



Numer 4 (20) 2015

FORUM **TRENERA**

ISSN 2391-4807

W NUMERZE O:

Ofercie Instytutu Sportu

Nadziejach łyżwiarzy szybkich

**Szansach olimpijskich
siatkarzy**

Wielkim tenisie

Aferze dopingowej



APOLONIUSZ TAJNER:

Łukasz Kruczek
to trener kompletny

s. 20-22



Z pokorą podchodzę do sprawowania tej funkcji – mówi minister sportu i turystyki Witold Bańka

6–7

Trener Łukasz Kruczek wszystko ma pod kontrolą



20–22



40–41

Agnieszka Radwańska szykuje się na Rio do singla i miksta



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



Afera dopingowa w Rosji

50–53

Aktualności

4

SPORT I POLITYKA

Porażki mnie zahartowały

6

Rozmowa z ministrem sportu i turystyki Witoldem Bańką

Trener i koledzy z bieżni o nominacji Witolda Bańki na ministra

8

Ziółkowski trafił do innej bajki

9

Mistrz olimpijski w rzucie młotem opowiada o swej nowej roli

ŚWIĄTECZNA ROZMOWA

Sportowcy są jak zakonnicy

10

Mówi kapelan polskiego sportu ksiądz Edward Pleń

SZKOLENIE

Gotowi na Rio

12

Relacja z konferencji trenerów szkolenia olimpijskiego w Spale

NAUKA

Nauka dla sportu, sport dla nauki

16

Oferta Instytutu Sportu dla zawodników przygotowujących się do startu w Rio de Janeiro

SPORTY ZIMOWE

Łukasz stał się trenerem kompletnym

20

Rozmowa z prezesem Polskiego Związku Narciarskiego

Apoloniuszem Tajnerem

Jeśli jest marzec to jesteśmy w Kanadzie

23

Nowy tour dla biegaczy narciarskich

Nowa kadra, nowa hala, nowy trener, nowe nadzieje

24

Polskie łyżwiarstwo szybkie przed sezonem 2015/2016

Śliska sprawa

28

Kwalifikacje olimpijskie w hokeju na lodzie

PUBLICYSTYKA

Felieton Marka Michałowskiego

30

Felieton Marty Mikiel

31

PRZED RIO 2016

Kszczot sprawdzi w Rio, czy mniej znaczy więcej

32

Najlepszy polski 800-metrowiec rezygnuje ze startu w mistrzostwach świata w hali

Tor czy szosa? Oto jest pytanie

36

Rozmowa z czołową polską kolarzką Katarzyną Pawłowską

TENIS

Grunť, że kierunek jest słuszny

40

Rozmowa z Tomaszem Wiktorowskim, trenerem Agnieszki Radwańskiej

To nie Serena mnie stworzyła

42

Szkoleniowiec Sereny Williams

Patrick Mouratoglou z wizytą w Polsce

GRY ZESPOŁOWE

Gra była lepsza niż wyniki

46

Podsumowanie sezonu 2015 w wykonaniu polskich siatkarzy

PUBLICYSTYKA

Ciężki cios w lekkoatletykę

50

Afera dopingowa w Rosji

LUDZIE

Gdy hobby staje się pasją

54

Sylwetka podróżnika Aleksandra Doby

PARAOLIMPIZM

„TAK dla Rio” wygrało kampanię o telewizję

58

ANKIETA

Żona Jamesa Bonda czasem uroni łezkę

60

Szanowni Państwo!



STEFAN TUSZYŃSKI
redaktor naczelny

Już wypatrujemy roku 2016. Roku letnich igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro – z nadziejami, bo w kończącym się polscy sportowcy nie zawadzili. Liczymy, że wreszcie przekroczymy granicę 10 medali, które zdobywaliśmy w trzech ostatnich igrzyskach. Podczas konferencji trenerów szkolenia olimpijskiego nastroje były optymistyczne, prognozy dobre. A po nowym ministrze, który zapoznał się ze szkoleniowcami, oczekuje się wsparcia na ostatnim etapie przygotowań.

Tak czy inaczej, rok dla miłośników sportu zapowiada się ciekawie. Oprócz igrzysk będziemy kibicowali piłkarzom, którzy zakwalifikowali się do finałów Euro 2016 i jako grupowych rywali znów wylosowali mistrzów świata – Niemców. Ale to nie jedyna gra zespołowa, za którą będziemy trzymali kciuki. O awans do igrzysk walczą bowiem drużyny siatkówki i piłki ręcznej.

Igrzyska nie mogą jednak przestonić problemów, które w polskim sporcie trzeba będzie rozwiązać. Nowy minister, były lekkoatleta Witold Bańka, mówi w numerze „Forum Trenera”, które właśnie Państwu oddajemy, o wielu sprawach, którymi chce się zająć. Może liczyć na środowisko sportowe, a także na... posłów opozycji, o czym zapewnia Szymon Ziółkowski, kiedyś kolega ministra ze stadionów, a obecnie parlamentarzysta Platformy Obywatelskiej. A jednym z głównych problemów, o którym mówią wszyscy, jest zachęcenie dzieci do sportu. Tu podstawą jest edukacja o zaletach sportu, która ma trafić nie tylko do dzieci, ale i rodziców, nauczycieli, trenerów, samorządowców, posłów i senatorów. To już było? Oczywiście, ale trzeba próbować i mieć nadzieję, że kropla wreszcie wydrąży skałę.

Redakcja „Forum Trenera” ma nadzieję, że nowy rok będzie lepszy od poprzedniego. Liczymy, że sport potrafi być tym elementem, który połączy Polaków. Wszak już w starożytnej Grecji w trakcie igrzysk milkły swary, kończono nawet wojny. Czerpmy naukę z historii i wspierajmy naszych sportowców, bo ich czeka w 2016 roku trudne zadanie: będą musieli godnie reprezentować naszą ojczyznę.





LEWANDOWSKI W KSIĘDZE GUINNESSA

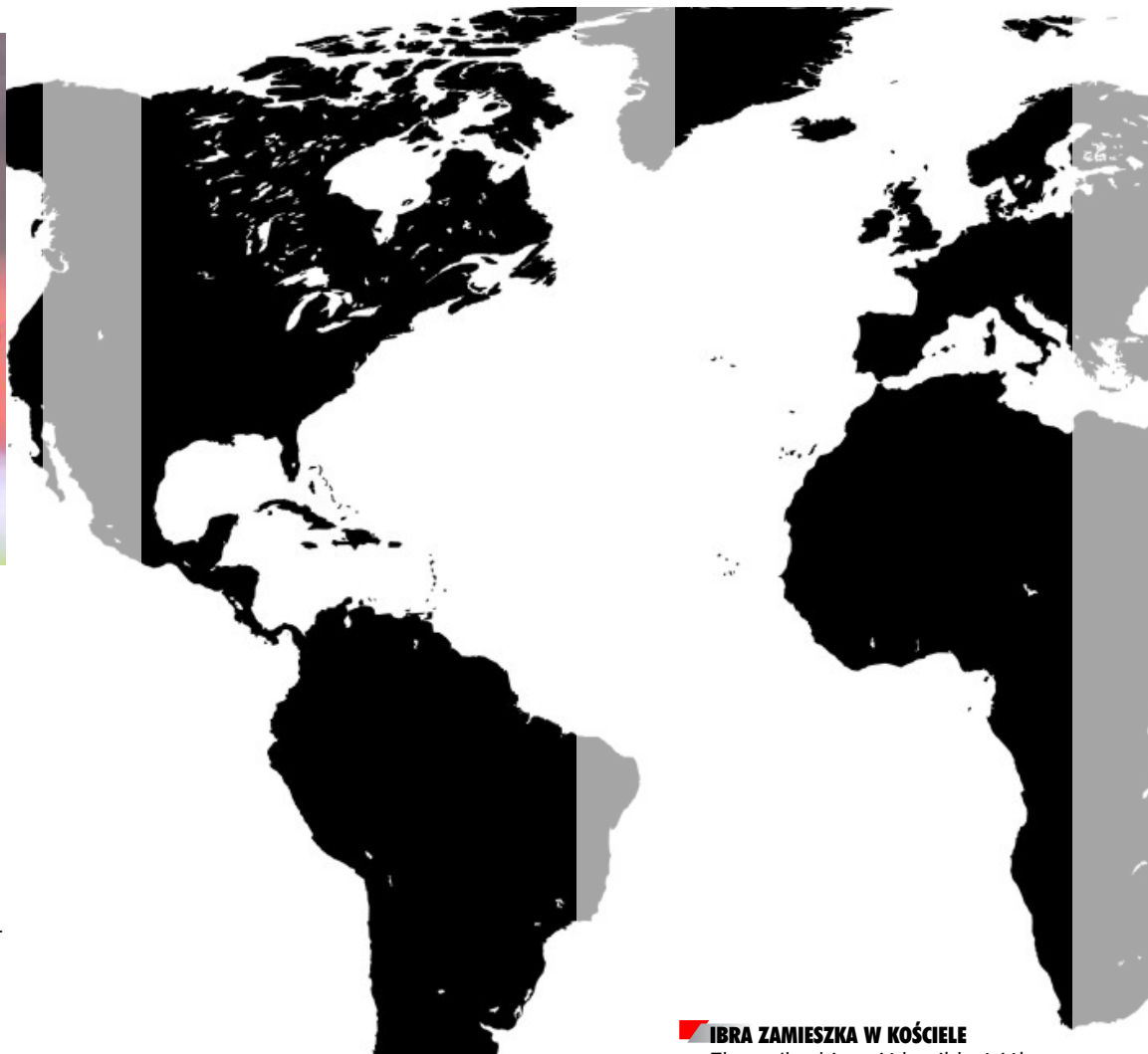
Robert Lewandowski odebrał cztery certyfikaty za wpisy do Księgi Rekordów Guinnessa. Znalazł się w niej dzięki strzeleniu dla Bayernu Monachium pięciu goli w 9 minut w meczu niemieckiej ekstraklasy piłkarskiej z VfL Wolfsburg. Polski napastnik wszedł na murawę w pamiętnym meczu po przerwie i wpisał się na listę strzelców między 51. a 60. minutą. Taki wyczyn nie udał się dotąd żadnemu innemu piłkarzowi w ponad 50-letniej historii Bundesligi.

POLSKA AWANSOWAŁA NA EURO 2016

Polscy piłkarze awansowali na mistrzostwa Europy 2016. W decydującym spotkaniu pokonali Irlandię 2:1, a wcześniej zremisowali w Glasgow ze Szkocją 2:2. Ostatecznie Polacy zdobyli 21 pkt i zajęli w grupie drugie miejsce, za mistrzami świata Niemcami. Królem strzelców eliminacji został Robert Lewandowski, który zdobył 13 bramek. Kapitan polskiej reprezentacji uznany też został przez UEFA za najlepszego piłkarza eliminacji Euro 2016.

IBRAHIMOVIĆ TO MEGAZAROZUMIALEC

W plebiscycie na największego zarozumialca światowego sportu, przeprowadzonym wśród czytelników francuskiego dziennika „L'Equipe”, wygrał Zlatan Ibrahimović przed Jose Mourinho i Cristiano Ronaldo. Napastnik Paris St. Germain otrzymał 73 654 głosów, o 600 więcej niż portugalski trener. O zwycięstwie Szweda przesądziły jego słowa po strzeleniu trzech goli Duńczykom i wyeliminowaniu ich z finałów Euro 2016. – Mówili, że wyślą mnie na emeryturę. To ja wysłałem na emeryturę cały ich naród – powiedział Ibrahimović.



FOT. ADAM NUREKIEWICZ/MEDIASPORT

POLSKA POTĘGĄ NA PLECACH

Polscy pływacy zdobyli siedem medali w mistrzostwach Europy na krótkiej pływalni w izraelskiej Netanii. Z tego pięć wywalczyli w stylu grzbietowym. Dwa złote, na 100 i 200 m, zdobył Radosław Kawęcki. W tej ostatniej konkurencji Polak jest także dwukrotnym mistrzem świata, a w imprezie tej rangi triumfował po raz czwarty z rzędu. Trzecie złoto na 50 m stylem grzbietowym zdobył Tomasz Polewka, srebrny na 100 m tym stylem oraz brązowy na 50 m dołożyły odpowiednio Alicja Tchórz i Aleksandra Urbańczyk. Ale największą niespodzianką wśród biało-czerwonych sprawił Sebastian Szczepański, który zajął trzecie lokaty na 50 i 100 m stylem dowolnym.

IBRA ZAMIESZKA W KOŚCIELE

Zlatan Ibrahimović kupił kościół położony w najbardziej prestiżowej dzielnicy Sztokholmu. Obiekt sprzedała za 11 milionów euro firma, której prezesem jest... matka piłkarza. Kościół Zgromadzenia Baptystów zbudowany został w latach 1896–1900. Jest to czteropiętrowy budynek o powierzchni mieszkalnej 940 m kwadratowych, który został przebudowany na posiadłość w nowojorskim stylu z garażem podziemnym oraz tarasem na dachu, na którym wybudowano ogród zimowy z salą kinową.

26 WŁOCHÓW PODEJRZANYCH O DOPING

Włoski Komitet Olimpijski domaga się dwuletniej dyskwalifikacji dla 26 lekkoatletów za omijanie kontroli antydopingowych. Są wśród nich m.in. były mistrz świata w skoku o tyczce Giuseppe Gibilisco oraz srebrny medalista w skoku w dal Andrew Howe. Pięciu z 26 zawodników już zdobyło kwalifikację olimpijską na przyszłoroczne igrzyska w Rio. Ostateczna decyzja w sprawie zapadnie po zakończeniu procesu przez sądem antydopingowym Włoskiego Komitetu Olimpijskiego. Więcej o dopingu w środku numeru.

**„ZŁOTE KOLCE”****DLA WŁODARCZYK I FAJDKA**

Paweł Fajdek i Anita Włodarczyk zostali laureatami „Złotych Kolców”, najbardziej prestiżowej nagrody w polskiej lekkoatletyce. Oboje w tegorocznych mistrzostwach świata w Pekinie zdobyli złote medale w rzucie młotem. Włodarczyk w tym sezonie pobiła rekord świata wynikiem 81,08 m, stając się pierwszą kobietą, która przekroczyła granicę 80 m. Polka ponadto zajęła trzecie miejsce w plebiscycie IAAF na lekkoatletkę roku. Przegrała tylko z biegającą na długich dystansach Etiopką Genzebe Dibaba oraz z holenderską sprinterką Dafne Schippers.

**TRIUMF DJOKOVICIA W FINALE ATP WORLD TOUR**

Novak Djoković pokonał szwajcarskiego tenisistę Rogera Federera w finale turnieju ATP World Tour Finals w Londynie. Serb po raz czwarty z rzędu, a piąty w karierze wygrał kończąc sezon imprezą Masters. Dzięki temu sukcesowi w klasyfikacji wszech czasów awansował na drugie miejsce, ex aequo z Ivanem Lendl'em i Pete'em Samprasem. Liderem zestawienia pozostaje jednak Federer, który wygrywał sześć razy.

OSTATNI SEZON KOBE BRYANTA

Kobe Bryant z Los Angeles Lakers, jeden z najlepszych i najśłynniejszych koszykarzy w historii, zapowiedział, że przestanie grać w NBA z końcem sezonu 2015/2016. 37-letni gracz od kilku sezonów zmagał się z kontuzjami. „Nie mogę już dłużej obsesyjnie cię kochać. Ten sezon to wszystko, co mogę jeszcze ci dać. Moje serce może przyjąć ciosy, mój umysł może znieść harówkę, ale moje ciało wie, że to czas się pożegnać” – napisał Amerykanin. Bryant to pięciokrotny mistrz NBA oraz dwukrotny złoty medalista olimpijski z Pekinu i Londynu.

**ZMARŁ LEGENDARNY JONAH LOMU**

W wieku 40 lat w Auckland zmarł nowozelandzki rugbista Jonah Lomu. Prawdopodobnie najlepszy, a z pewnością najśłynniejszy zawodnik w historii tej dyscypliny przeszedł 11 lat temu udany przeszczep nerki, ale w 2011 roku organizm odrzucił przeszczepiony organ i od tamtej pory Lomu trzy razy w tygodniu poddawany był dializie. W reprezentacji Nowej Zelandii wystąpił w 63 meczach i zaliczył 47 przytożeń. Nadal jest rekordzistą Pucharu Świata, jeśli chodzi o liczbę przytożeń.

LEWIS HAMILTON ZNÓW MISTRZEM F1

Brytyjczyk Lewis Hamilton z zespołu Mercedes GP drugi raz z rzędu, a trzeci w karierze zdobył tytuł mistrza świata samochodowej Formuły 1. Rekordzistą jest Niemiec Michael Schumacher, który wywalczył aż siedem mistrzowskich tytułów, w tym pięć z rzędu w latach 2000–2004. Od 2010 do 2013 roku cztery razy z rzędu zwyciężał jego rodak Sebastian Vettel. Cztery wygrane z rzędu odniósł także Argentyńczyk Juan Manuel Fangio w latach 1954–1957. Cztery tytuły ma także Francuz Alain Prost.

ARGENTYNA NAJWIĘKSZYM EKSPORTEREM

Argentyńskie kluby sprzedały w 2015 roku do innych krajów około 6350 piłkarzy. W ten sposób Argentyna po raz szósty z rzędu została największym eksporterem piłkarzy w Ameryce Południowej – wynika z raportu „Football Player Exports”. Druga w zestawieniu jest Brazylia, a trzecia Kolumbia. 84 proc. Argentyńczyków i Brazylijczyków trafia do Europy (Hiszpania, Anglia, Włochy, Francja, Niemcy, Portugalia, Rosja) oraz do Chin i Zjednoczonych Emiratów Arabskich, a 12 proc. – do Meksyku i USA.

Porażki mnie zahartowały

Z ministrem sportu i turystyki WITOLDEM BAŃKĄ rozmawia RAFAŁ KAZIMIERCZAK

Zracji tego, że wywodzę się ze sportu, oczekiwania wobec mnie będą bardzo wysokie. Jestem otwarty na sugestie całego środowiska. Nie mam monopolu na wiedzę, wszystko chcę konsultować – zapowiada Witold Bańka, minister sportu i turystyki w rządzie Beaty Szydło.

Panie ministrze, czego nauczył Pana sport?

Oj, właściwie mnie wychował, nie umniejszając nic moim rodzicom. Sport jest najlepszym wychowawcą młodzieży. Ukształtował mi charakter. To jest tak, że porażki mnie zahartowały, a zwycięstwa nauczyły pokory.

Sportowcy, w tym ci najwięksi, mówią, że tak naprawdę tylko porażki czegoś uczą.

Zgadza się. Zwycięstwo wiąże się z pokusą pychy, porażka zaś buduje, mobilizuje, i nie chodzi mi tylko o sport, ale o codzienność, czyli radzenie sobie z problemami lub stresem.

Dlaczego poświęcił się Pan sportowi tak bardzo, że został Pan zawodowcem?

Trochę przekory w tym było. Przyznam, że kiedyś nie chciałem biegać, do lekkoatletyki miałem dystans. Lubiłem piłkę nożną. Bieganie zaczęło się w liceum, kiedy wystawiono mnie w zawodach szkolnych. Powiedziałem: dobra, wystartuję. I wygrałem, z dość dużą przewagą. Wtedy po raz pierwszy poczułem smak zwycięstwa. Rodzice profesjonalnie podeszli do tematu, w końcu sami trenowali lekkoatletykę z moim śp. trenerem Janem Derą. Zaprowadzili mnie do niego i pomalutku, krok po kroku, zostałem wyczynowcem. Na własnej skórze poczułem piękno tej dyscypliny.

A dlaczego postawił Pan na najtrudniejszą lekkoatletyczną konkurencję, czyli bieg na dystansie 400 m?

Troszkę była to sugestia trenera. Ja myślałem o dłuższych dystansach,

miałem startować na 800 i 1500 m. Trener zrobił mi sprawdzian i stwierdził, że najlepsze będzie jednak 400 m. Podporządkowałem się, pan Dera był dla mnie bardzo dużym autorytetem. Nie dyskutowałem, 400 to 400. Ale może, jak teraz mówi trener Józef Lisowski, należało spróbować tych dłuższych biegów, bo inni trenerzy w PZLA też twierdzili, że naprawdę mam do nich predyspozycje. Było, minęło. Niczego w sporcie nie żałuję.

W 2012 roku skończył Pan karierę. Nie za wcześnie? Miał Pan 28 lat, a to najlepszy wiek dla sportowca.

Najpierw miałem przerwę w sezonie 2011. Potem sam się przygotowywałem, tak dla siebie, bo już pracowałem i brakowało mi czasu. Sam sobie chciałem coś udowodnić. Ale to był łabędzi śpiew, próbowałem, by w przyszłości nie żałować, że tego nie zrobiłem. Chciałem nawet powalczyć o igrzyska w Londynie. W końcu podjąłem decyzję o zakończeniu kariery. Trzeba wiedzieć, kiedy zejść

ze sceny. Sportowcy mają z tym problem, startują nawet wtedy, kiedy organizm już się do tego nie nadaje. W moim przypadku bardzo ważne było też to, że założyłem rodzinę i miałem duże poczucie odpowiedzialności. Powiedziałem sobie: chłopie, przestań realizować jakieś własne ambicje, tylko zabieraj się za pracę!

Sportowcom trudno kończyć karierę, to bywa dramatyczny okres życia. Jak było w Pana przypadku?

Oczywiście, że nie była to łatwa decyzja. Ale, powtarzam, niczego nie żałuję.

Najpierw miałem przerwę w sezonie 2011. Potem sam się przygotowywałem, tak dla siebie, bo już pracowałem i brakowało mi czasu. Sam sobie chciałem coś udowodnić. Ale to był łabędzi śpiew, próbowałem, by w przyszłości nie żałować, że tego nie zrobiłem. Chciałem nawet powalczyć o igrzyska w Londynie. W końcu podjąłem decyzję o zakończeniu kariery. Trzeba wiedzieć, kiedy zejść ze sceny



Dobra decyzja podjęta w dobrym czasie. Patrząc na moje dalsze życie zawodowe, widzę, że miałem rację.

Rozumiem, że sztafeta z mistrzostw świata w Osace w 2007 roku, wywalczenie z nią brązowego medalu, to szczytowy punkt Pana sportowej kariery?

Tak, na pewno, chociaż piękne wspomnienia mam też z Uniwersjady w Bangkoku, którą wygraliśmy w sztafecie, a odbywała się dwa, nie, przepraszam, trzy tygodnie przed Osaką. A przed mistrzostwami świata dokuczala mi kontuzja, stwierdzono przepuklinę pachwinową. W tym biegu eliminacyjnym w Osace startowałem na środkach przeciwbólowych. To był sygnał, że organizm zaczyna odmawiać posłuszeństwa. Ale tak, sezon 2007 to szczyt kariery, chociaż wtedy myślałem, że to dopiero jej początek. Fajnie mieć taki medal, zdecydowanie.

Koledzy ze sztafety powiedzieli mi, że pasjonował się Pan polityką, wiadomo też, że studiował Pan politologię. Skąd to zainteresowanie?

Zawsze interesowała mnie ta tematyka, stąd wybór kierunku studiów. Już pod koniec kariery sportowej współpracowałem z kilkoma politykami ze środowiska Prawa i Sprawiedliwości. I zgadza się, z chłopakami zawsze prowadziliśmy wysokokaloryczne dyskusje. Czasami było wesoło, czasami gorąco, ale zawsze na poziomie, z klasą.

A kończąc karierę sportową, brał Pan pod uwagę, że polityka w Pana życiu zajmie aż tak ważne miejsce?

Nie, uczciwie przyznaję. Poszedłem w branżę public relations, założyłem też działalność gospodarczą. Polityka była troszkę na uboczu, chociaż zawsze w niej funkcjonowałem, bardziej na zasadach doradzania. Na ten wyższy szczebel trafiłem w ostatnim czasie.

Panie ministrze, jak Pan sobie wyobraża swoją kadencję, jakie cele wyznaczył Pan sobie jako były sportowiec?

Praca i pokora, mówiłem to od razu po objęciu urzędu. Z pokorą podchodzę do sprawowania tej funkcji. Z racji tego, że wywodzę się ze środowiska sportowego, oczekiwania wobec mnie będą bardzo wysokie.

Są, mówili mi to lekkoatleci.

Właśnie. Chcę być otwarty na ich sugestie. Nie tylko ich, jestem otwarty na sugestie całego środowiska. Nie mam monopolu na wiedzę, wszystko chcę konsultować. Pod koniec roku zostanie powołana społeczna rada sportu i myślę, że znajdą się w niej ciekawe nazwiska. Liczę na to, że ci ludzie pomogą wytyczać kierunki rozwoju polskiego sportu. Program ministerstwa chciałbym oprzeć na czterech filarach. Zaczniemy od sportu dzieci i młodzieży, bo bez niego nie ma sportu wyczynowego. To fundament. Trzeba przeanalizować już funkcjonujące programy i zastanowić się nad tym, jak to

Nasze działania będą transparentne, zamierzamy cyklicznie przedstawiać je mediom i poddawać pod dyskusję. Stawiamy na współpracę, na pewno nie zamknijemy się w ministerialnych gabinetach

zrobić, by następowało płynne przejście od tych maluchów aż do zawodowstwa w przyszłości. Kiedyś młody człowiek z lekcji wf. był przekierowywany do SKS, potem do klubu, potem kadry wojewódzkiej, narodowej, a na końcu olimpijskiej. Musimy się zastanowić, jak pomóc, by ta ciągłość szkolenia w podstawowych dyscyplinach była zachowana.

Dwa – sport wyczynowy. Tu chodzi o zapewnienie maksymalnego komfortu zawodnikom i trenerom podczas przygotowań do najważniejszych imprez. Oni muszą mieć czyste umysły i skupiać się tylko na pracy. Zastanowimy się nad rozszerzeniem katalogu stypendiów, ale to raczej po igrzyskach w Rio. Na razie nie ma co wprowadzać zamieszania, na pewno nie będzie żadnej rewolucji, jeżeli chodzi o przygotowania do igrzysk 2016.

Kolejny element to sport osób niepełnosprawnych. Oni są prawdziwymi herosami, do naśladowania, powinno się ich ustawić na piedestale. Pomyślimy więc, co można dla nich zrobić i w kontekście finansowym, i systemowym. To jest ministerstwo nie tylko sportu, ale i turystyki, więc po czwarte postawimy na aktywną promocję Polski poza jej granicami. I, co ważne, także w jej granicach. Postaramy się zachęcić rodaków, by turystami byli też w ojczyźnie. To cztery filary i fundamenty. Nasze działania będą transparentne, zamierzamy cyklicznie przedstawiać je mediom i poddawać pod dyskusję. Stawiamy na współpracę, na pewno nie zamknijemy się w ministerialnych gabinetach.

Trener i koledzy z bieżni o nominacji Witolda Bańki na ministra



**Co tu dużo mówić, Markowi Plawdze napsuł sporo krwi.
Bo ambitny był, bo waleczny. – I na pewno wciąż taki jest.
To właściwy człowiek na właściwym stanowisku – mówi Plawgo
o Witoldzie Bańce, nowym ministrze sportu i turystyki.**

Był późny wieczór, 1 września 2007 roku. Osaka, stadion Nagai, bieg eliminacyjny męskich sztafet czterestumetrowców. Witold Bańka, chłopak z Tychów, wtedy blisko 24-letni, biegł na drugiej zmianie. Pałeczkę odebrał od Rafała Wieruszewskiego, przekazał ją Marcinowi Marciniuszynowi. Biało-czerwoni awansowali do finału, w którym Witek już nie wystąpił. Wywalczyli trzecie miejsce, brązowe medale rzecz jasna dostali wszyscy, także ci, którzy zasuwali w eliminacjach.

To największy sukces w karierze sportowej Bańki. W sztafecie był też młodzieżowym mistrzem Europy i mistrzem Uniwersjady. Poważne bieganie zakończył w sezonie 2012. 16 listopada 2015 roku został powołany na stanowisko ministra sportu i turystyki w rządzie premier Beaty Szydło.

■ Józef Lisowski: Dociekliwy, a nawet upierdliwy

Jego trenerem w reprezentacji był Józef Lisowski, lubiany i szanowany przez zawodników, nazywany przez nich, z sympatią, „Eljot”. O tym, że jego zawodnik został ministrem, dowiedział się kilka minut po ogłoszeniu tej decyzji. Zdziwił się, zaczął wykrzykiwać. – Wiciu ministrem! Ale numer! Muszę podzwonić do chłopaków ze sztafety – mówił na gorąco. Kiedy ochłonął, zaczął opowiadać o ministrze, kiedy ten wyczynowo zajmował się bieganiem. – Dociekliwy był, nawet upierdliwy, wszystko chciał wiedzieć i analizować – wspomina Lisowski. – Największe możliwości miał jednak nie na 400, a na 800 m. I z tego, co wiem, planował przenosiny do trenera Zbigniewa Króla, by rywalizować z Adamem Kszczotem i Marcinem Lewandowskim. A on poszedł w ministrowie! Wiem, że najpierw zajął się marketingiem czy, jak to się nazywa, public relations.

Spotkali się we wrześniu na Maratonie Wrocławskim. Trener pogratulował byłemu zawodnikowi niezłej sylwetki, a przede wszystkim tego, że został ojcem. Po pytaniu, czy będzie dobrym ministrem, Lisowski od razu przytacza historię sprzed lat. – Kiedyś byliśmy na obozie na Cyprze. Na świąteczne spotkanie zaprosił nas ambasador czy konsul, już nie pamiętam. I Witia dał popis swojej elokwencji, zakasował konsula czy tam ambasadora. Zażartowałem wtedy, że nadaje się na polityka, ale wyraziłem też nadzieję, że nigdy do tego świata nie wejdzie. A tu proszę!

■ Marek Plawgo: Ciągnęło go w tę stronę

Marek Plawgo, znakomity płotkarz na dystansie 400 m, doskonale radzący sobie na tym dystansie także bez płotków, jest bardzo zadowolony z nominacji kolegi na ministra. Choć i on przyznaje, że kiedy usłyszał tę wiadomość, był zaskoczony. – Nawet lekki szok był, ale szybko minął. Było widać, że ciągnie go w tę stronę. Witek to bardzo inteligentny facet, umiarkowany w poglądach, nic nie wywróci do góry nogami. Odpowiednia osoba na odpowiednim miejscu. Przede wszystkim zna sport, bo na sporcie się wychował – opowiada Plawgo.

Jakim był zawodnikiem? – Oj, sporo krwi mi napsuł, bo to taki typ wytrzymałościowca, więc odcinki tempowe kończyłem daleko za nim. Musiałem dawać z siebie 110 procent, by mu dorównać. Był ambitny i waleczny, na pewno wciąż taki jest – twierdzi Plawgo.

■ Kacper Kozłowski: Jednego Bańkę znam

W tamtej brązowej sztafecie z Osaki biegali też Kacper Kozłowski. On o tym, że Witek jest ministrem, dowiedział się na obozie

w Cetniewie. – Jechałem windą, z dwoma nieznanymi facetami. I oni rozmawiali, że jakiś Bańka został ministrem sportu. Ja na to, że jednego Bańkę znam, ale raczej jest za młody. Potem, przy obiedzie, okazało się, że to jednak ten Bańka. Zaskoczony byłam tylko ze względu na wiek Witka. Jest młody, prawda? Ale to miłe zaskoczenie.

Pamięta, że Witek zawsze interesował się polityką. – Zawsze miał swoje poglądy i zdanie, którego potrafił bronić. Poglądami był na prawą stronę, nigdy tego nie ukrywał. Siedział w internecie, zawsze był na bieżąco.

Kozłowski zna obecnego ministra głównie z treningów. – Sumienny był, robił to, co trener zaaplikował. Potrafił i lubił się zmęczyć. Po nominacji nie rozmawialiśmy. My jesteśmy kolegami, nie przyjaciółmi, musiałbym przejrzeć skrzynkę w telefonie, czy mam jego numer. Na obozach Witek trzymał się z Rafałem Wieruszewskim, zazwyczaj razem mieszkali w pokoju.

