Minister zapowiada reformy s. 6–7

Numer 3 (23) 2016

FORUM TRENERA

ISSN 2391-4807

TRENERZY MEDALISTÓW:
Krzysztof Kaliszewski,
Witold Suski,
Malwina Wojtulewicz,
Tomasz Kryk,
Marcin Witkowski,
Krzysztof Ołenczyn,
Stanisław Pytel

Po igrzyskach w Rio

W NUMERZE

Zmiany w polskim sporcie są koniecznie – mówi minister sportu i turystyki Witold Bańka

6–7

Oceniamy statystycznie wyniki Polaków w IO w Rio de Janeiro

8–15

Największą gwiazdą w polskiej ekipie w IO w Rio de Janeiro była Anita Włodarczyk. Jak doszła do takiego mistrzostwa?

16–21

FORUM TRENERA

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

Psycholog: Nie można wrzucić wszystkich do jednego worka

56–58

Aktualności 4

MINISTERSTWO SPORTU I TURYSTYKI

Możemy być sportową potęgą 6
Rozmowa z ministrem sportu i turystyki Witoldem Bańką

IO W RIO DE JANEIRO 2016

Rekordów jak na lekarstwo 8
Statystyczne podsumowanie startu Polaków w Rio de Janeiro

Z Anitą wszystko jest możliwe 16
Krzysztof Kaliszewski o swojej pracy z mistrzynią olimpijską i rekordzistką świata Anitą Wlodarczyk

Piotr to wojownik, zawsze rzuca na całego 22
Mówi trener dyskoboli Witold Suski

Będzie jak trenerka każe 24
Rozmowa z Malwiną Wojtulewicz

Trener w e-mailu 28
Dariusz Baranowski o treningu kolarzy szosowych

Trenerzy, którzy wykuwali olimpijskie srebro 30
Droga Mai Włoszczowskiej do sukcesu w rywalizacji w Rio de Janeiro

Od szczegółu się zaczyna i na nim kończy 32
Rozmowa z trenerem kadry kajakarek Tomaszem Krykiem

Udaje się nam też żyć bez wody 36
Rozmowa z trenerem wioślarek Marcinem Witkowskiem

Trudna droga po olimpijski krążek 38
Rozmowa z trenerem zapaśniczek Krzysztofem Ołenczynek

Nie wystarczy być specjalistą w jednej konkurencji 40
Trener Stanisław Pytel o medalu olimpijskim Oktawii Nowackiej

Przedolimpijska pewność zmieniała się w niedowierzanie 42
Reportaż Sebastiana Parfjanowicza z igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro

LUDZIE

Dzika radość Majewskiego 46
Dwukrotny mistrz olimpijski zakończył po IO w Rio karierę sportową

Maria Andrejczyk przed zawodami dzwoni do mamy 50
Sylwetka najlepszej polskiej oszczepniczki

KULISY PRZEGRANEJ

Kszczot jest rozżalony, a trener dostał obuchem 52
O występie swojego podopiecznego opowiada Zbigniew Król

Czy to koniec wspólnej drogi? 54
Trener Czesław Cybulski o współpracy z Pawłem Fajdkiem

Jak trenujesz, tak startujesz 56
Rozmowa z psychologiem sportu dr Dariuszem Wódką

PUBLICYSTYKA

Felieton Marka Michałowskiego 59

PARAOLIMPIZM

Czuję się dumnym polskim paraolimpijczykiem 60
W Rio de Janeiro rozpoczęły się igrzyska paraolimpijskie

LUDZIE

W sporcie nie ma miejsca dla wyjadaczy bez ambicji 62
Rozmowa z wokalistą Pablopavo

Ankieta trenera i zawodnika 64
Malwina Wojtulewicz i Wojciech Nowicki

Szanowni Państwo!

STEFAN TUSZYŃSKI
redaktor naczelny

Mamy lato pełne emocji, nasycone wielkimi imprezami sportowymi. Zawodami z udziałem reprezentantów Polski, w których startowali z mniejszym lub większym powodzeniem. Główną imprezą sezonu były oczywiście Letnie Igrzyska XXXI Olimpiady w Rio de Janeiro, główne wydarzenie czterolecia.

Mam – o czym już pisałem – przechył w stronę sportu. Oglądałem więc z pasją niemal wszystkie transmisje z Brazylii, siedziałem po nocach. I muszę się podzielić spostrzeżeniem, które tkwi mi cały czas w głowie. A mnie, jako trenera, ono właściwie boli. Otóż, wychowujemy zawodników, którym brak wiary w sukces, minimalistów i asekurantów. Sportowców, których celem nie jest olimpijskie złoto, którzy stając przed realną szansą na życiowy sukces zostają sparaliżowani strachem. Wstydzą się mówić głośno o swoich celach i marzeniach.

Zęby mnie bolały, gdy słuchałem naszych 25-letnich debiutantów, że to ich pierwszy start w igrzyskach i pojechali do Rio po naukę. A tymczasem dostali nie naukę, ale nauczkę zbierając „bęcki" od 19-latków z USA i Wielkiej Brytanii, którzy stawili się w Brazylii po medale.

Igrzyska są wyjątkowymi zawodami. Faktycznie, mogą oszołomić, przeszkodzić w skupieniu, nie sposób ich porównać do żadnych innych. Ale, na Boga, to dla nikogo nie powinna być niespodzianka! NIe wierzę, że któryś z reprezentantów Polski został tym zaskoczony.

Jestem trenerem, podziwiam zawodników (dlatego kocham mój zawód), cenię ich wysiłek i mówię otwarcie: to nie jest wina sportowców, że nie udźwignęli presji igrzysk. To nie ich wina, że jesteśmy coraz niżej w tabeli medalowej, choć wywalczyliśmy 11 miejsc na podium – najwięcej w XXI wieku. Za to niech posypią sobie popiołem głowy politycy i samorządowcy odpowiadający za sport, działacze w związkach i klubach, a zwłaszcza trenerzy. To ich brak dojrzałości, pycha, brak umiejętności są przyczyną tego, że nie dorównujemy najlepszym. To trener powinien być dla zawodnika tą osobą w najtrudniejszej sportowej próbie, która zapewni mu poczucie bezpieczeństwa, komfort w walce o medal. To on, przez lata, powinien przygotować go na to, że ukoronowaniem ich wspólnej pracy jest jeden cel – złoty medal olimpijski. I to trener musi zadbać, żeby zawodnik był w idealnej formie fizycznej w dniu najważniejszego w życiu startu, a także mentalnej. Jeśli z tą drugą nie daje sobie rady to ma do dyspozycji psychologa – tylko, że wtedy musi odłożyć na bok własną dumę i zwrócić się o pomoc. A to nie jest łatwe. A najistotniejsze do zapamiętanie jest to, że tu zawodnik jest najważniejszy! A trener spełnia dla niego tylko działalność usługową. I nie ważne czy sportowiec ma brodę, czy kolczyk w nosie. Jak gwiazdą chce zostać trener to niech zapomni o sukcesie, bo już zgubił go brak pokory.

W tym numerze „Forum Trenera" nie próbujemy nawet dać odpowiedzi, dlaczego w Rio mieliśmy 11 medali, a nie 15. Czemu nie zaatakowała nasza młodzież, gdzie są sporty walki i nasze pływanie? Przedstawiamy przede wszystkim opinie trenerów, którzy odnieśli w Rio sukces. A także psychologa sportu Kamila Wódki. I proszę mi wierzyć, jest to naprawdę bardzo pouczająca lektura.

Jest jeszcze jeden ważny temat, który tylko dotknęliśmy. A mianowicie, potrzeba reform w polskim sporcie. Mówi o tym minister Witold Bańka. Więcej opinii na ten temat przedstawimy w ostatnim numerze „FT", w grudniu 2016 r.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

TYLKO REMIS NA POCZĄTEK ELIMINACJI

Piłkarska reprezentacja Polski zremisowała na wyjeździe z Kazachstanem 2:2 w pierwszym meczu eliminacji do mistrzostw świata w Rosji w 2018 r. Polacy prowadzili do przerwy 2:0, ale gospodarze zdołali doprowadzić do remisu. Kolejne mecze eliminacyjne Polska zagra w Warszawie: 8 października z Danią i trzy dni później z Armenią. O awans na mistrzostwa świata w tej samej grupie walczą jeszcze Rumunia oraz Czarnogóra. Do Rosji pojedzie tylko zwycięzca grupy, druga drużyna może zagrać w barażach.

CO NAJCZĘŚCIEJ OGLĄDALI POLACY W RIO?

Piłka ręczna, lekkoatletyka i siatkówka to dyscypliny, które najchętniej oglądali Polacy podczas igrzysk w Rio de Janeiro – wynika z badania przeprowadzonego przez CBOS. 40 proc. osób uznało organizację igrzysk za dobrą (40 proc.), 31 proc. za średnią, 6 proc. za bardzo dobrą, a 7 proc. za raczej złą. Umiarkowanie pozytywny był również odbiór występu polskich sportowców w Rio – blisko połowa (46 proc.) określiła go jako średni, 38 proc. oceniła dobrze, a tylko 7 proc. bardzo dobrze.

CZWARTY DIAMENT MAŁACHOWSKIEGO

Piotr Małachowski zajmując drugie miejsce w 40. Memoriale Van Damme w Brukseli przypieczętował swój czwarty w karierze triumf w klasyfikacji generalnej rzutu dyskiem w ramach Diamentowej Ligi IAAF. Polak swój triumf zapewnił sobie już w pierwszej kolejce, gdy posłał dysk na odległość 65,27 m i objął prowadzenie w konkursie. W trzeciej kolejce wyprzedził Piotra Szwed Daniel Ståhl – lider światowych tabel – i awansował na 2. pozycję w klasyfikacji generalnej DL. Polak zgromadził w tym sezonie 54 punkty i o 20 wyprzedził Ståhla. Piotr Małachowski jest jedynym polskim lekkoatletą, który wygrał Diamentową Ligę. Poprzednio dwukrotny wicemistrz olimpijski był najlepszy w tym cyklu w 2009, 2014 oraz 2015 roku.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

KOLEJNY REKORD ŚWIATA WŁODARCZYK

Mówiłam, że stać mnie na poprawienie rekordu i cieszę się, że dotrzymałam słowa – mówiła Anita Włodarczyk po tym jak podczas Memoriału Kamili Skolimowskiej na Stadionie Narodowym wynikiem 82,98 m ustanowiła rekord świata w rzucie młotem. Polka poprawiła własny wynik osiągnięty w finale olimpijskiego konkursu w Rio, gdzie zdobyła złoty medal. – Do kolejnej magicznej bariery 83 m zabrakło dwóch centymetrów, ale trzeba coś zostawić na przyszły sezon – zakończyła Włodarczyk.

ANTIGĘ ZASTĄPI STOJCZEW ALBO DE GIORGI?

Szefowie Polskiego Związku Piłki Siatkowej mówią otwarcie, że po braku awansu do olimpijskiego półfinału zmiany w sztabie szkoleniowym reprezentacji są nieuniknione. Oznacza to, że prawdopodobnie nie zostanie przedłużony kontrakt z francuskim selekcjonerem naszej kadry Stephanem Antigą. Dziennikarz „La Gazzetta dello Sport" Gian Luca Pasini twierdzi, że następcami Francuza mogą zostać Bułgar Radostin Stojczew albo Włoch Ferdinando De Giorgi.

ROSYJSCY MEDALIŚCI Z RIO DOSTALI PO BMW

W Brazylii mocno okrojona z powodu skandalu dopingowego, licząca 270 zawodników ekipa Rosji zdobyła 56 medali, w tym 19 złotych. Rosyjscy medaliści igrzysk w Rio de Janeiro otrzymali w nagrodę za osiągnięte wyniki samochody marki BMW. Sportowcy kluczyki do samochodów dostali na Kremlu podczas uroczystego przyjęcia wydanego przez prezydenta Władimira Putina. Po igrzyskach w Londynie rosyjskich medalistów nagrodzono autami marki audi, a medaliści zimowych igrzysk w Soczi dostali mercedesy.

FLAGA OLIMPIJSKA JEST JUŻ W TOKIO

Flaga olimpijska, która jeszcze niedawno powiewała w Rio de Janeiro, została przywieziona do Japonii przez gubernator Tokio Yuriko Koike. W tym mieście za cztery lata odbędą się kolejne igrzyska. 64-letnia Koike urząd objęła niespełna miesiąc temu. Z Brazylii powróciła w towarzystwie japońskich sportowców, którzy zdobyli 41 medali, w tym 12 złotych. Tokio będzie gospodarzem igrzysk po raz drugi, poprzednio w 1964 roku.

ROSJA WYKLUCZONA Z PARAOLIMPIADY

Trybunał Arbitrażowy ds. Sportu w Lozannie podtrzymał decyzję Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego o wykluczeniu Rosji z udziału w igrzyskach paraolimpijskich w Rio de Janeiro ze względu na matactwa dopingowe. Trybunał stwierdził, że orzeczenie Komitetu było zgodne z obowiązującymi procedurami postępowania dyscyplinarnego, a Rosyjski Komitet Paraolimpijski nie przedstawił żadnych argumentów, które mogą mieć wpływ na jego zmianę.

JOHAUG NIE MA ASTMY, ALE LEKI BIERZE

Nie mam astmy, ale lekarstwa na astmę czasem biorę i nie ma w tym nic złego – twierdzi Therese Johaug, najlepsza biegaczka narciarska 2015 i 2016 r. To pierwsza publiczna wypowiedź Johaug od czasu, gdy norweska telewizja TV2 ujawniła, że działacze kadry zachęcali również zdrowych biegaczy do brania leków na astmę. Oprócz Marit Bjoergen, o której chorobie wiadomo od dawna i która od 2009 r. ma pozwolenie na branie symbicortu, astmatyczkami są również Ingvild Flugstad Oestberg, Heidi Weng oraz Maiken Caspersen Falla.

SONIK PO RAZ PIĄTY Z PUCHAREM ŚWIATA

Polski motocyklista Rafał Sonik po raz piąty, a po raz czwarty z rzędu sięgnął po Puchar Świata w rajdach cross-country. Sonik zapewnił sobie trofeum podczas Atacama Rally w Chile – podobnie jak w poprzednich latach – na rundę przed zakończeniem sezonu. W poprzednich czterech edycjach tego rajdu zwyciężali zawodnicy z Ameryki Południowej, Polak jest więc pierwszym triumfatorem spoza tego kontynentu.

MISTRZ OLIMPIJSKI Z ENDOPROTEZĄ BIODRA

Brytyjski jeździec Nick Skelton nie dość, że zdobył w Rio de Janeiro złoty medal w wieku 58 lat, to zrobił to mimo poważnych problemów ze zdrowiem. 16 lat temu przeszedł skomplikowaną operację złamanych kręgów szyjnych i nigdy do końca tego urazu nie wyleczył. Z kolei pięć lat temu wszczepiono mu endoprotezę stawu biodrowego. Najstarszy medalista olimpijski w historii jeździectwa zapowiada, że zakończy karierę dopiero wtedy, gdy jego koń Big Star będzie musiał przejść na emeryturę.

LOCHTE PRZEZ KŁAMSTWA STRACIŁ SPONSORÓW

Amerykański pływak Ryan Lochte, który złożył fałszywe zeznania, stracił kontrakt z firmą Speedo. Amerykański pływak twierdził, że został zatrzymany i okradziony przez mężczyzn przebranych za policjantów, tymczasem okazało się, iż był zamieszany w incydent na brazylijskiej stacji benzynowej. Nie tylko Speedo zerwała umowę z Amerykaninem. Oferująca luksusowe produkty firma Ralph Lauren zaznaczyła, że nie zamierza przedłużyć umowy z Lochte. Ze współpracy z pływakiem zrezygnowała także spółka Syneron Candela.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

BARTOSZ JURECKI KOŃCZY REPREZENTACYJNĄ KARIERĘ

37-letni szczypiornista Bartosz Jurecki po igrzyskach olimpijskich w Rio postanowił zakończyć reprezentacyjną karierę. W kadrze narodowej grał od 2004 r. występując w biało-czerwonych barwach ponad 200 razy i zdobywając prawie 700 bramek. Z kadrą wywalczył wicemistrzostwo świata w 2007 r. Grał także na dwóch mistrzowskich turniejach, na których Polska zajęła trzecie miejsce (2009 i 2015). W zeszłym roku w Katarze został wybrany najlepszym obrotowym mistrzostw.

Możemy być sp

Z ministrem sportu i turystyki WITOLDEM BAŃKĄ o zmianach czekających polski sport po igrzyskach w Rio de Janeiro rozmawia MAREK MICHAŁOWSKI

Jedenaście medali zdobytych w Rio to rozczarowujący wynik, bo oczekiwania były większe. Podziela Pan tę opinię?

Nie przywiązywałbym się tak bardzo do statystyk. Medali faktycznie mogło być kilka więcej. Jedenaście to wynik symboliczny. Z jednej strony najlepszy od 16 lat, ale nie zmienia to faktu, że polski sport wymaga zmian i reformy. Bez względu na to czy zdobylibyśmy osiem, jedenaście czy piętnaście medali, niezbędne w sporcie są zmiany myślenia, kierunków i strategii. Gdyby nasi reprezentanci mieli więcej szczęścia, tych medali byłoby więcej, ale z drugiej strony Argentyna zdobyła cztery medale, w tym trzy złote, i jest wyżej od nas w klasyfikacji medalowej. Gdybyśmy przywieźli tylko cztery medale, to byłyby pytania, dlaczego tak mało, nie liczyłoby się miejsce w tabeli. Statystyki są istotne, ale nie oddają potencjału sportu. Jesteśmy pięknym, dumnym i ambitnym krajem, który ma szansę stać się sportową potęgą, dlatego zmiany w polskim sporcie są konieczne.

Gdy rozmawialiśmy przed Rio, wymieniał Pan kwoty, jakie ministerstwo przeznaczyło na olimpijskie przygotowania. Zwiększyliście nawet o sto procent nagrody za medale, ale nie zmobilizowało to naszych sportowców. Może nie tylko pieniądze są czynnikiem przesądzającym o sukcesie?

Żaden profesjonalny sportowiec nie myśli o sukcesie w kategorii większej nagrody za medal. Zwiększeniu środków przyświecał zupełnie inny cel. Te pieniądze, jak sama nazwa wskazuje, to nagroda. Nagroda za lata ciężkiej pracy, wyrzeczeń, za przelane litry potu i łez. Nikt, kto staje na starcie zawodów, nie myśli o tym, że warto wygrać dla pieniędzy. Ale te środki, szczególnie dla sportowców, którzy reprezentują dyscypliny mniej popularne, stanowią zastrzyk ułatwiający przygotowania do kolejnych zawodów. Ale mogą też służyć inwestycji. Dziś coraz częściej sportowcy są świadomi, że pieniądze zarobione za sukcesy trzeba dobrze inwestować. Kariera kiedyś dobiegnie końca. Wtedy trzeba mieć na siebie nowy pomysł.

Mimo zrozumiałego, oficjalnego optymizmu Pan chyba czuł, że coś jest nie tak, bo jeszcze w trakcie igrzysk powiedział, że „bez względu na to, czy będziemy mieli 8, 10, 12 czy 14 medali, to w polskim sporcie musimy przeprowadzić gruntowne zmiany". Co działa źle?

Założenia, które prezentuje Pan w pytaniu, są błędne. Zawsze do końca wierzę w naszych biało-czerwonych i trzymam za nich bardzo mocno kciuki. O zmianach mówiłem jednak dużo wcześniej, przed igrzyskami. Już na początku mojej kadencji, kiedy objąłem funkcję ministra, podkreślałem, że zmiany w polskim sporcie są konieczne.

Czy sposobem na olimpijskie sukcesy jest stawianie na medalodajne dyscypliny?

Ważna jest analiza potrzeb w kluczowych dyscyplinach, które nazywamy medalodajnymi, od najmłodszych sportowców, juniora, poprzez przygotowania do największych imprez sportowych. Istotną rolę w rozwoju polskiego sportu będzie stanowił Kodeks Dobrych Praktyk Sponsoringowych, opracowany przez ministra skarbu państwa Dawida Jackiewicza. Zakłada on wspieranie przez państwowe firmy dyscyplin, które mają potencjał i są uznawane za medalodajne. Do ministerstwa, w terminie, zgłosiło się 26 związków olimpijskich, które chcą zwrócić na siebie uwagę potencjalnych sponsorów. Do tej pory zaakceptowaliśmy siedem propozycji. Wśród nich kajakarstwo i wioślarstwo, które na igrzyskach olimpijskich w Rio de Janeiro zaprezentowały się niezwykle dobrze. Kajakarki i wioślarki zdobyły dla kraju aż cztery medale, w tym ten najcenniejszy. To pokazuje, że dobrze zarządzany związek i medale olimpijskie idą w parze. I że droga, jaką obraliśmy z Ministerstwem Skarbu Państwa, jest słuszna.

Twierdzi Pan, że potencjał polskiego sportu jest bardzo duży. Skoro tak, to jak go wykorzystać? Jakie zmiany zamierza Pan wprowadzić, aby poprawić sytuację?

By mieć mistrzów olimpijskich, by przestać liczyć medale zdobywane podczas igrzysk na palcach dwóch rąk, musimy zdać sobie sprawę, że nie wystarczy wska-

Minister sportu Witold Bańka obiecał pani premier, że tchnie w resort ducha sportu

orłową potęgą

zać tylko i wyłącznie na dyscypliny, które są medalodajne. Wyodrębnienie takich dyscyplin i ich odpowiednie finansowanie to pierwszy krok. Do pełnej synergii rozwoju sportu należy dodać stworzenie systemu szkoleniowego i budowanie infrastruktury sportowej, finansowanie tychże dyscyplin oparte na środkach z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej, budżecie państwa i zaangażowaniu spółek skarbu państwa w sponsoring, o czym była mowa wcześniej. Warto spojrzeć na Wielką Brytanię. W 1996 roku Brytyjczycy w Atlancie zdobyli 15 medali, w tym tylko jeden złoty. Później podjęli decyzję o strategicznym rozwoju w zakresie szkolenia i infrastruktury szkoleniowej. Na efekt nie czekali długo. Cztery lata później zdobyli na igrzyskach 28 medali, w tym 11 złotych, a w Londynie w 2012 roku 65 krążków. Węgrzy również idą w kierunku inwestowania w te sporty, które wyróżniają się potencjałem medalowym. Jeśli nie zmienimy naszego sportu, to za cztery lata znów będziemy polegać na szansach Piotra Małachowskiego, Anity Włodarczyk i innych dawnych medalistów. Cały czas będziemy się opierać na tych samych gwiazdach, zastanawiając się, czy przekroczymy 10 medali. Potencjał polskiego sportu jest bardzo duży, tylko trzeba go wydobyć i podchodzić do tego bardziej strategicznie.

Czy jednym z elementów zmian będą większe inwestycje w sportową infrastrukturę? Moim zdaniem, mimo ciągłej poprawy, wciąż nie jest z nią najlepiej. Przykładem mistrzyni olimpijska Anita Włodarczyk, która nie ma w Warszawie gdzie trenować.

Ministerstwo stale podejmuje działania mające na celu zwiększanie środków przeznaczanych na sport, w tym na infrastrukturę sportową. Przykład Anity Włodarczyk nie jest jednak reprezentatywny dla Polski, bowiem wynika w dużej mierze z mało aktywnej postawy władz Warszawy w kontekście rozwoju sportu i inwestycji sportowych. Należy podkreślić, że ministerstwo szeroko wspiera inwestycje obiektów sportowych, w tym corocznie dofinansowując kilkanaście certyfikowanych stadionów lekkoatletycznych i dziesiątki lekkoatletycznych stadionów o lokalnym zasięgu oddziaływania. Na dofinansowanie inwestycji sportowych jako ministerstwo mamy rocznie około 430 mln zł. Potrzeb jest zdecydowanie więcej. Dla przykładu, w 2016 roku do programu inwestycji o szczególnym znaczeniu dla sportu wpłynęło ponad 100 zgłoszeń z wnioskowaną kwotą łączną 1,3 mld zł. Te liczby obrazują, jak dalece odbiegają nasze możliwości od potrzeb. Z drugiej strony łączna liczba wszystkich wniosków inwestycyjnych (1200) w bieżącym roku świadczy o dużym zaangażowaniu samorządów w proces rozwoju i profesjonalizacji miejsc sprzyjających aktywności fizycznej. To nas cieszy.

> Gdyby nasi reprezentanci mieli więcej szczęścia, tych medali byłoby więcej, ale z drugiej strony Argentyna zdobyła cztery medale, w tym trzy złote, i jest wyżej od nas w klasyfikacji medalowej. Gdybyśmy przywieźli tylko cztery medale, to byłyby pytania, dlaczego tak mało, nie liczyłoby się miejsce w tabeli.

Dlaczego wysłano do Rio sztangistów, którzy stosowali doping? Zawiodły procedury czy ludzie? Nie można było zapobiec tej kompromitacji? Czemu nie ustalono prawdy wcześniej?

Badania polskich olimpijczyków zostały wykonane zgodnie z procedurami Światowej Agencji Antydopingowej (WADA). O wynikach badań antydopingowych każde laboratorium antydopingowe informuje niezwłocznie po uzyskaniu 100 procent pewności co do konkretnego wyniku. Dokładność i precyzja są najważniejsze. Każdy błąd w oznaczeniach może mieć olbrzymie konsekwencje: prawne – przede wszystkim odebranie laboratorium akredytacji WADA, ale także procesy cywilne z zawodnikami czy federacjami krajowymi lub międzynarodowymi. Procedury badawcze standardowo trwają do kilkunastu dni, jednakże w przypadku sportów szczególnego ryzyka, próbek bardziej skomplikowanych analitycznie – mogą trwać nawet do 6 tygodni. W niektórych przypadkach laboratorium jest zobowiązane skonsultować wyniki z innymi laboratoriami lub WADA. Żadne laboratorium, żadna komisja czy agencja antydopingowa na świecie nie wydaje „certyfikatu czystości", bo to na zawodniku spoczywa odpowiedzialność za to, czy przyjął substancję zabronioną, czy nie.

Mimo to wydaje się, że walka z dopingiem nie jest skuteczna. Po wielu latach słyszymy o przyłapaniu sportowca na dopingu. Wtedy jednym zawodnikom medale się odbiera, a drugim się je przyznaje.

Walka z dopingiem jest coraz bardziej skuteczna. Przykład odbierania medali po latach od pobrania próbki jest właśnie przejawem skuteczności funkcjonowania systemu antydopingowego oraz stanowi formę egzekwowania fundamentalnej zasady fair-play. Służby antydopingowe badają coraz szybciej i dokładniej. Międzynarodowy Komitet Olimpijski oraz federacje międzynarodowe mając na uwadze dobro sportu oraz zdając sobie sprawę z niedoskonałości systemu, szczególnie w przeszłości, podejmują decyzję o długoletnim – do 10 lat – przechowywaniu próbek. Przytłaczająca liczba przypadków stosowania dopingu ujawnionych po latach jest dowodem na to, iż osoby, które naruszają przepisy antydopingowe, wcześniej czy później spotka za to kara. Trzeba mieć świadomość, że świat przemysłu dopingowego nie stoi w miejscu. Dlatego konieczne jest podejmowanie dalszych wysiłków międzynarodowych, których celem będzie uzyskanie gwarancji, iż wszystkie państwa i międzynarodowe federacje sportowe będą respektować przepisy antydopingowe oraz realizować w sposób właściwy zobowiązania dotyczące walki z dopingiem w sporcie.

Podobnie jak w innych dziedzinach życia publicznego także w sporcie potrzebna jest dobra zmiana. Da Pan radę jej dokonać i sprawić, że polscy kibice doczekają się sukcesów większych niż dotychczas?

Taki mam plan i obowiązek. Kiedy Pani Premier powierzała mi tę funkcję, prosiła, bym w ten resort tchnął ducha sportu, bym zmienił oblicze polskiego sportu. Zamierzam dotrzymać słowa.

Rekordów jak na

Jedenaście medali Polaków w Rio to najbardziej medialny i uwypuklony efekt występu polskich sportowców w igrzyskach olimpijskich 2016 r. To najlepszy wynik od 2000 roku, gdy Polska w Sydney wywalczyła 14 miejsc na podium. Ale czy aby na pewno jest się z czego cieszyć?

Wojciech Osiński

Opisowo brazylijskie zmagania podsumowujemy na innych stronach, tutaj przedstawiamy szczegółowo wszystkie wyniki biało-czerwonych. Nasi sportowcy zdobyli dwa złote, trzy srebrne i sześć brązowych medali. Do tego w pięciu konkurencjach zajmowali czwarte miejsce, zaś między piątą a ósmą lokatą mieścili się 20-krotnie.

Wiosła w górę

Jeśli przyjrzeć się wymienionym 36 lokatom w czołowej ósemce, wychodzi na to, że najbardziej efektywnie wypadło w Rio polskie wioślarstwo. Polskie osady aż siedem razy na osiem startów (!) plasowały się w tym przedziale. Ta sztuka nie udała się jedynie kobiecej dwójce bez sternika. W lekkoatletyce wprawdzie dziesięć razy Polacy cieszyli się (lub nie) z miejsc w ósemce, ale wobec bardzo dużej liczby naszych reprezentantów w tej dyscyplinie trudno mówić o wysokiej skuteczności. Z pozostałych sportów dobrze wypadło kolarstwo – na szosie (3), torze (2) i w MTB (1) Polacy sześciokrotnie znajdowali się na miejscach 1–8, a medalu zabrakło tylko u torowców. Kajakarze dołożyli trzy takie lokaty (w tym jedną slalomiści), zapaśnicy (a właściwie zapaśniczki) – dwie, zaś po razie w ósemce mieściły się takie dyscypliny, jak: pięciobój nowoczesny, piłka ręczna, żeglarstwo, badminton, siatkówka, podnoszenie ciężarów, szermierka i taekwondo.

Warto zauważyć, że w tych ośmiu ostatnich sportach teoretycznych szans medalowych było w sumie 23, czyli nasi zawodnicy wykorzystali 33 procent szans na miejsca 1–8. Ogółem takie lokaty wywalczyliśmy w 17 z 27 dyscyplin, w których brali udział polscy sportowcy. Nie udało się to w boksie, gimnastyce sportowej, jeździectwie, judo, łucznictwie, pływaniu, siatkówce plażowej, strzelectwie, tenisie, tenisie stołowym i triatlonie.

Analizując grupy dyscyplin, tradycyjnie nieźle poszło Polakom w sportach wodnych (choć oczywiście z tego „dobrze" trzeba wyłączyć ten najbardziej wodny sport – pływanie). Miejsc w ósemce było w nich jedenaście.

Sporty walki bez walki

Również tradycyjnie, ale słabo, było w sportach, nazwijmy je rywalizacji bezpośredniej. Naszych przedstawicieli wystawiliśmy w boksie, judo, zapasach, taekwondo, szermierce, badmintonie, tenisie, tenisie stołowym, piłce ręcznej, siatkówce i siatkówce plażowej. Zdobyli oni zaledwie jeden (!) medal (brąz w zapasach), a miejsc 1–8 zajęli siedem. Proporcje efektów do liczby startów Polaków w sportach, w których rywale wzajemnie przeszkadzają sobie w odniesieniu zwycięstwa, są tak porażające, że nie można tu mówić o przypadku. Jakie są tego przyczyny – to już temat na osobną analizę.

Najbardziej efektywnie wypadło w Rio polskie wioślarstwo. Polskie osady aż siedem razy na osiem startów (!) plasowały się w przedziale miejsc 1-8

lekarstwo

Sześć na sześćdziesiąt

Wiadomo, że nie każdy sportowiec jadąc na igrzyska ma realne szanse na medal czy choćby miejsce w ósemce. Zwykło się jednak mówić, że w olimpijskich zmaganiach nawet jeśli nie można wygrać, warto choć przekroczyć własne granice. Przeanalizowaliśmy dwie dyscypliny, w których rekordy życiowe są najbardziej wymierne i obrazujące wyniki zawodnika – lekkoatletykę i pływanie.

W LA na 28 Polek i 32 Polaków, którzy wystartowali w konkurencjach indywidualnych, życiowe wyniki poprawiło w Rio zaledwie sześć osób, i to same kobiety. Oto one: Justyna Święty (400 m), Joanna Jóźwik (800 m), Emilia Ankiewicz (400 m ppł), Matylda Kowal (3000 m z przeszkodami), Anita Włodarczyk (młot) i Maria Andrejczyk (oszczep). A trzeba pamiętać, że większość biało-czerwonych miała na poprawienie swych najlepszych rezultatów więcej niż jedną próbę. Na tym tle znakomicie wypadły zwłaszcza Andrejczyk i Włodarczyk, które podczas olimpijskich konkursów w Rio aż po dwa razy biły swe rekordy życiowe sprzed igrzysk, zaś Włodarczyk okrasiła to rekordem olimpijskim i świata.

Jeśli chodzi o fazę, na której Polacy kończyli lekkoatletyczne występy, to w 19 przypadkach były to eliminacje, w 12 – półfinały, zaś 16-krotnie biało-czerwoni wchodzili do finałów. W rozbiciu na kobiety i mężczyzn wygląda to następująco, kobiety: 7-9-8; mężczyźni: 12-3-8.

Jeden Kacper wiosny nie uczynił

Katastrofa pod względem wynikowym była udziałem polskich pływaków. Spośród tych, którzy startowali indywidualnie, żadnej z pięciu Polek nie udało się poprawić swego dotychczas najlepszego wyniku, zaś na dwunastu Polaków tylko jeden popłynął szybciej niż wynosiła jego życiówka. Dokonał tego Kacper Majchrzak w wyścigu półfinałowym na 200 m stylem dowolnym. Nawet nowy rekord nie wystarczył mu jednak do zajęcia miejsca w finale. Zresztą ta sztuka nie powiodła się żadnemu (!) z naszych reprezentantów. U kobiet najlepsze miejsce z Polek zajęła Alicja Tchórz, która była 20. na 200 m stylem grzbietowym, ale wśród ledwie 28 zawodniczek (to była najmniej licznie obsadzona konkurencja z indywidualnym udziałem Polek). Wśród mężczyzn najlepsi byli właśnie Majchrzak, bo skończył dziesiąty na 200 m dow., oraz Konrad Czerniak, który wprawdzie życiówki nie pobił, ale też zajął dziesiąte miejsce na 100 m motylkiem.

Medali więcej, w tabeli niżej

W sumie zdobyliśmy w Rio medale w siedmiu dyscyplinach. Czyli w tylu, co cztery lata temu w Londynie i w 2004 roku w Atenach oraz w o jednej mniej niż w Pekinie 2008. W tabeli medalowej, mimo większej liczby krążków, zanotowaliśmy kolejny spadek. W 2004 r. uplasowaliśmy się na 23. miejscu, cztery lata później na 20., w Londynie na 30., a w Rio trzy lokaty niżej.

Równo 20 lat temu, z Atlanty Polacy wrócili z 17 medalami (w tym 7 złotymi) wywalczonymi w dziewięciu sportach. Aż osiem z nich wywalczyli przedstawiciele sportów walki. Wszystkie późniejsze igrzyska (5) przyniosły takich krążków zaledwie pięć...

Warto jeszcze uzmysłowić sobie, w ilu sportach Polska w ogóle nie była reprezentowana w Rio. Oto one: gimnastyka artystyczna, gimnastyka na trampolinie, golf, hokej na trawie, kolarstwo BMX, koszykówka, piłka nożna, piłka wodna, pływanie synchroniczne, rugby i skoki do wody.

Krótka instrukcja czytania wyników

Aby jak najlepiej zobrazować dorobek Polaków w brazylijskiej imprezie, w przedstawionych obok wynikach po nazwie konkurencji lub fazy zawodów prezentujemy w nawiasie liczbę uczestników. Podajemy też wszystkie wyniki (w lekkoatletyce tylko najlepszy rezultat w danej fazie zawodów). W LA, pływaniu i podnoszeniu ciężarów oznaczyliśmy też rekord życiowy sportowca sprzed igrzysk, dzięki czemu można dokładnie prześledzić czy pobicie życiówki mogłoby pomóc w znaczącej poprawie olimpijskiego dokonania, czy też nawet to byłoby zbyt mało. Już nawet pobieżna analiza osiągnięć naszych sportowców pokazuje, że gdyby częściej przekraczali swoje limity, o wiele częściej cieszyliby się nawet z miejsc na podium.

W przypadku zawodników, którzy zajęli miejsca 1–4 zaznaczamy też różnice, które dzieliły ich od wyższego bądź niższego miejsca, a w przypadku tych, którzy odpadli przed finałem, obliczyliśmy ile im do następnej fazy zabrakło. Oczywiście w tych dyscyplinach, których specyfika na takie analizy pozwala.

Katastrofa pod względem wynikowym była udziałem polskich pływaków. Żadnej z pięciu Polek nie udało się poprawić swego dotychczas najlepszego wyniku, zaś na dwunastu Polaków tylko jeden popłynął szybciej niż wynosiła jego życiówka

BADMINTON

MĘŻCZYŹNI

Singiel (41), grupa P: Adrian Dziółko – Kevin Cordon (Gwatemala) 2:1 (18:21, 21:10, 21:13) – mecz anulowany, rywal wycofał się z turnieju z powodu kontuzji, Dziółko – Chen Long (Chiny) 0:2 (12:21, 9:21), Dziółko – Niluka Karunaratne (Sri Lanka) 0:2 (19:21, 22:24).

Debel (16), grupa C: Adam Cwalina, Przemysław Wacha – Kim Gi Jung, Kim Sa Rang (Korea Płd.) 0:2 (14:21, 15:21), Cwalina, Wacha – Mathias Boe, Carsten Mogensen (Dania) 0:2 (17:21, 17:21), Cwalina, Wacha – Marcus Ellis, Chris Langridge (Anglia) 0:2 (18:21, 16:21).

Mikst (16), grupa B: Robert Mateusiak, Nadieżda Zięba – Joachim Fischer, Christinna Pedersen (Dania) 0:2 (18:21, 21:23), Mateusiak, Zięba – Xu Chen, Ma Jin (Chiny) 2:1 (13:21, 21:9, 21:19), Mateusiak, Zięba – Chris Adcock, Gabrielle Adcock (Anglia) 2:1 (18:21, 27:25, 21:9); **ćwierćfinał:** Mateusiak, Zięba – Chan Peng Soon, Goh Liu Ying 0:2 (17:21, 10:21).

BOKS

MĘŻCZYŹNI

75 kg (20), 1/16 finału: Tomasz Jabłoński – Daniel Lewis (Australia) 1:2.

91 kg (18), 1/16 finału: Igor Jakubowski – Lawrence Okolie (Wielka Brytania) 0:3.

GIMNASTYKA SPORTOWA

KOBIETY

Wielobój (61): 49. Katarzyna Jurkowska-Kowalska (51.799) – brak awansu do finału.

JEŹDZIECTWO

WKKW (65), ujeżdżenie: 51. Paweł Spisak/Banderas (53,60; cross country – upadek, wycofał się.

JUDO

KOBIETY

57 kg (23), 1/16 finału: Arleta Podolak – Chen-Ling Lien (Tajwan) 0:100 ippon; ogółem: 17. Podolak.

70 kg (24), 1/16 finału: Katarzyna Kłys – Gulnoza Matnijazowa (Uzbekistan) s1 – s2; 1/8 finału: Kłys – Maria Bernabeu (Hiszpania) s1 – 0; ogółem: 9. Kłys.

78 kg (18), 1/16 finału: Daria Pogorzelec – Hortence Vanessa Mballa Atangana 0 – s3; **1/8 finału:** Pogorzelec – Luise Malzahn (Niemcy) 0s2 – 0s1; ogółem: 9. Pogorzelec.

