Małgorzata Bronikowska • Michał Bronikowski

ZJEDNOCZENI W MARZENIACH

14 historii na medal

Kinder Joy of moving
PARTNER
POLSKIEGO KOMITETU OLIMPIJSKIEGO

CO LUBIĘ? SPORT LUBIĘ!

Małgorzata Bronikowska • Michał Bronikowski

ZJEDNOCZENI W MARZENIACH

14 historii na medal

Szanowni Państwo,

Jedną z misji Polskiego Komitetu Olimpijskiego jest edukacja i upowszechnianie olimpijskich wartości. Robimy to codziennie, na różne sposoby – wydajemy ciekawe publikacje, organizujemy konkursy, prowadzimy zajęcia dla dzieci i młodzieży. Wszystko po to, by jak najlepiej przybliżyć, czym jest Ruch Olimpijski i dlaczego warto kierować się w codziennym życiu olimpijskimi ideami i zasadami. Olimpizm to coś więcej niż uczestnictwo w igrzyskach i sportowej rywalizacji. To życie według określonych reguł. Mistrza olimpijskiego celnie opisuje maksyma: aby nim zostać nie wystarczy zwyciężyć, ustanowić rekord olimpijski, mistrzem staje się ten, kto swoim postępowaniem daje świadectwo realizacji zasady fair play nie tylko w sporcie, ale również w codziennym życiu.

Dziękuję Wam, Drodzy Mistrzowie Olimpijscy, że zechcieliście się podzielić swoją historią i doświadczeniem z innymi. Pokazaliście, że droga na szczyt jest trudna, ale warta wysiłku. Wasze historie mówią nam, że sukces nie jest dany, ale zadany. I nawet jeśli urodziliście się by wygrywać, to każde zwycięstwo poprzedziło wiele pracy, wiele wyrzeczeń i wytrwała walka. Jestem przekonany, że Wasze doświadczenia i refleksja nad nimi zainspirują młodych ludzi do uprawiania sportu i zachęcą do tego, by nie rezygnowali z marzeń, zaś ich opiekunom posłużą za wskazówkę w wychowaniu swoich pociech na przyszłych mistrzów – nie tylko sportowych. Dziękuję też Autorom tych wspaniałych wywiadów i firmie Ferrero – Partnerowi Polskiej Młodzieżowej Reprezentacji Olimpijskiej za to, że razem z nami edukujecie i promujecie wartości olimpijskie – szacunek, przyjaźń i dążenie do doskonałości. Wierzę, że nasze wspólne działania wskazują młodym ludziom to, co ważne.

Andrzej Kraśnicki
Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego

Szanowni Państwo,

Wspólne wartości, by tworzyć wartość – to motto Grupy Ferrero, które towarzyszy nam przy tworzeniu oraz realizacji programów z zakresu społecznej odpowiedzialności biznesu. Od zawsze nasza Firma, kierując się poczuciem odpowiedzialności, stawiała ludzi na pierwszym miejscu i dbała o otoczenie, w którym działamy. Dlatego też w 2005 roku we Włoszech został zainicjowany program Kinder Joy of moving, którego celem jest promocja aktywnego stylu życia wśród ludzi młodych oraz ich rodzin. Wierzymy, iż umożliwiając najmłodszym powszechny i całkowicie bezpłatny dostęp do kultury ruchu, odkryją oni prawdziwą radość z bycia aktywnymi, a sport stanie się częścią ich życia, również tego dorosłego. Obecnie Kinder Joy of moving realizowany jest w ponad trzydziestu krajach na całym świecie, a Polska jest jednym z czterech najważniejszych pod względem prowadzonych działań oraz podejmowanych partnerstw. Jesteśmy dumni, iż w 2020 roku staliśmy się partnerem Polskiego Komitetu Olimpijskiego oraz Polskiej Młodzieżowej Reprezentacji Olimpijskiej. Ufamy, iż głosząc te same wartości uda nam się zachęcić najmłodszych oraz ich rodziny, by dołączyli do międzynarodowej drużyny Kinder Joy of moving i kierowali się uniwersalnymi wartościami olimpijskimi na wzór czternastu zaprezentowanych w tej publikacji Mistrzów!

Enrico Bottero
Dyrektor Generalny Ferrero Polska Commercial

Od autorów

Oddajemy w Państwa ręce niezwykłą książkę. Jej przygotowanie było dla nas wspaniałą, emocjonalną i sentymentalną podróżą do wzruszających chwil olimpijskiej chwały, których dostarczali nam nasi bohaterowie, nasi mistrzowie. Jest to fascynujący zbiór czternastu wywiadów ze złotymi medalistami igrzysk olimpijskich, z treści których wyłania się opis różnych dróg życiowych i tego, jak stawali się współczesnymi herosami wówczas, kiedy świat poznawał ich jako polskich mistrzów olimpijskich. A przecież wszyscy ci mistrzowie byli kiedyś dziećmi i tak jak ich rówieśnicy mieli marzenia. Dlaczego marzyli o sukcesach sportowych? Co sprawiło, że udało im się je osiągnąć? Skąd czerpali determinację i wiarę we własne siły? W końcu, czyje wsparcie liczyło się dla nich najbardziej? Na te i inne pytania znajdziecie Państwo odpowiedź w tej książce. Dowiecie się również, kiedy potrzebny jest przysłowiowy łut szczęścia, a kiedy procentuje samodyscyplina i ciężka praca włożona w rozwój oraz poznacie wiele ciekawostek i tajników związanych z poszczególnymi dyscyplinami. Bez wątpienia ta lektura wciągnie każdego: dziecko marzące o sukcesie – nie tylko sportowym; nastolatka rozważającego, w którą stronę pokierować swoim życiem; rodzica, który chciałby pomóc swojemu dziecku w stawaniu się lepszym człowiekiem; nauczyciela bądź trenera, którzy dla młodych ludzi są niezwykle ważnymi przewodnikami po nieznanym świecie ich własnych potrzeb, możliwości i marzeń.

Na kartach tej książki czternastu wybitnych polskich mistrzów olimpijskich odsłania kulisy swoich życiowych ścieżek i wyborów. Czytelnik dowie się, kto w szkole na lekcjach strzelał z karabinka, kto się ślizgał (po wodzie, po śniegu), a kto latał. Co lubili, gdy byli dziećmi, jak podchodzili do swoich obowiązków szkolnych i do treningów. Innymi słowy, obok marzeń jest to książka o wychowywaniu do bycia lepszym człowiekiem, mistrzem sportu, mistrzem życia.

Naszą intencją jest zainspirowanie młodych ludzi wraz z ich opiekunami (rodzicami, trenerami i nauczycielami) oraz tych wszystkich, którym sport i promocja uniwersalnych wartości leży na sercu. Człowiek aktywny – to człowiek zdrowo podchodzący do życiowych wyzwań, optymistycznie nastawiony do świata, to w końcu człowiek poszukujący dobra w drugim człowieku. Tacy są nasi mistrzowie olimpijscy i taki może być każdy z nas. Każdy może obudzić w sobie ducha olimpizmu – wystarczy chcieć.

Małgorzata i Michał Bronikowscy

14 historii na medal

7

13

19

25

35

41

49

57

69

75

83

89

97

103

SPIS TREŚCI

7 Anita Włodarczyk
Jak młotem podbić świat

13 Justyna Kowalczyk
Złoto czeka za zakrętem

19 Kamil Stoch
Latać jak Superman

25 Leszek Blanik
Jeśli coś robić – to dobrze!

35 Mateusz Kusznierewicz
Rywalizacja – motywacja

41 Michał Jeliński
Gentleman musi być po prostu skromny

49 Natalia Madaj-Smolińska
Przesmykami z Wałcza do Rio

Natalia Partyka 57
Każdy medal smakuje inaczej

Otylia Jędrzejczak 69
OTI – pływająca Superwoman

Renata Mauer-Różańska 75
Prosto do celu

Robert Korzeniowski 83
Chodziło o złoto

Szymon Kołecki 89
Złoto dla zuchwałych

Tomasz Majewski 97
Igrzyska – ferie dla dorosłych

Zbigniew Bródka 103
Na łyżwach do sukcesu

ANITA WŁODARCZYK

JAK MŁOTEM PODBIĆ ŚWIAT

ANITA WŁODARCZYK – złota medalistka igrzysk olimpijskich w Londynie 2012 i w Rio de Janeiro 2016, czterokrotna mistrzyni świata oraz wielokrotna rekordzistka świata, Europy i kraju w rzucie młotem. Od 2001 roku zaczęła trenować w klubie Kadet Rawicz, początkowo zajmowała się rzutem dyskiem, w młocie debiutowała w 2002 roku.

RZUT MŁOTEM

to jedna z technicznych konkurencji lekkoatletycznych wchodząca w zakres programu igrzysk olimpijskich. Jej początki sięgają starożytnych czasów kultury celtyckiej i germańskiej. Konkurencja polega na ciskaniu na odległość metalową kulą przymocowaną do stalowej linki. Waga młota różni się w zależności od tego, kto rzuca – kobiety rywalizują lżejszym (4 kg), mężczyźni prawie dwa razy cięższym (7,26 kg) przyrządem. Rzutnia to miejsce, z którego wykonywany jest rzut – ma kształt koła, a ze względów bezpieczeństwa otoczona jest siatką.

Była pani aktywnym dzieckiem?

Już w szkole podstawowej miałam sprecyzowane plany: ukończyć liceum, by dostać się na akademię wychowana fizycznego i zostać nauczycielem WF. Uwielbiałam spędzać czas wolny z koleżankami i kolegami. Wracałam po szkole do domu, jadłam obiad, odrabiałam zadanie domowe i wychodziłam na dwór bawić się i grać. Mój czas wolny w dzieciństwie wypełniony był zabawą i sportem, aktywnością fizyczną na podwórku w gronie koleżanek i kolegów. Zdarzało się, że śmigałam na dwór bez zrobienia pracy domowej.

Czyli relacje z rówieśnikami miała pani dobre?

Byłam nieśmiałym dzieckiem. Nigdy nie przewodziłam rówieśnikom. Raczej podporządkowywałam się grupie – nie byłam indywidualistką, ale osobą lubianą, bo niekonfliktową. W liceum zdecydowanie rzadziej spotykałam się z koleżankami, ponieważ dużo czasu poświęcałam trenowaniu. Na szczęście w klubie również miałam wiele koleżanek, kolegów i w tamtym czasie treningi stanowiły dla mnie miejsce pozaszkolnych spotkań towarzyskich.

Kiedy pojawiło się zainteresowanie systematycznym uprawianiem sportu?

Biorąc pod uwagę dzisiejsze standardy naboru do sportu, karierę rozpoczęłam dość późno – w pierwszej klasie liceum. Przy okazji uroczystości rodzinnej zaczęliśmy rozmawiać o trenowaniu. Mój chrzestny, znając moje predyspozycje i zainteresowania, zaczął zachęcać mnie do spróbowania swoich sił w lekkiej atletyce. Wiedziałam, że ze względu na moje warunki fizyczne powinnam zainteresować się przede wszystkim konkurencjami rzutowymi. Miałam szczęście, że w moim rodzinnym mieście – Rawiczu istniał klub lekkoatletyczny. Początkowo mieliśmy dość ogólne zajęcia z różnych konkurencji lekkoatletycznych. Rzutów młotem jeszcze nie wykonywałam.

Jak łączyła pani trening ze szkołą?

Zdarzało się, że miałam problemy w szkole, szczególnie gdy często wyjeżdżałam na zgrupowania. Jednak zawsze wychodziłam na prostą. Zdarzali się nauczyciele, którym trudno było zaakceptować moje coraz bardziej profesjonalne podejście do sportu i treningów. Z ich perspektywy najważniejsza była szkoła i wiedza, a nie sport. Raz w mojej sprawie musieli interweniować rodzice. Na szczęście udało się rozwiązać problem. Słyszę od młodzieży, że i dzisiaj zdarzają się nauczyciele, którzy nie rozumieją, że trenujący uczeń wyjeżdża często na zgrupowania, zawody i dlatego opuszcza lekcje. Trudno było mi wtedy, a także i dziś zrozumieć taką postawę, ponieważ z mojego doświadczenia wiem, że jeżeli jest dobra wola i chęć pomocy, to wszystko da się pogodzić.

Stanęła pani kiedykolwiek przed dylematem sport czy nauka?

Na szczęście nie. **Na wyżyny sportowe nie można wejść, nie rozwijając się intelektualnie. Nauka jest równie ważna dla młodego człowieka jak jego pasje – w moim przypadku był to sport.** Lubiłam chodzić do szkoły i nie miałam problemu z nauką.

Nauczyciele wychowania fizycznego mieli duży wpływ na pani karierę sportową?

Nauczycieli wychowania fizycznego miałam super zarówno w szkole podstawowej, jak i w liceum. Wkładali serce w prowadzone zajęcia, które zwykle były bardzo urozmaicone. W szkole podstawowej nie mogłam się doczekać lekcji WF z panem Tomkiem Maruwką, a później z panią Marią Stanek w liceum.

A trenerzy interesowali się pani wynikami w szkole i postępami w nauce?

Oczywiście. **Mój pierwszy trener, Bogusław Jusiak, zawsze powtarzał, że trzeba starać się być dobrym zawodnikiem, ale nie kosztem nauki, ponieważ uczestnictwo w sporcie jest tylko pewnym etapem życia, a po zakończeniu kariery sportowej trzeba żyć dalej.**

Jak reagowali na pani sukcesy rówieśnicy?

Wielu moich kolegów i koleżanek wierzyło, że mogę osiągnąć dobre wyniki. Zawsze sobie powtarzałam, że jak coś robić, to na sto procent. Szkoda czasu, by próbować na „pół gwizdka". Postawiłam wszystko na sport, bo chciałam bez reszty wykorzystać ten moment w moim życiu.

Rodzice podzielali pani zainteresowania?

Rodzice nie wywierali na mnie żadnej presji. Naturalnie, interesowali się moim sportowym życiem i do dziś mi kibicują, dopingując z trybun stadionów na całym świecie. Bardzo się cieszę, że są ze mną w najważniejszych momentach mojej kariery, kiedy biję rekordy, zdobywam medale, ich obecność dodaje mi skrzydeł. Na każdym kroku i etapie mojego życia otrzymuję od nich ogromne wsparcie, jednak nigdy nie dali mi odczuć, że muszę być najlepsza, za co jestem im niezmiernie wdzięczna. Przy tym nie pamiętam, by rodzice kiedykolwiek wchodzili w kompetencje trenera. Z założenia nie ingerowali w sprawy szkoleniowe.

W jakich okolicznościach pojawiła się pierwsza myśl: Anita, jesteś niezła, idź w to?

Dopiero po trzech latach treningów uwierzyłam w siebie. W 2004 roku postanowiłam, że za kolejne cztery lata muszę znaleźć się w reprezentacji Polski na igrzyska olimpijskie organizowane w Pekinie. Miałam cel i konsekwentnie, systematycznie, ciężką pracą dążyłam do jego realizacji.

I udało się.

Tak, wystartowałam w Pekinie na igrzyskach w 2008 roku. Zajęłam szóste miejsce z wynikiem 71,56 m (pierwsza Aksana Miańkowa oraz czwarta Daria Pczelnik zostały w 2017 roku zdyskwalifikowane za doping, więc Anita Włodarczyk została przesunięta na czwarte miejsce – przyp. red). Po tej imprezie uwierzyłam w siebie, we własne siły, że mogę bardzo daleko rzucać. To sprawiło, że znalazłam w sobie jeszcze więcej motywacji do trenowania.

Czy jakieś metody motywacyjne działały na panią szczególnie?

Na początku najbardziej motywował mnie progres wyników, który następował co roku – to było najlepsze, co mogło mi się przydarzyć. Nie trzeba było mnie dodatkowo zachęcać do trenowania, ponieważ uwielbiam ciężko pracować. Najważniejsze, że mogę robić to, co kocham. Wyjście na trening jest dla mnie przyjemnością i oby tak było do końca kariery. **Jedyne, o co muszę zadbać przed rozpoczęciem każdego sezonu przygotowawczego, a później startowego, to wyznaczenie sobie celów krótko- i długoterminowych. To mi pomaga, łatwiej mi wtedy przetrwać cięższe momenty na treningach.**

Jak pani sobie radzi w gorszych chwilach?

Mówię sobie, że widocznie tak musi być i robię dalej swoje. Dzięki silnej wewnętrznej motywacji w takich sytuacjach z optymizmem patrzę w przyszłość. Na szczęście takie momenty zdarzają się u mnie niezwykle rzadko. Dzięki pozytywnemu podejściu popartemu ciężką pracą zostałam mistrzynią świata w rzucie młotem kobiet w Berlinie w 2009 roku z wynikiem 77,96 m. Było to rok po moim pierwszym występie na igrzyskach. Ustanowiłam jednocześnie nowy rekord świata. To był przełom w mojej karierze. Tak naprawdę wtedy po raz pierwszy pojawiły się marzenia o medalu olimpijskim.

Kiedy zdobycie mistrzostwa olimpijskiego stało się realne?

Po igrzyskach w Londynie w 2012 roku, na których zdobyłam pierwszy upragniony medal olimpijski – srebrny (obecnie złoty, ponieważ w 2016 roku zdyskwalifikowano Rosjankę Tatianę Łysenko), moim największym marzeniem a zarazem celem było zdobycie złotego medalu na kolejnych igrzyskach w Rio de Janeiro. Wiedziałam, że czekać

mnie będzie czteroletni okres olimpiady ciężkich treningów, ale mnie to nie przerażało. Przeciwnie byłam bardzo zmotywowana, miałam cel, do którego dążyłam, a w głowie świdrowało mi tylko: złoto, złoto, złoto. A kiedy w 2015 roku po raz pierwszy w historii przekroczyłam magiczną granicę 80 m, rzucając 81,08 m, uwierzyłam, że zdobycie złotego medalu jest coraz bardziej realne. Wszystko zmierzało w dobrym kierunku. Wiedziałam, że ciężko przepracowałam okres przygotowawczy. Byłam przekonana, że forma przyjdzie na zbliżające się igrzyska. Dzięki temu zachowywałam spokój psychiczny, w czym pomagał mi również trener, który potrafi odpowiednio przygotować moją formę na konkretny termin. W sporcie potrzebny jest również łut szczęścia.

Jakie emocje towarzyszyły pani na chwilę przed zdobyciem mistrzostwa olimpijskiego?

Tych emocji nie da się opisać. Kiedy zdobywałam mistrzostwo olimpijskie w Rio w 2016 roku, w finale osiągając w drugim rzucie wynik 80,40 m, wiedziałam, że zostanę mistrzynią olimpijską. Byłam pewna, że żadna z rywalek nie będzie w stanie przekroczyć 80 m. Mogłam zdjąć buty, usiąść przy kole i patrzeć, jak moje rywalki rzucają, czułam, że jestem w wyśmienitej formie i chciałam czegoś więcej – powalczyć o nowy rekord świata. Doskonale pamiętam przebieg konkursu. Warunki pogodowe były okropne, niesamowity upał, ale to zeszło na drugi plan. **W głowie tętniła mi tylko jedna myśl: pobić swój wcześniejszy rekord świata. Weszłam do koła, aby wykonać trzecią próbę. Młot leciał, leciał i leciał, widziałam jak przekracza granicę 80 m. Wtedy eksplodowałam w kole! Skakałam nie mogąc posiąść się ze szczęścia, krzyczałam z radości.** Do dziś słyszę ten krzyk w uszach, to było niesamowite doświadczenie. I ten hałas na trybunach, szczególnie moich bliskich i kibiców z Polski siedzących niemalże przy samym kole do rzutu młotem. To było fantastyczne uczucie, stan maksymalnej euforii pomieszanej z nieopisanym wzruszeniem i niedowierzaniem, że młot poleciał tak daleko – na odległość 82,29 m. Kolejne, niezapomniane emocje pojawiły się podczas ceremonii medalowej, hymn, flaga Polski jako pierwsza unosząca się w górę. To są chwile, które będę pamiętać do końca życia.

Jest pani sportsmenką spełnioną?

Oprócz pracy nauczyciela wychowania fizycznego wszystko udało mi się zrealizować według planu. Póki co jestem szczęściarą, której nie przydarzają się problemy, ponieważ cały czas odnoszę sukcesy w sporcie, a to na tym etapie mojego życia jest najważniejsze.

Wiara we własne siły, umiejętność analizy i rozwiązywania problemów, wyznaczanie celów i konsekwentna ich realizacja, to tylko niektóre elementy, jakich można się nauczyć poprzez uczestnictwo w sporcie. Czy czuje się pani dobrze przygotowana do realizacji wyzwań, jakie niesie dorosłe życie?

Jak najbardziej, sport jest ważnym narzędziem w procesie wychowawczym młodego człowieka – płaszczyzną do kształtowania osobowości. Sport uczy optymizmu, wiary w lepsze jutro. Dzięki temu łatwiej sobie poradzić szczególnie w ciężkich momentach życia. Można śmiało powiedzieć, że mnie sport życia nauczył.

Najważniejsze, że mogę robić to, co kocham. Wyjście na trening jest dla mnie przyjemnością i oby tak było do końca kariery.

CZY WIESZ?

We wczesnej młodości Anita Włodarczyk trenowała speedrower, czyli dyscyplinę, którą potocznie nazywa się żużlem na rowerach – zawodnicy ścigają się na rowerach na torze o sypkiej nawierzchni. W tej niszowej konkurencji osiągnęła tytuł mistrzyni Europy juniorów w rywalizacji drużynowej w 1998 roku.

Ukształtował mój charakter. Mam dużą świadomość wszystkiego, co robię, kim jestem. Nie poddaję się, kiedy doświadczam problemów, kontuzji. Wiem, jak siebie motywować i jak motywować innych. **Sport nauczył mnie dawania sobie rady w różnych, nie zawsze łatwych sytuacjach. Przeszkody dla mnie nie istniały. Z łatwością koncentruję się na ich pokonywaniu, ponieważ lubię wyzwania i nie boję się nowych.** Zawsze pragnęłam wiele osiągnąć w życiu, dzięki mojej ambicji i uporowi doszłam w sporcie do wielkich sukcesów.

Wiemy, że zbudowała pani bliską relację z Kamilą Skolimowską – złotą medalistką igrzysk olimpijskich z Sydney 2000.

Kamila była moją idolką od kiedy zaczęłam rzucać młotem. Znając jej niesamowite osiągnięcia, dążyłam do tego, by rzucać tak samo daleko. Pamiętam nasze pierwsze spotkanie podczas konkursu rzutów na mistrzostwach Polski w 2004 roku, kiedy to ja rzucałam młotem w okolice 52 m, a Kamila swobodnie zdobywała odległości ponad 70-metrowe. Przepaść między nami była ogromna. Doskonale pamiętam te zawody, wspólne starty z Kamilą. Dla mnie, młodej zawodniczki było dużym przeżyciem móc startować z mistrzynią olimpijską w jednym konkursie. Nasza znajomość zaczęła rozkwitać w 2008 roku, kiedy poleciałyśmy razem na zawody do Kataru. To był mój pierwszy start poza granicami kraju. Nie wiedziałam wtedy jeszcze, jak wyglądają zawody klasy światowej. Znalazłam ogromne wsparcie u Kamili, która bardzo mi pomogła. Na zawodach w Katarze obie uzyskałyśmy minimum kwalifikujące nas na igrzyska w Pekinie, gdzie bez problemu przebrnęłyśmy przez eliminacje i wystartowałyśmy w finale. Dla mnie ta runda okazała się szczęśliwa, natomiast Kama niestety po trzech kolejkach nie awansowała do wąskiego finału i musiała się pożegnać z dalszą częścią olimpijskiego konkursu. Pamiętam moment, w którym podeszła do mnie wiedząc, że już odpadła z dalszej rywalizacji i powiedziała: „Anita, to jest twój dzień, twój czas!". Te słowa wypowiedziane przez moją idolkę i przyjaciółkę wywołały u mnie niesamowite emocje i chęć walki o jak najlepszy rezultat. Po tych igrzyskach, w grudniu w 2008 roku, spotkałyśmy się na zgrupowaniu w Cetniewie. To było nasze ostatnie wspólne zgrupowanie i spotkanie.

18 lutego 2009 Kamila odeszła od nas na zawsze. Byłam na zgrupowaniu w Chorwacji, kiedy dowiedziałam się, że Kamila zmarła w Portugalii. Nie mogłam w to uwierzyć. Przez dwa dni po otrzymaniu tej wiadomości nie byłam w stanie trenować. Byłam przybita, głowę miałam pełną myśli o Kamie. Pamiętam jej uśmiech. Była duszą towarzystwa i osobą bezinteresowną, która pomagała bezgranicznie innym. Po śmierci Kamili otrzymałam od jej rodziców rękawicę, buty i młot, którym rzucała. Do dzisiaj mam te pamiątki, traktuję je jak relikwie. W rękawicy Kamili zdobyłam wszystkie swoje medale, biłam rekordy świata i na pewno do końca kariery będzie mi ona służyć. ●

JUSTYNA KOWALCZYK

ZŁOTO CZEKA ZA ZAKRĘTEM

JUSTYNA KOWALCZYK – polska biegaczka narciarska, dwukrotna mistrzyni olimpijska (Vancouver 2010, Soczi 2014), pięciokrotna medalistka olimpijska: Turyn 2006, Vancouver 2010 (w trzech konkurencjach), Soczi 2014; medalistka mistrzostw świata, czterokrotna zdobywczyni Pucharu Świata, w tym trzy razy z rzędu; przez cztery kolejne sezony zwyciężała w prestiżowym Tour de Ski.

BIEGI NARCIARSKIE to sport zimowy uprawiany w krajach z rozległymi zaśnieżonymi terenami, głównie w północnej Europie oraz Ameryce Północnej. Popularność tego sportu szybko rośnie. Biegi narciarskie należą do rodziny sportów narciarstwa klasycznego, stanowią również element narciarskiego biegu na orientację, triatlonu zimowego oraz biathlonu. To jedna z najtrudniejszych konkurencji wytrzymałościowych, angażująca wszystkie główne partie mięśni. Sport ten prowadzi do spalania ogromnej liczby kalorii. Nowoczesne zawody w biegach narciarskich dostosowane są do wymagań publiczności. Pierwszą tego typu zmianą było wprowadzenie konkurencji sprinterskich, później powstały biegi ze startu wspólnego, pościgowe i sztafetowe.

O czym marzyła mała Justysia?

Chciałam mieć fabrykę czekolady. Co do marzeń dokładnie nie pamiętam, ale zazwyczaj towarzyszyły mi dość przyziemne pragnienia. Na przykład uwielbiałam naleśniki i marzyłam, by mama robiła je każdego dnia. Marzyłam też o ładnych dresach, które widziałam w sklepie, ale rodzice nie mogli sobie na taki zakup pozwolić, więc pozostawało mi o nich marzyć.

Kto w tamtym czasie był dla pani największym wzorem do naśladowania?

Byłam zapatrzona w tatę. Podziwiałam też mamę – w pracy surową polonistkę, a w domu ciepłą, ale kategoryczną osobę.

Sport był dla pani ucieczką przed nieodnajdywaniem się w grupie, czy szansą na przebywanie z rówieśnikami?

Nigdy nikomu nie próbowałam się przypodobać. Nie byłam wyobcowana. Biegi narciarskie pojawiły się kilka miesięcy przed rozpoczęciem nauki w liceum. Wybrałam sportowe liceum na pewno nie ze względu na to, czy będę przez kogoś akceptowana czy nie.

Czy szkolni koledzy i koleżanki wierzyli, że może pani odnieść sportowy sukces?

Od kiedy pamiętam, wyróżniałam się zawziętością, ale dzieci raczej mają inne zajęcia niż dumanie o przyszłości. Wiedliśmy normalne życie, goniąc za piłką, skacząc po drzewach. Zwiedzaliśmy otaczający nas świat na rowerach. Nikt nie zastanawiał się wtedy, co czeka nas za zakrętem.

Można łączyć ambicje naukowe ze sportowymi?

Nauka w moim domu jest bardzo ważna. **Lubię wiedzieć, dlatego zdobywanie wiedzy to dla mnie przyjemność, a nie obowiązek.** Byłam laureatką olimpiady polonistycznej, miałam zawsze świadectwa z wyróżnieniem, studia na katowickiej AWF zakończyłam podobnie. Wiedza zdobyta na studiach i w trakcie przygotowań do obrony doktoratu pomogła mi w zrozumieniu istoty procesu treningowego. Dzięki wiedzy

teoretycznej stałam się lepszą zawodniczką. W moim wypadku wszystko świetnie się uzupełniało. Mój trener Aleksander Wierietielny, który również posiada tytuł doktora, bardzo mnie dopingował przez wszystkie lata wspólnej pracy. Twierdził, że wiedza jest ważniejsza niż silne mięśnie. Ale znam dobrych sportowców, którzy nie przejmują się nauką. Oczywiście można i tak, choć to na pewno nie moja droga.

Spotkanie z trenerem Wierietielnym stało się dla pani początkiem nowych doświadczeń nie tylko na niwie sportowej?

Tak, choć na mojej dotychczasowej drodze spotkałam wielu wspaniałych szkoleniowców. Jednak bez udziału trenera Wierietielnego nie osiągnęłabym nawet ułamka tego, co osiągnęłam, zarówno w sporcie, jak i w życiu pozasportowym. Staram się czerpać wiedzę i uczyć się od ludzi, których uważam za bardziej doświadczonych i mądrzejszych ode mnie.

Jest pani skromną osobą, kiedy i w jakich okolicznościach dotarło do pani, że jest kimś wyjątkowym?

Nie uważam się za kogoś wyjątkowego. Jestem tak samo wyjątkowa, jak każdy inny człowiek. Dzięki temu, że szybko biegam na nartach stałam się sławna i mam tego świadomość. Cały czas starałam się konsekwentnie wywiązywać ze swoich zadań. Dzięki takiemu podejściu zapracowałam na wszystkie zdobyte medale i inne nagrody.

Czy sport wyrobił w pani wytrwałość i pracowitość, czy to genetyczne?

Każdy z nas, otrzymuje od rodziców pakiet cech, które potem może rozwinąć. Część ma cechy, które predysponują do konkretnego zawodu, wraz z dorastaniem oraz wsparciem najbliższych rozwija je i coraz lepiej wykorzystuje. Patrząc na moje rodzeństwo widzę, że jesteśmy bardzo do siebie podobni, a jednak oni

Każdy z nas, otrzymuje od rodziców pakiet cech, które potem może rozwinąć. Część ma cechy, które predysponują do konkretnego zawodu, wraz z dorastaniem oraz wsparciem najbliższych rozwija je i coraz lepiej wykorzystuje.

nie mają nic wspólnego ze sportem wyczynowym. Zapewne na moje zainteresowanie sportem miał wpływ zarówno pakiet genetyczny, jak i środowisko, w którym dorastałam.

Nie ma pani poczucia pustki wokół siebie po zakończeniu kariery?

Nie zdarzyło się, bym czuła pustkę. Mam świetną rodzinę, która mnie wspiera, a jednocześnie nie chce być „na świeczniku". Mam też fantastyczną przyjaciółkę. Wspominałam już o tym, że miałam doskonałego trenera, który towarzyszył mi w różnych chwilach: tych radosnych, kiedy cieszyłam się z sukcesów i tych smutnych, w których potrzebowałam, aby ktoś mi pomógł wyjść z bezsilności. Wspierali mnie też serwisanci, byli ze mną w każdych warunkach i pomagali swoim profesjonalizmem i rzetelnym podejściem do pracy. Od niedawna wspiera mnie również mój mąż! Mam grono fajnych i życzliwych ludzi wokół siebie. A cała ta otoczka? **Łaska kibica na pstrym koniu jeździ. Im szybciej każdy szanujący się sportowiec to zrozumie, tym lepiej dla jego kariery i życia, gdyż to codzienne, prawdziwe, toczy się poza arenami sportowymi.**

Jak sobie radzić, kiedy ma się gorsze dni?

Moim niezawodnym sposobem było – i nadal jest – wybiegać nagromadzone smutki. Aktywność fizyczna zawsze mi pomagała, a im trudniejsza, tym łatwiej było zapomnieć o kłopotach.

Kiedy poczuła pani, że mistrzostwo olimpijskie jest w zasięgu i zależy tylko od pani?

W biegach narciarskich bardzo wiele zależy od tego, „co masz pod stopą". Czyli jakie i jak przygotowane masz narty. Nigdy jeszcze nie zdarzyło się, by mój bój o mistrzostwo zależał wyłącznie ode mnie. Na wynik końcowy bardzo wpływa praca serwisantów, dlatego są tak ważni na etapie przygotowań. Zatem dopiero, gdy wygraliśmy i miałam złoto w garści, wtedy poczułam, że to jest realne.

Jakie emocje towarzyszą na chwilę przed zdobyciem mistrzostwa olimpijskiego?

W mojej dyscyplinie wszystko jest dość klarowne: wpadasz na metę pierwszy, wygrywasz. Jeśli startujemy interwałowo, to w trakcie biegu otrzymujemy informacje, o jaki wynik walczymy. Zmęczenie podczas wyścigu zazwyczaj jest tak wielkie, że reakcje często sięgają poziomu instynktownych odruchów. Górnolotne myśli o wygranej, świadomość sukcesu, do którego przecież każdy z nas przygotowuje się latami, przychodzą dopiero, gdy człowiek złapie oddech. Gdy wraca świadomość, pojawia się radość ze zwycięstwa.

Mówi się, że sportowiec tyle znaczy dla kibiców, ile jego wyniki na ostatnich zawodach, a kiedy indziej –

Jak radziła sobie pani z łączeniem obowiązków sportowych z rodzinnymi?

Nie jestem mamą, więc mam prościej. Jestem córką, siostrą i ciocią. Staram się spędzać z bliskimi jak najwięcej czasu.

Czy dzieci już od najmłodszych lat powinny uprawiać sport?

Sport w formie rekreacyjnej powinien być obecny w życiu każdego dzieciaka. Te, które mają talent i chęci, mogą próbować sił w sporcie wyczynowym. Z doświadczenia wiem, że jest to twardy kawałek chleba, ale w żadnym zawodzie nie jest łatwo, gdy chce się dojść na sam szczyt.

Co dał pani sport, a co zabrał w okresie dzieciństwa i młodości?

Nie mam poczucia, by sport cokolwiek mi zabrał. Narty otworzyły mi szeroko drzwi na świat. Dały satysfakcję. Przyznam, że dały mi również stabilizację finansową. Ale co najważniejsze, dawały mi poczucie spełnienia.

Przejście na sportową emeryturę bywa najtrudniejszym momentem w karierze zawodnika. Co pani robi, że większą radość daje dążenie do celu niż jego osiągnięcie. Dla pani wynik był ważny?

Nigdy wynik nie był dla mnie najważniejszy. Jest on konsekwencją długotrwałej, wzmożonej pracy. I ta praca jest, była i – mam nadzieję – będzie dla mnie najważniejsza; ponieważ byłam finansowana przez państwo, moim obowiązkiem było zdobywać medale. To praca jak każda inna. Jednak moje poczucie własnej wartości nigdy nie zależało od zdobywanych medali, mimo że zdobyłam ich bardzo wiele. Przede wszystkim jestem człowiekiem, potem sportowcem.

Nigdy wynik nie był dla mnie najważniejszy. Jest on konsekwencją długotrwałej, wzmożonej pracy.

Na wynik końcowy bardzo wpływa praca serwisantów, dlatego są tak ważni na etapie przygotowań.

kiedy budzi się rano i nie musi już biec na trening?

Obecnie z wielką przyjemnością dalej biegam na nartach, tyle że dla siebie, dla zdrowia i figury. Poza tym uwielbiam to. Nie widzę żadnego powodu, bym musiała zaprzestać trenowania. Teraz w końcu mogę pracować tak, jak chcę, bez sztywnych planów treningowych. Z takiej formy aktywności czerpię samą radość.

Jak dziś wykorzystuje pani swoją popularność?

Staram się pomagać Mukoludkom (dzieciom chorym na mukowiscydozę, chodzi o współpracę z Polskim Towarzystwem Walki z Mukowiscydozą – przyp. aut.). Staram się pokazywać, jak ważna jest aktywność fizyczna dla każdego człowieka, patronować akcjom, które mogą pomóc w szerzeniu wiedzy z zakresu kardiologii, transplantologii i oczywiście aktywności fizycznej.

