Podsumowujemy najważniejsze wydarzenia sportowe roku

FORUM TRENERA

Numer 1 (14) 2014 ISSN 2391-4807

OTYLIA JĘDRZEJCZAK:

Znaleźć miejsce w życiu

str. 22–27

O karierze po karierze:

KAMIL WÓDKA

PAWEŁ HABRAT

CZESŁAW LANG

W NUMERZE

Andrzej Wołkowycki opowiada o tajemnicy sukcesu swoich zawodników Joanny Jóźwik i Artura Kuciapskiego w ME w lekkoatletyce

6–9

O problemach dręczących zawodników, którzy kończą karierę sportową, mówi Otylia Jędrzejczak

22–27

40

Czesław Lang radzi sportowcom, żeby budowali markę ze swojego nazwiska

FORUM TRENERA

Wydawca: Instytut Sportu w Warszawie
Koordynator wydawniczy: Piotr Marek
Redaktor Naczelny: Stefan Tuszyński
Dziennikarze: Oskar Berezowski, Aleksandra Kauc, Rafał Kazimierczak, Piotr Marek, Marek Michałowski, Marta Mikiel, Wojciech Osiński, Artur Rolak.
Dział naukowy: dr Andrzej Pokrywka, prof. Jan Gajewski, dr Dariusz Sitkowski
Zdjęcia: Adam Nurkiewicz/MEDIASPORT
Korekta: Katarzyna Jagieła
Opracowanie graficzne, skład i łamanie: Piotr Przychodzeń
Webmaster: Marcin Szafert

Przed MŚ w siatkówce oczy kibiców zwrócone są na francuskiego trenera Stephane Antigę

48–51

Aktualności 4

ME W LEKKOATLETYCE

Grzeczni, wierzący, szybcy 6
Rozmowa z trenerem Andrzejem Wołkowyckim
Lewandowscy robią miśka i do roboty 10
Braterska droga do sukcesu

ZIO SOCZI 2014

Najlepsze igrzyska w historii 12
Podsumowujemy start Polaków w zimowych igrzyskach olimpijskich

MŚ W PIŁCE NOŻNEJ

Pieniądze pucharu nie dają 16
W MŚ nie rządziły ekipy prowadzone przez trenerów z największymi zarobkami
Opłaca się grać do przodu 20
Rozmowa z trenerem Stefanem Majewskim

KARIERA PO KARIERZE

Pustka jest najgorsza 22
Rozmowa z Otylią Jędrzejczak
Luka, którą zapełnia tylko sport 28
Zagraniczne gwiazdy sportu też mają problemy z zakończeniem kariery
Strategia łosia 30
Z psychologiem sportu Kamilem Wódką rozmawia Marta Mikiel
Zawodnik musi czuć się bezpiecznie 34
Rozmowa z psychologiem Pawłem Habratem
Nie wystarczy dyplom w ręku, czyli jak wygląda życie na sportowej emeryturze w USA 36
Amerykanie mają sposób na karierę zawodową sportowców
Najmłodszy zawodnik musi zrozumieć potrzebę łączenia kariery sportowej z zawodową 38
Rozmowa z Joanną Żukowską-Easton, wicedyrektorem Departamentu Strategii i Współpracy Międzynarodowej MSiT
Trzeba budować markę z nazwiska 40
Czesław Lang radzi sportowcom, jak wykorzystać odniesione sukcesy
Przecież nie przysypię się węglem 40
Szymon Ziółkowski opowiada o swojej długoletniej karierze sportowej

PUBLICYSTYKA

Felieton Marka Michałowskiego 41

NAUKA

Oddychać pełną piersią... 42
Problemy infekcji górnych dróg oddechowych u sportowców
Czy polimorfizmy genetyczne wyjaśniają predyspozycje do wysiłku sportowego? 46
Fragment tekstu Marii Ładygi, który będzie opublikowany w „Medicina Sportiva Practica"

MŚ W SIATKÓWCE

Polsko-francuski ocean medalowych nadziei 48
Stephane Antiga, trener bez doświadczenia, poprowadzi biało-czerwonych w siatkarskich MŚ w Polsce

MSIT

MultiSport – szansa na zdrowie 52
Nowy program mający za zadanie aktywizować dzieci z klas 4–6
Najważniejsze, by program był skuteczny 53
Rozmowa z Magdaleną Rejniak, koordynatorem programu MultiSport

PARAOLIMPIZM

Gra nie do pojęcia 54
Rozmowa z Lubomirem Praskiem, trenerem niewidomych piłkarzy nożnych

LUDZIE

Muzyka i sport się przenikają 56
Rozmowa z byłym muzykiem grup Śmierć Kliniczna i VooVoo, Markiem Czapelskim
Dwóch upartych moli książkowych 58
Ankieta trenera Henryka Olszewskiego i kulomiota Tomasza Majewskiego

Szanowni Państwo!

STEFAN TUSZYŃSKI
redaktor naczelny

W bieżącym numerze „Forum Trenera" przyglądamy się w dużym stopniu problemowi kariery zawodowej sportowców po zakończeniu kariery sportowej. To poważna sprawa, o której rzadko mówi się w mediach.

Ten temat w zasadzie nie istniał, gdy ja uprawiałem sport, w czasach sprzed przemian ustrojowych. Wówczas do wyboru po maturze były studia na AWF albo pójście do wojska. Gdy ktoś miał inne ambicje edukacyjne, kończył karierę równo z zakończeniem nauki w szkole średniej. Kwitły więc AZS-y i kluby resortowe. Oczywiście trochę łatwiej miały nasze koleżanki, którym nie groziło pójście w kamasze. W sportach, które wiązały się z częstymi wyjazdami za granicę, można było zarobić… głównie na handlu wymiennym: do Bułgarii wiozło się płaszcze ortalionowe, do ZSRR dżinsy, a z powrotem przywoziło na przykład złoto. Głośno było o jednym ze znanych pięcioboistów, który przemycił do Polski maszynę tkacką. Jednym słowem, zawodnikom z czasów PRL kariera po karierze nie spędzała snu z powiek.

Teraz to nie takie proste. Czasy są inne, brutalne. Trwa wyścig szczurów, liczy się fura i komóra, a życie nie toczy się według jasnych reguł. Nieliczni sportowcy, dzięki kontraktom zawodowym i hojnym sponsorom, mogą sobie odłożyć grosz na dobry start. Łatwiej jest studiować na różnych kierunkach. Tylko nie wiadomo, jak to zrobić, skoro kadrowicze spędzają na zgrupowaniach setki dni w roku, zwykle za granicą. Nasi zawodnicy po zakończeniu kariery sportowej ruszają w dorosłe życie przeważnie bez wykształcenia. A rzeczywistość jest brutalna i samo nazwisko, choćby najgłośniejsze, nie wzrusza potencjalnych pracodawców. Mistrzowie, szukając swojej drogi, przedłużają karierę sportową, rozmieniając się na drobne. Żyją w depresji. Na łamach „Forum Trenera" szczerze opowiada o tym Otylia Jędrzejczak. Gorąco polecam rozmowę z naszą jedyną mistrzynią olimpijską w pływaniu.

Sytuacje, o których piszemy, mają bezpośredni wpływ na przyszłość naszego sportu. Rodzice potencjalnych mistrzów walczą o przyszłość swych pociech, czemu trudno się dziwić. Od przedszkola starają się je wszechstronnie wyedukować. Dzieci – przede wszystkim w dużych miastach – mają mnóstwo zajęć pozaszkolnych, a sport wyczynowy staje się dla rodziców czymś chwilowym, jednym z wielu zajęć. Może poza tenisem i piłką nożną, gdzie na opiekunów działa magia zarabiania wielkich pieniędzy. Powiem wprost: nasz sport nie zyskał na transformacji. I jeśli nie uda się powiązać wyczynu – podobnie jak na przykład w USA – z edukacją na wyższych uczelniach, które mogą pomóc w starcie do kariery zawodowej, nie ma szans, żeby nabór do sportu był tak powszechny jak za tzw. komuny.

Na koniec mam dobrą wiadomość dla naszych Czytelników. Otóż „Forum Trenera" będzie się ukazywało teraz już regularnie. W tym roku wydamy jeszcze dwa numery. W następnych latach nowe wydanie „FT" pojawi się na naszej stronie co kwartał. Zapraszam do czytania.

ISINBAJEWA ZOSTAŁA MAMĄ

32-letnia Rosjanka Jelena Isinbajewa, dwukrotna mistrzyni olimpijska w skoku o tyczce i 28-krotna rekordzistka świata (najlepszy wynik – 5,06 m), urodziła córkę, której ojcem jest 24-letni rosyjski oszczepnik Nikita Pietinow. Tyczkarka już wcześniej zapowiedziała, że po urodzeniu dziecka wznowi karierę, bowiem jej celem jest trzecie złoto olimpijskie.

ZIDANE TRENEREM REZERW REALU

Legenda francuskiej piłki, Zinedine Zidane, został nowym trenerem Realu Madryt Castillia, czyli rezerw pierwszego zespołu Królewskich. Zespół Zidane'a w tym sezonie będzie występować w Segunda B – hiszpańskiej III lidze. Francuz od początku sezonu 2013/2014 był asystentem pierwszego trenera Realu Carlo Ancelottiego. Real Madryt Castillia będzie pierwszym klubem, który Zidane poprowadzi samodzielnie.

PIERWSZA TRENERKA W ORLENLIDZE

Agata Kopczyk została trenerką siatkarek Pałacu Bydgoszcz i poprowadzi drużynę w nowym sezonie. W 1992 roku to właśnie Kopczyk – wtedy Sarnik-Kiełtucka – jako kapitan drużyny poprowadziła koleżanki do zwycięstwa w Pucharze Polski i awansu do ówczesnej Serii A I ligi. Od sześciu lat Kopczyk pracuje z zespołami młodzieżowymi Pałacu. – Długo nie zastanawiałam się nad propozycją. Marzeniem każdego trenera jest prowadzenie zespołu seniorskiego – mówi trenerka.

USAIN BOLT NIE ZAWIÓDŁ POLAKÓW

Najszybszy człowiek świata Usain Bolt przybył do Polski wystąpić w V Memoriale Kamili Skolimowskiej. Jamajczyk na fragmencie bieżni ułożonej na murawie Stadionu Narodowego – z zasuniętym dachem – przebiegł 100 m w 9,98 s, ustanawiając najlepszy wynik na świecie w zamkniętym obiekcie. Bolt w Warszawie obchodził urodziny, zagrał w piłkę nożną z dziećmi, zapowiedział przebiegnięcie 200 m poniżej 19 s i zakończył sezon.

PIENIĄDZE DO WYŁOWIENIA

Duże pieniądze trafiły wreszcie do pływania. Światowa Federacja Pływacka (FINA) ustaliła, że pula nagród dla uczestników MŚ 2015 w Kazaniu wyniesie 2,38 mln euro. Złote medale będą warte 11 tys. euro. Dodatkowo za każdy rekord świata FINA zapłaci 18 400 euro. Premie pieniężne otrzymają wszyscy zawodnicy, którzy uplasują się na pierwszych sześciu miejscach. Szósta lokata premiowana będzie 1500 euro.

PLECH KRYTYKUJE CHOMSKIEGO

– Nie podoba mi się to, co Unibax robi z Tomkiem Gollobem – twierdzi Zenon Plech. Wicemistrz świata z 1979 roku uważa, że Gollobowi podstawia się w klubie nogę. – Doskonale wiem, co czuje Tomek, bo w ostatnim roku kariery miałem dokładnie te same przeboje. Trener zmieniał mi numery, ustawiał na rezerwę, a czasami kazał jechać bieg po biegu – wspomina Plech. Jego zdaniem trener Stanisław Chomski powinien z tak doświadczonym żużlowcem jak Gollob rozmawiać, analizować ustawienie całej drużyny, a nie traktować jak zapchajdziurę.

DROGI WALKOWER

Działacze Legii Warszawa, mistrza Polski w piłce nożnej, pozbawili klub dziesiątek milionów dolarów za awans do fazy grupowej Ligi Mistrzów. Nie doczytali przepisów dotyczących karencji piłkarza ukaranego czerwoną kartką. W związku z tym w rewanżowym meczu III rundy eliminacji z Celtikiem Glasgow przez 3 min zagrał Bartosz Bereszyński, ukarany w ubiegłym sezonie, gdy był zawodnikiem Lecha Poznań. Ze Szkotami Legia wygrała w Warszawie 4:1, a w Edynburgu 2:0. Została jednak ukarana walkowerem 0:3 i odpadła z rozgrywek.

JORGE PAIXAO, CZYLI WEJŚCIE SMOKA

Kilka tygodni temu został trenerem Zawiszy Bydgoszcz i na dzień dobry zdobył z nowym klubem Superpuchar Polski, pokonując mistrza kraju Legię Warszawa. 49-letni Portugalczyk Jorge Paixao to w branży trenerskiej osoba raczej anonimowa. W ubiegłym sezonie prowadził dwa kluby – we wrześniu objął II-ligowe SC Farense, by w lutym br. dostać ofertę z I-ligowego Sportingu Braga. Latem nie przedłużono z nim umowy, bo nie awansował do europejskich pucharów.

TRZECH NIEZAWODNYCH

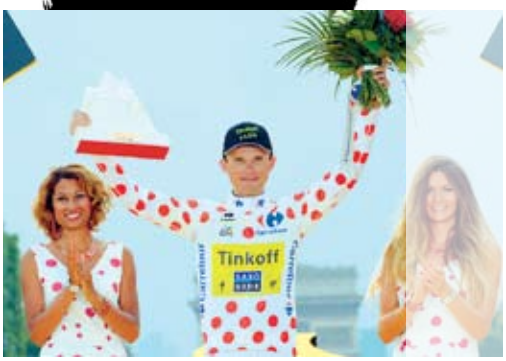
Trzech polskich pływaków zajęło 9. miejsce w klasyfikacji medalowej ME w Berlinie. Reprezentacja Polski liczyła 15 osób, ale medale zdobyli tylko Konrad Czerniak (złoty na 100 mot. i srebrny na 50 dow.), Radosław Kawęcki (złoty na 200 grzb.) i Paweł Korzeniowski (brązowy na 200 mot.). Tych trzech zawodników nie zawodzi od wielu lat. Nawet mimo zawirowań szkoleniowych. Te, tym razem, dotknęły Kawęckiego, który na miesiąc przed ME rozstał się z trenerem. Jacka Miciula zmienił Paweł Słomiński trenujący do niedawna Korzeniowskiego, prowadzonego obecnie przez Roberta Białeckiego. Z kolei Czerniak przygotowywał się z kadrą… Hiszpanii. Federacja tego kraju poprosiła bowiem jego szkoleniowca, Bartosza Kizierowskiego, o poprowadzenie hiszpańskiej reprezentacji w ME w Berlinie.

PZPN KONTRA LATAJĄCY TRENERZY

W jednej rundzie trener nie będzie mógł pracować w więcej niż jednym klubie – zdecydował Polski Związek Piłki Nożnej. Przepisy wprawdzie już teraz na to nie pozwalają, ale w przypadku gdy klub rozstawał się ze szkoleniowcem, w zgodzie zasadę tę łamano. Po konsultacjach prawnych stwierdzono, że nie jest do tego potrzebna nowa uchwała PZPN, wystarczy tylko rzetelnie przestrzegać obecnych przepisów.

KONSTANTINOW SELEKCJONEREM BUŁGARII

Były kapitan kadry Płamen Konstantinow został nowym opiekunem bułgarskiej reprezentacji siatkarzy. Zastąpił na tym stanowisku Włocha Camillo Placiego. Powodem zmian były bardzo słabe wyniki Bułgarów w Lidze Światowej – z dwunastu spotkań wygrali tylko jedno. Konstantinow sportową karierę zakończył cztery lata temu i od tamtej pory prowadził zespoły klubowe. Obecnie jest trenerem Guberni Niżny Nowogród. Związek zezwolił mu na łączenie pracy w klubie i reprezentacji.



MAJKA KRÓLEM GÓR FRANCUSKICH…

Polski kolarz rosyjskiej grupy Tinkoff SAXO Rafał Majka wygrał klasyfikację górską 101. Tour de France. Majka zapisał się w historii polskiego kolarstwa także zwycięstwem na dwóch etapach w jednej edycji wyścigu. Pierwszy sukces odniósł w tej samej miejscowości, gdzie triumfował Zenon Jaskuła, a drugi dokładnie 21 lat po jedynym jak do tej pory polskim zwycięstwie w TdF.

… I POLSKO-SŁOWACKICH TATR

Rafał Majka został pierwszym polskim kolarzem, który wygrał Tour de Pologne od czasu, gdy wyścig należy do UCI World Tour, czyli od 11 lat. Majka był bezkonkurencyjny w dwóch górskich etapach, z których jeden kończył się w słowackim Szczyrbskim Plesie, a drugi w Bukowinie Tatrzańskiej.

Grzeczni,

wierzący, szybcy

Z ANDRZEJEM WOŁKOWYCKIM, trenerem Joanny Jóźwik i Artura Kuciapskiego, medalistami mistrzostw Europy w Zurychu w biegu na 800 m, rozmawia ARTUR SKOCZEK

Jest Pan bardziej dumny czy zaskoczony?

I to, i to. Wiedziałem, że lecą do Zurychu w życiowej formie. Nie wiedziałem, jak zniosą obciążenie psychiczne, debiutując w tak dużej imprezie. Okazało się, że kryzysy mieli, ale je pokonali.

Mało powiedziane – Artur zdobył srebro, Joanna brąz, obydwoje po fantastycznych biegach, po szalonej walce na finiszowych metrach. Taką taktykę ustaliliście?

Tak jest. W Zurychu mnie nie było, więc pozostawał nam telefon i skype. Taktykę ustalaliśmy wieczorami. Z Asią kontakt miałem jeszcze rankami, bo komputer był u niej w pokoju. Z nią taki scenariusz biegów sprawdziliśmy w eliminacjach i finale mistrzostw Polski. Tamte międzyczasy dały mi dużo do myślenia. Wiedzieliśmy więc, jak tym razem rozegrać dwa biegi, a ten trzeci – finałowy – był już konsekwencją poprzednich. Nie zmienia się taktyki, która przynosi efekty, tak sobie powiedzieliśmy. Co prawda w tym finale Asia nie była już tak odprężona psychicznie, bo jednak ta presja, świadomość, że jest szansa zdobycia medalu, trochę ją obciążała.

Artur w końcówce przegonił wszystkich, poza Adamem Kszczotem. Trudno było uwierzyć w to, co dzieje się na bieżni!

On już wielokrotnie tak biegał – spokojnie, z tyłu, by po 500 m przesunąć się do przodu, a na 300 lub 200 m przed metą zaatakować. To samo próbowaliśmy robić i w eliminacjach, i w półfinale. Finał był bardzo szybki, przez 600 m Artur nie dawał rady utrzymywać się za czołówką, dopiero w końcówce poczuł, że ma siły, a w zasadzie to rywale zaczęli stawać dęba. Wykorzystał to.

ZÜRICH 2014
EUROPEAN ATHLETICS CHAMPIONSHIPS

> Nie zatrzymają się, bo ten trening, który zrobili, nie był na skraju ich możliwości. Rezerwy są w każdym elemencie

Zawodnikami AZS AWF Warszawa obydwoje są od niedawna.

Asia od października 2012, Artur od października 2013 roku.

Jak do Pana trafili?

Asia biegała w Stalowej Woli, u trenera Anioła. Na 400, potem na 800 m. Stopniowo się rozwijała, ale w 2012 roku jej kariera się zatrzymała. Chciała coś zmienić. Padł wybór na Warszawę. I na mnie.

Dlaczego chciał Pan ją trenować?

Jej karierę obserwowałem od paru lat. Wiedziałem, że ma duży talent. Nawet kiedyś sobie pomyślałem, że warto byłoby z

I Artur, i Asia są wierzący. To spokojni, grzeczni, ułożeni młodzi ludzie, nastawieni na sport. Pielgrzymka cioci na pewno pomogła

nią pracować. Przypadek zrządził, że kiedy w styczniu 2011 roku prowadziłem zgrupowanie klubowe w Spale, ona przyjechała tam na zgrupowanie kadry. I nie było trenera, który by się nią zajął. Trener Aniol zadzwonił więc do mnie i poprosił, bym przez ten tydzień wziął ją do swojej grupy. Wtedy przekonałem się, co to za zawodniczka. Jak dobra może być. A po roku zapytała, czy mogłaby ze mną trenować. Tak jej się spodobało przez ten tydzień. Artura prowadzę krócej. W zeszłym roku byliśmy na młodzieżowych mistrzostwach Europy w Tampere, opiekowałem się nim z ramienia PZLA. Słabo mu poszło, odpadł w eliminacjach. Podpytywał o mnie Asię, a niedługo potem przyznał, że chciałby do nas dołączyć. Powiedziałem, że jeżeli wszystko załatwi ze swoim dotychczasowym trenerem, panem Jaszczakiem, to zapraszam.

Na zajęcia przychodzą razem?

Tak, przeważnie trenują przed południem. Czasami biegają we dwójkę, czasami ze swoimi sparingpartnerami, bo grupa jest liczniejsza. Jak najbardziej można powiedzieć, że są przyjaciółmi.

Po zdobyciu medalu Artur powiedział, że jego ciocia wybrała się na pielgrzymkę, modliła się o to, by w Zurychu dobrze mu poszło.

Nie wiem tego, jeszcze go o to nie pytałem. I Artur, i Asia są wierzący. To spokojni, grzeczni, ułożeni młodzi ludzie, nastawieni na sport. Pomoc cioci, ten duchowy wpływ, na pewno się przydał. Pierwszy krok w karierze zrobili.

Jaki będzie ten następny? Teraz są znani, oczekiwania będą więc duże. Presja też.

Wytrzymali presję w Zurychu, muszą ją wytrzymywać i na kolejnych wielkich zawodach. Ich wyniki już są na wysokim poziomie, a mają być lepsze. Nie zatrzymają się, bo ten trening, który zrobili, nie był na skraju ich możliwości. Rezerwy są w każdym elemencie.

Ma Pan dwoje medalistów mistrzostw Europy. Co dla Pana oznacza ten sukces?

Mobilizację. Wyzwanie. To moje pierwsze indywidualne medale. Kiedyś Ewelina Sętowska-Dryk, którą trenowałem, zdobyła brąz mistrzostw Europy, ale w sztafecie. Sukces Asi jest historyczny, bo przed nią jeszcze żadna Polka w biegach średnich nie była na podium dużej imprezy na stadionie. Ani na 800, ani na 1500 m nie było wcześniej medalu. Naszym celem są igrzyska w Rio de Janeiro. Chciałbym, żeby w ciągu roku obydwoje osiągnęli poziom światowy. I potrafili się na nim utrzymać. Stać ich na to.

Sukces Asi jest historyczny, bo przed nią jeszcze żadna Polka w biegach średnich nie była na podium dużej imprezy na stadionie

Atur Kuciapski już wielokrotnie tak biegał – spokojnie, z tyłu, by po 500 m przesunąć się do przodu, a na 300 lub 200 m przed metą zaatakować

Lewandowscy robią

Bracia Lewandowscy lubią ciszę i spokój. Przed ważnymi startami wyłączają telefony, zamykają laptopy, odcinają się od świata. Liczy się tylko bieg, do którego szykowali się miesiącami. Harowali, by jak najszybciej pokonać dwa okrążenia stadionu, czyli 800 m.

Rafał Kazimierczak

Kiedyś decyzje podejmował tylko Tomek, teraz bracia razem szukają najlepszych rozwiązań

Biega Marcin. Trenerem jest jego starszy brat – Tomasz. Od lat mają ten sam rytuał. W hotelowym pokoju, tuż przed wyjazdem na stadion, panowie zawsze znajdują czas na modlitwę. – W Zurychu będzie tak samo – zapewnia Marcin. – Modlimy się przed mityngami, mistrzostwami świata, igrzyskami, przed mistrzostwami gminy, treningami i w dzień wolny od zajęć – podkreśla. – Modlitwa pomaga, uspokaja, dodaje sił.

Przed biegiem bracia widzą się po raz ostatni na stadionie rozgrzewkowym. – Wymieniamy dwa–trzy zdania, konkretne, mobilizujące. Potem przybijamy piątkę, robimy miśka i do roboty – mówi Marcin.

Młody, a skończył 27 lat

Do Zurychu Marcin wybierał się po złoto. Tak, tak – poleciał tam po to, by bronić tytułu zdobytego cztery lata wcześniej w Barcelonie. – Mistrzostw Europy z 2012 roku nie uznaję – informuje Lewandowski. – Odpuściłem je, jak większość zawodników z naszego kontynentu. Robić taką imprezę na miesiąc przed igrzyskami, kiedy jest czas na najważniejszy etap przygotowań? Bzdura!

W Barcelonie wygrał po pasjonującej walce, bark w bark, z Brytyjczykiem Michaelem Rimmerem. Został bohaterem. – Wiadomo, że zwycięstwa są najważniejsze i najgłośniejsze, ale prywatnie bardziej od tego złota cenię sobie czwarte miejsca w mistrzostwach świata – wyjaśnia Marcin. – To inna bajka, rywale z najwyższej półki.

Na czwartym miejscu skończył mistrzostwa świata i w Daegu (2011), i w Moskwie (2013). – Nie było niedosytu, nie było awantur. Jak mieliśmy zdobyć w Moskwie medal, skoro Marcin przez siedem tygodni miał kontuzję, bolało go ścięgno Achillesa, tuż przed sezonem! – tłumaczy Tomek. – Treningi zaczął dopiero wtedy, kiedy inni ruszali z sezonem. Dużo czasu nam wypadło, za dużo. Liczyłem się nawet z tym, że Marcin nie wypełni minimum na mistrzostwa świata, było tak dramatycznie. Mogę się walnąć w klatę, że tym czwartym miejscem zrobił dużo więcej, niż od niego oczekiwałem. Młody był w tym przypadku psychicznie mocniejszy ode mnie. On w siebie wierzył, powtarzał, że świetnie się czuje, że nie ma sensu się poddawać. I powoli zaczynałem mu wierzyć.

A jeszcze niedawno decyzje podejmował Tomek. Marcin słuchał i wykonywał polecenia. Bez dyskusji – Tak było, ale nie zapominajmy, że on jest coraz starszy. W gronie przyjaciół ciągle nazywamy go Młody, a ten Młody w czerwcu skończył 27 lat. Zna siebie, coraz więcej może mi – jako trenerowi – o sobie powiedzieć. Jest więc tak, że siadamy i dyskutujemy nad najlepszym rozwiązaniem – zapewnia Tomek.

Mistrz majtał nogami

Lewandowscy są odważni. Kilka razy wyruszali na obozy treningowe do Kenii, tym razem, na przełomie listopada i grudnia, postawili na Etiopię. – Przede wszystkim chodzi o względy logistyczne, np. o to, że lot do Addis Abeby jest sporo krótszy od tego do Nairobi. A potem krótsza jest podróż samochodem do miejsca, gdzie trenujemy. Decydują też okoliczności – jeżeli w Kenii jest akurat pora deszczowa, to lecimy do Etiopii. Jeżeli jakaś grupa biegaczy, np. Brytyjczyków, wybiera się do Kenii, to dołączamy do nich, bo jest raźniej – wyjaśnia trener Lewandowski.

W Kenii biegali po herbacianym regionie Nandi Hills, na wysokości 2400 m n.p.m., ciągle z górki lub pod górkę. – Tam byliśmy bardziej prywatnie, żyliśmy tuż obok tamtych ludzi. Dużo mamy wspomnień. Masaj Gregory Konchellah, mistrz świata na dystansie 1500 m, który zaczął reprezentować Bahrajn jako Yusuf Saad Kamel, opowiadał nam wstrząsającą historię. Przed obrzezaniem dostał do ręki kamień i kawałek stali. Stal ostrzył kamie-

miśka i do roboty

niem, dzień po dniu, na odludziu. Zabiegu dokonuje wódz plemienia, oczywiście na żywca – opowiada Tomek.

Na masaże Marcin jeździł do Kijana Kalii, siłacza, który dba o mięśnie wszystkich kenijskich gwiazd biegania. Wszystkich, czyli Davida Rudishy, rekordzisty świata w biegu na 800 m, też. Kalia mieszka na dalekich przedmieściach Iten. Raz, kiedy akurat był u niego Marcin, do gabinetu wszedł niziutki i chudziutki człowiek. Usiadł na leżance, majtał nogami, którymi nie sięgał podłogi. – To maratończyk – przedstawił go Kalia. – Rekord życiowy 2:08. W 2007 wygrał maraton w Osace. – Zaraz, zaraz... W Osace? Przecież tam były w 2007 roku mistrzostwa świata. – No tak, to Luke Kibet, mistrz świata – odparł Kalia.

W Etiopii bracia trenują na wysokości 2700 m n.p.m., czyli o 300 m wyżej niż w Kenii. Duża różnica. – To ma znaczenie, są mniejsze problemy. W Etiopii jest dosyć płasko, więc to dobre miejsce do treningów szybkościowych, pracy nad prędkościami. Z kulturą Etiopii aż takiego kontaktu, jak z tą kenijską, nie mamy, mieszkamy 15 km od Addis Abeby. Byliśmy tylko na ceremonii parzenia kawy. No i pomagaliśmy organizatorom charytatywnego projektu Yaya Girls. Yaya to szczęście, ten projekt wspiera dziewczyny, które chcą biegać.

Endżi dołączyła na dobre

Do ekipy Lewandowskich dołączyła kobieta – Angelika Cichocka. Dlaczego do rodziny wpuścili – co by nie mówić – obcego?

– Jesteśmy otwarci, mamy w grupie i młodych zawodników, i tych bardzo doświadczonych, którzy czasami dołączają do nas na konsultacje. Akurat Endżi dołączyła do nas na dobre, jestem jej osobistym trenerem. Wymagającym, bo oczekuję i odpowiedniego podejścia do pracy, i odpowiedniego stylu życia – przyznaje Tomek.

Trener zdradza, że z kobietami pracuje się zupełnie inaczej. – Facetowi dasz coś do zrobienia, to przeklnie pod nosem, założy kolce, zrobi trening, padnie, zarzyga się, wstanie i pójdzie pod prysznic. Koniec, kropka. Dziewczyna najpierw sobie trochę pogada, dołoży troszkę złośliwości, na jednym odcinku się popłacze, że jest słaba, na drugim rzuci się trenerowi na szyję, bo jednak się udało – opowiada Tomek.

A w treningu Lewandowscy uciekają się do metod niekonwencjonalnych, by poprawić rytm biegu i koordynację. Są zajęcia taneczne – czasami Marcin wywija w parze z bratem. Jest aerobik, są fitness i pływanie. Wszystko, co pomaga panować nad ciałem – wyjaśnia Tomek. Robią jak najwięcej, by sukces przeciągnąć na swoją stronę.

I mężem, i tatą

Rok 2013 był dla Marcin bardzo ważny, zwłaszcza poza bieżnią – został mężem i tatą. Czy bardzo zmieniło to jego podejście do sportu? – Na pewno czasami jest trudniej. Jak ktoś mówi, że z dzieckiem w ogóle nie ma problemu, to kłamie. Ale na mnie wpływa to pozytywnie. Żona stara się mnie zrozumieć, wie, że przede mną jeszcze parę lat dobrego biegania. Dlatego mi pomaga, mogę się skupić na sporcie. Oczywiście, kiedy wracam do domu, staram się z moją córką spędzić jak najwięcej czasu. To są piękne chwile. Ale cały czas skupiam się też na treningach – mówi biegacz.

Imprezą sezonu 2014 są dla Europejczyków mistrzostwa w Zurychu. Wiadomo, że w takich zawodach walka toczy się o medale, a wyniki są mniej istotne. – Dwa tygodnie po mistrzostwach wracam do Zurychu na mityng Diamentowej Ligi. I mam nadzieje, że wrócę do domu przynajmniej z rekordem życiowym. Chociaż bardzo bym chciał z rekordem Polski – kończy Marcin.

LEWANDOWSKI PO ME W ZURYCHU

W mistrzostwach Europy rozegranych w Zurychu Marcin Lewandowski zajął rozczarowujące dla niego 5. miejsce. Dwa medale w biegu na 800 m zdobyli inni Polacy: złoty Adam Kszczot, a srebrny Artur Kuciapski. Marcin Lewandowski po finałowym biegu napisał na Facebooku:

„Sport jest piekny i każdy to wie. Nie ma w nim pewniaków, jest nieprzewidywalny i to pewnie też wiecie, ale nie każdy z Was zdaje sobie sprawę, jak sport jest brutalny!! Ja pierdzielę, jaki to jest ból! Tytaniczna praca, doprowadzanie organizmu do granic możliwość, 3/4 roku poza domem bez rodziny, wszystko podporządkowane ku jednemu a wystarczy jeden błąd, jeden słabszy dzień i po wszystkim...DZIĘKUJĘ WAM WSZYSTKIM, ŻE JESTEŚCIE ZE MNĄ I WSPIERACIE MNIE CIEPŁYM SŁOWEM. DZIĘKUJĘ MOJEJ ŻONIE, KTÓRA CZEKA NA MNIE CIERPLIWIE I BEZ WZGLĘDU NA WSZYSTKO ZAWSZE MI POMOŻE. DZIĘKUJĘ SPONSORÓWI PKN ORLEN Z PANEM JACKIEM KRAWCEM NA CZELE ORAZ TRENEROWI TOMASZOWI LEWANDOWSKIEMU – TO DZIĘKI NIEMU JESTEM KIM JESTEM. No i oczywiście wielkie gratulacje dla Adama Kszczota i Artura Kuciapskiego!!"

