

Katarzyna Wydmuch: Im ciężej trenujesz, tym lżej żyjesz

maciej · 17 lipca, 2024



Pięć razy w tygodniu jest na korcie tenisowym, gdzie przygotowuje się m. in. do turniejów ITF Super Seniors. Do tego dochodzą joga, pilates, ABT, stretching, wizyty w kriokomorze i trening ogólnorozwojowy. Nie wspominając już o wakacyjnym graniu w beach tenisa. Kto to taki? Absolutnie wyjątkowa „emerytka” z Wrocławia - 70-letnia Katarzyna Wydmuch, z którą rozmawia Grzegorz Święcicki.



Z Igą Świętek. Fot. Archiwum rodzinne K. Wydmuch

Czy da się żyć tak aktywnie jak Ty, nie mając zaszczepionego sportowego bakcyła od dziecka?

- Szczerze mówiąc raczej nie. To jest ogromna rola rodziców, aby stale zachęcali dzieci do uprawiania sportu. Nawet jeśli one na początku robią to niechętnie i czują, że są zmuszane, to zawsze jest tak, że kiedyś są wdzięczne rodzicom, że kładli na to nacisk. Oprócz aspektów zdrowotnych, mogą też dzięki temu poznać mnóstwo fajnych ludzi. Mnie jednak do sportu nie trzeba było zmuszać. Już w szkole podstawowej należałam do wszystkich możliwych SKS-ów. Spędzałam mnóstwo czasu na stadionie i sport wsiąknął w moje żyły do tego stopnia, że nie wyobrażałam sobie innego spędzania wolnego czasu. W szkole średniej i na studiach należałam m. in. do sekcji pływackiej. W międzyczasie grałam jeszcze w piłkę ręczną w klubie Przemysław Poznań. Kiedy urodziły się moje dzieci miałam dłuższą przerwę, ale czułam, że czegoś mi w życiu brakuje i wtedy pojawił się w nim tenis.

Dlaczego akurat ta dyscyplina?

- To była po prostu miłość od pierwszego uderzenia. Początki były jednak trudne. Zaczęłam grać po czterdziestce. Wychowywałam dzieci, pracowałam w szkole jako nauczyciel chemii, potem prowadziłam z mężem własną firmę. Czasu na sport było bardzo mało. Poczułam jednak, że potrafię wszystkie inne swoje zajęcia podporządkować tenisowi. Wykonywałam swoje obowiązki w taki sposób, żeby ostatecznie znaleźć się na korcie. Od pewnego czasu tenis, naturalnie poza rodziną, był na pierwszym miejscu i tak jest do dziś.

Można więc powiedzieć, że zaczęłaś swoją przygodę z tenisem dość późno. Jak wspominasz swoje początki na korcie?



- Uczyłam się sama, grając raczej zabawowo z rodziną i znajomymi – wspomina Katarzyna Wydmuch. Fot. Archiwum rodzinne K. Wydmuch

- Uczyłam się sama, grając raczej zabawowo z rodziną i znajomymi. Od początku jednak czułam, że tenis stanie się moją wielką miłością. Kiedy dzieci podrosły i usamodzielnily się, a rozkręcona firma nie wymagała już tyle uwagi i starań, do mojego życia jeszcze śmieiej wkroczył tenis. Grałam coraz częściej, a nawet, wspólnie z mężem, zaczęliśmy organizować turnieje dla grona zaprzyjaźnionych tenisistów m. in. „Prezydencki” w dniu wyborów w 2005 roku, DNO – Debel Niechorze Open czy DoKITu – Dolnośląski Koleżeński Integracyjny Turniej. Grałam coraz więcej sparingów, nie tylko deblowych, ale także singlowych. Coraz liczniejsze kontakty tenisowe spowodowały, że byliśmy zapraszani na kolejne turnieje... i tak wsiąkałam w tenis całkowicie!

A pozostałe aktywności? Wiem, że trochę tego jest: joga, pilates, ABT, ogólnorozwojówka, a nawet beach tenis. Czy to jest środek do osiągnięcia sukcesów na korcie, czy bardziej działania prozdrowotne?



