

Małgorzata Bronikowska • Michał Bronikowski

# ZJEDNOCZENI W MARZENIACH

## 17 historii na medal



PARTNER  
POLSKIEGO KOMITETU OLIMPIJSKIEGO

**CO LUBIĘ? SPORT LUBIĘ!**

Małgorzata Bronikowska • Michał Bronikowski

# ZJEDNOCZENI W MARZENIACH

17 historii na medal



## Szanowni Państwo,

Jestem niezwykle dumny, że Polski Komitet Olimpijski każdego dnia promuje wartości olimpijskie wśród dzieci i młodzieży, motywuje do podjęcia aktywności fizycznej, pielęgnuje polskie dziedzictwo olimpijskie, dokumentuje historię olimpijską, prowadzi działalność dydaktyczną. Edukacji olimpijskiej stawiamy przede wszystkim wyzwanie społeczne, jakim jest upowszechnianie sukcesów olimpijskich i ich znaczenia dla naszego codziennego życia. Jeśli mistrz olimpijski stanie się wsparciem dla młodego sportowca,

wtedy misja olimpijska zostaje spełniona, a sztafeta pokoleń biegnie dalej.

Mistrz olimpijski jest ambasadorem olimpizmu, a zatem filozofii życia opartej na harmonii wartości moralnych, wysiłku fizycznego, estetyki, treści intelektualnych i dobrych relacji pomiędzy ludźmi.

Motto olimpijskie namawia nas do szybkiego, dzięki sportowi, poznania siebie (CITIUS), do stawiania sobie wysokich celów każdego dnia (ALTIUS) oraz silniejszego pokonywania słabości danych nam z natury (FORTIUS). Jednak, gdy możemy współzawodniczyć, cieszyć się razem i dziękować sobie za podjęcie wyzwania (COMMUNIS), wtedy sport staje się drogą na całe życie.

Książka, która powstała dzięki współpracy z firmą Ferrero Polska Commercial – Partnerem Polskiej Młodzieżowej Reprezentacji Olimpijskiej, jest jedynym takim zbiorem wywiadów z mistrzami olimpijskimi w Polsce. Jestem przekonany, że stanowi dowód na to, że sport i wykształcenie idą w parze, a olimpijczycy to ludzie godni naśladowania.

Sport kształtuje kompetencje potrzebne w biznesie, a wiemy, że na mistrzostwo olimpijskie nie ma jednego idealnego przepisu, a każdy ma szansę sięgnąć po medal.

Dziękuję Mistrzom Olimpijskim, którzy zechcieli podzielić się swoją historią i doświadczeniami. Jesteście sercem olimpizmu w Polsce, warto poznać Wasze historie, które motywują się do uprawiania sportu oraz wyznaczenia sobie nieprzeciętnych celów, także w życiu.

Dziękuję autorom za pomysł i realizację tego wyzwania, a firmie Ferrero Polska Commercial za współpracę na rzecz promocji wartości olimpijskich i edukację w duchu radości.

**Radosław Piesiewicz**  
Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego



## Szanowni Państwo,

*Wspólne wartości, by tworzyć wartość* – to motto Grupy Ferrero, które towarzyszy nam w tworzeniu oraz realizacji programów z zakresu społecznej odpowiedzialności biznesu. Nasza Firma, kierując się poczuciem odpowiedzialności, od zawsze stawia ludzi w na pierwszym miejscu i dba o otoczenie, w którym działamy. Dlatego też w 2005 roku we Włoszech został zainicjowany program KINDER Joy of moving, którego celem jest promocja aktywnego stylu życia wśród ludzi młodych oraz ich rodzin.

Obecnie program KINDER Joy of moving realizowany jest w ponad dwudziestu krajach na całym świecie, a Polska jest jednym z najważniejszych pod względem prowadzonych działań oraz podejmowanych partnerstw. Jesteśmy dumni, iż od 2020 roku współpracujemy z Polskim Komitetem Olimpijskim w zakresie popularyzacji idei olimpizmu oraz wspieramy Polską Młodzieżową Reprezentację Olimpijską w realizacji marzeń i sportowych ambicji. Ufamy, iż dzięki edukacji sportowej oraz upowszechnianiu uniwersalnych wartości olimpijskich, razem z PKOI inspirujemy młode pokolenie do mistrzowskich postaw nie tylko na arenach sportowych, ale i w życiu codziennym!

Książka *Zjednoczeni w marzeniach. 17 historii na medal* to lektura dla każdego, niezależnie od wieku. Wczytując się w wywiady ze znakomitymi polskimi olimpijczykami, poznajemy ich drogę do mistrzostwa w sporcie w i życiu.

Wspólnie z Polskim Komitetem Olimpijskim dziękujemy Mistrzom Olimpijskim za podzielenie się swoimi doświadczeniami oraz przybliżenie idei olimpizmu w opowiedzianych historiach, a czytelnikom życzymy inspirującej lektury!

**Enrico Bottero**  
Dyrektor Generalny Ferrero Polska Commercial

## Głos autorytetów – przedmowa psychologiczna

Oddana do rąk Czytelnika książka *Zjednoczeni w marzeniach* umożliwia spotkanie z siedemnastoma mistrzami sportu – ludźmi sukcesu, spełnionymi zawodnikami, którzy ukazują czym dla nich jest sport i jakie wartości ze sobą niesie. Wspominają początki pasji sportowej, która stała się dla nich zarówno przygodą życia, jak i sposobem na życie. Podkreślają rolę wspierającego środowiska, zwłaszcza rodzinnego, które umożliwiło im rozwój i spełnianie marzeń. Marzenia są cenne, gdyż nie tylko pobudzają wyobraźnię, ale wzbudzają i podtrzymują motywację, która jest sprężyną napędową w dążeniu do celu. Większość opowieści dowodzi, że to rodzice byli pozytywnymi motywatorami, umożliwiali eksplorowanie różnych dyscyplin sportu, by wreszcie wybrać tę, którą olimpijczycy pokochali. Warto wspomnieć, że teraz oni sami będąc rodzicami, nie wywierają presji na swoje dzieci, pozwalając im wybrać drogę życiową. A jeśli wiąże się ona ze sportem - to dyscyplinę, która podoba się samemu dziecku. Rodzic udzielając wsparcia swojemu dziecku nie powinien wywierać nacisku na wynik, lecz być świadom praw rozwojowych i potrzeb psychicznych dziecka. Należy pamiętać, że dziecko uprawiające sport nie jest miniaturką mistrza, potrzebuje przestrzeni i autonomii w realizacji swojego bycia w sporcie i poprzez sport. Jest to ważna wskazówka dla rodziców młodych sportowców. W dobie coraz wcześniejszej specjalizacji w dyscyplinach sportu, które tego nie wymagają, taki głos mistrzów, autorytetów jest bardzo cenny. Okazuje się, że nawet największe sukcesy można osiągnąć mając za sobą różnorodne doświadczenia sportowe w wieku dziecięcym.

Bohaterowie wspominają chwile chwały, ale i momenty trudne. Sport, który jak niektórzy z przedstawionych zawodników podkreślają, kształtuje charakter, uczy odpowiedzialności i odporności na trudności, radzenia sobie ze stresem. Przez to sport jest tak ciekawy, ważny i piękny. Bo jak przytacza Renata Mauer-Różańska, „sportowca kształtuje pokonywanie trudności na treningach,

zawodach i praca nad swoją psychiką”. Aby osiągnąć mistrzostwo, trudności i niepowodzenia należy traktować jako wyzwanie, nadawać im sens i znajdować motywację do dalszego rozwoju i doskonalenia posiadanych umiejętności. Mistrzowie podkreślają, że sport to nade wszystko źródło wielu pozytywnych i niezapomnianych emocji, to okazja do nawiązania wartościowych i trwałych przyjaźni, które sięgają poza okres sportowej przygody. Aby sportowa rywalizacja dawała satysfakcję musi być uczciwa, prowadzona według zasad fair play. Mistrzowie mówią też – i to w niezmiernie interesujący sposób o racjonalnym i wszechstronnym rozwoju w sporcie i w życiu prywatnym. Pomimo sportowej pasji, która pochłania większość ich czasu, bohaterowie książki zwracają uwagę, by uprawiając sport myśleć o przyszłości. Wyraźnie zaznacza się tu aspekt podwójnej ścieżki kariery – łączenia sportu z nauką. Bohaterowie książki podkreślają rolę edukacji, posiadania alternatywnych do sportu profesji. Zbigniew Bródka, mówi wprost: „Myślę, że dwutorowość kariery jest ważna i bardzo dobrze wpływa na psychikę sportowca”.

Opisywane tu doświadczenia z życia sportowca, podkreślenie roli podwójnej ścieżki kariery to świetna lekcja dla każdego zawodnika. Tym samym, *Zjednoczonych w marzeniach* powinni przeczytać młodzi i dojrzały sportowcy, rodzice zawodników i wszyscy miłośnicy sportu, chcący poznać drogę do sukcesu, jej ważne aspekty oraz sposób na wypracowanie sobie podejścia codziennych treningów. Kariera sportowa może być celem samym w sobie, a czasem stanowić pole startowe do odmiennych, ale równie wysokich i satysfakcjonujących lotów.

**prof. dr hab. Jan Blecharz**  
**dr hab. Joanna Basiaga-Pasternak, prof. AWF**  
**Polska Akademia Olimpijska**





## Od autorów

Oddajemy w Państwa ręce niezwykłą książkę. Jej przygotowanie było dla nas wspaniałą, emocjonalną i sentymentalną podróżą do wzruszających chwil olimpijskiej chwały, których dostarczali nam nasi bohaterowie, nasi mistrzowie. Jest to fascynujący zbiór siedemnastu wywiadów ze złotymi medalistami igrzysk olimpijskich, z treści których wyłania się opis różnych dróg życiowych i tego, jak stawali się współczesnymi herosami wówczas, kiedy świat poznawał ich jako polskich mistrzów olimpijskich. A przecież wszyscy ci mistrzowie byli kiedyś dziećmi i tak jak ich rówieśnicy mieli marzenia. Dlaczego marzyli o sukcesach sportowych? Co sprawiło, że udało im się je osiągnąć? Skąd czerpali determinację i wiarę we własne siły? W końcu czyje wsparcie liczyło się dla nich najbardziej? Na te i inne pytania znajdziecie Państwo odpowiedź w tej książce. Dowiedziecie się również, kiedy potrzebny jest przysłowiowy łut szczęścia, a kiedy procentuje samodyscyplina i ciężka praca włożona w rozwój, oraz poznacie wiele ciekawostek i tajników związanych z poszczególnymi dyscyplinami. Bez wątpienia ta lektura wciągnie każdego: dziecko marzące o sukcesie – nie tylko sportowym; nastolatka rozważającego, w którą stronę pokierować swoim życiem; rodzica, który chciałby pomóc swojemu dziecku w stawaniu się lepszym człowiekiem; nauczyciela bądź trenera, który dla młodych ludzi jest niezwykle ważnym przewodnikiem po nieznanym świecie ich własnych potrzeb, możliwości i marzeń.

Na kartach tej książki siedemnastu wybitnych polskich mistrzów olimpijskich odsłania kulisy swoich życiowych ścieżek i wyborów. Czytelnik dowie się, kto w szkole na lekcjach strzelał z karabinka, kto się ślizgał (po wodzie, po śniegu), a kto latał. Co lubili, gdy byli dziećmi, jak podchodzili do swoich obowiązków szkolnych i do treningów. Innymi słowy, obok marzeń jest to książka o wychowywaniu do bycia lepszym człowiekiem, mistrzem sportu, mistrzem życia.

Naszą intencją jest zainspirowanie młodych ludzi wraz z ich opiekunami (rodzicami, trenerami i nauczycielami) oraz tych wszystkich, którym sport i promocja uniwersalnych wartości leżą na sercu. Człowiek aktywny – to człowiek zdrowo podchodzący do życiowych wyzwań, optymistycznie nastawiony do świata, to w końcu człowiek poszukujący dobra w drugim człowieku. Tacy są nasi mistrzowie olimpijscy i taki może być każdy z nas. Każdy może obudzić w sobie ducha olimpiizmu – wystarczy chcieć.

Dziękujemy za współpracę przy wydaniu tej książki Ewie Malchrowicz-Moško, Agacie Korcz oraz pracownikom Polskiego Komitetu Olimpijskiego.

**Małgorzata i Michał Bronikowscy**  
(prof. dr hab. AWF im. J. Śniadeckiego w Poznaniu)  
Polska Akademia Olimpijska



## SPIS TREŚCI

- |   |   |
|---|---|
| <b>9</b> Anita Włodarczyk<br>Jak młotem podbić świat              | Otylia Jędrzejczak <b>71</b><br>OTI – pływająca Superwoman            |
| <b>15</b> Justyna Kowalczyk-Tekieli<br>Złoto czeka za zakrętem    | Renata Mauer-Różańska <b>77</b><br>Prosto do celu                     |
| <b>21</b> Kamil Stoch<br>Latać jak Superman                       | Robert Korzeniowski <b>85</b><br>Chodziło o złoto                     |
| <b>27</b> Leszek Blanik<br>Jeśli coś robić – to dobrze!           | Szymon Kolecki <b>91</b><br>Złoto dla zuchwałych                      |
| <b>37</b> Mateusz Kusznierewicz<br>Rywalizacja – motywacja        | Tomasz Majewski <b>99</b><br>Igrzyska – ferie dla dorosłych           |
| <b>43</b> Michał Jeliński<br>Gentleman musi być po prostu skromny | Zbigniew Bródka <b>105</b><br>Na łyżwach do sukcesu                   |
| <b>51</b> Natalia Madaj-Smolińska<br>Przesmykami z Wałcza do Rio  | Justyna Święty-Ersetic <b>113</b><br>Wszystko zaczęło się przypadkiem |
| <b>59</b> Natalia Partyka<br>Każdy medal smakuje inaczej          | Kajetan Duszyński <b>119</b><br>Jako dziecko chciał badać dinozaury   |
|   | Wojciech Nowicki <b>127</b><br>Kuć żelazo, póki gorące                |



ANITA WŁODARCZYK

## JAK MŁOTEM PODBIĆ ŚWIAT

**ANITA WŁODARCZYK** – złota medalistka igrzysk olimpijskich Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016, Tokio 2020, czterokrotna mistrzyni świata oraz wielokrotna rekordzistka świata, Europy i kraju w rzucie młotem. Od 2001 roku zaczęła trenować w klubie Kadet Rawicz, początkowo zajmowała się rzutem dyskiem, w młocie debiutowała w 2002 roku.



to jedna z technicznych konkurencji lekkoatletycznych wchodząca w zakres programu igrzysk olimpijskich. Jej początki sięgają starożytnych czasów kultury celtyckiej i germańskiej. Konkurencja polega na ciskaniu na odległość metalową kulą przymocowaną do stalowej linki. Waga młota różni się w zależności od tego, kto rzuca – kobiety rywalizują lżejszym (4 kg), mężczyźni prawie dwa razy cięższym (7,26 kg) przyrzędem. Rzutnia to miejsce, z którego wykonywany jest rzut – ma kształt koła, a ze względów bezpieczeństwa otoczona jest siatką.

#### Była pani aktywnym dzieckiem?

Już w szkole podstawowej miałam sprecyzowane plany: ukończyć liceum, by dostać się na akademię wychowania fizycznego i zostać nauczycielem WF. Uwielbiałam spędzać czas wolny z koleżankami i kolegami. Wracałam po szkole do domu, jadłam obiad, odrabiałam zadanie domowe i wychodziłam na dwór bawić się i grać. Mój czas wolny w dzieciństwie wypełniony był zabawą i sportem, aktywnością fizyczną na podwórku w gronie koleżanek i kolegów. Zdarzało się, że śmigałam na dwór bez zrobienia pracy domowej.

#### Czyli relacje z rówieśnikami miała pani dobre?

Byłam nieśmiałym dzieckiem. Nigdy nie przewodziłam rówieśnikom. Raczej podporządkowywałam

się grupie – nie byłam indywidualistką, ale osobą lubianą, bo niekonfliktową. W liceum zdecydowanie rzadziej spotykałam się z koleżankami, ponieważ dużo czasu poświęcałam trenowaniu. Na szczęście w klubie również miałam wiele koleżanek, kolegów i w tamtym czasie treningi stanowiły dla mnie miejsce pozaszkolnych spotkań towarzyskich.

#### Kiedy pojawiło się zainteresowanie systematycznym uprawianiem sportu?

Biorąc pod uwagę dzisiejsze standardy naboru do sportu, karierę rozpoczęłam dość późno – w pierwszej klasie liceum. Przy okazji uroczystości rodzinnej zaczęliśmy rozmawiać o trenowaniu. Mój chrzestny, znając moje predyspozycje i zainteresowania, zaczął zachęcać mnie do spróbowania swoich sił w lekkiej atletyce. Wiedziałam, że ze względu na moje warunki fizyczne powinnam zainteresować się przede wszystkim konkurencjami rzutowymi. Miałam szczęście, że w moim rodzinnym mieście – Rawiczu istniał klub lekkoatletyczny. Początkowo mieliśmy dość ogólne zajęcia z różnych konkurencji lekkoatletycznych. Rzutów młotem jeszcze nie wykonywałam.

#### Jak łączyła pani trening ze szkołą?

Zdarzało się, że miałam problemy w szkole, szczególnie gdy często wyjeżdżałam na zgrupowania. Jednak zawsze wychodziłam na prostą. Zdarzali się nauczyciele, którym trudno było zaakceptować moje coraz bardziej profesjonalne podejście do sportu i treningów. Z ich perspektywy najważniejsza była szkoła i wiedza, a nie sport. Raz w mojej sprawie musieli interweniować rodzice. Na szczęście udało się rozwiązać problem. Słyszę od młodzieży, że i dzisiaj zdarzają się nauczyciele, którzy nie rozumieją, że trenujący uczeń wyjeżdża często na zgrupowania, zawody i dlatego opuszcza lekcje. Trudno było mi wtedy, a także i dziś zrozumieć taką postawę, ponieważ z mojego doświadczenia wiem, że jeżeli jest dobra wola i chęć pomocy, to wszystko da się pogodzić.

#### Stanęła pani kiedykolwiek przed dylematem: sport czy nauka?



Na szczęście nie. **Na wyżyny sportowe nie można wejść, nie rozwijając się intelektualnie. Nauka jest równie ważna dla młodego człowieka jak jego pasje – w moim przypadku był to sport.** Lubiłam chodzić do szkoły i nie miałam problemu z nauką.

#### Nauczyciele wychowania fizycznego mieli duży wpływ na pani karierę sportową?

Nauczycieli wychowania fizycznego miałam super zarówno w szkole podstawowej, jak i w liceum. Wkładali serce w prowadzone zajęcia, które zwykle były bardzo urozmaicone. W szkole podstawowej nie mogłam się doczekać lekcji WF z panem Tomkiem Maruwką, a później z panią Marią Stanek w liceum.

#### A trenerzy interesowali się pani wynikami w szkole i postępami w nauce?

Oczywiście. **Mój pierwszy trener, Bogusław Jusiak, zawsze powtarzał, że trzeba starać się być dobrym zawodnikiem, ale nie kosztem nauki, ponieważ uczestnictwo w sporcie jest tylko pewnym etapem życia, a po zakończeniu kariery sportowej trzeba żyć dalej.**

#### Jak reagowali na pani sukcesy rówieśnicy?

Wielu moich kolegów i koleżanek wierzyło, że mogę osiągnąć dobre wyniki. Zawsze sobie

powtarzałam, że jak coś robić, to na sto procent. Szkoda czasu, by próbować na „pół gwizdka”. Postawiłam wszystko na sport, bo chciałam bez reszty wykorzystać ten moment w moim życiu.

#### Rodzice podzielali pani zainteresowania?

Rodzice nie wywierali na mnie żadnej presji. Naturalnie, interesowali się moim sportowym życiem i do dziś mi kibicują, dopingując z trybun stadionów na całym świecie. Bardzo się cieszę, że są ze mną w najważniejszych momentach mojej kariery, kiedy biję rekordy, zdobywam medale, ich obecność dodaje mi skrzydeł. Na każdym kroku i etapie mojego życia otrzymuję od nich ogromne wsparcie, jednak nigdy nie dali mi odczuć, że muszę być najlepsza, za co jestem im niezmiernie wdzięczna. Przy tym nie pamiętam, by rodzice kiedykolwiek wchodzili w kompetencje trenera. Z założenia nie ingerowali w sprawy szkoleniowe.

#### W jakich okolicznościach pojawiła się pierwsza myśl: Anita, jesteś niezła, idź w to?

Dopiero po trzech latach treningów uwierzyłam w siebie. W 2004 roku postanowiłam, że za kolejne cztery lata muszę znaleźć się w reprezentacji Polski na igrzyska olimpijskie organizowane w Pekinie. Miałam cel i konsekwentnie, systematycznie, ciężką pracą dążyłam do jego realizacji.

I udało się.



Tak, wystartowałam w Pekinie na igrzyskach w 2008 roku. Zająłam szóste miejsce z wynikiem 71,56 m (pierwsza Aksana Miańkowa oraz czwarta Daria Pczelnik zostały w 2017 roku zdyskwalifikowane za doping, więc Anita Włodarczyk została przesunięta na czwarte miejsce – przyp. red.). Po tej imprezie uwierzyłam w siebie, we własne siły, że mogę bardzo daleko rzucać. To sprawiło, że znalazłam w sobie jeszcze więcej motywacji do trenowania.

**Czy jakieś metody motywacyjne działały na panią szczególnie?**

Na początku najbardziej motywował mnie progres wyników, który następował co roku – to było najlepsze, co mogło mi się przydarzyć. Nie trzeba było mnie dodatkowo zachęcać do trenowania, ponieważ uwielbiam ciężko pracować. Najważniejsze, że mogę robić to, co kocham. Wyjście na trening jest dla mnie przyjemnością i oby tak było do końca kariery.

**Jedyne, o co muszę zadbać przed rozpoczęciem każdego sezonu przygotowawczego, a później startowego, to wyznaczenie sobie celów krótko- i długoterminowych. To mi pomaga, łatwiej mi wtedy przetrwać cięższe momenty na treningach.**

**Jak pani sobie radzi w gorszych chwilach?**

Mówię sobie, że widocznie tak musi być, i robię dalej swoje. Dzięki silnej wewnętrznej motywacji w takich sytuacjach z optymizmem patrzę w przyszłość. Na szczęście takie momenty zdarzają się u mnie niezwykle rzadko. Dzięki pozytywnemu podejściu popartemu ciężką pracą zostałam mistrzynią świata w rzucie młotem kobiet w Berlinie w 2009 roku z wynikiem 77,96 m. Było to rok po moim pierwszym występie na igrzyskach. Ustanowiłam jednocześnie nowy rekord świata. To był przełom w mojej karierze. Tak naprawdę wtedy po raz pierwszy pojawiły się marzenia o medalu olimpijskim.

**Kiedy zdobycie mistrzostwa olimpijskiego stało się realne?**

Po igrzyskach w Londynie w 2012 roku, na których zdobyłam pierwszy upragniony medal olimpijski – srebrny (obecnie złoty, ponieważ w 2016 roku zdyskwalifikowano Rosjankę Tatianę Łysenko), moim największym marzeniem, a zarazem celem było zdobycie złotego medalu na kolejnych igrzyskach w Rio de Janeiro. Wiedziałam, że

czekać mnie będzie czteroletni okres olimpiady ciężkich treningów, ale mnie to nie przerażało. Przeciwnie, byłam bardzo zmotywowana, miałam cel, do którego dążyłam, a w głowie świdrowało mi tylko: złoto, złoto, złoto. A kiedy w 2015 roku po raz pierwszy w historii przekroczyłam magiczną granicę 80 m, rzucając 81,08 m, uwierzyłam, że zdobycie złotego medalu jest coraz bardziej realne. Wszystko zmierzało w dobrym kierunku. Wiedziałam, że ciężko przepracowałam okres przygotowawczy. Byłam przekonana, że forma przyjdzie na zbliżające się igrzyska. Dzięki temu zachowywałam spokój psychiczny, w czym pomagał mi również trener, który potrafił odpowiednio przygotować moją formę na konkretny termin. W sporcie potrzebny jest również łut szczęścia.

**Jakie emocje towarzyszyły pani na chwilę przed zdobyciem mistrzostwa olimpijskiego?**

Tych emocji nie da się opisać. Kiedy zdobywałam mistrzostwo olimpijskie w Rio w 2016 roku, w finale osiągnając w drugim rzucie wynik 80,40 m, wiedziałam, że zostanę mistrzynią olimpijską. Byłam pewna, że żadna z rywek nie będzie w stanie przekroczyć 80 m. Mogłam zdjąć buty, usiąść przy kole i patrzeć, jak moje rywalki rzucają, czułam, że jestem w wyśmienitej formie, i chciałam czegoś więcej – powalczyć o nowy rekord świata. Doskonale pamiętam przebieg konkursu. Warunki pogodowe były okropne, niesamowity upał, ale to zeszło na drugi plan. **W głowie tętniła mi tylko jedna myśl: pobić swój wcześniejszy rekord świata. Wszłam do koła, aby wykonać trzecią próbę. Młot leciał, leciał i leciał, widziałam, jak przekracza granicę 80 m. Wtedy eksplodowałam w kole! Skakałam posiadając się ze szczęścia, krzychałam z radości.** Do dziś słyszę ten krzyk w uszach, to było niesamowite doświadczenie. I ten hałas na trybunach, szczególnie moich bliskich i kibiców z Polski siedzących niemalże przy samym kole do rzutu młotem. To było fantastyczne uczucie, stan maksymalnej euforii pomieszaney z nieopisanym wzruszeniem i niedowierzaniem, że młot poleciał tak daleko – na odległość 82,29 m. Kolejne niezapomniane emocje pojawiły się podczas ceremonii medalowej, hymn, flaga Polski jako pierwsza unosząca się w górę. To są chwile, które będę pamiętała do końca życia.

**Jest pani sportsmenką spełnioną?**

Oprócz pracy nauczyciela wychowania fizycznego wszystko udało mi się zrealizować według planu. Póki co jestem szczęściarą, której nie przydarzają się problemy, ponieważ cały czas odnoszę sukcesy w sporcie, a to na tym etapie mojego życia jest najważniejsze.

**Wiara we własne siły, umiejętność analizy i rozwiązywania problemów, wyznaczanie celów i konsekwentna ich realizacja, to tylko niektóre elementy, jakich można się nauczyć poprzez uczestnictwo w sporcie. Czy czuje się pani dobrze przygotowana do realizacji wyzwań, jakie niesie dorosłe życie?**

Jak najbardziej, sport jest ważnym narzędziem w procesie wychowawczym młodego człowieka – płaszczyzną do kształtowania osobowości. Sport uczy optymizmu, wiary w lepsze jutro. Dzięki temu łatwiej sobie poradzić szczególnie w ciężkich momentach życia. Można śmiało powiedzieć, że mnie sport nauczył życia.

**Najważniejsze, że mogę robić to, co kocham. Wyjście na trening jest dla mnie przyjemnością i oby tak było do końca kariery.**





**We wczesnej młodości Anita Włodarczyk trenowała speedrower, czyli dyscyplinę, którą potocznie nazywa się żużlem na rowerach – zawodnicy ścigają się na rowerach na torze o sypanej nawierzchni. W tej niszowej konkurencji osiągnęła tytuł mistrzyni Europy juniorów w rywalizacji drużynowej w 1998 roku.**

Ukształtował mój charakter. Mam dużą świadomość wszystkiego, co robię, kim jestem. Nie poddaję się, kiedy doświadczam problemów, kontuzji. Wiem, jak siebie motywować i jak motywować innych. **Sport nauczył mnie dawania sobie rady w różnych, nie zawsze łatwych sytuacjach. Przeszkody dla mnie nie istniały. Z łatwością koncentruję się na ich pokonywaniu, ponieważ lubię wyzwania i nie boję się nowych.** Zawsze pragnęłam wiele osiągnąć w życiu, dzięki mojej ambicji i uporowi doszłam w sporcie do wielkich sukcesów.

Wiemy, że zbudowała pani bliską relację z Kamilą Skolimowską – złotą medalistką igrzysk olimpijskich z Sydney 2000.

Kamila była moją idolką, od kiedy zaczęłam rzucać młotem. Znając jej niesamowite osiągnięcia, dążyłam do tego, by rzucać tak samo daleko. Pamiętam nasze pierwsze spotkanie podczas konkursu rzutów na mistrzostwach Polski w 2004 roku, kiedy to ja rzucałam młotem w okolice 52 m, a Kamila swobodnie zdobywała odległości ponad 70-metrowe. Przepaść między nami była ogromna. Doskonale pamiętam te zawody, wspólne starty z Kamilą. Dla mnie, młodej zawodniczki, było dużym przeżyciem móc startować z mistrzynią olimpijską w jednym konkursie. Nasza znajomość zaczęła rozkwitać w 2008 roku, kiedy poleciałyśmy razem na zawody do Kataru. To był mój pierwszy start poza granicami kraju. Nie wiedziałam wtedy jeszcze, jak wyglądają zawody klasy światowej. Znalazłam ogromne wsparcie u Kamili, która bardzo mi pomogła. Na zawodach w Katarze obie uzyskałyśmy minimum kwalifikujące nas na igrzyska w Pekinie, gdzie bez problemu przebrnęłyśmy przez eliminacje i wystartowałyśmy w finale. Dla mnie ta runda okazała się szczęśliwa, natomiast Kama niestety po trzech kolejkach nie awansowała do wąskiego finału i musiała się pożegnać z dalszą częścią olimpijskiego konkursu. Pamiętam moment, w którym podeszła do mnie, wiedząc, że już odpadła z dalszej rywalizacji, i powiedziała: „Anita, to jest twój dzień, twój czas!”. Te słowa wypowiedziane przez moją idolkę i przyjaciółkę wywołały u mnie niesamowite emocje i chęć walki o jak najlepszy rezultat. Po tych igrzyskach, w grudniu 2008 roku, spotkałyśmy się na zgrupowaniu w Cetniewie. To było nasze ostatnie wspólne zgrupowanie i spotkanie.

18 lutego 2009 roku Kamila odeszła od nas na zawsze. Byłam na zgrupowaniu w Chorwacji, kiedy dowiedziałam się, że Kamila zmarła w Portugalii. Nie mogłam w to uwierzyć. Przez dwa dni po otrzymaniu tej wiadomości nie byłam w stanie trenować. Byłam przybita, głowę miałam pełną myśli o Kamie. Pamiętam jej uśmiech. Była dużą towarzystwą i osobą bezinteresowną, która pomagała bezgranicznie innym. Po śmierci Kamili otrzymałam od jej rodziców rękawicę, buty i młot, którym rzucała. Do dzisiaj mam te pamiątki, traktuję je jak relikwie. W rękawicy Kamili zdobyłam wszystkie swoje medale, biłam rekordy świata i na pewno do końca kariery będzie mi ona służyć. ●



JUSTYNA KOWALCZYK-TEKIELI

## ZŁOTO CZEKA ZA ZAKRĘTEM

**JUSTYNA KOWALCZYK-TEKIELI** – polska biegaczka narciarska, dwukrotna mistrzyni olimpijska Vancouver 2010, Soczi 2014, pięciokrotna medalistka olimpijska: Turyn 2006, Vancouver 2010 (w trzech konkurencjach), Soczi 2014; medalistka mistrzostw świata, czterokrotna zdobywczyni Pucharu Świata, w tym trzy razy z rzędu; przez cztery kolejne sezony zwyciężała w prestiżowym Tour de Ski.

to sport zimowy uprawiany w krajach z rozległymi zaśnieżonymi terenami, głównie w Europie Północnej oraz Ameryce Północnej. Popularność tego sportu szybko rośnie. Biegi narciarskie należą do rodziny sportów narciarstwa klasycznego, stanowią również element narciarskiego biegu na orientację, triathlonu zimowego oraz biathlonu. To jedna z najtrudniejszych konkurencji wytrzymałościowych, angażująca wszystkie główne partie mięśni. Sport ten prowadzi do spalania ogromnej liczby kalorii. Nowoczesne zawody w biegach narciarskich dostosowane są do wymagań publiczności. Pierwszą tego typu zmianą było wprowadzenie konkurencji sprinterskich, później powstały biegi ze startu wspólnego, pościgowe i sztafetowe.



### O czym marzyła mała Justysia?

Chciałam mieć fabrykę czekolady. Co do marzeń, dokładnie nie pamiętam, ale zazwyczaj towarzyszyły mi dość przyziemne pragnienia. Na przykład uwielbiałam naleśniki i marzyłam, by mama robiła je każdego dnia. Marzyłam też o ładnych dresach, które widziałam w sklepie, ale rodzice nie mogli sobie na taki zakup pozwolić, więc pozostawało mi o nich marzyć.

### Kto w tamtym czasie był dla pani największym wzorem do naśladowania?

Byłam zafascynowana tatą. Podziwiałam też mamę – w pracy surową polonistkę, a w domu ciepłą, ale kategoryczną osobę.

### Sport był dla pani ucieczką przed nieodnajdywaniem się w grupie czy szansą na przebywanie z rówieśnikami?

Nigdy nikomu nie próbowałam się przypodobać. Nie byłam wyobcowana. Biegi narciarskie pojawiły się kilka miesięcy przed rozpoczęciem nauki w liceum. Wybrałam sportowe liceum na pewno nie ze względu na to, czy będę przez kogoś akceptowana, czy nie.

### Czy szkolni koledzy i koleżanki wierzyli, że może pani odnieść sportowy sukces?

Od kiedy pamiętam, wyróżniałam się zawziętością, ale dzieci raczej mają inne zajęcia niż dumanie o przyszłości. Wiedliśmy normalne życie, goniąc za piłką, skacząc po drzewach. Zwiedzaliśmy otaczający nas świat na rowerach. Nikt nie zastanawiał się wtedy, co czeka nas za zakrętem.

### Można łączyć ambicje naukowe ze sportowymi?

Nauka w moim domu jest bardzo ważna. **Luźniej wiedzieć, dlatego zdobywanie wiedzy to dla mnie przyjemność, a nie obowiązek.** Byłam laureatką olimpiady polonistycznej, miałam zawsze świadectwa z wyróżnieniem, studia na katowickiej AWF zakończyłam podobnie. Wiedza zdobyta na studiach i w trakcie przygotowań do obrony doktoratu pomogła mi w zrozumieniu istoty procesu treningowego. Dzięki wiedzy



teoretycznej stałam się lepszą zawodniczką. W moim wypadku wszystko świetnie się uzupełniało. Mój trener Aleksander Wierietielny, który również posiada tytuł doktora, bardzo mnie dopingował przez wszystkie lata wspólnej pracy. Twierdził, że wiedza jest ważniejsza niż silne mięśnie. Ale znam dobrych sportowców, którzy nie przejmują się nauką. Oczywiście można i tak, choć to na pewno nie moja droga.

### Spotkanie z trenerem Wierietielnym stało się dla pani początkiem nowych doświadczeń nie tylko na niwie sportowej?

Tak, choć na mojej dotychczasowej drodze spotkałam wielu wspaniałych szkoleniowców. Jednak bez udziału trenera Wierietielnego nie osiągnęłabym nawet ułamka tego, co osiągnęłam, zarówno w sporcie, jak i w życiu pozasportowym. Staram się czerpać wiedzę i uczyć się od ludzi, których uważam za bardziej doświadczonych i mądrzejszych ode mnie.

### Jest pani skromną osobą, kiedy i w jakich okolicznościach dotarło do pani, że jest kimś wyjątkowym?

Nie uważam się za kogoś wyjątkowego. Jestem tak samo wyjątkowa jak każdy inny człowiek. Dzięki temu, że szybko biegam na nartach, stałam się sławna i mam tego świadomość. Cały czas starałam się konsekwentnie wywiązywać ze swoich zadań. Dzięki takiemu podejściu pracowałam na wszystkie zdobyte medale i inne nagrody.

### Czy sport wyrobił w pani wytrwałość i pracowitość, czy to genetyczne?

Każdy z nas otrzymuje od rodziców pakiet cech, które potem może rozwinąć. Część ma cechy, które predysponują do konkretnego zawodu, wraz z dorastaniem oraz wsparciem najbliższych rozwija je i coraz lepiej wykorzystuje. Patrząc na moje rodzeństwo, widzę, że jesteśmy bardzo do siebie podobni, a jednak oni



**Każdy z nas otrzymuje od rodziców pakiet cech, które potem może rozwinąć. Część ma cechy, które predysponują do konkretnego zawodu, wraz z dorastaniem oraz wsparciem najbliższych rozwija je i coraz lepiej wykorzystuje.**

nie mają nic wspólnego ze sportem wyczynowym. Zapewne na moje zainteresowanie sportem miał wpływ zarówno pakiet genetyczny, jak i środowisko, w którym dorastałam.

**Nie ma pani poczucia pustki wokół siebie po zakończeniu kariery?**

Nie zdarzyło się, bym czuła pustkę. Mam świetną rodzinę, która mnie wspiera, a jednocześnie nie chce być „na świeczniku”. Mam też fantastyczną przyjaciółkę. Wspominałam już o tym, że miałam doskonałego trenera, który towarzyszył mi w różnych chwilach: tych radosnych, kiedy cieszyłam się z sukcesów, i tych smutnych, w których potrzebowałam, aby

ktos mi pomógł wyjść z bezsilności. Wspierali mnie też serwisanci, byli ze mną w każdych warunkach i pomagali swoim profesjonalizmem i rzetelnym podejściem do pracy. Zawsze też wspierał mnie mój mąż! Mam grono fajnych i życzliwych ludzi wokół siebie. A cała ta otoczka? Łaska kibica na pstrym koniu jeździ. Im szybciej każdy szanujący się sportowiec to zrozumie, tym lepiej dla jego kariery i życia, gdyż to codzienne, prawdziwe, toczy się poza arenami sportowymi.

**Jak sobie radzić, kiedy ma się gorsze dni?**

Moim niezawodnym sposobem było – i nadal jest – wybiegać nagromadzone smutki. Aktywność fizyczna zawsze mi pomagała, a im trudniejsza, tym łatwiej było zapomnieć o kłopotach.

**Kiedy poczuła pani, że mistrzostwo olimpijskie jest w zasięgu i zależy tylko od pani?**

W biegach narciarskich bardzo wiele zależy od tego, „co masz pod stopą”. Czyli jakie i jak przygotowane masz narty. Nigdy jeszcze nie zdarzyło się, by mój bój o mistrzostwo zależał wyłącznie ode mnie. Na wynik końcowy bardzo wpływa praca serwisantów, dlatego są tak ważni na etapie przygotowani. Zatem dopiero gdy wygraliśmy i miałam złoto w garści, poczułam, że to jest realne.

**Jakie emocje towarzyszą na chwilę przed zdobyciem mistrzostwa olimpijskiego?**

W mojej dyscyplinie wszystko jest dość klarowne: wpadasz na metę pierwszy, wygrywasz. Jeśli startujemy interwałowo, to w trakcie biegu otrzymujemy informacje, o jaki wynik walczymy. Zmęczenie podczas wyścigu zazwyczaj jest tak wielkie, że reakcje często sięgają poziomu instynktownych odruchów. Górnołotne myśli o wygranej, świadomość sukcesu, do którego przecież każdy z nas przygotowuje się latami, przychodzą dopiero, gdy człowiek złapie oddech. Gdy wraca świadomość, pojawia się radość ze zwycięstwa.

**Mówi się, że sportowiec tyle znaczy dla kibiców, ile jego wyniki na ostatnich zawodach, a kiedy indziej – że**



**większą radość daje dążenie do celu niż jego osiągnięcie. Dla pani wynik był ważny?**

Nigdy wynik nie był dla mnie najważniejszy. Jest on konsekwencją długotrwałej, wzmożonej pracy. I ta praca jest, była i – mam nadzieję – będzie dla mnie najważniejsza; ponieważ byłam finansowana przez państwo, moim obowiązkiem było zdobywać medale. To praca jak każda inna. Jednak moje poczucie własnej wartości nigdy nie zależało od zdobywanych medali, mimo że zdobyłam ich bardzo wiele. Przede wszystkim jestem człowiekiem, potem sportowcem.

**Jak radziła sobie pani z łączeniem obowiązków sportowych z rodzinnymi?**

Nie jestem mamą, więc mam prośbiej. Jestem córką, siostrą i cicią. Staram się spędzać z bliskimi jak najwięcej czasu.

**Czy dzieci już od najmłodszych lat powinny uprawiać sport?**

Sport w formie rekreacyjnej powinien być obecny w życiu każdego dziecka. Te, które mają talent i chęci, mogą próbować sił w sporcie wyczynowym. Z doświadczenia wiem, że jest to twardy kawałek chleba, ale w żadnym zawodzie nie jest łatwo, gdy chce się dojść na sam szczyt.

**Co dał pani sport, a co zabrał w okresie dzieciństwa i młodości?**

Nie mam poczucia, by sport cokolwiek mi zabrał. Narty otworzyły mi szeroko drzwi na świat. Dały satysfakcję. Przyznam, że dały mi również stabilizację finansową. Ale co najważniejsze, dawały mi poczucie spełnienia.

**Przejście na sportową emeryturę bywa najtrudniejszym momentem w karierze zawodnika. Co pani robi,**

**Nigdy wynik nie był dla mnie najważniejszy. Jest on konsekwencją długotrwałej, wzmożonej pracy.**



**Na wynik końcowy bardzo wpływa praca serwisantów, dlatego są tak ważni na etapie przygotowań.**

**kiedy budzi się rano i nie musi już biec na trening?**

Obecnie z wielką przyjemnością dalej biegam na nartach, tyle że dla siebie, dla zdrowia i figury. Poza tym uwielbiam to. Nie widzę żadnego powodu, bym musiała zaprzestać trenowania. Teraz w końcu mogę pracować tak, jak chcę, bez sztywnych planów treningowych. Z takiej formy aktywności czerpię samą radość.

**Jak dziś wykorzystuje pani swoją popularność?**

Staram się pomagać Mukoludkom (dzieciom chorym na mukowiscydozę, chodzi o współpracę z Polskim Towarzystwem Walki z Mukowiscydozą – przyp. aut.). Staram się pokazywać, jak ważna jest aktywność fizyczna dla każdego człowieka, patronować akcjom, które mogą pomóc w szerzeniu wiedzy z zakresu kardiologii, transplantologii i oczywiście aktywności fizycznej.

