

Historia podnoszenia ciężarów Dobrym Mieście cz.1

Profesjonalne podnoszenie ciężarów w Dobrym Mieście ma swój początek w dniu otwarcia sali gimnastycznej przy Szkole podstawowej nr 1 w Dobrym Mieście latem 1960 r. Był to pierwszy obiekt sportowy w mieście w którym można było uprawiać sport. W dniu otwarcia sali gimnastycznej zorganizowano zawody w podnoszeniu ciężarów. Głównym organizatorem był ówczesny dyrektor Fabryki Drzewnej Michał Gryszkiewicz. Pasjonat sportów siłowych. Były doskonały zapaśnik. Od 1957 roku członek Zarządu Okręgowego Związku Podnoszenia Ciężarów w Olsztynie. Sędzia krajowy i międzynarodowy w podnoszeniu ciężarów. On również przygotował pomost na którym prezentowali się najlepsi sztangiści województwa olsztyńskiego. Zawodnicy rozgrzewali się w szatniach a rywalizowali na pomoście w sali gimnastycznej. Licznie zgromadzona młodzież przyglądała się z zaciekawieniem i podziwiała popisy atletów. Największe wrażenie zrobił Jerzy Śliwecki, który podniósł 125 kg. Niestrudzony propagator kultury fizycznej Michał Gryszkiewicz zorganizował kolejny pokaz podnoszenia ciężarów, który miał miejsce w Domu Kultury w Dobrym Mieście w 1962 roku. Pokaz cieszył się dużym zainteresowaniem. Tym razem w pamięci widzów pozostał wyczyn Leona Jarmałkowicza, który podrzucił 145 kg. Te dwa wydarzenia sportowe spopularyzowały podnoszenie ciężarów wśród dobromiejskiej młodzieży a dla tych co podjęli się uprawiania tej dyscypliny stanowiło nobilitację i wyróżnienie. Młodzież w tamtych latach garnęła się do sportu. Wszyscy młodzi ludzie wówczas biegali, skakali, pływali, jeździli rowerami na wyścigi, grali w piłkę nożną i siatkową, hokeja na lodzie, tenisa stołowego, początkowali w boksie i podnoszeniu ciężarów. W mieście nie było wówczas obiektów sportowych, dlatego rywalizowano na podwórkach i ulicach.

Andrzej Kubiński.

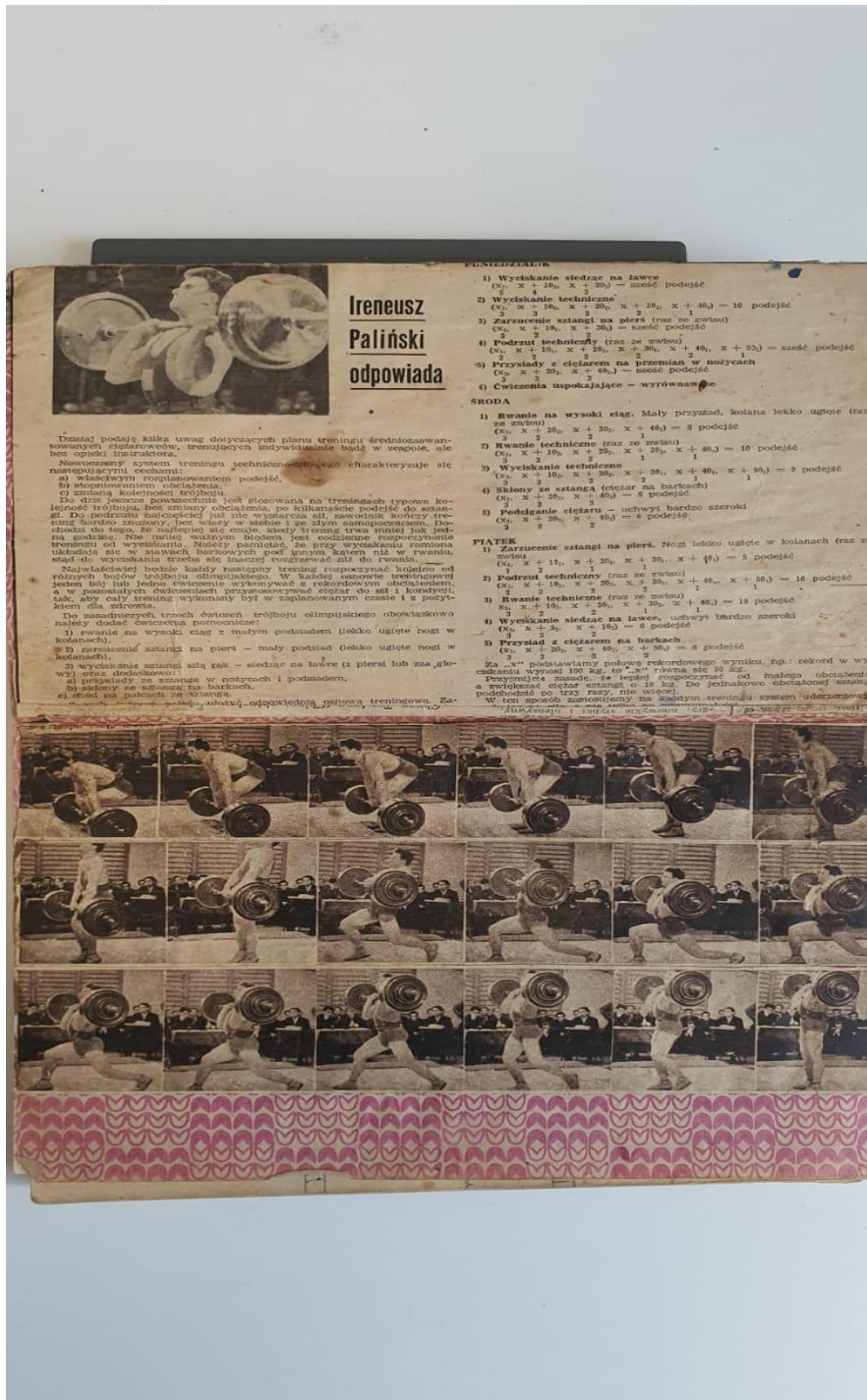
Tak też było w przypadku Andrzeja Kubińskiego, który był świadkiem obu pokazów i postanowił uprawiać podnoszenie ciężarów. Andrzej Kubiński zaczął podnosić ciężary w 1961 r. w wieku 14 lat. Wykorzystał do tego budynek gospodarczy na swojej posesji w Dobrym Mieście przy ul. Kościuszki 15. Zaprosił do wspólnego trenowania Jana Gałązkę, Krzysztofa Jankowskiego oraz Kazimierza Kirkisa. Sam wykonał pierwszą sztangę z odzyskanych na