■ Rafał Wieruszewski: Każdy może się z nim dogadać

To mój bardzo dobry kumpel – potwierdza Wieruszewski. – Chyba mogę powiedzieć, że przyjaciół. Zawsze się dogadywałem, więc mogę o nim mówić tylko dobrze. Odpowiedzialny człowiek, to na pewno. Ma głowę na karku, wiedzę też. Mimo młodego wieku spokojnie powinien się odnaleźć na tym nowym miejscu, zwłaszcza że sam trenował, więc wie, jak wygląda życie sportowca, że to wzloty i upadki. Ze mną rozmawiał głównie o sporcie, bo ja za polityką nie przepadam. A on tak, zawsze był w temacie, zawsze dużo bardziej od nas zorientowany. Może dlatego, że skończył politologię? Czasem lubił się pokłócić, ale słuchał drugiej strony. Z nim każdy może się dogadać, tak mi się wydaje.

Wieruszewski zadzwonił do ministra z gratulacjami. – Oczywiście jesteśmy w kontakcie, choć teraz nie tak częstym, jak kiedyś, bo on ma dużo zajęć. Powiedziałem mu, żeby z tytułu stanowiska nie zmieniał się, tylko został taki, jaki jest.

WYSŁUCHAŁ RAFAŁ KAZIMIERCZAK

Ziółkowski trafił do innej bajki

Jest sportowcem spełnionym, bo w sporcie osiągnął wszystko. Do złota igrzysk olimpijskich dołożył jeszcze dwa złota i jedno srebro mistrzostw świata. Na zakończenie długiej i bogatej kariery 39-letni młociarz Szymon Ziółkowski chciałby wystąpić w igrzyskach olimpijskich w Rio de Janeiro, w roku 2016, ale nie wiadomo, czy osiągnie na tyle wysoki poziom, by tam polecieć. Został przecież posłem Platformy Obywatelskiej, i to posłowanie jest teraz najważniejsze.

RAFAŁ KAZIMIERCZAK

W Sejmie zasiada od niedawna, ale już miał okazję patrzeć na awantury posłów i posłanek. – Wracam stamtąd bardzo zmęczony, nie fizycznie, ale psychicznie. Mam bardzo dużo rzeczy do przeczytania, bardzo dużo do zrozumienia. Szczególnie młodym posłom, a ja takim jestem, zajmuje to sporo czasu. We wszystko staram się uważnie zagłębić – tłumaczy Ziółkowski. Czeką, aż zostanie ustalony harmonogram prac Sejmu na najbliższe półrocze. – Na razie o systemie pracy dowiadujemy się z pięciodniowym wyprzedzeniem, więc zaplanowanie czegokolwiek to totalna abstrakcja. Powoli próbuję zaadaptować do nowej sytuacji. Staram się jak najwięcej nauczyć życia parlamentarnego. Zakończyłem już walkę z biurem poselskim, zatem każdy, kto chce, może mnie odwiedzić – twierdzi Ziółkowski.

Przenieść zasady do Parlamentu

Posłem sam chciał zostać, nikt go do tego nie zmuszał. Od polityki uciec się nie da, tak twierdzi. – Nie rozumiem ludzi, których sportyłem podczas swojej kampanii wyborczej, a oni mówili, że polityka ich nie obchodzi. Nie ma takiej możliwości, przecież to coś, co cię otacza. A gdyby Sejm zarządził, że obkładamy wszystkich 90-procentowym podatkiem, to co? Też taki delikwent powie, że polityka go nie obchodzi i nie dotyczy?

Ziółkowski po długich latach w sporcie, w którym obowiązują jasne zasady i reguły, pilnowane na dodatek przez sędziów i komisje antydopingowe, trafił do świata, w którym nie ma żadnych reguł. – To jest zupełnie inna bajka – przyznaje. – Niestety, chcąc wprowadzić jakiegokolwiek zmiany, starać się wpływać chociażby na to, żeby moja dyscyplina, czyli lekkoatletyka, inaczej

była w kraju postrzegana, żeby miasto, w którym żyję, mogło uzyskać nieco więcej, niż uzyskuje, to trzeba do tego wejść, nie ma rady. Bardzo bym chciał, by wartości respektowane w świecie sportu udało się wprowadzić do parlamentu.

Chętnie pomoże ministrowi

Nowy poseł myśli o współpracy z nowym ministrem sportu i turystyki, Witoldem Bańką, też byłym lekkoatletą, brązowym medalistą mistrzostw świata w sztafecie 4x400 m z 2007 roku. – Tylko współpraca – deklaruje Ziółkowski, choć jest posłem opozycji. – Minister kieruje resortem, a komisja sportu jest formą nadzoru. Ja i moi koledzy z komisji zbyt dużego wpływu na władzę wykonawczą nie mamy. Jeżeli pan minister stwierdzi, że mogę mu w czymś pomóc, to ja bardzo chętnie.

Sam, jako poseł, ma jasno sprecyzowane, czym będzie się zajmował. – Chciałbym, żeby sport dzieci i młodzieży był dużo bardziej doceniany. Żeby wf. w szkole zaczął być traktowany jako poważny przedmiot. To uważam za bardzo ważne, bo im więcej czasu dzieci spędzają na nauce, tym więcej ruchu potem potrzebują. Wychodzę z założenia, że dużo taniej, łatwiej i szybciej jest pewnym rzeczom zapobiegać, niż potem je leczyć. Czasy nam się zmieniły. Teraz żeby dzieci zachęcić do uprawiania sportu, trzeba im dać odpowiednią infrastrukturę. I wykwalifikowaną kadrę.

Jak to zrobić? – Pieniądze w budżetach są, tylko należy je rozsądnie wydatkować. Współpracować z ludźmi, którzy potrafią tę infrastrukturę maksymalnie zagospodarować. Nie jest problemem wybudować orlik, który potem stoi może nie pusty, ale na pewno nie wykorzystywany tak, jak mógłby być. Poza wybudowaniem orlika musisz mieć kogoś, kto z tymi dziećmi i młodzieżą będzie tam coś sensownego robił. Kogoś z wizją, jakiegoś fanatyka.

W siłowni z posłem Korolem

Okazuje się, że Ziółkowski złożył w Polskim Związku Lekkiej Atletyki oficjalne podanie mówiące, że zakończył karierę. – Ze względu na to, że żadne centralne szkolenie już mi nie przysługuje. Jestem posłem i nie mogę korzystać z budżetu państwa w innej formie. Jestem sportowcem amatorem. Jeżeli będę na tyle dobry, by się przygotować do igrzysk, to w nich wystartuję. Nie, to nie – wyjaśnia.

W Warszawie czasu na treningi nie ma. Posiedzenia są od rana do wieczora. – Jedynie, co mi się udało, to odwiedzić siłownię w hotelu sejmowym, która, co tu dużo mówić, mogłaby być lepsza. Spotkałem tam posła Adama Korolę, nikogo poza nami nie było – mówi Ziółkowski.



FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT



**Z Krajowym
Duszpasterzem
Sportowców
ks. EDWARDEM
PLENIEM rozmawia
OLGIERD KWIATKOWSKI**

Jaka jest rola i zadania kapelana polskiego sportu?

Nie robię nic wyjątkowego. Pełnię takie same zadanie w świecie sportu, jak każdy jeden ksiądz w swojej parafii. Jest tutaj i katecheza, i Msza Święta, i Słowo Boże. Są także chrzty, śluby i pogrzeby. Duszpasterstwo sportowca to jedna wielka parafia. Moi parafianie są jednak rozproszeni po całej Polsce, nawet po całym świecie, bo przecież udzielam posługi podczas igrzysk olimpijskich albo na mistrzostwach świata. Moim zadaniem jest dotarcie do każdego sportowca potrzebującego opieki duchowej. Muszę być bardzo blisko tych ludzi, i żeby tak się stało, trzeba najpierw zdobyć zaufanie, przeprowadzić wiele rozmów, nie narzucając się przy tym. Przed naszym wywiadem przebywałem u chorego. Był to sportowiec, działacz, któremu udzieliłem wszystkich sakramentów. To już kolejne spotkanie. Kiedyś bardzo się bał namaszczenia chorych, ale przekonałem go, że to nie jest ostatnie namaszczenie, ale sakrament dla chorych, żeby wzmocnić ich siły. Poczut się dobrze, więc kiedy mu coś dokuczka, dzwoni do mnie i mówi: „Przyjacielu, zapraszam

Mistrzowie są

Sportowcy żyją ciągle w adwencji, w oczekiwaniu, że to, czego się wyrzekają, kiedyś przyniesie owoce, i ciągle są też w Wielkim Poście.



księdza”. I ja jadę z Łodzi do Warszawy. Tego wzajemnego zaufania nabieraliśmy stopniowo. Moim zadaniem jest nie tylko zapraszanie do modlitwy, ale również do tego, by ci ludzie żyli pięknie na co dzień. Święty Jan Bosko mówił, żeby najpierw wychowywać na uczciwych obywateli, a potem na dobrych chrześcijan. Jak ktoś będzie miał zasady wpojone, to nie będzie potem żadnych odstępstw, niepotrzebnych wybryków, co u sportowców może mieć szczególnie złe następstwa.

Parafią dla księdza jest cały świat. W jakich wielkich imprezach sportowych ksiądz uczestniczył?

Byłem na sześciu igrzyskach olimpijskich: w Atenach, Turynie, Pekinie, Vancouver, Londynie i Soczi. Na początku tego roku uczestniczyłem w mistrzostwach świata piłkarzy ręcznych w Katarze. Przemierzam także wzdłuż i wszerz Polskę. Cały czas jeżdżę, jestem księdzem, który jest ciągle w drodze.

W Katarze ciężko było zapewne spełniać obowiązki kapłańskie. To przecież kraj muzułmański o zupełnie innej kulturze, nieakceptującej chrześcijan.



Najtrudniej było sobie poradzić z brakiem wina mszalnego, bo nie można go przecież wwozić do tego kraju. Msze odprawialiśmy w pokoju hotelowym. Chłopakom tak się spodobało, że powiedzieli, że gdziekolwiek będziemy, to wystarczy apartament do nabożeństwa. W innych krajach jest jednak lepiej. Na wielkich zawodach istnieją centra religijne. Może to dziwne, ale najpiękniejsze i najbardziej funkcjonalne działało w Pekinie i Soczi. Tam było dosłownie wszystko.

Ksiądz sam jest zapraszany na spotkania ze sportowcami i na imprezy sportowe?

Kieruję się zasadą, że niczego nikomu nie można narzucić. Działam z najwyższą delikatnością. Duże imprezy sportowe, ważne starty powodują jednak wśród ludzi różne potrzeby. Jeden zawodnik przygotowuje się, słuchając muzyki, inny potrzebuje więcej snu, inny rozmowy, a jeszcze inny wartości wyższych, duchowych, spotkania z Bogiem. I ci ostatni o nie zabiegają. Wtedy jestem potrzebny i daję mi o tym znać.

Co ksiądz mówi sportowcom przed ważnym startem?

Mówię o tym, że każdy zawodnik, który przystępuje do zawodów, powinien być podobny do narodzonego dziecka. To dziecko jest przepiękne, cudowne, niewinne, czyste. I w takim stanie powinien zaczynać rywalizację sportowiec, nie mieć nic w głowie poza czekającym go startem, żadnej wewnętrznej

Często jestem i dumny, i wzruszony, patrząc na naszych mistrzów. Niektórych zaskakuję, mówiąc im, że odwagi o dawaniu świadectwa o Panu Bogu uczę się właśnie od nich

jak zakonnicy



Poczuł ksiądz kiedyś, że zawodnik odniósł zwycięstwo dzięki przywiązaniu do wiary?

Kamil Syprzak po meczu z Chorwacją podbiegł do mnie, uściśnął i powiedział: „To Bóg zwyciężył”. Na tych samych mistrzostwach świata w Katarze wróciłem po Mszy do hotelu, innego niż ten, w którym przebywali zawodnicy. Sięgnąłem po telefon i odczytałem SMS od jednego z zawodników: „Będę starał się być bliżej Boga”. Zdarzają się tacy sportowcy, po których byśmy się nie spodziewali takich wyznań. Mnie to ogromnie raduje, ale za każdym razem przypominam, że takie wyznania to zaledwie jeden krok w naszym życiu i nakładają na nas pewien obowiązek właściwego postępowania na co dzień.

Czy trenerzy także uczestniczą z zawodnikami w spotkaniach z księdzem, w Mszach Świętych?

Oni najczęściej włączają się w liturgię. Zawodnikom niekiedy trudno dopchać się, żeby wziąć udział w czytaniach czy modlitwie wiernych, bo tę rolę przejmują na siebie szkoleniowcy. Kiedyś po Mszy podszedł do mnie jeden z trenerów i powiedział: „Słuchaj, przyjacielu, zapraszam cię na zgrupowanie. Wygłosisz trzy konferencje. Musisz powiedzieć moim chłopcom to, co dziś mówiłeś podczas kazania”. Też mocno są zaangażowani w sprawę wiary.

Teraz mamy adwent, czy nie widzi ksiądz podobieństw między tym czasem wymagającym od chrześcijanina pewnych wyrzeczeń, chociażby wstawania przed szóstą rano na roraty, a codziennym poświęceniem sportowców, którzy także z samego rana muszą odbyć pierwszy trening?

Moim zdaniem, a przecież obserwuję od lat z bliska życie ludzi sportu, oni wybierają dla siebie drogę zakonnika. I sportowiec, i zakonnik muszą bardzo wiele od siebie wymagać, w wielu sytuacjach powinni mówić stanowczo: nie! Jeśli tego brakuje, nie ma też sukcesów. Proszę więc moich sportowych wiernych: jeśli wylewacie pot w czasie dnia, nie zmarnujcie go dłuższym wieczorem. Nie wolno. Szkoda waszego wysiłku i pracy. Mistrzowie żyją jak mnisi, muszą sobie stale czegoś odmawiać. Kiedyś rodzice Kamila Stocha podjęli mnie obiadem. Ja bardzo lubię placki kartoflane. Kamil zjadł trzy, ja też, ale ja mówię, że to dopiero początek, zachęcałem go, ale on już skończył, bo dieta, czyli post. Oni żyją ciagle w adwencie, w oczekiwaniu, że to, czego się wyrzekają, kiedyś przyniesie owoce, i ciagle są też w Wielkim Poście.

Czy na Boże Narodzenie ksiądz otrzymuje wiele życzeń?

Sam staram się wysyłać wszystkim znanym mi sportowcom pisemne życzenia. Jeden z nich powiedział mi, że jego mama jest w szoku i zawsze oprawia je sobie w ramkę. Jestem w kontakcie z zawodnikami przez stronę Krajowego Duszpasterstwa Sportowców na Facebooku i tą drogą dostaję i wysyłam życzenia. To taka – jak to mówię – naziemna, ale także istotna część mojej posługi.

Podpowiadam sportowcom, żeby nie kierowali się zasadą „Jak trwoga to do Boga”. Byłoby to wielkie nadużycie. Chodzi o to, żeby Pan Bóg był trwałą rzeczywistością mojego życia, nie może pojawiać się przy okazji wielkich i trudnych zdarzeń

przeszkody. Kiedy się wygrywa? Wcale nie na meczu, ale przed nim, jeśli się właściwie do niego przygotowuje.

Widać po tych sportowcach startujących w igrzyskach olimpijskich, mistrzostwach i zdobywających na nich medale, że stosują się do tych zasad?

Często jestem i dumny, i wzruszony, patrząc na naszych mistrzów. Niektórych zaskakuję, mówiąc im potem, że odwagi o dawaniu świadectwa o Panu Bogu uczę się właśnie od nich. Na zawsze zapamiętam słowa Kamila Stocha: „Dziękuję Bogu, że tak ciężko mnie doświadczasz, bo potem jestem mocniejszy”. Podpowiadam sportowcom, żeby nie kierowali się zasadą „Jak trwoga to do Boga”. Byłoby to wielkie nadużycie. Chodzi o to, żeby Pan Bóg był trwałą rzeczywistością mojego życia, nie może pojawiać się przy okazji wielkich i trudnych zdarzeń.

Trzeba być poukładanym na co dzień, żeby osiągnąć później spokój w czasie zawodów. Nie chciałbym, żeby okazywanie wiary było traktowane jako pewnego rodzaju show. Kamil Stoch, Sławek Szmal, Zbyszek Bródka, z którymi często mam do czynienia, są normalnymi i świadomymi ludźmi wiary. Ich wypowiedzi publiczne są pewnego rodzaju świadectwem i nie są podyktowane chęcią pokazania się. Mówią zawsze to, co leży im głęboko w sercach. Dotyczy to też wielu innych sportowców. Na zakończenie igrzysk olimpijskich w Pekinie do centrum ekumenicznego przyszedł biskup Pekinu. Mieliśmy właśnie Mszę Świętą. Powiedział nam, że należy się nam Polakom złoty medal za udział w niedzielnych Mszach. Czułem, że wtedy, w 2008 roku, zdobyliśmy nie dziesięć, ale jedenaście medali, a ten jeden dodatkowy właśnie za to świadectwo wiary, które dostrzegli również ludzie z zewnątrz.

Gotowi na Rio

Polscy trenerzy szkolenia olimpijskiego w sportach letnich otrzymali pakiet wiadomości na temat igrzysk w Rio de Janeiro. W Spale, w ciągu trzydniowej konferencji, zostali ostrzeżeni przed dengą czy wirusem grypy. Mówiono też o problemach związanych z aklimatyzacją, przygotowaniach Brazylijczyków do igrzysk oraz żywiołowych kibicach.

TOMASZ PAKUŁA

Spotkanie, które w dniach 16–18 listopada br. zorganizował Instytut Sportu, w kompleksowy sposób przybliżyło wszelkie problemy, zagrożenia i analizy dotyczące przyszłorocznych igrzysk w Rio. Po raz pierwszy igrzyska olimpijskie odbędą się w Ameryce Południowej, co może być sporym wyzwaniem nie tylko dla sportowców. Dlatego też konferencja służyła upowszechnieniu wiedzy na temat ryzyka epidemiologicznego, prewencji, procedur postępowania w sytuacjach kryzysowych, aspektów fizjologii żywienia czy konieczności minimalizowania niekorzystnych skutków zmiany klimatu na gorący i wilgotny.

W konferencji wziął udział minister sportu i turystyki Witold Bańka, dla którego spotkanie z tak liczным gronem ekspertów stało się okazją do przybliżenia priorytetów ministerialnej pracy. Jak podkreślił, swoje działania chce oprzeć na czterech filarach: sporcie dzieci i młodzieży, wyczynowym, osób niepełnosprawnych oraz nowoczesnej i aktywnej promocji Polski w kraju i za granicą. – Bez sportu dzieci i młodzieży

nie możemy mówić o sporcie wyczynowym. Trzeba zatem zadbać o zwiększenie aktywności fizycznej wśród najmłodszych i ciągłość rozwoju, byśmy w końcu doczekali się większej liczby talentów i płynnego przejścia w sport wyczynowy – mówił minister Witold Bańka.

Jego celem jest także zadbanie o to, by trenerzy i zawodnicy mieli zapewniony najwyższy komfort pracy zwłaszcza w przygotowaniach do imprez międzynarodowych. – To moja misja i zadanie, by środowisko zawodnicze było zadowolone. Kto, jak nie były zawodnik, ma o to zadbać – podkreślił członek brązowej sztafety 4x400 m z mistrzostw świata w Osace w 2007 roku. Obiecał zadbać o lepsze możliwości do-

skonalenia formy wśród sportowców z niepełnosprawnościami. – To bardzo leży mi na sercu i chciałbym, byśmy doprowadzili do tego, by ci herosi sportowi mieli dużo lepsze warunki niż dotychczas – dodał.

Apetyt na medale

Z zainteresowaniem spotkała się zaprezentowana przez dr. Bartosza Krawczyńskiego i dr. Piotra Żmijewskiego oferta badań realizowanych z myślą o związkach sportowych w Instytucie Sportu. Nadzieje na dobry występ w Rio rozbudził Marian Szczechowicz z Zespołu Metodyczno-Szkoleniowego Klubu Polska. – Chcielibyśmy pokonać barierę 10 medali. W 2015 roku odbyła się większość głównych imprez sportowych. Możemy po-





równać rywalizację naszej reprezentacji z innymi i w tym roku wyniki są bardzo obiecujące. Medale są na wyciągnięcie ręki i trzeba się tylko o nie postarać, ale żeby naprawdę je zdobyć, to do osiągniętego wyniku trzeba coś jeszcze dołożyć. Trzeba bić rekordy i wygrywać z poprzednim mistrzem olimpijskim i świata – przekonywał.

Ostatecznie wyliczył, że reprezentacja może składać się nawet z 230 sportowców, a polscy kibice mogą mieć nadzieję na 15 medali. Na miejscach od 4. do 8. powinno uplasować się aż 42 zawodników, a dalsze pozycje – od 9. do 16., zdaniem Szczechowicza, może zająć 49 sportowców. Wśród założeń szkoleniowych wymienił m.in. powołanie kadry szkolenia olimpijskiego,



Kajetan Broniewski,
dyrektor
Departamentu
Sportu
Wyczynowego
w MSiT

zabezpieczenie optymalnych warunków do realizacji programów szkolenia, starty w zawodach kontrolnych i głównych ze szczególnym uwzględnieniem bezpośredniego przygotowania startowego w perspektywie IO, starty w zawodach kwalifikacyjnych oraz udział w rekonesansach olimpijskich. Wszystko to ma służyć realizacji celu strategicznego – zwiększeniu dorobku medalowego i punktowego w Rio.

Spostrzeżenia i wnioski

Duże kontrowersje wzbudziła sprawa samego przylotu do Brazylii. Sekretarz generalny PKOl Adam Krzesiński zapewnił, że rozmowy z polskim przewoźnikiem LOT są już daleko posunięte, ale bardziej

prawdopodobne są podróże liniami regularnymi z przesiadkami aniżeli bezpośrednio czartery.

– Jeśli faktycznie do tego dojdzie, to dla sportowców będzie to bardzo trudne. Podróż z przesiadką trwa nawet dobę. Nie wyobrażam sobie, żeby moi podopieczni na najważniejszy start w czteroletnim musieli w ten sposób podróżować – zaznaczył Tomasz Kryk, trener polskich kajakarek. On sam wypróbował lot z Poznania. Trwał 18,5 godziny, dlatego wszystko wskazuje na to, że wraz z zawodniczkami do Rio polecą z Portugalii, gdzie kadra będzie przygotowywać się do najważniejszego startu. Nie tylko podróż będzie krótsza (około dziewięć godzin), ale i różnica czasu będzie mniejsza, bo tylko cztery, a nie pięć godzin.

Szeroko rozumiany rekonesans przeprowadzili też inni trenerzy. Michał Krawczyk z Polskiego Związku Kolarskiego przybliżył założenia treningowe. – Przygotowania ogólne przebiegać będą podobnie jak w latach ubiegłych, z tą różnicą, że sezon zimowy będzie w większości realizowany w cieplejszym klimacie. W sezonie przygotowania specjalistycznego położymy większy nacisk na szybkość i tempo jazdy w terenie. Planujemy kilka wyścigów szosowych w sezonie przygotowawczym i BPS-ie. Pod kątem przygotowania technicznego będą realizowane treningi z elementami skoków, wchodzenia i wychodzenia z zakrętów, jak również pokonywanie skalistych odcinków – podsumował.

Wnioski ze wstępnego rozeznania wyciągnął też Paweł Barszczowski z Polskiego Związku Triathlonu. Jak zaznaczył, istotne jest przygotowanie do pływania w warunkach dużej fali. Trening kolarski musi być ukierunkowany na wysiłek interwałowy o dużym udziale pracy siłowej. Konieczne jest oswojenie z prędkością w ciasnych zakrętach w grupie. Bardzo ważne jest również przygotowanie specyficzne dla triathlonu zdolności biegania na „zmęczonych nogach”. – W przypadku kiedy start będzie odbywał się w późnych godzinach przedpołudniowych czy popołudniowych, istotnym czynnikiem będzie aklimatyzacja do wysokich temperatur oraz odpowiednia strategia nawadniania podczas zawodów – dodał trener.

Warto skorzystać z dobrych rad

Jak zaznaczyła prof. dr hab. Jolanta Chwalbińska z Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich, warto zwrócić uwagę na wiele szczegółów związanych z pobytem naszych zawodników w Rio. Jeszcze przed wylotem wskazana jest na przykład zmiana rytmu zajęć dziennych – pobudki i zasypianie, treningów oraz w miarę możliwości posiłków. W tym czasie dobrze jest też zadbać o drobne manipulacje dietetyczne, zgodnie z zasadą: proteiny – na dzień dobry, węglowodany – na dobra-

noc. Interesujące wnioski zaprezentował też Paweł Kowalski reprezentujący Polski Związek Żeglarski. Kwestie bezpieczeństwa postawił zdecydowanie ponad zagrożeniami chorobowymi. – Zwiedzanie Rio – tak, ale po starcie i w grupie lub z przewodnikiem – stanowczo skwitował. – Sportowcy, których rywalizacja będzie trwała kilka dni (11 w żeglarskiej), muszą „zadomowić się w Rio”, a to wymaga kilku rekonesansów na miejscu – dodał. Stwierdził, że aklimatyzacja po przylocie będzie lepsza, jeśli z Polski zawodnicy wylecą nocą i wylądują rano w Rio. Natomiast w trakcie rekonesansu koniecznie trzeba mieć na miejscu lekarza. Niezwykle ważna jest higiena – częste mycie rąk, stołowanie się tylko w sprawdzonych miejscach, posiadanie środków dezynfekujących do rąk i odzieży tej używanej na wodzie, posiadanie środków przeciw ukąszeniom komarów. Warto też nawiązać stałą współpracę z lokalnym szpitalem lub przychodnią.

Bariery – do pokonania

– Dowiedziałem się wielu bardzo ważnych rzeczy. Cieszę się, że wziąłem udział w konferencji, bo nie mieliśmy okazji polecić sami do Rio na rekonesans, więc wszelkie informacje są bardzo cenne – powiedział trener mistrzyni



Stephane Antiga podzielił się swoimi wrażeniami z konferencji dla Akademii Trenerskiej

świata w rzucie młotem Anity Włodarczyk Krzysztof Kaliszewski.

– W Brazylii wszystko zmierza w dobrym kierunku – zapewniła z kolei szefowa misji Marzenna Koszewska. – Nie widzę żadnego zagrożenia, jeśli chodzi o obiekty olimpijskie. Prace posuwają się bardzo szybko. Jeśli organizacyjnie igrzyska będą tak dopięte, jak nasze robocze spotkanie w Rio, to Bra-

zylijczy nie będą mieli się czego wstydić. Wszystko przebiegało idealnie – podkreśliła. Jedyne problemy, z jakimi sama się spotkała, to... bariera językowa. – Oczywiście wszyscy oficjalnie mówią po angielsku, ale ludzie na ulicach czy w sklepach już nie. Jedyne można się porozumieć po portugalsku, dlatego w Polskim Komitecie Olimpijskim zaczęliśmy już pobierać naukę – przyznała.



Z medycznego punktu widzenia

Dużo uwag i informacji przekazali trenerom lekarze. Jarosław Krzywański z Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej ostrzegał przed komarami, które mogą przenosić dengę, czyli łagodną odmianę wirusowej gorączki krwotocznej. Zwrócił uwagę na to, że igrzyska odbędą się w trakcie brazylijskiej zimy, a to oznacza, że panować tam będzie wirus grypy. – Dlatego też sprowadzamy do Polski specjalną szczepionkę, która będzie miała za zadanie uchronić nie tylko sportowców, ale całą reprezentację przed zachorowaniem. Wszyscy będą mogli przejść serię szczepień, nie tylko na grypę, ale także m.in. na krztusiec, polio, zapalenie wątroby typu A i B czy dur brzuszny – zapewnił.

Krzywański zaprezentował też rekomendacje, zgodnie z którymi zalecane jest m.in. wzmocnienie bariery jelitowej u wszystkich sportowców, a szczególnie u biegaczy, triathlonistów, kajakarzy i wioślarzy oraz kolarzy, a także w szczególnych okolicznościach, tj. przy występujących zaburzeniach przewodności pokarmowej, antybiotykoterapii, przyjmowaniu niesteroidowych leków przeciwzapalnych oraz inhibitorów pompy protonowej. – W celu wzmocnienia bariery jelitowej należy stosować dietę

wych obowiązków. Kładli się później spać i później wstawali, zmienili godziny posiłków. – To pozwoli na szybszą aklimatyzację na miejscu – zapewniał. Innego zdania byli niektórzy trenerzy, w tym szkoleniowiec siatkówki plażowej Martin Olejnak. – Obawiam się, że wówczas zawodnicy będą zmęczeni zarówno przed wylotem, jak i po przylocie. Z doświadczenia wiem, że lepiej w ten sposób nie postępować – zauważył.

Czyste zasady w sporcie

Nie można też pominąć kwestii dopingu. W tę tematykę – w kontekście ostatnich doniesień z Rosji – zagłębił się Michał Rynkowski, dyrektor biura polskiej Komisji do Zwalczania Dopingu w Sporcie. Decyzją Międzynarodowego Stowarzyszenia Lekkoatletycznego Rosyjska Federacja Lekkoatletyczna została zawieszona do odwołania. To oznacza, że rosyjscy lekkoatleci będą mogli wystartować dopiero wtedy, gdy kolejna niezależna komisja uzna, że wszystko jest już w porządku.

– Czy to się stanie przed igrzyskami w Rio? Wątpię. Poważnych zmian systemowych nie da się dokonać w tak krótkim czasie. Trzeba też pamiętać o dalszych konsekwencjach – w Rosji zostało zawieszone laboratorium akredytowane przez światową agencję antydopingową. Nigdy w historii coś takiego jeszcze się nie zdarzyło – komentował Rynkowski. – Skończyła się cierpliwość świata sportu, jeśli chodzi o praktyki stosowane przez niektóre kraje. Do pewnego momentu wydawało się, że wszyscy grają do tej samej bramki. Jednak okazało się, że nie. Nie spodziewam się, że będzie lepiej. Oczekujemy raczej kolejnych restrykcyjnych sankcji, które nakładane będą i na narodowe federacje sportowe, i na kolejne kraje. Jeśli chodzi o szerszy kontekst, nie muszę chyba mówić, że wszelki doping jest oszustwem. Ci, którzy oszukują, zostaną w końcu zdemaskowani – stanowczo podkreślił Rynkowski.

Aspekt szkoleniowy

Kolejnego dnia odbyło się szkolenie trenerów, którzy przygotowują zawodników do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro, w ramach projektu Akademia Trenerska koordynowanego przez Instytut Sportu. O psychologicznym aspekcie rywalizacji w igrzyskach mówili Jan Blecharz i Marcin Krawczyński. Podkreślili oni rolę trenera jako katalizatora stresu, a także zwracali uwagę na największe zagrożenia, zwłaszcza dla tych sportowców, dla których będzie to pierwszy olimpijski start. Uczestnicy szkolenia dowiedzieli się także, jak odpowiednio nawadniać organizm przy temperaturach panujących w Rio de Janeiro, jak zadbać o odpowiednią dietę sportowca, na co zwrócić uwagę w trakcie samego lotu oraz jak pracować z mediami. Teoria została przećwiczona podczas warsztatów.



Na inne „zagrożenia” zwrócił uwagę Janusz Walaszek z Polskiego Związku Łuczniczego. Ostrzegał trenerów, że warto przygotować się na głośny doping z trybun oraz na tańczących sambę fanów. – Doświadczyliśmy tego, gdy byliśmy na rekonesansie. To naprawdę robi wrażenie. Zwrócić uwagę należy także na nieprzyjemny zapach z kanalizacji czy dużą liczbę bezdomnych – dodał.

**Trenerzy
wysłuchali wielu
wykładów,
które utrwalił
w zajęciach
warsztatowych
(powyżej)**

bogatą w błonnik, unikać spożywania cukrów prostych, sztucznych słodzików i alkoholu oraz przyjmować probiotyki wieloszczepowe – zaznaczył.

Nie obyło się bez ożywionych dyskusji i odmiennych punktów widzenia. Mariusz Żebrowski zachęcał trenerów, by już parę dni przed wylotem do Brazylii próbowali przesuwać czas wykonywania rutyno-

Nauka dla sportu, sport dla nauki

Od 25 listopada br. Instytut Sportu cieszy się statusem Państwowego Instytutu Badawczego. To tutaj przeprowadzanych jest rocznie ponad 2300 osobobadań i analizowanych przeszło 4500 próbek antydopingowych. Instytut Sportu to przede wszystkim bogata oferta badań dla związków sportowych.

