



PIOTR CHŁYSTEK

SPORT TO NIE WSZYSTKO

RAFAŁ KOSZYK - DAWID MYŚLIWIEC - AGNIESZKA KOBUS-ZAWOJSKA
KAJETAN DUSZYŃSKI - PIOTR MYSZKA - KAROLINA NAJA - KATARZYNA DEBERNY
AIDA BELLA - TOMASZ CHOIŃSKI - TOMASZ MAJEWSKI

**SPORT
TO NIE
WSZYSTKO**



PIOTR CHŁYSTEK

**SPORT
TO NIE
WSZYSTKO**

**BIBLIOTEKA
SPORTÓWY**

WARSZAWA 2022

© Copyright by Ringier Axel Springer Polska, 2022

© Copyright by Akademicki Związek Sportowy, 2022

Korekta: Weronika Pecyna, Marcelina Samek

Projekt okładki: Ewa Milun-Walczak

DTP: INSATSU Michał Żeleznikowicz

Koordynator projektu: Katarzyna Drosio

Zdjęcia: Materiały Prasowe AZS (x3), archiwa prywatne rozmówców (x10), archiwum AZS UMCS Lublin, Tomasz Markowski (x3), Jacek Prondzynski/FotoPyk, Rafał Oleksiewicz/Pressfocus, Forum, Grzegorz Krzyżewski/ FOTONEWS, VIPHOTO/East News, DeFodi Images/Icon Sport/newspix.pl, Tomasz Jastrzębowski/Foto Olimpiak, Expa, Rafał Oleksiewicz/Pressfocus, Petter Arvidson/Bildbyran via ZUMA Press, Harry Engels/Getty Images, Adam Starszyński/Pressfocus, Marek Biczuk (x2), PIXATHLON, Jerzy Dudek/Dzien Dobry TVN/East News, Jerzy Dudek/Forum, Xinhua/East News

Książkę wydrukowano na papierze Lux Cream z **ZiNG**

Wydawca:

Ringier Axel Springer Polska Sp. z o.o.

ul. Domaniewska 49

02-672 Warszawa

kontakt: biblioteka@przehladsportowy.pl

ISBN: 978-83-8250-213-8

Warszawa 2022

SPIS TREŚCI

OD AUTORA

Trzeba dostrzegać coś więcej niż tylko wynik 7

AGNIESZKA KOBUS-ZAWOJSKA

Każdy ma swoje igrzyska 11

RAFAŁ KOSZYK

Prawdziwym nauczycielem jest porażka 43

PIOTR MYSZKA

Trzeba budować relacje ze sponsorami 73

TOMASZ CHOIŃSKI

Aktywność fizyczna otwiera umysł 99

KAROLINA NAJA

Najpierw wymagajmy od siebie, potem od innych 119

KAJETAN DUSZYŃSKI

Prywatność jest czymś cennym 141

AIDA BELLA

Po karierze warto szybko znaleźć nowe cele 165

TOMASZ MAJEWSKI

Sportowiec musi mieć plan B 189

DAWID MYŚLIWIEC

Częściej doceniajmy, rzadziej wyśmiewajmy 211

KATARZYNA DEBERNY

Wrażliwość jest siłą 233

TRZEBA DOSTRZEGAĆ COŚ WIĘCEJ NIŻ TYLKO WYNIK

OD AUTORA

Wszyscy, którzy interesują się sportem, z pewnością znają kultowy cytat Billa Shankly'ego. Były trener Liverpoolu stwierdził: „Niektórzy ludzie uważają, że piłka nożna jest sprawą życia i śmierci. Jestem rozczarowany takim podejściem. Mogę zapewnić, że to coś znacznie ważniejszego”. No cóż, te słowa brzmią efektownie i zapadają w pamięć, dlatego są często przypominane, ale trudno się z nimi zgodzić. Zresztą w podobnym duchu przedstawia się nie tylko futbol, lecz także cały sport. Do takiej narracji idealnie pasują zdjęcia lub nagrania z płaczącymi kibicami i zmartwionymi zawodnikami po bolesnych porażkach. Kiedy jednak opadają emocje, na zjawisko rywalizacji można spojrzeć zupełnie

inaczej i stwierdzić, że życie nie kończy się na sporcie. Należy uświadamiać to zwłaszcza młodym ludziom.

Od dawna robi to Akademicki Związek Sportowy, bez którego wsparcia ta książka nigdy by nie powstała. AZS promuje ideę dwutorowej kariery, pokazując sportowcom, że warto rozwijać się także w innych obszarach i nie skupiać jedynie na treningach, a połączenie startów ze studiami jest możliwe. Poza tym istniejące od ponad stu lat stowarzyszenie bardzo często wyposaża w narzędzia, dzięki którym można później odnaleźć się w innych realiach. Tak dzieje się choćby podczas Akademii Liderów, czyli spotkań, w trakcie których np. można się dowiedzieć, jak skutecznie organizować różne wydarzenia oraz jak współpracować z mediami i uczelniami. To właśnie podczas jednego z takich spotkań na dobre rozpoczęła się moja współpraca z AZS, o którym piszę regularnie na łamach „Przeglądu Sportowego”.

Kilka lat temu pojechałem do Lublina, gdzie zobaczyłem mnóstwo młodych ludzi z energią i głową pełną pomysłów. Jak się później okazało, to nie był przypadek, bo po prostu cały AZS tak dziś wygląda. Nawet jeśli jakiegoś prezesa, kierownika czy koordynatora możemy w nim zaliczyć do grona osób starszych, to z pewnością nie możemy mu przyczepić łatki typowego działacza, który chce tylko „odbębnić” swoją robotę, wysiedzieć za biurkiem odpowiednią liczbę godzin i wziąć pensję. Azetesiacy łamią stereotyp, który przez lata funkcjonował w naszym społeczeństwie i był utrwalany m.in. przez genialny skecz Kabaretu Moralnego Niepokoju opowiadający o fikcyjnym Polskim Związku Piłki do Zbijaka. W zasadzie każdy w AZS jest zaangażowany i każdy myśli o tym, jak sprawić, by polski sport rósł w siłę, a jednocześnie

młodzi zawodnicy i zawodniczki mogli pewnym krokiem przejść przez życie także poza areną zmagania.