Mistrzostwo Europy w Barcelonie Marcin Lewandowski zdobył po walce bark w bark z Brytyjczykiem Rummelem

Najlepsze

XXII Zimowe Igrzyska Olimpijskie odbyły się w Soczi w Rosji w dniach od 7 do 23 lutego 2014 roku. Miasto to zostało wybrane na gospodarza igrzysk podczas 119. Sesji Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego w Gwatemali 4 lipca 2007 roku, wygrywając rywalizację w drugiej turze głosowania z południowokoreańskim Pyeongchang.
Były to drugie igrzyska zorganizowane w tym kraju, który wcześniej – jako Związek Radziecki – był gospodarzem Letnich Igrzysk Olimpijskich w Moskwie w 1980 roku.
W igrzyskach wzięło udział 88 państw z wszystkich kontynentów. Program XXII ZIO obejmował 15 dyscyplin sportu: biatlon, bobsleje, skeleton, sanki lodowe, łyżwiarstwo figurowe, łyżwiarstwo szybkie – tor długi, łyżwiarstwo szybkie – tor krótki (short track), narciarstwo biegowe, narciarstwo alpejskie, narciarstwo dowolne, skoki narciarskie, kombinacja norweska, snowboard, hokej na lodzie, curling. W ich ramach rozegrano 98 konkurencji sportowych, w tym 43 kobiecych, 50 męskich i 5 konkurencji mieszanych (pary sportowe, pary taneczne, zawody drużynowe w łyżwiarstwie figurowym, sztafeta mieszana w biatlonie, sztafeta w saneczkarstwie lodowym). W sumie rozdano 295 medali.
W zawodach wystartowało 2749 sportowców, w tym 1105 kobiet i 1643 mężczyzn, tj. o 213 zawodników więcej niż cztery lata wcześniej w Vancouver. W grupie uczestników znalazła się 60-osobowa reprezentacja Polski.

Takich zimowych igrzysk jak tegoroczne w Soczi polscy kibice nie przeżyli jeszcze nigdy. Mieliśmy swoich bohaterów na skoczni narciarskiej, torze lodowym i trasie narciarskiej.

Stefan Tuszyński

W poniższym artykule przeanalizujemy zawody pod kątem startu Polaków w Zimowych Igrzyskach Olimpijskich w Soczi, także na tle reprezentacji innych krajów. Skupimy się na czterech konkurencjach: tych, w których osiągnięcia biało-czerwonych były największe, czyli w skokach narciarskich, łyżwiarstwie szybkim i w biegach narciarskich, oraz na biatlonie, w którym, mimo dużych oczekiwań, nie doczekaliśmy się sukcesów.

Idź złoto do złota

Niepokonany w Centrum Skoków Russkije Gorki był Kamil Stoch. Polak jechał do Soczi jako jeden z kandydatów do medalu. Rok wcześniej został mistrzem świata na dużej skoczni w Val di Fiemme. Tuż przed igrzyskami wygrał dwa konkursy w Willingen. Wiadomo było, kto na dużej skoczni może zagrozić Polakowi. Na normalnym obiekcie sprawa była jednak otwarta, gdyż w okresie poprzedzającym ZIO nie odbywały się na takim żadne zawody.

Stoch zdominował oba konkursy indywidualne. Jego przewaga była imponująca, zwłaszcza na mniejszej skoczni. Polak w obu kolejkach skakał około 4 m dalej od rywali i uzyskał ponad 12 pkt przewagi nad drugim, Słoweńcem Peterem Prevcem. Na dużej skoczni Stoch stoczył wyrównany pojedynek z Japończykiem Noriaki Kasaim, wygrywając zaledwie o 1,3 pkt.

W konkursach indywidualnych dobrze zaprezentowali się także Maciej Kot i Jan Ziobro. Pierwszy z nich był 7. na dużej i 12. na normalnej skoczni. Ziobro zajął 13. (normalna) i 15. lokatę (duża skocznia).

igrzyska w historii

Po sukcesach Stocha realna była szansa na medal w konkursie drużynowym. Polacy zajęli jednak 4. miejsce. Wprawdzie wypełnili zadanie wynikowe postawione skoczkom przed ZIO, ale to nie przyniosło satysfakcji. Liderzy ekipy: Stoch i Kot nie skakali tak daleko, jak w konkursie indywidualnym. Najsolidniej zaprezentował się w drużynie Ziobro, który oddał oba skoki na wysokim poziomie. Sytuacja byłaby być może inna, gdyby nie fatalny skok Piotra Żyły w pierwszej kolejce. Zawodnik ten był najsłabszym ogniwem zespołu. W konkursie indywidualnym na dużym obiekcie zajął 34. miejsce, a w drużynowym oddał dobry skok dopiero w drugiej kolejce.

Występ polskich skoczków w Soczi był najlepszym w historii dotychczasowych startów olimpijskich. Czterech z pięciu biało-czerwonych wykonało założenia wynikowe. Nie udało się to tylko Dawidowi Kubackiemu, który nie wystąpił w konkursie drużynowym, o czym zadecydowało jego odległe (32.) miejsce w konkursie na normalnej skoczni.

W łącznej klasyfikacji medalowej kobiet i mężczyzn Polska z dorobkiem 2 złotych medali zajęła *ex equo* z Niemcami pierwsze miejsce. Austria była trzecia (2 srebrne medale). Czwarte i piąte lokaty wywalczyły, odpowiednio, Słowenia i Japonia – po jednym srebrnym i brązowym medalu. W konkursie skoków mężczyzn Polska wygrała klasyfikację medalową, jak i punktową (punkty zdobywa pierwszych ośmiu zawodników) – 25 pkt (w Vancouver 17 pkt), przed Niemcami – 20 pkt, Austrią – 19 pkt i Słowenią – 17 pkt.

O błysk złota

Ekipa panczenistów dostarczyła w Soczi wielkich emocji. W wyścigu panczenistów na 1500 m Zbigniew Bródka zdobył złoty medal, pokonując Holendra Koena Verweija o 0,003 s – jak wyliczyli fachowcy to czas znacznie krótszy od mrugnięcia okiem. W wyścigach drużynowych kobiety wywalczyły srebro, a mężczyźni brąz.

Zwycięstwo Bródki było sensacją, aczkolwiek nie jest to zawodnik nieznany i na pewno był stawiany w gronie kandydatów do podium. Rok wcześniej, jako pierwszy Polak, zwyciężył w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata na dystansie 1,5 km. Nie stawał jednak na najwyższym stopniu podium w poszczególnych zawodach. W rozegranych w 2013 roku mistrzostwach świata w Soczi był na swoim koronnym dystansie 6.

Na mecie ZIO Polak prowadził przez długi czas. Przed startem ostatniej serii, w której biegł Verweij, wiadomo było, że ma już brązowy medal. Przed ostatnią prostą w walce o złoto liczył się już tylko Holender. Jednak jego czas był identyczny jak Polaka – 1.45,00 min. Ponieważ w łyżwiarstwie szybkim nie przyznaje się miejsc *ex aequo*, po sprawdzeniu różnicy w tysięcznych częściach sekundy ogłoszono rezultat Polaka – 1.45,006 – o trzy tysięczne lepszy od rywala. Sukces Zbigniewa Bródki był tym cenniejszy, że był on jedynym zawodnikiem, który zdołał odebrać Holendrom złoto w męskich konkurencjach.

Postęp na dystansie 1500 m odnotowali również Konrad Niedźwiedzki i Jan Szymański. Pozwoliło to na utworzenie mocnej drużyny męskiej, która w MŚ w 2013 roku wywalczyła brązowy medal. W wyścigach indywidualnych wspomniana dwójka nie wypadła okazale: Szymański był 15., a Niedźwiedzki 20. Do tego ten drugi nabawił się kontuzji i jego start w drużynie pozostawał pod znakiem zapytania. Ostatecznie jednak stanął na starcie.

W konkurencji drużynowej startuje osiem najlepszych drużyn z rankingu ISU. Polacy w pierwszym biegu pokonali po zaciętej walce Norwegów. W półfinale, w którym zmierzyli się z faworytami – Holendrami – pojechali taktycznie, oszczędzając siły przed walką o 3. miejsce. W wyścigu o brąz ścigali się z Kanadyjczykami, którzy prowadzili przez 3/4 dystansu, ale nie zdołali wytrzymać piorunującego tempa biało-czerwonych na finiszu.

Kamil Stoch zdominował oba konkursy indywidualne. Jego przewaga była imponująca, zwłaszcza na mniejszej skoczni. Polak w obu kolejkach skakał około 4 m dalej od rywali

Katarzyna Bachleda-Curuś, Luiza Złotkowska, Natalia Czerwonka i jadąca tylko w biegu finałowym Katarzyna Woźniak zdobywając srebro, poprawiły swoje osiągnięcie sprzed czterech lat. W igrzyskach w Vancouver 2010 roku drużyna kobieca zajęła 3. miejsce.

Z układu par wypadało, że Polki – będące wysoko w rankingu – z Holenderkami spotkają się dopiero w finale, co otwierało im drogę do walki nawet o złoty medal. Polki w ćwierćfinale (z Norweżkami) i półfinale (z Rosjankami) były zdecydowanie lepsze. W wyścigu finałowym nie miały jednak szans nawiązać rywalizacji z rywalkami, które z biegu na bieg poprawiały rekord świata.

W wyścigach indywidualnych kobiet wyróżniła się Katarzyna Bachleda-Curuś. Na dystansie 1500 m zajęła 6. miejsce. W biegu dwukrotnie dłuższym uzyskała 7. czas, ale została zdyskwalifikowana za przekroczenia toru.

Reprezentacja Holandii zdominowała zawody na długim torze. W 12 rozegranych konkurencjach zdobyli 8 złotych medali, 7 srebrnych i 8 brązowych. Po jednym złotym medalu zdobyły: Polska, Czechy, Chiny i Korea Płd. Medale wywalczyło 7 państw. Polacy z 3 medalami zajęli 2. miejsce w klasyfikacji medalowej.

Co nas nie złamie, to... da złoto

Justyna Kowalczyk, która w 2010 roku zdobyła 3 medale olimpijskie, w tym jeden złoty, była i w tych igrzyskach kandydatką do miejsc na podium. Jej przygotowania do głównego startu zostały jednak radykalnie zaburzone. Najpierw nie wystartowała w zaplanowanym cyklu Tour de Ski rozgrywanym na przełomie 2013 i 2014 roku. Ponadto po zawodach PŚ w Szklarskiej

Zbigniew Bródka zdobył złoty medal, pokonując Holendra Koena Verweija o 0,003 s – jak wyliczyli fachowcy to czas znacznie krótszy od mrugnięcia okiem

Porębie zawodniczka doznała złamania V kości śródstopia w lewej nodze.

Kowalczyk miała postawione wysokie zadania wynikowe w startach indywidualnych (miejsca 1.–3.). Wykonała je na 10 km techniką klasyczną, gdzie zdobyła złoty medal z dużą przewagą nad rywalkami. W skiathlonie zajęła 6. miejsce, a biegu na 30 km nie ukończyła. Zarówno w skiathlonie, jak i na 30 km do niepowodzeń Polki przyczyniła się fińska narciarka Aino-Kaisa Saarinen, która w biegu łączonym doprowadziła do upadku naszej biegaczki, a w biegu długim najechała nartą na złamaną stopę Kowalczyk.

Wyniki drużyny kobiecej uzyskane w ZIO w Soczi zależały przede wszystkim od dyspozycji Kowalczyk. Mistrzyni olimpijska istotnie przyczyniła się do dobrych wyników w biegach sztafetowych. W sprincie drużynowym, w parze z Sylwią Jaśkowiec, zajęła 5. lokatę. W biegu 4 x 10 km Polki wywalczyły 7. miejsce, głównie dzięki znakomitemu występowi Kowalczyk na pierwszej zmianie, która do strefy zmian dobiegła z dużą przewagą nad resztą stawki.

Przed Pauliną Maciuszek, Kornelią Kubińską i Sylwią Jaśkowiec postawiono jedynie zadania dotyczące biegów sztafetowych. Przyjęto, że zajmą miejsce punktowane. Jaśkowiec wykonała je w sprincie drużynowym i na dystansie 4 x 10 km. Pozostałe zawodniczki wypełniły zadania w sztafecie, zajmując po zaciętej rywalizacji 7. miejsce. W zespole kobiet nie spełniła założeń tylko Agnieszka Szymańczak, która nie została włączona do składu żadnej ze sztafet, a w biegach indywidualnych plasowała się w 5. dziesiątce.

Polacy w startach indywidualnych mężczyzn zajmowali odległe miejsca. W sztafetach także nie wykonano zadań wynikowych.

W klasyfikacji medalowej i punktowej w biegach narciarskich na 1. miejscu znalazła się Norwegia z 11 medalami (5 złotych, 2 srebrne, 4 brązowe). Na 2. Szwecja, której reprezentanci stawali na podium także 11 razy (2 złote, 5 srebrnych, 4 brązowe), a na 3. Rosja – 5 medali (1 złoty, 3 srebrne, 1 brązowy). Ponadto miejsca na podium zdobywali reprezentanci Finlandii (3), Szwajcarii (2), Polski, Francji i Niemiec (po 1). Reprezentacja naszego kraju w klasyfikacji medalowej zajęła 6. miejsce, a w punktowej 7., *ex aequo* z Niemcami.

Polacy w wyścigu o brąz ścigali się z Kanadyjczykami, którzy prowadzili przez 3/4 dystansu, ale nie zdołali wytrzymać piorunującego tempa biało-czerwonych na finiszu

Miały być medale, a było pudło

Zespół biatlonowy kobiet miał przed ZIO w pełni opracowany program szkoleniowy. Przygotowania objęły też dwóch mężczyzn, których wytypowano do startu w sztafecie mix. Wszystkie potrzeby grupy były zrealizowane.

Po mistrzostwach świata w Nowym Mescie w Czechach w 2013 roku i medalach zdobytych przez Krystynę Pałkę oraz Monikę Hojnisz oczekiwania związane ze startem Polek w ZIO w Soczi były wysokie. Tymczasem w igrzyskach Polki zajęły dwa miejsca punktowane: 5. Monika Hojnisz w biegu ze startu wspólnego na 12,5 km oraz 7. Weronika Nowakowska-Ziemniak w sprincie na 7,5 km. Tylko te dwie zawodniczki z 10-osobowej drużyny spełniły zadania wynikowe postawione przedstawicielom tego sportu.

Szansę na wysoką lokatę upatrywano także w biegu sztafetowym kobiet. Niestety, siedem niecelnych strzałów Krystyny Pałki na pierwszej zmianie – mimo że pozostałe zawodniczki uzyskały na trzech zmianach czas lepszy od złotych medalistek – pozwoliło Polkom na zajęcie zaledwie 10. miejsce. Pałka nie potrafiła wyjaśnić przyczyn niepowodzenia, tłumacząc je sabotażem w postaci zepsucia przyrządów celowniczych karabinu podczas rozgrzewki.

Wysoką formę w Soczi prezentowały Hojnisz i Nowakowska-Ziemniak, zarówno na strzelnicy, jak i w biegu. Zawiodły najbardziej doświadczone zawodniczki: Krystyna Pałka (indywidualnie miejsca 10. i 18.) oraz Magdalena Gwizdoń (miejsca 32. i 38.).

Odrębnym tematem jest start mężczyzn. W ZIO w Soczi wystąpiło ich aż pięciu. Najwyżej sklasyfikowanym zawodnikiem w biegu indywidualnym był Łukasz Szczurek, który wywalczył 51. lokatę. Mężczyźni słabo wypadli także w sztafecie mieszanej. Po dobrym początku w wykonaniu Pałki i Gwizdoń, które doprowadziły zespół na 4. pozycję, Szczurek i Pływaczyk spadli w stawce na 14. miejsce.

Reprezentacja Polski zdobyła w Soczi 6 pkt i znalazła się na 14. miejscu w tej klasyfikacji (punkty zdobywali zawodnicy 17 państw). To wynik zdecydowanie poniżej oczekiwań.

Kowalczyk miała postawione wysokie zadania wynikowe w startach indywidualnych (miejsca 1.–3.). Wykonała je na 10 km techniką klasyczną, gdzie zdobyła złoty medal z dużą przewagą nad rywalkami

Reprezentacja w połowie mocna

Imienny skład reprezentacji olimpijskiej na ZIO w Soczi 2014 zarząd PKOl zatwierdził 21 stycznia 2014 roku. Znalazło się w nim 56 sportowców (23 kobiety i 33 mężczyzn) reprezentujących 8 sportów indywidualnych. W późniejszym terminie włączono do składu trzech biegaczy narciarskich i jedną snowboardzistkę. Ostatecznie skład reprezentacji liczył 60 zawodników (24 kobiety i 36 mężczyzn), w tym jeden zawodnik rezerwowy w bobslejach.

W składzie reprezentacji Polski na ZIO w Soczi znalazło się:

– 28 zawodników/zawodniczek (46,8%), którzy mieli już doświadczenia startowe z wcześniejszych ZIO (Salt Lake 2002, Turyn 2006 lub Vancouver 2010);

– 32 zawodników/ zawodniczek (53,2%), którzy debiutowali w ZIO;

– 4 zawodniczki – medalistki z poprzednich ZIO (J. Kowalczyk – narciarstwo biegowe, K. Bachleda-Curuś, L. Złotkowska, K. Woźniak – łyżwiarstwo szybkie).

Średnia wieku polskiej reprezentacji w Soczi wyniosła 26,5 roku, i jest porównywalna ze średnią wieku ekipy startującej w Turynie i Vancouver.

Oprócz zawodników reprezentacji Polski w ekipie znalazło się 55 osób współpracujących: trenerów, lekarzy, fizjoterapeutów, psychologów oraz innych osób zapewniających opiekę zawodnikom w trakcie olimpijskich zmagań.

Za całość pobytu polskich zawodników w Soczi odpowiadała Misja Olimpijska (9 osób) kierowana przez Apoloniusza Tajnera, prezesa PZN (w części sportowej) i zastępcę szefa Misji Marzennę Koszewską z PKOl (w części organizacyjnej) oraz Misja Medyczna (5 osób), której szefem był Hubert Krysztofiak.

Start w Soczi po raz kolejny wykazał niedoskonałości systemu kwalifikacji do reprezentacji olimpijskiej. Problem nie dotyczy wszystkich dyscyplin, a jedynie tych, w których międzynarodowe kryteria kwalifikacyjne nie są zbyt trudne do wypełnienia dla zawodników. Zespół Metodyczno-Szkoleniowy Klub Polska, na zlecenie MSiT, opracował przy udziale polskich związków sportowych dodatkowe kryteria kwalifikacji krajowych do ZIO Soczi 2014. Przedstawiony dokument, zgodnie z wnioskami sformułowanymi po ZIO w Vancouver, zakładał zaostrzenie wymogów kwalifikacyjnych, tak aby w Rosji wystartowali zawodnicy o najwyższym potencjale sportowym, z szansami na wywalczenie wysokich lokat, medali i miejsc punktowanych.

Start w Soczi po raz kolejny wykazał niedoskonałości systemu kwalifikacji do reprezentacji olimpijskiej...

Klasyfikacja medalowa IO Soczi 2014

1 Rosja	13	11	9	33
2 Norwegia	11	5	10	26
3 Kanada	10	10	5	25
4 USA	9	7	12	28
5 Holandia	8	7	9	24
6 Niemcy	8	6	5	19
7 Szwajcaria	6	3	2	11
8 Białoruś	5	1		6
9 Austria	4	8	5	17
10 Francja	4	4	7	15
11 Polska	4	1	1	6
12 ChRL	3	4	2	9
13 Korea Płd	3	3	2	8
14 Szwecja	2	7	6	15
15 Czechy	2	4	2	8
16 Słowenia	2	2	4	8
17 Japonia	1	4	3	8
18 Finlandia	1	3	1	5
19 Wlk. Bryt.	1	1	2	4
20 Ukraina	1		1	2
21 Słowacja	1			1
22 Włochy		2	6	8
23 Łotwa		2	2	4
24 Australia		2	1	3
25 Chorwacja			1	1
26 Kazachstan			1	1
RAZEM	99	97	99	295

Kolejno: miesiące, państwo, złote, srebrne, brązowe, razem

Propozycja nie została zaakceptowana przez Zarząd PKOl, który 20 grudnia 2012 roku podjął uchwałę nr 41, przyjmującą „Kryteria kwalifikacyjne na XXII Zimowe Igrzyska Olimpijskie Soczi 2014". Ustalono, że wszystkich kandydatów na ZIO Soczi 2014 będą obowiązywały jedynie kryteria międzynarodowe. W dyscyplinach takich jak: biatlon, bobsleje, snowboard oraz narciarstwo alpejskie i biegowe kryteria międzynarodowe były zdecydowanie łagodniejsze niż ustalone pierwotnie przez polskie związki sportowe kryteria krajowe. Co za tym idzie, do Soczi mogli pojechać także zawodnicy, którzy prezentowali niższy poziom sportowy. W rezultacie zawodnicy ci stanowili 1/2 składu 60-osobowej reprezentacji olimpijskiej. Można do nich zaliczyć przedstawicieli biatlonu mężczyzn, bobslejów, snowboardu, narciarstwa alpejskiego i biegowego mężczyzn.

Naj, naj, naj w tabelach

Polscy sportowcy wzięli udział w 58 z 98 rozgrywanych konkurencji olimpijskich, co stanowi 59% wszystkich konkurencji programu sportowego igrzysk. Biało-czerwoni nie startowali w hokeju na lodzie, łyżwiarstwie figurowym, curlingu i skeletonie.

Tendencja wzrostowa wyników sportowych uzyskiwanych w latach 2006–2010 była dziełem wąskiej grupy zawodników (Adam Małysz, Justyna Kowalczyk, drużyna kobiet w łyżwiarstwie szybkim).W 2013 roku dołączyli do niej kolejni zawodnicy i zawodniczki, potwierdzając swoje olimpijskie aspiracje medalowe pozycjami na podium mistrzostw świata, jak i powtarzalnością wysokich wyników w innych zawodach w rywalizacji z czołówką światową (Kamil Stoch i drużyna skoczków, Krystyna Pałka i Monika Hojnisz w biatlonie oraz drużyna mężczyzn w łyżwiarstwie szybkim). Dało to podstawy do upatrywania 9–12 szans na zdobycie medalu olimpijskiego, co w praktyce szkoleniowej pozwoliło realnie myśleć o powtórzeniu sukcesu z Vancouver, gdzie Polacy wywalczyli 6 medali.

Przed rozpoczęciem sezonu zimowego 2013/2014, który dla większości sportowców decydował o kwalifikacjach olimpijskich, do programu Klub Polska Soczi 2014 zakwalifikowano 33 zawodników/zawodniczek, w tym 13 w programach indywidualnych i 20 w ścieżkach indywidualnych.

Polacy w 118 startach, w 58 obsadzonych konkurencjach zajmowali miejsca punktowane 15 razy (12,7% skuteczności startowej). Reprezentacja zdobyła 75 pkt. Jest to najlepszy wynik uzyskany w dotychczasowych startach ekipy polskiej na zimowych igrzyskach.

Z 60-osobowej reprezentacji olimpijskiej na starcie stanęło 58 osób. Nie wystartowała Paulina Bobak (biatlon) i Marcin Niewiara (bobsleje). Zadania wynikowe zawodnicy zrealizowali w 43 startach (36,4%). Najwyższy stopień realizacji zadań (50%) uzyskali ci szkoleni w ramach programów indywidualnych Klubu Polska (13 zawodników), którzy startując 38 razy, zrealizowali zadania wynikowe w 19 startach. Najniższym stopieniem realizacji (17,3%) wykazała się grupa szkolona w pozostałych programach (31 zawodników/zawodniczek) – w 52 startach zadania zrealizowała zalednie 9 razy.

W porównaniu z wysoko ocenionym występem w igrzyskach olimpijskich w Vancouver, gdzie polska reprezentacja zdobyła 6 medali, w tym jeden złoty, w IO w Soczi Polacy również zdobyli 6 medali, lecz powiększyli liczbę medali złotych. Pozwoliło to na awans Polski w kwalifikacji medalowej z 15. miejsca zajętego w Vancouver na pozycję 11. Jest to najwyższy wynik w klasyfikacji medalowej w historii dotychczasowych startów olimpijskich.

Zarówno w skiathlonie, jak i na 30 km do niepowodzeń Justyny Kowalczyk przyczyniła się fińska narciarka Aino-Kaisa Saarinen, która w biegu łączonym doprowadziła do upadku naszej biegaczki, a w biegu długim najechała nartą na złamaną stopę Polki

Pieniądze pucharu

Gdyby wyniki mundialu zależały od zarobków trenerów, to mistrzem świata byłaby Rosja. Jej selekcjoner, Włoch Fabio Capello, dostaje rocznie prawie 6,7 miliona funtów. To przeszło trzy razy więcej niż wynosi gaża Joachima Löwa, opiekuna reprezentacji Niemiec, najlepszej drużyny turnieju. Na szczęście to, ile zarabia szkoleniowiec, nie ma większego wpływu na wyniki piłkarzy.

Trener mistrzów świata Joachim Loew (z lewej) z Juergenem Klinsmannem, u którego był kiedyś asystentem

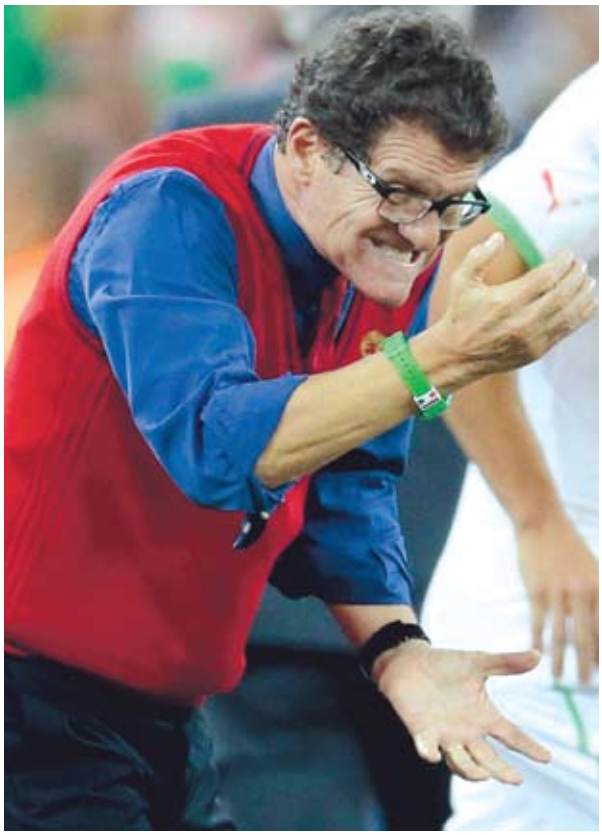
Po prostu sierżant

MAREK MICHAŁOWSKI

Siedem meczów, jedna wygrana – to bilans Włocha na dwóch mundialach. A przecież nie pracował z kelnerami, ale z najlepszymi piłkarzami Anglii i Rosji, krajów bogatych, nieszczędzących pieniędzy na przygotowania i apanaże trenera. Ktoś policzył zarobki Capello w latach 2008–2014 i podzielił je przez 7 punktów, które zdobył z Anglikami i Rosjanami w mistrzostwach. Wyszło, że za jeden punkt Włoch dostał 8 milionów euro.

O wiele ważniejsza od pieniędzy jest atmosfera w zespole, a tej Capello nie potrafi budować. „Assergente di ferro", czyli żelazny sierżant – tak mówią o włoskim trenerze piłkarze. Niemiło wspomina go Zlatan Ibrahimović z czasów gry w Juventusie, a Wayne Rooney zgrupowania angielskiej kadry porównywał do więzienia. Sztywny i zamknięty w sobie Capello traktował piłkarzy jak powietrze, nigdy z nimi indywidualnie nie rozmawiał. Żadnych gestów dobrej woli czy prób poprawienia atmosfery w drużynie. Po prostu sierżant – tylko wymagał.

Fabio Capello jest najlepiej opłacanym trenerem na świecie



Nic dziwnego, że po fatalnym występie reprezentacji Rosji (nie wyszła z grupy, której była faworytem) na brazylijskim mundialu rosyjskie media przypuściły na Capello ostry atak. Włoch, mimo niepowodzenia Rosji w mistrzostwach, nie ma sobie nic do zarzucenia.

– Nie popełniłem żadnych błędów i wykonałem naprawdę dobrą robotę – oświadczył, winę za niepowodzenia zrzucając na sędziów. – Jeśli będzie taka wola, mogę kontynuować swoją pracę – dodał Capello, który w styczniu przedłużył kontrakt do 2018 roku, czyli do mistrzostw świata, których gospodarzem będzie właśnie Rosja.

Nie wiadomo jednak, czy Włoch utrzyma swą posadę. Zaatakowali go bowiem nawet politycy, między innymi Władimir Żyrinowski, lider Liberalno-Demokratycznej Partii Rosji. – Musimy przyjrzeć się jego pracy i nakłonić do rezygnacji. Ale jemu tu dobrze i oczywiście sam stąd nie odejdzie. To całkiem fajnie siedzieć i brać miliony za nicnierobienie. Reprezentacja przegrała i nie miało to żadnego wpływu na jego pensję. Złodziej! – grzmiał kontrowersyjny polityk. Możliwe więc, że Capello dostanie olbrzymią odprawę i pożegna się z rosyjską kadrą.

Król Löw

Zupełnie inne nastroje panują w Niemczech. Choć jeszcze przed ćwierćfinałowym meczem kadry Joachima Löwa z Francuzami niemieckie media spekulowały, czy w przypadku niepowodzenia selekcjoner powinien wypełnić kontrakt obowiązujący do 2016 roku. „Bild" przypomniał, że szesnaście lat temu, po porażce w 1/4 finału z Chorwacją ze stanowiskiem musiał się pożegnać Berti Vogts, choć dwa lata wcześniej zdobył z zespołem tytuł mistrza Europy. Przewidywano więc, że era Löwa może się skończyć.

Kiedy Niemcy zostali mistrzami świata, media i kibice zaczęli się obawiać, że Löw, po osiągnięciu największego sukcesu, może sam zdecydować o zakończeniu pracy z reprezentacją. Szef niemieckiej federacji piłkarskiej Wolfgang Niersbach

> Sztywny i zamknięty w sobie Capello traktował piłkarzy jak powietrze, nigdy z nimi indywidualnie nie rozmawiał

nie dają

ogłosił jednak, że Joachim Löw będzie prowadzić kadrę do mistrzostw Europy we Francji w 2016 roku. Oczywiście nikt nie wątpi, że z sukcesem. Niersbach porównał nawet Löwa do Vicente del Bosque, który z reprezentacją Hiszpanii dwa lata po triumfie w mistrzostwach świata w 2010 roku dwa lata później zdobył mistrzostwo Europy.

Ten ostatni, mimo niepowodzenia w brazylijskim mundialu – obrońcy tytułu nie wyszli z grupy – zachował posadę selekcjonera Hiszpanii. Vicente del Bosque twierdził, że jest gotowy odejść, bo nie chce być przeszkodą na drodze do sukcesów reprezentacji, ale hiszpańska federacja piłkarska uznała, że ważniejsze jest ostatnich sześć lat, podczas których trener zdobył z drużyną mistrzostwo świata i Europy, niż dwa przegrane mecze w Brazylii. Szkoleniowiec będzie więc pracował z kadrą jeszcze przez dwa lata, do mistrzostw Europy we Francji.

Wydaje mu się, że jest ojcem boga

W zupełnie innej sytuacji był Louis van Gaal, selekcjoner Holandii – trzeciej drużyny mundialu. Jeszcze przed mistrzostwami podpisał kontrakt z Manchesterem United, miał więc komfort, gdyż nie bał się, że w przypadku niepowodzenia straci posadę. Mimo to mistrzostw nie wygrał. Po świetnym początku i rozbiciu Hiszpanów 5:1 zespół grał bez błysku. Na boisku widać było niesnaski między największymi gwiazdami. Najwidoczniej van Gaalowi – podobnie jak Capello – nie udało się zbudować w holenderskiej kadrze dobrej atmosfery.

Niestety, rzadko mu się to udawało w przeszłości. Przez wielu piłkarzy uważany jest za aroganta i wariata.

– To dyktator pozbawiony poczucia humoru – mówi o nim Zlatan Ibrahimović.

– Skrzywdził mnie jak nikt inny w futbolu – to z kolei opinia Lucio.

Najlepszym bramkarzem turnieju został Niemiec Manuel Neuer

> Prawdopodobnie skomplikowany charakter van Gaala sprawił, że reprezentacja Holandii nie była takim monolitem jak chociażby Niemcy

Louis van Gaal nie musiał się bać, że po mundialu zostanie bez pracy

– Van Gaal to Hitler dla brazylijskich piłkarzy. Jest arogancki, dumny, ciągle ma problemy. Nie ma pojęcia o futbolu. Jest chory i walnięty – twierdzi Brazylijczyk Giovanni.

– Zastanawiam się, czy nie brakuje mu piątej klepki – tak o swoim rodaku mówi Johan Cruyff, chyba najwybitniejszy piłkarz w historii holenderskiego futbolu.

Prawdopodobnie skomplikowany charakter van Gaala sprawił, że reprezentacja Holandii nie była takim monolitem jak chociażby Niemcy. Trudno było to osiągnąć, bo selekcjoner obok gwiazd światowego formatu, takich jak Arjen Robben czy Wesley Sneijder, miał w drużynie nie dość utalentowanych, za to posłusznych piłkarzy, a więc takich jakich lubi najbardziej. Van Gaalowi wyraźnie nie udało się tchnąć w zespół dobrego ducha.

– Jego problem polega na tym, że nie jest bogiem, ale wydaje mu się, że jest ojcem boga i że był tu, zanim jeszcze powstał świat – powiedział o Holendrze były prezes Bayernu Uli Höness. Van Gaal rzeczywiście okazał się kimś o wiele mniejszym.

Zaimponował jednak całemu światu, gdy tuż przed końcem dogrywki ćwierćfinałowego meczu z Kostaryką zastąpił grającego dotąd w bramce Jaspera Cillessena lepiej broniącym rzuty karne Timem Krulem. To praktyka znana w piłce ręcznej, ale w futbolu raczej niespotykana. Tymczasem zmiennik obronił dwa strzały rywali i dał Holandii awans do najlepszej czwórki mistrzostw. Taki właśnie jest van Gaal – szalony, niekonwencjonalny, zaskakujący. Po prostu wariat.

Dramaty i rozczarowania

Mistrzowski turniej był wyjątkowo trudny dla Luiza Felipe Scolariego. Selekcjoner zespołu gospodarzy doświadczył w czasie mundialu dwóch wielkich dramatów. Tuż przed meczem otwarcia mistrzostw między Brazylią i Chorwacją w makabrycznym wypadku samochodowym zginął jego siostrzeniec. Podobna tragedia dotknęła Dietmara Hitzfelda, trenera Szwajcarów – w trakcie mistrzostw zmarł jego brat. Obaj musieli poradzić sobie ze stresem. Obaj nie pojechali na pogrzeby, bo nie chcieli zostawiać swoich piłkarzy podczas najważniejszego, rozgrywanego raz na cztery lata turnieju.