Gdyby nie sport, to kim dziś byłaby Justyna Kowalczyk?

Nie wiem. Nie wyobrażam sobie, bym była kimś innym niż sportowcem, którym czuję się z wyboru i swego rodzaju powołania.

Czy ma pani jakieś hobby?

Mam trzy główne zainteresowania: czytanie, wędrówki po górach, no i lubię wiedzieć, więc się dowiaduję.

A marzenia? Czy uchyli pani rąbka tajemnicy?

Marzenia traktuję w kategoriach intymnych. Nie lubię się nimi dzielić i tym razem również zachowam dla siebie. ●

spis treści →

KAMIL STOCH

LATAĆ JAK SUPERMAN

KAMIL STOCH – najbardziej utytułowany polski skoczek narciarski, zawodnik klubu KS Eve-nement Zakopane. Czterokrotny olimpijczyk (Turyn 2006, Vancouver 2010, Soczi 2014, PyeongChang 2018), trzykrotny indywidualny mistrz olimpijski (2014 – skocznia normalna i duża, 2018 – duża skocznia) oraz brązowy medalista w konkursie drużynowym w PyeongChang Jest wielokrotnym indywidualnym i drużynowym mistrzem świata. Dwukrotnie triumfował w Pucharze Świata i Turnieju Czterech Skoczni.

SKOKI NARCIARSKIE

wraz z biegami narciarskimi oraz kombinacją norweską należą do rodziny sportów narciarstwa klasycznego. Dyscyplina ta cieszy się popularnością głównie w Europie, szczególnie w krajach nordyckich i Europy Środkowej – poza Starym Kontynentem jest także popularna w Japonii. Celem jest wykonanie jak najdłuższego skoku po rozpędzeniu się i odbiciu od progu skoczni. Im większa skocznia, tym dalej szybują zawodnicy. Konkursy olimpijskie odbywają się na skoczni normalnej oraz dużej. Na skoczniach mamucich możliwe są skoki nawet na odległość 250 i więcej metrów. Sędziowie oceniają zarówno długość, jak też styl lotu oraz lądowania.

Jakim był pan dzieckiem?

Byłem typem urwisa. Wychowywałem się na wsi, gdzie było wiele miejsc na zabawy i mieliśmy na nie mnóstwo pomysłów. Miałem wybitny talent do robienia sobie samemu krzywdy i przez to często lądowałem u miejscowej znachorki, która nastawiała zwichnięcia, bądź na ostrym dyżurze w szpitalu. Ten talent rozwijam niestety do dzisiaj. Moim dziecięcym marzeniem było latanie… Pamiętam, że podziwiałem Supermana i chciałem móc latać tak jak on.

Czy wówczas Superman był dla pana najważniejszą inspiracją?

Nigdy nie miałem jednego idola, na którym chciałem się wzorować. Podziwiałem i podziwiam wiele postaci, które inspirują mnie do działania.

Miał pan inne marzenia, może bardziej przyziemne?

Jestem typem marzyciela i zawsze o czymś marzyłem. W wieku dwunastu lat jedno z tych marzeń wypowiedziałem publicznie, co zresztą zostało nagrane; dotyczyło udziału i sukcesu w igrzyskach olimpijskich.

Filmik z tym nagraniem był przez pewien czas dość popularny.

Czym był dla pana sport?

Rozpoczynając przygodę ze sportem nie myślałem, że będzie to mój sposób na życie. Nikt nie zmuszał mnie do uprawiania skoków i do ciągłego rozwoju. Z całego serca dziękuję moim rodzicom za wolność w dokonywaniu życiowych wyborów. Zacząłem skakać na nartach, bo po prostu to lubiłem i sprawiało mi to mnóstwo radości. Dopiero po latach przekonałem się jaka to piękna, choć wymagająca przygoda.

Jak pan sobie radził w gorszych chwilach?

Często doświadczam trudnych momentów. Jak każdy człowiek. Zawsze powtarzam, że mam w życiu ogromne szczęście, bo spotykam wspaniałych ludzi na swej drodze. Dzięki wsparciu Boga, małżonki, rodziny, przyjaciół, trenerów i życzliwych mi osób potrafię przezwyciężać trudne chwile i iść do przodu.

Kiedy nastąpił moment, w którym pomyślał pan: jestem kimś wyjątkowym?

Nigdy tak nie myślałem. Nie uważam siebie za kogoś wyjątkowego, ani tym bardziej lepszego od innych. Nie każdy ma, niestety, okazję uprawiać wymarzony zawód. Ja otrzymałem talent i bardzo ciężko pracowałem, żeby znaleźć się tu, gdzie teraz jestem.

Można być dobrym sportowcem nie będąc dobrym uczniem?

Dla mnie wybór był prosty, zawsze chciałem trenować. Nigdy nie byłem wybitnym uczniem, po prostu chciałem ukończyć szkołę. Miałem niepisany układ z mamą, że mogę trenować skoki, ale muszę zdać maturę. Potem sam będę mógł zadecydować o swojej przyszłości. To, że w ogóle zdałem maturę i ukończyłem studia wyższe to zasługa ludzkiej i chyba również boskiej pomocy. Dzisiaj z pełną świadomością mogę powiedzieć, że warto było się pomęczyć. Sport wyczynowy to spore ryzyko i mając zabezpieczenie w postaci innych możliwości, można z mniejszymi obawami patrzeć w przyszłość.

Ja otrzymałem talent i bardzo ciężko pracowałem, żeby znaleźć się tu, gdzie teraz jestem.

To sport wyrobił w panu wytrwałość i pracowitość, czy miał pan to we krwi?

Sport kształtuje wytrwałość oraz uczy pokory i cierpliwości. Te cechy zdecydowanie rozwijałem podczas kariery sportowej. Bez nich i dużej dawki optymizmu w sporcie nie przetrwasz.

Czuł się pan w trakcie kariery samotny?

Bardzo ważną role odgrywają ludzie, którymi się otaczamy. Jestem szczęściarzem, ponieważ mam przy sobie wspaniałą żonę oraz osoby, które potrafią sprowadzić mnie na ziemię, gdy zaczynam zbytnio odlatywać. Natomiast dla mnie dążenie do celu i osobisty rozwój zawsze były ważniejsze niż sława. Warto też zawczasu podjąć pewne kroki dotyczące przyszłości, aby dążenie do celu nie kończyło się wyłącznie na sporcie. W moim przypadku jest to rodzina.

Którym trenerom najwięcej pan zawdzięcza?

CZY WIESZ??

Na jednym z pierwszych treningów na skoczni narciarskiej, po niefortunnym lądowaniu upadłem na twarz. Wracając do domu ze spuchniętą i obdartą ze skóry buzią bardzo płakałem. Kiedy mama zobaczyła mnie w takim stanie zapytała, czy tak bardzo mnie boli, że aż płaczę. Odpowiedziałem, że nie płaczę z bólu, tylko z obawy, czy mama puści mnie jeszcze kiedyś na skocznię. Ku mojemu zaskoczeniu Mama odpowiedziała, że to moje ciało, to mnie boli i jeśli chcę dalej skakać na nartach, to mi tego nie zabroni. Wszystkie dolegliwości minęły jak ręką odjął.

Każdy trener, z którym pracowałem, miał wpływ na mój rozwój. Od każdego szkoleniowca mogłem się czegoś nauczyć. Każdy z nich jest w mniejszym lub większym stopniu współautorem moich sukcesów.

Jaki był najpiękniejszy moment w pańskiej karierze sportowej?

Jest wiele takich chwil, które na długo zostaną w mojej pamięci: pierwsze zwycięstwo w Pucharze Świata, odbywającym się wtedy w wyjątkowym dla mnie miejscu – w Zakopanem. Ten moment był przełomowy, ponieważ uwierzyłem w swoje możliwości i utwierdziłem się w przekonaniu, że ciężka praca i cierpliwość popłacają. Czasami trzeba dłużej poczekać na sukces, aby móc go bardziej docenić. Zdobycie olimpijskiego złota to z pewnością kolejna taka chwila, do której będę chciał wracać myślami.

A najgorsze momenty?

Najtrudniej było w okresie dojrzewania, kiedy nie potrafiłem sobie poradzić ze zmieniającymi się parametrami ciała i przez to skoki kompletnie mi nie wychodziły. Trwało to dość długo, a ja nie umiałem tego zaakceptować ani zrozumieć. Na szczęście miałem wokół siebie ludzi, którzy mocno mnie wspierali i dopingowali.

Czy kiedykolwiek wynik nie miał decydującego znaczenia dla pana?

Wynik to nieodłączna część sportu. Nie da się uciec od rywalizacji, będąc zawodowym sportowcem. Już jako dziecko próbując swych sił na górce za domem, chciałem skakać jak najdalej. Jadąc na zawody zawsze chcę być najlepszy. Oczywiście kiedyś takie myślenie bywało destrukcyjne, ponieważ myślałem tylko o wyniku, a nie o pracy, którą muszę wykonać, aby ten rezultat osiągnąć. Lata doświadczeń, wiedza oraz umiejętności, które nabyłem, pozwoliły mi przekuć słabości w siłę. Wynik ma znaczenie, ale trzeba umieć mierzyć siły na zamiary i nie pozwolić, aby chęć wygrywania przysłoniła radość płynącą z rywalizacji.

Kiedy po raz pierwszy pomyślał pan, że zdobycie mistrzostwa olimpijskiego jest możliwe?

Kiedy zebrane doświadczenie, wiedza oraz możliwości sprawiły, że stałem się bardziej dojrzałym i świadomym zawodnikiem. Skoki narciarskie są nietypowym sportem, ponieważ bywają konkursy, w których nie wszystko zależy od zawodnika. **Nauczyłem się mierzyć siły na zamiary i skupiać na sobie w najważniejszych momentach. Chociaż nie zawsze bywa to łatwe. Pokora,**

pewien rodzaj dystansu, ale też wiara we własne możliwości, to ważni towarzysze sportowca.

Jakie emocje towarzyszą chwilę przed zdobyciem mistrzostwa olimpijskiego?

Trudno jest znaleźć słowa, które najlepiej opisałyby to, co dzieje się w głowie i ciele, kiedy czekasz na ostateczny wynik… Zdarzyło mi się, że od razu po wyhamowaniu wiedziałem, że wygrałem zawody i wtedy oczekiwanie na ostateczny rezultat było podobne do czekania dziecka na upragnionego lizaka, który mu się należy. Ale było też tak, że nie byłem pewny, które miejsce ostatecznie zajmę. Można to porównać do sytuacji studenta czekającego na wynik egzaminu z nadzieją na najwyższą ocenę, ale nie mającego jednocześnie pewności czy to, co napisał, wystarczy do jej uzyskania. W obydwu sytuacjach jest mnóstwo emocji i nerwów. A potem czysta euforia!

Czy zdobywając medal olimpijski myślał pan o zakończeniu kariery sportowej czy odwrotnie: teraz zaczyna się mój czas?

Złoty medal olimpijski to ukoronowanie pracy sportowca. **Dla mnie każdy sukces jest nagrodą za ciężką pracę, poświęcony czas oraz wyrzeczenia. Staram się nie myśleć o zwycięstwie jak o końcu pewnej drogi, a raczej jak o początku nowej.**

Lata doświadczeń, wiedza oraz umiejętności, które nabyłem, pozwoliły mi przekuć słabości w siłę. Wynik ma znaczenie, ale trzeba umieć mierzyć siły na zamiary i nie pozwolić, aby chęć wygrywania przysłoniła radość płynącą z rywalizacji.

Dobry wiek na rozpoczęcie sportowej przygody to taki, w którym młody człowiek potrafi słuchać i skupić się na ćwiczeniu.

Co sport panu dał, a co zabrał?

Nie ma sensu rozpatrywać tego, co mogłem stracić w okresie dorastania uprawiając sport. Wolę myśleć, że droga, którą obrałem okazała się wspaniałą przygodą. Gdyby ktoś zaproponował mi dzisiaj cofnięcie się w czasie i inne życie, to bym odmówił. **Nie zamieniłbym na nic innego tych lat wyrzeczeń, ciężkiej pracy, czasu poza domem, ale też poznawania różnych miejsc, ludzi, a przede wszystkim poznawania samego siebie w najbardziej wymagających, nierzadko ekstremalnych sytuacjach.**

Uważa pan, że dzieci już od najmłodszych lat powinny uprawiać sport?

Oczywiście. Są jednak pewne zasady, którymi należy się kierować. Dobry wiek na rozpoczęcie sportowej przygody to taki, w którym młody człowiek potrafi słuchać i skupić się na ćwiczeniu. Powinien być świadomy tego co robi i dlaczego. Ważne jest również, aby dziecko samo podjęło decyzję, że chce uprawiać daną dyscyplinę sportu, a nie zaspokajało ambicji rodziców.

Jak wykorzystuje pan swoją popularność?

Popularność bywa uciążliwa, ale też niesie ze sobą pewne korzyści. Trzeba umieć się w tym odnaleźć i pozostać na obranej drodze. Na pewno nie poradziłbym sobie bez odpowiedniego wsparcia ze strony osób, z którymi pracuję i które pomagają mi w budowaniu wizerunku.

Co stanowi dla pana ucieczkę od medialnego zgiełku?

Mimo że w latach szkolnych nie przepadałem za czytaniem, to dzisiaj bardzo chętnie sięgam po lekturę. To mój ulubiony sposób na spędzanie wolnego czasu. Także muzyka jest moją nieodłączną towarzyszką podróży i rozłąki z domem. Lubię również kibicować sportowcom z innych dyscyplin.

O czym marzy pan dzisiaj?

Marzę o podróżach w nieznane u boku mojej żony oraz o tym, by mieć święty spokój.

Jak radzi sobie pan z łączeniem obowiązków sportowych z rodzinnymi?

Staram się poświęcać tyle czasu swoim najbliższym, ile tylko mogę. Moja żona jest bardzo wyrozumiała i cierpliwa, dlatego nie mam problemów z łączeniem życia prywatnego z zawodowym. Jestem jej za to bardzo wdzięczny. Oboje wzajemnie się wspieramy i razem pokonujemy wszelkie trudności. ●

spis treści →

LESZEK BLANIK

JEŻELI COŚ ROBIĆ – TO DOBRZE!

LESZEK BLANIK – nauczyciel wychowania fizycznego, nauczyciel akademicki, trener, gimnastyk z Radlina. Mistrz olimpijski z Pekinu (2008) w skoku przez stół gimnastyczny oraz brązowy medalista z Sydney (2000), trzykrotny medalista mistrzostw świata oraz trzykrotny medalista mistrzostw Europy. Ośmiokrotnie tryumfował w Pucharze Świata; ośmiokrotny mistrz Polski w wieloboju gimnastycznym. Absolwent i pracownik AWFiS Gdańsk. Reprezentant klubu AZS AWFiS Gdańsk w latach 1998 -2010. Odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski (2008) oraz Złotym Krzyżem Zasługi (2000).

nazywany do 2000 r. skokiem przez konia, to jedna z konkurencji w gimnastyce sportowej, polegająca na przeskoczeniu stołu gimnastycznego (po odbiciu się od niego) z zaprezentowaniem w locie elementów gimnastycznych.

Pamięta pan swoje pierwsze marzenia?

Mając 13-14 lat byłem na zgrupowaniu w Łodzi. Trener przy kolacji pytał chłopaków kim chcieliby być. Jeden odpowiedział to, inny tamto, a następnie skierował to samo pytanie do mnie. Powiedziałem, że chciałbym być mistrzem olimpijskim, a potem mogę umrzeć. Chłopaki zaczęli się śmiać – wówczas to brzmiało nierealnie. Zaczęli mówić: „Co ty głupi jesteś? Umierać po takim sukcesie?"

Od kiedy pamiętam, chciałem być olimpijczykiem. Marzenie miało źródło w tym, że cała rodzina – mój brat, mój ojciec – była usportowiona. Gimnastyka w latach 80. i 90. XX w. w Polsce w zasadzie nie istniała. Przebić się w tej dyscyplinie było niezwykle trudno. Ojciec powtarzał mi, że w piłce nożnej czy siatkówce trudniej o sukces, bo jest się zależnym od kolegów z drużyny. Natomiast w sportach indywidualnych można liczyć tylko na siebie.

Dlaczego gimnastyka?

W 20-tysięcznym mieście Radlinie jest dużo możliwości uprawiania sportu. Chociażby siatkówka była na wysokim poziomie. Oczywiście z moim niewielkim wzrostem, odziedziczonym po rodzicach, siatkówka odpadała. Wybór dyscypliny przesądził fakt, że byłem bardzo żywym dzieckiem; od najmłodszych lat wykonywałem przewroty, salta itp. Po części z tego powodu trafiłem do gimnastyki, ale też dlatego, że Klub Gimnastyczny Radlin wychował trzynastu olimpijczyków i trenując tam miało się poczucie bycia kimś wyjątkowym.

Wzorował się pan na kimś?

Moim wzorem sportowca zawsze był Ayrton Senna brazylijski kierowca formuły 1, trzykrotny mistrz świata, tragicznie zmarły po ciężkim wypadku podczas wyścigu. On nigdy nie kalkulował, nawet jeżeli był najlepszy, to chciał jeszcze więcej. Natomiast jeżeli chodzi o moich gimnastycznych idoli, to było ich kilku. W Polsce Andrzej Szajna mistrz Europy z 1975 roku, zdobywca dwóch brązowych medali na mistrzostwach świata rok wcześniej, trzykrotny olimpijczyk. Nigdy nie widziałem jak ćwiczy, ponieważ zaczynałem karierę, gdy on ją skończył. Podziwiałem też całą plejadę radzieckich gimnastyków.

Sport był ucieczką przed nieodnajdywaniem się w grupie rówieśniczej, czy szansą na przebywanie w grupie, w której dobrze się pan czuł?

Byłem osobą lubianą – wręcz maskotką klasy, aczkolwiek miałem kompleks związany ze wzrostem. Sport spowodował, że czułem się lepiej.

Czy pana sposób na spędzanie czasu po lekcjach był popularny wśród rówieśników?

Miałem inny pomysł na siebie niż reszta, ponieważ nikt w podstawówce nie trenował. Ja chodziłem na salę gimnastyczną od poniedziałku do soboty. W tygodniu kończyłem zajęcia szkolne i jechałem na dwuipółgodzinny trening. Nie mieliśmy wtedy samochodu, a do sali piechotą szło się około 40 minut i samo przemieszczanie się zabierało mnóstwo czasu, więc wracałem do domu około godziny 20.

Lubił pan chodzić do szkoły?

Nie, ponieważ odbierała mi mnóstwo czasu, który mógłbym poświęcić na trening, by być jeszcze lepszym.

Czy to była szkoła sportowa?

W tamtych czasach nie było Szkół Mistrzostwa Sportowego z systemem dwóch treningów dziennie – przed i po zajęciach lekcyjnych. Chodziłem do normalnej szkoły. Ojciec budził mnie pół godziny wcześniej i robiliśmy 30-minutowy trening siłowy w domu, a następnie rozciąganie. Miałem już wtedy tzw. trening rozruchowy. Nikt wówczas w Polsce tego nie robił, a ja tak – dzięki pomysłowości taty. Później szkoła, a po zajęciach trening na sali, powrót do domu i odrabianie lekcji.

A wychowanie fizyczne jako przedmiot szkolny?

Bardzo lubiłem, chociaż wychowanie fizyczne w mojej szkole niczym specjalnym się nie wyróżniało. Miałem możliwość gry w siatkówkę i piłkę nożną, którą wszyscy kochaliśmy i każdy chciał być najlepszy, a inne dyscypliny uprawiałem z bratem. Mieszkaliśmy w domu jednorodzinnym, a nie w bloku, więc na dużej części działki mogliśmy uprawiać sport. Teraz, niestety, w sporcie zapomina się, że **zawodnik powinien być wszechstronnie rozwinięty i wyszkolony. Powinien trochę pograć w piłkę, popływać, gdyż chodzi o ogólny rozwój sportowca. Obecnie następuje zbyt szybka specjalizacja. Jest nastawienie na wynik, punkty**, w związku z tym nie ma czasu, aby robić inne, elementarne rzeczy. Teraz zawodnik przychodzi na salę i ja muszę uczyć go biegać, podstaw! I co ja mam z nim robić? Jako dzieci latem wchodziliśmy na drzewa i nikt nie pytał, czy spadnę, sprawność była czymś naturalnym.

Odnajdywał się pan zarówno w grupie, jak i pracując indywidualnie, zatem był pan typem lidera czy indywidualisty?

Odpowiada mi praca indywidualna dlatego, że jako zawodnik najpierw trafiłem do klubu. Klub gimnastyczny Radlin miał wówczas bardzo duże kłopoty. Praktycznie zostałem sam na sali, gdzie pracowałem indywidualnie z trenerem. Później trafiłem do Gdańska i po dwóch latach szkolenia przez Polski Związek Gimnastyczny tak naprawdę jako jedyny wypłynąłem na arenę międzynarodową i przez kolejnych „x" lat byłem w zasadzie sam z trenerem. Cały czas uczyłem się, doświadczałem pracy indywidualnej. Przychodziłem na salę i nawet lubiłem tę ciszę, która tam panowała, wtedy mogłem sobie w spokoju pracować. Tak więc życie ukształtowało mnie indywidualistą, zdecydowanie wolę pracę indywidualną. Obecnie pracując jako trener, ustalam sobie ścieżkę, którą prowadzę zawodnika, a jeśli komuś nie podoba się ta ścieżka, to ma prawo stać z boku. Nic na siłę, ale niech nie przeszkadza mi w pracy, ponieważ wiem, co robię.

Jest pan perfekcjonistą?

Staram się.

Z czego wynikały pustki na sali? Czy nie było innych osób, które trenowały gimnastykę?

Po części z ogromnych problemów polskiej gimnastyki w tamtym czasie: braku pieniędzy i trenerów (mnóstwo szkoleniowców wyjechało na Zachód, np. do Niemiec), ale również z tego, że wielu zawodników trenujących ze mną po prostu odpadło z procesu treningowego. Ciągle zostawałem sam. A że odnosiłem sukcesy, to cały czas stawiałem sobie nowe cele.

Ogromną rolę odegrał mój ojciec. Siadaliśmy po sezonie i on mówił, że jak będziesz nadal pracować, to za rok wygrasz z tym, z tamtym… Ja wtedy odpowiadałem ojcu, że nie, bo ten czy tamten jest taki dobry, a ojciec twardo powtarzał, że jak będę pracować, to wygram. No i było tak, jak mówił. Jako 15-latek w zasadzie wygrywałem ze wszystkimi seniorami w Polsce. Oczywiście, to nie świadczyło jedynie o tym, że ja byłem taki dobry, a o słabości polskiej gimnastyki, bo tak nie powinno być.

Pana ojciec był trenerem gimnastyki lub innej dyscypliny?

Nie. Ojciec, jako młody człowiek grał w piłkę i uprawiał boks. Natomiast trenerem gimnastyki nigdy nie był. Był osobą, która zawsze mnie przyprowadzała na trening i był obecny na wszystkich moich zajęciach. Miałem różnych trenerów po drodze. Tata ingerował oczywiście w pewne problemy na przestrzeni lat i dobrze. Jeżeli działo się coś złego, miałem jakiś problem, to ojciec wtedy podejmował decyzję o ewentualnej zmianie trenera. Stał z boku i więcej widział. A miałem w pewnym momencie problem psychiczny związany z pracą na sali, ponieważ zacząłem się bardzo mocno bać pewnych elementów.

Czy gimnastyka to był pana wybór?

Tak, to był mój wybór. Oglądaliśmy igrzyska olimpijskie i zobaczyłem, jak zapaśnicy po wygranej walce robią salto. Pamiętam to przez mgłę, zacząłem sam się uczyć salta w przód i pewnego dnia zszedłem do taty i poprosiłem, żeby rozłożył łóżko, bo chciałbym mu coś pokazać. Wykonałem przy nim salto w przód. Ale to nie było salto w przód wykonane na zasadzie odbicia się z nóg i wylądowania na tyłku, tylko po prostu – z nóg na nogi. Pełne salto! Ojciec powiedział, że jest taki klub i jak chcę, to mogę spróbować. To była sobota. W poniedziałek 15 stycznia 1986, jeśli dobrze pamiętam, pierwszy raz wybraliśmy się piechotą do klubu gimnastycznego w Radlinie. Tam spotkaliśmy olimpijczyka z IO Rzym 1960 Ernesta Hawełka; zrobiono mi testy siłowe na kółkach i zostałem przyjęty do klubu.

Czy życie rodzinne było podporządkowane pańskiej karierze sportowej? Jak w tej sytuacji radził sobie pana brat?

Wszystko było podporządkowane mojemu planowi dnia. Brat trenował w tamtym czasie piłkę nożną, uważam, że to był błąd, powinien był biegać 800 metrów. Na ogólnopolskich zawodach schodził na tym dystansie poniżej dwóch minut, trenując raz w tygodniu. Ale jednak grał w piłkę i tam przytrafiła mu się kontuzja, o której nie powiedział rodzicom, przechodził to pół roku i okazało się, że noga jest do operacji, ale dopiero po 20. roku życia,

kiedy przestanie rosnąć. Tak zakończyła się jego przygoda ze sportem – poszedł swoją drogą.

Chcę podkreślić, że ojciec bardzo zaangażował się w pilotowanie moich treningów i kariery.

Czy zdarzały się konflikty na linii rodzic - trener?

Bywały takie momenty, z których trener mógł być niezadowolony. Ojciec nie ingerował jednak w trakcie treningu. Rozmawiał z trenerem po treningu i wypytywał o różne rzeczy. Był wprawdzie laikiem, ale interesował się, proponował różne rozwiązania. Ojciec jest bardzo pragmatyczną osobą i myślę, że to wszystko wyszło mi na dobre.

Czy był taki moment, w którym pomyślał pan, że za dużo jest ojca w pana karierze sportowej?

Nie. Dlatego, że u nas w domu szacunek wobec ojca był na pierwszym miejscu. Hierarchia była ustalona. Uznaję zasadę, że w sporcie nie ma demokracji. Jeżeli chcesz coś osiągnąć, to musisz się podporządkować temu, komu ufasz najmocniej, dla mnie tą osobą był ojciec. Gdy w sporcie wprowadza się demokrację, to wyniku nie ma. Jeżeli zawodnik mówi, że chciałby czegoś więcej lub mniej, to nie wróży to dobrze jego karierze.

Czy któryś ze szkolnych kolegów wierzył, że może pan odnieść duży sukces sportowy?

W szkole byłem jedyną osobą, która uprawiała tę dyscyplinę. Były pojedyncze osoby, które grały w piłkę nożną, uprawiały karate, ale raczej nikt nie osiągał sukcesów. Klasa bardzo mocno mnie wspierała, zwłaszcza, gdy przyszły pierwsze sukcesy w wieku 10-12 lat. **Miło było widzieć, że inni doceniają moją pracę. Rówieśnicy chcieli, bym co chwilę prezentował jakieś elementy gimnastyczne czy to na lekcjach wychowania fizycznego, czy korytarzach.**

Gdy zaczęły się wyjazdy i opuszczanie zajęć szkolnych, to pojawiły się jakieś trudności w szkole?

Tak, były problemy. Niektórzy nauczyciele po latach tego nawet nie pamiętali. Wyjechałem na zgrupowanie do Armenii. Orłem z matematyki nie byłem, ale wróciłem i od razu pierwszego dnia musiałem pisać klasówkę. Oczywiście dostałem ocenę niedostateczną, wtedy to były dwóje. Następnego dnia przyszedłem do szkoły i musiałem pisać poprawę tego, co oblałem dzień wcześniej. Tym sposobem w ciągu trzech dni złapałem trzy dwóje. Pani nauczycielka wiedziała oczywiście o moim trenowaniu, wyjeździe itd. Nie było zrozumienia ani pomocy ze strony szkoły. Bywało, że moje zajęcia szkolne kolidowały ze sportowymi, wtedy wybieraliśmy z tatą sport, co prowadziło do konfliktów i wówczas opieka taty było nieoceniona. Pamiętam, że kiedyś szkolna higienistka (jestem astmatykiem) i lekarz,

Nawet jeśli byłem na takim samym poziomie co zawodnik z Warszawy, to przegrywałem. Nie lamentowałem, nie płakałem. Myślałem: „jestem lepszy, a przegrywam, o co tu chodzi?", „prosta zasada" – mówił mój tata – „trzeba być dwa razy lepszym".

Sport jest narzędziem do tego, by nauczyć młodego człowieka samodyscypliny, właściwego podejścia do życia i do ludzi, otwartości, wyrozumiałości, radzenia sobie ze stresem, z lękiem, z porażką i podnoszenia się po porażce.

stwierdzili, że absolutnie nie wolno mi uprawiać sportu. Tym bardziej na sali, gdzie jest kurz, materace, itp. Po latach dobrze już wiemy, że sport tak naprawdę pomaga astmatykom w radzeniu sobie z chorobą. To były inne czasy.

Na ogół nie miałem problemów z nauką, uczniem byłem dobrym. Kończąc szkołę podstawową miałem średnią powyżej czwórki.

Na to, że nie zaniedbywałem szkoły miała wpływ domowa dyscyplina. Tata kładł duży nacisk na naukę, żebym nie był kojarzony tylko z mięśniami, ale też z inteligencją, wykształceniem, znajomością języków. Późniejszy dyrektor mojej szkoły średniej, pan Rychlik, żartując nieco mówił, że światowej klasy sportowiec nie może być złym uczniem, ponieważ po prostu nie ma czasu na naukę.

Jaką funkcję pełni sport w procesie wychowawczym młodego człowieka?

Sport jest narzędziem do tego, by nauczyć młodego człowieka samodyscypliny, właściwego podejścia do życia i do ludzi, otwartości, wyrozumiałości, radzenia sobie ze stresem, z lękiem, z porażką i podnoszenia się po porażce. Natomiast to, w jakim stopniu to działa, bardzo zależy od zawodnika, jego najbliższej rodziny, trenera, a na późniejszym etapie także od związku sportowego. Myślę, że sport jest jednym z najlepszych sposobów, przygotowujących młodego człowieka do życia w dorosłości. Bywa jednak i tak, że nie uczy sportowca radzenia sobie w życiu dorosłym. Mam na myśli przypadki zawodników, którzy są na tzw. topie – otoczeni kadrą specjalistów, zabezpieczeni, przez lata trenują niczym się nie martwiąc, aż w końcu ich kariera kończy się i zostają sami. Nie potrafią sobie poradzić. Na szczęście teraz są programy ministerialne, które wspierają zawodników w takich sytuacjach; jeśli ktoś jest mądry, to z tego korzysta.

Czy potrafił pan cieszyć się ze sportowych sukcesów swoich rywali?

Zawsze cieszyły mnie sukcesy polskich sportowców. Było to coś bardzo radosnego i mobilizującego. Zazdrość pojawia się w środowisku sportowym na zasadzie: „co ja mam teraz zrobić, aby być od niego lepszym?"

Kiedy pan poczuł, że mistrzostwo olimpijskie jest realne i zależy głównie od pana?

Gimnastyka jest sportem, gdzie ocenia jury – zawsze była, jest i będzie zależna od innych osób, ale rzeczywiście szansa na zdobycie olimpijskiego tytułu pojawiła się dopiero w 2007 roku, kiedy zostałem mistrzem świata. Przez lata zdobywałem medale wielkich imprez, ale kwalifikacje na igrzyska zapewniało wyłącznie złoto MŚ. Bywało tak, że nawet gdy byłem lepszy od niektórych rówieśników, to nie zawsze wygrywałem. Ówczesny system sędziowania i wpływów pewnych osób, bardzo mnie

uwierał. Co nie oznacza, że nie cieszyłem się z tego, co miałem. Uważałem, że jak na polskie warunki osiągnąłem całkiem sporo.

Istnieje przekonanie, że porażka ma większy wpływ na proces kształtowania zawodnika niż zwycięstwo.

Sama prawda. **Budulcem każdego zwycięstwa jest porażka. Mądry człowiek potrafi z porażek wyciągać konstruktywne wnioski, które pomogą mu stać się lepszym.**

Jak reagował pan na sukcesy, zwycięstwa?

Zawsze imponowała mi umiarkowana reakcja. Wybuch radości rozumiem, ale cenię skromność. Zdobywając złoty medal na igrzyskach w Pekinie miałem bardzo duży szacunek do zawodników, którzy ze mną minimalnie przegrali, np. do rumuńskiego gimnastyka Mariana Drăgulescu sklasyfikowanego na czwartym miejscu. Zawsze trzeba patrzeć z pewną dozą skromności na to, co się dzieje, bo różnice między zawodnikami zajmującymi czołowe miejsca są niewielkie. Gdybyśmy startowali następnego dnia, mógłbym być np. trzeci, a wygrałby ten, który dziś był piąty, ponieważ na sukces składa się wiele czynników. Trzeba mieć dużo pokory, dystansu. Ale euforia ze zdobytego medalu jest jak najbardziej wskazana.

Czy duchowość była dla pana ważnym wsparciem?

To było i jest dla mnie bardzo ważne. Oczywiście, jak się czegoś potrzebuje, to częściej się rozmawia z Bogiem i tak pewnie też jest ze mną. Wiara w Boga, uczestnictwo we mszy świętej i symbolika wiary zawsze były dla mnie bardzo istotne. Na zawody nie wychodziłem bez modlitwy – czułem się bezpieczniej.

Co pana najbardziej motywowało do wytrwałego trenowania? Czy to się zmieniało na przestrzeni lat?

Motywowało mnie spełnianie własnych oczekiwań i marzeń oraz to, że doceniano moją pracę. Ja również chciałem dawać radość ludziom wokół: najbliższym, rodzinie, kibicom. Krótko mówiąc trenowałem nie tylko dla siebie.

Nagrody materialne były rzeczą absolutnie drugorzędną. Gdy dostrzegałem pasję, z jaką mój ojciec oddawał się temu, co dla mnie robił, gdy był ze mną i mnie wspierał, to było dla mnie największą radością. Nie samo zwycięstwo było najważniejsze, ale to, by człowiek, który tyle we mnie zainwestował, mógł również poczuć się spełniony i przekonany, że jego wysiłek nie idzie na marne.

CZY WIESZ?

Leszek Blanik jest pierwszym polskim gimnastykiem sportowym, od którego nazwiska nazwano pewien element gimnastyczny. Zarejestrowany przez Międzynarodową Federację Gimnastyczną pod numerem 332 skok blanik składa się z przerzutu w przód połączonego z dwoma i połową salta w pozycji łamanej, po odbiciu od stołu z ramion.

W 2008 roku Leszek Blanik zajął drugie miejsce w plebiscycie „Przeglądu Sportowego" na sportowca roku – ustąpił tylko Robertowi Kubicy, co wywołało wówczas niemały skandal, popularny kierowca wyprzedził bowiem Blanika tylko dzięki głosom widzów transmitującej galę TVP.

Czy wynik był dla pana najważniejszy? A może ważna była droga do zwycięstwa?

Drogę do zwycięstwa docenia się z perspektywy czasu. Na co dzień to sportowcy dużo narzekają, jak to jest trudno i ciężko. Szczególnie w dyscyplinie, jaką jest gimnastyka, gdzie zmęczenie, błąd w wykonywanym elemencie może spowodować utratę zdrowia. Ta droga doceniana jest później. To przyjemne uczucie, gdy na jej końcu odniesie się sukces, postawi kropkę nad „i". Natomiast światełkiem w tunelu rzeczywiście jest wynik.

Czy stawiając wszystko na jedną kartę w sporcie myśli się o zdrowiu, czy to raczej element drugorzędny?

Kiedy sportowiec nie jest gotowy na to, że coś może mu się przydarzyć, nie jest gotowy na ofiarę, to nie osiągnie sukcesu. Jeżeli wchodząc na salę myślisz o tym, że czegoś dzisiaj nie będziesz robił, bo coś się może stać, to nic z tego nie będzie. Wiesz o tym, że jeden skok może się nie udać, jak mojemu koledze z Niemiec Ronny'emu Ziesmerowi, który przed IO w Atenach złamał na treningu kręgosłup szyjny.

