



W hokeju kobiet nie ma bójek i agresji

2025-12-03

Rozmowa z Małgorzatą Synowiec, trenerką i zawodniczką drużyny KS Cracovia 1906 z Tauron Ligi Hokeja Kobiet.

Jak się zaczęła Pani przygoda z hokejem na lodzie?

Małgorzata Synowiec: Chodziliśmy z tatą na mecze hokejowe, które odbywały się na lodowisku Cracovii i bardzo mi się to podobało. Byłam na obozie narciarskim za granicą, gdy tata zadzwonił z informacją, że jest możliwość zapisania się na treningi i spytał, co ja na to. Odpowiedziałam, że pójdę na zajęcia i zobaczę, jak to wygląda. I już zostałam. Wtedy najmłodsza zawodniczka w klubie miała 18 lat, a ja 12,5. W hokeju kobiet do drużyny występującej w lidze można zgłosić dwie zawodniczki mające rocznikowo 13 lat, więc na debiut w KS Cracovia 1906 musiałam trochę poczekać. Ale zaczęłam też chodzić na treningi prowadzone w Akademii Hokejowej Comarch Cracovii, dzięki czemu mogłam występować w rozgrywkach żaków starszych.

Trenowała Pani jednocześnie w dwóch klubach?

Tak. W KS Cracovia jest sekcja żeńska, a w Akademii są wspólne treningi dla chłopców i dziewczynek.

Jak chłopcy zareagowali, gdy dołączyła do nich dziewczynka?

Byłam chyba pierwszą dziewczyną w Akademii, która zaczęła trenować z chłopakami, więc byli zdziwieni. Mam wrażenie, że na początku byłam troszeczkę lekceważona. Niektórzy z nich trenowali już od dobrych kilku lat, a tu nagle w ich świat weszła dziewczynka, która dopiero zaczynała się uczyć gry w hokeja. Pamiętam, że trener Marcin Cieślak, który prowadził drużynę żaków, starał się nie dopuścić do tego, żebym była przez nich źle traktowana.

Umiiała Pani dobrze jeździć na łyżwach?

Tak, bo poza WF-em w szkole mieliśmy także dodatkowo zajęcia terenowe, w ramach których były wyjazdy na basen oraz ćwiczenia w parku Jordana, a w zimie treningi na lodowisku.

Jak wspomina Pani lata spędzone w sekcji hokejowej KS Cracovia 1906?

Można powiedzieć, że były w niej wznioły i upadki. Gdy dołączyłam, trzon drużyny był mocny, musiałam włożyć naprawdę dużo pracy, żeby się załapać do składu meczowego. Później na trzy lata wyjechałam do Bytomia, bo w miejscowej Szkole Mistrzostwa Sportowego miałam większe możliwości do treningu. W tym czasie wiele dziewczyn odeszło z Cracovii i gdy wróciłam był nawet problem ze skleceniem składu. W lidze trzeba mieć minimum dziesięć zawodniczek do gry w polu, ale zdarzały się sytuacje, że dziewczyn było tylko dziewięć. Od zeszłego sezonu próbujemy to wszystko odbudować, teraz jest nas sporo, bo dołączyło wiele młodych dziewczyn. Obecnie więc prowadzimy dwie grupy, jedną zawodniczą, która występuje w rozgrywkach ligowych oraz drugą, w której są dziewczyny od 13.



**Magiczny
Kraków**

do 15. roku życia, uczące się, by w przyszłości zasilić główny skład.

Czy dziewczyna, która chce trenować hokej, musi być twarda, mocno zbudowana?

Hokej uważa się za najtrudniejszą z dyscyplin zespołowych, bo jest grą bardzo szybką i wymaga wielu różnorodnych umiejętności. Nie tylko trzeba umieć jeździć na łyżwach, ale też mieć dobry przegląd pola i szybko podejmować decyzje. To na pewno nie jest łatwy sport. Można zacząć treningi w każdym wieku, zarówno na lodzie, jak i „na suchu”, czyli bez łyżew, ale ważne jest dobre przygotowanie fizyczne oraz opanowanie techniki operowania kijem.

Czy kobiecy hokej jest tak samo fizyczny jak męski, w którym zawodnicy obijają się o bandy, a konflikty rozstrzygają bójkami na pięści?

Nie, u nas tak zwana gra ciałem jest zakazana, nie ma bójek i agresji. Oczywiście zdarzają się zwarcia w walce o krążek, ale raczej sytuacyjne, nie może być tak, że jedna zawodniczka wywozi drugą na bandę. Mężczyźni grają dużo bardziej fizycznie, u nas takie zachowania są niedozwolone. Różnice widać też w sposobie zabezpieczenia twarzy, bo kobiety nie mogą grać w kaskach z półpleksą. Mamy obowiązkowo kaski z kratą albo z pleksą, która zasłania całą twarz.

To chyba ze względów bezpieczeństwa dobrze, prawda? Bo silne uderzenie twardym krążkiem może być nie tylko bolesne, ale wręcz doprowadzić do złamań kości twarzoczaszki.

Na pewno plusem takiej ochrony jest to, że nie mamy powybijanych zębów, jak to się zdarza w trakcie meczów niektórym hokeistom. Nie mamy nawet szram na twarzach.

A inne różnice w porównaniu z hokejem mężczyzn?

Nie dostajemy wynagrodzenia za grę, co oznacza, że nie możemy sobie pozwolić na to, by nas kontuzja wykluczyła z pracy zawodowej. Wszystkie musimy godzić treningi i mecze z pracą lub nauką.