Scolari na koniec mistrzostw przeżył jeszcze jedno rozczarowanie. Jego drużyna nie dość, że nie zdobyła tytułu najlepszej na świecie, to mecz o finał przegrała w fatalnym stylu. Porażka z Niemcami 1:7 to była katastrofa. W meczu o trzecie miejsce z Holandią było tylko trochę lepiej, bo 0:3.

Nic dziwnego, że po mundialu selekcjoner złożył rezygnację, którą brazylijska federacja przyjęła. Scolari odszedł ze świadomością, że będzie kojarzony z – jak sam powiedział – „najgorszą porażką w historii brazylijskiego futbolu". – Kiedy obejmowałem tę posadę, wiedziałem, że z takim ryzykiem się to wiąże – dodał.

Zaryzykował i przegrał. Dwanaście lat temu podczas mundialu w Japonii i Korei Płd. zdobył dla Brazylii mistrzowski tytuł, ale będą o tym pamiętać tylko futbolowi historycy. Dziś dla fanów Scolari jest synonimem hańby i wstydu. Niezasłużenie, bo to wybitny trener. Oprócz mistrzostwa świata dla Brazylii zdobył z Portugalią tytuł wicemistrza Europy, a z prowadzonymi klubami trzykrotnie sięgał po Puchar Brazylii i dwa razy po Copa Libertadores.

Po mundialu rozczarowany był też Jürgen Klinsmann. Pompował w swoich podopiecznych ze Stanów Zjednoczonych dobry nastrój, motywował, przekonywał, że trzeba przebukować zarezerwowane wcześniej bilety powrotne na późniejszy termin, bo przecież zagrają w finale. Nic z tego jednak nie wyszło, bo z turnieju wyrzucili ich Belgowie. Największą przykrość selekcjonerowi USA musiała jednak sprawić porażka z Niemcami. Pokonał go bowiem jego własny asystent – Joachim Löw był przybocznym Klinsmanna, gdy przed laty prowadził niemiecką kadrę. Na dodatek zdobył w Brazylii tytuł mistrza świata, po który mieli sięgnąć Amerykanie.

Luiz Felipe Scolari nie ma wątpliwości, że będzie kojarzony z utratą siedmiu goli z Niemcami

> Scolari odszedł ze świadomością, że będzie kojarzony z – jak sam powiedział – „najgorszą porażką w historii brazylijskiego futbolu"

Messi czy Sabella?

Na koniec rozstrzygnięcie największej kontrowersji brazylijskiego mundialu. Kto rządził reprezentacją Argentyny? Jej selekcjoner Alejandro Sabella czy Leo Messi? To ważna kwestia, bo dotyczy drużyny, która zdobyła tytuł wicemistrza świata, w finale nie ustępowała pola Niemcom i przegrała, tracąc gola na kilka minut przed końcem dogrywki. Podczas turnieju dość powszechna była opinia, że to gwiazdor Barcelony ustala skład kadry i taktykę. Jednym z dowodów na to, że to piłkarze rządzą, a nie selekcjoner, miała być sytuacja, w której skrzydłowy Ezequiel Lavezzi oblał Sabellę wodą. Przypominano też naradę przed dogrywką ze Szwajcarią, kiedy Messi stał z boku, w ogóle niezainteresowany uwagami selekcjonera.

Ustalmy więc zasadnicze fakty. Leo Messi jest bez wątpienia wybitnym piłkarzem, ale w brazylijskim mundialu nie był w najlepszej formie. Przyznano mu wprawdzie nagrodę dla najlepszego zawodnika turnieju, ale czy zasłużenie? Czy nie była to przypadkiem jedynie nagroda pocieszenia? Messi miał w tych mistrzostwach przede wszystkim problem z samym sobą, ze stresem, jaki zawsze mu towarzyszy w kadrze, bo wszyscy oczekują, że będzie w niej grał równie efektownie jak w Barcelonie. Tyle że w argentyńskiej reprezentacji nie ma tak świetnych partnerów na boisku jak w klubie. Ten stres powoduje, że nawet tak wybitny piłkarz jak on czasami jest bezsilny. Oprócz przebłysków geniuszu Leo miał momenty, kiedy człapał po

Alejandro Sabella (z lewej) dogadał się z Leo Messim i Argentyna zdobyła srebrne medale

> To, że Argentyna została wicemistrzem świata, to zasługa trenera Sabelli, który oparł drużynę na Javierze Mascherano

boisku, a parę razy nawet wymiotował. Czy ktoś tak zestresowany i bezradny mógłby kierować drużyną narodową w tak trudnym turnieju?

To, że Argentyna w tych mistrzostwach wygrała wszystkie mecze (z Holandią w karnych), oczywiście poza finałem z Niemcami, i została wicemistrzem świata – to zasługa trenera Sabelli, który oparł drużynę na Javierze Mascherano. To stoper Barcelony, a nie Messi był liderem reprezentacji i wspólnie z blokiem defensywnym tworzył dla rywali zaporę nie do przejścia. Taka taktyka – przede wszystkim obrona, potem atak – mogła się Leo nie podobać, mógł nie czuć dostatecznego wsparcia w akcjach ofensywnych, ale był to plan skuteczny. Zawiódł dopiero w finale.

Gdyby doszło do rzutów karnych, Argentyna mogła je wygrać, a Messi raz na zawsze pozbyłby się stresu. Dałby wreszcie argentyńskim kibicom to, czego od dawna od niego żądają – mistrzostwo świata. Ale zawdzięczałby to Sabelli. To właśnie szkoleniowiec o mało co nie zdjął z Leo tego przygniatającego od lat ciężaru. Gdyby nie rajd André Schürrle i gol Mario Götze na kilka minut przed końcem dogrywki, to Messi i Sabella byliby bohaterami. Wtedy nikt by się nie zastanawiał, kto ten mundial wygrał – piłkarz czy trener? Nie miałoby to żadnego znaczenia.

Neymar jest kochany przez wszystkich kibiców w Brazylii. Po brutalnym faulu zabrakło go jednak w półfinale i meczu o 3. miejsce

Królem strzelców i autorem najpiękniejszej bramki MS został Kolumbijczyk James Rodriguez

Miroslav Klose zdobył w Brazylii swoją 16. bramkę w MS i został liderem tej klasyfikacji

Tim Howard (USA) pobił rekord MŚ broniąc 16 strzałów w meczu z Belgią

ROCZNE ZAROBKI TRENERÓW SELEKCJONERÓW W MLN FUNTÓW:

1. Fabio Capello (Rosja) **6,69** (odpadli w fazie grupowej)
2. Roy Hodgson (Anglia) **3,50** (odpadli w fazie grupowej)
3. Cesare Prandelli (Włochy) **2,58** (odpadli w fazie grupowej)
4. Luis Felipe Scolari (Brazylia) **2,37** (4. miejsce)
5. Ottmar Hitzfeld (Szwajcaria) **2,23** (odpadli w 1/8 finału)
6. Joachim Löw (Niemcy) **2,15** (mistrzostwo świata)
7. Vicente del Bosque (Hiszpania) **2,02** (odpadli w fazie grupowej)
8. Louis van Gaal (Holandia) **1,63** (3. miejsce)
9. Alberto Zaccheroni (Japonia) **1,63** (odpadli w fazie grupowej)
10. Jürgen Klinsmann (USA) **1,56** (odpadli w 1/8 finału)

...

22. Alejandro Sabella (Argentyna) **0,49** (wicemistrzostwo świata)

...

30. Niko Kovać (Chorwacja) **0,16** (odpadli w fazie grupowej)
31. James Kwesi Appiah (Ghana) **0,15** (odpadli w fazie grupowej)
32. Miguel Herrera (Meksyk) **0,13** (odpadli w 1/8 finału)

Opłaca się

Ze STEFANEM MAJEWSKIM, dyrektorem sportowym Polskiego Związku Piłki Nożnej, o zakończonym mundialu w Brazylii rozmawia MAREK MICHAŁOWSKI

Były selekcjoner reprezentacji Polski, Stefan Majewski, wykorzystuje mecze tegorocznego mundialu w Brazylii w szkoleniu polskich trenerów

Czy zauważył Pan jakieś nowe rozwiązania taktyczne podczas mundialu?

Coraz więcej zespołów wystawiało trzech środkowych obrońców. Czasami się mówiło, że zespoły grają piątką w defensywie, ale to zależy od ustawienia skrajnych zawodników, od tego czy to są nominalni pomocnicy, czyli w swoich akcjach ofensywnych przechodzą do ataku, a w działaniach defensywnych zabezpieczają boczną strefę boiska.

Chyba najbardziej rzucającą się w oczy nowością w tych mistrzostwach była gra niemieckiego bramkarza Manuela Neuera. Jak każdy bramkarz w meczu używał przede wszystkim rąk, ale bardzo często grał też nogami. Grał bardzo wysoko, często wychodził poza pole karne i zachowywał się właściwie jak libero.

Rzucała się też w oczy bardzo duża liczba dośrodkowań. Obserwuję piłkę europejską, między innymi mecze Ligi mistrzów, i aż tylu wrzutek w pole karne w nich nie ma. Podobnie ze strzałami z drugiej linii: w mundialu było ich więcej, niż można zwykle zaobserwować.

Jak przygotować się do imprezy, która trwa miesiąc, żeby wytrzymać ją kondycyjnie i psychicznie?

Kluczowa sprawa to tak zaprogramować drużynę, ułożyć taki plan, żeby zawodnicy mogli się zregenerować. Zawodnik podczas przygotowań motorycznych traci dużo sił. Większy błąd można popełnić, jeśli się dołoży treningów, bo przetrenowany zawodnik potrzebuje 3–4 tygodni, żeby dojść do siebie, żeby odzyskać dynamikę. Dlatego trzeba z tym uważać, nie przesadzać z treningami.

Szeroki sztab szkoleniowy mieli Niemcy, około 30 osób. Jaki mogło to mieć wpływ na sukces drużyny?

Jeżeli każdy zawodnik jest w sposób optymalny zabezpieczony, jeśli są wokół niego ludzie, którzy o wszystko dbają, to na pewno daje to piłkarzowi pełen komfort psychiczny, luz.

Czy dlatego wygrali mistrzostwa?

Powodów ich wygranej jest wiele. Mieli z pewnością najlepszego bramkarza turnieju Manuela Neuera. Mieli dwóch doskonałych obrońców – Matsa Hummelsa i Phillipe Lahma. Mieli dwóch świetnych pomocników – Thomasa Muellera z jednej strony i Toniego Kroosa z drugiej. Wreszcie mieli z przodu Mirka Klose, który strzelał ważne bramki i został absolutnym liderem strzelców w historii mistrzostw świata. Sama jego obecność na boisku powodowała, że rywale poświęcali mu dużo uwagi, przez co inni zawodnicy mieli więcej swobody i mogli z tego czerpać korzyści.

Jeśli popatrzeć na mundial z perspektywy klubów, to najlepiej grał Bayern.

W poprzednich mistrzostwach najlepiej grali piłkarze Barcelony, tym razem Bayernu. To świadczy o sile tych zespołów. To nie jest przypadek, że kiedyś Barcelona, a teraz Bayern zdominowały europejską piłkę. Jeśli się ma w reprezentacji siedmiu graczy, to o czymś to świadczy.

Dlaczego tak słabo zagrali piłkarze z ligi hiszpańskiej?

Decydująca jest tu liczba meczów na wysokim poziomie, jakie piłkarze Barcelony, Realu czy Atletico Madryt musieli rozegrać w lidze, meczach pucharowych czy europejskich rozgrywkach, a do tego dochodzą jeszcze mecze reprezentacji. Myślę jednak, że nie musiało dojść do katastrofy Hiszpanów w pierwszym meczu z Holandią, przegranym 1:5. Przecież to Hiszpanie mieli pierwszą sytuację sam na sam i gdyby ją wykorzystali, ten mecz mógł się skończyć zupełnie inaczej. Aby odnieść sukces, umiejętności muszą iść w parze ze szczęściem. Cztery lata temu w finale z udziałem obu tych drużyn to Holendrzy pierwsi stworzyli stuprocentową sytuację na

grać do przodu

gola, ale jej nie wykorzystali, i to Hiszpania została mistrzem świata.

Krąży taki dowcip, że Polska to wybitna drużyna, bo od ośmiu lat nie przegrała w mundialu. Oczywiście tylko dlatego, że od 2006 roku w nim nie występuje. Dlaczego brakuje nas w najważniejszych zawodach futbolowych? Co jest ze szkoleniem naszych piłkarskich talentów?

Powoli robimy postępy, małe kroki. Jeśli popatrzymy na nasze drużyny młodzieżowe, to zaczynają powoli wygrywać. Reprezentacja U-21 niemal od początku rywalizacji jest liderem grupy i zdobyła już 15 punktów. W ostatnich dwóch latach, gdy ja się opiekowałem kadrą młodzieżową, zdobyliśmy 11 punktów. W poprzednich kilku latach nasza młodzież nie zdobywała więcej tych punktów niż 8. Widać duży postęp, tym cenniejszy, że w związku ze słabszymi wynikami w przeszłości byliśmy losowani z czwartego koszyka. Po ostatnich wynikach możliwe, że zostaniemy przesunięci nawet do koszyka drugiego.

Poza tym proszę zauważyć, ilu młodych zawodników zaczyna wyjeżdżać za granicę. To duży błąd, bo oni wyjeżdżają w nieodpowiednim wieku, zbyt wcześnie. Gdyby zostali, trochę jeszcze poczekali i zamiast siedzieć na ławce za granicą, grali w polskich klubach, wtedy sytuacja byłaby jeszcze lepsza. A tak wyjeżdżają i po 2–3 latach wracają, bo w zagranicznym klubie nie potrafią przebić się do pierwszego składu.

Selekcjonerzy drużyn narodowych bazują na pracy trenerów klubowych, więc sukces tych pierwszych zależy od tych drugich. Jakie wnioski z ostatniego mundialu przekazałby Pan młodym trenerom, którzy szkolą piłkarzy w klubach?

Jeśli się porówna to, co pokazały drużyny w mundialu, z tym, co widać w naszej lidze, to wniosków na pewno jest wiele. Najważniejszy to chyba ten, że polskim klubom zdecydowanie brakuje umiejętności gry w obronie. Nie potrafimy wyznaczyć w defensywie jednego organizatora, zawodnika, który wszystko poukłada, na przykład takiego jak Hummels. Nasz największy błąd w defensywie polega jednak na tym, że grając tzw. strefą, zapominamy, że w tym wariancie też trzeba kryć rywali. Nie umiemy grać jeden na jednego. To nasz największy problem.

A z przodu? Jak wygląda nasza gra ofensywna?

Jeżeli nasi trenerzy, młodzi i starsi, zaczynają grać jednym napastnikiem, to jest to największy błąd. Gdybyśmy od najmłodszych lat szkolili piłkarzy w ustawieniu z trzema napastnikami, to spośród graczy w wieku szesnastu lat mielibyśmy kogo wybierać. Narzekamy, że nie ma kto strzelać bramek, że nie ma napastników. Skąd mamy ich wziąć, skoro w klubach jest najwyżej dwóch atakujących: jeden gra, a drugi w razie potrzeby go zmienia? Gdybyśmy grali trzema napastnikami, wtedy razem ze zmiennikami trzeba by ich mieć w drużynie sześciu. Nie należy się bać gry ofensywnej, bo mistrzostwa świata pokazały, że gra do przodu, walka o zwycięstwo bez kalkulacji jest na pewno lepsza od gry asekuranckiej. Udowodniło to na mundialu kilka drużyn, z mistrzami świata Niemcami włącznie.

Kilka słów o Brazylii. W dwóch ostatnich meczach turnieju straciła dziesięć goli. To prawdziwa katastrofa jak na drużynę takiego formatu.

Gdy z powodu kontuzji przed półfinałem z Niemcami wypadł z drużyny Neymar, wszyscy mówili, że Brazylia będzie miała z tego powodu kłopoty. Zapomnieli jednak o odsuniętym wtedy od gry za kartki Tiago Silvie, który był organizatorem brazylijskiej obrony. To właśnie jego brak zdecydował o porażce 1:7 z Niemcami. Myślałem, że w meczu z Holandią o trzecie miejsce, już z Tiago Silvą w składzie, Brazylijczycy się pozbierają, ale byli zbyt rozbici po klęsce z Niemcami i znów przegrali, tym razem tylko 0:3. Tak bywa w futbolu.

Narzekamy, że nie ma kto strzelać bramek, że nie ma napastników. Skąd mamy ich wziąć, skoro w klubach jest najwyżej dwóch atakujących: jeden gra, a drugi w razie potrzeby go zmienia? Gdybyśmy grali trzema napastnikami, wtedy razem ze zmiennikami trzeba by ich mieć w drużynie sześciu

Pustka jest najgorsza

Z OTYLIĄ JĘDRZEJCZAK, mistrzynią olimpijską w pływaniu z 2004 roku, która oficjalnie zakończyła karierę sportową w 2014 roku, rozmawia MARTA MIKIEL

DIANA

Psychologowie skłaniają się ku opinii, że zakończenie kariery to kryzys w życiu sportowca, na który właściwe nie da się go przygotować. Zgadza się Pani z tym?

Myślę, że większość byłych zawodników wskazałaby ten moment jako najtrudniejszy w całej karierze. Podobne wnioski płyną z pracy magisterskiej, którą właśnie obroniłam na Rosyjskim Międzynarodowym Uniwersytecie Olimpijskim w Soczi. Nosi tytuł *Kariera po karierze sportowej, z perspektywy olimpijczyków w pływaniu* (*Career after sport career – olympic swimmers' perspective*) i napisałam ją na podstawie rozmów z 12 zawodnikami – moim marzeniem jest poszerzenie tego spektrum. Badałam m.in., ile czasu zajęło im znalezienie nowego zajęcia. Minimum to rok–dwa lata, ale bywa, że trwa nawet sześć lat. Zaznaczam, że nie chodzi tylko o podjęcie pracy, ale wewnętrzne poczucie odnalezienia swojego miejsca w życiu. Po tak intensywnym doświadczeniu, jakim jest sport wyczynowy, chcesz mieć pracę, która daje radość, satysfakcję, jeśli nie zastrzyk adrenaliny.

Czyli zna Pani nie tylko własne doświadczenia na ten temat.

Byłam jedną z badanych osób. Sprawdzałam sytuację pływaków z całego świata, połowa z nich to Polacy.

Co ich łączy?

Żadna z tych osób nie ma obecnie kontaktu ze swoim byłym klubem czy związkiem sportowym. Te instytucje dopóty są w życiu sportowca, dopóki jest wynik. Każdy z moich rozmówców miał poczucie, że nikogo nie obchodzi, co z nim teraz będzie. Druga wspólna rzecz – trenerzy, kluby i związki w bardzo małym stopniu stymulują edukację zawodników, a więc *de facto* ich przepustkę do ułożenia sobie życia po zerwaniu ze sportem. Wyjątkiem są Stany Zjednoczone. Tam jest bardzo silna organizacja NCAA (National Collegiate Athletic Association) zarządzająca sportem akademickim. Będąc sportowcem, jesteś jednocześnie studentem i zdobywasz punkty dla uniwersytetu, co przekłada się na fundusze. Jeśli opuszczasz się w nauce, trener ma obowiązek zabronić ci przychodzenia na zajęcia, dopóki nie nadrobisz zaległości. Na szczęście tata zawsze mi powtarzał, że nauka musi iść w parze ze sportem. Dzięki temu skończyłam trzy kierunki studiów.

Ale mimo tej ponadprzeciętnej edukacji nie jest Pani łatwo. Pamięta Pani ten moment, kiedy pierwszy raz nie musiała iść na trening?

Pierwszy miesiąc, dwa są super. Cieszysz się wolnością. Wreszcie nie trzeba wstawać o 4 rano. Można siedzieć długo w nocy, spotykać się ze znajomymi. Ale święto się kończy. Za którymś razem bierzesz telefon i nie masz do kogo zadzwonić. Ludzie mają rodziny, swoje życie, pracę. W końcu i ty zaczynasz się zastanawiać, do czego się nadajesz. I tu bardzo wiele zależy od tego, jacy ludzie otaczali cię w trakcie kariery. Kluczową osobą jest oczywiście trener. Źle, jeśli ci wpoił, że jesteś wyłącznie od pływania.

Dlaczego koniec kariery jest taki trudny, przecież wiadomo, że sport to domena młodości?

Wszystko zależy od dyscypliny. Gimnastyczki kończą karierę jako 17–18-latki, mają czas na wejście w dorosłość. Ale na ogół bywa tak, że w wieku 30–35 lat w jednej chwili odcinają ci środki do życia – jeśli je miałeś, bo to nie jest regułą – i jesteś pozostawiony sam sobie. Powiedzmy, że chcesz podjąć pracę. Zabierasz się do pisania CV, w nim obowiązkowy punkt: doświadczenie. A jakie ty możesz mieć doświadczenie, skoro ostatnie 20 lat poświęciłeś sportowi? Szukam właściwego słowa, bo nie nazwałabym tego, co wtedy przeżywają sportowcy, depresją.

Może przygnębienie wywołane dezorientacją w tej sytuacji życiowej?

Tak, dopada ich całkowita dezorientacja. Sama miałam dwa momenty, które można nazwać zakończeniem kariery. Pierwszy raz zrobiłam sobie dłuższą przerwę w 2008 roku i zupełnie nie potrafiłam się odnaleźć. Miałam skończone studia, ale bardzo niskie poczucie własnej wartości – to wynikało głównie z tego, jak byłam prowadzona przez trenera. Leżałam w łóżku, setny raz oglądałam ten sam film i powtarzałam sobie, że jestem do niczego. Nie mogę powiedzieć, że miałam depresję, nigdy nie brałam żadnych leków. Po prostu nagle zagubiłam się w życiu. A przecież moja sytuacja nie była wtedy zła, wciąż miałam stypendium. Całe szczęście, że przez cały ten czas były przy mnie trzy bliskie osoby, zawsze mogłam na nie liczyć.

Dzięki nim wyszła Pani z tego?

Dzięki nim nie wpadłam w poważ-

Na zakończenie kariery Otylia Jędrzejczak dostała tort w kształcie złotego medalu olimpijskiego

sze problemy. Odbudował mnie udział w „Tańcu z gwiazdami". Zaczęłam się lepiej ubierać – obcas, sukienka, makijaż – poczułam się lepiej jako kobieta. Ruszyłam z miejsca. Uświadomiłam sobie jednak, że w basenie czuję się najbezpieczniej i dlatego do tego basenu wróciłam. Niedawno czytając głośny wywiad z Justyną Kowalczyk, zobaczyłam, że ona jest dokładnie w tym samym miejscu, co ja w 2008 roku. Miała pół roku przerwy i zorientowała się, że poza treningiem nic tak naprawdę w jej życiu nie ma – jest sama.

Powiedziała: mój jedyny ratunek jest w bieganiu.

Ale to ratunek pozorny, na krótką metę. Ja miałam to samo. Kiedy znów zaczęłam pływać, czułam się spełniona. Mimo że fundusze były już odcięte, przygotowywałam się do igrzysk w Londynie za własne pieniądze. Chciałam w ten sposób udowodnić, że jednak mam jakąś wartość. Ale jak długo można to ciągnąć? Obiecałam sobie, że kiedy już definitywnie będę kończyć karierę, będę miała coś nowego w zanadrzu. Jakiś zalążek przyszłego życia, żeby znów nie wpaść w ten dół. I nie żałuję. Ostatnie dwa lata kariery nie wyglądały tak,

fot. Polska Kadra

Podczas kariery sportowej fotoreporterzy śledzili każdy krok Otylii Jędrzejczak

jak bym chciała, m.in. przez kontuzje. Ale wiele zyskałam, jeśli chodzi o dojrzałość, spojrzenie na życie, poczucie własnej wartości.

Stworzyła Pani sobie drugą szansę – udało się ją wykorzystać?

Niby jest mi teraz trochę łatwiej, ale to przejście nigdy nie będzie do końca płynne. Na razie nie mogę powiedzieć, że jestem szczęśliwa, że naprawdę się odnalazłam. Dziś, dwa lata od ostatnich zawodów, wciąż czuję, że jestem w trakcie kończenia kariery, ten proces trwa. Mam jakieś plany, projekty, wiem, co chciałabym zrealizować, ale w dalszym ciągu nie czuję się pewnie. To jak stąpanie po cienkim lodzie. Gdy wychodzisz ze sportu, chcesz wszystko robić perfekcyjnie.

W życiu trudniej być równie wybitnym, nie ma podium medalowego...

Dokładnie. Poza tym nie znasz reguł. Wiele osób mówiło mi to w badaniach. Z jednej strony zaczynasz z wyższego pułapu, masz nazwisko, pozycję, wizerunek, ale z drugiej – jesteś małym dzieckiem, które wszystkiego dopiero się uczy. W sporcie jest mordercza rywalizacja, ale też jasne zasady – więc szybko uczysz się ufać ludziom. I to może być zgubne w normalnym życiu.

W nowej rzeczywistości jest ciężko, a do starej nie ma powrotu. Jak wytłumaczyć wodowstręt, na który przez jakiś czas Pani cierpiała?

Takie odreagowanie zdarza się bardzo wielu pływakom. Znam takich, co kończyli karierę 20 lat temu i nadal nie pływają. To nawet zabawne, bo niby wiemy doskonale, co robić, żeby przygotować stopniowo organizm do zmniejszenia aktywności. A jednak nie uniknęłam największego błędu – miałam tak dość, że rzuciłam pływanie z dnia na dzień. Weszłam do wody dopiero po 8–9 miesiącach. Raz, potem znów była półroczna przerwa. Przez 3 miesiące nie ruszałam się w ogóle i wszystko zaczęło mi wysiadać: stawy, mięśnie, kręgosłup. Dziś nie mam z wodą problemu, pływam regularnie. I wiem, że woda jest dla mnie ratunkiem.

Żadna z tych osób nie ma obecnie kontaktu ze swoim byłym klubem czy związkiem sportowym. Te instytucje dopóty są w życiu sportowca, dopóki jest wynik

W sensie fizycznym?

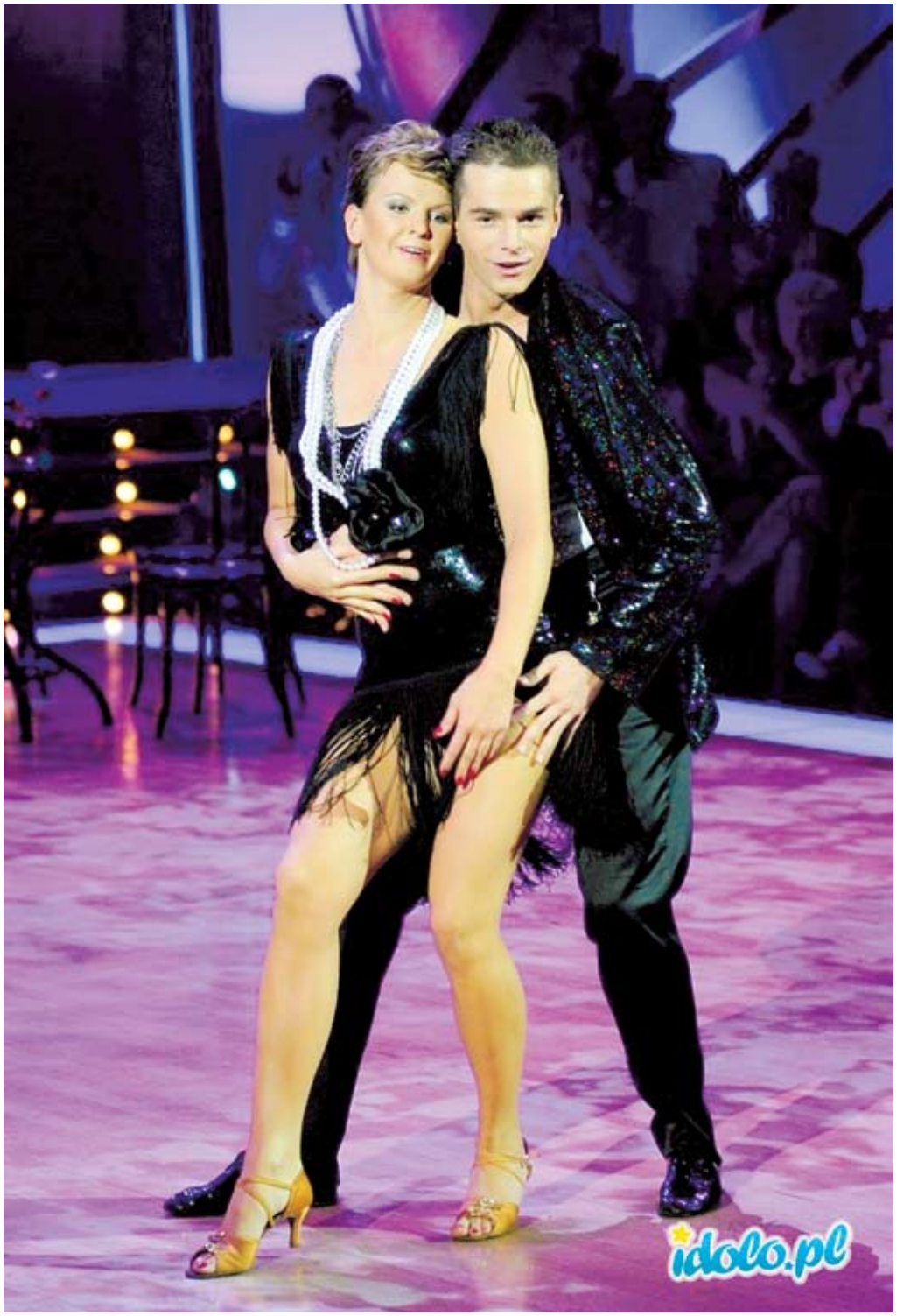
Tak, bo poprawia samopoczucie, wyzwala endorfiny, ale też psychicznym – bo mi się w basenie zawsze dobrze myślało. I to przyzwyczajenie na szczęście wróciło – wskakuję do wody i układam sobie plan działania. Aktywność, rywalizacja, adrenalina – to są rzeczy, za którymi sportowcy tęsknią. Dlatego wielu zaczyna coś robić amatorsko w innej dyscyplinie, ostatnio na przykład modny jest triatlon. Nie wszyscy się z tym ujawniają, bo oczekiwania co do wyników są duże. A przecież trudno wymagać pełnego zaangażowania, kiedy robi się coś rekreacyjnie. Tylko że przegrana boli tak, jak kiedyś. Mnie tej pozytywnej energii dostarcza praca z dziećmi. Widzę efekty, i mimo że jestem wycieńczona, czuję się dobrze. Chociaż za nic nie chciałabym być trenerem w pełnym wymiarze – uważam, że za dużo bym wymagała.

Swoją przyszłość wiąże Pani z pływaniem?

Raczej z ogólnie pojętym obszarem sportu, psychologii sportu, motywacji sportowej. Od pracy z pływakami nie ucieknę, bo na tym się znam się najlepiej. W zeszłym roku, zanim wyjechałam na studia do Soczi, byłam już zapisana na studnia pomagisterskie w Wyższej Szkole Psychologii Społecznej. Teraz pewnie do tego wrócę, bo to zawsze było moje marzenie. Kocham psychologię, od lat dużo czytam na ten temat i ta wiedza dużo dawała mi w karierze. Chwaliłam sobie pracę z psychologiem, ale uważam, że przede wszystkim trzeba samemu zrozumieć swoje motywacje, decyzje i procesy myślowe.

Jako psycholog sportowy nie narzekałaby Pani na brak pracy u nas w kraju.

Łatwo też bym nie miała. W związkach właśnie nie lubią psychologów. Panuje przekonanie, że oni tylko wszystko komplikują, a w ogóle to mają problemy sami ze sobą. Pracując ze sportowcami, można mieć wielkie sukcesy, ale też nietrudno przekroczyć tę cienką linię między presją a motywacją. Mnie to zagadnienie fascynuje i w jakiś sposób je realizuję na obozach z dziećmi. Gdy robią coś źle, mówię: jest dobrze, ale nie perfekcyjnie, może być lepiej. Sama często słyszałam: źle, fatalnie, nie nadajesz się, to nie ma sensu. Dopiero Bartek Kizierowski pokazał mi inne podejście, może jeszcze Robert Białecki. I chociaż moje wyniki nie były wtedy wybitne, sama ze sobą czułam się znacznie lepiej. I tak staram się pracować. Kładę dzieciaki na podłodze – to zaczerpnęłam z książki Michaela Phelpsa – i mówię: wyobraź sobie, że przygotowujesz się do zawodów, startujesz i wygrywasz. Wstajemy i idziemy trenować. Albo podsuwam im książki.



Po obozach dostaję maile od ich rodziców: przeczytał! proszę podesłać inny tytuł. Dzieci zaczynają trochę inaczej patrzeć na świat i na siebie. Tak widzę rolę trenera. Nawiasem mówiąc, trener często mi mówił: Otylia, po co tyle czytasz, lepiej pograj na komputerze.

Zaproszenie na roczne studia z zarządzania sportem w Soczi przyszło chyba w samą porę?

No tak, bo nie bardzo wtedy wiedziałam, co ze sobą zrobić. To było bardzo fajne doświadczenie, niezwykle intensywne. Uczyliśmy się organizacji igrzysk olimpijskich, zarządzania strukturami MKOl, budowania brandu sportowego, marketingu sportowego – codziennie po 10 godzin zajęć. Podczas igrzysk w Soczi wizytowaliśmy pracę każdego z departamentów.

Udział w „Tańcu z Gwiazdami" pomógł Otylii Jędrzejczak odbudować się po pierwszym rozstaniu z pływaniem w 2008 roku

Po startach w czterech igrzyskach letnich najlepiej poznane przez Panią były te piąte – zimowe.

Od podszewki. Na żadnych dotąd nie byłam i na otwarciu, i na zamknięciu.

Proszę opowiedzieć o projektach, w które jest Pani zaangażowana.