Ja nigdy nie odpuszczałem. Zawsze wszystko robiłem „na maksa". Wiele razy startowałem w takich sytuacjach, w których nie powinienem był. W 2004 roku na mistrzostwach Europy w Lublanie do drugiego skoku szedłem z rozerwanym więzadłem przyśrodkowym w stawie skokowym. Wykonałem dwa skoki, zdobyłem brązowy medal i trafiłem do szpitala, gdzie wsadzili mi kostkę w gips na osiem tygodni, a to był rok olimpijski.

To właśnie takie podejście spowodowało, że odniósł pan sukces w sporcie?

Jeśli moi rówieśnicy z Warszawy czy Nysy, byli lepsi ode mnie, to z nadejściem wakacji siadaliśmy z ojcem oraz trenerem i rozmawialiśmy o tym, co dotychczas zrobiliśmy i co jeszcze jest do zrobienia. Gdy oni odpoczywali, my trenowaliśmy dwa razy dziennie, ponieważ nie mieliśmy takiej możliwości w roku szkolnym. Jak najszybciej nadganialiśmy. Nawet jeśli byłem na takim samym poziomie co zawodnik z Warszawy, to przegrywałem. Nie lamentowałem, nie płakałem. Myślałem: „jestem lepszy, a przegrywam, o co tu chodzi?", „prosta zasada" – mówił mój tata – „trzeba być dwa razy lepszym". Pracowałem tak, aby być dwa razy lepszym, żeby nie było wątpliwości.

Czy mógłby pan coś podpowiedzieć rodzicom dzieci trenujących?

Trzeba zwrócić uwagę na jedną bardzo ważną rzecz. Dziś są zupełnie inne czasy. Dziś młodego człowieka nawet nie da się w ten sposób poprowadzić, jak mnie prowadzono. W gimnastyce są dwa systemy: rosyjski i amerykański, ten drugi jest lżejszy. Nie można powiedzieć, że któryś jest lepszy lub gorszy. Każda droga prowadząca do sukcesu jest dobra. Dla mnie system rosyjski był najlepszy, bo doprowadził mnie do sukcesu. Jest wielu zawodników, którzy mogą tylko w takim systemie pracować. Trzeba wiedzieć, jaki system zastosować dla danego zawodnika. I tu ważną rolę odegrał mój ojciec, który znał mnie bardzo dobrze. Przy tym istotną rolę odgrywa komunikacja między rodzicami, trenerem i zawodnikiem. Teraz są zupełnie inne możliwości, niż kiedy ja uprawiałem gimnastkę. Mamy psychologów sportu, wykształconych ludzi, którzy mogą doradzić. **Mądry trener słucha psychologa, tak jak ja słuchałem psychologa, pracującego z moimi zawodnikami.** Inaczej się prowadzi zawodnika do 18-19 roku życia, a inaczej starszego. Dla każdego trzeba dobrać odpowiednią metodę wspomagającą jego proces treningowy.

Czy pan współpracował z psychologiem sportu podczas swojej kariery?

Nie.

A uważa pan, że taka współpraca jest potrzebna?

Bardzo! Miałem kiedyś spotkania z psychologami, dla których prowadziłem wykłady. Opowiadałem o moich metodach pracy na sali i koncentracji, które wypracowałem na własnych błędach. Okazało się, że one są znane psychologom, mają swoje nazewnictwo naukowe. Oni odkrywali ze zdumieniem, że ja do wszystkiego dochodziłem sam. A można było dojść do tego korzystając z pomocy psychologicznej. Uważam więc, że rola psychologa jest istotna.

Moim psychologiem był ojciec. To była osoba, do której przed startem dzwoniłem. Jego głos, rozmowy z tatą uspakajały mnie.

Jak sobie pan radził z łączeniem obowiązków sportowych z rodzinnymi?

Rodzina była dużym wsparciem w kwestii kariery sportowej. Gdyby to wszystko nie współgrało, to z pewnością nie byłoby sukcesów. Dzieci akurat działają mobilizująco do bardziej wytężonej pracy. W 2005 roku urodził się Artur, w 2012 Oskar. Moi synowie tylko mnie mobilizowali do tego, aby dać z siebie więcej, aby zapewnić byt rodzinie. No bo nie czarujmy się, gdy przychodzą dzieci na świat, to się o tym również myśli.

Czy znając ciemne i jasne strony sportu wyczynowego chciałby pan, żeby synowie poszli w pana ślady?

Starszy syn Artur, obecnie 15-latek, jest bardzo zaangażowany w tematy artystyczne i ogromną radość sprawia mi patrzenie na moje dziecko na scenie. W sporcie jesteśmy bardzo mocno zależni od polityki, od finansowania. Nie mówię o partiach politycznych, ale generalnie od tego, co się w naszym kraju dzieje. Polski sport nie ma łatwo. Polscy sportowcy mają trudniej, niż zawodnicy w innych krajach. Chociażby szkoła w Polsce na ogół nie ułatwia uprawiania sportu. Dlatego się cieszę, że Artur jest w teatrze już od piątego roku życia. Trochę go zaraziłem występami, muzyką, koncertami. Kupiłem mu głośnik na statywie. Ja byłem gitarzystą, a on był szefem grupy. Uczył się wymowy, dykcji na Arturze Gadowskim z zespołu IRA. Nie znajdziemy w Polsce zbyt wielu wykonawców, którzy tak dokładnie potrafią artykułować tekst piosenki.

Młodszy syn Oskar jest bardzo uzdolniony sportowo. Obaj synowie przychodzili ze mną na salę, ale Artur nigdy nie miał zacięcia sportowego. Zawsze interesowało go coś innego. A Oskar twierdzi, że będzie gimnastykiem. Gdyby mój syn kiedykolwiek chciał pójść w moje ślady, byłby utalentowany, to na pewno będę go wspierał. Wówczas będzie to wspólna decyzja jego i rodziców. Na dziś takiego tematu nie ma. Może inna dyscyplina sportu?

Czasami mówi się, że sportowiec tyle znaczy dla kibiców, ile jego wyniki na ostatnich zawodach?

Na całym świecie jednak liczy się całokształt. Wystarczy spojrzeć na Niemcy, na to, jakim szacunkiem darzy się sportowca, który miał ogromne sukcesy, a później mu nie szło. Mimo wszystko jest zapamiętany za całokształt, a nie za ostatnie zawody. U nas faktycznie ocenia się przez pryzmat ostatniego występu.

Czy zdobywając medal olimpijski czuł pan, że to koniec kariery sportowej? Czy oprócz szczęścia pojawiło się pytanie co dalej?

Jakiś czas po sukcesie w Pekinie mój trener zapytał, czy będziemy próbowali jeszcze raz. Dał mi jeden dzień do namysłu. Spotkaliśmy się – powiedziałem: „chyba moglibyśmy spróbować", a trener odparł: „Leszek, pierwszy raz w życiu powiedziałeś 'chyba', to znaczy, że nie chcesz". Tak się zakończyła nasza rozmowa i moja kariera zawodnicza. Przychodzi mi na myśl pewna rozmowa ze śp. Kamilą Skolimowską. Kamila wtedy powiedziała, że trenuje już tak długo i jest zmęczona. Spytałem, ile lat trenuje, chyba odpowiedziała, że 13 czy 14, a ja wtedy trenowałem już blisko ćwierć wieku i byłem naprawdę bardzo zmęczony.

Jednak priorytety były jasno nakreślone. Nie było problemu z tym, co dalej. **Wiedziałem, że chcę działać w sporcie, zrobić od początku coś swojego, stworzyć program dla juniorów i poprowadzić ich. Zatem zostałem trenerem.** Najpierw jako wolontariusz trenowałem trójkę dzieci ściągniętych z mojej rodzinnej miejscowości, niestety bez wsparcia Polskiego Związku Gimnastyki, którego w ogóle ta działalność nie interesowała. W 2011 roku zostałem posłem na Sejm RP VII kadencji, co uznałem za olbrzymią szansę na postawienie tego budynku, w którym obecnie przebywamy (hala gimnastyczna im. Leszka Blanika na gdańskiej AWFiS – przyp. red.), a następnie zostałem trenerem kadry. Wszystko, co robię, jest przemyślane i poukładane. Do dziś zabraniam swoim zawodnikom używania takich słów, jak: „chyba", „nie umiem", „nie mogę" czy „postaram się".

Jakie ma pan zainteresowania pozasportowe?

Zarażony jestem teatrem. Teraz trochę rzadziej chodzę, ale to jest piękny rodzaj sztuki widowiskowej.

Jak w dzisiejszych realiach wykorzystuje pan swoją popularność?

Raczej wygaszam swoją popularność, niż ją podtrzymuję. Był taki czas po igrzyskach olimpijskich, kiedy bardzo się promowałem. Sprawiało mi to przyjemność. Później przyszły różnego rodzaju propozycje występów w programach rozrywkowych, ale odmawiałem. Stwierdziłem po tych kilku latach, że chcę tworzyć inną historię. Jako trener, jako działacz. Chcę, aby ludzie zaczęli mnie kojarzyć z czymś nowym, innym, a nie z moimi sukcesami sportowymi. Jeżeli pojawiam się w mediach, to w celu promocji tego, co udało mi się stworzyć już po zakończeniu kariery sportowej: ośrodek szkolenia, hala. ●

rozmawiała Agata Korcz

spis treści →

MATEUSZ KUSZNIEREWICZ

RYWALIZACJA – MOTYWACJA

MATEUSZ KUSZNIEREWICZ – polski żeglarz sportowy, pięciokrotny olimpijczyk: Atlanta (1996 – złoto), Sydney (2000), Ateny (2004 – brąz), Pekin (2008), Londyn (2012), dwukrotny indywidualny mistrz świata w klasie Finn, dwukrotny mistrz świata w dwuosobowej klasie Star, pięciokrotny indywidualny mistrz Europy, wielokrotny mistrz Polski. Ponad trzydzieści razy triumfował w regatach z cyklu Puchar Świata. Reprezentant klubów YKP Warszawa i Gdański Klub Żeglarski.

ŻEGLARSTWO

to dyscyplina sportu i turystyki uprawiana na jednostkach pływających o napędzie żaglowym, które można podzielić na: regatowe i turystyczne, morskie i śródlądowe, jachtowe i deskowe (windsurfing). Istnieje także żeglarstwo lodowe oraz żeglarstwo lądowe. Pierwsze wyścigi łodzi – wtedy jeszcze wiosłowych – odbywały się w XIV wieku. Organizowane były przez weneckich kupców i nazywane świętami wodnymi – regatta. Od tego czasu wyścigi wszelkiego rodzaju jednostek pływających nazywane są regatami. W 1661 roku w Anglii odbyły się pierwsze udokumentowane regaty pomiędzy jachtami Karola II oraz jego brata księcia Yorku. Od tamtej pory rozpoczął się trwający do dziś wyścig konstruktorów jachtów w budowaniu jak najszybszych i jak najbardziej zwrotnych jednostek.
Dziś w żeglarstwie rywalizuje się w wielu klasach. Mateusz Kusznierewicz największe sukcesy odnosił w jednoosobowej klasie Finn – najbardziej wymagającej pod względem przygotowania fizycznego. Polak rywalizuje też w dwuosobowej klasie Star, w której dwukrotnie zdobył mistrzostwo świata (2008 z Dominikiem Życkim, 2019 z Brazylijczykiem Bruno Pradą).

Jak wyglądały pana pierwsze kroki w żeglarstwie?

Jestem jedynakiem, urodziłem się w 1975 roku, mieszkałem i wychowywałem się w Warszawie. Polska funkcjonowała wtedy w innym systemie politycznym, panował komunizm. Rodzice postanowili jednak poszerzać moje horyzonty i wzbudzać we mnie ciekawość świata. Próbowali zainteresować mnie także sztuką. Chodziłem do domu kultury na lekcje muzyki, trochę rysowałem. Ale najbardziej garnąłem się jednak do sportu. Kiedy miałem dziewięć lat, pojechałem na dwutygodniowy obóz żeglarski. Rodzice dawali mi możliwość spróbowania różnych rzeczy, z których jedne bardziej mnie interesowały, a inne mniej. Żeglarstwo od samego początku bardzo mi się spodobało. Pomimo tego, że przez pierwsze trzy lata nie odnosiłem żadnych znaczących sukcesów, to bardzo lubiłem atmosferę panującą w żeglarstwie. I to prawdopodobnie stanowi klucz do sukcesu – znaleźć taką rzecz, która sprawia ci wielką przyjemność. Niekonieczne od razu muszą iść za tym wybitne wyniki. Widząc moją pasję, rodzice bardzo mi pomagali. Poświęcali dużo swojego czasu, abym mógł uczęszczać na zajęcia. Miałem dużo szczęścia i sprzyjał mi los, bo trafiłem na dobrych trenerów. Najpierw trenowałem u pana Leszka Pawlika, który był bardzo dobrym wychowawcą i skutecznie mnie motywował do zaangażowania się w sport, a następnie przeszedłem pod skrzydła Jarka Szlosera, byłego zawodnika, który szlifował moją technikę. Nauczył mnie precyzyjnie prowadzić jacht i wykonywać manewry. Później miałem trochę szczęścia, gdy w wieku 14 lat zakwalifikowałem się na pierwsze zagraniczne regaty. W komunizmie wyjazd za granicę był bardzo trudny, ale właśnie wówczas – w 1989 roku – granice kraju zostały otwarte. Każdy już mógł mieć paszport, więc wyjechałem z tatą na regaty rozgrywane poza Polską.

Co dał panu sport, a co zabrał w okresie dzieciństwa?

Sport dał mi przede wszystkim wiele radości i przyjemności. Zawsze tego szukałem w życiu, żeby pracować i zajmować się rzeczami, które są zgodne z moim światopoglądem i moimi wartościami, a jednocześnie sprawiają mi przyjemność. Sport nauczył mnie

samodzielności, zaradności, przedsiębiorczości, współpracy oraz wyznaczania celów i wytrwałości w dążeniu do ich osiągania. Dał mi wiele możliwości podróżowania po świecie i poznawania ciekawych ludzi.

Dzisiaj sport jest obszarem mojej działalności zawodowej. Od wielu lat jestem przedsiębiorcą i prowadzę różnorodną działalność. Współtworzyłem aplikacje Do Sport Now oraz Target 10. Współpracuję z firmami w obszarze promocji, sprzedaży i relacji biznesowych. Mam za sobą ponad 800 wystąpień publicznych, głównie motywacyjnych, w Polsce i na świecie, a także liczne współprace wizerunkowe. Od lat prowadzę własną Akademię, gdzie zaszczepiam dzieciom pasję do żeglarstwa, dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem związanym z żeglarstwem.

Ponadto sport dał mi też popularność, która w większości przypadków jest bardzo przyjemna i sympatyczna. A co mi zabrał? Przebywanie na podwórku z innymi dziećmi, możliwość spędzania czasu na trzepaku, czy w akademiku. Ominęło mnie pewnie wiele relacji z kolegami i koleżankami, ponieważ 250 dni w roku, a czasami nawet więcej, przebywałem na zgrupowaniach i regatach – nie miałem normalnej młodości.

Jak jest pan nastawiony do życia?

Pozytywnie. Urodziłem się z taką osobowością. Mam w sobie wiele determinacji i optymizmu.

Kto był dla pana wzorem do naśladowania, kiedy stawiał pan pierwsze żeglarskie kroki?

Jednym z moich idoli był Zbigniew Kania, mistrz świata w żeglarstwie w klasie Cadet. Śledziłem jego karierę, interesowałem się jego sprzętem sportowym. Czytałem wywiady z nim. Miałem okazję go osobiście poznać. Był dla mnie wzorem do naśladowania. Zdobył tytuł mistrza świata, a ja wiedziałem, że chciałbym osiągnąć to samo. Spośród zagranicznych żeglarzy moim idolem był, i zresztą nadal jest, Nowozelandczyk Russell Coutts, mistrz olimpijski w klasie Finn z igrzysk olimpijskich w Los Angeles w 1984 roku.

Był pan ambitnym uczniem, stawiającym sobie wysokie wymagania?

Sport nauczył mnie samodzielności, zaradności, przedsiębiorczości, współpracy oraz wyznaczania celów i wytrwałości w dążeniu do ich osiągania.

Ambitnie podchodziłem do nauki przedmiotów, w których dobrze się czułem. Pozostałe po prostu zaliczałem. Na początku wydawało mi się to złą postawą, natomiast z perspektywy czasu uważam, że każdy powinien dbać o rozwój ogólny, ale ważne jest wyspecjalizowanie się w tym, do czego mamy

CZY WIESZ?

W 1990 roku Tata Mateusza Kusznierewicza sprzedał Volkswagena Golfa „jedynkę" i kupił Fiata 125p. Z różnicy, która mu została, zamówił nowy żagiel do łódki syna i wysłał Mateusza na regaty do Nowej Zelandii. Sześć lat później Mateusz Kusznierewicz zdobył złoty medal olimpijski.

predyspozycje. Dlatego dziś uważam, że dobrze robiłem. W szkole byłem zdecydowanie umysłem ścisłym. Dobrze liczyłem, mam wyobraźnię przestrzenną. Lubiłem matematykę, fizykę. Co ważne, te umiejętności przydają mi się w żeglarstwie.

Czy kiedykolwiek miał pan dylemat uczyć się czy trenować? Można być dobrym sportowcem, nie będąc dobrym uczniem?

Znam wybitnych sportowców, którzy nie byli dobrymi uczniami. Niektórzy z nich nawet nie skończyli liceum, a są mistrzami olimpijskimi, jednak co ciekawe, mają bardzo dużą wiedzę praktyczną w wielu obszarach i dziedzinach życia. Nie twierdzę, że to najlepsza droga, ale od każdej reguły są wyjątki. Uważam, że trzeba uczyć się jak najdłużej. W moim przypadku końcem nauki był awans do igrzysk olimpijskich. Stało się to w okolicach matury. Do kraju wróciłem ze złotym medalem olimpijskim, co wywróciło mój świat do góry nogami. Postawiłem mocno na sport, a to spowodowało, że miałem jeszcze mniej czasu na naukę. Skutkiem tego dyplomu ukończenia studiów nie uzyskałem.

Jakie metody motywacyjne w sporcie działają na pana najlepiej?

Nie przepadam za treningiem na siłowni. Trzy razy w tygodniu mam trening siłowo-wytrzymałościowy. Często nie mam motywacji, aby się zebrać, chodzę więc w domu dookoła spakowanej torby i robię wszystko, by odsunąć w czasie moment wyjścia. Wtedy myślę sobie, że moi najwięksi rywale z pewnością właśnie są na siłowni. To jest moment… i już za chwilę wychodzę z domu. Dla mnie najlepszą motywacją są rywale i rywalizacja.

Dlaczego chciał pan zostać olimpijczykiem?

Zacząłem myśleć o igrzyskach olimpijskich po zobaczeniu ich w telewizji. To był 1992 rok, igrzyska w Barcelonie. Wtedy już od ośmiu lat żeglowałem. Zobaczyłem moich ulubionych koszykarzy z Michaelem Jordanem na czele i innych znakomitych sportowców. Ujrzałem piękne łódki oraz ścigających się na najwyższym poziomie żeglarzy i pomyślałem, że fajnie by było, gdybym chociaż raz w życiu wystartował w igrzyskach. Cztery lata później udało się. **Na konferencji prasowej przed moimi pierwszymi igrzyskami w Atlancie w 1996 roku jeden z dziennikarzy zapytał nas, jakie mamy cele i co chcielibyśmy osiągnąć podczas wyjazdu. Jako jedyny odpowiedziałem, że pragnę zdobyć medal olimpijski. Dziennikarze i zawodnicy popatrzyli na mnie zdziwieni. Jednak bez ambicji i wysoko podniesionej poprzeczki nie osiągnąłbym tego wszystkiego.**

Jest pan typem sportowca, który stara się wypełniać oczekiwania trenerów, czy raczej typem indywidualisty, który wie czego chce i potrzebuje?

Lubię współpracować z trenerem, jednakże na końcu to ja decyduję. Gdy chcę zrobić coś inaczej, to wtedy robię po swojemu.

Za co pokochał pan żeglarstwo? Czym różni się ono od innych sportów?

Spodobała mi się atmosfera obozów żeglarskich. To zawsze były bardzo fajne wakacje i mam wiele dobrych wspomnień z tym związanych. **Żeglarstwo to sport, w którym jest różnorodność i niepowtarzalność. Pływam w różnych miejscach świata, ale nawet następnego dnia, na tym samym akwenie, gdy inaczej zawieje wiatr, wszystko się zmienia.** Nie ma monotonii jak chociażby w pływaniu, gdy wchodzimy do basenu i codziennie mamy do przepłynięcia od ściany do ściany podobny dystans. Ponadto żeglarstwo to sport na świeżym powietrzu i wiąże się z wieloma podróżami. Dość wcześnie zacząłem jeździć do Rybnika, do Kiekrza niedaleko Poznania, nad Zalew Szczeciński, do Pucka. Później do Göteborga i Nicei. Ten sport przyciąga fajnych ludzi. Moi koledzy z zagranicy to szalenie ciekawe postacie. Niezwykle sobie cenię żeglarskie towarzystwo.

Całe pana życie to sport?

Mam wiele różnych zainteresowań. Przede wszystkim związanych z pracą zawodową.

Miał pan czas na miłość czy też w stu procentach poświęcił się pan żeglarstwu?

Szczęśliwie znajdowałem też czas na miłość. Podróże utrudniały życie rodzinne, zawsze jednak byłem stały w uczuciach. Obecnie mam żonę i dwoje dzieci. Na potomstwo zdecydowałem się dość późno. Moja córka Natasza urodziła się, gdy miałem 35 lat, a syn Max – dwa lata później. Wszystko odbyło się w swoim czasie i w dobrym momencie mojego życia. Mogę powiedzieć, że czuję się spełniony w każdej roli. Mam wspaniałą rodzinę, której wiele zawdzięczam, osiągnąłem wiele sukcesów zawodowych, a dzisiaj wciąż aktywnie działam zarówno w sporcie, jak i biznesie. Cieszę się, że dotąd nie zrezygnowałem z żeglarstwa, ponieważ nadal daje mi to mnóstwo frajdy. Nawet gdy żegluję rekreacyjnie.

Jaki był najpiękniejszy moment w pana karierze sportowej?

Jeżeli chodzi o akwen, to zawsze bardzo podobała mi się Nowa Zelandia i wspominam ją z sentymentem, mimo że to nie jest łatwy akwen. Najważniejszy moment w mojej karierze to bez wątpienia zdobycie złotego medalu w Atlancie. Również istotnym momentem było zdobycie cztery lata później brązu w Atenach. Tam toczyła się zażarta walka o podium. Chciałem

wtedy udowodnić, że nie jestem gwiazdą jednego sezonu. Po ostatnim wyścigu wskoczyłem ze szczęścia do wody, ponieważ wiedziałem, że z Aten wrócę jako medalista.

A najtrudniejszy moment?

Igrzyska w Sydney w 2000 roku. Jechałem na nie jako faworyt, a zająłem czwarte miejsce. Chciałem wtedy zakończyć karierę.

Czy ktoś panu wtedy pomógł i doradził, by kariery jeszcze nie kończyć, czy sam pan do tego doszedł?

Sam. Dałem sobie trochę czasu. Kiedy emocje opadły, zastanowiłem się, co chcę dalej w życiu robić i powiedziałem sobie, że wyniki sportowe nie są najważniejsze. Żeglarstwo jest moją pasją. Nie potrafiłem się z nim rozstać na dobre.

Czy w miarę wspinania się na szczyt człowiek czuje się coraz bardziej samotny, mimo iż zna go i otacza wciąż więcej ludzi?

To bardzo indywidualne przypadki. W ogóle sportowcy żyją w innym świecie, który bardzo różni się od normalnego życia. Zamiast wieść zwyczajne życie rodzinne, sportowcy ciągle podróżują. I każdy musi się w tym świecie odnaleźć i poradzić sobie chociażby z tęsknotą za domem.

Jak zorganizował pan swoje życie po zakończeniu kariery olimpijskiej?

W dalszym ciągu zajmuję się żeglarstwem i startuję w różnych regatach. Aktualnie jestem mistrzem świata klasy Star i to dla mnie ogromny powód do dumy. Ponadto, na najbliższych igrzyskach będę występował w roli trenera – chcę pomóc koledze w zdobyciu olimpijskiego złota. To również daje wielką satysfakcję. Poza sportem moje życie wypełnia teraz rodzina oraz praca.

Kim byłby pan dziś, gdyby nie został żeglarzem?

Myślę, że podobnie jak dziś byłbym biznesmenem prowadzącym różnorodną działalność.

Czy znając jasne i ciemne strony sportu wyczynowego chce pan, aby pana dzieci szły tą samą drogą?

Moje dzieci są jeszcze małe, skupiam się na tym, aby dawać im radość w sporcie i aktywności fizycznej. Bardzo lubimy spędzać aktywnie czas całą rodziną. W sporcie szukamy przede wszystkim zabawy.

Jakie ma pan marzenia?

Chciałbym żeglować jak najdłużej i zajmować wysokie miejsca w regatach, w których wystartuję. Wciąż mam z tego ogromną frajdę.

Co radzi pan młodym ludziom, którzy chcieliby rozpocząć przygodę z żeglarstwem?

Polecam im spróbować żeglarstwa i dopiero potem zobaczyć, co się wydarzy. Mogą zgłosić się do klubu żeglarskiego czy wybrać na obóz. Najważniejsza jest chęć do działania. ●

rozmawiała Ewa Malchrowicz-Mośko

spis treści →

Od lewej: Adam Korol, Marek Kolbowicz, Michał Jeliński, Konrad Wasielewski

MICHAŁ JELIŃSKI

GENTLEMAN MUSI BYĆ PO PROSTU SKROMNY

MICHAŁ JELIŃSKI – mistrz olimpijski (czwórka podwójna, IO Pekin 2008), wielokrotny mistrz świata i mistrz Europy, trzykrotny olimpijczyk (przed Pekinem Ateny 2004, później Londyn 2012), odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski (2008). Absolwent Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu. Od 2003 roku żyje z cukrzycą typu 1.

WIOŚLARSTWO to dyscyplina sportowa rozgrywana na łodziach pływających przy wykorzystaniu siły wioślarzy używających wioseł. Obecna na igrzyskach olimpijskich od 1900 roku (aktualnie po siedem konkurencji kobiecych i męskich). Regaty rozgrywane są zwykle na dystansie 2000 metrów. Polacy pierwszy medal (brązowy) wywalczyli podczas igrzysk olimpijskich w Amsterdamie w 1928 roku, w osadzie czwórka ze sternikiem: Leon Birkholc, Franciszek Bronikowski, Edmund Jankowski, Bernard Ormanowski i Bolesław Drewek. Najbardziej utytułowane polskie osady to zdobywcy dwóch złotych medali olimpijskich, dwójka podwójna wagi lekkiej: Robert Sycz i Tomasz Kucharski oraz czwórka podwójna (Konrad Wasielewski, Marek Kolbowicz, Michał Jeliński i Adam Korol), która zdobyła złoto MŚ w 2005, 2006, 2007 i 2009 roku oraz złoty medal igrzysk olimpijskich w 2008 roku w Pekinie.

Jaki wpływ na pana życie i karierę mieli nauczyciele i trenerzy?

Pierwszy nauczyciel wychowania fizycznego, Marek Kowalski, okazał się zarazem jedynym moim trenerem klubowym. Akurat w tym czasie, kiedy ja zacząłem naukę w szkole podstawowej, on zaczynał pracę trenera. W szkole utworzono klasę sportową. Na początku miała ona charakter ogólnosportowy, ćwiczyliśmy różne dyscypliny, chociaż trener już miał plan, by przygotowywać nas do wioślarstwa. Do łodzi wsiedliśmy dopiero w ósmej klasie, treningi stricte wioślarskie podjęło kilka osób, reszta się wykruszyła. Sam też byłem trochę zniecierpliwiony czekaniem na prawdziwy trening wioślarski. Od początku byłem typem zawodnika, który lubi trenować, a nie kimś, kto chce rywalizacji o laury mistrzowskie.

A jakim typem był pan w szkole?

Byłem dobrym uczniem, a w niektórych przedmiotach, tych które sprawiały mi dużą radość, jak matematyka czy geografia, nawet bardzo dobrym. Kiedy kończyłem szkołę podstawową, musiałem podjąć decyzję co dalej i z drżącym sercem podsunąłem mamie do podpisu zgodę na treningi na wodzie. Wiedziałem, że obawia się, iż nie dam rady pogodzić sportu z nauką oraz tego, że trening na wodzie jest niebezpieczny. A jeśli chodzi o szkołę i naukę, to śmieję się, że byłem olimpijczykiem czterokrotnie: trzy razy na IO, a raz biorąc udział w olimpiadzie z wiedzy geograficznej. Po pisemnym teście na etapie wojewódzkim nawet byłem pierwszy. Obciążenia

treningowe nie wpływały na moje wyniki w szkole. Musiałem tylko ustawić sobie priorytety, dobrze się zorganizować i odłożyć na bok takie sprawy jak szwendanie się po osiedlu z kolegami.

Co było w tym okresie ważniejsze – osiągnięcia sportowe czy konsekwencja w treningach?

Konsekwencja. **Trening dla mnie to była świętość, nie wyobrażałem sobie, że mógłbym nie iść na zajęcia, no chyba, że byłbym poważnie chory.** Zresztą, jeśli ktoś trenuje z pasją, to trening jest dla niego przyjemnością. A wyniki? W tamtym okresie ich jeszcze nie było, zdarzało się, że kończyłem regaty pod koniec stawki, ale czułem wsparcie ze strony trenera i kolegów klubowych. Zapewniali mnie: „słuchaj, młody, jeszcze dużo przed tobą, ale my cię tam widzimy, idziesz w dobrym kierunku". Pamiętam pierwsze treningi na przystani – w starym, drewnianym, poniemieckim budynku, do którego dziś raczej już nikt nie zaprowadziłby swojego dziecka na trening. Atmosfera i klimat, jaki tworzyli starsi zawodnicy, sprawiały, że chciało się tam przychodzić. Kto hartował się w tamtych warunkach, kąpiąc się po zajęciach w zimnej wodzie pod prysznicem, nie zamieniłby się na dzisiejsze luksusy na siłowniach i kolejki do ruchomych bieżni.

Pan miał szczęście trenować w całkiem mocnej sekcji.

Co roku jakiś reprezentant mojego klubu, AZS AWF Gorzów Wlkp., jechał na mistrzostwa świata juniorów, miałem zatem w klubie bezpośrednie dobre przykłady starszych kolegów. Jak wspominałem, traktowali mnie poważnie, podobnie jak trener. W końcu nastał dzień, w którym i ja się zakwalifikowałem. Miałem wtedy 18 lat i na pierwszych swoich MŚ juniorów zobaczyłem, ile mi jeszcze brakuje do światowej czołówki, a miałem ambicje tę czołówkę gonić. Ta kwalifikacja utwierdziła mnie w przekonaniu, że koledzy słusznie coś we mnie widzieli.

Jak pan wyobrażał sobie drogę rozwoju pozasportowego?

Musiałem tylko ustawić sobie priorytety, dobrze się zorganizować i odłożyć na bok takie sprawy, jak szwendanie się po osiedlu z kolegami.

Koledzy odradzali mi pójście na akademię wychowania fizycznego, twierdząc, że trudno połączyć profesjonalny trening na poziomie mistrzowskim ze studiowaniem. Po ukończeniu liceum ekonomicznego, poszedłem dalej w tym kierunku na studia. Wyjazd do Poznania z rodzinnego Gorzowa Wlkp. sprawił, że musiałem w wieku 19 lat się usamodzielnić i zacząłem moje dotychczasowe hobby, wioślarstwo, traktować poważniej. Okoliczności były sprzyjające: więcej klubów, większa konkurencja, kilku reprezentantów kraju, wreszcie wyjazdy na obozy czy regaty. Zostawałem w Poznaniu na weekendy, by mocniej trenować i gonić czołówkę.

A co na to rodzina?

Brat początkowo nie traktował mojej pasji poważnie. Mama raczej była zadowolona, że spędzam czas zdrowo i pożytecznie z dala od podwórkowych głupot. Jednak dopiero gdy zacząłem wyjeżdżać na mistrzostwa świata czy igrzyska olimpijskie,

Wioślarstwo jest pięknym, szlachetnym sportem i żeby pływać na poziomie mistrzostwa świata czy olimpijskiego, trzeba osiągnąć perfekcję.

Od lewej: Adam Korol, Michał Jeliński, Marek Kolbowicz, Konrad Wasielewski

to dostrzegłem podziw i uznanie w oczach najbliższych. Moja żona Kamila zawsze była dumna z moich osiągnięć i mnie wspierała. Była przy mnie właściwie od początku mojej sportowej drogi, od poziomu krajowej młodzieżówki do mistrzostwa olimpijskiego.

Będąc chłopcem kim chciał pan zostać w przyszłości?

Początkowo chciałem być piłkarzem. Popularność tej dyscypliny jest magnesem, który przyciąga tysiące młodych, a każdy z nich marzy, by zostać drugim Lewandowskim.

Czuł pan wsparcie?

Wydaje mi się, że niektórzy, szczególnie na wczesnym etapie mojej kariery nie do końca wierzyli w mój talent. Ale wspierali mnie na wyrost, na zasadzie: a może coś z niego wyrośnie.

Kiedy pojawiło się marzenie, by zostać mistrzem olimpijskim?

Rozpoczynałem akurat studia, w tym okresie w moim życiu zaszło równolegle wiele zmian: przenosiny do Poznania, nowe wyzwania sportowe. To było rok przed igrzyskami w Sydney. Pamiętam, że miałem wtedy jeden z moich pierwszych telefonów komórkowych i ustawiłem sobie powitalny napis „Ateny 2004". Pomyślałem jednak, że to może być zbyt mało czasu na odniesienie sukcesu, więc zmieniłem na „Pekin 2008". Zapamiętał to mój brat i przypomniał o tym, gdy odbierał mnie z lotniska po moim powrocie z Pekinu. Bardzo mnie to ucieszyło.

A kiedy poczuł pan, że mistrzostwo olimpijskie jest w pańskim zasięgu?

Oczywiście jeszcze nie wtedy, gdy ustawiłem sobie powitanie "Ateny 2004". Myślałem: igrzyska już za cztery lata, a tu jeszcze wielu zawodników w Polsce lepszych ode mnie. Do Aten pojechałem po naukę i doświadczenie. Samo zakwalifikowanie się na igrzyska rok po zdiagnozowaniu u mnie cukrzycy typu 1. było dużym sukcesem. Po igrzyskach okazało się, że z czwórki

podwójnej, która w Atenach otarła się o medal, przegrywając ułamkami sekund brąz, wypadło dwóch chłopaków i pojawiły się wolne miejsca. Musiałem to miejsce wywalczyć. Przekonałem zarówno trenera, jak i kolegów. Już wcześniej dawałem sygnały, że jestem gotowy. Na zawodach krajowych, zaraz po igrzyskach w Sydney, kiedy reprezentanci odpoczywali, byłem kilka razy najlepszy. **Zdałem sobie sprawę, że jestem pierwszy do awansu do kadry. Wtedy uwierzyłem, że rzeczywiście mogę walczyć o kwalifikację olimpijską, że jest szansa, a ja byłem gotowy ją wykorzystać. I okazało się, że już w pierwszym roku zdobyliśmy złoto mistrzostw świata.** Z osady, która pływała w finałach C, wskoczyłem do osady, która wygrywa finał mistrzostw świata. I to nie tyle mój poziom tak się poprawił, tylko znaleźliśmy wspólny język, szybko w naszej czwórce pojawiła się chemia. W zespole każdy z nas stawał się jeszcze lepszy, niż byliśmy pojedynczo. Gdy w kolejnym roku ponownie wygraliśmy mistrzostwo świata i pobiliśmy rekord świata, to zacząłem się czuć wyjątkowo dobrze, a pewność siebie rosła. Wtedy pomyślałem sobie: oto jest „wózek", by użyć żargonu wioślarskiego, do mistrzostwa olimpijskiego. Mieliśmy takie wrażenie, że jeśli tego nie zepsujemy, to możemy zdobyć złoto.

Rozmawialiście o tym, że jedziecie po mistrzostwo olimpijskie?

