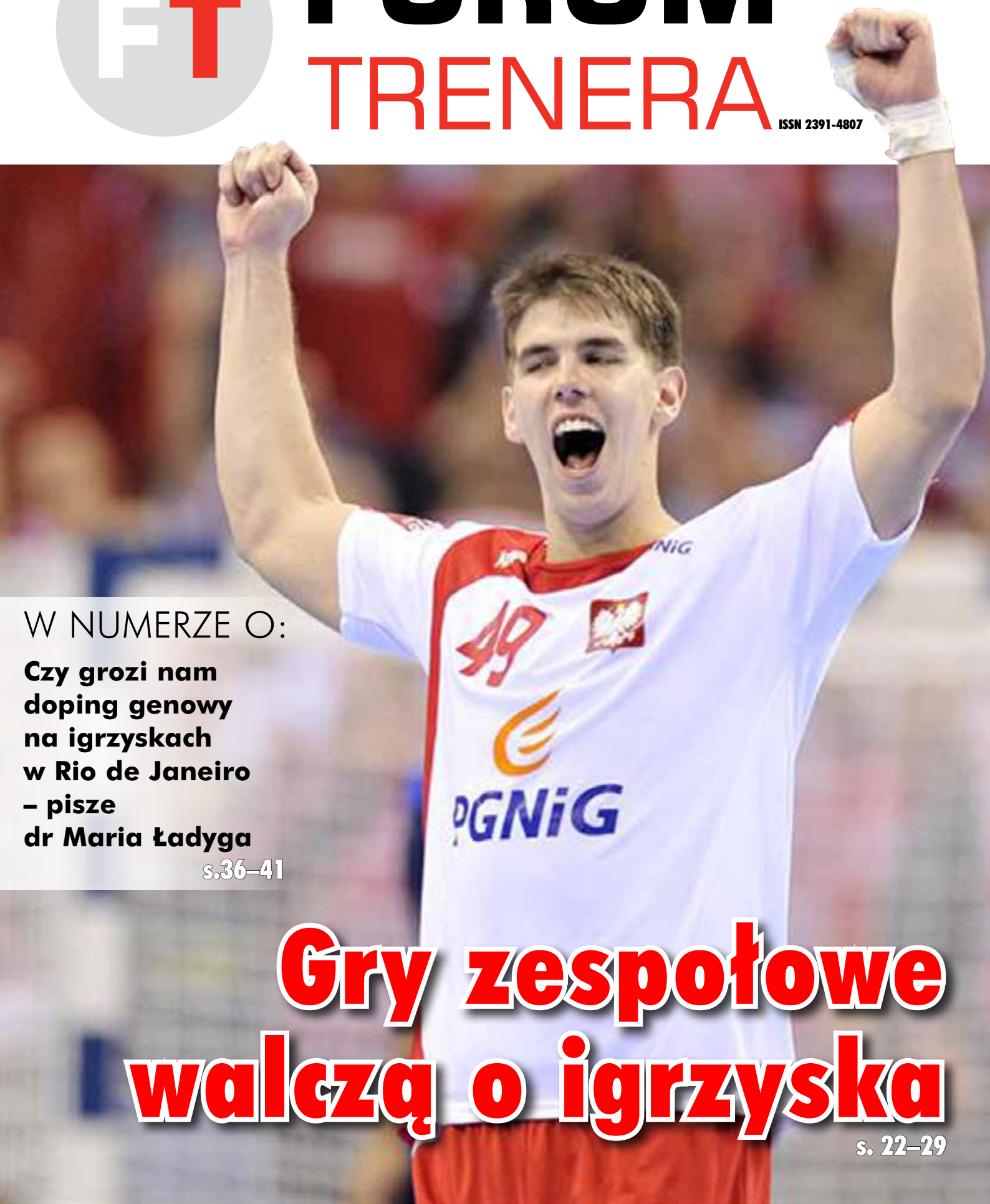
Nadzieja sprintu – Ewa Swoboda s. 16–19

Numer 1 (21) 2016

FORUM TRENERA

ISSN 2391-4807



W NUMERZE O:

Czy grozi nam doping genowy na igrzyskach w Rio de Janeiro – pisze dr Maria Ładyga

s.36–41

Gry zespołowe walczą o igrzyska

s. 22–29

W NUMERZE

Nieudany sezon zimowy 2015/2016 w wykonaniu polskich sportowców

6–7

W Rio de Janeiro kończy się czas na oddanie do użytku obiektów olimpijskich

8–11

18–19 **Trenerka Iwona Krupa opowiada o przygotowaniach do igrzysk Ewy Swobody**

FORUM TRENERA

Wydawca: Instytut Sportu w Warszawie
Koordynator wydawniczy: Piotr Marek
Redaktor Naczelny: Stefan Tuszyński
Dziennikarze: Olgierd Kwiatkowski, Aleksandra Kauc, Rafał Kazimierczak, Piotr Marek, Marek Michałowski, Marta Mikiel, Wojciech Osiński, Tomasz Pakuła, 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

Psycholog Marcin Kochanowski o tym jak poradzić sobie ze stresem w grach zespołowych

26–29

Aktualności 4

SPORTY ZIMOWE

Polskie gwiazdy straciły blask 6
Analiza sezonu 2015/2016 w sportach zimowych

PRZED IGRZYSKAMI W RIO DE JANEIRO

Brazylijczycy prawie gotowi 8
Ostatnie przygotowania organizatorów do IO 2016
Do Rio po worek medali 12
Polscy miotacze gotowi do walki o medale olimpijskie
Jak Ewa wbiega na salony Królowej Sportu 16
Sylwetka Ewy Swobody, rekordzistki świata juniorek w biegu na 60 m
Mam do Ewy cierpliwość 18
Rozmowa z Iwoną Krupą, trenerką Ewy Swobody
Kszczot przed nowym rozdaniem kart 20
Polski 800-metrowiec zdominował sezon halowy
Co najważniejsze – wygrywać 22
Siatkarze i piłkarze ręczni powalczą o igrzyska w turniejach kwalifikacyjnych
Pozwólmy sportowcom robić swoje 26
Rozmowa z psychologiem Marcinem Kochanowskim o wygrywaniu w grach zespołowych meczów o wysoką stawkę
Zapasy zmieniają się na korzyść 30
Rozmowa z prezesem PZZ Grzegorzem Pieronkiewiczem
Cierpliwie gonimy świat 32
Rozmowa z trenerem kadry kobiet w kolarstwie torowym Grzegorzem Ratajczykiem

PUBLICYSTYKA

Milczenie trenera 34
Felieton Marty Mikiel
Wszyscy mamy chore serca 35
Felieton Marka Michałowskiego

NAUKA

Czy jest możliwy doping genowy na igrzyskach olimpijskich w Rio de Janeiro? 36
Dr Maria Ładyga o nowych zagrożeniach dopingowych
Wygrywa ten, kto wierzy w zwycięstwo 42
Temat przybliża psycholog sportowy Dariusz Nowicki
Temperatura i wilgotność wyzwaniem dla organizmów sportowców 46
Zagrożenia klimatyczne czekające na sportowców w Brazylii

AKADEMIA TRENERSKA

Jak trenować, by mieć efekty 50
Rozmowa z pierwszym polskim Coach Developerem Piotrem Markiem

SPORT OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Nuty drużynowe 52
Rozmowa z kompozytorem hymnu Olimpiad Specjalnych Marcinem Błażewiczem

LUDZIE

Dziedzicznie obciążona sportem 56
Rozmowa z aktorką Natalią Rybicką

ANKIETA

Dwa ognie na wodzie 58
Ankieta wioślarki Magdaleny Fularczyk-Kozłowskiej i trenera Marcina Witkowskiego

Szanowni Państwo!

STEFAN TUSZYŃSKI
redaktor naczelny

Tak się złożyło, że w poprzednim numerze życzyliśmy sobie dobrego nowego roku. Teraz jesteśmy tuż po Wielkiej Nocy. Rezurekcja – odrodzenie. W tym roku życzymy sobie, żeby takie nastąpiło też w polskim sporcie.

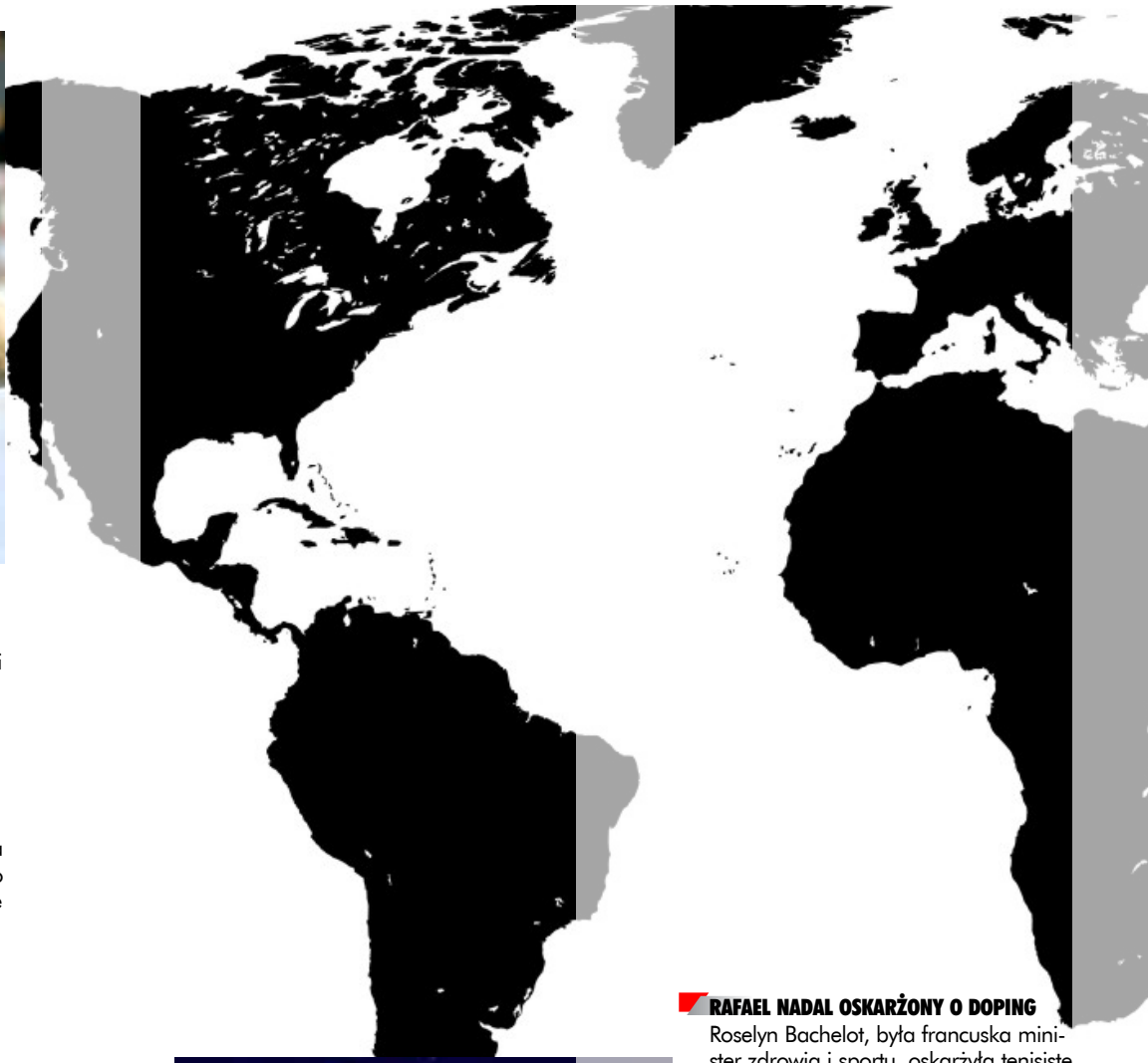
Ministerstwo Sportu i Turystyki, po dokładnych analizach oceniło, że mamy szansę na 15 medali. Byłoby to o 50 proc. więcej niż w trzech poprzednich igrzyskach! Już bowiem zaczęliśmy się przyzwyczajać do dziesięciu medali wywalczonych kolejno w Atenach, Pekinie i Londynie. Takie odrodzenie byłoby naprawdę czymś wielkim.

Oczekiwania Polaków w stosunku do sportowców są bardzo duże. Chcemy zdobywać medale we wszystkich sportach, nie tylko w tych najbardziej prestiżowych, czyli dopieszczanych przez sponsorów i telewizję. Biało-czerwoni powinni być godnymi rywalami sportowców z USA, Rosji, Chin, Niemiec, Wielkiej Brytanii w każdej z dyscyplin i konkurencji. Kiedyś, gdy Urzędem Kultury Fizycznej i Turystyki kierował Adam Giersz, padła propozycja, żeby Polska przyjęła model stosowany na Słowenii: skupienie się na kilku sportach, w których mamy szansę rywalizować o najwyższe trofea. Budżet resortu sportu też wydawał się za tym przemawiać. Ale komisja sejmowa wyśmiała ten pomysł, bo sny o potędze nadal są naszą domeną.

Tak więc sportowcy, którzy wyjadą do Rio, będą musieli poprawić osiągnięcie z poprzednich IO. W zasadzie powinni, bo i warunki, jakie mają stwarzane, są znacznie lepsze niż kilka lat temu. Działa Klub Polska i Zespół Metodyczno-Szkoleniowy, który stara się dopilnować, żeby jego członkom nie brakowało ptasiego mleka. A więc tylko wygrywać. Tego chcielibyśmy wszyscy.

Liczymy, że w Rio znajdzie się około 200 polskich sportowców, w tym przedstawicieli dwóch gier zespołowych: siatkówki i piłki ręcznej. Medali w grach Polacy oczekują od bardzo dawna. Wśród pewniaków do medali typujemy lekkoatletów, a zwłaszcza przedstawicieli rzutów. Chcielibyśmy, aby do elity medalistów wszedł też Adam Kszczot. Medalu IO w biegach nie mieliśmy od 36 lat. W świecie liczy się znów polskie kolarstwo, szosowe i torowe. Ostatnio, w żeglarskiej klasie RS:X nasi olimpijczycy Piotr Myszka i Małgorzata Białecka zostali mistrzami świata z przewagą nienotowaną w historii imprezy tej rangi. Konrad Czerniak zdobywając 4 złote medale w pływackich mistrzostwach Hiszpanii, wskoczył na pierwsze miejsca w rankingach światowych. Czy 15 medali jest możliwe? Jak najbardziej.

Rok 2016 może być wyjątkowym dla polskiego sportu. Polacy zagrają przed igrzyskami w mistrzostwach Europy w piłce nożnej. Będą czarnym koniem tej imprezy. Mają realne szanse odnotować w niej sukces. Później do walki staną olimpijczycy, którzy mogą wyrwać się z zaklętego kręgu dziesięciu miejsc na podium. Wszyscy oni będą walczyć o wizerunek sportu w naszym kraju, ale, co ważniejsze, wizerunek Polski w niedoceniającej nas ostatnio Europie.



DUJSZEBAJEW NOWYM TRENEREM KADRY

Hiszpan kirgiskiego pochodzenia Talant Dujszebajew, trener Vive Targi Kielce, został nowym selekcjonerem reprezentacji Polski w piłce ręcznej mężczyzn. Szkoleniowiec podpisał umowę do końca września 2016 roku, która może zostać przedłużona. Głównym celem Dujszebajewa będzie awans drużyny narodowej na igrzyska olimpijskie w Rio de Janeiro oraz na mistrzostwa świata 2017 we Francji, a także udany start w obu turniejach.

IGRZYSKA BEZ POLSKICH SZCZYPIORNISTEK

Piłkarki ręczne nie wykorzystały szansy awansu do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro. W turnieju kwalifikacyjnym w Astrachaniu przegrały z Rosjankami i Szwedkami, i to te dwa zespoły zagrają w Brazylii. O porażce biało-czerwonych zadecydował zwłaszcza pierwszy mecz z zespołem ze Wschodu. Polki toczyły wyrównaną walkę, ale nie wykorzystały pięciu rzutów karnych oraz sytuacji sam na sam pod koniec spotkania i w rezultacie przegrały 25:27. Ze Szwedkami, które uległy później Rosjankom, biało-czerwone zagrały bardzo słabo ulegając im 24:30.

GIANNI INFANTINO PREZYDENTEM FIFA

Szwajcar Gianni Infantino został prezydentem FIFA. Nowy szef światowego futbolu pokonał w drugiej turze wyborów szejka Salmana w stosunku 115:88. Infantino zastąpił na stanowisku swojego rodaka Seppa Blattera, podejrzewanego o udział aferze korupcyjnej. – Musimy skupić się na piłce, reformach i transparentności. Koniec ze skandalami korupcyjnymi. W futbol trzeba zainwestować. Chcę być liderem, ale sam nic nie zrobię – zaapelował Infantino do działaczy FIFA.

DZIESIĘCIORO ROSJAN NA DOPINGU

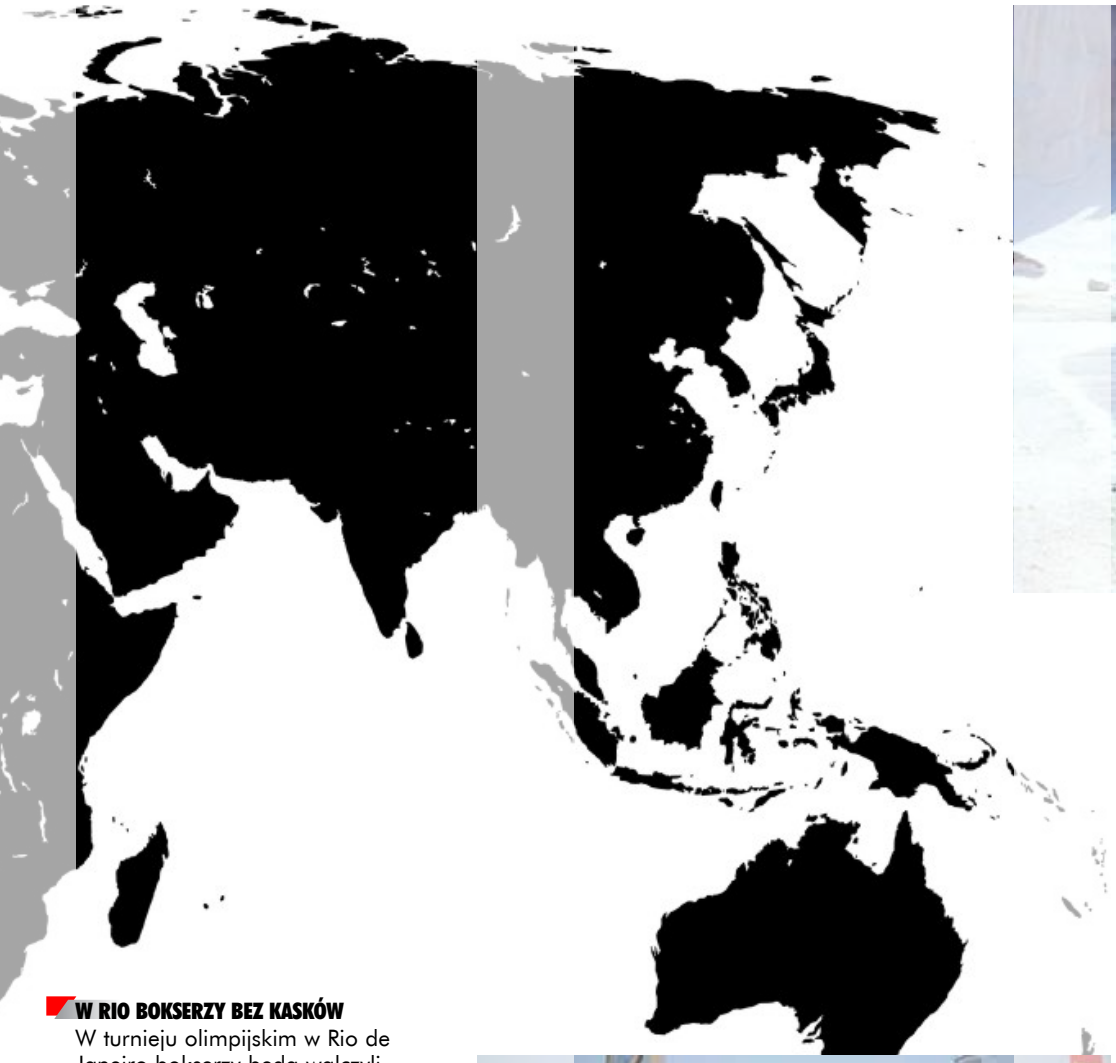
Tenisistka Maria Szarapowa, panczenista Paweł Kuliżnikow, specjalista od short-tracku Siemion Jelistratow, łyżwiarka figurowa Jekaterina Bobrowa, siatkarz Aleksander Markin, ciężarowiec Aleksiej Łowczew, kolarz Eduard Worganow i kilkoro innych rosyjskich sportowców zostało przyłapanych na stosowaniu niedozwolonego środka dopingowego o nazwie meldonium. Ponieważ to tzw. twardy doping, grożą im czteroletnie dyskwalifikacje.

RAFAEL NADAL OSKARŻONY O DOPING

Roselyn Bachelot, była francuska minister zdrowia i sportu, oskarżyła tenisistę Rafaela Nadala o stosowanie dopingu. Jej zdaniem w 2012 roku Hiszpan miał pozytywny wynik testu, dlatego niespodziewanie wycofał się z igrzysk w Londynie, oficjalnie z powodu kontuzji kolana. Zdaniem Francuzki w zawodowym tenisie panuje „prawo ciszy". Polega ono na tym, że jeśli ktoś z czołówki zostanie przyłapany na dopingu, sprawa jest trzymana w tajemnicy, a zawodnik ogłasza, że doznał kontuzji i na kilka miesięcy znika z kortów.

PETER PREVC ZDOBYŁ PUCHAR ŚWIATA

Zwycięstwem w konkursie w kazachskich Almatach Słoweniec Peter Prevc zapewnił sobie pierwsze miejsce w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata w skokach narciarskich sezonu 2015/2016. Triumfował także w Turnieju Czterech Skoczni i mistrzostwach świata w lotach narciarskich. Prevc dwa lata temu w igrzyskach w Soczi był wicemistrzem olimpijskim na normalnej oraz brązowym medalistą na dużej skoczni, a w 2013 roku w mistrzostwach świata w Val di Fiemme zdobył srebro i brąz w konkursach indywidualnych oraz z kolegami z reprezentacji Słowenii zajął trzecie miejsce w konkursie drużynowym.



W RIO BOKSERZY BEZ KASKÓW

W turnieju olimpijskim w Rio de Janeiro bokserzy będą walczyli bez kasków. Zmiana nie dotyczy boksujących kobiet. Nowe przepisy Międzynarodowe Stowarzyszenie Boksu Amatorskiego wprowadziło już trzy lata temu, a MKOl zdecydował, że nie będzie w nią ingerował. – AIBA przedstawiła nam dane, z których wynika, że liczba wstrząśnień mózgu jest mniejsza w przypadku walk bez kasków – powiedział rzecznik MKOl Mark Adams. Ostatnio w trakcie igrzysk bokserzy walczyli bez ochrony głowy w 1980 roku w Moskwie.

OBCY ARBITRZY W PLUSLIDZE?

Światowa Federacja Piłki Siatkowej zaproponowała w lutym PZPS, żeby sędziowie wytypowani do pracy podczas igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro mogli prowadzić finałowe mecze polskiej ligi. To wprawdzie duża nobilitacja, ale polska strona chyba nie przyjmie tej propozycji. – Po pierwsze, nie możemy zabierać pracy polskim arbitrom. Po drugie, nie wyobrażam sobie, byśmy mieli pokryć koszty pobytu w naszym kraju 20 sędziów. A wszystko wskazuje na to, że FIVB taki ma plan – mówi prezes PLPS Jacek Kasprzyk.

DWA ZŁOTA W MŚ W WINDSURFINGU

Piotr Myszka i Małgorzata Białecka zostali w Izraelu mistrzami świata w windsurfingu w klasie RS:X. Dla Piotra Myszki to już drugi złoty medal MŚ, poprzedni zdobył w 2010 roku. – Dwóch złotych medali na jednych mistrzostwach globu jeszcze nie mieliśmy – podkreślił Tomasz Chamera, wiceprezes Polskiego Związku Żeglarskiego. Blisko podium – zajęła czwarte miejsce – była też Zofia Noceti-Klepacka, brązowa medalistka IO 2012. W tegorocznych igrzyskach w Rio Polskę będą reprezentować Białecka i Myszka.

FIS ZAPŁACI ODSZKODOWANIE VANESSIE MAE

Międzynarodowa Federacja Narciarska (FIS) zapłaci skrzypaczce Vanessie Mae odszkodowanie za sugerowanie, iż jej kwalifikacja na zimowe igrzyska olimpijskie w Soczi w narciarstwie alpejskim została wywalczona dzięki zmanipulowanym zawodom. FIS w oficjalnym piśmie przeprosiła Mae, reprezentującą w IO Tajlandię, i obiecała, że nie będzie dalej rozpowszechniać opinii o jej niesportowym awansie na igrzyska. Nie podano wysokości odszkodowania.

PORAŻKA POLAKÓW W PUCHARZE DAVISA

Polska przegrała z Argentyną 2:3 w swoim debiucie w grupie światowej Pucharu Davisa. Gdyby w naszej reprezentacji mógł wystąpić kontuzjowany Jerzy Janowicz, wynik mógł być odwrotny. Pod jego nieobecność grający w singlu Michał Przysiężny i Hubert Hurkacz – mimo waleczności – nie zapewnili nam zwycięstwa. Bardzo dobrze zaprezentował się za to debel Łukasz Kubot i Marcin Matkowski, potwierdzając, że na igrzyskach w Rio może walczyć o medal.

ZMARŁ WIESŁAW RUDKOWSKI

W nocy z 13 na 14 lutego br. po ciężkiej chorobie zmarł Wiesław Rudkowski, wicemistrz igrzysk olimpijskich z Monachium (1972) w boksie w kategorii lekkośredniej. Miał 69 lat. Polak był także mistrzem Europy (1975) oraz zdobywcą srebra (1973) i brązu (1971) w czempionacie Starego Kontynentu. Dziesięć razy wywalczył indywidualne mistrzostwo kraju i cztery drużynowe z Legią Warszawa. Jako trener Rudkowski prowadził reprezentację Polski seniorów i juniorów.

Kamil Stoch w tym sezonie ani razu nie stanął na podium Pucharu Świata

Polskie gwiazdy straciły blask

Tak fatalnego sezonu polscy mistrzowie sportów zimowych nie mieli po igrzyskach w Soczi. Kamil Stoch, Justyna Kowalczyk i Zbigniew Bródka – nasi mistrzowie olimpijscy sprzed dwóch lat – już drugi sezon zawodzą w najważniejszych zawodach. – Niech lata między igrzyskami będą słabsze, abyśmy z igrzysk wracali zadowoleni – podsumowuje niewesołą sytuację wspomniany Bródka.

MAREK MICHAŁOWSKI

Dwa lata temu po zimowych igrzyskach w Soczi, gdzie nasi reprezentanci zdobyli sześć olimpijskich medali, z czego aż cztery złote, wydawało się, że jesteśmy na najlepszej drodze, by w kolejnych sezonach podjąć walkę z największymi potęgami sportów zimowych. Dwa mistrzowskie tytuły Kamila Stocha na średniej i dużej skoczni, dwa medale panczenisty Zbigniewa Bródki – złoto na 1500 m i brąz z kolegami w wyścigu drużynowym, mistrzostwo Justyny Kowalczyk w biegu na 10 km techniką klasyczną, a także srebro panczenistek w biegu drużynowym – po takim sukcesie oczekiwania wobec naszych gwiazd były wielkie. Okazuje się, że zbyt duże, bo w kolejnych latach tego ciężaru nie udźwignęli.

Poprzedni sezon Kowalczyk i Stoch mieli zdecydowanie słabszy, mimo to wrócili z mistrzostw świata w Falun z medalami. Nie zdobyli ich jednak w konkurencjach indywidualnych. Kowalczyk wywalczyła z Sylwią Jaśkowiec brąz w sprincie drużynowym. Z kolei Stoch długo leczył kontuzję, potem zwyciężył w kilku konkursach Pucharu Świata, ale w mistrzostwach świata forma gdzieś zniknęła, a na pocieszenie zajął z kolegami trzecie miejsce w konkursie drużynowym. Bródka cały sezon nie imponował i od igrzysk w Soczi do dziś nie stanął na podium mistrzowskiej imprezy.

Jest źle, ale dlaczego?

Wydawało się, że mistrzowie olimpijscy przełamią złą passę w tym sezonie, ale dla Kowalczyk nie zaczął się on szczęśliwie. Jeszcze zanim wystartował Puchar Świata, nasza biegaczka zachorowała, a potem musiała poddać się zabiegowi kontuzjowanego kolana. Kiedy już wróciła na biegowe trasy, zawodziła, tłumacząc niekiedy swoją niedyspozycję złą pracą serwismenów, którzy podobno nie potrafili odpowiednio nasmarować jej nart. Choć w końcówce sezonu Kowalczyk zaczęła zajmować miejsca w pierwszej dziesiątce, to dla tak wybitnej zawodniczki były to wyniki poniżej oczekiwań. Dość powiedzieć, że Polka ostatni raz na podium zawodów Pucharu Świata stanęła przed igrzyskami w Soczi, zwyciężając w Jakuszycach.

Tak samo źle prezentował się ostatniej zimy skoczek Kamil Stoch. To był jego najgorszy rok od sezonu 2008/2009. Kilka razy nie przebrnął kwalifikacji, parokrotnie starty kończył po pierwszej serii, bo do drugiej nie był w stanie awansować. Zdarzyło mu się zająć miejsce w pierwszej dziesiątce, ale na podium Pucharu Świata nie stanął w tym sezonie ani razu. Trzeba przyznać, że jak na dwukrotnego mistrza olimpijskiego i mistrza świata to słaby dorobek. A co najgorsze, nikt nie wie dlaczego, mimo ciężkiej pracy, nasz gwiazdor jest bez formy.

Małysz bije na alarm

Odpowiedzialnym za słabe wyniki Stocha i pozostałych naszych skoczków poczuł się trener Łukasz Kruczek i po ośmiu latach pracy z reprezentacją podał się do dymisji. Prawdę mówiąc, następca

Kruczka Austriak Stefan Hoerngacher nie będzie miał łatwego zadania. Swoich zwolenników miał trener kadry B Maciej Maciusiak, którego podopieczni – Maciej Kot, Stefan Hula, Dawid Kubacki i Andrzej Stękała – prezentowali się tej zimy przyzwoicie, niekiedy lepiej od podopiecznych Kruczka, ale PZN postawił na szkoleniowca z zagranicy. Być może Maciusiak będzie jego asystentem. – Nie myślałem o tym – mówił Maciusiak, pytany o objęcie kadry A. Zaznaczał, że najpierw musiałby dostać taką propozycję.

Sytuacją w polskich skokach zaniepokojony jest Adam Małysz, i to nie tylko słabszą dyspozycją seniorów, ale głównie fatalnym startem naszych juniorów w mistrzostwach świata w rumuńskim Rasnovie. Indywidualnie najlepszym z naszych był Przemysław Kantyka, który zajął 12. miejsce. To najgorszy wynik od 2011 roku. Z kolei drużyna zajęła dopiero siódme miejsce. Po raz ostatni tak nisko nasz zespół był w 2006 roku. – Znaleźliśmy się w krytycznym momencie, trzeba bić na alarm! – stwierdził znakomity przed laty skoczek.

Nierozwiązane wciąż problemy

Z trójki naszych mistrzów olimpijskich z Soczi najgorzej w ostatnich dwóch sezonach prezentował się łyżwiarz Zbigniew Bródka. Nie stanął na podium imprezy mistrzowskiej od dwóch lat. Wyjątkowo słabą miał ostatnią zimę. W Pucharze Świata przez większość sezonu z uwagi na słabe wyniki walczył w grupie B i dopiero pod koniec pucharowej rywalizacji powrócił do ścigania się z najlepszymi. W efekcie na mistrzostwach świata był tylko rezerwowym, a w biegu drużynowym zajął z kolegami ostatnie miejsce.

Bródka tłumaczy, że gorsze wyniki to efekt zmian w treningu siłowym. Jego zdaniem było to konieczne, bo jeśli się powtarza ten sam schemat, to organizm się do niego adaptuje i brakuje nowych bodźców do rozwoju. – Na razie nie przyniosło to oczekiwanych efektów, jednak jestem przekonany, że ten wysiłek nie przepadnie. Mimo że obecny sezon jest słaby, wiem, gdzie chcę dotrzeć. Najważniejsze są igrzyska w Pjongczang i za dwa lata zamierzam zdobyć medal olimpijski – podkreśla panczenista.

Generalnie sytuacja w polskich panczenach nie jest zbyt ciekawa. Wprawdzie nasi juniorzy wrócili z Młodzieżowych Igrzysk Olimpijskich w Lillehammer ze złotym medalem w sprincie drużynowym w konkurencji mieszanej, ale wciąż nie ma w Polsce odpowiedniej bazy treningowej. To problem, którego władze nie potrafią rozwiązać od lat. – Kadry są dobrze finansowane, ale nadal zmagamy się z brakiem nowoczesnych obiektów szkoleniowych i zamiast trenować u siebie, zawodnicy większość sezonu spędzają za granicą, co nie zawsze dobrze wpływa na ich psychikę – podkreślają szkoleniowcy.

W klasyfikacji generalnej PŚ wśród kobiet w dziesiątce (na czwartym miejscu) znalazła się tylko drużyna. Wśród mężczyzn było trochę lepiej. Najjaśniejszym punktem polskiej ekipy był sprinter Artur Waś, który na 500 m uplasował się na szóstym miejscu (prawdopodobnie awansuje na piąte, gdy zdyskwalifikowany za doping zostanie Paweł Kuliżnikow). Na 1500 m dziewiąty był Jan Szymański, a dziesiąty Konrad Niedźwiedzki. Drużyna, mimo niepowodzenia w finale, ukończyła sezon na czwartej pozycji.

W sztafecie blisko podium

Nieudane były też mistrzostwa świata w Oslo w wykonaniu polskich biatlonistek. Po dobrych występach w Pucharze Świata Krystyny Guzik można było spodziewać się nawet medalu w choć jednej z konkurencji. Niestety, w Norwegii nasza zawodniczka zajmowała odległe lokaty, ale i tak najlepsze z Polek.