**Gdyby nie sport, to kim dziś byłaby Justyna Kowalczyk?**

Nie wiem. Nie wyobrażam sobie, bym była kimś innym niż sportowcem, którym czuję się z wyboru i swego rodzaju powołania.

**Czy ma pani jakieś hobby?**

Mam trzy główne zainteresowania: czytanie, wędrowki po górach, no i lubię wiedzieć, więc się dowiaduję.

**A marzenia? Czy uchyli pani rąbka tajemnicy?**

Marzenia traktuję w kategoriach intymnych. Nie lubię się nimi dzielić i tym razem również zachowam dla siebie. ●



**KAMIL STOCH**

## LATAĆ JAK SUPERMAN

**KAMIL STOCH** – najbardziej utytułowany polski skoczek narciarski, zawodnik klubu KS Eve-nement Zakopane. Pięciokrotny olimpijczyk Turyn 2006, Vancouver 2010, Soczi 2014, PyeongChang 2018, Pekin 2022, trzykrotny indywidualny mistrz olimpijski (2014 – skocznia normalna i duża, 2018 – duża skocznia) oraz brązowy medalista w konkursie drużynowym w PyeongChang 2018. Jest wielokrotnym indywidualnym i drużynowym mistrzem świata. Dwukrotnie triumfował w Pucharze Świata i Turnieju Czterech Skoczni.

wraz z biegami narciarskimi oraz kombinacją norweską należą do rodziny sportów narciarstwa klasycznego. Dyscyplina ta cieszy się popularnością głównie w Europie, szczególnie w krajach nordyckich i Europy Środkowej – poza Starym Kontynentem jest także popularna w Japonii. Celem jest wykonanie jak najdłuższego skoku po rozpędzeniu się i odbiciu od progu skoczni. Im większa skocznia, tym dalej szybciej zawodnicy. Konkursy olimpijskie odbywają się na skoczni normalnej oraz dużej. Na skoczniach mamucich możliwe są skoki nawet na odległość 250 i więcej metrów. Sędziowie oceniają zarówno długość, jak też styl lotu oraz lądowania.

#### Jakim był pan dzieckiem?

Byłem typem urwisa. Wychowywałem się na wsi, gdzie było wiele miejsc na zabawy i mieliśmy na nie mnóstwo pomysłów. Miałem wybitny talent do robienia sobie samemu krzywdy i przez to często lądowałem u miejscowej znachorki, która nastawiała zwicnięcia, bądź na ostrym dyżurze w szpitalu. Ten talent rozwijam niestety do dzisiaj. Moim dziecięcym marzeniem było latanie... Pamiętam, że podziwiałem Supermana i chciałem móc latać tak jak on.

#### Czy wówczas Superman był dla pana najważniejszą inspiracją?

Nigdy nie miałem jednego idola, na którym chciałem się wzorować. Podziwiałem i podziwiam wiele postaci, które inspirują mnie do działania.

#### Miał pan inne marzenia, może bardziej przyziemne?

Jestem typem marzyciela i zawsze o czymś marzyłem. W wieku dwunastu lat jedno z tych marzeń wypowiedziałem publicznie, co zresztą zostało nagrane; dotyczyło udziału i sukcesu w igrzyskach olimpijskich.

Filmik z tym nagraniem był przez pewien czas dość popularny.

#### Czym był dla pana sport?

Rozpoczynając przygodę ze sportem, nie myślałem, że będzie to mój sposób na życie. Nikt nie zmuszał mnie do uprawiania skoków i do ciągłego rozwoju. Z całego serca dziękuję moim rodzicom za wolność w dokonywaniu życiowych wyborów. Zaczęłem skakać na nartach, bo po prostu to lubiłem i sprawiało mi to mnóstwo radości. Dopiero po latach przekonałem się, jaka to piękna, choć wymagająca przygoda.

#### Jak pan sobie radził w gorszych chwilach?

Często doświadczam trudnych momentów. Jak każdy człowiek. Zawsze powtarzam, że mam w życiu ogromne szczęście, bo spotykam wspaniałych ludzi na swej drodze. Dzięki wsparciu Boga, małżonki, rodziny, przyjaciół, trenerów i życzliwych mi osób potrafię przezwyciężać trudne chwile i iść do przodu.

#### Kiedy nastąpił moment, w którym pomyślał pan: jestem kimś wyjątkowym?

Nigdy tak nie myślałem. Nie uważam siebie za kogoś wyjątkowego ani tym bardziej lepszego od innych. Nie każdy ma, niestety, okazję uprawiać wymarzony zawód. Ja otrzymałem talent i bardzo ciężko pracowałem, żeby znaleźć się tu, gdzie teraz jestem.

#### Można być dobrym sportowcem, nie będąc dobrym uczniem?

Dla mnie wybór był prosty, zawsze chciałem trenować. Nigdy nie byłem wybitnym uczniem, po prostu chciałem ukończyć szkołę. Miałem niepisany układ z mamą, że mogę trenować skoki, ale muszę zdać maturę. Potem sam będę mógł zdecydować o swojej przyszłości. To, że w ogóle zdałem maturę i ukończyłem studia wyższe, to zasługa ludzkiej i chyba również boskiej pomocy. Dzisiaj z pełną świadomością mogę powiedzieć, że warto było się pomęczyć. Sport wyczynowy to spore ryzyko i mając zabezpieczenie w postaci innych możliwości,

**Ja otrzymałem talent i bardzo ciężko pracowałem, żeby znaleźć się tu, gdzie teraz jestem.**

można z mniejszymi obawami patrzeć w przyszłość.

#### To sport wyrobił w panu wytrwałość i pracowitość czy miał pan to we krwi?

**Sport kształtuje wytrwałość oraz uczy pokory i cierpliwości. Te cechy zdecydowanie rozwijałem podczas kariery sportowej. Bez nich i dużej dawki optymizmu w sporcie nie przetrwasz.**

#### Czuł się pan w trakcie kariery samotny?

Bardzo ważną rolę odgrywają ludzie, którymi się otaczamy. Jestem szczęściarzem, ponieważ mam przy sobie wspaniałą żonę oraz osoby, które potrafią sprowadzić mnie na ziemię, gdy zaczynam zbyt odlatywać. Natomiast dla mnie dążenie do celu i osobisty rozwój zawsze były ważniejsze niż sława. Warto też zawczasu podjąć pewne kroki dotyczące przyszłości, aby dążenie do celu nie kończyło się wyłącznie na sporcie. W moim przypadku jest to rodzina.

#### Którym trenerom najwięcej pan zawdzięcza?







**Na jednym z pierwszych treningów na skoczni narciarskiej, po niefortunnym lądowaniu upadłem na twarz. Wracając do domu ze spuchniętą i obdartą ze skóry buzią, bardzo płakałem. Kiedy mama zobaczyła mnie w takim stanie, zapytała, czy tak bardzo mnie boli, że aż płaczę. Odpowiedziałem, że nie płaczę z bólu, tylko z obawy, czy mama puści mnie jeszcze kiedyś na skocznię. Ku mojemu zaskoczeniu mama odpowiedziała, że to moje ciało, to mnie boli i jeśli chcę dalej skakać na nartach, to mi tego nie zabroni. Wszystkie dolegliwości minęły jak ręką odjął.**

Każdy trener, z którym pracowałem, miał wpływ na mój rozwój. Od każdego szkoleniowca mogłem się czegoś nauczyć. Każdy z nich jest w mniejszym lub większym stopniu współautorem moich sukcesów.

**Jaki był najpiękniejszy moment w pańskiej karierze sportowej?**

Jest wiele takich chwil, które na długo zostaną w mojej pamięci:

pierwsze zwycięstwo w Pucharze Świata, odbywającym się wtedy w wyjątkowym dla mnie miejscu – w Zakopanem. Ten moment był przełomowy, ponieważ uwierzyłem w swoje możliwości i utwierdziłem się w przekonaniu, że ciężka praca i cierpliwość popłacają. Czasami trzeba dłużej poczekać na sukces, aby móc go bardziej docenić. Zdobywanie olimpijskiego złota to z pewnością kolejna taka chwila, do której będę chciał wracać myślami.

**A najgorsze momenty?**

Najtrudniej było w okresie dojrzewania, kiedy nie potrafiłem sobie poradzić ze zmieniającymi się parametrami ciała i przez to skoki kompletnie mi nie wychodziły. Trwało to dość długo, a ja nie umiałem tego zaakceptować ani zrozumieć. Na szczęście miałem wokół siebie ludzi, którzy mocno mnie wspierali i dopingowali.

**Czy kiedykolwiek wynik nie miał decydującego znaczenia dla pana?**

Wynik to nieodłączna część sportu. Nie da się uciec od rywalizacji, będąc zawodowym sportowcem. Już jako dziecko próbując swych sił na górcie za domem, chciałem skakać jak najdalej. Jadąc na zawody, zawsze chcę być najlepszy. Oczywiście kiedyś takie myślenie bywało destrukcyjne, ponieważ myślałem tylko o wyniku, a nie o pracy, którą muszę wykonać, aby ten rezultat osiągnąć. Lata doświadczeń, wiedza oraz umiejętności, które nabyłem, pozwoliły mi przekuć słabości w siłę. Wynik ma znaczenie, ale trzeba umieć mierzyć siły na zamiary i nie pozwolić, aby chęć wygrywania przysłoniła radość płynącą z rywalizacji.

**Kiedy po raz pierwszy pomyślał pan, że zdobycie mistrzostwa olimpijskiego jest możliwe?**

Kiedy zebrane doświadczenie, wiedza oraz możliwości sprawiły, że stałem się bardziej dojrzałym i świadomym zawodnikiem. Skoki narciarskie są nietypowym sportem, ponieważ bywają konkursy, w których nie wszystko zależy od zawodnika. **Nauczyłem się mierzyć siły na zamiary i skupiać na sobie w najważniejszych momentach. Chociaż nie zawsze bywa to łatwe. Pokora,**



**KAMIL STOCH**

**pevien rodzaj dystansu, ale też wiara we własne możliwości to ważni towarzysze sportowca.**

**Jakie emocje towarzyszą chwilę przed zdobyciem mistrzostwa olimpijskiego?**

Trudno jest znaleźć słowa, które najlepiej opisałyby to, co dzieje się w głowie i ciele, kiedy czekasz na ostateczny wynik... Zdarzyło mi się, że od razu po wyhamowaniu wiedziałem, że wygrałem zawody, i wtedy oczekiwanie na ostateczny rezultat było podobne do czekania dziecka na upragnionego lizaka, który mu się należy. Ale było też tak, że nie byłem pewny, które miejsce ostatecznie zajmę. Można to porównać do sytuacji studenta czekającego na wynik egzaminu z nadzieją na najwyższą ocenę, ale niemającego jednocześnie pewności, czy to, co napisał, wystarczy do jej uzyskania. W obydwu sytuacjach jest mnóstwo emocji i nerwów. A potem czysta euforia!

**Czy zdobywając medal olimpijski, myślał pan o zakończeniu kariery sportowej, czy odwrotnie: teraz zaczyna się mój czas?**

Złoty medal olimpijski to ukoronowanie pracy sportowca. **Dla mnie każdy sukces jest nagrodą za ciężką pracę, poświęcony czas oraz wyrzeczenia. Staram się nie myśleć o zwycięstwie jak o końcu pewnej drogi, a raczej jak o początku nowej.**

**Lata doświadczeń, wiedza oraz umiejętności, które nabyłem, pozwoliły mi przekuć słabości w siłę. Wynik ma znaczenie, ale trzeba umieć mierzyć siły na zamiary i nie pozwolić, aby chęć wygrywania przysłoniła radość płynącą z rywalizacji.**



## Dobry wiek na rozpoczęcie sportowej przygody to taki, w którym młody człowiek potrafi słuchać i skupić się na ćwiczeniu.

### Co sport panu dał, a co zabrał?

Nie ma sensu rozpatrywać tego, co mogłem stracić w okresie dorastania, uprawiając sport. Wolę myśleć, że droga, którą obrałem, okazała się wspaniałą przygodą. Gdyby ktoś zaproponował mi dzisiaj cofnięcie się w czasie i inne życie, tobym odmówił. **Nie zamieniłbym na nic innego tych lat wyrzeczeń, ciężkiej pracy, czasu poza domem, ale też poznawania różnych miejsc, ludzi, a przede wszystkim poznawania samego siebie w najbardziej wymagających, nierzadko ekstremalnych sytuacjach.**

### Uważa pan, że dzieci już od najmłodszych lat powinny uprawiać sport?

Oczywiście. Są jednak pewne zasady, którymi należy się

kierować. Dobry wiek na rozpoczęcie sportowej przygody to taki, w którym młody człowiek potrafi słuchać i skupić się na ćwiczeniu. Powinien być świadomy tego co robi i dlaczego. Ważne jest również, aby dziecko samo podjęło decyzję, że chce uprawiać daną dyscyplinę sportu, a nie zaspokajało ambicji rodziców.

### Jak wykorzystuje pan swoją popularność?

Popularność bywa uciążliwa, ale też niesie ze sobą pewne korzyści. Trzeba umieć się w tym odnaleźć i pozostać na obranej drodze. Na pewno nie poradziłbym sobie bez odpowiedniego wsparcia ze strony osób, z którymi pracuję i które pomagają mi w budowaniu wizerunku.

### Co stanowi dla pana ucieczkę od medialnego zgiełku?

Mimo że w latach szkolnych nie przepadałem za czytaniem, to dzisiaj bardzo chętnie sięgam po lekturę. To mój ulubiony sposób na spędzanie wolnego czasu. Także muzyka jest moją nieodłączną towarzyszką podróży i rozłąki z domem. Lubię również kibicować sportowcom z innych dyscyplin.

### O czym marzy pan dzisiaj?

Marzę o podróżach w nieznaną u boku mojej żony oraz o tym, by mieć święty spokój.

### Jak radzi sobie pan z łączeniem obowiązków sportowych z rodzinnymi?

Staram się poświęcać tyle czasu swoim najbliższym, ile tylko mogę. Moja żona jest bardzo wyrozumiała i cierpliwa, dlatego nie mam problemów z łączeniem życia prywatnego z zawodowym. Jestem jej za to bardzo wdzięczny. Oboje wzajemnie się wspieramy i razem pokonujemy wszelkie trudności. ●



LESZEK BLANIK

## JEŻELI COŚ ROBIĆ – TO DOBRZE!

**LESZEK BLANIK** – nauczyciel wychowania fizycznego, nauczyciel akademicki, trener, gimnastyk z Radlina. Mistrz olimpijski Pekin 2008 w skoku przez stół gimnastyczny oraz brązowy medalista Sydney 2000, trzykrotny medalista mistrzostw świata oraz trzykrotny medalista mistrzostw Europy. Ośmiokrotnie triumfował w Pucharze Świata; ośmiokrotny mistrz Polski w wieloboju gimnastycznym. Absolwent i pracownik AWFIS Gdańsk. Reprezentant klubu AZS AWFIS Gdańsk w latach 1998–2010.

nazywany do 2000 roku skokiem przez konia, to jedna z konkurencji w gimnastyce sportowej, polegająca na przeskoczeniu stołu gimnastycznego (po odbiciu się od niego) z zaprezentowaniem w locie elementów gimnastycznych.



### Pamięta pan swoje pierwsze marzenia?

Mając 13–14 lat, byłem na zgrupowaniu w Łodzi. Trener przy kolacji pytał chłopaków kim chcieliby być. Jeden odpowiedział to, inny tamto, a następnie skierował to samo pytanie do mnie. Powiedziałem, że chciałbym być mistrzem olimpijskim, a potem mogę umrzeć. Chłopaki zaczęli się śmiać – wówczas to brzmiało nierealnie. Zaczęli mówić: „Co ty, głupi jesteś? Umierać po takim sukcesie?”.

Od kiedy pamiętam, chciałem być olimpijczykiem. Marzenie miało źródło w tym, że cała rodzina – mój brat, mój ojciec – była usportowiona. Gimnastyka w latach 80. i 90. XX wieku w Polsce w zasadzie nie istniała. Przebić się w tej dyscyplinie było niezwykle trudno. Ojciec powtarzał mi, że w piłce nożnej czy siatkówce trudniej o sukces, bo jest się zależnym od kolegów z drużyny. Natomiast w sportach indywidualnych można liczyć tylko na siebie.

### Dlaczego gimnastyka?

W 20-tysięcznym mieście Radlinie jest dużo możliwości uprawiania sportu. Chociażby siatkówka była na wysokim poziomie. Oczywiście z moim niewielkim wzrostem, odziedziczonym po rodzicach, siatkówka odpadała. O wyborze dyscypliny przesądził fakt, że byłem bardzo żywym dzieckiem; od najmłodszych lat wykonywałem przewroty, salta itp. Po części z tego powodu trafiłem do gimnastyki, ale też dlatego, że Klub Gimnastyczny Radlin wychował trzynastu olimpijczyków i trenując tam, miało się poczucie bycia kimś wyjątkowym.

### Wzorował się pan na kims?

Moim wzorem sportowca zawsze był Ayrton Senna, brazylijski kierowca Formuły 1, trzykrotny mistrz świata, tragicznie zmarły po ciężkim wypadku podczas wyścigu. On nigdy nie kalkulował, nawet jeżeli był najlepszy, to chciał jeszcze więcej. Natomiast jeżeli chodzi o moich gimnastycznych idoli, to było ich kilku. W Polsce Andrzej Szajna, mistrz Europy z 1975 roku, zdobywca dwóch brązowych medali na mistrzostwach świata rok wcześniej, trzykrotny olimpijczyk. Nigdy nie widziałem, jak ćwiczy, ponieważ zaczynałem karierę, gdy on ją skończył. Podziwiałem też całą plejadę radzieckich gimnastyków.

### Sport był ucieczką przed nieodnajdywaniem się w grupie rówieśniczej czy szansą na przebywanie w grupie, w której dobrze się pan czuł?

Byłem osobą lubianą – wręcz maskotką klasy, aczkolwiek miałem kompleks związany ze wzrostem. Sport spowodował, że czułem się lepiej.

### Czy pana sposób na spędzanie czasu po lekcjach był popularny wśród rówieśników?

Miałem inny pomysł na siebie niż reszta, ponieważ nikt w podstawówce nie trenował. Ja chodziłem na salę gimnastyczną od poniedziałku do soboty. W tygodniu kończyłem zajęcia szkolne i jechałem na dwuipółgodzinny trening. Nie mieliśmy wtedy samochodu, a do sali piechotą szło się około 40 minut i samo przemieszczanie się zabierało mnóstwo czasu, więc wracałem do domu około godziny 20.

### Lubił pan chodzić do szkoły?

Nie, ponieważ odbierała mi mnóstwo czasu, który mógłbym poświęcić na trening, by być jeszcze lepszym.

### Czy to była szkoła sportowa?

W tamtych czasach nie było Szkół Mistrzostwa Sportowego z systemem dwóch treningów dziennie – przed i po zajęciach lekcyjnych. Chodziłem do normalnej szkoły. Ojciec budził mnie pół godziny wcześniej i robiliśmy 30-minutowy trening siłowy w domu, a następnie rozciąganie. Miałem już wtedy tzw. trening rozruchowy. Nikt wówczas w Polsce tego nie robił, a ja tak – dzięki pomysłowości taty. Później szkoła, a po zajęciach trening na sali, powrót do domu i odrabianie lekcji.

### A wychowanie fizyczne jako przedmiot szkolny?

Bardzo lubiłem, chociaż wychowanie fizyczne w mojej szkole niczym specjalnym się nie wyróżniało. Miałem możliwość gry w siatkówkę i piłkę nożną, którą wszyscy kochaliśmy, i każdy chciał być najlepszy, a inne dyscypliny uprawiałem z bratem. Mieszkaliśmy w domu jednorodzinnym, a nie w bloku, więc na dużej części działki mogliśmy uprawiać sport. Teraz, niestety, w sporcie zapomina się, że **zawodnik powinien być wszechstronnie rozwinięty i wyszkolony. Powinien trochę pograć w piłkę, popływać, gdyż chodzi o ogólny rozwój sportowca. Obecnie następuje zbyt szybka specjalizacja. Jest nastawienie na wynik, punkty**, w związku z tym nie ma czasu, aby robić inne, elementarne rzeczy. Teraz zawodnik przychodzi na salę i ja muszę uczyć go biegać, podstaw! I co ja mam z nim

robić? Jako dzieci latem wchodziliśmy na drzewa i nikt nie pytał, czy spadnę, sprawność była czymś naturalnym.

### Odnajdywał się pan zarówno w grupie, jak i pracując indywidualnie, zatem był pan typem lidera czy indywidualisty?

Odpowiada mi praca indywidualna dlatego, że jako zawodnik najpierw trafiłem do klubu. Klub Gimnastyczny Radlin miał wówczas bardzo duże kłopoty. Praktycznie zostałem sam na sali, gdzie pracowałem indywidualnie z trenerem. Później trafiłem do Gdańska i po dwóch latach szkolenia przez Polski Związek Gimnastyczny tak naprawdę jako jedyny wypłynąłem na arenę międzynarodową i przez kolejnych „x” lat byłem w zasadzie sam z trenerem. Cały czas uczyłem się, doświadczałem pracy indywidualnej. Przychodziłem na salę i nawet lubiłem tę ciszę, która tam panowała, wtedy mogłem sobie w spokoju pracować. Tak więc życie ukształtowało mnie indywidualistą, zdecydowanie wolę pracę indywidualną. Obecnie pracując jako trener, ustalam sobie ścieżkę, którą prowadzę zawodnika, a jeśli komuś nie podoba się ta ścieżka, to ma prawo stać z boku. Nic na siłę, ale niech nie przeszkadza mi w pracy, ponieważ wiem, co robię.

### Jest pan perfekcjonistą?

Staram się.

### Z czego wynikały pustki na sali? Czy nie było innych osób, które trenowały gimnastykę?



Po części z ogromnych problemów polskiej gimnastyki w tamtym czasie: braku pieniędzy i trenerów (mnóstwo szkoleniowców wyjechało na Zachód, np. do Niemiec), ale również z tego, że wielu zawodników trenujących ze mną po prostu odpadło z procesu treningowego. Ciągłe zostawałem sam. A że odnosiłem sukcesy, to cały czas stawiałem sobie nowe cele.

**Ogromną rolę odegrał mój ojciec. Siadaliśmy po sezonie i on mówił, że jak będziesz nadal pracować, to za rok wygrasz z tym, z tamtym...**

Ja wtedy odpowiadałem ojcu, że nie, bo ten czy tamten jest taki dobry, a ojciec twardo powtarzał, że jak będę pracować, to wygram. No i było tak, jak mówił. Jako 15-latek w zasadzie wygrywałem ze wszystkimi seniorami w Polsce. Oczywiście, to nie świadczyło jedynie o tym, że ja byłem taki dobry, a o słabości polskiej gimnastyki, bo tak nie powinno być.

**Pana ojciec był trenerem gimnastyki lub innej dyscypliny?**

Nie. Ojciec jako młody człowiek grał w piłkę i uprawiał boks. Natomiast trenerem gimnastyki nigdy nie był. Był osobą, która zawsze mnie przyprowadzała na trening i była obecna na wszystkich moich zajęciach. Miałem różnych trenerów po drodze. Tata ingerował oczywiście w pewne problemy na przestrzeni lat, i dobrze. Jeżeli działo się coś złego, miałem jakiś problem, to ojciec wtedy podejmował decyzję o ewentualnej zmianie trenera. Stał z boku i więcej widział. A miałem w pewnym momencie problem

psychiczny związany z pracą na sali, ponieważ zacząłem się bardzo mocno bać pewnych elementów.

**Czy gimnastyka to był pana wybór?**

Tak, to był mój wybór. Oglądaliśmy igrzyska olimpijskie i zobaczyłem, jak zapaśnicy po wygranej walce robią salto. Pamiętam to przez mgłę, zacząłem sam się uczyć salta w przód i pewnego dnia zszedłem do taty i poprosiłem, żeby rozłożył łóżko, bo chciałem mu coś pokazać. Wykonałem przy nim salto w przód. Ale to nie było salto w przód wykonane na zasadzie odbicia się z nóg i wylądowania na tyłku, tylko po prostu – z nóg na nogi. Pełne salto! Ojciec powiedział, że jest taki klub i jak chcę, to mogę spróbować. To była sobota. W poniedziałek 15 stycznia 1986 roku, jeśli dobrze pamiętam, pierwszy raz wybraliśmy się piechotą do klubu gimnastycznego w Radlinie. Tam spotkaliśmy olimpijczyka z IO Rzym 1960 Ernesta Hawelkę; zrobiono mi testy siłowe na kółkach i zostałem przyjęty do klubu.

**Czy życie rodzinne było podporządkowane pańskiej karierze sportowej? Jak w tej sytuacji radził sobie pana brat?**

Wszystko było podporządkowane mojemu planowi dnia. Brat trenował w tamtym czasie piłkę nożną, uważam, że to był błąd, powinien być biegać 800 metrów. Na ogólnopolskich zawodach schodził na tym dystansie poniżej dwóch minut, trenując raz w tygodniu. Jednak grał w piłkę i tam przytrafiła mu się kontuzja, o której nie powiedział rodzicom, przechodził to pół roku i okazało się, że noga jest do operacji, ale dopiero po 20. roku życia,



kiedy przestanie rosnać. Tak zakończyła się jego przygoda ze sportem – poszedł swoją drogą.

Chcę podkreślić, że ojciec bardzo zaangażował się w pilotowanie moich treningów i kariery.

**Czy zdarzały się konflikty na linii rodzic-trener?**

Bywały takie momenty, z których trener mógł być niezadowolony. Ojciec nie ingerował jednak w trakcie treningu. Rozmawiał z trenerem po treningu i wypytywał o różne rzeczy. Był wprawdzie laikiem, ale interesował się, proponował różne rozwiązania. Ojciec jest bardzo pragmatyczną osobą i myślę, że to wszystko wyszło mi na dobre.

**Czy był taki moment, w którym pomyślał pan, że za dużo jest ojca w pana karierze sportowej?**

Nie. Dlatego że u nas w domu szacunek wobec ojca był na pierwszym miejscu. Hierarchia była ustalona. Wyznam zasadę, że w sporcie nie ma demokracji. Jeżeli chcesz coś osiągnąć, to musisz się podporządkować temu, komu ufasz najmocniej, dla mnie tą osobą był ojciec. Gdy w sporcie wprowadza się demokrację, to wyniku nie ma. Jeżeli zawodnik mówi, że chciałby czegoś więcej lub mniej, to nie wróży to dobrze jego karierze.

**Czy któryś ze szkolnych kolegów wierzył, że może pan odnieść duży sukces sportowy?**

W szkole byłem jedyną osobą, która uprawiała tę dyscyplinę. Były pojedyncze osoby, które grały w piłkę nożną, uprawiały karate, ale raczej nikt nie osiągał sukcesów. Klasa bardzo mocno mnie wspierała, zwłaszcza gdy przyszły pierwsze sukcesy w wieku 10–12 lat. **Miło było widzieć, że inni doceniają moją pracę. Rówieśnicy chcieli, bym co chwile prezentował jakieś elementy gimnastyczne, czy to na lekcjach wychowania fizycznego, czy korytarzach.**

**Gdy zaczęły się wyjazdy i opuszczanie zajęć szkolnych, to pojawiły się jakieś trudności w szkole?**

Tak, były problemy. Niektórzy nauczyciele po latach tego nawet nie pamiętali. Wyjechałem na zgrupowanie do Armenii. Orłem z matematyki nie byłem, ale

**Nawet jeśli byłem na takim samym poziomie, co zawodnik z Warszawy, to przegrywałem. Nie lamentowałem, nie płakałem. Myślałem: „Jestem lepszy, a przegrywam, o co tu chodzi?“, „Prosta zasada” – mówił mój tata – „trzeba być dwa razy lepszym”.**

wróciłem i od razu pierwszego dnia musiałem pisać klasówkę. Oczywiście dostałem ocenę niedostateczną, wtedy to były dwójki. Następnego dnia przyszedłem do szkoły i musiałem pisać poprawę tego, co oblałem dzień wcześniej. Tym sposobem w ciągu trzech dni złapałem trzy dwójki. Pani nauczycielka wiedziała oczywiście o moim trenowaniu, wyjeździe itd. Nie było zrozumienia ani pomocy ze strony szkoły. Bywało, że moje zajęcia szkolne kolidowały ze sportowymi, wtedy wybieraliśmy z tatą sport, co prowadziło do konfliktów, i wówczas opieka taty było nieoceniona. Pamiętam, że kiedyś szkolna higienistka (jestem astmatykiem) i lekarz,



**Sport jest narzędziem do tego, by nauczyć młodego człowieka samodyscypliny, właściwego podejścia do życia i do ludzi, otwartości, wyrozumiałości, radzenia sobie ze stresem, z lękiem, z porażką i podnoszenia się po niej.**

stwierdzili, że absolutnie nie wolno mi uprawiać sportu. Tym bardziej na sali, gdzie jest kurz, materace itp. Po latach dobrze już wiemy, że sport tak naprawdę pomaga astmatykom w radzeniu sobie z chorobą. To były inne czasy.

Na ogół nie miałem problemów z nauką, uczniem byłem dobrym. Kończąc szkołę podstawową, miałem średnią powyżej czwórki.

**Na to, że nie zaniedbywałem szkoły, miała wpływ domowa dyscyplina. Tata kładł duży nacisk na naukę, żebym nie był kojarzony tylko z mięśniami, ale też z inteligencją, wykształceniem, znajomością języków.** Późniejszy dyrektor mojej szkoły średniej, pan Rychlik, żartując nieco, mówił,

że światowej klasy sportowiec nie może być złym uczniem, ponieważ po prostu nie ma czasu na naukę.

**Jaką funkcję pełni sport w procesie wychowawczym młodego człowieka?**

Sport jest narzędziem do tego, by nauczyć młodego człowieka samodyscypliny, właściwego podejścia do życia i do ludzi, otwartości, wyrozumiałości, radzenia sobie ze stresem, z lękiem, z porażką i podnoszenia się po porażce. Natomiast to, w jakim stopniu to działa, bardzo zależy od zawodnika, jego najbliższej rodziny, trenera, a na późniejszym etapie także od związku sportowego. Myślę, że sport jest jednym z najlepszych sposobów przygotowujących młodego człowieka do życia w dorosłości. Bywa jednak i tak, że nie uczy sportowca radzenia sobie w życiu dorosłym. Mam na myśli przypadki zawodników, którzy są na tzw. topie – otoczeni kadrą specjalistów, zabezpieczeni, przez lata trenują, niczym się nie martwiąc, aż w końcu ich kariera kończy się i zostają sami. Nie potrafią sobie poradzić. Na szczęście teraz są programy ministerialne, które wspierają zawodników w takich sytuacjach; jeśli ktoś jest mądry, to z tego korzysta.

**Czy potrafił pan cieszyć się ze sportowych sukcesów swoich rywali?**

Zawsze cieszyły mnie sukcesy polskich sportowców. Było to coś bardzo radosnego i mobilizującego. Źródło pojawia się w środowisku sportowym na zasadzie: „co ja mam teraz zrobić, aby być od niego lepszym?”.

**Kiedy pan poczuł, że mistrzostwo olimpijskie jest realne i zależy głównie od pana?**

Gimnastyka jest sportem, gdzie ocenia jury – zawsze była, jest i będzie zależna od innych osób, ale oczywiście szansa na zdobycie olimpijskiego tytułu pojawiła się dopiero w 2007 roku, kiedy zostałem mistrzem świata. Przez lata zdobywałem medale wielkich imprez, ale kwalifikacje na igrzyska zapewniało wyłącznie złoto MŚ. Bywało tak, że nawet gdy byłem lepszy od niektórych rówieśników, to nie zawsze wygrywałem. Ówczesny system sędziowania i wpływów pewnych osób bardzo mnie



uwierał. Co nie oznacza, że nie cieszyłem się z tego, co miałem. Uważałem, że jak na polskie warunki osiągnąłem całkiem sporo.

**Istnieje przekonanie, że porażka ma większy wpływ na proces kształtowania zawodnika niż zwycięstwo.**

**Sama prawda. Budulcem każdego zwycięstwa jest przegrana. Mądry człowiek potrafi z porażek wyciągać konstruktywne wnioski, które pomogą mu stać się lepszym.**

**Jak reagował pan na sukcesy, zwycięstwa?**

Zawsze imponowała mi umiarkowana reakcja. Wybuch radości rozumiem, ale cenię skromność. Zdobywając złoty medal na igrzyskach w Pekinie, miałem bardzo duży szacunek do zawodników, którzy ze mną minimalnie przegrali, np. do rumuńskiego gimnastyka Mariana Drăgulescu sklasyfikowanego na czwartym miejscu. Zawsze trzeba patrzeć z pewną dozą skromności na to, co się dzieje, bo różnice między zawodnikami zajmującymi

czołowe miejsca są niewielkie. Gdybyśmy startowali następnego dnia, mógłbym być np. trzeci, a wygrałby ten, który dziś był piąty, ponieważ na sukces składa się wiele czynników. Trzeba mieć dużo pokory, dystansu. Ale euforia ze zdobytego medalu jest jak najbardziej wskazana.

**Czy duchowość była dla pana ważnym wsparciem?**

To było i jest dla mnie bardzo ważne. Oczywiście, jak się czegoś potrzebuje, to częściej się rozmawia z Bogiem, i tak pewnie też jest ze mną. Wiara w Boga, uczestnictwo we mszy świętej i symbolika wiary zawsze były dla mnie bardzo istotne. Na zawody nie wychodziłem bez modlitwy – czułem się bezpieczniej.

**Co pana najbardziej motywowało do wytrwałego trenowania? Czy to się zmieniało na przestrzeni lat?**

Motyowało mnie spełnianie własnych oczekiwań i marzeń oraz to, że doceniano moją pracę. Ja również chciałem dawać radość ludziom wokół: najbliższym, rodzinie, kibicom. Krótko mówiąc, trenowałem nie tylko dla siebie.

Nagrody materialne były rzeczą absolutnie drugorzędną. Gdy dostrzegałem pasję, z jaką mój ojciec oddawał się temu, co dla mnie robił, gdy był ze mną i mnie wspierał, to było dla mnie największą radością. Nie samo zwycięstwo było najważniejsze, ale to, by człowiek, który tyle we mnie zainwestował, mógł również poczuć się spełniony i przekonany, że jego wysiłek nie idzie na marne.



**Leszek Blanik jest pierwszym polskim gimnastykiem sportowym, od którego nazwiska nazwano element gimnastyczny. Zarejestrowany przez Międzynarodową Federację Gimnastyczną pod numerem 332, skok blanik składa się z przerzutu w przód połączonego z dwoma i połową salta w pozycji łamanej, po odbiciu od stołu z ramion.**

**W 2008 roku Leszek Blanik zajął drugie miejsce w plebiscycie „Przeglądu Sportowego” na najlepszego sportowca Polski. Statuetkę wręczał Jacek Wszół - mistrz olimpijski z Montrealu 1976 roku w skoku wzwyż.**

**Czy wynik był dla pana najważniejszy? A może ważna była droga do zwycięstwa?**

Drogę do zwycięstwa docenia się z perspektywy czasu. Na co dzień to sportowcy dużo narzekają, jak to jest trudno i ciężko. Szczególnie w dyscyplinie, jaką jest gimnastyka, gdzie zmęczenie, błąd w wykonywanym elemencie mogą spowodować utratę zdrowia. Ta

droga doceniana jest później. To przyjemne uczucie, gdy na jej końcu odniesie się sukces, postawi kropkę nad i. Natomiast światłem w tunelu rzeczywiście jest wynik.

**Czy stawiając wszystko na jedną kartę w sporcie, myśli się o zdrowiu, czy to raczej element drugorzędny?**

Kiedy sportowiec nie jest gotowy na to, że coś może mu się przydarzyć, nie jest gotowy na ofiarę, to nie osiągnie sukcesu. Jeżeli wchodząc na salę, myślisz o tym, że czegoś dzisiaj nie będziesz robił, bo coś się może stać, to nic z tego nie będzie. Wiesz o tym, że jeden skok może się nie udać, jak mojemu koledze z Niemiec Ronny'emu Ziesmerowi, który przed IO w Atenach złamał na treningu kręgosłup szyjny.

Ja nigdy nie odpuszczałem. Zawsze wszystko robiłem „na maksa”. Wiele razy startowałem w takich sytuacjach, w których nie powinienem był. W 2004 roku na mistrzostwach Europy w Lublanie do drugiego skoku szedłem z rozerwanym więzadłem przyśrodkowym w stawie skokowym. Wykonałem dwa skoki, zdobyłem brązowy medal i trafiłem do szpitala, gdzie wsadzili mi kostkę w gips na osiem tygodni, a to był rok olimpijski.

**To właśnie takie podejście spowodowało, że odniósł pan sukces w sporcie?**

Jeśli moi rówieśnicy z Warszawy czy Nysy byli lepsi ode mnie, to z nadejściem wakacji siadaliśmy z ojcem oraz trenerem i rozmawialiśmy o tym, co do tychczas zrobiliśmy i co jeszcze jest do zrobienia. Gdy oni odpoczywali, my trenowaliśmy dwa razy dziennie, ponieważ nie mieliśmy takiej możliwości w roku szkolnym. Jak najszybciej nadganiał się. Nawet jeśli byłem na takim samym poziomie, co zawodnik z Warszawy, to przegrywałem. Nie lamentowałem, nie płakałem. Myślałem: „Jestem lepszy, a przegrywam, o co tu chodzi?”, „Prosta zasada” – mówił mój tata – „trzeba być dwa razy lepszym”. Pracowałem tak, aby być dwa razy lepszym, żeby nie było wątpliwości.

**Czy mógłby pan coś podpowiedzieć rodzicom dzieci trenujących?**

Trzeba zwrócić uwagę na jedną bardzo ważną rzecz. Dziś są zupełnie inne czasy. Dziś młodego człowieka nawet nie da się w ten sposób poprowadzić, jak mnie prowadzono. W gimnastyce są dwa systemy: rosyjski i amerykański, ten drugi jest lżejszy. Nie można powiedzieć, że któryś jest lepszy lub gorszy. Każda droga prowadząca do sukcesu jest dobra. Dla mnie system rosyjski był najlepszy, bo doprowadził mnie do sukcesu. Jest wielu zawodników, którzy mogą tylko w takim systemie pracować. Trzeba wiedzieć, jaki system zastosować dla danego zawodnika. I tu ważną rolę odegrał mój ojciec, który znał mnie bardzo dobrze. Przy tym istotną rolę odgrywa komunikacja między rodzicami, trenerem i zawodnikiem. Teraz są zupełnie inne możliwości, niż kiedy ja uprawiałem gimnastykę. Mamy psychologów sportu, wykształconych ludzi, którzy mogą doradzić. **Mądry trener słucha psychologa, tak jak ja słuchałem psychologa pracującego z moimi zawodnikami.** Inaczej się prowadzi zawodnika do 18–19 roku życia, a inaczej starszego. Dla każdego trzeba dobrać odpowiednią metodę wspomagającą jego proces treningowy.

**Czy pan współpracował z psychologiem sportu podczas swojej kariery?**

Nie.

**A uważa pan, że taka współpraca jest potrzebna?**

Bardzo! Miałem kiedyś spotkania z psychologami, dla których prowadziłem wykłady. Opowiadałem o moich metodach pracy na sali i koncentracji, które wypracowałem na własnych błędach. Okazało się, że one są znane psychologom, mają swoje nazewnictwo naukowe. Oni odkrywali ze zdumieniem, że ja do wszystkiego dochodziłem sam. A można było dojść do tego, korzystając z pomocy psychologicznej. Uważam więc, że rola psychologa jest istotna.

Moim psychologiem był ojciec. To była osoba, do której dzwoniłem przed startem. Jego głos, rozmowy z tatą uspokajały mnie.

**Jak sobie pan radził z łączeniem obowiązków sportowych z rodzinnymi?**

Rodzina była dużym wsparciem w kwestii kariery sportowej. Gdyby to wszystko nie współgrało, to z pewnością nie byłoby sukcesów. Dzieci akurat działają mobilizująco do bardziej wyťažonej pracy. W 2005 roku urodził się Artur, w 2012 Oskar. Moi synowie tylko mnie mobilizowali do tego, aby dać z siebie więcej, aby zapewnić byt rodzinie. No bo nie czarujmy się, gdy przychodzą dzieci na świat, to się o tym również myśli.

**Czy znając ciemne i jasne strony sportu wyczynowego, chciałby pan, żeby synowie poszli w pana ślady?**

Starszy syn Artur, obecnie 15-latek, jest bardzo zaangażowany w tematy artystyczne i ogromną radość sprawia mi patrzenie na moje dziecko na scenie. W sporcie jesteśmy bardzo mocno zależni od polityki, od finansowania. Nie mówię o partiach politycznych, ale generalnie od tego, co się w naszym kraju dzieje. Polski sport nie ma łatwo. Polscy sportowcy mają trudniej niż zawodnicy w innych krajach. Chociażby szkoła w Polsce na ogół nie ułatwia uprawiania sportu. Dlatego się cieszę, że Artur jest w teatrze już od piątego roku życia. Trochę go zaraziłem występami, muzyką, koncertami. Kupiłem mu głośnik na statywie. Ja byłem gitarzystą, a on był szefem grupy. Uczył się wymowy, dykcji na Arturze Gadowskim z zespołu IRA. Nie znajdziemy w Polsce zbyt wielu wykonawców, którzy tak dokładnie potrafią artykułować tekst piosenki.

Młodszy syn Oskar jest bardzo uzdolniony sportowo. Obaj



synowie przychodzili ze mną na salę, ale Artur nigdy nie miał zacięcia sportowego. Zawsze interesowało go coś innego. A Oskar twierdzi, że będzie gimnastykiem. Gdyby mój syn kiedykolwiek chciał pójść w moje ślady, byłby utalentowany, to na pewno będę go wspierał. Wówczas będzie to wspólna decyzja jego i rodziców. Na dziś takiego tematu nie ma. Może inna dyscyplina sportu?

