



„Fenomen kadry Palacza”

**Praca trenerska Gerarda Zdziarskiego pod kierownictwem
Tomasza Mamulskiego.**

**Ps. Podziękowania dla wszystkich osób, które miałem zaszczyt spotkać
na drodze jaką jest kickboxing.**

Warszawa 2020

Na początku lat 80-tych w Polsce właściwie nie wiadano jeszcze jak wygląda kickboxing na świecie, jednak w kręgach młodzieżowych "kick" już wywoływał coraz większe zainteresowanie. Przyczyn swoistej hossy na kickboxing można upatrywać również w zwykłej ciekawości, w przystępnej formie oraz w tym, że obok wyczynu istniała także forma rekreacyjna, sportowa i zawodowa tej dyscypliny. Jedno jest pewne - zainteresowanie wzbudzają sukcesy, a w tamtych czasach kickboksery zadziwiali sukcesami cały świat. Pionierem polskiego kickboxingu był Andrzej Palacz. Zaczynał od boks, a potem trenował karate, jednak z biegiem lat zaczął dostrzegać w karate wiele nie udogodnień dla wyczynu sportowego. Przede wszystkim uderzała go stylowa izolacja, przeciw której się buntował. Palacz postanowił wprowadzić wszystkie te techniki, z różnych stylów, które są najskuteczniejsze. Jego podopieczni zaczęli sparować, co w karate było niedopuszczalne. Pojawiały się kontuzje, siniaki, złamania, odrapania, więc postanowił wprowadzić kolejną innowację jak na tamte czasy - sprzęt ochronny. Umożliwiło to uczynienie walki sparingowej bardziej realną i mniej kontuzyjną. Palacz wprowadził do treningu szereg innych nowości zaczerpniętych z zagranicy. Chłopcy skakali na skakankach, korzystali z worków bokserskich, gruszek, stosowali ochraniacze. Już coraz mniej przypominało to treningi karate, a zaczęło upodabniać się do zajęć bokserskich. Zastosowane metody i odejście od tradycji dalekowschodnich sztuk walki, od kodeksu busido i całej filozofii życia związanej ze sztuką walki, przysporzyło Andrzejowi Palaczowi wielu wrogów w kręgach karateckich. W roku 1981 zorganizowano w Polsce pierwsze mistrzostwa Polski w karate wszech stylowym, czyli kickboxingu. Na specjalne zaproszenie przyjechał słynny Dario Gamba. Przeprowadził kilka treningów, podszkolił instruktorów i trenerów oraz przeprowadził seminaria. Miał on wtedy okazję zobaczyć trening Palacza i wbrew oczekiwaniom nie zbeształ go za pogwałcenie tradycji, a udzielił wielu cennych wskazówek, które bardzo się przydały intuicyjnie trenującej grupie studentów Politechniki Warszawskiej, na czele z Palaczem. Wśród trenujących studentów dużym talentem organizacyjnym wykazał się Marek Frysz. Trafił on do grupy Palacza poprzez ogłoszenie wywieszone na uczelni. Pewnego dnia na sali zabrakło miejsca dla ćwiczących. Wtedy właśnie objawił się Frysz, który bardzo sprawnie zorganizował nową salę. Potem coraz bardziej angażował się w sprawy organizacyjne, aż w końcu wybrano go prezesem studenckiego klubu. Wkrótce doprowadził do wyjazdu SKK PW na mistrzostwa świata na Węgry. W 1984 Frysz doprowadził do ogólnopolskiego

zjazdu liderów klubów karate, wykazujących zainteresowanie kickboxingiem. Na tym, że krajowym sejmiku powołano Radę Klubów Kickboxingu. Wkrótce Frysz sprowadził do Polski jednego z liderów WAKO, Jana Willera Stokera, który był niezwykle (pozytywnie) zaskoczony zakresem działania polskiego kickboxingu oraz jego poziomowi sportowego. Przeprowadził on kursy sędziowskie oraz instruktorskie i wytyczył kierunek działań podporządkowany pod WAKO. Ze względu na opieszałość i niechęć władz komunistycznych Polski Związek Kickboxingu udało się zarejestrować dopiero 7 lipca 1989 roku, a jego pierwszym prezesem został rzecz jasna Marek Frysz.

