Spacer po Instytucie Sportu s. 52–55

Numer 3 (19) 2015

FORUM TRENERA

ISSN 2391-4807

SYLWETKI:
Witold Suski
Randy Huntington
Zbigniew Król
Hennie Kotze
Piotr Lisek
Wojciech Nowicki
str. 14–29

W Rio będzie lepiej

s. 6–13

W NUMERZE

Tylko w MŚ 2015 w lekkoatletyce, pływaniu i kajakarstwie Polacy wywalczyli więcej medali niż w trzech ostatnich igrzyskach olimpijskich

6–13

Witold Suski wprowadził dwóch zawodników na podium MŚ w rzucie dyskiem

14–17

24–27 **Mistrz świata na 400 m ppł widzi się z trenerem dwa razy do roku**

FORUM TRENERA

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

W kajakarstwie kobiety wywalczyły komplet kwalifikacji olimpijskich

34–35

Aktualności 4

ANALIZA

W Rio będzie lepiej niż w Londynie 6
Omówienie startów Polaków w MŚ 2015

LEKKOATLETYKA

Kto takiego trenera zastąpi 14
Sylwetka szkoleniowca dyskoboli Witolda Suskiego

Chiński olbrzym nie lubi zmian 18
Randy Huntington opowiada o pracy za Wielkim Murem

Jak bieda to do Króla 22
Zbigniew Król – trener zapewniający sukcesy średniodystansowcom

Łatwo się pracuje z Kenijczykami 24
Kenijscy biegacze zaczynają dominację nie tylko w biegach długich i średnich

W pogoni za radością skakania 28
Sylwetka tyczkarza Piotra Liska

Lepsza młoda kobieta od starego chłopa 29
Sylwetka Wojciecha Nowickiego, brązowego medalisty MŚ w rzucie młotem

SPORTY WODNE

100 procent normy u kobiet 30
Kajakarki wywalczyły w MŚ komplet kwalifikacji olimpijskich

Medale mają się pojawić w Rio 32
Rozmowa z Bogdanem Gryczukiem, dyrektorem sportowym Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich

ANALIZA

Kryzys na planszy 36
Polska szermierka jest w coraz słabszej kondycji

Tenisowe trzy po trzy 38
Ilu polskich tenisistów ma szansę na start w IO w Rio de Janeiro

PUBLICYSTYKA

Radosna symulacja 42
Analitycy holenderskiej Infostrada Sport przewidują 16 medali Polaków w IO 2016

Felieton Marka Michałowskiego 43

KOLARSTWO

Światełko w tunelu 44
Polscy kolarze po raz pierwszy zostali przebadani w tunelu aerodynamicznym

Trzeba zrobić rachunek sumienia 48
Rozmowa z Andrzejem Piątkiem, dyrektorem sportowym Polskiego Związku Kolarskiego

NAUKA

Wycieczka po Instytucie Sportu 52
W warszawskiej placówce badania przechodzą polscy sportowcy już od 40 lat

PARAOLIMPIZM

Jesteśmy trzecią potęgą świata! 56
Polscy niepełnosprawni tenisiści stołowi kandydatami do medali w igrzyskach paraolimpijskich w Rio de Janeiro

LUDZIE

Kocham futbol i łyżwy figurowe 58
Rozmowa z Klaudią Carlos, byłą tancerką, dziennikarką i prezenterką serwisów sportowych

Miłość na wodzie od drugiego wejrzenia 60
Ankieta kajakarki Marty Walczykiewicz i trenera Tomasza Kryka

Szanowni Państwo!

STEFAN TUSZYŃSKI
redaktor naczelny

Do letnich igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro pozostało 330 dni. Zaczęła się już medalomania. Przypisywanie nazwisk do konkretnych miejsc na podium, czyli… wróżenie z fusów. Tak naprawdę zabawa, którą wszyscy lubimy. To przecież fajnie cieszyć się tymi chwilami tryumfów, których oczekujemy, które jeszcze nie nadeszły i które być może nigdy nie nadejdą.

Nasi siatkarze przegrali właśnie olimpijski awans, grając znakomicie w Pucharze Świata. Przez 10 meczów przeszli jak burza, ale porażka w ostatnim starciu z Włochami kosztowała mistrzów świata miejsce w czołowej dwójce w tabeli, premiowane wyjazdem do Rio. Wielkie rozczarowanie. Do awansu, więcej, do pierwszego w historii zwycięstwa w Pucharze Świata zabrakło wygrania tylko jednego seta. A wygrali turniej Amerykanie, których w bezpośrednim meczu Polacy zmietli z parkietu.

A jak na to zareagowali kibice? Zawiesili zawodnikom Stéphane'a Antigi na szyjach srebrne medale olimpijskie. „Bo wygrać to u siebie muszą Brazylijczycy" – mówił z przekonaniem pan Irek, pracownik obiektu sportowego w Wilanowie, który pamięta wszystko, co działo się w polskim sporcie mniej więcej od 1960 r. „Ale, panie Irku, Rosjanie w Soczi byli pewni, że wygrają w hokeja. I co się stało?". Pan Irek chwilę pomyślał: „Ma pan rację, panie Stefanie. Możemy mieć złoto". Nadal wierzy w to większość Polaków.

Kibic to wspaniały człowiek. To dla niego tak naprawdę walczy zawodnik. Nie dla kasy i nie dla samego stanięcia na podium. Czym bez kibica byłoby strzelenie przez Roberta Lewandowskiego pięciu goli w dziewięć minut w meczu Bundesligi? Oczywiście, dla polskiego snajpera będzie miało to przełożenie w żywej gotówce. Dla innych zawodników, w sportach nazywanych nieładnie niszowymi, oklaski kibiców, gdy stoją na podium, są często jedyną nagrodą. Mogą wtedy poczuć się najważniejszymi na świecie. W tle też znajdują się pieniądze, ale te raczej mogą uratować dyscyplinę, a nie napełnić kieszeń zawodnika. W momentach tryumfu Lewandowski nie różni się niczym od kajakarki Marty Walczykiewicz. Wszyscy mistrzowie czują się wtedy tak, jakby świat legł im u stóp. I wtedy – choćby występowali w obcych barwach – najbardziej czują się Polakami. A my jako naród wierzymy, że jesteśmy ważni w świecie.

Nie wiem, ile medali zdobędziemy w Rio. Nie chcę nawet prorokować, choćby w oparciu o tzw. twarde dane, a nie tylko wierząc w naszych zawodników. Chciałbym, żeby było ich jak najwięcej i żebyśmy, jako Polacy, zostali dostrzeżeni w świecie, Europie i w kraju. Bo to właśnie sportowcy najlepiej rozsławiają Polskę. I ważne, żeby to w końcu zauważyć.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

REKORD ŚWIATA ANITY WŁODARCZYK

Podczas tegorocznego Festiwalu Rzutów im. Kamili Skolimowskiej w Cetniewie Anita Włodarczyk wynikiem 81,08 m ustanowiła rekord świata w rzucie młotem. Polka poprawiła swoje dotychczasowe rekordowe osiągnięcie 79,58 m z Berlina (2014) i już po raz czwarty wpisała się do rejestru IAAF jako posiadaczka najlepszego wyniku na kuli ziemskiej. Jej wyczyn w Cetniewie to nasz 51. rekord świata w konkurencjach olimpijskich.

GŁOWACKI MISTRZEM ŚWIATA WBO

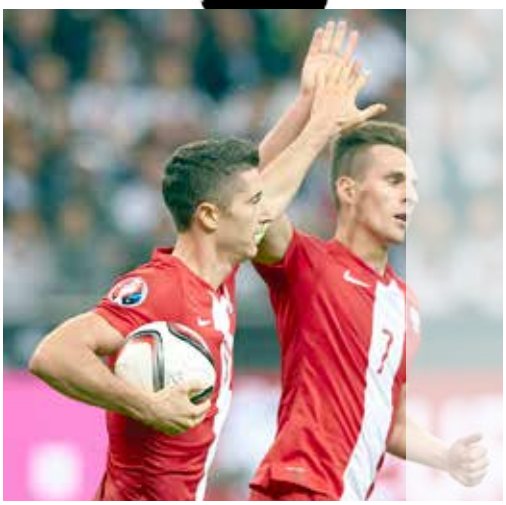
Bokser Krzysztof Głowacki został mistrzem świata federacji WBO w wadze junior ciężkiej po sensacyjnej wygranej z broniącym tytułu Niemcem Marco Huckiem. Polak pokonał rywala przez nokaut w 11. rundzie. „To była jedna z najbardziej ekscytujących walk w tym roku" – napisał prestiżowy magazyn „The Ring".

MISTRZ ZAKOŃCZYŁ KARIERĘ

Słynny amerykański bokser Floyd Mayweather Jr. pokonał w Las Vegas swojego rodaka Andre Berto i obronił tytuły mistrza świata federacji WBC oraz WBA w kategorii półśredniej. Po walce potwierdził, że był to jego ostatni pojedynek. 38-latek odniósł na zawodowym ringu 49 zwycięstw i zachował miano niepokonanego. – Trzeba wiedzieć, kiedy odejść. Miałem wspaniałą karierę, w sporcie osiągnąłem wszystko. Wciąż czuję się sprawny i silny.

SUKCES PIĘŚCIARZY PO 22 LATACH

Tomasz Jabłoński i Igor Jakubowski wywalczyli w Bułgarii srebrne medale mistrzostw Europy amatorów. To nasz największy sukces od 22 lat. Poprzednio polscy bokserzy do finałów ME awansowali w 1993 r., gdy w Turcji po złoto sięgnął Jacek Bielski, a po srebro Robert Ciba. W bułgarskim Samokowie Jabłoński (waga średnia, 75 kg) w walce o złoto uległ Rosjaninowi Piotrowi Chamukowowi, a Jakubowski (waga ciężka, 91 kg) z powodu kontuzji łokcia musiał zrezygnować z finałowego pojedynku z Rosjaninem Jewgienijem Tiszczenko.



FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

SKUTECZNI POLACY W DRODZE DO EURO

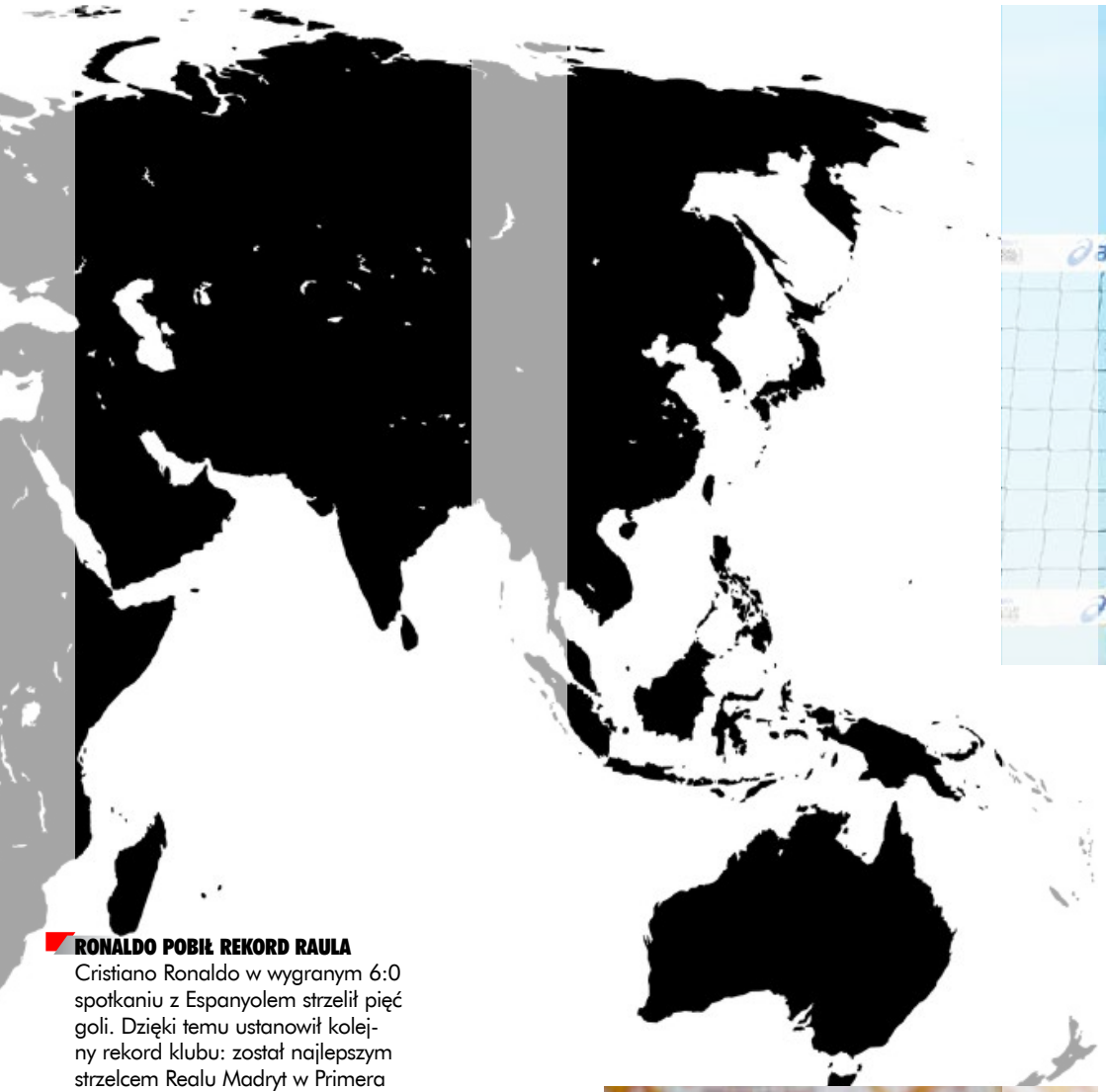
Reprezentacja Polski przegrała w 7. kolejce eliminacji do przyszłorocznych mistrzostw Europy z Niemcami we Frankfurcie 1:3, a trzy dni później pokonała w Warszawie Gibraltar 8:1. Nasi piłkarze zajmują drugie miejsce w grupie D za Niemcami. Polaków czekają jeszcze dwa mecze – na wyjeździe ze Szkocją i u siebie z Irlandią. Nasza drużyna jest jak dotąd najskuteczniejsza w eliminacjach Euro 2016. Strzeliła rywalom 29 goli. Liderem strzelców jest Robert Lewandowski z 10 golami na koncie.

NOWA SIEDZIBA DBF ZA 109 MLN EURO

We Frankfurcie powstanie siedziba DFB, czyli Niemieckiego Związku Piłki Nożnej, która będzie kosztować 109 mln euro. Będzie to kompleks łączący funkcje administracyjne ze sportowymi. Oprócz siedziby związku znajdzie się w nim akademia piłkarska i baza treningowa reprezentacji Niemiec, wyposażona w kryte boisko. Polski Związek Piłki Nożnej nie jest tak rozrzutny i odstąpił od budowy nowej siedziby na warszawskim Wilanowie. PZPN zamierza wynajmować budynek przy Stadionie Narodowym za 2 mln zł rocznie.

BĘDZIE TRZECI EUROPEJSKI PUCHAR?

Europejska Unia Piłkarska rozważa stworzenie trzeciego europejskiego pucharu – informuje agencja AP. Władze UEFA rozmawiały o tym podczas spotkania na Malcie, w którym udział wzięli przedstawiciele 54 krajów. W rozgrywkach miałyby brać udział drużyny, które odpadły z eliminacji Ligi Europy i Ligi Mistrzów. Nowe rozgrywki miałyby trwać tylko do końca roku kalendarzowego. Mogłyby ruszyć najwcześniej w 2018 r., bo dopiero wtedy wygasają obecne umowy telewizyjne.



RONALDO POBIŁ REKORD RAULA

Cristiano Ronaldo w wygranym 6:0 spotkaniu z Espanyolem strzelił pięć goli. Dzięki temu ustanowił kolejny rekord klubu: został najlepszym strzelcem Realu Madryt w Primera Division, bijąc dotychczasowe osiągnięcie Raula Gonzaleza. Portugalczyk zdobył już w rozgrywkach ligowych 230 goli dla Królewskich, podczas gdy Raul miał ich na koncie 228.

LEO MESSI MA DRUGIEGO SYNA

10 września na świat przyszedł drugi syn gwiazdora FC Barcelona Leo Messiego i jego partnerki Antonelli Roccuzzo. Chłopiec będzie nosił imię Mateo. Wcześniej katalońskie media informowały, że chłopczyk ma nazywać się Benjamin, ale ta informacja została zdementowana przez Matiasa Messi, brata Leo. 28-letni piłkarz towarzyszył Antonelli podczas porodu.

KOSZYKARZE POZA IGRZYSKAMI

Hiszpania została mistrzem Europy w koszykówce, pokonując w finale Litwę 80:63. To ich trzeci złoty medal w ostatnich czterech ME. 35-letni Hiszpan Pau Gasol, środkowy Chicago Bulls, ze średnią 25,5 pkt został najlepszym strzelcem mistrzostw i MVP. Polacy odpadli w ćwierćfinale po porażce z późniejszymi mistrzami 66:80 i pogrzebali tym samym szanse na awans do IO 2016.

AWANS SIATKARZY ODROCZONY

Polscy siatkarze nie zdołali wywalczyć awansu na igrzyska olimpijskie w Rio de Janeiro z Pucharu Świata rozegranego w Japonii. Mistrzowie świata po 10 kolejkach byli liderami tabeli i jedyną drużyną bez porażki. W ostatnim meczu, gdy do zajęcia 2. lokaty w turnieju, premiowanej awansem olimpijskim, wystarczyło Polakom wygranie dwóch setów, przegrali jednak z Włochami 1:3. Ta porażka zepchnęła nasz zespół na trzecie miejsce za USA i Włochy, które były lepsze stosunkiem wygranych i przegranych setów w turnieju. Następną szansą awansu do Rio będzie styczniowy europejski turniej kwalifikacyjny w Berlinie.

SUKCESY POLSKICH SIATKAREK NA PLAŻY

Kinga Kołosińska i Monika Brzostek, po zdobyciu brązowego medalu mistrzostw Europy w siatkówce plażowej, znów stanęły na podium, tym razem Grand Slamu w Olsztynie. To najlepszy w karierze sezon Polek. Gdyby teraz zamknąć rankingi olimpijskie, Kołosińska i Brzostek miałyby przepustkę do Rio. Jednak o awansie przesądzą jeszcze turnieje z przyszłego sezonu.

POLSKA W ŚWIATOWEJ ELICIE PUCHARU DAVISA

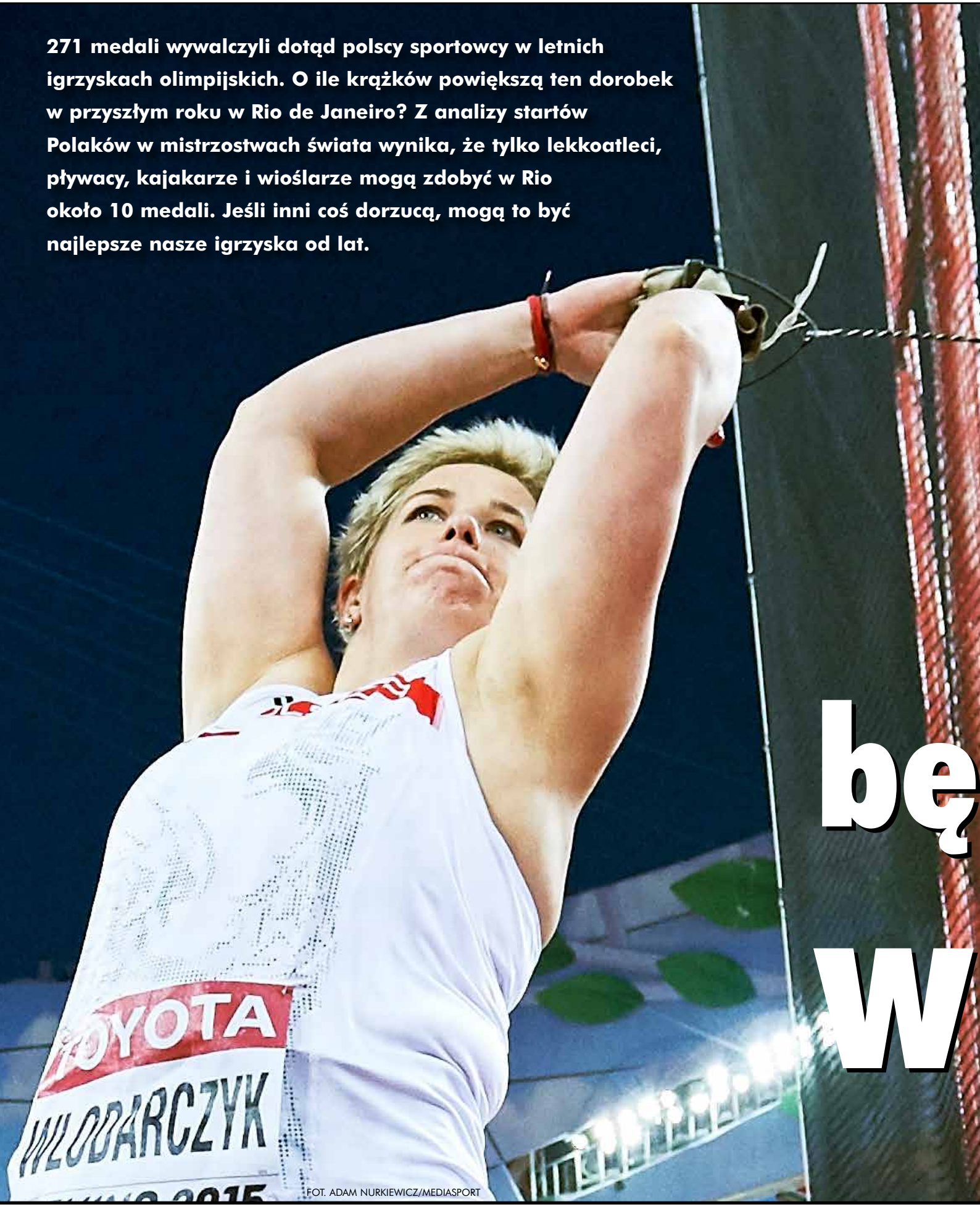
Historyczny sukces odnieśli polscy tenisiści, awansując po raz pierwszy do Grupy Światowej rozgrywek o Puchar Davisa. W rozegranym w Gdyni barażowym meczu ze Słowacją Polacy zwyciężyli 3:2 i w przyszłym sezonie rywalizować będą w gronie 16 najlepszych drużyn globu. O triumfie naszej reprezentacji przesądziła wygrana Michała Przysiężnego z Norbertem Gombosem przy stanie 2:2. Pozostałe punkty dla Polski zdobyli Jerzy Janowicz z tym samym rywalem oraz Łukasz Kubot i Marcin Matkowski w deblu.

DJOKOVIĆ I PENNETTA WYGRALI US OPEN

Najwyżej rozstawiony Novak Djoković pokonał wicelidera rankingu tenisistów Szwajcara Rogera Federera w finale turnieju US Open. Serb wywalczył 10. tytuł wielkoszlemowy. W finale singla kobiet Włoszka Flavia Pennetta wygrała ze swoją rodaczką Robertą Vinci. Dwa tytuły zdobyła w Nowym Jorku Szwajcarka Martina Hingis: w deblu z Hinduską Sanią Mirza i w mikście z Hindusem Leandrem Paesem. Łącznie Hingis ma już 20 tytułów wielkoszlemowych, z czego pięć w singlu.

271 medali wywalczyli dotąd polscy sportowcy w letnich igrzyskach olimpijskich. O ile krążków powiększą ten dorobek w przyszłym roku w Rio de Janeiro? Z analizy startów Polaków w mistrzostwach świata wynika, że tylko lekkoatleci, pływacy, kajakarze i wioślarze mogą zdobyć w Rio około 10 medali. Jeśli inni coś dorzucą, mogą to być najlepsze nasze igrzyska od lat.

bę
W



FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

W Rio dzie lepiej niż Londynie

Marek Michałowski

Paweł Fajdek swoją dominację w rzucie młotem w sezonie 2015 ukoronował mistrzostwem świata

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Skupimy się na czterech dyscyplinach, których przedstawiciele dostarczali nam dotąd najwięcej olimpijskich medali – na lekkoatletyce, pływaniu, kajakarstwie i wioślarstwie. Porównamy wyniki Polaków w mistrzostwach świata organizowanych przed igrzyskami w Londynie z tymi, jakie zawodnicy osiągnęli w ostatnich latach przed olimpijskimi zawodami w Rio de Janeiro. Taka analiza nie da nam pewności, że za rok w Brazylii odniesiemy sukces. Pokaże jednak potencjał tkwiący w liderach polskiej reprezentacji, a za takich trzeba uznać lekkoatletów, pływaków, kajakarzy i wioślarzy. To głównie dzięki nim możemy poprawić dotychczasowe zdobycze medalowe.

LEKKOATLETYKA – znów euforia

Aż 54 medale, z czego prawie połowa, bo 23 to złote – tak wygląda olimpijski dorobek polskich lekkoatletów. Kiedy więc z ostatnich igrzysk w 2012 r. w Londynie nasi lekkoatleci przywieźli tylko dwa krążki, rozczarowanie było spore. Złoto Tomasza Majewskiego w pchnięciu kulą i srebro Anity Włodarczyk w rzucie młotem to było mniej niż oczekiwano. A oczekiwania kibiców były duże, zwłaszcza po spektakularnym sukcesie odniesionym w 2009 r. w mistrzostwach świata w Berlinie. Sięgnęliśmy tam aż po osiem medali i wszyscy wierzyli, że dwie złote medalistki – Anita Włodarczyk (młot) i Anna Rogowska (tyczka) – a także czwórka wicemistrzów globu: Tomasz Majewski (kula), Piotr Małachowski (dysk), Szymon Ziółkowski (młot) i Monika Pyrek (tyczka) powtórzą w Londynie swoje sukcesy.

Entuzjazmu działaczy i kibiców nie ostudził nawet niezbyt udany start lekkoatletów w rozgrywanych rok przed igrzyskami mistrzostwach świata w koreańskim Daegu, gdzie nasza reprezentacja zdobyła tylko jeden medal – złoty Pawła Wojciechowskiego w skoku o tyczce. Optymizm pozostał może dlatego, że w Korei polscy zawodnicy byli bliscy jeszcze kilku medali, gdyż zajęli aż pięć czwartych miejsc. Przy odrobinie szczęścia zdobycz medalowa mogła więc być dużo większa. Londyn jednak boleśnie zweryfikował te nie do końca uzasadnione nadzieje. Poza dwójką medalistów i kilkoma reprezentantami, którzy wypadli przyzwoicie, reszta rozczarowała.

– W Londynie się zawiodłem. O ile po mistrzostwach świata w Daegu narzekałem na zbyt dużo czwartych miejsc, o tyle na olimpiadzie za wiele było dziewiątych, co bardzo boli, bo taka lokata nie daje szansy na stypendium i specjalne szkolenie – mówił po igrzyskach Jerzy Skucha, prezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. – Tylko męska sztafeta 4 x 100 m pobiła rekord Polski. Spodziewałem się dużo większej liczby „życiówek”, zwłasz-

cza że warunki pogodowe były dobre i bardzo dobre, bez deszczu – podkreślał szef związku.

Obecnie nastroje są dużo lepsze. Pierwszy sygnał, że sytuacja się poprawia, nadszedł dwa lata temu z mistrzostw świata w Moskwie, skąd Polacy przywieźli trzy medale. Eksplodował wreszcie talent Pawła Fajdka, który w Londynie spalił wszystkie trzy próby w eliminacjach i nie wszedł do finału konkursu rzutu młotem. W stolicy Rosji Polak został mistrzem świata, a dwa srebrne medale dorzucili Anita Włodarczyk (młot) i Piotr Małachowski (dysk). Dwukrotny mistrz olimpijski w pchnięciu kulą Tomasz Majewski wprawdzie się odgrażał, że mimo dwóch operacji łokcia w Moskwie też stanie na podium, ale sił starczyło tylko na szóste miejsce.

Zawiodła mistrzyni świata z Berlina, tyczkarka Anna Rogowska, która spaliła trzy próby w eliminacjach, a także siedmioboistka Karolina Tymińska – miała walczyć o medal, a skończyła zawody na dziewiątym miejscu. Rozczarowany był Marcin Lewandowski, bo w biegu na 800 m po raz drugi niewiele brakowało do podium, ale znów zajął w mistrzostwach świata czwarte miejsce. Niepocieszony był też Adam Kszczot, który na tym samym dystansie nie wszedł do finału, gdyż nie zdołał nadrobić zaległości po kontuzji. Z dobrej strony pokazały się za to skaczące wzwyż Justyna Kasprzycka i Kamila Stepaniuk – odpowiednio szósta i siódma w finale.

Po rozegranych tego lata mistrzostwach świata w Pekinie do serc kibiców wróciła euforia, bo był to najlepszy w historii start polskich lekkoatletów w zawodach tej rangi. Osiem medali – tyle samo co w Berlinie – ale za to aż trzy złote zrobiły wrażenie nawet na sceptykach. Paweł Fajdek obronił mistrzowski tytuł z Moskwy, za to Anita Włodarczyk i Piotr Małachowski zamienili tym razem srebro na złoto. Wicemistrzem świata w biegu na 800 m został Adam Kszczot, a po brązowe medale sięgnęli Wojciech Nowicki w rzucie młotem, Robert Urbanek w rzucie dyskiem oraz tyczkarze Paweł Wojciechowski i Piotr Lisek. O krok od medalu była Kamila Lićwinko w skoku wzwyż.

Piotr Małachowski zdobył złoto MŚ i wygrał Diamentową Ligę w rzucie dyskiem

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Optymiści oceniają, że za rok w Rio de Janeiro może być równie dobrze, a nawet lepiej. – Przed igrzyskami w Brazylii nie musimy wróżyć z fusów – twierdzi wiceprezes PZLA Henryk Olszewski i przypomina, że w Pekinie na miejscach 1–12 uplasowało się 20 naszych reprezentantów, a w ścisłych finałach, czyli na pozycjach 1–8 aż 13 osób. – Potencjał mamy jeszcze większy, bo nie wszyscy, z różnych względów, mogli wystartować w Chinach albo też mieli pecha, jak sztafeta kobiet 4 x 400 m – dodaje Olszewski.

Z kolei Krzysztof Kaliszewski, trener Anity Włodarczyk, zwraca uwagę, że przewaga naszych mistrzów nad następnymi była w Pekinie tak duża, że już teraz można ich uznać za głównych kandydatów do zwycięstwa w Rio de Janeiro. – Zaostrzono przepisy antydopingowe i dlatego Polacy są górą – wyjaśnia trener i podkreśla, że nasza myśl szkoleniowa oraz zawodnicy są na najwyższym poziomie. – Nas nikt nie ma szans złapać na dopingu, bo działamy transparentnie. Jesteśmy do dyspozycji dla wszelakich kontroli w każdej chwili, a inni mają z tym problem. Stąd bierze się nasza przewaga – zaznacza Kaliszewski.

MEDALE LEKKOATLETÓW PRZED IGRZYSKAMI W RIO 2016

MŚ Pekin 2015 – 8 medali

3 złote
Anita Włodarczyk (młot), **Paweł Fajdek** (młot), **Piotr Małachowski** (dysk)
1 srebrny
Adam Kszczot (800 m)
4 srebrne
Wojciech Nowicki (młot), **Robert Urbanek** (dysk), **Paweł Wojciechowski** (tyczka), **Piotr Lisek** (tyczka)

MŚ Moskwa 2013 – 3 medale

1 złoty
Paweł Fajdek (młot)
2 srebrne
Anita Włodarczyk (młot), **Piotr Małachowski** (dysk)

MEDALE LEKKOATLETÓW PRZED IGRZYSKAMI W LONDYNIE 2012

MŚ Daegu 2011 – 1 medal

1 złoty
Paweł Wojciechowski (tyczka)

MŚ Berlin 2009 – 8 medali

2 złote
Anita Włodarczyk (młot), **Anna Rogowska** (tyczka)
4 srebrne
Tomasz Majewski (kula)
Piotr Małachowski (dysk)
Szymon Ziółkowski (młot)
Monika Pyrek (tyczka)
2 brązowe
Sylwester Bednarek (skok wzwyż)
Kamila Chudzik (siedmiobój)

PŁYWANIE – odbić się od dna

32 komplety medali czekają na pływaków w Rio de Janeiro. Ile z nich zdobędą Polacy? Trzy lata temu z Londynu nie przywieźli żadnego. Podobnie było w 2008 r. w Pekinie. W sumie w zawodach olimpijskich nasi pływacy wywalczyli sześć medali, w tym jeden złoty – Otylii Jędrzejczak na 200 m stylem motylkowym w igrzyskach w Atenach w 2004 r. Czy jesteśmy w stanie poprawić ten dorobek? Przyjrzyjmy się wynikom Polaków na mistrzostwach świata, może wtedy łatwiej będzie ocenić ich szanse olimpijskie.

Rok przed igrzyskami w Londynie było przeciętnie, ale nic nie wskazywało na katastrofę. W mistrzostwach globu w Szanghaju w 2009 r. srebrny medal zdobył Konrad Czerniak na 100 m stylem motylkowym, a w finałach popłynęli także Radosław Kawęcki – piąty na 200 m grzbietowym, oraz Paweł Korzeniowski – szósty na 200 m motylkiem. Medal zdobyliśmy również dwa lata później w Rzymie, gdzie wicemistrzem świata został Paweł Korzeniowski na 200 m stylem motylkowym.

To co się stało w 2012 r., przeszło jednak najgorsze oczekiwania. – Polscy pływacy dotknęli dna – komentowały media. Trudno było wziąć w obronę naszych reprezentantów. Do Londynu wysłano najliczniejszą w historii, 17-osobową ekipę, która na olimpijskiej pływalni nie tylko nie zdobyła medalu, ale zaledwie czwórka zawodników awansowała do finałów. Bywa, że rywale są silniejsi, ale Polacy nie potrafili poprawić nawet jednego rekordu kraju i żadnego rekordu życiowego.

Od tamtego fatalnego występu nastroje nieco się poprawiły. Rok po Londynie były mistrzostwa świata w Barcelonie, gdzie zdobyliśmy trzy medale – srebro Pawła Korzeniowskiego na 200 m motylkiem i Radosława Kawęckiego na 200 m stylem grzbietowym oraz brąz Konrada Czerniaka na 100 m motylkowym. Tego lata w rosyjskim Kazaniu nasi pływacy znów sięgnęli po trzy krążki – wicemistrzem świata na 200 m grzbietem został Radosław Kawęcki, a trzecie miejsca wywalczyli Jan Świtkowski na 200 m motylkiem i Konrad Czerniak na 50 m tym samym stylem (dystans nieolimpijski). W finale 100 m motylkiem Czerniak był szósty, a Paweł Korzeniowski siódmy.

