. Ale to był dopiero początek problemów.

Start pod znakiem zapytania

– W trakcie rozbiegu na 2,17 m doznałem dziwnego uczucia. Jakby ktoś złośliwie rzucił mi od tyłu w nogi płotkiem. Od razu gleba, bo noga niewładna. Odwróciłem się wściekły, ale tam nic nie ma. I już wiedziałem, że po Achillesie, po mistrzostwach świata w Dubaju i kto wie, co dalej – wspomina Lepiato.

W szpitalu w Gorzowie przeszedł udaną operację zszycia Achillesa, ale przy okazji zakażono mu ranę. – Po sześciu dniach od operacji otwarto gips i coś było nie tak. Poczulem, że rana się psuje. Ale lekarz stwierdził: „Oj tam, wsadzamy w gips na sześć tygodni”. Na szczęście zdążyłem zrobić fotki i wystać do znajomego lekarza w Carolina Centrum.

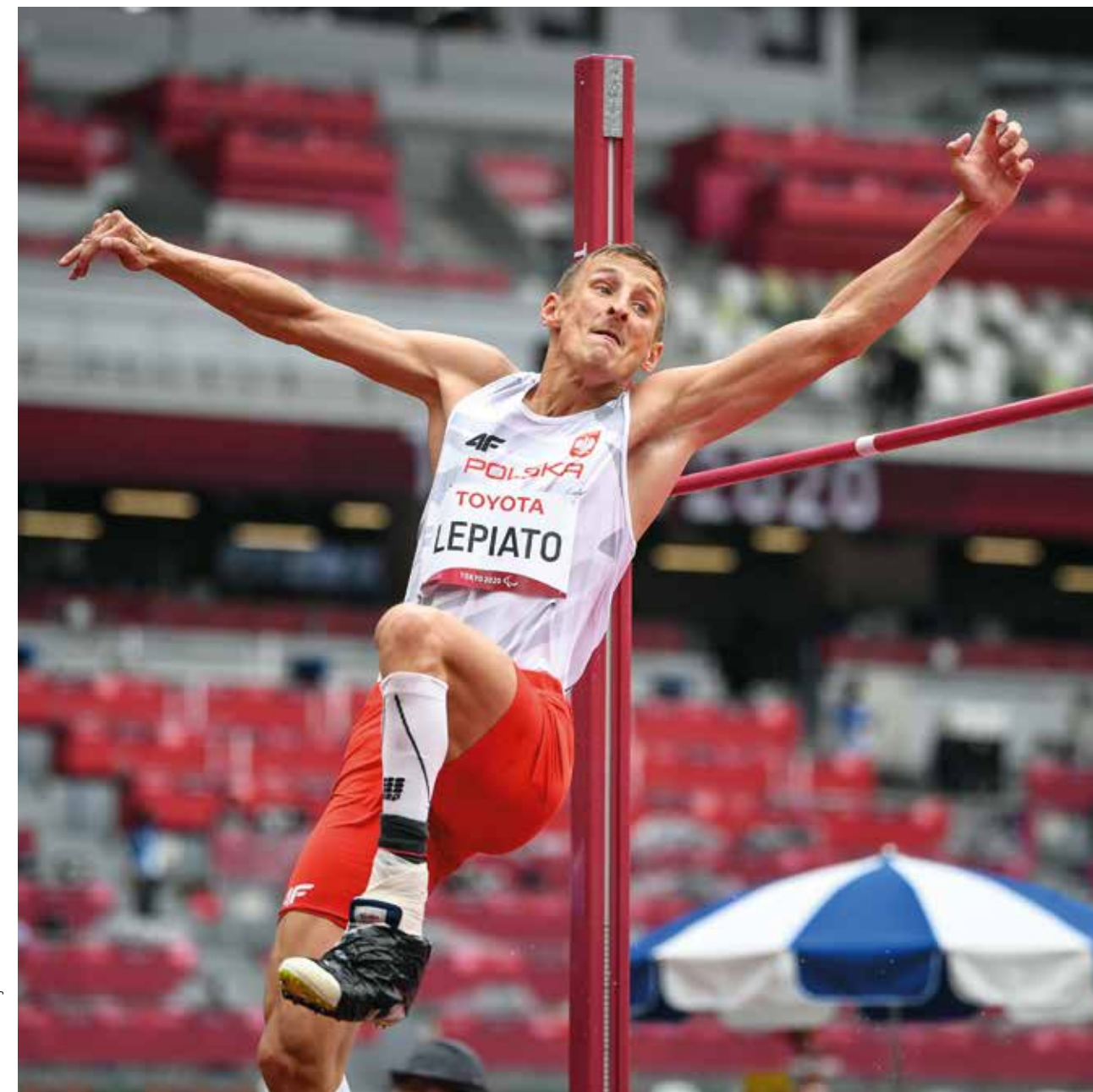
Szczęście w nieszczęściu

Reakcja na te zdjęcia była jak wyrok. – *Ustyszałem: „Ściągnę leży w ropie dwa miesiące, może nie być czego ratować”. Ale okazało się, że nie jest aż tak źle. Operacja się powiodła. Fajnie zachował się Polski Komitet Paraolimpijski. Od prezesa Łukasza Szeligi usłyszałem: „Rób, co potrzeba. Masz być zdrowy. Jesteś naszą wizytówką”. To mi dodało nadziei. Musiałem się na pół roku przeprowadzić na rehabilitację do Warszawy. Ale opłacało się – wspomina Lepiato.*

– *Wróciłem na jako taki poziom. Z mojej perspektywy, to dobrze, że przesunęli igrzyska. Choć to nie był koniec plag. Konkurs w Tokio odbył się w deszczu, w którym ja wybitnie nie umiem skakać. Ale nie chcę na to zwalać. Każdy miał tak samo mokro. Wielkie gratulacje dla Jonathana za wygraną!*



fot. Bartłomiej Zborowski



fot. Bartłomiej Zborowski



fot. Bartłomiej Zborowski



fot. Bartłomiej Zborowski

Nie odpuszcza

Lepiato w biogramie IPC wpisał, że jego idolem jest włoski skoczek wzwyż Gianmarco Tamberi, złoty w Tokio 2020 w konkursie olimpijskim. – Przechodził podobną drogą do mojej, przegrał walkę z kontuzją i nie pojechał na igrzyska do Rio. Ale nie odpuścił i wrócił w wielkim stylu. I ja też wrócę, za trzy lata w Paryżu! – zapewnia.

– Limit pecha wykorzystałem chyba na 30 lat. Ten brąz traktuję jak medal za cierpliwość i upór. Może potrzebny mi ten reset? Wszyscy czekali na złoto Lepiaty, jak na złoto Partyki. Natalia przegrała indywidualnie, ale odzyskała złoto w drużynie – mówi Maciej.



ZŁOTE TENISISTKI

Natalia Partyka i Karolina Pęk

fot. Adrian Stykowski

Natalia Partyka
cztery razy z rzędu
przywoziła
paraolimpijskie
złoto. W Tokio –
w grze pojedynczej
wywalczyła brąz,
drużynowo - złoto.
Karolina Pęk
na poprzednich
igrzyskach
wywalczyła złoto
drużynowo i brąz
indywidualnie,
w stolicy Japonii
powtórzyła ten
wynik.

Natalia po raz szósty wystartowała w igrzyskach paraolimpijskich i piąty w olimpijskich. Dlaczego trudniej startuje się w tych pierwszych?

N.P.: Bo na igrzyskach olimpijskich nikt niczego wielkiego ode mnie nie wymaga. Nie należę do najlepszych zawodniczek na świecie, więc mogę co najwyżej sprawić miłą niespodziankę. Na igrzyskach paraolimpijskich startuję w roli faworytki, której złoty medal wszyscy wieszają jeszcze przed odbiciem pierwszej piłeczki.

Ostatnio próbowałam sobie przypomnieć, kiedy ostatni raz przegrałam mecz w turnieju dla niepełnosprawnych i wyszło mi, że jestem niepokonana od 2008 roku. Jest naprawdę wielu chętnych, żeby mnie ograć. Poziom rośnie, jest dużo więcej wartościowych rywali niż, gdy zaczynałam.

Zwycięstwa przychodzą mi coraz trudniej. Mam świadomość, że pod względem umiejętności i doświadczenia nadal góruję. Ale w tenisie stołowym o sukcesach decyduje głowa. Kto za dużo myśli, temu ciężko się skoncentrować. Tak, wiem – ja sama potrafię być dla siebie największą rywalką. Tak było właśnie w półfinale w Rio. Na szczęście potrafiłam się w porę ogarnąć i wygrać. W Tokio przerwałam passę czterech złotych medali z rzędu w grze pojedynczej. Ale wywalczyłam brąz!

Karolino, po raz 3 jesteś na igrzyskach, z każdych wracałaś z medalem. Jak trafiłaś do sportu, jaka była Twoja historia?

K.P.: W wieku 10 lat na pierwszy trening tenisa stołowego namówiła mnie moja mama. Przed tenisem grałam w piłkę nożną, a tenis uważałam za nudny sport. Gdyby nie namowy mamy do pójścia na pierwszy trening możliwe, że nie grałabym teraz w tenisa. Od pierwszego treningu tenis mi się spodobał i wybrałam

grę w tenisa niż piłkę nożną, choć do teraz śledzę mecze piłkarskie. Teraz tenis stołowy jest w moim życiu codziennie, jest jakby moją pracą, a co najważniejsze sprawia mi to przyjemność.

Oglądaliśmy Twój trening na hali w Tokio z Kaiem Xu. Tempo narzucania piłek było niewiarygodnie szybkie, że ledwo nadążaliśmy śledzić wzrokiem. Jak Ci się współpracuje z chińskim trenerem i czy jeszcze coś może poprawić u wielokrotnej złotej medalistki paraolimpijskiej?



fot. Bartłomiej Zborowski



fot. Bartłomiej Zborowski

N.P.: Jeśli zdążę do każdej piłki, którą mi narzuca, to potem – podczas meczu – też raczej zdążę do każdej. Oczywiście, że uczę się od niego bardzo dużo. Nadal jest wiele rzeczy, których nie umiem. 22 lata przy stole to za mało, żeby się wszystkiego nauczyć. Kai to były zawodnik kadry Chin. To dla mnie, ale też Karoliny Pęk i Patryka Chojnackiego, duży komfort, że możemy trenować z tak wybitnym fachowcem. Nawet nasi trenerzy dużo się od niego uczą. Zwraca mi uwagę na różne kwestie techniczne, które on dostrzeżga, a mi umykają.

Kai dołączył do nas po Rio. Pamiętam, jak był w szoku na pierwszych zawodach niepełnosprawnych. „Patrz, Natalia, facet bez nogi! On gra w tenisa! A ten na wózku musi przywiązać raketkę do ręki i jak gra”... W końcu zobaczył Egipcjanina, który gra, trzymając raketkę w ustach. Ale to dawne dzieje, teraz już patrzy na zawodników poprzez umiejętności.

Jak zmieniła się Twoja koleżanka z drużyny, Karolina Pęk? Na igrzyskach w Rio to była cicha dziewczynka...



fot. Bartłomiej Zborowski



fot. Adrian Stykowski

N.P.: Przez te pięć lat zrobiła postęp, a przecież już w Rio pokonałyśmy w finale Chinki. Tamten medal nawet bardziej mnie ucieszył niż złoto w singlu. Karolina zmieniła się też jako osoba. Stała się silną mentalnie, dojrzałą kobietą. Jest mądrzejsza jako zawodniczka. Myślę, że pod tym względem akurat ona zyskała na przeniesieniu igrzysk o rok. Dzięki treningom przystąpiła do turnieju paraolimpijskiego jeszcze silniejsza. Najważniejsze, że jest niezwykle zmotywowana.

Pozmieniało się za to jeśli chodzi o Wasze konkurentki...

N.P.: Najlepsza z Chinek, którą pokonałyśmy w finale w Rio, w Tokio reprezentowała Australię, gdzie też gra już bardzo dobra zawodniczka, Melissa Tapper (również startowała w Rio). Chinki mają silną drużynę, ale to Australijki traktowałam jako najtrudniejszą przeprawę.

K.P.: W deblu mają zawodniczkę lewo i praworęczną. My z Natalią jesteśmy obie leworęczne i czasami zde-rzamy się na treningu.

Czy dla Was przełamywanie dominacji Chińczyków to dodatkowa motywacja?