MĘŻCZYŹNI

+100 kg (31), 1/16 finału: Maciej Sarnacki – Thormodur Jonsson (Islandia) 100s2 – 0s4 ippon; 1/8 finału: Sarnacki – Or Sasson (Izrael) 0s1 – 10s1 waza-ari; ogółem: 9. Sarnacki.

KAJAKARSTWO

KOBIETY

K-1 200 m, eliminacje (28): 1. w serii Marta Walczykiewicz (40,263 s) – awans do półfinału; półfinał (24): 1. w serii Walczykiewicz (40,619) – awans do finału A; **finał A (8):** 2. MARTA WALCZYKIEWICZ (40,279 – 0,415 do 1. miejsca; 0,122 nad 3. miejscem).

K-1 500 m, eliminacje (27): 2. w serii Ewelina Wojnarowska (1.52,193) – awans do półfinału; półfinał (14): 7. w serii Wojnarowska (1.59,458 – 0.02,164 do finału A) – awans do finału B; **finał B (8):** 4. Wojnarowska (1.58,167); ogółem: 12. Wojnarowska.

K-2 500 m (Karolina Naja, Beata Mikołajczyk), eliminacje (15): 2. w serii Polska (1.41,766) – awans do półfinału; półfinał (13): 1. w serii Polska (1.41,684) – awans do finału A; **finał A (8):** 3. POLSKA (1.45,207 – 1,469 do 2. miejsca; 0,661 nad 4. miejscem).

K-4 500 m (Marta Walczykiewicz, Edyta Dzieniszewska-Kierkla, Karolina Naja, Beata Mikołajczyk), eliminacje (14): 2. w serii Polska (1.33,020) – awans do półfinału; półfinał (12): 4. w serii Polska (1.36,532 – 0.00,278 do finału A) – awans do finału B; **finał B (8):** 1. Polska (1.37,658); ogółem: 9. Polska.

MĘŻCZYŹNI

K-1 200 m, eliminacje (22): 6. w serii Paweł Kaczmarek (35,562 – 0,346 do półfinału).

K-1 1000 m, eliminacje (21): 4. w serii Rafał Rosolski (3.37,700) – awans do półfinału; półfinał (16): 7. w serii Rosolski (3.38,379 – 0.01,995 do finału A) – awans do finału B; **finał B (8):** 6. Rosolski (3.39,021); ogółem: 14. Rosolski.

C-1 1000 m, eliminacje (19): 2. w serii Tomasz Kaczor (3.59,928) – awans do półfinału; półfinał (16): 4. w serii Kaczor (3.59,836 – 0.00,347 do finału A) – awans do finału B; **finał B (8):** 1. Kaczor (3.59,350); ogółem: 9. Kaczor.

C-2 1000 m (Mateusz Kamiński, Michał Kudła), eliminacje (11): 5. w serii Polska (3.44,717) – awans do półfinału; półfinał (9): 4. w serii Polska (3.43,467 – 0.01,340 do finału A) – awans do finału B; **finał B (3):** 1. Polska (3.52,964); ogółem: 9. Polska.

KAJAKARSTWO GÓRSKIE

KOBIETY

K-1, eliminacje (21): 10. Natalia Pacierpnik (106,38) – awans do półfinału; **półfinał (15):** 11. Pacierpnik (109,63 – 1,05 do finału).

MĘŻCZYŹNI

K-1, eliminacje (21): 18. Maciej Okręglak (94,44 – 1,15 do półfinału).

C-1, eliminacje (19): 7. Grzegorz Hedwig (96,67) – awans do półfinału; **półfinał (14):** 12. Grzegorz Hedwig (102,70 – 1,47 do finału).

C-2, eliminacje (12): 11. Marcin Pochwała, Piotr Szczepański (115,36) – awans do półfinału; **półfinał (11):** 4. Pochwała, Szczepański (110,17) – awans do finału; finał (10): 5. Pochwała, Szczepański (104,97 – 1,73 do 3. miejsca).

KOLARSTWO GÓRSKIE

KOBIETY

Cross country (29): 2. MAJA WŁOSZCZOWSKA (1:30.52 – 0:00.37 do 1. miejsca; 0:00.49 nad 3. miejscem).

KOLARSTWO SZOSOWE

KOBIETY

Wyścig ze startu wspólnego (68): 6. Katarzyna Niewiadoma (3:51.47 – 0:00.20 do 3. miejsca), 24. Małgorzata Jasińska (3:56.34 – 0:05.07 do 3. miejsca), 41. Anna Plichta (4:01.29 – 0:10.02 do 3. miejsca).

Jazda indywidualna na czas (25): 18. Katarzyna Niewiadoma (47:47.96 – 3:10.16 do 3. miejsca), 19. Anna Plichta (47:59.66 – 3:21.23 do 3. miejsca).

MĘŻCZYŹNI

Wyścig ze startu wspólnego (144): 3. RAFAŁ MAJKA (6:10.10 – 0:00.05 do 1.

i 2. miejsca; 0:00.17 nad 4. miejscem), 56. Michał Gołaś (0:19.55 do 3. miejsca), 62. Michał Kwiatkowski (0:19.55 do 3. miejsca), Maciej Bodnar nie ukończył.

Jazda indywidualna na czas (35): 6. Maciej Bodnar (1:14.05,89 – 0:00.48,35 do 3. miejsca), 14. Michał Kwiatkowski (1:15.55,49 – 0:02.37,95 do 3. miejsca).

KOLARSTWO TOROWE

KOBIETY

3000 m drużynowo na dochodzenie (Daria Pikulik, Edyta Jasińska, Justyna Kaczkowska, Natalia Rutkowska), eliminacje (9): 8. Polska (4.28,988) – awans do 1. rundy; **1. runda:** Polska – Nowa Zelandia, Polska zdyskwalifikowana.

Omnium (18) – scratch 10 km: 10. Daria Pikulik (22); **3 km na dochodzenie:** 11. Pikulik (3.39,880, 20 pkt); **wyścig australijski:** 16. Pikulik (10); **500 m ze startu zatrzymanego:** 14. Pikulik (36,690); **wyścig na jedno okrążenie ze startu lotnego:** 8. Pikulik (14,409); **wyścig punktowy:** 15. Pikulik (0); **ogółem:** 14. Pikulik (92).

MĘŻCZYŹNI

Sprint drużynowo (Rafał Sarnecki, Damian Zieliński, Krzysztof Maksel), kwalifikacje (9): 5. Polska (43,297) – awans do 1. rundy; **1. runda:** Polska – Francja 43,555:43,153; **ogółem:** 7. Polska.

Sprint indywidualnie, eliminacje (27): 7. Damian Zieliński (9,823), 15. Rafał Sarnecki (9,980) – obaj awans do 1/16 finału; **1/16 finału:** Zieliński – Joachim Eilers (Niemcy) 10,469:10,428, Sarnecki – Denis Dmitriew (Rosja) 10,177:10,141 – Polacy przeszli do repesażu; **repesaże (po 3):** 2. Zieliński (10,391 – 0,028 do lidera), 2. Sarnecki (10,358 – 0,086 do lidera); **ogółem:** 14. Zieliński, 18. Sarnecki.

Keirin, eliminacje, 1. runda (27): 1. w serii Damian Zieliński – awans do 2. rundy; 4. w serii Krzysztof Maksel – awans do repesaży; **repesaże (19):** 1. w serii Maksel – awans do 2. rundy; **2. runda (12):** 3. Zieliński – awans do finału A, 4. Maksel – awans do finału B; **finał A (6):** 6. Zieliński; **finał B (6):** 3. Maksel; ogółem: 9. Maksel.

LEKKOATLETYKA

KOBIETY

100 m, eliminacje (80): 13. Ewa Swoboda (RŻ 11,12; wynik 11,24) – awans do półfinału, 52. Marika Popowicz-Drapała (RŻ 11,28; 11,70 – 0,31 do półfinału); **półfinał (23):** 15. Swoboda (11,18 – 0,22 do finału).

200 m, eliminacje (72): 25. Anna Kiełbasińska (RŻ 22,94; 22,95 – 0,01 do półfinału).

400 m, eliminacje (57): 20. Małgorzata Hołub (RŻ 51,67; 51,80), 21. Justyna Święty (RŻ 51,66; 51,82), 24. Patrycja Wyciszkiewicz (RŻ 51,31; 52,02) – wszystkie awans do półfinału; **półfinał (24):** 17. Święty (51,62 – 0,87 do finału), 19. Hołub (51,93 – 1,18 do finału), 22. Wyciszkiewicz (52,51 – 1,76 do finału).

800 m, eliminacje (65): 23. Angelika Cichocka (RŻ 1.58,97; 2.00,42), 37. Joanna Jóźwik (RŻ 1.58,35; 2.01,58) – obie awans do półfinału; **półfinał (24):** 5. Jóźwik (1.58,93) – awans do finału, 20. Cichocka (2.01,29 – 0.02,08 do finału); **finał (8):** 5. Jóźwik (1.57,37 – 0.00,48 do 3. miejsca).

1500 m, eliminacje (41): 8. Sofia Ennaoui (RŻ 4.04,26; 4.06,90), 16. Danuta Urbanik (RŻ 4.06,58; 4.08,67), 28. Angelika Cichocka (RŻ 4.03,06; 4.11,76) – awans do półfinału; **półfinał (24):** 10. Ennaoui (4.05,29) – awans do finału, 22. Urbanik (4.11,34 – 0.05,74 do finału), 24. Cichocka (4.17,83 – 0.12,23 do finału); **finał (12):** 10. Ennaoui (4.14,72 – 0.04,19 do 3. miejsca); rekord życiowy dałby złoto.

100 m ppł, eliminacje (47): 26. Karolina Kołeczek (RŻ 12,91; 13,04 – 0,05 do półfinału).

400 m ppł, eliminacje (48): 10. Emilia Ankiewicz (RŻ 56,05; 55,89), 14. Joanna Linkiewicz (RŻ 55,25; 56,07) – obie awans do półfinału; **półfinał (24):** 10. Linkiewicz (55,35 – 0,36 do finału), 23. Ankiewicz (56,99 – 2,00 do finału).

3000 m z przeszkodami, eliminacje (52): 26. Matylda Kowal (RŻ 9.39,87; 9.35,13 – 0.04,59 do finału).

4x100 m (Ewa Swoboda, Marika Popowicz-Drapała, Klaudia Konopko, Anna Kiełbasińska), eliminacje (16): 14. Polska (43,33 – 0,63 do finału).

4x400 m (Małgorzata Hołub, Patrycja Wyciszkiewicz, Iga Baumgart, Justyna Święty), eliminacje (16): 7. Polska (3.25,34) – awans do finału; **finał (8):** 7. Polska (3.27,28 – 0.01,40 do 3. miejsca); czas z eliminacji dałby brązowy medal.

Chód, 20 km (74): 28. Paulina Buziak (RŻ 1:29.41; 1:35.01 – 0:06.19 do 3. miejsca), 44. Agnieszka Szwarnóg (RŻ 1:30.50; 1:38.01 – 0:09.19 do 3. miejsca), Agnieszka Dygacz – dyskwalifikacja.

Maraton (156): 21. Iwona Lewandowska (RŻ 2:27.47; 2:31.41 – 0:07.11 do 3. miejsca), 23. Monika Stefanowicz (RŻ 2:28.26; 2:32.49 – 0:08.19 do 3. miejsca), Katarzyna Kowalska – nie ukończyła.

Wzwyż, eliminacje (32): 9. Kamila Lićwinko (RŻ 1,99; 1,94) – awans do finału; **finał (17):** 9. Lićwinko (1,93–0,04 do podium; wszystkie medalistki skoczyły po 1,97).

Trójskok, eliminacje (37): 10. Anna Jagaciak-Michalska (RŻ 14,33; 14,13) – awans do finału; finał (12): 10. Jagaciak-Michalska (14,07 – 0,67 do 3. miejsca).

Kula, eliminacje (36): 13. Paulina Guba (RŻ 17,95; 17,70 – 0,06 do finału).

Dysk, eliminacje (34): 17. Żaneta Glanc (RŻ 65,34; 57,88 – 4,13 do finału).

Młot, eliminacje (32): 1. Anita Włodarczyk (RŻ 81,08; 76,93), 4. Joanna Fiodorow (RŻ 74,35; 71,77) – obie awans do finału, 15. Malwina Kopron (RŻ 72,74; 69,69– 0,61 do finału); **finał (12):** 1. ANITA WŁODARCZYK (82,29 RŚ – 5,54 nad 2. miejscem), 9. Fiodorow (69,87 – 4,67 do 3. miejsca).

Oszczep, eliminacje (31): 1. Maria Andrejczyk (RŻ 64,08; 67,11) – awans do finału; **finał (12):** 4. Andrejczyk (64,78 – 0,03 do 3. miejsca; wynik z eliminacji dałby złoto).

MĘŻCZYŹNI

200 m, eliminacje (77): 37. Karol Zalewski (RŻ 20,41; 20,54 – 0,20 do półfinału).

400 m, eliminacje (53): 18. Rafał Omelko (RŻ 45,14; 45,54) – awans do półfinału; **półfinał (23):** 19. Omelko (45,28 – 0,79 do finału).

800 m, eliminacje (57): 5. Adam Kszczot (RŻ 1.43,30; 1.45,83), 13. Marcin Lewandowski (RŻ 1.43,72; 1.46,35) – obaj awans do półfinału; **półfinał (24):** 6. Lewandowski (1.44,56) – awans do finału, 9. Kszczot (1.44,70 – 0.00,05 do finału); **finał(8):** 6. Lewandowski (1.44,20–0.01,27 do 3. miejsca).

110 m pł, eliminacje (38): 19. Damian Czykier (RŻ 13,32; 13,63) – awans do półfinału; **półfinał (25):** 14. Czykier (13,50 – 0,09 do finału).

400 m pł, eliminacje (47): 41. Patryk Dobek (RŻ 48,40; 50,66 – 1,12 do półfinału).

3000 m z przeszkodami, eliminacje (45): 27. Krystian Zalewski (RŻ 8.16,20; 8.34,52 – 0.06,83 do finału).

4x400 m (Łukasz Krawczuk, Michał Pietrzak, Jakub Krzewina, Rafał Omelko), eliminacje (16): 5. Polska (2.59,58) – awans do finału; **finał (8):** 7. Polska (3.00,50 – 0.02,01 do 3. miejsca).

Chód 20 km (168): 19. Jakub Jelonek (RŻ 1:21.05; 1:21.52 – 0:02.15 do 3. miejsca), 47. Artur Brzozowski (RŻ 1:22.11; 1:25.29 – 0:05.52 do 3. miejsca), Łukasz Nowak dyskwalifikacja.

Chód, 50 km (80): 15. Adrian Błocki (RŻ 3:47.16; 3:51.31 – 0:10.07 do 3. miejsca), 22. Rafał Augustyn (RŻ 3:43.22; 3:55.01 – 0:13.37 do 3. miejsca), 24. Rafał Fedaczyński (RŻ 3:46.05; 3:55.51 – 0:14.27 do 3. miejsca).

Maraton (155): 39. Artur Kozłowski (RŻ 2:10.58; 2:17.34 – 0:07.29 do 3. miejsca), 128. Yared Shegumo (RŻ 2:10.34; 2:31.54 – 0:21.49 do 3. miejsca), Henryk Szost nie ukończył.

Wzwyż, eliminacje (43): 25. Wojciech Theiner (RŻ 2,32; 2,22 – 0,04 do finału), 30. Sylwester Bednarek (RŻ 2,32; 2,22 – 0,04 do finału).

Tyczka, eliminacje (29): 6. Piotr Lisek (RŻ 5,82; 5,70) – awans do finału, 13. Robert Sobera (RŻ 5,80; 5,60 – 1 zrzutka do finału), 16. Paweł Wojciechowski (RŻ 5,91; 5,45 – 0,15 do finału); **finał (12):** 4. Lisek (5,75 – 0,10 do 3. miejsca).

Trójskok, eliminacje (47): 7. Karol Hoffmann (RŻ 17,16; 16,79) – awans do finału; **finał(12):** 12. Hoffmann (16,31 – 1,27 do 3. miejsca).

Kula, eliminacje (34): 6. Konrad Bukowiecki (RŻ 21,14; 20,71), 7. Tomasz Majewski (RŻ 21,95; 20,56) – obaj awans do finału, 18. Michał Haratyk (RŻ 21,23; 19,97 – 0,43 do finału); **finał (12):** 6. Majewski (20,72 – 0,64 do 3. miejsca), Bukowiecki niesklasyfikowany.

Dysk, eliminacje (35): 1. Piotr Małachowski (RŻ 71,84; 65,89) – awans do finału, 17. Robert Urbanek (RŻ 66,93; 61,76 – 0,92 do finału); **finał:** 2. PIOTR MAŁACHOWSKI (67,55 – 0,82 do 1. miejsca, 0,50 nad 3. miejscem).

Młot, eliminacje (32): 1. Wojciech Nowicki (RŻ 78,71; 77,64) – awans do finału, 17. Paweł Fajdek (RŻ 83,93; 72,00 – 1,47 do finału); **finał (12):** 3. WOJCIECH NOWICKI (77,73 – 0,06 do 2. miejsca; 1,68 nad 4. miejscem).

Oszczep, eliminacje (37): 15. Marcin Krukowski (RŻ 85,20; 80,62 – 1,36 do finału), 31. Łukasz Grzeszczuk (RŻ 84,77; 76,52 – 5,44 do finału).

Dziesięciobój (32), 100 m: 18. Paweł Wiesiołek (10,88 – 888 pkt); skok w dal: 30. Wiesiołek (6,73 – 750); kula: 16. Wiesiołek (14,17 – 750); wzwyż: 14. Wiesiołek (2,01 – 813); 400 m: 23. Wiesiołek (50,18 – 806); 110 pł: 24. Wiesiołek (15,09 – 839); dysk: 4. Wiesiołek (48,32 – 835); tyczka: 20. Wiesiołek (4,50 – 760); oszczep: 21. Wiesiołek (56,68 – 688); 1500 m: 17. Wiesiołek (4.42,27 – 666); **ogółem:** 21. Wiesiołek (RŻ 8140; 7784 – 882 pkt do 3. miejsca).

ŁUCZNICTWO

KOBIETY

Runda rankingowa (64): 40. Patrycja Lipiarska-Pałka (620); **1/32 finału:** Lipiarska-Pałka – Yasemin Anagoz (Turcja) 5:6 (22:26, 23:23, 23:22, 27:30, 27:26, 6:9); **ogółem:** 33. Lipiarska-Pałka.

PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

KOBIETY (36)

Szermierka: 1. Oktawia Nowacka (264 pkt), 22. Anna Maliszewska (200); pływanie: 16. Nowacka (290), 24. Maliszewska (280); jazda konna: 9. Nowacka (293), 20. Maliszewska (282); bieg ze strzelaniem: 19. Maliszewska (13.01,21), 25. Nowacka (13.18,50); **ogółem:** 3. OKTAWIA NOWACKA (1349 pkt – 7 pkt do 2. miejsca; 6 pkt nad 4. miejscem), 19. Maliszewska (1281 – 69 pkt do 3. miejsca).

MĘŻCZYŹNI (36)

Szermierka: 4. Szymon Staśkiewicz (226 pkt); pływanie: 35. Staśkiewicz (310); jazda konna: 30, Staśkiewicz (258); bieg ze strzelaniem: 24. Staśkiewicz (11:45.88); **ogółem:** 27. Staśkiewicz (1390 pkt – 78 do 3. miejsca).

PIŁKA RĘCZNA

MĘŻCZYŹNI (12)

Sławomir Szmal, Piotr Wyszomirski, Karol Bielecki, Michał Jurecki, Mariusz Jurkiewicz, Łukasz Gierak, Przemysław Krajewski, Michał Szyba, Krzysztof Lijewski, Adam Wiśniewski, Mateusz Jachlewski, Michał Daszek, Bartosz Jurecki, Kamil Syprzak, Mateusz Kus.

Grupa B: Polska – Brazylia 32:34, Polska – Niemcy 29:32, Polska – Egipt 33:25, Polska – Szwecja 25:24, Polska – Słowenia 20:25; ćwierćfinał: Polska – Chorwacja 30:27; **półfinał:** Polska – Dania 28:29; **o 3. miejsce:** Polska – Niemcy 25:31; **ogółem:** 4. Polska.

PŁYWANIE

KOBIETY

50 m dow., eliminacje (89): 29. Aleksandra Urbańczyk (RŻ 25,01; 25,28 – 00,46 do półfinału), 37. Anna Dowgiert (RŻ 25,15; 25,54 – 00,72 do półfinału).

100 m dow., eliminacje (46): 29. Katarzyna Wilk (RŻ 54,38; 55,44 – 00,94 do półfinału).

100 m grzb., eliminacje (34): 21. Alicja Tchórz (RŻ 1.00,61; 1.01,31 – 0.00,42 do półfinału).

200 m grzb., eliminacje (28): 20. Alicja Tchórz (RŻ 2.09,74; 2.11,40 – 0.00,72 do półfinału).

200 m zm., eliminacje (39): 39. Katarzyna Baranowska (RŻ 2.12,13; 2.19,03 – 0.06,02 do półfinału).

4x100 m dow. (Katarzyna Wilk, Alicja Tchórz, Aleksandra Urbańczyk, Anna Dowgiert), eliminacje (16): 15. Polska (3.41,43 – 4,58 do finału).

10 km (26): 22. Joanna Zachoszcz (1:59.20,4).

MĘŻCZYŹNI

50 m dow., eliminacje (85): 21. Filip Wypych (RŻ 22,13; 22,23 – 0,13 do półfinału), 35. Paweł Juraszek (RŻ 22,13; 22,50 – 0,40 do półfinału).

200 m dow., eliminacje (47): 15. Kacper Majchrzak (RŻ 1.46,46; 1.47,12) – awans do półfinału; **półfinał (16):** 10. Majchrzak (1.46,30 – 0.00,07 do finału).

400 m dow., eliminacje (50): 23. Wojciech Wojdak (RŻ 3.46,81; 3.48,87 – 3,44 do finału), 28. Filip Zaborowski (RŻ 3.47,59; 3.49,84 – 4,41 do finału).

1500 m dow., eliminacje (45): 28. Wojciech Wojdak (RŻ 14.59,66; 15.13,18 – 00.17,78 do finału), 33. Mateusz Sawrymowicz (RŻ 14.45,94; 15.26,33 – 00.30,93 do finału).

100 m klas., eliminacje (46): 29. Marcin Stolarski (RŻ 1.00,24; 1.01,06 – 0.00,80 do półfinału).

100 m mot., eliminacje (43): 10. Konrad Czerniak (RŻ 51,15; 51,81) – awans do półfinału, 33. Paweł Korzeniowski (RŻ 51,46; 53,71 – 1,63 do półfinału); **półfinał (16):** 10. Czerniak (51,80 – 00,07 do finału).

200 m mot., eliminacje (29): 17. Jan Świtkowski (RŻ 1.54,10; 1.56,73 – 0,01 do półfinału).

100 m grzb., eliminacje (39): 23. Radosław Kawęcki (RŻ 53,82; 54,39 – 00,40 do półfinału), 26. Tomasz Polewka (RŻ 54,26; 54,52 – 00,53 do półfinału).

200 m grzb., eliminacje (26): 17. Radosław Kawęcki (RŻ 1.54,24; 1.57,61 – 0.00,03 do półfinału).

4x100 m dow. (Paweł Korzeniowski, Kacper Majchrzak, Jan Świtkowski, Konrad Czerniak), eliminacje (16): 13. Polska (3.15,52 – 0.01,35 do finału).

4x200 dow. (Jan Świtkowski, Paweł Korzeniowski, Kacper Klich, Kacper Majchrzak), eliminacje (16): 10. Polska (7.11,11 – 0.01,95 do finału).

4x100 m zm. (Radosław Kawęcki, Marcin Stolarski, Konrad Czerniak, Kacper Majchrzak), eliminacje (16): 12. Polska (3.35,18 – 0.01,51 do finału).

PODNOSZENIE CIĘŻARÓW

KOBIETY

69 kg, eliminacje (17): Patrycja Piechowiak nie ukończyła.

MĘŻCZYŹNI

105 kg (17): 7. Arkadiusz Michalski (RŻ 404 kg; 400 kg – 16 kg do 3. miejsca), Bartłomiej Bonk niesklasyfikowany.

SIATKÓWKA

MĘŻCZYŹNI (12)

Piotr Nowakowski, Dawid Konarski, Bartosz Kurek, Karol Kłos, Fabian Drzyzga, Grzegorz Łomacz, Michał Kubiak, Paweł Zatorski, Mateusz Mika, Rafał Buszek, Bartosz Bednorz, Mateusz Bieniek

Grupa B: Polska – Egipt 3:0 (25:18, 25:20, 25:17), Polska – Iran 3:2 (25:17, 25:23, 23:25, 20:25, 18:16), Polska – Argentyna 3:0 (25:21, 25:19, 37:35), Polska – Rosja 2:3 (18:25, 25:16, 18:25, 25:22, 13:15), Polska – Kuba 3:0 (25:18, 25:15, 25:17); **ćwierćfinał:** Polska – USA 0:3 (23:25, 22:25, 20:25).

SIATKÓWKA PLAŻOWA

KOBIETY (23)

Eliminacje, grupa A: Kinga Kołosińska, Monika Brzostek – Lauren Fendrick, Brooke Sweat (USA) 2:1 (14:21, 21:13, 15:7), Kołosińska, Brzostek – Jekaterina Birłowa, Jewgienia Ukołowa (Rosja) 2:0 (21:19, 21:18), Kołosińska, Brzostek – Franca Maestrini, Larissa Rocha (Brazylia) 0:2 (10:21, 15:21); 1/8 finału: Kołosińska, Brzostek – Taliqua Clancy, Louise Bawden (Australia) 1:2 (21:15, 16:21, 11:15).

MĘŻCZYŹNI (24)

Eliminacje, grupa B: Bartosz Łosiak, Piotr Kantor – Marcus Bockermann, Lars Fluggen (Niemcy) 2:0 (21:11, 23:21), Łosiak, Kantor – Nikita Ljamin, Dmitrij Barsuk (Rosja) 0:2 (14:21, 17:21), Łosiak, Kantor – Alexander Brouwer, Robert Meeuwsen (Holandia) 0:2 (19:21, 19:21); baraż: Łosiak, Kantor – Paolo Nicolai, Daniele Lupo (Włochy) 1:2 (12:21, 21:15, 13:15).

Eliminacje, grupa E: Grzegorz Fijałek, Mariusz Prudel – Wiaczesław Krasilnikow, Konstantin Semenow (Rosja) 0:2 (14:21, 13:21), Fijałek, Prudel – Reinder Nummerdor, Christiaan Varenhorst (Holandia) 1:2 (17:21, 21:19, 9:15), Fijałek, Prudel – Marco Grimalt, Esteban Grimalt (Chile) 2:1 (21:13, 16:21, 15:11); baraż: Fijałek, Prudel – Chaim Schalk, Ben Saxton (Szwajcaria) 0:2 (19:21, 18:21).

STRZELECTWO

KOBIETY

Karabin pneumatyczny 10 m, eliminacje (51): 29. Agnieszka Nagay (412,8 pkt – 3,1 do finału), 40. Sylwia Bogacka (409,1 pkt – 6,8 pkt do finału).

Pistolet pneumatyczny 10 m, eliminacje (44): 23. Klaudia Breś (379-10x – 5 pkt do finału).

Pistolet sportowy 25 m, eliminacje (40): 15. Klaudia Breś (578-17x – 4 pkt do półfinału).

Karabin sportowy 3 postawy 50 m, eliminacje (37): 16. Agnieszka Nagay (578-28x – 4 pkt do finału), 23. Sylwia Bogacka (577-19x – 5 pkt do finału).

Skeet, eliminacje (21): 12. Aleksandra Jarmolińska (68 – 1 pkt do półfinału).

MĘŻCZYŹNI

Pistolet pneumatyczny 10 m, eliminacje (46): 41. Piotr Daniluk (567-14x – 13 pkt do finału).

Pistolet szybkostrzelny 25 m (26): 20. Piotr Daniluk (567-12x – 16 pkt do finału).

SZERMIERKA

KOBIETY

Szabla indywidualnie (36), 1/32 finału: Bogna Jóźwiak – Marta Baeza Centurion (Brazylia) 4:2 krecz Brazylijki; **1/16 finału:** Bogna Jóźwiak – Sofia Wielikaja (Rosja) 5:15, Małgorzata Kozaczuk – Shen Chen (Chiny) 15:9, Aleksandra Socha – Loreta Gulotta (Włochy) 10:15; **1/8 finału:** Małgorzata Kozaczuk – Azza Besbes (Tunezja) 12:15.
Floret indywidualnie (35), 1/16 finału: Hanna Łyczbińska – Carolin Golubytskyi (Niemcy) 14:9; **1/8 finału:** Hanna Łyczbińska – Elisa Di Francisca (Włochy) 6:15.
Szabla drużynowo, ćwierćfinał: Polska – USA 43:45 (Aleksandra Socha – Dagmara Wozniak 2:5, Małgorzata Kozaczuk – Mariel Zagunis 1:5, Bogna Jóźwiak – Ibtihaj Muhammad 4:5, Kozaczuk – Wozniak 3:6, Socha – Muhammad 9:5, Jóźwiak – Zagunis 3:5, Kozaczuk – Muhammad 6:5, Jóźwiak – Wozniak 7:5, Socha – Zagunis 8:5); o miejsca 5–8: Polska – Meksyk 45:23 (Socha – Julieta Toledo 5:1, Kozaczuk – Tania Arrayales 5:9, Jóźwiak – Ursula Gonzalez Garate 6:1, Marta Puda – Toledo 5:2, Socha – Gonzalez Garate 5:0, Jóźwiak – Arrayales 5:3, Puda – Gonzalez Garate 5:1, Jóźwiak – Toledo 5:4, Socha – Arrayales 5:2); o 5. miejsce: Polska – Korea Płd. 41:45 (Jóźwiak – Kim Jiyeon 5:4, Socha – Seo Jiyeon 5:3, Puda – Yoon Jisu 5:7, Jóźwiak – Seo 5:4, Puda – Kim 5:3, Socha – Yoon 5:3, Puda – Seo 5:4, Jóźwiak – Yoon 2:12, Socha – Kim 4:5); ogółem: 6. Polska.

TAEKWONDO

MĘŻCZYŹNI

68 kg, 1/8 finału (15): Karol Robak – Balla Dieye (Senegal) 15:12; **ćwierćfinał:** Robak – Jaouad Achab (Belgia) 7:9; **ogółem:** 9. Robak.
80 kg (16), 1/8 finału: Piotr Paziński – Cheick Cisse (Wybrzeże Kości Słoniowej) 2:8; repesaż: Paziński – Tahir Guelec (Niemcy) 6:5; **o 3. miejsce:** Paziński – Beigi Harchegani (Azerbejdżan) 0:12; **ogółem:** 5. Paziński.

TENIS

KOBIETY

Singiel, 1/32 finału: Agnieszka Radwańska – Saisai Zheng 4:6, 5:7; Magda Linette – Anastazja Pawliuczenkowa (Rosja) 0:2 (0:6, 3:6).
Debel, 1/16 finału: Klaudia Jans-Ignacik, Paula Kania – Eugenie Bouchard, Gabriela Dabrowski (Kanada) 1:2 (4:6, 7:5, 3:6).

MĘŻCZYŹNI

Singiel, 1/32 finału: Jerzy Janowicz – Gilles Muller (Luksemburg) 1:2 (7:5, 1:6, 6:7(10)).
Debel, 1/16 finału: Łukasz Kubot, Marcin Matkowski – Rohan Bopanna, Leander Paes (Indie) 6:4, 7:6; **1/8 finału:** Kubot, Matkowski – David Ferrer, Roberto Bautista Agut (Hiszpania) 0:2 (3:6, 6:7(5)).
Mikst, 1/8 finału: Łukasz Kubot, Agnieszka Radwańska – Horia Tecau, Irina-Camelia Begu 1:2 (6:4, 6:7(1), 8-10).

TENIS STOŁOWY

KOBIETY

Singiel, 1. runda: Katarzyna Grzybowska-Franc – Manika Batra (Indie) 4:2 (10:12, 11:6, 14:12, 8:11, 11:4, 14:12); 2. runda: Grzybowska-Franc – Kim Song I (Korea Płn.) 0:4 (9:11, 2:11, 6:11, 6:11), Li Qian – Daniela Monteiro-Dodean (Rumunia) 1:4 (10:12, 9:11, 9:11, 11:5, 8:11).
Drużynowo, 1/8 finału: Polska – Japonia 0:3 (Katarzyna Grzybowska-Franc – Kasumi Ishikawa 0:3, Li Qian – Mima Ito 1:3, Grzybowska-Franc, Natalia Partyka – Ito, Ai Fukuhara 1:3).

MĘŻCZYŹNI

Singiel, 1. runda: Jakub Dyjas – Marcelo Aguirre (Paragwaj) 4:0 (11:5, 11:9, 11:9, 11:7); 2. runda: Dyjas – Aleksander Szibajew (Rosja) 0:4 (9:11, 8:11, 8:11, 9:11), Wang Zeng Yi – Bojan Tokić (Słowenia) 2:4 (11:9, 9:11, 6:11, 11:9, 5:11, 3:11).
Drużynowo, 1/8 finału: Polska – Japonia 2:3 (Wang Zeng Yi – Maharu Yoshimura 1:3, Jakub Dyjas – Jun Mizutani 1:3, Wang Zeng Yi, Daniel Górak – Maharu Yoshimura, Koki Niwa 3:2, Dyjas – Niwa 3:1, Górak – Mizutani 1:3).

TRIATHLON

KOBIETY

22. Agnieszka Jerzyk (2:01.27).

WIOŚLARSTWO

KOBIETY

Dwójka podwójna (Magdalena Fularczyk-Kozłowska, Natalia Madaj), eliminacje (13): 1. w serii Polska (7.16,16) – awans do półfinału; **półfinał (12):** 1. Polska (6.50,63) – awans do finału A; **finał A (6):** 1. POLSKA (7.40,10 – 0.00,95 przewagi nad 2. osadą).
Dwójka podwójna wagi lekkiej (Weronika Deresz, Martyna Mikołajczak), eliminacje (20): 2. w serii Polska (7.05,02) – awans do półfinału; **półfinał (20):** 5. w serii Polska (7.22,06 – 0.01,12 do finału A) – awans do finału B; **finał B (6):** 1. Polska (7.24,34); **ogółem:** 7. Polska.
Dwójka bez sternika (Anna Wierzbowska, Maria Wierzbowska), eliminacje (15): 3. w serii Polska (7.12,82) – awans do półfinału; **półfinał (12):** 5. w serii Polska (7.39,12 – 0.15,09 do finału A) – awans do finału B; **finał B (6):** 4. Polska (7.21,53); ogółem: 10. Polska.
Czwórka podwójna (Maria Springwald, Joanna Leszczyńska, Agnieszka Kobus, Monika Ciaciuch), eliminacje (7): 2. w serii Polska (6.33,43) – awans do repesażu; **repesaż (6):** 2. w serii Polska (6.25,49) – awans do finału A; **finał A (6):** 3. POLSKA (6.50,86 – 0.00,53 do 2. miejsca; 0.05,23 nad 4. miejscem).

MĘŻCZYŹNI

Jedynki, eliminacje (32): 2. w serii Natan Węgrzycki-Szymczyk (7.12,43) – awans do ćwierćfinału; ćwierćfinał (24): 3. w serii Węgrzycki-Szymczyk (6.53,52)

– awans do półfinału; półfinał (32): 6. w serii Węgrzycki-Szymczyk (7.15,61 – 0.08,85 do finału A) – awans do finału B; finał B (6): 1. Węgrzycki-Szymczyk (6.47,95); ogółem: 7. Węgrzycki-Szymczyk.

Dwójka podwójna wagi lekkiej (Artur Mikołajczewski, Miłosz Jankowski), eliminacje (20): 2. w serii Polska (6.27,70) – awans do półfinału; półfinał (8): 3. w serii Polska (6.40,23) – awans do finału A; finał A (6): 6. Polska (6.42,00 – 0.10,61 do 3. miejsca).

Czwórka podwójna (Mateusz Biskup, Wiktor Chabel, Dariusz Radosz, Mirosław Ziętarski), eliminacje (10): 2. w serii Polska (5.51,28) – awans do finału A; finał A (6): 4. Polska (6.12,09 – 0.01,44 do 3. miejsca).

Ósemka (Zbigniew Schodowski, Robert Fuchs, Krystian Aranowski, Mateusz Wilangowski, Mikołaj Burda, Michał Szpakowski, Marcin Brzeziński, Piotr Juszczak, sternik Daniel Trojanowski), eliminacje (7): 3. w serii Polska (5.42,32) – awans do repesażu; repesaż (5): 4. Polska (5.59,22) – awans do finału A; finał A (6): 5. Polska (5.34,62 – 0.03,03 do 3. miejsca).

ZAPASY

KOBIETY

48 kg, 1/8 finału (18): Iwona Matkowska – Mercy Genesis (Nigeria) 5:0; ćwierćfinał: Matkowska – Marija Stadnik (Azerbejdżan) 0:4; repesaże: Matkowska – Patricia Bermudez (Argentyna) 1:3; ogółem: 7. Matkowska.

53 kg, 1/8 finału (19): Katarzyna Krawczyk – Sumiya Erdenechimeg (Mongolia) 3:1; ćwierćfinał: Krawczyk – Sofia Mattsson (Szwecja) 1:3; ogółem: 9. Krawczyk.

63 kg, 1/8 finału (19): Monika Michalik – Risako Kawai (Japonia) 0:3; repesaże: Michalik – Anastasija Grigorieva (Łotwa) 3:1; o 3. miejsce: Michalik – Inna Trażukowa (Rosja) 3:1; ogółem: 3. MONIKA MICHALIK.

69 kg, eliminacje (18): Agnieszka Wieszczek-Kordus – Buse Tosun (Turcja) 0:5; ogółem: 15. Wieszczek-Kordus.

MĘŻCZYŹNI

65 kg (21), 1/8 finału: Magomedmurad Gadżijew – Aniello Molinaro (USA) 1:3; ogółem: 16. Gadżijew.

86 kg (19), 1/8 finału: Zbigniew Baranowski – Sandro Aminaszwili (Gruzja) 3:1; ćwierćfinał: Baranowski – Szarif Szarifow (Azerbejdżan) 0:3; ogółem: 10. Baranowski.

97 kg (19), eliminacje: Radosław Baran – Chetag Goziumow (Azerbejdżan) 0:3; repesaże: Radosław Baran – Mohammad Yazdani (Iran) 1:3; ogółem: 13. Radosław Baran.

125 kg (19), 1/8 finału: Robert Baran – Aiaal Łazariew (Kirgizja) 3:1; ćwierćfinał: Robert Baran – Tervel Dlagnev (USA) 1:3; ogółem: 11. Robert Baran.

ŻEGLARSTWO

KOBIETY

RS:X (26): 14. Małgorzata Białecka (kolejne wyścigi – 13, 21, 13, 23, 12, 6, 27, 14, 9, 11, 13, 18).

470 (20): 10. Agnieszka Skrzypulec, Irmina Mrózek-Gliszczyńska (kolejne wyścigi – 11, 14, 9, 21, 3, 14, 19, 12, 7, 8, 10).

MĘŻCZYŹNI

Laser (46): 18. Kacper Ziemiński (kolejne wyścigi – 34, 28, 6, 47, 3, 5, 20, 12, 22, 10).