Form Follows *Fun*
Introducing the all new MUSE





- Myślę, że i to i to. Kiedy jeżdżę na turnieje ITF zauważam, że nie wszyscy robią wystarczająco dużo poza graniem w tenisa, co wiąże się z przeciążeniem i kontuzjami. Żeby tego uniknąć, szczególnie w tym wieku, trzeba wykonać pewne działania. By coś od organizmu dostać, trzeba najpierw coś w niego włożyć, dlatego też wykonuję te wszystkie aktywności, o których wspominałeś. Mają one spowodować, że moje ciało będzie sprawniejsze i bardziej elastyczne. Dbam też o to, żeby od czasu do czasu pójść na masaż.



Na nartach. Fot. Archiwum rodzinne K. Wydmuch

Te zajęcia są zatem po to, by lepiej grać i unikać kontuzji. A czy sprawiają Ci one przyjemność?

- Oczywiście. Mam już skończone 70 lat. Kiedy byłam młodsza nie było takich form aktywności. Mnóstwo czasu spędzałam na świeżym powietrzu i szukałam ruchu. Nie były to jednak żadne zorganizowane zajęcia. Teraz możliwości są ogromne i doceniam to, że mogę czerpać z nich pełnymi garściami.

Czy uważasz, że jest to coś wyjątkowego, że będąc po 70-tce utrzymujesz tak znakomitą formę?

- Tak i daje to mnóstwo satysfakcji. Uważam, że im ciężej się trenuje, tym łatwiej się żyje. Podbiegnięcie do tramwaju, czy pokonanie stromych schodów z ciężkimi zakupami nie sprawia mi najmniejszego problemu. No i jest też aspekt wizualny. Inaczej wyglądają panie, które nie uprawiają żadnego sportu, a inaczej te bardzo aktywne ruchowo. Są sprawniejsze i atrakcyjniejsze, przez co mają wyższą samoocenę, a ta przekłada się na lepsze samopoczucie.

Tenis to sport rodzinny. W przypadku Twojej rodziny nie jest to tylko pusty slogan.

- Rzeczywiście w naszej rodzinie grają wszyscy. Zaczęło się ode mnie i mojego męża, a potem zaszczepiliśmy bakcyla naszym dzieciom. Cała trójka gra w tenisa, a najstarsza córka oprócz tego jest medalistką mistrzostw Europy w beach tenisie. Wnukom też udało się zaszczepić gen sportu. Jeden gra w piłkę nożną w Śląsku Wrocław, drugi w koszykówkę, a trzeci uprawia kickboxing. Zabieramy ich także na korty. Co prawda nie chcą grać między sobą, ale chętnie odbijają z rodzicami, dziadkami czy wujkami. Kolejną trójkę moich wnucząt, które mieszkają w Anglii, zaraziliśmy na wakacjach w Pustkowie beach tenisem, który sami niedawno pokochaliśmy.

Wróćmy jednak do tenisa. Jak często grasz?



- Ponieważ uczestniczę w lidze PALETA KOBIEĆ, gram zazwyczaj jeden mecz tygodniowo w ramach tych rozgrywek. Do tego dochodzi średnio dwa razy w tygodniu mecz deblowy i dwa treningi - z trenerem tenisa i ogólnorozwojowy. Wychodzi więc na to, że 4-5 razy w tygodniu jestem na korcie.

Brzmi to niezwykle profesjonalnie. To chyba w tym tkwi cała tajemnica Twoich sukcesów sportowych. Opowiedz o nich naszym czytelnikom.



– W ubiegłym roku graliśmy z mężem miksta w kategorii +70 w turnieju WILSON CUP w Turcji, który ma bardzo wysoką rangę ITF 1000. Pokonaliśmy tam najwyższą rozstawioną parę, mimo że przegrywaliśmy już 2:6, 0:4. Od tego momentu zagraliśmy jednak perfekcyjnie i wygraliśmy wszystkie kolejne gemy i super tie-breaka 10:2. Rozpędzeni doszliśmy aż do półfinału, gdzie minimalnie ulegliśmy parze niemiecko-czeskiej. Gdyby jednak ktoś przed turniejem powiedział nam, że dojdziemy, aż do półfinału, to bralibyśmy ten wynik w ciemno. W pamięci mam też do dziś turniej ITF na Florydzie, gdzie wraz z partnerką z USA udało mi się dojść do finału.

Kiedy uwierzyłaś, że Twój poziom tenisowy jest na tyle wysoki, że możesz z powodzeniem rywalizować w swojej kategorii wiekowej w turniejach międzynarodowych?

