



wiek: 26 lat
wzrost: 184 cm
waga: 80 kg

Bartek Soltysiak

-sześciokrotny Mistrz Polski w karate

Już za niespełna dwa miesiące będzie walczył o najwyższe trofeum podczas Mistrzostw Polski Karate Shotokan w kategorii kumite w Bielsku Białej, które są zaplanowane na 17 października. Jeśli uda mu się wygrać - po raz siódmy zostanie Mistrzem Polski Seniorów. To najbardziej prestiżowe zawody w kraju, w których - jak już wiadomo - weźmie udział blisko 200 zawodników i zawodniczek z całej Polski. Rywalizacja będzie więc bardzo zacięta. Dlatego codziennie, przez co najmniej półtorej godziny pleszewianin doskonali swoją formę, bo wie, że jest faworytem zawodów. Nie chce więc zawieść ani siebie, ani swoich kibiców. Zdaje sobie sprawę, że przeciwnicy będą walczyć do końca. Kto wie, może podczas finału zmierzy się ze swoim młodszym o rok bratem Damianem, który startuje w tej samej kategorii? Rozmowa z Bartłojem Soltysakiem, nie tylko Mistrzem Polski Seniorów w karate shotokan, ale m.in. dwukrotnym Mistrzem Europy.

Sześć razy zdobyłeś tytuł Mistrza Polski. Przed tobą kolejne sportowe wyzwanie i szansa na siódmy tytuł. Presja przed wejściem na matę za każdym razem jest tak samo duża, czy tylko przed tym najważniejszym starciem?

B.S.: Zawsze się denerwuję przed zawodami, bo wiem, że inni na mnie liczą. I ja sam wychodzę też po to, żeby wygrać. Na widowni jest rodzina, trenerzy i znajomi, więc w takiej sytuacji każdy chce się pokazać z jak najlepszej strony. Ale w momencie, kiedy rozpoczyna się walka - zapominam o wszystkim, stres opada i skupiam się tylko na ciosach i przeciwniku.

Podczas walki nie wolno myśleć. A jeśli ktoś zaczyna się zastanawiać nad swoim kolejnym ruchem, to o czym to świadczy?

B.S.: O tym, że nie jest w formie. Tu nie wolno myśleć i trzeba działać automatycznie. Jest akcja, powinna być reakcja. Jeśli ktoś myśli nad swoim kolejnym ruchem to traci w ten sposób cenny czas i na ogół przegrywa. Ciosu przeciwnika nie sposób przewidzieć, więc trzeba być cały czas bardzo czujnym. Automatycznie odpowiada się na zagranie rywala i im szybciej się to robi, tym lepiej.

Chrapkę na tytuł mistrza w Bielsku Białej będzie miało znacznie więcej zawodników, a pierwsze miejsce jest tylko jedno. Kto będzie twoim najgroźniejszym rywalem?

B.S.: Drużyna ze Szczecina jest bardzo silna, mają czterech naprawdę dobrych i groźnych zawodników. To prawdziwe asy polskiego karate. Jednym z nich jest Piotr Szumiło, z którym zdarzało mi się nie raz walczyć o zwycięstwo. Poza tym jest też bardzo mocna grupa karateków z Łodzi. Ale to pewnie działa też w drugą stronę. Chociaż kto wie, może

dojść do walki z moim młodszym bratem Damianem, bo razem jedziemy na mistrzostwa. Tak naprawdę wszyscy nawzajem obserwujemy swoje poczynania na matce podczas zawodów, szukamy niedociągnięć technicznych czy słabych punktów, w które staramy się uderzać.

Przeciwnicy więc tanio skóry nie sprzedadzą?

B.S.: Myślę, że łatwo na pewno nie będzie. Zasadniczo runda powinna trwać trzy minuty. Często jest jednak tak, że trwa znacznie dłużej, bo kiedy sędzia musi ocenić jakąś akcję - daje czas. I bywa, że takie spotkanie przeciwników kończy się dopiero po dziesięciu minutach. Przyznam, że jest to bardzo wyczerpujące fizycznie. Dlatego bardzo dbam o formę. Zdarza się, że po takich zawodach jestem chudszy o 2 kilogramy.

To teraz pewnie wszystkie kobiety ci zazdroszą. Przy okazji - jakaś specjalna dieta na stałe, czy tylko przed zawodami? A może w ogóle?

