

OLIMPIZM 4 medale szczecińskiej Korony na igrzyskach w Tokio

Nieprzespane noce i łąy radości

Podczas niedawno zakończonych w Tokio XXV Letnich Igrzyskach Głuchych 4 brązowe medale wywalczyli reprezentanci Szczecińskiego Klubu Sportowego Głuchych Korona: Agata Kosztowny (maraton), Bartosz Brzezicki (skok wzwyż), Michał Pick (bowling) oraz uczestniczki lekkoatletycznej sztafety 4×100 metrów (Natalia Nowaczyk, Sara Plewczyńska i Martyna Boguszewicz). Trenerem polskiej kadry oraz Korony, jest Rafał Śliwka, z którym po powrocie z Japonii rozmawialiśmy o sukcesach jego podopiecznych.

– Jakiek wrażenia przywiózł pan z Japonii? Który medal olimpijczyków Korony ucieszył najbardziej? Jaka jest ocena występu szczecinian?

– Powrót z Japonii to ogromne emocje i wielka satysfakcja. XXV Letnie Igrzyska Głuchych w Tokio były wydarzeniem absolutnie wyjątkowym, bo jubileuszowym, historycznym i stojącym na bardzo wysokim światowym poziomie sportowym. Tegoroczna edycja miała szczególny wymiar, ponieważ Igrzyska Głuchych obchodzą 100-lecie istnienia, gdyż rozpoczęły się w 1924 roku i są najstarszą światową imprezą sportową osób z niepełnosprawnościami; starszą nawet od paraolimpiady. Nasze zawody tradycyjnie rozpoczynają się po zakończeniu igrzysk olimpijskich i paraolimpijskich. Wracam zmęczony, ale niezwykle dumny z całej reprezentacji Polski, a w szczególności z zawodników Szczecińskiego Klubu Sportowego Głuchych Korona. Najwięcej radości i wzruszeń przyniosły medale sztafetowe kobiet w składzie: Alicja Biedna, Natalia Nowaczyk, Sara Plewczyńska i Martyna Boguszewicz, a także brązowy medal maratunki Agaty Kosztowny, mamy dwójki synów, prawdziwej wojowniczkę, z którą współpracuję od wielu lat. Wszystkie te starty zakończyły się ustanowieniem nowych rekordów Polski niesłyszących, co ma dla mnie ogromne znaczenie. Medale sztafetowe są zawsze symbolem zespołu, współpracy i wzajemnego zaufania, a jako trener i mentor szczególnie to doceniam. To efekt wielomiesięcznej, konsekwentnej pracy zawodników oraz całego sztabu szkoleniowego. Każdy medal koroniarzy był dla mnie równie ważny, ponieważ za każdym z nich stoi konkretna historia, ogromne poświęcenie, wyrzeczenia i determinacja. Poziom sportowy zawodów był wyraźnie wyższy niż podczas poprzednich Igrzysk w Brazylii w Caxias do Sul w 2022 roku, co tylko podkreśla wartość osiągniętych wyników. Ocena występu szczecinian jest bardzo wysoka. Zawodnicy zaprezentowali nie tylko znakomitą formę sportową, ale również dojrzałość mentalną, odpowiedzialność i umiejętność rywalizacji na światowym poziomie. To potwierdza, że Szczecin jest jednym z filarów polskiego sportu niesłyszących, także w innych dyscyplinach. W bowlingu mieliśmy historyczny brązowy medal drużynowy Michała Picka oraz 5. miejsce drużyny kobiet z udziałem Magdaleny Palacz. W kolarstwie górskim XCC Małgorzata Krawczyk zajęła 4. miejsce tuż za podium. W koszykówce kobiet, przy bardzo dobrej postawie Justyny Siwek, Polki zajęły dobre 7. miejsce. Dodatkowo wspierałem zawodników

jako trener specjalizujący się w sztafetach 4×100 metrów. W eliminacjach męska sztafeta w składzie: Daniel Kowalik i Mateusz Borowski z Korony oraz Daniel Stempurski ze Spartana Lublin i Szymon Krakowiak ze Świtu Wrocław, ustanowiła nowy rekord Polski niesłyszących z czasem 42,05 sekundy, zajmując 1. miejsce i realnie włączając się do walki o medal. Niestety w finale, po kolizji zawodników, pałeczka została zgubiona, co przekreśliło bardzo dużą, realną szansę medalową. Warto również podkreślić inne bardzo dobre wyniki szczecinian, bo Bartosz Brzezicki w skok wzwyż wywalczył brązowy medal. Monika Kamińska w rzucie młotem zajęła 6. miejsce. Damian Szyszkowski w dziesięcioboju miał 6. miejsce, a 5500 punktów to jego rekord życiowy, a w skoku o tyczce była 7. lokata i rekord życiowy 3,80 metra. Martyna Boguszewicz awansowała do finałów biegów na 100 i 200 metrów zajmując 8. miejsce. Małgorzata Mejka na



Szczeciński trener na stadionie w Tokio.

Fot. SKSG Korona

ko trener mam świadomość, że termin igrzysk był trudny, bo poza sezonem startowym w Polsce, który trwa od maja do końca września. Mimo to, dzięki zgrupowaniom, planowej pracy i determinacji zawodników, padły rekordy życiowe oraz rekordy Polski niesłyszących. To najlepszy dowód, że warto konsekwentnie pracować i inwestować w rozwój sportu w ciszy...

– Jakiek zadania pełnił trener w Tokio? Jak wyglądał przykładowy plan dnia?

