Minister ocenia związki s. 6–9

Numer 4 (24) 2016

FORUM TRENERA

ISSN 2391-4807

Fenomen Nawałki

ROZMAWIAMY Z...

Tomaszem Majewskim
Henrykiem Olszewskim
Pawłem Słomińskim
Grzegorzem Brudzińskim
Zbigniewem Klimowskim
Joanną Jabłczyńską

W NUMERZE

Minister sportu i turystyki Witold Bańka uważa, że związki działają w większości nieefektywnie.

6–9

Klub Polska podsumował start Polaków na igrzyskach olimpijskich w Rio de Janeiro

10–13

Trener Adam Nawałka stworzył najlepszą reprezentację przynajmniej od czasów medalu kadry Antoniego Piechniczka w 1982 roku

40–43

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

Joanna Jabłczyńska opowiada o swojej pasji do sportu

58–61

Aktualności 4

MINISTERSTWO SPORTU I TURYSTYKI

Potencjał polskiego sportu jest zaprzepaszczany 6
Rozmowa z ministrem sportu i turystyki Witoldem Bańką

PODSUMOWANIE

Polacy na igrzyskach pod lupą 10
Zespół Metodyczno-Szkoleniowy Klub Polska podsumował igrzyska olimpijskie w Rio de Janeiro

Trzy historie trzech medali 14
Na konferencji w Spale głos zabierały m.in.: Oktawia Nowacka, Marta Walczykiewicz i Monika Michalik

W najważniejszej imprezie zawodnik musi być w fazie flow 18
Spojrzenie na polski sport przez psychologa Jerzego Blecharza

Po władzach nie spodziewam się niczego dobrego 22
Krzysztof Kaliszewski dba o formę i wyniki Anity Włodarczyk

Majewski wielu rzeczy musi się nauczyć 24
Tomasz Majewski rozpoczyna nowy rozdział – jako działacz sportowy

NOWI PREZESI

Od sutereny po dach 26
Rozmowa z nowym prezesem Polskiego Związku Lekkiej Atletyki, Henrykiem Olszewskim

Chciałbym zjednoczyć środowisko pływackie 28
Rozmowa z nowym prezesem Polskiego Związku Pływackiego Pawełem Słomińskim

Potrzeba świeżej krwi 30
Rozmowa z nowym prezesem Polskiego Związku Zapaśniczego Grzegorzem Brudzińskim

PUBLICYSTYKA

Felieton Marka Michałowskiego 32
Felieton Marty Mikiel 33

REPREZENTACJE

Nowa fala w kolarstwie 34
Aż 33 medale zdobyli polscy kolarze w 2016 roku

Niemcy mają problem, więc biorą polskiego trenera 38
Polski Związek Towarzystw Wioślarskich nie był w stanie zatrzymać trenera kadry Marcina Witkowskiego

Właściwy człowiek na właściwym miejscu 40
Skończył się trzeci pełny rok pracy Adama Nawałki na stanowisku trenera reprezentacji polskich piłkarzy

Wielki plac ręcznej budowy 44
Dokąd zmierza reprezentacja Polski w piłce ręcznej?

Z Tomaszowa do Pjongczang 48
Wiosną przyszłego roku ma być gotowy pierwszy w Polsce kryty tor łyżwiarski w Tomaszowie Mazowieckim

Diabeł tkwi w szczegółach 50
Trener Zbigniew Klimowski opowiada o współpracy ze Stefanem Horngacherem

NAUKA

Zielone światło dla nebulizatorów 52
Jak afera z dopingiem i stosowaniem leków na astmę przez norweskich narciarzy wpłynie na nowy sezon?

PARAOLIMPIZM

Paraolimpijczycy pokazali radość sportu 54
Fotoreportaż Adama Nurkiewicza o naszych olimpijczykach na igrzyskach w Rio de Janeiro

LUDZIE

Kulki mocy w drodze na Babią Górę 58
Rozmowa z aktorką Joanną Jabłczyńską

Ankieta trenera i zawodnika 62
Stanisław Pytel i Oktawia Nowacka

Szanowni Państwo!

STEFAN TUSZYŃSKI
redaktor naczelny

Koniec roku za pasem. Zaraz zaczniemy poznawać rozstrzygnięcia plebiscytów na najlepszych sportowców, trenerów. Te są zawsze najciekawsze w latach olimpijskich. Dodatkowo, że biało-czerwoni brali udział w tym roku także w finałach mistrzostw Europy w piłce nożnej. Po igrzyskach zawsze też są inne wybory – prezesów polskich związków sportowych. W tych w tym sezonie rewolucje. Na czele krajowych federacji mnóstwo nowych twarzy. Może nie zupełnie nowych, ale w każdym razie nie piastujących dotąd tego urzędu.

Nie będą mieli łatwo ci prezesi. Ministerstwo Sportu i Turystyki chce mieć nad związkami większy nadzór. Minister Witold Bańka w ostrych słowach odniósł się do dotychczasowych praktyk w zarządzaniu związkami. Na konferencji trenerów olimpijskich w Spale nie było głaskania się po głowach. Trudno się z ministrem nie zgodzić, że potencjał polskiego sportu jest większy niż 11 medali zdobytych w Rio. I że jest on gdzieś marnowany.

Miejmy nadzieję, że nowe ustalenia, które wejdą w życie w nowym roku zapobiegną marnowaniu talentów. Jako człowiek zajmujący się sportem od lat, wiem, że tego się nie uda zrobić jedną decyzją, czy nawet dwoma. To proces, który musi potrwać przez kilka lat, zmienić wiele struktur i mentalność odpowiedzialnych.

W związku ze zbliżającymi się świętami i rokiem 2017 życzę nam wszystkim, żeby pozytywne zmiany zaczęły się jak najszybciej. Boże Narodzenie to taki czas, w którym jest największa szansa na spełnienie życzeń.

RADWAŃSKA ZNÓW Z „ZAGRANIEM ROKU"

Akcja Agnieszki Radwańskiej w meczu z Rumunką Monicą Niculescu w 3. rundzie turnieju tenisowego WTA Premier w Indian Wells została wybrane „zagraniem roku" w plebiscycie organizacji WTA. Polka została wyróżniona w ten sposób po raz czwarty z rzędu. W tegorocznym głosowaniu otrzymała aż 62 proc. głosów internautów, wyprzedzając drugą na liście Rumunkę Simonę Halep (21 proc.) i Belgijkę Kirsten Flipkens (10 proc.).

LEWANDOWSKI NOMINOWANY DO DRUŻYNY ROKU

Kapitan polskiej reprezentacji Robert Lewandowski został nominowany przez FIFA i związek piłkarzy FIFPro do Drużyny Roku. Gracz Bayernu Monachium znalazł się w gronie 15 skrzydłowych i napastników wytypowanych przez 25 tysięcy zawodników z 75 krajów. Polak będzie rywalizował m.in. z Cristiano Ronaldo (Real Madryt), Luisem Suarezem, Lionelem Messim i Neymarem (wszyscy Barcelona). Wyniki plebiscytu ogłoszone zostaną 9 stycznia 2017 roku w Zurychu.

STOJCZEW NOWYM TRENEREM POLSKICH SIATKARZY?

Włoski dziennik „La Gazzetta dello Sport" twierdzi, że selekcjonerem siatkarskiej reprezentacji Polski zostanie Bułgar Radostin Stojczew. Wprawdzie działacze PZPS dementują te informacje, ale wiadomo już, że z czwórki kandydatów odpadł najpoważniejszy pretendent Argentyńczyk Marcelo Mendez, który jednocześnie z polską kadrą chciał prowadzić brazylijski klub Sada Cruzeiro. PZPS nie chce się na to zgodzić. Dwóch pozostałych kandydatów – Mauro Berruto oraz Ferdinando de Giorgi – włoska gazeta nazywa „rezerwowymi".

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

SYN ZIDANE'A W DEBIUCIE STRZELIŁ GOLA

W rewanżowym meczu 1/16 finału Pucharu Króla z trzecioligowym Cultural Leonesa w zespole Realu Madryt zadebiutował 21-letni Enzo Zidane – syn trenera „Królewskich" Zinedine'a Zidane'a. Rozegrane na Estadio Santiago Bernabeu spotkanie gospodarze wygrali 6:1, a jedną z bramek zdobył młody Zidane. Ofensywny pomocnik wszedł na boisko zaraz po przerwie, a w 63. minucie zdobył bramkę, podwyższając wynik na 4:1.

POLSKA CHCE ZORGANIZOWAĆ KLUBOWE MŚ SIATKARZY

Polska chce być gospodarzem Klubowych Mistrzostw Świata siatkarzy w 2017 roku i w dwóch kolejnych latach. O organizację tych zawodów zamierzają się też starać Rosja i Brazylia. – Jestem przekonany, że światowa federacja wybierze naszą aplikację – twierdzi menedżer Andrzej Grzyb, pomysłodawca i organizator imprezy, wspólnie z Fundacją Aleja Gwiazd Siatkówki. W turnieju wystąpi osiem zespołów. Gdyby był organizowany u nas, mogłyby być wśród nich dwa polskie kluby.

FYSTENBERG ZAGRA W DEBLA Z MURRAYEM

Czołowy polski deblista Mariusz Fyrstenberg przyszłoroczne występy rozpocznie od udziału w styczniowym turnieju w Dausze, gdzie jego partnerem będzie lider rankingu ATP, Brytyjczyk Andy Murray. Notowany obecnie na 58. miejscu w deblowym rankingu Polak nie ma stałego partnera deblowego.

POLSKIE SIATKARKI POZNAŁY RYWALKI W ME

Reprezentacje Azerbejdżanu, Niemiec i Węgier będą grupowymi rywalkami polskich siatkarek w przyszłorocznych mistrzostwach Europy, które po raz pierwszy w historii odbędą się w Azerbejdżanie i Gruzji. Tytułu bronią Rosjanki, które w ubiegłorocznym finale ME pokonały Holenderki 3:0. Polki tylko raz nie wystąpiły w mistrzostwach Starego Kontynentu – w 1993 roku. Dotychczasowy dorobek biało-czerwonych to dwa złote medale, cztery srebrne i pięć brązowych.

ZGINĘLI W LOTNICZEJ KATASTROFIE

Podczas próby lądowania w górzystym terenie w pobliżu kolumbijskiego miasta Medellin rozbił się samolot, na pokładzie którego znajdowało się 77 osób – piłkarze i działacze brazylijskiego klubu Chapecoense oraz dziennikarze. Katastrofę przeżyło pięć osób, w tym trzech piłkarzy: bramkarz Jakson Follmann oraz Alan Ruschel i Neto. Czwarty z zawodników, Danilo, został wydobyty z wraku żywy, ale zmarł po kilku godzinach. Zespół Chapecoense leciał na mecz z Atletico Nacional w finale Copa Sudamerica.

HAMILTON KIEROWCĄ SEZONU F1

Brytyjczyk Lewis Hamilton z zespołu Mercedes GP został uznany za najlepszego kierowcę Formuły 1 w sezonie 2016 w ankiecie przeprowadzonej wśród szefów teamów. W tegorocznym sezonie F1 Hamilton nie zdołał obronić mistrzowskiego tytułu, uplasował się na drugiej pozycji, za Nico Rosbergiem z Mercedesa GP, który mistrzem został po raz pierwszy w karierze. W ankiecie Niemiec zajął jednak dopiero trzecie miejsce, wyprzedził go jeszcze 19-letni Holender Max Verstappen z Red Bulla.

MANNY PACQUIAO WRÓCIŁ NA RING

Manny Pacquiao, który w grudniu skończy 38 lat, po siedmiu miesiącach wrócił na ring i podczas gali w Las Vegas pokonał jednogłośnie na punkty Amerykanina Jessiego Vargasa, odbierając mu tytuł mistrza świata federacji WBO w kategorii półśredniej. Słynny Filipińczyk w kwietniu wygrał z Amerykaninem Timothym Bradleyem walkę, która miała być jego pożegnaniem z ringiem. W maju zdobył mandat senatora, a już w lipcu ogłosił, że jednak będzie kontynuował karierę. Pytany, co sprawiło, że zdecydował się wrócić do sportu, odparł, że „coś, co można nazwać pasją".

CARLSEN WCIĄŻ SZACHOWYM MISTRZEM ŚWIATA

Norweg Magnus Carlsen w dniu swych 26. urodzin obronił w Nowym Jorku tytuł mistrza świata w szachach. W rozpoczętym 11 listopada meczu pokonał reprezentanta Rosji, starszego o rok Siergieja Karjakina 9:7. Zasadniczy pojedynek – 12 klasycznych partii – zakończył się wynikiem 6:6. W dogrywce, składającej się z czterech partii szachów szybkich, pierwsze dwie zakończyły się remisem, a pozostałe wygrał Carlsen. Jeszcze nigdy w historii o tytuł najlepszego szachisty świata nie spotkali się tak młodzi zawodnicy.

20 WYŚCIGÓW F1 W 2017 ROKU

Dwadzieścia wyścigów znalazło się w kalendarzu mistrzostw świata Formuły 1 w 2017 roku, zatwierdzonym przez Międzynarodową Federację Samochodową. Sezon rozpocznie się 26 marca wyścigiem o Grand Prix Australii, a zakończy 26 listopada w Abu Zabi. Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami w kalendarzu zabrakło imprezy w Niemczech. Niepewny jest na razie status Grand Prix w Brazylii, zaplanowanego na 11 listopada.

NEW YORK RANGERS NAJDROŻSZYM KLUBEM NHL

New York Rangers zajęli pierwsze miejsce w corocznym rankingu magazynu „Forbes" najdroższych klubów hokejowej ligi NHL. Ich wartość oszacowano na 1,25 mld dol. Na czele zestawienia znaleźli się po raz drugi z rzędu. Na drugiej pozycji uplasowali się Montreal Canadiens – 1,12 mld dol., a na trzeciej Toronto Maple Leafs – 1,1 mld dol. Obrońcy Pucharu Stanleya Pittsburgh Penguins są na 11. miejscu – 570 mln dol. Średnia wartość wszystkich 30 klubów NHL wynosi 517 mln dol.

Potencjał polskiego sportu jest zaprzepaszczany

Rok temu pojawił się na kongresie trenerów w Spale zaledwie trzy dni po swojej nominacji i obiecał, że rewolucji w przeddzień igrzysk olimpijskich nie zrobi. Po roku wrócił w to samo miejsce, ale z zupełnie innym przekazem. Minister sportu i turystyki WITOLD BAŃKA uważa, że związki działają w większości nieefektywnie, polski sport marnuje swój potencjał, a start w Rio był rozczarowaniem. Minister przybliżył temat w rozmowie z SEBASTIANEM PARFJANOWICZEM.

Im więcej czasu mija od igrzysk olimpijskich, tym – mam wrażenie – ocena startu jest coraz bardziej surowa. Mimo 11 medali. Dlaczego?

Jeszcze podczas igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro mówiłem, że nawet jeśli przekroczymy magiczną liczbę dziesięciu medali, reformy będą potrzebne. Wielokrotnie podkreślałem, że Polska jest krajem, który ma znacznie większe możliwości niż zdobycie 11 medali i nadal jestem tego zdania. Po zakończonych igrzyskach, zgodnie z zapowiedziami, przeszliśmy w ministerstwie do działań. Rozpoczęliśmy wdrażanie zmian w zakresie ustawy o sporcie, a także ustawy o zwalczaniu dopingu w sporcie. Pracujemy nad kodeksem dobrych praktyk w zakresie zarządzania związkiem sportowym. Jestem przekonany, że te zmiany są potrzebne i mogą przynieść korzyści. Stawiamy na dyscypliny, które przynoszą sukcesy.

Mówi Pan o nowej ustawie o sporcie i dużych zmianach w finansowaniu związków. Jakie będą podstawowe założenia tej reformy?

Związki sportowe powinny działać transparentnie i przejrzyście. Jednym z podstawowych założeń jest walka z nepotyzmem. W ustawie o sporcie wprowadzony zostanie m.in. zakaz zasiadania w zarządzie związku sportowego osób, które posiadają akcje lub udziały w spółkach realizujących zadania na rzecz polskiego związku sportowego. Zakaz pełnienia funkcji członka zarządu dotyczyć będzie także sytuacji, w której osoba bliska posiada akcje lub udziały w spółkach świadczących usługi na rzecz danego związku. Osoby bliskie dla członka zarządu pzs mające działalność gospodarczą nie będą mogły świadczyć usług na rzecz danego związku. Wprowadzony zostanie zakaz sprawowania funkcji członka zarządu pzs przez byłych funkcjonariuszy organów bezpieczeństwa państwa PRL, a także obowiązek składania oświadczeń lustracyjnych. Będą też wprowadzane zmiany poza ustawą. Wprowadzamy nowe zapisy umów zawieranych pomiędzy Ministerstwem Sportu i Turystyki a polskimi związkami sportowymi, w tym precyzyjne umowy dotacyjne. MSiT wprowadzi także zasady dobrego zarządzania w polskich związkach sportowych. Od przestrzegania tych zasad zależeć będzie również wysokość finansowania danego związku.

> Wprowadzony zostanie zakaz sprawowania funkcji członka zarządu pzs przez byłych funkcjonariuszy organów bezpieczeństwa państwa PRL, a także obowiązek składania oświadczeń lustracyjnych.

Czy zmierzamy powoli w kierunku specjalizacji, stawiania na wybrane dyscypliny i czy będzie to kurs trwały? Czy zamierzamy wybrać nasze narodowe konkurencje i je finansować konsekwentnie?

Będziemy stawiać na kluczowe dyscypliny sportu takie jak choćby kolarstwo, wioślarstwo, kajakarstwo czy lekkoatletyka. To, co najważniejsze - podkreślałem już wielokrotnie - to by władze polskich związków sportowych zrozumiały, że finansowanie z budżetu państwa nie jest prawem, a przywilejem. Dodatkowo chcemy wspomóc związki w pozyskiwaniu środków finansowych ze spółek z udziałem Skarbu Państwa. To drugie rozwiązanie da możliwość finansowania tym związkom, które naprawdę są w stanie przedstawić mądry plan rozwoju danej dyscypliny, a które do tej pory nie miały jeszcze spektakularnych osiągnięć na arenie olimpijskiej.

Nie boi się Pan pogłębiania dystansu i tego, że niektóre dyscypliny będą konsekwentnie marnieć? Przykład boksu. Albo pływania, które jeszcze rok temu miało wyniki. Karanie dyscyplin za jeden gorszy olimpijski start może być ryzykowne.

To nie jest żadna kara. Nasze decyzje są konsekwencją działań związków sportowych, działań przez lata, a może właściwie zaniechań tych działań. Przykro to stwierdzić, ale większość polskich związków sportowych tkwi w marazmie. Brytyjczycy mają na to prosty sposób, wpierają tych, którzy zasługują na wsparcie. Tak jak mówiłem, tym najlepszym będziemy pomagać się rozwijać, tym słabszym wskażemy odpowiednie kierunki i pokażemy, gdzie mogą szukać dróg rozwoju. Związki, w których brakuje obecnie sukcesów medalowych na poziomie seniorskim, będą miały możliwość rozwijać sport dzieci i młodzieży dzięki środkom z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej. Będziemy liczyć, że w tym obszarze wykażą się skutecznością, odbudują potencjał swojej dyscypliny i zaczną osiągać sukcesy także w kategorii seniorów. Jeśli chcemy na kolejnych letnich igrzyskach cieszyć się z 15, może 20 medali olimpijskich, musimy działać zdecydowanie i nie poddawać się presji otoczenia. Zdaję sobie spra-

Związki, w których brakuje obecnie sukcesów medalowych na poziomie seniorskim, będą miały możliwość rozwijać sport dzieci i młodzieży dzięki środkom z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej.

wę, że wielu prezesów związków było przyzwyczajonych do tego, że fundusze z ministerstwa są zawsze, bez względu na wyniki. Ja chcę to zmienić. Chcę, by pieniądze otrzymywali naprawdę Ci, którzy chcą i mają pomysł na rozwój polskiego sportu, którzy mądrze inwestują pieniądze, wyławiają talenty, dbają o dzieci i młodzież, szukają następców gwiazd, stawiają na mądre szkolenie.

Sport wyczynowy musi się wiązać z wynikiem. Związki będą się zobowiązywać i z tych zobowiązań będą rozliczane – mówił Pan w Spale. Czy tak zaawansowane biznesowo podejście w sporcie nie jest zbyt odważne? To jednak tylko sport. Jak na przykład ocenić Pawła Fajdka, który od lat wygrywa na zawołanie, ale tego obiecanego wyniku na igrzyskach nie osiąga.

Proszę zatem spojrzeć na lekkoatletykę, której Paweł Fajdek jest przedstawicielem. Kiedy jednemu zawodnikowi powinęła się noga, drugi natychmiast zastąpił go na podium. O to właśnie cho-

dzi w budowaniu sukcesu. Nie można liczyć gwiazd polskiego sportu na palcach dwóch rąk. Nie można liczyć, że ci najwięksi nie skończą kariery, bo jak to zrobią, to nie będzie miał kto zdobywać medali. Chcemy zmusić polskie związki sportowe do zaprzestania działalności krótkodystansowej. Ważne jest budowanie sportu latami, nie miesiącami.

Mówił Pan na konferencji o nieprawidłowościach w funkcjonowaniu związków. Czy można prosić o przykłady? Nie chodzi rzecz jasna o konkrety, a o wskazanie najczęstszych zachowań, niszczących polski sport.

W wielu związkach pojawiają się problemy z transparentnym wydatkowaniem środków. Tak było choćby w przypadku Polskiego Związku Tenisowego, który musi zwrócić ministerstwu blisko 300 tys. zł. Do resortu napływają liczne skargi na funkcjonowanie związków, co chwilę dowiadujemy się o nowych konfliktach, ze związków wycofują się sponsorzy. To pokazuje, że potencjał polskiego sportu jest zaprzepaszczany. Medale, wielkie sukcesy olimpijskie, zwycięstwa na międzynarodowych arenach powinny być impulsem do zmian i szansą na rozwój, a tak się w wielu przypadkach nie dzieje.

> Musimy postawić sobie cel – na przykład Tokio, 20 medali – i precyzyjnie określić, gdzie jesteśmy w stanie to osiągnąć. Ta odpowiedź będzie determinowała nasze działania systemowe, w tym strategię rozwoju, szkolenia i finansowania.

Mówił Pan o owocnej wizycie w Wielkiej Brytanii. Jakie najważniejsze rozwiązania systemowe można od nich zaczerpnąć?

Skuteczność i konsekwencja – to najważniejsze kwestie. Podczas minionych igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro Wielka Brytania zajęła drugie miejsce w klasyfikacji generalnej. To pokazuje, że obrany 20 lat temu, po nieudanych igrzyskach w Atlancie, kierunek był słuszny. Brytyjczycy postawili na długoletnią reformę i to przyniosło wymierny efekt. W Polsce przez lata brakowało spójnej strategii, w szczególności inwestowania długofalowo w rozwój poszczególnych dyscyplin. Dlatego ta droga jest moim zdaniem słuszna. Tak jak mówiłem już wcześniej, musimy postawić sobie cel – na przykład Tokio, 20 medali – i precyzyjnie określić,

gdzie jesteśmy w stanie to osiągnąć. Ta odpowiedź będzie determinowała nasze działania systemowe, w tym strategię rozwoju, szkolenia i finansowania.

Co zrobić, by nie było tak jak mówił w Spale trener Kaliszewski – wygrywają tylko ci sportowcy i trenerzy, którzy sami wokół siebie stworzą system?

Każdy trener i każdy zawodnik, który jest wybitny, będzie tworzył swój system rozumiany przez skupienie wokół siebie ludzi chcących z nim pracować na jego zasadach. Naszym celem jest umożliwienie realizacji założeń treningowych wybitnych indywidualności także w ramach funkcjonowania związku sportowego.

Mówił Pan o sztabie przygotowań olimpijskich – zimowym i letnim. Kiedy powstaną, jacy ludzie wejdą w skład, o czym będą decydowali?

Sztab przygotowań powstanie w przyszłym roku i wtedy przedstawimy szczegóły.

Kwestia ostatnia: rok ministra Bańki. Mówiono, że młody, że niedoświadczony. Z czego jest Pan najbardziej zadowolony, a co jest najważniejszym celem na kolejne miesiące?

Zrobiliśmy w ministerstwie przez ten rok bardzo dużo. Postawiliśmy na budowę sportu dzieci i młodzieży. Wprowadziliśmy program KLUB, w ramach którego bezpośrednio wsparliśmy ponad 2 tysiące małych i średnich klubów kwotą blisko 24 mln zł. Przywracamy program SKS, dzięki któremu będziemy finansować dodatkowe lekcje wychowania fizycznego w szkołach. Będziemy we wszystkich gminach w Polsce. Projektem objętych zostanie 350 tysięcy uczniów. Wspomniana już wcześniej ustawa o sporcie, Kodeks Dobrych Praktyk Sponsoringowych, ustawa o zwalczaniu dopingu w sporcie, w ramach której powołujemy Polską Agencję Antydopingową. Zwiększamy liczbę kontroli antydopingowych. Podnieśliśmy wysokość nagród za medale igrzysk olimpijskich i paraolimpijskich. Wyższe o sto procent nagrody otrzymali wszyscy sportowcy pełnosprawni i niepełnosprawni. Budujemy i rozwijamy infrastrukturę sportową. Tylko w 2016 roku wsparliśmy 700 inwestycji kwotą 420 mln zł. Nie zapominajmy także o turystyce. Wprowadziliśmy Turystyczny Fundusz Gwarancyjny – jest to zabezpieczenie turystów w przypadku niewypłacalności biur podróży. Zorganizowaliśmy akcję Polska Zobacz Więcej – Weekend za Pół Ceny, dzięki której zachęcamy wszystkich do turystyki krajowej. Ubiegłoroczna edycja pokazała, że w Polsce jest potencjał, a najwyższe turystyczne wskaźniki od lat tylko utwierdzają nas w przekonaniu, że Polska jest coraz bardziej atrakcyjna dla Polaków i gości zagranicznych. To, co robimy od roku w resorcie, to budowa sportu transparentnego, uczciwego i przede wszystkim efektywnego. Stawiamy na turystykę jako dziedzinę gospodarki dochodową i bezpieczną dla Polaków. W kolejnych latach będziemy to kontynuować.

Polacy na igrzyskach pod lupą

Zespół Metodyczno-Szkoleniowy Klub Polska podsumował igrzyska olimpijskie w Rio de Janeiro. Mimo że dorobek medalowy i punktowy Polaków był lepszy niż w Londynie, wyniki uznał za gorsze niż zakładano.

Redakcja Stefan Tuszyński

Efektem startu w Rio liczącej 243 zawodników reprezentacji było zdobycie 11 medali olimpijskich: 2 złotych, 3 srebrnych, 6 brązowych oraz 155,5 punktów olimpijskich. W klasyfikacji medalowej Polska zajęła 31 miejsce, o dwie pozycje niżej niż cztery lata wcześniej w Londynie. W rankingu punktowym poprawiliśmy się o dwa miejsca, awansując z 20 na 18 lokatę.

Projekty i programy przygotowań

Do programu przygotowań do IO w Rio przystąpiono na początku 2013 roku. W latach 2012-2016 szkolenie realizowane było przez polskie związki sportowe w ramach zadań zleconych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki, finansowanych ze środków budżetowych przeznaczonych na przygotowania do mistrzostw Europy, mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich oraz w programach szkolenia w ACSS i WCSS.

Programy Klubu Polska i szkolenie w ramach kalendarza związkowego realizowane były na podstawie złożonych przez polskie związki sportowe ofert na prowadzenie przygotowań olimpijskich. Zawierały one propozycje organizacyjno-szkoleniowe określone w wieloletnich planach treningowych wraz z systemem monitorowania i kontroli procesu treningowego z wyznaczonymi zadaniami etapowymi. Do oceny stopnia ich realizacji służyły między innymi wyniki badań diagnostycznych oraz wyniki sportowe uzyskiwane w zaplanowanych zawodach mistrzowskich.

W 2013 roku powołano szeroką kadrę, w skład której weszło 1024 zawodników sportów indywidualnych. Zostali oni objęci programem szkolenia olimpijskiego z zadaniem przygotowania się do startu w zawodach kontrolnych, mistrzostwach Europy i świata w celu wyselekcjonowania grupy reprezentantów, których zadaniem było uzyskanie kwalifikacji do udziału w igrzyskach. Zgodnie z przyjętymi kryteriami wynikowymi podzielono ich na grupy A, B i C. Na podstawie corocznej weryfikacji

Klub Polska „Rio de Janeiro 2016" w 2016 roku

Decyzją Ministra Sportu i Turystyki z początkiem 2015 r. uruchomiony został projekt Klub Polska Rio 2016. Programem zostali objęci zawodnicy i zawodniczki, którzy spełnili wyznaczone kryteria wynikowe.

wynikającej z oceny realizacji zadań zmniejszała się liczba zawodników uczestniczących w programie przygotowań do igrzysk. W 2014 roku zakończono szkolenie zawodników grupy C, którzy nie osiągnęli zakładanej progresji poziomu sportowego i nie uzyskali awansu do grupy B. Przygotowaniami do igrzysk w 2016 roku objęta została grupa 370 zawodników i zawodniczek sportów indywidualnych, z których 57 wywalczyło kwalifikacje olimpijskie.

W grach sportowych o prawo startu w igrzyskach rywalizowały drużyny kobiece i męskie wszystkich sportowych gier zespołowych. W 2013 roku programem przygotowań objętych zostało 329 zawodników i zawodniczek w takich sportach jak: hokej na trawie, koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna, piłka siatkowa i piłka wodna. Ostatecznie kwalifikacje wywalczyły zespoły męskie piłki siatkowej i piłki ręcznej oraz trzy pary w siatkówce plażowej (jedna żeńska i dwie męskie).

Do programu indywidualnego zostało zakwalifikowanych 25 zawodników/czek, którzy zrealizowali zadania wynikowe i etapowe. W grupie tej znalazło się 6 zawodników, którzy awansowali z programu szkolenia w ścieżkach indywidualnych oraz 5 zawodników z tzw. szkolenia związkowego. Zespół rekomendował do dalszego szkolenia medalistów olimpijskich z Londynu: Adriana Zielińskiego (5 m. MŚ), Bartłomieja Bonka (1 m. ME), Tomasza Majewskiego (6 m. MŚ), Beatę Mikołajczyk, Karolinę Naję (4 m MŚ), Magdalenę Fularczyk-Kozłowską, Natalię Madaj (4 m MŚ).

Do programu szkolenia w ramach ścieżek indywidualnych zakwalifikowano 74 zawodników, którzy wypełnili kryteria wynikowe, tj. zdobyli punktowane lokaty w startach głównych (MŚ). Dodatkowo Zespół Metodyczno-Szkoleniowy zarekomendował do szkolenia Iwonę Matkowską – ME 3 m. (zapasy), Marcina Lewandowskiego, Krystiana Zalewskiego - MŚ 9 m. oraz Justynę Kasprzycką - kontuzja (wszyscy lekkoatletyka).

Z grupy 99 zawodników i zawodniczek realizujących szkolenie w formie programów i ścieżek indywidualnych, kwalifikacje olimpijskie dla kraju lub imienne wywalczyło 88 sportowców, tj. 89% szkolonych zawodników.

Kwalifikacji nie wywalczyło 11 zawodników/czek realizujących szkolenie w ramach ścieżek indywidualnych. W składzie reprezentacji olimpijskiej znalazło się 81 zawodników z programu Klub Polska (22 zawodników realizujących szkolenie w ramach programów indywidualnych oraz 59 zawodników realizujących szkolenie w ramach ścieżek indywidualnych).

Z grupy 22 sportowców realizujących programy indywidualne w zawodach wystartowało 21 zawodników w 19 konkurencjach. W rywalizacji nie uczestniczył Adrian Zieliński, u którego stwierdzono pozytywny wynik badań antydopingowych.

Start sportowców z Klubu Polska „Rio de Janeiro 2016"

Zadania wynikowe zrealizowało 10 sportowców co oznacza 46% skuteczności startowej grupy. W ośmiu startach wywalczono 6 medali (2 złote, 2 srebrne, 2 brązowe) oraz 56 punktów. Wyniki poniżej oczekiwań osiągnęli pływacy, żeglarze, niektórzy lekkoatleci, a przede wszystkim ciężarowcy.

Dorobkiem zawodników realizujących szkolenie w ramach Programu Klubu Polska Rio 2016 było zdobycie 8 medali olimpijskich

Zadaniem wynikowym zawodników grupy w ramach ścieżek indywidualnych było wywalczenie miejsc finałowych 4-8, a w pojedynczych przypadkach podjęcie walki o miejsca medalowe. W zaplanowanych 39 startach zadania wynikowe zrealizowano w 20-tu, z udziałem 37 zawodników/czek.

Dorobkiem tej grupy szkoleniowej było zdobycie 2 medali (1 srebrnego i 1 brązowego) oraz 67,5 punktu wywalczonych w 10 finałach olimpijskich. Największą skuteczność zanotowali wioślarze oraz kolarze (MTB, szosa i tor mężczyzn). Zawodnicy z pozostałych sportów wykonali zadania jedynie częściowo.

Zadań wynikowych nie zrealizowali pływacy, którzy nie wywalczyli żadnego miejsca finałowego w konkurencjach indywidualnych i sztafetach. Niepowodzeniem zakończył się również start drużyny torowej kobiet.

Dorobkiem zawodników realizujących szkolenie w ramach Programu Klubu Polska Rio 2016 było zdobycie:

8 medali olimpijskich (2 złote, 3 srebrne, 3 brązowe) – tj. 72,7% ogółu zdobytych medali

21 miejsc finałowych (1 – 8) – tj. 56,7% ogółu zdobytych miejsc punktowanych

98 punktów olimpijskich – tj. 63 % ogółu zdobytych punktów.

Prognozy a wyniki reprezentacji Polski

Występ w Rio de Janeiro, pomimo nieco większego dorobku medalowego niż na igrzyskach w Londynie, nie jest zadawalający. Nie spełnił oczekiwań na zwiększenie dorobku punktowego, a tym samym poprawę pozycji Polski w klasyfikacji medalowej i punktowej.

Stawiane prognozy, świadczące o możliwości dokonania postępu wynikowego nie były bezpodstawne. Zostały oparte na analizie posiadanego potencjału zawodniczego, na ocenie rozwoju sportowego zawodników, wspartej w wielu przypadkach badaniami diagnostycznymi, powtarzalności wyników potwierdzanych na zawodach mistrzowskich (PŚ, ME, MŚ) w ostatnich dwóch latach, jak również aktualnie zajmowanych miejscach na światowych listach rankingowych poszczególnych konkurencji czy sportów. Wzięto pod uwagę wyniki nie tylko sprawdzonych i doświadczonych zawodników, ale również sportowców młodej generacji w lekkiej atletyce, wioślarstwie,

tenisistów.

Wyselekcjonowana kadra zawodnicza szkolenia olimpijskiego, w skład której weszła blisko stuosobowa grupa medalistów i finalistów igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i Europy dawała realne przesłanki na przełamanie impasu wynikowego ostatnich trzech igrzysk olimpijskich.

Zakładano, że przy 25 „silnych" szansach medalowych istnieje możliwość wywalczenia 12-14 medali oraz 180-200 punktów.

Zgodnie z oczekiwaniami swój wkład do puli medalowej wnieśli lekkoatleci. Na specjalne wyróżnienie zasługuje Anita Włodarczyk, która zdobyła złoty medal ustanawiając nowy rekord świata i jednocześnie rekord olimpijski.

Na uwagę zasługuje start wioślarzy. Wykazali się 100% skutecznością startową wykonując zaplanowane zadania we wszystkich startach, zdobywając punkty (31) we wszystkich obsadzonych konkurencjach, w tym dwa medale, co jest ich najlepszym wynikiem w dotychczasowych startach olimpijskich. Medal osady Magdalena Fularczyk-Kozłowska, Natalia Madaj jest pierwszym złotym medalem olimpijskim w tej dyscyplinie wywalczonym przez kobiety.

Podobnie znaczącego postępu dokonali kolarze zdobywając medale (2) i punkty (24) we wszystkich swoich dyscyplinach (szosa, tor i MTB). Wynik w Rio należy ocenić jako najlepszy z dotychczasowych startów olimpijskich.

Dobry wynik (2 medale) w kajakarstwie to zasługa przede wszystkim grupy sprintu kobiet. Po 24 latach ponownie został wywalczony medal w pięcioboju nowoczesnym. Brązowy medal Oktawii Nowackiej jest zarazem pierwszym medalem olimpijskim w dorobku związku zdobytym przez kobietę.

W porównaniu do IO w Londynie zdobyczy medalowych nie powtórzyli strzelcy, żeglarze i ciężarowcy. Ci ostatni po raz pierwszy od IO w Melbourne 1956 roku powrócili bez medalu olimpijskiego.

Kto zawiódł

Niepokojącym zjawiskiem startów w Igrzyskach Olimpijskich 2000–2012 była zwiększająca się liczba sportów kończąca swój udział w igrzyskach bez zdobyczy punktowych. Obecnie lista została powiększona do dziewięciu.

W porównaniu z IO 2012 dorobku punktowego nie wywalczyli zawodnicy pływania i strzelectwa (sportów decydujących do niedawna o dorobku medalowym i punktowym kolejnych reprezentacji olimpijskich), a także judo.

Nie sposób nie zauważyć dramatycznego spadku zdobyczy punktowych w podnoszeniu ciężarów. Ponadto zawodnicy tego sportu kończyli swój udział w igrzyskach w atmosferze skandalu dopingowego.

Analizując zdobycze punktowe poszczególnych sportów oraz ich wkład w całkowity dorobek reprezentacji, zauważamy, że o ostatecznym wyniku w Rio zadecydował słaby start kluczowych dla reprezentacji zawodników realizujących szkolenie w ramach Projektu Klubu

Zakładano, że przy 25 „silnych" szansach medalowych istnieje możliwość wywalczenia 12-14 medali oraz 180-200 punktów

Polska, których zadaniem była walka o miejsca medalowe i punktowane 4-8. Oczekiwań wynikowych nie spełnili:

lekkoatleci: Paweł Fajdek, Kamila Lićwinko, Adam Kszczot, Paweł Wojciechowski, Robert Urbanek;

pływacy: Radosław Kawęcki, Konrad Czerniak, Jan Świtkowski, Paweł Korzeniowski;

ciężarowcy: Adrian Zieliński, Tomasz Zieliński, Bartłomiej Bonk;

żeglarka Małgorzata Białecka;

w kajakach osada K-4 500 m.

Spośród zawodników spoza programów Klubu Polska oczekiwań nie spełnili tenisiści: Agnieszka Radwańska, Marcin Matkowski /Łukasz Kubot.

Odczucie zawodu jest tym większe, że wymieniona grupa sportowców nie tylko nie zdobyła medali, ale nie zdołała wywalczyć miejsc finałowych, tracąc możliwość zdobycia jakiegokolwiek punktu olimpijskiego.

Nasze nadzieje

Do pozytywów należy zaliczyć udane starty grupy sportowców młodego pokolenia. Ogromna waleczność i chęć odniesienia zwycięstwa to wspólna cecha charakteryzująca tych zawodników. Wyniki, które uzyskali w swoim debiucie olimpijskim powinny być zapowiedzią sukcesów na kolejnych zawodach mistrzowskich.

Wśród nich wyróżnić należy:

Oktawię Nowacką – brązową medalistkę w pięcioboju nowoczesnym,

Marię Andrejczyk – sensacyjną liderkę konkursu kwalifikacyjnego rzutu oszczepem z ustanowionym rekordem Polski 67,11 m,

Joannę Jóźwik – piąta zawodniczkę IO w biegu na 800 m,

Sofię Ennaoui – finalistkę biegu na 1500 m,

Ewę Swobodę – niezwykle utalentowaną juniorkę, półfinalistkę biegu na 100 m,

Piotra Liska – finalistę konkursu skoku o tyczce, czwartego zawodnika IO,

Natana Węgrzyckiego-Szymczyka – skifistę, siódmego zawodnika IO,

Kingę Kołosińską i Monikę Brzostek – siatkarki plażowe, które zajęły 9 miejsce.

Sportowcy ci, bogatsi o doświadczenia startu olimpijskiego, powinni za 4 lata stać się liderami kolejnej reprezentacji olimpijskiej.

Analizując składy reprezentacji krajów odgrywających czołową rolę w rywalizacji olimpijskiej, zauważamy znaczący odsetek zawodników w przedziale wieku do 25 lat. Przykładem mogą być następujące kraje:

Chiny 60%,

Australia 56%, Włochy 56%, Japonia 54%, Korea 53%, Dania 51%,

Kanada 46%, USA 45%, Rosja 44%, W. Brytania 43%,

Polska 35%.

Może to oznaczać tendencję odmładzania reprezentacji, zwiększenia liczby zawodników grup młodzieżowych, jak również zmniejszanie liczby zawodników powyżej 31 roku życia.

Struktura wiekowa polskiej reprezentacji:

35 % zawodników w wieku do 25 lat

43 % zawodników w wieku 26-30 lat

22 % zawodników w wieku 31-40 lat.

Na igrzyskach debiutowało 143 sportowców (56 K + 87 M), którzy stanowili 59% całej ekipy (najmłodszy 19 lat - najstarszy 33 lata).

Debiutanci w wieku do 25 lat stanowili grupę 72 zawodników (31 K+41 M).

23 zawodników tej grupy miało swój udział w wywalczeniu 61 punktów i 2 brązowych medali olimpijskich.

Skuteczność programów przedolimpijskich

Reprezentanci Polski w liczbie 234 zawodników/czek wzięli udział w 198 startach olimpijskich. Zadania wynikowe zostały wykonane w 65 startach (32,8%).

Najwyższy stopień realizacji zadań wynikowych (43,5%) uzyskali zawodnicy szkoleni w ramach ścieżek indywidualnych Klubu Polska (59 zawodników/czek), którzy startując 39 razy zrealizowali zadania wynikowe w 17 startach.

Nieco niższy wskaźnik realizacji zadań wynikowych (40%) osiągnęli zawodnicy szkoleni w ramach programów indywidualnych Klubu Polska (22 zawodników/czek). W 20 startach zadania wypełnili w 8.

Najniższym stopieniem realizacji (28,7%) wykazała się grupa szkolona w pozostałych programach (162 zawodników/czek). W 139 startach zadania zrealizowano 40 razy.

W 198 startach zawodnicy reprezentacji zajmowali 37 razy miejsca punktowane, co oznacza 18,6% skuteczności startowej. Udział swój zaznaczyli zawodnicy poszczególnych grup szkoleniowych, startując w konkurencjach indywidualnych, drużynowych lub w sztafetach.

Co było źle i przykłady do naśladowania

Igrzyska dla Polski zakończyły się jednak wynikiem poniżej oczekiwań. Niestety, duża część olimpijczyków nie potwierdziła skuteczności startowej, jaką wykazali na wcześniej rozegranych mistrzostwach świata i Europy, ani też nie powtórzyła wyników kwalifikacyjnych. Nieudane starty części zawodników wynikały w dużym stopniu z błędów szkoleniowców, którzy nie potrafili przygotować najwyższej dyspozycji startowej swoich podopiecznych na okres igrzysk. Porażki sportowe części zawodników wynikały (i to niestety kolejny raz) z ich niedostatecznego przygotowania mentalnego. Nie wszystkie związki sportowe właściwie organizacyjnie zabezpieczyły proces przygotowań olimpijskich, co mogło obniżyć jego skuteczność. Należy jednak podkreślić przykłady mistrzowskiego sterowania w roku olimpijskim formą sportową naszych złotych medalistek w rzucie młotem i wioślarstwie, jakie zaprezentowali ich trenerzy. Ich metody działania powinny zostać szeroko rozpowszechnione wśród szkoleniowców i to nie tylko w wymienionych sportach.

Od Majki do Mai

- **RAFAŁ MAJKA, wyścig kolarski ze startu wspólnego – brązowy medal**
- **MONIKA CIACIUCH, MARIĄ SPRINGWALD, AGNIESZKA KOBUS, JOANNA LESZCZYŃSKA, czwórka podwójna kobiet – brązowy medal**
- **MAGDALENA FULARCZYK-KOZŁOWSKA i NATALIA MADAJ, dwójka podwójna – złoty medal**
- **PIOTR MAŁACHOWSKI, rzut dyskiem – srebrny medal**
- **ANITA WŁODARCZYK, rzut młotem – złoty medal**
- **BEATA MIKOŁAJCZYK I KAROLINA NAJA, K2 500 m – brązowy medal**
- **MARTA WALCZYKIEWICZ, K1 200 m – srebrny medal**
- **MONIKA MICHALIK, zapasy w stylu wolnym kat. do 63 kg – brązowy medal**
- **OKTAWIA NOWACKA, pięciobój nowoczesny – brązowy medal**
- **WOJCIECH NOWICKI, rzut młotem – brązowy medal**
- **MAJA WŁOSZCZOWSKA, kolarstwo górskie – srebrny medal**

Trzy historie trzech

Pierwsza zdobyła medal na swoich pierwszych igrzyskach, bo nic nie musiała, a mogła wszystko. Druga zdobyła medal na drugich, bo zrozumiała przyczynę porażki sprzed czterech lat. A trzecia – no jakżeby inaczej – na podium wdrapała się w trzecim olimpijskim starcie, bo zawsze maszerowała krok po kroku.

Oktawia Nowacka, lat 25. Brązowy medal w pięcioboju nowoczesnym.

Marta Walczykiewicz, lat 29. Srebro w kajakarskim sprincie.

Monika Michalik, lat 36. Brąz w zapaśniczej kategorii do 63 kg.

Trzy kompletnie różne dyscypliny, trzy zupełnie inne kobiety, trzy odmienne drogi po to, co dla sportowca najcenniejsze – olimpijski medal. O tych swoich przebojach i wybojach na drodze do Rio opowiedziały podczas konferencji trenerów w Spale, w połowie listopada. Mimo wszystkich dzielących je spraw, bez dłuższego debatowania znalazły wspólny medalowy mianownik. Swoje głowy. Wygrały głową.

Oktawia Nowacka, czyli nic do stracenia

Oktawia będzie kiedyś trenerką. Taką trzeba mieć nadzieję. A jeśli nie trenerką, to mentorką młodych zawodników. Jej polski sport z rąk wypuścić nie powinien, bo byłaby to po prostu wielka strata. Oktawia mówi z wielką swobodą i doświadczeniem do metryki zupełnie niewspółmiernym. Może dlatego, że mimo młodego wieku przeżyła wiele. Najtrudniejsze zaczęło się pod koniec 2015 roku.

W grudniu poczułam ból stopy – tak rozpoczęła opowieść w Spale. – Badania wykazały maleńką dziurkę w rozcięgnie podeszwowym. Pozornie błaha sprawa. Wiązałam to z różnymi przyczynami. Choćby ze specyfiką pięcioboju. Szermierkę uprawiamy w dość twardych butach, pływamy na bosaka, do jazdy konnej znów wchodzimy w sztywne obuwie, a na bieg zakładamy miękkie, amortyzowane. Cały czas się ta stopa adaptuje. A jeszcze w listopadzie byłam przez dwa tygodnie w szkole wojskowej. I całe dnie chodziłam w glanach, by wieczorami zakładać buty do biegania.

Tak czy inaczej, początkowo niespecjalnie się przejęłam. Nawet kiedy pod koniec stycznia ból stał się dość intensywny, nawet kiedy okazało się, że trzeba będzie zrobić miesiąc przerwy. Mówiłam sobie: spokojnie dziewczyno, tak ciężko pracowałaś, że ten jeden miesiąc niczego nie zmieni. Drugiego miesiąca pojawił się stres. Trzeci miesiąc walki z kontuzją przyniósł zwątpienie i największe w moim życiu podłamanie, że ta ciężka praca nic nie da, że przegrywam swoje największe marzenie. Czwarty miesiąc – zobojętnienie i poddanie się. Brak chęci do walki. Miesiąc piąty – a co mi tam. Ważne, że pojadę na igrzyska. Przecież tego chciałam jako mała dziewczynka. Samo to powinno mnie cieszyć. Po prostu tam pojadę i dam z siebie sto procent. O żadnych wynikach nie będę już mówić i myśleć, bo nie mam na nie wpływu.

By zrozumieć drogę tej skromnej dziewczyny na olimpijskie podium, musimy się cofnąć o prawie dwie dekady do Starogardu Gdańskiego. Siedmioletnią Oktawię zafascynowały transmisje telewizyjne z japońskiego Nagano, nawet jeśli nie do końca jeszcze rozumiała, co tam się właściwie dzieje. Namalowała parę łyżwiarzy figurowych i pokazując obrazek

medali

tacie, zapytała, co to jest to Nagano. „To są igrzyska olimpijskie" – odpowiedział tata. „Aha, to ja tam kiedyś pojadę" – zamknęła ten dialog dziewczynka. Marzenie płonęło mocniej z każdym rokiem. Oktawia zdradzała talent pływacki, więc zaczęła ten sport regularnie uprawiać. Jednocześnie dużo biegała, z tatą, trenerem tej dyscypliny. Właśnie podczas zawodów biegowych wypatrzył ją pan Jan Szymczuk i namówił, by spróbowała sił w pięcioboju.

Spróbowała. Mając 14 lat postanowiła, że czas wyprowadzić się do Łomianek, bo tam jest największy w Polsce – poza Drzonkowem – ośrodek pięciobojowy. To nie była szalona decyzja nastolatki, ale przemyślany krok, konsekwentnie wspierany przez rodziców.

To było zupełnie nowe życie. W internacie. Daleko od domu. Łatwiej jednak wytrwać ludziom, którzy wiedzą, czego chcą, mają marzenie i silną wolę. – Po latach spotkałam wiele osób, z którymi kiedyś trenowałam. Mówiły: „Żałuję, że nie wytrwałam. Szkoda, że wybrałam imprezy, inną drogę". Ja nie miałam wątpliwości. Lubiłam trenować i wiedziałam, po co to robię – opowiadała Nowacka w Spale. I tu wracamy do zegara, nieuchronnie odmierzającego czas do startu w Rio...

Mimo kontuzji odnalazłam spokój. Po części sama go w siebie wlewałam, po części pomagali mi najbliżsi. Wielką rolę odegrała w tym procesie moja pani psycholog Ada Zagórska. Dzielna kobieta, sporo musiała ze mną dźwigać. Jestem jej bardzo wdzięczna. Pięć tygodni przed igrzyskami poznałam też niesamowitego człowieka. Powiedzmy, że to mentor, zarażający ludzi pozytywnym nastawieniem. Kompletnie zmienił moje podejście do świata, do życia i sportu. Rozpalił we mnie iskierkę. Każdą rzecz potrafiłam obrócić w pozytywne myślenie. To była niesamowita siła. Wtedy już byłam pewna, że dam radę. Kontuzja? Dobrze, dzięki niej nic nie muszę. Pięć miesięcy bez biegania? Skupię się na pozostałych konkurencjach, a potem będę uciekać ile sił. Jedyną presję, jaką czułam, wytwarzałam na sobie sama. Presja wewnętrzna. By nie zmarnować tych wymarzonych igrzysk i pokazać się z jak najlepszej strony. Po prostu.

Pięciobój to wyjątkowo trudny sport. Kiedyś rywalizowano przez cztery–pięć dni. Dziś wszystkie konkurencje rozgrywane są jednego dnia. Nie da się zachować koncentracji bez przerwy, przy każdym pojedynku, na każdym kroku, czy kiedy los przydziela ci szalonego konia. Oktawia rozładowywała emocje uśmiechem i powtarzanymi jak mantra słowami: „To szczęście, że w ogóle tu jestem." Nawet kiedy wygrała szermierkę. Gdy dalej prowadziła po pływaniu. Gdy koń trafił się pokorny i pozwolił na świetny przejazd. Gdy z konkurencji na konkurencję przybywało na stadionie kamer i zaskoczonych dziennikarzy.

Taki był plan, by słabość zamienić w siłę. By skoncentrować się na tych w teorii nieco słabszych konkurencjach i mieć przed biegiem przewagę. – Ja lubię kombinować, wymyślać. Weganizm wymyśliłam, lecząc jedną z dwóch kontuzji kolana. Najpierw postawiłam po prostu na zdrowe żywienie. Potem, gdy głębiej w ten temat weszłam, uderzyły mnie dwie sprawy. Po pierwsze, jak bardzo faszerowane sterydami jest spożywane przez nas mięso, po drugie – dla mnie, osoby otwartej na świat i wrażliwej, ważny był aspekt etyczny. I choć próbowano mnie na mięso niemal siłą nawracać, wytrwałam. Nie żałuję. Szkoda tylko, że zamiast mnie namawiać, nikt w polskim sporcie nie pomyślał o profesjonalnych badaniach, mierzących na przykład wpływ weganizmu na wytrzymałość. Bo na świecie jest to bardzo popularny trend.

Brązowy medal zmienił jej życie i plany. Przed igrzyskami myślała, że raczej zakończy karierę: – Droga do Rio była bardzo trudna i kręta. Włożyłam w nią mnóstwo sił. Wygrałam głową, ale nie byłam pewna, czy ta głowa będzie chciała dalej walczyć. Ba, byłam w zasadzie przekonana, że jeśli zdobędę medal, to odpuszczę i na sto procent skończę. A tu się okazało, że jest odwrotnie. Chce mi się. Wiele osób mówiło, że obejrzało nasz sport dopiero po raz pierwszy i bardzo im się spodobał. Szkoda by było nie wykorzystać tej szansy dla pięcioboju w Polsce.

Marta Walczykiewicz, czyli wytatuowany wyrzut sumienia

Usiadła za stołem w Spale chwilę po wystąpieniu swojego trenera Tomasza Kryka. Wystąpieniu mocnym, podkreślającym jak trudna jest w polskich warunkach droga do medali, bo zadbać trzeba samodzielnie o każdy detal. W opowieści Marty też świetnie słychać szkołę sportowej dojrzałości.: – Gdybym zdobyła medal w Londynie, to bym powiedziała, że mi się udało. Na pytanie, dlaczego się udało, pewnie nie miałabym już precyzyjnej odpowiedzi. Po Rio wiem dokładnie, co zrobiłam i jak to zrobiłam – mówiła srebrna medalistka w wyścigu na 200 metrów.

W Londynie była wielką faworytką. Miała walczyć o złoto z Lisą Carrington. Powrotu bez medalu nikt nawet nie zakładał. I to było najtrudniejsze. – Przegrałam z presją. Była ogromna. Czułam, że liczy na mnie cała Polska. Miliony ludzi. Czułam to w wodzie. Gdybym wtedy pracowała z psychologiem, może byłoby inaczej. Ale nie było. Po igrzyskach miałam dość. I naprawdę pojawiały się myśli, by już nigdy więcej do tej łódki nie wsiadać. Wsiadłam. Co więcej – wytatuowałam sobie na ręku olimpijskie kółka. To był, jak ładnie powiedział redaktor Szpakowski, mój wyrzut sumienia. Ale nie tylko. Patrzyłam na niego każdego dnia, przed każdym treningiem. Motywował mnie do solidnej pracy. Przypominał, że mam jeszcze coś do zrobienia.

Trening to w tej historii słowo-klucz. A konkretnie zrozumienie jego istoty i celu. To w grupie trenera Tomasza Kryka bardzo ważna, jeśli nie najważniejsza, umiejętność. Jakość, a nie ilość. Świadomość, a nie fantazja. – W ostatnich czterech latach zupełnie zmieniłam nastawienie. Postanowiłam, że na każdym treningu będę z siebie dawać 110 procent, nie oczekując, że sport natychmiast odpłaci mi tymi samymi wartościami. Co to oznacza? Przed Londynem na każdych zajęciach najważniejszy był stoper. Czas. Rekord. Zwycięstwo. Jak nie ma, to powtórzymy. Albo nie – trener musiał się pomylić, źle zmierzyć. Potrafiłam się na niego obrazić, jeśli nie pobiłam rekordu. Naprawdę. Dwa dni się nie odzywałam. Liczyło się tylko to, by na koniec treningu były dobre cyferki. Dziś wiem, że cyferki mają być na koniec startu i to tego najistotniejszego – śmieje się Marta.

Ale świadomość jej i koleżanek – też przecież olimpijskich medalistek: Beaty Mikołajczyk i Karoliny Nai – to nie tylko precyzja w wykonywaniu treningowych zadań. Świadomość ma być na każdym kroku. I to coś, czego nauczyły się podczas zgrupowań w Livigno. Kilka razy mieszkały w jednym hotelu z najlepszymi kolarskimi grupami zawodowymi świata. Uderzyła je dyscyplina. Między innymi na stołówce.

Przychodzili na dwie godziny, siedzieli w kilkunastu chłopa przy jednym stole i nikt, przez cały ten czas, nawet nie wyjął telefonu komórkowego. Rozmawiali ze sobą, żartowali, a jak akurat mieli trudniejszy dzień, to po prostu jedli w milczeniu. Ale ze świadomością tego, co jedzą, co na talerz nakładają. Po co im ten kawałek ryby i czy dołożyć jeszcze ryżu, czy może wystarczy. Dla nas to był szok, kiedy trener powiedział: „Dość z esemesami i facebookiem przy posiłku." Przyznam, że nie raz i nie dwa wpisywałyśmy coś pod stołem, korzystając, że trenera akurat nie ma. Ale dziś, po tych wszystkich latach, nawet tego nie potrzebujemy. Bo i po co. Przecież na wszystko jest czas. Telefon zostaje w pokoju.

Jej wysiłek to 40 sekund. Od razu trzeba wyzwolić maksymalną moc i utrzymać ją jak najdłużej. Trenuje więc i siłę, i wytrzymałość. W Londynie podium przegrała właśnie na drugiej części dystansu. W Rio to od niej za półmetkiem zaczęły odpadać rywalki. Ale powtarza Marta jedno bardzo ważne zdanie: „Nie wygrałam moim wielkim bicepsem, nie wygrałam potężnymi barkami, wygrałam głową". Głową, która pozwoliła jej stanąć na starcie ze spokojem, z poczuciem potężnego fundamentu zbudowanego przez lata.

To było aż dziwne. Aż sama się upominałam: „Marta, zacznij się ty wreszcie choć trochę denerwować. Tak wypada, to w końcu igrzyska olimpijskie! A tu nic, trzy minuty do startu, a tętno może o trzy uderzenia serca szybsze. To był spokój człowieka, który wie, że niczego po drodze nie zawalił. Który nie schował się przed mediami, nawet jeśli tata mówił, że będą mnie prowokować i medale zakładać przed wyścigiem, tylko powtarzał dziennikarzom konsekwentnie, że ma w Rio do wykonania swoje zadanie. I tyle. Tym razem nie przyjechałam na igrzyska robić coś dla milionów telewidzów. To nawet nie był wyścig dla mojej rodziny ani dla mojego trenera, choć zawdzięczam im wszystkim wiele. To był mój i tylko mój start. Moje oczekiwania, moje marzenia. O tyle właśnie byłam silniejsza teraz niż w Londynie – opowiadała Walczykiewicz.

Trener. Zatrzymajmy się przy nim na moment. Tomasz Kryk w grupie kajakarek nazywany jest magistrem od szczegółów i szczególików i cienia złośliwości w tym nie ma. Dzięki temu wypływając na wodę, ma zawodniczka świadomość, że walki o medal przed startem na pewno nie przegrała. Że naprawdę wszystko w jej rękach. A to już bardzo dużo. – Pytacie mnie, co można wziąć z naszej grupy i przenieść do innych dyscyplin? – takie pytanie w Spale padło od jednego z trenerów. – Odpowiadam: moglibyście wziąć trenera Kryka, ale my go nie oddamy. Zadbajcie więc o to, by wasi zawodnicy wiedzieli, że z trenerem zawsze mogą porozmawiać. Że nie zjadł wszystkich rozumów. Że jeśli uwagi sportowców są słuszne, to na pewno je uwzględni. Że potrafi się przyznać do błędu. Że nie jest zamknięty w klatce. Że jest otwarty na nowości. To dla każdego zawodnika olbrzymi komfort psychiczny – podkreślała Walczykiewicz. Na koniec, jeszcze przed owacją od trenerów, zdradziła, że płynie dalej. Nie obiecuje wprawdzie, że aż do Tokio, bo to przecież szmat czasu. Ale w styczniu, na pierwszym zgrupowaniu kadry staje gotowa do walki o mistrzostwa świata.

Monika Michalik, czyli medal zapisany w notatniku

Brązowa medalistka z zapaśniczej maty na początku spotkania w Spale opowiedziała o... Marcie Walczykiewicz. I wspólnym powrocie z nieudanych igrzysk w Londynie. Nieudanych, choć obie otarły się tam o medal. Walczykiewicz była piąta, a Monika Michalik przegrała walkę o brązowy medal. Tak blisko, a tak daleko.

Pamiętam ten powrót jak dziś. Wylądowaliśmy wszyscy w Warszawie i czekamy na bagaże. Słychać komitet powitalny na hali. Ale nie dla nas. Dla medalistów. Oni prosto na konferencję prasową, przed kamery. A ci co nie zdobyli medalu, po torby i do domu. Patrzyłam na Martę i na jej twarzy malował się tak ogromny żal i smutek... Przykre to wszystko było. Ale cóż – głęboki oddech i pojechaliśmy do bliskich. Trzeba się było szybko pozbierać i wracać do treningów. Ważny moment, by nie żyć w tym żalu za długo. Mnie się udało – mówiła Michalik.

W Pekinie był ćwierćfinał. W Londynie – szczebel wyżej, walka o brąz. W Rio de Janeiro – kolejny krok, a w zasadzie skok: na olimpijskie podium. Kariera jak z podręcznika. Spisywana zresztą jest, konsekwentnie od października 2004 roku, przez samą zawodniczkę. W swoich notesach (sama już nie wie, ile ich jest) opowiada o zawodach, treningach, przemyśleniach dotyczących rywalek.

– Tak się przyzwyczaiłam, że jak jakiegoś dnia nie opiszę, to aż się źle czuję. I wyrzuty sumienia mam. Dla mnie te informacje są bardzo ważne, nawet jeśli po latach śmieję się z tego, co napisałam. Ale wracam do nich często. Przed startem w Londynie czytałam swoje refleksje z Pekinu. Przed Rio wróciłam do Londynu. Co tam było? Zachowam dla siebie, w końcu to rodzaj pamiętnika. Na pewno jednak wyniosłam z tej lektury przekonanie, że jestem o cztery lata silniejsza.

Droga do Brazylii była długa i kręta. Niezwykle trudne kwalifikacje daty zawodniczce olbrzymią pewność siebie. I poczucie, że z każdym można wygrać... ale i przegrać. Nawet trudne losowanie nie wyprowadziło Michalik z psychicznej równowagi.

Z tym losowaniem to jest tak, że ja bardzo nie lubię, kiedy ktoś wyskakuje z boku i mówi mi: „Walczysz z Chinką", na przykład. Ja muszę sama sobie to sprawdzić. Podchodzę sama do ściany i sprawdzam tę naszą krzyżówkę. W Rio sprawdzałam z wyjątkowym spokojem, bo wiedziałam, jak mocna jest stawka. Miałam 19 rywalek, z czego wstydem byłoby przegrać z dwiema. Cała reszta to świetne zawodniczki, medalistki mistrzostw świata i różnych kontynentów. Wylosowałam Japonkę, ciężko mi się walczy z takimi ruchliwymi zawodniczkami, ale zupełnie się tym nie przejęłam. Jak mówię: byłam wyjątkowo spokojna.

Wieczorem obejrzała jeszcze walki przeciwniczki w internecie i spokojnie zasnęła. Rano, o dziwo, spokój nigdzie się nie ulotnił. Monika wspomina – w bardzo podobnych słowach jak Marta Walczykiewicz – że była nawet tym luzem zaniepokojona. Twierdzi, że próbowała się zestresować, ale bez skutku.

To był taki dzień, że od rana miałam w głowie całe cztery lata, które przepracowałam, by dotrzeć w to miejsce. Myślę, że to właśnie te doświadczenia zaowocowały spokojem. Po Pekinie byłam załamana, po Londynie miałam chwilę smutku, ale szybko się podniosłam. Wiedziałam już, że sportowiec wygrywa psychiką. Kiedyś mój trener mówił, że gdyby na drzwiach olimpijskiej hali napisali „Mistrzostwa Polski", to medal miałabym na pewno. Może prawda. Sportowiec nie może myśleć o tym, co będzie, jak zdobędzie olimpijski medal. To znaczy może, bo to fantastyczna sprawa, ale niech myśli już po wykonaniu zadania. Dlatego w Rio obiecałam sobie, że schodząc z maty, nie będę niczego żałować. Tylko i aż tyle.

I nie żałowała. Walkę o brąz wspomina jako najważniejszy pojedynek życia, ale nawet na moment nie straciła w nim głowy. To też siła doświadczenia: – Punkty zdobywałam obejściami. Nic spektakularnego, ciężko wytrenowana zapaśnicza akcja. Jedno obejście to dwa punkty. I takie właśnie są igrzyska, to jest moje przemyślenie po tych wszystkich latach. Tu nie ma miejsca na wirtuozerię. Tu trzeba wszystko wyszarpać tym, co umie się najlepiej.

Czy będzie szarpać dalej? Czy zapisze kolejne notatniki na drodze do Japonii? Tam będzie już mieć 40 lat. Trenerzy mówią jednak, że jej się z zapaśniczej maty wyrzucić nie da, tak bardzo lubi ten sport. – I to jest prawda. Zdrowie mam. Wytrzymałość mam. Silna jestem. Nic mi nie brakuje, może tylko technicznych kilka spraw. Ale to do wytrenowania. Chyba że ktoś mnie nie będzie chciał. Ale ja chcę – deklaruje Michalik.

Spalskie spotkania z medalistkami z Rio zostawiły trenerów z przesłaniem, którego zignorować nie wolno. Zaśmiecona brakiem wiary i niepewnością głowa olimpijskiego medalu nigdy nie zdobędzie. Ale złotego środka, jak do siebie dotrzeć, panie niestety zgromadzonym nie sprezentowały. – Czego oczekujemy od trenera przed tym najważniejszym startem? Czasami kobieta chce, żeby dać jej spokój i się do niej nie odzywać. Czasami potrzebne jest wsparcie. Czasami trener powinien nakrzyczeć. A czasami musi zmobilizować. Ale sama nie wiem, kiedy jaki dzień nadejdzie. Zostaje panom metoda prób i błędów – śmiała się Oktawia Nowacka. Siedząca obok Monika Michalik na potwierdzenie tylko skinęła głową.

SEBASTIAN PARFJANOWICZ (TVP SPORT)

Spalskie spotkania z medalistkami z Rio zostawiły trenerów z przesłaniem, którego zignorować nie wolno. Zaśmiecona brakiem wiary i niepewnością głowa olimpijskiego medalu nigdy nie zdobędzie

W najważniejszej imprezie za

Niejeden polski sportowiec przegrał walkę o olimpijski medal nie z rywalami, a z samym sobą. Jak sprawić, by nerwy odpłynęły, a włączył się automatyzm? O tym opowiedział trenerom szkolenia olimpijskiego w Spale znakomity psycholog sportu, profesor JERZY BLECHARZ.

Najważniejsze, o czym powinniśmy pamiętać już dziś, nawet jeśli do igrzysk olimpijskich zostało dużo czasu: trening mentalny to jest proces. To nie dzieje się z dnia na dzień. Często trener może pomyśleć: jakoś to będzie. Bo skoro zawodnik jest dobrze przygotowany fizycznie, skoro technika jest w porządku, to i głowa da radę. Oczywiście, dobre przygotowanie pozwala nabyć poczucia skuteczności – poczucia bardzo ważnego – ale to nie jest trening psychologiczny. A ten powinien trwać cały czas. I uczestniczyć w nim ma nie tylko zawodnik, ale i trener. Kiedyś Irena Szewińska powiedziała piękne zdanie: „Szkoleniowiec musi się rozwijać razem z zawodnikiem, nie może zostawać z tyłu". Musi sam wytrzymywać presję i dawać wsparcie. Pierwszy raz na igrzyskach byłem w 1992 roku, ostatni – teraz w Rio. I takich trenerów, którzy nie wytrzymali ciężaru, widziałem wielu. Im też trzeba pomóc. W tym nie ma niczego złego.

Sztab trenerski musi być ostoją

Ponieważ wolę dawać zagraniczne przykłady, przywołam rok 2002 i igrzyska w Salt Lake City. Wśród faworytów w skokach narciarskich byli Austriacy, potęga. Przyjechali po medale. Ale przyjechali zagubieni. Patrzymy, a trener Toni Innauer blady. Zawodnicy – bladzi. Bo tuż przed igrzyskami zaczęli się miotać i zmieniać. 2400 metrów nad poziomem morza. Za wysoko. Teraz 1600, źle. Nie zdobyli nic. Moim zdaniem zawiodły sprawy logistyczne i relacje na linii trener–zawodnicy. Sztab trenerski nie był ostoją. To na pewno.

Nas w Salt Lake City [prof. Blecharz był psychologiem Adama Małysza i drużyny skoczków – przyp. red.] nie było już cztery godziny po zameldowaniu w wiosce. Ponieważ na obiektach olimpijskich brakowało śniegu i możliwości treningu, postanowi-

> Czasami zawodnik, który przeżywa dławienie emocjonalne, może nawet wygrać, ale z niższym wynikiem od oczekiwanego albo w gorszym stylu. Dławienie pojawia się w wyniku wysokiej presji, w której jest chęć osiągnięcia wyniku o dużym znaczeniu emocjonalnym.

wodnik musi być w fazie flow

Kiedyś Irena Szewińska powiedziała piękne zdanie: „Szkoleniowiec musi się rozwijać razem z zawodnikiem, nie może zostawać z tyłu". Musi sam wytrzymywać presję i dawać wsparcie.

liśmy uciec od tego zgiełku. Wybraliśmy mały ośrodek akademicki cztery godziny jazdy od wioski. Rozniosło się, że jesteśmy w promieniu 200 mil i polscy dziennikarze – a oni są w tym naprawdę dobrzy – w końcu nas znaleźli. Ale i tak spędziliśmy spokojny czas w tym kluczowym momencie przygotowań. To jest bardzo ważne. Ze zgiełkiem wioski olimpijskiej nie wszyscy sobie radzą. Pokusą są wszystkie posiłki świata dostępne 24 godziny na dobę w stołówce. Pewne zagrożenie niosą oczywiście media. Na igrzyska nie wolno pojechać na żywioł. Bo to się źle kończy.

Działać jak w Formule 1

Czego oczekujemy od zawodnika na tej najważniejszej imprezie? Oczekujemy, żeby był w fazie flow, czyli żeby to, co robi, było automatyczne, lekkie, bez wysiłku. Widać to w oglądanych tu w Spale startach naszych medalistek. Pani Marta Walczykiewicz zaprezentowała w Rio i dynamikę, i płynność. Tam nie było mordęgi. To właśnie mistrzowskie wykonanie i naturalne skupienie. Sama pani Marta mówiła, że była w stanie odciąć myśli i włączyć automatyzm. Świetnie.

Nie zawsze ten automatyzm jednak działa. Bo jest kluczowy warunek. Ciało musi być przygotowane do takiego wykonania. Włączysz automatyzm na pospinane przez stres ciało i to nie zadziała. W tenisie piłka nie wyląduje 2 centymetry obok linii, tylko daleko za nią. Natomiast gdy ciało jest odpowiednio rozluźnione, to wszystko dzieje się automatycznie. Mózg jest niezwykle precyzyjny.

Dyscyplina może daleka od olimpijskich, ale ciekawa. Formuła 1. Tam kierowcy przy szybkości 250 km/h – jak to sami nazywają – potrafią zacząć proces hamowania nawet wtedy, gdy nie ma punktu odniesienia na torze. Z dokładnością do pół metra, zawsze w tym samym miejscu. Tak mózg koduje pewne rzeczy.

Z mojej współpracy ze skoczkami: cała faza „take off" rozgrywa się na odległości 10 metrów, przy szybkości 90, a na mamutach ponad 100 km/h. Zawodnik podczas dwóch dziesiątych sekundy wykonuje cały skomplikowany ruch odbicia. Ci najlepsi trafiają w półmetrową przestrzeń tzw. progu skoczni. Pamiętam kiedyś pewien dziennikarz zapytał Małysza: „Panie Adamie, w którym momencie pan podejmuje decyzję, że już trzeba rozpocząć fazę odbicia?". Kopnąłem go dyskretnie pod stołem. Na szczęście był inteligentny i wycofał pytanie. Nie ma nic gorszego niż to, żeby zawodnik zaczął myśleć o takich rzeczach i zastanawiać się, czy może już zacząć to odbicie, czy za chwilę.

Umiejętnością mistrzowską jest myślenie o tym, co masz zrobić. To powinien mówić trener: co zrobić, a nie czego uniknąć. Nie używaj słowa „nie”. Pod wpływem stresu nasza podświadomość skreśla słowo „nie”.

Hubert Jerzy Wagner i jego zawodnicy na zgrupowaniu

Nasz znakomity tyczkarz – Tadeusz Ślusarski

Od wydatkowania energii do resetu

Automatyzm. I teraz od przygotowania naszego ciała zależy skuteczność działania. Dlatego niezbędna jest pełna świadomość własnego ciała. Żeby wyczuć, kiedy coś dzieje się z nim nie tak. To jedna z kluczowych spraw. I tej świadomości musimy się uczyć: poprzez świadomy stretching, poprzez relaksację mięśniową, poprzez medytację. Dziś bardzo modne jest słowo „mindfulness” – uważność. Jego przeciwieństwem będzie „full mind” – paplanina, tysiąc myśli na sekundę. Zawodnik musi być w stanie uważności.

Równie ważne pojęcie to „oscylacyjność wydatkowania energii i koncentracji”. W wielu dyscyplinach nie da się dziś utrzymać tego maksymalnego skupienia przez cały czas. Na przykład w tenisie – pięć setów, cztery godziny gry. To niemożliwe. Ale to działa w większości konkurencji. Miałem w późnych latach 70. szansę rozmowy z naszymi znakomitymi tyczkarzami: Tadkiem Ślusarskim, Władkiem Kozakiewiczem. I oni już o tym mówili: oddają skok, ubierają się, siadają z boku, przegryzają słonecznik, czytają książkę. I potem równie szybko są w stanie wrócić do koncentracji. Niezwykle ważna umiejętność. Od wydatkowania energii do resetu.

Najważniejszym czynnikiem zaburzającym to idealne wykonanie jest tzw. dławienie emocjonalne. Przejawia się gorszym wykonaniem, niż tego oczekiwaliśmy. Czasami zawodnik, który przeżywa dławienie, może nawet wygrać, ale z niższym wynikiem od oczekiwanego albo w gorszym stylu. Dławienie pojawia się z powodu wysokiej presji, w której jest chęć osiągnięcia wyniku o dużym znaczeniu emocjonalnym. A igrzyska są modelowym przykładem. Presja, media, od tego nie uciekniemy.

Nie używaj słowa „nie”

Bardzo istotnym pojęciem jest lęk poznawczy. A co będzie, jak mi się nie uda? Jakie będą konsekwencje? Sponsor się wycofa... To jest właśnie lęk poznawczy. Jeśli zaczyna dominować, efektywność wykonania spada drastycznie. Czasami zaczyna się efekt domina. Jeden błąd, drugi, trzeci. Zakotwiczenie na błędzie. Ciekawe, że nasza psychika jest tak skonstruowana, że jeśli myślimy o osiągnięciu jakiegoś celu, to dużo częściej myślimy o tym, jakie przeszkody mogą nam stanąć na drodze.

Umiejętnością mistrzowską jest myślenie o tym, co masz zrobić. To powinien mówić trener: co zrobić, a nie czego uniknąć. Nie używaj słowa „nie”. Pod wpływem stresu

Nie można trenować w idealnych warunkach, trzeba wprowadzić dystraktory. Jeśli na treningu odetniemy się od wszystkich bodźców zewnętrznych, to nie oczekujmy, że zawodnik poradzi sobie z nimi na igrzyskach olimpijskich.

nasza podświadomość skreśla słowo „nie". Jeżeli mówisz sobie „nie wywal piłki w aut", w stresie zamieni się to na „wywal!". „Nie potknij się" – „potknij się". No widzisz ofiaro, mówiłem ci, żebyś nie robił tego i tego. Wszystko zrobiłeś! Nie mówcie więc tak. Mówcie, co ma być zrobione!

Następnie mamy teorię dystrakcji. Presja wykonania skierowuje uwagę na mniej istotne sygnały. Zamartwianie się sytuacją, konsekwencjami złego wykonania, zwrócenie uwagi na publiczność. I inne, często zupełnie bezsensowne myśli, na których zawodnik się koncentruje.

Jak temu zapobiegać? Przede wszystkim przez zaszczepianie stresu. Czyli symulację pewnych sytuacji, które mogą zaistnieć. Nie można trenować w idealnych warunkach, trzeba wprowadzić dystraktory. Jeśli na treningu odetniemy się od wszystkich bodźców zewnętrznych, to nie oczekujmy, że zawodnik poradzi sobie z nimi na igrzyskach olimpijskich. Bardzo ważne jest też wcześniejsze zapoznanie się z areną zawodów. Mówił o tym selekcjoner Piotr Wadecki. Najważniejsze, że zawodnicy mogli wykonać rekonesans trasy. Dzięki temu wybraliśmy taktykę i lidera.

Być sportowcem 24 godziny na dobę

Inną rzeczą jest wypalenie psychiczne, w wyniku którego zawodnik może być wyczerpany w trakcie igrzysk. Może to być spowodowane wcześniejszymi startami, większymi obciążeniami w czasie sezonu olimpijskiego.

Od przygotowania naszego ciała zależy skuteczność działania. Dlatego niezbędna jest pełna świadomość własnego ciała. Żeby wyczuć, kiedy coś dzieje się z nim nie tak.

Niektórzy podejmują takie decyzje, bo czują lęk, by sprostać wymaganiom. I poddają się pokusie, by zwiększyć obciążenia.

Dlatego niesłychanie ważne jest, by trener wiedział, co zawodnik robi nie tylko podczas treningu, ale też przed nim i po nim. Sportowcem jest się 24 godziny na dobę. Nie tylko na zawodach. Jeżeli nie mamy takich wiadomości, może dojść do efektu wypalenia, kiedy nie wytrzymuje system nerwowy, nie wytrzymuje organizm.

Innym terminem jest przetrenowanie, jeszcze innym – nieświeżość. To ostatnie jest najprostsze do cofnięcia. Wystarczy kilka luźniejszych dni, odnowa i zawodnik wraca do sił. Podczas moich prezentacji pokazuję czasami proste formy monitoringu psychicznego. Do tego nie trzeba być psychologiem, wystarczy zaangażowany trener. Bo to przecież trener ma najczęstszy kontakt z zawodnikiem, wie o nim najwięcej, zna jego potrzeby. Niedawno profesor Żołądź pokazał mi ciekawy artykuł naukowy, w którym udowodniono, że stan emocjonalny, stan mózgu, wyprzedza fizjologiczne i behawioralne oznaki przetrenowania fizycznego organizmu. To pokazuje, jak czuły jest nasz mózg i jak bardzo trzeba monitorować zachowanie zawodnika. Hubert Jerzy Wagner powiedział mi kiedyś, że jeśli jego zawodnicy na zgrupowaniu mieli jeszcze wieczorem siły, by się spotkać albo wyskoczyć na miasto, to był spokojny. Gorzej, jeśli siedzieli ze zwieszonymi głowami i nic im się nie chciało.

Klasyczne objawy wypalenia to zmęczenie, złe samopoczucie, stany letargiczne, a także brak radości z uprawiania sportu i wątpliwości dotyczące przyszłości. Jeśli obserwujemy takie symptomy, to coś z psychiką zawodnika się dzieje i to może być skutek zbyt wysokich obciążeń treningowych, ale i sytuacji poza sportem.

Ciekawe, że nasza psychika jest tak skonstruowana, że jeśli myślimy o osiągnięciu jakiegoś celu, to dużo częściej myślimy o tym, jakie przeszkody mogą nam stanąć na drodze.

Marta Walczykiewicz zaprezentowała w Rio i dynamikę, i płynność. Tam nie było mordęgi. To właśnie mistrzowskie wykonanie i naturalne skupienie.

JAK INTERWENIOWAĆ?

- Identyfikuj wczesne sygnały wypalenia.
- Zapobieganie jest lepsze niż leczenie.
- Angażuj sportowca w podejmowanie decyzji.
- Doceń organizację czasu, również wolnego.
- Kładź nacisk na jakość wypoczynku i właściwe zarządzanie reżimem treningowym.
- Uwzględniaj samopoczucie i potrzeby zawodnika.
- Doceniaj znaczenie wsparcia społecznego.
- Dbaj, aby trening był źródłem przyjemnych doznań.

Wsparcie emocjonalne jest kluczowe, przede wszystkim na igrzyskach. Trener musi być z zawodnikiem do samego końca. To daje olbrzymie poczucie bezpieczeństwa, że szkoleniowiec czuwa i dba. Opowiadał trener Kaliszewski o kawie dla Anity Włodarczyk, po którą wystawał w długich kolejkach do McDonalda w wiosce olimpijskiej. Bo tylko kawę stamtąd dało się pić. Nawet taki detal ma znaczenie. Nawet taki detal jest dla sportowca sygnałem, że wszystko jest w porządku. To się nazywa wsparcie emocjonalne.

NOTOWAŁ W SPALE
SEBASTIAN PARFJANOWICZ
(TVP SPORT)

Po nowych starych władzach nie

Jest trenerem gwiazdy światowego formatu, sportowca zjawiskowego w naszym kraju. Inaczej Anity Włodarczyk określić nie można, w rzucie młotem zdobyła przecież dwa złota olimpijskie, dwa mistrzostw świata i trzy mistrzostw Europy, a rekord świata doprowadziła do nieprawdopodobnego wyniku 82,98 m. Za jej sukcesami stoi 44-letni Krzysztof Kaliszewski. To on dba o formę i wyniki Anity Włodarczyk.

RAFAŁ KAZIMIERCZAK

Czego trener światowej gwiazdy spodziewa się po nowych władzach PZLA? – Trudno nazwać tę ekipę „nową władzą", przecież to ludzie, którzy w poprzedniej kadencji też rządzili w związku. Nastąpiła tylko wymiana z wiceprezesa na prezesa. No i – fakt – odszedł były prezes, a do zarządu dołączył Tomek Majewski i jeszcze kilka nowych twarzy. Czego spodziewam się po „nowych starych władzach"? Niczego dobrego. Z czystą odpowiedzialnością mówię, że nie było osoby, na którą bym zagłosował. Martwi mnie to, że tak duży związek nie mógł wyłonić żadnego rozsądnego kandydata na prezesa. To świadczy o tym, że mamy – jak to określę – cienkie i interesowne środowisko – ocenia Kaliszewski.

Sprał się orzełek

Jakie wyzwania stoją przed włodarzami polskiej Królowej Sportu? Co zmienić po poprzedniej kadencji, co warto kontynuować? – Na pewno „nowe stare władze" muszą być bardziej aktywne i szukać pieniędzy u sponsorów. A mają się czym podeprzeć, bo mamy bardzo dobrych zawodników, nie może być zatem tak, że nie wykorzystujemy swoich sukcesów do budowania marki – twierdzi Kaliszewski. – Po mistrzostwach świata 2009 w Berlinie, gdzie było osiem medali i rekord świata, nie wydarzyło się nic. Przy dobrym zarządzaniu sponsorem reprezentacji być może zostałoby nawet Nike, a nie Reebok czy – jak teraz – 4F. Tak na marginesie po dwóch praniach sprał mi się orzełek.

> Na pewno „Nowe stare władze" muszą być bardziej aktywne i szukać pieniędzy u sponsorów. A mają się czym podeprzeć, bo mamy bardzo dobrych zawodników, nie może być zatem tak, że nie wykorzystujemy swoich sukcesów do budowania marki

Trener Anity stawia też na organizację wielkich imprez w Polsce, z mistrzostwami Europy, a nawet świata włącznie. – Jak życie pokazało, z mistrzostwami w hali sobie poradziliśmy, to teraz trzeba podnieść poprzeczkę – mówi Kaliszewski. – Rośnie nam stadion w Chorzowie, więc miejsce będzie, a taka impreza to zawsze promocja dla kraju, a przede wszystkim dla rodzimej lekkoatletyki.

Warto się pochylić

Trener wymienia dalej, jakich działań oczekuje dla dobra Królowej Sportu. – Warto stworzyć system szkolenia na miarę dzisiejszych czasów, oparty na najlepszych, sprawdzonych rozwiązaniach i nie bać się przy tym wdrażania nowych rzeczy. Czasami to się bardzo opłaca. Trzeba skoordynować wszystkie programy do systemu szkolenia, tak, żeby były bardziej efektywne, bo dzisiaj sporo pary idzie w gwizdek. Wszystko jest w rękach prezesa i członków zarządu.

Ogromnym problemem polskiej lekkoatletyki są niskie, szokująco niskie, trener-

spodziewam się niczego dobrego

skie wynagrodzenia. Co zrobić, by ludzie chcieli szkolić młodych ludzi, nie uciekali z tego sportu? – Ten zawód nie ma regulacji, trudno kogokolwiek zachęcić, żeby zrobił uprawnienia trenerskie i zaczął pracować za, niekiedy, 500 zł miesięcznie. Jeśli udałoby się unormować i uregulować to, co nazywa się zawodem trenera, byłoby dużo prościej zachęcać do pracy w lekkoatletyce nowych ludzi. A przede wszystkim byłyby określone stawki. Nie wyobrażam sobie, by były mniejsze niż pensje nauczycielskie. Do tego trzeba zmian legislacyjnych, ale uważam, że warto się nad tym pochylić, bo dzisiaj jest dobry czas na takie działania – twierdzi Kaliszewski.

Moje sukcesy są i ich sukcesami

Patrząc z boku, zawodnikom tej klasy, co Włodarczyk, nie brakuje ze strony związku ptasiego mleka. Okazuje się, że jej trener ma na ten temat pewne uwagi. – Nie do końca jest tak, że mamy wszystko, czego potrzebujemy. Czasami trzeba walczyć ze związkiem o różne rzeczy, niezbędne do wykonania w pełni założeń treningowych – opowiada. – No cóż, dzięki takim działaniom ze strony PZLA nie pałamy do siebie sympatią, ale zgodnie z maksymą „co nas nie zabije, to nas wzmocni", jestem wdzięczny wszystkim naszym wrogom. Pozdrawiam ich i im dziękuję, to oni dawali mi motywację do jeszcze cięższej pracy, więc moje sukcesy są i ich sukcesami – mówi Kaliszewski.

Zaznacza, że wszystko będzie prostsze, jeżeli będzie wiadomo, na co można liczyć ze strony związku. – A jeśli będą patologie, czyli osoby bardziej uprzywilejowane lub mniej, „kto z nami ten ma wszystko, kto nie – nie ma nic", to dalej będziemy uprawiać prawo spółdzielcze, wykańczając od środka tę piękną i zacną dyscyplinę – wyznaje trener rekordzistki świata.

O Skrze w liście otwartym

Na koniec, choć to szalenie ważne, sprawa warszawskiej Skry, klubu Kaliszewskiego i Włodarczyk. Skry, która od lat się sypie i popada w ruinę. Tu trener Kaliszewski podpiera się fragmentami listu otwartego, który niedawno skierował do mediów.

„Z dużym zainteresowaniem przeczytałem opublikowany w «Przeglądzie Sportowym» z dnia 17 listopada br. wywiad z Henrykiem Olszewskim, kandydatem na prezesa Polskiego Związku Lekkiej Atletyki «Trenerzy – oto czego nam brak». Skłonił mnie on do podjęcia polemiki z niektórymi zawartymi w nim tezami.

Szczególne zdumienie i zażenowanie bierze się stąd, że aktualna sytuacja RKS Skra Warszawa jest w sposób nieuprawniony wykorzystywana do promowania się niektórych kandydatów w kampanii wyborczej na prezesa Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Nie przypominam sobie, aby w ostatnich miesiącach którykolwiek z kandydatów wykazywał jakiekolwiek zainteresowanie pomocą w doprowadzeniu do rewaloryzacji obiektów usytuowanych przy ul. Wawelskiej.

Przez ostatnie lata RKS Skra Warszawa to Anita Włodarczyk i garstka zaprzyjaźnionych ludzi, którzy starają się o odbudowę Skry. Nie Henryk Olszewski, Jerzy Skucha czy Tomasz Majewski. I nie te osoby są spiritus movens uchwały Rady m.st. Warszawy w sprawie Skry, a szczególnie nie Pan Tomasz Majewski.

Znamy i szanujemy dokonania Panów Olszewskiego i Skuchy oraz szczególnie sportowe Tomasza Majewskiego. Wiemy, jak był niezłomny i obowiązkowy, ale podwiązywanie się pod czyjeś dokonania źle wróży. A przed prezesem Warszawsko-Mazowieckiego Okręgowego Związku Lekkiej Atletyki [którym niedawno został Majewski – przyp. red.] wielkie wyzwania…" – pisał Kaliszewski.

Majewskiemu, jak zapewnia, życzy w nowej pracy wielu konkretnych sukcesów.

> Przez ostatnie lata RKS Skra Warszawa to Anita Włodarczyk i garstka zaprzyjaźnionych ludzi, którzy starają się o odbudowę Skry. Nie Henryk Olszewski, Jerzy Skucha czy Tomasz Majewski

Majewski wielu

Chciał zostać w sporcie. I został. Tuż po zakończeniu wspaniałej kariery Tomasz Majewski rozpoczyna nowy rozdział – jako działacz. Obiecuje, że polską Królową Sportu będzie wspierał całym swoim doświadczeniem, ambicjami i zapałem, a na pewno i autorytetem.

RAFAŁ KAZIMIERCZAK

W poniedziałek, 5 września 2016 roku, wieczorową porą w Zagrzebiu Majewski po raz ostatni wszedł do koła. Pchnął kulę na odległość 20,24 m, zajął siódme miejsce. I zakończył imponującą karierę. – Jaka ulga, że pewnych rzeczy już nie będę robił – stwierdził.

Z kolegami kulomiotami zaraz po zawodach wybrali się do lokalnej knajpki, były piwo i pieczone prosiaki. Dwa, bo kulomioci to duzi mężczyźni.

Od tego czasu nie wybrał się choćby na krótkie wakacje, nie pozwoliły mu na to zadania, które sam przed sobą postawił.

I lepiej, i szybciej

Pod koniec września został szefem Warszawsko-Mazowieckiego Okręgowego Związku Lekkiej Atletyki, z poparciem 72 z 90 kandydatów. Duży sukces, rekordowa liczba głosów. Ale to nie koniec. W połowie listopada wybrano go do zarządu Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. W fotelu prezesa, czyli sternika naszej Królowej Sportu, zasiadł Henryk Olszewski, trener, który doprowadził Majewskiego do dwóch tytułów mistrza olimpijskiego w pchnięciu kulą.

– Nie jest tak, że wcześniej coś mi się nie podobało w działaniach związku, ale wiem, że pewne rzeczy można robić i lepiej, i szybciej. I o to będę walczył. Nie zostałem działaczem, by sobie bimbać, zamierzam robić coś pożytecznego – zapowiada Majewski.

Musimy zaktywizować związki okręgowe

Nowy prezes chciał, by rządy objął ktoś młody, na przykład Sebastian Chmara albo Majewski. Obydwaj panowie nie chcieli kandydować. Dlaczego? Były kulomiot tłumaczy to bardzo otwarcie.

– To nie mój czas, wielu rzeczy muszę się nauczyć, wiele spraw poukładać i dojrzeć do takiej decyzji. Za mało mam doświadczenia i za mało wiedzy. W niektórych dziedzinach sobie radzę, w niektórych nie. Na początek wolę się zmierzyć z lokalnymi problemami. A potem z tymi większymi – wyjaśnia Majewski.

Kto jak kto, ale on zna i plusy, i minusy polskiej lekkoatletyki. A tych drugich nie brakuje. – Kluby są słabe, nie mają pieniędzy na stypendia, trenerzy mało zarabiają – zdaję sobie z tego wszystkiego sprawę. Ale nie jest tak, że PZLA centralnie zapanuje nad każdym problemem. Chcemy pomóc, aktywizować związki okręgowe, przenosić na nie więcej odpowiedzialności. Takie programy jak „Lekkoatletyka dla każdego" są po to, by pomóc ludziom na dole. Jak będziemy bogatsi, to uda się pomóc większej grupie potrzebujących. Trzeba sobie jednak zdawać sprawę, że wszystkim nie pomożemy. W sporcie najlepiej mają mieć najlepsi, do tego się dąży, tak powinno być – stwierdza dwukrotny mistrz olimpijski.

Dobrze sprzedawać duże sukcesy

Skąd zdobywać pieniądze? – Od sponsorów, których będziemy szukać. A do tego potrzebna jest obecność w mediach. Sukcesy już mamy, to dyscyplina o ogromnym potencjale. Musimy przekonać tych, którzy nie są przekonani, że warto w nią inwestować, warto ją pokazywać i opisywać, bo to atrakcyjny produkt. Musimy dobrze sprzedawać nasze duże sukcesy międzynarodowe, a potem przenosić to na lokalne podwórka – apeluje Tomasz Majewski.

Jest też za tym, by zawodników uczyć pracy z mediami. By każdy z nich wiedział – jak to jest na Zachodzie – że obowiązki nie kończą się po ostatnim pchnięciu, rzucie czy skoku. Młodzi muszą wiedzieć, jak w tym medialnym świecie się poruszać. Muszą być dyspozycyjni. Oczywiście nie każdy się do tego nadaje, ale to nie znaczy, że nie warto spróbować. Dzisiaj potrzebna jest wiedza, że bez mediów nawet największy wynik i sukces nie będą należycie docenione – twierdzi były kulomiot.

Zdrowe i fajne życie

On z tych zadań wywiązywał się po mistrzowsku. Od kiedy mistrzem olimpijskim został po raz pierwszy, w 2008 roku, kariera wyglądała tak, jak sobie tego życzył, z wyłączeniem kontuzji, rzecz jasna. Nawet jej zakończenie nie było wydarzeniem dramatycznym, co zdarza się bardzo często.

> Jak będziemy bogatsi, to uda się pomóc większej grupie potrzebujących. Trzeba sobie jednak zdawać sprawę, że wszystkim nie pomożemy. W sporcie najlepiej mają mieć najlepsi, do tego się dąży, tak powinno być.

rzeczy musi się nauczyć

Majewski jest za tym, by zawodników uczyć pracy z mediami. By każdy z nich wiedział – jak to jest na Zachodzie – że obowiązki nie kończą się po ostatnim pchnięciu, rzucie czy skoku. Młodzi muszą wiedzieć, jak w tym medialnym świecie się poruszać.

– Żadnego dramatu być nie mogło, bo odszedłem na własnych warunkach, nad wszystkim miałem kontrolę – wyjaśnia. – Swoje marzenia w sporcie zrealizowałem, a pozostałe mam jak każdy inny człowiek. Szczęśliwa rodzina, zadowolenie z pracy, zdrowe i fajne życie. Tak zamierzam to sobie klecić – zapowiada.

Co z zaległym urlopem? – Pojęcia nie mam, może zimą gdzieś pojedziemy całą rodziną – mówi Majewski. W planach jest jeszcze – wciąż aktualny – wypad do USA, do Missouri, gdzie mieszka były rywal, a niezmiennie przyjaciel polskiego mistrza, Christian Cantwell, który też zakończył karierę. Ryb łowić nie przestał, Majewski jest do niego zaproszony od lat. Amerykanin wymyślił, że będą siedzieć w łodzi, leniwie popijać piwo i czekać, aż coś złapią. W końcu są sportowymi emerytami, mają czas, nigdzie już nie pędzą.

Od sutereny po dach

Henryk Olszewski został nowym prezesem Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Trenerem jest od 41 lat, Tomasza Majewskiego doprowadził do dwóch tytułów mistrza olimpijskiego. Był szefem szkolenia w Polskim Związku Lekkiej Atletyki, a 19 listopada – dużą przewagą głosów –został wybrany na jego prezesa. Co chce zrobić dla naszej Królowej Sportu? Z czego będzie zadowolony po zakończeniu czteroletniej kadencji? Mówi: – Związek ma prężnie działać i mają być wyniki, to przede wszystkim. Do rewolucji na pewno nie dojdzie.

Pański zawodnik Tomasz Majewski niedawno zakończył karierę, a Pan właśnie został prezesem PZLA. To prezesowanie jest dla Pana nowym wyzwaniem?

To też, na pewno. Ale moje kandydowanie to nic nowego, startowałem już w ubiegłych wyborach. Teraz kontynuowałem poprzednią myśl.

W wyborach pokonał Pan swojego dotychczasowego szefa. Co się Panu nie podobało w związku zarządzanym przez Jerzego Skuchę?

A dlaczego miało mi się coś nie podobać? Demokracja polega na tym, że każdy może spróbować.

Wygrał pan 59 do 30, podobno nie spodziewał się Pan tak dużego poparcia delegatów?

Na początku, kiedy startowałem z kampanią, rzeczywiście nie. Potem już wiedziałem, na czym stoję. Jestem jednym z niewielu, który przeszedł w tym związku od sutereny po dach, czyli od trenera juniorów trzydzieści parę lat temu po prezesowanie.

To prosto z mostu – co Pan chce zrobić jako prezes?

Związek ma prężnie działać i mają być wyniki, to przede wszystkim. Z tego jesteśmy rozliczani. Rewolucji na pewno nie będzie.

Przejdźmy do szczegółów. Ma Pan plan, jak do lekkoatletyki przyciągnąć trenerów? Albo tych, którzy już w niej są, zachęcić do pozostania?

W moim programie jest zapewnienie trenerom związkowym minimalnej pensji, na poziomie nauczyciela dyplomowanego. Walczyłem o to już wcześniej, kiedy po raz pierwszy zostałem szefem szkolenia w PZLA. Gdy zaczynałem to szefowanie, w związku było 12 trenerów na kontraktach, łącznie ze mną. W tej chwili kontraktów jest ponad 50. Chciałbym, żeby te najniższe pensje nie były tak niskie, jak są. Niech będą konkurencyjne chociażby wobec tych nauczycielskich. Niekoniecznie ktoś musi pracować w szkole, jeśli dobrze czuje się w sporcie. I ten sport czuje.

Ale jakieś minimum normalnej egzystencji trzeba mu zapewnić.

Pensje trenerów w klubach są dramatycznie niskie.

Tak. To kwoty w granicach 300–500 zł.

Czyli robota albo dla szaleńców, albo pasjonatów?

Musimy uściślić. Ja nie mówię o klubach, a o związku, za który odpowiadam. Jeśli ktoś pracuje w kadrze i prowadzi grupę szkoleniową, nie powinien mieć niższej pensji niż nauczyciel wuefu, ten dyplomowany. Jeśli chcemy, by sport się rozwijał, a nie zwijał, trzeba ludziom zapłacić za to, co robią. A praca trenera jest uciążliwa, bo wiąże się z częstymi wyjazdami. Nie da się tego pogodzić z pracą w szkole. Przynajmniej na tym wyższym poziomie. Trzeba dokonać wyboru.

Skąd wziąć pieniądze na podwyżki?

Trzeba gospodarnie zarządzać. A zadbanie o trenerów jest koniecznością, bo niedługo nie będziemy ich mieli. Młodzi mówią, że praca za pół darmo ich nie interesuje. Na pewno pomoże pogłębienie relacji z mediami, co przekłada się na kontrakty sponsorskie. Zarząd związku będzie działał w tym obszarze, jest mały, weszło do niego kilka nowych osób, każdy za coś odpowiada.

Tomasz Majewski wszedł do zarządu.

Wszedł. I widzę, że jest w środowisku dobrze postrzegany, skoro dostał aż 72 głosy, czyli najwięcej.

W programie miał Pan także organizację wielkich imprez.

Już jesteśmy w trakcie kontraktacji, tutaj przedłużamy działania poprzedniego zarządu. Chcemy zorganizować w Polsce mistrzostwa Europy w 2022 roku, a po drodze halowe mistrzostwa Europy. To znakomita promocja i kraju, i dyscypliny. Lokalizacja nie jest jeszcze znana, ale wiadomo, że Toruń celuje w mistrzostwa halowe.

Co z programem „Lekkoatletyka dla każdego"?

Oczywiście będzie istniał, jest fundowany przez ministerstwo i dobrze działa. Niedawno była olimpiada młodzieży. Jasne, że efektów od razu nie będzie, a pojawią się za ileś lat. Ale one będą. 7 czy 8 tysięcy młodych ludzi bierze w tym udział, to znakomity prognostyk. Niektóre zajęcia prowadzą znani zawodnicy, na przykład Piotrek Małachowski, Marysia Andrejczyk i Ania Jagaciak. Bardzo sympatyczne to wyglądało. A na co dzień te grupy mają swoich trenerów, zajęcia odbywają się dwa, trzy razy w tygodniu. I biorą udział, od czasu do czasu, w zawodach. Przy tak dużej liczbie uczestników część na pewno złapie bakcyla i zostanie w lekkoatletyce. A część po latach być może przyprowadzi na trening swoje dzieci.

Sukcesy zależą od prezesa czy trenerów?

Prezes spina klamrą wszystkie działy lekkoatletyki. Zarząd i prezes odpowiadają za te sprawy, które są poza warsztatem trenerskim.

A z czego będzie Pan zadowolony za cztery lata, kończąc kadencję?

Z czterech czy pięciu medali lekkoatletów na igrzyskach w Tokio, w tym kierunku idziemy. Z pozostawienia związku w dobrej kondycji finansowej. I z powiększenia inicjatyw trenerskich. Oni muszą się dokształcać, a my musimy im pomagać, by świat nam nie uciekł. Trochę mieliśmy pecha w Rio, bo cztery medale powinniśmy tam mieć.

Najważniejszym wydarzeniem w mojej karierze było spotkanie z Tomkiem Majewskim. Zachowałem w telefonie zdjęcie, fatalnej jakości: stoi 17-letni Tomek, sama skóra i kości.

Młodziutka Marysia Andrejczyk brąz w rzucie oszczepem przegrała o włos. Widziałem, jak Pan był zaskoczony na trybunach po jej znakomitym rzucie w eliminacjach.

To była superniespodzianka. I myślę, że w Tokio Marysia będzie jedną z kandydatek do medalu. Mnie się marzy, by tak samo jak rzuty mocne były inne konkurencje. Żeby w innym bloku było po medalu. Z tego zadowolony byłby nie tylko związek, ale przede wszystkim kibice.

Dosyć dziwnie Pan zapowiedział, to znaczy dziwnie patrząc na prezesów niektórych związków, że interesuje Pana tylko jedna kadencja.

I słowa dotrzymam. Mam tylko jedno życie. Mam przepiękne wnuczęta. Potem mogę zostać trenerem młodzieży, mogę być konsultantem, bo to będzie mało absorbujące. Ale prezesem na drugą kadencję nie zostanę. Teraz wystartowałem tylko dlatego, że nie chciał startować nikt młody.

Właśnie, dlaczego nikt w granicach czterdziestki nie podjął wyzwania?

Nie wiem. Rozmawiałem i z Sebastianem Chmarą, i z Tomkiem Majewskim. I nic. Tomek powiedział mi, że chce się podszkolić, że najpierw popracuje w zarządzie i w okręgu, bo został przecież prezesem Warszawsko-Mazowieckiego Związku Lekkiej Atletyki. I może wystartuje za cztery lata. Trudno odmówić mu racji. Więc startowałem ja.

Ile miał Pan lat, kiedy w 2008 roku Majewski zdobył pierwsze olimpijskie złoto?

56.

A kiedy został Pan trenerem?

W roku 1975 roku, młodzieńcem byłem, miałem 23 lata. Zostałem instruktorem lekkoatletyki w LZS AZS Białystok.

O jakich sukcesach Pan wtedy myślał i marzył?

Jak to o jakich? Chciałem wychować mistrza olimpijskiego. Myślałem o tym już jako 16-letni chłopak. Jestem warszawiakiem, w Gwardii rzucałem dyskiem, trenowałem w mocnej grupie Jerzego Słomby. Pisałem sobie jakieś plany treningowe, coś tam kombinowałem. Do dzisiaj mam te zeszyty. Marzenie się spełniło, mój zawodnik został mistrzem olimpijskim.

Nawet dwukrotnie. Zastanawiał się Pan, które wspomnienie z tej długiej, trenerskiej kariery będzie kiedyś najważniejsze?

Najważniejszym wydarzeniem w mojej karierze było spotkanie z Tomkiem. Zachowałem w telefonie zdjęcie, fatalnej jakości: stoi 17-letni Tomek, sama skóra i kości. Po raz pierwszy zobaczyłem go jeszcze w Białymstoku, startował wtedy w lidze juniorów, której zresztą nie wygrał. Nie pamiętam tego, ale koledzy twierdzą, że powiedziałem: „O, tego faceta chciałbym trenować". Poza wzrostem miał w sobie to „coś". Okazało się, że wszystko między nami zagrało, a to zdarza się rzadko. Jeżeli trener ma nosa i doświadczenie, a do tego trafi na takiego faceta, jak Tomek, to wychodzi z tego olimpijskie złoto. Kiedy wygrał w Pekinie, tuż po konkursie zachowałem spokój. Podaliśmy sobie ręce i usiadłem otumaniony. Rozkleiłem się dopiero podczas grania hymnu. Nie wiedziałem, że płaczę, a od łez miałem mokrą twarz. Same mi te łzy leciały. Byłoby znakomicie, gdyby nasza lekkoatletyka miała więcej takich zawodników. I takich historii.

ROZMAWIAŁ
RAFAŁ KAZIMIERCZAK

Chciałbym zjednoczyć

Nowy prezes Polskiego Związku Pływackiego PAWEŁ SŁOMIŃSKI o planach i problemach federacji w rozmowie z OLGIERDEM KWIATKOWSKIM.

Jak wyobraża sobie Pan polskie pływanie za cztery lata, po igrzyskach olimpijskich w Tokio?

W sporcie taki dystans jest niemal epoką. To bardzo dużo czasu, wiele rzeczy może się zmienić. Swoją koncepcję przedstawiłem na zjeździe wyborczym w 45-minutowej prezentacji. Uwzględnia wiele czynników mających doprowadzić do dobrego wyniku w Tokio, do poprawy stanu polskiego pływania. Przede wszystkim chciałbym, aby koncepcja organizacji szkolenia była możliwa do zrealizowania, oparta na wytycznych ministerstwa, które finansuje takie szkolenie i bazowała na współpracy z trenerami prowadzącymi zawodników reprezentacji. Chciałbym, żeby wyrażali swoje opinie, poglądy i żebyśmy je wspólnie analizowali.

Na pewno długo analizował Pan też występ polskiej reprezentacji na igrzyskach w Rio de Janeiro. Jak z perspektywy kilku miesięcy ocenia Pan przyczyny słabszego startu Polaków w Brazylii?

Prowadziłem Radka Kawęckiego i analizowałem dokładnie jego przygotowania do mistrzostw świata w Kazaniu, gdzie został wicemistrzem, i do Rio. Większość treningów i obciążeń była podobna. Tak jak wiele innych europejskich federacji i innych polskich trenerów zdecydowaliśmy się na treningi w nocy, żeby dostosować się do strefy czasowej, pory roku, ale przede wszystkim nocnych godzin startów. Odbyliśmy wiele zajęć uwzględniających te czynniki. Jak widać, nie pomogło to nam, tak samo jak wielu innym znakomitym pływakom ze Starego Kontynentu. Ten problem może zaistnieć również podczas igrzysk w Tokio, na co już teraz trzeba zwrócić uwagę. Wielkie znaczenie – dla oceny całej reprezentacji – miał słaby występ najważniejszych zawodników: Radka Kawęckiego i Konrada Czerniaka. Zresztą kiepska atmosfera narastała od pierwszych nieudanych startów naszych zawodników i udzieliła się nawet gwiazdom. Był to bardzo nieudany występ, ale nie można zbyt długo go rozpamiętywać. Trzeba iść naprzód.

Konrad Czerniak będzie miał w Tokio 31 lat, Radosław Kawęcki – 30. Nie wiadomo, czy w ogóle pojadą do Azji w 2020 roku. Może trzeba szukać już nowych liderów?

Wszystkie propozycje dotyczące programu przygotowań olimpijskich chciałbym dokładnie przedyskutować ze środowiskiem pływackim. Jego realizacja jest też związana z kwotą dofinansowania, jaką otrzymamy od Ministerstwa Sportu i Turystyki. Zależy mi na tym, żeby jak najszybciej podpisać umowę z resortem, bo wtedy będziemy wiedzieć, na czym stoimy. Program przygotowań olimpijskich powinien w pierwszym roku czterolecia zakładać szersze szkolenie. Moim zdaniem do reprezentacji seniorów dołączyć powinni najbardziej zdolni juniorzy, po to by jak najszybciej stworzyć trzon nowej, mocnej reprezentacji na Tokio. Ich program powinien być jednak wyważony. Pamiętajmy o tym, że to młodzi ludzie, którzy chodzą do szkół. Mamy kilku ciekawych zawodników z młodego pokolenia. Bardzo dobrze rozwija się Kacper Stokowski. Są inni: Damian Chrzanowski, Mateusz Arndt, Jakub Skierka.

Zmiana warty to nie tylko naturalna konieczność, ale też potrzeba ze względu na zapowiadane modyfikacje w przepisach mistrzowskich imprez.

Mamy rok poolimpijski i trzeba budować nową reprezentację, to jest naturalna droga. Mistrzostwa świata w 2017 roku będą więc dla nas z tego punktu widzenia bardzo ważne. Dochodzą mnie głosy, że FINA wzorem innych federacji, na przykład lekkoatletycznej, chce pozwolić na występy w jednej konkurencji więcej niż dwóch zawodników z jednego kraju. Do startu miałoby być uprawnionych w eliminacjach czterech, a w półfinale i finale trzech pływaków. To byłaby rewolucja. Taka zmiana przepisów pozwoliłaby zdominować wiele konkurencji Amerykanom, Australijczykom czy Japończykom. Wszyscy wiemy, że potencjał pływania w tych krajach jest taki, że w jednej konkurencji mogliby wystawić nawet kilkunastu zawodników. Zawsze ten trzeci Amerykanin zabierze miejsce zawodnikowi z innej części świata. W najbliższych igrzyskach możemy mieć finały, w których popłynie na przykład trzech Australijczyków, trzech Amerykanów i dwóch zawodników z innego kraju.

Czy ma Pan pomysł – jako były szkoleniowiec Otylii Jędrzejczak, Pawła Korzeniowskiego – zatrudnić tych najbardziej utytułowanych

Zdecydowaliśmy się na treningi w nocy, żeby dostosować się do strefy czasowej, pory roku, ale przede wszystkim nocnych godzin startów w Rio. Odbyliśmy wiele zajęć uwzględniających te czynniki. Jak widać, nie pomogło to nam, tak samo jak wielu innym znakomitym pływakom ze Starego Kontynentu. Ten problem może zaistnieć również podczas igrzysk w Tokio, na co już teraz trzeba zwrócić uwagę.

środowisko pływackie

Jednym z pomysłów są organizowane przez związek campy, które odbywałyby się pod kierunkiem doświadczonych trenerów, przy udziale gwiazd polskiego pływania. Myślę, że to byłoby z korzyścią dla obu stron. Dzieci by się cieszyły, a byli zawodnicy nabierali doświadczenia jako szkoleniowcy młodszych roczników, szukali swojego miejsca w naszym sporcie.

współcześnie polskich zawodników, żeby pomagali w rozwoju pływania w Polsce? Adam Małysz został dyrektorem sportowym Polskiego Związku Narciarskiego.

Zamierzam doprowadzić do większej popularyzacji i upowszechniania pływania, a także ożywić szkolenie na niższym poziomie. Przedstawiłem wiele pomysłów. Jednym z nich są organizowane przez związek campy, które odbywałyby się pod kierunkiem doświadczonych trenerów, przy udziale gwiazd polskiego pływania. Myślę, że to byłoby z korzyścią dla obu stron. Dzieci by się cieszyły, a byli zawodnicy nabierali doświadczenia jako szkoleniowcy młodszych roczników, szukali swojego miejsca w naszym sporcie. Jeżeli coś by się udało zrealizować z tych programów, to byłoby niezwykle wartościowe, ale nie ukrywam, że na część moich pomysłów potrzebuję pieniędzy, także ministerialnych.

Liczy się Pan z tym, że w związku ze słabym występem w Rio budżet związku będzie w przyszłym roku mniejszy?

Niestety będzie. W samym dofinansowaniu naszych zadań ze środków budżetu państwa ministerstwo chce nam przekazać o 2 mln złotych mniej niż dotychczas.

Czy Polski Związek Pływacki ma sponsorów, którzy mogliby odciążyć finansowanie ze strony resortu?

Umowy są podpisane z kilkoma firmami, które zajmują się produkcją elementów wyposażenia pływalni. Mamy też Arenę, która jest producentem sprzętu pływackiego, i ona nas mocno wspiera, ale także w określonych realiach. Ale takiego sponsora, który by rzucił realną gotówkę na wsparcie naszych działań, nie mamy. Uważam, że musimy inaczej pływanie sprzedawać. Nie ma co na siłę promować reprezentacji, która w tej chwili jest słabsza. Brakuje nam takiej gwiazdy jak Otylia czy Paweł. Trzeba nastawić się na upowszechnianie, przy okazji ożywić media społecznościowe i tą drogą zainteresować sponsora. Pokazać powszechność tego sportu. Siła przekazu takich mediów jest dziś ogromna.

Jak Pan patrzy na szkolenie polskich zawodników za granicą?

Gdybyśmy przeanalizowali kariery naszych zawodników, którzy wyjechali za ocean, a w których zainwestowaliśmy duże pieniądze, to na palcach jednej ręki moglibyśmy policzyć tych, którzy wrócili i oddali nam wkład wniesiony w ich szkolenie wynikami na imprezach rangi mistrzowskiej. Nie mamy wpływu na to, jak oni są trenowani w USA, a tam wyjeżdża najwięcej pływaków. Co więcej, sport w Stanach Zjednoczonych oparty jest na systemie akademickim, a więc szczyt formy szykowany jest na marzec na finały NCAA. Ciężko jest dopasować taki program do kalendarza naszych europejskich bądź światowych startów. Nie mamy więc takiego pożytku z tych zawodników, jak byśmy oczekiwali. Uważam, że w Polsce mamy na tyle dobre warunki treningowe i na tyle mądrych trenerów, co udowadniali nie raz w ostatnich latach, że powinniśmy pływaków próbować zatrzymywać w kraju. Wielką zaletą takiego rozwiązania jest podniesienie poziomu rywalizacji. Najlepsi działają na wyobraźnię młodych zawodników. Produkujemy za dużo pływaków-maturzystów, którzy wyjeżdżają na studia do USA i tam pływają albo kończą karierę. Wydajemy na takie szkolenie publiczne pieniądze, a pożytek z tego jest nikły. Oczywiście szanuję decyzję młodych ludzi i ich rodzin, ale moje zdanie w tej kwestii jest niezmienne.

Jak Pan sobie radzi jako prezes związku? Czy przyzwyczaił się Pan do tej funkcji i daje ona Panu większą satysfakcję niż praca trenera?

Trochę mam przerobiony ten system pracy. Był taki okres. kiedy pracując w ministerstwie na stanowisku kierowniczym, prowadziłem Radka Kawęckiego, co nie przeszkodziło mu wywalczyć srebrnego medalu w MŚ w Kazaniu. Kosztuje mnie to dużo wysiłku, bo zdecydowałem się być prezesem społecznym. Żyję z prowadzenia dwóch treningów dziennie, a cały pozostały czas poświęcam dla związku. Biuro związku ma informację, gdzie jestem, kiedy nie ma mnie w siedzibie federacji. Wychodzę z domu rano o 5.20, wracam o 21. Jeżeli wejdzie w życie pomysł, że nie można łączyć pracy prezesa z byciem trenerem, będę musiał szukać zatrudnienia w federacji, co pociągnie za sobą konkretne wydatki ze środków własnych. W Polskim Związku Pływackim muszę na razie uporządkować wiele spraw w biurze, od tego zacząłem. Wcześniej byłem w zarządzie, ale nie miałem wglądu w wiele rzeczy. Teraz zarządzanie nabiera dla mnie innego wymiaru. Chciałbym przede wszystkim uczynić związek przyjazny dla wszystkich, zjednoczyć środowisko. Nie zamierzam rządzić jednoosobowo, bo człowiek nie jest nieomylny, chcę działać przez zarząd, zaktywizować ludzi, byśmy jak najszybciej odbudowali pozycję naszego sportu.

Potrzeba świeżej krwi

Skończył się czas, że trener był odpowiedzialny za wszystko i pracował „na nos" – mówi nowy prezes Polskiego Związku Zapaśniczego GRZEGORZ BRUDZIŃSKI w rozmowie z OLGIERDEM KWIATKOWSKIM.

Grzegorz Brudziński

Przed wyborami zapowiedział Pan, że chce kontynuować program poprzedniego prezesa, zmarłego nagle Grzegorza Pieronkiewicza. Czy po wyborach nie zmienił Pan zdania?

Założenia miałem podobne, ale one ulegną pewnej modyfikacji, ponieważ każdy z nas ma inny sposób na dojście do celu, jakim w przypadku naszej dyscypliny są medale olimpijskie.

Medale to na pewno jest główne, ale niejedyne Pana zadanie w czasie pełnienia funkcji prezesa.

To jest ten cel bezpośredni, ale mamy cele pośrednie. Chcemy tak zorganizować schemat szkoleniowy i organizacyjny, żeby on był kompatybilny z pierwszym zadaniem.

Czy wynik z igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro: jeden medal i cztery kwalifikacje olimpijskie, satysfakcjonują Pana?

Satysfakcjonuje nasz związek. Jesteśmy w grupie pięciu dyscyplin, które zrealizowały zadanie postawione nam przez Ministerstwo Sportu i Turystyki, bo Monika Michalik zdobyła medal. Z drugiej strony nie może to nam przysłaniać błędów i mankamentów, jakie mamy wewnątrz naszej struktury.

Jakie to są błędy?

Tracimy bardzo dużo zawodników w przedziale wiekowym 18–23 lata. Do tej pory nie było programu, który pozwoliłby nam coś tym zawodnikom zaoferować. Między juniorem a seniorem w poziomie sportowym istnieje głęboka przepaść. W Polsce jeszcze większa także z powodów przynależności do określonego kręgu kulturowego. W naszym kraju zawodnicy rozwijają się wolniej niż na przykład na Bałkanach, na Kaukazie, w krajach arabskich. Tam mężczyźni i kobiety dojrzewają szybciej. Dlatego trzy lata temu z inicjatywy Polaków, w szczególności mojej, jako odpowiedzialnego za sprawy międzynarodowe i strategię, doprowadziliśmy do tego, że światowa federacja zaczęła organizować mistrzostwa świata do lat 23. Pozwoliło to nam składać wnioski do ministerstwa na kontynuowanie kariery zawodników między 18. a 23. rokiem życia. Efekty tego przyjdą za trzy, cztery lata, bo myśmy ten program uruchomili dopiero dwa lata temu. Mam nadzieję, że na Tokio będziemy mieli więcej zawodników, którzy będą walczyć o kwalifikacje olimpijskie i później o medale.

Dlaczego juniorzy odchodzą od zapasów?

Zawodnik, który ma do wyboru ciężki trening, a ten nie zapewnia mu zarobku, co najwyżej dostaje 400 zł stypendium, rezygnuje. Nie ma się za co utrzymać. Zapaśnicy i inni przedstawiciele sportów walki pochodzą z biednych rodzin i ta potrzeba zarabiania jest większa niż w innych dyscyplinach. Dlatego planujemy utworzenie silnych ośrodków szkolenia dla zawodników w przedziale wiekowym 18–23 lata.

KSW i MMA też stanowią dla was konkurencję. Damian Janikowski właśnie podpisał kontrakt zawodowy z grupą KSW.

Jeśli chodzi o Damiana, to uważam, że popełnił błąd. Za wcześnie odchodzi z zapasów. Ale widziałem już u niego dwa lata przed igrzyskami olimpijskimi utratę motywacji, gorączkowe rozglądanie się za lepszą płacą. Rozumiem go, bo utrzymuje rodzinę, spłaca mieszkanie. W zapasach nie było pewne, czy powtórzy sukces z Londynu, do Rio przecież się nie zakwalifikował, a teraz zaoferowano mu stałe pieniądze. Z jego charakterem zrobi karierę w mieszanych sztukach walki, ale nie wiem, czy nie osiągnąłby więcej, gdyby mocniej postawił na zapasy przed Rio de Janeiro i spróbował w Brazylii powalczyć o złoto. To czas pokaże. Podjął ryzyko. Jedna porażka może zmienić jego życie sportowe, a czasami i normalne życie.

Jaką ocenę Polski Związek Zapaśniczy otrzymał po igrzyskach w Rio de Janeiro od Ministerstwa Sportu?

Znaleźliśmy się w algorytmie. W niektórych obszarach zostaliśmy ocenieni pozytywnie i świecimy się na zielono, ale w niektórych na czerwono.

Na czerwono pewnie świeci styl klasyczny, w którym nie mieliśmy przedstawiciela na igrzyskach.

Niestety tak.

Jaki ma Pan pomysł, żeby w stylu klasycznym Polacy znów się liczyli na igrzyskach olimpijskich?

Proces szkolenia nie jest przewidywalny, pracujemy na żywym organizmie. Nigdy nie przewidzimy kontuzji, uwarunkowań genetycznych, innych zdarzeń losowych. Dlatego musimy mieć więcej – powiedziałbym – „surowego produktu", żeby zminimalizować te nieprzewidziane skutki. Do tej pory mało korzystaliśmy ze zdobyczy techniki, takich jak monitorowanie obciążeń zawodników, kontrola wytrzymałości organizmu. Skończył się czas, że trener był odpowiedzialny za wszystko i pracował „na nos". Musimy otoczyć się większym sztabem specjalistów – zatrudnić trenera od przygotowania fizycznego, psychologa od przygotowania mentalnego, szkoleniowca od taktyki. Szczególnie ten ostatni specjalista w zapasach odgrywa ogromną rolę. Federacja często zmienia przepisy. Taki trener musi więc wytłumaczyć zawodnikowi, które momenty walki przy wyrównanym poziomie są ważniejsze, czy początek, czy koniec pojedynku. W stylu klasycznym wiele walk kończy się wynikiem 1:1 i o zwycięstwie decyduje taktyka. Byłem ostatnio w Baku na zawodach Golden Grand Prix. Na osiem walk finałowych i 16 o trzecią pozycję tylko pięć zakończyło się wysoką różnicą punktową po pięknych, widowiskowych rzutach, ale pozostałe kończyły się wynikami 1:1, 2:1. Zawodnicy nie pozwolili na sobie zdobyć punktów technicznych, a wygrywali taktyką. Uważam, że aby poprawić sytuację, nie tylko w stylu klasycznym, musimy wyselekcjonować kadrę na Tokio. Ona dziś musi liczyć 12 osób, ale z każdym rokiem musi się naturalnie kurczyć. Kadra na Tokio ma pracować inaczej niż zaplecze, które nam przynieść sukcesy w 2024 roku.

Zamierza pan powołać związkowy Sztab Przygotowań Olimpijskich. Na czym będzie polegać jego praca?

Trener główny ma być odpowiedzialny za cały proces szkolenia od kadeta do seniora. Dotychczas było tak, że trenerzy nie współpracowali ze sobą lub nie mieli tego w kompetencjach. Doprowadzało to do sytuacji, że szkoleniowiec kadetów skupiał się głównie na zdobyciu medali, a nie na długofalowym rozwoju zawodnika. Bywało, że taki trener dusił cechy motoryczne zapaśnika. Pewne rodzaje techniki, przygotowania muszą być przekazywane od dołu do góry.

Podniesieniu poziomu zapasów w Polsce ma służyć liga zapaśnicza. Czy po początkowych kolejkach widać pierwsze pozytywne efekty?

Tracimy bardzo dużo zawodników w przedziale wiekowym 18–23 lata. Do tej pory nie było programu, który pozwoliłby nam coś tym zawodnikom zaoferować.

Wzrosło zainteresowanie zapasami, dyscyplina jest lepiej postrzegana. Uważam, że to znakomity produkt stworzony przez Dariusza Fedorowicza, prezesa KLZ. Zapasy są tam częścią produktu, bo najważniejsze jest show, oprawa, prowadzenie, transmisja telewizyjna. Będziemy wspierać ligę, bo zawodnicy dzięki zarobionym tam pieniądzom będą mieć dodatkową motywację do pozostania przy zapasach.

Czy zamierza Pan dokonać zmian w sztabie szkoleniowym kadry?

Decyzje zapadną w połowie grudnia. Dałem duże kompetencje prezesom poszczególnych stylów i oni mają przedstawić całą koncepcję dotyczącą personalnego składu całości, czyli – jak wspominałem – od kadetów do seniorów. Mają też pokazać sposób selekcji zawodników. Już teraz wprowadziłem pewną stabilizację dla trenerów. Będą rozliczani po dwóch cyklach mistrzostw Europy i świata, bo wtedy pełniej będziemy widzieć sezon.

Jak Pan ocenia pracę Jusufa Abdusalomowa, odpowiedzialnego za zapaśników stylu wolnym?

Pozytywnie. Nie było medalu, ale poziom w stylu wolnym podniósł się radykalnie. Zobaczyliśmy, że w cztery lata z niskiego poziomu zaszliśmy bardzo wysoko. Nie mieliśmy na Londyn żadnej kwalifikacji, a na Rio były cztery. Naszym wolniakom zabrakło trochę doświadczenia, bo różnic technicznych nie było dużo.

Przez wiele lat działał Pan w światowej federacji. Jak Pan zamierza wykorzystać to doświadczenie dla dobra polskich zapasów?

Nawiązałem właśnie kontakt z federacją z Gruzji i będziemy wymieniać się wiedzą trenerską. Jeden z gruzińskich szkoleniowców przyjedzie do nas, a trener polski do Gruzji. Chcą z nami współpracować takie federacje, jak kirgiska i kazachska. Sądzę, że to jest dobry kierunek, bo zapasy liczą się w tych krajach. Potrzeba nam świeżej krwi, bo – jak mówi przysłowie – rosół niemieszany w kotle zbyt szybko się psuje.

Monika Michalik zdobyła brązowy medal na igrzyskach w Rio

WSZYSCY JESTEŚMY ASTMATYKAMI

Marek Michałowski

Czy ja mam jakąś antydopingową manię? Może jestem oszołomem, który dopatruje się wszędzie spisku? To już chyba piąty z kolei mój felieton w całości lub w części poświęcony uczciwości w sporcie. To przez tę moją nadwrażliwość zrezygnowałem przed wielu laty z zajmowania się sportową reporterką. Doszedłem bowiem w pewnym momencie do wniosku, że moje korespondencje z igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i Europy czy z największych turniejów tenisowych opisują tylko pięknie pomalowaną fasadę, za którą kryją się rzeczy niekoniecznie ładne.

Ale wróćmy do dopingu. Wciąż o nim głośno, nie ma właściwie miesiąca, by kogoś na nim nie przyłapano dziś, albo stwierdzono, że szprycował się przed laty i teraz trzeba odbierać medale i przyznawać je komuś innemu. Okazuje się, że medal igrzysk w Londynie dostać może sztangista Tomasz Zieliński, który cztery lata temu w kat. 94 kg był dopiero dziewiąty. W tej chwili przesunął się na trzecie miejsce, ponieważ trójka medalistów, a także czwarty, szósty i siódmy zawodnik zostali po latach przyłapani na dopingu. Sam Zieliński, choć w Londynie był czysty, też święty nie jest, bo przed igrzyskami w Rio de Janeiro z powodu niedozwolonego wspomagania w ostatniej chwili został wycofany z olimpijskiej rywalizacji.

Tym razem zajmę się sportowcami-astmatykami. Okazuje się bowiem, że większość medali olimpijskich w biegach narciarskich wywalczonych przez Norwegów od igrzysk w Albertville 1992 do Soczi 2014 zdobyli zawodnicy stosujący lekarstwa przeciw astmie. Norweska gazeta „Verdens Gang" obliczyła, że na 69 krążków aż 42, czyli 69 proc., zdobyli astmatycy. „W 1994 roku w Lillehammer siedem z ośmiu naszych medali zostało zdobytych przez zawodników z astmą, a sztafeta, która zajęła drugie miejsce, składała się z czterech astmatyków" – przypomniał dziennik. Czy wszyscy byli chorzy na astmę? Co do tego pewności nie ma, w każdym razie przyjmowali ventolin, czyli lek przeciw astmie, który rozszerza skrzela, zwiększając objętość płuc i poprawiając wymianę tlenu, co wydatnie wpływa na wyniki sportowe.

Norwescy biegacze narciarscy wciąż legalnie stosują tego rodzaju leki, inhalując się nimi przed startem. Ktoś powie, że skoro są chorzy i lekarze zalecają im takie inhalacje, to niech je biorą. Cóż, mam wątpliwości, zwłaszcza od czasu gdy ujawniono, że Norwegowie szprycują tymi lekami także zdrowych zawodników, z juniorami włącznie. Wątpliwości ma też znany szwedzki dziennikarz sportowy Lasse Anrell. Na łamach gazety „Nya Waermlands Tidning" praktyki norweskich lekarzy i działaczy nazwał państwowym dopingiem, który „śmierdzi podobnie jak rosyjskie laboratoria". Paradoksem jest to, że coraz więcej podobnych opinii na temat norweskich astmatyków płynie z Rosji, która z powodu dopingu jest ostatnio czarną owcą światowego sportu. Rosjanie najwidoczniej uznali, że Norwegowie nie są od nich lepsi. Jelena Välbe, legendarna biegaczka, obecnie prezes Rosyjskiej Federacji Narciarskiej, wytknęła Norwegom „podejrzanie wysokie zapotrzebowanie na leki w reprezentacji". Z kolei rosyjski portal rambler.ru złośliwie pyta, jak to możliwe, że „Norwegia, kraj o niedużej gęstości zaludnienia, najczystszym powietrzu i najnowszych technologiach ekologicznych jest rezerwatem astmatyków?".

Vidar Løfshus, szef norweskiej kadry biegów, spytany dlaczego lekami przeciw astmie inhalują się także zdrowi biegacze, stwierdził, że to działanie prewencyjne. Co na to prof. Radosław Gawlik, alergolog ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, specjalista od astmy, lekarz Otylii Jędrzejczak w czasach, gdy z tą chorobą zdobywała medale? – Nie ma czegoś takiego jak prewencja astmy u osób zdrowych. Jest prewencja u chorych – wyjaśnia w rozmowie z Pawłem Wilkowiczem. – Norwegowie nadużyli czegoś, co miało pomagać chorym. Ale to nie oznacza, że wolno nam tych prawdziwych astmatycznych sportowców odsyłać na paraolimpiady. Bycie wielkim sportowcem i astmatykiem jest do pogodzenia – dodaje profesor.

Co jednak zrobić, by skończyć z nadużyciem, o którym mówi Radosław Gawlik? Wspomniany wcześniej Lasse Anrell uważa, że za masowe stosowanie lekarstw na astmę dla oczyszczenia biegów narciarskich wszystkich Norwegów powinno się wykluczyć z zawodów na co najmniej dwa lata. Nie zgadzałem się z nim. Ale po tym, co się stało na początku grudnia podczas zawodów Pucharu Świata w Lillehammer, gdzie norwescy kibice wyzywali Justynę Kowalczyk od k... i buczeli na jej widok, popieram szwedzkiego dziennikarza. Norwescy narciarze i kibice mogą nie lubić Polki za jej szczerość w wypowiedziach w sprawie astmy, bo zawsze mówiła wprost, co myśli o norweskich inhalacjach. Powinni jednak trochę odpocząć i ochłonąć. „Norwegowie kochają biegi narciarskie najbardziej na świecie i zabijają je jednocześnie" – napisała dwa lata temu w felietonie Kowalczyk. Niestety, miała rację.

AKURAT W TYM KAŻDY MOŻE BYĆ MISTRZEM

Marta Mikiel

Zima to dobry czas dla dobroczynności – wiadomo nie od dziś. Kiedy rzeki zamarzają, serca miękną, ogrzane bliskością świąt. Polska uczy się pomagania na wielu poziomach. Masowe akcje społeczne od lat wychodzą nam naprawdę dobrze. Potężne korporacje, zdolne jednym ruchem zmienić los setek potrzebujących, też coraz poważniej traktują pojęcie odpowiedzialności społecznej. Na tej scenie właśnie pojawił się nowy gracz – akcja charytatywna Dar Mistrzów Sportu. Zainicjował ją dyskobol Piotr Małachowski, który, gdyby nie jego wybitne sportowe dokonania, z pewnością przeszedłby do historii jako człowiek o złotym sercu.

Nie chcę przez to powiedzieć, że sportowcy stronili dotychczas od pomocy innym. Co roku oglądamy przecież Agnieszkę Radwańską, Tomasza Majewskiego i wielu innych wspaniałych przedstawicielu swoich dyscyplin, jak przemierzając z wózkiem aleje supermarketu, kompletują świąteczne wyprawki dla mniej uprzywilejowanych. Paweł Czapiewski biega w maratonach, popychając wózek 14-letniej Zuzi chorej na mózgowe porażenie dziecięce – pozwala jej przeżyć coś wyjątkowego, a honoraria za starty przekazuje na jej leczenie. To tylko przykłady, wybrane z wielu. Do wymienienia wszystkich pewnie nie starczyłoby ani tego felietonu, ani całego numeru „Forum Trenera". Dar Mistrzów Sportu Małachowskiego idzie o krok dalej – to już nie są sportowcy włączający się w szlachetną akcję. To szlachetna akcja powołana przez sportowców dla sportowców – choć otwarta dla wszystkich, którym na tym środowisku zależy. To ważny sygnał, że ten świat nie składa się wyłącznie z ludzi sukcesu. A także – że ludzie sukcesu wywodzący się ze sportu są skłonni zauważyć tych, którym powiodło się trochę mniej.

Małachowski od dawna wysyłał sygnały. Jego najcenniejsze trofea krótko służyły wyłącznie osobistej satysfakcji wybitnego dyskobola – trafiały na licytacje, z których dochód ratował zdrowie i życie. Diament za zwycięstwo w Diamentowej Lidze 2015 poszedł na operację serca małego Tymka. Srebrny medal olimpijski z Rio de Janeiro – na ratowanie zaatakowanego nowotworem oka Olka. Wcześniej razem z przyjacielem, Tomaszem Majewskim, pomogli w leczeniu Malwiny Wojtulewicz, byłej zawodniczki, a dziś trenerki młociarza Wojciecha Nowickiego. Ale to wszystko tylko piękne incydenty. Przez cały ten czas Małachowskiemu chodziło po głowie coś więcej. Na konferencji prasowej podsumowującej sezon 2015 wezwał kolegów sportowców do bardziej kompleksowych działań. Pomagajmy! – namawiał.

Rok później jego pomysł zyskał namacalny, choć jeszcze nie do końca skrystalizowany kształt. Akcję ogłoszono przy okazji corocznego Plebiscytu na Sportowca Roku „Przeglądu Sportowego". Nazwa Dar Mistrzów Sportu nieprzypadkowo do złudzenia przypomina Bal Mistrzów Sportu, na którym co roku bawi się środowisko po sfinalizowaniu plebiscytu. Teraz spotykać się będzie jeszcze w jednym celu – żeby pomagać. Gali i balowi towarzyszyć będzie aukcja charytatywna. Przedmiotem pierwszej, inauguracyjnej będzie – cóżby innego – diament Małachowskiego wywalczony w sezonie 2016. Cel pomocy wskazał sam inicjator – tym razem chodzi o leczenie Kamila, piłkarza-amatora od 2012 roku walczącego z nowotworem mózgu. On sam i jego rodzina zrobili już wszystko, chwycili się każdej metody leczenia, porzucili dawne życie, wydali fortunę. Kamil żyje tylko dzięki determinacji – własnej i najbliższych. Rozmiar guza został znacznie zredukowany, ale do wyleczenia wciąż daleko. Leczenie pochłania ogromne koszty. Każda złotówka zwiększa szanse Kamila.

Jak rozwinie się Dar Mistrzów Sportu – zależy od każdego z nas. Marzeniem inicjatorów jest to, aby stał się zalążkiem instytucji dobroczynnej, która uczyni świat sportu trochę lepszym. Pozwoli mu wspomagać potrzebujących, których czasem sam wydaje. Każdy słyszał przecież o zawodnikach, którym ciężkie kontuzje odebrały szansę nie tylko na karierę, ale i na godne życie. Albo o tych, którzy nie poradzili sobie z najtrudniejszym momentem w życiu sportowca – zakończeniem kariery – i trafili na manowce życia. Emerytura olimpijska nie dotyczy przecież każdego. Gdzieś na horyzoncie majaczy wizja stworzenia instytucji na wzór Domu Artysty Weterana w Skolimowie – nazwa Dom Mistrzów Sportu nasuwa się sama.

Dużo mówi się o trudach i wyzwaniach, w jakie obfituje życie zawodowego sportowca: treningi w szopach, skąpe stypendia, brak czasu dla rodziny, zszargane zdrowie. Czasem jednak warto zobaczyć rzeczy we właściwej perspektywie: sportowcy to szczęśliwcy, zarabiają, realizując pasje, robiąc to, co kochają. Życie mistrza to przywilej. Ale nie tylko, to także moralny obowiązek. Zresztą wszyscy je mamy. Bądźmy jak mistrzowie, nie tylko od święta.

Akcję Dar Mistrzów Sportu można wesprzeć, wpłacając dowolną kwotę na konto gościnnie udostępnione przez Fundację Faktu: 63 1240 6292 1111 0010 7101 3713.

Nowa fala w

Aż 33 medale zdobyli polscy kolarze w 2016 roku. To efekt projektu „Strategia Rozwoju Polskiego Kolarstwa" i działania prowadzonego przez Instytut Sportu wspólnie z PZKol. programu Identyfikacji Talentów.

Olgierd Kwiatkowski

Jesienią kolarze torowi dopisali kolejny rozdział do książki o odradzaniu się tej dyscypliny w Polsce. W październiku na mistrzostwach Europy w podparyskim Yvelines reprezentanci zdobyli pięć medali, a sprinterzy w składzie: Maciej Bielecki, Kamil Kuczyński, Mateusz Rudyk, Mateusz Lipa pojechali po złoto. Kilka tygodni później Kuczyński wygrał sprint w zawodach Pucharu Świata w Glasgow. Na mistrzostwach Europy juniorów i młodzieżowców złote medale zdobyło pięcioro zawodników. W Pucharze Świata w Apeldoorn 19-letni Szymon Sajnok wygrał w olimpijskiej konkurencji omnium, jakby nie mógł doczekać się przejścia do kategorii seniorów.

Gdyby spojrzeć na te wyniki przez pryzmat wieku, widać wyraźnie, że w kolarstwie nadchodzi nowe pokolenie zawodników. Średnia wieku wszystkich kolarzy, którzy zdobyli w tym roku medale, wynosi nieco powyżej 21 lat. Rodzi się grupa, która może zaistnieć podczas igrzysk olimpijskich w Tokio. Taki był plan, bo we współczesnym sporcie coraz rzadziej medal zdobywa się przez przypadek, fart, zbieg okoliczności.

Jak to zrobili Brytyjczycy

W 2013 roku zatrudniony na stanowisku dyrektora sportowego PZKol. Andrzej Piątek opracował długofalową „Strategię Rozwoju Polskiego Kolarstwa". Nie ukrywał, że wzorował się na Brytyjczykach.

Anglicy stanowią doskonały przykład sportowej skuteczności w kolarstwie. Jeszcze w latach 90. XX wieku uznali, że ten właśnie sport powinien być jedną

kolarstwie

ze strategicznych dyscyplin na Wyspach. Podstawą tego poglądu było dążenie do sukcesu. Szczególnie kolarstwo torowe jest jedną z najbardziej medalodajnych dyscyplin i może znacznie poprawić pozycję kraju w klasyfikacji medalowej w igrzyskach olimpijskich. W tle pojawiły się także przyczyny społeczne. Brytyjczycy kochają ten sport, o czym świadczy zainteresowanie organizowanymi na Wyspach etapami Tour de France, które gromadziły tłumy większe niż w ojczyźnie wyścigu. Rząd chciał przez popularyzację wyczynu przyczynić się również do wzrostu zainteresowania jazdą na rowerze amatorów i – co za tym idzie – poprawą zdrowia mieszkańców.

Szymon Sajnok

Efekt przeszedł oczekiwania. Jeszcze na igrzyskach w Atenach Anglicy zdobyli tylko cztery medale. W Pekinie mieli ich już 14, a w Londynie 12. W IO w Brazylii wywalczyli 11 medali w konkurencjach torowych, w tym pięć złotych. Sukces zagwarantował dokładnie opisany plan, sztaby trenerów i naukowców zatrudnione do jego realizacji, program wyławiania talentów, no i zainwestowane w ten program ogromne pieniądze.

Związek i Instytut Sportu badają talenty

Polskie kolarstwo stara się podążać tą drogą. W miarę możliwości, bo do dyspozycji mamy tylko jeden kryty tor – w Pruszkowie. W Wielkiej Brytanii obowiązuje zasada, że tor ma być dostępny dla dzieci ze szkółek kolarskich w promieniu 100 km od miejsca zamieszkania. – Ale nasz obiekt jest tylko jedną ze składowych planu. Najważniejsze to wyselekcjonować talenty, potem otoczyć je fachowcami, napisać pod nich programy szkoleniowe – tłumaczy Andrzej Piątek.

Znalezienie utalentowanych dzieciaków dla tej właśnie dyscypliny to podstawa systemu. PZKol. od początku aktywnie włączył się do finansowanego przez Ministerstwo Sportu i Turystyki i prowadzonego przez Instytut Sportu programu identyfikacji ta-

lentów. W pierwszym roku funkcjonowania przebadanych zostało 140 zawodników w wieku od 16 do 23 lat, a obecnie około 180. Z dyscyplin wymiernych i równie medalodajnych na igrzyskach kolarstwo korzysta z programu najwięcej, bardziej niż lekkoatleci i pływacy.

Selekcja do programu odbywa się na podstawie czytelnych kryteriów, tzn. powołania otrzymują zawodnicy, którzy w rankingu PZKol. uplasowali się w pierwszej trójce lub zdobyli medal mistrzostw Polski. Dodatkowo badania przechodzą zawodnicy wskazani przez trenerów klubowych. – Zgłaszają się do nas trenerzy i mówią, że warto przebadać tego chłopca czy dziewczynkę, bo „ma w sobie coś" – mówi dyrektor PZKol. Szkoleniowcy mają pojęcie o tym, kogo przysyłają, pracują w coraz lepiej działających klubach sportowych i szkółkach kolarskich.

Badania przeprowadzane były najpierw wyłącznie w Instytucie Sportu, ale w tym roku działa mobilne laboratorium, które bada dzieci trenujące w szkółkach kolarskich. W Polsce takich miniośrodków szkoleniowych istnieje ponad 160. Stanowią podstawę Narodowego Programu Rozwoju Kolarstwa. W szkółkach talenty poddawane są badaniom diagnostycznym pod kątem wydolności, szybkości, siły. Intencją badań jest uzyskanie bazy danych, na podstawie której za kilka lat będzie można jasno powiedzieć, jakie parametry powinien posiadać 12-latek albo 13-latek, żeby w przyszłości zostać bardzo dobrym seniorem. Ale to przyszłość.

W oparciu o badania w programie Identyfikacja talentów, który obejmuje się zawodników 16–21-letnich powołuje się kadry narodowe juniorów i młodzieżowców. 17-letni Michał Kwiatkowski po zdobyciu medali w mistrzostwach Europy został poddany badaniom na prośbę drużyny

Mobilne laboratorium

Srebrne medalistki ME z wyścigu drużynowego na dochodzenie – Katarzyna Pawłowska, Justyna Kaczkowska, Nikol Płosaj, Łucja Pietrzak, Daria Pikulik.

Omega-Pharma i jednego z największych autorytetów w świecie kolarskim Patricka Lefevere'a. Na tej podstawie kilka lat później został zatrudniony przez tego belgijskiego menedżera do zespołu Omega (obecnie Etixx), w którego barwach odnosił pierwsze zawodowe sukcesy.

Wszyscy młodzi polscy medaliści tegorocznych imprez kolarskich przeszli przez badania w ramach identyfikacji talentów. Ich dane znalazły się w kolarskiej kartotece. Są szkoleni w klubach lub drużynach zawodowych lub półzawodowych, ale podlegają stałej kontroli federacji i otrzymują od niej niezbędną pomoc.

Uczyć się od najlepszych i najlepszymi metodami

Wsparcie dostają także szkoleniowcy. PZKol. przynajmniej raz w roku organizuje szkolenia dla trenerów, zapraszając na nie wybitnych fachowców. W tym roku do Pruszkowa na wykłady przyjechał m.in. Patxi Villa prowadzący w zespole Tinkoff Rafała Majkę, Pawła Poljanskiego, Macieja Bodnara oraz najlepszego kolarza 2016 roku Petera Sagana. Ze wszystkimi tymi zawodnikami przechodzi do nowego zespołu Bora. Gościem konferencji był także dr Gerard Rietjens, jeden z najlepszych specjalistów na świecie od optymalizacji pozycji zawodnika na rowerze.

– Cztery lata temu na pierwszą konferencję musiałem sam wydzwaniać do trenerów, żeby w ogóle przyjechali. Dziś sami dzwonią, a sala pęka w szwach. W tegorocznej sesji uczestniczyło ich ponad 220 – opowiada Piątek.

Dla szkolących reprezentantów trenerów oraz zawodników zorganizowane zostały także sesje wyjazdowe, jedna w Livigno, gdzie – codziennie przez 21 dni – odbywały się badania wpływu treningu wysokościowego na organizm kolarzy, kolejna w Zakopanem, której tematem było zagadnienie hipoksji normobarycznej. W tym i ubiegłym roku w Dreźnie polscy kolarze torowi zostali poddani testom w tunelu aerodynamicznym. Najlepszy obecnie sprinter, finalista olimpijski w keirinie, Damian Zieliński powiedział, że ustawienie nowej sylwetki pozwoliło mu zyskać cenne tysięczne sekundy, co przełożyło się na zajęcie 6. miejsca w igrzyskach olimpijskich w Rio de Janeiro.

W związku kolarskim widzą rezerwy, wciąż uważają, że są daleko w tyle za Brytyjczykami i innymi bardziej rozwiniętymi zamożniejszymi federacjami. – W mechanice, biomechanice, aerodynamice, odżywianiu z jednego strony, ale też w strukturze organizacyjnej z drugiej – przyznaje Piątek.

Na igrzyska w Rio de Janeiro Anglicy stworzyli własny rower wspólnie z inżynierami z McLarena. Miał o siedem procent lepszą aerodynamikę niż ten, na którym kolarze jeździli na igrzyskach w Londynie. We Francji, Wielkiej Brytanii, Holandii reprezentacyjny sztab trenerski składa się z kilku osób. Główny szkoleniowiec ma za zadanie tylko analizować wyniki i dane

Andrzej Piątek i medalistki ME z Yvelines Justyna Kaczkowska i Katarzyna Pawłowska

przedstawione mu przez współpracowników odpowiedzialnych za przygotowanie kondycyjne, mentalne, nagrywanie treningów i analizy wideo. Niezwykle ważną pracę w kolarstwie torowym wykonuje trener od taktyki, jego znaczenie wzrasta w konkurencjach sprinterskich.

Badania wykonywane przez kolarzy w Instytucie Sportu w Warszawie są istotną częścią przygotowań do najważniejszych startów, ale mają jedną wadę. U zawodników, którzy przez 250–280 dni w roku trenują, każdy dzień jest na wagę złota. Przyjazd na dwa dni do Warszawy stanowi czasami problem. Za granicą istnieją oddziały takich instytucji w różnych częściach kraju i pozwalają oszczędzać czas. We współczesnym sporcie, gdzie zawodnikom oblicza się szczegółowo nawet godziny snu, również takich szczegółów nie można lekceważyć. – Na pewno trzeba wzmacniać Instytut Sportu, zatrudniać jeszcze więcej fachowców, choć zdaję sobie sprawę, że często ograniczeniem dla ministerstwa są pieniądze – mówi Piątek.

Młode wilki na torze

W Polskim Związku Kolarskim jest na kogo wydawać. Nowa fala zawodników, szczególnie na torze, daje nadzieję na dobry występ w Tokio. Z takim założeniem powstawał program „Strategia Rozwoju Polskiego Kolarstwa". Główne uderzenie ma nastąpić na azjatyckich igrzyskach.

Za obecną grupą przemawia nie tylko strategia, program, talenty, ale też wiek zawodników. Trudno powiedzieć, czy do Tokio dotrwają Maja Włoszczowska (obecnie 33 lata), Damian Zieliński (35 lat), Kamil Kuczyński (31 lat), ale na szosie Rafał Majka (27 lat), Michał Kwiatkowski (26 lat), Katarzyna Niewiadoma (22 lata) będą znajdować się w idealnym dla kolarza wieku. Torowcy, którzy tak zachwycili jesienią, to młode wilki, przeważnie jeszcze nastoletni zawodnicy – Justyna Kaczkowska (19 lat), Daria Pikulik (19 lat), Szymon Sajnok (19 lat), Alan Banaszek (19 lat), Daniel Staniszewski (19 lat), Szymon Krawczyk (18 lat), Mateusz Rudyk (19 lat) i kilku innych.

Wszyscy startują w konkurencjach olimpijskich, co również wiąże się ze zmianą polityki, by postawić zdecydowanie na prestiż, a nie na wynik. Zauważalna jest też tendencja kontynuacji. Juniorzy i młodzieżowcy zdobywają później medale w seniorach. Tak było kiedyś z Michałem Kwiatkowskim, Katarzyną Niewiadomą, a teraz z torowcami. Przygotowania do Tokio należy śledzić z uwagą.

MEDALE POLAKÓW NA MISTRZOWSKICH IMPREZACH W KOLARSTWIE

2013	**7**
2014	**17**
2015	**31**
2016	**33**

MEDALE NA MISTRZOWSKICH IMPREZACH W PODZIALE NA KATEGORIE

2013	
juniorzy	**2**
młodzieżowcy	**1**
elita	**4**
2014	
juniorzy	**10**
młodzieżowcy	**2**
elita	**5**
2015	
juniorzy	**20**
młodzieżowcy	**3**
elita	**8**
2016	
juniorzy	**13**
młodzieżowcy	**10**
elita	**10**

MEDALE Z PODZIAŁEM NA DYSCYPLINY

2013	
szosa	**0**
tor	**5**
MTB	**2**
2014	
szosa	**2**
tor	**14**
MTB	**1**
2015	
szosa	**5**
tor	**24**
MTB	**2**
2016	
szosa	**3**
tor	**27**
MTB	**3**

MEDALE Z PODZIAŁEM NA KONKURENCJE OLIMPIJSKIE I NIEOLIMPIJSKIE

2013	
olimpijskie	**2**
nieolimpijskie	**5**
2014	
olimpijskie	**4**
nieolimpijskie	**13**
2015	
olimpijskie	**10**
nieolimpijskie	**17**
2016	
olimpijskie	**19**
nieolimpijskie	**14**

Niemcy mają problem, więc

Sukces na igrzyskach olimpijskich może również zrodzić problemy. Polski Związek Towarzystw Wioślarskich nie był w stanie zatrzymać trenera kadry Marcina Witkowskiego, który podpisał kontrakt z federacją niemiecką.

Olgierd Kwiatkowski

40-letni szkoleniowiec doprowadził w Rio de Janeiro do złotego medalu dwójkę podwójną, w której płynęły Magdalena Fularczyk-Kozłowska i Natalia Madaj, a do brązowego czwórkę podwójną w składzie: Joanna Leszczyńska, Monika Ciaciuch, Maria Springwald, Agnieszka Kobus. Były wioślarz Trytona Poznań, absolwent poznańskiej AWF z kadrą pracował od 2003 roku. Pod jego kierunkiem po brąz w igrzyskach w Londynie przed czterema laty sięgnęła dwójka podwójna Julia Michalska-Płotkowiak i Magdalena Fularczyk-Kozłowska, a przez lata w mistrzostwach świata w czasie kadencji Witkowskiego kobieca reprezentacja wywalczyła cztery medale. PZTW aż siedmiokrotnie uznało go za najlepszego polskiego szkoleniowca.

Propozycję pracy w Niemczech Witkowski otrzymał jeszcze przed igrzyskami. Skupiał się jednak na pracy z polskimi osadami. Oferta była atrakcyjna sportowo i finansowo, mimo to poznański trener długo wahał się przed podjęciem ostatecznej decyzji. Kontrakt podpisał dopiero w połowie października. Ma prowadzić niemiecką kadrę kobiet do 2020 roku. – To była trudna decyzja, ale dzięki temu będę się rozwijał, zbierał doświadczenie i z tym bagażem być może wrócę w przyszłości do polskiej kadry – powiedział. Na stanowisku szkoleniowca kobiecej reprezentacji wioślarskiej zastąpi go Jakub Urban.

Światowa potęga w wioślarstwie

PZTW starało się zatrzymać Witkowskiego na stanowisku, ale siła argumentów finansowych, sportowych, ambicjonalnych była nieskuteczna. Dotychczasowy szkoleniowiec kadry pobierał najwyższe możliwe w federacji uposażenie – 18 tys. zł miesięcznie. Ogromne pieniądze w Polsce, ale niewielkie w porównaniu

PZTW starało się zatrzymać Witkowskiego na stanowisku, ale siła argumentów finansowych, sportowych, ambicjonalnych była nieskuteczna.

biorą polskiego trenera

z tym, co są w stanie zaproponować największe wioślarskie federacje: niemiecka czy brytyjska. Podwyżkę być może zagwarantowałoby Ministerstwo Sportu i Turystyki, które zamierza wprowadzić specjalny system premiowania wyróżniających się trenerów, ale to ma nastąpić w niedalekiej przyszłości. – Prezydent Polski zarabia niewiele więcej, a ponosi nieporównywalnie większą odpowiedzialność. Trudno jest ze środków publicznych zagwarantować wyższą pensję. Nie był to dla nas wyścig do wygrania – tłumaczy dyrektor sportowy PZTW Bogdan Gryczuk.

Praca w Niemczech nie tylko lepiej sytuuje materialnie Marcina Witkowskiego, ale przede wszystkim gwarantuje wyższy prestiż. To wioślarska potęga. Kraj, w którym ta dyscyplina tętni życiem. O ile w Polsce mamy 35 klubów wioślarskich, o tyle za naszą zachodnią granicą jest ich blisko 500. Licencjonowanych wioślarzy w Polsce pływa tysiąc, a w Niemczech 80 tysięcy.

Dla każdego trenera zatrudnienie w takiej federacji to zawodowy awans. Do tej pory Niemcy świadomi własnej potęgi, know-how i tradycji nie podpisywali umów z zagranicznymi szkoleniowcami. Rok temu nastąpił przełom – zdecydowali się dołączyć do sztabu Czecha Premysla Panuskę, którzy przez 15 lat był odpowiedzialny za szkolenie nad Wełtawą. Marcin Witkowski jest drugim zewnętrznym szkoleniowcem w niemieckiej federacji, choć z większymi kompetencjami niż Panuska.

Niemcy byli zdeterminowani, bo reprezentacja wypada ostatnio słabo na igrzyskach olimpijskich. W Rio de Janeiro w konkurencjach kobiecych Niemki zdobyły tylko jeden, choć złoty medal – w czwórce podwójnej. W Londynie i Pekinie też był tylko jeden krążek, a w Atenach aż trzy. – Niemcy mają ogromny problem z tym, że zdobywają medale w kategoriach juniorów, ale nie potrafią tego przełożyć potem na seniorów. A my potrafimy sobie z tym radzić, mimo że nie mamy takiego budżetu i tylu zawodników. Niemcy to zauważyli – mówi Gryczuk.

Będzie kontynuacja

Zmiana trenera w polskiej kadrze nastąpi płynnie. Następca Marcina Witkowskiego, Jakub Urban, jest niewiele młodszy od swojego poprzednika – ma 37 lat, ukończył tę samą uczelnię – AWF w Poznaniu. Najpierw pracował w Wiśle Grudziądz, a potem z kadrą juniorów, od 2013 roku prowadził reprezentację młodzieżową. Pod jego kierunkiem największe sukcesy odnosiła czwórka podwójna kobiet, zdobywając dwa złote i dwa srebrne medale mistrzostw świata.

– Nie czuję się obco w tej roli. Od czterech lat stale współpracowałem i konsultowałem się z Marcinem. Razem przebywaliśmy na zgrupowaniach. Monikę Ciaciuch i Marię Springwald, które w Rio sięgnęły po brąz, przez dwa lata prowadziłem w mistrzostwach młodzieżowych. Rozmawiałem już z dziewczynami. Od 2 stycznia ostro zabieramy się do pracy – mówi Jakub Urban.

Uznaje się za kontynuatora metod pracy Marcina Witkowskiego. – Jak wspomniałem, współpracowaliśmy z Marcinem. Zawsze wyznawałem zasadę, że dopóki zgadzamy się co do formy zajęć, to kontynuujemy pracę. Nigdy nie było nam nie po drodze. Doskonale się dogadywaliśmy. Nie ma więc sensu zmieniać tego, co tak dobrze się sprawdzało – tłumaczy.

Najlepszym dowodem na potencjał nowego trenera oraz na to, jak postrzegana jest praca polskich szkoleniowców, są ostatnie młodzieżowe mistrzostwa świata, które odbyły się w Rotterdamie tuż po igrzyskach w Rio de Janeiro. W Holandii złoty medal zdobyła czwórka podwójna w składzie: Marta Wieliczko, Olga Michałkiewicz, Katarzyna Zillmann i Krystyna Lemańczyk. Pokonały m.in. Niemki.

Niemiecki trener od początku nastawiał się na rywalizację z naszą osadą, chciał poznać każdy szczegół: jak pracuje polska załoga, jak wiosłuje, innymi słowy – dlaczego wygrywa? Filmował treningi i start naszej czwórki podwójnej, rozmawiał z polskim sztabem trenerskim.

Jak widać, polska szkoła trenerów wioślarstwa ma się całkiem dobrze, a występ w Rio de Janeiro był tylko jednym z symptomów jej siły.

Zmiana trenera w polskiej kadrze nastąpi płynnie. Następca Marcina Witkowskiego, Jakub Urban, jest niewiele młodszy od swojego poprzednika – ma 37 lat, ukończył tę samą uczelnię – AWF w Poznaniu.

Właściwy człowiek na

Skończył się trzeci pełny rok pracy Adama Nawałki na stanowisku trenera reprezentacji polskich piłkarzy. Z miesiąca na miesiąc zespół gra lepiej, osiąga sukcesy, wygrywa z lepszymi od siebie. A my dalej nie wiemy, gdzie jest kres możliwości biało-czerwonych. Nawałka stworzył najlepszą reprezentację przynajmniej od czasów medalu kadry Antoniego Piechniczka w 1982 roku.

ROBERT BŁOŃSKI

Czasem mieliśmy wrażenie, że Adam Nawałka specjalnie igra z dziennikarzami i niektórymi decyzjami personalnymi próbuje udowadniać, że jest najmądrzejszy. Kiedy jednak jego wybrańcy wychodzili na boisko, mogliśmy tylko wychwalać decyzje selekcjonera. Rósł z każdym spotkaniem, kwestionujących było coraz mniej. Jedna rozsądna decyzja nakręcała następną. Piłkarze, których klasę dostrzegał tylko on, stawali się bohaterami.

Nietrudno było wymyślić opaskę kapitana dla Roberta Lewandowskiego czy Arkadiusza Milika w ataku, ale na koncepcję z wiślakiem Krzysztofem Mączyńskim w środku pomocy albo Sebastianem Milą w roli dżokera, kiedy był bez formy, czy brawurowe wystawienie w podstawowej jedenastce 19-letniego Bartosza Kapustki na inaugurację Euro 2016 z Irlandią Północną wpaść mógł tylko Nawałka.

– Selekcjoner musi widzieć to, czego nie widzą inni. Szanuję opinie dziennikarzy, nie mam jednak chęci na negatywną polemikę. Różnica jest taka, że ja muszę dokładnie wiedzieć, jak będzie wyglądała nasza gra i ustawienie przed meczem. Wy wszystko wiecie doskonale, ale po meczu – powiedział selekcjoner po awansie Polski na mistrzostwa Europy we Francji. Właściwie nic dodać, nic ująć. Cały Nawałka.

To nie jest ostatnie słowo

Rok 2016 jest kolejnym, po którym reprezentacji Polski i jej selekcjonerowi należy wyłącznie bić brawo. Pracę z drużyną zaczynał trzy lata temu – w listopadzie 2013 roku przegrał ze Słowacją i zremisował z Irlandią. Drużyna była wygwizdywana przez złorzeczących i rozczarowanych kibiców.

Dwanaście miesięcy później przed biało-czerwonymi kto mógł, rozpościerał czerwony dywan. Byli liderami eliminacji Euro 2016, mieli za sobą historyczne, bo pierwsze zwycięstwo z Niemcami, zaczynali grać efektownie, z polotem i niezwykle skutecznie.

Rok 2015 zakończyli jako finaliści mistrzostw Europy, z jedną tylko porażką (rewanż z Niemcami we Frankfurcie nad Menem). Drużyna stale robiła postęp, Lewandowski został królem strzelców eliminacji, Milik miał najwięcej asyst, a Polska najwięcej zdobytych bramek. Biletów na mecze zespołu Nawałki nie sposób było kupić – chętnych do obejrzenia Orłów na żywo zawsze było kilka razy więcej niż krzesełek na obiektach w Warszawie, Gdańsku czy Wrocławiu. Kadra grała efektownie, na turniej we Francji czekaliśmy z niecierpliwością i ogromną ciekawością. Tym razem miało być inaczej niż w XXI wieku, kiedy cztery razy graliśmy na wielkim turnieju – nigdy nie wyszliśmy z grupy, wygrywaliśmy tylko spotkania o nic, kiedy walizki przed podróżą powrotną były już spakowane. I było.

Roku 2016 nie kończymy z kacem. Polska otarła się o półfinał Euro, jesienią – po początkowych turbulencjach – została liderem grupy eliminacji mistrzostw świata i raźnym krokiem zmierza na mundial w Rosji. Znowu za wszystkim stoi Nawałka, który poradził sobie na wielkim turnieju oraz ugasił największy pożar, jaki dotknął jego zespół, odkąd prowadzi reprezentację.

I przeciętny kibic dalej nie wie, gdzie jest kres możliwości tej reprezentacji. – Wciąż nie powiedzieliśmy ostatniego słowa – mówi selekcjoner.

Piłkarski ojciec

W listopadowym meczu eliminacji MŚ z Rumunią w Bukareszcie zespół Nawałki otarł się o perfekcję. W pierwszej jedenastce wystąpiło czterech zawodników pamiętających z boiska debiut selekcjonera w listopadzie 2013 roku, w towarzyskim meczu ze Słowacją we Wrocławiu (0:2). Artur Jędrzejczyk był stoperem. Z czasem wystąpił na swojej nominalnej pozycji, prawej obronie, a dziś jest filarem defensywy – tyle że po lewej stronie boiska. Grzegorz Krychowiak i Jakub Błaszczykowski grali ze Słowacją na swoich pozycjach (defensywny pomocnik i skrzydłowy), a Lewandowski hasał w ataku. Był w nim jeszcze osamotniony, bo choć Milik nigdy nie zniknął z radarów selekcjonera, to formę reprezentacyjną osiągnął kilka miesięcy później. Piłkarz Napoli mówi o Nawałce, z którym spotkał się jako nastolatek w Górniku Zabrze, że to jego „piłkarski ojciec".

Dwa filary reprezentacji Adama Nawałki. Kamil Grosicki (z lewej) i Arkadiusz Milik.

> Nie jestem lizusem, ale to selekcjonerowi dedykuję gola w Bukareszcie. Kiedy trafiłem do siatki, poleciałem do niego przez pół boiska i rzuciłem się na szyję.

właściwym miejscu

Kiedy obejmował stanowisko, drużyna była w ósmej dziesiątce rankingu FIFA. Rok 2016 kończy jako 15. na świecie (nigdy nie była tak wysoko) – właśnie wyprzedziła Włochów.

– Mamy dobre relacje. To pozytywna osoba i dobry człowiek. Często dzwoni między zgrupowaniami, pyta o sytuację w klubie, czy będę grał, ale rozmawiamy o sprawach prywatnych i życiowych. Kiedyś zawiodłem go wiele razy. Bywało, że nie wykorzystywałem sytuacji albo miałem gorsze pięć, sześć minut w meczu, wtedy następnego dnia rozmawialiśmy o tym przynajmniej kwadrans. Na początku, szczególnie w Górniku, tych rozmów w cztery oczy było dużo. Z czasem liczba się zmniejszała. Trener kształtował mnie jako zawodnika, zawdzięczam mu najwięcej – mówił Milik w jednym z wywiadów.

Na zaufanie selekcjonera trudno zasłużyć, ale jeśli któremuś piłkarzowi się uda, później jest dla Nawałki nietykalny. W obecnej drużynie najbardziej jaskrawe przykłady ciernistej drogi do podstawowej jedenastki to Kamil Glik i Kamil Grosicki. Stoper Monaco nie dostał od Nawałki powołania na jego pierwsze zgrupowanie – selekcjoner miał inną koncepcję budowy środka obrony.

– Nie zmartwiłem się, bo poprzedni selekcjoner, Waldemar Fornalik, również nie powołał mnie na swój debiut, ale później grałem w każdym meczu – wspominał Glik. Dziś sytuacja jest identyczna. To filar kadry, opuścił tylko sześć meczów u Nawałki (raz pauzował za kartki, dwukrotnie brakowało go, kiedy grali tylko ligowcy).

28-letni obrońca czekał na debiut u selekcjonera pięć miesięcy, a Grosicki dwa razy dłużej. – Długo byłem traktowany jak maskotka, chłopak od tworzenia wesołej atmosfery. Kwestie piłkarskie schodziły na dalszy plan. Chciałem z tym skończyć, udało się wreszcie u Nawałki. Jemu zawdzięczam wszystko – powiedział Grosicki, który z roli

Adam i jego sztab stworzyli system, drużyna ma styl. Cieszę się, że kibice przychodzą na stadion zadowoleni, a wychodzą uśmiechnięci.

Właściciel hotelu „Bryza" w Juracie opowiadał, że przed majowym zgrupowaniem przedstawiciele Nawałki z linijką mierzyli, czy autokar tak da radę manewrować przed obiektem, by ani razu nie cofnąć.

zmiennika Jakuba Błaszczykowskiego i Macieja Rybusa podczas kwalifikacji do ME 2016 zamienił się w skrzydłowego kadry numer jeden. – Nie jestem lizusem, ale to selekcjonerowi dedykuję gola w Bukareszcie. Kiedy trafiłem do siatki, poleciałem do niego przez pół boiska i rzuciłem się na szyję – opowiadał skrzydłowy Rennes w Bukareszcie, gdzie strzelił 11. gola za kadencji Nawałki. Do bramek dołożył dziewięć asyst, co pokazuje, jak szczęśliwą rękę w doborze reprezentantów ma trener.

Wiedziałem, że Adam sobie poradzi

Pierwsze spotkanie selekcjonera z najlepszymi polskimi graczami było dla nich zaskoczeniem. Wcześniej słyszeli o jego metodach, ale przed pierwszym treningiem na zgrupowaniu w Grodzisku Wielkopolskim podpytywali jeszcze graczy Górnika. Wkrótce sami przekonali się o stanowczości trenera. Nawałka przeniósł reguły z klubu do reprezentacji. Przy stole cierpliwie czekali, aż trener da sygnał, że można jeść, mieli pilnować punktualności. Już na starcie selekcjonerowi podpadł Adrian Mierzejewski, który spóźnił się na trening. W kadrze już się nie pojawił...

Z czasem reguły łagodniały, piłkarze poznawali selekcjonera, a on ich. Dziś współpraca dalej wygląda nieźle. Przez zespół narodowy przewijali się różni zawodnicy, ale żaden nie wywalczył tak mocnej pozycji jak Glik i Grosicki.

– Ostatnio wszyscy polubili polski futbol i szanują go, bo jest normalny. Nie zamierzam nikogo gloryfikować. Każdy sukces rodzi idola, ktoś musi być jego ojcem opatrznościowym. Dziennikarze przekonali się do kwalifikacji selekcjonera, a ja wiedziałem, że Adam sobie poradzi, już kiedy go nominowałem. Drużyna zawsze gra na maksimum możliwości. Kto dostaje szansę, chce ją wykorzystać. W meczach towarzyskich wyglądamy lepiej od rywali, co nie znaczy, że jesteśmy lepsi. Różni nas determinacja i zaangażowanie – to zasługa trenera, że piłkarze traktują sparingi jak mecze o punkty. Adam i jego sztab stworzyli system, drużyna ma styl. Cieszę się, że kibice przychodzą na stadion zadowoleni, a wychodzą uśmiechnięci. Jesteśmy dobrze zorganizowaną drużyną, którą trudno pokonać. Najlepszą robotę wykonują trener i piłkarze: nikt za nich nie będzie trenował i grał – ocenia selekcjonera Zbigniew Boniek, prezes PZPN.

Wygrana po 42 latach

W 2016 roku Nawałka zdał, niemal celująco, dwa ciężkie egzaminy. Pierwszym, w czerwcu, były mistrzostwa Europy. Przed turniejem, jak żaden z czterech poprzednich selekcjonerów, którzy w XXI wieku szykowali reprezentację Polski do Euro czy MŚ, miał święty spokój. Musiał drżeć tylko o to, na co nie miał wpływu, czyli kontuzje. Te, na szczęście, ominęły filary. Choć na inaugurację Euro zabrakło Grosickiego, któremu po meczu z Litwą w Krakowie mocno spuchła kostka. Zamiast niego przeciwko Irlandii Północnej zagrał Kapustka i zrobił furorę.

Pozostałe kwestie Nawałka oraz jego sztab zorganizował i przeprowadził perfekcyjnie. Przygotowania w Juracie i Arłamowie przebiegły bez zgrzytów. Już we Francji wszystko było zapięte na ostatni guzik i 12 czerwca w Nicei Polska wygrała pierwszy mecz na wielkim turnieju od... 1974 roku (3:2 z Argentyną na MŚ w RFN). Siedem kolejnych prób było nieudanych (trzy remisy, cztery porażki).

Fazę grupową kadra przebrnęła bez straconego gola, w 1/8 finału pierwszy raz w historii przeszła „próbę karnych" i wyszła z niej zwycięsko. 5:4 ze Szwajcarią dało awans do ćwierćfinału, choć selekcjoner woli stwierdzenie „TOP 8". Tam Polacy o włos okazali się słabsi od Portugalczyków, z którymi odpadli po serii jedenastek. Ale stało się jasne, że pod wodzą Nawałki nasi piłkarze odzyskali zaufanie kibiców i wyszli z cienia przedstawicieli innych gier zespołowych. Z turnieju wrócili z podniesionymi głowami i uczuciem niedosytu, ale bez żadnego poczucia wstydu – jak wcześniej. W dodatku Robert Lewandowski został wybrany na najlepszego sportowca w plebiscycie „Przeglądu Sportowego" – przed nim, z futbolistów, tego zaszczytu dostąpił tylko Zbigniew Boniek.

Gaszenie pożarów

– Miejsce wśród ośmiu najlepszych zespołów kontynentu było sukcesem, ale to nie jest szczyt możliwości drużyny. Widzę w niej rezerwy. Podczas Euro zdobyliśmy bagaż bezcennych doświadczeń, ale to był tylko etap w długofalowej pracy z reprezentacją. Skoro odpadliśmy po karnych z późniejszym triumfatorem imprezy, to niektóre pytania

nasuwają się same. Ćwierćfinał z Portugalią był jednym z lepszych meczów w wykonaniu mojej drużyny. Teraz celem jest potwierdzenie miejsca wśród najlepszych drużyn świata i awans na mundial w Rosji – ogłosił selekcjoner przed rozpoczętymi we wrześniu kwalifikacjami do MŚ.

Wtedy jeszcze nie wiedział, że będzie musiał ugasić kilka pożarów. Zaczęło się od płomieni na boisku. W dalekiej Astanie Polacy szybko wbili Kazachstanowi dwa gole, ale... jeszcze szybciej stracili prowadzenie. Remis 2:2 był zimnym prysznicem na wciąż rozpalone głowy piłkarzy. W strefie wywiadów w dalekiej Azji piłkarze stali z opuszczonymi głowami, do końca nie wiedzieli, co się tam wydarzyło. Dziennikarze znad Wisły również mieli nosy pospuszczane na kwintę. Jako jeden z ostatnich ze stadionu wychodził Nawałka: – Panowie, spokojnie. To dopiero początek, a nie koniec. Jeszcze nic się nie stało. Walczymy – rzucił dziennikarzom z uśmiechem.

W trzech kolejnych spotkaniach Polska zdobyła dziewięć punktów. Ale w październiku, przy okazji meczów z Danią oraz Armenią w Warszawie, kilku reprezentantów nadużyło zaufania selekcjonera. Wydawało się, że Nawałka traci kontrolę nad grupą, a do dobrze funkcjonującego mechanizmu dostało się nie kilka ziaren, a parę kilogramów piachu. Grupa piłkarzy zorganizowała imprezę w pokoju wynajętym poza hotelowym skrzydłem zajmowanym przez biało-czerwonych. Jeden przesadził z alkoholem i wymiotował. Po spotkaniu z Danią bawiono się tak długo, że innego zawodnika trzeba było dobudzać na pomeczową analizę. Rozprężenie w drużynie osiągnęło niebezpieczne rozmiary, a niektórzy zapomnieli o właściwym przygotowaniu się do spotkań w narodowych barwach.

Aferę opisał „Przegląd Sportowy" i przed listopadowymi meczami selekcjoner wyciągnął konsekwencje. Porozmawiał z winnymi i poinformował o karach finansowych, które zostaną przekazane na cele charytatywne. Piłkarze niezamieszani w aferę poprosili Nawałkę, by rozwiązać problem we własnym gronie, a nie na oczach opinii publicznej. Interweniował Robert Lewandowski – kapitan oraz inni najbardziej doświadczeni kadrowicze; nie chcieli, żeby kogokolwiek wyrzucać z zespołu.

W pierwszej chwili Nawałka chciał zachować się radykalnie, czyli wywalić wszystkich winnych, wśród których byli zawodnicy z podstawowej jedenastki. Ostatecznie trener przemyślał sprawę i postanowił rozwiązać problemy wewnątrz drużyny. Nie osłabił zespołu przed wyjazdem do Bukaresztu, nie strzelił we własne kolano i podziałał pozytywnie na morale reszty. W Rumunii było 3:0 dla Polski po wyśmienitym spotkaniu, w którym biało-czerwoni nie mieli ani jednej chwili słabości.

Biletów na mecze zespołu Nawałki nie sposób było kupić – chętnych do obejrzenia Orłów na żywo zawsze było kilka razy więcej niż krzesełek na obiektach w Warszawie, Gdańsku czy Wrocławiu.

Kamil Glik świetnie gra w defensywie, ale strzela także gole

Bez wstecznego

Nawałka może nie jest specjalnie przesądny, ale pewnych reguł stara się nie zmieniać. W postanowieniach jest stanowczy i uparty. To zdecydowanie bardziej profesjonalista i jeszcze bardziej pracoholik niż szaman. Po pierwszym pełnym roku pracy z kadrą, w grudniu 2014 zebrał sztab szkoleniowy kadry w krakowskim hotelu Sheraton. – Panowie, to był dobry rok. Praca zdała egzamin, dała żniwo w postaci punktów. Dlatego w 2015 harujemy dwa razy ciężej – przekazał.

U Nawałki robota musi zostać wykonana perfekcyjnie, ale poza tym jest jeszcze delikatna sfera metafizyczna, której trener uważnie pilnuje. Kiedy piłkarze są w drodze na mecz lub trening, autobus z nimi na pokładzie absolutnie nie ma prawa się cofnąć. Jeśli pojedzie za daleko lub minie miejsce parkowania – trudno. Zawodnicy muszą wyjść z pojazdu i sami wrócić do punktu docelowego. Wrzucenie wstecznego byłoby fatalnym omenem.

Właściciel hotelu „Bryza" w Juracie opowiadał, że przed majowym zgrupowaniem przedstawiciele Nawałki z linijką mierzyli, czy autokar tak da radę manewrować przed obiektem, by ani razu nie cofnąć.

Tak samo selekcjoner – ani na moment nie robi kroku w tył. Kiedy obejmował stanowisko, drużyna była w ósmej dziesiątce rankingu FIFA. Rok 2016 kończy jako 15. na świecie (nigdy nie była tak wysoko) – właśnie wyprzedziła Włochów. Za kadencji Nawałki rozegrała 35 meczów – 18 wygrała, 13 zremisowała i cztery przegrała. Zdobyła 70 bramek (średnia ponad dwie na mecz), straciła 29. Listopadowy mecz ze Słowenią we Wrocławiu (1:1) był dziesiątym z rzędu bez przegranej. Z 19 meczów o punkty Polska przegrała tylko jeden (z Niemcami). A to wciąż nie jest ostatnie słowo biało-czerwonych.

Na brawurowe wystawienie w podstawowej jedenastce 19-letniego Bartosza Kapustki na inaugurację Euro 2016 z Irlandią Północną wpaść mógł tylko Nawałka.

ROBERT BŁOŃSKI JEST DZIENNIKARZEM „PRZEGLĄDU SPORTOWEGO"

* PISZĄC ARTYKUŁ, KORZYSTAŁEM Z MATERIAŁÓW ZAMIESZCZONYCH W „PRZEGLĄDZIE SPORTOWYM".

Wielki plac ręcznej

Dziesięć lat i na razie chyba wystarczy. Dokładnie dekadę trwała epoka chwały polskiego męskiego szczypiorniaka w reprezentacyjnym wydaniu. Zaczęła się od srebrnego medalu mistrzostw świata w Niemczech w 2007 roku, skończyła na sierpniowych igrzyskach olimpijskich w Rio de Janeiro. Polacy zajęli w Brazylii znakomite, choć nienagradzane medalem, czwarte miejsce. Wiele wskazuje na to, że na kolejne sukcesy przyjdzie nam długo poczekać.

Wojciech Osiński

Moim celem jest zbudowanie reprezentacji pod kątem awansu i występu w igrzyskach olimpijskich w Tokio w 2020 roku – mówi selekcjoner Talant Dujszebajew. Kirgiz z hiszpańskim obywatelstwem pod koniec listopada przedłużył wygasającą 30.11 krótkoterminową umowę na prowadzenie polskiej kadry o cztery lata. W ciągu dziewięciu miesięcy urzędowania awansował z Polską do igrzysk w Rio, mistrzostw świata 2017 we Francji, zajął czwarte miejsce w igrzyskach i fatalnie – od dwóch porażek – rozpoczął eliminacje mistrzostw Europy 2018 w Chorwacji.

Nie wypaść z ósemki

Ostatni mecz igrzysk – o brązowy medal z Niemcami (25:31) – można uznać za symboliczny koniec okresu prosperity. Nim najprawdopodobniej (bo w piłce ręcznej już nie raz zdarzały się spektakularne powroty) zakończyli przygodę z reprezentacją 37-letni Bartosz Jurecki i młodszy o rok Adam Wiśniewski. Z podobnym zamiarem nosili się inni ponadtrzydziestoletni zawodnicy – Karol Bielecki, Sławomir Szmal i Krzysztof Lijewski. Niepewny przyszłości był też Michał Jurecki. Trzej pierwsi wystąpili jeszcze w dwumeczu eliminacji ME 2018 z Serbią (32:37) i Rumunią (23:28). Jurecki nie zagrał z powodu kontuzji. Obie potyczki można jeszcze uznać za okres przejściowy. Dujszebajew liczył na pomoc doświadczonych liderów w udanym starcie nowej kampanii, ale się przeliczył. Wszyscy okazali się zupełnie bez formy, a młodsi gracze nie potrafili wziąć na siebie ciężaru odpowiedzialności.

– Ci zawodnicy są bardzo zmęczeni, w tym roku praktycznie nie mieli chwili wytchnienia od piłki ręcznej – tłumaczy trener. – W najbliższych latach najważniejsze dla reprezentacji będą awanse i występy w mistrzowskich turniejach, bo o medalach możemy zapomnieć – przyznaje bez ogródek selekcjoner. – Musimy jednak zdobywać kwalifikacje do mistrzostw Europy 2018 i 2020 oraz mistrzostw świata 2019 i walczyć w nich o czołową ósemkę. Szczególnie ważny ten cel będzie w MŚ 2019, gdyż to właśnie w tej imprezie będzie szła walka o miejsce w olimpijskich kwalifikacjach – podkreśla Dujszebajew.

Z jednej strony zatem, Kirgiz ma komfort pracy z następcami Bieleckiego, Szmala i spółki, bo za sukces zostanie uznane każde wyjście z grupy w wielkim turnieju. Czyli to, co przez ostatnie dziesięć lat było ledwie niezauważalnym wykonaniem planu minimum. Z drugiej jednak strony, presja utrzyma się na wysokim poziomie, tyle że zostanie przeniesiona ze stycznia (to miesiąc, w którym w dwuletnich cyklach rozgrywane są MŚ i ME) na początek maja i połowę czerwca 2017, kiedy są terminy pozostałych dwumeczów eliminacji ME 2018, oraz czerwiec 2018, kiedy odbędzie się rywalizacja o MŚ 2019. System w piłce ręcznej jest tak skonstruowany, że aby w

budowy

Kamil Syprzak

eliminacjach trafiać na słabszych lub nawet znacznie słabszych rywali, trzeba w wielkich turniejach plasować się w czołowej ósemce. W przeciwnym razie zamiast grać jak ostatnio z Holandią czy Litwą, możemy wpadać na Norwegię, Danię, Węgry i inne mocne drużyny. – Właśnie dlatego nie możemy sobie pozwolić nawet na chwilę zagapienia – przestrzega Dujszebajew.

Przegląd kadr

Czy jednak zabierając się za przebudowę reprezentacji Polski selekcjoner ma powody do optymizmu? Wprawdzie 48-latek zawsze widzi mocne strony prowadzonych przez siebie ekip, a swoich zawodników nazywa najlepszymi na świecie, jednak tym razem trudno się oprzeć wrażeniu, że reprezentacja Polski w najbliższym czasie będzie najsłabszym zespołem, jaki Dujszebajew kiedykolwiek prowadził. Przypomnijmy, że Kirgiz wygrywał wcześniej Ligę Mistrzów z hiszpańskim Ciudad Real oraz z Vive Tauronem Kielce (jest trenerem w tym klubie od 2014 roku), prowadził też reprezentację Węgier, z którą awansował do ME 2016.

Nie ma co się bowiem oszukiwać – wśród tych, którzy mają zastąpić dotychczasowych asów w naszej drużynie narodowej, nie ma nikogo, kto dorównywałby klasą odchodzącym na reprezentacyjną emeryturę weteranom. Spójrzmy zatem, kogo w najbliższych latach selekcjoner będzie miał do dyspozycji.

W bramce następcą Szmala ma zostać Piotr Wyszomirski. Już doświadczony (117 meczów w kadrze), ale jak na bramkarza wciąż młody (28 lat). Po dwóch latach w węgierskim Picku Szeged, gdzie zdobywał doświadczenie w Lidze Mistrzów, latem przeniósł się do niemieckiego TBV Lemgo. Jest tam podstawowym bramkarzem, ale do tej pory nie ma powodów do radości, bo jego klub jest na dnie tabeli najsilniejszej ligi świata. Wyszomirskiemu zdarzają się mecze, w których gra na poziomie światowej czołówki, ale i mnóstwo takich gier, w których nie może zderzyć się z piłką. Brakuje mu stabilizacji formy. A bez bardzo dobrego bramkarza nie można myśleć o sukcesach. Praktycznie każdy zespół, który w wielkich turniejach wchodził do ósemki, miał na tej pozycji znakomitego fachowca. Wyszomirskiemu do takiego miana jeszcze brakuje.

Do kadry pukają też młodzi – Adam Morawski i Mateusz Kornecki. Obaj mają po 22 lata i są uznawani za duże talenty. Potrzebują jednak dużo grać. O ile Morawski w Orlenie Wiśle Płock dość często występuje w PGNiG Superlidze, a od czasu do czasu także w Lidze Mistrzów, o tyle Korneckiego w Górniku Zabrze zablokował czeski internacjonał Martin Galia i Polak ostatnio zatrzymał się w sportowym rozwoju.

Mocny bramkarz to podstawa w każdej ekipie, ale prawdziwym sercem drużyny jest druga linia. W minionych dziesięciu latach mieliśmy piorunujący zestaw rozgrywających, a nawet mimo to nie zdobywaliśmy seryjnie medali wielkich imprez. Teraz może być jeszcze gorzej, bo ze starej gwardii dalszą grę w reprezentacji zadeklarowali tylko Michał Jurecki i Mariusz Jurkiewicz.

> Dujszebajew liczył na pomoc doświadczonych liderów w udanym starcie nowej kampanii, ale się przeliczył. Wszyscy okazali się zupełnie bez formy, a młodsi gracze nie potrafili wziąć na siebie ciężaru odpowiedzialności.

SZEROKA KADRA NA MŚ 2017

BRAMKARZE

Piotr Wyszomirski (rok urodz. 1988, klub TBV Lemgo – Niemcy)
Adam Morawski (1994, Orlen Wisła Płock)
Adam Malcher (1986, Gwardia Opole)
Mateusz Kornecki (1994, Górnik Zabrze).

ROZGRYWAJĄCY

Mariusz Jurkiewicz (1982)
Piotr Chrapkowski (1988)
Paweł Paczkowski (1993, wszyscy Vive Tauron Kielce)
Rafał Przybylski (1991)
Krzysztof Łyżwa (1990, obaj Azoty Puławy)
Tomasz Gębala (1994, Wisła)
Paweł Niewrzawa (1992, Wybrzeże Gdańsk)
Łukasz Gierak (1988, TuS Lübbecke – Niemcy).

SKRZYDŁOWI

Mateusz Jachlewski (1984, Vive)
Przemysław Krajewski (1987, Azoty)
Michał Daszek (1992, Wisła)
Adrian Nogowski (1990, MMTS Kwidzyn)
Arkadiusz Moryto (1997, Zagłębie Lubin).

OBROTOWI

Marek Daćko (1991, Górnik)
Maciej Gębala (1994, Wisła)
Patryk Walczak (1992, Vive)
Kamil Syprzak (1991, FC Barcelona – Hiszpania).

Wprawdzie Bielecki i Lijewski nie ogłosili oficjalnie końca kariery, ale sam Dujszebajew powiedział, że żaden z nich, a także Jurkiewicz, nie ma szans, żeby dociągnąć do tokijskich igrzysk. Szkoleniowiec nie zaprzecza jednak, że być może jeszcze z nich (a także ze Szmala) skorzysta. Wszystko wskazuje na to, że stanie się tak w maju i czerwcu, gdy Polska zagra decydujące mecze o awans do ME 2018 z Białorusią, Rumunią i Serbią.

Gdzie są jednak ci nowi? Odpowiedź brzmi – głównie w polskiej lidze. Za naturalnego następcę Bieleckiego mimowolnie uznaje się Tomasza Gębalę. Mimowolnie – bo 21-letni zawodnik Wisły też ma rude włosy, jak jego poprzednik. Na tym jednak podobieństwa się kończą. Gębala jeszcze pół roku temu grał w niemieckiej trzeciej lidze, nie ma takiego mocnego rzutu jak Bielecki, za to mierzy aż 212 cm, będąc najwyższym polskim szczypiornistą. Jako następcę Lijewskiego wskazuje się Pawła Paczkowskiego. 23-latek faktycznie ma ogromny talent, ale jest niesamowicie podatny na kontuzje. W dotychczasowej karierze więcej czasu spędził na leczeniu niż na grze. Okazem zdrowia jest za to grający również na prawym rozegraniu Rafał Przybylski i być może to właśnie 25-latek z Azotów Puławy zostanie podstawowym kadrowiczem na tej pozycji. Kibice pamiętają z pewnością także medalistów z Kataru – Andrzeja Rojewskiego i przede wszystkim Michała Szybę. Pierwszy zrezygnował jednak z reprezentacji, a drugi na początku grudnia zerwał ścięgno Achillesa i ten sezon ma z głowy. W kadrze pozostają za to inni medaliści z Kataru – młodszy z braci Jureckich (choć on również leczy uraz) i Piotr Chrapkowski.

Marek Daćko

Pozycjami, które reprezentacyjna zmiana pokoleniowa dotknie w najmniejszym stopniu, są oba skrzydła. Odpadł tylko Wiśniewski, a akurat wśród praworęcznych wybór jest nie najgorszy. Z mańkutów – Michał Daszek ma dopiero 24 lata i niepodważalne miejsce w podstawowej siódemce drużyny narodowej. Do kadry śmiało puka za to 19-letni Arkadiusz Moryto z Zagłębia Lubin, a w niemieckim Bergischerze jest (na razie leczy zerwane więzadła w kolanie) starszy od niego o rok Maciej Majdziński.

Trudna do załatania wyrwa powstała po opuszczeniu kadry przez Bartosza Jureckiego. Choć akurat wśród obrotowych jest kilku młodych graczy, którzy w przyszłości mogą godnie zastąpić „Szreka". To przede wszystkim Maciej Gębala (22 lata) i Marek Daćko (25 lat). Oczywiście pierwszym

wyborem selekcjonera w najbliższych latach powinien pozostać Kamil Syprzak z Barcelony.

Teoretycznie na każdej pozycji mamy więc potencjalnych zastępców starszych gwiazd. Sęk w tym, że jest ich niezbyt wielu, zwłaszcza na środku i prawej stronie drugiej linii. To najsłabsze punkty kadry. – W Polsce piłkę ręczną uprawia około 26 tysięcy kobiet i mężczyzn. W porównaniu z Francją, Niemcami czy Danią to bardzo mało. Skoro nie możemy stawiać na ilość, musimy skupić się na jak najlepszym wykorzystaniu tego, czym dysponujemy – przekonuje Dujszebajew.

Najważniejszy przełom roku

Konieczność wyboru z niewielkiej grupy, o której mówi szkoleniowiec, to efekt słabego szkolenia w polskim handballu, którego efekty widać chociażby w fatalnych od lat wynikach reprezentacji młodzieżowych, które są przynajmniej o klasę gorsze od rówieśników ze Skandynawii czy krajów zachodnich. Dobitnym przykładem może tu być flagowy okręt polskiego systemu szkolenia – gdańska szkoła mistrzostwa sportowego, w której od 2004 roku do teraz z kilkuset jej absolwentów przynajmniej 15

Rafał Przybylski

meczów w kadrze seniorów zaliczyło... czterech.

Bardzo dużym problemem dla selekcjonera może być sam proces tworzenia drużyny z mieszanki dotychczasowych kadrowiczów i nowicjuszy. Te proporcje wynoszą mniej więcej 50:50. Trudno tu nawet mówić o wkomponowaniu nowych w zespół. To będzie praktycznie budowanie ekipy od podstaw. Nie będzie to łatwe, bo kadra ma na wspólną pracę bardzo mało czasu. Tydzień na początku maja, po kilka dni w czerwcu oraz jesienią. Właściwie najważniejszy okres trwa teraz – druga połowa grudnia i cały styczeń to czas na treningi i turnieje. To właśnie w obecnych tygodniach nastąpi najważniejszy być może czas dla nowego rozdania kary – budowa atmosfery, nowej hierarchii, układanie współpracy ze sztabem szkoleniowym i wyłanianie liderów.

Piotr Chrapkowski

> Za naturalnego następcę Bieleckiego mimowolnie uznaje się Tomasza Gębalę. Mimowolnie – bo 21-letni zawodnik Wisły też ma rude włosy, jak jego poprzednik. Na tym jednak podobieństwa się kończą.

MŚ 2017 WE FRANCJI

GRUPA A (Nantes)

12.01 Polska – Norwegia (20.45)
14.01 Polska – Brazylia (14.45)
16.01 Polska – Rosja (20.45)
17.01 Polska – Japonia (17.45)
19.01 Polska – Francja (17.45)

POZOSTAŁE GRUPY

GRUPA B: Hiszpania, Islandia, Słowenia, Tunezja, Macedonia, Angola
GRUPA C: Niemcy, Węgry, Chorwacja, Chile, Białoruś, Arabia Saudyjska
GRUPA D: Katar, Egipt, Dania, Bahrajn, Szwecja, Argentyna
Jeśli Polska awansuje do 1/8 finału, to zmierzy się z jedną z ekip z grupy B według klucza 1–4, 2–3.

O MIEJSCA 17–24 (Brest)
21, 22 i 23.01

1/8 FINAŁU
(Paryż, Lille, Albertville, Montpellier)
21 i 22.01

ĆWIERĆFINAŁY
(Paryż, Lille, Albertville, Montpellier)
24.01

PÓŁFINAŁY (Paryż)
26 i 27.01

O 3. MIEJSCE (Paryż)
28.01

FINAŁ (Paryż)
29.01

Pierwsze efekty tych wszystkich zmian poznamy już w drugiej połowie stycznia. Nową armię Dujszebajewa czeka pierwsza poważna bitwa. A nawet szereg bitew. 12 stycznia biało-czerwoni rozpoczynają występy w mistrzostwach świata we Francji. Trafili do grupy z Norwegią, Brazylią, Rosją, Japonią i Francją. Do 1/8 finału awansują po cztery najlepsze zespoły z czterech grup.

– Ze względu na wyniki ten turniej jest najmniej ważny ze wszystkich w nadchodzącym czteroleciu. Po igrzyskach wiele ekip dokonuje podobnego przemeblowania, jak my. Najważniejsze będzie zebranie przez młodych zawodników doświadczenia – twierdzi Dujszebajew.

Nawet jeśli rzeczywiście tak jest, francuskiego turnieju nie wolno zmarnować. Rozegranie jak największej liczby meczów o stawkę z silnymi przeciwnikami dla części biało-czerwonych okaże się stałą przepustką do reprezentacji, inni zaś przekonają się, że kadrowe progi są dla nich za wysokie. Oby tych drugich było jak najmniej, a nadchodzące mistrzostwa świata zamiast stacją końcową stały się trampoliną – jeśli nie do podium, to przynajmniej do miejsc w czołowej ósemce, dziesiątce wielkich turniejów – dla odświeżonej drużyny narodowej.

Z Tomaszowa do

Wiosną przyszłego roku ma być gotowy pierwszy w Polsce kryty tor łyżwiarski. Nie w Warszawie, jak planowano jeszcze kilka miesięcy temu, ale w Tomaszowie Mazowieckim.

Olgierd Kwiatkowski

Kamień erekcyjny pod budowę toru łyżwiarskiego wmurował prezydent Andrzej Duda

Budowa obiektu jest koniecznością i ma dać równie silny impuls do rozwoju dyscypliny jak tor kolarski w Pruszkowie. Kryty tor zapewni również znaczną oszczędność związkowi i Ministerstwu Sportu i Turystyki. Panczeniści nie będą musieli wyjeżdżać na zagraniczne zgrupowania do Niemiec, Austrii, Kanady bądź tylko w ograniczonym zakresie. W Polsce, przy braku krytego toru, treningi możliwe były

Pjongczang

dopiero w końcu listopada. Wysokie temperatury, ciepłe wiatry uniemożliwiały zamrożenie torów na Stegnach w Warszawie, Sanoku, Tomaszowie Mazowieckim.

Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Polski Związek Łyżwiarstwa Szybkiego zdecydowały się ostatecznie, by nowoczesny, zadaszony tor powstał w Tomaszowie. – To kapitalna decyzja. Pobudzi do życia ważny dla polskich panczenów ośrodek. Ma podobne zalety, bo zlokalizowany jest tak samo w centrum kraju – mówi ustępujący prezes PZŁSz. Kazimierz Kowalczyk.

Ogromne znaczenie miały koszty inwestycji. Zadaszenie przestarzałego obiektu w stolicy i przebudowa całej infrastruktury kosztowałyby 160 milionów złotych. 100 milionów miał przekazać Ratusz, a 60 milionów MSiT, które – nawet za cenę odwołania zaplanowanych na marzec 2017 roku mistrzostw Europy w Warszawie – postawiły na Tomaszów.

Pierwszy tego typu obiekt w Polsce będzie spełniał kilka funkcji. Najważniejszą jest tor łyżwiarski, na którym będą mogły być rozgrywane zawody rangi międzynarodowej z imprezami mistrzowskimi włącznie. Stałe trybuny liczyć będą 1,5 tys. miejsc, ale dzięki rozkładanym trybunom pojemność hali – w zależności od potrzeb – może ulec zwiększeniu o 100 procent.

jako ślizgawkę. Pozwoli to nie tylko na popularyzację sportu, ale także na znaczące zmniejszenie kosztów obsługi.

Samorządowe władze liczą na to, że obiekt wykorzysta nie tylko miejscowe tradycje łyżwiarskie (zawodnikami miejscowej Pilicy byli Paweł Abratkiewicz, Jaromir Radke, przez wiele lat pracował w klubie Wiesław Kmiecik), ale także potencjał okolicy. Baza hotelowa, medyczna i sportowa istnieje już na miejscu – w Spale.

Budowa ruszyła latem i to z mocnym akcentem: kamień erekcyjny wmurował prezydent Andrzej Duda. Przetarg wygrała firma Rosa-Bud, dla której będzie to pierwsza tego rodzaju inwestycja. – Termin – maj przyszłego roku, jest trudny, ale realny – zapowiedział przedstawiciel Rosa-Bud Ryszard Stampór. – Już w Tomaszowie nasza reprezentacja odbędzie końcową część przygotowań do igrzysk olimpijskich w Pjongczang – mówi Kazimierz Kowalczyk.

Diabeł tkwi w szczegółach

Najważniejsza rzecz, że wszyscy zawodnicy wierzą w tego szkoleniowca. On potrafił natchnąć drużynę nową wiarą, ma doskonały przekaz. To jest klucz do – mam nadzieję – przyszłych sukcesów – mówi ZBIGNIEW KLIMOWSKI, asystent nowego trenera polskich skoczków, Austriaka Stefana Horngachera, a przedtem Łukasza Kruczka w rozmowie z OLGIERDEM KWIATKOWSKIM.

Polscy skoczkowie obiecująco zaczęli nowy sezon. Po raz pierwszy w historii odnieśli zwycięstwo w konkursie drużynowym Pucharu Świata – w Klingenthal. Zespół w składzie: Piotr Żyła, Kamil Stoch, Dawid Kubacki, Maciej Kot zdeklasował rywali. Kot uzyskał najlepszy wynik zawodów. Indywidualnie Kot trzykrotnie zajmował już miejsce w pierwszej dziesiątce. Udowadnia, że zwycięstwo w cyklu Letniej Grand Prix nie było przypadkowe.

Od tego sezonu trenerem polskich skoczków jest Austriak Stefan Horngacher. 47-letni szkoleniowiec w Polsce już pracował, przez dwa sezony prowadził kadrę B polskiej reprezentacji. Jego asystentem był znany przed laty skoczek Zbigniew Klimowski, który przez ostatnie lata znajdował się w sztabie Łukasza Kruczka. Asystent Horngachera opowiada „Forum Trenera" o podejściu do pracy, wizji szkoleniowej swojego przełożonego.

Był Pan asystentem Stefana Horngachera w czasach, gdy prowadził kadrę B. Czy nominacja Austriaka na trenera polskiej reprezentacji zaskoczyła Pana?

Stefan Horngacher został trenerem, bo przez okres pracy z zapleczem kadry pociągnął nasze skoki do przodu. Wyznaczył kierunek, w którym mamy podążać. Od pierwszego do ostatniego dnia czuł się znakomicie w otoczeniu naszych skoczków, którzy teraz stanowią trzon reprezentacji – Kamila Stocha, Piotra Żyły. Zawsze podkreślał, że dobrze pracowało mu się z Polakami i w Polsce. Marzył o powrocie do naszego kraju, choć o tym nie wypadało mu mówić. Te wszystkie czynniki miały ogromne znaczenie przy rozpatrywaniu jego kandydatury.

Co Pan osobiście oraz skoczkowie zyskali dzięki wcześniejszej współpracy z austriackim szkoleniowcem?

Zawodnicy wierzyli w niego i jemu, byli bardzo zadowoleni z tej współpracy. Dawało to ogromny komfort pracy nam wszystkim. Wyróżniał go, co nas może zaskoczyło, sposób, w jaki zwracał uwagę na dobór sprzętu. Dzięki temu dużo pomógł naszej reprezentacji w nawiązaniu kontaktów z firmami produkującymi narty i stroje. Sam wybierał materiał na kombinezony, wskazywał, które buty są najlepsze. Tłumaczył wszystkie zawiłości z tym związane, jak sprzęt powinien być dopasowany, żeby uzyskać najlepszy efekt na treningu i potem na zawodach.

Największym sukcesem polskiej reprezentacji w tym czasie był srebrny medal w konkursie drużynowym w mistrzostwach świata juniorów w Rovaniemi. Czy taki wynik odpowiadał wtedy waszym ambicjom?

Zwracaliśmy przede wszystkim uwagę na konkurs indywidualny i występ Kamila Stocha. Liczyliśmy, że wtedy wygra, ale miał upadek i się potłukł, nie wyszło. W konkursie drużynowym też nie osiągnęliśmy tego, co zamierzaliśmy, choć forma zawodników była optymalna. Problemy na rozbiegu miał Wojciech Topor. Zakończyło się na drugim miejscu. Ograli nas Słoweńcy. Wtedy Stefan pokazał jednak, że ściga się z najlepszymi. Nie był minimalistą.

Czy jako trener juniorów Horngacher spełnił swoje zadanie?

Widać to było po późniejszych wynikach. Utrzymywaliśmy doskonały kontakt z pierwszą reprezentacją, a tacy chłopcy jak Kamil i Piotrek płynnie przeszli do kadry seniorów. Dzięki niemu wymiana pokoleniowa w polskich skokach następowała płynnie, bez zakłóceń.

Czy rzeczywiście Austriak odegrał tak ogromną rolę w rozwoju Kamila Stocha i Piotra Żyły?

Szczególnie Piotr po informacji, że to Stefan będzie prowadził reprezentację, nie krył zadowolenia. Był przekonany, że znów odzyska dawną dyspozycję. Miał problemy związane z pozycją, ale skorygowaliśmy ją i już widać tego efekty. Najważniejsza rzecz, że wszyscy zawodnicy wierzą w tego szkoleniowca. On potrafił natchnąć drużynę nową wiarą, ma doskonały przekaz. To jest klucz do – mam nadzieję – przyszłych sukcesów.

Jakie znaczenie mają dla was bardzo dobre wyniki podczas letnich zawodów Grand Prix?. Maciej Kot wygrał w klasyfikacji generalnej cyklu, a Kamil Stoch był trzeci.

Stefan sam wybierał materiał na kombinezony, wskazywał, które buty są najlepsze. Tłumaczył wszystkie zawiłości z tym związane, jak sprzęt powinien być dopasowany, żeby uzyskać najlepszy efekt na treningu i potem na zawodach.

Są trenerzy, którzy twierdzą, że nie ma co przywiązywać dużej wagi do tej części sezonu. My się z tym nie zgadzamy. Jeśli ktoś nie przepracuje sezonu letniego, nie ma szans, żeby z dobrej strony pokazać się w zimie. W wakacje pokazaliśmy, że praca idzie w dobrym kierunku, wyniki w tym nas utwierdziły. Zawodnicy wzmocnili się psychicznie. Przekonali się, że ciężką pracą można wiele osiągnąć i niewiele trzeba, aby znów być w tej czołówce. Uzyskali pewność siebie i o to właśnie nam chodziło. Ważne jest też to, że wszyscy patrzyli na nas, a nie my na kogoś innego.

Czy metody przygotowania znacznie odbiegają od tych, które wprowadził Łukasz Kruczek?

Konkretnie nie będę mówił jakie, bo każdy trener ma pewne tajemnice, ale rzeczywiście zmiany nastąpiły. Przede wszystkim dużo uwagi poświęcamy teraz technice. Sam Stefan tego dogląda i skupia się na poprawności wykonywanych ruchów. Łukasz też to robił, ale pod innym kątem, obecny trener ma inne podejście. Należy to traktować normalnie, bo każdy szkoleniowiec inaczej widzi swoją pracę. Początki były trudne. Naszym zawodnikom zostały pewne nawyki, nie mogli się ich pozbyć. Niektórzy dopiero po trzech, czterech miesiącach zaczęli wykonywać poprawne ruchy. Stefan stale powtarza, że diabeł tkwi w szczegółach i trzeba na to zwracać uwagę.

Nowy trener poprosił PZN o zakup platform dynamometrycznych. Jakie to urządzenia ma znaczenie w codziennym treningu?

Z platform korzystali już polscy trenerzy. Różnica jest taka, że teraz od samego początku pracy Stefana wykonujemy testy za pomocą platformy. Pierwsze wyniki sprawdzianów były bardzo obiecujące i wynikało z nich, że praca z Łukaszem nie poszła na marne. Brakowało tylko techniki. Teraz badania przeprowadzamy co tydzień i dokładnie im się przyglądamy. Na ich podstawie na bieżąco wprowadzamy korekty planu treningowego indywidualnie dla każdego zawodnika.

Kamery również na stałe służą do pomocy sztabowi Horngachera częściej niż poprzednim trenerskim ekipom.

Szukamy niuansów. Nie wszystko zawodnikowi możemy przekazać ustnie. Czasem ciężko jest do nich dotrzeć i lepiej, jeśli zawodnik sam zobaczy to, co robi, zwłaszcza jeżeli robi to źle. Obraz jest przez nich lepiej przyswajalny. Każda taka niby drobna rzecz przyczynia się do tego, że zawodnicy robią krok do przodu.

Wspominał Pan, że Horngacher w kadrze B zwracał uwagę na dobór sprzętu. Jak jest teraz?

Wszystkich obowiązują przepisy FIS i musimy się do nich dostosować. Wiadomo, że w kombinezonach wprowadzono sztywny pas na wysokości talii, ale zawsze jest co poprawić. Pracuje z nami Michal Dolezal i on szyje kombinezony, i dostosowuje je do indywidualnych potrzeb. Jeśli zmienia się technikę skoku, to wtedy kombinezon inaczej się układa, trzeba było więc na bieżąco nanosić poprawki. Indywidualnie dopasowywaliśmy buty, narty, ubrania pod kombinezon. Myślę, że sprawę sprzętu zamknęliśmy w 90 procentach.

Kamil Stoch miał nieudany poprzedni sezon. W wielkim stopniu powodem była słabsza psychika dwukrotnego mistrza olimpijskiego. Czy Horngacher potrafi poradzić sobie i w tym aspekcie – wpływu na mentalność zawodników?

Panowie dużo ze sobą rozmawiali, szczególnie w okresie letnim i w Lillehammer, podczas ostatnich konsultacji przed rozpoczęciem Pucharu Świata, i skoki Kamila wyglądały naprawdę dobrze. Myślę, że dotarł do niego. Często przy analizie skoków odbywają się konsultacje. Stefan dużo rozmawia, tłumaczy. Kamil na pewno czuje się pewniej. Ja jestem o niego spokojny.

Czy doskonałe wyniki Macieja Kota w Letniej Grand Prix i niezły występ w Kuusamo to także efekt pracy psychologicznej z tym zawodnikiem, który zawsze był w cieniu innych?

Fenomen Maćka polega na tym, że on świetnie mobilizuje się na zawody. Wtedy skacze nawet lepiej niż na treningach. Żartowaliśmy, że nawet gdy Kamil lepiej prezentował się na treningach i właśnie wtedy zorganizowalibyśmy wewnętrzny sprawdzian grupy, to lepszy okazałby się Maciej, bo posiadł umiejętność koncentracji i pokazania tego, co ma najlepsze w ważnych momentach.

Zespół w składzie (od lewej): Dawid Kubacki, Piotr Żyła, Kamil Stoch, Maciej Kot pod wodzą trenera Stefan Horngacher spisuje się na skoczniach znakomicie

Jaki jest priorytet polskich skoczków w tym sezonie?

Mistrzostwa świata w Lahti, ale w drodze do startu w Finlandii liczyć się też będzie Turniej Czterech Skoczni i polskie zawody Pucharu Świata w Wiśle i Zakopanem.

Jak Pan ocenia pierwsze starty?

Jesteśmy zadowoleni. Zawodnicy zaprezentowali dobry poziom, skakali poprawnie technicznie. Podobnie jak w poprzednich latach w Kuusamo konkurs okazał się loterią przez zawirowania wiatru w pierwszej fazie lotu, czego niestety doświadczył Maciek Kot w drugiej serii sobotnich zawodów i stracił przez to miejsce na podium. Pierwsze starty w Pucharze Świata są ogromną niewiadomą, nigdy nie wiemy, czy konkurencja czymś nie zaskoczy, nie wyprzedzi nas. A okazało się, że jest dobrze.

Zbigniew Klimowski (rocznik 1967), mistrz polski w skokach, reprezentant Polski, uczestnik igrzysk olimpijskich w Albertville. Trener Kamila Stocha w Zębie. Asystent Stefana Horngachera w kadrze B. Od 2008 roku w kadrze A przy Łukaszu Kruczku, a od tego sezonu przy Horngacherze.

Zielone światło dla nebulizatorów

Jak afera z dopingiem i stosowaniem leków na astmę przez norweskich narciarzy wpłynie na nowy sezon? – pytają kibice. – Niewiele się zmieni – odpowiadam. Therese Johaug przyłapana na stosowaniu sterydu anabolicznego zostanie zawieszona tylko na kilkanaście miesięcy, żeby mogła wystartować na igrzyskach w koreańskim Pjongczang, a jej koleżanki i koledzy nadal będą brać leki na astmę i inhalować się przed zawodami.

MAREK MICHAŁOWSKI

Wielkie poruszenie nie tylko w Skandynawii, ale w całym świecie wywołała afera dopingowa narciarskich biegaczy z Norwegii. Najpierw na przekroczeniu dozwolonej dawki leków na astmę został przyłapany najlepszy biegacz ostatnich sezonów Martin Johnsrud Sundby, w efekcie stracił zwycięstwo w Tour de Ski i Pucharze Świata 2015. Potem pozytywny wynik dał test, jakiemu poddana została trzykrotna medalistka olimpijska Therese Johaug, w której organizmie stwierdzono obecność klostebolu, zabronionego sterydu anabolicznego. Kiedy w październiku dziennikarze gazet „Aftenposten" i „Adresseavisen" ujawnili, że w gigantycznej ciężarówce serwisowej reprezentacji Norwegii znajdują się inhalatory polepszające wydajność płuc zawodników tuż przed startem, wydawało się, że będzie to kropla, która przeleje czarę goryczy.

To tylko krem na oparzenia

Tak się jednak nie stało. Johaug i trener norweskiej kadry Fredrik Bendiksen zaczęli tłumaczyć, że zakazana substancja miała znajdować się w kremie stosowanym przy oparzeniu słonecznym, którego biegaczka użyła podczas zgrupowania we Włoszech. Oboje twierdzą, że nie wiedzieli, iż krem zawierał klostebol. Utrzymują, że lekarz miał zapewniać, że nie ma w nim zakazanych substancji. Przyłapana na dopingu biegaczka nie straciła dobrego humoru nawet wtedy, gdy Norweska Agencja Antydopingowa orzekła, że powinna zostać zawieszona na 14 miesięcy. Johaug uznała, że skoro nie chcą jej ukarać dwuletnią dyskwalifikacją, tylko zawiesić na nieco ponad rok, świadczy to, że uznano jej wyjaśnienia o błędzie lekarza za wiarygodne. – Cieszę się, że uwzględniono moje argumenty. Nie rozumiem jednak, dlaczego za to, co się stało, mam zostać ukarana aż czternastomiesięcznym zawieszeniem – powiedziała. Głos zabrał także jej prawnik Christian B. Hjort. – Uważam, że w ogóle nie ma podstaw do zawieszenia – stwierdził.

Jeśli proponowana kara faktycznie wejdzie w życie, to Johaug będzie mogła jechać na igrzyska w koreańskim Pjongczang. Okres zawieszenia skończy się bowiem w grudniu 2017 roku, a więc na dwa miesiące przed rozpoczęciem olimpijskich zawodów. Edward Budny, trener byłego mistrza świata Józefa Łuszczka, ma jednak nadzieję, że Światowa Agencja Antydopingowa będzie o wiele bardziej surowa dla Johaug. Jego zdaniem każdy, kto sięga po niedozwolone środki, zasługuje na najwyższą karę, a więc dwuletnią dyskwalifikację. – Każdy, kto brał doping, nie ma prawa startować na igrzyskach olimpijskich. Nie ma tu żadnego usprawiedliwienia, zwłaszcza w przypadku Norwegii, która łoży ogromne pieniądze na biegi narciarskie, a ci, którzy wygrywają, są tam traktowani jak bogowie. Jeśli taki kraj sięga po niedozwolone środki, to jest to skandal – powiedział szkoleniowiec w jednym z wywiadów.

Ciężarówka z inhalatorami

Kolejny skandal wybuchł w październiku, po tym jak gazety „Aftenposten" i „Adresseavisen" ujawniły, że w gigantycznej ciężarówce serwisowej reprezentacji Norwegii znajdują się inhalatory polepszające wydajność płuc zawodników. Dziennikarze od dawna próbowali ustalić, dlaczego zawodnicy wchodzą do wnętrza pojazdu tuż przed startem. W końcu udało im się odkryć cel tych wizyt. Narciarz Oeystein Pettersen ujawnił, że w ciężarówce znajdują się nebulizatory, czyli aparaty do inhalacji, których norwescy narciarze używają tuż przed startem w sprincie. – Natychmiast po prologu wszyscy zmierzamy do ciężarówki i wchodzimy na pierwsze piętro. Tam stoi rząd

Kiedy w październiku dziennikarze gazet „Aftenposten" i „Adresseavisen" ujawnili, że w gigantycznej ciężarówce serwisowej reprezentacji Norwegii znajdują się inhalatory polepszające wydajność płuc zawodników tuż przed startem, wydawało się, że będzie to kropla, która przeleje czarę goryczy.

stanowisk, przy których siadamy i zaczynamy wdychanie. Jedni otrzymują lekarstwa na astmę, jak w moim przypadku, a inni, którzy nie cierpią na tę chorobę, wdychają opary roztworu wody z solą oczyszczające śluz z dróg oddechowych – ujawnił biegacz.

Norweskie kluby narciarskie na doniesienia o inhalatorach w ciężarówce zareagowały oburzeniem. Uznały, że to silnie uderza w wizerunek norweskich biegów narciarskich. – To, do czego doprowadzili działacze Norweskiej Federacji Narciarskiej, nie jest naszą kulturą sportu. Norweskie biegi narciarskie przez całe generacje oparte były na otwartości, uczciwym treningu i uczciwiej rywalizacji w aurze zdrowego sportu. Teraz ta opinia staje się po prostu wyblakła – powiedział dziennikowi „Aftenposten" Geir Moe, prezes klubu Lyn Ski.

Podobnego zdania jest Per Andersson, lekarz szwedzkiej kadry narciarskiej. – Nebulizatory to narzędzie do neutralizowania nagłych ataków, a nie działań profilaktycznych. Norwegowie postępują niemoralnie i nieetycznie, jeżeli uciekają się do takich metod działania – oświadczył.

Kowalczyk miała rację

Stosowane przez norweskich biegaczy leki na astmę to kolejny problem, o którym od kilku sezonów głośno mówi m.in. nasza najlepsza zawodniczka Justyna Kowalczyk. – To szaleństwo, że tak wielu młodych mężczyzn i tak wiele młodych kobiet cierpi z powodu astmy w kraju o tak czystym powietrzu – wiele razy dziwiła się Polka. Na astmę leczy się czołowa norweska biegaczka Marit Bjørgen. Także Therese Johaug przyznała, że przyjmuje leki na astmę, mimo iż jest zdrowa. – Nie mam astmy, ale czasem brałam dozwolone leki przeciwastmatyczne, gdy byłam przeziębiona. Nie robimy w norweskiej kadrze nic złego, nie mamy nic do ukrycia – stwierdziła.

O tym, że Norwegowie nie widzą w tym żadnego problemu, świadczy wywiad, jakiego niedawno telewizji TV2 udzielił norweski mistrz świata Fin Hagen Krogh. – Nie mam astmy, ale biorę leki na astmę i będziemy tak w norweskiej kadrze robić dalej – powiedział. – Najbardziej to się przydaje w sprintach albo w wyścigach etapowych, gdy czujesz jeszcze w drogach oddechowych wysiłek z poprzedniego dnia – dodał Krogh.

Dlaczego Norweska Federacja Narciarska oferuje swoim biegaczom leki na astmę, nawet jeśli są zupełnie zdrowi? – System płucny jest najważniejszym narzędziem dla narciarzy biegowych i musimy mieć pewność, że w drogach oddechowych jest wszystko w porządku. Dlatego inhalujemy zawodników profilaktycznie – tłumaczą działacze.

Trener Budny przypomina, że w tym roku ujawniono, iż Norwegowie podają leki na astmę nawet juniorom. – Chcą zalegalizować wziewne środki przeciwastmatyczne. To dotyczy też dzieciaków w wieku 15–16 lat – podkreśla. Rzeczywiście telewizja NRK ujawniła, że podczas tegorocznych mistrzostw świata juniorów w rumuńskim Rasnovie młodzi Norwegowie byli inhalowani. Zwykle argumentem za stosowaniem takich praktyk była opinia, że to chroni drogi oddechowe, zwłaszcza gdy zawodnicy biegają w niskich temperaturach. Tymczasem, jak podkreślała telewizja NRK, w Rumunii mrozów nie było, a organizatorzy mistrzostw walczyli z odwilżą.

„Nadszedł czas, aby przyznać, że Kowalczyk miała rację" – tak ostatnie doniesienia na temat powszechnego stosowania przez norweskich biegaczy narciarskich leków na astmę, nawet gdy na nią nie chorują, skomentowała niedawno gazeta „Aftenposten".

Nadal będą brać leki na astmę

Wiele wskazuje, że konstatacja norweskiego dziennika niczego w nowym sezonie nie zmieni. Międzynarodowa komisja śledcza powołana we wrześniu w celu zbadania masowego stosowania przez norweskich biegaczy narciarskich lekarstw na astmę stwierdziła niedawno, że w tych praktykach nie ma nic niewłaściwego. Kompletny raport zostanie przedstawiony dopiero w styczniu, lecz już teraz komisja orzekła, że aplikowanie lekarstw na astmę nawet u zdrowych zawodników miało na celu jedynie profilaktyczne dbanie o ich drogi oddechowe. Tej opinii nie podzielają jednak skandynawskie media. Zdaniem szwedzkich i fińskich dziennikarzy Norwegia otrzymała zielone światło dla swoich kontrowersyjnych praktyk. „W ten sposób, po werdykcie komisji, Norwegia będzie mogła dalej w świetle prawa stosować inhalatory w swojej ciężarówce serwisowej, nie zwracając uwagi na oskarżenia całego świata" – napisał szwedzki dziennik „Expressen".

Stosowane przez norweskich biegaczy leki na astmę to kolejny problem, o którym od kilku sezonów głośno mówi m.in. nasza najlepsza zawodniczka Justyna Kowalczyk. – To szaleństwo, że tak wielu młodych mężczyzn i tak wiele młodych kobiet cierpi z powodu astmy w kraju o tak czystym powietrzu – wiele razy dziwiła się Polka.

Od lewej: Marit Bjørgen, Justyna Kowalczyk i Therese Johaug.

Therese Johaug. W organizmie Norweżki stwierdzono obecność klostebolu, zabronionego sterydu anabolicznego

Paraolimpijczycy

Kilkadziesiąt dni po XXXI Igrzyskach Olimpijskich (7 września) ponownie zapłonął znicz w Rio de Janeiro, aby do 18 września oznajmiać światu, że zawody jeszcze trwają. Swoją formę sportową w XV Igrzyskach Paraolimpijskich demonstrowali sportowcy z całego świata z niepełnosprawnościami. Łącznie 159 państw zgłosiło swoich zawodników do rywalizacji.

Piotr Marek

Po raz pierwszy zabrakło zawodników z Rosji. Po raz pierwszy była drużyna tzw. uchodźców (IPA). Po raz pierwszy igrzyska odbyły się w Ameryce Łacińskiej. Po raz pierwszy włączono do rozgrywki dwie dyscyplinach, które jak dotąd nie pojawiały się na igrzyskach paraolimpijskich. Były to kajakarstwo oraz triatlon. Ponad 4300 zawodników rywalizowało w 22 sportach.

Można się zastanowić i zadać pytanie, co świat chce zobaczyć na paraolimpiadzie? Ponad dwa miliony widzów przyszło pooglądać rywalizację sportową, gorąco kibicować zawodnikom. Sam byłem świadkiem jak podczas finału piłki nożnej dla niewidomych (five-a-side football), w którym Brazylijczycy walczyli o złoto, kibice zagryzali wargi, kneblowali sobie usta flagą, aby zachować regulaminowy spokój i ciszę podczas rozgrywki. Przecież zawodnicy niewidomi muszą słyszeć piłkę. Co prawda jest ona uzbrojona w dzwonki, które podczas toczenia się wydają charakterystyczny ton. Ale to zadanie wcale nie jest łatwe, gdy parę tysiące gardeł wydaje dźwięk zachwytu. Najlepsi potrafią podać do nogi przez całe boisko, prowadzą piłkę jak „przyklejoną" do nogi, strzelają w światło bramki. Jak to możliwe? Ciężko trenują.

Inny aspekt, który wyraźnie odróżnia igrzyska paraolimpijskie to fakt rozegrania 528 konkurencji. Często z uwagi na wyrównanie szans w poszczególnych sportach łączy się startujących w grupach dysfunkcji, tzw. klasach startowych.

220 rekordów świata

Podczas igrzysk paraolimpijskich w 2016 roku zostały wręczone medale w nowych dyscyplinach. Międzynarodowy

Marcin Lepiato

Reprezentacja Paraolimpijka

pokazali radość sportu

Natalia Partyja

Natalia Partyja

Barbara Niewiedział

Dariusz Pender

Komitet Paraolimpijski (IPC), który jest głównym organizatorem paraolimpiady cały czas umożliwia udział w rywalizacji sportowej jak największej liczbie osób. W wielu konkurencjach, aby mieć pewny medal trzeba „złamać" rekord świata. Kibice na stadionach w Rio, fani oglądający transmisje w TV i Internecie mogli oglądać 220 rekordów świata. O poziomie rywalizacji, który z roku na rok jest coraz wyższy może również świadczyć liczba 432 rekordów paraolimpijskich ustanowionych w Rio.

Aby wzmocnić trafność decyzji kadry zarządzającej sportem paraolimpijskim, w wiosce olimpijskiej stworzono miejsce, gdzie każdy z zawodników mógł wyrazić swoją dumę, opowiedzieć o tym jak rozumie wartości paraolimpijskie, takie jak równość, inspiracja i odwaga. Mógł wskazać swojego kandydata do rady zawodników. Frekwencja w głosowaniu była wysoka, ponad połowa uprawnionych do głosowania wskazała sześciu zawodników, których zadaniem przez kolejne cztery lata będzie reprezentować interesy zawodników przy IPC. Tym razem Polacy nie mieli swojego kandydata do Rady Zawodników. Niemniej jednak tematy związane z liderowaniem, przywództwem, podwójną karierą zawodników a wreszcie szeroko pojętą edukacją paraolimpijską były szeroko omawiane podczas tzw. imprez satelitarnych i każdy zainteresowany mógł w nich uczestniczyć. Trzeba pamiętać, że organizatorzy proponowali cały szereg spotkań, konsultacji, seminariów po to, aby wytłumaczyć światu na czym polega bohaterstwo herosów sportu i jak ich wysiłek może zmienić świat i zainspirować ludzi. Podczas paraolimpiady widać jak na dłoni jak wiele różnych rodzajów niepełnosprawności, niepowodzeń potrafi wygenerować pozytywny obraz świata i zademonstrować niesamowitą walkę o swoje prawa, o miejsce w historii sportu.

Każdy upadek może być początkiem

Teren wioski olimpijskiej (od igrzysk w Seulu są to te same obiekty sportowe co w sporcie tzw. kwalifikowanym) stanowił swoistą enklawę zawodników. Polskę reprezentowało 96 startujących sportowców, w tym 36 kobiet i 54 mężczyzn oraz czterech pilotów i dwóch przewodników. 57 osób liczyła ekipa współpracująca z zawodnikami. Funkcję chorążego ekipy powierzono Rafałowi Wilkowi, który nie zważając na niechlubną historię chorążych już za kilka dni odbierał złoty medal po zwycięstwie w jeździe indywidualnej na czas w kolarstwie ręcznym (handbike). Ten zawodnik zadziwia cały świat, jest niepokonany, silny i nadzwyczaj utalentowany. Podobnych jemu sportowców mamy w polskiej kadrze jeszcze kilku. To oni zapewnili nam 10. miejsce w rankingu generalnym zdobywając 9 złotych, 18 srebrnych, 12 brązowych medali. I nie porównujmy tego z olimpijczykami, nie porównujmy z Chińczykami, którzy zdobyli w sumie ponad 100 medali paraolimpijskich zapewniając sobie tym samym pierwsze miejsce w rankingu państw, wyprzedzając Wielką Brytanię i Ukrainę.

Każdy upadek to może być początek. Paraolimpijczyk wie jak zwyciężać, jak nie poddawać się i walczyć. Dla wielu z nich włożenie dresu z orzełkiem na piersi to spełnienie marzeń. Wielu z nich może być wzorem do naśladowania. Nie widzą przeszkód i przez sport pokazują jak można walczyć o swoje prawa. Tam w Rio de Janeiro mieli wyjątkową okazję do sprawiedliwej oceny ich umiejętności na oczach całego świata. A co może i bardziej wartościowe, zademonstrować ludziom kim są i jakie mają marzenia. Tak naprawdę nic nas nie różni a paraolimpiada pokazuje światu jeszcze jeden ważny aspekt, o którym często zapominamy: sport to świetna zabawa, radość i entuzjazm tak świetnie demonstrowany przez paraolimpijczyków.

Bartosz Tyszkowski

Marzena Zięba

Maciej Sochal

To oni zapewnili nam 10. miejsce w rankingu generalnym zdobywając **9 złotych, 18 srebrnych, 12 brązowych medali**

Aleksander Kossakowski i Sylwester Lepiarz_ (przewodnik)

Łukasz Mamczarz

Przemysław Wegner (tył) i Artur Korc

Patryk Biskup

Kamil Fabisiak

Jacek Czech

Rafał Wilk

Kulki mocy w drodze

Skąd brać motywację? Bez sportu byłabym po prostu nieznośna – mówi JOANNA JABŁCZYŃSKA, aktorka, prawniczka i entuzjastka ekstremalnych sportowych wyzwań w rozmowie z MARTĄ MIKIEL.

Wielu osobom kojarzy się Pani ze sportem, ale mało, kto wie, że tak utytułowany trener jak Andrzej Piątek chciał z Pani zrobić zawodową kolarkę.

Chyba sam Andrzej był tym najbardziej zdziwiony. Spotkaliśmy się na maratonie kolarskim w Zieleńcu, gdzie podjęłam się pokonania szalonego dystansu, o ile dobrze pamiętam było to 182 km po górach na szosówce. Na to samo zdecydowało się bardzo niewiele dziewczyn, dlatego zajęłam 2. miejsce. Andrzej był tam na zgrupowaniu z Majką Włoszczowską. Fakt, że porwałam się na coś takiego, zrobił na nim ogromne wrażenie. Stwierdził, że dziewczyna z taką głową do walki rzadko się zdarza. I, skoro to mam, całą resztę on pomoże mi dorobić treningiem. Postanowił tak, chociaż ostrzegałam go, że mimo mojego uporu i chłopięcej natury organizmu sportowca to ja nie mam.

I miała Pani rację. Żadnymi testami nie udało się wykryć zadowalających parametrów.

No nie. Potwierdzono ponad wszelką wątpliwość, że zawodowcem nigdy nie będę, bo pewnych ograniczeń nie przeskoczę. Ale tym bardziej jestem z siebie dumna, bo z organizmem sportowca to żadna sztuka ukończyć choćby najtrudniejszy wyścig. A ja potrafię jednak zmusić ciało, żeby nadążało za moją szaloną głową.

O jakich ograniczeniach Pani mówi?

Wystarczy spojrzeć na badanie krwi. Wszystkie parametry, które u sportowca powinny być powyżej normy, u mnie ledwo się w normie łapią, albo i nie. Od zawsze na przykład mam anemię, już samo to mnie ze sportu zawodowego dyskwalifikuje. Fatalnie wypadam też w badaniach wydolnościowych. Mój organizm bardzo szybko wchodzi na wysokie obroty. Tak jakbym stale jechała samochodem na dwójce. To bardzo nieekonomiczne.

A mimo to z zapałem rusza Pani na najtrudniejsze trasy rowerowe, biegowe.

Bo jestem amatorem-zapaleńcem. Także dlatego, że nigdy nie będę mieć tyle czasu na trening i regenerację, ile bym chciała. I moje wyniki też nie są wybitne. Jeśli staję na podium, to przeważnie dlatego, że miałam mało konkurentów. Bo podejmuję wyzwania najbardziej ekstremalne, a wręcz szalone. Takie, w których samo ukończenie dystansu jest dokonaniem.

A jednak ma Pani za sobą sezon w profesjonalnej grupie kolarskiej.

Cztery lata temu podpisałam kontrakt z grupą HP-Sferis. Miałam wtedy profesjonalny plan treningowy, jeździłam z chłopakami na zgrupowania. I nie chcąc zawieść sponsora, dawałam z siebie wszystko. Nawet jeśli przemieszczałam się z walizką pełną książek, z których uczyłam się do egzaminu na studiach czy aplikacji. Zaznaczmy jednak, że nawet wtedy nikt nie próbował zrobić ze mnie zawodowca, jeździłam i trenowałam na swoim poziomie. Byłam twarzą grupy kolarskiej, ale nikt nie wymagał ode mnie, żebym nadążała za jej najmocniejszym zawodnikiem.

Jak na amatorkę, osobę o bardzo intensywnie rozwijających się karierach aktorskiej i prawniczej, to opisuje Pani swoją codzienność całkiem profesjonalnymi terminami sportowymi: trening, roztrenowanie, fazy sezonu…

Przesiąkłam tym, bo obracam się wśród osób zajmujących się sportem. I staram się te kategorie wtłoczyć jakoś w moje życie zawodowe i prywatne. Są sezony, kiedy wszystko podporządkowuję założonemu celowi sportowemu. A kiedy indziej nie ma treningów, tylko same starty. Bywa, że mój sport musi zejść na drugi plan, albo jeszcze dalej.

A jak było w mijającym roku?

Przez pierwsze sześć miesięcy było ostro. Treningi na każdy dzień tygodnia szczegółowo rozpisane i skrupulatnie realizowane. Ściśle podporządkowany temu był także mój jadłospis – węglowodany i białka w odpowiednich proporcjach. Konsekwencja to moja silna strona. Przygotowania do najważniejszego startu triatlonowego, Diablaka 2016 – czyli zawodów przekraczających nieco dystans Ironmana i to po górach – potraktowałam bardzo poważnie.

Jak poszło Pani w Diablaku?

Gdybym wiedziała, na czym tak naprawdę te zawody polegają, nigdy bym w nich nie wystartowała. Gdy przekroczyłam metę, spojrzałam do góry i pomyślałam: Dziękuję, że nic mi się nie stało. Więcej nic takiego nie zrobię! To było wyzwanie absolutnie ponad moje siły, prawdziwe szaleństwo. Sięgnęłam na tej trasie do rezerw tak głę-

Potwierdzono ponad wszelką wątpliwość, że zawodowcem nigdy nie będę, bo pewnych ograniczeń nie przeskoczę. Ale tym bardziej jestem z siebie dumna, bo z organizmem sportowca to żadna sztuka ukończyć choćby najtrudniejszy wyścig.

na Babią Górę

bokich, że ukrytych nawet przede mną. Przeszłam samą siebie i to kilka razy. Docierałam do ściany, potem znów i znów. Już naprawdę nie przypuszczałam, że za nią cokolwiek jest. Takie doświadczenie było mi potrzebne, tak po prostu, życiowo – żebym zrozumiała, ile sił we mnie drzemie.

Możemy po kolei?

Zaczęło się o 4.30 nad ranem. Może sobie Pani wyobrazić skok do zimnego Jeziora Żywieckiego w kompletnych ciemnościach. Sama nie wierzyłam, że to robię. Ale właściwie zacząć należy od tego, że trzeba było wstać o 3.00 i od razu zjeść duże śniadanie. To samo w sobie było trudne, tym bardziej że przez trzy poprzednie dni całe moje życie polegało na jedzeniu. Węglowodany złożone wychodziły mi uszami. W nocy tuż przed startem musiałam sięgnąć po jedzenie, jeszcze zanim zapaliłam lampkę i wyszłam z łóżka. Absurd tej sytuacji był tak wielki, że razem z przyjaciółką, która pomagała mi w tym starcie, bez słowa wybuchłyśmy

Cztery lata temu podpisałam kontrakt z grupą HP-Sferis. Miałam wtedy profesjonalny plan treningowy, jeździłam z chłopakami na zgrupowania. I nie chcąc zawieść, sponsora dawałam z siebie wszystko.

śmiechem. Trenować pół roku, jechać kilkaset kilometrów, żeby dobrowolnie skazywać się na takie katusze – szaleństwo.

Zaczęło się strasznie i co dalej?

Płynęłam i po jakimś czasie zobaczyłam wschód słońca. To było tak silne przeżycie, jak w bajce. Po 3,8 km wyszłam z wody przeszczęśliwa, że właśnie trwa dzień, na który tak długo czekałam. W strefie zmian wsiadłam na rower i… bajka się skończyła. Po około 30 kilometrach trudnej górskiej trasy zrozumiałam, że to nie jest na moje siły. Bo chociaż przykładałam się do treningów, to robiłam to głównie na płaskim Mazowszu. Pierwszą 90-kilometrową pętlę przejechałam w miarę dobrze, ale miałam już dość. Tym bardziej że w południe zrobiło się gorąco. Przeszłam miniudar słoneczny. Po pierwszej pętli zeszłam z roweru i padłam na asfalt, pewna, że tego triatlonu nie skończę. Nie byłam w stanie już nic w siebie wmusić, piłam na siłę. Wróciłam jednak na rower i jechałam już tylko „do następnego zakrętu" albo „za następne wzniesienie".

Technika małych kroczków pomogła?

To i ludzie. Przyjaciółka, która jak się fachowo mówi, obstawiała mnie na trasie, w pewnym momencie dała mi butelkę i kazała wypić jednym haustem. Zrobiłam to i… o mały włos nie utrzymałabym zawartości żołądka. To była woda z solą. Ohydna, ale uratowała mnie przed odwodnieniem, uzupełniła minerały i pozwoliła dotrwać do końca 180-kilometrowego etapu rowerowego. Zrobiłam to jednak ze stuprocentowym postanowieniem zejścia z trasy. Bo po zejściu z roweru nie mogłam zrobić paru kroków, a co tu mówić o przebiegnięciu 44 km, i to pod górę. Mówię do przyjaciółki: Baśka, pakujemy się. I kiedy Basia niosła mi cywilne ubrania, okazało się, że za mną jedzie jeszcze jedna dziewczyna. Weszła do namiotu-szatni, rozebrała się do naga i zrobiła sobie prysznic z 5-litrowej butli. Pomyślałam, że właśnie tego potrzebuję! Na siebie wodę, a mi jakby siły wracały. Stopniowo zaczęłam normalnie jeść. W końcu powiedziałam do mojego trenera, który obiecał, że dystans biegowy pokona ze mną: Spróbujmy! Zejść zawsze zdążę.

Ile razy chciała Pani to zrobić?

To właśnie tu zaczęło się prawdziwe docieranie do ściany. Pierwszy 18-kilometrowy etap do Korbielowa mnie kompletnie zniszczył. Gdzieś w połowie zaczęło się straszne błoto. Gdy zobaczyłam Basię i samochód, byłam pewna, że chcę tylko wsiąść i odjechać. Okazało się jednak, że wszyscy, którzy dotarli do Korbielowa po limicie czasu – tak jak ja – postanowili przejść resztę razem. Pomyślałam: tyle osób się zaangażowało, Basia, mój trener, masę ludzi śledziło mnie przez GPS na stronie internetowej i przysyłało SMS-y ze wsparciem. Poza tym byłam absolutnie pewna, że nigdy w życiu tak daleko w podobnych zawodach nie dotrę – teraz albo nigdy.

Pobiegła Pani dalej?

I od Korbielowa aż po Babią Górę, gdzie była meta, szczerze żałowałam tej decyzji. Rozpętała się burza z piorunami, było zimno i mokro – dosłownie ściana deszczu. Trudno mi wyobrazić sobie, że bieg mógł odbyć się w gorszych warunkach. Mogłam zabłądzić, bo we mgle widoczność była słaba, a szlaki wąskie i niezbyt dobrze oznaczone. W pewnym momencie zaczęłam się naprawdę bać. Szczęście, że byliśmy w grupie. Kiedy wreszcie dobiegłam do schroniska, pierwsza myśl była o tym, jak niemądrze postąpiłam, jak wiele ryzykowałam, choćby kontuzję. Potem była już tylko euforia i duma. Dziś myślę, że mimo wszystko warto było. Ale wiem też, że nigdy więcej.

Jak długo trzeba się po czymś takim regenerować?

Szczerze? Powiem Pani, jak wyglądała moja regeneracja. W schronisku byłam po północy. To oczywiście schronisko górskie, bez dojazdu. Ratownik zwiózł mnie do miejsca, gdzie czekała Basia, quadem z wciąż szalejącą nam nad głowami burzą. Mogła być pierwsza w nocy, kiedy wyruszyłyśmy w drogę, bo o 10 rano musiałam być na planie serialu. Po drodze wykąpałam się i przespałam godzinę u Basi w Sosnowcu.

Dobrze rozumiem: na planie w Warszawie?

Tak. Tam mnie uczesali i umalowali, ubrali w sukienkę i wysokie obcasy, co po 20 godzinach walki w górach było dość dotkliwe, i do godziny 22.00 brałam udział w scenach weselnych. Następny dzień wyglądał tam samo – 12 godzin spędzonych na planie w szałowej fryzurze i obcasach. Taka to była regeneracja. I chyba właśnie dlatego nie zaliczyłam po tym starcie tak zwanego tąpnięcia. Po prostu nie miałam na to czasu.

A nie denerwuje Pani, że te dokonania są deprecjonowane, bo ludzie bardziej kojarzą Panią z planem serialu niż z ekstremalnymi wyczynami?

Ale ja to robię dla siebie. Nie zależy mi na uznawaniu moich sportowych dokonań, bo obok tego zaraz pojawiłaby się druga strona medalu. W niektórych środowiskach byłabym wyśmiewana za pokonanie Diablaka w 20 godzin, kiedy wyczynowcy robią to w 12. Zresztą już teraz pojawiają się takie głosy hejterów: Czym ona się chwali? Przybiegła po limicie czasu, też coś! Ja tego nie potrzebuję. Nie zależy mi na podziwach. Ale mam pewną

Płynęłam i po jakimś czasie zobaczyłam wschód słońca. To było tak silne przeżycie, jak w bajce. Po 3,8 km wyszłam z wody przeszczęśliwa, że właśnie trwa dzień, na który tak długo czekałam. W strefie zmian wsiadłam na rower i… bajka się skończyła.

nadzieję, że mój przykład może być dla kogoś motywacją, żeby zacząć żyć aktywnie. Bo skoro Jabłczyńska, mając tyle różnych zajęć, uprawia sport, to może ja też spróbuję.

Ale jest w tym coś, bo sama Pani przyznała, że zepsuła organizatorom uważane za ekstremalnie trudne zawody MTB Trophy, bo je Pani ukończyła…

Teraz każdy myśli: skoro Jabłczyńska dojechała, to każdy może… Ludzie nie spodziewają się, że jakaś tam aktoreczka tak jeździ rowerem. Ale ja mogę tylko powiedzieć, że zapraszam każdego na trasę. Dokładnie to samo było z Diablakiem. Kiedy ogłoszono pierwszy nabór, ludzie pukali się w głowę – na coś takiego pójdą tylko maniacy, absolutni ultrasi. Kiedy ja się zapisałam – jako pierwsza kobieta – od razu przybyły cztery kolejne. Jak go przebiegłam, to hardkorowy bieg nagle stał się w ogólnym odbiorze znacznie mniej straszny. Wszystkim, którzy tak myślą, chciałabym za rok spojrzeć w oczy, kiedy przekroczą linię mety.

Czy na jakiś czas ekstremalne wyzwanie sportowe ma Pani z głowy?

Na jakiś czas. Kiedyś uprawiałam prawie wyłącznie MTB. I kiedy już przejechałam MTB Trophy, MTB Challenge – jak dla mnie szczyt rowerowych marzeń, przerzuciłam się na triatlon.

W trakcie przygotowań do Diablaka musiałam iść na lekki kompromis i włączyć do diety rosół na kurzych łapkach czy owoce morza. Chodziło o odbudowę chrząstek i stawów, miałam do wyboru to albo sztuczną suplementację. A tej nie uznaję.

Po drodze zahaczyłam jeszcze o kilka maratonów szosowych. Teraz mam już za sobą więcej, niż mogłabym przypuszczać w tej materii. Podejrzewam sama siebie o to, że wkrótce pojawią się w moim życiu nowe wyzwania. Już w tym roku spróbowałam wspinaczki. Nie wiem, co to będzie, ale na pewno znów będę podnosić poprzeczkę jak najwyżej. Ale w tej chwili ciągle trwa faza „po Diablaku". Po tak potwornym obciążeniu ostatnia rzecz, której potrzebuję, to plan treningowy czy startowy. Czasem coś zrobię spontanicznie: pójdę na basen, czasem na siłownię, pobiegnę w Biegu Niepodległości czy w jakichś zawodach charytatywnych, ale nie wyznaczam sobie tempa ani tętna. Czasem obiecuję mojemu psu, że z nim pobiegam. Średnio robię coś niezbyt obciążającego trzy razy w tygodniu.

Czy to prawda, że pies ograniczył Pani czas spędzony na rowerze?

Dzięki niemu znacznie więcej biegam. Bo to niewielki pies, Jack Russel terrier, który nie nadąża za rowerem. Ale to odbywa się z korzyścią dla mojej sylwetki. Bo jazda na rowerze rozwija nie te parte mięśni, które dodają kobiecości. Ja na przykład dzięki rowerowi miałam bardzo solidne uda, a zupełnie niewytrenowane ręce. Nie tylko nie przypominałam modelki, ale byłam w pewien sposób upośledzona, bo nie umiałam biegać. A ta aktywność przydaje się w wielu sportach. W końcu musiałam się tego nauczyć i stałam się znacznie bardziej uniwersalna – wszystko dzięki psu.

Wspominała Pani o anemii. Jak to się łączy z dietą wegańską?

Zacznijmy od tego, że bardzo dbam o dietę. Nigdy nie brałam żadnych odżywek, suplementów. Jem wyłącznie produkty pochodzenia naturalnego. Zamiast żelów czy batonów energetycznych zjadam kulki mocy, które sama przygotowuję z kaszy jaglanej, jagód goja i bananów. Na trasie Diablaka jadłam specjalne naleśniki. Mam swoje ograniczenia żywieniowe – dieta bezglutenowa i wegańska. Wszystko ze względów zdrowotnych, ale przy ekstremalnym wysiłku to raczej nie wystarczy. W trakcie przygotowań do Diablaka musiałam iść na lekki kompromis i włączyć do diety rosół na kurzych łapkach czy owoce morza. Chodziło o odbudowę chrząstek i stawów, miałam do wyboru to albo sztuczną suplementację. A tej nie uznaję.

Ma Pani stałego trenera?

Zazwyczaj nie. Kiedy zaczynałam się szykować do triatlonu, cały sezon pracowałam z jednym trenerem – rozpisywał mi plany. Bo to nie jest tak, że ktoś ze mną trenuje. Tuż przed Diablakiem taką rolę przejęli organizatorzy imprezy – wysyłali mi ze Śląska tabele z planami treningowymi, które skrupulatnie realizowałam w Warszawie, dostosowując do mojego życia zawodowego.

Aktorka, radca prawny, sportowiec – według Pani strony internetowej to równorzędne określenia, które Panią opisują. Dwa pierwsze to zawody, ale trzeci to jednak tylko pasja…

Sport jest dla mnie ważny, bez niego nie funkcjonuję. Dostaję dużo pytań o motywację. I przyznam, że trochę ciężko mi na nie odpowiedzieć. Bo jeśli mi czegoś brakuje, to czasu. Mam w sobie tyle energii, żeby ciągnąć kilka etatów. A sport uprawiać po prostu muszę. Inaczej staję się naprawdę nieznośna.

Boso po trawie przy

Roztargniony informatyk pasjonujący się historią i zakochana w podróżach i zdrowym jedzeniu wybuchowa weganka, która czasem zakłada maskę. Czy taki różnorodny duet trenersko-zawodniczy może być skuteczny? Oczywiście, zwłaszcza w wymagającej ogromnej wszechstronności dyscyplinie, jaką jest pięciobój nowoczesny. Zresztą Stanisław Pytel i Oktawia Nowacka już nie raz to udowodnili. Ostatnio w najbardziej spektakularny sposób, dzięki brązowemu medalowi olimpijskiemu, wywalczonemu we wspaniałym stylu przez 26-latkę z Legii Warszawa podczas igrzysk w Rio de Janeiro.
Pytel i Nowacka współpracują już od siedmiu lat. Ich pierwszym wspólnym sukcesem był brązowy medal mistrzostw Polski w 2010 roku, choć trener Pytel za duże osiągnięcie uznaje też udział Oktawii w finale mistrzostw świata w Chengdu. Nowacka ma na koncie również drużynowe złoto MŚ oraz brąz w sztafecie (oba 2015) i brąz MŚ w sztafecie mieszanej (2014), a także wicemistrzostwo Europy w sztafecie (2013).

Stanisław Pytel

Co mógłby Pan robić, gdyby nie zajmował się sportem?
Interesuję się fizjologią, kiedyś myślałem, że gdyby nie sport, może zostałbym lekarzem. A tak w ogóle, to skończyłem informatykę na Politechnice Warszawskiej, jednak nigdy w tym zawodzie nie pracowałem i raczej nie popracuję, bo to był początek 1981 roku, tamta informatyka z obecną ma niewiele wspólnego.

Co najchętniej robi Pan w wolnym czasie?
Czytam książki historyczne i gram w gry strategiczne. Interesuje mnie okres od czasów rzymskich do końca dynastii Jagiellonów. Lubię też pisać programy, które przydają mi się do pracy trenerskiej.

Jak motywuje Pan Oktawię przed zawodami?
Jej nie trzeba motywować. Oktawia lubi startować, dobrze się czuje w atmosferze zawodów, rywalizacji. W pięcioboju przez cały dzień trzeba utrzymać odpowiedni poziom koncentracji i to raczej sam zawodnik musi mieć swój rytuał startowy. Podczas zawodów w Rio starałem się stworzyć Oktawii atmosferę jak na zwykłych zawodach krajowych, żeby czuła się normalnie, choć to przecież były igrzyska olimpijskie.

Jak reaguje Pan na porażki swojej zawodniczki?
Jestem trenerem od 38 lat i nauczyłem się reagować zarówno na porażki, jak i zwycięstwa. Po porażce myślę, co zawiodło, co trzeba zmienić, analizuję przyczyny. Nigdy jednak nie reaguję od razu, zwykle daję zawodnikowi 2–4 dni na ochłonięcie po emocjach i potem proponuję określone rozwiązania.

Na co najchętniej wydaje Pan pieniądze?
Na kawę i książki. Po 11 latach spędzonych we Włoszech nabrałem zwyczaju picia espresso, chyba jestem już nałogowcem. A za książki żona już mnie chce z domu wyrzucać, bo jest ich coraz więcej i prawie nie ma już na nie miejsca.

Gdyby mógł Pan zagrać w filmie, to jaką postać najchętniej?
Jakąś historyczną, jednak nie żadnego męża stanu, tylko jakiegoś specjalistę od wojskowości albo budownictwa, którego dzieła realnie wpłynęły na losy świata.

Czy jest ktoś, komu nie podałby Pan ręki?
Nie. Oczywiście nie mam samych przyjaciół, z niektórymi osobami nie mam ochoty się zadawać, ale podać rękę nakazuje dobre wychowanie.

Czy zdarzyło się Panu kiedyś pokłócić z zawodnikiem?
Bardzo często. Jestem raptusem i szybko się wściekam, zwłaszcza gdy zawodnik wypowiada zdanie „to jest bez sensu".

Jakie cechy powinien mieć Pana idealny zawodnik?
Musi być konsekwentny, czuć pasję i być lojalny wobec planu, który przyjął. Denerwuje mnie, gdy zawodnik rezygnuje w połowie nakreślonej drogi.

Kiedy pierwszy raz dowiedział się Pan, że istnieje ktoś taki jak Oktawia Nowacka?
Byłem przy tym, jak przychodziła do pięcioboju w wieku 13 czy 14 lat. Od początku było widać, że ta dziewczyna jest utalentowana. Miała w oczach takie pozytywne szaleństwo. Oprócz tego sprawiała bardzo dobre wrażenie, była miła i dobrze wychowana.

Główna cecha charakteru Oktawii Nowackiej?
Ciekawość świata, która przejawia się zarówno w życiu, jak i w podejściu do treningu i sportu w ogóle. Poszukuje nowych rozwiązań i konsekwentnie dąży do celu.

Gdyby mógł Pan zmienić w Oktawii jedną rzecz, co by to było?
Mogłaby być bardziej elastyczna. Jak sobie coś postanowi, to trzyma się tego do końca. To czasami dobra cecha, ale nie zawsze. Czasem warto zmodyfikować plany.

Pana główna wada?
Zbyt emocjonalnie reaguję na różne sytuacje i podobnie jak Oktawia jestem za mało elastyczny. Dopóki się nie sparzę, to brnę w jakiś temat do oporu.

Do jakiego błędu przyznał się Pan ostatnio?
Przesadziłem z obciążeniami treningowymi u Szymona Staśkiewicza i Oli Chmielewskiej i w rozmowie z nimi przyznałem się do tego. Niedawno niesłusznie zezłościłem się też na syna, że nie chce w domu pomagać, a okazało się, że miał ważne powody.

Jaki dobry uczynek zrobił Pan ostatnio bezinteresownie?
Pomogłem starszej pani zanieść do domu siatkę z zakupami. Czasem lubię też pomóc zawodnikowi, po którym widzę, że nie ma szans na duże osiągnięcia, ale chce pracować i czuje pasję.

O co poprosiłby Pan złotą rybkę?
O zdrowie. Skończyłem 60 lat i zaczynam odczuwać pewne ograniczenia. Kiedyś na przykład lubiłem biegać, a teraz bolą mnie już kolana. Chciałbym też mieć trochę więcej czasu dla siebie.

książce i kawie

Oktawia Nowacka

Co mogłaby Pani robić, gdyby nie zajmowała się sportem?
Podróżowałabym! Ale nie jako pilot wycieczek, tylko dla przyjemności. A żeby zarobić na te podróże, zajmowałabym się dietetyką. Marzy mi się własna działalność i dawanie wykładów na ten temat. Zresztą taki mam plan, kiedy już zakończę karierę sportową.

Co najchętniej robi Pani w wolnym czasie?
Podróżuję – odkrywam nowe miejsca i to nie tylko gdzieś na krańcach świata, ale także w okolicach Warszawy. Ostatnio byłam na Bali, dokąd pojechałam po igrzyskach w Rio. Zwiedzałam też Gruzję, Cypr i Włochy. Oprócz tego zawsze przy okazji zawodów staram się znaleźć trochę czasu, żeby zobaczyć w okolicy coś ciekawego.

Jak koncentruje się Pani przed zawodami?
Właściwie bardziej się relaksuję niż koncentruję. Pięciobój trwa cały dzień, więc nie da się tak długo być skupionym tylko na rywalizacji. A relaksuję się najchętniej na łonie natury, uwielbiam chodzić boso po trawie albo położyć się na niej, posłuchać lekkiej, pozytywnej muzyki, poczytać książkę. Symbolem przejścia w stan walki sportowej jest dla mnie założenie maski szermierczej.

Jak reaguje Pani na porażki?
Dość dobrze je znoszę. Oczywiście jest mi smutno i martwię się, ale nie dramatyzuję, nie rozpamiętuję. Porażka nie jest końcem świata, przecież wkrótce znowu wystartuję i będę mogła się poprawić.

Na co najchętniej wydaje Pani pieniądze?
Na podróże i jedzenie. Na to pierwsze potrzeba zwykle sporo kasy, więc zbieram przez cały rok. Natomiast wchodząc do sklepu ze zdrową żywnością, potrafię wydać naprawdę dużo. Ale za to nie kupuję dużo ciuchów, więc jakoś się to wszystko bilansuje.

Gdyby mogła Pani zagrać w filmie, to jaką postać najchętniej?
Mój Krzysiek mi podpowiada, że Pocahontas, bo jestem do niej podobna.

Czy jest ktoś, komu nie podałaby Pani ręki?
Nie, każdemu należy się szacunek.

Czy zdarzyło się Pani kiedyś pokłócić z trenerem?
Mnóstwo razy. Zazwyczaj wtedy, gdy jestem zmęczona, a zbliżają się zawody, rośnie presja. Od słowa do słowa, w końcu coś pęka i wybucham. Bardziej dotyczy to spraw szkoleniowych niż charakterologicznych.

Jakie cechy powinien mieć Pani idealny trener?
Powinien umieć słuchać zawodnika i być wyrozumiały, ale też zmusić do treningu. Generalnie chodzi o indywidualne podejście do człowieka w danym momencie.

Kiedy pierwszy raz dowiedziała się Pani, że istnieje ktoś taki jak Stanisław Pytel?
Kiedy jako nastolatka przyjeżdżałam na zawody dwubojowe i dowiedziałam się, że selekcjoner kadry narodowej Stanisław Pytel zwrócił na mnie uwagę. Byłam bardzo dumna.

Główna cecha charakteru Stanisława Pytla?
Roztargnienie. Gubi okulary, telefony, potem je znajduje i znowu gubi. Gryzie długopisy i zajmuje się wieloma rzeczami jednocześnie.

Gdyby mogła Pani zmienić w Pytlu jedną rzecz, co by to było?
Jako osobę darzę trenera dużą sympatią, ale chciałabym, żeby był bardziej otwarty na nowinki treningowe. Żeby wprowadził więcej zajęć motorycznych, siłowych. Pięciobój się zmienia, wiele rywalek zrobiło postępy, jeśli chodzi o wytrzymałość siłową.

Pani główna wada?
Jestem uparta, co czasem stanowi wadę, a czasem zaletę. Natomiast wadą jest nadmierna impulsywność. Najpierw wykrzyczę, co mi się nie podoba, a potem pomyślę, że chyba nie powinnam tego robić. Paradoksalnie jednak często czuję lęk przed wypowiedzeniem własnego zdania.

Do jakiego błędu przyznała się Pani ostatnio?
Nie pamiętam, ale generalnie nie przychodzi mi to łatwo. Najpierw godzinę idę w zaparte, aż wreszcie powiem „no dobra, masz rację".

Jaki dobry uczynek zrobiła Pani ostatnio bezinteresownie?
Oddałam medal olimpijski na aukcję charytatywną. Wcześniej w ramach specjalnej akcji narysowałam obrazek przedstawiający piramidę pięciobojową na rzecz Fundacji Anny Dymnej. Śmiałam się, że mogłabym zostać malarką, bo moje dzieło poszło za 1400 złotych.

O co poprosiłaby Pani złotą rybkę?
O domek pod lasem. Jakbym go dostała, to już miałabym komplet najpotrzebniejszych rzeczy.

PYTAŁ WOJCIECH OSIŃSKI

Oddałam medal olimpijski na aukcję charytatywną. Wcześniej w ramach specjalnej akcji narysowałam obrazek przedstawiający piramidę pięciobojową na rzecz Fundacji Anny Dymnej. Śmiałam się, że mogłabym zostać malarką, bo moje dzieło poszło za 1400 złotych.

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