W przekonaniu, które zyskałem podczas Akademii Liderów w Lublinie, później już tylko się utwierdzałem. Pomogły mi w tym wyprawy na uniwersjadę czy Europejskie Igrzyska Akademickie pozwalające spojrzeć na sport z zupełnie innej strony. Ten w wydaniu akademickim uczy, że nie liczy się tylko to, co tu i teraz, a zysk czy popularność nie mogą przecież przysłonić innych wartości. Trzeba zwracać uwagę na tych, którzy często pozostają w cieniu i doceniać ich wysiłek. Trzeba dbać o relacje, umiejętnie je budować, a także dostrzegać coś więcej niż tylko sam wynik. Tak właśnie robią moi rozmówcy. Wszyscy są lub byli przez długi czas związani z AZS. To dziesięć niezwykłych osób, którym dziękuję za poświęcony czas oraz możliwość skonfrontowania własnych obserwacji na temat sportu z postaciami, które znają go od podszewki. Każda z nich rozumie jego rolę w społeczeństwie, lecz każda jest zupełnie inna. Jedni są żywiołowi, drudzy spokojni, co było też czuć w sposobie wypowiedzi. Część mówiła wolno, pozostali prezentowali swoje przemyślenia w sprinterskim tempie. Najważniejsze z mojej perspektywy było jednak to, że wszyscy mieli coś ciekawego i wartościowego do przekazania, o czym można się przekonać na kolejnych stronach. W szczerych wywiadach opowiedzieli o tym, jak pogodzić treningi z nauką i jednocześnie zatroszczyć się o rodzinę, zdrowie, kondycję psychiczną, kontakty ze sponsorami, własny biznes czy wizerunek. Ich historie są najlepszym dowodem, że sport to nie wszystko!

Podziękowania należą się nie tylko rozmówcom, lecz także Mariuszowi Walczakowi z AZS, z którym mam

SPORT TO NIE WSZYSTKO

przyjemność współpracować od lat i który bardzo pomógł w realizacji tego projektu. Kłaniam się nisko również wszystkim osobom zaangażowanym w proces produkcyjny przy tej książce oraz moim rodzicom wspierającym mnie na wszelkie możliwe sposoby. Dzięki tej grupie mogę teraz serdecznie zaprosić do lektury!

KAŻDY MA
SWOJE
IGRZYSKA

**AGNIESZKA
KOBUS-ZAWOJSKA**

Jakie ma pani skojarzenia z Akademickim Związkiem Sportowym i swoim klubem, czyli AZS AWF Warszawa?

Dla mnie AZS to ludzie. Po prostu. Długo miałam poczucie, że to taka wielka organizacja, która raczej nie wchodzi w bliskie relacje z jednostkami. Jednak jestem z nią związana już od ponad dziesięciu lat i w tym okresie zdążyłam się zorientować, że to tylko stereotyp. Nie będę mówić, że wszystko funkcjonuje tam fantastycznie, bo nie ma takich klubów czy organizacji, w których wszystko układa się perfekcyjnie. Cały czas trzeba coś poprawiać, ale akurat w AZS sprawy zmierzają we właściwym kierunku. To zasługa wielu osób odczarowujących to stowarzyszenie. Tak samo postrzegam stołeczny AZS AWF. Zarówno ze strony centrali, jak i swojego klubu zawsze mogę liczyć na wsparcie. W wielu różnych kwestiach, nie tylko finansowych. Chcę to podkreślić, bo dla większości osób w środowisku sportowym pod hasłem „wsparcie” kryją się pieniądze. A ja zauważyłam, że czasem warto dostać mniejszą kwotę, ale zbudować z kimś relację, która w przyszłości może dać coś więcej. Czuję, że właśnie taką relację buduję z AZS.

Zaczęliśmy bardzo pozytywnie.

Ale to nie są puste słowa. AZS pomaga mnie i mojemu mężowi Maćkowi, który również jest wioślarzem i należy do tego samego klubu co ja. Staramy się za tę pomoc odwdzięczać i wspieramy AZS w wielu projektach, takich jak np. Igrzyska bez Barrier dla dzieci z niepełnosprawnościami. Dzięki temu możemy poznać sport z trochę

**Agnieszka Kobus-Zawojska
z dumą prezentuje swoje
olimpijskie zdobycze:
srebrny medal z Tokio
i brązowy z Rio de Janeiro.**



innej strony. Takie odczucia mieliśmy po wizycie na wspomnianych zawodach, bo ich uczestnicy pozwolili nam na nowo odkryć piękno sportu. Zawsze skupiamy się na wynikach, a oni czerpali radość z samego startu, cieszyli się, gdy ukończyli rywalizację. Jeden chłopiec z tego powodu nawet się popłakał. To było dla mnie naprawdę niezwykle doświadczenie. Tak samo jak udział w Henley Royal Regatta, czyli prestiżowych zawodach wioślarskich odbywających się już od 1839 roku. W ich trakcie z bliska zobaczyłam, jak w Anglii traktuje się sport akademicki. Tam stoi on na bardzo wysokim poziomie, zawodnicy identyfikują się ze swoimi uczelniami, chcą je reprezentować i są z tego dumni. U nas takie podejście jeszcze nie jest powszechne. Widzę jednak, że AZS pracuje nad tym, by to się w Polsce zmieniło. Mam nadzieję, że ta misja zakończy się powodzeniem.