TOMASZ PAKUŁA

Tylko w 2015 roku ponad 3,5 mln zł przeznaczone zostało na inwestycje w aparaturę badawczą i infrastrukturę Instytutu Sportu. To dobrze wykorzystane środki wspierające proces szkoleniowy, zwłaszcza z naukowego punktu widzenia. Okazją do szczegółowego przybliżenia oferty placówki stała się „Konferencja trenerów szkolenia olimpijskiego Rio de Janeiro 2016”. O tym, jak w kontekście pracy Instytutu Sportu świat sportu i nauki wzajemnie się przenikają, wspierają i uzupełniają, opowiedali dr Bartosz Krawczyński i dr Piotr Zmijewski. Podkreślili, że działania Instytutu Sportu – PIB skupione są wokół wsparcia każdego z obszarów do

osiągania mistrzostwa sportowego. Główne dziedziny aktywności Instytutu Sportu to: monitoring przygotowań olimpijskich oraz sportu młodzieżowego, diagnostyka sportowa, projekty naukowe, działalność edukacyjna i wydawnicza, upowszechnianie sportu wśród dzieci i młodzieży, badania antydopingowe, a także szkolenia, z których już ponad 600 nauczycieli i trenerów różnych szczebli.

Badania diagnostyczno-wdrożeniowe

To niezwykle precyzyjna działalność, dająca możliwość analitycznej oceny poprzez badanie składu i parametrów pobranych materiałów. Uzyskane wyni-



Dyrektorzy Instytutu Sportu dr Bartosz Krawczyński (z lewej) i dr Piotr Zmijewski

ki dostarczają obiektywnych danych na temat stanu organizmu zawodnika w odniesieniu zarówno do korzystnych efektów treningowych (na przykład poprawa wydolności fizycznej, zwiększenie siły i mocy), jak i negatywnych – wśród tych wymienić można przykładowo przeciążenie organizmu. W Instytucie Sportu diagnostyka ma charakter interdyscyplinarny. Obejmuje:

- antropologię,
- biochemię,
- biomechanikę,
- endokrynologię,
- fizjologię,
- fizjologię żywienia,
- genetykę,
- medycynę sportową,
- psychologię,
- zarządzanie i nauki społeczne.

Warto też podkreślić, że Zakład Biochemii Instytutu Sportu ma, jako jedyne w Polsce laboratorium specjalizujące się w badaniach sportowców, akredytację Polskiego Centrum Akredytacji na zgodność z normą PN/EN ISO 17025:2005.

Badania diagnostyczne mogą być prowadzone zarówno w laboratorium, jak i terenie. Zaletą tych pierwszych są zawsze te same warunki pomiarowe, natomiast dobrą stroną drugich jest możliwość testowania zawodników w sytuacjach dla nich specyficznych. Badania dostarczają informacje nie tylko na temat samych efektów treningowych. Stają się też źródłem

Główne dziedziny aktywności Instytutu Sportu to: monitoring przygotowań olimpijskich oraz sportu młodzieżowego, diagnostyka sportowa, projekty naukowe, działalność edukacyjna i wydawnicza, upowszechnianie sportu wśród dzieci i młodzieży, badania antydopingowe, a także szkolenia, z których skorzystało już ponad 600 nauczycieli i trenerów różnych szczebli



danych niezbędnych do indywidualizacji obciążeń, w tym doboru właściwej intensywności ćwiczeń.

W laboratorium wykonywane są przede wszystkim różnego rodzaju testy, które służą ocenie kondycji zdrowotnej i fizycznej. Są to testy wydolności fizycznej, siły i mocy mięśniowej, analiza składu ciała oraz szczegółowe testy krwi, na podstawie których wykrywane są m.in. niedobory biopierwiastków i witamin oraz

symptomy przeciężenia organizmu, służą ocenie kondycji zdrowotnej i fizycznej. Do wykrywania tych ostatnich wykorzystywane są również niektóre testy psychologiczne i z zakresu neurofizjologii. W ten sposób zdobywamy wiedzę głównie na temat długotrwałych efektów treningowych, do których zaliczyć można na przykład zmiany adaptacji organizmu do wykonywania różnego typu wysiłków. Ponadto codzienne analizy takich

wskaźników biochemicznych, jak aktywność kinazy kreatynowej i stężenie mocznika w osoczu, wykonywane rano, po przebudzeniu, mogą pokazać trenerowi, czy organizm zawodnika jest zdolny do podjęcia kolejnych obciążeń i czy nie ma konieczności modyfikacji planu treningowego. Wyniki tych badań są przekazywane jeszcze przed najbliższym treningiem, a same pobrania krwi, w tym przypadku włośniczkowej, nie obciążają zbyt wielu zawodników.

W terenie natomiast chodzi przede wszystkim o badania towarzyszące codziennemu treningowi, tzw. monitorowanie treningu; są tak skonstruowane, aby nie zakłócać jego przebiegu. Na podstawie różnych analiz, prowadzonych w trakcie jednostki treningowej – pomiarów stężenia mleczanu we krwi i częstotliwości skurczów serca – trener dowiaduje się, czy zawodnik realizuje ćwiczenia z odpowiednią intensywnością. Monitorowanie treningu jest szczególnie istotne na etapach zagrożonych możliwością przeciężenia organizmu. Dotyczy to zwłaszcza treningu w trudnych warunkach (w górach, gorącym klimacie) lub w fazie intensyfikacji BPS, w której, dla osiągnięcia korzyści z mającego nastąpić po niej taperingu, niezbędne jest wykonanie bardzo ciężkiej pracy. Dzięki uzyskanym wynikom trenerowi łatwiej zdecydować, którzy z jego zawodników wymagają w danym momencie rozpoczęcia przedstartowej redukcji obciążeń, a którzy powinni utrzymywać je jeszcze na wysokim poziomie. Dzięki temu szczyt formy u jednych i drugich nadchodzi we właściwym momencie. Badania terenowe wykonywane są również w czasie sprawdzianów i zawodów kontrolnych.

Rysunek 1.
Zakres badań
diagnostycznych
w Instytucie
Sportu



Na ich podstawie określone są reakcje organizmu na wysiłek startowy, odporność na stres oraz przeprowadzane są analizy techniki ruchu i taktyki walki sportowej.

Testy wysiłkowe i biomechaniczne

Nowoczesna aparatura badawczo-pomiarowa, którą dysponuje Instytut Sportu, daje olbrzymie możliwości. Podczas testów wysiłkowych spełniana jest tu zasada specyficzności wysiłku – zawodnicy ćwiczą na ergometrach przeznaczonych dla danej dyscypliny. Wykonywane są również testy biomechaniczne, na podstawie których określana jest m.in. skoczność, moc maksymalna kończyn dolnych i siła rozwijana przez różne grupy mięśniowe. Na przykład na podstawie testu skoczności na platformie dynamometrycznej możemy uzyskać informacje na temat czasu lotu, wysokości uniesienia środka ciężkości ciała, siły maksymalnej czy popędu siły i rozwijanej mocy. W przypadku charakterystyki wioślowania łodzi wioślarskiej system pomiarowy – oparty na miniaturowych czujnikach i rejestratorze – pozwala natomiast dość dokładnie przeanalizować technikę ruchu pojedynczego zawodnika i synchronizację wioślowania osady. Tu również olbrzymią rolę odgrywa stworzenie sportowcom warunków naturalnych.

Trening monitorowany

Elementem badań terenowych jest monitorowanie treningu, które polega na rejestracji i analizie bezpośrednich reakcji organizmu na stosowane obciążenia. Obejmuje ono ocenę intensywności wysiłku (stężenie mleczanu) oraz zmęczenia organizmu i tempo restytucji powysiłkowej. Wykorzystywany jest tu szereg wskaźników, takich jak: stężenie mleczanu i mocznika oraz aktywność kinazy kreatynowej we krwi. Czasem uwzględniany jest status hormonalny, oparty na pomiarach stężeń kortyzolu i testosteronu. Cennych informacji dostarczają także badania zmienności rytmu serca (wyraża funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego) oraz ciężaru właściwego moczu (służy do wykrywania odwodnienia organizmu). Całości dopełniają kwestionariusze psychologiczne, na których bazie zawodnicy dokonują subiektywnej oceny stanu swojego organizmu. Tego typu badania wykonywane są rano, przed śniadaniem, a ich wyniki przekazywane są trenerom jeszcze przed pierwszym treningiem, by mogli dokonać ewentualnych korekt w planie treningowym.

Zakres badań biochemicznych

Warto podkreślić, że nawet najlepsze testy wydolności fizycznej nie



są w stanie dostarczyć wszystkich informacji niezbędnych trenerowi dla właściwego sterowania obciążeniami treningowymi. Równolegle powinny być przeprowadzane choćby testy biomechaniczne (określają siłę, moc, analizują technikę ruchu), badania antropologiczne (u dojrzałych zawodników analizowany jest głównie skład ciała), psychologiczne (określają na przykład bieżący stan psychiczny zawodnika) oraz kompleksowe badania krwi, które są pomocne w wykrywaniu ewentualnych niedoborów i symptomów przeciążenia organizmu. Właściwe rozpoznanie ogólnej kondycji zawodnika jest też warunkiem skutecznego oddziaływania nie tylko trenera, ale też lekarza, dietetyka, psychologa i całego serwisu współpracującego z zawodnikiem.

Standaryzacja metod i indywidualna ocena wyników badań

W przypadku niektórych zawodników historia badań wykonywanych

w Instytucie Sportu obejmuje wieloletnie okresy – przekraczające nawet 20 lat. W tym czasie zachodziły zmiany metod i aparatury badawczej. Każdy nowy, wdrażany element podlega jednak weryfikacji, mającej na celu porównanie uzyskiwanych wyników. Daje to możliwość zachowania pełnej ciągłości w procesie zdobywania danych na temat efektów sportowej pracy.

Ponadto wszystkie wyniki, wraz z ich interpretacją, przekazywane są w postaci raportów. Instytut Sportu prowadzi archiwizację danych, która umożliwia porównywanie aktualnych wyników z tymi, jakie dany zawodnik uzyskiwał w przeszłości. Co więcej, na podstawie zebranych danych wyznaczane są indywidualne przedziały referencyjne, umożliwiające trafniejszą interpretację rezultatów.

Praca wre

W ostatnich latach Instytut Sportu zaangażował się m.in. w badania zawodników Klubu Polska, badania selekcyjne, Identyfikację i Wspieranie Talentów, liczne projekty badawcze, monitorowanie zgrupowań, monitorowanie zawodów, badania własne oraz różnego rodzaju ekspertyzy. W kontekście tych prac duże znaczenie odgrywają badania związane z przygotowaniem do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro. Tylko do końca czerwca zrealizowano 63 zlecenia na kompleksowe badania diagnostyczne zawodników kadry szkolenia olimpijskiego. W porozumieniu i we współpracy z kierownictwem COS monitorowana jest jakość żywienia



w ośrodkach. Prowadzone jest też doradztwo w zakresie organizacji procesu szkolenia (zwłaszcza trening siły, FMS, EMG).

Od 2009 roku Instytut Sportu realizuje też program badawczy Ministerstwa Sportu i Turystyki Identyfikacja Talentów Sportowych (koordynuje go Zespół Sportu Młodzieżowego), którego celem jest kontrola sprawności fizycznej oraz monitorowanie stanu zdrowia i rozwoju sportowego zawodników objętych systemem sportu dzieci i młodzieży. Program ma pomóc w ustaleniu faktycznego potencjału naszej młodzieży i dać odpowiedź na pytanie, czy zawodnicy uznani przez związki sportowe za największe nadzieje rzeczywiście najlepiej rokują.

Wyławiamy talenty

Fakt, że ktoś w początkowych latach kariery zawodniczej jest wyższy, silniejszy, osiąga lepsze wyniki testów wydolności fizycznej i lepsze wyniki sportowe, nie gwarantuje sukcesów w późniejszych latach. W wielu dyscyplinach, szczególnie o charakterze wytrzymałościowym, na oznaki talentu trzeba poczekać wiele lat. Dlatego identyfikację talentu sportowego należy rozumieć jako długotrwały proces, w którym wyselekcjonowani zawodnicy, otrzymujący wsparcie rozwoju sportowego, są poddawani powtarzanym testom, mającym na celu weryfikację ich rozwoju. Zdarza się także, że cechy, które posiada dany zawodnik, mogą być bardziej przydatne w innym sporcie niż ten, który akurat uprawia. Dzięki programowi identyfikacji talentów odnotowano wiele zakończonych suk-

W kontekście tych prac duże znaczenie odgrywają badania związane z przygotowaniem do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro. Tylko do końca czerwca zrealizowano 63 zlecenia na kompleksowe badania diagnostyczne zawodników kadry szkolenia olimpijskiego



wytrzymałościowym na objętość krwi i osocza oraz częstość występowania rzekomej „anemii sportowej” u sportowców dyscyplin o charakterze wytrzymałościowym (prof. nadzw. dr hab. Jadwiga Malczewska-Lenczowska),

nowe wskaźniki służące do wykrywania objawów przecięcia wysiłkiem fizycznym u sportowców (dr Konrad Witek),

metody detekcji stresu startowego u zawodników łucznicstwa i strzelectwa sportowego przy użyciu wskaźników hormonalnych, psychologicznych i fizjologicznego drżenia mięśniowego oraz wpływ natężenia stresu na osiągnięte wyniki (mgr Joanna Różycka-Mazur),

optymalizacja pozycji na rowerze i jej wpływ na zdolność wysiłkową (mgr Michał Starczewski).

Instytut Sportu skupia się również na licznych działaniach edukacyjnych.

Co w planach?

W szeroko rozumiany rozwój zawsze warto inwestować. Dlatego też w planach Instytutu Sportu priorytetowo traktowane jest poszerzanie oferty. Lista jest długa – utworzenie laboratorium kolarskiego (zakup sprzętu do ustawiania pozycji na rowerze), całkowita modernizacja laboratorium psychologii i psychomotoryki, dalszy rozwój laboratoriów (antydingowego, fizjologii, biochemii i biomechaniki), współpraca z partnerem w zakresie dietytyki i monitorowania treningu sportowego, automatyzacja procesu zarządzania wynikami badań, utworzenie laboratorium mobilnego, dzięki któremu będzie można prowadzić liczne badania naukowe i rutynowe w warunkach terenowych (podczas zgrupowań oraz zawodów sportowych). Plany dotyczą także dietytyki i fizjologii żywienia (zakup nowoczesnego densytometru do analizy składu ciała, utworzenie pracowni dietytyki). Założenia ambitne, ale ich przedmiot – niezwykle przydatny. Profesjonalizm, najwyższej jakości sprzęt i zaangażowana w pracę kadra sprawiają, że z bogatej oferty badań Instytutu Sportu warto skorzystać już dziś.

cesem transferów zawodników z jednej dyscypliny do drugiej.

Badania naukowe chlubą Instytutu

W ostatnich miesiącach wiele uwagi media poświęciły badaniom kolarzy w tunelu aerodynamicznym. Skupiono się już na ich charakterze i olbrzymim znaczeniu. Udało się je wykonać dzięki staraniom Instytutu Sportu i Polskiego Związku Kolarskiego ze środków pozyskanych z Ministerstwa Sportu i Turystyki. Pracownicy Instytutu wciąż poszukują najlepszych rozwiązań pozwalających przełożyć efekty naukowych analiz na sportowe wyniki. Dlatego też nacisk kładziony jest na badania naukowe. Warto wymienić projekty prowadzone we współpracy z PZS:

opracowanie parametrycznej oceny wybranych elementów techniki ruchu w pływaniu (mgr inż. Zbigniew Staniak), genetyczne uwarunkowania postępów treningowych (dr Piotr Żmijewski), całkowita masa hemoglobiny w ocenie wpływu wysiłków o charakterze



Łukasz stał się trenerem

Widzę po Kamilu Stochu, że odzyskał silne poczucie własnej wartości. Liczę, że powalczy o Kryształową Kulę – mówi prezes Polskiego Związku Narciarskiego APOLONIUSZ TAJNER w rozmowie z OLGIERDEM KWIATKOWSKIM.

Początek sezonu upłynął pod znakiem odwołanych konkursów. Czy problemy meteorologiczne bardzo dezorganizują pracę trenerów i zawodników?

W Klingenthal w inauguracyjnych zawodach Pucharu Świata pierwszy dzień upłynął bezboleśnie, zawodnicy skakali w dobrych warunkach. Ale przed zawodami nie było gdzie trenować, bo skocznia była dopiero przygotowywana, zwożono śnieg i wszyscy do występów przystąpili z marszu, bez żadnego dodatkowego treningu, oddania kilku czy kilkunastu skoków w zimowych warunkach, jak to się zazwyczaj dzieje. Obniżony rozbieg, niskie prędkości najazdowe sprawiły, że u zawodników pojawiała się nerwowość, robili wszystko na siłę, za szybko, bez opamiętania, niepewni własnych umiejętności. Wejście w sezon było więc rozbijające, takie występy i zachowanie burzą obraz przygotowań. Ale to wszystko usuwa się za pomocą paru treningów i zawodów

w odpowiednich warunkach, na dobrze przygotowanej skoczni. Wtedy nie ma problemu z powrotem do właściwego rytmu. Dobrze, że w tak trudnym momencie w grupie zapanował spokój. Nerwowość była widoczna tylko na skoczni. Trenerzy zdawali sobie sprawę, że zawodnicy nie prezentują swojego normalnego poziomu. Na torach porcelanowych, na igielicie wszyscy skakali, jak trzeba. Łatwo to określić, kiedy zna się skocznnię, prędkości najazdowe, warunki, w jakich się skacze, i techniczne wykonanie. Wszystko wygląda więc w porządku i żadnych obaw nie mam.

W którą stronę pójdzie Puchar Świata? Coraz częściej z powodu zmian klimatycznych odwoływane są zawody. Może trzeba dokonać pewnych zmian w kalendarzu?

W Klingenthal zawody udało się przeprowadzić i pewnie w kalendarzu zostanie. Kuusamo może z niego wypaść. W to miejsce FIS musi kogoś znaleźć. Dobrym miejscem byłoby położone w pobliżu Rovaniemi, ale w tym czasie, pod koniec listopada, zaczynają zjeżdżać do tej miejscowości turyści z całego świata w poszukiwaniu Świętego Mikołaja. Kuusamo i Ruka bardzo by chciały nadal organizować Puchar Świata, bo promują się przez

niego, ale ten sezon pokazał, że trzeba znaleźć inne rozwiązanie.

Na marzec zaplanowane są konkursy w Wiśle. Nie czuje Pan obaw, że pogoda może sprawić jakieś niespodzianki?

Skocznia w Wiśle jest już teraz przygotowywana sztucznym śniegiem. Ona ma inną konsystencję, jest twardy, zlodowaciały, więc spokojnie się tam utrzyma. W Wiśle bywają silne wiatry, ale musielibyśmy mieć wyjątkowego pecha, żeby nastąpiło to w czasie PS.

Zakopane miało problem z homologacją skoczni.

W 2016 roku konkurs Pucharu Świata się odbędzie, ale czy w 2017? Tego nie wiem. FIS czeka na potwierdzenie od związku albo innego podmiotu gwarancji, że przebudowa Wielkiej Krokwi zostanie wykonana i zakończona o czasie. To ważna inwestycja. Polega na obniżeniu kąta nachylenia progu skoczni z 10,5 do 11 stopni. Obniżona zostanie buła o 1,5 m, bo obniży się tor lotu zawodnika, ale z kolei długość skoków się powiększy. Skocznia uzyska parametry HS 140 i możliwość bezpieczniejszego skakania powyżej 140 m. Poza tym będzie to skocznia trudna technicznie, co w przyszłości zapewni nam pewną przewagę w przygotowaniach. Obecna Wielka Krokiew nie spełnia aktualnych parametrów FIS-owskich, ale należała też do skoczni łatwych, na pewno za łatwych do długiego treningu. Dzięki przebudowie zrobimy krok do przodu.

W regulaminie skoków narciarskich najważniejszą zmianą na ten sezon jest wprowadzenie wymogu torów lodowych na rozbiegu każdej skoczni. Przeszkadza to w jakimś stopniu organizatorom polskich zawodów Pucharu Świata? Są też jakieś inne zmiany?

Przepis właśnie wchodzi w życie. Zapewnia to komfort organizatorom, że wszystko odbędzie się zgodnie z planem, bo tory będą mogły wytrzymać wysokie temperatury. Wszystkie inne obostrzenia dotyczące zawodników i ich sprzętu działają na naszą korzyść. Nie zdarzało się nam prze-



FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

kompletnym



FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

cięż oszukiwać w sprzecz, a u innych zespołów, nawet tych renomowanych, wiele razy dochodziło do nieuczciwych zagrań.

Jakie zadania stawia Pan przed kadrą skoczków?

Jest ich kilka: mistrzostwa świata w lutym w lotach narciarskich, Turniej Czterech Skoczni, Zakopane, Wisła... Wierzę w Kamila, on reprezentuje najwyższy poziom, a i forma, jak widzę, jest znów wysoka. Przed wyjazdem na zawody do Lillehammer obserwowałem uważnie jego treningi. Na sześć skoków jeden oddał perfekcyjny, cztery bardzo dobre, a to dopiero początek sezonu. Widzę po Kamilu, że uzyskał silne poczucie własnej wartości, świadomość, że się odbudował. Liczę na to, że powalczy o Kryształową Kulę, zajmie miejsce co najmniej w pierwszej trójce klasyfikacji generalnej Pucharu Świata.

Chwali Pan Dawida Kubackiego, który zmienił technikę skoku. Na czym ta zmiana polega i czy nie zwróci się jednak przeciw niemu w trakcie sezonu?

Dawid jest dla mnie czarnym koniem tego sezonu. Od zawsze był zawodnikiem nieobliczalnym, ale teraz po zmianie techniki może znacznie pójść do przodu. Do tej pory kierował odbicie za bardzo w górę. Przez to klatka uciekała zbyt do góry, łapał przy tym wysoki tor lotu, musiał wyhamować i po prostu spadał na zeskok. Zmiana polega na tym, że przytrzymuje klatkę, nie otwiera jej szeroko, przez co nie przyjmuje uderzenia powietrza. Pierwszy odcinek lotu przebywa płasko,

nie wynosi go w górę i utrzymuje prędkość przelotową. Innymi słowy, leci niższym torem lotu. Latem utrwalił tę technikę, nabrał automatyzmu.

Czy zmiana techniki, a nawet treningu, są potrzebne jeszcze u Kamila Stocha?

Każdemu zawodnikowi, nawet takiemu mistrzowi jak Kamil, trzeba cały czas coś zmieniać, zachowując jednak

Każdemu zawodnikowi, nawet takiemu mistrzowi jak Kamil, trzeba cały czas coś zmieniać, zachowując jednak podstawową ideę zajęć. Metody treningowe nie mogą spowodować dojścia do pewnej granicy, za którą nie widać już postępu

Łukasz Kruczek jako zawodnik poznał wiele metod treningowych, które teraz z powodzeniem wykorzystuje w pracy trenerskiej

podstawową ideę zajęć. Metody treningowe nie mogą spowodować dojścia do pewnej granicy, za którą nie widać już postępu. Tak to działa w sporcie, nie tylko w skokach narciarskich. Trening trzeba urozmaicać i w ten sposób dojść do poprawy pewnych parametrów. Łukasz Kruczek doskonale zdaje sobie z tego sprawę i nad tym panuje. Miał się od kogo tego nauczyć. Jako zawodnik poznał wiele metod prowadzenia treningu: czeską Pavla Mikeski, polską u mnie, austriacką Heinza Kuttina, fińską u Hannu Lepistöe. Przez te lata i samodzielną pracę nabył praktyczną



FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

wiedzę, dzięki której jest dziś trenerem kompletnym. Widać to też po wynikach naszej reprezentacji.

Jak wygląda zaplecze szkoleniowe w skokach narciarskich?

Stworzyliśmy zespół 14 trenerów. Wszyscy są byłymi zawodnikami, którzy przechodzili przez moje kadry, mają od 35 do 40 lat. Poukładani osobowościowo, mądrzy, żądni wiedzy i sukcesów ludzie. Podzieliłiśmy ich na trzy kadry. Kadrę A prowadzi oczywiście Łukasz Kruczek z kilkoma asystentami. W tej grupie wszyscy są po studiach, mają dyplomy trenerów II klasy, w uzupełnieniu pełnią też funkcje serwisantów i fizjoterapeutów. Kadrę B dowodzi Maciej Maciusiak, a kadrę C Robert Mateja. Asystentem jest Piotr Fijas. W trzech kadrach Polski mamy obecnie 19 zawodników. Na szczęście udało nam się rozbudować program dla młodzieży „Szukamy Następców Mistrza” Lotos Cup i dzięki niemu pozyskaliśmy 15 stypendiów trenerskich po 1500 zł. Dla trenerów klubowych to nieoceniona pomoc, bo o ile w kadrach sytuację mamy dobrą, to w klubach piszczy bieda. Samorządy nie dają pieniędzy na sport, trenerzy zarabiają po 600 zł, muszą więc normalnie pracować.

Czy modernizujecie system Szkół Mistrzostwa Sportowego?

W skokach oparty jest nadal na dwóch placówkach: w Zakopanem i Szczyrku. Zawsze można go poprawić, chociażby o rozbudowę bazy, i do tego dążymy. Musimy młodzieży stworzyć jak najlepsze warunki do treningu, bo zdajemy sobie sprawę, że sport wyczynowy na tym niższym poziomie musi być potoczony z nauką na miejscu, inaczej nie da się znaleźć następców mistrza. Cieszymy się, że przebudowana Wielka Krokiew będzie dostępna nie tylko dla kadry, ale także dla Szkoły Mistrzostwa Sportowego.

W biegach narciarskich pozostała nam kompletnie osamotniona Justyna Kowalczyk.

Dopracowaliśmy się solidnej grupy doświadczonych zawodniczek po 25. roku życia, mających za sobą kilkanaście lat treningu. Teraz rzeczywiście możemy liczyć tylko na Justynę, ale z pewnym niepokojem, bo ona miała już tyle zabiegów, że nie wiadomo, co się może i w którym momencie odezwać i pokrzyżować jej plany. Klasa Justyny, kaliber jej wyników to inny wymiar rywalizacji i to mimo tych wielu problemów ze zdrowiem. Blisko tego poziomu była już Sylwia Jaśkowiec, ale doznała kontuzji, w lutym powinna wrócić na zawody Pucharu Świata. Ewelina Marcisz przeszła dwa zabiegi operacyjne, wystartuje dopiero w marcu. Paulina Maciuszek i Kornelia

Kubińska zaszyły w ciążę. Deklaruję, że po urodzeniu wrócę na trasy. W tym sezonie na szczęście nie ma imprezy głównej, wierzę więc w to, że w sezonie 2017/2018 ta grupa znów będzie stanowić silny zespół z szansami na dobre wyniki w biegach sztafetowych.

W biegach narciarskich również działa program szkoleniowy dla młodzieży.

Niedawno Polski Związek Narciarski znalazł dla niego sponsora. Czy liczy się z czasem na podobny efekt jak w przypadku Lotos Cup?

„Bieg na igrzyska” działa już od sześciu lat, ale pozyskanie takiego partnera jak Grupa Azoty pozwoli nam rozwinąć go w regionach. Będą działały regionalne ligi szkolne, młodzież nie będzie musiała już jeździć po całej Polsce, by brać udział w zawodach. Liczymy, że dzięki temu program przyciągnie więcej zawodników. Na efekty trzeba będzie pewnie dłużej poczekać niż w skokach, bo biegi to konkurencja wytrzymałościowa, w której zawodnika „tworzy się” latami. Zaczynamy też powoli organizować system szkolenia w biegach. Planujemy otworzyć cztery centra: na zachodzie w Szklarskiej Porębie/Polanie Jakuszyckiej, w centrum na Kubalonce i w Zakopanem oraz na wschodzie w Ustjanowej koło

Klasa Justyny, kaliber jej wyników to inny wymiar rywalizacji i to mimo tych wielu problemów ze zdrowiem. Blisko tego poziomu była już Sylwia Jaśkowiec, ale doznała kontuzji, w lutym powinna wrócić na zawody Pucharu Świata. Ewelina Marcisz przeszła dwa zabiegi operacyjne, wystartuje dopiero w marcu. Paulina Maciuszek i Kornelia Kubińska zaszyły w ciążę



Oby kontuzje nie pokrzyżowały sportowych planów Justyny Kowalczyk.

Ustrzyk Dolnych. Biegi nie wymagają tak specjalistycznych obiektów jak skoki, ale trzeba tam zbudować bądź zmodernizować trasy narciarskie albo nartorolkowe.

Czy kombinacja norweska i narty alpejskie mogą liczyć na podobne wsparcie jak mają skoki i biegi?

Program Lotos Cup w pewnym wymiarze działa także w kombinacji norweskiej. Z tą dyscypliną mamy nie lada problem, bo – uprawiając ją – trzeba trenować dwa razy dziennie. Dla młodzieży to kłopotliwe, bo jak potoczyć ten harmonogram ze szkołą? Dla trenerów także, bo przecież większość z nich pracuje, żeby dorobić do skromnej pensji szkoleniowca w klubie. Ale mamy sprawnie działającą od kilku lat grupę. Widzę pewną szansę w narciarstwie alpejskim. Postawiliśmy na młodsze zespoły liczące po czterech chłopców i cztery dziewczynki. Należą do niej również bracia Michał i Jędrzej Jasickowie, którzy trenują indywidualnie i mają wsparcie ze strony rodziców. Idą oddzielną ścieżką szkoleniową, mają do dyspozycji własny trenerski team zagraniczny. Szukamy wciąż generalnego sponsora dla narciarstwa alpejskiego, podobnie dla snowboardu. Wtedy zwiększylibyśmy kadrę zawodników, i szanse na wyłowienie utalentowanej jednostki byłyby dużo większe.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

SKI TOUR CANADA 2016 MARCH 1ST TO 12TH, 2016

Jeśli jest marzec, to jesteśmy w Kanadzie



MARTA MIKIEL

Finał sezonu, który w naturalny sposób jest jego najciekawszą częścią, właśnie stał się podwójnie ekscytujący. Po raz pierwszy w historii rywalizacja w Pucharze Świata rozstrzygać się będzie w Kanadzie. Narciarze prosto ze znanych na pamięć skandynawskich tras pojadą walczyć o najważniejsze punkty sezonu na nieznaną ziemię, czy raczej śnieg. Co ich tam czeka oprócz puli nagród w wysokości 1 miliona dolarów?

Półowa kanadyjskiego touru odbędzie się na Wschodnim Wybrzeżu w stanie Quebec, pozostałe w odległym stanie Alberta. Na początek, 1 marca, sprint w centrum miasta Gatineau z parkiem Cartiera i Kanadyjskim Muzeum Historii w tle. To okolica, która zadebiutuje w kalendarzu Pucharu Świata, ale narciarskie tradycje są tu bardzo silne. W bezpośrednim sąsiedztwie centrum miasta znajduje się 300 kilometrów doskonałych tras. To tu od ponad trzech dekad rozgrywany jest 51-kilometrowy bieg narciarski znany dziś jako Gatineau Loppet, zaliczany do cyklu Worldloppet i FIS Marathon Cup.

2 marca rozegrany zostanie bieg klasykiem ze startu masowego – w Montrealu u stóp góry Mont Royal. Na dwa kolejne dni tour przeniesie się

do Quebec City, gdzie w historycznej dzielnicy odbędzie się sprint i bieg pościgowy.

Druga część cyklu rozegrana będzie w zachodniej Kanadzie, gdzie Góry Skaliste przeglądają się w jeziorze Lake Louise. Centrum narciarskie w Canmore szczyty się 65 kilometrami najwyższej klasy tras i największym systemem naśnieżającym na świecie. W przeszłości odbywały się tam nie tylko zawody Pucharu Świata, lecz także konkurencje zimowych igrzysk olimpijskich Calgary 1988. Cztery rozegrane

tam biegi 8, 9, 10 i 12 marca poprzędzą rozdanie Kryształowych Kul.

Pomysł przenosin ważnej części Pucharu Świata do Kanady nie wszystkim się podoba. Suche nitki nie zostawił na nim działacz FIS, zajmujący się marketingiem Juerg Capol, jeden z autorów sukcesu finansowego cyklu Tour de Ski. – Jestem sceptyczny wobec Ski Tour Canada. Trudno go sprzedać. Biegi narciarskie nie są bardzo popularne w Kanadzie. Wpływy z transmisji telewizyjnych są tam niskie, tymczasem czwarta część Pucharu Świata odbędzie się właśnie tam – mówi Capol norweskim mediom. – Nie jestem przeciwny rozgrywaniu imprez w Kanadzie, ale nie wiem, kiedy dojdzie do tego ponownie.