Nie, przynajmniej nie otwarcie. Każdy z nas czuł to podświadomie, ale nie mówiliśmy o tym wprost. Poza tym gentleman musi być po prostu skromny.

Czy to nie jest polska cecha? Boimy się mówić otwarcie, że możemy coś osiągnąć, nawet wtedy, gdy mamy solidne podstawy, aby w to wierzyć.

To kwestia naszych charakterów – robiliśmy swoje i na tym się koncentrowaliśmy. Chociaż wydaje mi się, że nie było wcześniej takiej osady, która by w równie brawurowy sposób wygrywała start za startem.

Stąd przydomek Dominatorzy?

Tak, ale właśnie z tym wiązała się też presja i obawa, że idzie tak pięknie, ale w którymś momencie coś się może nie udać. Jakaś kontuzja i co wtedy?

Dziś, gdy tak dużo słyszy się o dopingu, konieczne jest wzajemne zaufanie w zespole, bo złapanie jednego zawodnika na niedozwolonym wspomaganiu skutkuje dyskwalifikacją całej osady. Nie miał pan takich obaw?

Nie, nie mieliśmy takich obaw. Wioślarstwo jest pięknym,

CZY WIESZ?

W programie kolejnych igrzysk olimpijskich prawdopodobnie w miejsce wagi lekkiej pojawi się bardzo widowiskowa odmiana wioślarstwa coastal rowing, czyli wioślarstwo przybrzeżne rozgrywane na morzu. Zupełnie inne łodzie i inne dystanse.

szlachetnym sportem i żeby pływać na poziomie mistrzostwa świata czy olimpijskiego, trzeba osiągnąć perfekcję. Najwyższy poziom przygotowania fizycznego może osiągnąć wielu, ale ważniejsze i zarazem trudniejsze są technika i „głowa". Siła fizyczna nie gwarantuje medalu. Umiejętność wiosłowania z największą poprawnością techniczną, w idealnym rytmie, pomimo maksymalnego wysiłku i zmęczenia – to była nasza wizytówka. Gdy uświadomisz sobie, że od tych niespełna sześciu minut wyścigu zależy następny rok, czterolecie lub że taki dzień może się już w życiu nie powtórzyć, nie trudno „pęknąć".

Pracowaliście z psychologiem?

Nie, chociaż przyznaję, że rozmawialiśmy między sobą o takich możliwościach, szczególnie w roku olimpijskim. Uznaliśmy jednak, że krótkotrwała pomoc doraźna, jak konsultacje przed startami na najważniejszych zawodach, nie jest nam potrzebna. Sądziliśmy, że tego typu bardziej systematyczne działania mogą się przydać na wcześniejszych etapach kariery sportowej szczególnie tym, którzy gonią czołówkę, szukają motywacji. My wiedzieliśmy czego potrzebujemy i to raczej był kolejny trening niż konsultacja psychologiczna. Jeśli zrobiłeś wszystko, co mogłeś i łódka płynie szybko, to nabierasz coraz większej pewności siebie. Każdy z nas potrzebował wsparcia od kolegów. Zdarzało się, że trening słabo wyszedł, czasy były do niczego, ale po zajęciach mówiliśmy sobie: „ok, panowie, zapominamy o tym, w tym roku wykonaliśmy już bardzo dużą pracę, więc następny trening będzie lepszy, walczymy dalej, nie rozpamiętujemy". Oczywiście bywało, że nie szło. Nie wszyscy radzili sobie równie dobrze ze stresem. Ale znaliśmy się już dobrze. Wspólne wyjazdy na zawody to też trening; wiedzieliśmy, kiedy i co powiedzieć, a kiedy przemilczeć pewne sprawy, „ugryźć się w język". W walce o cele, jakie mieliśmy (i marzenia, bo przecież każdy z nas marzył o mistrzostwie olimpijskim), musi być ogień w osadzie. To jest przecież pasja pomnożona przez cztery różne osobowości. Do tej osady oprócz ciężkiej pracy treningowej wnosiłem optymizm. Wierzę, że wraz z ciężką pracą przychodzą efekty. **Zanim zacząłem trenować, byłem trochę wycofany. Sport nauczył mnie wiary w siebie i tego, że warto mieć marzenia i dążyć do tego, aby się spełniły.**

Jakie cechy wyrobił w panu sport?

Pracowitość i systematyczność – bez nich w sporcie nie masz szans na sukces. Wydaje mi się, że już wcześniej je miałem, a sport je wzmocnił. Sukcesy były motorem napędowym do jeszcze większego wysiłku. Z domu wyniosłem również uczciwość – nie oszukiwać ani siebie, ani innych. Gdy trenowałem, to z pełnym zaangażowaniem i świadomością. Wydaje mi się, że **warto powiedzieć młodym ludziom, iż zdobycie upragnionego medalu olimpijskiego, to nie powinien być koniec ich marzeń. Człowiek, który nie ma w życiu kolejnych marzeń, nie podejmuje też nowych wyzwań.** Staje na wymarzonym szczycie i nie umie powiedzieć co dalej. Można przez chwilę balować, odcinając kupony, ale pytanie „co dalej" powraca.

Chciałby pan, aby pana dzieci próbowały swoich sił w sporcie?

Oczywiście, że tak. Cieszę się, że mogę być dla swojego syna wzorem do naśladowania. Nie wywieram na nim presji, że musi zostać mistrzem. Cieszę się jednak, że ma ambicje i że nie lubi przegrywać. A jeśli myśli sobie po cichutku, że chciałby zostać mistrzem jak tata, to super. **Mieć marzenia to piękna rzecz, móc o nie walczyć jeszcze piękniejsza, a zrealizować je, to już pełnia szczęścia.** Sama droga po marzenia jest warta tego wysiłku. Jedyne, co bym mu doradził, to aby nie zaniedbał edukacji tak jak ja.

Podczas pandemii 2020 roku urodziła się nasza córeczka. Okaz zdrowia! Zapowiada się kolejna wysoka zawodniczka.

Ale pan przecież skończył studia i został mistrzem olimpijskim.

Mógłbym chociażby skończyć studia, na przykład w Wielkiej Brytanii.

Gdyby miał pan powiedzieć rodzicom, dlaczego warto, aby ich dzieci uprawiały sport, to co by to było?

Sport to doskonała forma i sposobność do pracy nad samooceną. Ta droga prowadzi przez trud samodoskonalenia do niezwykłych efektów. Wysiłek wkładany w rozwój i mierzenie się z innymi pozwala rzeczywiście zrozumieć związek przyczyna–skutek. Tego rodzaju doświadczenie na pewno się przyda w życiu. Ludzie po takiej szkole będą umieli oszacować nakłady pracy potrzebne do osiągnięcia celu. Tak jak dla młodego człowieka z cukrzycą, nie ma innej drogi do zdrowia i powodzenia w terapii, niż przez całe życie być aktywnym społecznie i sportowo, tak w przypadku zdrowych dzieci sport może okazać się równie wartościową drogą.

Z tego co wiem, to pan nadal wkłada dużo wysiłku w samodoskonalenie?

Od kiedy postawiono mi diagnozę, próbuję zgłębić ten temat, dokształcam się, ale też kształcę innych. Powołałem „do życia" Fundację ACTIVEdiabet

Sport to doskonała forma i sposobność do pracy nad samooceną. Ta droga prowadzi przez trud samodoskonalenia do niezwykłych efektów.

- prowadzę liczne szkolenia i warsztaty, szczególnie dla rodzin i najmłodszych żyjących, jak ja, z cukrzycą typu 1. Cukrzyca typu 1. pojawia się u dzieci i młodych dorosłych w sposób całkowicie niezawiniony, to przypadłość o podłożu genetycznym. Wspieram młodych ludzi z tą chorobą, bo każdy dobry przykład motywuje ich do pracy nad swoim zdrowiem. Przekonuję na swoim przykładzie, że każdy jest kowalem swojego losu. Młody człowiek z cukrzycą, jak zresztą każdy, musi uwierzyć, że kluczem do zdrowia jest ruch i dobre odżywianie. Wiem, że nie da się żyć w młodości pod dyktando zakazów i nakazów. Dlatego świadomy pacjent musi wiedzieć, jak jego zdrowe zachowanie lub czasem mniej zdrowe wpłynie na poziom cukru w jego organizmie, że ten poziom najłatwiej wyrównywać właśnie dzięki aktywności.

Jak zdiagnozowana w 2003 roku choroba wpłynęła na pańską karierę sportową?

Kiedy poznajesz własne ograniczenia, paradoksalnie stajesz się jeszcze silniejszy w pokonywaniu barier. Słabość zamienia się w dążenie do koncentracji na celu, nie na przeciwnościach. Dochodzi przy tym aspekt nietypowej rywalizacji z samym sobą, co z kolei chroni przed niezdrową rywalizacją z innymi. Zostałem w sporcie, bo brakowało mi pomysłu na funkcjonowanie bez sportu. Po prostu nie miałem wyjścia. Wydaje mi się też, że człowiek, który nie jest w pełni zdrowy może lepiej sobie poradzić z chorą ambicją. **Zdrowy duch mieszka nie tylko w zdrowym ciele.**

Czy przejście na sportową emeryturę było dla pana trudnym momentem? Czy miał pan pomysł: co dalej?

W Londynie w 2012 roku, nasza osada była szósta i stało się jasne, że w tym składzie przestaniemy pływać. Wiedziałem, że po igrzyskach muszę coś zmienić w moim trybie funkcjonowania. Coś już osiągnąłem, miałem 32 lata i potrzebowałem zmiany. Nie żegnałem się definitywnie z wioślarstwem, ale chciałem więcej czasu poświęcić rodzinie, żonie i dziecku. Próbowałem przejść na tryb treningu indywidualnego. Ponieważ wychowałem się bez ojca, który zmarł, gdy byłem mały, wymarzyłem sobie, że będę dobrym tatą. Nie zamieniłbym możliwości oglądania, jak dziecko rośnie, na rzecz kolejnych medali. Moja żona Kamila i syn Wojtek po prostu wygrali. W kolejnym roku nie zakwalifikowałem się do kadry, coraz trudniej było mi znaleźć motywację do treningu i podjąłem decyzję, że to będzie mój ostatni sezon. Zostałem bardzo miło pożegnany przez mój rodzimy klub i Polski Komitet Olimpijski. Myślę, że był to najlepszy sposób na odejście, nie było aż takiego szoku.

Czy w drodze na szczyt człowiek staje się coraz bardziej samotny?

Nie miałem takiego odczucia. Syndrom samotności pojawił się może trochę później, w momencie, kiedy przestaliśmy wygrywać. Gdy zaczęto mniej o nas mówić. Najważniejsze wspomnienia jednak zostają, pomimo że odeszliśmy już trochę w zapomnienie w zbiorowej pamięci. ●

spis treści →

Od lewej: Magda Fularczyk-Kozłowska, Natalia Madaj-Smolińska

NATALIA MADAJ-SMOLIŃSKA

PRZESMYKAMI Z WAŁCZA DO RIO

NATALIA MADAJ-SMOLIŃSKA – wioślarka, złota medalistka igrzysk w Rio de Janeiro 2016 w dwójce podwójnej w osadzie z Magdaleną Fularczyk-Kozłowską; srebrna medalistka MŚ w dwójce podwójnej; brązowa medalistka MŚ w czwórce podwójnej. Startowała również w jedynce zwanej skiffem. Reprezentantka klubu LOTTO-Bydgostia Bydgoszcz. Odznaczona w 2016 roku Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.

WIOŚLARSTWO

to dyscyplina sportowa polegająca na wprowadzeniu w ruch łodzi pływającej po wodzie przy użyciu siły mięśni wioślarza siedzącego tyłem do kierunku ruchu. Istnieją różne typy łodzi wioślarskich, m.in. dwójka podwójna krótkowiosłowa, posiadająca cztery odsadnie umożliwiające wiosłowanie dwoma parami wioseł. Łódź ta nie posiada steru – wioślarze utrzymują właściwy kierunek pracą wioseł. Dwójka podwójna może rozwijać prędkości zbliżone do prędkości osiąganych przez czwórkę ze sternikiem. Na takiej jednostce Natalia Madaj-Smolińska z koleżanką zdobyły pierwsze złoto olimpijskie dla polskiej żeńskiej osady wioślarskiej.

Jak zaczęła się pani przygoda z aktywnością fizyczną i sportem? Czy starsze rodzeństwo wpłynęło na pani zainteresowania sportowe?

Wychowywałam się wraz ze starszym i młodszym bratem oraz starszą siostrą. Sport stanowił dla nas jedną z głównych form rozrywki, wspólnej zabawy. Zamiłowanie do sportu przekazał nam tata, który sam w okresie młodzieńczym uprawiał kolarstwo. Zaraził tym mojego starszego brata, ścigającego się m. in. na mistrzostwach Polski do czasu ukończenia technikum.

Siostra, Agnieszka, trenowała znacznie dłużej. Podjęła naukę w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Wałczu, w której równocześnie zaczęła treningi wioślarskie. Jeździłam z rodzicami na zawody siostry. Obserwowałam jej sukcesy i kibicowałam gorąco. Po każdym powrocie z zawodów czy obozów siostra opowiadała o atmosferze, miejscach, innych reprezentacjach, o spotkaniach z ludźmi.

I to się pani spodobało?

Słuchałam tych opowieści. Byłam świadkiem jej sukcesów, które dodatkowo wpłynęły na mój wybór. Wcześniej uczestniczyłam we wszelkich zawodach sportowych organizowanych w szkole w Szydłowie. Byłam pewna, że zostanę sportsmenką, choć nie wiedziałam jeszcze, że to będzie wioślarstwo. Dopiero kiedy siostra rozpoczęła naukę w SMS, postanowiłam pójść tą samą drogą.

Pani mama uważała jednak, że ta sportowa droga nie do końca jest odpowiednia dla pani?

Moje starsze rodzeństwo wcześniej podejmowało aktywność sportową w zasadzie na poziomie profesjonalnym. Siostra miała po dziesięć treningów w tygodniu, często wyjeżdżała. Mama widziała, że to ciężki, wymagający sport. Więc nie ma się co dziwić, że czuła niepewność, co do mojego wyboru.

Czyli to wynikało jedynie z matczynej troski o panią, a nie negatywnego nastawienia do sportu.

Dokładnie. Mama widziała, że dobrze się uczę i może chciała, żebym poszła w tym kierunku. W czasach szkolnych co roku wyjeżdżałam na kolonie letnie, opłacane w całości przez szkołę trojgu najlepiej uczącym się dzieciom w klasie. Poznałam wiele pięknych nowych miejsc i ludzi, a to właśnie dzięki temu, że się dobrze uczyłam. Obserwując to mama myślała, że zdecyduję się na naukową a nie sportową ścieżkę.

Już w dzieciństwie wykazywała się pani ambicją i determinacją w dążeniu do wyznaczonego celu, ogromną ciekawością świata.

Wysiłek, jaki wkładałam zarówno w naukę, jak i w sport, przełożył się na nowe możliwości: mogłam zobaczyć miejsca, których być może nie odwiedziłabym,

gdyby nie wypracowane przeze mnie nagrody. Dzięki nauce, a później także sportowi, czekały mnie zawsze fajne wakacje, zawody i zgrupowania. To mnie nieustannie dopingowało i motywowało do kolejnych wyzwań.

Czy w okresie młodości miała pani czas na koleżanki, kolegów, przyjaźnie?

Najdłużej przetrwały przyjaźnie i znajomości sportowe. Do dziś spotykam się z koleżankami, z którymi mieszkałam w internacie i trenowałam w SMS w Wałczu. Wówczas wszystko toczyło się w rytmie treningów, zgrupowań i zawodów, nie mieliśmy zbyt dużo czasu na rozrywkę czy jakieś wypady. Plan dnia był ściśle ustalony z dominacją zajęć szkolnych i treningów. Oczywiście jako nastolatkowie mieliśmy różne pomysły. Na górnym piętrze internatu mieszkali chłopcy, a dziewczyny na parterze. Zdarzały się więc jakieś nieplanowane wyprawy, odstępstwa od reguł. Było wesoło!

W Wałczu stopniowo wkraczała pani na profesjonalną ścieżkę sportową. Kiedy pojawiły się marzenia o udziale w światowej rangi zawodach wioślarskich, w igrzyskach olimpijskich?

W SMS zrozumiałam, że jestem tu po to, aby odnieść sukces sportowy. Dzięki starszej siostrze, miałam już nieco przetarte szlaki i świadomość jak trzeba pracować, aby ten sukces osiągnąć. W pełni świadomie podjęłam decyzję wejścia w to. Oczywiście nie było to łatwe. Zaczynało nas około 20 osób, a w klasie maturalnej było prawie o połowę mniej trenujących, w tym 3 wioślarki.

Zalążek myśli o tym, że mogę mieć jakieś osiągnięcia, pojawił się przy okazji startu w czwórce podwójnej na MŚ Juniorów w 2005 roku. Czułam się wtedy wyróżniona, gdyż byłam w tej osadzie najmłodszą zawodniczką. Uwierzyłam, że dostrzeżono we mnie potencjał. W następnym roku ze zdwojoną energią zabrałam się do pracy na treningach. Poczułam wagę sytuacji, kiedy trener uświadomił mi, że aby startować na światowym poziomie, muszę wygrywać. Uczepiłam się tej myśli i wygrane pozwoliły mi na start na jedynce w MŚ juniorów w 2006 roku, z których wróciłam ze złotym medalem.

Złoto w juniorach smakowało szczególnie?

Te mistrzostwa uważam za przełomowe w mojej karierze. Pozwoliły uwierzyć mi we własne siły. Startowałam tam z największymi potęgami wioślarstwa. **Dziewczyny były doskonale przygotowane i wyposażone w najlepszy sprzęt. A ja w starej łodzi bez licznika kontrolującego tempo wiosłowania… Wtedy jednak go nie potrzebowałam. Płynęłam,**

Wychodzę z założenia, że lepiej coś zrobić, czasem nawet zaryzykować, niż po przepłynięciu linii mety żałować, że się tego nie zrobiło.

wsłuchując się jedynie w okrzyki trenera oraz we własny instynkt. W ten sposób wygrałam tam wszystkie swoje biegi, począwszy od przedbiegów, a skończywszy na finale. Kiedy weszłam na najwyższy stopień podium, poczułam słodycz zwycięstwa i nie chciałam już z niej rezygnować.

Odnosiła pani niesamowite sukcesy w biegach indywidualnych. Jak to się stało, że wylądowała pani w parze z Magdą Fularczyk-Kozłowską?

Na poziomie młodzieżowym (U23), zdobyłam srebrny medal na MŚ w jedynce w 2007. Rok później zdecydowano, że warto powalczyć o kwalifikacje do igrzysk olimpijskich. Zaczęły się poszukiwania najszybszej osady. Pływałam w dwójce podwójnej i w czwórce, zdobywając czasem lepsze, czasem odleglejsze miejsca. Największe sukcesy w dwójce podwójnej przyszły w 2008 roku, kiedy to na młodzieżowych MŚ w 2008 zdobyłyśmy z Magdą brązowy medal, mimo że startowałyśmy z doświadczonymi zawodniczkami posiadającymi już kwalifikacje na igrzyska w Pekinie. Nieco później wygrałyśmy akademickie MŚ w Belgradzie i jeszcze tego samego roku na ME Seniorów w Atenach popłynęłyśmy po srebro. Wyniki tego sezonu pokazały, że świetnie się rozumiemy i potrafimy szybko pływać, choć do kwalifikacji do Pekinu zabrakło nam „jednego miejsca". Później nasze drogi się na chwilę rozeszły. Magda przeszła do kategorii seniorskiej, a ja ścigałam się jeszcze w kategorii U23.

Mariaż z Magdą Fularczyk-Kozłowską okazał się strzałem w dziesiątkę.

Zgadzam się. Znałyśmy się jeszcze z czasów szkoły w Wałczu. Razem trenowałyśmy w grupie młodzieżowej i później seniorskiej na zgrupowaniach kadry.

Od lewej: Magda Fularczyk-Kozłowska, Natalia Madaj-Smolińska

Budując osadę poza przygotowaniem fizycznym i pracą nad formą, trzeba też się "dotrzeć", wypływać ze sobą bardzo dużo kilometrów, aby dobrze się rozumieć na wodzie podczas wspólnego wiosłowania. Zaczęłyśmy w 2008 roku na deblu. Później razem pływałyśmy w czwórce i zdobyłyśmy brązowy medal MŚ w Korei Płd., żeby następnie przesiąść się ponownie na debla i przez 4 lata do igrzysk w Rio ścigać się w ścisłej czołówce światowej, sięgać po medale ME, MŚ i w końcu po ten najważniejszy – medal olimpijski.

Kto był głową, a kto szyją w waszej dwójce?

Do mnie należało prowadzenie osady, nadawanie rytmu i tempa wiosłowania. Z czasem i wypływanymi kilometrami dopasowałyśmy się i pracowałyśmy dalej nad własnymi mocnymi i słabymi stronami. Wychodzę z założenia, że lepiej coś zrobić, czasem nawet zaryzykować, niż po przepłynięciu linii mety żałować, że się tego nie zrobiło. Magda, najprawdopodobniej z powodu wcześniejszych kontuzji, jakie ją dotykały, była ostrożniejsza. W efekcie końcowym dopracowałyśmy taką taktykę, w której nikt nie mógł nam zagrozić. Pilnowałyśmy się nawzajem: Magda mnie, żebym nie dała się za bardzo ponieść, ja natomiast dbałam o to, aby ona była optymistycznie nastawiona do startu. W wyścigu zawsze miałyśmy do siebie pełne zaufanie i wspierałyśmy jedna drugą.

Jak wyglądały przygotowania do IO Rio de Janeiro 2016?

To były mocno przepracowane 4 lata. Do przygotowań podeszłyśmy zadaniowo. Wiedziałyśmy, że liczy się przede wszystkim wywalczenie kwalifikacji rok wcześniej na MŚ. Dało nam to duży komfort i możliwość spokojnych, dobrze zaplanowanych przygotowań do głównego startu w Rio. Jednak w sporcie nie wszystko da się przewidzieć. Zwłaszcza kiedy przygotowania zaburzają kontuzje. Nas niestety nie ominęły i około 3 miesiące przed igrzyskami trener Witkowski musiał przeorganizować nasze plany z powodu bardzo poważnej kontuzji Magdy. To był ciężki i trudny czas dla nas wszystkich. Magda nie mogła wiosłować, więc się leczyła, a ja trenowałam na jedynce i starałam się wszystko robić ze zdwojoną mocą. Głód wody i startów był ogromny, roznosiło mnie na lądzie, gdyż musiałyśmy

CZY WIESZ??

Po raz pierwszy startowałam w regatach wioślarskich w 2003 roku na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży w Bydgoszczy w konkurencji jedynek. Kiedy po udanych startach eliminacyjnych, a przed wyścigiem półfinałowym, trener udzielał mi ostatnich przedstartowych wskazówek, dodał coś bardzo ważnego! Powiedział, że jeśli awansuję do finału, to dostanę strój polskiej reprezentacji na Igrzyska Olimpijskie Sydney 2000. To była dla mnie wielka niespodzianka. Do biegu podeszłam z ogromnym zaangażowaniem, płynąc nie odpuszczałam, musiałam być co najmniej trzecia, aby awansować i dostać koszulkę i spodenki z napisem POLSKA. Udało się! Finał i wymarzony strój były moje. Podsumowując mogę powiedzieć, że motywacja przedstartowa to ważna sprawa, a ja mimo iż nie stanęłam wtedy na podium (zajęłam 6 miejsce), czułam się jak wygrana. Byłam finalistką z wyjątkową nagrodą!

zrezygnować z udziału w PŚ, a nawet w ME. Jednak nie dopuszczałam do siebie myśli, że nie wystartujemy razem na igrzyskach. Po powrocie Magdy zaczęłyśmy stopniowo się rozpędzać i wystartowałyśmy na ostatnim sprawdzianie przed igrzyskami, czyli w PŚ w Poznaniu. Trener nie oczekiwał wiele, to miał być po prostu sprawdzian, a my świetnie popłynęłyśmy wyścig finałowy wygrywając ze wszystkimi z kilkusekundową przewagą. To był jeden z naszych najlepszych startów. Wiedziałyśmy, że jesteśmy gotowe ścigać się o medal w Rio i przerwa spowodowana kontuzją Magdy nam w tym nie przeszkodzi.

I nie przeszkodziła.

Wyścigi w Rio należały do jednych z trudniejszych w mojej karierze, wiedziałam, że tor będzie wymagający: oddalony o około trzysta metrów od oceanu, bardzo wietrzny i pogoda może być zmienna, właściwie nastawiałyśmy się na najgorsze. W Wałczu nie stroniłyśmy od niekorzystnych warunków pogodowych. Trenowałyśmy pod wiatr, z wiatrem wiejącym z boku, z wysoką falą. Przejazdy kontrolne były na przesmykach, które symulowały warunki podobne do tych spodziewanych w Rio.

Na miejscu wylądowałyśmy dwa tygodnie przed startem, miałyśmy zatem czas na zapoznanie się z torem. Wykorzystywałyśmy każdy trening na dopracowanie startów w najdrobniejszych szczegółach. Nasze przeczucia co do wietrznego i zmiennego toru potwierdziły się, w przedbiegu stawiłyśmy czoła bocznemu wiatrowi, przez który ciężko było utrzymać się w torze, a fala była tak wysoka, że zalewała łodzie. Wygrałyśmy z prawie 10-sekundową przewagą.

Dzięki ciężkiej pracy na przesmykach w Wałczu.

Trening czyni mistrza. To był trudny wyścig, męska osada przed nami miała wywrotkę, co na igrzyskach niemal się nie zdarza. Musiałyśmy przeciwstawić się fali i wygrać z rywalkami. Tego dnia już po starcie, w stołówce olimpijskiej członkowie innych ekip gratulowali nam występu w ekstremalnych warunkach. Dodało nam to pewności siebie przed kolejnymi startami. W półfinale ścigałyśmy się w całkiem odmiennych warunkach – z wiatrem. To był

bardzo fajny wyścig, prawie o 40 sekund szybszy od finałowego, podczas którego wiatr po raz kolejny się odwrócił i bieg odbywał się z wiatrem od dziobu. Finał płynęłyśmy już z dużą pewnością siebie. Wiedziałyśmy, że musimy postawić kropkę nad „i". Byłyśmy mocne, dobrze przygotowane i świetnie nastawione psychicznie. Świadomość, że poradziłyśmy sobie płynąc z wiatrem, pod wiatr, a nawet gdy wiał z boku, dodaje smaku temu sukcesowi. To z pewnością był nasz czas, nasze wyścigi, nasze igrzyska!

Jakie to uczucie zdobyć olimpijskie złoto?

Niesamowite. Zdobyłyśmy mistrzostwo olimpijskie i pierwszy złoty krążek dla pań w historii polskiego wioślarstwa. To wspaniałe uczucie zapisać się tak na kartach polskiego sportu. Ten medal był ważny dla nas i dla całej Polski. To było pierwsze złoto wywalczone w Rio i wszyscy ogromnie się cieszyliśmy. Duma nas rozpierała.

Dlaczego zdecydowała się pani zakończyć karierę sportową niemal od razu po tak ogromnym sukcesie? Czy to było wcześniej zaplanowane?

Przed igrzyskami w Rio układałam sobie w głowie zarys planu na przyszłość, przy czym z nikim o tym nie rozmawiałam poza narzeczonym i moją najbliższą rodziną. Uważałam, że lepiej skupić się na najważniejszym dla mnie wówczas celu: igrzyskach w Rio de Janeiro. Kiedy już miałam medal w ręku, wiedziałam, że jestem spełniona. Najwyższy cel został osiągnięty i powoli zaczęłam myśleć o zakończeniu kariery. Byłam zawodniczką, która nigdy nie miała żadnej poważnej kontuzji, jeździłam od lat na wszystkie zgrupowania i zawody. Od piętnastego roku życia spędzałam czas głównie na obozach przygotowawczych, zgrupowaniach kadry, rocznie znacznie ponad 200 dni poza domem. Czułam „delikatny" przesyt. Oczywiście tego nie żałuję, to był wspaniały czas: przyjaźnie, znajomi, zgrupowania, zawody na całym świecie, ale kiedy zdobyłam najwyższe trofeum, poczułam, że jestem spełniona. Po powrocie z Rio dałam sobie rok na indywidualny plan treningowy. Chciałam się upewnić, czy nie zatęsknię na tyle, że będę chciała zmienić decyzję. Dzięki temu miałam więcej czasu na wszystko, mogłam też włączyć się w popularyzację aktywności fizycznej i sportu, uczestnicząc w spotkaniach z dziećmi i młodzieżą w szkołach czy na wykładach. To był czas wypełniony zupełnie inaczej – czas, który utwierdził mnie w przekonaniu, że to dobry moment na zakończenie kariery.

Łatwo przyszło rozstanie z wioślarstwem?

Miałam rok na odpoczynek, ale nie zwalniałam tempa; moje ciało

Byłyśmy mocne, dobrze przygotowane i świetnie nastawione psychicznie. Świadomość, że poradziłyśmy sobie płynąc z wiatrem, pod wiatr, a nawet gdy wiał z boku, dodaje smaku temu sukcesowi. To z pewnością był nasz czas, nasze wyścigi, nasze igrzyska!

i głowa nie pozwalały mi zapomnieć o aktywności fizycznej. Wioślarstwo zamieniłam na trening triatlonowy. Dołączyłam do grupy trenujących w CityZen w Poznaniu, by popróbować innych dyscyplin, korzystając z mojego ciągle wysokiego poziomu wytrenowania. Jeździłam na rowerze po 100 kilometrów, przebiegłam półmaraton z rekordem życiowym (1h 36' 21''), pływałam. Cały czas byłam aktywna. To pozwoliło mi płynnie zakończyć przygodę z wyczynowym wioślarstwem.

W pani życiu osobistym też się pozmieniało?

Tak, bardzo. Rok po igrzyskach wyszłam za mąż, rok później zostaliśmy rodzicami. Dołączyła do nas kochana Lenka.

Doskonale poradziła sobie pani z przejściem od kariery sportowej do pracy zawodowej. Zajmuje się pani programami Ministerstwa Sportu. Jeden z nich dotyczy Szkolnych Klubów Sportowych, drugi – Team 100 dedykowany jest najlepszym sportowcom, nadziejom olimpijskim.

Rok po igrzyskach, bez zgrupowań i regularnych treningów, poświęciłam też na naukę. Rozpoczęłam studia podyplomowe z zakresu Organizacji i Zarządzania Sportem na AWF w Poznaniu. Zawsze wiedziałam, że w tym kierunku chcę się rozwijać, ponieważ zależało mi aby zostać w sporcie. Pracuję przy programie Team 100. W ten sposób jestem nadal blisko sportu wyczynowego. A jednocześnie jest SKS, w którym jeszcze jako dziewczynka sama uczestniczyłam, a teraz mam wpływ na to, aby stale się rozwijał, ponieważ uważam, że sport powszechny jest bardzo istotny. W tym projekcie poprzez dodatkowe zajęcia sportowe zachęcamy dzieci i młodzież do aktywności fizycznej. ●

spis treści →

NATALIA PARTYKA

KAŻDY MEDAL SMAKUJE INACZEJ

NATALIA PARTYKA – polska tenisistka stołowa. Pomimo swej niepełnosprawności (urodziła się bez prawego przedramienia) rywalizuje z zawodniczkami pełnosprawnymi, jak też z zawodniczkami z niepełnosprawnościami. Trzykrotna uczestniczka IO: Pekin 2008, Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016. Pięciokrotna złota medalistka IP: indywidualnie Ateny 2004, Pekin 2008, Londyn2012, Rio 2016 oraz w grze zespołowej Rio 2016.

TENIS STOŁOWY

to gra prowadzona na stole przedzielonym siatką, w której uczestniczą dwie (gra pojedyncza – singel) lub cztery osoby (gra podwójna – debel, mikst), polegająca na odbijaniu celuloidowej piłeczki rakietką. Celem gry jest zdobywanie punktów przez trafienie piłką w połowę stołu po stronie przeciwnika tak, by ten nie zdołał jej odebrać. Punkty zdobywa się również, gdy zawodnik odbijający piłkę nie trafi w połowę stołu rywala. Na każdym polu stołu piłka ma prawo odbić się tylko raz. Gra toczy się do zdobycia 11 punktów. Jeśli obaj zawodnicy zdobędą po 10 punktów, grają do czasu, aż jeden z nich uzyska przewagę 2 punktów. Rozgrywa się zwykle trzy- lub pięciosetowe mecze, w których decyduje liczba wygranych setów.

Jakie były pani pierwsze marzenia?

Nie pamiętam. Dzieciństwo kojarzy mi się ze sportem, ponieważ zaczęłam grać bardzo wcześnie. Wszystko kręciło się wokół tenisa. Marzenia dotyczyły grania, a im byłam lepsza, to tych marzeń sportowych było więcej. Miałam dużo szczęścia – znalazłam się wśród fajnych osób, które we mnie uwierzyły, zobaczyły coś we mnie i poświęciły mi czas. Trafiłam do klubu zawodników pełnosprawnych MRKS Gdańsk, ponieważ moja starsza siostra w nim trenowała. Były tam osoby, które znały ludzi ze środowiska sportowców niepełnosprawnych, więc gdy pojawiłam się, moi trenerzy poinformowali o tym klub startowski, czyli Stowarzyszenie Rehabilitacyjno-Sportowe SZANSA–START GDAŃSK, więc od początku byłam zawodniczką obu. Z pełnosprawnymi w Gdańsku trenowałam na co dzień, a z niepełnosprawnymi czasami jeździłam na obozy. Zaczęłam trenować w 1997 roku, a trzy lata później pojechałam na igrzyska paraolimpijskie do Sydney, gdzie byłam najmłodszą zawodniczką.

Goniła pani siostrę?

Sandra jest o cztery lata starsza ode mnie. Nie wiem, o ile wcześniej trafiła na salę, ale umiała więcej. Przez bardzo długi czas nie miałam z nią szans. Była dla mnie motywacją do dalszej pracy. Chciałam ją pokonać.

Siostra nadal trenuje?

Grała 12 lat. Zakończyła treningi, gdy rozpoczęła studia. Nie miała perspektyw w sporcie, więc postanowiła pójść w innym kierunku.

Czy sport był dla pani ucieczką przed nieodnajdywaniem się w grupie rówieśniczej?

Nigdy przed niczym nie uciekałam. Nie miałam kompleksów. Wiązało się to być może z tym, że wcześnie znalazłam się wśród sportowców w dużej części niepełnosprawnych. Dużo mi to dało. Gdy miałam siedem lat zaczęłam jeździć z nimi na turnieje. **Miałam okazję zobaczyć mnóstwo ludzi z różnymi niepełnosprawnościami, którzy cieszą się życiem, normalnie i fajnie funkcjonują, uprawiają sport, bawią się tym. Nie byli to ludzie smutni i nieszczęśliwi.** Dawali mi dobry przykład. Z kolei w klubie z pełnosprawnymi miałam fajną grupę treningową, dużo kolegów i trenerów, którzy we mnie wierzyli. Nie było tak, że ktoś mnie skreślił: nie ma ręki, to nic z niej nie będzie, niech sobie odbija w kącie, a zaraz pewnie i tak da sobie spokój. Wręcz odwrotnie, coś we mnie od początku dostrzegli.

Lubiła pani chodzić do szkoły?

Tak, bardzo. A moim ulubionym przedmiotem było wychowanie fizyczne. Za moich czasów lekcje WF

wyglądały nieco inaczej niż teraz. Dzieciaki były ogólnie sprawniejsze i nie wykręcały się od zajęć. Wspominam bardzo miło moich wuefistów.

Czy to nauczyciel wychowania fizycznego zauważył, że jest pani uzdolniona ruchowo?

Trudno powiedzieć, bo już wtedy grałam w klubie. Byłam sprawnym dzieckiem. Pamiętam, że miałam sporo kolegów, z którymi biegaliśmy po podwórku, skakaliśmy przez płoty. Robiłam to, co oni. Nauczyciel wychowania fizycznego miał jednak coś wspólnego z moim graniem – jako że lubił ping-ponga, to czasami zabierał mnie z lekcji, aby ze mną pograć. Przez pierwsze lata szkoły podstawowej normalnie uczestniczyłam w lekcjach WF. Nie było żadnych zwolnień, nie unikałam tych zajęć.