Śmiało można panią nazwać ambasadorką AZS. Wspiera pani jego działania, dba o promocję. W związku z tym często spotyka się pani z uczestnikami różnych wydarzeń organizowanych przez AZS, z młodymi ludźmi, którzy są dopiero na początku swojej sportowej przygody. Co stara się im pani przekazać?

Przewodnie hasło mojej kariery i w ogóle mojego życia brzmi: „Każdy ma swoje igrzyska”. Każdy ma swoje marzenia, każdy ma cele, które chce zrealizować. Dla mnie takim celem były np. występy olimpijskie w Rio de Janeiro czy Tokio i walka o medale. Ale już dla tego chłopca uczestniczącego we wspomnianych Igrzyskach Bez

Barier podobne znaczenie miało ukończenie wyścigu na ergometrze wiosłarskim i pokonanie własnych słabości. Warto w każdej swojej aktywności szukać jakichś celów. Ja tak robię nawet na każdym treningu. To chcę przekazać, na to chcę zwrócić uwagę. Podczas igrzysk w Tokio nasza reprezentacja wywalczyła w sumie 14 medali. Nie oszukujmy się, już ta liczba pokazuje, że nie każdy, kto uprawia sport, będzie w stanie wejść na olimpijskie podium.

No i nie oszukujmy się - wynik z Tokio był wynikiem ponad stan.

Zgoda. Dlatego tym bardziej nikomu nie mogę obiecać, że jak będzie ciężko trenować, to na pewno zostanie mistrzem. Zależy mi na tym, by pokazać, że sport ma też inny wymiar i przekazuje inne wartości niż tylko sam wynik. Myślenie wyłącznie o rezultatach jest destrukcyjne. To podejście, o którym mówiłam przed chwilą, czyli przykładanie wagi do drobnych spraw, sprawdza się we wszystkich dziedzinach. Nie tylko w sporcie. Realizowanie małych celów sprawia, że częściej czujemy satysfakcję i bardziej doceniamy swój wysiłek. Zawsze warto próbować, dawać z siebie wszystko i nie zniechęcać się po pierwszych niepowodzeniach.

Z pewnością trzeba dawać z siebie wszystko, jeśli sportowiec zdecyduje się na prowadzenie dwutorowej kariery, a więc na łączenie treningów i startów ze studiami. Pani

Polska czwórka podwójna w drodze po medal olimpijski w Tokio. Od lewej: Katarzyna Zillmann, Maria Sajdak, Marta Wieliczko i Agnieszka Kopus-Zawojska.





podjęła się tego zadania i uzyskała tytuł magistra na AWF Warszawa na kierunku wychowanie fizyczne, a potem jeszcze ukończyła ekonomię na Uczelni Łazarskiego.

Nie ukrywam, że łączenie studiów z uprawianiem sportu na wysokim poziomie było bardzo trudne, ale da się! Naprawdę! Pragnę to podkreślić, gdyż wielu sportowców sądzi, że to niemożliwe. A ja uważam, że musimy w tej kwestii zmienić myślenie w naszym środowisku, bo sportowiec nie może zajmować się tylko sportem. Owszem, w pewnych momentach, gdy np. przygotowujemy się do igrzysk, sport jest na pierwszym planie i nic tego nie zmieni. Ale trzeba dbać o swój rozwój także poza torem, bieżnią czy parkietem. Takie jest moje zdanie i dlatego zdecydowałam się na studia, na których też mogłam liczyć na pomoc ludzi z AZS. Z niektórymi wykładowcami na AWF trudno było się dogadać. Kiedyś jeden z nich domagał się kompletu obecności, co w moim przypadku było niemożliwe, ponieważ szykowałam się do wyjazdu na mistrzostwa Europy. Dopiero po interwencji dyrektora klubu udało się załatwić sprawę i przekonać go, że nadrobię wszystkie zaległości, ale w innych terminach, bo przecież nie wyjadę na chwilę ze zgrupowania kadry, żeby pojawić się na jakichś zajęciach. Z drugiej strony, z perspektywy czasu rozumiem tak twardą postawę niektórych prowadzących i obawy, czy przypadkiem ktoś nie kombinuje, próbując „wykręcić” się od obowiązków. Skąd oni mogą mieć pewność, że wszyscy mają szczerą intencję? Niektórym nie chce się przychodzić na zajęcia, a ja po prostu nie mogłam.

Jednak nie byłam jeszcze wtedy na tyle znaną zawodniczką, by wszyscy wiedzieli, gdzie startuję i jakie osiągam wyniki. Przeszłam trudną drogę, by dwukrotnie uzyskać tytuł magistra, ale się udało i jestem z tego bardzo dumna!

Na jaki temat napisała pani prace magisterskie?

Zawsze mnie ciekawiło, jak sport wygląda od strony teoretycznej. Skoro jestem wioślarką, to na AWF pisałam o obciążeniach treningowych w wioślarstwie klasycznym, a na Łazarskim o rozwoju wioślarstwa morskiego.

A dlaczego zdecydowała się pani na kolejny kierunek?

Nie miałam tego w planach. Siedząc na zgrupowaniach, stwierdziłam jednak, że chciałabym robić coś jeszcze, że chciałabym mieć jakieś dodatkowe zajęcia. Postawiłam na ekonomię na Uczelni Łazarskiego, bo są to studia w formie e-learningowej, więc mogłam uczęszczać na zajęcia i zaliczać egzaminy przez internet. Zawsze mnie denerwowało, jak ktoś mówił w środowisku sportowym, że studia są niepotrzebne, bo i tak najważniejsze w życiu są znajomości. Owszem, znajomości się przydają, ale wszystkiego nie zagwarantują. Poza tym na studiach też poznajemy wielu ludzi i zawsze zyskujemy jakąś wiedzę, która gdzieś może nam się przydać.