Organizuję obozy pływackie Otylia Swim Camp – zaczęło się przed rokiem, teraz odbyły się trzy kolejne edycje. Mamy też plany na zimę. Moim marzeniem jest stworzenie touru pływackiego, z którym mogłabym objeżdżać cały kraj, żeby w klubach, sekcjach sportowych, spotykać się z młodzieżą, motywować i doszkalać technikę. Mam zamiar rozpisać taki projekt i iść z nim do ministerstwa, może coś uda się zorganizować. Jestem też ambasadorem marki Move Team Otylia, odzieży i akcesoriów pływackich. Mam pieczę nad produktami od etapu projektu, testuję je, dopasowuję, koryguję. Są jeszcze inne rzeczy, ale na razie nie mogę zdradzać szczegółów.

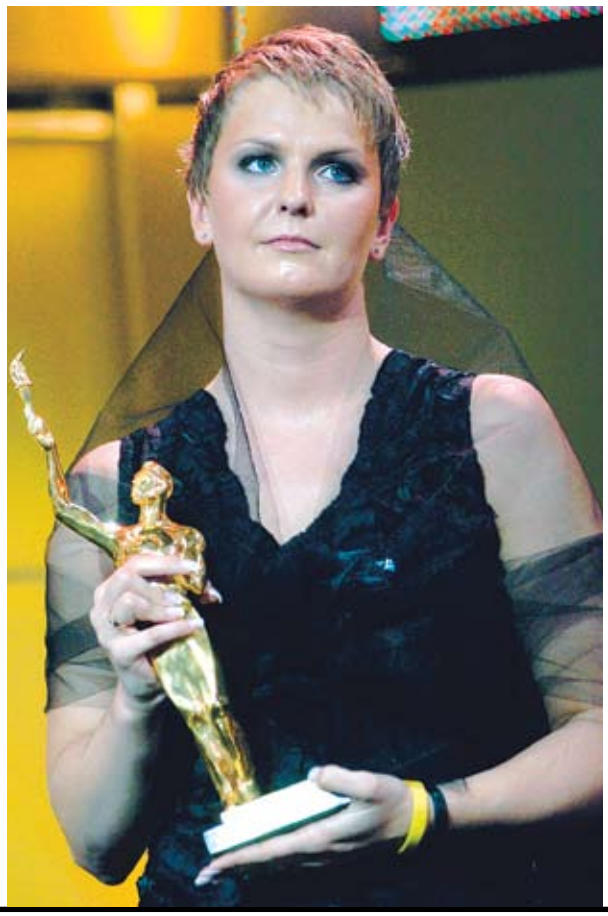
FOT. PIOTR HAWAŁEJ/WROFOTO

Podczas pracy na stanowisku komentatorskim

Otylia Jędrzejczak trzy razy zwyciężyła w plebiscycie „Przeglądu Sportowego"

Po Dorocie Idzi objęła Pani funkcję prezesa Polskiego Stowarzyszenia Sportu Kobiet. Ma Pani jakieś plany z tym związane?

Dorota wywalczyła urlop macierzyński dla zawodniczek, wcześniej ta sprawa nie była uregulowana. Ja myślę o tym, żeby ruszyć z projektem „Kariera po karierze". Chciałabym dać dziewczynom jakieś wsparcie, żeby wiedziały, jak się w ogóle zabrać do organizowania sobie nowego życia. To bardzo złożone zagadnienie. Pracę z zawodniczkami powinna zacząć się w połowie liceum, żeby świadomie wybierały studia, cel, patrzyły w przyszłość. Chciałabym stworzyć system, w którym będą nawiązane porozumienia między związkami a uczelniami, nie tylko AWF-ami, żeby rozszerzyć opcje zawodniczkom. Kolejny etap: współpraca między klubami a służbami mundurowymi, takimi jak wojsko, policja czy straż pożarna. Tu świetnym przykładem jest Zbyszek Bródka – jest zawodnikiem, a jednocześnie, na ile to możliwe, pracuje jako strażak. Na obozach sportowcy mają sporo wolnego czasu, można uczyć ich wtedy praktycznych umiejętności – rozliczenia PIT-u, podstaw marketingu itp. Przykładem do naśladowania jest program Holenderskiego Komitetu Olimpijskiego. Ma umowę z firmą headhunterską, która pracuje z byłymi zawodnikami, odnajduje ich talenty i szuka dla nich możliwości na rynku pracy. Bo przecież cechy, które kształtuje kariera sportowa – konsekwencja, pracowitość, dyscyplina, otwartość na wyzwania – są atutami dla pracodawcy. Widzę też potencjał we współpracy z korporacjami, które chciałyby zaproponować sportowcom staże. Coś takiego robi w Stanach Zjednoczonych Coca-Cola.



Niedawno czytając głośny wywiad z Justyną Kowalczyk, zobaczyłam, że ona jest dokładnie w tym samym miejscu, co ja w 2008 roku

Kobiety bardziej potrzebują tego wsparcia?

Na pewno jest im w sporcie trudniej. Mężczyźni rzadko przyznawali się do stanów depresyjnych. Oni mogą założyć rodzinę i dalej trenować, mają dokąd wracać. Nam to nie wyjdzie, bo mało jest mężczyzn, którzy wytrwają w związku z kobietą, której stale nie ma w domu i jest pochłonięta karierą. A szkoda, bo rodzina daje cel w życiu. Dziewczyny, które zaszły w ciążę zaraz po zakończeniu kariery, mówiły mi, że to uratowało je od depresji. Ale wiele z nas nie ma na to szans. Wracasz z obozu – nie ma nikogo, kończysz karierę – też nie ma nikogo. Nauka życia w związku, nauka codzienności to w ogóle dla sportowca trudna rzecz, to temat na osobną rozmowę. Wie Pani, jednej rzeczy się obawiam w tym wywiadzie.

Jakiej?

Że kiedy tak obnażymy wszystkie złe strony sportu, to stracimy jeszcze więcej młodych ludzi – bo już teraz z nowymi kadrami nie jest najlepiej. A przecież pozytywy mimo wszystko przeważają. Gdybym mogła cofnąć czas, wszystko zrobiłabym dokładnie tak samo. Czy przygotowałabym się inaczej, lepiej do zakończenia kariery? Nie sądzę. To samo mówili mi inni. Trzeba było robić swoje na sto procent: trenować, wysypiać się, dbać o dietę, motywację. Niektórzy żałowali tylko, że nie skończyli na czas studiów. Ale dalsze planowanie przyszłości się w tym życiu nie mieściło. Tym bardziej, że plan kariery sportowej zrobić bardzo łatwo – w sportach olimpijskich to cykle czteroletnie, od igrzysk do igrzysk. W życiu jest o wiele trudniej, bo nie ma jasnych wyznaczników. Ale ja teraz właśnie coś takiego robię – chcę stworzyć sobie mapę życia z najważniejszymi celami i małymi kroczkami je realizować, sukcesywnie dodawać nowe. Może nawet za bardzo mnie to pochłania. Przyjaciółka, której dawno nie widziałam, powiedziała mi: Otylia, ciągle coś planujesz, dokądś gonisz, zwolnij trochę, przystopuj. To pewnie z obawy, że znów zrobi się wokół mnie pusto. Ta pustka jest najgorsza dla byłych sportowców.

Luka, którą zapełnia

Samotność w sporcie jest tematem tabu. To niewidzialny kostium, który zakłada na siebie zawodnik przystępujący do wyczynowej rywalizacji. Nikt nie uczy, jak go zdjąć, jak poluźnić ten gorset krępujący ruchy, spłycający oddech, a w końcu obejmujący całe życie.

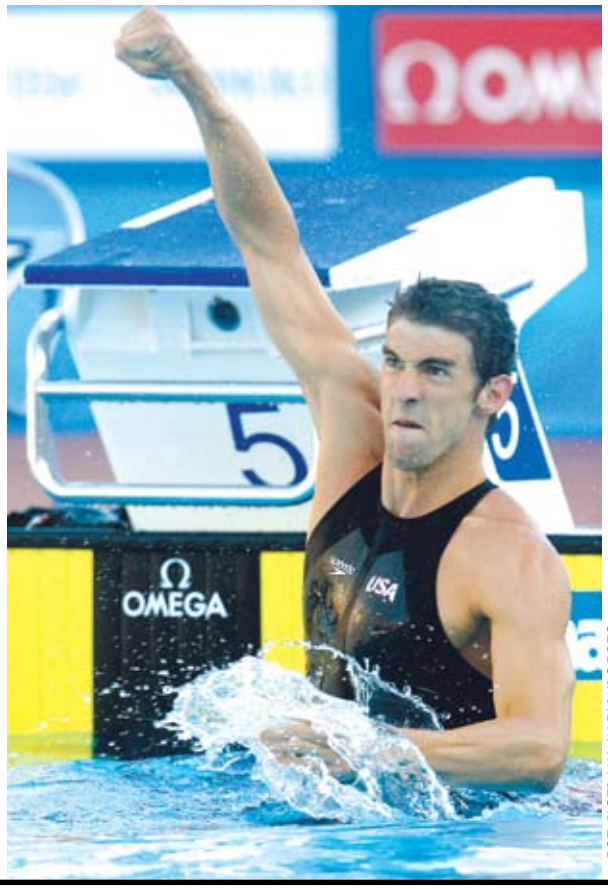
Mo Farah

Oskar Berezowski

To paradoks, gdy kilka, kilkadziesiąt milionów ludzi podziwia sportowca, gdy cały stadion krzyczy i chce objąć zwycięzcę, a on mimo to czuje się tak samo jak ostatni zawodnik na mecie. Samotnie musi zderzyć się ze swoim strachem, niepewnością, słabościami. Sam musi być swoim najważniejszym recenzentem i trenerem. Sam musi podejmować decyzje w ułamku sekundy. O tym, jak bardzo jest nierozumiany, świadczy obecnie przykład Justyny Kowalczyk.

To symptomatyczne, że o samotności wielkich sportowców dowiadujemy się z mediów. Tylko niektórzy mają odwagę powiedzieć o tym głośno i muszą znów sobie z odpowiedzialnością za te słowa radzić sami. Kowalczyk jest sztandarowym przykładem tego, jak skomplikowane jest pojęcie bliskości w sporcie. Przecież otaczał ją sztab trenerów, techników, partnerów i przyjaciół, tłumy fanów. Ale obok nich czai się największy „przyjaciel" gwiazdy – samotność przywdziewająca szaty depresji.

Michael Phelps zaczął odnosić sukcesy w młodym wieku i zapowiedział zakończenie kariery, gdy miał 27 lat. Dla pływaka to wcale nie czas na emeryturę, ale wypadało odejść w glorii zwycięzcy



FOT. PIOTR HAWAŁEJ/WROFOTO

Pusta jak zombie

Dlaczego sportowcom tak trudno przyznać się do problemu? To właśnie część ich jarzma. Chęć bycia najlepszym, perfekcyjnym kieruje ich życiem. Depresja, samotność – to publiczne odsłonienie własnej słabości, czułego punktu, w który można uderzyć. Więc milczą. Tę ciszę czasem przerywają takie głosy jak Kowalczyk. Co ciekawe, ostatnio najczęściej dochodzą one ze strony wybitnych przedstawicieli sportów zimowych.

Do poważnej depresji i anoreksji przyznał się Sven Hannawald. Jest tu pewna analogia z naszą biegaczką i to nie tylko związana ze śniegiem. „Hanni" załamanie przeżywał u szczytu kariery. Wiedzieli o tym nieliczni, a depresja ostatecznie była jednym z powodów, dla których genialny skoczek rozstał się z nartami. Gdy tłumy szalały na jego widok, menedżerowie proponowali nowe kontrakty reklamowe, a na półce przybywało pucharów, Niemiec nocami budził się i zaczynał płakać. Potrafił godzinami chodzić bez celu albo wykonywać bardzo proste czynności tylko po to, by odizolować się od ludzi. Sportowiec mówił o tym, że nie radzi sobie z presją wyników, przestał też rozumieć, dokąd w życiu zmierza, co może robić kiedyś.

W takich wyznaniach jest coś jednocześnie dramatycznego i powszedniego u sportowców. Trenują z dala od domu, przez większą część roku. Wynikowi podporządkowują wszystko. Także życie rodzinne (którego na dobrą sprawę nie mają), edukację, inne pasje. O tym właśnie zrujnowanym życiu mówiła niedawno Lindsey Vonn, jedna z najwybitniejszych alpejek naszych czasów. Sukcesy okupiła depresją i rozpadem małżeństwa. – Czułam się pusta, jak zombie – mówiła dwa lata temu narciarka.

Te słowa są zbieżne z odczuciami Justyny Kowalczyk, która swoje życie przez ostatnie lata opisuje jako pasmo nieustającej pracy, tak ciężkiej, że trudno to sobie nawet wyobrazić, i tak absorbującej, że wysysa całą energię i wypełnia całą głowę. Zawodniczka wstaje bladym świtem i trenuje do późnego wieczora. Jej cały dzień jest wypełniony zadaniami, które musi realizować z zegarkiem w ręku. Taki dzień nie pozwala na improwizację. Trzeba działać jak maszyna: trenować, jeść, spać na komendę.

Gdy będący dotąd w takim reżimie sportowiec kończy karierę, zaczyna się gubić, proste czynności toną w chaosie, musi zacząć liczyć się z ograniczeniami, które towarzyszą zwykłemu człowiekowi, zależnemu od innych ludzi. Rzeczywistości, w której nie wszystko jest poukładane. Wtedy przychodzi czas na refleksję, próbę nadgonienia zaległości: w wykształceniu, w relacjach towarzyskich, rodzinnych. Próbę podejmowaną przez ludzi zagubionych, perfekcjonistów wymagających nadzwyczaj wiele od siebie.

Samotność długodystansowca

Sportowcy mówią o zakodowanej podświadomie samotności wyuczonej nie tylko rozłąką ze środowiskiem rodzinnym, towarzyskim. Samotność wynika też z samego charakteru rywalizacji. Sport to walka, w której wszyscy są wrogami.

Andre Agassi powiedział kiedyś: „Tylko bokserzy mogą zrozumieć samotność teni-

tylko sport

sistów, choć bokserzy mają swoich ludzi w narożniku, a nawet ich przeciwnik zapewnia rodzaj intymności, towarzystwa, kogoś, z kim styka się fizycznie, przy linach. W tenisie stajesz twarzą w twarz z wrogiem, wymieniasz z nim ciosy, ale nie dotykasz, nie rozmawiasz z nim ani z nikim innym. Przepisy zabraniają tenisiście na korcie nawet rozmowy z trenerem. Ludzie czasem porównują samotność tenisistów do lekkoatletów, ale mnie to śmieszy. Lekkoatleta może czuć choćby zapach przeciwników. Dzielą ich cale. W tenisie jesteś na wyspie. Spośród wszystkich gier, w które grają mężczyźni i kobiety, tenis najbardziej osamotnia".

Z tą opinią nie zgodziliby się jednak długodystansowcy. Do takich można zaliczyć Brytyjczyka Mo Faraha. Aktualny mistrz świata i Europy w biegu na 5000 m i 10 000 m trenuje tak jak większość długodystansowych biegaczy: gdzieś w wysokich górach, często w malutkich ośrodkach, samotnie, poza cywilizacją. Tam samotność jest namacalna, oderwanie od świata całkowite. – Gdy wracasz z takiego miejsca, z treningów w górach, nawet dzieci nie reagują na ciebie tak, jakbyś tego oczekiwał. Jesteś obcy – zwierzył się Farah. Jedni w te góry uciekają przed realnymi problemami, inni chcą stamtąd uciec...

Tylko dokąd? Mo Farah, Justyna Kowalczyk, Lindsay Vonn to wielkie gwiazdy, które zarabiają ogromne pieniądze i mają teoretycznie miękkie lądowanie po zakończeniu kariery, a jednak nawet zawodnicy tego formatu nie potrafią często odnaleźć swojego miejsca w życiu. O wielkich gwiazdach, które roztrwoniły majątki, napisano już wiele. Znacznie mniej napisano o tych, którzy teoretycznie sobie radzą.

Zakładnik sukcesu

Przykład bodaj najbardziej jaskrawy to Michael Phelps. Najbardziej utytułowany olimpijczyk w historii w basenie zdobył już wszystko. Zakończył więc karierę. Miał wielkie szczęście – zajął się nim gigantyczny biznes, zakładał fundacje dla młodzieży, zarabiał duże pieniądze. A jednak... nie wytrzymał i wrócił. To specyficzny przykład. Phelps zaczął odnosić sukcesy w młodym wieku i zapowiedział zakończenie kariery, gdy miał 27 lat. Dla pływaka to wcale nie czas na emeryturę, ale wypadało odejść w glorii zwycięzcy. Został więc zakładnikiem swojego sukcesu. Powrót będzie dla niego trudny. Już nigdy nie zdobędzie 7 złotych medali w jednych mistrzostwach świata (tak jak w 2007 r. w Melbourne) ani 8 w igrzyskach (Pekin 2008). Zaryzykował, by zapełnić pustkę.

Ian Thorpe swoją depresję jeszcze w trakcie kariery próbował topić w alkoholu. Strach, smutek i brak nadziei rósł jednak z każdą butelką. Do tego dochodził problem z akceptacją własnej seksualności i lata ukrywania swojego homoseksualizmu

O pustce, strachu i nieumiejętności odnalezienia się w pozasportowym życiu mówi też pływak, którego Phelps strącił z piedestału największej gwiazdy basenów – Ian Thorpe. Australijczyk zakończenie kariery ogłosił w 2006 roku. Od tego czasu wracał już kilka razy. Bezskutecznie. Teraz walczy o igrzyska w Rio i trzeźwość. Thorpe swoją depresję jeszcze w trakcie kariery próbował topić w alkoholu. Strach, smutek i brak nadziei rósł jednak z każdą butelką. Do tego dochodził problem z akceptacją własnej seksualności i lata ukrywania swojego homoseksualizmu, do którego przyznał się w tym roku.

Strach będzie zawsze

Pisząc o problemach z adaptacją do tego, co jest po zakończeniu kariery, warto dołożyć jeszcze jedną cegiełkę, która na razie niezbyt często pojawia się w murach budowanych wokół sportowców w Polsce, ale ten problem i do nas dotrze. Chodzi o emigrację. Ta w sporcie nie zawsze dotyczy tylko poszukiwania wielkich pieniędzy. Zawodnicy często wyjeżdżają, by w ogóle mieć za co żyć, pozostawiając rodzinę, którą mają nadzieję kiedyś ściągnąć. Część ucieka przed głodem, wojną, znajdując schronienie w sporcie. Schronienie czasowe. Idealnym przykładem jest tu Yared Shegumo, Etiopczyk, który 15 lat temu poprosił o azyl w Polsce, a w ME Zurych 2014 zdobył dla nowej ojczyzny srebrny medal w maratonie.

Z jednej strony sport daje takim ludziom szansę na integrację z nową kulturą, z drugiej bierze ich w bezlitosne tryby wyniku. Są pod większą presją niż zwykły zawodnik, dla którego sport nie jest przepustką do wolności.

Czy to oznacza, że sport to maszyna, która mieli ludzkie charaktery i wypluwa półprodukty, które muszą zostać dopiero przystosowane na potrzeby innego świata? Trochę tak. Nie ma dobrego i jednoznacznie skutecznego systemu na świecie, który chroniłby zawodnika przed skutkami wewnętrznego strachu o przyszłość i gwarantował łatwe wkroczenie do świata pozasportowego. Sport to w znacznym stopniu ingerencja w emocje człowieka, i to w psychice powstaje gotowość do zmiany, zaakceptowanie, że ten niedoskonały świat zewnętrzny to miejsce, w którym nawet największym mistrzom przyjdzie kiedyś postawić stopę, i miejsce, w którym nawet największa porażka nie zamknie drogi do prawdziwego sukcesu.

Gdy będący dotąd w takim reżimie sportowiec kończy karierę, zaczyna się gubić, proste czynności toną w chaosie, musi zacząć liczyć się z ograniczeniami, które towarzyszą zwykłemu człowiekowi, zależnemu od innych ludzi. Rzeczywistości, w której nie wszystko jest poukładane

Z psychologiem sportu DR. KAMILEM WÓDKĄ rozmawia MARTA MIKIEL

Strategia łosia

Jest takie powiedzenie, że sportowiec umiera dwa razy. Czy przejście na sportową emeryturę to musi być dramat?

Zdarza się, że kończący karierę zawodnik czuje się tak, jakby nagle stanął nad urwiskiem skalnym. Patrzy w dal i jedyne rozwiązanie, jakie przychodzi mu do głowy, to skok w przepaść. Tymczasem innym w tych samych okolicznościach przyszłość wcale nie wydaje się taka odległa i jest znacznie bardziej oswojona. To jest szerszy temat, dotyka pewnego rozwoju mentalności zawodnika. Można nad tym pracować z psychologiem lub nie, ale zacząć trzeba jeszcze w czasach aktywności sportowej. Jak Adam Małysz, który płynnie przeszedł do innego sportu, ale przygotowywał się do tego długo. Jeśli ktoś nie ma żadnego pomysłu na siebie, nie pracuje nad sobą, nie uczy się mądrego zarządzania karierą, to rzeczywiście może doświadczyć trudności.

Trzeba mieć plan B?

Możemy to tak nazwać. Ten plan B może zostać uaktywniony w różnych sytuacjach. Na przykład gdy kogoś dopada poważna kontuzja. Ale równie dobrze można go włączyć po naturalnym wygaśnięciu kariery – zawodnik ma swoje lata, osiągnął, co miał osiągnąć, i przechodzi do kolejnego etapu. Dobrze mieć takie rzeczy wewnętrznie usystematyzowane. I tu dochodzimy do tego, jak ja rozumiem pracę psychologa sportu. Czy to jest jedynie kwestia przekazywania pewnych technik relaksacyjnych, czy sposobów na utrzymanie koncentracji. Czy też raczej pomoc w budowaniu filozofii życiowej zawodnika, w znalezieniu odpowiedzi na pytania, co jest dla niego ważne, co chce osiągnąć dziś, a co w przyszłości, co w sporcie, a co w życiu zawodowym, prywatnym i tak dalej.

Taki szeroki plan na życie, w którym kariera zawodnicza jest tylko jednym z elementów. I to ma mu pomóc w sukcesie na bieżni czy skoczni?

Żeby zawodnik mógł się zrealizować, musi być w odpowiedniej dyspozycji psychicznej – musi być w stanie w danym momencie skupić się na starcie, być pewnym, że jest w stanie swoje umiejętności zaprezentować. Jego wszystkie wysiłki może zrujnować np. obawa o to, co będzie, jak mu się nie uda. Jeśli ma poukładane sprawy związane z przyszłością

> Przy zwiększonym wysiłku fizycznym dostajemy nagrodę w postaci produkcji endorfin – hormonów szczęścia. Wraz z zakończeniem kariery mamy do czynienia z zespołem odstawienia. Może się manifestować lękami, drażliwością, a w skrajnych przypadkach stanami depresyjnymi.

i wie, że na jednym potknięciu świat się nie skończy, to ten komfort się pojawia. Taki plan na życie pomaga sportowcowi właśnie wtedy, kiedy jest w pełni aktywny i wcale jeszcze nie myśli o zakończeniu kariery. Znałem zawodników, którzy mieli już sukcesy, zarobione większe pieniądze. Ale to co zarobili, przejedli. Przed kolejnym ważnym startem w głowie mieli jedną myśl, że jak im nie wyjdzie, sponsorzy się odwrócą i zostaną z niczym – bez wyniku i bez funduszy. Innego pomysłu na życie nie było. Trudno w tych warunkach odnieść sukces. Ja jestem zwolennikiem budowania długofalowego planu kariery opartego na wielu obszarach życia – przygotowania się do sportu i poprzez sport do dobrego życia. Oprócz inwestycji w sport powinna się pojawić edukacja. Zawodnik musi być spokojny, że jeśli powinie mu się noga, będzie miał co robić w życiu.

Wiele badań pokazuje jednak, że zabezpieczyć się można tylko do pewnego stopnia, a zakończenie kariery, nawet dobrze zaplanowane, to zawsze jakieś tąpnięcie, trudny proces dla zawodnika.

Trzeba by przeprowadzić gradację trudnych momentów w życiu. Zmiana zawodu na pewno znajdzie się w górnej części takiego zestawienia.

Sytuacja ze sportowcami jest szczególna, bo oni czas intensywnej kariery spędzają trochę w oderwaniu od życia. Kiedy trzeba zdefiniować siebie, już w zwykłych realiach, zdarzają się dramaty.

Rzeczywiście są dyscypliny, gdzie zawodnik ma za zadanie wsiąść do busa, na zgrupowaniu zjeść śniadanie, obiad, kolację i trafić na trening. Nie mówimy tu o specjalnościach niszowych, mniej dochodowych, gdzie sportowcy muszą organizować sobie życie sami. Ale to rzeczywiście jest problem. Swego czasu, pracując z pewną grupą zawodniczek, zastanawialiśmy się z trenerami w drodze na zagraniczne zgrupowanie, czy lepszego rezultatu niż cała skomplikowana praca psychologiczna nie dałoby wypuszczenie tych dziewczyn w przypadkowych miejscach autostrady z zadaniem samodzielnego dotarcia na miejsce. Bo wszystko zawsze miały podsuwane pod nos. Ale jeśli mówimy o zawodniku po długiej karierze, indywidualności z sukcesem na koncie, nawet jeśli funkcjonował w komfortowych warunkach i wszystko miał zorganizowane, w pewnym momencie musiał „poorganizować" samego siebie. Na ostatnim etapie człowiek jednak zostaje sam, nikt za niego jego pracy nie wykona. Kluby, związki nie są instytucjami charytatywnymi i trudno od nich oczekiwać dożywotniego wsparcia

> Jeśli ktoś przez całą karierę zaniedbywał wszystko poza sportem i ewentualnie udzielaniem wywiadów – w momencie kiedy sport się kończy, staje „pod ścianą". Szukanie nowych wyzwań, pomysłu na siebie dopiero w tej chwili to często desperacja i skazywanie się na porażkę.

każdego zawodnika, który nie radzi sobie w życiu. Oczywiście jestem zdania, że ludzkie odruchy w sporcie są potrzebne. Jednym z nich jest zapewne współpraca z psychologiem sportu – wdrożona odpowiednio wcześnie, a nie tylko w sytuacji „podbramkowej". Obstawałbym przy twierdzeniu, że sport to szkoła charakteru. Jeśli przyglądamy się trudnościom z zakończeniem kariery, należałoby także sprawdzić, kto jest na nie najbardziej podatny. Być może wcale nie ci najwybitniejsi. A jeśli tak jest – może ci słabsi wcale nie bez powodu nie odnieśli wcześniej sukcesu. Może coś ważnego odróżniało ich od wybitnych i w samej karierze, i w sposobie jej kończenia?

Jednak byli sportowcy to chyba jedyna grupa emerytów, o której słyszymy, że wchodzą w konflikty z prawem, wpadają w uzależnienia, przeżywają depresje, często trudno im utrzymać kontrolę nad własnym życiem.

Po pierwsze – nie wiem, czy jedyna. A artyści, modelki, politycy? Po drugie – próbując ten proces zrozumieć, powinniśmy przywołać zjawisko uzależnienia od aktywności fizycznej, coraz lepiej poznane przez psychologów. Ono ma ten sam mechanizm, co inne nałogi, oparty na schemacie: działanie–nagroda. Przy zwiększonym wysiłku fizycznym dostajemy nagrodę w postaci produkcji endorfin – hormonów szczęścia. Organizm sportowca otrzymuje je regularnie przez wiele lat i się do tego przyzwyczaja. Kiedy wraz z zakończeniem kariery dane zachowania ustają – mamy do czynienia z zespołem odstawienia. Może się manifestować lękami, drażliwością, a w skrajnych przypadkach stanami depresyjnymi. Poczucie pustki w życiu, jakiego doświadczają byli sportowcy, jest efektem procesu biochemicznego zachodzącego w ich organizmach. Ale to nie może być jedyne wytłumaczenie.

Jest lepsze?

Jeśli cała filozofia życiowa zawodnika bazuje na przekonaniu, że o jego wartości stanowią jedynie medale i popularność, jaką dzięki nim zyskał, to w momencie zakończenie kariery rzeczywiście „wali się" świat. Pozytywnych bodźców już nie będzie, budzi się świadomość, że „idę na boczny tor". Rodzą się dramaty, o jakich słychać było choćby w środowisku żużlowców, można wymienić nazwisko Marco Pantaniego, który zmarł przedwcześnie w niejasnych okolicznościach, czy Iana Thorpe'a walczącego z depresją. Oczywiście te sytuacje znam tylko z doniesień medialnych i trudno mi dociekać ich przyczyn.

Wracamy zatem do zagadnienia filozofii życiowej sportowca.

Tak, bo ona jest kluczowa. Moim zdaniem nie jest najlepiej, gdy jest jednowymiarowa, zorientowana wyłącznie na karierę. Dobrze, gdy obejmuje też relacje z innymi ludźmi, edukację, rodzinę, pracę, zainteresowania i rozwój osobisty. Wówczas można realizować cele sportowe w sposób bardziej stabilny, a przejście na emeryturę sportową jest po prostu przesunięciem akcentów. Inne sprawy stają się ważne. Jeśli ktoś przez całą karierę zaniedbywał wszystko poza sportem i ewentualnie udzielaniem wywiadów – w momencie kiedy sport się kończy, staje „pod ścianą". Szukanie nowych wyzwań, pomysłu na siebie dopiero w tej chwili to często desperacja i skazywanie się na porażkę. Jeśli miałbym przedstawić to obrazowo – mądre budowanie kariery sportowej nazywam „strategią łosia". On porusza się po terenie bagiennym i każdą nogą opiera się na osobnej kępie traw. Jeśli jedna się zapadnie, trzy pozostałe go utrzymają. Źle, gdy wszystkie nogi sportowca stoją na kępie pod tytułem sport.

Czy taka postawa, lekko asekuracyjna, nie stoi w sprzeczności z wymaganiami, jakie stawia sport? Do tego, żeby się przebić, potrzebna jest bezwzględna wiara w sukces, która raczej nie dopuszcza istnienia bocznych furtek, dróg ucieczki.

Pamiętam, jak wygłosiłem podobną teorię krótko po skończeniu studiów: że

całą energię należy skanalizować możliwie wąsko, kierować na główny cel, bo inaczej zmarnujemy ten potencjał. Ale im dłużej pracuję w tym zawodzie, tym wyraźniej widzę, że lepiej realizują się zawodnicy, którzy stawiają na pewną równowagę w życiu. Mówię tu o realizacji długofalowej, bo jeden tytuł, nawet bardzo cenny, ale niepoparty innymi wynikami, nie jest dowodem prawdziwego mistrzostwa. Przygotowanie planu B nie jest postawą asekuracyjną, ale postawą dojrzałą. Bo oczywiście znajdziemy przykłady zawodników, którzy postawili wszystko na jedną kartę i wszystko im się powiodło. Kubica zakończył edukację wcześnie. Można nawet znaleźć informacje, że już po szkole podstawowej. Ale to są jednostki.

Czyli przyczyną kłopotów może być za duże zaangażowanie w karierę?

Możemy sobie założyć, że będziemy mistrzem świata, i wierzyć, że wszystko, co złe, nas ominie. Ale nie wiadomo, na ile nasza podświadomość to kupi. Niepowodzenia się zdarzają – można nawet powiedzieć, że bez nich nie ma sportu. Rzeczy, których się boimy, zwłaszcza te lęki, których najbardziej do siebie nie dopuszczamy, w momentach krytycznych lubią się materializować. Wtedy podświadomość działa najsilniej. Z zawodnikami, z którymi pracuję, staram się te niewypowiedziane lęki odczarować, oswoić. Dążymy do zbudowania świadomości, że nawet gdy zawody były nieudane, sponsor odszedł, przytrafiła się kontuzja, to żona w dalszym ciągu mnie kocha, kilku przyjaciół mam wokół siebie, jakoś sobie poradzę. Dzięki temu myślenie o tym, że coś nie wyjdzie, uspokaja, nie paraliżuje. Wtedy spokojnie można zająć się wcielaniem w życie planu A. Skoncentrować się na „tu i teraz", bez nerwowego wybiegania w przyszłość. To prosta recepta na sukces w sporcie, ale i najtrudniejsza do zrealizowania. Wypracowanie takich umiejętności psychologicznych u zawodników zajmuje czasem kilka lat.

Przygotowanie do zakończenia kariery powinno więc być stałym elementem treningu sportowca, w każdym razie treningu mentalnego?

Myślę, że powinien to być naturalny element pracy z zawodnikiem. Jedna ze składowych wsparcia psychologicznego rozumianego nie tylko jako, brzydko mówiąc, „tuningowanie" zawodnika do śrubowania wyników. Analogicznie, system szkolenia żołnierzy obejmuje też wsparcie dla weteranów wypraw wojennych. Sformułowałbym tu postulat, żeby stworzyć system wsparcia dla zawodników, których kariera sportowa przecież też eksploatuje. Chociażby po to, aby mieli świadomość, że nie są tylko maszynką do zdobywania punktów dla klubu. Tutaj kluczowa jest rola najbliższego otoczenia, czyli trenera.

Jak trener może pomóc?