**Czasami mówi się, że sportowiec tyle znaczy dla kibiców, ile jego wyniki na ostatnich zawodach.**

Na całym świecie jednak liczy się całokształt. Wystarczy spojrzeć na Niemcy, na to, jakim szacunkiem darzy się sportowca, który miał ogromne sukcesy, a później mu nie szło. Mimo wszystko jest zapamiętany za całokształt, a nie za ostatnie zawody. U nas faktycznie ocenia się przez pryzmat ostatniego występu.

**Czy zdobywając medal olimpijski, czuł pan, że to koniec kariery sportowej? Czy oprócz szczęścia pojawiło się pytanie, co dalej?**

Jakiś czas po sukcesie w Pekinie mój trener zapytał, czy będziemy próbowali jeszcze raz. Dał mi jeden dzień do namysłu. Spotkaliśmy się – powiedziałem: „Chyba moglibyśmy spróbować”, a trener odparł: „Leszek, pierwszy raz w życiu powiedziałeś <chyba>, to znaczy, że nie chcesz”. Tak się zakończyła nasza rozmowa i moja kariera zawodnicza. Przychodzi mi na myśl pewna rozmowa ze śp. Kamilą Skolimowską. Kamila wtedy powiedziała, że

trenuje już tak długo i jest zmęczona. Spytałem, ile lat trenuje, chyba odpowiedziała, że 13 czy 14, a ja wtedy trenowałem już blisko ćwierć wieku i byłem naprawdę bardzo zmęczony.

Jednak priorytety były jasno nakreślone. Nie było problemu z tym, co dalej. **Wiedziałem, że chcę działać w sporcie, zrobić od początku coś swojego, stworzyć program dla juniorów i poprowadzić ich. Zatem zostałem trenerem.** Najpierw jako wolontariusz trenowałem trójkę dzieci ściągniętych z mojej rodzinnej miejscowości, niestety bez wsparcia Polskiego Związku Gimnastyki, którego w ogóle ta działalność nie interesowała. W 2011 roku zostałem posłem na Sejm RP VII kadencji, co uznałem za olbrzymią szansę na postawienie tego budynku, w którym obecnie przebywamy (Hala Gimnastyczna im. Leszka Blanika na gdańskiej AWFIS – przyp. red.), a następnie zostałem trenerem kadry. Wszystko, co robię, jest przemyślane i poukładane. Do dziś zabraniam swoim zawodnikom używania takich słów jak: „chyba”, „nie umiem”, „nie mogę” czy „postaram się”.

**Jakie ma pan zainteresowania pozasportowe?**

Zarażony jestem teatrem. Teraz trochę rządziej chodzę, ale to jest piękny rodzaj sztuki widowiskowej.

**Jak w dzisiejszych realiach wykorzystuje pan swoją popularność?**

Raczej wygaszam swoją popularność, niż ją podtrzymuję. Był taki czas po igrzyskach olimpijskich, kiedy bardzo się promowałem. Sprawiało mi to przyjemność. Później przyszły różnego rodzaju propozycje występów w programach rozrywkowych, ale odmawiałem. Stwierdziłem po tych kilku latach, że chcę tworzyć inną historię. Jako trener, jako działacz. Chcę, aby ludzie zaczęli mnie kojarzyć z czymś nowym, innym, a nie z moimi sukcesami sportowymi. Jeżeli pojawia się w mediach, to w celu promocji tego, co udało mi się stworzyć już po zakończeniu kariery sportowej: ośrodek szkolenia, hala. ●

**rozmawiała Agata Korcz**



**MATEUSZ KUSZNIEREWICZ**

## **RYWALIZACJA – MOTYWACJA**

**MATEUSZ KUSZNIEREWICZ** – polski żeglarz sportowy, pięciokrotny olimpijczyk: Atlanta 1996 – złoto, Sydney 2000, Ateny 2004 – brąz, Pekin 2008, Londyn 2012, dwukrotny indywidualny mistrz świata w klasie Finn, dwukrotny mistrz świata w dwuosobowej klasie Star, pięciokrotny indywidualny mistrz Europy, wielokrotny mistrz Polski. Ponad trzydzieści razy triumfował w regatach z cyklu Puchar Świata. Reprezentant klubów YKP Warszawa i Gdański Klub Żeglarski.



to dyscyplina sportu i turystyki uprawiana na jednostkach pływających o napędzie żaglowym, które można podzielić na: regatowe i turystyczne, morskie i śródlądowe, jachtowe i deskowe (windsurfing) (w tym foiling), a także kitesurfing (w tym kite foiling). Istnieje także żeglarstwo lodowe oraz żeglarstwo lądowe. Pierwsze wyścigi łodzi – wtedy jeszcze wiosłowych – odbywały się w XIV wieku. Organizowane były przez weneckich kupców i nazywane świętami wodnymi – regatta. Od tego czasu wyścigi wszelkiego rodzaju jednostek pływających nazywane są regatami. W 1661 roku w Anglii odbyły się pierwsze udokumentowane regaty pomiędzy jachtami Karola II oraz jego brata, księcia Yorku. Od tamtej pory rozpoczął się trwający do dziś wyścig konstruktorów jachtów w budowaniu jak najszybszych i jak najbardziej zwrotnych jednostek.

Dziś w żeglarstwie rywalizuje się w wielu klasach. Mateusz Kusznierewicz największe sukcesy odnosił w jednoosobowej klasie Finn – najbardziej wymagającej pod względem przygotowania fizycznego. Polak rywalizuje też w dwuosobowej klasie Star, w której dwukrotnie zdobył mistrzostwo świata (2008 z Dominikiem Życkim, 2019 z Brazylijczykiem Brunem Pradą).

### Jak wyglądały pana pierwsze kroki w żeglarstwie?

Jestem jedynakiem, urodziłem się w 1975 roku, mieszkałem i wychowywałem się w Warszawie. Polska funkcjonowała wtedy w innym systemie politycznym, panował komunizm. Rodzice postanowili jednak poszerzać moje horyzonty i wzbudzać we mnie ciekawość świata. Próbowali zainteresować mnie także sztuką. Chodziłem do domu kultury na lekcje muzyki, trochę rysowałem. Ale najbardziej garnąłem się jednak do sportu. Kiedy miałem dziewięć lat, pojechałem na dwutygodniowy obóz żeglarski. Rodzice dawali mi możliwość spróbowania różnych rzeczy, z których jedne bardziej mnie interesowały, a inne mniej. Żeglarstwo od samego początku bardzo mi się spodobало. Pomimo tego, że przez pierwsze trzy lata nie odnosiłem żadnych znaczących sukcesów, to bardzo lubiłem atmosferę panującą w żeglarstwie. I to prawdopodobnie stanowi klucz do sukcesu – znaleźć taką rzecz, która sprawia ci wielką przyjemność. Niekoniecznie od razu muszą iść za tym wybitne wyniki. Widząc moją pasję, rodzice bardzo mi pomagali. Poświęcali dużo swojego czasu, abym mógł uczyć się na zajęciach. Miałem dużo szczęścia i sprzyjał mi los, bo trafiłem na dobrych trenerów. Najpierw trenowałem u pana Leszka Pawlika, który był bardzo dobrym wychowawcą i skutecznie mnie motywował do zaangażowania się w sport, a następnie przeszedłem pod skrzydła Jarka Szlosera, byłego zawodnika, który szlifował moją technikę. Nauczył mnie precyzyjnie prowadzić jacht i wykonywać manewry. Później miałem trochę szczęścia, gdy w wieku 14 lat zakwalifikowałem się na pierwsze zagraniczne regaty. W komunizmie wyjazd za granicę był bardzo trudny, ale właśnie wówczas – w 1989 roku – granice kraju zostały otwarte. Każdy już mógł mieć paszport, więc wyjechałem z tatą na regaty rozgrywane poza Polską.

### Co dał panu sport, a co zabrał w okresie dzieciństwa?

Sport dał mi przede wszystkim wiele radości i przyjemności. Zawsze tego szukałem w życiu, żeby pracować i zajmować się rzeczami, które są zgodne z moim światopoglądem i moimi wartościami, a jednocześnie sprawiają mi przyjemność. Sport nauczył mnie

samodzielności, zaradności, przedsiębiorczości, współpracy oraz wyznaczania celów i wytrwałości w dążeniu do ich osiągnięcia. Dał mi wiele możliwości podróżowania po świecie i poznawania ciekawych ludzi.

Dzisiaj sport jest obszarem mojej działalności zawodowej. Od wielu lat jestem przedsiębiorcą i prowadzę różnorodną działalność. Współtworzyłem aplikacje Do Sport Now oraz Target 10. Współpracuję z firmami w obszarze promocji, sprzedaży i relacji biznesowych. Mam za sobą ponad 800 wystąpień publicznych, głównie motywacyjnych, w Polsce i na świecie, a także liczne współprace wizerunkowe. Od lat prowadzę własną Akademię, gdzie zaszczeplam dzieciom pasję do żeglarstwa, dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem związanym z żeglarstwem.

Ponadto sport dał mi też popularność, która w większości przypadków jest bardzo przyjemna i sympatyczna. A co mi zabrał? Przebywanie na podwórku z innymi dziećmi, możliwość spędzania czasu na trzepaku czy w akademiku. Ominęło mnie pewnie wiele relacji z kolegami i koleżankami, ponieważ 250 dni w roku, a czasami nawet więcej, przebywałem na zgrupowaniach i regatach – nie miałem normalnej młodości.

### Jak jest pan nastawiony do życia?

Pozytywnie. Urodziłem się z taką osobowością. Mam w sobie wiele determinacji i optymizmu.

### Kto był dla pana wzorem do naśladowania, kiedy stawił pan pierwsze żeglarskie kroki?

Jednym z moich idoli był Zbigniew Kania, mistrz świata w żeglarstwie w klasie Cadet. Śledziłem jego karierę, interesowałem się jego sprzętem sportowym. Czytałem wywiady z nim. Miałem okazję go osobiście poznać. Był dla mnie wzorem do naśladowania. Zdobył tytuł mistrza świata, a ja wiedziałem, że chciałem osiągnąć to samo. Spośród zagranicznych żeglarzy moim idolem był, i zresztą nadal jest, Nowozelandczyk Russell Coutts, mistrz olimpijski w klasie Finn z igrzysk olimpijskich w Los Angeles w 1984 roku.

### Był pan ambitnym uczniem, stawiającym sobie wysokie wymagania?

**Sport nauczył mnie samodzielności, zaradności, przedsiębiorczości, współpracy oraz wyznaczania celów i wytrwałości w dążeniu do ich osiągnięcia.**

Ambitnie podchodziłem do nauki przedmiotów, w których dobrze się czułem. Pozostałe po prostu zaliczałem. Na początku wydawało mi się to złą postawą, natomiast z perspektywy czasu uważam, że każdy powinien dbać o rozwój ogólny, ale ważne jest wyspecjalizowanie się w tym, do czego mamy





**W 1990 roku tata Mateusza Kusznierewicza sprzedał volkswagena golfa „jedynekę” i kupił fiata 125p. Z różnicy, która mu została, zamówił nowy żagiel do łódki syna i wysłał Mateusza na regaty do Nowej Zelandii. Sześć lat później Mateusz Kusznierewicz zdobył złoty medal olimpijski.**

predyspozycje. Dlatego dziś uważam, że dobrze robiłem. W szkole byłem zdecydowanie umysłem ścisłym. Dobrze liczyłem, mam wyobraźnię przestrzenną. Lubiłem matematykę, fizykę. Co ważne, te umiejętności przydają mi się w żeglarskim.

**Czy kiedykolwiek miał pan dylemat: uczyć się czy trenować? Można być dobrym sportowcem, nie będąc dobrym uczniem?**

Znam wybitnych sportowców, którzy nie byli dobrymi uczniami. Niektórzy z nich nawet nie skończyli liceum, a są mistrzami olimpijskimi, jednak co ciekawe, mają bardzo dużą wiedzę praktyczną w wielu obszarach i dziedzinach życia. Nie twierdzą, że to najlepsza droga, ale od każdej reguły są wyjątki. Uważam, że trzeba uczyć się jak najdłużej. W moim przypadku

końcem nauki był awans do igrzysk olimpijskich. Stało się to w okolicach matury. Do kraju wróciłem ze złotym medalem olimpijskim, co wywróciło mój świat do góry nogami. Postawiłem mocno na sport, a to spowodowało, że miałem jeszcze mniej czasu na naukę. Skutkiem tego dyplomu ukończenia studiów nie uzyskałem.

**Jakie metody motywacyjne w sporcie działają na pana najlepiej?**

Nie przepadam za treningiem na siłowni. Trzy razy w tygodniu mam trening siłowo-wytrzymałościowy. Często nie mam motywacji, aby się zebrać, chodzę więc w domu dookoła spakowanej torby i robię wszystko, by odsunąć w czasie moment wyjścia. Wtedy myślę sobie, że moi najwięksi rywale z pewnością właśnie są na siłowni. To jest moment... i już za chwilę wychodzę z domu. Dla mnie najlepszą motywacją są rywale i rywalizacja.

**Dlaczego chciał pan zostać olimpijczykiem?**

Zacząłem myśleć o igrzyskach olimpijskich po zobaczeniu ich w telewizji. To był 1992 rok, igrzyska w Barcelonie. Wtedy już od ośmiu lat żeglowałem. Zobaczyłem moich ulubionych koszykarzy z Michałem Jordanem na czele i innych znakomitych sportowców. Ujrzałem piękne łódki oraz ścigających się na najwyższym poziomie żeglarzy i pomyślałem, że fajnie by było, gdybym chociaż raz w życiu wystartował w igrzyskach. Cztery lata później udało się. **Na konferencji prasowej przed moimi pierwszymi igrzyskami w Atlancie w 1996 roku jeden z dziennikarzy zapytał nas, jakie mamy cele i co chcielibyśmy osiągnąć podczas wyjazdu. Jako jedyny odpowiedziałem, że pragnę zdobyć medal olimpijski. Dziennikarze i zawodnicy popatrzyli na mnie zdziwieni. Jednak bez ambicji i wysoko podniesionej poprzeczki nie osiągnąłbym tego wszystkiego.**

**Jest pan typem sportowca, który stara się wypełniać oczekiwania trenerów, czy raczej typem indywidualisty, który wie, czego chce i potrzebuje?**

Lubię współpracować z trenerem, jednakże na końcu to ja decyduję. Gdy chcę zrobić coś inaczej, to wtedy robię po swojemu.



**Za co pokochał pan żeglarsko? Czym różni się ono od innych sportów?**

Spodobała mi się atmosfera obozów żeglarskich. To zawsze były bardzo fajne wakacje i mam wiele dobrych wspomnień z tym związanych. **Żeglarsko to sport, w którym jest różnorodność i niepowtarzalność. Pływam w różnych miejscach świata, ale nawet następnego dnia, na tym samym akwenie, gdy inaczej zawieje wiatr, wszystko się zmienia.** Nie ma monotonii jak chociażby w pływaniu, gdy wchodzimy do basenu i codziennie mamy do przeplnięcia od ściany do ściany podobny dystans. Ponadto żeglarsko to sport na świeżym powietrzu i wiąże się z wieloma podróżami. Dość wcześnie zacząłem jeździć do Rybnika, do Kiekrza niedaleko Poznania, nad Zalew Szczeciński, do Pucka. Później do Göteborga i Nicei. Ten sport przyciąga fajnych ludzi. Moi koledzy z zagranicy to szalenie ciekawe postacie. Niezwykle sobie cenię żeglarskie towarzystwo.

**Całe pana życie to sport?**

Mam wiele różnych zainteresowań. Przynajmniej wszystkim związanych z pracą zawodową.

**Miał pan czas na miłość czy też w stu procentach poświęcił się pan żeglarsko?**

Szczęśliwie znajdowałem też czas na miłość. Podróże utrudniały życie rodzinne, zawsze jednak byłem stały w uczuciach. Obecnie mam żonę i dwoje dzieci. Na potomstwo zdecydowałem się dość późno. Moja córka Natasza urodziła się, gdy miałem 35 lat, a syn Max – dwa lata później. Wszystko odbyło się w swoim czasie i w dobrym momencie mojego życia. Mogę powiedzieć, że czuję się spełniony w każdej roli. Mam wspaniałą rodzinę, której wiele zawdzięczam, osiągnąłem wiele sukcesów zawodowych, a dzisiaj wciąż aktywnie działam zarówno w sporcie, jak i biznesie. Cieszę się, że dotąd nie zrezygnowałem z żeglarsko, ponieważ nadal daje mi to mnóstwo frajdy. Nawet gdy żegluję rekreacyjnie.

**Jaki był najpiękniejszy moment w pana karierze sportowej?**

Jeżeli chodzi o akwen, to zawsze bardzo podobała mi się Nowa Zelandia i wspominam ją z sentymentem, mimo że to nie jest łatwy akwen. Najważniejszy moment w mojej karierze to bez wątpienia zdobycie złotego medalu w Atlancie. Również istotnym momentem było zdobycie osiem lat później brązu w Atenach. Tam toczyła się zażarta walka o podium. Chciałem



wtedy udowodnić, że nie jestem gwiazdą jednego sezonu. Po ostatnim wyścigu wskoczyłem ze szczęścia do wody, ponieważ wiedziałem, że z Aten wrócę jako medalista.

#### A najtrudniejszy moment?

Igrzyska w Sydney w 2000 roku. Jechałem na nie jako faworyt, a zająłem czwarte miejsce. Chciałem wtedy zakończyć karierę.

#### Czy ktoś panu wtedy pomógł i doradził, by kariery jeszcze nie kończyć, czy sam pan do tego doszedł?

Sam. Dałem sobie trochę czasu. Kiedy emocje opadły, zastanowiłem się, co chcę dalej w życiu robić, i powiedziałem sobie, że wyniki sportowe nie są najważniejsze. Żeglarstwo jest moją pasją. Nie potrafiłem się z nim rozstać na dobre.

#### Czy w miarę wspinania się na szczyt człowiek czuje się coraz bardziej samotny, mimo iż zna go i otacza wciąż więcej ludzi?

To bardzo indywidualne przypadki. W ogóle sportowcy żyją w innym świecie, który bardzo różni się od normalnego życia. Zamiast wieść zwyczajne życie rodzinne, sportowcy ciągle podróżują. I każdy musi się w tym świecie odnaleźć i poradzić sobie chociażby z tęsknotą za domem.

#### Jak zorganizował pan swoje życie po zakończeniu kariery olimpijskiej?

W dalszym ciągu zajmuję się żeglarstwem i startuję w różnych regatach. Aktualnie jestem mistrzem świata klasy Star i to dla mnie ogromny powód do dumy. Ponadto na najbliższych igrzyskach będę występował w roli trenera – chcę pomóc koledze w zdobyciu olimpijskiego złota. To również daje wielką satysfakcję. Poza sportem moje życie wypełnia teraz rodzina oraz praca.

#### Kim byłby pan dziś, gdyby nie został żeglarzem?

Myślę, że podobnie jak dziś byłbym biznesmenem prowadzącym różnorodną działalność.

#### Czy znając jasne i ciemne strony sportu wyczynowego, chce pan, aby pana dzieci szły tą samą drogą?

Moje dzieci są jeszcze małe, skupiam się na tym, aby dawać im radość w sporcie i aktywności fizycznej. Bardzo lubimy spędzać aktywnie czas całą rodziną. W sporcie szukamy przede wszystkim zabawy.

#### Jakie ma pan marzenia?

Chciałbym żeglować jak najdłużej i zajmować wysokie miejsca w regatach, w których wystartuję. Wciąż mam z tego ogromną frajdę.

#### Co radzi pan młodym ludziom, którzy chcieliby rozpocząć przygodę z żeglarstwem?

**Polecam im spróbować żeglarstwa i dopiero potem zobaczyć, co się wydarzy. Mogą zgłosić się do klubu żeglarskiego czy wybrać na obóz. Najważniejsza jest chęć do działania. ●**

rozmawiała Ewa Malchrowicz-Moško

Od lewej: Adam Korol, Marek Kolbowicz, Michał Jeliński, Konrad Wasielewski



MICHAŁ JELIŃSKI

## GENTLEMAN MUSI BYĆ PO PROSTU SKROMNY

**MICHAŁ JELIŃSKI** – mistrz olimpijski czwórka podwójna Pekin 2008, wielokrotny mistrz świata i mistrz Europy, trzykrotny olimpijczyk przed Pekinem–Ateny 2004, później Londyn 2012, 2008. Absolwent Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu. Od 2003 roku żyje z cukrzycą typu 1.



to dyscyplina sportowa rozgrywana na łodziach pływających przy wykorzystaniu siły wiosłarzy używających wiosel. Obecna na igrzyskach olimpijskich od 1900 roku (aktualnie po siedem konkurencji kobiecych i męskich). Regaty rozgrywane są zwykle na dystansie 2000 m. Polacy pierwszy medal (brązowy) wywalczyli podczas igrzysk olimpijskich w Amsterdamie w 1928 roku, w osadzie czwórka ze sternikiem: Leon Birkholz, Franciszek Bronikowski, Edmund Jankowski, Bernard Ormanowski i Bolesław Drewek. Najbardziej utytułowane polskie osady to zdobywcy dwóch złotych medali olimpijskich, dwójka podwójna wagi lekkiej: Robert Sycz i Tomasz Kucharski, oraz czwórka podwójna (Konrad Wasielewski, Marek Kolbowicz, Michał Jeliński i Adam Korol), która zdobyła złoto MŚ w 2005, 2006, 2007 i 2009 roku oraz złoty medal igrzysk olimpijskich w 2008 roku w Pekinie.



**Jaki wpływ na pana życie i karierę mieli nauczyciele i trenerzy?**

Pierwszy nauczyciel wychowania fizycznego, Marek Kowalski, okazał się zarazem jedynym moim trenerem klubowym. Akurat w tym czasie, kiedy ja zacząłem naukę w szkole podstawowej, on zaczynał pracę trenera. W szkole utworzono klasę sportową. Na początku miała ona charakter ogólnosportowy, ćwiczyliśmy różne dyscypliny, chociaż trener już miał plan, by przygotowywać nas do wioślarstwa. Do łodzi wsiedliśmy dopiero w ósmej klasie, treningi stricte wiosłarskie podjęło kilka osób, reszta się wykruszyła. Sam też byłem trochę zniecierpliwiony czekaniem na prawdziwy trening wiosłarski. Od początku byłem typem zawodnika, który lubi trenować, a nie kimś, kto chce rywalizacji o laury mistrzowskie.

**A jakim typem był pan w szkole?**

Byłem dobrym uczniem, a w niektórych przedmiotach, tych, które sprawiały mi dużą radość, jak matematyka czy geografia, nawet bardzo dobrym. Kiedy kończyłem szkołę podstawową, musiałem podjąć decyzję, co dalej, i z drżącym sercem podsunąłem mamie do podpisu zgodę na treningi na wodzie. Wiedziałem, że obawia się, iż nie dam rady pogodzić sportu z nauką oraz tego, że trening na wodzie jest niebezpieczny. A jeśli chodzi o szkołę i naukę, to śmieję się, że byłem olimpijczykiem czterokrotnie: trzy razy na IO, a raz, biorąc udział w olimpiadzie z wiedzy geograficznej. Po pisemnym teście na etapie wojewódzkim nawet byłem pierwszy. Obciążenia

treningowe nie wpływały na moje wyniki w szkole. Musiałem tylko ustawić sobie priorytety, dobrze się zorganizować i odłożyć na bok takie sprawy jak szwendanie się po osiedlu z kolegami.

**Co było w tym okresie ważniejsze – osiągnięcia sportowe czy konsekwencja w treningach?**

Konsekwencja. **Trening dla mnie to była świętość, nie wyobrażałem sobie, że mógłbym nie iść na zajęcia no, chyba że byłbym poważnie chory.** Zresztą, jeśli ktoś trenuje z pasją, to trening jest dla niego przyjemnością. A wyniki? W tamtym okresie ich jeszcze nie było, zdarzało się, że kończyłem regaty pod koniec stawki, ale czułem wsparcie ze strony trenera i kolegów klubowych. Zapewniali mnie: „Słuchaj, młody, jeszcze dużo przed tobą, ale my cię tam widzimy, idziesz w dobrym kierunku”. Pamiętam pierwsze treningi na przystani – w starym, drewnianym, poniemieckim budynku, do którego dziś raczej już nikt nie zaprowadziłby swojego dziecka na trening. Atmosfera i klimat, jaki tworzyli starsi zawodnicy, sprawiały, że chciało się tam przychodzić. Kto hartował się w tamtych warunkach, kąpiąc się po zajęciach w zimnej wodzie pod prysznicem, nie zamieniłby się na dzisiejsze luksusy na siłowniach i kolejki do ruchomych bieżni.

**Pan miał szczęście trenować w całkiem mocnej sekcji.**

Co roku jakiś reprezentant mojego klubu, AZS AWF Gorzów Wlkp., jechał na mistrzostwa świata juniorów, miałem zatem w klubie bezpośrednie dobre przykłady starszych kolegów. Jak wspominałem, traktowali mnie poważnie, podobnie jak trener. W końcu nastąpił dzień, w którym i ja się zakwalifikowałem. Miałem wtedy 18 lat i na pierwszych swoich MŚ juniorów zobaczyłem, ile mi jeszcze brakuje do światowej czołówki, a miałem ambicję tę czołówkę gonić. Ta kwalifikacja utwierdziła mnie w przekonaniu, że koledzy słusznie coś we mnie widzieli.

**Jak pan wyobrażał sobie drogę rozwoju pozasportowego?**

**Musiałem tylko ustawić sobie priorytety, dobrze się zorganizować i odłożyć na bok takie sprawy jak szwendanie się po osiedlu z kolegami.**

Koledzy odradzali mi pójście na akademię wychowania fizycznego, twierdząc, że trudno połączyć profesjonalny trening na poziomie mistrzowskim ze studiowaniem. Po ukończeniu liceum ekonomicznego poszedłem dalej w tym kierunku na studia. Wyjazd do Poznania z rodzinnego Gorzowa Wlkp. sprawił, że musiałem w wieku 19 lat się usamodzielnic i zacząłem moje dotychczasowe hobby, wioślarstwo, traktować poważniej. Okoliczności były sprzyjające: więcej klubów, większa konkurencja, kilku reprezentantów kraju, wreszcie wyjazdy na obozy czy regaty. Zostawałem w Poznaniu na weekendy, by mocniej trenować i gonić czołówkę.

**A co na to rodzina?**

Brat początkowo nie traktował mojej pasji poważnie. Mama raczej była zadowolona, że spędzam czas zdrowo i pożytecznie z dala od podwórkowych głupot. Jednak dopiero gdy zacząłem wyjeżdżać na mistrzostwa świata czy igrzyska olimpijskie, to

## Wioślarstwo jest pięknym, szlachetnym sportem i żeby pływać na poziomie mistrzostwa świata czy olimpijskiego, trzeba osiągnąć perfekcję.

dostrzegłem podziw i uznanie w oczach najbliższych. Moja żona Kamila zawsze była dumna z moich osiągnięć i mnie wspierała. Była przy mnie właściwie od początku mojej sportowej drogi, od poziomu krajowej młodzieżówki do mistrzostwa olimpijskiego.

### Będąc chłopcem, kim chciał pan zostać w przyszłości?

Początkowo chciałem być piłkarzem. Popularność tej dyscypliny jest magnesem, który przyciąga tysiące młodych, a każdy z nich marzy, by zostać drugim Lewandowskim.

### Czuł pan wsparcie?

Wydaje mi się, że niektórzy, szczególnie na wczesnym etapie mojej kariery, nie do końca wierzyli w mój talent. Ale wspierali mnie na wyrost, na zasadzie: a może coś z niego wyrośnie.

### Kiedy pojawiło się marzenie, by zostać mistrzem olimpijskim?

Rozpocząłem akurat studia, w tym okresie w moim życiu zaszło



Od lewej: Adam Korol, Michał Jeliński, Marek Kolbowicz, Konrad Wasielewski

równoległe wiele zmian: przenosiny do Poznania, nowe wyzwania sportowe. To było rok przed igrzyskami w Sydney. Pamiętam, że miałem wtedy jeden z moich pierwszych telefonów komórkowych i ustawiłem sobie powitalny napis „Ateny 2004”. Pomyślałem jednak, że to może być zbyt mało czasu na odniesienie sukcesu, więc zmieniłem na „Pekin 2008”. Zapamiętał to mój brat i przypomniał o tym, gdy odbierał mnie z lotniska po moim powrocie z Pekinu. Bardzo mnie to ucieszyło.

### A kiedy poczuł pan, że mistrzostwo olimpijskie jest w pańskim zasięgu?

Oczywiście jeszcze nie wtedy, gdy ustawiłem sobie powitanie „Ateny 2004”. Myślałem: igrzyska już za cztery lata, a tu jeszcze wielu zawodników w Polsce lepszych ode mnie. Do Aten pojechałem po naukę i doświadczenie. Samo zakwalifikowanie się na igrzyska rok po zdiagnozowaniu u mnie cukrzycy typu 1. było dużym sukcesem. Po igrzyskach okazało się, że z czwórki

podwójnej, która w Atenach otarła się o medal, przegrywając brąz ułamkami sekund, wypadło dwóch chłopaków i pojawiły się wolne miejsca. Musiałem to miejsce wywalczyć. Przekonałem zarówno trenera, jak i kolegów. Już wcześniej dawałem sygnały, że jestem gotowy. Na zawodach krajowych, zaraz po igrzyskach w Sydney, kiedy reprezentanci odpoczywali, byłem kilka razy najlepszy. **Zdałem sobie sprawę, że jestem pierwszy do awansu do kadry. Wtedy uwierzyłem, że rzeczywiście mogę walczyć o kwalifikację olimpijską, że jest szansa, a ja byłem gotowy ją wykorzystać. I okazało się, że już w pierwszym roku zdobyliśmy złoto mistrzostw świata.** Z osady, która pływała w finałach C, wskoczyłem do osady, która wygrywa finał mistrzostw świata. I to nie tyle mój poziom tak się poprawił, tylko znaleźliśmy wspólny język, szybko w naszej czwórce pojawiła się chemia. W zespole każdy z nas stawał się jeszcze lepszy, niż byliśmy pojedynczo. Gdy w kolejnym roku ponownie wygraliśmy mistrzostwo świata i pobiliśmy

rekord świata, to zacząłem się czuć wyjątkowo dobrze, a pewność siebie rosła. Wtedy pomyślałem sobie: oto jest „wózek”, by użyć żargonu wioślarskiego, do mistrzostwa olimpijskiego. Mieliśmy takie wrażenie, że jeśli tego nie zepsujemy, to możemy zdobyć złoto.

### Rozmawialiście o tym, że jedziecie po mistrzostwo olimpijskie?

Nie, przynajmniej nie otwarcie. Każdy z nas czuł to podświadomie, ale nie mówiliśmy o tym wprost. Poza tym gentleman musi być po prostu skromny.

### Czy to nie jest polska cecha? Boimy się mówić otwarcie, że możemy coś osiągnąć, nawet wtedy, gdy mamy solidne podstawy, aby w to wierzyć.

To kwestia naszych charakterów – robiliśmy swoje i na tym się koncentrowaliśmy. Chociaż wydaje mi się, że nie było wcześniej takiej osady, która by w równie brawurowy sposób wygrywała start za startem.

### Stąd przydomek Dominatorzy?

Tak, ale właśnie z tym wiązała się też presja i obawa, że idzie tak pięknie, ale w którymś momencie coś się może nie udać. Jakaś kontuzja i co wtedy?

### Dziś, gdy tak dużo słyży się o dopingu, konieczne jest wzajemne zaufanie w zespole, bo złapanie jednego zawodnika na niedozwolonym wspomaganiu skutkuje dyskwalifikacją całej osady. Nie miał pan takich obaw?

Nie, nie mieliśmy takich obaw. Wioślarstwo jest pięknym,





**W programie kolejnych igrzysk olimpijskich prawdopodobnie w miejsce wagi lekkiej pojawi się bardzo widowiskowa odmiana wioślarstwa coastal rowing, czyli wioślarstwo przybrzeżne rozgrywane na morzu. Zupełnie inne łodzie i inne dystanse.**

szlachetnym sportem i żeby pływać na poziomie mistrzostwa świata czy olimpijskiego, trzeba osiągnąć perfekcję. Najwyższy poziom przygotowania fizycznego może osiągnąć wielu, ale ważniejsze i zarazem trudniejsze są technika i „głowa”. Siła fizyczna nie gwarantuje medalu. Umiejętność wiosłowania z największą poprawnością techniczną, w idealnym rytmie, pomimo maksymalnego wysiłku i zmęczenia – to była nasza wizytówka. Gdy uświadomisz sobie, że od tych niespełna sześciu minut wyścigu zależy następny rok, czterolecie lub że taki dzień może się już w życiu nie powtórzyć, nietrudno „pęknąć”.

#### Pracowaliście z psychologiem?

Nie, chociaż przyznaję, że rozmawialiśmy między sobą o takich możliwościach, szczególnie w roku olimpijskim. Uznaliśmy jednak, że krótkotrwała pomoc doraźna, jak

konsultacje przed startami na najważniejszych zawodach, nie jest nam potrzebna. Sądziłem, że tego typu bardziej systematyczne działania mogą się przydać na wcześniejszych etapach kariery sportowej, szczególnie tym, którzy gonią czołówkę, szukają motywacji. My wiedzieliśmy, czego potrzebujemy, i to raczej był kolejny trening niż konsultacja psychologiczna. Jeśli zrobiłeś wszystko, co mogłeś, i łódka płynie szybko, to nabierasz coraz większej pewności siebie. Każdy z nas potrzebował wsparcia od kolegów. Zdarzało się, że trening słabo wyszedł, czasy były do niczego, ale po zajęciach mówiliśmy sobie: „OK, panowie, zapominamy o tym, w tym roku wykonaliśmy już bardzo dużą pracę, więc następny trening będzie lepszy, walczymy dalej, nie rozpałmiętuujemy”. Oczywiście bywało, że nie szło. Nie wszyscy radzili sobie równie dobrze ze stresem. Ale znaleźliśmy się już dobrze. Wspólne wyjazdy na zawody to też trening; wiedzieliśmy, kiedy i co powiedzieć, a kiedy przemilczeć pewne sprawy, „ugryźć się w język”. W walce o cele, jakie mieliśmy (i marzenia, bo przecież każdy z nas marzył o mistrzostwie olimpijskim), musi być ogień w osadzie. To jest przecież pasja pomnożona przez cztery różne osobowości. Do tej osady oprócz ciężkiej pracy treningowej wnosilem optymizm. Wierzę, że wraz z ciężką pracą przychodzą efekty. **Zanim zacząłem trenować, byłem trochę wycofany. Sport nauczył mnie wiary w siebie i tego, że warto mieć marzenia i dążyć do tego, aby się spełniły.**

#### Jakie cechy wyrobił w panu sport?

Pracowitość i systematyczność – bez nich w sporcie nie masz szans na sukces. Wydaje mi się, że już wcześniej je miałem, a sport je wzmocnił. Sukcesy były motorem napędowym do jeszcze większego wysiłku. Z domu wyniosłem również uczciwość – nie oszukiwać ani siebie, ani innych. Gdy trenowałem, to z pełnym zaangażowaniem i świadomością. Wydaje mi się, że **warto powiedzieć młodym ludziom, iż zdobycie upragnionego medalu olimpijskiego to nie powinien być koniec ich marzeń. Człowiek, który nie ma w życiu kolejnych marzeń, nie podejmuje też nowych wyzwań.** Staje na wymarzonym szczycie i nie umie powiedzieć, co dalej. Można przez chwilę balować, odcinając kupony, ale pytanie „co dalej” powraca.

#### Chciałby pan, aby pana dzieci próbowały swoich sił w sporcie?

Oczywiście, że tak. Cieszę się, że mogę być dla swojego syna wzorem do naśladowania. Nie wywieram na niego presji, że musi zostać mistrzem. Cieszę się jednak, że ma ambicje i że nie lubi przegrywać. A jeśli myśli sobie po cichutku, że chciałby zostać mistrzem jak tata, to super. **Mieć marzenia to piękna rzecz, móc o nie walczyć – jeszcze piękniejsza, a zrealizować je to już pełnia szczęścia.** Sama droga po marzenia jest warta tego wysiłku. Jedyne, co bym mu doradził, to aby nie zaniedbał edukacji tak jak ja.

Podczas pandemii 2020 roku urodziła się nasza córeczka. Okaz zdrowia! Zapowiada się kolejna wysoka zawodniczka.

#### Ale pan przecież skończył studia i został mistrzem olimpijskim.

Mógłbym chociażby skończyć studia na przykład w Wielkiej Brytanii.

#### Gdyby miał pan powiedzieć rodzicom, dlaczego warto, aby ich dzieci uprawiały sport, to co by to było?

Sport to doskonała forma i sposobność do pracy nad samooceną. Ta droga prowadzi przez trud samodoskonalenia do niezwykłych efektów. Wysiłek wkładany w rozwój i mierzenie się z innymi pozwala rzeczywiście zrozumieć związek przyczyna–skutek. Tego rodzaju doświadczenie na pewno się przyda w życiu. Ludzie po takiej szkole będą umieli oszacować nakłady pracy potrzebne do osiągnięcia celu. Tak jak dla młodego człowieka z cukrzycą nie ma innej drogi do zdrowia i powodzenia w terapii, niż przez całe życie być aktywnym społecznie i sportowo, tak w przypadku zdrowych dzieci sport może okazać się równie wartościową drogą.

#### Z tego, co wiem, to pan nadal wkłada dużo wysiłku w samodoskonalenie.

Od kiedy postawiono mi diagnozę, próbuję zgłębić ten temat, dokształcam się, ale też kształcę innych. Powołałem „do życia” Fundację ACTIVEdiabet

**Sport to doskonała forma i sposobność do pracy nad samooceną. Ta droga prowadzi przez trud samodoskonalenia do niezwykłych efektów.**

–prowadzę liczne szkolenia i warsztaty, szczególnie dla rodzin i najmłodszych żyjących, jak ja, z cukrzycą typu 1. Cukrzyca typu 1. pojawia się u dzieci i młodych dorosłych w sposób całkowicie niezawiniony, to przypadłość o podłożu genetycznym. Wspieram młodych ludzi z tą chorobą, bo każdy dobry przykład motywuje ich do pracy nad swoim zdrowiem. Przekonuję na swoim przykładzie, że każdy jest kowalem swojego losu. Młody człowiek z cukrzycą, jak zresztą każdy, musi uwierzyć, że kluczem do zdrowia jest ruch i dobre odżywianie. Wiem, że nie da się żyć w młodości pod dyktando zakazów i nakazów. Dlatego świadomy pacjent musi wiedzieć, jak jego zdrowe zachowanie lub czasem mniej zdrowe wpłynie na poziom cukru w jego organizmie, że ten poziom najłatwiej wyrównywać właśnie dzięki aktywności.

**Jak zdiagnozowana w 2003 roku choroba wpłynęła na pańską karierę sportową?**



Kiedy poznasz własne ograniczenia, paradoksalnie stajesz się jeszcze silniejszy w pokonywaniu barier. Słabość zamienia się w dążenie do koncentracji na celu, nie na przeciwnościach. Dochodzi przy tym aspekt nietypowej rywalizacji z samym sobą, co z kolei chroni przed niezdrową rywalizacją z innymi. Zostałem w sporcie, bo brakowało mi pomysłu na funkcjonowanie bez sportu. Po prostu nie miałem wyjścia. Wydaje mi się też, że człowiek, który nie jest w pełni zdrowy, może lepiej sobie poradzić z chorą ambicją. **Zdrowy duch mieszka nie tylko w zdrowym ciele.**

**Czy przejście na sportową emeryturę było dla pana trudnym momentem? Czy miał pan pomysł: co dalej?**

W Londynie w 2012 roku nasza osada była szósta i stało się jasne, że w tym składzie przestaniemy pływać. Wiedziałem, że po igrzyskach muszę

coś zmienić w moim trybie funkcjonowania. Coś już osiągnąłem, miałem 32 lata i potrzebowałem zmiany. Nie żegnałem się definitywnie z wioślarstwem, ale chciałem więcej czasu poświęcić rodzinie, żonie i dziecku. Próbowałem przejść na tryb treningu indywidualnego. Ponieważ wychowałem się bez ojca, który zmarł, gdy byłem mały, wymarzyłem sobie, że będę dobrym tatą. Nie zamieniłbym możliwości oglądania, jak dziecko rośnie, na rzecz kolejnych medali. Moja żona Kamila i syn Wojtek po prostu wygrali. W kolejnym roku nie zakwalifikowałem się do kadry, coraz trudniej było mi znaleźć motywację do treningu i podjąłem decyzję, że to będzie mój ostatni sezon. Zostałem bardzo miło pożegnany przez mój rodzimy klub i Polski Komitet Olimpijski. Myślę, że był to najlepszy sposób na odejście, nie było aż takiego szoku.

**Czy w drodze na szczyt człowiek staje się coraz bardziej samotny?**

Nie miałem takiego odczucia. Syndrom samotności pojawił się może trochę później, w momencie, kiedy przestaliśmy wygrywać. Gdy zaczęto mniej o nas mówić. Najważniejsze wspomnienia jednak zostają, pomimo że odeszliśmy już trochę w zapomnienie w zbiorowej pamięci. ●

Od lewej: Magda Fularczyk-Kozłowska, Natalia Madaj-Smolińska



**NATALIA MADAJ-SMOLIŃSKA**

## PRZESMYKAMI Z WAŁCZA DO RIO

**NATALIA MADAJ-SMOLIŃSKA** – wioślarka, złota medalistka igrzysk Rio de Janeiro 2016 w dwójce podwójnej w osadzie z Magdaleną Fularczyk-Kozłowską; srebrna medalistka MŚ w dwójce podwójnej; brązowa medalistka MŚ w czwórce podwójnej. Startowała również w jedynce zwanej skiffem. Reprezentantka klubu LOTTO-Bydgoszcz Bydgoszcz.

to dyscyplina sportowa polegająca na wprowadzeniu w ruch łodzi pływającej po wodzie przy użyciu siły mięśni wioslarza siedzącego tyłem do kierunku ruchu. Istnieją różne typy łodzi wioślarskich, m.in. dwójka podwójna krótkowiosłowa, posiadająca cztery odsadnie umożliwiające wiosłowanie dwoma parami wiosel. Łódź ta nie posiada steru – wioslarze utrzymują właściwy kierunek pracą wiosel. Dwójka podwójna może rozwijać prędkości zbliżone do prędkości osiąganych przez czwórkę ze sternikiem. Na takiej jednostce Natalia Madaj-Smolińska z koleżanką zdobyły pierwsze złoto olimpijskie dla polskiej żeńskiej osady wioślarskiej.