RS:X (36): 4. Piotr Myszka (104 pkt – 1 pkt do 3. miejsca; kolejne wyścigi – 4, 5, 5, 2, 2, 3, 12, 2, 6, 13, 16, 16, 18).

49er (20): 8. Łukasz Przybytek, Paweł Kołodziński (kolejne wyścigi – 2, 13, 9, 9, 5, 9.3, 18, 11, 7, 16, 18, 9, 10).

Z Anitą wszystko

Nie ma co, tu trzeba używać dużych słów. Anita Włodarczyk jest zjawiskiem w polskim sporcie. Wygrywa zawsze i wszędzie, od czasu do czasu poprawiając przy tym własny rekord świata. Jak osiągnąć taki pułap? Jak prześcignąć całą konkurencję o kilka długości i startować we własnej lidze? Odpowiedź zna tylko on – trener młociarki Krzysztof Kaliszewski.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Runda honorowa w Rio mistrzyni olimpijskiej i rekordzistki świata

RAFAŁ KAZIMIERCZAK

– Anita jest poukładana i zdyscyplinowana, nie spóźnia się na treningi, zależy jej na tym, co robi, nie marnuje czasu – jednym tchem wymienia Kaliszewski.

Co to znaczy, że nie marnuje czasu? – Wielu sportowców trenuje, bo nie mają pomysłu na inne życie. A tak się nie da. By potem cieszyć się ze zwycięstwa, najpierw trzeba dawać z siebie wszystko na zajęciach. Ona do pracy podchodzi bardzo poważnie. Nie ma skoków w bok. Ja ją podziwiam, bo niejeden na pewno poszedłby w tango.

Bez hamulców

Anita ma solidną posturę – wiadomo, rzut młotem, trzeba mieć czym przyłożyć. Ale mało kto wie, że zwinna jest jak baletnica. Potrafi utrzymywać równowagę na wielkiej piłce gimnastycznej, stojąc na jednej nodze i robiąc jaskółkę.

Przydaje się też to, czym się zajmowała w rodzinnym Rawiczu, w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku. W Polsce ta specjalność zwana jest speedrowerem. Właśnie od tego zaczął się w życiu Anity sport. Odważną była dziewczyną, bo jedyną w całym kraju, która postawiła na tę dyscyplinę. – Rywalizowałam tylko z chłopakami – wspomina Włodarczyk.

Speedrower to wyścigi na rowerach bez hamulców, po torach zbliżonych do żużlowych. Bywa niebezpiecznie. W 1998 roku Anita odniosła największy sukces – w rozegranych w Anglii mistrzostwach Europy juniorów zdobyła, jadąc oczywiście w męskiej drużynie, złoty medal. Miała zaledwie 13 lat, a jej koledzy i rywale 17 lub więcej.

Na pamiątkę po speedrowerze pod skórą na łokciach i kolanach zostały jej resztki żużlu. – Nie żałuję, że startowałam w tej dziwnej dyscyplinie, bo dzięki wyścigom nabrałam ogromnej siły w nogach,

a w rzucie młotem to bardzo ważne – podkreśla Włodarczyk.

W Poznaniu, kiedy zaczęła trenować rzut młotem z Czesławem Cybulskim, szlifowali technikę pod mostem św. Rocha. Nikt się tam nie zapuszczał, warunki były idealne. A przy okazji te pionierskie warunki na pewno pozytywnie wpłynęły na siłę psychiki zawodniczki.

Zakon o surowej regule

Współpracę z Kaliszewskim rozpoczęła po sezonie 2009. Nie było tak, że on rzucił

jest możliwe

się na tę propozycję bez zastanowienia. Odwrotnie – myślał, analizował. W końcu powiedział, że podejmuje wyzwanie. I to on doprowadził ją do wyników przekraczających granicę 80 m. Jest jedyną kobietą w dziejach, która w rzucie młotem zaszła tak daleko.

W telewizji widać radość sportowca. Widać jego uśmiech lub łzy na podium. Czego nie widać? Codziennej, żmudnej, nudnej harówki. Tej szarzyzny i monotonii. A Kaliszewski w porównaniach posuwa się dużo dalej. – Wyczynowy sport to zakon o surowej regule. Tam człowiek poddaje się pewnym zasadom i wywiązuje się z pewnych przykazań. Dokładnie tak samo jest w sporcie, a nawet gorzej, bo trzeba mieć znacznie większą samodyscyplinę wobec tego, co się dzieje wokół – tłumaczył w rozmowie z PAP.

Zasady trener ma określone. Jego zawodnik musi się pracy poświęcić. Nie

W 1998 roku Anita odniosła największy sukces w speedrowerze – w rozegranych w Anglii mistrzostwach Europy juniorów zdobyła, jadąc oczywiście w męskiej drużynie, złoty medal. Miała zaledwie 13 lat, a jej koledzy i rywale 17 lub więcej

może zostać celebrytą, nawet po największych sukcesach. Jeżeli nim zostanie, jest ryzyko, że do rzeczywistości już nie wróci. A granica – według trenera – jest bardzo cienka.

Jedynie ćwiartki przysiadów

Anita długo narzekała na ból kręgosłupa. Nie mogła wykonywać wielu ćwiczeń, odpuszczała siłowe. Więcej – odpuszczała i techniczne. Kaliszewski kombinował, przebudowywał plany. Nawet ryzykował. Razem przeszli sporo, uczyli się siebie nawzajem. – Teraz już ją znam, wiem, na co mogę sobie pozwolić w treningu, a na co absolutnie nie – mówi trener.

– U poprzedniego trenera Anita miała trzy kontuzje kręgosłupa – kontynuuje Kaliszewski. – Na początku, poza przyjemnością prowadzenia wielkiej zawodniczki, przeżywałem też koszmar, musieliśmy całkiem zmienić układ treningowy. A wielu

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Anita Włodarczyk przed IO w Rio zdobyła też złoto ME w Amsterdamie

Krzysztof Kaliszewski

Na treningach rzucała bardzo daleko, biła życiówki ciężkimi młotami. Wszystkie znaki na niebie i ziemi wskazywały, że będzie dobrze. Po przylocie do Rio było tylko lepiej. W końcu odpuściliśmy te katorżnicze zajęcia i Anita dała koncert w finale

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

lekarzy mówiło jej, żeby się zastanowiła, czy nadal chce rzucać młotem. Dźwiga bardzo małe ciężary. Kiedyś widzieliśmy, jak Kathrin Klaas zrobiła dwa pełne przysiady ze 180-kilogramowym ciężarem na plecach. Anita może robić jedynie ćwiartki przysiadów, na specjalnych platformach, ze 130 kg. I tak udaje nam się wygenerować moc, która pozwala tak daleko rzucać.

W 2016 roku szli utartą już ścieżką. Eksperymentów przed sezonem olimpijskim nie było żadnych. Z prostego powodu: nie ma na to czasu i miejsca przed igrzyskami. – Najważniejsze, że jest zdrowie. Jak ono jest, to można sobie planować i cieszyć się, że plany się realizują – zapewnia Kaliszewski.

Trening prozdrowotny

Kaliszewski postawił na trening funkcjonalny. To intensywne ćwiczenia wzmacniające mięśnie bez ich rozbudowywania. Polega na powtarzalności ruchów, tych wykonywanych przez człowieka codziennie, w szybkim tempie. Skupia się na pracy mięśni głębokich. Pracuje przy nim całe ciało, wpływa więc na całą postawę. Można go nazwać treningiem prozdrowotnym. – To był strzał w dziesiątkę – zapewnia szkoleniowiec. Po igrzyskach Anita dziękowała za pomoc fizjoterapeucie Dariuszowi Staszewskiemu, fizjolog Ewie Ziemann i specjaliście od przygotowania motorycznego Dorianowi Łomży.

W rzucie młotem ważne są i siła, i szybkość. Żadnego z tych elementów nie można zaniedbać. Najważniejsza jest jednak technika. Rzucanie do znudzenia. Nawet zimą, więc Kaliszewski i Włodarczyk latają wtedy w ciepłe kraje, by tam ćwiczyć. – Zwracamy uwagę na każdy detal. Anita musi rzucać w koszulce, a nie w kilku warstwach ubrań – wyjaśnia trener.

W okresie ciężkich treningów Anita ma jeden wolny dzień w tygodniu. I jeden z treningiem tylko przed południem. Reszta to zajęcia dwa razy dziennie, łącznie sześć godzin. Tak jest non stop przez pół roku. Codziennie technika, co drugi dzień siłownia, trzy razy sprawność i trening funkcjonalny. Do tego zawsze rozgrzewka i zawsze wyciszenie. Na to ostatnie Kaliszewski bardzo zwraca uwagę.

Im bliżej sezonu startowego, tym zajęcia są lżejsze. Duet wszystko ma sprawdzone i przećwiczone. Zadaniem trenera jest poukładanie wszystkiego w konkretną całość. A na końcu to Anita wychodzi na stadion i wtedy wszystko zależy tylko od niej. On może tylko trzymać kciuki i dodawać otuchy.

W roli faworytki

Przed wylotem do Rio Kaliszewski był bardzo ostrożny. Aż za bardzo. – Dużo pokory mam przed tym startem – mówił spokojnie. – Do Anity należą najlepsze wyniki sezonu, to Anita wygrywa raz za razem, ale... No właśnie, to igrzyska. Zresztą nie trzeba aż tak wielkiej imprezy, by faworyt przegrał. Tyczkarz Renaud Lavillenie w mistrzostwach Europy w Amsterdamie miał dużą górkę nad poprzeczką, a zrobił zerówkę. Różnie to bywa.

Włodarczyk tak ostrożna nie była. Głośno mówiła o olimpijskim złocie, a nieco ciszej o rekordzie świata. I słusznie, bo jej przewaga nad rywalkami osiągnęła ogromne rozmiary. Przed startem igrzysk do niej należało równo dziesięć najlepszych wyników. I rekord świata – 81,08 z roku 2015.

– To złoto jest w moim zasięgu i muszę w nie celować. Presji nie odczuwam. Już nie, bo nie pierwszy raz występuję w roli faworytki. Potrafię sobie z tym radzić – twierdziła polska młociarka.

Doświadczenie miała już duże, w igrzyskach startowała przecież po raz trzeci. Z Londynu, w roku 2012, wróciła ze srebrem, choć po wpadce dopingowej mistrzyni – Rosjanki Tatiany Łysenko – Kaliszewski chce walczyć, by ten triumf przypadł jego zawodniczce.

Rękawica Kamili musi być

Cztery lata przed Londynem, w Pekinie, Anita zajęła szóste miejsce. Tam startowała u boku swojej przyjaciółki, mistrzyni olimpijskiej z Sydney, Kamili Skolimowskiej. – Kama bardzo mi wtedy pomagała. Kiedy nie awansowała do czołowej ósemki, od razu mi pogratulowała i powiedziała, że teraz to ja mam godnie reprezentować Polskę. Pamiętam to cały czas. I staram się, jak mogę – powtarza Anita. Kamila zmarła w lutym 2009 roku, podczas obozu w Portugalii.

> Codziennie technika, co drugi dzień siłownia, trzy razy sprawność i trening funkcjonalny. Do tego zawsze rozgrzewka i zawsze wyciszenie. Na to ostatnie Kaliszewski bardzo zwraca uwagę

Wicemistrzostwo olimpijskie w Londynie Włodarczyk wywalczyła w rękawicy i butach Skolimowskiej. Taki prezent zrobił jej pan Robert, ojciec Kamili. Państwo Skolimowscy byli dumni z tego srebra. – Z żoną oglądaliśmy ten konkurs tak, jakby rzucała nasza córka – wyznał Skolimowski. – Tak samo skakaliśmy, krzyczeliśmy, a na koniec wypiliśmy szampana.

Anita bardzo jest z nimi związana, często u nich bywa. – Rozmawiamy, dzieli się z nami osobistymi sprawami. Staramy się jej pomagać, jak możemy. Ona wie, że w każdej chwili może do nas przyjść, a kotlety schabowe zawsze będą na nią czekały – zapewnia Skolimowski. Za każdym razem wita Anitę na lotnisku. Zawsze ma dla niej kwiaty. Jest ogromny, w końcu był sztangistą, a zza tych kwiatów go nie widać, bo jest ich tyle, ile metrów Anita uzyskała w konkursie.

Rękawica zniszczyła się przez te lata, więc niedawno Włodarczyk oddała ją mistrzyni kaletnictwa do naprawy. Zadbała o to, by na Rio była gotowa. – Do końca kariery będzie mi służyć – zapowiedziała Polka.

Bez tej rękawicy nie wyobraża sobie startów. A rytuałów jest więcej. Rano, przed zawodami, zawsze je jajka. Dużo jajek. – Już na stadionie Anita zawsze chce kopniaka w tyłek. Zawsze jestem ostatnią osobą, która ją odprowadza do call roomu – mówi Kaliszewski.

Już po finale w Rio, po wywalczeniu złota i poprawieniu rekordu świata, trener mistrzyni przyznał, że spodziewał się takich fajerwerków. – Na treningach rzucała bardzo daleko, biła życiówki ciężkimi młotami. Wszystkie znaki na niebie

Trening siłowy Anity Włodarczyk można nazwać prozdrowotnym

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Zimny wychów mistrzyni na obiektach Skry Warszawa

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Zasady trener ma określone. Jego zawodnik musi się pracy poświęcić. Nie może zostać celebrytą, nawet po największych sukcesach. Jeżeli nim zostanie, jest ryzyko, że do rzeczywistości już nie wróci

i ziemi wskazywały, że będzie dobrze. Po przylocie do Rio było tylko lepiej. W końcu odpuściliśmy te katorżnicze zajęcia i Anita dała koncert w finale. To, co zrobiła, przejdzie do historii. Nie dość, że sięgnęła po złoto, to pobiła rekord świata. Niewielu sportowcom dane jest coś takiego – opowiada.

Włodarczyk sięga po sukcesy z najwyższej półki, choć jest zawodniczką Skry Warszawa. Klubu, którego obiekty są w opłakanym stanie. – Nic się nie zmieniło od kilku lat. Kiedy ludziom na zgrupowaniach pokazuję zdjęcia, mówią, że to niemożliwe. Przecież rekordzistka świata nie może trenować w takich warunkach. Co mam zrobić? Zagryzam zęby, bo wiem, że nie wykonując treningu, sama bym sobie zaszkodziła – mówi młociarka.

Rekordzistka i „pan trener"

Rekord z Rio przetrwał 13 dni. Po powrocie do Polski, w czasie memoriału Kamili Skolimowskiej na Stadionie Narodowym w Warszawie, Włodarczyk posłała młot na nieprawdopodobne 82,98 m! Jak to komentować?

Z Kaliszewskim stworzyli duet marzeń. Ona jest o 13 lat młodsza, a zwraca się do niego tylko i wyłącznie „panie trenerze". Bo szacunek musi być. Wspólnie spędzają na obozach prawie 300 dni w roku. Latają po całym świecie, ale ich ulubione miejsce to Władysławowo.

Co będzie dalej z tą niezwykłą karierą? Włodarczyk zapowiedziała, że o igrzyskach 2020 roku w Tokio na razie nie myśli. Ma 31 lat, skupi się na przyszłorocznych mistrzostwach świata w Londynie. – To logiczne, że w przyszłym sezonie chce spić śmietankę z tego sukcesu. A Tokio? Podjąć takie wyzwanie to duża sprawa, oby Anita się na to zdecydowała, bo poza nią nie ma u nas nikogo. Nie zapowiedziała też zakończenia kariery, więc wszystko jest otwarte. Na razie kocha rzucać młotem, ale kiedyś pokocha jakiegoś mężczyznę i będzie chciała założyć rodzinę. To zrozumiałe. Jest kobietą i trzeba to wziąć pod uwagę – mówi Kaliszewski. – Anita poświęca się swoim zadaniom do końca, więc jeśli w jej życiu pojawiłoby się dziecko, na pewno poświęciłaby się rodzinie. Nie jest prosto skupić się na treningu, kiedy dziecko płacze.

To pytanie trochę z kosmosu: Ile Anita jest w stanie rzucić? 90 m?

– Z Anitą wszystko jest możliwe – odpowiada Kaliszewski.

Piotr to wojownik, za

Piotr Małachowski ze srebrnym medalem olimpijskim, drugim w karierze

Trener Witold Suski jest dumny i zadowolony. Trudno, by było inaczej, skoro jego zawodnik – Piotr Małachowski – sięgnął w Rio po olimpijskie srebro w rzucie dyskiem, już drugie w karierze.

RAFAŁ KAZIMIERCZAK

Złoto Małachowski miał na wyciągnięcie ręki. Stracił je w ostatniej kolejce – mocniejszy okazał się Christoph Harting. Polak uzyskał odległość 67,55 m, Niemiec 68,37. I było po zawodach.

Za wcześnie się wystrzelał

– Medal to medal, pewien niedosyt jednak jest. I myślę, że Piotr powiedziałby to samo – zdradza Suski. Nie zgadza się z wysuwanymi zarzutami, że jego zawodnik za szybko uwierzył w sukces. – To jest wojownik, on nie kalkuje, kiedy wchodzi do koła. Nigdy. Zawsze daje z siebie absolutnie wszystko. Prawda jest taka, że w tych pierwszych próbach trochę się wystrzelał i kiedy Harting wykonał ten ostatni rzut, nie miał już czasu, żeby się zebrać i odpowiedzieć.

Przed igrzyskami Suski przyznawał, że najbardziej obawia się Hartinga, ale tego starszego – Roberta – mistrz olimpijskiego z 2012 roku i trzykrotnego mistrza świata. Obawiał się też wicemistrza świata, Belga Philipa Milanova. Okazało się, że pierwszy, trapiony kontuzjami, nie przebrnął eliminacji, a drugi zawalił konkurs finałowy.

– Potem patrzyłem tylko na młodszego Hartinga, bo tylko on mógł Piotrowi zagrozić – twierdzi Suski. – On jest zupełnie nie-

> Cztery lata to kawał czasu, ale jeżeli on wytrzyma do igrzysk w Tokio, to ja też. Piotr, co powtarzam od dawna, jest wspaniałym zawodnikiem i wspaniałym chłopakiem. Każdemu trenerowi takiego życzę.

wsze rzuca na całego

obliczalny, już kiedyś Piotra pokonał, u siebie, w Niemczech. Też walnął ponad 68 m, nie wiadomo z czego. A muszę powiedzieć, że już w Rio sami Niemcy przyznali, że dla nich też to Piotr był faworytem. Niestety, doszło do powtórki z mistrzostw świata w Berlinie, tylko teraz z innym Hartingiem w roli głównej.

Wtedy, w 2009 roku, Małachowskiego ostatnim rzutem pokonał Robert Harting. I to on wygrał.

Wytrwają razem

Po finale polski dyskobol wyznał, że skoro znowu nie ma złota, to będzie trenował do następnych igrzysk, które odbędą się w Tokio. Jeżeli wytrwa, Suski na pewno go nie zostawi. – Te cztery lata to kawał czasu, ale jeżeli on wytrzyma, to ja też. Piotr, co powtarzam od dawna, jest wspaniałym zawodnikiem i wspaniałym chłopakiem. Każdemu trenerowi takiego życzę.

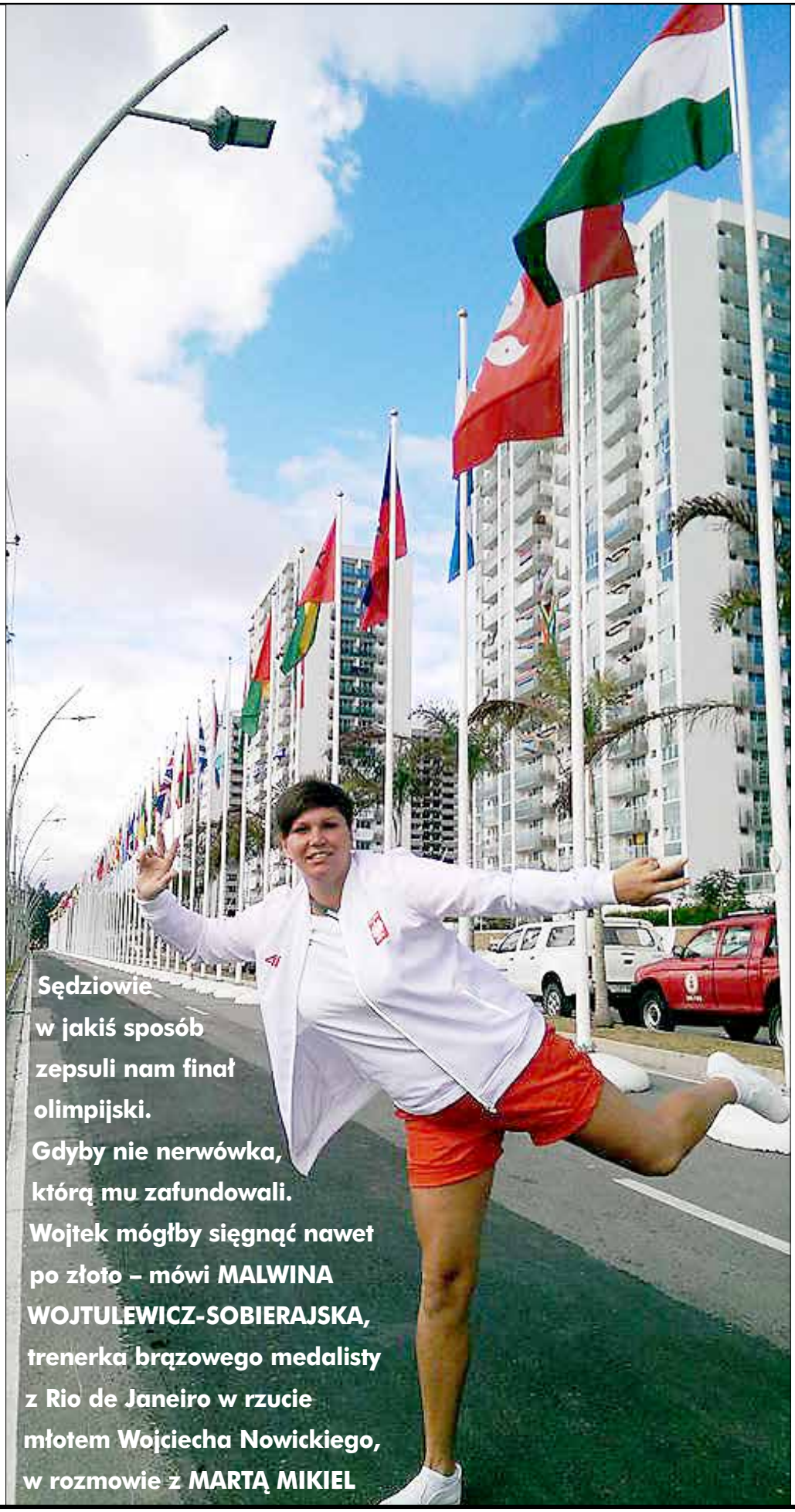
Kiedy w Berlinie starszy z Hartingów w tak emocjonujących okolicznościach pokonał Małachowskiego, Suski wylądował w stadionowym ambulatorium. – Teraz też poczułem się jak znokautowany – przyznaje. – Po powrocie do wioski od razu wezwał mnie do siebie lekarz naszej reprezentacji. Ciśnienie miałem 130/80, jak na mnie kapitalne – dodaje trener.

Niestety, olimpijski start zupełnie sparał drugi z zawodników Suskiego, Robert Urbanek. Zawodnik już doświadczony i z sukcesami na koncie, bo brązowy medal ma i z mistrzostw świata, i Europy. W Rio odpadł w eliminacjach. – Robertowi nie wytrzymała głowa. Igrzyska to nie mistrzostwa świata, u niektórych dochodzi myślenie o olimpijskiej o emeryturce, co ich paraliżuje. Już na miejscu rzucał w miarę dobrze. Na pewno nie na tyle źle, jak potem, w eliminacjach. Robert ma inne podejście niż Piotr. On kalkuluje, rzuca asekuracyjnie, za wolno. A tu trzeba wejść do koła i walnąć na całego – twierdzi Suski.

Jego grupa powiększy się teraz do czterech dyskoboli. Będą Małachowski i Urbanek, będą też młodzi Bartłomiej Stój i Krystian Pawełczyk. Witold Suski 1 stycznia skończy 69 lat, o emeryturze nie ma jednak mowy. Na szczęście.

Grupa trenera Suskiego powiększy się o dwóch kolejnych zawodników

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT



Będzie

Sędziowie w jakiś sposób zepsuli nam finał olimpijski. Gdyby nie nerwówka, którą mu zafundowali. Wojtek mógłby sięgnąć nawet po złoto – mówi MALWINA WOJTULEWICZ-SOBIERAJSKA, trenerka brązowego medalisty z Rio de Janeiro w rzucie młotem Wojciecha Nowickiego, w rozmowie z MARTĄ MIKIEL

Pracując z Wojciechem Nowickim nieco w cieniu innych miotaczy, udało się Pani stworzyć trzeciego młociarza świata. To pozycja ugruntowana serią brązowych medali ze wszystkich najważniejszych imprez ostatnich sezonów: MŚ w Pekinie 2015, ME w Amsterdamie 2016 i IO w Rio de Janeiro.

Dokładnie tak. Chociaż wcale nie czuję, że Wojtek pozostaje w cieniu Pawła Fajdka. To prawda, że on jest najlepszy, ale dzięki temu mamy kogo gonić.

Zdarzają się jednak sytuacje, kiedy się okazuje, że wasz brąz ma silniejsze podstawy niż złoto faworyta.

Zawsze mówiłam, że igrzyska olimpijskie rządzą się swoimi prawami. Na taką imprezę każdy jedzie superprzygotowany, ale nie każdy wytrzymuje presję. Akurat w przypadku Pawła presja była olbrzymia – z jednej strony każdy wynik poza zwycięstwem byłby porażką, a z drugiej miał w pamięci fatalny start z Londynu. I nie wytrzymał. Natomiast Wojtek pokazał, że potrafi walczyć do końca – ostatni rzut dał mu trzecie miejsce, awans z szóstego. Ale właśnie to mu zawsze mówię: pamiętaj, w finale masz sześć kolejek i każda może dać ci zwycięstwo albo je przekreślić. Było wiele sytuacji, kiedy w ostatnich rzutach faworyci byli strącani z podium.

W głosie brązowego medalisty z Rio słychać było jednak jakieś rozżalenie, niedosyt.

Finałowy konkurs nie ułożył się dla niego dobrze. Pierwszą próbę miał spaloną. Druga również została uznana za spaloną, jak się okazało niesłusznie. Wojtek poprosił sędziów o sprawdzenie, ale zanim sytuacja się wyjaśniła, była nerwówka, kolejni rywale rzucali, on nie mógł się skoncentrować, już się widział poza ścisłym finałem. Uważam, że w jakiś sposób sędziowie nam ten konkurs zepsuli. Wojtek później powiedział mi, że w pewnym momencie myślał, że się rozpłacze. Ostatecznie dał radę. Wiedział, jak daleko rzucał na treningach, na pewno był przygotowany na więcej niż te 77,73 m, które dały mu brązowy medal. Mógłby sięgnąć nawet po złoto, taka okazja może się nie powtórzyć. Bo rzadko się zdarza, aby wynik 78,68 m pozwalał wygrać igrzyska.

Presja finału olimpijskiego zadziałała?

Trudno zajrzeć do głowy zawodnika. My, trenerzy, możemy dbać o przygotowania, możemy motywować, służyć radą, ale do koła zawodnik wchodzi sam. Ciężko zrozumieć, co on tam czuje. Chociaż w sumie ja, jako była zawodniczka, powinnam to wiedzieć. I muszę przyznać, że

jak trenerka każe

Trenerka Malwina Wojtulewicz i jej podopieczny byli kolegami z boiska

nie miałam mocnej głowy. Byłam raczej zawodniczką treningową. Ale z presją taką jak Paweł czy nawet Wojtek się nie mierzyłam. Bo przecież my ich już obu widzieliśmy na podium w Rio, jak na mistrzostwach świata w Pekinie. Gdyby Paweł rzucił tyle, co zwykle, wszystko inaczej by wyglądało. Razem z nim w finale Wojtkowi może byłoby raźniej? Zresztą nie ma co gdybać. Lepiej cieszyć się tym, co jest. Ledwie rok temu nie mieliśmy żadnych dokonań ze światowych imprez, a dziś mamy trzy medale.

Jak to się stało, że została Pani trenerką Wojtka?

Przepracowaliśmy razem cały okres przygotowawczy do igrzysk w Rio. W 2012 roku Wojtek rozstał się w poprzednim trenerem Bogumiłem Chlebińskim, a ja zakończyłam aktywne treningi, na świat przyszedł mój pierwszy syn. Wtedy Wojtek przyjechał do mnie do Czarnej Białostockiej i poprosił, żebym go trenowała.

Gdyby Paweł rzucił tyle, co zwykle, wszystko inaczej by wyglądało. Razem z nim w finale Wojtkowi może byłoby raźniej? Zresztą nie ma co gdybać. Lepiej cieszyć się tym, co jest. Ledwie rok temu nie mieliśmy żadnych dokonań ze światowych imprez, a dziś mamy trzy medale

Skąd mu to przyszło do głowy?

Jeszcze jako koleżanka z boiska, bo jestem od niego starsza tylko o 4 lata, podpowiadałam mu. Śmiałam się, że gdyby popracował nad techniką, to ma papiery na 80 metrów. Kiedy poprosił mnie o pomoc, po prostu mu jej udzieliłam. Powiedziałam: nie mam doświadczenia trenerskiego, ale byłam zawodniczką kadry, dużo rozmawiam z trenerami, będę się dokształcać.

Formalnie jest Pani trenerką?

Najpierw skończyłam gospodarkę przestrzenną na Politechnice Białostockiej, ale trenując Wojtka, poszłam też na AWF. Do tego książki, internet, liczne kontakty z ludźmi. Uczę się cały czas.

Nie wyprowadziła się Pani z Czarnej Białostockiej?

Nie, na stadion w Białymstoku mam dokładnie 27 kilometrów. Do wytrzymania. Co nie znaczy, że było łatwo. Utrzymywał

nas mąż, bo ja zarabiałam ledwo na bilety. Na szczęście mąż i cała rodzina wierzyła, że to, co robię, ma sens.

Medale coś tutaj zmieniły?

Zdecydowanie. Po nich pojawiły się kontrakty. Ja zyskałam komfort pracy, a mąż spokojną głowę – na pewno dużo łatwiej mu dziś zostawać z dziećmi, gdy ja wyjeżdżam na zgrupowania. Na starych zasadach nie dałoby się tego dłużej ciągnąć, bazując tylko na wyrozumiałości mojego męża. Zwłaszcza w sezonie olimpijskim bardzo dużo czasu spędzaliśmy na wyjazdach. Nie raz mnie serce bolało, kiedy młodszy syn, dziś dwuletni, niby cieszył się z mojego powrotu, a przez trzy kolejne dni istniał dla niego tylko tata. Ale postawiliśmy z Wojtkiem wszystko na jedną kartę. I wyszło. Może tylko z wyniku nie jestem do końca zadowolona, bo wiem, że Wojtek był gotowy na 80 metrów.

Ile rzucał, kiedy zaczęliście pracować?

72,5 metra. Doszliśmy do 78,71, to jego życiówka z zeszłego sezonu. Na pewno może być lepiej.

W ciągu czterech lat pracy tylko w ostatnim sezonie braliście udział w pełni przygotowań z kadrą.

Tak, wcześniej nie jeździliśmy na zgrupowania klimatyczne. I co ciekawe, to także pierwszy sezon, kiedy nie zrobiliśmy progresji wyniku. To znaczy udało się pobić życiówkę, ale tylko na treningu. Wierzę jednak, że wykonana praca nie ucieknie, prędzej czy później zaprocentuje. Zawsze mówię Wojtkowi: co wykonałeś, to twoje. Nawet gdy się trafi kontuzja, masz rezerwy. Ostatnio go boli kolano, ale tak to jest po igrzyskach, kiedy człowiek daje z siebie 110 procent. Mamy teraz czas, żeby doprowadzić organizm do porządku.

Krótko mówiąc, tu trzeba mieć jaja. Czasem muszę być psychologiem, działać dobrym słowem, a kiedy indziej – głośno zakląć. Mimo wszystko uważam, że mężczyzn łatwiej jest trenować, prościej do nich dotrzeć niż do kobiet

Ukoronowaniem trudnego okresu przygotowań jest brązowy medal w ręku Wojciecha Nowickiego

Pięć złamanych żeber, płuca przebite w kilku miejscach, jedno z żeber zatrzymało się tuż obok serca, strzaskana łopatka. Przeszłam rekonstrukcję klatki piersiowej, fragmenty płuc trzeba było usunąć. Potem była operacja ratująca życie, bo zaczęłam się dusić

Słynny ośrodek Chula Vista w Kalifornii nie rzucił Pani na kolana?

Pięknie tam było, ale nigdy nie narzekałam na polskie ośrodki. W Cetniewie mogłabym siedzieć cały sezon, jedyne, co tam nie zawsze dopisuje, to pogoda. Za to w Chula Vista brakowało nam młotów do treningu, o różnej wadze. Jakbym miała lecieć tam jeszcze raz, na pewno zabiorę własny sprzęt. I nie leciałabym już na trzy tygodnie, ale co najmniej na drugie tyle, żeby lepiej wykorzystać pobyt.

Odnieśliście razem sukces, chociaż początki były dramatyczne...

Pracowaliśmy razem dokładnie rok, kiedy w marcu 2013 roku na treningu z trójką moich zawodników młot rzucony przez jednego z nich uderzył mnie w plecy.

Głośno było o wypadku z młotem, jakiemu uległ trener Fajdka Czesław Cybulski. Jednak w Pani przypadku następstwa były znacznie poważniejsze.

Cieszę się, że żyję. To były bardzo ciężkie chwile dla mojej rodziny. Okazało się, że ręka Boża jednak nade mną czuwa.

Jaki był bilans wypadku?

Pięć złamanych żeber, płuca przebite w kilku miejscach, jedno z żeber zatrzymało się tuż obok serca, strzaskana łopatka. Przeszłam rekonstrukcję klatki piersiowej, fragmenty płuc trzeba było usunąć. Potem była operacja ratująca życie, bo zaczęłam się dusić. Było tego trochę.

Ile czasu potrzebowała Pani, żeby stanąć na nogi?

Już po miesiącu byłam na treningu. Czułam, że nie mogę zostawić chłopaków przed sezonem. Nie byłam w stanie stać, więc na stadion wynosili mi krzesełko. Lekarze byli w szoku, w jakim tempie dochodzę do siebie. Mój doktor powiedział: od razu widać charakter sportowca. A ja przecież miałam w domu dwuletniego synka, on nie rozumiał, że mnie coś boli, chciał się przytulać, bawić. Nie ukrywam, że zdarzało mi się płakać z bezradności. Wystarczał błahy powód – kurz na podłodze, do którego nie byłam w stanie sięgnąć. Ja, sportowiec. Dziś mnie to śmieszy, wtedy załamywało. Ale ogólnie motywacji do pracy nad wyzdrowieniem mi nie brakowało.

Wojciech Nowicki w ciągu roku zdobył brązowe medale MŚ, ME i IO

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Pojawiły się kontrakty. Ja zyskałam komfort pracy, a mąż spokojną głowę – na pewno dużo łatwiej mu dziś zostawać z dziećmi, gdy ja wyjeżdżam na zgrupowania. Na starych zasadach nie dałoby się tego dłużej ciągnąć, bazując tylko na wyrozumiałości mojego męża

Sukces, który Pani odniosła – medale Nowickiego i tytuł trenerki roku 2015 – wydaje się jeszcze cenniejszy, zważywszy na to, że wciąż nie odzyskała Pani pełnej sprawności.

W pełni sprawna już nie będę. Ręka zawsze pozostanie słabsza, unieść nią kilogram – to wyzwanie. Pewnie gdybym się postarała, dostałabym grupę inwalidzką. Na co dzień staram się funkcjonować normalnie, cieszyć się tym, co mam: wspaniałą rodziną, pracą, w której się realizuję. Nie jest wolna od napięć, ale robię to, co kocham.

Wyjątkowo dobrze odnajduje się Pani w tym sporcie dla silnych mężczyzn.

Krótko mówiąc, tu trzeba mieć jaja. Czasem muszę być psychologiem, działać dobrym słowem, a kiedy indziej – głośno zakląć. Mimo wszystko uważam, że mężczyzn łatwiej jest trenować, prościej do nich dotrzeć niż do kobiet. W każdym razie z Wojtkiem nigdy nie miałam problemów.

Jakim jest zawodnikiem?

Ułożonym, pracowitym, zaangażowanym. W trening wkłada całe serce. Czasem jest aż za ambitny. Zdarza się, że muszę go hamować, bo sam nie umie odpuścić. Nawet jak go noga boli. Ogólnie uważam jednak, że dobrze trafiłam, świetnie nam się pracuje.

Jak koleżanka z boiska może stać się autorytetem?

Trenerzy uważają to za najtrudniejszy etap, bo jestem trochę w zawieszeniu. Masa zawodników, z którymi startowałam, wciąż jest czynna, dobre pamiętają mnie z zawodów. A dziś startują z moimi podopiecznymi. Trudno sobie wyobrazić, żeby na przykład Piotrek Małachowski mówił do mnie „pani trenerko", zbyt długo się znamy. Z Wojtkiem też jesteśmy po imieniu, mówimy: Malwa, Wojtas, dzielą nas przecież tylko 4 lata. Ale gdy ktoś go pyta o plany, odpowiada: będzie jak trenerka każe. Podoba mi się, że okazuje mi szacunek.

Przemyślała już Pani plany treningowe na następny cykl olimpijski?

Będą zmiany, wprowadzimy nowe bodźce. Przyznam, że na te zmiany miałam ochotę już wcześniej, ale nie chciałam burzyć rutyny przed igrzyskami, kombinować. To jest czas, kiedy zawodnik musi czuć, że trener wie, co robi. Musi widzieć jego pewność i na tym opierać swoje zaufanie do niego. Na razie na pewno nie będziemy aż tak harować, jak przed Rio, bo człowiek nie jest maszyną. Planujemy jeden-dwa spokojniejsze sezony, zajmiemy się techniką, bez dokładania siły, żeby dać organizmowi szansę na regenerację. Igrzyska w Tokio jeszcze daleko. Na horyzoncie mamy mistrzostwa świata w Londynie.

Trener w e-mailu

Rafał miał opiekę kolegów od startu do mety. Praca teamu była widoczna, ten zespół świetnie się rozumiał i wiedział, po co jedzie. Przełożyło się to na medal olimpijski – o wyścigu olimpijskim, roli trenera i metodach treningowych kolarzy z byłym zawodowym kolarzem i ekspertem Eurosportu, DARIUSZEM BARANOWSKIM (na zdjęciu z lewej), rozmawia OLGIERD KWIATKOWSKI

O ile kilometrów musiałaby być skrócona trasa wyścigu olimpijskiego, żeby Rafał Majka dojechał na pierwszym miejscu?

Tak niewiele zabrakło… Rafał widział złoto przed metą. Ono było na wyciągnięcie ręki. Nie ma co tego dłużej roztrząsać. Na igrzyska olimpijskie w kolarstwie jedzie się po medal. Marzy się o nim. O jakimkolwiek medalu. Rafał go zdobył, a mógł być przecież czwarty, gdyby goniła go trójka zawodników, tak jak stało się to w przypadku Amerykanki Mary Abbott w wyścigu kobiet. Może być zadowolony z brązu. Ten krążek ma wielką wartość dla niego i dla nas.