– Zakres moich obowiązków w Japonii był bardzo szeroki. Jako trener kadry narodowej odpowiadałem między innymi za całościowe przygotowanie startowe zawodników, analizę rywali i przebiegu konkurencji, dobór składów sztafetowych, prowadzenie rozgrzewek oraz odpraw technicznych i mentalnych, a także bieżące reagowanie na sytuacje zdrowotne i startowe. Przykładowy dzień rozpoczynał się bardzo wcześnie, od śniadania i sprawdzenia samopoczucia zawodników. Następnie był przejazd na stadion, rozruch, odprawa startowa i starty. Po zawodach następowały analizy występów, regeneracja, kolacja oraz planowanie kolejnego dnia. Często kończyliśmy zajęcia bardzo późno w nocy. Była to praca praktycznie 24 godziny na dobę: nieprzespane noce, ogromne emocje, stres, pot, a na końcu... łąy radości!



Rafał Śliwka z japońską tłumaczką języka migowego.

Fot. SKSG Korona

Pogoda w Tokio była zmienna, a temperatura oscylowała około 15–18° Celsjusza, jednak organizatorzy zapewnili bardzo dobre warunki startowe. Zawodnicy mieli dostęp zarówno do kuchni europejskiej, jak i azjatyckiej. Osobiście bardzo polubiłem ramen i sushi, a ich prostota, jakoś i smak robiły ogromne wrażenie. Czasu na turystykę było niewiele, ponieważ zajmowałem się organizacją wszystkiego od A do Z. Mimo to najbardziej zafascynowały mnie w Tokio porządek, kultura, wzajemny szacunek oraz perfekcyjna organizacja, czyli połączenie nowoczesności z tradycją.

– Jak rozpoczęła się pana przygoda ze sportem, jako zawodnika i trenera? Od kiedy związany jest pan z Koroną i reprezentacją?

– Sport towarzyszy mi od najmłodszych lat. Najpierw byłem zawodnikiem klubu słyszących, Miejskiego Klubu Lekkoatletycznego Szczecin, który kontynuował tradycje Budowlanych Szczecin. Tam trenowałem pod okiem Świętej Pamięci Kazimierza Lubika, a następnie Jerzego Iwińskiego. Później reprezentowałem klub niesłyszących UKS Wiosło Szczecin, a następnie również SKSG Koronę Szczecin. Lekkoatletyka nauczyła mnie systematyczności, wytrwałości, walki oraz odpowiedzialności. Z czasem, także dzięki silnym sportowym tradycjom rodzinnym, w naturalny sposób przeszedłem na drogę trenerską. Moim pierwszym trenerem była mama Irena, z pasji oddana sportowi, wieloletnia nauczycielka wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej numer 72 przy ulicy Stanisława Mikołajczyka 20 w Szczecinie. Równolegle uprawiałem także piłkę nożną w juniorskiej Victorii Przecław, trenowanej przez Świętej Pamięci Zbigniewa Czepana, legendarnego piłkarza Pogoni Szczecin. Do dziś pracuję również z piłkarzami w szczecińskiej Koronie, a ponadto zajmuję się przygotowaniem motorycznym, treningiem siłowym oraz ogólnorozwojowym sportowców niesłyszących w różnych

dyscyplinach sportu. Pochodzę ze sportowej rodziny, moja mama była lekkoatletką i obecnie pracuje w MKS Kusym Szczecin oraz UKS MKL Szczecin. Siostra również była lekkoatletką, a dziś jest nauczycielką wychowania fizycznego. Także inni członkowie rodziny byli i są blisko sportu. Z SKSG Koroną jestem związany od wielu lat, bo to mój klub i moje sportowe środowisko. Do pracy w Koronie zostałem polecony przez prezesa Marka Miśkowskiego oraz wiceprezesa Olgierda Koczorowskiego. Równolegle pracuję w UKS Wiosło Szczecin przy szkole dla dzieci i młodzieży z wadami słuchu przy ulicy Grzymskiej w Szczecinie, gdzie aktywnie poszukuję młodych talentów i buduję fundamenty rozwoju sportowego na przyszłość. Zawodnicy Korony od kilku lat startują również w strukturach Polskiego Związku Lekkiej Atletyki, z powodzeniem rywalizując ze słyszącymi zawodnikami, w tym w mistrzostwach Polski do lat 18, 20, 23 oraz seniorów. W kadrze narodowej niesłyszących pracuję od 2018 roku, dzięki zaufaniu zarządu Polskiego Związku Sportu Niesłyszących i prezesa Wojciecha Stempurskiego oraz sekretarza generalnego Jarosława Jańczy. Na zakończenie chciałbym podziękować naszym partnerom za wieloletnie wsparcie: firmie Demant w Mierzynie, William Demant Fonden Dania, Gminie Miasto Szczecin, Fundacji PKO BP, Urzędowi Marszałkowskiemu Województwa Zachodniopomorskiego oraz Ministerstwu Sportu i Turystyki, za pośrednictwem Polskiego Związku Sportu Niesłyszących.

Szczególne podziękowania kieruję również do mojej żony Marzeny, która podczas moich licznych zgrupowań, wieloletniej pracy szkoleniowej oraz pobytu w Japonii, z ogromnym zaangażowaniem i troską opiekowała się naszymi niesłyszącymi dziećmi: 11-letnią Mileną i 3-letnim Tomaszem. Bez jej wsparcia ten wyjazd i codzienna praca trenerska nie byłyby możliwe.

– Dziękujemy za rozmowę. ©© (mij)