

## **Rozmowa z Prezesem Polskiej Federacji Podnoszenia Ciężarów Masters Tomaszem Wyderką ...**

Tomasz Wyderka prywatnie mąż Elżbiety, tata Karminy i Zuzanny (była zawodniczka KKS Włókniarz) , szczęśliwy dziadek , były zapaśnik i miłośnik posokowców bawarskich, posiadacz Tajfuny , najbardziej odłotowego posokowca w Polsce.

### **Z Prezesem przy kawie .....**

Spotykamy się z Tomkiem w sobotę 4 grudnia na Starym Mieście w Warszawie w urokliwej kawiarni „Pożegnanie z Afryką” , aby pogawędzić o tym co było , co jest i co będzie w PFPC Master i nie tylko.

#### **AS :Tomku jak to wszystko się zaczęło?**

**TM:** Ze sportem byłem związany od zawsze, od dziecka. Wcześniej przez 12 lat uprawiałem zapasy, później była przerwa. Wejście w dorosłość. Rodzina. I przyszedł taki moment , że postanowiliśmy z kolegą zadbać o siebie. Był to czas kiedy powstawało w Polsce wiele klubów fitness, wchodził crossfit i znaleźliśmy się w jednym z takich klubów w Łodzi. Uczęszczaliśmy tam parę miesięcy, aż któregoś dnia zaproponowano nam , żebyśmy spróbowali crossfitu. Wiadomo nie profesjonalnie, ale typowo amatorsko.

Jednym z elementów crossfitu jest podnoszenie ciężarów i pod koniec któryś z rzędu zajęć zaczęliśmy się przekomarzać z kolegą , czy dam radę zarzucić sztangę o ciężarze 100 kg. Udało się z łatwością czym wprowadziliśmy w zdumienie obecnych na sali trenerów. Były to czasy , gdy wszystko związane z crossfitem zaczynało się , a my byliśmy takimi ludźmi z ulicy, więc ten rzut 100 kg był nie lada wyczynem. W związku z tym , padła propozycja, aby udać się na zajęcia ciężarowe , które w tym klubie prowadził Mariusz Paliświat. Wydawało nam się to na wyrost, no i w tym wieku !!! Mieliśmy po ok. 42-44 lata.

Poszliśmy na pierwsze zajęcia i tam dopiero Mariusz pokazał nam prawdziwą ciężarową szkołę życia. Dostaliśmy mocno w kość , ale to nas nie zniechęciło. Wręcz przeciwnie. Nie ukrywam, że dysponowaliśmy wtedy dosyć nieprzeciętną siłą. Zaczęliśmy się w to bawić i po 2 miesiącach uczenia się podnoszenia ciężarów Mariusz stwierdził , że mamy duży potencjał na tę grupę wiekową , taką właśnie „ mastersową”. Mastersi w Polsce już działali, ale może jeszcze nie tak prężnie.

Przychodził do niego na zajęcia zawodnik z którym mijaliśmy się „godzinowo” , był to Tomasz Smykacz . Mariusz skojarzył nas i ładnych parę lat trenowaliśmy , uczyliśmy się dźwigać 4 razy w tygodniu. Wtedy zabawa przerodziła się w pasję.

**Tak, to były Twoje początki jako zawodnika Masters w dwuboju olimpijskim, jako Mastersiaka jak zwykle mówisz. A co skłoniło Cię do kandydowania na prezesa w 2018 r. (pamiętne walne zgromadzenie w Trzciance), wtedy jeszcze mówiło się „weteranów” choć nazwa ta kojarzy się raczej z weteranami wojennymi , jakoś ciężko doświadczonymi przez życie.**

Do tej decyzji dojrzewaliśmy dość długo. Padła propozycja pomocy z naszej strony do władz federacji(mówię my , bo tworzymy z Mariuszem i Tomkiem taki tercet, razem trenujemy, razem

jeździmy na zawody, Mariusz jest kimś w rodzaju naszego trenera- fizjoterapeuty, taki nasz ojciec ciężarowy). Poprzednie władze sugerowały , że trzeba coś zmienić , ulepszyć , a więc wysuwaliśmy różne propozycje , ale w zasadzie na tym się kończyło i nasze projekty nie były brane pod uwagę.