Trzeba by zadać fundamentalne pytanie o rolę trenera – czy chodzi tylko o naukę konkretnej techniki, czy o wychowanie do życia. Nie ma jednej odpowiedzi. Moim zdaniem, a swoją opinię opieram na postaciach trenerów zapamiętanych i szczególnie cenionych – kluczowa jest rola wychowawcy. Ktoś taki współtworzy system wartości zawodników, ich spojrzenie na świat. Oczywiście inaczej będzie to wyglądać w przypadku czternastolatków, a inaczej ludzi z dorobkiem i trzydziestką na karku. Ale proszę mi wierzyć, że tacy sportowi wyjadacze, twardziele, potrafią iść w ogień za trenerem, który poza sportowym potencjałem widzi w nich wrażliwego człowieka z określonymi emocjami, potrzebami i lękami. Jest taki trener Leszek Ojrzyński, teraz w Podbeskidziu Bielsko-Biała; przed rokiem, kiedy zwalniano go z Korony Kielce, zawodnicy głośno protestowali, stanęli za nim murem. To w polskiej piłce ewenement. Dlaczego? Jak się dowiedziałem, on robił coś więcej niż

Dążymy do zbudowania świadomości, że nawet gdy zawody były nieudane, sponsor odszedł, przytrafiła się kontuzja, to żona w dalszym ciągu mnie kocha, kilku przyjaciół mam wokół siebie, jakoś sobie poradzę.

planowanie taktyki na kolejny mecz. Starał się do swoich podopiecznych dotrzeć, zintegrować, zrobić z nich drużynę, jednocześnie dostrzegając każdego z osobna. Legendarnego trenera pięściarzy nazywano „Papa" Stamm – to o czymś świadczy, prawda? Bliżej niż do tresera było mu do ojca. To pokazuje, że trener też musi cały czas nad sobą pracować, prowadzić monitoring i ewaluację swojej pracy. Potrzebna jest humanizacja tego zawodu. Wielu trenerów z powodzeniem to realizuje. Z nimi najczęściej najlepiej się współpracuje psychologom. Oni też właśnie mają największą świadomość problemów i potrzeb swoich zawodników i własnych. Tu warto dodać, że psycholog sportu, choć stereotypowo kojarzony ze specjalistą współpracującym z zawodnikiem, ma szeroką ofertę skierowaną do trenerów.

Mówimy o systemie wartości, filozofii życiowej sportowca, ale to wymaga pewnej dojrzałości. Tymczasem w niektóre sporty trzeba się zaangażować bardzo wcześnie. Kiedy rozpocząć ten trening mentalny?

Niekoniecznie trzeba uczulać dwunastolatka na trudy zakończenia kariery, ale można rozszerzać mu spektrum widzenia. Spytać: Pawełku, Krzysiu, co chciałbyś robić za rok, za pięć, za dziesięć lat? Takie zdefiniowanie siebie może być na początku trudne, ale zacznie się nauka myślenia perspektywicznego. Z czasem gdzieś w ten szeroki obraz uda mu się wbudować siebie, wtedy stres przed najważniejszymi zawodami z pewnością będzie mniejszy. A co za tym idzie, kariera bardziej owocna. Warto też zachęcić do działań ukierunkowanych na innego człowieka, uwrażliwiać. Na poziomie sportu dzieci i młodzieży warto zadbać o „ogólnorozwojówkę" – nie tylko sportową, ale właśnie społeczną, psychologiczną. Nie każdy adept sportu zostanie mistrzem, ale każdy może zostać mistrzem swojego życia. To pokazuje, że trening mentalny warto rozpocząć relatywnie wcześnie, a w jego przebieg włączyć dobrą, efektywną współpracę z trenerem i rodzicami czy opiekunami. Nie zapominajmy, że na treningu dziecko jest kilka godzin w tygodniu, a w domu, szkole dużo więcej. Bez takiej współpracy, konsekwentnych oddziaływań trudno budować stabilną filozofię.

Trener Hannu Lepistoe prosił Adama Małysza, żeby nie wracał do skoków po zakończeniu kariery. Ten nie musiał, bo miał już w planach udział w rajdach samochodowych

Myśl o zakończeniu kariery jest dla niektórych tak bolesna, że trzymają się kurczowo tej obranej drogi, choć najlepsze lata dawno minęły.

Patrzy się na to ze współczuciem. Widać, że zawodnik nie ma na siebie pomysłu, w sporcie też nie bardzo mu wychodzi, ale jakieś pieniądze na przetrwanie są, więc to ciągnie. W skokach narciarskich przykładem takiej postawy wydaje mi się Janne Ahonen, który był prowadzony przez tego samego trenera, co Małysz. Gdy Adam kończył karierę, Hannu Lepistoe prosił go o jedną rzecz: żeby nie próbował wracać. Ahonen był wielką postacią skoków, ale przez te powroty rozmienił się na drobne. Elementem mistrzostwa jest umiejętność zejścia ze sceny w porę.

Zawodnik

Z psychologiem sportu PAWŁEM HABRATEM rozmawia ARTUR ST. ROLAK

Czy sportowcy chętniej niż statystyczny Polak kładą się na kozetkę?

Mentalność sportowców ciągle się zmienia. Psycholog coraz rzadziej kojarzy im się z terapeutą, a coraz częściej z działem optymalizacji wyników: jest dobrze, ale chcą, żeby było jeszcze lepiej. A kozetka to jeden z wielu stereotypów, z którymi walczymy. Na początku musimy tłumaczyć, czego nie robimy.

Czego nie robicie?

Ludzie kojarzą psychologa głównie z problemem, który trzeba rozwiązać. A w sporcie problemy są wyzwaniami, czyli czymś naturalnym. Źle, jeśli zawodnik postrzega obszar psychologii jako swą słabość. To jeden z efektów naleciałości kulturowych i społecznych, w których psychologia kojarzy się z psychopatologią. Dlatego bardzo ważna jest edukacja zawodników, trenerów i rodziców.

Jak w czasie ostatnich 8–10 lat zmieniło się postrzeganie psychologii przez sportowców?

Na korzyść. Ogólne zainteresowanie psychologią sportu jest dużo większe. Widać znaczny wzrost sprzedaży książek z tej dziedziny, w internecie można bez problemu znaleźć strony poświęcone treningowi mentalnemu i szybko rośnie liczba ich odwiedzin. To cieszy, bo świadczy o zmianie świadomości. Poza tym można już mówić o specjalizacji – wśród psychologów mamy psychologów sportu, tak jak wsród lekarzy – lekarzy sportowych.

Kiedy psycholog jest bardziej przydatny: w trakcie procesu treningowego, w trakcie zawodów czy tuż przed nimi?

Pole do działania jest na każdym etapie, nawet w fazie już po starcie. Osobiście jestem zwolennikiem działania od podstaw, czyli szkolenia najmłodszych, usamodzielniania ich i wyposażania w umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Nie da się jednak sprecyzować, na którym etapie rola psychologa jest największa.

A może psycholog powinien brać udział już w selekcji kandydatów na mistrzów? Czy można określić, czy dane dziecko ma cechy psychiczne, które pozwolą mu zostać mistrzem? Albo takie, które na pewno mu to uniemożliwią?

Nie jestem zwolennikiem takiego podejścia, chociaż rozwijanie potencjału na pewno wiąże się z psychiką. Często mamy do czynienia z blokowaniem potencjału przez sferę mentalną, więc naszym zadaniem jest tak ją wykorzystać, aby pomagała, a nie przeszkadzała zawodnikowi rozwinąć pełnię jego możliwości.

Który przypadek jest trudniejszy do opanowania: frustracja czy „woda sodowa"?

W obu przypadkach mamy do czynienia z emocjami, które należy kontrolować innymi metodami. Jeżeli celem jest dalszy rozwój umiejętności, to trzeba zachować równowagę w analizie i postrzeganiu zwycięstwa i porażki. Frustracja po przegranej jest równie zła jak brak refleksji po wygranej. O prawdziwej klasie sportowca świadczy nie jednorazowy sukces, lecz jego powtarzalność, i właśnie o taką odporność mentalną nam chodzi.

Mówi się również, że klasę sportowca poznaje się nie po tym, jak wygrywa, lecz po tym, jak przegrywa. Czy to się mieści w zakresie psychologii sportu?

Na pewno tak. Frustracja i złość po porażce nie muszą być złe, o ile prowadzą do wyciągnięcia z niej wniosków.

Czy jest różnica w pracy z kobietami i mężczyznami?

Tu teoria gender absolutnie się nie sprawdza. Praktyka pokazuje przecież, że spójność grupy jest ważniejsza w przypadku zespołów żeńskich. Kobiety o wiele częściej od mężczyzn reagują emocjonalnie, natomiast mężczyźni znacznie rzadziej przenoszą konflikty na boisko i szybciej je rozwiązują. Ale – tu użyję ulubionego słowa większości psychologów – to zależy. Nie w każdej drużynie jest tak samo.

A ze sportowcami dyscyplin indywidualnych i drużynowych?

Bardzo trudno porównać tak różne style pracy. W pracy z zespołem można wykorzystać grupowe efekty psychologiczne. Z jednej strony mamy zjawisko synergii, z drugiej próżniactwa społecznego. Zespół jest kierowany od wewnątrz przez każdego z jego członków, natomiast w sportach indywidualnych sam zawodnik musi być zdeterminowany, aby chcieć osiągnąć sukces.

To prawda czy jeszcze jeden stereotyp, że bramkarz i lewoskrzydłowy są najbardziej wyalienowani w drużynie?

Każda formacja ma przed sobą inne wymagania. Od obrony oczekujemy odpowiedzialności, od linii pomocy – konsekwencji, a od ataku – kreatywności. Bramkarz, nie dość, że musi być odpowiedzialny, to jeszcze zdolny do podejmowania samodzielnych decyzji – kiedy zostać na linii, kiedy wyjść z bramki, jak zareagować na błąd partnerów. W bramce jest sam i sam musi sobie ze wszystkim radzić.

Komu łatwiej pomóc – jednostce czy zespołowi?

Jeśli jeden zawodnik nie chce współpracować, to przekonać go jest tak samo trudno jak cały zespół. Im lepszych liderów ma drużyna, im mocniejszą więź wewnątrz zespołu potrafią oni zbudować, tym łatwiejsze mamy zadanie. Z kolei, gdy większość jest nastawiona sceptycznie do pomocy psychologicznej i traktuje ją jako ujmę na swoim ego, to z drużyną rozmawia się dużo trudniej.

Pracuje się z całą drużyną jednocześnie czy z każdym z osobna?
Na obu poziomach.

Czy wiek sportowca ma jakieś znaczenie? Komu łatwiej pomóc – początkującemu juniorowi czy już uznanemu mistrzowi?
Z jednej strony to sprawa świadomości, a z drugiej dojrzałości samego zawodnika. Mali sportowcy szybciej chłoną przekazywane im informacje i uczą się pewnych nawyków, natomiast słabiej kontrolują emocje. Zawodników prezentujących najwyższy poziom wyróżnia, a przynajmniej powinien wyróżniać, czynnik wysokiej świadomości. Wtedy taka współpraca przebiega bez problemów, jak profesjonalisty z profesjonalistą.

Czy status materialny sportowca może mieć jakieś znaczenie? Tenisista zarabiający miliony ma chyba inne problemy niż sportowiec żyjący ze stypendium?
Zarobki to w psychologii część sfery nazywanej „lifestylową". Jeśli mowa o grupie podwyższonego ryzyka, to – niezależnie od dyscypliny – obejmuje ona zawodników młodych, którzy szybko zaczynają zarabiać naprawdę dużo, a z powodu pieniędzy często dokonują niewłaściwych wyborów mających negatywny wpływ na ich karierę sportową.

Z czym sportowcy najczęściej sobie nie radzą? Ze sławą? Z pieniędzmi? Presją wyniku?
Nie prowadzę takich statystyk, jednak wydaje mi się, że najczęściej nie radzą sobie z emocjami. Sportowcy oczekują od psychologa wskazania efektywnych sposobów kontrolowania tych emocji. One wpływają na zachowanie sportowca, a od tego zachowania zależy przecież wynik meczu.

Można się domyślać, że zwykle oczekują prostych recept.
Niestety tak. Najbardziej lubią słowo „technika", bo kojarzy im się ona z czymś możliwym do szybkiego poprawienia. O wiele trudniejsze i ważniejsze jest wypracowanie takiego podejścia, które pozwoli zrozumieć wszystkie czynniki wpływające na efektywność na korcie czy boisku.

Do mediów też nie zawsze mają zaufanie. Znamy przykłady, że są podejrzliwi, czasem nawet agresywni. Z czego to wynika? Jak ich przekonać, że dziennikarz to niekoniecznie wróg?
Dobre pytanie... Przede wszystkim pamiętajmy, że media są bardzo różne. We współczesnym świecie większe przebicie od prasy fachowej mają tabloidy. Inne zjawisko to internet, w którym pod obiektywnym artykułem dziennikarza pojawiają się bardzo krytyczne, często niesprawiedliwe i obraźliwe komentarze czytelników. I jeśli zawodnik skupia się właśnie na tych wpisach, to jest to powód do frustracji. Przypadek Jurka Janowicza wywołał dyskusję nie tylko o tym, jak sportowcy powinni komunikować się z mediami, ale również na temat wzajemnych oczekiwań zawodników, mediów i kibiców. Neutralne, pozbawione podtekstów pytanie może u zawodnika będącego pod wpływem silnych emocji wywołać interakcję. Warto zatem brać to pod uwagę – dotyczy to nie tylko mediów, ale także trenerów i rodziców – aby dobrze wybrać moment do rozmowy. Konferencje prasowe zaraz po meczu tego nie ułatwiają i rodzą nowe wyzwania przed mediami i sportowcami.

Niedawno cała Polska mówiła o Justynie Kowalczyk. Warto było aż tak nagłaśniać ten przypadek, czy lepiej było pomóc jej bardziej dyskretnie?
Na pewno Justyna Kowalczyk poruszyła niezwykle ważną sprawę, czyli problemów, z jakimi spotyka się sportowiec, a które nie są dostrzegane przez zwykłego kibica. W psychologii mówimy, że sportowiec to przede wszystkim człowiek. Może on mieć takie same życiowe kłopoty jak wszyscy, które mogą silnie wpływać na jego karierę.

Kim jest sportowiec dla psychologa – pacjentem czy klientem? Czy może zostać przyjacielem?
Zdecydowanie ani jednym, ani drugim. Jest osobą, która przychodzi z konkretną sprawą czy celem. Pacjentem na pewno nie, bo psycholog sportowy nie leczy problemów, nie wystawia L-4 i nie zwalnia z udziału w treningu. Klient z kolei kojarzy się z działalnością czysto komercyjną, a tak przecież nie jest. Psycholog po prostu niesie pomoc.

Czy zdarza się, że zawodnik prosi o pomoc w sprawach związanych nie tylko ze sportem, ale też w czysto osobistych?
Psycholog musi się kierować kodeksem etyki zawodowej. Bardzo często relacje między psychologiem a zawodnikiem są dobre lub wręcz bardzo dobre, co sprzyja wykonywaniu kontraktu, lecz psycholog sam powinien regulować to, by nie przekroczyć pewnej granicy. Zawodnik musi czuć się bezpiecznie.

Jak zostać dobrym psychologiem sportu? Jak bardzo przydaje się własne doświadczenie z bieżni, boiska czy kortu? A może utrudnia?
Zamiast dobrym – powiedziałbym skutecznym. W tym przypadku skuteczność jest efektem współdziałania obu osób: sumienności, szczerości i chęci zawodnika oraz profesjonalizmu psychologa. Znajomość sportu w ogóle oraz specyfiki konkretnej dyscypliny wydaje mi się niezbędna. Własne doświadczenia mogą być bardzo pomocne, jednak przestrzegałbym przed postrzeganiem sportowca przez pryzmat samego siebie. Z takim zjawiskiem bardzo często mamy do czynienia wśród trenerów, którzy byli zawodnikami.

Czy w odbiorze społecznym są jakieś groźne stereotypy dotyczące psychologii sportu?
Mnóstwo! Przede wszystkim nie ma tej kozetki, od której zaczął Pan rozmowę. Kolejnym stereotypem jest typ naukowca, który nie ma pojęcia o sporcie i mówi językiem niezrozumiałym dla przeciętnego zawodnika. Albo przeświadczenie, że skoro przychodzę do psychologa, to muszę mieć jakiś problem, coś musi być ze mną nie tak.

Czy ma Pan czasem wrażenie, że terapia przydałaby się całemu polskiemu sportowi? Nie tylko zawodnikom, ale także trenerem, prezesom, sponsorom, kibicom, dziennikarzom, etc.?
To pytanie brzmi trochę jak żart, ale temat jest całkiem poważny. Przed całym naszym środowiskiem stoi wyzwanie psychoedukacji nie tylko sportowców, lecz również trenerów i rodziców, aby tych stereotypów było jak najmniej. Wszystkim przydałaby się debata, jak ważną rolę w sporcie odgrywa nie psycholog, lecz psychika. Namawianie wszystkich może dać jednak efekt odwrotny.

Jeśli mowa o grupie podwyższonego ryzyka, to obejmuje ona młodych, którzy szybko zaczynają zarabiać naprawdę dużo

musi czuć się bezpiecznie

Nie wystarczy dyplom w ręku, czyli jak wygląda życie na sportowej emeryturze w USA

Rafał Kazimierczak

Zakończenie kariery to decyzja trudna, nawet bardzo, dla większości sportowców. Nie wiedzą, czy dadzą sobie radę, skoro nie znają życia z dala od stadionu czy sali treningowej. Co zrobić, by im pomóc? Zapytajcie Amerykanów.

Shaquille O'Neill z mamą, dla której ważniejsze było wykształcenie syna niż miliony zaobione w NBA

Sport w USA to potęga. Wspaniałe wyniki, grad medali, ogromne pieniądze. To także, a może przede wszystkim, styl życia. Sport wypada tam uprawiać. Trzeba. To, że reprezentowało się chociażby uczelnię, warto wpisać do każdego CV. Pomoże, a na pewno nie zaszkodzi. Dla zawodników z najwyższej półki sport jest sposobem na zarabianie, czasami astronomicznych, kwot. Trzeba jednak oddzielić dyscypliny akademickie, nawet olimpijskie, od tych, które w USA mają zawodowe ligi. Inna bajka.

Shaq obiecał to mamie

W NBA, NFL, MLB czy NHL kontrakty idą w dziesiątki milionów dolarów, a potrafią i w setki. Za kilka lat pracy. Koszykarz Shaquille O'Neal zarabiał tak godziwie, że za zdobycie mistrzostwa NBA obiecał kolegom z drużyny – każdemu – po luksusowym samochodzie. Sam, jako człowiek bardzo potężny, kupował niekiedy dwa auta, z których zaprzyjaźniony mechanik sklejał potem – jak to mawiał Shaq – te dwa samochody w jeden.

O'Neal o to, co robić po zakończeniu kariery, martwić się nie musiał. I nie chodzi o jego konto w banku. Dbał o wykształcenie, obiecał to mamie. W 2000 roku zdobył tytuł licencjata. Trener Phil Jackson zwolnił go z jednego meczu, by wziął udział w uroczystości wręczania dyplomów. W wywiadach Shaq powiedział, że teraz może poszukać sobie pracy. Pięć lat później na University of Phoenix dorzucił tytuł MBA. Wtedy wypalił, że kiedy wróci już do realnego świata, być może będzie siedział w biurze, jak inni, od godziny 9 do 17. Uczęszczał też do Akademii Policyjnej i został rezerwowym oficerem Los Angeles Port Police. Studiował reżyserię i kinematografię. W 2012 obronił doktorat na Barry University. Temat pracy: The Duality of Humor and Aggression in Leadership Styles.

W karierze zawodowej dobrze radzi sobie także szybkobiegacz Michael Johnson, wciąż rekordzista świata w biegu na 400 m. A w dorobku MJ ma też cztery olimpijskie złota i osiem mistrzostw świata. Na bieżni fenomen, poza nią – postawił na biznes. W Teksasie otworzył Michael Johnson Performance – centrum treningowe dla zawodowców i amatorów. Ma też firmę menedżerską, Ultimate Performance, która reprezentuje lekkoatletów, w tym tych z najwyższego stopnia podium, jak Jeremy Wariner. Ma też swój felieton w „Daily Telegraph", a w czasie wielkich imprez staje się komentatorem BBC i bardzo tę robotę lubi.

Bonusów nie ma, ambicja jest

Dobre wyniki w sporcie są przepustką do wielu amerykańskich szkół. Uczeń-sportowiec dostaje zaproszenie, dostaje zniżkę czesnego, a nawet bywa z niego zwolniony. Sport warto więc uprawiać, warto się w nim wyróżniać. To prowadzi – przy okazji – do tego, że Amerykanie skupiają się na sporcie od najmłodszych lat. Na Columbia University nacisk kładzie się na naukę. Nie może być inaczej, to jedna z najlepszych uczelni świata, należąca do Ivy League. A obiekty sportowe i tak ma takie, jakich nie mają w Polsce zawodowe kluby. Do akademickiej drużyny, obojętnie w jakiej dyscyplinie, dostać chce się każdy. Dramatem jest, kiedy trener – za brak talentu i wyników – kogoś skreśli. W szkole, w której za trenowanie nie ma żadnych stypendiów, żadnych bonusów. Więcej – treningi to tylko dodatkowe obciążenie, a nauki studenci mają naprawdę dużo. Liczą się ambicje, liczy się prestiż. W Polsce, gdzie zwolnienie z wf. jest normą, trudno to zrozumieć.

Bartosz Kizierowski (z prawej) skończył w Berkeley ekonomię, ale pracuje w Madrycie jako trener pływania

Bankruci, rozwodnicy, bezrobotni

Może dojść do tego, i oczywiście dochodzi, że dla studenta najważniejszy jest sport. Nauka to dodatek, mniej lub bardziej potrzebny. Często mniej. Badania pokazały, że 60 procent z grupy studentów-sportowców uważa się bardziej za sportowców. Nie są przygotowani na to, co ich może spotkać. Dla młodych ludzi mieszanka sławy z górą pieniędzy może być zgubna.

Kariera w sporcie tak brutalnym jak amerykański futbol średnio trwa 3,5 roku. Króciutko. Statystycznie sportowiec kończy karierę, mając 33 lata, futbolista – 28. Co potem, z prawdziwym życiem? Łatwo nie jest. Aż 78 procent zawodowych futbolistów bankrutuje, rozwodzi się albo traci pracę już w dwa lata po zakończeniu kariery. Dlatego NFL współpracuje z Wharton School of Business, by pomóc zawodnikom w życiu.

W USA nie wystarczy tylko studiować i dostać do ręki dyplom. Trzeba też mieć plan na życie

Michael Johnson ma kilka centrów treningowych, firmę menedżerską i jest komentatorem telewizji BBC

Gdzie cisną, gdzie odpuszczają

Amerykański system doskonale zna pływak Bartosz Kizierowski, olimpijczyk, brązowy medalista mistrzostw świata na dystansie 50 m stylem dowolnym. Studiował na University of California w Berkeley kierunek ekonomiczny, z wyszczególnieniem Europy Wschodniej.

– Bez wyników sportowych nie można mieć na uczelni stypendium, ale bez postępów nauce też. Trzeba jednak powiedzieć, że są szkoły, w których nauczyciele cisną, i szkoły, gdzie naukę się odpuszcza. W mojej cisnęli. Wszystko zależy więc od człowieka. Ci, którzy podczas kariery zaplanowali sobie przyszłość, przejście na sportową emeryturę mają bezbolesne. Inni wpadają w tarapaty. Poza tym nie wystarczy tylko studiować i dostać do ręki dyplom. Trzeba mieć plan na życie, dążyć do tego, co jest też pasją – twierdzi Kizierowski. On został trenerem pływania, pracuje w Madrycie z wicemistrzem świata Konradem Czerniakiem i kadrą Hiszpanii.

Najmłodszy zawodnik musi zrozumieć potrzebę łączenia kariery sportowej z zawodową

Największe gwiazdy sportu, o ile umiejętnie inwestują zarabiane przez siebie pieniądze, nie muszą się martwić o swoją przyszłość. Cristiano Ronaldo, Rafael Nadal, Usain Bolt, Marcin Gortat czy Agnieszka Radwańska mają komfort, którego po zakończeniu kariery pozbawionych jest większość sportowców. To właśnie im ma pomóc Program Rozwoju Kariery Dwutorowej Sportowców, nad którym pracuje Ministerstwo Sportu i Turystyki.

Marek Michałowski

Program ten ma pomóc przygotować sportowców do emerytury. Wielu młodych ludzi jest tak bardzo zaangażowanych w budowanie kariery sportowej, że brakuje im czasu na naukę. Bywa i tak, że czas może by znaleźli, ale lekceważą lub nie doceniają szansy, jaką w przyszłości, już po zakończeniu przygody ze sportem, może być zdobyte wcześniej wykształcenie.

Robert Korzeniowski jest przykładem przełożenia kariery sportowej na zawodową

Pomysł równoległych karier ma zmienić tę sytuację, umożliwić połączenie treningów sportowych z edukacją. Chodzi o to, by po zaprzestaniu aktywności sportowej młodzi wciąż ludzie mieli jakiś fach w ręku i mogli rozpocząć nowe życie zawodowe.

Takiego programu dotąd w Polsce nie było. Ministerstwo Sportu i Turystyki właśnie pracuje nad nim, aby pomóc sportowcom, którzy z uwagi na specyfikę swojej profesji zwykle kończą karierę w wieku 30–35 lat i mają potem trudności z odnalezieniem się w nowej rzeczywistości. Okazuje się, że wielu z nich nie jest przygotowanych do życia na sportowej emeryturze, nie mają odpowiednich kwalifikacji, aby wykonywać jakiś zawód i w ten sposób zarabiać na życie.

Z pytaniami o Program Rozwoju Kariery Dwutorowej Sportowców zwróciliśmy się do JOANNY ŻUKOWSKIEJ-EASTON, wicedyrektor Departamentu Strategii i Współpracy Międzynarodowej MSiT. Oto odpowiedzi przysłane do „Forum Trenera":

Program Rozwoju Kariery Dwutorowej Sportowców to ambitne zamierzenie, którego jeden urząd nie jest w stanie sam zrealizować. Z kim Państwo współpracujecie, aby skutecznie pomóc sportowcom w rozpoczęciu nowego życia po zakończeniu kariery?

Uruchomienie Programu Rozwoju Kariery Dwutorowej Sportowców jest rzeczywiście ambitnym zadaniem, które wymaga tworzenia współpracy partnerskiej między administracją rządową, instytucjami edukacyjnymi oraz rynkiem pracy a środowiskiem sportowym. W programie zatwierdzonym przez ministra sportu i turystyki wskazano również resorty, z którymi chcemy współpracować, czyli ministerstwa edukacji, szkolnictwa wyższego i pracy. Bez ich wsparcia realizacja głównego celu, jakim jest zapewnienie optymalnych warunków dla łączenia kariery sportowej z edukacją na różnych szczeblach lub z karierą zawodową, byłaby niemożliwa. Zakładamy także aktywne włączenie się resortów obrony narodowej i spraw wewnętrznych. Liczymy również na udział partnerów społecznych (np. sponsorów), co zwiększyłoby zasięg naszej oferty i podniosło atrakcyjność programu. Naturalnymi partnerami reprezentującymi środowisko sportowe będą Polski Komitet Olimpijski, Polski Komitet Paraolimpijski i Akademicki Związek Sportowy.

Czy podpisano już porozumienia międzyresortowe? Czy wyłoniono już operatora programu, a jeśli tak, to kto nim jest i jakie ma doświadczenie w tego rodzaju działalności?

Obecnie trwają prace nad przygotowaniem stosownych porozumień. Operator programu zostanie wybrany w drodze otwartego konkursu ofert, którego wyniki zostaną podane do wiadomości publicznej (w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na stronie internetowej www.msport.gov.pl) w terminie do dnia 6 października 2014 roku.

Poza udziałem sportowców w zajęciach warsztatowych i spotkaniach z doradcami zawodowymi, a także tworzeniem bazy potencjalnych pracodawców, pozostałe propozycje programu wydają się bardzo ogólne: promowanie, współpraca itp. Czy to wystarczy, żeby rozwiązać problem i realnie pomóc potrzebującym wsparcia?

Mamy świadomość, że problem nie zostanie rozwiązany w całości. Naszym zadaniem jest stworzenie optymalnych warunków dla łączenia kariery sportowej z edukacją na różnych szczeblach lub z karierą zawodową. Sukcesem programu będzie udzielenie pomocy jak największej liczbie potrzebujących wsparcia poprzez zaangażowanie operatora programu i jego partnerów. A przede wszystkim świadomy udział samych sportowców, ich rodziców, nauczycieli, wykładowców, trenerów oraz władz klubów i polskich związków sportowych.

Program obejmuje sportowców uprawiających dyscypliny olimpijskie. Co z zawodnikami, którzy są w światowej czołówce, ale nie mają szansy na olimpijski start, na przykład z żużlowcami?

Program obejmie swym zasięgiem sportowców zarejestrowanych w klubach sportowych zrzeszonych w polskich związkach sportów olimpijskich i paraolimpijskich, co stanowi już dziś znaczącą liczbę odbiorców. Każdy program ma swoje tzw. punkty graniczne wynikające m.in. z możliwości finansowych lub logistycznych. Na tym etapie Program Rozwoju Kariery Dwutorowej Sportowców jest adresowany do określonej grupy zawodników, co nie

> Naszym zadaniem jest stworzenie optymalnych warunków dla łączenia kariery sportowej z edukacją lub z karierą zawodową

oznacza, że w przyszłości nie może pojawić się możliwość rozszerzenia naszych działań również na sporty nieolimpijskie.

Sportowcy mogą liczyć na pomoc tylko przez rok po ukończeniu kariery. Czy to znaczy, że jeśli ktoś w tym czasie nie zdąży zdobyć nowych kwalifikacji zawodowych, nie uzyska już wsparcia w ramach programu?

Projekt zakłada wsparcie dla sportowców od najwcześniejszego etapu. Będziemy starali się dotrzeć do jak najmłodszych zawodników, tak aby od początku rozumieli, że karierę sportową trzeba łączyć ze zdobywaniem kwalifikacji jeszcze w trakcie jej trwania, a nie dopiero po jej zakończeniu. Zakładamy, że oferowane przez nas szkolenia, doradztwo zawodowe czy staże są tylko elementem całego systemu, w którym największy nacisk będzie położony jednak na zwiększanie świadomości sportowców co do konieczności dwutorowego zaplanowania swojej przyszłości zawodowej już w momencie rozpoczynania kariery sportowej.

Na realizację programu w latach 2014–2017 resort przewidział 6 mln zł. Wychodzi średnio 1,5 mln zł rocznie. Czy to wystarczy? Na co głównie zostaną wydane pieniądze?

Planowany budżet programu na lata 2014–2017 przekracza kwotę 6 mln zł. Należy uwzględnić także wymagany wkład finansowy operatora programu, tj. podmiotu wyłonionego w drodze konkursu, a także pozyskanie środków z innych źródeł. Kwota przeznaczona na realizację programu przez resort sportu wynika z aktualnych możliwości finansowych oraz planowanych wydatków na następne lata. Czy to wystarczy? Dużo będzie zależeć od działań podejmowanych przez operatora programu, w tym nawiązania współpracy z partnerami zewnętrznymi.

Z 6 mln zł przeznaczonych na program 320 tys. zł to „planowane wydatki na zadania realizowane bezpośrednio przez MSiT". Jakie to zadania i czy powinny być finansowane z budżetu programu?

Planowana kwota 320 tys. zł stanowi integralną część programu i pozostaje w dyspozycji ministra sportu i turystyki. Przeznaczona jest na działania związane z koordynacją i ewaluacją programu – w tym m.in. na przeprowadzenie badania identyfikującego bariery dla łączenia edukacji lub pracy i szkolenia sportowego w celu stworzenia wytycznych dla ich likwidacji oraz porównawczych badań ewaluacyjnych przeprowadzonych na początku i na końcu programu.

Jak wiele osób zostanie objętych programem? Jeśli zgłosi się więcej chętnych, niż wynoszą możliwości programu, to kto będzie decydował o tym, komu pomóc, a komu nie?

Należy pamiętać, że w dużej mierze program zakłada działania otwarte dla wszystkich zainteresowanych osób, takie jak strona internetowa czy wydawnictwa. Przewidujemy również wypracowanie porozumień z instytucjami edukacyjnymi, których zasięg będzie zależeć od konkretnej placówki. Ograniczenia mogą dotyczyć tylko działań bezpośrednich, takich jak szkolenia, staże czy doradztwo zawodowe. Począwszy od 2015 roku wsparciem takim powinno zostać objętych kilka tysięcy osób rocznie. Kryteria zakwalifikowania konkretnych osób np. do udziału w danym szkoleniu będą określane każdorazowo przez operatora programu, w zależności chociażby od tematyki.

Kiedy zamierzacie Państwo dokonać pierwszej oceny skuteczności programu? Jakie wskaźniki posłużą do weryfikacji?

Ocena skuteczności programu będzie się odbywać corocznie, na podstawie sprawozdania operatora programu, w tym m.in. stopnia realizacji mierników dla rozliczenia dotacji celowej oraz porównawczych badań ewaluacyjnych przeprowadzonych na początku i na końcu programu.

TRZEBA BUDOWAĆ MARKĘ Z NAZWISKA

Zakończenie kariery dla wielu sportowców rzeczywiście może wywoływać traumę. Było się na szczycie, były wywiady, autografy, czuło się, że jest się potrzebnym, ważnym. A tu nagle cisza. Inni zajmują twoje miejsce, sława przemija. Życie zmusza, żeby wszystko zacząć od nowa. To może być ciężkie dla sportowca, by znaleźć się w nowej rzeczywistości. Zacząć pracę, w której nie będzie się gwiazdą.

Czesław Lang

Niełatwo mają także ci, którzy odłożą sobie trochę pieniędzy. Chcą inwestować, ale przeważnie nie umieją. Są narażeni na „pomoc" fałszywych przyjaciół, pseudomenedżerów, którzy tylko czekają, aby oskubać takiego człowieka, ufnego i niemającego doświadczenia w biznesie. Doskonałym przykładem może być tu historia naszego mistrza olimpijskiego w pięcioboju nowoczesnym, Arkadiusza Skrzypaszka.

W kolarstwie może być trochę łatwiej. Ten sport usamodzielnia ludzi. Przez większość roku kolarz musi sam dbać o siebie. Ja, kiedy zostałem zawodowcem, byłem w szoku, gdy menedżer oznajmił mi: „spotykamy się za trzy miesiące, do tej pory przygotowujesz się sam". Negatywną stroną kolarstwa jest to, że uniemożliwia zdobywanie wykształcenia, normalnego ukończenia szkoły. Jednak mimo to w krajach zachodnich: we Włoszech, we Francji, komitety olimpijskie, federacje przygotowują kolarzy do kariery po zakończeniu ścigania. Są polecani rozmaitym firmom. Sportowiec, który wykazał się pracowitością, wytrwałością, który może podzielić się metodami pracy w zespole, jest uważany za bardzo wartościową osobę.