Opinia Capola najwyraźniej znalazła zwolenników w FIS, bo we wstępnym kalendarzu Pucharu Świata na kolejne sezony aż do 2019 roku próżno szukać kanadyjskich lokalizacji. Przez trzy kolejne zimy rywalizacja narciarzy najprawdopodobniej rozgrywać się będzie w starym, dobrym Falun. Ski Tour Canada będzie więc zjawiskiem o tyle ekscytującym, co ulotnym. Ale pewnej magii nie można mu odmówić. Nawet Marit Bjørgen, która w grudniu ma zostać mamą, zapowiedziała swój powrót do rywalizacji właśnie w marcu, w sam raz na kanadyjski tour. Drugi raz taka okazja może jej się nie zdarzyć.



Nowa kadra, nowy trener,

**Władze Polskiego Związku
Łyżwiarstwa Szybkiego chcą
do maksimum wykorzystać
rosnącą po igrzyskach olimpijskich
w Soczi popularność dyscypliny.
I odnieśli już pierwszy spektakularny sukces
– w Warszawie powstaje wreszcie kryty tor.**

 **OLGIERD KWIATKOWSKI**

nowa hala, nowe nadzieje



FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT



Ale to tylko jedno z zadań, które realizują działacze, trenerzy i zawodnicy. Powstaje silna grupa łyżwiarzy objętych szkoleniem centralnym, najlepszych zawodników w sprintach trenuje jeden z najwybitniejszych szkoleniowców na świecie Kanadyjczyk Jeremy Wotherspoon.

W zespole siła

Półtora roku po najlepszych igrzyskach olimpijskich w historii polskiego łyżwiarstwa szybkiego reprezentacja opiera się głównie na zawodnikach, którzy wywalczyli w Soczi trzy medale. Nadal jeździ w niej Zbigniew Bródka (złoty medal na 1500 m i brąz w biegu drużynowym), Konrad Niedźwiedzki (brąz w biegu drużynowym), Jan Szymański (brąz w biegu drużynowym) oraz Katarzyna Bachleda-Curuś, Natalia Czerwonka, Luiza Złotkowska i Katarzyna Woźniak, srebrne medalistki z biegu drużynowego. – Ogromne problemy miała Natalia Czerwonka, która uległa wypadkowi, Katarzyna Bachleda urodziła córeczkę, ale obie już wróciły bądź wracają do startów. Nikt z medalistów nie wycofał się, wszyscy dalej trenują, to bardzo pocieszające, bo to nakręca zdrową rywalizację w grupie i stanowi wyzwanie dla młodych – mówi Kazimierz Kowalczyk.

Szeroka kadra liczy 40 zawodników. Opiekują się nimi – tak jak przed Soczi – Wiesław Kmiecik, Witold Mazur oraz Krzysztof Niedźwiecki. Witold Mazur prowadzi grupy młodych zawodników przygotowujących się do igrzysk olimpijskich w Pjongczang w 2018 i w Pekinie w 2022 roku. – Objęcie szkoleniem tak licznej grupy było możliwe dzięki środkom z Ministerstwa Sportu. To ewenement, ponieważ na świecie w większości liczących się w łyżwiarstwie krajów dofinansowanie otrzymują niemal wyłącznie kadrowicze z wynikami. My stawiamy także na zawodników młodych, z ogromnym potencjałem. Wiemy, że tylko w ten sposób zapewnimy trwałą rozwój dyscypliny – przekonuje prezes związku.

Oprócz dofinansowania z ministerstwa federacja ma również zapewnione środki – w zamian za reklamę

na strojach – od sponsorów. Związek ma podpisane umowy z Lotto, holenderską firmą Otto, 4F oraz od tego sezonu z TVP Sport. Dzięki temu ostatniemu partnerowi materiały z Pucharów Świata ukazują się w Wiadomościach TVP, a zawody są pokazywane w paśmie sportowym.

– Wcześniej wiele nam dała współpraca z Polsatem, teraz promocję zapewnią nam TVP. Cały czas chcemy kibicom przybliżyć naszą dyscyplinę i zachęcić do jej uprawiania – tłumaczy Kazimierz Kowalczyk.

Nikt z medalistów nie wycofał się, wszyscy dalej trenują, to bardzo pocieszające, bo to nakręca zdrową rywalizację w grupie i stanowi wyzwanie dla młodych

Posiłki z zagranicy

Nowością w kadrze jest zatrudnienie specjalnie dla grupy sprinterów trenera Jeremy'ego Wotherspoona. Kanadyjczyk jest wicemistrzem olimpijskim z Nagano w biegu na 500 m i czterokrotnym mistrzem świata w konkurencjach sprinterskich, czterokrotnie zdobywał też tytuły w wieloboju. Karierę zawodniczą zakończył w 2010 roku, choć próbował jeszcze zakwalifikować się – w wieku 37 lat – do kadry na igrzyska w Soczi. Bieg eliminacyjny przegrał minimalnie.

– To najlepiej świadczy, jakiego fachowca zatrudniliśmy. Uważam tę rekrutację za ogromny sukces. Jeremy nadal doskonale technicznie i szybko jeździ na łyżwach. Chcieliśmy właśnie takiego trenera, który nie tylko byłby mentorem, opiekunem, ale pokazałby z bliska naszym zawodnikom pewne niuanse techniczne i byłby dla nich wzorem na torze – opowiada prezes polskiego związku.

Jak się udało zatrudnić Kanadyjczyka? Wotherspoon pracował w akademii łyżwiarskiej w Inzell. Tam prowadził przez dwa lata m.in. Artura Wasia – zawodnika, który w tym sezonie wygrał już raz zawody PS na 500 m. Postanowił jednak dokonać zmiany w swoim życiu, szukał pracy. Posadę zaproponował mu także PZŁSz. Kanadyjczyk jednak grzecznie odmówił, tłumacząc, że woli działać bardziej na własną rękę. Przeprowadził się więc do Norwegii, gdzie z pomocą lokalnego związku szkoli najlepszych panczenistów w sprintach (nie tylko norweskich). Z Polski wybrał Wasia, ale także Pawła Michalskiego i Artura Nogala. Ten tercet stale trenuje w Norwegii, polski związek zabiera ich tylko na zawody Pucharu Świata. Układ jest więc idealny, bo federacja pokrywa jedynie koszty przejazdów.

– Szukamy podobnych rozwiązań z zagranicznymi trenerami tam, gdzie mamy kłopoty z obsadzeniem stanowisk naszymi szkoleniowcami. Tak właśnie było w sprincie – mówi Kazimierz Kowalczyk.

Czas na tor pod dachem

Po igrzyskach w Soczi złoty medalista na 1500 m Zbigniew Bródka opowiadał, jak to musi latem trenować za granicą, bo w Polsce nie ma żadnego toru łyżwiarskiego pod dachem. Nic się do dziś nie zmieniło, to od lat największy problem polskich panczenistów. Aby dobrze się przygotować do sezonu, zawodnicy co najmniej od lipca do września wyjeżdżają na treningi do Holandii, Norwegii, Kanady. W tym roku kadra przygotowywała się w lipcu w Inzell, w sierpniu w Calgary. Takie wyjazdy obciążają budżet związku, a w przypadku młodszych zawodników cierpi ich edukacja. Najmłodszy w ogóle nie mają szans na treningi w tym czasie, chyba że pochodzą z bogatych domów. W Polsce treningi łyżwiarskie panczeniści uzupełniają jazdą na wrotkach. Sprzęt wrotkarski jest już na tyle nowoczesny i pozwala rozwijać takie szybkości jak na łyżwach, że taka forma ćwiczeń jest nawet zalecana, choć głównie w okresie roztrenowania.

O ile wiecej polscy łyżwiarze dogonili w ostatnich latach światową czołówkę, to pod względem infrastruktury łyżwiarskiej Polska pozostaje daleko w tyle. Mamy cztery sztuczne tory łyżwiarskie: w Warszawie (Stegny), Zakopanem, Tomaszowie Mazowieckim i Sanoku. W tym roku można było

rozpocząć na nich treningi z końcem listopada. Ciepłe wiatry, deszcz i zbyt wysoka temperatura uniemożliwiały wcześniejsze zamrożenie. Za dwa lata sytuacja diametralnie ulegnie zmianie. Tor na Stegnach zostanie zadaszony.

– Władze miasta już wydały zgodę na budowę. Trwają przygotowania do przetargu, który zostanie rozstrzygnięty na początku 2016 roku. Wyłoniony w konkursie inwestor powinien rozpocząć pracę już w marcu – zapowiada odpowiedzialny za inwestycję z ramienia związku Grzegorz Kałowski. – Aby umożliwić naszym zawodnikom jak najszybsze rozpoczęcie treningów na tym obiekcie, inwestycja została podzielona na dwa etapy. Pierwszy, w którym wykonawca zadasz tor, i drugi, w którym zostanie postawiony nowy budynek klubowy – dodaje Kałowski.

Koszt inwestycji wyniesie 160 milionów złotych. 100 milionów przekaże na nią warszawski ratusz, a 60 będzie pochodzić ze środków Ministerstwa Sportu. Widownia została zaprojektowana na 6259 miejsc siedzących, w tym: 80 dla niepełnosprawnych i tyle samo dla ich opiekunów, 2658 miejsc na trybunach stałych górnych, 258 miejsc VIP, 3193 miejsc na trybunach teleskopowych dolnych podczas imprez widowiskowych, oraz 1970 podczas zawodów łyżwiarstwa szybkiego. Parametry techniczne umożliwią więc rozgrywanie imprez najwyższej rangi. W 2017 roku Warszawa ma gościć uczestników mistrzostw Europy. Do tego czasu obiekt ma być już gotowy.

Hala przeznaczona będzie nie tylko do imprez i treningów w łyżwiarstwie szybkim, ale także w short-tracku, łyżwiarstwie figurowym, hokeju na lodzie i curlingu. Obiekt będzie na tyle uniwersalny, że latem może służyć także do uprawiania piłki ręcznej, koszykówki, siatkówki.

– Chcemy, żeby korzystali z obiektu nie tylko sportowcy zawodowi, ale także młodzież i dzieci – powiedziała, przedstawiając projekt, prezydent Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz. – Wraz z budową tego obiektu skończy się wiele naszych problemów i łyżwiarstwo szybkie będzie mogło płynnie się rozwijać – twierdzi Kazimierz Kowalczyk.

Nadchodzi nowa fala

Sukcesy ostatnich lat, szczególnie spektakularna jazda Zbigniewa

Bródki w Soczi, spowodowały boom na łyżwiarstwo szybkie w Polsce. Według prezesa związku w zeszłym roku licencję nabyło około 20 procent więcej zawodników niż w poprzednich latach. – Rzesze młodzieży garną się do łyżwiarstwa. Mamy wielki napływ dzieciaków, które latem jeżdżą na wrotkach, a zimą, żeby nie stracić tej frajdy, wybierają łyżwy szybkie, bo rozwija się podobne prędkości – mówi Kazimierz Kowalczyk.

W reprezentacji pojawia się więc nowa fala zawodników. Za najzdolniejszego z nich uważa się 21-letniego Piotra Michalskiego z Górnika Sanok, który niemal co zawody bije rekor-



dy życiowe na 1000 m i ma pewne miejsce w kadrze na zawody Pucharu Świata. Jest członkiem zespołu trenowanego przez Whoterspoona. Ale w kadrze znalazło się także miejsce dla jeszcze 19-letniej Aleksandry Kapruziak (Pilica Tomaszów), 21-letniego Aleksandra Puszkarskiego (fundacja Legia Warszawa), 22-letniego Artura Wielgata i 23-letniego Sebastiana Kłosińskiego (obaj z Orła Elbląg).

– Za cel na ten sezon stawiamy sobie wypromowanie któregoś z nowych, młodych zawodników. Tak żeby ktoś z nich dołączył do czołówki. Chcemy też dołączyć do Klubu Polska, żeby – nie ukrywam tego – zapewnić finansowanie dla najlepszych zawodników, ale też ze względów prestiżowych. Najważniejsze, żebyśmy na lutowych mistrzostwach świata w Kołomnie w Rosji zdobyli medale. Liczę na trzy, bo szans mamy nawet więcej, ale nie wszystkie da się wykorzystać – ocenia Kazimierz Kowalczyk.

Koszt zadaszania toru na Stegnach wyniesie 160 milionów złotych. 100 milionów przekaże na nią warszawski ratusz, a 60 będzie pochodzić ze środków Ministerstwa Sportu

ZBUDOWAĆ SILNY SHORT-TRACK

Coraz lepsze wyniki osiągają polscy zawodnicy startujący w short-tracku. W otwierających sezon zawodach Pucharu Świata w Kanadzie Natalia Maliszewska była druga w wyścigu na 500 m rozegranym w Montrealu, a jej siostra Patrycja piąta. W Toronto Natalia w finale A zajęła piątą pozycję.

Obie zawodniczki są przykładem na to, że w nowych dyscyplinach lepiej jest postawić na specjalistów z zagranicy. Natalia – trochę wbrew związkowi – dołączyła do siostry trenującej w Kanadzie pod okiem Chinki Maggi Qui.

Związek stawia na rozwój short-tracku. Nie ma tu podobnych problemów jak w łyżwach szybkich, bo trenować można na lodowiskach, które czynne są także późnym latem, sprzęt jest tańszy, trzeba tylko spopularyzować tę dyscyplinę. Pierwszym etapem działań jest objęcie centralnym szkoleniem 15 zawodników. – Chciałbym na poważnie rozruszać short-track w Polsce. To bardzo potrzebna dyscyplina, bo przecież wywodzi się z niej nasz mistrz olimpijski Zbyszek Bródka. Liczyłbym na to, że nasi short-trackowcy awansują na mistrzostwa świata, a drużyna kobieca do najlepszej ósemki – zapowiada Kazimierz Kowalczyk.

Śliska sprawa

Czwarte miejsce na turnieju olimpijskim w 1932 roku wygląda dumnie, ale wtedy w Lake Placid wystartowały tylko cztery zespoły. 60 lat później w Albertville hokejowa reprezentacja Polski zajęła 11. lokatę, wygrywając tylko z Włochami 4:1. Do tej pory był to ostatni mecz biało-czerwonych na igrzyskach. Jakie mają szanse na wyjazd do Pjongczang? Czy na ich powrót na olimpijski lód będziemy musieli czekać kolejne dziesiątki lat?

Mariusz Czerkawski nie jest optymistą. Zapytany o szanse awansu olimpijskiego, mówi wprost, że oczywiście są, ale tylko teoretyczne. – To, co powiem, być może nie brzmi popularnie, ale moim zdaniem szansa występu na najbliższych igrzyskach jest znikoma. To nie jest wina tych chłopaków, którzy teraz są w reprezentacji, że tak trudne zadanie ich czeka. Oni grają najlepiej jak potrafią i starają się ze wszystkich sił. A że potrafią mniej od rywali, to efekt wieloletnich zaniedbań w polskim hokeju. Mają jednak o co walczyć, więc będą o to walczyli – mówi najlepszy gracz w historii polskiego hokeja, uczestnik meczu gwiazd NHL w 2000 roku.

– Drogę na igrzyska znamy i wiemy, jak bardzo jest trudna – zapewnia trener kadry Jacek Płachta. – Dziś jednak nie wybiegamy myślami aż tak daleko. Do lutego jest jeszcze sporo czasu. Do turnieju w Budapeszcie będziemy przygotowani tak dobrze, jak to tylko możliwe.

Ranking wszystko powie

Żeby nie komplikować sobie życia i uniknąć podejrzeń o nieuczciwe losowanie, działacze IIHF zrzucili wszystko na ranking. Za punkt wyjścia przyjęli kolejność ustaloną po tegorocznych mistrzostwach świata elity. I tak, do grupy A trafili liderzy rankingu, Kanadyjczycy, do grupy B zespół numer 2, czyli Rosja, do C – Szwecja, numer 3, a do nich przydzielono kolejne drużyny:

Grupa A – Kanada (1), Czechy (6) i Szwajcaria (7),

Grupa B – Rosja (2), USA (5) i Słowacja (8),

Grupa C – Szwecja (3) i Finlandia (4).

Te osiem ekip ma zapewniony udział w turnieju olimpijskim bez żadnych eliminacji. Bez gospodarzy na trybunach byłoby nudno, więc Korea Południowa też

ARTUR ST. ROLAK

nie musi martwić się o awans. Ponieważ w rankingu IIHF zajmuje dopiero 40. miejsce, z góry przyjęto, że będzie najniższej sklasyfikowanym uczestnikiem igrzysk. Przyznano jej numer 12 i przydzielono do grupy A. Zostały trzy wolne miejsca – dwa w grupie C i jedno w grupie B. Właśnie o jedno z nich już wkrótce zaczną walczyć Polacy.

Kwalifikacje do turnieju hokejowego mężczyzn w 2018 roku już trwają. Zaczęły się w Sofii od meczu Bułgaria (nr 39 w rankingu) – Gruzja (45). Gospodarze zwyciężyli 9:1 i zakwalifikowali się do pierwszej fazy grupowej. Drużyny z grup K i L tę część rywalizacji też mają już za sobą – w Tallinie wygrała Estonia (29), a odpadły Meksyk (32), Izrael (33) i Bułgaria (39), w Valdemoro zaś awans kosztom Hiszpanii (31), Islandii (35) i Chin (38) zdobyła Serbia (30).

Ta wyliczanka pokazuje, że hokej na lodzie to nie jest już zabawa dla tuzina państw. W rankingu IIHF zostało sklasyfikowanych 50 reprezentacji, z których aż 28 przystąpiło do czterostopniowych kwalifikacji. Do najlepszej ósemki świata oraz gospodarzy igrzysk dołączą zaledwie trzy drużyny. Skala trudności jest więc olbrzymia.

Między Krakowem a Budapesztem

Polska (nr 22) włączy się do rywalizacji w lutym 2016 roku. W Budapeszcie zostanie rozegrany turniej grupy H, w którym wystąpią oczywiście Węgry (19), a także Litwa (26) i Estonia (29). Równolegle grać będą grupy G i J – Włochy (18), Wielka Brytania (24), Holandia (25) i Serbia (30) oraz Japonia (20), Ukraina (21), Chorwacja (27) i Rumunia (28).

Gospodarzami tych turniejów będą zespoły najwyżej sklasyfikowane, a awans do kolejnej fazy uzyskają tylko zdobywcy pierwszych miejsc.

– W Budapeszcie faworytami będą gospodarze, a my postaramy się sprawić miłą niespodziankę. Nie traktujemy tego w kategoriach rewanżu za porażkę w ostatnich mistrzostwach świata Dywizji I w Krakowie. Po prostu jak zawsze będziemy walczyli o zwycięstwo – zapewnia trener Jacek Płachta. Jednocześnie przestrzega przed lekceważeniem pozostałych rywali. – Litwini i Estończycy zrobili ostatnio spore postępy. Na wszystkich meczach trzeba wyjść ze stuprocentową koncentracją, bo liczyć się może dosłownie każdy punkt.

Pierwszego dnia turnieju na Węgrzech Polska zmierzy się z Estonią, nazajutrz z Litwą, potem wszyscy będą mieli dzień wolny, a na zakończenie biało-czerwoni spotkają się z gospodarzami. Kolejność gier też nie jest przypadkowa.

W następnej fazie grupowej na zwycięzców z Budapesztu, Cortiny i Sapporo już czekają stali bywalcy światowych saloonów:



Grupa D – Białoruś (9), Słowenia (14) i Dania (15),

Grupa E – Łotwa (10), Niemcy (13) i Austria (16),

Grupa F – Norwegia (11), Francja (12) i Kazachstan (17).

Jak widać, nadal rządzi ranking. Czwarte drużyny też nie będą losowane, lecz trafią do poszczególnych grup według już ustalonego klucza: najwyższej sklasyfikowany mistrz z grup G, H i J pojedzie do Norwegii, a ten z najgorszym rankingiem – na Białoruś. Gdyby w Budapeszcie wygrała Polska, a w Cortinie i Sapporo nie byłoby niespodzianek, wtedy nas będzie interesował turniej (najprawdopodobniej) w Mińsku.

Co dalej? Podobnie jak w poprzedniej fazie prawo do organizacji trzech turniejów kwalifikacyjnych (początek września 2016) IIHF przyznał państwom najwyższej sklasyfikowanym, a trudno przypuszczać, żeby Białoruś, Łotwa i Norwegia nie zechciały skorzystać z tego przywileju. Na igrzyska pojadą zwycięzcy grup D, E i F. Dwie drużyny z najwyższym rankingiem dołączą do Szwecji i Finlandii, a ta trzecia uzupełni skład grupy B.

Stawka większa niż złoto

Podczas igrzysk w Vancouver (2010) i Soczi (2014) grano nie tylko o złote medale; na szali leżała także duma gospodarzy. Kanadyjczycy udźwignęli ciężar, pokonując w finale sąsiadów zza miedzy. Rosjanie nie potrafili poradzić sobie z tą presją i już w ćwierćfinale przegrali z Finami. Władimir Putin powie-

dział potem, że za zwycięstwo hokeistów oddałby wszystkie 13 złotych medali. Skoro takie byłoby życzenie prezydenta, to ich zdobywcy zapewne by nie protestowali...

Igrzyska, rzecz jasna dla każdego kibica, odbywają się raz na cztery lata. Mistrzostwa świata elity są rozgrywane co roku nawet w sezonach olimpijskich, a na dodatek kolidują z decydującą fazą Pucharu Stanleya. Czy złoty medal z Vancouver, Soczi albo Pjongczang jest zatem czterokrotnie cenniejszy od tytułu mistrza świata?

– Czy aż cztery razy? Chyba nie – odpowiada Mariusz Czerkawski. – Znam natomiast zawodników, dla których złoto z igrzysk jest cenniejsze nawet od Pucharu Stanleya. Pamiętam, kiedy Czesi wrócili z Nagano jako mistrzowie olimpijscy. Wszyscy w NHL mówili potem, że tak „nakręconych” i grających z takim zaangażowaniem jeszcze nigdy ich nie widzieli.

Wskazywanie palcem faworytów turnieju w Pjongczang tylko na pozór wydaje się zadaniem łatwym – przecież prawie każdy odruchowo wymieni w pierwszym szeregu Kanadę i Rosję, a w drugim Czechy, Szwecję, USA i Finlandię. Typując zwycięzcę, już dziś można – nomen omen – łatwo się poślizgnąć. Nie wiadomo bowiem, czy MKOl i IIHF zdołają porozumieć się z NHL.

Czasu niby jest sporo, bo praktycznie do końca sezonu 2016/2017, ale te rozmowy nigdy nie były łatwe. Żeby na igrzyskach mogli wystąpić naprawdę najlepsi, przerwę w rozgrywkach musi zaplanować przede wszystkim najsilniejsza liga świata. NHL to przedsięwzięcie nie tylko sportowe, ale i biznesowe, więc właściciele klubów będą chcieli wynegocjować jak najwyższą rekompensatę za oddelegowanie swoich pracowników do zajęć reprezentacyjnych.

Epoka lodowcowa

Takich problemów raczej nie będą miały hokeistki. W turnieju kobiet nie powinno zabraknąć żadnej gwiazdy, chyba że inaczej postanowią trenerzy. Nie ma jednak co się oszukiwać – ich rywalizacja będzie się toczyła, jak zwykle zresztą, w cieniu mężczyzn.

Także dlatego, że światowa hierarchia w hokeju kobiet już dawno zamarzła i bardzo trudno coś w niej zmienić. Tak trudno, że MKOl i IIHF nawet nie próbują zachować pozorów równości szans. Teoretycznie niby każda z ośmiu drużyn uczestniczących w igrzyskach olimpijskich ma szansę na medal, ale...

Udział w turnieju w Pjongczang zapewni sobie pięć najlepszych zespołów w rankingu IIHF, który zostanie ogłoszony po przyszłorocznych mistrzostwach świata elity. Jeśli nie będzie wśród nich USA, Kanada, Finlandii i Rosji, to będziemy

W rankingu IIHF zostało sklasyfikowanych 50 reprezentacji, z których aż 28 przystąpiło do czterostopniowych kwalifikacji. Do najlepszej ósemki świata oraz gospodarzy igrzysk dołączą zaledwie trzy drużyny. Skala trudności jest więc olbrzymia.

mogli mówić o globalnym ociepleniu w hokeju kobiecym.

Cztery czołowe drużyny rankingu trafią do grupy A, piąta zaś do grupy B, w której zmierzy się z gospodyniami oraz dwoma zespołami z kwalifikacji. System rywalizacji jest inny niż u mężczyzn, ale już przećwiczony. Dwie najlepsze ekipy z grupy A awansują bezpośrednio do półfinałów, dwie naj słabsze z grupy B zakończą występy, a pozostałe zagrają w ćwierćfinałach. Dalej wszystko jest już proste.

Czy Polki mogą znaleźć się w tej dwójce, która dołączy do gospodyń i pięciu najlepszych drużyn świata? Teoretycznie tak. Poza czołową piątką rankingu IIHF oraz Koreą Południową do walki o awans przystąpi 19 reprezentacji. Aby znaleźć się w tym gronie, trzeba zajmować (o ile nie zrezygnuje) 25. pozycję. Nasze panie mają obecnie trzy miejsca zapasu.

Jeśli utrzymają go w Bledzie podczas kwietniowych mistrzostw świata Dywizji II, co jest zadaniem jak najbardziej wykonalnym, to w sierpniu 2016 roku zagrają w jednym z dwóch turniejów pierwszej fazy kwalifikacji (grupy G i H). Faworytkami na pewno nie będą, a jeśli sprawią sobie i nam przemiłą niespodziankę, to w drugim etapie (grupa E lub F) będą musiały zmierzyć się z trzema zespołami z miejsc 12.–17. Znów tylko zwyciężczynie awansują do decydujących turniejów eliminacyjnych grup C i D, których mistrzynie pojadą na igrzyska.

Dylemat Putina nam nie grozi. Wprost przeciwnie – my chętnie zamienilibyśmy jedno złoto hokeistów na trzynaście innych. Ponieważ nie będziemy mieli nic na wymianę, to trzymajmy kciuki za całą reprezentację – niech zdobędzie jeszcze więcej medali niż w Soczi. W końcu igrzyska to nie tylko hokej.





MEMENTO DLA CHOREGO ŚWIATA

MAREK MICHAŁOWSKI

Wiecie, kto to jest Heidi Krieger, a właściwie kto to był? To mistrzyni Europy w pchnięciu kul z 1986 roku. 20-letnia wtedy dziewczyna z Niemieckiej Republiki Demokratycznej dziś jest mężczyzną i ma na imię Andreas. Heidi w wieku 13 lat została objęta państwowym, specjalnym programem sportowym i była faszerowana przez lekarzy i trenerów dopingiem. Zaczęło się od jednej pastylki dziennie. Potem łykała ich nawet pięć-sześć dziennie. Gdy ktoś pytał, po co tyle pigutek, słyszał, że to witaminy, że to dla jego dobra. A gdy miał wątpliwości i nie chciał brać „witamin”, miał kłopoty i wylatywał z kadry, a jego rodziców nachodziło Stasi, czyli służby specjalne NRD.

Heidi szprycowano sterydami przez kilkanaście lat, w efekcie zaczęła zmieniać się w mężczyznę. Zmiany, jakie zaszły w jej organizmie, były nieodwracalne. W pewnym momencie doprowadziło to ją do myśli samobójczych. W 1997 roku zdecydowała się na zmianę płci. W ten sposób ocaliła życie, ale zrujnowanego zdrowia nikt jej nie wróci. Doping spowodował nie tylko zmiany hormonalne, ale także chorobę wątroby, problemy z sercem i zwapnienia w kręgosłupie.

Ta historia jest jak memento. Przeczytałem ją, by przypomnieć, co to jest systemowy doping stosowany przez państwa, w których wszystko jest polityką, także sport. Takim państwem była rządzona przez komunistów Niemiecka Republika Demokratyczna. Szprycując młodych sportowców niedozwolonymi środkami, chciano udowodnić wyższość komunizmu nad kapitalizmem. Kiedy upadł mur berliński, w nowych, zjednoczonych Niemczech sprawę jednak wyciszono, bo był to wstydlivy temat. Nie próbowano też ukarać winnych tego systemowego procederu.

Wiele wskazuje, że państwem, dla którego sport to wciąż polityka, jest dzisiejsza Rosja. To kraj rządzony twardą ręką przez byłego oficera komunistycznych służb specjalnych, który – jak twierdzi komentator jednej z rosyjskich gazet – nadal przypisuje sportowi podobne znaczenie jak w czasach Związku Sowieckiego, kiedy sukcesy sportowców traktowano jako dowód, że kraj robotniczej dyktatury jest lepszy od reszty kapitalistycznego świata. Gigantyczna afera w Rosji, związana z dostarczaniem dopingów lekkoatletom i tuszowaniem tych praktyk przez tamtejsze władze, świadczy, że system, którego ofiarą była przed laty Heidi Krieger, w postkomunistycznej Rosji wciąż działa.

Ale – jak podkreśla wielu komentatorów – nie tylko Rosja jest czarną owcą w sportowej rodzinie. Państw, które uczyniły z dopingów polityczny oręż i skutecznie tuszują przypadki niedozwolonego wspomagania wśród swoich sportowców, jest więcej. Czy są nim Chiny? Nikt nie mówi tego wprost, ale kiedy trzy lata temu na igrzyskach w Londynie 16-letnia chińska pływaczka Ye Shiwen pobiła rekord świata na 400 m stylem zmiennym aż o 1,02 s i na dodatek ostatnie 50 m przepłynęła szybciej, niż to zrobił najlepszy mężczyzna na tym dystansie, Amerykanin Ryan Lochte, wiele osób nie mogło uwierzyć, że to wyłącznie zasługa treningu. – Kobiety mają mniejsze możliwości od mężczyzn, wystarczy prześledzić rekordy świata. A tu nagle taki wynik. To niemożliwe – skomentował wyczyn Chinki profesor Jan Chmura z wrocławskiej AWF.

Sporo na sumieniu mają także przedstawiciele laboratoriów antydopingowych badających największego w historii kolarstwa oszusta Lance'a Armstronga. Amerykanin siedem razy wygrał Tour de France i w trakcie tych startów kontrolowano go wielokrotnie, mimo to nigdy nie wykryto w jego organizmie niedozwolonych środków. Zdyskwalifikowano go dożywotnio dopiero dzięki zeznaniom świadków, którzy opowiedzieli o tym, jak słynny i podziwiany kolarz mimo antydopingowych kontroli szprycował się na potęgę. Jak to możliwe, że niczego u Armstronga nie wykryto? – Czy badający go nie chcieli niczego znaleźć, czy nie potrafili? – pyta Czesław Lang, legenda polskiego kolarstwa.

Odpowiedź wydaje się oczywista. Przykłady rosyjskich lekkoatletów, wspomnianej Chinki, a także Armstronga dowodzą, że we współczesnym sporcie kontrole antydopingowe to kpina, a niektóre instytucje zajmujące się tą kontrolą przypominają organizacje mafijne. Za częścią tych przekrętów stoją państwowe władze, jak w Rosji, a w innych przypadkach łapówki. Podobno we Francji trwa śledztwo w sprawie wyludzenia przez byłego prezydenta Światowej Federacji Lekkoatletycznej Lamine'a Diacka i jego synów haraczy w zamian za tuszowanie dopingów. Skoro w oszustwa zamieszani są prezydenci państw i szefowie największych organizacji sportowych, to trudno mieć nadzieję, że walka z dopingiem skończy się sukcesem i że tak dramatyczna historia jak Heidi Krieger nigdy się nie powtórzy.



GŁÓD WIELKOSZLEMOWY

MARTA MIKIEL

Agnieszka Radwańska ma za sobą historyczny sezon. Zahaczyła w nim o dno swej zawodowej kariery i ustanowiła nowy szczyt w dziejach polskiego tenisa. Jednak radość z jej osiągnięcia szybko zamieniła się w oczekiwanie, że wkrótce usunie je w cień, dokonując czegoś jeszcze większego. Jeśli Radwańska nie wygra wielkiego szlema, Polacy jej tego nie darują.

