

# Janusz Kraskowski. Z ringu Muay Thai na kort tenisowy

maciej · 5 listopada, 2023



**Janusz Kraskowski – człowiek z krwi i kości, charakterny fighter oraz charyzmatyczny nauczyciel dwóch, wydawałoby się skrajnych, dyscyplin. Marcin Uszyński rozmawia z Januszem Kraskowskim, instruktorem tenisa i trenerem Muay Thai. Jest to rozmowa tenisowego rodzica z trenerem jego dziecka. Rozmowa o specjalnym statusie szkoleniowca w życiu młodego sportowca, o połączeniu sztuki walki i tenisa w treningu oraz – przede wszystkim – o życiu.**

**Scena kultowego „Karate Kid”: główny bohater wścieka się, że nie może opanować jednej z technik. Jego Mistrz, Mr. Miyagi, obserwuje te mizerne próby ze spokojem, jego gest jest kojący, rzuca kilka złotych myśli, które tłumaczą chłopcu powód niepowodzeń. Jest więc dla niego psychologiem. Wszystko kończy się ikoniczną sceną treningu na tle zachodzącego słońca, gdzie chłopak zrozumiał, że musi zaakceptować proces. Czy na korcie tenisowym, trenując dzieci i młodzież, czujesz się nieraz jak Mr. Miyagi w Dojo? Obserwując Twoją pracę zauważyłem mnóstwo analogii. Trening tej jakże technicznej dyscypliny to jedno, ale jest przecież zarządzanie emocjami grupy i jednostek, kształtowanie postaw. Czy praca trenera, szczególnie trenera dzieci, to nie jest przypadkiem bardziej mentoring?**

– Zdecydowanie tak. Patrząc na reakcję dzieci można wywnioskować, że trener pełni dość ważną rolę w życiu małego sportowca. Sam grałem zawodowo do 15. roku życia i pamiętam, że w sportowych aspektach słowo albo opinia trenera było dużo ważniejsze od tego, co mówił mi tata. Tenis jest sportem indywidualnym, myślę, że to jeszcze bardziej kształtuje relacje trener-zawodnik. Nawiązując do Pana Miyagi, prowadzę swoją małą szkołę tajskiego boks w Sopocie (Falkon Muay Thai – przyp. red.) i to w tym sporcie pierwszy raz zetknąłem się

z pracą z dziećmi. Dość szybko doszedłem do wniosku, że trzeba pracować i zwracać uwagę na charakter dziecka, a nie na jego zachowanie. Mając na myśli charakter, mówię o umiejętności zachowania się w konkretnej sytuacji. Każdy (zwłaszcza dzieci) może zachowaniem zrobić coś nieodpowiedniego, przypadkowo kogoś skrzywdzić, powiedzieć coś obraźliwego w emocjach, zwłaszcza na etapie bycia dzieckiem, które te emocje dopiero poznaje w sobie. To ważne, jak dziecko zachowa się po fakcie, czy umie spojrzeć w oczy, przeprosić, zachować się fair, przyznać się do błędu, wyciągnąć wniosek... Bardzo zwracam na to uwagę w mojej pracy na sali sztuk walki i myślę, że przenieśliśmy to na kort.

**Nie bez przyczyny rozpocząłem rozmowę pytaniem o Mistrza Miyagi. Wiem, że oprócz gry w tenisa jesteś instruktorem sztuk walki. I skoro wiemy już, że ten Mistrz to autorytet pielęgnujący cechy mentalne, to czy znajdziemy wspólny mianownik pomiędzy dyscyplinami, w których szkolisz w aspekcie kształtowania cech motorycznych? Podobno cały tenisowy tour trenuje na workach bokserskich po to, by... zutilizować złe emocje. Czy faktycznie sporty walki dają graczom coś ekstra?**