złomie kół zębatach i wałka (fot 1,2 poniżej).



Drugą przygotował kolega z ulicy Jan Gałązka z kół betonowych i rury. Pomost był prowizoryczny z drewnianych bali aby nie zniszczyć podłogi. Warunki były prymitywne ale zapal młodzieży do podnoszenia ciężarów był wielki, tym bardziej że w tym czasie idolem młodzieży w podnoszeniu ciężarów byli Ireneusz Paliński i Waldemar Baszanowski. Ireneusz Paliński w 1960 roku na olimpiadzie w Rzymie zdobył złoty medal olimpijski w wadze lekkociężkiej i mistrzostwo świata w 1961 r. a Waldemar Baszanowski zdobył dwukrotnie złoty medal olimpijski (1964 i 1968) w wadze lekkiej- nazywany był profesorem sztangi. Andrzej Kubiński organizował treningi sobie i kolegom. Dużą pomocą było czasopismo „Sport dla wszystkich”, które do dnia dzisiejszego promuje kulturę fizyczną. Między innymi w piśmie tym najpierw Ireneusz Paliński a później Waldemar Baszanowski upowszechniali podnoszenie ciężarów. Instruowali i zamieszczali zdjęcia z poszczególnych faz podnoszenia w poszczególnych kategoriach. A były to do 1972 roku: wyciskanie, rwanie i podrzut. Pismo „Sport dla wszystkich” cieszyło się dużą popularnością i było trudno dostępne. Andrzejowi Kubińskiemu udało się jednak kupić kilka egzemplarzy. Poniżej jeden z egzemplarzy w którym Ireneusz Paliński wyjaśnia i ilustruje na fotografiach poszczególne fazy podrzutu.

Takie wycinki wisiły na ścianie i były cenną nauką dla początkujących atletów(fot.3)



Andrzej Kubiński mimo młodego wieku przystąpił do treningów profesjonalnie. Do każdego zajęcia przygotowywał plan treningu, który z kolegami realizował. Następnie zapisywał wykonane czynności i wskazówki do następnych treningów. Oczywiście najważniejsze były wyniki sportowe. Z zapisków widać jak z miesiąca na miesiąc poprawia swoje rekordy. Poniżej foto opisu treningów (fot.4)

Opis treningu	Obraz	Osnowa treningowa	Opis treningu	Obraz	Osnowa
29 III 65r D.S.P. drugi trening ułam dobre wyciskałki z 57kg. lew straż. Temu technika z obciążeni mi mogłem wyciskać 70kg. trenować ciągami do pomruka 93x10 bardzo lekko tylko głęboko z siadku łapy ciągi w rękach na niebie. dobra girna trochę kontynuowała przegub	 	$35_{10} \div 45_8 + 51_6$ $35_6 \div 45_6 \div 51_6 \div 57_6 \div 63_6 \div 67_2$ $57_6 \div 67_6 \div 75_n$ $57_5 \div 67_n \div 75_n \div 81_n \div 85_3 \div 91_n$ $57_6 \div 67_6 \div 75_6 \div 85_6 \div 93_9$ ciągi 93kg x 10	5 IV 65r. D.S.P. brak kondycji po rekordach dobry trening na nogi za ciężar poprawi podciąg. mune poprawie ogrowne nogi mune usterzany podciąg. grze ciężar do palony ad i nadaci mu myłkoni z nóg i siarce na głęboki siadach i ogrowną z 18 nóg do usterzania.	 	$57_n \div 67_n$ $57 + 67 +$ $57 + 75 +$ $93_{10} + 7$ $35_{10} + 45$ $35 + 45 + 5$ $93 \times 10 \div$
31 III 65r D.S.P. Nyrduwaku rekord u rwaniu 70kg nogi beczki trenować chybki po 6 rany z mune co 10kg. etnogo trenować wyciskałki. Trening dore stany mune poprawie nogi do pomruka dobre za przysiadki. trenować uagi 75 x 10 skłony tenowos	 	$35_6 \div 45_6 \div 51_6 \div 57_6$ $35_n \div 45_n \div 51_n \div 57_n \div 63_n \div 67_n \div 70_n$ $35 \div 45 \div 51 \div 57 \div 63 \div 67 \div 70 \div$ 75×10 $45 \times 12 \div 51_n$ $57 \div 67 \div 75 \div 86 \div 92_6$	7 IV 65r D.S.P. drugi trening. trenować przysiadki wyciskałki 2 rany 70kg. lekka ak. 725. Przysiadki wyciskałki trenować po 6 rany z 93kg bardzo lekko. tawar podciąganiem wstac z 93kg u pomruku tylko. ze wyciskawatek płytke przysiadki pół i nie plecał. Ciągi doreceni 75kg po 10 rany a 81 po 4 rany.	 	$35_6 \div 45_6 \div$ $35 \div 45 \div$ 75×12 $57_6 \div 75_6$ 35×12 $35_6 \div 45_6$ 35×2
2 III 65r. D.S.P. Nyrduwaku rekord u rwaniu. W = 70 U = 70 P = 90. Pobitem 4 rekordy. 73, 72, 5, 90. przygotowane do zawodów, rano umyłem mi u zimnej wadze. po przysiadki z kosiobla początkiem ruchomości. odpo czetom. podciąganie kładkie. W - lekka wagniewra po 1 rane. 35 - 57 + 63 + 67 = 70 + 72 + 73 + 75. R - 55 + 57 + 63 + 67 + 70 + 72 + 75. P - 57 + 75 + 81 + 85 + 90 + 93. kawk W - 85 R - 75 P - 110	 	$57 \div 67 \div 75$ $57 \div 67 \div 75 \div 81 \div 86 \div 90 \div 90 \times 10$ $35 \div 45 \div 57 \div 63 \div 67 \div 70$ $57 \div 63 \div 67 \div 70$ 75×10 $57 \times 67 \times 75 \times 85 \times 92$	9 IV 65r. D.S.P. Buntim rekord u pomruku. 93kg. ak. 95 rwaniam a 103kg. chytka zambkora podciąganiem dopasa. moglym nadaci mgi trenować 93 po 3 rany. kune siabobiz wyciskate ale mne mogłem wstac. prelatywate do produ. mune poprawie nogi to pomruku 100kg.	 	$35 \div 57$ $57 \div 67$ 103×1 $35 \div 45$ $57 \div 67$ $40 \div 30$

Jednak warunki do trenowania na zapleczu domu były trudne. Lech Piejdak wspomina jak w 1963 roku jako siedmiolatek podglądał wujka Andrzeja, który z kolegami wyciskał siódme poty w przybudówce a przez nieszczelne ściany buchała para wodna. Jesienią 1963 zaczęli trenować w nowo wybudowanej sali gimnastycznej i Szkoły Podstawowej nr 2.

Fot 65. Poniżej Andrzej Kubiński, Józef Borkułek, Andrzej Misiukiewicz i Krzysztof Jankowski



Michał Gryszkiewicz wsparł zawodników nowym pomostem o wymiarach olimpijskich 4m x 4m. Pomost był rozbierany i na każdy trening był wnoszony na salę .



Fot 6. powyżej: Andrzej Kubiński po treningu w SP2 z Andrzejem Misiukiewiczem, Jerzym Ozimkiem, Stanisławem Gałązką i Józefem Borkułakiem

Długo jednak nie skorzystali z gościnności tej szkoły. Po paru miesiącach trenowania podłoga nie wytrzymała obciążeń i zawodnicy ze sprzętem aby przenieśli się do Domu Kultury. Był to początek 1964 r. Tam w solidnym budynku byłego kościoła protestanckiego mogli spokojnie trenować. We wrześniu 1963 roku Andrzej Kubiński podjął naukę w Zasadniczej Szkole Zawodowej w Dobrym Mieście. W szkole nie tylko uczono zawodu ale dbano rozwój sportowy za sprawą nauczyciela wychowania fizycznego Boleśława Soroko. Popularna była głównie lekkoatletyka i gry zespołowe. W 1965 roku najlepsi lekkoatleci szkoły wzięli udział w I Okręgowej Spartakiadzie Szkół Przykładowych Zarządu Okręgowego Związku Zawodowego Metalowców w Bydgoszczy. Warfama należała wówczas do okręgu

bydgoskiego ale spartakiada odbyła się w Toruniu 19 września 1965 r. Andrzej Kubiński zdobył 2 miejsce w pchnięciu kulą a zespół ZSZ w Dobrym Mieście 1 miejsce. W roku następnym podczas II spartakiady Andrzej Kubiński wygrał pchnięcie kulą a ZSZ ponownie był najlepszy. Fot.7

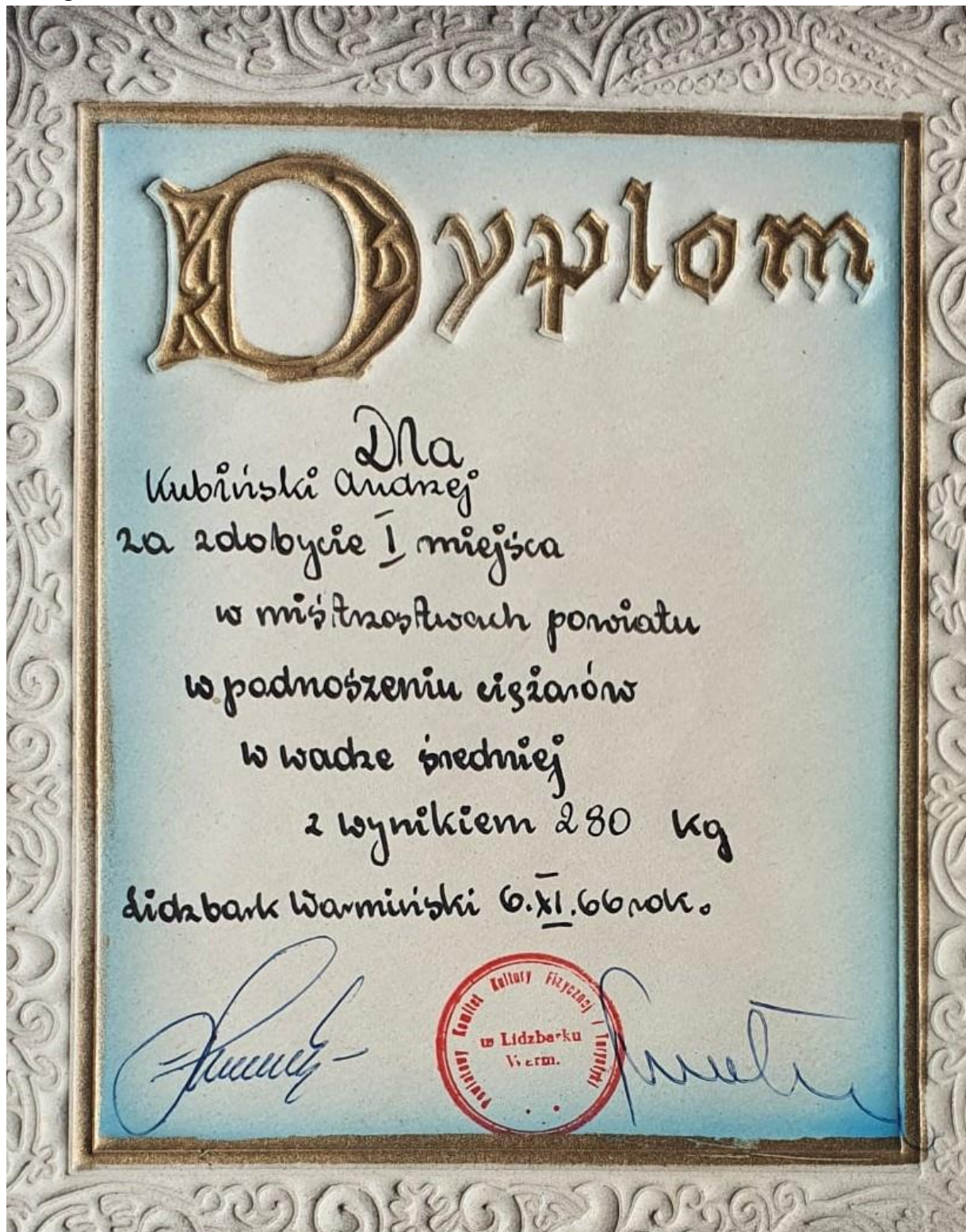


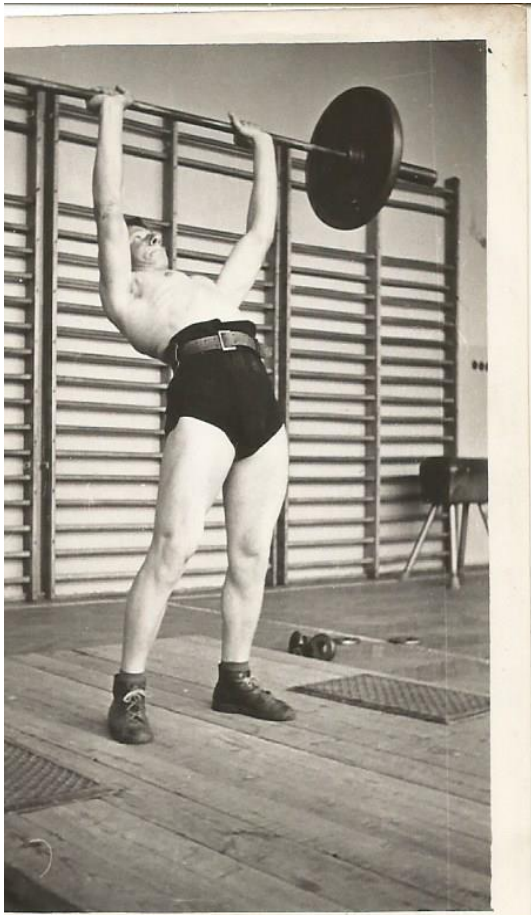
W szkole młodzież rozwijała się sportowo i osiągała sukcesy. Młodzi sztangiści sprawdzali się w różnych konkurencjach i po zajęciach szkolnych trenowali podnoszenie ciężarów. W Domu Kultury razem z Andrzejem Kubińskim trenowali: Stanisław Gałązka, Krzysztof Jankowski, Kazimierz Kirkis oraz bracia Andrzej i Stanisław Misiukiewicz. Już na początku 1965 roku zawodnicy dobromiejscy osiągnęli znaczące wyniki jako juniorzy. Nie mogli jednak startować w zawodach, ponieważ nie byli zrzeszeni. Najbliżej było im do Ludowego Zespołu Sportowego w Lidzbarku Warmińskim. Dlatego Andrzej Kubiński wspólnie z Janem Gałązką zgłosili się do sekretarza Rady Powiatowej LZS Feliksa Wołochowicza i trenera Mirosława Rekścia. Zostali przyjęci do klubu i mogli startować w zawodach oraz trenować w lepszych warunkach z dobrym trenerem. Jednak były to treningi sporadyczne, ponieważ większość czasu trenowali w Dobrym Mieście. Klub wyposażył ich w sztangę olimpijską, pasy i wełniaki (jednoczęściowy czarny strój na szelkach). Warunki do trenowania w Domu Kultury poprawiły się. Dysponowali już olimpijską sztangą i pomostem. Pierwsze zawody w jakich brał udział Andrzej Kubiński odbyły się w Łławie w maju 1965 roku. Jako jedyny reprezentował LZS Lidzbark Warmiński. Był tam bez trenera i zajął 3 miejsce. Na zawodach tych zauważył go Ludwik Jaczun - koordynator wojewódzki LZS i trener podnoszenia ciężarów LZS Zjednoczenie Olsztyn. Zaproponował startowanie w barwach LZS Zjednoczenie co wiązało się z udziałem w zawodach krajowych. Już na początku lipca znalazł się na obozie sportowym k/ Pisz z kadrą LZS Zjednoczenie Olsztyn. Andrzej Kubiński solidnie pracował

i robił szybkie postępy, dlatego Ludwik Jaczun zapraszał go na kolejne zgrupowania sportowe. Kiedy w latach 1963-1966 był uczniem Zasadniczej Szkoły zawodowej w Dobrym Mieście nie było problemu z uczestnictwem w tych zgrupowaniach. Po ukończeniu szkoły zawodowej w czerwcu 1966 roku zatrudnił się w Warfamiu a od września podjął naukę w wieczorowym Technikum Mechanicznym w Dobrym Mieście. W sierpniu 1966 r. wspólnie z Krzysztofem Jankowskim został powołany na kolejne zgrupowanie. Wówczas obaj pracowali już w Warfamiu jako tokarze na Wydziale Prototypowni. Poprosili więc kierownika wydziału o zwolnienie na czas zgrupowania, który jednak kategorycznie odmówił, twierdząc że sport można uprawiać po pracy a tu trzeba pracować. Postanowili więc szukać pomocy u Tadeusza Ślimaka który był wówczas zastępcą dyrektora ds. produkcji. Pan Tadeusz przyjął ich w swoim domu. Zawodnicy wyjaśnili, że na czas delegowania z pracy Wojewódzki Zarząd LZS pokrywa płace zawodników i że zależy im na tym zgrupowaniu. Następnego dnia obaj zostali delegowani. Kierownictwo Warfamy widząc wielu młodych pracowników zakładu zaangażowanych w sportowy rozwój i rywalizację postanowiło założyć zakładowy klub sportowy. Największy w tym udział mieli dyrektorzy: Władysław Rachwał i Grzegorz Grono oraz kierownik wydziału Henryk Mazurek.

I tak w 1966 roku powstał Klub Sportowy Warfama, który wówczas nie posiadał zaplecza sportowego. Pierwszym prezesem klubu był Aleksander Józefik z-ca dyrektora ds. handlowych. Zawodnicy podnoszenia ciężarów dalej trenowali w Domu Kultury. Tam też w niedzielny upalny dzień 1966 roku Andrzej Kubiński z Michałem Gryszkiewiczem zorganizowali pokaz podnoszenia ciężarów. To sportowe wydarzenie pamięta do dziś wielu mieszkańców, ponieważ zobaczyli na pomoście najlepszych zawodników z województwa: Mirosława Rekcia z Lidzbarka Warmińskiego, Jerzego Kawę z Ostródy i Józefa Chęcmanowskiego z Olsztyna. Dopingowali też swoich zawodników: braci Misiukiewiczów, braci Gałązków, Andrzeja Kubińskiego i Kazimierza Kirkisa z Głotowa. Za tym ostatnim przyjechała prawie cała wieś, ponieważ Kirkis wyróżniał się potężną sylwetką i siłą. Głotowianie już na kilka godzin przed pokazem zajęli miejsca na widowni. Dla wszystkich chętnych zbrakło miejsc. Na pomoście w Domu Kultury rozegrano jeszcze kilka meczów. Jednak to dobre miejsce do podnoszenia ciężarów wkrótce musieli opuścić. Na wiosnę 1967 roku Dom Kultury spłonął wraz ze sprzętem do podnoszenia ciężarów. Nawet gryfy sztang rozhartowały się i nie nadawały się do użytku. Jedyne co ocalało to ciężarki. Ciężarowcy przenieśli się wówczas do Szkoły Podstawowej nr 1 i tam na korytarzu przed salą gimnastyczną mogli trenować. Kolejny pomost ufundował Michał Gryszkiewicz a część sprzętu LZS Lidzbark Warm. Trenowali tam do połowy 1970 roku. Kierownictwo klubu przeznaczyło do użytkowania budynki na boisku obok sali widowiskowej Warfamy. Budynek ten służył tylko jako magazyn sprzętu a treningi odbywały się na wyasfaltowanym boisku. Powstały jeszcze sekcje: motorowa, piłki koszykowej, siatkowej i nożnej. Kierownikiem sekcji na początku był dyr. Grzegorz Grono a później Henryk Mazurek. Sekcja została wyposażona w sprzęt a zawodnicy wkrótce otrzymali wsparcie zakładu w postaci dożywiania i skrócenia czasu pracy o dwie godziny w dniach treningów. Nie było też problemów z wyjazdami na zgrupowania czy na zawody. Ale to są już początki lat 70-tych. Wcześniej Andrzej Kubiński startował jako zawodnik LZS Lidzbark Warmiński i LZS Zjednoczenie Olsztyn. W barwach LZS Lidzbark Warm. od 1966 roku startowali również bracia Stanisław, Jan i Henryk Gałązka, Krzysztof Jankowski, Edward Jankowski i Stanisław Misiukiewicz. W dniu 6 XI 1966 roku jako

junior zdobył 1 miejsce w mistrzostwach powiatu lidzbarskiego w wadze średniej wynikiem 280 kg. Fot.8

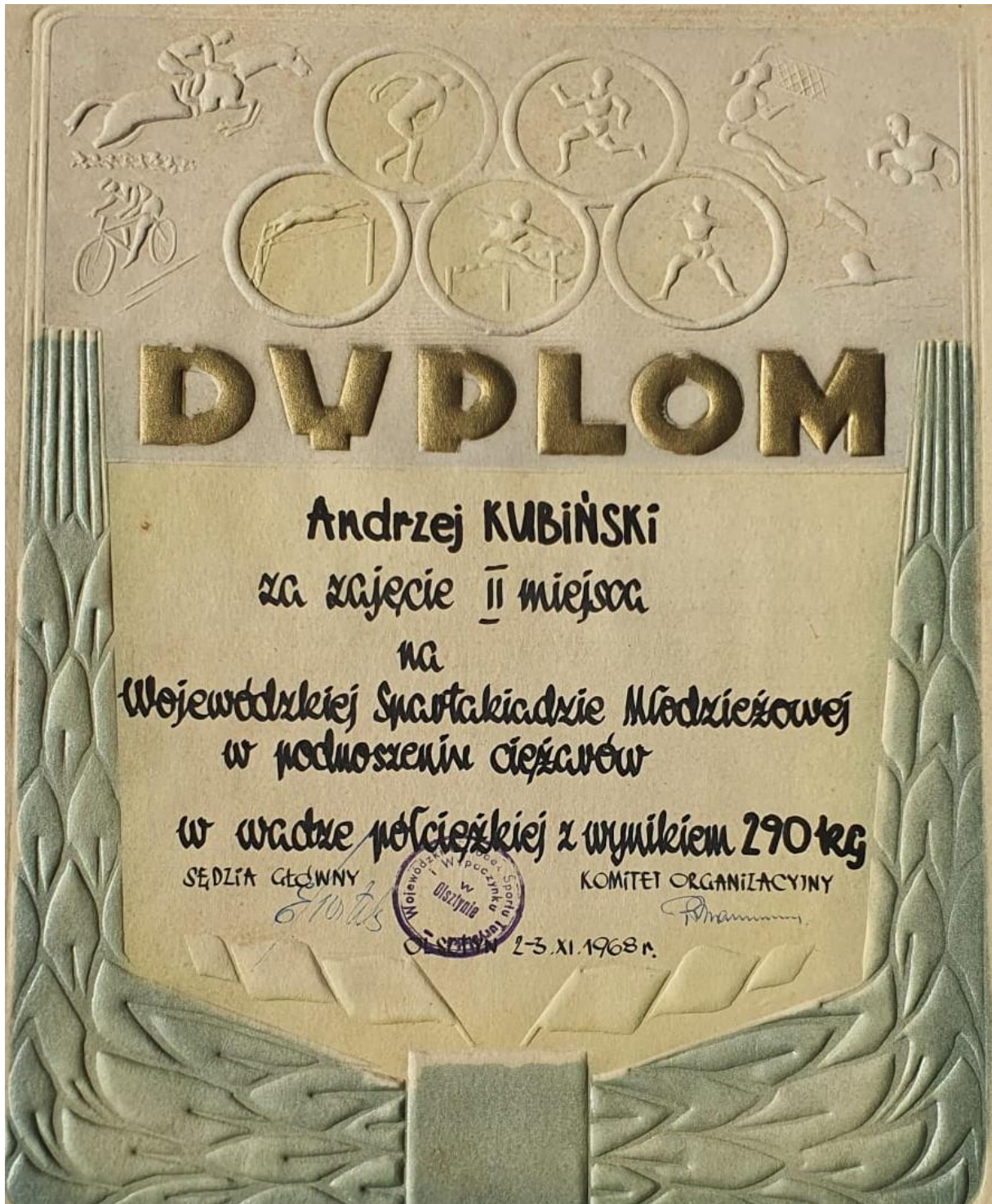




Fot.9,10: Andrzej Kubiński w wyciskaniu i podrzucie.

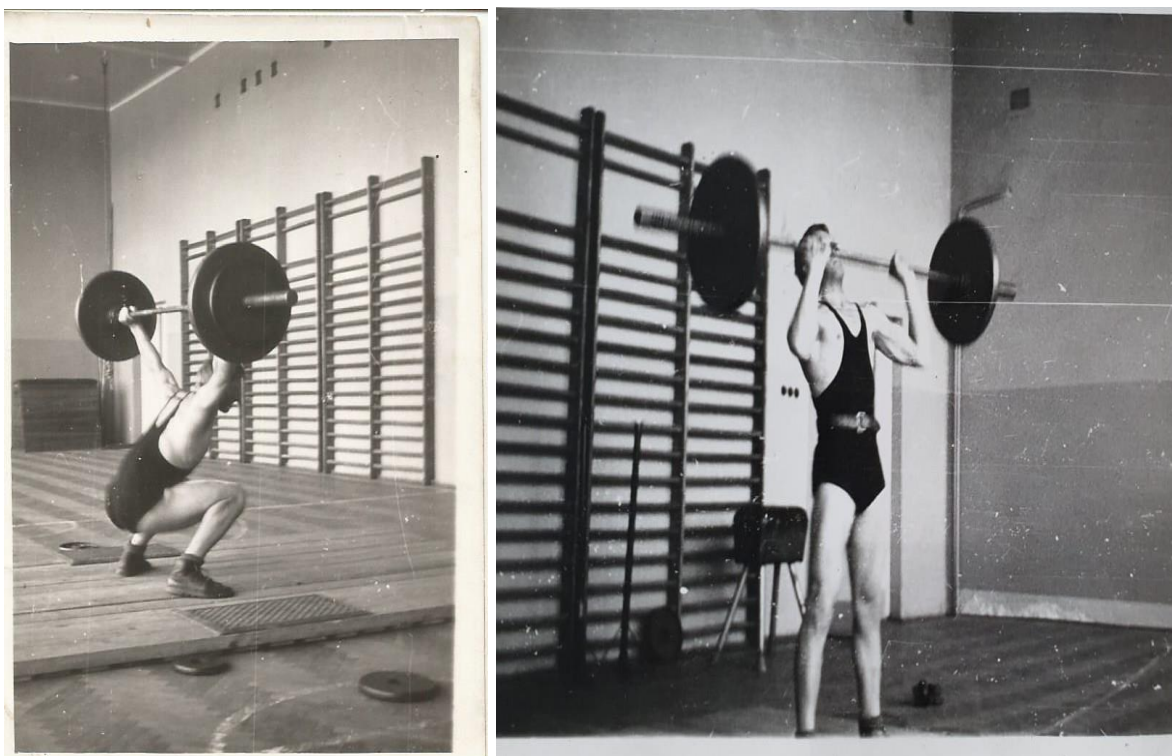
Następnie wystąpił w mistrzostwach województwa . Zdobył brązowy medal w wadze średniej wynikiem 260 kg w trójboju. W 1967 na mistrzostwa województwa juniorów w Giżycku wygrał w wadze średniej wynikiem 277,5 kg. Koledzy jego uzyskali następujące wyniki: Stanisław Gałązka w wadze koguciej 197,5 -1 miejsce, Krzysztof Jankowski w lekkiej 247,5 – 3 miejsce, Jan Gałązka w półciężkiej 330 kg – 2 miejsce. W dniach 2-3 XI 1968 roku uczestniczył w Wojewódzkiej Spartakiadzie Młodzieży w podnoszeniu ciężarów i zajął 2

miejsce wynikiem 290 kg w wadze półciężkiej. Poniżej fot.11



Jego rekordy życiowe w podnoszeniu ciężarów;

- wyciskanie – 107,5 kg, rwanie – 95 kg, podrzut – 120 kg. Trójbój -322,5 kg .



Fot.12,13 Andrzej Kubiński w rwaniu i wyciskaniu.

Sukcesy zawodnicze Andrzeja Kubińskiego przeplatały się z organizacyjnymi, ponieważ cały czas skupiał wokół siebie zawodników. Był ich społecznym kierownikiem i trenerem do połowy 1970 roku. Współpracował z braćmi: Janem, Stanisławem i Henrykiem Gałązka, Stanisławem i Andrzejem Misiukiewiczami, Józefem Borkułakiem, Krzysztofem Jankowskim, Kazimierzem Kirkisem i Tadeuszem Gulbickim. Kiedy w 1970 roku dostał się na studia na Politechnikę Warszawską na Wydział Mechaniczny i podjął pracę w Olsztynie w biurze projektów jego obowiązki przejął Stanisław Gałązka. Jednak przychodził w każdy piątek na treningi aby utrzymać kontakt z kolegami i coś jeszcze podpowiedzieć. Zakończył karierę zawodniczą ale nie zakończył przygody z ciężarami. Cały czas wspierał kolegów podczas treningów czy na zawodach. Poniżej na zdjęciu(stoi trzeci od prawej) jako jeden z organizatorów meczu KS Warfama Dobrze Miasto – LZS Zjednoczenie Olsztyn rozegranego w Dobrym Mieście 15 maja 1975 roku. Przy nim w okularach Ludwik Jaczun i zawodnicy LKS Zjednoczenie: Ryszard Grzelak, Jan Prokopowicz , Jan Lisowski, Edward Kukliński, Krzysztof Jankowski, Tadeusz Awizeń, Ryszard Długosz . (fot.14)



W 1977 ożenił się. Wkrótce osiedlił się w Olsztynie, gdzie podjął działalność gospodarczą. Wspólnie z żoną przez wiele lat prowadzili w Olsztynie firmę KUBIX . Cały czas zainteresowany jest podnoszeniem ciężarów. W 2014 roku był jednym z założycieli Stowarzyszenia Kultury Fizycznej Zjednoczeni Olsztyn. Była to reaktywacja klubu LZS Zjednoczenie Olsztyn, który działał w latach 1964-1993. Pełni tam funkcję skarbnika. Jest skuteczny w działaniu co niejednokrotnie udowodnił. Kolejny jego sukces to preforsowanie wybudowania sali treningowej i sali do rozgrywania zawodów podnoszenia ciężarów w nowo budowanej hali „Urania”. Ściągnął projekt z Nowego Tomysła. Przedyskutował z projektantami, przekonał prezydenta miasta i budowę tych obiektów uwzględniono w

projekcie nowego obiektu sportowego tak potrzebnego Olsztynowi.



Andrzej Kubiński z lewej z kolegami z zarządu SKF Zjednoczeni Olsztyn (fot.15).

Andrzej Kuptel