**Jak zaczęła się pani przygoda z aktywnością fizyczną i sportem? Czy starsze rodzeństwo wpłynęło na pani zainteresowania sportowe?**

Wychowywałam się wraz ze starszym i młodszym bratem oraz starszą siostrą. Sport stanowił dla nas jedną z głównych form rozrywki, wspólnej zabawy. Zamiłowanie do sportu przekazał nam tata, który sam w okresie młodzieńczym uprawiał kolarstwo. Zaraził tym mojego starszego brata, ścigającego się m.in. na mistrzostwach Polski do czasu ukończenia technikum.

Siostra, Agnieszka, trenowała znacznie dłużej. Podjęła naukę w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Wałczu,

w której równocześnie zaczęła treningi wioślarskie. Jeździłam z rodzicami na zawody siostry. Obserwowałam jej sukcesy i kibicowałam gorąco. Po każdym powrocie z zawodów czy obozów siostra opowiadała o atmosferze, miejscach, innych reprezentacjach, o spotkaniach z ludźmi.

**I to się pani spodobało?**

Słuchałam tych opowieści. Byłam świadkiem jej sukcesów, które dodatkowo wpłynęły na mój wybór. Wcześniej uczestniczyłam we wszelkich zawodach sportowych organizowanych w szkole w Szydłowie. Byłam pewna, że zostanę sportsmenką, choć nie wiedziałam jeszcze, że to będzie wioślarstwo. Dopiero kiedy siostra rozpoczęła naukę w SMS, postanowiłam pójść tą samą drogą.

**Pani mama uważała jednak, że ta sportowa droga nie do końca jest odpowiednia dla pani?**

Moje starsze rodzeństwo wcześniej podejmowało aktywność sportową w zasadzie na poziomie profesjonalnym. Siostra miała po dziesięć treningów w tygodniu, często wyjeżdżała. Mama widziała, że to ciężki, wymagający sport. Więc nie ma się co dziwić, że czuła niepewność co do mojego wyboru.

**Czyli to wynikało jedynie z matczynej troski o panią, a nie negatywnego nastawienia do sportu.**

Dokładnie. Mama widziała, że dobrze się uczę, i może chciała, żebym poszła w tym kierunku. W czasach szkolnych co roku wyjeżdżałam na kolonie letnie, opłacane w całości przez szkołę trojgu najlepiej uczącym się dzieciom w klasie. Poznałam wiele pięknych nowych miejsc i ludzi, a to właśnie dzięki temu, że się dobrze uczyłam. Obserwując to, mama myślała, że zdecyduję się na naukę, a nie sportową ścieżkę.

**Już w dzieciństwie wykazywała się pani ambicją i determinacją w dążeniu do wyznaczonego celu, ogromną ciekawością świata.**

Wysiłek, jaki wkładałam zarówno w naukę, jak i w sport, przełożył się na nowe możliwości: mogłam zobaczyć miejsca, których być może nie odwiedziłabym,

gdyby nie wypracowane przeze mnie nagrody. Dzięki nauce, a później także sportowi, czekały mnie zawsze fajne wakacje, zawody i zgrupowania. To mnie nieustannie dopinguowało i motywowało do kolejnych wyzwań.

**Czy w okresie młodości miała pani czas na koleżanki, kolegów, przyjaźnie?**

Najdłużej przetrwały przyjaźnie i znajomości sportowe. Do dziś spotykam się z koleżankami, z którymi mieszkaliśmy w internacie i trenowałam w SMS w Wałczu. Wówczas wszystko toczyło się w rytmie treningów, zgrupowań i zawodów, nie mieliśmy zbyt dużo czasu na rozrywkę czy jakieś wypadki. Plan dnia był ściśle ustalony z dominacją zajęć szkolnych i treningów. Oczywiście jako nastolatki mieliśmy różne pomysły. Na górnym piętrze internatu mieszkali chłopcy, a dziewczyny na parterze. Zdarzały się więc jakieś nieplanowane wyprawy, odstępstwa od reguł. Było wesoło!

**W Wałczu stopniowo wkraczała pani na profesjonalną ścieżkę sportową. Kiedy pojawiły się marzenia o udziale w światowej rangi zawodach wioślarskich, w igrzyskach olimpijskich?**

W SMS zrozumiałam, że jestem tu po to, aby odnieść sukces sportowy. Dzięki starszej siostrze miałam już nieco przetarte szlaki i świadomość, jak trzeba pracować, aby ten sukces osiągnąć. W pełni świadomie podjęłam decyzję wejścia w to. Oczywiście nie było to łatwe. Zaczynało nas około 20 osób, a w klasie maturalnej było prawie o połowę mniej trenujących, w tym trzy wiosłarki.

Zalążek myśli o tym, że mogę mieć jakieś osiągnięcia, pojawił się przy okazji startu w czwórce podwójnej na MŚ juniorów w 2005 roku. Czuję się wtedy wyróżniona, gdyż byłam w tej osadzie najmłodszą zawodniczką. Uwierzyłam, że dostrzeżono we mnie potencjał. W następnym roku ze zdwojoną energią zabrałam się do pracy na treningach. Poczułam wagę sytuacji, kiedy trener uświadomił mi, że aby startować na światowym poziomie, muszę wygrywać. Uczepiłam się tej myśli i wygrane pozwoliły mi na start na jedyne w MŚ juniorów w 2006 roku, z których wróciłam ze złotym medalem.

**Złoto w juniorach smakowało szczególnie?**

Te mistrzostwa uważam za przełomowe w mojej karierze. Pozwoliły uwierzyć mi we własne siły. Startowałam tam z największymi potęgami wioślarstwa. **Dziewczyny były doskonale przygotowane i wyposażone w najlepszy sprzęt. A ja w starej łodzi bez licznika kontrolującego tempo wiosłowania... Wtedy jednak go nie potrzebowałam. Płynęłam,**





**Wychodzę z założenia, że lepiej coś zrobić, czasem nawet zaryzykować, niż po przepłynięciu linii mety żałować, że się tego nie zrobiło.**

**wsluchając się jedynie w okrzyki trenera oraz we własny instykt.** W ten sposób wygrałam tam wszystkie swoje biegi, począwszy od przedbiegów, a skończywszy na finale. Kiedy weszłam na najwyższy stopień podium, poczułam słodcy zwycięstwa i nie chciałam już z niej rezygnować.

**Odnosiła pani niesamowite sukcesy w biegach indywidualnych. Jak to się stało, że wylądowała pani w parze z Magdą Fularczyk-Kozłowską?**

Na poziomie młodzieżowym (U23) zdobyłam srebrny medal na MŚ w jedyńce w 2007 roku. Rok później zdecydowano, że warto powalczyć o kwalifikacje do igrzysk olimpijskich. Zaczęły się poszukiwania najszybszej osady. Pływałam w dwójce podwójnej i w czwórce, zdobywając czasem lepsze, czasem odleglejsze miejsca. Największe sukcesy w dwójce podwójnej przyszły w 2008 roku, kiedy to na młodzieżowych MŚ w 2008 zdobyłyśmy z Magdą brązowy medal, mimo

że startowałyśmy z doświadczonymi zawodniczkami posiadającymi już kwalifikacje na igrzyska w Pekinie. Nieco później wygrałyśmy akademickie MŚ w Belgradzie i jeszcze tego samego roku na ME seniorów w Atenach płynęłyśmy po srebro. Wyniki tego sezonu pokazały, że świetnie się rozumiemy i potrafimy szybko pływać, choć do kwalifikacji do Pekinu zabrakło nam „jednego miejsca”. Później nasze drogi się na chwilę rozeszły. Magda przeszła do kategorii seniorskiej, a ja ścigałam się jeszcze w kategorii U23.

**Mariaż z Magdą Fularczyk-Kozłowską okazał się strzałem w dziesiątkę.**

Zgadzam się. Znałyśmy się jeszcze z czasów szkoły w Wałczu. Razem trenowałyśmy w grupie młodzieżowej i później seniorskiej na zgrupowaniach kadry.

Budując osadę poza przygotowaniem fizycznym i pracą nad formą, trzeba też się „dotrzeć”, wypływać ze sobą bardzo dużo kilometrów, aby dobrze się rozumieć na wodzie podczas wspólnego wiosłowania. Zaczęłyśmy w 2008 roku na deblu. Później razem pływałyśmy w czwórce i zdobyłyśmy brązowy medal MŚ w Korei Płd., żeby następnie przesiąść się ponownie na debla i przez 4 lata do igrzysk w Rio ścigać się w ściślej czołówce światowej, sięgać po medale ME, MŚ i w końcu po ten najważniejszy – medal olimpijski.

**Kto był głową, a kto szyją w waszej dwójce?**

Do mnie należało prowadzenie osady, nadawanie rytmu i tempa wiosłowania. Z czasem i wypływamy kilometrami dopasowałyśmy się i pracowałyśmy dalej nad własnymi mocnymi i słabymi stronami. Wychodzę

z założenia, że lepiej coś zrobić, czasem nawet zaryzykować, niż po przepłynięciu linii mety żałować, że się tego nie zrobiło. Magda, najprawdopodobniej z powodu wcześniejszych kontuzji, jakie ją dotykały, była ostrożniejsza. W efekcie dopracowałyśmy taką taktykę, w której nikt nie mógł nam zagrozić. Pilnowałyśmy się nawzajem: Magda mnie, żebym nie dała się za bardzo ponieść, ja natomiast dbałam o to, aby ona była optymistycznie nastawiona do startu. W wyścigu zawsze miałyśmy do siebie pełne zaufanie i wspierałyśmy jedna drugą.

**Jak wyglądały przygotowania do IO Rio de Janeiro 2016?**

To były mocno przepracowane 4 lata. Do przygotowań podeszłyśmy zadaniowo. Wiedziałyśmy, że liczy się przede wszystkim wywalczenie kwalifikacji rok wcześniej na MŚ. Dało nam to duży komfort i możliwość spokojnych, dobrze zaplanowanych przygotowań do głównego startu w Rio. Jednak w sporcie nie wszystko da się przewidzieć. Zwłaszcza kiedy przygotowania zaburzają kontuzje. Nas niestety nie ominęły i około 3 miesięcy przed igrzyskami trener Witkowski musiał przeorganizować nasze plany z powodu bardzo poważnej kontuzji Magdy. To był ciężki i trudny czas dla nas wszystkich. Magda nie mogła wiosłować, więc się leczyła, a ja trenowałam na jedyńce i starałam się wszystko robić ze zdwojoną mocą. Głód wody i startów był ogromny, roznosiło mnie na łódzie, gdyż musiałyśmy zrezygnować z udziału w PŚ, a nawet w ME.

Od lewej: Magda Fularczyk-Kozłowska, Natalia Madaj-Smolińska





Po raz pierwszy startowałam w regatach wioślarskich w 2003 roku na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży w Bydgoszczy w konkurencji jedynek. Kiedy po udanych startach eliminacyjnych, a przed wyścigiem półfinałowym, trener udzielał mi ostatnich przedstartowych wskazówek, dodał coś bardzo ważnego! Powiedział, że jeśli awansuję do finału, to dostanę strój polskiej reprezentacji na igrzyska olimpijskie Sydney 2000. To była dla mnie wielka niespodzianka. Do biegu podeszłam z ogromnym zaangażowaniem, płynąc, nie odpuszczałam, musiałam być co najmniej trzecia, aby awansować i dostać koszulkę i spodenki z napisem POLSKA. Udało się! Finał i wymarzony strój były moje. Podsumowując, mogę powiedzieć, że motywacja przedstartowa to ważna sprawa, a ja, mimo iż nie stanęłam wtedy na podium (zajęłam 6 miejsce), czułam się jak wygrana. Byłam finalistką z wyjątkową nagrodą!

Jednak nie dopuszczałam do siebie myśli, że nie wystartujemy razem na igrzyskach. Po powrocie Magdy zaczęłyśmy stopniowo się rozpędzać i wystartowałyśmy na ostatnim sprawdzianie przed igrzyskami, czyli w PŚ w Poznaniu. Trener nie oczekiwał wiele, to miał być po prostu sprawdzian, a my świetnie popłynęłyśmy wyścig finałowy, wygrywając ze wszystkimi z kilkusekundową przewagą. To był jeden z naszych najlepszych startów. Wiedziałyśmy, że jesteśmy gotowe ścigać się o medal w Rio i przerwa spowodowana kontuzją Magdy nam w tym nie przeszkodzi.

#### I nie przeszkodziła.

Wyścigi w Rio należały do jednych z trudniejszych w mojej karierze, wiedziałam, że tor będzie wymagający: oddalony o około trzysta metrów od oceanu, bardzo wietrzny i pogoda może być zmienna, właściwie nastawiałyśmy się na najgorsze. W Wałczu nie stroniłyśmy od niekorzystnych warunków pogodowych. Trenowałyśmy pod wiatr, z wiatrem wiejącym z boku, z wysoką falą. Przejazdy kontrolne były na przesmykach, które symulowały warunki podobne do tych spodziewanych w Rio.

Na miejscu wylądowałyśmy dwa tygodnie przed startem, miałyśmy zatem czas na zapoznanie się z torem. Wykorzystowałyśmy każdy trening na dopracowanie startów w najdrobniejszych szczegółach. Nasze przecucia co do wietrznego i zmiennego toru potwierdziły się, w przedbiegu stawiliśmy czoła bocznemu wiatrowi, przez który ciężko było utrzymać się w torze, a fala była tak wysoka, że zalewała łodzie. Wygrałyśmy z prawie 10-sekundową przewagą.

#### Dzięki ciężkiej pracy na przesmykach w Wałczu.

Trening czyni mistrza. To był trudny wyścig, męska osada przed nami miała wywrotkę, co na igrzyskach niemal się nie zdarza. Musiałyśmy przeciwstawić się fali i wygrać z rywalkami. Tego dnia już po starcie, w stołówce olimpijskiej członkowie innych ekip gratulowali nam występu w ekstremalnych warunkach. Dodało nam to pewności siebie przed kolejnymi startami. W półfinale ścigałyśmy się w całkiem odmiennych warunkach – z wiatrem. To był bardzo fajny wyścig, prawie o 40 sekund

szybszy od finałowego, podczas którego wiatr po raz kolejny się odwrócił i bieg odbywał się z wiatrem od dziobu. Finał płynęłyśmy już z dużą pewnością siebie. Wiedziałyśmy, że musimy postawić kropkę nad i. Byłyśmy mocne, dobrze przygotowane i świetnie nastawione psychicznie. Świadomość, że poradziłyśmy sobie, płynąc z wiatrem, pod wiatr, a nawet gdy wiał z boku, dodaje smaku temu sukcesowi. To z pewnością był nasz czas, nasze wyścigi, nasze igrzyska!

#### Jakie to uczucie zdobyć olimpijskie złoto?

Niesamowite. Zdobyłyśmy mistrzostwo olimpijskie i pierwszy złoty krążek dla pań w historii polskiego wioślarstwa. To wspaniałe uczucie zapisać się tak na kartach polskiego sportu. Ten medal był ważny dla nas i dla całej Polski. To było pierwsze złoto wywalczone w Rio i wszyscy ogromnie się cieszyliśmy. Duma nas rozpieierała.

#### Dlaczego zdecydowała się pani zakończyć karierę sportową niemal od razu po tak ogromnym sukcesie? Czy to było wcześniej zaplanowane?

Przed igrzyskami w Rio układałam sobie w głowie zarys planu na przyszłość, przy czym z nikim o tym nie rozmawiałam poza narzeczonym i moją najbliższą rodziną. Uważałam, że lepiej skupić się na najważniejszym dla mnie wówczas celu: igrzyskach w Rio de Janeiro. Kiedy już miałam medal w ręku, wiedziałam, że jestem spełniona. Najwyższy cel został osiągnięty i powoli zaczęłam myśleć o zakończeniu kariery. Byłam zawodniczką, która nigdy nie miała żadnej poważnej kontuzji, jeździłam od lat na wszystkie zgrupowania i zawody. Od piętnastego roku życia spędzałam czas głównie na obozach przygotowawczych, zgrupowaniach kadry, rocznie znacznie ponad 200 dni poza domem. Czułam „delikatny” przesyt. Oczywiście tego nie żałuję, to był wspaniały czas: przyjaźnie, znajomi, zgrupowania, zawody na całym świecie, ale kiedy zdobyłam najwyższe trofeum, poczułam, że jestem spełniona. Po powrocie z Rio dałam sobie rok na indywidualny plan treningowy. Chciałam się upewnić, czy nie zatęsknię na tyle, że będę chciała zmienić decyzję. Dzięki temu miałam więcej czasu na

Byłyśmy mocne, dobrze przygotowane i świetnie nastawione psychicznie. Świadomość, że poradziłyśmy sobie, płynąc z wiatrem, pod wiatr, a nawet gdy wiał z boku, dodaje smaku temu sukcesowi. To z pewnością był nasz czas, nasze wyścigi, nasze igrzyska!

wszystko, mogłam też włączyć się w popularyzację aktywności fizycznej i sportu, uczestnicząc w spotkaniach z dziećmi i młodzieżą w szkołach czy na wykładach. To był czas wypełniony zupełnie inaczej – czas, który utwierdził mnie w przekonaniu, że to dobry moment na zakończenie kariery.

#### Łatwo przyszło rozstanie z wioślarstwem?

Miałam rok na odpoczynek, ale nie zwalniałam tempa; moje ciało



i głowa nie pozwalały mi zapomnieć o aktywności fizycznej. Wioślarstwo zamieniłam na trening triathlonowy. Dołączyłam do grupy trenujących w CityZen w Poznaniu, by popróbować innych dyscyplin, korzystając z mojego ciągle wysokiego poziomu wytrenowania. Jeździłam na rowerze po 100 kilometrów, przebiegłam półmaraton z rekordem życiowym (1h 36' 21"), pływałam. Cały czas byłam aktywna. To pozwoliło mi płynnie zakończyć przygodę z wyczynowym wioślarstwem.

**W pani życiu osobistym też się zmieniło?**

Tak, bardzo. Rok po igrzyskach wyszłam za mąż, rok później zostaliśmy rodzicami. Dołączyła do nas kochana Lenka.

**Doskonale poradziła sobie pani z przejściem od kariery sportowej do pracy zawodowej. Zajmuje się pani programami Ministerstwa Sportu. Jeden z nich dotyczy Szkolnych Klubów Sportowych, drugi – Team 100, dedykowany jest najlepszym sportowcom, nadziejom olimpijskim.**

Rok po igrzyskach, bez zgrupowań i regularnych treningów, poświęciłam też na naukę. Rozpoczęłam studia podyplomowe z zakresu organizacji i zarządzania sportem na AWF w Poznaniu. Zawsze wiedziałam, że w tym kierunku chcę się rozwijać, ponieważ zależało mi, aby zostać w sporcie. Pracuję przy programie Team 100. W ten sposób jestem nadal blisko sportu wyczynowego. A jednocześnie jest SKS, w którym jeszcze jako dziewczynka sama uczestniczyłam, a teraz mam wpływ na to, aby stale się rozwijał, ponieważ uważam, że sport powszechny jest bardzo istotny. W tym projekcie poprzez dodatkowe zajęcia sportowe zachęcamy dzieci i młodzież do aktywności fizycznej. ●



**NATALIA PARTYKA**

## **KAŻDY MEDAL SMAKUJE INACZEJ**

**NATALIA PARTYKA** – polska tenisistka stołowa. Pomimo swej niepełnosprawności (urodziła się bez prawego przedramienia) rywalizuje z zawodniczkami pełnosprawnymi, jak też z zawodniczkami z niepełnosprawnościami. Czterokrotna olimpijka: Pekin 2008, Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016, Tokio 2020. Pięciokrotna złota medalistka IP: indywidualnie Ateny 2004, Pekin 2008, Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016 oraz w grze zespołowej Rio de Janeiro 2016.

to gra prowadzona na stole przedzielonym siatką, w której uczestniczą dwie (gra pojedyncza – singel) lub cztery osoby (gra podwójna – debel, mikst), polegająca na odbijaniu celuloidowej piłeczki raketką. Celem gry jest zdobywanie punktów przez trafienie piłką w połowę stołu po stronie przeciwnika tak, by ten nie zdołał jej odebrać. Punkty zdobywa się również, gdy zawodnik odbijający piłkę nie trafi w połowę stołu rywala. Na każdym polu stołu piłka ma prawo odbić się tylko raz. Gra toczy się do zdobycia 11 punktów. Jeśli obaj zawodnicy zdobędą po 10 punktów, grają do czasu, aż jeden z nich uzyska przewagę 2 punktów. Rozgrywa się zwykle trzy- lub pięciosetowe mecze, w których decyduje liczba wygranych setów.

#### Jakie były pani pierwsze marzenia?

Nie pamiętam. Dzieciństwo kojarzy mi się ze sportem, ponieważ zaczęłam grać bardzo wcześnie. Wszystko kręciło się wokół tenisa. Marzenia dotyczyły grania, a im byłam lepsza, to tych marzeń sportowych było więcej. Miałam dużo szczęścia – znalazłam się wśród fajnych osób, które we mnie uwierzyły, zobaczyły coś we mnie i poświęciły mi czas. Trafiłam do klubu zawodników pełnosprawnych MRKS Gdańsk, ponieważ moja starsza siostra w nim trenowała. Były tam osoby, które

znały ludzi ze środowiska sportowców niepełnosprawnych, więc gdy pojawiłam się, moi trenerzy poinformowali o tym klub startowski, czyli Stowarzyszenie Rehabilitacyjno-Sportowe SZANSA–START GDAŃSK, więc od początku byłam zawodniczką obu. Z pełnosprawnymi w Gdańsku trenowałam na co dzień, a z niepełnosprawnymi czasami jeździłam na obozy. Zaczęłam trenować w 1997 roku, a trzy lata później pojechałam na igrzyska paraolimpijskie do Sydney, gdzie byłam najmłodszą zawodniczką.

#### Goniła pani siostrę?

Sandra jest o cztery lata starsza ode mnie. Nie wiem, o ile wcześniej trafiła na salę, ale umiała więcej. Przez bardzo długi czas nie miałam z nią szans. Była dla mnie motywacją do dalszej pracy. Chciałam ją pokonać.

#### Siostra nadal trenuje?

Grała 12 lat. Zakończyła treningi, gdy rozpoczęła studia. Nie miała perspektyw w sporcie, więc postanowiła pójść w innym kierunku.

#### Czy sport był dla pani ucieczką przed nieodnajdywaniem się w grupie rówieśniczej?

Nigdy przed niczym nie uciekałam. Nie miałam kompleksów. Wiązało się to być może z tym, że wcześniej znalazłam się wśród sportowców w dużej części niepełnosprawnych. Dużo mi to dało. Gdy miałam siedem lat, zaczęłam jeździć z nimi na turnieje. **Miałam okazję zobaczyć mnóstwo ludzi z różnymi niepełnosprawnościami, którzy cieszą się życiem, normalnie i fajnie funkcjonują, uprawiają sport, bawią się tym. Nie byli to ludzie smutni i nieszczęśliwi.** Dawali mi dobry przykład. Z kolei w klubie z pełnosprawnymi miałam fajną grupę treningową, dużo kolegów i trenerów, którzy we mnie wierzyli. Nie było tak, że ktoś mnie skreślił: nie ma ręki, to nic z niej nie będzie, niech sobie odbija w kącie, a zaraz pewnie i tak da sobie spokój. Wręcz odwrotnie, coś we mnie od początku dostrzegli.

#### Lubiła pani chodzić do szkoły?

Tak, bardzo. A moim ulubionym przedmiotem było wychowanie fizyczne. Za moich czasów lekcje WF

wyglądały nieco inaczej niż teraz. Dzieciaki były ogólnie sprawniejsze i nie wykręcały się od zajęć. Wspominam bardzo miło moich wuefistów.

#### Czy to nauczyciel wychowania fizycznego zauważył, że jest pani uzdolniona ruchowo?

Trudno powiedzieć, bo już wtedy grałam w klubie. Byłam sprawnym dzieckiem. Pamiętam, że miałam sporo kolegów, z którymi biegaliśmy po podwórku, skakaliśmy przez płoty. Robiłam to, co oni. Nauczyciel wychowania fizycznego miał jednak coś wspólnego z moim graniem – jako że lubił ping-ponga, to czasami zabierał mnie z lekcji, aby ze mną pograć. Przez pierwsze lata szkoły podstawowej normalnie uczestniczyłam w lekcjach WF. Nie było żadnych zwolnień, nie unikałam tych zajęć.

#### Czy pani fascynacja sportem udzieliła się rówieśnikom?

Wydaje mi się, że moi rówieśnicy nie do końca rozumieli, co ja robię. W klasie nie było innych uczniów na poważnie zajmujących się sportem. Codziennie chodziłam na treningi, na początku raz w ciągu dnia, a później, kiedy zajęcia szkolne miałam dwa razy w tygodniu w godzinach popołudniowych, trenowałam także rano. Dziadek mnie zawoził na trening, graliśmy z trenerem 1,5 godziny i dziadek mnie odwoził do szkoły, a po szkole miałam trening popołudniowy. Nie wszyscy rówieśnicy byli w stanie pojąć, że ja nie mogę z nimi pójść np. na imprezę urodzinową, bo codziennie miałam treningi. Czasami oczywiście mi się nie chciało, ale tata szybko wybijał mi to z głowy – w sekundę miałam plecak na plecach i szłam na salę.

#### Czy jako dziecko była pani osobą odważną, otwartą, czy raczej nieśmiałą?

Sport pomógł mi otworzyć się na ludzi. W szkole jednak należałam raczej do grupy nieśmiałych. Trochę stałam z boku, zresztą do dzisiaj tak mam. Na początku obserwuję, potrzebuję czasu, aby się otworzyć. Lepiej się czułam w grupie sportowców, oni byli mi bliżsi niż rówieśnicy z klasy, z którymi spędzałam znacznie mniej czasu. Miałam treningi, dużo wyjazdów, innych obowiązków, w związku z czym te relacje nie były aż tak bliskie.

#### Czy wykonując szkolne zadanie w grupie, była pani przywódczynią czy indywidualistką?

Wydaje mi się, że umiem współpracować w grupie. Nie wiem oczywiście, czy inni by to potwierdzili. Gdy widziałam, że ktoś sobie z czymś nie radzi, to nie miałam problemu, żeby przejąć stery. Szczególnie jeżeli był to temat, w którym czułam się pewnie. Nie miałam jednak potrzeby, aby się wyróżniać, aby być prymusem.

#### Czy w związku z tym, że pani trenowała, spotykały panią jakieś kłopoty w szkole?

W podstawówce, do której chodziłam, pracowała moja mama,





## Sport uczy ciężkiej pracy, samodyscypliny, radzenia sobie ze stresem, działania pod presją, podejmowania decyzji i brania za nie odpowiedzialności.

była nauczycielką klas I-III. Miała mnie „na oku”. Moją wychowawczynią była dobra koleżanka mamy, a zatem mama wszystkiego doglądała. Nikt mi nie robił problemów z tego powodu, że czasami wyjeżdżałam. Po wyjazdach szybko nadrabiałam zaległości – mama mnie pilnowała.

Gimnazjum mieściło się w pobliżu sali, w której trenowałam. W drugiej klasie zaczęłam trenować dwa razy dziennie. W Gdańsku znajduje się Centrum Szkolenia Polskiego Związku Tenisa Stołowego. Mieszkałi tam najlepsi zawodnicy z całej Polski. Szkoła była po drugiej stronie ulicy. W porozumieniu z dyrekcją mogliśmy wychodzić po dwóch pierwszych lekcjach na trening, następnie wracaliśmy do szkoły, a to, co straciliśmy, odrabialiśmy później. Część lekcji odbywała się indywidualnie, a część z klasą. Było to bardzo dobre rozwiązanie, dzięki któremu godziliśmy naukę z treningami.

Wprawdzie nie była to Szkoła Mistrzostwa Sportowego, ale dyrekcja była przychylna sportowcom.

**Czy miała pani kiedyś dylemat: uczyć się dalej czy trenować?**

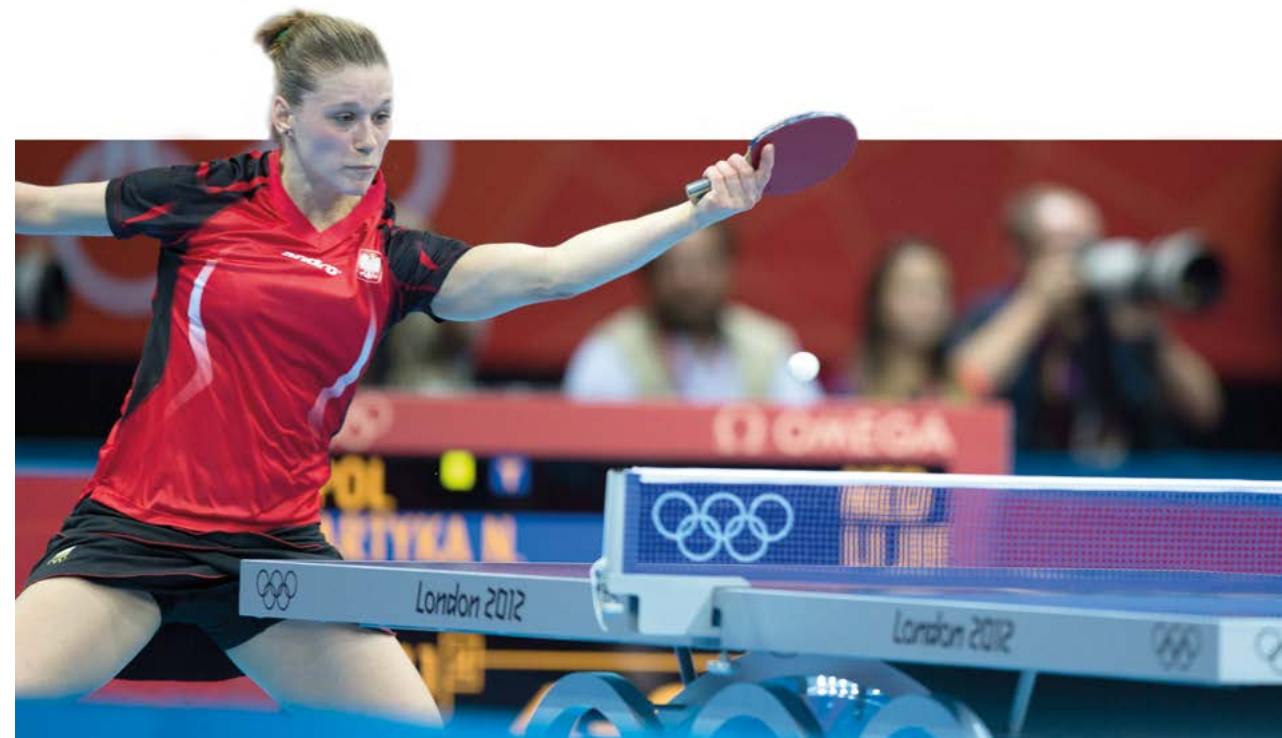
Miałam. Zdałam maturę i poszłam na studia na AWFIS w Gdańsku. Próbowałam przez jakiś czas to pogodzić. Dostyc szybko jednak zrezygnowałam. Nie byłam w stanie dwa razy dziennie solidnie trenować, tak jak chciałam to robić i jednocześnie studiować. Rano jechałam na trening, później biegłam na uczelnię, a po zajęciach na uczelni z powrotem szybko na trening. Nie miałam czasu, by odpocząć czy zjeść w spokoju posiłek. Na popołudniowym treningu byłam już zmęczona, a głowa pękała od nadmiaru zajęć. Świadomie więc zrezygnowałam ze studiów. Miałam indywidualny tok nauczania, ale w tenisie stołowym sezon mamy przez cały rok. Bardzo dużo wyjazdów, bo oprócz turniejów międzynarodowych gramy również w lidze. Nie byłam w stanie tego pogodzić, myślę, że wykładowcy to rozumieli, troszkę pomagali, ale niektórzy wręcz odwrotnie. Mówili, że skoro jestem dobrym sportowcem, to muszę pokazać, że na uczelni też sobie radzę, i jeszcze więcej wymagali. Nie pamiętam dokładnie, jak długo próbowałam, może dwa-trzy miesiące. Dla mnie było oczywiste, że studia będę mogła skończyć w przyszłości, natomiast nigdy już nie będę miała kolejnej szansy, aby osiągnąć coś w sporcie. Decyzja nie była trudna. Postanowiłam studia odłożyć w czasie i poświęcić się graniu.

**Ma pani poczucie, że coś panią ominęło w związku z ograniczonymi relacjami z rówieśnikami?**

Myślę, że dużo mnie ominęło. Jednak nie jest to poczucie niespełnienia. To był mój wybór. Nikt mnie nie zmuszał, sama tego chciałam. Wcześniej niż moi rówieśnicy zaczęłam pracować na to, co mam teraz.

**Uważa pani, że sport jest ważny w procesie wychowawczym?**

Jak najbardziej. Nie ma nic lepszego od kontaktu dzieciaka ze sportem.



NATALIA PARTYKA

**A panią czego sport nauczył?**

Ukształtował mój charakter. Nie chodzi o to, aby każdy dzieciak uprawiał sport zawodowo, ale dobrze, by chociaż go poznał. Sport uczy ciężkiej pracy, samodyscypliny, radzenia sobie ze stresem, działania pod presją, podejmowania decyzji i brania odpowiedzialności za nie. Trzeba rywalizować, samemu o coś zawalczyć, postarać się, zapracować.

**Lubi pani rywalizację?**

Lubię, chociaż czasami ona się „włącza” przy zwykłych, codziennych czynnościach, a to nie jest zdrowe. Staram się z tym walczyć. Kiedyś starałam się wygrywać nawet w planszówki...

**Czy rodzice posyłając panią na zajęcia sportowe, oczekiwali, że wyrośnie z pani mistrzyni?**

Raczej tego nie oczekiwali. Tym bardziej że wiedzieli przecież, że nie mam ręki, a posłali mnie na ping-ponga. Nikt nie miał wówczas podstaw podejrzewać, że mogę być dobrą zawodniczką. Rodzice chcieli, bym miała kontakt ze sportem, trafiła do grupy rówieśników i żeby się ruszała. Natomiast to, jak potoczyła się moja kariera, było wielką

niespodzianką dla wszystkich. Podobno to tata był inicjatorem wysłania mnie na pierwsze zajęcia. Nigdy nie trenował tenisa stołowego – trochę lekką atletykę, trochę grał w piłkę. Muszę dodać, że jest niezły jak na amatora.

**Czy życie pani rodziny było podporządkowane pani zajęciom sportowym?**

Było podporządkowane nam, ponieważ moja siostra też do pewnego momentu trenowała. Z biegiem czasu, gdy stawałam się coraz lepsza, rodzice musieli trochę dostosowywać życie rodziny do moich zajęć i potrzeb.

**Czy oczekiwania rodziców w stosunku do pani kariery sportowej rosły?**

Nigdy nie wywierali presji. Nie przelewali na mnie niespełnionych ambicji. Pilnowali jednak, żebym chodziła systematycznie na treningi, kibicowali, zawozili.

**Na początku obserwuję, potrzebuję czasu, aby się otworzyć. Lepiej się czułam w grupie sportowców, oni byli mi bliżsi niż rówieśnicy z klasy, z którymi spędzałam znacznie mniej czasu.**

**Zdarzało się, że rodzice wchodzili w kompetencje trenera?**

Raczej nie. Była taka jednorazowa sytuacja, że tata próbował, ale szybko sobie z tym poradziliśmy. Rodzice nie mieli ambicji, by uczyć mnie grać w tenisa stołowego, ponieważ po prostu się na tym nie znali, aczkolwiek angażowali się, przychodzili na treningi, by mnie wspierać. My z siostrą miałyśmy zajęcie, a nasi rodzice zaprzyjaźnili się z rodzicami innych zawodników. Było to z korzyścią dla wszystkich.

**Jak rodzice reagowali na zwycięstwa i porażki?**

Nikt mnie nigdy nie ganił za porażki. Sama reagowałam tak, że się nie odzywałam, byłam wkurzona i trzymałam złość w sobie. Ze dwa razy nawet się popłakałam. Rodzice

mnie pocieszali, później nauczyli się zostawiać mi trochę przestrzeni po przegranej. Potrzebuję w takich sytuacjach czasu, nie chcę o tym gadać. Generalnie wypracowaliśmy sobie system pewnych zachowań w rodzinie. Wiedzą, żeby nie dzwonić od razu po meczu, bo albo nie odbiorę, albo będę nieprzyjemna. Muszę dać sobie czas, by emocje opadły.

**Czy współpracuje pani z psychologiem sportowym?**

Pracowałam kiedyś z panem Markiem Graczykiem z AWFIS Gdańsk.

**Uważa pani, że taka współpraca jest potrzebna?**

Korzystałam z pomocy psychologa przede wszystkim dlatego, że mnie to interesowało. Pan Graczyk był pierwszym psychologiem, z którym miałam kontakt, i nauczył mnie pewnych rzeczy, inne mi wyjaśnił. Nasze spotkania nie były regularne, później długo nie pracowałam z żadnym psychologiem, ale uważam, że warto mieć wiedzę psychologiczną. Szczególnie jeśli ktoś jest słaby psychicznie, nie radzi sobie, spina się, to powinien otrzymywać takie wsparcie systematycznie. Przede wszystkim psycholog musi ci pasować jako człowiek, musi między wami zaiskrzyć, musi nawiązać się nić porozumienia. A nie zawsze tak jest. Później, gdy już mieliśmy kolejnego psychologa, to brakowało chemii, dlatego ta współpraca się po prostu rozpułyła. Psycholog, z którym wówczas pracowaliśmy, miał dużą wiedzę, ale sposób jej przekazywania do nas nie trafiał, nie czuliśmy tego. Obecnie nie korzystam w ogóle ze wsparcia psychologa. Radzę sobie. Jednak jeśli coś jest nie tak, to rozmawiam sobie z kimś spoza środowiska sportowego, kto ma trochę inne spojrzenie i jest mądrym człowiekiem.

**A czy pani trenerzy posiadali wiedzę psychologiczną i starali się ją przekazywać?**

W pewnym momencie miałam wrażenie, że mój trener, z którym pracowałam przez wiele lat, za bardzo wkręcił się w temat. Trochę przeginał. Miałam trenerów, którzy co nieco na ten temat wiedzieli.

**Czy trenerzy pełnili rolę wychowawcy, interesowali się pani postępami w nauce?**

W szkole byłam poukładana, sama pilnowałam tych kwestii. Trenerzy mieli wielu innych zawodników, których musieli bardziej pilnować. Wiadomo, że czasami kombinowaliśmy, jak by tu na lekcje nie chodzić, ponieważ jednak sala była obok szkoły, zdarzało się, że pojawiał się w niej „stęskniony” nauczyciel.

**Uważam, że warto pilnować, aby zawodnik nie zaniedbywał szkoły. Nie jest sztuką całkowicie poświęcić się dla sportu, ale jest on wielką niewiadomą. Musisz wiele dać, a nie ma gwarancji, czy będziesz z tego czerpać. Nie warto zaprzepaścić sobie „planu B”.**

**Kiedy poczuła pani, że zdobycie mistrzostwa olimpijskiego jest możliwe?**

Mistrzostwo olimpijskie to wielkie marzenie. Nie czuję jednak, że to zależy tylko i wyłącznie ode mnie. Na 95% mistrzostwa olimpijskiego nie zdobędę. Natomiast co do paraolimpijskiego tytułu, to dosyć szybko zauważyłam, że jestem lepsza od innych. Dużo trenowałam profesjonalnie, więc to mnie wyróżniało. Godziny spędzone na sali robiły swoje. Miałam większe umiejętności niż moje przeciwniczki. Pierwszy raz wygrałam na igrzyskach w Atenach w 2004 roku, a dwa lata wcześniej po raz pierwszy zdobyłam mistrzostwo świata. Do dzisiaj mam świadomość, że na paraigrzyskach poziomem sportowym przewyższam moje przeciwniczki. Jednak z każdym kolejnym medalem rośnie presja oczekiwań, w związku z czym gra mi się po prostu bardzo ciężko. Jakoś sobie z tym radzę, te zwycięstwa rodzą się czasami w bólach, ale mimo wszystko jeszcze daję radę.

**Czy w miarę wspinania się na sportowe wyżyny czuła się pani bardziej samotna?**

Czasami tak jest. Takie uczucia chyba często towarzyszą sportowcom. Do czegoś się przygotowujesz, trenujesz jak szalona, zdobywasz medal, odnosisz sukces i co dalej?

**Czy można zawczasu zadbać o to, aby takiej pustki po sukcesie lub po zakończeniu kariery nie było?**

Warto dbać o normalne życie. Żeby mieć w tym całym pędzie treningowym trochę czasu dla siebie, na inne rzeczy, które sprawiają przyjemność. Oderwać się od sportowego życia poukładanego co do minuty: wstajesz, jesz, trenujesz, jesz, trenujesz, jesz, śpisz i od nowa. O nic się nie martwisz, wszystko masz zorganizowane, a życie codzienne takie nie jest. Teraz, gdy jestem starsza, mam świadomość, że warto mieć chwile dla siebie. Chociaż pójść do kina. Nauczyć się odpoczywać i czerpać radość także z odpoczynku. Musiałam do tego dorosnąć, wcześniej tego nie potrafiłam. Mam świadomość, że więcej nie zawsze znaczy lepiej. Liczy się jakość treningu i jakość odpoczynku.