W 2013 roku z Novego Mesta nasze zawodniczki przywiozły dwa medale. Tym razem najbliżej sukcesu były w sztafecie. Magdalena Gwizdoń, Monika Hojnisz, Weronika Nowakowska i Krystyna Guzik zajęły czwarte miejsce, niewiele tracąc do trzecich – Niemek. W przyszłym sezonie Nowakowska ma zawiesić karierę. W tym włączano do kadry 20-letnią Kingę Mitoraj i 18-letnią Kamilę Żuk, ale ich starty nie zachwyciły.

Nie ma bazy, pozostaje nadzieja

Jak widać, mimo sukcesów odniesionych dwa lata temu na igrzyskach w Soczi i mimo obietnic składanych wtedy przez polityczne i sportowe władze polscy sportowcy nie doczekali się dotąd bazy szkoleniowej na miarę ich talentów. Panczeniści wciąż nie mają w kraju toru lodowego, na którym mogliby trenować przez cały rok. Niewiele lepiej jest w skokach. – Polscy szkoleniowcy mają do dyspozycji tylko i wyłącznie obiekt w Zakopanem. Jeżeli sytuacja będzie rozwijała się w tym kierunku, skoki w naszym kraju mogą się rozpaść w ciągu pięciu lat. Niepotrzebne wydajemy pieniądze na podróże za granicę. Zarządy powinny zacząć działać i zrobić wszystko, żeby ułatwić pracę zawodnikom – powiedział w rozmowie z „Przeglądem Sportowym" Józef Jarząbek, trener Wisły Zakopane.

Czy to oznacza, że za dwa lata w koreańskim Pjongczang nie możemy liczyć na takie sukcesy jak na igrzyskach w Soczi? Choć ostatnia zima nie jest dla polskich gwiazd udana, nie powinniśmy panikować. Cytowany przez „Przegląd Sportowy" Krzysztof Niedźwiedzki, trener kadry kobiet w łyżwiarstwie szybkim, jest zdania, że na odbudowanie mistrzowskiej formy z Soczi jest jeszcze sporo czasu. – Justyna Kowalczyk i Kamil Stoch są bardzo doświadczeni i wiedzą, czego potrzebują. Podobnie jest ze Zbigniewem Bródką, człowiekiem, który nie zna wyrażenia: „nie dam rady" – podsumowuje szkoleniowiec.

Krystyna Guzik była najlepszą polską biatlonistką na mistrzostwach świata w Oslo

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

MIEJSCA POLAKÓW W KLASYFIKACJI GENERALNEJ PUCHARU ŚWIATA W SEZONIE 2015/2016

Biatlon

Krystyna Guzik	– 10
Magdalena Gwizdoń	– 18
Monika Hojnisz	– 26
Weronika Nowakowska	– 70
Kinga Mitoraj	– 101

Biegi narciarskie

Justyna Kowalczyk	– 16
Maciej Staręga	– 65

Skoki narciarskie

Kamil Stoch	– 22
Stefan Hula	– 26
Dawid Kubacki	– 29
Maciej Kot	– 31
Andrzej Stękała	– 34
Piotr Żyła	– 35
Klemens Murańka	– 50

Narciarstwo dowolne – skicross

Karolina Riemen-Żerebecka	– 11

Kombinacja norweska

Adam Cieślar	– 36
Szczepan Kupczak	– 51

Brazylijczycy prawie

Organizatorom letnich igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro, oprócz problemów z ukończeniem budowy kilku obiektów sportowych i linii metra, doszły kolejne z wirusem zika i zagrożeniem terrorystycznym.

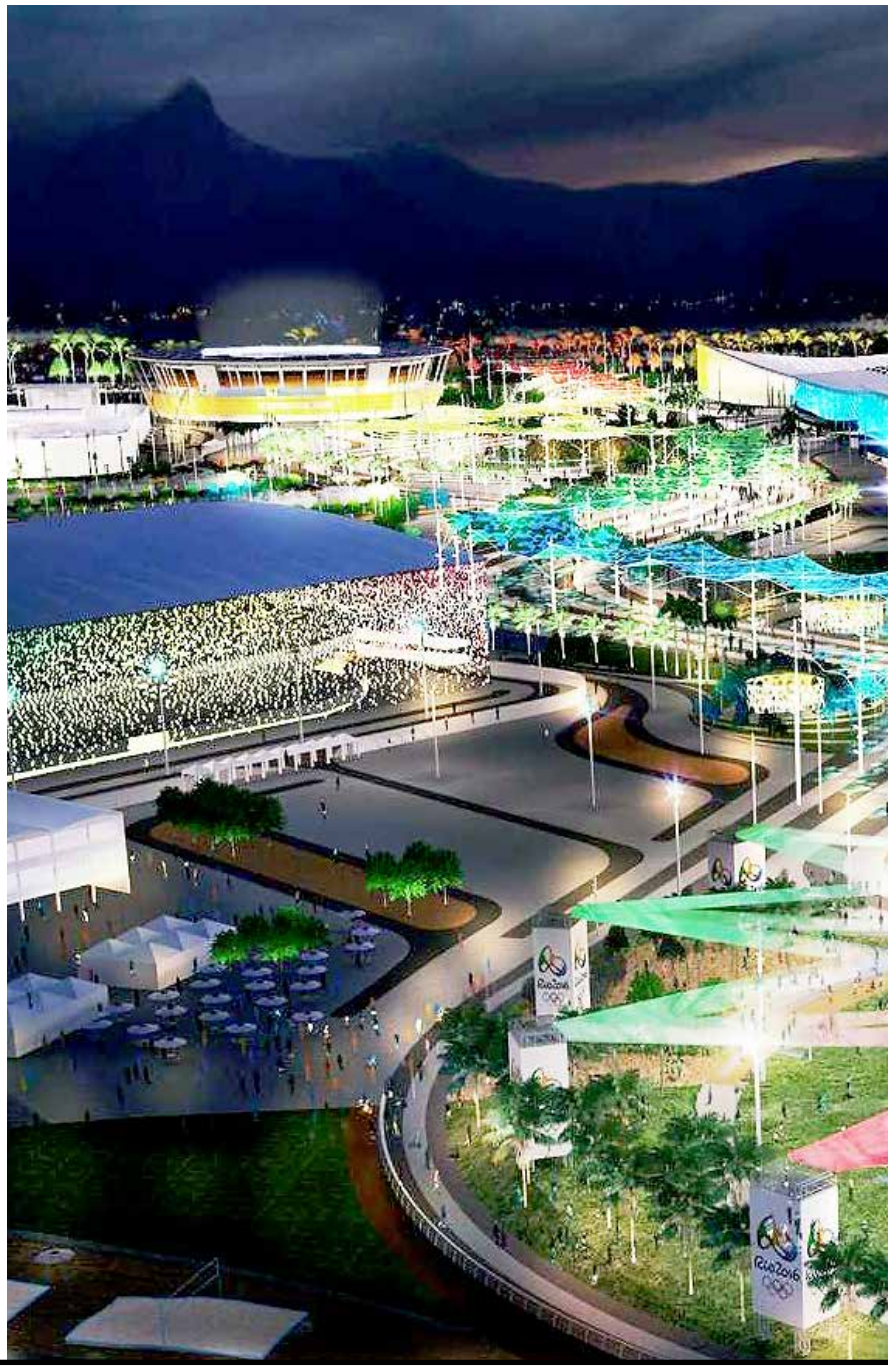
OLGIERD KWIATKOWSKI

Jesteśmy zachwyceni postępem prac, niemniej jest jeszcze wiele do zrobienia – powiedział podczas niedawnej wizyty w Brazylii Nawal el Moutawakel, prezes komisji koordynacyjnej MKOl, innymi słowy człowiek odpowiedzialny za kontakty z Komitetem Organizacyjnym Igrzysk Olimpijskich 2016. Dla Marokańczyka, mistrza olimpijskiego w biegu na 400 m ppł., była to już ósma wizyta w Rio de Janeiro od czasu rozpoczęcia sprawowania swojej funkcji. Miejscowi dziennikarze zauważyli, że – jak sprawny dyplomata – za każdym razem powtarza te same słowa. Tym razem jednak jest najbliższy prawdy.

Budżet wzrósł do 11,3 mld euro

W brazylijskim mieście prace rzeczywiście poszły gwałtownie naprzód. Zachowując odpowiednie proporcje, jest lepiej niż przed piłkarskimi mistrzostwami świata, choć igrzyska olimpijskie ze względu na liczbę sportowców i kibiców, liczbę dyscyplin i potrzebnych do tego obiektów to zupełnie inna skala trudności. Najgorsze dla gospodarzy było rozpoczęcie prac. W Brazylii obowiązują bowiem inne procedury administracyjne. Decyzje o lokalizacji budowli, samej budowie podejmują trzy organy władzy – miejski, państwowy i federalny. W głównej mierze ten trójpodział i spory, jakie wywoływał, spowodował początkowy zastój i poważne opóźnienia.

Nie bez znaczenia były także sprawy finansowe. O ile do piłkarskich mistrzostw – i to w fazie organizacji – sponsorzy się garnęli, to przed igrzyskami trudno było ich przyciągnąć. Co za tym idzie, bankrutowały firmy budowlane, strajkowali robotnicy, rozpisywano nowe przetargi i kolejne terminy były niedotrzymywane. W ostatnim czasie



gotowi

Brazylijczycy silnie odczuli też skutki kryzysu gospodarczego, a to było kolejnym powodem spowolnienia prac.

O skali problemów z pieniędzmi dużo mówi wzrost wydatków. Początkowy budżet organizacyjny IO przedstawiony podczas prezentacji w 2008 roku jest dziś o 27 proc. wyższy i wynosi 11,3 mld euro. To mniej niż musieli wydać Anglicy na organizację IO cztery lata temu w Londynie (14,8 mld euro, przy początkowym założeniu 7,4 mld), ale więcej niż wydali Brazylijczycy dwa lata temu na piłkarski mundial (8 mld). W Rio de Janeiro koszt budowy infrastruktury sportowej wyniósł 1,5 mld euro, pozasportowej 7,5 mld, a kolejne 2,1 mld stanowi budżet Komitetu Organizacyjnego.

Welodrom wciąż niegotowy

Niemniej na początku marca gotowych było już 95 proc. zaprojektowanych do budowy bądź modernizacji obiektów sportowych i innych związanych bezpośrednio z igrzyskami. Z aren sportowych jedyną, której nie mogli sprawdzić (i nadal nie mogą) uczestnicy IO, jest tor kolarski.

Do użytku miał być oddany w ubiegłym roku. Później organizatorzy podali, że zakończenie prac nastąpi tydzień po mistrzostwach świata w Londynie, czyli w pierwszej połowie marca. Ale dopiero niedawno na brazylijskim welodromie położono drewnianą nawierzchnię. Olimpijskie testy odbędą się – jeśli kolejny termin zostanie dotrzymany – na przełomie kwietnia i maja. Władze Rio już zażądały odszkodowania od budowniczych obiektu, firmy Tecnosolo. Koszt budowy areny wyniósł 36 mln euro. Prezes Międzynarodowej Unii Kolarskiej (UCI) Brian Cookson jest cały czas zaniepokojony opóźnieniem i przerażony tym, że Brazylijczycy nie mają planu B, na wypadek gdyby ta inwestycja się nie udała. W kraju nie ma bowiem innego toru kolarskiego. – Nie ma obaw, nadrobimy stracony czas – przekonuje Carlos Nuzman, szef Komitetu Organizacyjnego IO 2016.

Zaskakujące perypetie miały miejsce z przygotowaniem pola golfowego, mimo że w okolicy Rio de Janeiro, jeszcze przed przyznaniem prawa do organizacji igrzysk olimpijskich, istniały dwa pola: Gavea i Itanhanga. MKOl nie zgodził się jednak, by na nich odbył się pierwszy po 112 latach turniej olimpijski w tej nobliwej dyscyplinie. Znajdujące się w pobliżu miasta ośrodki nie spełniały kryteriów narzuconych przez MKOl.

Organizatorzy postanowili wybrać miejsce na nowe pole – Marapendi w strefie

Barra de Tijuca. Z realizacją wycenianego na 18 mln euro projektu nie było kłopotów, bo zgłosili się inwestorzy prywatni, ale co chwila budowniczowie musieli zmagać się z protestującymi ekologami. Pole oddano do użytku dopiero w grudniu ubiegłego roku. Nie odbył się więc zaplanowany na listopad rekonesans olimpijski z udziałem czołowych golfistów świata. Kolejny termin – marcowy – nie odpowiadał nikomu z zawodników ze względu na napięty kalendarz startów.

Z powodu zerwania kontraktu z firmą wykonawczą opóźnieniu uległa budowa zaplecza centrum jeździeckiego w Deodoro Park. Nadal pozostawia ona wiele do życzenia i nowy prezes światowej federacji jeździeckiej Ingmar de Vos poprosił o spotkanie z Komitetem Organizacyjnym IO. Z punktu widzenia jego dyscypliny brak kliniki weterynaryjnej w pobliżu centrum stanowi wielkie niebezpieczeństwo dla rozegrania w Rio de Janeiro zawodów.

Nadal najwięcej zastrzeżeń budzi jednak miejsce rozgrywania konkurencji żeglarskich w zatoce Guanabara. Uczestnicy ubiegłorocznych zawodów przedolimpijskich głośno mówili o skandalu. W zatoce pływały różne przedmioty: lodówki, telewizory oraz torby plastikowe, butelki, puszki, wszelkiego rodzaju śmieci. Czuć było odór ścieków. Prace oczyszczania akwenu trwają już podobno 20 lat. Szef regionu Rio de Janeiro Luiz Fernando Pezao cieszy się z postępów, jakie osiągnęły lokalne władze. – W 2009 roku stan czystości wody wynosił 17 proc., teraz już 49 proc., chcielibyśmy dojść do 80 proc. Nie wiem, czy zdążymy – dodaje. W każdym razie miejsca rozgrywania regat olimpijskich MKOl już nie zmieni.

Po bombowych zamachach w Paryżu i Brukseli pojawiły się również pytania, czy Brazylijczycy właściwie podeszli do problemu bezpieczeństwa

Metro, wirus i terroryzm

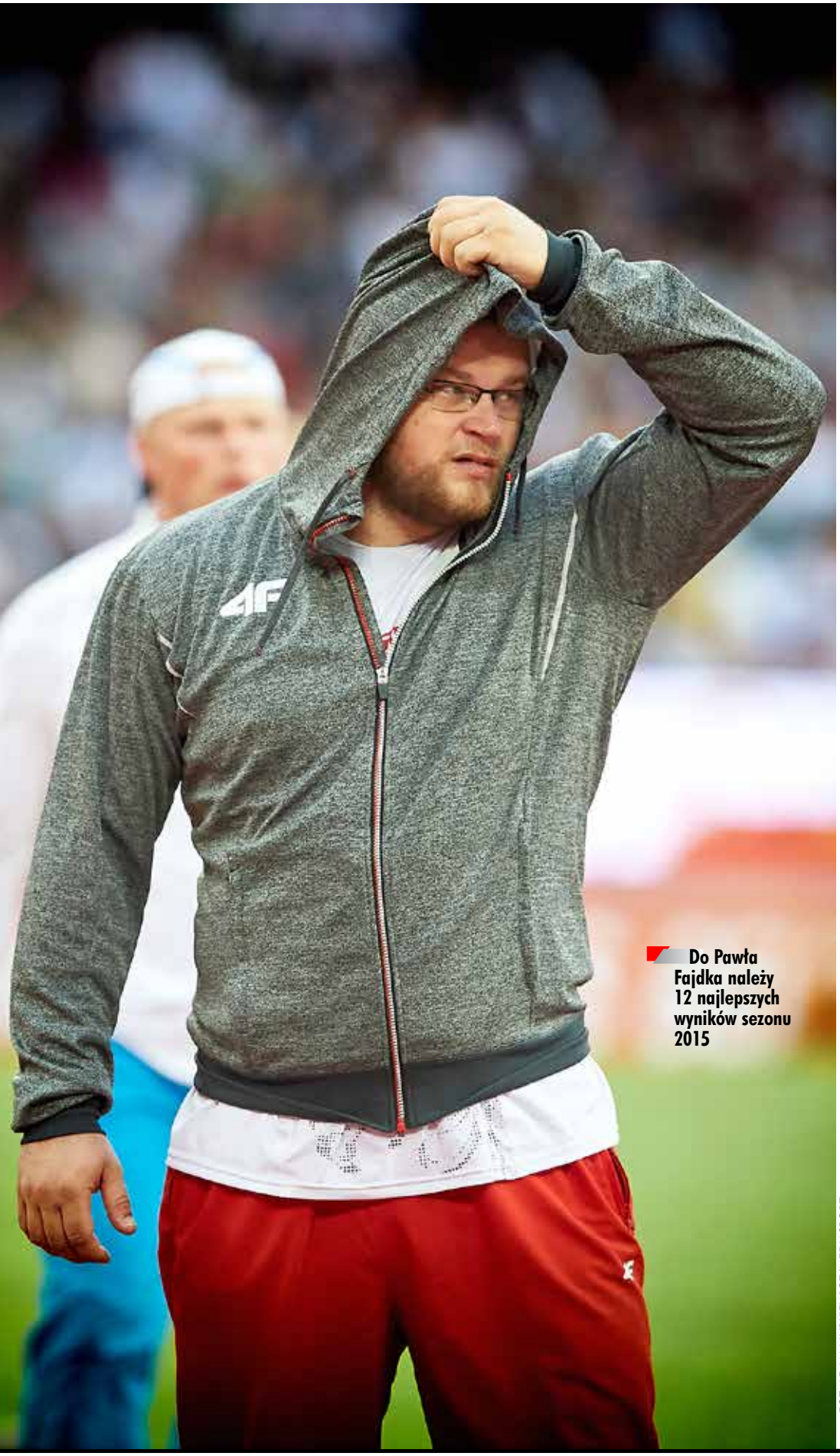
Na wszystkich pozostałych obiektach podstawowe prace zostały zakończone, trwa co najwyżej kosmetyka, a sportowcy sprawdzali je podczas rekonesansów. Ale o powodzeniu IO decyduje przede wszystkim infrastruktura transportowa, a z tym w Rio de Janeiro wciąż nie jest najlepiej. Wciąż nie udało się zakończyć prac nad linią metra łączącą Copacabanę z Barra da Tijuaca, gdzie jest Park Olimpijski, w którym odbędzie się najwięcej konkurencji. To jedna z kluczowych inwestycji miejskich związanych z przyznaniem organizacji IO. Szef władz federalnych obiecuje, że do czerwca zostanie ukończonych pięć z planowanych sześciu stacji, ale jakikolwiek przestój oznacza, że budowniczowie mogą nie zdążyć. Problemem są ogromne koszty i strajki robotników. Każdy scenariusz, łącznie z tym, że tej linii w sierpniu nie będzie, wydaje się możliwy.

Jakby tych problemów było mało, organizatorzy muszą poradzić sobie z kolejnymi, które pojawiły się w ostatnich miesiącach. Na początku roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła alert w związku z rozpowszechnianiem się wirusa zika. Jednym z zaleceń było wstrzymanie podróży kobiet w ciąży do Brazylii w czasie IO. Po opublikowaniu tej informacji kilka narodowych komitetów wyraziło wątpliwości, czy start ich reprezentacji, szczególnie kobiecych, ma sens. Wirusa zika bały się Amerykanki, Kenijki. Przede wszystkim jednak obawy żywią kibice.

– Jesteśmy w ścisłym kontakcie z WHO, a także ze wszystkimi krajowymi komitetami olimpijskimi, które śledzą zalecenia brazylijskich władz sanitarnych. Nie ma sygnałów o ewentualnym zakazie podróżowania do Brazylii, tym bardziej że igrzyska odbędą się w zimie, a więc okresie, który nie sprzyja wylęganiu się komarów przenoszących wirus – uspokaja wątpiących szef MKOl Tomas Bach. Na jak długo?Po listopadowych zamachach w Paryżu pojawiły się również pytania, czy Brazylijczycy właściwie podeszli do problemu bezpieczeństwa. – Kwestia przemocy i terroryzmu dotyczy każdego wielkiego miasta na świecie. Żyjemy w państwie, które na szczęście nie zaznało ataków terrorystycznych. Jesteśmy krajem pacyfistycznym i wszelkie problemy z przemocą zostaną rozwiązane. Władze, policja, wszystkie służby porządkowe zostaną uczulone na możliwe zagrożenia i jestem przekonany, że igrzyska będą dobrze zorganizowane i bezpieczne – zapewnia Carlos Nuzman, szef Komitetu Organizacyjnego IO.

Wydarzenia w Paryżu i wirus zika nie spowodował spowolnienia zakupu biletów. Na początku marca zostało sprzedane 47 proc. z całej puli. W mig rozeszły się wejściówki na ceremonie otwarcia i zamknięcia oraz mecze decydującej fazy w piłce nożnej, koszykówce i siatkówce. Kibice kupili więc najdroższe bilety, co według organizatorów pozwoliło osiągnąć aż 74 proc. przewidzianych dochodów ze sprzedaży. To dużo.

Zanosi się na to, że tak jak przed piłkarskim mundialem było wiele narzekania na opóźnienia, możliwe trudności, ale później Brazylia okazała się jednym z najbardziej gościnnych i sprawnych organizatorów imprez sportowych, tak i teraz historia się powtórzy.



Do Pawła Fajdka należy 12 najlepszych wyników sezonu 2015

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Śmiało można powiedzieć, że polska lekkoatletyka rzutami stoi. Na igrzyskach w Rio de Janeiro to miotacze mogą, a nawet powinni, zgarniać medale, i to te najcenniejsze.

RAFAŁ KAZIMIERCZAK

Sydney 2000 – dwa złota w rzucie młotem (Kamila Skolimowska, Szymon Ziółkowski). Pekin 2008 – złoto w pchnięciu kulą (Tomasz Majewski), srebro w rzucie dyskiem (Piotr Małachowski). Londyn 2012 – złoto (Majewski), srebro w rzucie młotem (Anita Włodarczyk).

Jak będzie w Rio? Patrząc na to, co wyprawiają nasze gwiazdy, będzie bardzo dobrze. Mówić można o trzech, a nawet czterech medalach. Na horyzoncie jest i ten piąty, choć do niego – przynajmniej na razie – droga wydaje się daleka.

Włodarczyk i Pawła Fajdka trudno określić inaczej, niż murowanymi faworytami do olimpijskiego złota. W roku 2015 i ona, i on zostali w Pekinie mistrzami świata. Do niego należało 12 najlepszych wyników sezonu, z wynoszącym 83,93 m na czele. Włodarczyk na liście prowadziła z ośmioma najdalszymi rzutami. Ten najdalszy – znakomity, szokujący, powalający – to 81,08 m. Polka została pierwszą kobietą w historii ludzkości, która pokonała granicę 80 m, a od razu i 81. Dominacja i już.

Kama jej pomaga

Włodarczyk nie boi się harówki. Głęboką zimą zapowiedziała, że wkracza w najcięższy okres treningowy, w którym czeka ją mniej więcej 3000 rzutów, nie licząc ton podnoszonych w siłowni. Wszystko po to, by w Rio stanąć na najwyższym stopniu podium, jak kiedyś Kamila.

Skolimowska mistrzynią olimpijską została jako nastolatka. Na igrzyskach w Pekinie, osiem lat później, kiedy już odpadła z rywalizacji, podeszła do Anity, dopiero marzącej o wielkich sukcesach. – Powiedziała, że mam walczyć do końca, że teraz to ja mam godnie reprezentować Polskę. Pamiętam to do dziś. I staram się, jak mogę – opowiadała Włodarczyk.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Do Rio po worek medali

Rodzice Kamili, pani Teresa i pan Robert, traktują Anitę jak córkę. Przeżywają każdy jej start. – Kiedy walczyła w finale igrzysk w Londynie, z żoną oglądaliśmy ten konkurs tak, jakby rzucała nasza córka. Tak samo skakaliśmy, krzyczeliśmy, a na koniec, kiedy zdobyła srebro, wypiliśmy szampana. Anita jest z nami dosyć mocno związana. Będę ją witał na lotnisku, dostanie ode mnie tyle róż, ile metrów rzuciła, czyli 77 – mówił wtedy pan Robert.

W domu Skolimowskich Włodarczyk jest częstym gościem. – Przylatuje do nas, kiedy tylko może. Rozmawiamy, dzieli się z nami osobistymi sprawami. Staramy się jej pomagać, jak możemy. Ona wie, że zawsze może do nas przyjść, te schabowe zawsze będą na nią czekały. Kamila po powrocie z zawodów czy obozu zawsze pytała o kurczaka z rożna, Anita pyta o schabowe – wyznał Skolimowski.

Anita startuje w rękawicy i butach Kamili. Dostała je od pana Roberta. Zawsze mówi, że przynoszą jej szczęście. Kiedy wychodziła na stadion olimpijski w Londynie, spojrzała w niebo. – Poprosiłam Kamę, by była ze mną. Przed piątym i szóstym rzutem też ją o to prosiłam. Dziękuję jej. I to jej dedykuję ten medal – powiedziała po konkursie.

Po świętach Anita wyjedzie do Cetniewa i będzie tam pracować, ze swoim trenerem Krzysztofem Kaliszewskim, do samych igrzysk. Tak zaplanowali przygotowania. Jak patrzy na to, co ją czeka w Rio? – Presji nie odczuwam. Jestem doświadczona, wiem, jak sobie poradzić w takiej sytuacji – zapewnia.

Anita Włodarczyk jest pierwszą kobietą która przekroczyła 81 m w rzucie młotem

> Presji nie odczuwam. Jestem doświadczona, wiem, jak sobie poradzić w takiej sytuacji – mówi Anita Włodarczyk

Włodarczyk jest już na takim poziomie, że nie interesuje jej tylko olimpijskie złoto, ale i kolejny rekord świata. – Nie wiem, na jaki wynik mnie stać – przyznaje. Po przekroczeniu 81 m wiadomo, że stać ją na bardzo, ale to bardzo dużo.

Prosi o dwa udane rzuty

Igrzyska w Londynie 23-letni wtedy Fajdek zawalił popisowo. Zamiast wracać stamtąd z medalem, spalił trzy próby w eliminacjach i było po zabawie. A jego trener Czesław Cybulski powtarza, że to być może przyszły rekordzista świata, zawodnik na okolice 87 m. Realny cel? – Tu w grę wchodzi czysta fizyka, czyli obszerność ruchu. Centymetr w uchwycie młota to są metry w odległości. Technika i jeszcze raz technika. Całe życie sobie powtarzałem, że stać mnie w tej konkurencji na dużo, a nie wszyscy tak uważali. I jakoś wyszło na moje. Sam sobie wyznaczam cele i po kawałku je realizuję – stwierdził Fajdek.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Co się stało cztery lata temu w Londynie? – Nastawienie miałem zupełnie nieodpowiednie do zawodów – tłumaczy. – Podszedłem do nich jak do finału, a to duży błąd. Zamiast na spokojnie rzucić, wrócić do pokoju i zebrać siły na walkę o medale, postawiłem na agresję. I niestety, za dużo było błędów w technice. Stąd trzy spalone próby. Młody byłem, pierwsze igrzyska, chciałem się pokazać. Pewnie za bardzo chciałem.

Był na siebie tak wściekły, że już rok później wywalczył, troszkę na pocieszenie, złoto mistrzostw świata w Moskwie. To dobra strona tego, co wydarzyło się na igrzyskach. – Trudno powiedzieć, co by było, gdybym zdobył medal olimpijski. Może by mi odbiło? – zastanawia się Fajdek. – Kiedyś rozmawiałem z psychologiem i ten wspominał o Szymonie Ziółkowskim. Szymon zaczął z najwyższej półki, bo zdobył złoto olimpijskie. A potem tak naprawdę trudno się zmobilizować, skoro najważniejszy cel dla sportowca został osiągnięty. Tak sobie powiedziałem, że ja zacznę od złota mistrzostw świata i będę miał co ścigać. W Rio proszę tylko o dwa udane rzuty – jeden w eliminacjach, jeden w finale. Nie chcę rekordu świata, chcę tylko wygrać – twierdzi Fajdek.

Przygotowania zaczął później, bo po sezonie 2015 musiał przejść operację barku. Odpoczął, posiedział w domu i zabrał się za robotę.

Piotr Małachowski w Rio, będzie doświadczonym i utytułowanym 33-latkiem

Ciekawe, że Ziółkowski, który w lipcu wkroczy do grona czterdziestolatków, też myśli o starcie w Rio. Został posłem, ale trenuje, kiedy tylko może. Nawet w sejmowej siłowni.

Przykład Alekny

Małachowski, trenowany przez Witolda Suskiego, na najwyższą półkę wdrapał się dosyć szybko. Wicemistrzem olimpijskim w trudniej sztuce rzucania dyskiem został, jako 25-latek, w Pekinie. Kiedy stanie do rywalizacji w Rio, będzie już doświadczonym i utytułowanym 33-latkiem. W Londynie też miałby medal, ale tam na drodze do sukcesu stanęła mu kontuzja, co zdarza mu się niestety zbyt często.

Od wielu sezonów jego największym rywalem jest Niemiec Robert Harting, powoli powracający na rzutnię po groźnym urazie kolana. Tak bardzo chce wrócić na szczyt, że zaczął korzystać z pomocy psychologa. – Jestem całkowicie innym sportowcem niż przed kontuzją. Przez sześć miesięcy w ogóle nie trenowałem, po raz pierwszy od pięciu lat byłem na wakacjach – opowiadał Niemiec.

Powrót do reżimu treningowego nie był łatwy. – Sport wymaga bardzo dużych poświęceń, a ja właściwie od tego odwykłem. Trudno jest teraz nadrobić stracony czas, rywale przecież nie spali i szli do przodu, a ja się cofałem. Dlatego wprowadziłem zajęcia z trenerem mentalnym. Znowu muszę wiedzieć, jak się koncentrować na jednym celu. Tylko wtedy igrzyska w Rio zakończą się sukcesem – stwierdził niemiecki dyskobol.

Ważne, że Małachowski też jest dobrej myśli. – Przykład Virgilijusa Alekny pokazuje, że dyskobol może rzucać na wysokim poziomie do czterdziestego roku życia. Jeszcze trochę mogę z siebie wykrzesać – zapowiada.

W grudniu zaczął trenować w Spale. Już wtedy zapowiedział, że – jako fan biegania – 9 kwietnia przebiegnie 1050 m na stadionie warszawskiej AWF, by uczcić 1050 rocznicę chrztu Polski. Już na następny dzień miał zaplanowany wylot na obóz do Portugalii. W marcu trenował w amerykańskiej Chula Vista, gdzie trenowała też Włodarczyk.

Mocarzem jest Harting, to on będzie bronił w Rio tytułu, jednak to Małachowski

Przykład Alekny pokazuje, że dyskobol może rzucać na wysokim poziomie do czterdziestego roku życia – zapowiada Piotr Małachowski

ma lepszy rekord życiowy. W sezonie 2013 dysk leciał i leciał, aż spadł na 71,84 m. Rekord Niemca to 70,66.

W tej konkurencji Polska może mieć nawet dwa medale. Czemu nie? Trenujący i z Małachowskim, i z Suskim Robert Urbanek wreszcie przestał był drzemiącym siłaczem. Najpierw zdobył brąz mistrzostw Europy 2014, a potem brąz mistrzostw świata 2015. To jest zawodnik, z którym trzeba się liczyć.

Statystą nie będzie

I wreszcie on. Jeden z najbardziej utytułowanych polskich sportowców. Dwa razy wygrywał igrzyska, pokonując gigantów z USA. Był też wicemistrzem świata. W Rio kulomiot Majewski będzie sobie liczył już 35 lat. I to jest problem. Ale skreślać go nie można, sam o to prosi. Nie dał rady wywalczyć minimum na halowe mistrzostwa świata w Portland, choć bardzo chciał tam wystąpić. – Starość, jak inaczej to wytłumaczyć? Gdybym kiedyś był tak przygotowany, jak jestem, pchnąłbym dużo dalej. A teraz jest to bardzo trudne. Dużo trudniej to wszystko poskładać – mówił Majewski.

Zimą, w zawodach pod dachem, przegrywał w Polsce i z Michałem Haratykiem, i z Konradem Bukowieckim, a w mistrzostwach Polski nawet z Rafałem Kownatke. – Wkurzyłem się, ale tylko na siebie. Przecież nie na chłopaków. Technika szwankuje, dlatego kula nie leci – wyjaśniał.

Do igrzysk w Rio chciał iść utartą ścieżką, jak dawniej przepracować sezon halowy i wziąć udział w jego głównej imprezie. Nie wyszło. – Najważniejsze, że zimą trenowałem i startowałem. Nie pojechałem na halowe mistrzostwa świata, ale w zamian trochę wcześniej zacząłem przygotowania do sezonu letniego. Na szczęście mam czas, żeby poprawić to, co teraz zawaliłem. I na pewno mam większą motywację. To mój ostatni sezon, a jeżeli odchodzić, to po walce. Statystą w Rio być nie zamierzam. Te duże, te największe imprezy jakoś mi wychodzą. Jeszcze mnie nie skreślajcie – apeluje mistrz.

Statystą w Rio nie zamierza być Tomasz Majewski

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Konrad Bukowiecki zajął 4. miejsce w halowych mistrzostwach świata 2016

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Z sukcesów młodzieży, która go goni, zadowolony jest bardzo. – Te przykłady pokazują, że nasza lekka jakoś działa, że wyłapujemy te perełki. To, że ja i moje pokolenie szykujemy się do odejścia, a młodzi depczą nam po piętach, jest świetną wiadomością. Mamy kontynuację, czyli coś, co w sporcie jest bardzo, ale to bardzo ważne – mówi Majewski.

Haratyk nie utrzymał formy i w halowych mistrzostwach świata zajął 14. miejsce. 19-letni Bukowiecki był tam czwarty. Sukcesy na niego czekają, ale czy już w Rio? Kiedy Majewski po raz pierwszy został mistrzem olimpijskim, miał 27 lat.

Jak Ewa wbiega na salony Królowej Sportu

Wszystko wskazuje na to, że to początek wielkiej kariery. Wygląda też na to, że o wodzie sodowej, choć sukcesy już są imponujące, na szczęście nie ma mowy. Wytłumaczenie tego, co się dzieje, nastoletnia sprinterka Ewa Swoboda ma mało skomplikowane. – Jak się mocno trenuje, to się szybko biega – stwierdza.