Mnie udało się zakończyć karierę bezboleśnie. Miałem 34 lata i wiedziałem, że mam żyłkę do interesu. Szybko musiałem się nauczyć dbać o siebie. Zawodowstwo do tego zmusza. Gdy znalazłem się w profesjonalnej grupie, menedżer spytał: „ile chcesz zarabiać". Ja przyjechałem z komunistycznego kraju, nadal byłem w szoku i odpowiedziałem: „tyle, ile dacie". Szybko zobaczyłem, że warto mieć swoją cenę, ze swojego nazwiska zrobić produkt. Potem było tak, że dziesięć grup chciało mnie u siebie.

Gdy kończyłem karierę, zobaczyłem, że jest możliwość założenia grupy zawodowej, znalazłem sponsora i tak zostałem menedżerem. Dzięki grupie Diana Colnago Animex wypromowałem w zawodowym peletonie kilku naszych wspaniałych kolarzy: Leszka Piaseckiego, Joachima Halupczoka, Marka Szerszyńskiego. Jeździli w niej też wielcy włoscy kolarze Michele Scarponi i Franco Ballerini. Wiele się wtedy nauczyłem.

Po trzech latach stwierdziłem jednak, że to nie jest to, co chcę robić przez całe życie. Menedżer drużyny to taki pomagier, stale pod parą. Musi załatwić wszystko nie tylko zawodnikowi, ale i dentystę dla jego żony, przedszkole dla dziecka etc. Wówczas otworzyłem w Polsce salon rowerowy i razem z Darkiem Baranowskim powołałem do życia grupę Pekaes Lang Rower Legia. Później miałem też restaurację La Gioconda w warszawskim Teatrze Narodowym. Cały czas starałem się powiększać bazę znajomości i tworzyć markę o nazwie Czesław Lang.

Na tej bazie postanowiłem odbudować Tour de Pologne. Zależało mi, żeby to był wyścig międzynarodowy, żeby był w telewizji, i najważniejsze, żeby był wizytówką Polski. Mnie zawsze denerwowało, że nasz kraj od wojny traktowany jest nie tak, jak na to zasługuje. To nie udało się od razu. Musiałem zadbać o każdy detal. Wydeptywać ścieżki na konferencjach zagranicznych, pokazywać, że Polska to nie dziki kraj. Krok po kroku – aż do pierwszej ligi. Dziś jesteśmy w Pro Tour. Takiego wyścigu nie mają Niemcy, Austriacy, Australijczycy. Jestem szczęśliwy, że w narodowym tourze mogą pokazywać się nasi młodzi kolarze, że przyczyniłem się do mody na kolarstwo. W tym roku spełniło się moje największe marzenie za sprawą sukcesów w najważniejszych światowych wyścigach Rafała Majki i Michała Kwiatkowskiego.

Co mógłbym poradzić sportowcom? Uczyć się języków, odłożyć jakąś sumkę na czarną godzinę, budować markę ze swojego nazwiska i znaleźć pasję, którą będzie się mogło rozwijać po zakończeniu kariery. W kolarstwie wielu zawodników zostaje przy tej dyscyplinie. Nie każdy ma powołanie, żeby być trenerem albo menedżerem. Kolarstwo to także wielki przemysł: rowery, osprzęt, stroje, i firmy zajmujące się tym biznesem chętnie zatrudniają zawodników. Inni zawodnicy sami takim sprzętem handlują. Wielu poświęciło się swojej pasji. Gianni Bugno, wielki włoski kolarz, zawsze interesował się lotnictwem i dziś pracuje jako pilot helikoptera. Bardziej znamienity – Francesco Moser – ma winnice i produkuje wino. Ja, gdyby nie poszczęściło mi się w kolarstwie, byłbym… leśniczym. Kocham przyrodę i chętnie spędzam czas na łonie natury.

NIE PRZYSYPIĘ SIĘ PRZECIEŻ WĘGLEM

Szymon Ziółkowski

Mistrz olimpijski z 2000 i mistrz świata z 2001 roku.

Mam 38 lat, moja kariera trwa już 26. sezon. A to oznacza, że jest starsza od Pawła Fajdka... I od wielu, bardzo wielu lekkoatletów, biegających, skaczących i rzucających na stadionach całego świata. Co mnie to mówi? A co ma mówić? Że mam się przysypać węglem?

Wiadomo, że czasami boli wszystko. Ale kiedy byłem młodszy, też pobolewało, bo już wtedy pourywały się moje więzadła krzyżowe. I musiałem na siebie uważać. Teraz na pewno trenuję inaczej, nie ma tej młodzieńczej aktywności i fantazji. To naturalne, nie przejmuję się tym. Ważne, że są zapał i motywacja. Zawsze znajdzie się powód, by przyjść na trening. W tym roku są nim mistrzostwa Europy w Zurychu, a patrząc dalej – igrzyska olimpijskie 2016 w Rio. Tak, tak, wybieram się i tam.

Po co? Powiem tak – do Zurychu po czekoladę i po to, by obrabować jakiś bank. A do Rio – zobaczymy.

Wiadomo, że szanse na miejsca na podium duże nie są, ale jechać trzeba. I robić swoje. Nikt nie wygrywa ciągle, sport to wzloty i upadki. Przegrywać nie jest przyjemnie, ale te porażki są częścią mojego zawodu. Z drugiej strony się cieszę, bo jak już w końcu umrę na tej rzutni, to coś, a raczej ktoś, po mnie zostanie. A nie – jak w niektórych konkurencjach – pustka.

Plany na przyszłość po zakończeniu kariery mam. Związane są w jakiś sposób ze sportem, bo trudno będzie od niego uciec. Ale na pewno sport nie będzie całym moim życiem.

SPORTOWIEC UMIERA DWA RAZY

MAREK MICHAŁOWSKI

Co trzeci badany w Irlandii rugbista przyznał, że przez dwa pierwsze lata po zakończeniu kariery miał problemy z ułożeniem sobie życia. Gdy przestaje się uprawiać sport, kiedy zamiast codziennego rytmu i nawyków związanych z treningami i startami przychodzi zwyczajna pustka, wtedy dotąd aktywni ludzie stają się bezradni. Co robić dalej? Czym się zająć, żeby nadal kontrolować swoje życie i nie popaść w depresję? Jak żyć godnie i mieć pewność, że to, co robimy po zejściu ze sportowych aren, ma sens?

Nie każdy potrafi odpowiedzieć na te pytania. A jeśli ktoś nawet zna odpowiedź, to często nie umie zrealizować swoich planów, zamienić słów w czyn. Około 150 byłych piłkarzy angielskiej Premier League znajduje się obecnie w więzieniach. Wielu byłych futbolistów walczy z uzależnieniami i trudnościami finansowymi. Trzech na pięciu ankietowanych ogłosiło bankructwo w ciągu pięciu lat od zakończenia kariery. Tak wygląda rzeczywistość sportowych emerytów, opisana na portalu Parkpsychologii.pl.

Przez dziesiątki lat mało kto interesował się losami byłych sportowców. Kiedy odnosili sukcesy – byli w centrum uwagi. Gdy kończyli kariery, znikali z publicznej przestrzeni, ich dalsze losy nie były już dla mediów ciekawe. Stawali się nagle nikim. Na szczęście powoli to się zmienia. Dziś chyba nikt nie ma wątpliwości, że przejście na sportową emeryturę to moment krytyczny. Dlatego uruchamiane są programy, które mają pomóc byłym sportowcom w rozpoczęciu nowego życia.

Nie przypadkiem mówi się, że sportowiec umiera dwa razy. Raz, kiedy kończy karierę, i drugi raz, kiedy umiera naprawdę. Oczywiście nie brakuje sportowców, którzy w tym drugim życiu też odnoszą sukcesy. Koszykarz Michael Jordan, sześciokrotny mistrz NBA z zespołem Chicago Bulls, posiada obecnie 89,5 proc. akcji klubu Charlotte Hornets, szacowanych przez ekonomiczny magazyn „Forbes" na 416 mln dolarów. Oprócz tego Jordan dorobił się 600 mln dolarów dzięki działalności biznesowej na innych polach. Po prostu został miliarderem.

W Polsce osobą, która z powodzeniem odnalazła się po zakończeniu sportowej kariery, jest chociażby Wojciech Zabłocki, szablista, który zdobył trzy medale olimpijskie – dwa srebrne i jeden brązowy. Sięgnął też po dziewięć medali mistrzostw świata i pięć tytułów mistrza Polski. Jeszcze w trakcie kariery sportowej ukończył studia architektoniczne na krakowskiej AGH. To on zaprojektował m.in. salę gier AWF i Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Warszawie, a także sportowe centra w Koninie, Zgorzelcu i Puławach. Miał też swój udział w powstaniu kompleksu sportowego w syryjskim Aleppo. Jest również twórcą pomnika Powstańców Śląskich w Katowicach.

Ale są też inne przykłady. Bokserski mistrz świata wagi ciężkiej Mike Tyson miał problemy z narkotykami i wymiarem sprawiedliwości. Trafił nawet do więzienia, stracił też ogromny majątek. Z narkotykowego nałogu musiał się leczyć legendarny piłkarz Diego Maradona, a były reprezentant Anglii Paul Gascoine do dziś walczy z alkoholizmem. Niestety przegrywa. Jest wreszcie czterokrotny mistrz olimpijski w skokach narciarskich Matti Nykaenen, od wielu lat alkoholik, pięć razy żonaty, wielokrotnie aresztowany za awantury. Bez większego powodzenia próbował sił jako piosenkarz, był też radnym, a gdy nie miał już za co żyć i pić, pracował jako kelner i striptizer.

Znane są też przypadki sportowców, którzy po zakończeniu kariery, przyciśnięci życiowymi dramatami i problemami, popełnili samobójstwo. W taki sposób odszedł wybitny pięściarz Leszek Błażyński, zdobywca dwóch brązowych medali olimpijskich, a także mistrz Europy. Był wrażliwym i inteligentnym człowiekiem, pisał wiersze, śpiewał, majsterkował. Przede wszystkim zajmował się działalnością trenerską, ale kiedy okazało się, że nie przynosi mu to wystarczających dochodów, wpadł w depresję, zaczął pić. Załamał się, gdy wskutek nieszczęśliwego wypadku zmarła jego żona. 6 sierpnia 1992 roku odebrał sobie życie.

Przypominam te historie, by pokazać, w jak różny sposób kończą się sportowe kariery. Pamiętam oczywiście o starej rzymskiej zasadzie „volenti non fit iniuria", czyli „chcącemu nie dzieje się krzywda". Jestem przekonany, że człowiek musi przede wszystkim chcieć pomóc sobie samemu. Są jednak sytuacje, w których bez pomocy z zewnątrz bezradny jest nawet największy twardziel. Gdy ta pomoc przyjdzie, może odmienić los wielu osób, a nawet uratować czyjeś życie. Nie żałujmy więc na tę pomoc publicznych pieniędzy. Dajmy sportowym emerytom szansę na drugie życie. Z pewnością na to zasługują.

Oddychać pełną

Joanna Orysiak

Duże obciążenia wysiłkiem fizycznym, jakim na co dzień poddawani są sportowcy, powodują czasową supresję (hamowanie) funkcjonowania układu odpornościowego, który odpowiada za ochronę organizmu przed działaniem różnych patogenów. W sporcie immunosupresja może być także spowodowana:

1) zwiększoną ekspozycją na patogeny (częste podróże, zwiększona wentylacja płuc, uszkodzenia skóry, przebywanie w dużych skupiskach ludzkich, np. na stadionach i w halach);

2) stresem psychicznym, fizycznym czy środowiskowym (trening i zawody w bardzo ciepłym lub zimnym klimacie, hipoksja, presja otoczenia, presja związana ze startem w zawodach, problemy finansowe i inne problemy niebezpośrednio związane ze sportem);

3) zaburzeniami snu;

4) źle zbilansowaną dietą (m.in. głodówka, odwodnienie, nieodpowiednia ilość węglowodanów w diecie, niedobory witamin i składników mineralnych).

W USA notuje się rocznie 1 mln przypadków infekcji górnych dróg oddechowych (ang. upper respiratory tract infections – URTI). Ich częstotliwość w rocznym okresie obserwacji wynosi średnio 2–4 infekcje dla osób dorosłych i 6–10 dla dzieci. Zaburzenia prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego przyczyniają się do zwiększonej zapadalności na infekcje górnych dróg oddechowych także wśród osób o dużej aktywności fizycznej. Warto zaznaczyć, że URTI stanowią najwyższy odsetek chorób na wszystkich najważniejszych zawodach, tj. letnich i zimowych igrzyskach olimpijskich oraz mistrzostwach świata.

Norwegowie przegrali z infekcją

Na zimowych igrzyskach olimpijskich w Vancouver oraz zimowych igrzyskach olimpijskich młodzieży w Innsbrucku infekcje układu oddechowego stanowiły ponad 60% wszystkich chorób. Infekcje te są poważnym problem wśród zawodników, ponieważ często uniemożliwiają start w zawodach w chwili najwyższej dyspozycji albo, w najgorszym wypadku, zawodnik musi w ogóle zrezygnować ze startu. Szczególnie boleśnie odczuwane jest to w przypadku udziału w igrzyskach olimpij-

piersią...

skich, do których zawodnicy przygotowują się przez całe swoje sportowe życie i dla wielu szansa wystartowania w nich trafia się tylko raz.

Taka sytuacja miała miejsce wśród norweskiej ekipy na igrzyskach w Turynie, gdzie 11% zawodników nie wystartowało przynajmniej w jednej konkurencji. Norwegowie zdobyli wtedy tylko dwa złote medale, a jako główną przyczynę ich niedyspozycji startowej podano problemy zdrowotne u 17,3% sportowców (głównie były to infekcje górnych dróg oddechowych), w tym u sześciu zawodników, którzy byli głównymi kandydatami do zdobycia medalu. Po tym zdarzeniu zwrócono większą uwagę na problem chorób w sporcie i stworzono specjalny program mający na celu zapobieganie zachorowaniom wśród norweskich zawodników na igrzyskach olimpijskich w 2010 roku w Vancouver. Główne założenia opracowanego przez Norwegów programu to:

Wybranie doświadczonego i wykwalifikowanego sztabu medycznego, dietetyków sportowych i psychologów sportowych.

Stworzenie wytycznych dotyczących oceny, leczenia i zapobiegania chorobom i kontuzjom, wpływu odpowiedniego żywienia i psychologii na wydolność fizyczną.

Wdrożenie praktycznych działań/środków mających na celu zapobieganie infekcjom i osiągnięcie optymalnego zdrowia i wydolności fizycznej u każdego zawodnika.

Przedstawienie sposobów zapobiegania infekcjom wśród sztabów medycznych i szkoleniowych oraz zawodników wszystkich dyscyplin (edukacja!).

Ponadto zaproponowano wszystkim zawodnikom wykonanie testów alergicznych i w kierunku rozpoznania astmy, przeprowadzono odpowiedni program szczepień zawodników, trenerów i całego sztabu szkoleniowego. Zawodników szczególnie podatnych na infekcje zakwaterowano w pojedynczych pokojach zarówno podczas okresu przygotowawczego, jak i zawodów. Zwrócono także szczególną uwagę na higienę m.in. poprzez rozpowszechnienie używania żeli antybakteryjnych do rąk oraz ograniczenie kontaktu z mediami i fanami.

Według pracowników Olympiatoppen przeprowadzone działania przyczyniły się do zredukowania liczby zachorowań z 17,3 w Turynie do 5,1% w Vancouver, natomiast liczba zdobytych złotych medali była ponadczterokrotnie wyższa!

Nadal nie wszystko wiadomo

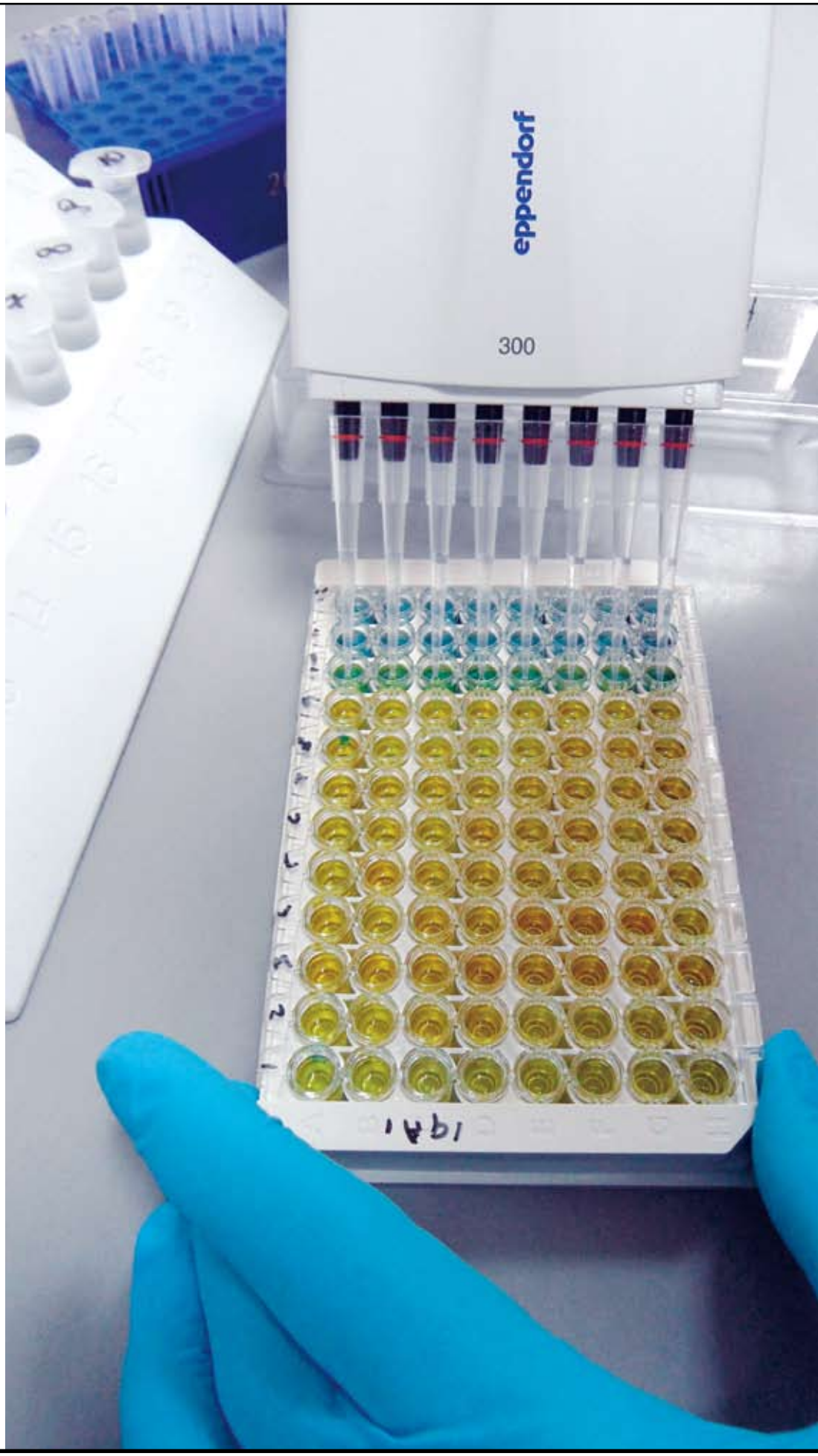
Sukces sportowca w największej mierze zależy od niego samego. Jednak należy zwrócić uwagę na współpracę między zawodnikiem a personelem medycznym, trenerami, dietetykami, psychologami, fizjoterapeutami, fizjologami i masażystami. Norwegowie podkreślali, że w Turynie nie było dobrej atmosfery między zespołem medycznym a szkoleniowym, a bez stwo-

rzenia odpowiedniej komunikacji trudno jest realizować zamierzone cele. Dobra współpraca z zawodnikiem i sztabem szkoleniowym jest także potrzebna nam – pracownikom naukowym, w tym lekarzom i dietetykom. Zależy nam na jak najlepszym przygotowaniu zawodnika do zawodów i wszelkie podejmowane przez nas działania mają tylko jeden cel – pomóc zawodnikowi osiągnąć sukces!

W Polsce także zaczęto zwracać baczniejszą uwagę na problem URTI wśród sportowców. Wywiady medyczne, rozmowy z trenerami oraz obserwacje zawodników podczas standardowych badań diagnostycznych prowadzonych w Instytucie Sportu przyczyniły się m.in. do powstania i realizacji projektu naukowego poświęconego infekcjom górnych dróg oddechowych u sportowców. Pomimo wielu lat badań dotyczących związku między URTI a układem immunologicznym jak dotąd nie wyjaśniono, które elementy tego układu szczególnie przyczyniają się do zwiększonej zapadalności na infekcje górnych dróg oddechowych.

Wykazano, że liczba białych krwinek u sportowców jest często niższa niż u osób nietrenujących, a zmiany liczby WBC mogą zwiększyć podatność sportowców na URTI. Ostatnio szczególną uwagę zwrócono na wydzielniczą immunoglobulinę A w ślinie (sIgA), która odgrywa podstawową rolę w układzie odpornościowym związanym z błonami śluzowymi. Układ ten ochrania około 400 m^2 powierzchni w organizmie dorosłego człowieka i stanowi pierwszą linię obrony przeciwko mikroorganizmom występującym na błonach śluzowych. Immunolodzy sportowi od ponad 20 lat prowadzą badania nad związkiem między stężeniem i szybkością wydzielania sIgA a zapadalnością na infekcje górnych dróg oddechowych. Jednak nadal brakuje jednoznacznych wyników badań wskazujących na zależności między sIgA a częstotliwością URTI. Dlatego głównym celem projektu realizowanego przez zespół Instytutu Sportu jest weryfikacja dotychczasowych obserwacji dotyczących zależności między wskaźnikami funkcji układu immunologicznego, jak sIgA i liczba białych krwinek, a częstością zachorowania na URTI wśród zawodników hokeja na lodzie.

sIgA znajdują się głównie w wydzielinach śluzowo-surowiczych, dlatego w realizowanym projekcie ślina jest podstawowym materiałem badawczym. Pobrania śliny są tanie, nieinwazyjne i bezstresowe, a przy tym dają wiarygodne wyniki. Składniki śliny stanowią „lustro zdrowia organizmu", dlatego ślinę traktuje się jako materiał biologiczny służący do monitorowania i wykrywania różnych chorób. Oczekujemy, że wyniki projektu umożliwią stworzenie programu do oceny stanu zdrowia zawodników i wdrożenie nowych usług diagnostycznych ukierunkowanych na wczesne wykrywanie zagrożenia URTI.



Infekcje górnych dróg oddechowych zwiększają ryzyko wystąpienia przemęczenia lub przetrenowania, a także kontuzji. Należy podkreślić, że rezygnacja z treningów jest zdecydowanie lepszą decyzją, gdyż wypoczynek w trakcie choroby pozwoli na szybszy powrót do zdrowia

URTI a zdolność do wysiłku fizycznego

Zawodnicy, u których stwierdzono URTI, są osłabieni i nie są zdolni do pełnego zaangażowania podczas treningów. Często w okresie choroby większość z nich rezygnowała z treningów albo trening ulegał modyfikacjom (zmniejszenie obciążeń treningowych). Trenowanie z infekcją może spowodować wydłużenie czasu choroby i zaostrzenie jej objawów (ból gardła, kaszel itp.) lub wywołać zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc, zapalenie mięśnia sercowego. Infekcje górnych dróg oddechowych zwiększają ryzyko wystąpienia przemęczenia lub przetrenowania, a także kontuzji. Należy podkreślić, że rezygnacja z treningów jest zdecydowanie lepszą decyzją, gdyż wypoczynek w trakcie choroby pozwoli na szybszy powrót do zdrowia.

Powrót do treningów po infekcji

Norwegowie opracowali schemat czynności, które mają pomóc zawodnikowi podjąć decyzję o pełnym powrocie do treningów po przebytej infekcji górnych dróg oddechowych:

Upewnij się, że nie masz gorączki przez przynajmniej jeden dzień i że nastąpiła poprawa także innych symptomów URTI.

Obserwuj, jak się czujesz po wykonaniu pierwszej serii ćwiczeń.

Zaprzestań ćwiczeń w momencie wystąpienia uporczywego kaszlu lub innych problemów z oddychaniem albo w momencie powtórnego wystąpienia gorączki lub pogorszenia objawów URTI.

Podejmuj treningi stopniowo, tj. na początku z mniejszymi obciążeniami treningowymi – na powrót do normalnego treningu poświęć tyle dni, ile nie trenowałeś z powodu infekcji.

Obserwuj reakcje swojego organizmu na wzrost obciążeń treningowych. W sytuacji wydłużonej restytucji weź jeden dzień wolnego.

Używaj specjalnych ubrań i chroń drogi oddechowe, jeśli trenujesz w warunkach poniżej 10°C w pierwszym tygodniu po chorobie.

W niedawno opublikowanym artykule zwrócono także uwagę, że przed powrotem do normalnego treningu zaleca się wykonanie odpowiednich badań lekarskich (np. badanie serca, płuc, węzłów chłonnych) i badań krwi (liczba białych krwinek, CRP). Jeżeli u zawodników nie stwierdzono żadnych objawów infekcji (przez 2–3 dni) oraz wszelkie badane wskaźniki zdrowotne są w normie, wówczas można stopniowo podejmować treningi o coraz większych obciążeniach.

Niewydolny nie uwierzy w siebie

Intensywne, długotrwałe ćwiczenia fizyczne wpływają na supresję układu odpornościowego. Chociaż u sportowców przeważnie nie stwierdza się klinicznych niedoborów odporności, to jednak są oni szczególnie narażeni na niektóre infekcje. Dobry stan zdrowia jest niezbędnym elementem osiągnięcia sukcesu sportowego, dlatego tak ważne jest zwrócenie szczególnej uwagi na problem infekcji górnych dróg oddechowych w sporcie i stworzenie odpowiednich wskaźników diagnostycznych służących wczesnemu wykrywaniu i zapobieganiu URTI.

Zawodnicy, u których wystąpiła infekcja górnych dróg oddechowych podczas okresu przygotowawczego lub startowego, osiągają gorsze rezultaty niż zawodnicy zdrowi, dlatego ważne jest monitorowanie i zapobieganie URTI. Po przebytej infekcji zawodnicy często nie osiągają maksymalnej wydolności fizycznej, dlatego należy obserwować ich tolerancję na wysiłek fizyczny i zadbać, aby osłabienie wydolności nie spowodowało utraty motywacji i wiary w siebie.

Infekcje górnych dróg oddechowych u sportowców; immunologiczna ocena zagrożenia (projekt nr 008/RS2/2013/52, finansowany przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego, a realizowany przez Instytut Sportu).

PIŚMIENNICTWO

Bermon S., Gleeson M., Walsh N.P. **Practical guidelines on minimising infection risk in athletes.** W: Gleeson M., Bishop N., Walsh N., red. „Exercise Immunology". Routledge, 2013: 239–266.

Corstjens P.L., Abrams W.R., Malamud D. **Detecting viruses by using salivary diagnostics.** J. Am. Dent. Assoc. 2012; 143: 12S–18S.

Dias R., Frollini A.B., Brunelli D.T., Yamada A.K., Leite R.D., Simões R.A., Salles G.S., Trevisan D., Pellegrinotti I.L., de Castro César M., Alves S.C., Verlengia R., Borin J.P., Prestes J., Cavaglieri C.R. **Immune parameters, symptoms of upper respiratory tract infections, and training-load indicators in volleyball athletes.** Int. J. Gen. Med. 2011; 4: 837–844.

Dvorak J., Junge A., Derman W., Schwellnus M. **Injuries and illnesses of football players during the 2010 FIFA World Cup.** Br. J. Sports Med. 2011; 45: 626–630.

Engebretsen L., Steffen K., Alonso J.M., Aubry M., Dvorak J., Junge A., Meeuwisse W., Mountjoy M., Renström P., Wilkinson M. **Sports injuries and illnesses during the Winter Olympic Games 2010.** Br. J. Sports Med. 2010; 44; 772–780.

Hanstad D.V., Rønsen O., Andersen S.S., Steffen K., Engebretsen L. F**it for the fight? Illnesses in the Norwegian team in the Vancouver Olympic Games.** Br. J. Sports Med. 2011; 45: 571–575.

Horn P.L., Pyne D.B., Hopkins W.G., Barnes C.J. **Lower white blood cell counts in elite athletes training for highly aerobic sports.** Eur. J. Appl. Physiol. 2010; 110: 925–932.

Lawrence H.P. **Salivary markers of systemic disease: noninvasive diagnosis of disease and monitoring of general health.** J. Can. Dent. Assoc. 2002; 68: 170–174.

Nieman D.C. Henson D.A., Austin M.D., Sha W. **Upper respiratory tract infection is reduced in physically fit and active adults.** Br. J. Sports Med. 2011; 45: 987–992.

Orysiak J., Malczewska-Lenczowska J., Szyguła Z., Pokrywka A. **The role of salivary immunoglobulin A in the prevention of the upper respiratory tract infections in athletes – an overview Biol.** Sport 2012; 9: 311–315.

Orysiak J., Witek K., Żmijewski P., Gajewski J. **White blood cells in polish athletes of various sports disciplines.** Biol. Sport 2012; 29: 101–105.

Ronsen O. **Prevention and management of respiratory tract infections in athletes.** Olympiatoppen, 2007.

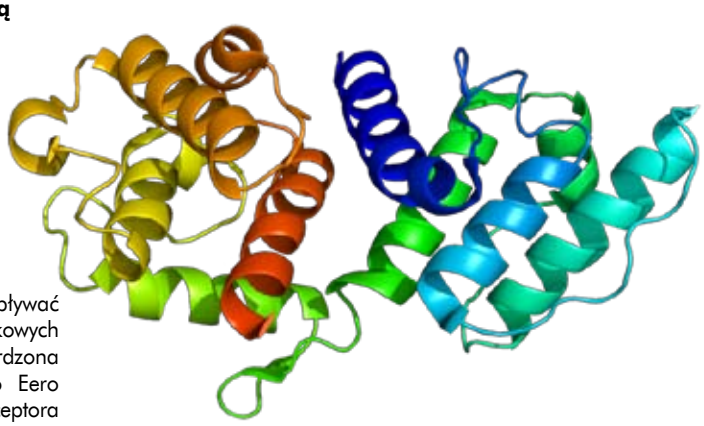
Ruedl G., Schobersberger W., Pocecco E., Blank C., Engebretsen L., Soligard T., Steffen K., Kopp M., Burtscher M. **Sport injuries and illnesses during the first Winter Youth Olympic Games 2012 in Innsbruck, Austria.** Br. J. Sports Med. 2012; 46: 1030–1037.

Scharhag J., Meyer J. **Return to play after acute infectious disease in football players.** J. Sports Sci. 2014; 32: 1237–1242.

Zhang J., Wang L., Chen Z., Ma J., Dai J. **Medical care delivery at the Beijing 2008 Olympic Games World.** J. Emerg. Med. 2011; 2: 267–271.

Czy polimorfizmy predyspozycje do

Niezwykłe odkrycia genetyki końca dwudziestego wieku, które doprowadziły w 2003 roku do poznania sekwencji ludzkiego genomu (zakończono sekwencjonowanie 99% genomu z trafnością 99,99%), zmieniły charakter prac nad dziedzicznością cech związanych z wysiłkiem fizycznym i zapoczątkowały okres intensywnych poszukiwań genów i wariantów genów, które mają wpływ na poziom zdolności wysiłkowych/sportowych i umożliwiają osiągnięcie najwyższego, światowego poziomu sportowego.



Maria Ładyga

Jak bardzo geny mogą wpływać na poziom zdolności wysiłkowych sportowców, świadczy stwierdzona u fińskiego narciarza biegowego Eero Mäntyranty genetyczna mutacja receptora erytropoetyny (efektem jest erytrocytoza i wysokie stężenie hemoglobiny, co prowadzi do zwiększenia zdolności transportowania tlenu), która ułatwiła mu osiąganie niezwykłych sukcesów w biegach narciarskich, w tym zdobycie 3 złotych medali w IO (de la Chapelle i wsp. 1993).

Jednak przedmiotem poszukiwań genetyków sportu nie są tak rzadkie mutacje genu jak u Mäntyranty, ale miejsca polimorficzne, czyli regiony DNA, w których zaszła zmiana w sekwencji nukleotydów, najczęściej pojedynczych nukleotydów, nazywanych polimorfizmami pojedynczego nukleotydu (ang. single-nucleotide polymorphisms – SNPs). Wynika to z założenia przyjętego przez wybitnych uczonych, że ze zmian pojedynczych zasad w DNA wynika około 90% międzyosobniczej zmienności genomu, która zawarta jest w 0,4% naszego genomu, bowiem u 2 porównywanych osób około 99,6% par zasad w ich DNA jest identycznych (Kidd i wsp. 2008). Różnica wydaje się niewielka, bo zaledwie 0,4%, ale biorąc pod uwagę wielkość genomu, w przybliżeniu 6 000 000 000 par zasad (ang. base pair, bp) w każdym z jąder komórek somatycznych, oznacza to, że różnica ta pomiędzy dowolnymi dwiema osobami wynosi około 24 milionów par zasad (Feero i wsp. 2010).

Rozpoczęty w 2002 roku międzynarodowy projekt HapMap w ramach, którego zsekwencjonowano genomy 269 osób z 4 populacji: Afryki, Chin, Japonii i Europy, umożliwił wykrycie ponad 3 milionów polimorfizmów pojedynczych nukleotydów. Do 2010 roku powszechnie dostępna baza o sekwencji ludzkiego genomu, nad którą pieczę sprawuje National Center for Biotechnology Information (NCBI), zawiera informację o około 10 mln SNPs. Taka duża liczba SNPs, daje możliwość tylu kombinacji SNPs u poszczególnych ludzi, że nie ma na świecie dwóch identycznych osób.