Drużynę Cracovii tworzą przedstawicielki różnych środowisk i zawodów?

To jest niesamowite, że u nas w szatni nie ma dwóch osób, które się zajmują stricte tym samym. Staramy się sobie pomagać, jak coś trzeba załatwić albo zdobyć jakąś informację, to zawsze jest się kogo o to podpytać.

Jak się zostaje trenerką hokeja?

Jeśli chodzi o mnie, to mam licencjat Akademii Kultury Fizycznej w Krakowie z wychowania fizycznego w służbach mundurowych i jestem w trakcie kończenia studium magisterskiego, a do tego uzyskałam uprawnienia instruktora hokeja na lodzie.

Ma Pani duże, mimo młodego wieku, doświadczenie z występów nie tylko w lidze, ale i w reprezentacji Polski. Po raz pierwszy pojechała Pani na zgrupowanie kadry U-18 mając 15 lat?



**Magiczny
Kraków**

To już było drugie powołanie, na pierwszy obóz nie mogłam pojechać z uwagi na pobyt w szpitalu. Trenowałam wtedy hokej dopiero od dwóch lat, więc z tego punktu widzenia dobrze się złożyło, że zyskałam jeszcze kilka miesięcy, by zdobyć większe umiejętności. Po pierwszym sezonie przygotowawczym zdołałam się zakwalifikować do kadry na mistrzostwa świata do lat 18 w Austrii, a następnie wzięłam udział w dwóch kolejnych turniejach. Później parę razy byłam też na zgrupowaniach reprezentacji seniorek, tyle że w tym czasie zaczęłam uprawiać drugą dyscyplinę, jaką jest ice cross, co zabierało sporo czasu, więc trochę odeszłam od hokeja.

Ice cross, czyli łyżwiarstwo zjazdowe w formie wyścigów, to widowiskowa, ale mało popularna w Polsce dyscyplina. Skąd pomysł na jej uprawianie?

Zacząło się od przypadku. Gdy byłam na obozie hokejowym w Toruniu, przyjechał Robert Heisig, przedstawiciel ice crossa w Polsce. Przygotował nam na lodowisku tor z przeszkodami, żebyśmy się pościgały i zobaczyły, na czym ten sport polega. Udało mi się tę rywalizację wygrać i potem napisał do mnie, czy nie chciałabym spróbować swoich sił w zawodach. Oglądałam wcześniej filmiki z takich imprez. Rozpoczęłam treningi, uzyskałam dziką kartę i poleciałam na pierwsze zawody do Japonii. Tam zobaczyłam tor lodowy z prawdziwego zdarzenia, który zrobił na mnie ogromne wrażenie. Rampa była na wysokości trzeciego piętra. Z bramek startowych widziałyśmy trochę lodu przed nami i nic więcej, dopiero po przejechaniu kilkunastu metrów wyłaniała się w dole dalsza część długiego toru. To było niczym skok w przepaść! Sam fakt, że się przełamałam, by wystartować, był moim wielkim osiągnięciem. Później już na tak dużym torze nie startowałam. Zanotowałam kilka udanych występów, na jednych zawodach stanęłam nawet na trzecim stopniu podium, a w klasyfikacji końcowej sezonu zajęłam dziewiąte miejsce na świecie.

Na tym Pani przygody z innymi sportami się nie zakończyły. Na czym polega rollball?

To rodzaj dyscypliny drużynowej, będącej połączeniem piłki ręcznej z koszykówką i jazdą na rolkach. Tutaj znów pomógł przypadek, jedna z koleżanek w klubie otrzymała wiadomość od dziewczyny z Radomia, że montują drużynę na mistrzostwa świata w Indiach. Taki wyjazd był dla nas sporą zachętą, więc zaczęłyśmy treningi i w krótkim czasie udało się stworzyć fajną ekipę. Na mistrzostwach byłyśmy bardzo blisko podium, zajęłyśmy czwarte miejsce.

Wróciła Pani do hokeja i tamten rozdział jest już zamknięty?

Obecnie reprezentacja rollballa przygotowuje się do wyjazdu na styczeniowe zawody w Dubaju, ale dla mnie, z uwagi na uraz kolana, to była przygoda jednorazowa.

Do sekcji w KS Cracovia zgłasza się coraz więcej dziewczynek i kobiet. Nie odstrasza je fakt, że treningi na lodowisku zaczynają się bardzo późno?

Uważam, że do uprawiania jakiegokolwiek sportu trzeba mieć dużo samozaparcia. Zdarza się, że kończymy treningi pół godziny przed północą, gdy większość ludzi już śpi, albo przed zaśnięciem ogląda jakiś serial. To pokazuje nasz charakter i oddanie swojej pasji.

By wyjść na lód, trzeba mieć specjalny strój, łyżwy, kask, ochraniacze i kij, a to spory koszt. Czy osoby, które zaczynają treningi, mogą liczyć na to, że dostaną sprzęt od klubu?



**Magiczny
Kraków**

Na szczęście w tym sezonie dzięki dofinansowaniu udało się nam zakupić część sprzętu dla dziewczyn, które przychodzą, by zobaczyć, na czym polega hokej. Dostajemy też trochę używanych akcesoriów od drużyny z Bytomia, ale niestety nie wystarcza go dla wszystkich. Staramy się zapewnić dobry start, ale po pewnym czasie te dziewczyny, które się zdecydują zostać w sekcji na dłużej, muszą pomyśleć o zakupie sprzętu na własny rachunek.

Rozmawiał: Krzysztof Kawa