Za panią setki podróży, wyjazdy na różne mistrzostwa, na igrzyska. Prawdopodobnie czasem musiała się pani uczyć w dziwnych okolicznościach?

Najcięższym obozem dla nas był zawsze ten wysokogórski we włoskim Livigno. Tam zmęczenie było czasem tak duże, że już nie byłam w stanie przygotowywać się do egzaminów, które czekały mnie na Łazarskim po przyjeździe do Polski. Z pomocą męża postanowiłam jednak nagrać wcześniej cały materiał i potem odtwarzałam go sobie, siedząc w słuchawkach w trakcie podróży powrotnej do kraju. To przyniosło efekt, bo egzaminy zdałam. Pamiętam też zaliczenie z zarządzania czasem na Uczelni Łazarskiego w formie online w trakcie zgrupowania w Portugalii. Pobiegłam prosto z siłowni do pokoju. Dziewczyny jeszcze kończyły trening, a ja już włączałam komputer. Ten egzamin też zdałam, lecz przyznam, że przed tymi wszystkimi testami i zaliczeniami na studiach stresowałam się tak samo jak przed zawodami.

Może sama nakładała pani na siebie tę presję, bo miała przeświadczenie, że medalistce olimpijskiej nie wypada oblać jakiegoś egzaminu?

Tak mogło być. Nie chciałam być uważana za osobę, która coś lekceważy lub liczy na taryfę ulgową.

Agnieszka Kobus-Zawojcka wraz z mężem Maciejem na wiosłarskiej przystani, a w tle ich ukochana Warszawa.



Skoro już poświęciłam swój czas na wypełnianie zadań i uczestnictwo w zajęciach, to zależało mi, żeby egzamin też zaliczyć. Nie chciałam wyjść na człowieka, który sądzi, że może mieć łatwiej, bo ma medal olimpijski. Na uczelniach tak się czasem postrzega sportowców. Dla wielu są to osoby mające poczucie, że coś im się należy, bo one trenują. I niestety to czasem jest prawda. Ten mechanizm widać też w relacjach ze sponsorami czy mediami. Każdy chciałby, żeby go wspierano i o nim mówiono, ale potem nie ma komu stanąć przy mikrofonie lub wyjść z propozycją do potencjalnego partnera. Po prostu sportowiec nie powinien tylko wymagać. Należy nastawić się, że każda współpraca to powinna być relacja przynosząca obustronne korzyści. Tego nauczył mnie sport. Kiedy ktoś mi coś daje lub mnie wspiera, ja odwdzięczam się najmocniej jak mogę.

Powiedziała pani, że łączenie sportu ze studiami było niezwykle wymagające, ale mimo to „udało się” uzyskać tytuły magistra. Dzięki czemu się udało?

Pomogły cechy wyniesione ze świata sportu. Przed wszystkim planowanie. W sporcie mamy dzień rozpisany od A do Z. To samo robię, gdy już wracam ze zgrupowań czy zawodów. Czasem znajomi, patrząc na moje relacje w mediach społecznościowych, piszą mi, iż odnoszą wrażenie, że jestem w kilku miejscach równocześnie. To wynika właśnie z tego dokładnego planowania godzina po godzinie. Oczywiście, zawsze priorytetem

jest trening. I to się nie zmienia! Tak jak powiedziałam, dwutorowa kariera to wyzwanie. Siedzisz na zgrupowaniach, po treningach przychodzi zmęczenie i nie ma się specjalnej ochoty na naukę, ale trzeba się zmusić. Zawsze tłumaczyłam to sobie w ten sposób, że na trening też nie zawsze chce mi się wyjść, a jednak to robię, bo to moja praca. I tu działałam podobnie, ponieważ studia traktowałam jako pracę wykonywaną z myślą o przyszłości. Nie wyobrażałam sobie, żeby jakichś studiów nie skończyć. Ponadto nie dopuszczałam do siebie myśli, że zrezygnuję z nich w trakcie. Jak już coś zaczynam, to nie mogę tego nie skończyć. Tego też nauczył mnie sport. Jak z mężem startowałam w zawodach w wioślarstwie morskim i nasza łódka się wywróciła, to nie chcieliśmy czekać na motorówkę i pomoc, tylko sami ją odwróciliśmy, wskoczyliśmy do niej i dopłynęliśmy do mety. Oczywiście na ostatnim miejscu, ale ta ambicja nie pozwoliła, by odpuścić. Tak samo reaguję podczas ćwiczeń na ergometrze. Wolę ukończyć trening, nawet z gorszym rezultatem, niż przerywać go w połowie, czekać i powtarzać, aż przejadę dany dystans w lepszym rytmie. Czuję, że gdybym przerwała, to zostawiłoby to ślad w mojej psychice. Jeśli raz odpuścisz, potem możesz to zrobić drugi raz, trzeci, czwarty...

Ale też nie wyobrażam sobie, że po pierwszym lub drugim medalu olimpijskim nie pomyślała pani o tym, by jednak odpuścić, zrezygnować ze studiów i dalej już się nie zameęczać tą walką na dwa „fronty”?

Takie myśli pojawiały się w głowie, ale nie chciałam powiedzieć „pas”, bo szkoda byłoby mi wykonanej wcześniej pracy, zaliczonych egzaminów. Po prostu nie umiem nic nie robić. Nawet niedawno dyskutowałam na ten temat z mężem, który zauważył, że jestem smutna. Zapytał, co się dzieje. Odparłam, że źle się czuję z tym, że mam w tym tygodniu trzy dni wolnego. Nie trafiały do mnie jego argumenty, choć mówił, że przez cały poprzedni miesiąc byłam niezwykle zapracowana. Koniec końców stwierdziłam, że wolę być przemęczona niż odpoczywać. Uznaliśmy, że chyba nie umiem docenić czasu wolnego, ale ja lubię, jak dużo się dzieje. Dlatego te studia, dlatego prowadzimy z Maćkiem Akademię Wioślarską Zawojskich, dlatego przyjąłam propozycję Radia RDC, w którym prowadzę teraz audycję, choć początkowo nie byłam pewna, czy się do tego nadaję. Ludzie z radia przekonali mnie, że powinnam spróbować. Żal było nie skorzystać z okazji. Tak samo jak z zaproszenia firmy E. Wedel, która ugościła mnie w swojej fabryce, bym mogła zobaczyć, jak przygotowuje się chałwę przy użyciu wiosel.