– Worek bokserski to faktycznie fajne narzędzie do wyładowania frustracji i odcięcie się na chwilę od wszystkiego. Każdemu, kto z niego korzysta, polecam jednak kilka treningów jakiejś uderzanej sztuki walki (boks, kickboxing, tajski boks – przyp. red.) dla poznania postawy, gardy, techniki wyprowadzania ciosu. Już na tym etapie będzie widać podobieństwo w obu dyscyplinach, jeśli chodzi o pracę nóg, skręty bioder i barków przy wyprowadzaniu ciosów/zagrań tenisowych, pracy nad szybkością reakcji itd. Znając podstawy, każdy będzie dużo efektywniej używał worka w celu czy to „wyżycia się”, czy dla pracy nad kondycją i szybkością, pracą nóg, jak to robią w czołówce tenisowej. Tak naprawdę sztuki walki są dobrą podstawą rozwojową dla dzieci pod wszystkie inne sporty. Często w tenisie korzystam z elementów Muay Thai na treningach z dziećmi, najczęściej w rozgrzewkach. Jest to fajne urozmaicenie, ale zauważyłem, że działa to lepiej u nieco starszych dzieci, mających 12 lat lub więcej. Dzieciaki chętniej robią np. bieg bokserski w miejscu niż klasyczne wufowe pajacyki. Prowadząc zajęcia tenisowe dla dzieci, wplątałem w trening elementy z tajskiego boks.



Janusz Kraskowski w zajęcia tenisowe dla dzieci, wpląta w trening elementy z tajskiego boks. Fot. Marcin Uszyński

**Zatem stawiasz w swoich treningach na rozwijanie cech ogólnych, sprawności jako takiej, niż na szybką specjalizację. Jednak powiedz coś o etapie, kiedy należy zwrócić szczególną uwagę technicznym aspektem gry w tenisa? Mam wrażenie i wiem trochę po sobie, jestem w końcu ojcem trenującego dziecka, że rodzice chcą od razu, by syn lub córka uczyli się praktycznych, czysto tenisowych umiejętności. Spotykasz się z taką presją ze strony opiekunów? Jak sobie z tym radzisz jako trener?**

- Zależy mi, żeby każdy wychowanek był sprawnym fizycznie człowiekiem, przed tym, jak stanie się sprawnym tenisistą czy bokserem. Kiedy należy zacząć zwracać dużą uwagę nad techniką trenującego? Dobre pytanie. Przede wszystkim jest to indywidualna sprawa, każdy ma inne predyspozycje. Myślę, że główną zaletą programu Tennis 10, jest nastawienie na przyjemność dziecka z udziału w zajęciach. Dzieci mają pokochać tenis, cieszyć się nim, bawić. Dziecko, które z łatwością trafia w piłkę i umie ją przebić przez siatkę, zaczyna z tego czerpać przyjemność. Przestaje się cieszyć, gdy piłka ląduje w siatce kilka razy z rzędu albo daleko od wyznaczonego celu. Dopiero wtedy trzeba poprawić techniczny aspekt błędu u młodego adepta i wymagać, aby go nie powtarzał. Myślę, że to jest moment, kiedy możemy zacząć wymagać od dziecka większej uwagi na małe szczegóły w technice poszczególnych zagrań. Jeśli sobie radzi, ingerencja jest niepotrzebna, gdyż może zaburzyć fun. Na przykładanie wagi do prawdziwie technicznych aspektów przychodzi czas, gdy adept jest w stanie zagrać małą wymianę przy małej siatce i zaczynamy go uczyć taktycznych aspektów, takich jak gra do boku czy gra w wolne pole.



Jeżeli chodzi o rodziców i ich wymagania, to faktycznie, jest to dość popularne zjawisko. Myślę, że każdy trener ma co najmniej jednego rodzica, który ma wrażenie, że mógłby sam trenować dziecko i próbuje ingerować w przebieg treningu... Miałem rodziców, których musiałem wypraszać z zajęć, bo próbowali wpływać na swoje dziecko i mieli tak destrukcyjny wpływ na całą grupę, że przestawałem to tolerować.

Sam miałem „trudnego” ojca, któremu na moich treningach zależało bardziej ode mnie. Chciał, żebym wygrywał, stąd chyba nauczyłem się dostrzegać te cechy... Presję dotyczącą nauki praktycznych tenisowych umiejętności staram się łagodzić opowieściami o znajomych, którzy byli liderami U10 czy U12, a w późniejszym wieku słuch o nich zaginął. Mistrzowie nie zawsze błyszczeli talentem od najmłodszych lat. Często dopiero jako nastolatki zaczęli odnosić pierwsze sukcesy. Pozwólmy się dzieciom cieszyć treningiem tenisowym, rozwijajmy ich atletyzm poza kortem, a z czasem będą osiągały sukcesy w dyscyplinie. Zawodnicy, dzieci ciągle weryfikują wiarygodność swoich trenerów, więc nie ma za bardzo miejsca na udawanie.