Czy pani fascynacja sportem udzieliła się rówieśnikom?

Wydaje mi się, że moi rówieśnicy nie do końca rozumieli, co ja robię. W klasie nie było innych uczniów na poważnie zajmujących się sportem. Codziennie chodziłam na treningi, na początku raz w ciągu dnia, a później, kiedy zajęcia szkolne miałam dwa razy w tygodniu w godzinach popołudniowych, trenowałam także rano. Dziadek mnie zawoził na trening, graliśmy z trenerem 1,5 godziny i dziadek mnie odwoził do szkoły, a po szkole miałam trening popołudniowy. Nie wszyscy rówieśnicy byli w stanie pojąć, że ja nie mogę z nimi pójść np. na imprezę urodzinową, bo codziennie miałam treningi. Czasami oczywiście mi się nie chciało, ale tata szybko wybijał mi to z głowy – w sekundę miałam plecak na plecach i szłam na salę.

Czy jako dziecko była pani osobą odważną, otwartą, czy raczej nieśmiałą?

Sport pomógł mi otworzyć się na ludzi. W szkole jednak należałam raczej do grupy nieśmiałych. Trochę stałam z boku, zresztą do dzisiaj tak mam. Na początku obserwuję, potrzebuję czasu, aby się otworzyć. Lepiej się czułam w grupie sportowców, oni byli mi bliżsi niż rówieśnicy z klasy, z którymi spędzałam znacznie mniej czasu. Miałam treningi, dużo wyjazdów, innych obowiązków, w związku z czym, te relacje nie były aż tak bliskie.

Czy wykonując szkolne zadanie w grupie była pani przywódczynią czy indywidualistką?

Wydaje mi się, że umiem współpracować w grupie. Nie wiem oczywiście, czy inni by to potwierdzili. Gdy widziałam, że ktoś sobie z czymś nie radzi, to nie miałam problemu, żeby przejąć stery. Szczególnie jeżeli był to temat, w którym czułam się pewnie. Nie miałam jednak potrzeby, aby się wyróżniać, aby być prymusem.

Czy w związku z tym, że pani trenowała, spotykały panią jakieś kłopoty w szkole?

W podstawówce, do której chodziłam, pracowała moja mama,

Sport uczy ciężkiej pracy, samodyscypliny, radzenia sobie ze stresem, działania pod presją, podejmowania decyzji i brania odpowiedzialności za nie.

była nauczycielką klas I-III. Miała mnie „na oku". Moją wychowawczynią była dobra koleżanka mamy, a zatem mama wszystkiego doglądała. Nikt mi nie robił problemów z tego powodu, że czasami wyjeżdżałam. Po wyjazdach szybko nadrabiałam zaległości – mama mnie pilnowała.

Gimnazjum mieściło się w pobliżu sali, w której trenowałam. W drugiej klasie zaczęłam trenować dwa razy dziennie. W Gdańsku znajduje się Centrum Szkolenia Polskiego Związku Tenisa Stołowego. Mieszkali tam najlepsi zawodnicy z całej Polski,. Szkoła była po drugiej stronie ulicy. W porozumieniu z dyrekcją mogliśmy wychodzić po dwóch pierwszych lekcjach na trening, następnie wracaliśmy do szkoły, a to co straciliśmy, odrabialiśmy później. Część lekcji odbywała się indywidualnie, a część z klasą. Było to bardzo dobre rozwiązanie, dzięki któremu godziliśmy naukę z treningami. Wprawdzie nie była to Szkoła Mistrzostwa Sportowego, ale dyrekcja była przychylna sportowcom.

Czy miała pani kiedyś dylemat uczyć się dalej czy trenować?

Miałam. Zdałam maturę i poszłam na studia na AWFiS w Gdańsku. Próbowałam przez jakiś czas to pogodzić. Dosyć szybko jednak zrezygnowałam. Nie byłam w stanie dwa razy dziennie solidnie trenować, tak jak chciałam to robić i jednocześnie studiować. Rano jechałam na trening, później biegłam na uczelnię, a po zajęciach na uczelni z powrotem szybko na trening. Nie miałam czasu, by odpocząć, czy zjeść w spokoju posiłek. Na popołudniowym treningu byłam już zmęczona, a głowa pękała od nadmiaru zajęć. Świadomie więc zrezygnowałam ze studiów. Miałam indywidualny tok nauczania, ale w tenisie stołowym sezon mamy przez cały rok. Bardzo dużo wyjazdów, bo oprócz turniejów międzynarodowych gramy również w lidze. Nie byłam w stanie tego pogodzić, myślę, że wykładowcy to rozumieli, troszkę pomagali, ale niektórzy wręcz odwrotnie. Mówili, że skoro jestem dobrym sportowcem, to muszę pokazać, że na uczelni też sobie radzę i jeszcze więcej wymagali. Nie pamiętam dokładnie, jak długo próbowałam, może dwa–trzy miesiące. Dla mnie było oczywiste, że studia będę mogła skończyć w przyszłości, natomiast nigdy już nie będę miała kolejnej szansy, aby osiągnąć coś w sporcie. Decyzja nie była trudna. Postanowiłam studia odłożyć w czasie i poświęcić się graniu.

Ma pani poczucie, że coś panią ominęło w związku z ograniczonymi relacjami z rówieśnikami?

Myślę, że dużo mnie ominęło. Jednak nie jest to poczucie niespełnienia. To był mój wybór. Nikt mnie nie zmuszał, sama tego chciałam. Wcześniej niż moi rówieśnicy zaczęłam pracować na to, co mam teraz.

Uważa pani, że sport jest ważny w procesie wychowawczym?

Jak najbardziej. Nie ma nic lepszego od kontaktu dzieciaka ze sportem.

A panią czego sport nauczył?

Ukształtował mój charakter. Nie chodzi o to, aby każdy dzieciak uprawiał sport zawodowo, ale dobrze by chociaż go poznał. Sport uczy ciężkiej pracy, samodyscypliny, radzenia sobie ze stresem, działania pod presją, podejmowania decyzji i brania odpowiedzialności za nie. Trzeba rywalizować, samemu o coś zawalczyć, postarać się, zapracować.

Lubi pani rywalizację?

Lubię, chociaż czasami ona się „włącza" przy zwykłych, codziennych czynnościach, a to nie jest zdrowe. Staram się z tym walczyć. Kiedyś starałam się wygrywać nawet w planszówki…

Czy rodzice posyłając panią na zajęcia sportowe oczekiwali, że wyrośnie z pani mistrzyni?

Raczej tego nie oczekiwali. Tym bardziej, że wiedzieli przecież, że nie mam ręki, a posłali mnie na ping-ponga. Nikt nie miał wówczas podstaw podejrzewać, że mogę być dobrą zawodniczką. Rodzice chcieli, bym miała kontakt ze sportem, trafiła do grupy rówieśników i żebym się ruszała. Natomiast to jak potoczyła się moja kariera, było wielką niespodzianką dla wszystkich. Podobno to tata był inicjatorem wysłania mnie na pierwsze zajęcia. Nigdy nie trenował tenisa stołowego – trochę lekką atletykę, trochę grał w piłkę. Muszę dodać, że jest niezły jak na amatora.

Czy życie pani rodziny było podporządkowane pani zajęciom sportowym?

Było podporządkowane nam, ponieważ moja siostra też do pewnego momentu trenowała. Z biegiem czasu, gdy stawałam się coraz lepsza, rodzice musieli trochę dostosowywać życie rodziny do moich zajęć i potrzeb.

Czy oczekiwania rodziców w stosunku do pani kariery sportowej rosły?

Nigdy nie wywierali presji. Nie przelewali na mnie niespełnionych ambicji. Pilnowali jednak, żebym chodziła systematycznie na treningi, kibicowali, zawozili.

Na początku obserwuję, potrzebuję czasu, aby się otworzyć. Lepiej się czułam w grupie sportowców, oni byli mi bliżsi niż rówieśnicy z klasy, z którymi spędzałam znacznie mniej czasu.

Zdarzało się, że rodzice wchodzili w kompetencje trenera?

Raczej nie. Była taka jednorazowa sytuacja, że tata próbował, ale szybko sobie z tym poradziliśmy. Rodzice nie mieli ambicji, by uczyć mnie grać w tenisa stołowego, ponieważ po prostu się na tym nie znali, aczkolwiek angażowali się, przychodzili na treningi, by mnie wspierać. My z siostrą miałyśmy zajęcie, a nasi rodzice zaprzyjaźnili się z rodzicami innych zawodników. Było to z korzyścią dla wszystkich.

Jak rodzice reagowali na zwycięstwa i porażki?

Nikt mnie nigdy nie ganił za porażki. Sama reagowałam tak, że się nie odzywałam, byłam wkurzona i trzymałam złość w sobie. Ze dwa razy nawet się popłakałam. Rodzice mnie pocieszali, później nauczyli się zostawiać mi trochę przestrzeni po przegranej. Potrzebuję w takich sytuacjach czasu, nie chcę o tym gadać. Generalnie wypracowaliśmy sobie system pewnych zachowań w rodzinie. Wiedzą, żeby nie dzwonić od razu po meczu, bo albo nie odbiorę, albo będę nieprzyjemna. Muszę dać sobie czas, by emocje opadły.

Czy współpracuje pani z psychologiem sportowym?

Pracowałam kiedyś z panem Markiem Graczykiem z AWFiS Gdańsk.

Uważa pani, że taka współpraca jest potrzebna?

Korzystałam z pomocy psychologa przede wszystkim dlatego, że mnie to interesowało. Pan Graczyk był pierwszym psychologiem, z którym miałam kontakt i nauczył mnie pewnych rzeczy, inne mi wyjaśnił. Nasze spotkania nie były regularne, później długo nie pracowałam z żadnym psychologiem, ale uważam, że warto mieć wiedzę psychologiczną. Szczególnie, jeśli ktoś jest słaby psychicznie, nie radzi sobie, spina się, to powinien otrzymywać takie wsparcie systematycznie. Przede wszystkim psycholog musi ci pasować jako człowiek, musi między wami zaiskrzyć, musi nawiązać się nić porozumienia. A nie zawsze tak jest. Później, gdy już mieliśmy kolejnego psychologa, to brakowało chemii, dlatego ta współpraca się po prostu rozpłynęła. Psycholog, z którym wówczas pracowaliśmy miał dużą wiedzę, ale sposób jej przekazywania do nas nie trafiał, nie czuliśmy tego. Obecnie nie korzystam w ogóle ze wsparcia psychologa. Radzę sobie. Jednak jeśli coś jest nie tak, to rozmawiam sobie z kimś spoza środowiska sportowego, kto ma trochę inne spojrzenie i jest mądrym człowiekiem.

A czy pani trenerzy, posiadali wiedzę psychologiczną i starali się ją przekazywać?

W pewnym momencie miałam wrażenie, że mój trener, z którym pracowałam przez wiele lat, za bardzo wkręcił się w temat. Trochę przeginał. Miałam trenerów, którzy co nieco na ten temat wiedzieli.

Czy trenerzy pełnili rolę wychowawcy, interesowali się pani postępami w nauce?

W szkole byłam poukładana, sama pilnowałam tych kwestii. Trenerzy mieli wielu innych zawodników, których musieli bardziej pilnować. Wiadomo, że czasami kombinowaliśmy, jakby tu na lekcje nie chodzić, ponieważ jednak sala była obok szkoły, zdarzało się, że pojawiał się w niej „stęskniony" nauczyciel.

Uważam, że warto pilnować, aby zawodnik nie zaniedbywał szkoły. Nie jest sztuką całkowicie poświęcić się dla sportu, ale jest on wielką niewiadomą. Musisz wiele dać, a nie ma gwarancji, czy będziesz z tego czerpać. Nie warto zaprzepaścić sobie „planu B".

Kiedy poczuła pani, że zdobycie mistrzostwa olimpijskiego jest możliwe?

Mistrzostwo olimpijskie to wielkie marzenie. Nie czuję jednak, że to zależy tylko i wyłącznie ode mnie. Na 95% mistrzostwa olimpijskiego nie zdobędę. Natomiast, co do paraolimpijskiego tytułu, to dosyć szybko zauważyłam, że jestem lepsza od innych. Dużo trenowałam profesjonalnie, więc to mnie wyróżniało. Godziny spędzone na sali robiły swoje. Miałam większe umiejętności niż moje przeciwniczki. Pierwszy raz wygrałam na igrzyskach w Atenach w 2004 roku, a dwa lata wcześniej po raz pierwszy zdobyłam mistrzostwo świata. Do dzisiaj mam świadomość, że na paraigrzyskach poziomem sportowym przewyższam moje przeciwniczki. Jednak z każdym kolejnym medalem rośnie presja oczekiwań, w związku z czym gra mi się po prostu bardzo ciężko. Jakoś sobie z tym radzę, rodzą się te zwycięstwa czasami w bólach, ale mimo wszystko jeszcze daję radę.

Czy w miarę wspinania się na sportowe wyżyny czuła się pani bardziej samotna?

Czasami tak jest. Takie uczucia chyba często towarzyszą sportowcom. Do czegoś się przygotowujesz, trenujesz jak szalona, zdobywasz medal, odnosisz sukces i co dalej?

Czy można zawczasu zadbać o to, aby takiej pustki po sukcesie lub po zakończeniu kariery nie było?

Warto dbać o normalne życie. Żeby mieć w tym całym pędzie treningowym trochę czasu dla siebie, na inne rzeczy, które sprawiają przyjemność. Oderwać się od sportowego życia poukładanego co do minuty: wstajesz, jesz, trenujesz, jesz, trenujesz, jesz, śpisz i od nowa. O nic się nie martwisz, wszystko masz zorganizowane, a życie codzienne takie nie jest. Teraz, gdy jestem starsza, mam świadomość, że warto mieć chwile dla siebie. Chociaż pójść do kina. Nauczyć się odpoczywać i czerpać radość także z odpoczynku. Musiałam do tego dorosnąć, wcześniej tego nie potrafiłam. Mam świadomość, że więcej nie zawsze znaczy lepiej. Liczy się jakość treningu i jakość odpoczynku.

Co panią najbardziej motywowało jako nastolatkę do wytrwałego trenowania, a co obecnie motywuje?

Warto dbać o normalne życie. Żeby mieć w tym całym pędzie treningowym trochę czasu dla siebie, na inne rzeczy, które sprawiają przyjemność.

CZY WIESZ??

Podczas moich sportowych podróży często spotykam się z wieloma oznakami sympatii ze strony kibiców z różnych stron świata. Najbardziej zapadła mi w pamięć sytuacja podczas ceremonii zamknięcia IO Pekin 2008, a jak powszechnie wiadomo - Chiny to „mekka" tenisa stołowego. Podszedł do mnie wtedy jeden z wolontariuszy i wyznając łamaną angielszczyzną miłość poprosił o autograf na swoim sercu... Po czym ściągnął koszulkę, a ja złożyłam podpis na jego nagiej, lewej piersi... Mam nadzieję, że nosi go do dzisiaj!

Kiedy byłam młodsza to miałam dużo wyzwań, celów, które chciałam osiągnąć. Jak wygrałam jakiś mecz, to był to fajny bodziec. Zwycięstwa działają na mnie do dzisiaj. Na turniejach dla dzieciaków pojawiały się dyplomy, nagrody rzeczowe. Trudno powiedzieć, aby to jakoś szczególnie motywowało, ale to było miłe urozmaicenie. Pamiętam jednak taki moment, w którym straciłam motywację, nie chciało mi się trenować. Miałam wtedy bardzo słabe relacje z trenerem. Wiele mu zawdzięczam, pracowaliśmy razem przez trzynaście lat, oczywiście przechodząc wzloty i upadki. Mieliśmy ze sobą najwięcej kontaktu, więc też najwięcej mi się od niego obrywało, także za wszystkich innych. W pewnym momencie miałam dość. Pojechaliśmy na jakiś turniej. Poszło źle, później absolutnie nie chciałam trenować. Chodziłam na treningi, ale głową byłam w zupełnie innym miejscu. Trwało to chyba miesiąc. Miałam też wtedy trochę drobnych kontuzji, urazów, które nie były na tyle poważne, że wykluczały mnie z treningu, ale powodowały ciągły ból. To ciągnęło się przez dłuższy czas i było dołujące. Pojechałam do Poznania, aby zaradzić coś na te moje różne dolegliwości. Tam poznałam nowe osoby, które wprowadziły trochę świeżości do treningu. Ten nowy bodziec zmotywował mnie. Zaczęłam się psychicznie odbudowywać. Z radością znów zaczęłam myśleć o trenowaniu. Odbudowaliśmy trochę relację z trenerem, wróciliśmy do tego, co było dobre. **Zbyt wygórowane wymagania i oczekiwania trenera demotywowały mnie, a on tego nie rozumiał.** Puściliśmy to ostatecznie w niepamięć. Czasami nawet mała zmiana jest dobra. Natomiast gdy byłam starsza, to granie stało się moją pracą, żyłam z tego, zarabiałam. Oczywiste było to, że im lepsza będę, tym więcej zarobię.

Czy wynik sportowy jest dla pani najważniejszy?

Wynik sportowy jest zawsze ważny, ale teraz nie jest już sprawą życia i śmierci. Dziś podchodzę do tego spokojniej, to chyba kwestia wieku. Do tego również trzeba dorosnąć. Myślę, że **im dłużej jest się w sporcie, im więcej porażek i zwycięstw się przeżyło, tym większą ma się świadomość, że wynik końcowy nie zawsze jest najważniejszy, że nie zawsze uda się zrealizować swój plan. Trzeba doceniać to, co osiąga się po drodze, nawet jeżeli nie uda się dotrzeć do wyznaczonego celu.**

Czy to prawda, że porażka sportowa ma dużo większe znaczenie w procesie wychowawczym niż zwycięstwo?

Jak najbardziej. Porażki nas kształtują, zwycięstwa motywują. Niezależnie od dyscypliny na początku głównie dostaje się po tyłku, bo mało się umie. Trafiają

się oczywiście bardzo utalentowane osoby w różnych dyscyplinach, które szybciej zaczynają wygrywać. Czasem takie osoby nie mają pokory, respektu i nie potrafią przegrywać. Porażkę należy przyjąć jako nieodłączny element sportu. Czołowi zawodnicy świata we wszystkich dyscyplinach też przegrywają. **Myślę, że to jak sobie radzisz z porażką świadczy o tym, jakim jesteś sportowcem**. Miałam takie momenty, gdy siedziałam przybita po przegranej i mówiłam sobie, że nigdy więcej nie chcę się tak czuć. Koleżanki jeszcze grały, a ja już siedziałam na trybunach i tylko patrzyłam. Myślałam wtedy, że nie będę wychodzić z sali treningowej. Będę tak ćwiczyć, aby być dwa razy lepsza. To mnie napędzało. Dziś wiem, że czasami wystarczy wygrać z przeciwniczką, która jest lepsza od ciebie, nie wygrywając całego turnieju, aby być zadowolonym. Sposób gry, podejście do meczu pomimo porażki może być sukcesem, bo coś można zmienić.

Zastanawiała się pani kiedyś nad stylem odnoszenia zwycięstw i godzenia się z porażkami?

Niektórzy robią z siebie gwiazdy, jak wygrają cokolwiek. Moim zdaniem **najlepszych sportowców wyróżnia to, że są skromni**. Są też takie osoby, które wygrają raz i „unoszą się ponad ziemią", „nie mieszczą się w drzwiach", ale to nie o to chodzi. Każdemu należy się szacunek. Jeżeli ktoś kogoś ograł, to znaczy, że w danym dniu, chwili był lepszy. Kiedyś przegrałam finał MP, choć teoretycznie nie powinnam była przegrać. No, ale tego dnia byłam słabsza niż moja koleżanka. Byłam bardzo zła. Jednak dopiero w szatni złamałam rakietkę i trochę mi ulżyło. Nie widzę jednak potrzeby robienia tego przed publicznością.

Jak radzi sobie pani z łączeniem obowiązków sportowych z życiowymi?

Wciąż się tego uczę. W części codziennych obowiązków pomagają mi rodzice, jednak z wyboru mieszkam sama od 20 roku życia. Tak chciałam i dobrze mi z tym. Nawet jeśli mam dzień wypełniony obowiązkami, to staram się znaleźć chociaż piętnaście minut na to, aby w spokoju wypić kawę. Od trzech lat gram w czeskiej lidze, więc dużo kursuję pomiędzy Gdańskiem a Czechami. Na szczęście mam do dyspozycji samochód, więc go wykorzystuję. Wpadam do Gdańska na dzień, dwa, maksymalnie trzy i znowu w trasę.

Czy znając jasne i ciemne strony uprawiania sportu wyczynowego chciałaby pani, aby jej dzieci szły tą samą drogą?

Gdybym miała dzieci, to z całą pewnością chciałabym, aby uprawiały sport. Chciałabym być taką mamą, która je do tego zachęca, ale nie zmusza. Zainspirować je, by same chciały. Moja siostra ma kilkuletniego synka. Mój tata kopie z nim piłkę, ja go czasami biorę na salę. Jego tata grał

w hokeja, więc czasem wychodzą na łyżwy.

Sport wyczynowy to jest naprawdę ciężka praca, wiele wyrzeczeń i to od wczesnego dzieciństwa. Z mojego punktu widzenia warto. Dużo temu zawdzięczam, wiele dzięki temu zyskałam. Osobom, które nigdy nie miały styczności ze sportem trudno sobie to wyobrazić. Ludzie często myślą, że skoro lecisz za granicę, to sobie pozwiedzasz. A tak naprawdę, to siedzisz tylko w hotelu i na lotnisku, a pół życia spędzasz w samolotach. Jak wygrywasz, to super, wszyscy cię lubią, Jak przegrywasz, to wszyscy cię pytają dlaczego lub atakują. Trzeba być silnym, żeby w tym się odnaleźć i dobrze sobie radzić.

Podobno sportowiec znaczy tyle dla kibiców, ile jego wyniki na ostatnich zawodach.

Najczęściej spotykam się z pozytywnymi reakcjami kibiców na moje występy. Często słyszę słowa wsparcia i wiem, że mnóstwo ludzi trzyma za mnie kciuki. Jest to dla mnie dodatkową motywacją. Wiadomo jednak, że kibice potrafią być również krytyczni. Trzeba być na to przygotowanym, umieć sobie z tym radzić i starać się tym nie przejmować, tylko dalej robić swoje.

Czy jest w sporcie wyczynowym coś, co panią przeraża?

Nie ma czegoś takiego. Jeżeli już, to bardziej smuci. Często jest to brak wsparcia w środowisku tenisowym. Teraz już na to nie zwracam uwagi, nie przejmuję się tym, ponieważ mam świadomość własnych umiejętności, tego, co osiągnęłam i z kim wygrałam.

Mówi się, że większą radość daje dążenie do celu niż jego osiągnięcie. Czy po zdobyciu medalu paraolimpijskiego czuła pani, że to jest koniec pani kariery sportowej?

Dążenie do celu to jest bardzo ciężka praca. Moja motywacja przed każdym turniejem jest inna. Wygrałam igrzyska paraolimpijskie cztery razy, jednak cały czas chcę więcej! Dlatego na kolejnych zamierzam

walczyć o piąte indywidualne złoto! Każde zwycięstwo bardzo mnie cieszy, a medal zawsze smakuje trochę inaczej. I chyba to jest w tym wszystkim najpiękniejsze!

Jakie miała pani wrażenia po igrzyskach olimpijskich, a jakie po igrzyskach paraolimpijskich?

Pod względem sportowym większym wyzwaniem były dla mnie klasyczne igrzyska. Samo wywalczenie kwalifikacji to był cel możliwy, ale trudny do zrealizowania. Po prostu jest dużo większa konkurencja. Natomiast igrzyska paraolimpijskie są bliższe mojemu sercu. Trochę inne, ponieważ nie tylko aspekt sportowy jest ważny. Tam za każdym sportowcem często kryje się niesamowita historia. Już jestem weteranką tych turniejów, a jednak za każdym razem nowo poznani tam ludzie mnie zadziwiają i motywują. Moja historia w porównaniu z przeżyciami innych paraolimpijczyków, to nuda, nic ciekawego. Tam są ludzie, którzy naprawdę mieli ciężko, którzy wiele osiągnęli. Z igrzyskami paraolimpijskimi wiąże się więcej emocji.

IO to zawodowstwo, biznes, wynik, pieniądze. IP również się zmieniają, coraz bardziej profesjonalizują, ale nie aż tak. Za każdym razem się wiele uczę, może sportowo jest to dla mnie mniejsze wyzwanie, bardziej muszę się mierzyć w sferze mentalnej sama ze sobą i z presją, jaką odczuwam. Wszyscy przywykli, że przywożę złoto, że zdobywam je „od tak". Presja jest duża. Na IO startuję z innej pozycji, nie jestem faworytką. Zwycięstwem jest samo zakwalifikowanie się. Oczywiście stresuję się, ponieważ chcę wypaść jak najlepiej. Na IP jest stres i ogromna presja – bardzo wiele mnie to kosztuje. Śmieję się, że co cztery lata przez ten stres życie sobie skracam. Przecież jestem już doświadczona, mam mocną głowę, a z tym jakoś nie umiem sobie poradzić.

W takim razie jakie ma pani sposoby na odstresowanie się?

Przygotowanie, taktyka – staram się obejrzeć kilka setów mojej rywalki, aby wiedzieć jak serwuje, jak odbiera. Chodzi o to, by nie być zaskoczoną. Układam sobie w głowie to, jak będę grać, serwować, odbierać. Czasami trochę wizualizacji. Ponadto staram się nieco odprężyć. Jeśli gram po południu, to rano idę na trening. Im lepiej jestem przygotowana, tym stres jest mniejszy. Unikam leserstwa, brak przygotowania zawsze się mści. Czasem coś obejrzę lub poczytam. Robię generalnie to, co odciągnie moje myśli od grania, a co nie pochłonie mojej energii.

Czy ma pani jakieś inne zainteresowania oprócz sportu?

Staram się mieć otwartą głowę, interesować tym, co się dzieje na świecie, poczytać, oglądać filmy. Zgłębiam informacje, które mnie w jakiś sposób zaintrygują. Lubię podróże. Wprawdzie zjechałam pół świata, ale tak naprawdę niewiele widziałam. Po zakończeniu kariery chciałabym to nadrobić.

A czy myśli pani o tym, co będzie robić po zakończeniu kariery?

Cieszę się, że mogę swoją popularność przekuć w coś wartościowego. Jest to ten rodzaj działalności, której chciałabym się poświęcić po zakończeniu kariery.

Mam świadomość, że dzięki mnie o tenisie stołowym oraz o sporcie paraolimpijskim słychać w mediach.

Trochę o tym myślę. Wiadomo, że coraz bliżej końca. Chociaż nie teraz, chcę jeszcze pozostać w sporcie. Chciałabym swoje doświadczenie łączenia sportu paraolimpijskiego z wyczynowym, wykorzystać w przyszłości. Może do promocji ruchu paraolimpijskiego, **żeby ludzie mieli świadomość, że sport paraolimpijski istnieje, że to nie jest tylko zabawa i rehabilitacja.** To już się zmienia. A zaczęło się od pokazania w telewizji fragmentów różnych imprez sportowych osób niepełnosprawnych. To zupełnie coś innego zobaczyć zmagania sportowca niż przeczytać suchą notatkę. Ludzie wtedy zauważą, że zawodnicy dobrze sobie radzą, a za nimi stoją niesamowite historie. Osoby niepełnosprawne były przez długi czas postrzegane, jako te, które są smutne, biedne, nie wychodzą z domu, a tak nie jest. Nie są to ludzie nieszczęśliwi, nad którymi trzeba się użalać. Powoli pracujemy nad tym, aby ten obraz był prawdziwy.

A jak wykorzystuje pani swoją popularność?

Mam świadomość, że dzięki mnie o tenisie stołowym oraz o sporcie paraolimpijskim słychać w mediach. Bardzo się cieszę, że mogę łączyć jedno i drugie. **Mam też swój fundusz stypendialny. Trzy edycje za nami. Wygląda to tak, że co roku wybieramy dziesięciu młodych sportowców, których wspieramy finansowo, wypłacamy im stypendia przez okres dziesięciu miesięcy.** Stypendia te mają pomóc w rozwoju ich karier sportowych. Staramy się wybierać zawodniczki i zawodników różnych dyscyplin i środowisk, tzn. co roku bierzemy kogoś z letnich oraz zimowych dyscyplin olimpijskich plus z wybranych dyscyplin paraolimpijskich. Co roku jest nabór i każda zainteresowana osoba może złożyć aplikację, o ile jest w wieku 17–23 lat i osiąga sukcesy sportowe. Stypendia są skierowane do osób z tzw. utrudnionym startem, które na przykład mają gorszą sytuację materialną. Do wniosku trzeba także dołączyć filmik o sobie. To bardzo ciekawe doświadczenie zarówno dla tych młodych ludzi, jak i dla naszego jury. Wszystkie te informacje można znaleźć na stronie funduszu: fundusznataliipartyki.pl. Inicjatywa ta jest bardzo bliska mojemu sercu. Cieszę się, że mogę swoją popularność przekuć w coś wartościowego. Jest to ten rodzaj działalności, której chciałabym się poświęcić po zakończeniu kariery. Aktualnie mam wokół siebie osoby, które mi pomagają w prowadzeniu funduszu, ponieważ nie jestem w stanie tak angażować się w tę działalność, jak bym chciała. Mam nadzieję, że będzie się ona rozwijać. ●

rozmawiała Agata Korcz

spis treści →

OTYLIA JĘDRZEJCZAK

OTI – PŁYWAJĄCA SUPERWOMAN

OTYLIA JĘDRZEJCZAK – pływaczka z Rudy Śląskiej, pierwsza Polka, która zdobyła tytuł mistrzyni świata i pobiła rekord świata i Europy (200 m stylem motylkowym). Uczestniczka igrzysk olimpijskich w Sydney w 2000 roku, w Atenach w 2004 roku, w Pekinie w 2008 i w Londynie w 2012.
W Atenach wywalczyła mistrzostwo olimpijskie na 200 m stylem motylkowym oraz zdobyła dwa srebrne medale: na 100 m stylem motylkowym i 400 m stylem dowolnym.

PŁYWANIE jest jedną z dyscyplin, które znalazły się w programie pierwszych nowożytnych igrzysk olimpijskich w 1896 roku w Atenach. Początkowo zawody pływackie odbywały się na otwartych akwenach. Współcześnie odbywają się głównie na pływalniach krytych o długości 50 metrów (tzw. olimpijskich) lub 25 metrów. Na długich (50 m) basenach rozgrywa się najważniejsze imprezy pływackie, takie jak: igrzyska olimpijskie, mistrzostwa świata, mistrzostwa Europy i inne. MŚ i ME rozgrywane są także na krótkiej pływalni, jednak są to zawody mniej prestiżowe. Wyróżnia się cztery podstawowe style, którymi pływają zawodnicy: styl motylkowy (potocznie: motyl, delfin), styl grzbietowy (grzbiet), styl klasyczny (żabka), styl dowolny (kraul); kombinacja tych czterech stylów to styl zmienny.

Kto zaprowadził panią na pierwszy trening pływacki?

Mój tata jako sportowiec uważał, że sport uczy charakteru, szacunku do pracy, wygrywania i przegrywania. Dlatego od początku było wiadomo, że sport będzie mi towarzyszył w życiu. Wspólnych spacerów z rodzicami czy zabaw z przeszkodami nie nazwiemy sportem, ale one wprowadzają dziecko w świat aktywności fizycznej. To lepsze niż czas spędzany przed komputerem. Za moich dziecięcych lat nie było komputera ani internetu. Było za to granie w gumę na podwórku i inne zabawy, które jednoczyły dzieci i pobudzały ich kreatywność. W wieku sześciu lat trafiłam na pływalnię i już tam zostałam. Nie pamiętam z kim poszłam na pierwsze zajęcia nauki pływania, bo treningiem nie można było tego nazywać, ale przypuszczam, że była to mama. **Pływanie nie było moją miłością od pierwszego wejrzenia, bardzo powoli się w sobie zakochiwaliśmy.**

Kim chciała pani zostać będąc dzieckiem?

Jak każda mała dziewczynka, chciałam być księżniczką lub supermanem, a raczej superwoman. Księżniczką nie zostałam, ale dzięki mojej ciężkiej pracy mogę śmiało stwierdzić, że zostałam w jakimś sensie superwoman.

Jak radziła sobie pani w szkole? Jak udawało się pani łączyć naukę z treningami?

Od najmłodszych lat w domu mi powtarzano, że dobry sportowiec to także dobry uczeń. Dzięki temu nauka nie była dla mnie problemem. Oczywiście nie znaczy to, że nigdy nie dostałam jedynki. Dostałam, bo tak jak każdy sportowiec kiedyś musi przegrać, by potem wygrać, tak w szkole czasem trzeba dostać jedynkę, by potem dostać piątkę. Nie we wszystkich przedmiotach byłam asem, ale z nauką problemów nie miałam. Były przedmioty, za którymi nie przepadałam, ale wiedziałam, że liczy się efekt końcowy, a nie szczegóły. Dzięki temu ukończyłam trzy kierunki studiów, wykładam na uczelni i kocham psychologię.

Czy miała pani kiedykolwiek dylemat – uczyć się, czy dalej trenować?

Nigdy nie miałam takiego dylematu. Rozpoczęłam naukę w moim rodzinnym mieście – Rudzie Śląskiej. Następnie, chcąc trenować dojeżdżałam zarówno na treningi, jak i do szkoły do Katowic. Gdy przyszedł czas wyboru liceum nie miałam wątpliwości – dalej chciałam być najlepsza, a przy tym skończyć szkołę. Wybrałam Szkołę Mistrzostwa Sportowego w Krakowie. Musiałam się wyprowadzić z domu i zamieszkać w internacie. Nauka była i jest ważnym elementem mojego życia, dlatego na studia wyjechałam do Warszawy i mocnej wtedy grupy AZS AWF Warszawa.

Czy wykonując jakieś grupowe zadanie w szkole, podporządkowywała się pani i wykonywała przydzieloną pracę, czy raczej była typem lidera?

Pływanie jest dyscypliną indywidualną, ale także uczy pracy w grupie, bo większość pracy wykonuje się drużynowo. Na etapie szkoły podstawowej, jak i liceum wszystko dostosowywane było do treningów. Byłam w klasie sportowej, większość prac wykonywaliśmy na zajęciach. Na treningach byłam raczej liderem, w szkole gdy czułam się pewnie w danej dziedzinie, to bez problemu wypowiadałam swoje zdanie, a gdy temat nie był moją mocną stroną, słuchałam innych. Nie we wszystkim jesteśmy najmądrzejsi i najlepsi. W liceum i na studiach miałam indywidualny tok nauczania, zawsze sama byłam dla siebie najlepszym motywatorem, a zarazem srogo siebie oceniałam. To mnie ukształtowało, uświadomiło mi, że aby być najlepszą, muszę pracować i uczyć się. **Nie lubiłam chodzić na zajęcia lub zaliczenia, gdy czułam się nieprzygotowana. Zawsze musiałam wiedzieć, o czym mówię.**

Co radzi pani młodym osobom, które są dobrze zapowiadającymi się sportowcami, ale są uzdolnione też w innej dziedzinie – da się połączyć kilka światów?

Radzę robić to, co daje nam satysfakcję. Oczywiście nic nie przychodzi łatwo i uważam, że nie warto się poddawać przy pierwszych porażkach. Nikt nie osiągnął sukcesu z dnia na dzień. Oczywiście łączenie sportu na przykład z muzyką nie będzie łatwe i pewnie na jakimś etapie trzeba będzie wybrać, co chcemy robić zawodowo. Jedno i drugie wiąże się z wieloma godzinami spędzonymi na ćwiczeniach. Jeżeli jednak mówimy o pogodzeniu nauki ze sportem, to uważam, że wszystko to kwestia determinacji w dążeniu do celu. **Wyczynowy sport kiedyś się zakończy, przychodzi normalne życie i trzeba coś umieć, by móc osiągać cele.**

Jaką rolę w życiu młodej pływaczki odgrywali rodzice?

Rodzice ufali moim decyzjom i mnie wspierali, gdy napotykałam mur. Zawsze mogłam na nich polegać, co nie znaczy, że nie byli wymagający.