Takie oferty to dowód na to, że medal olimpijski jest swoistą przepustką i otwiera wiele drzwi?

Tak. Może nie zyskujemy dzięki niemu gigantycznej popularności, ale jednak może on pomóc. Nie wszyscy patrzą na ciebie tylko przez pryzmat liczby obserwujących na Instagramie czy Facebooku. Informacja o tym, że jesteś medalistą olimpijskim, robi na ludziach

wrażenie. Od razu zyskujesz ich szacunek i to jest fantastyczne!

Kończąc szkołę średnią, nie miała pani jednak pewności, że ta kariera wioślarska będzie udana, bo świetnych wyników brakowało. Wtedy z kolei mogła się pani zastanawiać, czy nie porzucić sportu?

Byłam w osadzie, która zajęła szóste miejsce w mistrzostwach świata juniorów, ale faktycznie, szalu nie było. Chodziłam do Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Warszawie do klasy multidyscyplinarnej, bo nie było takiej, w której skupiano się na wioślarstwie. Cały czas też mocno pracowałam w klubie, dokładając kolejne jednostki treningowe, by przyzwyczaić organizm do większego wysiłku i płynnie przeskoczyć z kategorii juniorskiej na poziom seniorski. Nad porzuceniem sportu najdłużej zastanawiałam się jednak trochę później, bo w 2012 roku. Nie pojechałam wtedy na igrzyska do Londynu. Teraz uważam, że dobrze się stało, bo nie byłam gotowa na olimpijski występ. Wówczas jednak obraziłam się na cały świat. Straciłam zapał i zrobiłam sobie prawie półroczną przerwę od sportu. Czasem tylko wyszłam się poruszać, pobiegałam przez 40 minut, ale to nie był poważny trening. To był dla mnie trudny okres. Mówiłam najbliższemu, że już jestem za stara i powinnam kończyć z wioślarstwem. A przecież miałam dopiero 23 lata! Po tych kilku miesiącach pauzy Maciek i moja rodzina przekonali mnie, bym jeszcze raz spróbowała. Dałam sobie rok, żeby sprawdzić, czy wrócę do wiosłowania na odpowiednim



Tak polska czwórka podwójna cieszyła się ze srebrnego medalu olimpijskiego w Tokio tuż po przekroczeniu mety. Od lewej: Agnieszka Kobus-Zawojska, Marta Wieliczko oraz Maria Sajdak, a także leżąca i wycieńczona Katarzyna Zillmann.



poziomie. Na mistrzostwach kraju wypadłam znakomicie i pokonałam zawodniczki z kadry. To też mi pomogło w powrocie do reprezentacji.

Ta przerwa po Londynie to był moment, gdy uświadomiła sobie pani, że ten drugi tor jest niezbędny? Że w sporcie może nie wyjść i trzeba zadbać o wykształcenie?

Tak dokładnie o tym nie myślałam, ale czułam, że wykształcenie jest ważne. Pamiętam natomiast, że moje początki w kadrze seniorskiej zbiegły się z początkiem studiów. Kiedy po raz pierwszy zobaczyłam plan zajęć, który czasem wypełniał mój grafik od godziny 8 do 18, to się załamalam. Powiedziałam ojcu, że nie dam rady połączyć tego z treningami, ale zacisnęłam zęby i dałam, choć byłam przemęczona i czasem przekładałam zajęcia na wodzie na inne dni, w których obowiązków na uczelni miałam trochę mniej.

Czy zawziętość w pani przypadku bywa ciężarem i przysparza problemów?

Tak, ale raczej w „normalnym” życiu poza sportem. Takie podejście doprowadza czasem do nietypowych sytuacji. Idę na wesele do koleżanki, są oczepiny i ja chcę wygrać każdą konkurencję. (śmiech) To trochę dziwne, ale ja tak mam, bo mózg sportowca jest nastawiony na zwyciężanie. Ciągle jestem skoncentrowana. Taki charakter prawdopodobnie odziedziczyłam po ojcu, który

też był sportowcem. Często z mężem śmiejemy się, że nawet w trakcie świąt musimy rywalizować.

Przy stole świątecznym sprawdzacie, kto zje więcej pierogów?

Aż tak to nie, ale kiedyś w trakcie świąt wyjęliśmy ergometr i zrobiliśmy zawody na dystansie 100 metrów. (śmiech)

Napędza panią najbliższe otoczenie? Rodzice byli wioślarzami, mąż też uprawia tę dyscyplinę...

Cieszę się, że już przynajmniej nie rywalizuję ze swoim mężem, bo na początku naszego związku było inaczej. Teraz zawsze gramy w jednej drużynie. Można powiedzieć, że płyniemy na jednej łódce.

Wspominała już pani o prowadzeniu audycji w radiu. Jest też pani bardzo aktywna w mediach społecznościowych, prowadzi konta na Twitterze, Facebooku, Instagramie, nie odmawia pani wywiadów czy uczestnictwa w różnych wydarzeniach. Z czego to wynika? Może w ten sposób chce pani zadbać o promocję sportu i własnej dyscypliny? A może zwyczajnie czuje pani potrzebę obecności w mediach?