W końcu dojrzeliliśmy do decyzji, że bierzemy sprawy we własne ręce czy się to poprzednikom podoba czy nie , bo mamy wizję zmian , jesteśmy pewni, że wprowadzone zmiany ulepszą system zarządzania, zawodów, będą sprzyjały rozwojowi ciężarów, rozwojowi zawodników, rozwojowi federacji .... będzie po prostu lepiej, nowocześniej i nie dopuścimy do takich zawirowań jak przy Mistrzostwach Świata Masters w 2018 r. w Barcelonie. Te problemy poprzednich władz pozwoliły nam wygrać wybory z ponad 99 % poparciem.

Na tym zebraniu po raz pierwszy w historii weteranów ( jeszcze wtedy funkcjonowała stara nazwa) przedstawiłem wieloletni plan działania nowego Zarządu co jak widać przyniosło efekty i skutkuje przyznaniem nam m.in. organizacji Mistrzostw Europy Masters w Raszynie w 2022 r. i Mistrzostw Świata Masters w Wieliczce w 2023 r. Te 4 lata były bardzo pracowite, ale trzeba jeszcze wiele ulepszyć , zmienić. Jeśli dostaniemy mandat zaufania na następne 4 lata to wprowadzimy reformy, które pozwolą Federacji funkcjonować na nowoczesnych i uczciwych zasadach.

Powtarzam jak mantrę, że dla mnie największą zapłatą jest uśmiech ludzi po zawodach. Wracają do domu zadowoleni, spełnieni. Szczególnie to widać u naszych” starszaków” ,że wiele to dla nich znaczy. To mnie jeszcze bardziej napędza, żeby zapewnić tym ludziom możliwość realizacji ich pasji, aktywności , która de facto przyczynia się do lepszej sprawności i wydłużenia życia. Mam wielką potrzebę , żeby zapewnić im radość i satysfakcję z uprawiania tego sportu tak długo jak to możliwe.

#### **Wspomnijmy śp. Pana Feliksa Bińkowskiego, który był taką serdeczną, ciepłą postacią.**

Tak , pamiętam z Tomaszem Smykaczem naszą pierwszą rozmowę z Panem Feliksem w Biłgoraju po której uwierzyliśmy, że można być sportowcem nawet w tak już zaawansowanym wieku, na tak fajnym poziomie. Pan Feliks odcisnął na nas piętno, ukształtował nas jako sportowców i działaczy. Nie ma Go niestety już wśród nas , ale zawsze będziemy Go wspominać z wielu względów, ale głównie za Jego wkład w rozwój Federacji.

Drugą taką osobą , która odegrała w moim życiu działacza ważną rolę to jest śp. **Janusz Kamiński**. To jest człowiek , który zrobił ze mnie sędziego i to jest człowiek , którego wsparcie jako prezesa czuję do dzisiaj. Przegadaliśmy wiele wieczorów. Janusz bardzo dużo mi pomógł , zaraził mnie swoim optymizmem i nauczył bycia społecznikiem. Jestem Mu ogromnie wdzięczny. Będziemy kultywować pamięć o Nim. Mamy Memoriał Jego imienia, który będzie odbywać się co roku.

Nie ukrywam też , że bardzo pozytywnie nakręca mnie obcowanie z tymi tzw. „dziadkami”, którzy startują . Lubię z nimi gadać, przebywać, dają mi niesamowitego kopa do działania. Wspomnijmy najbardziej chyba utytułowanego sztangistę Mastersa na świecie Piotra Kowalewskiego.

**No, zobacz Tobie dają energię a przecież ile było śmiechu i do tej pory pewnie jest z tego „dziadkowego „ dźwigania. Po co to im się tak napinać? Po co w ogóle jakieś zawody? Niech zajmą się wnukami, sadzą kwiatki w ogródku i niech lepiej siedzą w domu.**

Ja jestem innego zdania, nie będę polemizował z malkontentami. Po prostu nie mają racji. Mamy zawodników , którzy dźwigają po 50 lat i nie można im odebrać tego czym żyją , co ich nakręca.

Oczywiście nie będą już dźwigać tak jak w „regularnych” ciężarach, ale nie można pozbawiać tych ludzi tego co jest ich radością życia. Życzę wszystkim zawodnikom , aby dożyli tych lat w takiej formie!