**Co panią najbardziej motywowało jako nastolatkę do wytrwałego trenowania, a co obecnie motywuje?**

**Warto dbać o normalne życie. Żeby mieć w tym całym pędzie treningowym trochę czasu dla siebie, na inne rzeczy, które sprawiają przyjemność.**





**Podczas moich sportowych podróży często spotykam się z wieloma oznakami sympatii ze strony kibiców z różnych stron świata. Najbardziej zapadła mi w pamięć sytuacja podczas ceremonii zamknięcia IO Pekin 2008, a jak powszechnie wiadomo-Chiny to „mekka” tenisa stołowego. Podszedł do mnie wtedy jeden z wolontariuszy i wyznając łamaną angielszczyzną miłość, poprosił o autograf na swoim sercu... Po czym ściągnął koszulkę, a ja złożyłam podpis na jego nagiej, lewej piersi... Mam nadzieję, że nosi go do dzisiaj!**

Kiedy byłam młodsza, to miałam dużo wyzwań, celów, które chciałam osiągnąć. Jak wygrałam jakiś mecz, to był to fajny bodziec. Zwycięstwa działają na mnie do dzisiaj. Na turniejach dla dzieciaków pojawiały się dyplomy, nagrody rzeczowe. Trudno powiedzieć, aby to jakoś szczególnie motywowało, ale to było miłe urozmaicenie. Pamiętam jednak taki moment, w którym straciłam motywację, nie chciało mi się trenować. Miałam wtedy

bardzo słabe relacje z trenerem. Wiele mu zawdzięczam, pracowaliśmy razem przez trzynaście lat, oczywiście przechodząc wzloty i upadki. Mieliśmy ze sobą najwięcej kontaktu, więc też najwięcej mi się od niego obrywało, także za wszystkich innych. W pewnym momencie miałam dość. Pojechalśmy na jakiś turniej. Poszło źle, później absolutnie nie chciałam trenować. Chodziłam na treningi, ale głową byłam w zupełnie innym miejscu. Trwało to chyba miesiąc. Miałam też wtedy trochę drobnych kontuzji, urazów, które nie były na tyle poważne, że wykluczały mnie z treningu, ale powodowały ciągły ból. To ciągnęło się przez dłuższy czas i było dołujące. Pojechałam do Poznania, aby zaradzić coś na te moje różne dolegliwości. Tam poznałam nowe osoby, które wprowadziły trochę świeżości do treningu. Ten nowy bodziec zmotywował mnie. Zaczęłam się psychicznie odbudowywać. Z radością znów zaczęłam myśleć o trenowaniu. Odbudowaliśmy trochę relację z trenerem, wróciliśmy do tego, co było dobre. **Zbyt wygórowane wymagania i oczekiwania trenera demotywowały mnie, a on tego nie rozumiał.** Puściliśmy to ostatecznie w niepamięć. Czasami nawet mała zmiana jest dobra. Natomiast gdy byłam starsza, to granie stało się moją pracą, żyłam z tego, zarabiałam. Oczywiście było to, że im lepsza będę, tym więcej zarobię.

#### **Czy wynik sportowy jest dla pani najważniejszy?**

Wynik sportowy jest zawsze ważny, ale teraz nie jest już sprawą życia i śmierci. Dziś podchodzę do tego spokojniej, to chyba kwestia wieku. Do tego również trzeba dorosnąć. Myślę, że **im dłużej jest się w sporcie, im więcej porażek i zwycięstw się przeżyło, tym większą ma się świadomość, że wynik końcowy nie zawsze jest najważniejszy, że nie zawsze uda się zrealizować swój plan. Trzeba doceniać to, co osiąga się po drodze, nawet jeżeli nie uda się dotrzeć do wyznaczonego celu.**

#### **Czy to prawda, że porażka sportowa ma dużo większe znaczenie w procesie wychowawczym niż zwycięstwo?**

Jak najbardziej. Porażki nas kształtują, zwycięstwa motywują. Niezależnie od dyscypliny na początku głównie dostaje się po tyłku, bo mało się umie. Trafiają się



oczywiście bardzo utalentowane osoby w różnych dyscyplinach, które szybciej zaczynają wygrywać. Czasem takie osoby nie mają pokory, respektu i nie potrafią przegrywać. Porażkę należy przyjąć jako nieodłączny element sportu. Czołowi zawodnicy świata we wszystkich dyscyplinach też przegrywają. **Myślę, że to, jak sobie radzisz z porażką, świadczy o tym, jakim jesteś sportowcem.** Miałam takie momenty, gdy siedziałam przybita po przegranej i mówiłam sobie, że nigdy więcej nie chcę się tak czuć. Koleżanki jeszcze grały, a ja już siedziałam na trybunach i tylko patrzyłam. Myślałam wtedy, że nie będę wychodzić z sali treningowej. Będę tak ćwiczyć, aby być dwa razy lepsza. To mnie napędzało. Dziś wiem, że czasami wystarczy wygrać z przeciwniczką, która jest lepsza od ciebie, nie wygrywając całego turnieju, aby być zadowolona. Sposób gry, podejście do meczu pomimo porażki może być sukcesem, bo coś można zmienić.

#### **Zastanawiała się pani kiedyś nad stylem odnoszenia zwycięstw i godzenia się z porażkami?**

Niektórzy robią z siebie gwiazdy, jak wygrają cokolwiek. Moim zdaniem **najlepszych sportowców wyróżnia to, że są skromni.** Są też takie osoby, które wygrywają raz i „unoszą się ponad ziemią”, „nie mieszczą się w drzwiach”,

ale to nie o to chodzi. Każdemu należy się szacunek. Jeżeli ktoś kogoś ograł, to znaczy, że w danym dniu, chwili był lepszy. Kiedyś przegrałam finał MP, choć teoretycznie nie powinnam była przegrać. No, ale tego dnia byłam słabsza niż moja koleżanka. Byłam bardzo zła. Jednak dopiero w szatni zламаłam raketkę i trochę mi ulżyło. Nie widzę jednak potrzeby robienia tego przed publicznością.

#### **Jak radzi sobie pani z łączeniem obowiązków sportowych z życiowymi?**

Wciąż się tego uczę. W części codziennych obowiązków pomagają mi rodzice, jednak z wyboru mieszkam sama od 20 roku życia. Tak chciałam i dobrze mi z tym. Nawet jeśli mam dzień wypełniony obowiązkami, to staram się znaleźć chociaż piętnaście minut na to, aby w spokoju wypić kawę. Od trzech lat gram w czeskiej lidze, więc dużo kursuję pomiędzy Gdańskiem a Czechami. Na szczęście mam do dyspozycji samochód, więc go wykorzystuję. Wpadam do Gdańska na dzień, dwa, maksymalnie trzy i znowu w trasę.

#### **Czy znając jasne i ciemne strony uprawiania sportu wyczynowego, chciałaby pani, aby jej dzieci szły tą samą drogą?**

Gdybym miała dzieci, to z całą pewnością chciałabym, aby uprawiały sport. Chciałabym być taką mamą, która je do tego zachęca, ale nie zmusza. Zainspirować je, by same chciały. Moja siostra ma kilkuletniego synka. Mój tata kopie z nim piłkę, ja go czasami biorę na salę. Jego tata grał



w hokeja, więc czasem wychodzą na łyżwy.

Sport wyczynowy to jest naprawdę ciężka praca, wiele wyrzeczeń, i to od wczesnego dzieciństwa. Z mojego punktu widzenia warto. Dużo temu zawdzięczam, wiele dzięki temu zyskałam. Osobom, które nigdy nie miały styczności ze sportem, trudno sobie to wyobrazić. Ludzie często myślą, że skoro lecisz za granicę, to sobie pozwiedzasz. A tak naprawdę to siedzisz tylko w hotelu i na lotnisku, a pół życia spędzasz w samolotach. Jak wygrywasz, to super, wszyscy cię lubią. Jak przegrywasz, to wszyscy cię pytają dlaczego lub atakują. Trzeba być silnym, żeby w tym się odnaleźć i dobrze sobie radzić.

Podobno sportowiec znaczy tyle dla kibiców, ile jego wyniki na ostatnich zawodach.

Najczęściej spotykam się z pozytywnymi reakcjami kibiców na moje występy. Często słyszę słowa wsparcia i wiem, że mnóstwo ludzi trzyma za mnie kciuki. Jest to dla mnie dodatkową motywacją. Wiadomo jednak, że kibice potrafią być również krytyczni. Trzeba być na to przygotowanym, umieć sobie z tym radzić i starać się tym nie przejmować, tylko dalej robić swoje.

**Czy jest w sporcie wyczynowym coś, co panią przeraża?**

Nie ma czegoś takiego. Jeżeli już, to bardziej smuci. Często jest to brak wsparcia w środowisku tenisowym. Teraz już na to nie zwracam uwagi, nie przejmuję się tym, ponieważ mam świadomość własnych umiejętności, tego, co osiągnęłam i z kim wygrałam.

**Mówi się, że większą radość daje dążenie do celu niż jego osiągnięcie. Czy po zdobyciu medalu paraolimpijskiego czuła pani, że to jest koniec pani kariery sportowej?**

**Dążenie do celu to jest bardzo ciężka praca. Moja motywacja przed każdym turniejem jest inna. Wygrałam igrzyska paraolimpijskie cztery razy, jednak cały czas chcę więcej! Dlatego na kolejnych zamierzam**

**walczyć o piąte indywidualne złoto! Każde zwycięstwo bardzo mnie cieszy, a medal zawsze smakuje trochę inaczej. I chyba to jest w tym wszystkim najpiękniejsze!**

**Jakie miała pani wrażenia po igrzyskach olimpijskich, a jakie po igrzyskach paraolimpijskich?**

Pod względem sportowym większym wyzwaniem były dla mnie klasyczne igrzyska. Samo wywalczenie kwalifikacji to był cel możliwy, ale trudny do zrealizowania. Po prostu jest dużo większa konkurencja. Natomiast igrzyska paraolimpijskie są bliższe mojemu sercu. Trochę inne, ponieważ nie tylko aspekt sportowy jest ważny. Tam za każdym sportowcem często kryje się niesamowita historia. Już jestem weteranką tych turniejów, a jednak za każdym razem nowo poznani tam ludzie mnie zadziwiają i motywują. Moja historia w porównaniu z przeżyciami innych paraolimpijczyków to nuda, nic ciekawego. Tam są ludzie, którzy naprawdę mieli ciężko, którzy wiele osiągnęli. Z igrzyskami paraolimpijskimi wiąże się więcej emocji.

IO to zawodowstwo, biznes, wynik, pieniądze. IP również się zmieniają, coraz bardziej profesjonalizują, ale nie aż tak. Za każdym razem się wiele uczę, może sportowo jest to dla mnie mniejsze wyzwanie, bardziej muszę się mierzyć w sferze mentalnej sama ze sobą i z presją, jaką odczuwam. Wszyscy przywykli, że przywożę złoto, że zdobywam je „ot tak”. Presja jest duża. Na IO startuję z innej pozycji, nie jestem faworytką. Zwycięstwem jest samo zakwalifikowanie się. Oczywiście stresuję się, ponieważ chcę wypaść jak najlepiej. Na IP jest stres i ogromna presja – bardzo wiele mnie to kosztuje. Śmieję się, że co cztery lata skracam sobie życie przez ten stres. Przecież jestem już doświadczona, mam mocną głowę, a z tym jakoś nie umiem sobie poradzić.

**W takim razie jakie ma pani sposoby na odstresowanie się?**

Przygotowanie, taktyka – staram się obejrzeć kilka setów mojej rywalki, aby wiedzieć, jak serwuje, jak odbiera. Chodzi o to, by nie być zaskoczona. Układam sobie w głowie to, jak będę grać, serwować, odbierać.

Czasami trochę wizualizacji. Ponadto staram się nieco odprężyć. Jeśli gram po południu, to rano idę na trening. Im lepiej jestem przygotowana, tym stres jest mniejszy. Unikam leserstwa, brak przygotowania zawsze się mści. Czasem coś obejrzę lub poczytam. Robię generalnie to, co odciągnie moje myśli od grania, a co nie pochłonie mojej energii.

**Czy ma pani jakieś inne zainteresowania oprócz sportu?**

Staram się mieć otwartą głowę, interesować tym, co się dzieje na świecie, poczytać, oglądać filmy. Zgłębiam informacje, które mnie w jakiś sposób zaintrygują. Lubię podróże. Wprawdzie zjechałam pół świata, ale tak naprawdę niewiele widziałam. Po zakończeniu kariery chciałabym to nadrobić.

**A czy myśli pani o tym, co będzie robić po zakończeniu kariery?**

**Cieszę się, że mogę swoją popularność przekuć w coś wartościowego. Jest to ten rodzaj działalności, której chciałabym się poświęcić po zakończeniu kariery.**



## Mam świadomość, że dzięki mnie o tenisie stołowym oraz o sporcie paraolimpijskim słycać w mediach.

Trochę o tym myślę. Wiadomo, że coraz bliżej końca. Chociaż nie teraz, chcę jeszcze pozostać w sporcie. Chciałabym swoje doświadczenie łączenia sportu paraolimpijskiego z wyczynowym wykorzystać w przyszłości. Może do promocji ruchu paraolimpijskiego, **żeby ludzie mieli świadomość, że sport paraolimpijski istnieje, że to nie jest tylko zabawa i rehabilitacja.** To już się zmienia. A zaczęło się od pokazania w telewizji fragmentów różnych imprez sportowych osób niepełnosprawnych. To zupełnie coś innego zobaczyć zmagania sportowca, niż przeczytać suchą notatkę. Ludzie wtedy zauważą, że zawodnicy dobrze sobie radzą, a za nimi stoją niesamowite historie. Osoby niepełnosprawne były przez długi czas postrzegane jako te, które są smutne, biedne, nie wychodzą

z domu, a tak nie jest. Nie są to ludzie nieszczęśliwi, nad którymi trzeba się uzalać. Powoli pracujemy nad tym, aby ten obraz był prawdziwy.

### A jak wykorzystuje pani swoją popularność?

Mam świadomość, że dzięki mnie o tenisie stołowym oraz o sporcie paraolimpijskim słycać w mediach. Bardzo się cieszę, że mogę łączyć jedno i drugie. **Mam też swój fundusz stypendialny. Trzy edycje za nami. Wygląda to tak, że co roku wybieramy dziesięciu młodych sportowców, których wspieramy finansowo, wypłacamy im stypendia przez dziesięć miesięcy.** Stypendia te mają pomóc w rozwoju ich karier sportowych. Staramy się wybierać zawodniczki i zawodników różnych dyscyplin i środowisk, tzn. co roku bierzemy kogoś z letnich oraz zimowych dyscyplin olimpijskich plus z wybranych dyscyplin paraolimpijskich. Co roku jest nabór i każda zainteresowana osoba może złożyć aplikację, o ile jest w wieku 17–23 lat i osiąga sukcesy sportowe. Stypendia są skierowane do osób z tzw. utrudnionym startem, które na przykład mają gorszą sytuację materialną. Do wniosku trzeba także dołączyć filmik o sobie. To bardzo ciekawe doświadczenie zarówno dla tych młodych ludzi, jak i dla naszego jury. Wszystkie te informacje można znaleźć na stronie funduszu: [fundusznataliipartyki.pl](http://fundusznataliipartyki.pl). Inicjatywa ta jest bardzo bliska mojemu sercu. Cieszę się, że mogę swoją popularność przekuć w coś wartościowego. Jest to ten rodzaj działalności, której chciałabym się poświęcić po zakończeniu kariery. Aktualnie mam wokół siebie osoby, które mi pomagają w prowadzeniu funduszu, ponieważ nie jestem w stanie tak angażować się w tę działalność, jak bym chciała. Mam nadzieję, że będzie się ona rozwijać. ●

rozmawiała Agata Korcz



OTYLIA JĘDRZEJCZAK

## OTI – PŁYWAJĄCA SUPERWOMAN

**OTYLIA JĘDRZEJCZAK** – pływaczka z Rudy Śląskiej, pierwsza Polka, która zdobyła tytuł mistrzyni świata i pobiła rekord świata i Europy (200 m stylem motylkowym). Uczestniczka igrzysk olimpijskich Sydney 2000, Ateny 2004, Pekin 2008 i Londyn 2012. W Atenach wywalczyła mistrzostwo olimpijskie na 200 m stylem motylkowym oraz zdobyła dwa srebrne medale: na 100 m stylem motylkowym i 400 m stylem dowolnym.

jest jedną z dyscyplin, które znalazły się w programie pierwszych nowożytnych igrzysk olimpijskich w 1896 roku w Atenach. Początkowo zawody pływackie odbywały się na otwartych akwenach. Współcześnie odbywają się głównie na pływalniach krytych o długości 50 metrów (tzw. olimpijskich) lub 25 metrów. Na długich (50 m) basenach rozgrywa się najważniejsze imprezy pływackie, takie jak: igrzyska olimpijskie, mistrzostwa świata, mistrzostwa Europy i inne. MŚ i ME rozgrywane są także na krótkiej pływalni, jednak są to zawody mniej prestiżowe. Wyróżnia się cztery podstawowe style, którymi pływają zawodnicy: styl motylkowy (potocznie: motyl, delfin), styl grzbietowy (grzbiet), styl klasyczny (żabka), styl dowolny (kraul); kombinacja tych czterech stylów to styl zmienny.



#### Kto zaprowadził panią na pierwszy trening pływacki?

Mój tata jako sportowiec uważał, że sport uczy charakteru, szacunku do pracy, wygrywania i przegrywania. Dlatego od początku było wiadomo, że sport będzie mi towarzyszył w życiu. Wspólnych spacerów z rodzicami czy zabaw z przeszkodami nie nazwiemy sportem, ale one wprowadzają dziecko w świat aktywności fizycznej. To lepsze niż czas spędzany przed komputerem. Za moich dziecięcych lat nie było komputera ani internetu. Było za to granie w gumę na podwórku i inne zabawy, które jednoczyły dzieci i pobudzały ich kreatywność. W wieku sześciu lat trafiłam na pływalnię i już tam zostałam. Nie pamiętam, z kim poszłam na pierwsze zajęcia nauki pływania, bo treningiem nie można było tego nazywać, ale przypuszczam, że była to mama. **Pływanie nie było moją miłością od pierwszego wejścia, bardzo powoli się w sobie zakochaliśmy.**

#### Kim chciała pani zostać, będąc dzieckiem?

Jak każda mała dziewczynka chciałam być księżniczką lub supermanem, a raczej superwoman. Księżniczką nie zostałam, ale dzięki mojej ciężkiej pracy mogę śmiało stwierdzić, że zostałam w jakimś sensie superwoman.

#### Jak radziła sobie pani w szkole? Jak udawało się pani łączyć naukę z treningami?

Od najmłodszych lat w domu mi powtarzano, że dobry sportowiec to także dobry uczeń. Dzięki temu nauka nie była dla mnie problemem. Oczywiście nie znaczy to, że nigdy nie dostałam jedynki. Dostałam, bo tak jak każdy sportowiec kiedyś musi przegrać, by potem wygrać, tak w szkole czasem trzeba dostać jedynkę, by potem dostać piątkę. Nie we wszystkich przedmiotach byłam asem, ale z nauką problemów nie miałam. Były przedmioty, za którymi nie przepadałam, ale wiedziałam, że liczy się efekt końcowy, a nie szczegóły. Dzięki temu ukończyłam trzy kierunki studiów, wykładam na uczelni i kocham psychologię.

#### Czy miała pani kiedykolwiek dylemat – uczyć się czy dalej trenować?

Nigdy nie miałam takiego dylematu. Rozpoczęłam naukę w moim rodzinnym mieście – Rudzie Śląskiej. Następnie, chcąc trenować, dojeżdżałam zarówno na treningi, jak i do szkoły do Katowic. Gdy przyszedł czas wyboru liceum, nie miałam wątpliwości – dalej chciałam być najlepsza, a przy tym skończyć szkołę. Wybrałam Szkołę Mistrzostwa Sportowego w Krakowie. Musiałam się wyprowadzić z domu i zamieszkać w internacie. Nauka była i jest ważnym elementem mojego życia, dlatego na studia wyjechałam do Warszawy i mocnej wtedy grupy AZS AWF Warszawa.

#### Czy wykonując jakieś grupowe zadanie w szkole, podporządkowywała się pani i wykonywała przydzieloną pracę, czy raczej była typem lidera?

Pływanie jest dyscypliną indywidualną, ale także uczy pracy w grupie, bo większość pracy wykonuje się drużynowo. Na etapie szkoły podstawowej, jak i liceum wszystko dostosowywane było do treningów. Byłam w klasie sportowej, większość prac realizowaliśmy na zajęciach. Na treningach byłam raczej liderem, w szkole, gdy czułam się pewnie w danej dziedzinie, to bez problemu wypowiadałam swoje zdanie, a gdy temat nie był moją mocną stroną, słuchałam innych. Nie we wszystkim

jestem najmądrzejsi i najlepsi. W liceum i na studiach miałam indywidualny tok nauczania, zawsze sama byłam dla siebie najlepszym motywatorem, a zarazem srogo siebie oceniałam. To mnie ukształtowało, uświadomiło mi, że aby być najlepszą, muszę pracować i uczyć się. **Nie lubiłam chodzić na zajęcia lub zaliczenia, gdy czułam się nieprzygotowana. Zawsze musiałam wiedzieć, o czym mówię.**

#### Co radzi pani młodym osobom, które są dobrze zapowiadającymi się sportowcami, ale są uzdolnione też w innej dziedzinie – da się połączyć kilka światów?

Radzę robić to, co daje nam satysfakcję. Oczywiście nic nie przychodzi łatwo i uważam, że nie warto się poddawać przy pierwszych porażkach. Nikt nie osiągnął sukcesu z dnia na dzień. Oczywiście łączenie sportu na przykład z muzyką nie będzie łatwe i pewnie na jakimś etapie trzeba będzie wybrać, co chcemy robić zawodowo. Jedno i drugie wiąże się z wieloma godzinami spędzonymi na ćwiczeniach. Jeżeli jednak mówimy o pogodzeniu nauki ze sportem, to uważam, że wszystko to kwestia determinacji w dążeniu do celu. **Wyuczynowy sport kiedyś się zakończy, przychodzi normalne życie i trzeba coś umieć, by móc osiągać cele.**

#### Jaką rolę w życiu młodej pływaczki odgrywali rodzice?

Rodzice ufali moim decyzjom i mnie wspierali, gdy napotykałam mur. Zawsze mogłam na nich polegać, co nie znaczy, że nie byli wymagający.





Otylia Jędrzejczak będąc u szczytu popularności, była bardzo aktywna medialnie. W 2009 roku wystąpiła w show telewizyjnym „Taniec z gwiazdami” – w parze ze Sławomirem Turskim. Zajęli piąte miejsce. W 2015 roku Otylia Jędrzejczak została jurorką programu Polsatu „Celebrity Splash!” Ma też na koncie występy w teledysku grupy Varius Manx oraz w serialach „Rodzinka.pl” i „Pierwsza miłość” – w obu zagrała samą siebie.

Myślę, że właśnie dzięki temu, że wymagali ode mnie dużo, osiągnęłam to, co osiągnęłam.

Czy uważa pani, że sport wyrobił w pani wytrwałość i pracowitość, czy też urodziła się pani z takimi cechami charakteru, dzięki którym stała się najlepsza?

Urodziłam się na Śląsku, więc mogę powiedzieć, że mocny charakter mam w genach. Zawsze byłam uparta i małymi krokami dążyłam do celu. Nie odpuszczałam sobie nawet wtedy, gdy inni się poddawali.

Sport oczywiście nauczył mnie pracowitości, wytrwałości i determinacji. Sport to najlepsza droga do kształtowania charakteru. Jeżeli nauczysz się wygrywać i przegrywać w sporcie, to nauczysz się podnoszenia z każdej porażki oraz wyznaczania celu. To są w życiu umiejętności niezastąpione.

Co dał pani sport, a co zabrał w okresie dzieciństwa i młodości?

Sport nigdy mi niczego nie zabrał. Kiedy chciałam skakać w gumę przed klatką schodową, to skakałam, kiedy chciałam pobawić się w chowanego z kolegami i koleżankami, to się bawiłam. Oczywiście na pewnym etapie nie miałam już na to czasu, ale też nie było to dla mnie wtedy takie ważne. Nauczyłam się, że na zabawę i inne atrakcje przyjdzie czas. Sport dał mi możliwość poznania wielu wspaniałych ludzi, zwiedzania miejsc, do których rodzice nie mogliby mnie wysłać. Nawiązałam przyjaźnie na całe życie i **nauczyłam się, że nie ma dla mnie rzeczy niemożliwych. Są tylko takie, do których się słabo przykładam.**

Jaki był najtrudniejszy moment w pani karierze sportowej? Czego się pani wtedy o sobie dowiedziała?

Z roku na rok dojrzywałam jako zawodniczka, ale też jako kobieta, co także wpływało na moją postawę sportowca. Każda sytuacja, która powodowała, że musiałam podnieść się ponownie, czegoś mnie uczyła. **Każdą porażkę lub przeszkodę wypłakiwałam w poduszkę i szłam dalej, bo drogą do sukcesu nie są zdobywane medale, lecz to, ile razy po drodze pokonasz problemy.**

Jak radziła sobie pani z tęsknotą za domem, podróżując po świecie?

W wieku czternastu lat zaczęłam mieszkać w internacie i musiałam nauczyć się życia poza domem. Oczywiście tęskniłam, ale wiedziałam, jaki jest mój cel. Kochałam to, co robiłam. Byłam zżyta z rodziną, mogłam na nią liczyć. Ciężko trenowałam, miałam obok siebie wspaniałe osoby, zarówno zawodników, jak i trenerów, na których mogłam polegać. Miałam szczęście, że trafiałam na odpowiednie osoby w odpowiednim czasie.



OTYLIA JĘDRZEJCZAK

Czy w młodości miała pani czas na miłość?

Nie miałam czasu na randki. Mój dzień wypełniały treningi, szkoła i sen. Oczywiście zakochiwałam się, ale moi wybrankowie musieli być także w sporcie. Dzięki temu spędzaliśmy czas razem.

Czego nauczył panią sport?

**Sport nauczył mnie przede wszystkim tego, że porażka to przystanek w drodze do sukcesu.** Jeżeli czegoś się podejmuję, to małymi krokami do tego celu dojdę.

Jaki był najpiękniejszy moment w pani karierze sportowej?

Każdy moment, w którym mogłam usłyszeć nasz hymn narodowy, był dla mnie wyjątkowy. Oczywiście zdobycie złotego medalu olimpijskiego było dla mnie spełnieniem marzenia, osiągnięciem wyznaczonego celu, a przede wszystkim uwieńczeniem ciężkiej pracy. Pamiętam bardzo wyraźnie mój pierwszy rekord świata w 2002 roku w Berlinie, gdy podczas dekoracji cała ekipa Niemiec, z którą doskonale się znałam, ponieważ rok wcześniej trenowałam z nimi w Niemczech, krzyczała: „brawo, Oti, brawo, Otylia”. Mam wiele pięknych momentów w głowie, ciężko wybrać ten jeden.

**Zdobycie złotego medalu olimpijskiego było dla mnie spełnieniem marzenia, osiągnięciem wyznaczonego celu, a przede wszystkim uwieńczeniem ciężkiej pracy.**

### Jakie metody motywacyjne działały na panią najlepiej?

Każdy trener, który ze mną pracował, przyczynił się do mojego sukcesu. Musieliśmy się najpierw poznać, by wiedzieć, kiedy potrzebuję kopniaka, a kiedy najlepszym lekarstwem jest przytulenie i dobre słowo. Obie metody musiały być stosowane w odpowiednich momentach.

### Znając jasne i ciemne strony sportu wyczynowego, chciałaby pani, aby jej dzieci wybrały tę samą drogę?

Mam niespełna trzyletnią córkę, więc jeszcze za wcześnie na sport. Chcę przede wszystkim, aby była szczęśliwa i spełniała się w tym, co będzie robiła. Będę ją wspierała w każdej drodze, którą wybierze. Niewątpliwie sport będzie jej w życiu towarzyszył, bo najlepiej, moim zdaniem, kształtuje charakter. Nie wiem jednak, czy będzie to sport zawodowy.

### Czy zdobywając medal olimpijski, czuła pani, że to koniec kariery?

Po zdobyciu pierwszego medalu olimpijskiego jeszcze przez cztery lata z każdej imprezy światowej i europejskiej przywoziłam medale, więc nie mogę powiedzieć, że zdobycie medalu olimpijskiego traktowałam jako kres kariery. Żaden sportowiec nie myśli o igrzyskach olimpijskich jak o końcu, a przeciwnie, jak o początku drogi. Dla mnie medal był ważny, ponieważ był podsumowaniem wykonanej pracy. Wiedziałam, że nikt nie da mi nic za darmo i na każdy kolejny medal muszę sama zapracować od początku.

### Jak poradziła sobie pani z przejściem na sportową emeryturę?

Pierwsza przerwa była dla mnie zderzeniem z rzeczywistością. Zostałam w domu sama ze swoimi myślami, chciałam odpocząć, nie ćwiczyć, po prostu skorzystać z czasu wolnego. Ale nie wiedziałam jeszcze, co będzie dalej. Wróciłam do sportu, by przygotować się do zakończenia kariery. Doświadczenie rocznej przerwy spowodowało, że robiłam to świadomie, przygotowywałam się do tego, co chciałabym robić w przyszłości. Nie było to łatwe, lecz dzięki temu, że miałam skończone dwa kierunki studiów, zawsze chciałam działać w sporcie i obcować z ideą olimpijską, skorzystałam z propozycji Polskiego Komitetu Olimpijskiego i wyjechałam na kolejne studia do Soczi, gdzie skończyłam międzynarodowe zarządzanie sportem. **Dzisiaj prowadzę projekty ogólnopolskie dla dzieci i młodzieży, wykładam na uczelni, tworzę projekty, zarządzam ludźmi, prowadzę szkolenia motywacyjne.** Wszystko to dzięki temu, że przygotowując się do tej sportowej emerytury, wyznaczyłam sobie nowe cele. Cały czas się rozwijam, inspirując przy tym innych.

### Czy pani przyjaciele to osoby ze środowiska sportowego, czy spoza tego kręgu?

Moje prawdziwe przyjaźnie, które dotrwały do dnia dzisiejszego, mają przeszłość sportową.

### Kiedy i w jakich okolicznościach dotarło do pani, że jest kimś wyjątkowym?

Kiedyś powiedziałam, że pełny sukces osiągnę, gdy usiądę na bujanym fotelu, a obok mnie będą biegały moje wnuki. Wszystko pozostałe to tylko wyznaczane i osiągane cele. Wyjątkowa poczuć się wtedy, gdy moja córka, która uczy się mówić, powie do mnie „kocham cię, mamo”. Nie ma dla mnie nic ważniejszego. Wszystko inne jestem w stanie wypracować i zrealizować. Miłość okazujemy, dajemy każdego dnia i to jest największa wartość. ●

rozmawiała Ewa Malchrowicz-Moško



RENATA MAUER-RÓŻAŃSKA

## PROSTO DO CELU

**RENATA MAUER-RÓŻAŃSKA** – dwukrotna mistrzyni olimpijska: Atlanta 1996 karab. pneum., Sydney 2000 karab. sport., brązowa medalistka igrzysk olimpijskich Atlanta 1996 karab. sport. Czterokrotna olimpijka: Barcelona 1992, Atlanta 1996, Sydney 2000, Ateny 2004, trzykrotna medalistka mistrzostw świata, sześciokrotna medalistka mistrzostw Europy. Absolwentka Akademii Ekonomicznej i Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, gdzie pracuje obecnie jako nauczyciel akademicki.



znalazło się w programie igrzysk olimpijskich już w 1896 roku w Atenach. Polacy wywalczyli w tej dyscyplinie cztery złote medale (w Meksyku 1968 i Monachium 1972 triumfował Józef Zapędzki). Wyróżnia się trzy podstawowe rodzaje strzelań: z karabinów w postawie stojącej, klęczącej i leżącej, z pistoletów w postawie stojącej oraz ze strzelb śrutowych do rzutków. Na igrzyskach olimpijskich rozgrywane są konkurencje z finałem, czyli z dodatkową serią strzałów w ograniczonym czasie. Rywalizuje ośmiu najlepszych zawodników, każdy ma 45 sekund na oddanie serii strzałów, a wynik liczy się z dokładnością do 0,1 punktu (za jeden strzał można uzyskać maksymalnie 10,9 punktu, gdy trafienie znajduje się w samym środku tarczy). W przypadku równej liczby punktów o wygranej decyduje większa liczba trafionych przez danego zawodnika dziesiątek.

Jadąc na spotkanie z panią, przypomniałem sobie 1996 rok i ten pierwszy dzień igrzysk, kiedy dowiedziałem się, że mamy złoto! Trochę mnie to zaskoczyło, a panią?

Tak, to faktycznie było duże zaskoczenie dla wszystkich, ale nie dla mnie. Przecież po to tam pojechałam, aby walczyć o najwyższe laury. Ten sukces pierwszego dnia pokazał również, jak ważne jest dobre wejście

w igrzyska, wniósł pozytywną energię do naszego olimpijskiego zespołu w Atlancie.

Mogliśmy zobaczyć, jak ważne jest wzajemne motywowanie i wspieranie się, a to w Polsce nie jest częste zjawisko. Raczej wywieramy presję na siebie nawzajem i wywołujemy napięcia.

Takie podejście wymaga pewnego poziomu świadomości. Nie wszyscy o tym wiedzą, bo nabywa się ją wraz z doświadczeniem.

Wróćmy do początków pani przygody ze sportem.

Można powiedzieć, że w sport zaangażowałam się trochę przypadkiem – w liceum, na zajęciach z przysposobienia obronnego.

Tam zaczęła pani uprawiać strzelectwo? Czy w szkole była pani ulubienicą grupy, czy samotnicą stroniącą od towarzystwa?

Bardzo lubiłam kolegów i koleżanki z klasy, myślę, że z wzajemnością. To była raczej męska klasa w Zespole Szkół Budowlanych, uczyliśmy się „męskiego” zawodu, czyli renowacji zabytków. Moim marzeniem było ukończenie studiów na tym kierunku. Atmosfera była bardzo fajna. Koledzy wiedzieli, że trenuję i dobrze strzelam, bo na każdej akademii strzelcy otrzymywali wyróżnienia i nagrody. Sekcja strzelecka była chlubą szkoły.

Nie byli zazdrośni o sukcesy i popularność?

Nie, raczej nie. Odczuwałam wiele dowodów sympatii. W 1988 roku zdobyłam mistrzostwo Polski w broni pneumatycznej. Zbyt nie chwaliłam, jednak w prasie pojawiły się informacje o tym, a moi koledzy czytali „Przegląd Sportowy”. Byli bardzo zaskoczeni. Przyjęli to z entuzjazmem, w klasie witali mnie gratulacjami. Nagle urosłam w ich oczach.

Sport często ma to do siebie, że ten kto, idzie w górę, eliminuje po drodze rywali, w tym własnych kolegów.

W różnych dyscyplinach są różne formy rywalizowania ze sobą. W strzelectwie miara doskonałości jest



wymierna, to liczba punktów z uzyskanych trafień. W tej dyscyplinie nie ma wielu momentów na bezpośrednią konfrontację i nie ma też dużych napięć między zawodnikami. Wymieniają się nawet własnymi przemyśleniami i doświadczeniem. Od każdego z nich wymaga się dużej odpowiedzialności w związku z tym, że sprzętem sportowym jest broń, za którą odpowiadają. Rozstanie z bronią, z moim karabinkiem, było jednym z najtrudniejszych momentów, gdy kończyłam karierę sportową.

Czy sport wyczynowy kolidował ze szkołą?

Muszę nieskromnie powiedzieć, że bardzo dobrze się uczyłam, a nauka nie sprawiała mi trudności. Pewnie dlatego, że miałam fantastycznych nauczycieli, którzy mnie wspierali. Bardzo ich lubiłam i do tej pory wspominałam z wielkim sentymentem.

Na co powinni zwracać uwagę rodzice trenujących dzieci?

Doskonale pamiętam, co dodawało mi wiary w siebie, a co podcinało skrzydła. Szczególnie negatywnie wpływała na mnie niekonstruktywna krytyka. Można, a wręcz należy wskazywać błędy, ale trzeba równocześnie

dodawać wiary i podpowiadać, co można zrobić, żeby było lepiej. Nie chodzi również o to, żeby cały czas kogoś głąskać. Młodym sportowcom i nie tylko sportowcom trzeba pomagać budować poczucie własnej wartości i pokazywać, jak mogą stawać się lepsi.

Ostatnio Robert Lewandowski przyznał, że trener Jürgen Klopp uwolnił u niego takie rezerwy, o których wcześniej nie miał pojęcia. Dlaczego takie relacje nieczęsto zdarzają się w rodzimym sporcie? Gdzie popełniamy błąd?

Gdyby to były wyjątki, polscy sportowcy nie osiągaliby aż tak wielu sukcesów. Niedługo będę prowadzić zajęcia z pedagogiki sportu, mam zatem szansę na zwrócenie uwagi przyszłych trenerów na oczekiwania i potrzeby sportowców, bazując

**Nie wolno koncentrować się na wyniku. Nigdy nie lubiłam liczyć sobie punktów w pamięci. Zawsze mi chodziło o to, aby oddać jak najlepszy strzał, z którego mogłam być zadowolona.**

między innymi na własnych doświadczeniach.

**Młody sportowiec powinien uczyć się podejmowania ryzyka, bo to nieodłączna część rywalizacji sportowej, a z własnych błędów płynie najlepsza nauka. Tymczasem zdarza się, że wynik determinuje wszystko.**

Zapytałam kiedyś koleżankę, gdzie kończy się pedagogika, a zaczyna psychologia sportu. I ona wytłumaczyła mi to tak: nie da się oddzielić jednego od drugiego, bo oba te elementy kształcenia młodego człowieka związane są z jego rozwojem. Dlatego też działania rodziców i trenerów powinny uwzględniać wiek rozwojowy dziecka. Tak jak niezbędne jest raczkowanie u małego dziecka, które zwiększa orientację przestrzenną i koordynację, tak u starszego ważny jest ruch całościowy, w ramach którego dziecko może samo doświadczać

i próbować różnych rozwiązań. Lepiej je wtedy zapamięta. Najlepsi w sporcie to ci, którzy są urwisami, którzy przekraczają bariery i granice.

**Pani nie była urwisem, a jednak była najlepsza w sporcie.**

Niezupełnie. Bardzo lubiłam samodzielnie pracować. Trafiłam też na dobrego trenera. Zdzisław Stachyra, mój nauczyciel przysposobienia obronnego i pierwszy trener, a także szef sekcji strzeleckiej w szkole, zadbał o dobre szkolenie zarówno dla mnie, jak i moich koleżanek i kolegów. Podjął współpracę z trenerem Piotrem Kosmatką, który sam odnosił sukcesy sportowe i dla którego była to pierwsza praca w tej roli. W Związkowym Klubie Strzeleckim byłam jedną z pierwszych jego zawodniczek. Dostrzegł mój talent i postanowił, że nauczy mnie dobrze strzelać, i po niedługim czasie powiedział, że zrobi wszystko, aby uczynić ze mnie najlepszą zawodniczkę na świecie.

**Na czym polega talent w strzelectwie?**

Umiejętność koncentracji, utrzymanie równowagi ciała, wyciszenie, odporność psychiczna.

**Czy strzelcy w czasie zawodów koncentrują się na wyniku?**

Nie wolno koncentrować się na wyniku. Nigdy nie lubiłam liczyć sobie punktów w pamięci. Zawsze mi chodziło o to, aby oddać jak najlepszy strzał, z którego mogłam być zadowolona. Zresztą na początku nie miałam dużej świadomości, jak strzelają moje rywalki i jakie osiągają wyniki. Młody sportowiec nie wszystko jeszcze kontroluje i ja również nie zaprzętałam sobie tym głowy. Na początku zazwyczaj traci się tak dużo punktów, że nie ma sensu ciągle porównywać się z innymi. Liczenie rozprasza, przeszkadza w koncentracji, a dodatkowo trzeba mieć na uwadze limit czasu na strzelanie. Należy po prostu systematycznie pracować nad własnym rozwojem i doskonalić swoje umiejętności.

**Kiedy wynik przestał mieć dla pani znaczenie?**

Wynik zawsze miał dla mnie znaczenie.

**Nawet kiedy już wygrała pani wszystko, co było możliwe do wygrania?**

Oczywiście, bo każde zawody to nowe wyzwanie. Miałam nadzieję, że każde kolejne zawody mogę wygrać, ponieważ w strzelectwie wysoką formę można prezentować bardzo długo.

**Przegrywając, wiedziała pani, co zawiodło?**

Pierwszy start na igrzyskach olimpijskich w Barcelonie w 1992 roku to nie były zawody przegrane, zabrakło mi trzech punktów do finału. Wówczas fizjologia mojego organizmu nie pozwoliła mi na lepsze strzelanie w tamtejszym upale i dużej wilgotności. Nie mogłam się odpowiednio zregenerować, puchły mi palce i brakowało czucia.

**W Barcelonie nie była pani wymieniana w roli faworytek, choć rok wcześniej zdobyła pani srebrny medal mistrzostw świata. Na następne igrzyska do Atlanty jechała pani z większymi oczekiwaniami, pod większą presją?**

W strzelectwie nie ma murowanych faworytów. Wystarczy popatrzeć na Niemkę Sonję Pfeilschifter, najlepszą zawodniczkę na świecie, mistrzynię świata z największą liczbą rekordów świata, która nigdy nie zdobyła medalu olimpijskiego, i do dzisiaj nikt nie wie dlaczego.

**Co musi się zdarzyć, żeby utalentowana zawodniczka zdobyła medal na igrzyskach olimpijskich?**

Wszystko musi zadziałać w odpowiednim czasie: muszą panować dobre warunki, zawodniczka musi być w najlepszej dyspozycji i musi mieć tego dnia szczęście.