Niespodziankę sprawił 19-letni Świtkowski, który przegrał tylko z wielkimi faworytami – Chadem Le Closem i Lászlo Csehem. 200 m motylkiem to dystans, na którym 10 lat temu mistrzem świata, a potem jeszcze dwukrotnie wicemistrzem był wspomniany Korzeniowski. Brąz Świtkowskiego w Kazaniu dowodzi, że rośnie następca mistrza. – Za rok chcę powtórzyć ten wyczyn. Jadę trenować na Florydę i jestem tym bardzo podekscytowany – powiedział po finale młody pływak. Dobrym sygnałem przed igrzyskami w Rio było i to, że w Kazaniu Polacy awansowali do 11 finałów. Było też 14 rekordów Polski i sporo rekordów życiowych, a to sygnał, że z naszym pływaniem jest dużo lepiej niż trzy lata temu na igrzyskach w Londynie.

– *Powiedzmy uczciwie, że mamy dwóch zawodników, którzy mają ogromne szanse na wywalczenie medali w Rio. To Konrad Czerniak na 100 m motylkiem i Radek Kawęcki na 200 m grzbietem – ocenia ostrożnie Paweł Słomiński, były trener kadry pływaków, obecnie opiekujący się właśnie Kawęckim. Zdaniem szkoleniowca pewne szanse ma także Paweł Korzeniowski, który zmienił dystans z 200 na 100 m motylkiem, więc jego dyspozycja będzie zagadką, ale możliwe, że wystąpi także na swoim koronnym dystansie. – Ponieważ z przeprowadzonych w ostatnich latach analiz wynika, że prognozy sprawdzają się w 40–45 proc., zdobycie w Rio jednego medalu jest realne – dodaje Słomiński.*

O awans do olimpijskiej ekipy pływaków nie będzie jednak łatwo, gdyż obowiązuje restrykcyjny sposób kwalifikacji. Choć światowa federacja pływania (FINA) i Międzynarodowy Komitet Olimpijski wyznaczyły dwie normy – mocniejszą normę A, upoważniającą do startu w igrzyskach dwóch zawodników z danego kraju w jednej konkurencji, oraz zdecydowanie łagodniejszą normę B, uprawniającą dany kraj do wystawienia jednego zawodnika – to Polski Związek Pływacki zdecydował, że naszych reprezentantów będzie obowiązywać norma A. Wszystko po to, by uniknąć blamażu, do jakiego doszło w Londynie i żeby zakwalifikować na igrzyska w Rio wyłącznie osoby, które będą walczyć o finały i medale.

Dodatkowym utrudnieniem jest to, że minimum trzeba będzie wypełnić na 10–12 tygodni przed igrzyskami. Głównym sprawdzianem będą zaplanowane na przełom maja i czerwca mistrzostwa Polski. Ci, którym niewiele zabraknie do normy A, będą mogli pojechać na wskazane zawody za granicą i tam zawalczyć o olimpijską kwalifikację. Wyjątek zrobiono dla zawodników, którzy trenują poza granicami kraju, na przykład dla Konrada Czerniaka, który na co dzień ćwiczy w Hiszpanii pod okiem Bartosza Kizierowskiego, czy pływacy trenujący na amerykańskich uniwersytetach. Zawodnicy ci będą musieli wskazać jeden mityng poza granicami kraju, w którym powalczą o olimpijskie minima.

MEDALE PŁYWAKÓW PRZED IGRZYSKAMI W RIO 2016

MŚ Kazań 2015 – 3 medale

1 srebrny
Radosław Kawęcki (200 m grzbiet)
2 brązowe
Jan Świtkowski (200 m motylek)
Konrad Czerniak (50 m motylek)

MŚ Barcelona 2013 – 3 medale

2 srebrne
Paweł Korzeniowski (200 m motylek)
Radosław Kawęcki (200 m grzbiet)
1 brązowy
Konrad Czerniak (100 m motylek)

MEDALE PŁYWAKÓW PRZED IGRZYSKAMI W LONDYNIE 2012

MŚ Szanghaj 2011 – 1 medal

1 srebrny
Konrad Czerniak (100 m motylek)

MŚ Rzym 2009 – 1 medal

1 srebrny
Paweł Korzeniowski (200 m motylek)

Konrad Czerniak od sześciu lat jest w czołówce delfinistów świata

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Marta Walczykiewicz srebro MŚ 2015 chce zamienić na medal IO 2016

KAJAKARSTWO – czas na złoto

W igrzyskach w Londynie polscy kajakarze zdobyli tylko jeden medal – brązowy Beaty Mikołajczyk i Karoliny Nai w rywalizacji K-2 500 m. We wszystkich olimpijskich startach wywalczyli w sumie aż 18 medali, ale ani jednego złotego – sześć srebrnych i 12 brązowych. Czy w Rio polski kajakarz sięgnie wreszcie po olimpijskie złoto? Największe szanse ma na to Marta Walczykiewicz, pięciokrotna wicemistrzyni świata w specjalności K-1 200 m.

Czy wnosząc po wynikach osiągniętych przez Polaków w sezonach poprzedzających igrzyska, można było liczyć na więcej niż jeden medal kajakarzy w Londynie? W 2011 r. w mistrzostwach świata w węgierskim Szegedzie zdobyli trzy medale i wszystkie w konkurencjach olimpijskich – złoty Piotra Siemionowskiego (K-1 200 m), srebrny Marty Walczykiewicz (K-1 200 m) oraz brązowy Beaty Mikołajczyk i Anety Konieczнej (K-2 500 m). Rok wcześniej w Poznaniu Siemionowski był trzeci w rywalizacji K-1 200 m, ponadto zdobyliśmy tam cztery medale w innych konkurencjach. Z kolei w 2009 r. w kanadyjskim Dartmouth wywalczyliśmy złoto i srebro.

W sumie z trzech mistrzostw globu rozegranych przed igrzyskami w Londynie Polacy przywieźli 10 medali, czyli średnia wynosiła nieco ponad trzy medale. Pamiętać jednak trzeba, że część tych krążków zdobyliśmy w konkurencjach, których nie było w programie igrzysk, co oznaczało, że oceniając olimpijskie szanse naszych kajakarzy, należało być bardziej powściągliwym. Ponieważ prognozy sprawdzają się w 40–45 proc., zdobycie medalu w Londynie uznać więc trzeba za sukces.

MEDALE KAJAKARZY PRZED IGRZYSKAMI W RIO 2016

MŚ Mediolan 2015 – 4 medale

2 srebrne
Marta Walczykiewicz (K-1 200 m),
Vincent Słomiński i Wiktor Głazunow (C-2 500 m)
2 brązowe
Piotr Kuleta i Marcin Grzybowski (C-2 1000 m),
Mateusz Kamiński (C-1 5000 m)

MŚ Moskwa 2014 – 4 medale

1 złoty
Karolina Naja, Edyta Dzieniszewska, Marta Walczykiewicz i Ewelina Wojnarowska (K-1 sztafeta 4 x 200 m)
2 srebrne
Marta Walczykiewicz (K-1 200 m),
Karolina Naja, Beata Mikołajczyk, Marta Walczykiewicz i Edyta Dzieniszewska (K-4 500 m)
1 brązowy
Karolina Naja i Beata Mikołajczyk (K-2 500 m)

MŚ Duisburg 2013 – 6 medali
1 złoty
Piotr Siemionowski, Denis Ambroziak, Sebastian Szypuła i Dawid Putto (K-1 sztafeta 4 x 200 m)
3 srebrne
Marta Walczykiewicz (K-1 200 m),
Karolina Naja, Edyta Dzieniszewska, Magdalena Krukowska, Marta Walczykiewicz (sztafeta K-1 200 m),
Karolina Naja i Beata Mikołajczyk (K-2 200 m)
2 brązowe
Edyta Dzieniszewska (K-1 1000 m),
Karolina Naja i Beata Mikołajczyk (K-2 500 m)

Jak wygląda sytuacja przed Rio de Janeiro? Nieco lepiej niż kilka lat temu, ponieważ w trzech rozegranych już po igrzyskach w Londynie mistrzostwach świata nasi kajakarze wywalczyli 14 medali. Wprawdzie część z nich zdobyto w specjalnościach nieolimpijskich, ale regularność, z jaką niektórzy reprezentanci odnosili sukcesy, pozwala mieć nadzieję, że ta passa potrwa do igrzysk w Rio. Marta Walczykiewicz zarówno w Duisburgu (2013), Moskwie (2014) jak i w Mediolanie (2015) sięgnęła po tytuł wicemistrzyni świata w K-1 200 m. Swoją klasę potwierdziły brązowe medalistki z Londynu – Karolina Naja i Beata Mikołajczyk (K-2 500 m) – dwukrotnie zajmując trzecie miejsce w MŚ. W tegorocznych MŚ olimpijskie aspiracje zgłosili Piotr Kuleta i Marcin Grzybowski, zdobywając brązowy medal w specjalności C-2 1000 m.

W Mediolanie oprócz czterech medali nasi kajakarze zdobyli także kwalifikacje olimpijskie. Wywalczyło je siedem osad: cztery kobiece – K-1 200 i 500 m, K-2 500 m i K-4 500 m, dwie kanadyjkarze – C-1 i C-2 1000 m oraz jedną kajakarze – K-1 200 m. – Dziewczyny plan kwalifikacyjny zrealizowały w stu procentach. Wprawdzie zajęły trzy razy czwarte miejsca i ktoś powie, że kiepsko, ale ja tak nie uważam. Lepiej zdobywać medale w igrzyskach niż przed nimi – podsumował Józef Bejnarowicz, prezes Polskiego Związku Kajakowego. – Rozczarowali kajakarze, szczególnie czwórka. W przyszłym roku w Duisburgu

MEDALE KAJAKARZY PRZED IGRZYSKAMI W LONDYNIE 2012

MŚ Szeged 2011 – 3 medale

1 złoty
Piotr Siemionowski (K-1 200 m)
1 srebrny
Marta Walczykiewicz (K-1 200 m)
1 brązowy
Beata Mikołajczyk i Aneta Konieczna (K-2 500 m)

MŚ Poznań 2010 – 5 medali

1 srebrny
Marta Walczykiewicz i Ewelina Wojnarowska (K-2 200 m)
4 brązowe
Karolina Naja, Aneta Konieczna, Sandra Pawełczak i Magdalena Krukowska (K-4 500 m),
Piotr Siemionowski (K-1 200),
Paweł Baraszkiewicz i Paweł Skowroński (C-2 200 m),
Adam Ginter, Roman Rynkiewicz, Mariusz Kruk i Paweł Baraszkiewicz (sztafeta C-1 4 x 200 m)

MŚ Dartmouth 2009 – 2 medale

1 złoty
Małgorzata Chojnacka i Beata Mikołajczyk (K-2 1000 m)
1 srebrny
Marta Walczykiewicz (K-1 200 m)

odbędą się europejskie regaty kwalifikacyjne, gdzie będziemy szukać kolejnej szansy – dodał szef PZKaj.

Polskie kajakarki rzeczywiście od lat prezentują się lepiej od swoich kolegów. W IO w Londynie to one zdobyły jedyny medal w tej dyscyplinie. Rok później w mistrzostwach świata w Duisburgu wywalczyły pięć z sześciu krążków, choć widać już było pewną poprawę formy naszych kajakarzy w dwóch konkurencjach olimpijskich – Paweł Szandrach z Mariuszem Kujawskim uplasowali się tuż za podium w K-2 na 1000 m, a w jedynce Rafał Rosolski był szósty. Także w MŚ w Moskwie w 2014 r. dominowały panie – zdobyły wszystkie cztery medale, jakie przypadły naszym reprezentantom. Sytuacja odmieniła się dopiero w tym roku w Mediolanie, gdzie poza wicemistrzynią świata Walczykiewicz medale zdobywali panowie – srebrny Vincent Słomiński i Wiktor Głazunow (C-2 500 m) oraz dwa brązowe Kuleta z Grzybowskim (C-2 1000 m) i Mateusz Kamiński (C-1 5000 m).

Nie można też zapominać o kajakarzach górskich. W igrzyskach w Londynie Mateusz Polaczyk w K-1 był tuż za podium, a piąte miejsce zajęli **Piotr Szczepański i Marcin Pochwała** w C-2. W mistrzostwach świata 2015 Polaczyk zdobył srebrny medal i wywalczyliśmy kwalifikacje do Rio we wszystkich konkurencjach.

WIOŚLARSTWO – odzyskać moc

Dorobek polskich wioślarzy w igrzyskach olimpijskich to 16 medali – trzy złote, trzy srebrne i 10 brązowych. Dużo, a te najcenniejsze zdobywane względnie niedawno, bo w latach 2000–2008. Z Londynu nasi reprezentanci przewieźli jednak tylko brąz, wywalczony przez Julię Michalską i Magdalenę Fularczyk w dwójce podwójnej. Czy Polacy odzyskają w Rio moc i znów ktoś zostanie mistrzem olimpijskim? Trzy ostatnie starty w mistrzostwach świata nakazują ostrożność w prognozach, ale medalu kajakarzy w Brazylii nie powinno zabraknąć.

Sydney 2000 i Ateny 2004 – złoto dwójki podwójnej wagi lekkiej: Tomasza Kucharskiego i Roberta Sycza. Pekin 2008 – złoto czwórki podwójnej: Michała Jelińskiego, Marka Kolbowicza, Adama Korola i Konrada Wasilewskiego oraz srebro czwórki bez sternika wagi lekkiej: Miłosza Bernatajtysa, Bartłomieja Pawełczaka, Łukasza Pawłowskiego i Pawła Rańdy. To były najlepsze lata polskiego wioślarstwa. Trzy złote medale i jeden srebrny to olimpijskie żniwo, które trudno będzie powtórzyć.

Było to widać jeszcze przed igrzyskami w Londynie w 2012 r. Rok wcześniej w mistrzostwach świata rozegranych w słoweńskim Bled nasi wioślarze nie zdobyli żadnego medalu. Niektórzy tłumaczyli, że gdyby nie kontuzje Sycza i Korola, miejsce na podium byłoby pewne. Ale to tylko gdybanie. Polacy umiarkowanie skuteczni byli też w walce o olimpijskie kwalifikacje, bo wywalczyły je tylko cztery osady. W 2010 r. w nowozelandzkim Hamilton był tylko brąz

Magdalena Fularczyk mierzy w drugi medal olimpijski, tym razem z Natalią Madaj

dwójki podwójnej Fularczyk i Michalskiej. Dwa złota, srebro i brąz zdobyli nasi wioślarze rok wcześniej w MŚ w Poznaniu, ale trzy lata później w igrzyskach w Londynie na podium stanęła jedynie wspomniana dwójka podwójna pań.

Historia powtarza się przed Rio. W mistrzostwach świata we francuskim Algueblette, rozegranych na rok przed igrzyskami, polscy wioślarze znów nie zdobyli medalu. Najbliżej podium były kobiety. Wicemistrzynie świata sprzed roku z Amsterdamu i dwukrotne mistrzynie Europy w dwójce podwójnej Magdalena Fularczyk-Kozłowska i Natalia Madaj tym razem były czwarte. Tuż za podium była też czwórka podwójna płynąca w składzie Maria Springwald, Agnieszka Kobus, Monika Ciaciuch i Joanna Leszczyńska. Z 12 szans Polacy wywalczyli połowę, czyli sześć kwalifikacji na igrzyska w Rio.

Choć w Algueblette nie było medali, nastroje w polskiej ekipie były dobre. – W Bled, przed igrzyskami w Londynie też byłyśmy z Julią Michalską bez medalu, a potem był brąz. Teraz z Natalią jesteśmy czwarte, choć jeszcze półtora miesiąca temu nie wiedziałam, czy w ogóle pojadę do Francji. Jeżeli zdrowie będzie dopisywało, to za rok wrócimy na podium – zapewniła Magdalena Fularczyk-Kozłowska. Szanse na podium w Londynie ma też czwórka podwójna mężczyzn. Polacy, po nieudanym półfinale, by myśleć o olimpijskiej kwalifikacji, musieli wygrać finał B i go wygrali, wyprzedzając m.in. Ukraińców, ubiegłorocznych mistrzów świata. – Gdyby nie popełnili błędu w półfinale i awansowali do finału A, cieszylibyśmy się z medalu – dodał ich szkoleniowiec Aleksander Wojciechowski.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

MEDALE WIOŚLARZY PRZED IGRZYSKAMI W RIO 2016

MŚ Algueblette 2015 – bez medali

MŚ Amsterdam 2014 – 2 medale
1 srebrny
Magdalena Fularczyk-Kozłowska i Natalia Madaj (dwójka podwójna)
1 brązowy
Mikołaj Burda, Zbigniew Schodowski, Marcin Brzeziński, Mateusz Wilangowski, Robert Fuchs, Michał Szpakowski, Krystian Aranowski, Pior Juszczak i sternik Daniel Trojanowski (ósemka)

MŚ Chungju 2013 – 1 medal
1 brązowy
Magdalena Fularczyk-Kozłowska, Natalia Madaj, Joanna Leszczyńska i Sylwia Lewandowska (czwórka podwójna)

MEDALE WIOŚLARZY PRZED IGRZYSKAMI W LONDYNIE 2012

MŚ Bled 2011 – bez medali

MŚ Hamilton 2010 – 1 medal
1 brązowy
Magdalena Fularczyk i Julia Michalska (dwójka podwójna)

MŚ Poznań 2009 – 4 medale
2 złote
Adam Korol, Michał Jeliński, Marek Kolbowicz i Konrad Wasielewski (czwórka podwójna),
Julia Michalska i Magdalena Fularczyk (dwójka kobiet – pierwszy złoty medal MŚ w kobiecym wioślarstwie)
1 srebrny
Magdalena Kemnitz i Ageniszka Renc (dwójka podwójna wagi lekkiej)
1 brązowy
Łukasz Pawłowski, Łukasz Siemion, Miłosz Bernajtys i Paweł Rańda (czwórka wagi lekkiej)

POZOSTAŁE MEDALE POLAKÓW W TEGOROCZNYCH MŚ

Konkurencje olimpijskie
Srebrne
Kajakarstwo/slalom MŚ Lee Valley – Mateusz Polaczyk (K-1)
Brązowe
Piłka ręczna MŚ Katar – reprezentacja Polski mężczyzn

Konkurencje nieolimpijskie
Złote
Pięciobój nowoczesny MŚ Berlin – **Oktawia Nowacka, Anna Maliszewska i Aleksandra Skarzyńska** (klasyfikacja drużynowa)
Srebrne
Judo MŚ Astana – **Daria Pogorzelec, Arleta Podolak, Katarzyna Kłys, Karolina Pieńkowska, Agata Ozdoba, Anna Borowska, Karolina Tałach i Katarzyna Furmanek** (turniej drużynowy kobiet)
Brązowe
Tenis stołowy MŚ Suzhou – **Li Qian i Holenderka Li Jie** (gra podwójna)
Pięciobój nowoczesny MŚ Berlin – **Oktawia Nowacka i Aleksandra Skarzyńska** (sztafety)
Pięciobój nowoczesny MŚ Berlin – **Jarosław Świderski, Sebastian Stasiak i Michał Gralewski** (klasyfikacja drużynowa)

Kto takiego trenera

Pracował i trenował, zawsze tak było. Bez sportu, bez tego wysiłku nie wyobrażał sobie życia. Nie miał wyjścia, uczył się na własnych błędach, doskonalił, sprowadzał do kraju fachowe publikacje. I został trenerem wybitnym. Na zakończonych niedawno mistrzostwach świata w Pekinie zawodnicy Witolda Suskiego zgarnęli dwa medale w rzucie dyskiem – Piotr Małachowski złoty, Robert Urbanek brązowy. A to nie wszystko, na co ich stać, w końcu za rok czekają ich igrzyska olimpijskie.

RAFAŁ KAZIMIERCZAK

Zaczęło się od kolarstwa, od Stanisława Królaka. W wiosce Biel, w której mieszkał mały Witek, były dwa telewizory – jeden w świetlicy, drugi w szkole. – Tam oglądaliśmy Królaka. Sport był jedyną rozrywką. Graliśmy z chłopakami w piłkę nożną albo palanta – wspomina Witold Suski po latach.

Na wsi nie było mowy o oszczepie, próbował więc rzucać leszczynowym patykiem. Ale najważniejszy był rower. Kolarstwo to pierwszy sport, który zaczął uprawiać na poważnie.

Na rower po pracy na przodku

Jako 17-latek wyjechał na Śląsk i tam zaczął się ścigać. – Mieszkałem w hotelu robotniczym, we trzech

Wielki sukces polskiego rzutu dyskiem i trenera Witolda Suskiego: Piotr Małachowski złoto MŚ, Robert Urbanek brąz

zastąpi

w pokoju. Dwóch małolatów i jeden starszy pan, czyli 30-latek – opowiada. Kupił rower wyścigowy i zgłosił się do klubu Górnik Lędziny, w którym startował słynny Zyga Hanusik. – Jako juniorek całkiem dobrze sobie radziłem. Byłem dość ciężki, trener ciągle mnie gonił, żebym trzymał wagę. Co ciekawe, jako ciężkawy chłopak na górkach radziłem sobie całkiem, całkiem. No i dobry byłem w jeździe na czas.

Kolarzem nie został. Była kraksa, rozbita głowa, roztrzaskane kolano. Pół roku nie mógł chodzić. – Trudno było trenować, bo zanim zgłosiła się po mnie armia, pracowałem jeszcze na kopalni Staszic. Na początku w transporcie, potem na przodku. A po pracy na rower. Inaczej nie można było. Na kopalni był system czterobrygadowy, co sześć godzin. Odpoczywałem po swojej zmianie i jazda na rower. Kochałem sport, na inne sprawy nie miałem ani chęci, ani czasu. Jak dostałem pierwszą wypłatę, to musiałem postawić kolegom piwo. To się szereg nazywa. Hajer, czyli brygadzista, wziął ode mnie pieniądze dla naszej ósemki. Pięć kolejek, razem 40 piw. Niestety, po czterech byłem do niczego. Nie wiedziałem, że do każdego piwa wlewa się pięćdziesiątkę. Po czterech piwach i dwóch setkach byłem załatwiony na cacy – wspominał w „Przeglądzie Sportowym".

> Jeśli coś robię, to najlepiej, jak potrafię. Jako tokarz czy jako trener, nie ma znaczenia. Dziadek mi to wpajał, potem rodzice. Orzełek, biało-czerwone barwy, hymn. Kiedy w Pekinie szły na maszt dwie nasze flagi, te resztki włosów uniosły mi się na głowie.

Wojsko, rzecz jasna, o nim nie zapomniało. Przez pierwszy rok służył w Lublinie, w ciężkich karabinach

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

maszynowych, drugi rok w Siedlcach. W dywizyjnych zawodach w rzucie granatem uzyskał 79 m, zakwalifikował się do centralnych zawodów Wojska Polskiego. Tam poprawił się na 86,5 m. Nic dziwnego, że dowódca pułku dał mu skierowanie do klubu. Tak na dobre zaczęła się w jego życiu lekkoatletyka. Po roku treningów rzucił oszczepem 64 m, po dwóch 69,88 m. Nieźle. Z armią już się wtedy pożegnał, mieszkał i pracował w Ciechanowie, a reprezentował Wisłę Płock.

– Zawodowcem nie byłem, pracowałem na automatach tokarskich w filii fabryki narzędzi precyzyjnych Świerczewskiego. Jak miałem nocną zmianę, to trenowałem po południu, bo rano musiałem się wyspać. A jak od 14 do 22, to trenowałem przed południem. Właściwie bez trenera – opowiada. Żona, co ważne, nie miała nic przeciwko sportowi. Zadowolona była, wspierała męża.

Spodnie pękły, było po zabawie

Od treningów rzutu oszczepem ma krzywą rękę, zmiany zwyrodnieniowe łokcia. – Już wtedy na to narzekałem i w Ciechanowie mnie zbuntowali, żebym rzucił oszczep i zajął się podnoszeniem ciężarów. Musiałem coś robić, a w ciężarach łokieć mi nie przeszkadzał – tłumaczy.

Co z tego, skoro ta zmiana nie okazała się strzałem w dziesiątkę. – Nie ta budowa ciała: długie ręce, długie nogi. Długie i za słabe, byłem więc ciężarowcem drugiego rzutu. Ale górę miałem i mam mocną. Nawet jako 61-latek wycisnąłem na ławce 135 kg. Jak miałem 35 lat, trenowałem któregoś dnia na polu. Robiłem martwy ciąg z podrzutem, ze sztangą 200 kg. Podeszło kilku podpitych osiłków i zaczęli kozakować, co to oni nie zrobią z tym ciężarem. Powiedziałem: „Panowie, zdejmę wam 20 kg, a żaden z was i tak nie ruszy tego z ziemi". Jeszcze flaszkę im obiecałem. Nasadził się największy kozak, sztanga nie drgnęła, spodnie mu pękły i było po zabawie. Techniki nie miał. A mnie to dźwiganie ciężarów bardzo przydało się potem, kiedy zostałem trenerem lekkoatletów – to kolejne wspomnienie z łamów „Przeglądu Sportowego".

Ludzie dla rozrywki grają w piłkę, w koszykówkę albo w tenisa. Suski, kiedy już rzucił ciężary, bawił się w rzucanie dyskiem i pchanie kulą. Cały czas pracował w fabryce wyrobów precyzyjnych. – Bardzo dobry znajomy, lekarz, namawiał mnie do stworzenia grupy lekkoatletycznej, bo w mieście nic się nie działo. Ja na to, że nie mam żadnych papierów. Dyrektor fabryki powiedział w końcu, że dobry jestem w robocie, więc ma w dupie papiery, ufa mi i mam się zabierać za sport. Kolega przywoził mu niemieckie materiały o rzutach, sam kupował radziecką „Liekkoatlietikę". Gdy został zwolniony z pracy, wszystko było już załatwione, został pracownikiem Wojewódzkiej Federacji Sportu. Od 1983 roku zarabia na życie jako trener.

Witold Suski nie lubi podróży. Najlepiej czuje się trenując zawodników w kraju

Ludzie się z nich śmiali

Witold Suski był pierwszym trenerem Tomasza Majewskiego, który po latach w pchnięciu kulą został dwukrotnym mistrzem olimpijskim, wicemistrzem świata i mistrzem Europy. – Na początku, jak przyszedł do szkoły średniej w Ciechanowie, próbował rzucać dyskiem. Ale nie nadawał się na dyskobola, nie ta budowa ciała. Stopki ma... No, bardzo solidne, za duże i za wolne są te jego nogi. Tak w ogóle to on miał zostać trójskoczkiem. Wtedy był jeszcze szczupły, taka tyczka. Ale gdzie on do skakania! Ja go nawet nie widziałem, jak skacze, może to i lepiej. Spróbowaliśmy z kulą, najprostsze ustawienie. Po pierwszym pchnięciu byłem pewien, że to jego konkurencja – opowiada trener.

Po roku do Majewskiego dołączył Piotr Małachowski – ten ma teraz na koncie wicemistrzostwo olimpijskie, mistrzostwo świata i mistrzostwo Europy w rzucie dyskiem. Małachowski jest zawodnikiem Suskiego do dziś.

– Kiedy jako chłopcy wybiegali na rozgrzewkę, ludzie się z nich śmia-

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

li – wspomina trener. – A oni pewnie to słyszeli. Mieli nieskoordynowane, niezgrabne ruchy. Piotrek był korpulentny. Grubasem nie był, posturę miał jednak mocną. Ale te jego szybkie, sprawne nogi – tym mnie przekonał. Bardzo się starali, to było najważniejsze. Wiedzieli, czego chcą. Zaparli się, że coś osiągną. Z treningu na trening było coraz lepiej. To fajne chłopaki, nigdy nie dali mi w kość. Tomek jest wyjątkowo spokojny, Piotrek taki bardziej pobudliwy, ale grzeczny. To, że teraz jeden jest mistrzem olimpijskim, a drugi wicemistrzem... Czasami o tym myślę, trudno wtedy się nie wzruszyć. Warunki do treningu w Ciechanowie mieliśmy opłakane. Siłownia klitka, właściwie szatnia. Jeszcze stoi, zabytek. Najgorzej było zimą. Tylko siłę robiliśmy w tej klitce, reszta treningu na zewnątrz, w śniegu, w błocie. Zakładałem długie gumowe rękawice, młodsi zawodnicy przynosili w kuble gorącą wodę, wkładałem w nią kulę, wycierałem i Tomek pchał. Żeby była ciepła, żeby on coś czuł. Do dziś mam przez to problemy z łapami.

10 fajek podczas konkursu

W 2009 r., w Berlinie, po finale mistrzostw świata w rzucie dyskiem, w którym Małachowski pobił rekord Polski i zgarnął srebro, Suski wylądował u lekarza. Bardzo przeżywa starty swoich zawodników. – Zaprowadzono mnie do karetki, podłączono do dwóch kroplówek. Dopiero po 40 minutach zrobiło mi się lepiej. Nadciśnienie mam, a przez sam konkurs wypaliłem 10 fajek, jedną od drugiej. Przez cały dzień poszły ze dwie paczki – przyznaje.

Już wtedy do zespołu dołączył młody dyskobol Robert Urbanek, w którego trener bardzo wierzył. Powtarzał, że to materiał na zawodnika dużego formatu. Oczywiście miał rację. Urbanek w sezonie 2014 został brązowym medalistą mistrzostw Europy, a w sezonie 2015 wdarł się na najniższy stopień podium mistrzostw świata.

W kwestii palenia przez ostatnie lata Suski zrobił ogromny krok w kierunku zdrowia. Podczas finału w Pekinie ograniczył się do jednego papierosa. – A miałem horror, bo Robert zawalił dwa pierwsze rzuty i był poza czołową ósemką – mówi. Horror był też w eliminacjach. Tam dwa rzuty zepsuł Małachowski i niewiele brakowało, by faworyta zabrakło w walce o medale.

Urbanek, według Suskiego, będzie jeszcze mocniejszy. – Już powinien rzucać o 2 m dalej, ale nie robi tego przez jeden błąd, który staramy się wyeliminować. Tego chłopaka spokojnie stać na 67, nawet 68 m.

Liczą się orzełek, biało-czerwone barwy, hymn

Małachowski i Urbanek trenują razem, w tym samym czasie. Suski twierdzi, że nie ma z tym żadnych problemów. – Na początku obawiałem się, że jak raz czy drugi Robert ogra Piotrka, a tak się zdarza, to zaczną rywalizować, urządzać sobie konkursy. Na szczęście nic takiego nie ma miejsca. Odwrotnie, podpowiadają sobie, współpracują. Fajnie się to układa.

Suski zbliża się do siedemdziesiątki. O emeryturze nie mówi, wciąż lubi to, co robi od tylu lat. – Trudno powiedzieć, co wyróżnia dobrego trenera – zastanawia się. – Trzeba mieć to coś. Na pewno charyzmę, na pewno wierzyć w wykonywaną pracę. A mnie ta praca fascynuje, od początku. Jeśli coś robię, to najlepiej, jak potrafię. Jako tokarz czy jako trener, nie ma znaczenia. Dziadek mi to wpajał, potem rodzice. Orzełek, biało-czerwone barwy, hymn. Kiedy w Pekinie szły na maszt dwie nasze flagi, te resztki włosów uniosły mi się na głowie.

> Kiedy Tomek Majewski i Piotrek Małachowski jako chłopcy wybiegali na rozgrzewkę, ludzie się z nich śmiali. A oni pewnie to słyszeli. Mieli nieskoordynowane, niezgrabne ruchy. Piotrek był korpulentny. Grubasem nie był, posturę miał jednak mocną. Ale te jego szybkie, sprawne nogi – tym mnie przekonał. Bardzo się starali, to było najważniejsze.

Gorzej, że nie widać jego następców. Kto będzie szkolił polskich dyskoboli w przyszłości? – W tym zawodzie pracują teraz stare byki, młodych jakoś nie ma – przyznaje Suski. Może Małachowski, jak zakończy karierę? Może Urbanek? – Obydwaj mają do tego smykałkę. Piotrka obserwowali Amerykanie i wiem, że już mu zaproponowali, by do nich przyjechał, to dostanie zatrudnienie – zdradza trener.

W swojej pracy nie przepada za jednym – podróżami. – Na pewno nie jestem typem turysty. Nie lubię latać. Siedzi się w tej klatce i jeszcze palić nie można. Na szczęście można czytać. Jak jadę na obóz, to zabieram cały plecak książek. Na Okęciu raz kazali mi to pokazać. Książki to mój świat, najbardziej te podróżnicze i historyczne. Co podejdzie pod rękę, i fikcja, i fakty. Zawsze lubiłem historię, od szkoły podstawowej. Zawsze miałem piątkę. Na wsi nie było jednak mowy, żeby się kształcić. Krzyczeli, żeby gasić światło. Skończyłem szkołę zawodową, potem średnią. Mogłem się uczyć dalej, kiedy zacząłem pracować. Ale wtedy zachciało mi się sportu.

Chiński olbrzym

Z RANDYM HUNTINGTONEM, trenerem, który doprowadził Mike'a Powella do rekordu świata, a od 2 lat jest narodowym konsultantem skoku w dal w Chinach, rozmawia MARTA MIKIEL

Jak Pan trafił na Mike'a Powella?

Trenowałem Williego Banksa, który pobił rekord świata w trójskoku w 1985 r. Willi chciał mieć partnera treningowego, w 1987 r. powiedział, że zna jednego skoczka w dal. Najpierw zobaczyłem go na nagraniach wideo, przeanalizowałem dane, popatrzyłem na liczby. Miał wszystko, żeby pobić rekord świata, choć wiele rzeczy robił wtedy niewłaściwie. Powiedziałem mu: musisz mieć świadomość, że dojście do tego poziomu zajmie ci od 3 do 5 lat. Jeśli nie stać cię na takie poświęcenie, nawet nie będę próbował cię trenować. I niecałe 4 lata później Mike pobił rekord świata Boba Beamona (8,95 m), wynik, którego do tej pory nikt nie poprawił.

Wasza relacja była wyjątkowa?

Działała. Miał już 23 lata, nie powiedziałbym, że byliśmy szczególnie blisko. Ale mnie słuchał. Wymagałem, żeby przez pierwszy rok nastawił się na odbiór, uczył się pracować na nowo. Kiedy zrozumiał, do czego zmierzam, jego opinie zaczęły mnie bardziej interesować. Trenowałem go do 1993 r., potem przez 2 lata był z kimś innym, ale w 1996 r. zadzwonił, mówiąc, że beze mnie nie da rady. Znów zaczęliśmy pracować i wygrał eliminacje olimpijskie, skoczył chyba 8,60. Pojechał na igrzyska i w finale doznał kontuzji. Myślę, że złoty medal w Atlancie był dla niego, ale stało się inaczej. To była jego ostatnia duża impreza.