**Tomku, ale wcale niektórzy gorzej nieraz nie dźwigają niż w tzw. regularnych ciężarach. Popatrz na Henryka Dueskaua !!**

Tak, tak. Heniu jest jednym z zawodników , którzy wiedzą o co chodzi w tych ciężarach. Ja nawet mówiłem Mu , że chyba ustanowimy nową nagrodę dla zawodnika dźwigającego najlepiej technicznie. Heniu ma duże szanse , aby tę nagrodę zdobyć.

A tak w kontekście dźwigania ciężarów przez moją córkę ( Zuza Wyderka, była zawodniczką KKS Włókniarz) , bo wcześniej w rozmowie pytałaś czy ją namawiałem. Nie , to odbyło się zupełnie inaczej.

Po naszych wyborach spotkaliśmy się w siedzibie PZPC z ówczesnym Prezesem Mariuszem Jędrą i przedstawiłem wizję , że my mamy być m.in. takim magnesem dla młodzieży , żeby ta młodzież i rodzice widzieli , że te ciężary nie psują ludzi, że są aktywni fizycznie, że to daje im zdrowie, oczywiście wszystko robione z głową. A druga rzecz dla zawodników, (doświadczamy tego teraz w wielu klubach)niektórzy Mastersi dźwigają na takim poziomie, że młodzież jest zafascynowana i stara się ich naśladować. Nie ma wymówek, bo jeśli po całym dniu pracy idzie się na pomost i robi 2 godzinny trening , mając jeszcze na głowie rodzinę, obowiązki w domu to czym może się taki młody człowiek mający tylko uczyć się i uprawiać sport wykręcać. Nie ma wymówek. !!!!

**Wiesz, nauka w szkole też potrafi być ciężką pracą. Nieraz ze szkoły wychodzą styranii.**

Oczywiście , jednak myślę, że tych obciążeń dnia codziennego Mastersi mają jednak więcej. My mamy dawać przykład i to widać , że na te dzieciaki to działa. Niektórzy zaczęli dopingować swoich trenerów, żeby wrócili na pomosty, bo chcieliby zobaczyć jak aktualni trenerzy radzą sobie teraz. A wracając do krytyki. Krytykować jest łatwo, ale najlepiej wyjść i pokazać samemu co się potrafi na dzień dzisiejszy, wtedy można zweryfikować, czy to mam sens czy nie. Ja uważam , że PC ma sens , bo czyni dla naszego organizmu samo dobro.

**A jak w tym mastersowskim dźwiganiu jawi się sędziowanie? Jednak na zawodach międzynarodowych nie można się zasłaniać wiekiem. Tam sędziowanie jest o wiele ostrzejsze. Czy nie uważasz, że nasi Mastersi powinni jednak popracować nad jakością swojego dźwigania?**

To na pewno. Jednak nie zapominajmy, że z wiekiem tych niedomagań ruchowych nam przybywa. I wiemy, że to sędziowanie klasyczne , restrykcyjne nie ma w tych najstarszych grupach racji bytu, ale ewidentne dociski , wszystkie ruchy , które powodują , że bój jest spalony pozostają poza wszelką dyskusją . Mimo wszystko, niedomagania ruchowe trzeba uwzględniać i troszkę inną miarę przykładać do oceniania nieraz już mocno starszych zawodników. Jednak biorąc pod uwagę Komisję Sędziowską ( jest to nasza nowość organizacyjna) której przewodniczy Dominika Misterska – Zasowska , fantastycznie dają sobie z tym radę i nie ma tu problemów.

Zawody międzynarodowe na których byłem ostatnio w Holandii na ME Masters pokazały , że sędziuje się różnie. Różnica między zawodami krajowymi Masters, a międzynarodowymi polega na

testach antydopingowych , które są oczywiście obowiązkowe na imprezach międzynarodowych Masters.