– Przełomowa w mojej tenisowej „karierze” okazała się znajomość z Barbarą i Zygmuntem Dobrosz. To sportowcy z krwi i kości – ona uznana lekkoatletka, a on tyczkarz, który jako pierwszy Polak przeskoczył wysokość 5 metrów. Oboje byli zakochani po uszy w tenisie. Przekonali mnie, że mam wystarczające umiejętności, by występować na arenie międzynarodowej, za co jestem im bardzo wdzięczna. Na pierwszy swój turniej w kategorii +60 pojechałam w 2013 do Chorwacji i potem już poszło. Z różnym powodzeniem grałam na turniejach ITF w Turcji, Chorwacji, Niemczech, Czechach i USA. Reprezentowałam nawet Polskę na Mistrzostwach Świata.

A z turniejów rozgrywanych w naszym kraju, który wspominasz z największym sentymentem?

– Grałam w tak wielu turniejach, że trudno wymienić jeden. Wygrałam w singlu Pustkowo Cup, do tego brałam udział w Family Cup, Ząbkowice Cup, Babolat Cup i wielu wielu innych. Najmilej jednak chyba wspominam imprezę Baba Cup, gdzie w 2016 roku wygrałam turniej pocieszenia w parze ze swoją najstarszą córką. Dostałyśmy specjalny puchar od Prezydenta Wrocławia dla najwyższej sklasyfikowanej wrocławskiej pary deblowej. Bardzo dużo tenisa od rana do wieczora i Ula Dudziak ze słynną „Papają”. Niezapomniane wrażenia!

Te sukcesy nie byłyby możliwe, gdyby nie Twoje umiejętności tenisowe. Co uważasz za swoje największe atuty na korcie?

– To, że nigdy się nie poddaję. Zawsze walczę do końca, bo mecz wygrywa ta osoba, która zdobędzie ostatni punkt. Dopóki to się nie wydarzy, wszystko jest możliwe. Staram się zawsze myśleć pozytywnie na korcie i szukać słabszych stron przeciwniczki. Myślę, że podstawą jest dobre nastawienie do gry i to, żeby czerpać z niej jak najwięcej radości. Dlatego nawet jak coś mi nie wychodzi, to zapominam o nieudanym zagraniu i motywuję się do lepszej gry.



Myślę, że wiele osób czytających ten wywiad, zastanawia się nad tym jak osiągnęłaś niezależność finansową, która pozwala Ci tak dużo czasu poświęcać na grę w tenisa i poprawianie sprawności organizmu.

– Z wykształcenia jestem chemikiem i, jak już wspominałam, swoje zawodowe życie rozpoczęłam pracując na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, skąd pochodzę. Potem poznałam męża i przeprowadziłam się do Wrocławia, gdzie po trzech latach spędzonych na urloпах macierzyńskim i wychowawczym, wróciłam do zawodu nauczyciela chemii w liceum ekonomicznym. Potem prowadziłam z mężem centrum ogrodnicze. Pomagała nam bardzo mama, dzięki czemu popołudniami miałam sporo czasu żeby uczyć się grać w tenisa. Następnie zainwestowaliśmy w branżę kosmetyczną i przez kilkanaście lat, kiedy rozwijaliśmy firmę, mieliśmy znacznie mniej czasu na grę. Byłam w niej odpowiedzialna za marketing i reklam, bo lubię ludzi i spotkania z nimi. Praca dawała mi sporo satysfakcji, jak choćby zorganizowanie dużej konferencji i bankietu, na który przyjęło zaproszenie ponad 100 dziennikarek z Polski i Niemiec, ale jak już wspomniałam był to okres mniejszej aktywności sportowej. Kiedy udało nam się rozkręcić firmę kosmetyczną, wróciliśmy do branży ogrodniczej i zajęliśmy się zakładaniem i pielęgnacją ogrodów. Następnie zainwestowaliśmy w nieruchomości i choć pracy z tym związanej jest nadal dużo, to czasu na sport jest teraz znacznie więcej. Sądzę, że między życiem zawodowym a sportowym trzeba umieć znaleźć odpowiedni balans. Oznacza to, że w wieku „produkcyjnym” powinniśmy kłaść większy nacisk na aspekt pracy i kariery zawodowej, a dopiero potem oddawać się pasjom sportowym. Mam wrażenie, że udało mi się odpowiednio te proporcje zbilansować, dzięki czemu uzyskałam wystarczająco wysoki status finansowy, by w pełni korzystać ze swojego, nie ukrywajmy kosztownego, ale przy tym jakże pasjonującego, sposobu na życie po siedemdziesiątce.