Pana trenerski dorobek jest ogromny. Rekord świata, dwa mistrzostwa świata i wicemistrzostwa olimpijskie Powella, praca z wieloma rekordzistami, olimpijczykami i finalistami MŚ. A mimo to nie był Pan w stanie zarabiać na życie w USA jako trener?

> Mimo rekordu świata i medali olimpijskich w dorobku nie mogłem znaleźć pracy jako trener w USA. Wreszcie powiedziałem: koniec, nic już nie zrobię dla amerykańskiego sportu, i wyjechałem do Korei Południowej

Taka jest rzeczywistość. Aż do czasu powstania centrum przygotowań olimpijskich w Chula Vista jedynym wyjściem dla trenera w USA była praca na uniwersytecie. Dla mnie jej nie było, po prostu nie znalazłem się we właściwym miejscu ani właściwym czasie. I nie jestem jedyny, wielu trenerów nie dostało pracy albo ją straciło z powodu polityki zatrudniania przedstawicieli mniejszości i kobiet. Po zaledwie roku zwolniono mnie z Michigan State University, to była jedyna posada w systemie akademickim, jaką miałem. Nie jestem przeciwny wyrównywaniu szans, popieram ten proces, tyle tylko, że przez niego wiele osób robi szybkie kariery niekoniecznie na podstawie kompetencji. Cierpią na tym sportowcy i cała amerykańska lekkoatletyka. To miało wpływ na moje życie. Nigdy nie założyłem rodziny, bo nie miałem poczucia stabilności. Teraz w Chinach też nie zarabiam fortuny, ale robię to, co umiem i kocham. Przez lata pracowałem w biznesie jako dyrektor marketingu i tam także miałem sukcesy, ale wciąż wracałem do trenowania.

Dlaczego Pana praca w Chula Vista trwała tak krótko?

Zacząłem w 2002 r. i odszedłem po 2 latach. Warunki zatrudnienia były bardzo niekorzystne, bez świadczeń. Miałem 50 lat i ktoś pojawił się w moim życiu, a ja mieszkałem w internacie przy centrum treningowym. Pomyślałem sobie: Randy, musisz skończyć z tym szaleństwem.

W 2009 r. wyjechał Pan trenować Koreańczyków.

Kiedy straciłem pracę w Michigan, zdecydowałem, że to koniec. Nie będę więcej robił nic dla amerykańskiego sportu. Korea Południowa okazała się dla mnie fascynującym doświadczeniem z uwagi na różnice kulturowe. To społeczeństwo tradycyjne, z wielkim szacunkiem dla starszych. Bywa, że zbyt wielkim. Kilka samolotów koreańskich linii lotniczych rozbiło się, bo drugi pilot nie śmiał powiedzieć pierwszemu, że robi coś nie tak. Miałem w Korei dobrych sportowców, choć może nie tak utalentowanych jak w Chinach, miałem wsparcie władz, ale brakowało mi wsparcia innych trenerów. Bo w ich pojęciu, gdybym odniósł sukces, oni straciliby twarz. Gdybym wtedy rozumiał ich obiekcje, zmieniłbym swoje podejście, tak jak teraz w Chinach. Tu też hierarchia gra rolę, choć nie tak wielką. W Korei moim największym dokonaniem była praca z Jung Soon-ok, która wciąż jest rekordzistką kraju w skoku w dal. Wróciłem do USA w 2011 r., kiedy zmarł mój ojciec.

Trafił Pan do Chin w 2013 r., w dość niesamowity sposób…

W 2009 r. w czasie igrzysk południowoazjatyckich w Hongkongu, dzięki wspólnemu znajomemu jadłem kolację z wiceprezydentem Chińskiej Federacji Lekkoatletycznej Fengiem Shuyongiem. To miły człowiek. Po powrocie z Korei pracowałem jako szef globalnego marketingu w Keiser Corporation, firmie produkującej sprzęt sportowy. Jako człowiek, który nigdy nie wyjeżdżał na wakacje, poczułem, że muszę sobie zrobić przerwę. Dokąd pojadę? Nie wiem, wsiądę w pierwszy samolot na tablicy odlotów. Wyświetlił się Pekin. Tuż przed odlotem wysłałem maila do Fenga, czy nie chce iść na lunch. Zastałem wszystko zorganizowane,

nie lubi zmian

Amerykańska myśl szkoleniowa święciła tryumfy w Pekinie. Trener Randy Huntington (drugi od prawej) i jego koledzy, których podopieczni zdobyli medale w skoku w dal. Od lewej: Rana Reider (srebro Shary Proctor), Dan Pfaff (złoto Grega Ruthefords, srebro Fabrice'a Lapierre'a) i Loren Seagrave (złoto Tianny Bartoletty).

odebrali mnie z lotniska, zawieźli do hotelu. Feng zaprosił mnie na mityng, rozmawiałem z zawodnikami i trenerami. I tyle, zwiedziłem Zakazane Miasto, plac Tiananmen i wróciłem do domu. Kilka miesięcy później dostałem e-mail z pytaniem, czy nie rozważyłbym pozycji trenera w Chinach. Miałem naprawdę dobrą pracę. Powiedziałem o propozycji prezesowi, a on na to: taka szansa może się nie powtórzyć, wykorzystaj ją. I pojechałem do Pekinu.

Co Pan tam zastał?

Utalentowanych skoczków, którzy nie wiedzieli, co to sprint, źle ustawiali rozbieg, potrafili skakać, ale nie umieli sobie radzić ze swoimi ograniczeniami. Zostałem zatrudniony jako narodowy konsultant skoku w dal, ale z moim doświadczeniem trudno mi się skupić na jednym. Trenuję najlepszą sprinterkę. Pracuję z grupą sprinterów i skoczków wzwyż. Trenowałem też trójskoczka, ale w zeszłym sezonie ożenił się i postawił na rodzinę. Jego wybór, szanuję to. Ale miałby dobry wynik w Pekinie. Chińczycy mogą być mocniejsi w trójskoku niż w skoku w dal, tylko muszą zrozumieć, jak to się robi. Mnie na tym zależy, trójskok to moja pierwsza miłość. Stale mam kontakt z Christianem Taylorem, kiedyś mentorowałem Jorgemu Reynie.

Całkiem dobrze Panu poszło z tą mniej ulubioną konkurencją. Trzech chińskich skoczków w dal w finale MŚ w Pekinie.

W finale MŚ w Pekinie moi zawodnicy zajęli miejsca 3., 4. i 5. Zdobyliśmy dla Chin pierwszy w historii medal wielkiej imprezy w skoku w dal. Szczerze mówiąc, jestem rozczarowany

19-letni Janan Wang wypadł w MS najlepiej z podopiecznych Huntingtona zdobywając brązowy medal

Finał był ciekawy, 5 pierwszych miejsc dla amerykańskich trenerów, ale z zawodnikami z zagranicy. Mistrz, Anglik Greg Rutheford i wicemistrz z Australii, Febrice Lapiere trenują z Danem Pfaffem. Miejsca 3., 4. i 5. zajęli moi zawodnicy. Szczerze mówiąc, jestem rozczarowany.

Jeden medal to za mało?

Nie chodzi o medale, ale o wyniki. Jianan Wang, „Eddie", brązowy medalista (8,18 m), wystartował świetnie, a ma tylko 19 lat. Ale Xinglong Gao, który był 4., skakał naprawdę doskonale przez poprzedzające mistrzostwa tygodnie, ponad 8,30 m. Nie wiem, co mu się stało, ale powinien być na 2. miejscu i walczyć o złoto. Jinzhe Li, „Sunny", halowy wicemistrz świata z Sopotu i rekordzista Chin (8,47 m), wystartował najsłabiej. On ma taki problem, że chce być gwiazdą rocka, ale nie ma ochoty uczyć się na niczym grać.

Uchodzi za najbardziej utalentowanego.

I tak jest, ale musiałby jeszcze chcieć to wykorzystać. Nie rozmawiamy ze sobą, trenuję go przez osobę trzecią. Nigdy w życiu nie podniosłem głosu na zawodnika, a na niego krzyczałem wiele razy. Jest dziwny, odmawia jakichkolwiek zmian, nikogo nie słucha i nie szanuje. W maju powiedziałem menedżerowi grupy, że nie będę z nim więcej pracował. Ludzie z federacji starali się go zdyscyplinować, w końcu uznali, że na moim miejscu już by go nie trenowali.

Bariera językowa?

On mówi trochę po angielsku, ale ze wszystkimi zawodnikami porozumiewam się stale przez tłumacza. Staram się patrzeć z perspektywy Jinzhe Li. Przed moim przybyciem nigdy nie trenował, po prostu skakał. Oddawał skok na 8 m i szedł do domu. Po pierwszym treningu ze mną poczuł się zmęczony i spanikował. On chce czuć się dobrze i komfortowo cały czas. Pozostali trzej skoczkowie są świetnymi dzieciakami i skupiam się teraz na nich. Doskonale rozumieją, na czym polega dochodzenie do wyników. Tylko ten najbardziej utalentowany tego nie rozumie. Może to kwestia innej kultury sportu w Chinach. Najbardziej obiecujący lekkoatleci są wysyłani do szkół sportowych w wieku 12 lat, co praktycznie wiąże się z zakończeniem edukacji. Aż do końca studiów

ani razu nie biorą udziału w żadnej lekcji czy wykładzie. To ma wiele wspólnego z poziomem ich dojrzałości.

Więc to nie były udane mistrzostwa dla chińskich skoczków?

Byliśmy w stanie pokonać każdego, wiem to z wyników, jakie osiągali w lokalnych zawodach przed Pekinem. Poza tym mogliśmy przygotować się jeszcze lepiej, ale nie chcieli przyjść trenować do Ptasiego Gniazda. Uznali, że to będzie miało negatywny wpływ, bo wcześniej nie poszły im tam zawody. Mieszkamy w Pekinie i mieliśmy unikatową szansę wyczuć ten nowo położony tartan, dostosować do niego rozbieg. Wiedziałem, że on jest idealny dla Rutherforda, bo duży facet przekuje na nim siłę w szybkość. Skoczek o drobniejszej budowie zginie. I tak się stało.

Jak przetrwać, kiedy zewsząd tyle przeszkód?

Przez 2 pierwsze lata nie wszystko udało mi się zrealizować. Wszyscy mają problemy ze ścięgnami, medycyna sportowa nie jest na najwyższym poziomie w Chinach. Będę się starał skorygować to przy pomocy specjalistów z USA. Staram się przepracować cykl treningowy, żebyśmy byli lepiej przygotowani do Rio de Janeiro. Ciężkie jest także samo życie w Pekinie, ze względu na zanieczyszczenie powietrza. Kierowcy są tutaj straszni, żadnego szacunku dla życia pieszych. Ja dużo jeżdżę rowerem. Fakt, że przez pierwszy rok długo trenowaliśmy we Francji, wkrótce pojedziemy do Stanów przygotowywać się do halowych MŚ w Portland, a potem znów będziemy trochę w Europie.

Cel na Rio?

Bez zmian, znów trójka skoczków w finale. Co w nim zrobią, to już zależy od nich.

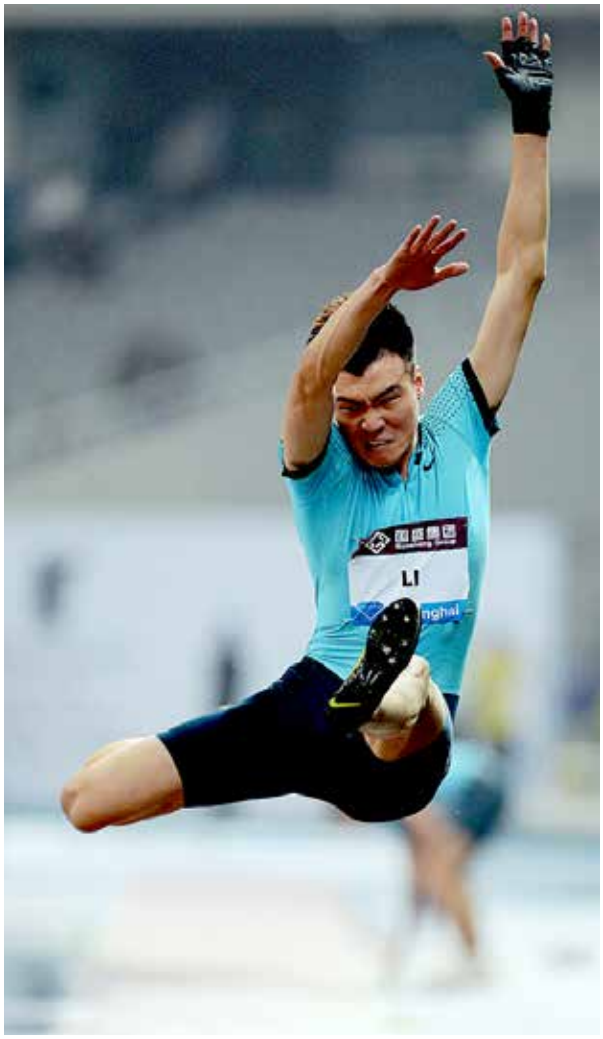
Mimo stałej obecności tłumacza, jaki wpływ na wasze relacje ma bariera językowa?

Ogromny. Relacja trener – zawodnik jest zwykle oparta na słowach. U nas ona jest bardziej fizyczna, dużo pokazuję na migi. Muszę też uważać na wyraz twarzy i język ciała. Tu niewiele można ukryć, jeśli coś mi się nie podoba, widać to od razu.

Czy Chiny to kopalnia przyszłych gwiazd światowej lekkoatletyki?

Chiny mają ten sam problem co Korea. Od 12. roku życia sportowcy powtarzają ten sam trening. Kiedy bodźce przez lata się nie zmieniają, wyniki sportowca zależą tylko od jego wewnętrznej zdolności do rozwoju. A ta ma swoje ograniczenia.

Zanim przyjechałem do Chin, rekordzista kraju Jinzhe Li nigdy nie trenował, po prostu skakał. Po pierwszym treningu ze mną poczuł się zmęczony i spanikował. Dziś ze sobą nie rozmawiamy



Zagraniczni trenerzy to chyba właśnie sposób na wprowadzenie nowych bodźców?

Tak, po to nas sprowadzają. Ale wszyscy mamy te same zastrzeżenia. Zawodnicy są leniwi, nie chcą zwiększać obciążeń ani intensywności, są niechętni zmianom. Jeśli udałoby się zmienić tę kulturę sportową, Chińczycy mogliby uruchomić swoje wrodzone talenty w wielu konkurencjach. Kto by pomyślał, że chińska sztafeta 4 x 100 m zdobędzie srebro na MŚ? Myślę, że wkrótce pojawi się wielu sprinterów z Chin, z wynikami poniżej 10,20 s. Sprint to tam nowe zjawisko. Finalista z Pekinu w biegu na 100 m Bingtian Su to najlepszy materiał na idola. Najmilszy człowiek na Ziemi. Najlepsza obecnie chińska sprinterka Wei Yongli też wkrótce powinna dołączyć. To powolny proces, ale jej etyka pracy jest bez zarzutu. W ogóle na Chinki nie można narzekać, przebiegną przez ścianę, jeśli dostaną takie zalecenie. Rekord Chin w skoku w dal dziś powinien być już na poziomie 8,60–8,70 m. W trójskoku też jest niski, przynajmniej według moim standardów, 17,59 m. To wszystko miejsce, gdzie jest potencjał. Czy ktoś go wykorzysta, zobaczymy.

Jinzhe Li jest zdaniem trenera najzdolniejszy z chińskich skoczków, ale nie ma zacięcia do ciężkiej pracy

Nad czym najbardziej trzeba pracować?

Poza wyrównywaniem braków w samej biomechanice, sposobie treningu, ważne jest przygotowanie mentalne. Trzeba ich uczyć, jak brać udział w zawodach. Dużo tu słyszy się od zawodników, że tracą pewność siebie. Nie rozumieją, że nie wszystkie starty są tak samo ważne, że niektóre są kolejnym etapem procesu treningowego i mają tylko nauczyć ich czegoś przed kluczowymi zawodami. Wystarczy słaby wynik w lokalnym mityngu i pojawia się panika: może mam kontuzję, źle trenowałem itd, itp. Być może częściowo wynika to z małej liczby startów. Patrząc na poprzednie sezony, „Sunny" miewał 4 starty w roku. W Stanach skoczkowie miewają 24. W zeszłym roku miał 14 i był wyczerpany. Inni zawodnicy podobnie, chodzi oczywiście o psychikę. Jak tu nie być wypalonym, kiedy każde zawody traktujesz jak najważniejsze w karierze. A czasami to nic innego jak trening w bojowych warunkach. Muszą nauczyć się płynąć z tym prądem, zaadaptować się do trybu życia międzynarodowych sportowców, bo nie podróżowali zbyt wiele, poza MŚ w Berlinie czy igrzyskami w Londynie.

Jak długo zamierza Pan z nimi zostać?

Mam kontrakt do końca 2018 r., ale nie wiem, czy moje płuca tak długo tu wytrzymają. Naprawdę lubię pracę w Chinach. Ludzie są mili, mam wsparcie federacji, dobrych sportowców, może poza jednym, dobry sprzęt i obiekty. Jeśli czegoś mi tu brakuje, to wzniesień, lubię trening szybkościowy ze zbieganiem, to byłoby miłe urozmaicenie. Ludzie patrzą na Chiny jak na potwornego olbrzyma i pewnie one są trochę przerażające, ale z bliska tego nie widać.

W ogóle na Chinki nie można narzekać, przebiegną przez ścianę, jeśli dostaną takie zalecenie.

Jak bieda, to do Króla

Jego ostatni sukces to srebro lekkoatletycznych mistrzostw świata w Pekinie, w wielkim stylu wywalczone przez ośmiusetmetrowca Adama Kszczota. Nie jest to pierwsze wielkie osiągnięcie trenera biegaczy Zbigniewa Króla. I wszystko wskazuje na to, że nie ostatnie.

Rafał Kazimierczak

Uwielbia matematykę, został inżynierem, ukończył Akademię Górniczo-Hutniczą. Przez osiem lat pracował na Politechnice Krakowskiej. Okazało się, że bez układów, bez zapisania się do partii, o doktoracie nie miał co myśleć. Postanowił więc zająć się sportem na dobre.

Godziny spędzane w bibliotece

Był zawodnikiem, biegał – nawet szybko – na 3000 m z przeszkodami. Należał do kadry narodowej. Już wtedy bardzo interesował go proces szkolenia zawodników, analizowanie, wymyślanie, porównywanie. – Widziałem błędy, jakie popełniali trenerzy. Trochę uczyłem się na sobie, pomagałem też kolegom. Czułem to, po prostu. I lubiłem – wyjaśnia. Ukończył AWF, miał papiery, by rozpocząć nową pracę. – Cały czas pogłębiałem swoją wiedzę – tłumaczy. – I to w moich obydwu specjalnościach. Wciąż mnie pociągała elektrohydroanalogia, więc raz na dwa tygodnie szedłem do biblioteki i przez kilka godzin sprawdzałem, co nowego dzieje się w tej dziedzinie. W bibliotece czytałem też materiały dotyczące biegów, byłem na bieżąco z tym, co piszą fizjolodzy. Tak to wyglądało.

Odszedł z politechniki, zaproponowano mu pracę trenera w krakowskiej Wiśle. W końcu przestał czytać prace naukowe, bo wychodziło na to, że po każdym nowym artykule powinien stosować zawarte w nich, odmienne koncepcje treningu. A on zaczął tworzyć swoją własną koncepcję. Wyciągał wnioski z własnych doświadczeń i doświadczeń kolegów, dołączał nowinki. Na te otwarty jest zresztą cały czas. – W tym roku wprowadziliśmy z Adamem Kszczotem przyrząd do pomiaru mocy. Obydwaj jesteśmy inżynierami, mieliśmy niezłą zabawę. Wiemy teraz, że działamy we właściwym treningu, że nie zawsze duży ciężar jest dobry, że najważniejsze, by był optymalny – wyjaśnia.

Czapiewski przyprowadził następcę

Jego pierwszym zawodnikiem, który wypłynął na szerokie wody, był Zbigniew Janus. W sezonie 1990 wywalczył, na dystansie 800 m, brązowy medal halowych mistrzostw Europy w Glasgow. Solidnym biegaczem był Wojciech Kałdowski, Małgorzata Rydz przez siedem lat wchodziła do finałów światowych imprez.

W 2001 roku trenowany przez Króla ośmiusetmetrowiec Paweł Czapiewski, talent wielkiej wody, wyruszył na mistrzostwa świata do Edmonton. W finale, po szalonym finiszu, wpadł na metę na trzeciej pozycji. Miał brązowy medal tak prestiżowej konkurencji, w tak doborowym gronie – wygrał wtedy Szwajcar Andre Bucher, drugi był Kenijczyk Wilfred Bungei. W tym samym sezonie Czapiewski ustanowił też, w Zurychu, rekord Polski – 1.43,22. Wynik do dziś niepobity, choć ścigają go tacy mocarze, jak Kszczot i Marcin Lewandowski.

Jak Czapiewski trafił do Króla? – Znaliśmy się, był w kadrze, współpracowałem z jego trenerem – wspomina Król. – Kiedy jego trener zmarł, Paweł zaczął szukać nowych możliwości. Miał propozycję od Sławomira Nowka, pracującego z Wilsonem Kipketerem, rekordzistą świata. Wybrał mnie.

Pierwszy rok współpracy nie wyglądał dobrze. Wynikowo było bardzo

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Za sprawą treningów ze Zbigniewem Królem, Adam Kszczot zdobył cztery medale na imprezach mistrzowskich

Na początku Adam Kszczot był bardzo nieufny. Taka opinia na mój temat krążyła, że dziękuję bardzo. Że niszczę zawodników, doznają kontuzji i inne różne rzeczy. Trenerzy, by zatrzymać swoich zawodników, często oczerniają innych. Ale ostatnio Adam już nie dyskutuje. W tym roku podporządkował się planowi. I forma była. Naprawdę mógł wygrać te mistrzostwa świata.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

słabo, Czapiewski biegał nawet o 5 sekund wolniej, niż wcześniej. Cofał się, zamiast rozwijać. – Od razu mu zapowiedziałem, że tak będzie, dlatego się nie załamał. A po okresie adaptacji zaczęło iść – mówi Król. Tak doszli do brązu mistrzostw świata i rekordu kraju.

Na igrzyskach w Pekinie, w 2008 roku, miało być jeszcze lepiej. Według Króla Czapiewski był tam w życiowej formie. I co ważne, wreszcie nie dokuczały mu kontuzje. – Niestety, nie chciano słuchać moich argumentów i Paweł musiał siedzieć w Pekinie, w tym okropnym smogu, przez trzy tygodnie. Za długo. Według mnie nie wytrzymał tego psychicznie. I odpadł w pierwszym biegu, do awansu zabrakło mu 0,02 sekundy. Bardzo to przeżytem, bo naprawdę stać go tam było na wielkie bieganie – wspomina Król.

Kszczot swoim srebrem mistrzostw świata przebił brąz Czapiewskiego. A wcześniej, już jako zawodnik Króla, zdobył złoty medal halowych mistrzostw Europy w Goeteborgu (2013), srebrny halowych mistrzostw świata w Sopocie (2014) i złoto mistrzostw Europy w Zurychu (także 2014).

Z trenerem Stanisławem Jaszczakiem Kszczot rozstał się pod koniec sezonu 2012. – O tym, że Adam szuka szkoleniowca, pierwszą informację dostałem od Czapiewskiego – mówi Król. – Byłem zaskoczony. Wiedziałem, że rozpatrywał różne opcje, nawet do Stanów się wybierał. Mnie akurat ta stara gwardia się pokończyła, „Czapi" odszedł, Wiola Frankiewicz już nie była najmłodsza. Miałem tylko Renatę Pliś. Współpraca z Adamem to było duże wyzwanie, a ja lubię wyzwania. On był dobrze przygotowany, miał zapis swoich treningów. Gdzieś tam przypadkowo wyrwało mi się wcześniej, kiedy widziałem go pięknie biegającego, że taki zawodnik może być nawet mistrzem świata. I rekordzistą Polski. I teraz Adam często mi wypomina, że ten rekord miał być, a wciąż go nie ma.

Nie dziwi się Kszczotowi

Kiedy rekord zostanie pobity? – Był na to przygotowany już w zeszłym roku. W tym też, na mistrzostwach w Pekinie stać go było na czas 1.42,50. Tyle że do takiego wyniku potrzeba kilku czynników – przede wszystkim musi być mocna stawka, dosyć ciepło i bezwietrznie. Wtedy, w Zurychu, Czapiewski trafił idealnie. Gdyby teraz w Pekinie bieg finałowy wyglądał tak jak finał olimpijski w Londynie, gdzie David Rudisha prowadził w nieprawdopodobnym tempie, to wokół 1.42,50 Adam by się zakręcił – zapewnia Król.

Gdy Zbigniew Król był czynnym sportowcem, już wtedy ineresował się procesem szkolenia zawodników

Trener przyznaje, że na początku Kszczot był bardzo nieufny. Pytał i pytał. Analizował, wszystko chciał wiedzieć, co, jak dlaczego. – Wcale mu się nie dziwię – wyznaje Król. – Taka opinia na mój temat krążyła, że dziękuję bardzo. Że niszczę zawodników, doznają kontuzji i inne różne rzeczy. Trenerzy, by zatrzymać swoich zawodników, często oczerniają innych. Ale ostatnio Adam już za często nie dyskutuje. Generalnie w tym roku podporządkował się planowi. I forma była. Naprawdę mógł wygrać te mistrzostwa świata – powtarza Król.

Kszczot w wywiadach zaczął mówić, że trener potrafi udzielać znakomitych rad taktycznych. Że ma ogromne doświadczenie, co procentuje. I że teraz bardzo to wszystko docenia. Brzmi to dobrze u progu sezonu olimpijskiego.

Łatwo się pracuje z

Kenia to już nie tylko długodystansowcy. Złoto mistrzostw świata dla płotkarza Nicholasa Betta i oszczepnika Juliusa Yego zmieniły oblicze kenijskiego sportu i mogą przeistoczyć światową lekkoatletykę. Architekci tych zmian – agent z Finlandii i trener z RPA – opowiadają „Forum Trenera" o ich kulisach.

MARTA MIKIEL

Trzeba to wyraźnie napisać: lekkoatletyczne mistrzostwa świata w Pekinie wygrała Kenia. I nie byłoby w tym nic dziwnego – o lekkoatletycznej potędze tego kraju napisano już niejedną pracę naukową. Dotychczas analizowano jednak światową supremację biegaczy na długich i średnich dystansach. I to oni wywalczyli w Ptasim Gnieździe większość z 16 medali dla Kenii. Jednak Kenia nie wspięłaby się na szczyt tabeli medalowej, gdyby nie dwa wydarzenia bez precedensu w historii sportu. I o ile złoto oszczepnika Juliusa Yego było gorąco oczekiwane, o tyle zwycięstwo Nicholasa Betta w biegu na 400 m przez płotki spadło na świat jak grom z jasnego nieba.

Idealny rytm

Nawet sam Bett, który pekiński finał rozegrał w czasie 47,79 s, bijąc rekord życiowy o 0,5 s, był swoim zwycięstwem wyraźnie zaskoczony. Wielkiej niespodzianki nie dopatrzył się tu tylko Hennie Kotze, uznany trener płotkarzy z Republiki Południowej Afryki.

– Spodziewałem się, że Nicholas może zrobić coś niezwykłego, bo rytm jego biegu od jakiegoś czasu był perfekcyjny. Wygrał krajowe kwalifikacje z czasem 48,29 s, pokonując wszystkie 10 płotków na 13 kroków. Wiedziałem, że może zdobyć medal – powiedział „Forum Trenera" trener Kotze.

Bett wygrał w Pekinie w wielkim stylu, biegnąc po skrajnym torze.

– W półfinale też biegłem na torze numer 9 i awansowałem. Kiedy w finale znów okazało się, że jestem na dziewiątce, powiedziałem sobie, że to nie tor biegnie, ale zawodnik. Zacząłem szybko, ale po 350 m zorientowałem się, że jeśli ktoś jest silniejszy ode mnie, właśnie teraz zaatakuje. Więc jeszcze przyspieszyłem – mówił Bett po finale.

– Cieszę się, że stać go było na taki występ na wielkiej scenie. Znacznie bardziej zaskoczony byłem piątym miejscem w finale Boniface'a Mucheru, który we wcześniejszych rundach dwa razy bił życiówkę. Kenijczycy pokazali, że mają charakter i są głodni zwycięstw w tej konkurencji – mówi Kotze.

> Przez rok Nicholas Bett widział swojego trenera… dwa razy. Poza jesiennym obozem w Pretorii, przed mistrzostwami świata, był drugi, w fińskim mieście Pajulahti.

Nie ma gdzie ani z kim

Czy powinniśmy przygotować się na falę płotkarskich mistrzów pochodzących z kraju, gdzie tartanowa bieżnia wciąż jest wielką rzadkością? Dlaczego do tej pory ich talenty objawiały się tylko na dłuższych dystansach?

– Jeśli cofnąć się do lat 70. czy 80., było u nas wielu doskonałych sprinterów. Potem pojawił się zastój, bo agenci i trenerzy siłą rzeczy bardziej interesowali się długodystansowcami. Ciężko być sprinterem w Kenii, bo nie ma z kim ani gdzie trenować – tłumaczył sytuację brat Colm O'Connel, człowiek-instytucja w świecie kenijskich biegaczy, trener Davida Rudishy'ego i mentor Betta z czasów szkolnych. Jak się okazuje, wystarczyła odrobina zainteresowania ze strony szkoleniowców, by w rekordowo krótkim czasie stworzyć mistrza świata.

Nowy Moses

Wyjeżdżając na Igrzyska Wspólnoty Brytyjskiej w Glasgow w lipcu 2014 r., Nicholas Bett nie wiedział, że będą to jedne z najważniejszych zawodów w jego karierze. I to mimo że odpadł już w pierwszej rundzie ze słabym czasem 51,21 s.

Jesienią 2014 r. Kenijczycy trenowali razem z zawodnikami z RPA

– Kiedy zobaczyłem go na rozgrzewce, pomyślałem: to nowy Edwin Moses – powiedział „Forum Trenera" Jukka Harkonen, fiński agent, który reprezentuje kilkunastu światowej klasy lekkoatletów, m.in. Juliusa Yego. To on zaangażował dla kenijskiego oszczepnika trenera Petteriego Piironena z Finlandii, kraju z wielkimi tradycjami w oszczepie. Efekt tej historii znamy. Na kenijskich płotkarzy zwrócił mu uwagę dawny podopieczny, sprinter Vincent Mumo Kilu. Harkonen widział w życiu tak wiele talentów, aby wiedzieć, że nie można zostawić ich bez pomocy. W Glasgow spotkał też dawnego znajomego, trenera Kotzego, który przyjechał z późniejszym zwy-

Kenijczykami

cięzcą biegu na 400 m przez płotki, Cornelem Fredericksem. Pokazał mu Kenijczyków.

– Po zawodach zadzwoniłem do Henniego i zdecydowaliśmy, że zaczynamy pracować z Bettem i Mucheru. Hennie powiedział, że w 2015 będą biegać poniżej 49 s – opowiada Harkonen. Tak rozpoczął się wspierany przez Nike projekt Kenia – 400 m przez płotki. Brzmi dość szumnie jak na skromną kenijską rzeczywistość.

Przez internet

W listopadzie obaj płotkarze dołączyli do obozu treningowego Kotza w RPA. – Widziałem ich naturalną wytrzymałość i koordynację. Ich skromność i dyscyplinę, z jaką dążyli do sukcesu. Wiedziałem, że mamy w ręku niezwykły projekt, że zadziwimy świat – mówił Kotze, który miesiąc później wyjechał pracować na stałe z drużyną… Arabii Saudyjskiej.

– To nie była łatwa decyzja, ale podjąłem ją m.in. z powodów finansowych. W RPA nie ma pełnoetatowej pracy dla trenera – przyznał.

Od lipca 2014 r. Bett i Mucheru widzieli swojego trenera… dwa razy. Poza jesiennym obozem w Pretorii, przed mistrzostwami świata, był drugi, w fińskim mieście Pajulahti. Wtedy pod okiem trenera wzięli też udział w lokalnych mityngach. Ich starty w Pekinie Kotze śledził jednak z Walencji, gdzie był na obozie z Saudyjczykami. Między rundami wysyłał im wskazówki e-mailem albo przez komunikatory internetowe. A po zwycięstwie Betta tą samą drogą dostał od niego bardzo osobiste podziękowania. – Nie powiem, jak brzmiały, ale były bardzo wzruszające – zapewnia Kotze.

Przez cały rok właśnie tak wyglądała jego komunikacja z kenijskimi płotkarzami.

– Mam dobrego trenera. Nasza praca odbywa się tak, że on co drugi dzień wysyła mi wiadomości z planami treningowymi. Dłuższe wysyła mi co tydzień e-mailem, z linkami do filmów na YouTube – opowiadał Bett na konferencji w Pekinie. Trenowanie przez internet może wydawać się niezwykłe, ale w Kenii wcale nie byli pierwsi. Julius Yego, zanim został mistrzem świata, dorobił się pseudonimu YouTube Athlete.

Kilka technicznych uwag

– Kontakt osobisty zawodnika z trenerem jest ważny, a nawet konieczny, ale w naszym przypadku był niemożliwy. Mam nadzieję, że w przyszłym roku będę mógł przebywać z nimi częściej. Czas, który spędziliśmy razem na obozach treningowych, przyniósł im wielki progres. Ale najważniejsza był niezwykła motywacja Kenijczyków do pracy. Są wyjątkowi, Boniface jest towarzyski, Nicholas raczej cichy. Obaj bardzo skromni i przyjacielscy, łatwo się ich trenuje – mówił Kotze.

System działał i to od samego początku. Jeszcze w Glasgow Harkonen i Kotze przekazali Bettowi kilka technicznych uwag, które najwyraźniej chłopak wziął sobie do serca. Tydzień później zdobył brąz na mistrzostwach Afryki z czasem 49,03 s.

Na co dzień w Kenii płotkarzom pomagał trener asystent, z którym Kotze komunikował się równie często jak z samymi biegaczami. Został nim człowiek, który jako pierwszy dostrzegł wielki potencjał Betta i Mucheru – Vincent Mumo Kilu. Ten sam, który poprosił fińskiego agenta, żeby przyjrzał im się na Igrzyskach Wspólnoty Brytyjskiej w Glasgow.

– Vincent zasługuje na największe uznanie. To on spędzał wiele godzin na treningach w Kenii. Mam nadzieję, że będzie mógł dalej rozwijać swój trenerski potencjał i w przyszłym sezonie będzie jeździł z chłopakami na obozy treningowe i najważniejsze zawody. W tym roku to niestety nie było możliwe – opowiada Kotze.

