

Aleksander „Olo” Adamczyk: Tenis zaczyna się po pięćdziesiątce

maciej · 21 lutego, 2026



Jest zawodowym aktorem zajmującym się pantomimą, a w tenisa zaczął grać dopiero po pięćdziesiątce. Jak sam twierdzi pomaga mu to w życiu, a co najważniejsze cały czas ma głód grania. Aleksander „Olo” Adamczyk, bo o nim mowa, jest zawodowym mimem, który gra w lubelskiej amatorskiej lidze i rywalizuje w turniejach artystów, z którym rozmawia Radosław Bielecki.

Jesteś aktorem zajmującym się od lat pantomimą. Ciekawi mnie czy umiejętność naśladowania i powtarzania podpatrzonych ruchów zawodowych tenisistów pomaga ci w grze w tenisa? Masz w związku z tym łatwiej?

– Osobiście uważam, że techniki gry aktorskiej, teatru ruchu, pantomimy mają duży związek z każdą dyscypliną sportu, również z tenisem. Ważny jest ruch ciała i jego plastyka, co doskonale ujął w swojej książce Lech Górecki pt. „Teoria i metodyka ćwiczeń ruchowych aktora”. Jest tam rozdział dotyczący ekonomizacji ruchu i to jest dokładnie to co w tenisie nazywamy „timeingiem”. Podstawowe ćwiczenia i warsztat mima opiera się na takich elementach jak koordynacja ruchu, tempo i pauza. Ćwiczenia z plastyki ciała to nic innego jak panowanie nad poszczególnymi partiami naszego ciała. Umiejętność naśladowania i powtarzania wywodzi się z komedii dell’arte (sztuki ulicznej – przyp. red.). Później przez modyfikacje wybitnego mima Marcela Marceau doszliśmy do współczesnej pantomimy, jako sztuki teatralnej na równi z teatrem dramatycznym. Oczywiście niezmienne używamy ciała do naśladowania i wyrażania emocji zamiast słowa, a zatem jest jeszcze jedna rzecz łącząca zachowania na kortie i scenie. To jest „cisza”. W trakcie gry w tenisa i gry mima na scenie nie używam głosu.



– Techniki gry aktorskiej, teatru ruchu, pantomimy mają duży związek z każdą dyscypliną sportu, również z tenisem – uważa Aleksander Adamczyk. Fot. Archiwum prywatne Aleksander Adamczyk

Wydobywane przez tenisistów dźwięki podczas uderzeń pomagają kontrolować oddech. Tobie faktycznie udaje się zachować ciszę, nawet po nieudanym zagranie? Potrafisz powiedzieć coś do siebie, czy raczej jest to dialog wewnętrzny?

– Oczywiście są tenisiści, którzy łączą wydech z wydobywaniem dźwięku i to jak twierdzą ułatwia im pełny oddech z kontrolą emocji, ale po drugiej stronie często są przeciwnicy, których to irytuje. Mnie osobiście nie przeszkadzają takie głośne wydechy u przeciwnika. Stosuję wydech głęboki, ale bezgłośny porównywalny do głębokiego wydechu stosowanego w jodze. Jest to podobne do oddychania na scenie, gdy ciało mocno i aktywnie pracuje, musimy panować nad oddechem, a zarazem nie irytować widza dodatkowymi dźwiękami. Pantomima charakteryzuje się tym, że często przedstawiamy sceny w kompletnej ciszy i jak to określiłeś jest to taki dialog wewnętrzny. Stosuję to automatycznie w tenisie, ale również podczas spotkań towarzyskich i wówczas często słyszę, że jestem małomówny (*śmiech*).

Przejdźmy zatem do Twojej gry w tenisa. Chyba dosyć późno zacząłeś odbijać? Jak zaczęła się Twoja przygoda z tenisem i czy wcześniej uprawiałeś jakiś sport?