Wracając do Zuzki. Nie namawiałem jej nigdy do ciężarów. Ja po prostu zacząłem się bawić w ciężary i wylądowałem z Mariuszem Paliświatem w KKS Włókniarz. Tam poznałem śp. Jerzego Jaśniaka seniora i Jurka Jaśniaka juniora. Zaangażowałem się w pracę z dziećmi co trwa do dzisiaj. Potem przyszedł niespodziewanie taki dzień , że moja córka zapytała: Tato czy ja mogę pojechać z Toba na trening?” Zero presji , zero namawiania. Pojechała ze mną raz. Dźwigała wtedy Magda Karolak, Natalia Helman. Zobaczyła , że dziewczyn jest więcej i tak jakoś „zassała”. Trwało to ok.2- 3 lat. Później życie napisało inny scenariusz. Na pierwszy miejscu stanęła edukacja i pewnych rzeczy nie można było pogodzić. Potencjał miała ogromny ,wydaje mi się ,że mogła być jedną z wiodących sztangistek w kraju. Na dzień dzisiejszy, kibicuje mi, została sędzią PC. Cały czas jest jakoś obecna w PC. Ma sentyment do ciężarów.

**Tomku a jak rodzina ? Nie kręcą nosem, że oprócz pracy jeszcze poświęcasz czas Mastersom.**

Nie, absolutnie nie, choć co tu ukrywać muszę często wiele rzeczy dopilnować sam i pochłania to sporo czasu, ale pracuję na to, żeby wprowadzić Federację PC Masters na takie tory , dobre tory , korzystne dla zawodników, gdzie później wszystko będzie toczyło się siłą rozpędu.

**Tomku w Twoim życiu ważne miejsce zajmuje .....pies.**

Tak, pies sportowy. Ha, ha.

**Ha, ha. Tak, pies sportowy. Nie postrzegam Cię jako Animalsa, ani jakiegoś nawiedzonego faceta, ale.....takiej miłości nie można ukryć.**

Mam trzeci raz tę sama rasę. Jest to posokowiec bawarski. Przedtem miałem dwie dziewczyny , teraz mam chłopaka . Chłopak jest bardzo aktywny , bo to jest w ogóle 100 % samiec. Można by powiedzieć , że wymusza na mnie aktywność ruchową. Nie ukrywam jest to mój synuś . Jest dla mnie bardzo ważny i już !

**Tomku, zakończyliśmy pewien etap rozmowy o tym co było, choć miesza się z tym, co jest. Teraz przejdźmy bardziej do terażniejszości.**

Funkcjonowanie tej Federacji na takim poziomie na jakim jest teraz wiadomo, że nie jest tylko moją zasługą. Pierwszy raz po tych wyborach w Trzciance w 2018 r. zaczął funkcjonować Zarząd , nie jako Zarząd na papierze, ale działacze, którzy robią robotę , mają podział obowiązków itd. Dzisiejszy stan Federacji Masters jest zasługą także chłopaków. Moim zastępcą jest Tomasz Miklas, sekretarzem Artur Borecki, skarbnikiem Andrzej Wilk, członkiem zarządu Piotr Krukowski.

Najbardziej zapracowaną osobą , z którą najwięcej współpracuję na rzecz dobra Federacji jest Tomek Miklas. Ja wiem , że Tomek jest najczęściej atakowaną i krytykowaną osobą z Zarządu co może wynikać z jego dokładności , nieustępliwości , czasem chodzeniu pod prąd, a czasem tym , że jest zwyczajnie przemęczony , ale jego wkład pracy na rzecz Federacji jest nie do przecenienia. To jest ogrom pracy. Pragnę podkreślić , że wszystko co robimy, co robi Zarząd jest tak jak mówi nasz Statut. Non profit. Poświęcamy własny czas, niejednokrotnie zaniedbujemy swoje prywatne sprawy i obowiązki , żeby innym było lepiej. Niestety odnoszę wrażenie , że jest grupa osób , które podchodzą do naszej pracy roszczeniowo, bo „nam się należy”, bo jak „oni” są i maja robić. Ale jest grupa, która

żyje chyba w innych realiach i uświadamia sobie , że to jednak jest kawał roboty i poświęcenia .  
Wtedy bardzo miło nam , gdy usłyszymy jakieś ciepłe słowa i konstruktywne uwagi.

Na drugą część rozmowy z Prezesem PFPC Master Tomaszem Wyderką zapraszam po Świętach Bożego Narodzenia .

Pozdrawiam Anna Sadowska.

**POLISH MASTERS**  
WEIGHTLIFTING FEDERATION