> Mucheru trenuje na prawdziwym stadionie w Nairobi, Bett na co dzień ma do dyspozycji tylko ziemną bieżnię w kampusie w Eldoret.

Płotki bez bieżni

Trenowanie biegów przez płotki w Kenii to prawdziwe wyzwanie. Mucheru na co dzień biega na prawdziwym stadionie w Nairobii. Natomiast Bett, który w wieku 23 lat jest już ojcem trójki dzieci i razem z rodziną mieszka w Simat pod Eldoret, ma do dyspozycji tylko ziemną bieżnię w Chepkoilel, kampusie Uniwersytetu w Eldoret. Przenosi się na stadion Kasarani w Nairobi, tylko kiedy ma zawody. Jego partnerem treningowym jest Haron Koech, który w Pekinie pobił życiówkę w pierwszej rundzie kwalifikacji (49,38 s), ale nie awansował do finału. To jego rodzony brat – informacja o tym, że są rodzeństwem mimo różnych nazwisk, nieodmiennie powodowała konsternację w Pekinie. Tym bardziej że Afrykańczycy mają zwyczaj zwracania się do wszystkich per „bracie". Koech też korzystał z myśli szkoleniowej Kotze'a, choć był trochę z boku, nie jeździł na obozy. Dzięki kwalifikacji na MŚ od tego sezonu będzie już formalnie członkiem teamu.

Bett nie narzeka na ciężkie warunki. Bieżnia w Chepkoilel nosiła największych biegaczy świata, którzy od lat przyjeżdżają tu w nadziei, że spłynie na nich trochę kenijskiego fenomenu. Bett mówi, że treningowi na ziemi zawdzięcza silne nogi. Trener Kotze ceni jego dynamikę i wzrost – cechy, które dobrze służyły Bettowi kiedy był siatkarzem, brał udział w lokalnych szkolnych rozgrywkach. Po skończeniu szkoły wstąpił do policji. Wciąż formalnie jest policjantem, członkiem policyjnego klubu. Lekkoatletykę zaczął do biegania 110 m przez płotki. Był dobry, ale nie wybitny. Prawdziwy talent pokazał, kiedy wydłużył dystans w 2009 r. Bez wsparcia trenerskiego zszedł z 53 do ponad 49 s. Pracując pod kierunkiem Kotze'a, w ciągu zaledwie roku urwał z tego kolejne dwie sekundy i oczywiście nie mogło obejść się bez podejrzeń.

> Trenowanie przez internet może wydawać się niezwykłe, ale w Kenii wcale nie byli pierwsi. Julius Yego, zanim został mistrzem świata, dorobił się pseudonimu YouTube Athlete.

Nicholas Bett i Boniface Mucheru na treningach w Pretorii

Droga na skróty

Mistrzostwa w Pekinie były wielkim świętem dla Kenii, jednak na ich dominację cień rzuciła dyskwalifikacja dwóch mniej znanych biegaczek: sprinterki Joyce Zakary i płotkarki Koki Manungi. W trakcie mistrzostw ujawniono pozytywne wyniki przeprowadzonych wcześniej testów na obecność niedozwolonych substancji. Kiedy przez światowy sport przetaczają się wielkie afery dopingowe, nie można przeoczyć faktu, że akurat dla Kenijczyków pokusa skracania sobie drogi do sukcesu może być wyjątkowo duża. Z jednej strony są naturalnymi kandydatami na mistrzów. Z drugiej – nawet umiarkowany sukces w sporcie, gaża za udział w jednym czy drugim europejskim mityngu może tu radykalnie zmienić poziom życie całych rodzin.

– Doping w Kenii dotyczy zawodników spoza elity, na niższym poziomie. Ci mniej utalentowani też chcą pieniędzy i sławy. Ich problemem jest brak edukacji – mówi Harkonen.

Evelyn Watta, znana kenijska dziennikarka, która pełni rolę sekretarza generalnego międzynarodowego stowarzyszenia dziennikarzy sportowych (AIPS), jest pewna, że oszałamiający postęp Betta da się wytłumaczyć: – Wiele lat nikt mu nie pomagał w treningach. Kiedy wreszcie ktoś przyjrzał się jego technice od podstaw i skorygował błędy, wyniki też się poprawiły – mówi.

13 kroków do sukcesu

Przez rok pracy w ramach kenijskiego projektu w bieganiu Betta zmieniły się dwie rzeczy: pozycja startowa i rytm biegu. – Zmieniliśmy jego start

Boniface Mucheru w finale 400 m ppł MŚ w Pekinie zajął 5. miejsce

Mistrzostwa w Pekinie były wielkim świętem dla Kenii, jednak na ich dominację cień rzuciła dyskwalifikacja dwóch mniej znanych biegaczek.

z bloków, tak żeby docierał do pierwszego płotka szybciej, w 21 kroków. Mała rzecz, ale zrobiła wielką różnicę. Celem było też branie każdego z 10 płotków w rytmie 13 kroków – mówi Kotze, który spędził godziny na analizowaniu nagrań z biegów Kenijczyków klatka po klatce i płotek po płotku, tak jak robi to ze wszystkimi swoimi podopiecznymi. – Każdy płotkarz ma własny rytm biegu. Musi być świadomy, jak pracują jego nogi i na czym powinien koncentrować się w biegu. Widziałem, że obaj Kenijczycy mogą atakować płotki płynnie obiema nogami, ale potrzebowaliśmy czasu, żeby to wyszlifować. Na okrągło dawałem Nicholasowi do oglądania filmy z biegami Edwina Mosesa. W niektórych startach udawało mu się zachować idealny rytm, a z kolejnymi był bardziej pewny siebie w tym względzie – opowiada Koetze. Kiedy w narodowych kwalifikacjach w Nairobi Betta stać było na idealny technicznie bieg w świetnym czasie 48,29 s, trener wiedział, że jest gotowy na mistrzostwa.

– W Pekinie między 9. a 10. płotkiem zmienił rytm na 15 kroków. Boniface podobnie, między płotkiem 6. a 7. Gdyby udało mu się zaatakować 7. płotek lewą nogą, pokonałby drugi łuk bez potknięcia i miał dużo lepszy czas – tłumaczy trener.

Perfekcyjny technicznie bieg przez płotki jest dla Kotze'go tym, czym muzyka dla melomana. W jego pasji znalazły się także polskie akcenty – chętnie wymienia się doświadczeniami z Januszem Iskrą, kiedyś trenerem mistrza Europy Pawła Januszewskiego.

– Kocham tę konkurencję, jest mordercza, ale piękna. Moja praca z płotkarzami płynie prosto z serca i oni to czują. Każdy zawodnik, ze swoim danym od Boga potencjałem, jest unikatowy i każdy wzbogaca mnie jako trenera – mówi Kotze, który doprowadził m.in. LJ'a van Zyla – brązowego medalistę MŚ 2011 – do pobicia południowoafrykańskiego rekordu 47,66 s.

Nie budźcie ich ze snu

Jaka jest przyszłość Kenijczyków, poza tym że z tytułem mistrzowskim z pewnością łatwiej będzie im zorganizować cykl przygotowań i kalendarz startów?

– Nie było łatwo, chłopcy mało startowali na świecie, ale w przyszłym sezonie będziemy mieć otwarte drzwi na wszystkie zawody, na które zechcemy pojechać – mówił Harkonen, który po pekińskim finale był w euforii. Prosił dziennikarzy, aby nie budzili go z tego pięknego snu, a potem zapowiedział, że na igrzyskach w Rio de Janeiro wszyscy trzej „jego" Kenijczycy będą z finale.

– Zgadzam się. Spodziewam się regularnych startów poniżej 48 s. Przy odpowiednim wsparciu Kenijczycy mogą pokazać niesamowite rzeczy w biegach płotkarskich. Nie tylko nasza trójka, mam już na oku kolejnych, to Willy Mbevi i Kiprono Koskei. Czy mają potencjał? Wielki, jak inne afrykańskie kraje, tylko trzeba ich odkryć i wytrenować – zapewnia Kotze.

– Zawsze wierzyłem w kenijskie talenty, tu w Pekinie razem z Bettem udowodniliśmy, że tak jest – mówił Julius Yego po swoim oszałamiającym zwycięstwie w rzucie oszczepem. – Jestem pewien, że będzie przybywać Kenijczyków w konkurencjach technicznych i szybkościowych. Talentów nam nie brakuje, tylko trzeba w nie wcześniej inwestować. Wtedy Kenia już zawsze będzie na szczycie tabel medalowych mistrzostw świata i igrzysk – stwierdza. I to już się zaczyna dziać. Hennie Kotze zdradził „Forum Trenera", że w listopadzie razem z Harkonenem szykują wyprawę do Kenii, aby łowić nowych kandydatów na mistrzów.

W pogoni za radością skakania

Tyczkarz Piotr Lisek jest jednym z trójki brązowych medalistów MŚ w Pekinie, którzy pokonali wysokość 5,80 m. Najniższy stopień podium dzielił z byłym mistrzem świata Pawłem Wojciechowskim i rekordzistą świata Renaudem Lavilleniem, być może największym przegranym tych mistrzostw. Lisek za to raczej nie obiecywał sobie wiele po tym starcie, bo sezon miał pełen rozczarowań. Jednak 23-latek z OSOT Szczecin znów pokazał, że potrafi rozgrywać wielkie imprezy.

MARTA MIKIEL

Przy wzroście 194 cm i wadze 94 kg jest najpotężniejszym ze wszystkich tyczkarzy w czołówce. Paradoksalnie trafił do tej konkurencji, bo był za niski... jak na skoczka wzwyż. To była jego pierwsza konkurencja. Jako 11-latek ustanowił nawet rekord czwartków lekkoatletycznych.

– Skoczyłem 151 cm w ogólnopolskim finale w Warszawie. To było coś, przede wszystkim ze względu na nagrodę, wyjazd do paryskiego Disneylandu – opowiada Lisek.

Tyczka spodobała mu się od pierwszego treningu z Krzysztofem Dziamskim w poznańskiej Olimpii. Zanim poszedł do liceum w Poznaniu i tam zamieszkał, dwa razy w tygodniu dojeżdżał na treningi ze swoich rodzinnych Dusznik – 50 km w jedną stronę autobusem. – To było zawsze moje marzenie, żeby robić w życiu to, co kocham. A skok o tyczce kocham. Tej euforii jaka mnie ogarnia, kiedy tyczka wyrzuca ciało jak pocisk, nie da się z niczym porównać – opowiada Lisek.

Zaczął studia w Szczecinie, aby dołączyć do zespołu ukraińskiego szkoleniowca Moniki Pyrek, Wiaczesława Kaliniczenki. – Zrobiłem dzięki niemu ogromne postępy – przyznaje Lisek, dla którego przełomowy okazał się sezon 2014. W hali skoczył 5,77 cm, w czerwcu wygrał mityng w Pradze – 5,82 m było wówczas drugim rezultatem na światowej liście za Lavilleniem. Kolejnej zimy był na światowych listach trzeci, dwa razy poprawił halowy rekord Polski (5,90 m) i zdobył brąz halowych ME w Pradze z wynikiem 5,85 m. Podczas rozgrzewki do finału w Pradze złamał tyczkę. – Kiedy coś takiego się dzieje, nie ma szansy zareagować. Zwykle po wypadku człowiek ma taką traumę, że na wiele dni musi odpuścić skakanie. Ale ja byłem w stanie walczyć o medal. Już samo to jest jak zwycięstwo – mówi. Jako najcięższy skoczek używa najtwardszych tyczek, które nie wybaczają błędów i pękają najczęściej. – Gdybym pożyczył tyczkę od o 20 kg lżejszego Lavilleniego, skoczyłbym pół metra niżej – tłumaczy.

Latem tego roku coś w jego skakaniu się zacięło. Życiówkę 5,82 m wyrównał tylko raz. – Jestem rozczarowany, to już kryzys – wyrokował. Doszedł do wniosku, że radość ze skakania uciekła i czas na zmiany. Pięć tygodni przed MŚ w Pekinie rozstał z się z Kaliniczenką.

Rewolucja? Kontrolowana, bo Ukraińca zastąpił jego asystent Marcin Szczepański, którego Lisek pamięta jeszcze jako zawodnika. – To odważna decyzja, ale taki jest Piotr. Zachowujemy jednak rozsądek. Na tym etapie cyklu olimpijskiego nie można zaczynać od nowa. Nie zmieniamy metod trenera Kaliniczenki, które znam, ale korzystamy ze świeżości naszego układu – mówi Szczepański, który medalowe skoki swojego podopiecznego w Pekinie oglądał w telewizji.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Piotr Lisek w tym sezonie skakał nierówno. Jego brązowy medal MŚ był więc bardzo miłą niespodzianką

Lepsza młoda kobieta od starego chłopa

Wychodząc na stadion Ptasie Gniazdo w Pekinie, Wojciech Nowicki liczył na awans do czołowej ósemki w finale mistrzostw świata. No dobrze, po cichutku marzył o szóstym, może piątym miejscu. Skończyło się na brązowym medalu.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

RAFAŁ KAZIMIERCZAK

W finale rzucił młotem na odległość 78,55 m. Srebro było tuż tuż, bo dokładnie tyle samo uzyskał wicemistrz Dilszod Nazarow. Zawodnik z Tadżykistanu miał jednak lepszy drugi wynik. Obydwaj panowie przegrali z Pawłem Fajdkiem, który przez cały sezon był poza zasięgiem wszystkich (80,88 m). – Zaskoczyłem sam siebie, bardzo zaskoczyłem – przyznaje Nowicki.

Dobrze mu w cieniu Fajdka. Trafił na okres, w którym ten przeskoczył konkurencję, został mocarzem, dominatorem. – Fajnie, że mam kogo gonić – twierdzi Wojtek. – Paweł, tak mi się wydaje, jest w gorszej sytuacji, bo on walczy sam ze sobą. Pewnie trudniej mu znaleźć motywację. A ja go gonię, co bardzo mi się podoba.

Zanim 26-letni zawodnik z Białegostoku wdrapał się na podium MŚ, był piątym młociarzem Uniwersjady (2013), piąte miejsce zajął też w młodzieżowych mistrzostwach Europy (2011). Przez trzy ostatnie sezony zostawał wicemistrzem Polski. Rekord życiowy – 78,71 m – ustanowił w tym roku. Ale rzut młotem nie był jego pierwszym sportem. Zaczęło się od piłki nożnej, w podstawówce. Już w liceum, na lekcji wf. wypatrzył go Stanisław Gano. – Powiedział, że mam dobre warunki fizyczne, długi zasięg ramion i rzut młotem powinien być konkurencją dla mnie. Zaproponował treningi, tak na luzie, żebym zobaczył, czy mi przypasują – opowiada Nowicki.

Przypasowało mu bardzo, od początku było widać, że ma do tego smykałkę. Wszystko zaczęło się komplikować, kiedy w niemiłej atmosferze rozstał się ze swoim pierwszym trenerem. – Miałem trenować z kolegą. Ale ten szybko rzucił to zajęcie, bo mu nie szło. Na szczęście wtedy pojawiła się Malwina.

Wojciech Nowicki twierdzi, że brąz MŚ to dopiero początek, bo jest wiele rzeczy, które jeszcze może poprawić

Malwina Wojtulewicz sama rzucała młotem, przez krótki czas nawet w grupie z Wojtkiem. Znali się, lubili. Ona powiedziała, że ma plan, jak ten układ powinien wyglądać, on jej uwierzył. Jest tylko o cztery lata starsza, co okazało się atutem. – Lepiej mi się trenuje z młodą kobietą niż z jakimś starym chłopem – twierdzi Nowicki. – Dogadujemy się bez zgrzytów. Słucham jej i bardzo ją szanuje. Musi tak być, skoro jest moją trenerką. Mam do niej pełne zaufanie i widać efekty naszej pracy.

Po powrocie z Pekinu odpoczywał. Z rodziną, czyli tak jak lubi najbardziej. Poprosił, by dać mu te kilka dni, zadzwonić po wywiad później. Jest bardzo spokojnym człowiekiem, domatorem. – Lubię swoje mieszkanie, dobrze się tu czuję. Zostałem tak wychowany, że to rodzina jest najważniejsza. Dla mnie najlepszym relaksem jest spacer z 10-miesięczną córeczką.

Zapewnia, że ten spokojny charakter nie przeszkadza mu w sporcie. A przecież w kole, tuż przed rzutem, musi kipieć energią, agresją. – Wtedy przestaję być wyciszony, staram się nakręcać. Muszę, przecież po to trenuje, by w czasie konkursu pokazać, na co mnie stać. Tak jak było w Pekinie. Zawsze podchodzę do tego z sercem, daję z siebie wszystko.

Dwa lata temu Nowicki skończył studia na Politechnice Białostockiej – kierunek automatyka robotyka. Chciałby bardzo pracować w swoim zawodzie. Dzisiaj na nic poza sportem nie ma czasu. W końcu za rok czekają go igrzyska olimpijskie w Rio. – Staram się nie mieć słabych stron, ale wiem, że z moją techniką nie jest najlepiej – wyjaśnia. – A to właśnie technika jest kluczowa w rzucie młotem. Powinienem być też silniejszy, bo w porównaniu chociażby z Pawłem Fajdkiem wypadam słabo. Naprawdę mam nad czym pracować, mam kogo gonić. I dobrze.

Medale mają

Z BOGDANEM GRYCZUKIEM, dyrektorem sportowym Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich, rozmawia OLGIERD KWIATKOWSKI

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Czy mistrzostwa świata w Aiguebelette uważa Pan za udane?

Sytuacja jest podobna do tej, jaką przeżyliśmy cztery lata temu. Na rozegranych rok przed Londynem mistrzostwach w Bled także nie zdobyliśmy żadnego krążka, mieliśmy mniej kwalifikacji, bo tylko cztery, ale udało się nam jednak w regatach kwalifikacyjnych w Lucernie wywalczyć kolejne trzy. Z igrzysk medal przywiozły Magdalena Fularczyk i Julia Michalska w dwójce podwójnej. To był duży sukces. Po Aiguebelette mamy sześć kwalifikacji, nie straciliśmy szans na kolejne. Od Sydney przywozimy regularnie medale z igrzysk olimpijskich, każde mieliśmy udane i sądzę, że w Brazylii podtrzymamy tę tradycję. Zdajemy sobie sprawę, jak bardzo ważna jest to impreza dla naszej dyscypliny. Przez cztery lata niewielu dziennikarzy się nią interesuje, a podczas igrzysk na nasze przystanie przychodzą dosłownie wszyscy, od największych telewizji, do najmniejszych gazet. Mamy świadomość, że nie możemy nikogo zawieść.

Przedstawia Pan bardzo optymistyczną wersję, jednak medalu we Francji nie było, a to wymierny czynnik gotowości przed igrzyskami.

W Polsce ocenia się przez pryzmat medali. Ja wciąż uważam, że dwa czwarte miejsca, w dwójce podwójnej kobiet i czwórce podwójnej, to przyzwoity wynik. W zestawieniu państw, które wywalczyły kwalifikacje, jesteśmy tuż za ścisłą czołówką światową, a przecież dwa miejsca nam przepadły dosłownie o włos. Proszę też wziąć pod uwagę specyfikę eliminacji w wioślarstwie. W odróżnieniu do kajakarstwa finał przeznaczony jest dla sześciu osad. Taki układ decyduje o taktyce biegu, bo poza tym, że w finale toczy się gra nerwów, czasami rządzi w nim przypadek. Często teoretycznie słabsze osady od początku narzucają zabójcze tempo, wszystkie siły rzucają na początkowe tysiąc metrów, stosując zasadę, że albo wyjdzie, albo nie. W wiosłach o tyle to się sprawdza, że wioślarze płyną tyłem do mety. Ci, którzy prowadzą, widzą więc wszystko, kontrolują bieg, w odpowiednim momencie mogą przyspieszyć, czasami pozwolić sobie na odpoczynek. W głowie toczy się rozgrywka między goniącymi a gonionymi, liderzy mają jednak przewagę psychiczną. Myślę, że w ten sposób w kwalifikacjach straciły szanse dziewczyny w dwójce podwójnej bez sterniczki. Zlekceważyły Niemki, które teoretycznie nie miały prawa zająć innego miejsca niż szóste.

Czuje Pan, że mogło być więcej kwalifikacji?

Żal Anny i Marii Wierzbowskich, które startowały w dwójce bez sterniczki. Dobrze im szło w Europie w drugiej części sezonu. W mistrzostwach zajęły czwarte miejsce w półfinale, w finale B przez pierwszy tysiąc napędzały bieg, by zająć w końcu tylko szóste miejsce, jedyne, które nie dawało nominacji. Wielka szkoda. Niestety, zawiodła ósemka mężczyzn, słabo po prostu popłynęli i dali się wyprzedzić w repesażach Rosjanom i świetnie finiszującym Włochom. Przegrali o setne sekundy. Nie ma co narzekać. Gdybyśmy mieli osiem kwalifikacji, pobilibyśmy rekord. Najwięcej nominacji do tej pory wywalczyliśmy na Londyn – siedem, z czego tylko cztery z mistrzostw świata. Myślę, że mamy lepszą jakościowo drużynę, bardziej wyrównaną, w maju przyszłego roku w Lucernie powalczymy jeszcze o te dwie pozostałe nominacje.

Najbliżej medalu we Francji była dwójka podwójna kobiet, czy to znaczy, że są także najbliżej medalu na igrzyskach?

Już teraz powinny go zdobyć, ale trzeba się z tym pogodzić, nie odwrócimy tego. Oko-

Gryczuk: Nie ma co narzekać. Gdybyśmy mieli osiem kwalifikacji, pobilibyśmy rekord, z sześciu wypada być zadowolonym. Myślę, że mamy lepszą jakościowo drużynę, bardziej wyrównaną. W maju przyszłego roku w Lucernie powalczymy jeszcze o te dwie pozostałe nominacje

się pojawić w Rio

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Magdalenie Fularczyk w zdobyciu medalu MŚ 2015 przeszkodziła kontuzja z początku roku

liczności im nie sprzyjały. Magda Fularczyk długo była kontuzjowana, nie wystawialiśmy jej w Pucharze Świata, nie trenowała kilka tygodni, tylko się leczyła. W wioślarstwie nie da się nadrobić takich strat fizycznych, jakie poniósł organizm w wyniku choroby albo kontuzji. W Brazylii liczę bardzo na czwórkę podwójną kobiet. We Francji długo płynęły na trzecim miejscu, miały jednak trudne kwalifikacje i może dlatego nie wytrzymały, finisz w tej konkurencji był niesamowicie szybki. Potencjał ma także dwójka podwójna wagi lekkiej mężczyzn. Od wielu lat wiążemy z nimi nadzieje, bo ostatnio trochę zgubili formę, ale przecież w przeszłości Artur Mikołajczewski i Miłosz Jankowski zdobyli złoto w czwórce podwójnej. Mają jedną wadę: wciąż za wolno ruszają ze startu, ale za to finisz w ich wykonaniu należy do najlepszych w tej konkurencji.

Jakie było największe pozytywne zaskoczenie w polskiej drużynie?

Postawa skiffisty Natana Węgrzyckiego-Szymczyka, który zajął trzecie miejsce w finale B. To młody 20-letni zawodnik, były mistrz świata juniorów. Chłopak studiuje w USA. Wrócił znowu do Stanów i tam będzie wiosłował, ale w drugiej połowie sezonu tylko w ósemce i z tym mamy ogromny problem. Startów w ósemce wymaga od niego uniwersytet i kiedy wróci do Europy, będzie musiał się odbudowywać. Tak było w tym roku. Na pierwszym Pucharze Świata był dopiero 25.

OSADY, KTÓRE WYWALCZYŁY AWANS NA IO Z MŚ W AIGUEBELETTE

KOBIETY
Dwójka podwójna (4. miejsce na MŚ)
Magdalena Fularczyk-Kozłowska, Natalia Madaj
Czwórka podwójna (4.)
Maria Springwald, Agnieszka Kobus, Monika Ciaciuch, Joanna Leszczyńska
Dwójka podwójna wagi lekkiej
Weronika Deresz, Joanna Dorociak

MĘŻCZYŹNI
Jedynka (9.)
Natan Węgrzycki-Szymczyk
Czwórka podwójna (7.)
Mateusz Biskup, Wiktor Chabel, Dariusz Radosz, Mirosław Ziętarski
Dwójka podwójna wagi lekkiej
Artur Mikołajczewski, Miłosz Jankowski

Natan nie chce jednak stracić stypendium i nawet w roku olimpijskim swojego planu nie zmieni, bo nie może.

Podczas mistrzostw świata zakończenie kariery ogłosiła medalistka z Londynu Julia Michalska. Sądzi Pan, że może zmienić zdanie?

Przed oficjalnym ogłoszeniem swojej decyzji Julia przyszła do mnie i podziękowała za lata pracy i wspaniałą przygodę. Powiedziałem jej, nie naciskając oczywiście, żeby się jeszcze przespała ze swoim postanowieniem, dokładnie je przemyślała, ale jak na razie zdania nie zmieniła. Trzeba wziąć pod uwagę jej sprawy rodzinne. Julia urodziła dziecko, jej mąż, były wioślarz, uczestnik regat Oxford – Cambrigde dostał dobrą pracę w korporacji międzynarodowej. Ona zdaje sobie sprawę, że aby wystartować w Rio i powalczyć o medal, musi całkowicie poświęcić się wioślarstwu, a za dużo innych spraw ma na głowie.

Wspomniał Pan, że jesteśmy blisko światowej czołówki, czy nie należy uznać tego za pewien cud wziąwszy pod uwagę geografię dyscypliny?

Najwięcej kwalifikacji wywalczyła Wielka Brytania – 12. W igrzyskach olimpijskich w Londynie z 63 medali dziewięć zdobyli właśnie w wioślarstwie. Zawdzięczają to oczywiście wielkim tradycjom, ale przede wszystkim takie wyniki to zasługa doskonałego systemu szkolenia. Sześć lat przed Londynem wymyślili specjalny program identyfikacji talentów. Dwie osoby odkryte w ten sposób zdobyły złoto w igrzyskach. Wiąże się to z ogromnymi wydatkami, które ponosi nie państwo, ale specjalna fundacja UK Foundation Sport. Drudzy w tej nieoficjalnej klasyfikacji olimpijskiej mistrzostw świata są Amerykanie. Ich wioślarstwo opiera się na doskonale działającej lidze uniwersyteckiej, w ostatnich latach rozwinęły się dzięki temu zwłaszcza konkurencje kobiece, bo na uczelniach w sporcie wymagany jest parytet. Sukcesy napędza chęć pozyskania grantów

federalnych, uzależnionych od wyników sportowych. Niemcy to także wielkie tradycje. Powiem tylko, że w Berlinie jest więcej klubów wioślarskich niż w całej Polsce, w skali kraju mają aż 490 ośrodków, do tego dochodzi wspaniałe centrum szkoleniowe wioseł długich w Dortmundzie. Finansuje ich nie państwo, ale fundacja Deutsche Sport i lokalne kluby. Coś niesamowitego dzieje się w Nowej Zelandii. Kraj jest przecież mały, a stworzyli własny pomysł na rozwój dyscypliny. Najlepszych zawodników skupiają w ośrodku na jeziorze Karapiro, odludnym i trudno dostępnym miejscu. Tam ciężko pracują, trochę według dawnej enerdowskiej szkoły. Każdy zawodnik reprezentacji musi przejść przez reżim narzucony w tym ośrodku. Nie ma pobłażania dla tych, którzy chcą pracować według własnego planu. Emma Twigg, jedna z najwybitniejszych zawodniczek w Nowej Zelandii, wyjechała na studia do Lozanny i nie mogła stawić się na lutowych klasyfikacjach. Federacja wykluczyła ją ze startu. W końcu wróciła do kadry i w ubiegłym roku wywalczyła mistrzostwo świata. Nowozelandczycy od lat dzięki temu systemowi mają znakomite wyniki. W Aiguebelette zdobyli dziewięć medali, w tym pięć złotych. My jesteśmy w jednej grupie z Francją, Holandią, Kanadą, a to też potęgi wioślarskie. Wyprzedziliśmy na przykład Chiny, kto by pomyślał?

Wybiera się Pan do Rio na rekonesans?

Byłem tam w listopadzie, ale to nie był dobry termin, temperatury takie, że trudno wytrzymać. Obejrzałem dokładnie akwen. Wioślarze i kajakarze startować będą w centrum miasta, u stóp pomnika Chrystusa,

Czwórka podwójna kobiet. Od lewej: Monika Ciaciuch, Maria Springwald, Joanna Leszczyńska i Agnieszka Kobus

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

niedaleko Copacabany, ale jest jeden problem: między górami występuje prześwit mogący mieć ogromny wpływ na regaty. Przy pewnych kierunkach wiatru wypaczy nawet wyniki. Trzeba dokładnie dostosować taktykę do tych warunków, popłynąć eliminacje tak, żeby wywalczyć najbardziej korzystny tor w finałach. Pierwszy kilometr jest bezpieczny, ale potem mocno wieje. Brudu jest dużo, co chwila odbywa się czyszczenie, ale tak samo było w Atenach. Był tam też już jeden z naszych trenerów i lekarz kadry, chcieliśmy dowiedzieć się jak najwięcej o warunkach atmosferycznych i ich wpływie na zawodników. Temperatura w sierpniu będzie wynosić około 28–30 stopni, czyli będzie tak jak latem u nas. Planowaliśmy wyjazd miesiąc przed igrzyskami do Porto Alegre, tysiąc kilometrów poniżej Rio. Różnica temperatur jest jednak zbyt znacząca, około 15 stopni, lepiej więc będzie, jeśli wyruszymy z Wałcza. Pojawimy się w Brazylii dwa tygodnie przed startem, przez 10 dni kadra potrenuje na innym akwenie. Chodzi o to, żeby nie obserwowali z bliska rywali, to zawsze źle działa na zawodników. Dopiero na cztery dni przed zawodami osiądziemy w wiosce olimpijskiej.

Związek jest przygotowany logistycznie na igrzyska?

Nie ma z tym problemu, bo przecież igrzyska były już rozgrywane w Sydney, Pekinie. Mieliśmy też mistrzostwa świata w Japonii. Wiemy, jak sprawnie dostarczyć sprzęt na miejsce – nie tylko łódki, ale także pontony, motorówki, rowery. Można wynająć sprzęt przez wyznaczone przez MKOl firmy, ale korzystamy ze sprawdzonych sposobów. Nie będzie to łatwe, bo kadra dziś liczy 15 zawodników, a jeśli dojdzie ósemka i dwójka, powiększy się do 25.

Polska ósemka zawiodła w MS nie zdobywając kwalifikacji na igrzyska w Rio

Czy pojawiły się jakieś nowości sprzętowe w dyscyplinie, które wypadało zastosować?

Wioślarstwo jest tradycyjne, konserwatywne. Federacja ogranicza zmiany. Były nie tak dawno wprowadzone ruchome odsadnie, ale po pierwsze, to kosztowny sprzęt, a po drugie – niezdrowy dla kręgosłupa. Cały czas reprezentacje zmieniają metody treningowe. Niektórzy przygotowują się w górach, my jednak nie skorzystamy z tego pomysłu. Uważamy, że przed igrzyskami olimpijskimi nie ma co eksperymentować z nowościami. To zbyt duże ryzyko.

KWALIFIKACJE OLIMPIJSKIE WIOŚLARZY W OSTATNICH 20 LATACH

Atlanta (1996)		
Mistrzostwa świata w Tampere	(1995)	**3**
Regaty kwalifikacyjne w Lucernie	(1996)	**1**
Sydney (2000)		
Mistrzostw świata w St. Catharines	(1999)	**6**
Regaty kwalifikacyjne w Lucernie	(2000)	**1**
Ateny (2004)		
Mistrzostwa świata w Mediolanie	(2003)	**3**
Regaty kwalifikacyjne w Lucernie	(2004)	**3**
Pekin (2008)		
Mistrzostwa świata w Monachium	(2007)	**5**
Regaty kwalifikacyjne w Poznaniu	(2008)	**–**
Londyn (2012)		
Mistrzostwa świata w Bledzie	(2011)	**4**
Regaty kwalifikacyjne w Lucernie	(2012)	**3**

Beata Mikołajczyk ma szansę na medal olimpijski w dwóch konkurencjach: dwójce i czwórce

100 procent normy U

U panów trenerzy liczyli na sześć kwalifikacji z ośmiu konkurencji, są na razie trzy.

Coraz większa specjalizacja

W głównej imprezie kończącej cykl przygotowań olimpijskich, bo zapewniającej kwalifikację do Rio, mistrzostwach świata w Mediolanie, Polki wywalczyły jeden medal i zajęły trzy czwarte miejsca.

Najlepiej wypadła Marta Walczykiewicz, srebrna medalistka w swej koronnej konkurencji K-1 200 m. Złoto z Nowozelandką Lisą Carrington przegrała o zaledwie 0,6 sekundy. Jest postęp, bo przed rokiem w Moskwie Polka była gorsza o sekundę. – Więcej na pewno nie mogłam wycisnąć z tego biegu. Jestem zadowolona, bo teraz byłam w stanie zagrozić jej przez dłuższy dystans niż przez 50 m – ironizowała zawodniczka KTW Kalisz.

– Uważam, że na rok przed Rio wypracowaliśmy bardzo dobrą pozycję. We wszystkich konkurencjach mamy osady na igrzyskach. Dokonaliśmy tego w bardzo trudnym dla trenerów i zawodników czasie. Trzeci sezon poolimpijski wciąż powinien cechować się większą objętością treningów, co nie zawsze idzie w parze z dobrymi wynikami. Nam udało się przy mocnej pracy postarać również o solidne rezultaty – mówi trener polskiej kadry kobiet Tomasz Kryk.

OLGIERD KWIATKOWSKI

Walczykiewicz jest główną polską kandydatką do medalu na olimpijskim torze w Brazylii, ale postawa pozostałych zawodniczek wskazuje na to, że także one nie są bez szans. Ewelina Wojnarowska w czerwcu wywalczyła złoto mistrzostw Europy w Racicach, a w Mediolanie przegrała minimalnie brąz. Różnice czasowe między drugą i czwartą zawodniczką w MŚ wynosiły zaledwie 0,5 sekundy.

Karolina Naja i Beata Mikołajczyk w ostatnich igrzyskach w Londynie zdobyły brąz w dwójkach na 500 m. Wciąż utrzymują wysoką formę, regularnie sięgały po medale w mistrzostwach Europy, dwa lata temu były trzecie na MŚ w Duisburgu. Tym razem dopłynęły jako czwarte. Czwórka w składzie Naja, Mikołajczyk, Wojnarowska i Edyta Dzieniszewska-Kierkla przegrała walkę o trzecie miejsce w Mediolanie o 0,3 sekundy. Prowadziły jeszcze 200 m przed metą.