RAFAŁ KAZIMIERCZAK

Zacznijmy od słów Ireny Szewińskiej. A pierwsza dama nie tylko polskiej lekkoatletyki, ale i sportu, wystawia Ewie laurkę. – Muszę powiedzieć, że to jest bardzo duży talent – mówi pani Irena. – Ma doskonałe warunki, zwłaszcza na 100 m. Jest dynamiczna, jest dobrze zbudowana. Trzymam za nią kciuki i myślę, że będzie się poprawiać.

Oj, będzie. Pokazuje to za każdym razem, kiedy zjawia się na bieżni.

Kolor skóry bez znaczenia

Zszokowała, bo inaczej trudno to nazwać, 12 lutego w Toruniu. W halowym mityngu Copernicus Cup przemknęła 60 m w rewelacyjnym czasie 7,07 s. To rekord świata juniorek! Wtedy było to także wyrównanie najlepszego wyniku sezonu na świecie – Dafne Schippers uzyskała taki sam czas tydzień wcześniej w Karlsruhe.

Już dzień później, 13 lutego, Holenderka pokonała ten dystans najpierw w 7,04 s, a potem w równiutkie 7,00. Schippers w czerwcu będzie obchodzić 24. urodziny. Po sukcesach w wieloboju postawiła na sprint i na mistrzostwach świata 2015 roku w Pekinie zgarnęła srebro na 100 oraz złoto na 200 m. A Swoboda wciąż ma zaledwie 18 lat i wszystko przed sobą.

– Boję się Schippers – mówi Polka. – Trochę straszna jest. Liczę na to, że kiedyś będę się z nią równać na bieżni. Wygrywa z czarnoskórymi dziewczynami, ale ja na kolor skóry nie zwracam uwagi. Kolor skóry nie oznacza, że ktoś biega szybciej, a ktoś wolniej, tak uważam.

> Kolor skóry nie oznacza, że ktoś biega szybciej, a ktoś wolniej, tak uważam.

Całe 200 metrów tartanu

Bieganie zaczęło się na zawodach w Pszczynie, choć Swoboda mieszkała i mieszka w Żorach. Wypatrzyła ją Iwona Krupa, nauczycielka wychowania fizycznego w gimnazjum, która wpadała na lekcje do podstawówki Ewy. I w czwartej czy piątej klasie zwróciła na nią uwagę. A kiedy ta ruchliwa dziewczyna poszła do gimnazjum, pojechała na zawody do Pszczyny, gdzie pokazała, na co ją stać. Nikt nie potrafił jej dogonić.

Krupa jest w wieku rodziców Swobody. Mama i tata Ewy też biegali, nic poważnego, jak określa to ich córka. Za nic nie chciałaby trenować z mężczyzną, z jakimś siwiejącym i grubiejącym trenerem, który by na nią pokrzykiwał. – Przyzwyczaiłam się do trenerki, do kobiety. Dogadujemy się jakoś normalnie, z mężczyzną nie byłoby takiego samego kontaktu. Mężczyzna nie zrozumiałby pewnych spraw. Pani Iwonie potrafię się nawet zwierzać. To taka druga mama – twierdzi.

Jest zawodniczką klubu UKS Czwórka Żory. Warunki do trenowania są tam coraz lepsze, jednak wciąż marne. – Zrobili nam wreszcie tartan, dwustumetrowy pasek. Niestety, nie jest za dobry, ale jest, co się liczy, bo wcześniej był tylko żwir. Hali nie ma. Na siłownię chodzimy do trenerki do szkoły – tłumaczy Ewa.

Wszystko poza czosnkiem i cebulą

Sport traktuje coraz poważniej. Diety jednak nie trzyma, tu jest bardzo wyluzowana. – Potem niestety widać, że jest mnie trochę za dużo, ale ogólnie jest spoko – twierdzi. – Kiedyś byłam za gruba, bo

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Ewa Swoboda w Rio chciałaby przynajmniej dotrzeć do półfinału

ważyłam prawie 65 kilo. Już się ogarnęłam i jem z umiarem. Jeść lubię wszystko, no, poza czosnkiem i cebulą. I ostrymi przyprawami. Ograniczyłam słodycze i fast foody, ale czasami się zdarza, że gdzieś pójdę i coś sobie zjem. A powiem jeszcze, że po sezonie chcę spróbować wegetarianizmu. Zobaczę, jak moje ciało będzie się zachowywać.

Nie peszą jej wywiady. Jest energiczna, jest przebojowa. – Ale kiedyś byłam wstydziochem, nigdy nie chciałam występować na szkolnych akademiach. Teraz jest lepiej, wydaje mi się, że to sport mnie zmienił – opowiada.

Sport lubi, to na pewno. – Fajny jest, na bieżni można być sobą. Można robić to, co sprawia przyjemność. Kurczę, tu nic nie trzeba udawać, przetrwa ten, kto ma charakter. I tyle na ten temat.

Jej znak rozpoznawczy to ostry, oryginalny makijaż. Na stadionie i poza nim. Są też tatuaże. Na nodze kwiatek. Na prawej ręcę napis „Mom and Dad I love you". Na lewej ręce też kwiatek. A z prawej strony na żebrach kot geometryczny. Kot, bo koty Ewa lubi bardzo. Ma jednego, o trzech łapach. Wzięła go od jakiejś dziewczyny. A potem zdarzył się wypadek – kot odprowadzał mamę do sklepu i wpadł pod samochód. Przeżył i jest szczęśliwy.

Wynik lepszy od Kłobukowskiej

Mogła wystartować w marcowych mistrzostwach świata w hali, odbywających się w Portland. Wynik 7,06 s dał

> Na bieżni można być sobą. Można robić to, co sprawia przyjemność.

tam brązowy medal. Wspólnie z trenerką już dawno postanowiły, że tam nie polecą. Wybrały spokojne przygotowania do sezonu letniego, z jego kulminacją – igrzyskami w Rio de Janeiro.

Na stadionie biega się na dystansie 100 m. Tu wynik Ewy wynosi 11,24 s, rzecz jasna jest rekordem Polski juniorek. Wynik jest wielki, dziewczyna z Żor poprawiła nim rekord Ewy Kłobukowskiej, sprzed 50 lat! Niech to świadczy o skali jej talentu.

Impreza w Rio rozpocznie się 5 sierpnia, Ewa od kilku dni będzie 19-latką, czyli w lekkoatletyce zawodniczką wciąż bardzo, ale to bardzo młodą. Plan jest taki, by przed igrzyskami uzyskać jakiś fajny wynik, żeby na te igrzyska się dostać. Ten fajny wynik to okolice 11,10 s. A tam, na miejscu, w Rio? – Chciałabym dotrzeć do półfinału. Przynajmniej do półfinału – zapowiada sprinterka. Cztery lata temu w Londynie taki czas dawał miejsce w półfinale.

Formę przygotuje też na mistrzostwa świata juniorów, bo te zawody odbędą się latem w Bydgoszczy. – Będę u siebie, będą polscy kibice, więc musi być i szybkie bieganie. Mam nadzieję, że skończy się miejscem na podium – zapowiada.

Troszkę się ślimaczy

Jest uczennicą w klasie maturalnej. Przez sport już raz musiała zmienić szkołę – w tej poprzedniej bieganie nie miało dla nauczycieli znaczenia. Wręcz przeszkadzało. Powtarzali, że nie jest tam od uprawiania sportu, tylko dla nauki. Że bieganie kiedyś się skończy i takie tam. – Pewnie, że to wiem, ale teraz na 100 procent zajmuję się bieganiem. Matury się nie boję. Zdam ją i na całego będę trenować. Studia odłożę na później – mówi Ewa.

Wie też, że przed nią mnóstwo pracy. – Muszę doszlifować start, bo przy tym elemencie wciąż się ślimaczę. Oczywiście muszę też poprawić rzut na taśmę. Ale ogólnie jest dobrze, kilka lat temu marzyłam, by tak biegać. Teraz te marzenia się spełniają – zapewnia.

A to dopiero początek. Naprawdę wszystko na to wskazuje.

Mam do Ewy

Z IWONĄ KRUPĄ, trenerką Ewy Swobody, rekordzistki świata juniorek w hali i najbardziej obiecującej polskiej sprinterki od czasów Ireny Szewińskiej, rozmawia MARTA MIKIEL

Na halowych mistrzostwach świata w Portland rekord życiowy Ewy – 7,07 s – byłby bardzo blisko podium. Nie szkoda Pani, że was tam nie było?

Nie żałujemy. Pewnie trochę dziwnie to zabrzmi po wynikach, jakie miała Ewa, ale w tym sezonie starty w hali potraktowałyśmy treningowo. Sezon halowy to potrzebny przerywnik w długim i monotonnym okresie przygotowawczym. Pozwala na jakieś przetestowanie szybkościowe. I zawsze staramy się ten czas dobrze wykorzystać. W zeszłym sezonie plan był taki, aby dotrwać do halowych mistrzostw Europy w Pradze. W tym roku ostatnim startem Ewy miał być mityng w Glasgow 20 lutego, zaplanowałyśmy to jeszcze w listopadzie i plan zrealizowałyśmy. Czy coś nam przez to uciekło? Ewa jest jeszcze młoda i pojedzie na niejedne mistrzostwa świata. Teraz mamy przed sobą dwie najważniejsze imprezy – mistrzostwa świata juniorów w Bydgoszczy i igrzyska olimpijskie w Rio de Janeiro. I na tym się skupiamy.

Przygotowania do lata już ruszyły?

Pełną parą. Jesteśmy już po jednym zgrupowaniu. Gdyby Ewa właśnie wróciła z Portland, musiałaby przez jakiś czas odpoczywać. Wrócić do treningu mogłybyśmy dopiero około 1 kwietnia. To o miesiąc za późno. Pamiętajmy, że na MŚJ Ewa będzie musiała przebiec dystans 100 m aż trzy razy. Do takiego wysiłku trzeba się przygotować.

Jak wyglądają te przygotowania?

Nie szukamy cudownych metod, trening Ewy opiera się głównie na prostych środkach . Przede wszystkim skupiamy się na technice biegu. W prasie pojawiają się opinie, że Ewa jest technicznym geniuszem i że się z tym urodziła. Mogę potwierdzić, że to dziewczyna z wielkim talentem, ale ten diament ciągle trzeba szlifować. Wystarczy spojrzeć na zdjęcia Ewy z czasów, gdy była młodziczką, aby zobaczyć, jak wiele się nauczyła. I wciąż wiele może poprawić, wciąż ma rezerwy. W okresie przygotowawczym bazujemy na treningu wytrzymałościowym. Biegamy dużo odcinków, zaczęłyśmy od półminutowych, minutowych, w liczbie 5 do 12 powtórzeń. Biegamy też odcinki po 200, 300 m. Raz w tygodniu robimy trening 60-metrówek, powtarzanych z krótkimi przerwami, żeby utrzymywać szybkość. Jeżeli chodzi o trening siłowy, to jeszcze go na dobre nie rozpoczęłyśmy. To raczej trening funkcjonalny, wzmacniający mięśnie głębokie, który ma przygotować Ewę do pracy na siłowni.

To będą duże ciężary?

Jak na sprinterkę – bardzo niewielkie. Nie ma powodu jej przeciążać. Po co, jeśli do wyniku 7,07 wystarczy jej 60–65 kg w półprzysiadzie? Albo wyciskanie 35 kg, bo 40 to już walka o życie. Jest dużo pracy do wykonania poza siłownią, cały trening sprawnościowy: skipy, ćwiczenia na płotkach, z piłką lekarską. Trening Ewy jest zrównoważony i bardzo wszechstronny.

Jak przełożyć rekord świata juniorek w hali na równie spektakularny wynik na stadionie?

Sto metrów to nieco inny dystans niż sześćdziesiątka. Cała tajemnica tkwi w utrzymaniu szybkości przez kolejne 40 m. Trzeba skupić się na wytrzymałości szybkościowej i nasz trening zmierza właśnie w tym kierunku.

Rekord życiowy Ewy na 100 m to 11,24. O ile może go poprawić?

My nie planujemy wyników ani rekordów. Tym, co możemy zaplanować, jest trening. I jak dotąd on się sprawdza. Czasami już na treningach widać, że kolejne zawody mogą przynieść dobry rezultat. Według wszelkich prawideł i wyliczeń tegoroczny wynik Ewy z hali powinien przełożyć się na czas poniżej 11 s na otwartym stadionie. Ale dziś na pewno wiem tylko tyle, że czeka nas dużo pracy.

Rekordowy bieg na 7,07 w Toruniu – jak Pani powiedziała – przydarzył się Ewie w fazie treningowej, a na dodatek wcale nie był perfekcyjny…

Nie do końca mogę zdradzić, co widzę, analizując nagrania z tego biegu. Ewa była wtedy już po trzech tygodniach intensywnych startów. Taka seria – eliminacje, półfinał, finał – jest bardzo wyczerpująca, nawet przy dystansie 60 m. To wszystko zostawia ślad. Powiem tylko tyle, że widzę, co można poprawić i na pewno będziemy próbować to zrobić.

Ewa mówi o Pani: najlepsza trenerka świata, moja druga mama. W czym tkwi tajemnica waszego zespołu?

Przyznam, że sama nie do końca umiem to wyjaśnić. Ewa to niebanalna osoba, mogę chyba powiedzieć – ciężki charakter. Bywały między nami trudne chwile. Praca z nią wymaga pewnych umiejętności psychologicznych, wyczucia. Co ciekawe, ja tylko do Ewy mam taką cierpliwość. Inni moi zawodnicy doskonale wiedzą, że jestem wymagająca i nie ma co liczyć na żadne odstępstwa od normy. Z Ewą jest nieco inaczej. Kiedyś trener młociarzy Czesław Cybulski powiedział w wywiadzie: laluś zawodów nie wygrywa. I to cała prawda. Charakter Ewy jest zbyt zadziorny, żeby go utemperować nakazami czy zakazami. Ale to dzięki niemu tak biega. Niektóre zachowania po prostu trzeba u niej tolerować. Lepiej niż zakazy sprawdza się rozmowa. Kiedy widzi, że traktuję ją jak partnera, rozumnego człowieka, wtedy to, co chcę jej przekazać, dociera. Nie jest tak, że wszystko jej wolno, ale jakoś się dogadujemy.

Ile to już lat?

We wrześniu minie siedem. Pierwszy raz zobaczyłam ją, kiedy była w czwartej klasie szkoły podstawowej. Wtedy jednak było za wcześnie, aby męczyć ją treningami. Dziesięć godzin WF-u w klasie sportowej w zupełności jej wystarczało. Dopiero kiedy rozpoczęła gimnazjum, zaczęłyśmy delikatny trening.

Od razu odkryła Pani jej talent?

Trenerski „nos" mi to podpowiedział. Była szybka, wytrzymała i miała charakterek do walki. To wszystko sprawiło, że postanowiłam poczekać na tę zawodniczkę i poważnie się nią zająć. Choć ona sama miała wtedy na siebie różne pomysły. Myślała m.in. o piłce ręcznej.

Takiej sprinterki jak Ewa nie było w Polsce od czasów Ireny Szewińskiej. Wreszcie jest komu kibicować w tej elitarnej konkurencji…

Wyniki Ewy to jedno, ale istotna jest też jej osobowość. Ona jest wyrazista, da

Charakter Ewy jest zbyt zadziorny, żeby go utemperować nakazami czy zakazami. Ale to dzięki niemu tak biega.

cierpliwość

się lubić. Po każdym starcie potrafi zrobić show dla kibiców.

Praca z taką zawodniczką, udział w jej sukcesach, musi dawać wielką satysfakcję.

To prawda. Każdy kolejny dobry start Ewy, każdy jej pobity rekord sprawia, że czuję się spełniona jako trenerka. Ale jest też druga strona medalu. Satysfakcją nie da się zapłacić rachunków. Prozaiczna prawda jest taka, że z pensji trenera nie sposób u nas przeżyć. Pracuję wobec tego jako nauczycielka WF-u w gimnazjum nr 4 w Żorach, ale bardzo trudno jest to pogodzić z trenowaniem Ewy. To powinno być priorytetem, ale bywa różnie. Często muszę dostosowywać terminy do zajęć w szkole. Aby wyjechać z Ewą na obóz treningowy, muszę za każdym razem składać w szkole wniosek o urlop bezpłatny. To niestety ma dla mnie negatywne konsekwencje formalne i materialne.

A co z wynagrodzeniem za trenowanie Ewy?

Dopiero od lutego tego roku posiadam umowę z PZLA w formie stałego, comiesięcznego zlecenia, Ani na tę decyzję, ani na wysokość mojego wynagrodzenia nie miał wpływu rekord świata juniorek ustanowiony przez Ewę. Te środki w małym stopniu rekompensują moje utracone zarobki w szkole. Wcześniej dostawałam z PZLA wynagrodzenie tylko za odbyte zgrupowania.

Przecież Ewa bije rekordy już kolejny sezon. Jak to możliwe, że trenerka lekkoatletki z tak spektakularnymi sukcesami nie ma godnych warunków pracy?

Nie umiem odpowiedzieć na to pytanie.

Ewę i Panią krytykowano za rezygnację ze startu w mistrzostwach świata w Pekinie. Dlaczego tam nie pojechałyście?

Na początku czerwca Ewa pobiła rekord Polski na stadionie, 11,24 s. Potem musiała wystartować w drużynowych mistrzostwach Europy w Czeboksarach, indywidualnie i w sztafecie. Ewa wróciła stamtąd z urazem mięśnia dwugłowego. Kontuzja może nie była zbyt poważna, ale lekarze i fizjoterapeuci musieli stawiać ją na nogi. Trenowałyśmy na pół gwizdka, żeby tylko dotrwać do ME juniorów w Eskilstunie w końcu lipca i zakończyć sezon. Ewa wygrała te mistrzostwa ze zmianami w mięśniu, co potem wykazało badanie USG. Zalecono jej kilkutygodniowy odpoczynek. Nie wyobrażałam sobie, żeby znów wracała do treningów i ze skwaszoną miną startowała pod koniec sierpnia w Pekinie. W PZLA byli innego zdania i Ewa została zawieszona na półtora miesiąca. Potem była wzywana na rozmowę z Komisją Dyscypliny PZLA, jednak tylko pogrożono jej palcem.

Na szczęście pobiła rekord świata juniorek i teraz już nikt nie może się na nią gniewać…

To prawda. Najgorsze, że tylko nas oskarżano, a nikt nie chciał słuchać naszej wersji.

W jakich warunkach trenuje największa nadzieja polskiej lekkoatletyki?

Na zgrupowaniach – przeważnie jeździmy do Spały – mamy zapewnione warunki niemal idealne. Natomiast w Żorach trenujemy na 200-metrowej bieżni o szerokości 2 m. Bieganie na pełnych szybkościach po tak ciasnych łukach grozi kontuzją, więc konkretne treningi biegowe realizujemy na stadionie w Rybniku oddalonym od Żor o 15 km. Do tej pory nie byłyśmy na żadnym obozie klimatycznym, na pierwszy wybieramy się na początku kwietnia. To będzie zgrupowanie w Portugalii. Zimą nierzadko zdarza się, że Ewa biega sześćdziesiątki przy minusowej temperaturze, bo hali przecież nie mamy. I tak trenując, bije rekord świata!

Kogo jeszcze pani trenuje w „Czwórce" Żory?

Mój klub ma spory potencjał. Czasem mówi się o mnie jak o trenerce jednej zawodniczki, ale to nie do końca prawda. Przed Ewą trenowałam Krzysztofa Szymoszka, pięciokrotnego mistrza Polski w skoku w dal, który jako 17-latek osiągnął wynik 7,32 m. Inny mój skoczek w dal, Paweł Dzida, to aktualny mistrz Polski juniorów młodszych, z życiówką 7,00 m. Grzegorz Biernat był obok Ewy drugim moim zawodnikiem na ME juniorów w Eskilstunie, brał udział w sztafecie 4x400 m. Mam też mocną grupę biegających młodziczek. Chociażby Martyna Ziebura, która idzie w ślady Ewy, choć przy niej skłaniałabym się do dystansu 200 lub 400 m. Mam z kim pracować.

Zastanawiała się Pani kiedyś nad tym, że może przyjść moment, kiedy Ewa będzie chciała opuścić trenerkę, która ją odkryła, i iść pracować z kimś innym?

Pracuję jako trenerka lekkoatletów już prawie 20 lat i przyznam, że nie zdarzyło się, aby któryś z moich zawodników przeszedł do innego klubu. Raczej kończyli ze mną kariery. Jest jeden chłopak, Robert Łukasiak, aktualny mistrz Śląska seniorów na 800 m, który biega teraz w barwach AZS AWF Katowice. Ale to był wymóg formalny, bo zaczął tam studiować. Dalej jednak pracuje ze mną i na moich planach treningowych. Nie wiem, dlaczego tak jest, nikomu przecież nie zamykam drogi. Gdyby zawodnik stwierdził, że nic już ze mną nie wskóra – jestem na taką sytuację otwarta. Ale w całej mojej karierze ona jeszcze nigdy się nie zdarzyła.

Kszczot przed nowym roz

Jest już tak dobry, że na olimpijskiej bieżni w Rio de Janeiro stanie w gronie kandydatów do złota. Bark w bark z rekordzistą świata, Kenijczykiem Davidem Rudishą. A plan ośmiusetmetrowca Adama Kszczota jest tak ambitny, że przewiduje pokonanie i tego mocarza.

RAFAŁ KAZIMIERCZAK

Jeszcze nie myśli o igrzyskach. Poważnie. Co więcej, zapewnia, że dla niego rok olimpijski nie różni się od innych. – Podchodzę do tego spokojnie, skupiam się na pracy, jak zawsze – twierdzi Kszczot.

Mocny i pokorny

Zakończony sezon halowy był w jego wykonaniu imponujący. Gdzie startował, tam wygrywał. Górą był w Duesseldorfie, Karlsruhe, Toruniu, Sztokholmie i Glasgow. Wynik ze Sztokholmu – 1.45,63 – był najlepszym w tym roku na świecie. Polak pobiegł tam tak dobrze, że szwedzki spiker… poprawnie wymówił jego nazwisko, co jest nie lada wyczynem.

Na halowe mistrzostwa świata w Portland Kszczot się nie jednak wybrał. Za późno była ta impreza, kolidowałaby z przygotowaniami do igrzysk. A on chciał trochę odsapnąć po bieganiu w hali.

Twierdzi, że ta seria zwycięstw nie wzmocni jego psychiki i pewności siebie, bo i tak jest w tym mocny. – Wynikowo nie odbiegałem od tego, co prezentowałem w poprzednich latach. Poza tym to było w hali, nie wszyscy tam startowali, o czym trzeba pamiętać. Ja do swoich wyników podchodzę z pokorą – zapewnia.

Łał i tyle

O tym, że wygrywać może z każdym, mówił już rok temu. Na mistrzostwach świata przegrał wtedy tylko z Rudishą. – Ale on też jest do pokonania, już to udowodniłem – mówi Kszczot.

Kiedy przed czterema laty w Londynie Kenijczyk sięgał po olimpijskie złoto i ustanowił rewelacyjny rekord świata, wynoszący 1.40,91 min, polski ośmiusetmetrowiec mógł to tylko obserwować, bo odpadł tam w półfinale. – Pewnie, że powiedziałem „łał". I tyle. To był jeden bieg, bardzo dawno temu, o którym już zapomniałem. Każda impreza to nowe rozdanie kart. Wiele się zmieniło, w sporcie cztery lata to bardzo dużo. Naprawdę, poczekajmy – radzi Kszczot.

Zdradza też otwarcie, po co wybiera się do Rio. – Jestem medalistą mistrzostwa świata w hali i na stadionie, więc teraz będzie walka o olimpijski medal. Za stary jestem, żeby opowiadać, jak to jadę tam po wejście do finału. Kariery dużo mi nie zostało, kiedy mam sięgać po te sukcesy?

Nieufny, a nawet upierdliwy

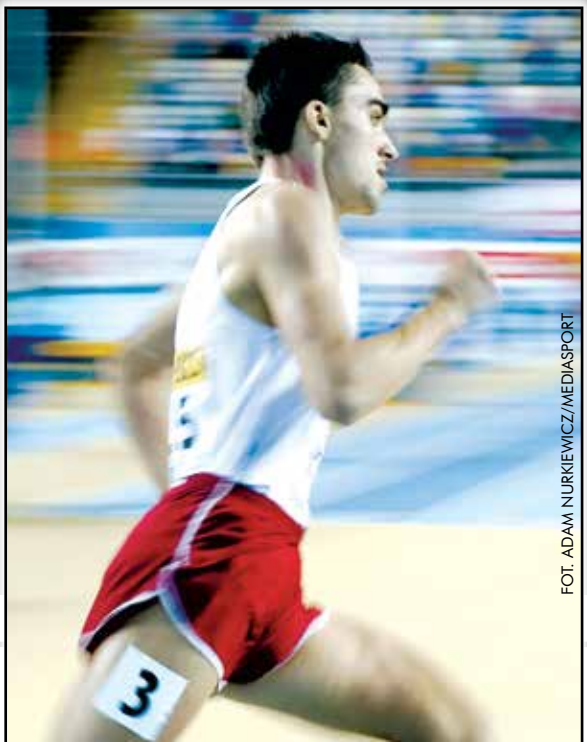
Trener Zbigniew Król podkreśla, że Adam to zawodnik bardzo dociekliwy. Wszystko, ale to wszystko chce wiedzieć. Obydwaj są inżynierami, potrafią się dogadać.

Kszczot w wywiadach zaczął mówić, że trener potrafi udzielać znakomitych rad taktycznych. Że ma ogromne doświadczenie, co procentuje. I że bardzo to wszystko docenia. – Zmieniliśmy technikę biegu i akcenty siły biegowej. Ale głównie technikę – opowiada Adam. – Ciągle bywam nieufny, nawet upierdliwy. Pytam trenera Króla: jak, co i dlaczego. Jeżeli nie widzę sensu w jakimś ćwiczeniu, to traktuję je jako zbędne. A jeżeli trener przekona mnie siłą argumentu, to zrobię wszystko. Czasami ja przekonuję jego do moich racji, czasami on mnie do swoich. Rozmawiamy. To nigdy nie jest monolog pana Króla.

21 marca Adam wyleciał do USA, na miesięczny obóz w Albuquerque. Z trenerem, fizjoterapeutą, koleżanką i kolegą z grupy. Dzień w dzień czeka go około sześciu godzin biegania. Pracować zamierza nad wytrzymałością i siłą biegową.

Co można robić przez miesiąc poza trenowaniem, z dala od domu, rodziny i znajomych? – Ja czytam książki, poszerzam swoje zaintereso-

Polak pobiegł tam tak dobrze, że szwedzki spiker... poprawnie wymówił jego nazwisko, co jest nie lada wyczynem



FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

daniem kart

Pytam trenera Króla: jak, co i dlaczego. Jeżeli nie widzę sensu w jakimś ćwiczeniu, to traktuję je jako zbędne

wania. To kwestia przyzwyczajenia, by wytrzymać tyle czasu w tak wąskim gronie – wyjaśnia.

Więcej szans dla uczciwych

Jaki jest komentarz wicemistrza świata do afery dopingowej, która wstrząsnęła rosyjską lekkoatletyką? Wstrząs był tak duży, że federacja rosyjska została zawieszona przez IAAF i obecnie tamtejsi zawodnicy nie mają prawa do startu w igrzyskach. – My się z tym liczyliśmy, ale twardych dowodów nikt nie miał – wyznaje Kszczot. – Dobrze się stało, że lekka się oczyszcza, będzie więcej szans dla uczciwych zawodników.

Wyobraża sobie, że Rosji w Rio zabraknie. – Mam nadzieję, że taka groźba zadziała choćby na część dopingowiczów i przestaną oszukiwać. A ci, na działania których są dowody, niech odpadają z rywalizacji. Nie będę pierwszy krzyczał, by ich przywracać, bo na ich działaniach wszyscy tracimy wizerunkowo. Wiadomo, że tam, gdzie w grę wchodzą sława i pieniądze, zawsze znajdzie się ktoś, kto pójdzie na skróty. Atmosferę trzeba oczyścić. Ja robię swoje, a laboratoria niech robią swoje – mówi Kszczot.

Co najważniejsze – wygrywać!

Igrzyska olimpijskie w Rio de Janeiro zbliżają się wielkimi krokami, tymczasem Polska nie wywalczyła jeszcze żadnej kwalifikacji w sportach drużynowych. Dlaczego tak się dzieje, skoro nasze reprezentacje należą do światowej czołówki w siatkówce i piłce ręcznej?

Wojciech Osiński

Największe nadzieje pokładaliśmy w naszych siatkarzach i piłkarzach ręcznych. W obu tych grach biało-czerwoni mieli już po dwie szanse na olimpijską kwalifikację, jednak żadnej nie wykorzystali. Jednych i drugich czekają jeszcze decydujące turnieje – siatkarzy w maju, szczypiornistów w kwietniu – jednak będą to już absolutnie ostatnie okazje na zdobycie biletów do Rio. Czy rzeczywiście nie można było awansować wcześniej?

Potrzeba skupienia

Siatkarze pierwszą sposobność do znalezienia się w gronie 12 uczestników olimpijskich zmagań zaprzepaścili we wrześniu ubiegłego roku podczas rozgrywanego w Japonii turnieju o Puchar Świata. Ta impreza jest jedną z najtrudniejszych, jeżeli nie najtrudniejszą – 12 drużyn w ciągu dwóch tygodni rywalizowało systemem każdy z każdym. Do igrzysk kwalifikowały się dwa najlepsze zespoły. Przez całe zawody faworyci regularnie wygrywali. Wszystko rozstrzygało się w końcówce między Włochami, Stanami Zjednoczonymi i Polską. Ostatecznie pierwsze miejsce zajęli Amerykanie, którzy o punkt wyprzedzili Włochów i Polaków. Te dwa ostatnie kraje zmierzyły się w decydującym spotkaniu, którego stawką było drugie miejsce i awans do Rio. Italia zwyciężyła 3:1 (26:24, 22:25, 25:22, 25:19). Nasi gracze nawet nie musieli wygrywać całego meczu. Wystarczyło, aby przegrali 2:3, zabrakło im zatem ledwie jednego seta.

Drugą szansą dla trenera Stéphane'a Antigi i jego ekipy był europejski turniej kwalifikacyjny w Berlinie (5–10 stycznia 2016 r.). Tam, aby uzyskać promocję

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

olimpijską, trzeba było już wygrać całą imprezę. Startowało w niej osiem najlepszych reprezentacji Starego Kontynentu, które nie wywalczyły jeszcze udziału w igrzyskach. Zespoły podzielono na dwie grupy. Polacy w swojej zajęli drugie miejsce, ustępując Niemcom. Przegrali z nimi 2:3. Gdyby biało-czerwoni triumfowali, w półfinale zmierzyliby się z Rosją, z którą wygrali sześć ostatnich spotkań, a nie z Francją, niepasującą naszemu zespołowi. Trójkolorowi i tym razem okazali się lepsi, bijąc Polaków 3:0 (29:27, 32:30, 25:20). Na szczęście drużyna Antigi pokonała w starciu o trzecie miejsce Niemców i zapewniła sobie prawo występu w ostatniej fazie kwalifikacji – majowym turnieju światowym w Japonii.

– Faktycznie, w czterech ostatnich imprezach, w których uczestniczyła nasza drużyna, czyli w Lidze Światowej, Pucharze Świata, mistrzostwach Europy i olimpijskim turnieju kwalifikacyjnym w Berlinie, nie zrealizowała ona swoich celów – przyznaje były selekcjoner reprezentacji Ireneusz Mazur. – Trzeba jednak pamiętać, że nie ma na świecie drużyny, która wygrywałaby wszystkie najważniejsze mecze. Obecnie siatkarski sezon można porównać do szybko kręcącej się karuzeli. Drużyny z czołówki tasują się na pierwszych miejscach. Nie ma czasu na klasyczne przygotowania, budowanie siły, wytrzymałości, długotrwałe opracowywanie taktyki. Najwięcej zależy od indywidualnych umiejętności graczy, atmosfery w zespole, pewności siebie poszczególnych zawodników i całej grupy – wylicza Mazur.

Warto też pamiętać, że nasza drużyna po złotych mistrzostwach świata 2014 przeszła duże przemiany. Odeszli podstawowi gracze – rozgrywający Paweł Zagumny, atakujący Mariusz Wlazły i przyjmujący Michał Winiarski. – Aby ich zastąpić i na nowo zbudować zespół, potrzeba czasu. Nasza drużyna nie jest jeszcze gotowym produktem. Aby tak się stało, trzeba wyselekcjonować odpowiednią grupę, dobrze ją przygotować i wywołać w niej dobrą atmosferę. To wszystko sprawi, że zawodnicy będą się dobrze czuli i staną się pewni siebie. To najlepszy sposób, aby wygrywać najważniejsze mecze i wielkie turnieje – dodaje Mazur.

– Kwestia wygrywania ostatnich piłek w decydujących meczach rzeczywiście jest

Trzeba pamiętać, że nie ma na świecie drużyny, która wygrywałaby wszystkie najważniejsze mecze. Obecnie siatkarski sezon można porównać do szybko kręcącej się karuzeli. Drużyny z czołówki tasują się na pierwszych miejscach.

ogromnie ważna, ale i trudna – podkreśla szef wyszkolenia PZPS Włodzimierz Sadalski. – Optymizmem napawa nas fakt, że ten zespół, mimo przebudowy po MŚ 2014, cały czas idzie w górę. O awans do igrzysk jestem spokojny, jednak w Rio też będziemy chcieli powalczyć o wysokie miejsca. Kluczowe jest przygotowanie chłopaków fizycznie i mentalnie. O tę pierwszą część się nie obawiam, bo oprócz ME w Bułgarii, gdzie zespół pojechał tuż po wyczerpującym Pucharze Świata, reprezentacja zawsze była mocna fizycznie. Chcemy znaleźć spokojny ośrodek, w którym kadra będzie mogła się w skupieniu szykować do wielkich wyzwań. Wyjazdy do Capbreton czy Arłamowa doskonale się sprawdziły. Zatrudnimy też człowieka do treningu mentalnego. To nawet nie psycholog, ale raczej coach, motywator – wylicza Sadalski.