Gdy byłem dzieckiem, było kilku zawodników, którzy grali bardzo mocno pod presją rodziców, czasami nawet było widać strach w ich oczach przed rodzicem w razie przegranego meczu. To nie wróży nic dobrego. Z drugiej strony, super widzieć wspierających rodziców, którzy są oparciem dla dzieciaków i szczerze im kibicują, niezależnie od wyników czy postępów. Widać często, że tacy rodzice mają bardzo zdrową relację z dzieckiem nie tylko na korcie.

**Drugi raz czytam „Open” Agassiego. Traktuję tę książkę jako przestrożę dla siebie jako rodzica. Polecam ją zresztą wszystkim opiekunom, planującym wysłać swoje pociechy na treningi tenisowe. Młody Andre i jego porywczy ojciec, który, choć stworzył wielkiego mistrza, tak naprawdę uczynił syna nieszczęśliwym człowiekiem. Książka zaczyna się od słów, które przewijają się później w każdym jej fragmencie: „Nienawidzę tenisa”. To projektowanie karier w tenisie i presja z tym związana to chyba częste zjawisko w tej dyscyplinie. Duża konkurencja, coraz niższy próg wieku, do którego dziecko musi zacząć rokować na gwiazdę. Może misją trenerów powinno być również uświadamianie rodziców? „Twoje dziecko nie musi być mistrzem”. Czy nie jest możliwy w ogóle taki dialog z rodzicami?**

- Prestiż tenisa i, niestety, fakt, że tenis jest bardzo drogim sportem, wpływa w jakimś stopniu na zjawisko dużej presji. Aby zapewnić odpowiednie warunki finansowe dla dziecka z czołówki listy PZT, należy przeliczyć to na dziesiątki tysięcy złotych miesięcznie! Jak najbardziej trzeba być realistą i w pewnych przypadkach doradzać rodzicom, żeby nie inwestowali „na siłę” i zostawili dziecko na poziomie trenowania, z którego jest zadowolone, tak by przychodziło na kort z uśmiechem. Tyle, że tak jest w idealnym świecie... W realnych warunkach jest jeszcze dużo innych czynników do wzięcia pod uwagę, przed powiedzeniem rodzicowi takiego zdania. Nie oznacza to jednak, że jako trenerzy nie powinniśmy być świadomi relacji naszych adeptów z rodzicami. Tak naprawdę powinniśmy wiedzieć o tych relacjach jak najwięcej... W ten sposób łatwiej nam zrozumieć zachowania dzieci, potrafić do nich dotrzeć, dopasować odpowiednio metody treningowe, komunikację itp.



Rozmowy mistrza z młodymi adeptami tenisa jest elementem niezbędnym w relacjach trener – zawodnik. Fot. Marcin Uszyński

**Wyczytałem, że rokujący zawodnik powyżej 12. roku życia, jeśli chce w przyszłości grać w czołowej stawce, powinien mieć zapewnione finansowanie na poziomie 10 tysięcy złotych minimum. Wynajem kortów, buty, piłki, naciągi, trener rzecz jasna, wyjazdy na turnieje... i wiele innych. W skali roku to ponad 100 tysięcy złotych za wychowanie zawodnika, bez gwarancji, że wygra choćby punkt ATP/WTB. Tenis to faktycznie elitarny sport i może właśnie przez to toksyczny?**



# Form Follows Fun

Przedstawiamy całkowicie nową linię MUSE

YONEX

– Tak, ryzyko inwestowania tak wielkich pieniędzy jest ogromne. Jak wspomniałem, większa część z tych, których rodzice poświęcili te olbrzymie pieniądze, nie pojawiło się na liście ATP/WTA. Z drugiej strony, jak to w sporcie bywa, są mistrzowie, którzy zawsze mieli „pod górkę”, a zacięciem i upartością doszli na szczyt. Lubię wierzyć, że to właśnie takie cechy decydują o tym, kto jest nr 1. Może jestem idealistą, ale zdecydowanie najpierw determinacja i upór w dążeniu do celu. Nawet powiedziałbym, że te dwie cechy mogą „prześcignąć” talent. Przykładów są dziesiątki i to w droższych sportach, jak np. motorowe. Schumacher czy Kubica też musieli przechodzić przez etap, gdzie jeździli na gorszym sprzęcie niż wszyscy wokół, a wygrywali... Ta trudna droga do sukcesu, podnoszenie się po upadku szlifują prawdziwych mistrzów. Lubię powiedzenie: „Jaka jest różnica pomiędzy Mistrzem a uczniem? Mistrz pomylił się więcej razy, niż uczeń w ogóle spróbował...”