Ostatnio najczęściej pojawiając się na Twitterze, bo to dla mnie źródło informacji. Częściej tam zaglądam, odkąd prowadzę audycję. Trenując i startując, nie

jestem w stanie non stop śledzić tego, co dzieje się w sporcie, a Twitter niejako wybiera dla mnie to, co najważniejsze. Nie ukrywam jednak, że ten świat social mediów bywa brutalny. Internet może dać nam szansę na poznanie ludzi, na wejście w ciekawe interakcje, nawiązanie jakiejś współpracy, ale z drugiej strony, mówiąc kolokwialnie, jest tam dużo szamba. Na posty dotyczące sukcesów i medali nie zareago- wało w moim przypadku zbyt wiele osób. Kiedy jed- nak poinformowałam, że przyjmuję do swojego domu ukraińską wioślarkę Olenę Buriak i grupę uchodźców zza wschodniej granicy, to na mój profil zajrzało kilka- set tysięcy użytkowników. I choć wielu doceniło mój ruch, to jednak wylała się na mnie żółć i spotkałam się z falą hejtu. Nie spodziewałam się tego. Pisząc o tym, że zdecydowałam się pomóc Ukraińcom, nie chciałam zwracać na siebie uwagi. Myślałam jedynie o tym, by dać przykład i podzielić się swoim doświadcze- niem, bo czułam, że w tym momencie trzeba naszym wschodnim sąsiadom pomóc. Czasem mam poczucie misji. W tym wypadku informowałam w mediach spo- łecznościowych o swoich działaniach i wsparciu dla uchodźców, bo liczyłam, że dzięki temu ktoś pójdzie w moje ślady. Takie poczucie misji towarzyszyło mi też wtedy, gdy przed igrzyskami w Tokio zdecydo- wałam się opowiedzieć publicznie o swoich zmaganiach z depresją. Pomyślałam, iż mogę w ten sposób dać innym cierpiącym wsparcie i uświadomić im, że nie zmagają się z tą chorobą sami.

Bez względu na to, co o pani mówią, zawsze przy okazji wspomną, że jest pani wioślarką. To działa na korzyść dyscypliny?

Na pewno. Coraz częściej dostaję pytania, gdzie można umówić się na trening, a coraz rzadziej ludzie myślą wioślarstwo z kajakarstwem. To już jest jakiś postęp. (śmiech) A zatem moja dyscyplina jest u nas już bardziej doceniana, choć rzecz jasna daleko polskiemu wioślarstwu do pozycji, jaką ma ono np. w Wielkiej Brytanii.

Regularnie pojawia się pani w mediach, zdecydowała się na pomoc uchodźcom, zabierała głos w tak trudnych sprawach jak wojna czy depresja. Poza tym kilka lat temu wszyscy mogliśmy zobaczyć przemianę Agnieszki Kobus-Zawojskiej, gdy zdecydowała się pani na operację szczęki, która znacząco wpłynęła na wygląd pani twarzy. Te wszystkie aktywności wymagały odwagi?

Chyba tak. Chcę robić wartościowe rzeczy, pomagać ludziom w różnych kwestiach, inspirować i motywować. Tylko wtedy mam poczucie sensu istnienia. Zabieranie głosu w ważnych dla mnie sprawach to właśnie ta moja misja. Zbyt często obecnie promuje się głupotę, a ja np. chciałabym obudzić w ludziach potrzebę pomagania. Kiedyś bym takich rzeczy nie robiła, bo bałabym się, jak inni zareagują. W pewnym momencie jednak się przełamalam. Szczególnie ważna w tym kontekście była dla mnie operacja i spowodowane przez nią zmiany.





Czwórka podwójna z brązowymi krążkami olimpijskimi po wyścigu w Rio. Od lewej: Maria Springwald (dziś Sajdak), Joanna Leszczyńska (dziś Hentka), bohaterka tej rozmowy oraz Monika Ciaciuch (dziś Chabel).

Opowie pani o tym procesie?

To był rok 2017, a zatem już po igrzyskach w Rio, gdzie zdobyłam z koleżankami brązowy medal w czwórce podwójnej. Teoretycznie powinien być to dla mnie piękny czas, ale tak naprawdę przeżywałam najgorszy okres w swoim życiu. Bardzo się wtedy męczyłam, miałam problemy z oddychaniem, często nie mogłam spać. Wada szczęki coraz mocniej dawała mi się we znaki. Przez nią zwykle dwa razy w roku miałam zapalenie zatok. Dopiero w wieku 26 lat dowiedziałam się, że można poddać się operacji, która sprawi, że pozbędę się kłopotów z oddychaniem i zatokami. Gdy tylko o tym usłyszałam, od razu zdecydowałam się na zabieg. Zaplanowałam go na listopad 2017 roku. Zaraz po mistrzostwach świata, by po operacji zdążyć się zregenerować i móc przystąpić do przygotowań przed kolejnym sezonem. Nie chciałam czekać, więc musiałam wykonać ten zabieg prywatnie. Sporo mnie to kosztowało, ale było warto. Od początku wierzyłam, że uda mi się odzyskać siły jeszcze przed pierwszym zgrupowaniem i tak się stało. Pozytywne podejście pomogło mi w procesie regeneracyjnym, lecz nie pomogło już w powrocie do codziennych aktywności.

Jak to?