Pytanie jednak, czy jest sens dublować start zawodniczek na przykład w dwójkach i czwórkach. – Już w Londynie nastąpiła silna specjalizacja w kajakarstwie kobiet. Mało które zawodniczki decydują się na start na dwóch dystansach – tłumaczy Kryk. Dlatego też Walczykiewicz będzie startować tylko na 200 m w jedynce, prawdopodobnie

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

kobiet

zrezygnuje z czwórki, w której przed rokiem w MŚ w Moskwie sięgnęła po srebro.

Słaby wynik panów

U panów w niezłym stylu awans na igrzyska wywalczyła dwójka kanadyjkarzy w biegu na 1000 m: Piotr Kuleta i Marcin Grzybowski. Pływają ze sobą od niedawna, dopiero od maja tego roku, ale od razu między nimi zaiskrzyło – zajęli piąte miejsce na ME, drugie na PŚ w Duisburgu, a na koniec zdobyli brąz w Mediolanie i kwalifikację olimpijską. Dwójkę tę prowadzi od niedawna Marek Ploch, pracujący poprzednio w Chinach i Australii, który dwie chińskie osady doprowadził do mistrzostwa olimpijskiego.

Inny kanadyjkarz Tomasz Kaczor na dystansie 1000 m wyprzedził na MŚ m.in. mistrza olimpijskiego Węgra Atillę Vajdę, ale starczyło mu to tylko na szóstą pozycję i awans do Rio (będzie toczył jednak walkę o nominację z Vincentem Słomińskim). W kajakach jedyną kwalifikację wywalczył Paweł Kaczmarek na 200 m.

To słaby wynik, przed wyjazdem do Mediolanu polscy trenerzy liczyli na siedem kwalifikacji. Nie wszystko jednak stracone. Druga runda w konkurencjach K-1 1000 m, K-2 1000 m, K-2 200 m i C-1 200 m kanadyjkarzy odbędzie się w przyszłym roku.

Węże w akwenie w Rio

Zaraz po mistrzostwach w Mediolanie kadra kajakowa wyleciała do Rio de Janeiro na testy olimpijskie. Polskę reprezentowali Beata Mikołajczyk, Marta Walczykiewicz, Rafał Rosolski oraz Vincent Słomiński. W zawodach, w których brała udział cała czołówka światowa, wypadli nieźle, przywieźli z Brazylii trzy medale.

Marta Walczykiewicz była druga w K-1 200 m, Beata Mikołajczyk trzecia w K-1 500 m i – to największa niespodzianka – Vincent Słomiński trzeci w C-1 1000 m. – Vincent popłynął znakomicie, widać, że jego forma rośnie. Ciekawa będzie jego rywalizacja z Tomkiem Kaczorem o start w igrzyskach – zapowiada trener kadry kanadyjkarzy Rafał Rogoziecki.

Dla szkoleniowców nie wyniki, ale rozpoznanie terenu było głównym celem wyjazdu. – Na jeziorze panuje totalny bałagan, w wodzie jest pełno glonów, można wiosłem zahaczyć o węża albo węgorza. Nie przesadzam, widzieliśmy je. Wielki problem stanowi brak kanału dopływowego. Na takich torach, poza poznańską Maltą, nie rozgrywa się już dziś zawodów kajakowych. Na ostatnich 200 m mamy betonowy brzeg, od którego odbijają się fale zarówno od pływających zawodników, jak i sędziów rozjemców. Konkurencje kajakowe będą loterią – opowiada Rogoziecki. – Kajakarzom da się we znaki słona woda. Trzeba już ich przyzwyczajać, szczególnie tych, którzy płyną w dwójkach i czwórkach, do założenia na start okularów. Przy dużej fali będą niezbędne – dodaje Tomasz Kryk.

Po wizycie w Brazylii kajakarze zakładają, że nie będą mieszkać w wiosce olimpijskiej. Odległość do toru, na którym odbędą się regaty, wynosi 22 km i jazda w porze szczytu może trwać dwie godziny. Trenerzy chcieliby tak jak podczas testów zamieszkać w hotelu Royal Tulip, skąd dojazd samochodem wyniesie najwyżej kilkanaście minut. Będzie drożej, ale wygodniej i pewniej.

Ze względu na warunki atmosferyczne i zmianę strefy czasowej kadra przybędzie do Brazylii wcześniej. – Ale tylko cztery dni przed startem. Robię to ze względu na brak dobrego miejsca do treningu. Planujemy ostatnie zgrupowanie odbyć w Portugalii w Montemor, dzięki czemu podróż przez Atlantyk potrwa siedem godzin, a aklimatyzacja czasowa wymaga nie więcej niż dwóch dni – tłumaczy Kryk.

W kajakarstwie klasycznym kobiety wywalczyły komplet kwalifikacji olimpijskich, mężczyźni jak na razie trzy, ale w przyszłym roku będą próbowali popłynąć po kolejne

LICZBY

0
złotych medali wywalczyli polscy kajakarze w historii IO.

1
medal zdobyli kajakarze podczas IO w Londynie – Beata Mikołajczyk i Karolina Naja w K-2 500 m.

18
medali zdobyli kajakarze w historii IO.

CZOŁOWKA KLASYFIKACJI MEDALOWEJ MŚ W MEDIOLANIE

Białoruś	5	2	3
Niemcy	4	2	4
Węgry	3	6	4
Rosja	2	2	1
Australia	2	1	0
...15. Polska	0	2	2

Klasyfikacja uwzględnia również konkurencje nieolimpijskie.

CZOŁÓWKA PUNKTOWA MŚ W MEDIOLANIE

Rosja	830 pkt
Węgry	785 pkt
Niemcy	654 pkt
Polska	590 pkt
Białoruś	574 pkt

Klasyfikacja uwzględnia również konkurencje nieolimpijskie.

KWALIFIKACJE OLIMPIJSKIE

Kobiety
K-1 200 m – **Marta Walczykiewicz**
K-1 500 m – **Ewelina Wojnarowska**
K-2 500 m – **Karolina Naja i Beata Mikołajczyk**
K-4 1000 m – **Karolina Naja, Beata Mikołajczyk, Ewelina Wojnarowska, Edyta Dzieniszewska**

Mężczyźni
Kanadyjkarze
C-2 1000 m – **Piotr Kuleta i Marcin Grzybowski**
C-1 1000 m – **Tomasz Kaczor**
Kajaki
K-1 200 m – **Paweł Kaczmarek**

Kwalifikacje nie są imienne

Kryzys na

Gdyby teraz skończyły się kwalifikacje do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro, Polska wystawiłaby jedną drużynę – w szabli kobiet – a tym samym trzy zawodniczki indywidualnie. Do tego florecistkę Hannę Łyczbińską. To niewiele.

Wojciech Osiński

Ostatni medal MŚ indywidualnie dla Polski zdobyła w 2007 roku Bogna Jóźwiak

Co się dzieje z naszą szermierką, która jeszcze do niedawna była niemal medalowym pewniakiem podczas olimpijskich zmagań, a obecnie kibice muszą się martwić, czy zobaczą w tej dyscyplinie jakiegokolwiek Polaka w igrzyskach?

Można tylko trwać

22 medale, w tym 4 złote w igrzyskach olimpijskich. 85 medali, w tym 17 złotych w mistrzostwach świata. 74 medale, w tym 16 złotych w mistrzostwach Europy. Oto dorobek polskiej szermierki w najważniejszych seniorskich imprezach globu. Dorobek, który z roku na rok staje się coraz odleglejszą historią, bo ostatnie lata w tej pięknej i emocjonującej dyscyplinie należą do najchudszych. W latach 2013–2015 zdobyliśmy raptem 4 krążki ME, żaden nie był złoty. A przecież MŚ i ME są co roku, a więc szans nie brakowało. Ostatni medal MŚ Polacy zdobyli pięć lat temu (srebro drużyny florecistek). Indywidualnie w czempionacie globu biało-czerwoni nie stali na podium od 2007 r. (brąz szablistki Bogny Jóźwiak). W igrzyskach w Londynie nie wywalczyli medalu po raz pierwszy od 1976 r. Tyle twardych faktów, a jakie są przyczyny?

Najprościej byłoby stwierdzić, że brakuje nam indywidualności. Dawni mistrzowie z różnych przyczyn obsuwają się w hierarchii (Sylwia Gruchała, Tomasz Motyka) albo w ogóle rezygnują z uprawiania szermierki (Michał Majewski, Adam Skrodzki). Według stanu na 23 września w czołowej trzydziestce listy FIE (Międzynarodowej Federacji Szermierki) mamy tylko dwie osoby na sześć konkurencji. To szablistka Aleksandra Socha (12. lokata) i florecistka Hanna Łyczbińska (28.).

– Jesteśmy coraz słabsi, bo z roku na rok mamy mniej klubów, trenerów i zawodników, zainteresowanych wyczynowym sportem. W mistrzostwach USA startuje 9 tys. szermierzy. W mistrzostwach Polski – 360 osób. Mniejsza konkurencja w kraju, przy jednoczesnym zwiększonym profesjonalizmie i poziomie wyszkolenia innych nacji, oznacza niższy poziom, mniej sukcesów i –co za tym idzie – skromniejsze dotacje z Ministerstwa Sportu. A kiedy jest mniej pieniędzy, trudno coś rozwijać, można tylko trwać. W obecnej sytuacji wszystkie sukcesy to dzieło przypadku, a nie systemowego działania – ocenia sekretarz generalny Polskiego Związku Szermierczego Jacek Słupski.

Wyczynowy sport albo praca

Ludzie zajmujący się w PZSzerm dzieleniem pieniędzy mają twardy orzech do zgryzienia. Mając do dyspozycji około 6,5 mln zł, rocznie powinni zabezpieczyć starty w Pucharach Świata walczącym o igrzyska seniorom, zadbać o odpowiednie szkolenie następców (młodzieżowców, juniorów i kadetów), no i oczywiście utrzymać normalne funkcjonowanie związku.

> W Europie koszt wysłania zawodnika na PŚ to 2–2,5 tys. zł. Do Azji czy Ameryki dwa, trzy razy więcej

– Od razu powiedziałem w ministerstwie, że za te pieniądze nie jesteśmy w stanie wykonać wszystkich zadań. Zawęziliśmy więc znacząco centralne szkolenie juniorów, a szkolenie wojewódzkie juniora młodszego zostało zlikwidowane w całości. Musieliśmy się na czymś skupić i postawiliśmy na seniorów, bo tylko oni są w stanie wywalczyć medal MŚ czy olimpijski. A bez takiego sukcesu nie mamy co marzyć o zwiększeniu dotacji na szermierkę. Przy mniejszej dotacji w kolejnym roku szanse na wywalczenie jakiegokolwiek krążka jeszcze bardziej maleją i koło się zamyka – mówi wprost Słupski.

Największy problem dotyczy seniorów. Ta kategoria zaczyna się po 23. roku życia. Najczęściej jest to czas kończenia studiów i wchodzenia w dorosłe życie. Wtedy trzeba zdecydować – wyczynowy sport czy praca?

– Tak odchodzi od szermierki wielu dobrych zawodników. Może nie takich

planszy

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

na miarę pierwszej czwórki w kraju, która jeździ na turnieje międzynarodowe i ma szansę uzyskać stypendium, ale z wysokimi umiejętnościami i bezcennych do szkolenia tych najlepszych. Teraz ci ludzie nie widzą w szermierce perspektyw i ja to rozumiem. W zeszłym roku zrezygnował nawet nasz najlepszy florecista Michał Majewski, bo musiał z czegoś utrzymać rodzinę. Z nim drużyna miała duże szanse awansować do Rio. Bez niego – żadnych – opowiada Słupski.

Kolejna bolączka to malejąca liczba klubów. Zaraz, zaraz – powie ktoś – przecież w PZSzerm jest zrzeszonych 112 klubów, to przecież wcale nie tak mało. – Seniorów szkoli się w 24 ośrodkach, przy czym wiele klubów ma jednego, czasem dwóch takich szermierzy. Jak oni mogą podnosić swój poziom? – rozkłada ręce Słupski.

W Polsce jest obecnie jeden jedyny klub prowadzący szkolenie we wszystkich broniach kobiet i mężczyzn. To AZS AWF Warszawa. Dzieje się tak tylko dzięki ministerialnemu programowi ACSS (Akademickie Centra Szkolenia Sportowego), w którego ramach można prowadzić zawodnika do 28. roku życia, a w niektórych przypadkach nawet dłużej.

Z trenerami też jest coraz gorzej. Starsi się wykruszają, a młodszych nie przybywa, bo nie widzą w tym fachu perspektyw. Co im można zaproponować, skoro w wielu klubach szkoleniowcy zarabiają po 400–500 złotych? To często dobrzy fachowcy, pasjonaci szermierki, ale ile lat jeszcze wytrzymają – pięć, dziesięć?

– Rozmawiałem niedawno z Krzysztofem Głowackim, trenerem klubu Wrocławianie, który siedem razy z rzędu doprowadził swoich zawodników do tytułu drużynowego mistrza Polski. Otwarcie mi powiedział, że kiedy jego zabraknie, ten klub upadnie – martwi się Słupski.

Młodzież daje nadzieję

Szermierka jest drogim sportem nie tylko jeśli chodzi o sprzęt, ale i podróże. Wiele Pucharów Świata odbywa się na innych kontynentach. W Europie koszt wysłania zawodnika na PŚ to 2–2,5 tys. zł. Do Azji czy Ameryki dwa, trzy razy więcej. Żeby liczyć się w kwalifikacjach olimpijskich, trzeba jeździć wszędzie. Każda absencja to strata punktów i obsunięcie w rankingu. A wrócić wyżej jest bardzo trudno, bo od razu wpada się na tych najmocniejszych. Gdyby na przykład szablistki nie pojechały w październiku do Caracas, mogłyby zapomnieć o igrzyskach olimpijskich.

– A to jest przecież jedyna drużyna, która ma realne szanse na wyjazd do Rio. Trzeźwo patrząc, oprócz szablistek liczę na trzy, maksymalnie cztery kwalifikacje w innych konkurencjach – ocenia sekretarz PZSzerm.

Żeby jednak nie kończyć w grobowym nastroju, warto wspomnieć, że w ostatnich latach pojawiła się zdolna młodzież. Andrzej Rządkowski rok temu został mistrzem świata kadetów we florecie, a 21-letnia szablistka Angelika Wątor wygrała w Baku igrzyska europejskie. Są jeszcze florecistki Martyna Jelińska, Anna Szymczak i Marika Chrzanowska, szablista Jakub Ociński, florecista Jakub Surwiłło czy szpadzistka Jagoda Zagała. W Rio jeszcze nie, ale za pięć lat w Tokio polscy kibice mogą mieć z nich dużo radości.

MEDALE W MŚ I ME SENIORÓW, MŁODZIEŻOWCÓW, JUNIORÓW I KADETÓW W LATACH 2013–2015

Kobiety

Floret – 14 medali (4 złote – 5 srebrnych – 5 brązowych)
2013 – 5 medali (w tym seniorki 0); 2014 – 5 (0); 2015 – 4 (0)
Szpada – 8 (1 złoty – 1 srebrny – 6 brązowych)
2013 – 1 (1 – Renata Knapik 3. miejsce w ME); 2014 – 6 (0); 2015 – 1 (0)
Szabla – 7 (2 złote – 1 srebrny – 4 brązowe)
2013 – 5 (1 – Aleksandra Socha 3. ME); 2014 – 0; 2015 – 2 (0)

Mężczyźni

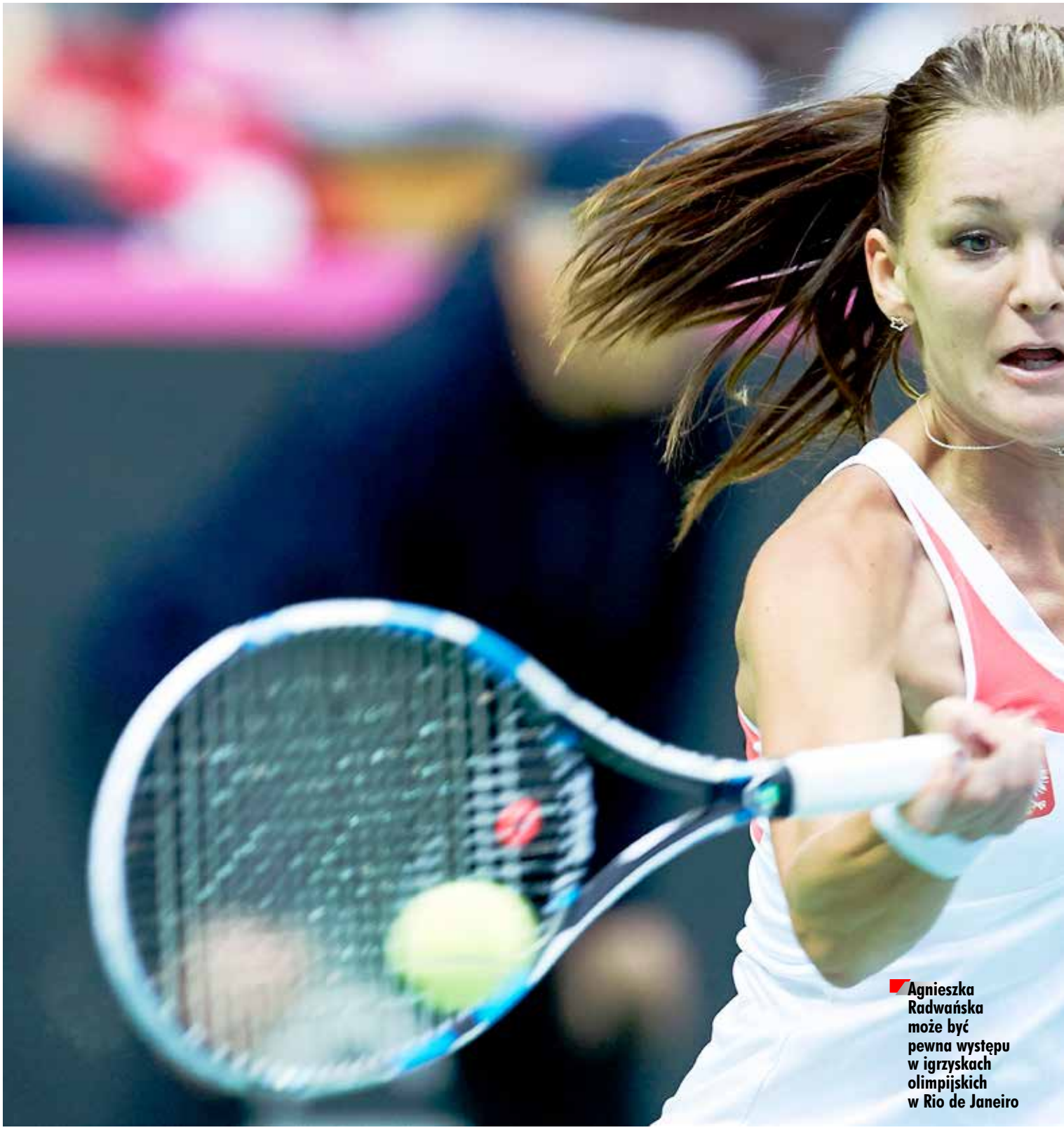
Floret – 11 (2 złote – 3 srebrne – 6 brązowych)
2013 – 1 (1 – drużyna 2. ME); 2014 – 8 (0); 2015 – 2 (0)
Szpada – 3 (1 złoty – 0 srebrnych – 2 brązowe)
2013 – 2 (1 – Krzysztof Mikołajczak 3. ME); 2014 – 1 (0); 2015 – 0
Szabla – 0

MEDALE MŚ 2013–2015

2014 – złoto (kadet Andrzej Rządkowski – floret); brąz (drużyna juniorek – szpada)
2015 – brąz (drużyna juniorek – floret)

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Tenisowe trzy



Agnieszka Radwańska może być pewna występu w igrzyskach olimpijskich w Rio de Janeiro

po trzy

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT (2)

Pozycja Jerzego Janowicza w rankingu ATP, w kontekście startu w IO, jest na dziś bezpieczna

Kalendarium ITF poświęcone kwalifikacjom do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro liczy tuzin pozycji. Pierwsze dwie nie dotyczą Polski, bo o wstawiennictwo tzw. komisji trójstronnej (wyjaśnienie nieco później) PZT nie musi prosić. Naprawdę ważna jest dopiero pozycja szósta: 6 czerwca 2016 r. – data ogłoszenia rankingów decydujących o zgłoszeniach bezpośrednich.

Artur St. Rolak

Tłumacząc z języka WTA i ATP na polski, należy powiedzieć, że przyszłoroczny Roland Garros będzie ostatnim turniejem mającym wpływ na nominacje olimpijskie, natomiast tegoroczny był ostatnim, który nie wnosił niczego w tym względzie. Rywalizacja o prawo udziału w igrzyskach trwa zatem od 8 czerwca 2015 r.

Dwa turnieje dla solistów

W tenisie nie ma mistrzostw świata, mistrzostw Europy ani zawodów kwalifikacyjnych. Kalendarz czołowych graczy jest tak przeładowany, że wielu raczej w ogóle by zrezygnowało ze startu olimpijskiego, gdyby ktoś kazał im jeszcze dodatkowo ścigać się do Rio. MKOl w porozumieniu z ITF przyjął więc za podstawę selekcji rankingi WTA i ATP, opatrując je jednak pewnymi ograniczeniami i warunkami.

Tenisiści – maksymalnie 86 kobiet i 86 mężczyzn, po sześcioro z każdego kraju – będą rywalizowali w pięciu konkurencjach: grach pojedynczych, podwójnych i grze mieszanej. „Drabinki" singlowe zostaną rozpisane na 64 nazwiska. 56 zawodniczek (zawodników) zakwalifikuje się bezpośrednio na podstawie rankingu, sześć miejsc rozdzieli ITF, a ostatnie dwa pozostaną do dyspozycji owej komisji trójstronnej, złożonej z przedstawicieli MKOl, stowarzyszenia NKOl oraz ITF.

Nie znaczy to wcale, że 56. miejsce w rankingu gwarantuje bilet do Rio, a już 57. definitywnie go pozbawia. Jeden NKOl może bowiem zgłosić najwyżej cztery singlistki i czterech singlistów. Listy klasyfikacyjne – z minusami przy piątych, szóstych i dalszych rakietach danego kraju oraz plusami przy 56 nazwiskach – przejmie ITF i przyzna sześć „dzikich kart". Jeśli wśród już zakwalifikowanych nie będzie reprezentantów gospodarzy, to jedną z nich z urzędu otrzyma Brazylijka i/lub Brazyliczyk. W kolejnym kroku federacja zadba o to, aby w obu turniejach singlowych były reprezentowane wszystkie kontynenty, o ile najlepsza tenisistka (tenisista) regionu zajmuje w rankingu co najmniej 300. lokatę.

Dwa miejsca zostały zarezerwowane dla mistrzów olimpijskich i zwycięzców turniejów wielkoszlemowych, którzy nie spełnili wcześniej wymienionych kryteriów, ale 6 czerwca 2016 r. będą sklasyfikowani wśród 200 najlepszych na świecie, a ich nominacja nie spowoduje przekroczenia limitów krajowych (po sześć miejsc dla każdej płci). Jeśli jakieś miejsca pozostaną wolne, to znów będzie decydował ranking – propozycję występu w Rio dostaną najlepsi z państw, które jeszcze nie mają swojego reprezentanta.

Magda Linette we wrześniu zagrała w pierwszym w karierze finale turnieju WTA w Tokio

Trzy turnieje dla par

W grach podwójnych wystartują po 32 pary, z których 24 zakwalifikują się bezpośrednio. W pierwszej kolejności prawo gry mają deblistki i debliści z czołowej dziesiątki rankingu w tej konkurencji. Ich partnerki i partnerzy muszą być jednak sklasyfikowani w rankingu singlowym lub deblowym, para musi być zgłoszona przez NKOl, a jej zgłoszenie nie naruszy limitu krajowego (sześć kobiet, sześciu mężczyzn). W ten sposób można skojarzyć najwyżej po 10 teamów. Kolejne pary będą dobierane na podstawie lepszego rankingu – do wyboru przez samych zainteresowanych: singlowego lub deblowego.

ITF, tak jak w przypadku gry pojedynczej, przyzna po jednej „dzikiej karcie" reprezentantom Brazylii, jeśli łączny ranking każdej pary nie przekroczy 500. Na podobne wsparcie mogą liczyć najlepsze duety z każdego kontynentu, jednak pod warunkiem że ich wspólny ranking nie będzie większy niż 300. Jeśli pozostaną jeszcze jakieś wolne miejsca, to zajmą je najlepsze pary z krajów, które do tej pory jeszcze nie uzyskały nominacji.

Najłatwiej o medal będzie w grze mieszanej, bowiem na starcie stanie tylko 16 duetów. W przypadku tej konkurencji raczej dopiero na miejscu okaże się, kto w ogóle zagra. Teoretycznie będzie to tuzin par z najwyższym rankingiem łącznym (singiel lub debel do wyboru) oraz cztery wskazane przez ITF. Trudność polega na tym, że nikt nie może pojechać do Rio tylko po to, aby zagrać miksta; do tego turnieju zostaną dopuszczeni wyłącznie uczestnicy zawodów singlowych lub deblowych. Ostateczny termin zgłoszeń do singla i debla mija 18 lipca, a do miksta – dopiero 9 sierpnia.

Trzy razy nie dla siebie

Te dość złożone procedury komplikuje jeszcze warunek „dyspozycyjności". Każda kandydatka i każdy kandydat do gry o olimpijskie medale musi bowiem wykazać się – fakt, że niezbyt gęsto zapisaną – kartą reprezentacyjną.

ITF wymaga, aby w Pucharze Davisa i Pucharze Federacji (Polki mają wolne od kwietnia 2015 do lutego 2016 r.) w okresie od igrzysk w Londynie do igrzysk w Rio de Janeiro potencjalni olimpijczycy zagrali w co najmniej trzech meczach drużyny narodowej, w tym chociaż raz w latach 2015–2016.

Za „wzór" dopasowania swego kalendarza startów do wymagań ITF może służyć Maria Szarapowa. Dopiero w tym roku, zresztą w Krakowie, zaczęła wypełniać obowiązki reprezentantki Rosji. Do końca kwalifikacji olimpijskich „sborna" rozegra jeszcze trzy mecze, więc Szarapowa musi wystąpić w dwóch z nich – inaczej nie pojedzie do Rio.

Chyba że ITF zrobi dla niej wyjątek. Federacja może to uczynić w czterech przypadkach: zawodnik poświęcił reprezentacji co najmniej 20 weekendów (nie musiał grać; wystarczy, że był w składzie); zmagał się ostatnio z kontuzją (praktycz-

W tenisie nie ma mistrzostw świata, mistrzostw Europy ani zawodów kwalifikacyjnych. Kalendarz czołowych graczy jest tak przeładowany, że wielu raczej w ogóle by zrezygnowało ze startu olimpijskiego, gdyby ktoś kazał im jeszcze dodatkowo ścigać się do Rio.

nie tylko pod ten paragraf da się podciągnąć przypadek Szarapowej); jest młody i jeszcze nie zdążył wypełnić limitu pucharowego; nie mieścił się w drużynie, bo pochodzi z kraju, który ma wielu dobrych tenistów (to też mogłoby być argumentem Rosjanki, jednak mocno naciąganym – wszak Rosjanka od dawna jest pierwszą rakietą swojego kraju).

W przypadku naszych kandydatów na olimpijczyków o warunek dyspozycyjności w ogóle nie musimy się martwić – wszyscy troje, jeśli tylko zdrowie pozwalało, stawiali się na wezwanie kapitanów Tomasza Wiktorowskiego (zrezygnował ze stanowiska po porażce ze Szwajcarią i spadku do Grupy Światowej II) i Radosława Szymanika.

Troje albo nawet (w wariancie hiperoptymistycznym) siedmioro – to zależy od wielu czynników. Gdyby termin zgłoszeń pokrywał się w przybliżeniu z terminem zamknięcia tego numeru „Forum Trenera", to Polska byłaby pewna trzech miejsc w tenisowym turnieju olimpijskim 2016. Przeanalizujmy to krok po kroku.

Dwie, a może trzy?

Zaczynamy od kobiet. Trochę zamieszania zrobiła Flavia Pennetta, nie tyle niespodziewanie wygrywając US Open, co ogłaszając zakończenie kariery po sezonie 2015. Wśród 56 najlepszych obecnie tenisistek świata jest pięć Włoszek, więc na rezygnacji Pennetty zyskałaby ta piąta – Karin Knapp. Szósta, Francesca Schiavone, nie może skorzystać z furtki dla mistrzyń Wielkiego Szlema (Roland Garros 2010), bo Italia przekroczyłaby limit singlistek.

Pierwszy ranking ogłoszony po tegorocznym US Open dałby udział w igrzyskach przedstawicielkom tylko czterech kontynentów. Tunezyjka Ons Jabeur (WTA 148), jako najlepsza tenisistka spod znaku czarnego kółka na olimpijskiej fladze, dostałaby „dziką kartę".

O prawo występu w grze pojedynczej mogłaby jeszcze ubiegać się Martina Hingis (pięć tytułów wielkoszlemowych), ale Szwajcarka w ogóle nie jest sklasyfikowana w rankingu singlowym. Jest natomiast wiceliderką deblowego, więc i tak powinniśmy zobaczyć ją na kortach w Rio. „Dzika karta" dla reprezentantki gospodarzy nie jest potrzebna, ponieważ Teliana Pereira mieści się w czołowej „50".

Wypełnianie 56 miejsc na podstawie rankingu zakończyłoby się zatem na Dance Kovinić z Czarnogóry (69.). Oznacza to, że w singlu Polska miałaby tylko jedną reprezentantkę. Magda Linette i Urszula Radwańska mają szansę dołączyć do Agnieszki Radwańskiej, ale do 6 czerwca 2016 r. muszą poprawić się o kilkanaście pozycji.

Czy i z kim Agnieszka Radwańska wystąpi w grze podwójnej – tego z takim wyprzedzeniem przewidzieć nie sposób.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Wszystko zależy od tego, kogo deblistki z czołowej „10" listy światowej dobiorą sobie do pary. Warto przypomnieć, że w kojarzeniu 24 duetów decydujący głos będzie miała suma miejsc rankingowych obu partnerek; trzeba pamiętać, że każda zawodniczka może się posłużyć tym rankingiem, w którym wypadnie lepiej.

Reasumując – nominacja singlowa dla Agnieszki Radwańskiej wydaje się pewna. Gdyby krakowianka „załapała" się również do debla, to trudno sobie wyobrazić, aby nie zabrała do Rio siostry. Magda Linette może liczyć tylko na siebie.

Raczej trzech

W aktualnym rankingu singlowym pozycja Jerzego Janowicza wygląda bezpiecznie – wprawdzie najlepszy polski tenisista zajmuje 61. lokatę, ale wyprzedza go aż dziewięciu Hiszpanów, siedmiu Francuzów i pięciu Amerykanów, którzy muszą zwolnić dla innych tenisistów aż dziewięć miejsc. Prawdopodobnie na igrzyska nie pojadą Kevin Anderson (ATP 12), od lat będący w konflikcie z federacją tenisową RPA i odmawiający gry w reprezentacji, oraz Aljaz Bedene (ATP 55), Brytyjczyk naturalizowany zaledwie kilka miesięcy temu (w Pucharze Davisa bronił barw Słowenii).

„Dzika karta" raczej nie będzie potrzebna Brazylijczykowi Thomazowi Bellucciemu, sklasyfikowanemu na 30. pozycji. Przyda się natomiast – jeśli ITF nie zrobi wyjątku dla Kevina Andersona, a nic na to nie wskazuje – pierwszej rakiecie Afryki. Dziś jest nią Tunezyjczyk Malek Jaziri (ATP 82). I raczej pozostanie, ponieważ kolejny przedstawiciel tego kontynentu, Marokańczyk Lamine Ouhab, zajmuje miejsce dopiero w trzeciej setce.

O „dzikie karty" z puli dla mistrzów turniejów Wielkiego Szlema mogłoby się ubiegać dwóch graczy, ale to tylko teoria. Lleyton Hewitt zapowiedział zakończenie kariery, natomiast Juan Martin del Potro zmaga się z przewlekłą kontuzją nadgarstka i praktycznie nie ma szans, aby awansował chociaż do drugiej setki rankingu. A i to pod warunkiem, że Diego Schwartzman (ATP 68), dziś numer 4 w Argentynie, nie zakwalifikuje się do igrzysk na podstawie rankingu.

Łukasz Kubot z Marcinem Matkowskim w Pucharze Davisa nie przegrali nawet seta

Wśród dziesięciu najlepszych obecnie deblistów świata mamy Marcina Matkowskiego (9. miejsce), a to oznacza, że mógłby on wskazać dowolnego partnera. Wybór ogranicza się praktycznie do dwóch nazwisk – Łukasza Kubota (ATP 35) i Mariusza Fyrstenberga (ATP 49).

Jeden z nich musiałby wyraźnie poprawić swoje notowania, aby pojawiła się szansa na wystawienie dwóch polskich par. Byłoby to możliwe, gdyby Matkowski wybrał tego, który 6 czerwca przyszłego roku będzie sklasyfikowany niżej, a wtedy ten drugi mógłby zagrać w parze z Janowiczem, o ile pozwoliłby na to ich łączny ranking.

To jednak tylko dywagacje. Każdemu z trójki deblistów marzy się medal olimpijski, który pięknie by zwieńczył i tak pełne sukcesów kariery. Patrząc realistycznie, największe szanse na wspólne podium mają Matkowski i Kubot. Po pierwsze spisują się ostatnio lepiej od Fyrstenberga, a po drugie grają razem w Pucharze Davisa; grają i zwyciężają.

Chyba trzy...

Odrzucając wszelkie skrajności – i urzędowo-dziennikarski optymizm, i asekurancki pesymizm – już dziś można postawić tezę, że w reprezentacji Polski na Igrzyska XXXI Olimpiady w Rio de Janeiro znajdzie się pięcioro tenisistów – siostry Radwańskie, Jerzy Janowicz, Marcin Matkowski i Łukasz Kubot.

Szanse medalowe? Chyba trzy – Agnieszka Radwańska w singlu i mikście w parze z którymś z deblistów oraz Matkowski i Kubot w grze podwójnej. Przecież kiedyś musi być ten pierwszy raz...

Radosna symulacja

Miejsce w trzeciej dziesiątce klasyfikacji medalowej przewidują analitycy holenderskiej firmy Infostrada Sports w raporcie, który opublikowali na rok przed inauguracją igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro.

OLGIERD KWIATKOWSKI

Specjaliści Infostrady zapowiadają, że polska reprezentacja wywalczy 16 medali, w tym trzy złote. Zwycięstwo Holendrzy przyznają trójce lekkoatletów: młociarce Anicie Włodarczyk, młociarzowi Pawłowi Fajdkowi i dyskobolowi Piotrowi Małachowskiemu. Na złoto nie dają szans siatkarzom, wyżej typując jednak gospodarzy.