Niecodziennie zrobiło się, jeszcze zanim sezon 2015 na dobre ruszył. Na początku grudnia zeszłego roku Agnieszka ogłosiła przez media społecznościowe, że do jej teamu dołącza Martina Navratilova. Miała stać się jej mentorką, zdradzić tajniki ofensywnej gry i chłodnej głowy. Plan mógł być tylko jeden – wygrać razem Wimbledon. Któż nadawałby się do tego lepiej niż Navratilova, wimbledońska rekordzistka wszech czasów, z dziewięcioma tytułami w singlu? Cała Polska zacierała ręce z radości z sukcesów, które zaraz miały zacząć spływać na naszą zawodniczkę. Z całą pewnością było to najbardziej oczekiwane Australian Open od lat. Tymczasem skończyło się gorzej niż zwykle i o wiele gorzej niż przed rokiem, gdy świętowaliśmy półfinał. Radwańska w IV rundzie uległa Venus Williams, co jej mentorka skwitowała kąśliwymi komentarzami o tym, że nie realizowała planu, była pasywna i mentalnie nieobecna. W skali od 1 do 10 dała jej 1. W telewizji, na oczach całego tenisowego świata.

Pierwszy zgrzyt w tak pięknie zapowiadającej się współpracy? Słowa może nie brzmiały tak donośnie, gdyby coś pozytywnego zdarzyło się na korcie. A tam działo się fatalnie. Porażka w obu spotkaniach meczu z Rosjankami w Pucharze Federacji sprawiły, że tenisowy piknik w rodzinnym Krakowie zakończył się rozczarowaniem. Aż do wiosny w Miami w żadnym turnieju Agnieszce nie udało się przejść więcej niż jednej rundy. Czy to przypadek, że Navratilova, za pośrednictwem BBC, ogłosiła światu, że kończy współpracę, kilka dni po fatalnej porażce Polki w I rundzie w Stuttgarcie? Trudno powiedzieć, co zaważyło – brak chemii czy zawiedzione trenerskie ambicje. Oficjalny powód: brak czasu Navratilovej, zaangażowanej w pracę w TV.

Najniższy punkt sezonu Radwańska osiągnęła w Paryżu (I runda). Komentatorzy prześcigali się w diagnozach kryzysu: Wypalenie? Niedostatek ambicji? Brak warunków do sprostania wymogom współczesnego tenisa?

Kiedy oczekiwania już właściwie umarły, przyszła spóźniona wiosna. Niespodziewanie udany sezon na trawie zakończył się na półfinale Wimbledonu. W miesiąc Agnieszka wygrała prawie tyle meczów (12), co od początku sezonu (15). Jednak nie cały tenisowy geniusz okazał się stracony!

Rozbudzone nadzieje padły jednak w Ameryce, bo tamtejsza kampania na twardych kortach przed US Open nie przyniosła rezultatów, o których warto wspominać. Na dodatek Radwańska wreszcie dostała za to rachunek – zjazd w rankingu na odległe 15. miejsce. Tak nisko nie była od 2008 roku. Tyle że wtedy dotarła na tę pozycję w drodze do góry. Upadek wydawał się przypięczętowany. I wtedy przyszła Azja.

Zupełnie jakby po drugiej stronie globu Agnieszka dopuściła do głosu lepszą stronę swojego ja. Ani śladu pasywnej gry na przeczekanie, tylko błysk w oku i walka o zwycięstwo. Nawet jeśli – jak zawsze – więcej było w jej tenisie biegania niż mocnych uderzeń, to nie uciekała od inicjatywy, kreowała grę. Nagle zrobiło się jak w bajce: tytuł w Tokio, półfinał w Pekinie, tytuł w Tianjin. I bezpieczny awans do mistrzostw WTA, turnieju dla najlepszych, który tenisistki traktują jak bonus, bo premie finansowe przypisują tam o zawrót głowy.

W Singapurze huśtawka nastrojów rozbijała się od nowa. Dwie porażki w fazie grupowej miały zapewnić jej szybką podróż do domu. Dzięki pomocy rywalek awansowała do półfinału i... postanowiła nie zmarnować prezentu od losu. Dwa ostatnie mecze sezonu były nie tylko zwycięstwami: były prawdziwym koncertem pełnym wirtuozerskich zagrań, tych wydających się przeczyć prawom fizyki, a na pewno ludzkim możliwościom. To za nie Radwańską tak kocha publiczność na całym świecie. Żadnej tenisistki fani równie często nie nagradzają za akcję miesiąca czy sezonu – w 2015 trzeci raz z rzędu wygrała głosowanie na zagranie roku. Tym razem uwiodła fanów brawurowym meczem z backhandu w turnieju w Montrealu.

Wirtuozeria wirtuozerii, ale kibice chcą od Radwańskiej czegoś więcej. Przynajmniej dopóki w tenisie nie przydziela się punktów za styl. I ona sama nie tylko czuje tę presję, ona ją podziela.

Kszczot sprawdzi w Rio,



FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

czy mniej znaczy więcej



Adam Kszczot nie wystartuje w halowych mistrzostwach świata w Portland.

Specjalista od biegania pod dachem rezygnuje z obrony tytułu wicemistrza globu, aby lepiej przygotować się do igrzysk olimpijskich. To może oznaczać tylko jedno – do Rio de Janeiro pojedzie po wszystko.

MARTA MIKIEL

Hala od dawna była terytorium Adama Kszczota. Walka w ciasnym wirażach przyniosła mu jak dotąd najwięcej medali imprez mistrzowskich – aż cztery. Zaczęło się od brązu MŚ w Dausze, potem tryumfował w dwóch kolejnych edycjach mistrzostw Europy: Paryżu 2011 i Goeteborgu 2013, aż po wciąż aktualne srebro HMS sprzed niespełna dwóch lat z Sopotu. Zawodnik RKS Łódź właśnie w hali najpierw udowodnił, że może dużo znaczyć w biegu na 800 m, prestiżowej konkurencji tradycyjnie zdominowanej przez Afrykanów. Wygląda jednak na to, że Adam Kszczot ten etap ma już za sobą. Sięga po więcej.

– Adam w hali czuje się najlepiej. No i wicemistrzostwo świata z Sopotu zobowiązuje. Jednak to igrzyska zawsze są najwyższym celem – przyznaje trener naszego biegacza, Zbigniew Król. To on stoi za kontrowersyjną decyzją. Wszystko przez to, że zaplanowane na 17–20 marca HMS w Portland nijak nie chcą się wpisać w harmonogram przygotowań olimpijskich.

– Przeanalizowałem kalendarz tego sezonu i poprzednie lata. Razem ze startem w Portland zabraknie nam co najmniej dwóch do trzech tygodni na optymalne przygotowanie do Rio – mówi trener Król. Według niego wyjazd do Portland byłby możliwy tylko w jednym przypadku: gdyby Adam potraktował go treningowo. Ale do czegoś takiego nie nakłoniłby go nawet trener o tak wielkim autorytecie jak Król.

– Adam jest na to zdecydowanie zbyt ambitny. Psychicznie nie byłoby go stać na takie podejście. Nie umiałby do tak ważnych zawodów przystąpić z marszu. Musiałby być superprzygotowany, a to kosztowałoby go zbyt wiele. Potem potrzebowałby dwóch tygodni odpoczynku, kolejne dwa tygodnie zajęłoby

Olimpijski sezon 2012 zaczął w wybitnej formie, ale na głównych imprezach tej formy zabrakło. Kszczot nie chce znów popełnić tego błędu

mu wejście w trening. Przygotowania olimpijskie moglibyśmy rozpocząć najwcześniej w połowie kwietnia. To zdecydowanie za późno. Więc rezygnujemy. Adam wystartuje zimą dwa albo trzy razy, sezon halowy kończymy 20 lutego i zaczynamy trening do igrzysk – wyjaśnia szkoleniowiec.

Potrafi rezygnować i wyciągać wnioski

Czy decyzja przyszła łatwo? Z pewnością nie. Ale Kszczot to zawodnik o mentalności prymusa, perfekcjonista. Jest wyjątkowo ambitny, ale ambicja nie przesłania mu zdrowego rozsądku.

– Przede wszystkim jest zdyscyplinowany. Jeśli trener mówi, że ma nie jechać do Portland, nie jedzie. Już tak kiedyś było z prestiżowym miotyngiem w Monako. Z jakichś względów nie pasował nam do kalendarza startów. I Adam zrezygnował. Nie miał z tym problemu. Co innego jego menedżer. Ale wiadomo, że wszyscy musimy pracować jako jeden team. I jeśli moje argumenty są przekonujące, i Adam, i menedżer je akceptują – zapewnia trener.

Jest jeszcze coś – Kszczot potrafi wyciągać wnioski z przeszłości. O tym, że mniej może znaczyć więcej, boleśnie przekonał się cztery lata temu. Już przed igrzyskami w Londynie rozważał lżejsze potraktowanie sezonu halowego i rezygnację z HMS w Stambule. Ostatecznie jednak do Stambułu pojechał. W finale faworyzowany Polak prowadził niemal przez cały dystans, zakończył jednak bieg poza podium, na czwartej pozycji.

– Niepotrzebnie dałem się namówić na start w tych mistrzostwach. Posłuchałem bliskiej osoby, trenera i pojechałem na te mistrzostwa, chociaż nie powinienem. Wystartowałem w Turcji bez specjalistycznego przygotowania. Zabrakło pary na ostatnich 200 m – mówił wtedy reporterom.

Ostatecznie nie przywiózł medalu także z Londynu, gdzie swój start zakończył na półfinale. I nie jest tajemnicą, że właśnie błędy w planowaniu sezonu, które zdaniem zawodnika pozbawiły go szansy na medal olimpijski, doprowadziły do zakończenia współpracy z ówczesnym trenerem Stanisławem Jaszczakiem.

– Nie wiemy do końca, jaka była przyczyna takich wyników. Trudno mi analizować



FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

decyzje trenera Jaszczaka. Ale faktem jest, że w 2012 roku Adam był w wybitnej formie. W starty halowe wszedł z wysokiego pułapu, podobnie jak w sezon letni. Ale z jakiegoś powodu na głównych imprezach tej formy nie było. Na ile mogłem, wyciągnąłem z tego wnioski, żeby podobnego błędu nie popełnić. Myślę, że droga, którą wspólnie wybraliśmy na początku tego cyklu olimpijskiego, prowadzi do celu. To było widać w Zurychu, w Sopocie i w Pekinie – mówi trener, nawiązując do ostatnich sukcesów podopiecznego, kolejno: mistrzostwa Europy 2014 i dwóch tytułów wicemistrza świata, z hali w 2014 i ze stadionu w 2015 roku.

Wyższość taktyki nad tempem

Trudno mieć wątpliwości, że 26-letni biegacz jest na właściwej drodze, chociażby patrząc na stoper podczas jego biegów. Swój

rekord życiowy 1.43,30 Kszczot ustanowił w 2011 roku. Od tamtej pory nigdy tak bardzo nie zbliżył się do życiówki jak w zeszłym sezonie (1.43,45 w Monako).

– W Pekinie był przygotowany na wynik co najmniej o sekundę lepszy. Ale ostatecznie nie o czas tam chodziło. Często tak bywa, że biegi na wielkich imprezach to biegi taktyczne. Trzeba walczyć o pozycję, a nie o rekord życiowy – tłumaczy Król.

Rekordy bije się w specyficznych warunkach, bieg musi być szybki, odpowiednia stawka, odpowiednia pogoda i najwyższa forma. – W formie na rekord Adam był już nawet w ME w Zurychu. Gdyby trafił na szybki bieg w finale wielkiej imprezy, to pobiłby nie tylko życiówkę, ale i rekord Polski (1.43,22). Ale jak dotąd ten rekord wciąż należy do innego mojego podopiecznego, Pawła Czapiewskiego – mówi trener.

Hala od dawna była terytorium Adama Kszczota. Ale wygląda na to, że ten etap nasz 800-metrowiec ma już za sobą. Chce sięgnąć po więcej

Start w Portland byłby możliwy tylko w jednym przypadku: gdyby Adam potraktował go treningowo. Ale na to biegacz jest zbyt ambitny

W tegorocznych MŚ w Pekinie, gdzie Kszczot osiągnął swój najcenniejszy jak dotąd sukces, liczyło się nie tyle tempo na rekord, co właściwa taktyka.

– W finale było czterech Kenijczyków. Współpracowali. Blokowali go, na 300 m przed metą wszyscy biegli w pierwszym rzędzie. David Rudisha był liderem. Adam mógł jedynie czekać na błędy rywali, atakować po wewnętrznej. Rozważaliśmy taktykę, aby prowadził od startu. Ale przypuszczam, że wtedy mogłoby się skończyć bez medalu. Broniąc czołowej pozycji, musiałby odparować ataki Kenijczyków, przyspieszać, zwalniać. Kto wie, mogłoby mu zabraknąć pary na koniec. Z tyłu traci się mniej sił – mówi trener.

Kszczot uchodzi za wybitnego taktyka. Potrafi błyskawicznie dostosować się do sytuacji na bieżni. – To jego mocna strona. Ale wiele ustaleń podejmujemy wspólnie. Planujemy różne warianty. Na przykład w Zurychu bardzo bał się spóźnić z atakiem. Miał pomysł, żeby zaatakować już 300 m przed metą. Ale za moją namową poczekał z finiszem do 120. m. Posłuchał i efekt znamy. Przed półfinałem w Pekinie prowadzenie biegu przez Adama dopuszczaliśmy jako najgorszy wariant. A właśnie tak się ułożyło. Taki sam scenariusz w eliminacjach, kiedy każdy z rywali jest świeży i ma moc w nogach, jest znacznie trudniejszy do realizacji – wyjaśnia Król.

Zakopane 1000 m wyżej

Zanim Kszczot z trenerem będą mogli oddać się rozważaniom taktycznym przed kluczowymi startami, czekają ich najważniejsze miesiące przygotowań przed Rio de Janeiro. Teraz, kiedy przeszkody z kalendarza zostały usunięte, cała sztuka w tym, aby ten czas właściwie zaplanować i wypełnić.

Niezwykle istotny dla 800-metrowców jest trening w warunkach wysokogórskich. Za jedną z tajemnic afrykańskiej dominacji w tej konkurencji uważa się warunki życia zawodników urodzonych na płaskowyżach Kenii czy Etiopii. Wielu europejskich biegaczy też spędza tam długie miesiące na obozach treningowych. Kszczot woli wyjazdy do Zakopanego, chociaż leży ono zaledwie na wysokości 900 m n.p.m. Jednak w Centralnym Ośrodku Sportu są pokoje, w których organizm biegacza reaguje tak, jakby był o 1000 m wyżej. Specjalna aparatura umożliwia tam sterowanie hipoksją, czyli stworzenie symulowanych warunków wysokogórskich.

– Mamy to świetnie dopracowane. A to nie jest proste, nie każdy dobrze na to reaguje. Ale my stosujemy hipoksję w Zakopanem już trzeci rok i wiemy, jak przekuć to na wyniki. Nie tracimy czasu i energii na podróż, aklimatyzacja jest znacznie łatwiejsza i krótsza. Na sukcesy Adama w głównych imprezach

w dużej mierze wpływ miało to, że umiemy sterować hipoksją – zapewnia trener Król.

W tym sezonie na hipoksję w Zakopanem jeszcze przyjdzie czas, ale nawet ona nie zastąpi całego przygotowania klimatycznego. Na razie Adam ma za sobą zgrupowanie w Jakuszycach. Grudzień spędza nad morzem w Portugalii, styczeń w RPA, w Potchefstroom na wysokości 1300 m, skąd na krótko wróci do Spaty. Główny okres przygotowawczy od

Kierunek zmian, jakim w ostatnich sezonach podlegały przygotowania Kszczota, można określić jednym zdaniem: zmniejszenie treningu szybkościowego na rzecz sterowanego treningu siłowego. W pewnym momencie Adam doszedł do wniosku, że trenowanie szybkości go męczy. Starali się wprowadzać urozmaicenia. Bardzo dobrze zrobili mu ćwiczenia tempowe wykonywane wspólnie z Marcinem Lewandowskim, który od lat bywa jego rywalem na światowych imprezach. Pozytywnym bodźcem okazały się także ćwiczenia siłowe, bo przynosiły szybki efekt, dawały moc na bieżni. Razem z trenerem postanowili bardzo precyzyjnie wykorzystać potencjał tego rodzaju treningu – zaprzęgli do tego naukę.



FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

20 marca do 20 kwietnia spędzi Stanach Zjednoczonych w Albuquerque w stanie Nowy Meksyk na wysokości 1600 m. – Ośrodek sportowy prowadzi tam nasz znakomity maratończyk Antoni Niemczak – mówi Król.

Dopiero po tych wszystkich wojażach Adam przyjedzie na trzy tygodnie do Zakopanego. – Pobyt tam powtórzymy jeszcze w maju, a potem na przełomie czerwca i lipca. Być może Adam zdecyduje się na start w ME w Amsterdamie, wtedy tuż przed nimi spędzi dziesięć dni w Zakopanem – wylicza trener.

Nowe bodźce

Rok olimpijski to nie jest dobry czas na zmianę treningu, dlatego Adam będzie się trzymał sprawdzonych metod. – Dwa ostatnie sezony to był czas intensywnej modyfikacji przygotowań. Jesteśmy bardzo zadowoleni z efektów, jakie przyniosły, i będziemy się ich trzymać. Oczywiście mogą się zdarzyć drobne modyfikacje, bo każdy rok jest inny, organizm podlega innym czynnikom, może inaczej reagować. Zdarzają się urazy, infekcje, zmęczenie psychiczne, i do tego na bieżąco trzeba dostosować trening – wyjaśnia szkoleniowiec.

Kierunek zmian w przygotowaniach Kszczota można określić jednym zdaniem: mniej szybkości na rzecz sterowanego treningu siłowego

– Zakupiliśmy specjalne urządzenie i zaczęliśmy mierzyć na treningu takie parametry, jak moc, laktat. Dzięki temu jesteśmy w stanie bardzo precyzyjnie ustalić, które ćwiczenia siłowe przekładają się na potrzeby naszej konkurencji i specyfikę organizmu Adama. Dokładnie wiemy nie tylko jakie ćwiczenia, ale nawet ile powtórzeń potrzeba na danym etapie przygotowań. To są niuanse, ale te niuanse zrobią wielką różnicę – podsumowuje trener Król.



Tor czy szosa?

**Katarzyna Pawłowska
największe sukcesy
odnosi w kolarstwie
torowym.**

**W październiku została
mistrzynią Europy
w wyścigu punktowym.**

**Ale w Rio może
wystartować tylko
w wyścigu ze startu
wspólnego na szosie.**

**Z KATARZYNA PAWŁOWSKĄ
rozmawia OLGIERD KWIATKOWSKI**

**Właśnie wróciła Pani z Rio de Janeiro. Jakie
wrażenia wywarło na Pani miasto, które
będzie gospodarzem najbliższych igrzysk
olimpijskich?**

Pojechaliśmy razem z Kasią Niewiadomą, Genią Bujak i Gosią Jasińską, towarzyszyli nam szosowcy Michał Gołaś i Marcin Białobłocki. Miastem jestem zachwycona, to przepiękne miejsce na ziemi, a lokalizacja trasy, gdzie będzie odbywać się wyścig, chyba nie mogła być lepsza. Wyścigi kolarskie na szosie odbędą się obok Copacabany, gdzie widoki zapierają dech w piersiach. Ale żeby nie było tak do końca miło, to trasa nie należy do przyjemnych – jest ciężka, wymagająca. Podkreślali to trenerzy w czasie pierwszego rekonesansu i nie kłamali. Trzeba być

naprawdę dobrze przygotowanym, by ścigać się o medal.

Co tak trudnego ma w sobie ta trasa?

Składa się z dwóch pętli. Pierwsza jest także trasą, na której odbędzie się jazda indywidualna na czas. Będzie to jedna z najtrudniejszych czasówek kobiet w historii. Góra dół, góra dół – tak to wygląda. Jest także odcinek z kostką brukową. Kocie łby w tym miejscu nawet wcale nie są najgorszej jakości, ale występuje sporo nierówności i trudno będzie przejechać ten wyścig na rowerze czasowym. Trzeba odpowiednio wcześniej zatroszczyć się o właściwy dobór sprzętu. Na drugiej pętli wyścigu ze startu wspólnego niektórych może przerazić siedmiokilometrowy pod-



Oto jest pytanie

jazd. Na pierwszych czterech kilometrach nękała nas stromizna, potem było nieco łatwiej – delikatny zjazd, wypłaszczenie, ale mimo wszystko większość dystansu prowadzi pod górę.

Czy w takich warunkach temperatura nie da się za bardzo we znaki, jak chociażby podczas igrzysk olimpijskich w Atenach w 2004 roku?

Byliśmy pod koniec listopada. U nas zbliżamy się do zimy, Brazylijczykom bliżej lata. Nie było tam gorąco. Pierwszego dnia trafiliśmy na deszczową pogodę, ale to nam nie przeszkadzało, bo było około 25 stopni. Potem przyszedł czas na upał, ale taki nie najgorszy. W sierpniu przyszłego roku można się spodziewać większego gorąca. Ja należę, jak większość kolarzy, do osób ciepłolubnych. Do upałów jestem przyzwyczajona i nie mam z tym problemu.

Czyli trasa jest trudna, ale piękna, temperatura wysoka, ale sprzyjająca, może więc najbardziej dokuczliwa będzie troska o własne bezpieczeństwo?

Będąc tam, nie czułam się ani przez chwilę zagrożona. Co więcej, kiedy wyjeżdżaliśmy na pierwszy trening, nagle pojawiła się policja. Nie wiedzieliśmy, o co im chodzi, ale szybko zorientowaliśmy się, że chcą nam pomóc. Jeden radiowóz ustawił się przed nami, drugi za nami i tak – w asyście policji – odbyliśmy trening. Nie prosiliśmy się o eskortę, nawet o niej nie myśleliśmy, oni zrobili to z własnej woli.

Zależy im widocznie na dobrej opinii, chcą pokazać, że są właściwie przygotowani w tym zakresie. Widocznie wyciągnęli wniosek z pobytu poprzednich drużyn, które przebywały w Rio na rekonesansie i być może zgłosiły im potrzebę eskorty.

Igrzyska w Rio będą lepsze od tych w Londynie?

Pod względem atrakcyjności miejsca na pewno. Inny kontynent, egzotyka, wiele atrakcji – to będzie dodatkowy bonus przede wszystkim dla kibiców za to, że pewnie poczują czasami zbyt duży upał.

Szosa była zawsze obecna w moim treningu, nawet wtedy, gdy odnosiłam największe sukcesy na torze. Nie ma z tym najmniejszego problemu

5

medali w październikowych
mistrzostwach Europy
w szwajcarskiej miejscowości
Grenchen zdobyli Polacy

Złoto

Katarzyna Pawłowska
Wojciech Pszczolarski
w wyścigu punktowym

srebro

Grzegorz Drejgier
Krzysztof Maksel
Rafał Sarnecki
w sprincie drużynowym

brąz

Adrian Tekliński w scratchu
Damian Zieliński w sprincie

Ale dla nas kolarzy miejsce startu ośłodzi
na pewno trudy wyścigu, choć trasa w Lon-
dynie także należała do pięknych.

Pani, aktualna mistrzyni Europy w wyścigu
punktowym na torze, była mistrzyni świata
na torze, w każdym bądź razie wybitna
specjalistka w kolarstwie torowym mówi
tylko o trasie wyścigu szosowego igrzysk
olimpijskich w Rio. Nawet nie wybrała się Pani
w Brazylii na tor. To znaczy, że rezygnuje ze
startu w konkurencjach torowych?

Toru nie widziałam, bo jeszcze nie po-
wstała. Dziś nie mogę nic więcej powiedzieć
ponad to, że skupiam się na starcie w Rio
de Janeiro. Jak dla każdego sportowca
rok olimpijski jest najważniejszy w cze-
roletnim cyklu.

Może to niezdeterminowanie wynika z tego,
że na torze nie ma Pani jeszcze kwalifikacji
olimpijskiej w wyścigu drużynowym na
dochodzenie?

Walczymy bezpośrednio z Rosjankami
i Białorusinkami. To zacięty bój. Do igrzysk

2

medale na ME w Grenchen
zdobyte zostały
w konkurencji olimpijskiej

srebro

drużyna
sprint

brąz

Damian Zieliński
sprint

Wyścigi kolarskie na szosie odbędą się obok
Copacabany, gdzie widoki zapierają dech
w piersiach. Ale żeby nie było tak do końca
miło, to trasa nie należy do przyjemnych



kwalifikuje się cztery bądź pięć drużyn
z Europy. Jeśli ostatnia ekipa w rankingu
ma mniej punktów niż drużyna z Azji, to
wtedy Azjatyki zajmują nam miejsce. Roz-
strzygnięcie nastąpi na mistrzostwach świa-
ta w Londynie, które odbędą się marcu.
Muszę zostawić sobie otwartą furtkę, żeby
nie przegapić swojej olimpijskiej szansy,
i dlatego tak intensywnie myślę o szosie.

Ale październikowe mistrzostwa Europy
na torze w Grenchen może Pani zaliczyć do
udanych. Wygrała Pani w wyścigu punktowym,
który nie jest niestety konkurencją olimpijską.
Było czwarte miejsce w wyścigu drużynowym
i w scratchu.

Nie ma co narzekać. Nastawiałam się
na to, żeby przywieźć z tych mistrzostw
koszulkę, i osiągnęłam to, co sobie za-
łożyłam. Więcej medali nie było, bo de-
cydującą rolę odegrała kraksa w wyścigu
drużynowym. Z każdą chwilą czułam się
coraz gorzej i odczuwałam jej skutki. I tak
dobrze się skończyło, że nie uderzyłam
z całym impetem w bandę i w końcu jakoś
się pozbierałam.

Szczególnie żał chyba tego medalu podczas
drużynówki.

Był dosłownie na wyciągnięcie ręki.
Widziałyśmy Białorusinki, chciałyśmy je za
wszelką cenę dojąć. Jeden mały błąd, nie



Polskie kolarstwo kobiece rośnie w siłę. W czołowych grupach i czołówce rankingu UCI jest Pani, Eugenia Bujak, Katarzyna Niewiadoma, Paulina Brzeźna, Małgorzata Jasińska... W lipcu pojawił się też w kalendarzu UCI kobiecy Tour de Pologne. Wystartuje Pani?

Inicjatywa promocji kobiecego kolarstwa przez taką imprezę zasługuje na uznanie. Przekonana jestem o tym, że Czesław Lang zapewni znakomite warunki do ścigania. Czekam jeszcze na dokładny plan startów mojej grupy. Priorytetem dla mnie i grupy będzie start w kobiecym Giro d'Italia, czyli Giro Rosa. To lepsza forma przygotowań do igrzysk. Jest to bardzo ciężki wyścig, liczący 10 etapów, rozgrywany w podobnej temperaturze, jak w Rio, i z licznymi górskimi podjazdami. Grupie Boels zależy na tym, żeby pokazała się we Włoszech.

Teraz przygotowuje się Pani do startów na torze czy na szosie?

Treningi wznowiłam w listopadzie i powoli wracam na wysokie obroty, choć na razie dużo czasu poświęcam na sporty uzupełniające i ogólnorozwojówkę. W grudniu jadę do Calpe, tam też pewnie pojawię się w styczniu. Pracować będę w terenie, po to, żeby zbudować wytrzymałość siłową. Wizyta w Rio dała mi wiele do myślenia. Muszę mocno trenować. Ale o torze nie zapomnę. Wiem, ile mi dał. Najwyżej w pewnym momencie trochę odpocznę od treningów szosowych, by lepiej przygotować się do jazdy w hali. Konsultuję się w tej sprawie z trenerami, również tymi z Polskiego Związku Kolarskiego. Razem wybierzemy najlepsze rozwiązanie.

wiem, której zawodniczki, pokrzyżował nam plany. W jeździe drużynowej musi działać wszystko jak w zegarku. Jedna wskazówka się zachwieje i cała praca idzie na nic. Jesteśmy jednak jednym organizmem i nikt nikogo nie wini za ten upadek.

Czy udane mistrzostwa Europy zatępiły obraz kiepskich mistrzostw świata w Paryżu, które odbyły się w pierwszej części sezonu?

Byłam wtedy po kontuzji, wciąż cierpiałam, trochę się więc usprawiedliwiam. Mistrzostwa Europy na szczęście pokazały, że nie wypadłyśmy z czołówek.

Może więc nie warto rezygnować ze startu w igrzyskach na torze?

Nie wiem nawet, czy wystartuję w mistrzostwach świata w Londynie. Wszystko zależy od tego, jak będę przygotowana. Z trenerami podejmiemy decyzję we właściwym momencie.

Czy można jeszcze być na tyle wszechstronnym i połączyć w dzisiejszych czasach jazdę na torze i na szosie oczywiście na tym najwyższym poziomie?

Szosa była zawsze obecna w moim treningu, nawet wtedy, kiedy odnosiłam

największe sukcesy na torze. Nie ma z tym najmniejszego problemu, jeśli ma się dobrze przygotowany plan. Włoch Elia Viviani w październiku wygrał najpierw dwa etapy w wyścigu szosowym w Abu Dhabi, a potem zdobył mistrzostwo Europy w omnium w Grenchen. Łatwo z toru na szosę i na odwrót przechodzi Bradley Wiggins. Teraz przygotowuje się do igrzysk olimpijskich w Rio, ale nie rezygnuje ze startów w swojej półzawodowej grupie na szosie.

Od dwóch lat jeździ Pani w jednej z najlepszych kobiecych grup na świecie Boels Dalmans. Co Pani dał kontrakt z tą drużyną?

Mam możliwość startów w wyścigach z najwyższej półki. Bardziej uwierzyłam w siebie. W Boels nikt nigdy nie wypomnił mi tego, że zmagam się z kontuzją, wprost przeciwnie, zrobili wszystko, żebym jak najszybciej wyzdrowiała. Byłam pod stałą opieką lekarską. W zespole jeżdżę razem z Lizzie Armitstead, aktualną mistrzynią świata na szosie. Nie trenujemy razem, mamy innych trenerów, ale uczestniczymy w grupowaniach, konsultujemy się, współpracujemy ze sobą. To jest bezcenne. Mamy zgrany zespół, którego nie zamieniłabym na żaden inny.

MIJESKA POLSKI W RANKINGU OLIMPIJSKIM PO MISTRZOSTWACH EUROPY

Mężczyźni

8 (5 w Europie) – sprint drużynowy kwalifikuje się pięć drużyn z Europy
22 (12) – omnium osiem kwalifikacji z Europy
8 (3) – Damian Zieliński w sprincie kwalifikuje się pięciu zawodników z Europy
20 (9) – Krzysztof Makseł w keirinie,
25 (12) – Krzysztof Kuczyński kwalifikuje się pięciu zawodników z Europy

Kobiety

20 (9) – sprint drużynowy kwalifikuje się pięć drużyn z Europy
10 (5) – wyścig drużynowy na dochodzenie kwalifikuje się pięć drużyn z Europy
12 (9) – omnium osiem kwalifikacji z Europy
40 (18) – Katarzyna Kirchenstein w keirinie kwalifikuje się pięć zawodniczek z Europy
70 – Katarzyna Kirchenstein w sprincie kwalifikuje się pięć zawodniczek z Europy

Grunt, że kierunek

Z TOMASZEM WIKTOROWSKIM, trenerem Agnieszki Radwańskiej, po zwycięstwie naszej tenisistki w WTA Finals rozmawia ARTUR ST. ROLAK



Ilu ojców ma singapurski sukces Agnieszki Radwańskiej?

O rany... Jest ich na pewno więcej, niż widać w telewizji. Cały sztab, łącznie z ludźmi, z którymi Agnieszka nie musi się ciągle spotykać, to obecnie 11 osób. Wystarczy, że z niektórymi – na przykład psychologiem, dietetykiem czy fizjologiem – ja jestem w stałym kontakcie. Na co dzień Agnieszka widzi tylko mnie, Dawida Celta, Krzyszta Guzowskiego i Wacka Mirka. Jeśli jednak mówimy o ojcach sukcesu, zresztą nie tylko singapurskiego, to musimy pamiętać również o ludziach, którzy wcześniej pracowali z Agnieszka w Krakowie. Moim zdaniem szczególnie wkład w to wszystko ma także Ula. Przecież kiedyś trenowały razem i teraz też, kiedy tylko jest taka możliwość. To bardzo ważne, że Agnieszka może liczyć na siostrę nie tylko na korcie, ale przede wszystkim poza nim.

A jaka była rola Martiny Navratilovej?

Niewymierna. To doświadczenie na pewno bardzo nas wzbogaciło, chociaż nie wiadomo, z których rad Martiny Agnieszka czerpie w danym momencie na korcie. W Singapurze na pewno zadziaływały elementy ofensywne, które przerabiała z Navratilovą na początku roku. Nie znaczy to jednak, że nie pracowaliśmy nad tym wcześniej ani później, ale spojrzenie kogoś z zewnątrz, kogoś z takim autorytetem jak Martina, było dla nas wszystkich bardzo ważne, bo utwierdziło nas w przekonaniu, że idziemy we właściwym kierunku.