Czy traktowałaś czas spędzony na korcie jako reset po pracy?

– Absolutnie tak. Od pewnego momentu starałam się tak regulować swoim dniem pracy, by część popołudnia przeznaczyć na grę w tenisa. W szczytowym okresie zatrudnialiśmy ponad 100 osób, za których czuliśmy się odpowiedzialni, dlatego najpierw trzeba było wykonać wszystkie swoje obowiązki, a potem można było już zapomnieć o wszystkich problemach zawodowych i czerpać radość z gry. To wszystko było ze sobą ściśle powiązane. Myślę, że gdyby nie tenis, nie osiągnęlibyśmy takich sukcesów zawodowych.

Oglądasz transmisje z turniejów tenisowych? Jakich tenisistów i tenisistki podziwiasz?

KANWA
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26
WARSZAWA

PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ TWORZYSZ

Apartamenty na warszawskiej Pradze
z widokiem na Jezioro Kamionkowskie

SPRAWDŹ OFERTĘ →



- Staram się śledzić każdy ważniejszy turniej tenisowy. Kiedy nie mogę obejrzeć jakiegoś meczu, który bardzo mnie interesuje, po prostu go sobie nagrywam. Wiadomo, że czas nie jest z gumy, dlatego często oglądam tylko decydujące fragmenty ciekawych pojedynków. To jest także moja wielka pasja. Jeśli chodzi o ulubione zawodniczki to na pewno były nimi Justine Henin, potem Ashleigh Barty, a teraz, nie będę oryginalna, zachwycona jestem Iga Świątek. Uważam jednak, że nasza najlepsza tenisistka nakłada na siebie zbyt dużą presję, a przez to za mało widać w jej grze radości. Z kolei jeśli chodzi o panów, to moim faworytem zawsze był Rafael Nadal, którego podziwiałam za waleczność, a także Roger Federer za styl, elegancję i cudowną technikę. No i jeszcze muszę dodać do nich Andy'ego Murray'a, ale tylko z ostatnich lat gry.

Dlaczego tylko z ostatnich?

- Dlatego, że podobnie jak ja, ma endoprotezę biodra! Mimo tego, udowadnia, że można po tak ciężkiej kontuzji wrócić do tenisa na najwyższym poziomie. Kiedyś bardzo go nie lubiłam. Sprawiał wrażenie rozpieszczonego dzieciaka. Teraz jednak udowadnia, że mimo tych ograniczeń jest w stanie walczyć do końca o każdy punkt i rozgrywać niesamowicie długie mecze. Zaczęłam się więc z nim identyfikować. Wola walki i sztuczne biodro – to nas łączy!

Co poradziłabyś swoim rówieśniczkom, może nawet paniom młodszym o 10 czy 20 lat, które chciałyby zmienić swoje życie i zacząć się więcej ruszać?

- Trzeba zacząć od czegoś, co nie będzie za trudne, dla osoby, która miała dłuższą przerwę w uprawianiu sportu. Świetną opcją jest np. nordic walking, który nie wymaga wielkiego nakładu sił, a pozwala wyjść z domu i spędzić czas na świeżym powietrzu. Można zapisać się do jakiejś grupy, która dzieli tą pasję i dzięki temu też poznać nowych ludzi. Kolejnym krokiem może być udział w przeróżnych zajęciach, takich jak joga, stretching, czy pilates, które organizują dla seniorów MOSiRy. Jest to niezwykle potrzebne w naszym wieku. Trzeba tylko chcieć.

Czy jesteś najstarsza na tych zajęciach?

- Tak, choć z jednym wyjątkiem. Pani Stefania, która ma 80 lat uczęszczała na nie jeszcze przede mną. Efekty są widoczne gołym okiem. Ma świetną sylwetkę, koordynację i przede wszystkim ma bardzo pozytywne nastawienie do świata. Wraz z fizycznością zmienia się też ogólne postrzeganie rzeczywistości. Tenis jest dla

mnie najlepszą formą aktywności ruchowej jaka istnieje, a osoby, które są aktywne, są po prostu bardziej szczęśliwe.

Rozmawiał Grzegorz Świącicki

czytaj też: [63. Mistrzostwa Polski Dziennikarzy w Tenisie na kortach Mery w Warszawie](#)



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/katarzyna-wydmuch-im-ciezej-trenujesz-tym-lzej-zyjesz/>