**O... Znowu stanął przede mną mistrz Miyagi. To brzmi jak wschodni aforyzm. Zresztą z przyjemnością słucham takich nauk, gdy obserwuję Twoje treningi, siedząc z boku kortu. Mógłbym postawić tu kropkę, bo ta myśl o Mistrzu i uczniu byłaby świetną puentą tej rozmowy, ale chcę zapytać jeszcze o Twoją karierę. Nie wiem, czy dobrze zrozumiałem, w jednej z Twoich odpowiedzi padło coś o pracy za granicą. Masz taki etap w swojej karcie trenerskiej?**

– Pierwsze trenerskie kroki stawiałem za granicą w Newport w Walii. Ale... nie jako trener tenisa, bo przez 12 lat życia na Wyspach wziąłem do ręki rakietę tylko raz, grając rekreacyjnie gdzieś na kortach miejskich w parku. Zapomniałem o dyscyplinie kompletnie, ale byłem za to pochłonięty przez tajski boks. W 2017 roku otrzymałem status asystenta trenera tajskiego boksu i możliwość prowadzenia zajęć w odnoszącym sukcesy klubie Newport MMA. Początki były trudne, jak zresztą u wszystkich młodych trenerów, ale wszelkie uprzedzenia do młodego polskiego szkoleniowca (bez pokaźnych sukcesów w dyscyplinie) broniły się sumiennym prowadzeniem zajęć. Szybko przekonywałem do siebie tych, którzy powątpiewali. Jestem bardzo wdzięczny za kilku wyjątkowych ludzi, których poznałem na mojej drodze za granicą. Miałem szczęście poznać trenerów, których dzisiaj staram się naśladować w podejściu do życia, sportu, pracy z uczniami, prowadzeniem zdrowego stylu życia itd. Przygoda z trenowaniem w Newport potrwała dwa lata, od 2019 jestem już na stałe w Polsce.

**I wtedy połączyłeś dyscypliny?**

- Można powiedzieć, że od 4 lat poznaję tenis na nowo, po 15-letniej przerwie! Dzięki przyjacielowi z dziecięcych lat, Michałowi Fąferkowi, właścicielowi Akademii Tenisowej Active-Zone w Gdańsku, zdecydowałem się na rezygnację z etatowej pracy, by poświęcić się pracy trenerskiej. Od dwóch lat zajmuję się trenowaniem w dwóch sportach, mniej więcej po połowie czasu... Po ciężkim, fizycznym dniu na sali sztuk walk, wiem, że nazajutrz jadę do dzieciaków na kort. To daje mi dodatkowego „kopa” i chęć do treningów z rakieta i piłkami. To samo uczucie towarzyszy mi w drugą stronę, gdy kolejnego dnia wracam na salkę bokserską szlifować umiejętności fighterów.

**Do 15. roku życia grałeś w tenisa. Jak kształtowałeś się jako gracz? Treningi, zawody? Jakies sukcesy? Odejście od dyscypliny na tak długi okres było buntem (wspomniałeś o ojcu, który bardziej chciał niż Ty sam)?**

- Zacząłem w wieku 5 lat na kortach SKT Sopot. Gdy dochodziłem do wieku „krasnali” do lat 10, PZT akurat zrezygnowało z rywalizacji w tej kategorii wiekowej, więc zacząłem grać turnieje do lat 12. Teren kortów w Sopocie i jego położenie sprawiało, że np. w wakacje rodzice zostawiali nas na kortach rano i odbierali wieczorem. Mieliśmy co robić przez cały dzień, żyliśmy tenisem. Było nas kilku w podobnym wieku, więc to też umożliwiło podróże na turnieje po Polsce, bo zawsze jeden z rodziców był w stanie poświęcić weekend, żeby spakować 3-4 dzieciaków i pojechać z nimi na zawody np. do Bytomia. Byliśmy zżytą paczką i mieliśmy super warunki do trenowania.