**Więc jednak szczęście? Po całych latach treningu, wyrzecen o tym ostatecznym sukcesie decyduje szczęście?**

**Dziesiątka w tarczy w konkurencji karabinka pneumatycznego ma pół milimetra średnicy. Jeśli wygrywa się igrzyska o dwie dziesiąte punktu, to nie jest to różnica poziomów, tylko łut szczęścia.** Jako ciekawostkę mogę dodać, że podczas finału w Atlancie Chińczyk Wang Yifu prowadził do ostatniej serii z niewyobraźną

przewagą ponad pięciu punktów, trafiając same 10, by w ostatnim strzale trafić 6,5 i w konsekwencji przegrać złoty medal z Włochem Robertem Di Donną o 0,1 punktu. Chwila dekoncentracji kosztowała go utratę szansy. Po oddaniu strzału Chińczyk po prostu zemdłał. Proszę sobie wyobrazić, jakie to są emocje, ponieważ w telewizji ich prawie wcale nie widać. W strzelectwie nie ma dynamicznego ruchu, a emocje trzeba trzymać na wodzy.

**O czym myśli zawodnik w trakcie konkursu?**

Są dni, kiedy czuje się wewnętrzny spokój, nie myśli się o niczym konkretnym, myśli płyną swobodnie, jak w czasie jazdy samochodem, a zawodnik wykonuje każdy strzał z dużym automatyzmem.

**Czy są takie rzeczy, o których nie powinno się myśleć?**

**Wszystko musi zadziałać w odpowiednim czasie: muszą panować dobre warunki, zawodniczka musi być w najlepszej dyspozycji i musi mieć tego dnia szczęście.**





**Renata Mauer-Różańska jeszcze jako uczennica liceum wzięła udział w prezentacji polskiej kultury narodowej na igrzyskach w 1988 roku w Seulu. W zespole, który otrzymał srebrną nagrodę, wraz z nią był inny przyszły olimpijczyk, florecista Ryszard Sobczak, dwukrotny medalista igrzysk (brąz w Barcelonie 1992 i srebro w Atlancie 1996).**

Nie można sobie wmawiać, że nie może się o czymś myśleć, bo to zazwyczaj przynosi odwrotny skutek. Trenerzy w takich sytuacjach ukierunkowują uwagę zawodnika na jakiś element techniki, np. na ściąganie języka spustowego. I wtedy zawodnik resztę wykonuje automatycznie.

**Co jeszcze jest ważne przy oddawaniu strzału?**

Refleks, szybkość reakcji. Widzowie często nie zdają sobie sprawy, że w trakcie strzału karabin cały czas się rusza, a zawodnik nie jest w stanie ustabilizować go w absolutnym bezruchu. Należy z odpowiednim wyprzedzeniem wycisnąć

język spustowy do drugiego oporu i ściągnąć go wtedy, kiedy, biorąc pod uwagę ruszającą się delikatnie lufę karabinka, są największe szanse na trafienie 10. Trzeba wyprzedzić drogę lufy. **Nigdy nie oddaje się strzału, kiedy lufa pokrywa się idealnie ze środkiem tarczy. Zanim nabój opuści lufę, musi zostać podjęta decyzja o strzale, informacja z mózgu musi trafić do ręki, a ta musi wykonać zadanie i to wszystko odbywa się w ułamkach sekund.** Oddanie precyzyjnego strzału to nie tylko sprawa odpowiedniej koncentracji, ale też kwestia napięcia mięśni, które może spowodować całkiem inną od wyćwiczonej reakcję, a w konsekwencji niecelny strzał. Człowiek zdenerwowany napina różne mięśnie ciała (m.in. brzucha, karku, nóg), a w strzelctwie nie można sobie na to pozwolić, mięśnie muszą być napięte optymalnie.

**Co pozwala zawodnikom radzić sobie z takimi sytuacjami?**

Sportowca kształtuje pokonywanie trudności na treningach, zawodach i praca nad swoją psychiką. Praca szkoleniowa powinna być nakierowana na stawianie przed zawodnikiem kolejnych wyzwań, z którymi musi sobie poradzić. W 1998 roku na mistrzostwach świata w Barcelonie, w czasie walki finałowej czułam, że jestem słabsza od Pfeilschifter. Skończyłam na drugim miejscu, czyli tak jak obstawiałam przed walką. Po finale dużo myślałam na ten temat, skąd wzięło się u mnie uczucie bycia słabszą, przekonanie, że nie dam rady, mimo że byłam mistrzynią olimpijską sprzed dwóch lat. Cały czas pracowałam nad sobą z psychologiem Janem Blecharzem, czytałam dużo książek z dziedziny psychologii i nawet jeśli znalazłam tam jedno zdanie, jedną informację, która pozwalała mi zrozumieć, jak stać się lepszym człowiekiem, lepszą zawodniczką, to wiedziałam, że warto było po nią sięgnąć. Odwrotna sytuacja miała miejsce w finale na igrzyskach w Sydney w 2000 roku. Wówczas wiedziałam, że jestem od tej samej rywalki lepsza. Pomimo wysokiego tętna przyrządy celownicze zatrzymywały się na dziesiątce. Czułam w sobie wiarę i determinację.



**W którym momencie poczuła pani, że zdobycie złota olimpijskiego jest możliwe?**

Nie myślałam o tym zbyt wiele. Jadąc na igrzyska do Atlanty (1996), obiecałam mojej córce, że przywiozę jej medal, ale wiedziałam, że w naszej konkurencji jest to niezwykle trudne, bo czołówka jest szeroka, kandydatek do medalu wiele i dużo zależy od dyspozycji dnia, a tego, jaka ona będzie, nigdy nie wiemy.

**W którym momencie uwierzyła pani, że zdobyła złoty medal?**

Dopiero kiedy ogłosił to sędzia. Niemka Petra Horneber miała po kwalifikacjach dwa punkty przewagi i kiedy wchodziliśmy do sali finałowej, pomyślałam, że idę za mistrzynią olimpijską, bo dwa punkty w strzelctwie to jest przepaść. Zdawałam sobie sprawę, że będę

walczyć z innymi w najlepszym wypadku o srebro. Chciałam się wyciszyć i pracować nad dokładnością w każdym strzale, nie koncentrowałam się na wyniku, a choć zdobywałam dziesiątki w kolejnych strzałach, nie do końca byłam z nich zadowolona. Widziałam, że mam dużo szczęścia, momentami bałam się spojrzeć w monitor na swoją tarczę. Przed ostatnim strzałem chciałam, aby to była ta moja wypracowana, pewna 10. I tak się stało, oddałam strzał w sam środek o wartości 10,7 (wartość strzału dokładnie w środek tarczy wynosi 10,9). Niemka w tym ostatnim strzale trafiła ósemkę. Czekaliśmy wszystkie przy swoich stanowiskach, widziałam zdziwienie Petry i jej strzał na monitorze, myślałam, że może coś się zepsuło w komputerze, że pewnie będzie protest Niemki oraz powtórzenie strzału albo dogrywka, ale nie wiadomo między którymi zawodniczkami. Wolałam się jeszcze nie dekoncentrować, w spokoju czekałam na rozstrzygnięcie. Nie widziałyśmy tablicy z wynikami zbiorczymi. Spojrzałam na mojego trenera – Andrzeja Kijowskiego, który rozłożył ręce. Dopiero po chwili dał znać, że jestem pierwsza.

**A jak wyglądało przejście na sportową emeryturę?**

Kiedy podejmowałam się różnego rodzaju działalności naukowych czy społecznych, wiedziałam, że zaczynam mieć coraz mniej czasu na trening. Zmieniły się priorytety. Miałam już dwoje dzieci, pracowałam na dwóch uczelniach, weszłam do rady miejskiej Wrocławia. Zaczynałam przyjeżdżać

na trening, gdy inni zawodnicy wychodzili już ze strzelnicy. Często kończyłam sama, chowałam karabin w sejfie i zamykałam salę. Odczuwałam duże obciążenie pracą, miałam wiele rzeczy na głowie, a trenowałam dlatego, że to lubiłam i dawało mi to psychiczny odpoczynek. **Najtrudniej było oddać karabin, który przez wiele lat należał tylko do mnie. To było smutne rozstanie – jak z przyjacielem, który nigdy mnie nie zawiodł i na którego mogłam zawsze liczyć.**

**Co teraz pani robi dla odprężenia?**

Idę spać. A tak na serio to prowadzę zajęcia ogólnorozwojowe dla młodzieży z elementami strzelectwa w ramach Programu Fundacji LOTTO Kumulacja Aktywności – ćwiczę razem z nimi, to mi sprawia przyjemność, i do domu wracam wypoczęta.

**Czym sportowiec na emeryturze zapełnia pustkę po treningach?**

Działalnością społeczną, pracą na uczelni i obowiązkami rodzinnymi.

**Czy chciałaby pani, aby sport stał się życiową pasją dzieci?**

Dzieci mają swoje marzenia, ważne jest, aby droga do sukcesu kształtowała w nich pozytywne cechy, by nawet jeśli któreś nie zostanie sportowcem, pozostała mu satysfakcja z tego, co przeżyło i kim jest. Sport bez wątplenia daje dziecku energię na całe dorosłe życie. **Dla mnie sport był i jest pasją, karabin był moją miłością od pierwszego strzelania.** Współczułam zawodnikom, którzy jeszcze przed startem martwili się, co to będzie, kiedy im nie pójdzie, czy będą dalej w karierze, co będzie z ich finansowaniem, jakie będzie ich jutro. Zauważyłam, że takie myślenie odbiera energię, szczególnie te jej bezcenne zasoby, które powstają, gdy cieszy nas to, co robimy. ●



ROBERT KORZENIOWSKI

## CHODZIŁO O ZŁOTO

**ROBERT KORZENIOWSKI** – czterokrotny mistrz olimpijski Atlanta 1996 – złoto na 50 km, Sydney 2000 – złoto na 50 km i na 20 km; Ateny 2004 – złoto na 50 km. Jako jedyny Polak zdobył mistrzostwo (w chodzie na 50 km) na trzech kolejnych igrzyskach olimpijskich. Trzykrotny mistrz świata, dwukrotny mistrz Europy. W 2014 roku włączony do galerii lekkoatletycznych sław IAAF Hall of Fame. Ambasador Dobrej Woli UNICEF.



to konkurencja lekkoatletyczna, polegająca na pokonywaniu trasy chodem. Przepisy nakazują, aby zawodnik miał ciągły kontakt z podłożem przynajmniej jedną ze stóp. W przeciwieństwie do biegu, gdy następuje moment oderwania obu stóp od ziemi. Innym elementem obowiązkowej techniki jest wyprostowanie w kolanie nogi atakującej od momentu postawienia jej na piętę, do przekroczenia długiej osi ciała. Naruszenie tych przepisów może skutkować wykluczeniem zawodnika przez sędziów rozmieszczonych wzdłuż trasy. Na igrzyskach olimpijskich konkurencja rozgrywana jest na dystansie 20 i 50 kilometrów (dla kobiet do 10 w Rio tylko na 20 km, zaś na najbliższych igrzyskach w Tokio również na 50 km). Najbardziej utytułowanym chodzącym na świecie jest Robert Korzeniowski.



**Przejście na sportową emeryturę musiało być trudnym momentem?**

Podstawowe pytanie brzmiało: czy rzucić się od razu na głęboką wodę, tylko w innej dziedzinie życia niż sport, czy stopniowo zamieniać jedną aktywność na inne? Dwa tygodnie po ostatnim starcie olimpijskim dostałem propozycję objęcia redakcji, a potem rozwinięcia dużego kanału tematycznego TVP Sport. O odpoczynku nie mogło być mowy. Wiadomo było, że od razu będę konfrontowany z trudnymi decyzjami, ocenami, wpływami. Domyślałem się, że kibice mogą oczekiwać cudów, dowolnych transmisji najlepszych imprez sportowych czy ich ulubionych sportów, bo skoro szefem jest mistrz olimpijski, to może wszystko.

**Sam pan zapracował na taki wizerunek: osoby, która wygrywa wszystko.**

Dojście do tego zajęło mi lata, ale umiejętność zwyciężania przydaje się w tych wszystkich miejscach, w których pracuję po zakończeniu kariery sportowej. Najważniejsze było stopniowe wygaszanie wysoko rozwiniętej potrzeby codziennego treningu. Uspokojenie i ustabilizowanie organizmu na dużo niższym poziomie niż wyczynowy zajęło mi pięć lat. Dzisiaj, mimo że nie jestem aktywnym sportowcem od 15 lat, to i tak każdego tygodnia pokonuję pieszo blisko 100 kilometrów.

**Jakie są zatem blaski i cienie sportu wyczynowego?**

Sport, nie tylko zawodowy, pozwala wykorzystać swój potencjał. **Dopóki nie zaczniemy pracować na najwyższych obrotach, nie mamy szansy dowiedzieć się, na co nas tak naprawdę stać.**

**Sport był pana pasją od dzieciństwa?**

Będąc dzieciakiem, myślałem, że będę studiował w Pradze historię i antropologię kultur prekolumbijskich oraz poszukiwał zaginionych relikwii kultury gdzieś w Ameryce Południowej. Był tam wtedy taki kierunek, a ja lubiłem historię, dużo czytałem i tak wyobrażałem sobie moją przyszłość. Tym bardziej że miałem też trochę problemów zdrowotnych, przez jakiś czas byłem nawet

w sanatorium na leczeniu. Oglądałem dużo programów popularnonaukowych, przeczytałem wszystkie podręczniki do historii, zanim jeszcze ten przedmiot pojawił się w piątej klasie. Sportowców w tamtym czasie to ja co najwyżej podziwiałem.

**Czyli pańska droga życiowa mogła być całkiem inna?**

Tak, ale tu chodzi też o talent. Każde dziecko ma jakiś talent, należy mu pomagać umiejętnie go rozwijać. Kiedy ma swoje marzenia, dostaje też jakieś sygnały z zewnątrz.

**Co było takim sygnałem dla pana?**

Bruce Lee i film z jego udziałem, na którym byłem z pięć razy z rzędu. To był mistrz, ktoś z innego świata. Imponował kunsztem i perfekcją. Kung-fu w jego wykonaniu to była sztuka. Imponował też koncentracją i siłą woli. Zrobił na mnie tak duże wrażenie, że zapisałem się do sekcji sportów walki. W naszym miasteczku nie było kung-fu, była tylko sekcja judo, którą niestety po roku zamknięto. Gdybym mieszkał w górach, może biegałbym na nartach, a w innym mieście może zostałbym kolarzem, bo jak się później okazało, mam duży potencjał wydolnościowy. Kiedy przeprowadziliśmy się do Tarnobrzegu, zapisałem się do sekcji lekkoatletycznej, chciałem bowiem, dopóki nie reaktywują sekcji judo, rozwinąć się ogólnie i być gotowym do powrotu do sportów walki. W okolicach Tarnobrzegu była długa tradycja uprawiania lekkoatletyki, w tym chodu sportowego, co mogło wynikać z tego, że do uprawiania tego sportu nie potrzebna była jakaś szczególna infrastruktura i nakłady finansowe. Mój kolega ze szkoły trenował chód, więc się przyłączyłem. Wysłano mnie na zawody makroregionu, na których zdobyłem punkty dla klubu. Okazało się, że pojedę na mistrzostwa Polski. Było to dla mnie wyróżnienie. Wszystko mnie w tym czasie urzekało, spotykałem ważne osobowości sportu, byłem częścią ważnego wydarzenia. W tych pierwszych mistrzostwach do mety dotarłem gdzieś pod koniec stawki i gdyby ktoś wtedy powiedział: Robert, przechodzimy na bieganie, to pewnie tak by się stało. **Jednak zauważono, że mimo iż tym razem słabo wypadłem, to mam do**

**Sukces to wypadkowa potencjału i pracy nad jego rozwojem.**

**tego smykałkę i warto dać mi szansę. Ktoś we mnie po prostu uwierzył.**

**Ale kto to był – nauczyciel, trener, działacz?**

Nauczyciel wychowania fizycznego miał drugorzędne znaczenie. To ci, którzy dobierali zawodników do kadry wojewódzkiej, podjęli decyzję, aby zabrać mnie na zgrupowanie nad Morzem Czarnym. Dla mnie to było coś niesamowitego. Stwierdziłem, że to mi się podoba, że chcę do tej grupy chodzić. W kolejnym roku wygrałem spartakiadę młodzieży.

**Na ten sukces złożyła się eksplozja talentu czy świadoma i konsekwentna praca treningowa?**

**Nie ma czegoś takiego jak sukces wyłącznie na bazie talentu. O ilu osobach słyszeliśmy „zdolny, ale leń”? Sukces to wypadkowa potencjału i pracy nad jego rozwojem.**

**Jak reagowali na pańską pasję rodzice?**

Życzliwie się przyglądali. Na początku traktowali sport trochę jak moją fanaberię, ale za to korzystną dla mojego wątłego zdrowia. Na pewno nie zadawali sobie



pytań, czy coś z tego będzie. Rozwijałem też inne zainteresowania – grałem na gitarze, chciałem mieć zespół rockowy, interesowałem się historią, byłem przewodniczącym klasy.

**Lubił pan być w grupie czy był samotnikiem?**

Zawsze byłem liderem grupy, ale dla 12-latka przeprowadzka do innego miasta nie była łatwa. W nowej szkole niejednokrotnie musiałem fizycznie wywalczyć sobie miejsce i szacunek wśród rówieśników. Często mnie sprawdzali. Szybko jednak zostałem liderem. Uprawiałem lekkoatletykę, ta grupa była dość liczna w naszej szkole. Czułem wsparcie, a gdy wracaliśmy z zawodów, to nawet podziw, gdy przez

radiowęzeł szkolny obwieszczano nasze sukcesy. Nauczyciel wychowania fizycznego, pan Mieczysław Żarnowski, prowadził bardzo dobre zajęcia, cieszył się szacunkiem w szkole, co też działało na naszą korzyść. Inni nauczyciele sprawdzali, czy połączenie nauki z trenowaniem jest możliwe, ale kiedy przekonali się, że sobie radzimy, to również odczuwaliśmy ich wsparcie i życzliwość.

**Poczucie wsparcia miał pan przez cały okres kariery sportowej?**

Na pewno w jej początkach i potem w okresie studiów, kiedy czułem się bardzo dobrze wśród kolegów, którzy rozumieli moją pasję. Co ważne, nie odcinali mnie od życia studenckiego. Potrafili zrozumieć, że na pewne imprezy idę, a na inne, ze względu na zawody czy trening, zaglądam tylko na chwilę. Szanowaliśmy się, byłem w samorządzie, aktywnie uczestniczyłem w życiu studenckim. Pierwsze przejawy zazdrości zacząłem zauważać, kiedy przyszły znaczące sukcesy. Nie chciałbym powiedzieć, że my, Polacy, nie lubimy, jak inni odnoszą sukcesy, ale miałem takie odczucie chociażby po igrzyskach w Sydney. Niektórzy chcieli pokazać mi miejsce w szeregu. Inna sprawa, że jako dojrzały i ukształtowany sportowiec, już wtedy zdobywca trzech złotych medali olimpijskich, wiedziałem, co powinienem robić w ramach przygotowań do startów, i oczekiwałem, że będzie to szanowane przez Związek. A bywało różnie. Niektórym nie podobało się, że mieszkam we Francji i Związek nie za bardzo miał możliwość kontrolowania mnie. Gdy tworzyłem pierwszą grupę lekkoatletyczną, taką bardziej już zawodową, to byli tacy, którzy się burzyli: ale jak to, tak poza Związkiem?

**Zawiść ludzka ustąpiła po tym, jak zakończył pan karierę?**

Niektórzy postrzegali mnie jako odcinającego kupony od sportowych sukcesów. Fakt, że odnosilem dalsze sukcesy, tym razem zawodowe, w całym innej dziedzinie, kłócił się z wyobrażeniem o byłych sportowcach. Polski problem – jak zaszufladkować kogoś, kto się nie mieści w schemacie? Szkoda, że nie cenimy sportowców. **W Stanach Zjednoczonych, Anglii czy we Francji, którą**

**dobrze znam, były olimpijczyk to osoba ciesząca się dużym szacunkiem, chętnie włączana w różne inicjatywy biznesowe lub społeczne.** Mistrz olimpijski w zarządzie firmy, czyli ktoś, kto udowodnił, że może być najlepszy na świecie w swojej dziedzinie, to dla takiej firmy duże wyróżnienie i prestiż. U nas często były sportowiec traktowany jest nadal jak miś do pokazywania w różnych cyrkach objazdowych. Do niedawna byłem dyrektorem ds. komunikacji i marketingu sportowego w grupie kolarskiej CCC Team, która była partnerem UNICEF. Celem wspólnego projektu było pomaganie dzieciom przez edukację i programy wsparcia na całym świecie, tak by miały szansę wykorzystać swój potencjał. Cieszę się, że byłem częścią tego projektu.

**Dlaczego w Polsce rodzice nie zawsze wspierają własne dzieci w ich wyborach sportowych?**

Rodzice, niestety, zazwyczaj kierują się swoimi niezrealizowanymi pasjami, nie pozwalają dokonywać dziecku samodzielnych wyborów w kwestiach sportowych. Chcą kolejnego Lewandowskiego, a przede wszystkim jego zarobków. A przecież dziecko nie musi wcale chcieć zostać piłkarzem. Trzeba mu pozwolić zmieniać sporty, próbować. Rodzice nie powinni ingerować w to, co się dzieje na treningach pod okiem fachowców. **Nie spotkałem dziecka, które poprzez sport stało się gorsze – zawsze ma większą odporność na stres, lepiej organizuje sobie czas pracy, ma lepsze relacje z rówieśnikami i wyższą samoocenę.** I nawet jeśli nie osiągnie spektakularnego sukcesu, pozostaną mu wspaniałe wspomnienia z rywalizacji z rówieśnikami. I tak w którymś momencie dziecko będzie musiało zdecydować, czy chce dalej się angażować w sport zawodowo, czy rekreacyjnie.

**A jaka powinna być rola trenera?**

To zależy od etapu rozwoju dziecka. Trener najpierw jest wychowawcą, panem trenerem, który wszystko wie i pokazuje. Dobrze, jeśli ma ukształtowany system wartości i dobry kontakt z dziećmi, bo na tym etapie jest dla nich najważniejszy, jeśli chodzi o sport, ale też w kwestiach widzenia świata. Później trener jest osobą prowadzącą, która dozuje informacje, odpowiada na pytania, ponieważ

**Kiedy przestałem wyczynowo uprawiać sport, wynik przestał mieć znaczenie.**

zawodnik staje się coraz bardziej świadomy i zadaje coraz więcej pytań. Jest motywatorem, mistrzem w drodze na szczyt. **Mądry trener będzie przyjacielem, który bardzo wiele wymaga, ale buduje partnerstwo do wspólnego sukcesu. Słaby trener jest na tym etapie szczególnym zagrożeniem dla rozwoju zawodnika.**

**Jakie były dla pana najtrudniejsze momenty w karierze sportowej?**

Kiedy dwa lata z rządu na dużej imprezie zdjęto mnie z trasy, ważyły się moje losy i zadawałem sobie pytanie: co dalej?

**A kiedy wynik przestał mieć dla pana znaczenie?**

Kiedy przestałem wyczynowo uprawiać sport, wynik przestał mieć znaczenie. Teraz cieszy mnie jakiś dobry czas w zawodach, ale to nie jest już mój główny cel. Dzisiaj biegam maratony, ale nie muszę nieustannie pobijać własnych osiągnięć. Wolę się tymi wydarzeniami cieszyć. Robię to po prostu dla samej przyjemności startowania, często z przyjaciółmi, a więc w dobrym towarzystwie i w ciekawych miejscach – niedawno w Bordeaux, w otoczeniu francuskich winnic.





**W czasie kariery sportowej Robert Korzeniowski jako zawodnik chodzący wyczynowo rocznie pokonywał samochodem ponad 80 tys. km, dojeżdżając na treningi i zawody.**

**Co pana napędzało do kolejnych startów i wysiłku?**

Możliwość reprezentowania – najpierw szkoły, potem makroregionu, w końcu kraju. Za każdym razem było to dla mnie, chłopaka, który borykał się wcześniej z problemami zdrowotnymi, dużym wyróżnieniem. **Kiedy dostałem z klubu pierwszy sprzęt sportowy, poczułem, że ktoś mi daje szansę, ktoś we mnie wierzy.**

**A kiedy w głowie pojawiła się myśl, że może pan zdobyć medal olimpijski?**

Dopiero gdy w 1995 roku na mistrzostwach świata w Göteborgu zdobyłem brązowy medal, poczułem, że przeszedłem sportowy czyszciec

i że mogę zacząć realnie myśleć o rywalizowaniu o najwyższe laury. Jadąc na rekonesans przed igrzyskami w Atlancie, jechałem zobaczyć trasę, na której będę chciał walczyć o zwycięstwo.

**W Polsce to rzadkość, by ktoś myślał o sobie: jadę wygrać. Dlaczego tak się dzieje?**

Sam się zastanawiam, kiedy i gdzie ukształtowało się u mnie takie myślenie. Pewnie była to wypadkowa wychowania przez rodziców, szkołę i podwórko, choć wtedy wpajano nam, że jesteśmy gorsi niż rówieśnicy za granicą. Mieliśmy gorszy sprzęt, gorsze warunki, gorsze żywienie itd. A ja nie miałem tego poczucia, że jestem od nich gorszy. Będąc na zawodach w Londynie, za osiem funtów kupiłem sobie kasetę grupy Marillion. To była manifestacja – nie jestem gorszy, też mnie stać, choć wtedy to było dużo pieniędzy. Chciałem pokazać sobie, że mentalnie należę do tego świata. Nie podróżowaliśmy z rodzicami zbyt wiele, bo nie było nas na to stać, ale **w domu uczono mnie odwagi w myśleniu, przyznawania się do błędów, sumienności w podejmowanych działaniach i tego, że Jarosławiec to nie koniec świata i trzeba być otwartym.** Swoje zrobił dobór lektur, to były czasy, kiedy nauczyciele (szczególnie ci odważniejsi) zaczęli z nami o wielu rzeczach rozmawiać, ukazywać w innym świetle. Zaczynali być coraz bardziej autonomiczni, przez co my, uczniowie, też stawaliśmy się odważniejsi.

**A dzisiaj? Czy dzieci są odważne?**

Dzieci zawsze są odważne. Dzisiaj rodzice chcą mieć pełną kontrolę nad dziećmi, co utrudnia im budowanie autonomii. **Nie niszczy tego, co u dzieci naturalne. Pozwólmy im próbować, popełniać błędy.** Dziecko nie stanie się tym, kim je sobie wyobrazimy. ●



**SZYMON KOŁECKI**

## ZŁOTO DLA ZUCHWAŁYCH

**SZYMON KOŁECKI** – polski sztangista, zdobywca złotego medalu na igrzyskach olimpijskich Pekin 2008 oraz srebrnego medalu w Sydney 2000. Czterokrotny medalista mistrzostw świata, sześciokrotny medalista mistrzostw Europy, w tym 5 razy stanął na najwyższym podium. Od 2016 zawodnik walczący w MMA (Mixed Martial Arts – mieszane sztuki walki).

to dyscyplina obecna w programie nowożytnych igrzysk olimpijskich od pierwszych igrzysk w Atenach w 1896 roku. Zaliczana jest do tzw. ciężkiej atletyki. Istnieją dwie techniki: rwanie (polega na uniesieniu sztangi nad głowę i przytrzymaniu jej przez określony czas) oraz podrzut (zawodnicy podnoszą sztangę najpierw na klatkę piersiową, a następnie, z tzw. wybiciem w górę, unoszą sztangę ponad głowę). Zawodnik ma prawo do trzech prób w każdej konkurencji. Zaliczone przez sędziów podniesienie danego ciężaru uprawnia do kolejnych prób z większym obciążeniem sztangi. Obecnie na igrzyskach podnoszenie ciężarów rozgrywane jest w dwóch osobnych konkurencjach: mężczyzn i kobiet. Do najbardziej utytułowanych polskich sztangistów należą: Waldemar Baszanowski – mistrz olimpijski z Tokio 1964 i z Meksyku 1968, wielokrotny mistrz świata i Europy, oraz Szymon KołECKI. Wśród kobiet dwa medale olimpijskie (srebrny – Sydney 2000 oraz brązowy – Ateny 2004) zdobyła Agata Wróbel.

Pamiętam, jak w 2000 roku usłyszałem w radio rozmowę z przygotowującym się do wyjazdu na igrzyska olimpijskie do Sydney młodym polskim sztangistą Szymonem KołECKIM. Na pytanie dziennikarza, z jakimi nadziejami jedzie na igrzyska, odpowiedział: „Jadę po złoto”. Pomyślałem sobie: to niemożliwe, by młody człowiek w Polsce mówił tak otwartym tekstem, że chce być najlepszy na świecie.

**W ciągu tygodnia przed igrzyskami, na trzech różnych treningach potrafiłem pobić rekord świata. Robiłem to niemal z automatu. Wiedziałem więc, że stać mnie na sukces.**

**W mediach pojawiło się wówczas trochę krytycznych komentarzy, a tę wypowiedź uznano za buńczuczną.**

Młody byłem, miałem 19 lat, wierzyłem w siebie i nie było dla mnie rzeczy niemożliwych.

**Kto pana przygotował do takiego odważnego myślenia i otwartego mówienia o swoich marzeniach?**

Tata, który sam był sportowcem, sztangistą, a potem trenerem, więc rozumiał podnoszenie ciężarów. Pamiętam trening, podczas którego ćwiczyłem jakieś trudne elementy. Nie wychodziło, wydawało mi się, że nie będę w stanie tego wykonać. Akurat na salę zajrzał po pracy mój tata i powiedział: „Szymek, ale jak ty nie dasz rady, to kto miałby dać”. I po tych słowach wsparcia zrobiłem to ćwiczenie. Takich sytuacji było w domu rodzinnym wiele. Druga sprawa, że od najmłodszych lat wychowywałem się na sali sportowej. Zbyt dużego wyboru nie było. U nas w wiosce była sekcja piłki nożnej i właśnie podnoszenia ciężarów, niezwykle zresztą popularnych w tamtych czasach po sukcesach polskich ciężarowców, Waldemara Baszanowskiego, Zygmunta Smalcerza i innych.

**Od zawsze był pan ukierunkowany na ciężary?**

Wychowałem się na sali, więc ze sztangą byłem za pan brat. W wieku 13–14 lat skręciłem na lekcji wychowania fizycznego kolano. Musiałem zrobić sobie trochę przerwy od dźwigania sztangi, ale wyjechałem w czasie wakacji z tatą za granicę, aby pomóc mu trochę na

budowie, i okazało się, że ta inna forma ćwiczeń siłowych pomogła mi w szybszej regeneracji. Po powrocie przez jakiś czas próbowałem sił w lokalnej drużynie piłkarskiej, ale na boisko szło się obok sali do podnoszenia ciężarów i za każdym razem trener mnie namawiał, żebym wrócił. W końcu po dwóch miesiącach uległem.

**Miał pan wsparcie od nauczycieli?**

Miałem bardzo dobrego nauczyciela wychowania fizycznego. Pan Roman Płachta miał do tego zawodu powołanie. Prowadził ciekawe i różnorodne lekcje, dostosowując zadania, często indywidualnie, do naszych potrzeb. Był też bardzo dobrym wychowawcą. **Jak mi kiedyś wytłumaczył, nie będę wchodził w szczegóły, że moje zachowanie w stosunku do kierowcy autobusu było niewłaściwe, to do dzisiaj zapamiętałem tamtą rozmowę jako lekcję szacunku dla innych i ich pracy. Takich sytuacji, które sprowadziły mnie na ziemię, było kilka w moim życiu. Dzisiaj jestem tym ludziom wdzięczny.** A wsparcie czułem zarówno w domu, jak i w szkole, ale najpierw trzeba było dać coś od siebie. Mama pilnowała, żebym miał odrobione lekcje, zanim pójde na trening.

**A jak to wyglądało, gdy zaczął pan odnosić sukcesy? Środowisko nadal było życzliwe?**

Prawdę mówiąc, nigdy nie zwracałem uwagi na opinie, komentarze, na ludzką zawiść. Mam swój świat, swoje cele i marzenia, do których chcę dążyć, i staram się konsekwentnie je realizować. Oczywiście miewałem trudniejsze momenty w relacji z Polskim Związkiem Podnoszenia Ciężarów czy z jakimś trenerem, ale cóż, niewiele mogli wskórać, bo w sztandze wynik jest wymierny i osobiste sympatie nie mają nic do tego.

**Czy jakiś moment z kariery wspomina pan szczególnie źle?**

Były takie momenty, ale każdy z nich coś mi dał. Wiele się z nich nauczyłem. Gdy trafiłem do kadry seniorskiej w podnoszeniu ciężarów, to byłem dynamitem, który wciąż eksplodował. Chciałem codziennie bić rekordy, a trener miał podejście: „OK, próbujmy, jak się uda,

to się uda, a jak nie, to zobaczymy, co będzie jutro”. Jednak pamiętam również treningi czy zawody, w których trener zabraniał mi podejścia do kolejnych prób, bo wiedział, że nie jestem przygotowany na takie ciężary i może mnie to kosztować kontuzję. Robiłem się czerwony ze złości, bo tak bardzo chciałem spróbować, ale musiałem się podporządkować.

**Tak jak w Sydney przy podejściu do ostatniej próby w walce o olimpijskie złoto?**

W Sydney skręciłem staw skokowy w drugiej próbie podrzutu i z trzeciej musiałem zrezygnować. Przed igrzyskami podnosiłem większe ciężary niż ten, który miałem dźwignąć w tej ostatniej próbie, i wiedziałem, że mnie na to stać. Dla trenerów moje zdrowie było jednak

**Prawdę mówiąc, nigdy nie zwracałem uwagi na opinie, komentarze, na ludzką zawiść. Mam swój świat, swoje cele i marzenia, do których chcę dążyć, i staram się konsekwentnie je realizować.**



**Jeśli wkłada się tyle wysiłku w każdy trening, chce się potem walczyć o najwyższe laury. Po wygraniu mistrzostw Europy wiedziałem, że za półtora roku na igrzyskach będzie mnie stać na złoto.**

ważniejsze. W naszej dyscyplinie kontuzje destabilizują technikę, wystarczy minimalne odchylenie i można mieć niezaliczone podejście. Dobrze się stało, bo nie wiadomo, czy z tą kontuzją dałbym radę, a może uraz by się pogłębił i byłby kłopot z moim dalszym trenowaniem, a miałem wtedy niespełna 20 lat. Cała wyprawa na igrzyska do Australii trwała dwie doby, licząc wszystkie loty z przesiadkami, długie oczekiwanie na kontrolę antydopingową, potem oczekiwanie na zakwaterowanie itd. Od tych podróży bolały mnie plecy. Przez kilka pierwszych dni po przylocie musiałem robić trochę lżejszy trening, a w głowie miałem przecieź, że przyjechałem walczyć o złoty medal, i tylko to mnie interesowało. Szczęśliwie udało się fizjoterapeutom przygotować mnie do zawodów

w Sydney. Później wystartowałem na igrzyskach w Pekinie w 2008 roku.

**Jakie są blaski sportu wyczynowego?**

Nie wyobrażam sobie, że można wychowywać się bez sportu. Nie liczą się tylko zwycięstwa. **Porażki czy umiarkowane sukcesy to również są niesamowite doświadczenia, które wzmocniły mnie jako człowieka.** Dzisiaj nic nie jest w stanie wytrącić mnie z równowagi czy załamać. Dla mnie problemy życia codziennego to po prostu sprawy, które trzeba rozwiązywać i mnie w ogóle nie stresują.

**Chciałby pan, aby pańskie dzieci uprawiały sport?**

Mam czwórkę dzieci i nie zmuszam ich do wyczynowego uprawiania sportu. Zależy nam jednak z żoną, żeby do ukończenia szkoły średniej każde z nich bawiło się w jakiś sport rekreacyjnie, przynajmniej dwa razy w tygodniu. Potem będą mogły decydować już same, co dla nich dobre. Staramy się stworzyć im jak najdogodniejsze warunki. Wozimy je na zajęcia, pozwalamy wybierać sport i klub, w którym chcą się rozwijać, pomagamy ze sprzętem, przychodzimy na zawody czy pokazy. Mamy zasadę, że jeśli nie trenują, to nie mogą używać w ciągu tygodnia żadnej nowoczesnej technologii. Syn od ośmiu lat trenuje podnoszenie ciężarów i może niedługo pojedzie na zawody rangi światowej, najstarsza córka ćwiczy taniec i dwie najmłodsze poszły w jej ślady. Jest to nasza metoda zarówno wychowywania dzieci, jak też ich zdrowego rozwoju. Nie myślimy o ich przyszłej karierze wyczynowej. To nauka systematyczności, odpowiedzialności za kolegów i koleżanki, z którymi wspólnie ćwiczą; jeżdżąc na zawody, na których wygrywają lub przegrywają, uczą się życia.

**Nie koliduje to z nauką w szkole? To częsty problem podnoszony przez rodziców.**

Ciechanów to niewielkie miasto i świetnie się tu żyje, wszędzie jest blisko, nie ma korków, a ten zaoszczędzony czas dzieci i rodzice mogą wykorzystywać w różny sposób. My dajemy naszym dzieciom szansę, aby rozwijały swoje pasje – mają też czas na inne rzeczy niż sport.

Doceniam jednak poświęcenie rodziców, którzy dowożą swoje dzieci na dodatkowe zajęcia w dużych miastach, tracąc mnóstwo czasu w korkach. Do tego często dochodzi ogromne zmęczenie po pracy. Podziwiam ich za to, ale to jest część naszej rodzicielskiej odpowiedzialności za wychowanie własnych dzieci.

**Pan zdobył olimpijskie srebro w wieku 19 lat. Nie miał pan dylematu, co dalej – uczyć się czy trenować?**

Oczywiście, że miałem. Musiałem postawić wszystko na jedną kartę. W 1996 roku, jako 15-latek, oglądałem igrzyska olimpijskie w Atlancie, analizowałem wyniki. Wiedziałem, ile dźwigam i o ile muszę się poprawiać każdego roku, aby za cztery lata zostać mistrzem olimpijskim. Przeliczyłem te ciężary na miesiące pozostałe do następnych igrzysk. Zapisałem w swoim magicznym zeszytce, ile muszę podrzucić kilogramów za cztery lata, i zakleiłem to, żeby inni nie widzieli, bo to było tak odległe od tego, co wtedy dźwigałem, że niektórym mogłoby się wydawać, iż poniosła mnie fantazja. Zbiegło się to w czasie z przejściem do szkoły w mieście, co było dla mnie dużym przeskokiem. U siebie, w naszej wiejskiej szkole, jakoś mi szło. W liceum w Ciechanowie już tak łatwo nie było. Stresowałem się szkołą. Czasami, gdy rano dzwonił budzik, byłem tak zmęczony, że nie wiedziałem, gdzie jestem i czy mam iść na trening, czy do szkoły. Musiałem zacząć trenować dwa razy dziennie i dlatego przenieśliem się do liceum zaocznego. Wykształcenie uzupełniłem później – ukończyłem licencjat z zarządzania na turystyce i rekreacji w jednej ze szkół wyższych. To były studia zaoczne, duża zasługa żony, że je ukończyłem. Mobilizowała mnie i sama też skończyła ten kierunek. Teraz obserwuję mojego syna i dbam, by łączył treningi z nauką, bo uważam, że jeśli ktoś nie jest gotowy do wielkiej sportowej kariery, to nie ma sensu, by wszystko inne porzucił i podporządkował celom treningowym. Syn musi łączyć swoją pasję z uzyskiwaniem wykształcenia.

**Kiedy poczuł pan, że ma szansę na zdobycie olimpijskiego złota?**

**Po wygraniu mistrzostw Europy wiedziałem, że za półtora roku na igrzyskach będzie mnie stać na złoto.**

**SZYMON KOŁECKI**





**Szymon Kołecki dwa razy wygrał „Wielki Test” organizowany przez TVP. W 2008 roku był to test z historii Polski, a w 2019 roku, w parze z Anną Gzyrą, wygrał edycję z wiedzy o sportowcach.**

Po trzech latach od moich zapisków w zeszycie byłem piąty na mistrzostwach świata. Później było złoto na mistrzostwach Europy, wygrałem dokładnie z takim wynikiem, jaki miałem zapisany w zeszycie, pokonując ówczesnego mistrza olimpijskiego z Atlanty, Gruzina Akakiosa Kachiaswilisa. W świecie sportów ciężarowych to była niespodzianka, ale nie dla mnie. Na treningach, jeszcze przed mistrzostwami Europy, osiągałem znacznie lepsze wyniki. Dlatego na pytanie, z jakimi nadziejami jadę na igrzyska, odpowiedziałem, że jadę te zawody wygrać. Miałem racjonalne powody, by tak myśleć. Jeśli wkłada się tyle wysiłku w każdy trening, chce się potem walczyć o najwyższe laury. Po wygraniu mistrzostw Europy wiedziałem, że za półtora roku na igrzyskach będzie mnie stać na złoto.

**Kiedy poczuł pan, że wynik nie ma już takiego znaczenia? Czy był taki moment?**

W ciężarach nie było takiego momentu, w którym wynik by się nie liczył. Dzisiaj też wynik ma znaczenie, bo przecież po to walczę w MMA, żeby wygrywać. Nie lubię przegrywać, nigdy nie lubiłem. Byłem tak ambitny, że w cokolwiek grałem, chciałem wygrać, czy w tenisa stołowego, ziemnego, czy w piłkę. Mogłem „wypluć płuća”, ale musiałem wygrać. Wolałem nie podejmować rywalizacji w czymś, w czym nie miałem szans wygrać, aby się nie denerwować i nie spalać się niepotrzebnie. Dzisiaj mogę już zagrać w badmintona czy tenisa i nie stresuję się po przegranej. Rywalizuję dla przyjemności.