W badaniach nad genetycznym uwarunkowaniem niezwykłych zdolności wysiłkowych/sportowych, dla wyjaśnienia, dlaczego ktoś zostaje mistrzem w jakiejś dyscyplinie sportu, poszukuje się polimorfizmów w genach o funkcji już znanej i dających się logicznie powiązać z predyspozycjami do wysiłków np. o charakterze wytrzymałościowym czy siłowym. Takie badanie polega na porównywaniu częstości występowania wytypowanych polimorfizmów genetycznych, najczęściej SNPs, jednego lub większej liczby genów, u najlepszych sportowców wybranych dyscyplin sportowych i osób nietrenujących, o określonej płci i pochodzeniu etnicznym. Jeśli jakiś polimorfizm genu występuje istotnie częściej u sportowców niż u ich nietrenujących odpowiedników (grupa kontrolna), to przyjmuje się, że istnieje związek (asocjacja, ang. associate) między tym genetycznym polimorfizmem a poziomem zdolności wysiłkowych/sukcesem sportowym. Ponieważ nie jest to, jak podkreślają Lucia i wsp. (2010), związek przyczynowo-skutkowy, interpretując wyniki tego typu badań genetycznych używa się zwykle określenia „asocjacja" a nie „związek" i „skojarzony" a nie „związany", bo badany związek nie jest ilościowy.

Polimorfizmy dwóch genów, genu kodującego enzym konwertujący angiotensynę I do angiotensyny II (ACE) i genu kodującego białko -aktininę-3, które jest głównym składnikiem błony sarkomeru zwanej prążkiem Z, do którego są przymocowane nitki aktyny (ACTN3), są najczęściej badanymi genami zdolności wysiłkowych/sportowych, dla kórych wielokrotnie stwierdzono asocjacje z określonymi fenotypami, wytrzmałościowym lub szybkościowo-siłowym, a także poziomem sportowym.

W przypadku genu ACE bada się częstość występowania dwóch wariantów powstałych w wyniku zmiany odcinków DNA (ang. simple seguence length polymorhism – SSLP): insercji (I) i delecji (D). Ekspresja allelu I i D skutkuje, odpowiednio, zmniejszeniem lub zwiększeniem poziomu angiotensyny II, związku, który m.in. podnosi ciśnienie tętnicze krwi, zwiększa częstotliwość skurczów serca, pobudza współczulny układ nerwowy oraz działa także jako czynnik wzrostu mięśni szkieletowych. Na tej podstawie przyjmuje się, że obecność allelu I teoretycznie sprzyja zdolnościom wytrzymałościowym, a występowanie allelu D usposabia do rozwijania większej siły/mocy, co jest ważne np. w biegach na krótkich dystansach czy przy podnoszeniu ciężarów (Montgomery i wsp. 1998, Jones i wsp. 2002).

W genie ACTN3 przedmiotem zainteresowania genetyków sportu jest polimorfizm zaistniały w wyniku zmiany pojedynczych nukleotydów, prowadzący do powstania dwóch wariantów tego genu – R i X (polimorfizm R577X), przy czym wariant X powoduje, że -aktynina nie jest wytwarza-

Dotychczasowe wyniki badań nie wykazały jednoznacznych asocjacji żadnego z badanych polimorfizmów genu ACE i genu ACTN3 z odpowiednimi, wybitnymi zdolnościami wysiłkowymi/sportowymi

genetyczne wyjaśniają wysiłku sportowego?

na w komórkach. Wiedząc, że ekspresja ACTN3 zachodzi prawie wyłącznie w włóknach mięśniowych szybkich i przypuszczając, że -aktynina może minimalizować uszkodzenia mięśni poprzez koordynowanie skurczów (co jest niezwykle ważne przy wykonywaniu szybkich i silnych skurczów), przyjmuje się, że genotyp RR, czyli wytwarzanie dużych ilości -aktyniny, umożliwia osiąganie sukcesów na najwyższym poziomie w dyscyplinach siłowo-szybkościowych, takich jak skoki lub rzuty (North i wsp. 1999, MacArthur i wsp. 2007). Wyniki większości badań asocjacyjnych u sportowców nad polimorfizmami I/D genu ACE są zgodne z powyżej przedstawioną hipotezą – w wielu badaniach, którymi objęto najlepszych zawodników danego kraju, wykazano, że częstość występowania allelu R jest istotnie wyższa u sprinterów niż u zawodników dyscyplin wytrzymałościowych (Gayagay i wsp. 1998, Collins i wsp. 2004), jednak nie we wszystkich. Scott i wsp. (2005) badając 221 kenijskich biegaczy wytrzymałościowych, w tym najlepszych na całym świecie zawodników, stwierdzili, że nie ma asocjacji między polimorfizmem I/D genu ACE a ich poziomem sportowym, zaś u najlepszych biegaczy izraelskich allel D występował częściej u maratończyków niż u sprinterów (Amir i wsp. 2007).

Podobnie jest z wynikami badań nad powiązaniem polimorfizmu R577X genu ACTN3 ze zdolnościami siłowo-szybkościowymi. W większości prac, w których analizowano zdolności najlepszych zawodników danego kraju, wykazano, że częstość występowania allelu R jest istotnie wyższa u sprinterów niż u zawodników dyscyplin wytrzymałościowych (Niemi i wsp. 2005, Eynon i wsp. 2009). Nie stwierdzono jednak różnic w częstości występowania wariantów R i X genu ACTN3 pomiędzy grupą kontrolną a 62 sprinterami z Nigerii (Yang i wsp. 2007) oraz 116 najlepszymi sprinterami z Jamajki i 114 ze Stanów Zjednoczonych (Scott i wsp. 2010). Ponadto Lucia i wsp. (2007) opisali przypadek dwukrotnego hiszpańskiego olimpijczyka, skoczka w dal, z genotypem ACTN3 XX, którego rekord życiowy wynosił 8,26 m.

Zatem dotychczasowe wyniki badań nie wykazały jednoznacznych asocjacji żadnego z badanych polimorfizmów genu ACE i genu ACTN3 z odpowiednimi, wybitnymi zdolnościami wysiłkowymi/sportowymi. Ponadto asocjacje tych genów, ACE z wytrzymałością i ACTN3 ze zdolnościami do rozwijania siły i mocy, są umiarkowane lub słabe. Przyczyną tego są mało liczne grupy najlepszych sportowców, co wynika z ograniczonej liczby wybitnych zawodników w kraju/na świecie w poszczególnych dyscyplinach sportowych, i nie dostosowywanie progu istotności do testowanych hipotez – zwykle przyjmowane minimalne progi istotności są zbyt niskie.

PEŁNY TEKST UKAŻE SIĘ WE WRZEŚNIU 2014 R. W MEDICINA SPORTIVA PRACTICA, TOM 15, NR 2: 22-32.

Polsko-francuski ocean medalowych nadziei

Mistrzostwa świata w siatkówce po raz pierwszy odbędą się w Polsce. Będą wyjątkowe nie tylko z tego względu. Biało-czerwonych pierwszy raz w historii poprowadzi francuski selekcjoner, którego jedynym dotychczasowym doświadczeniem w roli trenera były mecze tegorocznej Ligi Światowej. Czy były doskonały zawodnik Stephane Antiga okaże się równie skutecznym szkoleniowcem i czy wraz z zespołem sprostają wielkiemu wyzwaniu?

WOJCIECH OSIŃSKI

Powołanie Antigi na stanowisko selekcjonera reprezentacji Polski wywołało ogromne kontrowersje. Czemu zresztą trudno się dziwić, bo siatkówka w Polsce jest sportem numer dwa, a wybór na selekcjonera człowieka, który jeszcze kilkanaście tygodni temu biegał po boisku w spodenkach, był mocno zaskakujący.

Bezsprzecznym atutem 38-letniego Francuza pozostaje autorytet wśród zawodników, wypracowany przez lata kariery sportowej na najwyższym poziomie. Mistrzostwa świata to też dla niego nie pierwszyzna – uczestniczył w nich jako zawodnik, wywalczył m.in. brąz w 2002 roku. Jednak grać a prowadzić zespół z boku, to dwie zupełnie różne sprawy.

– Stephane nie ma doświadczenia. Został rzucony nawet nie na głęboką wodę, lecz na ocean – uważa Ryszard Bosek, mistrz świata z 1974 i olimpijski z 1976 roku. – Znam go jako zawodnika i wiem, że wytrzymuje presję, ma charakter, jest spokojny i nie traci głowy w krytycznych momentach. Mam nadzieję, że podobnie będzie reagował jako szkoleniowiec – dodaje Bosek. – Antiga na boisku nigdy nie pękał. Brakuje mu jednak doświadczenia z drugiej strony bocznej linii, zwłaszcza w wielkich turniejach, stąd duża rola jego rodaka, drugiego trenera Philippe'a Blaina, który ma dużą praktykę szkoleniową. Mam nadzieję, że obaj panowie będą potrafili się uzupełniać i stworzą sprawnie funkcjonujący duet, który będzie naszym zawodnikom pomagał, a nie przeszkadzał – twierdzi Ireneusz Mazur, były selekcjoner reprezentacji Polski.

Istotną kwestią pozostaje też fakt, jak zawodnicy będą traktować trenera, z którym wielu do niedawna przebierało się we wspólnej szatni. – Myślę, że ta grupa stanowi jego bardzo silne zaplecze. Ci, którzy go znają, wiedzą, że to siatkarski fachowiec i ufają mu – mówi Mazur. – Dobrze określił to Mariusz Wlazły, który powiedział, że teraz wszyscy muszą pamiętać, że to Antiga jest szefem i zaakceptować ten fakt – dodaje Bosek.

Zamglony obraz

Pierwszy sprawdzian Antigi i jego koncepcji wypadł średnio. W Lidze Światowej Polska do końca walczyła o finał, niestety bezskutecznie. Selekcjoner dokonał odważnego eksperymentu, wstawiając do składu wielu zawodników drugiego planu, którzy wcześniej nie zawsze byli nawet podstawowymi graczami w swoich klubach. Inna sprawa, że zrobił tak bardziej z konieczności niż ochoty, bo kilku pewniaków miało kłopoty zdrowotne. Mimo nowego zestawienia kadry biało-czerwoni potrafili odnieść po dwa zwycięstwa nad takimi potęgami, jak Brazylia czy Włochy, a bohaterami spotkań zostali m.in. Mateusz Mika, Rafał Buszek czy Andrzej Wrona.

– Młodzi wykorzystali szansę, nabrali doświadczenia, ale samymi młodymi trudno byłoby zdobyć medal mistrzostw świata, dlatego dobrze, że wrócili

Przekonaliśmy się wszyscy, że reprezentantów z drugiego planu można bez lęku wystawić przeciwko największym gwiazdom

Nierozłączni na polskiej ławce trenerskiej: Stephane Antiga (z lewej) i Philippe Blain

FOT. PIOTR HAWAŁEJ/WROFOTO

Edyta Górniak zaśpiewała podczas losowania grup mistrzostw świata

TERMINARZ GRUPY A MISTRZOSTW ŚWIATA 2014

30.08	**20.15**	POLSKA – Serbia
02.09	**20.15**	Australia – POLSKA
04.09	**20.15**	POLSKA – Wenezuela
06.09	**20.15**	Kamerun – POLSKA
07.09	**16.30**	POLSKA – Argentyna

doświadczeni siatkarze. Oni są też potrzebni, żeby tych mniej zaprawionych w bojach uczyć... spokoju i tego, jak nie ulegać presji. Sami wiele razy znajdowali się w sytuacjach ekstremalnego stresu i wiedzą, jak sobie z nim radzić – uważa Bosek. – Żałuję jednak, że Polska nie awansowała do finału Ligi Światowej, bo pograłaby z mocnymi rywalami. Uważam bowiem, że nasz zespół potrzebuje meczów nawet bardziej niż treningów – mówi mistrz z Montrealu.

Wtóruje mu Mazur. – Dużym plusem jest poszerzenie składu. Przekonaliśmy się wszyscy, że reprezentantów z drugiego planu można bez lęku wystawić przeciwko największym gwiazdom i oni będą walczyć. Zwiększyła się rywalizacja na pozycjach. W tej chwili sytuacja wygląda tak, że po powrocie doświadczonych kadrowiczów trudno na razie powiedzieć, jak wygląda nasz podstawowy skład. Obraz tej drużyny jest trochę zamglony – przewiduje trener mistrzów świata juniorów z 1997 roku. – Do tej pory Antiga określił, że podstawowym rozgrywającym ma być nie weteran Paweł Zagumny, który długo nie miał kontaktu z kadrą, lecz Fabian Drzyzga. Kto jednak stworzy duet środkowych – Wrona z Kłosem, a może Możdżonek z Nowakowskim? Na przyjęciu Winiarski z Miką, a może z Kurkiem? Ja bym postawił na Winiarskiego i Kurka. Zagadki rozwiążą zapewne mecze kontrolne – dodaje Mazur.

Pole manewru poszerzyła Antidze (i innym trenerom) Międzynarodowa Federacja Siatkówki (FIVB), zwiększając kadry uczestników z 12 do 14 zawodników. Dzięki temu Francuz będzie mógł wykorzystać choćby wariant gry z dwoma libero – Krzysztofem Ignaczakiem i Pawłem Zatorskim, z których pierwszy lepiej broni, a drugi przyjmuje zagrywkę.

Niech zgaszą światło i grają

Antiga dość szybko ograniczył szeroką kadrę z 22 do kilkunastu nazwisk. Na drugi obóz po Bełchatowie do francuskiego Capbreton zabrał 15 zawodników, z których wiadomo było, że jeden odpadnie. Pewni swego mogą być rozgrywający – Drzyzga i Zagumny.

POLSKA W LIDZE ŚWIATOWEJ 2014

29.05	**Brazylia – Polska**	**3:0** (25:23, 29:27, 25:19)
30.05	**Brazylia – Polska**	**0:3** (24:26, 26:28, 21:25)
06.06	**Włochy – Polska**	**3:1** (25:22, 20:25, 25:23, 25:20)
08.06	**Włochy – Polska**	**3:1** (25:21, 25:20, 15:25, 25:17)
13.06	**Polska – Włochy**	**3:2** (25:23, 24:26, 26:24, 25:27, 15:10)
15.06	**Polska – Włochy**	**3:1** (25:22, 25:23, 23:25, 25:15)
20.06	**Polska – Brazylia**	**3:1** (25:20, 25:21, 28:30, 25:20)
22.06	**Polska – Brazylia**	**0:3** (21:25, 16:25, 17:25)
27.06	**Iran – Polska**	**3:1** (23:25, 25:16, 25:11, 25:19)
29.06	**Iran – Polska**	**3:0** (25:22, 25:20, 25:22)
04.07	**Polska – Iran**	**3:1** (17:25, 26:24, 25:23, 25:23)
05.07	**Polska – Iran**	**3:0** (25:23, 25:20, 25:17)

– To dobrze, że Drzyzga został już mianowany pierwszym rozgrywającym, na pewno zostało to wcześniej uzgodnione. Takie podejście jest słuszne, podobnie jak szybkie ograniczenie szerokiej kadry. W przygotowaniach do takiego turnieju rywalizacja powinna trwać tylko do pewnego momentu. Potem musi się zacząć stuprocentowa współpraca i koncentracja na wspólnym celu. To już nie jest czas na walkę o miejsce w zespole. Zbyt długa rywalizacja może rozbić zespół. Ogólnie powołania mnie nie zaskoczyły. Chyba jedyną kontrowersją było pominięcie Zbigniewa Bartmana. Wszyscy, którzy znajdą się w ostatecznym 14-osobowym składzie, muszą być w każdej chwili gotowi wejść na boisko i wzmocnić drużynę – nie ma wątpliwości Bosek, który jednak... nie chciałby widzieć w naszym zespole zdecydowanego lidera. – Wolałbym, żeby polskim objawieniem tego turnieju została cała grupa, nie zaś pojedynczy zawodnik. Wiem z doświadczenia, że kiedy jest jeden „objawiony", to zespół zazwyczaj ma problemy – mówi.

W Bełchatowie i Capbreton reprezentanci pracowali nad siłą i motoryką. Antiga wie jednak dobrze, że nie można zamieniać zgrupowania kadry na obóz pracy przymusowej. Tym bardziej że zawodnicy są przecież po bardzo trudnym (jak każdy zresztą) sezonie. Dlatego Francuz pozwolił siatkarzom zabrać do jego ojczyzny rodziny, co bardzo pozytywnie wpłynęło na atmosferę w zespole.

Ostatnie tygodnie przed startem turnieju to już coraz większa koncentracja. – Obecnie za przygotowanie fizyczne zawodników odpowiadają specjaliści, trener główny nie musi się w to angażować w tak dużym stopniu jak dawniej. Powinien skupić się na taktyce i budowaniu grupy. Musi doszlifować system gry, żeby każdy wiedział, co ma w danym momencie robić. A w chwili próby niech zgasi światło, rzuci fosforyzującą piłkę i każe grać jak gdyby nigdy nic – barwnie przekonuje Bosek.

– Przed takim turniejem około dwóch tygodni buduje się siłę, wytrzymałość i cechy motoryczne. Tak było w Bełchatowie i francuskim Capbreton.

Antiga powołał do kadry zawodników młodych i najbardziej doświadczonych, m.in. Michała Winiarskiego

W przygotowaniach do MŚ rywalizacja powinna trwać tylko do pewnego momentu. Potem musi się zacząć współpraca i koncentracja na wspólnym celu

Potem dochodzi coraz więcej elementów siatkarskich – technicznych i taktycznych. Wtedy zaczyna się też grać sparingi. Im bliżej turnieju, tym więcej ćwiczeń na szybkość, dynamikę. Cały czas odbywa się też budowanie zespołu, bo jego kształtowanie trwa bez przerwy. To są drobne sprawy, pojedyncze decyzje. Ale i tak najważniejszą kwestią pozostaje zdrowie, bo kontuzje mogą zepsuć wszelkie koncepcje – analizuje Ireneusz Mazur.

Gra przed swoimi kibicami może ponieść, ale i zablokować psychicznie, pozbawić automatyzmu

Kibice chcą, ale nie żądają

Zagrożeniem dla biało-czerwonych może się okazać nadmierne obciążenie psychiczne. Presja, o której wcześniej wspominali nasi rozmówcy, jest w takich turniejach nieunikniona. Tym bardziej że mistrzostwa będą rozgrywane w naszym kraju. Wiadomo, że zainteresowanie potyczkami Polaków jest ogromne. Na mecz otwarcia z Serbią na Stadionie Narodowym wyprzedano już wszystkie 63 tysiące biletów. Zresztą na pozostałe spotkania grupowe biało-czerwonych też nie ma już wejściówek. Tak wielkie zainteresowanie jednych może ponieść, innych sparaliżować. Mimo że kibice raczej są świadomi klasy rywali i nie stawiają przed Polakami żądań typu „złoto albo śmierć".

– Przyznam, że o stronę psychiczną naszego zespołu najbardziej się obawiam – mówi Bosek, a Mazur dodaje: – Gra przed swoimi kibicami może ponieść, ale i zablokować psychicznie, pozbawić automatyzmu. Gracze mogą się zacząć zastanawiać, jak zagrać, żeby było dobrze, a to pierwszy krok do porażki. Liczę na doświadczenie starszych, że uspokoją kolegów i wyciszą ich emocje. Duża też rola trenera, który nie powinien wywierać dodatkowej presji. Ważne są pozytywne nastawienie, optymizm. Trzeba pamiętać, że w miarę zbliżania się turnieju stres będzie narastał. Pamiętam, jak kiedyś w mistrzostwach Europy Rosjanie byli tak spięci, że z nerwów kilku z nich nie potrafiło sobie zawiązać butów.

Zdradliwa grupa

A W mistrzostwach Polska wystąpi w grupie A. Zagra we Wrocławiu, a jej rywalami będą Serbia, Argentyna, Australia, Wenezuela i Kamerun. – Wrocław to dobre miejsce do gry, bo trybuny są blisko boiska, zawsze nam się tam dobrze grało – uważa Bosek.

Eksperci przestrzegają jednak, że grupa może się okazać zdradliwa. Niby bez wielkich potęg, ale z zespołami potrafiącymi sprawić niespodziankę. Pierwszy mecz rozegramy z Serbią, najmocniejszą oprócz Polski drużyną w stawce.

– To będzie szalenie ważne spotkanie. Odbędzie się w niecodziennych warunkach, na stadionie piłkarskim, przy nadzwyczajnej liczbie widzów. Zwycięstwo może ponieść, porażka zdołować. Pamiętajmy też, że zwycięzca zabierze ze sobą punkty do następnej rundy, bo zakładam, że Polska i Serbia awansują dalej – mówi Mazur. – Serbowie będą groźni, bo nieprzewidywalni. Stale czynią postępy, ich zespół jest oparty na młodzieżowych mistrzach świata z niesamowitym Atanasijeviciem. Są urodzeni do gier zespołowych, potrafią wygrywać przegrane mecze, są świetni motorycznie i technicznie. Mimo że ostatnie lata mieli trochę słabsze, to jednak nigdy nie zeszli poniżej pewnego dobrego poziomu. Dobrze sobie radzą w nietypowych warunkach, jakie będą właśnie na Narodowym – wylicza były selekcjoner Polski.

– Argentyna to od dawna niespełniony zespół. Mają świetnych siatkarzy, ale niewiele z tego wynika. Brakuje im światowej klasy atakującego, bo na pozostałych pozycjach są mocni. Australia ma tak naprawdę jednego wielkiego gracza Thomasa Edgara, który sam umie wygrywać mecze, o czym ostatnio przekonali się Francuzi. W meczu potrafi wykonać 40–50 ataków. Australijczyków się jednak nie obawiam. Dlaczego? Bo nasi wyjdą na nich tak zmobilizowani i żądni rewanżu za porażkę na igrzyskach, że będą jak huragan – przewiduje Mazur, który przyznaje, że o pozostałych rywalach biało-czerwonych trudno coś powiedzieć, a zarówno Wenezuela, jak i – zwłaszcza – Kamerun nie powinny okazać się drużynami, które mogą w tych mistrzostwach pomieszać komuś szyki. – Choć oczywiście nie ma mowy o lekceważeniu i grze na pół gwizdka. Trzeba pamiętać, że jedni i drudzy zagrają bez presji, a gdy gra się na luzie przeciwko spiętemu rywalowi, nawet słabeusz może być groźny – dodaje trener Mazur.

Na fali aż do podium

Na co zatem stać Polaków na najważniejszej w tym roku imprezie? Czego możemy i powinniśmy od naszych reprezentantów oczekiwać?

– Nasza drużyna ma potencjał, lecz stanowi wielką niewiadomą. To nowy zespół, którego trzonem będą doświadczeni zawodnicy. W obecnym zestawieniu jednak mało grali. Sam nie wiem, na co ich stać, choć liczę, że na wiele. Medal jest realny, ale do jego zdobycia oprócz umiejętności potrzebne jest także szczęście. Przydaje się ono zwłaszcza w fazie finałowej, gdzie poziom jest równy i zdecydować może jedna akcja, jakiś szczegół – twierdzi Bosek. – Wierzę w nasz awans do półfinału, choć im częściej oglądam inne drużyny, tym więcej dostrzegam ewentualnych trudności. Chciałbym, żeby nasz zespół poczuł pozytywną atmosferę płynącą od kibiców, w tym także całego siatkarskiego środowiska w Polsce i popłynął na tej optymistycznej fali aż do podium – kończy Mazur.

Do drugiej rundy z każdej z czterech grup awansują po cztery najlepsze zespoły. Utworzą dwie ośmiozespołowe grupy (A+D, B+C) z zaliczeniem wyników między zespołami, które awansowały z pierwszej fazy. Do trzeciej rundy fazy grupowej awans wywalczą po 3 najlepsze zespoły, z których złożone zostaną dwie trzydrużynowe grupy. Reprezentacje zagrają w tej fazie po dwa mecze. Do półfinału wejdą po dwie najlepsze ekipy. Zespoły z trzecich miejsc powalczą o piątą lokatę na świecie. Aby zdobyć medal, trzeba będzie rozegrać 13 meczów.

Fabian Drzyzga może być pewny miejsca w składzie na MŚ

POLSKA W MŚ

1949	**5** (10)
1952	**7** (11)
1956	**4** (24)
1960	**4** (14)
1962	**6** (21)
1966	**6** (22)
1970	**5** (24)
1974	**1** (24)
1978	**8** (24)
1982	**6** (24)
1986	**9** (16)
1990	**–** (16)
1994	**–** (16)
1998	**17** (24)
2002	**11** (24)
2006	**2** (24)
2010	**13** (24)

Kolejno:
rok,
miejsce Polski,
liczba
startujących
drużyn

MultiSport – szansa na zdrowie

Na programy aktywizujące dzieci i młodzież, ale także inne grupy społeczne, m.in. seniorów, Ministerstwo Sportu i Turystyki przeznaczyło w 2014 roku ponad 61 milionów złotych. Jednym z tych projektów jest MultiSport, który ma zachęcić do aktywności ruchowej uczniów z klas 4–6.

MARCIN MICHAŁOWSKI

MultiSport to zajęcia pozalekcyjne, prowadzone trzy razy w tygodniu w obiektach klubowych, gminnych lub szkolnych przez wykwalifikowanych trenerów lub instruktorów. Na zajęcia składają się trzy 90-minutowe bloki. W poniedziałki – lekkoatletyka, w środy – gry zespołowe, w piątki – sport, jaki lubisz, jaki jest popularny w twoim regionie. Tak w największym skrócie wygląda projekt, który ma uaktywnić sportowo dzieci z klas 4–6 szkół podstawowych. Co ważne, udział w zajęciach jest bezpłatny.

Sześć milionów dla instruktorów

Program MultiSport ruszył 1 marca bieżącego roku; w ubiegłym był prowadzony tylko pilotażowo, w małym zakresie. Teraz odbywają się już regularne zajęcia.

– W tej chwili program jest realizowany na terenie 14 województw, bierze w nim udział ponad 15 tysięcy uczestników. Główny cel to krzewienie aktywności fizycznej wśród dzieci, bez presji wyniku sportowego. Zajęcia mają charakter ogólnorozwojowy i obejmują różne dyscypliny sportu – wyjaśnia w rozmowie z „Forum Trenera" Marcin Brzychcy z Ministerstwa Sportu i Turystyki.

W drodze konkursu zostali wyłonieni operatorzy wojewódzcy programu. To oni muszą zadbać o to, aby zapewnić odpowiednie miejsce na zajęcia. Organizowane są one zwykle w klubach lub szkołach. Operatorzy zabezpieczają też wykwalifikowaną kadrę do prowadzenia zajęć. W tym roku Ministerstwo Sportu i Turystyki na MultiSport przeznaczyło 6 milionów złotych. To dzięki tym pieniądzom można zatrudnić trenerów i instruktorów.

Jak długo potrwa program? – Naprawianie stanu kultury fizycznej w Polsce nie ma możliwości odbywać się szybko, bo to długotrwały proces. Badania naukowe dotyczące aktywności fizycznej wskazują, że coraz więcej dzieci i młodzieży dotyka otyłość. Aby tę negatywną tendencję powstrzymać, a nawet odwrócić, potrzeba na to czasu, więc programy muszą być długofalowe, realizowane przez dłuższy czas – uważa Marcin Brzychcy.

Celów programu jest kilka, ale jego główna idea polega na tym, żeby dzieci zaczęły się ruszać. Zwłaszcza te, które w tej chwili nie uprawiają sportu, często dlatego, że nie mają takich możliwości.

– Dzięki formule trzy razy po półtorej godziny w tygodniu dzieci mogą spróbować różnych sportów. Stąd uznano, że w pierwszym roku program powinien objąć gimnastykę i lekkoatletykę, czyli tzw. sporty podstawowe. W drugim roku przewidziano, z uwagi na ich popularność, zajęcia z gier sportowych. Wreszcie w trzecim roku znalazły się sporty sezonowe, charakterystyczne dla danego regionu – objaśnia nam dr Bartosz Krawczyński p.o. z-cy dyrektora ds. ekonomiczno-administracyjnych Instytutu Sportu.

„Czarny koń" wśród projektów

Instytut Sportu zaczął od czerwca koordynować program MultiSport i ze spotkania z operatorami projektu wynika, że w zajęciach rzeczywiście biorą udział dzieci, które do tej pory nie uprawiały sportu. To właśnie z myślą o nich projekt ten uruchomiono. – Oczywiście w programie stosowane są pewne mierniki. Z jednej strony są to tzw. badania społeczne: dzięki ankietom chcemy zdiagnozować podejście dzieci i ich rodziców do sportu i szeroko rozumianej aktywności fizycznej. Z drugiej strony będą prowadzone niewielkie, bo obejmujące 350 osób – badania postawy u dzieci – mówi Bartosz Krawczyński.

Główny cel MultiSportu to zachęcenie uczniów do aktywności ruchowej. Ale to także szansa na znalezienie sportowych talentów. Szansa trochę ograniczona, bo – jak twierdzi Krawczyński – 4–6 klasa to w przypadku większości dyscyplin zbyt późno na selekcję do sportu kwalifikowanego. – Może z wyjątkiem wioślarstwa czy lekkoatletyki, gdzie można jeszcze kogoś utalentowanego znaleźć i zacząć z nim treningi – dodaje.

Zanim program MultiSport ruszył, nie brakowało obaw, czy spotka się on z odpowiednim zainteresowaniem, ale były to obawy zbędne.

– Dyrektor Dariusz Buza z Departamentu Sportu dla Wszystkich Ministerstwa Sportu i Turystyki, z którym ostatnio rozmawiałem, o MultiSporcie powiedział, że spośród uruchomionych ostatnio przez resort programów ten właśnie projekt to taki „czarny koń" – zapewnia Bartosz Krawczyński.

Okazuje się, że nie tylko Multisport, ale także projekty Mały Mistrz czy Umiem Pływać zostały dobrze przyjęte przez uczniów, szkoły czy kluby, ale przede wszystkim przez samorządy. – Chcę podkreślić, że bez udziału samorządów trudno byłoby zrealizować wspomniane projekty – kończy Krawczyński.

Najważniejsze, by program był skuteczny

O programie MultiSport z jego koordynatorem MAGDALENĄ REJNIAK-ROMER rozmawia MAREK MICHAŁOWSKI

Jak realizacja programu MultiSport wygląda w terenie, na samym dole tej piramidy?

Z informacji, które mamy od operatorów projektu, wynika, że zainteresowanie przekroczyło oczekiwania. Na zajęcia zgłosiło się więcej dzieci, niż było miejsc. Z powodu ograniczeń organizacyjno-finansowych część dzieci nie mogła zostać objęta programem. Po prostu popyt na zajęcia MultiSportu był większy niż możliwości organizatorów. Tak duże zainteresowanie ze strony dzieci i rodziców cieszy. Podobnie zaangażowanie samorządów.

Jakie są wrażenia osób, które prowadzą te zajęcia, lub uczniów, którzy biorą w nich udział?

Jeśli chodzi o formułę zajęć, to nie słyszałam do tej pory żadnej negatywnej opinii. Z docierających do mnie informacji wynika, że zajęcia te są po prostu dla dzieci ciekawe. W tej chwili jeszcze trudno o ocenę metodyczną. W pierwszym roku działania MultiSportu przeprowadzimy proces ewaluacji, który polega na systematycznym badaniu wartości programu. Badania te pozwolą ocenić, na ile zajęcia są atrakcyjne, co jest najlepiej przyjmowane. Po wyciągnięciu wniosków program będzie można usprawnić.

Była Pani sportowcem wyczynowym. Jak z punktu widzenia kogoś z tak dużym doświadczeniem ocenia Pani przydatność projektu MultiSport?

Każdy program, który promuje sport, jest ważny i takich programów powinno być jak najwięcej. Cieszę się, że one są, bo to bardzo ważne, żeby dzieci trafiały do sportu. Należy jednak pamiętać, aby te programy były uporządkowane, żeby samorządy, gminy, trenerzy i rodzice nie gubili się w ofercie. Dziś w niektórych miejscach tak jest, bo tu jest taki program, a tam inny i ludzie nie zawsze się orientują, dlaczego ktoś coś im proponuje i czy warto z tego skorzystać.

Chcę wyraźnie podkreślić, że wszystkie systemowe programy aktualnie prowadzone (oprócz MultiSportu działają także projekty Mały Mistrz i Umiem Pływać – przyp. red.) są bardzo dobrym rozwiązaniem, bo dają pewną wiedzę, którą kumulujemy na górze i ją potem przekazujemy na dół, do samorządów. Te bowiem nie zawsze wiedzą, jak poprowadzić zajęcia sportowe i jak wszystko zorganizować. Do tego dochodzi jeszcze zastrzyk finansowy z ministerstwa.

Czy wiedza i pieniądze wystarczą, aby program odniósł sukces?

Trzeba jeszcze włożyć dużo pracy, aby przyniósł efekty – nie tylko w postaci aktywizacji ruchowej dzieci, ale także ewentualnego wyłapywania sportowych talentów. Kluby powinny zrozumieć, że dla nich taki program jak MultiSport to narzędzie identyfikowania talentów i dodatkowego naboru. Dlatego musi zostać zainicjowana współpraca między klubami a szkołami, aby wykorzystywać te zajęcia do wyszukiwania najbardziej uzdolnionych uczniów. Najważniejsze jednak w tym programie jest to, żeby zainteresować jak najwięcej dzieci sportem, aktywnością ruchową.

Dlaczego to jest takie ważne?

Jeśli się przyjrzeć statystykom mówiącym o tym, jak dużo dzieci nie ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego, jak znaczny odsetek nie spełnia norm Światowej Organizacji Zdrowia, to każda inicjatywa promująca sport jest ważna. Najważniejsze jednak, żeby projekty te osiągały zamierzony cel. Dlatego zarówno Ministerstwo Sportu i Turystyki, jak i operatorzy programu przywiązują wielką wagę do tego, by był on skutecznie wdrażany. Chodzi o to, żeby pilnować realizacji MultiSportu i nawzajem się komunikować, bo dzięki temu będzie można wspólnie wyciągać wnioski i jeszcze skuteczniej pomóc dzieciom w rozwoju fizycznym.

Gra nie do pojęcia

Z LUBOMIREM PRASKIEM, trenerem niewidomych i słabowidzących piłkarzy nożnych, rozmawia PIOTR MAREK

Dla wielu czytelników będzie zaskoczeniem, że można kopać piłkę, nie widząc jej.

Dla mnie to również było niepojęte, że osoby z wadą wzroku mogą kopać piłkę. Nawet jako tyflopedagog z 15-letnim doświadczeniem w pracy z niewidomymi nie byłem w stanie wyobrazić sobie, jak oni mogą to robić. Zobaczyłem w internecie film z jakiegoś meczu i nie mogłem uwierzyć w to, co zobaczyłem. Zainteresowałem się tą dyscypliną za namową prezesa Stowarzyszenia CROSS, Piotra Dukaczewskiego. Na początku działałem zupełnie po omacku. Dopiero gdy na żywo zobaczyłem mecz podczas mojego wyjazdu do Niemiec, zrozumiałem, na czym tak naprawdę polega ten sport. Tam jest rozgrywana liga niewidomych.