Miałem przyjemność i dar uczestniczyć w życiu polskiego kickboxingu od końca roku 1985 zapisując się do sekcji Politechniki Warszawskiej prowadzonej przez Piotra Krupińskiego w liceum przy ul. Tynieckiej w W-wie. Miałem wtedy niespełna 15 lat. Uczęszczałem do Zespołu Szkół Ogrodniczych w Warszawie. Trenowaliśmy dwa razy w tygodniu w grupie ponad 50 osób. Jednakże z tygodnia na tydzień ekipa kruszyła się i jak dobrze pamiętam przed wakacjami 1986 Piotr Krupiński zaproponował abym swoich sił spróbował w sekcji K2 prowadzonej przez Wojtkę Korzona. Sekcja K2 była grupą zaawansowaną prowadzoną przez Wojtkę w tym czasie 3 Dan. Jeden z najbardziej doświadczonych instruktorów oraz sędziów. Treningi w K2 były kuźnią naszych talentów. Nasze sparingi do dzisiaj mam w pamięci kiedy bez podziału na kategorie wiekowe miałem niespełna 17 lat i wagowe odbywały się na sali Liceum PAX w Warszawie. Podczas tych zmagania pod okiem Wojtkę Korzona nabierałem swoich umiejętności nie raz sparując z samym Wojtkiem, który był dla mnie ideałem. Pamiętam jak koledzy studenci po sparingach pytali na jakim wydziale studiuję...haha. Byłem wtedy 17 letnim chłopakiem. Wojtek świetnie kopał, dla nowicjusza była to bezcenna lekcja. Dzięki mojemu zaangażowaniu i fachowemu prowadzeniu Wojtek stwierdził, że już czas na grupę K1. Był to koniec 1986 albo początek 1987. Grupa K1 była elitą polskiego kickboxingu, z takimi nazwiskami jak Piotr Siegoczyński, Wojtek „Kajak” Cieślak, Śp. Leszek Żochowski i Miecio „Pancernik” Zapiór, Wojtek Gosek, Bogdan Sawicki, Wojtek Ogonek. Dla młodego chłopaka jakim byłem, treningi z takimi guru kickboxingu pod okiem już wtedy najlepszego szkoleniowca Andrzeja Palacza w wieku 17 lat dawały ogromną przyjemność, satysfakcję i honor - trenować i sparować z najlepszymi. Robiłem to z wielkim szacunkiem dla starszych kolegów. Do dzisiaj pamiętam jak po sparingach między innymi z Wojtkiem Gosek rosły mi siniaki po jego świetnych kopnięciach. Cieszyłem się jak bilans trafić na początku był 0:3 na jego konto. Z tygodnia na tydzień było 1:2 aż mogłem wrócić z treningu z uśmiechem i dumą z wyniku 1:1. Na początku 1987 zacząłem startować w zawodach. W pamięci mam

zawody w Poznaniu light contact albo semi bo tylko takie formy walki były dozwolona. W narożniku miałem po raz pierwszy Andrzeja Palacza. Początek walki sędzia krzyczy walcz, przeciwnik rozbieg w moim kierunku i frontalne kopnięcie, przeciwnik starszy ode mnie silniejszy aż odbiłem się od niego i leżę. Bez punktu, drugi raz to samo leżę gleba. W głowie burza, nerwy i złość. Usłyszałem z narożnika podniesiony głos sekundanta Andrzeja „nie leć zejście w bok i cios” Dostałem olśnienia, zrobiłem jak Andrzej powiedział i 1:0 dla mnie. Z zawodów wróciłem z pierwszym pucharem dumny i szczęśliwy. W tym momencie przygody ze sportem zrozumiałem jak ważny jest trener w narożniku zawodnika. Miałem ogromne szczęście, że trafiłem w najlepsze ręce i towarzystwo zawodników. Trenowałem i rozwijałem się w jaskini lwa jak mawiali nasi przeciwnicy. Pierwsze Mistrzostwa Polski w formule Full Contact Elbląg 1988r. Nasza reprezentacja SKK Politechniki Warszawskiej. Od lewej Śp. Leszek Żochowski 2 miejsce kat.-75 kg, Gerard Zdziarski 1 miejsce kat.-75 kg, Jakub Cuszlag 2 miejsce kat.-71kg, Waldemar Rychlik 1 miejsce kat. -71kg, Piotr Falender 1 miejsce kat. -67kg, Piotr Siegoczyński 1 miejsce kat.-57kg i Bolesław Chryciuk