Z czego się wzięło zwycięstwo w Singapurze?

Czy coś dołożyście do treningu w porównaniu z poprzednim sezonem? Czy raczej ujęliście? A może niczego nie zmienialiście, a sukces po prostu przyszedł sam, bo to była tylko kwestia czasu?

Na takie pytanie nie chcę odpowiadać, bo to by była czysta spekulacja.

W czym tkwią rezerwy Agnieszki Radwańskiej? Bo że są, chyba nikt nie ma wątpliwości.

Po pierwsze w dynamice. Musimy jeszcze poprawić siłę eksplozywną, co wynika z badań diagnostycznych. Po drugie Agnieszka popełnia bardzo mało błędów, ale warto by było nieco zmniejszyć margines bezpieczeństwa jej zagrań, także pod względem kierunku uderzeń. Wiele osób powtarza, że serwis wciąż wymaga poprawy. Ja uważam natomiast, że pierwszy – jeśli Agnieszka potrafi utrzymać jego intensywność i szybkość, nawet poniżej 170 km/godz. – jest jej skuteczną bronią. Drugi? Wystarczy, żeby z returnu nie dostała „w szczękę”. W tym przypadku nie brakuje techniki, lecz nieco odwagi. Jest jeszcze sporo innych detali, ale chyba nie mamy aż tyle czasu, żeby o nich wszystkich teraz opowiadać.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

stuszn

Przed Singapurem o szansach Agnieszki Radwańskiej na wygranie turnieju Wielkiego Szlema mówiło się tylko dlatego, że nadal wypadło w to wierzyć. Chyba możemy już wrócić do formuły „kiedy” i „jak”, a nie „czy”?

Niech wygra. A kiedy i jak, jest mi wszystko jedno. Najważniejsze, żeby była na to przygotowana mentalnie. O tym, że również zdrowa, nawet nie ma co wspominać. W tym kontekście bardzo ważny będzie początek nowego sezonu.

Dość powszechne stało się porównywanie Agnieszki Radwańskiej do Amelie Mauresmo, która 10 lat temu wygrała turniej Masters, jeszcze nie mając na koncie tytułu wielkoszlemowego.

I na tym analogie już się kończą. Wcześniej Amelie miała znacznie więcej i argumentów fizycznych, i realnych szans, aby wygrać szlema. Agnieszka ma już spore doświadczenie – cztery półfinały, w tym jeden finał, a nad narzędziami ciągle pracujemy. Przestrzegam jednak przed wymaganiem od niej, aby cały czas grała tak intensywnie w obronie i skutecznie w ataku, jak w Singapurze.

Jaka będzie hierarchia waszych celów w 2016 roku? Poza turniejami wielkoszlemowymi są jeszcze igrzyska olimpijskie i zadra z Londynu.

W tenisie trudno zbudować szczyt formy więcej niż trzy razy, a i to bez gwarancji, czy nie przestrelimy o tydzień albo dwa. Zresztą nikt nie celuje z formą w konkretny dzień, bo turniej Wielkiego Szlema trwa dwa tygodnie, a w tym czasie trzeba wygrać siedem meczów. Na szczęście przerwa między Wimbledonem a igrzyskami będzie dość krótka, więc jeden z tych szczytów Agnieszka powinna osiągnąć właśnie wtedy.

Kto wyznacza cele?

Razem je ustalamy przed rozpoczęciem sezonu.

W tenisie, w przeciwieństwie do wielu innych sportów, to zawodnik jest szefem i pracodawcą.

W naszym środowisku mawia się, że „at the end of the day she's my boss”, ale to nie jest tak do końca. Zawodnik musi realizować plan, który ułoży z trenerem. Jeśli się na ten plan zgodzi, to jest to rodzaj niepisanej umo-

wy obowiązującej obie strony. Jeśli jednak zawodnik się uprze, to trener niczego nie przeforsuje. Można to porównać do taksówki: zawodnik wsiada, mówi, dokąd chce jechać, na końcu płaci za kurs, ale kierowcą jest trener i to on wybiera trasę.

Teoretycznie – bo ranking na pewno jej na to pozwoli – Agnieszka Radwańska może zgłosić się do wszystkich trzech konkurencji rozgrywanych w Rio de Janeiro. Popuszczając wodze fantazji, możemy wyobrazić ją sobie jako zdobywczynię trzech medali.

Moja wyobraźnia ogranicza się do dwóch. Można dorabiać sobie różne teorie do występu Agnieszki w igrzyskach w Londynie, ja jednak wiem, że to był bardzo trudny, trzysetowy mecz z dziewczyną, która tego dnia zagrała naprawdę świetny tenis; powiedziałbym nawet, że chyba ponad jej możliwości. Dlatego uważam, że ograniczenie się do jednej konkurencji byłoby błędem.

Znam powiedzenie, że ilu kibiców, tylu trenerów. Zdaję też sobie sprawę, że jest mnóstwo „trenerów” mających inne zdanie ode mnie, co nie znaczy, że Agnieszka będzie chciała ich kiedykolwiek posłuchać

Większą szansę na medal daje gra podwójna czy mieszana?

Teraz za wcześniej się nad tym zastanawiać, ale wydaje się, że opcja mikstowa jest ciekawsza.

Kiedys każdy Polak znał się i na polityce, i na piłce nożnej. Dziś prawie każdy zna się również na tenisie. Czy trudno pracować w takich warunkach, kiedy pół Polski lepiej od Pana wie, jak powinna trenować i grać Agnieszka Radwańska?

Przeciwnie – cieszę się, że pół Polski wreszcie zainteresowało się tenisem i wie, kim jest Radwańska. Trzeba bowiem zdawać sobie sprawę, że wbrew temu, jaką nasza dyscyplina ma pozycję w świecie, w kraju wciąż ustępuje popularnością nie tylko piłce nożnej, ale także siatkówce, skokom i biegom narciarskim, lekkoatletyce, piłce ręcznej i pewnie jeszcze kilku innym dyscyplinom. Znam powiedzenie, że ilu kibiców, tylu trenerów. Zdaję też sobie sprawę, że jest mnóstwo „trenerów” mających inne zdanie ode mnie, co nie znaczy, że Agnieszka będzie chciała ich kiedykolwiek posłuchać.

Sporo się ostatnio dzieje w polskim środowisku trenerów tenisowych. Po zjeździe PZT skrzyknęli się na portalu społecznościowym i po raz pierwszy od dawna przemówili jednym głosem. Bardzo licznie biorą udział w kursach i warsztatach.

Patrick Muratoglu przyjechał do Warszawy nie po to przecież, aby spacerować po Starówce.

Powiedziałbym raczej, że szkolą się średnio chętnie, bo na konferencję z trenerem Sereny Williams zgłosiło się zaledwie 140. Z całym szacunkiem – większość woli chyba zagrać cztery „sztundy”. Koszt udziału w tej konferencji to dochód właśnie z czterech lekcji udzielonych w dużym mieście. Większość woli jednak grać przez te cztery godziny, niż posłuchać Patricka Muratoglu.

Czy polscy tenisiści potrzebują jeszcze zagranicznych szkoleniowców?

W ostatnim czasie polscy tenisiści mają przede wszystkim polskich trenerów. Wprawdzie Jerzy Janowicz pracuje z Finem, ale

przecież Kim Tiilikainen jest już praktycznie poznaniakiem. Wyjątkami w polskiej czołówce są tylko Łukasz Kubot i Magda Linette.

A może polscy trenerzy będą niedługo rozchwytywani przez zagranicznych tenisistów?

Polska ekipa w WTA Tour ciągle się powiększa. Poza nami są jeszcze Maciek Syńkówna i Maciek Domka. Pamiętajmy o Radku Szymaniku oraz Tomku Iwańskim i Pawle Ostrowskim, którzy także niedawno pracowali na poziomie WTA. To dobrze o nas świadczy, bo generalnie zasada jest taka, że zawodniczki wybierają przede wszystkim trenerów ze swoich krajów. Tylko w czołowej dziesiątce wygląda to inaczej, bo jedynie Agnieszka i Petra Kvitová pracują z rodakami. Jest więc naprawdę niezłe jak na nasze tradycje tenisowe.

Ambicje sięgają jednak dalej. Tennis Consulting Group – co to za inicjatywa? Czy na konsultacje może się do was zgłosić nawet Novak Djoković?

Dżordże Djoković może przedzej, a tak na poważnie, to chcemy rozwijać nasze pomysły związane z tenisem i szeroko pojętym szkoleniem, bo wśród nas są nie tylko trenerzy, ale także naukowcy-praktycy. Wcześniej czy później taki projekt by się pojawił. W tej chwili dopiero raczkujemy, bo wszyscy – poza Wołkiem Andrzejewskim – jesteśmy w ciągłych rozjazdach. Kiedys przyjdzie jednak taki moment, że będziemy mogli podzielić się swoimi doświadczeniami, które przez lata zdobywaliśmy także za granicą.

Można to porównać do taksówki: zawodnik wsiada, mówi, dokąd chce jechać, na końcu płaci za kurs, ale kierowcą jest trener i to on wybiera trasę

To nie Serena m



Jako trener muszę mieć przekonanie, że w pracy z zawodnikiem wszystko zależy ode mnie. A kiedy mój zawodnik przegrywa, to ja za to odpowiadam – mówi Patrick Mouratoglou, trener najwybitniejszej tenisistki naszych czasów, Sereny Willimas.

Patrick Mouratoglou, francuski trener greckiego pochodzenia, pracuje z Amerykanką od 2012 roku.

W tym czasie zdobył z nią osiem tytułów wielkoszlemowych, złoty medal olimpijski i trzy mistrzostwa WTA. Podobnym sukcesem tak bardzo skumulowanym w czasie nie może pochwalić się chyba żaden inny trener, a w całych dziejach tenisa dokonanie to mieści się w ścisłej

MARTA MIKIEL

czołówce. Serena jest wprawdzie jedyną zawodniczką z najwyższego rankingu, jaką szkolił Francuz, ale wśród jego zawodników nie brakuje tenisistów o dość znanych nazwiskach – Grigor Dimitrow, Jeremy Chardy, Laura Robson, Yanina Wickmayer, Aravane Rezai, Anastazja

Pawliuczenkowa i Marcos Baghdatis. Z tym ostatnim osiągnął finał Australian Open 2006.

Mouratoglou odwiedził Polskę na zaproszenie Polskiego Związku Tenisowego i Tennis Consulting Group. Pod tą tajemniczą nazwą kryje się inicjatywa powołana przez byłego dyrektora sportowego PZT Wojciecha Andrzejewskiego dla promowania najwyższych standardów szkolenia tenisowego. Przejawem jej działalności była konferencja trenerska (Warszawa 28–29 listopada), której najjaśniejszą gwiazdą, obok zespołu Agnieszki Radwańskiej, był właśnie Mouratoglou.

Francuz, który otworzył w Nicei akademię tenisową, dzielił się z Polakami swoją wiedzą chętnie i w sposób niezwykle charyzmatyczny. Oto co mówił na wybrane tematy.

nie stworzyła

SERENA BREAKING RECORDS



O tym, kto jest szefem

Szefem nie jest ten, kto mówi, co trzeba robić. Ale ten, kto sprawi, że zawodnik zrobi wszystko, co trzeba. Nie staram się za wszelką cenę wydawać rozkazów. Nie zależy mi, aby Serena mnie grzecznie słuchała. Liczy się to, żeby praca została wykonana i przyniosła skutki w postaci wygranych meczów. Serena znacznie lepiej pracuje na treningach, kiedy sama kreuje ćwiczenia. Lubi myśleć, że to ona decyduje. Nie mam z tym najmniejszego problemu. Skupiam się na wynikach, a nie na procesie. Ktoś mógłby pomyśleć, że to ona jest szefem w tym układzie. Ma mentalność lidera. Lepiej funkcjonuje, gdy podejmuje decyzje, niż kiedy realizuje decyzje innych.

Nie jest jednak tak, że mnie by nie posłuchała. Zrobi, cokolwiek jej powiem. Ale efektywność treningu na tym ucierpi. Wła-

Oczywiście z Sereną moje rezultaty są bardziej spektakularne, ale to nie znaczy, że z Aravane czy z Pawliuczenkową byłem mniej skuteczny. Po prostu nie każdego zawodnika stać na to samo

sne ćwiczenia wykona na 90 proc. – moje na 50. Więc to naturalny wybór, pozwolić jej pracować, jak chce. Oczywiście czasem muszę przejść inicjatywę, ale staram się nie robić tego stale.

O tym, dlaczego Serena nie zdobyła kalendarzowego szlema

Na porażkę w półfinale US Open wpłynęła kombinacja wielu czynników. Przyznam, że nawet ja nie jestem w stanie wymienić wszystkich. Bardzo istotny był ten fizyczny. Kolana Sereny nie były tego dnia w najlepszym stanie, odczuwała ból i trudno jej było się ruszać.

Emocje. Tylko dwa mecze dzieliły ją od niewyobrażalnego celu – zdobycie Wielkiego Szlema i wyrównanie rekordu 22 wielkosz-

lemowych zwycięstw Steffi Graf. Z każdą chwilą presja rośnie.

Istotne były też rywalki, które zostały jej na tym etapie turnieju (Roberta Vinci i Flavia Penetta w ewentualnym finale – red.). Co innego, gdyby w półfinale trafiła na Venus. Grając z Venus, dopuszcza możliwość porażki, więc gra swobodniej, presja jest mniejsza. Pokazała to, pokonując siostrę w znakomitym spotkaniu rundę wcześniej. Jednak półfinału z Vinci nie dała rady rozegrać na swoim zwykłym poziomie. To właśnie znaczy w tenisie mieć zły dzień. I jednocześnie, jak czasem bywa, rywalka rozgrała mecz życia.

Czuję się częściowo odpowiedzialny za to, bo jako trener muszę wczuwać się w zawodniczkę. Muszę wiedzieć, w jak jest stanie, żeby umieć do niej trafić i wydobyć z niej jej najlepszą grę. Jeśli nawet nie najlepszą w życiu za każdym razem, to przynajmniej wystarczającą do zwycięstwa.

O tym, jak Serena zniosła tę porażkę

Każda porażka boli. A w przypadku Sereny, która nie przegrywa zbyt często, każda przegrana boli jeszcze bardziej. Natomiast porażka, która zatrzymała ją w zapisywaniu nowych stron historii tenisa, boli okropnie. Na to potrzeba czasu. Kiedy minie go odpowiednio dużo, Serena podnosi się jeszcze bardziej zmotywowana. Więc nie będzie łatwo, czeka mnie dużo pracy.

O tym, jak długo Serena pozostanie w tourze

Jeśli dobrze rozumiem, prosicie mnie, żebym zatrzymał karierę Sereny? Wtedy Agnieszka będzie mogła spokojnie wygrać turniej wielkoszlemowy? Myślę, że Aga może go wygrać, nie czekając na emeryturę Sereny. Bo nawet Serena nie może wygrać wszystkiego, wciąż jest przestrzeń dla innych.

Martina Navratilova dołączyła do jej teamu i równie szybko go opuściła. Nie chcę powiedzieć, że to zaszkodziło, ale ówczesne zmiany w treningu mogły być trudne do przyswojenia dla Agnieszki

Jak długo będzie grać? Nie znam odpowiedzi. Jeśli zdoła utrzymać ten sam wysoki poziom motywacji i uchroni się przed kontuzją – a im jest starsza, tym trudniej ten warunek spełnić – nie widzę powodu, żeby przestawała grać. Dla mnie już jest najlepsza w historii tenisa. To widać od początku jej kariery. Ale utrzymanie tej niezwykle intensywności przez te wszystkie lata uważam za niesamowite. Życie w tourze bywa wspaniałe, ale jest też niezwykle męczące. Mało kto wie, co to znaczy każdego ranka budzić się z myślą, że trzeba dać z siebie wszystko na korcie. Codziennie tak samo, ale każdego dnia od nowa. Za-

Pracując jako trener, trzeba mieć przekonanie, że wszystko zależy od ciebie. Ja zawsze mam takie podejście



różnicę. Sprawić, żeby wyniki były lepsze teraz, niż zanim wkroczyłem. Za każdym razem to nowa przygoda, biała kartka, którą trzeba zapisać. Nigdy nie zadaję sobie pytań o upodobania. Wolę o tym myśleć jak o problemach do rozwiązania. I z każdym z tych problemów jednakowo chcę się zmierzyć. Gdybym pracował tylko z jednym typem zawodniczek, nudziłbym się. Lubię, kiedy dzieje się coś nowego. Kiedy już czegoś się

nauczę, przechodzę dalej. Czuję potrzebę opuszczenia wygodnej sytuacji. Potrzebuję stresu, pytań, wyzwań.

O tym, czy przewidział pierwszy sukces Baghdatisa w finale Australian Open

Trudno było to przewidzieć, Marcos był nisko w rankingu. Ciężko pracował. Przed turniejami wielkoszlemowymi stawiam na długie sesje, bo mężczyźni często grają pięćsetówki. Trening powinien być długi i bardzo intensywny, z partnerem zmieniającym się co godzinę, 3–4 godziny ciągłego grania. Tak można przygotować się fizycznie i mentalnie na wyzwanie wielkoszlemowe.

Przed Australian Open Marcos był na fali wznoszącej. Pod koniec 2005 roku dotarł do finału w Bazylei. Potem zimą w Dausse przegrał z Rogerem Federerem, który był w tym czasie niepokonany. I po tej porażce płakał w szatni. Pomyślałem, że to dobry znak – pięćdziesiąty gracz rankingu jest tak boleśnie rozczarowany porażką z najlepszym

chowanie mentalnej świeżości rok po roku pokazuje, jak bardzo Serena kocha tenis i jak poważnie traktuje jego historię. Chce ją pisać tak długo, jak tylko będzie w stanie.

O tym, z jakimi zawodnikami lubi pracować

Nie dobieram sobie podopiecznych pod kątem osobowości. Staram się trafić do każdego i do każdej, z którymi pracuję. Czasem muszę stać się w tym celu zupełnie inną osobą. Muszę adaptować się do różnych sytuacji, różnych osobowości, stylów gry, modeli współpracy. Moje zadanie to zrobić

na świecie. Nie wiem, czy on sam widział się w finale, ale powiedział do mnie: „Jeśli wygram w Australii, wejdę do pierwszej dziesiątki rankingu”. Czuł się silny.

O karierze Agnieszki Radwańskiej

Była już numerem 2 na świecie i tylko jeden mecz dzielił ją od objęcia pozycji liderki – finał Wimbledonu 2012. Była naprawdę blisko tego zwycięstwa. Zeszły rok okazał się dla niej trudny, pełen zawirowań. Martina Navratilova dołączyła do jej teamu i równie szybko go opuściła. Nie chcę powiedzieć, że to zaszkodziło, ale ówczesne zmiany w treningu mogły być trudne do przyswojenia dla Agnieszki. To odbiło się na wynikach. Myślę jednak, że Aga wraca właśnie do swojego prawdziwego poziomu, który mieści się gdzieś między pozycją drugą a czwartą na świecie. Zwycięstwo w mistrzostwach WTA to wielkie osiągnięcie. Pokazała, że jest naprawdę blisko tytułu wielkoszlemowego. Pozostaje pytanie, czego brakuje, żeby zrobić ten ostatni krok. Jestem przekonany, że jej trener Tomasz Wiktorowski zna odpowiedź na to pytanie.

O nowych technologiach w tenisie

Wbudowane w rakietę sensory ruchu, zapis obrazu – te narzędzia to prawdziwa rewolucja. Kiedyś zawsze prowadziłem statystyki, zapisywałem je na każdym meczu. Wszystko po to, żeby uchwycić realny obraz gry. Kiedy oglądamy mecz tenisowy, widzimy go przez pryzmat własnych emocji. A emocje zniekształcają odbiór rzeczywistości. Trener na tej podstawie musi podejmować decyzje dotyczące gry. To wielka odpowiedzialność. Nie chciałem polegać na błędach, dlatego prowadziłem statystyki.

Nowe technologie dają nam do ręki lepsze narzędzie. Dzięki sensorowi wiesz, jak piłka odbija się od rakiety, jakie przyspieszenie osiąga, jaką rotację widzisz, gdzie ląduje. Z połączenia tych informacji płynie bardzo cenna wiedza. Pytanie tylko, czy trenerzy wiedzą, jak ją stosować, bo na razie to skomplikowane. Trenerzy niekoniecznie muszą być matematykami czy informatykami. Ale myślę, że w przyszłości będzie to dostępne dla każdego trenera. Prowadzę rozmowy z Babolatem. W Akademii Mouratoglou powstanie centrum badawcze, gdzie będziemy pracować nad dostosowaniem nowych technologii do użytku. To jak z telefonami komórkowymi. Dziś zastanawiamy się, jak bez nich funkcjonowaliśmy. A jednak radziliśmy sobie całkiem nieźle, zanim weszły do użytku i stały się powszechne.

Życie w tourze bywa wspaniałe, ale jest też niezwykle męczące. Mało kto wie, co to znaczy każdego ranka budzić się z myślą, że trzeba dać z siebie wszystko na korcie

Serena znacznie lepiej pracuje na treningach, kiedy sama kreuje ćwiczenia. Lubi myśleć, że to ona decyduje. Nie mam z tym najmniejszego problemu



O tym, czy to prawda, że zawodnik kreuje trenera

Nie. Świetny zawodnik ze złym trenerem nie osiągnie tego, co osiągnąłby z wybitnym. Gracz taki jak Dimitrow może wygrywać szlemy, ale tylko prowadzony przez dobrego szkoleniowca. Czy on może wykreować jakiegoś trenera? Nie sądzę.

Oczywiście nie wszystko zależy od trenera. Nie z każdym zawodnikiem można osiągnąć tak samo dużo. Nie doprowadziłem Aravane Rezaï do tytułu wielkoszlemowego, bo ona

nie miała takiego potencjału. A rolą trenera jest wykorzystać potencjał zawodnika. Jeśli masz zawodnika z potencjałem na szlemy, twoim obowiązkiem jest doprowadzić go do zwycięstwa. Ale nie zawsze poruszasz się w tych rejonach. Aravane była 60. na świecie przez całą karierę. Kiedy zaczęliśmy współpracować, awansowała do piętnastki. Niestety, kiedy się rozstaliśmy, wypadła poza setkę. Uważam, że pracę z nią wykonałem dobrze. Oczywiście z Sereną moje rezultaty są bardziej spektakularne, ale to nie znaczy, że z Aravane czy z Pawluczenkową byłem mniej skuteczny. Po prostu nie każdego zawodnika stać na to samo.

Sukcesy z Sereną widać, bo niemal co tydzień widać ją w telewizji, jak podnosi trofeum. Ale to nie Serena mnie stworzyła. Zdecydowała się pracować ze mną, bo wcze-

Gdybym pracował tylko z jednym typem zawodniczek, nudziłbym się. Lubię, kiedy dzieje się coś nowego

śniej pokazałem, że zasługuję na tę pozycję. Gdyby nie Serena, być może Djoković by mnie zaprosił do współpracy.

Fakt, że siedzę w boksie wybitnej tenisistki, pomógł mi zaznaczyć swoją obecność w tym środowisku, pokazać mój potencjał. Ale do wyników na najwyższym poziomie potrzeba dwóch stron – gracza z potencjałem i trenera z potencjałem. Pracując jako trener, trzeba mieć przekonanie, że wszystko zależy od ciebie. Ja zawsze mam takie podejście. Staram się wpisać moim graczom, że nie ma powodu, dla którego nie mieliby wygrać każdego meczu. A kiedy mój zawodnik przegrywa, to ja za to odpowiadam. I zastanawiam się, co powinienem zrobić inaczej następnym razem. Tylko wtedy można iść do przodu. Gdybym wyszedł z założenia, że to zawodnik kreuje współpracę, a ja jestem tylko małym elementem całej układanki, nie ma szans, żebym się uczył, rozwijał jako trener.

Gra była lepsza

To nie był dobry rok dla polskiej męskiej reprezentacji pod względem realizacji celów. Nie udało się osiągnąć sukcesu w żadnej z trzech imprez, a przede wszystkim wywalczyć awansu do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro. Szkoda, bo gra Polaków w większości spotkań, także z najmocniejszymi przeciwnikami, była naprawdę dobra. Trudno jednak oprzeć się wrażeniu, że w decydujących momentach nasi siatkarze zawodzili. Już w styczniu znowu powalczą o olimpijskie przepustki – tym razem w turnieju w Berlinie.



WOJCIECH OSIŃSKI

niż wyniki



W 2015 roku biało-czerwoni rozegrali aż 34 mecze. Czyli dokładnie tyle, ile rok wcześniej. Wygrali 25 z nich (74 procent). W Lidze Światowej awansowali do turnieju finałowego, w którym zajęli czwarte miejsce. W Pucharze Świata przegrali tylko jeden z 11 meczów, zajęli trzecie miejsce, ale tylko dwa pierwsze zespoły mogły się cieszyć z wywalczenia awansu olimpijskiego. Jesienią w mistrzostwach Europy sensacyjnie odpadli już w ćwierćfinale z przeciętnym zespołem Słowenii i zakończyli turniej na piątym miejscu. Do tego były jeszcze trzy spotkania towarzyskie w ramach Memoriału Huberta Jerzego Wagnera. Wszystkie wygrane.

■ Liga Światowa – tuż za podium

W drugim roku pracy selekcjonera Stépha-
ne'a Antigi wymagania wobec reprezentacji
były bardzo wysokie. Zresztą nic dziwnego,
skoro w poprzednim sezonie Polacy prowa-
dzeni przez tego trenerskiego nowicjusza
potrafili wywalczyć tytuł mistrza świata.

Tak jak wtedy czempionat globu, tak teraz
turniej o Puchar Świata był imprezą docelową.
Rok zaczął się jednak od Ligi Światowej,
w której biało-czerwoni rywalizowali w fazie
grupowej z Rosją, Iranem i Stanami Zjed-
noczonymi. Z tuzina spotkań wygrali osiem,
największe problemy mając z Amerykanami,
których pokonali tylko raz na cztery próby.
Za to w dobry nastrój wprawił kibiców kom-
plet zwycięstw nad Rosją, a to przecież złoty
medalista olimpijski z Londynu!

– Nasza drużyna grała naprawdę dobrze.
Warto przypomnieć, że Rosję pokonaliśmy
dwukrotnie na początku rozgrywek, gdy jesz-
cze nie było wiadomo, że ten zespół przeżywa
słabszy okres – podkreśla Ireneusz Mazur,
były selekcjoner reprezentacji Polski. – Co
do gorszego bilansu z USA nie zgodzę się ze
stwierdzeniem, że ten rywal nam nie pasuje.
Po prostu akurat w tych meczach Amerykanie

byli od nas lepsi. Ten zespół ma wysokie skrzy-
dła, grające zarówno blokiem, jak i atakiem,
dobrze radzi sobie z wysokimi piłkami. To są
mocne atuty USA – ocenia Mazur.

Mimo trudnej grupy Polacy awansowali
do turnieju finałowego, potwierdzając stałą
przynależność do światowej czołówki.

Na mecze do Rio de Janeiro biało-czer-
woni lecieli z dużymi nadziejami. Celem było
podium, które miało się stać dobrym pro-
gnostykiem przed przyszłorocznym turniejem
olimpijskim. Na dzień dobry rozprawili się
z Włochami i o mały włos awansowali do fi-
nału, ulegając w decydującym starciu świetnie
dysponowanym Francuzom dopiero minimal-
nie w tie-breaku. – Takie mecze wygrywa się
lub przegrywa detalami, pojedynczymi piłka-
mi. Czasem na chwilę ucieknie koncentracja,
kiedy indziej zwyczajnie zabraknie szczęścia.
I tak właśnie było w przypadku meczu Polski
z Francją – uważa Mazur. Porażka 0:3 z USA
w meczu o trzecie miejsce już taka minimalna
nie była, choć trudno też nazwać pogromem
wynik, w którym jedna z drużyn wygrywa
wszystkie sety trzema i dwoma punktami.

■ Puchar Świata – smutne trzecie miejsce

Liga Światowa miała być jednak tylko
wstępem, rozgrzewką przed najważniejszą im-
prezą – Pucharem Świata. Stawką był awans
olimpijski dla dwóch najlepszych zespołów
z tuzina, który przybył do Japonii walczyć
w tym morderczym turnieju. Każda ekipa
musiała rozegrać po 11 spotkań. Dawka
niesamowita, jednak trzeba przyznać, że
nie ma bardziej sprawiedliwego systemu
rozgrywek.

Polacy kroczyli od zwycięstwa do zwycię-
stwa, jak przystało na mistrzów świata. Po
10 spotkaniach zgubili tylko jeden małeńki
punktik – wygrywając z Iranem 3:2. Jeden
stracony set za dużo okazał się zgubny, bo
w ostatnim meczu porażka z Italią zepchnęła
biało-czerwonych na trzecie miejsce. Niby
medalowe, niby na podium, a jednak tym
razem to trzecia, a nie czwarta lokata okazała
się przekleństwem.

– Serce rośnie, gdy patrzyło się na grę
naszej reprezentacji w tym turnieju. Byłem
dumny, oglądając kolejne spotkania. Traf
chciał, że w tym roku czołówka Pucharu Świa-
ta okazała się superciasna. To prawdziwy
pech, bo przecież za kadencji trenera Andrei
Anastasiego przegraliśmy w tym turnieju aż

■ Porażka 0:3 z USA w meczu
o trzecie miejsce już taka minimalna
nie była, choć trudno też nazwać
pogromem wynik, w którym jedna
z drużyn wygrywa wszystkie sety
trzema i dwoma punktami



Jeden stracony set za dużo okazał się zgubny, bo w ostatnim meczu porażka z Italią zepchnęła biało-czerwonych na trzecie miejsce. Niby medalowe, niby na podium, a jednak tym razem to trzecia, a nie czwarta lokata okazała się przekleństwem

szansę odkuć się za japońskie niepowodzenie. Okazało się, że wybrał – a raczej wybrali – to drugie rozwiązanie. – Głównym wyzwaniem było poskładanie zespołu nie tyle pod względem fizycznym – bo to nie stanowiło aż takiego problemu – co mentalnym. Mistrzostwa Europy pokazały, że to się jednak nie udało – przyznaje Mazur.

Przypomnijmy – Polacy łatwo przeszli fazę grupową, tracąc w trzech spotkaniach zaledwie jednego seta. Obraz zamazywała jednak klasa rywali. To nie byli Włosi, Rosjanie, Francuzi czy Serbowie, tylko Belgowie, Słowacy i Białorusini. A jednak z tymi samymi Słowakami, których nasi gracze odprawili w grupie 3:1, przegrali w ćwierćfinale 2:3. I znowu zabrakło tak niewiele – w ostatnim secie było 14:16... – Miałem wrażenie, jakby ci zawodnicy nosili na plecach jakiś ciężar tej porażki z Japonii, świadomość, że ciągle jeszcze nie mogą odetchnąć i cieszyć się z awansu do Rio. W grze brakowało polotu, dynamiki. Oczywiście Słowacy nie są przypadkową drużyną, prowadzi ich włoski szkoleniowiec Andrea Giani. To, że wygrali z nami, a potem w półfinale z Włochami, też o czymś świadczy. Naszej drużynie zabrakło jednak czegoś, co potrafią wielkie zespo-

Jeśli coś sprawia, że do stu procent trochę nam brakuje, nie potrafimy nadrobić tego doświadczeniem, cwaniactwem, pewnością siebie. Ten etap jeszcze przed naszą drużyną

trzy mecze, a mimo to wywalczyliśmy kwalifikację do igrzysk w Londynie. Teraz ulegliśmy tylko w ostatnim meczu Włochom i to wystarczyło, by pożegnać się z marzeniami o zdobyciu w Japonii biletów na igrzyska. Oczywiście ja też byłem rozczarowany wynikiem, ale na pewno nie tym, co nasza drużyna pokazywała na boisku – mówi Mazur.

Trudno się z nim nie zgodzić, bo biało-czerwoni rozegrali bardzo dobry turniej. Powtórzyła się jednak historia z Ligi Światowej – zabrakło detali, kilku skończonych ataków, podbicia jakiejś piłki, serwisu o kilka centymetrów wyższego nad siatką. – To była tak niesamowita pod wieloma względami impreza, że ocenianie po niej poszczególnych

zawodników byłoby niesprawiedliwe – twierdzi były selekcjoner reprezentacji Polski.