Brakuje zmienników

Szczypiorniści mogli dotychczas wywalczyć awans olimpijski dwukrotnie, niejako przy okazji. W handballu do tej pory nie było bowiem zawodów dla ekip z Europy, których stawką byłby tylko i wyłącznie awans olimpijski. Pierwszą szansę stanowiły mistrzostwa świata 2015 w Katarze. Biało-czerwoni spisali się w nich zaskakująco dobrze, zajmując trzecie miejsce. Wysoką formę uzyskali zwłaszcza w drugiej fazie turnieju. Mogli drugi raz w historii awansować do meczu o złoto MŚ, ale w półfinale przytrafił im się słabszy występ i ulegli gospodarzom 29:31. Miejsce w finale nie gwarantowało jeszcze wprawdzie biletów do Brazylii (na igrzyska jedzie tylko mistrz świata), ale zapewniłoby przynajmniej udział w mistrzostwach świata 2017 we Francji.

Drugą szansą na igrzyska, ocenianą nawet jako bardziej realną, było wywalczenie tytułu mistrza Europy w Euro 2016, które odbyło się w naszym kraju. Tam Polacy w meczu grupowym pokonali aż 31:25 aktualnych mistrzów olimpijskich, świata i Europy – Francuzów, czym rozbudzili nadzieje swoje i kibiców na sukces. Niestety, potem ulegli 28:30 Norwegii, a w meczu decydującym o awansie do strefy medalowej doznali klęski z rąk Chorwatów (23:37), choć do półfinału wystarczała naszym reprezentantom nawet nikła porażka.

> Kolejną kwestią jest kłopot z wyszkoleniem technicznym polskich szczypiornistów i szczypiornistek. Odbiegamy pod tym względem od światowej czołówki. Wysokie umiejętności pozwalają osiągać efekty mniejszym nakładem energii. My niestety musimy nadrabiać te braki ambicją i zaangażowaniem.

– Kłopotem w naszej dyscyplinie stała się zbyt mała liczba zawodników światowej klasy. Mamy znakomitą podstawową siódemkę, lecz brakuje nam równorzędnych zmienników – twierdzi Zygfryd Kuchta, w przeszłości kapitan i trener reprezentacji Polski, a obecnie szef rady trenerów w Związku Piłki Ręcznej w Polsce. – Aby zespół osiągnął dobry wynik, już od wstępnej fazy turnieju selekcjoner musi mocno eksploatować najlepszych zawodników, którzy z biegiem imprezy tracą siły – dodaje Kuchta. Jest to znacząca zmiana w porównaniu z okresem, w którym kadrę prowadził Bogdan Wenta. Wówczas zadaniem rezerwowych było nie to, by straty podczas ich gry były jak najmniejsze, lecz by jeszcze coś od siebie dołożyć.

– Kolejną kwestią jest kłopot z wyszkoleniem technicznym polskich szczypiornistów i szczypiornistek. Odbiegamy pod tym względem od światowej czołówki. Wysokie umiejętności pozwalają osiągać

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

efekty mniejszym nakładem energii. My niestety musimy nadrabiać te braki ambicją i zaangażowaniem. Oczywiście dzięki tym czynnikom udało się nieraz wygrać przegrany zdawałoby się mecz. Jednak na dłuższą metę, zwłaszcza w kilkutygodniowych turniejach, taki styl okazuje się bardzo kosztowny – podkreśla Kuchta.

Najbardziej jaskrawym przykładem porażki w najważniejszym momencie była przegrana w ME 2016 z Chorwacją. W tym spotkaniu szło źle od samego początku. Polacy szybko stracili koncepcję gry, z akcji zespołowych przeszli na indywidualne, co przy wysokiej obronie przeciwników nie mogło przynieść i nie przyniosło spodziewanego rezultatu. – Poddaliśmy się wtedy fali niemocy – ocenia Kuchta.

Oczywiście nie bez znaczenia jest tu także kwestia przygotowania mentalnego. – Możemy tego zazdrościć Skandynawom, którzy kładą na ten aspekt duży nacisk. Czynimy w ZPRP próby wdrożenia współpracy psychologicznej. Dotyczyłoby to jednak raczej młodszych roczników niż pierwszej reprezentacji – wyjaśnia szef polskich trenerów i dodaje: – To bardzo ważne, żeby zaszczepiać w młodych ludziach syndrom zwycięzcy, nie zaś gotowość na porażki.

Zespół nie był przygotowany do ME

Podobnego zdania jest Marcin Lijewski. Były wybitny reprezentant Polski zajmuje się pracą z młodzieżą i prowadzi pierwszoligowe Wybrzeże Gdańsk. – Odnoszę wrażenie, że obecne młode pokolenie obawia się podejmowania decyzji na boisku, brania na siebie odpowiedzialności. Może to się bierze ze stresu spowodowanego coraz lepszymi perspektywami w piłce ręcznej? Ja i moi koledzy graliśmy z miłości do handballu, teraz młodzi widzą pełne trybuny wielkich hal i coraz większe pieniądze w klubach – zauważa wicemistrz świata z 2007 roku.

Lijewski widzi też ważny aspekt porażki naszej reprezentacji w Euro 2016. – Uważam, że blamaż z Chorwacją był wynikiem braku pewności siebie zawodników. W całym tym turnieju, oprócz meczu z Francją, graliśmy słabo. Zespół miał świadomość, że nie jest dobrze przygotowany do mistrzostw, że nie ma kilku podstawowych zawodników. A tymczasem dookoła czaiła się presja. Piłkarze nakładali ją sami na siebie, ale i czuli z otoczenia. Z Francuzami poszło świetnie właśnie dlatego, że zagraliśmy na luzie. Nikt nie oczekiwał w tym meczu od Polaków zwycięstwa. Potem to się zmieniło. Poza tym nasz lider Michał Jurecki ciągnął zespół bez zmiennika w każdym meczu. W końcu musiał opaść z sił i tak się stało. Po turnieju rozmawiałem z dawną gwiazdą Chorwatów Petarem Metliciciem. Powiedział, że jeśli zespół jest dobrze przygotowany, to przy takim wsparciu publiczności może wygrać z każdym. Ale jeśli nie jest, to taka atmosfera nie dodaje skrzydeł, ale raczej przytłacza i dołuje – opowiada Lijewski. 249-krotny reprezentant Polski twierdzi, że niedawna zmiana trenera bardzo pomoże naszej reprezentacji. – Talant Dujszebajew wprowadzi inne treningi, współpraca między zawodnikami będzie dużo lepsza – twierdzi były reprezentacyjny rozgrywający.

Wiosną zarówno naszych siatkarzy, jak i piłkarzy ręcznych czekają ostateczne eliminacje olimpijskie. Jedni i drudzy mają ogromne szanse awansować, bo przeciwnicy nie są najwyższych lotów, a przepustki do Rio wywalczą nie tylko zwycięzcy, ale nawet zespoły z dalszych miejsc. W takiej sytuacji tym bardziej nie wolno niczego zostawiać przypadkowi. Należy zadbać o najdrobniejsze szczegóły, bo awans do następnych igrzysk olimpijskich w Tokio może się okazać o wiele trudniejszy. Trzeba wykorzystać tegoroczną szansę!

TURNIEJE KWALIFIKACYJNE DO IGRZYSK W RIO DE JANEIRO

PIŁKARZE RĘCZNI

Gdańsk/Sopot, 8–10 kwietnia

8.04: Chile – Tunezja, Polska – Macedonia
9.04: Polska – Chile, Macedonia – Tunezja
10.04: Tunezja – Polska, Macedonia – Chile

Awansują dwa najlepsze zespoły.

Zespoły już zakwalifikowane do igrzysk w Rio (w sumie będzie ich 12)
Brazylia
Francja
Argentyna
Katar
Egipt
Niemcy

Pozostałe cztery zespoły wejdą z turniejów kwalifikacyjnych takich jak ten w Polsce. Odbędą się one w Danii (Dania, Norwegia, Bahrajn, Chorwacja) i Szwecji (Szwecja, Iran, Hiszpania, Słowenia) również w dniach 8–10 kwietnia.

SIATKARZE

Tokio, 28.05–5.06

Mecze Polaków
28.05: Polska – Kanada
29.05: Francja – Polska
31.05: Polska – Japonia
1.06: Chiny – Polska
2.06: Polska – Wenezuela
4.06: Polska – Iran
5.06: Australia – Polska

Awansują trzy najlepsze zespoły oraz najlepsza drużyna z Azji. Jeśli w czołowej trójce znajdzie się co najmniej jedna drużyna z Azji, kwalifikację wywalczy także czwarty zespół turnieju.

Zespoły już zakwalifikowane do igrzysk w Rio (w sumie będzie ich 12)
Brazylia
Stany Zjednoczone
Włochy
Argentyna
Rosja
Egipt
Kuba

Ostatniego uczestnika wyłoni turniej interkontynentalny w Meksyku (Chile, Meksyk, Algieria, Tunezja).

Pozwólmy sportowcom

robić swoje

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Z psychologiem sportowym MARCINEM KOCHANOWSKIM rozmawia WOJCIECH OSIŃSKI

Marcin Kochanowski jest doktorantem Uniwersytetu Gdańskiego, współpracował z reprezentacją Polski mężczyzn w piłce ręcznej

Dlaczego jedni zawodnicy i drużyny częściej wygrywają superważne starcia, a inni rzadziej albo prawie nigdy, choć potencjałem sportowym nie ustępują rywalowi?

Trudno na to pytanie jednoznacznie odpowiedzieć. Czynników może być wiele, ale możemy odnieść się do doświadczenia, do procesu habituacji. Im bardziej jakaś sytuacja (tutaj gra o wysoką stawkę) staje się dla drużyny normalna, codzienna i mniej wyjątkowa, tym łatwiej się w niej postępuje. Można to zaobserwować w grze francuskich szczypiornistów, którzy od lat walczyli o najwyższe cele i nawet w ostatnich minutach czy sekundach spotkania po prostu robili swoje. Swego czasu podobne zachowania mogliśmy zaobserwować w grze czy zachowaniu siatkarzy reprezentacji Polski. Wówczas zawodnik ma przeświadczenie, że gra idzie po jego myśli, bo grał tak już wielokrotnie. Można to porównać do kursu na prawo jazdy. Gdy pierwszy raz masz wykonać czynności przy zmianie biegów, jest to stresujące. Gdy nabędziemy wprawy, robimy to automatycznie. Podobnie sportowcy, którzy będą potrafili robić swoje, zamiast myśleć o stawce, zdecydowanie efektywniej będą realizować zadania stawiane przez trenera, niezależnie od stawki spotkania.

Czy istnieje coś takiego, jak „zbiorowa pewność siebie"?

Lepsze chyba będą określenia: poczucie skuteczności, dobra atmosfera w zespole czy, jak ja to określam, atmosfera do zwycięstwa. Z psychologii społecznej możemy zaczerpnąć proces uczenia się zastępczego – zjawisko to ma miejsce, gdy obserwując innych, sami zdobywamy doświadczenia. W zespole funkcjonuje to wówczas, gdy jeden z naszych zawodników ogrywa na zwodzie obronę rywali czy przełamuje blok przeciwnika. Kolejne skuteczne akcje będą zatem dodawać pewności siebie kolegom z zespołu, jednocześnie odejmując ją zawodnikom drużyny przeciwnej. Obraz takiej sytuacji mieliśmy w dwóch, jakże innych, meczach mistrzostw Europy w piłce ręcznej: Polska – Francja, gdy naszym zawodnikom wychodziła niemal każda akcja, a Francuzi byli zagubieni. Analogiczna sytuacja, ale niestety odwrotna, miała miejsce w meczu z Chorwacją. Wtedy każda udana akcja budowała poczucie pewności siebie rywali, a zabierała gotowość do walki i zaangażowanie naszym zawodnikom.

Jakie mechanizmy psychologiczne działają w meczach czy turniejach o wszystko?

Oprócz wszystkich tych mechanizmów, które standardowo występują w walce sportowej, podczas meczu „o wszystko" mogą pojawiać się dwa psychologiczne mechanizmy. Strach przed sukcesem – czyli obawa o to, jak zachowa się człowiek w nowej sytuacji, jak sobie poradzę, gdy będę mistrzem. Na pierwszy rzut oka wydaje się to irracjonalne, ale warto pamiętać, że sukces niesie za sobą nowość, a to właśnie ona, czyli niepewność, jest często powodem obaw. Inną kwestią jest nadmierne myślenie o konsekwencjach – zdarzają się sytuacje, gdy zawodnicy dzielą już premie za wygrane, choć zawody jeszcze się nie odbyły. Zaprzeczeniem takiego przeniesienia uwagi w przyszłość jest to, o czym często mówią trenerzy, a brzmi jak slogan: nie myślimy o finale, najważniejszy jest najbliższy mecz. Skupiając się na wyjeździe do Rio, może zabraknąć koncentracji na najbliższy mecz. Im bardziej moja uwaga będzie skupiona na zadaniach najbliższego meczu, tym efektywniej będę w nim funkcjonował. Rozmyślanie o finale czy o biletach do Rio jest jak patrzenie cały czas na szczyt schodów:

Sportowcy, którzy będą potrafili robić swoje, zamiast myśleć o stawce, zdecydowanie efektywniej będą realizować zadania stawiane przez trenera

można się wówczas potknąć i przewrócić już na pierwszym stopniu.

Czy większy wpływ pozytywny na drużynę może mieć jednostka dostarczająca reszcie pewności siebie (lider, kapitan, wódz), czy negatywny taka, po której widać, że pęka w najważniejszych momentach?

To pytanie jest ogromnie inspirujące badawczo, bo nie spotkałem jeszcze takich badań, które porównałyby siłę wpływu pozytywnej jednostki na grupę z siłą wpływu negatywnego zawodnika oddziaływającego na drużynę. Słyszałem o badaniach mówiących, że jedna zaleta ma mniejszy wpływ na funkcjonowanie człowieka niż jedna jego wada. Oznaczałoby to, że aby skompensować jedną wadę, potrzeba więcej niż jednej zalety. Nie sądzę jednak, by takie wyniki można przełożyć na funkcjonowanie w drużynie. Nawet jeśli przyjmiemy takie założenie, to zarówno w siatkówce, jak i w piłce ręcznej trener ma możliwość nieograniczonej liczby zmian. Jeśli więc dany zawodnik ciągnie drużynę w dół, bo widzi wszystko w czarnych barwach, przy każdej akcji dyskutuje z sędziami – trener ma możliwość zdjęcia go z parkietu, aby ochłonął. Jeśli idzie o dobór zawodników, to znam przypadki, gdy trener patrzył nie tylko na umiejętności sportowe, ale również na nastawienie i charakter zawodnika. Jednym zaś ze znakomitych przykładów lidera ciągnącego drużynę w górę może być Robert Lewandowski, który od momentu założenia opaski kapitańskiej dojrzał i bardzo wiele dał kadrze narodowej. Oczywiście jednemu zawodnikowi trudno jest zmienić cały zespół – tutaj liczne przykłady to zespoły, które weszły do rundy zasadniczej ME w handballu, ale później te pojedyncze gwiazdy (Lazarov, Rutenka, Nagy) nie potrafiły już zagwarantować kolejnych wygranych. Ponownie więc pojawia się stwierdzenie, że w sportach zespołowych siła tkwi w grupie, także w grupie kilku liderów, którzy będą budować atmosferę zespołu oraz wznosić siebie i innych na wyżyny.

Jakie metody są polecane, żeby wzmocnić zespół psychologicznie?

Różne, w zależności na przykład od czasu, którym dysponuje sztab szkoleniowy. Z jednej strony wzmacnia człowieka, a zatem także sportowca, świadomość pokonywania trudności. Z drugiej – umiejętność wyjścia z trudnej sytuacji. Na przykład gdy przegrywamy 1:2 w siatkówce i wygrywamy całe spotkanie. Na pewno przydatne będzie zbudowanie atmosfery, w której zawodnicy mają do siebie zaufanie, gdy nie obawiają się podjąć decyzji ryzykownej, przyjąć odpowiedzialności na własne barki. Poza tym dobra atmosfera, zwłaszcza przed ważną imprezą, pomaga częściej czerpać radość i przyjemność z tego, co się robi. Dobra zabawa jest możliwa także w sporcie zawodowym, a śmiech czy żarty pozwalają zmniejszyć presję, jaka ciąży na zawodniku, który ciągle słyszy: musisz! Czasem pomocne bywa oczyszczenie atmosfery po wcześniejszych turniejach, przegranych meczach.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Jakie znaczenie może mieć dołączenie do sztabu psychologa?

Jeśli psycholog jest przyjmowany z potrzeby, jaką mają zawodnicy czy trenerzy, wówczas współpraca ma sens. Taka potrzeba znacznie bardziej może się zwiększyć właśnie przed najważniejszą imprezą. Wówczas presja jest większa niż kiedy indziej. Przed imprezą, ale i w jej trakcie, zawodnicy są baczniej obserwowani, każdy błąd jest wytykany, co może zachwiać poczuciem pewności siebie zawodnika. Kilka odpowiednich rozmów może być bardzo pomocnych. Czasem, jak mówili mi zawodnicy, sama świadomość obecności psychologa w sztabie daje im poczucie bezpieczeństwa, że gdyby działo się coś złego, wiedzą, gdzie szukać wsparcia.

Czy praca z drużyną jest trudniejsza z punktu widzenia psychologicznego niż z jednym zawodnikiem lub kilkuosobową kadrą w sporcie indywidualnym?

Zamiast określać trudniejsza czy łatwiejsza, powiedziałbym, że jest inna. W pracy nad zespołem możemy budować poczucie pewności siebie czy pracować nad sprawami osobistymi każdego ze sportowców oddzielnie. Czyli analogicznie do pracy, jaką wykonuje psycholog z zawodnikiem sportów indywidualnych. Jednakże dochodzą liczne relacje, jakie pojawiają się, gdy człowiek funkcjonuje w drużynie, a więc w grupie społecznej. Jest wiele przykładów sportowych, kiedy zawodnicy nie widząc wspólnego celu, nie potrafią optymalnie funkcjonować w zespole. Cel, który przyświeca drużynie, może współgrać z celami indywidualnymi poszczególnych zawodników. Praca z zespołem będzie teoretycznie zawierać więcej elementów, może więc być uznawana za trudniejszą, ale jednocześnie może być także ciekawsza.

Jakie znaczenie może mieć dla siły psychicznej drużyny dołączenie nowego zawodnika spoza żelaznej grupy, a jakie ubytek (np. z powodu kontuzji) jednego, dwóch graczy?

Nazwałbym to duchem drużyny czy raczej atmosferą panującą w grupie. Najpierw też warto byłoby doprecyzować, czy określenie żelazna grupa jest wartością pejoratywną,

Należałoby zapytać analityków i statystyków, ile ważnych meczów w ostatnich dwóch latach rozegrała nasza kadra szczypiornistów i które z nich wygraliśmy, a które przegraliśmy w końcówkach. Statystyka mogłaby być pomocna, ale także ona nie byłaby odpowiedzią na wszystko.

czy pozytywną. Czasem czerpiąc z psychologii społecznej, możemy stwierdzić, że zawodnik, który nie ma poczucia bezpieczeństwa, nie będzie działał optymalnie. Przekładając to na sport, możemy niekiedy zaobserwować zachowania zawodników, które mogą świadczyć o niewystarczającym poziomie poczucia bezpieczeństwa. Przykładem takich zachowań może być zerkanie w stronę ławki po każdym nieudanym zagraniu. Jeśli zawodnik nie czuje się pewny, będzie to bez wątpienia wpływać na jego grę. Zatem teoretycznie za każdym razem, gdy trener dzieli zespół na pierwszy i drugi, może w ten sposób obniżać poczucie pewności siebie zawodników spychanych na ławkę. Efektów dołączenia zawodnika spoza składu mogą być dziesiątki. Jeśli ów żelazny skład zaakceptuje nowego, uzna jego umiejętności, będzie to wzbogacenie grupy. Jednak wiele zależy tu od zachowania samego wchodzącego do składu, trenerów oraz innych zawodników. Wejście takiego „czarnego konia" często burzy istniejący porządek – co samo w sobie nie jest ani dobre, ani złe. Wszystko zależy od tego, jak nowy ład zostanie zbudowany. Analogiczna będzie sytuacja przy braku zawodników z czołowego składu. Przykłady ostatnich kilkunastu miesięcy także nie dają nam odpowiedzi. Trener Antiga zrezygnował z czołowego zawodnika zespołu Bartosza Kurka, a mimo to zdobył mistrzostwo świata. Wydaje się więc, że siła grupy okazała się ważniejsza niż pojedynczy zawodnik. Inaczej może wyglądać sytuacja, gdy to kontuzja usuwa zawodnika ze składu – na przykład nasi środkowi rozgrywający, których co najmniej trzech zabrakło podczas ostatniego turnieju Euro 2016 w piłce ręcznej (Jaszka, Jurkiewicz, Tkaczyk, Rosiński). W przypadku braku zawodnika czasem wywołuje to u tych, którzy są na parkiecie, jeszcze większą wolę walki, podnosi motywację i zawodnicy grają lepiej. Przykładem może być gra w defensywie podczas gry w osłabieniu. Jeśli zaś gracz jest kluczowym elementem i nie ma go kto zastąpić, bo inni nie prezentują zbliżonych umiejętności czy poziomu sportowego, może to stanowić trudność dla trenera. Nieobecność jednego zawodnika staje się często możliwością pokazania swoich umiejętności przez innych. Tak właśnie rozpoczęło się dużo wielkich sportowych karier. Ubytek, a więc i jego uzupełnienie, to kolejna z kombinacji, które mogą znakomicie wzmocnić zespół albo go osłabić, jeśli wchodzący zawodnik nie będzie potrafił sprostać oczekiwaniom. Przykładem pozytywnego uzupełnienia niech będzie niemiecki zespół podczas ostatnich mistrzostw Europy w piłce ręcznej, gdy zawodnicy wchodzący za kontuzjowanych nie tylko nie obniżyli poziomu sportowego grupy, ale wręcz go wzmocnili, zdobywając ważne bramki w meczu finałowym. W sumie zarówno wejście, jak i ubytek zawodnika może mieć pozytywny wydźwięk, ale zależy to od postawy zarówno tego nowego, jak i pozostałych członków zespołu oraz sztabu szkoleniowego.

Pojedyncza gwiazda sama nie jest w stanie zagwarantować sukcesu zespołu

Czy jest coś takiego jak „polska specyfika", jeśli chodzi o niewytrzymywanie napięcia w najważniejszych momentach, czy może kwestia narodowości, a konkretnie wyrastania w danej kulturze, nie ma tu większego znaczenia?

Nie spotkałem drużyny narodowej, która zawsze wygrywa ważne mecze w końcówkach. Sądzę, że zbyt wiele czynników wpływa na wynik takich spotkań, a narodowość czy wychowanie w takiej czy innej kulturze są stwierdzeniami zbyt ogólnymi, by je tutaj podnosić. Tym bardziej w grach zespołowych, w kadrach narodowych, gdzie aspekty wychowawcze mogą zależeć od regionu Polski, od sytuacji rodzinnej danego zawodnika czy też od dziesiątek innych zmiennych. Podejście mówiące, że Czerwoni zawsze przegrywają końcówki, a Niebiescy zawsze je wygrywają, jest jedynie pogłębianiem stereotypów. Należałoby zapytać analityków i statystyków, ile ważnych meczów w ostatnich dwóch latach rozegrała nasza kadra szczypiornistów i które z nich wygraliśmy, a które przegraliśmy w końcówkach. Statystyka mogłaby być pomocna, ale także ona nie byłaby odpowiedzią na wszystko. Przecież dziesiątki już razy nasi bramkarze bronili rzuty karne w najważniejszych momentach, a atakujący w siatkówce „wbijali gwoździe", zapewniając decydujące o triumfach punkty. Gdyby „polska specyfika" funkcjonowała rzeczywiście, to żaden z zespołów nie brałby udziału w imprezach głównych. Sądzę, że nie można generalizować takiego poglądu.

Co można zrobić z psychologicznego punktu widzenia, żeby wykorzystać szanse awansu siatkarzy i szczypiornistów do igrzysk olimpijskich? W ostatecznych turniejach wszystko przemawia za nimi, ale właśnie dlatego tak ważna będzie teraz głowa.

Jeśli zawodnik czy trener będzie traktował jakiś mecz jako „ostateczny", „o wszystko", „o życie" – zbuduje to w nim dodatkową presję i napięcie. Michael Jordan po trafieniu jednego ze swych najważniejszych rzutów w karierze (gdy był na pierwszym roku studiów w Karolinie Północnej) powiedział po meczu: „Nie czułem presji, bo to był po prostu rzut z 4 metrów". Podkreślając ciągle stawkę meczu, trener buduje w zawodnikach przeświadczenie: „musisz!". W sporcie to nie jest najlepsze podejście. Owszem, w zbliżających się kwalifikacjach wiele atutów przemawia na korzyść naszych zespołów, ale sport to nie matematyka. Jest nieobliczalny. Nie ma sensu zawieszanie medali czy rozdawanie kwalifikacji jeszcze przed turniejem. Nie wiem, ilu specjalistów w grudniu obstawiało taki skład podium ostatnich mistrzostw Europy piłkarzy ręcznych – bez Francuzów, Duńczyków, Polaków. Pozwólmy zawodnikom i trenerom robić swoje. Na świętowanie, szampana i radość jeszcze przyjdzie czas.

Oceniamy, że minimum siedmioro Polaków może dostać się na igrzyska olimpijskie – zapowiada prezes Polskiego Związku Zapaśniczego GRZEGORZ PIERONKIEWICZ w rozmowie z OLGIERDEM KWIATKOWSKIM.

Zapasy zmieniają się

W połowie marca odbyły się mistrzostwa Europy. Jak Pan ocenia występ Polaków w Rydze?

Wystawiliśmy mieszany skład, przeważnie zawodników o pozycji numer 2 albo 3 w Polsce. Mimo to zdobywaliśmy medale. Edgar Babajan ma srebro, a przecież liderem jego kategorii jest w kraju Mateusz Wolny. Tadeusz Michalik wywalczył brąz, choć on ma w swojej kategorii 85 kg Damiana Janikowskiego. U pań Roksana Zasina w kategorii 55 kg była trzecia, ale w Polsce rywalizuje ostro z Kasią Krawczyk. Z tej perspektywy to był udany występ. Pokazaliśmy, że mamy potencjał. Inne spojrzenie mieliśmy na występ Magomedmurada Gadżijewa. Liczyliśmy na złoto i on złoto zdobył. Dobrze więc sobie poradził z presją. Wielką niespodzianką był dla nas start i srebrny medal Roberta Barana w kategorii 125 kg.

Jak te pięć medali i obiecujący występ ma się do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro?

Mistrzostwa Europy nie dały nam żadnej kwalifikacji, bo właśnie teraz rozpoczyna się decydująca faza walki o start w turnieju olimpijskim. Naszych reprezentantów czekają trzy turnieje. Pierwszy – kontynentalny, z którego awansuje do Rio dwóch zawodników, czyli można powiedzieć, że to będzie finał mistrzostw Europy. Później mamy dwa turnieje światowe, jeden z trzema awansami i następny z kolejnymi dwoma. Oceniamy, że minimum siedmioro Polaków może dostać się na igrzyska olimpijskie. Uważam, że dobry występ na mistrzostwach Europy wywrze pozytywny wpływ na psychikę zawodników w kwietniowych kwalifikacjach.

Na ubiegłorocznych mistrzostwach świata w Las Vegas była szansa na kwalifikację i żaden z polskich zawodników jej nie zdobył. A przed zawodami panował optymizm, bo dobrze wypadliśmy na Igrzyskach Europejskich w Baku.

Damian Janikowski zajął siódme miejsce, podobnie Gadżijew. Jedna pozycja wyżej i byliby już w Rio. To był nieudany start, nikt tego nie ukrywa. Szyki pokrzyżowały nam jednak właśnie te Igrzyska Europejskie w Baku. Odbywały się w czerwcu, a mistrzostwa świata we wrześniu. W Azerbejdżanie zdobyliśmy pięć medali, najwięcej dla Polski. Może zbytnia euforia negatywnie zadziałała na naszą kadrę, może ten krótki czas między dwiema imprezami? To już przeszłość.

Nie obawia się więc Pan teraz przed kwalifikacjami olimpijskimi o zmęczenie zawodników mistrzostwami Europy?

Nie, bo w Rydze startowali przeważnie zawodnicy rezerwowi, z wyjątkiem Gadżijewa i Barana. Wszyscy dostaną szansę, ale trzon kadry stanowią zapaśnicy, których na Łotwie nie było. Dla trenerów układ kwalifikacji jest skomplikowany. Trzy turnieje odbywają się tydzień po tygodniu i na

Tacy zawodnicy zasilają dziś niemal każdą reprezentację: Niemiec, Białorusi, Polski. W Dagestanie, skąd pochodzi Murad Gadżijew, konkurencja jest ogromna i nieźli zawodnicy nie mają szans na występ w igrzyskach olimpijskich. Emigrują, ale czy to działa na naszą niekorzyść?

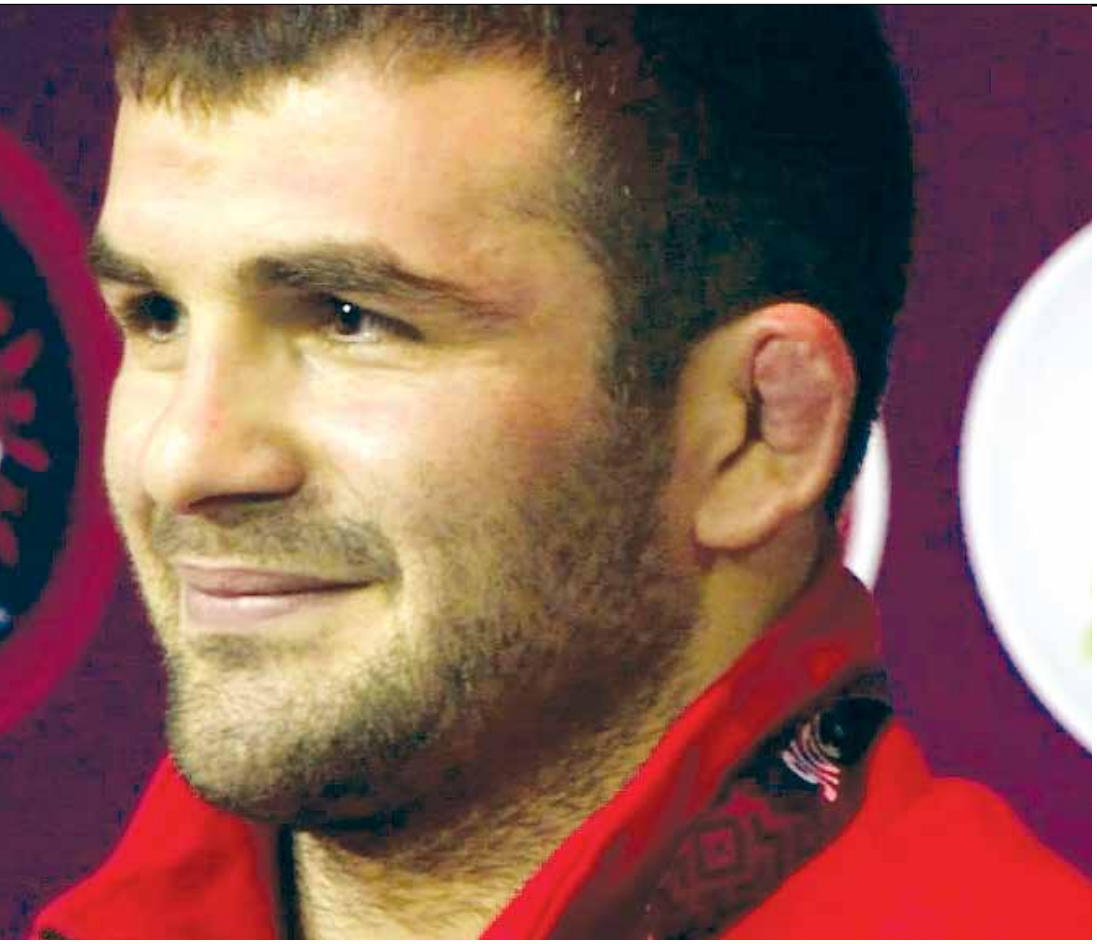
przykład po Serbii od razu są zawody w Mongolii. To wielkie wyzwanie logistyczne, choć ja liczę na to, że Janikowski i Gadżijew zakwalifikują się już na pierwszej imprezie.

W jakiej formie jest Damian Janikowski, jedyny polski zapaśniczy medalista z Londynu?

Od dobrych paru miesięcy postawił wszystko na igrzyska olimpijskie. Wcześniej też ciężko pracował, ale teraz jest maksymalnie skoncentrowany na Rio. Widać to po wynikach. Na międzynarodowych turniejach wygrywa z całą światową czołówką. Na jego dyspozycję można patrzeć optymistycznie. Damian miał pewien niewielki spadek formy, bo w stylu klasycznym doszło do zmiany trenera po mistrzostwach w Las Vegas, ale już przystosował się do nowych warunków i metod pracy.

Czy zmiana trenerów była konieczna, skoro tłumaczył Pan, że złe wyniki w USA były następstwem zawodów w Baku?

Miałem wątpliwości, czy zwalniać Ryszarda Wolnego i Włodzimierza Zawadzkiego. To ludzie z ogromnym doświadczeniem i prestiżem w środowisku. Zarząd jednak był zdecydowany i



Mistrz Europy Magomedmurad Gadżijew

na korzyść

podjął takie kroki. Widać po nowym szkoleniowcu Andrzeju Maksymiuku pozytywne efekty pracy, choć oczywiście cegiełkę do tego dołożyli też jego poprzednicy. Uważam, że polskie zapasy nie mogą stracić takich postaci jak trenerzy Wolny i Zawadzki. Oni pracują w klubach, ale związek nadal będzie z nimi współpracował.

W historii polskich występów na igrzyskach olimpijskich zapasy zajmują trzecie miejsce w klasyfikacji medalowej, ale jednak w Londynie i Pekinie był tylko jeden medal, w Atenach i Sydney ani jednego. Czy w Polsce następuje odwrót od tej dyscypliny?

Możemy zakończyć tę wyliczankę na Atlancie, gdzie zdobyliśmy pięć medali, w tym trzy złote, i wtedy obraz zapasów wyglądałby inaczej. Myślę, że należy docenić także te krążki w Londynie i Pekinie. W sportach indywidualnych, takich jak zapasy, w których dawniej zdobywaliśmy tyle medali – w boksie, podnoszeniu ciężarów – wiele się zmieniło. Rywalizacja się zaostrzyła, bo jest więcej krajów. Nie widzimy jednak spadku uprawiających tę dyscyplinę dzieci. Jest to dyscyplina olimpijska i wciąż przyciąga nowych zawodników.