Kategoria -75 kg od lewej Gerard Zdziarski, Śp. Leszek Żochowski



*Od prawej Andrzej Palacz, Witold Gosek, Piotr Siegoczyński, Gerard Zdziarski
Śp. Mieczysław „Pancernik” Zapiór Mistrzostwa Polski Semi Contact Poznań
1989r*



Od lewej Śp. Mieczysław „Pancernik” Zapiór, Przemysław Saleta, Paweł Rumas, Śp. Józef Warchoń i Gerard Zdziarski, sala Ośrodka przygotowań olimpijskich pod Kijowem Ukraina 1989r.

Byliśmy żywymi organizmami na których trener Andrzej Palacz dokonywał operacji... Pamiętam wprowadzane nowości treningowe. Interwały na przyrządach, biegowe pod kątem podniesienia wydolności. Nowości techniczne do, których sięgał przez treningi z najlepszymi szkoleniowcami jak Andrzej Gmitruk, Ludwik Denderys, Krzysztof Kosedowski, Bogdan Gajda. Dzięki zaproszeniu do Polski Andrieja Chistova i Piotra Nowisilcova w końcu 1988 r nawiązała się przyjaźń i współpraca. Na ich zaproszenie do historii przeszedł nasz wyjazd do byłego Związku Radzieckiego początku 1989 na objazdowe tournée. Odwiedziliśmy takie miasta jak Kijów, Zaporże, Odessę i Moskwę pod opieką Andreja Chistova i Piotra Novosilcowa trenując w największych klubach tych miast. tu dokumentacja fotograficzna. Po południu na arenach sportowych wspólnie z karatekami rosyjskimi robiliśmy jak na tamte czasy szoł sportowy. Koledzy pokazy karate na świetnym poziomie a my elementy treningu kickbokserskiego i walki między sobą sędziowane przez Marka Frysz. Sparowałem najczęściej z Markiem Drażdzyńskim i Wojtkiem Wiertel a byli z na, Przemek Saleta, Paweł Rumas pod okiem Andrzeja Palacza. Podczas naszych pokazów sale wypełnione były po brzegi w związku z bumem na sporty walki po wejściu na ekrany kin filmu Bruca Lee „Wejście smoka”. Trenowaliśmy w klubach bokserskich i karate. Na sparingach nie mieliśmy równych ponieważ byliśmy świetnie kopiącymi i dobrze boksującymi zawodnikami.



Drugi od lewej Piotr Novosilcov, Paweł Rumas, Wojciech Wiertel, Przemysław Saleta, Marek Drażdżyński, Andrzej Palacz, Gerard Zdziarski, Andriej Chistov i drugi od lewej Marek Frysz Odessa 1989 r.



Odessa Ukraina 1989r. Gerard Zdziarski z tarczującym Wojciechem Wiertel.



Od lewej Andrzej Palacz, Marek Drażdzyński, Paweł Rumas, Przemysław Saleta, Piotr Novosicov, Gerard Zdziarski, od dołu Andriej Chistov, Marek Frysz, Wojciech Wiertel, Odessa.