N.P.: Owszem, bo żeby pokonać Chińczyka w tenisie stołowym, trzeba jednak coś umieć. Dlaczego są tacy dobrzy? To efekt systemu szkolenia. Kiedyś w jednym ośrodku w Chinach widziałam sporą grupę kilkulatków, może 4-letnich dzieci. Oddzielone od rodziców, spały w pokojkach na piętrowych łózkach. Tre-nowały dwa razy dziennie po kilka godzin. Już bardzo dużo potrafiły. Jedne były bardziej uzdolnione, dru-gie mniej, ale wszystkie były świetnie wyszkolone technicznie.

K.P.: Chińczycy względem technicznym nie schodzą poniżej pewnego poziomu. Mają trenerów z ogromną wiedzą techniczną i doświadczeniem, dlatego w prze-ciwienstwie do Europejczyków nie muszą eliminować technicznych niedoskonałości. Dodatkowa kwestia to mentalność Chińczyków, z której wynika determinacja w podporządkowaniu całego życia reżimowi treningo-wemu i dyscyplinie. Wiadomo, że to ich narodowy sport, gdzie licencję zawodnika ma ponad 60 mln osób. Każdy marzy o karierze, a najlepsi zawodnicy stają się idolami całego narodu.

Na igrzyskach olimpijskich w Tokio podziwialiśmy 58-letnią reprezentantkę Luksemburga, pochodzącą

z Chin Ni Xialian. Najwyraźniej wiek w tenisie stołowym nie ma znaczenia. Czy będziecie kończyć karierę najwcześniej na igrzyskach w Brisbane w 2032?

N.P.: To byłaby piękna historia. Zaczynałam przygodę z igrzyskami jako 11-latką w Sydney 2000 i wróciłabym jako weteranka do Australii! Kto wie, to kuszące, nawet o tym nie pomyślałam! Ale Ni Xialian to fenomen i nie będzie drugiej takiej zawodniczki. Na długowieczność pozwala jej styl gry – piórkowy. Widać, że tenis nadal sprawia jej wielką radochę. Jest przykładem wielkiej pasji do tego sportu. Ale ja tak długo na pewno nie będę grać.

K.P.: Po Brisbane chciałabym udać się na jeszcze jedno Igrzyska. Jeśli pozwoli na to zdrowie i wciąż będę grać na takim poziomie, że będę uzyskiwać kwalifikację na igrzyska paraolimpijskie, chciałabym jak najdłużej grać.

Wyobrażacie sobie życie bez tenisa?

N.P.: Kiedyś na pewno takie będzie. Póki będę zdrowa, chcę grać, ale kiedyś przyjdzie taki moment, że odłożę rakietkę. Na pewno chciałabym w ten czy inny sposób zo-stać przy sporcie. Nie będę w stanie odciąć się od niego w stu procentach. Zapytajcie mnie za kilka lat.

K.P.: Jeszcze kilka dobrych lat grania przede mną, więc na razie nie mam konkretnego planu na życie po teni-sie. Wiem, że po zawodowym graniu chciałabym zostać w świecie ping-ponga, a w jakiej konkretnej roli tego jesz-cze nie wiem.



foto. Bartłomiej Zborowski



MUSZKA, SZCZERBINKA...

Szymon Sowiński

fot. Robert Szaj

Szymon Sowiński
wyrzelał
w Tokio srebro. To
pierwszy medal
olimpijski w historii
występów naszych
parastrzelców!

Otworzyłeś nowy rozdział w polskim sporcie, bo wcześniej żaden rodak nie zdobył paraolimpijskiego medalu w strzelectwie.

Nie podchodzę do tego w taki sposób. Oczywiście, bardzo się cieszę, natomiast po prostu sumiennie przepracowałem okres przygotowawczy. Jasne, to mój największy dotychczasowy sukces, a dekoracja na podium była najpiękniejszą chwilą w mojej sportowej karierze. Nie zakładałem, że zdobędę medal, bo granica między sukcesem i porażką jest bardzo cienka. Jechałem po prostu dobrze wykonać swoją pracę. W pewnym momencie jeden strzał decydował o tym, czy będę na podium, czy na czwartym miejscu. Po czasie czuję jednak dumę, że pierwszy medal w parastrzelectwie jest moją zasługą.

W Rio zająłeś właśnie to czwarte miejsce...

Wtedy podium było blisko, więc zacząłem do sportu podchodzić jeszcze bardziej profesjonalnie. Razem z trenerem Markiem Maruchą szukaliśmy wielu rozwiązań, żeby osiągnąć najlepszą dyspozycję na igrzyska. Częste konsultacje z trenerem przełożyły się na dobry wynik. Trafiłem na zajęcia ogólnorozwojowe do Ilji Markowa, wicemistrza olimpijskiego. Nieoceniona również okazała się pomoc dr Katarzyny Żuki-Nowak w centrum fizjoterapii. Dzięki wsparciu Rafała Sumary czułem się bardzo dobrze przygotowany. On serwisował mi broń i śmiał się ze mnie, że pistolety mam ustawione, żeby strzelać same dziesiątki, wystarczy nie przeszkadzać... Zacząłem też współpracę z psychologiem sportu Marzanną Herzig z AWF w Krakowie oraz z dr Aleksandrą Filip-Stachnik, dietetykiem, która rozpiła mi m.in. aklimatyzację przed Tokio. W dniu wyjazdu na lotnisko wstałem już o 4:00 i... wymieniałem rybkom wodę w akwarium. Żona



Historyczny medal dla polskiego parastrzelectwa Szymon Sowiński świętował ze swoim trenerem – Markiem Maruchą.

fot. Robert Szaj

śmiała się z tego, ale cel uświęca środki. Wszystkie wybory, których dokonałem, sprawdziły się. Spotkałem wielu ludzi na swojej drodze, którzy pomogli mi być dobrze przygotowanym. Jeszcze żona pożegnała mnie bardzo mądrymi słowami: „jedź, zrób, co masz zrobić i wracaj”.

Jakbyś wychodził do biura?

Dokładnie tak. W dniu zawodów pojechałem więc do tego „biura”, zrobiłem dłuższą niż zwykle rozgrzewkę i o 8:30 rozpoczęła się część dokładna konkurencji. Uzyskałem tam 288



fot. Bartłomiej Syra

punktów, ale nie byłem do końca zadowolony, bo parę trafień było 9,9. To jest bardzo dobry strzał, ale jednak dziewiątka. Strzelałem w pierwszej zmianie, później nie śledziłem wyników rywali. Postanowiłem uciec od bodźców, więc włączyłem muzykę i po prostu sobie leżałem. Potem znów rozgrzewka i część szybka konkurencji. Gdy zakończyłem eliminacje w swojej zmianie, zobaczyłem ranking i stwierdziłem, że na 99,9 proc. dostanę się do finału. A finał zaczyna się od zera, więc każdy ma równe szanse.

Nie emocjonowałeś się wynikami rywali?

Naszą siłą jest spokój. Przy każdym strzale muszę się skupić na tym, co mam zrobić: muszka, szczerbinka, płynne wyciśnięcie, wytrzymanie po strzale. Nic więcej nie trzeba. Czysta praca, bez emocji i negatywnych myśli.

Chyba się to udało, bo w finale mocniejszy okazał się tylko Chińczyk Huang Xing.

Tak, Huang Xing wygrał z przewagą sześciu punktów, prowadził

cały czas, więc zasłużył na złoty medal. Moja praca podczas finału zaowocowała zdobyciem srebrnego medalu, z czego bardzo się cieszę i jestem dumny.

W ogóle nie śledziłeś przebieg konkurencji?

Nie zastanawiałem się, który jestem, bo chciałem ograniczać bodźce zewnętrzne. Na ranking zerknąłem dopiero po wygranej pierwszej dogrywce. Wtedy wiedziałem już, że mam medal. Stąd moja radość, uniesiona ręka.



fot. Robert Szaj

Potem znów wróciła koncentracja: muszka, szczerbinka itd. Z drugiej dogrywki również byłem zadowolony. Strzały oddawałem w dobrym tempie, miałem już srebro, ale przede mną była jeszcze ostatnia „piątka”. Tym razem się nie udało, jest nad czym pracować przed Paryżem.

Teraz może być lżej, bo... medal już jest.

Lżej może być o tyle, że przetarłem szlaki medalowe i zyskałem kolejne doświadczenie w finale olimpijskim, a to

dla strzelca ogromna wartość. Trzeba jednak pamiętać, że każdy start zaczyna się od zera. Często ułamek milimetra decyduje o tym, czy ktoś będzie na podium, dlatego nie narzucam sobie presji zdobycia kolejnego medalu. Dużo ważniejsze jest odpowiednie przepracowanie okresu przygotowawczego, a czy to zaprocentuje miejscem na podium, to już czas pokaże.

Bije od Ciebie siła spokoju. Czy można Cię w ogóle zdenerwować?

Oj, można. Ale ta siła spokoju jest kluczowa. Muszka, szczerbinka, płynne wyciśnięcie, wytrzymanie po strzale. Nic więcej, a jednocześnie to jest piekielnie trudne. Ale tym się wygrywa, po prostu.



fot. Robert Szaj



ŚWIAT CORAZ LEPSZY,
ALE JA TEŻ

Lech Stoltman

fot. Bartłomiej Zborowski

Wrócił z Tokio
z brązowym
medalem
w pchnięciu kulą.
Jak twierdzi, srebro
było w zasięgu
ręki. Już dziś
obmyśla sposoby na
wzmocnienie formy,
by w Paryżu wspiąć
się wyżej na podium.

Pchateś jako siódmy spośród ośmiu finalistów. Takie czekanie na swoją kolej jest chyba stresujące?

Jest to troszkę męczące. Zwłaszcza, że było bardzo ciepło. Ale jestem zawodnikiem, który lubi wiedzieć, na czym stoi. Przed moim startem było więc dla mnie jasne, ile muszę pchnąć, by zdobyć medal.

Czyli śledziłeś na bieżąco wyniki rywali?

Wiadomo.

I co myślałeś?

Że mocny opór stawiają. Nie spodziewałem się takiego. Nie powiem, wkraść się mały stres, ale wiedziałem, że jestem gotowy pchać dalej. Nie spaliło mnie to jakoś strasznie. Świat poszedł w górę z wynikami, ale ja też.

W pierwszej próbie kula poleciała na odległość 12,05 m. Nieźle, ale medal był jeszcze niepewny, bo na tamtą chwilę był to trzeci wynik.

Tak, było nieźle, ale warunki pogodowe mnie chyba trochę zniszczyły. Byłem przygotowany na nieco dalsze pchnięcia. Potem spaliłem trzecie podejście, które było najdalsze, może nawet na srebrny medal. Wiedziałem, że być może przegram medal o centymetr, bo tyle mi brakowało do drugiego wtedy Rosjanina. Jasne też było, że Ruźdi z Bułgarii, który startował jako ostatni, łatwo się nie podda. To przecież rekordzista paraolimpijski i były rekordzista świata. Wiedziałem, że muszę dotożyć, ale spalone pchnięcie trochę paraliżuje, wybija z rytmu.



fot. Bartłomiej Zborowski

W czwartej próbie pchnąłeś jednak 12,15 m. Już chyba wiedziałeś, że jest medal?

Tak, wtedy już wiedziałem, że mam medal. Byłem drugi, więc nawet gdyby Bułgar mnie wyprzedził, to na koniec będę trzeci. Chciałem jeszcze dołożyć, ale kula lekko poszła mi po palcach. Niestety, nie udało się. W ostatniej próbie po raz drugi zrobiłem 12,15

m. Potem okazało się, że Ruźdi przepchnął mnie tylko o 8 cm. Niedużo. Trochę mi tego żal, bo myślę, że byłem przygotowany na więcej. Gdybym startował po nim i widział, że do dopchania jest tylko 8 cm, to może bym się zmobilizował. Jestem przecież zawodnikiem, który lubi walczyć. Srebro było w zasięgu, ale co zrobić? Nie zawsze na zawodach udaje się pchnąć najdalej.



fot. Bartłomiej Zborowski



fot. Adrian Stykowski

Medaliści pchnięcia kulą mężczyzn (F55): od lewej Ruzhdi Ruzhdi (BUL), Wallace Santos (BRA) oraz Lech Stoltman (POL)

Żal Ci tego srebra?

Srebra zawsze jest szkoda. W Rio zabrakło mi do niego centymetra, w Tokio też niewiele. Ale cieszę się, że jest brąz. Konkurencja jest coraz mocniejsza. Przed igrzyskami wzięłbym ten medal w ciemno.

Czy masz sobie coś do zarzucenia?