Ale MMA też przyciąga?

Do komercyjnych sportów walki garną się raczej zawodnicy kończący karierę, a nie dojrzali z szansami na medal czy w ogóle występ olimpijski.

Przykład Gadżijewa i Babajana w polskiej kadrze świadczy o tym, że musimy sięgać po zawodników z zagranicy?

Czasy się zmieniają. Tacy zawodnicy zasilają dziś niemal każdą reprezentację: Niemiec, Białorusi, Polski. W Dagestanie, skąd pochodzi Murad Gadżijew, konkurencja jest ogromna i nieźli zawodnicy nie mają szans na występ w igrzyskach olimpijskich. Emigrują, ale czy to działa na naszą niekorzyść? Uważam, że nie. Oni podnoszą poziom reprezentacji. W naszej liczą się dobrzy sparingpartnerzy i jeśli młodsi zawodnicy, do tego z niższych kategorii wagowych, mogą potrenować z takimi mistrzami, działa to tylko pozytywnie. Dzięki Muradowi i Edgarowi wzrasta poziom całej reprezentacji.

Jak przez ostatnie lata przygotowywała się do startu w Rio de Janeiro kadra zapaśników?

Nie mogliśmy na nic narzekać. Ministerstwo Sportu stworzyło nam idealne warunki do pracy. Niczego zawodnikom nie brakuje, związek musi tylko opanować przygotowania organizacyjnie. W zapasach liczy się przede wszystkim dostępność równorzędnych rywali. Mamy zawarte umowy z różnymi federacjami i jeździmy tam trenować, niektórzy przyjeżdżają do nas.

Czy nie obawia się Pan, że zapasy mogą zniknąć z programu igrzysk olimpijskich? MKOl zachował je na 2020 rok, ale zagrożenie było realne?

Zapasy się zmieniają i to na korzyść. Poczynając od najniższego szczebla. Trenerzy dzieci i młodzieży uatrakcyjniają maksymalnie zajęcia, by przyciągnąć jak najwięcej chętnych do uprawiania tej dyscypliny. Ale na poziomie zawodowym od Londynu nastąpiła ogromna zmiana, wręcz rewolucyjna. Nowe zasady, przepisy służą uatrakcyjnieniu dyscypliny. Nie ma przymusowych parterów, nie ma losowania. Pojedynek jest nastawiony na walkę w stójce. Preferowane są techniki widowiskowe. Za rzuty w górę otrzymuje się cztery punkty, a nie – jak dotychczas – dwa. Walka stała się bardziej techniczna. Doszło do zmian wizualnych. Kolor maty nie jest już niebiesko-żółto-czerwony, ale dominują dwa kolory: niebieski i pomarańczowy. Inne są trykoty, nadal dominuje kolor czerwony i niebieski, ale powierzchnie są inne, można na nich umieścić kolorowe wzory, na przykład – w naszym wypadku – orzełka. Międzynarodowa federacja zmieniła nazwę, i to także kolejny element zmian wizerunkowych. Zapasy zaczęły się dobrze sprzedawać w telewizji, ludzie chętniej je oglądają, a MKOl docenia nasze starania. Mam nadzieję, że kibice również.

Dla trenerów układ kwalifikacji jest skomplikowany. Trzy turnieje odbywają się tydzień po tygodniu i na przykład po Serbii od razu są zawody w Mongolii. To wielkie wyzwanie logistyczne, choć ja liczę na to, że Janikowski i Gadżijew zakwalifikują się już na pierwszej imprezie

Cierpliwie gonimy świat

Na igrzyskach w Londynie wystąpiła tylko jedna nasza zawodniczka – Małgorzata Wojtyra, a na torze w Rio pojedzie ich pięć. Zrobiliśmy ogromny postęp – mówi trener polskiej kadry kobiecej w kolarstwie torowym GRZEGORZ RATAJCZYK w rozmowie z OLGIERDEM KWIATKOWSKIM.

Czy trudno zaplanować sezon, w którym trenerzy muszą najpierw myśleć o mistrzostwach świata, będących kwalifikacjami olimpijskimi, a dopiero potem przychodzi czas na przygotowania do najważniejszej imprezy roku – igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro?

Najważniejsze dla nas były kwalifikacje. Kolarstwo torowe w Polsce wychodzi z cienia szosowego i zależało nam przede wszystkim na tym, żebyśmy w ogóle pojawili się na igrzyskach. Już w marcu zawodniczki musiały być w optymalnej formie. To nie znaczy, że teraz zadowolimy się tylko tymi wywalczonymi kwalifikacjami. Mamy plan na Rio, by dyspozycja nie była gorsza.

Ale czy jest możliwe zbudowanie dwóch szczytów formy?

Start główny tego sezonu czeka nas za pięć miesięcy. To dużo czasu. Najważniejsze, żeby po mistrzostwach w Londynie zawodniczki chociaż przez kilka dni odpoczęły. Nie jest to takie proste – i tu rzeczywiście mamy problem – bo startują również w wyścigach szosowych, mają zobowiązania wobec drużyn zawodowych. Ale trzeba też zaznaczyć, że zawsze obowiązuje je taki rytm. One jeżdżą non stop. Kończą sezon na szosie i od razu szykują się do toru. Teraz wracamy do punktu wyjścia. Skończyliśmy z torem i zaczynamy treningi szosowe przy bardzo dużych obciążeniach siłowo-wytrzymałościowych, potem starty w wyścigach z kulminacją sezonu podczas czerwcowych mistrzostw Polski, a dla niektórych w Tour de Pologne, i płynne przejście na tor.

Spodziewał się Pan tak udanego występu w Londynie? Nigdy w historii polska reprezentacja torowa kobiet nie zdobyła dwóch medali na jednej imprezie. Do tego doszła kwalifikacja olimpijska w wyścigu drużynowym.

Wyniki badań przed Londynem były obiecujące, czuliśmy więc, że pracowaliśmy właściwie. Trenowaliśmy w jednym z najbardziej popularnych miejsc wśród kolarzy – na wulkanie Teide na Teneryfie. To sprawdzone miejsce. Zawsze dziewczyny wracały stamtąd w dobrej dyspozycji fizycznej.

Ale rok temu na mistrzostwach w Paryżu Polki wypadły bardzo słabo.

To się może zdarzyć, jedna nieudana impreza. W poprzednich latach zajmowaliśmy dwukrotnie czwarte miejsce w wyścigu drużynowym, w scratchu Katarzyna Pawłowska dwa razy sięgała po złoto, raz po srebrny medal. W Paryżu przystąpiła do startu po poważnym wypadku, którego skutki cały czas odczuwała. W czasie wyścigu szosowego połamała sobie żebra i potem nawet po wyleczeniu każdy zryw, każdy atak długo powodował u niej ból. Straciła przez to kilka miesięcy. Całe szczęście, że te problemy wystąpiły w roku przedolimpijskim, choć już jesienią na mistrzostwach Europy Kasia wróciła do formy.

To zawodniczka, która przeżywa dylemat, czy wystartować w Brazylii w wyścigu ze startu wspólnego na szosie, czy w drużynie na torze. Jak Pan podchodzi do tych wątpliwości?

Cały czas gryzie się z tym problemem. Na torze osiągnęła już prawie wszystko i chce spróbować sił na szosie. Rozumiem to. Na świecie to wciąż bardziej prestiżowa dyscyplina, a taką drogą – najpierw tor, a potem szosa – podąża większość zawodniczek. Stawiamy sprawę jasno: jeśli zawodniczka skupi się na występie na szosie, to nie ma szans, by pojechać na torze. Trasa wyścigu ze startu wspólnego w Rio jest niezwykle ciężka i niemożliwe, by jakakolwiek zawodniczka doszła do siebie po takim obciążeniu. A oba wyścigi dzielą zaledwie trzy dni. W tej chwili do wyścigu drużynowego bierzemy pod uwagę

KWALIFIKACJE OLIMPIJSKIE (DLA KRAJU) WYWALCZONE PRZEZ POLAKÓW W MŚ W LONDYNIE

KOBIETY
Omnium
Wyścig drużynowy na 4 km

MĘŻCZYŹNI
Sprint drużynowy
Sprint indywidualny (2 zawodników)
Keirin (2 zawodników)

sześć zawodniczek: Katarzynę Pawłowską, Eugenię Bujak, Edytę Jasińską, Natalię Rutkowską, Justynę Kaczkowską i Darię Pikulik. Jeżeli się okaże, że Kasia i Eugenia zakwalifikują się na szosę, to pojedziemy młodym składem. Ta pozostała czwórka w ostatnim biegu w Londynie ustanowiła rekord Polski. Uważam je za niezwykle obiecujące talenty, choć wsparcie doświadczonej kolarki na pewno by się przydało.

Kiedy podejmie Pan ostateczną decyzję?

Wszystko się rozstrzygnie 31 maja, bo wtedy zamyka się ranking olimpijski na szosie. I zobaczymy, ile kwalifikacji wywalczą Polki.

Nie bierze Pan pod uwagę włączenia do drużyny srebrnej medalistki z Londynu w wyścigu indywidualnym Małgorzaty Wojtyry?

Skupi się na wyścigu w wieloboju kolarskim, omnium. Trzeba zaznaczyć, że wywalczyła kwalifikację dla kraju, ale robi stałe postępy, nie sądzę, żeby ktoś mógł ją zastąpić.

Czy pojedziecie do Rio, kiedy tor tam będzie już w końcu gotowy?

Po to, żeby zmarnować kilka dni na treningi? Przejść dwa razy przez różne strefy czasowe? To nie ma sensu. Wszędzie tor ma 250 m długości i podobne nachylenie, najwyżej przylecimy kilka dni wcześniej, żeby się zapoznać z obiektem. Jeszcze dokładnie nie wiemy, jaki wybierzemy wariant: czy podobny do tego sprzed mistrzostw świata w Londynie, czyli wyjazd na Teide, na zgrupowanie wysokogórskie i stamtąd wylot do Brazylii; czy może, bo to też mamy w planach, przed Rio potrenować w Kolumbii, gdzie klimat jest podobny do brazyliijskiego. Konsultujemy się w tej sprawie.

Wspominał Pan o przygotowaniu wytrzymałościowo-siłowym, a jak wielkie znaczenie odgrywa trening techniczny?

Jest szczególnie ważny w wyścigu drużynowym, w którym trzeba zgrać ten zespół. Dla nas najważniejsze będzie jednak przystosowanie młodych zawodniczek do odpowiedniej kadencji. W kategorii juniorek pracowały – bo takie są przepisy – na bardziej miękkim przełożeniu, teraz przechodzą na twarde, czyli muszą mieć więcej siły, ale potrzebny jest także inny rytm jazdy. Cierpliwie pracujemy nad tym aspektem, patrząc na to wielowątkowo. Pomagają nam w tym przeprowadzane badania w warszawskim Instytucie Sportu.

Korzystacie z tunelu aerodynamicznego?

W ubiegłym roku byliśmy w Niemczech i chcemy powtórzyć taką sesję. Analizy przeprowadzone w tunelu pozwalają ustalić trenerom, gdzie znajdują się rezerwy zawodnika. Optymalny wynik uzyskuje się jednak wtedy, kiedy zawodnik jest już przygotowany i ma do dyspozycji sprzęt, z którym wystartuje w najważniejszych dla niego zawodach – rower, kask, buty, kombinezon. Najmniejsza fałdka, zmarszczka na kombinezonie może wypaczyć wynik badań, a chodzi przecież o to, żeby ustawić właściwą pozycję. W kolarstwie torowym, gdzie o medalu decydują setne, a nawet tysięczne części sekundy, bez pracy w tunelu nie można spodziewać się dobrego wyniku.

Na sprawdziany w tunelu jeździcie do Niemiec, ale tor na wysokim poziomie kolarze mają już w Polsce – w Pruszkowie.

Gdyby tego toru nie było, nie doczekalibyśmy się tych medali i kwalifikacji olimpijskich. To nasz warsztat pracy. Dzięki niemu możemy w spokoju ułożyć plan przygotowań, bez stresu związanego z rezerwacją obiektu za granicą. Nie wspominam o oszczędnościach, jakie to przynosi związkowi, bo w trakcie przygotowań na torze zawodnicy spędzają od czterech do sześciu godzin dziennie.

Wierzy Pan w medal w Rio de Janeiro?

Trzeba stawiać wysokie cele, ale realne. W wyścigu drużynowym kobiet Brytyjki, Australijki wydają się poza naszym zasięgiem. To zupełnie inna półka. Wielka Brytania na kolarstwo wydaje tyle, ile Polska na cały sport. Są mocni w każdej konkurencji torowej. Wierzymy jednak, że w drużynie jesteśmy w stanie zająć miejsce od trzeciego do szóstego. Byłoby to ogromnym sukcesem. Przypomnę tylko, że na igrzyskach w Londynie wystąpiła zaledwie jedna nasza zawodniczka – Małgorzata Wojtyra, a na torze w Rio pojedzie ich pięć. Zrobiliśmy ogromny postęp. Powoli i cierpliwie gonimy świat.

MILCZENIE TRENERA

MARTA MIKIEL

Jakie są przyczyny tak dramatycznego zjazdu formy u polskich skoczków? Na razie nawet Łukasz Kruczek nie znajduje na to słów.

Jeśli ktokolwiek wie, co znaczy praca pod presją, z pewnością jest to Łukasz Kruczek – były już trener jednej z najbardziej eksponowanych reprezentacji narodowych w polskim sporcie. Zależnie od wysokości lotów jego zawodników był wychwalany lub zwalniany, każda jego decyzja – szeroko komentowana. Jednak żaden trening nie zdołał przygotować go do tego, w jaki sposób musiał zakończyć ten etap swojej kariery. Osiem lat z Kruczkiem jako selekcjonerem to – wszyscy są zgodni – najlepszy rozdział w historii polskich skoków narciarskich. Jednak, o ironio, zamknąć go trzeba było w najniższym punkcie cyklu, kiedy liczne sukcesy do jakich Kruczek doprowadził swoich zawodników, wydają się tylko odległym wspomnieniem.

Tych sukcesów miało być więcej. Sam Kruczek mówił o tym na łamach „Forum Trenera" po zakończeniu najbardziej spektakularnego sezonu 2014/2015, tego z dwoma mistrzostwami olimpijskimi w Soczi i Kryształową Kulą Kamila Stocha. Pytanie, czy razem z wcześniejszymi medalami z mistrzostw świata w Val di Fiemme 2013 – złotem Stocha i drużynowym brązem – jako trener osiągnął już wszystko, skwitował krótko: – Eee, najwyżej 30 procent.

Po wprowadzeniu naszej kadry do elity światowych skoków nie zamierzał skupiać się na obronie pozycji, chciał sięgać wyżej. Na razie nie zdołał. Po tych deklaracjach do wymienionych wcześniej osiągnięć Polaków i trenerskiego CV Kruczka udało się dołożyć jeszcze brązowy medal drużyny na MŚ w Falun 2015. Później napisano o nim, że uśpił czujność krytyków i zagłuszył pierwsze zgrzyty w kadrze skoczków – tej, która jeszcze sezon wcześniej działała jak dobrze naoliwiony mechanizm szwajcarskiego zegarka. Zawodnicy byli jak zgrana paczka przyjaciół, a wszyscy razem, na czele z największą gwiazdą Stochem, murem stali za trenerem.

W czasach największego prosperity pytany o tajemnicę swojego sukcesu trener Kruczek wskazywał na atmosferę i komunikację w kadrze. I właśnie one zaczęły szwankować już na przełomie 2014 i 2015 roku. A zupełnie popsuły się minionej zimy, kiedy skoczkowie z niegdyś trzeciej drużyny świata ledwie ocierali się o punktowane miejsca w konkursach. Dlaczego tak się stało? Dlaczego po tradycyjnie słabym początku sezonu naszym orłom nie udało się skorygować lotu? Jak na razie Kruczek nie znajduje słów, żeby logicznie wyjaśnić przyczyny tak dramatycznego zjazdu formy. Odkąd na początku lutego ogłosił swoją decyzję o odejściu (zapadła już podczas Konkursu Czterech Skoczni), właściwie nie wypowiada się publicznie. – Wyszedł tylnymi drzwiami – napisano po konkluzji sezonu w Planicy, gdzie unikał mediów choć był niezwykle pożądanym rozmówcą. Można spekulować, dlaczego nie udało mu się przekonać podopiecznych do kilku swoich niepopularnych decyzji. Treningi skokowe bez śniegu przed wejściem w sezon? Wymyślona przez Kruczka rywalizacja między zawodnikami z kadry A i prowadzonej przez trenera Macieja Maciusiaka kadry B? Rywalizacja przerodziła się w konflikt, z którego obronną ręką wyszli kadrowicze Maciusiaka. Powoływani na zawody w miejsce słabo dysponowanych podopiecznych Kruczka ratowali honor biało-czerwonych. Gdzieś po drodze autorytet tego ostatniego zbladł.

Do pewnego stopnia sukces i kryzys kadry Kruczka ogniskują się w sukcesie i kryzysie Kamila Stocha. To on pociągnął drużynę po odejściu Adama Małysza, to on firmuje największe osiągnięcia trenerskie Kruczka, to on najgłośniej deklarował poparcie dla niego w gorszych chwilach. I wreszcie to on przypieczętował jego odejście, po raz pierwszy od pięciu lat kończąc sezon poza czołową dziesiątką klasyfikacji PŚ (na 22. miejscu).

Swoją rezygnację Kruczek ogłosił nie po raz pierwszy, jednak tym razem kadrowicze nie protestowali. Decyzja zatrudnienia na jego miejsce Austriaka Stefana Horngachera w PZN zapadła jednogłośnie. W wypowiedziach zawodników – Stefana Huli czy Stocha, którzy pracowali już z Horngacherem dekadę wcześniej w naszej kadrze B – pobrzmiewa radosne oczekiwanie. Wygląda na to, że po 8 latach z Kruczkiem, jakkolwiek udane one by były w ogólnym rozrachunku, przyszedł czas na zmianę.

Za wcześnie jeszcze, aby podsumowywać karierę trenerską Kruczka. Z pewnością już czeka na niego propozycja pracy z kadrą innego kraju (Szwajcaria? Rosja? Kazachstan?), gdzie będzie mógł dołożyć coś do swojego bilansu 30 procent sukcesów do osiągnięcia. Miejmy nadzieję, że na użytek tej pracy będzie umiał wyciągnąć wnioski z tego, co przeszedł w minionym sezonie. I że kiedyś będzie w stanie na ten temat mówić.

WSZYSCY MAMY CHORE SERCA

MAREK MICHAŁOWSKI

„Memento dla chorego świata" to tytuł mojego felietonu opublikowanego w poprzednim numerze „Forum Trenera". Nie spodziewałem się, że ostrzeżenie, sformułowane po tym jak wykryto, że Rosja stosuje systemowy doping, nie tylko ułatwiając swoim lekkoatletom dostęp do zabronionych specyfików, ale także tuszując przypadki ich stosowania, trzy miesiące później będzie jeszcze bardziej aktualne i przerażające. Dziś okazuje się, że po doping sięgają nie tylko rosyjscy lekkoatleci, ale także tenisiści, łyżwiarze i siatkarze.

W ciągu kilku dni dowiedzieliśmy o dopingowych wpadkach największych gwiazd z tenisistką Marią Szarapową na czele. Na specjalnie zwołanej konferencji udawała naiwną, twierdząc, że wprawdzie w grudniu dostała nową listę środków zabronionych, ale nie zdążyła się z nią zapoznać, dlatego w styczniu po Australian Open wykryto w jej organizmie meldonium. To preparat stosowany w chorobach serca, na przykład w przypadkach niedokrwienia mięśnia sercowego. – Takie tłumaczenie to bzdura. Jak się ma wadę serca, to się nie uprawia zawodowo sportu – skomentował wyjaśnienia rosyjskiej tenisistki Robert Radwański, ojciec i pierwszy trener Agnieszki Radwańskiej.

Szarapowa wywołała lawinę. Dzień później ogłoszono, że doping stosowali także inni Rosjanie – mistrz świata w łyżwiarstwie szybkim Paweł Kuliżnikow, mistrz olimpijski w short tracku Siemion Jelistratow oraz siatkarz Aleksander Markin, przyłapany w Berlinie podczas turnieju kwalifikacyjnego do igrzysk olimpijskich, który Rosjanie wygrali. W sumie w ostatnich dniach ujawniono dziesięć przypadków stosowania dopingu przez rosyjskich sportowców. Wszyscy zażywali meldonium. Czy wszyscy mają chore serca?

Sądzę, że chory jest cały świat. Najwyższy czas skończyć z obłudą i przestać szukać dopingu w sporcie, bo on jest wszędzie. Skoro świat chce igrzysk, to pozwólmy sportowcom brać doping na własną odpowiedzialność. Niech sami decydują, czy chcą zwyciężać za wszelką cenę, nawet za cenę utraty zdrowia lub życia. To uczciwe postawienie sprawy. Niech funkcjonują obok siebie dwa światy. Stwórzmy cyrk z gladiatorami gotowymi na wszystko, finansowanymi przez sponsorów i pokazywanymi przez telewizje, a obok zwykli ludzie niech jeżdżą rowerami po leśnych ścieżkach i biegają po parkach.

Sport zawodowy, ten na najwyższym poziomie, wcale zdrowy nie jest. W profesjonalnym sporcie zbyt wielkie są pieniądze i znaczna część rywalizujących o nie zawodników gotowa jest zaryzykować wiele, aby wygrać i zainkasować finansową premię. Maria Szarapowa ryzykowała, bo dzięki temu od lat zgarniała miliony. Właśnie je traci, bo po ujawnieniu dopingowej wpadki zerwał z nią kontrakt koncern Nike. Ze współpracy z tenisistką wycofała się także produkująca ekskluzywne zegarki szwajcarska firma Tag Heuer, a Porsche, którego Rosjanka była pierwszym kobiecym ambasadorem, zawiesił z nią kontrakt.

Dlaczego przez lata szprycował się największy dopingowy skandalista, kolarz Lance Armstrong? Bo w najlepszych latach na kontraktach sponsorskich z takimi firmami jak Nike, Anheuser-Busch czy RadioShack zarabiał 20 mln dolarów rocznie, a podczas całej kariery zgarnął od sponsorów 125 mln dolarów. Dzięki sponsorom gigantyczne pieniądze zarabiają także organizacje sportowe. Do niedawna Międzynarodowa Federacja Lekkiej Atletyki miała wart 33 mln dolarów kontrakt z Adidasem, ale po ujawnieniu pod koniec ubiegłego roku dopingowej afery z udziałem rosyjskich lekkoatletów koncern zerwał w styczniu współpracę z IAAF.

Powszechność dopingu jest dziś wielka. Oczywiście wciąż próbuje się tę prawdę ukrywać. Dmitrij Pieskow, rzecznik prasowy prezydenta Władimira Putina, w ostatnich dniach stwierdził, iż „doping w Rosji dotyczy tylko pojedynczych sportowców". Takie zapewnienia brzmią po prostu komicznie. One obrażają inteligencję, bo powodów, by nie wierzyć w tę propagandę, jest wystarczająco dużo.

Ale największy problem współczesnego sportu to nie politycy. Myślę, że sport jest chory, bo każdy z nas ma chore serce. Ekscytujemy się rywalizacją gwiazd, przeżywamy zwycięstwa i porażki naszych idoli bez próby refleksji czy to, co widzimy, to uczciwa gra, czy może jednak misternie zawoalowana mistyfikacja. Zamiast odłączyć się od medialnej kroplówki, pompującej w nas nie zawsze zdrowe emocje, i zacząć myśleć, udajemy, że wszystko jest w porządku. Nie jest. Ale to tylko moja opinia. Nie musicie się nią przejmować.

Pierwszymi, którzy wskazali na możliwość nadużywania technik i doświadczeń terapii genowej w sporcie, byli Theodore Friedmann – pionier badań w tej dziedzinie, i norweski łyżwiarz szybki, wielokrotny medalista olimpijski i mistrzostw świata Johann Olav Koss. Sformułowano wtedy obawy, że po terapię genową, gdy przejdzie pomyślnie próby kliniczne i stanie się rutynową metodą leczenia, mogą sięgnąć sportowcy w celu poprawienia wydolności fizycznej.

Czy jest możliwy doping ge
na igrzyskach olimpijskich

Dr Maria Ładyga

enowy
w Rio de Janeiro?

Niedługo potem, w marcu 2002 roku, Światowa Agencja Antydopingowa (WADA) zorganizowała w Nowym Jorku warsztaty, podczas których o dopingu genowym rozmawiali naukowcy, etycy, sportowcy, a także przedstawiciele ruchu olimpijskiego i rządów. Aby wzmocnić swoje działania przeciw potencjalnym zagrożeniom wynikającym z niewłaściwego transferu genów w sporcie, WADA już w 2004 roku stworzyła Grupę Ekspertów ds. Dopingu Genowego. Zadaniem grupy eksperckiej, której przewodniczącym został profesor Friedmann, jest m.in. śledzenie najnowszych osiągnięć w dziedzinie terapii genowej oraz metod wykrywania dopingu genowego.

Po raz pierwszy o dopingu genowym jako „nowym zagrożeniu, które jest realne", powiedział prezydent WADA w 2006 roku, tuż przed zimowymi IO w Turynie, i wskazał, że może ono zaistnieć już w 2008 roku, podczas IO w Pekinie. Wydaje się jednak, że w rzeczywistości doping genowy w sporcie nie miał miejsca ani w Pekinie, ani na igrzyskach olimpijskich w Londynie w 2012 roku, nie ma bowiem jednoznacznych dowodów na jego stosowanie, jeśli brać pod uwagę dostępne wówczas środki do jego wykrywania. Przed nami jednak IO w Rio de Janeiro i kolejne założenie, że być może będą tam sportowcy, którzy chcą przetestować doping genowy.

Jakie działania obejmuje doping genowy?

W 2001 roku WADA zdefiniowała doping genowy jako „użycie komórek, genów, elementów genetycznych lub modyfikacji ekspresji genów do celów nieterapeutycznych, mające na celu zwiększenie osiągnięć sportowych", a w 2004 roku, jako środek zapobiegawczy, umieściła na „Liście substancji i metod zabronionych". Zakazuje się zatem następujących działań, mających potencjalną zdolność poprawy wyników sportowych:

- transferu polimerów kwasów nukleinowych lub analogów kwasu nukleinowego;
- użycia komórek prawidłowych lub zmodyfikowanych genetycznie.

Z dostępnego piśmiennictwa wynika, że za doping genowy uważa się również wprowadzenie do organizmu obcego białka w celu pobudzenia lub modulacji ekspresji określonego genu.

W jaki sposób można modyfikować komórki w dopingu genowym?

Aby wprowadzić do organizmu sportowca zmieniony materiał genetyczny lub zwiększyć jego ilość, potencjalne techniki dopingu genowego mogą wykorzystać te same metody, co terapia genowa.

W terapii genowej, która ma służyć leczeniu różnych chorób na poziomie molekularnym, wprowadza się do komórek pacjenta nośnik genowy zawierający prawidłową kopię genu (można go nazywać genem terapeutycznym lub transgenem), zwykle jako DNA pozbawione już intronów, tzw. cDNA lub krótkie fragmenty kwasów nukleinowych: DNA lub RNA. Nośniki/wektory, których rolą jest umożliwienie wniknięcia terapeutycznych genów do tkanek lub narządów, mogą być wirusowe lub niewirusowe. Wirusy są znakomitymi nośnikami dzięki naturalnej zdolności wprowadzania swoich genów do innych komórek, należy tylko osłabić ich wirulencję i zdolność replikacji poprzez usunięcie większości ich własnych genów. Dzięki temu nie są szkodliwe dla biorcy/pacjenta, a mogą sprawnie działać jako nośniki. Najczęściej do tego celu wykorzystywane są retrowirusy, lentiwirusy oraz adenowirusy.

Metody niewirusowe polegają na przenoszeniu DNA włączonego do plazmidu (czyli kulistej cząsteczki pozachromosomowego DNA, zdolnej do autonomicznej replikacji) lub DNA umieszczonego w nośniku chemicznym (np. liposomie, strukturze powstającej samoistnie z fosfolipidów, mającej postać pęcherzyków). Są również fizyczne metody transferu genu przez miejscowo, ale odwracalnie, uszkodzoną błonę komórkową.

Zmodyfikowane geny albo fragmenty DNA lub RNA, umieszczone w odpowiednich dla danego rodzaju terapii genowej wektorach, można wprowadzać do komórek pacjenta dwoma sposobami:

- in vivo (łac.; w żywym organizmie), czyli bezpośrednio do organizmu pacjenta, wstrzykując (np. śródskórnie czy dootrzewnowo) do określonej tkanki/narządu. Tam wektory wiążą się z receptorami komórkowymi i gdy dostaną się do komórki, zawarte w nich DNA służy za matrycę do syntezy białka, które z powodu wadliwego genu wcześniej nie było wytwarzane (lub było go zbyt mało);
- ex vivo (łac.; poza organizmem), do hodowli komórek pobranych z organizmu pacjenta. Gdy dokona się już transformacja materiału genetycznego, wyselekcjonowane komórki (te, które zawierają przeniesiony gen) są namna-

Bydło belgian blue często określa się jako podwójnie umięśnione

żane i ponownie umieszczone w organizmie. Nowy, prawidłowy gen w kolejnych podziałach komórkowych zostanie przekazany komórkom potomnym. Taki sposób transformacji materiału genetycznego jest wykorzystywany, gdy komórki można pobrać bez większych przeszkód (np. komórki szpiku kostnego).

Oprócz wymienionych technik terapii genowej w dopingu genowym mogą znaleźć zastosowanie różne związki chemiczne lub najnowsze metody (wykorzystujące biologiczne przełączniki) regulujące aktywność genową.

Gdy w powyższym, uproszczonym, przeglądzie metod stosowanych w terapii genowej zastąpimy słowo „pacjent" na „sportowiec", a „gen terapeutyczny" na „gen kojarzony z wydolnością fizyczną", będzie to opis metod, które mogą mieć zastosowanie w dopingu genowym.

Jakie geny mogą być stosowane jako doping genowy?

W wyniku dotychczasowych badań nie udało się jednoznacznie wskazać żadnego wariantu genu/polimorfizmu genu, który mógłby być jednoznacznie związany z wybitnymi zdolnościami wysiłkowymi/wynikiem sportowym. Niemniej przyjmuje się, że odpowiednie warianty genów, które kodują niżej wymienione enzymy/receptory/hormony mają wpływ:

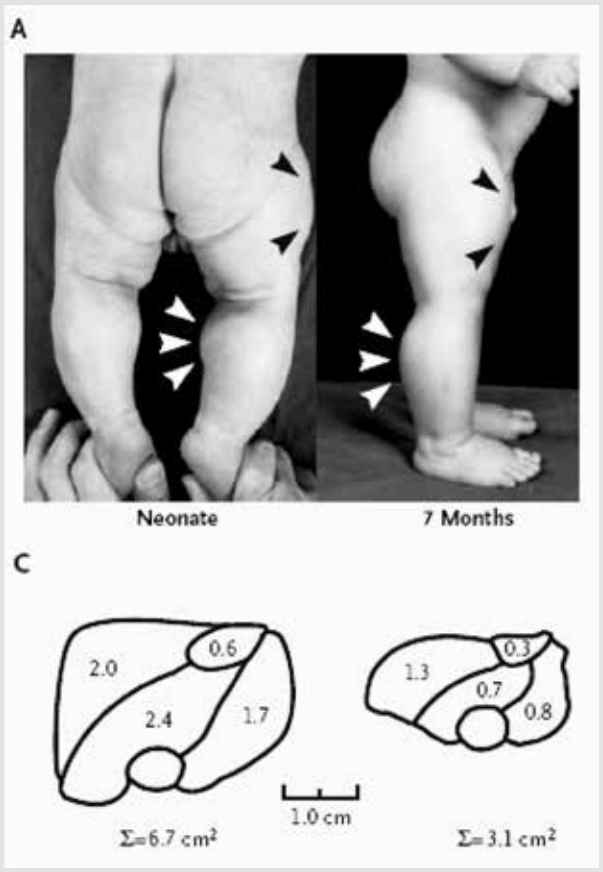
na wytrzymałość:
- enzym konwertujący angiotensynę (ACE);
- erytropoetyna (EPO);
- receptory aktywowane przez proliferatory peroksysomów- (PPAR);
- czynniki aktywowane hipoksją (HIF);

na siłę:
- insulinopodobny czynnik wzrostu 1 (IGF-1);
- hormon wzrostu (GH);
- czynnik różnicowania miostatyny (GDF-8) lub transformujący czynnik wzrostu- (TGF-).

Pierwsze miejsce na liście kandydatów do dopingu genowego zajmuje IGF-1. Z dotychczasowych badań na zwierzętach wynika, że wstrzyknięcie myszom i szczurom dodatkowego genu IGF-1 zwiększa nie tylko masę ich mięśni (o 15–30% w porównaniu ze zwierzętami kontrolnymi), ale także efektywność treningu fizycznego i ogranicza zanik mięśni w okresie roztrenowania. Efekty wprawdzie kuszące dla sportowców, ale trzeba pamiętać, że IGF-1 jest czynnikiem wzrostu, którego nadprodukcja może wpływać na proces nowotworzenia.

Może zatem zamiast zwiększać ilość czynnika wzrostu, który stymuluje podziały komórek satelitarnych mięśni, lepiej zablokować miostatynę (GDF-8), czynnik hamujący te podziały. To podpowiada sama przyroda: istnieją bowiem dwie rasy bydła, jedna belgian blue, z całkowicie nieatywnym genem miostatyny, druga piedemonte, z częściowo lub całkowicie nieaktywnym genem. Bydło to często określa się jako podwójnie umięśnione, a nadmiernie rozwinięta muskulatura jest dodatkowo wyeksponowana ze względu na zmniejszone odkładanie tłuszczu, również wynikające z braku miostatyny, wskutek czego zwierzęta uzyskują iście posągowe kształty. U myszy, u których zablokowano gen miostatyny (na zdjęciu GDF-8 null), ich mięśnie były 2–3 razy większe niż u myszy typu dzikiego.

Taka mutacja genu miostatyny występuje również u ludzi. Została opisana u dziecka płci męskiej, urodzonego w Niemczech, przez 24-letnią byłą zawodniczkę wyczynowo uprawiającą sport (dane ojca nie zostały ujawnione).