Raport jest bardzo elastyczny, odzwierciedla aktualną formę zawodników. Dane, które potem przetwarzane są przez specjalny algorytm, opierają się wyłącznie na wynikach z ostatnich igrzysk olimpijskich, imprez mistrzowskich i zawodach Pucharu Świata lub ich odpowiedniku. Są stale uaktualniane, z firmą współpracują komitety olimpijskie, które przesyłają rezultaty. Algorytm stanowi tajemnicę handlową Infostrady i stale poddaje się go testom.

Jeszcze w pierwszej połowie roku symulacja zakładała więc zaledwie 12 medali i wykluczała złoto dla Polski, ale po rozpoczęciu sezonu lekkoatletycznego natychmiast pojawiły się nazwiska najlepszych przedstawicieli „królowej sportu", którzy w sierpniu w Pekinie wywalczyli trzy złote krążki i także w Rio de Janeiro mają wysłuchać Mazurka Dąbrowskiego. W porównaniu z lipcem w sierpniu Infostrada dodała medal w wioślarstwie – czwórki podwójnej kobiet, ale można założyć, że w najnowszym raporcie wyeliminuje medale w tej dyscyplinie w związku z występem w mistrzostwach świata w Aiguebelette, na których Polacy nie zajęli miejsca na podium.

W klasyfikacji medalowej Polska zajęłaby 23. miejsce. Zdecydowanie wygraliby ją Amerykanie przed Chinami i Rosją (patrz tabela). Amerykanie połowę ze swych medali mieliby zdobyć w najważniejszych dyscyplinach olimpijskich – pływaniu i lekkoatletyce. Sierpniowy raport przyznaje jeszcze złoto na 100 i 200 m Justinowi Gatlinowi, ale po mistrzostwach świata, w których Usain Bolt potwierdził, że jest najlepszym sprinterem globu, Amerykanie stracą wirtualne złoto.

Analitycy wysokie miejsce w klasyfikacji medalowej przyznają Brazylijczykom. W kwietniowym raporcie była to siódma pozycja, podobnie w lipcowym, choć w sierpniowym gospodarze igrzysk spadli na pozycję 10. Infostrada przyznaje bowiem dodatkowe punkty organizatorom imprezy.

To największa słabość tej symulacji. O ile udało się firmie przewidzieć niemal idealnie dorobek medalowy Brytyjczyków podczas IO w Londynie – miało być 67 medali, było 65 – to na przykład nietrafione okazały się prognozy dotyczące występu Rosji w zimowych igrzyskach olimpijskich w Soczi. Infostrada zakładała 17 krążków dla gospodarzy, w tym sześć złotych, oraz piątą pozycję w klasyfikacji medalowej. Skończyło się na 33, w tym 13 tytułach olimpijskich gospodarzy, co dało zdecydowane zwycięstwo na koniec igrzysk.

Być może Holendrzy mają kłopoty z typowaniem zimowych konkurencji. W ostatniej analizie przed Soczi zakładali cztery krążki dla Polski – złoto i brąz Justyny Kowalczyk, złoto Kamila Stocha i brąz drużyny panczenistek. Mieliśmy być na 17. miejscu w klasyfikacji medalowej. Byliśmy za to na 11. Stoch zdobył dwa złota, Kowalczyk jedno, podobnie jak Zbigniew Bródka. Doszły do tego jeszcze srebro i brąz w łyżwiarskich sztafetach.

Wiarygodnie brzmiała za to prognoza dla Polski przed Londynem. Serwis zakładał 12 medali, polscy sportowcy sięgnęli po 10, miało być 30. miejsce i było, miały być dwa złota i były. Trafnie analitycy przewidzieli medale: Zofii Noceti-Klepackiej, Adriana Zielińskiego, Damiana Janikowskiego oraz kobiecej dwójki w kajakach i wiosłach.

Jeśli Infostrada nie myli się, to jej przewidywania są niezwykle optymistycznie. Z trzech ostatnich igrzysk olimpijskich: w Atenach (2004), Pekinie (2008) i Londynie (2012) Polska wracała z zaledwie 10 medalami, w Sydney (2000) było 14, a w Atlancie (1996) – 17. Może więc uda się zbliżyć albo nawet poprawić wynik sprzed 20 lat.

KLASYFIKACJA MEDALOWA wg Infostrady

1.	USA	46	20	33
2.	Chiny	31	27	14
3.	Rosja	22	24	29
4.	Niemcy	16	16	18
5.	Francja	16	9	18
6.	Australia	12	20	10
7.	Wielka Brytania	10	17	21
8.	Japonia	10	14	21
9.	Nowa Zelandia	10	6	3
10.	Brazylia	9	12	4
23.	Polska	3	6	7

Infostrada sports a gracenote company

Infostrada sports

MEDALE DLA POLSKI
wg Infostrady (sierpień)

Złoto
Anita Włodarczyk (lekkoatletyka, rzut młotem)
Paweł Fajdek (lekkoatletyka, rzut młotem)
Piotr Małachowski (lekkoatletyka, rzut dyskiem)

Srebro
Marta Walczykiewicz (kajakarstwo, K1 200 m)
Karolina Naja/Beata Mikołajczyk (kajakarstwo, K2 500 m)
Polska (kajakarstwo kobiet, K4 500 m)
Mateusz Polaczyk (kajakarstwo górskie, K1)
Polska (wioślarstwo, dwójka podwójna kobiet)
Polska (siatkówka, turniej mężczyzn)

Brąz
Robert Urbanek (lekkoatletyka, rzut dyskiem)
Kamila Lićwinko (lekkoatletyka, skok wzwyż)
Konrad Czerniak (pływanie, 100 m stylem motylkowym)
Radosław Kawęcki (pływanie, 200 m stylem grzbietowym)
Iwona Matkowska-Sadowska (zapasy, 48 kg)
Ewelina Wojnarowska (kajakarstwo, K1 500 m)
Polska (wioślarstwo, czwórka podwójna kobiet)

WRÓŻENIE Z FUSÓW ZOSTAWMY SŁABSZYM

MAREK MICHAŁOWSKI

„Każdy z ośmiorga pekińskich medalistów jest w stanie wspiąć się w Rio na podium" – stwierdził po lekkoatletycznych mistrzostwach świata prezes PZLA Jerzy Skucha. – Pewnie, że jest w stanie, ale czy to zrobi? – pytam z pewnym zakłopotaniem, bo tak jak prezes jestem pod wrażeniem występu Polaków w Pekinie. Tyle że moje obecne dobre samopoczucie, podobnie jak i świetny nastrój naszych lekkoatletów, możne prysnąć jak bańka mydlana. Do igrzysk w Brazylii pozostał bowiem jeszcze niemal rok, a przez ten czas zdarzyć się może wiele. Nie tylko rywale mogą być mocniejsi. Także nasi zawodnicy mogą być słabsi, niż byli w Chinach, i to z wielu powodów, na przykład za sprawą kłopotów ze zdrowiem czy zwykłego pecha.

O tym jak bardzo przewidywanie olimpijskich wyników przypomina wróżenie z fusów, świadczą prognozy holenderskiego portalu Infostrada Sport. Jeszcze kilka miesięcy temu analitycy serwisu uważali, że w Rio zdobędziemy 12 medali, więcej niż w trzech ostatnich igrzyskach, ale żaden z naszych reprezentantów nie wywalczy złota. Ale minęło parę miesięcy i okazuje się, że ten sam serwis w sierpniu oszacował, że nasza ekipa przywiezie z Brazylii aż 16 medali, w tym trzy złote. Jak to możliwe? Skąd ta różnica w ocenie? Otóż wiąże się ona ze sposobem, w jaki przygotowywana jest symulacja olimpijskich rezultatów. A robiona jest ona w oparciu o algorytm, który uwzględnia wyniki sportowców osiągnięte w ostatnich latach w zawodach rangi światowej. Im wynik bardziej aktualny, tym ma większą wartość przy obliczaniu szans. Aż strach pomyśleć, jaką medalową zdobycz Polaków w Rio wskaże kolejna analiza Infostrady Sport, zwłaszcza po udanych dla nas lekkoatletycznych mistrzostwach świata w Pekinie.

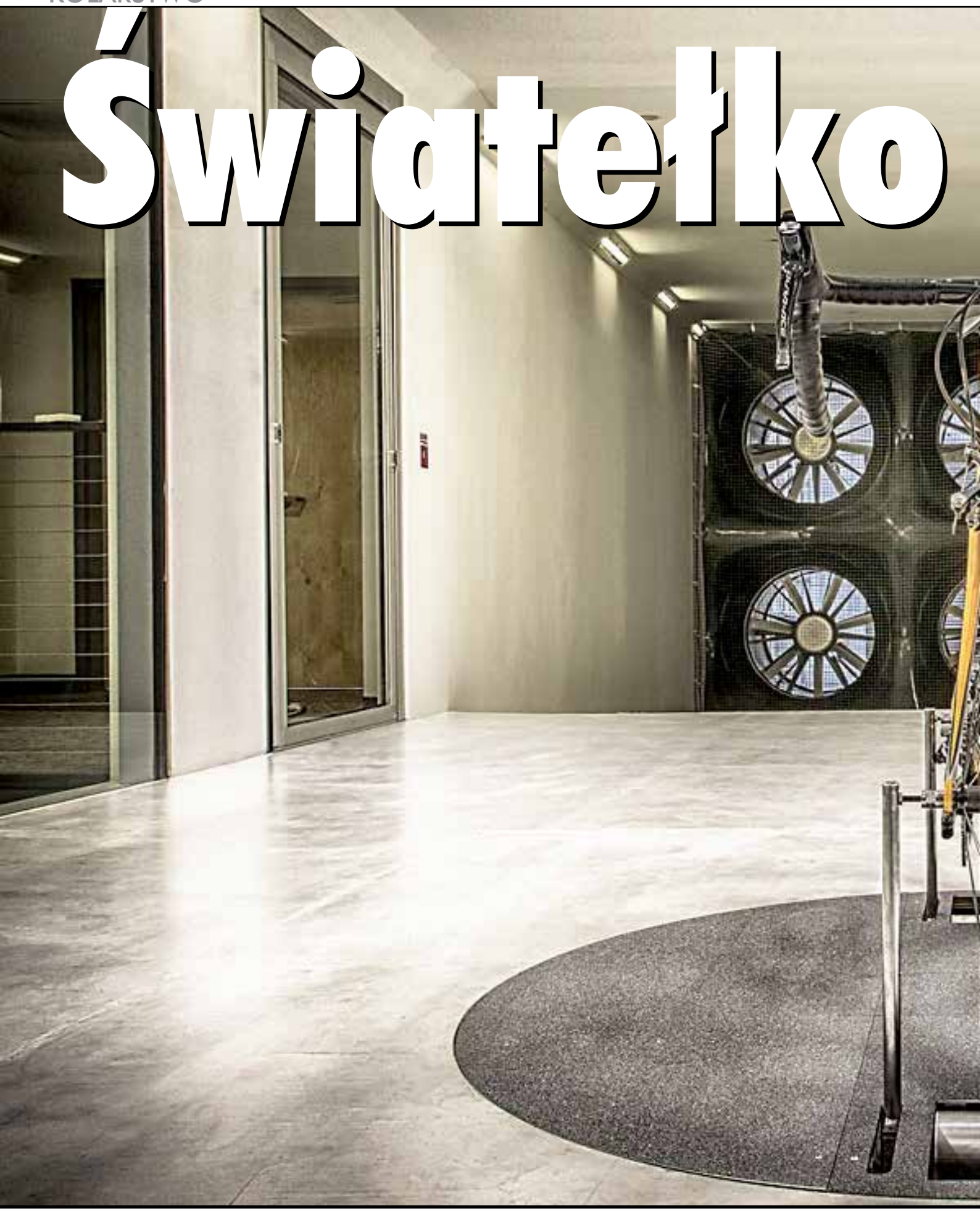
Czy to dobrze, że na rok przed igrzyskami w Rio odnosimy sukcesy? Czy to nie ustawia naszych sportowców w roli faworytów, a tym samym kładzie na nich większy ciężar odpowiedzialności, niż gdyby tylko aspirowali do miejsc w czołówce? Ze stresem poradzą sobie tylko prawdziwi mistrzowie. Ilu ich mamy? Takich, którzy potrafią powtórzyć sukces, bo raz wygrać może każdy dzięki łutowi szczęścia. Ale znów wspiąć się na szczyt, gdy się już na nim było? Znaleźć w sobie motywację i siłę, by raz jeszcze to zrobić? Kto to potrafi? Otóż są tacy i na pewno znajdą się w naszej reprezentacji na Rio. Lekkoatleci Tomasz Majewski, Anita Włodarczyk, Piotr Małachowski i Paweł Fajdek, pływacy Konrad Czerniak i Radosław Kawęcki, kajakarka Marta Walczykiewicz, wioślarki Magdalena Fularczyk-Kozłowska i Natalia Madaj. Wszyscy więcej niż raz zdobywali medale w imprezach światowej rangi.

Mało? To wymienię kolarzy Michała Kwiatkowskiego i Rafała Majkę czy tenisistkę Agnieszkę Radwańską. To nie wszyscy, bo jest jeszcze kilka innych dyscyplin, w których mamy zawodników światowej czołówki – żeglarstwo, strzelectwo, sporty walki. Nie chodzi zresztą o nazwiska, bo te mogą się zmieniać. Za plecami naszych mistrzów są młodzi i głodni sukcesów zawodnicy. Niektórzy już objawili swój talent, na przykład pływak Jan Świtkowski czy lekkoatleta Piotr Lisek. Inni mogą to dopiero zrobić w najbliższych miesiącach i ku zaskoczeniu wszystkich zdobyć olimpijskie kwalifikacje, a może nawet medale. W każdych igrzyskach są bowiem niespodzianki, nie można ich więc wykluczyć w Rio.

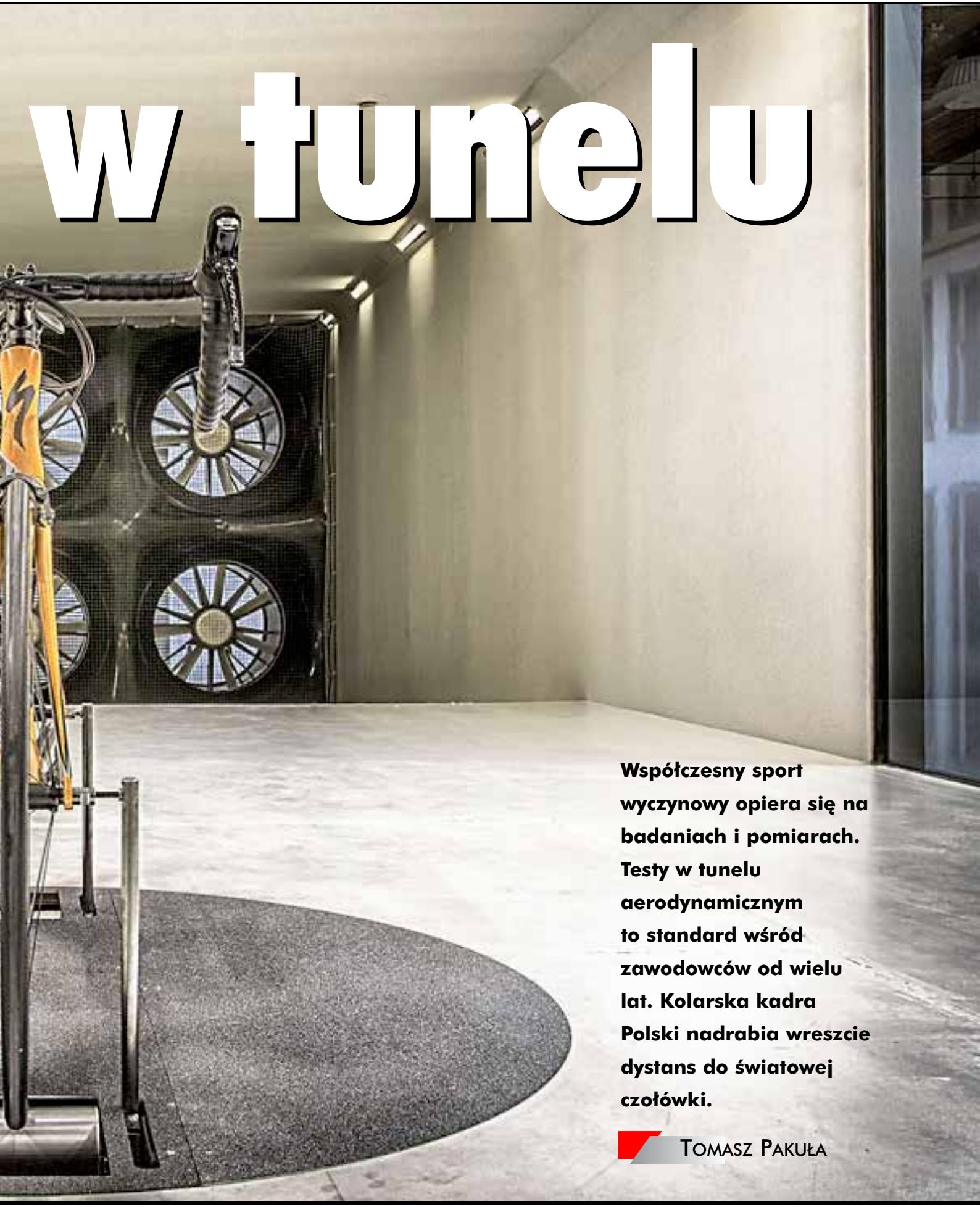
Najważniejsze, aby polscy reprezentanci mieli zapewnione optymalne warunki przygotowań do igrzysk. Gwarantuje je projekt Klub Polska, finansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki. Teraz chodzi o efektywne wykorzystanie tych środków. Nie są one tak duże jak w innych krajach. – Cały świat stawia na sport i robi, co tylko może, by osiągać jak największe sukcesy. Chciałbym, żeby podobnie było w Polsce – powiedział pytany o szanse w Rio prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego, Andrzej Kraśnicki. Powiedzmy sobie szczerze, na więcej pieniędzy nas nie stać. Możemy jednak podjąć walkę z bogatszymi pod warunkiem, że nie zmarnotrawimy nawet jednej złotówki, że wykorzystamy nasze środki maksymalnie.

Jak będzie w Rio? Nie przejmowałbym się tym teraz. Wszelkie zabawy w przewidywanie przyszłości pojawiają się bowiem wówczas, gdy brakuje pewności, jak będzie. – To kryzys wzmaga popyt na prognozy – mówią ekonomiści. Sądzę, że polski sport – jakkolwiek ma swoje problemy – w żadnym kryzysie nie jest. Niech zawodnicy i trenerzy dalej ciężko pracują, bo niektórzy już udowodnili, że to, co robią ma sens. Jeśli w ich ślady pójdą pozostali, o wyniki w Rio możemy być spokojni.

Światełko



w tunelu



Współczesny sport wyczynowy opiera się na badaniach i pomiarach. Testy w tunelu aerodynamicznym to standard wśród zawodowców od wielu lat. Kolarska kadra Polski nadrabia wreszcie dystans do światowej czołówki.

Tomasz Pakuła

Powstał w latach pięćdziesiątych. Badano w nim elementy samolotów i łodzi. Pierwsi sportowcy trafili do tunelu dekadę później. To tu w strumieniu powietrza wyrzucanym przez turbinę optymalnej sylwetki w locie szukał m.in. skoczek narciarski Jens Weissflog, który pierwsze złoto igrzysk olimpijskich wywalczył w 1984 r. W 1985 r. narodził się tak styl „V" w skokach narciarskich. Notabene długo nie wierzono w jego skuteczność. – Na początku niemieccy skoczkowie byli przeciwni. Mówili: możemy skakać tylko z nartami ułożonymi równolegle. Jeżeli rozszerzymy czuby, na pewno się przewrócimy. To zbyt niebezpieczne – wspomina minione czasy Wolfgang Schmidt z Centrum Badań Specjalnych w Dreźnie. Dopiero gdy Jeans Boklev zaczął wygrywać w ten sposób, towarzysze z komitetu sportu mieli pretensje, dlaczego NRD nie było pierwsza we wprowadzeniu tej nowości.

Dogonić czas

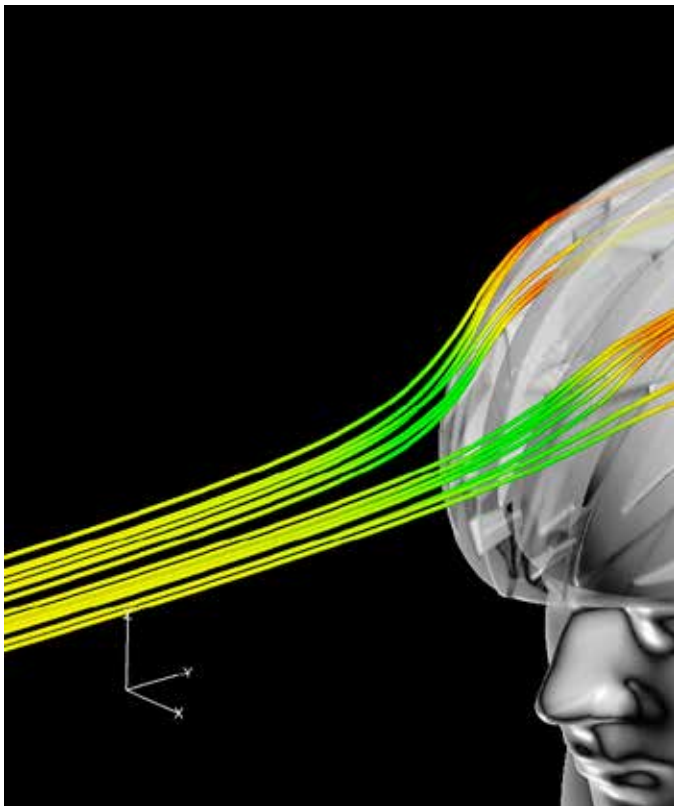
Tunel aerodynamiczny na przedmieściach Drezna – bo o nim mowa – ma za sobą długą historię. Od lat pomaga niemieckim sportowcom tak zoptymalizować pozycję, by uzyskać jak najlepsze wyniki. Choć sprzęt pamięta jeszcze lata osiemdziesiąte – jego doświadczeniu warto zaufać. Do tunelu aerodynamicznego trafili także nasi kolarze torowi. To pierwsze takie badania w historii polskiego kolarstwa!

– Świat się zmienił. Pamiętam, jak w latach osiemdziesiątych na zawodach wszyscy śmiali się z Japończyków, gdy na mecie pocierali nogi lodem. Dziś wiadomo, że lodowe kąpiele przyspieszają regenerację. Przykłady można mnożyć. Bez sportowej nauki na wysokim poziomie właściwie bardzo ciężko dogonić teraz światową czołówkę – podkreśla Andrzej Piątek, dyrektor sportowy w Polskim Związku Kolarskim, pomysłodawca testów, które sfinansowało Ministerstwo Sportu i Turystyki, a zrealizował je Instytut Sportu. – Niemieccy kolarze pierwsze testy mieli w 1992 r., my 23 lata później, co dobrze pokazuje, jak dużo do nadrobienia ma polski sport, jeśli chodzi o naukowe podejście.

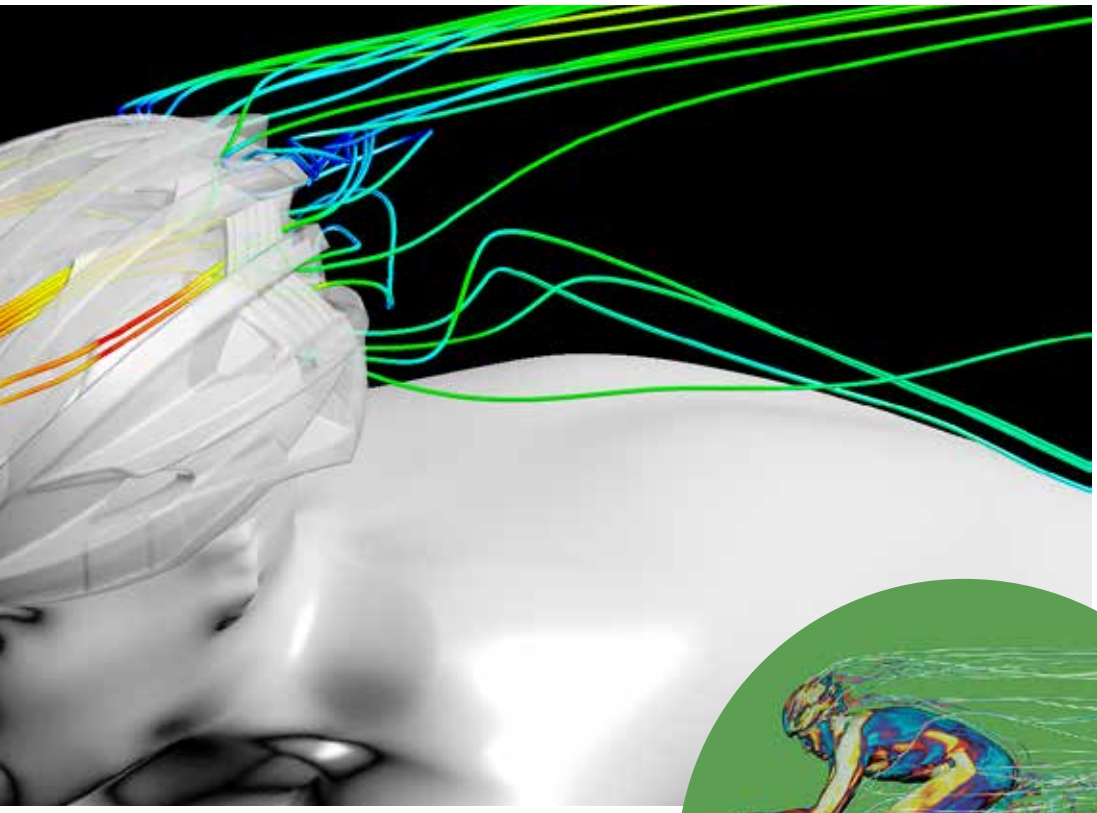
Wizyta w Dreźnie była nie tylko ważnym doświadczeniem badawczym, ale też ciekawym przeżyciem. – Staram się dużo zmieniać, żeby zobaczyć, ile dają małe szczegóły. Samo ułożenie głowy, choćby podniesienie jej o kilka centymetrów do góry, już sporo daje. Bardzo się cieszę, że tutaj jestem – komentowała Katarzyna Pawłowska, dwukrotna mistrzyni świata w scratchu, nasza nadzieja na medal igrzysk w Rio de Janeiro. Na swoim blogu napisała: „Prosto z Ukrainy, gdzie były rozgrywane zawody, udaliśmy się do Centrum Badań Specjalnych w Dreźnie. Tam odbyły się pierwsze w historii polskiego kolarstwa testy w tunelu aerodynamicznym! Super sprawa! Kilka rzeczy zostało zmienionych w moim rowerze torowym, kierownica, siedzenie oraz kask. Bardzo pożyteczne doświadczenie. Dziękuję PZKol i Instytutowi Sportu, że mogłam tam być".

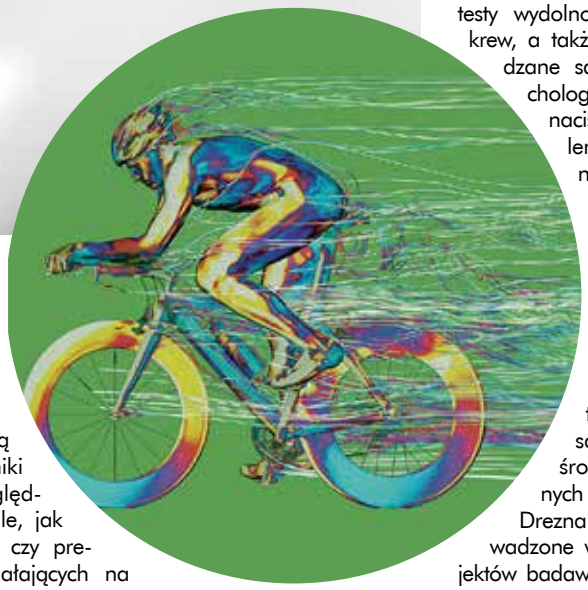
Pierwsze wrażenia

– Wielu rzeczy się dowiedzieliśmy, kilka zmieniliśmy na dużo lepsze. Dopracowujemy szczególiki, żeby być jak najbliżej czołówki światowej. To na pewno duży krok. Będziemy mogli wykorzystać maksimum naszych możliwości, żeby nie tracić cennego czasu przez takie elementy, jak na przykład kask. Nie wiedziałam, że można aż tyle zmienić i na pewno przełoży się to na dobry wynik. Wyżej kierownica, wąsko ręce: jestem trochę bardziej „zwarta" i opływowa. Teraz będę jeszcze szybsza – mówiła zachwycona Pawłowska. – Kolarstwo to sport, w którym na wynik składa się suma wielu detali. Testy są potrzebne choćby po to, żeby taki szczegół jak źle dobrany kask nie wpływał na to, czy jest medal, czy nie. Zmienię kask, siodełko, ustawienie ramion, być może pozwoli to na urwanie sekundy albo nawet kilku.



– We wszystkich najlepszych grupach zawodowych na świecie to od jakiegoś czasu test w tunelu jest już standardem. Chociażby nasz Michał Kwiatkowski był testowany, gdy przechodził do konkursów zawodowych. Robi to co roku. Powtarzam więc wielokrotnie, że bardzo się cieszę, że nam udało się tu wreszcie przyjechać. Szczerze wierzę, że robimy to nie po raz ostatni, bo jeśli chcemy walczyć z najlepszymi w igrzyskach olimpijskich, to badania w tunelu są jednym z elementów, aby na tyle się poprawić, żeby nawiązać walkę z czołówką – przekonuje Andrzej Piątek.





Diabeł tkwi w szczegółach

Kolarz i jego rower stawiają większy opór niż samochód sportowy. Wystająca ponad ramę sylwetka kolarki nigdy nie wygra pod tym względem z ferrari, ale są elementy, którymi skutecznie można zmniejszyć współczynnik oporu o setne czy nawet dziesiąte części. Odpowiedni kask, kombinezon, ułożenie pleców, rąk, wysokość siodełka, kierownicy – to pojedyncze elementy często, okazuje się, o kluczowym znaczeniu.

– W zawodowych grupach, a także w czołowych reprezentacjach, w których na kolarstwo idą wielkie pieniądze, jak Wielka Brytania czy Australia, takie testy to normalka. Jeśli chcemy rywalizować z najlepszymi na świecie, to musimy korzystać z takich metod systematycznie. Wtedy nie tylko przestaniemy tracić dystans, ale na równi będziemy mogli walczyć z czołówką światową. Dopiero raczkujemy, ale ważne, że coś drgnęło – podkreśla Piątek.

Kwestia weryfikacji

Właściwie dobrany, opływowy kask może dać kolarzowi 2,6 m przewagi podczas sprintu na 200 m lub pozwolić zyskać mu 45 s na dystansie 40 km – przekonują producenci jednego z modeli.

– Przebadali, policzyli i mogą się chwalić. My teraz też przetestowaliśmy dobór odpowiednich kasków do sylwetek zawodników – komentuje Andrzej Piątek. A do zyskania jest naprawdę dużo. 10 proc. – o tyle zmniejszył się współczynnik oporu po korekcie sprzętu i pozycji. Oczywiście trzeba to jeszcze dopracować na treningach. Ile dokładnie sekund zaoszczędzą polskie kolarki, okaże się, gdy niemieccy specjaliści przekażą szczegółowe wyniki pomiarów, uwzględniające takie detale, jak gęstość powietrza czy precyzyjny układ działających na zawodniczkę sił. Trzeba będzie sprawdzić, czy w nowej pozycji generowana będzie równie wysoka moc. Kolejnym krokiem jest ponowne mierzenie czasów w Polsce.

– Przed wyjazdem do tunelu mierzono nam czas na dystansie 3 km, po powrocie pojadę w nowym kasku, siodełku, w nowych ustawieniach sylwetki i sprawdzimy, ile zaoszczędzę czasu – podsumowuje Pawłowska. Trzeba będzie wreszcie wrócić do Drezna, by dokładnie przeanalizować kombinezony i kaski.

Element strategii

Polscy kolarze w tym roku stawali na podium imprez mistrzowskich już 24 razy. Przed nimi kolejne wyzwania. Testy w tunelu aerodynamicznym to dla naszych zawodników pewne novum, jednak faktem jest, że do startów i tak przygotowywani są bardzo skrupulatnie.

– Kluczem do sukcesu była dobrze opracowana na początku 2013 r. strategia rozwoju polskiego kolarstwa, która, poza osiągnięciem znacznie lepszego wyniku podczas igrzysk w Rio niż w Londynie, zakłada, że do 2016 r. będziemy stawiali głównie na identyfikację talentów. Chodzi o selekcjonowanie i inwestowanie w kolarzy z odpowiednimi cechami psychofizycznymi. W ciągu 2 lat, w ramach ministerialnego programu identyfikacji talentów, przebadanych zostało 280 kandydatów na mistrzów i znaleziono kilka niezwykłych organizmów, które potwierdzają możliwości wynikami. Daria Pikulik, Justyna Kaczkowska, Patryk Rajkowski, Szymon Sajnok, Daniel Staniszewski i inni medaliści to ludzie, którzy podczas igrzysk olimpijskich w Tokio w 2020 r. mogą zdobywać dla Polski medale. Są też wcześniej zdiagnozowani Kasia Niewiadoma czy Michał Kwiatkowski, których stać na podium już w Rio – twierdzi Andrzej Piątek, który opracował strategię dla polskich kolarzy.

Kandydaci na mistrzów przechodzą testy wydolnościowe, badana jest ich krew, a także skład ciała, przeprowadzane są testy genetyczne i psychologiczne. PZKol coraz większy nacisk kładzie także na szkolenia trenerów, inwestowanie w rozwój, współpracę z naukowcami i monitorowanie procesu szkoleniowego.

Potrzebne pieniądze

Na nadrabianie wieloletnich zaległości i skracanie dystansu do światowej czołówki konieczne są chęci i odpowiednie środki. Ośmiu utalentowanych zawodników jechało aż do Drezna. Przedsięwzięcie było prowadzone w ramach jednego z projektów badawczych realizowanych przez Instytut Sportu na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki.

– Wartość realizowanego wspólnie z PZKol projektu to 120 tys. zł. W sumie takich zadań IS zrealizuje w bieżącym roku sześć na łączną kwotę 700 tys. zł. Badania w tunelu aerodynamicznym to tak naprawdę tylko drobny element pewnej większej całości wspomagania przygotowań kolarzy – mówi Michał Starczewski z Zakładu Fizjologii Instytutu Sportu.