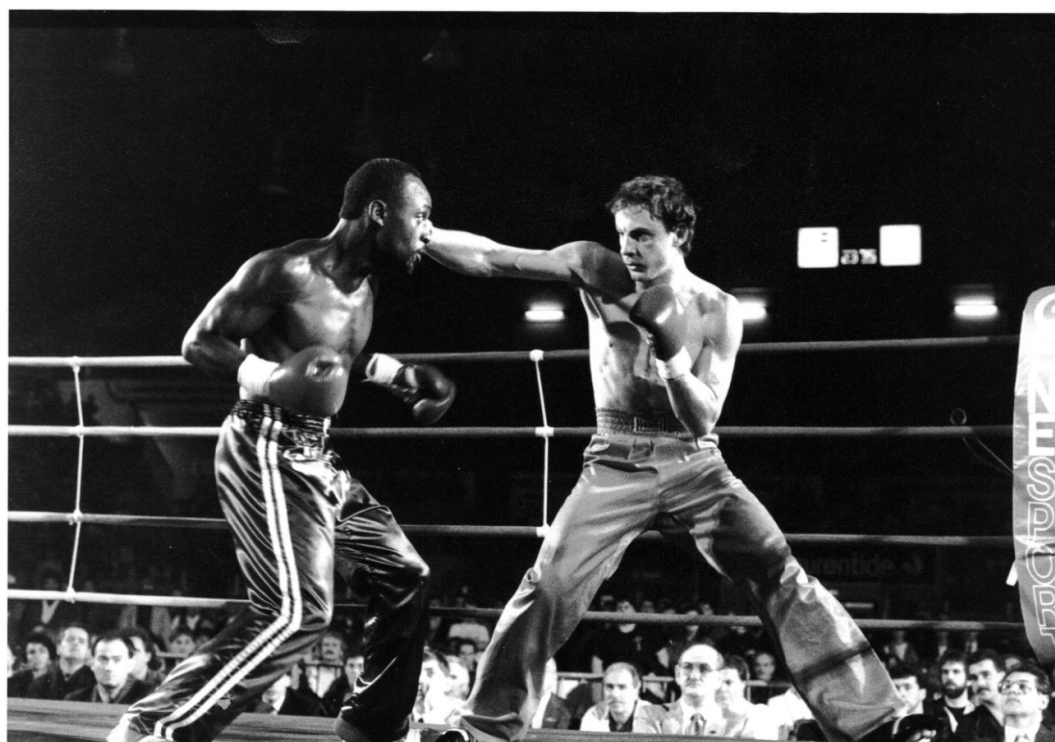
Przyjaźń zaowocowała wspólnym wyjazdem do Montrealu w Kanadzie na mecz międzypaństwowy Kanada vs Związek Radziecki. Zostaliśmy poproszeni z Pawłem Rumasem aby dołączyć do reprezentacji Związku Radzieckiego. Na szlafrokach nosiliśmy napis CCCP. Szlafrok do dzisiaj czeka aby umieścić go w pamiątkowej gablocie. Zaproponowano mi walkę o tytuł Mistrza Interkontynentalnego z Ducarmelem Cyriusem. Świetne doświadczenie ponieważ czarnoskóry Mistrz z uporem maniaka obijał mój prawy bok a ja uderzałem i kopałem ile mogłem po górze. Zabrakło mi oddechu przez ból obitej wątroby i nie wyszedłem do 8 rundy. Paweł wygrał swój pojedynek a mecz zakończyliśmy wynikiem 3:2 dla dawnego Związku Radzieckiego. Świetny wyjazd, jeszcze piękniejsze wspomnienia i doświadczenie. „Nie bij twardogłowego po głowie bo on Tobie wątrobę obije” Trzeba zmieniać strefy ataku i to zwiększa szansę na wygraną.



Od prawej Andriey Chistov, Gerard Zdziarski, Paweł Rumas Montreal Kanada 1991r.



*Montreal Kanada 1991r. w narożniku z Andrzejem Palaczem viv a vis Mistrza Inter
Contynentaliego Ducarem Cyrius*





Zdjęcie z treningu w Amsterdamie w prawym rogu Wojciech Wiertel kopie na tarczę Gerarda Zdziarskiego rok 1990 albo 1991.