Po zabiegu nie chciałam nawet pójść do sklepu, do którego chodziłam od lat, bo obawiałam się, że sprzedawczyni mnie nie pozna. Co prawda lekarze mówili mi, że po zabiegu będę wyglądała inaczej, ale nie sądziłam, że zmiana

będzie aż tak duża. Płakałam, kiedy znajomi nie rozpoznawali mnie na ulicy. Dla mnie to było coś strasznego, choć trudno jednoznacznie określić, dlaczego tak reagowałam i pojawiały się lzy. Najśmieszniejsze jest to, że inne dziewczyny cieszą się z takich zmian. Z opowieści innych kobiet wiem, że przy dużej wadzie szczęki decydują się one na operację głównie ze względów estetycznych, a dopiero w drugim rzędzie ze względów zdrowotnych. U mnie było inaczej. Chciałam przede wszystkim uniknąć następnego zapalenia zatok i problemów z oddychaniem. Jak już jednak do tej zmiany w wyglądzie doszło, to długo chodziłam w szaliku. Akurat zaczynała się zima. Zasłaniałam twarz, bo bałam się reakcji innych. Któregoś dnia byliśmy na spacerze z psem na Saskiej Kępie. Maciek zauważył po drugiej stronie ulicy swojego kolegę ze studiów. Chciał podejść i przywitać się, ale ja zaprotestowałam. Unikałam kontaktu z ludźmi, bo nie byłam na to gotowa.

A kiedy to się zmieniło? Kiedy wreszcie była pani gotowa?

Któregoś dnia wysłałam swoje zdjęcie po zabiegu do byłego fizjoterapeuty naszej kadry Kuby Smolskiego. Powiedziałam mu, że mój nastrój jest fatalny, że boję się reakcji innych osób. A on odpisał: „Aga, ty nie zrobiłaś nic złego, a twój nowy, lepszy wygląd jest pozytywnym skutkiem ubocznym tej operacji”. Te słowa mnie odczarowały. Uśmiechnęłam się, zrzuciłam szalik i normalnie wychodziłam do ludzi. Otworzyłam się. Wkrótce jeszcze Beata Oryl-Stroińska z TVP zrobiła ze mną wywiad.

To był kolejny krok, bo stanęłam przed kamerą. Wtedy już było mi łatwiej. Przestałam się wstydzić. Dużo osób z wadą szczęki zaczęło też do mnie pisać, bo na moim przykładzie zobaczyły, że można poddać się operacji, która przyniesie wiele pozytywnych zmian.

To naprawdę zaskakujące, że po operacji bardzo długo w ogóle nie myślała pani o pozytywnym wpływie zabiegu na zdrowie i wygląd, tylko skupiała się na samej zmianie i jeszcze się jej wstydziła.

Okazało się, że psychicznie nie byłam na nią przygotowana. Chyba obawiałam się, że ludzie po prostu stwierdzą, że przeszłam operację plastyczną, że będą mnie obgadywać. Wówczas przejmowałam się opiniami innych. Brakowało mi pewności siebie. Dziś już jednak wiem, że zawsze ktoś może skomentować mój wygląd czy moje zachowanie i nie zawsze będą to komentarze pochlebne. Szczególnie że jestem osobą publiczną. Z czasem nauczyłam się nie zwracać na to uwagi.

Komentarze są też nieodłącznym elementem pracy w mediach. Zatrzymajmy się na chwilę przy pani działalności dziennikarskiej w radiu. Co sprawia, że jest pani zadowolona z rozmowy? Na pewno zwraca pani uwagę na inne sprawy niż dziennikarze, którzy wykonują tę pracę na co dzień i jest to ich główne zajęcie.

Chcę, by każdy mój rozmówca dobrze się czuł w trakcie wywiadu i nie miał poczucia, że jest tylko odpytywany

jak uczeń przy tablicy. To dla mnie podstawowa sprawa. A ja jestem najbardziej zadowolona wtedy, gdy dowiem się czegoś, o czym wcześniej nie wiedziałam. Nie szukam na siłę sensacyjnych newsów, które potem zapewnią dodatkowe wyświetlenia w internecie. Chcę pokazać moich rozmówców jako wspaniałe i inspirujące osoby. W końcu od każdego możemy się czegoś nauczyć.

Przeprowadziła już pani taką rozmowę, która dała szczególnie dużo satysfakcji?

Za taką mogę uznać rozmowę z Agnieszką Radwańską. Po tym wywiadzie byłam z siebie bardzo dumna, ale jak się okazało, nie wszyscy podzielali mój entuzjazm. Gdy byłam jeszcze cała w skowronkach, postanowiłam włączyć sobie nagranie naszej rozmowy w internecie, weszłam w sekcję komentarzy, a tam od razu dowiedziałam się, że jestem głupią blondynką z wadą wymowy, która w dodatku przerywa. Popłakałam się, ale mój mąż uświadomił mi, że nie ma takiej potrzeby. Po pierwsze, prowadziłam audycję dopiero od kilku miesięcy, więc nadal zbierałam doświadczenie. Po drugie, nie jestem profesjonalną dziennikarką, zatem nie mogę być perfekcyjna. A po trzecie, podejmując taką pracę, wyszłam ze swojej strefy komfortu, co tylko pomoże mi w rozwoju na różnych polach. Maciek zasugerował, bym nie zwracała uwagi na opinie przypadkowych osób, tylko zapytała szefów stacji, kolegów z redakcji lub nawet samą Agnieszkę, czy coś było źle, czy

coś powinnam zmienić w swoim stylu wypowiedzi. To była dla mnie lekcja, po której ostatecznie nauczyłam się, by patrzeć tylko na opinie ekspertów w danej dziedzinie lub bliskich mi ludzi, których zdanie jest dla mnie istotne.

Dla sportowca w dziennikarstwie fajne jest to, że wreszcie może zadawać pytania, a nie tylko na nie odpowiadać?

Na początku bardzo trudno było mi wcielić się w nową rolę i stanąć po drugiej stronie.

Uciekała pani w kalki? Korzystała z pytań lub konstrukcji, które sama słyszała u dziennikarzy?

Pytania tworzę, opierając się przede wszystkim na własnych doświadczeniach. Porównuję swoją dyscyplinę z innymi, szukam różnic i podobieństw. W redakcji usłyszałam, że często zadają pytania, których normalny dziennikarz by nie zadał. Uciekam od tabel i wyników, patrzę tylko na to, co mnie interesuje. Może pomaga mi to, że nie znam specyfiki środowiska, nie mam jakichś nawyków czy uprzedzeń i nie boję się reakcji sportowców na nietypowe pytania.