Dziś oczy sportowego świata skierowane są przede wszystkim na Rio. Również w kolarstwie większość zarezerwowanych środków przeznaczona będzie na przygotowanie zawodników szykujących się do startu. Kadra PZKol myśli już o tym, aby stworzyć program „Tokio 2020" i liczy na medalowe żniwo. My jednak popatrzmy w nieco bliższej perspektywie. Pierwsza weryfikacja badań w Dreźnie czeka nas jeszcze we wrześniu – na mistrzostwach świata w kolarstwie szosowym w Richmond. W polskiej reprezentacji wiele obiecujących nazwisk. Wśród nich oczywiście kilka osób badanych wcześniej w tunelu aerodynamicznym.

Trzeba zrobić rachunek

Z ANDRZEJEM PIĄTKIEM, dyrektorem sportowym PZKol i byłym trenerem kadry MTB, rozmawia OLGIERD KWIATKOWSKI

W mistrzostwach świata w Andorze, które odbyły się na przełomie sierpnia i września, Polacy nie zdobyli żadnego medalu, najlepsze – szóste miejsce – zajęła Maja Włoszczowska. Czy na tej podstawie można powiedzieć, że kolarstwo górskie na rok przed igrzyskami znajduje się w kryzysie?

Maja pojechała na swoim stałym przyzwoitym poziomie. Poprawiła się, bo w zeszłym roku była siódma. Cały sezon miała dobry, w Pucharze Świata nie wychodziła z dziesiątki, kończyła wyścigi między czwartym a dziesiątym miejscem. To niezłe wyniki i nic nie można zarzucić naszej najlepszej zawodniczce. Za MŚ należy pochwalić jeszcze Monikę Żur, siódmą w cross-country do lat 23. Ona nie jest szkolona w kadrze, tylko w klubie, i pokazuje, że można osiągać obiecujące rezultaty. Ale niestety, inne wyniki nie dają prawa do satysfakcji.

To słabe osiągnięcia, jak na dyscyplinę, w której oprócz Mai Włoszczowskiej pojawiła się w pewnym momencie grupa zawodniczek i zawodników mających w niedalekiej przyszłości ją zastąpić. Co się stało?

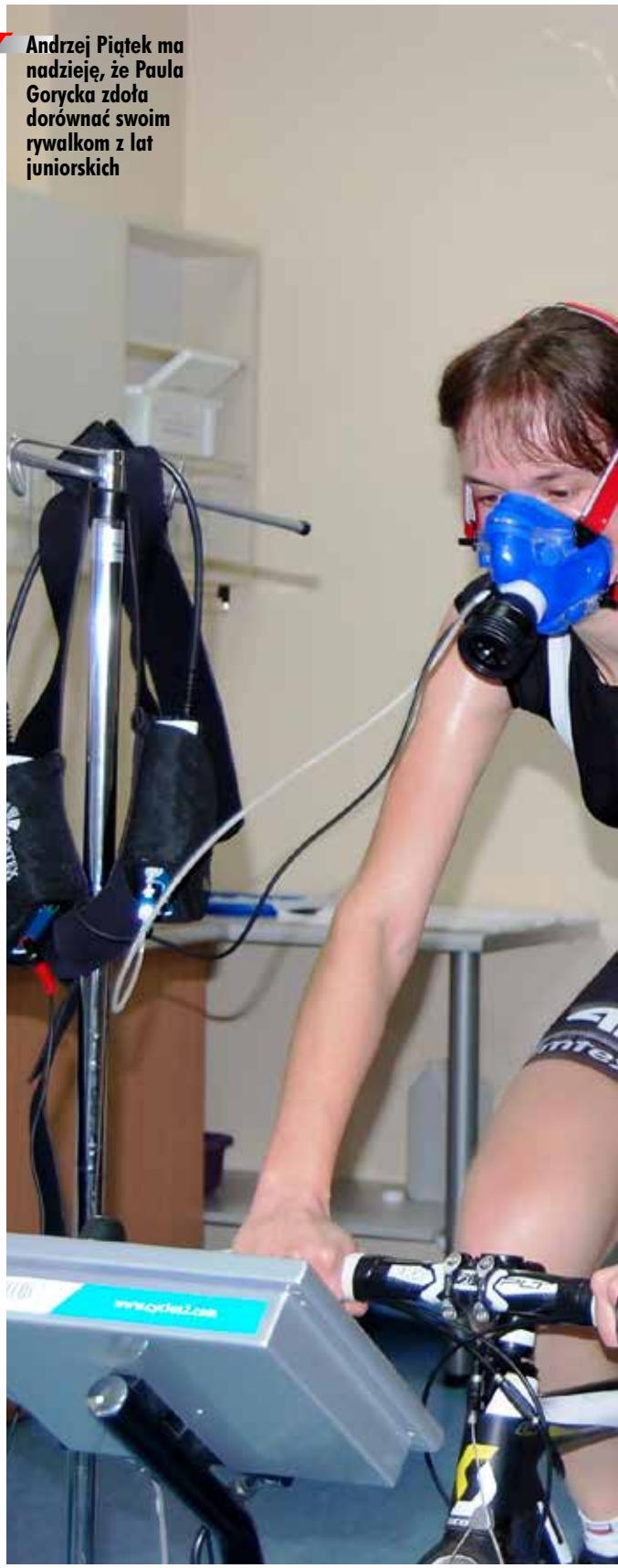
W naszym kolarstwie górskim od kilku lat dzieje się źle. Najlepiej pokazują to rankingi. W 2011 r. w kategorii kobiet Polska była sklasyfikowana na 2. miejscu, w tej chwili jesteśmy na miejscu 14. W kategorii mężczyzn byliśmy na miejscu 10., teraz jesteśmy na 27. Nagle znikają nam utalentowani zawodnicy. Ola Dawidowicz, mistrzyni Europy, mistrzyni świata, zwyciężczyni Pucharu Świata w kategorii młodzieżowej w 2009 r., nie waham się tego powiedzieć – jeden z największych talentów polskiego kolarstwa – nie istnieje. Marek Konwa, młodzieżowy wicemistrz świata z 2011 r., nie istnieje. To chłopak, który był 16. w igrzyskach olimpijskich w Londynie, dziś trudno mu wejść do grona 40 najlepszych zawodników w Pucharze Świata. Paula Gorycka, dwukrotna brązowa medalistka młodzieżowych MŚ, wicemistrzyni Europy, kiedyś w mistrzostwach Europy przegrywała o siedem sekund ze Szwajcarką Jolandą Neff, była o kilka sekund za Białorusinką Janą Bielomojną. W Andorze Bielomojna zdobyła brązowy medal, Neff wygrywa seryjnie zawody PŚ. A Paula? Ledwie zmieściła się w pierwszej pięćdziesiątce. To najlepiej pokazuje skalę problemu. Jeśli ktoś zdobywa medal młodzieżowych mistrzostw świata i Europy, to jeśli jest dobrze szkolony, powinien być jednym z najlepszych kolarzy w elicie, jak Neff, jak Bielomojna. Niektóre dobrze zapowiadające się kariery się załamały. Boleję nad tym. Im szybciej w najbliższym czasie zrobimy rachunek sumienia, im szybciej zareagujemy, tym będzie lepiej i nie stracimy obiecujących sportowców.

Dlaczego tak źle się dzieje w polskim MTB?

Talent sam nie zostaje mistrzem, to ludzie tworzą z talentu mistrza.

Czyli…

Maja Włoszczowska była edukowana przez prawie 13 lat według programu wdrożonego przez kadrę narodową i została dobrze nauczona. Myślę, że nadal z niego korzysta, bo to bardzo mądra osoba. Inni jednak odeszli od pewnych zasad, schematów i nam przepadli.



Andrzej Piątek ma nadzieję, że Paula Gorycka zdoła dorównać swoim rywalkom z lat juniorskich

W naszym kolarstwie górskim od kilku lat dzieje się źle. W 2011 r. w kategorii kobiet Polska była sklasyfikowana na 2. miejscu, w tej chwili jesteśmy na miejscu 14. W kategorii mężczyzn byliśmy na miejscu 10., teraz jesteśmy na 27.

sumienia

Mistrzostwa świata w Vallnord w Andorze

Cross-country kobiet
MAJA WŁOSZCZOWSKA (5. miejsce), ALEKSANDRA DAWIDOWICZ (25.), PAULA GORYCKA (49.)

Zjazd mężczyzn
SŁAWOMIR ŁUKASIK (39.)

Cross-country mężczyzn
MAREK KONWA (29.)

Miejsce Polski w rankingu olimpijskim
7. – kobiety
27. – mężczyźni

Stan na 27 września 2015 r.

Jak jeszcze przed igrzyskami w Rio odzyskać utracony czas?

Musielibyśmy teraz rozpocząć działania, szybko zareagować. Mówię o tym, bo działać mi nie wypada. Tak ustaliliśmy. Stoję obok, przyglądam się, nie mieszam w kadrę MTB. Od 2013 r. pełnię funkcję dyrektora sportowego w Polskim Związku Kolarskim i to stanowisko pochłania mi dość czasu. Martwi mnie jednak to, co się dzieje, bo niestety wszystkie dyscypliny kolarskie idą do góry, a MTB się stacza. Wyniki mówią o tym wszystko.

Może to świat nam odjechał?

Dlaczego świat nie odjechał Mai Włoszczowskiej, a odjechał innym talentom? Kolarstwo to taki sport, w którym najpierw trzeba znaleźć talent, odkryć predyspozycje psychofizyczne, a potem otoczyć go fachowcami i kwestią czasu jest, że – jak już powiedziałem – talent zostaje mistrzem. Ola Dawidowicz w elicie była trzy razy w dziesiątce PŚ. Skoro wtedy można było, to dlaczego nie teraz? Nie straciła przecież umiejętności.

Wśród kobiet pojawiła się rewelacyjna Francuzka Pauline Ferrand-Prévot, wygrywa praktycznie wszystko w MTB i jeszcze w przełajach, i na szosie. W tym wypadku mówimy o nieprawdopodobnym talencie.

To znakomity przykład na poparcie mojej tezy. Prévot ścigała się razem z Paulą Gorycką jako juniorka i to nasza zawodniczka potrafiła z nią wygrywać wiele wyścigów. Ale Francuzka odjechała. Dlaczego? Przeszła do holenderskiej drużyny Rabo Liv. Ten zespół to absolutny top. Każda kolarka ma w nim zapewnioną pomoc fachowców, nie musi martwić się o przygotowania, odżywki, trenerów, sprzęt, zgrupowania. Nic – tylko trenować. Nie muszę dodawać, że trening jest monitorowany. Jak tak dobrze zorganizowany team działa na zawodnika, pokazuje przykład Kasi Niewiadomej, naszej

kolarki szosowej, od dwóch lat jeżdżącej także w Rabo Liv. Kasia ma 20 lat, a już zajęła piąte miejsce w Giro d'Italia, jest mistrzynią Europy, wicemistrzynią igrzysk europejskich. Możemy być o nią spokojni, ma zapewnione idealne warunki do pracy.

Potrzeba więc zagranicznej grupy dla młodych polskich talentów?

Niekoniecznie. Można też jeździć pod polską marką z opieką polskich trenerów. Pokazały to działania w latach 2000–2013. Mieliśmy wtedy grupy: Lotto, Halls, CCC. To był nasz projekt narodowy, odpowiednik bytyjskiego Sky i australijskiej Oriki w kolarstwie szosowym, tyle że w kolarstwie górskim, czyli za mniejsze pieniądze. Zebraliśmy tam najlepszych polskich kolarzy i kolarki, największe talenty. Z tego programu wyrosła Maja Włoszczowska i została doprowadzona do mistrzowskiego poziomu.

Dziś Maja Włoszczowska jeździ w polskiej drużynie, która ma podobne ambicje.

Maję w większości utrzymuje Klub Polska. Obojętnie w jakiej drużynie by jeździła, spisywałaby się dobrze, mając takie finansowe zabezpieczenie i tę mądrość, którą posiada. Oczywiście nic nie ujmuję Krossowi i jego pomysłowi. Wierzę, że jest to projekt długofalowy i na pewno przyczynia się do rozwoju polskiego MTB.

Dla młodych zawodniczek najlepszym rozwiązaniem byłoby w takim razie przejście do zagranicznej grupy?

Doświadczenie Mai Włoszczowskiej pozwala jej utrzymać sportową klasę przez wiele lat

Albo stworzenie grupy kadry tak, jak to było w latach 2000–2013. PZKol nie stać jednak na realizację takiego projektu. To ogromny ciężar finansowy. Dobrym rozwiązaniem jest połączenie środków publicznych i prywatnych.

To wszystko jest dziwne, bo kryzys polskiego MTB nastał w czasach, gdy ta dyscyplina stała się rekreacyjnie ogromnie popularna.

Potencjał jest ogromny. Moim zdaniem w Polsce odbywa się najwięcej maratonów MTB na świecie. W tych imprezach jeżdżą kolejne talenty, wystarczy je tylko wychwycić, sprawdzić tych, którzy przyjeżdżają na metę w czołówce i mają 15–16 lat. Włączyć ich do programu identyfikacji talentów i potem skierować do klubu albo do Szkoły Mistrzostwa Sportowego. I kwe-

stią czasu będzie, jak jeden z takich utalentowanych kolarzy okaże się mistrzem. To wciąż niezagospodarowane pole. Kolarstwo górskie jest najłatwiejsze do prowadzenia treningów. Nie jeździ się po szosie, dla młodego człowieka nie ma więc ryzyka, że potrąci go samochód, rower górski jest w każdym domu i od kolarstwa górskiego można przejść na inne dyscypliny. Wielu zawodników przechodziło na szosę. Cadel Evans dwukrotnie wygrał Puchar Świata w MTB i dopiero potem wybrał kolarstwo szosowe, i to jakim skutkiem – zwyciężył w Tour de France, został mistrzem świata. A skąd wyszła Marianne Vos, jedna z najbardziej utytułowanych kolarek w historii? Pamiętam to jak dziś, oglądałem Puchary Grundiga w Niemczech juniorek i juniorek młodszych. Na samym końcu jechała drobna dziewczynka. Pytałem holenderskiego trenera, kto to jest, kogo przywiózł. On odpowiedział, że zobaczę w przyszłości, jaka to będzie mistrzyni, bo zrobili jej badania, jest z rodziny takiej i takiej, która w genach jej przekazała wytrzymałość i wydolność. No i za parę lat Marianne została mistrzynią świata.

Jak Pan ocenia trasę cross-country w Rio?

Widziałem ją na filmach. Będzie zbliżona do tej z Londynu – szybka, złożona z kilku mało skomplikowanych elementów technicznych, ale nie jest jakoś szczególnie wymagająca. Preferuje zawodników dobrze przygotowanych szybkościowo. Sądzę, że trzeba będzie się do niej szkolić nawet przez trening szosowy. Powinna pasować naszym zawodnikom. Maja radzi sobie dobrze w każdych warunkach, pokazywała to w przeszłości. W 2009 r. wygrała mistrzostwa Europy na szybkiej trasie, a rok później na trasie przeznaczonej dla wytrzymałościowców. W kolarstwie górskim trzeba się przygotować pod trasę, dlatego tak ważny jest rekonesans. Kadra leci do Rio w październiku. To bardzo ważne i pomocne.

Po tym, co Pan mówi, domyślam się, że sprawa kwalifikacji nie wygląda najlepiej?

Wśród mężczyzn w ogóle nie łapiemy się na igrzyska. Wśród dziewczyn w rankingu olimpijskim jesteśmy teraz na siódmym miejscu, a dla porównania podam, że przed Londynem i Pekinem byliśmy na drugim. Osiem federacji będzie mogło wystawić dwie zawodniczki. Nie możemy być tego pewni, bo kwalifikacje trwają do 24 maja. Za nami są Norweżki, które mają przecież Gunne-Rita Dahle i mogą zdobyć jeszcze sporo punktów, oraz Rosjanki z Iriną Kalentjewą. Będzie więc ciężko utrzymać tę pozycję. Trzeba dobrze opracować plan startów, by uratować kwalifikacje i wypełnić te minimum 2+1, dwie zawodniczki i jednego zawodnika. Bardzo by to pomogło dyscyplinie i młodej gwardii kolarzy, którzy wciąż mają wielkie możliwości.

NA SZOSIE WIDAĆ POLAKÓW

Majka liderem w Rio?

Takiej trasy, jaką będą mieli do pokonania kolarze w Rio de Janeiro, nie było dawno ani w mistrzostwach świata, ani tym bardziej w poprzednich igrzyskach olimpijskich. Liczy 250 km, ale nie na tym polega jej trudność. Przewyższenia wynoszą aż 4600 m!
Dla porównania dwa najtrudniejsze etapy tegorocznej Vuelty miały 5000 m przewyższeń. Niektóre odcinki sprawią trudność ze względu na wiatr wiejący od oceanu. Znajdzie się też na brazylijskiej ścieżce trzykilometrowy odcinek brukowany niczym na słynnym klasyku Paryż – Roubaix. Trener kadry Polski Piotr Wadecki, który przejechał trasę, uważa, że najbardziej z polskich zawodników będzie ona pasować Rafałowi Majce (na zdjęciu z prawej). 26-letni kolarz w tym roku jako drugi w historii Polak ukończył wielki tour na podium, zajmując trzecie miejsce w zakończonej na początku września Vuelcie a Espana. Jest najwybitniejszym w Polsce specjalistą od jazdy w górach. Wygrał w ubiegłym roku klasyfikację górską Tour de France, a w całej karierze trzy górskie etapy tego prestiżowego wyścigu – jeden w tegorocznej edycji. Mistrzostwa świata 2015 r. w Richmond nie będą odgrywały znaczącej roli przy selekcji kadry olimpijskiej i wyznaczeniu lidera na wyścig w Rio. W USA trasa nie obfituje we wzniesienia i bardziej odpowiada ubiegłorocznemu mistrzowi świata Michałowi Kwiatkowskiemu.

Niewiadoma w natarciu

21-letnia zawodniczka Katarzyna Niewiadoma (na zdjęciu) wywodząca się z tego samego klubu co Rafał Majka – WLKS Krakus – na rok przed igrzyskami osiąga wyśmienite rezultaty. Jeżdżąca w holenderskiej grupie Rabo Liv zdobyła srebrny medal w wyścigu ze startu wspólnego elity w I Igrzyskach Europejskich w Baku. Największy wyścig wieloetapowy kobiet Giro Rosa, czyli Giro d'Italia kobiet, ukończyła na piątym miejscu, wygrywając klasyfikację młodzieżową. Do kolekcji sukcesów Niewiadoma dołożyła też mistrzostwo Europy do lat 23 w estońskim Tartu. Dobrze jeżdżąca w górach młoda polska zawodniczka w Rio de Janeiro może stać się jedną z kandydatek do medalu.

Wycieczka po Instytucie

Działa prawie od 40 lat. Wspominają o nim sportowcy regularnie uczestniczący w różnego rodzaju badaniach. Jego nazwa przewija się w kontekście ogólnokrajowych programów popularyzujących ruch. Ale czym właściwie zajmuje się Instytut Sportu?

Tomasz Pakuła

Jak przystało na placówkę naukową, Instytut Sportu (IS) może pochwalić się wykwalifikowaną kadrą. W gronie około 70 zatrudnionych tu osób stosunkowo dużą grupę stanowią pracownicy z tytułami doktora czy doktora habilitowanego. Jest to w pełni uzasadnione, bo wśród najważniejszych realizowanych przez jednostkę zadań należy wymienić:

- **Przeprowadzanie badań naukowych na rzecz sportu;**
- **Zapewnienie udziału nauki w procesie przygotowania zawodników do startu w igrzyskach olimpijskich;**
- **Prowadzenie badań diagnostycznych i usług dla polskich związków sportowych i innych jednostek;**
- **Opracowanie ekspertyz dla organizacji i związków sportowych;**
- **Przeprowadzanie analiz antydopingowych zgodnie z właściwymi przepisami;**
- **Projektowanie i konstrukcja urządzeń pomiarowych;**
- **Certyfikację wyrobów dla sportu i rekreacji;**
- **Upowszechnianie wyników badań naukowych oraz prac badawczo-rozwojowych i wdrożeniowych.**

Organem stanowiącym, inicjującym, opiniotwórczym i doradczym w zakresie zadań statutowych oraz w sprawach rozwoju kadry naukowej i badawczo-technicznej jest Rada Naukowa. Nad całością czuwa dyrektor – obecnie Instytutem Sportu kieruje dr Bartosz Krawczyński. Formalnym zwierzchnikiem jest natomiast minister sportu i turystyki. Praca podzielona jest na zakresy tematyczne powierzone poszczególnym zakładom: Badań Antydopingowych, Biochemii, Biomechaniki, Endokrynologii, Fizjologii, Fizjologii Żywienia, Konstrukcji Urządzeń Badawczych, Psychologii oraz Przychodni Sportowo-Lekarskiej.

Marta Walczykiewicz przed badaniem na ergometrze

W drogę!

Naszą wyprawę rozpoczynamy od parteru. Tu swoją siedzibę mają Przychodnia Sportowo-Lekarska i Zakład Badań Antydopingowych. Przychodnia jest Niepublicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej, a jednocześnie jednym z zakładów naukowych IS, w którym prowadzone są prace naukowo-badawcze i wdrożeniowe. Czym dokładnie się zajmuje? W skrócie:

- **Udzielaniem świadczeń lekarskich i pielęgniarskich pracownikom IS w zakresie badań ambulatoryjnych i profilaktycznych oraz doraźnej pomocy medycznej,**
- **Oceną stanu zdrowia i zdolności sportowców do wykonywania testów wysiłkowych przeprowadzanych w IS oraz nadzorem medycznym nad ich przebiegiem,**
- **Pobieraniem krwi i płynów fizjologicznych do badań laboratoryjnych,**
- **Specjalistycznymi konsultacjami lekarskimi sportowców i osób uprawiających sport rekreacyjnie,**
- **Realizacją zadań badawczo-naukowych.**

Sportu

Trzeba przy tym pamiętać, że nie wydaje się tu orzeczeń o zdolności do uprawiania sportu. Kierownikiem Przychodni Przyzakładowej i Sportowo-Lekarskiej jest specjalistka chorób wewnętrznych i medycyny sportowej dr n. med. Krystyna Burkhard-Jagodzińska.

Trudne pytanie o doping

Kontynuując podróż, trafiamy do Zakładu Badań Antydopingowych – jedynej w Polsce placówki uprawnionej do przeprowadzania analiz antydopingowych u sportowców. Tu priorytetem staje się dążenie do równej rywalizacji w sporcie. Walczymy o to, by każdemu towarzyszyło przeświadczenie, że sukces można osiągnąć jedynie dzięki ciężkiej pracy, uczciwości i własnemu talentowi.

Pracownicy Komisji do Zwalczania Dopingu w Sporcie z pewnością powiedzą jednogłośnie, że cena sportowego oszustwa jest bardzo wysoka, a osoba stosująca doping musi liczyć się z konsekwencjami. Stracić można dużo – zdrowie, pieniądze, zaufanie, sławę i dobre imię. Komisja nie tylko przeprowadza badania antydopingowe w sporcie, ale też prowadzi działalność profilaktyczną i edukacyjną oraz informacyjną w zakresie upowszechniania listy środków farmakologicznych i metod uznanych za dopingowe. Współpracuje także z organizacjami międzynarodowymi i dysponuje nowoczesnym sprzętem analitycznym. Warto wspomnieć o chromatografach:

- **Cieczowym z detektorem czasu przelotu – UPLC/Q-TOF;**
- **Gazowym z izotopowym spektrometrem mas – GC/C/IRMS;**
- **Gazowych ze spektrometrami mas – GC/MS;**
- **Gazowych ze spektrometrami mas wyposażonymi w pułapkę jonową – GCQ;**
- **Cieczowych z detektorami mas – UPLC/MS/MS i LC/MS/MS;**
- **Gazowych z detektorami FID i NPD.**

Trzeba też wymienić: analizator hematologiczny, wysokosprawne chromatografy cieczowe – LC/UV/VIS, generatory gazów analitycznych, fluorymetr, luminometr i zestaw aparatów do wykrywania erytropoetyny rekombinowanej. Zakładem kieruje adiunkt, członek kierownictwa technicznego, dr inż. Dorota Kwiatkowska.

Zmiany wywołane treningiem

Wspinamy się na pierwsze piętro i wspólnie z dr. Piotrem Żmijewskim zwiedzamy Laboratorium Zakładu Fizjologii. Tu prowadzone są badania diagnostyczne.

– Zasadniczym celem takich badań jest ocena poziomu wydolności fizycznej sportowców oraz zmian adaptacyjnych zachodzących pod wpływem treningu – opowiada dr Żmijewski. – Badania wykonujemy zarówno w warunkach laboratoryjnych, jak i terenowych. W przypadku tych drugich monitorujemy także reakcje organizmu na stosowane obciążenia treningowe i warunki środowiskowe. Jesteśmy partnerem Ministerstwa Sportu i Turystyki, badania diagnostyczne przeprowadzamy również na zlecenie związków sportowych, klubów sportowych oraz sportowców podchodzących profesjonalnie do treningu. Oferujemy w pełni profesjonalny pakiet, obejmujący testy wydolności tleno-

Zbigniew Bródka jest bardzo dzielny podczas pobierania krwi

wej i beztlenowej, ocenę poziomu zdolności wysiłkowej, pomiar siły i zmęczenia mięśni oddechowych oraz badania w warunkach hipoksji normobarycznej. Dysponujemy też nowoczesnym, profesjonalnym sprzętem – wylicza nasz przewodnik.

Zakład Fizjologii może się pochwalić doskonałym zapleczem laboratoryjnym wyposażonym w najwyższej klasy aparaturę pomiarową i urządzenia badawcze. W laboratoriach wysiłkowych możemy obejrzeć stanowiska badawcze dla różnych dyscyplin sportu – do badań wydolności kończyn dolnych i górnych, a także badań wysiłkowych – na bieżni mechanicznej, ergometrze rowerowym, kolarskim, kajakowym, wioślarskim czy narciarskim. Do dyspozycji mamy laboratorium, w którym natychmiast możemy analizować krew po wysiłku.

– Dysponujemy pierwszym w Polsce urządzeniem do symulacji warunków hipoksji normobarycznej. Poprzez sztuczne obniżenie zawartości tlenu w powietrzu możliwe jest uzyskanie wybranych poziomów hipoksji normobarycznej, odpowiadających zakresowi wysokości od 1000 do 3800 m n.p.m. Otwiera to nowe możliwości dla prowadzenia badań nad procesami adaptacyjnymi w odniesieniu do różnych form treningu wysokościowego oraz poszerza zakres diagnostyki wysiłkowej sportowców – podsumowuje dr Piotr Żmijewski.

Warto też wspomnieć o zakrojonej na szeroką skalę współpracy Zakładu z jednostkami naukowymi, zarówno w kraju, jak i za granicą. Znaczna część prac badawczych realizowana jest w ścisłej współpracy ze środowiskiem sportowym, z udziałem zawodników, trenerów i lekarzy związków sportowych, w szczególności takich jak Polski Związek: Judo, Kajakowy, Towarzystw Wioślarskich, Pięcioboju Nowoczesnego, Orientacji Sportowej, Kolarski, Lekkiej Atletyki, Pływacki, Biathlonu, Łyżwiarstwa Szybkiego czy Narciarski.

Kierownikiem Zakładu Fizjologii Instytutu Sportu jest dr Ryszard Zdanowicz.

Dr Dariusz Sitkowski nadzoruje badania kadry kajakarzy

Czesław Lang także korzysta z laboratoriów Instytutu Sportu

W labiryntach IS

Rozstajemy się z dr. Piotrem Żmijewskim i zaczynamy wędrować dalej. Schodzimy poziom niżej i trafiamy do Zakładu Biomechaniki, w którym spotykamy kierownika dr. hab. Krzysztofa Buśko. To on przybliża nam tajniki pracy tej jednostki.

– Prowadzimy tu badania diagnostyczne i naukowe – opowiada. – Wykonujemy różnego rodzaju pomiary, m.in. momentów sił mięśniowych w warunkach statyki, mocy mechanicznej mięśni kończyn dolnych rozwijanej podczas wyskoków na platformie dynamometrycznej czy w testach na cykloergometrze. Natomiast nasze badania naukowe dotyczą na przykład wpływu programów treningowych o różnej strukturze intensywności na siłę i moc mięśni kończyn dolnych człowieka. Analizujemy kwestię drżenia fizjologicznego mięśni, a także pracujemy nad normowaniem zmiennych opisujących stan wytrenowania sportowca.

Strefa projektów

Po krótkiej wizycie w Zakładzie Biomechaniki wracamy na pierwsze piętro – tym razem w drugim segmencie budynku – i zaczynamy wycieczkę po biurach projektów IS. Jako pierwszy wita nas Piotr Marek – koordynator projektu „Akademia Trenerska".

– Co kryje się pod tą nazwą? To ministerialne przedsięwzięcie, koordynowane przez IS. Dotyczy wspierania środowiska sportowego w przygotowaniach olimpijskich. Prowadzimy działalność edukacyjną i promocyjną. Angażujemy się w organizację różnych form kształcenia i doskonalenia kadr sportowych. Dokładamy też starań, by trenerzy efektywnie wykorzystywali w praktyce zdobytą wiedzę teoretyczną. W dosyć nowatorski sposób staramy się także stworzyć możliwość zbudowania społeczności trenerskiej. Dzięki kontaktom nawiązywanym podczas organizowanych warsztatów i na stronie internetowej Akademii szkoleniowcy różnych dyscyplin mają niepowtarzalną okazję do dyskusji i wymiany doświadczeń zawodowych oraz przekazywania sobie nawzajem tajników warsztatu trenerskiego. To sprzyja integracji i chęci do współdziałania – podsumowuje koordynator projektu.

Innym koordynowanym tu projektem jest znany coraz większej grupie młodych miłośników sportu „MultiSport". Zainicjowany w 2014 r. przez Ministerstwo Sportu i Turystyki jest jednym z projektów realizowanych w ramach Programu „Sport Wszystkich Dzieci". Ideę przedsięwzięcia przybliża nam koordynatorka Bogna Czepułkowska. – „MultiSport" to program systematycznej aktywności sportowej przeznaczony dla dzieci z klas 4–6 szkół podstawowych. W 2015 r. w 15 województwach utworzonych zostało aż 1041 grup „MultiSport" w 710 gminach, w których 3 razy w tygodniu ćwiczyło w sumie 20 578 dzieci. To dla nas – koordynatorów – bardzo motywujące. Program spotkał się z wielkim zainteresowaniem zwłaszcza w mniejszych miejscowościach, istotnie wzbogacając dotychczasową ofertę bezpłatnych zajęć sportowych dla dzieci.

Jak wskazuje nazwa programu, jednym z głównych jego celów jest zapoznanie uczestników z jak największą liczbą dyscyplin sportowych. Zajęcia prowadzone są na różnych obiektach w trzech blokach tematycznych: zajęcia ogólnorozwojowe z elementami lekkoatletyki, gimnastyki i sportów walki, gier zespołowych oraz sportów regionalnych i sezonowych.

Dalej przechodzimy obok redakcji kwartalnika „Biology of Sport" i trafiamy do Zespołu Sportu Młodzieżowego. Od 2014 r. zespół współpracuje z Departamentem Sportu Wyczynowego Ministerstwa Sportu i Turystyki w procesie transformacji systemu sportu młodzieżowego w Polsce. Dostarcza niezbędne dane i informacje do podejmowania decyzji w tym zakresie. Jakie są główne zadania zespołu? Opowiada o tym koordynator Włodzimierz Pazik. – Długo można wymieniać. Zbieramy informacje dotyczące systemu sportu młodzieżowego, prowadzimy bazy danych wyników sportowych, pracujemy

nad koncepcją zarządzania talentami sportowymi, wydajemy publikacje… Istotne jest monitorowanie trendów naukowych w odniesieniu do aktywności fizycznej młodzieży. Analizujemy też akcje szkoleniowe i współzawodnictwo sportowe. Krótko mówiąc – w centrum naszych zainteresowań jest młody człowiek i stworzenie mu warunków do jak najbardziej wydajnego treningu.

Znów w laboratorium

W sąsiedztwie biura projektów zlokalizowany jest Zakład Biochemii. Działa on od początku istnienia IS. Jego integralną część stanowi laboratorium analityki medycznej, w którym wykonujemy analizy z zakresu hematologii, biochemii, endokrynologii i gospodarki elektrolitowej. Dysponujemy analizatorami uznanych na całym świecie firm diagnostycznych. Potwierdzeniem wysokiej wiarygodności i jakości wyników badań otrzymywanych w laboratorium Zakładu Biochemii jest uzyskanie w 2008 r. akredytacji Polskiego Centrum Akredytacji.

– Realizujemy dwa podstawowe kierunki badań sportowców. Pierwszy z nich to ogólna ocena stanu zdrowia zawodników. Drugim kierunkiem jest monitorowanie zachowania wybranych parametrów biochemicznych zawodników podczas zawodów lub zgrupowań treningowych – opowiada kierownik zakładu dr Konrad Witek. – Obserwacje te służą ustaleniu wpływu stosowanych obciążeń treningowych lub startowych na organizm i układ mięśniowy sportowców. To z kolei pozwala podejmować działania zapobiegające wystąpieniu przemęczenia lub przetrenowania. Badaniom mogą się poddać również osoby niezwiązane ze sportem zawodowym. Warto dodać, że prowadzimy badania naukowe, które przekładają się na poszerzanie wiedzy z zakresu biochemii sportu i są podstawą opracowania nowych wskaźników biochemicznych do zastosowania w monitoringu treningu.

Słów kilka o odżywianiu, motywacji i hormonach

Nad dietą sportowców czuwa sztab specjalistów. Wszelkie porady praktyczne poprzedzone są wnikliwymi analizami, które prowadzą pracownicy Zakładu Fizjologii Żywienia IS.

– Prowadzimy szereg badań związanych z przygotowywaniem programów żywieniowych dla sportowców indywidualnych, ale też grup sportowych – przybliża tajniki pracy zakładu dr Joanna Orysiak. – Jest to podstawą układania diet redukcyjnych, jadłospisów na okres treningowy, przedstartowy czy czas samych zawodów. Oceniamy sposób żywienia sportowców na podstawie jadłospisów oraz wywiadów żywieniowych, prowadzimy konsultacje dietetyczne oraz pomiary składu ciała: zawartości tkanki tłuszczowej i beztłuszczowej, masy mięśniowej i całkowitej zawartości wody.

Co ciekawe, tutaj właśnie prowadzone są badania odżywek pod kątem obecności związków i substancji zabronionych w sporcie.