Nie odnosi Pan wrażenia, że ten wyścig Polacy rozegrali równie perfekcyjnie jak ten w Ponferradzie, kiedy Michał Kwiatkowski zdobywał mistrzostwo świata?

Wyścig olimpijski znacznie się różni od wyścigu na mistrzostwach świata. Startują małe reprezentacje pięcio-, czteroosobowe. Niektóre państwa jadą w jeszcze bardziej okrojonym składzie. Ten wyścig jest przez to nieprzewidywalny. Trudno opracować strategię przed startem, nie do końca wiadomo, jak ułoży się sytuacja. Taktykę trzeba dopiero opracowywać na trasie. Rozegraliśmy go zupełnie inaczej niż w Ponferradzie. W Hiszpanii nasza reprezentacja dyktowała tempo w peletonie. Tam pomoc dla Michała była większa, to my rozdawaliśmy karty w wyścigu. W Rio Maciej Bodnar i Michał Gołaś cały czas osłaniali Rafała Majkę w peletonie. Wykonali dużo przydatnej, niewidocznej gołym okiem pracy. W końcówce panował nad wszystkim, co się dzieje na czele, Michał Kwiatkowski. Robił to znakomicie, z wielkim wyczuciem. Rafał miał więc opiekę kolegów od startu do mety. Praca teamu była widoczna, ten zespół świetnie się rozumiał i wiedział, po co jedzie. Przełożyło się to na medal olimpijski. Zdobył go Rafał, ale napracowali się na niego wszyscy nasi reprezentanci.

Jak w grupach zawodowych się traktuje wyścig olimpijski?

Zawodowcy od niedawna startują na igrzyskach, dopuszczeni zostali do nich w 1996 roku w Atlancie. Nastawienie pracodawców do tego wyścigu się zmienia. Staje się coraz bardziej prestiżowy, sponsorzy zdają sobie sprawę z wagi tej imprezy i ci kolarze, którzy mają szansę wystartować w igrzyskach – na ile to możliwe – mają dostosowany kalendarz startów „pod igrzyska". W Rio de Janeiro widać było zaangażowanie w wal- kę zwycięzców wielkich tourów: Vincenzy Nibaliego i Chrisa Froome'a.

Jak jednak kolarz zawodowy może przygotować się do wyścigu olimpijskiego w sezonie, w którym ma tyle innych ważnych startów?

Specjalnie się nie przygotowuje. Majka, Froome czy zwycięzca z Rio Greg Van Avermaet jechali w Tour de France i specyficznych treningów w tym czasie nie mieli. Skupiali się na Wielkiej Pętli, ale oni gdzieś w głowie start olimpijski przechowywali, choć może najmniej z nich Froome. Bezpośrednio przed samym wyścigiem olimpijskim, czyli przez dwa tygodnie, myśleli tylko o nim, mieli trochę odpoczynku, trochę treningu i to wszystko.

Michał Kwiatkowski na olimpijskiej trasie w Rio

Jak to u wyglądało w Pana przypadku?

Od wiosny byłem w wyścigowym rytmie i dopiero ostatnie dni przed igrzyskami pochylaliśmy się nad tą imprezą.

Istnieją wśród kibiców teorie spiskowe, że w wyścigu olimpijskim zawodnicy z jednej grupy, ale różnych krajów, zawsze pojadą na lidera. Tak miało się dziać w Sydney 2000, gdy uciekali Niemcy Jan Ullrich, Andreas Kloeden i Kazach Aleksander Winokurow. Wszyscy byli członkami jednego zespołu.

W peletonie zawodowym jest kilku cenionych trenerów, wszyscy o nich wiedzą, o ich metodach, wynikach, renomie i oni wcale nie potrzebują rozgłosu...

Ostatnie dni, tygodnie przed igrzyskami zawodnicy przebywają w otoczeniu kadry narodowej. Są ze swoimi ludźmi. Nasi zawodnicy mają wokół siebie trenera, masażystów, mechaników z Polski. Noszą koszulki w narodowych barwach. W czasie tak ważnego startu trudno przypuszczać, żeby powiązania grupowe odgrywały jakąś rolę. Nie spotkałem się z czymś takim. Oczywiście w jakimś momencie może zdarzyć się taka sytuacja, że jadą razem kolarze jednej grupy i pracują na siebie, ale to żadna tam umowa, tylko oni są przyjaciółmi i się dogadają po koleżeńsku. Częściej bywa, że w jednej reprezentacji nie mogą się między sobą dogadać czołowi kolarze o to, kto ma być liderem.

Kto bardziej zapracował na medal Rafała Majki: trener kadry Piotr Wadecki czy trener z drużyny Tinkoff Patxi Villa?

Rafał jest przygotowywany przez cały sezon przez dyrektora sportowego i osobistego trenera. Dyrektor to jedno, trener prowadzący to coś zupełnie innego, a trener kadry to jeszcze inna bajka.

Jak pracuje trener z kolarzem zawodowym?

Szczegółowo opracowują plany treningowe. Kolarz codziennie przesyła mu wydruki z treningów. Liczy się przede wszystkim pomiar mocy, ale też tętna. Przekazuje się również informacje o samopoczuciu. Zawodnik wykonuje od czasu do czasu badania. Szkoleniowiec na podstawie tych danych każdego dnia analizuje, czy zmodyfikować zakładany plan, czy kolarz jest gotowy na dany wyścig w bliskiej lub dalszej perspektywie. Kontakt ze sobą utrzymują cały czas, ale mailowo, telefonicznie. Wcale nie muszą się widzieć, rzadko trenerzy przyjeżdżają na wyścigi. Na nich rządzi dyrektor sportowy, choć głównie odpowiedzialny jest za taktykę.

Trenerów kolarskich praktycznie nikt nie zna, choć odgrywają ogromną rolę w przygotowaniach. Jak to możliwe?

Co więcej, wielu zawodników ma szkoleniowców, którzy nie są związani z drużyną, w której dany zawodnik jeździ. Często dwaj zawodnicy prowadzeni przez jednego szkoleniowca są rywalami podczas decydującej akcji. W peletonie zawodowym jest kilku cenionych trenerów, wszyscy o nich wiedzą, o ich metodach, wynikach, renomie i oni wcale nie potrzebują rozgłosu. Dyrektorzy też często nie ingerują w relacje trener-zawodnik. Ich interesuje tylko to, żeby kolarz przyjechał w stuprocentowej formie na wyścig.

Zna Pan trenerów polskich zawodników?

Wiele dobrego słyszałem o trenerze Michała Kwiatkowskiego Timie Kerrisonie. Ale rzeczywiście o tych ludziach wiele się nie mówi.

Kto był Pana trenerem w hiszpańskich grupach?

Pomagali mi przede wszystkim dyrektorzy sportowi, ale najbardziej kierowałem się własną intuicją. Nie do pomyślenia, bo przecież tak niedawno jeździłem, a to się tak do przodu posunęło. Stosowałem pomiar mocy, ale nie odgrywał on takiego znaczenia jak dziś. Urządzenia monitorujące watty pojawiły się pod koniec lat 80., ja w latach 90. miałem je zamontowane wyłącznie w rowerach treningowych. Mieliśmy więc na podstawie wyników rozłożony plan treningowy. Startowaliśmy już bez urządzeń do pomiaru mocy.

Jak bardzo wpływają one na współczesne kolarstwo?

Moim zdaniem ogromnie. Powodują, że wyścigi są bardziej przewidywalne, mamy coraz mniej spontanicznych akcji. Każdy kolarz widzi na ekranie swojego roweru, na co go stać. Wie na przykład, że jedzie na najwyższym pułapie i już nie może zaatakować, bo po co? Po 15 sekundach taką akcję by skończył.

Ale wyścig olimpijski był dramatyczny i bardzo ciekawy. Może zdecydował brak łączności między zawodnikami a trenerami oraz mniejsze grupy?

Uważam, że okrojone składy. Jak bardzo ważna jest silna drużyna, pokazał tegoroczny Tour de France. Zwycięzca Chris Froome z grupy Sky miał do pomocy takich pięciu zawodników, którzy mogliby być liderami w innych drużynach. Nikt nie był w stanie ich zaatakować, wszystko trzymali pod kontrolą. To bogaty zespół, najbogatszy w peletonie, dlatego stać ich na zbudowanie takiego zespołu.

Wyścig olimpijski znacznie się różni od wyścigu na mistrzostwach świata. Startują małe reprezentacje pięcio-, czteroosobowe. Niektóre państwa jadą w jeszcze bardziej okrojonym składzie. Ten wyścig jest przez to nieprzewidywalny

Patxi Vila jest na co dzień trenerem Rafała Majki

Ale Vuelta wyglądała już zupełnie inaczej?

Ten wyścig jest zupełnie inny, mniej zblokowany, przez co ciekawszy dla kibiców. Podjazdy są krótkie i strome, pomocnicy szybko się wykruszają i do akcji od razu przystępują liderzy, którzy są zdani na siebie. Wtedy więcej się dzieje.

Na koniec wróćmy do Polaków. Czy Rafał Majka dobrze wybrał grupę? Od nowego sezonu będzie jeździł w niemieckim zespole Bora.

Przypuszczam, że miał oferty ze wszystkich zespołów World Touru, ale wybrał taką, gdzie będzie liderem i nie musi nikomu pomagać w wielkim tourze. Zapewne pojedzie walczyć o wygraną w Tour de France. Podjął właściwą decyzję.

Michał Kwiatkowski zmienił grupę i miał gorszy sezon. Czy nie grozi taki regres w nowym otoczeniu Rafałowi Majce?

Michał jest innym zawodnikiem. Lepiej czuje się w klasykach, mniejszych etapówkach, a nie w wielkich tourach. Miał sezon pełen kraks, chorób, zmienił trenera. Wiosną był jednak bardzo mocny. To ambitny chłopak, który wiele się uczy również wtedy, gdy coś mu nie wychodzi. Po tych perturbacjach nowy sezon powinien być dla niego inny. Wierzę, że udany.

Dariusz Baranowski (ur. 1972). Trzykrotny zwycięzca Tour de Pologne, dziewiąty na igrzyskach olimpijskich w Atlancie w jeździe na czas. Kolarz grup US Postal, Banesto, CCC Atlas Polsat, Liberty Seguros, Astana. Komentator Eurosportu.

Szkoleniowcy, którzy wyk

Maja Włoszczowska zdobyła w Rio de Janeiro drugi medal olimpijski w karierze. Sukces zawdzięcza wielkiemu talentowi do kolarstwa i pracy oraz szczęściu do trenerów, których spotkała po drodze.

Olgierd Kwiatkowski

Medal z Brazylii dedykowała zmarłemu przed dwoma laty Markowi Galińskiemu. – Nie byłoby mnie tutaj, gdyby nie on – powiedziała za metą. Ale zebrała też owoce współpracy z asystentem Michałem Krawczykiem, Andrzejem Piątkiem czy swoim pierwszym szkoleniowcem Zdzisławem Szmitem.

Szkoła Marka Galińskiego

Galiński czterokrotny uczestnik igrzysk olimpijskich, dziewięciokrotny mistrz Polski w cross country i czterokrotny w maratonie MTB jest do dziś najbardziej utytułowanym polskim kolarzem górskim. Jako jedyny Polak stanął na podium Pucharu Świata – w 2003 roku w St. Wendel, jako pierwszy w historii tej dyscypliny podpisał kontrakt z zagraniczną grupą MTB.

Będąc jeszcze czynnym zawodnikiem, ale już u schyłku kariery, w 2011 roku podjął się pracy szkoleniowej. – Śmiem twierdzić, że „Diabeł" był jednym z najlepszych, jeśli nie najlepszym trenerem kolarstwa górskiego na świecie – napisała w swoim emocjonalnym opisie, dzień po śmierci Galińskiego w marcu 2014 roku, Maja Włoszczowska.

Po wyścigu w Rio de Janeiro najlepsza polska kolarka górska wypowiadała się w podobnym tonie. Mówiła, że temu szkoleniowcowi zawdzięcza najwięcej, także drugi w karierze medal olimpijski. – Przygotowywałam się do tego wyścigu według szkoły Marka. Spokojnie mogę mu dedykować ten medal.

Jak wygląda szkoła Marka Galińskiego, która doprowadziła Włoszczowską do srebra? Kolarka powtarza często o trudnym końcu współpracy z poprzednią ekipą szkoleniową i trenerem Andrzejem Piątkiem. Galiński miał odbudować jej wiarę w siebie, tchnąć w nią nowego ducha. Był przy niej po wypadku we włoskich Alpach, który wykluczył ją ze startu z igrzysk w Londynie, do których „przygotował ją na medal i to już inny niż srebrny". Rok później za jego sprawą sięgnęła po srebro w MŚ i brąz ME, choć była skazywana na całkowite zerwanie ze sportem.

Merytorycznie Włoszczowska na każdym kroku podkreśla, że Galiński „czuł organizmy zawodników lepiej niż oni sami". Zawsze potrafił dokładnie określić, jaki pułap watów mogą osiągnąć podczas treningów. – Nie 10 więcej, nie 10 mniej. I dokładnie przez zadane 5 minut – wspominała medalistka z Rio. Nieżyjący już

Na olimpijskiem podium obok Mai Włoszczowskiej, złota medalistka Szwedka Jenny Rissveds i brązowa – Kanadyjka Catharine Pendrel

kuwali olimpijskie srebro

trener miał własny model treningów, ale stale go modyfikował. Wielką uwagę zwracał na dietę, stosowanie suplementów. Był jednak zwolennikiem naturalnych źródeł dostarczania witamin i minerałów. Doskonale spisywał się w roli sparingpartnera na treningach.

Kontynuacja dzieła

Galiński przez ostatnie miesiące pracował z Włoszczowską na odległość. Prowadził kadrę Rosji. Zarekomendował jednak zastępcę – Michała Krawczyka, również byłego kolarza, swojego asystenta. W 2015 r. Krawczyk został szkoleniowcem całej polskiej kadry MTB. Absolwent AWF oraz Podyplomowego Studium Trenerskiego AWF Pruszków pracował przedtem z kadrą szosową kobiet i prowadził grupy kolarskie CCC Polkowice i JBG2. Z Włoszczowską kontynuował dzieło Galińskiego.

– Ten medal to jest dla mnie przypieczętowanie pracy, która w zasadzie rozpoczęła się pięć lat temu, kiedy Marek Galiński jeszcze prowadził Majkę. Byłem wówczas jego asystentem. Cztery lata temu przed igrzyskami w Londynie, wypadek Majki pokrzyżował nasze plany. Musieliśmy zatem dokończyć dzieła w Rio de Janeiro. Nie było innego wyjścia – opowiadał w Rio de Janeiro szkoleniowiec z Kielc.

Oprócz sprawdzonych metod poprzednika Krawczyk w pracy doskonale wykorzystuje nowinki techniczne. Pomiar mocy stanowi dla niego punkt wyjścia. Istotne okazało się wcześniejsze przystosowanie się zawodnika do warunków panujących na trasie, czyli rozpoznanie terenu. Wspólnie z Włoszczowską doszli do wniosku, że najlepszym sposobem na przygotowanie się do startu w Rio będą treningi w zbliżonych warunkach. Dlatego też na trzy tygodnie przed igrzyskami wyjechali do Kolumbii. – Warunki były idealne: wysokość 2,5 tys. metrów, cieplutko, codziennie 25-27 stopni, a więc krótkie rękawki, ale nie za gorąco, żeby się zmęczyć. Wieczory były chłodne, co też pomagało w regeneracji. Mieliśmy dobre urozmaicone jedzenie, z mnóstwem warzyw i owoców. No i przede wszystkim spokój, bo było daleko – opowiadała Włoszczowska.

Dzięki przygotowaniom w takich warunkach kolarska grupy Kross idealnie trafiła z formą na igrzyska olimpijskie. Sam Krawczyk podkreśla jednak, że wielka w tym zasługa samej zawodniczki i wcześniej zebranym doświadczeniom, także sprzed igrzysk w Pekinie.

Zapomniany trener

W IO w Chinach przed ośmiu laty do startu przygotowywał kolarkę z Jeleniej Góry Andrzej Piątek, dziś dyrektor sportowy Polskiego Związku Kolarskiego.

Ten były kolarz, absolwent AWF we Wrocławiu, z kadrą MTB pracował przez 12 lat. Stworzył podwaliny pod obecny system szkoleniowy w tej dyscyplinie. W tym czasie nie było sezonu, w którym Polacy nie zdobywaliby medalu na ważnej imprezie mistrzowskiej. Włoszczowską doprowadził nie tylko do wicemistrzostwa olimpijskiego, ale także do złotego medalu mistrzostw świata i mistrzostw Europy oraz do aż 12 srebrnych i brązowych medali w różnych konkurencjach.

Piątek uważał, że sukces w takim sporcie indywidualnym jak kolarstwo jest efektem współpracy całej grupy kolarzy. Stworzył silny zespół Lotto-PZU, przekształcony potem w CCC Polkowice i następnie w Halls Team. Zawodniczki miały tam doskonałe warunki do rozwoju, trenowały i rywalizowały ze sobą. To był złoty czas polskiego kolarstwa górskiego. Medale zdobywała nie tylko Włoszczowska, ale także Anna Szafraniec, a w kategoriach młodzieżowych Paulina Gorycka i Aleksandra Dawidowicz. Dyrektor tych drużyn i trener kadry nawiązał ścisłą współpracę z Instytutem Sportu. Jako absolwent AWF uważał, że w pracy trenera badania są absolutną podstawą.

Trudność prowadzenia takiej reprezentacji polegała na tym, że szkoleniowiec musiał opanować konflikty w grupie, szczególnie wtedy, kiedy jedna zawodniczka wybiła się ponad inne. Ostatnie lata, szczególnie po Pekinie, rodziły spory. Włoszczowska coraz bardziej się usamodzielniała, w końcu postanowiła zrezygnować z dotychczasowego sztabu szkoleniowego i przeszła pod opiekę Galińskiego.

Do dziś o kulisach tej sprawy nie wiadomo zbyt wiele. W swojej książce „Szkoła życia" srebrna medalistka z Pekinu i Rio de Janeiro ledwie wspomina o Piątku. Przekonuje, że sportowcy, aby iść naprzód i rozwijać się, muszą podczas kariery podejmować odważne decyzje i czasami wymaga to – nieraz radykalnego – zerwania z przeszłością.

Na początku był pan Szmit

Pewnie nikt nie usłyszałby o tych problemach, nie byłoby też medali w Pekinie i Rio de Janeiro Włoszczowskiej, gdyby nie praca u podstaw w małych klubach. Dla kolarstwa srebrną medalistkę olimpijską odkrył trener Zdzisław Szmit, wielki pasjonat dyscypliny z Karkonoszy.

Po zwycięstwie w amatorskich zawodach Family Cup, wręczając jej nagrody, zaprosił ją na pierwszy trening do Śnieżki Karpacz. Nauczył podstaw techniki jazdy na rowerze. Potem to dzieło kontynuowała ówczesna mistrzyni Polski MTB Beata Sałapa i nauczyciel wf. Piotr Karmelita oraz Dariusz Bigos, Jan Slavicek w pierwszych grupach kolarskich. Aż przyszedł czas na profesjonalny trening pod okiem Andrzeja Piątka, Marka Galińskiego i Michała Krawczyka – zakończony sukcesem w Rio de Janeiro 2016 r.

W TEKŚCIE WYKORZYSTANO CYTAT Z KSIĄŻKI „SZKOŁA ŻYCIA. MAJA WŁOSZCZOWSKA". JULIAN OBROCKI, WYDAWNICTWO BURDA, WARSZAWA 2014 R.

> Śmiem twierdzić, że „Diabeł" był jednym z najlepszych, jeśli nie najlepszym trenerem kolarstwa górskiego na świecie – napisała w swoim emocjonalnym opisie, dzień po śmierci Galińskiego w marcu 2014 roku, Maja Włoszczowska

Od szczegółu się zaczyna i

Z TOMASZEM KRYKIEM, trenerem kadry kajakarek, medalistek olimpijskich z Rio de Janeiro, rozmawia, specjalnie dla „Forum Trenera", dziennikarz TVP Sport SEBASTIAN PARFIANOWICZ

Kto to jest trener?
Tak serio?

Serio.
Przy obecnych wymaganiach, poziomie rywalizacji, przy szkoleniu centralnym, przy tych 240 dniach, które spędzamy z zawodnikami na zgrupowaniach, trener to człowiek od wszystkiego. Organizuje grupę, organizuje trening i w pewnym stopniu musi zastąpić to, co normalny człowiek ma w domu. Musi pomóc rozwiązać problem, musi pomóc odrobić lekcje. Nie bezpośrednio, ale zapewnić warunki, by – na przykład – zawodniczki mogły się uczyć na zgrupowaniach klimatycznych.

Jakie warunki?

Jesteś dla swoich dziewczyn surowym ojcem czy dobrym kolegą?
Czasami trzeba być kolegą. Zdarza się nawet, że polecą mi na „ty".

a może wręcz przeciwnie – przeszkodzi w treningu.

Jest w waszej grupie kodeks żelaznych zasad?
Nie ma ich wiele. Zawsze w środę, albo sobotę wieczorem można wypić lampkę wina, bo następnego dnia jest wolne popołudnie. Luźniejszy dzień. Nie wolno się spóźniać. Dziewczyny wiedzą, że minuta po czasie i bus już nie czeka. Kiedyś w kilku takich sytuacjach byłem nieugięty. Nie szanujesz czasu, nie szanujesz mnie, nie szanujesz grupy. To po co moczyć dupę w kajaku przez dwanaście miesięcy? Najłatwiej powiedzieć potem, że trener spieprzył, bo mnie nie przygotował. A to nieprzygotowanie składa się właśnie z tych wszystkich straconych minut. Wiesz co to jest prakseologia?

Nie.
Teoria sprawnego działania. Byłem kiedyś na wykładzie z prakseologii,

Trener z Martą Walczykiewicz (z lewej) i Eweliną Wojnarowską

Marta Walczykiewicz ze srebrem olimpijskim z Rio

> Nie da się i nie ma sensu, bo dziś to samo co w 10 godzin, można zrobić w 2–3. Zastępując objętość intensywnością i skupiając się na technice.

A na co dzień nie mówią do ciebie: Tomek?
Nie, mówią: trenerze. Z fizjoterapeutą są na „ty". Ze mną jest inny układ.

Dobrze ci w nim?
Tak. Może po zakończeniu współpracy przejdziemy na „ty".

Zabrałeś dziewczynom komórki.
Nie, to legenda. Tylko w wybranych sytuacjach. Na przykład przy jedzeniu. Albo jesz, albo jesteś na facebooku i gadasz ze znajomymi. Ja uważam, że jesz. Bo musisz jeść świadomie. Tak jak trenujesz świadomie, odpoczywasz świadomie. Wszystko na sto procent. Więc kiedy jesteś przy stole, to myśl o tym, co jesz, jak jesz, czy to, po co sięgasz, jest ci dziś potrzebne, niezbędne,

który bardzo wpłynął na moją trenerską filozofię. Prowadzący powoływał się na książki Janusza Kotarbińskiego. Myśl przewodnia jest prosta: że nie chodzi o to, by robić coś, jakąś pracę. Ważne, żeby dobrze robić właściwą pracę.

Masz szacunek do czasu?
Tak, bo jeśli się dłużej zastanowisz, to czas jest jedyną rzeczą, której w życiu nie kupisz. No, zdrowia też nie kupisz, ale na tym poziomie medycyny i badań prewencyjnych możesz w jakiś sposób na nie wpływać. A czas jest bezlitosny.

To rozwiń tę filozofię czasu w swoim treningu.
Rozwija ją jedno słowo: jakość. To zresztą od wielu lat najmocniejszy nurt w treningu wytrzymałościowym. Już nawet ten rosyjski guru, Płatonow, zdążył napisać, że skończyły się czasy treningów wkoło zegara i upadlania zawodnika. Choć jego rodacy chyba jeszcze do końca tego nie zaakceptowali i może stąd te ich problemy z dopingiem. Ja to tak tłumaczę. Nie da się zamęczać organizmu 10 godzin dziennie bez wsparcia medycznego. Nie da się i nie ma sensu, bo dziś to samo, co w 10 godzin, można zrobić

na nim kończy

w 2–3. Zastępując objętość intensywnością i skupiając się na technice.

Pracujesz z kadrą od 2009 roku. Łatwo było Ci przekonać do swoich metod sportowców? Już wtedy zastałeś przecież w reprezentacji takie postaci jak Aneta Konieczna czy Beata Mikołajczyk.

Przejąłem kadrę i kilka miesięcy później mieliśmy mistrzostwa świata w Kanadzie. Beata Mikołajczyk zdobyła złoto w dwójce, na nieolimpijskim dystansie 1000 metrów, a Marta Walczykiewicz srebro w sprincie. Niezły początek. Ale wtedy spadło nam na głowę to sportowe 500+, jak ja to mówię. Program: Klub Polska Londyn. I Becia wybrała indywidualne przygotowania. Indywidualnie wracała do treningu Aneta Konieczna po urodzeniu dziecka. Tak naprawdę w październiku zostaliśmy sami z Martą i Eweliną Wojnarowską. Nie ma sprawy. Powiedziałem dziewczynom: my i tylko my. Zakasaliśmy rękawy, wzięliśmy się do pracy, obudowaliśmy naszą grupę fachowcami. Chwila minęła i Beata jednak się przekonała do powrotu. Zobaczyła, że w tej grupie dobrze się pracuje. Czy musiałem nad nimi dużo pracować? Musiałem. Ale to nie była praca, tylko współpraca. Wspomniana Mikołajczyk do swojego poziomu doszła katorżniczym treningiem. Ja ją byłem w stanie przekonać, by trochę odpuściła. I proszę: na kolejnych igrzyskach swój poziom podnosiła, zdobywała kolejne medale. Uwierzyła w to, uwierzyła we mnie.

To jak pracuje grupa kajakarek?

Nadal ciężko. Ale ja wierzę w dwie rzeczy: wysiłek ukierunkowany i interwały. Wiem, że na świecie pływa się po 5–6 tysięcy kilometrów rocznie. W mojej grupie wystarczą 3 tysiące. Bo zobacz: w kobiecym kajakarstwie olimpijskim wysiłek startowy trwa, uśredniając: 40 sekund w sprincie, 1.50 w jedynce, 1.40 w dwójce, 1.30 w czwórce. I do tego trzeba dostosować wszystko. Musimy pamiętać na przykład, w jakich przemianach odbywają się te nasze wyścigi. To jest głęboka glikoliza, to jest zakwaszenie po 20 i więcej miliomoli. Czyli zawsze lepiej predysponowani będą do tego wysiłku sprinterzy: szybkie włókna mięśniowe i szybki układ nerwowy. Ale musi być druga strona medalu – tacy zawodnicy są mniej odporni na obciążenia. Ich trudniej niż wytrzymałościowców zaprząc do morderczego wysiłku. Takie są Marta Walczykiewicz czy Karolina Naja. W pierwszych latach treningu ich główną odpowiedzią na wysiłek był nieustanny sen. Po śniadaniu, po obiedzie, w nocy. Ale kiedy się zaadaptowały, potrafią rywalizować z Beatą Mikołajczyk w wyścigach długodystansowych. I odwrotnie. Kiedy u Beaty poprawiliśmy parametry mocy maksymalnej i mocy zrywowej, to ona nie odstaje już tak od dziewczyn na 200 metrów. To jest trochę taka filozofia złotego środka. Poza tym ja wierzę w naukę.

W Instytut Sportu?

Tak. Wierzę w Instytut, w doktora Darka Sitkowskiego. Bez przerwy podsyła mi jakieś nowinki. My już od pięciu lat wiemy od niego, że dyscypliny, w których decyduje moc i siła eksplozywna, trzeba trenować w wysokiej temperaturze. Mięsień musi być dogrzany, nie może marznąć. Bez nauki się już nie da. Podczas BPS w Livigno miałem na stałe analityka od kwasów mlekowych, od mocznika, miałem panią, która mierzyła na bieżąco EKG w stałych odstępach czasu. I miałem lekarza, który monitorował ciśnienie tętnicze podczas wysiłku w górach. Bo ono jest wskaźnikiem bardzo czułym, zdradzającym przeciążenie organizmu. Podobnie w Portugalii, na ostatnim przedolimpijskim zgrupowaniu. Były na przykład dwie osoby, które codziennie rano, na czczo, monitorowały zmęczenie zawodniczek. Do tego wszystkiego, do nauki, dochodzi świadomość sportowców. Bo oni często za szybko odpuszczają sobie przed głównym startem. Uważają, że przez bierny odpoczynek przygotują się lepiej, będą skuteczniejsi. No tak nie jest, bo być nie może. My jeszcze w Rio trenowaliśmy na siłowni. Oczywiście nie była to praca taka jak w grudniu, styczniu czy nawet w lipcu, niemniej gotowość startową podtrzymywaliśmy intensywnymi wysiłkami. Objętość treningu w BPS, w tym taperingu, może

> Myśl przewodnia jest prosta: że nie chodzi o to, by robić coś, jakąś pracę. Ważne, żeby dobrze robić właściwą pracę.

Kadra kajakarek na wodzie

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

spaść o 80 procent, czyli obrazowo: zamiast 10 powtórzeń, robisz dwa, ale intensywność musi być maksymalna bądź nawet przewyższająca szybkości spotykane na zawodach. Żeby utrzymać adaptację i żeby nie doszło do roztrenowania.

Wiesz, jak mówią na Ciebie dziewczyny? Magister inżynier od szczegółów i szczególików.

Może mają rację. Od szczegółu się zaczyna i na nim kończy. Szkoda, że nie wszyscy w Polsce chcą to zrozumieć. O logistyce przygotowań olimpijskich usłyszałem w 2013, na wykładzie profesora Willbera, który opracowuje ten system dla Amerykanów. I jako przykład podał Londyn. Amerykanie dogadali się tam z jednym z uniwersytetów: my wam wyremontujemy budynki i stadion, ale w zamian ustawimy sobie wszystkie kąty jak na obiekcie olimpijskim i wy nam dacie tam przez cztery lata trenować. Albo jak przygotowywali się lekkoatleci USA na mistrzostwa świata w Moskwie. Też były wielomiesięczne zgrupowania w Linzu, w Austrii. Baza w zbliżonej temperaturze, kolor tartanu taki sam jak na Łużnikach. By nic nie przeszkadzało. Profesor pokazał też, jak Amerykanie będą się przemieszczać do Rio. Przelot krótko przed startami, oczywiście w tych dyscyplinach, w których to możliwe. Zbiórka i lot z Miami. Bo tylko 8,5 godziny w powietrzu i zmiana zaledwie dwóch stref czasowych. No i zaprasza się takich ludzi, płaci się honoraria, po czym nikomu nie przeszkadza, że my nie mamy żadnej umowy z liniami lotniczymi. Że polecimy może przez Stany, może przez Londyn, a może przez Frankfurt. A przecież był na tym samym wykładzie profesor z Wojskowego Instytutu Lotniczego, który opowiadał, jak fatalnie działa na każdego człowieka wielogodzinny lot. Zaburzenia snu, klimatyzowane powietrze, jedzenie w samolocie. Klasy VIP nie dostaniemy, choć ja zawsze będę dyskutował. Według jakiego kryterium się ją wybiera. Bo ktoś ma wymiary? No i co z tego, ja mam medalistki olimpijskie. Jak to rozwiązaliśmy? Prezes Bejnarowicz zamówił bilety z Lizbony do Rio, nie wiedząc nawet, czy ktoś mu za nie zwróci. A potem, jak się zbliżał czas bookingu, zawodniczki siedziały przy laptopach – wszystkich, jakie mieliśmy – z wydrukowanym układem siedzeń w Airbusie A340 i zaznaczonymi miejscami, które mają błyskawicznie wybrać. Przy przejściu, żeby można było w awaryjnej sytuacji nawet karimatę na ziemi rozłożyć. Udało się. Mieliśmy pojemniki ze swoim jedzeniem, bo 5 dni przed startem nie możesz sobie pozwolić na ból żołądka. W chałupniczy sposób, ale zrobiliśmy, co było można.

Lubisz dbać o szczegóły, lubisz się uczyć.

To nie ma znaczenia, czy lubię. Muszę. Zawsze można coś wyciągnąć. Trzeba tylko poszukać. Poszukać porównań. Te nasze kajakarskie wysiłki to jest jak 500 i 1000 metrów w łyżwiarstwie szybkim. Albo pływanie: 100 metrów to wysiłki około 1 minuty, 200 metrów – 1.50. Lekkoatletyka – 800 metrów, rekord świata kobiet 1.53. Więc szukam, co kto pisze i mówi na ten temat. Bo przemiany fizjologiczne są w tych sportach bardzo podobne, tylko start u nas zupełnie różny, do ciężaru ciała i oporu powietrza dochodzi ciężar kajaka i woda.

Z Rio przywieźliście dwa medale. Nieźle, ale znów zabrakło tego złotego, najcenniejszego. Żałujesz czegoś, zrobiłbyś coś inaczej?

Beata Mikołajczyk

Mikołajczyk do swojego poziomu doszła katorżniczym treningiem. Ja ją byłem w stanie przekonać, by trochę odpuściła. I proszę: na kolejnych igrzyskach swój poziom podnosiła, zdobywała kolejne medale.

Mogę śmiało powiedzieć, że Beata Mikołajczyk i Karolina Naja potwierdziły wielką klasę. Są zawodniczkami kompletnymi. Dołączyła do nich Marta Walczykiewicz, która od Londynu niesamowicie dojrzała, odrobiła pracę domową. Nie mam im nic do zarzucenia. Ale gdybać zawsze będziemy. W drodze do samolotu do Polski zaczęliśmy z Martą dyskutować, czy start w czwórce był jej potrzebny, czy może trzeba było zostać przy jedynce tylko i całe przygotowania podporządkować jednej konkurencji. Może tu był ten złoty medal. Ale decyzje podejmowaliśmy wspólnie i nie żałujemy.

„Wspólnie" to w waszej grupie ważne słowo. Podobno często trenujesz z zawodniczkami?

Zaczęło się od diety. Skoro od nich wymagam perfekcji, to i od siebie. Skoro one nie mogą coli i pizzy, to jak ja bym wyglądał, obżerając się nimi? Byłbym wiarygodny z 20-kilogramową nadwagą? W sztabie jest zasada: wszyscy się ruszamy, wszyscy o siebie dbamy. Na Passo Stelvio wjechałem rowerem na 2700 m. Z samego dołu. Choćby po to, by mimo upływu lat smakować, jak ten trening boli i żeby lepiej moje zawodniczki rozumieć. Wiedzieć, kiedy trzeba docisnąć, a kiedy odpuścić.

One to doceniają?

Chyba tak. W ogóle przez te ostatnie cztery lata nabrały szacunku do grupy i samych siebie. Wspominała już o tym choćby Beata. Co świt wstajemy na rozruch. Zimą w Livigno jest minus 15–20 stopni, a my zasuwamy 30 kilometrów na nartach. Potem jemy obiad, przebieramy się i na basen. I jeszcze ten gościu to z nami robi... Pojawił się między nami taki dobry przepływ energii. Trudno to nawet nazwać. U nas w każdym razie nikt systemu nie oszukuje. Siedzimy w tym Livigno i widzimy, jak na trening wyjeżdża Alberto Contador. Sam jeden, co ranek, taki wielki mistrz. Kolarstwo to świetny przykład. Zawodnicy pracują jakby w prywatnych firmach. Nie będą dobrzy, to nikt z nimi nie przedłuży umowy. I tak samo muszą myśleć polscy sportowcy, niezależnie od tego, że ich akurat finansuje państwo.

A nie myślą?

Odpowiem tak: Raul Lozano zdobył z polskimi siatkarzami wicemistrzostwo świata, wynosiliśmy go na piedestał, a po roku został zwolniony. Daniel Castellani – mistrzostwo Europy i po chwili go nie ma. Andrea Anastasi – Liga Światowa i porażka na igrzyskach. Zwolniony. Teraz to samo może spotkać Stéphane'a Antigę. I myślę sobie... Za łatwo wybielamy w Polsce sportowców, staramy się ich tłumaczyć, zamiast się zastanowić, dlaczego ich losy układają się tak, a nie inaczej. Jest wielu zawodników, którzy myślą, że raz odniesiony sukces na zawsze stawia ich na szczycie. A tak niestety nie jest. Słyszą zewsząd, jakimi są wielkimi talentami, ale kończą się wyniki, bo kolejni trenerzy są za słabi, by z nimi pracować.

To czego brakuje? Charakteru?

Jak to w naszej historii. My się podnosimy, jak ktoś nam stawia stopę na szyi. I to nie jest wcale tak, że trzeba mieć bat na zawodników. Ale presja trenera musi być. Bo największa presja to dopiero będzie, na tych najważniejszych zawodach. I wtedy ty mu nie pomożesz. Z tą presją będzie musiał się zmierzyć sam. A jak ma wygrać, skoro przegrywa nawet z konfrontacji ze zmienionym menu i kotletem schabowym, którego już nie wolno mu zjeść? Albo w konfrontacji z trenerem, który zwróci na coś uwagę? Ktoś taki nie osiągnie sukcesu na igrzyskach olimpijskich. Przytłoczy go stołówka, przytłoczą go imprezy, przytłoczy go 10 tysięcy sportowców, przytłoczy go mieszkanie z judoką, który już przegrał swoje zawody i nic nie musi.

Z kobietami jest trudniej?

Inaczej. Ale nie powiem, że trudniej, bo sam się od nich wiele nauczyłem. Zrozumiałem, że nie do końca powinienem je zmieniać, że nie potrzebują sztucznych liderów i narzucania tempa na siłę. Bo trening człowieka to nie tresura, musi polegać na pełnej świadomości tego co robimy. Kiedy Marta Walczykiewicz zaczyna swój wyścig, to na 40 sekund i tak uwolni swój instynkt i temperament. I ja je nawet poprosiłem, w olimpijski poniedziałek, na ostatniej odprawie. Bądźcie sobą. Jesteście bogatsze o wiedzę, doświadczenie. Jesteście mocniejsze fizycznie, bardziej poukładane. Ale teraz wręcz proszę – Marta, ty wróć na chwilę do tej dzikiej Marty sprzed ośmiu lat. Olgierd Świątowiak, jeden z trenerów, których spotkałem na swojej drodze, powiedział kiedyś: Jeżeli zawodnik nie jest świadomy i nie chce tego medalu bardzo, z głębi siebie, to choćbyś mu wsadził w d... zwitek dolarów, to tego medalu nie zdobędzie. I tak jest. Nie chcę w kadrze robotów.

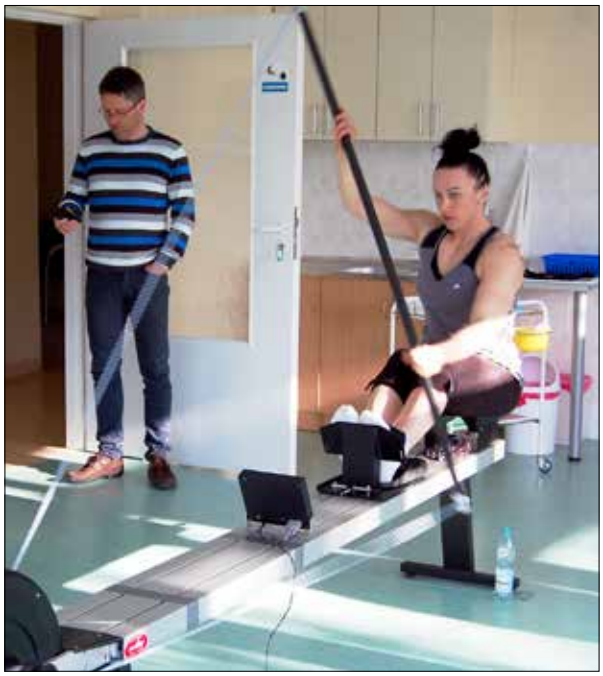
A chciałbyś, by polski sport miał silniejszą tożsamość? By wreszcie na coś postawił?