B.S.: Nie ma czego zazdrościć. Lata ćwiczeń tak wpłynęły na organizm, że przemiana materii i jego regeneracja jest bardzo szybka. Poza tym nie jadam słodczy. Lubię, ale nie muszę ich jeść. Od czasu do czasu trafi się też nawet jakiś fastfood, ale bez przesady. I nie znoszę chipsów. Jedzenie ich to według mnie największe przestępstwo przeciwko zdrowiu.

Bierzesz pod uwagę porażkę na mistrzostwach?

B.S.: Nie patrzę na to w takich kategoriach. Karate uprawiam dla przyjemności, a nie dla splendo-

ru i nagród. Zresztą za tym sportem nie idą duże pieniądze, więc to nie jest dla mnie być albo nie być. Robię to od siedemnastu lat, bo mi się ten sport podoba. Przez ten czas miałem lepsze i gorsze momenty, chwile zwątpienia i euforii. Raz chciałem to rzucić, innym razem stawiałem sobie wysoko poprzeczkę. Dzisiaj na to patrzę już inaczej. Staram się zachować dystans do wszystkiego

zostałem pokonany na zawodach. I źle się czułem z tym, że zawiodłem pokładane we mnie nadzieje trenerów, kibiców i rodziny. Niektórzy zawodnicy przechodzą chwilowe załamania i myślą o rezygnacji ze sportu, nie chce się im dalej ćwiczyć. Ja czasami też mam kryzys, ale potem biorę się w garść i zaczynam wszystko od nowa.

Kontuzje to poważny problem w sportach kontaktowych. Jedno niefortunne uderzenie może wyeliminować zawodnika nie tylko ze sportu, ale i z czynnego życia. I nie wszyscy zawodnicy walczą fair.

B.S.: Oczywiście, że kontuzje się zdarzają się. W karate - cierpią głównie ręce. Natomiast kiedyś rwa kulszowa wyeliminowała mnie z życia na pół roku, ale to raczej z powodu gry w siatkówkę, w którą gram dla przyjemności. Zdarzało mi się też skrócić wiele razy kostkę i to też nie podczas treningu czy zawodów karate, a właśnie podczas gry w siatkę, kosza czy piłkę nożną. Z kolanem też miałem mały problem, ale to z kole-

od... huśtania się na huśtawce. Na macie nie czuje się bólu, bo działa adrenalina. Pamiętam, że tylko raz straciłem na zawodach przytomność. Kiedy się ocknąłem - nie wiedziałem co się stało.

Karate to sport dla cierpliwych i twardych psychicznie. Monotonia powtarzanych ruchów może zniechęcić?

B.S.: Dokładnie tak,

wszystkie ruchy trzeba powtarzać milion razy. I nigdy nie dojdzie się do perfekcji, bo zawsze się wie, że można coś zrobić jeszcze lepiej. Trenuję dzieci i młodzież. Życie pokazuje jednak, że niewiele osób ma cierpliwość i samozaparcie do regularnych ćwiczeń. Po jakimś czasie rezygnują, a zostają tylko najtwardsi. Ale to naturalna selekcja. Rozumiem, że sześciolatek może się znudzić wykonywaniem po raz tysięczny tego samego ruchu. Jednak ci, którzy zostają - nie tylko dobrze sobie radzą, ale i też mają większą pewność siebie. Czasami trafiają pod moją opiekę bardzo nieśmiałe maluchy, a po kilku miesiącach treningów stają się świadomymi swojej wartości zawodnikami.

Nie jest żadną tajemnicą, że w objęcia karate pchnął cię tata. Ale gdyby nie było pasji, nie byłoby tylu sukcesów. Masz wzorzec, na którym się opierasz?

B.S.: Mam, ale nie jest to żaden idol z telewizji typu Bruce Lee. Za to zawsze podobały mi się walki naszego rodaka Sebastiana Mrozewskiego. Ma fantastyczną technikę i nie ukrywam, że często go podpatrywałem. Widziałem też jego walki na żywo i to naprawdę świetny zawodnik.

Więc na koniec - czego ci życzyć przed mistrzostwami?

B.S.: Po prostu powodzenia.

Magdalena Wojciechowska



, bo w życiu jest też jeszcze parę innych fajnych rzeczy, których chciałbym spróbować. Na karate świat się nie kończy. Dlatego wspólnie z braćmi gramy w siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, biegamy. Uwielbiamy też pływać. Jednak miło jest wiedzieć, że jest się w czymś dobrym, a dowodem na to są moje sportowe osiągnięcia.

Ale porażki muszą boleć. Może nie fizycznie, ale psychicznie. Rzadko który mężczyzna potrafi się pogodzić z przegraną.

B.S.: Pewnie, że przegrana boli. A zdarzało mi się, że kilka razy