CZY WIESZ?

Otylia Jędrzejczak będąc u szczytu popularności była bardzo aktywna medialnie. W 2009 roku wystąpiła w show telewizyjnym Taniec z gwiazdami – w parze ze Sławomirem Turskim. Zajęli piąte miejsce. W 2015 roku Otylia Jędrzejczak została jurorką programu Polsatu Celebrity Splash! Ma też na koncie występy w teledysku grupy Varius Manx oraz w serialach Rodzinka.pl i Pierwsza miłość – w obu zagrała samą siebie.

Myślę, że właśnie dzięki temu, że wymagali ode mnie dużo, osiągnęłam to, co osiągnęłam.

Czy uważa pani, że sport wyrobił w pani wytrwałość i pracowitość, czy też urodziła się pani z takimi cechami charakteru, dzięki którym stała się najlepsza?

Urodziłam się na Śląsku, więc mogę powiedzieć, że mocny charakter mam w genach. Zawsze byłam uparta i małymi kroczkami dążyłam do celu. Nie odpuszczałam sobie nawet wtedy, gdy inni się poddawali. **Sport oczywiście nauczył mnie pracowitości, wytrwałości i determinacji. Sport to najlepsza droga do kształtowania charakteru. Jeżeli nauczysz się wygrywać i przegrywać w sporcie, to nauczysz się podnoszenia z każdej porażki oraz wyznaczania celu. To są w życiu cechy niezastąpione.**

Co dał pani sport, a co zabrał w okresie dzieciństwa i młodości?

Sport nigdy mi niczego nie zabrał. Kiedy chciałam skakać w gumę przed klatką schodową to skakałam, kiedy chciałam pobawić się w chowanego z kolegami i koleżankami to się bawiłam. Oczywiście na pewnym etapie nie miałam już na to czasu, ale też nie było to dla mnie wtedy takie ważne. Nauczyłam się, że na zabawę i inne atrakcje przyjdzie czas. Sport dał mi możliwość poznania wielu wspaniałych ludzi, zwiedzania miejsc, do których rodzice nie mogliby mnie wysłać. Nawiązałam przyjaźnie na całe życie i **nauczyłam się, że nie ma dla mnie rzeczy niemożliwych. Są tylko takie, do których się słabo przykładam.**

Jaki był najtrudniejszy moment w pani karierze sportowej? Czego się pani wtedy o sobie dowiedziała?

Z roku na rok dojrzewałam jako zawodniczka, ale też jako kobieta, co także wpływało na moją postawę sportowca. Każda sytuacja, która powodowała, że musiałam podnieść się ponownie, czegoś mnie uczyła. **Każdą porażkę lub przeszkodę wypłakiwałam w poduszkę i szłam dalej, bo drogą do sukcesu nie są zdobywane medale, lecz to ile razy po drodze pokonasz problemy.**

Jak radziła sobie pani z tęsknotą za domem podróżując po świecie?

W wieku czternastu lat zaczęłam mieszkać w internacie i musiałam nauczyć się życia poza domem. Oczywiście tęskniłam, ale wiedziałam, jaki jest mój cel. Kochałam to, co robiłam. Byłam zżyta z rodziną, mogłam na nią liczyć. Ciężko trenowałam, miałam obok siebie wspaniałe osoby zarówno zawodników, jak i trenerów, na których mogłam polegać. Miałam szczęście, że trafiałam na odpowiednie osoby w odpowiednim czasie.

Czy w młodości miała pani czas na miłość?

Nie miałam czasu na randki. Mój dzień wypełniały treningi, szkoła i sen. Oczywiście zakochiwałam się, ale moi wybrankowie musieli być także w sporcie. Dzięki temu spędzaliśmy czas razem.

Czego nauczył panią sport?

Sport nauczył mnie przede wszystkim tego, że porażka to przystanek w drodze do sukcesu. Jeżeli czegoś się podejmuję, to małymi kroczkami do tego celu dojdę.

Jaki był najpiękniejszy moment w pani karierze sportowej?

Każdy moment, w którym mogłam usłyszeć nasz hymn narodowy, był dla mnie wyjątkowy. Oczywiście zdobycie złotego medalu olimpijskiego było dla mnie spełnieniem marzenia, osiągnieciem wyznaczonego celu, a przede wszystkim uwieńczeniem ciężkiej pracy. Pamiętam bardzo wyraźnie mój pierwszy rekord świata w 2002 roku w Berlinie, gdy podczas dekoracji cała ekipa Niemiec, z którą doskonale się znałam, ponieważ rok wcześniej trenowałam z nimi w Niemczech, krzyczała „brawo Oti, brawo Otylia". Mam wiele pięknych momentów w głowie, ciężko wybrać ten jeden.

Zdobycie złotego medalu olimpijskiego było dla mnie spełnieniem marzenia, osiągnieciem wyznaczonego celu, a przede wszystkim uwieńczeniem ciężkiej pracy.

Jakie metody motywacyjne działały na panią najlepiej?

Każdy trener, który ze mną pracował, przyczynił się do mojego sukcesu. Musieliśmy się najpierw poznać, by wiedzieć kiedy potrzebuję kopniaka, a kiedy najlepszym lekarstwem jest przytulenie i dobre słowo. Obie metody musiały być stosowane w odpowiednich momentach.

Znając jasne i ciemne strony sportu wyczynowego, chciałaby pani, aby jej dzieci wybrały tę samą drogę?

Mam niespełna trzyletnią córkę, więc jeszcze za wcześnie na sport. Chcę przede wszystkim, aby była szczęśliwa i spełniała się w tym, co będzie robiła. Będę ją wspierała w każdej drodze, którą wybierze. Niewątpliwie sport będzie jej w życiu towarzyszył, bo najlepiej, moim zdaniem, kształtuje charakter. Nie wiem jednak, czy będzie to sport zawodowy.

Czy zdobywając medal olimpijski czuła pani, że to koniec kariery?

Po zdobyciu pierwszego medalu olimpijskiego jeszcze przez cztery lata z każdej imprezy światowej i europejskiej przywoziłam medale, więc nie mogę powiedzieć, że zdobycie medalu olimpijskiego traktowałam jako kres kariery. Żaden sportowiec nie myśli o igrzyskach olimpijskich jak o końcu, a przeciwnie, jak o początku drogi. Dla mnie medal był ważny, ponieważ był podsumowaniem wykonanej pracy. Wiedziałam, że nikt nie da mi nic za darmo i na każdy kolejny medal muszę sama zapracować od początku.

Jak poradziła sobie pani z przejściem na sportową emeryturę?

Pierwsza przerwa była dla mnie zderzeniem z rzeczywistością. Zostałam w domu sama ze swoimi myślami, chciałam odpocząć, nie ćwiczyć, po prostu skorzystać z czasu wolnego. Ale nie wiedziałam jeszcze, co będzie dalej. Wróciłam do sportu, by przygotować się do zakończenia kariery. Doświadczenie rocznej przerwy spowodowało, że robiłam to świadomie, przygotowywałam się do tego, co chciałabym robić w przyszłości. Nie było to łatwe, lecz dzięki temu, że miałam skończone dwa kierunki studiów, zawsze chciałam działać w sporcie i obcować z ideą olimpijską, skorzystałam z propozycji Polskiego Komitetu Olimpijskiego i wyjechałam na kolejne studia do Soczi, gdzie skończyłam międzynarodowe zarządzanie sportem. **Dziś prowadzę projekty ogólnopolskie dla dzieci i młodzieży, wykładam na uczelni, tworzę projekty, zarządzam ludźmi, prowadzę szkolenia motywacyjne.** Wszystko to dzięki temu, że przygotowując się do tej sportowej emerytury wyznaczyłam sobie nowe cele. Cały czas się rozwijam, inspirując przy tym innych.

Czy pani przyjaciele to osoby ze środowiska sportowego, czy spoza tego kręgu?

Moje prawdziwe przyjaźnie, które dotrwały do dnia dzisiejszego, mają przeszłość sportową.

Kiedy i w jakich okolicznościach dotarło do pani, że jest kimś wyjątkowym?

Kiedyś powiedziałam, że pełny sukces osiągnę, gdy usiądę na bujanym fotelu, a obok mnie będą biegały moje wnuki. Wszystko pozostałe to tylko wyznaczane i osiągane cele. Wyjątkowa czuję się wtedy, gdy moja córka, która uczy się mówić, powie do mnie „kocham cię mamo". Nie ma dla mnie nic ważniejszego. Wszystko inne jestem w stanie wypracować i zrealizować. Miłość okazujemy, dajemy każdego dnia i to jest największa wartość. ●

rozmawiała Ewa Malchrowicz-Mośko

spis treści →

RENATA MAUER-RÓŻAŃSKA

PROSTO DO CELU

RENATA MAUER-RÓŻAŃSKA – dwukrotna mistrzyni olimpijska (Atlanta 1996 karab. pneum., Sydney 2000 karab. sport.), brązowa medalistka igrzysk IO Atlanta 1996 karab. sport. Czterokrotna olimpijka (Barcelona 1992, Atlanta 1996, Sydney 2000, Ateny 2004), trzykrotna medalistka mistrzostw świata, sześciokrotna medalistka mistrzostw Europy. Absolwentka Akademii Ekonomicznej i Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, gdzie pracuje obecnie jako nauczyciel akademicki.

STRZELECTWO

znalazło się w programie igrzysk olimpijskich już w 1896 roku w Atenach. Polacy wywalczyli w tej dyscyplinie cztery złote medale (w Meksyku 1968 i Monachium 1972 triumfował Józef Zapędzki). Wyróżnia się trzy podstawowe rodzaje strzelań: z karabinów w postawie stojącej, klęczącej i leżącej, z pistoletów w postawie stojącej oraz ze strzelb śrutowych do rzutków. Na igrzyskach olimpijskich rozgrywane są konkurencje z finałem, czyli z dodatkową serią strzałów w ograniczonym czasie. Rywalizuje ośmiu najlepszych zawodników, każdy ma 45 sekund na oddanie serii strzałów, a wynik liczy się z dokładnością do 0,1 punktu (za jeden strzał można uzyskać maksymalnie 10,9 punktu, gdy trafienie znajduje się w samym środku tarczy). W przypadku równej liczby punktów o wygranej decyduje większa liczba trafionych przez danego zawodnika dziesiątek.

Jadąc na spotkanie z panią, przypomniałem sobie 1996 rok i ten pierwszy dzień igrzysk, kiedy dowiedziałem się, że mamy złoto! Trochę mnie to zaskoczyło, a panią?

Tak, to faktycznie było duże zaskoczenie dla wszystkich, ale nie dla mnie. Przecież po to tam pojechałam, aby walczyć o najwyższe laury. Ten sukces pierwszego dnia pokazał również, jak ważne jest dobre wejście w igrzyska, wniósł pozytywną energię do naszego olimpijskiego zespołu w Atlancie.

Mogliśmy zobaczyć, jak ważne jest wzajemne motywowanie i wspieranie się, a to w Polsce nie jest częste zjawisko. Raczej wywieramy presję na siebie nawzajem i wywołujemy napięcia.

Takie podejście wymaga pewnego poziomu świadomości. Nie wszyscy o tym wiedzą, bo nabywa się ją wraz z doświadczeniem.

Wróćmy do początków pani przygody ze sportem.

Można powiedzieć, że w sport zaangażowałam się trochę przypadkiem – w liceum, na zajęciach z przysposobienia obronnego.

Tam zaczęła pani uprawiać strzelectwo? Czy w szkole była pani ulubienicą grupy, czy samotnicą stroniącą od towarzystwa?

Bardzo lubiłam kolegów i koleżanki z klasy, myślę, że z wzajemnością. To była raczej męska klasa w Zespole Szkół Budowlanych, uczyliśmy się „męskiego" zawodu, czyli renowacji zabytków. Moim marzeniem było ukończenie studiów na tym kierunku. Atmosfera była bardzo fajna. Koledzy wiedzieli, że trenuję i dobrze strzelam, bo na każdej akademii strzelcy otrzymywali wyróżnienia i nagrody. Sekcja strzelecka była chlubą szkoły.

Nie byli zazdrośni o sukcesy i popularność?

Nie, raczej nie. Odczuwałam wiele dowodów sympatii. W 1988 roku zdobyłam mistrzostwo Polski w broni pneumatycznej. Zbytnio się nie chwaliłam, jednak w prasie pojawiły się informacje o tym, a moi koledzy czytali „Przegląd Sportowy". Byli bardzo zaskoczeni. Przyjęli to z entuzjazmem, w klasie witali mnie gratulacjami. Nagle urosłam w ich oczach.

Sport miewa to do siebie, że ten kto idzie w górę, eliminuje po drodze rywali, w tym własnych kolegów.

W różnych dyscyplinach są różne formy rywalizowania ze sobą. W strzelectwie miara doskonałości jest

wymierna, to liczba punktów z uzyskanych trafień. W tej dyscyplinie nie ma wielu momentów na bezpośrednią konfrontację i nie ma też dużych napięć między zawodnikami. Wymieniają się nawet własnymi przemyśleniami i doświadczeniem. Od każdego z nich wymaga się dużej odpowiedzialności w związku z tym, że sprzętem sportowym jest broń, za którą odpowiadają. Rozstanie z bronią, z moim karabinkiem, było jednym z najtrudniejszych momentów, gdy kończyłam karierę sportową.

Czy sport wyczynowy kolidował ze szkołą?

Muszę nieskromnie powiedzieć, że bardzo dobrze się uczyłam, a nauka nie sprawiała mi trudności. Pewnie dlatego, że miałam fantastycznych nauczycieli, którzy mnie wspierali. Bardzo ich lubiłam i do tej pory wspominam z wielkim sentymentem.

Na co powinni zwracać uwagę rodzice trenujących dzieci?

Doskonale pamiętam, co dodawało mi wiary w siebie, a co podcinało skrzydła. Szczególnie negatywnie wpływała na mnie niekonstruktywna krytyka. Można, a wręcz należy wskazywać błędy, ale trzeba równocześnie dodawać wiary i podpowiadać, co można zrobić, żeby było lepiej. Nie chodzi również o to, żeby cały czas kogoś głaskać. Młodym sportowcom i nie tylko sportowcom trzeba pomagać budować poczucie własnej wartości i pokazywać, jak mogą stawać się lepsi.

Ostatnio Robert Lewandowski przyznał, że trener Jurgen Klopp uwolnił u niego takie rezerwy, o których wcześniej nie miał pojęcia. Dlaczego takie relacje nieczęsto zdarzają się w rodzimym sporcie? Gdzie popełniamy błąd?

Gdyby to były wyjątki, polscy sportowcy nie osiągaliby aż tak wielu sukcesów. Niedługo będę prowadzić zajęcia z pedagogiki sportu, mam zatem szansę na zwrócenie uwagi przyszłych trenerów na oczekiwania i potrzeby sportowców, bazując

Nie wolno koncentrować się na wyniku. Nigdy nie lubiłam liczyć sobie punktów w pamięci. Zawsze mi chodziło o to, aby oddać jak najlepszy strzał, z którego mogłam być zadowolona.

między innymi na własnych doświadczeniach.

Młody sportowiec powinien uczyć się podejmowania ryzyka, bo to nieodłączna część rywalizacji sportowej, a z własnych błędów płynie najlepsza nauka. Tymczasem zdarza się, że wynik determinuje wszystko.

Zapytałam kiedyś koleżankę, gdzie kończy się pedagogika, a zaczyna psychologia sportu? I ona wytłumaczyła mi to tak: nie da się oddzielić jednego od drugiego, bo oba te elementy kształcenia młodego człowieka związane są z jego rozwojem. Dlatego też działania rodziców i trenerów powinny uwzględniać wiek rozwojowy dziecka. Tak, jak niezbędne jest raczkowanie u małego dziecka, które zwiększa orientację przestrzenną i koordynację, tak u starszego ważny jest ruch całościowy, w ramach którego dziecko może samo doświadczać i próbować różnych rozwiązań. Lepiej je wtedy zapamięta. Najlepsi w sporcie to ci, którzy są urwisami, którzy przekraczają bariery i granice.

Pani nie była urwisem, a jednak była najlepsza w sporcie.

Niezupełnie. Bardzo lubiłam samodzielnie pracować. Trafiłam też na dobrego trenera. Zdzisław Stachyra, mój nauczyciel przysposobienia obronnego i pierwszy trener, a także szef sekcji strzeleckiej w szkole, zadbał o dobre szkolenie zarówno dla mnie, jak i moich koleżanek i kolegów. Podjął współpracę z trenerem Piotrem Kosmatką, który sam odnosił sukcesy sportowe i dla którego była to pierwsza praca w tej roli. W Związkowym Klubie Strzeleckim byłam jedną z pierwszych jego zawodniczek. Dostrzegł mój talent i postanowił, że nauczy mnie dobrze strzelać i po niedługim czasie powiedział, że zrobi wszystko, aby uczynić ze mnie najlepszą zawodniczkę na świecie.

Na czym polega talent w strzelectwie?

Umiejętność koncentracji, utrzymanie równowagi ciała, wyciszenie, odporność psychiczna.

Czy strzelcy w czasie zawodów koncentrują się na wyniku?

Nie wolno koncentrować się na wyniku. Nigdy nie lubiłam liczyć sobie punktów w pamięci. Zawsze mi chodziło o to, aby oddać jak najlepszy strzał, z którego mogłam być zadowolona. Zresztą na początku nie miałam dużej świadomości, jak strzelają moje rywalki i jakie osiągają wyniki. Młody sportowiec nie wszystko jeszcze kontroluje i ja również nie zaprzątałam sobie tym głowy. Na początku zazwyczaj traci się tak dużo punktów, że nie ma sensu ciągle porównywać się z innymi. Liczenie rozprasza, przeszkadza w koncentracji, a dodatkowo trzeba mieć na uwadze limit czasu na strzelanie. Należy po prostu systematycznie pracować nad własnym rozwojem i doskonalić swoje umiejętności.

Kiedy wynik przestał mieć dla pani znaczenie?

Wynik zawsze miał dla mnie znaczenie.

Nawet, kiedy już wygrała pani wszystko, co było możliwe do wygrania?

Oczywiście, bo każde zawody to nowe wyzwanie. Miałam nadzieję, że każde kolejne zawody mogę wygrać, ponieważ w strzelectwie wysoką formę można prezentować bardzo długo.

Przegrywając wiedziała pani, co zawiodło?

Pierwszy start na igrzyskach olimpijskich w Barcelonie w 1992 roku to nie były zawody przegrane, zabrakło mi trzech punktów do finału. Wówczas fizjologia mojego organizmu nie pozwoliła mi na lepsze strzelanie w tamtejszym upale i dużej wilgotności. Nie mogłam się odpowiednio zregenerować, puchły mi palce i brakowało czucia.

W Barcelonie nie była pani wymieniana w roli faworytek, choć rok wcześniej zdobyła pani srebrny medal mistrzostw świata. Na następne igrzyska do Atlanty jechała pani z większymi oczekiwaniami, pod większą presją?

W strzelectwie nie ma murowanych faworytów. Wystarczy popatrzeć na Niemkę Sonję Pfeilschifter, najlepszą zawodniczkę na świecie, mistrzynię świata z największą liczbą rekordów świata, która nigdy nie zdobyła medalu olimpijskiego i do dzisiaj nikt nie wie, dlaczego.

Co musi się zdarzyć, żeby utalentowana zawodniczka zdobyła medal na igrzyskach olimpijskich?

Wszystko musi zadziałać w odpowiednim czasie: muszą panować dobre warunki, zawodniczka musi być w najlepszej dyspozycji i musi mieć tego dnia szczęście.

Więc jednak szczęście? Po całych latach treningu, wyrzeczeń, o tym ostatecznym sukcesie decyduje szczęście?

Dziesiątka w tarczy w konkurencji karabinka pneumatycznego ma pół milimetra średnicy. Jeśli wygrywa się igrzyska o dwie dziesiętne punktu, to nie jest to różnica poziomów, tylko łut szczęścia. Jako ciekawostkę mogę dodać, że podczas finału w Atlancie Chińczyk Wang Yifu prowadził do ostatniej serii z niewyobrażalną przewagą ponad pięciu punktów trafiając same 10, by w ostatnim strzale trafić 6,5 i w konsekwencji przegrać złoty medal z Włochem Roberto Di Donna o 0,1 punktu. Chwila dekoncentracji kosztowała go utratę szansy. Po oddaniu strzału Chińczyk po prostu zemdlał. Proszę sobie wyobrazić, jakie to są emocje, ponieważ w telewizji ich prawie wcale nie widać. W strzelectwie nie ma dynamicznego ruchu, a emocje trzeba trzymać na wodzy.

O czym myśli zawodnik w trakcie konkursu?

Są dni, kiedy czuje się wewnętrzny spokój, nie myśli się o niczym konkretnym, myśli płyną swobodnie, jak w czasie jazdy samochodem, a zawodnik wykonuje każdy strzał z dużym automatyzmem.

Czy są takie rzeczy, o których nie powinno się myśleć?

Wszystko musi zadziałać w odpowiednim czasie: muszą panować dobre warunki, zawodniczka musi być w najlepszej dyspozycji i musi mieć tego dnia szczęście.

CZY WIESZ?

Renata Maurer-Różańska jeszcze jako uczennica liceum wzięła udział w prezentacji polskiej kultury narodowej na igrzyskach w 1988 roku w Seulu. W zespole, który otrzymał srebrną nagrodę, wraz z nią był inny przyszły olimpijczyk, florecista Ryszard Sobczak dwukrotny medalista igrzysk (brąz w Barcelonie 1992 i srebro w Atlancie 1996) .

Nie można sobie wmawiać, że nie może się o czymś myśleć, bo to zazwyczaj przynosi odwrotny skutek. Trenerzy w takich sytuacjach ukierunkowują uwagę zawodnika na jakiś element techniki, np. na ściąganie języka spustowego. I wtedy zawodnik resztę wykonuje automatycznie.

Co jeszcze jest ważne przy oddawaniu strzału?

Refleks, szybkość reakcji. Widzowie często nie zdają sobie sprawy, że w trakcie strzału karabin cały czas się rusza, a zawodnik nie jest w stanie ustabilizować go w absolutnym bezruchu. Należy z odpowiednim wyprzedzeniem wycisnąć język spustowy do drugiego oporu i ściągnąć go wtedy, kiedy, biorąc pod uwagę ruszającą się delikatnie lufę karabinka, są największe szanse na trafienie 10. Trzeba wyprzedzić drogę lufy. **Nigdy nie oddaje się strzału, kiedy lufa pokrywa się idealnie ze środkiem tarczy. Zanim nabój opuści lufę, musi zostać podjęta decyzja o strzale, informacja z mózgu musi trafić do ręki, a ta musi wykonać zadanie i to wszystko odbywa się w ułamkach sekund.** Oddanie precyzyjnego strzału, to nie tylko sprawa odpowiedniej koncentracji, ale też kwestia napięcia mięśni, które może spowodować całkiem ich inną od wyćwiczonej reakcję, a w konsekwencji niecelny strzał. Człowiek zdenerwowany napina różne mięśnie ciała (m.in. brzucha, karku, nóg), a w strzelectwie nie można sobie na to pozwolić, mięśnie muszą być napięte optymalnie.

Co pozwala zawodnikom radzić sobie z takimi sytuacjami?

Sportowca kształtuje pokonywanie trudności na treningach, zawodach i praca nad swoją psychiką. Praca szkoleniowa powinna być nakierowana na stawianie przed zawodnikiem kolejnych wyzwań, z którymi musi sobie poradzić. W 1998 roku na mistrzostwach świata w Barcelonie, w czasie walki finałowej czułam, że jestem słabsza od Pfeilschifter. Skończyłam na drugim miejscu, czyli tak jak obstawiałam przed walką. Po finale dużo myślałam na ten temat, skąd wzięło się u mnie uczucie bycia słabszą, przekonanie, że nie dam rady, mimo, że byłam mistrzynią olimpijską sprzed dwóch lat. Cały czas pracowałam nad sobą z psychologiem Janem Blecharzem, czytałam dużo książek z dziedziny psychologii i nawet jeśli znalazłam tam jedno zdanie, jedną informację, która pozwalała mi zrozumieć, jak stać się lepszym człowiekiem, lepszą zawodniczką, to wiedziałam, że warto było po nią sięgnąć. Odwrotna sytuacja miała miejsce w finale na igrzyskach w Sydney w 2000 roku. Wówczas wiedziałam, że jestem od tej samej rywalki lepsza. Pomimo wysokiego tętna przyrządy celownicze zatrzymywały się na dziesiątce. Czułam w sobie wiarę i determinację.

W którym momencie poczuła pani, że zdobycie złota olimpijskiego jest możliwe?

Nie myślałam o tym zbyt wiele. Jadąc na igrzyska do Atlanty (1996) obiecałam mojej córce, że przywiozę jej medal, ale wiedziałam, że w naszej konkurencji jest to niezwykle trudne, bo czołówka jest szeroka, kandydatek do medalu wiele i dużo zależy od dyspozycji dnia a tego, jaka ona będzie, nigdy nie wiemy.

W którym momencie uwierzyła pani, że zdobyła złoty medal?

Dopiero kiedy ogłosił to sędzia. Niemka Petra Horneber miała po kwalifikacjach dwa punkty przewagi i kiedy wchodziłyśmy do sali finałowej pomyślałam, że idę za mistrzynią olimpijską, bo dwa punkty w strzelectwie to jest przepaść. Zdawałam sobie sprawę, że będę walczyć z innymi w najlepszym wypadku o srebro. Chciałam się wyciszyć i pracować nad dokładnością w każdym strzale, nie koncentrowałam się na wyniku, a choć zdobywałam dziesiątki w kolejnych strzałach, nie do końca byłam z nich zadowolona. Widziałam, że mam dużo szczęścia, momentami bałam się spojrzeć w monitor na swoją tarczę. Przed ostatnim strzałem chciałam, aby to była ta moja wypracowana, pewna 10. I tak się stało, oddałam strzał w sam środek o wartości 10,7 (wartość strzału dokładnie w środek tarczy wynosi 10,9). Niemka w tym ostatnim strzale trafiła ósemkę. Czekałyśmy wszystkie przy swoich stanowiskach, widziałam zdziwienie Petry i jej strzał na monitorze, myślałam, że może coś się zepsuło w komputerze, że pewnie będzie protest Niemki oraz powtórzenie strzału, albo dogrywka, ale nie wiadomo między którymi zawodniczkami. Wolałam się jeszcze nie dekoncentrować, w spokoju czekałam na rozstrzygnięcie. Nie widziałyśmy tablicy z wynikami zbiorczymi. Spojrzałam na mojego trenera – Andrzeja Kijowskiego, który rozłożył ręce. Dopiero po chwili dał znać, że jestem pierwsza.

A jak wyglądało przejście na sportową emeryturę?

Kiedy podejmowałam się różnego rodzaju działalności naukowych czy społecznych, wiedziałam, że zaczynam mieć coraz mniej czasu na trening. Zmieniły się priorytety. Miałam już dwoje dzieci, pracowałam na dwóch uczelniach, weszłam do rady miejskiej Wrocławia. Zaczynałam przyjeżdżać

na trening, gdy inni zawodnicy wychodzili już ze strzelnicy. Często kończyłam sama, chowałam karabin w sejfie i zamykałam salę. Odczuwałam duże obciążenie pracą, miałam wiele rzeczy na głowie, a trenowałam dlatego, że to lubiłam i dawało mi to psychiczny odpoczynek. **Najtrudniej było oddać karabin, który przez wiele lat należał tylko do mnie. To było smutne rozstanie – jak z przyjacielem, który nigdy mnie nie zawiódł, i na którego mogłam zawsze liczyć.**

Co teraz pani robi dla odprężenia?

Idę spać. A tak na serio to prowadzę zajęcia ogólnorozwojowe dla młodzieży z elementami strzelectwa w ramach Programu Fundacji LOTTO Kumulacja Aktywności – ćwiczę razem z nimi, to mi sprawia przyjemność i do domu wracam wypoczęta.

Czym sportowiec na emeryturze zapełnia pustkę po treningach?

Działalnością społeczną, pracą na uczelni i obowiązkami rodzinnymi.

Czy chciałaby pani, aby sport stał się życiową pasją dzieci?

Dzieci mają swoje marzenia, ważne jest, aby droga do sukcesu kształtowała w nich pozytywne cechy, by nawet jeśli któreś nie zostanie sportowcem, pozostała mu satysfakcja z tego, co przeżyło i kim jest. Sport bez wątpienia daje dziecku energię na całe dorosłe życie. **Dla mnie sport był i jest pasją, karabin był moją miłością od pierwszego strzelania.** Współczułam zawodnikom, którzy jeszcze przed startem martwili się, co to będzie, kiedy im nie pójdzie, czy będą dalej w kadrze, co będzie z ich finansowaniem, jakie będzie ich jutro. Zauważyłam, że takie myślenie odbiera energię, szczególnie te jej bezcenne zasoby, które powstają, gdy cieszy nas to, co robimy. ●

spis treści →

ROBERT KORZENIOWSKI

CHODZIŁO O ZŁOTO

ROBERT KORZENIOWSKI – czterokrotny mistrz olimpijski (Atlanta 1996 – złoto na 50 km, Sydney 2000 – złoto na 50 km i na 20 km; Ateny 2004 – złoto na 50 km). Jako jedyny Polak zdobył mistrzostwo (w chodzie na 50 km) na trzech kolejnych igrzyskach olimpijskich. Trzykrotny mistrz świata, dwukrotny mistrz Europy. W 2014 roku włączony do galerii lekkoatletycznych sław IAAF Hall of Fame. Ambasador Dobrej Woli UNICEF. Pierwszy dyrektor TVP Sport.

CHÓD SPORTOWY

to konkurencja lekkoatletyczna, polegająca na pokonywaniu trasy chodem. Przepisy nakazują, aby zawodnik miał ciągły kontakt z podłożem przynajmniej jedną ze stóp. W przeciwieństwie do biegu, gdy następuje moment oderwania obu stóp od ziemi. Innym elementem obowiązkowej techniki jest wyprostowanie w kolanie nogi atakującej od momentu postawienia jej na piętę, do przekroczenia długiej osi ciała. Naruszenie tych przepisów może skutkować wykluczeniem zawodnika przez sędziów rozmieszczonych wzdłuż trasy. Na igrzyskach olimpijskich konkurencja rozgrywana jest na dystansie 20 i 50 kilometrów (dla kobiet do 10 w Rio tylko na 20 km, zaś na najbliższych igrzyskach w Tokio również na 50 km). Najbardziej utytułowanym chodziarzem na świecie jest Robert Korzeniowski.

Przejście na sportową emeryturę musiało być trudnym momentem?

Podstawowe pytanie brzmiało, czy rzucić się od razu na głęboką wodę, tylko w innej dziedzinie życia niż sport, czy stopniowo zamieniać jedną aktywność na inne? Dwa tygodnie po ostatnim starcie olimpijskim dostałem propozycję objęcia redakcji, a potem rozwinięcia dużego kanału tematycznego TVP Sport. O odpoczynku nie mogło być mowy. Wiadomo było, że od razu będę konfrontowany z trudnymi decyzjami, ocenami, wpływami. Domyślałem się, że kibice mogą oczekiwać cudów, dowolnych transmisji najlepszych imprez sportowych, czy ich ulubionych sportów, bo skoro szefem jest mistrz olimpijski, to może wszystko.

Sam pan zapracował na taki wizerunek: osoby, która wygrywa wszystko.

Dojście do tego zajęło mi lata, ale umiejętność zwyciężania przydaje się w tych wszystkich miejscach, w których pracuję po zakończeniu kariery sportowej. Najważniejsze było stopniowe wygaszanie wysoko rozwiniętej potrzeby codziennego treningu. Uspokojenie i ustabilizowanie organizmu na dużo niższym poziomie niż wyczynowy zajęło mi pięć lat. Dzisiaj, mimo że nie jestem aktywnym sportowcem od 15 lat, to i tak każdego tygodnia pokonuję pieszo blisko 100 kilometrów.

Jakie są zatem blaski i cienie sportu wyczynowego?

Sport, nie tylko zawodowy, pozwala wykorzystać swój potencjał. **Dopóki nie zaczniemy pracować na najwyższych obrotach, nie mamy szansy dowiedzieć się, na co nas tak naprawdę stać.**

Sport był pana pasją od dzieciństwa?

Będąc dzieciakiem myślałem, że będę studiował w Pradze historię i antropologię kultur prekolumbijskich oraz poszukiwał zaginionych reliktów kultury gdzieś w Ameryce Południowej. Był tam wtedy taki kierunek, a ja lubiłem historię, dużo czytałem i tak wyobrażałem sobie moją przyszłość. Tym bardziej, że miałem też trochę problemów zdrowotnych, przez jakiś czas byłem nawet

w sanatorium na leczeniu. Oglądałem dużo programów popularnonaukowych, przeczytałem wszystkie podręczniki do historii, zanim jeszcze ten przedmiot pojawił się w piątej klasie. Sportowców w tamtym czasie to ja co najwyżej podziwiałem.

Czyli pańska droga życiowa mogła być całkiem inna?

Tak, ale tu chodzi też o talent. Każde dziecko ma jakiś talent, należy mu pomagać umiejętnie go rozwijać. Każdy ma swoje marzenia, dostaje też jakieś sygnały z zewnątrz.

Co było takim sygnałem dla pana?

Bruce Lee i film z jego udziałem, na którym byłem z pięć razy z rzędu. To był mistrz, ktoś z innego świata. Imponował kunsztem i perfekcją. Kung-fu w jego wykonaniu to była sztuka. Imponował też koncentracją i siłą woli. Zrobił na mnie tak duże wrażenie, że zapisałem się do sekcji sportów walki. W naszym miasteczku nie było kung-fu, była tylko sekcja judo, którą niestety po roku zamknięto. Gdybym mieszkał w górach może biegałbym na nartach, a w innym mieście może zostałbym kolarzem, bo jak się później okazało, mam duży potencjał wydolnościowy. Kiedy przeprowadziliśmy się do Tarnobrzegu, zapisałem się do sekcji lekkoatletycznej, chciałem bowiem, dopóki nie reaktywują sekcji judo, rozwinąć się ogólnoatletycznie i być gotowym do powrotu do sportów walki. W okolicach Tarnobrzegu była długa tradycja uprawiania lekkoatletyki, w tym chodu sportowego, co mogło wynikać z tego, że do uprawiania tego sportu nie potrzebna była jakaś szczególna infrastruktura i nakłady finansowe. Mój kolega ze szkoły trenował chód, więc się przyłączyłem. Wysłano mnie na zawody makroregionu, na których zdobyłem punkty dla klubu. Okazało się, że pojadę na mistrzostwa Polski. Było to dla mnie wyróżnienie. Wszystko mnie w tym czasie urzekało, spotykałem ważne osobowości sportu, byłem częścią ważnego wydarzenia. W tych pierwszych mistrzostwach do mety dotarłem gdzieś pod koniec stawki i gdyby ktoś wtedy powiedział: Robert przechodzimy na bieganie, to pewnie tak by się stało. **Jednak zauważono, że mimo iż tym razem słabo wypadłem, to mam do tego smykałkę i warto dać mi szansę. Ktoś we mnie po prostu uwierzył.**

Sukces to wypadkowa potencjału i pracy nad jego rozwojem.

Ale kto to był nauczyciel, trener, działacze?

Nauczyciel wychowania fizycznego miał drugorzędne znaczenie. To ci, którzy dobierali zawodników do kadry wojewódzkiej podjęli decyzję, aby zabrać mnie na zgrupowanie nad Morzem Czarnym. Dla mnie to było coś niesamowitego. Stwierdziłem, że to mi się podoba, że chcę do tej grupy chodziarzy należeć. W kolejnym roku wygrałem Spartakiadę Młodzieży.

Na ten sukces złożyła się eksplozja talentu czy świadoma i konsekwentna praca treningowa?

Nie ma czegoś takiego jak sukces wyłącznie na bazie talentu. O ilu osobach słyszeliśmy „zdolny, ale leń"? Sukces to wypadkowa potencjału i pracy nad jego rozwojem.

Jak reagowali na pańską pasję rodzice?