Pięcioosobowa piłka nożna osób niewidomych jest w programie igrzysk paraolimpijskich. Czy ta dyscyplina jest popularna także w Polsce?

W naszym kraju mamy krótką historię tej dyscypliny. Wszystko zaczęło się w 2011 roku. Już wtedy były prowadzone regularne treningi. Początki były trudne, owijaliśmy zwykłe piłki workami, na sali panowała kompletna cisza, aby zawodnik mógł reagować na szeleszczącą piłkę. UEFA poprosiła nas, abyśmy rozegrali mecz pokazowy na Euro 2012. Od nich otrzymaliśmy pierwsze profesjonalne piłki do tej gry, a co najważniejsze, bandy, bez których prowadzenie bezpiecznego treningu jest bardzo trudne. Przed meczem ćwierćfinałowym na Euro 2012 w Gdańsku mogliśmy się pokazać szerszej publiczności. Co prawda doping kibiców mocno utrudniał nam grę, bo potrzebujemy kompletnej ciszy, aby słyszeć, gdzie jest piłka. Mimo wszystko było to dla nas duże przeżycie, otrzymaliśmy ogromne brawa. Wiem, że podczas niedawno zakończonych MŚ w Brazylii również były mecze pokazowe.

Piłka nożna dla osób niewidomych jest odmianą tradycyjnie rozumianej dyscypliny, jednak są różnice.

Zasadnicza różnica polega na tym, że zawodnicy nie widzą siebie, nie widzą bramki ani piłki. Natomiast jest to gra podobna do piłki halowej. Są wszystkie faule, rzuty wolne, karne, auty, jest kumulacja fauli – po trzech przewinieniach jest rzut karny. Jedyną widzącą osobą na boisku jest bramkarz, który ma bardzo małe pole, w którym może się poruszać (2 m do przodu od linii bramkowej i po 1 m w bok od słupków). W grze pomagają jeszcze dwie osoby: przewodnik stojący za bramką przeciwnika i trener stojący za bandą przy linii środkowej. Boisko jest podzielone na trzy równe strefy: obronną, środkową i ataku. Przewodnik stojący za bramką może się odzywać i naprowadzać głosem swoich zawodników, gdy piłka jest w strefie ataku, trener – gdy akcja jest w strefie środkowej, a bramkarz – gdy piłka jest blisko jego bramki. Gramy małą piłką, tzw. czwórką, jest dość ciężka i bez kozła; gdy się toczy, to wydaje dźwięk. Zdarza się, że w jednej drużynie grają mężczyźni i kobiety, jednak takie rozwiązanie nie ma zastosowania w zawodach najwyższej rangi. Zawodnik prowadzący piłkę nic nie musi mówić, jego położenie zdradza dźwięk piłki. Pozostali zawodnicy zobowiązani są do mówienia słowa *voy* (z hiszpańskiego – idę), gdy piłka jest około 3 m od nich. To pozwala prowadzącemu piłkę na lokalizację przeciwnika i odpowiednią reakcję. Jeżeli zawodnik nie powie *voy* lub zrobi to zbyt późno i dochodzi do kontaktu z przeciwnikiem, odgwizdywany jest faul i przewinienie dla drużyny. Często kończy się to przedłużonymi rzutami karnymi z 8 m.

Lubomir Prask: – Czasami zapraszamy osoby pełnosprawne do założenia opaski i wykonania kilku ćwiczeń z nami. Mamy wówczas świetną zabawę, bo nawet dobrzy zawodnicy grający na co dzień zawodowo w piłkę wykonują te zadania nieporadnie i bardzo wolno...

Jaka jest rola bramkarza?

Bramkarz oprócz tego, że broni strzały, dba o bezpieczeństwo wszystkich zawodników, którzy nie wiedzą, czy już są w polu karnym. On też krzyczy *voy*, a gdy ma już piłkę w rękach, woła: stop! Podczas treningów staramy się opanować pewne schematy wprowadzania piłki do gry, i to od bramkarza zależy, czy kontratak się uda i czy zawodnik szybko opanuje piłkę. Dużą uwagę przywiązujemy do techniki prowadzenia piłki przez zawodnika – stara się on cały czas utrzymać ją przy nodze. To wymaga wielu godzin treningu, zwracamy na ten element szczególną uwagę, bo tylko wtedy gdy piłkę mamy przy nodze, na sto procent wiemy, gdzie ona jest. Kibice, którzy pierwszy raz to widzą, nie mogą wyjść z podziwu. To jest wyjątkowy widok.

Czy są rozgrywane mistrzostwa Polski, rozgrywki ligowe?

W tej chwili mamy trzy drużyny: Wrocław, Chorzów i Kraków. Dopiero od kilku lat promujemy tę dyscyplinę i jeszcze nie możemy mówić o pełnych rozgrywkach ligowych. W ubiegłym roku został rozegrany Puchar Polski. Liczymy na to, że ta dyscyplina się rozwinie i więcej osób będzie chciało ją uprawiać. UEFA i IBSA (International Blind Sport Association) planują wzmożony rozwój piłki niewidomych. Jednym z pomysłów jest dopuszczenie do gry wszystkich osób z dysfunkcją wzroku. Na pewno uatrakcyjni to grę. Motoryka osoby słabowidzącej lub ociemniałej w późniejszym wieku znacząco się różni

BLIND FOOTBALL 5 A-SIDE, w Polsce nazywany piłką nożną dla osób niewidomych i słabowidzących. Gra dla osób, które nie widzą od urodzenia, częściowo lub całkowicie utraciły zdolność widzenia. Jedynym zawodnikiem, który widzi, jest bramkarz. Pozostali dodatkowo mają zaklejone oczy; jedynie zmysł słuchu jest wyczulony na charakterystyczny dźwięk piłki, wyposażonej w specjalne dzwoneczki. Mecz trwa dwa razy po 25 minut. Nie ma spalonych. Boisko ma wymiar 40 na 20 m, wzdłuż linii bocznych stoją bandy. Gra jest dynamiczna, kontaktowa. Zawodnicy muszą być odważni i twardzi.

Każdy zawodnik ma zaklejone oczy lub nosi specjalne gogle

od motoryki niewidomego od urodzenia. Większość narodowych drużyn z czołówki Europy opiera swoją grą na byłych piłkarzach z różnych lig, którzy utracili wzrok. Każdy zawodnik ma zaklejone oczy lub nosi specjalne gogle, które całkowicie zasłaniają oczy. Dla nas to bardzo dobra informacja. Będziemy mogli grać na oficjalnych zawodach, nie mając w składzie samych niewidomych.

Jak ten sport wygląda z perspektywy trenera? Jakie umiejętności są niezbędne?

Tak ja zawsze w sporcie trzeba mieć chęci. Bardzo pomaga umiejętność wczucia się w rolę niewidomego zawodnika – w jego potrzeby. Na pewno potrzebne są umiejętności psychologiczne, zdolność motywowania do podjęcia wysiłku. Piłka nożna jest wszechobecna, nasi zawodnicy chcą czuć się normalnie i grać w futbol. Wiele ćwiczeń adaptujemy ze sportu kwalifikowanego. Uczymy zasad i technik, które pomogą zawodnikowi określać pozycję

Strzały szeleszczącą piłką mogą nawet w pełni sprawnemu bramkarzowi sprawić niemały kłopot

partnerów i przeciwnika. Podczas treningu szlifujemy komunikację wewnątrz drużyny. To prawdziwy sport drużynowy, w którym wiele elementów dobrej współpracy decyduje o wyniku. Praca trenera piłkarzy niewidomych polega przede wszystkim na szczegółowym opisie ruchu i jego demonstracji. Niewidomy zawodnik patrzy rękoma na ułożenie ciała lub na schematy gry przygotowane na brajlowskich planszach. Praca jest przez to zdecydowanie wolniejsza i wymaga wypracowania swoistego języka komunikacji pomiędzy trenerem a zawodnikiem. Osoba niewidoma, jeżeli nie wie dokładnie, co ma zrobić, po prostu stoi i czeka, aż ktoś mu to pokaże.

Gdzie można zdobyć kwalifikacje do prowadzenia drużyn?

Dowiadywałem się, czy są prowadzone jakieś specjalne kursy. W tej chwili w Polsce takie się nie odbywają. Myślę jednak, że każdy nauczyciel pracujący w szkole dla niewidomych może stać się trenerem takiej drużyny. Również trener zwykłej piłki, który będzie chciał „wejść" w ten sport, zaangażować się, musi sam go przeanalizować, a przede wszystkim wczuć się w rolę zawodnika. Nigdzie w książkach nie wyczyta porad, wskazówek, programów treningowych, ponieważ tego jeszcze nie ma. Nas w tajniki tej gry wprowadzał trener kadry Niemiec i obecny szef piłki niewidomych w IBSA, Ulrich Pfisterer.

Czy PZPN w jakiś sposób was wspiera?

Wystąpiliśmy z prośbą o przyłączenie nas do PZPN, ale spotkaliśmy się z odmową. Na drodze stanęły względy statutowe i regulaminowe. Jesteśmy zrzeszeni w CROSS (Stowarzyszenie Kultury Fizycznej Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących), środki finansowe na reprezentację Polski otrzymujemy właśnie poprzez tę organizację. Inne państwa sobie z tym poradziły, np. w Niemczech nasza dyscyplina jest częścią Bundesligi. Borykamy się z problemem niewielkiego budżetu na nasze działania, ale nie przejmujemy się tym tak bardzo, robimy to co lubimy, a czas pokaże, co będzie dalej. Raz otrzymaliśmy zaproszenie od PZPN do udziału w imprezie Grassroots Day.

Jakie korzyści może przynieść osobom niewidomym uprawianie tej dyscypliny?

Każde uprawianie sportu niesie korzyści, stajemy się mocniejsi fizycznie i psychicznie. Każde zwycięstwo raduje i każda porażka boli. Sport uczy radzenia sobie emocjami. Trzeba umieć wygrywać i przegrywać z godnością. Niewidomi usprawniają orientację w przestrzeni, nabierają pewności siebie, uczą się waleczności i współpracy. Ogromnie ważny jest aspekt rewalidacyjny, bo najważniejszą korzyścią dla niewidomych jest to, że mogą robić to, co zawsze kochali, a było to zarezerwowane tylko dla widzących. Dotąd tylko słuchali relacji z boisk, a teraz sami mogą uczestniczyć w grze. Poprzez sport zawodnicy bardzo dobrze adaptują się do warunków życia codziennego, a nabyte umiejętności pomagają w powszednich sprawach. Utrata narządu wzroku dla wielu jest szokiem, ale wyostrza inne zmysły. Czasami zapraszamy osoby pełnosprawne do założenia opaski i wykonania kilku ćwiczeń z nami. Mamy wówczas świetną zabawę, bo nawet dobrzy zawodnicy grający na co dzień zawodowo w piłkę wykonują te zadania nieporadnie i bardzo wolno. Wtedy cała drużyna ma ogromną satysfakcję, bo wiemy, że robimy coś wyjątkowego i wartościowego.

TRENER KADRY NARODOWEJ LUBOMIR PRASK, ABSOLWENT AWF WROCŁAW JEST INSTRUKTOREM PIŁKI NOŻNEJ, NA CO DZIEŃ NAUCZYCIELEM WF. W OŚRODKU SZKOLNO-WYCHOWAWCZYM DLA OSÓB NIEWIDOMYCH WE WROCŁAWIU

Muzyka i się przen

Każdy dobry sportowiec jest dobrym muzykiem na poziomie rytmiki. Jeżeli zawodnik nie ma tego daru w postaci poczucia rytmu, nie jest w stanie pewnych rzeczy technicznych opanować i nie osiągnie wiele

MAREK CZAPELSKI, instrumentalista i kompozytor, założyciel popularnej w latach 80. grupy Śmierć Kliniczna. Współpracował z artystami różnych gatunków muzycznych: Stanisławem Sojką, Justyną Steczkowską, zespołami: Wilki, Voo Voo i Gaelforce Dance. 16 lat temu, kiedy jego kariera muzyczna była w rozkwicie, zajął się sportem. Został wziętym i wysoko ocenia-nym instruktorem tenisa, pracującym na kortach Parku Skaryszewskiego. Muzyce nadal nie mówi nie. Udaje mu się łączyć obie pasje.

Ma Pan ciekawy życiorys. Niewiele jest chyba osób ze środowiska artystycznego, które profesjonalnie działają też w branży sportowo-rekreacyjnej. Co pojawiło się w Pana życiu najpierw: sport czy muzyka?

Najpierw była muzyka, później pojawił się sport, chociaż mam wrażenie, że to się działo od zawsze synchronicznie. Byłem bardzo ruchliwym, ale też muzykalnym dzieckiem. Pochodzę z rodziny muzycznej. Mój ojciec grał na perkusji i kontrabasie, nieźle też śpiewał. To były czasy grania tzw. fajfów, a ojciec występował w jazzującym bandzie. Jego siostra, Ewa Czapelska, śpiewała. Wystąpiła nawet na festiwalu w Opolu w 1966 roku. Jedną z pierwszych rzeczy, które zapamiętałem, to moment, kiedy ojciec mnie trzyma na kolanach i pokazuje werbel. To mi zapadło głęboko w pamięć, bo okazuje się że miałem wtedy 2 lata.

A kiedy pojawił się sport?

Najpierw byłem małym piłkarzykiem. W którymś momencie do gliwickiego klubu, gdzie grałem, przysłano koszulki Celticu Glasgow i w tych koszulkach wygraliśmy Turniej Dzikich Drużyn. To nie miało jednak przyszłości, ten sport był dla mnie zbyt kontaktowy. Jestem niewielkim człowiekiem w sensie wzrostu, byłem pomocnikiem, bardzo sprawnym i szybko biegającym, natomiast jako ten niższy byłem, powiedzmy, źle traktowany przez przeciwników. W którymś momencie miałem szczęście spotkać trenera, który dostrzegając mój indywidualizm, zaproponował, żebym spróbował sił w tenisie.

Spodobał się Panu bardziej niż piłka nożna?

Tenis to był zupełnie inny świat. Nazywany białym sportem i rzeczywiście wymagał innego rodzaju zachowań, stanu kultury, co mi bardzo odpowiadało. Nie można było kląć, trzeba było mieć zawsze czyste ubrania itp. Podobało mi się też to, że zniknął czynnik kontaktu fizycznego z przeciwnikiem. Poczułem się bardzo komfortowo w sytuacji, kiedy przeciwnik znalazł się po drugiej stronie siatki. Miałem być singlistą i wiedziałem też, że to, co wypracuję sam, to będzie moje. Trenowałem więc tenis i chodziłem do szkoły o profilu sportowym w Gliwicach. Dodam, że równolegle, co prawda krótko, ale chodziłem do szkoły muzycznej. Mój rozwój sportowy i muzyczny przebiegał zatem synchronicznie.

Był Pan jedynym sportowcem w rodzinie?

Tenis trenował też mój brat, Tadeusz Czapelski. Ja trenowałem w GKT (Gliwicki Klub Tenisowy – przyp. red.), za to mój brat grał w dużo lepszym klubie, Piaście Gliwice. Tadeusz ma zresztą na swoim koncie znakomite wyniki, jako trener i zawodnik, w Polsce i w Australii, gdzie żył przez wiele lat. Wybrał sportową drogę kariery i myślę, że ja miałem osiągnięcia podobne, ale na polu muzycznym.

Skoro brat uprawiał ten sam sport, tyle że jeszcze w lepszym klubie, nie było między wami rywalizacji?

Oczywiście rywalizowaliśmy. Miałem duże ambicje, ale myślę, że to było zdrowe i zachowywaliśmy umiar.

W którym momencie postawił Pan na muzykę?

W wieku 14 lat musiałem podjąć decyzję. Wiedziałem, że jeśli chcę być dobrym instrumentalistą, to muszę poświęcić temu czas. Nie dam rady pogodzić muzyki z coraz bardziej wymagającymi treningami. Muzyka wtedy zwyciężyła, bo była mi zdecydowanie bliższa i miałem poczucie, że mogę dużo więcej osiągnąć w tej dziedzinie. Jak życie pokazało, dobrze wtedy wybrałem.

Rodzice się nie sprzeciwiali?

Miałem wsparcie w rodzinie pod każdym względem, nie byłem do niczego przymuszany. W tamtych czasach na rodzinnych spotkaniach dużo się śpiewało i odbywały się one co tydzień. Muzyka, śpiewanie – to były dla mnie sprawy naturalne, coś, co mnie ukształtowało. Ponadto mój wuj był marynarzem i przywoził płyty z całego świata. Dostęp do muzyki miałem jak na

sport ikają

FOT. LUDMIŁA MITRĘGA/UPIAGENCY

tamte czasy godny pozazdroszczenia. Nie żałowałem, że zrezygnowałem z tenisa, ale też nie porzuciłem go nigdy całkowicie i, częściej lub rzadziej, grałem w wolnym czasie. Czułem poza tym, że kiedyś wrócę do sportu.

Zanim Pan jednak wrócił, minęło 20 lat i osiągnął Pan sporo sukcesów muzycznych.

To samo się nakręcało w dobry sposób. Moja przygoda z formalną nauką w szkole muzycznej była niedługa. Nie było miejsca dla mnie w klasie fortepianu, dostałem za karę saksofon i szczerze nie znosiłem tego instrumentu. Byłem krnąbrny i stawiałem się nauczycielom, więc ostatecznie zrezygnowałem z nauki w szkole muzycznej. Podobnych przykładów jest zresztą wiele w muzyce rozrywkowej czy rockowej. W większości to nie są panie i panowie po akademiach muzycznych, ale utalentowane samouki. Rodzice mnie nie karcili, bo widzieli mój zapał i działałem dalej po swojemu.

Co dokładnie Pan robił?

Założyliśmy grupę z kolegami z klasy. Byli to Wojtek Jaczyczko i Darek Dusza. Ja już miałem konkretny dorobek i umiejętności gry na instrumentach, a koledzy szybko się uczyli, szczególnie Wojtek. Był rok 1978, kiedy zaczęliśmy spotykać się na próbach. Zespół Śmierć Kliniczna odnosił sukcesy na początku lat 80. Wszystko potoczyło się szybko: najpierw był pierwszy singiel, potem drugi, wydaliśmy płytę, zrobiono o nas film dokumentalny, braliśmy też udział w filmie fabularnym. Z naszym udziałem działo się naprawdę dużo na scenie muzycznej i w tzw. show-biznesie. Było się z czego cieszyć, szczególnie że mieliśmy po 19–20 lat. Odnieśliśmy sukces w skali kraju, a na nasze koncerty przychodziło po kilkadziesiąt tysięcy osób.

Taki sukces nie uderza do głowy młodemu człowiekowi?

Mnie szczególnie nie, moim kolegom tak. Mówię otwarcie, bo za chwilę powstanie dokument o Śmierci Klinicznej, wyjdzie płyta i będziemy wszyscy się wypowiadać na ten temat. Mówię więc bez złośliwości o faktach, jakie miały miejsce. Nastąpił moment, jak w wielu zespołach, w którym doszło do, nazwijmy to stanem pewnej nierównowagi, rozchwiania emocjonalnego, może braku uważności. Nastąpił moment destrukcji i zespół się rozwiązał.

Co się działo potem?

Ja chciałem dalej się uczyć i rozwijać, i interesowała mnie praca sesyjna. Zacząłem pracować w pierwszym składzie zespołu Shakin' Dudi. Potem spotkałem się przy nagrywaniu płyty ze Staszkiem Sojką. Nasza przyjaźń trwa do dzisiaj. Później z Wojtkiem Waglewskim jako członek pierwszego składu zakładałem zespół Voo Voo. Następnie był Maanam, z którym grałem w kraju i Ameryce Północnej, a po Maanamie przyszedł czas na Wilki i inne projekty Roberta Gawlińskiego. Po drodze był jeszcze zespół Tie Break, formacja jazzowa. Realizowałem też projekty z Justyną Steczkowską na początku jej kariery. I potem stała się dla mnie ważna rzecz. Spotkałem na swojej drodze zespół Gealforce Dance, topowy zespół na świecie, który tworzy muzykę i taniec irlandzki. Współpraca z nimi to spełnienie moich zawodowych marzeń, bo pod względem muzycznym i choreograficznym tworzyli piękną formę. Sięgali do kultury Piktów i Celtów, a ta stylistyka i harmonia bardzo mnie ujęły. Zagrałem z nimi długą trasę, w sumie kilkadziesiąt koncertów w Polsce i za granicą.

I wtedy przypomniał Pan sobie o tenisie?

Chciałem zmienić kierunek, miałem potrzebę spełnić się pod względem pedagogicznym, przekazywać wiedzę młodym ludziom. Mam to chyba po ojcu. I tak zrobiłem. Właściwy moment nadszedł po trasie z Gealforce Dance, około 1998 roku. Dla mnie to nie stało się wcale nagle. Wiedziałem, że to zrobię, już parę lat wcześniej.

Dlaczego? Przecież miał Pan ustabilizowaną pozycję w branży.

Chciałem zachować wartość dla mnie najważniejszą, czyli muzykę w czystej formie. A w branży muzycznej działo się coraz gorzej. Pojawiały się formy mobbingu i nacisku względem muzyków, co mi nie odpowiadało, bo mam taki charakter.

Nie obawiał się Pan porzucić tego, co było pewne, i wrócić do dawnej pasji, czyli tenisa?

Miałem w sobie strach, wchodzę na drogę, której nie znałem. Ale było to też dla mnie bardzo ważne i radosne doświadczenie. Zbierałem materiały edukacyjne, dużo czytałem. Zawsze dużo czasu spędzałem w bibliotekach, w niektórych zalegam z książkami do dzisiaj w różnych częściach świata. Pożyczałem, nie oddawałem, zostawiałem w hotelach, trudno to później odzyskać…

Czy brat Pana wspierał, kiedy wrócił Pan do tenisa?

Brat był wtedy w Australii. Korzystałem z uwag trenera Aleksandra Zawadzkiego. Graliśmy na kortach warszawskiego Orła przy ul. Podskarbińskiej. Jestem mu wdzięczny za to, że mnie motywował i dawał wiele cennych wskazówek. Starszego syna oddałem w ręce tego trenera. Młodszego uczyłem już sam. Uważam, że najwięcej człowiek się uczy zawodu, trenując swoje dzieci. Przyznaję, że różnie jest z efektami, ale jak jesteś mądrym nauczycielem, to potrafisz spojrzeć z dystansu, krytycznie na to, co robisz, i starasz się nie popełniać drugi raz tego samego błędu. Z czasem u młodzieży, którą uczyłem, zacząłem zauważać efekty mojej pracy. Dało mi to silne poczucie, że to, co robię, robię dobrze.

Czy muzyka i sport to dwa zupełnie różne światy, czy są jakieś wspólne elementy?

Sport i muzyka to absolutnie przenikające się formuły. Każdy dobry sportowiec jest dobrym muzykiem na poziomie rytmiki. Jeżeli zawodnik nie ma tego daru w postaci poczucia rytmu, nie jest w stanie pewnych rzeczy technicznych opanować i nie osiągnie wiele. To jest nierealne. W tenisie w szkole francuskiej jest coś, co się nazywa la danse de pieds (taniec stóp). Oznacza to, że dzięki zrytmizowanym ruchom stóp na tyle rytmicznie poruszasz się po korcie, jednocześnie obserwując piłkę, że pomaga ci to znaleźć się przed nią we właściwym momencie i zagrać dobrze technicznie, dynamicznie. Nie wspomnę już o takiej dyscyplinie, jak łyżwiarstwo figurowe, w której muzyka jest nieodłącznym elementem. Nie wyobrażam sobie łyżwiarza, który nie słyszy muzyki. Ale tak jak mówię, każdy sport jest wymagający rytmicznie.

A muzyka w czasie rozgrzewki? Coraz częściej widać zawodników ze słuchawkami na uszach. To pomaga czy przeskadza Pana zdaniem?

To forma terapii – muzykoterapii. Jestem absolutnie za. Rozładowuje emocjonalnie, wyładowuje bombę wewnętrzną i amortyzuje złe emocje przed ważnym meczem.

ROZMAWIAŁA
ALEKSANDRA KAUC-ŻELICHOWSKA

Dwóch upa

Trener Henryk Olszewski i kulomiot Tomasz Majewski współpracują od 13 lat – od 2001 roku. Już w pierwszym roku kooperacji zawodnik zdobył swój pierwszy medal mistrzostw Polski, i to od razu złoty. W kolejnych latach trener i zawodnik przysporzyli sobie i całej polskiej lekkoatletyce wiele splendoru. Przede wszystkim dzięki wywalczeniu przez urodzonego w 1981 roku Majewskiego dwóch tytułów mistrza olimpijskiego (2008 w Pekinie i 2012 w Londynie). Do tego trzeba doliczyć złoto mistrzostw Europy w hali (2009) i na stadionie (2010), srebro w MŚ na stadionie (2009) oraz dwa brązowe krążki w hali (2008, 2012). Mierzący 204 cm zawodnik AZS AWF Warszawa jest rekordzistą Polski (21,95 m w 2009). Ostatnio Olszewski (jest także wiceprezesem do spraw szkolenia Polskiego Związku Lekkiej Atletyki) wspomina o chęci dokoptowania kogoś do sztabu szkoleniowego, aby przysporzyć Majewskiemu nowych bodźców do treningu.

Henryk Olszewski

Co mógłby Pan robić, gdyby nie zajmował się sportem?
Z wykształcenia jestem technologiem zdrowego żywienia, Mam też praktykę w hotelarstwie i uczyłem wychowania fizycznego. Trochę tych zawodów w życiu wykonywałem, więc pewnie jakoś bym sobie poradził.

Co najchętniej robi Pan w wolnym czasie?
Zajmuję się wnukami i czytam książki rozrywkowe.

Czy ma Pan jakiś rytuał przed zawodami?
Nie golę się. Zrobiłem to raz, przed mistrzostwami świata w Daegu i wyszła klapa. Dostałem nauczkę, żeby nie zmieniać nawyków.

Jak reaguje Pan na porażki?
Lekarz związkowy zmierzył mi kiedyś ciśnienie po takim wydarzeniu i wyszło 190/110, więc spokojnie tego nie przyjmuję. Jednak nie przekłada się to na pretensje pod adresem zawodnika.

Na co najchętniej wydaje Pan pieniądze?
Na wnuczki, ale gdyby tej kasy było więcej, kupiłbym sobie kilka albo i kilkanaście samochodów. Różnych – starych i nowych. Generalnie mam bzika na punkcie aut.

Gdyby mógł Pan zagrać w filmie, to najchętniej jaką postać?
Zupełnie nie wiem.

Czy jest ktoś, komu nie podałby Pan ręki?
Jestem wprawdzie cholerykiem, ale aż tak mocno się nie zaperzam.

Czy zdarzyło się Panu kiedyś pokłócić z zawodnikiem?
Z Tomkiem Majewskim takiej sytuacji sobie nie przypominam. Właściwie mogę powiedzieć, że dogaduję się z nim lepiej niż z własnymi synami. Z Tomkiem czasem mamy różne zdania, ale to drobiazgi, na przykład gdy on chce odpocząć, a ja uważam, że powinien potrenować.

Jakie cechy powinien mieć Pana idealny zawodnik?
Powinien być pracowity, ambitny i utalentowany – choć po Tomku początkowo tego talentu nie było za bardzo widać. A do tego zawzięty i konsekwentny.

Główna cecha charakteru Tomasza Majewskiego?
Przede wszystkim uczciwość, ale także nieustępliwość i upór w dążeniu do celu.

Gdyby mógł Pan zmienić w Majewskim jedną rzecz, co by to było?
Zmniejszyłbym go do dwóch metrów. Chciałbym też, żeby miał mniejsze stopy, bo one w dużej mierze decydują o technice. W jego charakterze nie zmieniałbym niczego.

Pańska główna wada?
Często swoich zawodników traktuję lepiej niż własną rodzinę. Jestem też zbyt porywczy, szybko się denerwuję.

Do jakiego błędu przyznał się Pan ostatnio?
Były takie sytuacje, ale to prywatne sprawy. Mogę jednak zdradzić, że nie mam problemu z przyznaniem się do pomyłek czy złych osądów. Mówię, co myślę, ale jeśli nie mam racji, przepraszam, gdy ochłonę.

Proszę uszeregować od najważniejszego: mistrzostwo olimpijskie, objęcie funkcji prezydenta Polski, wygranie miliona dolarów.
Mistrzostwo zdobywać umiem, co już z Tomkiem potwierdziłem. Tego uczucia nie da się porównać z niczym i stawiam olimpijskie złoto na pierwszym miejscu. Na prezydenta się nie nadaję, a pieniądze... Kiedyś powiedziałem ojcu, że pieniądz jest po to, żeby nas bawił, więc kasa pewnie szybko by mi się rozeszła.

Jaki dobry uczynek zrobił Pan ostatnio bezinteresownie?
Wsparłem potrzebujących zakupami.

O co poprosiłby Pan złotą rybkę?
To może o kilka fajnych samochodów. No i jeszcze jakieś pieniądze na ich utrzymanie by się przydały.

rtych moli książkowych

Tomasz Majewski

Co mógłby Pan robić, gdyby nie zajmował się sportem?
Pewnie wykonywałbym jakąś nudną pracę biurową.

Co najchętniej robi Pan w wolnym czasie?
Czytam książki i bawię się z synem. Ale w trakcie sezonu takich wolnych chwil nie ma niestety zbyt wielu.

Czy ma Pan jakiś rytuał przed zawodami?
Na szczęście nie mam. Stosuję tylko swój utarty system przygotowania do zawodów, ale jeśli przydarzy się w nim jakieś odstępstwo, nie robię z tego wielkiej tragedii.

Jak reaguje Pan na porażki?
Czuję duże rozczarowanie swoją osobą. Szybko zaczynam kombinować, co poszło nie tak i co zrobić, żeby więcej do tego nie dopuścić.

Na co najchętniej wydaje Pan pieniądze?
Na książki. Preferuję literaturę rozrywkową, odprężającą, głównie jest to fantastyka naukowa.

Gdyby mógł Pan zagrać w filmie, to najchętniej jaką postać?
Dostałem parę propozycji, jednak żadna mnie nadzwyczajnie nie zaciekawiła. Może mógłbym zagrać jakiś czarny charakter? Zresztą nieważna postać, istotne, aby film był ciekawy.

Czy jest ktoś, komu nie podałby Pan ręki?
Nie ma takiej osoby, ja nie mam wrogów.

Czy zdarzyło się Panu kiedyś pokłócić z trenerem?
Kiedyś może tak, potem już tylko spieraliśmy się o jakieś drobiazgi, a ostatnio panuje między nami całkowita harmonia.

Jakie cechy powinien mieć Pana idealny trener?
Takie jakie ma Henryk Olszewski. Powinien być otwarty i wyrozumiały, a także pewny swoich umiejętności i obranej drogi w treningu. Ważna jest też łatwość przyswajania wiedzy i umiejętność jej przekazywania.

Główna cecha charakteru Henryka Olszewskiego?
Upór w pozytywnym tego słowa znaczeniu, pracowitość.

Gdyby mógł Pan zmienić w Olszewskim jedną rzecz, co by to było?
Chciałbym, żeby przestał chrapać.

Pańska główna wada?
Starość, zwłaszcza w jej sportowym rozumieniu. A tak serio, to chyba lenistwo w pozasportowym życiu. Żona ma kłopoty, żeby zagonić mnie do sprzątania.

Do jakiego błędu przyznał się Pan ostatnio?
Nie pamiętam konkretnej sytuacji, lecz nie sprawia mi to problemu. Takie sytuacje się zdarzają, ale nic nadzwyczajnego nie przychodzi mi do głowy.

Proszę uszeregować od najważniejszego: mistrzostwo olimpijskie, objęcie funkcji prezydenta Polski, wygranie miliona dolarów.
Złoto, prezydentura, milion... To ostatnie przyszłoby mi najłatwiej, bo zależałoby ode mnie, a ja jestem konsekwentny w dążeniu do celu. Reszta już taka prosta by nie była.

Jaki dobry uczynek zrobił Pan ostatnio bezinteresownie?
Nie pamiętam niczego szczególnego. Wspieram różne fundacje, przekazuję przedmioty na aukcje dobroczynne. Jednak nie traktuję tego jako czegoś nadzwyczajnego. Po prostu pomagam na tyle, na ile jestem w stanie.

O co poprosiłby Pan złotą rybkę?
O zdrowie takie, jakim cieszyłem się pięć lat temu. Żeby dopisywało mi przynajmniej jeszcze przez dwa i pół roku.

PYTAŁ WOJCIECH OSIŃSKI

> Wspieram różne fundacje, przekazuję przedmioty na aukcje dobroczynne. Jednak nie traktuję tego jako czegoś nadzwyczajnego. Po prostu pomagam na tyle, na ile jestem w stanie

Standardowy zakres badań diagnostycznych wykonywanych przez Instytut Sportu

Badania laboratoryjne:

- wydolność fizyczna (laboratoryjne badania wydolności fizycznej objęte są nadzorem lekarskim)
- symptomy przeciążenia organizmu
- niedobory biopierwiastków i witamin
- skład ciała, somatotyp
- moc i siła mięśniowa oraz jej symetria
- charakterystyka psychologiczna.

Badania terenowe (w trakcie zgrupowań):

- wydolność fizyczna
- ocena intensywności treningu
- symptomy przeciążenia organizmu
- stan emocjonalny
- technika ruchu
- skład ciała i bilans wodny.

Badania na zawodach i sprawdzianach:

- reakcje organizmu na wysiłek startowy
- odporność na stres
- analiza taktyki.

INSTYTUT SPORTU

PCA Polskie Centrum Akredytacji BADANIA AB 108

PCA Polskie Centrum Akredytacji BADANIA AB 946

PCA Polskie Centrum Akredytacji CERTYFIKACJA WYROBÓW AC 074

Oferujemy dużą kompleksowość badań, dającą pełen obraz stanu zawodnika oraz zachodzących zmian adaptacyjnych pod wpływem procesu treningowego.

Warszawa, ul. Trylogii 2/16
www.insp.pl