To zauważył myślę dzisiaj Andrzej. Zobaczył, że w walce ciągłej po skróceniu dystansu w full contact nie ma miejsca na nogi, poza podcięciami. A najważniejszą robotę robią ręce. Stąd na początku lat 90 zaczęła się współpraca z najlepszymi szkoleniowcami pięściarstwa jak już wspominałem Andrzej Gmitrukiem, Ludwikiem Denderys, Krzysztofem Kosedowskim, Bogdanem Gajda. Już na początku lat 90 na zgrupowaniu kadry w Cetniewie Andrzej wystawił naszych kolegów Przemka Saletę, Pawła Rumasa, Józka Warchoła do sparingów z kadrą Polski w boksie prowadzonej przez ostatniego złotego Mistrza Olimpijskiego Jerzego Rybickiego. Był to jak po latach przyznał Andrzej największy błąd bo my trenowaliśmy na obozie ogólnorozwojówkę - wytrzymałość a pięściarze robili ostatnie szlify przed okresem startowym. Rano biegaliśmy interwały 5 x 1000m więc ciężkie „bęcki” naszych kolegów były nieuniknione. Po latach w rozmowie z przyjacielem – kolegom z pracy w BOR o tych pamiętnych sparingach Jerzy Rybicki wyznał mi „Na odprawie przed sparingami z Wami przekazałem swoim kadrowiczom, że jak któryś przegra to pakuje się do domu” Ciekawa i dobra motywacja. Stało się jak wiemy Przemek TKO, Rumas i Warchoł podobnie. Andrzej jako szkoleniowiec przeżył to ciężko. Te doświadczenia kształtowały wiedzę i fachowość warsztatu trenerskiego Andrzeja.



Od prawej Piotr Falender, Paweł Rumas, Piotr Siegoczyński, Leszek Buczyński, Marek Drażdzyński, Wojciech Wiertel, na rękach Przemysław Salety ŚP Tomasz Skrzypek, Wojciech Broda, ŚP Józef Warchoń, Gerard Zdziarski i Śp. Andrzej First. Miejsce plaża OPO Cetniewo 1990r.

W 1992 roku na obóz kadry w Zakopanem Andrzej zaprosił w charakterze konsultanta Andrzeja Gmitruka. Świetnego fachowca jeszcze lepszego człowieka, którego po latach mogłem poznać i współpracować w utworzonej przez niego grupie zawodowej Panix Eropie jako pięściarz zawodowy.

Rok 1997 dla Polskiego Kickboxingu był najlepszy w trzydziestoleciu istnienia. Dzięki świetnemu przygotowaniu nasi reprezentanci zajęli pierwsze miejsce drużynowe. Był to sukces zbiorowy na który składała się praca trenerów Ludwika Denderysa z Jakubem Cuszlag pod kierownictwem i okiem Andrzeja Palacza. Nie zapominając o zawodnikach których ciężka praca przekuła się w medale I miejsce Gerard Zdziarski (-75kg) I miejsce Roman Bugaj (-86 kg), I miejsce Mirosław Karwiński (-67 kg), I miejsce Mariusz Cieśliński (-54 kg), II miejsce Andrzej Pniewski (-91 kg), II miejsce Anna Kasprzak (-60 kg), II miejsce Agnieszka Rylik (-65 kg), II miejsce Maurycy Gojko (-57 kg). Należy dodać, że pierwszych pięciu zawodników należało do Sportmasters prowadzonego przez Andrzeja Palacza.



Jedno z pięciu zwycięstw na Mistrzostwach Świata Full Contact Gdańsk 1997r

Wiele koleżanek i kolegów trenujących ze mną pod okiem Andrzeja Palacza sprawdziło swoje umiejętności w boksie zawodowym. Jako pierwszy Przemysław Saleta Mistrz Europy, Iwona Guzowska Mistrzyni Świata, Agnieszka Rylik Mistrzyni Świata, Roman Bugaj, Maurycy Gojko, Robert Złotkowski, Rafał Jackiewicz, Albert Sosnowski i Gerard Zdziarski.