Mistrzostwa Europy – zabrakło polotu i... medalu

Biało-czerwoni wrócili z Azji rozbici psychicznie, bo cały wysiłek poszedł na marne. Nie było jednak czasu na żalobę, bo niemal natychmiast rozpoczynały się mistrzostwa Europy w Bułgarii i we Włoszech. Tempo szalone, ale taka jest współczesna siatkówka. Nie ma czasu na trening, rozpamiętywanie zwycięstw i porażek, mecz goni mecz. W Polsce wszyscy zastanawiali się, czy selekcjoner Stéphane Antiga pozwoli odpocząć najbardziej eksploatowanym kadrowiczom, czy też da im



ty. Mam na myśli umiejętność wygrywania meczów przy mniejszym nakładzie sił. Styl naszego zespołu jest wyczerpujący, kiedy gramy z maksymalnym zaangażowaniem, jesteśmy w stanie pokonać każdy zespół na świecie. Jeśli jednak coś sprawia, że do stu procent trochę nam brakuje, nie potrafimy nadrobić tego doświadczeniem, cwaniactwem, pewnością siebie. Ten etap jeszcze przed naszą drużyną – ocenia nasz ekspert.

Kurek i inni – udana zmiana warty

Nie można jednak zapominać, że pod względem kadrowym polski zespół zmienił się w porównaniu z ubiegłorocznymi mistrzostwami świata. Z kadry zrezygnowali Mariusz Wlazły (najlepszy gracz mundialu), Michał Winiarski, Krzysztof Ignaczak i Paweł Zagumny. Kłopoty zdrowotne miał Karol Kłos. Wrócił za to Bartosz Kurek. – Mimo tak znaczących zmian nasza drużyna grała w tym roku równie dobrze, co w poprzednim, i to uważam za wielki plus, bo niełatwo jest zastąpić takie asy, jak Wlazły czy Zagumny. Udało się skonstruować nową reprezentację bez straty na jakości i to trzeba zapisać na konto zasług sztabu szkoleniowego – mówi Mazur.

Świetnie spisywał się Michał Kubiak, na pewno trafną decyzją okazało się ponowne powołanie Kurka (nie było go na mistrzostwach świata) oraz przestawienie go z przyjęcia na atak. 27-latek z Asseco Resovii z powodzeniem zastąpił Wlazłego, choć wcześniej zastanawiano się także nad kandydaturami Dawida Konarskiego czy Jakuba Jarosza. Spośród tych, których Antiga konsekwentnie pomijał, najwięcej wątpliwości mogło budzić nazwisko Zbigniewa Bartmana.

– Gdybym to ja prowadził reprezentację, Bartman miałby w niej miejsce. To znakomity siatkarz, kwestią pozostaje tylko umiejętne ukierunkowanie jego energii. Twierdzę jednak, że mógłby pomóc drużynie. Antiga zdecydował jednak inaczej i wypada uznanować ten wybór, bo już kilka razy pokazywał, że wie, co robi – przyznaje Ireneusz Mazur.

Berlin – kolejna szansa na Rio

Już za kilka tygodni Polaków czeka kolejny wielki sprawdzian – kwalifikacje olimpijskie w Berlinie. Od 5 do 10 stycznia osiem europejskich ekip powalczy o jedną przepustkę do Rio de Janeiro. Drugi i trzeci zespół zachowają szansę olimpijską, bo będą mogły wystąpić w decydującym turnieju interkontynentalnym. Polska trafiła do grupy A z Niemcami, Serbią i Belgią. W grupie B są Rosja, Francja, Bułgaria i Finlandia. Po dwa zespoły awansują do półfinałów.

– Uważam, że mamy więcej niż 50 procent szans na awans z Berlina do Brazylii. Nasi kadrowicze zdobyli w tym roku ogromne doświadczenie, które powinno zapoczątkować. Ta ekipa już nie raz pokazała, że można na nią liczyć. Polska nie jest może pewniakiem do awansu, ale myślę, że możemy być umiarkowanymi optymistami – kończy Mazur.

MECZE POLAKÓW W 2015 ROKU

LIGA ŚWIATOWA – faza grupowa

28.05	Gdańsk	Rosja	3:0 (25:16, 25:17, 25:20)
29.05	Gdańsk	Rosja	3:2 (25:19, 24:26, 20:25, 25:19, 18:16)
5.06	Częstochowa	Iran	3:1 (25:20, 25:22, 21:25, 27:25)
6.06	Częstochowa	Iran	3:2 (22:25, 25:22, 25:16, 22:25, 15:6)
12.06	Hoffman Estates	USA	2:3 (25:23, 23:25, 25:19, 22:25, 9:15)
13.06	Hoffman Estates	USA	1:3 (25:23, 23:25, 15:25, 17:25)
19.06	Kazań	Rosja	3:1 (30:32, 25:14, 25:22, 25:18)
20.06	Kazań	Rosja	3:2 (19:25, 25:21, 26:24, 20:25, 16:14)
26.06	Teheran	Iran	2:3 (21:25, 25:23, 25:21, 16:25, 11:15)
28.06	Teheran	Iran	3:1 (23:25, 25:20, 25:20, 25:19)
3.07	Kraków	USA	3:2 (19:25, 25:21, 21:25, 25:20, 15:12)
4.07	Kraków	USA	1:3 (20:25, 21:25, 25:22, 23:25)

LIGA ŚWIATOWA – turniej finałowy

16.07	Rio de Janeiro	Włochy	3:1 (25:15, 27:25, 20:25, 25:20)
17.07	Rio de Janeiro	Serbia	2:3 (25:18, 22:25, 25:22, 22:25, 13:15)
18.07	Rio de Janeiro	Francja	2:3 (23:25, 23:25, 25:19, 25:22, 15:17) – półfinał
19.07	Rio de Janeiro	USA	0:3 (22:25, 23:25, 23:25) – o 3. miejsce

PUCHAR ŚWIATA

8.09	Hamamatsu	Tunezja	3:0 (25:17, 25:15, 25:20)
9.09	Hamamatsu	Rosja	3:1 (26:28, 27:25, 25:19, 25:22)
10.09	Hamamatsu	Argentyna	3:1 (25:18, 19:25, 25:21, 27:25)
12.09	Hamamatsu	Iran	3:2 (18:25, 23:25, 25:15, 25:20, 15:11)
13.09	Hamamatsu	Wenezuela	3:1 (25:27, 25:23, 25:16, 25:23)
16.09	Toyama	Kanada	3:1 (23:25, 25:15, 25:19, 25:19)
17.09	Toyama	Egipt	3:0 (25:20, 25:23, 25:18)
18.09	Toyama	Australia	3:0 (25:15, 25:22, 25:17)
21.09	Tokio	USA	3:1 (17:25, 25:20, 25:23, 25:15)
22.09	Tokio	Japonia	3:1 (24:26, 27:25, 25:21, 25:19)
23.09	Tokio	Włochy	1:3 (24:26, 25:22, 22:25, 19:25)

MISTRZOSTWA EUROPY

9.10	Warna	Belgia	3:0 (25:18, 29:27, 25:16)
10.10	Warna	Słowenia	3:1 (25:21, 28:30, 28:26, 25:13)
11.10	Warna	Białoruś	3:0 (25:13, 25:19, 25:17)
14.10	Sofia	Słowenia	2:3 (17:25, 19:25, 25:23, 25:19, 14:16) – ćwierćfinał

MEMORIAŁ HUBERTA WAGNERA

22.08	Toruń	Japonia	3:0 (28:26, 25:15, 25:18)
23.08	Toruń	Iran	3:1 (25:23, 18:25, 25:15, 25:20)
24.08	Toruń	Francja	3:2 (25:27, 19:25, 26:24, 25:23, 15:13)

KADRA POLSKI NA LIGĘ ŚWIATOWĄ 2015

Piotr Nowakowski, Jakub Jarosz, Bartosz Kurek, Andrzej Wrona, Fabian Drzyzga, Grzegorz Łomacz, Michał Kubiak, Piotr Gacek, Paweł Zatorski, Marcin Możdżonek, Mateusz Mika, Rafał Buszek, Bartosz Bednorz, Mateusz Bieniek, Dawid Konarski, Artur Szalpus

KADRA POLSKI NA PUCHAR ŚWIATA I MISTRZOSTWA EUROPY

Piotr Nowakowski, Bartosz Kurek, Fabian Drzyzga, Grzegorz Łomacz, Michał Kubiak, Piotr Gacek, Paweł Zatorski, Marcin Możdżonek, Mateusz Mika, Rafał Buszek, Karol Kłos, Mateusz Bieniek, Dawid Konarski, Artur Szalpus

Trenerzy

Stéphane Antiga (główny) i Philippe Blain (asystent)

CZOŁÓWKA LIGI ŚWIATOWEJ 2015

1. Francja
2. Serbia
3. USA
4. POLSKA

CZOŁÓWKA PUCHARU ŚWIATA 2015

1. USA
2. Włochy
3. POLSKA
4. Rosja

CZOŁÓWKA MISTRZOSTW EUROPY 2015

1. Francja
2. Słowenia
3. Włochy
4. Bułgaria
5. POLSKA

Jeśli ktoś myślał, że czasy systemowego dopingu, stosowanego chociażby w rządzonej przez komunistów Niemieckiej Republice Demokratycznej, są za nami, to srodze się rozczarował. Podobny system wykryto właśnie w Rosji. Międzynarodowe Stowarzyszenie Federacji Lekkoatletycznych (IAAF) zawiesiło ten kraj w prawach członka, a Światowa Agencja Antydopingowa (WADA) cofnęła akredytację rosyjskiej placówce badającej doping.

Ciężki cios

MAREK MICHAŁOWSKI

Afera wybuchła rok temu, kiedy niemiecki kanał telewizyjny ZDF/ARD wyemitował film, w którym Liliya Szobuchowa, trzykrotna zwyciężczyni maratonu w Chicago, a także srebrna medalistka halowych mistrzostw świata na 3000 m i mistrzostw Europy na 5000 m w 2006 roku, przyznała, że płaciła działaczom rosyjskiej federacji lekkoatletycznej za fałszowanie wyników jej badań antydopingowych, tak aby testy nie wykazały zażywania niedozwolonych środków. Także inni zawodnicy

mówili w filmie o panującym w rosyjskim sporcie systemie dopingowej korupcji.

Szobuchowa stwierdziła, że za dopuszczenie do igrzysk w Londynie, mimo oblanego testu antydopingowego, zapłaciła 450 tysięcy euro, a ukrywać sprawę pomagał szef rosyjskiej lekkoatletyki Walentin Batachniczew. Także mistrzyni olimpijska z Londynu w biegu na 800 m Maria Sawinowa przyznała, że stosowała niedozwolone specyfiki, zachwalała między innymi oksandrolon, który szybko się wyplukuje z organizmu. Nie obawiała się wpadki, ponieważ gdyby nawet rosyjskie biuro antydopingowe u niej coś wykryło, to – jak twierdziła – jej trener Władimir Kazarin, który współpracował z szefem wyszkolenia związku

Every athlete has a right to clean sport.

 WORLD ANTI-DOPING AGENCY

w lekkoatletykę

lekkoatletycznego Aleksiejem Mielnikowem, wszystko tuszował.

Istnieje poważne podejrzenie, że na obrzeżach Moskwy działa tajne laboratorium, które badało próbki sportowców i przysyłało do oficjalnego, akredytowanego przez WADA laboratorium tylko te z nich, które dały negatywne wyniki. Pozostałe, wykazujące obecność niedozwolonych substancji w organizmie, niszczone. Strona rosyjska zaprzeczyła istnieniu takiej instytucji. Z wypowiedzi rosyjskich lekkoatletów, nagranych z ukrytej kamery przez reporterów ARD, wynika jednak, że trenerzy i działacze nie tylko pomagali maskować doping, ale także dostarczali go sportowcom. Ci ostatni



**WADA
zażądała
dyskwalifikacji
Marii Sawinowej
i Jekateriny
Poistogowej**

w zamian oddawali im pięć procent swoich dochodów.

W ten system wtajemniczeni byli nawet ludzie z laboratorium antydopingowego. Osobiście fałszować testy i handlować środkami dopingującymi miał nawet szef antydopingowej agencji w Moskwie Grigorij Rodzenkow, który po dochodzeniu WADA został zdymisjonowany, a kierowanej przez niego placówce odebrano międzynarodową akredytację.

– W Rosji możesz dostać każdy zabroniony specyfik. Wszystko było do naszej dyspozycji – mówiła we wspomnianym filmie ukarana dziesięcioletnim zakazem startów oszczepniczka Julia Pieczierina.

W ujawnionym przez WADA procedurze prawdopodobnie maczał palce rosyjski wywiad FSB, który – jak stwierdzono – „interweniował” chociażby przy pracach komisji antydopingowych na igrzyskach olimpijskich i paraolimpijskich w Soczi. Rosyjscy lekkoatleci radzili sobie nawet z kontrolami poza granicami kraju. Często wyjeżdżali na sportowe obozy za granicę pod fałszywymi nazwiskami, a w procedurze tym pomagały im właśnie służby specjalne. Wszystko po to, aby uniknąć niespodziewanych kontroli WADA.

Sabotaż idei olimpijskiej

Na raport Światowej Agencji Antydopingowej, ujawniający systemowy doping w rosyjskiej lekkoatletyce, Międzynarodowe Stowarzyszenie Federacji Lekkoatletycznych

zareagowało tymczasowym zawieszeniem Rosji w prawach członka. – Doping i oszustwa nie będą tolerowane – podkreślił Sebastian Coe, były wybitny biegacz, a obecnie szef IAAF. Stanowisko w sprawie zajęła także Komisja Zawodnicza IAAF, w której imieniu głos zabral znakomity kiedyś sprinter Frankie Fredericks. – Jesteśmy ekstremalnie zawiedzeni i zmartwieni tym, co wyszło na jaw w związku z naszą dyscypliną. Będziemy na pewno wszyscy współpracować, by oczyścić sport. Apelujemy do wszystkich zawodników,

Szobuchowa stwierdziła, że za dopuszczenie do igrzysk w Londynie, mimo oblanego testu antydopingowego, zapłaciła 450 tysięcy euro, a ukrywać sprawę pomagał szef rosyjskiej lekkoatletyki Walentin Bałachniczew



k którzy słyszeli lub byli świadkami oszustwa, aby to ujawnili. Popieramy w stu procentach Sebastiana Coe i wierzymy, że jest odpowiednią osobą do tego, by zająć się tym problemem – stwierdził w specjalnym oświadczeniu.

Wyniki dochodzenia przeprowadzonego przez WADA szczególnie oburzenie wywołały w Wielkiej Brytanii. W 2012 roku na igrzyskach w Londynie lekkoatleci z Rosji wywalczyli 18 medali – osiem złotych, po pięć srebrnych i brązowych. Na razie zażądano dyskwalifikacji dla pięciorga z nich, w tym dla mistrzyni olimpijskiej w biegu na 800 m Marii Sawinowej oraz Jekatieriny Poistogowej, biegającej na tym samym dystansie. – To, co zrobili Rosjanie, to sabotaż idei olimpijskiej – mówią Brytyjczycy. Prezes tamtejszej federacji lekkoatletycznej Ed Warner stwierdził, że zarzuty wobec rosyjskiej lekkoatletyki to „czubek góry lodowej” i wszyscy na świecie pewnie będą teraz zadawać sobie pytanie, czy rosyjscy sportowcy, startujący także w innych dyscyplinach, są czysti.

IAAF już postanowił odebrać Rosjanom prawo organizacji Pucharu Świata w chodzie sportowym w Czeboksarach oraz mistrzostw świata juniorów w Kazaniu, które miały się odbyć w 2016 roku. W związku z odebraniem akredytacji rosyjskiej agencji antydopingowej prawdopodobnie nie będzie mógł odbyć się w Rosji również piłkarski mundial w 2018 roku. Minister sportu Rosji Witalij Mutko, jednocześnie prezes rosyjskiej federacji piłki nożnej i członek komitetu wykonawczego FIFA, zapowiedział wprawdzie, że Rosja zrobi wszystko, co nakazują władze światowego sportu, aby odzyskać wiarygodność, ale w raporcie WADA także on jest oskarżany o to, że odgrywał ważną rolę w rosyjskim „systemie dopingowej korupcji”.

Zbiorowa odpowiedzialność

Wiele wskazuje na to, że rosyjscy lekkoatleci nie będą mogli wystartować w przyszłorocznych igrzyskach w Rio de Janeiro. Rozczarowana taką perspektywą jest tyczkarka Jelena Isinbajewa, 28-krotna rekordzistka świata, która po urodzeniu dziecka wróciła do sportu, aby na zakończenie kariery zdobyć złoto w Rio. Rosjanka jest oburzona, że IAAF zastosował odpowiedzialność zbiorową. Zwróciła się ze specjalnym apelem, w którym decyzyję tę uważa za niesprawiedliwą. Utytułowana zawodniczka zwraca uwagę na fakt, że doping to nie tylko problem jej ojczyzny, ale też innych państw. – Nie możemy milczeć, musimy walczyć o nasze prawa, ponieważ

Zdaniem Mozgowa jest problemem w Rosji jest podejście do sportu. – Jest on jednym z najważniejszych, jak to określa Władimir Putin, „wiązadeł” spajających społeczeństwo. U nas zawsze powtarzano, że im więcej odnosimy sportowych zwycięstw, tym silniejszy jest naród

Lance Armstrong nigdy nie wpadł podczas kontroli dopingowej

Contrôle
Anti-Dopage

niej uznał, że rosyjska federacja lekkoatletyki nie radzi sobie z walką z dopingiem, a nawet można domniemywać, że próbowano tam zatuszować ten proceder – dodaje ekspert.

Pokrywka uważa, że w środowisku sportowym powszechne jest przekonanie, że po doping sięgają wszyscy, a przytępianych jest niewielu. – Dopóki kibice, działacze, trenerzy i sami sportowcy będą mieć takie przekonanie, to będziemy trwać w błędnym kole, uśmiechać się i z przymrużeniem oka podchodzić do zwycięstw i dobrych wyników rywali, a gdy sami odniesiemy sukces, to będziemy w euforii, że jesteśmy wspaniali – dodaje.

Rosyjska zasada trzech K

Teoretycznie uczciwi lekkoatleci z Rosji mogliby wystąpić w Rio pod flagą olimpijską. – Jelena nigdy nie brała niedozwolonych środków, i nie rozumiem, dlaczego miałaby ponosić karę. Skorzystamy z możliwości startu pod inną flagą, jeśli taka będzie – uważa Jewgienij Trofimow, trener Isinbajewej. – To może byłoby i sprawiedliwe, ale też niezwy-



dzisiaj zagrożona jest cała lekkoatletyka – oświadczyła.

– To są trudne sprawy. Trzeba mieć świadomość, że IAAF to nie pierwsza federacja sportowa, która zastosowała odpowiedzialność zbiorową. Wcześniej były podobne przypadki – mówi dla „Forum Trenera” Andrzej Pokrywka, specjalista od walki z dopingiem. Przypomina historię bułgarskich sztangistów, którzy nie wystąpili na igrzyskach w Rio, ponieważ podczas niedawnych zawodów przyłapano na dopingu ośmiu czy dziesięciu reprezentantów tego kraju. – IAAF najwidocz-

nie trudno. Przede wszystkim udział naszych lekkoatletów w takiej formie bardzo by się nie podobał władzom – stwierdził w rozmowie z portalem Gazeta.pl Władimir Mozgowej, wieloletni komentator sportowy rosyjskiej „Nowej Gazety”. – Zwyczajni Rosjanie też nie zrozumieliby takiego udziału naszych w olimpiadzie. Myślę, że powszechnie oskarżaliby sportowców o egoizm, o brak patriotyzmu – dodaje dziennikarz.

Zdaniem Mozgowa jest problemem w Rosji jest podejście do sportu. – Jest on jednym z najważniejszych, jak to określa Władimir Putin, „wiązadeł” spajających społeczeństwo. U nas zawsze powtarzano, że im więcej odnosimy sportowych zwycięstw, tym silniejszy jest naród. Z tym mamy do czynienia także w innych krajach, ale nigdzie chyba nie jest to rozdmuchane na taką skalę jak w Rosji – podkreśla. Według komentatora takie przypisywanie państwowotwórczego znaczenia sportowi bierze się jeszcze z czasów radzieckich, kiedy obowiązywał pogląd, że ustrój, ideologia same z siebie generują

Często wyjeżdżali na sportowe obozy za granicę pod fałszywymi nazwiskami, a w procedurze tym pomagały im właśnie służby specjalne. Wszystko po to, aby uniknąć niespodziewanych kontroli WADA



Afera zaczęła się od wypowiedzi Liliji Szobuchowej dla niemieckiej telewizji

Wiele wskazuje na to, że rosyjscy lekkoatleci nie będą mogli wystartować w przyszłorocznych igrzyskach w Rio de Janeiro. Rozczarowana taką perspektywą jest tyczkarka Jelena Isinbajewa, 28-krotna rekordzistka świata, która po urodzeniu dziecka wróciła do sportu, aby na zakończenie kariery zdobyć złoto w Rio

de Janeiro. Wiele wskazuje na to, że rosyjscy lekkoatleci nie będą mogli wystartować w przyszłorocznych igrzyskach w Rio de Janeiro. Rozczarowana taką perspektywą jest tyczkarka Jelena Isinbajewa, 28-krotna rekordzistka świata, która po urodzeniu dziecka wróciła do sportu, aby na zakończenie kariery zdobyć złoto w Rio

Wiele wskazuje na to, że rosyjscy lekkoatleci nie będą mogli wystartować w przyszłorocznych igrzyskach w Rio de Janeiro. Rozczarowana taką perspektywą jest tyczkarka Jelena Isinbajewa, 28-krotna rekordzistka świata, która po urodzeniu dziecka wróciła do sportu, aby na zakończenie kariery zdobyć złoto w Rio

Czy badający doping są uczciwi?

Zdaniem Andrzeja Pokrywki dowody na systemowy doping w Rosji są niezaprzeczalne, skoro stało się, co się stało. – Od wielu lat powtarzałem, że pętla związana z kontrolą doping w świecie zacieśnia się, i prędzej czy później do takiej afery musiało dojść – twierdzi ekspert. Przypomina, iż wcześniej pojawiały się informacje, że w sporcie nie wszystko było tak jak powinno. – Dzisiaj prawo dopingowe działa dziesięć lat wstecz i nieuczciwy sportowiec przez ten czas może się obawiać utraty trofeów zdobytych w nie-

uczciwy sposób. Sprawa Lance'a Armstronga pokazała, że na podstawie lokalnego prawa można oszusta dopingowe karać po wielu latach – podkreśla Pokrywka.

Czesław Lang, były kolarz i organizator wyścigu Tour de Pologne, zwraca uwagę, że Amerykanina ukarano, mimo iż doping w jego organizmie nigdy nie wykryto. – Armstronga badano przez siedem lat i niczego nie znaleziono. Jak to możliwe? Przecież on był kontrolowany 17 razy w roku! Jego nieuczciwe praktyki ujawnili przyjaciele i żona, a nie laboratoria antydopingowe. Ukarano go na podstawie zeznań świadków – mówi w rozmowie z „Forum Trenera” wicemistrz olimpijski z 1980 roku i dwukrotny medalista szosowych mistrzostw świata.

W jego opinii winni tej sytuacji są także ci, którzy nieskutecznie szukają doping. – Nie chcieli znaleźć, czy nie potrafili? Przecież w kolarstwie na walkę z dopingiem idą

potężne pieniądze, to 10 milionów euro rocznie. Trzeba się temu przyjrzeć dokładnie i ustalić, dlaczego te badania w przypadku Armstronga były nieskuteczne – zaznacza Lang i wyciąga wnioski, że środowisko, które szuka doping jest albo skorumpowane, albo nieudolne, bo bierze pieniądze, a efektów kontroli nie widać. – Rozumiem, że nie każde badanie musi być skuteczne, w jednym roku można niczego nie wykryć, ale w następnym powinni coś znaleźć. Przecież szukanie doping to nie jest misja kosmiczna, lot na księżyc, tylko prosta rzecz, czyli zrobienie analizy krwi i moczu – dodaje.

Andrzej Pokrywka uważa, że o naszych sportowców możemy być spokojni. Nie twierdzi, że wszyscy są bez winy, natomiast trudno też mówić o jakimś systematycznym doping w naszym kraju. – Myślę, że system antydopingowy w Polsce dobrze działa, aczkolwiek gdyby działania Komisji ds. Zwalczania Doping w Sporcie mogły być bardziej wsparte finansowo, wtedy byłoby spokojniejszy. Ale nie mamy się czego obawiać. Koledzy z Komisji pracują dobrze, ich praca jest pozytywnie oceniana przez WADA, więc powodów do niepokoju nie mamy – podkreśla.

Nie ma zgody na oszustwa

Czesław Lang uważa, że walka z dopingiem w kolarstwie przynosi efekty. Po aferze Armstronga w tej dyscyplinie wiele się zmieniło. Wprowadzono paszport biologiczny. Nie jest ważne, co kto bierze, ale co ma w organizmie. – Uważam, że to był bardzo dobry ruch. Dzięki temu sytuacja w kolarstwie bardzo się poprawiła. Od trzech lat poziom jest wyrównany, różnica między liderem a drugim w klasyfikacji po siedmiu etapach, niekiedy rozegranych w górach, a także po jeździe na czas, wynosi tylko kilkadziesiąt sekund, a następny traci dwie sekundy. To świadczy, że nie ma już takich zawodników jak Armstrong, którzy byli tak mocni, że w pojedynkę odjeżdżali z pelotonu i wygrywali, jak chcieli – podkreśla Lang.

Uważa, że kolarstwo to dziś wzór do naśladowania. Kolarze sami zaczęli walczyć z dopingiem. Uznali, że mają już dosyć sytuacji, w których byli zachęcani do brania doping, a jak była wpadka, to winni byli tylko oni, to ich karano i dyskwalifikowano, a nie lekarzy czy trenerów. – Dziś w pelotonie obowiązuje zasada: nie bierzemy nic i w ten sposób wyrównujemy szanse – dodaje Lang.

Zdaniem Pokrywki dobrze się stało, że walka z dopingiem nie jest sztuką dla sztuki, bo w pewnym momencie można było mieć wrażenie, że wszyscy osiedli na laurach. – Zwłaszcza ci najzamożniejsi, którzy na WADA łożyli najwięcej pieniędzy i mogli być przekonani, że nikt im krzywdy nie zrobi – podkreśla. Nawiązując do afery w Rosji, uważa, że dobrze się stało, iż w końcu WADA i IAAF wykonały ruch, żeby pokazać, iż nie będzie przyzwolenia na tego rodzaju oszustwa. – Pokazują w ten sposób, że prawo nie jest i nie będzie martwe – podsumowuje Andrzej Pokrywka.

Minister sportu Rosji Witalij Mutko zapowiedział, że Rosja zrobi wszystko, co nakazują władze światowego sportu



Zaczynał od turystyki kajakowej, ale rzeki mu nie wystarczały. Z pierwszych morskich wypraw po Bałtyku wracał pod eskortą wojsk obrony pogranicza. Tłumaczył wtedy, że rzeka go porwała. Aleksander Doba – niestrudzony wędrowiec, Podróżnik Roku 2015, który kajakiem przepłynął Atlantyk, planuje już kolejną wyprawę.

TOMASZ PAKUŁA

To typ człowieka, który nie usiedzi na miejscu. Zawsze był aktywny fizycznie. Jeździł na rowerze, uprawiał turystykę pieszą – niziną i górską, był żeglarzem, latał szybowcami, skakał ze spadochronem. W końcu przyszedł czas na kajaki. Chciał poznawać nowe akweny, ale interesowały go także nowinki technologiczne. Śledził nowe typy kajaków, pojawiające się rozwiązania. Gdy był już doświadczonym kajakarzem, znajomi namówili go na wyprawę w góry. Szybko opanował sztukę pływania w trudnych, górskich warunkach i w kolejnych edycjach został dwukrotnym złotym, srebrnym i brązowym medalistą otwartych akademickich mistrzostw Polski. Za sukces uważa zwłaszcza fakt, że drużynowe mistrzostwo zdobył wspólnie z synami. – Pływanie po górskich rzekach, z kaskami na głowach, w mocnych kajakach, w grupie... to coś wspaniałego. W takiej sytuacji można na siebie wzajemnie liczyć, jest cudowna atmosfera, zdobywa się nowe umiejętności, człowiek uczy się od wszystkich – mówi Aleksander Doba. Po pewnym czasie sam zaczął uczyć innych.

Jako instruktor zaczyna szkolenia od rozrysowania sytuacji niebezpiecznych. Bo jeśli zna się zagrożenie, można je zminimalizować. Daje wskazówki, jak

sobie w tych niebezpiecznych sytuacjach poradzić. Zawsze ostrzega kursantów, że kontakt z wodą może być groźny, że do wszystkiego potrzebne jest odpowiednie przygotowanie. Tę naukę wyniósł jeszcze z lat studenckich. – Żołnierze studenci, zapamiętajcie, wróg rozpoznany jest mniej groźny – zwykł słyszeć na Politechnice Poznańskiej. I choć żadnego akwenu nie traktuje jak wroga, stawia na wiedzę dyktowaną respektem wobec natury. To podstawowy punkt jego przygotowań do każdej wielkiej wyprawy: trening mentalny. – Na morzu można zginąć, więc rozeznanie jest ważne. Dużo czasu spędziłem w bibliotece. Zapoznawałem się z literaturą fachową. Rozmawiałem też z żeglarzami. Pytałem ich, jak radzić sobie ze sztormem, jak zachowują się duże fale – opowiada Aleksander Doba.

Jak sam mówi, Atlantyk mu nie straszny. Raczej ciekawy, pociągający.

Skąd siła?

Od zawsze stawia na ruch, niekoniecznie wyczynowy, ale z naciskiem na różne partie mięśni. Nie ćwiczy na siłowni, za to dużo chodzi, biega, jeździ na rowerze. Bierze udział w spływach kajakowych. – Nigdy nie jest tak, że nic nie robię, siedzę sobie przy komputerze i nagle wpadam na pomysł, że ruszam na wyprawę. Aktywny byłem i jestem – podkreśla podróżnik. Kiedyś pracował w Zakładach Chemicznych Police, oddalonych od miasta kilka kilometrów i jak twierdzi, codziennie, przez cały rok dojeżdżał do pracy na rowerze. Pytany, po co trenuje nogi, skoro na kajaku potrzebne są głównie silne ramiona, mówił, że

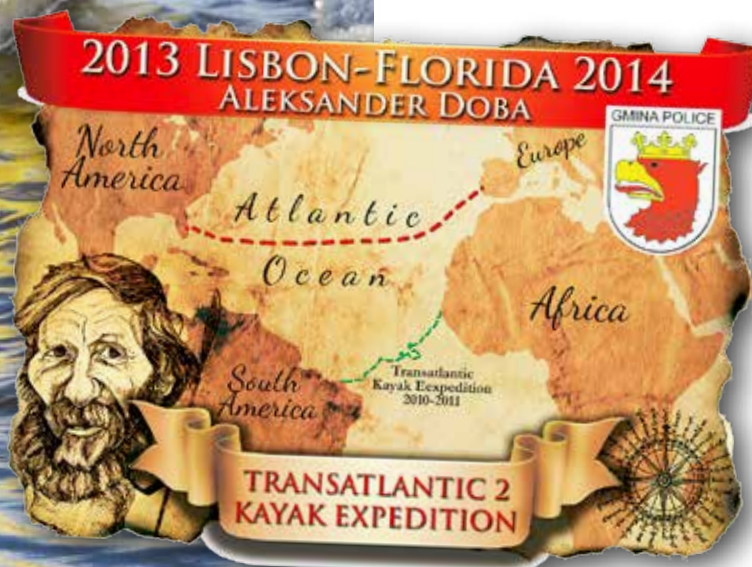
Gdy hobby staje się pasją





niedogodności nie dało się uniknąć. Pierwszym problemem była słona woda, która w połączeniu z wysoką temperaturą wywołała reakcję alergiczną. – Pojawiła się dokuczliwa wysypka, zwłaszcza w okolicach pachwin. Ponad 50 procent ciała pokryte było wypryskami – relacjonował Doba. Wysypka to jednak za mało, by zwątpić w sens wyprawy. Doraźnym lekarstwem okazały się obfite kąpiele w słodkiej wodzie. Po serii badań lekarze stwierdzili, że aby uniknąć zmian skórnych, należałoby przebywać w miejscach suchych, z daleka od słonej wody. Doba nie zastosował się do tych zaleceń. Wybrał ocean. I wysypka wróciła. Pozostało przyzwyczaić się do dyskomfortu. Pod wpływem ciągłego swędzenia podrażnionej skóry zwiększył się próg bólu. Z czasem wypryski, choć nadal były, stały się mniej uciążliwe.