Życzliwie się przyglądali. Na początku traktowali sport trochę jak moją fanaberię, ale za to korzystną dla mojego wątłego zdrowia. Na pewno nie zadawali sobie

pytań, czy coś z tego będzie. Rozwijałem też inne zainteresowania – grałem na gitarze, chciałem mieć zespół rockowy, interesowałem się historią, byłem przewodniczącym klasy.

Lubił pan być w grupie, czy był samotnikiem?

Zawsze byłem liderem grupy, ale dla 12-latka przeprowadzka do innego miasta nie była łatwa. W nowej szkole niejednokrotnie musiałem fizycznie wywalczyć sobie miejsce i szacunek wśród rówieśników. Często mnie sprawdzali. Szybko jednak zostałem liderem. Uprawiałem lekkoatletykę, ta grupa była dość liczna w naszej szkole. Czułem wsparcie, a gdy wracaliśmy z zawodów, to nawet podziw, gdy przez radiowęzeł szkolny obwieszczano nasze sukcesy. Nauczyciel wychowania fizycznego, pan Mieczysław Żarnowski, prowadził bardzo dobre zajęcia, cieszył się szacunkiem w szkole, co też działało na naszą korzyść. Inni nauczyciele sprawdzali, czy połączenie nauki z trenowaniem jest możliwe, ale kiedy przekonali się, że sobie radzimy, to również odczuwaliśmy ich wsparcie i życzliwość.

Poczucie wsparcia miał pan przez cały okres kariery sportowej?

Na pewno w jej początkach i potem w okresie studiów, kiedy czułem się bardzo dobrze wśród kolegów, którzy rozumieli moją pasję. Co ważne, nie odcinali mnie od życia studenckiego. Potrafili zrozumieć, że na pewne imprezy idę, a na inne, ze względu na zawody czy trening, zaglądam tylko na chwilę. Szanowaliśmy się, byłem w samorządzie, aktywnie uczestniczyłem w życiu studenckim. Pierwsze przejawy zazdrości zacząłem zauważać, kiedy przyszły znaczące sukcesy. Nie chciałbym powiedzieć, że my, Polacy, nie lubimy jak inni odnoszą sukcesy, ale miałem takie odczucie chociażby po igrzyskach w Sydney. Niektórzy chcieli pokazać mi miejsce w szeregu. Inna sprawa, że jako dojrzały i ukształtowany sportowiec, już wtedy zdobywca trzech złotych medali olimpijskich, wiedziałem, co powinienem robić w ramach przygotowań do startów i oczekiwałem, że będzie to szanowane przez Związek. A bywało różnie. Niektórym nie podobało się, że mieszkam we Francji i Związek nie za bardzo miał możliwość kontrolowania mnie. Gdy tworzyłem pierwszą grupę lekkoatletyczną, taką bardziej już zawodową, to byli tacy, którzy się burzyli: ale jak to, tak poza Związkiem?

Zawiść ludzka ustąpiła po tym jak zakończył pan karierę?

Niektórzy postrzegali mnie jako odcinającego kupony od sportowych sukcesów. Fakt, że odnosiłem dalsze sukcesy, tym razem zawodowe, w całkiem innej dziedzinie, kłócił się z wyobrażeniem o byłych sportowcach. Polski problem – jak zaszufladkować kogoś, kto się nie mieści w schemacie? Szkoda, że nie cenimy sportowców. **W Stanach Zjednoczonych, Anglii, czy we Francji, którą**

dobrze znam, były olimpijczyk to osoba ciesząca się dużym szacunkiem, chętnie włączana w różne inicjatywy biznesowe lub społeczne. Mistrz olimpijski w zarządzie firmy, czyli ktoś kto udowodnił, że może być najlepszy na świecie w swojej dziedzinie, to dla takiej firmy duże wyróżnienie i prestiż. U nas często były sportowiec traktowany jest nadal jak miś do pokazywania w różnych cyrkach objazdowych. Do niedawna byłem dyrektorem ds. komunikacji i marketingu sportowego w grupie kolarskiej CCC Team, która była partnerem UNICEF. Celem wspólnego projektu było pomaganie dzieciom przez edukację i programy wsparcia na całym świecie, tak by miały szansę wykorzystać swój potencjał. Cieszę się, że byłem częścią tego projektu.

Dlaczego w Polsce rodzice nie zawsze wspierają własne dzieci w ich wyborach sportowych?

Rodzice, niestety, zazwyczaj kierują się swoimi niezrealizowanymi pasjami, nie pozwalają dokonywać dziecku samodzielnych wyborów w kwestiach sportowych. Chcą kolejnego Lewandowskiego, a przede wszystkim jego zarobków. A przecież dziecko nie musi wcale chcieć zostać piłkarzem. Trzeba mu pozwolić zmieniać sporty, próbować. Rodzice nie powinni ingerować w to, co się dzieje na treningach pod okiem fachowców. **Nie spotkałem dziecka, które poprzez sport stało się gorsze – zawsze ma większą odporność na stres, lepiej organizuje sobie czas pracy, ma lepsze relacje z rówieśnikami i wyższą samoocenę.** I nawet jeśli nie osiągnie spektakularnego sukcesu, pozostaną mu wspaniałe wspomnienia z rywalizacji z rówieśnikami. I tak w którymś momencie dziecko będzie musiało zdecydować, czy chce dalej się angażować w sport zawodowo, czy rekreacyjnie.

A jaka powinna być rola trenera?

To zależy od etapu rozwoju dziecka. Trener najpierw jest wychowawcą, panem trenerem, który wszystko wie i pokazuje. Dobrze jeśli ma ukształtowany system wartości i dobry kontakt z dzieciakami, bo na tym etapie jest dla nich najważniejszy, jeśli chodzi o sport, ale też w kwestiach widzenia świata. Później trener jest osobą prowadzącą, która dozuje informacje, odpowiada na pytania, ponieważ zawodnik staje się coraz bardziej świadomy i zadaje coraz więcej pytań. Jest motywatorem, mistrzem w drodze na szczyt. **Mądry trener będzie przyjacielem, który bardzo wiele wymaga, ale buduje partnerstwo do wspólnego sukcesu. Słaby trener jest na tym etapie szczególnym zagrożeniem dla rozwoju zawodnika.**

Kiedy przestałem wyczynowo uprawiać sport, wynik przestał mieć znaczenie.

Jakie były dla pana najtrudniejsze momenty w karierze sportowej?

Kiedy dwa lata z rzędu na dużej imprezie zdjęto mnie z trasy, ważyły się moje losy i zadawałem sobie pytanie: co dalej?

A kiedy wynik przestał mieć dla pana znaczenie?

Kiedy przestałem wyczynowo uprawiać sport, wynik przestał mieć znaczenie. Teraz cieszy mnie jakiś dobry czas w zawodach, ale to nie jest już mój główny cel. Dzisiaj biegam maratony, ale nie muszę nieustannie pobijać własnych osiągnięć. Wolę się tymi wydarzeniami cieszyć. Robię to po prostu dla samej przyjemności startowania, często z przyjaciółmi, a więc w dobrym towarzystwie i w ciekawych miejscach – niedawno w Bordeaux, w otoczeniu francuskich winnic.

CZY WIESZ??

W czasie kariery sportowej Robert Korzeniowski jako zawodnik chodzący wyczynowo rocznie pokonywał samochodem ponad 80 tysięcy kilometrów dojeżdżając na treningi i zawody.

Co pana napędzało do kolejnych startów i wysiłku?

Możliwość reprezentowania – najpierw szkoły, potem makroregionu, w końcu kraju. Za każdym razem było to dla mnie, chłopaka, który borykał się wcześniej z problemami zdrowotnymi, dużym wyróżnieniem. **Kiedy dostałem z klubu pierwszy sprzęt sportowy, poczułem, że ktoś mi daje szansę, ktoś we mnie wierzy.**

A kiedy w głowie pojawiła się myśl, że może pan zdobyć medal olimpijski?

Dopiero, gdy w 1995 roku na mistrzostwach świata w Göteborgu zdobyłem brązowy medal, poczułem że przeszedłem sportowy czyściec i że mogę zacząć realnie myśleć o rywalizowaniu o najwyższe laury. Jadąc na rekonesans przed igrzyskami w Atlancie, jechałem zobaczyć trasę, na której będę chciał walczyć o zwycięstwo.

W Polsce to rzadkość, by ktoś myślał o sobie: jadę wygrać. Dlaczego tak się dzieje?

Sam się zastanawiam, kiedy i gdzie ukształtowało się u mnie takie myślenie. Pewnie była to wypadkowa wychowania przez rodziców, szkołę i podwórko, choć wtedy wpajano nam, że jesteśmy gorsi niż rówieśnicy za granicą. Mieliśmy gorszy sprzęt, gorsze warunki, gorsze żywienie itd. A ja nie miałem tego poczucia, że jestem od nich gorszy. Będąc na zawodach w Londynie, za osiem funtów kupiłem sobie kasetę grupy Marillion. To była manifestacja – nie jestem gorszy, też mnie stać, choć wtedy to było dużo pieniędzy. Chciałem pokazać sobie, że mentalnie należę do tego świata. Nie podróżowaliśmy z rodzicami zbyt wiele, bo nie było nas na to stać, ale **w domu uczono mnie odwagi w myśleniu, przyznawania się do błędów, sumienności w podejmowanych działaniach i tego, że Jarosławiec to nie koniec świata i trzeba być otwartym**. Swoje zrobił dobór lektur, to były czasy, kiedy nauczyciele (szczególnie ci odważniejsi) zaczęli z nami o wielu rzeczach rozmawiać, ukazywać w innym świetle. Zaczynali być coraz bardziej autonomiczni, przez co my, uczniowie, też stawaliśmy się odważniejsi.

A dzisiaj? Czy dzieci są odważne?

Dzieci zawsze są odważne. Dzisiaj rodzice chcą mieć pełną kontrolę na dziećmi, co utrudnia im budowanie autonomii. **Nie niszczmy tego, co u dzieci naturalne. Pozwólmy im próbować, popełniać błędy.** Dziecko nie stanie się tym, kim je sobie wyobrazimy. ●

spis treści →

SZYMON KOŁECKI

ZŁOTO DLA ZUCHWAŁYCH

SZYMON KOŁECKI – polski sztangista, zdobywca złotego (IO Pekin 2008) i srebrnego (IO Sydney 2000) medalu olimpijskiego, czterokrotny medalista mistrzostw świata, sześciokrotny medalista mistrzostw Europy, w tym 5 razy stanął na najwyższym podium; od 2016 zawodnik walczący w MMA (Mixed Martial Arts – Mieszane Sztuki Walki).

PODNOSZENIE CIĘŻARÓW

to dyscyplina obecna w programie nowożytnych igrzysk olimpijskich od pierwszych igrzysk w Atenach w 1896 roku. Zaliczana jest do tzw. ciężkiej atletyki. Istnieją dwie techniki: rwanie (polega na uniesieniu sztangi nad głowę i przytrzymaniu jej przez określony czas) oraz podrzut (zawodnicy podnoszą sztangę najpierw na klatkę piersiową, a następnie, z tzw. wybiciem w górę, unoszą sztangę ponad głowę). Zawodnik ma prawo do trzech prób w każdej konkurencji. Zaliczone przez sędziów podniesienie danego ciężaru uprawnia do kolejnych prób z większym obciążeniem sztangi. Obecnie na igrzyskach podnoszenie ciężarów rozgrywane jest w dwóch osobnych konkurencjach: mężczyzn i kobiet. Do najbardziej utytułowanych polskich sztangistów należą: Waldemar Baszanowski – mistrz olimpijski z Tokio 1964 i z Meksyku 1968, wielokrotny mistrz świata i Europy oraz Szymon Kołecki. Wśród kobiet dwa medale olimpijskie (srebrny – Sydney 2000 oraz brązowy – Ateny 2004) zdobyła Agata Wróbel.

Pamiętam jak w 2000 roku usłyszałem w radio rozmowę z przygotowującym się do wyjazdu na igrzyska olimpijskie do Sydney młodym polskim sztangistą Szymonem Kołeckim. Na pytanie dziennikarza, z jakimi nadziejami jedzie na igrzyska, odpowiedział: „jadę po złoto". Pomyślałem sobie: to niemożliwe, by młody człowiek w Polsce mówił tak otwartym tekstem, że chce być najlepszy na świecie.

W ciągu tygodnia przed igrzyskami, na trzech różnych treningach potrafiłem pobić rekord świata. Robiłem to niemal z automatu. Wiedziałem więc, że stać mnie na sukces.

W mediach pojawiło się wówczas trochę krytycznych komentarzy, a tę wypowiedź uznano za buńczuczną.

Młody byłem, miałem 19 lat, wierzyłem w siebie i nie było dla mnie rzeczy niemożliwych.

Kto pana przygotował do takiego odważnego myślenia i otwartego mówienia o swoich marzeniach?

Tata, który sam był sportowcem, sztangistą, a potem trenerem, więc rozumiał podnoszenie ciężarów. Pamiętam trening, podczas którego ćwiczyłem jakieś trudne elementy. Nie wychodziło, wydawało mi się, że nie będę w stanie tego wykonać. Akurat na salę zajrzał po pracy mój tata i powiedział: „Szymek, ale jak ty nie dasz rady, to kto miałby dać." I po tych słowach wsparcia zrobiłem to ćwiczenie. Takich sytuacji było w domu rodzinnym wiele. Druga sprawa, że od najmłodszych lat wychowywałem się na sali sportowej. Zbyt dużego wyboru nie było. U nas w wiosce była sekcja piłki nożnej i właśnie podnoszenia ciężarów, niezwykle zresztą popularnych w tamtych czasach po sukcesach polskich ciężarowców Waldemara Baszanowskiego, Zygmunta Smalcerza i innych.

Od zawsze był pan ukierunkowany na ciężary?

Wychowałem się na sali, więc ze sztangą byłem za pan brat. W wieku 13-14 lat skręciłem na lekcji wychowania fizycznego kolano. Musiałem zrobić sobie trochę przerwy od dźwigania sztangi, ale wyjechałem w czasie wakacji z tatą za granicę, aby pomóc mu trochę na

budowie i okazało się, że ta inna forma ćwiczeń siłowych pomogła mi w szybszej regeneracji. Po powrocie, przez jakiś czas próbowałem sił w lokalnej drużynie piłkarskiej, ale na boisko szło się obok sali do podnoszenia ciężarów i za każdym razem trener mnie namawiał, żebym wrócił. W końcu po dwóch miesiącach uległem.

Miał pan wsparcie od nauczycieli?

Miałem bardzo dobrego nauczyciela wychowania fizycznego. Pan Roman Płachta miał do tego zawodu powołanie. Prowadził ciekawe i różnorodne lekcje dostosowując zadania, często indywidualnie, do naszych potrzeb. Był też bardzo dobrym wychowawcą. **Jak mi kiedyś wytłumaczył, nie będę wchodził w szczegóły, że moje zachowanie w stosunku do kierowcy autobusu było niewłaściwe, to do dzisiaj zapamiętałem tamtą rozmowę jako lekcję szacunku dla innych i ich pracy. Takich sytuacji, które sprowadziły mnie na ziemię było kilka w moim życiu. Dzisiaj jestem tym ludziom wdzięczny.** A wsparcie czułem zarówno w domu, jak i w szkole, ale najpierw trzeba było dać coś od siebie. Mama pilnowała, żebym miał odrobione lekcje zanim pójdę na trening.

A jak to wyglądało, gdy zaczął pan odnosić sukcesy? Środowisko nadal było życzliwe?

Prawdę mówiąc, nigdy nie zwracałem uwagi na opinie, komentarze, na ludzką zawiść. Mam swój świat, swoje cele i marzenia, do których chcę dążyć i staram się konsekwentnie je realizować. Oczywiście miewałem trudniejsze momenty w relacji z Polskim Związkiem Podnoszenia Ciężarów czy z jakimś trenerem, ale cóż, niewiele mogli wskórać, bo w sztandze wynik jest wymierny i osobiste sympatie nie mają nic do tego.

Czy jakiś moment z kariery wspomina pan szczególnie źle?

Były takie momenty, ale każdy z nich coś mi dał. Wiele się z nich nauczyłem. Gdy trafiłem do kadry seniorskiej w podnoszeniu ciężarów, to byłem dynamitem, który wciąż eksplodował. Chciałem codziennie bić rekordy, a trener miał podejście: „ok, próbujmy, jak się uda, to się uda, a jak nie, to zobaczymy, co będzie jutro". Jednak pamiętam również treningi czy zawody, w których trener zabraniał mi podejścia do kolejnych prób, bo wiedział, że nie jestem przygotowany na takie ciężary i może mnie to kosztować kontuzję. Robiłem się czerwony ze złości, bo tak bardzo chciałem spróbować, ale musiałem się podporządkować.

Tak jak w Sydney przy podejściu do ostatniej próby w walce o olimpijskie złoto?

W Sydney skręciłem staw skokowy w drugiej próbie podrzutu i z trzeciej musiałem zrezygnować. Przed igrzyskami podnosiłem większe ciężary niż ten, który miałem dźwignąć w tej ostatniej próbie i wiedziałem, że mnie na to stać. Dla trenerów moje zdrowie było jednak

Prawdę mówiąc, nigdy nie zwracałem uwagi na opinie, komentarze, na ludzką zawiść. Mam swój świat, swoje cele i marzenia, do których chcę dążyć i staram się konsekwentnie je realizować.

Jeśli wkłada się tyle wysiłku w każdy trening, chce się potem walczyć o najwyższe laury. Po wygraniu mistrzostw Europy wiedziałem, że za półtora roku na igrzyskach będzie mnie stać na złoto.

ważniejsze. W naszej dyscyplinie kontuzje destabilizują technikę, wystarczy minimalne odchylenie i można mieć niezaliczone podejście. Dobrze się stało, bo nie wiadomo, czy z tą kontuzją dałbym radę, a może uraz by się pogłębił i byłby kłopot z moim dalszym trenowaniem, a miałem wtedy niespełna 20 lat. Cała wyprawa na igrzyska do Australii trwała dwie doby licząc wszystkie loty z przesiadkami, długie oczekiwanie na kontrolę antydopingową, potem oczekiwanie na zakwaterowanie itd. Od tych podróży bolały mnie plecy. Przez kilka pierwszych dni po przylocie musiałem robić trochę lżejszy trening, a w głowie miałem przecież, że przyjechałem walczyć o złoty medal i tylko to mnie interesowało. Szczęśliwie udało się fizjoterapeutom przygotować mnie do zawodów w Sydney. Później wystartowałem na igrzyskach w Pekinie w 2008 roku.

Jakie są blaski sportu wyczynowego?

Nie wyobrażam sobie, że można wychowywać się bez sportu. Nie liczą się tylko zwycięstwa. **Porażki czy umiarkowane sukcesy to również są niesamowite doświadczenia, które wzmocniły mnie jako człowieka.** Dzisiaj nic nie jest w stanie wytrącić mnie z równowagi czy załamać. Dla mnie problemy życia codziennego to po prostu sprawy, które trzeba rozwiązywać i mnie w ogóle nie stresują.

Chciałby pan, aby pańskie dzieci uprawiały sport?

Mam czwórkę dzieci i nie zmuszam ich do wyczynowego uprawiania sportu. Zależy nam jednak z żoną, żeby do ukończenia szkoły średniej, każde z nich bawiło się w jakiś sport rekreacyjnie, przynajmniej dwa razy w tygodniu. Potem będą mogły decydować już same, co dla nich dobre. Staramy się stworzyć im jak najdogodniejsze warunki. Wozimy je na zajęcia, pozwalamy wybierać sport i klub, w którym chcą się rozwijać, pomagamy ze sprzętem, przychodzimy na zawody czy pokazy. Mamy zasadę, że jeśli nie trenują, to nie mogą używać w ciągu tygodnia żadnej nowoczesnej technologii. Syn od ośmiu lat trenuje podnoszenie ciężarów i może niedługo pojedzie na zawody rangi światowej, najstarsza córka ćwiczy taniec i dwie najmłodsze poszły w jej ślady. Jest to nasza metoda zarówno wychowywania dzieci, jak też ich zdrowego rozwoju. Nie myślimy o ich przyszłej karierze wyczynowej. To nauka systematyczności, odpowiedzialności za kolegów i koleżanki, z którymi wspólnie ćwiczą; jeżdżąc na zawody, na których wygrywają lub przegrywają, uczą się życia.

Nie koliduje to z nauką w szkole? To częsty problem podnoszony przez rodziców.

Ciechanów to niewielkie miasto i świetnie się tu żyje, wszędzie jest blisko, nie ma korków, a ten zaoszczędzony czas dzieci i rodzice mogą wykorzystywać w różny sposób. My dajemy naszym dzieciom szansę, aby rozwijały swoje pasje – mają też czas na inne rzeczy niż sport.

Doceniam jednak poświęcenie rodziców, którzy dowożą swoje dzieci na dodatkowe zajęcia w dużych miastach, tracąc mnóstwo czasu w korkach. Do tego często dochodzi ogromne zmęczenie po pracy. Podziwiam ich za to, ale to jest część naszej rodzicielskiej odpowiedzialności za wychowanie własnych dzieci.

Pan zdobył olimpijskie srebro w wieku 19 lat. Nie miał pan dylematu co dalej – uczyć się czy trenować?

Oczywiście, że miałem. Musiałem postawić wszystko na jedną kartę. W 1996 roku, jako 15-latek oglądałem igrzyska olimpijskie w Atlancie, analizowałem wyniki. Wiedziałem ile dźwigam i o ile muszę się poprawiać każdego roku, aby za cztery lata zostać mistrzem olimpijskim. Przeliczyłem te ciężary na miesiące pozostałe do następnych igrzysk. Zapisałem w swoim magicznym zeszycie, ile muszę podrzucać kilogramów za cztery lata i zakleiłem to, żeby inni nie widzieli, bo to było tak odległe od tego, co wtedy dźwigałem, że niektórym mogłoby się wydawać, iż poniosła mnie fantazja. Zbiegło się to w czasie z przejściem do szkoły w mieście, co było dla mnie dużym przeskokiem. U siebie, w naszej wiejskiej szkole, jakoś mi szło. W liceum w Ciechanowie już tak łatwo nie było. Stresowałem się szkołą. Czasami, gdy rano dzwonił budzik byłem tak zmęczony, że nie wiedziałem, gdzie jestem i czy mam iść na trening, czy do szkoły. Musiałem zacząć trenować dwa razy dziennie i dlatego przeniosłem się do liceum zaocznego. Wykształcenie uzupełniłem później – ukończyłem licencjat z zarządzania na Turystyce i Rekreacji w jednej ze szkół wyższych. To były studia zaoczne, duża zasługa żony, że je ukończyłem. Mobilizowała mnie i sama też skończyła ten kierunek. Teraz obserwuję mojego syna i dbam, by łączył treningi z nauką, bo uważam, że jeśli ktoś nie jest gotowy do wielkiej sportowej kariery, to nie ma sensu, by wszystko inne porzucił i podporządkował celom treningowym. Syn musi łączyć swoją pasję z uzyskiwaniem wykształcenia.

Kiedy poczuł pan, że ma szansę na zdobycie olimpijskiego złota?

Po wygraniu mistrzostw Europy wiedziałem, że za półtora roku na igrzyskach będzie mnie stać na złoto.

SZYMON KOŁECKI

CZY WIESZ?

Szymon Kołecki dwa razy wygrał Wielki Test organizowany przez TVP. W 2008 roku był to test z historii Polski, a w 2019 roku, w parze z Anną Gzyrą, wygrał edycję z wiedzy o sportowcach.

Po trzech latach od moich zapisków w zeszycie byłem piąty na mistrzostwach świata. Później było złoto na mistrzostwach Europy, wygrałem dokładnie z takim wynikiem, jaki miałem zapisany w zeszycie, pokonując ówczesnego mistrza olimpijskiego z Atlanty, Gruzina Akakiosa Kachiaswilisa. W świecie sportów ciężarowych to była niespodzianka, ale nie dla mnie. Na treningach, jeszcze przed mistrzostwami Europy, osiągałem znacznie lepsze wyniki. Dlatego na pytanie, z jakimi nadziejami jadę na igrzyska, odpowiedziałem, że jadę te zawody wygrać. Miałem racjonalne powody, by tak myśleć. Jeśli wkłada się tyle wysiłku w każdy trening, chce się potem walczyć o najwyższe laury. Po wygraniu mistrzostw Europy wiedziałem, że za półtora roku na igrzyskach będzie mnie stać na złoto.

Kiedy poczuł pan, że wynik nie ma już takiego znaczenia? Czy był taki moment?

W ciężarach nie było takiego momentu, w którym wynik by się nie liczył. Dzisiaj też wynik ma znaczenie, bo przecież po to walczę w MMA, żeby wygrywać. Nie lubię przegrywać, nigdy nie lubiłem. Byłem tak ambitny, że w cokolwiek grałem, chciałem wygrać, czy w tenisa stołowego, ziemnego, czy w piłkę. Mogłem „wypluć płuca", ale musiałem wygrać. Wolałem nie podejmować rywalizacji w czymś, w czym nie miałem szans wygrać, aby się nie denerwować i nie spalać się niepotrzebnie. Dzisiaj mogę już zagrać w badmintona czy tenisa i nie stresuję się po przegranej. Rywalizuję dla przyjemności.

Czy rezygnacja ze startów w podnoszeniu ciężarów była dla pana trudnym momentem?

To był nie tyle trudny moment, ile dziwny. Dwa lata po igrzyskach w Pekinie, gdy większość czasu leczyłem kontuzje i zaczęły się kończyć środki stypendialne, dotarło do mnie, że muszę odłożyć moje plany startu na igrzyskach w Londynie w 2012 roku, plan zdobycia wymarzonego mistrzostwa olimpijskiego i muszę zadbać o zapewnienie bytu rodzinie. To było otrzeźwienie. Zainwestowaliśmy z żoną w przedsięwzięcie, które pozwala nam dzisiaj dobrze funkcjonować. Inna sprawa, że po latach okazało się, że jednak zostałem mistrzem olimpijskim – wystarczyło walczyć uczciwie. (Szymon Kołecki otrzymał złoty medal olimpijski za wynik w Pekinie w 2008 roku, gdy zdyskwalifikowano pierwszego w konkursie sztangistę Ilję Iljina z Kazachstanu – przyp. aut.). W zeszycie zapisałem sobie „zdobyć cztery złote medale olimpijskie na czterech kolejnych igrzyskach", skończyłem z jednym złotym i jednym srebrnym, i nie mam do siebie pretensji. Wiem, że zrobiłem wszystko, co było w mojej mocy. Na każdym treningu, na każdych zawodach, przez całą karierę, w trakcie której prowadziłem bardzo sportowy tryb życia.

Czyli ten sen nastolatka z małej polskiej wioski o mistrzostwie olimpijskim stał się faktem.

Mówię to czasami młodym ludziom i swoim dzieciom: jeśli chcesz coś w życiu osiągnąć, celuj w bycie najlepszym na świecie, a nie w regionie. Może się nie

udać, ale mierzyć trzeba wysoko. Sport dał mi wszystko, co mam w życiu. Zawdzięczam to sobie i rodzicom. Sport mnie wychował, umocnił i uodpornił na porażki. Sportowa przygoda to nie tylko piękne sukcesy, ale, co równie cenne, możliwość poznania świata i ludzi.

A co dalej?

Podoba mi się to co robię obecnie, czyli sporty walki i jeszcze jakiś czas będę walczył, bo lubię rywalizować i się sprawdzać.

Jak sprawić, aby rodzice uważali sport za dobry sposób na wychowywanie dzieci?

Bardzo wiele zależy od tego, na jakiego trenera dziecko trafi. Jeśli podchodzi on z sercem do zawodników, mogą się rozwinąć na wielu płaszczyznach. Trener, który

Bardzo wiele zależy od tego, na jakiego trenera dziecko trafi. Jeśli podchodzi on z sercem do zawodników, mogą się rozwinąć na wielu płaszczyznach.

Sport mnie wychował, umocnił i uodpornił na porażki. Sportowa przygoda to nie tylko piękne sukcesy, ale, co równie cenne, możliwość poznania świata i ludzi.

stawia wyłącznie na wynik, a zawodnika traktuje jak maszynkę do zdobywania medali, łatwo może spowodować przeciążenie organizmu dziecka czy nastolatka. Dlatego rodzice powinni zachować czujność i obserwować, czy ich dziecko czerpie przyjemność z treningów. A jeśli straciło początkowy entuzjazm, powinni dopytać, z czego to wynika. Rozumiem, że dla wielu rodziców, którzy nie są specjalistami, to może być trudne. Warto wtedy poradzić się fachowca. Żaden rodzic posyłający pociechę na treningi nie powinien myśleć o tej zabawie w kategoriach budowania dziecku kariery. A już na pewno nie może postrzegać rozwoju sportowego potomka przez pryzmat przyszłych zysków z jego sukcesów. W pierwszych pięciu–sześciu latach trenowania w grę powinny wchodzić tylko aspekty wychowawcze i zdrowotne – bezstresowa zabawa w sport. Dopiero, gdy nastolatek złapie bakcyla rywalizacji, można pomóc mu w dalszym rozwoju okazując wsparcie i zainteresowanie.

A jakie Szymon Kołecki ma pasje?

Bardzo dużo czytam książek, więcej niż statystyczny Polak. Uwielbiam łowić ryby, choć nie jestem takim typem, który zarzuci wędkę i godzinami patrzy w spławik. Jeśli moja wędka przez kilka minut nie drgnie, to znaczy, że coś jest nie tak, więc wyjmuję, poprawiam i zarzucam ponownie. ●

spis treści →

TOMASZ MAJEWSKI

IGRZYSKA – FERIE DLA DOROSŁYCH

TOMASZ MAJEWSKI – polski lekkoatleta uprawiający pchnięcie kulą. Czterokrotny uczestnik igrzysk olimpijskich: Ateny 2004, Pekin 2008, Londyn 2012 i Rio de Janeiro 2016. Dwukrotny zdobywca złotego medalu olimpijskiego (Pekin, Londyn). Wielokrotnie stawał na podium mistrzostw świata, mistrzostw Europy oraz halowych mistrzostw świata i Europy. Dziewięciokrotny rekordzista Polski i wielokrotny medalista mistrzostw Polski. Absolwent Wydziału Nauk Historycznych i Społecznych UKSW.

PCHNIĘCIE KULĄ to konkurencja lekkoatletyczna polegająca na jak najdalszym wypchnięciu metalowej kuli jednorącz (mężczyźni pchają kulą o wadze 7,26 kg, kobiety 4 kg). Pchnięcie wykonywane jest ze specjalnie przygotowanej rzutni o kształcie koła (średnica 213,5 cm) w kierunku pola ograniczonego promieniami wychodzącymi ze środka koła pod kątem 65 stopni. Przekroczenie linii koła lub wypchnięcie kuli poza wyznaczony teren podczas wykonywania próby powoduje uznanie jej za nieważną. Genezę tej dyscypliny stanowi rzut kamieniem lub głazem, znany we wszystkich pierwotnych kręgach kulturowych. Odmiany przypominające dzisiejszy sposób pchnięcia kulą zaczęły pojawiać się już w średniowieczu, szczególnie na terenie Europy. Konkurencję najbardziej przypominającą współczesne pchnięcie kulą odnotowuje się w XVII wieku w Szkocji.

Jak zaczęła się pańska przygoda ze sportem?

Przypadkiem. Kiedy byłem mały, to nie marzyłem, żeby być olimpijczykiem i machać kulą. Byłem bardzo aktywny i chciałem coś trenować, a że pochodziłem ze wsi, to nie za bardzo miałem gdzie. Dopiero, gdy poszedłem do szkoły średniej, czyli jak miałem 15 lat, mogłem zacząć rozwijać aktywność sportową. W Ciechanowie nie ma drużyny koszykarskiej, więc trafiłem na stadion, gdzie mój kuzyn jest trenerem.

Jak to się stało, że w ogólnopolskiej olimpiadzie młodzieży był pan 21, a niedługo potem został wicemistrzem halowych mistrzostw Polski.

Wyglądałem wówczas zupełnie inaczej niż teraz. Nie radziłem sobie z moim ciałem, dopiero się uczyłem tego sportu. Zaczynałem w wieku 15-16 lat i z roku na rok coraz lepiej mi wychodziło. To nie była nagła eksplozja, tylko raczej stały postęp. Nie miałem kontuzji, które by mnie wstrzymywały i dzięki temu cały czas się rozwijałem. Wszyscy mówili, że mam duże możliwości, ale że potrzebuję czasu. I to była prawda.

Nosił pan długie włosy, chodził w koszulkach z wizerunkiem Jima Morrisona. Fascynacja rockiem nie przeszkadzała w sporcie?

Odwrotnie – to sport niestety bardzo przeszkadzał w fascynacjach muzycznych. Nie mogłem jeździć na festiwale, nigdy nie pojechałem, bo zawsze miałem sezon. Może na starość się uda. Oczywiście czasem chodziłem na koncerty, udawało mi się niekiedy oszukać trenera i gdzieś pojechać. Codziennie trenowałem. Nie odpuszczałem, bardzo rygorystycznie traktowałem sport i tym różniłem się od rówieśników.

Przeprowadzka do Warszawy była trudnym doświadczeniem?

Nie, skąd. Pochodzę z miejscowości, która w linii prostej od Warszawy leży 60 kilometrów. To było naturalne, że pójdę na studia do Warszawy, że się kiedyś przeprowadzę, tak jak moje starsze rodzeństwo. Nie było innej możliwości.

Szybko trafił pan do seniorskiej czołówki. Co się do tego przyczyniło: talent, dyscyplina, sprzyjające warunki?

Słaba była ta nasza czołówka, to było mi łatwo. Robiłem stały postęp, więc rzeczywiście mistrzem Polski zostałem w miarę szybko. Byłem coraz lepszym kulomiotem. Miałem gdzie trenować, miałem dobrych trenerów i dlatego szybko dołączyłem do elity. Teraz już nie byłoby to takie proste, bo poziom jest bardzo wysoki.

Jak smakował pierwszy międzynarodowy sukces na Uniwersjadzie w Izmirze? Jak pan go świętował?

Oj, hucznie... Na Uniwersjadę pojechałem prosto po mistrzostwach świata w Helsinkach, gdzie nie wszedłem do finału, byłem dziewiąty, a już wtedy chciałem się bić o wyższe pozycje. W Finlandii miałem pchnięcie na medal, ale niestety spalone. Dla mnie był to ogromny zawód. W Izmirze natomiast byłem faworytem, to była moja druga Uniwersjada. Na pierwszej byłem piąty. Cieszyłem się ze zwycięstwa, ale za początek swojej międzynarodowej kariery uważam start w Budapeszcie. Mimo że nie zdobyłem tam medalu (byłem czwarty), ale pobiłem rekord Polski.

Pierwszy raz wystąpił pan na igrzyskach w Atenach, a dokładniej w Olimpii. Konkurs pchnięcia kulą odbył się w kolebce starożytnych igrzysk. Czy pana zdaniem to był tylko marketingowy zabieg?

Najpierw myśleliśmy, że to coś szczególnego, ale kiedy wróciliśmy do wioski olimpijskiej i zobaczyłem stadion olimpijski, to się okazało, że zawody w Olimpii nie umywały się do tego. Bardziej przypominały piknik na trawie. Miejsce rzeczywiście historyczne i czuliśmy się wyróżnieni, lecz z atmosferą prawdziwych igrzysk to nie miało nic wspólnego. Bankiet mieliśmy fajny – byli sami kulomioci.

Jaka atmosfera panuje w wiosce olimpijskiej?

Często mówię, że igrzyska to taki obóz, ferie dla dorosłych. Idealne wakacje, na których dorośli ludzie dobrze się bawią. To jest przyjemne, masa wesołych i fajnych zdarzeń. Większość najlepszych nie nadaje się oczywiście do upublicznienia i nigdy nie wyjdzie na światło dzienne. W wiosce olimpijskiej wszyscy są razem, widać tę ogromną

Często mówię, że igrzyska to taki obóz, ferie dla dorosłych. Idealne wakacje, na których dorośli ludzie dobrze się bawią.

CZY WIESZ?