W roku 1998 spróbowałem swoich sił w boksie zawodowym po namowie Śp. Lucjana Olszewskiego. Propozycję otrzymałem po sparingu z vice Mistrzem Świata Amatorów Tomaszem Borowskim i znalazłem się w grupie zawodowej Zdzisława Nowaka Olimpia Poznań. Gdzie stoczyłem cztery zawodowe pojedynki. W roku 1999 jeden pojedynek stoczyłem w grupie zawodowej Polisch Boxing Promotion po czym trafiłem pod skrzydła Andrzeja Gmitruka gdzie mogłem trenować w utworzonej przez niego grupie zawodowej Panix Erope z takimi sławami jak Tomasz” Góral” Adamek, Maciej Zegan, Sergiej Dzindziruk, Oleg Kudinov. Należy dodać, że cały czas trenowałem w przysłowiowej „Wierzy Na Fortach Bema” pod okiem Andrzeja Palacza do 1999 roku. W tym roku kolejny raz obroniłem tytuł amatorskiego Mistrza Polski kategorii -75kg. Poniżej przedstawiam dorobek zawodowy, którego nie byłoby na pewno bez pomocy i szkolenia Andrzeja Palacza.

Informacje ze strony Panix Europe roku 2003: Gerard Zdziarski

Sukcesy: Wielokrotny mistrz Polski głównie w full contact, mistrz świata WAKO (1997), drugi v-ce mistrz Europy (amatorów Leverkusen - 1998), Zawodowy mistrz europy kat.-75 kg V.1997r.7r KO, Nalczik Rosja. Zawodowy mistrz europy kat.- 78 kg Tunis, Tunezja 7 r.KO. Zwycięzca Igrzysk Panamerykańskich (Brazylia 1994), triumfator wielu innych międzynarodowych imprez w kick boxingu. Trenował w Warszawskim Stowarzyszeniu Sportu Casinos Poland dawna Politechnika Warszawska.

Jako amator stoczył 164 pojedynki, z których 7 zakończyło się jego porażką.

Mistrz Europy i Świata w kickboxingu. Jako bokser zawodowy Gerard stoczył dwadzieścia dwa pojedynki, z czego siedemnaście wygrał, jedną zremisował, a tylko trzy przegrał. Jest zawodnikiem dojrzałym, prezentuje widowiskowy styl walki. Jeśli jego kariera zawodowa będzie się harmonijnie rozwijać, Panix Europe planuje zorganizować dla Gerarda walkę o tytuł Mistrza Europy. 21.02.2003 r. w Radomiu Gerard wywalczył tytuł Międzynarodowego Mistrza Polski, świętując zwycięstwo na punkty nad Włochem Giovanni Jemmą. 14.11.2003 zwyciężył na punkty Allaoua Anki, broniąc wywalczony wcześniej tytuł. I tu przerywa się czynne uprawianie sportu.

Bilans walk w boksie:

STOCZONE WALKI		
DATA I MIEJSCE	WYNIK	PRZECIWNIK
+ 2003.11.14 Słupsk	10 pkt.	Allaoua Anki Francja
= 2003.05.30 Lublin	remis	Anton Fedjunin Łotwa
+ 2003.02.21 Radom	10 pkt.	Giovanni Jemma Włochy
- 2002.10.04 Holbaek - Dania	8 pkt.	MIKKEL "Hitman" KESSLER Dania, Word Champion WBC

+	2002.05.24 Płońsk	6 pkt.	Marcin Piątkowski Polska
+	2001.12.29 Konin	5 pkt.	Tomasz Nowak Polska
+	2001.11.10 Włocławek	6 pkt.	Cristian Voicu Rumunia
+	2001.08.11 Jaworzno	6 pkt.	Gabor Meiszter Węgry
+	2001.05.18 Warszawa	6 pkt.	Cristian Voicu Romania
+	2001.03.02 Warszawa	2 tko.	Antony Lascek Czechy
+	2000.12.09 Libiąż	2 tko.	Mike Wohler Niemcy
+	2000.11.03 Nowy Dwór	6 pkt.	Łukasz Tichy Czechy
-	2000.06.10 Elbląg	8 pkt.	Vitali Kopitko Ukraina
+	2000.03.25 Białystok	6 pkt.	Alexandre Geratchenko Ukraina
+	1999.12.10 Pruszków	6 pkt.	Teymouraz Kekelidze Rosja
+	1999.10.22 Warszawa	3 tko.	Milko Stojkov Bułgaria
+	1999.04.17 Warszawa	1 tko.	Gustav Liptak Słowacja
+	1999.02.20 Poznań	2 tko.	Gradimir Andrić Serbia i Czarnogóra
+	1998.12.18 Poznań	4 pkt.	Andy Liebing Niemcy
-	1998.11.06	4 pkt.	Klinton Johnson