Technicznie nie były to moje najlepsze pchnięcia. Myślę, że pogoda mnie troszkę rozproszyła. Temperatura prawie 40 stopni, duszno, ogromna wilgotność, ciężko było oddychać. Trudne warunki, a my nawet rozgrzewać się musieliśmy w maseczkach... Myślę, że trochę się przegrzałem.

Nie masz wrażenia, że taka pogoda bardziej odpowiada zawodnikom, którzy częściej mają z nią do czynienia.

Tak mi się wydaje. Do dziś chce mi się śmiać, bo gdy ja nie mogłem złapać powietrza, to zawodnik z Azerbejdżanu rozgrzewał się w bluzie...

Mimo tęsknoty za srebrem, po ostatnim pchnięciu byłeś jednak szczęśliwy. Wykonałeś taki gest, trudno go nazwać, jakbyś strzelał z tuku.

To taka moja poza.

Trochę jak Usain Bolt...

Nie do końca, bo on tę prawą rękę bierze niżej, a ja napię biceps i robię taki jakby znak V. Ale faktycznie, trochę podobnie.

Byłeś kiedyś kulturystą. Czy to ma jakiś związek?



fot. Adrian Stykowski

Tak, byłem i dokładnie stąd jest ten gest.

O czym myślałeś na podium?

Cieszyłem się bardzo, ale myślałem też, że to nareszcie koniec tych igrzysk, tylu lat ciężkiej pracy, przygotowań. To było pięć lat zamiast czterech, a przez ten czas wszystko robi się pod ten jeden cel. Trenuje się pod te igrzyska, je się pod nie, całe życie ustawia się pod te 5 minut na stadionie. Gdy udaje się zdobyć medal, pojawia się ulga, że to już koniec, że nareszcie można będzie trochę odpocząć.

Do Paryża tylko trzy lata. Czy zamierzasz wspiąć się wyżej na podium?

Pewnie, taką mam nadzieję. Mam parę pomysłów, jak zwiększyć formę. Nie wiem, czy wypalą, ale myślę, że mogę moje wyniki trochę poprawić. Będę więc drapał i gryzł... i postaram się wspiąć wyżej.

Jak zapamiętasz igrzyska w Tokio?

Kultura japońska była dla mnie czymś nowym i pomimo wszystkich przeszkód związanych z COVID-em, Japończycy byli dla nas naprawdę mili. Szczególnie na zgrupowaniu przed igrzyskami, w Kaminoyamie. Myślę, że gdybyśmy zażyczyli sobie gwiazdkę z nieba, to zaraz by roztawiali drabinę. Naprawdę, chcieli nam pomóc, jak tylko mogli w tych trudnych warunkach. Gościnność na niezwykłym poziomie. Dlatego te igrzyska będę wspominać bardzo dobrze.



WSPÓLNIE ZDOBYLI SZCZYT

Renata Śliwińska

foto: Bartłomiej Zborowski

Jest 2016 rok. Renia Śliwińska ma 20 lat i 124 cm wzrostu. Kocha sport, a najbardziej piłkę nożną. Jej idolem jest Robert Lewandowski.

Jako mała dziewczynka grała z chłopakami na podwórku w Skwierzynie. Teraz to niemożliwe. Sport ogląda pasjami w TV. Co mógłby uprawiać ktoś taki, jak ona? Nie lubi wychodzić z domu. Świat jest brutalny dla takich jak ona. Przykre ludzkie spojrzenia, docinki... Zajmuje się babcią, sparaliżowaną po wylewie. I właśnie rehabilitant babci przypadkowo opowiada o Reni trenerowi Zbigniewowi Lewkowiczowi, który odmieni jej życie...

Łowca sportowych talentów

Lewkowicz wyciąganie niepełnosprawnych z domów i przerabianie na paraolimpijczyków uczynił pasją i zawodem. Działa głównie na terenie województwa lubelskiego. Ma informatorów na oddziałach pourazowych, w klubach integracyjnych, domach dziecka, w szkołach, gdzie prowadzi prezentacje... Łukasz Mamczarz dochodził do siebie na oddziale pourazowym po stracie nogi, w wyniku wypadku na motocyklu, gdy usłyszał, że będzie skakał wzwyż. Bartka Tyszkowskiego, późniejszego rekordzistę świata w dysku i kuli, Lewkowicz zobaczył na pasach. I tygodniami jeździł w to miejsce, by go namierzyć i skaptować. Od Sydney w 2000 roku, z każdych igrzysk, dwóch lub trzech wychowanych przez niego zawodników wraca z medalami.

– Prowadziłem szkolenie dla pedagogów i dyrektorów szkół na temat edukacji niepełnosprawnych na własnym przykładzie. Wśród zdjęć przewinął się niskorosły Bartek Tyszkowski. Po wszystkim zaczął mnie facet, który opowiedział mi



o dziewczynie, która nie potrafi znaleźć sobie miejsca w życiu. Przekazała Reni wizytówkę – wspomina Lewkowicz.

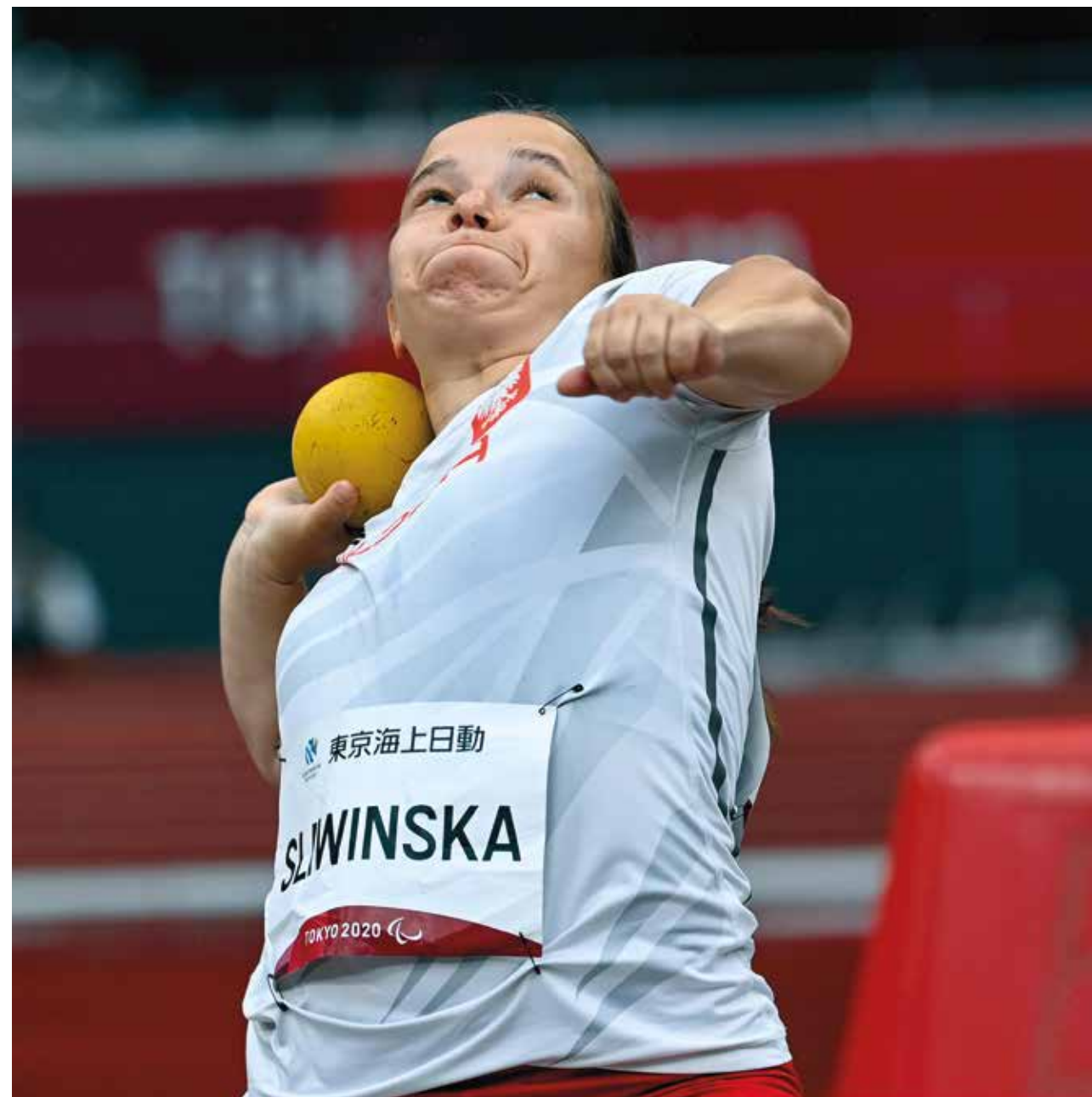
Kolekcjonerka medali

O Lewkowiczu mówią, że ma w oczach taksometr. Spojrzy i od razu przydziela niepełnosprawnemu idealną dyscyplinę.

Dlaczego Renacie przydzielił kulę, dysk i oszczep? – *To musiały być rzuty, bo dla tej dysfunkcji nie ma na igrzyskach ani biegów, ani skoków. Zrobiłem jej test rzutu piłką palantową – rzuciła prawie 50 m, więcej niż studenci AWF. Wiedziałem, że to czysty talent – stwierdza.*

Renia dowiaduje się więc, że – zamiast ukochanej piłki nożnej – dostanie do treningów ciężką metalową kulę, której lepiej nie kopać. Jest sceptyczna. Podjęła treningi, ale zastrzega weryfikację po pół roku. Weryfikacja następuje już po dwóch miesiącach, gdy zdobywa dwa złote medale Mistrzostw Europy w Grosseto. Te zwycięstwa dają jej przepustkę na igrzyska w Rio, gdzie jedzie głównie po naukę. – *Moją kategorię połączono z wyższą, więc na podium z góry nie miałam szans – opowiada Renata.*

W Tokio w rzucie dyskiem znów ma łączne kategorie. Tylko w swojej miałaby złoto.





fot. Bartłomiej Syta

W pchnięciu kulą nie ma sobie równych. Trzy razy pcha dalej niż wynosi rekord paraolimpijski. – *Dziś żałuję, że tak późno wzięłam się za sport. Za długo siedziałam w domu* – mówi Śliwińska. – *Chciałabym, żeby moje sukcesy inspirowały i niepełnosprawnych, i pełnosprawnych, którzy mają ze sobą problemy, boją się, wstydzą wyjść z domu do ludzi. Sama też się kiedyś bałam. Nie wolno, nie warto!*

Noszona na rękach!

Jej marzeniem jest poznać osobiście Roberta Lewandowskiego. – *Kiedyś po prostu mu kibicowałam, a dziś jest wielką inspiracją, jak ciężką pracą dojść na szczyt. Podglądam jego treningi na Instagramie. Sam talent by nie wystarczył. Ja, dzięki ciężkiej pracy, też dziś jestem na swoim małym szczycie i to nas łączy!*



fot. Bartłomiej Zborowski

Zgodnie z tradycją po zdobyciu medalu Renię na ręce bierze fotograf Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, Bartłomiej Zborowski. Zawsze tak robi po jej zwycięskich zawodach, czyli po każdym zawodach. – *W Paryżu będę bronić złota, to nowa sytuacja. Jeszcze trzy lata... a już bym chciała!* – mówi mistrzyni paraolimpijska.

Z trenerem Lewkowiczem wpadają sobie w ramiona i długo trwają w uścisku. – *Nie da się wyrazić radości. Niech osoby niskorosłe nie siedzą w domu. Są tak samo wartościowymi ludźmi, jak każdy. Chodźcie do nas, czekamy!* – mówi trener.



W SWOJEJ BAŃCE

Marzena Zięba

fot. Adrian Stykowski

Wywalczyła brąz w podnoszeniu ciężarów +86 kg kobiet na igrzyskach w Tokio. Wycisnęła ciężar 140 kg. W trzeciej próbie atakowała 142 kg, ale jej myśli skupione już były na pewnej, trzeciej lokacie.

W Rio zdobyłaś srebro. Czy do Tokio jechałaś po pewny medal?

Nie. Miałam obawy, czy mam szansę na medal, bo przeciwniczki były bardzo mocne. W rankingu światowym przed Tokio byłam na piątej pozycji. Miałam więc w sobie pewien niepokój.

Dodatkowy rok przed igrzyskami rozbił plan przygotowań?

Tak, ale mogę powiedzieć, że także pomógł. Miałam rok więcej na to, by pewnie sprawy sobie przemyśleć, lepiej się przygotować, coś poprawić.

Chodzi o sferę fizyczną czy mentalną?