W końcu 20 z 41 letnich olimpijskich medali od Aten zdobyły kajaki, wiosła i lekkoatletyka.

Mówię od zawsze: nie stać nas, by być dobrym we wszystkim. Bo efekt jest taki, że w niczym nie jesteśmy bardzo dobrzy. Przykład Austrii – są krajem od nas bogatszym czy biedniejszym? Średnia płaca dwa razy wyższa. I co, stawiają na wszystko? Nie, tylko na sporty zimowe. U nas też czas na analizę i ocenę. Czas, by zerwać z tym, że rezygnuję z mistrzostw Europy, bo zahaczają mi o olimpijski BPS, a zawodniczki w strachu: trenerze, a jak nie będzie medali, co ze stypendiami? Kurczę blade, ktoś pamięta o tych waszych medalach mistrzostw Europy? Pełne szuflady macie. Bijemy się o podium igrzysk, o miejsce w historii, o rentę olimpijską, czyli tak naprawdę – licząc średnią życia kobiet – prawie milion złotych. Łatwy rachunek. Igrzyska zmieniają życie, nie mistrzostwa Europy. I czas to zrozumieć.

Trzy najważniejsze rady dla trenera, który dopiero zaczyna.

Po pierwsze – zasada małych kroków. Podpowiedział mi ją pan Wolwowicz, kiedyś trener lekkoatletki Ewy Kasprzyk. Po pierwsze – jak się wchodzi do grupy, to najlepiej zajmować teren małymi krokami. Nie można zmienić wszystkiego naraz, bo będzie za duży opór materii. Po drugie – sport w dyscyplinach wytrzymałościowych, tam gdzie jest siła i dynamika, to nie do końca tlen i kilometry. Nie ilość, a jakość. Komponenta znoszenia zakwaszenia jest ważniejsza. Ja wierzę w interwały treningowe. Przerwy są krótsze, intensywność większa. I dla głowy też lepiej. Po trzecie – trzeba się uczyć. Nigdy nie przestawać.



Tomasz Kryk często współpracuje z Instytutem Sportu

Mamy dziś 2 września 2016 roku. Ja znam już wizualizację toru olimpijskiego w Tokio. Wiem już, jak daleko będzie wioska.

Dzielisz się swoim doświadczeniem?

Chyba widać, że nie mam z tym problemu? Choć dziwne, że mnie w ministerstwie nigdy nikt nie zapytał, jaki mam mikrocykl, ile zrobiłem kilometrów. Nie ma w ogóle takiej analizy. A kiedyś myślałem, że na tym najwyższym poziomie to będzie wymóg. I że potem te dobre programy się opatentowuje i sprzedaje dalej. Ale nie i dlatego u nas wciąż wygrywają jednostki.

Jak Cię słucham, to przypomina mi się książka o Pepie Guardioli i jego zasada 30 minut. Przez pół godziny jest w stanie myśleć i mówić o czymś innym niż piłka nożna, ale dłużej już nie potrafi. Wraca do sportu. Też tak masz?

Teraz już mniej. Na szczęście. Po Londynie zapłaciłem za to bardzo wysoką cenę i moja rodzina też. Dwa miesiące po igrzyskach były fatalne, walczyłem z depresją. Przyjeżdżałem z Wałcza do domu na wolne popołudnie, siadałem z nimi do grilla, ale patrzyłem gdzieś w dal i myślałem już o tym, co jutro zaplanować na treningu. Teraz już nad tym panuję, ale wciąż bardzo lubię samotne podróże samochodem. Wtedy układam treningi. Potem wpisuję je tylko do kalendarzyka. Sport to biznes, a trener to biznesmen. Musi być zarządzanie, planowanie. Od marketingu po obozy przygotowawcze, sprzęt, selekcję zawodników.

Nie jesteś zmęczony?

Mamy dziś 2 września 2016 roku. Ja znam już wizualizację toru olimpijskiego w Tokio. Wiem już, jak daleko będzie wioska.

Jak daleko?

Ta kajakowa – piętnaście minut. Na wyspie, bo wyścigi będą na wodzie morskiej, na oceanie. Klimat w Tokio jest śródzwrotnikowy, trudny. Podobny jest na świecie tylko w kilku miejscach. Przede wszystkim wzdłuż azjatyckiego wybrzeża, przy Oceanie Indyjskim. Przygotowywać się tam do igrzysk to jednak duże ryzyko. Nie wiadomo jak z jedzeniem, boję się też o czystość wody. Ale niemal identyczny klimat można znaleźć na Florydzie. Więc może tam. Pytałeś, czy jestem zmęczony. Chyba nie.

Udaje się nam też żyć bez wody

Mam takie podejście, że dopóki zawodnik nie zdobędzie złotego medalu olimpijskiego, to go nie chwalę. A jak już zdobędzie, to nie wiem, jak się zachowam, bo to mój pierwszy raz i teraz dopiero to przerabiam – mówi Marcin Witkowski. Z trenerem polskiej kadry wioślarek, zdobywczyń złotego i brązowego medalu IO w Rio de Janeiro, MARCINEM WITKOWSKIM rozmawia OLGIERD KWIATKOWSKI

Marcin Witkowski

Czym różniły się przygotowania dwójki podwójnej kobiet: Julia Michalska i Magdalena Fularczyk, która na igrzyskach olimpijskich w Londynie zdobyła brąz, i złotej dwójki Magdy Fularczyk i Natalii Madaj z igrzysk w Rio de Janeiro?

Przed Rio miałem większe doświadczenie. Po raz drugi przygotowywałem do igrzysk załogę. Przed Pekinem pracowałem przede wszystkim z Julią Michalską w jedynce. Jeśli chodzi o sam trening, to Julia i Magda wykonywały więcej pracy na siłowni, ale ich styl wiosłowania tego wymagał. Teraz, ze względu na wiek zawodniczek, ale również na kontuzjogenność tego typu treningu, wykonywaliśmy mniej. Procentowo dwójka z Rio mniej czasu przebywała na siłowni, i rodzaj tej pracy był inny. Starałem się jednak utrzymywać podobny system pracy, jaki nałożyłem na zawodniczki przed Londynem. Oczywiście, nie da się zrobić wszystkiego tak samo, bo są kontuzje, inny kalendarz startów, ludzie w łodzi są też inni. Trochę innym rytmem wiosłuje Julia, trochę innym Natalia. Ale generalnie styl wiosłowania, rodzaj rytmu, zakresy pracy były do siebie zbliżone.

Nie tylko Pan, ale i zawodniczki podkreślają pewien system pracy, który Pan stosuje. Na czym polega?

Punktem centralnym, od którego wychodzę, jest impreza główna sezonu. Aby się do niej przygotować, zachowuję odpowiednią liczbę dni treningowych i zgrupowań. Przestrzegamy odpowiedniego podziału na treningi na wodzie i na lądzie. To jest ten kręgosłup pracy całej kadry kobiet zarówno z grupą seniorską, jak i młodzieżową. Zmiany zależą od tego, co zastanę na miejscu. W zależności od tego jak zawodniczki reagują na obciążenia, jak szybko pływają w danym roku.

Ile dni w roku trenuje dwójka podwójna?

Dwójka trenuje 365 dni w roku, wyłączając święta to 360 dni. W tym jest 240 dni przepracowanych na zgrupowaniach, 30–50 dni to starty i badania oraz przejazdy, a pozostały czas to praca w klubie. Te dziewczyny spędzają więc pod ścisłą kontrolą od 280 do 300 dni w ciągu roku.

Czy zagraniczne rywalki pracują z podobnymi obciążeniami?

My jesteśmy uzależnieni od pogody. Nie pływamy od listopada do lutego. Bywały próby, żeby w grudniu wiosłować, ale nie ma takiej potrzeby. Są nacje, głównie kraje anglosaskie, które nie wyobrażają sobie, że można dwa albo cztery miesiące w roku nie pływać, tylko trenować wyłącznie na lądzie. U nas nie jest to problemem. Udaje się nam też żyć bez wody i także odnosimy sukcesy.

Szczęśliwe na mecie pierwsze mistrzynie olimpijskie w wioślarstwie Natalia Madaj (L) i Magdalena Fularczyk-Kozłowska

Zejście na ląd po tylu dniach spędzonych na wodzie chyba dobrze działa na psychikę zawodniczek?

Szczególnie dobry wpływ wywiera podczas BPS-u. Jedziemy wtedy w średnie góry i przed ostatnim okresem przygotowań pracujemy tam dwa tygodnie. Tak robi od lat cała reprezentacja i ta metoda doskonale się sprawdza.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Dwójka trenuje 365 dni w roku, wyłączając święta to 360 dni. W tym jest 240 dni przepracowanych na zgrupowaniach, 30–50 dni to starty i badania oraz przejazdy, a pozostały czas to praca w klubie. Te dziewczyny spędzają więc pod ścisłą kontrolą od 280 do 300 dni.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Brązowe medalistki z Rio w czwórce podwójnej Monika Ciaciuch, Agnieszka Kobus, Maria Springwald i Joanna Leszczyńska

Pana zawodniczki często wspominają o tej ciężkiej pracy, ale też o tym, że potrafi być Pan dla nich nieprzyjemny. Mówią to z uśmiechem na ustach, ale mówią. Czy to cecha dobrego trenera?

Jest aż tak źle? Trudno. Mam takie podejście, że dopóki zawodnik nie zdobędzie złotego medalu olimpijskiego, to go nie chwalę. A jak już zdobędzie, to nie wiem, jak się zachowam, bo to mój pierwszy raz i teraz dopiero to przerabiam. Jeżeli są dobre wyścigi, sukcesy potrafię pochwalić, ale generalnie jestem zwolennikiem trzymania się na dystans z zawodniczkami. Nie wchodzę w relacje towarzyskie i dosyć otwarcie mówię, jeśli coś mi się nie podoba. A wiele rzeczy mi się nie podoba. Wydaje mi się, że do dziewczyn z charakterem ukierunkowanym na wynik z profesjonalnym podejściem taka postawa trafia. One też nie lubią być głaskane, też są wymagające. Różnie to bywa z różnymi załogami. Nasz debel nie potrzebował twardych reakcji, one były od dawna załogą kompletną. Trochę więcej musiałem starać się mobilizować czwórkę, ale one dopiero zaczęły poważne ściganie.

W Rio de Janeiro wioślarzom przeszkadzała pogoda, dwukrotnie zawody były odwoływane. Jak sobie poradziliście z tym problemem?

Zażartowałem, że tak to jest, jak się zimą organizuje letnie igrzyska olimpijskie. Pogoda nam jednak dopisała, bo była zbliżona do tej, jaką mieliśmy, gdy rozstawaliśmy się z Polską. To ułatwiło nam zadanie. Nie było aż takich różnic w temperaturze, wilgotności. Myślę też, że dzięki temu cała nasza reprezentacja wioślarska wypadła dobrze. Przeszkadzał wiatr, to zdezorganizowało pracę, ale na szczęście dotyczyło to wszystkich. Rywale też musieli się z tym kłopotem zmierzyć. Jeśli każdy ma po równo, to trudno jest narzekać, trzeba wtedy zrobić swoje.

Jakie stawia sobie Pan zadania na najbliższe czterolecie, do czasu igrzysk olimpijskich w Tokio?

Chciałbym utrzymać przede wszystkim wysoką pozycję polskich wioseł krótkich na świecie. Mamy dwie świetne załogi, które zdobywają medale. W grupach młodzieżowych drugi rok z rzędu czwórka podwójna zdobyła mistrzostwo świata. Tę załogę prowadzi trener Jakub Urban. Mamy więc zasoby zdolnych zawodniczek. Kolejnym celem jest odbudowa polskich długich wioseł. Dobrze w Rio zaprezentowały się siostry Wierzbowskie. Uważam, że ich 10. miejsce to wysoka pozycja. Świetną pracę z nimi wykonał Michał Kozłowski. Może trzeba będzie zbudować większe załogi? Możliwe, że w programie igrzysk pojawi się czwórka bez sterniczki i trzeba się będzie zastanowić nad tą konkurencją. Nie wiadomo, czy coś by się udało zrobić z ósemką. Byłoby to dobre szkoleniowo, bo można by wprowadzić większą liczbę zawodniczek do rywalizacji, a potem ewentualnie umieszczać je w mniejszych załogach. Na razie jednak mamy za mały potencjał na ósemkę. Jeśli chodzi o jedynkę, to taka zawodniczka musi wyraźnie wygrywać w Polsce. Jeśli się pojawi, to po prostu będzie. My musimy przede wszystkim prowadzić szerokie grupy.

Czy zamierza Pan wprowadzić jakieś zmiany w przygotowaniu do igrzysk w Tokio?

Jeśli miałbym pokusić się o zmiany, nadal odchodziłbym od siłowni, zwłaszcza ciężkiej, bo większość zawodniczek ukończyła 25. rok życia i taka praca nie będzie przynosiła efektu. Już wprowadzamy elementu cross-fitu, czego nie było przed Londynem, i dużo więcej motorycznego treningu. Pewien wzór techniki został już ukształtowany i – szczególnie w czwórce – tego chciałbym się trzymać.

W takich sportach jak wioślarstwo rok poolimpijski jest trudny dla zawodników i trenerów, bo spada presja wyniku, przygotowań, ale on przecież jest też ważny. Jak będzie wyglądał sezon 2017 w polskim wioślarstwie kobiecym?

Na razie dziewczyny mają odpoczywać, nadrabiają klubowe zaległości, po drodze mają mistrzostwa Polski. Młodzieżowe grupy ruszą pod koniec listopada, seniorki, które nie brały udziału w igrzyskach w grudniu. Dzięki temu na początku roku będę miał pełny przegląd zaplecza. Bo my zaczynamy pracę pełną parą w styczniu, choć pod koniec grudnia odbędą się badania. Mamy dodatkowy miesiąc. Mistrzostwa świata będą na Florydzie dopiero we wrześniu. To jest taki sezon, w którym mimo wszystko liczą się dobre wyścigi, żeby nie stracić kontaktu z czołówką, pokazać rywalkom, że liczymy się w stawce, że stać nas na wygrywanie, mocne ściganie się. Nie ma lekko. Trzeba nadal ciężko pracować.

Trudna droga po olimpijski

To jest spełnienie jednego z moich marzeń. Pochodzę z małego klubu, z wioski. Moje ambicje rosły. Najpierw chciałem zdobyć z dziewczynami medal mistrzostw Polski, z czasem dostałem się do kadry wojewódzkiej, potem stawiałem kolejne kroki... Uczestnictwo w igrzyskach olimpijskich było moim marzeniem – z trenerem kadry zapaśniczek Krzysztofem Ołenczynem rozmawia Tomasz Pakuła.

Co czuje trener, gdy zawodnik zwycięża?

Ogromną satysfakcję. Tak się życie potoczyło, że nie mogłem wystąpić w igrzyskach w charakterze zawodnika. Udało się to w pracy trenerskiej. Zwycięstwo jest wzruszającym momentem. Trenowaliśmy bardzo ciężko. 230 dni poza domem. Na szczęście udało się dojść do sukcesu i nasza praca przyniosła medalowy efekt!

Nasza medalistka – Monika Michalik – jest bardzo ambitna, ma olbrzymią wiedzę. Jak układa się współpraca z taką zawodniczką?

Dobrze mi się pracuje z Moniką. Wie czego chce i zapasom poświęciła wszystko. Konsekwentnie dążyła do celu, którym był medal w igrzyskach olimpijskich i którego jej brakowało w szerokiej karierze. Jej trenerem jestem od 2013 r. i już wtedy pokazała, że potrafi wygrywać. Zawsze była zawodniczką sumienną. Na początku, co prawda, ciężko mi było do niej dotrzeć. W toku pracy wynikały drobne nieporozumienia. Musiało minąć pół roku, żebyśmy się „dotarli" i wypracowali pełne zaufanie. Oczywiście „materiał" na wynik dostrzegałem w niej od początku i w sumie dalej widzę.

Monika nam zaimponowała, ale przyznajmy, oczekiwania medalowe, jeśli chodzi o kadrę były większe. Czuje Pan niedosyt?

Tak. Przede wszystkim Iwona Matkowska pogubiła się w walce z Greczynką – miała dobre losowanie i mogła przywieźć medal. Nie powinna przegrać z taką zawodniczką. W całej naszej czwórce każda miała realną szansę na zdobycie krążka. Liderkami nie były, ale przy dobrym losowaniu liczyłem na dwa medale.

Nasze zawodniczki już trzeci raz uczestniczyły w igrzyskach olimpijskich. Dużo nadziei dały nam kwalifikacje. Zdobyliśmy cztery, a realnie, był taki moment, że cała szóstka mogła się zakwalifikować. Byłoby rewelacyjnie!

W Rio, teoretycznie Monika miała najmniejsze szanse z naszych dziewczyn, bo jej kategoria była najbardziej obstawiona. Każda jej potencjalna przeciwniczka zdobyła kiedyś medal mistrzostw Europy lub świata. Nie było tam zatem zapaśniczek, z którymi można było spokojnie wygrać. Dla Kasi Krawczyk to mógł być bardzo dobry turniej. Tylko źle trafiła... Jako pierwszą rywalkę wylosowała wicemistrzynię świata Sumiye Erdenechimeg z Mongolii, potem

Monika Michalik w Rio wykorzystała szansę i w repasażu wygrała walkę o brązowy medal

Monika Michalik ma dużą wiedzę. Sporo notuje. Zawsze mam dla niej przygotowaną specjalną kartkę z rozpisanymi treningami. Mało, który trener ma taką wiedzę jak ona

stoczyła walkę z wielokrotną mistrzynią świata i Europy Szwedką Sofią Mattsson, która na dziś jest poza zasięgiem. Potem okazało się przecież, że rywalka Kasi została mistrzynią olimpijską. Start Agnieszki Wieszczek-Kordus nie wyszedł całkowicie. Chyba mentalnie w ogóle nie podjęła walki. Walczyła z Turczynką, z którą wygrała wcześniej spokojnie w finale turnieju kwalifikacyjnego. Podsumowując: Agnieszka i Iwona mogły lepiej wypaść, natomiast starty Kasi i Moniki oceniam bardzo pozytywnie.

Można powiedzieć, że Monika Michalik, mimo mocnych rywalek, w Rio przełamała pewne fatum.

Tak, to były jej trzecie igrzyska. W Londynie, w 2012 r. Monika Michalik przegrała walkę o brązowy medal [z Rosjanką – red.]. Bardzo chciała zdobyć medal, bo tego jej brakowało w bardzo dobrze przebiegającej karierze. Nawet całe życie prywatne podporządkowała występowi w Rio i to przyniosło efekt.

W jaki sposób budował Pan i podtrzymywał formę zawodniczki?

Skupiliśmy się głównie na bezpośrednim przygotowaniu startowym – na trzynastodniowym zgrupowaniu w Szwecji. Trenowaliśmy ze Szwedkami i zawodniczkami z innych krajów. To był ważny moment. Wiadomo, że był to też czas na ostatnie walki sparingowe i patrząc na rywalki, mieliśmy dobrych sparingpartnerów. Okazało się, że Szwecja zdobyła dwa medale w igrzyskach – dobrze się zaprezentowała. Walki, silne sparingpartnerki, owocne treningi, a w Rio już skupiliśmy się na zajęciach bardziej indywidualnych.

A jak wygląda trening zapaśnika? Co oprócz walk robicie na zgrupowaniach?

Zapaśnicy muszą „zbijać" wagę. To się wiąże z odpowiednim odżywianiem. Przede wszystkim trzeba kontrolować wagę. Wysiłek fizyczny zależy od tego, w którym momencie przygotowania jesteśmy. Pływamy w basenie, pływamy na kajakach, pracujemy w siłowni, rzucamy, gramy w gry, jest trochę akrobatyki. Treningi są bardzo zróżnicowane.

Zobaczymy Monikę Michalik w Tokio? Miałaby wtedy 40 lat... To sporo, jak na zawodniczkę.

Monika jest bardzo zdrowym człowiekiem. Omijają ją kontuzje, nie ma żadnych urazów. Niczym dwudziestoparolatka. Czy

krążek

zostanie na następne 4 lata? Ciężko mi to powiedzieć. Zobaczymy jak się wszystko potoczy. Na dziś zostaje i rozpoczynają się przygotowania do Tokio. Ale co dalej będzie? Zobaczymy.

Może stanie po drugiej stronie i sama zacznie trenować zawodniczki?

Na pewno ma dużą wiedzę. Sporo notuje. Zawsze mam dla niej przygotowaną specjalną kartkę z rozpisanymi treningami. Mało, który trener ma taką wiedzę jak ona. Czy będzie trenerem? Ciężko mi powiedzieć. Życie pokaże. Dotychczas była skupiona na zdobyciu olimpijskiego krążka, więc nie myślała, że kiedyś jej kariera się skończy. Nie rozmawialiśmy na ten temat. Kwestia zakończenia kariery nie była nawet nigdy poruszana. Na razie celem był medal IO. To było zwieńczenie ciężkiej pracy i dotychczasowych osiągnięć.

Jak ocenia Pan znaczenie psychiki u zawodnika?

Różnie bywa. Zależy od zawodnika. Także od sytuacji, bo czasem na matę może wyjść zawodnik z gorszą techniką, ale mocną głową i udaje mu się wygrać. W każdym sporcie tak jest. Nastawienie i sposób myślenia o sobie może przynieść sukces, ale też doprowadzić do porażki. Nie można lekceważyć sfery psychicznej.

A jak Pan radzi sobie z emocjami?

Pamiętam, chyba w 1997 r., przed ważną walką z nerwów aż się trząsłem. Powiem nawet, że dopiero po takim przeżyciu nauczyłem się być trenerem i panować nad emocjami. Potem już nie stresowałem się tak bardzo. Adrenalina była zawsze, ale doświadczenie robi swoje. Trener nie może pokazywać zawodnicze, że się stresuje, bo to może odbić się na starcie.

Z optymizmem patrzymy na przyszłość polskich zapasów?

Myślę, że ta dyscyplina ma się dobrze. Spójrzmy chociażby na styl wolny mężczyzn, w którym 4 lata temu nie mieliśmy ani jednej kwalifikacji. Teraz były aż cztery. Minimalnie przegrywaliśmy z najlepszymi na świecie – 2–3 punktami. Nasi olimpijczycy to młodzi zawodnicy trenowani przez profesjonalistę. Odnośnie kobiet: kiedyś musi nastąpić zmiana pokolenia, ale zaplecze też mamy dobre. Są dziewczyny, które chcą trenować i mają talent. Na chwilę obecną najwięcej trudności mamy ze stylem klasycznym. Może polityka tutaj nie jest najlepsza, ale myślę, że jak wszyscy ze sobą usiądą i się dogadają to będzie dobrze.

Krzysztof Ołenczyn uważa, że Monika Michalik mogłaby wystarować jeszcze w IO w Tokio

Dobrze mi się pracuje z Moniką. Wie czego chce i zapasom poświęciła wszystko. Konsekwentnie dążyła do celu, którym był medal w igrzyskach olimpijskich i którego jej brakowało w szerokiej karierze

Nie wystarczy być specjal

Pięciobój to wspaniała szkoła dla trenerów – tu trzeba chodzić na kompromisy. Zawodnicy trenują jednostkowo, ale myśleć muszą kompleksowo. Współpraca sztabu zaowocowała brązem w igrzyskach w Rio. Z trenerem koordynatorem kadry olimpijskiej w pięcioboju nowoczesnym Stanisławem Pytelem rozmawia Tomasz Pakuła.

Oktawia Nowacka zdeklasowała rywalki w Rio w szermierce

Mamy doświadczony zespół, czego dowodem są wcześniejsze medale mistrzostw Europy. Czy Pana zawodnicy spełnili Pańskie oczekiwania?

Pięciobój to sport, który żyje praktycznie od igrzysk do igrzysk. Nasz główny cel to uzyskanie kwalifikacji, a nie jest to łatwe zadanie, bo z Europy w 2015 r. kwalifikowało się tylko 20 osób. Kraj może wystawić tylko dwóch zawodników. Gdy zakwalifikuje się większa ich liczba, trzeba wybierać. Potem zaczynają się przesunięcia. Oktawia Nowacka zdobyła bezpośrednio kwalifikację, Szymon Staśkiewicz z mistrzostw Europy, zaś Anna Maliszewska z rankingu. Praktycznie cała działalność Polskiego Związku Pięcioboju Nowoczesnego przez ostatnie 3 lata była związana z dosyć szeroką grupą przygotowania olimpijskiego, zawiązaną w październiku 2013 r. Przyjęty rodzaj kwalifikacji wymusza na zawodnikach start we wszystkich Pucharach Świata. A to dlatego, że do finału PŚ, z którego bierze się punkty i kwalifikacje, można zakwalifikować się tylko z rankingu. Nasi zawodnicy spełnili oczekiwania. Walczyliśmy o cztery kwalifikacje. Trzy zdobyliśmy. To jest dobry wynik. Od wielu już lat wyrabiamy normę na poziomie nie niższym niż 75 proc. kwalifikacji. A zdarzało się nawet zrealizować zamierzenia kwalifikacyjne w 100 proc. Nie chcę porównywać tego wyniku z innymi dyscyplinami, ale wypadamy korzystnie. Założyliśmy, że na igrzyskach w pierwszej ósemce powinna się znaleźć Oktawia Nowacka, a w szesnastce pozostała dwójka. To byłby wynik bardzo dobry, bo ani Szymon Staśkiewicz, ani Anna Maliszewska nie mają w tym momencie takich parametrów, żebyśmy mogli zakładać, że zdobędą medale. Anka była 19., a Szymon 27., bo wylosował konia, na którym miał siedem zrzutek. Egipcjanin, który jechał z drugiego miejsca miał sześć zrzutek. A taki wynik sprawia, że zawodnik praktycznie jest już bez szans na dobrą pozycję. Nie pomogło nawet to, że Szymon dobrze wypadł w szermierce. Ania z kolei pobiegła gorzej niż można się było spodziewać. Na przedostatnim treningu spadła z konia i bolało ją kolano. Może miało to wpływ na wynik. Analizując pięciobój, trzeba przyznać, że nie ma szansy, by zawodnicy rewelacyjnie wypadali w każdej konkurencji. Oktawia – nasza medalistka – świetnie zaczęła szermierką. Popłynęła jakieś dwie sekundy gorzej od swojego najlepszego wyniku. Konno pojechała dobrze, bo z jedną zrzutką. Sprzyjało jej też szczęście – wylosowała dobrego konia. Potem świetnie broniła się na biegu. Jeśli byłaby w takiej dyspozycji, jak przed kontuzją, wróciłaby ze złotem…

Jak układała się współpraca z zawodnikami?

Różnie. Przyjęliśmy, system szkoleń stacjonarnych – w ośrodku Polskiego Związku Pięcioboju Nowoczesnego. Tam trenują m.in. Oktawia i Szymon. Część zawodników, np. Ania Maliszewska i zawodnicy UKS Żoliborz, nie chciała trenować z grupą. Oni mieli zezwolenie na trenowanie w klubie. Zastanowiłem się, w jaki sposób sprawnie to zorganizować… W efekcie ustaliśmy, że treningi stacjonarne mogą wykonywać do samego końca w klubie, ale zobowiązani są jednocześnie do obecności w tzw. akcjach weryfikacyjnych. Do tych akcji należały badania, sprawdziany, zawody krajowe i międzynarodowe, Puchary Świata, mistrzostwa świata i Europy. Przez ostatnie 3 lata tak pracowaliśmy. Naszym problemem jest głównie brak wystarczających środków – ostatnio finansowanie pięcioboju było najniższe od 16 lat. To dyktowało podejmowanie pewnych decyzji. Większość pieniędzy, które otrzymywał związek od Ministerstwa Sportu i Turystyki, przeznaczaliśmy na przygotowania olimpijskie. Musieliśmy też zabezpieczyć – chociaż udało się to w skromnym stopniu – szkolenie młodzieżowe. Na mistrzostwach świata czy Europy w tych kategoriach wystawialiśmy po dwóch zawodników. Niestety, sporty „małe" żyją od igrzysk do igrzysk i za wyniki w igrzyskach są rozliczane. Tu argumentem w rozmowie jest medal olimpijski.

Zatem teraz jest nadzieja na poprawę.

Trudno powiedzieć. Wiem tylko, że przez ostatnie 4 lata musieliśmy oglądać złotówkę z każdej strony, zanim ją wydaliśmy. Przez te lata staraliśmy się zabezpieczyć dla grupy szkolenia olimpijskiego wszystko, czego tylko zawodnicy potrzebowali.

Jak przebiegało szlifowanie formy zawodników? Co robiliście na zgrupowaniach?

Jest różnica między harmonogramem treningu (pory godzinowe, itp.), a treścią. Z harmonogramem nie ma problemu, bo to wynika z pewnych ustaleń, doświadczenia i z oczekiwań na cele. Zawodnicy wykonują ok. 20–24 treningów tygodniowo. Rozdzielone to jest na 6 dni, czasami 7. Taka jest oczywiście średnia, czasami można i robi się inaczej, w razie potrzeb. W normalnym cyklu wychodzi 5–6 godzin pływania, biega się 5–6 razy w tygodniu, 3–4 razy odbywa się treningi szermiercze, do tego dodatkowo dochodzą lekcje szermiercze. Strzelanie – 5–6 razy w tygodniu – jest teraz połączone z biegiem. To nauka ruchu, nawyku… Zostanie jazda konna. Powinna odbywać się 3 razy w tygodniu. Ważną sprawą jest koordynacja pomiędzy tymi treningami, bo człowiek ma jedno serce, jedną wątrobę i te same układy, nogi, których używa w szermierce, strzelaniu, biegu i pływaniu. To jest istota pięcioboju. Nie wystarczy być specjalistą w jednej konkurencji. Trening musi być prowadzony w taki sposób, by rozwijać organizm wszechstronnie. Poszukujemy różnych form aktywności i zdobywamy nowe doświadczenia, żeby końcowy efekt punktowy był coraz większy.

Czy przed turniejem olimpijskim w Rio miał Pan jakieś postanowienia, wytyczne, których szczególnie przestrzegał?

Mieliśmy problem z Oktawią, która w 2014 i 2015 r. pokazała, że stać ją na dużo. Była jedną z najlepszych zawodniczek w Eu-

istą w jednej konkurencji

ropie. Liczyliśmy na medal w IO. Stwierdziliśmy, że jej mocne strony to pływanie i bieg, dzięki którym miała szansę odebrać rywalom sporo punktów. Jeśli dobrze wypadłaby w szermierce, znalazłaby się w pierwszej szóstce. A gdyby tam już dotarła, mogłoby się zdarzyć wszystko. Tyle w temacie planów. Życie je zweryfikowało. Pod koniec 2015 r. Oktawia zaczęła się uskarżać na ból w stopie. Musiała zwolnić. Była pod kontrolą lekarza, dostawała zastrzyki… Przerwaliśmy w ogóle biegi i szermierkę, ale też jazdę konną. To oznaczało, że praktycznie przez 4 miesiące Oktawia nie trenowała. W maju dopiero dostaliśmy zielone światło – z medycznego punktu widzenia ruch nie zagrażał zawodniczce, chociaż ciągle czuła dyskomfort. I czasu zostało bardzo mało. Ostatecznie przyjęliśmy dobrą strategię wracania do formy i efekt był!

Ma Pan jakieś trenerskie sposoby na sukces?

Pokazał to przykład Oktawii. W jej przypadku mieliśmy mało czasu na powrót do formy, ale, jak widzieliśmy w Rio, jej szermierka była rewelacyjna! Zawsze tak się przygotowujemy, żeby na zawodach mistrzowskich zawodnicy byli w szermierce w swojej największej formie. W tej rywalizacji zabiera się punkty przeciwnikom. Trenerem jestem od 38 lat i wypracowałem taką metodę, że w ostatnim okresie przed głównymi zawodami skupiam się na szermierce. Trzeba zwracać uwagę, żeby długimi wysiłkami nie przeciążyć organizmu. Traci na tym czas reakcji i postrzeganie. Często zawodnik mocny wytrzymałościowo może mieć wolniejsze postrzeganie. Z Oktawią dobrze rozegraliśmy koordynację.

Efektem był medal. Co to oznacza dla trenera?

To duża radość! Pan dzisiaj powiedział, jak się witaliśmy: „trenerze, nareszcie!". Dokładnie tak. To był mój piąty wyjazd na IO. Medal w Rio życia mi nie zmieni, ale cieszę się. Żeby go zdobyć trzeba mieć dużo szczęścia. Analizuję, co by było, gdyby… Ale wszystkiego się nie zaplanuje. Patrzyłem na chłopaków z piłki ręcznej. Jedna bramka i już inny układ. Jedna sekunda mogła zmienić wszystko. Poziom na igrzyskach jest taki, że ci co liczą się w walce o medale, prezentują zbliżony poziom. Mało jest takich zawodników jak Anita Włodarczyk, że wchodzi i ma 5 metrów przewagi, a na kilkadziesiąt rekordowych rzutów większość jest jej.

Jak Pan widzi przyszłość pięcioboju nowoczesnego w Polsce?

Dobrze. Zdajemy sobie sprawę, że na samym końcu szkolenia mamy tylko 10–12 zawodników wysokiej klasy, ale tak powinno być. Musimy ich przygotować do IO, mając dwa miejsca. Oczywiście w dół musimy mieć jakąś piramidę. Mamy dobrze ustawiony cały sport młodzieżowy. Zaczynamy od 9–10 lat – dzieci tam pływają (często na 50 m) i biegają (600 m). Do 14 lat trenują dwubój – pływają i biegają. Mogą to robić w około 50 klubach. To dobrze działa. Ta granica do 14 lat byłaby także świetnym rozwiązaniem dla innych sportów, co nie raz proponowałem. To szansa na przygotowanie fizyczne młodego człowieka. Nie zakładamy, że wszystkie dzieci z tej grupy będą pięcioboistami. Duża część z czasem skupia się na lekkoatletyce, szermierce czy pływaniu. Potem, od 15. roku życia, dokładamy strzelanie. Po tym okresie możemy sprawdzić predyspozycje przynajmniej w tych konkurencjach i tutaj mamy dla najzdolniejszych propozycję dwóch ośrodków: jeden jest w Warszawie, a drugi w Drzonkowie. Do takiego ośrodka przyszła m.in. Oktawia, kiedy miała 14 lat. Tam trenuje się do końca szkoły średniej. Kolejnym krokiem jest ośrodek szkolenia Polskiego Związku Pięcioboju Nowoczesnego dla studentów. Staramy się tak działać, by zawodnicy też mogli studiować. To jest nawet warunek. Teraz w grę wchodzi jeszcze wojsko, które najlepszym daje etaty. Oktawia, Jarek Świderski, Szymon Staśkiewicz są w wojsku; a teraz Anna Maliszewska też poszła na przeszkolenie. Taka droga jest praktykowana na całym świecie.

Czy w Pańskim sporcie potrzebny jest sztab trenerski, czy starczyłaby praca jednego trenera, by osiągnąć znaczący wynik?

Zdecydowanie potrzeba sztabu. Wszyscy trenerzy, którzy byli wokół Oktawii i pozostałych zawodników myśleli tak samo. Robiliśmy wszystko, co było możliwe. Kiedyś sam prowadziłem 4 konkurencje i dzięki temu potrafię koordynować to wszystko. Natomiast potrzebny jest taki sztab, który „wiosłuje" w jedną stronę. Problem polega na tym, że każdy trener chciałby, żeby jego konkurencja poszła najlepiej, bo jest rozliczany przecież za wynik. Pięciobój to wspaniała szkoła dla trenerów – tu trzeba iść na kompromisy. Zawodnicy trenują jednostkowo, ale muszą myśleć o pięcioboju kompleksowo. Dzięki profesjonalnemu zespołowi potrafimy to jakoś zgrać. Każdy patrzy na pięciobój globalnie, a nad całością czuwa trener koordynator. Wspiera nas także kadra specjalistów – współpracowaliśmy z psycholog Adrianną Zagórską, fizjoterapeutkami Magdą Majewską i Aleksandrą Kłak. Trenerów odpowiedzialnych za konkurencje od wielu lat mamy tych samych. Rozumiemy się ze sztabem bez słów!

Co jest dla Pana najważniejsze w trenerskiej pracy?

Długo jestem trenerem. Gdy pierwszy medal zdobyłem, to myślałem, że Pana Boga za nogi złapałem. To był 1984 r., a rok później – w Montrealu – były kolejne medale. Od tego czasu zaczęła się era trenowania kadry kobiecej. W mojej pracy patrzę na człowieka, który do pięcioboju przychodzi, gdy ma np. 16 lat. Wówczas wyznacza sobie cele, a ja staram się pomóc w ich osiągnięciu. Gdy po latach odnosimy sukces, jest wspaniale! Mnie stymuluje to, gdy zawodnicy chcą trenować. Łatwiej pracować z tymi zmotywowanymi.

Zawsze tak się przygotowujemy, żeby na zawodach mistrzowskich zawodnicy byli w szermierce w swojej największej formie. W tej rywalizacji zabiera się punkty przeciwnikom. Trenerem jestem od 38 lat i wypracowałem taką metodę, że w ostatnim okresie przed głównymi zawodami skupiam się na szermierce

Przedolimpijska pewność zmieniała się w niedowie

Rio de Janeiro zareklamowało się igrzyskami świetnie. Polski sport też miał na to szansę, ale nie skorzystał. Znów się okazało, że zależymy od jednostek.

SEBASTIAN PARFJANOWICZ (TVP SPORT)

Z połową ekipy Telewizji Polskiej lądowaliśmy 10 dni przed igrzyskami. Rozpęd dla telewizji to niezbędny, by urządzić olimpijskie biuro, rozpakować skrzynie sprzętu, rozeznać się w transporcie. Zwłaszcza w takim mieście jak Rio de Janeiro.

Podróż z Lizbony była długa. Na tyle długa, by wysłuchać wszystkich ostrzeżeń. Kto tylko w Rio był, uprzedzał: po mieście poruszaj się tylko w grupie. Siedzisz w restauracji, to nigdy nie wyjmuj na stół telefonu komórkowego. Niesiesz plecak, to zawieś go z przodu. Podsuwają ci coś na recepcji w hotelu, nie podpisuj. Zapłacisz za to słono przy wyjeździe. A tak w ogóle to każdy rachunek przeczytaj dwa razy, bo w połowie przypadków będzie on zawyżony.

I tak bez końca. A coś dobrego o Rio? Pozytywnego?

Jest pięknie. Przepięknie. Drugiego takiego miejsca na Ziemi nie ma.

Musi wystarczyć.

Witajcie w Rio

Zaraz po lądowaniu ostrzeżenia się sprawdzają. Potrzebujemy wymienić euro na miejscowe reale, bo za chwilę, wypożyczonymi na czas igrzysk samochodami, przetniemy miasto w pół, jadąc płatną autostradą Linha Amarela. Na lotnisku jest jeden oficjalny kantor. Kantor, który pieniądze wymienia po złodziejskim kursie, niezależnie od kwoty, zabierając prowizję wysokości mniej więcej 60 złotych. Tak ogólnie Rio to miasto zaskakująco drogie. Najzwyklejszy obiad w najzwyklejszej restauracji, pod blaszanym dachem, kosztować cię będzie 50 złotych. Zjesz kawałek mięsa (kurczak bądź wołowina), frytki i ryż polany feijoadą. Jeśli jest coś, co można uznać za symbol brazylijskiej kuchni, to właśnie ten gęsty, ciemny sos z fasolą. Powstał... przez przypadek – to po prostu resztki z plantatorskiego stołu, przekazywane w dawnych czasach niewolnikom.

Jedziemy z lotniska i już po kilkunastu minutach wiemy, jakie to będzie miasto, jakie to będą igrzyska. Pełne kontrastów. Największym kontrastem Rio de Janeiro jest Rocinha, fawela położona w samym centrum, oddzielająca nowoczesną dzielnicę Barra – tam biło olimpijskie serce z najważniejszymi obiektami i wioską – od Ipanemy, Copacabany i najbardziej prestiżowych dzielnic. Nie sposób jej nie zauważyć, kolorowa mozaika domków pnąca się po okolicznych wzgórzach. Nie sposób jej ominąć – poprowadzony pod nią Tunel Zuzu Angel to najlepsza, choć zakorkowana o każdej porze dnia i nocy, droga przez Rio. Według oficjalnych danych z 2010 roku w Rocinhi mieszka 70 tysięcy ludzi. Według nieoficjalnych, ale ze wszech miar prawdziwych – około 250 tysięcy. Organizatorzy wycieczek po mieście mówią jednym głosem: Rocinhę warto zobaczyć, ale tylko z nami. Sami tam nie idźcie. W takich miejscach nikt nie szuka ciała…

Mimo wszystko turystyka po fawelach kwitła w czasie igrzysk w najlepsze. Podobnie jak otwarte na ten miesiąc „hostele". Za 50 reali (około 60 złotych) można było spędzić noc w domu zbudowanym z tego... co akurat było pod ręką. Na czas igrzysk w Rio zatarły się trochę codzienne podziały między bogatymi a biednymi i wszędzie było względnie bezpiecznie. Z dwóch powodów: po pierwsze każdy chciał zarobić, po drugie wojsko i policja były wszędzie. Naprawdę wszędzie.

Kilka godzin po wyścigu Rafała Majka udzielił wywiadu TVP

41 tysięcy żołnierzy, 47 tysięcy policjantów. Ściągani z całego kraju. Igrzyska były dla tego miasta stanem wyjątkowym. Wojsko pilnowało każdego większego skrzyżowania, stało przy każdym lepszym hotelu, jechało w każdym korku, z opuszczonymi szybami i wystawionymi na zewnątrz lufami. Tę misję organizatorzy wypełnili w sposób perfekcyjny. Zagrożenie wylewało się głównie z mediów. Jedyny napad terrorystyczny istniał przez chwilę tylko dlatego, że amerykańska telewizja wzięła jednego chłopca i rzucony przez niego kamień za ostrzał z karabinu. Jedyną napaść na sportowca wymyślił w pijanym zwidzie słynny pływak amerykański Ryan Lochte, by zatuszować swój własny akt wandalizmu.

Przedolimpijska gorączka

Dziennikarzom telewizyjnym na igrzyskach pracuje się ciężko. Po wejściu na obiekt jesteś kierowany do odpowiednich drzwi, potem idziesz węższym lub

Organizatorzy wycieczek po mieście mówią jednym głosem: Rocinhę warto zobaczyć, ale tylko z nami. Sami tam nie idźcie. W takich miejscach nikt nie szuka ciała…

rzanie

szerszym korytarzem i trafiasz do jedynego miejsca, w którym tak naprawdę wolno ci filmować. Do mix zony, czyli tak zwanej strefy mieszanej. Tędy sportowcy schodzą po meczu, walce, wyścigu do szatni, tu czekamy my i to właśnie tu – gdyby trzymać się dokładnie przepisów Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego – mamy 90 sekund, by z nimi porozmawiać. Może się kiedyś zastanawialiście, jak to jest, że w telewizji medalista mówi przez niespełna dwie minuty, a w gazecie wywiad ma dwie kolumny. Ano tak, że nas już po pierwszym pytaniu pukają w ramię, dając znak, by kończyć. Nie kończymy, prychając gniewnie, że to polski medal i potrzebujemy więcej czasu. Po drugim pytaniu są już groźby, po trzecim sportowiec jest po prostu zabierany, a my spisywani z numeru akredytacji. Wieczorem do biura TVP w Rio trafi oficjalna skarga. Trzy takie skargi to podobno odebranie olimpijskiej zawieszki. Podobno.

Dobrze więc wiemy, już przed przyjazdem, że jeśli chcemy pokazać coś naprawdę wyjątkowego, coś zza olimpijskich kulis, to trzeba to zrobić, zanim zapłonie znicz, a w halach zbudują te strefy dziennikarskich tortur.

I tak, 31 lipca trafiliśmy do Belo Horizonte, gdzie do igrzysk przygotowywali się polscy siatkarze. Wyprawa to niezwykła. Na mapie tylko 450 kilometrów, ale nawigacja czas podróży szacuje na 8 i pół godziny. Nie kłamie, przejedziesz – to zrozumiesz. Droga wąska i kręta, do tego bez przerwy góra–dół, jakby Brazylia położona była wyłącznie na pagórkach.

> Rafał jest za metą nieprzytomny. Jest tak zgrzany, że początkowo zrzuca z siebie biało-czerwoną flagę, którą położyli mu na ramiona masażyści. Wywiad dla Telewizji Polskiej zaczyna w języku angielskim. Po prostu nie wie, gdzie się znajduje i z kim rozmawia.

Policja i wojsko pilnowała zawodników przy każdym kroku

W każdym małym miasteczku ograniczenia do 50 km/h, ale na tym się prewencja nie kończy. Co 500 m progi zwalniające, przed którymi trzeba wyhamować niemal do zera. Droga z Rio do Belo Horizonte była więc doskonałym odzwierciedleniem drogi polskich siatkarzy na igrzyska. Drogi przez dżunglę, w której cel na długie momenty znikał z pola widzenia, a pewnego styczniowego dnia w Berlinie wydawał się wręcz nierealny. Ale w końcu się przedarli.

Na miejsce ostatnich olimpijskich szlifów wybrali obiekty klubu Sada Cruzeiro. O tym klubie mówią „Campeao de tudo", czyli mistrzowie wszystkiego. W dziesięć lat istnienia zdobyli wszystkie światowe trofea. A że trener Sady Marcelo Mendez był kiedyś szkoleniowcem Stéphane'a Antigi, zaproszenie do Belo Horizonte stanowiło formalność. To miał być dobry omen. Reprezentacyjni mistrzowie świata w domu klubowych mistrzów świata. Pół tysiąca kilometrów od Rio, z dala od całego tego zgiełku. Dziś jesteśmy mądrzejsi o wynik, ale wtedy Polacy naprawdę wyglądali na kandydatów do medalu. Nie było w nich strachu, nie było nadmiernej presji, był spokój, uśmiech i konsekwentnie powtarzane zdanie, że „igrzyska mogą odmienić nasze życie". Nie odmieniły, a stawka pamiętnego ćwierćfinału z USA znów sparaliżowała.

Podsumowując, polski sportowiec przyjeżdżający na igrzyska w Rio był sportowcem bez kompleksów. Przyjeżdżał „po medal", rywali się nie bał, bo to „tylko ludzie", a igrzyska były po prostu „kolejnymi zawodami". Te formułki powtarzało bez zastanowienia 90 procent moich rozmówców.

Pytanie tylko, ilu naprawdę w to wierzyło.

Płonie znicz

Kilka godzin po tym jak zapłonął znicz, Rafał Majka wyłączył budzik, wstał z wąziutkiego łóżka w wiosce olimpijskiej (ależ na nie narzekali siatkarze i piłkarze ręczni!), zjadł śniadanie i ruszył po medal. Ten dzień – pierwszy prawdziwy dzień igrzysk – ze względu na dramaturgię, ale i postawę polskiej drużyny najbardziej zapadł mi w pamięć.

Jak już pisałem, na igrzyskach nie ma takiej możliwości, by dziennikarze i sportowcy przed startem znaleźli się w tym samym miejscu. Byśmy mogli ich nagrać, podpatrzeć, porozmawiać. Nie ma… no chyba że to Brazylia, a organizatorzy jeszcze śpią po hucznym otwarciu.

Kolarzom miejsce startu wybrano przepiękne. Avenida Atlantica, czyli promenada wzdłuż słynnej Copacabany. Na wyciągnięcie ręki ludzie rozłożeni na ręczniczkach, a tu oni rozłożeni na... No właśnie. Rozłożeni gdzie popadnie. Michał Kwiatkowski siedział na krawężniku. Michał Gołaś też, aż do momentu, gdy postanowił się schować w samochodzie ekipy, gdzieś między torbami a zapasowymi kołami. Rafał Majka skorzystał z krzesełka, które udało się wypożyczyć z baru na plaży. Maciej Bodnar po prostu sobie spacerował. Słońce wstawało coraz wyżej i prażyło coraz mocniej, a oni bez skrawka cienia. I my wśród nich, bo nikt nie sprawdza akredytacji. Na własne oczy widzimy, jak selekcjoner Piotr Wadecki markerem na pustej kartce wypisuje „60". To będzie numer startowy Rafała Majki. Organizatorzy zapomnieli, że w kolarstwie potrzebne są numery dwa i dostarczyli tylko jeden. Igrzyska „zrób to sam".

Na własne oczy widzimy też, jak zaistniała sytuacja irytuje pozostałe ekipy. Jak piekli się Włosi, machają rękami Hiszpanie. I jak spokojnie, z uśmiechem szykują się biało-czerwoni. Majka jeszcze na tym krzesełku podsypia, podobno tak jest przed każdym ważnym startem. I podobno to dobry znak. Kwiatkowski omawia jeszcze coś z trenerem Wadeckim. Role dawno rozpisane. Mistrz świata z 2014 roku tym razem będzie przynętą. Pojedzie w ucieczkę, by to inne ekipy musiały przejąć inicjatywę na szachowej planszy. Michał wypełnia swój plan w stu procentach. Stu dziesięciu, bo nawet po zakończeniu ucieczki pomaga jeszcze liderowi drużyny na trudnym technicznym zjeździe. Zjeździe, który kończy olimpijskie marzenia faworytów: Vincenza Nibaliego i Sergia Henao. Gdy Majka mknie już do mety sam jeden, słyszymy Mazurka Dąbrowskiego. Przewaga jest niewielka, ale stabilna. Ale gdy do mety zostają trzy kilometry – tylko trzy z prawie 250! – on zaczyna się oglądać, a w kolarstwie nigdy nie wolno spojrzeć za siebie. To znak. Jest brąz. Tylko czy aż?

Aż, bo Rafał jest za metą nieprzytomny. Jest tak zgrzany, że początkowo zrzuca z siebie biało-czerwoną flagę, którą położyli mu na ramiona masażyści – Jacek Walczak i Arkadiusz Wojtas. Wywiad dla Telewizji Polskiej zaczyna w języku angielskim. Po prostu nie wie, gdzie się znajduje i z kim rozmawia.

Nie wszystkim naszym zawodnikom dobrze mieszkało się w wiosce olimpijskiej

Trzy godziny później jest w tym samym miejscu. Czeka na nas, by samochodem telewizyjnym wrócić do olimpijskiej wioski. Za nim podium, konferencja, kontrola antydopingowa. Auto reprezentacji musiało wracać wcześniej, bo trzeba do niego pakować sprzęt Kasi Niewiadomej i jej koleżanek – za kilkanaście godzin wyścig kobiet. Majka stoi wycieńczony przy pulsującej życiem Copacabanie. Wciąż w tym samym przepoconym stroju, bez posiłku, tylko z puszką fanty, która wprowadzi do organizmu trochę cukru.

Do wioski jedziemy godzinę. W tym czasie przegląda facebooka, twittera, czyta gratulacje. Denerwuje się wpisami, że to nie zdobyty brąz, a przegrane złoto. Uświadamiamy mu też, że poza medalem wywalczył olimpijską emeryturę. Nie wie o niej nic. Nie dowierza, dopytuje, od którego roku życia będzie ta emerytura obowiązywała, pod nosem spekuluje, że zaraz przyjdzie jakiś nowy minister i mu te pieniądze zabierze. Wiem, że kolarz to sportowiec trochę inny, zarabiający dobre pieniądze w prywatnej firmie. Wiem, że nie zależny tak jak inni od ministerialnych

Polski sportowiec przyjeżdżający na igrzyska w Rio był sportowcem bez kompleksów. Przyjeżdżał „po medal", rywali się nie bał, bo to „tylko ludzie", a igrzyska były po prostu „kolejnymi zawodami". Te formułki powtarzało bez zastanowienia 90 procent moich rozmówców. Pytanie tylko, ilu naprawdę w to wierzyło.

Siatkarze do wioski olimpijskiej przylecieli z Belo Horizonte

stypendiów i nagród. Ale jest coś, co łączy większość naszych medalistów z Rio. Oni tu naprawdę nie przyjechali po emeryturę. Kto na niej się koncetrował, raczej wiele nie wskórał.

Ci po zabawę, tamci po medale

Wierzyliśmy, że Majka doda innym wiary, że otworzy worek z medalami. Nic bardziej mylnego. Zaczęły się dni, które – gdyby uczciwie przeanalizować przeszłość – musimy przeżywać na każdych igrzyskach. Dni polskich wpadek. O braciach Zielińskich nie będę nawet wspominać, bo szkoda miejsca. Zaskakująca była niemoc polskich pływaków, którzy przegrali już po pierwszych treningach, mówiąc otwarcie, że „woda nie niesie i musiały zostać popełnione błędy w przygotowaniach". Wiary nie dodali trenerzy, nie dogadując się ze sobą i zgłaszając do wyścigów nie tych zawodników, co trzeba. Na pływalni atmosfera była grobowa i po dwóch dniach było jasne, że z takim nastawieniem o sukcesach możemy zapomnieć.

W tym pierwszym tygodniu igrzysk poza wioślarzami większość reprezentantów Polski zabawę kończyła w eliminacjach albo pierwszych walkach. Przedolimpijska pewność zmieniała się w niedowierzanie. Czy byli zbyt butni? Czy przegrali z nerwami? Być może też, ale igrzyska przegrywa się nie w jeden dzień, a w cztery lata. Przegrywa się podejściem do sportu. Przegrywa się bylejakością trenerów, wykonywaniem treningów.

Jedną z zawodniczek zapytałem, jak się mieszka w wiosce olimpijskiej. Czy prawdą są pogłoski o walących się ścianach i pyle budowlanym w każdym kącie. Odpowiedziała, że nie. Że gdyby tylko było lustro w łazience, to więcej nie trzeba. No i jeszcze spokojniejsze sąsiadki by się przydały. Bo połowę sześcioosobowego apartamentu zajęły reprezentantki jednego ze sportów walki. Walczyły... do późnego wieczora. Do pokoju schodzili się goście, trzaskały drzwi, nocne Polaków rozmowy trwały do drugiej–trzeciej w nocy. Z zainteresowaniem śledziłem potem wyniki tej grupki. Żadna z imprezowiczek nie przebrnęła 1/8 finału, a były wśród nich medalistki mistrzostw świata i mistrzostw Europy. Ile takich szans straciliśmy w Rio? Szans w mniej medialnych dyscyplinach, niepowtarzalnych, zdarzających się raz na cztery lata?

Ranga wydarzenia znana była doskonale kadrze wioślarek i kajakarek. Jeśli stawiać po Rio drogowskazy dla polskiego sportu, to powinni być nimi Marcin Witkowski i Tomasz Kryk, trenerzy grup kobiecych. Jest w tym numerze „Forum Trenera" wywiad z oboma szkoleniowcami; warto przeczytać i tę ich drogę do Rio lepiej poznać. W skrócie: Witkowski i Kryk przygotowali swoje zawodniczki nie tylko fizycznie, ale i mentalnie. Tam nie mówiło się o medalach do zdobycia, ale o idealnych wyścigach do przepłynięcia. Tam zadbano o każdy organizacyjny szczegół. Na przykład – kto w poniedziałek startował, najpóźniej w niedzielę przenosił się z wioski do położonego w centrum miasta hotelu. By na start była nie godzina, a 10 minut drogi. I by nikt drzwiami po nocy nie trzaskał. Z położonego w przepięknym miejscu, w samym centrum Rio, jeziora Rodrigo de Freitas wyłowiliśmy cztery medale, w tym ten najpiękniejszy, mistrzyń absolutnych, Magdaleny Fularczyk i Natalii Madaj. Na konferencji prasowej po finale dwójek zbici brytyjscy dziennikarze pytali nasze wioślarki, jak to jest możliwe, że mierzące zaledwie 173 i 175 centymetrów „chucherka" tak łatwo połknęły na finiszu ich potężne dziewczyny, Katherine Grainger (183 cm) i Victorię Thornley (193 cm). – Nasze rywalki mają świetne warunki, to prawda, ale my mamy coś większego od nich. Serca – odpowiedziała Fularczyk, wzbudzając entuzjazm całej sali.

Chłodna głowa i serce do walki. Coś, co połączyło wszystkie polskie medale w Rio. Perfekcyjnej Anity Włodarczyk. Niezwykłego w swym człowieczeństwie Piotra Małachowskiego, o którego geście mówili i pisali dziennikarze z całego świata. Wierzącego do końca Wojciecha Nowickiego. Moniki Michalik, pracującej na dzień triumfu całe życie. Pięknie roześmianej Oktawii Nowackiej. Walczącej z przeciwnościami losu Mai Włoszczowskiej.

Po Rio nie sposób jednak pozbyć się wrażenia, że poza sukcesami lekkoatletów, wioślarzy i kajakarzy reszta jest w polskim sporcie dziełem większego lub mniejszego przypadku. Jeśli kogoś jeszcze wyróżniać, to perfekcyjnie przygotowanych, ale pechowych żeglarzy. Coraz lepiej działa też szkolenie w Polskim Związku Kolarskim, tyle że medal Majki wykuto w grupie Tinkoff, a srebro Włoszczowskiej tylko zaciemnia dramatyczną sytuację naszego MTB.

Trochę tak jak igrzyska zaciemniły prawdę o Rio de Janeiro. To nie jest raj na Ziemi, to najniebezpieczniejsze miasto na świecie. Przez miesiąc się po prostu doskonale zareklamowało. Polski sport też miał do tego okazję. Będę twierdził – i 11 medali mnie do zmiany zdania nie przekona – że znów jej nie wykorzystał.

Dzika radość

Latami dostarczał kibicom emocji i wzruszeń, sięgał po zaszczyty z najwyższej półki. Na szczyt dostał się z malutkiego Słończewa, pokonując po drodze mniejsze i większe przeszkody. 30 sierpnia kulomiot Tomasz Majewski skończył 35 lat, krótko potem pożegnał się ze sportem wyczynowym.

Tomasz Majewski na najwyższym podium igrzysk olimpijskich w Pekinie w 2008

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

RAFAŁ KAZIMIERCZAK

Zanim został gigantem, chciał iść w ślady Władysława Komara, mistrza olimpijskiego z roku 1972. Poszedł dużo dalej. Najpierw zdobył złoto igrzysk w Pekinie, potem powtórzył to w Londynie. Osiągnięcie było ogromne, wręcz historyczne, bo tytuł obronił jako pierwszy kulomiot od 1956 roku. Na koncie ma też wicemistrzostwo świata i mistrzostwo Europy. I rekord Polski, wynoszący nieprawdopodobne 21,95 m. Na emeryturę odszedł tak, jak chciał, wciąż należąc do światowej czołówki.

Poniedziałek, 5 września, Zagrzeb, wieczorowa pora. Po raz ostatni w karierze wchodzisz do koła. Pewnie i tak się nie wzruszyłeś?

Nic a nic. Zimno mi było, na dodatek padał deszcz.

A co się działo po tym ostatnim konkursie w twojej karierze? Jakaś impreza była?

Oczywiście, ale nie tylko dla mnie, a dla wszystkich kulomiotów. Zaproszono nas do restauracji, podano dwie owce z rusztu.

Aż dwie?

Dwie, przecież to byli kulomioci. Co poza tym... Browar też był. I tak sobie gadaliśmy i świętowaliśmy.

Czujesz ulgę, że to już koniec tego sportu?

Nie masz pojęcia, jaką ulgę. Pewnych rzeczy wreszcie nie będę musiał robić. Choćby przerzucać żelastwa w siłowni, machać tymi wielkimi ciężarami. To naprawdę nie było przyjemne, szczególnie po dwudziestu latach.

Dopadł cię czas?

Tak. Nie zamierzam ukrywać, że pojawiło się wypalenie i brak motywacji. Długo trwała ta kariera, długo utrzymywałem się na wysokim poziomie. Z igrzysk w Atenach wszystkich moich rywali w sporcie już nie ma, i to od dawna. Z Pekinu prawie wszystkich. W Rio byłem zdecydowanie najstarszym kulomiotem. Jestem zadowolony, że tak naprawdę skończyłem to w zdrowiu.

W zdrowiu? To wyliczę. Najpierw operacja prawego barku, w roku 2010. Potem dwie na prawy łokieć. I ta ostatnia, kręgosłupa.

Majewskiego

Ta ostatnia na tyle mnie wyprostowała, że jestem zdrowy. Tak, fajnie to skończyłem, z uśmiechem, nie z grymasem bólu. Ale znużenie jest i było. Z jednej strony sport to fajne zajęcie, masa pozytywów się z nim wiąże. A z drugiej – sezon w sezon to samo, do znudzenia. Nie mam zamiaru oszukiwać, motywacja nie była ta sama, co jeszcze cztery czy pięć sezonów temu. Na szczęście teraz imprezą docelową były igrzyska, więc motywacji nie zabrakło.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Polscy kibice pożegnali Majewskiego na memoriale Kamili Skolimowskiej w Warszawie, w sierpniu 2016

Patrząc na wyniki, szans na medal w Rio nie miałeś. A w Twoich wypowiedziach ten medal nieśmiało się pojawiał.

Tak, ten w kolorze brązowym. Wiedziałem, że jeżeli wszystko ułoży się po mojej myśli, to trzecie miejsce jest możliwe. Wiedziałem, że powinienem przejść eliminacje, a potem wejść do wąskiego finału. Znowu poczuć ten dreszczyk.

Zająłeś szóste miejsce.

Trener na mnie krzyczał, żebym się ogarnął. Na stojąco jakoś te 20,72 m ukręciłem, ale technicznie słabe to było. Cieszę się z tego konkursu, chociaż inaczej to wszystko miało wyglądać.

Nie narzekałeś na warunki w wiosce, jak niektórzy. Na brud, na robaki w kuchni, na zatkane toalety.

Daj spokój. Dla mnie były to czwarte igrzyska, naprawdę dużo już widziałem. W Londynie wszystkie łóżka były identyczne, wąziutkie, na wzrost 175 cm. A ja mam ponad 2 m i ważę ponad 140 kg. Dali mi dostawkę, bardzo dobrze się wysypiałem. I zdobyłem złoto. A na Uniwersjadzie w Izmirze, którą też wygrałem, mieszkaliśmy w dziewięciu chłopa w jednym pokoju, na piętrowych pryczach. Atmosfera była znakomita. Sportowiec przyzwyczajony jest do najróżniejszych warunków. Robaki w kuchni? Przecież i tak nic tam nie gotujesz, bo masz stołówkę pod nosem. Pierwszy raz robili igrzyska w Brazylii, wiadomo było, że nie wszystko będzie kolorowe.

Zastanawiałeś się, dlaczego to Ty masz dwa złota olimpijskie? Dlaczego nie Christian Cantwell, dlaczego nie Reese Hoffa? Dlaczego nie te siłowe potwory, które pchały daleko poza granicę 22 m, której Ty nigdy nie przekroczyłeś?

Na pewno okazało się, że jestem zawodnikiem wybitnie startowym. Kariery naszej trójki na dobre zaczęły się w roku 2004 w Budapeszcie, w czasie halowych mistrzostw świata. Cantwell i Hoffa byli wybitnymi kulomiotami, wystarczy spojrzeć na statystyki. Chyba miałem nad nimi przewagę psychiczną, jakąś wrodzoną cechę. I z formą trafiałem w punkt, dokładnie na czas. To ja z naszej grupy najbardziej chciałem wygrać i w Pekinie, i w Londynie.

A miałeś kiedyś zajęcia z psychologiem?

Kiedyś tak. Ale bardziej chodziło o to, by sprawdzić, jak tę moją postawę powielać, przenosić na innych zawodników. Bo ja takiej pomocy nie potrzebowałem. Mnie rywalizacja nakręcała, potrafiłem zachowywać spokój nawet w ekstremalnych sytuacjach.

> Sportowiec przyzwyczajony jest do najróżniejszych warunków. Robaki w kuchni? Przecież i tak nic tam nie gotujesz, bo masz stołówkę pod nosem. Pierwszy raz robili igrzyska w Brazylii, wiadomo było, że nie wszystko będzie kolorowe.

Przed igrzyskami w Atenach, przed olimpijskim debiutem, też byłeś tak mocny psychicznie?

Nie, to zupełnie inne historia. Długo goniłem wtedy minimum, aż na Białoruś po nie pojechałem. Najpierw mi brakowało 7 cm, potem 3. A w międzyczasie mieliśmy z trenerem wypadek samochodowy, w którym nikomu nic się nie stało. Cztery dni potem startowałem w mistrzostwach Polski i zabrakło mi tych 3 cm. Byłem przedostatnim olimpijczykiem, który minimum wreszcie uzyskał. A na miejscu oczywiście spaliłem się psychicznie. Startowaliśmy w ruinach starożytnego stadionu w Olimpii, w takiej niecce na łące. Odpadłem w eliminacjach, z wynikiem 19,55 m zająłem 18. miejsce. Na tamtym etapie kariery najważniejsze było jednak to, że wystartowałem w igrzyskach.

W Pekinie wygrałeś, Hoffa był tam tylko siódmy. Z rozpaczy obżerał się w fast foodzie, nie chciał spotkać się z żoną, która przyleciała do niego z USA.

Igrzyska to impreza, która potrafi sparaliżować nawet najlepszych. Trochę czasu upłynęło, zanim ja potrafiłem wykorzystywać całe swoje doświadczenie.

A momentowi, kiedy w Pekinie zostałeś mistrzem olimpijskim, towarzyszyła euforia?

Tak, fantastyczna chwila. To się nie da porównać z niczym. Wiesz, że jesteś najlepszy, a ta chwila trwa. Dzika radość.

Łzy na podium nie uroniłeś.

Nie jestem sentymentalny. Zdobyłem to, co chciałem. I cieszyłem się po swojemu. Ja sport zawsze traktowałem jako radosne zajęcie.

Minęło osiem lat, możesz zdradzić, jak wtedy świętowałeś?

A jak miałem świętować, skoro po konkursie udzielałem wywiadu za wywiadem i do wioski wróciłem o 2 w nocy? Tylko trener na mnie czekał. Przecież to igrzyska, wszyscy startują, wszyscy muszą się wysypiać.

Zastanawiałeś się, co decydowało – tak po drodze – że dotarłeś na sam szczyt?

Miałem szczęście, bo po kolei trafiałem na odpowiednich ludzi. A decydujące było to, że razem z moim bratem Zbyszkiem zacząłem trenować.

Kiedyś mówiłeś, że w tych początkach dzień w dzień dojeżdżałeś do liceum i na treningi autobusem, 25 km w jedną stronę. Łatwo było machnąć na to ręką.

Pewnie tak, ale sport wydawał mi się tak fajny, że nie chciałem go rzucić. Najpierw spotkałem trenera Witolda Suskiego, potem trenera Henryka Olszewskiego. Dobrych miałem trenerów, płynnie to szło, na dodatek do pewnego momentu byłem wybitnie zdrowym zawodnikiem, nie do zabicia.

Sport zaczął się w Twoich rodzinnych stronach, na podwórku w Słończewie.

W wiosce nie ma nawet 200 domów, wszyscy się znają, wszystko o sobie wiedzą. Rodzice pracowali w gospodarstwie od świtu do nocy, mną i moim młodszym bratem Michałem często zajmowała się starsza siostra, Agnieszka. Kiedy wyjechała do internatu, bardzo to przeżyliśmy. Najbardziej lubiliśmy grać w koszykówkę, miniboisko sami wybudowaliśmy tuż przy domu. Wkopaliśmy w ziemię słup, zawiesiliśmy na nim obręcz i można było grać.

Potem poszedłem do liceum i dojeżdżałem do Ciechanowa, przez cztery lata.

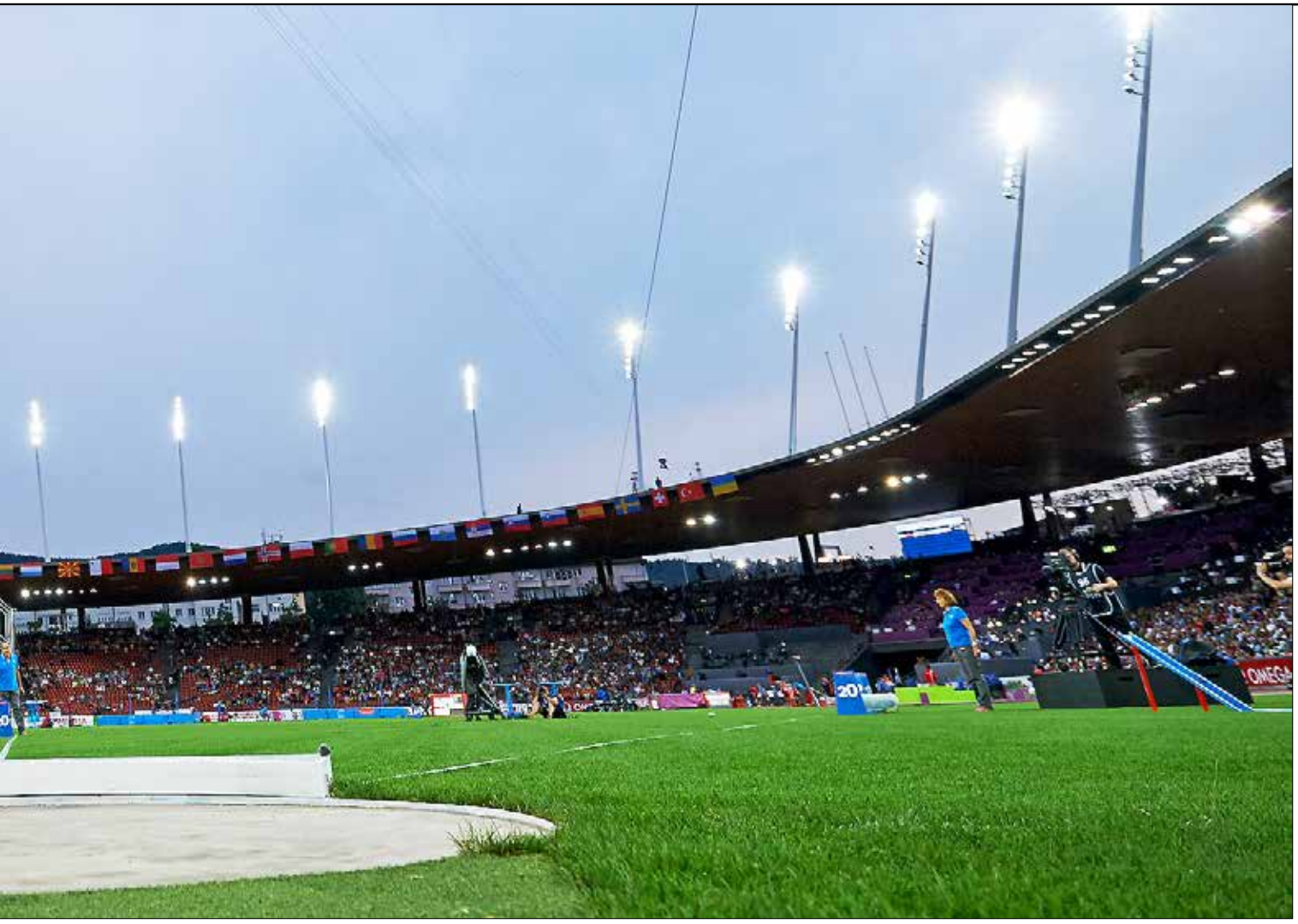
Warunki nie były tam dobre, pamiętam, jak opowiadał o tym trener Suski.

Siłownia klitka, w tej wyższej części i tak waliłem sztangą w sufit. Zimą trener zakładał gumowe rękawice i wkładał kule do kubła z gorącą wodą, żebym coś czuł i mógł szlifować technikę. W 2001 roku razem trafiliśmy do warszawskiego ośrodka rzutów na AWF-ie. Wtedy moim trenerem został Henryk Olszewski.

Odbiło ci po przeprowadzce do wielkiego miasta?

Jak mi miało odbić, skoro ja biedny byłem? Brałem pieniądze od rodziców, ale im obiecałem, że to na kredyt, że kiedyś je oddam. Za te pieniądze kupowałem bilet sieciowy, bo musiałem poruszać się po mieście. Jedzenie i spanie

> Pewnych rzeczy wreszcie nie będę musiał robić. Choćby przerzucać żelastwa w siłowni, machać tymi wielkimi ciężarami. To naprawdę nie było przyjemne, szczególnie po dwudziestu latach.



FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

miałem zapewnione na AWF-ie. I tak wyglądało moje życie. Na szczęście dość szybko zacząłem zarabiać na sporcie, jakieś stypendium dostałem, jakieś startowe w zawodach. Nie musiałem dorabiać, mogłem się skupić na treningach, a to było bardzo ważne. Nie wszyscy mieli ten luksus.

Wygrywałeś najważniejsze imprezy świata, a tu nagle, tej zimy zacząłeś regularnie przegrywać w Polsce, z Konradem Bukowieckim i Michałem Haratykiem. Bolało?

Pewnie, że chciałbym wygrywać do samego końca. I dopóki w ostatnim starcie ubiegłego sezonu nie przegrałem z Konradem, bardzo mi na tym zależało, bardzo się spinałem. A w tym roku zobaczyłem, co chłopaki wyprawiają, i się wyluzowałem. To nie wstyd przegrywać na takich odległościach. Taka kolej rzeczy. Pchają daleko, z czego bardzo się cieszę, bo mam następców. O to chodzi.

Nie zostawiasz za sobą spalonej ziemi.

Zostawiam taki dobrobyt, że daj spokój. To jest czas Konrada i Michała. Mają przed sobą wielką przyszłość, teraz niech oni to ciągną. Ja swoje marzenia w sporcie zrealizowałem, a pozostałe mam jak każdy inny człowiek. Szczęśliwa rodzina, zdrowe, fajne życie – tak zamierzam to dalej kleić.

Kiedyś chciałeś zostać dziennikarzem, potem skończyłeś politologię. Dużo masz tych zainteresowań. Czym byś się teraz zajmował, gdybyś wtedy, w tych początkach, nie poszedł któregoś dnia na autobus i rzucił treningi?

Pojęcia nie mam, bo pozmieniały się wszystkie moje plany. Zainteresowania też. Wiem tyle, że nic nie dałoby mi w życiu takiej frajdy, jaką dał sport.

Politykiem, jak Szymon Ziółkowski, nie zamierasz zostać?

Mam nadzieję, że nie będę musiał. Może dlatego, że mam za sobą tę politologię. U nas do polityki jest negatywna rekrutacja, idą tam nie ci, którzy się nadają, którzy już się dorobili. Dopiero za 20, 30 lat będzie tak, że do polityki zaczną trafiać ci, którzy zrobili coś dla innych. Społeczeństwo musi do tego dojrzeć.

Ale zamierzasz zostać działaczem sportowym.

Tak, będę kandydował na prezesa okręgowego związku lekkiej atletyki, tu, na Mazowszu. A czy się uda – zobaczymy. Lekkoatletyka ma teraz dobry czas, ale jest nad czym pracować, chociażby nad postawienie na nogi Skry Warszawa. To jest bardzo trudny temat. Jak coś się kocha, trzeba za to brać odpowiedzialność. Pozycja Polski w strukturach światowych i europejskich jest słaba, bo moi bardzo utytułowani koledzy i koleżanki z przeszłości nie brali tego na siebie. A ktoś musi.

Prezesem Polskiego Związku Lekkiej Atletyki chciałbyś zostać?

Jesienią będę kandydował do zarządu. I tyle, na razie.

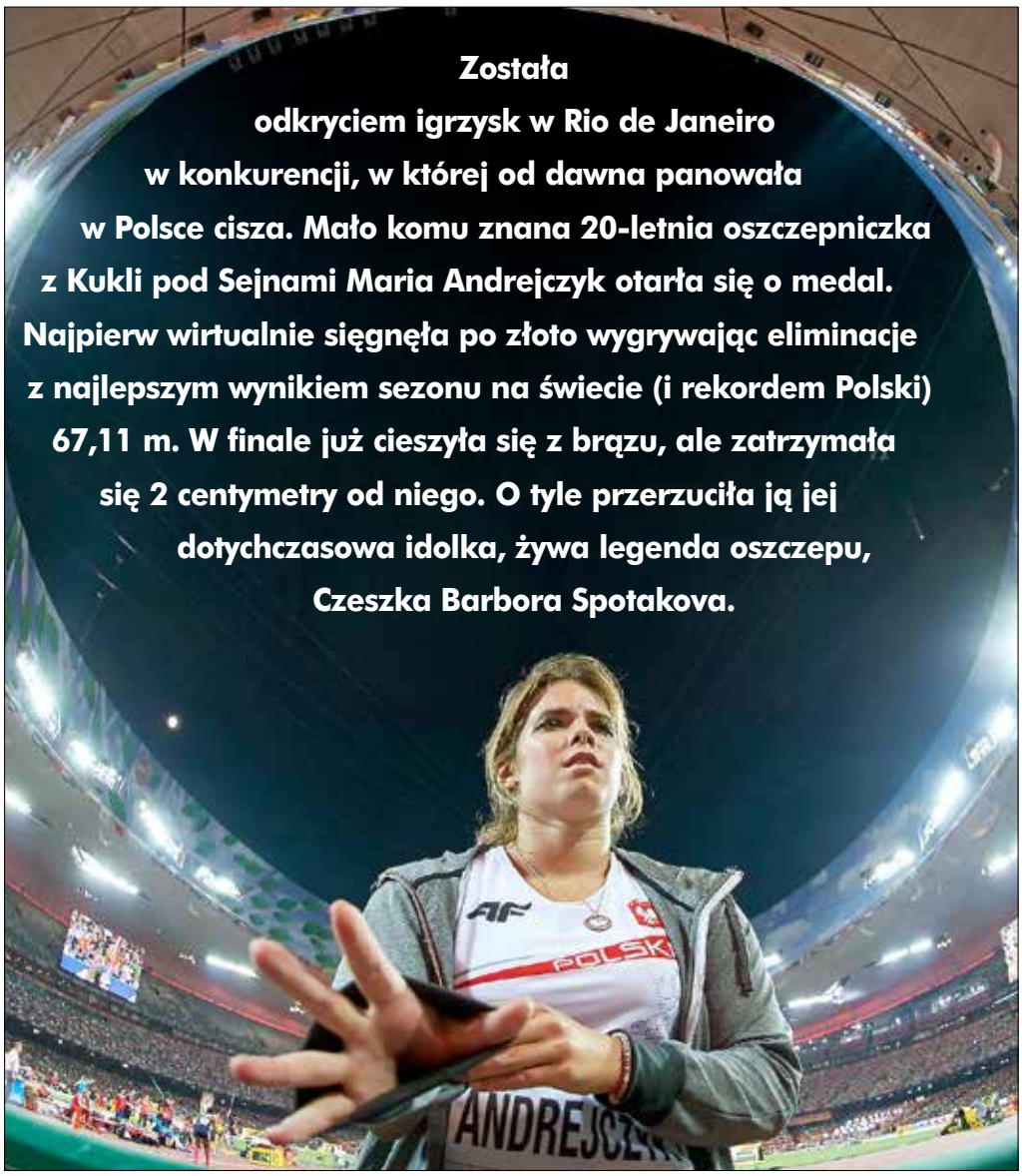
A co z zaproszeniem Cantwella do Missouri? Jako emeryci mieliście wziąć skrzynkę piwa do łodzi i łowić ryby. Aktualne?

Niedawno rozmawiałem z menedżerem Christiana. Podobno jest w dołku, do nikogo się nie odzywa. Mam nadzieję, że szybko mu przejdzie. To pokazuje, ile sportowiec z siebie daje, jak trudna jest kariera na najwyższym poziomie.

Czego sport Cię nauczył przez te dwie dekady?

Dużo dobrych rzeczy wyniosłem z domu, miałem solidne podstawy, idąc w świat. Ale to sport ukształtował mnie jako człowieka. Naprostował mi w głowie dużo spraw, ten sznyt zostaje potem na całe życie. Inaczej podchodzę do problemów. Wiem, że w każdej sytuacji dam sobie radę.

Maria Andrejczyk przed za



Została odkryciem igrzysk w Rio de Janeiro w konkurencji, w której od dawna panowała w Polsce cisza. Mało komu znana 20-letnia oszczepniczka z Kukli pod Sejnami Maria Andrejczyk otarła się o medal. Najpierw wirtualnie sięgnęła po złoto wygrywając eliminacje z najlepszym wynikiem sezonu na świecie (i rekordem Polski) 67,11 m. W finale już cieszyła się z brązu, ale zatrzymała się 2 centymetry od niego. O tyle przerzuciła ją jej dotychczasowa idolka, żywa legenda oszczepu, Czeszka Barbora Spotakova.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Na stadionie, podczas zawodów, Maria Andrejczyk wie, że ma wsparcie całej rodziny

Marta Mikiel

Pytana na gorąco o komentarz nowo namaszczona gwiazda polskiej lekkoatletyki powiedziała, że aby zrozumieć, czego tak naprawdę dokonała musi porozmawiać z… mamą. Przedstawiamy więc Marię oczami jej największego autorytetu – mamy, Małgorzaty Andrejczyk.

Wesoła gromadka

Miłość Marii do oszczepu była piorunująca i obustronna. Trener Karol Sikorski wypatrzył dziewczynę na zawodach w VI klasie szkoły podstawowej. Była szybka i bardzo daleko rzucała piłką palantową. Zaproponował, aby wzięła do ręki oszczep. I po dwóch tygodniach treningu Maria została wicemistrzynią województwa podlaskiego. Miała wtedy 13-lat.

Młodzieńcze pasje bywają ulotne, ale ta akurat rosła w siłę z każdym dniem. Pasjonatami oszczepu wkrótce została cała rodzina Andrejczyków, a zwłaszcza rodzice Marii Małgorzata i Tomasz, i jej czterej młodsi bracia: 19-letni dziś Szymon, 17-letni Kamil, 16-letni Paweł i 13-letni Adam.

– Wszyscy byliśmy z Marią, a takie wsparcie to dla młodego człowieka połowa sukcesu. Bez niego żadna pasja, bo wtedy nikt nie myślał przecież o karierze, nie mogłaby się rozwinąć. To niby oczywiste, ale na co dzień trzeba było pamiętać, aby na pierwszym miejscu nie stawiać jakichś innych bieżących spraw – mówi Małgorzata Andrejczyk. – Bo wyobraźmy sobie, że jest koniec maja, niedziela, a Maria została zgłoszona na zawody międzyszkolne w Białymstoku, oddalonym od naszych Kukli o 120 kilometrów. Daleko. Ale decyzja może być tylko jedna: pakujemy chłopaków w samochód i całą rodziną wieziemy Marię na zawody, aby jej kibicować.

W rodzinie Andrejczyków już tak jest. Każdy ma swoją pasję: Szymon chce zostać fizjoterapeutą sportowym, Kamil przyszłość wiąże z lotnictwem, Paweł to humanista, a Adam, podobnie jak Maria, rzuca oszczepem. I jeśli w życiu któregoś z nich dzieje się coś ważnego – choćby nawet występ w szkolnej akademii – cała rodzina stawia się w komplecie. – Śmiejemy się, ze Andrejczyki przyjechały i robią tłum. Fajna z nas gromadka – mówi seniorka rodu.

Z czwórką braci Maria nie miała łatwo. Musiała nauczyć się walczyć o swoje. Ale nie miała z tym problemu, zawsze trochę nimi rządziła. Po części dzięki zadziornemu charakterowi, a po części dzięki mądrości swojego ojca. – Mąż wiedział jak wpoić synom elegancki stosunek do kobiet – zapewnia pani Małgorzata.

Fizjoterapeuta jak cień

Oszczep wygrał z pierwszym ukochanym sportem Marii, siatkówką. Jako nastolatka razem z drużyną zdobyła mistrzostwo i wicemistrzostwo województwa. Trener Sikorski umiejętnie łączył oba treningi. Siatkarskie

Pasjonatami oszczepu wkrótce została cała rodzina Andrejczyków, a zwłaszcza rodzice Marii Małgorzata i Tomasz i jej czterej młodsi bracia: 19-letni dziś Szymon, 17-letni Kamil, 16-letni Paweł i 13-letni Adam

wodami dzwoni do mamy

załatwiały ogólnorozwojówkę, do tego dwa razy w tygodniu Maja robiła przygotowanie siłowe i ćwiczyła technikę rzutów. Z czasem jednak treningów oszczepniczych było coraz więcej i Maria musiała wybrać. Jej talent rozwijał się w sielskich warunkach rodzimej Suwalszczyzny, najpierw w UKS przy LO w Sejnach, a od 2012 w LUKS Hańcza Suwałki.

Oprócz talentu Maria ma coś jeszcze. Coś, co każdy sportowiec uznałby za skarb – mamę fizjoterapeutkę. Pani Małgorzata ma 25-letnie doświadczenie w zawodzie, na co dzień koordynuje zespół rehabilitantów w przychodni przy szpitalu w Sejnach. I oczywiście czuwa nad ciałem córki. W końcu oszczep to sport bardzo kontuzjogenny.

– Bardzo pięknie nam to zagrało. Wyższa siła czuwała chyba nad tym, aby uprawiała akurat ten zawód. Dobry fizjoterapeuta powinien być blisko sportowca jak cień. To on pierwszy uwierzy w uraz, który komuś innemu może wydawać się wydumany. To on musi umieć błyskawicznie zdecydować o interwencji. Sportowiec musi ufać mu bezgranicznie. A komu można bardziej ufać niż własnej matce? – pyta retorycznie.

W jej troskliwych rękach właśnie dochodzi do zdrowia bark Marii nadwerężony startem w Rio. Właśnie z tego powodu dziewczyna zdecydowała nieco wcześniej zakończyć sezon, zrezygnowała ze startów w mityngach Diamentowej Ligi w Brukseli i ISTAF w Berlinie.

– Cieszę się, że moja córka jest na tyle dojrzała, że nie ulega presji. Poszła za moją radą i postawiła na regenerację. Ważne, żeby nie doprowadzić do poważniejszej kontuzji. Jeśli ma rzucać po 30-tce jak Spotakova, musi swoimi rezerwami zarządzać mądrze. To przecież młody organizm, na razie nie da się go mocniej obudować mięśniami, ani dołożyć ćwiczeń na siłowni. Trzeba znać umiar – mówi osobista fizjoterapeutka Marii.

Eksplozja talentu

Póki co zawodniczka zarządza rezerwami idealnie – sezon potoczył się dokładnie tak, jak powinien, ze szczytem formy w igrzyskach olimpijskich. Choć zapowiedź wielkich rzeczy pojawiła się już na wstępie, kiedy w maju Maria wyrównała 10-letni rekord Polski ustanowiony przez Barbarę Madejczyk – 64,08 m. Była rekordzistka Polski zresztą życzliwie przyglądała się rozwojowi kariery młodszej koleżanki. Poznały się kilka lat temu, jako podopieczne trenera kadry Henryka Michalskiego.

Polska raczej nie była przygotowana na taką eksplozję talentu, jaką zaprezentowała Maria. – Czasem mnie ktoś pyta, czy byłam zaskoczona jej rezultatem w eliminacjach w Rio. Szczerze? Zupełnie nie – mówi mama, największa fanka Marii. O tym, czego może się spodziewać po córce świadczył choćby poprzedni sezon. Maria została mistrzynią Europy juniorek 2015 w szwedzkiej Eskilstunie i pojechała reprezentować Polskę na seniorskich mistrzostwach świata w Pekinie. Ze stolicy Chin żadnych honorów nie przywiozła (odpadła w eliminacjach), ale sam fakt, że zdołała utrzymać formę w końcówce sezonu podporządkowanego całkiem innemu startowi (ME juniorów), o czymś świadczy.

– W zawodach tej rangi nie mieliśmy przecież żadnej oszczepniczki, od kiedy przestała startować Basia Madejczyk – mówi pani Małgorzata.

Kto, jak kto, ale rodzice wierzyli w Marię od samego początku. Ich wiara przerodziła się w pewność, kiedy powołano ją do kadry narodowej. I kiedy zaczęła bić rekordy. W 2014 r. w Toruniu wynikiem 56,53 m pobiła 14-letni rekord Polski juniorek Magdaleny Czenskiej. – Wtedy na dobre dotarło do nas jak bardzo utalentowane mamy dziecko. Wiedzieliśmy, że trzeba iść dalej.

Maria też nigdy się co do tego nie wahała. – Może być zmęczona, wyczerpana, może w duchu cierpieć, kiedy rówieśnicy się bawią, a ona musi wkładać rolki na nogi i nabijać kilometry w upale. Ale nie zniechęca się, nigdy w siebie nie wątpi. Taki ma charakter, że prze do przodu – mówią rodzice.

> Każdy z nas czasem potrzebuje wsparcia. Maria musi ode mnie usłyszeć, że będzie wspaniale. Tak wspaniale, jak jeszcze nigdy nie było. „Czujesz to?", pytam. Odpowiada, że czuje. I wiem, że spływa na nią moja pewność

Maria Andrejczyk zadziwiła świat w eliminacjach olimpijskich uzyskując najlepszy wynik sezonu na świecie - 67,11 m

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

2 centymetry w trawie

Silna osobowość i indywidualizm nie przeszkadzają jej wcale w tym, aby przed każdym startem dzwonić do mamy. – Każdy z nas czasem potrzebuje wsparcia. Maria musi ode mnie usłyszeć, że będzie wspaniale. Tak wspaniale, jak jeszcze nigdy nie było. „Czujesz to?", pytam. Odpowiada, że czuje. I wiem, że spływa na nią moja pewność. Bo ja naprawdę mocno w nią wierzę – mówi osobista psychoterapeutka zawodniczki.

Na czas igrzysk w Rio rodzice Marii wzięli urlopy. – Nie byliśmy w stanie pracować, całe noce nie spaliśmy. To był magiczny czas, wiele osób w naszej okolicy przeżywało go z nami. W czasie eliminacji po pierwsze ucieszyła się, że ją widzą całą i zdrową. To znaczy, że nie jest tak źle w tej wiosce olimpijskiej, jak wszędzie mówią i piszą. A potem Maria rzuciła i nagle wszystko się zmieniło – opowiada pani Andrejczyk.

Czy już omówiły start w Rio? – Rozmawiałyśmy nie raz. Powiedziałam jej, że jestem szczęśliwa i dumna. Maria nagle stała się kandydatką do medalu. I uważam, że poradziła sobie z tą presją rewelacyjnie. Mogła spalić wszystkie próby, mogła rzucić o wiele słabiej. Przecież to jeszcze bardzo młoda zawodniczka. Konkurs finałowy to był dla niej konkurs marzeń, z czterema rzutami powyżej 60 metrów. Do medalu było tak blisko: 2 centymetry w trawie. Jak to zmierzyć? No, ale widocznie tak miało być. A najlepszy wynik sezonu zostanie w tabelach IAAF na zawsze. I wiem, że to dopiero początek, że wielkie wyniki jeszcze będą padały – zapewnia najważniejsza recenzentka dokonań Marii Andrejczyk.

Kszczot jest rozżalony, a

Trener Zbigniew Król uważa, że do zdobycia medalu w Rio Adamowi Kszczotowi zabrakło szczęścia

Zapowiedzi były bardzo odważne. Wręcz brawurowe. Ośmiusetmetrowiec Adam Kszczot do Rio de Janeiro ruszał po medal olimpijski, najlepiej złoty. Mówił o tym zawodnik, wtórował mu trener nad trenerami Zbigniew Król. Skończyło się szokującym odpadnięciem z rywalizacji w półfinale i obroną tytułu przez Davida Rudishę.

RAFAŁ KAZIMIERCZAK

trener dostał obuchem

W MŚ 2015 Kszczot zdobył srebro, ustępując tylko Davidowi Rudishy

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Tuż przed igrzyskami Adam Kszczot przebiegł 600 m w 1.13,50, czyli o ponad sekundę szybciej od jego rekordu Polski. Według przelicznika, który obydwaj stosują, powinno to dać 1.42 z kawałkiem na 800 m.

Kszczot ma 27 lat. Ma pokaźną kolekcję sukcesów. Ambitny jest do szaleństwa. Tym bardziej rozczarował siebie tym, co stało się na Stadionie Olimpijskim.

Jak na tę porażkę, bo jak inaczej to nazwać, zareagował jego trener? – Jakbym obuchem w łeb dostał, po prostu – przyznaje Król. – Stary facet jestem, dużo rzeczy potrafię przeanalizować i wytłumaczyć. Ale mam i uczucia. Różnie mogła się skończyć taka niemiła sytuacja. No, ale wytrzymałem.

Zabrakło szczęścia w półfinale

Według trenera Króla te odważne zapowiedzi jak najbardziej były słuszne i uzasadnione. – Adam jest wicemistrzem świata, to w co miał celować, jak nie w medal, nawet złoty? Przez cztery lata pracy ze mną najniżej w wielkiej imprezie był drugi: w mistrzostwach świata w Moskwie i halowych mistrzostwach świata w Sopocie. Dwa razy został w tym czasie mistrzem Europy na stadionie i raz w hali. Więc przed Rio oczekiwania musiał mieć duże. Może był zbyt pewny siebie, ale – powtarzam – miał do tego podstawy – twierdzi trener.

Co nie zagrało? Co poszło w tym Rio nie tak? – Ten półfinał ułożył się bardzo pechowo. A to jest 800 m, naprawdę dużo zależy od szczęścia – przekonuje Król. – Pechowo trafił do serii z mistrzem olimpijskim i świata, czyli Rudishą, oraz z brązowym medalistą mistrzostw świata z 2013 roku, czyli Souleimanem. Trzech facetów na medal w jednym półfinale, przy dwóch miejscach dających awans do finału. Do tego ten Amerykanin, Clayton Murphy, po którym nikt się nie spodziewał takiego biegania. A on potem, w finale, zajął trzecie miejsce – opowiada trener.

Król wszystko ma dokładnie wyliczone. – Pierwszą dwusetkę Adam przebiegł w 23,80 s. Za szybko, zazwyczaj biega w 25 s. Ale on tego nie czuł, w takim był gazie. Niestety, tak się sytuacja układała, że potem kilka razy zmieniał rytm. A to Rudisha go przyblokował, a to walczył z Souleimanem. I na końcówce zabrakło sił. Jego wynik – 1.44,70 – był 2 s poniżej możliwości Adama. Gdyby biegł z tyłu, spokojnie, byłby finał. A w finale walka o medal – twierdzi szkoleniowiec.

Król przekonuje, że jego zawodnik był w Brazylii w wielkiej formie. Przykład? Tuż przed igrzyskami przebiegł 600 m w 1.13,50, czyli o ponad sekundę szybciej od jego rekordu Polski. Według przelicznika, który obydwaj stosują, powinno to dać 1.42 z kawałkiem na 800 m.

Ryzykowne przygotowania

Jest jeszcze jedna sprawa. Przed igrzyskami Kszczot z Królem znowu udali się do Zakopanego, gdzie w pokojach hipoksyjnych można symulować warunki wysokogórskie, ograniczać ilość tlenu. Profesor Jerzy Zołądź ostrzegał ich, że na tym etapie przygotowań to ryzykowna decyzja. Nie przesadzili z tym ryzkiem?

– Po hipoksji parametry szybkościowe i wytrzymałościowe Adama poszybowały na górny pułap. Także dlatego, po tych wynikach, był tak pewny siebie. I taki odważny. Hipoksja tylko pomogła – zapewnia Król.

Co dalej? Kiedy ruszą z przygotowaniami do następnego sezonu? – Z miesiąc wolnego Adam powinien mieć – mówi trener. – Ale nie wiem, czy nadal będziemy razem pracować. Na razie Adam jest rozżalony. I trudno mu się dziwić.

Adam Kszczot wygrywa bieg eliminacyjny w Rio de Janeiro

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Czy łokieć wspólnej drogi?

Trener Czesław Cybulski ze świeżo upieczonym mistrzem świata 2013 Pawłem Fajdkiem

Podczas tegorocznych ME w Amsterdamie Fajdek zdobył złoto, ale w eliminacjach spalił pierwsze dwie próby.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Przed eliminacjami zapewniał mnie, że czuje się dobrze, na rozgrzewce też dobrze wyglądał, a już po wszystkim opowiadał, że słońce odebrało mu energię. Psychicznie na pewno też nie wytrzymał, bo skoro na zgrupowaniach klimatycznych uwielbia słońce, a na igrzyskach to słońce go niszczy, to w grę musi wchodzić psychika.

Dlaczego Paweł Fajdek znowu – po raz drugi – zawalił olimpijski start? Zawodnik mówi na ten temat niewiele. Trener Czesław Cybulski ma swoją teorię, ale przedstawia ją w sposób bardzo tajemniczy. Zakończone totalną klapą eliminacje rzutu młotem w Rio de Janeiro mogą być końcem duetu latami nazywanego złotym.

Podczas eliminacji w Rio de Janeiro Paweł Fajdek wykonywał obroty jak w zwolnionym tempie

RAFAŁ KAZIMIERCZAK

A miało być tak pięknie... Nie było pewniejszego kandydata do złota w polskiej ekipie. Wszystko, ale to wszystko wskazywało na to, że Paweł Fajdek zostanie w Rio de Janeiro mistrzem olimpijskim. To do niego należało 10 najlepszych wyników sezonu na świecie, to on wygrywał zawsze i wszędzie. Był dominatorem. Był hegemonem.

A jednak. Kibice na długo zapamiętają tę scenę – Fajdek leży na tartanie, z twarzą ukrytą przed całym światem. Właśnie zawalił eliminacje do najważniejszego konkursu życia. Rzucał jak na zwolnionych obrotach i uzyskał skromne 72,00 m. A wcześniej, w każdych warunkach, regularnie przekraczał 80 m.

Miał być hymn, był płacz

Pod skrzydłami Cybulskiego Paweł znalazł się w sezonie 2010. Zawodnik miał wtedy lat 21, trener 75. Wspólnie rozpoczęli marsz po wielkie sukcesy. Rozpoczęli pracę na granicy zdrowego rozsądku. Harówkę.

Fajdek zgarnął mistrzostwo świata, potem drugie. Zgarnął wicemistrzostwo i mistrzostwo Europy. Ważącym 7,26 kg młotem rekord Polski ustanowił na poziomie 83,93 m. Na świecie nikt nie zbliża się obecnie do takich odległości.

Niespodziewanie zawalił igrzyska 2012 w Londynie, spalił wtedy trzy próby w eliminacjach. Wściekł się – na siebie, bo na kogo? I zdenerwował trenera, który – choćby z racji wieku – denerwować się nie powinien. Miał się poprawić cztery lata później w Rio. Skończyło się łzami. Po przegranych eliminacjach przepraszał kibiców za pomocą mediów społecznościowych, szlochał przed kamerką. I starał się tłumaczyć, że nie wie, co się stało.

Po igrzyskach miał być rekord

Trener Cybulski bardzo niechętnie mówi na ten temat. – Nie ma medalu, który powinien być. W tej chwili dużo więcej nie mogę powiedzieć. A przede wszystkim nie chcę. Jestem zdziwiony tym, co Paweł opowiada w mediach. Że mieliśmy umowę tylko do Rio i tego typu bzdurki. Nie wiem, o co mu chodzi, bo ja się na coś takiego nie umawiałem. Owszem, wspominałem, że nie wiem, czy dam jeszcze radę pracować. Nic więcej. A jakiś czas temu umawialiśmy się na treningi w listopadzie.

Cybulski zdradza, że w czasie tej rozmowy zaczęli mówić o ataku na rekord świata, który od roku 1986 należy do Jurija Siedycha i wynosi 86,74 m. – Planowaliśmy, by taką formę przyszykować na mistrzostwa świata 2017. Co prawda ja chciałem, żeby Paweł porwał się na to już teraz, na igrzyskach, ale on nie chciał – twierdzi trener.

To co się stało z jego zawodnikiem w Rio? – Jeden wariant uważam za prawdziwy. Nie chcę o tym mówić teraz, bo jeżeli rzeczywiście się rozejdziemy, to wyjdzie na to, że się mszczę. Od dawna mu powtarzałem, że jeżeli będzie tak postępował, to sam się wyeliminuje z walki o medal olimpijski. I się wyeliminował. Przed eliminacjami zapewniał mnie, że czuje się dobrze, na rozgrzewce też dobrze wyglądał, a już po wszystkim opowiadał, że słońce odebrało mu energię. Psychicznie na pewno też nie wytrzymał, bo skoro na zgrupowaniach klimatycznych uwielbia słońce, a na igrzyskach to słońce go niszczy, to w grę musi wchodzić psychika.

Broda niezgody

Porażkę zawodnika sprzed czterech lat, w Londynie, trener przeżył bardzo. Tę w Rio – jak zapewnia – mniej. – Było mi przykro, na pewno. Ale w jakimś stopniu byłem na to przygotowany przez to postępowanie Pawła – stwierdza.

Cybulski szkolił wcześniej innych gigantów rzutu młotem: Anitę Włodarczyk, kiedy ta nie była jeszcze mistrzynią olimpijską i świata, oraz Szymona Ziółkowskiego, z którym sięgnęli po te sukcesy. I on, i ona odeszli od niego w atmosferze dalekiej od przyjaźni.

Jak będzie z Fajdkiem? Pracuje z nim od sześciu sezonów. Dogadywali się, choć trener – co podkreśla – nie lubi mężczyzn zarośniętych, a tych wytatuowanych nawet bardziej. Paweł zapuścił potężną brodę, wytatuował znaczną część potężnego ciała, a kolczyki i inne ozdoby wbił w uszy i język. Mimo to dawali radę... aż do najważniejszego startu.

Jak trenujesz, tak startujesz

Z psychologiem sportowym dr KAMILEM WÓDKĄ rozmawia MARTA MIKIEL

Zgodzi się Pan, że psychika zawiodła biało-czerwonych na igrzyskach w Rio?

Taka teza na pewno byłaby dla kogoś krzywdząca. Nie można wrzucać do jednego worka ponad 200 reprezentantów Polski. Ale z pewnością można wśród nich znaleźć takich, którzy wystartowali znacznie poniżej swojego potencjału. Należałoby ich raczej analizować indywidualnie, aby dowiedzieć się, z czego to wynikało.

Najbardziej zawiódł wszystkich Paweł Fajdek – jego problem z całą pewnością leży w głowie.

Patrząc z perspektywy kibica – to wydaje się prawdziwa teza. Jednak, abym mógł wydać opinię jako psycholog, potrzebowałbym nieco więcej informacji. A nie byłem w jego sztabie.

Porozmawiajmy więc na pewnym poziomie ogólności.

Na wykonanie zadania sportowego składa się kilku elementów: mowa o przygotowaniu fizycznym, technicznym, taktycznym i wreszcie o przygotowaniu mentalnym. Gdyby ustawić je w piramidę według ważności, podstawą piramidy będzie przygotowanie fizyczne. Bez tej gotowości nie ma mowy o dobrym starcie. Przykładem takiej sytuacji jest kontuzja – wytłumaczenie niemocy jest w tym wypadku proste. Dalej jest przygotowania techniczne, czyli kwestia posiadania przez zawodnika odpowiednich umiejętności. I zdolność egzekucji tych umiejętności z odpowiednią powtarzalnością.

W przypadku Fajdka obie te składowe działały idealnie. Aż do Rio. Potem sam w filmie zamieszczonym w sieci dał do zrozumienia, że nie wytrzymał psychicznie. Jego nieudany start na IO w Londynie wydawał się odległym wspomnieniem, traumą, z którą dawno sobie poradził. Tymczasem w Rio okazało się, ze trup tkwi głęboko w szafie…

Dosyć sprawnie to Pani opisała. Obejrzałem tę dramatyczną wypowiedź Fajdka. Przyznam, że po ludzku było mi go żal. Ale on tam nigdzie nie przyznał, że nie wytrzymał psychicznie. Powtarzał za to: nie wiem, co się stało. Śledziłem jego późniejsze wypowiedzi. Przed Memoriałem Kamili Skolimowskiej wydawał się już tryskać optymizmem, a odnosząc się do Rio, mówił, że „zawiodła go fizjologia". I dalej o tym, że „zabrakło siły, energii. Robił wszystko, co w jego mocy, ale młot nie chciał lecieć". Gdy tego słucham, kłócą się we mnie dwie tezy. Jako psycholog przyjmuję to ze spokojem i świadomością, że nie mogę osądzać osób bez dogłębnej wiedzy o ich sytuacji. A z drugiej strony widzę obraz zawodnika, który omija temat, nie mówi o tym, co tak naprawdę zaszło. Dlaczego? Być może nie ma świadomości, co się wydarzyło. Albo tę świadomość odrzuca. Być może działają tu psychologiczne mechanizmy obronne, które pozwalają człowiekowi utrzymać stabilne przekonanie o własnej wartości. Jeśli taki zawodnik myśli o sobie, że jest odporny psychicznie, a przydarzy mu się coś, co takiej opinii ewidentnie przeczy, to może zareagować na dwa sposoby. Albo skoryguje wyobrażenie o sobie, albo zaprzecza oczywistościom, żeby to dobre przekonanie o swojej odporności psychicznej utrzymać. W myśl zasady, że jeśli argumenty świadczą na moja niekorzyść, tym gorzej dla argumentów. Tu często pada hasło o „niewytłumaczalnym" kryzysie, który „czasami się zdarza". Klasyczne zaklinanie rzeczywistości. Pojawia się pytanie: jak wydawałoby się dojrzały zawodnik z tak dużą liczbą sukcesów na koncie może prezentować tak niski poziom samoświadomości?

I dlaczego to „czasami" zawsze wypada na igrzyskach olimpijskich?

Zastrzegam, że nie chciałbym tu poddawać analizie akurat przypadku Fajdka, ale zjawisko. Fakt, że kryzys zdarza się akurat na igrzyskach olimpijskich mnie nie zaskakuje. Trauma, wspomnienie klapy nie dotyczyły przecież mistrzostw świata czy Europy, ale igrzysk. A to zawody, które mają swoją specyfikę. Dla zawodników wielu dyscyplin, zwłaszcza tych mniej medialnych, słabiej dofinansowanych, są unikatową szansą na zaznaczenie swojej pozycji, zapisanie się w świadomości ludzi, historii sportu. Czy choćby zapewnienie sobie emerytury. Na drugim biegunie będą na przykład tenisiści. Nie podając konkretnych nazwisk, można powiedzieć, że na igrzyskach też niekoniecznie realizują swój potencjał, choć z nieco innych powodów.

Wymieńmy nazwiska. Wszystko wskazuje na to, że dla Agnieszki Radwańskiej igrzyska są na tyle trudnym, niekomfortowym i nietypowym doświadczeniem, że nie jest w stanie na nich dobrze grać.

Jeśli ktoś nie jest w stanie zaplanować startu w igrzyskach w połączeniu w odpowiednią aklimatyzacją, to pokazuje, że prawdopodobnie traktuje igrzyska jako kolejny turniej. Zresztą w podobnym tonie wypowiadała się po porażce na IO w Londynie: nie wyszło, ale za chwilę będzie następny turniej. Wywołała tym oburzenie kibiców, lecz z perspektywy tenisisty wyjątkowość igrzysk nie działa. Premia za medale czy emerytura olimpijska – dla innych sportowców „być albo nie być" – tu nie ma przecież żadnego znaczenia.

Wychodzi na to, że szansa na emeryturę olimpijską ludzi paraliżuje. Igrzyska zamiast być świętem sportu, stają się momentem, w którym trzeba sobie coś załatwić.

Wszystko zależy od podejścia do rzeczy. Fakt, że igrzyska są wyjątkowe i wiążą się z nimi określone profity, nie narzuca jednego typu reakcji. Obietnica emerytury wcale nie musi zawodników usztywniać. Można przygotować się do takiego wydarzenia tak, aby profity były naturalną konsekwencją zrealizowania celu. Jeśli jednak za mocno akcentuje się stawkę – to może stać się problemem. Wszystko zależy od przygotowania mentalnego. Bo to, co się dzieje w naszej głowie, potrafi wpłynąć na to, że w pewnym momencie zabraknie nam siły, albo wręcz przeciwnie – osiągniemy szczyt możliwości. Po igrzyskach w Sydney Robert Korzeniowski opowiadał, jak przygotowywał się do zdobycia medalu. Mam nadzieję, że przytaczam to w miarę wiernie. Wiedział, że

rywali gotowych fizycznie na pokonanie dystansu w dobrym czasie będzie co najmniej kilku. Wymyślił więc taktykę ataków na podejściach, bo tam jest najtrudniej. Chciał zrobić na rywalach określone wrażenie: naruszyć ich pewność siebie. Skoro ktoś atakuje na podejściach, znaczy, jest strasznie mocny. Chciał sprawić, aby inni poczuli się zestresowani, napięci. A napięty mięsień męczy się szybciej, więc fizycznie też stracą siłę. To jest przykład, jak rozbudowana może być świadomość zawodnika, jego wiedza o wzajemnym oddziaływaniu psychiki i fizyczności. Okazuje się, że niemoc mięśni wcale nie musi być spowodowana tym, co przerzuciliśmy na siłowni, ale faktem, że głowa nie pracuje w harmonii ze sportowym celem. To nie jest wiedza tajemna, wymaga analizy i skoordynowania wszystkich obszarów treningu. Z mentalnym włącznie.

Ten obszar, jak pokazuje życie, często bywa zaniedbywany.

Kiedy zadaje się zawodnikowi pytanie, ile czasu poświęca na trening, zliczenie jednostek treningowych zajmuje sporo czasu, przeważnie jest tego dużo. Ale to samo pytanie dotyczące treningu mentalnego na ogół budzi zdziwienie. Tymczasem psychikę można trenować tak samo, jak trenujemy ciało. Jednego i drugiego dotyczą podobne prawa. Nikt przecież nie twierdzi, że pewnego dnia obudzi się z fantastycznie wytrenowanymi nogami, aby to osiągnąć musi wykonać trening. Natomiast jeśli chodzi o przygotowanie mentalne – część zawodników zakłada, że wszystko jakoś się ułoży, że trafią na dobry dzień, że wszystko załatwi doświadczenie z przebytych zawodów. Na szczęście takie myślenie nie dotyczy wszystkich. Coraz większa liczba sportowców traktuje współpracę z psychologiem jako oczywisty element przygotowań do startów. Niekoniecznie nawet trzeba to robić z psychologiem, jeśli ktoś ma trochę dyscypliny i samozaparcia jest w stanie, podpierając się literaturą, robić to sam.

Pewną rolę może tu chyba odegrać trener?

To jeden z często stosowanych modeli. Chociażby w jednej z drużyn, z którą teraz pracuję. Odbywam konsultacje z trenerem, z nim analizuję pomysły oddziaływania na drużynę, natomiast kontakty z zawodnikami są po jego stronie. Wykonany w ten sposób czy w inny – to jest normalny trening warunkujący dobre przygotowanie do zawodów. Tak samo jak ćwiczenie techniki czy wyciskanie na siłowni.

Tyle tylko, że ten rodzaj przygotowania trudno zmierzyć. Do tego psychika może zawieść całkiem niespodziewanie.

Odwołam się do moich doświadczeń z czasów pracy ze skoczkami narciarskimi. Sporządzaliśmy tam statystyki poprawności wykonania skoków na treningach. Jeśli zawodnik wykonywał poprawnie 80 procent skoków treningowych, a na zawodach tego nie był stanie powtórzyć – przyjmowaliśmy, że szwankowało przygotowanie mentalne. O ile oczywiście nie było innych przesłanek, jak nagła kontuzja. Jeśli natomiast na treningach osiągał na przykład między 30 a 50 procent poprawnych skoków, wiadomo było, że na zawodach też albo się uda, albo nie. Nie było podstaw do kwestionowania przygotowania mentalnego. Kiedy widzę zawodnika, który startuje ze zmiennym szczęściem, to aby wnioskować coś na jego temat, muszę zobaczyć, jak radzi sobie na treningach. Istotne jest także to, jak do tych treningów podchodzi. Czasem to dwa różne światy. Niektórzy uważają, że trening to „tylko" trening. Błędnie wykonany niewiele zaszkodzi.

A zaszkodzi?

Jest takie powiedzenie: jak trenujemy, tak startujemy. Często zawodnicy sami kreują swoje problemy z zawodami właśnie na treningach. Jeden z młodych piłkarzy, z którym pracowałem, gdy miał 15 lat, został zaproszony przez agencję menedżerską na tydzień treningów do klubu Bundesligi. Zaobserwował, że zawodnicy stamtąd nie różnią się jakoś specjalnie od niego fizycznie, ale w sposób diametralnie różny traktują treningi. Jeśli chodzi o poziom koncentracji i zaangażowanie. Tam każda piłka jest ważna. Trzeba ją odegrać tak, jakby właśnie rozgrywało się najważniejszą akcję meczu o tytuł wielkiej imprezy. Robię zresztą takie ćwiczenie z zawodnikami. Pytam ich, czy gdyby określone sportowe zadanie, jakie setki razy ćwiczą na boisku, wykonywali podczas finału olimpijskiego, to zrobiliby jakoś inaczej? To może budzić pewną refleksję. Jeśli na treningu zawodnik wypracuje porządne schematy, które w pełni pokazują jego potencjał, to na igrzyskach nie będzie musiał nic zmieniać. To daje komfort psychiczny, bo wprawdzie okoliczności są inne niż na co dzień, trochę większe zamieszanie, ale do wykonania jest dokładnie to, co zawsze.

> Obietnica emerytury wcale nie musi zawodników usztywniać. Można przygotować się do takiego wydarzenia tak, aby profity były naturalną konsekwencją zrealizowania celu. Jeśli jednak za mocno akcentuje się stawkę – to może stać się problemem.

Po prostu liczy się praca u podstaw?

Dokładnie. Niby prosta recepta, ale rzecz rozbija się o jej codzienne zastosowanie. Bo, po pierwsze, musi być trener z dużym autorytetem. Po drugie, zawodnik musi być otwarty na uważne traktowanie takich, wydawałoby się, szczegółów. Bo wielu zawodników powie, że jak trener nie pozwala gadać z kolegą na treningu, znaczy, że się czepia, że brakuje mu luzu. Rzecz w tym, że rozkojarzenie nie pomaga nam w tym, żeby być za chwilę skoncentrowanym. Czasem widzę zawodników na treningu, którzy między próbami technicznymi siedzą z nosem w smartfonie – taki nawyk. Na zawodach raczej nie będą go mieli ze sobą. Już to powoduje, że będą się czuli inaczej, nietypowo, ich komfort się zmieni.

Co możemy wyczytać ze sposobu, jaki w Rio zaprezentowali się pływacy? Przypomnijmy: żaden nie awansował do finału, ich start był najgorszy od 1976 roku, kiedy ekipa liczyła 3 osoby.

Znów nie mam wystarczających danych, aby wyrokować. Mogę tylko ogólnie powiedzieć, że jeśli tak liczna grupa zawodników startuje poniżej oczekiwań czy nawet swojego zwykłego poziomu, jest to przesłanką, aby przyjrzeć się ich szkoleniu na gruncie czysto sportowym. Może coś złego dzieje się u samych podstaw funkcjonowania tej grupy.

> Oglądając wypowiedzi Pawła Fajdka na temat tego, co zaszło w Rio, widzę obraz zawodnika, który omija temat, nie mówi o tym, co tak naprawdę się wydarzyło. Dlaczego? Być może nie ma świadomości, co się stało. Albo tę świadomość odrzuca.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Nasi debiutanci poza nielicznymi wyjątkami nie zachwycili na tych igrzyskach. Mało komu zachciało się bić mistrza, raczej powtarzali, że pojechali po naukę. Czy taka asekuracyjna postawa jest rozsądna? Czy warto uczyć się przegrywania?

Przychodzi mi do głowy cytat z filmu „Wojownik" o kickbokserze Marku Piotrowskim. Kiedy wyjeżdżał do USA, jeszcze w czasach komuny, mówił coś takiego: Byłem młodym chłopakiem, który gonił swoje marzenia. Wiedziałem, że pojawia się dla mnie szansa, którą muszę wykorzystać, bo ona już nigdy może się nie powtórzyć. Z historii wielu sportowców wiadomo, że taka szansa rzeczywiście pojawia się raz albo bardzo rzadko i tylko na chwilę. Jakby ktoś uchylił przed nimi wrota i spytał „wchodzisz?", na decyzję pozostawiając 3 sekundy. To są sytuacje, w który albo idzie się za ciosem i potencjał eksploduje, albo pojawia się krok w tył: może lepiej nie szarżować, zrobić tak, żeby nie zepsuć. To na ogół pokazuje, że sportowiec nie jest gotowy na sukces. Pracowałem kiedyś z kajakarzami górskimi, wśród których wybijali się bracia Polaczykowie. Najstarszy z nich uplasował się tuż za podium w igrzyskach w Atenach. W Pekinie miał być murowanym kandydatem do medalu, tymczasem wcale w nich nie wystartował, bo przegrał krajowe kwalifikację do tego wyjazdu. Absolutnie jestem zwolennikiem wykorzystywania szans. Wyjazd na igrzyska tylko po to, żeby zobaczyć, jak wygląda wielki świat, to strata potencjału.

Swój potencjał, chociaż nie do końca, pokazała na tych igrzyskach młoda oszczepniczka Maria Andrejczyk. W eliminacjach pobiła rekord Polski i osiągnęła najlepszy wynik sezonu na świecie, w finale była czwarta.

Jest znamienne, że nie powtórzyła już tego w finale. To idealnie pokazuje, że zawodnik najlepiej się realizuje, kiedy ma spokojną głowę. Mechanizmy kontroli naszych ruchów przebiegają najsprawniej, kiedy steruje nimi podświadomość. Wytrenowane, wyuczone działanie jest trafne, precyzyjne, skuteczne. Kiedy jednak włączy się myślenie, kiedy zawodnik stara się przejąć kontrolę nad swoim ciałem, paradoksalnie tę kontrolę traci. To tak jak z jazdą samochodem – stanie się znacznie mniej płynna, gdybyśmy zaczęli analizować po kolei wszystkie czynności. Na zajęciach z drużyną piłkarek ręcznych poprosiłem zawodniczki o wskazanie osób czy postaci z mocną psychiką. Na rysunku jednej z nich z pewnym zdziwieniem rozpoznałem… muchę. I przyznam, że nie sposób odmówić tej interpretacji pewnej słuszności. Proszę sobie wyobrazić kawał mięsa i muchę, która nad nim lata. Nic innego dla niej nie istnieje. Żeby ją zniechęcić do prób siadania na tym mięsie, trzeba ją zabić. To krańcowy przykład zdolności skoncentrowania się na celu i wyłączenie zewnętrznych bodźców. W pewnym sensie sportowiec powinien to umieć. Swój potencjał realizuje najlepiej, gdy włączy automatyzm. Najpierw oczywiście trzeba wytrenować powtarzalność realizacji zadania sportowego, nawyk ruchowy. I na zawodach w niego nie ingerować. Najlepszy kandydat na mistrza to ktoś, kto jak małe dziecko w piaskownicy jest całkowicie pochłonięty czynnością, którą właśnie wykonuje. I kluczowe jest zbudowanie w sobie takiego obrazu, że igrzyska olimpijskie to przyjemne wydarzenie, gdzie jadę robić to, co umiem i lubię, dokładnie tak, jak robię to zawsze. Takie podejście trzeba umieć wdrukować sobie w podświadomość. Temu właśnie służy trening mentalny.

Dla Agnieszki Radwańskiej start w igrzyskach to po prostu udział w kolejnym turnieju w roku

> Jeśli na treningu zawodnik wypracuje porządne schematy, które w pełni pokazują jego potencjał, to na igrzyskach nie będzie musiał nic zmieniać. To daje komfort psychiczny, bo wprawdzie okoliczności są inne niż na co dzień, trochę większe zamieszanie, ale do wykonania jest dokładnie to, co zawsze.

I właśnie to dzieli nas od zostania narodem zwycięzców?

Po części już nim jesteśmy. Spójrzmy tylko na Anitę Włodarczyk, była murowaną faworytką, nie bała się mówić o rekordzie świata. I z satysfakcją patrzyłem, jak sobie z realizacją tej obietnicy poradziła. Jak każdy naród składamy się i z wygranych, i z pokonanych. Jeśli ma być jeszcze lepiej, należy przypadki tych pokonanych przeanalizować i wyciągnąć z nich konstruktywne wnioski, i według nich pracować dalej. Na pewno nie jest dobre podejście typu: było, minęło, następnym razem może będzie lepiej. Bo jest duże ryzyko, że lepiej nie będzie. Złe nawyki same się nie przeformułują, a traumy same się nie przepracują. „Niewytłumaczalne kryzysy" na ogół mają jakieś wytłumaczalne przyczyny i warto podjąć próbę poradzenia sobie z nimi.

GDZIE CI MĘŻCZYŹNI? ZABRAKŁO ORŁÓW

MAREK MICHAŁOWSKI

Licząca 235 sportowców polska reprezentacja olimpijska zdobyła w Rio de Janeiro 11 medali. Mało jak na 38-milionowy kraj. Średnio jeden medal na blisko 3,5 mln Polaków. Tak sobie dywaguję, liczę i wychodzi mi, że jeden medal kosztował nas 36 mln złotych. Cholernie dużo. Zrzędzę? Oczywiście, ale piszę edytoriale nie po to, aby klepać naszych sportowców i trenerów po plecach, ale by prowokować do myślenia. Zastanówmy się więc razem, skąd wzięła się tak gigantyczna cena jednego polskiego medalu? Otóż między igrzyskami rozegranymi cztery lata temu w Londynie a tymi w Rio polskie państwo przekazało związkom sportowym przeszło 380 mln złotych na szkolenie. Polski Komitet Olimpijski dorzucił kilkanaście milionów od sponsorów, a do tego trzeba jeszcze dodać prawie milion na nagrody dla medalistów i ich trenerów, obiecane przez Ministerstwo Sportu i Turystyki. W sumie wychodzi, że te 11 medali kosztowało blisko 400 mln złotych, zatem cena jednego to wspomniane 36 mln złotych.

Ponieważ jestem samcem, smuci mnie, że w Rio totalnie zawiodła męska część polskiej ekipy. Po raz pierwszy od 60 lat – od igrzysk w Melbourne w 1956 roku – zdarzyło się, że złota nie zdobył żaden facet. Na dodatek z 11 naszych medali panowie wywalczyli tylko trzy. Gdzie ci mężczyźni? – chciałoby się zapytać. Cóż, okazuje się, że nie było wśród nich orłów, co najwyżej parę sokołów, a zdecydowana większość to... Sami wiecie. Proszę się na mnie nie gniewać za te porównania, ale trudno mi ukryć rozczarowanie postawą większości naszych panów. Zwłaszcza sztangistów. Słowa uznania należą się za to paniom. Młociarce Anicie Włodarczyk, która w olimpijskim konkursie poprawiła własny rekord świata, a także wioślarskiej dwójce Magdalenie Fularczyk-Kozłowskiej i Natalii Madaj dorzuciłbym jeszcze parę dodatkowych tysiączków. Tak twardym i silnym dziewczynom należy się respekt i szacunek, a także dużo kasy, by im wynagrodzić trud włożony w przygotowania do Rio.

Dopingowa wpadka braci Zielińskich, a także napływające ostatnio informacje o odebraniu olimpijskich medali zdobytych przed laty dzięki niedozwolonemu wspomaganiu skłaniają mnie do jeszcze jednej refleksji. Piszę o tym niemal przy każdej okazji, ale napiszę raz jeszcze. Walka z dopingiem mnie śmieszy, bo jest nieskuteczna, a niekiedy to zwyczajna fikcja, jak w przypadki kolarza Lance'a Armstronga, bezskutecznie badanego kilkanaście razy w roku, a mimo to – jak wynikało z zeznań świadków – szprycującego się regularnie. Gdyby kontrole antydopingowe były skuteczne, to na igrzyskach w Pekinie w 2008 roku Szymon Kołecki byłby mistrzem olimpijskim w podnoszeniu ciężarów w kategorii do 94 kg, a nie Ilja Iljin. Okazuje się, że po ośmiu latach Światowa Federacja Podnoszenia Ciężarów ponownie przebadała próbki Kazacha i znalazła w nich stanozol. Teraz znaleźli, a wcześniej nie? Oznacza to oczywiście, że właśnie Polakowi należy się złoty medal, ale dostanie go pocztą kurierską, a nie na podium, na oczach całego świata, jak na to zasłużył.

Walka z dopingiem byłaby o wiele skuteczniejsza, gdyby nie utrudniali jej sportowi działacze i politycy. Przykład rosyjskich lekkoatletów, których z nielicznymi wyjątkami nie dopuszczono do igrzysk w Rio z powodu wspomagania dopingowych praktyk przez państwo, powinien być dla wszystkich jak memento, zwłaszcza dla władz Rosji. Te jednak nie wyciągnęły z tej lekcji żadnych wniosków. W relacjach rosyjskich mediów z Rio dominował ton konfrontacji z resztą świata. Podkreślano wciąż, że Międzynarodowy Komitet Olimpijski wyrządził rosyjskim lekkoatletom wielką krzywdę, a igrzyska w Rio uznano za najbardziej skandaliczne w historii. Nie wyjaśniono przy tym ani razu, dlaczego MKOl podjął taką decyzję, tak jakby afery dopingowej w Rosji w ogóle nie było.

Jeszcze bardziej skandalicznie zareagowano na niedawną wiadomość, że Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski postanowił nie dopuścić Rosjan do paraolimpiady w Rio. W komentarzach finansowanej przez Kreml telewizji Rossija stwierdzono, że to sadyzm i znęcanie się nad inwalidami, a Lew Sielezniow, członek władz Rosyjskiego Komitetu Paraolimpijskiego, nazwał szefa MKP Philipa Cravena szmatą. I znów nikt zwykłym Rosjanom nie wyjaśnił, dlaczego zapadła taka, a nie inna decyzja. Zamiast pokory i zapowiedzi naprawy szkód wyrządzonych rosyjskim sportowcom przez nieuczciwych, rodzimych działaczy miał miejsce brutalny, propagandowy atak na „wrogów" Rosji. Możliwe, że i ja zostanę do nich zaliczony, choć lubię Rosjan.

Czuję się dumnym polskim

Trwają igrzyska paraolimpijskie w Rio de Janeiro. Polskę reprezentuje blisko stu zawodników. W dniu niepodległości Brazylii zabłysnął znicz olimpijski. Niesamowita wrzawa towarzyszyła prezentacji 4342 sportowców ze 159 krajów oraz ekipie uchodźców, która otworzyła paradę.

PIOTR MAREK

Polską ekipę poprowadził mistrz świata Rafał Wilk. Bohaterowie sportu, nadludzie, herosi, oni są inspiracją dla innych, także dla całej Brazylii – tak przedstawił podczas ceremonii otwarcia XV Paraolimpiady szef komitetu organizacyjnego Carlos Arthur Nuzman. Na stadionie Maracana znicz w strugach deszczu zapalił pływak Clodoaldo Silva.

W wiosce olimpijskiej można spotkać zawodników ubranych w barwy narodowe z wielu państw, nawet tak małych jak Aruba. Wśród nich wyróżniają się stroje biało-czerwonych.

Zapytaliśmy kilku z nich o wrażenia.

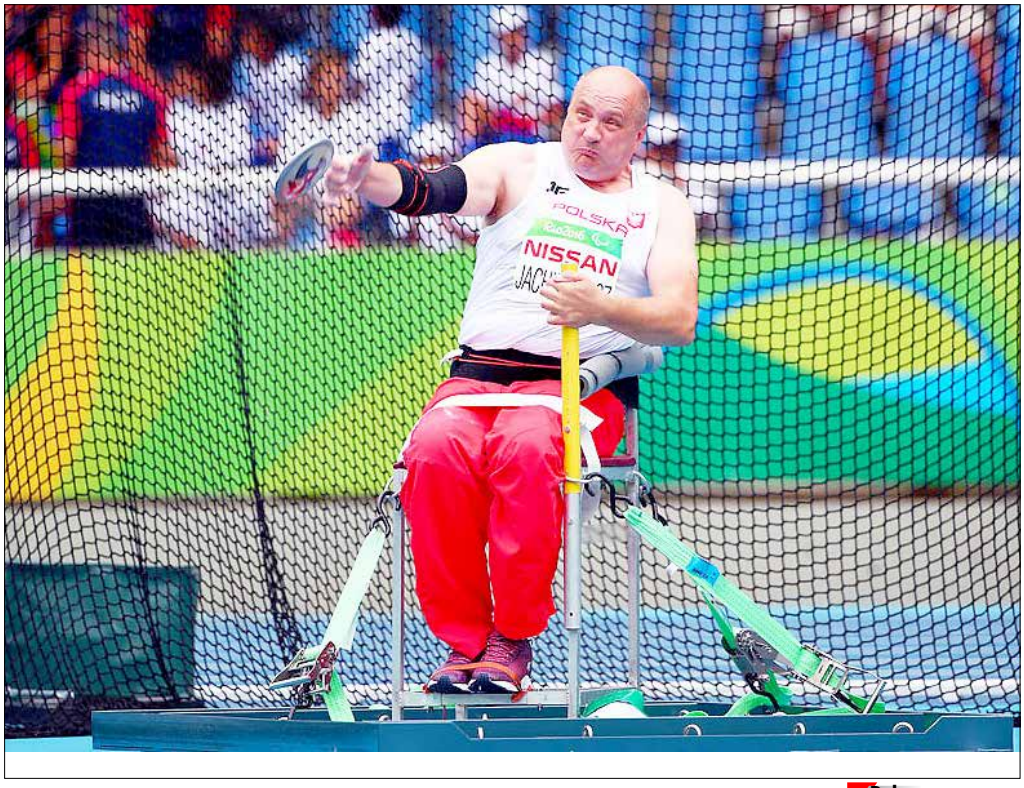
Barbara Niewiedział, MOSIR Korfantów, lekkoatletyka, 1500 m i 400 m – broni złotych medali wywalczonych podczas IP: W Sydney i Londynie wioska wyglądała inaczej, tutaj w Rio zaskoczyło mnie jej otoczenie. Ale nie zwracam uwagi, gdzie mieszkamy, chcę się skupić na startach. Dla mnie otwarcie paraolimpiady było niezwykłe. To jak sama scena, gdy 12-krotny brazylijski mistrz paraolimpijski Clodoaldo da Silva jechał wózkiem, aby zapalić znicz. W tym czasie na stadionie padał deszcz. Niektórzy trenerzy nazwali to łzami płaczu, będą to wasze łzy szczęścia jak będziecie stawać na najwyższym stopniu podium – mówili. W tym deszczu pochodnia nie zgasła, to światło po chwil zabłysło w całej okazałości i w tym momencie przestało padać. To było najpiękniejsze. Mam na swoim kącie dwa medale, tu chcę walczyć o ten trzeci.

Karolina Kucharczyk, trenuje skok w dal: Czuję, że jestem dobrze przygotowana. Będę bronić mojego tytułu z Londynu. Nie mogłam być na otwarciu na legendarnym stadionie Maracana. Chcę oszczędzać nogi przed startem, aby jak najlepiej wypaść w IP. Nie mogę przeciążać tych moich dwóch skarbów – moje dwie nogi muszą być gotowe na start, a ta decyzja ma zaowocować złotym medalem. Jestem dumna, że reprezentuję nasz kraj tu w Brazylii, że gram fair play, że dostałam strój od firmy 4F, tak jak olimpijczycy, że jestem traktowana na równi z nimi. Cieszę się, że nas pokazują w TVP. Jestem dumna z tego powodu. Chcę, aby kibice trzymali kciuki za wszystkich paraolimpijczyków.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Polscy paraolimpijczycy na ceremonii otwarcia XV Igrzysk Paraolimpijskich

paraolimpijczykiem



Robert Jachimowicz zdobył srebro dla Polski w rzucie dyskiem

Renata Śliwińska, pcha kulą i rzuca dyskiem: To moje pierwsze igrzyska. I moje pierwsze wrażenia są nie do opisania. Emocje są duże, czuję duży stres. W tym monecie nie mogę nic więcej powiedzieć – ze wzruszeniem i przejęciem odpowiada Renata.

Wojciech Kudlik, członek ekipy paraolimpijskiej, zastępca dyrektora Departamentu Sportu Wyczynowego MSiT: Wrażenia są pozytywne. IP to duże przedsięwzięcie, z rozmachem. Grupa sportów, na które stawiam, to LA, szermierka, tenis stołowy, podnoszenie ciężarów, kolarstwo, pływanie. Myślę, że w tych sportach będzie dużo medali. Liczę też na niespodzianki, które są zawsze mile widziane. Oglądałem obiekty, jestem naprawdę pod dużym wrażeniem przygotowania do tych zawodów.

Patryk Biskup, pływanie, grupa startowa S9; konkurencje 100 i 400 kraulem, 100 grzbietem, 200 zmiennym – debiutuje w igrzyskach paraolimpijskich: Poprzednie oglądałem w telewizji. Teraz, gdy jestem na miejscu, mogę coś porównać. Wydaje mi się, że IP w Rio będą większe i lepsze. Na razie największe wrażenie zrobiło na mnie zapalenie znicza, gdy sportowcy nieśli ogień, a potem zabłysnął w całej okazałości. Jestem dumny, że mogę nosić polskie godło na piersi i reprezentować Polskę, że mogę pokazać, że Polacy potrafią pływać i mogą zawalczyć o najwyższy laur. Myślę o tym, aby jak najlepiej wypaść. Gdyby był medal, to byłaby to wisienka na torcie – dodaje z ekscytacją w głosie. – Chcę przekazać kibicom, aby trzymali za nas kciuki, bo to jest najważniejsze w tym momencie.

Jacek Czech, pływak, grupa S2: Jestem szczęśliwy, że tutaj jestem, podoba mi się atmosfera, obiekty. Dla mnie to wielka radość i satysfakcja, że te 4 lata, które przepracowałem pozwoliły na uzyskanie kwalifikacji i mogę powalczyć o medale. Byłem już na kilku igrzyskach. Tu zaskoczyło mnie to, że inaczej wygląda Rio niż przedstawiały to media czy relacje niektórych olimpijczyków: spodziewałem się, że będzie bałagan, brudno, że organizatorzy nie dadzą sobie rady. Widać, że na IP wszystko jest tak jak być powinno. Determinacja, upór ludzi, którzy są tutaj i fascynacja sportem – to zapamiętam. To, że mogę rywalizować z najlepszymi, to że jestem w czołówce światowej i daję z siebie wszystko i mogę pokazać maksimum swoich możliwości sprawia, że czuję się dumnym paraolimpijczykiem.

Jacek Gawron, szermierka, floret: Gdy stałem w korytarzu, przed wejściem na Maracanę, nie wiedziałem czego się spodziewać. Ta wrzawa, ten tłum ludzi, zapierał dech w piersi. Ta radość bijąca ze stadionu sprawia, że całe ciało się raduje. Mam wrażenie, że wszyscy się spotkali w tym miejscu. Na co dzień nie spotykam się z taką liczbą osób niepełnosprawnych. Tu widać, że wszyscy oni dają sobie radę, że są weseli. Gdzie nie pójdziesz to każdy wyciąga do ciebie pomocną dłoń. Czuję dumę, czuję, że mogę reprezentować Polskę na tak wielkiej imprezie sportowej. Czuję dumę, że dałem radę i przez cały okres przygotowań nie poddawałem się, a teraz mam nagrodę dla siebie samego. To motywuje mnie do dalszej walki w moim życiu.

Robert Jachimowicz, rzut dyskiem, grupa startowa F 52 – po wypadku komunikacyjnym: Mam w pamięci igrzyska w Sydney z 2000 roku, ale te są naprawdę super, nie tylko organizacyjnie. Jest dużo policji, ale Brazylijczycy dają radę. Nie wiem jak to robią, ale nie czuć żadnego skrępowania. Żałuję, ale nie mogłem być na stadionie podczas otwarcia, następnego dnia startowałem. To zaowocowało. Pierwszego dnia igrzysk zająłem drugie miejsce i cieszę się srebrnym medalem. Zawodnik stojąc na podium czuje wielkie spełnienie, euforię. Sport jest nieprzewidywalny, najpiękniejszy. Barwy biało-czerwone, które noszę, sprawiają, że czuję się dumny. Ten medal dedykuję moim synom Wiktorowi i Hubertowi. Dziękuję wszystkim, którzy mnie wspierają. Nie spodziewałem się takich wspaniałych kibiców.

FOT. ADAM NURKIEWICZ/MEDIASPORT

Jackowi Czechowi w Rio podoba się wszystko

W sporcie nie ma miejsca dla wyjadaczy bez ambicji

Z Pablopavo rozmawia Aleksandra Kauc-Żelichowska

Widzę, że ma Pan czapkę z Kazimierzem Deyną. Podobno to Pana ulubiona?

Deyna to bardzo ważna postać dla wszystkich kibiców warszawskiej Legii. Jego wizerunek to rodzaj identyfikacji dla kibiców warszawskich. Czapkę kupiła mi żona parę lat temu i stała się moim znakiem rozpoznawczym. Noszę ją często i zmieniam co jakiś czas na nowe egzemplarze.

Jako nastolatek miał Pan na ścianach w pokoju podobno tyle samo plakatów muzyków, co gwiazd sportu…

Zdecydowanie więcej w tamtym czasie było plakatów sportowych, bo kiedy już zafascynowałem się muzyką, to zbierałem mniej plakatów. W tamtym okresie nastawiałem się, że będę sportowcem, a nie muzykiem. Później się wszystko odmieniło.

Kto był na tych plakatach?

Z jednej strony, jak większość młodych chłopaków, byłem zafascynowany piłką nożną. Tak więc miałem plakaty przede wszystkim z piłkarzami Legii. Kiedy byłem dorastającym chłopakiem zaczęły pojawiać się kolorowe gazety z plakatami na dobrym, kredowym papierze, m.in. w miesięczniku „Mecz" wydawanym przez Zbigniewa Bońka. To robiło wrażenie, w porównaniu do „Piłki nożnej", która wyglądała jak dzisiejsze gazety codzienne, z czerwonymi wstawkami w druku. Z drugiej strony od 10. roku życia trenowałem tenis stołowy i miałem kilku ukochanych pingpongistów. Na ścianie wisiały więc plakaty z Andrzejem Grubbą, Leszkiem Kucharskim, byli też szwedzcy zawodnicy: Waldner i Persson.

Jaki musi być sportowiec, żeby stał się Pana idolem?

Oczywiście musi prezentować jakiś poziom sportowy w swojej dyscyplinie, ale ważna jest też dla mnie osobowość. Cenię, po pierwsze, nieustępliwość, powiedziałbym nawet, lekkie wariactwo. Lubię kiedy sportowiec oddaje serce na boisku, pływalni, w zależności od tego co trenuje. Druga rzecz – lubię pewnych siebie, ale skromnych sportowców. Dobrze, jak wiedzą co sobą prezentują, ale bez bufonady, z okazywaniem szacunku przeciwnikowi. Najgorzej ze skromnością jest w sportach, gdzie jest dużo pieniędzy, czyli oczywiście w piłce nożnej, czy ostatnio w kolarstwie. W słabiej opłacanych sportach widzę więcej naturalnej rywalizacji, a nie walki o wielkie pieniądze.

Chciał Pan zostać piłkarzem?

Bardzo chciałem, natomiast moi rodzice mniej. Jako młodzi chłopcy stworzyliśmy dziką osiedlową drużynę piłkarską i wygrywaliśmy różne turnieje, w tym o Złotą Piłkę – turniej organizowany na błoniach byłego Stadionu Dziesięciolecia w Warszawie. Zaczęli przychodzić trenerzy różnych piłkarskich klubów, część moich kolegów zaczęła trenować, natomiast mnie rodzice nie puścili. W tamtym momencie miałem im to bardzo za złe. Ale mieli chyba rację, bo byłem sprawnym, ale drobnym dzieckiem.

Miał Pan liczące się osiągnięcia w tenisie stołowym?

Nie zdążyłem osiągnąć poziomu mistrzowskiego, ale też trzeba powiedzieć, że wtedy trenowało masę dzieciaków. Na styku dawnego i nowego systemu działało jeszcze dużo klubów. Na zawodach „Sztandaru Młodych" w mojej kategorii wiekowej startowało ponad 150 dzieci. Kiedy nastąpił moment zwrotny, mogłem przejść do szkoły mistrzostwa sportowego na Hożej, gdzie działał MKS MDK, najlepszy chyba w Warszawie, treningi miały stać się intensywniejsze. W końcu się nie zdecydowałem z powodów towarzyskich. Nie jest łatwo 14-latkowi zmienić szkołę, w której ma swoich kumpli. I wtedy to na poły zawodowe granie się skończyło.

Jak ocenia Pan występ naszej reprezentacji piłkarskiej na Euro 2016?

Przed turniejem wziąłbym wyniki i ten styl gry w ciemno. Natomiast po turnieju mam uczucie lekkiego niedosytu. Można było docisnąć w tym ostatnim meczu, bo Portugalia była drużyną bez wątpienia do ograna. Panowie byli „w gazie" i tworzyli drużynę. Trochę szkoda, bo była szansa na sukces, o którym by się mówiło latami.

Czym różni się w Pana ocenie drużyna pod skrzydłami Adama Nawałki od drużyny stworzonej przez poprzedniego selekcjonera?

Przede wszystkim trener zrobił to, co dawno temu Kazimierz Górski – niekoniecznie wziął 11 najlepszych piłkarzy,

tylko tych, którzy stworzą najlepszą drużynę. Dobrał zespół charakterologicznie, a nie tylko pod kątem umiejętności piłkarskich, co się może nie podobać niektórym komentatorom. Po drugie, wyraźnie ustalił hierarchię w drużynie. Uznał, że Robert Lewandowski jest najlepszym polskim piłkarzem od lat i powinien być przywódcą. Jak się popatrzy na historię polskich drużyn, to mieliśmy podobną sytuację w przypadku zespołu stworzonego przez Górskiego, której przywódcą był Deyna.

A co według Pana stało się w ostatnim starciu z Kazachstanem?

Był to w pewnym sensie wypadek przy pracy. Takie rzeczy się zdarzają w każdych eliminacjach. Na pewno pojawił się błąd w mentalności. Po uzyskaniu wyniku 2:0 wielu piłkarzy uwierzyło, że to już koniec, z tym wynikiem wracamy do domu. Nie chcę szukać usprawiedliwień, ale rzeczywiście murawa była niebezpieczna, Kazachowie grali bardzo ostro i uważam, że sędzia nie pomagał widowisku. Przynajmniej jeden Polak i dwóch Kazachów powinno wylecieć z boiska po to, żeby uspokoić atmosferę. To, co się momentami działo na boisku wykraczało poza granice sportowej rywalizacji. Bezsensowne faule, u Kazachów było ich chyba 44! I nie wynikały one, jak to zwykle w piłce bywa, z walki, tylko z jakiejś złośliwości. Było to widać po Lewandowskim, który za bycie lepszym dostawał po kostkach. Mimo straty punktów jestem raczej spokojny o awans. Natomiast taki zimny prysznic też jest czasem potrzebny. Trzeba walczyć, bo za to, że grałeś o półfinał w Euro, nie znaczy, że ktoś ci odda coś bez walki.

Podoba się Panu nieprzewidywalność w sporcie?

Podoba mi się, że jak drużyna, czy zawodnik, jest bardziej zdeterminowany czy ambitny, może wygrać z faworytem. W sporcie nie ma miejsca dla wyjadaczy bez ambicji. Możesz mieć umiejętności, doświadczenie, ale jak stracisz czujność, ktoś może cię pokonać.

Powiedział Pan kiedyś, że sport mocuje pana w rzeczywistości. Co to znaczy?

Sport jest egalitarny, zrównuje finansowo i klasowo. Na trybunach może siedzieć obok siebie profesor uniwersytetu i robotnik, i to, na te kilkadziesiąt minut widowiska sportowego, przestaje mieć znaczenie. Sport uczy pokory – kiedy wydaje ci się, że twój zawodnik jest lepszy, a okazuje się, że odpada w eliminacjach rzutu młotem, to też powinno wiele uczyć. Mocuje w rzeczywistości. Oczywiście też samo uprawianie sportu, nawet na poziomie amatorskim. Sam staram się ruszać, nie tylko dla zdrowia fizycznego, ale psychicznego. Gram w piłkę, ping-ponga, w squasha i nawet taka rywalizacja amatorów oczyszcza mózg ze złych emocji.

A propos emocji. Z jednej strony mówi Pan, że sport to proste emocje. Z drugiej przyznaje, że pisanie piosenek o emocjach w sporcie jest trudne. O jakich emocjach trudno jest pisać?

Trudne jest przełożenie tych prostych, lekko pierwotnych emocji na język muzyki i słów, tak, żeby nie brzmiały prostacko. Sztuka musi być czymś więcej, jest wymagająca. Wbrew pozorom nie ma dużo dobrych książek o sporcie i tak samo jest z piosenkami. Nie ma też zbyt dużo dobrych filmów i książek o muzyce. Trudność polega na tym, że emocje trzeba przełożyć na inny język. Taki rodzaj pracy tłumacza. Poza tym szukam czegoś głębszego. Czy piszę o sportowcu, czy o samotnej dziewczynie, chciałbym zajrzeć pod podszewkę. Napisałem więc piosenkę o bokserze i o tym co jest po karierze. Polska szkoła boksu była wielka i w ogromnej większości zawodnicy nie wiedzieli, co ze sobą zrobić, gdy medale się skoczyły. A że to sport siłowy, wciągani byli w różne środowiska. Trochę takich historii nasłuchałem się od starszych kolegów. To wydał mi się dobry materiał na piosenkę. Pisałem ją dwa lata. Napisałem połowę i nie wiedziałem, co dalej. Potem ruszyło znowu. Niewiele jest piosenek, z których jestem dumny, ale ta mi się naprawdę udała.

Czemu akurat o bokserze? Przecież złamanych karier i poczucie osamotnienia znajdzie Pan wszędzie.

Chyba dlatego, że piosenka miała być liryczna i chwytająca za serce, a to w połączeniu z brutalnym, bezpośrednim sportem wydawało mi się trudnym i ciekawym zadaniem do zrobienia, i podjąłem się tego.

Pablopavo, właściwie Paweł Sołtys (ur. 1978 r.) – polski wokalista reggae i raggamuffin, jeden z pierwszych wokalistów śpiewających raggamuffin po polsku. Jego specjalnością są bardzo długie i skomplikowane partie wokalne oparte na freestyle'u. Pracował też jako dziennikarz w stacji radiowej Roxy FM, w której prowadził autorską audycję „Tramwaj z Pragi".

Planuje Pan jeszcze pisać o sporcie?

Tak. Marzy mi się piosenka o chłopakach 14-, 15-letnich grających w piłkę. Ich emocje, nie skażone żadnym zawodowstwem, pieniędzmi, kibicami. Gra dla siebie, czystej przyjemności. Pamiętam tamte radości i smutki, bo sam byłem takim chłopakiem. Miałem też pomysł napisać piosenkę o idolach swojego dzieciństwa, szczególnie tych sportowych. Ale to jest jeszcze trudniejsze zadanie, bo łatwo popaść w tzawość. A jednak trzeba okiełznać swoje emocje i zaprząc je do rzemiosła.

Oglądał Pan igrzyska olimpijskie w Rio de Janeiro?

Tak, na ile mogłem. Szczególnie te dyscypliny, które bardzo lubię, czyli kolarstwo i oczywiście lekkoatletykę. Nazwa „królowa sportu" nie jest według mnie przypadkowa. Oglądałem też, jak to przy olimpiadzie, dyscypliny, których zwykle nie śledzę, na przykład kajaki i zapasy.

Jakie ma Pan wrażenia po igrzyskach?

Były to według mnie igrzyska niedosytu. Może nadzieje były zbyt rozbudzone, a może nie. Dużo pewnych szans medalowych zostało niewykorzystanych. Najgłośniejszy przykład to Paweł Fajdek, od 2 lat niepokonany, a w igrzyskach rzucił jak junior. Niewiarygodna historia. W igrzyskach w Londynie był jeszcze młody i niedoświadczony, ale teraz była inna sytuacja. Co więcej, wrócił z Brazylii i wygrał na memoriale Kamili Skolimowskiej z 7-metrową przewagą nad następnym zawodnikiem. Tu mamy dramat, żal mi go trochę. O, i to jest materiał na piosenkę. Szkoda mi też średniodystansowców, bo można było uszczknąć medal. Smutny jest dla mnie upadek wszystkich sportów walki.

Paweł Fajdek, od 2 lat niepokonany, a w igrzyskach rzucił jak junior. Niewiarygodna historia. Co więcej, wrócił z Brazylii i wygrał na memoriale Skolimowskiej z 7-metrową przewagą. Żal mi go trochę. O, i to jest materiał na piosenkę.

Zakręcony szałaput i czyli damsko-męski d

Brązowy medal olimpijski w Rio de Janeiro był ukoronowaniem ich czteroletniej współpracy, ale to nie pierwszy sukces nietypowego duetu Malwiny Wojtulewicz i Wojciecha Nowickiego. Nietypowego, bo nieczęsto się zdarza, by kobieta trenowała mężczyznę, i to jeszcze w takiej konkurencji, jak rzut młotem. Ta dwójka dorobiła się już wspólnie brązowych medali MŚ 2015 i ME 2016 oraz piątego miejsca na Uniwersjadzie 2013. W Rio mogło być jeszcze lepiej. – Byłem przygotowany na wynik, który dałby mi złoto – przyznaje Nowicki. – On na treningach rzucał po 80 metrów. Krzyczałam, że go zabiję za te nerwy – śmieje się Wojtulewicz i dodaje: – Jestem dumna, że udaje mi się prowadzić takiego wielkiego chłopa.

Wojciech Nowicki

Co mógłby Pan robić, gdyby nie zajmował się sportem?
Na Politechnice Białostockiej studiowałem automatykę i robotykę, więc pewnie szukałbym czegoś w tym kierunku.

Co najchętniej robi Pan w wolnym czasie?
Odpoczywam na łonie rodziny, lubimy wspólne wypady za miasto. W tym roku ze względu na przygotowania olimpijskie spędzałem z żoną i córką mało czasu.

Czy ma Pan jakiś rytuał przed zawodami?
Nie. Po prostu wychodzę i robię to, co na treningu.

Jak reaguje Pan po porażkach?
Do nieudanych startów raczej podchodzę bez emocji. Staram się konstruktywnie podejść do sprawy, zastanawiam się, co zawiodło i co poprawić, żeby następnym razem było lepiej.

Na co najchętniej wydaje Pan pieniądze?
Na prezenty dla rodziny. Ostatnio kupiłem żonie biżuterię jako podziękowanie za jej poświęcenie, zwłaszcza w ostatnich miesiącach, gdy ze względu na igrzyska nie mogłem jej za wiele pomóc. Natomiast córce – i może zabrzmi to śmiesznie – kupiłem koparkę-zabawkę. Ona uwielbia takie rzeczy dużo bardziej niż lalki. Najważniejsze, że zarówno żona, jak i córka były zadowolone z prezentów.

Gdyby mógł Pan zagrać w filmie, to jaką postać najchętniej?
Lubię filmy wojenne, ale nikt konkretny mi do głowy nie przychodzi. Chociaż... właściwie mógłbym się wcielić w Janka z „Czterech pancernych". Chętnie bym czołgiem pojeździł.

Czy jest ktoś, komu nie podałby Pan ręki?
Nie, jeśli ktoś wyciągnie ją do mnie, zawsze podam mu swoją. Rodzice wychowali mnie tak, że mam szacunek dla innych ludzi.

Czy zdarzyło się Panu kiedyś pokłócić z trenerką?
Tak, nie raz. Głównie o podejście do treningu. Od słowa do słowa i zaczyna się burza. Z Malwiną Wojtulewicz przydarzają nam się trudne chwile, ale ogólnie jestem zadowolony z naszej współpracy. Nie ma mowy o obrażaniu się czy cichych dniach.

Jakie cechy powinien mieć Pana idealny trener?
Powinien być zaangażowany, staranny i pełen pasji. Muszę czuć, że mu na mnie zależy.

Kiedy dowiedział się Pan, że istnieje ktoś taki jak Malwina Wojtulewicz?
Współpracę zaczęliśmy właściwie przypadkiem. Po tym, jak mój poprzedni trener mnie wyrzucił, poprosiłem trenującego z Malwiną kolegę o spotkanie z nią. Zgodziła się mnie trenować.

Główna cecha charakteru Malwiny Wojtulewicz?
Pracowitość i gotowość do poświęceń.

Gdyby mógł Pan zmienić w Malwinie Wojtulewicz jedną rzecz, co by to było?
Mogłaby mniej mówić. To męczy. Tym bardziej, że ja jestem raczej małomówny.

Pańska główna wada?
Szybko się denerwuję.

Do jakiego błędu przyznał się Pan ostatnio?
W rozmowie z trenerką przyznałem się do błędów, które popełniłem podczas konkursu olimpijskiego. Wiedziałem, że jestem przygotowany na rzuty dające złoty medal, a skończyło się na brązie.

Jaki dobry uczynek zrobił Pan ostatnio bezinteresownie?
Nie pamiętam nic konkretnego. Na co dzień staram się być miły dla ludzi i nie zapamiętuję szczególnie takich wydarzeń.

O co poprosiłby Pan złotą rybkę?
O zdrowie dla siebie i rodziny.

O Malwinie Wojtulewicz: Mogłaby mniej mówić. To męczy. Tym bardziej, że ja jestem raczej małomówny

grzeczny czołgista, luet od młota

Malwina Wojtulewicz

Co mogłaby Pani robić, gdyby nie zajmowała się sportem?

Na pewno coś na własny rachunek. Jakoś nie wyobrażam sobie siebie pracującej u kogoś. Chociaż kiedy byłam mała, marzyłam o karierze policjantki albo żołnierza, a te zawody raczej trudno wykonywać na własny rachunek.

Co najchętniej robi Pani w wolnym czasie?

Pakujemy z rodziną walizki i ruszamy nad jezioro albo w góry. Kocham Bieszczady i Jezioro Solińskie oraz Suwalszczyznę, leżącą nieopodal mojej Czarnej Białostockiej.

Czy ma Pani jakiś rytuał przed zawodami?

Nie, najwyżej pomodlę się o pomyślny występ mojego zawodnika.

Jak reaguje Pani po porażkach?

Czuję się zawiedziona, ale nigdy nie dołuję zawodnika. Rozmawiamy o tym, co się stało i wspólnie szukamy przyczyny niepowodzenia. Zresztą żadnej wielkiej porażki z Wojtkiem nie ponieśliśmy. Bardziej dołujące niż porażki, są kontuzje.

Na co najchętniej wydaje Pani pieniądze?

Bardzo lubię wszelkiego rodzaju wycieczki i na nie nie szczędzę pieniędzy.

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

Coś z biciem! Jakaś sensacja, akcja. Wystąpiłabym w roli obrońcy pokrzywdzonych, jakiegoś szeryfa w spódnicy. Ha, chyba jednak jest we mnie coś z policjantki.

Czy jest ktoś, komu nie podałaby Pani ręki?

Nie ma, bo ja kocham ludzi, świat i życie. Chociaż... z uściśnięciem prawicy Iwanowi Tichonowi chyba miałabym problem. Nie lubię oszustów, a on dokładnie wiedział co robi, biorąc doping.

Czy zdarzyło się Pani kiedyś pokłócić z zawodnikiem?

Jeśli jakiś trener odpowie, że nie, to... kłamie. To nie są jakieś karczemne awantury, raczej sprzeczki. Czasem muszę w dosadny sposób uświadomić Wojtkowi, że jest zbyt ambitny i że nie zawsze więcej znaczy lepiej. Bywa, że muszę mieć jaja jak facet, żeby sobie poradzić z tym wielkim chłopem.

Jakie cechy powinien mieć Pani idealny zawodnik?

Powinien być pracowity, wiedzieć czego chce, mieć charakter do sportu, cel. No i talent. Warto też, by był odporny psychicznie.

Kiedy dowiedziała się Pani, że istnieje ktoś taki, jak Wojciech Nowicki?

Znamy się od bardzo dawna, bo oboje trenowaliśmy w Podlasiu Białystok. Z tym, że on zaczynał, kiedy ja kończyłam karierę. Pierwsze wrażenie? Grzeczny, ułożony chłopak.

Główna cecha charakteru Wojciecha Nowickiego?

Pracowitość, czasem aż do przesady.

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

Żeby poczuł większy luz, nabrał trochę dystansu do sportu i nie spinał się za bardzo.

Pani główna wada?

Jestem takim zakręconym szałaputem. Dużo rzeczy zostawiam na ostatnią chwilę, czasem czegoś zapominam. Ale zawsze spadam na cztery łapy. Nawet kiedy jechałam na maturę i spóźniłam się na pociąg, znajomi go zatrzymali i zdążyłam wsiąść i dojechać na egzaminy.

Do jakiego błędu przyznała się Pani ostatnio?

Nie pamiętam, ale na pewno zdarza mi się to. Jestem typem choleryka, szybko wybucham i szybko gasnę.

Jaki dobry uczynek zrobiła Pani ostatnio?

Zrobiłam przyjaciółce niespodziankę i pojechałam na jej 30. urodziny do Londynu. Bardzo się ucieszyła, zresztą obie się popłakałyśmy ze wzruszenia i radości.

O co poprosiłaby Pani złotą rybkę?

O zdrowie dla siebie i najbliższych oraz o zgodę, czyli brak konfliktów.

PYTAŁ WOJCIECH OSIŃSKI

Standardowy zakres badań diagnostycznych wykonywanych przez Instytut Sportu

Badania laboratoryjne:

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

Badania terenowe (w trakcie zgrupowań):

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

Badania na zawodach i sprawdzianach:

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

INSTYTUT SPORTU

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

PCA Polskie Centrum Akredytacji BADANIA AB 108

PCA Polskie Centrum Akredytacji BADANIA AB 946

PCA Polskie Centrum Akredytacji CERTYFIKACJA WYROBÓW AC 074