– Masz rację, odbijać zacząłem bardzo późno. Miłość do tenisa zaczęła się około 10 lat temu. Złożyło się na to wiele czynników, między innymi przeprowadzka do miasta, w którym były korty i środowisko tenisowe. Oczywiście już wcześniej sporadycznie grywałem w tenisa, ale to było na takiej zasadzie, że szedłem na korty z kolegą i wiedzieliśmy tylko tyle, że trzeba przebić piłkę na drugą stronę siatki. Wcześniej często grałem w tenisa stołowego i dlatego myślałem, że w tenisie jest podobnie tylko na większej przestrzeni. Dopiero przy spotkaniu z ludźmi, którzy już grali w tenisa zaczęła się pasja i miłość do tego pięknego sportu. Trenowałem jako młody człowiek piłkę ręczną i taekwondo, co w dużej mierze pomogło mi w samym podejściu do myślenia treningowego, bo niektóre elementy są na pewno zbieżne, plus oczywiście praca nad ciałem jako mima. Niewątpliwie w uprawianiu każdej dyscypliny sportu i występowaniu na scenie towarzyszy jeszcze jeden ważny element. Stres. Nad tym pracuję cały czas, co nie jest takie łatwe. Przekonałem się o tym dopiero w konfrontacji turniejowej kilka lat temu występując pierwszy raz w Mistrzostwach Polski Artystów Kabaretowych w Zielonej

Górze, a później Halowych Mistrzostwach Polski Artystów we Wrocławiu.



- Miłość do tenisa zaczęła się około 10 lat temu – wspomina Aleksander Adamczyk. Fot. Sławek Przerwa

Czyli rozumiem, że Twoje podejście do gry się zmieniło. Już nie jest to tylko rekreacyjne wyjście na korty, aby się poruszać. Masz trenera? Regularnie odbijasz od momentu gdy pojawiły się cele sportowe takie jak Mistrzostwa Polski Artystów? Jak się przygotowujesz do zawodów?

 **YONEX**



Form Follows **Fun**
Introducing the all new MUSE

- Diametralnie się zmieniło. To jak gra w szachy. Chcesz coraz więcej, a wtedy rozumiesz jak wiele jest jeszcze do zrobienia. Uświadamiasz sobie, że jesteś ciągle w drodze, która nie ma końca. Uważam, że taka podróż jest o wiele ciekawsza, od dobrnięcia do celu, bo oznaczałoby to koniec tej przygody. Oczywiście, jako amator, dalej traktuję to rekreacyjnie, ale apetyt rośnie. Obecnie w miarę regularnie, gram w lidze i turniejach amatorskich w LTK – Lubelskim Klubie Tenisowym, ale z tyłu głowy są dla mnie najważniejsze turnieje te branżowe w środowisku artystycznym i wszystkie moje poczynania skierowane są właśnie w tym kierunku. Turnieje i konfrontacja z innymi zawodnikami to trudny, ale bardzo przyjemny sprawdzian. To również ucztą towarzyską. Pasjonaci tenisa w środowisku artystycznym to przemiła banda, dzięki której ładuję akumulatory duszy. Z roku na rok planuję coraz wyższe cele mimo że lat mi przybywa, a ta dyscyplina sportu nie jest dyscypliną stolikową. Sam się mobilizuję, ale jest to też zasługa kolegów, którzy trzymają albo podnoszą swój poziom. To jest piękne i zarazem wciągające. Życzę sobie i kolegom dalszego takiego podejścia, a ja odliczam czas do następnego spotkania.

Nie chcę ci wypominać wieku, ale zdecydowanie udowadniasz, że można zacząć w każdym wieku. Ty byłeś chyba po „pięćdziesiątce” jak zacząłeś grać? Dobrze pamiętam? Jak to się przekłada na Twoje samopoczucie? Boli czy poprawia kondycję i witalność? Widzisz plusy?

- Tak, dokładnie zacząłem grać po pięćdziesiątce. Zawsze starałem się być aktywny, a witalność idzie za aktywnością. Nie można sobie wmówić ile ma się lat. Trzeba walczyć i próbować wierzyć w to co podpowiada ci głowa i na ile się czujesz. Na marginesie niestety lub „stety” ciągle dowcipkuję, co jest uważane przez niektórych ludzi z mojego otoczenia za nie przystające do wieku. Tenis uważam za wielką przygodę pozbawioną ograniczeń wiekowych. Widzę ogromne plusy. Zdrowie, kontakt z drugim człowiekiem, dążenie do lepszej gry w sferze fizyczno-technicznej jak i mentalnej. Oczywiście mam też pozytywne emocje ze zbliżającym się kolejnym turniejem. Reasumując czym jestem starszy, tym więcej gram i tym więcej przynosi mi to satysfakcji. Mam jeszcze głód grania.