Badanie ultrasonograficzne mięśni wykonane 6. dnia życia potwierdziło hiperftrofię mięśni uda. W przekroju poprzecznym przez środkową cześć uda tego 6-dniowego noworodka widać wyraźne różnice wielkości poszczególnych części mięśnia czworogłowego (m. quadriceps femoris) w porównaniu z 7-miesięcznym niemowlakiem. Nie było różnicy w średnicy kości udowej porównywanych dzieci.
Przeprowadzone badania genetyczne tego dziecka wykazały, że gen miostatyny uległ mutacji prowadzącej do jego inaktywacji a potwierdzeniem tego był brak miostatny w surowicy. A więc mutacja tego genu u ludzi prowadzi do takich samych skutków jak u zwierząt. W wieku 4,5 roku podnosił dwa 3 kg odważniki.

Jakie mogą być skutki stosowania dopingu genetycznego?

Skutki dopingu genowego mogą być takie same jak niepożądane skutki uboczne, stwierdzone u pacjentów leczonych terapią genową, a będące następstwem dwóch głównych problemów technicznych, jakie napotyka się, stosując leczenie tą metodą.

Pierwszym problemem w terapii genowej było/jest to, że wektory z kopiami genów mogą rozprzestrzenić się po całym ciele, nawet jeśli wektory wprowadzone są tylko do określonej tkanki i są dla niej specyficzne. U jednego z pacjentów, ochotnika badań klinicznych, wstrzyknięte zmodyfikowane adenowirusy z genem kodującym enzym trawienny rozprzestrzeniły się w sposób niekontrolowany, wywołując tak ostrą reakcję układu odpornościowego, że pacjent zmarł. To zdarzenie i inne ciężkie powikłania spowodowały, że stosowanie terapii genowej zostało na kilka lat całkowicie wstrzymane i zmusiło naukowców do rewizji dotychczasowych metod wprowadzania genów terapeutycznych do organizmu pacjenta. Zostały opracowane nowe, bardziej precyzyjne systemy przenoszenia genów. Nie są one jednak doskonałe, bo z najnowszych doświadczeń z leczeniem genami wynika, że umiejscowienie genów jest częściowo kwestią przypadku.

Drugim problemem terapii genowej jest fakt, że nie można przewidzieć, jak bardzo ten wszczepiony gen będzie aktywny, czyli jak będzie przebiegała jego ekspresja, bo nie mamy nad tym kontroli. Jeśli komórka nie będzie mogła zahamować zwiększonej ekspresji takiego wprowadzonego genu, np. czynnika wzrostu, jakim jest IGF-1, to może rozpocząć się proces niekontrolowanych podziałów komórkowych prowadzących do rozwoju nowotworów złośliwych. Tragiczny w skutkach może być też doping genowy EPO, gdy wszczepione, dodatkowe kopie genów kodujących EPO zintegrują się z genomem biorcy/sportowca. Wówczas zwiększona erytropoeza utrzymuje się już do końca życia, co może prowadzić nie tylko do zakrzepicy, ale również zwiększyć ryzyko wystąpienia udaru czy zawału mięśnia sercowego.

Nadia Rosenthal ze swoimi myszami (z lewej). Myszy null GDF-8 (z prawej) mają zablokowany gen miostytny (dolny panel), wilde type – dziki typ, grupa kontrolna (górny panel). Dorosłe myszy, u których zablokowano wytwarzanie miostatyny były około 30% większe niż myszy typu dzikiego, ale po zabiciu myszy i wyizolowaniu poszczególnych mięśni okazało się, że te były 2-3 razy większe niż u myszy typu dzikiego

Obecnie z dużą intensywnością prowadzone są prace nad molekularnymi przełącznikami, które dołączone do wszczepianego genu, pozwolą regulować jego aktywność: włączać i wyłączać, w zależności od potrzeb komórki. Łykając specjalny lek kontrolujący przełącznik, uruchamiasz jego ekspresję, przestajesz go przyjmować – ekspresja ulega zahamowaniu. Jeśli taka strategia kontrolowania aktywności genów lekami zostanie opracowana, terapia genowa ma szansę stać się bardziej skuteczna i bezpieczna. Niestety doping genowy też.

Czy istnieją metody wykrywania dopingu genowego?

WADA umieszczając doping genowy na „Liście substancji i metod zabronionych", nie wymieniła żadnych konkretnych metod dopingu genowego i nie podała żadnych informacji na temat dostępności i stosowania takich metod. Niemniej podjęto prace nad opracowaniem metod, które mogłyby dostarczyć dowodów na stosowanie potencjalnego dopingu genowego.

Teoretycznie możliwe jest uzyskanie takich dowodów metodami:

- bezpośrednimi – przez wykrywanie wektorów i transferowanych genów oraz ich produktów białkowych, a także substancji modulujących aktywność genów;
- pośrednimi – przez wykazanie obecności wektorów genowych lub odchylenia analizowanych kwasów nukleinowych i białek od normalnego stanu fizjologicznego organizmu.

Wektory wirusowe można identyfikować bezpośrednio, ale trudność w odróżnieniu na przykład adenowirusa-nośnika od adenowirusa naturalnie występującego w naszych organizmach sprawia, że w większości przypadków nie będzie to dowód na stosowanie dopingu genowego. Wykazać istnienie takich wektorów w organizmie będzie można, tak jak w przypadku wirusów, na podstawie występowania specyficznych przeciwciał, które układ odpornościowy wytworzy w odpowiedzi na wstrzyknięcie wirusa-wektora. Przeciwciała te pozostaną w tzw. pamięci immunologicznej i będą mogły być wykryte nawet po długim czasie, co jest zaletą tej metody. Będzie jednak ona zawodna, gdy wektory wirusowe zostaną wprowadzane w małych ilościach i nie wywołają reakcji immunologicznej, podobnie jak wektory niewirusowe (cDNA, RNA), które jako egzogenne, wolne kwasy nukleinowe, bardzo szybko ulegają degradacji przez układ immunologiczny.

Dowody na stosowanie dopingu genowego, jakim mogą być obce kwasy nukleinowe, można identyfikować za pomocą powszechnie stosowanej metody ilościowej reakcji łańcuchowej polimerazy (ang. quantitative polymerase chain reaction, nazywana też PCR w czasie rzeczywistym), białka zaś metodami stosowanymi w proteomice (dziale nauki analizującym proteom, czyli zbiór wszystkich białek występujących w organizmie ludzkim), które są oparte na rozdziale białek, spektrometrii masowej oraz technikach bioinformatycznych.

Gdy jednak DNA wprowadzone do organizmu biorcy/sportowca będzie identyczne z odpowiadającą mu sekwencją genomu, wówczas białko wytworzone przez gen wprowadzony będzie identyczne jak endogenne i doping za pomocą tej metody będzie niewykrywalny. Niewykrywalny będzie również dodatkowy obcy gen, jeśli będzie produkował białko tylko w miejscu iniekcji. Wówczas, aby udowodnić manipulację genetyczną, trzeba będzie pobrać „zainfekowaną" tkankę, na przykład komórki mięśniowe, a jak wiadomo, biopsja mięśniowa, metoda inwazyjna, jest praktycznie niemożliwa ze względu na etyczne i prawne problemy z tym związane. Ale to też nie jest najważniejsze! Kluczowym problemem jest wiedza, gdzie szukać, jaką tkankę pobrać – czy na pewno mięśnie, bo może miejscem zakazanej iniekcji była wątroba, a jeśli komórki mięśniowe, to z jakiej grupy mięśni.

Ten bardzo uproszczony opis metod mogących mieć zastosowanie przy wykrywaniu dopingu genowego pokazuje, na jak ogromne trudności napotykają uczeni opracowujący sposoby jego detekcji. Nic zatem dziwnego, że doping genowy wykorzystujący klasyczne metody terapii genowej jak dotąd jest niewykrywalny. Nie wiadomo zresztą, czy w ogóle był stosowany. Nikogo nie przyłapano na tym dopingu, choć istnieje przypuszczenie, że były próby stosowania przez młode niemieckie biegaczki dopingu za pomocą terapii genowej o nazwie Repoxygen, która prowadzi do syntezowania EPO przez komórki tkanki mięśniowej. Repoxygen znajduje się na „Liście substancji i metod zabronionych".

Czy doping genowy może stać się realnym zagrożeniem?

Terapia genowa stwarza nadzieję na wyleczenie u ludzi wielu ciężkich, dziś nieuleczalnych chorób. Po dekadzie wielu niepowodzeń, w 2012 roku zatwierdzono w Europie pierwszą terapię genową do leczenia rodzinnego niedoboru lipazy lipoproteinowej. W tym roku ta komercyjna terapia (1 dawka leku kosztuje 1,6 mln dolarów) ma szansę zostać dopuszczona do stosowania w USA. Obecnie testowane są przełączniki genów w eksperymentalnej metodzie leczenia jednego z najbardziej agresywnych nowotworów mózgu.

Mimo tych sukcesów terapia genowa zapewne jeszcze długo nie będzie stosowana rutynowo i upłynie dużo czasu, zanim stanie się skuteczną formą leczenia. Czy zatem sportowcy będą czekać

z dopingiem, aż metody terapii genowej będą bardziej bezpieczne? Być może nie będą musieli czekać. Może, tak jak w przeszłości powstała firma BALCo, w której sterydy były syntetyzowane specjalnie do celów dopingowych, teraz powstaną/powstały laboratoria, które będą wytwarzać specjalne warianty DNA poprawiające zdolności wysiłkowe? Czy to jest możliwe? Odpowiadając na to pytanie, Nadia Rosenthal – uczona, która wyhodowała mysz z dodatkowym genem IGF-1, zwaną przez dziennikarzy Schwarzenegger, powiedziała: „Jeśli coś jest robione legalnie, możesz być pewny, że robione jest także nielegalnie".

Jeśli prawdą jest to, co powiedziała profesor Rosenthal, rodzi się kolejne pytanie – czy sportowcy sięgną po nie do końca bezpieczne metody, aby nastrzyknąć swoje mięśnie na przykład wektorami wirusowymi niosącymi kopie genu IGF-1?

Z przeprowadzonych badań wynika, że być może tak, bowiem znaczna część sportowców jest skłonna stosować środki dopingujące, jeśli zapewniłyby im sukcesy sportowe. Na słynne już pytanie (zwane dylematem Goldmana) zadane najlepszym sportowcom amerykańskim przez lekarza i publicystę Boba Goldmana, „czy wzięliby substancję dopingującą, która zagwarantowałaby im najwyższe sukcesy w sporcie, od igrzysk olimpijskich po Mr. Universe, ale spowodowałaby ich śmierć po pięciu latach", 52% osób odpowiedziało „tak" (należy dodać, że dr Goldman ankietował zawodników sportów walki i dyscyplin siłowych).

Jedną z przyczyn takiej postawy sportowców może być nieświadomość szkodliwości dopingu, bowiem główny wysiłek naukowców jest skierowany na opracowywanie wiarygodnych testów wykrywających doping, rzadko natomiast na przekazywanie informacji, alarmowanie wręcz, o zagrożeniach, jakie niesie dla zdrowia. To, jak przekonuje Birzniece, zaowocowało wśród sportowców przeświadczeniem, że jedyną negatywną konsekwencją dopingu jest ryzyko bycia przyłapanym. Dlatego o niebezpieczeństwach, jakie może powodować doping genowy, o tych wszystkich negatywnych skutkach, jakie można przewidzieć, trzeba informować zwłaszcza trenerów, bo jak podają Laure i wsp., to właśnie trenerzy zdają się mieć główny wpływ i są źródłem informacji o dopingu dla sportowców i wielu zawodników czuje wywieraną przez nich presję na stosowanie dopingu.

Na koniec należy odpowiedzieć na pytanie postawione w tytule – „czy jest możliwy doping genowy na Igrzyskach Olimpijskich w Rio de Janeiro w 2016 roku?" Odpowiedź od lat jest taka sama: wydaje się, że tak; istnieje takie realne niebezpieczeństwo; jest to możliwe; jest to prawdopodobne; wszystko wskazuje na to, że tak – i wszelkie inne możliwe synonimy tych zwrotów.

Trzeba jednak mieć nadzieję, że te przewidywalne, niebezpieczne dla zdrowia i zagrażające życiu skutki obecności dodatkowych kopii różnych wariantów genu zniechęcą nawet najbardziej żądnych sukcesów sportowców. A jeśli nie skutki, niepożądane i odległe, to może koszt takiego „zabiegu" (w zarejestrowanej terapii genowej 1 dawka kosztuje 1,6 mln dolarów) zniechęci wszystkich chętnych do skorzystania z tej potencjalnej metody genetycznego wspomagania.

PRZY PISANIU ARTYKUŁU KORZYSTAŁAM Z NASTĘPUJĄCYCH ŹRÓDEŁ:

Baoutina A., Alexander I.E., Rasko J.E., Emslie K.R. Potential use of gene transfer in athletic performance enhancement. Mol. Ther. 2007; 15: 1751–1766.

Birzniece V. Doping in sport: effects, harm and misconceptions. Intern. Med. J. 2015; 45(3): 239–248; doi: 10.1111/imj.12629.

Birzniece V. Doping in sport: effects, harm and misconceptions. Intern. Med. J. 2015; 45(3): 239–248; doi: 10.1111/imj.12629.

Fedoruk M.N., Rupert J.L. Myostatin inhibition: a potential performance enhancement strategy? Scand. J. Med. Sci. Sports 2008; 18: 123–131.

Friedmann T., Koss J.O. Gene transfer and athletics – an impending problem. Mol. Ther. 2001; 3: 819–820.

Furalyov V.A., Kravchenko I.V., Khotchenkov V.P., Popov V.O. SiRNAs targeting mouse myostatin. Biochemistry 2008; 7: 342–345.

Goldman R., Klatz R. Death in the locker room: drugs & sports (2nd ed.). Elite Sports Medicine Publications 1992: 24.

Haisma H.J., de Hon O. Gene doping. Int. J. Sports Med. 2006; 27: 257–266.

http://www.antydoping.pl/upload/2015/Lista%20substancji%20i%20metod%20zabronionych%202016.pdf.

http://www.biotechnolog.pl/podstawy-terapii-genowej-terapia-genowa.

http://www.diagnostykalaboratoryjna.eu/journal/DL_4_2010__str_411-414.pdf.

http://www.doping-prevention.sp.tum.de/pl/substances-and-methods/gene-doping/gene-doping.html.

https://pl.wikipedia.org/wiki/Liposom.

https://pl.wikipedia.org/wiki/Plazmid.

Józefowicz A., Dulak J. Nowe strategie wykorzystania wektorów plazmidowych i wirusowych w terapii genowej. Biotechnologia 2007; 78: 7–21.

Laure P., Thouvenin F., Lecerf T. Attitudes of coaches towards doping. J. Sports Med. Phys. Fitness 2001; 41: 132–136.

Lee S., Barton E.R., Sweeney H.L., Farrar R.P. Viral expression of insulin-like growth factor-I enhances muscle hypertrophy in resistance-trained rats. J. Appl. Physiol. 2004; 96(3): 1097–1104.

McPherron A.C., Lawler A.M., Lee S.J. Regulation of skeletal muscle mass in mice by a new TGF-beta superfamily member. Nature 1997; 387(6628): 83–90.

Metoda niedozwolona (M3). https://wada-main-prod.s3.amazonaws.com/resources/files/wada-2016-prohibited-list-en.pdf.

Office of Technology Assessment at the German Bundestag. Gene Doping. Scientific Basis – Gateways – Monitoring. Report for the Committee on Education, Research and Technology Assessment. Technology Assessment Studies Series, No 3. https://www.bundestag.de/blob/190958/8638bc0aa98521f057e22e542259fe85/gene_doping-data.pdf.

Schuelke M., Wagner K.R., Stolz L.E., Hubner C., Riebel T., Komen W., Braun T., Tobin J.F., Lee S.J. Myostatin mutation associated with gross muscle hypertrophy in a child. N. Engl. J. Med. 2004; 350(26): 2682–2688.

Kozubek J. Przełącznik dla genów. Świat Nauki 2016; 2(294): 49–53.

Thevis M., Kuuranne T., Geyer H., Schanzer W. Annual banned-substance review: analytical approaches in human sports drug testing. Drug Test Anal. 2014; 6: 164–184.

Unal M., Ozer Unal D. Gene doping in sports. Sports Med. 2004; 34: 357–362.

WADA. The World Anti–Doping Code: The 2016 Prohibited List International Standard 2016.

Wang L., Dobrzynski E., Schlachterman A., Cao O., Herzog R.W. Systemic protein delivery by muscle-gene transfer is limited by a local immune response. Blood 2005; 105(11): 4226–4234.

Wygrywa ten,

W Polsce psychologia sportu, podobnie jak sama struktura sportu, ciągle się rozwija. Rośnie też uzasadnione przekonanie, że w sferze psychiki zawodnika tkwią olbrzymie rezerwy, do których samemu czasem trudno mu sięgnąć. Dlatego właśnie coraz więcej osób dostrzega naturalną potrzebę współpracy z naukowcami.

Psychologiem sportu zostaje absolwent psychologii, który ma wystarczająco dużo zapału, aby pracować ze sportowcami, i odczucie, że ma kompetencje, które pozwolą tej pracy podołać. Struktury kształcenia psychologów do pracy w sporcie od lat są doskonalone, a standardy zawodowe coraz precyzyjniej wyznaczane. Na szczęście rośnie też świadomość przedstawicieli branży sportowej, że sukces idzie w parze nie tylko z praktyką, ale też z osiągnięciami naukowymi. To z kolei pozwala mieć nadzieję na szeroką i świadomą współpracę sportowców z psychologami.

– W rodzimych warunkach psychologowie wciąż postrzegani są jako terapeuci. My nie prowadzimy terapii. Traktujemy siebie i chcemy, żeby ludzie nas tak widzieli, jako trenerów mentalnych. Pomagamy zawodnikom rozwijać pewne predyspozycje, cechy psychiczne czy też psychosomatyczne, tak samo jak trener osobisty chce maksymalnie doskonalić możliwości fizyczne – przekonuje Dariusz Nowicki, trener i sędzia olimpijskiej odmiany teakwondo, a do tego ceniony nie tylko w Polsce psycholog sportowy. – Dziś bazuję na 30 latach doświadczenia – w sportach walki i psychologii sportowej. Perspektywa trenera zdecydowanie pomaga mi w pracy psychologicznej – dodaje Nowicki.

Jego dorobek jest rzeczywiście imponujący. Jest dwukrotnym uczestnikiem igrzysk olimpijskich: w Atenach 2004 był psychologiem Polskiej Reprezentacji Olimpijskiej, a w Pekinie 2008 sędziował turniej olimpijski w taekwondo. Był również na IO w Londynie 2012, ale przebywał poza wioską olimpijską żeglarzy, poza oficjalną listą akredytowanych. Trenował kadrę narodową taekwondo olimpijskiego w latach 2009–2010 oraz reprezentację Polski podczas młodzieżowych mistrzostw Europy 2009, mistrzostw świata juniorów 2010, mistrzostw Europy seniorów 2010 i akademickich mistrzostw świata w 2006 i 2010 roku. Jest specjalistą z zakresu problematyki stresu i treningu mentalnego w sporcie i biznesie. Co ważne, Nowicki swoim imponującym doświadczeniem chętnie dzieli się zarówno z zawodnikami, jak i środowiskiem trenerskim. Od kilku lat stale współpracuje również z Instytutem Sportu. W tym roku miał m.in. wykłady w ramach szkoleń nauczycieli

kto wierzy w zwycięstwo

wychowania fizycznego, trenerów i instruktorów prowadzących zajęcia pozalekcyjne dla dzieci oraz animatorów i liderów sportu dzieci i młodzieży.

Doświadczenie w pracy z najlepszymi

Pod skrzydła Nowickiego trafili m.in. medaliści olimpijscy Waldemar Legień (judo), Janusz Pawłowski (judo), Paweł Nastula (judo), Beata Szczepańska (judo), Mateusz Kusznierewicz (żeglarstwo), Renata Mauer-Różańska (strzelectwo), Robert Korzeniowski (lekkoatletyka). Współpracował z bokserami – Arturem Szpilką, Albertem Sosnowskim oraz Pawłem Kołodziejem. Przyczynił się do zdobycia przez siatkarzy Asseco Resovii Mistrzostwa Polski i miał swój udział w wywalczeniu kolejnego tytułu mistrzowskiego przez piłkarzy warszawskiej Legii. Ostatnio jego podopiecznym był bokser wagi ciężkiej Mariusz Wach, który rzucił wyzwanie mistrzowi świata Władimirowi Kliczko. Nie może mówić o objętych tajemnicą szczegółach pracy z poszczególnymi zawodnikami, ale chętnie opowiada o pewnych ogólnych mechanizmach – jak w przypadku współpracy z Mariuszem Wachem. – Pracujemy nad umiejętnością koncentracji uwagi, nad jej przerzutnością, wprowadzaniem jej na najwyższy poziom. Na ogół zawodnicy potrafią się koncentrować, ale tu trzeba mieć w perspektywie 12 rund, więc techniki są specyficzne. Istotna jest też walka ze stresem.

Trudno porównywać treningi czy też gale bokserskie, podczas których publiczność liczy około 4–5 tys. osób z sytuacją, gdy walkę obserwuje nawet 50 tys. kibiców. Jeżeli cały team jest w pełni świadomy tego, co robi, na takie okoliczności musi zawodnika przygotowywać. – Moja praca z Wachem polega na indywidualnych spotkaniach raz czy dwa razy dziennie, obserwacji sytuacji treningowych, wyciąganiu wniosków, konsultacjach z trenerami, dawaniu wskazówek. Rozmawiamy, jaki rodzaj prowadzenia zawodników może być efektywniejszy, co zrobić, żeby w pamięci, w układzie nerwowym, dane ćwiczenie czy dana informacja zapadły głębiej – mówi o swojej pracy Dariusz Nowicki. Psycholog przekonuje, że możliwe jest nauczenie sportowca kontroli nad emocjami i pełnej długoterminowej koncentracji w sytuacji stresu. Służy temu trening relaksacyjny, który jest ukierunkowany na umiejętność wczuwania się we własne ciało. Dzięki osiągnięciu stanu relaksu umysłu i ciała zawodnik zyskuje kolejną umiejętność i wie, jak odpowiednio zregenerować się po wysiłku. To dość istotny element – zwłaszcza w cyklu, w którym zawodnicy trenują dwa razy dziennie. Praca nad samokontrolą emocjonalną może się też odbywać z użyciem dodatkowego wyposażenia, na przykład urządzeń biologicznego sprzężenia zwrotnego, kiedy zawodnicy współpracują z urządzeniem i widzą, w jaki sposób reagują ich organizmy – dowiadujemy się z praktyki Nowickiego.

Mistrzostwo zaczyna się w głowie

Dążenie do sukcesu wymaga od każdego sportowca dużo pracy. W sporcie nie ma drogi na skróty, jeżeli chce się osiągnąć swoje cele. Trzeba ciężko trenować, budować fizyczną siłę i wytrzymałość, rozwijać szybkość reakcji oraz doskonalić technikę. Ale nie można na tym poprzestać. Aby być mistrzem, trzeba popracować także nad mentalną stroną codziennego wysiłku.

– Nie wygrywa ten, kto jest najlepiej przygotowany, ale ten, kto wierzy, że wygra.

Zawodnik może być świetnie przygotowany pod względem sportowym, ale gdy nie będzie w to wierzył, jest mała szansa, że wykorzysta to przygotowanie. Nadzieja na udany start jest umiarkowana nawet wtedy, gdy zawodnik wierzy w to, że jego przygotowanie przebiegało należycie, ale uważa, że jego rywale na pewno są przygotowani dużo lepiej i szansa na udaną rywalizację z nimi jest znikoma. Sama wiara w swoje możliwości nie zastąpi treningu, ale efekty treningu bez tej wiary nigdy nie zostaną w pełni wykorzystane – przekonuje, również współpracujący z Instytutem Sportu, psycholog sportowy Kamil Wódka. Zwraca on uwagę zwłaszcza na motywy podjęcia pracy z psychologiem. Jeżeli inicjatywa wychodzi od samego zawodnika, można mówić o jego dużej samoświadomości i dążeniu do tego, by być zawodnikiem dojrzałym. Ma on szerokie spojrzenie na rozwój swojej kariery i zauważa, jak wiele czynników wpływa na poziom wykonania zadań, których się podejmuje. Sam sięga po pomoc specjalistów i określa, w sposób mniej lub bardziej intuicyjny, jakie są jego oczekiwania w stosunku do nich. Częściej jednak to sam trener prosi o współpracę. Jego działanie oczywiście powinno naturalnie współgrać z gotowością zawodnika na kontakt z psychologiem. Z punktu widzenia Kamila Wódki

W sporcie nie ma drogi na skróty, jeżeli chce się osiągnąć swoje cele. Trzeba ciężko trenować, budować fizyczną siłę i wytrzymałość, rozwijać szybkość reakcji oraz doskonalić technikę. Ale nie można na tym poprzestać. Aby być mistrzem, trzeba popracować także nad mentalną stroną codziennego wysiłku. – Nie wygrywa ten, kto jest najlepiej przygotowany, ale ten, kto wierzy, że wygra

relacje psychologa z zawodnikiem nie zawsze przebiegają płynnie. Są dwie sytuacje, w których praca staje się bardzo trudna, jeśli w ogóle możliwa. Tak jest na przykład wówczas, gdy zawodnik chce współpracy z psychologiem, a trener ją deprecjonuje. Drugi przypadek – trener wychodzi z inicjatywą kontaktu z psychologiem, a zawodnik nie wyraża zainteresowania taką współpracą. Wciąż zdarza się, że zawodnik kompletnie się nie orientuje, kim jest psycholog sportu oraz na czym polega praca z nim. Odrzuca ją, stwierdzając, że jemu to nie jest potrzebne. Bardzo ważne jest tutaj uszanowanie jego woli. – Nie mogę powiedzieć co prawda o takim zawodniku, że ma otwarte struktury poznawcze i cały czas chce się rozwijać. Proces rozwoju jest sprawą osobistą. Moment, który ja uznaję za słuszny, niekoniecznie musi pokrywać się z gotowością do pracy nad sobą drugiej strony. Tym bardziej że taki zawodnik może bardzo poprawnie funkcjonować w sporcie i odczuwać satysfakcję z własnego poziomu sportowego. Zdarzyć się może, że w wyniku takiej nieingerencyjnej postawy psychologa w zawodniku z czasem wzbudzi się zainteresowanie pracą tego specjalisty – podsumowuje Wódka.

Moc komunikacji – wskazówki praktyka

Z wiedzy i doświadczenia psychologów sportowych coraz chętniej korzysta kadra współpracująca nie tylko z zawodowcami, ale także z młodzieżą zaczynającą przygodę ze sportem czy rekreacyjną aktywnością fizyczną w ogóle. Do ruchu trzeba zachęcać od najmłodszych lat – tu duża odpowiedzialność spoczywa na rodzicach. Trenerzy i nauczyciele z kolei powinni odkrywać talenty i rozwijać zainteresowania. Sztuką jest także podtrzymanie pasji i przekonanie, że w rozwój zawsze warto inwestować. Kluczem do sukcesu jest m.in. komunikacja interpersonalna. O jej roli jako narzędzia do osiągania lepszego poziomu współzawodnictwa opowiadał psycholog Dariusz Nowicki podczas łódzkiej edycji szkolenia zorganizowanego przez Instytut Sportu.

Wszystko jest komunikacją – zapewniał Nowicki. – Wszelkie zachowanie, a nawet brak jakiegokolwiek działania. Nawet milczenie bywa bardzo wymowne – może wyrażać zaskoczenie, zakłopotanie czy lekceważenie, zależnie od kontekstu. Człowiek komunikuje całym sobą. Mówimy, dajemy sygnały parawerbalne (tempo mówienia, głośność, intonacja, pauzy) oraz niewerbalne (mimika, gestykulacja, pozycja ciała, utrzymywanie dystansu w przestrzeni, wygląd fizyczny). Każdy z tych aspektów wpływa na to, jak jesteśmy odbierani. Bo prawda jest taka, że gdy trener coś powie, nie znaczy to, że zawodnik to usłyszał. Jeżeli zawodnik usłyszał, nie znaczy to jeszcze, że zrozumiał. Jeżeli zawodnik zrozumiał, nie znaczy to, że się z tym zgadza. Jeżeli zawodnik zgadza się z tym, co usłyszał, nie znaczy to jeszcze, że wykorzysta to w praktyce. Sytuacja jest o tyle trudna, że pod skrzydła kadry trenerskiej trafiają teraz tzw. przedstawiciele generacji „Y" i „Z": urodzeni po 2000 roku, dorastający w czasie dobrobytu i wśród najnowszych technologii. Żyją w świecie wirtualnym i mimo swojej otwartości nie do końca rozumieją świat realny. Nie przywiązują się też do miejsca pracy lub treningu. Odchodzą, jeśli nie spełnia się ich oczekiwań.

Wychowani w świecie zinformatyzowanym, bez trudu odnajdują się w kilku wydarzeniach równocześnie – potrafią w tym samym czasie śledzić to, co się dzieje na FB, dyskutować na czacie i oglądać film. Ci młodzi ludzie nie czekają na wyrażenie swojej opinii, robią to od razu. To pokolenie instant – wszystko musi dziać się natychmiast. Co może się zdarzyć, jeśli trener nie znajdzie wspólnego języka z dziećmi i młodzieżą w trakcie zajęć? Po prostu odejdą w poszukiwaniu ciekawszych wyzwań, innego trenera, innego klubu – sygnalizował psycholog sportowy. Dlatego płaszczyzna porozumienia jest tak ważna, a samo podtrzymanie zainteresowania sportem może być dużym wyzwaniem.

Jak odbieramy informacje?

Z psychologicznego punktu widzenia każdy ma indywidualne predyspozycje. Ważne, by umieć je zdefiniować.

Niektórzy to typowi wzrokowcy – spontanicznie myślą obrazami. Szybko mówią, mają wysoki ton głosu, gestykulują na wysokości głowy. Słuchowiec kojarzy zdarzenia i ludzi z dźwiękami oraz muzyką. Zwraca uwagę na to, jak kto mówi. Jego ton głosu jest poważny, osiąga średnie wysokości. Gestykuluje na poziomie barków. Natomiast czuciowiec (kinestetyk) łatwo rejestruje sytuacje lub rzeczy będące w ruchu. Uczy się przez działanie. Ton jego głosu jest niski, mówi wolno, stosuje przerwy. Gestykuluje zaś na poziomie bioder.

Wiedza, z jakim odbiorcą mamy do czynienia, powinna determinować sposób podejmowania dialogu i wpływać na efektywność naszej komunikacji. Warto dostrajać się do rozmówcy poprzez gest, pozycję ciała, tempo mówienia, a słowa i zwroty powinny być formułowane zgodnie z wiodącymi kana-

łami odbioru informacji. Skuteczne są krótkie pozytywne stwierdzenia oraz wizualne pokazy w procesie nauczania techniki. Niezależnie od naszego odbiorcy jeśli chcemy, żeby komunikacja była skuteczna, powinniśmy pamiętać o kilku zasadach:

- szanuj partnera,
- mów jasno i na temat,
- unikaj udzielania rad, jeśli nie jesteś o nie proszony,
- obserwuj mowę niewerbalną rozmówcy,
- konstruktywnie wyrażaj krytykę i pochwalę,
- pamiętaj, różnica zdań może być korzystna,
- zadawaj pytania, jeżeli nie jesteś czegoś pewny/a, nie domyślaj się,
- nie formułuj przedwczesnych sądów,
- zwracaj uwagę na uczucia,
- utrzymuj kontakt wzrokowy z rozmówcą,
- aktywnie słuchaj,
- uwzględnij punkt widzenia rozmówcy,
- pamiętaj o potrzebach swoich i partnera.

To tylko jeden z aspektów psychologicznego wsparcia, poruszający kwestię fundamentalną, bez której podjęcie jakiejkolwiek pracy trenera z podopiecznymi nie byłoby możliwe. Praca psychologa sportowego wykracza poza ramy codziennego treningu, a dzięki m.in. skutecznej komunikacji odkrywa w zawodnikach olbrzymie pokłady możliwości. W ramach współpracy z Instytutem Sportu (m.in. w ramach projektu Akademia Trenerska) Dariusz Nowicki prowadził na przykład zajęcia „Niezbędny zestaw umiejętności psychologicznych trenera". Wygłosił również wykład na temat psychologicznych aspektów przetrenowania (seminarium „Zmęczenie i przetrenowanie"). Jako ekspert w swojej dziedzinie w 2013 roku gościł dwukrotnie podczas konferencji trenerów szkolenia olimpijskiego Soczi 2014 – poprowadził wykłady „Znaczenie siły i odporności psychicznej w przygotowaniu trenerów i zawodników do Igrzysk Olimpijskich" i „Siła i odporność psychiczna, test MTQ48 – indywidualny test dla głównych trenerów" oraz warsztaty „»Mental Win« jako narzędzie skutecznego trenera". Podczas szkolenia na temat międzynarodowych ram dla trenerów sportu przeprowadził warsztaty „Perspektywy planowania szkoleń trenerów w kontekście ISCF".

W kontekście Rio

Sport to zmagania z przeciwnikiem i z samym sobą. To codzienny trening ciała i psychiki. Wsparcie mentalne pozwala na lepsze przygotowanie do zawodów i wzmacnia wewnętrznie każdego zawodnika. A jak oni sami oceniają wsparcie psychologów? – Współpraca była na pewno dla mnie bardzo ważna i pomocna. Przez cały długi rajd potrafiłem być skoncentrowany i utrzymywać emocje na właściwym poziomie. Często sportowcy reagują w stylu: „A co, jestem chory, żebym potrzebował psychologa?". To błąd, bo można bardzo wiele zyskać. Trzeba się tylko otworzyć i chcieć współpracować – mówi kierowca rajdowy Krzysztof Hołowczyc o swojej współpracy z psychologiem sportu Dariuszem Nowickim. – Przygotowania do Dakaru to nie tylko trening fizyczny, ale także mentalny. Kiedyś nie chciałem korzystać z porad psychologa sportowego. Teraz widzę, jak duży wkład w wynik mają takie treningi. Bardzo mi pomogły podczas tegorocznej edycji Dakaru. Darek Nowicki, wybitny specjalista od psychologii sportowej, nauczył mnie, jak panować nad emocjami, nie popadać zbytnio w euforię ani nie odczuwać rozgoryczenia po niepowodzeniach; to bardzo ważne. Widzę po ostatnim Dakarze, że moja siła i odporność psychiczna znacznie się podniosły, co zdecydowanie zwiększa szansę na sukces – dodaje wielokrotny uczestnik Rajdu Dakar.