Jak miałem 12 lat, otwarto pierwszą w Polsce Sopocką Akademię Tenisową – gimnazjum i liceum tenisowe, co umożliwiało połączyć szkołę i zawodowe granie. Do 12 i 14 lat kończyłem na 12. pozycji na liście PZT. W obu kategoriach wiekowych zdobywaliśmy drużynowe mistrzostwo Polski (zimą i latem). W wieku 14 lat, gdy zdobyliśmy drużynowe mistrzostwo Polski, zasponsorowano nam wyjazd na „klubowe” mistrzostwa Europy do Barcelony, gdzie zajęliśmy 5. miejsce, przegrywając tylko z dwoma drużynami z Hiszpanii! Do 14 lat zdobyliśmy brązowy medal na MP w debla z Mateuszem Skorkiem, który, z tego co wiem, obecnie odnosi duże sukcesy w racketlonie.

Odejście od tenisa było swojego rodzaju buntem. W wieku 14 lat pojawiły się nowe „zainteresowania”. Dość w młodym wieku odeszła moja mama, a ojciec z czasem gorzej to znosił, pogrążając się w depresji. Miało to wpływ na naszą sytuację finansową i na nasze relacje. Ambicje ojca wobec mnie nie pozwalały mu powiedzieć, że nie ma pieniędzy na moje treningi. Ja z kolei nie mogłem patrzeć, jak się zadłuża, żeby opłacić moje granie. I tak tenis odchodził coraz dalej... aż zebrałem się, żeby powiedzieć tacie, że to nie ma sensu i szkoda kasy, aby ciągnąć to dalej... Później był moment odreagowania od reżimu treningowego, jaki miałem przez lata za dziecka. Zacząłem próbować „innych rzeczy” w życiu, ale na szczęście pojawiły się sztuki walki. Jeżeli traktujesz je poważnie, to wymagają one pewnego stylu życia...

**To bardzo osobiste, co powiedziałeś. Ta decyzja o zakończeniu zapowiadającej się kariery, choć wymuszona okolicznościami, była bardzo dojrzała. Natomiast jesteście tu dziś, rozmawiamy o tenisie. Jest on nadal Twoim życiem! Okazuje się, że wróciłeś do niego, jakby był w Twoim DNA. Oczywiście teraz już jako trener... Powiedz jeszcze o swoich „papierach” trenerskich.**

**KANWA**  
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26  
WARSZAWA

## PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ TWORZYSZ

Apartamenty na warszawskiej Pradze  
z widokiem na Jezioro Kamionkowskie

SPRAWDŹ OFERTĘ →



– Wszedłem na korty po latach trochę „na dziko”, bez większego przygotowania... Korzystaliśmy z mojego zapału jako nowego trenera. Bardzo cieszyłem się, że mogę w taki sposób spędzać czas (przed pracą trenerską przez 12 lat byłem hotelarzem) i dostawać za to pieniądze. Od początku rozmawiałem z Michałem Fąferkiem (właściciel gdańskiej Akademii Tenisowej Active-Zone – przyp. red.) o szkoleniach, które trzeba ukończyć. W ten sposób w zeszłym roku zrobiłem kurs instruktorski PZT, który był przede wszystkim nastawiony na naukę podejścia do nowych adeptów tenisa, stawiających w dyscyplinie pierwsze kroki (zwłaszcza najmłodszych dzieci). Na pewno chciałbym się rozwijać dalej i kolejnym krokiem będzie kurs trenerski PZT.



– Można powiedzieć, że od 4 lat poznaję tenis na nowo, po 15-letniej przerwie! – mówi Janusz Kraskowski. Fot. Marcin Uszyński

**Z tego co mówisz praca na salce bokserskiej i kortach wypełnia ci intensywnie cały tydzień.**

**Czy po pracy masz czas zerknąć w to, co dzieje się w tenisowym tourze? Masz graca,**

**którego karierę śledzisz? A może czekasz, aż taki pojawi się na Twoim korcie? Fajnie byłoby usiąść w boxie trenerskim podopiecznego, prawda?**

– Mam takiego zawodnika na salce Muay Thai. To mój wychowanek, z którym jeżdżę na zawody. W tenisie „buduje się” młoda rzesza zawodników, z którymi zaczynamy jeździć po województwie. Ale oczywiście,

największym marzeniem jest zająć z jakimś podopiecznym na tenisowy szczyt, wyrzeźbić go na mistrza i autorytet do naśladowania dla następnych pokoleń. Lubię tak myśleć o Alcarazie... Niedawno skończył 20 lat, a wydaje się być kompletnym sportowcem. Może udźwignąć cały ciężar i presję bycia długo na topie.