Wróć jeszcze na chwilę do twojej pracy na scenie. Bo jak zapewne zauważyłeś szukam stycznych i wspólnych mianowników dla tenisa i zawodowego mima. Zdążyło ci się udawać tenisistę podczas spektaklu? A może podsyłam ci właśnie pomysł?



Fot. 2xFot. Archiwum prywatne Aleksander Adamczyk



- Pomysł dobry do analizy i podjęcia próby zrobienia scenki pantomimicznej. Mówię analizy, gdyż w pantomimie nie jest to takie oczywiste i łatwe do odtworzenia jeden do jednego postaci, w tym przypadku tenisisty. Musimy znaleźć klucz, charakterystykę postaci, ale i odpowiedni ruch w języku scenicznym pantomimy. Do tego trzeba dołożyć elementy komiczne. Trudno to określić słowami, łatwiej pokazać, ale jak odtwarzałem postaci ze sportu takie jak: sztangistę, strzelca z pistoletu czy łuku, oszczepnika, to próbuję grać postaci w pierwszej kolejności z lekko przerysowaną charakterystyką ruchu i oczywiście z elementami komizmu. Jest jeszcze niezwykle ważny element. Puenta. Dla przykładu sztangista kończy swój występ zrobieniem ze sztangi krawata. Niestety opisywanie tego słowami nie jest dobre do wytłumaczenia sztuki czy obrazu. Może to i dobrze, bo osoba zainteresowana tą dziedziną sztuki musi pofatygować się do pójścia na występ lub do galerii sztuki. Tenis też jest dla mnie wielką sztuką zarówno wtedy gdy gram, a w szczególności wtedy gdy go oglądam w telewizji. To są na prawdę wielcy artyści. Nie ma sensu tego opowiadać. To jest tu i teraz w czasie rzeczywistym.

Ale zgodzisz się, że najlepsi tenisiści mają sporo własnych „przyruchów”, gestów, rytuałów, które można pokazać. Słynne parodie kolegów z kortu prezentowane przez Novaka Djokovicia robią do tej pory furorę w Internecie. Na koniec naszej rozmowy zabawmy się w hipotetyczną sytuację. Jeżeli miałbyś naśladować lub mimicznie sparodiować jakiegoś tenisistę lub tenisistkę to kto to by był i dlaczego?

- Oczywiście. Ruchy tenisistów to temat rzeka, który byłby dla mnie kopalnią pomysłów. Odnośnie parodii, to największym wyzwaniem do sparodiowania byłby sam Novak Djoković, który parodiuje innych. To by była parodia parodii (*śmiejch*). Pantomimicznie to chyba łatwym kąskim byłby Rafael Nadal i jego schematy ruchowe powtarzane chociażby przed każdym serwisem. Ciekawym tenisistą do parodii dla mnie byłby również Nick Kyrgios. On nie jest tak oczywisty. To kopalnia stanów emocjonalnych i ciężko dopasować do niego jednoznaczną charakterystykę postaci. Oczywiście mówimy tutaj o pantomimie, gdzie nie jest wszystko tak oczywiste jak w naturalnym przekazie.



Rozmawiał Radosław Bielecki

IMIĘ I NAZWISKO: Aleksander Adamczyk

DATA i MIEJSCE URODZENIA: 07.10.1959 Rejowiec Fabryczny

Gram w tenisa od (rok): 2014

Ulubiony tenisista: Roger Federer

Ulubiona tenisistka: Iga Świątek

Ulubiony turniej ATP /WTA: Rzym

Ulubiona nawierzchnia: Mączka

Największy sukces tenisowy: II miejsce singiel +60 Mistrzostwa Polski Artystów Kabaretowych w Zielonej Górze
i III miejsce w Halowych Mistrzostwach Polski Artystów we Wrocławiu

Ulubiony drink: Aleksander

Sprzęt tenisowy Aleksandra „Olo” Adamczyka

Rakieta (marka i model): Babolat Pure Drive



Naciąg (marka i grubość): Babolat RPM Blast 1,25 mm.

Siła naciągania (kg): 23/22

Buty: Babolat Movea Men

Koszulka: Babolat M

Spodenki: Babolat M

Skarpety: Babolat 42/43

Ulubione piłki: Tretorn



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/aleksander-olo-adamczyk-tenis-zaczyna-sie-po-piecdziesiatce/>