Umiejętność kontrolowania umysłu jest kluczem do mistrzostwa. W momencie gdy zawodnicy tracą kontrolę nad koncentracją i skupiają się na niepotrzebnych sprawach, zarówno przed grą, jak i w jej trakcie, wtedy tracą pewność siebie i poddają się emocjom. Mocna psychika jest równie istotna jak sprawność fizyczna podczas gry na najwyższym poziomie. Nie pozostawiajmy więc olimpijskiej rywalizacji przypadkowi i zadbajmy o odpowiednie wsparcie psychiczne dla naszej kadry w Rio.

Sport to zmagania z przeciwnikiem i z samym sobą. To codzienny trening ciała i psychiki. Wsparcie mentalne pozwala na lepsze przygotowanie do zawodów i wzmacnia wewnętrznie każdego zawodnika

Temperatura i wilg dla organizmów sp

Cała powierzchnia Brazylii zalicza się do strefy klimatów gorących i wilgotnych – mieści się w obszarze leżącym między zwrotnikami. Takie położenie geograficzne ma duże znaczenie w kontekście przygotowań naszej reprezentacji do letnich igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro, gdyż start w tej imprezie niesie ryzyko stresu cieplnego.

Zagadnienie to szeroko omawiano podczas konferencji zorganizowanej w Katarze w 2014 roku zatytułowanej „Trening i zawody w wysokiej temperaturze", gdzie poruszano problem aklimatyzacji do wysokich temperatur oraz sposoby zapobiegania odwodnieniu na podstawie doświadczeń zdobytych w trakcie igrzysk olimpijskich w Pekinie oraz mistrzostw świata w Brazylii. Konferencję zakończyła dyskusja okrągłego stołu, w wyniku której opracowano rekomendacje dotyczące optymalizacji wydolności fizycznej podczas wysiłków wykonywanych w wysokiej temperaturze otoczenia.

Konferencja ta oraz wydany po jej zakończeniu konsensus stały się impulsem dla prof. JADWIGI MALCZEWSKIEJ-LENCZOWSKIEJ z Zakładu Fizjologii Żywienia Instytutu Sportu do przygotowania wykładu na temat zagrożeń związanych z wpływem temperatury i wilgotności na organizm sportowców, którą przedstawiła na Konferencji Trenerów Szkolenia Olimpijskiego Rio de Janeiro (Spała, 16-18 listopada 2015 r.). Poniżej zostaną przybliżone główne spostrzeżenia i wnioski wypływające z tego wykładu.

Klimat w Rio

Większość powierzchni Brazylii leży w strefie klimatu równikowego i podrównikowego, a tereny w okolicach zwrotnika Koziorożca to obszar zwrotnikowej strefy klimatycznej. Rio de Janeiro leży w strefie klimatu zwrotnikowego, o dużej wilgotności, co wymaga od polskich sportowców świadomości i odpowiednich przygotowań adaptacyjnych organizmu do wysokiej temperatury odczuwalnej.

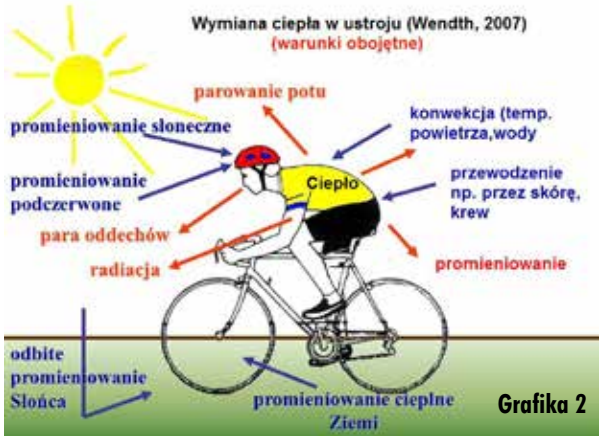
Średnia temperatura minimalna sierpnia w Rio wynosi 18oC, a maksymalna – 25oC. Względna wilgotność powietrza natomiast mieści się w przedziale 70–80 proc. (Grafika 1).

Grafika 1

Wymiana ciepła

Organizm w naturalny sposób pozyskuje ciepło z otoczenia głównie drogą promieniowania (słonecznego, podczerwonego), konwekcji i przewodzenia. Duże ilości ciepła powstają w ustroju w trakcie wysiłku fizycznego, ponieważ aż 75–80 proc. energii wytwarzanej podczas pracy mięśniowej zamienia się na ciepło, a produkcja ciepła zwiększa się około 10–20 razy. Przy braku eliminacji ciepła z organizmu, co 5–7 min wysiłku, temperatura wewnętrzna mogłaby wzrastać o 1oC. W konsekwencji, po 15 min intensywnego wysiłku temperatura mogłaby osiągnąć 40oC! Ciepło z organizmu trzeba więc eliminować. W warunkach obojętnych nie sprawia to dużego problemu. Ciepło tracone jest z ustroju przede wszystkim poprzez promieniowanie (60 proc.), parowanie potu (25 proc.), konwekcję (15 proc.) i w niewielkim stopniu przewodzenie (3 proc). Inaczej wyląda sytuacja, gdy tempereatura powietrza przekroczy 36oC. Wówczas parowanie potu staje się jedyną drogą eliminacji ciepła z ustroju.

Właściwa termoregulacja organizmu to niezwykle ważny aspekt wysiłku fizycznego, ponieważ kumulacja ciepła może doprowadzić do stresu termicznego sportowca. Wynika on z interakcji kilku czynników, takich jak: warunki atmosferyczne (wysoka temperatura powietrza, duża wilgotność, mały ruch powietrza), wysiłek fizyczny (długie i intensywne wysiłki) czy rodzaj ubrania (grafika 2).



Grafika 2

O temperaturze subiektywnie

To, jaką temeraturę odczuwa zawodnik podczas pracy, zależy nie tylko od temperatury, ale też wilgotności względnej powietrza. Wilgotność względna to stosunek ciśnienia cząstkowego pary wodnej w powietrzu do ciśnienia pary wodnej nasyconej, przy tej samej temperaturze. Przy wysokiej temperaturze i dużej wilgotności względnej powietrza temperatura odczuwalna jest zawsze wyższa, a tym samym – większe obciążenie termiczne ustroju. Jeśli zawodnik przebywa w wysokiej temperaturze otoczenia i towarzyszy temu duża wilgotnośc powietrza, to te dwa czynniki wywołują w organizmie szereg następujących po sobie procesów:

ołność wyzwaniem orłowców

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

- zwiększają przepływ krwi przez skórę
- zwiększają częstotliwość skurczów serca
- uaktywniają gruczoły potowe i utratę potu
- obniżają objętość krwi i podnoszą ciśnienie krwi
- pobudzają baroreceptory
- zmniejszają pocenie się i skórny przepływ krwi
- zwiększają temperaturę wewnętrzną
- pogarszają tolerancję na wysiłek fizyczny.

Ocena temperatury odczuwalnej. Po co nam wskaźniki?

Tempertaurę oczuwalną pozwalają określić odpowiednie wskaźniki – m.in. WBGT (Wet Bulb Glob Temperature – temperatura mokrego termometru). WBGT wskazuje na zagrożenia wynikające z obciążenia termicznego organizmu wskutek temperatury i wilgotności powietrza. Jest on środowiskowym wyznacznikiem ryzyka stresu cieplnego, ale nie wskaźnikiem stresu cieplnego organizmu. Im wyższa temperatura odczuwalna, tym ryzyko stresu cieplnego jest większe. A jakie są niebezpieczeństwa ekspozycji na wysoką temperaturę i dużą wilgotność? Przy bardzo dużej wilgotności eliminacja ciepła drogą parowania jest utrudniona – powietrze w sąsiedztwie skóry szybko nasyca się parą i zmniejsza się skuteczność parowania. Pot zaczyna się skraplać, co zmniejsza efektywność schładzania organizmu sportowca.

Wskaźnik WBGT ma jednak pewne wady. Jest skuteczny, kiedy świeci pełne słońce i wieje lekki wiatr. Stąd też dyskusja: czy WBGT wystarczająco dobrze określa obciążenie termiczne sportowców? Eksperci proponują zastosować w sporcie nowy wskaźnik – UTCI (Universal Thermal Climate Index). Uwzględnia on dodatkowo m.in. siłę wiatru i termoregulacyjne działanie odzieży. Jest trudniejszy do wyliczenia, ponieważ wymaga znajomości temperatury powietrza i temperatury promieniowania, a także wilgotności względnej oraz prędkości wiatru, dlatego łatwiej jest z niego korzystać. Wiele instytucji sportowych stosuje właśnie ten wskaźnik przy organizacji zawodów, choć warto mieć na uwadze to, że nie jest on idealny.

Ocena obciążeń cieplnych organizmu

O niedoskonałości pomiarów mieliśmy się okazję przekonać m.in. podczas Australian Open Tenis Championships w 2014 roku. Najwyższa temperatura powietrza, przy której rozgrywano mecze, wynosiła około 44oC. Wskaźnik UTCI sięgał wówczas 49,6oC i przekroczył wartość krytyczną rozpoczynającą się od 46oC. Jednocześnie według WBGT (28,6oC) wartość krytyczna rozpoczynająca się od 30oC nie została osiągnięta. Wskaźnik WBGT nie doszacował zatem ryzyka rozwoju stresu termicznego. Wciąż więc istnieje potrzeba badań dotyczących zagrożenia stresem cieplnym sportowców i służących znalezieniu precyzyjnego i łatwego w użyciu wskaźnika kontrolującego ten stan (ramka 1).

Wsp. WBGT (stopnie C)	Wsp. UTCI (stopnie C)	Odczucie ciepła	Warunki do trenowania wg WBGT
<18	9-26	Warunki neutralne	Bezpieczne
18-24	26-32	Ciepło	Ostrożnie
24-28	32-38	Gorąco	Ze szczególną ostrożnością
28-30	38-46	Bardzo gorąco	Niebezpieczne
>30	>46	Upalnie	Ekstremalnie niebezpieczne

Znaczenie aklimatyzacji

Zdolności organizmu do radzenia sobie z ciepłem wytworzonym i pochodzącym ze środowiska zależą m.in. od: obciążenia treningowego oraz wydajności i ekonomii pracy (stopień wytrenowania), stosunku powierzchni do masy ciała sportowca, odpowiedniej odzieży, stanu zdrowia (infekcje wirusowe, problemy gastryczne), a także aklimatyzacji do ciepła (lepsza termoregulacja). Brak aklimatyzacji może prowadzić do zaburzeń cieplnych, czego przykłady mieliśmy już w historii sportowych startów. Weźmy na przykład pod uwagę opisane w literaturze naukowej dwa biegi maratońskie, które odbyły się w odstępie dwóch miesięcy, przy tej samej temperaturze odczuwalnej (według WBGT 22–27oC). W przypadku pierwszego biegu odnotowanych zostało 15 przypadków choroby cieplnej, w tym trzy udaru cieplnego. W drugim biegu nie było w ogóle tego typu zdarzeń. Według autorów pracy przyczyna była niezwykle prosta: pierwszy bieg odbywał się na początku sezonu startowego, problemem był zatem brak aklimatyzacji uczestników maratonu do wysokiej letniej temperatury.

Aklimatyzacja do ciepła jest szeregiem reakcji adaptacyjnych organizmu w odpowiedzi na ekspozycję na samą wysoką temperaturę lub wysoką temperaturę w połączeniu z wilgotnym powietrzem oraz wysiłek fizyczny. Aklimatyzacja wywołuje korzystne adaptacje zarówno termoregulacyjne, jak i fizjologiczne, co w efekcie prowadzi do poprawy wydolności fizycznej.

Aklimatyzacja do ciepła

Z uwagi na znaczenie aklimatyzacji dla wydolności fizycznej organizmu ostatnio została ona określona jako nowy owocny (hot topic) środek treningowy na przykład w okresie przedstartowym lub podczas taperingu.

Aklimatyzacja prowadzi do wielu biologicznych adaptacji, które schematycznie można przedstawić w następujący sposób:

aklimatyzacja do ciepła ➔ obniżenie spoczynkowej temperatury wewnętrznej i temperatury skóry ➔ zmniejszenie częstości skurczów serca ➔ rozpoczynanie utraty potu przy niższej temperaturze wewnętrznej (efektywniejsza termoregulacja) ➔ spadek ilości sodu w pocie i w moczu (reabsorpcja sodu) ➔ wzrost objętości osocza oraz całkowitej zawartości H_2O w ustroju ➔ usprawnienie procesów termoregulacji, poprawa bilansu wodnego ➔ zwiększenie zdolności wysiłkowych organizmu.

Jak zaaklimatyzować się do ciepła? Potrzebne jest co najmniej 7 dni pobytu w wysokiej temperaturze odczuwalnej i codzienny trening. Wysiłek treningowy powinien trwać co najmniej 60 min, a jego intensywność musi być dostosowana do dyscypliny i planu treningowego (według wielu autorów – intensywność około 50 proc. VO_2max), jednakże pełny efekt aklimatyzacji osiągniemy po 7–14 dniach. Aklimatyzacja do ciepła przebiega znacznie szybciej u dobrze wytrenowanych osób, a przerwy w ekspozycji na ciepło wydłużają okres aklimatyzacji. W niektórych sytuacjach, przy wzroście temperatury otoczenia o około 10°C, nawet przy relatywnie niskiej temperaturze, wydolność tlenowa może ulec obniżeniu. Aklimatyzacja do ciepła może zmniejszyć te niekorzystne reakcje. Zaleca się aklimatyzację w warunkach podobnych do startowych, choć można wykorzystać warunki sztuczne, na przykład trening w salach, przy określonej temperaturze i wilgotności względnej powietrza (aklimacja).

Aklimatyzacja poprawia wydolność tlenową podczas wysiłków wykonywanych zarówno w niskiej, jak i wysokiej temperaturze otoczenia. Dobrze obrazują to badania Lorenza (2010) przeprowadzone w grupie 12 kolarzy po dziesięciodniowej aklimatyzacji (temp. 40°C, wilgotność względna 30% i wysiłki 100 min przy 50% VO_2max).

WSKAŹNIK WYDOLNOŚCI FIZYCZNEJ	WYSIŁEK WYKONYWANY	
	W TEMP. 38°C (WBGT 33°C)	W TEMP 13°C (WBGT – 12°C)
VO_2MAX	WZROST O 8%	WZROST O 5%
CZAS POKONANIA DYSTANSU	POPRAWA O 8%	POPRAWA O 6%
MOC PROGOWA	WZROST O 5%	WZROST O 5%

Adaptacje fizjologiczne w organizmie do wysokiej temperatury zanikają około dwa razy wolniej niż się pojawiają. Niższe HR spoczynkowe i temperatura wewnętrzna ciała utrzymuje się przez 2-4 tygodnie. W okresie kiedy efekty aklimatyzacji jeszcze są widoczne, reaklimatyzacja następuje szybciej, zwłaszcza u osób z wysoką wydolnością tlenową.

Bilans wodny ustroju

Ważnym elementem aklimatyzacji są adaptacje związane z regulacją płynów ustrojowych. Jeśli zachwiane zostaną proporcje pomiędzy wodą dostarczoną a wydaloną, wówczas dochodzi do odwodnienia. Sprzyjają temu właśnie wysiłki wykonywane w wysokiej temperaturze i wilgotności. Podczas aklimatyzacji odwodnienie pojawiające się w trakcie wysiłku jest korzystne, gdyż stymuluje mechanizmy zapobiegające zbyt dużemu wzrostowi temperatury wewnętrznej. Uruchomiony zostaje bowiem ciąg reakcji prowadzących do poprawy procesów termoregulacji, bilansu wodnego i funkcji układu krążenia.

Pamiętajmy, że organizm skutecznie broni się przed przegrzaniem tylko wtedy, gdy całkowita zawartość wody w ustroju jest duża, procesy aklimatyzacji zwiększają całkowitą ilość H_2O w ustroju, tym samym więc poprawiają procesy termoregulacji. Czy to oznacza, że zawodnicy nie powinni spożywać płynów podczas wysiłków w okresie aklimatyzacji? Nie, powinni je przyjmować, ponieważ utrata wody z organizmu, towarzysząca wszystkim sportowcom wykonującym duże wysiłki fizyczne, jest znaczna – waha się na ogół w granicach 1,0-1,5 l/godz. Przy wysokiej temperaturze utrata potu często osiąga 2,5 l/godz., a w ekstremalnych warunkach może przekraczać nawet 3 l/godz. Spożycie płynów podczas wysiłku jest na ogół niższe niż ich utrata, co nie pozwala w pełni ich uzupełnić. W efekcie pomimo przyjmowania płynów sportowcy kończą wysiłki w większości odwodnieni.

Zadbać o nawodnienie!

Chociaż okresowe odwodnienie organizmu, pojawiające się podczas wysiłku, jest czynnikiem korzystnym dla procesów termoregulacji, to prawidłowo przebiegająca aklimatyzacja oraz start w zawodach wymagają dobrego nawodnienia organizmu.

Trzeba więc dbać o odpowiednie uzupełnianie traconych płynów. Przy umiarkowanych temperaturach gwarancją dobrego nawodnienia organizmu jest połączenie prawidłowego sposobu żywienia z właściwym spożyciem płynów. W wysokiej temperaturze i wilgotności względnej powietrza, aby zachować właściwe nawodnienie, sportowcom zaleca się spożywać 6,0 ml płynów/kg, co 2–3 godziny. Dodatkowo 20 min przed wysiłkiem można spożyć 120–180 ml napoju sportowego lub wody. Progowa wartość odwodnienia, obniżająca możliwości wysiłkowe organizmu, wynosi 2% masy ciała, choć jest to uzależnione od: temperatury i wilgotności względnej otoczenia, wielkości i charakteru wysiłku oraz indywidualnych cech zawodnika. Z tego względu obecnie uważa się, że picie napojów powinno zapobiegać odwodnieniu >2% m.c., a ich spożywanie powinno być oparte przede wszystkim na uczuciu pragnienia.

Podczas wysiłku

Pragnienie jest podstawowym fizjologicznym instynktem organizmu potrzebnym do utrzymania właściwej osmolalności płynów ustrojowych. Podczas wysiłku właśnie ono powinno stanowić podstawowy wskaźnik zapotrzebowania organizmu na płyny. Spożywanie płynów, zanim poczujemy pragnienie, zaleca się tylko w dyscyplinach, w których ryzyko odwodnienia jest duże lub gdy temperatura odczuwalna jest bardzo wysoka. Dlatego też, w wysiłkach trwających do 30 min, nie ma konieczności uzupełniania płynów, wystarczy rozpoczynać wysiłek w stanie dobrego nawodnienia. Z czego to wynika? Czas między spożyciem napoju a jego wchłonięciem wynosi 20–30 min. Przyjmowanie w tym czasie napojów jedynie obciąża przewód pokarmowy, a pozytywne efekty przyjęcia płynu (w przypadku osoby odwodnionej) wystąpią dopiero po zakończeniu wysiłku.

Skład potu

Składnik mineralny	Średnio (mEq/l)	Zakres (mEq/l)
Sód	35	10–70
Chlor	30	5–60
Potas	5	3–15
Magnez	0,8	0,2–1,5
Wapń	1	0,2–1,5

Dyscyplina	Płeć	Utrata potu L/godz	Spożycie płynów L/godz
Wioślarstwo	Mężczyźni Kobiety	2,0 (1,0-2,9) 1,4 (0,9-1,8)	1,0 (0,4-1,5) 0,8 (0,3-1,4)
Piłka nożna		1,5 (1,0-1,9)	0,7 (0,2-1,2)
Futbol amerykański		2,1 (1,1-3,2)	1,4 (0,6-2,5)
Półmaraton	Mężczyźni	1,5 (0,8-2,2)	0,2 (0,03-0,3)
Biegi przełajowe	Mężczyźni	1,8 (1,0-2,6)	0,6 (0,0-1,3)
Tenis ziemny	Mężczyźni	2,6 (2,0-3,4)	1,6 (1,0-2,3)

Utrata potu oraz spożycie płynów latem w różnych dyscyplinach sportu

Gdy trening lub wysiłek startowy przekraczają 30 min, zalecenia są inne. Wówczas wskazany jest indywidualny plan uzupełniania płynów, zależny od warunków termicznych. Jeśli trening trwa około 30–60 min przy niskiej temperaturze odczuwalnej, można stosować wysokosodową wodę mineralną. Gdy natomiast wskaźnik WBGT jest wysoki, zaleca się napoje izotoniczne z uwagi na większą zawartość sodu w tego typu napojach (0,5–0,7 g sodu/l). Większe spożycie sodu można również osiągnąć, jadając bardziej słone potrawy. Napój podczas wysiłku powinien:

- uzupełniać wodę, utracone elektrolity, (szczególnie sód) i węglowodany
- szybko się wchłaniać
- dobrze nawadniać (zatrzymywać wodę)
- stymulować picie (mieć dobry smak).

Najważniejszym składnikiem napojów nawadniających jest sód, gdyż jest to składnik mineralny tracony w największym stopniu z potem. Badania wskazują, że przy zawartości sodu w napojach mniejszej niż 0,46 g/l, spożycie nawet dużej ilości płynów nie zapewnia odpowiedniego nawodnienia organizmu. Warto też zaznaczyć, że przy wysokiej temperaturze otoczenia i dużej wilgotności, osoby, które zazwyczaj tracą dużo potu, powinny rozważyć spożycie dodatkowych ilości sodu przed wysiłkiem fizycznym oraz po jego zakończeniu, niezależnie czy jest to trening, czy zawody. Przy występowaniu bolesnych skurczów mięśniowych zaleca się spożycie 1,5 g sodu/l napoju.

A jak zdaniem autorytetów powinno wyglądać właściwe nawodnienie podczas wysiłku? Widać pewne rozbieżności. Według International Society of Sports Nutrition (2010) zalecana ilość spożywanych płynów waha się w szerokim zakresie 170–225 ml co 10–15 min. Zdaniem FIMS (position statement 2012) spożycie napojów nie powinno być większe niż 1000 ml/godz. Profesor Noakes twierdzi natomiast (2007), że objętość spożywanych płynów powinna wynosić 600–800 ml/godz.

Po wysiłku

Tu zasady są trochę inne. Pragnienie nie jest już odpowiednim wskaźnikiem dobrego nawodnienia organizmu. Jego ugaszenie następuje bowiem zbyt szybko i oznacza wyrównanie utraconych płynów tylko w 50-75 proc. (tzw. odwodnienie mimowolne). Aby wyrównać bilans wodny w organizmie, należy przyjąć około 150 proc. (co najmniej 100-120 proc.) utraconych w postaci potu płynów, z uwagi na jednoczesną produkcję moczu. Oprócz wody uzupełniamy też elektrolity i dostarczamy odpowiednią ilość CHO oraz białka (pierwsze porcje jak najszybciej po zakończonym wysiłku). Pozwala to na optymalną odnowę organizmu (uzupełnienie elektrolitów, restytucja glikogenu, resynteza białka). Sportowcy powinni uzupełnić płyny, spożywając:

- wodę wysokomineralizowaną, z dużą zawartością sodu
- napoje izotoniczne
- soki owocowe, warzywne i owocowo-warzywne
- mleko i herbatę
- kawę (z umiarem).

Czysta woda nie jest dobrym napojem nawadniającym z uwagi na małą zawartość sodu (nawet w wodach wysokomineralizowanych), co powoduje mniejsze zatrzymywanie wody w ustroju i nasila produkcję moczu. Poza tym zbyt szybko gasi pragnienie, a brak węglowodanów opóźnia odnowę organizmu. Bardzo dobrym napojem nawadniającym jest mleko, badania naukowe wskazują, że nawet lepszym niż napoje izotoniczne, a szczególnie dobrym napojem po wysiłku jest mleko czekoladowe. Spełnia ono bowiem wszystkie warunki dobrego napoju w okresie odnowy (duża ilość sodu, węglowodany i białko oraz właściwy stosunek CHO do białka – 4:1).

Kontrola stanu nawodnienia

Prostą i dobrą metodą pozwalającą określić stan nawodnienia organizmu są codzienne poranne (na czczo) pomiary masy ciała. Przy zrównoważonym bilansie energetycznym wahania wagi (po oddaniu moczu) nie powinny być większe niż 1 proc. Wcześniej jednak należy ustalić podstawową masę ciała, wykonując pomiary w stanie pełnego nawodnienia – po wypiciu 1–2 l płynów poprzedniego dnia wieczorem. U kobiet konieczne jest przeprowadzenie większej liczby pomiarów z uwagi na fluktuacje w zawartości wody w zależności od fazy cyklu menstruacyjnego. W fazie lutealnej zawartość wody w organizmie, a więc i masa ciała, może wzrosnąć nawet o 2 kg.

Organizm prawidłowo nawodniony	
Wskaźnik	Wartość progowa
masa ciała (zmiany w proc.)	<1,0
ciężar właściwy moczu (U)	<1,020
osmolalność osocza (mmol/kg)	<290
OSMOLALNOŚĆ MOCZU	<700

Wskaźniki właściwego nawodnienia

Prawidłowa ocena stanu nawodniania organizmu wymaga stosowania co najmniej dwóch z wymienionych wskaźników. Z uwagi na łatwość wykonania najbardziej polecana jest kontrola masy ciała oraz ciężaru właściwego moczu. Niektórzy słusznie biorą pod uwagę także kolor moczu.

Podsumowanie

Sportowcy, trenerzy i sztaby medyczne powinni być świadomi, że podzwrotnikowy klimat i duża wilgotność powietrza w Rio de Janeiro mogą stwarzać zwiększone ryzyko stresu cieplnego. Łatwym, obecnie zalecanym (choć niedoskonałym) wskaźnikiem oceny stresu termicznego jest WBGT.

Z uwagi na istniejące zagrożenia korzystne wydaje się poddawanie zawodników aklimatyzacji do wysokiej temperatury i zwiększonej wilgotności powietrza. Aklimatyzacja do ciepła poprawia bowiem nie tylko funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, bilansu wodnego organizmu i procesu termoregulacji, ale także podnosi wydolność fizyczną sportowców. Z tego względu powinna być traktowana jako jedna z form przygotowania zawodników do startu, zwłaszcza przez sportowców dyscyplin wytrzymałościowych. Warto przy tym podkreślić, że aklimatyzacja do wysokiej temperatury jest korzystna dla sportowców startujących zarówno w niskiej, jak i wysokiej temperaturze otoczenia. Jednym z warunków gwarantujących prawidłowy przebieg aklimatyzacji do wysokiej temperatury oraz prawidłowe przygotowanie zawodnika do startu jest dbałość o właściwe nawodnienie organizmu oraz skuteczną odnowę po wysiłkach fizycznych. Dobrą praktyką pozwalającą ocenić stan nawodnienia organizmu jest też kontrola ciężaru właściwego moczu oraz masy ciała.

OPRACOWAŁ TOMASZ PAKUŁA

Jak trenować, by mieć

Coach developer może odgrywać rolę mentora, asesora, tworzy programy edukacyjne, narzędzia ewaluacji, ale też przygotowuje trenerów do jeszcze bardziej efektywnego wykorzystania własnego potencjału. Pierwszym w Polsce certyfikowanym specjalistą w tym obszarze jest nasz współpracownik PIOTR MAREK, który udzielił wywiadu TOMASZOWI PAKULE.

Piotr Marek z certyfikatem Coach Developera

Czy trenerzy sportu powinni mieć swoich trenerów rozwoju osobistego?

W biznesie trenerzy rozwoju osobistego od długiego czasu wspierają najważniejsze osoby w firmie, dbają o ich wiedzę na temat metod zarządzania, wspierają w procesach podejmowania decyzji, są dla nich mentorami. Zwyczajowo nazywa się ich coachami biznesu. Ta praktyka coraz częściej jest wykorzystywana przez świat sportu. W końcu sport to również biznes, a od decyzji trenera często zależy to, jaki wynik osiągnie jego podopieczny czy jego drużyna. W sportowym świecie takie osoby nazywa się coach developerami.

Zatem kim jest coach developer?

Znaczenie roli coach developerów (CD) jest coraz bardziej doceniane przez federacje międzynarodowe czy związki sportowe. W wielu państwach wykształciły się już formalne struktury edukacji kadr sportu, oparte właśnie na kompetencjach coach developerów. W zależności od potrzeb osoby takie pełnią funkcję mentorów, asesorów, tworzą programy edukacyjne, narzędzia ewaluacji, ale też przygotowują trenerów do jeszcze bardziej efektywnego wykorzystania własnego potencjału. Koncentrują się na kształceniu umiejętności i na tym, co uczestnicy szkoleń mogą i potrafią zrobić ze zdobytą wiedzą. Coach developerzy pomagają też zidentyfikować najistotniejsze umiejętności trenera, aby zapewnić skuteczne narzędzia pracy i pozytywne wrażenia wszystkim uczestnikom sportu.

Jakie państwa mogą służyć przykładem w rozwoju tej myśli?

Najbogatszą tradycją cieszą się kraje anglosaskie. Jest to bezpośrednio związane z systemem edukacji trenerów opartym na standardach kwalifikacji, w których wymienione są konkretne umiejętności i kryteria ich weryfikacji. W Irlandii taką funkcję pełni Coaching Ireland – organizacja, która pracuje na rzecz rozwoju myśli trenerskiej – wspiera związki sportowe, organizuje szkolenia, egzaminuje. W Anglii podobną rolę odgrywa Sport Coach UK. Poza kontynentem europejskim możemy znaleźć przykłady w Australii, Nowej Zelandii (SportNZ.org.nz). Kanadyjczycy przed IO w Vancouver postawili na jakość w systemie trenowania zawodników, budując strategię przygotowania do tych najważniejszych zawodów. Efekty można dostrzec, analizując statystyki występów kanadyjskich sportowców podczas zimowych igrzysk w 2010 roku. Podobne działania podjęli Japończycy, przygotowując się do IO i IP w Tokio 2020. Takich przykładów można wskazać więcej.

> Trenerzy doskonale potrafią nauczyć elementów technicznych (np. łapać, biegać, skakać itp.), znają mnóstwo odpowiedzi na pytanie, co trenować. Jeśli coach developer pomoże im identyfikować najważniejsze, potrzebne umiejętności związane z wykonywaniem zawodu trenera, możemy się spodziewać zmiany jakościowej

Jakie doświadczenia w tym obszarze ma Polska?

Obserwuję, jak kształtuje się myśl szkoleniowa na świecie i proponuję inicjatywy, które mogą przynieść korzyści dla polskiego sportu. Jako pracownik Instytutu Sportu – Państwowego Instytutu Badawczego mam przyjemność kierować projektem Akademii Trenerskiej, w którym uwagę poświęcamy na przygotowanie programów ustawicznego kształcenia dla trenerów kadr narodowych i bezpośredniego zaplecza w sportach olimpijskich i paraolimpijskich. Realizujemy strategię Ministerstwa

efekty

Sportu i Turystyki, której głównym celem jest zapewnienie programów szkoleniowych tym trenerom, którzy pracują z utalentowanymi sportowcami. Prowadzimy ścisłą współpracę z organizacjami z całego świata, angażujemy się w tworzenie ram kwalifikacji dla sektora sportu, prowadzimy konsultacje z Międzynarodową Radą Trenerów Sportu, inicjujemy międzynarodowe projekty zmierzające do poprawy jakości systemu edukacji nieformalnej.

Wspomniał Pan o Japonii, jak wygląda edukacja trenerów w tym kraju?

W ostatnim czasie miałem okazję przyglądać się, jak rząd Japonii kreuje politykę związaną z edukacją trenerów. W gronie 18 trenerów z 15 państw świata brałem udział w programie edukacyjnym współfinansowanym przez japońskie Ministerstwo Edukacji, Kultury, Sportu, Nauki i Technologii (MEXT). Zdałem egzamin i uzyskał międzynarodowy certyfikat potwierdzający zdolność wspierania trenerów sportu w procesie edukacji i rozwoju praktycznych umiejętności. Tym samym stałem się pierwszym w Polsce certyfikowanym coach developerem. Podczas studyjnych wizyt miałem okazję rozmawiać z przedstawicielami instytucji kształcących trenerów, z samymi trenerami z Japonii, ale nie tylko. Wszyscy podkreślali, że inwestycja w jakość, w przygotowanie trenerów do pełnienia swoich ról zawodowych jest obecnie motywem przewodnim podejmowanych zmian i reform.

Czy są wytyczne, które mogłyby nam pomóc korzystać z tych doświadczeń tu, w Polsce?

Na świecie coraz częściej mówi się o rozwoju struktur, które mogą wspierać trenerów. Podejmowane są inicjatywy stworzenia ramy kwalifikacji dla coach developerów. Związki sportowe i federacje międzynarodowe chcą wiedzieć, jakie funkcje może pełnić taka osoba, jakie ma umiejętności. Klasy trenerskie określają stopień wtajemniczenia trenera, a ramy kwalifikacji mają pomóc to zrozumieć przeciętnemu uczestnikowi życia sportowego. Podobnie jest z kwalifikacjami trenerów rozwoju (CD) – również wymagają głębszego zastanowienia, jak możemy ich identyfikować i wykorzystać do rozwoju polskiej myśli szkoleniowej.

Czy polskie organizacje sportowe będzie stać na utrzymanie CD? Jakie korzyści można odnieść z tego tytułu?

Duże i bogate związki czy kluby sportowe z pewnością stać na zatrudnianie takich osób. Te mniejsze i mniej zamożne mogą skorzystać z doświadczeń państw, w których taka pomoc jest oferowana. Zewnętrzne organizacje kształcą, zatrudniają coach developerów i świadczą usługi dla organizacji sportowych na zasadzie kontraktów, w których określa się liczbę interwencji w skali roku, grupę docelową i cele do osiągnięcia. Tworzy się sieć ekspertów. Kluczem jest zrozumienie istoty roli trenerów, rozwój i przygotowanie odpowiednich ludzi. Nie brakuje nam ekspertów w danym sporcie, którzy odpowiednio przygotowani, mogliby kolegom

W zależności od potrzeb coach developerzy pełnią funkcję mentorów, asesorów, tworzą programy edukacyjne, narzędzia ewaluacji, ale też przygotowują trenerów do jeszcze bardziej efektywnego wykorzystania własnego potencjału

po fachu pomagać kształtować umiejętności i kompetencje, przekazywać wiedzę z obszaru m.in. efektywnego udzielania informacji zwrotnej, metod skutecznego analizowania treningu, oceniania, motywowania w taki sposób, aby zrobić z tego praktyczny użytek w swojej dziedzinie sportu. Sztuka polega na poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie: jak trenować? Czasami to zadanie wydaje się dużo trudniejsze. Trenerzy doskonale potrafią nauczyć technicznych elementów (np. łapać, biegać, skakać itp.), znają mnóstwo odpowiedzi na pytanie, co trenować. Jeśli coach developer pomoże im identyfikować najważniejsze potrzebne umiejętności związane z wykonywaniem zawodu trenera, możemy się spodziewać zmiany jakościowej.