Mayfair - Anglia		Anglia	
+	1998.09.25 Poznań	4 pkt.	Mario Lupp Niemcy
+	1998.05.16 Poznań	3 tko.	Donald Jenkins USA
WYJAŚNIENIE SKRÓTÓW: pkt. - zwycięstwo/przegrana na punkty draw - remis ko. - nokaut tko. - nokaut techniczny disq. - dyskwalifikacja ab. - poddanie technical draw lub th. - techniczny remis no decision - bez decyzji no contest - walka nieodbyta			

źródło Wikipedia:

Ludwik Denderys (ur. 26 kwietnia 1944 w Młyńsku k. Trembowli) – polski bokser, medalista Mistrzostw Europy i olimpijczyk.

Walczył w wadze ciężkiej. Trzykrotnie wystąpił w Mistrzostwach Europy. W Berlinie 1965 odpadł w ćwierćfinale, za to w Bukareszcie 1969 i Madrycie 1971 zdobył brązowe medale. Podczas Igrzysk Olimpijskich w Monachium 1972 już w pierwszej walce trafił na późniejszego mistrza Teófilo Stevenson z Kuby i przegrał.

Zdobył tytuł mistrza Polski w 1968, w 1969 i 1970 był wicemistrzem kraju, a w 1964, 1966, 1967 roku wywalczył brązowe medale. Sześć razy wystąpił w reprezentacji Polski, odnosząc 3 zwycięstwa i 3 pojedynki przegrywając w latach (1966 - 1970). W swojej karierze rozegrał 243 walki, z czego 186 wygrał, 11 zremisował i 46 przegrał. Mierzył 188 cm wzrostu i ważył 94 kg. Jego głównym rywalem w kraju był Lucjan Trela.

Walczył w Gwardii Wrocław z którą to w 1966 roku, zdobył drużynowe mistrzostwo Polski. Po zakończeniu kariery został trenerem.

Krzysztof Kazimierz Kosedowski (ur. 12 grudnia 1960 w Tczewie) – polski bokser, medalista olimpijski.

Osiągnięcia:

Letnie Igrzyska Olimpijskie 1980 w Moskwie - brązowy medal w wadze piórkowej

Mistrzostwa Europy w Boksie 1981 w Tampere - srebrny medal w wadze piórkowej

Mistrzostwa Europy w Boksie 1983 w Warnie w wadze piórkowej (odpadł w ćwierćfinale)

Mistrzostwa Świata w Boksie 1986 w Reno w wadze lekkiej (odpadł w eliminacjach).

Mistrzostwa Polski w boksie

Cztery razy zdobywał tytuł mistrza Polski: w wadze piórkowej w 1980, 1981 i 1985 (w 1984 był wicemistrzem) w wadze lekkiej w 1986.

Kluby

Wisła Tczew (1975-1976)

Stoczniowiec Gdańsk (1977-1978)

Legia Warszawa (1979-1989)

Po zakończeniu kariery został trenerem, kierownikiem sekcji bokserskiej Legii.

Bogdan Gajda (ur. 26 sierpnia 1953 w Sokolnikach Starych) – polski bokser, mistrz Europy, olimpijczyk, trener.

Startował w wagach lekkiej (do 60 kg) i lekkopółśredniej (do 63,5 kg). Największy sukces odniósł podczas Mistrzostw Europy w Halle 1977, gdzie wywalczył tytuł mistrza Europy w kategorii lekkopółśredniej.