Obie, ale zawsze powtarzam, że u mnie głowa jest najważniejsza. Dlatego współpracuję z panią psycholog. Potrzebuję mieć osobę, z którą sobie porozmawiam. Dzięki temu lepiej się czuję. Ona mnie do wszystkiego pozytywnie nastawia, bo wcale nie jest tak łatwo, gdy się jest na starcie i idzie po medal. Trzeba mieć wszystko w głowie wcześniej przygotowane. Mięśnie, siłę można wytrenować, ale jak głowa nie dopomoże, to na nic się zdadzą treningi, które się przez lata wykonywało.

Jak się czułaś w Tokio? W tej bańce covidowej, obowiązkowej izolacji?

Zawsze na igrzyskach byłam zamknięta, bo rozmyślałam nad moim startem. Nigdy nie patrzyłam na to, czy mogę wyjść z wioski i pozwiedzać, tylko skupiałam się na tym, po co tam przyjechałam. Jedyne może maseczki i codzienne testy były uciążliwe, ale ja byłam skupiona na moim starcie. Nie przeszkadza-

to mi więc, że nigdzie nie wychodziliśmy. Do tego przed moim startem zostałam sama z trenerami, bo inni nasi ciężarowcy wrócili już do kraju, miałam więc dużo czasu na przemyślenie sobie pewnych spraw.

Były nerwy podczas występu?

Jak to określa trener, jestem typem startowym. Dopiero jak jestem na rozgrzewce, widzę swoje rywalki i wiem, że będę podchodzić do poważnych ciężarów, jestem w swoim żywiole. Po zawodach nie pamiętam nawet, jak to wszystko zrobiłam. Muszę później oglądać i anali-

zować swój występ w internecie. Czasem jestem wtedy zdziwiona, jak dobrze mi poszło. Ale podczas wyciskania jestem wyłączona z otoczenia, skupiam się tylko na tym, co mam zrobić. Jestem w takiej swojej bańce.

Bańka w bańce. Nie dość, że w covidowa, to jeszcze своя?

Ale to dobrze działa na moją głowę.

Więc pewnie widziałaś później w internecie, że od razu podeszłaś do 137 kg.



fot. Adrian Stykowski



fot. Adrian Stykowski



Medalistki rywalizacji kobiet w kat. +86 kg. od lewej: Loveline Obiji (NGR), Xuemei Deng (CHN) oraz Marzena Zięba (POL)

fot. Adrian Stykowski

Taki był plan, żeby zacząć wysoko. Na te igrzyska byłam znakomicie przygotowana, więc to nie był dla mnie duży ciężar. Byłam na 1000 proc. pewna, że zaliczę. Muszę mieć tę pewność, bo najgorzej jest spalić pierwsze podejście. Jak jest zaliczone, to później idzie z górki. Jak nie, pojawia się stres i rozmyślanie, co się źle zrobiło...

Obserwowałaś, co robią rywalki?

W sali do rozgrzewki mamy ekran, na którym widzimy, czy podejścia są na zielono, czy czerwono. Od tego zależy strategia na następne próby.

I co zobaczyłaś na tym ekranie przed swoją próbą na 140 kg?

Widziałam, że jedna z moich największych rywalek, czyli Meksykanka, spaliła. Ja już miałam zaliczone 137 kg, więc byłam pełna nadziei. Pomyślałam: „kurczę, coś dobrego z tego będzie”. Okazało się przecież, że wcale nie jest taka mocarna, jak mi się wydawało. A może ja się lepiej przygotowałam?

Wiedziałaś już, że jest pewny medal?



fot. Adrian Stykowski

Wtedy jeszcze nie, bo troszkę nieoczekiwanie Egipcjanka, która startowała po mnie, też zgłosiła 140 kg. Choć było mało prawdopodobne, że to wycisnie, bo dołożyła do sztangi aż 12 kg. To można zrobić stopniowo, ale nie z podejścia na podejście. Jestem trochę w tym sporcie i jeszcze takich cudów nie widziałam.

Egipcjanka ostatecznie nie zaliczyła, za to Ty ogromnie się ucieszyłaś po udanym podejściu na 140 kg.

Tak, bo to był mój rekord życiowy na międzynarodowych zawodach. Wycisnęłam tyle wcześniej na mistrzostwach Polski, ale wiadomo, że to nie to samo. Wiedziałam też jednak, że stać mnie na taki ciężar, a może nawet na więcej.

Tym razem więcej się nie udało.

Podejście na 142 kg spaliłam technicznie, ale byłam już rozproszona. Gdy się przygotowywałam, usłyszałam, że mam brązowy medal. Myślam byłam już gdzie indziej...

Na podium były trzy. Skąd się wzięły?

Może z tego, że tak naprawdę do końca nie wierzyłam, że ten medal zdobędę. To było moje wielkie marzenie zdobyć drugi medal paraolimpijski. Byłam po prostu szczęśliwa – to były trzy szczęścia.

POŻEGNANIE Z TOKIO



fot. Adrian Stykowski

– Te igrzyska były nie tylko historyczne, były fantastyczne – powiedział Andrew Parsons, chwając sportowców, którzy dostarczali wielu emocji, bili rekordy i zdobyli serca kibiców podczas zakończenia XVI Letnich Igrzysk Paraolimpijskich.

Sportowe zmagania w Tokio zakończyły się 5 września 2021 roku. Decyzja o wyborze gospodarza igrzysk paraolimpijskich zapadła 7 września 2013 roku podczas 125. Sesji Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego w Buenos Aires. Stolica Japonii po raz drugi w historii była organizatorem największej sportowej imprezy globu. Pierwszy raz stało się to w 1964 roku. Tokio jest sercem największego zespołu miejskiego świata – wraz kilkoma innymi aglomeracjami miejskimi położonymi nad zatoką – tworzy megapolis, które zamieszkuje 35 mln mieszkańców. To miasto niesamowite pod każdym – nie tylko sportowym – względem.

Kraj kwitnącej wiśni

Japonia to miejsce, gdzie mimo fascynacji nowoczesnością i technologią, wspomnienie gejsz, samurajów i szogunów jest ciągle żywe. Kraj Wschodzącego Słońca zniewala na każdym kroku. Wyprzedzające czas Chiny to jednocześnie prawdziwe gejsze z Kioto, piękny zamek i ogrody w Kanazawie, historyczna zabudowa Takayamy, żurawie origami w Hiroszimie, świeżo zrolowane sushi i ceremonie parzenia herbaty. To wreszcie kwiat wiśni – po japońsku „sakura”, który od wieków ma silny związek z japońską kulturą. Motyw kwiatu wiśni jest stale obecny w poezji i literaturze, a jego kruchość jest postrzegana jako symbol życia, śmierci i odrodzenia. Symbolu tego nie mogło zabraknąć także podczas odbywających się igrzysk. Nawet pochodnia, którą odpalono paraolimpijski znicz, do złudzenia kształtem przypominała kwiat wiśni.



Medalowy niedosyt

Co prawda igrzyska paraolimpijskie w Tokio rozpoczęły się dla polskiej kadry wspaniale. Już drugiego dnia zmagają pierwszy medal wywalczyli kolarze torowi Marcin Polak i jego pilot Michał Ładosz. Srebro dołożył Adrian Castro w indywidualnym turnieju szpadzistów grupy B. Na złoto także nie trzeba było długo czekać. „Mazurek Dąbrowskiego” odegrany został trzeciego dnia igrzysk dla Róży Kozakowskiej, która wygrała zawody w rzucie maczugą (F32) i pobiła rekord świata wynikiem 28,74 m. Po kilku dniach Kozakowska wywalczyła kolejny – tym razem srebrny – medal w pchnięciu kulą.

W klasyfikacji medalowej Polska reprezentacja zajęła 17. pozycję. Zwyciężyli Chińczycy, którzy zdobyli 207 medali, w tym aż 96 złotych, 60 srebrnych i 51 brązowych. Wyprzedzili Brytyjczyków – z kompletem 124 medali (41 złotych, 38 srebrnych i 45 brązowych) oraz Amerykanów, którzy wywalczyli 104 medale (37 złotych, 36 srebrnych i 31 brązowych). Gospodarze igrzysk sięgnęli po 51 medali, w tym 13 z najcenniejszego kruszcu.

Nasi sportowcy zdobyli łącznie 25 krążków – w tym 7 złotych, 6 srebrnych i 12 brązowych. Taki dorobek robi wrażenie, ale okazuje się, że pod względem liczby medali to teoretycznie jeden z najłabszych paraolimpijskich występów Polaków. Teoretycznie bo poziom sportowy był niezwykle wysoki. Najlepszym wynikiem w historii polskich startów były Letnie Igrzyska w Arnhem w Holandii. Zostało rozegranych 489 konkurencji w 13 dyscyplinach, a Polska zdobyła



fot. Adrian Stykowski



fot. Adrian Stykowski

aż 177 krążków. W rankingu ustąpiła jedynie Stanom Zjednoczonym. Z taką samą liczbą złotych medali Amerykanie wyprzedzili nas dzięki krążkom srebrnego koloru.

Jak przedstawia się dorobek medalowy naszych zawodników w XXI wieku?

- Ateny, 2004 rok: 54 medale – 10 złotych, 25 srebrnych i 19 brązowych (18. miejsce w klasyfikacji medalowej),
- Pekin, 2008 rok: 30 medali – 5 złotych, 12 srebrnych i 13 brązowych (18. miejsce),
- Londyn, 2012 rok: 36 medali – 14 złotych, 13 srebrnych i 9 brązowych (9. miejsce),

- Rio de Janeiro, 2016 rok: 39 medali – 9 złotych, 18 srebrnych i 12 brązowych (10. miejsce).

Warto podkreślić, że igrzyska to ukoronowanie 4 lat przygotowań. To ogrom pracy, presja i obciążenie nie tylko dla zawodnika, ale też całego sztabu szkoleniowego. Na horyzoncie wszystkich działań organizacyjno-sportowych nieustannie jest ta największa, międzynarodowa impreza. Każdy członek zaangażowanej w przygotowania ekipy doświadcza niezliczonych bodźców, emocji, ale też oczekiwań – zarówno tych wynikających z własnej ambicji, jak i tych zewnętrznych. Sztab przed decydującym starciem, musi mieć wypracowane dobre relacje, strategię, mechanizmy funkcjonowania, sposoby radzenia sobie w kryzysie czy walki ze stresem. Tym razem, gdy już wszystkie te elementy dopięte były na ostatni guzik,



fol. Adrian Stykowski

a emocje związane ze startem sięgały zenitu, okazało się, że plany legły w gruzach. Imprezę odwołano, bo pojawił się nieoczekiwany przeciwnik – koronawirus. I choć każdy miał świadomość, że stawką jest życie, to rozczarowania nie dało się uniknąć. Zawodnicy przecież ciężko pracowali, by do Tokio pojechać w szczytowej formie. Tymczasem igrzyska zostały przetożone na bliżej nieokreśloną przyszłość. Dla sportowców decyzja ta była jednoznaczna z kolejnymi miesiącami pracy na najwyższych obrotach, ale też frustracją i poczuciem zagrożenia.

Tym bardziej wszystkim zawodnikom i członkom sztabów szkoleniowych należą się wielkie gratulacje i słowa uznania, że w tak niesprzyjającym momencie dziejowym dokonali rzeczy niemożliwych. Zdobyli okupione ciężką pracą i wielkim stresem 25 medali!

fol. Adrian Stykowski



Do zobaczenia za 3 lata w Paryżu

To słowa burmistrz Paryża Anne Hidalgo, która tuż przed zgaszeniem paraolimpijskiego płomienia, podczas ceremonii zamknięcia igrzysk, odebrała flagę paraolimpijską z rąk Andrew Parsonsa, przewodniczącego Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego (IPC). Potwierdził on, że XVII Letnie Igrzyska Paraolimpijskie w Paryżu w 2024 roku zaplanowane są w dniach 28 sierpnia – 8 września. A więc odliczanie czas zacząć.



fot. Adrian Stykowski



fot. Adrian Stykowski



NAGRODA „I'M POSSIBLE”

W Tokio zgast znicz paraolimpijski. Podczas Ceremonii Zamknięcia prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego Łukasz Szeliga, odebrał w imieniu Katarzyny Rogowicz, dwukrotnej mistrzyni paraolimpijskiej, nagrodę i tytuł „I’m Possible”.

XVI Letnie Igrzyska Paraolimpijskie w Tokio przeszły już do historii. Polacy zdobyli na nich 25 medali, 7 złotych, 6 srebrnych i 12 brązowych. Dało im to 17. miejsce w klasyfikacji medalowej. Przepiękna i poruszająca ceremonia zamknięcia na stadionie olimpijskim była ostatnim akordem niezwykłego święta sportu paraolimpijskiego w Tokio. Teraz wzrok olimpijczyków skierowany jest na Paryż, bo tam odbędą się kolejne igrzyska – w 2024 r.

Najlepsza z najlepszych

Ceremonia zamknięcia była dla Polski szczególnie istotna. W jej trakcie wręczone były prestiżowe nagrody „I’m Possible”. Odznaczenie to przyznawane jest tylko jednej paraolimpijce i jednemu paraolimpijcykowi na świecie. W Tokio otrzymała ją polska zawodniczka Katarzyna Rogowicz, dwukrotna mistrzyni paraolimpijska w narciarstwie klasycznym. Gdyby nie pandemia, odebrałaby ją osobiście. Ze względu na obostrzenia w jej imieniu zrobił to prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego Łukasz Szeliga. „I’m Possible” otrzymują osoby, które nie mieszczą się w żadnych schematach i ramach, a wysokie osiągnięcia sportowe to tylko jedna ze składowych ich życia. Nagroda trafia do tych, którzy wyróżniają się na tle całego świata. I taka jest Katarzyna Rogowicz.



fot. Robert Szaj

Dramatyczne lato

Piękne, ciepłe lato. Słońce i zapach świeżo koszonej trawy w czerwcu 1980 roku. Mała Kasia, towarzysząca tacie podczas sianokosów, za chwilę straci obie ręce. Jak jej później opowiadano, tata wyrwanymi z własnej koszuli rękawami tamował krew. Potem biegł z nieprzytomną już córeczką do karetki pogotowia, która nie dała rady wyjechać górską drogą pod las. Porzucone, odcięte rączki, a właściwie przedramiona, pobiegła szukać na polu w trawie ciocia Kasi, laborantka, która wiedziała dobrze, że należy je jak najszybciej zabezpieczyć w lodzie, aby uniknąć martwicy tkanek. Wierzyła mocno, że uda się je jeszcze przyszyć. Zanim odtransportowanej do szpitala w Rabce Zdroju Kasi zszyto poszarpane ścięgna i mięśnie, gorączkowo ściągano grupę krwi 0, bo dziewczynce groziła śmierć z powodu znacznego wykrwawienia. Helikopterem przewieziono Kasię do Trzebnicy. Tam zapadła decyzja o ratowaniu przede wszystkim życia dziecka. Zrezygnowano z próby doszycia odciętych przedramion.



Droga rozwoju

Kolejne lata to żmudna rehabilitacja, ale też czas, gdy Kasia uczyła się żyć na nowo. Musiała znaleźć sposób na wszystko – żeby się samodzielnie umyć, ubrać, jeść, pisać i... szyć – bo bardzo to lubiła. Twierdziła, że ma rogalną duszę, że jest uparta, zawzięta i nigdy nie odpuszcza. Poproszona o autograf, składała go pięknym pismem, którym niejednego mogłaby zawstydzić. Czym jeszcze zaskakuje bliskich? Robi m.in. świetne naleśniki bez niczyjej pomocy. W rodzinnym domu nie chciała, by ktokolwiek w czymkolwiek ją wyręczał. Tak jak rodzice wierzyła, że dzięki ciężkiej pracy można wszystko. I wszystko jej w życiu wyszło. Choć były też trudne momenty. Na przykład wtedy, gdy na dyskotekę w szkole średniej nikt jej nie prosił do tańca i gdy pomyślała, że dwie nowoczesne protezy odmienią sytuację. Tak się nie stało. Choć rodzice wystarali się o możliwie najlepsze protezy. Kosztowały majątek. Znajomy na jej widok krzyknął „Wyglądasz jak RoboCop!” i tego samego dnia protezy wylądowały w szafie. Nigdy więcej ich nie założyła. Postanowiła zadbać o swój rozwój i postawiła na wykształcenie. Dzięki ogromnemu samozaparciu dostała się na Akademię Ekonomiczną w Krakowie i ją ukończyła. Nauczyła się biegle mówić po angielsku i po włosku. Pracowała jako przewodniczka wycieczek.

„I’m Possible Award” została ustanowiona w grudniu 2017 roku przez Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski, Fundację Agitos oraz Fundację Centrum Wsparcia Paraolimpijskiego Sportu Nippon. Jej celem jest promowanie społecznej inkluzji osób z niepełnosprawnościami, poprzez szerzenie wiedzy o ruchu paraolimpijskim. Tylko jeden paraolimpijczyk i jedna paraolimpijka otrzymali taką nagrodę wraz z tytułem „I’m Possible” podczas ceremonii zamknięcia igrzysk w Tokio.



Prezes PKPar Łukasz Szeliga odbiera nagrodę w imieniu Katarzyny Rogowiec.

Spotkanie ze sportem

Gdzie w tym wszystkim był sport, który uczynił ją sławną w paraolimpijskim świecie? To się stało już – albo dopiero – na studiach. Natknęła się na sport niepełnosprawnych, o którym wcześniej nie miała pojęcia. Trafiła do klubu sportowego „Start” Nowy Sącz, a jej talent odkrył Stanisław Ślęzak. Potem poszło szybko, bo sport zawsze był jej bliski. Choć, gdy zaczęła od paralekkoatletyki i nie odnosiła sukcesów, chciała zrezygnować. Strzałem w dziesiątkę okazało się narciarstwo biegowe. Mordercze, intensywne treningi pod okiem trenera Wiesława Cempy przyniosły efekty. – *Taki wysiłek uwielbiam* – powie Katarzyna w jednym z wywiadów. A przywołując wzór rodziców, doda: – *Najlepiej było zakończyć dzień bólem, bo oznaczało to, że dobrze się go przeżyło. Bo zapracowało się na ten ból.*

Katarzyna Rogowiec
– urodzona 14 października 1977 r. w Rabce-Zdroju. Dwukrotna złota medalistka – na dystansie 5 i 15 km – w Turynie. Zdobywczyni brązu w biegu na 15 km w Vancouver. W wieku 3 lat straciła rękę w wypadku przy sianokosach.

Multimedalistka

W 2002 roku zakwalifikowała się w sztafecie na igrzyska w Salt Lake City i pokochała narty – z wzajemnością. A kiedy już posmakowała igrzysk, nabrała pewności, że to miejsce dla niej. I jeszcze ciężiej pracowała, dzień za dniem. W 2003 roku zdobyła pierwsze medale mistrzostw świata. W Turynie, odnotowała swój największy tryumf – dwa złote medale – w biegu na 5 i 15 km. Została podwójną mistrzynią paraolimpijską. Nikt wcześniej w polskim paraolimpizmie nie miał takich wyników w narciarstwie klasycznym. Takiej kobiety w historii sportu osób z niepełnosprawnościami w naszym kraju jeszcze nie było. W 2010 roku wywalczyła jeszcze brąz igrzysk paraolimpijskich w Vancouver. Na Gali Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego w 2019 roku otrzymała nagrodę sportowca 20-lecia w tej dyscyplinie. Była wtedy szczęśliwa i spełniona.



foto: Robert Szaj



foto: Adrian Stykowski

Działaczka społeczna

Po igrzyskach w Kanadzie rozpoczęła nowy etap w życiu. Rzuciła się w wir pracy zawodowej, założyła rodzinę, ale pozostała blisko sportu paraolimpijskiego. Przez 8 lat była Członkiem Rady Zawodniczej Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego i członkinią Komitetu Antydopingowego IPC, Komitetu Sportowców Światowej Agencji Antydopingowej i Polskiej Komisji ds. Zwalczania Dopingu w Sporcie. Założyła Fundację, by pokazywać innym, że niepełnosprawność nie jest końcem świata i że nie trzeba się jej bać. W ramach swoich działań spotyka się z dziećmi i młodzieżą. Opo-

wiada, że bez rąk można żyć i że sport jest fantastyczny – dla każdego.

Mieszka teraz w Gdańsku, w wieżowcu wysoko w chmurach. Jak kiedyś podsumowała jej mama, gorzej być nie mogło, skoro pochodzi z Rabki oddalonej od Gdańska o 655 km. Ma dwoje dzieci, synka Jasia i córeczkę Olimpię. – *Sport wszystko w moim życiu pozmienił. Bardzo wiele mnie nauczył. W pierwszej kolejności umocnił mnie, dodał pewności siebie, swobody i przekonania, że wcale nie muszą być schowana pod koszulką z długim rękawem. Nie muszą chować tych swoich rąk, lecz mogą być sobą* – podsumowuje Katarzyna Rogowiec.

NAGRODY I WYRÓŻNIENIA:








































- Order Odrodzenia Polski
- Złota odznaka „Za zasługi dla sportu”
- Medal Jubileuszowy „80 lat Uniwersytetu Krakowskiego”
- Zwycięzcy 73. Plebiscytu Mistrzów Sportu w kategorii Sportowiec Niepełnosprawny
- Tytuł „Sportowca 20-lecia Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego” w narciarstwie biegowym

DOŚWIADCZENIE W SPORCIE:

- Członek Rady Zawodniczej Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego – IPC (2006–2014)
- Członek Komitetu Antydopingowego IPC (2010–2018)
- Członek Komitetu Sportowców Światowej Agencji Antydopingowej (powołany 01.2009–2016)
- Członek Polskiej Komisji ds. Zwalczania Dopingu w Sporcie (2013–2018), POLADA AC (2019–obecnie)
- Niezależny Obserwator WADA – Misja Igrzysk Wspólnoty Narodów w Delhi 2010
- Doświadczenie zawodowe w zakresie wsparcia studentów niepełnosprawnych na Uniwersytecie Ekonomicznym (2009–2012)

MEDALE PARAOLIMPIJSKIE

Medale Polaków

	złoto	srebro	brąz	RAZEM
1972 Heidelberg	 14	 12	 7	33
1976 Toronto	 24	 17	 12	53
1980 Arnhem	 75	 50	 52	177
1984 Nowy Jork	 46	 39	 21	106
1988 Seul	 24	 25	 33	82
1992 Barcelona	 10	 12	 10	32
1996 Atlanta	 13	 14	 8	35
2000 Sydney	 19	 22	 12	53
2004 Ateny	 10	 25	 19	54
2008 Pekin	 5	 12	 13	30
2012 Londyn	 14	 13	 9	36
2016 Rio de Janeiro	 9	 18	 12	39
2021 Tokio	 7	 6	 12	25

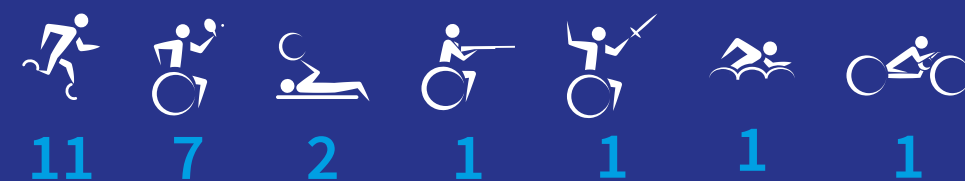
Podsumowanie osiągnięć Polaków w Tokio

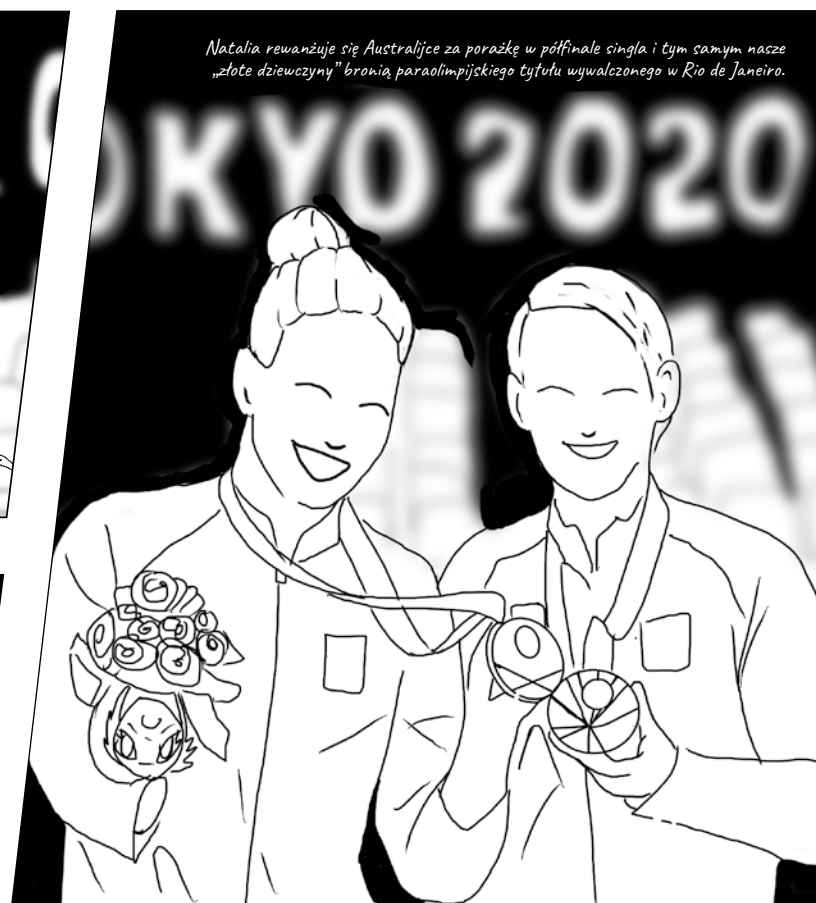
ZESTAWIENIE WYNIKOWE Z IGRZYSK PARAOLIMPIJSKICH

Sport	Kobiety	Mężczyźni	Razem	Szanse medalowe	Zdobyte medale	Miejsca	
						Miejsca 4-8	W tym 4. miejsca
Parabadminton	0	1	1	1	0	1	0
Parakajakarstwo	2	1	3	3	0	1	1
Parakolarstwo	3	4	7	7	2	14	3
Paralekkoatletyka	14	21	35	27	11	31	9
Parałucznictwo	1	1	2	1	0	1	0
Podnoszenie ciężarów	3	3	6	2	2	4	1
Parapływanie	2	7	9	4	1	11	1
Parastrzelectwo	1	2	3	3	1	1	0
Szermierka na wózkach	3	4	7	3	1	7	0
Paratenis stołowy	4	8	12	8	7	5	0
Paratenis ziemny	0	2	2	0	0	0	0
Parawioślarstwo	1	1	2	1	0	1	0
	34	55	89	57	25	77	15



MEDALE
PARAOLIMPIJSKIE





Natalia Partyka i Karolina Pęk

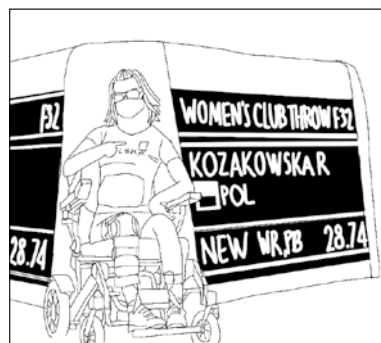
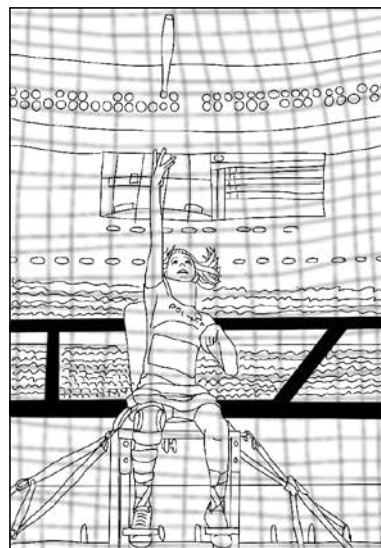
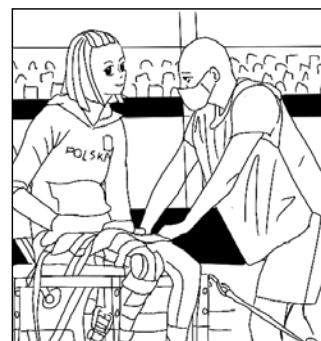


Justyna Kozdryk już po raz czwarty będzie reprezentować Polskę na Letnich Igrzyskach Paraolimpijskich.

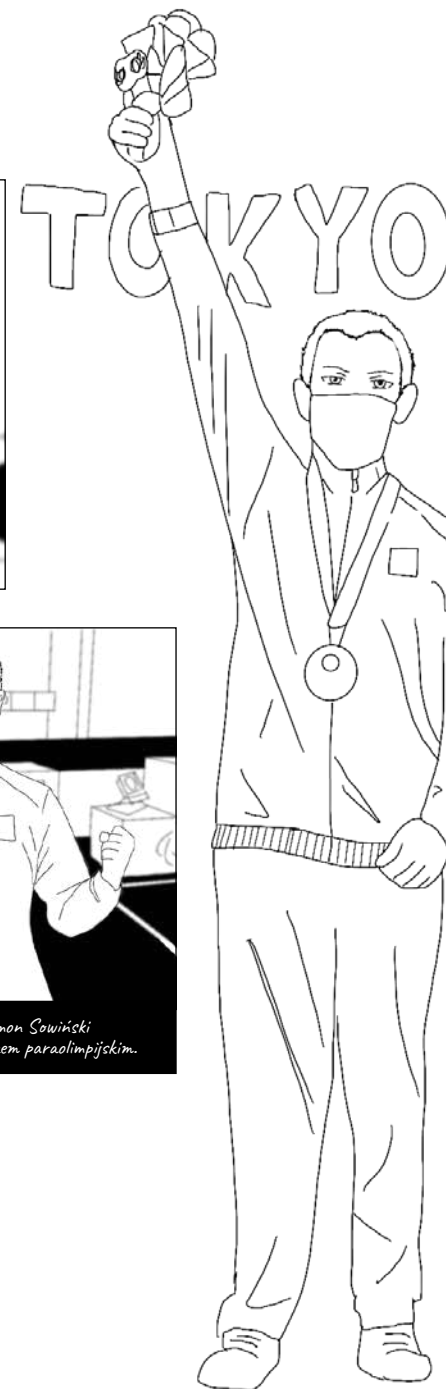


Justyna Kozdryk

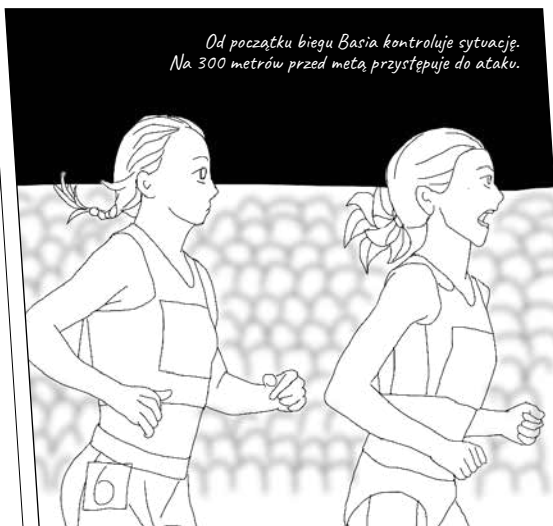




Róża Kozakowska



Szymon Sowiński



Od początku biegu Basia kontroluje sytuację. Na 300 metrów przed metą, przystępuje do ataku.



W tym samym czasie swoją rywalizację rozpoczyna Karolina Kucharczyk. Będzie walczyć o odzyskanie paraolimpijskiego tytułu.



Basia Bieganowska-Zajac po raz kolejny broni tytułu na 1500m metrów! Jest niepokonana na tym dystansie na Igrzyskach Paraolimpijskich.



Nasze złote dziewczyny. Cudowne przedpołudnie w deszczowym Tokio. To już ozwały złoty medal Basi oraz drugie złoto Karoliny! Brawo dziewczyny!

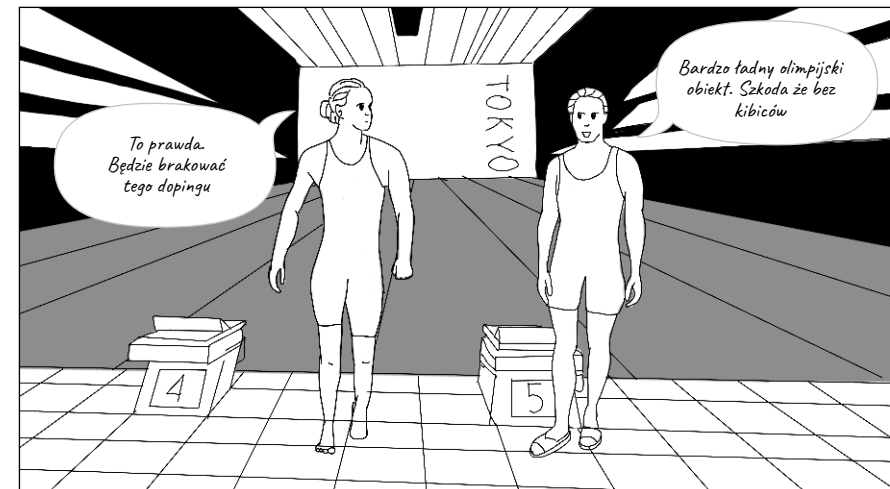


Karolina odzyskuje złoty medal! Wynikiem 6.03 bije także rekord paraolimpijski. Złoty polski piątek w Tokio.



WOMEN'S LONG JUMP T20
KUCHARCZYK K
POL
NEW PR 6.03

Karolina Kucharczyk i Barbara Bieganowska-Zajac



To prawda. Będzie brakować tego dopingu

Bardzo ładny olimpijski obiekt. Szekoda że bez kibiców



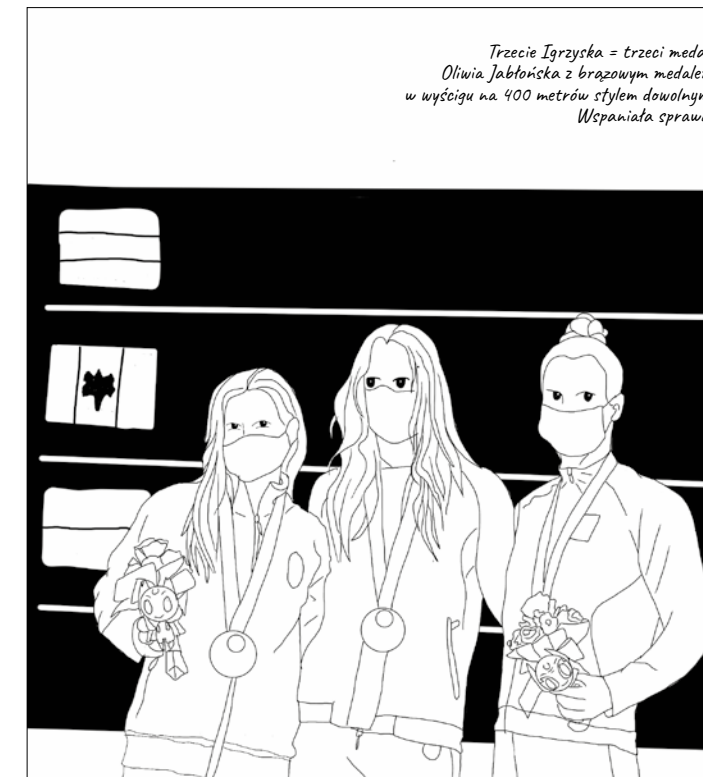
W konkurencji, w której w Londynie i Rio de Janeiro Oliwia zdobywała medal, tym razem zajęła 5 miejsca. Koronnym startem będzie jednak 400 metrów stylem dowolnym.



Na ten moment Oliwia czekała pięć lat. Teraz albo nigdy. Ogień!

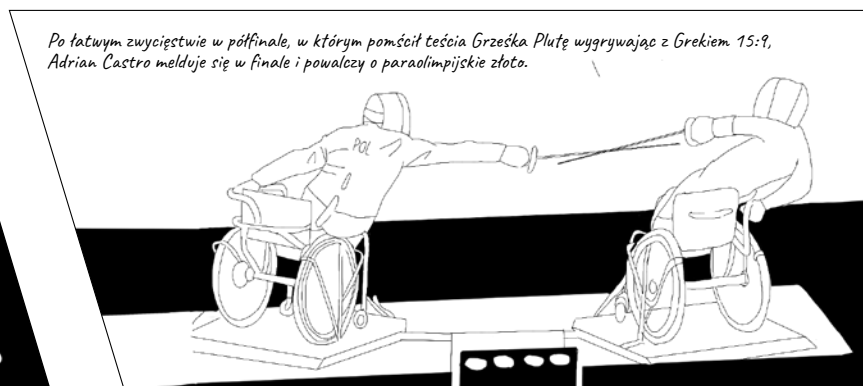
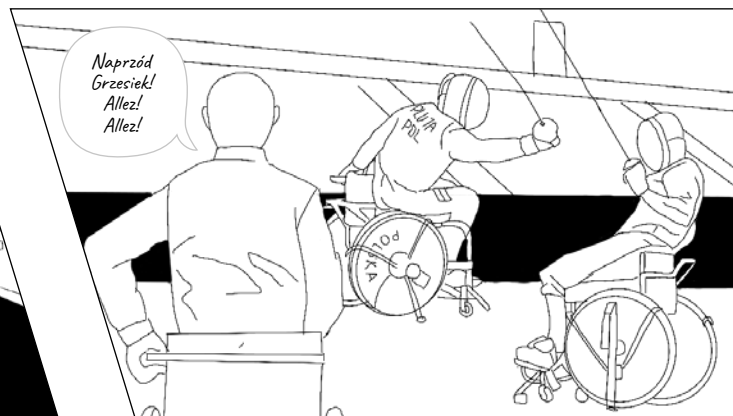
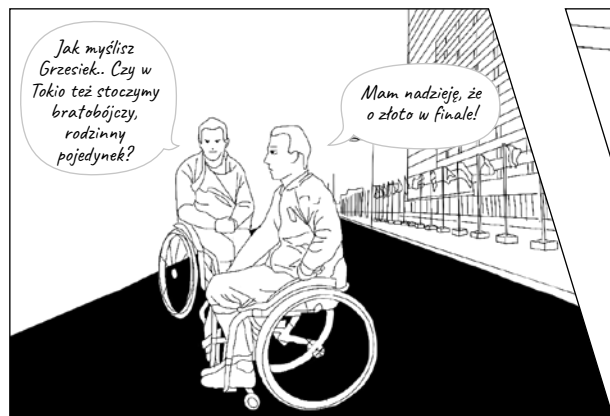


Oliwia Jabłońska pewnie zmierza po medal w swojej koronnej konkurencji.

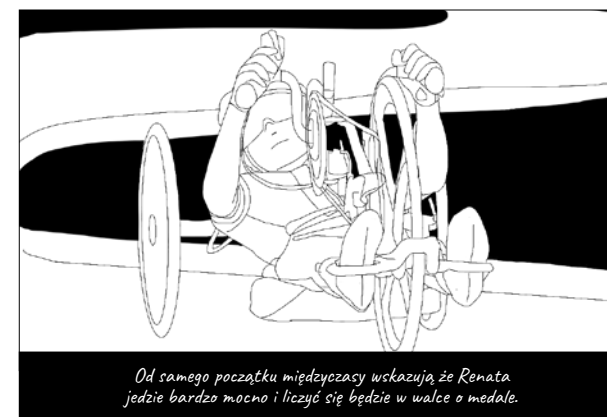
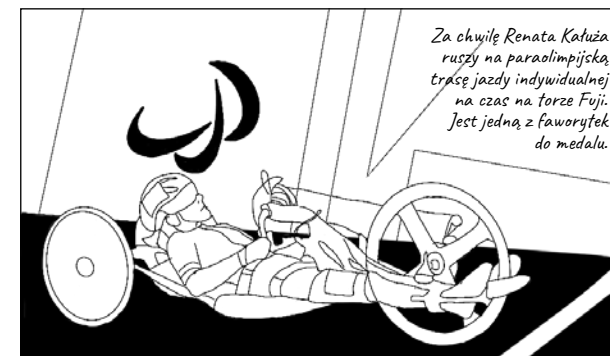


Trzecie Igrzyska = trzeci medal. Oliwia Jabłońska z brązowym medalem w wyścigu na 400 metrów stylem dowolnym. Wspaniała sprawa.

Oliwia Jabłońska



Adrian Castro



Renata Kałuża



POLSKA REPREZENTACJA
PARAOLIMPIJSKA
na Igrzyskach Paraolimpijskich w Tokio



Bartłomiej **MRÓZ**
parabadminton, debiutant
GRUPA STARTOWA: MS SU5;
KLUB: BENINCA UKS Feniks
Kędzierzyn-Koźle



Katarzyna **KOZIKOWSKA**
parakajakarstwo, debiutantka
GRUPA STARTOWA: KL3;
KLUB: WZSN „Start” Wrocław



Kamila **KUBAS**
parakajakarstwo,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: KL2;
KLUB: ZS-R „Start” Zielona Góra



Mateusz **SURWIŁO**
parakajakarstwo,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: KL3;
KLUB: ZS-R „Start” Zielona Góra



Barbara
BIEGANOWSKA-ZAJĄC
paralekkoatletyka, Sydney 2000,
Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: T20;
KLUB: M-GOKSiR Korfantów



Krzysztof **CIUKSZA**
paralekkoatletyka,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: F36;
KLUB: GZSN „Start” Gorzów Wlkp.



Michał **DERUS**
paralekkoatletyka,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: T47;
KLUB: TZSN „Start” Tarnów



Justyna **FRANIECZEK**
paralekkoatletyka, debiutantka
GRUPA STARTOWA: T20;
KLUB: „Start” Skrzatusz / Gwardia
Piła



Krystian **GIERA**
parakolarstwo, debiutant
GRUPA STARTOWA: MH4;
KLUB: SKS „Regenerat”
Inowrocław



Renata **KAŁUŻA**
parakolarstwo,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: WH3;
KLUB: „Veloaktiv” Kraków



Justyna **KIRYŁA**
parakolarstwo, debiutantka
GRUPA STARTOWA: tandem – B;
KLUB: KKT „Hetman” Lublin
PILOT: TECŁAW Aleksandra



Marcin **POLAK**
parakolarstwo,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: tandem – B;
KLUB: KKT „Hetman” Lublin
PILOT: ŁADOSZ Michał



Michał **GŁĄB**
paralekkoatletyka,
debiutant
GRUPA STARTOWA: F33;
KLUB: GZSN „Start” Gorzów Wlkp.



Bartosz **GÓRCZAK**
paralekkoatletyka,
debiutant
GRUPA STARTOWA: F53;
KLUB: GZSN „Start” Gorzów Wlkp.



Robert **JACHIMOWICZ**
paralekkoatletyka, Sydney 2000,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: F52;
KLUB: SSN „Start” Koszalin



Alicja **JEROMIN**
paralekkoatletyka, Ateny 2004,
Pekin 2008, Londyn 2012,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: T47; KLUB:
RSSiRON „Start” Radom



Dominika **PUTYRA**
parakolarstwo, debiutantka
GRUPA STARTOWA: tandem – B;
KLUB: SNIŚ „Syrenka” Warszawa
PILOT: BAŃKOWSKA Ewa



Rafał **SZUMIEC**
parakolarstwo, debiutant
GRUPA STARTOWA: MH3;
KLUB: „Veloaktiv” Kraków



Rafał **WILK**
parakolarstwo, Londyn 2012,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: MH4;
KLUB: WZSN „Stal” Rzeszów



Jagoda **KIBIL**
paralekkoatletyka, debiutantka
GRUPA STARTOWA: T35;
KLUB: RSSiRON „Start” Radom



Lucyna **KORNOBYS**
paralekkoatletyka,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: F34;
KLUB: WZSN „Start” Wrocław



Piotr **KOSEWICZ**
paralekkoatletyka, debiutant
GRUPA STARTOWA: F52;
KLUB: WZSN „Start” Wrocław



Aleksander **KOSSAKOWSKI**
paralekkoatletyka,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: T11;
KLUB: RSSiRON „Start” Radom
**PRZEWODNIK: WASILEWSKI
Krzysztof**



Michał **KOTKOWSKI**
paralekkoatletyka, debiutant
GRUPA STARTOWA: T37;
KLUB: SS-R „Start” Poznań



Faustyna **KOTŁOWSKA**
paralekkoatletyka, debiutantka
GRUPA STARTOWA: F64;
KLUB: GZSN „Start” Gorzów Wlkp.



Róża **KOZAKOWSKA**
paralekkoatletyka,
debiutantka
GRUPA STARTOWA: F32;
KLUB: TZSN „Start” Tarnów



Karolina **KUCHARCZYK**
paralekkoatletyka, Londyn 2012,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: F20;
KLUB: MUKS Kadet Rawiczy



Daniel **PEK**
paralekkoatletyka, Londyn 2012,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: T20;
KLUB: UKS Olimpijczyk Skorzewo



Marta **PIOTROWSKA**
paralekkoatletyka,
Pekin 2008, Londyn 2012
GRUPA STARTOWA: T/F 37;
KLUB: WZSN „Start” Wrocław



Rafał **ROCKI**
paralekkoatletyka,
debiutant
GRUPA STARTOWA: F52;
KLUB: IKS „Atak” Elbaq



Janusz **ROKICKI**
paralekkoatletyka, Ateny 2004,
Pekin 2008, Londyn 2012,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: F57;
KLUB: IKS Cieszyn



Maciej **LEPIATO**
paralekkoatletyka, Londyn 2012,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: F44;
KLUB: GZSN „Start” Gorzów Wlkp.



Mirosław **MADZIA**
paralekkoatletyka,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: F11;
KLUB: IKS Cieszyn



Klaudia **MALISZEWSKA**
paralekkoatletyka,
debiutantka
GRUPA STARTOWA: F35;
KLUB: CR Grudziądz



Łukasz **MAMCZARZ**
paralekkoatletyka, Londyn 2012,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: F62;
KLUB: GZSN „Start” Gorzów Wlkp.



Maciej **SOCHAL**
paralekkoatletyka,
Ateny 2004, Londyn 2012,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: F32;
KLUB: SSN „Start” Koszalin



Lech **STOLTMAN**
paralekkoatletyka,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: F55;
KLUB: GZSN „Start” Gorzów Wlkp.



Tomasz **ŚCIUBAK**
paralekkoatletyka, debiutant
GRUPA STARTOWA: F37;
KLUB: SSiRON „Start” Bydgoszcz



Renata **ŚLIWIŃSKA**
paralekkoatletyka,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: F40;
KLUB: GZSN „Start” Gorzów Wlkp.



Joanna **MAZUR**
paralekkoatletyka,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: T11;
KLUB: TZSN „Start” Tarnów
PRZEWODNIK: STAWICKI
Michał



Joanna **OLESIUK**
paralekkoatletyka,
debiutantka
GRUPA STARTOWA: F33;
KLUB: KSI „Start” Szczecin



Mateusz **OWCZAREK**
paralekkoatletyka, debiutant
GRUPA STARTOWA: T37;
KLUB: RSSiRON „Start” Radom



Tomasz **PAULINSKI**
paralekkoatletyka, debiutant
GRUPA STARTOWA: F34;
KLUB: SSiRON „Start” Bydgoszcz



Anna
TRENER-WIERCIAK
paralekkoatletyka,
Rio de Janeiro
GRUPA STARTOWA: T38;
KLUB: AZS AWF Kraków



Bartosz
TYSZKOWSKI
paralekkoatletyka, Londyn 2012,
Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: F41;
KLUB: GZSN „Start” Gorzów Wlkp.



Marek
WIETECKI
paralekkoatletyka, debiutant
GRUPA STARTOWA: F12;
KLUB: GZSN „Start” Gorzów Wlkp.



Łukasz
CISZEK
paralucznictwo, debiutant
GRUPA STARTOWA: Standing;
KLUB: ZSiR „Start” Kielce



Milena **OLSZEWSKA**
paralutnictwo, Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: Standing;
KLUB: GZSN „Start” Gorzów Wlkp.