**Czy rezygnacja ze startów w podnoszeniu ciężarów była dla pana trudnym momentem?**

To był nie tyle trudny moment, ile dziwny. Dwa lata po igrzyskach w Pekinie, gdy większość czasu leczyłem kontuzje i zaczęły się kończyć środki stypendialne, dotarło do mnie, że muszę odłożyć moje plany startu na igrzyskach w Londynie w 2012 roku, plan zdobycia wymarzonego mistrzostwa olimpijskiego i muszę zadbać o zapewnienie bytu rodzinie. To było otrzeźwienie. Zainwestowaliśmy z żoną w przedsięwzięcie, które pozwala nam dzisiaj dobrze funkcjonować. Inna sprawa, że po latach okazało się, że jednak zostałem mistrzem olimpijskim – wystarczyło walczyć uczciwie. (Szymon Kołecki otrzymał złoty medal olimpijski za wynik w Pekinie w 2008 roku, gdy zdyskwalifikowano pierwszego w konkursie sztangistę Ilję Iljina z Kazachstanu – przyp. aut.). W zeszycie zapisałem sobie „zdobyć cztery złote medale olimpijskie na czterech kolejnych igrzyskach”, skończyłem z jednym złotym i jednym srebrnym, i nie mam do siebie pretensji. Wiem, że zrobiłem wszystko, co było w mojej mocy. Na każdym treningu, na każdych zawodach, przez całą karierę, w trakcie której prowadziłem bardzo sportowy tryb życia.

**Czyli ten sen nastolatka z małej polskiej wioski o mistrzostwie olimpijskim stał się faktem.**

**Mówię to czasami młodym ludziom i swoim dzieciom: jeśli chcesz coś w życiu osiągnąć, celuj w bycie najlepszym na świecie, a nie w regionie. Może się nie**



**SZYMON KOŁECKI**

**udać, ale mierzyć trzeba wysoko.** Sport dał mi wszystko, co mam w życiu. Zawdzięczam to sobie i rodzicom. Sport mnie wychował, umocnił i uodpornił na porażki. Sportowa przygoda to nie tylko piękne sukcesy, ale, co równie cenne, możliwość poznania świata i ludzi.

**A co dalej?**

Podoba mi się to, co robię obecnie, czyli sporty walki, i jeszcze jakiś czas będę walczył, bo lubię rywalizować i się sprawdzać.

**Jak sprawić, aby rodzice uważali sport za dobry sposób na wychowywanie dzieci?**

Bardzo wiele zależy od tego, na jakiego trenera dziecko trafi. Jeśli podchodzi on z sercem do zawodników, mogą się rozwinać na wielu płaszczyznach. Trener, który

**Bardzo wiele zależy od tego, na jakiego trenera dziecko trafi. Jeśli podchodzi on z sercem do zawodników, mogą się rozwinać na wielu płaszczyznach.**



**Sport mnie wychował, umocnił i uodpornił na porażki. Sportowa przygoda to nie tylko piękne sukcesy, ale, co równie cenne, możliwość poznania świata i ludzi.**

stawia wyłącznie na wynik, a zawodnika traktuje jak maszynkę do zdobywania medali, łatwo może spowodować przeciążenie organizmu dziecka czy nastolatka. Dlatego rodzice powinni

zachować czujność i obserwować, czy ich dziecko czerpie przyjemność z treningów. A jeśli straciło początkowy entuzjazm, powinni dopytać, z czego to wynika. Rozumiem, że dla wielu rodziców, którzy nie są specjalistami, to może być trudne. Warto wtedy poradzić się fachowca. Żaden rodzic posyłający pociechę na treningi nie powinien myśleć o tej zabawie w kategoriach budowania dziecku kariery. A już na pewno nie może postrzegać rozwoju sportowego potomka przez pryzmat przyszłych zysków z jego sukcesów. W pierwszych pięciu–sześciu latach trenowania w grę powinny wchodzić tylko aspekty wychowawcze i zdrowotne – bezstresowa zabawa w sport. Dopiero gdy nastolatek złapie bakcyła rywalizacji, można pomóc mu w dalszym rozwoju, okazując wsparcie i zainteresowanie.

#### **A jakie Szymon Kołecki ma pasje?**

Bardzo dużo czytam książek, więcej niż statystyczny Polak. Uwielbiam łowić ryby, choć nie jestem takim typem, który zarzuci wędkę i godzinami patrzy w szałwik. Jeśli moja wędka przez kilka minut nie drgnie, to znaczy, że coś jest nie tak, więc wyjmuję, poprawiam i zarzucam ponownie. ●



**TOMASZ MAJEWSKI**

## **IGRZYSKA – FERIE DLA DOROSŁYCH**

**TOMASZ MAJEWSKI** – polski lekkoatleta uprawiający pchnięcie kulą. Czterokrotny uczestnik igrzysk olimpijskich: Ateny 2004, Pekin 2008, Londyn 2012 i Rio de Janeiro 2016. Dwukrotny zdobywca złotego medalu olimpijskiego (Pekin, Londyn). Wielokrotnie stawał na podium mistrzostw świata, mistrzostw Europy oraz halowych mistrzostw świata i Europy. Dziewięciokrotny rekordzista Polski i wielokrotny medalista mistrzostw Polski. Absolwent Wydziału Nauk Historycznych i Społecznych UKSW.

to konkurencja lekkoatletyczna polegająca na jak najdalszym wypchnięciu metalowej kuli jednorącz (mężczyźni pchają kulą o wadze 7,26 kg, kobiety 4 kg). Pchnięcie wykonywane jest ze specjalnie przygotowanej rzutni o kształcie koła (średnica 213,5 cm) w kierunku pola ograniczonego promieniami wychodzącymi ze środka koła pod kątem 65 stopni. Przekroczenie linii koła lub wypchnięcie kuli poza wyznaczony teren podczas wykonywania próby powoduje uznanie jej za nieważną. Genezę tej dyscypliny stanowi rzut kamieniem lub głazem, znany we wszystkich pierwotnych kręgach kulturowych. Odmiany przypominające dzisiejszy sposób pchnięcia kulą zaczęły pojawiać się już w średniowieczu, szczególnie na terenie Europy. Konkurencję najbardziej przypominającą współczesne pchnięcie kulą odnotowuje się w XVII wieku w Szkocji.

#### Jak zaczęła się pańska przygoda ze sportem?

Przypadkiem. Kiedy byłem mały, to nie marzyłem, żeby być olimpijczykiem i machać kulą. Byłem bardzo aktywny i chciałem coś trenować, a że pochodziłem ze wsi, to nie za bardzo miałem gdzie. Dopiero gdy poszedłem do szkoły średniej, czyli jak miałem 15 lat, mogłem zacząć rozwijać aktywność sportową. W Ciechanowie nie ma drużyny koszykarskiej, więc trafiłem na stadion, gdzie mój kuzyn jest trenerem.

#### Jak to się stało, że w ogólnopolskiej olimpiadzie młodzieży był pan 21, a niedługo potem został wicemistrzem halowych mistrzostw Polski?

Wyglądałem wówczas zupełnie inaczej niż teraz. Nie radziłem sobie z moim ciałem, dopiero się uczyłem tego sportu. Zaczynałem w wieku 15–16 lat i z roku na rok coraz lepiej mi wychodziło. To nie była nagła eksplozja, tylko raczej stały postęp. Nie miałem kontuzji, które by mnie wstrzymywały, i dzięki temu cały czas się rozwijałem. Wszyscy mówili, że mam duże możliwości, ale że potrzebuję czasu. I to była prawda.

#### Nosił pan długie włosy, chodził w koszulkach z wizerunkiem Jima Morrisona. Fascynacja rockiem nie przeszkadzała w sporcie?

Odwrotnie – to sport niestety bardzo przeszkadzał w fascynacjach muzycznych. Nie mogłem jeździć na festiwałe, nigdy nie pojechałem, bo zawsze miałem sezon. Może na starość się uda. Oczywiście czasem chodziłem na koncerty, udawało mi się niekiedy oszukać trenera i gdzieś pojechać. Codziennie trenowałem. Nie odpuszczałem, bardzo rygorystycznie traktowałem sport i tym różniłem się od rówieśników.

#### Przeprowadzka do Warszawy była trudnym doświadczeniem?

Nie, skąd. Pochodzę z miejscowości, która w linii prostej od Warszawy leży 60 kilometrów. To było naturalne, że pójdę na studia do Warszawy, że się kiedyś przeprowadzę, tak jak moje starsze rodzeństwo. Nie było innej możliwości.

#### Szybko trafił pan do seniorskiej czołówki. Co się do tego przyczyniło: talent, dyscyplina, sprzyjające warunki?

Słaba była ta nasza czołówka, to było mi łatwo. Robiłem stały postęp, więc rzeczywiście mistrzem Polski zostałem w miarę szybko. Byłem coraz lepszym kulomiotem. Miałem gdzie trenować, miałem dobrych trenerów i dlatego szybko dołączyłem do elity. Teraz już nie byłoby to takie proste, bo poziom jest bardzo wysoki.

#### Jak smakował pierwszy międzynarodowy sukces na uniwersjadzie w Izmirze? Jak pan go świętował?

Oj, hucznie... Na uniwersjadę pojechałem prosto po mistrzostwach świata w Helsinkach, gdzie nie wszedłem do finału, byłem dziewiąty, a już wtedy chciałem się bić o wyższe pozycje. W Finlandii miałem pchnięcie na medal, ale niestety spalone. Dla mnie był to ogromny zawód. W Izmirze natomiast byłem faworytem, to była moja druga uniwersjada. Na pierwszej byłem piąty. Cieszyłem się ze zwycięstwa, ale za początek swojej międzynarodowej kariery uważam start w Budapeszcie. Mimo że nie zdobyłem tam medalu (byłem czwarty), ale pobiłem rekord Polski.

#### Pierwszy raz wystąpił pan na igrzyskach w Atenach, a dokładniej w Olimpi. Konkurs pchnięcia kulą odbył się w kolecie starożytnych igrzysk. Czy pana zdaniem to był tylko marketingowy zabieg?

Najpierw myśleliśmy, że to coś szczególnego, ale kiedy wróciliśmy do wioski olimpijskiej i zobaczyłem stadion olimpijski, to się okazało, że zawody w Olimpi nie umywały się do tego. Bardziej przypominały piknik na trawie. Miejsce rzeczywiście historyczne i czuliśmy się wyróżnieni, lecz z atmosferą prawdziwych igrzysk to nie miało nic wspólnego. Bankiet mieliśmy fajny – byli sami kulomioci.

#### Jaka atmosfera panuje w wiosce olimpijskiej?

Często mówię, że igrzyska to taki obóz, ferie dla dorosłych. Idealne wakacje, na których dorośli ludzie dobrze się bawią. To jest przyjemne, masa wesołych i fajnych zdarzeń. Większość najlepszych nie nadaje się oczywiście do upublicznienia i nigdy nie wyjdzie na światło dzienne. W wiosce olimpijskiej wszyscy są razem, widać tę ogromną



Często mówię, że igrzyska to taki obóz, ferie dla dorosłych. Idealne wakacje, na których dorośli ludzie dobrze się bawią.





Tomasz Majewski jest astronomem amatorem, chociaż w Warszawie niespecjalnie da się obserwować niebo i teleskop stoi w kącie. Przed igrzyskami w Pekinie informacja o astronomicznych zainteresowaniach Majewskiego przedostała się do mediów. Gdy kulomiot wrócił z medalem ze stolicy Chin, właściciel sklepu z teleskopami postanowił podarować mistrzowi najmocniejszy przyrząd do obserwacji nieba spośród tych, jakie miał w ofercie.

radość, kiedy każdego dnia kilkadziesiąt osób przeżywa najlepszy dzień w ich życiu. To się widzi, słyszy i czuje i tą atmosferą się tam żyje.

#### Czym według pana jest doping?

To jest największe zagrożenie. To jest kradzież, to jest oszustwo, to jest najgorsza rzecz, jaką może zrobić sportowiec. Przez tych oszustów zdobyłem mniej medali i zarobiłem mniej pieniędzy. Cieszę się, że walka z dopingiem cały czas trwa, szczególnie w mojej dyscyplinie, bo u nas wpadek jest dużo mniej niż kiedyś.

Przy tak częstych startach w międzynarodowych zawodach dużo pan podróżował.

Można się przyzwyczaić. Najpierw człowiek podróżuje po Polsce, a potem po świecie. Najważniejsze, że to człowiekowi po prostu pasuje. Ja bardzo lubię podróżować i byłem przyzwyczajony do życia na lotniskach, na torbach. To element pracy.

Czy często zdarzały się okazje do zwiedzania, poznawania historii tych miejsc, w których akurat pan przebywał?

To zależy. Podczas niektórych startów oczywiście nie ma takich możliwości, ale w pewne miejsca jeździmy często i znam już wszystkie tamtejsze atrakcje. Jeśli ma się ochotę, to można znaleźć czas na poznawanie miejsc, ludzi i kultury.

Jak to jest pobić rekord kraju czy zdobyć medal olimpijski?

Medale olimpijskie są „smaczniejsze”, bo są rzadsze – tylko jedna szansa na cztery lata. W momencie, gdy bije się rekord, to jest niesamowite uczucie i właśnie po to się trenuje tak ciężko, żeby potem takich chwil doświadczać.

Jak najbliżsi reagowali na pana największe sukcesy i porażki?

Oczywiście mnie wspierali. Wsparcie rodziny jest bardzo cenne. Najbliżsi ci kibicują, ale równie ważne jest, kiedy cię sprowadzają po sukcesach na ziemię, gdy za bardzo szumi ci w głowie. Dobrze jest mieć oparcie w bliskich, to jest bardzo potrzebne. Sportowiec musi mieć spokój, żeby mógł zatracić się w treningu.

Jak odnaleźć wiarę w siebie po porażce?

Sportowiec musi mieć fanatyczną wiarę w swoje możliwości, w swoją pracę, w słuszność drogi. I do tego się dojrzewa. Moja dyscyplina ma taką specyfikę, że się bardzo długo do pewnych rzeczy dorasta, ale za to one zostają na dłużej. Kariery zwykle są długie i raczej spójne. Podobnie było ze mną: dojrzewałem do pewnych rzeczy, a później, jak już wszedłem na odpowiedni poziom, to go utrzymywałem. Dzięki temu spokojnie się podnosiłem po porażkach. Sportowiec ma łatwiej od innych, gdyż czeka



TOMASZ MAJEWSKI

na niego kolejne wyzwanie, następna impreza, na której ma szansę „odkuć się”. W życiu tak nie bywa.

Jak przy napiętym kalendarzu imprez sportowych poradzić sobie ze słabościami: zmęczeniem, kontuzjami, brakiem motywacji?

My jesteśmy już tak „wytresowani”, żyjemy w takim reżimie, że nie ma miejsca na słabości. Nawet jak ci się nie chce, to i tak musisz iść i zrobić trening. Wiadomo, że czasem nie ma siły, wszystko boli, są gorsze wyniki treningu, ale trzeba sobie z tym radzić. Najważniejsze jest wykształcenie w sobie imperatywu, że idę i robię. I my, wyczynowi sportowcy, to mamy. Wiemy, jaki jest cel. Na tym też polega mistrzostwo, żeby sobie z tym wszystkim radzić.

W jaki sposób odnaleźć w tym kieracie czas na życie prywatne?

Mnie się to udało. Odkąd pamiętam, zawsze próbowałem wszystko sobie poukładać (trzeba przyznać, że mężczyźni na ogół mają łatwiej niż kobiety). Kiedy założyłem rodzinę, to starałem się więcej czasu spędzać w domu. Oczywiście musiałem wyjeżdżać, taka praca, ale jednak trzeba dbać o rodzinę.

Czy życie sportowca to tylko uciążliwa dyscyplina i podporządkowanie treningowi, czy też pojawiają się szanse na relaks, odreagowanie, utratę kontroli?

Muszą być momenty oczyszczenia, inaczej by człowiek nie wytrzymał. Nie jesteśmy robotami. Jesteśmy tylko ludźmi, musimy sobie radzić ze swoimi słabościami. Miałem lepsze i gorsze momenty, czasami musiałem odreagować. Na ogół byłem cały czas w drylu treningowym, ale to jest przyjemna praca, robimy to, co kochamy, i wiemy, że za tę ciężką pracę dostajemy nagrodę.

Gdyby miał pan wskazać jasne i ciemne strony sportu, to jakie?

Wyczynowcem jest się krótko, to nie jest zawód na całe życie – to po pierwsze, a po drugie, sukcesywnie tracimy zdrowie. Po latach przychodzi

zapłacić za ten ogromny wysiłek. Zaniebujemy zwykłe życie, inaczej wchodzimy na rynek pracy. Jednak są też plusy – robimy to, co kochamy, i jeszcze nam za to płacą. Poznajemy świat, podróżujemy, fajnie zarabiamy. Oczywiście wszystko zależy od sukcesów i dyscypliny, ale miło spędzamy czas.

**Przychodzi taki moment w życiu sportowca, kiedy dochodzi się do wniosku, że należałoby zakończyć karierę sportową.**

U mnie to było dość proste. Wiedziałem, że w 2016 roku będę miał 35 lat i już będę dojrzałym kulomiotem z dwiema dekadami kariery za sobą. Moje zdobycze były już na tyle imponujące, że nie musiałem nic udowadniać. Nie miałem już parcia na zdobywanie kolejnych tytułów. Osiem lat wcześniej wyznaczyłem sobie ten moment i po prostu starałem się do niego dotrzeć. To też było trudne i uważam za wielkie osiągnięcie to, że dotarłem na takim poziomie sportowym do igrzysk w Rio. Co prawda medalu nie zdobyłem, ale byłem w finale. Walczyłem i byłem szósty. I po tym spokojnie mogłem skończyć ze sportem wyczynowym.

**Jak pan sobie poradził z przejściem na sportową emeryturę?**

Byłem przygotowany. Miałem to wszystko przemyślane. Nastawiłem się, że będzie zupełnie inaczej i że trzeba będzie się zajmować czymś innym. Miałem pomysł na siebie.

**Uprawia pan teraz jakiś sport rekreacyjnie?**

Trochę się bawię z dziećmi. Na razie jestem w tym okresie, że mam bardzo słabą motywację do wysiłku fizycznego i bardzo mało się ruszam, mniej, niż powinienem. Zaraz po zakończeniu kariery w miarę regularnie uprawiałem sport, a teraz, niestety, jest z tym gorzej.

**Sport uczy pewnych wartości i przyzwyczajień?**

**Uczy obowiązkowości, radzenia sobie z przeciwnościami losu, odporności psychicznej. To pomaga w życiu po zakończeniu kariery sportowej.** Na co dzień trochę mniej zależy od nas niż od zawodnika w sporcie. Sportowcy są przyzwyczajeni, że nie są zdani tylko na siebie. Życie sportowca jest organizowane przez sztab ludzi. Zajmuje się tym masa osób dookoła. Mówi się, że sport jest przedłużeniem dzieciństwa, i tak jest. Jesteśmy dorośli, ale zawsze jest ktoś, kto się o nas martwi, kto nam poda rękę i zwyczajnie pomoże, a w normalnym życiu nie zawsze tak się dzieje. Trzeba sobie radzić samemu i część zawodników ma z tym kłopot.

**Czy dyscyplina sportowa pomaga w osiągnięciu celów w życiu codziennym?**

To są zupełnie różne cele. Najtrudniejsze jest to, że sport to konkretne wyzwania w określonych terminach i wiesz, do czego dążysz, a w życiu codziennym nie są z góry tak precyzyjnie określone, dlatego trudniej jest działać zadaniowo, wyznaczać długo- i krótkoterminowe cele. Wiadomo, że większość z nich związana jest teraz z moją rodziną, już nie z pracą. W życiu trzeba tych wyzwań szukać – to jest twój cel. I ja szukam.

**Dzieciaki przynoszą coraz więcej zwolnień z zajęć WF. Jak je zachęcać do aktywności fizycznej? Ma pan jakieś rady dla rodziców i nauczycieli?**

**Nauczyciele sami nic nie poradzą. Rodzice, zamiast organizować dziecku czas, dając mu smartfon czy komputer, by mieć problem z głowy, powinni je pchnąć w stronę sportu. Jeśli w społeczeństwie nastąpi taka zmiana, to dzieciaki będą się chętniej do sportu garnęły.** ●

rozmawiała Anna Kalinowska



ZBIGNIEW BRÓDKA

## NA ŁYŻWACH DO SUKCESU

**ZBIGNIEW BRÓDKA** – polski łyżwiarz szybki, specjalizujący się na dystansie 1500 m, indywidualny mistrz olimpijski i brązowy medalista w wyścigu drużynowym Soczi 2014. Ponadto uczestnik igrzysk olimpijskich Vancouver 2010, PyeongChang 2018, Pekin 2022 oraz brązowy medalista mistrzostw świata. Pierwszy Polak, który zdobył Puchar Świata w łyżwiarstwie szybkim (na dystansie 1500 m) oraz mistrzostwo olimpijskie na tym dystansie. Na co dzień jest strażakiem pełniącym służbę w Komendzie Powiatowej PSP w Łowiczu.



na długim torze to dyscyplina zimowa, w której celem zawodnika jest jak najszybsze przejechanie na łyżwach określonego dystansu po torze lodowym o długości 400 m. Łyżwiarza nazywa się panczenistą. Zawodnicy startują w parach i każdy z nich jedzie na zmianę po torze wewnętrznym i zewnętrznym. Zawodnicy jadący w danej parze nie eliminują się wzajemnie, ważny jest jedynie czas, jaki osiągnął każdy z nich – przy ustalaniu klasyfikacji bierze się pod uwagę czasy wszystkich startujących. Światową czołówkę w łyżwiarstwie szybkim stanowią zawodnicy pochodzący z Holandii, gdzie dyscyplina ta cieszy się dużą popularnością.

**Kim chciał pan zostać, będąc dzieckiem?**

Chciałem aktywnie spędzać czas i to było najważniejsze. Na początku sport to była zabawa, sama radość, i tak powinno być, a dopiero później specjalizacja. **Najbardziej pociągała mnie rywalizacja i dążenie do tego, aby stawać się coraz lepszym. Tak więc sport był obecny w moim życiu niemalże 24 godziny na dobę.** Kiedy zrobiłem swoje pierwsze kroki na łyżwach, wiedziałem, że będę uprawiał właśnie łyżwiarstwo. Sportem zaraził mnie mój pierwszy trener, Mieczysław Szmajda. Prawie cały wolny czas spędzałem na zajęciach sportowych. Równolegle uprawiałem lekkoatletykę

– biegi średnie. W szkole zetknąłem się także z grami zespołowymi (siatkówką, piłką nożną).

**Czy w dzieciństwie sport stanowił dla pana ucieczkę przed nieodnajdywaniem się w grupie, czy może szansę na przebywanie z kolegami i koleżankami?**

Klasa, do której chodziłem, była antysportowa i bardziej lubiła używki, więc moja mama bardzo się cieszyła z tego, że zająłem się sportem. Znalazłem też grupę rówieśników z innych roczników, wzajemnie się nakręcaliśmy i spełnialiśmy swoje marzenia, startując w zawodach, począwszy od zawodów wojewódzkich, po ogólnopolskie – mistrzostwa Polski itp. Te znajomości trwają do dzisiaj. Wciąż przyjaźnię się z moim kolegą klubowym Łukaszem Fabjańskim, nawet poszliśmy na studia na ten sam kierunek. Inny mój przyjaciel z tamtych czasów to Rafał Wróbel, z którym razem biegaliśmy na zgrupowaniach, a obecnie realizujemy wspólne pasje w straży pożarnej.

**Czy jako nastolatek należał pan do osób nieśmiały?**

Byłem nieśmiały, nie wychodziłem przed szereg, ale wiedziałem, dokąd zmierzam. Byłem skupiony na sobie i na tym, że chcę osiągnąć sukces. Jeżeli dana grupa mnie nie interesowała, to ja po prostu robiłem swoje, nie zwracając na nią uwagi.

**Kiedy zaczęły się profesjonalne treningi?**

W szkole podstawowej trenowałem łyżwiarstwo szybkie, wtedy jeszcze były srogie zimy. To były początki tej dyscypliny w naszym klubie. Zaczęliśmy od łyżew krótkich. Pierwsze mistrzostwa Polski, na które pojechałem, odbywały się w Nowym Targu. Tam zobaczyliśmy, że istnieje dyscyplina, która się nazywa short track – wtedy nikt o tym jeszcze nie słyszał. Wielu zawodników naszego klubu zajęło miejsca na podium, mimo że nie mieliśmy odpowiedniego sprzętu. Wsparł nas klub z Białegostoku. Starali się przekazać nam wiedzę. Trener pozyskał cztery pary długich łyżew, tzw. plastików. Jedyne, co miały wspólnego z panczenami, to długość. Bardzo proste łyżwy, których nie można było ani przestawić, ani ustawić. Był to jednak sprzęt, który pozwalał jeździć szybciej. Nasz klub reprezentowało na zawodach



40 osób, a mieliśmy tylko cztery pary łyżew. Czterdzieści do czterech! Zdarzało się, że sędziowie czekali, aż zamienimy się sprzętem. Oczywiście na rozmiar nikt nie zwracał uwagi. Dziś się z tego śmiejemy, ale wtedy to był poważny problem. Jak widać, nawet w takich warunkach mogą urodzić się mistrzowie. Doświadczenia, które zbieramy, mają na nas ogromny wpływ, kształtują nasz charakter. Ja wyciągnąłem z tego tylko dobre lekcje.

**Treningi nie kolidowały z obowiązkami szkolnymi?**

Co do zasady, treningi odbywały się w czasie wolnym od zajęć szkolnych, jednak zdarzało się tak, że trening się przedłużał albo spóźnialiśmy się na lekcje, bo „zapominaliśmy” zejść z lodu, i wówczas nauczyciele mieli pretensje. Wynikało to trochę z tego, że nie mieliśmy przemyślanego systemu treningowego, zajęcia były nieregularne i przyświecała im zasada: im więcej, tym lepiej. Nie było to w pełni profesjonalne, nie tak, jak to wygląda dzisiaj.

**Czy podczas lekcji wychowania fizycznego czuł pan, że jest w swoim żywiole?**

Czułem, że się wyróżniam. Oczywiście były takie dyscypliny, w których byłem słabszy. **Jednak kiedy zależało mi, by w czymś być dobrym, to pracowałem nad tym tak długo, aż osiągnąłem cel.**

**Wspomniał pan o Łukaszu Fabjańskim, z którym trenowaliście razem od najmłodszych lat.**

Bardzo pozytywnie wspominał całą rodzinę Łukasza Fabjańskiego. Łukasz jest aktualnie trenerem łyżwiarstwa w AZS Opole. Sam do niedawna jeździł, ale niestety poważna kontuzja wykluczyła go z łyżwiarstwa. My się wzajemnie napędzaliśmy. Zaczęło się od tego, że biegaliśmy razem na różnych zawodach lokalnych. Zawsze był lepszy ode mnie. Jego tata często nas woził na zawody, wspierał nas, jak tylko mógł. W łyżwiarstwie podobnie. Trafiliśmy do Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Białymstoku. Właśnie dlatego, że Łukasz się zdecydował, to i ja w klasie maturalnej powiedziałem, że spróbuję się przenieść ze Zgierza do Białegostoku.

**Sądzi pan, że ta przyjaźń wpłynęła na pańską karierę?**

Myślę, że tak. Jak wspomniałem, napędzaliśmy się nawzajem. Chciałem mu zawsze dorównać. Łukasz jako pierwszy dostał się do reprezentacji kraju i przez rok jeździł w tej grupie, w której mnie jeszcze nie było. Później się wymieniliśmy, następnie przez jakiś czas razem byliśmy w kadrze. Pomagaliśmy sobie wzajemnie do momentu, gdy Łukasz miał bardzo poważny wypadek podczas mistrzostw Polski w Krynicy – mógł skończyć nawet na wózku inwalidzkim. Trudna historia, a dla mnie moment, gdy zacząłem się zastanawiać, czy ten sport jest bezpieczny. Dwa-trzy lata wcześniej, podczas zawodów miałem wypadek i straciłem wówczas ząb.



**W łyżwiarstwie coraz większą rolę odgrywa nowoczesny sprzęt, przede wszystkim kostiumy zawodników, które muszą cechować się dobrą aerodynamiką. Odmianę łyżwiarstwa szybkiego stanowią zawody rozgrywane na krótkim torze (ang. short track). W odróżnieniu od zawodów na długim torze liczy się tutaj miejsce, które zawodnik zajmie w wyścigu.**

Wcześniej jakoś nie zdawałem sobie sprawy, że można sobie zrobić krzywdę uprawiając łyżwiarstwo.

**Pojawiała się wątpliwość, czy warto ryzykować?**

Rodzice mówili, że może dałbym sobie spokój, że jeśli dochodzi do tak niebezpiecznych sytuacji, to może to nie jest dla mnie.

Jednak to był taki etap w moim życiu, że w ogóle nie kalkulowałem, i to chyba trwało aż do mistrzostwa olimpijskiego. **Dopóki nie zdobędziesz najlepszego wyniku, dopóki nie osiągniesz założonego celu, to nic nie jest w stanie stanąć ci na drodze.** Żadne przeciwności nie

mają znaczenia. Biorąc pod uwagę, z jak małej miejscowości pochodzę, przeszedłem długą, wyboistą drogę, osiągając swój cel.

**Warto o tym mówić. Mamy wiele zdolnych dzieci mieszkających na wsiach czy w małych miasteczkach, które chciałyby podjąć sportowe wyzwania.**

Na pewno mój sukces otworzył oczy wielu osobom, chociażby w moich rodzinnych stronach. Kiedy wracam tam i patrzę na warunki, to wręcz nie wierzę, że faktycznie wybiłem się na wyższy poziom. Nie zdawałem sobie wówczas sprawy, jak wielu rzeczy nam tam brakowało, począwszy od tego, że nie mieliśmy własnej siłowni. Przypominam sobie nawet treningi, które wykonywałem podczas służby w straży: imitowałem jazdę na łyżwach na specjalnej desce. Zawodnik profesjonalny nie myśli o takich rzeczach, o które ja musiałem się martwić. Teraz oczywiście mam już świadomość, jak to powinno wyglądać, z drugiej strony daje mi ogromną satysfakcję fakt, że osiągnąłem swój cel bez tych wszystkich udogodnień. Jest to dla mnie bardzo motywujące.

**Dla okolicznych dzieci i młodzieży to szczęście, że mają pana – wzór do naśladowania.**

**Udowodniłem, że ze wsi też się można wybić. Zresztą mamy w regionie kilka osób, które pukają do reprezentacji kraju lub już w niej są.** W ostatnich lekkoatletycznych mistrzostwach Europy Cyprian Mrzygłód dostał się do finału rzutu oszczepem. Co prawda ostatnie trzy lata trenuje w AZS AWFIS Gdańsk, ale jest to zawodnik, który wywodzi się z miejscowego UKS Błyskawica Domaniewice. Na pewno tutejszych zawodników to motywuje. Kolejny wyróżniający się talent to Weronika Kaźmierczak, z której tatą poznaliśmy się w Centralnej Szkole PSP w Częstochowie. Po moich namowach zaczęła trenować w naszym klubie skok wzwyż z trenerem Mieczysławem Szmajdą. Pod jego okiem ta zawodniczka osiągnęła znakomite sukcesy. Mam satysfakcję, że choćby dobrą radą mogłem w nich pomóc.

**Uważa pan, że łyżwiarstwo to dyscyplina odpowiednia dla kobiet?**

**Patrząc na sukcesy w polskim łyżwiarstwie szybkim, widać, że do tej pory głównie odnosiły je kobiety.** Pani Helena Pilejczyk to zdobywczyni brązowego medalu na igrzyskach w Squaw Valley (rok 1960), Elwira Seroczyńska na tych samych igrzyskach zdobyła srebro, później w roku 2010 dziewczyny zdobyły brązowy medal w biegu drużynowym. W Soczi obie drużyny stanęły na podium, kobiety sięgnęły po srebrny medal, my po brązowy. Płeć nie ma znaczenia, znaczenie mają warunki i świadomość tego, jak należy się przygotować do tego najwyższego poziomu.

**Gdyby pańskie córki chciały zająć się sportem wycyzynowym, to nie miałyby pan nic przeciwko?**

Z pewnością niezbyt mocno. Chciałbym zostawić im wybór. Póki co staram się zabierać je na różnego rodzaju zajęcia ruchowe, zapewniać aktywność fizyczną za każdym razem, kiedy jestem w domu. Niekoniecznie muszą to być łyżwy. Ważne jest, by dzieci były aktywne, taka zwykła rekreacja – jazda na rowerze, spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Sport kształtuje charakter.

**Czy rodzice pana wspierali?**

Na pewno nie przeszkadzali. Inaczej niż u mojego kolegi, Łukasza, którego tata był mocno nakręcony na to, by któryś z synów był sportowcem. U mnie było tak, że najpierw musiałem wykonać obowiązki w domu, a dopiero później mogłem iść na trening. Chciałbym w podobny sposób wychowywać moje córki. Jestem też świadomy tego, jak dużo wyrzeczeń potrzeba, aby dojść do najwyższego poziomu. łyżwiarstwo jest dyscypliną niszową i jeśli nie zdobędzie się medalu olimpijskiego, to trudno się z niego utrzymać.

**Jak wyglądała współpraca pana rodziców z trenerem?**

U nas nie było dobrych warunków do trenowania, zresztą dzisiaj jest tak samo. Zimy są coraz łagodniejsze, a my nie mamy nadal sztucznego toru czy też lodowiska. Musieliśmy wyjeżdżać na zgrupowania. Na jeden z pierwszych obozów pojechałem w wieku 10–11 lat, a było to w Wigilię. Moi rodzice nie chcieli się zgodzić

na ten wyjazd. Trener jednak zdecydował, że pojedziemy właśnie w okresie świątecznym, ponieważ jest dużo wolnego od szkoły i jest dostępny tor, a więc dobre warunki treningowe. Razem z siostrą ich przekonał, wtedy trenowaliśmy razem.

**Czy trener zwracał uwagę na stopnie szkolne, dyscyplinę, czy zachowanie zawodników?**

Nie, dla niego najważniejszy jest sport. Ma inne podejście do życia, co nie wszystkim się podoba, ale w moim odczuciu dociera on do wielu osób, do których przeciętny nauczyciel nie dotrze, ponieważ nie znajdzie z nimi wspólnego języka. Ma swoje sposoby, teraz wiem, że to jest zachowanie niestandardowe, ale działa.

**Czy pan potrafił cieszyć się z sukcesów sportowych swoich rywali?**

**Wszelkie sukcesy koleżanek i kolegów klubowych działały na mnie motywująco. Zazdrość oczywiście się pojawiała, ale przekuwałem ją na zdrową rywalizację.**

**Jak najbliżsi reagowali na pańskie sukcesy i porażki?**

Wszyscy się cieszyli, kiedy osiągałem jakiś sukces. Rodzice zbierali wycinki z lokalnych gazet. Tato motywował i do tej pory motywuje mnie, pytając: „Dlaczego tak słabo?” albo „Coś się nie popisałeś”. Działo to jednak na mnie pozytywnie, szczególnie na początku kariery motywowało, by następnym razem wypaść lepiej.





## Myszę, że dwutorowość kariery jest bardzo ważna i bardzo dobrze wpływa na psychikę sportowca.

**Czy na różnych etapach kariery sportowej zmieniało się źródło pańskiej motywacji?**

Kiedy zaczynałem, dużą motywacją było zostać wyróżnionym przez trenera. Na koniec roku szkolnego wręczał najlepszym sportowcom nagrody rzeczowe, typu buty sportowe. Na tamte czasy to było coś wielkiego. Trener często nas motywował również w taki sposób, że jeśli będzie medal, to kupimy nowe łyżwy itp. Inwestował w nas także sporo środków

własnych. Na mistrzostwa świata juniorów w Warszawie przyjechali najlepsi zawodnicy, a razem z nimi specjaliści od wykonywania butów – robili odlewy stóp. Dla nas to była niesamowita nowość. Wtedy zostały dla nas zrobione pierwsze odlewy, a po pół roku przestano nam z Nowej Zelandii zrobione na ich podstawie łyżwy. Kosztowały zawrotne pieniądze, które trener wyłożył ze środków klubowych oraz częściowo z własnej kieszeni. To było coś niesamowitego, motywacja dla nas, by być jeszcze lepszymi. Mielśmy sprzęt, jakiego nie mieli wówczas nawet najlepsi w Polsce. Na każdym etapie kariery motywacja jest inna. Zawsze starałem się znaleźć odpowiednią dla mnie.

**Kiedy pan poczuł, że zdobycie mistrzostwa olimpijskiego jest realne?**

Miałem świadomość, że mogę zdobyć medal, już rok przed igrzyskami w Soczi, kiedy zdobywałem Puchar Świata i regularnie stawałem na podium zawodów. Wiedziałem, że jestem w stanie równie dobrze się przygotować za rok i walczyć o medal. Byłem pewien, że w okresie przygotowań zrobiłem wszystko, co trzeba. Miałem świadomość, że na pewne rzeczy nie mam wpływu, ale sprawy układały się po mojej myśli. Dlatego byłem spokojny bezpośrednio przed i podczas startu. Pamiętam rozmowę z moją żoną na Skypie parę godzin przed zawodami. Była zdziwiona tym, że jestem taki spokojny, przecież zaraz miałem najważniejszy przejazd

w życiu. Odpowiedziałem wówczas, że nie ma się czym stresować, to nic nie zmieni, bo treningu już nie nadrobię, a pozytywnie to na pewno na mnie nie wpłynie. Kluczem do sukcesu była analiza, którą wykonałem. Wolna głowa i zdanie się na los miały duże znaczenie. Przeanalizowałem też to, ilu faworytów spala się na starcie, motywując się zbyt mocno. Nie chodziło mi o to, aby zdobyć medal, ale by osiągnąć dobry wynik. Chciałem podejść do tego od drugiej strony. Nie od medalu, ale od wyniku, który może dać medal.

**A zatem był pan dobrze przygotowany mentalnie. Czy w tamtym czasie pracował pan z psychologiem sportu?**

Nie, nie pracowałem ze specjalistami z tego zakresu. Mam grono najbliższych, przyjaciół, którzy zastępują mi psychologów. Jak sobie z nimi porozmawiam, to daje mi to dużo więcej niż rozmowa z psychologiem.

**Czy wspinając się na sportowe wyżyny, czuł pan osamotnienie?**

Osamotnienie da się odczuć. Na ogół wiele osób zazdrości, z tym się spotkałem. Tymczasem nie ma czego zazdrościć. **Ludzie oceniają nas po profitach, które mamy, ale nie widzą naszego poświęcenia i ogromnej pracy, którą musimy wykonać, aby te profity osiągnąć.**

**Po zakończeniu kariery sportowej poczucie pustki będzie jeszcze większe?**

Oczywiście nie wiem, jak to będzie przebiegać u mnie, ale starałem się na to przygotować, jeszcze zanim osiągnąłem sukces. Dlatego jestem aktywny zawodowo jako strażak i dzięki temu mam kontakt z rzeczywistością. Inna sprawa, że dużo czasu muszę poświęcać na rzeczy, na które sportowcy nie zwracają uwagi, bo skupiają się tylko na sobie, i właściwie tak powinno być, jeżeli chce się osiągnąć sukces sportowy. Ja jestem odmieńcem, ale dzięki temu mam dużo więcej możliwości i mam do czego wrócić, gdy skończę z łyżwami. Jest grono sportowców, którzy skupili się wyłącznie na sporcie, a byli o krok za podium. Świetni sportowcy, którym zabrakło ułamka, żeby osiągnąć cel i zostali na przysłowiowym lodzie. Myszę,

że dwutorowość kariery jest bardzo ważna i bardzo dobrze wpływa na psychikę sportowca. Miałem taki moment, kiedy wszyscy mówili, że niepotrzebnie pracuję w państwowej straży, pytali, po co to robię, jeśli tak naprawdę mógłbym się skupić tylko na łyżwiarstwie. Zastanawiałem się nad tym bardzo długo. Miałem apetyt na duże wyniki i mam go nadal. Skupienie się tylko na sporcie, gdy osiąga się sukcesy, jest dosyć logiczne i wypadłoby tak zrobić. Z drugiej strony stwierdziłem, że jeżeli udało mi się osiągnąć taki sukces, łącząc sport z pracą, to będę to robił dalej.

**Czy duchowość jest dla pana ważną częścią sportu?**

Jestem osobą wierzącą i praktykującą. Wiara ma wpływ na osiąganie wyników niezależnie od tego, jakiego jesteśmy wyznania. W moim przypadku to pomaga i ma pozytywny wpływ, daje mi większą mobilizację do pracy. **Wiara uczy nas pokory, a pokora w sporcie jest bardzo ważna.**

**Wynik sportowy był dla pana ważny, ale czy najważniejszy?**

Celem najważniejszym dla mnie był udział w igrzyskach olimpijskich, dopiero później zdobycie medalu. Jedno i drugie udało się. Po tym etapie ciężko jest się motywować i znajdować sobie kolejne cele. Wciąż nie mam medalu mistrzostw świata w biegu indywidualnym, to jest dla mnie wyzwanie. Staram się wyznaczać sobie takie cele, w których osiągnięcie

głęboko wierzę. Trzeba mieć plan na to, co i jak chce się zrobić.

**Istnieje przekonanie, że porażka sportowa ma dużo większe znaczenie niż zwycięstwo. Czy słusznie?**

Trudniej nam się pogodzić z porażką, niż przyjąć zwycięstwo. To jest największy problem w procesie wychowawczym. Patrzę na to przez pryzmat swoich córek. Zwłaszcza starsza bardzo nie lubi przegrywać. Ma chyba charakter zbliżony do mojego, ja też nienawidziłem przegrywać. Mnie każda porażka motywowała do tego, aby być jeszcze lepszym. Być może na obecnym etapie trochę inaczej reaguję na niepowodzenie.

**A jak pan sobie radzi z łączeniem obowiązków sportowych z rodzinnymi i pracą zawodową? Jak wygląda pański grafik?**

Jest to trudne. Duże znaczenie ma rodzina, a dokładniej ciężar, który wzięła na siebie, i to zarówno przed Soczi, jak i po zdobyciu medalu olimpijskiego. Była dla mnie olbrzymim wsparciem przed igrzyskami. Zarówno moi, jak i żony rodzice pomagali nam funkcjonować, bo byłem cały czas w rozjazdach. Wpadałem przepakować torby i wyjeżdżałem dalej. Miałem wówczas spokojną głowę, mogłem się skupić na sobie. Po zdobyciu medalu to się nie zmieniło, nadal rodzina mnie wspiera. Duże słowa uznania należą się mojej żonie Agnieszce, która stara się ogarnąć dom i jakoś beze mnie funkcjonować. Żona czasem

pyta mnie: „Jak długo będziemy żyć w taki sposób?”. Odpowiedź jest trudna, ponieważ sam tego nie wiem. Zakończenie kariery sportowej nie odbywa się z dnia na dzień. Chociaż jestem bliżej niż dalej jej końca i mam tego świadomość.