Nuty drużynowe

Z MARCINEM BŁAŻEWICZEM, kompozytorem hymnu Olimpiad Specjalnych Polska, rozmawia ARTUR ST. ROLAK

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Jakie są Pana związki ze sportem?

W młodości fascynował mnie boks. Przez pewien czas trenowałem szermierkę w Pałacu Młodzieży w Warszawie, jednak nie miałem dość cierpliwości. Dziś regularnie pływam, co sprawie mi wielką przyjemność.

Jak to się stało, że akurat Pan skomponował hymn Olimpiad Specjalnych w Polsce?

Już nie pamiętam, czy to był 1991, czy może 1993 rok... Mój przyjaciel Andrzej Brzoska, reżyser dźwięku w Teatrze Polskiego Radia, powiedział mi, że właśnie tworzy się coś takiego i że grupa artystów chce wesprzeć ten pomysł w sposób nieodpłatny, po prostu jako wyraz sympatii. Andrzej spytał mnie, czy nie chciałbym spotkać się w tej sprawie z Mariuszem Damentko, inicjatorem Olimpiad Specjalnych Polska. Spotkaliśmy się i od razu wpadliśmy na pomysł, że warto byłoby otworzyć to jakimś hymnem. Przekonałem do tego szefów orkiestry radiowej. Oni z kolei zapytali muzyków, czy zgodziliby się na nieodpłatne nagranie takiego hymnu. Czasy były trudne, pensje żadne, a muzycy są znani z tego, że za każdą usługę chcą pieniędzy. Powiedzieliśmy im, czemu ma to służyć, jakiemu środowisku, i wtedy wszyscy, jednym głosem, zgodzili się zrobić to za darmo. Nagrali hymn chyba w ciągu godziny. Szczerze mówiąc, nie spodziewałem się, że aż tyle osób i aż tak chętnie weźmie udział w tym przedsięwzięciu.

Kiedy odbyła się premiera hymnu?

Oficjalna? Podczas otwarcia I Olimpiady Specjalnej w Polsce – o ile dobrze pamiętam, to na Torwarze w Warszawie. Była obecna liczna grupa polityków i artystów, a całość wypadła bardzo wzruszająco.

Oglądał Pan te zawody?

Oczywiście. Wtedy przekonałem się, że warto było. Bo to są niezwykłe zawody – rywalizacja dla samej rywalizacji, dla przyjemności rywalizowania, nie zaś dla pieniędzy czy kariery. Często wspominam taką scenkę, bo dobrze ją zapamiętałem: Podczas ceremonii wręczania nagród rozpłakał się zawodnik, który zajął dalsze miejsce. Zwycięzca zdjął wtedy medal i założył go na szyję płaczącemu. W sporcie zawodowym na takie gesty, związane z ogromną wrażliwością tych ludzie, nie ma miejsca. Jestem przekonany, że jest w nich więcej człowieczeństwa niż w osobach niecierpiących na tę chorobę.

Czy komponowanie utworu takiego jak hymn – w tym przypadku zawodów sportowych – różni się od pisania innych utworów okolicznościowych?

Przyznam, że w ogóle bardzo rzadko pisuję utwory okolicznościowe. Po prostu nie mam takich zamówień. Przede wszystkim hymn musi bardzo krótki i bardzo treściwy.

Na jakim motywie oparł Pan pomysł?

Na żadnym, to mój pomysł. Ten hymn składa się z trzech części. Pierwsza ma charakter podniosły, triumfalny i radosny, druga – raczej sentymentalna, trochę jak walc i trochę nie, a w trzeciej znów jest moment bardziej podniosły, podczas którego można zapalić znicz, zakończony krótką rekapitulacją.

Które z Pana zainteresowań jest najbliższe sportowi? Pierwsze skojarzenie to muzyka, która jest nieodłączną częścią kilku dyscyplin. A może jednak na przykład filozofia? Albo psychologia?

Na pewno psychologia, ale również joga, którą od czasu do czasu uprawiam.

Często wspominam taką scenkę, bo dobrze ją zapamiętałem: Podczas ceremonii wręczania nagród rozpłakał się zawodnik, który zajął dalsze miejsce. Zwycięzca zdjął wtedy medal i założył go na szyję płaczącemu. W sporcie zawodowym na takie gesty, związane z ogromną wrażliwością tych ludzi, nie ma miejsca

To oczywiście zupełnie inna domena sportu, bo zupełnie nie chodzi w niej o medale. Rozwija natomiast i sprawność, i koncentrację, które są niezbędne w sporcie. Filozofia zresztą też. Maurice-Merleu Ponty, filozof francuski, napisał ciekawą rozprawę o roli ciała w postrzeganiu świata. Moim zdaniem sport odgrywa w tym bardzo ważną rolę. Jeden punkt wspólny dla sportu i sztuki można jednak wskazać bez trudu – bez talentu ani rusz. Tak, to oczywista sprawa.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

W ceremonii otwarcia 9. Zimowych Olimpiad Specjalnych w Zakopanem wzięli udział Prezydent RP Andrzej Duda z małżonką. Wspólnie z uczestnikami wysłuchali hymnu skomponowanego przez Marcina Błażewicza

Który talent – jeśli w ogóle można to porównywać – wymaga większej pracy, trudniejszej obróbki? Sportowy czy artystyczny?

Trudno powiedzieć, natomiast w obu przypadkach trzeba mieć ogromną siłę woli i włożyć mnóstwo wysiłku i determinacji, aby odnieść sukces. Bez tego, nawet przy dużym talencie, ani w sporcie, ani w sztuce nie można osiągnąć sukcesu. Mówiono mi, że miałem talent do szermierki, ale brakowało mi tej determinacji. Trzeba sobie jasno wyznaczyć cel i poświęcić wszystko, aby go osiągnąć.

Pod jednym względem sport jest łatwiejszy w odbiorze nawet przez ludzi, którzy albo się na nim nie znają, albo w ogóle nie interesują. Jest mianowicie wymierny – sprinter, który zajął pierwsze miejsce, jest na pewno lepszy od tego, który przybiegł ostatni. Artyści takiego komfortu nie mają.

Sztuka jest bardzo subiektywna, a o gustach się nie dyskutuje – jeden słuchacz woli tego kompozytora, drugi innego. Jednak w obu przypadkach bardzo ważna jest perfekcja – bez niej nie można ani dobrze zagrać na fortepianie ani wygrać biegu.

Kompozytorom jest tym trudniej, że są zdani jeszcze na talent i kunszt wykonawców. Trener drużyny sportowej obmyśla taktykę i dobiera sobie zawodników, którzy ją zrealizują. A czy ma Pan wpływ na wykonawców swoich utworów?

To smutne, bo niestety nie. Utwór idzie w świat i nie wiem, kto, kiedy i jak go gra.

Chce Pan powiedzieć, że Fryderyk Chopin mógł pozostać nikomu nieznanym kompozytorem, gdyby jego dzieł nie wykonywali równie genialni pianiści?

Oczywiście. Kiedyś spóźniłem się na koncert i nie poznałem swojego, zresztą dość często wówczas granego utworu. Jest jeszcze jedna cecha wspólna sportu i muzyki czy malarstwa – można w nich porozumieć się bez używania tego samego języka.

Ten numer „Forum Trenera" jest poświęcony igrzyskom olimpijskim w Rio de Janeiro. Uroczystość otwarcia, jak zwykle zresztą, będzie także wydarzeniem artystycznym. Czy zamierza Pan ją obejrzeć?

Oczywiście, i to z przyjemnością. Ameryka Południowa zawsze mnie fascynowała, choć jeszcze nigdy tam nie byłem. Bardzo mnie interesuje, jak publiczność z takim temperamentem będzie to odbierała. Ciekaw też jestem, co zaplanują organizatorzy, na co przeznaczą te zawsze olbrzymie środki.

Ciekawe, czy ten temperament poniesie tylko publiczność, czy również twórców tej uroczystości.

Przypuszczam, że samo przedstawienie będzie miało jednak wymiar wielokulturowy, aby wszystkim, którzy będą uczestniczyli w tych igrzyskach, dać chwilę satysfakcji.

A gdyby – puśćmy wodze wyobraźni – igrzyska olimpijskie miały odbyć się w Polsce, a Pan dostałby propozycję skomponowania utworu okolicznościowego. Jak zabrałby się Pan do takiego zadania?

To bardzo trudne pytanie. Przede wszystkim zabrałbym się do tego z ogromną chęcią. Przystępując do realizacji każdego zamówienia, trzeba mieć na uwadze, do kogo jest skierowane. Bez takiej refleksji powstanie utwór atonalny, taki zupełnie nie do słuchania. Trzeba myśleć o widzu, o słuchaczu, to dla nich ma być atrakcyjne. Dość dużo pracowałem w teatrach, więc wiem, że kompozytor jest tylko jednym z elementów spektaklu, którym ktoś kieruje. Z taką osobą trzeba umieć współgrać. Jeśli kompozytor o tym nie zapomni, to osiągnie dobry rezultat; jeśli będzie myślał tylko o sobie, to nie powinien brać udziału w przedsięwzięciu zespołowym. Trzeba umieć grać w drużynie.

Marcin Błażewicz – kompozytor, pedagog i animator życia muzycznego, urodzony 28 lutego 1953 w Warszawie. W latach 1974–1975 studiował filozofię na Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie (obecnie Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego), a następnie – w latach 1977–1982 – kompozycję w klasie Mariana Borkowskiego na Akademii Muzycznej w Warszawie, uzyskując dyplom z wyróżnieniem. Ponadto brał udział w międzynarodowych kursach kompozytorskich, prowadzonych przez François-Bernarda Mâche'a (Pécs w 1980 r.), Iannisa Xenakisa (Salzburg i Delfy w 1985 r.). Był stypendystą Société des Compositeurs et Editeurs de Musique SACEM we Francji, a jako stypendysta Acanthes odbył kurs kompozytorski u Oliviera Messiaena w Avignon (w 1987 r.).

ZDJĘCIA ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Dziedzicznie obciążona sportem

Z aktorką NATALIĄ RYBICKĄ, aktorką Teatru Studio w Warszawie, rozmawia ALEKSANDRA KAUC-ŻELICHOWSKA

Pochodzi Pani z rodziny ze sportowymi tradycjami. Wszyscy w Pani domu rodzinnym uprawiali sport: rodzice, obaj bracia.

Uprawianie sportu w mojej rodzinie było rzeczą normalną. Największe sukcesy sportowe osiągał tata. Był utytułowanym zawodnikiem judo, wielokrotnym mistrzem Polski. W 1984 roku był członkiem kadry olimpijskiej, choć z wiadomych powodów do Los Angeles nie poleciał. Z tamtego okresu mamy w domu ręczniki pamiątkowe z logo igrzysk, które otrzymał w prezencie. Mama z kolei uprawiała lekkoatletykę, biegała przez płotki i osiągała dobre wyniki. To właśnie sport ich połączył. Było to w czasie studiów na AWF, tata był na kierunku wychowanie fizyczne, a mama studiowała rehabilitację. Mam wiele wspomnień z dzieciństwa związanych ze sportem. Przez kilka dobrych lat jeździłam do COS-ów w całej Polsce na obozy kadry narodowej w judo, której zawodnikiem był mój tata. Zapach sali treningowej i potu jest mi doskonale znany. Co prawda tamte czasy już minęły, ale sportowe zainteresowania, styl życia został. Tata jeszcze do niedawna był w zarządzie PZJ. Spotyka się od czasu do czasu w grupie znajomych, żeby potrenować dla przyjemności. Moi bracia układają sobie życie zawodowe wokół sportu amatorskiego. A ja staram się być aktywna na tyle, na ile pozwala mi praca.

Bracia poszli w ślady ojca. Czy Pani nigdy nie ciągnęło do judo?

Nie trenowałam judo głównie dlatego, że tata bał się o moje uszy. Mówił, że będą tak samo „kalafiorowate" jak jego i skutecznie mnie tym argumentem zniechęcił. Jedynie w ramach przygotowania ogólnorozwojowego miałam zadawane różne ćwiczenia na macie. Moi bracia byli zawodnikami i trenowali do poziomu juniorskiego. Starszy, Piotrek, szkoli teraz dzieci. Młodszy, Paweł, trenował kilka lat judo, ale odkąd pamiętam, był bardzo aktywny i garnął się do różnych sportów: jeździł dużo na rowerze, na deskorolce, a ostatnio wciągnął się w wakeboarding. Ma też smykałkę do biznesu, prowadzi w centrum Warszawy na ulicy Solidarności sklep sportowy ze sprzętem do sportów walki. W zeszłym roku otworzyliśmy wspólnie wakepark na kąpielisku w Kącku pod Warszawą, który cieszył się dużym zainteresowaniem. To była wspólna rodzinna inicjatywa, co miało dla mnie dodatkową wartość. Zmobilizowaliśmy się i po długim czasie zrobiliśmy coś znowu razem, i, co więcej, związanego ze sportem. W tym roku planujemy rozszerzyć naszą działalność o Krasnobród pod Zamościem, gdzie postawimy kolejny wyciąg.

Zanim została Pani aktorką, trenowała taniec sportowy.

Próbowałam sił w różnych dyscyplinach. Na początku trenowałam gimnastykę artystyczną. Chodziłam na zajęcia do Pałacu Kultury i Nauki – jeszcze wtedy nie myślałam, że w tym samym miejscu, w Teatrze Studio, będzie w przyszłości moje miejsce pracy. Prawie równolegle zaczęłam trenować gimnastykę sportową w Legii Warszawa. Zaraz potem pojawił się taniec sportowy, z którym związałam się na dłużej. Trenowałam na Tarchominie w grupie o nazwie Animal Dance. To były fajne czasy, miło je wspominam. Mama szyła mi stroje, jeździłam na turnieje, zdobywałam puchary, w tym dwukrotnie tytuł mistrzyni Polski w konkurencji freestyle disco dance. Dzięki tacie wiem, czym jest sukces sportowy, i nie przeceniam swoich osiągnięć. Mam świadomość, że przerwałam treningi zbyt wcześnie i nie doszłam do szczytu swoich możliwości. Pozostał pewien niedosyt, bo mogłabym osiągnąć więcej, gdybym dłużej trenowała. Moi znajomi, którzy kontynuowali karierę, osiągali znaczące sukcesy i bardzo się z tego cieszę. Poszłam inną drogą i to co robię, daje mi też dużo satysfakcji.

Szybciej można by przepowiedzieć Pani karierę sportową niż artystyczną, więc skąd pojawił się pomysł na aktorstwo?

W gruncie rzeczy od dyscyplin, które mają komponent artystyczny, takich jak gimnastyka i taniec, do aktorstwa droga jest niedaleka. O moim losie trochę zdecydował przypadek. Po przeprowadzce tata szukał dla mnie nowego klubu z sekcją tańca sportowego, ale takiego wtedy w okolicy nie było. Z gazety dowiedział się o naborze tańczących dzieci do jakiegoś zespołu. Okazało się, że nie chodziło o żaden zespół taneczny, ale o musical „Piotruś Pan" w reżyserii Janusza Józefowicza – duże artystyczne przedsięwzięcie. Na przesłuchaniu trzeba było zatańczyć i oprócz tego jeszcze zaśpiewać piosenkę i powiedzieć wierszyk. Szczęśliwym trafem dostałam się do zespołu i tak zaczęła się moja przygoda z aktorstwem. Ale sport nie zniknął z mojego życia całkowicie.

Jako zajęta aktorka jak dba Pani o formę?

Aktorzy muszą dbać o kondycję i swój wygląd, więc uczęszczanie na jakiekolwiek sportowe zajęcia przydaje się w moim zawodzie. Odkryłam niedawno, że moim żywiołem jest woda. Nad wodą najlepiej wypoczywam i zbieram siły. Sezonowo więc pływam na wake'u i, jak tylko mam trochę więcej czasu, wyjeżdżam na surfing. Właśnie za kilka dni jadę na urlop i zamierzam go spędzić bardzo aktywnie na desce surfingowej.

A czy ćwiczy Pani na co dzień?

Staram się regularnie chodzić na siłownię. Biegać niestety nie lubię i nie zmuszam się do tego. Angażuję się za to w nowe aktywności, takie jak zajęcia taneczne „high heels", czyli taniec na wysokich obcasach. Prowadzi je moja przyjaciółka Ilona Bekier (tancerka znana m.in. z programu You Can Dance). Polecam te zajęcia każdej kobiecie. Poprawiają kondycję, kształtują sylwetkę, dodatkowo poruszanie się w szpilkach pomaga poczuć się bardzo kobieco. Odkryłam też ostatnio bikram jogę. Ćwiczy się ją w sali gimnastycznej, w której panuje temperatura około 40 stopni C, gwarantuje szybkie spalanie kalorii i poprawia krążenie.

Czy z bycia tancerką i wychowywania się w usportowionej rodzinie wyniosła Pani coś, co pomaga w zawodzie aktorki?

Dzięki treningom i turniejom stałam się bardziej odporna i wytrzymała psychicznie. Z domu wyniosłam przekonanie, że trzeba dążyć do celu, nie zważając na przeciwności, i działać w duchu zdrowej rywalizacji. Ważna jest też samodyscyplina. Te cechy, które kojarzą się ze „sportowym wychowaniem", przydają się w życiu zawodowym, mimo że w aktorstwie zasady wygrywania i przegrywania są nieustalone i niestety nie zawsze jasne, w przeciwieństwie do sportu.

Czy to ze względu na swój waleczny charakter przyjęła Pani propozycję zagrania jednej z głównych ról w filmie muzycznym „Excentrycy – czyli po słonecznej stronie ulicy", która pojawiła się w ostatniej chwili przed rozpoczęciem zdjęć?

W pewnym sensie na pewno tak. Lubię wyzwania – mobilizują mnie i dają siłę.

Przypomnijmy, że rola wymagała śpiewania, a nie jest Pani aktorką śpiewającą. Jak wspomina Pani pracę na planie?

To było szaleństwo. Drugi raz w życiu miałam okazję wystąpić w musicalu. I drugi raz w życiu przypadek zdecydował, że znalazłam się w obsadzie. Pierwszy raz było to we wspomnianym „Piotrusiu Panu". Za drugim razem rolę Modesty w „Excentrykach" początkowo powierzono komuś innemu. Musiałam przypomnieć sobie czasy „Piotrusia Pana" – zapisy nutowe, technikę śpiewania, których się uczyłam na lekcjach z panią Elą Zapendowską, ale było to dawno temu. Rola była więc sporym wyzwaniem. Przyjmując ją, chciałam sobie coś udowodnić, więc tak jak sportowiec podjęłam się trudnego zadania i wzięłam sobie za punkt honoru wykonać je najlepiej, jak mogę. Jednak cały ten zbieg okoliczności był mi chyba pisany, rola Modesty rodziła się we mnie od dawna i teraz mogę powiedzieć, że była spełnieniem moich marzeń.

Rola piosenkarki jazzowej była wyzwaniem, a czy ucieszyłaby Panią rola sportsmenki? Chyba marzeniem byłaby rola taka jak na przykład pięściarki granej przez Hilary Swank w „Za wszelką cenę" lub baletnicy w wykonaniu Natalie Portman w „Czarnym łabędziu"?

Role cudowne, tylko prawda jest taka, że polskie produkcje wyglądają zupełnie inaczej niż amerykańskie. Jest nieporównywalnie mniej czasu na przygotowania do roli. W Polsce nie ma co mówić o karkołomnych ćwiczeniach na pół roku przed zdjęciami. Najlepiej więc jest utrzymywać względnie dobrą formę fizyczną przez cały czas. Jeśli chodzi o wykorzystanie moich sportowych umiejętności, to mam aktualnie możliwość grać zawodniczkę MMA w serialu „Na dobre i na złe".

Jakie są Pani najbliższe plany zawodowe?

Mamy stały repertuar w Teatrze Studio. I to występy w teatrze, z punktu widzenia rozwoju jako aktorki, cenię sobie najbardziej. Dla aktora teatr to taka sala treningowa, gdzie może ćwiczyć swój warsztat. Jest bliski kontakt z publicznością, można poeksperymentować, sprawdzać, co działa, a co nie. Serial czy film rządzą się innymi prawami. Tam się pokazuje, co się już potrafi. Oprócz występów na deskach teatru jestem w obsadzie „Na dobre i na złe", kręcimy teraz nowe odcinki. Niedługo kończymy też realizację filmu „Niewidzialne" Pawła Sali, który wejdzie na ekrany kin jesienią.

Nie trenowałam judo głównie dlatego, że tata bał się o moje uszy. Mówił, że będą tak samo „kalafiorowate" jak jego i skutecznie mnie tym argumentem zniechęcił. Jedynie w ramach przygotowania ogólnorozwojowego miałam zadawane różne ćwiczenia na macie

Dwa o

Oboje mają wybuchowy charakter, nie dają sobie w kaszę dmuchać i może właśnie dlatego od 13 lat stanowią zespół przynoszący worki medali polskiemu wioślarstwu. Ona – 30-letnia Magdalena Fularczyk, a od 2012 roku po ślubie z Michałem Kozłowskim Fularczyk-Kozłowska – jest miłośniczką kryminalnych zagadek. On – starszy o dziesięć lat trener Marcin Witkowski – uwielbia Arnolda Schwarzeneggera. Pracują razem od 2003 roku i przez ten czas Fularczyk w różnych konfiguracjach i konkurencjach wywalczyła kilkadziesiąt medali różnych imprez. Te najcenniejsze to brąz olimpijski w Londynie w dwójce podwójnej z Julią Michalską, złoto (2009 z Michalską), srebro (2014 z Natalią Madaj) i brąz (2010 z Michalską) mistrzostw świata, a do tego pięć medali ME (w tym dwa złote i trzy srebrne) i brąz MŚ w czwórce podwójnej (2013). W zeszłym roku Fularczyk-Kozłowska z Natalią Madaj wywalczyły mistrzostwo Europy, a w MŚ we Francji zajęły czwarte miejsce, zdobywając kwalifikację olimpijską do Rio. Podobnie zresztą jak prowadzona przez Witkowskiego czwórka podwójna. Nic dziwnego, że ten szkoleniowiec został wybrany na najlepszego trenera polskiego wioślarstwa za 2015 rok.
Zresztą już po raz... szósty!
Fularczyk-Kozłowska jest wychowanką Wisły Grudziądz, a obecnie pływa dla LOTTO Bydgostii. Witkowski pracuje w Trytonie Poznań.

Magdalena Fularczyk-Kozłowska

Co mogłaby Pani robić, gdyby nie zajmowała się sportem?
Jestem skazana na sport. Od 14. roku życia, kiedy poszłam do szkoły mistrzostwa sportowego w Wałczu, nie wyobrażałam sobie innego życia. Od pewnego czasu interesują mnie jednak zagadnienia związane z mediami, marketingiem. Ukończyłam studia z zarządzania sportem, teraz jestem na kierunku menedżer sportu w Wyższej Szkole Gospodarki w Bydgoszczy.

Co najchętniej robi Pani w wolnym czasie?
Korzystam z normalnego życia, którego brakuje mi na obozach. Lubię sprzątać, gotować i odpoczywać w domu, który jest dla mnie azylem. Poza tym spotykam się z przyjaciółmi i rodziną. A dla odreagowania, jak każda kobieta, lubię robić zakupy.

Czy ma Pani jakiś rytuał przed zawodami?
Tak. Choć na co dzień jestem raptowna, przed startem się wyciszam. Najpierw czytam książkę, najchętniej jakiś kryminał, a przed rozgrzewką puszczam sobie mocną, energetyczną muzykę. Jeśli start mi się powiedzie, następnym razem staram się powtórzyć jak najdokładniej wszystkie czynności – zjeść na śniadanie to samo i w takiej samej ilości, założyć na rozgrzewkę te same ciuchy itd.

Jak reaguje Pani na porażki?
Jestem mocno zdenerwowana i obwiniam się o to, że coś nie wyszło. Że za słabo trenowałam, nie przyłożyłam się wystarczająco, popełniłam błędy taktyczne. Długość takiego okresu zdenerwowania zależy od rodzaju i stylu porażki oraz rangi zawodów. Na szczęście ostatnio mam mniej okazji do przeżywania takich porażek.

Na co najchętniej wydaje Pani pieniądze?
Na prezenty dla innych. Łatwiej przychodzi mi kupowanie rzeczy znajomym i rodzinie niż sobie. Na przykład mężowi, który jest trenerem wioślarstwa, kupiłam ostatnio lornetkę. Czasem są to rzeczy związane z jego drugą pasją – żeglarstwem. Rozpieszczam też moich bratanków, których bardzo kocham, zawsze coś im przywożę z wyjazdów.

Gdyby mogła Pani zagrać w filmie, to najchętniej jaką postać?
Może detektywa albo policjanta, który tropi przestępców i rozwiązuje zagadki kryminalne.

Czy jest ktoś, komu nie podałaby Pani ręki?
Tak, jest taka osoba. Od dawna tego nie robię i tak już zostanie.

Czy zdarzyło się Pani kiedyś pokłócić z trenerem?
Ojej, może raczej trzeba zapytać, czy zdarza mi się z nim nie pokłócić, cha, cha. Oboje mamy trudne charaktery, każde chce, żeby jego było na wierzchu. Dotyczy to jednak tematów sportowych. Bywa ostro, zdarza się, że obrażamy się na siebie na dłużej. Z wyciąganiem ręki do zgody bywa różnie. Częściej chyba ja to robię. Wiadomo, jak to bywa z trenerami.

Jakie cechy powinien mieć Pani idealny trener?
Najważniejsze, żebym mu ufała. Powinien być nie tylko trenerem, ale i przyjacielem. Gdy trzeba, niech opierdzieli, kiedy indziej – przytuli, powie dobre słowo.

Kiedy pierwszy raz dowiedziała się Pani, że istnieje ktoś taki jak Marcin Witkowski?
Poznaliśmy się w 2003 roku, gdy byłam juniorką. Zrobił na mnie bardzo dobre wrażenie – młody, zaangażowany, z wizją. Wiedział, czego chce. To głównie z jego powodu przeniosłam się do Trytona Poznań, gdzie pracował. Wychodzi na to, że współpracujemy już 13 lat. Kawał czasu.

Główna cecha charakteru Marcina Witkowskiego?
Jest uparty, konsekwentnie dąży do celu i nie odpuszcza.

Gdyby mogła Pani zmienić w Witkowskim jedną rzecz, co by to było?
Żeby się tak szybko nie obrażał. Chciałabym również, aby czasem pomyślał, że inni też mogą mieć rację.

Pani główna wada?
Jestem wybuchowa i za szybko mówię to, co myślę. No dobrze, i też się często obrażam o byle co.

Do jakiego błędu przyznała się Pani ostatnio?
Trudno mi to przychodzi. Uczę się tego cały czas, ale dawniej w ogóle nie potrafiłam przepraszać. Wina była wszystkich dookoła, ale nie moja. Niestety, cierpiał na tym najczęściej mój mąż. Teraz, gdy zdaję sobie sprawę, że coś zawaliłam, czasem to przyznaję, a potem nawet przez kilka dni mam moralnego kaca.

Proszę uszeregować od najważniejszego: mistrzostwo olimpijskie, objęcie funkcji prezydenta Polski, wygranie miliona dolarów.
Najpierw medal, potem bogactwo, a jak już bym się nacieszyła jednym i drugim, poszłabym na prezydenta, cha, cha.

Jaki dobry uczynek zrobiła Pani ostatnio bezinteresownie?
Na zgrupowaniu w Portugalii moja partnerka z łódki Natalia Madaj poszła na basen, zapomniawszy zrobić sobie kawę. No więc ja jej zrobiłam i przyniosłam. Ot, taka drobnostka.

O co poprosiłaby Pani złotą rybkę?
Żebym była zdrowa i szczęśliwa.

gnie na wodzie

Marcin Witkowski

Co mógłby Pan robić, gdyby nie zajmował się sportem?

Gdybym nie pracował w wioślarstwie, najchętniej grałbym w piłkę, ale to też sport. Myślę, że zrealizowałbym się w budowlance. Od małego pociągały mnie ręczne roboty, duże konstrukcje. Zdarzało mi się pracować w tym fachu zarobkowo, a po studiach przez cztery miesiące układałem w Niemczech kostkę brukową.

Co najchętniej robi Pan w wolnym czasie?

Odpoczywam przy dobrym filmie. Najbardziej lubię kino akcji, ale nie stronię od komedii czy fantastyki. Podobały mi się „Gwiezdne wojny". Nie przepadam natomiast za długo rozwijającymi się wątkami w komediach romantycznych.

Czy ma Pan jakiś rytuał przed zawodami?

Tak, choć staram się z tym zerwać. Otóż gdy załoga rozpocznie już w zawodach rywalizację, wsiadam na rower i jadąc wzdłuż toru, staram się ani razu nie dotknąć nogą ziemi, bo wówczas start będzie nieudany. Oczywiście różnie z tym bywało i raczej jedno z drugim wielkiego związku nie ma, jednak taki nawyk mi pozostał.

Jak reaguje Pan na porażki?

Chyba lepiej niż na zwycięstwa. Dziewczyny mówią, że po sukcesach nie widać po mnie radości. Oczywiście cieszę się, ale jakoś tak wewnętrznie. Natomiast po przegranych zazwyczaj usiłuję sprawić, żeby zawodnicy nie obarczali się winą. Raczej pocieszam, bo prawdę mówiąc, w porażce jest przecież także część winy trenera. Zwłaszcza na kobiety taki system dobrze działa. Rzadziej, bo rzadziej, ale zdarza się jednak, że celowo wkurzam dziewczyny. Czasem takie wywołanie złości pomaga w wykrzesaniu dodatkowej motywacji w kolejnym wyścigu.

Na co najchętniej wydaje Pan pieniądze?

Na zabawki dla dzieci. To moja duża słabość. Długo nie ma mnie w domu, więc w ten sposób staram się im zrekompensować moją nieobecność. Chociaż żona mówi, że przez to za bardzo je rozpieszczam i... ma rację.

Gdyby mógł Pan zagrać w filmie, to najchętniej jaką postać?

Zdecydowanie postaci kreowane przez Arnolda Schwarzeneggera w „Predatorze I" i „Conanie Barbarzyńcy"! Kiedyś śledziłem rozwój kariery Schwarzeneggera, może w ten sposób chciałbym się też do niego upodobnić, choć na pewno nie wyglądam tak jak on.

Czy jest ktoś, komu nie podałby Pan ręki?

Nie ma takiej osoby. Są tacy, których nie lubię i unikam ich towarzystwa, ale nikt mi się aż tak nie naraził, żebym nie podał mu ręki.

Czy zdarzyło się Panu kiedyś pokłócić z zawodnikiem?

Owszem, i to często. Wszelkie nieporozumienia wyjaśniam jednak najpóźniej dobę po zdarzeniu. Mówię zresztą zawodnikom, że oni też mają prawo się na mnie wkurzyć, ale z zachowaniem tej samej zasady – wyjaśniamy sprawę maksymalnie po 24 godzinach.

Jakie cechy powinien mieć Pana idealny zawodnik?

Bezwzględnie powinien być posłuszny. Do tego uczciwy, zacięty, ambitny i komunikatywny.

Kiedy pierwszy raz dowiedział się Pan, że istnieje ktoś taki jak Magdalena Fularczyk-Kozłowska?

Chyba w 2003 roku zacząłem pracę z kadrą juniorek i Magda miała być w załodze, która jechała na mistrzostwa świata. Miała być, ale się w niej nie znalazła ze względu na kontuzję. Magda zawsze była zawodniczką kompletną. Od razu jej powiedziałem, że jeśli będzie cierpliwa, zostanie mistrzynią świata, co zresztą się sprawdziło. Ona byłaby doskonałą sportsmenką w każdej dyscyplinie. Cieszę się, że trafiła do wioślarstwa.

Główna cecha charakteru Magdy?

Jest strasznie zawzięta. To zaleta, ale i w pewnych sytuacjach wada, która parokrotnie prowadziła nawet do kłopotów zdrowotnych.

Gdyby mógł Pan zmienić w Magdzie jedną rzecz, co by to było?

Żeby nie była tak podatna na kontuzje.

Pańska główna wada?

Lenistwo. Lubię swoją pracę i tu nie mam z tym kłopotów, ale w życiu prywatnym lenistwo daje mi się we znaki. Brakuje mi motywacji do pracy papierkowej, a jako trener kadry muszę się z nią często mierzyć. Poza tym jestem tępy, jeśli chodzi o naukę języków obcych. Chociaż może to właśnie wynika z tego lenistwa...

Do jakiego błędu przyznał się Pan ostatnio?

W domu jestem zbyt surowy dla dzieci. Wcześniej mówiłem, że rozpieszczam je prezentami, ale gdy już jestem z rodziną, bywam zbyt ostry i przyznaję się żonie do tego.

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

Przede wszystkim złoto olimpijskie, bo ono otworzyłoby wiele możliwości. Polityki nie lubię, a pieniądze to nie wszystko. Chociaż mówiąc żartem, gdybym został prezydentem, to i o milion byłoby łatwiej.

Jaki dobry uczynek zrobił Pan ostatnio bezinteresownie?

To straszne, ale nie pamiętam niczego konkretnego. OK, dałem pieniądze na Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy, ale to takie standardowe. Natomiast nic wyjątkowego niestety nie przychodzi mi do głowy.

O co poprosiłby Pan złotą rybkę?

O zdrowie dla siebie, rodziny i znajomych.

PYTAŁ WOJCIECH OSIŃSKI

Myślę, że zrealizowałbym się w budowlance. Od małego pociągały mnie ręczne roboty, duże konstrukcje. Zdarzało mi się pracować w tym fachu zarobkowo, a po studiach przez cztery miesiące układałem w Niemczech kostkę brukową

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