Innym wyzwaniem była temperatura. Podróżnik, jak sam twierdzi, jest odporny na zimno. Obawiał się jednak reakcji na klimat tropikalny. Kiedy pierwszy raz



chce zachować właściwe proporcje. – To trening ciągły, czyli aktywność przez całe życie. Polecałbym ją wszystkim. Nie można ćwiczyć jednego, bo wtedy jedno będzie mocne, a reszta może zanikać. U mnie wszechstronność wynika z zainteresowań – mówi podróżnik.

Bazuje na wiedzy i kondycji wyrabianej przez lata. Choć oczywiście są pewne techniki specjalnie na wyprawy. Podczas przeprawy przez Atlantyk modulował wysiłek. Traktował to jako supermaraton – energochłonny, kilkumiesięczny. Dlatego od początku wioślował umiarkowanie, żeby nie narażać się na zbytne wyczerpanie. Wraz ze stopniowym zwiększaniem tempa i dystansów rosła wydolność organizmu. Wioślował regularnie od 8 do 12 godzin na dobę. W międzyczasie „spacerował” po kajaku, robił przysiady.

Czuł, że jest w coraz lepszej formie. Finał był zaskakujący. Dopływając do Florydy – celu wyprawy przez Atlantyk – mógł wioślować 30 godzin bez przerwy. Jak twierdzi, na początku podróży nie byłby do tego zdolny. Ale miał też dodatkową motywację. Dowiedział się, że lokalni mieszkańcy ogłosili święto o nazwie „Aleksander Olo Doba Day”, które miało być świętowane w dzień planowanego przybicia do brzegu. – Czekali tam na mnie od kilku miesięcy. Przygotowali się na konkretny dzień. Byłem zmęczony, ale nie mogłem przecież nie zdążyć na swoje święto – mówi Aleksander Doba, ze śmiechem wspominając morderczy wysiłek.

Słono, gorąco, niewygodnie...

Podróżnik Roku 2015 nie lubi narzekać. Przynajmniej jednak, że pewnych

Od zawsze stawia na ruch, niekoniecznie wyczynowy, ale z naciskiem na różne partie mięśni. Nie ćwiczy na siłowni, za to dużo chodzi, biega, jeździ na rowerze. Bierze udział w splywach kajakowych

pojechał do Afryki, zapytał miejscowego, czy jest gorąco. Usłyszał, że tak. Pomyślał, że skoro rdzenna ludność źle znosi upały, nic dziwnego, że jemu też jest ciepło. To jeszcze nie powód, by narzekać. Dzięki takiemu nastawieniu lepiej niż przypuszczał zniósł upały. – Starłem się też zabezpieczać przed słońcem. W kajaku zainstalowane są pałaki, dzięki którym kajak nie może pływać do góry dnem. Ja na nich rozkładałem płachtę do tapania wody deszczowej, traktowałem ją jako baldachim, dający odrobinę cienia. Oprócz tego nosiłem białe koszulki z długimi rękawami, białe rękawiczki, kapelusz, okulary przeciwsłoneczne, ale i tak zawsze byłem „spalony” – opowiada. Właściwie wszędzie, gdzie dotychczas był, zmagał się z wysoką temperaturą. Jedynie pod koniec wyprawy przez Atlantyk, w rejonie Florydy, przez dwa-trzy tygodnie spał pod przykryciem!

Osobny temat to potrzeby fizjologiczne. – Każdy się zastanawia, a tylko dzieci mają odwagę zapytać – przyznaje Doba. – Proste pytanie, prosta odpowiedź: miałem półlitrową butelkę z obciętą górą. Co nasikałem, to za burtę. Specjalnej toalety nie miałem. Potrzeby trzeba było załatwiać na rufie – kwituje.

Czas na sen?

Przez pierwsze dwa tygodnie wyprawy przez Atlantyk kajak wypełniony był mnóstwem rzeczy. Stopniowo ich ubywało, ale nawet jednoosobowa załoga nie miała komfortowych warunków do odpoczynku. O regularnym śnie nie było mowy, nawet gdy zrobiło się nieco więcej miejsca. Drzemać można, wyłącznie gdy są łagodne fale. Jednak któraś fala z kolei zawsze jest silniejsza i uderza nietypowo. Powoduje wstrząs. W kajaku zawsze jest się blisko burty. Człowiek często się budzi i odruchowo sprawdza, czy nie widać żadnego światła, czy wszystko jest w porządku. – Mam bardzo słaby słuch. Używam aparatu słuchowego. Na oceanie nocą go nie zakładałem, ale i tak byłem bardzo wyczulony na ruchy i hałas. Kiedy się kładłem, miałem włączone światło nawigacyjne i antenę radarową, żeby być zauważalnym dla innych żeglarzy – wspomina Doba. Mimo braku regularnego i długiego snu nie zaobserwował u siebie stanów depresyjnych. Wręcz przeciwnie. Zawsze zaskakiwał optymizmem. Choć przyznał, że czasem się złościł, na przykład na sztorm utrzymujący się przez kilka kolejnych dni. Najdłuższy trwał trzy doby. Wtedy w ogóle nie było mowy o drzemce. Noce się dłużyły, a za dnia piętrzyły się fale, jakich kajakarz nigdy wcześniej nie widział. Czasem, kiedy był na fali, musiał otwierać właz, żeby nie zabrakło mu powietrza. Jak twierdzi, to też była swojego rodzaju gimnastyka.

Wyjątkowo ciężka okazała się przeprawa przez Golsztrom przy przeciw-



nym wietrze. – Przeplnięcie Golsztromu w tych warunkach było jak jazda na dzikim mustangu. Wszystkie moje siły, możliwości i umiejętności poświęciłem, żeby go przepłynąć. To wielka frajda, gdy się zrobi coś tak trudnego! – podsumował podróżnik.

Nietypowa dieta

Klasyczne dla dłuższych wypraw jedzenie: puszki mięsne, słoiki z fasolką po bretońsku, klopsiki, ryż, makarony, sucharki – starczało na około miesiąc. Po tym czasie na opakowaniach pojawiały się pierwsze sygnały zachodzącego procesu fermentacji. Sól, wysoka temperatura i wszechobecna wilgoć powodowały, że puszki rdzewiały. Na kolejny okres podróżnik przygotował żywność liofilizowaną, czyli pozbawioną prawie całkowicie wody, bez środków konserwujących (przygotowywana przez dwie firmy – polską i niemiecką). Woreczki szczelnie zamknięte można przechowywać miesiącami.

W założeniu wyprawy Doby miały być samodzielne i samotne, bez pomocy z zewnątrz, dlatego wszystkie niezbędne do przetrwania produkty były w kajaku. Kiedy ruszał z Lizbony, prawie wszystkie produkty i urządzenia miał z Polski. Wyjątkiem był chleb, który starczył mu na tydzień, i 120 litrów słodkiej wody w zbiorniku, tzw. wody awaryjnej. – Przewidziałem czas wyprawy i ilość jedzenia tak, by nie ograniczać porcji.

Na koniec zostało mi jeszcze jedzenia na miesiąc, czyli nie groził mi głód – mówi.

Odżywał się nieregularnie. Budził się przed świtem – wtedy na oceanie było najspokojniej. To był dobry czas na kontrolę stanu technicznego sprzętu. Wiosłował na czczo, a pierwszy posiłek był swojego rodzaju nagrodą. Obiad jadł, gdy poczuł głód. Miał do wyboru cztery rodzaje zup i kilkanaście drugich dań. Na kolację znów serwował sobie danie obiadowe, coś słodkiego lub produkty śniadaniowe. Nauczony doświadczeniem, na Atlantyk wyposażył się w słodczy, by uzupełniać kalorie. Na pierwszej wyprawie w ciągu czterech dni schudł 14 kg! Kiedy czuł głód, znaczyło, że organizm sygnalizuje jakies potrzeby. Wtedy podjadał. Tym razem podczas przeprawy przez Atlantyk Doba schudł 10 kg.

Często ludzie pytają go, czy żywi się złowionymi rybami. I tak, i nie. Miał co prawda awaryjne zestawy do łowienia, na wypadek braku jedzenia. W praktyce jednak zjadał tylko to, co samo wpadło mu do kajaka – latające ryby. Jadł je na surowo, jako urozmaicenie diety. Do smażenia tego typu zdobyczy nie miał ani warunków, ani sprzętu.

Emocji nie brakowało

Były chwile grozy i wzruszeń. Zapytany o najmilsze momenty, Aleksander Doba wspomina moment, kiedy w Trójkącie



Bermudzkiem uratował mu się ster. Musiał dopłynąć do najbliższego lądu – 400 km na Bermudy. Gdy o kłopotach dowiedział się przyjaciel Doby, przyleciał do USA z ekipą telewizyjną. Wyprzedził podróżników na spotkanie 200 km od brzegu. – Minęło 138 dni od chwili, gdy nikogo nie widziałem, byłem szczęśliwy, że ktoś do mnie płynie. Wspólne trzy godziny to jeden z najwspanialszych momentów w wyprawie. Dziennikarka Dorota Wysocka była pierwszą dziewczyną, jaką zaprosiłem do kajaka! Następnie oni odpłynęli, a mnie zostało jeszcze 200 km do brzegu – opowiada Doba.

Trzykrotnie został napadnięty. Za pierwszym razem na skraju dużego miasta Fortaleza zaatakowało go dwóch młodzieńców z nożami. Chcieli mu wyrwać torbę, i chociaż podróżnik odpowiedział siłą i wystraszył napastników, przestrzega, że w takich sytuacjach lepiej dać to, czego żądają. Doba zadziałał odruchowo i miał przy tym dużo szczęścia. Kolejne starcia nie były już tak nieinwazyjne. Napastnicy mieli broń – karabin, rewolwer, maczety. To były sytuacje, kiedy ujście z życiem nie było oczywiste. Polski podróżnik został jedynie obrabowany, ale jak wspomina, jego przyjaciele w Peru nie mieli tyle szczęścia. Zostali podczas napadu rabunkowego zastrzeleni.

Podróżnik – konstruktor

Kajak, którym płynął Aleksander Doba, zaprojektowany został na podstawie jego

szkicu i zbudowany wspólnie z Andrzejem Armiańskim w jego stocznii. Nie było wzorców. Kajak musiał być bezpieczny i duży – ma w sumie 7 m długości, 1 m szerokości. Musiał mieć małą kabinę do spania, bo przecież podróż miała trwać kilka miesięcy.

Jednym z elementów kajaka był zbiornik na wodę pitną. Niestety jednocześnie pełnił on rolę balastu. Umieszczony był pod kokpitem. Miał tę wadę, że gdy ścigało się z niego wodę, balast się zmniejszał i kajak tracił stateczność. Dlatego Doba na otwartym oceanie wołał pompować wodę ręcznie – miał do tego odsalarkę. Do Florydy dowiózł 115 l ze 120 l startowych... i listę kilkudziesięciu punktów do przerobienia w kajaku.

Młody duchem i ciałem

W kwietniu 2012 roku w Zakładzie Fizjologii ZWKF w Gorzowie Wielkopolskim Aleksander Doba został poddany badaniom fizjologicznym obejmującym analizę składu ciała i ocenę wydolności tlenowej ustroju. Pierwszy typ badań przeprowadzono za pomocą metody bioimpedancji elektrycznej, przy użyciu multieczłowieściowego analizatora składu ciała Tanita MC-980 i programu Gnom. Badania wydolnościowe zostały wykonane na ergometrze rowerowym Monark 818E. Miarą wydolności tlenowej jest pułap tlenowy (maksymalna ilość tlenu wykorzystywana przez organizm podczas wysiłku o maksymalnej intensywności do resyntezy ATP). Jego wielkość świadczy o możliwościach pozyskiwania energii do pracy mięśniowej z tlenowej resyntezy ATP. Im wyższa wartość pułapu tlenowego, tym te możliwości są większe. Z kolei większe możliwości pozyskiwania energii z przemian tlenowych umożliwiają wykonywanie długotrwałej pracy o wysokiej submaksymalnej intensywności. Jak w tych badaniach wypadł nasz podróżnik? Imponująco! Biorąc pod uwagę jego wiek, uzyskał wysoką wartość pułapu tlenowego, która wyniosła 44,52 ml/kg/min, co świadczy o wybitnej wydolności tlenowej Doby i dużej sprawności krążeniowo-oddechowej. Wartość VO_{2max} uzależniona jest m.in. od sprawności mięśnia sercowego, zwłaszcza pojemności minutowej, objętości wyrzutowej komór oraz siły mięśni oddechowych, elastyczności klatki piersiowej i wielkości wentylacji minutowej płuc. Wynik 44,52 ml/kg/min znacznie przewyższa wartości charakterystyczne dla osób o przeciętnej wydolności wśród ogółu populacji!

Nieźle wypadł też rezultat badania składu ciała. Beztłuszczowa masa ciała podróżnika stanowi 75,9 procent całkowitej masy ciała, natomiast pozostałe 24,1 procent – tłuszczowa masa

Biorąc pod uwagę jego wiek, uzyskał wysoką wartość pułapu tlenowego, która wyniosła 44,52 ml/kg/min, co świadczy o wybitnej wydolności tlenowej Doby i dużej sprawności krążeniowo-oddechowej

ciała. Wynik ten należy uznać za średni, z uwagi na zawartość tkanki tłuszczowej. Jak zaznaczyli specjaliści, wskazana była redukcja tej kanki tłuszczowej, zwłaszcza w rejonie brzucha. Nie było natomiast zastrzeżeń do masy mięśniowej. Ponad 75 procent mięśni umożliwia skuteczne wykonywanie długotrwałego wysiłku, wymagającego pokonywania nieznacznych oporów. Zarówno całkowita, jak i wewnątrzkomórkowa i zewnątrzkomórkowa zawartość wody Aleksandra Doby utrzymywały się na właściwym poziomie. Podsumowując, skład ciała podróżnika jest normatywny, z wyłączeniem trzewnej zawartości tkanki tłuszczowej. Wydolność tlenowa została natomiast oceniona jako wybitna.

Człowiek Roku!

Aleksander Doba nie zdawał sobie sprawy, że jest takie wyróżnienie, jak przyznawany przez National Geographic tytuł Podróżnika Roku. Dowiedział się o tym w momencie, gdy przekazano mu, że został do tej nagrody zgłoszony. – Jestem dumny i zadowolony, ale nie było to moim marzeniem, bo nie wiedziałem o takim tytule. Zostałem mile zaskoczony. Teraz wiem, że trwa już głosowanie na mojego następcę. Dlatego polecam Freyę Hoffmeister, ostatnio opłynęła dookoła Amerykę Południową. Cztery lata jej to zajęło! A o czym ja marzę? O zebraniu funduszy na kolejną wyprawę – podsumowuje Aleksander Doba.

„Piotrze, przede mną jeszcze wspaniałe tereny (...). A ja już czuję, że taka wspaniała wyprawa się kończy. Żal mi tego, mimo że kilka miesięcy płynę” – napisał do przyjaciela nasz niestrudzony podróżnik. Przepłynął już dookoła Bałtyk w 80 dni, z Polic do Barwiku (5468 km) w 101 dni, z Afryki do Ameryki Południowej płynął 99 dób, a z Europy do Ameryki Północnej – 167 dób. Teraz chciałby ruszyć z New Jersey do Europy, prawdopodobnie do Portugalii. Planowany start – 14 maja 2016 roku!

„TAK dla Rio” wygrało

Igrzyska Paraolimpijskie w Rio de Janeiro, które rozpoczną 7 września 2016 roku, będą przełomowe. Po raz pierwszy polscy kibice będą mogli poczuć emocje związane ze zmaganiem sportowców niepełnosprawnych. Wielu z nich może stać się gwiazdami.

W 2016 roku oczy całego sportowego świata zwrócone będą na Amerykę Południową. Obiekty sportowe wypełnią znani sportowcy. Międzynarodowa publiczność będzie śledzić ich zmagania w telewizji czy w sieci. Wkrótce po igrzyskach olimpijskich na te same obiekty wyjdą sportowcy niepełnosprawni. Oni na ogół nie mają tak szerokiego audytorium. Polscy kibice nie mieli zbyt wielu okazji do kibicowania paraolimpijczykom. Momenty ich chwały nie zostały pokazane naszym rodakom. Jednak w 2016 roku ma być inaczej.

Po raz pierwszy w historii będziemy mogli zobaczyć na żywo naszych paraolimpijczyków walczących o medale właśnie w Rio de Janeiro. Z pewnością jest to przełom. Paraolimpijczycy zdołali wreszcie wywalczyć uwagę mediów. Wszystko dzięki akcji „TAK dla Rio” (#takdlario). To inicjatywa czworga utytułowanych paraolimpijczyków, multimedalistów ME, MŚ oraz Igrzysk Paraolimpijskich: biegaczki narciarskiej Katarzyny Rogowiec, pływaczki

PIOTR MAREK

Inicjatorzy pomysłu „TAK dla Rio” kulomiot Janusz Rokicki, pływaczka Karolina Hamer, biegaczka Katarzyna Rogowiec, i maratończyk Tomasz Hamerlak z dziennikarzem TVP Przemysławem Babiarzem

Karoliny Hamer, kulomiot Janusza Rokickiego oraz maratończyka Tomasza Hamerlaka. Głównym celem kampanii było doprowadzenie do transmisji Igrzysk Paraolimpijskich Rio de Janeiro 2016 na antenie Telewizji Polskiej.

Akcja „TAK dla Rio” była możliwa dzięki odwadze firmy Tauron, która wsparła ją w projekcie „TAURON Sportowy Partner Paraolimpijczyków”.

– Chcemy zachęcić media do zgłębiania wiedzy o sporcie paraolimpijskim, towarzyszenia zawodnikom w drodze do Rio, promowania ich i przybliżania społeczeństwu dyscyplin i emocji, jakie im towarzyszą. Dzięki temu pewnego dnia, podobnie jak w Wielkiej Brytanii, mistrz paraolimpijski będzie tak popularny i ceniony jak mistrz olimpijski – podkreśla Katarzyna Rogowiec. Jednym z elementów tych działań jest wydany już kalendarz „Paraolimpijczycy 2016”. Niesie on przekaz, dzięki któremu wiele osób –

Warto otworzyć się na nowy obszar doznań i przeżycie emocji związanych ze sportem paraolimpijskim. – Polecam sprawdzić na własnej skórze, jakie odczucia pojawiają się podczas oglądania i kibicowania sportowcom paraolimpijskim. Każdy powinien sam tego doświadczyć – kończy Rogowiec

ARCHIWUM WŁASNE K. ROGOWIEC



kampanię o telewizję

nie tylko niepełnosprawnych – odnajdzie w sobie motywację do działania!

Wsparcie telewizji ma pomóc jeszcze lepiej zrealizować cel organizatorów akcji. Są oni przekonani, że paraolimpizm to wyrazisty przykład pracy nad sobą i zwycięskiej postawy na wielu płaszczyznach. To pewnego rodzaju produkt, którego wartość może zostać doceniona tylko wtedy, kiedy będzie szerzej znana. Korzystają obie strony. Wzrost popularności zawodników przynosi poprawę jakości ich przygotowań. Stają się bardziej atrakcyjni na rynku reklamy.

Po raz pierwszy w historii będziemy mogli zobaczyć na żywo naszych paraolimpijczyków walczących o medale właśnie w Rio de Janeiro. Z pewnością jest to przełom. Paraolimpijczycy zdołali wreszcie wywalczyć uwagę mediów. Wszystko dzięki akcji „TAK dla Rio” (#takdlario)



Efektom kilkumiesięcznej kampanii „TAK dla Rio” jest widoczne zainteresowanie społeczeństwa tematem. Paraolimpijczykom wsparcia udzieliły postacie z pierwszych stron gazet: sportowcy, artyści, trenerzy. Na stronie internetowej takdlario.pl zgromadzone wypowiedzi Katarzyny Nosowskiej, Piotra Żyły, Justyny Kowalczyk, Andrzeja Bachledy.

Według danych organizatorów akcji jej zasięg szacowany jest na ponad 3 miliony osób, a ponad 20 tysięcy kibiców poparło starania o transmisję telewizyjną.

Dzięki nieustępliwości, która cechuje wszystkich zwycięzców pełnosprawnych czy też niepełnosprawnych, udało się doprowadzić do przełomu. We wrześniu Telewizja Polska przestała do organizatorów akcji oficjalne pismo, w którym czytamy: „Po raz pierwszy w historii przekazów z Igrzysk Paraolimpijskich w planach obsługi TVP znalazły się transmisje, w których reprezentanci Polski mają realne szanse występować w walce o olimpijskie trofea. Plan zakłada codzienne, kilkugodzinne transmisje w godzinach popołudniowych i wieczornych na antenie TVP Sport oraz TVP1, TVP2, TVP Regionalna oraz na stronie internetowej sport.tvp.pl”.

Warto uświadomić sobie, że rywalizacja osób z niepełnosprawnością nie różni się tak bardzo od rywalizacji osób w pełni sprawnych. Emocje są takie same. Inne są dyscypliny i fizyczność zawodników. Warto otworzyć się na nowy obszar doznań i przeżyć emocji związanych ze sportem paraolimpijskim. – Polecam sprawdzić na własnej skórze, jakie odczucia pojawiają się podczas oglądania i kibicowania sportowcom paraolimpijskim. Każdy powinien sam tego doświadczyć – kończy Rogowiec.

Żona Jamesa Bonda

Katarzyna Kłys

Co mogłaby Pani robić, gdyby nie zajmowała się sportem?

Nie mam pojęcia, bo nigdy nie brałam tego pod uwagę. Jako dziecko nie marzyłam o karierze piosenkarki ani stewardessy. Wcześniej zaczęłam trenować judo. W Czechowicach-Dziedzicach, skąd pochodzę, był tylko ten sport oraz futbol. Wybór był oczywisty.

Co najchętniej robi Pani w wolnym czasie?

Staram się spędzać jak najwięcej czasu z synkiem. A poza tym lubię pójść do kina. Zimą wyjeżdżamy na narty, latem na żagle. Czas spędzamy rodzinnie.

Czy ma Pani jakiś rytuał przed zawodami?

Przed wyjściem na tatami muszę podskoczyć. Wtedy czuję, że jestem gotowa do walki. Jeśli tego nie zrobię, bo na przykład sędzia pogania, gdzieś ucieka mi koncentracja.

Jak reaguje Pani na porażki?

Czasem leżki polecą. Ale dzień, dwa później skupiam się już na analizie na podstawie wideo, dlaczego przegrałam, i co muszę zrobić, żeby nie popełnić ponownie danego błędu.

Na co najchętniej wydaje Pani pieniądze?

Dotychczas na zabawki dla dziecka. Ostatnio jednak z mężem stwierdziliśmy, że nasz synek ma ich już bardzo dużo i trochę takie zakupy ograniczyliśmy. A jeśli chodzi o moje potrzeby, to nie żałuję pieniędzy na podróże i związane z nimi atrakcje. Jeśli jesteśmy na zgrupowaniu, wolne chwile staramy się wykorzystać na poznanie okolicy. Na przykład podczas pobytu w Hiszpanii odwiedziliśmy Gibraltar. Przyjemność sprawiają mi też zakupy sprzętu narciarskiego i żeglarskiego.

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

Może jakąś rolę komediową, bo oboje z mężem najczęściej oglądamy ten gatunek kina.

Czy jest ktoś, komu nie podałyby Pani ręki?

Tak, jest taka osoba. Nie chcę jednak rozwijać tego wątku.

Czy zdarzyło się Pani kiedyś pokłócić z trenerem?

Tak, i nie jestem z tego dumna. Łapię się na tym, że do trenera będącego dla mnie obcym człowiekiem nie odezwałam się w ten sposób, jak do męża. Zaczyna się niewinnie, w pewnym momencie powinienam się zamknąć, ale dodaję jeszcze trzy grosze i sprzeczka gotowa. To nie są częste sytuacje, ale źle się czuję z tym, że w ogóle się zdarzają.

Jakie cechy powinien mieć Pani idealny trener?

Wymagający, otwarty na wiedzę i naukę, wyrozumiały.

Kiedy pierwszy raz dowiedziała się Pani, że istnieje ktoś taki jak Artur Kłys?

Poznaliśmy się na obozach szkoleniowych. Ja jeździłam z juniorkami, Artur był już seniorem. On mówi, że zapamiętał mnie z Giżycka, ja go zaczęłam kojarzyć później, z Zakopanego. Oczywiście wtedy jeszcze nie zaczęliśmy się spotykać. Pomyślałam tylko: „ale fajny facet!”

Główna cecha charakteru Artura Kłysa?

Połączenie uporu z konsekwencją w dążeniu do celu.

Gdyby mogła Pani zmienić w Arturze jedną rzecz.

Niczego bym nie zmieniała.

Pani główna wada?

Nie mam żadnych wad! Nie, no żartuję. Trudno powiedzieć, może to, że jestem uparta? Ale na pewno nie aż tak, jak Artur.

Do jakiego błędu przyznała się Pani ostatnio?

Nic konkretnego mi nie przychodzi do głowy.

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

Złoto olimpijskie, milion, prezydentura. Na ten milion jeszcze nie mam pomysłu. Pewnie poszedłby na podróż. Marzę o odwiedzeniu Stanów Zjednoczonych. Tak prywatnie, nie na zawodach czy zgrupowaniu. Żeby było dużo czasu na podróżowanie.

Jaki dobry uczynek zrobiła Pani ostatnio bezinteresownie?

Nie pamiętam.

O co poprosiłaby Pani złotą rybkę?

O medal olimpijski.

Katarzyna Kłys to najbardziej utytułowana zawodniczka w obecnej kadrze judoczek.

Ma 29 lat, a od sześciu współpracuje ze swoim mężem Arturem Kłysiem.

Ten małżeński duet zapewnił już Polsce sporo sukcesów (ewentualnie przyczynił się do nich), m.in. dwukrotnie wicemistrzostwo Europy (2010 drużynowo, 2012 indywidualnie), drużynowo srebro (2015) i brąz (2014) MŚ, drużynowo brąz ME (2014). W dorobku Katarzyny Kłys nie brakuje też czołowych miejsc w najmocniej obsadzonych turniejach z cyklu Grand Slam. Zawodniczka krakowskiego klubu UKS Judo (pracuje tam także jej mąż) występuje w kategorii 70 kg i ma bardzo duże szanse na występ olimpijski w Rio de Janeiro. Byłyby to już jej trzecie igrzyska. W Pekinie i Londynie nie odniosła sukcesów. Gdyby w Rio udało się stanąć na podium, państwo Kłysowie staliby się jednym z najsilniejszych państw na świecie w tej dyscyplinie!



Poznaliśmy się na obozach szkoleniowych. Oczywiście wtedy jeszcze nie zaczęliśmy się spotykać. Pomyślałam tylko: „ale fajny facet!”



czasem uрони łezkę

Artur Kłys



Co mógłby Pan robić, gdyby nie zajmował się sportem?

Zawsze interesowały mnie służby specjalne. Gdybym nie dostał pracy na AWF w Krakowie, poszedłbym do policji. Złożyłem papiery i trafiłbym do prewencji, ale policja spóźniła się z pozyskaniem mnie o dwa dni. Byłem już pracownikiem AWF.

Co najchętniej robi Pan w wolnym czasie?

Żegluję i jeżdżę na nartach. W tym roku pierwszy raz pływałem po Bałtyku – na Bornholm. Bardzo mi się podobało. Na narty moje ulubione miejsce to Włochy, a konkretnie Madonna di Campiglio.

Czy ma Pan jakiś rytuał przed zawodami?

Nie, dbamy tylko o powtarzalność czynności przed startem. Sprawdzenie stroju, masaż, przybicie piątki przed walką.

Jak reaguje Pan na porażki?

Nie znoszę ich! Oczywiście moja reakcja jest uzależniona od stylu tej porażki i jej momentu. Jeśli nie oznacza odpadnięcia z zawodów, przyjmuję ją spokojnie, bo trzeba się skoncentrować przed następną walką. Gorzej, gdy przegrana następuje w wyniku popełnionego błędu, i to takiego, o którym wcześniej rozmawialiśmy. Wtedy jestem zły.

Na co najchętniej wydaje Pan pieniądze?

Na podróże i sprzęt sportowo-turystyczny.

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

Wszyscy mi mówią, że jestem podobny do Daniela Craiga. Nawet ostatnio na lotnisku, gdy byłem w garniturze, pani z obsługi zapytała, czy to ja jestem tym aktorem. Więc nie zostaje mi nic innego, jak zagrać Jamesa Bonda!

Czy jest ktoś, komu nie podałyby Pan ręki?

Tak, jest w kraju taka jedna osoba.

Czy zdarzyło się Panu kiedyś pokłócić z zawodnikiem?

Tak. Kiedy trenuje się żonę, wzajemne relacje są trudne do rozdzielenia. Zdarza się, że niesnaski z domu przenosimy do sportu i odwrotnie. Na szczęście niezbyt często.

Jakie cechy powinien mieć Pana idealny zawodnik?

Pracowitość i determinację. O talencie nie mówię, bo bez niego ani rusz.

Kiedy pierwszy raz dowiedział się Pan, że istnieje ktoś taki jak Katarzyna Kłys? A właściwie Piłocik, bo tak się nazywała, zanim się pobraliście.

Zobaczyłem ją na jakimś zgrupowaniu. Początkowo nie kontaktowaliśmy się regularnie, dopiero podczas mistrzostw Polski w Bielsku-Białej w 2008 roku zaczęliśmy ze sobą rozmawiać inaczej niż znajomi z jednej dyscypliny. Zresztą mieliśmy wtedy dużo czasu, bo oboje leczyliśmy kontuzje i nie mogliśmy wystartować w tamtych zawodach.

Główna cecha charakteru Katarzyny Kłys?

Właśnie te, o których wspominałem wcześniej. Jest zdeterminowana i pracowita. Bez tego nie wróciłaby po urodzeniu dziecka do sportu tak szybko i z takim skutkiem. Jestem pełen podziwu i nie mam pojęcia, jak ona tego dokonała. Pół roku po urodzeniu syna – a poród wcale nie był bezproblemowy – wróciła na matę, potem pokonała mocną Niemkę, z którą nigdy wcześniej nie wygrała, a rok po przyjściu na świat naszego syna zdobyła medal mistrzostw świata. To niesamowite!

Gdyby mógł Pan zmienić w Katarzynie jedną rzecz.

Chciałbym, żeby była bardziej pewna siebie.

Panią główną wadą?

Jestem uparty jak osioł. Czasem to zaleta, ale czasem niestety wada.

Do jakiego błędu przyznał się Pan ostatnio?

Nie pamiętam, ale takie sytuacje się zdarzają. Generalnie nie mam z tym problemu, aby przyznać się, że coś zawałem.

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

Mistrzostwo na pierwszym miejscu, bo tego nie da się kupić za żadne pieniądze. Potem milion, a na końcu prezydentura. Taki prezydent ma za dużo problemów na głowie. Mnie to niepotrzebne. A dolary przydałyby się, bo remontujemy z żoną dom. No i kupiłbym jacht!

Jaki dobry uczynek zrobił Pan ostatnio bezinteresownie?

Jechałem do pracy na uczelnię. Zrobił się korek, bo jednemu z kierowców zgasił silnik i nie mógł go odpalić. Zablokował trzy pasy ruchu, ale tylko ja wyszedłem z auta i pomogłem pechowcowi zepchnąć auto na pobocze. Ach, i jeszcze w Chinach mieliśmy przygodę. W Szanghaju spóźniliśmy się na ostatnie metro jadące na lotnisko. Opadła nas zgraja taksówkarzy, oczywiście chcieli nas wieźć za zubożającą cenę. Udało mi się wynegocjować normalny koszt kursu i zaprosiłem jeszcze do samochodu rosyjskiego profesora matematyki. Wprawdzie nie był moim znajomym, ale znalazł się wtedy w identycznej sytuacji i postanowiłem mu pomóc.

O co poprosiłby Pan złotą rybkę?

Żeby Kasia spełniła swoje marzenie i zdobyła złoty medal olimpijski!

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.



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



AB 108



AB 946



AC 074