Tomasz Majewski jest astronomem amatorem, chociaż w Warszawie niespecjalnie da się obserwować niebo i teleskop stoi w kącie. Przed igrzyskami w Pekinie informacja o astronomicznych zainteresowaniach Majewskiego przedostała się do mediów. Gdy kulomiot wrócił z medalem ze stolicy Chin, właściciel sklepu z teleskopami postanowił podarować mistrzowi najmocniejszy przyrząd do obserwacji nieba spośród tych, jakie miał w ofercie.

radość, kiedy każdego dnia kilkadziesiąt osób przeżywa najlepszy dzień w ich życiu. To się widzi, słyszy i czuje i tą atmosferą się tam żyje.

Czym według pana jest doping?

To jest największe zagrożenie. To jest kradzież, to jest oszustwo, to jest najgorsza rzecz, jaką może zrobić sportowiec. Przez tych oszustów zdobyłem mniej medali i zarobiłem mniej pieniędzy. Cieszę się, że walka z dopingiem cały czas trwa, szczególnie w mojej dyscyplinie, bo u nas wpadek jest dużo mniej niż kiedyś.

Przy tak częstych startach w międzynarodowych zawodach dużo pan podróżował.

Można się przyzwyczaić. Najpierw człowiek podróżuje po Polsce, a potem po świecie. Najważniejsze, że to człowiekowi po prostu pasuje. Ja bardzo lubię podróżować i byłem przyzwyczajony do życia na lotniskach, na torbach. To element pracy.

Czy często zdarzały się okazje do zwiedzania, poznawania historii tych miejsc, w których akurat pan przebywał?

To zależy. Podczas niektórych startów oczywiście nie ma takich możliwości, ale w pewne miejsca jeździmy często i znam już wszystkie tamtejsze atrakcje. Jeśli ma się ochotę, to można znaleźć czas na poznawanie miejsc, ludzi i kultury.

Jak to jest pobić rekord kraju, czy zdobyć medal olimpijski?

Medale olimpijskie są „smaczniejsze", bo są rzadsze – tylko jedna szansa na cztery lata. W momencie, gdy bije się rekord, to jest niesamowite uczucie i właśnie po to się trenuje tak ciężko, żeby potem takich chwil doświadczać.

Jak najbliżsi reagowali na pana największe sukcesy i porażki?

Oczywiście mnie wspierali. Wsparcie rodziny jest bardzo cenne. Najbliżsi ci kibicują, ale równie ważne jest, kiedy cię sprowadzają po sukcesach na ziemię, gdy za bardzo szumi ci w głowie. Dobrze jest mieć oparcie w bliskich, to jest bardzo potrzebne. Sportowiec musi mieć spokój, żeby mógł zatracić się w treningu.

Jak odnaleźć wiarę w siebie po porażce?

Sportowiec musi mieć fanatyczną wiarę w swoje możliwości, w swoją pracę, w słuszność drogi. I do tego się dojrzewa. Moja dyscyplina ma taką specyfikę, że się bardzo długo do pewnych rzeczy dorasta, ale za to one zostają na dłużej. Kariery zwykle są długie i raczej spójne. Podobnie było ze mną: dojrzewałem do pewnych rzeczy, a później jak już wszedłem na odpowiedni poziom, to go utrzymywałem. Dzięki temu spokojnie się podnosiłem po porażkach. Sportowiec ma łatwiej od innych, gdyż czeka

na niego kolejne wyzwanie, następna impreza, na której ma szanse „odkuć się". W życiu tak nie bywa.

Jak przy napiętym kalendarzu imprez sportowych poradzić sobie ze słabościami: zmęczeniem, kontuzjami, brakiem motywacji?

My jesteśmy już tak „wytresowani", żyjemy w takim reżimie, że nie ma miejsca na słabości. Nawet jak ci się nie chce, to i tak musisz iść i zrobić trening. Wiadomo, że czasem nie ma siły, wszystko boli, są gorsze wyniki treningu, ale trzeba sobie z tym radzić. Najważniejsze jest wykształcenie w sobie imperatywu, że idę i robię. I my, wyczynowi sportowcy, to mamy. Wiemy, jaki jest cel. Na tym też polega mistrzostwo, żeby sobie z tym wszystkim radzić.

W jaki sposób odnaleźć w tym kieracie czas na życie prywatne?

Mi się to udało. Odkąd pamiętam, zawsze próbowałem wszystko sobie poukładać (trzeba przyznać, że mężczyźni na ogół mają łatwiej niż kobiety). Kiedy założyłem rodzinę, to starałem się więcej czasu spędzać w domu. Oczywiście musiałem wyjeżdżać, taka praca, ale jednak trzeba dbać o rodzinę.

Czy życie sportowca to tylko uciążliwa dyscyplina i podporządkowanie treningowi, czy też pojawiają się szanse na relaks, odreagowanie, utratę kontroli?

Muszą być momenty oczyszczenia, inaczej by człowiek nie wytrzymał. **Nie jesteśmy robotami. Jesteśmy tylko ludźmi, musimy sobie radzić ze swoimi słabościami.** Miałem lepsze i gorsze momenty, czasami musiałem odreagować. Na ogół byłem cały czas w drylu treningowym, ale to jest przyjemna praca, robimy to, co kochamy i wiemy, że za tę ciężką pracę dostajemy nagrodę.

Gdyby miał pan wskazać jasne i ciemne strony sportu, to jakie?

Wyczynowcem jest się krótko, to nie jest zawód na całe życie – to po pierwsze, a po drugie sukcesywnie tracimy zdrowie. Po latach przychodzi

zapłacić, za ten ogromny wysiłek. Zaniedbujemy zwykłe życie, inaczej wchodzimy na rynek pracy. Jednak są też plusy – robimy to, co kochamy i jeszcze nam za to płacą. Poznajemy świat, podróżujemy, fajnie zarabiamy. Oczywiście wszystko zależy od sukcesów i dyscypliny, ale miło spędzamy czas.

Przychodzi taki moment w życiu sportowca, kiedy dochodzi się do wniosku, że należałoby zakończyć karierę sportową.

U mnie to było dość proste. Wiedziałem, że w 2016 roku będę miał 35 lat i już będę dojrzałym kulomiotem z dwiema dekadami kariery za sobą. Moje zdobycze były już na tyle imponujące, że nie musiałem nic udowadniać. Nie miałem już parcia na zdobywanie kolejnych tytułów. Osiem lat wcześniej wyznaczyłem sobie ten moment i po prostu starałem się do niego dotrwać. To też było trudne i uważam za wielkie osiągnięcie to, że dotrwałem na takim poziomie sportowym do igrzysk w Rio. Co prawda medalu nie zdobyłem, ale byłem w finale. Walczyłem i byłem szósty. I po tym spokojnie mogłem skończyć ze sportem wyczynowym.

Jak pan sobie poradził z przejściem na sportową emeryturę?

Byłem przygotowany. Miałem to wszystko przemyślane. Nastawiłem się, że będzie zupełnie inaczej i że trzeba będzie się zajmować czymś innym. Miałem pomysł na siebie.

Uprawia pan teraz jakiś sport rekreacyjnie?

Trochę się bawię z dziećmi. Na razie jestem w tym okresie, że mam bardzo słabą motywację do wysiłku fizycznego i bardzo mało się ruszam, mniej niż powinienem. Zaraz po zakończeniu kariery w miarę regularnie uprawiałem sport, a teraz, niestety, jest z tym gorzej.

Sport uczy pewnych wartości i przyzwyczajeń?

Uczy obowiązkowości, radzenia sobie z przeciwnościami losu, odporności psychicznej. To pomaga w życiu po zakończeniu kariery sportowej. Na co dzień trochę mniej zależy od nas niż od zawodnika w sporcie. Sportowcy są przyzwyczajeni, że nie są zdani tylko na siebie. Życie sportowca jest organizowane przez sztab ludzi. Zajmuje się tym masa osób dookoła. Mówi się, że sport jest przedłużeniem dzieciństwa i tak jest. Jesteśmy dorośli, ale zawsze jest ktoś, kto się o nas martwi, kto nam poda rękę i zwyczajnie pomoże, a w normalnym życiu nie zawsze tak się dzieje. Trzeba sobie radzić samemu i część zawodników ma z tym kłopot.

Czy dyscyplina sportowa pomaga w osiąganiu celów w życiu codziennym?

To są zupełnie różne cele. Najtrudniejsze jest to, że sport to konkretne wyzwania w określonych terminach i wiesz do czego dążysz, a w życiu codziennym nie są z góry tak precyzyjnie określone, dlatego, trudniej jest działać zadaniowo, wyznaczać długo- i krótkoterminowe cele. Wiadomo, że większość z nich związana jest teraz z moją rodziną, już nie z pracą. W życiu trzeba tych wyzwań szukać – to jest twój cel. I ja szukam.

Dzieciaki przynoszą coraz więcej zwolnień z zajęć WF. Jak je zachęcać do aktywności fizycznej? Ma pan jakieś rady dla rodziców i nauczycieli?

Nauczyciele sami nic nie poradzą. Rodzice, zamiast organizować dziecku czas, dając mu smartfon czy komputer, by mieć problem z głowy, powinni je pchnąć w stronę sportu. Jeśli w społeczeństwie nastąpi taka zmiana, to dzieciaki będą się chętniej do sportu garnęły. ●

rozmawiała Anna Kalinowska

spis treści →

ZBIGNIEW BRÓDKA

NA ŁYŻWACH DO SUKCESU

ZBIGNIEW BRÓDKA – polski łyżwiarz szybki, specjalizujący się na dystansie 1500 m, indywidualny mistrz olimpijski i brązowy medalista w wyścigu drużynowym z Soczi (2014). Ponadto uczestnik igrzysk olimpijskich w Vancouver (2010) i PyeongChang (2018) oraz brązowy medalista mistrzostw świata. Pierwszy Polak, który zdobył Puchar Świata w łyżwiarstwie szybkim (na dystansie 1500 m) oraz mistrzostwo olimpijskie na tym dystansie. Na co dzień jest strażakiem pełniącym służbę w Komendzie Powiatowej PSP w Łowiczu.

na długim torze to dyscyplina zimowa, w której celem zawodnika jest jak najszybsze przejechanie na łyżwach określonego dystansu po torze lodowym o długości 400 m. Łyżwiarza nazywa się panczenistą. Zawodnicy startują w parach i każdy z nich jedzie na zmianę po torze wewnętrznym i zewnętrznym. Zawodnicy jadący w danej parze nie eliminują się wzajemnie, ważny jest jedynie czas, jaki osiągnął każdy z nich – przy ustalaniu klasyfikacji bierze się pod uwagę czasy wszystkich startujących. Światową czołówkę w łyżwiarstwie szybkim stanowią zawodnicy pochodzący z Holandii, gdzie dyscyplina ta cieszy się dużą popularnością.

Kim chciał pan zostać będąc dzieckiem?

Chciałem aktywnie spędzać czas i to było najważniejsze. Na początku sport to była zabawa, sama radość i tak powinno być, a dopiero później specjalizacja. **Najbardziej pociągała mnie rywalizacja i dążenie do tego, aby stawać się coraz lepszym. Tak więc sport był obecny w moim życiu niemalże 24 godziny na dobę.** Kiedy zrobiłem swoje pierwsze kroki na łyżwach, wiedziałem, że będę uprawiał właśnie łyżwiarstwo. Sportem zaraził mnie mój pierwszy trener, Mieczysław Szmajda. Prawie cały wolny czas spędzałem na zajęciach sportowych. Równolegle uprawiałem lekkoatletykę – biegi średnie. W szkole zetknąłem się także z grami zespołowymi (siatkówką, piłką nożną).

Czy w dzieciństwie sport stanowił dla pana ucieczkę przed nieodnajdywaniem się w grupie, czy może szansę na przebywanie z kolegami i koleżankami?

Klasa do której chodziłem, była antysportowa i bardziej lubiła używki, więc moja mama bardzo się cieszyła z tego, że zająłem się sportem. Znalazłem też grupę rówieśników z innych roczników, wzajemnie się nakręcaliśmy i spełnialiśmy swoje marzenia startując w zawodach, począwszy od zawodów wojewódzkich, po ogólnopolskie – mistrzostwa Polski itp. Te znajomości trwają do dzisiaj. Wciąż przyjaźnię się z moim kolegą klubowym Łukaszem Fabjańskim, nawet poszliśmy na studia na ten sam kierunek. Inny mój przyjaciel z tamtych czasów to Rafał Wróbel, z którym razem biegaliśmy na zgrupowaniach, a obecnie realizujemy wspólne pasje w straży pożarnej.

Czy jako nastolatek należał pan do osób nieśmiałych?

Byłem nieśmiały, nie wychodziłem przed szereg, ale wiedziałem dokąd zmierzam. Byłem skupiony na sobie i na tym, że chcę osiągnąć sukces. Jeżeli dana grupa mnie nie interesowała, to ja po prostu robiłem swoje, nie zwracając na nią uwagi.

Kiedy zaczęły się profesjonalne treningi?

W szkole podstawowej trenowałem łyżwiarstwo szybkie, wtedy jeszcze były srogie zimy. To były początki tej dyscypliny w naszym klubie. Zaczęliśmy od łyżew krótkich. Pierwsze mistrzostwa Polski, na które pojechałem odbywały się w Nowym Targu. Tam zobaczyliśmy, że istnieje dyscyplina, która się nazywa short track – wtedy nikt o tym jeszcze nie słyszał. Wielu zawodników naszego klubu zajęło miejsca na podium, mimo że nie mieliśmy odpowiedniego sprzętu. Wsparł nas klub z Białegostoku. Starali się przekazać nam wiedzę. Trener pozyskał cztery pary długich łyżew, tzw. plastików. Jedyne, co miały wspólnego z panczenami, to długość. Bardzo proste łyżwy, których nie można było ani przestawić, ani ustawiać. Był to jednak sprzęt, który pozwalał jeździć szybciej. Nasz klub reprezentowało na zawodach

40 osób, a mieliśmy tylko cztery pary łyżew. Czterdzieści do czterech! Zdarzało się, że sędziowie czekali, aż zamienimy się sprzętem. Oczywiście na rozmiar nikt nie zwracał uwagi. Dziś się z tego śmiejemy, ale wtedy to był poważny problem. Jak widać nawet w takich warunkach mogą urodzić się mistrzowie. Doświadczenia, które zbieramy, mają na nas ogromy wpływ, kształtują nasz charakter. Ja wyciągnąłem z tego tylko dobre lekcje.

Treningi nie kolidowały z obowiązkami szkolnymi?

Co do zasady, treningi odbywały się w czasie wolnym od zajęć szkolnych, jednak zdarzało się tak, że trening się przedłużał, albo spóźnialiśmy się na lekcje, bo „zapominaliśmy" zejść z lodu, i wówczas nauczyciele mieli pretensje. Wynikało to trochę z tego, że nie mieliśmy przemyślanego systemu treningowego, zajęcia były nieregularne i przyświecała im zasada: im więcej, tym lepiej. Nie było to w pełni profesjonalne, nie tak jak to wygląda dzisiaj.

Czy podczas lekcji wychowania fizycznego czuł pan, że jest w swoim żywiole?

Czułem, że się wyróżniam. Oczywiście były takie dyscypliny, w których byłem słabszy. **Jednak kiedy zależało mi, by w czymś być dobrym, to pracowałem nad tym tak długo, aż osiągnąłem cel.**

Wspomniał pan o Łukaszu Fabjańskim, z którym trenowaliście razem od najmłodszych lat.

Bardzo pozytywnie wspominam całą rodzinę Łukasza Fabjańskiego. Łukasz jest aktualnie trenerem łyżwiarstwa w AZS Opole. Sam do niedawana jeździł, ale niestety poważna kontuzja wykluczyła go z łyżwiarstwa. My się wzajemnie napędzaliśmy. Zaczęło się od tego, że biegaliśmy razem na różnych zawodach lokalnych. Zawsze był lepszy ode mnie. Jego tata często nas woził na zawody, wspierał nas, jak tylko mógł. W łyżwiarstwie podobnie. Trafiliśmy do Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Białymstoku. Właśnie dlatego, że Łukasz się zdecydował, to i ja w klasie maturalnej powiedziałem, że spróbuję się przenieść ze Zgierza do Białegostoku.

Sądzi pan, że ta przyjaźń wpłynęła na pańską karierę?

Myślę że tak. Jak wspomniałem, napędzaliśmy się nawzajem. Chciałem mu zawsze dorównać. Łukasz jako pierwszy dostał się do reprezentacji kraju i przez rok jeździł w tej grupie, w której mnie jeszcze nie było. Później się wymieniliśmy, następnie przez jakiś czas razem byliśmy w kadrze. Pomagaliśmy sobie wzajemnie do momentu, gdy Łukasz miał bardzo poważny wypadek podczas mistrzostw Polski w Krynicy – mógł skończyć nawet na wózku inwalidzkim. Trudna historia, a dla mnie moment, gdy zacząłem się zastanawiać, czy ten sport jest bezpieczny. Dwa–trzy lata wcześniej, podczas zawodów miałem wypadek i straciłem wówczas ząb. Wcześniej

CZY WIESZ??

W łyżwiarstwie coraz większą rolę odgrywa nowoczesny sprzęt, przede wszystkim kostiumy zawodników, które muszą cechować się dobrą aerodynamiką. Odmianę łyżwiarstwa szybkiego stanowią zawody rozgrywane na krótkim torze (ang. short track). W odróżnieniu od zawodów na długim torze liczy się tutaj miejsce, które zawodnik zajmie w wyścigu.

jakoś nie zdawałem sobie sprawy, że można sobie zrobić krzywdę uprawiając łyżwiarstwo.

Pojawiała się wątpliwość, czy warto ryzykować?

Rodzice mówili, że może dałbym sobie spokój, że jeśli dochodzi do tak niebezpiecznych sytuacji, to może to nie jest dla mnie.

Jednak to był taki etap w moim życiu, że w ogóle nie kalkulowałem i to chyba trwało, aż do mistrzostwa olimpijskiego. **Dopóki nie zdobędziesz najlepszego wyniku, dopóki nie osiągniesz założonego celu, to nic nie jest w stanie stanąć ci na drodze.** Żadne przeciwności nie mają znaczenia. Biorąc pod uwagę, z jak małej miejscowości pochodzę, przeszedłem długą, wyboistą drogę osiągając swój cel.

Warto o tym mówić. Mamy wiele zdolnych dzieci mieszkających na wsiach czy w małych miasteczkach, które chciałyby podjąć sportowe wyzwania.

Na pewno mój sukces otworzył oczy wielu osobom, chociażby w moich rodzinnych stronach. Kiedy wracam tam i patrzę na warunki, to wręcz nie wierzę, że faktycznie wybiłem się na wyższy poziom. Nie zdawałem sobie wówczas sprawy, jak wielu rzeczy nam tam brakowało, począwszy od tego, że nie mieliśmy własnej siłowni. Przypominam sobie nawet treningi, które wykonywałem podczas służby w straży: imitowałem jazdę na łyżwach na specjalnej desce. Zawodnik profesjonalny nie myśli o takich rzeczach, o które ja musiałem się martwić. Teraz oczywiście mam już świadomość, jak to powinno wyglądać, z drugiej strony daje mi ogromną satysfakcję fakt, że osiągnąłem swój cel bez tych wszystkich udogodnień. Jest to dla mnie bardzo motywujące.

Dla okolicznych dzieci i młodzieży to szczęście, że mają pana – wzór do naśladowania.

Udowodniłem, że ze wsi też się można wybić. Zresztą mamy w regionie kilka osób, które pukają do reprezentacji kraju lub już w niej są. W ostatnich lekkoatletycznych mistrzostwach Europy Cyprian Mrzygłód dostał się do finału rzutu oszczepem. Co prawda ostatnie trzy lata trenuje w AZS AWFiS Gdańsk, ale jest to zawodnik, który wywodzi się z miejscowego UKS Błyskawica Domaniewice. Na pewno tutejszych zawodników to motywuje. Kolejny wyróżniający się talent to Weronika Kaźmierczak, z której tatą poznaliśmy się w Centralnej Szkole PSP w Częstochowie. Po moich namowach zaczęła trenować w naszym klubie skok wzwyż z trenerem Mieczysławem Szmajdą. Pod jego okiem ta zawodniczka osiągnęła znakomite sukcesy. Mam satysfakcję, że choćby dobrą radą mogłem w nich pomóc.

Uważa pan, że łyżwiarstwo to dyscyplina odpowiednia dla kobiet?

Patrząc na sukcesy w polskim łyżwiarstwie szybkim widać, że do tej pory głównie odnosiły je kobiety. Pani Helena Pilejczyk to zdobywczyni brązowego medalu na igrzyskach w Squaw Valley (rok 1960), Elwira Seroczyńska na tych samych igrzyskach zdobyła srebro, później w roku 2010 dziewczyny zdobyły brązowy medal w biegu drużynowym. W Soczi obie drużyny stanęły na podium, kobiety sięgnęły po srebrny medal, my po brązowy. Płeć nie ma znaczenia, znaczenie mają warunki i świadomość tego, jak należy się przygotować do tego najwyższego poziomu.

Gdyby pańskie córki chciały zająć się sportem wyczynowym, to nie miałby pan nic przeciwko?

Z pewnością niezbyt mocno. Chciałbym zostawić im wybór. Póki co, staram się zabierać je na różnego rodzaju zajęcia ruchowe, zapewniać aktywność fizyczną za każdym razem, kiedy jestem w domu. Niekoniecznie muszą to być łyżwy. Ważne jest, by dzieci były aktywne, taka zwykła rekreacja – jazda na rowerze, spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Sport kształtuje charakter.

Czy rodzice pana wspierali?

Na pewno nie przeszkadzali. Inaczej niż u mojego kolegi, Łukasza, którego tata był mocno nakręcony na to, by któryś z synów był sportowcem. U mnie było tak, że najpierw musiałem wykonać obowiązki w domu, a dopiero później mogłem iść na trening. Chciałbym w podobny sposób wychowywać moje córki. Jestem też świadomy tego, jak dużo wyrzeczeń trzeba, aby dojść do najwyższego poziomu. Łyżwiarstwo jest dyscypliną niszową i jeśli nie zdobędzie się medalu olimpijskiego, to trudno się z niego utrzymać.

Jak wyglądała współpraca pana rodziców z trenerem?

U nas nie było dobrych warunków do trenowania, zresztą dzisiaj jest tak samo. Zimy są coraz łagodniejsze, a my nie mamy nadal sztucznego toru, czy też lodowiska. Musieliśmy wyjeżdżać na zgrupowania. Na jeden z pierwszych obozów pojechałem w wieku 10–11 lat, a było to w Wigilię. Moi rodzice nie chcieli się zgodzić na ten wyjazd. Trener jednak zdecydował, że pojedziemy właśnie w okresie świątecznym, ponieważ jest dużo wolnego od szkoły i jest dostępny tor, a więc dobre warunki treningowe. Razem z siostrą ich przekonaliśmy, wtedy trenowaliśmy razem.

Czy trener zwracał uwagę na stopnie szkolne, dyscyplinę, czy zachowanie zawodników?

Nie, dla niego najważniejszy jest sport. Ma inne podejście do życia, co nie wszystkim się podoba, ale w moim odczuciu dociera on do wielu osób, do których przeciętny nauczyciel nie dotrze, ponieważ nie znajdzie z nimi wspólnego języka. Ma swoje sposoby, teraz wiem, że to jest zachowanie niestandardowe, ale działa.

Czy pan potrafił cieszyć się z sukcesów sportowych swoich rywali?

Wszelkie sukcesy koleżanek i kolegów klubowych działały na mnie motywująco. Zazdrość oczywiście się pojawiała, ale przekuwałem ją na zdrową rywalizację.

Jak najbliżsi reagowali na pańskie sukcesy i porażki?

Wszyscy się cieszyli, kiedy osiągałem jakiś sukces. Rodzice zbierali wycinki z lokalnych gazet. Tato motywował i do tej pory motywuje mnie pytając „dlaczego tak słabo?", albo „coś się nie popisałeś". Działało to jednak na mnie pozytywnie, szczególnie na początku kariery motywowało, by następnym razem wypaść lepiej.

Myślę, że dwutorowość kariery jest bardzo ważna i bardzo dobrze wpływa na psychikę sportowca.

Czy na różnych etapach kariery sportowej zmieniało się źródło pańskiej motywacji?

Kiedy zaczynałem, dużą motywacją było zostać wyróżnionym przez trenera. Na koniec roku szkolnego wręczał najlepszym sportowcom nagrody rzeczowe, typu buty sportowe. Na tamte czasy to było coś wielkiego. Trener często nas motywował również w taki sposób, że jeśli będzie medal, to kupimy nowe łyżwy itp. Inwestował w nas również sporo środków własnych. Na mistrzostwa świata juniorów w Warszawie przyjechali najlepsi zawodnicy, a razem z nimi specjaliści od wykonywania butów – robili odlewy stóp. Dla nas to była niesamowita nowość. Wtedy zostały dla nas zrobione pierwsze odlewy, a po pół roku przesłano nam z Nowej Zelandii zrobione na ich podstawie łyżwy. Kosztowały zawrotne pieniądze, które trener wyłożył ze środków klubowych oraz częściowo z własnej kieszeni. To było coś niesamowitego, motywacja dla nas, by być jeszcze lepszym. Mieliśmy sprzęt, jakiego nie mieli wówczas nawet najlepsi w Polsce. Na każdym etapie kariery motywacja jest inna. Zawsze starałem się znaleźć odpowiednią dla mnie.

Kiedy pan poczuł, że zdobycie mistrzostwa olimpijskiego jest realne?

Miałem świadomość, że mogę zdobyć medal, już rok przed igrzyskami w Soczi, kiedy zdobywałem Puchar Świata i regularnie stawałem na podium zawodów. Wiedziałem, że jestem w stanie równie dobrze się przygotować za rok i walczyć o medal. Byłem pewien, że w okresie przygotowań zrobiłem wszystko co trzeba. Miałem świadomość, że na pewne rzeczy nie mam wpływu, ale sprawy układały się po mojej myśli. Dlatego byłem spokojny bezpośrednio przed i podczas startu. Pamiętam rozmowę z moją żoną na Skype parę godzin przed zawodami. Była zdziwiona tym, że jestem taki spokojny, przecież

zaraz miałem najważniejszy przejazd w życiu. Odpowiedziałem wówczas, że nie ma się czym stresować, to nic nie zmieni, bo treningu już nie nadrobię, a pozytywnie to na pewno na mnie nie wpłynie. Kluczem do sukcesu była analiza, którą wykonałem. Wolna głowa i zdanie się na los miało duże znaczenie. Przeanalizowałem też to, ilu faworytów spala się na starcie, motywując się zbyt mocno. Nie chodziło mi o to, aby zdobyć medal, ale by osiągnąć dobry wynik. Chciałem podejść do tego od drugiej strony. Nie od medalu, ale od wyniku, który może dać medal.

A zatem był pan dobrze przygotowany mentalnie. Czy w tamtym czasie pracował pan z psychologiem sportu?

Nie, nie pracowałem ze specjalistami z tego zakresu. Mam grono najbliższych, przyjaciół, którzy zastępują mi psychologów. Jak sobie z nimi porozmawiam, to daje mi to dużo więcej niż rozmowa z psychologiem.

Czy wspinając się na sportowe wyżyny czuł pan osamotnienie?

Osamotnienie da się odczuć. Na ogół wiele osób zazdrości, z tym się spotkałem. Tymczasem nie ma czego zazdrościć. **Ludzie oceniają nas po profitach, które mamy, ale nie widzą naszego poświęcenia i ogromnej pracy, którą musimy wykonać, aby te profity osiągnąć.**

Po zakończeniu kariery sportowej poczucie pustki będzie jeszcze większe?

Oczywiście nie wiem, jak to będzie przebiegać u mnie, ale starałem się na to przygotować, jeszcze zanim osiągnąłem sukces. Dlatego jestem aktywny zawodowo jako strażak i dzięki temu mam kontakt z rzeczywistością. Inna sprawa, że dużo czasu muszę poświęcać na rzeczy, na które sportowcy nie zwracają uwagi, bo skupiają się tylko na sobie i właściwie tak powinno być, jeżeli chce się osiągnąć sukces sportowy. Ja jestem odmieńcem, ale dzięki temu mam dużo więcej możliwości i mam do czego wrócić, gdy skończę z łyżwami. Jest grono sportowców, którzy skupili się wyłącznie na sporcie, a byli o krok za podium. Świetni sportowcy, którym zabrakło ułamka, żeby osiągnąć cel i zostali na przysłowiowym lodzie. Myślę, że dwutorowość kariery jest bardzo ważna i bardzo dobrze wpływa na psychikę sportowca. Miałem taki moment, kiedy wszyscy mówili, że niepotrzebnie pracuję w państwowej straży, pytali, po co to robię, jeśli tak naprawdę mógłbym się skupić tylko na łyżwiarstwie. Zastanawiałem się nad tym bardzo długo. Miałem apetyt na duże wyniki i mam go nadal. Skupienie się tylko na sporcie, gdy osiąga się sukcesy jest dosyć logiczne i wypadałoby tak zrobić. Z drugiej strony stwierdziłem, że jeżeli udało mi się osiągnąć taki sukces łącząc sport z pracą, to będę to robił dalej.

Czy duchowość jest dla pana ważną częścią sportu?

Jestem osobą wierzącą i praktykującą. Wiara ma wpływ na osiąganie wyników niezależnie od tego, jakiego jesteśmy wyznania. W moim przypadku to pomaga i ma pozytywny wpływ, daje mi większą mobilizację do pracy. **Wiara uczy nas pokory, a pokora w sporcie jest bardzo ważna.**

Wynik sportowy był dla pana ważny, ale czy najważniejszy?

Celem najważniejszym dla mnie był udział w igrzyskach olimpijskich, dopiero później zdobycie medalu. Jedno i drugie udało się. Po tym etapie ciężko jest się motywować i znajdować sobie kolejne cele. Wciąż nie mam medalu mistrzostw świata w biegu indywidualnym, to jest dla mnie wyzwanie. Staram się wyznaczać sobie takie cele, w których osiągnięcie

głęboko wierzę. Trzeba mieć plan na to, co i jak chce się zrobić.

Istnieje przekonanie, że porażka sportowa ma dużo większe znaczenie niż zwycięstwo. Czy słusznie?

Trudniej nam się pogodzić z porażką, niż przyjąć zwycięstwo. To jest największy problem w procesie wychowawczym. Patrzę na to przez pryzmat swoich córek. Zwłaszcza starsza bardzo nie lubi przegrywać. Ma chyba charakter zbliżony do mojego, ja też nienawidziłem przegrywać. Mnie każda porażka motywowała do tego, aby być jeszcze lepszym. Być może na obecnym etapie trochę inaczej reaguję na niepowodzenie.

A jak sobie radzi pan z łączeniem obowiązków sportowych z rodzinnymi i pracą zawodową? Jak wygląda pański grafik?

Jest to trudne. Duże znaczenie ma rodzina, a dokładniej ciężar, który wzięła na siebie i to zarówno przed Soczi, jak i po zdobyciu medalu olimpijskiego. Była dla mnie olbrzymim wsparciem przed igrzyskami. Zarówno moi, jak i żony rodzice pomagali nam funkcjonować, bo byłem cały czas w rozjazdach. Wpadałem przepakować torby i wyjeżdżałem dalej. Miałem wówczas spokojną głowę, mogłem się skupić na sobie. Po zdobyciu medalu, to się nie zmieniło, nadal rodzina mnie wspiera. Duże słowa uznania należą się mojej żonie Agnieszce, która stara się dom ogarniać i jakoś beze mnie funkcjonować. Żona czasem pyta mnie: „Jak długo będziemy żyć w taki sposób?". Odpowiedź jest trudna, ponieważ sam tego nie wiem. Zakończenie kariery sportowej nie odbywa się z dnia na dzień. Chociaż jestem bliżej, niż dalej jej końca i mam tego świadomość.

Czy zatem można powiedzieć, że jeśli nie jest pan na treningu, to jest pan na służbie?

Po części tak. Praca w straży to duży obowiązek. Rzeczą normalną jest, by w stosunku do kolegów z pracy być fair i realizować służbę. Jako strażacy pracujemy również w niedziele i święta.

To niebezpieczna praca, niesie duże ryzyko kontuzji, która wykluczyć może pana ze sportu.

Wychodzę z założenia, że zawsze może coś się wydarzyć. **Służba strażacka i niesienie pomocy dają mi satysfakcję. Jest to w pewnym stopniu spełnienie marzeń z okresu dzieciństwa. Sprawność fizyczna strażaka wpisuje się w mój trening i odwrotnie.** Skoro o tym mówimy, to namawiałem pewnego ministra, aby wrócić do etatów zawodowych nie tylko w wojsku, ale szerzej w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych, czyli w policji i straży. Aby zagospodarować tych sportowców, którzy chcą uprawiać daną dyscyplinę sportu, ale też rozwijać swoją karierę zawodową. Wydaje się, że jest to dobra droga. Na przykład Niemcy, Włosi są policjantami, którzy aktywnie trenują tak długo, jak mogą i reprezentują swój kraj, będąc w danej formacji, a następnie decydują, czy chcą dalej w niej być, czy rezygnują. U nas w kraju to funkcjonuje np. w biathlonie, po części w lekkoatletyce, ale nie we wszystkich dyscyplinach.

Jakie inne zainteresowania ma Zbigniew Bródka?

Motoryzacja. Mam licencję wyścigową, ścigałem się na torze, ale traktuję to w kategorii zabawy. Nie jestem specjalistą motoryzacyjnym, ale lubię poczytać o nowinkach. ●

rozmawiała Agata Korcz

spis treści →

WYWIADY PRZEPROWADZILI
Małgorzata Bronikowska, Michał Bronikowski,
Agata Korcz, Ewa Malchrowicz-Mośko

REDAKTOR PROWADZĄCY
Karol Ozonek

ZESPÓŁ REDAKCYJNY
Anna Szemberg, Piotr Żelazny

WSPÓŁPRACA
Anna Kalinowska

ILUSTRACJE, PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD
Magdalena Limbach

Copyright © by Polski Komitet Olimpijski
Wydanie I, Warszawa 2020

ISBN 978-83-955370-8-0

Publikacja dofinansowana przez Ferrero Polska Commercial Sp. z o.o.

Wydawca
Polski Komitet Olimpijski
ul. Wybrzeże Gdyńskie 4, 01-531 Warszawa
Tel.: +48 22 560 37 00, tel: +48 22 560 37 01
pkol@pkol.pl, www.olimpijski.pl

Druk i oprawa
Drukarnia POZKAL Sp. z o.o. Sp. k.
ul. Cegielna 10/12, 88-100 Inowrocław
www.pozkal.pl

@olimpijski

@edu.pkol

@KinderJoyofmoving.Polska

www.olimpijski.pl

@pkol_pl

@pkol_jaisport

@kinderjoyofmoving.polska

www.kinderjoyofmoving

SPIS FOTOGRAFII

s.3 (2020) archiwum / Ferrero Polska Commercial Sp. z o.o.

s. 4 (2018) archiwum autorów

s. 26, s. 93, s. 95 (2008); s. 13 (2010); s. 61, s. 70, s. 73, s. 99,
s. 101 (2012); s. 14, s. 15, s. 17, s. 23, s. 103, s. 105 (2014); s. 2, s. 9,
s. 10, s. 4, s. 51, s. 52-53 (2016); s. 89 (2017); s. 19, s. 108 (2018); s. 7,
s. 65, s. 66 (2019) Szymon Sikora / PKOl

s. 37, s. 39, s. 83, s. 84 (2004) Ewaryst Świtek / PKOl

s. 42, s. 44-45, s. 59 (2012) Bartek Zborowski / PKOl

s. 57 (2019) Tomasz Piechal / PKOl

s. 20 (2018) Mine Kasapoglu / IOC

s. 25 (2008), s. 77 (1996), s. 97 (2008) Kishimoto / IOC

s. 28 (2008) Jacek Kostrzewski / PAP

s. 31 (2008) John Huet / IOC

s. 41 (2008) Roland Weihrauch / PAP / EPA

s. 35 (2004) Jacek Turczyk / PAP

s. 69 (2004) Tomasz Gzell / PAP

s. 81 (2004) Adam Hawałej / PAP

s. 86 (2004) Shinichiro Tanaka / IOC

s. 75 (1996) archiwum / IOC

PROGRAM EDUKACJI OLIMPIJSKIEJ
POLSKIEGO KOMITETU OLIMPIJSKIEGO

JA I SPORT