Dwa razy brał udział w igrzyskach olimpijskich: w Montrealu 1976 w wadze lekkiej i w Moskwie 1980 w lekkopółśredniej, ale odpadał w pierwszych pojedynkach. Także dwa razy uczestniczył w mistrzostwach świata, w wadze lekkopółśredniej. W Hawanie 1974 przegrał pierwszą walkę, a w Belgradzie 1978 odpadł w ćwierćfinale.

Był dziewięciokrotnym mistrzem Polski: w wadze lekkiej w 1974 i 1976 oraz w wadze lekkopółśredniej w 1977, 1978, 1980, 1981, 1982, 1983 i 1984. Dwa razy zdobywał srebrny medal: w 1975 (waga lekka) i w 1988 (w. lekkopółśrednia), a raz brązowy (w 1987 w w. lekkopółśredniej). W 1978 wygrał Turniej imienia Feliksa Stamma w w. lekkopółśredniej.

Walczył w barwach Górnika Pszów oraz Legii Warszawa.

Andrzej Robert Gmitruk (ur. 14 lipca 1951 w Warszawie, zm. 20 listopada 2018 w Hipolitowie) – polski trener bokserski, promotor i menedżer.

Zaczął swoją pracę w Polskim Związku Bokserskim w 1975 jako trener kadry juniorów. Po dwóch latach objął kadrę pięściarską Legii Warszawa, która pięciokrotnie wywalczyła złoty medal drużynowych mistrzostw Polski w boksie. W 1980 na Igrzyskach Olimpijskich w Moskwie medale zdobyli Kazimierz Szczerba oraz Krzysztof Kosedowski, których szkolił w Legii. Gmitruk pełnił podczas igrzysk funkcję asystenta Czesława Ptaka, ówczesnego

szkoleniowca reprezentacji. Dwukrotnie, w latach 1981 oraz 1983, został wybrany trenerem roku przez magazyn BOKS. W 1983 został trenerem reprezentacji Polski. W 1988 na Igrzyskach Olimpijskich w Seulu jego czterej podopieczni: Andrzej Gołota, Henryk Petrich, Jan Dydak, Janusz Zarekiewicz zdobyli brązowe medale. Był też trenerem Rafała Kaczora. Inni zawodnicy, których prowadził podczas kariery amatorskiej to Bogdan Gajda, Dariusz Kosedowski, Zbigniew Raubo

W latach 1988–1998 Gmitruk pracował w Norwegii, gdzie był trenerem kadry bokserskiej oraz konsultantem Norweskiego Komitetu Olimpijskiego ds. sportów letnich.

Po roku 1998 był trenerem i promotorem pięściarzy zawodowych. Zawodnicy, których prowadził Gmitruk, to m.in.: Tomasz Adamek, Mateusz Masternak, Maciej Sulęcki, Artur Szpilka, Gerard Zdziarski, Marcin Piątkowski i Edyta Olewniczak. Zarządzał też swoją grupą promotorską O'chikara Gmitruk Team. W latach 2012–2018 komentował z Andrzejem Kostyrą walki bokserskie w Polsacie Sport. Współpracował również z redakcją Telewizji Polskiej, gdzie komentował gale z Sebastianem Szczęsnym i Piotrem Jagiełłą. W wyborach samorządowych 2018 bez powodzenia ubiegał się o mandat radnego sejmiku mazowieckiego z list Prawa i Sprawiedliwości. Zmarł tragicznie, w wieku 67 lat, 20 listopada 2018 w swoim domu w Hipolitowie. Jak poinformowała rodzina, w poniedziałek 19 listopada przypadała rocznica śmierci syna Gmitruka. Ku jego pamięci na tarasie swojego domu trener zapalił świecę, która w nocy wywołała pożar zapalając stół znajdujący się na tarasie. Trener obudził się i pobiegł na taras, aby ugasić pożar. Podczas gaszenia ognia poniósł śmierć. Sekcja zwłok wykazała, że bezpośrednią przyczyną zgonu była ostra niewydolność krążeniowo-oddechowa. Pozostawił żonę Agnieszkę oraz pięcioletnią córeczkę, Emmę. Za wybitne zasługi dla rozwoju polskiego sportu i osiągnięcia w pracy szkoleniowej, pośmiertnie odznaczony został Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski.