Apoloniusz Tajner o sezonie 2014/15 s. 39-41

FORUM TRENERA
Numer 1 (17) 2015
ISSN 2391-4807

Czy w Rio doczekamy się medalu debiutanta?

s. 6–29

CELEBRITY SPLASH,

CZYLI SPORT W SZPONACH KULTURY SPEKTAKLU

str. 54–55

W NUMERZE

Dziewięcioro z 10 polskich medalistów olimpijskich z Londynu w Rio będzie w wieku 30-35 lat. Fachowcy radzą nie patrzeć w metrykę, ale na możliwości

6–29

Trasa kolarska w Rio de Janeiro jest stworzona dla Michała Kwiatkowskiego

22–25

34–37

Polskie kajakarki rozpoczęły przygotowania do sezonu 2015 w Portugalii

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, Artur Rolak.
Dział naukowy: dr Andrzej Pokrywka, prof. Jan Gajewski, dr Dariusz Sitkowski
Zdjęcia: Adam Nurkiewicz/MEDIASPORT
Korekta: Katarzyna Jagieła
Opracowanie graficzne, skład i łamanie: Piotr Przychodzeń
Webmaster: Marcin Szafert

Prezes PZN Apoloniusz Tajner przyznaje, że spodziewał się słabszego sezonu poolimpijskiego

39–41

Atualności 4

ZAGLĄDAMY W METRYKI KADROWICZÓW

Polska kadra na Rio 2016 się starzeje 6
Medaliści IO 2012 nadal trzymają się mocno

Nie rozdzierajmy szat z powodu wieku gwiazd 8
Rozmowa z Pawłem Słomińskim, wicedyrektorem Departamentu Sportu w Ministerstwie Sportu i Turystyki

Ważniejszy od wieku jest długofalowy plan rozwoju zawodnika 10
Dr Dariusz Sitkowski o najmłodszych i najstarszych światowych gwiazdach sportu olimpijskiego

Inne ciało, inna bajka 14
Tomasz Majewski przygotowuje się do walki o trzecie olimpijskie złoto

Jest dobrze, nie wybitnie 17
Po halowych mistrzostwach Europy w lakkoatletyce

Urodzony na dużą scenę 18
Rozmowa z Ireneuszem Bukowieckim, ojcem i trenerem Konrada Bukowieckiego, najlepszego juniora świata w pchnięciu kulą

Ewa Swoboda: szybka i nieobliczalna 21
Sylwetka rekordzistki Europy juniorek w biegu na 60 m

Czas działa na korzyść Kwiatkowskiego 22
Z dyrektorem sportowym PZKol. Andrzejem Piątkiem oceniamy szanse Michała Kwiatkowskiego w wyścigu olimpijskim

Najlepsze są mieszanki 26
Trenerzy gier zespołowych o idealnej proporcji zawodników młodych i doświadczonych w zespole

PRZED SEZONEM 2015

Bez meteorologa nie popłyną po medale 30
Polscy żeglarze chcą wywalczyć maksymalną liczbę kwalifikacji do startu w Rio

200 dni poza domem 33
Rozmowa z brązowym medalistą IO 2012 w klasie RS:X Przemysławem Miarczyńskim

Mordercza praca pod słońcem Portugalii 34
Rozmowa z Tomaszem Krykiem, trenerem kadry narodowej kajakarek

Grupa bardzo fajna, mocna, liczna i śliczna 36
Polskie kajakarki o swoim trenerze i przygotowaniach do sezonu w Montebello

PUBLICYSTYKA

Felieton Marka Michałowskiego 38

SPORTY ZIMOWE

Dobrze, że kryzys nadszedł teraz 39
Apoloniusz Tajner, prezes Polskiego Związku Narciarskiego, ocenia starty narciarzy w sezonie 2014/2015

Zwariowanie z poplątaniem 42
Trudny sezon mistrza olimpijskiego w łyżwiarstwie szybkim Zbigniewa Bródki

NAUKA

Testy genetyczne wykonywane na zlecenie klienta 44
Kontrowersyjna praktyka wyszukiwania kandydatów na mistrzów

SEKTOROWA RAMA KWALIFIKACJI W SPORCIE

Dyskusja o kwalifikacjach w sporcie ruszyła pełną parą 48
Prace nad polskimi ramami kwalifikacji

PARAOLIMPIZM

Sport osób niepełnosprawnych także wymaga wysokich kwalifikacji 52
Rozmowa z prof. Andrzejem Kosmolem

PUBLICYSTYKA

Sport w szponach kultury spektaklu 54
Widowiska sportowe z coraz mniejszą dawką sportu

LUDZIE

Na sport zawsze znajdę czas 56
Rozmowa z gwiazdą – aktorką Anną Dereszowską

Ankieta 58
Aleksandra Socha i trener Piotr Stroka

Szanowni Państwo!

STEFAN TUSZYŃSKI
redaktor naczelny

Inżynier Mamoń lubił oglądać tylko te filmy, które już kiedyś widział. Polscy kibice mogą w przyszłym roku powtarzać słowa bohatera filmu „Rejs". Z tym, że słowo „film" zamienią na „medal". Oglądając igrzyska w Rio de Janeiro będą liczyć, że z Tomaszem Majewskim w roli głównej powtórzy się akcja sprzed czterech lat, kiedy to powtórzyła się sytuacja sprzed ośmiu. Podobnie będzie z innymi polskimi sportowcami, którzy walczyli o medale dla Polski w igrzyskach w Londynie, Pekinie…

Nie zmierzam do tego, by powiedzieć, że bycie w zaawansowanym jak dla sportowca wieku przekreśla szansę wskoczenia na podium. Są przykłady, które pokazują, że stają na nim zawodnicy wyłamujący się znacznie ze statystycznych widełek wieku medalistów IO. Faktem jest, że na szpicy naszej kadry są wciąż te same twarze. A czas leci i nasi najbardziej utytułowani sportowcy są coraz starsi. Przeciwko młodości rzucimy w Rio doświadczenie i… talent naszych zawodników i ich trenerów. Tak, bo w przypadku startu zawodnika dobrze po trzydziestce talent ma dużo większe znaczenie niż pracowitość. Utarło się, że o wyniku decyduje 10 procent talentu i 90 procent pracy. Ale ileż tej pracy można jeszcze wykonać zwłaszcza, gdy zmierza się po trofeum po ośmiu latach od zdobycia pierwszego? A przecież naukowcy stwierdzili, że na dojście do pierwszego mistrzostwa potrzeba 10 lat.

Po 15-20 latach ciężkiej pracy nie sposób zwiększać już obciążeń. Trzeba umiejętnie gospodarować siłami i zdrowiem, żeby w wielkiej formie utrzymać się przez wiele lat. Polakom się to udaje. Przed naszymi mistrzami i szkoleniowcami, z którymi pracują, czapki z głów. Trzymajmy kciuki za naszych medalistów z poprzednich igrzysk, którzy podjęli wyzwanie by przygotować się i walczyć o następne trofea dla nas za rok w Brazylii.

Na koniec chciałbym przytoczyć historię o tym, jak trudno być przez lata gwiazdą sportu. Andrzej Grubba, przedwcześnie zmarły wirtuoz tenisa stołowego, pod koniec kariery grał w meczu Superligi w Toruniu. Nerwowo reagował nie tylko na swoje niepowodzenia, ale też na okrzyki zachęty z widowni. W końcu musiały pojawić się i gwizdy. Po meczu (przegranym) podszedłem do mojego przyjaciela ze słowami: „Andrzeju, przecież ci ludzie przyszli dla ciebie. Wielu nie interesowało nawet czy wygrasz, ale chcieli zobaczyć słynne kroczki i loby. Po co te nerwy i niemiłe słowa?" Odpowiedział mi z niezwykłą szczerością: „Nie słuchaj jak mówią, że wybitny sportowiec z wiekiem staje się odporniejszy, spokojniejszy. To nieprawda. To ciągły stres, nad którym coraz trudniej zapanować. Ale musisz nadal grać, bo wciąż to kochasz".

ODSZEDŁ ROMANTYK SPORTU

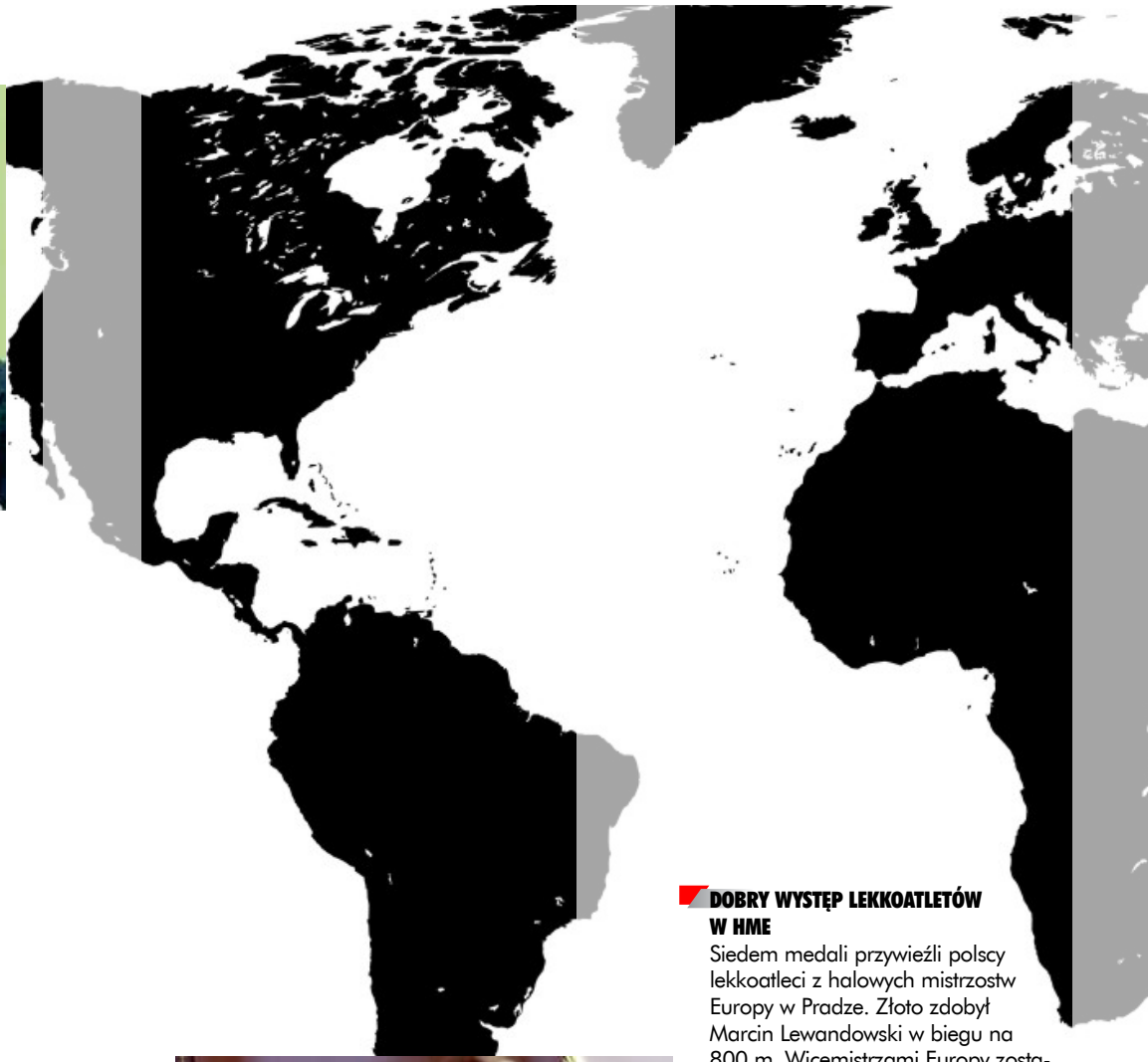
27 lutego 2015 roku w wieku 93 lat zmarł Bohdan Tomaszewski, legendarny komentator radiowy i telewizyjny, wielki entuzjasta sportu, w szczególności tenisa. Był przedwojennym mistrzem Polski juniorów w tenisie. Uczestniczył w Powstaniu Warszawskim, a w 1946 roku w „Kurierze Szczecińskim" rozpoczął przygodę z dziennikarstwem. Przez ponad 50 lat był związany z Polskim Radiem. Na antenie zadebiutował, komentując spotkanie Polska – Anglia w tenisowym Pucharze Davisa w 1947 roku. Relacjonował przebieg 12 letnich i zimowych igrzysk. Dzięki barwnym opowieściom z aren sportowych zwany był Romantykiem sportu. Został pochowany na Starych Powązkach w Warszawie.

MAŁYSZ BRONI KRUCZKA

Były znakomity skoczek narciarski Adam Małysz stanął w obronie trenera kadry Łukasza Kruczka, którego w tym sezonie spotkało sporo krytyki. – Ci, którzy krytykowali Łukasza, powinni być bardziej wstrzemięźliwi. On wykonuje świetną robotę. Chłopaki wcale nie skakali tak słabo. Pozycje w pierwszej dziesiątce Piotrka Żyły i Jana Ziobry pokazują, że jest dobrze. Słaby odbiór wynikał z niższych miejsc Kamila Stocha – powiedział.

NARCIARZE Z DWOMA BRĄZAMI MŚ

Polska z dorobkiem dwóch brązowych krążków zajęła 13. miejsce w klasyfikacji medalowej mistrzostw świata w narciarstwie klasycznym w Falun. To słabszy wynik niż w poprzednich MŚ. W Szwecji na najniższym stopniu podium stanęły Justyna Kowalczyk i Sylwia Jaśkowiec w sprincie drużynowym oraz skoczkowie Piotr Żyła, Klemens Murańka, Jan Ziobro i Kamil Stoch w konkursie drużynowym. Najwięcej medali w mistrzostwach wywalczyła Norwegia – 20, w tym 11 złotych.



WERONIKA UPORAŁA SIĘ Z KLĄTWĄ

Weronika Nowakowska-Ziemniak była jedną z gwiazd biatlonowych MŚ w Kontiolahti. Polka w Finlandii zdobyła dwa medale – srebrny w sprincie i brązowy w biegu pościgowym. To największy sukces 28-letniej duszniczanki, która przyznała, że wreszcie uporała się z klątwą jednego pudła, które kosztowało ją kilkakrotnie miejsca na podium PŚ. Weronika miała szansę na jeszcze jeden medal – w sztafecie. Nadzieje prysły po ośmiu pudłach Magdaleny Gwizdoń na drugiej zmianie.

DOBRY WYSTĘP LEKKOATLETÓW W HME

Siedem medali przywieźli polscy lekkoatleci z halowych mistrzostw Europy w Pradze. Złoto zdobył Marcin Lewandowski w biegu na 800 m. Wicemistrzami Europy zostali: Angelika Cichocka na dystansie 1500 m oraz męska sztafeta 4 x 400 m w składzie Karol Zalewski, Rafał Omelko, Łukasz Krawczuk i Jakub Krzewina. Brązowe medale wywalczyli Kamila Lićwinko w skoku wzwyż, Rafał Omelko w biegu na 400 m, Piotr Lisek w skoku o tyczce oraz kobieca sztafeta 4 x 400 m w składzie Joanna Linkiewicz, Małgorzata Hołub, Monika Szczęsna i Justyna Święty.

PREMIE TYLKO ZA AWANS

Wszystko albo nic – to nowy sposób premiowania, jaki piłkarze reprezentacji ustalili z prezesem PZPN Zbigniewem Bońkiem. Podopieczni Adama Nawałki mogą zarobić miliony, ale tylko pod warunkiem że awansują do finałów Euro 2016. Jeśli nie awansują, wypłaty nie będzie. Wysokość premii zależeć będzie od kwoty, jaka wpłynie z UEFA na konto PZPN w formie bonusu za awans. Do kieszeni piłkarzy trafiłoby 20–25 procent z tego, co dostanie związek. Wcześniejsze ustalenia były inne – piłkarze mieli dostać 3 mln zł niezależnie od tego, czy awansują, i dodatkowo 5 mln za awans, a więc w sumie 8 mln zł.

ZWYCIĘZCA WIMBLEDONU ZAGRA W SPODKU

Atrakcją tenisowego turnieju Katowice Open, zaplanowanego na 6–12 kwietnia, będzie nie tylko występ Agnieszki Radwańskiej, ale także byłych gwiazd tenisa. Na otwarcie zawodów zaplanowano pokazowy mecz debla z udziałem Holendra Richarda Krajicka, Hiszpana Sergi Bruguery, Francuza Guy Forgeta oraz naszego mistrza gry podwójnej Mariusza Fyrstenberga. Krajicek jest zwycięzcą Wimbledonu z 1996 roku. Bruguera to mistrz Roland Garros z 1993 i 1994 roku, Forget to zwycięzca 11 turniejów ATP w grze pojedynczej oraz 28 w grze podwójnej, a także dwukrotny zdobywca Puchar Davisa.

DJOKOVIĆ CHCIAŁ BYĆ... NARCIARZEM

Lider światowego rankingu tenisistów Novak Djoković na progu sportowej kariery długo zastanawiał się, czy nie wybrać... narciarstwa. – Moja rodzina jest silnie związana z tym sportem. Byłem na stoku jeszcze zanim odbiłem pierwszą w życiu piłkę. Poważnie zastanawiałem się nad narciarstwem, ale w końcu wybrałem tenis. Okazało się, że to była słuszna decyzja – powiedział w rozmowie z dziennikiem „The Guardian" ośmiokrotny triumfator turniejów wielkoszlemowych i zdobywca 49 tytułów w turniejach ATP.

BRĄZOWI SZCZYPIORNIŚCI

Polscy piłkarze ręczni po dramatycznej walce pokonali w dogrywce Hiszpanów 29:28, zdobywając brązowy medal mistrzostw świata. W półfinale, po kontrowersyjnych decyzjach arbitrów, nasi reprezentanci ulegli gospodarzom turnieju Katarczykom 29:31. W finałowym meczu mistrzostw Francja zdecydowanie pokonała Katar 25:22. Dla Polaków był to czwarty medal i trzeci brązowy z mistrzostw świata. W 2007 roku zdobyli srebro, w 1982 i 2009 roku zajęli trzecie miejsca.

FORTUNA SPRZEDAŁ MEDAL, BY POMÓC INNYM

Były skoczek narciarski Wojciech Fortuna wystawił na sprzedaż swój złoty medal olimpijski, zdobyty w 1972 roku w Sapporo, by wesprzeć sportowców, którzy ucierpieli w poważnych wypadkach. Trofeum kupiła firma OTCF, właściciel marki 4F, ubierającej m.in. polską reprezentację olimpijską, i zgodnie z umową przekazała je do Muzeum Sportu w Warszawie. Uzyskaną kwotę 50 tys. dolarów przekazano na rehabilitację medalistki z Soczi, łyżwiarki szybkiej Natalii Czerwonki, która na treningu uszkodziła kręgosłup, oraz amerykańskiego skoczka Nicholasa Fairalla, poważnie kontuzjowanego podczas Turnieju Czterech Skoczni.

KOSZULKOWE KOKOSY

Kibice najchętniej kupują koszulki Cristiano Ronaldo (Real Madryt), Leo Messiego (Barcelona), Jamesa Rodrigueza (Real Madryt), Radamela Falcao (Manchester United) oraz Angela Di Marii (Manchester United). Jak dotąd, w tym sezonie najwięcej koszulek sprzedał Real – 1,58 mln. Na drugim miejscu jest Manchester United – 1,50 mln, a trzecia Barcelona – 1,19 mln.

LEGENDARNY PIŁKARZ WRÓCIŁ DO KORZENI

Były holenderski napastnik Patrick Kluivert został selekcjonerem reprezentacji Curaçao. To karaibska wyspa, z której pochodzi matka gwiazdora Ajaksu Amsterdam i Barcelony. Piłkarze Curaçao zajmują obecnie 160. miejsce w rankingu FIFA. Przed Kluivertem postawiono arcytrudny cel – awans do mistrzostw świata w Rosji w 2018 roku. To będzie jego pierwsza samodzielna praca w roli szkoleniowca. Do tej pory był asystentem trenerów w reprezentacji Holandii oraz w klubach Twente Enschede, PSV Eindhoven i AZ Alkamaar.

Polska kadra na Rio 20

Zawodnicy z potencjałem medalowym są coraz starsi. Nie widać następców. Jeśli nawet młodzi się pojawiają, to wątpliwe, aby już w przyszłym roku na igrzyskach w Rio sięgnęli po medale. Kto w takim razie będzie je dla nas zdobywał? Martwić się czy nie? Trenerzy, z którymi rozmawialiśmy, uspokajają. – O sukcesie decyduje skuteczność, a nie wiek zawodnika – mówią.

Marek Michałowski

Kiedy przegląda się metryki najlepszych polskich sportowców, zwłaszcza kiedy się to robi w kontekście przyszłorocznych igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro, nasuwa się wątpliwość, czy będzie komu zdobywać dla nas medale. Przeglądając tabele z polskimi medalistami najważniejszych imprez, które rozegrano po igrzyskach w Londynie, wynika z nich, że nasi liderzy, którzy trzy lata temu stanęli na olimpijskim podium, potwierdzili swoją sportową klasę, zdobywając medale mistrzostw świata i Europy.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Paweł Korzeniowski w Rio wystartuje w swoich czwartych igrzyskach

> Może się wydawać, że ktoś po trzydziestce może mieć problem z uzyskaniem dobrych wyników, ale ta dyscyplina ma swoją specyfikę, bo tu oprócz formy fizycznej bardzo ważne jest doświadczenie, wiedza żeglarska związana ze sprzętem i meteorologią

Czas jest jednak nieubłagany. Troje naszych medalistów z Londynu będzie miało w przyszłym roku 34–35 lat, a kolejnych sześciu przekroczy lub osiągnie trzydziestkę. W grupie najbardziej zaawansowanych wiekiem medalistów mistrzostw świata lub Europy są m.in. lekkoatleci Tomasz Majewski, Piotr Małachowski, Yared Shegumo i Anita Włodarczyk, żeglarze Przemysław Miarczyński, Piotr Myszka, Marcin Rudawski i Zofia Klepacka-Noceti, szermierze Aleksandra Socha i drużyna florecistów, kolarze Damian Zieliński i Maja Włoszczowska, zapaśnicy Iwona Matkowska i Krystian Brzozowski oraz pływak Paweł Korzeniowski.

Nie ma co ukrywać, że nasi najpoważniejsi kandydaci do medali na igrzyskach w Rio będą jednocześnie najstarszymi członkami olimpijskiej reprezentacji. Czy będą w stanie kolejny raz powtórzyć swoje sukcesy? Czy znajdą w sobie dość motywacji, aby znów zmagać się nie tylko z konkurentami, ale przede wszystkim z własnymi słabościami związanymi z nieuchronnością upływającego czasu? Z rozmów z trenerami opiekującymi się naszymi kandydatami do olimpijskich sukcesów wynika, że obawy związane z wiekiem naszych sportowych asów są nieuzasadnione.

Maja Włoszczowska w 2016 roku skończy 32 lata. To idealny wiek do walki o medale olimpijskie w tej konkurencji

Trzydziestka to nie apogeum

– Nasza kadra tak naprawdę się nie starzeje, bo idą już młodzi. Jeśli oglądał pan halowe mistrzostwa Europy w lekkoatletyce, to widział, jak dwójka naszych młodych reprezentantów pobiła rekordy Europy juniorów i osiągnęła wyniki, które ich kwalifikują do mistrzowskich zawodów w kategorii seniorów – powiedział nam Henryk Olszewski, szef wyszkolenia Polskiego Związku Lekkiej Atletyki oraz trener dwukrotnego mistrza olimpijskiego w pchnięciu kulą Tomasza Majewskiego. Pytany, czy niespełna 18-letni kulomiot Konrad Bukowiecki, czy równie młoda sprinterka Ewa Swoboda mogą już na igrzyskach w Rio zastąpić mistrzów, odpowiada, że może jeszcze nie z takim skutkiem, jak w przypadku doświadczonych zawodników, ale zapewnia, że o następców obecnych liderów nie musimy się martwić.

16 się starzeje

Jeśli chodzi o konkurencje rzutowe, to – według trenera Olszewskiego – nasi liderzy, mimo iż są po trzydziestce, nie osiągnęli jeszcze apogeum swoich możliwości. Wspomniał przypadki starszych od nich zawodników, którzy skutecznie startowali w największych zawodach, chociażby Białorusinka Elina Zwieriewa, która w wieku 42 lat została mistrzynią świata w rzucie dyskiem, czy 37-letni dziś amerykański kulomiot Reese Hoffa, który na igrzyskach w Londynie zdobył brązowy medal i wciąż jest w światowej czołówce. – Na pewno obecna kadra nie jest młoda, ale o sukcesie decyduje skuteczność, a nie wiek zawodnika – podkreśla szkoleniowiec dwukrotnego mistrza olimpijskiego Tomasza Majewskiego.

Henryk Olszewski zwraca uwagę, że granica wieku w sporcie się wydłuża. – Sport stał się zawodem i dzięki profesjonalnemu przygotowaniu zawodnicy przesuwają granice swoich możliwości. Dzięki temu 33-letni dziś Justin Gatlin i inni sprinterzy, którzy mają już swoje lata, nadal z powodzeniem biegają, ścigają się z młodszymi – twierdzi trener. Jego zdaniem podobnie jest w innych konkurencjach, bo gdyby się przyjrzeć metrykom, to w finałach olimpijskich występują obecnie o wiele starsi zawodnicy niż 20 lat temu.

Ale oprócz zdrowia i sprawności fizycznej liczy się jeszcze psychika. Czy Tomasz Majewski, który zdobył już dwa złote medale olimpijskie, ma w sobie dość zapału i motywacji, żeby zdobyć trzeci tytuł mistrza? Czy dziś jest tak samo zaangażowany w trening jak przed laty? Czy wciąż chce mu się ciężko pracować na sukces, który może już nie przyjść?

– Jestem przekonany, że tak właśnie jest. Skoro Tomek po operacji kręgosłupa wraca do treningów i chce startować, to nie mam żadnych wątpliwości, że wierzy w siebie – mówi trener Olszewski. Według niego to nie jest tylko kwestia pieniędzy, ale przede wszystkich pasji, ukochania sportu. – Coś takiego w Tomku jest, radość z aktywności sportowej i chęć rywalizacji z innymi. To dotyczy właściwie nas wszystkich, nie tylko sportowców, ale także trenerów, każdego zawodu. Najważniejsze to robić w życiu to, co się lubi. To jest prawdziwe szczęście – podsumowuje Henryk Olszewski.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Sukces w Rio Piotra Małachowskiego w dużym stopniu zależeć będzie od jego zdrowia

Motywacja z wiekiem rośnie

O tym, że wiek nie odgrywa zasadniczej roli w sporcie, przekonany jest także trener żeglarski Paweł Kowalski. – Wprawdzie w dyscyplinach wydolnościowych optymalny wiek dla zawodnika to około 25 lat, ale sukcesy odnoszą też sportowcy o kilka lat starsi – zauważa szkoleniowiec. Podkreśla, że w przypadku żeglarstwa postronnemu obserwatorowi może się wydawać, że ktoś po trzydziestce może mieć problem z uzyskaniem dobrych wyników, ale ta dyscyplina ma swoją specyfikę, bo tu oprócz formy fizycznej bardzo ważne jest doświadczenie, wiedza żeglarska związana ze sprzętem i meteorologią.

– Czołowi polscy żeglarze to rzeczywiście zawodnicy zaawansowani wiekiem. Napiera już na nich młodzież, na przykład Paweł Tarnowski czy Radek Furmański, ale ci starsi i bardziej doświadczeni w tym momencie wciąż są lepsi – mówi Kowalski. Pytany, czy starsi żeglarze mają dość motywacji, aby nadal walczyć o medale, czy przypadkiem nie są już wypaleni psychicznie, zapewnia, że są wystarczająco zmotywowani i nie będą odpuszczać. – Właśnie jesteśmy na zgrupowaniu i nie widzę, żeby coś takiego się działo. Powiem więcej, zdarza się, że u starszych zawodników z motywacją jest coraz lepiej. Dla nich najważniejszy jest wynik na igrzyskach i tak układają sobie życie, podporządkowują je karierze, by swój cel osiągnąć. U młodych zawodników różnie z tym bywa. Dlatego nie martwiłbym się wiekiem żeglarskich liderów, bo oni wiedzą, czego chcą i można być pewnym, że zrobią wszystko, by tego dokonać – dodaje szkoleniowiec.

Troje naszych medalistów z Londynu będzie miało w przyszłym roku 34–35 lat, a kolejnych sześciu przekroczy lub osiągnie trzydziestkę

MEDALIŚCI MŚ W INDYWIDUALNYCH KONKURENCJACH OLIMPIJSKICH W SPORTACH LETNICH

2014

Kajakarstwo – sprint
K1 200 m **– 2. miejsce**
Marta Walczykiewicz (rok ur. 1987)
K2 500 m **– 3. miejsce**
Karolina Naja (1990), Beata Mikołajczyk (1985)
K4 500 m **– 3. miejsce**
Walczykiewicz, Edyta Dzieniszewska (1986), Naja, Mikołajczyk

Kolarstwo – szosa
Wyścig ze startu wspólnego **– 1. miejsce**
Michał Kwiatkowski (1990)

Judo
Kat. 70 kg kobiet **– 3. miejsce**
Katarzyna Kłys (1986)

Wioślarstwo
Dwójka podwójna kobiet **– 2. miejsce**
Natalia Madaj (1988), Magdalena Fularczyk (1986)
Ósemka mężczyzn **– 3. miejsce**
Piotr Juszczak (1988), Mateusz Wilangowski (1991), Marcin Brzeziński (1984), Robert Fuchs (1991), Krystian Aranowski (1988), Michał Szpakowski (1989), Mikołaj Burda (1982), Zbigniew Schodowski (1987), Daniel Trojanowski (1982)

Zapasy
Kat. 48 kg kobiet **– 2. miejsce**
Iwona Matkowska (1982)

Żeglarstwo
Klasa RS:X mężczyzn **– 2. miejsce**
Przemysław Miarczyński (1979)

2013

Kajakarstwo – sprint
K1 200 m **– 2. miejsce**
Walczykiewicz
K2 500 m **– 3. miejsce**
Naja, Mikołajczyk

Kajakarstwo – slalom
K1 mężczyzn **– 3. miejsce**
Mateusz Polaczyk (1988)

Kolarstwo górskie
Wyścig indywidualny kobiet **– 2. miejsce**
Maja Włoszczowska (1983)

Lekkoatletyka
Rzut młotem mężczyzn **– 1. miejsce**
Paweł Fajdek (1989)
Rzut młotem kobiet **– 2. miejsce**
Anita Włodarczyk (1985)
Rzut dyskiem mężczyzn **– 2. miejsce**
Piotr Małachowski (1983)

Pływanie
200 m st. mot. mężczyzn **– 2. miejsce**
Paweł Korzeniowski (1985)
200 m st. grzb. mężczyzn **– 2. miejsce**
Radosław Kawęcki (1991)
100 m st. mot. mężczyzn **– 3. miejsce**
Konrad Czerniak (1989)

Podnoszenie ciężarów
Kat. 105 kg **– 3. miejsce**
Bartłomiej Bonk (1984)

Wioślarstwo
Czwórka podwójna kobiet **– 3. miejsce**
Fularczyk, Madaj, Joanna Leszczyńska (1988), Sylwia Lewandowska (1991)

Nie rozdzierajmy szat z

Z PAWŁEM SŁOMIŃSKIM, wicedyrektorem Departamentu Sportu w Ministerstwie Sportu i Turystyki, byłem trenerem kadry pływackiej, rozmawia MAREK MICHAŁOWSKI

Czy kadra na igrzyska w Rio się starzeje? Nasi najpoważniejsi kandydaci do medali – czołowi lekkoatleci, żeglarze, szermierze, kolarze, zapaśnicy i pływacy – już dziś są w wieku 30–34 lat, w przyszłym roku będą jeszcze starsi. Martwić się czy nie?

Ciężko jednoznacznie odpowiedzieć. Na pewno chcielibyśmy, aby byli to zawodnicy tej samej klasy i z perspektywami co najmniej na dwa igrzyska. Ale tak naprawdę kwestia wieku nie ma tak wielkiego znaczenia jak poziom sportowy. Wymienił Pan akurat tych, którzy są zaawansowani wiekiem. Co do kolarstwa tobym dyskutował, bo Rafał Majka czy Michał Kwiatkowski to młodzi zawodnicy. Poza tym to sport, zwłaszcza kolarstwo górskie, w którym doświadczeni zawodnicy osiągali dobre wyniki. Czołowe gwiazdy naszej reprezentacji, szczególnie lekkoatleci, to są rzeczywiście zawodnicy zaawansowani, jeśli chodzi o karierę sportową. Problem nie polega chyba jednak na tym, czy oni są starzy, czy nie, ale czy są w stanie zdobyć kolejne medale.

Podobno robił Pan przed Londynem zestawienie dotyczące wieku naszej reprezentacji olimpijskiej. Jakie wnioski z niego wynikały?

Teraz się tym nie zajmuję, ale najogólniej rzecz ujmując, w niektórych sportach, na przykład w bliskim mojemu sercu pływaniu, wiek odgrywa pewną rolę. Dotyczy to wszystkich konkurencji wytrzymałościowych. Po pierwsze, organizm zawodników uprawiających sport na bardzo wysokim poziomie po kilkunastu latach kariery jest wyeksploatowany. Po drugie, monotonia treningu, ten ogrom pracy, jaki trzeba wykonać, powoduje, że o dobre wyniki z upływem czasu jest coraz trudniej. Ale są takie sporty, jak chociażby dyscypliny siłowe w lekkoatletyce, czyli rzuty, w których jakkolwiek wiek odgrywa pewną rolę, to przy przemodelowaniu treningu i zmianie obciążeń zdobyte doświadczenie i tzw. pamięć ruchowa odgrywają równie istotną rolę i mogą pomóc w odnoszeniu kolejnych sukcesów. Dlatego nie rozdzierałbym szat z powodu wieku naszych gwiazd, bo najważniejsze to optymalnie przygotować się do olimpijskiego startu. Są przykłady, że sukcesy starszych zawodników są możliwe. Decydującą kwestią jest to, czy sportowiec jest zdrowy, bo z wiekiem jest bardziej narażony na kontuzje z uwagi na przeciążenia w treningu. Druga rzecz, to czy mentalnie, psychicznie będzie na tyle zmotywowany, żeby walczyć o medale na trzecich z kolei igrzyskach. To są ambitni ludzie, dlatego Tomek Majewski, który zdobył już dwa złote medale olimpijskie, może zadać sobie pytanie: dlaczego nie trzeci?

Ale jak się patrzy na metryki, to nasuwają się wątpliwości. Wprawdzie nasi zawodnicy wciąż zdobywają medale mistrzostw świata i Europy, ale czas jest nieubłagany.

Chapeau bas, że wciąż potrafią utrzymywać światowy poziom, bo to świadczy o tym, że są wysokiej klasy sportowcami.

Ale czy widać następców?

Nie jest łatwo o młodych, którzy mogliby zastąpić obecnych liderów. Wprawdzie rosną nowi zawodnicy, na przykład zdolny, 18-letni kulomiot Konrad Bukowiecki, mistrz świata juniorów, który w rozegranych niedawno halowych mistrzostwach Europy seniorów był szósty. Ten chłopak ma ogromny potencjał i goni Tomka Majewskiego, ale nie wiadomo, czy na igrzyskach w Rio będzie pchał kulą tak daleko, by się włączyć do walki o medale.

Ale są takie sporty, w których nie widać następców. To na pewno będzie problem. Gdy się przyglądam poszczególnym dyscyplinom, na przykład pływaniu, to zauważam taką tendencję, że jeśli jest jakaś gwiazda w danej konkurencji, to dopóki ona odnosi sukcesy, młodsi zawodnicy pozostają w jej cieniu, nie są w stanie pokazać pełni swoich możliwości. Pojawia się blokada emocjonalna, kompleks starszego kolegi czy koleżanki. Dopiero kiedy mistrz kończy karierę, następcy dostają świeżych sił, odblokowują się. Wtedy młody talent eksploduje, wchodzi na jeden albo dwa poziomy wyżej, niemal z dnia na dzień zajmując miejsce starszych.

Nie wiem, z czego to wynika, chyba sport po prostu nie znosi próżni. Chciałbym, żeby tak to działało w polskim sporcie, żeby po odejściu starszych zawodników zaraz na ich miejsce pojawiali się młodzi. Niestety, w wielu sportach za plecami liderów nie widać młodych, naciskających ich zawodników.

Podsumowując, mamy się martwić przed Rio czy nie? Będzie tyle medali jak chociażby w Londynie?

Mam taką nadzieję. Jeśli mowa o liczbie szans medalowych w Rio, to powinniśmy raczej rozmawiać nie o nazwiskach, ale sytuacji polskiego sportu i drogach

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

powodu wieku gwiazd

Jest projekt, który przewiduje, że za medal zdobyty na igrzyskach byliby nagradzani – oczywiście proporcjonalnie do zasług – wszyscy trenerzy, którzy wcześniej prowadzili zawodnika.

jego rozwoju. Trzeba zmienić sposób myślenia i, biorąc pod uwagę nasze obecne możliwości, przyznać, że 10 medali olimpijskich to jest nasz poziom. To nie jest źle, bo po prostu na więcej nas nie stać. Przyzwyczajmy się do tego, że przy takich nakładach finansowych, jakie są, przy aktualnej organizacji szkolenia, przy obecnym zainteresowaniu sportem ze strony młodzieży, jesteśmy w stanie wyprodukować 10 medalistów w ciągu jednego cyklu olimpijskiego. To tendencja utrzymująca się od trzech igrzysk, a więc od kilkunastu lat. Gdybyśmy w Rio zdobyli więcej niż 10 medali, byłby to wielki sukces. Jeśli tych medali zdobędziemy mniej niż 10, wtedy będzie źle i należałoby się poważnie zastanowić nad przyczynami takiej sytuacji.

Słyszałem, że po igrzyskach w Londynie zmieniła się koncepcja Klubu Polska. Wcześniej skupiał on finalistów igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i Europy. Jak wygląda jego nowa formuła?

Klub Polska funkcjonuje jak dotychczas, ale jego działalność trzeba było trochę skorygować, ponieważ zmieniła się struktura organizacyjna polskiego sportu. Chodzi głównie o sport młodzieżowy, którego zadania do tej pory były realizowane przez wojewódzkie interdyscyplinarne stowarzyszenia sportowe, w oderwaniu od szkolenia prowadzonego przez związki sportowe. Tak było przez kilkanaście ostatnich lat. Okazuje się jednak, że ze względu na punkty, na nagrody za te punkty, na pieniądze, które zależały od wyników na młodzieżowych olimpiadach, dotychczasowy system nie był wystarczająco efektywny. Dlatego w ubiegłym roku całe szkolenie – od juniora młodszego do seniora – przeszło do polskich związków sportowych. Do tej pory były realizowane dwa oderwane od siebie programy i być może było to przyczyną braku ciągłości procesu szkoleniowego. To zasadnicza zmiana. Formuła Klubu Polska jest dość elastyczna. Podam przykład młociarza Pawła Fajdka, który w Londynie rzucił trzy razy w siatkę, ale na wniosek Zespołu Metodyczno-Szkoleniowego, który sprawuje nadzór nad Klubem Polska, po igrzyskach nadal był objęty tym programem. Na to samo mogą liczyć zawodnicy, którzy z powodu kontuzji albo problemów regulaminowych nie spełnili wymaganych kryteriów, ale prezentują wysoki poziom sportowy. Takie osoby są do Klubu Polska włączani.

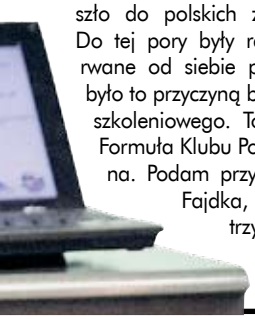
Czy zmiany w systemie szkolenia młodzieży oznaczają, że nie będzie już sytuacji, w których zdolnego chłopca czy dziewczynę eksploatowano ponad miarę, bo musieli zdobyć dla szkoły punkty, od których zależała wielkość finansowego wsparcia? Często tacy młodzi sportowcy, trapieni kontuzjami i wyczerpani psychicznie, kończyli przedwcześnie kariery.

System olimpiad młodzieżowych, o którym Pan mówi, zmienia się w tym roku. Do tej pory były one organizowane przez województwa i tegoroczna olimpiada zimowa została zorganizowana jeszcze w starym systemie. Począwszy od olimpiady letniej organizować je będą związki sportowe, każdy we własnym zakresie, czyli w ramach własnych konkurencji. To zasadnicza zmiana, która przede wszystkim pozwoli związkom dostosować terminy własnych olimpiad do międzynarodowego kalendarza startów. Do tej pory, kiedy organizowano jedną wspólną dla wszystkich związków olimpiadę młodzieży, rozgrywaną niekiedy w ciągu dwóch miesięcy, nastręczało to wiele problemów i burzyło program szkolenia. W tej chwili wszystko będzie bardziej uporządkowane i związek będzie mógł zorganizować własną olimpiadę w terminie, który mu najbardziej odpowiada. W naszej ocenie, a podobnie twierdzą związki sportowe, jest to dobre posunięcie.

Trzeba mieć nadzieję, że te zmiany pomogą w kreowaniu następców obecnych mistrzów.

Mamy taką nadzieję i wciąż szukamy nowych rozwiązań, m.in. pracujemy nad nowym systemem nagród dla trenerów. Do tej pory nagrody te były powiązane z punktami zdobywanymi w sporcie młodzieżowym. To generowało nacisk na to, by eksploatować ponad miarę utalentowaną młodzież, a nie na tym przecież nam zależy. Jest projekt, który przewiduje, że za medal zdobyty na igrzyskach byliby nagradzani – oczywiście proporcjonalnie do zasług – wszyscy trenerzy, którzy wcześniej prowadzili zawodnika. Wtedy nie będą forsować podopiecznych na młodzieżowych zawodach po to, by zdobyć parę punktów dla województwa, ale przekażą zdrowego i głodnego sukcesów sportowca dalej. A gdy podopieczny zdobędzie za czas jakiś medal olimpijski, zapewni w ten sposób wszystkim swoim trenerom finansową gratyfikację. W ten sposób unikniemy także sytuacji, w której szkoleniowiec nie chce wypuścić z rąk zdolnego zawodnika, bo boi się stracić źródła dochodów. Chodzi o to, by na kolejnych poziomach szkolenia sportowcem zajmowali się odpowiednio wykwalifikowani specjaliści. Kolejna zmiana to nowy system punktacji w sporcie młodzieżowym. Kluby będą dostawać punkty także za wyniki w kategorii seniora. To też powinno zmusić trenerów do myślenia nie tylko o sukcesach w olimpiadach młodzieży, ale głównie o tym, by doprowadzić podopiecznych do medali na igrzyskach olimpijskich, w mistrzostwach świata i Europy. Chcemy zmobilizować środowisko trenerskie, by się oderwało od starego sposobu myślenia, by w swojej pracy zaczęło patrzeć w szerszej i o wiele dalszej perspektywie niż dotychczas.

Czołowe gwiazdy naszej reprezentacji, szczególnie lekkoatleci, to są rzeczywiście zawodnicy zaawansowani, jeśli chodzi o karierę sportową. Problem nie polega chyba jednak na tym, czy oni są starzy, czy nie, ale czy są w stanie zdobyć kolejne medale.

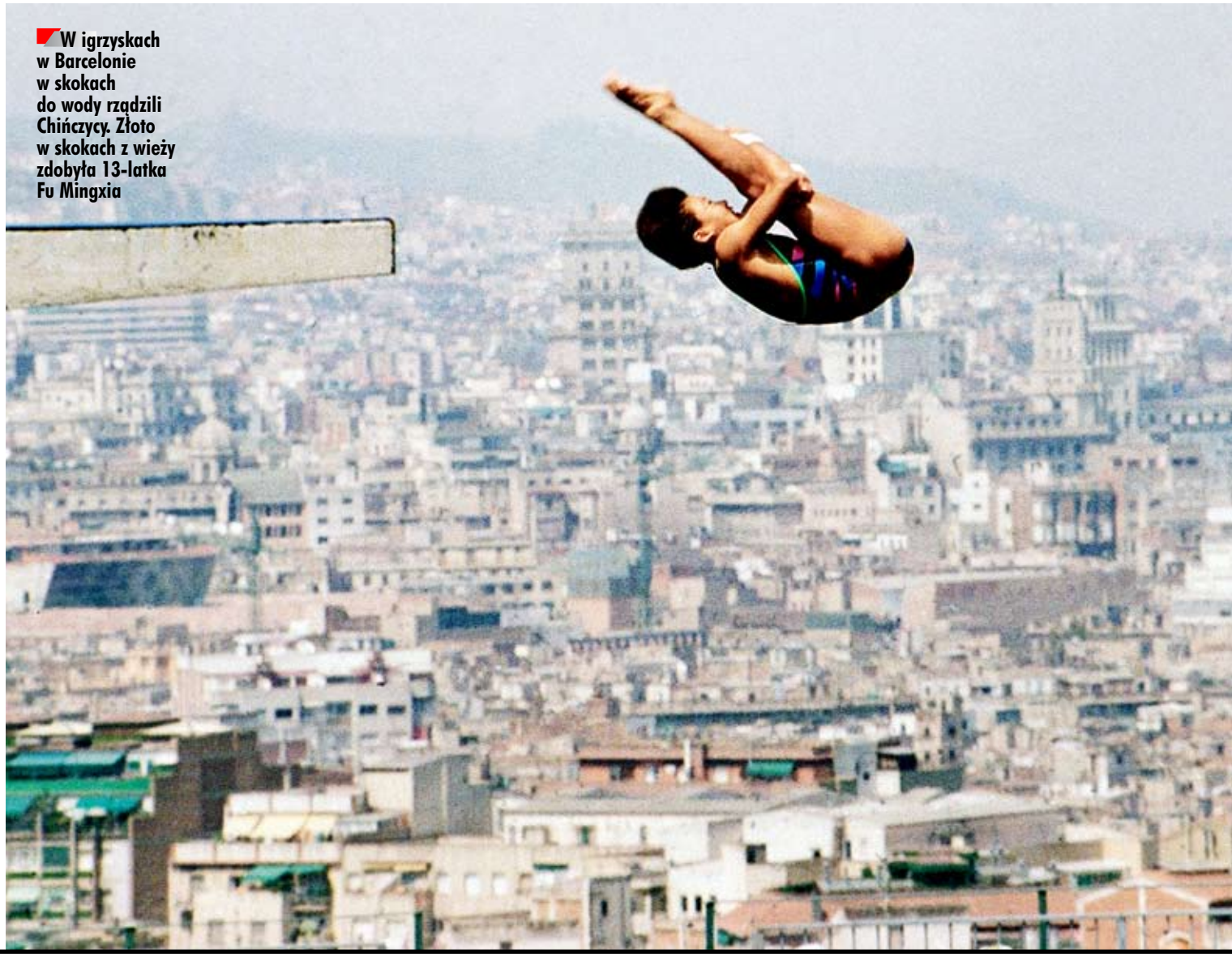


Ważniejszy od wieku jest długofalowy plan rozwoju zawodnika

„Wszystko ma swój czas, i jest wyznaczona godzina na wszystkie sprawy pod niebem”. (Eklezjastes: 3,1)

DR DARIUSZ SITKOWSKI

Nietrudno zauważyć, że najlepsze osiągnięcia sportowe są najczęściej dziełem zawodników będących u szczytu rozwoju biologicznego, a więc na przełomie drugiej i trzeciej dekady

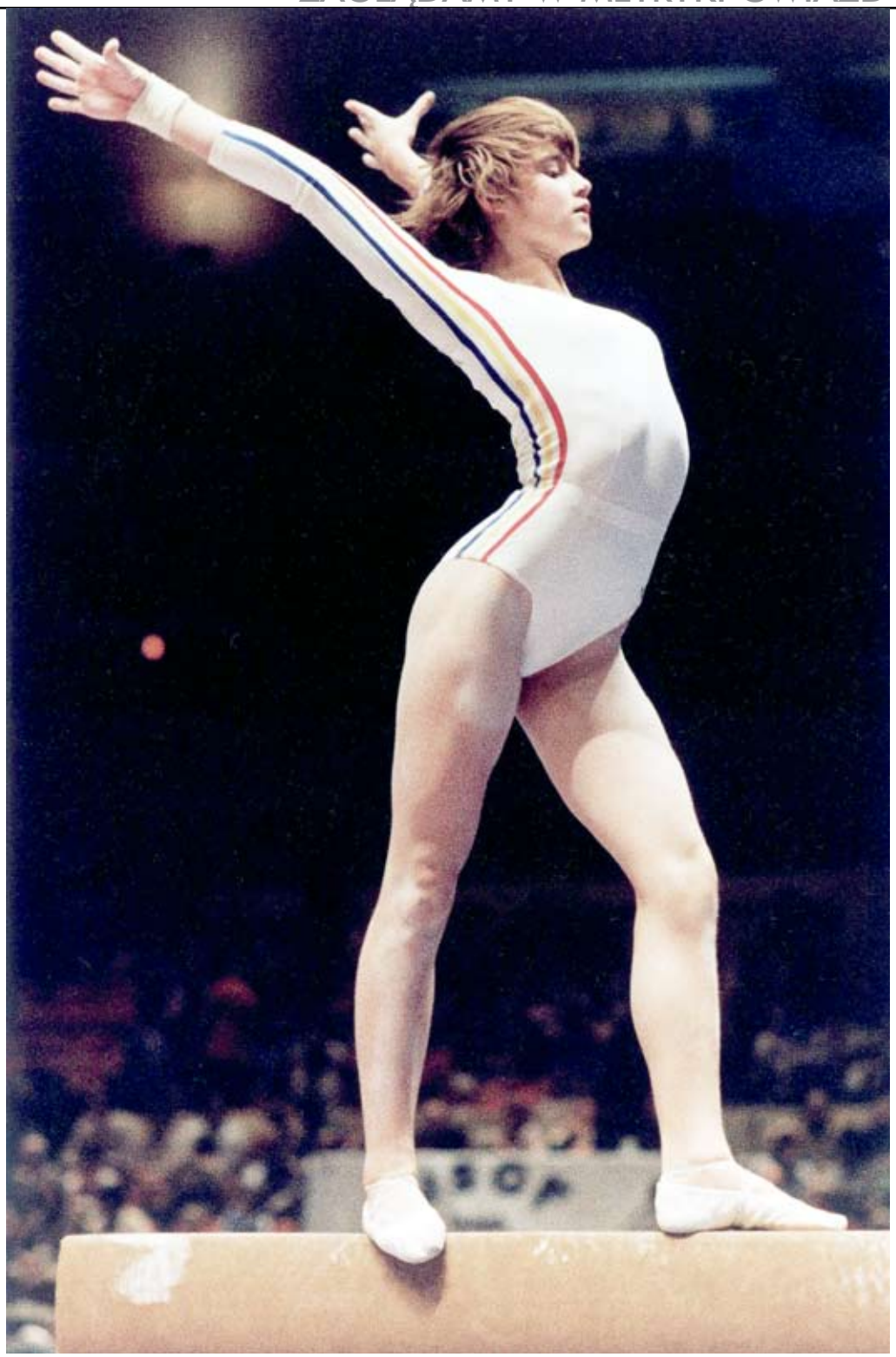


W igrzyskach w Barcelonie w skokach do wody rządzili Chińczycy. Złoto w skokach z wieży zdobyła 13-latka Fu Mingxia

życia. Jednakże w konkurencjach, dla których podstawowe znacznie mają zwinność i moc maksymalna, szczyt osiągnięć sportowych ma miejsce zwykle w młodszym wieku aniżeli w konkurencjach opartych na wytrzymałości lub koncentracji uwagi. Poza tym szybszy rozwój biologiczny kobiet wyraża się poprzez nieco wcześniejsze apogeum rezultatów sportowych niż u mężczyzn.

Bardziej szczegółowe analizy dotyczące poszczególnych sportów i konkurencji pokazują, że przeciętny wiek uzyskiwania najlepszych rezultatów jest dość zróżnicowany. I tak na przykład dla gimnastyków (odpowiednio u kobiet i mężczyzn) jest to 14–18 i 22–25 lat, dla pływaków 17 i 19 lat, dla skoczków wzwyż 18 i 22 lata, biegaczy na 100 m 21 i 23 lata, ale dla maratończyków to już 27 lat.

W historii sportu jest jednak wiele przykładów pokazujących, że wiek medalistów olimpijskich znacznie wykracza poza wyżej przytoczone zakresy. Najlepszym dowodem na to mogą być zawodniczki uprawiające skoki do wody: Amerykanka Marjorie Gestring (IO w Berlinie 1936 r.) i Chinka Fu Mingxia (IO w Barcelonie 1992 r.), które zdobyły olimpijskie złoto, nie mając jeszcze ukończonych 14 lat. Jak dotąd nikt nie został mistrzem olimpijskim w młodszym wieku niż one. W 14. roku życia mistrzynią olimpijską na 200 m stylem grzbietowym została węgierska pływaczka Krisztina Egerszegi (IO w Seulu 1988 r.), a w wieku 15 lat złoty medal olimpijski w pływaniu na 100 m stylem klasycznym zdobyła Litwinka – Rūta Meilutytė (IO w Londynie 2012 r.).



Rumunka Nadia Comaneci stawała pięć razy na podium olimpijskim nie mając ukończonych 15 lat

W przeciwieństwie do nich Dara Torres z USA zdobyła w Pekinie (2008 r.) trzy srebrne medale olimpijskie (z czego jeden na 50 m stylem dowolnym), mając 41 lat!

Rumuńska gimnastyczka, Nadia Comaneci, była objawieniem igrzysk olimpijskich w Montrealu (1976 r.), na których, nie mając jeszcze ukończonych 15 lat, zdobyła trzy złote, jeden srebrny i jeden brązowy medal. Obecnie Międzynarodowa Federacja Gimnastyczna wyznaczyła dolną granicę wieku uczestników igrzysk olimpijskich na 17 lat. Z kolei srebrny medal

olimpijski dla Niemiec (IO w Barcelonie), również w gimnastyce sportowej, zdobyła 33-letnia Oksana Czusowitina, która wcześniej reprezentowała Związek Radziecki i Uzbekistan.

Celne oko dziadka

Również w lekkoatletyce złote medale olimpijskie zdobywali zawodnicy w wieku powyżej 30 lat, a ich przykładem mogą być reprezentujący Wielką Brytanię Jamajczyk Linford Christie (bieg na 100 m, IO w Barcelonie, wiek 32 lata) i Amerykanin Carl Lewis (skok w dal, IO Atlanta 1996 r., wiek 35 lat). W jeszcze starszym wieku laury olimpijskie zdobywali: japoński skoczek narciarski – Noriaki Kasai (srebro i brąz w wieku 42 lat) oraz urodzona w Niemczech i startująca wcześniej w barwach tego kraju włoska kajakarka – Josefa Idem, która srebrny medal olimpijski, w konkurencji K1 500 m, zdobyła jako 44-latka (przegrywając złoto zaledwie o 0,004 s).

Znakomite wyniki jeszcze starszych zawodników nie są rzadkością w takich sportach jak łucznictwo, jeździectwo czy strzelectwo, a najstarszym mistrzem olimpijskim jest jak dotąd szwedzki zawodnik Oscar Swahn, który w wieku 64 lat sięgnął po złoto w drużynowym strzelaniu do sylwetki jelenia (IO w Sztokholmie 1912 r.); poza tym w wieku 72 lat zdobył jeszcze srebrny medal olimpijski (IO w Antwerpii 1920 r.).

Wybitni i wydolni

Oczywiście nie sposób przytoczyć nazwiska wszystkich wybitnych zawodników, którzy sukcesy olimpijskie osiągali przez wiele lat swojej kariery i to często w wieku, w którym wielu ich rywali już dawno przeszło na sportową emeryturę. Wyrazem ich wyjątkowego potencjału biologicznego mogą być wyniki badań, które w Instytucie Sportu (IS) w Warszawie przeprowadziła niegdyś dr Maria Ładyga. Uczestniczyli w nich byli kajakarze i wioślarze, a wśród nich medaliści mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich. Badaczka stwierdziła m.in., że wybitni zawodnicy nawet po zakończeniu kariery sportowej górują pod względem wydolności fizycznej nie tylko nad swoimi mniej utytułowanymi rówieśnikami, ale często też nad znacznie młodszymi od siebie kolegami, którzy w przeciwieństwie do nich zachowują aktywny styl życia.

Najstarszym medalistą olimpijskim w historii jest Szwed Oscar Swahn, który srebro zdobył w wieku 72 lat

Patrząc z innej strony, czyli na zawodników będących dopiero u progu swojej kariery, sztandarowym przykładem przejawu wybitnego talentu mogą być pierwsze badania, które w wieku 16 lat przeszła w IS późniejsza mistrzyni olimpijska w narciarstwie biegowym. Już wtedy zauważono, że szczególnie w wysiłku wykonywanym kończynami górnymi wykazuje ona zdumiewająco wysokie predyspozycje narciarskie, gdyż pod względem rozwijanej mocy (progowej i maksymalnej) może śmiało konkurować z większością narciarzy i biatlonistów należących do kadry narodowej seniorów.

Lepiej później

Analiza retrospektywna wyników testów wysiłkowych gromadzonych przez lata w IS pokazuje, że zdecydowana większość zawodników, którzy notowali sukcesy na arenie międzynarodowej, już na etapach wstępnego szkolenia wyróżniała się in plus na tle pozostałych sportowców, a poza tym byli oni w stanie znacznie dłużej poprawiać swoją wydolność fizyczną, bo niektórzy prawie do końca trzeciej dekady życia. Nie znaczy to wcale, że wszyscy ci, którzy należeli do najlepszych zawodników na wstępnych etapach szkolenia sportowego, pozostali nimi do końca, gdyż ich bardzo dobre wyniki były często efektem wcześniejszego rozwoju biologicznego i stosowania już wówczas bardzo dużych obciążeń treningowych. Analiza karier niemieckich zawodników pokazała, że większość z tych, którzy bardzo wcześnie weszli w system szkolenia sportowego, nigdy nie osiągnęła suk-

Wybitni zawodnicy nawet po zakończeniu kariery sportowej górują pod względem wydolności fizycznej nie tylko nad swoimi mniej utytułowanymi rówieśnikami, ale często też nad znacznie młodszymi od siebie kolegami

Nie znaczy to wcale, że wszyscy ci, którzy należeli do najlepszych zawodników na wstępnych etapach szkolenia sportowego, pozostali nimi do końca, gdyż ich bardzo dobre wyniki były często efektem wcześniejszego rozwoju biologicznego i stosowania już wówczas bardzo dużych obciążeń treningowych

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Japończyk Noriaki Kasai, mimo 43 lat, jest nadal jednym z najlepszych skoczków narciarskich

cesów w kategorii seniorów, i odwrotnie – wielu z utytułowanych zawodników nie uczestniczyło w młodym wieku w żadnym instytucjonalnym programie szkoleniowym. Ponadto większość z tych, którzy z powodzeniem startowali na igrzyskach olimpijskich w Atenach i Turynie, weszła do programów szkół mistrzostwa sportowego w późniejszym okresie swojego życia.

Podobne wnioski wypływają z analizy, którą na grupie zawodników tzw. sportów cgs (od centymetr, gram, sekunda) przeprowadzili Duńczycy: najlepsi zawodnicy tego kraju charakteryzowali się tym, że specjalistyczny trening rozpoczęli w późniejszym wieku niż ich mniej utytułowani koledzy. W początkowych latach kariery byli poddawani mniejszym obciążeniom treningowym, za to na dalszych jej etapach w większym stopniu intensyfikowano ich trening. Z badań Australijskiego Instytutu Sportu wynika też, że czołowi zawodnicy tego kraju potrzebowali średnio nieco ponad siedmiu lat specjalistycznego treningu, aby z poziomu tzw. nowicjusza (posiadającego jednak wcześniejsze przygotowanie ogólnorozwojowe i osiągającego już sukcesy na poziomie regionalnym) uzyskać awans do kadry narodowej seniorów, przy czym moment ten był bardziej zdeterminowany przez wiek zawodników niż przez ich staż treningowy.

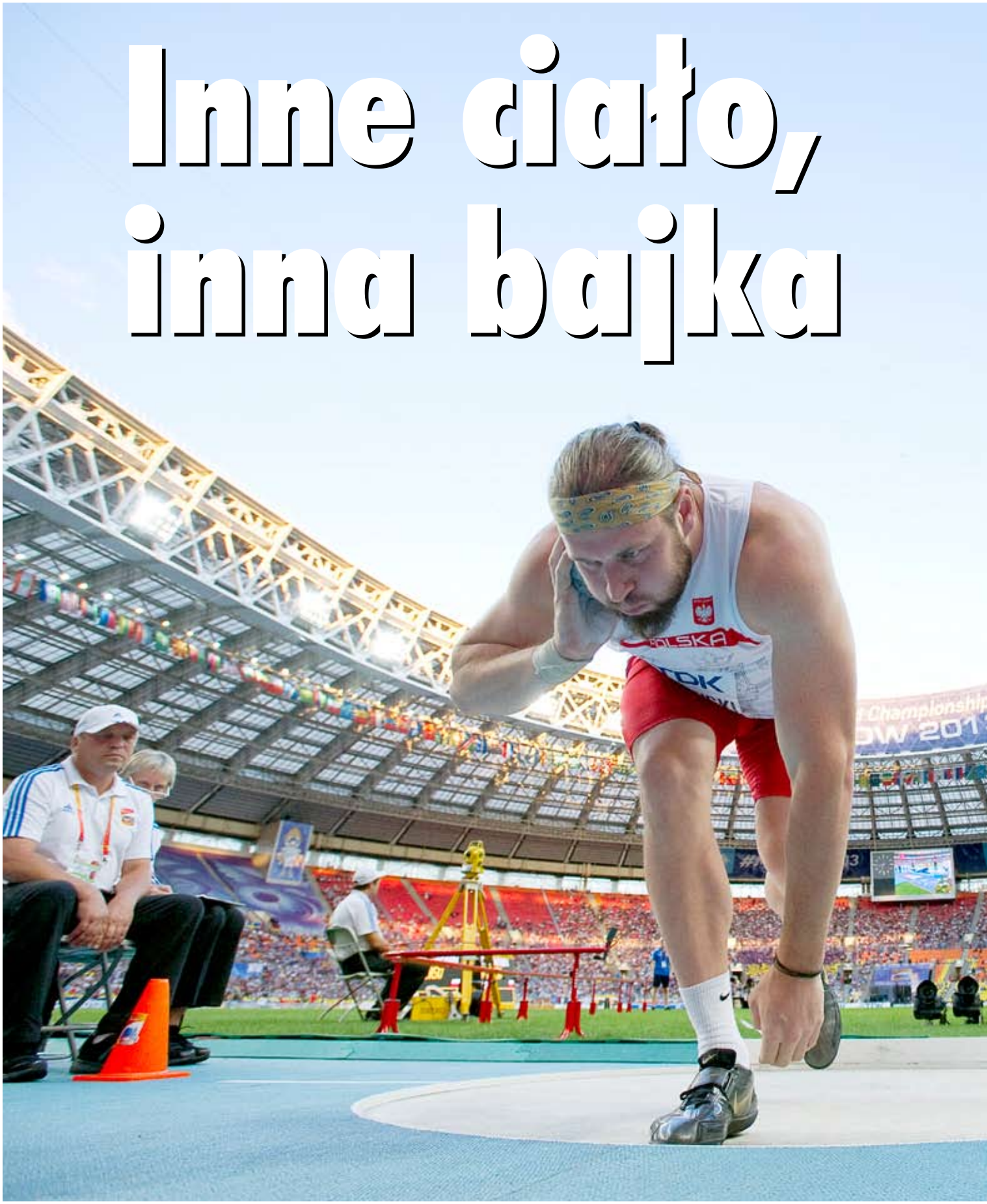
Amerykańska pływaczka Dara Torres została medalistką olimpijską jako 40-latka

Długofalowa perspektywa

Uwzględniając powyższe, w wielu krajach świata prowadzone są programy długoterminowego rozwoju zawodnika (w skrócie LTAD), mające na celu kompletne przygotowanie go do rywalizacji sportowej, z uwzględnieniem jednak prawideł rozwoju biologicznego. W pierwszych latach tego programu główny nacisk kładzie się na wszechstronny rozwój psychofizyczny zawodnika – próbuje on sił często w kilku różnych dyscyplinach, ale bez jakiejkolwiek presji na osiągnięcia sportowe. Po gruntownym przygotowaniu i właściwym rozpoznaniu jego predyspozycji wysiłkowych przystępuje on do bardziej specjalistycznego treningu, w którym w długofalowej perspektywie tak planuje się obciążenia treningowe, aby ich szczyt przypadał na moment osiągnięcia pełni rozwoju biologicznego.

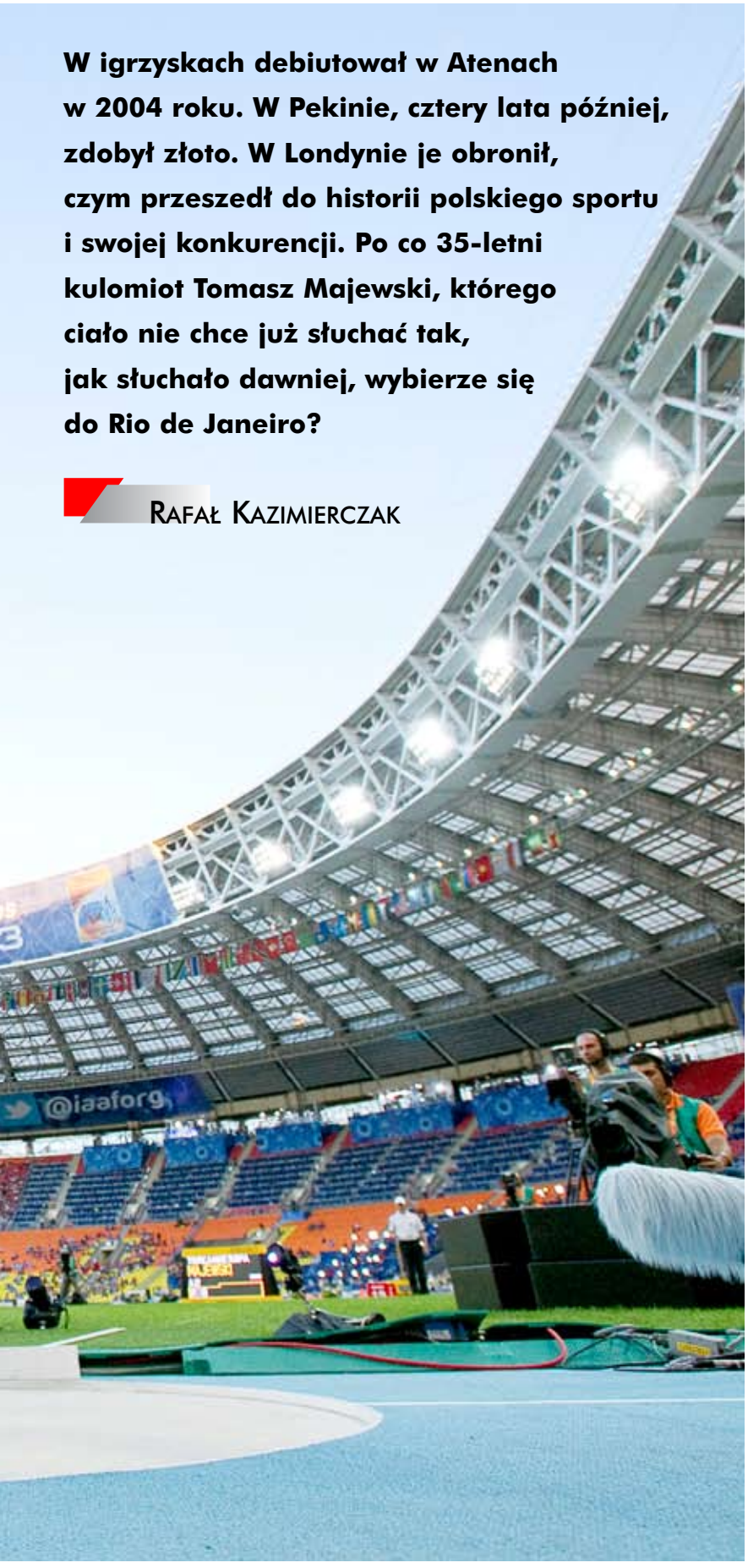
Doskonale się to wpisuje w treść postulatu przedstawionego cztery lata temu na łamach „Forum Trenera" (2 [9] 2011), mówiącego o tym, że „nie wolno się kłócić się z Panem Bogiem", a o którym to postulacie zawsze warto pamiętać.

Inne ciało, inna bajka



W igrzyskach debiutował w Atenach w 2004 roku. W Pekinie, cztery lata później, zdobył złoto. W Londynie je obronił, czym przeszedł do historii polskiego sportu i swojej konkurencji. Po co 35-letni kulomiot Tomasz Majewski, którego ciało nie chce już słuchać tak, jak słuchało dawniej, wybierze się do Rio de Janeiro?

RAFAŁ KAZIMIERCZAK



FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

W 2004 roku Majewski miał 23 lata, na koncie czwarte miejsce halowych mistrzostw świata. Sceneria konkursu olimpijskiego była malownicza. – Startowaliśmy w ruinach starożytnego stadionu w Olimpii, w takiej niecce na łące. I mogę powiedzieć, że na Stadionie Olimpijskim jest o wiele lepiej. Przede wszystkim chodzi o kibiców, o atmosferę – twierdzi Majewski. Odpadł wtedy w eliminacjach, z wynikiem 19,55 m zajął 18. miejsce. – Na tamtym etapie kariery ważne było to, że wystartowałem w igrzyskach. A łatwo o przepustkę nie było, walczyłem o nią do samego końca – wspomina. Miał kłopoty ze zdrowiem, naciągnął jeden z mięśni brzucha. Razem z trenerem, Henrykiem Olszewskim, mieli też wypadek samochodowy, na szczęście nikomu nic się nie stało. Minimum uzyskał w ostatnim terminie, w zawodach na Białorusi. – Na igrzyska formy już nie starczyło – przyznaje. – No i nerwy, tam zżarł mnie jeszcze stres.

Góra frytek, kubeł fanty

W Atenach nawet nie miał okazji, by porozmawiać ze starszymi zawodnikami, jak radzić sobie z taką presją. – W wiosce olimpijskiej byłem raptem dwa dni, potem polecieliśmy do Olimpii. Tam cztery dni i znowu do Aten. Raz miałem okazję, by wybrać się na stadion. I tyle, wróciłem do Polski.

Przed Pekinem był już pewny formy. Tyle że nie na złoto, w zasięgu wydawał mu się brązowy medal. – Po obozie w Japonii, tuż przed wylotem do Chin wiedziałem, że jest dobrze. A po eliminacjach zacząłem myśleć o czymś więcej niż o trzecim miejscu. Już po wszystkim byłem niesamowicie szczęśliwy, bo czym innym jest marzyć, nawet mieć plany, a czym innym stanąć i powiedzieć sobie, że właśnie zostało się mistrzem olimpijskim.

Tomasz Majewski: Wierzę, że w Rio coś zdziałam, inaczej bym tam nie jechał. Zobaczę, jak będą przebiegać przygotowania. Stać mnie na niespodziankę. Przekonam się, co jeszcze mogę w okresie tej największej mobilizacji

Reese Hoffa: Od pierwszej kolejki w Pekinie Tomek mógł robić, co chciał. To był jego konkurs, wszystkich zdominował. A nas nie tak łatwo zdominować. Niestety, Christian Cantwell, Adam Nelson i ja musieliśmy pełzać, wysilać się, żeby cokolwiek pchnąć, a on i tak nam dołożył. On był mistrzem, a my pełzaliśmy wokół mistrza

Tam potrafił już zadbać o każdy szczegół. A o tym, jak bardzo jest to istotne, przekonał się Reese Hoffa. W 2007 roku Amerykanin został mistrzem świata w pchnięciu kulą, rok później w Pekinie znowu chciał się dostać na najwyższy stopień podium. Zakończyło się na siódmym miejscu. – Zmarnowałem życiową szansę, bo założyłem złe buty – opowiadał Hoffa. – Taka jest prawda. Dostałem od Nike nowy model, inny od tego, w którym przygotowywałem się do startu w igrzyskach. W tych butach czułem się świetnie, byłem szybki w kole, ale zabrakło regularności. No cóż, to pokazuje, że jestem tylko człowiekiem, który może się mylić. Przez miesiąc, nawet półtora żyłem w żałobie. Tak to bolało. Ale i tak najgorzej było zaraz po konkursie. Do Pekinu przyleciała moja żona, ale nie byłem w stanie się z nią spotkać. Nie chciałem widzieć nikogo. Ze stadionu pojechałem prosto do McDonalda. Zjadłem kilka big-maków, górę frytek, wypiłem kubeł fanty. Siedziałem tam i myślałem, co ja najlepszego zrobiłem.

O zwycięstwie Majewskiego Hoffa opowiadał w barwny sposób. – W każdych zawodach jest miotacz, który od początku ustawia się na pozycji zwycięzcy. Tomek był najspokojniejszy, miał wszystko pod kontrolą. Od pierwszej kolejki mógł robić, co chciał. To był jego konkurs, wszystkich zdominował. A nas nie tak łatwo zdominować. Niestety, Christian Cantwell, Adam Nelson i ja musieliśmy pełzać, wysilać się, żeby cokolwiek pchnąć, a on i tak nam dołożył. On był mistrzem, a my pełzaliśmy wokół mistrza.

Cztery lata później w Londynie Hoffa zdobył brąz.

Do końca na centymetry

Drugi był w Pekinie Amerykanin Christian Cantwell, później największy z rywali Majewskiego. – Igrzyska olimpijskie to zawsze zabawna impreza. Są zawodnicy, którzy powinni odnieść sukces, a go nie odnoszą – ocenił Cantwell, zwany Siłowym Potworem. – Chyba chodzi o presję. Właśnie na tym polegają igrzyska. Ja też się denerwuję. W Stanach przyszłość, wszystkie kontrakty sponsorskie, zależą od tego, jak się wypadnie w igrzyskach. A to jest bardzo duża presja. Różnica między zwycięzcą a tym, który zajmuje piąte miejsce, jest w moim kraju gigantyczna.

Przyznaje, że w Pekinie zaskoczyło go złoto Majewskiego. – Skłamałbym, gdybym powiedział: nie, nie byłem zaskoczony. Prawie go nie znałem. Dopiero teraz myślę, że wtedy nie powinienem był się dziwić, bo Majewski to prawdziwy mistrz. To znaczy, że radzi sobie nawet wtedy, kiedy ma problemy. Kiedy nikt na niego nie liczy.

W Londynie Cantwell był czwarty.

Majewski twierdzi, że obrona tytułu była większym wysiłkiem niż jego zdobycie. Musiał pchnąć dalej (21,51 m w Pekinie, 21,89 m w Londynie), a walka – i to o centymetry – toczyła się do samego końca.

– Byłem i dobrze przygotowany, i dobrze skoncentrowany. Bardzo chciałem to wygrać – opowiada Majewski. Czy w tym 2012 roku był już przykładem dla młodszych, mniej doświadczonych? – Pewnie tak. Igrzyska to taka impreza, że każdy patrzy na siebie, ale ważna jest też drużyna, atmosfera. Sukces kolegi zawsze pomaga, lepiej się wtedy startuje. W Londynie niestety mniej było tego kontaktu, bo mieszkaliśmy w blokach, a nie w typowej wiosce, jak w Pekinie. Tam było jednak najfajniej – wspomina.

Reszta ciała nie słucha

W 2016 roku, czyli w sezonie olimpijskim, Majewski skończy 35 lat. Igrzyska w Rio będą jego ostatnimi, na pewno. – Trenować do kolejnych już by mi się nie chciało, zresztą byłoby to niemożliwe – przekonuje mistrz. – Tyle lat minęło, tyle startów, tyle kontuzji i zabiegów... Człowiek nudzi się tym wszystkim, zniechęca, następuje zmęczenie materiału, brak jest chęci, by tak zasuwać. Brak zapału, motywacji. A najgorsze jest to, że pamięta się, jak było kiedyś. Niestety, organizm odmawia już posłuszeństwa. Wielu obciążeń nie wytrzymam, po prostu. W porównaniu z tym chłopakiem z 2004 roku jestem innym zawodnikiem. Inna bajka. Głowę do sportu mam lepszą, wiem, jak wygrywa się najważniejsze imprezy, ale reszta ciała nie daje już rady, nie słucha głowy – przyznaje.

Nie znaczy to, że do Rio wybierze się w roli turysty. Przywykł do roli seniora ekipy. Każdy z młodszych reprezentantów, kto będzie chciał, będzie mógł przyjść po radę, po dobre słowo. To na pewno. A wynik sportowy? – Wierzę, że coś zdziałam, inaczej bym tam nie jechał. Zobaczę, jak będą przebiegać przygotowania. Stać mnie na niespodziankę. Przekonam się, co jeszcze mogę w okresie tej największej mobilizacji.

Oby wystartował tam razem z przedstawicielem bardzo młodego pokolenia, rewelacyjnym Konradem Bukowieckim, który w marcu skończył 18 lat. – Na zdrowy rozum chłopak powinien się rozwijać, ale spokojnie poczekajmy, jak to będzie przebiegać – doradza Majewski. – On rozwojowo ma pewnie ze 22 lata, pcha o 5 m dalej niż ja w jego wieku. Tyle że ja należę do tych późnorozwojowych, długo miałem rezerwy. Oby miał je i Konrad. Dzisiaj wygląda na przyszłego medalistę olimpijskiego.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Jest dobrze, nie wybitnie

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

PIOTRA DŁUGOSIELSKIEGO, sekretarza generalnego PZLA, byłego czterystumetrowca, olimpijczyka, na temat halowych mistrzostw Europy w Pradze, wysłuchał RAFAŁ KAZIMIERCZAK

Siedem medali, jeden z nich w kolorze złota – to łup, z jakim wróciła polska ekipa lekkoatletyczna z ha- lowych mistrzostw w Pradze. Jest się z czego cieszyć, patrząc na zbliżające się mistrzostwa świata w Pekinie i igrzyska olimpijskie 2016.

– Więcej medali zdobyły tylko ekipy Wielkiej Brytanii i Rosji – cieszy się Piotr Długosielski, sekretarz generalny PZLA, a przed laty zawodnik sztafety 4 x 400 m, która wdzierała się na podium największych imprez. Brytyjczycy w Pradze wywalczyli dziewięć medali (w tym dwa złote), Rosjanie osiem (złotych aż sześć). – Ogólnie występ naszej reprezentacji oceniamy jako bardzo dobry. Nie wybitny, ale jesteśmy zadowoleni. Było naszych widać, było dużo miejsc finałowych – twierdzi Długosielski. – Nie zapominajmy też, że w imprezie zabrakło Adama Kszczota, murowanego faworyta do podium w biegu na 800 m. Z nim dorobek drużyny byłby jeszcze pokaźniejszy.

Kogo wyróżnić? Wiadomo – jedynego złotego medalistę, ośmiusetmetrowca Marcina Lewandowskiego. Ale, co powinien odebrać jako komplement, akurat on prezentuje taki poziom, że w Pradze dokonał tego, czego powinien był dokonać. Żadne zaskoczenie.

Zaskoczyli za to, na plus, nawet ogromny, sprinterka Ewa Swoboda oraz kulomiot Konrad Bukowiecki. Ludzie bardzo młodzi – ona 18 lat skończy w lipcu, on skończył w marcu. Ewa dotarła w Pradze do finału, zajęła w nim ósme miejsce, a co więcej – po raz kolejny poprawiła rekord Europy juniorek (czasem 7,20 s) na dystansie 60 m. Bukowiecki był szósty, pchnięcie na odległość 20,46 m to także rekord Europy w tej kategorii wiekowej. A po konkursie i marudził, i przekonywał, że stać go było na więcej, nawet na medal!

– Ewa to talent niespotykany od wielu, wielu lat. Trzeba jej się przyglądać, trzeba wspierać jej trenerkę, panią Iwonę Krupę – mówi Długosielski. – Bukowiecki? Co tu dużo mówić: megatalent! Przecież on pcha o kilka metrów dalej od Tomka Majewskiego, kiedy ten był w jego wieku. Oczywiście wiadomo, że jest na troszkę innym poziomie wytrenowania, że działają na niego inne bodźce niż na Tomka w analogicznym okresie. Ale to, co wyprawia, robi wrażenie. Europejska federacja wymieniła cztery młode gwiazdy mistrzostw w Pradze, w tej grupie znaleźli się i Ewa, i Konrad. Nie sposób ich nie zauważyć.

Bardzo dobrze zaprezentowali się także tyczkarze, z których najwyżej, bo na trzeci stopień podium, dostał się Piotr Lisek (za skok na wysokości 5,85 m). Rewelacyjni byli panowie ze sztafety 4 x 400 m, dowodzonej przez trenera Józefa Lisowskiego. Na mecie zameldowali się drudzy, zmierzono im czas 3.02,97 min, co jest rekordem Polski, lepszym od poprzedniego, z 1999 roku, o 0,04 s. Rekordzistami są od teraz Karol Zalewski, Rafał Omelko, Łukasz Krawczuk, Jakub Krzewina. – Byłem pełen podziwu dla tego, co zrobili – przyznaje Długosielski, rezerwowy z 1999 roku – Taktycznie bieg rozegrany bardzo dobrze, choć już po fakcie można się zastanawiać, czy nie lepiej by było, gdyby na drugiej zmianie biegł Krzewina, a na ostatniej Omelko.

Krzewina już przed mistrzostwami był zapisany na zabieg usunięcia przepukliny kręgosłupa. – Wystawienie innego zawodnika oznaczało stratę sekundy, więc forma Jakuba była podtrzymywana. Na ostatnich metrach prześcignął go Belg Borlee, ale to nie znaczy, że Krzewina przegrał złoto – przekonuje Długosielski. – Bardzo przyczynił się do poprawienia rekordu z Maebashi. Chłopaki wreszcie zrozumieli, że ich siłą jest sztafeta, a nie indywidualne występy. Trener Lisowski w reprezentacji pracuje od ponad 20 lat, ma ogromne doświadczenie. A niektórych zawodników szkoli na co dzień w klubie. On zawsze wie, kiedy forma ma przyjść, jakich bodźców potrzeba. I te szczegóły widać po jego pracy.

W Pradze startowało 45 Biało-Czerwonych. Najwięcej w historii halowych mistrzostw Europy. Wskaźniki były ustalone na podstawie poprzednich edycji, na poziomie teoretycznie gwarantującym miejsca w finałach. I tyle osób spełniło wymagania. Wiadomo, że latem, przed mistrzostwami świata w Pekinie, poprzeczka zawieszona będzie znacznie wyżej. Na kogo, patrząc na medale, będą liczyć w związku? – Na tyczkarzy, na skoczkinie wzwyż, na męską sztafetę 4 x 400 m, na ośmiusetmetrowców. No i na tych, którzy w sezonie halowym nie startują, czyli Anitę Włodarczyk, Pawła Fajdka, Piotra Małachowskiego, Roberta Urbanka. Pamiętajmy też o Tomaszu Majewskim, który wróci po kontuzji – mówi Długosielski.

Marcin Lewandowski był faworytem biegu na 800 m i wygrał go nie będąc zagrożonym ani przez moment

Urodzony na dużą scenę

Z IRENEUSZEM BUKOWIECKIM, byłym wieloboistą, ojcem i trenerem rewelacji halowego sezonu lekkoatletycznego, kulomiota Konrada Bukowieckiego, rozmawia MARTA MIKIEL

Pana syn nie mógł wymarzyć sobie bardziej udanej zimy. Po serii rekordów Europy i świata w niższych kategoriach wiekowych przyszedł znakomity debiut w sporcie seniorskim. W wieku niespełna 18 lat Konrad Bukowiecki stał się wydarzeniem w światowej lekkoatletyce. Od medalu w halowych mistrzostwach Europy w Pradze dzieliło go zaledwie 20 cm.

Właśnie ta bliskość medalu sprawiła, że pojawił się niedosyt, poczucie niewykorzystanej szansy. Ale jesteśmy bardzo szczęśliwi. Gdyby ktoś proponował Konradowi 6. miejsce w Pradze, pewnie przyjąłby to w ciemno. Bo trzeba pamiętać, że on ma przed sobą jeszcze dwa pełne sezony startów w kategorii juniorów. Stosunkowo dobre rezultaty tej zimy sprawiły, że pojawiła się szansa walki o kwalifikację do HME. Sam start w tej imprezie, z zawodnikami najwyższej klasy, był osiągnięciem, a wejście do finału – szczytem marzeń. Natomiast analizując rzecz z innej strony, trzeba zauważyć, że w tym roku konkurs pchnięcia kulą rozstrzygnął się na bardzo wysokim poziomie. W poprzednich edycjach 20,46 m, jakie uzyskał Konrad, z reguły dawało medal, czasem nawet srebrny.

Rozczarowanie pobrzmiewa w wypowiedziach Konrada. Jako junior przyzwyczaił się do wygrywania. Oddanie roli zwycięzcy chyba sprawia wielką przykrość?

Trudno oswoić się z tym, że przestajesz być najlepszy. Trzeba pamiętać, że on przez cały poprzedni rok nie przegrał żadnych zawodów, zdobywając wszystko, co było do zdobycia – tytuł mistrza świata juniorów w Eugene w USA i zwycięzcy igrzysk olimpijskich młodzieży w chińskim Nankin. Oba z wielką przewagą nad rywalami.

Starty seniorskie to na razie dla niego miły bonus. Odczuwa presję wyniku, ale radzi sobie z nią doskonale, bo w dwóch najważniejszych imprezach – MP i HME – solidnie poprawiał życiówkę. Zaskoczył Pana silną psychiką?

Myślę, że trochę sam siebie zaskoczył znakomitą formą. Po zgrupowaniu w Katarze tuż przed Pragą wszystko szło mu jak po maśle. Widział, jak blisko był ten medal, i tym bardziej bolało, że go nie zdobył. Ale to nie było tak, że się na niego nastawiał. Widać, że dziś docenia swój start. A tego, co czuje, nie nazywałbym presją, tylko zdrową mobilizacją, która go napędza. Pierwszy raz startował na takim szczeblu i poradził sobie z tym nad wyraz fantastycznie. Obserwowałem go i nie widać było nawet, żeby jakoś specjalnie się przejmował. Najwyraźniej lubi duże sceny. Pierwsze pchnięcie w Pradze – i wyrównuje rekord życiowy. To dużo o nim mówi jako o zawodniku. Potem miał świetną wyrównaną serię, zabrakło tego jednego wyraźnie dłuższego pchnięcia, jakie zwykle mu się zdarzały w konkursach. Tylko tego żałował.

Na początku sezonu halowego ostrożnie wypowiadał się Pan o startach seniorskich. Jak sytuacja wygląda dziś?

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

To, co wydarzyło się zimą, na pewno wpłynie na zmodyfikowanie naszych przygotowań w przyszłym sezonie – olimpijskim. W tym roku bez zmian priorytetem pozostają mistrzostwa Europy juniorów w Eskilstunie w Szwecji. Ale pojawiła się także szansa na start w mistrzostwach świata seniorów w Pekinie. Wiele wskazuje na to, że na otwartym stadionie w tym roku wyniki powinniśmy mieć jeszcze odrobinę lepsze niż w hali. Dlatego część treningów będziemy przeprowadzać z cięższą seniorską kulą. W roku 2016 Konrad też na pewno będzie chciał bronić tytułu mistrza świata juniorów, ale patrząc na jego wyniki, będziemy musieli już bardzo poważnie pomyśleć o igrzyskach w Rio de Janeiro.

On sam pewnie już myśli o najważniejszych celach.

Wiadomo, że na igrzyska jedzie się po to, żeby walczyć o medale. Ale doświadczenie ze startu w takiej imprezie to solidny kapitał na przyszłość, który powinien zaprocentować cztery lata później, w Tokio. Wtedy już chyba można myśleć o medalu. Ale to tylko nieśmiałe plany, wiadomo przecież, że sport uczy pokory. Dziś progres Kamila jest ogromny, ale nie utrzyma tego tempa na dłużej. Gdzieś jest granica ludzkich możliwości. Życzyłbym sobie, aby wciąż rozwijał się jako zawodnik, żeby co roku notował choćby niewielki postęp.

Czy da się jedną nogą być juniorem, a drugą seniorem? W poniedziałek pchać 6-kilogramową kulą, a we wtorek o ponad kilogram cięższą? I to z sukcesami?

Jeszcze przed kilkoma laty zawodnik, który wchodził w wiek juniora, pchał kulą o wadze 7,26 kg. Od jakiegoś czasu zmieniono przepisy tak, aby każdej kate-

gorii wiekowej odpowiadała waga sprzętu. Juniorzy młodsi pchają kulą 5-kilową, juniorzy – 6 i wreszcie od 20. roku życia kulą o wadze 7,26 kg. Chodzi o to, żeby wyniki w poszczególnych kategoriach były porównywalne, żeby zawodnicy przyzwyczajali się do pewnych odległości. Łączenie dwóch kategorii nie jest łatwe, ale Konrad ma wyniki i szkoda to zostawić. Będąc ciągle juniorem, Konrad musi dwa razy w sezonie osiągnąć minimum na seniorskie MŚ w Pekinie. Dobrze byłoby to zrobić do maja, bo potem trzeba będzie skoncentrować się na lżejszej kuli, żeby jak najlepiej wypaść w juniorskich ME. To nie jest do końca takie samo pchanie. Ktoś powie – co za problem, lżejsza kula, dalej poleci. Ale ten lżejszy sprzęt też trzeba poczuć w ręce, przyzwyczaić się do innych obciążeń, prędkości, żeby w zawodach trafić w kulę, jak mówimy w naszym żargonie. W tym sezonie dodatkowo komplikuje nam życie kalendarz startów. Jednym z warunków startu w Pekinie jest udział w mistrzostwach Polski, które zaczynają się tego samego dnia, kiedy kończą ME juniorów, czyli 19 lipca. Dziwny termin, biorąc pod uwagę, że mamy obiecujących młodych zawodników, którzy będą chcieli startować i tu, i tu, jak na przykład Ewa Swoboda. Konrad będzie musiał w Krakowie pchać prosto z podróży ze Szwecji, na dodatek cięższą kulą. Trochę mnie to martwi. Tym bardziej że mamy ostatnio urodzaj zawodników, którzy potencjalnie mogą osiągnąć 21 m. To Kuba Szyszkowski, Michał Haratyk, Rafał Kownatke, Krzysztof Brzozowski. Może się okazać, że będzie czterech kulomiotów z minimum na Pekin.

To wszystko dylematy zawodowego sportowca. Konradowi musi być ciężko oderwać się od nich i wrócić do szkoły?

Pewnie, że ciężko, widzę to po nim. Ale bez porównania gorzej będzie w przyszłym roku, bo razem z przygotowaniami do Rio zbiegnie się matura. Co by się nie działo, uważam, że nauki nie można odpuszczać. Przynajmniej na tym etapie, bo ze studiami będzie mógł rok czy dwa poczekać. Na razie, po takiej serii startów Konrad musi wrócić do szkolnej ławki. Na szczęście ma wyrozumiałych nauczycieli. Pani dyrektor szkoły sama zaproponowała mu indywidualny tok nauczania.

Udowodnił, że zasługuje na ułatwienia. Czy po sukcesach objął go jakiś specjalny tryb szkolenia sportowego?

Ze strony PZLA? Nie wiem, czy powinienem to mówić, ale jestem tym zażenowany. Zawodnicy z dokonaniami takimi jak Konrad nie zdarzają się przecież często.

W historii światowego pchnięcia kulą dwóch zawodników uzyskiwało dobre wyniki w wieku juniora i seniora – mistrz świata Niemiec David Storl i Nowozelandczyk Jacko Gill, o którym na razie cicho…

Konrad odebrał w tym sezonie Storlowi halowy rekord świata juniorów, pchnął 22,38 m. Ale kiedy pchał piątką, potem szóstką, mówiono: poczekajmy, aż zmierzy się z cięższym sprzętem. Teraz pokazał, że seniorskie pchanie go nie przeraża, ale to, jak widać, wciąż nie wystarczy. Kiedy prosiliśmy o obóz klimatyczny w Katarze, w PZLA stwierdzili, że to oni będą decydować, gdzie i kiedy wyjeżdżamy. Ostatecznie dołożyli nam do obozu 1900 złotych. A obóz w Katarze to nie jakaś fanaberia, bo deficyt witaminy D trudno inaczej wyrównać, niż trenując w słonecznym klimacie. Kiedy tam pojechaliśmy, z dnia na dzień było widać, jak forma Kamila rośnie. Sprawdziany w wielobojach poprawił o metr. Zwykle na treningach nie mierzę prób, ale tam za którymś razem poszedłem po taśmę, bo tak duża poprawa wydawała mi się niemożliwa. Po kilka razy sprawdzaliśmy, czy na pewno mamy seniorskie kule. To paradoks, że do startu w hali trenowaliśmy na stadionie, ale to było celowe. Ten tydzień w Katarze i słońce w środku zimy to była rewelacja, ogromnie dużo nam dały.

Raz na jakiś czas w populacji zdarza się ktoś z takim talentem jak Konrad. Sam jestem zdziwiony, jak łatwo osiąga przyrost siłowy

Jak na razie pieniądze takie jakie przed IO w Londynie przeznaczano na zawodników z Klubu Polska – po około pół miliona. Nnasz diament może pomarzyć…

Według mnie nie byłoby żadną ekstrawagancją, gdyby Konrad miał takie warunki. Takie talenty jak on powinny być hołubione. Ilu mamy tak wyraźnie rokujących młodych? Jest Swoboda i jest Konrad. Kiedy patrzę na nazwiska zawodników, którzy latają po całym świecie za wielkie pieniądze… Szkoda gadać. Podchodzę do tego emocjonalnie, jako trener i w dodatku ojciec. Ale wiem, co mówię. Mam przecież innych zawodników. Jednak tyle lat przygotowywaliśmy się w domu i doszliśmy do takich wyników. Możemy dalej działać w takim stylu. Jeśli tylko zdrowie dopisze, damy sobie radę i bez Afryki. Rzecz w tym, że teraz już nie tylko mnie powinno zależeć,

Dziś już nie tylko mnie powinno zależeć, żeby Konrad dostał wszystko, czego potrzebuje, a nawet więcej. Takie talenty trzeba hołubić

żeby Konrad dostał wszystko, czego potrzebuje, a nawet więcej.

Zdarzało się Panu mieć obawy, że rozwój fizyczny i sportowy Konrada postępuje trochę za szybko?

Laik może się czuć zaniepokojony, ale kiedy słyszę podobne uwagi od fachowców, nie chce mi się tego komentować. To, jak on wygląda, jaki jest silny, to nie kwestia treningu, ale cech osobniczych. Raz na jakiś czas w populacji zdarzają się tacy ludzie – z podobnymi predyspozycjami i talentem. On jest naturalnie silny i sam jestem zdziwiony, jak łatwo mu to przychodzi, jak duże przyrosty siłowe uzyskuje. Ci, którzy podnoszą alarm, nie mają pojęcia, jak Konrad trenuje. A gdyby wiedzieli, pewnie by nie uwierzyli. My jesteśmy w tej szczęśliwej sytuacji, że nie przeciążając się na treningach, ciągle mamy postęp wyników, i to duży. Dlaczego więc miałbym iść na maksymalne obciążenia? Przecież za rok czy dwa też trzeba będzie coś dołożyć, z czegoś wykrzesać progres.

Rezerwy ciągle są?

Mam taką nadzieję, która graniczy z pewnością. Ale w sporcie nic nie wiadomo na pewno, nawet jeśli komuś się wydaje, że się na czymś zna.

Dociekam, bo kariery miotaczy zwykle trwają długo.

Bywa różnie. Są zawodnicy, którzy mają wyniki przez długie lata. Są tacy, którzy apogeum osiągają w późniejszym wieku, inni rozwijają się szybko, a ich kariera jest intensywna, lecz krótka. Do której z tych grup należy Konrad, jeszcze trudno powiedzieć. Są wyniki, to według nich planujemy dalsze kroki. Przecież nie zabronię mu teraz trenować, żeby miał siłę pchać przed trzydziestką. Teraz jest jego szansa, być może niepowtarzalna.

Pan uprawiał wielobój, żona Danuta [z domu Michalik – przyp. red.] biegała 400 m ppł. Konrad otrzymał dobre geny. Był skazany na lekkoatletykę.

Oboje intensywnie zajmowaliśmy się sportem. Potem zaczęliśmy pracować w Szczytnie w Wyższej Szkole Policji, trenujemy policjantów, młodzież w Gwardii Szczytno – to już raczej hobbystycznie. Dzieci były cały czas z nami. Obozy czy treningi były dla nich codziennością. Nigdy jednak nie staraliśmy się ich ukierunkować na konkretną dyscyplinę. Nigdy też nie stwarzaliśmy atmosfery, że zależy nam na tym, aby byli wybitnymi sportowcami. Natomiast zależało nam na tym, żeby się ruszali. Starszy syn wybrał piłkę nożną, Konrad zaczynał od pływania. Uprawiał je przez ponad trzy lata i miał niezłe wyniki jako 10–12-latek, wygrywał mistrzostwa województwa, dał się zauważyć w rozgrywanych korespondencyjnie mistrzostwach Polski. Mnie w tej jego fascynacji bolało jedno – musiałem z nim jeździć na treningi o świcie.

Na szczęście dla Pana przeszło mu…

Przerzucił się na judo i znów z sukcesami, o ile pamiętam, był dwukrotnym mistrzem województwa. Potem była siatkówka, boks, który odpuścił dość łatwo. Przestraszył się, że ze swoją siłą może zrobić komuś krzywdę. Miał obiekcje.

KONRAD BUKOWIECKI

(ur. 17 marca 1997 r.), kulomiot Gwardii Szczytno, rok 2014 pożegnał, ustanawiając nieoficjalny rekord świata juniorów młodszych 24,24 m (kulą o ciężarze 5 kg przepchnął rzutnię w Spale). Niespełna miesiąc później uzyskał wynik lepszy od halowego rekordu świata juniorów 22,38 m (kula 6 kg, wynik nieuznany przez IAAF). W marcu startował w halowych mistrzostwach Europy seniorów, ustanawiając seniorską kulą (7,26 kg) rekord Europy juniorów – 20,46 m. Do końca sezonu 2016 może startować jako junior, ale przygotowuje się do IO w Rio de Janeiro. Podobne sukcesy w tym wieku odnosiło tylko dwóch zawodników na świecie: Niemiec David Storl, późniejszy dwukrotny mistrz świata i wicemistrz olimpijski, i Nowozelandczyk Jacko Gill.

Kiedy odkrył, że ta siła w ręce może mu przynieść największy sukces, i to bez ofiar?

Kiedyś w wakacje wziąłem go na zgrupowanie miotaczy do Poznania. Plątał się tam po treningach, w końcu wziął do ręki 3-kilogramową kulę, pchnął, poleciała całkiem daleko. Początkowo, jako młodzik, pchał techniką klasyczną, z doślizgu. Ale w międzyczasie spróbował też dysku i całkiem dobrze rzucał. Stąd pomysł, żeby przestawić go na technikę obrotową. Szło to z oporami, tym bardziej że trudno było jeszcze ocenić, jakie 14- czy 15-latek będzie miał w przyszłości warunki fizycznie, proporcje ciała. W doślizgu sprawdzają się zawodnicy mający znacznie powyżej 190 cm wzrostu. Wydawało mi się, że w obrotowej lepiej da się wykorzystać siłę i szybkość Konrada. Myślę, że to była dobra decyzja. Tym bardziej że większość zawodników światowej klasy pcha właśnie techniką obrotową, wszyscy Amerykanie, może z wyjątkiem Niemców.

U Konrada też się sprawdza, świadczy o tym każdy kolejny etap jego kariery.

Jako senior postawił ledwie pierwszy krok, ale wiem, że jeśli tylko zdrowie mu dopisze, za 5–6 lat seniorską kulą może pchać tyle, ile dziś szóstką. Będziemy patrzeć, jak zdobywa medale największych imprez. On się po to urodził.

Pierwszym pchnięciem w HME w Pradze 18-latek solidnie poprawia rekord życiowy. To wiele o nim mówi jako o zawodniku

Ewa Swoboda: szybka i nieobliczalna

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

W kategorii objawień lekkoatletycznego sezonu halowego 2015 jednym tchem obok Konrada Bukowieckiego wymienia się jego równolatkę, sprinterkę Ewę Swobodę.

Oboje jako juniorzy bez kompleksów wystartowali obok doświadczonych i utytułowanych rywali w halowych mistrzostwach Europy w Pradze (Bukowiecki był w finale szósty, Swoboda ósma). Jednak o ile nasz kulomiot solidnie namieszał w światowych statystykach seniorów, to biegaczka z UKS Czwórka Żory jest wydarzeniem przede wszystkim w skali juniorskiej. Dodajmy jednak – wydarzeniem niebagatelnym. Latem Swoboda poprawiła rekord Polski juniorek w biegu na 100 m ustanowiony przez Ewę Kłobukowską, który przetrwał pół wieku! Obecnie życiówka Swobody na otwartym stadionie to 11,30 s – od ustanowienia go siedemnastolatka nie ma sobie równych, pozostaje najszybszą Polką bez podziału na kategorie wiekowe. W sezonie halowym 2015 biegaczka trenowana przez Iwonę Krupę poprawiała swój rezultat niemal w każdym starcie, od 7,30 do 7,20 w Pradze (rekord Europy juniorek na 60 m).

Progres wyników pozwala spodziewać się wiele po Swobodzie. W sezonie letnim za cel stawia sobie czas 11,20 s i pewnie dopnie swego. Na świecie w swojej kategorii wiekowej Swoboda utrzymuje się wysoko, jednak nie należy do postaci dominujących. W mistrzostwach świata juniorów w amerykańskim Eugene była piąta – pamiętajmy jednak, że jako juniorka rywalizowała tam z zawodniczkami nawet dwa lata starszymi. Jej rekordowe 11,30 z chińskiego Nanjing było najlepszym czasem biegów eliminacyjnych igrzysk olimpijskich młodzieży. Była szansa na tytuł, ale w finale Polka popełniła falstart. Na liście światowej juniorów IAAF ten wynik zajmuje siódme miejsce.

Nie sposób jednak przewidzieć, czy Swoboda postawi kiedyś stopę w światowej ekstraklasie biegaczek. Czy będzie ją stać na wyniki dające miejsca na podium w imprezach najwyższej rangi, zejście poniżej 11 sekund, czy choćby dogonienie Ireny Szewińskiej? O nastolatce z mocnym makijażem mówi się, że jest nieobliczalna. Czas pokaże, jak bardzo.

MARTA MIKIEL

Czas działa na

W kolarstwie szosowym najważniejsze wyścigi wygrywają kolarze starsi. Podczas igrzysk w Rio de Janeiro polski mistrz świata z Ponferrady będzie miał tylko 26 lat. Czy znów zaprzeczy biologicznemu kolarskiemu stereotypowi?

OLGIERD KWIATKOWSKI

Zdobywając we wrześniu ubiegłego roku tytuł w Ponferradzie, Kwiatkowski został najmłodszym mistrzem świata w wyścigu ze startu wspólnego od 1999 roku. Wtedy tęczową koszulkę wywalczył 23-letni Hiszpan Oscar Freire. W erze open, po połączeniu peletonu zawodowego z amatorskim, młodszym mistrzem był tylko Lance Armstrong, który w 1993 roku w Oslo sięgnął po złoty medal, mając lat 22. W historii mistrzostw świata najmłodszym zwycięzcą jest Belg Karl Kaers. Wygrał w 1934 roku jako 20-letni chłopak.

To są wyjątki. W kolarstwie, szczególnie w ostatnich latach, dominują starsi, doświadczeni zawodnicy. Przeciętna wieku mistrza świata w ostatniej dekadzie wynosi 29 lat, w ostatnim dwudziestoleciu – 28,3. Najstarszym zdobywcą tęczowej koszulki pozostaje Holender Joop Zoetemelk, zwycięzca z 1985 roku w wieku 38 lat.

Podobna tendencja utrzymuje się w wielkich tourach. W Tour de France w ubiegłym roku triumfował 30-letni Vincenzo Nibali, w Vuelcie a Espana 32-letni Alberto Contador. Wyjątkiem było zwycięstwo rówieśnika Kwiatkowskiego w Giro d'Italia – Nairo Quintanty. Dla równowagi można podać skrajny przykład Chrisa Hornera. Amerykanin wygrał Vueltę w 2013 roku, mając dokładnie 41 lat i 332 dni!

W igrzyskach olimpijskich z pięciu złotych medalistów od 1992 roku do schematu nie pasuje tylko Fabio Casartelli, zwycięzca z Barcelony (22 lata). Ale późniejsi mistrzowie olimpijscy należeli do zawodników „wiekowych": w Atlancie – Pascal Richard (32 l.), w Sydney – Jan Ullrich (27 l.), w Atenach – Paolo Bettini (30 l.), w Pekinie – Samuel Sanchez (30 l.), w Londynie – Aleksander Winokurow (38 l.).

Czy na igrzyskach w Rio de Janeiro Polak nie będzie wciąż zbyt młody, by sięgnąć po złoto bądź medal? W tym sezonie torunianin wciąż jeszcze klasyfikowany jest w młodzieżowej klasyfikacji, wygrał ją w wyścigu Paryż – Nicea. Czy Ponferrada nie była jednak tylko jednorazowym – na

korzyść Kwiatkowskiego

pewien czas – sukcesem? Co musi zrobić, żeby przez półtora roku nabrać takiego doświadczenia, by walczyć z powodzeniem na trasie w Brazylii? A może już je posiada, skoro tak dobrze radzi sobie w zawodowym peletonie? „Forum Trenera" próbuje na te pytania odpowiedzieć wraz z dyrektorem sportowym Polskiego Związku Kolarskiego Andrzejem Piątkiem.

Mistrzowski organizm

Kwiatkowski od zawsze był mistrzem. Zdobywał mistrzostwa Polski juniorów, mistrzostwo Europy juniorów ze startu wspólnego i jeździe na czas, mistrzostwo świata juniorów w jeździe indywidualnej na czas. Ogromne możliwości szybko potwierdził w peletonie zawodowym. Od 2012 roku zajmował miejsca w czołówce najpoważniejszych wyścigów z cyklu World Tour, tygodniowych (Tour de Pologne, Tirreno-Adriatico, Paryż – Nicea) i klasyków (Amstel Gold Race, Strzała Walońska, Liège – Bastogne – Liége). Koronnym dowodem na to, że osiągnął niemal perfekcję w tej ostatniej specjalizacji, było zwycięstwo w wyścigu w ostatnich mistrzostwach świata.

Andrzej Piątek: Kolarstwo jest sportem, w którym najważniejsze, gwarantujące sukces parametry można poprawić tylko o określony procent. Nie da się ich poprawiać w nieskończoność. Nie każdy może zostać mistrzem. Podstawą są badania diagnostyczne, czyli mówiąc wprost, prześwietlenie organizmu. Dopiero po tych czynnościach fachowcy określają, czy mamy do czynienia z talentem na miarę medali olimpijskich, mistrzostw świata. Tak było z Michałem. Kiedy został mistrzem świata i Europy juniorów, przeszedł badania w Polskim Związku Kolarskim, a także w zespole Lance'a Armstronga i Patricka Lefevere'a, obecnego dyrektora sportowego zespołu Etixx – Quick Step. Oni już wiedzieli, że to przyszły mistrz. Przez rok jeździł w drużynie Armstronga Radioshack, aż w końcu trafił do drużyny Lefevere'a.

Dyrektor sportowy PZKol. Andrzej Piątek jest przekonany, że Michał Kwiatkowski może zdobyć medal w IO Rio 2016

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Pod opieką najlepszych specjalistów

Lepszej grupy torunianin nie mógł znaleźć. Lefevere to ktoś taki jak Alex Ferugson w piłce nożnej, 60-letni menedżer o niezwykłym autorytecie i wiedzy. Belg wychował albo miał pod opieką kilku mistrzów świata, kilkunastu specjalistów od zwycięstw w jednodniowych wyścigach: Johana Museewa, Paolo Bettiniego, Toma Boonena, Marka Cavendisha. Boonen i Cavendish nadal jeżdżą w tej ekipie. Zespół Etixx ma do dyspozycji założoną przez właściciela grupy, Zdenka Bakalę, akademię sportu Bakala Academy. Z rad pracujących tam trenerów stale korzysta Kwiatkowski.

Andrzej Piątek: Całe szczęście, że Michał jest w takiej grupie. Oni wiedzą, jak z talentu zrobić mistrza. Dokonali tego już z Michałem, ale pilnują nadal, żeby cały czas się rozwijał. Ma wokół siebie właściwych ludzi, którzy w odpowiedni sposób potrafią go ukierunkować. W zeszłym roku toczyły się dyskusje, czy Michał jest zawodnikiem na wielkie toury, czy na wyścigi klasyczne, tygodniowe. Widać, że w zespole znaleziono rozsądną odpowiedź na to pytanie. Michał po konsultacjach skupia się w tym roku na klasykach i tygodniówkach. Dla nas to idealna sytuacja. Będzie lepiej przygotowany do igrzysk olimpijskich.

Nie ma miejsca na przypadek

Po zdobyciu mistrzostwa świata polski kolarz nie spoczywa na laurach, wyznacza sobie od razu kolejne cele. Będzie nim obrona tęczowej koszulki we wrześniu w Richmond, będzie nim także medal olimpijski w Rio. Swoje starty, treningi podporządkowuje tym imprezom. Nic nie chce zostawić przypadkowi, wszystko ma działać jak w zegarku.

Andrzej Piątek: Michał przygotowania realizuje w grupie, dzięki niej nie ma żadnych ograniczeń finansowych i dysponuje sztabem fachowców. Polski Związek Kolarski organizuje za to wyjazd na mistrzostwa świata i igrzyska, ale Michał sam

Po zdobyciu mistrzostwa świata polski kolarz nie spoczywa na laurach, wyznacza sobie od razu kolejne cele. Będzie nim obrona tęczowej koszulki we wrześniu w Richmond, będzie nim także medal olimpijski w Rio

Michał Kwiatkowski na początku sezonu 2015 zajął drugie miejsce w prestiżowym wyścigu Paryż-Nicea

To zawodnik już ukształtowany, doskonale rozumiejący swój sport, mający do pomocy świetnych kolarzy. Wcześnie dojrzał do mistrzostwa świata, jest też gotów, żeby spróbować pojechać po medal na igrzyskach olimpijskich w 2016 roku, niewykluczone, że złoty

zgłosił chęć, by wraz z kolegami z drużyny pojechać na przełomie kwietnia i maja do Richmond, zapoznać się z trasą. Poprosił także o rekonesans olimpijski w sierpniu w Rio. Związek sfinansuje te wyjazdy. Widać, jak poważnie Michał podchodzi do wyzwań. I tak jest na każdym kroku. Po wyścigu Paryż – Nicea, w którym zajął drugie miejsce, na drugi dzień był już we Włoszech i poznawał trasę klasyka Milan – San Remo.

Olimpijska trasa dla polskiego mistrza

Wyścig ze startu wspólnego w Rio de Janeiro stawia wielkie wymagania. Trasa nie należy do łatwych. Organizatorzy postanowili przeprowadzić zawody olimpijskie na dwóch rundach i łączącym je odcinku. Na pierwszej rundzie (Grumari) na kolarzy czekają dwa podjazdy, jeden o długości 1,2 km i średnim nachyleniu 7 procent i drugi o długości 2,1 km i średnim nachyleniu 4,5 procent oraz odcinek brukowany. Druga runda będzie jeszcze bardziej wymagająca. Podjazd Vista Chinesa liczy 8,5 km, a jego średnie nachylenie wynosi 5,7 procent. Ostatni podjazd kończy się 20 km przed metą. Zawodnicy będą mieli do przejechania 253 km. Taki profil trasy praktycznie wyklucza z rywalizacji sprinterów, a preferuje kolarzy takich jak Kwiatkowski.

Andrzej Piątek: Jak ukształtuje się wyścig, zależy od tego, ilu zawodników będzie na ostatnim podjeździe. Jeden w zasadzie nie ma szans, by potem do mety dojechać przez 20 km, raczej będzie to więc mniejsza grupka, sądzę, że pozbawiona typowych sprinterów. Pytanie, kto się w niej znajdzie? To jest trasa dla Michała. On lubi takie ukształtowanie terenu, jest bardzo wszechstronny, bo dobrze jeździ po górach i świetnie finiszuje. Patrząc na mapkę, można także powiedzieć, że będzie jednym z kandydatów do medalu w wyścigu olimpijskim.

Polacy mocni jak nigdy

Kwiatkowski w pojedynkę w Ponferradzie nie dałby rady pojechać po złoto. Medal wywalczyła dla niego także drużyna, co kolarz z Torunia podkreślał przy każdej okazji. Mimochodem skorzystał z odrodzenia polskiego kolarstwa szosowego. W grupach World Tour jeździ w tym sezonie siedmiu zawodników. Być może wkrótce w cyklu tym znajdzie się drużyna CCC, która pozostaje na zapleczu WT. Na igrzyskach ekipa będzie liczyć najwyżej sześciu zawodników, a nie – jak na mistrzostwach świata – dziewięciu. To nieco ogranicza wpływ drużyny, ale wciąż jest on istotny.

Andrzej Piątek: W Ponferradzie przed wyścigiem ze startu wspólnego istniał tylko jeden wariant: Michał jedzie po mistrzostwo świata. Po kilku rundach wielu ludzi pytało naszą ekipie, co robicie? Po co to ciągnięcie? Przez cały wyścig na czele była polska drużyna. Chodziło o to, żeby Michał wiedział, że nikt mu nie ucieknie. Czuł komfort. Sam powiedział, że jak tak się ułoży wyścig, to na końcu zaatakuje. Plan się powiódł, bo byli w drużynie mocni zawodnicy, mający za sobą starty w wielkich tourach, jeżdżący w najlepszych zespołach świata. Polskie kolarstwo nie słabnie. Wciąż mamy zawodników w zespołach World Tour. Wszyscy osiągają dobre wyniki. W Rio znów będą mogli pomagać Michałowi.

Jeździ jak profesor

Wynika z tego, że wiek w przypadku Kwiatkowskiego nie odgrywa aż tak wielkiej roli. To zawodnik już ukształtowany, doskonale rozumiejący swój sport, mający do pomocy świetnych kolarzy. Wcześnie dojrzał do mistrzostwa świata, jest też gotów, żeby spróbować pojechać po medal na igrzyskach olimpijskich w 2016 roku, niewykluczone, że złoty.

Andrzej Piątek: Australijczycy i Brytyjczycy wyliczyli, że czas dochodzenia rozpoznanego talentu do mistrzostwa w kolarstwie wynosi około sześciu–ośmiu lat, ale to rzadkie przypadki, na ogół to trwa dłużej. Szczególnie w kolarstwie, gdzie liczy się doświadczenie, a specyfika tego sportu daje większe szanse starszym zawodnikom. Michał już pokazał, że jest wybitnym specjalistą. On jeździ jak profesor. Posiada naturalną kolarską inteligencję, ma niebywały talent, to rodzynek. Nie tylko ze względów wydolnościowych. On widzi wszystko, co dzieje się w peletonie, doskonale potrafi wyczuć najbardziej odpowiedni moment do ataku. Jest też sportowcem pewnym siebie i tego, co robi. Czas działa na jego korzyść. Z każdym wyścigiem staje się coraz lepszy i skoro już w tym wieku zdobył mistrzostwo świata, stać go również na medal olimpijski. Mamy ogromną szansę.

Najlepsze są mieszanki

W grach zespołowych jest jak w życiu – o przydatności do zespołu nie powinna decydować metryka, lecz prezentowane umiejętności.

WOJCIECH OSIŃSKI

Marzeniem każdego trenera jest posiadanie nie tylko mocnego, ale i zróżnicowanego wiekowo zespołu. Takiego, w którym nie brakuje ani doświadczenia i boiskowego cwaniactwa, ani młodzieńczej werwy, siły i energii do działania. A jaki jest optymalny wiek dla zawodników w halowych grach zespołowych? Okazuje się, że w każdej dyscyplinie podobny, a przynajmniej tak twierdzą zapytani przez nas trenerzy.

– W koszykówce najwyższą formę osiąga się między 26. a 28. rokiem życia – twierdzi Wojciech Kamiński, szkoleniowiec czołowego zespołu Tauron Basket Ligi, Rosy Radom. – Wtedy są już umiejętności i doświadczenie, a głód sukcesów jeszcze nie wygasł. Poza tym koszykówka jest grą szybkościowo-siłową, a starszym, czyli ponad 30-letnim zawodnikom tej szybkości zaczyna już brakować, nawet jeśli fizycznie prezentują się dobrze. Braki nadrabiają doświadczeniem. Po latach gry wiedzą, gdzie można spodziewać się zagrania czy akcji przeciwnika. Młodzi taką wiedzą jeszcze nie dysponują, ale oni z kolei niwelują to ruchliwością, wybieganiem – analizuje Kamiński.

Młodsi na skrzydłach

Szkoleniowiec Rosy – i na pewno nie tylko on – stawia raczej na doświadczenie niż młodzieńczą fantazję, choć na co dzień chętnie daje szansę młodzieży. Na 12 graczy w kadrze zespołu chciałby mieć ośmiu doświadczonych graczy i czterech młodszych. Młodszych – czyli takich od 20 do 22 lat. – W pierwszej piątce chciałbym mieć trzech koszykarzy w wieku 27–31 lat: centra, rozgrywającego i rzucającego. Skrzydłowi mogą być młodsi, 22–24 lata. Ogólnie młodzi, oczywiście ambitni i z odpowiednimi umiejętnościami przydają się do wywierania presji na starszych. Czasem nawet naprawdę wiekowi gracze mogą zostać liderami drużyny. Najstarszy może być rozgrywający. 35-letni zawodnik na tej pozycji, potrafiący zagrozić rzutem z dystansu, to mocny punkt zespołu. Miałem kiedyś w składzie Mikeaa Ansleya, który dzień przed 42. urodzinami rzucił 37

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Trener Wojciech Kamiński liczył w Polonii na umiejętności 42-letniego Ansleya i żywiołowość 17-latka Kamila Łączyńskiego (na zdjęciu obok z piłką)

Miałem kiedyś w składzie Mike'a Ansleya, który dzień przed 42. urodzinami rzucił 37 punktów w meczu ligowym, który mój zespół wygrał. Ale było i tak, że 17-letni Kamil Łączyński zapewnił Polonii Warszawa zwycięstwo nad Prokomem

punktów w meczu ligowym, który mój zespół wygrał. Ale było i tak, że 17-letni Kamil Łączyński zapewnił Polonii Warszawa zwycięstwo nad Prokomem. Myśmy mieli wtedy 400 tys. zł budżetu, oni 30 mln zł – opowiada Kamiński.

W Polsce zwykło się bardzo długo określać ponad 20-letniego zawodnika mianem „młody, zdolny, perspektywiczny". – Jestem zdecydowanym przeciwnikiem takiego twierdzenia. Tak można mówić o graczu, który ma 18, najwyżej 20 lat. Potem takimi słowami można już tylko wyrządzić chłopakowi krzywdę. 20-latek, jeśli chce być naprawdę dobry, musi już wiedzieć, czego chce, i być pomocny drużynie, choć oczywiście może jeszcze mieć mankamenty w grze i być nieukształtowany. Chętnie dawałem szansę młodym graczom, choć się zdarzyło, że zapłaciłem za to posadą – przypomina Kamiński.

Różnice wiekowe widać nie tylko na boisku, ale i w szatni. – „Życie szatni" to termin zaczerpnięty raczej z piłki nożnej. W koszykówce wygląda to trochę inaczej, bo podział na grających i rezerwowych nie jest tak jasno zarysowany. W czasie meczu można wielokrotnie zmieniać zawodników. Stąd frustracja graczy z powodu przesiadywania na ławce nie stanowi tak poważnego problemu. Jeśli więc wszystkie świadczenia wobec zespołu regulowane są na bieżąco, szatnia nie jest problemem, bez względu na to czy jest w niej więcej młodych, czy starszych zawodników. Oczywiście ci starsi inaczej patrzą już na sport, bo gra pozwala im utrzymywać rodzinę. Z młodzieżą jest za to czasem taki kłopot, że razem z pierwszymi większymi pieniędzmi pojawiają się pokusy. Ludzie chcą się wyszaleć, czerpać z życia garściami – charakteryzuje szkoleniowiec Rosy i dodaje: – Jeśli zawodnik się dobrze prowadzi, może grać naprawdę długo. Jest w tym też niebagatelna rola trenera, który powinien indywidualnie dobierać obciążenia treningowe. Starszemu można trochę odpuścić, i to nie okazując tego reszcie zespołu, na przykład za pośrednictwem zróżnicowania ćwiczeń. To też jest ważne, żeby nie zniechęcić do pracy i nie wywołać kontuzji u starszego gracza – zauważa Kamiński.

Starsi dzięki doświadczeniu potrafią często lepiej niż trener rozwiązywać sytuacje boiskowe. Gdy trener prosi o przerwę w trakcie meczu, zdarza się, że nawet nie zabiera głosu, tylko pozwala mówić zespołowej starszyźnie, liderowi

W Polsce młodym jest trudniej

Piłkę ręczną czasem określa się jako „sport dla starych chłopów". Nic więc dziwnego, że były selekcjoner reprezentacji Polski Bogdan Kowalczyk za optymalny wiek dla szczypiornisty uważa przedział od 28 do 32 lat, choć ze wskazaniem na 28–30. Mowa oczywiście o zawodnikach z pola, bo bramkarze mogą grać na najwyższym poziomie nawet do czterdziestki, jak na przykład urodzony w 1976 roku Francuz Thierry Omeyer, który w mistrzostwach świata 2015 został uznany nie tylko za najlepszego bramkarza, ale w ogóle za najlepszego zawodnika całego turnieju.

– W 18-osobowym zespole widziałbym trzech starszych bramkarzy i trzech juniorów z różnych pozycji. Gdybym natomiast mógł wybierać bez ograniczeń, cały zespół zamknąłbym w granicach 26–32 lata – mówi Kowalczyk, dodając, że w przypadku starszych szczypiornistów dużo oczywiście zależy od przebiegu kariery, przebytych kontuzji, sposobu prowadzenia się i eksploatacji organizmu. – Im wcześniej zaczyna się grać na wysokim poziomie, tym większe ryzyko wcześniejszego skończenia kariery – mówi.

Francuz Thierry Omeyer, mimo czterdziestki na karku, jest nadal czołowym bramkarzem świata

Doświadczony szkoleniowiec podkreśla różnice między polską a skandynawską piłką ręczną (w latach 80. z powodzeniem pracował z reprezentacją Islandii). – U nas młodemu zawodnikowi trudniej zaistnieć w ligowym zespole. Dlaczego? Bo ze sportu się u nas żyje, i to nieźle. W Skandynawii natomiast panuje amatorstwo. Jeśli 25-latek nie będzie widział szansy na karierę, poświęci się innemu zajęciu, a do składu wskoczy za niego młody gracz. Jak wiadomo, na północy Europy praca z młodzieżą przebiega wręcz modelowo. Tam 22-letni szczypiornista, który ma 60 czy 70 meczów w ekstraklasie, to norma. U nas takich jest niewielu – wskazuje Kowalczyk.

Jakie są różnice między starszymi a młodszymi szczypiornistami? Oto kilka z nich: starsi dzięki doświadczeniu potrafią często lepiej niż trener rozwiązywać sytuacje boiskowe. Gdy trener prosi o przerwę w trakcie meczu, zdarza się, że nawet nie zabiera głosu, tylko pozwala mówić zespołowej starszyźnie, liderowi. To przyszło ze Skandynawii. Minusem takich graczy może być natomiast fakt, że nie zawsze są optymalnie gotowi fizycznie, czasem po kontuzjach.

– Poza tym w zawodowych klubach weterani potrafią tak manipulować, że blokują rozwój młodego zawodnika, żeby utrzymać swoją wysoką pozycję – zaznacza trener Kowalczyk, wskazując jednocześnie na wady i zalety młodzieży. – Nie zawsze wiedzą, czego chcą, przy pierwszych sukcesach zdarza się, że odbija im sodówka, a brakuje jeszcze umiejętności. Mają jednak takie zalety, jak żądza zwyciężania, odwaga, bezkompromisowość. No i trener ma satysfakcję, widząc, jak młody robi postępy – wylicza były trener m.in. Śląska Wrocław, Warszawianki i Azotów Puławy.

Trener Bogusław Kowalczyk (z prawej) dał szansę gry Grzegorzowi Tkaczykowi, gdy ten miał 16 lat

Kowalczyk przyznaje, że w Polsce trenerzy boją się wprowadzać młodych do drużyny, bo to grozi pogorszeniem wyników. Taki brak ryzyka powoduje osłabienie dopływu młodzieży do składów podstawowych. – Jak wpuszczałem 16-letniego Grzegorza Tkaczyka w meczach ligowych Warszawianki, też słyszałem od doświadczonych zawodników, że przez jego błędy oni nie dostaną premii. Odpowiadałem, że już niedługo to głównie dzięki niemu będą te premie wygrywać – wspomina Kowalczyk, dostrzegając jednak pewien problem. – U nas jest kłopot z przygotowaniem młodych do gry wśród seniorów. Są za słabi fizycznie oraz pod względem umiejętności. Zresztą całkowity brak sukcesów w grupach młodzieżowych w ostatnich latach o czymś świadczy – zauważa.

Alojzy Świderek uważa, że ideałem jest, aby w zespole grała trójka 30-latków, trójka w wieku 23-28 lat i trójka poniżej 23. roku życia

W siatkówce na brak sukcesów wśród kadetów i juniorów nie możemy narzekać. Choć oczywiście hasło „zmieniamy szyld i jedziemy dalej" niekoniecznie musi się sprawdzić, tzn. wyniki w kategorii juniorów nie oznaczają automatycznie triumfów w dużo trudniejszej rywalizacji seniorskiej.

– W 1997 roku juniorzy trenera Ireneusza Mazura zdobyli mistrzostwo świata i niemal z marszu ta drużyna stała się pierwszą reprezentacją Polski. Eksperyment się jednak nie udał i trzeba było dokoptować kilku starszych graczy. Pierwszym wielkim sukcesem tamtego pokolenia było wicemistrzostwo świata w 2006 roku, ale wtedy juniorzy z '97 roku mieli już po 28–30 lat – mówi Alojzy Świderek, były reprezentant Polski oraz asystent selekcjonerów męskiej i kobiecej kadry naszego kraju. Przyznaje jednak również, że złożenie zespołu z doświadczonych gwiazd na poziomie reprezentacji też niekoniecznie daje korzyści. – Pamiętamy, jak w zeszłym roku drużyna zbudowana ze „Złotek", czyli mistrzyń Europy z 2003 i 2005 roku, nie zdołała awansować do mistrzostw świata, przegrywając decydujący mecz z Belgią 0:3 – wspomina.

> Teraz coraz więcej graczy kontynuuje występy nawet do czterdziestki. I mówię tu nie tylko o mężczyznach, ale i o paniach. Zwłaszcza we Włoszech siatkarze grubo po trzydziestce nie należą do wyjątków.

Świderek przypomina, że za jego czasów, czyli w latach 70. i 80., zawodnika 35-letniego uznawano już raczej za emeryta, który szykował się do zakończenia kariery. – Teraz coraz więcej graczy kontynuuje występy nawet do czterdziestki. I mówię tu nie tylko o mężczyznach, ale i o paniach. Zwłaszcza we Włoszech siatkarze grubo po trzydziestce nie należą do wyjątków – zauważa Świderek, wskazując też na polskie przykłady, jak 38-letni Paweł Zagumny, młodszy o rok Krzysztof Ignaczak oraz wśród kobiet Magdalena Śliwa czy Małgorzata Glinka-Mogentale. – Najdłużej można występować na pozycji rozgrywającego i libero. Natomiast najtrudniej zachować długowieczność na pozycjach atakującego i przyjmującego. Tacy gracze są najmocniej eksploatowani w trakcie kariery – ocenia były asystent Andrzeja Niemczyka i Raula Lozano.

Na wydłużenie wieku sportowego wpływają ochrona zdrowia, sposób treningu, przygotowanie fizyczne, dieta, rehabilitacja, system zapobiegania kontuzjom. – U kobiet pojawia się jeszcze kwestia macierzyństwa. Im wcześniej zawodniczka urodzi dziecko, tym dłużej potem będzie mogła grać – uważa trener Świderek.

W siatkówce klubowej, gdzie można z zawodnikami pracować na co dzień i dobierać zespół z większą swobodą (bo nie ma ograniczenia narodowościowego), Świderek podzieliłby zespół wiekowo na trzy równe części. – Orientacyjnie byłyby to grupy 4–4–4, ewentualnie 3–6–3. Najstarsi w przedziale 28–33 lata, średni 23–28 i reszta do 23 lat. Ideałem jest mieszanka młodości z rutyną – twierdzi Świderek, który w przeszłości przez krótki okres był też selekcjonerem kadry Polski kobiet.

Wszyscy trzej pytani przez nas szkoleniowcy zgadzają się co do jednego: dobry młody zawodnik może tylko pomóc każdej drużynie. Starsi mają swoje mankamenty, ale często pozostają też wzorami do naśladowania, zwłaszcza jeśli przy wysokiej formie sportowej potrafią też świecić przykładem dzięki charakterowi i podejściu do zawodu. Oczywiście najlepsze wyniki osiągają zespoły zróżnicowane wiekowo, ale i tak dla wszystkich (a przynajmniej dla większości) trenerów przy budowaniu drużyny najważniejszym kryterium pozostaje klasa sportowa zawodnika (pomijamy tu kwestie dyscyplinarne i charakterologiczne, bo to temat na inny materiał). Dlatego istotne zawsze jest to, jak ktoś spisuje się w rywalizacji, a nie fakt, czy ma 20, czy 35 lat.

Małgorzata Glinka-Mogentale przez wiele lat była liderką reprezentacji Polski

Bez meteorologa nie p

Z PAWŁEM KOWALSKIM, trenerem głównym Polskiego Związku Żeglarskiego, o przygotowaniach do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro, rozmawia OLGIERD KWIATKOWSKI.

Musi być jasno postawiony cel, ale realny. Nie możemy przesadzić. Chcielibyśmy oczywiście zdobyć pięć medali, ale z jednego też będziemy się cieszyć. Dwa są możliwe, bo skoro w Londynie je wywalczyliśmy, to dlaczego nie teraz?

Kiedy rozpoczął Pan z kadrą żeglarzy przygotowania do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro?

Zacząłem je następnego dnia po ostatnim wyścigu na igrzyskach w Londynie. Bo dla trenera najgorsza jest ta pustka po zrealizowaniu zadania. Przez cztery lata dążyliśmy wspólnie wszyscy do celu, osiągnęliśmy go, bo przecież Zosia Klepacka i Przemek Miarczyński zdobyli medale olimpijskie i nagle pewien cykl się skończył. Poczułem wielką pustkę i musiałem ją jak najszybciej wypełnić nowymi celami, zadaniami. Szybko przeszedłem do planowania przygotowań, startów, metod selekcji do następnych igrzysk.

Co udało się osiągnąć przez ponad dwa lata od zakończenia igrzysk w Londynie?

Jesteśmy po dwóch pełnych sezonach poolimpijskich. Polski Związek Żeglarski ma zapewnione trzy kwalifikacje olimpijskie w klasie RS:X kobiet i mężczyzn oraz w klasie Laser. O przepustki dla Polski w innych konkurencjach nadal toczy się walka. Założyliśmy bazę w Rio, tam został postawiony kontener dla potrzeb naszej reprezentacji, dowieźliśmy już do Brazylii część sprzętu. Krótko mówiąc, założyliśmy polski przyczółek w olimpijskim ośrodku w Marinie da Gloria, gdzie odbędą się olimpijskie regaty. Odbyliśmy także dwa rekonesanse. W sierpniu ubiegłego roku byliśmy na regatach przedolimpijskich, a w grudniu przeprowadziliśmy zgrupowanie i przy okazji uczestniczyliśmy w regatach o Puchar Ameryki Południowej, które odbyły się na akwenie olimpijskim.

Jaki macie plan działań na najbliższe miesiące?

Chcemy zdobyć więcej kwalifikacji. To podstawowy cel. Marzy się nam, by Polska miała swoich zawodników na igrzyskach jeszcze w innych konkurencjach żeglarskich: Finnie, Laserze Radial, klasie 470 kobiet i mężczyzn oraz w 49er [dla mężczyzn – przyp. red.] i 49erFX [dla kobiet – przyp. red.]. Dałoby to nam prawo do wystawienia licznej reprezentacji.

Na pierwszy rzut oka system kwalifikacji do igrzysk wydaje się niezwykle skomplikowany…

Nie zaprzeczę. Jak wspomniałem, Polska ma już zapewniony udział w trzech konkurencjach. Eliminacje międzynarodowe toczą się dalej. Aby nie zagmatwać tłumaczenia, podam przykład, jak to wygląda w klasie 470 kobiet. W ubiegłorocznych mistrzostwach

opłyną po medale

świata w Santander prawo do udziału w igrzyskach wywalczyło 10 państw, których zawodnicy wywalczyli 10 pierwszych miejsc. Nasza załoga Agnieszka Skrzypulec i Irmina Mróżek-Gliszczyńska zajęła 11. miejsce, ale w tym roku z mistrzostw świata na igrzyska kwalifikuje się następna dziesiątka. Muszą więc wystartować w MŚ i zająć miejsca w dziesiątce tych krajów, które się nie załapały jeszcze na igrzyska. Wtedy wywalczą miejsce dla Polski, ale jeszcze nie dla siebie.

Bo o wszystkim zdecyduje związek?

Nie związek, ale wyniki, jakie zawodniczki uzyskały w eliminacjach krajowych. Dawno ustaliliśmy wewnętrzny regulamin. Zawodnicy startują w trzech imprezach, na których uzyskują punkty za zdobyte miejsca. Potem punkty się sumują i najlepsi uzyskują kwalifikację. Brane pod uwagę są trzy najważniejsze imprezy sezonu: mistrzostwa Europy, mistrzostwa świata i regaty przedolimpijskie. W niektórych można spodziewać się ostrej rywalizacji. W RS:X męskim, tak jak to było przed igrzyskami w Londynie, walczyć będą ze sobą Przemysław Miarczyński i Piotr Myszka, ale dołączył do nich nowy konkurent, bardzo młody i utalentowany zawodnik, 21-letni Paweł Tarnowski. W kobiecej klasie 470FX największe szanse ma załoga Agnieszka Skrzypulec i Irmina Gliszczyńska, w Finnie Piotr Kula. Jak to będzie wyglądało w Laserze i Radialu, ciężko powiedzieć, bo mamy w tych konkurencjach wyrównany poziom. Na początku listopada będziemy już wiedzieć, czy Polska będzie miała kwalifikacje w danej klasie, a w grudniu już na pewno poznamy nazwiska olimpijczyków w żeglarstwie. Wtedy skoncentrujemy się na przygotowaniach ścisłej kadry, dziś brani pod uwagę są wszyscy, czyli około 30 zawodników.

Jak wyglądają przygotowania od strony sportowej?

Zawodnicy odbywają przygotowanie fizyczne oraz specjalistyczne na wodzie. W styczniu byliśmy na zgrupowaniu kondycyjnym we włoskim Livigno. Żeglarze

Zosia Klepacka i Przemek Miarczyński zdobyli medale olimpijskie i nagle pewien cykl się skończył. Poczułem wielką pustkę i musiałem ją jak najszybciej wypełnić nowymi celami, zadaniami

Współpracujemy z meteorologiem, który studiuje dane pogodowe, opracowuje mapy, próbuje stworzyć model prądów. To jest oddzielna, ale bardzo istotna partia naszej pracy. Ktoś musi rozpoznać teren, czyli polecieć do Rio, wykonać obliczenia, przeprowadzić analizy

dużo biegali na nartach, na trasach, na których trenuje często Justyna Kowalczyk. Oczywiście wiele zajęć ogólnorozwojowych da się przeprowadzić na miejscu. Większość zawodników, chociażby Zofia Klepacka, Przemek Miarczyński, ma osobistego trenera od przygotowania fizycznego. Dobrą bazę z siłownią, możliwością przeprowadzenia zajęć w terenie, mamy w Trójmieście, skąd pochodzi większość zawodników. Nawet zimą pływamy. Wyjeżdżamy na ciepłe akweny. Bazy mamy na Majorce, w Kadyksie, gdzie trenowaliśmy w lutym. To są nasze stałe miejsca, z niezbędną infrastrukturą: portem, warsztatami, kontenerami do przechowania sprzętu. Drugi kontener z łódkami, deskami, motorówkami przypłynął statkiem do Rio. Musieliśmy tak postąpić, by ograniczyć koszty. Działamy racjonalnie. Ale to było i jest niezwykle trudne przedsięwzięcie logistycznie i wcale nie idealne. Żeglarstwo pod tym względem przypomina sporty motorowe. Są łódki albo deski, które – tak jak samochody – mają jednostkowe parametry, jedne pływają szybciej, inne wolniej. Zawodnicy doskonale o tym wiedzą. Wybrali je i w Europie pozostawili szybsze, tak by służyły do najważniejszych tegorocznych startów. Trzeba przecież zdobyć kwalifikacje.

Jak ważną część pracy trenerów i zawodników przed igrzyskami stanowi rozpoznanie akwenu w Brazylii?

Odgrywa kolosalne znaczenie. W rywalizacji na najwyższym poziomie liczą się bowiem szczegóły. W ubiegłym roku dwukrotnie zapoznaliśmy się z miejscem, gdzie odbędą się regaty olimpijskie w Marinie da Gloria w zatoce Guanabara. W tym roku w Brazylii będziemy w lipcu, sierpniu i grudniu. Akwen jest bowiem dla żeglarzy niezwykle skomplikowany, trzeba się z nim oswoić. Występują w nim bardzo silne prądy. To jest taka zatoka z wąskim wejściem, wewnątrz leży wysepka. Mamy do czynienia z oceanem, gdzie rano i wieczorem woda wpływa i wypływa. Powoduje to zawirowania wewnątrz zatoki. Żeglarz powinien wiedzieć, jak ta woda wiruje, by przyjąć odpowiednią strategię rozgrywania wyścigu. Pomóc w tym może jedynie właściwe rozpoznanie prądów morskich.

Jak zamierzacie zgłębić i rozwiązać ten problem?

Współpracujemy z meteorologiem, który studiuje dane pogodowe, opracowuje mapy, próbuje stworzyć model prądów. To jest oddzielna, ale bardzo istotna partia naszej pracy. Ktoś musi rozpoznać teren, czyli polecieć do Rio, wykonać obliczenia, przeprowadzić analizy. Obliczenia muszą być zrobione przede wszystkim w tym samym okresie pływu, czyli dokładnie na rok przed igrzyskami. Wtedy jest większe prawdopodobieństwo powtarzalności. Potem nasz specjalista przekaże wszystkie ustalenia trenerom i zawodnikom. Na tej podstawie olimpijczycy będą mogli niemal optymalnie przygotować się do startu, ustalić właściwą strategię. Inne zagadnienie to wiatr. Akwen w Marina da Gloria z jednej strony otoczony jest wysokimi górami, wiatry wieją z kierunku południowo-zachodniego. Są w miarę przewidywalne, ale trzeba tam jeździć i poznać ich specyfikę. Niezwykle ważne są dla nas rekonesanse, na których byliśmy i jeszcze będziemy.

Aż boję się zapytać o koszty.

Ogromne. Gdyby nie pomoc Ministerstwa Sportu i Turystyki, nie bylibyśmy w stanie przygotować się we właściwy sposób. Nie dostaliśmy nic za darmo. Ministerstwo działa bardzo rzetelnie i według jasnych kryteriów. Wypracowało własny algorytm, stworzony na podstawie osiągnięć, liczby medali zdobytych na poprzednich igrzyskach. Praca włożona w ubiegłych latach przez trenerów i zawodników przekłada się na to, co mamy teraz. Złoty medal w Atlancie i później brązowy w Atenach wywalczone przez Mateusza Kusznierewicza, brąz Zofii Klepackiej i Przemka Miarczyńskiego z Londynu pozwoliły nam ulokować się w grupie priorytetowej polskiego sportu. Chcemy w niej pozostać. Cenna jest też pomoc sponsora związku – firmy Energa. Dzięki niej przeszkolonych zostało już ponad 6 tys. dzieci. Sponsor zapewnia nam również część środków na przygotowania olimpijskie. W zamian nasi czołowi zawodnicy są patronami wielu imprez dla dzieci organizowanych przez Energę. Szkolą więc następców, którzy może zabłysną już na igrzyskach w Tokio w 2020 roku.

Na zgrupowaniu w Rio de Janeiro: Przemysław Miarczyński (L), Paweł Tarnowski, Zofia Klepacka, Piotr Myszka

Ilu medali spodziewa się Pan w Rio?

Musi być jasno postawiony cel, ale realny. Nie możemy przesadzić. Chcielibyśmy oczywiście zdobyć pięć medali, ale z jednego też będziemy się cieszyć. Dwa są możliwe, bo skoro w Londynie je wywalczyliśmy to, dlaczego nie teraz? Stać nas na to, bo reprezentacja wcale nie jest słabsza i przygotowuje się z równie wielkim zaangażowaniem jak przed poprzednimi igrzyskami.

200 dni poza domem

W tym roku Przemysław Miarczyński, brązowy medalista igrzysk olimpijskich w Londynie w klasie RS:X, zaliczył już dwa zgrupowania. Wkrótce wyjedzie na kolejne, zacznie też startować w zawodach. Życie – także rodzinne – całkowicie podporządkował przygotowaniom do igrzysk w Rio de Janeiro.

Olgierd Kwiatkowski

Rok w rok poza domem przebywam przez około 200 dni. To dużo dla mnie, dla rodziny. Staram się w pewien sposób wynagrodzić to najbliższym. Żonę próbuję czasami zabierać na zgrupowania. Dzieci są w wieku czterech i sześciu lat, więc jeszcze takie, z którymi łatwiej wyjeżdżać. Przedszkole można odpuścić – mówi 35-letni zawodnik.

Na śniegu i wodzie

W tym roku wolne miał tylko w pierwszej połowie stycznia. To jedyny okres w roku, kiedy żeglarze pracują – dla podtrzymania fizycznej formy – z umiarem. Ale pod koniec miesiąca wyjechał na pierwsze zgrupowanie, do włoskiego Livigno. W Lombardii kadra polskich żeglarzy pracowała nad kondycją. Dużo czasu poświęcili biegom narciarskim. – To bardzo dobra forma przygotowań dla nas, szczególnie pływających na desce, bo zaangażowane są także górne partie ciała. Nie tylko nogi, jak w bieganiu czy jeździe na rowerze. Mniej w tej dyscyplinie narażeni jesteśmy też na kontuzje – tłumaczy.

Nie ukrywa, że w Livigno pojawiały się pytania o Justynę Kowalczyk. Polską mistrzynię olimpijską znają w tym ośrodku wszyscy, którzy są związani z narciarstwem biegowym: właściciele wypożyczalni nart, serwismeni, trenerzy. – Na pewno jest bardziej rozpoznawalną Polką niż ktokolwiek z nas – mówi, ale bez cienia zazdrości.

W lutym na kilka dni żeglarze wrócili do kraju, a potem znów wyjazd, tym razem do Kadyksu. W Hiszpanii żeglarze pracowali na wodzie. Poświęcili się treningowi specjalistycznemu, szlifowaniu techniki, korekcie sprzętu. Od czasu do czasu rywalizowali z przeciwnikami, których za rok pewnie spotkają na igrzyskach olimpijskich w Rio de Janeiro. – Mogliśmy ocenić ich formę, przyjrzeć się stylowi żeglowania. Nie mamy powodów do niepokoju – twierdzi Miarczyński.

Nieprzewidywalne prądy morskie

Plany na następne miesiące to znowu treningi na wodzie, głównie w Hiszpanii, poparte stałymi zajęciami w siłowni i w terenie. Już w czerwcu odbędą się bowiem mistrzostwa Europy we włoskiej miejscowości Mondello. To pierwsza z olimpijskich kwalifikacji. Miarczyński walczy o paszport do Rio z Piotrem Myszką i Pawłem Tarnowskim. Kolejny punktowany start to zawody przedolimpijskie w sierpniu i mistrzostwa świata w Omanie w październiku. – Dla mnie wyzwaniem są mistrzostwa świata. Będę bronił srebrnego medalu, ale marzę o tym, żeby się poprawić – zapowiada.

Miarczyński nie jest pewny startu w Brazylii, ale dobrze już poznał miejsce, w którym odbędą się olimpijskie regaty. – Poziom wody podnosi się i opada, przez co tworzą się nieprzewidywalne prądy. Mówiąc obrazowo, dno jest tak ukształtowane, że woda cały czas pływa w różnych kierunkach. Trzeba się w tym trochę zorientować, żeby się dobrze odnaleźć. Bo jeśli chodzi o wiatr i zmiany wiatru, to mamy już taką wiedzę, że nauczyliśmy się bez problemu czytać wszystkie możliwe parametry. Mamy 12 wyścigów, może się zdarzyć, że w jednym albo we dwóch nie przewidzimy kierunku, ale summa summarum zawsze 10 wyścigów przepłyniemy bezbłędnie – opowiada.

Jeśli jest coś, na co narzeka, to na sprzęt. Deski stają się coraz droższe, a wcale nie lepsze. – To jest monotyp. Jeden producent ma monopol na sprzęt od igrzysk olimpijskich w Pekinie. Każdy z zawodników kupuję deskę w tej samej fabryce. Przez to teoretycznie sprzęt jest taki sam dla wszystkich, nie ma takiego „wyścigu zbrojeń" jak na przykład w Formule 1 czy w narciarstwie. Ale przez to co roku jest drożej. Ja wolę starsze deski – mówi.

Jeszcze nie wie, jaki sprzęt wykorzysta w Brazylii. Wie za to, co zamierza osiągnąć. – Chciałbym poprawić wynik z Londynu – deklaruje.

> Miarczyński nie jest pewny startu w Brazylii, ale dobrze już poznał miejsce, w którym odbędą się olimpijskie regaty

Mordercza praca pod słońcem Portugalii

Z TOMASZEM KRYKIEM, trenerem kadry kajakarek, rozmawia TOMASZ PAKUŁA.

Przez siedem tygodni – z ośmiodniową przerwą na badania w warszawskim Instytucie Sportu – kadra polskich kajakarek przebywała w portugalskim Montebelo. Dla kadrowiczek były to pierwsze kilometry na wodzie po dwumiesięcznej przerwie. Nie oznacza to jednak, że przygotowania do sezonu dopiero ruszyły. Treningi trwają już od października. Rozpoczęło się od konsultacji w Wałczu, Cetniewie, Szczyrku i Poznaniu. Grudzień przebiegał pod znakiem ciężkiej pracy we włoskim Livigno, a początek roku zawodniczki spędziły w Jakuszycach. Kajakarki rozwijały sprawność ogólną – służyły temu intensywne biegi narciarskie czy godziny spędzane w siłowni i praca nad siłą maksymalną. Skorzystały też z konsultacji dietetycznej przeprowadzonej przez pracowników Instytutu Sportu z opracowaniem programów dla poszczególnych zawodniczek.

Początek jest spokojny, ale po pierwszych 200 km zwiększamy i objętość, i intensywność pracy. Średnio w tygodniu przepływamy około 120 km. Poza tym biegamy i ćwiczymy na siłowni po 3–4 razy w tygodniu

Zgrupowanie w Portugalii to kolejny etap wytężonego wysiłku. Jak na bieżąco informował trener Tomasz Kryk, mezocykl tzw. rozpływania (czyli pierwszych kilometrów na wodzie) podzielony był na dwa etapy. Pierwszy zawierał akcenty treningowe: kształtowanie i doskonalenie techniki ruchu, doskonalenie siły ogólnej i specjalnej, kształtowanie wytrzymałości tlenowej. Drugi to treningi tlenowe na wodzie. Miejsce zgrupowania też nie było przypadkowe. Ośrodek jest znany naszym kajakarkom. W zgrupowaniu wzięły udział brązowe medalistki igrzysk w Londynie Beata Mikołajczyk i Karolina Naja, sprinterka Marta Walczykiewicz, Edyta Dzieniszewska, Ewelina Wojnarowska, Anna Włosik, Joanna Bruska, Aleksandra Janicka, Aleksandra Górna, Anna Puławska i Anna Godek.

Trener Tomasz Kryk podkreślał, że wszystkie zawodniczki są zdrowe, zdeterminowane do pracy. Z optymizmem i nadzieją na formę kajakarek spoglądają również kibice, którzy coraz bardziej doceniają ten sport. Potwierdzili to, oddając głosy w 57. Plebiscycie na Najlepszych Sportowców i Trenera Wielkopolski w 2014 roku. Wygrał go Tomasz Kryk, a wśród wyróżnionych znalazła się kajakarka KTW Kalisz Marta Walczykiewicz.

Czas pokazał, że ma Pan świetne predyspozycje trenerskie. Jak przyjął Pan informację o przyznaniu Panu tytułu Trenera Wielkopolski 2014 roku?

Ucieszył mnie ten tytuł, ale zawsze podkreślam, że to efekt wspólnej pracy – zasługa zawodniczek, masażysty, lekarza, prezesa i zarządu związku, którzy stwarzają nam doskonałe warunki treningowe. Uważam nawet, że media nie do końca są obiektywne, jeśli chodzi o nasze kajakarki. Potwierdzają to wyniki. Nie trzeba chyba komentować zestawień obrazujących polskie medale z mistrzostw świata w 2014 roku w konkurencjach olimpijskich ani punktacji olimpijskiej polskich związków sportowych. Podsumuję tylko krótko: dzięki kobietom PZKaj. jest najlepszym pzs w Polsce. One zdobyły trzy medale w konkurencjach olimpijskich w mistrzostwach świata, dlatego zdecydowanie warto je doceniać.

Każde wyróżnienie jest miłą nagrodą, ale też swojego rodzaju motywacją do jeszcze bardziej wytężonej pracy… Wiąże się to z poczuciem presji?

Presja? Nie w moim wypadku. Zawsze daję z siebie wszystko. Od początku pracy w kadrze, czyli od maja 2009 roku, wymagałem od siebie, zawodniczek i osób współpracujących maksymalnego zaangażowania i pracy na najwyższych obrotach. Właśnie dzięki takiemu podejściu odnosimy sukcesy jako grupa. Wyniki mówią same za siebie – medal olimpijski, 17 mistrzostw świata, 17 mistrzostw Europy.

W pracy trenerskiej przyświeca Panu jakaś maksyma?

Niby wszystko wiemy, postępujemy według sprawdzonych zasad… Jednak sport to zawsze praca z żywym człowiekiem, który ciągle się zmienia. Często musimy podejmować ryzykowne decyzje, dlatego uważam, że „kto nie ryzykuje, szampana nie pije". Na treningach staram się zawsze być z pierwszą grupą, często słabsze zawodniczki płyną pod falę od motorówki, „bo ostatnich gryzą psy".

W jednym z wywiadów powiedział Pan, że kluczem do sukcesu jest rywalizacja w grupie.

Rywalizacja jest ważnym czynnikiem naszych działań. Postęp gospodarczy i społeczny to też rywalizacja narodów, koncernów itp. Na treningach rywalizujemy, i to czasami dość mocno, ale to nie wyklucza współpracy: pomocy słabszym, wsparcia na treningach, na których komuś idzie słabiej.

Trenerzy myślą już przede wszystkim o Rio. Powie nam Pan kilka słów o waszym planie przygotowań do igrzysk olimpijskich?

Mamy doświadczenia z igrzysk w Londynie, ale należy pamiętać, że Brazylia to inny kontynent. Znajdziemy się w in-nej strefie czasowej – z pięciogodzinnym przesunięciem. Poza tym w Ameryce Południowej będzie kalendarzowa zima, co i tak oznacza temperatury zbliżone do europejskich letnich. Istotna jest dla nas kwestia wilgotności. Mamy już dopracowany program przy-

Niemal 2/3 roku spędzają poza domem. Czas dzielą między kajaki, siłownię, narty, bieganie. Polskie kajakarki szykują się do kolejnego sezonu.

gotowań. Przed wylotem zamierzamy trenować w Portugalii, w ten sposób zyskamy już godzinę. Reszta przebiega według standardowej procedury. Może jeszcze warto wspomnieć o właściwym przygotowaniu psychicznym. Igrzyska są niby zwykłymi zawodami. Jednak fakt, że są raz na cztery lata i wiele nacji – zwłaszcza anglosaskich – traktuje je wyjątkowo, powoduje, że i my podchodzimy do nich trochę inaczej. Mentalnie trzeba być bardzo odpornym. Igrzyska nie wybaczają błędów. To możliwość dana raz na cztery lata, a dla niektórych sportowców jedyna szansa w życiu, żeby zapisać się na kartach historii sportu.

Zaczęliście przygotowania od obozu w Montebelo?

W ośrodku tym już od czterech lat spędzamy pierwsze miesiące roku – styczeń i luty. Jest tu wszystko, czego potrzebujemy: dobre warunki socjalne, dobre wyżywienie i warunki treningowe. Na takich wyjazdach zawodniczki wracają do treningów po dwóch miesiącach przerwy. Początek jest spokojny, ale po pierwszych 200 km zwiększamy i objętość, i intensywność pracy. Średnio w tygodniu przepływamy około 120 km. Poza tym biegamy i ćwiczymy na siłowni po 3–4 razy w tygodniu.

Mogłoby się wydawać, że wyjazd do słonecznej Portugalii to czysta przyjemność.

A my tam trenujemy siedem dni w tygodniu. Zaczynamy od pobudki przed godziną 7 rano. Poniedziałki, wtorki, środy, piątki i soboty to 3–4 jednostki treningowe. W czwartki i niedziele trenujemy tylko rano, popołudnia są wolne. Przed śniadaniem – gimnastyka. Po śniadaniu – głównie trening techniczny na wodzie, po obiedzie – drugi trening na wodzie i trening biegowy lub siłowy, a wieczorami czasami gimnastyka. Rzeczywiście jest intensywnie.

W międzyczasie ekipa stawiła się w warszawskim Instytucie Sportu, by przeprowadzić badania diagnostyczne. Czemu one służą?

Od lat współpracujemy z Instytutem Sportu. Badania w laboratorium dają nam odpowiedź, jak skuteczny jest trening i czy postępy są odpowiednie. Pracownicy instytutu często jeżdżą z nami na zgrupowania i weryfikują wyniki laboratoryjne w praktyce.

Zbliżają się kwalifikacje olimpijskie w Mediolanie. Treningi będą się chyba zmieniać?

Schemat jest prosty. Na początku trenujemy dużo, im bliżej startu – mniej, a same treści treningowe stają się bardziej złożone. Przygotowujemy dwa szczyty formy. Pierwszy zawsze osiągamy w okresie maj/czerwiec, a drugi – główny – ma przyjść w sierpniu, na termin mistrzostw świata.

Cel numer jeden to uzyskanie przepustki do Rio 2016, ale po drodze będzie szereg innych wyzwań. Jakie imprezy sportowe uwzględnił Pan w grafiku zawodniczek?

W tym roku wystartujemy w mistrzostwach świata i Europy. Weźmiemy też udział w pierwszych Igrzyskach Europejskich oraz dwóch edycjach Pucharu Świata. Ponadto planujemy popłynąć w regatach eliminacyjnych do kadry oraz mistrzostwach Polski.

Będzie Pan miał chwilę czasu na odpoczynek? Jak Pan lubi spędzać wolny czas?

Do pewnego momentu wszystko kręciło się wokół kajaków, ale po igrzyskach w Londynie dopadła mnie depresja. Skończyło się na leczeniu farmakologicznym i wtedy zrozumiałem, że mój układ nerwowy też musi czasami odpoczywać. Lubię aktywność fizyczną: biegam, jeżdżę na rowerze i nartach, biegam na nartach. Ale szukam też odprężenia biernego, w przysłowiowych kapciach, przy lampce wina lub piwie z żoną i synem. Częściej zaczęliśmy chodzić do kina i teatru oraz na koncerty i spotkania ze znajomymi. Kajaki są ważne, ale o wypoczynku też nie można zapominać!

Jak rodzina znosi fakt, że w domu jest Pan raczej gościem?

Syn dorastał bez taty. Wiem, że było mu ciężko. Mnie zresztą też. Staramy się nadrabiać stracony czas. Żona zaakceptowała moją decyzję. Zrozumiała, że zawód trenera kadry narodowej wiąże się z częstą nieobecnością. Podziwiam ją miedzy innymi za zdolności organizacyjne i umiejętność łączenia wszystkich funkcji związanych z prowadzeniem domu. Jej wsparcie jest dla mnie niezwykle ważne.

Gdyby można było cofnąć czas i znów stałby Pan u progu kariery zawodowej, Pana wybory byłyby podobne?

Nie mam wątpliwości, że droga, którą kroczę, jest właściwa – przynosi sukcesy zawodniczkom, a mnie satysfakcję z pracy. Jasne, że nie ustrzegłem się błędów i cofnięcie się w czasie mogłoby je zniwelować, wykluczyć. Ale z drugiej strony tylko ci nie popełniają błędów, którzy nic nie robią.

Na treningach staram się zawsze być z pierwszą grupą, często słabsze zawodniczki płyną pod falę od motorówki, „bo ostatnich gryzą psy"

Grupa bardzo fajna...

W jednym z wywiadów trener Kryk przyznał, że nazywany jest przez zawodniczki nadzorcą. To prawda? Bywa nie do zniesienia?

Beata Mikołajczyk: Nie nazywamy go nadzorcą. Raczej trenerem… Czasami się śmiejemy, że nas pilnuje jak nadzorca, ale to wszystko dla naszego dobra. Nawet zawodniczki z moim stażem potrzebują rady, słowa krytyki i podpowiedzi. Potrzebują też czasami „kopniaka w cztery litery". Czy jest nie do zniesienia? Pewnie tak jak i my… A tak na poważnie, gdyby tak było, to raczej współpraca szybko by się zakończyła, a trwa już od 2009 roku. Z tego więc wynika, że musi być dobrze.

Joanna Bruska: Wydaje mi się, że z każdym dniem stajemy się bardziej świadomymi zawodniczkami i trener coraz mniej musi stać nad nami i nas nadzorować czy kierować nami. Każda z nas wie, czego chce i do czego dąży. Jednak każdy ma gorszy dzień. W takich momentach dobrze, że trener jest blisko. To dodatkowo motywuje.

Sprawiacie wrażenie zgranej, zadowolonej ekipy, tymczasem wiadomo, że kajakarstwo to nieustanne treningi i morderczy wysiłek. Znajdujecie w sobie wsparcie?

Anna Puławska: Jestem w tej grupie od niedawna, ale już mogę stwierdzić, że mimo nieustannych treningów zawsze znajdzie się ktoś, kto wesprze, powie ciepłe słowo. Wtedy od razu lepiej wygląda kolejny dzień treningowy. To właśnie jest bardzo pozytywne w naszej ekipie. Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego!

Beata Mikołajczyk: Grupa bardzo fajna, mocna, liczna i śliczna. Kajakarstwo to rzeczywiście bardzo ciężki sport, ale myślę, że każda z nas wie, po co tu jest i do czego zmierza. Wsparcie jest. Pewnie inaczej by się nie dało!

Joanna Bruska: Spędzamy ze sobą ponad 200 dni w roku. Mieszkamy razem, trenujemy, jemy posiłki i podróżujemy. W ciągu takiego czasu rodzą się przyjaźnie, widujemy się częściej niż z rodziną. Czasem wystarczy spojrzeć na koleżankę z pokoju i od razu widać, że jest zmęczona albo źle się czuje. Pomagamy sobie, jak tylko możemy: czy to na treningu, czy poza nim.

Zdarzały się Wam kryzysy, chwile zwątpienia, w których miałyście ochotę zająć się czymś zupełnie innym?

Anna Puławska: Kajakarstwo jest taką dyscypliną, w której na pewno każda z nas miała niejeden kryzys, spowodowany choćby kontuzją czy porażką. To zdarza się każdemu. Jesteśmy tylko ludźmi, ale nie załamujemy się, tylko przezwyciężamy kryzysy pozytywnym myśleniem. Idea, by zająć się czymś innym, czasami zaświta, ale osobiście nie zmieniłabym decyzji, którą podjęłam już 10 lat temu. Kajakarstwo wciąż jest czymś, co kocham robić.

Beata Mikołajczyk: Myślę, że w życiu każdego sportowca są takie chwile. U mnie na samym początku był taki moment. To rok 2000 – dawno i nieprawda. Czasami sportowiec pomyśli: co ja robię tu? Jesteśmy przecież ludźmi, a nie maszynami i, jak każdy człowiek mamy lepsze i gorsze dni.

Joanna Bruska: Chyba większość z nas przeżyła chociaż najmniejsze zwątpienie. Ja jednak nie miałam myśli, żeby skończyć trenować i zająć się czymś innym. Każdy kryzys staram się zamienić w początek czegoś lepszego i wrócić dużo silniejsza. Z reguły się to udaje.

Z punktu widzenia praktyka, jakimi cechami powinien charakteryzować się idealny zawodnik?

Anna Puławska: Moim zdaniem powinien być zdyscyplinowany, pewny siebie, mieć odpowiednie podejście do swojej pracy. Powinien mieć też zaufanie do swojego trenera. Bardzo ważną cechą jest również dokładność.

Beata Mikołajczyk: Nie ma chyba idealnego zawodnika ani wytyczonych cech charakteru, które powinien posiadać. Mogę wyróżnić kilka, ale nie mnie oceniać, czy tylko takie się liczą. Na pewno sportowiec powinien być pracowity, sumienny, rzetelny, systematyczny i cierpliwy.

Joanna Bruska: Ideał, jeśli istnieje, musi być ambitny, mierzyć wysoko i dążyć do celu. Na pewno powinien odznaczać się pracowitością i systematycznością, bo bez tego w sporcie niczego się nie osiągnie. Ważna

...mocna, liczna i śliczna

jest też sumienność – trzeba wykonywać wszystko z jak największą starannością.

Na czym polegają zgrupowania – jak to w Montebelo? Jak przebiegają treningi, bo trudno sobie wyobrazić, żebyście całe tygodnie spędzały w kajaku?

Anna Puławska: Kajakarstwo to taka dyscyplina, w której do osiągnięcia sukcesu na pewno nie można skupić się tylko na spędzaniu czasu na wodzie. Treningi są przeplatane bieganiem i siłownią. Duży wpływ na doskonalenie techniki mają też gry zespołowe, które przy okazji doskonale jednoczą grupę. Oczywiście w Montebelo skupiamy się głównie na treningach na wodzie, lecz nie zapominamy o innych formach ćwiczeń. Kiedy mamy wolne popołudnia, relaksujemy się w saunie.

Beata Mikołajczyk: Zgrupowania polegają ogólnie na podnoszeniu naszej formy sportowej. W różnych okresach roku mamy określone treningi. Obóz w Montebelo polega na „wyrabianiu formy". A w kajaku rzeczywiście spędzamy całe tygodnie. Treningi odbywają się dwa razy dziennie.

Joanna Bruska: To zdecydowanie trudny o kres. W sumie na dzień wychodzi ponad 20 km wiosłowania. Dodatkowo w poniedziałki, środy i piątki ćwiczymy na siłowni. Wtorek, czwartek i sobota to dni biegowe. Biegamy zazwyczaj od 5 do 8 kilometrów. Do tego się gimnastykujemy. W czwartki i niedziele mamy wolne popołudnia, wtedy korzystamy z sauny i odpoczywamy.

Wiele z Was sporo już osiągnęło. Jakie sukcesy uznałybyście na największe?

Anna Puławska: Weszłam do grupy trenera Tomasza Kryka z osiągnięciami jako juniorka, a są to między innymi: 3. miejsce w K1 200 m, 1. miejsce w K4 500 m i 1. miejsce w K2 500 m w mistrzostwach świata juniorów. Uważam, że to są moje najlepsze jak dotąd wyniki. Teraz jestem pierwszy rok w wieku młodzieżowca, ale mogę już trenować i ścigać się z seniorkami. To dla mnie ogromne wyzwanie i robię wszystko, aby jak najlepiej prezentować się w grupie, w której aktualnie jestem.

Beata Mikołajczyk: Za największe sukcesy uznałabym dwa medale z igrzysk olimpijskich. Srebro zdobyte w Pekinie w 2008 roku z Anetą Konieczną i brąz zdobyty w Londynie w 2012 roku z Karoliną Nają. Sukcesem jest to, że stale chce mi się „chcieć trenować".

Joanna Bruska: Moim największym osiągnięciem jest 4. miejsce w debiucie w mistrzostwach świata oraz 2. miejsce w młodzieżowych mistrzostwach świata.

Chciałybyście zachęcać inne przedstawicielki płci pięknej do zaangażowania w sport?

Anna Puławska: Oczywiście, że tak. Uważam, że sport jest dla każdego. Wystarczy chcieć, spojrzeć na swoje życie i zastanowić się, jak ono wygląda, a jak mogłoby wyglądać. Jeśli pojawi się w nim choć odrobina sportu, na pewno codzienność stanie się dużo bardziej znośna. Dlatego zachęcam wszystkie kobiety, które przełączają kanały przed telewizorem, aby wyszły z domu i zaczęły zmieniać swoje życie przez sport. Naprawdę warto!

Beata Mikołajczyk: Generalnie warto zachęcać wszystkich, nie tylko kobiety, do jakiejkolwiek aktywności fizycznej – czy to w formie rekreacji, czy sportu zawodowego. Nasze społeczeństwo zmierza w złym kierunku pod względem aktywności ruchowej, ale może w porę się obudzimy.

Joanna Bruska: Dla zdrowia i urody każda kobieta powinna uprawiać sport. Każda też znajdzie coś dla siebie. Od pływania, przez fitness, do biegania. Sport pozwala poczuć się lepiej, odstresować się, trzymać linię. Same pozytywy.

Macie sportowe marzenia?

Anna Puławska: Uważam, że każdy sportowiec ma cel, do którego dąży, a nagrodą za wytrwałość i pracę jest złoty medal olimpijski. To właśnie jest moim sportowym marzeniem.

Joanna Bruska: Oczywiście, że złoty medal z igrzysk olimpijskich.

Beata Mikołajczyk: Zawsze są, zawsze były i myślę, że będą na pewno do czasu, kiedy nie odłożę wiosła. Choć moje marzenia zmieniały się i zmieniają nawet teraz. Po prostu, apetyt rośnie w miarę jedzenia. Marzenia zachowam dla siebie.

SPORTOWCY BĘDĄ WIECZNIE MŁODZI

MAREK MICHAŁOWSKI

Jaki wiek jest najlepszy, aby zdobywać olimpijskie medale? Każdy – odpowiadam na tak postawione pytanie. Specjaliści od fizjologii próbują wprawdzie wskazać przedział wiekowy, w którym wydolność sportowca jest największa, ale teorie te mają ograniczone zastosowanie w dyscyplinach, w których bardziej od siły i szybkości liczy się precyzja. Dzięki temu w tabelach igrzysk jako najstarszy mistrz olimpijski figuruje 64-letni Oscar Swahn, który w 1912 roku w Sztokholmie sięgnął po złoty medal w strzelaniu do sylwetki jelenia. Szwed jest też najstarszym medalistą igrzysk, bo osiem lat później w Antwerpii, gdy miał już 72 lata, w tej samej konkurencji wywalczył drugie miejsce.

Okazuje się, że wspomniany Swahn wcale nie jest najstarszym sportowcem, któremu wręczono olimpijski medal, bo był nim Amerykanin norweskiego pochodzenia Anders Haugen. Jak to możliwe? To długa historia, bo sięgająca zimowych igrzysk w Chamonix w 1924 roku. Haugen zajął tam czwarte miejsce w konkursie skoków narciarskich. W 1974 roku norweski historyk Jacob Vaage przeglądając wyniki zawodów, zauważył jednak błąd – sklasyfikowanemu na trzecim miejscu Nowegowi Thorleifowi Haugowi przyznano za dużo punktów, dzięki czemu w końcowej klasyfikacji wyprzedził Haugena. Powiadomiony o pomyłce MKOl zorganizował w Oslo specjalną ceremonię, podczas której córka nieżyjącego już od dawna Hauga przekazała brązowy medal 86-letniemu wówczas Haugenowi. Po pół wieku trofeum trafiło we właściwe ręce. Wzruszająca historia.

Wracając do sedna, czyli wpływu metryki na sportowe sukcesy, trzeba przyznać, że w przypadku dyscyplin wysiłkowych wiek odgrywa ważną rolę. Ale wkrótce może być bez znaczenia. Okazuje się, że naukowcy potrafią już odmłodzić mięśnie. Grupa badaczy z Uniwersytetu Harvarda i australijskiego Uniwersytetu Nowej Południowej Walii podała starym myszom koenzym NAD+, którego poziom w komórkach z wiekiem spada nawet o połowę. Koenzym ten jest niezbędny do produkcji ATP, czyli adenozynotrifosforanu, będącego źródłem energii. Po podaniu starym myszom NAD+ stwierdzono, że ich mięśnie miały taką samą wydolność jak u młodych osobników.

Pierwsze badania na ludziach wykazują, że stosowanie tej metody nie wywołuje skutków ubocznych, eksperymenty będą więc prowadzone dalej. Jeśli dzięki nim okaże się, że będzie można odmładzać ludzkie mięśnie, czeka nas rewolucja, która wywróci do góry nogami cały system sportowy. Pytanie, jak na to zareaguje świat. Wprawdzie koenzym NAD+ jest substancją naturalną, występującą w komórkach każdego człowieka, ale możliwe, że wspomaganie nim starzejącego się organizmu sportowe władze uznają za rodzaj niedozwolonego dopingu, jak przetaczanie krwi. Jakkolwiek się ta historia skończy, trzeba przyznać, że żyjemy w ciekawych czasach.

Zresztą granice ludzkich możliwości i tak wciąż się przesuwają, czego rok temu dowiódł Japończyk Noriaki Kasai, który mając 42 lata, zajął drugie miejsce w igrzyskach w Soczi i został najstarszym medalistą olimpijskim w historii skoków narciarskich. Takich przykładów jest więcej. Wystarczy wspomnieć o Aleksandrze Dobie, który w wieku 67 lat przepłynął kajakiem Atlantyk. Albo o Janie Morawcu, który dwa lata temu, mając 81 lat, został mistrzem świata weteranów w maratonie – dystans 42,195 km przebiegł w 4 godziny, 4 minuty i 37 sekund. Jest jeszcze 104-letni Stanisław Kowalski, który w maju 2014 roku pobił rekord Europy weteranów w biegu na 100 m, uzyskując wynik 32,79 s, a w grudniu ustanowił dwa halowe rekordy świata – 60 m przebiegł w 19,72 s, a kulę pchnął na odległość 5,08 metra.

Jak to możliwe, że mimo tak podeszłego wieku ludzie wciąż z powodzeniem biją rekordy i dokonują rzeczy, których nikt przed nimi nie zrobił? Okazuje się, że sposobem na to jest systematyczny trening. Od dawna wiadomo, że po osiągnięciu pewnego wieku nasza wydolność, w zależności od indywidualnych cech motorycznych, spada co 10 lat średnio o 6–10 procent. Z najnowszych badań wynika jednak, że w przypadku intensywnych i regularnych treningów spadek wydolności tlenowej i innych wskaźników związanych z kondycją fizyczną sięga zaledwie 2 procent na 10 lat. To dlatego Japończyk Yuichiro Miura mając ukończone 80 lat, potrafił dwa lata temu wejść na najwyższą górę świata Mount Everest. Pytany, jak się do tego wyczynu przygotowywał, odparł, że codziennie spacerował po Tokio z 30-kilogramowym plecakiem.

Mamy teraz dobrą pozycję wyjściową, czas na wyciągnięcie wniosków i marsz do przodu. Przyda się nam kubeł zimnej wody na głowy. Takie sezony mogą nas tylko wzmocnić.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Dobrze, że kryzys nadszedł teraz

APOLONIUSZ TAJNER, prezes Polskiego Związku Narciarskiego, podsumowuje sezon 2014/2015 w rozmowie z OLGIERDEM KWIATKOWSKIM.

Zacznijmy od skoków narciarskich, dyscypliny, która jest Panu najbliższa, a wielu Polaków uważa ją za sport zimowy numer 1. Jeden medal mistrzostw świata, jedno zwycięstwo w zawodach Pucharu Świata i dziewiąte miejsce Kamila Stocha w klasyfikacji generalnej PŚ. Czy nie rozczarował Pana sezon w wykonaniu skoczków?

Miałem świadomość tego, co może się stać po tak obfitującym w wielkie osiągnięcia sezonie olimpijskim, w którym Kamil Stoch zdobył dwa złote medale na igrzyskach, wygrał klasyfikację generalną Pucharu Świata, sześć razy wygrywał zawody PŚ, no a oprócz niego także Krzysztof Biegun i Jan Ziobro. Takie sukcesy niosą ze sobą wielkie zmiany w życiu zawodników i całej grupy trenerów, współpracowników. Skoki zyskały jeszcze na popularności, pojawiło się – co widoczne w reklamach na naszych ulicach, w telewizji – zainteresowanie marketingowe naszymi zawodnikami. Nasi reprezentanci dostawali wiele zaproszeń na różne imprezy, z których często korzystali. Ja to przerabiałem już wcześniej z Adamem Małyszem. Umieliśmy się przed tym nowym wyzwaniem obronić, ale wiedziałem, jak trudne zadanie przed tym sezonem czeka naszych trenerów. Całe to zamieszanie medialne siłą rzeczy zakłócało przygotowania, mocno ingerowało również w mentalność zawodników. Niektórym od tego zainteresowania mogło zawirować w głowie. Nie mówię tu na pewno o naszych wielkich

mistrzach, o Kamilu Stochu, czy o Justynie Kowalczyk, jeśli chodzi o biegi narciarskie. To są uodpornieni na te wyzwania zawodnicy, ale są tacy, którzy musieli samodzielnie albo wraz z trenerami z tym wyzwaniem sobie poradzić.

Czyli najgorsze polscy skoczkowie mają już za sobą?

Uważam, że jeden słabszy sezon, zwłaszcza w roku poolimpijskim, jest pozytywnym objawem. Przede wszystkim sprowadza nas na ziemię w najbardziej odpowiednim momencie. Mamy jeszcze trzy lata – pełne wytężonej pracy – do następnych igrzysk olimpijskich. Dużo gorzej byłoby, gdyby nasza reprezentacja w skokach przeżyła załamanie formy tuż przed Pyeongchang. Trzeba też zauważyć, że choć wynikowo spisaliśmy się słabiej, to na ten ogólny, nieco negatywny obraz mają wpływ istotne zdarzenia. Na początku sezonu kontuzji uległ Kamil Stoch. Nie startował przez miesiąc. Inaczej wyglądałby ten sezon, gdyby nasz dwukrotny mistrz olimpijski był w pełni zdrów i nie miał tej przerwy. Jakub Wolny, mistrz świata juniorów z 2014 roku z Val di Fiemme, w Klingenthal doznał kontuzji kolana, która wyłączyła go ze startu przez większość sezonu, a to zawodnik, na którego bardzo liczyliśmy. Taki, który już osiągnął poziom Kamila Stocha, lub zrobi to wkrótce. Inaczej ocenialibyśmy sezon z rezultatami tych dwóch zawodników. Sumując wszystkich, to niestety trochę wypadli nam poza czołową stawkę Jan Ziobro i Maciej Kot, ale reszta nie odstaje od zakładanego poziomu, także na tym niższych piętrach. Nasi zawodnicy odnieśli kilka zwycięstw w Pucharze Interkontynentalnym, bardzo dobrze wypadliśmy w FIS Cup, w którym końcowe zwycięstwo odniósł Andrzej Stękała.

Jak Pan ocenia sezon w wykonaniu Kamila Stocha?

Patrząc przez pryzmat mistrzostw świata, to nie wyglądał dobrze. Ale musimy sprawiedliwie ocenić Kamila. Wracał po kontuzji. Pierwsze starty miał wspaniałe, wygrał zawody Pucharu Świata w Zakopanem. To dla nas bardzo ważna i prestiżowa impreza, i zależało nam na zwycięstwie Polaka. Wtedy jeszcze zadziałał efekt świeżości. Natomiast potem – przede wszystkim w mistrzostwach świata – nastąpiło pewne przytarcie. Kamil nie mógł nadrobić straconego przez kontuzję czasu. Mimo wszystko to był dla niego udany sezon. Biorąc pod uwagę wszystkie okoliczności, jestem z niego bardzo zadowolony.

Czy świat czymś Was zaskoczył w ostatnich miesiącach? Czy któryś z przeciwników coś wymyślił, co mogłoby spowodować przewagę innych zespołów skoczków?

Mamy bardzo operatywną grupę trenerów i ich współpracowników. Oni śledzą wszystkie nowinki techniczne, wprowadzają – jak tylko mogą – nowe rozwiązania. Ale przepisy w skokach narciarskich, szczególnie te dotyczące sprzętu, tak się uszczelniły, że pole do zmian jest niewielkie, praktycznie niemożliwe. Często jest to tylko kwestia psychologii. Jeżeli ktoś jest w formie, to nie będzie szukał nowego kombinezonu, nie będzie zmieniał nart. Ten, kto zgubił formę, kombinuje, prosi o nowy sprzęt, ale potem się okazuje, że i to nie pomaga.

Jak ocenić tegoroczne starty Justyny Kowalczyk? To był przecież bardzo trudny rok dla mistrzyni olimpijskiej z Soczi z zupełnie innych powodów niż dla skoczków. Przed sezonem przyznała się, że cierpi na depresję.

Justyna Kowalczyk zdobała w Falun swój ósmy medal MŚ (brązowy) w sprincie drużynowym z Sylwią Jaśkowiec

Nie wiedzieliśmy, czego się spodziewać po Justynie. Rozmawiałem wielokrotnie z trenerem Aleksandrem Wieretielnym i on też nie wiedział, jak to wszystko się ułoży. To było trudne zadanie. A mimo wszystkich trudności Justyna była o krok od zdobycia medalu w sprincie stylem klasycznym. Na 30 km poszło jej źle, ale bez dobrze posmarowanych nart nawet najlepsza zawodniczka nie dałaby rady. W tej konkurencji błąd popełnili serwismeni. Od początku zakładaliśmy z trenerem, że jeżeli gdzieś mamy szukać możliwości zdobycia medalu w Falun w biegach, to może to być sprint drużynowy. Zdawaliśmy sobie sprawę z rosnącej formy Sylwii Jaśkowiec. Ona jest wszechstronną zawodniczką, która wspięła się na światowy poziom. Start z Justyną mocno ją zmotywował. Srebrny medal przegrały minimalnie ze Szwedkami, o setne części sekundy. Nie powiedziały jeszcze ostatniego słowa.

Wierzy Pan w to, że Justyna Kowalczyk wróci do dawnej formy?

Justyna zapowiedziała, że jeszcze do następnych igrzysk będzie biegać. Sądzę, że po drodze wygra kilka zawodów Pucharu Świata. To daje duże nadzieje na przyszłość, na przykład naszej sztafecie. To bardzo ciekawa drużyna. W Falun zajęła piąte miejsce. Posiada spore – uważam, że medalowe – rezerwy.

W polskich skokach narciarskich co chwila pojawiają się nowi zawodnicy, odbywają się zawody Lotos Cup, podczas których wyławiane są talenty. Jak to wygląda

Całe to zamieszanie medialne siłą rzeczy zakłócało przygotowania, mocno ingerowało również w mentalność zawodników. Niektórym od tego zainteresowania mogło zawirować w głowie

w biegach narciarskich? Czy widać nową falę zawodników i zawodniczek?

Obraz biegów dużo lepiej wygląda na wielkich imprezach niż na samym dole. W biegach powstała nieco dziwna sytuacja. Mamy teraz bardzo dobrze działające kluby w Siedlcach, Tomaszowie Lubelskim, Ustrzykach

Zdawaliśmy sobie sprawę z rosnącej formy Sylwii Jaśkowiec. Ona jest wszechstronną zawodniczką, która wspięła się na światowy poziom. Start z Justyną mocno ją zmotywował

Kamil Stoch w ostatnim sezonie wygrał dwa konkursy PŚ: w Zakopanem i Willingen

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Dolnych, tradycyjnie mocny jest rejon Istebnej, Jaworzynki i Koniakowa, który stworzył jeden klub Trójwieś Beskidzka. Ale zaniedbane jest Podhale. Praca w klubach narciarskich opiera się jednak na pomocy samorządów i jeśli te nie pomagają, to wykluczony jest rozwój dyscypliny, szczególnie w tradycyjnie silnych rejonach, czyli na przykład na Podhalu. Trener-instruktor biegów narciarskich musi poświęcić na zajęcia kilka godzin dziennie, nieraz cały dzień. To jest jego praca, musi z tego żyć. Starsi trenerzy już poodchodzili, a młodsi się nie garną. W skokach jest trochę inaczej. W tej dyscyplinie większość trenerów ma inne zawody, i stać ich na to, żeby pracować z młodymi skoczkami po pracy przez dwie godziny dziennie. Robią to z pasji.

Polski Związek Narciarski to także narciarstwo alpejskie, w którym polscy zawodnicy wciąż nie odnoszą sukcesów.

A jest to ta dyscyplina wśród sportów zimowych, w której mamy najwięcej uprawiającej ją młodzieży. Od lat ten sport rozwija się dzięki wsparciu rodziców, ostatnio doszedł realizowany przez Andrzeja Bachledę znakomity program Tauronu. W nartach alpejskich największy problem pojawia się wówczas, gdy zawodnicy mają 15–16 lat. Trzeba podjąć decyzję o wyjeździe i rozpocząć treningi na lodowcach. Co więcej, nawet już trenerzy z alpejskich krajów latem wylatują do Ameryki Południowej albo Nowej Zelandii, bo okazuje się, że lodowce europejskie są za wolne. W tej dyscyplinie następuje ścisła specjalizacja, koszty są ogromne, z tymi wyzwaniami trzeba sobie poradzić. Ale jest szansa na poprawę sytuacji i na stworzenie młodym zawodnikom odpowiednich warunków na każdym etapie, najpierw na tym najniższym, m.in. dzięki akcji Tauronu.

Wierzy Pan w to, że sezon zimowy 2015/2016 będzie lepszy dla polskiego narciarstwa?

Mam wieloletnie doświadczenie, pracując z kadrą, przeżyłem wiele upadków i wzlotów. Wiem, że słabsze momenty mobilizują do lepszej pracy. Mamy teraz dobrą pozycję wyjściową, czas na wyciągnięcie wniosków i marsz do przodu. Przyda się nam kubeł zimnej wody na głowy. Takie sezony mogą nas tylko wzmocnić.

Z mistrzem olimpijskim w łyżwiarstwie szybkim, ZBIGNIEWEM BRÓDKĄ, o sezonie 2014/2015 rozmawia RAFAŁ KAZIMIERCZAK.

Zwariowanie z poplątaniem

Cisza i spokój nie są idealne, bo dyscyplina potrzebuje rozgłosu. A kto ma go zapewniać, jeżeli nie ci, którzy osiągają sukcesy – mówi Zbigniew Bródka.

W końcu poddałem się rehabilitacji, pierwszy raz w karierze zrobiłem w sezonie przerwę na regenerację

Trudny był ten poolimpijski sezon?

Nawet bardzo. Wydawało się, że szum po igrzyskach ucichnie, po miesiącu albo dwóch. Tak się nie stało, do dziś mam sporo propozycji i zaproszeń. Jakoś to muszę godzić z obowiązkami treningowymi i startowymi.

Jeżeli coś koliduje ze sportem, to chyba łatwo z tego zrezygnować.

To nie tak. Dla mnie każde spotkanie jest ważne, czy to z prezydentem, czy to z grupą dzieci, które lubią jeździć na łyżwach. Akurat one są potencjalnymi zawodnikami, stanąć oko w oko z olimpijczykiem to dla nich duże przeżycie. Jak im powiedzieć „nie"? Tyle że przyjęcie każdego zaproszenia jest niemożliwe. Nauczyłem się odmawiać. Musiałem.

W porównaniu z życiem przed igrzyskami wszystko zmieniło się o 180 stopni?

Dokładnie. Wtedy też miałem co robić, bo jakieś spotkania były. Potrafiłem to wszystko poukładać i przygotować się do startu w Soczi. Czasu na treningi miałem jednak bez porównania więcej, byłem w cieniu, nikt mi nie przeszkadzał. Po Soczi zaczęło się szaleństwo.

Woli Pan trenować w ciszy i spokoju, czy ten hałas wokół jest jednak przydatny?

Powinien być złoty środek. Cisza i spokój nie są idealne, bo dyscyplina potrzebuje rozgłosu. A kto ma go zapewniać, jeżeli nie ci, którzy osiągają sukcesy. To sukcesy ją napędzają. Nie mam więc pretensji, że czas się skurczył, tylko chcę to jakoś poukładać, by przygotowania były jak najlepsze.

W tych przygotowaniach przeszkodziła Panu w tym sezonie także kontuzja. Bardzo dała się we znaki?

Naciągnąłem przywodziciel długi uda, przed trzecimi zawodami Pucharu Świata, w Berlinie. To była już końcowa faza treningu, starty. Spory ból. A stoper pokazywał, że dyspozycja rośnie, dobrze się czułem. A tu nagle... To wina nie tylko tego treningu, na taki uraz nałożyły się pewnie wieloletnie obciążenia. Lepiej, że stało się to wtedy, niż miałoby się wydarzyć na igrzyskach. Wybiło mnie jednak z rytmu, z przygotowań do mistrzostw świata. Startowałem w pucharach, startowałem w mistrzostwach Polski, ale to nie było to. W końcu poddałem się rehabilitacji, pierwszy raz w karierze zrobiłem w sezonie przerwę na regenerację. Na Teneryfie jeździłem rowerem, dbałem o przygotowanie tlenowe.

W mistrzostwach świata, w połowie lutego w Heerenveen, był Pan szósty na 1500 m. Daleko za podium, o jego najwyższym stopniu nie wspominając.

To była docelowa impreza sezonu i zająłem w niej najwyższe w sezonie miejsce. Wiadomo, że nie jest to szczyt marzeń, ale najlepszą dyspozycję miałem jednak tam.

Wiem, że walczył Pan z kontuzją, ale tak mi się wydaje, że mistrz olimpijski nie może być zadowolony z szóstego miejsca.

Chciałem tam walczyć o medal, którego jeszcze nie mam. Mentalnie byłem na to nastawiony, ale zaległości treningowe nie pozwoliły na więcej. Byłem więc zadowolony.

A z dziewiątej lokaty w mistrzostwach świata w wielobojach, w Calgary?

Też. Dziewiąte miejsce zająłem w klasyfikacji generalnej, trzecie na 500 m, z rekordem życiowym. A dobrym wieloboistą nigdy nie byłem.

Kłopoty uczą i hartują. Pan też tak na to patrzy?

Jasne. Zebrałem doświadczenie, nauczyłem się, że z niektórych rzeczy warto zrezygnować. Na pewno nie odpuszczę działalności poza torem, za to w jakimś stopniu ją ograniczę, by nie eksploatować się tak bardzo i nie być zmęczonym podczas przygotowań.

Wiem, że biega Pan i jeździ rowerem na różnych zawodach. Traktuje to Pan jako uzupełnienie treningu?

Oczywiście. Selekcjonuję zaproszenia – te, które mogą mieć pozytywny wpływ na organizm, stawiam na górze listy. Brałem udział w Tour de Pologne dla amatorów, a rower zawsze był ważną częścią mojego treningu. Sporo zaproszeń mam na biegi. Triatlon na razie nie wchodzi w grę, ze względu na słabe pływanie. Niezbyt dobrze bym się w nim czuł. Po zakończeniu kariery pewnie się skuszę.

A na trasie z Domaniewic do Łowicza, gdzie Pan pracuje w straży pożarnej, nadal można Pana zobaczyć na rowerze albo rolkach?

Na rolkach rzadko, bo to trochę niebezpieczne. I kiedy mam ważne spotkanie, też nie jadę na rolkach, bo nie wypada. Rower jest w akcji częściej. Kto chce, może mi pomachać.

Tak się zastanawiam, jak ten cały sport, te treningi, zawody, mistrzostwa, wywiady i spotkania daje Pan jeszcze radę łączyć z tak odpowiedzialną pracą?

Mój grafik to zwariowanie z poplątaniem, tak to nazywam. W straży pracuję przez cały rok, są tylko okresy, kiedy na przykład się dokształcam, a są takie, kiedy pełnię dyżury. W remizie mamy też siłownię, kiedy jest spokój i wykonam wszystkie obowiązki, mogę w niej poćwiczyć. W tym grafiku są rzeczy ważne, nie do ruszenia, są też takie, z których muszę rezygnować. Więc często siadam i wykreślam.

Czasu na treningi miałem jednak bez porównania więcej, byłem w cieniu, nikt mi nie przeszkadzał. Po Soczi zaczęło się szaleństwo

Testy genetyczne wykonywane na zlecenie klienta

Czy powinny być oferowane testy genetyczne DTC służące określeniu predyspozycji do osiągnięć sportowych, których wartość predykcyjna jest wątpliwa lub niejednoznaczna?

Maria Ładyga

W ostatnich kilku latach postęp w badaniach nad genomem człowieka spowodował, że wzrosła liczba testów genetycznych, na podstawie których można otrzymać bardziej prognostyczne informacje na temat zdrowia. Są także oferowane testy genetyczne, które mają niewielkie znaczenie dla zdrowia lub w ogóle nie mają związku ze zdrowiem, które Su [1] określa jako badania wynikające z ciekawości. W tabeli zamieszczono wykaz powszechnie dostępnych testów genetycznych, który opracowała Brytyjska Komisja ds. Genetyki Człowieka (ang. U.K. Human Genetics Commission) [2], uzupełniony o przykłady chorób podane przez Rotha [3].

Wraz z postępem w badaniach genetycznych nastąpiło drastyczne obniżenie kosztu sekwencjonowania DNA (obecnie możliwe jest wykonanie pełnej sekwencji DNA człowieka w ciągu jednego dnia, w cenie poniżej tysiąca dolarów) [4], które sprawiło, że testy genetyczne stają się bardziej dostępne, coraz częściej są sprzedawane konsumentowi bezpośrednio (na zlecenie klienta, ang. direct to consumer – DTC) za pośrednictwem internetu, telewizji lub drukowanych reklam. Testy genetyczne na zlecenie klienta wprowadziły na rynek firmy prywatne.

Zasady reklamy i przeprowadzania testów genetyczne zdrowotnych na zlecenie klienta

Sprzedawanie bezpośrednio konsumentom testów genetycznych związanych ze zdrowiem, które do niedawna były wykonywane tylko w tradycyjnym systemie opieki zdrowotnej, budzi wiele obaw. Powodowane są one głównie tym, że jak pisze Andersen [5], ryzyko szacowane na podstawie tych testów genetycznych oparte jest na prawdziwych, ale naukowo niepełnych danych. Zestawy testów gentycznych bowiem, zarówno dla chorób monogenicznych, jak i wielogenowych chorób i zaburzeń, zawierają tylko niewielki ułamek znanych mutacji chorobotwórczych lub czasami zawierają mutacje występujące tylko w określonych populacjach. Takie niekompletne wyniki testowania skutkują błędnym oszacowaniem indywidualnego ryzyka choroby, co powoduje, że wartość kliniczna takiego zestawu testów jest wątpliwa [6]. Niepokojąca jest też forma interpretacji wyników testów genetycznych DTC przez firmy je sprzedające. Przykładem może być jedna z największych amerykańskich firm, 23andMe, która klientom z wynikiem pozytywnym dla genotypu związanego z odpornością na norowirusy mówi: „Ważne jest, aby pamiętać, że brak tego wariantu nie czyni kogoś całkowicie odpornym". Pisze o tym w swoim artykule McCartney, opatrując go podtytułem „Nie wszystkie chwyty dozwolone" [7]. To wszytko razem sprawia, że na temat warunków wykonywania testów genetycznych na zlecenie klienta wypowiadają się genetycy, lekarze, prawnicy, a także różne komitety i stowarzyszenia.

Najpełniej zasady reklamy i przeprowadzania testów genetycznych DTC zostały przedstawione przez Europejskie Towarzystwo Genetyki Człowieka (ang. The European Society of Human Genetics – ESHG). W 2010 roku ESHG opublikowało swoje oświadczenie/stanowisko w sprawie testów genetycznych DTC [8]. Jest ono zgodne z Europejską Konwencją Bioetyczną i wytycznymi OECD na temat jakości molekularnych badań genetycznych i określa znaczenie:

1. Reklamy, która nie powinna wprowadzać w błąd. Stwierdzenia w niej zawarte powinny być przejrzyste i potwierdzone przez aktualne dowody naukowe. Ponadto powinna być podana pełna i dokładna informacja na temat ograniczeń testów, ryzyka i korzyści, jakie mogą przynieść. Zdaniem ESHG każda reklama testów zdrowotnych DTC powinna spełniać te same międzynarodowe normy i wytyczne, które są stosowane do reklamy leków i wyrobów medycznych.

2. Zapewnienia wysokiej jakości usług testów genetycznych, które obejmuje:

• jakość testów genetycznych – jest szczególną sprawą, aby ich wartość predykcyjna była wystarczająca do spełnienia standardów dla zastosowania klinicznego; kliniczna użyteczność testu genetycznego powinna być podstawo-

wym kryterium, aby móc go oferować osobie lub grupie osób,

• jakość laboratoriów badawczych – powinny być akredytowane i posiadać zasady i procedury w celu udokumentowania zasadności analitycznej wszystkich przeprowadzonych badań,

• kwalifikacje, wykształcenie i doświadczenie osób pracujących w laboratoriach mają być odpowiednie do molekularnych badań genetycznych,

3. Indywidualnego medycznego nadzoru, bowiem oferta testów genetycznych dostarczających informacji związanych ze zdrowiem, w przypadku braku wskazań klinicznych i zindywidualizowanej opieki lekarza, może wpłynąć negatywnie na zdrowie pacjenta. Zdaniem ESHG taki nadzór mógłby pomóc też uniknąć marnowania pieniędzy na badania, które są nieistotne klinicznie.

4. Formy, w jakiej ma być przekazywana pełna informacja o badaniu – informacje na etykiecie testów genetycznych muszą być prawdziwe, dokładne, dostępne, kompletne i zrozumiałe.

Tabela. Rodzaje testów genetycznych

Rodzaj testu	Cel testu
Testy zdrowotne diagnostyczne	Testy przeznaczone do diagnozowania chorób genetycznych u osób z objawami i/lub oznakami chorobowymi.
Testy zdrowotne prognostyczne	Testy przeznaczone do wykrywania mutacji genów, które zwiększają ryzyko wystąpienia choroby w późniejszym wieku. Przeprowadza się je u osób, u których objawy chorobowe jeszcze nie wystąpiły. Przykładem są testy określające skłonność do raka piersi i jajników (wykrycie mutacji w genie BRCA1 i BRCA2).
Testy zdrowotne na nosicielstwo	Testy mające na celu zidentyfikowanie osób, które są nosicielami mutacji genowych związanych z określoną chorobą (np. mukowiscydozą), mimo że osoby te nie są nią dotknięte, ale istnieje ryzyko, że mutacja ta może mieć wpływ na ich dzieci.
Testy prenatalne	Testy przeznaczone do pozyskania informacji medycznych o płodzie lub do ustalenia płci płodu.
Testy zdrowotne na podatność/ predyspozycje do chorób	Testy mające na celu wskazanie bezwzględnego lub względnego ryzyka indywidualnego rozwoju choroby w porównaniu z populacją ogólną, na przykład testy genu apolipoproteiny (APOE) na ryzyko choroby Alzheimera.
Testy farmakogenetyczne	Testy te wykonuje się w celu ustalenia wrażliwości danej osoby na określony lek lub sposób leczenia. Przykładem może być mutacja genu metylotransferazy tiopuryny (TPMT), która może wpływać na skuteczność i bezpieczeństwo leczenia ostrej białaczki limfoblastycznej u dzieci za pomocą 6-merkaptopuryny (6-MP). Homozygoty dla tej mutacji nie mają enzymu metabolizującego ten związek i dlatego nie mogą być nim leczone, a więc informacja o genotypie chroni je przed niebezpiecznymi, ubocznymi skutkami 6-MP.
Testy nutrigenetyczne	Testy te mają na celu dostarczenie informacji, czy dana osoba posiada mutacje genowe, które wpływają na ryzyko wystąpienia określonych chorób związanych z dietą. Na przykład wczesne wykrycie mutacji genowej blokującej aktywność enzymu hydroksylazy fenyloalaninowej (PAH), który jest niezbędny w metabolizmie fenyloalaniny, pozwala zapobiegać skutkom fenyloketonurii poprzez eliminację z diety fenyloalaniny.
Testy genetyczne związane ze sportem (przez Rotha nazywane kinesiogenetycznymi)	Testy te mają służyć wykrywaniu wariantów genów, które pozwalają przewidywać zdolności wysiłkowe/wyniki sportowe lub indywidualizować programy treningowe.
Testy genetyczne do ustalenia tożsamości	Testy mają na celu określenie lub dostarczenie informacji na temat związków genetycznych, w tym ojcostwa i macierzyństwa.
Testy genetyczne do ustalenia pochodzenia	Testy wykonuje się w celu dostarczenia informacji na temat pokrewieństwa danej osoby z pewnym wiadomym przodkiem lub grupą rodową i pochodzenia etnicznego.
Testy fenotypowe	Testy mające na celu dostarczenie informacji na temat genetycznego uwarunkowania określonego fenotypu, na przykład testy, które określą allele danego genu warunkujące kolor oczu czy grupę krwi danej osoby.

5. Porady genetyka przed badaniem i przy interpretacji wyników. Zdaniem ESHG strona internetowa nie może zastąpić odpowiedniego poradnictwa, które zazwyczaj obejmuje konsultacje twarzą w twarz z profesjonalistą i polega na pomocy w zrozumieniu osobie lub rodzinie faktów medycznych dotyczących choroby i przekazaniu opinii, jak sobie z tym poradzić. Porady genetyczne muszą być bezstronne i ESHG przestrzega przed konfliktem interesów, który może powstać, gdy osoby zaangażowane w poradnictwo genetyczne są równocześnie pracownikami lub są związani z firmą sprzedającą testy.

6. Świadomej zgody osoby fizycznej na przeprowadzenie testu. Mimo że firmy sprzedające testy genetyczne DTC zwykle wymagają podpisanego formularza zgody przy ich zamawianiu, to ESHG uważa, że procedura świadomej zgody nie może być zredukowana do podpisania formularza zgody, bowiem jest to proces, który potrzebuje miejsca/rozmowy dla pewności, że dana osoba zrozumiała ujawnione informacje, że jest uprawniona, działa bez presji zewnętrznej i wyraża zgodę na wszystkie wymagane warunki.

7. Poszanowania prywatności klienta. Należy zachować dane klienta w tajemnicy, informując o procedurach bezpieczeństwa, wyjaśniając, co stanie się z jego próbką i danymi podczas procesu testowania oraz wtedy, gdy firma będzie sprzedana lub zbankrutuje.

Zdaniem ESHG osobom, które nie osiągnęły prawnej pełnoletności, testów genetycznych DTC nie powinno się oferować. Wynika to z trudności w ocenie możliwości prawdziwego zrozumienia celowości tych testów przez osoby niepełnoletnie.

Komitet Bioetyki przy Prezydium Polskiej Akademii Nauk a sprawa zdrowotnych testów genetycznych DTC

W Polsce w sprawie rynku prywatnych usług genetycznych wypowiedział się Komitet Bioetyki przy Prezydium PAN w swoim stanowisku z 25 marca 2013 roku [9]. Powodem tego było, jak napisano we wstępie: „Duże, społeczne zainteresowanie dostępem do wykonywanych na zlecenie klienta testów genetycznych oraz brak w Polsce regulacji prawnych w tym zakresie, co uniemożliwia jakąkolwiek kontrolę jakości i rzetelności wykonywanych badań oraz stosowanych procedur, co – ze względu na wagę i szczególny charakter informacji genetycznej – może spowodować negatywne społecznie i zdrowotne skutki, jak na przykład nierealistyczne oczekiwania, niezrozumienie wyników badań czy rezygnację z dalszych badań profilaktycznych".

Komitet Bioetyki uważa, że nie należy zabraniać w Polsce wykonywania zdrowotnych testów genetycznych DCT. Testy

te jednak, zdaniem Komitetu, powinny być dostępne jedynie pod warunkiem wprowadzenia odpowiednich regulacji prawnych dotyczących obowiązku:

- akredytacji jednostek prowadzących taką działalność,
- określenia wymaganych procedur i sposobów ich weryfikacji – jednakowych w placówkach publicznych i niepublicznych,
- zapewnienia profesjonalnego poradnictwa genetycznego przed i po odebraniu wyników, a także w okresie późniejszym,
- zapewnienia warunków zachowania poufności danych i wyników badań oraz ochrony materiału biologicznego,
- stałego monitorowania i kontrolowania stosowanych procedur.

Prace nad polską ustawą o zdrowotnych testach genetycznych DTC

W Polsce nie ma jakichkolwiek regulacji prawnych normujących dopuszczalność wykonywania testów genetycznych DTC. Należy dodać, że z prawnego punktu widzenia nie obowiązuje nawet Konwencja o Ochronie Praw Człowieka i Godności Istoty Ludzkiej w Odniesieniu do Zastosowań Biologii i Medycyny (powszechnie określana jako Europejska Konwencja Bioetyczna) proklamowana przez Radę Europy w 1997 roku w Oviedo. Polska wprawdzie tę konwencję podpisała 7 maja 1999 roku, ale do tej pory jej nie ratyfikowała, a ust. 1 art. 87. Konstytucji RP mówi, że jedynie ratyfikowane umowy międzynarodowe są źródłami powszechnie obowiązującego prawa Rzeczypospolitej Polskiej [10].

Prace nad ustawą regulującą zasady wykonywania badań/testów genetycznych, niestety tylko dla celów zdrowotnych, przebiegają w Polsce bardzo powoli. W listopadzie 2012 roku Zespół do Spraw Molekularnych Badań Genetycznych i Biobankowania przy Ministrze Nauki i Szkolnictwa Wyższego przedstawił „Założenia do projektu ustawy o testach genetycznych wykonywanych dla celów zdrowotnych" [11] i mimo że Komitet Bioetyki przy Prezydium PAN w 2013 roku „wzywał odpowiednie władze publiczne do podjęcia szybkich i zdecydowanych działań w celu normatywnego uregulowania spraw dotyczących statusu i dostępu do informacji genetycznej" [9], prace nad przygotowaniem projektu ustawy o testach genetycznych nie przyspieszyły.

Taka opieszałość w pracach nad ustawą wzbudziła niepokój Rzecznika Praw Obywatelskich (RPO), który w piśmie do premiera rządu z 25 czerwca 2014 roku zaapelował o niezwłoczne podjęcie działań legislacyjnych nad stworzeniem ram prawnych dotyczących wykonywania testów genetycznych, bowiem „niewłaściwe przetwarzanie danych o stanie zdrowia, w tym informacji genetycznej, może

doprowadzić do poważnych naruszeń praw i wolności jednostki". W ocenie RPO tego rodzaju zaniedbanie ze strony organów posiadających prawo inicjatywy ustawodawczej nie powinno mieć miejsca [12].

Nie bezzasadna jest też przestroga RPO, iż „brak regulacji sprawi, że Polska może stać się terenem swoistych wolnych »łowów genetycznych« ze strony pozbawionych skrupułów podmiotów działających na rynku międzynarodowym" [12]. Przykładem takiego działania może być wymieniana już wcześniej firma 23andMe. Po tym jak Agencja Żywności i Leków (ang. Food and Drug Administration – FDA) zakazała jej w listopadzie 2013 roku sprzedaży zdrowotnych testów genetycznych DTC [13], firma ta zaczęła szukać nowych rynków zbytu i już w październiku 2014 roku rozpoczęła ich sprzedaż w Kanadzie [14]. Proceder ten ma miejsce pomimo nadal obowiązującego zakazu nałożonego przez FDA.

W tej sytuacji cieszy broszura informacyjna pt. „Testy genetyczne dla celów zdrowotnych", opracowana na zlecenie Rady Europy, dostępna dla wszystkich w wersji elektronicznej, również w języku polskim. Jej autorzy piszą, że „Ma za zadanie dostarczyć obiektywnych informacji o testach genetycznych, uwzględniając ich naturę oraz powodowane przez nie skutki. Przedstawia różne rodzaje dostępnych testów genetycznych, ich zastosowanie w praktyce medycznej oraz ich zakres i ograniczenia informacji, jakie można z nich uzyskać" [15].

Zasady przeprowadzania testów genetycznych na potrzeby sportu

Obecnie na polskim rynku jest dostępnych kilka testów genetycznych oferowanych jako badania służące określeniu predyspozycji do osiągnięć sportowych. Z informacji dostępnych w internecie wynika, że w tym celu proponuje się oznaczanie różnych polimorfizmów/mutacji 6 genów: ACE, ACTN3, EPOR, HIF-1 , PPAR , PGC-1 , jednego lub kilku razem. Dzieje się tak, mimo że w wyniku dotychczasowych badań nie udało się jednoznacznie wskazać żadnego wariantu genu/polimorfizmu genu, który mógłby być jednoznacznie związany z wybitnymi zdolnościami wysiłkowymi/wynikiem sportowym. Tak jest nawet w przypadku polimorfizmu R577X genu ACTN3 (rs1815739), który w 2004 roku, jako test o nazwie ACTN3 Sports Performance TestTM do oceny zdolności sportowych, wprowadziła na rynek firma australijska firma Genetic Technologies Ltd. [16].

Może się wydawać, że genetyczne testy sportowe co najwyżej nie przyniosą pożytku. Jednak nie wiadomo, jak zareaguje klient, który jest nosicielem polimorfizmu D genu ACE i dowie się z internetu, że polimorfizm ten może również odgrywać rolę w patogenezie nadciśnienia tętniczego [17]. Także polimorfizm Gly482Ser PGC-1α jest częściej kojarzony z wysokim ciśnieniem krwi [18], ryzykiem zachoro-

wania na cukrzycę typu 2 [19] czy kardiomiopatią przerostową [20] niż z niezwykłymi zdolnościami sportowymi.

Powstaje zatem pytanie, czy powinny być oferowane testy genetyczne DTC służące określeniu predyspozycji do osiągnięć sportowych, których wartość predykcyjna jest wątpliwa lub niejednoznaczna? Przecież wartość predykcyjna jest podstawowym kryterium przydatności takiego testu.

Akty prawne regulujące wykonywanie testów genetycznych DTC dla sportu nie zostały wprowadzone w żadnym kraju. W tej sytuacji niezwykle ważne jest stanowisko ekspertów Brytyjskiego Stowarzyszenia Sportu i Nauk o Wysiłku (BASES), które będąc swego rodzaju kodeksem, reguluje zasady przeprowadzaniu testów genetycznych u sportowców w Wielkiej Brytanii [21]. Zawiera ono większość ustaleń ESHG dla testów zdrowotnych, zaleca tylko utworzenie powszechnie dostępnego poradnictwa genetycznego (nie jest ono obowiązkowe jak w przypadku testów zdrowotnych). Podaje też, że:

- Badania przesiewowe oceniające ryzyko uczestnictwa w sportach kwalifikowanych nie powinny być obowiązkowe.
- Testy genetyczne u sportowców i u osób aktywnych fizycznie powinny być prowadzone tylko u tych, którzy osiągnęli dojrzałość (poza testami na ocenę ryzyka udziału w sportach kwalifikowanych) i w pełni rozumieją istotne zagadnienia z tym związane.
- Testy genetyczne powinny być wykorzystywane w walce z dopingiem w sporcie, jako testy na doping genowy, a w wątpliwych przypadkach wskazać, czy za pozytywny wynik testu antydopingowego lub nietypowe dane biochemiczne odpowiedzialna jest genetyczna mutacja.

BASES uważa też, że sportowcy i naukowcy zajmujący się wysiłkiem fizycznym powinni:

- Zachować świadomość potencjalnych niepożądanych skutków posiadania informacji genetycznej i potencjalnego nadużycia wyników badań genetycznych dla uzasadnienia dyskryminujących poglądów lub praktyk.
- Angażować się merytorycznie w debatach publicznych w celu zminimalizowania tego ryzyka.

„Forum Trenera" publikując artykuły z zakresu genetyki sportu i wysiłku fizycznego, spełnia powyższą powinność.

Zakończenie

U podstaw wszystkich powyższych opracowań i oświadczeń leży uznanie słuszności zapisu z pierwszego artykułu Powszechnej Deklaracji o Genomie Ludzkim i Prawach Człowieka ONZ, że „Genom ludzki jest podstawą zasadniczej jedności wszystkich członków rodziny ludzkiej i uznania ich wrodzonej godności i różnorodności. W sposób symboliczny stanowi dziedzictwo ludzkości" [22]. Jest też nią troska o każdego człowieka, wyniki badań genetycznych bowiem dostarczając informacji o naszych genach, które mają znaczenie nie tylko dla nas, ale także dla naszego potomstwa i kolejnych pokoleń, mogą powodować konsekwencje nie tylko dla osoby, której dotyczą, ale również dla jej rodziny i społeczeństwa, w którym żyje.

Piśmiennictwo

1 Su P. Direct-to-consumer genetic testing: a comprehensive view. The Yale Journal of Biology and Medicine 2013; 86: 359–365

2 UK Human Genetics Commission. Framework of Principles for direct-to-consumer (DTC) genetic testing services. http://www.sashg.org/documents/HGC-UK-Policy-on-DTC-testing.pdf

3 Roth S.M. Genetics Primer for Exercise Science and Health. Human Kinetics, Champaign, IL 2007

4 Illumina Inc. http://www.illumina.com/systems/hiseq-x-sequencing-system/system.ilmn

5 Andersen S.V. Genetic tests are available but they are based on incomplete data. Ugeskrift for Laeger 2014; 176 (9A) [abstrakt]

6 Yim S.-H., Chung Y.-J. Reflections on the US FDA's Warning on Direct-to-Consumer Genetic Testing. Genomics & Informatics 2014; 12: 151–155

7 McCartney M. Direct to consumer genetic testing – is all knowledge power? British Medical Journal 2015; 350: 439

8 European Society of Human Genetics. Statement of the ESHG on direct-to-consumer genetic testing for health-related purposes. European Journal of Human Genetics 2010; 18: 1271–1273

9 Stanowisko Komitetu Bioetyki przy Prezydium PAN nr 3/2013 z dnia 25 marca 2013 r. w sprawie rynku prywatnych usług genetycznych; http://www.bioetyka.pan.pl/index.php/stanowiska-i-opinie-komitetu-50/45-stanowiska-komitetu/106-stanowisko-komitetu-bioetyki-przy-prezydium-pan-nr-32013-z-dnia-25-marca-2013-r-w-sprawie-rynku-prywatnych-uslug-genetycznych

10 Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej, Rozdział III, Źródła prawa; http://www.sejm.gov.pl/prawo/konst/polski/3.htm

11 Raport Komisji i założenia do projektu ustawy o testach genetycznych; http://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/WG%2BDonald%2BTusk%20%281%29.pdf

12 Wystąpienie do Premiera ws. braku prawnych regulacji dot. wykonywania testów genetycznych; http://www.rpo.gov.pl/pl/content/do-premiera-ws-braku-prawnych-regulacji-dot-wykonywania-test%C3%B3w-genetycznych

13 US Food and Drug Administration. Warning letter, Nov 22, 2013, US Food and Drug Administration; http://www.fda.gov/iceci/enforcementactions/warningletters/2013/ucm376296.htm

14 CBC News. 23andMe genetic testing service raises ethical questions. New York: CBS Interactive Inc., 2014; http://www.cbc.ca/news/business/23andme-genetic-testing-service-raises-ethical-questions-1.2785522

15 Testy genetyczne dla celów zdrowotnych; http://www.coe.int/t/dg3/healthbioethic/Activities/07_Human_genetics_en/Brochure/pl_geneticTests_bd.pdf

16 Genetic Technologies Ltd. (2004). ACTN3 sports performance testTM. Retrieved July 24, 2007; http://www.gtg.com.au/archives/migration/2/010/5/

17 Ciechanowicz A. Diagnostyka molekularna nadciśnienia tętniczego w XXI wieku. Postępy Nauk Medycznych 2003; 1–2: 7–16

18 Andersen G., Wegner L., Jensen D.P. i wsp. PGC-1alpha Gly482Ser polymorphism associates with hypertension among Danish whites. Hypertension 2005; 45: 565–570

19 Zhang K.H., Huang Q., Dai X.P. i wsp. Effects of the peroxisome proliferator activated receptor-coactivator-1 (PGC-1) Thr394Thr and Gly482Ser polymorphisms on rosiglitazone response in Chinese patients with type 2 diabetes mellitus. Journal of Clinical Pharmacology 2010; 50: 1022–1030

20 Wang S., Fu C., Wang H. Polymorphisms of the peroxisome proliferator-activated receptor-gamma coactivator-1alpha gene are associated with hypertrophic cardiomyopathy and not with hypertension hypertrophy. Clinical Chemistry and Laboratory Medicine 2007; 45: 962–967

21 Williams A., Miah A., Harris R. i wsp. The BASES Expert Statement on Genetic Research and Testing in Sport and Exercise Science Produced on behalf of the British Association of Sport and Exercise Sciences; www.bases.org.uk/BASES-Expert-Statements

22 Powszechna Deklaracja o Genomie Ludzkim i Prawach Człowieka; http://libr.sejm.gov.pl/tek01/txt/inne/1997.html

Dyskusja o kwalifikacjach w sporcie ruszyła pełną parą

Ile będzie wart dyplom ukończenia szkoły, uczelni czy kursu? Czy kompetencje naszych absolwentów liczą się na europejskim rynku? Co będzie wiarygodnym poświadczeniem naszych umiejętności?

Tomasz Pakuła

Rynek pracy jest chłonny, ale też wymagający. Obroniony dyplom nie gwarantuje zdobycia intratnej posady raz na zawsze, bo świat nie stoi w miejscu. Dlatego stałe podnoszenie kwalifikacji leży w naszym interesie. Otwierające się granice stwarzają olbrzymie możliwości. Są też dużym wyzwaniem – nie tylko personalnym, ale przede wszystkim formalnym. Stąd zalecenia Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie ustanowienia europejskiej ramy kwalifikacji i tworzenia ram krajowych. Polska rama kwalifikacji (PRK) to zatem nic innego, jak nowy sposób porządkowania kwalifikacji i nowe możliwości ich zdobywania. Obejmuje edukację ogólną, wyższą i zawodową, a także kursy czy różnego rodzaju szkolenia. Podobnie jak europejska rama kwalifikacji ma osiem poziomów, a każdy z nich jest opisywany za pomocą ogólnych stwierdzeń, charakteryzujących efekty uczenia się w podziale na wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne. Ma ułatwić zdobywanie kwalifikacji, ich porównywanie, określanie wymagań z nimi związanych i ich wartości. PRK dotyczy tych, którzy chcą się uczyć i rozwijać przez całe życie, oraz tych, którzy dopiero wkraczają na rynek pracy. Znaczenia nabierają konkretne efekty – to, co wiemy, jakie umiejętności i kompetencje posiadamy oraz czy potrafimy je wykorzystać w życiu zawodowym.

Praca zespołu specjalistów

Zadanie związane z tworzeniem sektorowej ramy kwalifikacji dla sektora sportu w Polsce (SRKS) realizuje, na zlecenie Instytutu Badań Edukacyjnych, konsorcjum składające się z trzech instytucji: AWF Warszawa, Instytutu Sportu oraz TKKF Toruń. I właśnie o dotychczasowych efektach prowadzonych prac dyskutowano podczas konferencji zorganizowanej w Instytucie Sportu. Prelegenci m.in. przybliżyli kontekst oraz podstawowe założenia integracji systemu kwalifikacji w Polsce i Europie, omówili metodologię prac nad SRKS, zaprezentowali opisy poziomów kwalifikacji i raport końcowy z realizacji projektu i, co ważne, przedstawili wyniki badań, jak SRKS jest odbierana w środowisku.

Głównym celem projektu powołanego zespołu było stworzenie SRKS, która w założeniu ma pomóc w uporządkowaniu obecnych i tworzeniu nowych kwalifikacji zawodowych w obszarach sportu powszechnego i kwalifikowanego. SRKS stanowi zatem punkt odniesienia do kwalifikacji kadr sportu, tj. trenerów, instruktorów, animatorów, przygotowanych do prowadzenia zajęć sportowych lub procesu treningowego w sporcie. Nie jest natomiast punktem odniesienia do kwalifikacji sędziów, działaczy sportowych, menedżerów sportu czy zawodników – to wymaga odrębnego opracowania. Koncepcja prowadzonych prac opierała się na modelu siedmiu kroków:

- określenie obszarów aktywności zawodowej,
- zidentyfikowanie standardowych profesji (zawodów),
- określenie zadań wykonywanych w pracy zawodowej,
- sprecyzowanie podobszaru (podsektora),
- określenie kompetencji/standardów zawodowych,
- budowanie kwalifikacji i definiowanie efektów uczenia się,
- zapewnianie jakości procesu.

Kierowanie się tymi regułami miało z kolei na celu wypracowanie zasad, które przełożą się na konkretne korzyści. Wśród nich do najważniejszych należą:

- zwiększenie czytelności przyznawanych w Polsce kwalifikacji w sporcie,
- zwiększenie mobilności edukacji w sporcie – możliwość korzystania przez kursantów/studentów z różnych podmiotów edukacyjnych w kraju i za granicą, dzięki wzajemnej uznawalności osiągnięć,
- podniesienie jakości przygotowania zawodowego kadr sportu w Polsce,
- umożliwienie realizacji prozdrowotnej polityki europejskiej oraz zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia co do minimalnego poziomu aktywności fizycznej społeczeństwa.

Kluczowe wymagania w sporcie

Założenia teoretyczne należy poprzeć konkretnymi oczekiwaniami w praktyce. Stąd pojęcie wyznaczników sektorowych, czyli wymagań kluczowych. To na przykład kompetencje niezbędne do wykonywania zadań zawodowych charakterystycznych dla danego sektora. Do opisu charakterystyk poszczególnych poziomów SRKS wykorzystane więc zostały określone wyznaczniki sektorowe:

- orientacja na czynności warunkujące realizację zajęć lub na proces treningowy w sporcie (diagnozowanie do uczestnictwa w sporcie, planowanie i organizacja zajęć i/lub procesu treningowego, prowadzenie zajęć i/lub procesu tre-

ningowego, przygotowanie sprawnościow do realizacji zajęć lub procesu szkoleni przygotowanie techniczne, kontrola i ocen zapewnianie bezpieczeństwa),

• orientacja na metody, formy, środ stosowane w zajęciach lub procesie trenir gowym (metody, formy, ćwiczenia fizyczn infrastruktura, przyrządy, przybory, zewnętr ne warunki realizacji zadań sportowych),

• orientacja na uwarunkowania i ps chospołeczne aspekty uczestnictwa w spo rcie (komunikacja, motywacja, atmosfer i atrakcyjność zajęć, indywidualizacja zaj lub procesu treningowego, działania eduk cyjno-wychowawcze),

• orientacja na efekt uczestnictwa w sporcie – zdrowie i/lub poziom sportowy (promocja sportu i zdrowego stylu życia, prewencja pierwotna i wtórna chorób niezakaźnych, współzawodnictwo sportowe),

• orientacja na aspekty wspomagające działalność zawodową w sporcie (korzystanie z osiągnięć nauki, z osiągnięć z innych wspomagających obszarów działalności zawodowej, na przykład medycyny, fizjoterapii, dietetyki; działania organizacyjne poza procesem szkolenia, działania socjalno-bytowe, kontrola systemu jakości pracy).

Zdaniem praktyków

Z jakim odbiorem spotkały się założenia SRKS wśród praktyków? Opinie są różne. Dla niektórych praca z międzynarodowymi ramami nie jest nowością. Wciąż zwracają jednak uwagę na społeczną ostrożność i kontrowersje. Mówił o tym m.in. Maciej Kania z Polskiego Związku Jeździeckiego.

– Uważam, że wprowadzenie SRKS jest konieczne, chociaż – w przypadku Polskiego Związku Jeździeckiego – sytuacja jest o tyle inna, że nas i tak obligują zasady międzynarodowe, ustanowione przez IGEQ (International Group for Equestrian Qualifications). Dlatego my, bez względu na ramy krajowe czy europejskie, próbujemy powiązać nasze tytuły instruktorskie i trenerskie z tymi proponowanymi przez IGEQ. Nie zmienia to faktu, że interesujemy się SRKS i uważamy, że międzynarodowe zasady powinny być kompatybilne. Podobnie jak w przypadku SRKS, w jeździectwie też teraz pracujemy m.in. nad kwestiami mobilności w rozumieniu uznawania kwalifikacji poza granicami kraju. Jako związek już dziś jesteśmy w stanie posługiwać się precyzyjnymi tabelkami, w których mamy spisane wszystkie kraje, poziomy i do tego mamy przypisane polskie tytuły instruktorskie.

– Jeździectwo poniekąd jest już wpisane w międzynarodowe ramy, więc nie obawiamy się tych regulacji – kontynuował Kania. – Spotkałem się jednak z negatywnymi opiniami i głosami oburzenia wśród osób, które słyszą o ramach kwalifikacji po raz pierwszy. Może wynika to z obawy przed czymś nowym. Dużo osób też odetchnęło z ulgą, gdy usłyszały, że są to tylko wytyczne. Padły wówczas komentarze, że od tego trzeba było zacząć. Reagujemy więc – jak w przypadku nowości czy nakazu – nieco emocjonalnie. Z drugiej jednak strony sam miałem wrażenie, że jest to odbudowa tego, co przed chwilą znieśliśmy. Ku mojemu zaskoczeniu nawet przedstawiciel Ministerstwa Sportu skomentował dyskusję na temat ram kwalifikacji stwierdzeniem, że może nie powinniśmy regulować tego, co przed chwilą zderegulowaliśmy. Takie słowa pokazują, że sprawa nie jest prosta, a rozmowy mogą się potoczyć jeszcze w wielu kierunkach.

Obawy znalazły swoje odzwierciedlenie w pierwszych przeprowadzonych badaniach – jakościowych i ilościowych. Pierwszy typ badań przeprowadzony został dwukrotnie podczas spotkań z grupami interesariuszy w Warszawie oraz w Toruniu. Ocenie poddawano SRKS pod względem :

• przejrzystości (czy badani znają i rozumieją ogólne założenia koncepcji SRKS),

• trafności (czy badani dostrzegają potrzebę stworzenia ram kwalifikacji w obszarze sportu),

• użyteczności (czy zaproponowane poziomy kwalifikacji w sporcie są zgodne ze stanem faktycznym; czy funkcjonujące aktualnie zawody w poszczególnych branżach/dyscyplinach znajdują odzwierciedlenie w zaproponowanej ramie),

• aplikowalności (czy wdrożenie zaproponowanych ram kwalifikacji przyczyni się do sprawniejszego funkcjonowania sektora sportu).

Okazało się, że badani znają i rozumieją ogólne założenia PRK i SRKS oraz dostrzegają

potrzebę ich tworzenia. Wśród pozytywnych opinii na temat badanych zakresów pojawiły się też pewne sugestie. Zwrócono m.in. uwagę na zbyt dużą liczbę poziomów kwalifikacji i zbyt ogólne sformułowania w opisie proponowanej SRKS. To ważna informacja zwrotna w kontekście prowadzenia dalszych prac.

Ten problem dostrzegł również Alojzy Świderek z Polskiego Związku Piłki Siatkowej. Wspomniał o trudnościach, jakie zrodzą się w procesie wdrażania teorii w praktykę. – Żyjemy w Europie, która otwiera granice, w której mamy swobodny przepływ kadry trenerskiej, dlatego kwalifikacje tych osób muszą być porównywalne. Odpowiednie zaszeregowanie wydaje się zatem właściwe. Wprowadzenie SRKS zwiększy przejrzystość kwalifikacji, ale muszą być ściśle określone warunki, które spełniają poszczególne poziomy. To nie będzie łatwe. W sporcie nie ma takich samych warunków kwalifikacji w każdej dyscyplinie. Wpisanie poszczególnych osób z odpowiednimi kwalifikacjami na dany poziom omawianych ram kwalifikacji nie będzie zatem proste. Dlatego wydaje mi się, że stworzenie schematów/szablonów ram będzie bardzo pożyteczne dla związków sportowych. One w dalszej kolejności opracują szczegółowe ramy w swojej dyscyplinie.

– Jeśli chodzi o poziom kształcenia, mogę tę kwestię porównać do sytuacji, którą mamy teraz w Polskim Związku Piłki Siatkowej – dodał Świderek. – Chcemy trochę zmienić zasady organizacji kształcenia, także weryfikacji kształcenia przyszłych trenerów. W siatkówce tytuł instruktora od wielu dziesięcioleci ma te same prawa, co tytuł trenera. Obojętnie – pierwszej, mistrzowskiej, czy drugiej klasy. Chcemy zrównać tytuły instruktora i trenera, podwyższając kwalifikacje do tytułu trenera. Oczywiście dotyczy to systemu rozgrywek PZPS. Czy SRKS będą miała wpływ na szkolenie? Oczywiście, może mieć, jeśli każda dyscyplina i każdy związek sportowy ułożą to sobie w odpowiedni sposób. Na przykład decyzją, że przechodzenie na wyższy poziom będzie się z czymś wiązało – z wynikami sportowymi, z podjęciem pracy z wyższą grupą, powiedzmy nie z klubem, a z reprezentacją Polski juniorów czy wyżej. Wiadomo, że ma to współgrać z poziomem wiedzy, którą dany trener powinien mieć. Najlepiej byłoby, gdyby każdy związek w swojej dyscyplinie opracował zakres wiedzy, doświadczenia i umiejętności charakteryzujący poszczególny poziom odpowiadający wykonywanej funkcji.

– Z jednej strony regulacje są potrzebne, a z drugiej – rynek i tak będzie dodatkowo sam je weryfikował. Przykładem jest to, co chcemy zrobić w PZPS. Ponieważ u nas instruktor i trener mają te same uprawnienia, to po co tworzyć fikcję – wprowadźmy jeden tytuł. Absurdem jest sytuacja, w której pewne uprawnienia zdobyte w Polsce nie pozwalają wykonywać zawodu poza granicami kraju. Właśnie te rzeczy trzeba określić.

– Trzeba wziąć pod uwagę fakt, że każdy z trenerów ma jakiś poziom wiedzy, umiejętności i doświadczenia, który powinien służyć w jego pracy. Z tego punktu widzenia określenie odpowiednich poziomów wydaje mi się jak najbardziej właściwe. Czy te prace przełożą się na funkcjonowanie rynku? Czas pokaże, ale ci, którzy będą zatrudniać trenerów, będą mieli przynajmniej narzędzia pozwalające ocenić kwalifikacje. Pamiętajmy też, że nie można wszystkiego wpisać w określone ramy. Prawda jest taka, że nikogo nie zmusimy do podnoszenia kwalifikacji. Trenerzy muszą tego chcieć i ramy kwalifikacji dają takie możliwości. Jednak pamiętajmy, że nie od poziomu kwalifikacji zależy to, czy będę miał wynik. Prezes rady trenerów Wielkiej Brytanii powiedział słowa, które zapadły mi w pamięć. Jego zdaniem tylko 10 procent całości umiejętności trenerskiej to wiedza, którą się zdobywa poprzez naukę. 20 procent to doświadczenia płynące z wymiany interpersonalnej – rozmów między trenerami, przekazywanych sobie doświadczeń, a 70 proccent to praktyka tego trenera – zaznaczył Alojzy Świderek.

W badaniach ilościowych, weryfikujących zaproponowane założenia SRKS, zastosowano metodę kuli śnieżnej, polegającą na rekrutowaniu uczestników przez innych uczestników. Informacja o badaniu została upowszechniona poprzez nośniki tradycyjne i elektroniczne, aby możliwe było jej rozpowszechnienie wśród możliwie największej liczby interesariuszy z poszczególnych grup. Tym sposobem udało się uzyskać opinie polskich związków sportowych, organizacji, stowarzyszeń i przedsiębiorców sektora prywatnego, organizacji non-profit, instytucji kształcących i ośrodków naukowo-badawczych, a także pracodawców sektora publicznego. Co udało się uzyskać?

Badani wysoko ocenili potrzebę stworzenia ram kwalifikacji w sporcie: 90 procent zdecydowanie lub raczej dostrzega taką potrzebę. Uczestnicy wskazali, że „po deregulacji zawodów instruktora i trenera konieczne jest usystematyzowanie klasyfikacji umiejętności osób wykonujących powyższe zawody". Ich zdaniem SRKS może być na to sposobem.

W opinii 84,5 procent badanych wyznaczniki sektorowe zaproponowane w projekcie odzwierciedlają pełny zakres kompetencji osób pracujących w obszarze sportu. Według 80 procent ankietowanych wdrożenie SRKS przyczyni się do tworzenia kwalifikacji bardziej adekwatnych do potrzeb pracodawców.

Rektor Wyższej Szkoły Trenerów Sportu Edward Samoraj wręcza indeks Karolowi Bieleckiemu

Zaproponowanie sześciu poziomów kwalifikacji (poziomy 2–7 Polskiej Ramy Kwalifikacji) zostało pozytywnie ocenione przez 71 procent osób.

85 procent ankietowanych uznało, że zaproponowana SRKS może być wykorzystana przy tworzeniu programów szkolenia kadr w różnych dyscyplinach sportu.

Charakterystyki poszczególnych poziomów w SRKS jako wystarczająco szczegółowe oceniło 78 procent ankietowanych.

Edward Samoraj (rektor Wyższej Szkoły Trenerów Sportu): – Uważam, że w sporcie powinny być jakieś regulacje, czyli SRKS jest słusznym projektem – podkreślił. – Pozwoli to uzyskać opinię o poziomie wiedzy trenerów czy też kadry szkolącej na różnych poziomach. Z tego względu uważam, że rama jest niezbędna. Ale stworzenie samej ramy jeszcze nie załatwia sprawy. Pozostaje kwestia wdrożenia ram kwalifikacji, żeby zostały przyjęte, trafiły do powszechnej świadomości i były stosowane. Co do treści myślę, że na tym poziomie ogólności są trafione. Chociaż w porównaniu z tym, co istniało wcześniej w podziale na klasy trenerskie, brakuje swojego rodzaju podbudowy, która mam nadzieję pojawi na etapie wdrażania ram w związkach sportowych, w postaci wyniku sportowego. Ale to będzie już dotyczyło

Edward Samoraj: SRKS jest na pewno potrzebna, żeby uporządkować sytuację poziomu wyszkolenia. Zwłaszcza że w tej chwili podejmowane są szkolenia, które w ogóle nie przygotowują do pracy, mówiąc kolokwialnie, z żywą materią.

grup trenerów zajmujących się sportem zawodowym czy wyczynowym na poziomie seniorów. Podsumowując, SRKS jest na pewno potrzebna, żeby uporządkować sytuację poziomu wyszkolenia. Zwłaszcza że w tej chwili podejmowane są szkolenia, które w ogóle nie przygotowują do pracy, mówiąc kolokwialnie, z żywą materią. Myślę, że rynek i tak będzie weryfikował pewne zasady – zwłaszcza w grach sportowych, takich jak piłka nożna i siatkówka. W tych dyscyplinach już funkcjonują akademie, które na swój sposób regulują kwestie przygotowania trenerskiego. W innych, szczególnie tych mniej popularnych dyscyplinach sportowych, wygląda to różnie i myślę, że wymagania postawione przed związkami sportowymi mogą pomóc w swojego rodzaju uporządkowaniu pewnych zasad. SRKS przede wszystkim wprowadzi ład, pozwoli też na rozwijanie umiejętności. To powinno dać efekty wykonywanej pracy. Uważam, że rozwój zawodowy trenera powinien mieć czytelne zasady. Takie też jest zamierzenie SRKS. Życie pokaże, czy wszystko będzie przebiegało zgodnie z naszymi oczekiwaniami – podsumował Samoraj.

Sztuka wyciągania wniosków

Konfrontacja założeń teoretycznych z informacjami uzyskanymi od praktyków pokazuje, że do efektywnego wdrożenia SRKS konieczne będą działania umożliwiające promocję rozwiązań wypracowanych w projekcie w różnych środowiskach sportowych. Kluczowa wydaje się współpraca z Ministerstwem Sportu i Turystyki. Środowisko sportowe, przez wiele lat przyzwyczajone do regulacji prawnych zawodu, oczekuje ze strony MSiT przynajmniej rekomendacji co do rozwiązań w zakresie kształcenia i szkolenia kadr sportu. Należy też podjąć bliską współpracę z przedstawicielami różnych dyscyplin sportowych, które nie były włączone w projekt SRKS. Wiąże się to z koniecznością prac nad ramą kwalifikacji w podobszarach sportu, które nie zostały uwzględnione w pierwotnym projekcie, tj. nad kwalifikacjami zawodników, sędziów, działaczy sportowych, menedżerów.

Istotne znaczenie w procesie tworzenia charakterystyk miała komunikacja z różnymi interesariuszami sektora. Dla efektywności tej komunikacji warto wypracować odpowiednie narzędzia, na przykład w postaci gotowych formularzy, ułatwiających analizowanie i interpretowanie zebranych komentarzy. Co więcej, wyniki badań ilościowych, w większości pozytywnie opiniujące finalną wersję SRKS, świadczą, że zebrane w projekcie doświadczenia są warte wykorzystania w pracach nad sektorowymi ramami kwalifikacji w innych branżach.

Na podstawie obserwacji zebranych w czasie spotkań z głównymi zainteresowanymi można przypuszczać, że większą efektywność we wdrożeniu SRKS zapewnią prace warsztatowe dla poszczególnych dyscyplin sportowych – w tym oparte na ćwiczeniach praktycznych w opisywaniu kwalifikacji – niż tylko spotkania informacyjne. Temu ma służyć na przykład strona www.srks.pl, na której znajdzie się poradnik „Krok po kroku" pokazujący, jak należy rozpocząć i zrealizować prace nad opisem kwalifikacji w sporcie i odpowiednio odnieść je do zapisów w SRKS. Bliska komunikacja z branżą oraz analiza trendów w rozwoju sportu powinny natomiast mieć swoje odzwierciedlenie w systematycznej aktualizacji zapisów w SRKS.

Alojzy Świderek: W sporcie nie ma takich samych warunków kwalifikacji w każdej dyscyplinie. Wpisanie poszczególnych osób z odpowiednimi kwalifikacjami na dany poziom omawianych ram nie będzie zatem proste. Dlatego wydaje mi się, że stworzenie schematów/szablonów ram będzie bardzo pożyteczne dla związków sportowych. One w dalszej kolejności opracują szczegółowe ramy w swojej dyscyplinie.

Ważna rola współpracy

Szczególnie istotne znaczenie dla efektywności prac ma merytoryczne przygotowanie wszystkich członków zespołu z zakresu ogólnych założeń PRK oraz sektorowych ram kwalifikacji. Niezrozumienie niektórych pojęć oraz trudność w posługiwaniu się językiem specyficznym dla prac nad kwalifikacjami były jedną z większych trudności zarówno dla realizacji założonych celów w projekcie SRKS, jak i komunikacji z zamawiającym (IBE). Rekomendowano więc, aby w składzie zespołu pracującego nad sektorową ramą kwalifikacji znaleźli się zarówno praktycy z branży, jak i osoby z doświadczeniem metodologicznym w pracach nad kwalifikacjami.

W konferencji zorganizowanej w Instytucie Sportu, która stała się punktem wyjścia do dyskusji na temat projektu SRKS, uczestniczyło 71 osób reprezentujących środowisko sportowe, w tym 23 ekspertów (Marcin Brachfogel, Mirosław Choroś, Zenon Dagiel, Cezary Domińczak, Jan Gajewski, Marek Hertel, Maciej Kania, Aleksandra Kauc-Żelichowska, Andrzej Kosmol, Ryszard Kowalski, Bartosz Krawczyński, Marcin Krawczyński, Uta Kühn, Anna Lewandowska-Plińska, Hubert Makaruk, Piotr Marek, Ewa Niedzielska, Włodzimierz Pazik, Ewa Piotrowska-Całka, Edward Samoraj, Michał Siniarski-Czaplicki, Jacek Skubis, Anna Szumilewicz), Irena Kownacka – pracownik biura SRKS oraz przedstawiciele Instytutu Badań Edukacyjnych – Agnieszka Szymczak i Mateusz Trochymiak.

W tekście przytoczone są wyniki badań przeprowadzonych przez zespół w składzie: Marcin Krawczyński (Wyższa Szkoła Edukacji w Sporcie w Warszawie oraz Ateneum – Szkoła Wyższa w Gdańsku), Joanna Ratajczak (Uniwersytet Szczeciński), Michał Siniarski-Czaplicki (Uniwersytet Łódzki) i Joanna Rosińska (AWFiS Gdańsk).

Sport osób niepełnosprawnych także

Z prof. ANDRZEJEM KOSMOLEM na temat sektorowej ramy kwalifikacji w sporcie niepełnosprawnych rozmawia TOMASZ PAKUŁA

Konieczność wspierania polityki na rzecz uczenia się przez całe życie to potrzeba sygnalizowana od wielu lat na poziomie krajowym i międzynarodowym. Czy dotyczy ona także sportu osób niepełnosprawnych?

Uczenie się przez całe życie (edukacja permanentna) należy do najważniejszych zasad postępowania w życiu współczesnego człowieka. Wymuszają to, właściwie w każdej dziedzinie, zmieniające się wymagania i potrzeby współczesnego świata. To, czy utrzymamy się na rynku pracy, zależy od naszych kompetencji, które powinny być ściśle powiązane z naszą wiedzą i umiejętnościami dostosowania się, reagowania na bieżące oczekiwania. Adaptacja (zmiana, modyfikacja, dostosowanie) kompetencji dotyczy wszystkich ludzi, także tych, którzy działają na rzecz osób ze specjalnymi potrzebami, na przykład osób niepełnosprawnych. Już w 1990 roku w programie naprawy państwa prof. Leszek Balcerowicz podkreślał wagę dostosowania kwalifikacji do zmieniającego się rynku pracy. Każdy człowiek może stanąć przed taką koniecznością co pewien czas. Działania na rzecz sportu, niezależnie czy z udziałem osób pełno-, czy niepełnosprawnych, również wymagają wysokich kwalifikacji.

> Prawdopodobnie na etapie przygotowywania przez związki sportowe programów kształcenia na potrzeby sportu niepełnosprawnych dostrzeżemy, jak wiele jest wspólnych elementów z kształceniem w sporcie olimpijskim

Uważa Pan, że istnieje potrzeba systemowego rozwiązania w zakresie tworzenia i nadawania kwalifikacji?

Wszędzie tam, gdzie występuje proces szeroko rozumianej edukacji – szkolnej, procesu trenowania czy doskonalenia swoich możliwości – takie rozwiązania są potrzebne. Dotychczas też tak było i jest, zagadnienie to dotyczy na przykład nauczyciela w szkole, instruktora i trenera w sporcie czy animatora sportu i rekreacji. Jednocząca się Europa stworzyła możliwości przemieszczania się z kraju do kraju, a przez to potrzebę „unifikacji" (ujednolicenia), tak żeby nie trzeba było weryfikować zdobytych kompetencji, podejmując pracę na przykład w innym regionie czy innym kraju. Odnosi się to zarówno do szkolnictwa, jak i innych obszarów obejmujących szeroko rozumiany sport czy rekreację. Wiąże się również ze zmianą podejścia: od systemu nastawionego na osiąganie celów na rzecz weryfikacji efektów w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych w różnych systemach kształcenia. Proces ten wymaga jednak zmiany sposobu myślenia i działania.

Jakie są propozycje kwalifikacji w obszarze sportu osób niepełnosprawnych?

Problem nie jest nowy i w dużym stopniu zależy od podejścia społeczeństwa do osób ze specjalnymi potrzebami. To z kolei jest warunkowane poziomem edukacji, kultury, ekonomii w danym kraju. Pełna integracja nie różnicuje ludzi ze względu na jakiekolwiek kryterium. Przykładem są igrzyska olimpijskie, na których startują reprezentanci z ponad 200 krajów, niezależnie od rasy, płci, narodowości czy systemu politycznego. A gdzie są osoby niepełnosprawne? Ich brak pokazuje, że możliwości pełnej integracji są nadal ograniczone. Taki układ ma wpływ na podejście także do szkolenia sportowego oraz przygotowania w tym celu odrębnych kadr. Przygotowując ramy kwalifikacji, rozważaliśmy dwa warianty: od początku kształcenie zintegrowane oraz kształcenie odrębne dla specjalistów w dyscyplinach sportu pełnosprawnych i niepełnosprawnych. Pierwszy wariant byłby oparty na programach przygotowujących do pracy z osobami pełno- i niepełnosprawnymi. W drugim natomiast kształcenie odbywałoby się niezależnie, tj. odrębne kształcenie kadr dla sportu olimpijskiego i odrębne dla paraolimpijskiego. Wykorzystując modułowy system kształcenia, można będzie uzupełnić swoje kwalifikacje do pracy w sporcie olimpijskim lub paraolimpijskim. W ten sposób trenerami czy instruktorami mogą zostać zarówno osoby pełnosprawne, jak i niepełnosprawne. Zapewne trudno jest dzisiaj sobie wyobrazić na przykład niepełnosprawnego trenera prowadzącego zespół w Tauron Basket Lidze, zawodników w pływaniu czy lekkoatletyce. Wymaga to zmiany na poziomie mentalnym. Jest to proces, który potrzebuje czasu oraz otwartej dyskusji przedstawicieli związków sportowych pełnosprawnych i niepełnosprawnych.

Sport osób niepełnosprawnych to obszar istotny i integralny. Jakie są różnice, które mogą decydować o specyficznym przygotowaniu do pracy ze sportowcami niepełnosprawnymi?

Jest kilka cech, które są specyficzne dla sportu niepełnosprawnych. Najważniejsze to: aspekty medyczne – są one bardziej skomplikowane, ponieważ dotyczą osób z różnymi dysfunkcjami wymagającymi spe-

wymaga wysokich kwalifikacji

Jeżeli chcemy rozwijać i upowszechniać sport wśród jak największej liczby osób niepełnosprawnych, to właśnie instruktorzy będą odgrywać dominującą rolę

cyficznego podejścia do procesu treningu, m.in. ze względu na zażywanie niezbędnych lekarstw, na często odmienne reakcje na wysiłek, różne możliwości funkcjonalne zawodników, a także stworzenie odmiennych warunków do przeprowadzenia treningu i zawodów; klasyfikacja zawodników ze względu na rodzaj niepełnosprawności – ma ona uwzględniać możliwości funkcjonalne sportowców oraz wyrównywać szanse we współzawodnictwie; odpowiednikiem klasyfikacji w sporcie olimpijskim są na przykład kategorie wagowe w podnoszeniu ciężarów, zapasach i in.; reguły rywalizacji – w niektórych dyscyplinach wymagają adaptacji przepisów, sprzętu itp. W przypadku osób niepełnosprawnych należy również podkreślić dostępność do środków transportu, które mogą być poważnym ograniczeniem w organizacji treningu.

Eksperci projektu SRKS proponują zawód instruktora sportu osób niepełnosprawnych. Czym zajmowałby się taki instruktor?

Jest to pierwszy poziom samodzielnej pracy w sporcie niepełnosprawnych. Jeżeli chcemy rozwijać i upowszechniać sport wśród jak największej liczby osób niepełnosprawnych, to właśnie instruktorzy będą odgrywać dominującą rolę. Powinni mieć wiedzę o dyscyplinach w sporcie niepełnosprawnych, umiejętności organizacji zajęć z osobami niepełnosprawnymi, promowania aktywności fizycznej wśród osób niepełnosprawnych. Powinni być wysokiej klasy specjalistami, z umiejętnością sprawnej identyfikacji i adaptacji środowiska: fizycznego, na przykład pod względem

zastosowanego sprzętu, prędkości wykonywanych zadań, optymalnych warunków do rzucania lub kopania; emocjonalnego, na przykład percepcja kompetencji czynności ruchowych pod względem możliwości ich wykonania, na ile zadania są zachęcające do podejmowania aktywności; społecznego, na przykład wielkość i skład grupy ćwiczebnej, charakter zajęć oparty na współzawodnictwie czy współpracy. Instruktorzy powinni być edukatorami osób niepełnosprawnych w zakresie samodzielnego podejmowania aktywności fizycznej. Powody pozytywnego stosunku do takiej aktywności mogą być różne, dlatego od instruktora będzie w dużym stopniu zależało, czy obszar sportu i rekreacji będzie na tyle interesujący dla niepełnosprawnych, że stanie się ich naturalną codzienną potrzebą. Drugi zakres działania powinien obejmować typowe przygotowanie sportowe, uwzględniające wiedzę i umiejętności poszukiwania talentów oraz ich przygotowania fizycznego, technicznego, taktycznego i mentalnego w dostosowaniu do poziomu wyszkolenia. Instruktorzy powinni posiąść wiedzę i umiejętności diagnozowania możliwości i kontroli postępów niepełnosprawnych kandydatów na wysokiej klasy sportowców.

Czy powinniśmy wypracować odrębną ścieżkę rozwoju kadr szkoleniowych w sporcie osób niepełnosprawnych?

Jak już wspomniałem, przygotowanie specjalistycznych kadr do sportu niepełnosprawnych jest dzisiaj akceptowane przede wszystkim przez osoby, które w sporcie niepełnosprawnych pracują od lat. Musimy jednak patrzeć realnie na kształcenie w tym zakresie. Nie da się uciec od dorobku wypracowanego w kształceniu kadr na potrzeby sportu olimpijskiego. Prawdopodobnie na etapie przygotowywania przez związki sportowe programów kształcenia na potrzeby sportu niepełnosprawnych dostrzeżemy, jak wiele jest wspólnych elementów z kształceniem w sporcie olimpijskim. A być może odrębności będą na tyle łatwe do pogodzenia, że kształcenie będzie można zintegrować. Tak jak w sporcie pełnosprawnych specjalizacja, czyli kształcenie pod kątem określonej dyscypliny, jest niezbędna, tak sport niepełnosprawnych staje się coraz bardziej profesjonalny we współzawodnictwie. To właśnie jest konsekwencją szkolenia na coraz wyższym poziomie.

Czy wdrożenie SRKS zwiększy przejrzystość kwalifikacji nadawanych w danym obszarze sportu?

Uważam, że wdrożenie SRKS powinno ułatwić przygotowanie programów, w których efekty są jasno określone i mierzalne na każdym poziomie kwalifikacji. Wymaga to jednak zmiany sposobu myślenia i działania. Dlatego należy systematycznie prowadzić szeroko zakrojoną edukację przede wszystkim na poziomie związków sportowych i instytucji zajmujących się aktywnością fizyczną osób niepełnosprawnych.

Andrzej Kosmol jest profesorem nauk o kulturze fizycznej, nauczycielem akademickim na Wydziale Rehabilitacji AWF w Warszawie, specjalistą z zakresu teorii sportu i sportu niepełnosprawnych, trenerem klasy mistrzowskiej w pływaniu. Przez wiele lat był wykładowcą na trenerskich kursach kwalifikacyjnych do klasy I i M (mistrzowskiej). Pełnił funkcję przewodniczącego Polskiego Towarzystwa Naukowego Adaptowanej Aktywności Fizycznej, a obecnie jest dziekanem na Wydziale Rehabilitacji.

Sport w szponach

Być może rywalizacja w formie show to znak naszych czasów. Widz traci zainteresowanie, gdy za dużo jest sportu w sporcie.

MARTA MIKIEL

Komercyjna telewizja w czasie najlepszej oglądalności pokazuje skoki do wody – to brzmi jak żart. Jeszcze weselej się robi, kiedy zamiast mistrza olimpijskiego bezdźwięcznie wślizgującego się pod wodę znany showman wali brzuchem o taflę. Będzie jeszcze aktorka (świetnie wygląda po ciąży), rolnik z reality show (skoczył, choć wyglądało, że nie da rady) czy modelka (jej kostium nie wytrzymał napięcia – to są dopiero emocje!). Efekt – 2,7 mln widzów na otwarcie.

Mowa oczywiście o budzącym spore kontrowersje show Polsatu – „Celebrity Splash". Po gwiazdach tańczących na lodzie sport znów staje się tematem telewizyjnego show służącego masowej rozrywce. Pokonuje istotną barierę, która dzieli kibica sportowego – sympatyka dyscypliny, zafascynowanego wyczynem, posiadającego określoną wiedzę – od reszty społeczeństwa. Tu kibicem staje się każdy, komu coś mówi twarz jednego czy drugiego, tak zwanego celebryty. Skoki do wody jako główny temat programu tak naprawdę stają się tylko tłem… No właśnie, czego?

Sport, czyli gra. Na emocjach

Czy na naszych oczach dokonuje się właśnie jakościowa zmiana w odbiorze widowiska sportowego? Czy to dla sportu nobilitacja, że zalicza się go do grupy zjawisk – jak występy estradowe, które mogą trafić do naprawdę szerokich mas? Czy sport znalazł drogę wyjścia ze swojej niszy, która, choć od czasu do czasu jest w stanie pomieścić wielomilionową widownię, to jednak pozostaje niszą? Jak bardzo poobijany i zniekształcony będzie obraz sportu po tym awansie? A może to jego jedyna szansa na przetrwanie?

– Socjologowie określają dzisiejszą rzeczywistość jako kulturę widowiska albo kulturę spektaklu i tu mamy do czynienia z kolejną odsłoną tego zjawiska – mówi dr Marta Cobel-Tokarska, socjolog kultury z Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie. – Kultura masowa ma to do siebie, że zawłaszcza kolejne obszary życia. Sport od dawna temu podlega, widowiska sportowe są nieodłączną częścią programu telewizyjnego. Ale w tym przypadku

Od lewej: Otylia Jędrzejczak, Tomasz Zimoch i Danuta Stenka – jurorzy Celebrity Splash

idziemy krok dalej. Bierzemy mały wycinek sportu, możliwie prosty, i wokół niego powstaje widowisko odwołujące się do prostych instynktów. Ma grać na emocjach widza. To rozrywka totalna, w czystej postaci, niewymagająca od widza niczego.

Relacje z zawodów sportowych, przeciwnie, wymagają od odbiorcy pewnych kompetencji – trzeba znać zasady, coś wiedzieć o zawodnikach, systemie rywalizacji. Bez tego oglądanie traci sens, bo nie daje żadnej przyjemności. Sport w „Celebrity Splash" jest przepuszczony przez maszynkę kultury masowej, która wszystko spłaszcza, równa w dół. – Chodzi o to, aby nawet najmniej kompetentny widz był tu pełnoprawnym odbiorcą – mówi dr Cobel-Tokarska.

Nie sztuka skakać, gdy się potrafi

To właśnie przepis na milionową widownię. Jego nieodzownym składnikiem jest udział amatorów, najlepiej „zwykłych" celebrytów. Sportowcy są dla publiczności zdecydowanie zbyt doskonali, nieosiągalni jak herosi dla śmiertelników. Uczestnicy show wcale nie muszą być gwiazdami, wystarczy, że są znani, ale pozostają zwykłymi ludźmi, często dalekimi od ideału. Z takimi łatwo się utożsamić.

– Patrząc na kogoś znanego, kto niezbyt dobrze radzi sobie z wyzwaniem, walczy ze strachem, denerwuje się, od razu można poczuć się lepiej. W końcu co to za przyjemność oglądać mistrza wykonującego skok czy diwę występującą na scenie? Przecież wiadomo, że sobie poradzą – ironizuje dr Cobel-Tokarska. – Koncept takich programów polega na patrzeniu, jak śpiewa czy skacze ktoś, kto tego nie umie.

W tym sensie takie programy różnią się diametralne od jakiegokolwiek widowiska sportowego. Bo w nim chodzi o oglądanie herosów, o szukanie granic ludzkich możliwości. Wyczyny sportowców się podziwia!

Poza chęcią dowartościowania się widzów „Celebrity Splash" przyciąga jeszcze oczywiście instynkt podglądacza: parada nagich ciał doprawiona spadającymi kostiumami. Wygląda na to, że w analizie zjawiska osiągnęliśmy właśnie najniższy wspólny mianownik, nie udało się jednak wspomnieć o samym skakaniu.

– Bo ono jest tu tylko pretekstem do show. Zdaję sobie sprawę, że takie programy robią specjaliści od socjotechnicznej roboty, ale nie wiem, czy to trafiony koncept. Taki poziom uproszczenia i manipulowania emocjami w pewnym momencie może być trudny do zniesienia dla widzów – ocenia dr Cobel-Tokarska.

Show ma swoje prawa

To, że nie samym skakaniem widz żyje, nie trudno przewidzieć. Z kilku skoków trwających sekundy nie da się przecież zbudować dwugodzinnego programu. Są więc reportaże z przygotowań oferujące wgląd do intymnego świata zawodników, wyczekiwane opinie i werdykty sędziów, a nawet występy artystyczne. Skakanie pozostaje w głębokim cieniu tego korowodu atrakcji, ale jednak jest, całkiem rzeczywiste i odczuwalne. Jeden z uczestników, dziennikarz, musiał odwołać swój udział w ostatniej chwili, bo zbyt intensywne treningi skończyły się kontuzją.

Sportowemu potępieniu „Celebrity Splash" sprzeciwia się jedna z jurorek programu, ta, która łączy świat show ze światem sportu – mistrzyni olimpijska w pływaniu Otylia Jędrzejczak.

– Wszyscy wiemy, że sport zmierza ku komercjalizacji. Do rozwoju potrzebuje reklamy i my ją robimy. W Celebrity Splash na każdym kroku podkreślamy, że mamy do czynienia z dyscypliną olimpijską, staramy się pokazywać ją w jak najlepszym świetle. Uczestnicy amatorzy podejmując się wykonywania profesjonalnych ewolucji udowadniają, że tylko

kultury spektaklu

konsekwencja i silna wola pozwalają osiągnąć sukces. To zasada uniwersalna, jakiej uczy nas sport – mówi Jędrzejczak, która była bezlitosna dla pewnego celebryty zachowującego się w sposób nieprzyzwoity. Było też widać, że do ćwiczenia się nie przykładał, więc dostało mu się za „ośmieszanie dyscypliny".

Selekcja na piątym piętrze

– Zachęcanie młodzieży do aktywności fizycznej to problem. Każdy tego typu program może spełnić nieocenioną rolę. Skoki to sport wielowymiarowy, zaczyna się od sprawności ogólnej, elementów akrobatyki. Zdaniem trenerów prawdziwa selekcja skoczków odbywa się na 10-metrowej wieży, czyli na wysokości 5. piętra. Skoki uczą pokory, która przydaje się w każdej dyscyplinie. Kiedy więc zawodnik porzuca akrobacje z lądowaniem w wodzie, ma cechy, by rozwijać się w innych sportach. Trenerzy mówią, że wystarczy, by telewizja pokazała olimpijski konkurs skoków, a zwiększa się zainteresowanie treningami. A co dopiero po show z 3-milionową widownią – podsumowuje Jędrzejczak i przywołuje przykład biegów masowych. W ich przypadku zadziałało zjawisko śnieżnej kuli. Rosnąca popularność biegania sprawiła, że stopniowo zainteresowały się nim media.

Zdaniem pływaczki w rozrywkowym formacie programu nie ma niczego złego ani zaskakującego. I trudno się z nią nie zgodzić, bo sport wyczynowy zmierzał w kierunku widowiska już od czasów antycznych. Medium takie jak telewizja, która zyskuje coraz większy wpływ na nasze życie, nadaje temu zamierzaniu szczególny charakter. Nawet igrzyska olimpijskie aranżuje się tak, aby łatwiej je było pokazać w TV – bez tego ich globalny charakter traci sens. Ale zmiany idą jeszcze dalej – chodzi o to, aby sport łatwiej było oglądać. Zawody lekkoatletyczne w formie mityngów – z gwiazdorską obsadą, bez nudnych kwalifikacji, gdzie między rekordami widzów bawią pokazy świateł laserowych – nikogo nie dziwią. Coraz bardziej kurczące się kostiumy zawodniczek to także wpływ wspominanej kultury widowiska. Nie od dziś trwa dyskusja, aby w tenisie zrezygnować z gry na przewagi, bo przez nią mecze potrafią ciągnąć się w nieskończoność i nudzić publiczność. Być może to znak naszych czasów – widz traci zainteresowanie, gdy za dużo jest sportu w sporcie.

Kultura masowa ma to do siebie, że zawłaszcza kolejne obszary życia. Sport od dawna temu podlega, widowiska sportowe są nieodłączną częścią programu telewizyjnego

Najlepiej działa dobry wynik

Czy efekt telewizji ma szansę zadziałać tak, jak było po show z tańcem towarzyskim?

– Wiele zależy od specyfiki i potencjału samej dyscypliny, i wielu innych czynników, jak dostępności bazy treningowej. Justyna Kowalczyk wzmocniła popularność biegówek, Adam Małysz ze zrozumiałych względów nie dokonał tego ze skokami narciarskimi. W przypadku skoków do wody też trudno mi sobie to wyobrazić – mówi dr Cobel-Tokarska.

Czy show sprzed kilku lat pokazujący gwiazdy kręcące na lodzie piruety sprawiło, że na treningi zaczęły przychodzić zafascynowane tą dyscypliną dzieci?

– Nie – odpowiada Mieczysław Szymajda, nauczyciel wf. z podłowickich Domaniewic, pierwszy trener mistrza olimpijskiego w łyżwiarstwie szybkim, Zbigniewa Bródki, który co roku własnoręcznie wylewa tam niewielkie lodowisko i prowadzi zajęcia z młodzieżą w założonym przez siebie UKS Błyskawica. Po namyśle przypomina sobie jednak dziewczynkę z pobliskiego Głowna. – Chciała tańczyć i ta chęć wzięła się właśnie z telewizji, ale nie bardzo umiała jeździć na łyżwach. Zaczęliśmy więc od podstaw, przekładanki itd. Opanowała je błyskawicznie, wystartowała nawet w zawodach, pokonując starsze zawodniczki, dalej trenuje – opowiada trener. Jest przekonany, że sport pokazany w telewizji, przynajmniej ten z wyższej półki, pobudza zainteresowanie wśród młodzieży.

– Najwięcej robi dobry wynik. Kiedy Zbyszek wygrał w Soczi, miałem masę dzieci, nie było lodu, więc zaczynali na rolkach. Rok minął, a ta fala wciąż się trzyma. Program rozrywkowy pewnie też jest w stanie zachęcić do sportu, przynajmniej na poziomie rekreacyjnym. Ale sama telewizja to za mało. Oprócz jakiejś bazy muszą być jeszcze ludzie, którzy to pociągną, wyłowią talenty, wesprą, ukierunkują. Do tego potrzeba takich głupich pasjonatów jak ja. Ja bym tu nawet i skocznię narciarską wybudował, i głowę daję, że miałbym kogo trenować – zapewnia trener Szymajda. – Niech no tylko w telewizji zrobią show ze skoków narciarskich.

Z ANNĄ DERESZOWSKĄ, znaną aktorką i wokalistką, rozmawia ALEKSANDRA KAUC-ŻELICHOWSKA.

Aktywność sportowa to nieodłączny element Pani życia. Co sport Pani daje?

Prawdę mówiąc, nie wyobrażam sobie życia bez uprawiania sportu. Gdy się nie ruszam, po prostu źle się czuję. Myślę, że jest to kwestia endorfin wytwarzanych w trakcie ćwiczeń, dlatego regularnie biegam, chodzę na basen, jeżdżę konno, a zimą wyjeżdżam w góry. Ostatnio porzuciłam snowboard i z powrotem stanęłam na dwóch deskach ze względu na moją 6-letnią córkę. Chciałam, żeby najpierw nauczyła się jeździć na nartach i żebyśmy mogły pozjeżdżać ze stoku razem. Absolutnie tego „powrotu do korzeni" nie żałuję, bo uwielbiam jeździć na nartach.

Czy i w tym sezonie udało się Pani wyjechać w góry?

Udało się, byliśmy we Włoszech, w Passo Tonale. Wyjeździliśmy się na cały rok, bo warunki były fantastyczne. Passo połączone jest z innym ośrodkiem narciarskim, niżej położonym Ponte di Legno, który ma przepiękne trasy narciarskie, przypominające trochę te w Szczyrku – zadrzewione, węższe, i co najbardziej przypadło mi do gustu, trudniejsze – czerwone i czarne. Byłam zachwycona, bo jeżdżę na nartach od lat i szukam zwykle tras wymagających, więc te spełniły moje oczekiwania. Córka również z wyjazdu bardzo skorzystała. Była w szkółce narciarskiej i zrobiła duże postępy.

Co jeszcze ćwiczy Pani zimą?

Bez względu na porę roku bardzo lubię biegać. Z braku czasu nie biegam już może tak regularnie jak kiedyś, natomiast korzystam z każdej wolnej chwili i sposobności. Na każdy wyjazd, szczególnie zawodowy, zabieram rzeczy do joggingu. To też ma swoje plusy: ponieważ wyjeżdżam ze spektaklem w różne zakątki Polski, więc biegając po okolicach, poznaję nasz kraj. Robię nie tylko coś fajnego dla swojego ciała, ale jednocześnie zachowuję w pamięci „pocztówki" z odwiedzanych miejsc. Staram się też w miarę regularnie grać w tenisa. Lenka, moja córka, chodzi na zajęcia tenisowe i robi duże postępy, więc gram, żeby dotrzymać jej kroku. Na razie nie czuję się zagrożona, ale to tylko kwestia czasu. Jest też oczywiście w moim grafiku miejsce na basen, bo lubię pływać. Sportów, które uprawiam, jest naprawdę sporo.

Czy przeznacza Pani na sport konkretną liczbę godzin w tygodniu?

Nie pozwala mi na to dość chaotyczny tryb mojej pracy. Nie wybieram zajęć, które są zorganizowane o stałej godzinie w ustalone dni. W pracy na planie filmowym czy serialu plan godzinowy spływa w ostatniej chwili dnia poprzedniego, więc jako że trudno jest przewidzieć, w jakich godzinach zacznę i skończę pracę, prawie niemożliwe jest chodzenie na zajęcia o stałej porze. Stąd też bieganie czy basen są dla mnie idealnym rozwiązaniem. Mogę iść poćwiczyć w dowolnym czasie, spontanicznie i bez zobowiązań. Ale nie cierpię z tego powodu – wręcz przeciwnie – ponieważ zorganizowane zajęcia fitness czy siłownia pod okiem trenera nie są chyba moim żywiołem.

Przekazuje Pani zamiłowanie do sportu swojej córce. Czy zdradza zdolności w jakiejś konkretnej dyscyplinie?

Ogólnie jest bardzo sprawna. Ponieważ jest silna i wysoka, nasza trenerka tenisa sugeruje, żebyśmy skoncentrowali się na tej dyscyplinie. Jednak czytam wywiady z rodzicami słynnych tenisistek i zdaję sobie sprawę z tego, jak olbrzymie jest to poświęcenie ze strony rodziców. Poza tym wybierając drogę sportu wyczynowego, determinuje się życie dziecka na całą jego przyszłość. Wolałabym, żeby Lenka sama dokonała wyboru, co chce w życiu robić. Ja staram się po prostu otwierać jej oczy na różne ciekawe rzeczy. Nie tylko mówię o sporcie, ale o muzyce, teatrze, naukach ścisłych. Trudno jeszcze powiedzieć w tej chwili, w czym jest utalentowana najbardziej.

> Gdy się nie ruszam, po prostu źle się czuję. Myślę, że jest to kwestia endorfin wytwarzanych w trakcie ćwiczeń

Czy uprawianie sportów przydaje się w Pani zawodzie?

W moim zawodzie zdrowie i kondycja fizyczna są bardzo istotne. Zdecydowanie uprawianie sportów pomaga w pracy zarówno na scenie teatralnej, jak i na estradzie. Zwykle kiedy śpiewam, nie stoję w miejscu, tylko chodzę. Z kolei na scenie Teatru 6. piętro, w sztuce „Czechow żartuje", gram osiem postaci w ciągu 2,5 godziny. Muszę bardzo szybko się przebierać i grać kolejną scenę, bez zadyszki oczywiście. To są role wymagające pod względem artystycznym, ale też wyczerpujące fizycznie. Po wszystkim schodzę ze sceny jak po przyzwoitym treningu na siłowni.

Czy zamiłowanie do aktywnego spędzania czasu wolnego wyniosła Pani z domu?

Z całą pewnością – tak. Już będąc dzieckiem, zaszczepiono we mnie miłość do sportu. Tu składam wielki ukłon w stronę moich rodziców, szczególnie mojego taty, który cały czas uczył nas różnych sportów, dużo też czasu i wysiłku poświęcał, wożąc mnie i moje rodzeństwo na zajęcia. Patrząc z dzisiejszej perspektywy, sport w moim życiu to nie tylko moja wewnętrzna determinacja i chęć trenowania, to również czas, który rodzice poświęcali na nasze sportowe wychowanie. Każde wakacje spędzaliśmy aktywnie, i te zimowe – na nartach, i te letnie – w siodle lub na obozie tenisowym. Całą rodziną często jeździliśmy na Mazury, gdzie jedną z atrakcji było pływanie na nartach wodnych. Odkąd pamiętam, sport był częścią naszego życia rodzinnego.

Zdaje się, że nie tylko jako sposób spędzania czasu wolnego. Pani babcia była wicemistrzynią Polski w tenisie ziemnym.

Tak, a mój kuzyn był wicemistrzem Polski w szpadzie! Mogliśmy być więc dumni z członków naszej rodziny, którzy odnosili sukcesy w sporcie wyczynowym.

Skoro sportowe wychowanie miało wysoką pozycję w hierarchii wartości w Pani domu rodzinnym, najprawdopodobniej temat unikania lekcji wf. Pani nie dotyczył? Czy zauważyła Pani ten problem wśród dzisiejszej młodzieży, którą trzeba namawiać do jakiejkolwiek aktywności ruchowej?

Ja zawsze chętnie brałam udział w lekcjach wf. Nigdy nie oczekiwałam, żeby rodzice wypisywali mi zwolnienia. Jako matka też pod byle pretekstem córki nie zamierzam zwalniać z lekcji. Na szczęście Lenka jest pod względem zamiłowania do sportu bardzo do mnie podobna, więc chyba ten problem nas ominie. A temat aktywności ruchowej i zdrowego odżywiania wśród dzieci w Polsce jest o tyle istotny, gdyż, niestety, w kwestii otyłości zaczęliśmy upodabniać się do Amerykanów. Złe nawyki żywieniowe, to, że jadamy szybko i niezdrowo – to są wzorce, które przekazujemy naszym dzieciom. Na szczęście wzrasta nasza świadomość tego, jak się odżywiamy i jaki to ma długofalowy wpływ na nasze zdrowie.

Czy sport w Pani życiu występuje tylko w formie aktywnego uczestniczenia w nim, czy może również jako kibic śledzi Pani wydarzenia sportowe?

Oczywiście, śledzę. Teraz wybieram się na Rajd Barbórka. Sporty motorowe są mi również bliskie. Sama nawet startowałam w rajdach off-roadowych. Śledzę

Na sport zawsze znajdę czas

FOT. BŁAŻEJ ZUŁAWSKI

też wszystkie turnieje wielkoszlemowe i jestem na bieżąco z rankingiem. Poza tym wiem o wszystkich dużych wydarzeniach sportowych i od lat jestem wiernym kibicem siatkówki. Kibicowałam naszemu zespołowi nawet wtedy, kiedy miał gorszy moment i nie odnosił tak spektakularnych sukcesów jak ostatnie mistrzostwo świata.

Czy zdarza się Pani oglądać wielkie turnieje siatkarskie z trybun?

Niestety, z uwagi na napięty grafik zawodowy zwykle kibicuję przed telewizorem, ale gdybym tylko miała jeden dzień wolny i mogła pokibicować z trybun, chętnie bym to zrobiła dla tej niepowtarzalnej atmosfery widowiska sportowego i wspólnie przeżywanych emocji. Chętnie „na żywo" pokibicowałabym nie tylko siatkarzom, ale też szczypiornistom, a nawet piłkarzom nożnym, chociaż w kwestii podejścia sportowego i sukcesów naszej drużyny futbolowej jestem jeszcze ostrożna.

Ostatnio pomyślnie rozwija się Pani kariera wokalistki. Pytanie nasuwa się samo – woli Pani śpiewać czy grać?

Z jednej strony to są faktycznie dwie dosyć różne drogi mojej kariery – aktorska i wokalna. Jednocześnie to są dosyć spójne i uzupełniające się dziedziny, ponieważ zwykle to, co śpiewam, daje mi możliwość sięgania do aktorskiego warsztatu. Śpiewane przeze mnie piosenki przekazują opowieść i są nacechowane w dużym stopniu emocjami. Bycie aktorką pomaga mi w odpowiedniej interpretacji piosenek. Kiedy śpiewam, budzą się też we mnie nowe emocje, zupełnie innego rodzaju niż te, których doświadczam na scenie teatralnej. Przyznam, że obie drogi zawodowe, którymi podążam, sobie cenię i bardzo lubię, i z żadnej nie chciałabym rezygnować.

W co jeszcze jest Pani aktualnie zawodowo zaangażowana?

Dołączyłam do obsady serialu „Barwy szczęścia", kończę również zdjęcia do siódmego już sezonu serialu „Prawo Agaty". Jestem w obsadzie w dwóch spektaklach Teatru 6. piętro, a w listopadzie odbędzie się premiera trzeciego spektaklu na deskach tegoż teatru, w którym gram jedną z ról. Będzie to „Wujaszek Wania". Oprócz tego czeka mnie napięty grafik koncertów z Machiną. Ostatnio nagrałam audiobooka najnowszego zbioru opowiadań Janusza Leona Wiśniewskiego. Miałam zresztą przyjemność osobiście poznać pisarza podczas autorskiego spotkania z czytelnikami. Fascynujący człowiek i autor niezwykłych opowiadań, które gorąco polecam, i w formie książki, i audiobooka.

Bardzo dużo u Pani ostatnio się dzieje.

I niech tak zostanie. A na sport i tak zawsze znajdę czas.

Wołodyjowski

Aleksandra Socha-Szelagowski to najlepsza polska szablistka wszech czasów. Brązowa medalistka mistrzostw świata z 2003 roku, siedmiokrotna medalistka mistrzostw Europy, sześciokrotna mistrzyni Polski i trzykrotna olimpijka z Aten, Pekinu i Londynu. Tych wszystkich osiągnięć pewnie by nie było – ewentualnie byłoby ich znacznie mniej – gdyby nie spotkała na swojej drodze Piotra Stroki. Trener pracujący w AZS AWF Warszawa prowadzi 33-letnią Sochę już przez pół jej życia. Ich wspólnym marzeniem jest medal olimpijski. W maju szablistka rozpoczyna kwalifikacje do igrzysk w Rio de Janeiro. Będą trwały rok i składa się na nie 10 turniejów – osiem Pucharów Świata, mistrzostwa świata i mistrzostwa Europy.

Aleksandra Socha

Co mogłaby Pani robić, gdyby nie zajmowała się sportem?

Nigdy o tym nie myślałam. Sport mnie wychował, dzięki niemu wiele się nauczyłam. Gdy byłam mała, chciałam zostać kierowcą rajdowym, ale to przecież też sport.

Co najchętniej robi Pani w wolnym czasie?

Prawie go nie mam. Jeśli już zdarzy się taka chwila, lubię posiedzieć w słoneczną pogodę na tarasie z książką. Jestem leniem kanapowym.

Jak koncentruje się pani przed konkursem?

Mam cały rytuał. Dzień przed moim startem oglądam walki eliminacyjne, oglądam film, przez 30 minut słucham treningu relaksacyjnego doktora Jacobsona. Wieczorem na kolację obowiązkowo jem makaron, ewentualnie idę na małe zakupy. Przed snem kwadrans stretchingu, a śpię przynajmniej dziewięć godzin. Rano jem lekkie śniadanie, 20 minut odpoczywam i zaczynam się rozciągać. Potem zabieram torbę i idę do hali szermierczej. Tam już stosuję standardową rozgrzewkę. Nie mam za to żadnych przesądów ani maskotek. Przecież gdyby mi taka maskotka zginęła, nie mogłabym się skoncentrować na zadaniu!

Jak reaguje Pani na porażki?

Zwykle jestem wściekła i rozżalona. Jednak ogólnie pozytywnie podchodzę do porażek. One pokazują, w którym miejscu aktualnie jestem. Oczywiście moja reakcja zależy też od stylu przegranej. Ważne, żebym czuła, iż dałam z siebie sto procent. Wtedy łatwiej znieść niepowodzenie.

FOT. AWF WARSZAWA

Na co najchętniej wydaje Pani pieniądze?

Jeśli już, to kupuję ciuchy i torebki. Rzadko chodzę po sklepach, ale potrafię zaszaleć i wyjść obładowana zakupami.

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

Może coś z gatunku płaszcza i szpady? Na pewno to musiałaby być jakaś waleczna pani, żeby rola odpowiadała mojemu charakterowi. Taki Wołodyjowski w spódnicy.

Czy jest ktoś, komu nie podałaby Pani ręki?

Jest taki pan z Ukrainy, zasiadający w międzynarodowych władzach szermierczych, który przed każdymi igrzyskami na różne sposoby utrudnia start polskiej ekipie.

Czy zdarzyło się Pani kiedyś pokłócić z trenerem?

Nie, z Piotrem Stroką nie sposób się pokłócić. Zawsze świetnie nam się współpracowało.

Jakie cechy powinien mieć Pani idealny trener?

Właśnie takie jak trener Stroka. Powinien być spokojniejszy ode mnie i wyrozumiały.

Kiedy pierwszy raz dowiedziała się Pani, że istnieje ktoś taki jak Piotr Stroka?

W wieku 15, może 16 lat. Gdy przeniosłam się do Warszawy i jeszcze jako florecistka mijałam się z szablistkami, które prowadził właśnie pan Piotr. Kiedy zaczęliśmy współpracować, urzekła mnie spokojna atmosfera podczas treningów. Wcześniej nie zawsze tak było przy innych moich trenerach. To jego pozytywne nastawienie mocno motywowało mnie do wysiłku.

Główna cecha charakteru Piotra Stroki?

Jak nikt inny potrafi wyczuć nastrój zawodnika. Czasem w ogóle rezygnuje z treningu, a kiedy trzeba, przykręca śrubę i wyciska ze mnie siódme poty. Pan Piotr zapomina imion zawodników, mnie nazywa Hasią. Tak się do tego przyzwyczaiłam, że kiedy do niego dzwonię, przedstawiam się „dzień dobry trenerze, mówi Hasia". On traktuje zawodnika przede wszystkim jak człowieka, jest świetnym pedagogiem i dzięki niemu wszystkiego się nauczyłam.

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

Nic bym w nim nie zmieniała. Chciałabym tylko, żeby częściej jeździł z nami na zawody Pucharu Świata.

Pani główna wada?

Jestem nerwowa, szybko się wkurzam i to mi przeszkadza w szermierce, jest przyczyną przegranych. Poza tym jestem wrażliwa i długo trawię porażki i inne przykre sprawy. To nie jest dobre, zwłaszcza dla sportowca.

Do jakiego błędu przyznała się Pani ostatnio?

w spódnicy

Piotr Stroka

FOT. AWF WARSZAWA

Nie pamiętam, ale nie sprawia mi problemu przyznawanie się do pomyłek. Zwykle szybko staram się wyjaśniać takie sytuacje.

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

Złota pragnę najbardziej, na drugim miejscu stawiam milion, a na trzecim prezydenturę.

Jaki dobry uczynek zrobiła Pani ostatnio bezinteresownie?

Niedawno poszliśmy ze znajomymi wyprowadzić psy na spacer z warszawskiego schroniska dla zwierząt na Paluchu. Ja wzięłam takiego biednego pieska, który nazywa się Bubu. Te psy są nieszczęśliwe, bo na spacery wychodzą średnio tylko raz na tydzień. Poza tym wpłacam pieniądze na kocie fundacje i schroniska.

O co poprosiłaby Pani złotą rybkę?

O siłę i wytrwałość w dążeniu do celu, którym jest medal olimpijski. Ale właśnie nie chcę prosić o sam medal, tylko o to, żeby mi nie brakowało zapału do walki o niego. Chcę go zdobyć własnymi siłami.

Co mógłby Pan robić, gdyby nie zajmował się sportem?

Moim pierwszym wyuczonym zawodem był technik górniczy, więc gdybym tę profesję wykonywał, już byłbym na emeryturze. Ale początkowo faktycznie pracowałem przy wydobyciu węgla, i to pod ziemią.

Co najchętniej robi Pan w wolnym czasie?

Zimą jeżdżę na nartach. Poza tym sporo czytam, głównie książek historycznych na temat wydarzeń w XX wieku. Nie stronię też od nowości książkowych.

Jak motywuje Pan Aleksandrę Sochę przed zawodami?

Ona ma w sobie tyle motywacji, że wcale nie muszę tego robić. Czasem jest wręcz odwrotnie – muszę ją raczej odprężać i stopować.

Jak reaguje Pan na porażki swojej zawodniczki?

Stosuję zimną kalkulację. Na szczęście w jej przypadku zwycięstw jest znacznie więcej niż porażek.

Na co najchętniej wydaje Pan pieniądze?

Na wycieczki zagraniczne. Bardzo lubię poznawać inne kraje, ciekawe miejsca. Także te pod wodą, bo od czasu do czasu nurkuję.

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

Nie mam pojęcia. Chyba jakiegoś normalnego, zrównoważonego człowieka. Świadomego i zdystansowanego do świata. Żadna konkretna postać nie przychodzi mi jednak do głowy.

Czy jest ktoś, komu nie podałby Pan ręki?

Tak, ale nie rozwinę tego tematu.

Czy zdarzyło się Panu kiedyś pokłócić z zawodnikiem?

Jak się tyle lat pracuje jako trener, niemożliwością jest uniknięcie konfliktów. Dotyczą one najczęściej moich wymagań w stosunku do sportowca. Zauważyłem jednak, że im lepszy zawodnik, tym lepiej mi się z nim współpracuje. Ani z mistrzem świata Dariuszem Wódke, ani z Olą Sochą nigdy się nie pokłóciłem.

Jakie cechy powinien mieć Pana idealny zawodnik?

Podstawowa sprawa to talent. Poza tym musi być pracowity i systematyczny. Bez tych rzeczy nie da się osiągnąć prawdziwego sukcesu.

Kiedy pierwszy raz dowiedział się Pan, że istnieje ktoś taki jak Aleksandra Socha?

Na pierwszych zawodach szabli kobiet w Łodzi. Ola była wtedy florecistką, ale wygrała turniej. Ja pracowałem wówczas w warszawskiej Szkole Mistrzostwa Sportowego przy ulicy Zuga i Ola po przeprowadzce do stolicy trafiła do mnie.

Główna cecha charakteru Aleksandry Sochy?

Konsekwencja.

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

Nic mi nie przychodzi do głowy. Niech zostanie taka, jaka jest.

Pana główna wada?

Nie wiem. Żona mówi, że jestem idealny.

Do jakiego błędu przyznał się Pan ostatnio?

Ostatnio to nie pamiętam, ale kiedyś stwierdziłem, że Dariusz Wódke nie powinien startować indywidualnie na Uniwersjadzie i to była zła decyzja. W kilku przypadkach okazałem się też zbyt pobłażliwy. To też były błędy.

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

Złoto, milion i na końcu prezydentura.

Jaki dobry uczynek zrobił Pan ostatnio bezinteresownie?

Nie pamiętam, ale generalnie wychodzę z założenia, że trzeba ludziom pomagać.

O co poprosiłby Pan złotą rybkę?

O medal olimpijski oraz o zdrowie dla mojej rodziny.

PYTAŁ WOJCIECH OSIŃSKI

Standardowy zakres badań diagnostycznych wykonywanych przez Instytut Sportu

Badania laboratoryjne:

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

Badania terenowe (w trakcie zgrupowań):

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

Badania na zawodach i sprawdzianach:

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

INSTYTUT SPORTU

PCA Polskie Centrum Akredytacji BADANIA AB 108

PCA Polskie Centrum Akredytacji BADANIA AB 946

PCA Polskie Centrum Akredytacji CERTYFIKACJA WYROBÓW AC 074

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

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