Jacek **CZECH**
paralutnictwo, Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: S2;
KLUB: G8 Bielany Warszawa



Przemysław **DRĄG**
paralutnictwo, debiutant
GRUPA STARTOWA: S11;
KLUB: LKS „Gol-Start” Częstochowa



Michał **GOLUS**
paralutnictwo, debiutant
GRUPA STARTOWA: S8;
KLUB: MKS „Wodnik” Radom



Paulina **PRZYWECKA-PUZIAK**
podnoszenie ciężarów, debiutantka
GRUPA STARTOWA: III A;
KLUB: SSiRON „Start” Bydgoszcz



Sławomir **SZYMAŃSKI**
podnoszenie ciężarów, Pekin 2008
GRUPA STARTOWA: V LA;
KLUB: WZSN „Start” Wrocław



Mariusz **TOMCZYK**
podnoszenie ciężarów, Sydney 2000, Ateny 2004, Pekin 2008, Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: V LA;
KLUB: WZSN „Start” Wrocław



Marzena **ZIĘBA**
podnoszenie ciężarów, Pekin 2008, Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: V LA;
KLUB: TZSN „Start” Tarnów



Igor **HREHOROWICZ**
paralutnictwo, debiutant
GRUPA STARTOWA: S9;
KLUB: WZSN „Start” Wrocław



Oliwia **JABŁOŃSKA**
paralutnictwo, Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: S10;
KLUB: WZSN „Start” Wrocław



Wojciech **MAKOWSKI**
paralutnictwo, Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: S11;
KLUB: AZS AWF Wrocław



Joanna **MENDAK**
paralutnictwo, Ateny 2004, Pekin 2008, Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: S13;
KLUB: PSSON „Start” Białystok



Emilia **BABSKA**
parastrzelectwo, debiutantka
GRUPA STARTOWA: SH1;
KLUB: CWKS „Legia” Warszawa



Filip **RODZIK**
parastrzelectwo, Pekin 2008, Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: SH1;
KLUB: „Skorpion” Polkowice



Szymon **SOWIŃSKI**
parastrzelectwo, Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: SH1;
KLUB: ZS-R „Start” Zielona Góra



Adrian **CASTRO**
paraszermierka, Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: B;
KLUB: IKS-AWF Warszawa



Alan **OGORZAŁEK**
paralutnictwo, debiutant
GRUPA STARTOWA: S10;
KLUB: WZSN „Start” Wrocław



Kamil **OTOWSKI**
paralutnictwo, debiutant
GRUPA STARTOWA: S2;
KLUB: IKS AWF Warszawa



Justyna **KOZDRYK**
podnoszenie ciężarów, Pekin 2008, Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: V LA;
KLUB: RSSiRON „Start” Radom



Grzegorz **LANZER**
podnoszenie ciężarów, Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: IV;
KLUB: SSN „Start” Koszalin



Kinga **DRÓŹDŹ**
paraszermierka, debiutantka
GRUPA STARTOWA: A;
KLUB: IKS-AWF Warszawa



Marta **FIDRYCH**
paraszermierka, Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: A;
KLUB: IKS-AWF Warszawa



Patrycja **HAREZA**
paraszermierka, debiutantka
GRUPA STARTOWA: B;
KLUB: Victoria 1918 Jaworzno



Michał **NALEWAJEK**
paraszermierka, Rio de Janeiro 2016
GRUPA STARTOWA: A;
KLUB: IKS-AWF Warszawa



Dariusz **PENDER**
 paraszermierka, Sydney 2000,
 Ateny 2004, Pekin 2008,
 Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016
 GRUPA STARTOWA: A;
 KLUB: IKS-AWF Warszawa



Grzegorz **PLUTA**
 paraszermierka, Pekin 2008,
 Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016
 GRUPA STARTOWA: B;
 KLUB: IKS Siermierka Wotomin



Kamil **FABISIAK**
 tenis na wózkach, Londyn 2012,
 Rio de Janeiro 2016
 GRUPA STARTOWA: open;
 KLUB: SIKT Płock



Piotr **JAROSZEWSKI**
 tenis na wózkach, Atlanta 1996,
 Sydney 2000, Ateny 2004, Pekin
 2008, Londyn 2012
 GRUPA STARTOWA: open;
 KLUB: SIKT Płock



Maciej **NALEPKA**
 paratenis stołowy,
 Rio de Janeiro 2016
 GRUPA STARTOWA: M3;
 KLUB: IKS Jezioro Tarnobrzeg



Natalia **PARTYKA**
 paratenis stołowy, Sydney 2000,
 Ateny 2004, Pekin 2008,
 Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016
 GRUPA STARTOWA: F10;
 KLUB: KSI „Start” Szczecin



Karolina **PEK**
 paratenis stołowy, Londyn 2012,
 Rio de Janeiro 2016
 GRUPA STARTOWA: F9;
 KLUB: KS Bronowianka Kraków



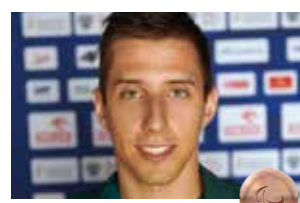
Krzysztof **ŻYŁKA**
 paratenis stołowy,
 Rio de Janeiro 2016
 GRUPA STARTOWA: M4;
 KLUB: IKS Jezioro Tarnobrzeg



Dorota **BUCŁAW**
 paratenis stołowy, Londyn 2012,
 Rio de Janeiro 2016
 GRUPA STARTOWA: F1-2;
 KLUB: IKS-AWF Warszawa



Patryk **CHOJNOWSKI**
 paratenis stołowy, Londyn 2012,
 Rio de Janeiro 2016
 GRUPA STARTOWA: M10;
 KLUB: KSI „Start” Szczecin



Maksym **CHUDZICKI**
 paratenis stołowy,
 debiutant
 GRUPA STARTOWA: M7;
 KLUB: KS Bronowianka Kraków



Rafał **CZUPER**
 paratenis stołowy,
 Rio de Janeiro 2016
 GRUPA STARTOWA: M2;
 KLUB: PSSON „Start” Białystok



Michał **GADOWSKI**
 parawioślarstwo, Londyn 2012,
 Rio de Janeiro 2016
 GRUPA STARTOWA: PR2Mix2x;
 KLUB: KSI „Start” Szczecin



Jolanta **MAJKA**
 parawioślarstwo, Sydney 2000,
 Pekin 2008, Londyn 2012,
 Rio de Janeiro 2016
 GRUPA STARTOWA: PR2Mix2x;
 KLUB: KSI „Start” Szczecin



Piotr **GRUDZIŃ**
 paratenis stołowy, Pekin 2008,
 Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016
 GRUPA STARTOWA: M8;
 KLUB: ZS-R „Start” Zielona Góra



Tomasz **JAKIMCZUK**
 paratenis stołowy,
 debiutant
 GRUPA STARTOWA: M2;
 KLUB: ZS-R „Start” Zielona Góra



Rafał **LIS**
 paratenis stołowy,
 Ateny 2004, Rio de Janeiro 2016
 GRUPA STARTOWA: M4;
 KLUB: SR-S „Szansa-Start” Gdańsk



Krystyna **ŁYSIAK**
 paratenis stołowy, Sydney 2000,
 Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016
 GRUPA STARTOWA: F11;
 KLUB: UKS Dziesiątka Nowa Sól

MISJA



Łukasz
SZELIGA
Prezes PKPar



Romuald
SCHMIDT
Szef Misji



Mirosław
JUREK
Zastępca Szefa
Misji



Jakub
PIENIAŻEK
Zastępca Szefa
Misji



Bartosz
SÓJKA
Zastępca Szefa
Misji



Robert
KAMIŃSKI
Pracownik Misji



Piotr
MAREK
Członek Misji



Jacek
**SZURGOT-
AGUILAR**
Pracownik Misji



Marzena
ZAWADZKA
Pracownik Misji

MEDIA



Michał
POL
press attaché



Paulina
**MALINOWSKA-
KOWALCZYK**
press officer



Bartłomiej
ZBOROWSKI
fotograf



Adrian
STYKOWSKI
fotograf

SZTAB MEDYCZNY



Andrzej **FOLGA**
lekarz główny



Jarosław **BORTNOWSKI**
lekarz



Edyta **ŚLESZYCKA**
lekarz



Beata **BURYTA**
fizjoterapeutka



Edyta **KAFKA**
fizjoterapeutka



Radosław **KOWNACKI**
fizjoterapeuta



Aneta **LUBCZYŃSKA**
fizjoterapeutka



Mateusz **OTTA**
fizjoterapeuta



Norbert **PASZKOWSKI**
fizjoterapeuta

SZTAB SZKOLENIOWY

 Marek **BIERNAT**
trener, paratenis stołowy

 Marcin **CIEŚLIK**
trener, parapływanie

 Marek **GNIEWKOWSKI**
trener, paraszermierka

 Michał **JAKOBSCHE**
trener, parakajakarstwo

 Bogusław **JUSIAK**
trener, paralekkoatletyka

 Tomasz **KAŹMIERCZAK**
trener, parawioślarstwo

 Feliks **KORDYŚ**
trener, paratenis stołowy

 Grzegorz **KREJNER**
trener, parakolarstwo

 Piotr **KUCZEK**
trener, paralekkoatletyka

 Zbigniew **LEWKOWICZ**
trener, paralekkoatletyka


 Marek **MARUCHA**
trener, parastrzelectwo

 Krzysztof **MLAZGA**
trener, tenis na wózkach

 Michał **MORYS**
trener, paraszermierka

 Michał **MOSSOŃ**
trener, paralekkoatletyka

 Małgorzata **NIEDŹWIECKA**
trenerka, paralekkoatletyka

 Dariusz **NIEMCZYN**
trener, paralekkoatletyka

 Dawid **NOWACKI**
trener, parakajakarstwo

 Jakub **NOWICKI**
trener, paraszermierka

 Andrzej **OCHAL**
trener, paratenis stołowy

 Mariusz **OLIWA**
trener, podnoszenie ciężarów

 Ryszard **PACURA**
trener, paralucznictwo

 Beata **POŻAROWSZCZYK-KUCZKO**
trenerka, parapływanie

 Wojciech **SEIDEL**
trener, parapływanie

 Jacek **SZCZYGIĘŁ**
trener, paralekkoatletyka

 Bartłomiej **TOTT**
trener, paralekkoatletyka

 Przemysław **WACHA**
trener, parabadminton

 Kai **XU**
trener, paratenis stołowy

 Przemysław **CZECH**
asystent, parapływanie

 Dorota **KUBICKA**
asystentka, paratenis stołowy

 Jan **ZUGAJ**
obsługa techniczna, parakolarstwo

GUTTMANNY 2021

3. PLEBISCYT

POLSKIEGO KOMITETU
PARAOLIMPIJSKIEGO





3. Plebiscyt Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego na Sportowca ma na celu wyłonienie najlepszego i najpopularniejszego sportowca 2021 roku. Zwycięzca Plebiscytu otrzyma statuetkę imienia Sir Ludwiga Guttmanna – twórcy igrzysk paraolimpijskich – wykonaną z brązu i zaprojektowaną przez Andrzeja Renesa. Statuetki, które potocznie nazwano już „Guttmannami” przyznawane będą także w trzech innych kategoriach: trener/trenerka, wydarzenie i organizacja roku.

Organizacja plebiscytu ma na celu promocję sportu osób z niepełnosprawnościami. Ma również wpływ na społeczeństwo przez prezentowanie postaw niepełnosprawnych sportowców godnych naśladowania, przysłużyć się przełamywaniu barier i stereotypów. Przede wszystkim jednak będzie propagować uprawianie sportu i aktywności fizycznej mimo niepełnosprawności. W myśl zasady, którą powtarzają paraolimpijcy mistrzowie: niemożliwe nie istnieje. Finał Plebiscytu odbędzie się w budynku PKOl w Warszawie, w przeddzień Światowego Dnia Osób Niepełnosprawnych.

W tegorocznym Plebiscycie zostało zgłoszonych aż 33 sportowców, 13 trenerów i 1 trenerka, 6 wydarzeń sportowych oraz 8 organizacji.

ORGANIZACJA

Tarnowskie Zrzeszenie Sportowe Niepełnosprawnych „Start”

Polski Związek Rugby na Wózkach

Klub Sportowy Inwalidów „Start” Szczecin

Gorzowski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start” Gorzów Wielkopolski

Akademicki Związek Sportowy

WYDARZENIE

World Para Nordic Skiing EUROPA CUP Ptaszkowa 2021

Paralekkoatletyczne Mistrzostwa Europy Bydgoszcz 2021

Mistrzostwa Świata VIRTUS 2021

METRO 2021 IWRF European Championip - DIVISION B

1. Orlen Paralympic Run 2021

SPORTOWCY



Barbara **BIEGANOWSKA-ZAJĄC**
paralekkoatletyka



Adrian **CASTRO**
szermierka na wózkach



Patryk **CHOJNOWSKI**
paratenis stołowy



Rafał **CZUPER**
paratenis stołowy



Róża **KOZAKOWSKA**
paralekkoatletyka



Piotr **KOSEWICZ**
paralekkoatletyka



Karolina **KUCHARCZYK**
paralekkoatletyka



Natalia **PARTYKA**
paratenis stołowy



Karolina **PĘK**
paratenis stołowy



Reneta **ŚLIWIŃSKA**
paralekkoatletyka

TRENER/TRENERKA



Marek **GNIEWKOWSKI**
trener, paraszermierka



Piotr **KUCZEK**
trener, paralekkoatletyka



Zbigniew **LEWKOWICZ**
trener, paralekkoatletyka



Andrzej **OCHAL**
trener, paratenis stołowy



GALERIA











Polski
Komitet
Paraolimpijski

Niemżliwe nie istnieje!

Warszawa 2021 r.