Żyję mocno obiema dyscyplinami poza kortem i salą. Polecam trenującym, żeby jak najwięcej interesowali się, czytali i oglądali dodatkowe materiały. Staram się wytworzyć u nich pasję.

**Czytałem o Alcarazie i jego specjalnej relacji z trenerem Juanem Carlosem Ferrero. Carlitos uważa go za autorytet i charakterystyczne, że młody Hiszpan wcale nie mówi, że najważniejsze w tej relacji są treningi tenisowe. Wspomina o całej pracy poza kortem, którą wykonuje z nim Ferrero. „Uczę się od niego wszystkiego, nie tylko na korcie. Trenujemy tylko dwie lub trzy godziny na korcie, a resztę dnia uczę się przede wszystkim, jak być lepszą osobą, jak dojrzeć” - mówi Alcaraz. I tutaj wracamy do początku naszej rozmowy. To zupełnie jak na Twoich treningach. Uczysz honorowych zachowań, postaw. Gdy podchodzisz do rozgoryczonego ucznia, jawisz mi się jak poskramiacz lwów. Spokój, charyzma. Musi paść „przepraszam” po błędzie, „dzień dobry” i „do widzenia” z soczystą piątką na koniec treningu. Wychowujesz dzieciaki na korcie, gdzieś przy okazji rzeźbiąc talent... Chyba nie trzeba wyjeżdżać do Alicante do akademii Juana?**

- Długo zastanawiałem się, po co czołowiec światowej trener... Przecież to oni wyznaczają nowe ścieżki w tenisie, rozwiązania, taktyki... Są na samym szczycie! Czego ich jeszcze może nauczyć trener? Nawet z mojej definicji „ucznia i Mistrza” na tym etapie zawodnicy przerastają swoich Mistrzów, przeganiając ich w pewnym wieku np. w liczbie forhendów i backhandów... I tu najlepiej posłuchać tego, co mówi Carlito, trener Alcaraza.

Szkoleniowiec takiego zawodnika musi być wciąż dla niego autorytetem, znać go lepiej niż on siebie samego i być dla niego wsparciem w każdej sytuacji. A co do tego, co mówiłeś o mnie, to miło mi to słyszeć.

Nie zapomnę, gdy po przyjeździe na Wyspy, biłem się z myślami, czy pójść do klubu kickboxerskiego. Miałem 19 lat, słabo mówiłem po angielsku, na kickboxing nie uczęszczał żaden obcokrajowiec. Przełamałem się. Byłem dumny, że zebrałem w sobie siłę, żeby tam pójść, nie będąc pewnym, czy mnie przyjmą. Wszedłem na salkę i najgrzeczniej jak mogłem, łamanym angielskim spytałem, czy mogę trenować. Trener, czarny pas taekwondo, z uśmiechem przywitał mnie i powiedział, żebym zdjął czapkę i buty, gdy jestem u niego na sali (o czym kompletnie nie pomyślałem) i wskazał mi grafik treningów, na które mogę przychodzić. Byłem pełny strachu przed samym trenerem i byłem pewny, że będzie mnie pytał o doświadczenie w sporcie, które miałem prawie zerowe. A jego to w ogóle nie interesowało... tylko ojcowsko, już na samym początku, nauczył mnie szacunku do miejsca, do którego przyszedłem. Kilka miesięcy później wysłał mnie na pierwszy turniej i na koniec roku wręczył odznaczenie dla najlepiej rokującego studenta w całej szkole sztuk walki. Zatem tak, nie trzeba wyjeżdżać do akademii należących do sławnych nazwisk. Z odpowiednim podejściem można kształtować postawy i charaktery oraz umiejętności na każdym z kortów.

**Tekst i zdjęcia: Marcin Uszyński**



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/janusz-kraskowski-z-ringmuay-thai-na-kort-tenisowy/>