



Doktor Zbysław już od 15 lat prowadzi w Iławie sekcję judo. Byliśmy na treningu [ZDJĘCIA, WIDEO]

data aktualizacji: 2025.03.25



Sztuki walki nie pchają się na afisz (oczywiście, nie piszemy o tzw. freak fightach, bo też jaka to sztuka...). W małych salkach wykuwana jest siła i charakter, zdobywane są umiejętności, potem dochodzą awanse na kolejne stopnie wtajemniczenia. A zupełnie przy okazji, nabywa się umiejętności życia w grupie i swoistego kodeksu zachowań. Tak jest właśnie w sekcji judo, którą w Iławie już od 15 lat prowadzi Robert Zbysław.

Jedną z salek **Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego** przy ul. Sienkiewicza. Właściwie, to jedna z klas (od strony stadionu miejskiego), która służy jako sala treningowa (**dojo** - z jęz. japońskiego). To tu w każdy **poniedziałek i piątek** (a niegdyś, także w środę) odbywają się treningi **judo**. Podobnie choćby jak w sali treningowej karate kyokushin u senseia **Tomasza Gąski** (Iławski Klub Kyokushin Karate), ze zdjęć na trenujących spoglądają mistrzowie dalekowschodniej sztuki walki.

Od dawna chcieliśmy napisać o sekcji prowadzonej przez **senseia** (nauczyciel), którego wielu z Was

może bardziej kojarzyć z gabinetu lekarskiego czy szpitala przy ul. Andersa w Iławie. To doktor **Robert Zbysław**, wielki pasjonat sportu – w przeszłości zaliczył starty biegowe oraz triathlonowe – jak jednak sam przyznaje, chyba urodził się po to, by trenować pochodzące z **Kraju Kwitnącej Wiśni** judo.

Pierwszy nasz krok na **tatami** (mata) i wtopa na dzień dobry! W skarpetkach to można chodzić po domu, ale nie po dojo. Robert Zbysław przygotowuje stoper na laptopie, który wkrótce przyda się do odliczania czasu kolejnych etapów treningu. Na początku każdego (i na jego końcu) następuje ceremonialny ukłon **rei**.



Początek treningu (fot. Mateusz Partyga)

Trening, a właściwie rozgrzewka, zaczyna się od **gry w... piłkę nożną!** Ale nie w rozumieniu oczywistym, byłoby za łatwo. Otóż tu gierka odbywa się za pomocą **ośmiu** różnego rodzaju, kształtu, wagi itd. przedmiotów, tylko część z nich przypomina tradycyjną piłkę nożną. Jest szmacianka, jest mini-piłka do rugby, jest też... **kostka** do rzucania niczym w grze planszowej, tyle, że większych rozmiarów.



Gra w piłkę za pomocą... słonika-maskotki. Można? Można! (fot. Mateusz Partyga)

Następnie, po takich ośmiu meczach, gdzie **wszystkie chwyt**y są **dozwolone** (i to dosłownie, podczas gry judocy stosują chwyt y niczym podczas walki), następuje kolejny etap rozgrzewki. A trener Zbysław tłumaczy nam, że taka forma grania w piłkę znakomicie **przygotowuje całe ciało**, zwłaszcza będące mechanizmami skrętnymi stopy, do dalszych zajęć. I to by było na tyle, jeśli chodzi o futbol w judo.

Chcesz spróbować? Iławskie dojo czeka

Przewroty w przód i w tył, za chwilę „gwiazdy” i coraz bardziej zaawansowane figury – robi się poważnie. A ćwiczenia te są wykonywane przez ... programistę, serwisanta sprzętu, policjanta itd. **Judo jest dla wszystkich** (także dla osób z dysfunkcjami fizycznymi, treningi japońskiej sztuki walki dosłownie stawiają na nogi), co widać też w iławskiej sekcji.



Fot. Mateusz Partyga

Potem przechodzimy do chwytów, rzutów itd. Sensei Zbysław stosuje na nas niektóre chwyt (oczywiście, z siłą odpowiednią dla naszych niewytrenowanych ciał), trochę niepotrzebnie pytamy też o techniki krav magi... To robi wrażenie, mamy jednak świadomość, że te wszystkie elementy mogą wykonywać zawodniczki i zawodnicy, którzy już trenują od dłuższego czasu. To wymaga odpowiedniego przygotowania, **gibkości, siły** itp.

- Sekcję w Iławie prowadzę, przy ciągłej współpracy z Gwardią Olsztyn, od 15 lat. Początkowo trenowaliśmy w małej salce gimnastycznej w Szkole Podstawowej nr 5, a od około 10 lat jesteśmy w LO przy ul. Sienkiewicza. W obecnej grupie mam nawet jednego judokę, który trenuje u mnie od początku istnienia iławskiej sekcji, Mateusz trafił tu jako uczeń szóstej klasy podstawówki. Wciąż przychodzą kolejni, a z drugiej strony - wiele osób, po zakończeniu szkoły średniej, wyjeżdżało z Iławy do większych ośrodków. Co jednak bardzo pozytywne - gdy tylko są w mieście i mają chwilę wolnego, to wpadają na treningi

- mówi **Robert Zbysław**.

Obecnie w grupie trenuje ok. 10-12 dorosłych osób. Jeśli chcesz spróbować swoich sił w tej **olimpijskiej dyscyplinie** sportu, to nie ma problemu - **judocy zapraszają w poniedziałki i piątki, treningi rozpoczynają się o godzinie 19.00**. Na początek przyjdź, o załatwieniu **judogi** (strój judoki) pomyślisz później. A maty pochodzą z klubu-matki, czyli z olsztyńskiej Gwardii.

Stworzony do judo



Sensei Robert Zbysław, założyciel sekcji judo w Hawie (fot. Mateusz Partyga)

Doktor Zbysław pochodzi z **Lublina** (chodził do dokładnie tego samego liceum, co jego dziadek i ojciec). Następnie losy lekarskiej rodziny przeniosły ją na tereny obecnego woj. warmińsko-mazurskiego. Pierwsze kroki na tatami stawiał w **Braniewie**, był zawodnikiem miejscowej **Zatoki**. Następnie jeździł na treningi **do Olsztyna**, gdzie związał się po dziś dzień z miejscową **Gwardią**.

- Dlaczego judo? Tak dokładnie to nie wiem - przyznaje Zbysław. - Po prostu, od zawsze wiedziałem, że to moja dyscyplina sportu. Od samego początku czułem się bardzo dobrze na sali treningowej i tak jest do dziś

- przyznaje doktor od wielu już lat mieszkający nad Jeziorakiem.

- Potem były studia na **Akademii Medycznej w Białymstoku**, następnie już codzienna praca. Na pewnym etapie poczułem swego rodzaju **oderwanie od maty, z czym do końca nie potrafiłem się pogodzić**. Tak też zaczęła się moja przygoda z biegami i triathlonem

- wspomina.

Robert Zbysław zaliczył między innymi **dwa Ironmany** (Dania i Węgry, jeden z pierwszych startów wraz z innym ławianinem, **Grzegorzem Waclawskim**), startował także - m.in. w duecie z **Radosławem Burzą**, także z Ławy - w biegu **Grom Challenge**, oraz w **Maratonie Komandosa** czy **Biegu Rzeźnika**.

Wilka jednak ciągnie do lasu, a Zbysława na tatami.

- **Mocno zainteresowałem się medycyną sportową. Podczas jednego z wydarzeń z tym związanych, a było to w Zakopanem w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich, zajrzałem do sali treningowej. Akurat trenowała tam kadra Polski judoków pod okiem Wiesława Błacha, w przeszłości medalisty mistrzostw świata i Europy. Od słowa do słowa i ... zostałem lekarzem w sztabie szkoleniowym kadry olimpijskiej naszego kraju. Jednocześnie, postanowiłem wrócić do czynnego trenowania judo**

- wspomina 59-letni obecnie trener.

Zbysław podkreśla dużą rolę **Gwardii Olsztyn** w stworzeniu sekcji w Ławie.

- **Współpracowałem z trenerem Wojciechem Sarnackim, pomagałem jego synowi, olimpijczykowi z Rio de Janeiro, Maciejowi Sarnackiemu. Tu też, od słowa do słowa, od treningu do treningu, po namowach i zdopingowaniu, olsztynianie przekonali mnie, że warto otworzyć sekcję judo w Ławie. Tak też się stało, a z Gwardią współpracuję do dziś**

- dodaje Zbysław. To historia trochę podobna do trenera **Dawida Tarasiewicza** i ławskiej filii **Arrachiona Olsztyn** (MMA).

- Judo ma wiele płaszczyzn realizacji. To sport wyczynowy, olimpijski. Nie każdy jednak chce, marzy i przede wszystkim - ma predyspozycje, żeby być w kadrze narodowej. Ale dla takich osób **sala treningowa też jest oczywiście otwarta. Judo można trenować ot tak, po prostu, jako sport codzienny, aczkolwiek - na pewno wymaga poświęcenia i litrów potu wylanych na treningu, tym bardziej, że trenujemy w judogach. Może być także sportem rehabilitacyjnym, stosowanym w doprowadzeniu do maksymalnie możliwej sprawności osoby z niepełnosprawnościami. Ta ostatnia dziedzina judo jest także często stosowana**

- tłumaczy trener.

~~galeriaspc~~10336~~

Zapraszamy zatem na treningi do „Żeromka”, a poniżej jeszcze historia judo spisana przez doktora Zbysława, posiadacza **2 dana (czarny pas)**.

HISTORIA JUDO

Od XII do XIX wieku, a więc przez **700 lat (!) w Japonii** panowały rządy wojskowe tzw. **Bakufu**, czyli rządy z namiotu. Do połowy XVI wieku władza polityczna została podzielona na kilkaset jednostek lokalnych, czyli **domen (han)**. Mimo częściowego zjednoczenia administracyjnego, często dochodziło do **walk między klanami**, licznych przetasowań wpływów, ziem itd. i można powiedzieć, że **co wioska to inny styl walki**.

W **1868 roku** rozpoczął się okres **Meiji**. Rewolucja Meiji obaliła **shogunat** i zniósła istnienie warstwy społecznej samurajów. Nie było zapotrzebowania na szkolenie i walkę, co groziło zniknięciem sztuk walki - tak jak np. szkoły szabli polskiej.

Jigoro Kano w 1882 roku skończył studia uniwersyteckie i został nauczycielem literatury i języka angielskiego. Trenował **jiu-jitsu**, a widząc niedostosowanie form jiu-jitsu do czasów współczesnych zebrał i ulepszył chwyt jiu-jitsu nadając im **nową formę, bezpieczniejszą**.

W **1892 roku** po raz pierwszy użył terminu **judo**, jako wyodrębnionego stylu i założył pierwszą szkołę judo - **Kodokan**. Judo na olimpiadzie jest do **1964 roku**, kiedy to Igrzyska odbyły się w **Tokio**.

zico

kontakt@infoilawa.pl

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/77570-doktor-zbyslaw-juz-od-15-lat-prowadzi-w-ilawie-sekcje-judo-bylismy-na-treningu-zdjecia-wideo>