My trochę zaczynamy się obawiać, bo po wywiadach czy konferencjach prasowych coraz częściej wybuchają afery. Z pozoru normalne pytania są czasem uznawane przez sportowców za atak.



Agnieszka Kobus-Zawojcka chętnie wspiera uczestników różnych imprez organizowanych przez AZS. Wioślarka zagrzewała do boju m.in. osoby startujące w Igrzyskach Bez Barier.

Ja takich ostrych reakcji nie rozumiem, bo jako sportowcy musimy być przygotowani nawet na niewygodne, niestandardowe pytania. To element naszej pracy, naszej codzienności. Zawsze można powiedzieć, że na dane pytanie się nie odpowie. Po co od razu rozkręcać aferę? Zdaję sobie sprawę, że czasem górę biorą emocje, ktoś może zareagować instynktownie. Ale nie można przesadzać. Bo za chwilę dojdzie do sytuacji, że reporter będzie musiał zadawać tylko bezpieczne pytania narzucone przez swojego rozmówcę. (śmiejch) Wielu sportowców ucieka od dziennikarzy, nie rozumiejąc, że dzięki nim stajemy się bardziej rozpoznawalni, kontaktujemy się

z kibicami i możemy się zaprezentować przed potencjalnymi sponsorami.

Pani i pani mąż przed mediami nie uciekacie i wierzycie w to, że da się wioślarstwo wypromować. Choćby dlatego założyliście Akademię Wioślarską Zawojskich i stowarzyszenie WygrywaMY. Ta dyscyplina naprawdę może zyskać w Polsce na znaczeniu?

Wierzę w to, choć wiem, że mnóstwo pracy przed nami. Przebywając w Anglii, zauważyłam, że z wioślarskich regat można zrobić wspaniałe wydarzenie, które będzie ciekawe nie tylko dla uczestników, lecz także dla kibiców, dla mieszkańców. To mnie zainspirowało i chcę to przenieść na polski grunt. Pragnę pomóc tej dyscyplinie, ponieważ wioślarstwo bardzo dużo mi dało. Ludzie nie interesują się nim, bo go nie znają. Dlatego chcemy ich zapraszać na wodę. Owszem, trzeba pamiętać, że bez dobrego sprzętu i trenera daleko się nie popłynie, lecz nie jest to bariera nie do pokonania. Każdy może spróbować. Przeszkodą nie jest też wiek, bo ostatnio pływaliśmy nawet z 60-latkami i zabawa była przednia. Naszą akademię chcemy prowadzić na wysokim poziomie i myślę, że nam się to udaje. Maciek jest bardzo dobrym obserwatorem, zwraca uwagę na niuanse. Ma predyspozycje, by zostać świetnym trenerem. Ja z kolei mogę dzielić się swoim doświadczeniem i wiedzą zdobytą dzięki startom w igrzyskach czy mistrzostwach świata. Jednak najważniejsze jest dla mnie promowanie aktywności fizycznej, z której można czerpać radość.

Ale czy to wystarczy? Wioślarstwo nie kojarzy się z wielkimi zarobkami i popularnością. Poza tym w Polsce przez wiele miesięcy jest chłodno, co utrudnia treningi czy nawet rekreacyjne wypadki na wiosła w przyjemnych warunkach.

W jakimś stopniu to na pewno jest przeszkodą, ale ludzie cały czas szukają nowych aktywności i to jest nasza szansa. Mnóstwo osób biega, ale nawet pokonanie maratonu nie robi już wrażenia. A wiele z nich chce się jakoś wyróżnić. Trening na profesjonalnej łódce sprawia, że można poczuć się wyjątkowo. Wioślarstwo pomaga zbudować dobrą sylwetkę, poprawić swoje samopoczucie, wypocząć w pięknych okolicznościach przyrody z rodziną lub znajomymi. Wyjście na wiosła to również fajny pomysł dla różnych firm, bo ta dyscyplina uczy współpracy. Warto wspomnieć, że podejście do wioślarstwa możemy zmienić dzięki ergometrom. To sprzęt, który jest w każdej siłowni, w wielu szkołach. Zresztą z Mackiem robiliśmy już w Warszawie zawody dla dzieci ze szkół ze Śródmieścia i chętnych do rywalizacji nie brakowało. Podobnie jest co roku przy okazji Akademickich Mistrzostw Polski na ergometrach. Wioślarstwo można promować naprawdę na wiele sposobów.

I chyba mimo wszystko można trafić na podatny grunt? Na Pikniku Olimpijskim w Warszawie stoisko z ergometrami zawsze należy do najpopularniejszych. Ludzie w każdym wieku chcą się ścigać!

Też to widziałam. A zatem nasze działania mają sens i mogą przynieść pozytywne skutki. Przypominam sobie

również uroczystość z okazji 50-lecia odbudowy Zamku Królewskiego. Atrakcji nie brakowało, a jednak najwięcej osób kręciło się przy naszym stanowisku z ergometrami. Były dzieciaki, które przychodziły po cztery razy z pytaniem, czy mogą jeszcze raz się sprawdzić. Były minister sportu Witold Bańka powiedział kiedyś, że w sporcie nie ma nudnych dyscyplin, tylko niektóre są źle opakowane medialnie.

Wioślarstwo do nich należy?

Trudno mi to jednoznacznie ocenić, ale wiem jedno. W Polsce żyje tylu ludzi, że na pewno znajdę takich, którzy pokochają wioślarstwo!

AGNIESZKA KOBUS-ZAWOJSKA

Urodzona w 1990 roku w Warszawie. Srebrna i brązowa medalistka olimpijska, mistrzyni świata i Europy w wioślarskiej czwórce podwójnej. Zawodniczka AZS AWF Warszawa.