Psychologiczna strona sportu analizowana jest w Zakładzie Psychologii kierowanym przez dr Helenę Mroczkowską. Poruszane są tu skomplikowane zagadnienia związane m.in. z poznawczo-motywacyjnymi parametrami funkcjonowania kobiet i mężczyzn w sporcie wyczynowym czy psychofizycznymi i społecznymi kosztami rywalizacji sportowej z uwzględnieniem płci biologicznej i psychologicznej. Aktualne problemy badawcze Zakładu koncentrują się na mechanizmach adaptacji do wysiłku fizycznego i stresu, treningu mentalnym, motywacji warunkującej sukces w sporcie oraz psychologicznych kosztach stresu.

Konrad Niedźwiedzki podczas badań wydolnościowych

Renoma Instytutu Sportu zachęca zawodowych sportowców do korzystania z jego laboratoriów. Na zdjęciu Robert Lewandowski

Pracownicy IS wykonują badania także podczas zgrupowań poza Warszawą

Wizytę na pierwszym piętrze kończymy rzutem oka na aparaturę w Zakładzie Endokrynologii. Tu pracami kieruje dr Zbigniew Obmiński, a w kręgu zainteresowań specjalistów znajdują się m.in. odpowiedzi hormonalne na podstawie zmian we krwi, moczu i ślinie, wynikających z treningu, wysiłków laboratoryjnych czy zawodów. Zakład zajmuje się także praktycznym zastosowaniem nowych metod analitycznych i diagnozujących u osób aktywnych fizycznie: badany jest stan adaptacji do wysiłku fizycznego, chroniczne zmęczenie, odporność na sytuacje stresogenne i procesy biologiczne towarzyszące starzeniu.

Zaplecze administracyjne

W każdej placówce, również naukowej, musi znaleźć się miejsce dla pracowników administracyjnych i zarządzających projektami. W IS na drugim piętrze urzęduje dyrekcja, można zamienić kilka słów z pracownikami sekretariatu i Działu Techniczno-Administracyjnego. Tutaj również pracuje Zespół Certyfikacji, kierowany przez Przemysława Dąbrowskiego. Zespół wydaje certyfikaty na zgodność z odpowiednimi dokumentami odniesienia dla sprzętu sportowego i rekreacyjnego. Warto wspomnieć, że IS dysponuje też dwiema salami konferencyjnymi – w sumie na 120 osób, które można odwiedzić właśnie na tej kondygnacji.

Trzecie piętro ma charakter gościnny. Mieści się tu hotel IS, w którym nocują sportowcy przyjeżdżający na badania diagnostyczne. Swoją siedzibę mają także Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start" i Polski Komitet Paraolimpijski.

Nasza tajna broń

Przed nami wizyta na ostatnim – czwartym piętrze. Jest ono zagospodarowane przez biura Zespołu Metodyczno-Szkoleniowego Klubu Polska. Koncepcja pracy Klubu wzorowana jest na krajach o wysokiej kulturze zarządzania projektowego, jak na przykład Wielka Brytania. Podstawowe jej założenie to zapewnienie najlepszym zawodnikom, z realnymi szansami na medal, optymalnych warunków przygotowań. Taki system zapewnił medale w Vancouver Justynie Kowalczyk i Adamowi Małyszowi, a w Soczi wszyscy polscy medaliści byli finansowani w trybie indywidualnych programów i ścieżek w ramach Klubu Polska.

Jesteśmy trzecią

Tenis stołowy to sport bardzo popularny wśród zawodników z niepełnosprawnościami. Setki osób codziennie trenuje w klubach na terenie całej Polski. Od wielu lat jesteśmy w czołówce światowego rankingu, a nasi sportowcy przywożą medale z mistrzostw świata i igrzysk paraolimpijskich.

Piotr Marek

Polska zajmuje trzecie miejsce w rankingu państw. Wyprzedzają nas tylko Chiny i Korea Południowa. Polska zawodniczka Natalia Partyka z powodzeniem konkuruje z pełnosprawnymi zawodnikami i jako jedna z niewielu niepełnosprawnych sportowców reprezentowała swój kraj zarówno w igrzyskach olimpijskich, jak i paraolimpijskich w Londynie, zdobywając złoty medal IP.

W Rio także możemy liczyć na utrzymanie wysokiej pozycji w rankingu światowym i medale. Już jest grono osób, które wywalczyło kwalifikację paraolimpijską. Niebawem kolejne zawody, które mogą przynieść bilet do Rio następnym niepełnosprawnym zawodnikom. – Patrzę z optymizmem i nadzieją w przyszłość – mówi Elżbieta Madejska, trenerka kadry paraolimpijskiej.

W kadrze narodowej są zawodnicy z tzw. kosmetyczną niepełnosprawnością, na przykład Partyka, ale są i takie osoby, które na co dzień poruszają się na wózku i potrzebują dodatkowego wsparcia. Polski Związek Tenisa Stołowego, który już prawie dwa lata odpowiada za przygotowanie kadry paraolimpijskiej, może być przykładem dla innych organizacji, które zastanawiają się, jak wspierać rozwój sportu paraolimpijskiego. Kluczem do takich wyników, oprócz talentu i zaangażowania samych zawodników, jest profesjonalizm kadry, wysokie kwalifikacje osób odpowiedzialnych za przygotowania do Rio 2016.

– Od strony organizacyjnej dokonaliśmy wielu zmian – mówi Jakub Otyś, pracownik PZTS. – Wprowadziliśmy licencje dla zawodników niepełnosprawnych, zadbaliśmy o to, aby najlepsi zawodnicy, niezależnie od rodzaju niepełnosprawności, mieli możliwość treningu pod okiem kompetentnych trenerów. Karolina Pęk, nasza szansa medalowa na Rio, na co dzień trenuje w krakowskim klubie Bronowianka pod okiem zagranicznego trenera Xu Kai, ma możliwość sparować z pełnosprawnymi przeciwnikami, jest otoczona zespołem ekspertów. Taki model proponujemy członkom kadry, którzy mają talent i chęć walki o najwyższe trofea. Innym przykładem jest Dorota Bucław, medalistka IP w Londynie. Pomimo swojej niepełnosprawności (w wyniku wypadku samochodowego straciła władzę w kończynach) prezentuje bardzo wysoki poziom wyszkolenia. Ma zapewnione wsparcie ze strony związku, w rodzinnym Solcu Kujawskim może liczyć na przychylność władz miasta, jest rozpoznawalna, a mieszkańcy podziwiają ja za wyniki sportowe. Ma trenera, który jest bardzo dobrym zawodnikiem ligowym i sparingpartnerem Doroty.

– Nasz model współpracy – dodaje Otyś – opiera się na zgrupowaniach centralnych i pracy klubowej. Trenerka kadry wytycza cele i zadania dla zawodników, jest

Daniel Szczepański jest trenerem i sparingpartnerem Doroty Bucław

potęgą świata!

Medalistka igrzysk paraolimpijskich w Londynie Dorota Bucław (stół nr 1)

Trenerka Karolina Pęk z najmłodszymi podopiecznymi

FOT. PIOTR MAREK (3)

w kontakcie z trenerami klubowymi, omawia zarejestrowany materiał wideo z treningów, ustala taktykę treningową pod konkretnych zawodników, którzy mogą być rywalami w danym turnieju.

Od momentu przejęcia sportu niepełnosprawnych przez PZTS zmieniło się wiele. Rozgrywane są turnieje serii Grand Prix (trzy w roku), na których młodzi zawodnicy, debiutanci, mają szansę rywalizować na swoim poziomie i zdobywać pierwsze punkty do rankingu, który funkcjonuje w ramach PZTS dla sportowców niepełnosprawnych (z podziałem na klasy startowe). Ranking jest dostępny na stronie związku. Zawodnicy, aby mieli prawo wystartować w mistrzostwach Polski, muszą zebrać odpowiednią liczbę punktów w zawodach Grand Prix. Już teraz da się zauważyć, że pojawiają się młodzi zawodnicy z ambicjami i nadziejami na to, że kiedyś tak jak ich starsi koledzy i koleżanki staną na stopniach podium paraolimpijskiego.

Wysokie kwalifikacje trenerki kadry paraolimpijskiej, uznane przez międzynarodową federację trenerską (ITTF), pozwoliły na organizację kursu kwalifikacyjnego dla przyszłych trenerów sportu osób niepełnosprawnych. To jeden z nielicznych przykładów inwestycji w kadry sportu paraolimpijskiego, gdzie chętni mogą uzyskać formalne potwierdzenie swoich kompetencji i nauczyć się w sposób praktyczny pracy z niepełnosprawnymi. PZTS już zorganizował takie szkolenie, a absolwenci w swoich klubach przyjęli zawodników z niepełnosprawnością. Ważnym elementem takiego kursu jest konieczność poprowadzenia 30 godzin praktycznych zajęć w klubie. System szkolenia jest bardzo przemyślany, ITTF przekazał opracowane podręczniki i materiały edukacyjne, które zostały przetłumaczone na język polski. Znalazły się środki finansowe. Dobra selekcja chętnych na kurs pozwoliła uzyskać pożądany efekt – wzrost liczny sportowców niepełnosprawnych w lokalnych klubach. Absolwenci kursu to młodzi, pełni zapału ludzie, którzy w swoich środowiskach wyszukują chętnych i wiedzą, jak ich zachęcić, wytłumaczyć, dobrać sprzęt. Takie działanie ma wpływ na popularyzację dyscypliny, a o to w tym wszystkich chodzi.

Ponadto wyniki zawodników niepełnosprawnych zaliczane są do klasyfikacji klubowej PZTS. To wszystko sprawia, że atmosfera dla uprawiania tenisa stołowego przez osoby niepełnosprawne w Polsce jest sprzyjająca. Związek odpowiada za przygotowanie do IP Rio 2016. Tak wysoka pozycja rankingowa jest zasługą systematycznej i przemyślanej strategii rozwoju tej dyscypliny w Polsce i nadzieją, że będziemy nadal światową potęgą.

Kocham futbol i łyżwy figurowe

Z dziennikarką KLAUDIĄ CARLOS rozmawia ALEKSANDRA KAUC-ŻELICHOWSKA

Znana jest szerszej publiczności jako prezenterka telewizyjnych serwisów sportowych. Mało kto jednak wie, że KLAUDIA CARLOS jest doktorem nauk humanistycznych, prodziekanem w Uniwersytecie Muzycznym Fryderyka Chopina, byłą modelką i tancerką zespołu Mazowsze, a wreszcie autorką książki „Domowy fitness".

Będąc dzieckiem uprawiała Pani gimnastykę artystyczną. Dlaczego wybrała Pani ten właśnie sport?

Można powiedzieć, że ten sport wybrał mnie. W moim rodzinnym Poznaniu specjaliści od gimnastyki artystycznej poszukiwali zdolnych ruchowo, gibkich dzieci, z predyspozycjami do uprawiania tej dyscypliny. Trafili do mojego przedszkola i gdy okazało się, że spełniam warunki, zostałam zaproszona na egzaminy, które z kolei otwierały drzwi do szkoły sportowej z sekcją gimnastyki artystycznej. Tak się zaczęła moja przygoda, i chociaż nie trwała długo, udało mi się poznać wspaniałą osobowość, panią Wandę Skrzydlewską, która wychowała mistrzynie Polski i reprezentantki kraju.

Niedługo później bardziej od gimnastyki zainteresował Panią taniec klasyczny.

Jeszcze trenując gimnastykę, zetknęłam się z tańcem klasycznym, który był ważną częścią treningu. Proszę zauważyć, że najlepsze zawodniczki mają bardzo dobre przygotowanie baletowe. Jeszcze w szkole podstawowej rzuciłam sport na rzecz nauki w szkole baletowej. Z tańcem, z jego technikami, stylami, formami, związałam się na długie lata. Najpierw ukończyłam 9 klas szkoły baletowej, po niej moja droga zawodowa rozpoczęła się w Zespole Pieśni i Tańca Mazowsze. Miałam zaszczyt i wielką przyjemność tańczyć w zespole prowadzonym jeszcze przez wspaniałą artystkę Mirę Zimińską-Sygietyńską. W Mazowszu spędziłam 5 lat, obfitujących w liczne i dalekie wyjazdy zagraniczne. Zwiedziłam kawał świata, poznałam ludzi różnych narodowości. To był wspaniały, chociaż bardzo intensywny czas. Następnie moja kariera związała się Warszawską Operą Kameralną, gdzie byłam tancerką i pedagogiem tańca. Podjęłam studia w Akademii Muzycznej im. Fryderyka Chopina (Uniwersytet Muzyczny Fryderyka Chopina), z tą uczelnią jestem do dzisiaj związana zawodowo.

Co dały Pani te wszystkie lata treningów?

Nauczyłam się determinacji, pracowitości i cierpliwości – to, że nie wszystko przychodzi od razu i trzeba poczekać na pozytywne rezultaty swojej pracy. Z perspektywy czasu oceniam, że nauczyłam się też elastyczności i gotowości na zmiany. Warto otworzyć się na nowych ludzi, a nie zamykać się w tym, co znane i komfortowe. Nowi ludzie w naszym otoczeniu, ich świeże spojrzenie, mogą pomóc nam się rozwijać. Poza tym kontakt ze sportem wyczynowym i potem długa kariera związana z tańcem ukształtowały we mnie trwałą potrzebę ruchu i dbania o formę.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Ze sportem wyczynowym na najwyższym poziomie miała Pani wiele do czynienia od strony dziennikarskiej.

W TVN byłam prezenterką serwisu sportowego. Niezwykle miło wspominam ten czas. Pracowałam w męskim zespole i to było ciekawe doświadczenie. Kiedy rozpoczynałam pracę w redakcji, zespół tworzyli: Waldek Heflich, Maciek Jabłoński, Maciek Kurzajewski, Marcin Grzywacz, później dołączył do nas Rafał Patyra. Tworzyliśmy zgrany, merytoryczny, a co najważniejsze – koleżeński zespół.

Co było w tej pracy najciekawsze, a co najtrudniejsze?

Fascynujące w newsach jest to, że każdy dzień przynosi nową informację; w tej branży nie ma czasu na nudę. Trudna była niekiedy konieczność dostosowania się do realiów, na które nie mieliśmy wpływu, ale jednocześnie zależała od nich jakość serwisu informacyjnego. Jak choćby to, że mecze i sparingi często kończyły się w trakcie albo tuż po naszym serwisie. Zawsze towarzyszył nam dreszczyk adrenaliny, czy zdołamy podać wynik, być pierwsi. Prowadząc program informacyjny, trzeba szybko reagować na niespodziewane sytuacje, na przykład kiedy z przyczyn technicznych nie można wyemitować felietonu, to trzeba ten czas wypełnić i przejść płynnie do następnego tematu. Ale to jest właśnie urok programów na żywo.

W którymś z wywiadów powiedziała Pani, że w redakcji sportowej nigdy nie była dyskryminowana za bycie kobietą. Czy to oznacza, że takie zjawisko istnieje?

Miałam na myśli tylko i wyłącznie „dyskryminację merytoryczną", bo faktem jest, że kiedyś redakcje sportowe były „dedykowane" mężczyznom. W zasadzie kierownictwo TVN podejmując decyzję o zatrudnieniu mnie, zrobiło swego rodzaju nowatorski krok. Pokutowało takie myślenie, że tylko mężczyźni interesują się sportem, mogą być ekspertami. Nie wiadomo, skąd się to wzięło, bo przecież niezliczona liczba kobiet kibicuje zawodnikom. Kobiety czynnie uprawiają sport, część z nich w naturalny sposób

FOT. AGENCJA FACE

zostaje komentatorkami różnych wydarzeń sportowych i siłą rzeczy stanowi część świata dziennikarskiego. W ostatnim czasie redakcje sportowe bardzo otworzyły się na kobiety. To, co dzisiaj wydaje się naturalne, kiedyś, kiedy ja rozpoczynałam pracę w mediach, nie było takie oczywiste.

Mimo że nie jest już Pani zawodowo związana ze sportem, to czy jest Pani na bieżąco z tym, co się w sporcie dzieje?

Oczywiście, że tak. Lubię sport i jestem nadal, jak siebie sama nazywam, czynnym kibicem, głównie piłki nożnej, ale też wielu innych dyscyplin. Przeżywam występy Polaków na światowych arenach i z dużą satysfakcją oglądałam na przykład sukcesy lekkoatletów w ostatnich mistrzostwach świata w Pekinie. Obserwuję też, że rośnie młode pokolenie sportowców, które już zaczyna zdobywać najwyższe laury. Na szczęście nie sprawdziły się obawy, że nikt nie zastąpi wielkiego mistrza, Adama Małysza. Bardzo mnie cieszy fakt, że dobra passa w sporcie trwa, również w sporcie niepełnosprawnych. Ostatnio zachwyciły mnie sukcesy naszych niedosłyszących pływaków. Artur Pióro, Juliusz Sawka, Konrad Powroźnik zdobyli łącznie 10 medali w mistrzostwach świata niesłyszących w San Antonio. Jestem pod wielkim wrażeniem talentu i zapału tych fantastycznych młodych ludzi, którzy, z naszej perspektywy, muszą pokonywać ogromne przeszkody z racji swojej niepełnosprawności. A oni zdobywają się na wysiłek, trenując sport na wysokim poziomie, i odnoszą niebywałe sukcesy. Mają też motywację, by dalej trenować i wygrywać, mimo że dodatkową przeciwnością jest brak pieniędzy.

Czy są osoby ze świata sportu, które ceni Pani szczególnie?

Lekkoatleci, bokserzy, siatkarze, piłkarze – trudno wszystkich wymienić z nazwiska, bo na stałe wpisali się w pamięć narodu. Wyróżniłabym też niewątpliwie wszystkich tych sportowców, którzy zmienili wartość swojej dyscypliny. Skokami narciarskimi przed erą Adama Małysza nikt się na taką skalę nie interesował. Dyscyplina została rozpropagowana przez tego wybitnego skoczka, który przez dekadę dostarczał nam wielkich sportowych emocji. Krzysztof Hołowczyc, również wybitna postać w świecie sportu. Ma długą i ciekawą karierę. Nie zawsze wracał z rajdów z wygraną, czasem ulegał wypadkom, ale jest niezłomny. To jeden z najbardziej utytułowanych polskich kierowców rajdowych, zajął trzecie miejsce w najtrudniejszym rajdzie Dakar. Wyróżniłabym również himalaistkę, Kingę Baranowską. Podziwiam jej upór, determinację. Jej wspinaczkowe dokonania są imponujące, zaliczyła już osiem z 14 ośmiotysięczników w Himalajach.

Lubi Pani zarówno piłkę nożną, jak i łyżwiarstwo figurowe. To dwie zupełnie różne dyscypliny. Co Panią w nich pociąga?

Łyżwiarstwo figurowe jest bliskie sztuce i tańcowi, ważny jest w nim walor estetyczny, pokrewny przeżyciom duchowym. Każdej prezentacji towarzyszy muzyka, ta zachwyca i wyzwala w nas emocje. Kostiumy z kolei budują postać. Te elementy dają wrażenie uczestnictwa w spektaklu teatralnym. Łyżwiarstwo figurowe to dyscyplina bardzo wymagająca, łącząca przecież trudną technikę jazdy na łyżwach z ekspresją ciała. Zawsze we mnie budzi podziw i z ciekawością ją oglądam. Natomiast jeśli chodzi o piłkę nożną, to chyba nie sposób w Polsce się nią nie interesować. To najbardziej medialna, popularna dyscyplina, z największą grupą kibiców. Od zawsze Polacy żyli sukcesami polskiej reprezentacji piłkarskiej, komentowali niezapomniane relacje. Do dziś przywołujemy lata świetności, wsłuchując się w głos Jana Ciszewskiego, który swoim stylem komentowania spotkań budował niepowtarzalną atmosferę. Teraz ma godnych następców.

Skończyło się lato i wakacje. Czy to był czas spędzony aktywnie, czy dała sobie Pani prawo na totalny relaks i plażowanie?

Oczywiście, relaks jest konieczny, a plażowanie planuję na dwa, góra trzy dni. Latem wybieram takie formy aktywności, jak nordic walking, spacery, rower, badminton czy siatkówka w kameralnym, rodzinnym gronie. Generalnie robię to, co sprawia mi przyjemność. I to jest najistotniejsze przy wyborze aktywności, dyscypliny dla siebie – ma to być coś, do czego nie trzeba się zmuszać. Nie radzę ulegać presji otoczenia i kierować się modą na jakąś formę ruchu, ale ćwiczyć w zgodzie z intuicją, z sobą, szukać harmonii. W ostatnich latach Polacy zrozumieli sens ruszania się dla zdrowia i lepszego samopoczucia. Sport na poziomie amatorskim stał się modny i ważny, i to mnie cieszy. A jak chcielibyśmy po wysiłku się zrelaksować, to dobrze jest wybrać szachy.

A uprawianie jakiego sportu przez cały rok sprawia Pani największą przyjemność?

Stanowczo jest to nordic walking. Aktywność dobra na każdą porę roku, na świeżym powietrzu, gdzie oprócz zdrowego ruchu mam poczucie integracji z naturą. W zależności od tempa i dystansów można się naprawdę zmęczyć. Wzmacniam też mięśnie brzucha, nóg, pośladków i pleców.

Miłość na wo

Marta Walczykiewicz to obecnie najlepsza polska kajakarka. Zaczynała karierę w Kaliszu, skąd pochodzi, a jej pierwszym szkoleniowcem był ojciec Zbigniew Walczykiewicz. Z trenerem Tomaszem Krykiem zetknęła się jako nastolatka, ale pierwszy kontakt nie dawał cienia szansy na to, że ten duet stanie się maszynką do produkcji medali z największych imprez. Potem spotkali się w 2006 r., a od sześciu lat współpracują już nieprzerwanie. Ten okres to pasmo sukcesów Marty, która specjalizuje się w wyścigach kajakowych jedynek na 200 m. W czterech ostatnich mistrzostwach świata zdobywała srebro, a jej „prześladowczynią" jest Nowozelandka Lisa Carrington, złota medalistka igrzysk olimpijskich w Londynie. 28-letnia Walczykiewicz też tam startowała – w K-1 200 m była piąta, w K-4 500 m zaś zajęła z koleżankami czwartą pozycję. Marta liczy, że odegra się na odwiecznej rywalce już w przyszłym roku w Rio de Janeiro. Patrząc na jej wyniki i determinację, można przyznać, że ma na to duże szanse.

Marta Walczykiewicz

Co mogłaby Pani robić, gdyby nie zajmowała się sportem?

Kocham zwierzęta, więc może coś w tym kierunku? Obecnie mam dwa koty, opiekuję się też psem na przystani. W przeszłości miałam dużo zwierząt. Ile? Niech policzę… dwa szczury, żabki, królika, myszy, żółwia, papugi, świnkę morską. No i oczywiście psy i koty. Tylko rybki mnie nigdy nie kręciły. No ale co to za przyjemność z takich rybek?

Co najchętniej robi Pani w wolnym czasie?

Jeśli jestem w domu, spotykam się ze znajomymi. Jeśli na obozie, na przykład w górach, lubię samotnie pospacerować, pomyśleć, nabrać dystansu do codzienności.

Czy ma Pani jakiś rytuał przed zawodami?

Tak, bardzo konkretny. Przed startem podaję trenerowi mydełko, spuszczam kajak na wodę, myję ręce i wiosło, wsiadam do łódki, trener daje mi butelkę z czystą wodą, płuczę usta i wtedy jestem gotowa do startu. Aha, i jeszcze ważna sprawa z numerem startowym, który ktoś musi mi przypiąć na plecach. To nie może być byle kto, tylko osoba, od której czuję pozytywną energię. Kiedyś poprosiłam o przypięcie numeru osobę, u której takiej dobrej energii nie czułam, i nie wyszedł mi start. Od tamtej pory bardzo tego rytuału pilnuję.

Jak reaguje Pani na porażki?

Dawniej nie umiałam przegrywać. Było mi przykro, płakałam. Jak normalna baba. Teraz moja reakcja zależy od stylu porażki. Na przykład: gdy w ME zajęłam czwarte miejsce, czułam, że poszło mi słabo. I z tej bezradności się rozpłakałam.

Na co najchętniej wydaje Pani pieniądze?

Nie jestem zakupoholiczką, ale lubię wydawać pieniądze na kosmetyki, ubrania. Generalnie na siebie. Uwielbiam też kupować jedzenie dla biednych zwierząt. No i prezenty – kiedyś kupiłam mojemu chłopakowi, któremu prawie udało się dostać do GROM-u, wypasiony zegarek, czym sprawiłam mu dużą przyjemność.

Gdyby mogła Pani zagrać w filmie, to najchętniej jaką postać?

Bardzo lubię horrory, ale chyba niekoniecznie bym chciała w którymś wystąpić. Podobają mi się też filmy biograficzne. Ha, może kiedyś będę tak sławna, że zagram w takim filmie samą siebie? No dobrze, chętnie zostałabym główną bohaterką komedii romantycznej, która kończy się tym, że on i ona żyją długo i szczęśliwie.

Czy jest ktoś, komu nie podałaby Pani ręki?

Nie ma takich osób. Można kogoś nie lubić, ale dobre wychowanie nakazuje zawsze się przywitać i podać rękę, nawet wrogowi.

Czy zdarzyło się Pani kiedyś pokłócić z trenerem?

Pewnie, nie raz. Teraz już mówię, co mi się nie podoba, kiedyś bardziej trzymałam to w sobie i się obrażałam. Dziś dochodzi już do konkretnej wymiany zdań. Ale uważam, że to dobrze, gdy obie strony mają swoje zdanie i nie krępują się go wyartykułować. Konflikty są nieuniknione, najważniejsze, byśmy oboje mieli świadomość, że zasadniczo zależy nam na tym samym i że idziemy w jedną stronę.

Jakie cechy powinien mieć Pani idealny trener?

Powinien być konsekwentny i otwarty na zmiany oraz nowe trendy. Do tego odważny w podejmowaniu decyzji i szczery.

Kiedy pierwszy raz dowiedziała się Pani, że istnieje ktoś taki jak Tomasz Kryk?

W drugiej klasie gimnazjum poszłam do SMS w Poznaniu. Trener miał tam swoją grupę, ja byłam wśród tych słabszych i wkurzało mnie, że prawie się nami nie zajmował. Miałam dosyć i wróciłam do Kalisza. Po kilku miesiącach koleżanki mnie namówiły, żeby pojechać na obóz. Nie chciałam, bo spodziewałam się, że poprowadzi go Tomasz Kryk, ale koleżanki twierdziły, że będzie ktoś inny. Pojechałam i okazało się, że... miałam trenować z panem Tomaszem. Już chciałam się pakować, ale poszłam jednak na trening i po drugich zajęciach... zakochałam się w trenerze Kryku. Mówię oczywiście o jego metodach szkoleniowych. Spodobało mi się do tego stopnia, że po powrocie do domu powiedziałam tacie, który też jest szkoleniowcem, że chcę zmienić klub na Posnanię i na co dzień współpracować z trenerem Krykiem.

Główna cecha charakteru Tomasza Kryka?

Konsekwencja. Kiedyś podjął decyzję, że jedna z zawodniczek nie pasuje do załogi. Powiedział jej otwarcie, że ją z tej osady wysadzi, i doprowadził sprawę do końca. Kiedy przed igrzyskami europejskimi w Baku zrezygnowałam po konflikcie z koleżankami z miejsca w czwórce, skoncentrowaliśmy się na jedynce. Potem była jeszcze rozważana opcja mojego powrotu do tej osady, ale trener stwierdził, że konsekwentnie będziemy stawiać na moje występy tylko w K-1.

Gdyby mogła Pani zmienić w Kryku jedną rzecz, co by to było?

Żeby się na nas mniej obrażał. Tak się dzieje, gdy dochodzi do różnicy zdań na tematy żywienia, odpoczynku. Chciałabym, żeby w tych kwestiach zachował więcej luzu.

Pani główna wada?

Oj, nie wiem. Mamo, jakie ja mam wady? Mama mówi, że uparciuch ze mnie i muszę być czegoś stuprocentowo pewna, żeby mnie do tego przekonać.

Do jakiego błędu przyznała się Pani ostatnio?

Pokłóciłam się z moim byłym chłopakiem, gdy powiedział mi, że nie podoba mu się moje zachowanie. Zastanowiłam się, no i przyznałam mu rację.

Proszę uszeregować od najważniejszego: mistrzostwo olimpijskie, objęcie funkcji prezydenta Polski, wygranie miliona dolarów.

Na pierwszym miejscu medal, bo już prawie 20 lat na niego pracuję. Kasa dzisiaj jest, jutro nie ma, nigdy nie byłam pazerna na pieniądze. A medal zostaje na całe życie. Natomiast polityka nigdy mnie nie kręciła.

Jaki dobry uczynek zrobiła Pani ostatnio bezinteresownie?

Od pięciu lat fotograf robi mi sesję zdjęciową na potrzeby kalendarza, który cieszy się dużym zainteresowaniem. Zwykle te kalendarze rozdaję, ale stwierdziłam, że można je sprzedawać za symboliczne pieniądze, by je przeznaczyć na jakiś dobry cel. Tak zrobiłam i za zarobione pieniądze kupiłam cały bagażnik karmy dla zwierząt ze schroniska.

O co poprosiłaby Pani złotą rybkę?

Kiedy byłam młodsza, to nawet się nad tym zastanawiałam. O złoto olimpijskie nie, to byłoby zbyt łatwe. Chyba o to, żeby mi po prostu sprzyjało w życiu szczęście i żeby otaczali mnie dobrzy ludzie i dobra aura.

dzie od drugiego wejrzenia

Tomasz Kryk

Co mógłby Pan robić, gdyby nie zajmował się sportem?
Jako dziecko chciałem w przyszłości zostać kucharzem. Teraz czasem zrobię w domu obiad i żona mówi, że jej smakuje.

Co najchętniej robi Pan w wolnym czasie?
Preferuję aktywne formy ruchu – rower, pływanie, bieganie. Chętnie spędzam czas z rodziną w domu lub na wyprawach. Zimą obowiązkowo na tydzień jedziemy za granicę na narty.

Czy ma Pan jakiś rytuał przed zawodami?
Nie wierzę w rytuały, lecz w dobre przygotowanie zawodnika do startu. Konkretna robota daje konkretny efekt.

Jak reaguje Pan na porażki?
Nie było ich wiele. Zaraz po nieudanym starcie zawodnika zamykam się w sobie i nie reaguję natychmiast. Wolę przeczekać dobę, aby opadły emocje, i potem na spokojnie wspólnie przeanalizować przyczyny porażki. Często też zastanawiam się, jak mierzyć sukces – czy czwarte miejsce to już porażka? Ogólnie nie załamuję się, ale staram wyciągać wnioski na przyszłość.

Na co najchętniej wydaje Pan pieniądze?
Lubię zjeść dobry obiad w restauracji, napić się dobrego wina. Niedawno zacząłem je kolekcjonować i z zagranicznych wyjazdów przywożę do domu szlachetne trunki.

Gdyby mógł Pan zagrać w filmie, to najchętniej jaką postać?
Tę, którą odtwarzał Bogusław Linda w „Psach". Lubię bezpośredniość i konkretne wyrażanie swojej opinii, a właśnie postać Franza Maurera z tym mi się kojarzy.

Czy jest ktoś, komu nie podałby Pan ręki?
Nie, uczono mnie szacunku do ludzi, więc każdemu bym podał rękę. Zresztą nie mam takich wrogów.

Czy zdarzyło się Panu kiedyś pokłócić z zawodnikiem?
Och, wiele razy! Nawet z Martą Walczykiewicz miewaliśmy ciche chwile. Z czasem nauczyłem się tolerować jej podejście do życia poza treningiem, na przykład w sprawach diety. Zresztą ona też zrozumiała pewne rzeczy.

Jakie cechy powinien mieć Pana idealny zawodnik?
Rasę i klasę, jak ja to określam. Czyli talent poparty odpowiednimi predyspozycjami, jak pracowitość, inteligencja. Wielcy mistrzowie to zazwyczaj nieprzeciętni ludzie.

Kiedy pierwszy raz dowiedział się Pan, że istnieje ktoś taki jak Marta Walczykiewicz?
Około 2000 r. trafiła do SMS w Poznaniu, gdzie wówczas pracowałem. Ona była wtedy w gimnazjum i początkowo miała trudny charakter. Po trzech miesiącach spakowała się i wróciła do domu, nikogo o tym nie informując. W SMS panował zbyt duży rygor jak dla niej. Ale od razu dało się u niej zauważyć talent do kajakarstwa, zwłaszcza do wyścigów krótkich.

Główna cecha charakteru Marty Walczykiewicz?
Konsekwencja i upór w dążeniu do celu. Ostatnio postanowiła, że skoncentruje się na startach w jedynce, i trzymała się tego pomysłu.

Gdyby mógł Pan zmienić w Marcie jedną rzecz, co by to było?
Hm, może dołożyłbym jej trochę wzrostu i zasięgu ramion.

Pańska główna wada?
Teraz już rzadziej, ale kiedyś często nie wyrażałem wprost tego, co myślałem. Po igrzyskach w Pekinie to się zmieniło i teraz już walę prawdę prosto w oczy, chociaż czasem wywołuje to łzy. Ale na dłuższą metę tak jest lepiej.

Do jakiego błędu przyznał się Pan ostatnio?
Nie dogadywałem się z synem i w pewnym momencie przyznałem przed rodziną, że to moja wina. Potem wszystko się poprawiło.

Proszę uszeregować od najważniejszego: mistrzostwo olimpijskie, objęcie funkcji prezydenta Polski, wygranie miliona dolarów.
Złoto najważniejsze, dzięki niemu przechodzi się do historii. Oczywiście dzięki prezydenturze także, ale wolę się jednak spełniać w sporcie niż w polityce. Gdybym został głową państwa, spróbowałbym przeforsować wprowadzenie w polskim sporcie systemu na wzór tego w USA, który na każdym szczeblu wymusza odpowiednie sposoby postępowania.

Jaki dobry uczynek zrobił Pan ostatnio bezinteresownie?
Jak tylko pojawia się okazja, wysyłam SMS na cele charytatywne.

O co poprosiłby Pan złotą rybkę?
O więcej utalentowanych juniorek w kajakarstwie i w ogóle o to, żeby więcej młodzieży garnęło się do sportu, bo widzę wokół coraz więcej otyłych ludzi.

PYTAŁ WOJCIECH OSIŃSKI

Około 2000 r. Marta trafiła do SMS w Poznaniu, gdzie wówczas pracowałem. Miała trudny charakter. W SMS panował zbyt duży rygor jak dla niej. Ale od razu dało się u niej zauważyć talent do kajakarstwa, zwłaszcza do wyścigów krótkich

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

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

PCA Polskie Centrum Akredytacji BADANIA AB 108

PCA Polskie Centrum Akredytacji BADANIA AB 946

PCA Polskie Centrum Akredytacji CERTYFIKACJA WYROBÓW AC 074