**Czy zatem można powiedzieć, że jeśli nie jest pan na treningu, to jest pan na służbie?**

Po części tak. Praca w straży to duży obowiązek. Rzeczą normalną jest, by w stosunku do kolegów z pracy być fair i realizować służbę. Jako strażacy pracujemy również w niedziele i święta.

**To niebezpieczna praca, niesie duże ryzyko kontuzji, która wykluczyć może pana ze sportu.**

Wychodzę z założenia, że zawsze może coś się wydarzyć. **Służba strażacka i niesienie pomocy dają mi satysfakcję. Jest to w pewnym stopniu spełnienie marzeń z okresu dzieciństwa. Sprawność fizyczna strażaka wpisuje się w mój trening i odwrotnie.** Skoro o tym mówimy, to namawiałem pewnego ministra, aby wrócić do etatów zawodowych nie tylko w wojsku, ale szerzej w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych, czyli w policji i straży. Aby zagospodarować tych sportowców, którzy chcą uprawiać daną dyscyplinę sportu, ale też rozwijać swoją karierę zawodową. Wydaje się, że jest to dobra droga. Na przykład Niemcy, Włosi są policjantami, którzy aktywnie trenują tak długo, jak mogą, i reprezentują swój kraj, będąc w danej formacji, a następnie decydują, czy chcą dalej w niej być, czy rezygnują. U nas w kraju to funkcjonuje np. w biathlonie, po części w lekkoatletyce, ale nie we wszystkich dyscyplinach.

**Jakie inne zainteresowania ma Zbigniew Bródka?**

Motoryzacja. Mam licencję wyścigową, ścigałem się na torze, ale traktuję to w kategorii zabawy. Nie jestem specjalistą motoryzacyjnym, ale lubię poczytać o nowinkach. ●

rozmawiała Agata Korcz



JUSTYNA ŚWIĘTY-ERSETIC

## WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ PRZYPADKIEM

**JUSTYNA ŚWIĘTY-ERSETIC** – polska lekkoatletka specjalizująca się w biegu na 400 m. Mistrzyni olimpijska w sztafecie mieszanej 4x400 m i wicemistrzyni olimpijska w sztafecie 4x400 m Tokio 2020. Wielokrotna medalistka mistrzostw świata i mistrzostw Europy w sztafecie 4x400 m. Na mistrzostwach Europy w 2018 roku w Berlinie w ciągu półtorej godziny zdobyła dwa złote medale, w biegu indywidualnym 400 m i sztafecie 4x400 m. W 2018 roku rozpoczęła służbę wojskową.



to najdłuższy dystans spośród biegów krótkich. Na standardowym stadionie 400 m stanowi dokładnie jedno okrążenie stadionu po wewnętrznym torze. W hali jest to dystans dwóch okrążeń. Bieg na 400 m kobiet odbywa się od igrzysk w 1964 roku (bieg na 400 m mężczyzn jest obecny od 1896 roku).

#### Jakim była pani dzieckiem?

Wydaje mi się, że dość zwałym i ruchliwym. Nie lubiłam siedzieć w domu, a czas wolny spędzałam na podwórku, na zabawach i grach ze znajomymi i młodszym rodzeństwem. Ale nigdy nie przypuszczałam, że w przyszłości będę uprawiać sport.

#### Mimo to sport towarzyszył pani od najmłodszych lat?

Tak, sport był ze mną zawsze. Lubiałam grać w piłkę lub po prostu biegać, sprawiało mi to ogromną frajdę, a wychowanie fizyczne było moim ulubionym przedmiotem w szkole.

#### Czy lekkoatletyka była pierwszą dyscypliną, której pani spróbowała?

Tak, to pierwsza dyscyplina, którą zaczęłam trenować zawodowo. W dzieciństwie byłam ruchliwa, lubiłam pójść na boisko, pograć w koszykówkę czy piłkę nożną, ale dopiero lekkoatletykę pokochałam i zaczęłam trenować zawodowo.

#### Czego nauczył panią sport?

**Pokory, cierpliwości i tego, że na wszystko trzeba zapracować**

**i czekać na odpowiedni moment. Nie wszystko przychodzi tak łatwo, jak tego oczekujemy.**

#### Treningi, aby przynosiły dobry rezultat, muszą być systematyczne. Zajmują dużo czasu. Jak więc pogodzić sport z nauką?

Dla chcącego nic trudnego! Nie miałam z tym większych problemów, a jeśli już się pojawiały, wynikały zazwyczaj z mojego lenistwa – z tego, że nie chciało mi się odrobić zadania lub przysiąc do nauki. Nigdy nie miałam problemu, żeby po obozie lub zawodach zaliczyć zaglęta klasówkę na dobrą ocenę. Przez całą podstawówkę przynosiłam świadectwo z czerwonym paskiem. Później też miałam przyzwoite stopnie, a wiedzę przyswajałam z łatwością.

#### Jest pani perfekcjonistką?

I tak, i nie. Jak już coś robię, poświęcam się temu w stu procentach. Nie lubię robić czegoś po łebkach. Natomiast wiem, że w pewnych obszarach wciąż mam spore rezerwy. Gdy mam trening, realizuję go z nawiązką. Jednak w sprawach żywienia i regeneracji mam nad czym pracować.

#### Czy pani szkolni rówieśnicy, wierzyli, w pani sukces w sporcie?

Ja sama nie wierzyłam, że mogę odnieść tak duży sukces, a co dopiero znajomi! Chociaż zawsze wyróżniałam się na ich tle, przywoziłam medale mistrzostw Śląska, później też makroregionu i mistrzostw Polski. Z czasem osiągałam coraz lepsze rezultaty. Ale myślę, że w czasach szkolnych ani ja, ani moi znajomi nie przypuszczaliśmy, że zostanę kiedyś medalistką olimpijską.

#### W sporcie zdarzają się kontuzje, spadki formy, są też niepowodzenia. Jak sobie wtedy pani radzi?

**Staram się zawsze znaleźć plusy sytuacji, skupić się na pozytywach, przetrwać ten dzień, dwa czy tydzień i szukać dalszej motywacji wewnętrznej, żeby się poprawiać i dalej trenować.**



#### Jak się pani motywuje?

**Napędza mnie chęć poprawiania się. Z dnia na dzień chcę być coraz lepsza, pokonywać swoje słabości, przesuwać granice możliwości.**

#### Kto był dla pani największym wzorem do naśladowania?

Moim wzorem do naśladowania były Sanya Richards-Ross (amerykańska lekkoatletka, złota i brązowa medalistka olimpijska w biegu na 400 m, dwukrotna mistrzyni olimpijska w sztafecie 4x400 m od Aten 2004 do Pekinu 2008 – przyp. red.), a także osoba, z którą mogłam biegać – Allysson Felix (amerykańska lekkoatletka, sprinterka, jedenastokrotna medalistka olimpijska z Aten 2004, Pekinu 2008, Londynu 2012, Rio de Janeiro 2016 i Tokio 2020 – przyp. red.), która jest moją idolką zarówno w aspekcie sportowym, jak i pozasportowym. To osoba, którą bardzo podziwiam. Wielka szkoda, że w tym roku rozstanie się ze sportem.

#### Jak pani reaguje na zwycięstwa, a jak na przegraną?

Zwycięstwom zawsze towarzyszy wielka euforia, szczęście i coś, czego nie da się opisać słowami. Przegrane z kolei... kiedyś miałam wielki problem, żeby sobie z nimi radzić. Po każdej było mi ciężko.

Nie potrafiłam poukładać sobie w głowie, jak to jest, że ciężko trenuję, a nie zwyciężam. Wylewałałam wiele łez spowodowanych goryczą i rozczarowaniem. Teraz do takich sytuacji podchodzę zupełnie inaczej. **Wiem, że przegrana to etap przejściowy w drodze do sukcesu. Nie zawsze się wygrywa, a czasami musi być pod górkę, żeby później było z górki.**

#### Jaką rolę odegrali rodzice w pani w twojej karierze sportowej?

Zawsze mnie wspierali i wspierają do tej pory, bez względu na to, czy wygrywam, czy przegrywam. Rodzice to osoby, które są ze mną w tych najlepszych, ale i najtrudniejszych momentach.

#### Większe emocje odczuwa pani podczas biegu indywidualnego czy sztafety?

Trudno powiedzieć, bo to dwa zupełnie inne biegi. Biegając indywidualnie, pracuję na swoje konto i jeśli noga mi się powinie, mogę mieć pretensje tylko do siebie. Jestem jedyną odpowiedzialną za swój bieg. W sztafecie chcę dać z siebie nie 100, a 110 procent, żeby dziewczynie na kolejnej zmianie było łatwiej. Biegnę serduchem do samego końca, bo walczę dla drużyny. W sztafecie fajne jest też to, że zaraz po biegu jesteśmy całą czwórką na bieżni. Możemy wspólnie świętować, cieszyć się z sukcesu, robić rundki honorowe. Możemy dzielić się szczęściem. Po biegu indywidualnym jest zupełnie inaczej.



**Staram się zawsze znaleźć plusy sytuacji, skupić się na pozytywach, przetrwać ten dzień, dwa czy tydzień i szukać dalszej motywacji wewnętrznej, żeby się poprawiać i dalej trenować.**

**Jaki był najtrudniejszy moment w pani karierze?**

Myślę, że najtrudniejszy był rok 2021. Wiedziałam, że to te igrzyska, ten moment „tu i teraz” – szansa, którą muszę wykorzystać. Tuż przed igrzyskami kontuzja zdarzyła się dwukrotnie. Do tego ciężko przeszedłam Covid-19. Tak naprawdę do samego końca, do ostatnich dni walczyłam, żeby w ogóle wystartować w sztafecie. Codziennie wylewałam wiele łez, zastanawiając się, czy warto i czy to się uda. To była sinusoida nadziei i wątpliwości. Jednego dnia wykonywałam trening, później przez dwa dni nie byłam w stanie ruszyć nogą. To był niezwykle trudny czas zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Musiało minąć sporo czasu, bym odpoczęła i doszła do siebie. Pod koniec igrzysk, w momencie przekroczenia linii mety w sztafecie, moim pierwszym uczuciem była nie radość,

a ulga, że ten „koszmar” wreszcie się skończył.

**Kiedy po raz pierwszy pomyślała pani, że zdobycie mistrzostwa olimpijskiego jest możliwe?**

Tak naprawdę do końca nie wierzyłam, że uda mi się wywalczyć tytuł mistrzyni olimpijskiej. Jadąc na igrzyska, marzyłam skromnie o brązowym medalu. To, co zadziało się w Tokio, to jakaś magia. To coś, co przeszło moje najśmielsze oczekiwania. Złoty medal w sztafecie mieszanej był ogromnym zaskoczeniem. Był początek igrzysk, a ja już dokonałam czegoś, o czym nawet nie marzyłam. Zdarzyło się coś niemożliwego.

**Jakie emocje towarzyszyły pani na chwilę przed zdobyciem olimpijskiego złota?**

Przed startem była wielka niewiadoma, jakiś stres, niecierpliwość. Trudno dziś powiedzieć co jeszcze. To raczej takie normalne emocje, jakie zwykle odczu-



wamy przed zawodami. **Igrzyska w Tokio rządziły się swoimi prawami. Na trybunach nie było kibiców, którzy zawsze niosą, wywołując dodatkowe emocje. Bez nich trzeba było jeszcze mocniej się zmotywować. I ułożyć sobie w głowie, po co przyjechałam i co mam zrobić.**

**Jak wyglądały pani przygotowania do igrzysk w Tokio?**

Przygotowania były dość burzliwe. Pojawiła się kontuzja, Covid-19, a później jeszcze jedna kontuzja - na miesiąc przed igrzyskami. To była ciągła walka. Myślałam, że wyjazd na trzecie w karierze igrzyska olimpijskie będzie takim wspaniałym, magicznym okresem, zwieńczeniem kariery. Że będzie tylko „tu i teraz”. Tymczasem to, co działo się przez pół roku przed igrzyskami, było dla mnie mordęgą i udręką. Byłam wykończona psychicznie. Tylko najbliżsi wiedzą, ile mnie to kosztowało.

**Pracowałam wiele lat, by znaleźć się w tym miejscu. Przeszliśmy sporo z dziewczynami, zdobyliśmy trochę medali. Wiedziałam, że to moment, którego już**

**nie powtórzymy – że to nasza szansa. A ja wysypałam się na samym końcu. Na szczęście wszystko się udało.**

**Jak pandemia wpłynęła na pani formę?**

Przełożenie igrzysk było mi nie na rękę. W 2020 wszystkie byłyśmy zdrowe, a rok 2021 roku dał nam mocno w kość. Dopadły nas problemy zdrowotne. Wiele lat budowałyśmy wspólnie tę sztafetę, zasuwałyśmy na nią, a tu nagle zaczęło się sypać. **Ale właśnie w trudnym momencie pokazałyśmy, jak zgraną drużyną jesteśmy i ile mamy w sobie motywacji. Wierzyłyśmy w tę sztafetę i w to, że w starym składzie zdobędziemy medal. Byłyśmy ze sobą, wspierałyśmy się w trudnych momentach**



**Pracowałam wiele lat, by znaleźć się w tym miejscu. Przeszliśmy sporo z dziewczynami, zdobyliśmy trochę medali. Wiedziałam, że to moment, którego już nie powtórzymy – że to nasza szansa. A ja wysypałam się na samym końcu. Na szczęście wszystko się udało.**

**i wzajemnie nakręcałyśmy. Bo wiedziałyśmy, co chcemy osiągnąć.**

**Kim by pani została, gdyby nie sport?**

Nie wiem, kim chciałabym być i kim byłabym, gdyby nie sport. I to dla mnie troszkę przerażające. Choć myślę, że gdybym nie trenowała, moje losy potoczyłyby się zupełnie inaczej i z pewnością znalazłabym coś dla siebie.

**O czym dzisiaj pani marzy?**

Moim małym, a może i nawet dużym marzeniem jest pokonanie

magicznej bariery: przebiegnięcie jednego okrążenia w mniej niż 50 sekund. Traktuję to jako cel, który na co dzień mnie napędza i dla którego chce mi się trenować. Nie wiem, czy kiedykolwiek mi się to uda, ale zrobię, co w mojej mocy, by za jakiś czas móc chociaż powiedzieć sobie, że zrobiłam wszystko, by tego dokonać.

**Czy uważa pani, że dzieci od najmłodszych lat powinny uprawiać sport?**

Oczywiście, że tak! Dzieciaki powinny się ruszać, uprawiać sport. Nie mówię, żeby od razu ukierunkowywać je na konkretną dyscyplinę, bo nie o to chodzi. Mój mąż prowadzi zajęcia w Akademii Ruchu i ma tam grupę czterolatków. Dla takich maluchów to sport przez zabawę, dzięki której nabierają sprawności. Jestem jak najbardziej za tym, by w ten sposób się rozwijały. Staram się promować zdrowy styl życia.

**Czy myśli pani o tym, co będzie robić po zakończeniu kariery?**

Nie wiem, co będę robić po zakończeniu kariery. Troszkę mnie to przeraża, ale nie mam planu, żadnego konkretnego pomysłu na dalsze życie. Mam nadzieję, że jeszcze troszkę czasu przede mną i niedługo pojawi się jakaś wizja.

**Ma pani jakieś hobby?**

Na dobrą sprawę nie mam czasu na hobby, bo trenowanie wiąże się z częstymi wyjazdami. Ale gdy już wracam do domu, lubię w wolnej chwili pójść do kuchni i coś upiec albo wyjść do ogrodu, żeby zrobić coś przy domu. Te czynności, które dla wielu mogą wydać się bardzo przyziemne, sprawiają mi ogromną frajdę. Bo to zupełnie coś innego niż rzeczy, które wykonuję na co dzień. ●

rozmawiała Katarzyna Niedźwiedzka



**KAJETAN DUSZYŃSKI**

## **JAKO DZIECKO CHCIAŁ BADAĆ DINOZAURY**

**KAJETAN DUSZYŃSKI** – polski lekkoatleta specjalizujący się w biegu na dystansie 400 m. Mistrz olimpijski w sztafecie mieszanej 4x400 m Tokio 2020. Dwukrotny srebrny medalista młodzieżowych mistrzostw Europy. Medalista mistrzostw Polski juniorów na stadionie i w hali.

to konkurencja lekkoatletyczna, w której drużyna składa się z dwóch kobiet oraz dwóch mężczyzn. Każdy z nich musi przebiec 400 m, a więc całe okrążenie stadionu, i przekazać pałeczkę kolejnemu startującemu. Musi się to odbyć w wyznaczonej strefie. Sztafeta mieszana 4x400 m po raz pierwszy na igrzyskach olimpijskich pojawiła się konkurencja

#### Jakim był pan dzieckiem?

Byłem bardzo aktywnym dzieckiem. Lubiłem przebywać w grupie, ruszać się, uczęszczać na zawody sportowe w szkole czy zajęcia dodatkowe. Od przedszkola do gimnazjum to okres, w którym uwielbiałem spędzać czas na podwórku razem z rówieśnikami.

#### I już od najmłodszych lat interesował się pan sportem?

Z pewnością. I były to bardzo różne dyscypliny, w których dostawałem się do reprezentacji szkoły. W podstawówce bardzo lubiłem grać w piłkę nożną na podwórku i w koszykówkę na SKS-ach. Dopiero później pojawiła się lekkoatletyka. Pamiętam, że zaczęło się od biegów przełajowych, był też czwórbój lekkoatletyczny na zawodach, na które wysyłała nas szkoła. Bieganie spodobało mi się najbardziej, bo byłem w nim po prostu dobry.

#### A jakie było pana pierwsze marzenie z czasów dzieciństwa?

Chciałem zostać naukowcem – paleontologiem, badać dinozaury.

To zainteresowanie nauką z dzieciństwa zostało mi zresztą do dziś. Choć skoncentrowałem się na sporcie, ewolucją interesuję się nadal.

#### Wspomniał pan o tym, że zanim zaczął uprawiać lekkoatletykę, były inne dyscypliny. Która była pierwsza?

Piłka nożna. Pochodzę ze Śląska, na którym na osiedlu bardzo dużo dzieciaków grało w piłkę. Więc i ja kopałem. Nigdy nie spróbowałem na poziomie klubowym, nie chodziłem na profesjonalne treningi, natomiast na podwórku spędzałem z piłką sporo czasu. Początkowo chciałem uprawiać właśnie tę dyscyplinę. Ze względu na to, że rodzice nie chcieli zapisać mnie do klubu, sam nie wiem dlaczego, wybrałem sport, który można uprawiać indywidualnie. Padło na bieganie.

#### Większe emocje czuje pan podczas biegu indywidualnego czy w sztafecie?

Generalnie podczas zawodów staram się zachować spokój i być skupiony na bieganiu. Tak żeby nie tracić za dużo energii na emocje. **W sztafecie dochodzi jednak dodatkowy czynnik, jakim jest odpowiedzialność za grupę. Utrudnia on wyłączenie emocji, więc właśnie podczas sztafety są one większe.**

#### Czego nauczył pana sport?

**Przede wszystkim oceny własnych możliwości i cierpliwości. Także luzu – takiego poczucia, że muszę umieć czasami odpuścić i pozwolić organizmowi zregenerować się.** Żeby nie zarzynać się na każdym kroku. Staram się coraz bardziej wdrażać to w życie, bo widzę, że to dobra droga nie tylko w sporcie, ale i poza nim.

#### Wiemy, że życie sportowca nie jest usłane różami. Jak reagował pan na niepowodzenia?

Tu trzeba zdefiniować, czym właściwie jest przegrana. Powiedzmy, że chodzi o niespełnienie swoich założeń sprzed sezonu. Gdy zaczynałem trenować, nie odczuwałem za bardzo porażek, bo i nie miałem wobec siebie oczekiwań. Nie wiedziałem na dobrą sprawę, na co mnie stać. Natomiast gdy już zacząłem biegać na takim pozio-



mie, że miałem szanse na medale mistrzostw Polski, to stanie na podium stało się moim priorytetem. Tymczasem zdarzyły się dwa lata z rzędu, w których byłem czwarty na mistrzostwach Polski w biegu przez płotki, a rok później miałem kontuzję. Pamiętam, że to podcięło mi skrzydła. Czuję wielką niesprawiedliwość, z nikim nie rozmawiałem, odciąłem się na jakiś czas od społeczeństwa. Było mi ciężko, ale zebrałem się w miarę szybko.

#### A jak na pana przegrane reagowali rodzice?

W zasadzie nie wiem. Chyba nigdy nie traktowali ich poważnie. Zawsze byli ze mnie dumni. Nigdy nie dali mi odczuć, że coś jest nie tak. Nawet w dzieciństwie, gdy przynosiłem gorsze stopnie do domu, okazywali mi zrozumienie.

#### Jaki był najgorszy moment w pana karierze?

Było ich trochę. W zasadzie mam wrażenie, że jeśli podobne pytanie dostanę za 10 lat, odpowiem na nie zupełnie inaczej. Dziś uważam, że mój najtrudniejszy okres

trwał aż dwa-trzy lata. Sezon 2017 był moim debiutanckim. Pobiegłem czas, który dawał mi kwalifikację na miejsca rezerwowe do sztafety. Mój poziom był wysoki. Później na własną rękę zmieniłem trochę trening, pojawiły się kontuzje i forma spadła.

Wkładałem w sport bardzo dużo wysiłku, łączyłem go z uczelnią, chciałem powrócić do poziomu, na którym już byłem, ale po prostu nie szło. To trwało do 2020 roku. Dopiero wtedy zaczęło to wyglądać lepiej, ale z kolei pojawiła się angina. Zawsze coś! To było bardzo trudne, bo poświęcałem wiele, a mimo to nie widziałem efektów. Dla sportowca to deprymujące. Coraz trudniej było motywować się na trening. W pewnym momencie zastanawiałem się, czy w ogóle będę





Kajetan Duszyński w czerwcu stał przed komisją, otwierając przewód doktorski. W lipcu został mistrzem olimpijskim. Jego praca doktorska dotyczy biologii strukturalnej. To dziedzina opisująca strukturę cząsteczek organizmów żywych. Od dziecka chciał zostać naukowcem, badać dinozaury. Lekkoatletyką zajął się dopiero w gimnazjum.

w stanie wrócić na wysoki poziom. Tliła się we mnie wiara, ale nie byłem pewny siebie.

**Jak radzi sobie pan w takich gorszych chwilach?**

Obecnie w gorszych chwilach staram się mówić o tym na głos. Rozmawiam albo z moją partnerką, albo z panią psycholog, z którą pracuję. Staram się też nie dramatyzować, żeby się nie nakręcać. Jak coś się stało, to już się nie odstanie. **Trzeba skupić się na tym, co można zrobić lepiej. Powtarzam sobie, żeby bardziej nie pogarszać swojej sytuacji. Bo takie zamartwianie się opóźnia poradzenie sobie z problemem. Czasem to niełatwe. Nieraz trzeba dać sobie więcej czasu.**



**Wspomniał pan o łączeniu sportu z nauką. Jak godzi pan te kwestie?**

Uważam, że lekkoatletyka jest łatwa do pogodzenia z nauką, przynajmniej na poziomie akademickim. Najtrudniej było w liceum, gdzie grafik zajęć był sztywny. Na szczęście trafiałem na dobrych ludzi, którzy ułatwiali mi życie. Na uczelni wszystko jest bardziej elastyczne. Można dopasować sobie część zajęć, dogadać z prowadzącymi, żeby zaliczenie odbyło się w innym terminie.

Jeśli trafi się na osoby, które chcą pomóc, nie jest to takie trudne, jak mogłoby się wydawać. Kończyłem biotechnologię, co wymagało sporo pracy laboratoryjnej. Z trenerem ustalaliśmy zgrupowania tak, żeby obejmowały dni wolne na uczelni.

**Jak się pan motywuje?**

Motywacja w tej dyscyplinie jest prosta. Bardzo lubię się poprawiać i widzieć, że treningi przyno-

szą rezultaty. W lekkoatletyce to łatwe do zauważenia, bo wszystko mierzymy. Sprawia mi niesamowitą satysfakcję, gdy widzę u siebie progres. Nigdy nie potrzebowałem motywowania jakimiś nagrodami. Cieszę się, gdy jestem coraz lepszy.

**Kto był dla pana wzorem do naśladowania?**

„Był” to dobre słowo, bo obecnie nie mam takiego wzorca. W dzieciństwie fascynował mnie Mariusz Pudziański. Imponowało mi, że łoił wszystkim tyłki na zawodach strongmanów. Stał się też poniekąd ikoną polskiego sportu, choć do dziś sam nie wiem dlaczego. Może dzięki wszechstronności? Bardzo go szanowałem i lubiłem. Teraz obserwuję ludzi i staram się inspirować się każdym, u kogo zauważę pozytywną cechę.

**Czy myśli pan że szkolni koledzy i koleżanki wierzyli, że odniesie pan sukces w sporcie?**

Chyba nie do końca. Widzieli jedynie, że się wyróżniam. Może byłem ponadprzeciętny, ale osoby, które mnie znają, z pewnością przyznają, że to nie był poziom, z którego można było wróżyć mi medal olimpijski. Samo dostanie się do kadry było wielkim osiągnięciem. Myślę, że koledzy i koleżanki widzieli we mnie przede wszystkim takiego pracusia – kogoś, kto lubi się męczyć i trenować. To było widać chyba od zawsze. Ale nie docierały do mnie głosy, żeby ktoś wróżył mi wielkie sukcesy.



## Sport kształtuje nas fizycznie i daje punkt wyjścia do zdrowego stylu życia. Ale pozwala też nawiązać lepsze relacje, spotkać ciekawych ludzi.

### Co jest pana hobby?

Niczemu nie jestem tak oddany jak treningom i nauce. Na hobby nie mam czasu albo po prostu nie trafiło na tyle w mój gust, żebym ten czas znalazł. Lubię oglądać filmy, czasami zagrać w coś fajnego. Z rzeczy, które pewnie robi mniej osób: maluję figurki do gier planszowych. Ale nie na jakimś superpoziomie, po prostu to lubię. Interesuję się też terrarystką. Niestety, ze względu na obowiązki wyjazdowe trudno opiekować się zwierzętami w domu, więc nie hoduję.

### Kim byłby pan dziś, gdyby nie sport?

Myślę, że gdybym nie trenował, skończyłbym studia i związał życie z nauką. Starałbym się rozwijać zainteresowania w innej dziedzinie. Byłoby to zapewne coś związanego z chemią lub biologią. A może zamieniłbym to na informatykę? Również jest interesująca, ale wymaga czasu. Na pewno kierowałbym się tym samym, co teraz: żeby iść przez życie

z pasją i ciekawością wszystkiego. Dlatego ostatecznie wybrałem sport.

Sport okazał się dobrym wyborem. W Tokio sięgnął pan po mistrzostwo olimpijskie w sztafecie mieszanej. Kiedy po raz pierwszy pomyślał pan, że złoto jest realne?

W ogóle nie przyszło mi to do głowy! Nawet gdy dostaliśmy się do finału, nie myślałem o złocie. Byłem chyba zbyt podekscytowany samym faktem, że spełniłem marzenie i wystąpiłem na igrzyskach. Kompletnie nie myślałem, co będzie dalej, nawet przed samym biegiem, gdy byliśmy już na stadionie. Chciałem tylko pobiec na maksa – mocno i mądrze. Choć o tym, że mamy szansę na medal, wiedziałem wcześniej. Podczas obozu przygotowawczego w Karpaczu poznaliśmy rankingi oraz sumę czasów najlepszych z każdego kraju. Byliśmy w czołówce. Sam ten fakt był dostatecznie stresujący.

### Jakie emocje towarzyszą tuż przed zdobyciem złota?

Te najsilniejsze pojawiają się po przekroczeniu mety. Gdy zacząłem przyspieszać na ostatniej prostej, nie było czasu, by to wszystko przetrwać. Dopiero za linią mety dopadły mnie emocje, których nie umiem do niczego porównać. Duże niedowierzanie, satysfakcja, uwolniona adrenalina i przeogromne wzruszenie.

### Jak w ogóle wyglądały przygotowania do igrzysk w Tokio?

Na dobrą sprawę one trwały całe pięć lat. W ostatnim roku mieliśmy sporo startów. Mnie dopadł uraz ścięgna Achillesa, przez co nie trenowałem 2–3 tygodnie, a w marcu zachorowałem na Covid-19 i musiałem siedzieć w domu. To opóźniło przygotowania. Po mistrzostwach świata sztafet, w połowie maja, pojechaliśmy z trenerem do Zakopanego i tam zrobiliśmy mocny trening. Później rozpoczęliśmy sezon startowy, a ja zacząłem się rozkręcać. Sezon przygotowawczy był więc krótki, ale poprzedziła go bardzo dobrze przeprowadzona zima.



### Jak na pana formę wpłynęła pandemia?

Podczas sezonu pandemicznego w 2020 roku czułem się mocno przetrenowany. O dziwo, nie odpocząłem, a ze względu na opóźnienie sezonu zrealizowałem więcej jednostek treningowych, co kosztowało mnie trochę zdrowia. Później zachorowałem na anginę. Tamten rok nie był zły, bo w pewnym momencie pobiegłem naprawdę niezły wynik, ale później przyszła choroba i nie byłem w stanie potwierdzić formy. Dla mnie to szczęście, że igrzyska zostały przesunięte.

Co by było, gdyby jednak rozegrano je w 2020 roku? Wiadomo, byłaby to inna sytuacja, w związku z czym moje przygotowania wyglądałyby inaczej. Ale zakładając, że nic by się nie zmieniło, byłbym chory, przez

co prawdopodobnie w ogóle bym nie poleciał do Tokio.

### O czym teraz pan marzy po zdobyciu olimpijskiego złota?

Chyba marzę o spokoju wewnętrznym, bo czasem mi go brakuje. Nie mówię o tym, żeby mieć święty spokój, bo to się kojarzy z nicnierobieniem. Chodzi mi o zaprzestanie życia w biegu. Wydaje mi się, że przed igrzyskami umiałem już fajnie poukładać priorytety, byłem bardziej spokojny. A teraz znowu wiele rzeczy dzieje się



zbyt chaotycznie i nie umiem się do końca odnaleźć. Więc znalezienie spokoju wewnętrznego to mój najbliższy cel. Pod względem sportowym marzeniem jest natomiast poprawa rekordu życiowego, który i tak już jest na wysokim poziomie.

#### **Czy uważa pan, że dzieci powinny od najmłodszych lat uprawiać sport?**

To ciekawe pytanie, szczególnie ważne w naszych czasach. Coraz mniej jest takiej pierwotnej aktywności w dzieciach. Nie bawią się już tyle na podwórkach, nie biegają. Może dlatego, że są ograniczane innymi zajęciami? Widzę w klubie, że sporo dzieci przychodzi wieczorami w ramach zajęć dodatkowych, żeby się poruszać. Osobiście uważam, że to dobre, jeśli alternatywą ma być siedzenie w domu. **Sport kształtuje nas fizycznie i daje punkt wyjścia do zdrowego stylu życia. Ale pozwala też nawiązać lepsze relacje, spotkać ciekawych ludzi. Sam dzięki trenowaniu poznałem wiele takich osób, które w pewien sposób mnie ukształtowały.**

#### **Jest pan perfekcjonistą?**

Nie powiedziałbym tak o sobie, choć słyszałem takie opinie. Nie zwracam aż takiej uwagi na szczegóły, które wielu by drażniły. Na pewno nie jestem więc perfekcjonistą we wszystkim. Mam jedynie taką cechę perfekcjonisty, że nie potrafię wybaczyć sobie błędów. Zapewne to bardziej przeszkadza, niż pomaga w życiu, ale uważam, że w sporcie nie można odpuszczać.

#### **Jak wygląda pana współpraca z psychologiem?**

Z psychologiem pracuję od kilku lat. Zmieniają się osoby, z którymi pracuję, ale staram się zawsze o to dbać. To bardzo istotna kwestia. Nie chodzi nawet o psychologa sportu, ale psychologa czy psychoterapeutę w ogóle. Zdrowie psychiczne nie tylko wśród sportowców nadal jest niedoceniane. Powinniśmy o nie znacznie bardziej dbać.

#### **Pana przyjaciele to osoby ze środowiska sportowego?**

Raczej spoza tego kręgu. To osoby, z którymi dorastałem, chodziłem do szkoły. Oczywiście, z ludźmi ze środowiska sportowego też mam dobry kontakt i ponieważ traktuję ich jako przyjaciół, ale jednak poza obozami rzadko się widzimy.

#### **Czy jest w sporcie wyczynowym coś, co pana przeraża?**

Tak. Przeraża mnie to, że po zakończeniu kariery wielu ma problem z odnalezieniem się w społeczeństwie. Spędza mi to sen z powiek. Przed igrzyskami bardzo się o to martwiłem. Myślałem sobie, że to mój ostatni rok i zobaczymy, co dalej. Jeżeli nie wyszłoby mi w sporcie, skupiłbym się na „normalnym” życiu. Ale na szczęście wyszło, choć niepewność nadal pozostaje. Bo nie ma alternatywy.

Nawet skończenie studiów niewiele daje, bo nie ma czasu na zebranie doświadczenia, które w dzisiejszych czasach jest dużo ważniejsze niż samo wykształcenie. Myślę, że ten problem trzeba rozwiązać, jeśli chcemy zachęcić więcej osób do uprawiania sportu wyczynowego. To duża blokada. Bo jedyne doświadczenie, jakie mamy po karierze, jest związane ze sportem, a to wiąże nas z tą branżą do końca życia.

#### **Myśli pan więc już, co będzie robił po zakończeniu kariery?**

Bardzo intensywnie. Chciałbym robić coś związanego z nauką. Może połączę ją jakoś ze sportem, przecież nauka w sporcie odgrywa bardzo ważną rolę. ●

rozmawiała Katarzyna Niedźwiedzka



**WOJCIECH NOWICKI**

## **KUĆ ŻELAZO, PÓKI GORAĆE**

**WOJCIECH NOWICKI** – mistrz olimpijski w rzucie młotem (Tokio 2020). Brązowy medalista olimpijski igrzysk Rio de Janeiro 2016. Wielokrotny medalista mistrzostw świata, trzykrotny medalista mistrzostw Europy, w tym dwa razy stanął na najwyższym podium. Czterokrotny mistrz Polski. W październiku 2018 roku rozpoczął służbę wojskową.

Aby trenować rzut młotem potrzebny jest wybetonowany krąg o średnicy 2,135 m, buty oraz rękawica. Duże ośrodki na młociarskiej mapie Polski to: Poznań, Białystok, Zamość, Warszawa, Mielec, Chorzów, Opole, Lublin, a mniejsze: Rawicz, Gorzów Wielkopolski, Wałcz, Stargard i Ustka.

O czym marzył mały Wojtek? Czy chciał być strażakiem?

Tak, jako mały chłopiec chciałem zostać strażakiem, bo zawsze imponowali mi strażacy w akcji. Bardzo chciałem także móc wsiąść do wozu strażackiego. Drugim moim marzeniem było zostanie piłkarzem, bo interesowałem się piłką, oglądałem mecze. Stąd też moja krótka przygoda w Jagielloni Białystok. Później to się oczywiście pozmieniało, zostało zweryfikowane przez życie, ale rzeczywiście to były moje pierwsze marzenia, takie chłopięce, dziecięce. Ogólnie zostałem przy sporcie, z czego się bardzo cieszę.

Czy był pan dobrym uczniem?

O to trzeba zapytać nauczycieli, nie umiem tego stwierdzić obiektywnie. Zawsze starałem się mieć dobre oceny, byłem obojętny i dobrze zorganizowany, tak żeby wszystko było odrobione na czas, a wszystkie sprawdziany i kartkówki zaliczone. Było parę takich lat, że kończyłem daną klasę z wyróżnieniem, czerwonym paskiem. Rodzice nie byli wzywani do dyrektora „na dywanik”. Raczej odwrotnie – byli tam po to, aby wysłuchać pochwał.

Jak lubił pan spędzać czas po szkole?

Na pewno jako mały chłopiec bardzo lubiłem przebywać na podwórku. Praktycznie każdą wolną chwilę spędzaliśmy na dworze. Może dlatego, że takie były wtedy czasy? Graliśmy w piłkę nożną, koszykówkę; zawsze po szkole spotykaliśmy się na boisku z kolegami i koleżankami. Granie w gry drużynowe to była – można powiedzieć – nasza główna rozrywka. **Wystarczyło krzyknąć na blokowisku, pójść pod parę bloków i zebrać całą ekipę. Z perspektywy lat, teraz, kiedy sam wychowuję własne dzieci, wspominam to z wielkim sentymentem. To były fajne czasy. Pokolenie sprzed elektroniki – komputerów, internetu, szeroko dostępnej telewizji. Za moich młodzieńczych czasów było chyba pięć kanałów telewizyjnych.**

Czy miał pan w dzieciństwie sportowych idoli?

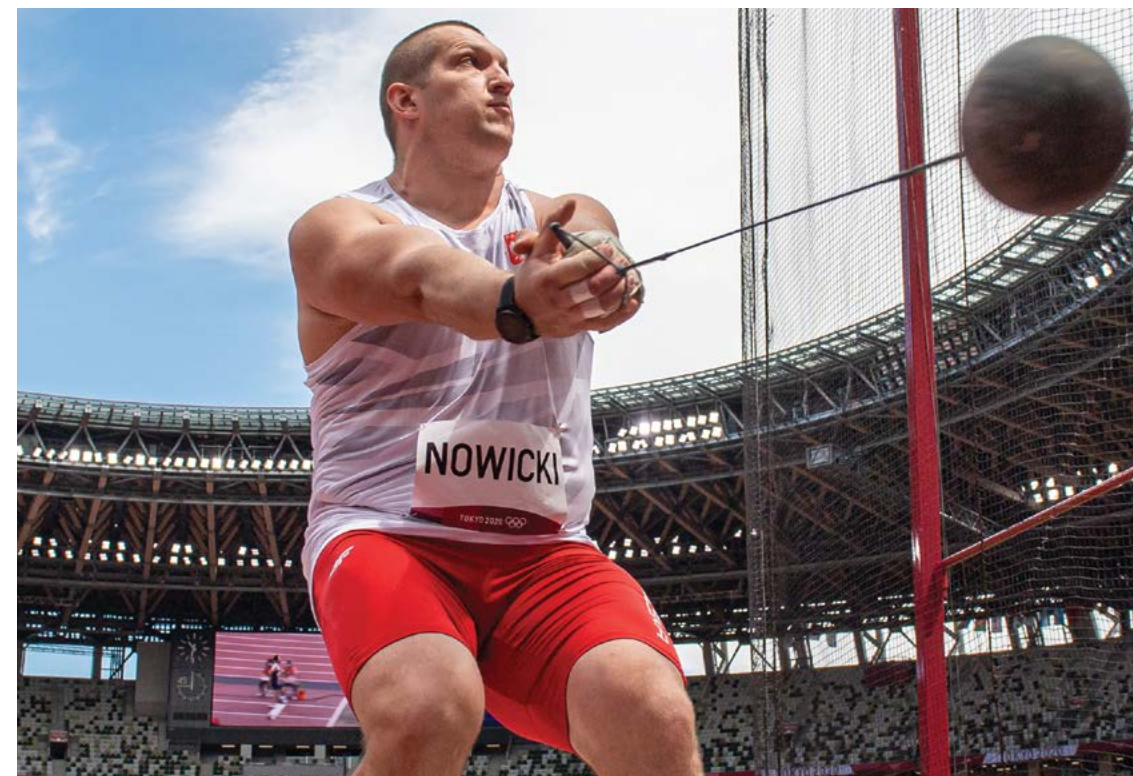
W związku z tym, że grałem w piłkę nożną, byli to piłkarze. Na przykład Ronaldo, ale nie Cristiano, tylko ten wcześniejszy, oraz Ronaldinho. To były osoby, które potrafiły poruszać się z piłką w magiczny sposób, z dużą lekkością. Ich styl gry i swoboda bardzo mi imponowały. Pamiętam, że drużyna Brazylii była wtedy na topie, grający w niej piłkarze, jak Rivaldo czy Roberto Carlos, sprawiali, że była naprawdę groźna dla rywali, potrafiła świetnie grać zespołowo. Z polskich sportowców moim autorytetem był trener Jagiellonii Białystok, Mirosław Dydek, gdy ta grała w III lub IV lidze.

Czy zapowiadał się pan na dobrego piłkarza?

Oceniając z perspektywy czasu, chyba nie potrafiłem odnaleźć się w grze zespołowej. Może dlatego, że jestem bardziej indywidualistą, chodzę własnymi drogami. Starałem się, owszem, ale już jako dziecko czułem, że to nie to i należy z tym skończyć. Akurat zbiegło się to z pójściem do gimnazjum i wspólnie z rodzicami podjęliśmy decyzję, że rezygnuję.

Kto był pana największym wsparciem, gdy był pan młodym, początkującym zawodnikiem?

Rodzice, a właściwie bardziej mama, bo ona



zawsze lubiła i lubi sport. Tata trochę mniej, on woli sprawy techniczne, majsterkowanie. Mama zawsze mnie wspierała, żebym coś robił w życiu. Była takim motorem napędowym, nawet gdy już zacząłem trenować rzut młotem.

Czy w pana rodzinie były jakieś sportowe tradycje?

Mama zawsze lubiła ćwiczyć na WF-ie, ale nic nie trenowała. Czasami się słyszy, że zawodnik ma taką sportową rodzinę – ale to nie mój przypadek. Sam to wszystko zapoczątkowałem.

Jest pan absolwentem wydziału mechanicznego Politechniki Białostockiej, specjalność automatyka robotyka. Skąd pomysł na wybór takiego kierunku studiów?

Jestem umysłem ścisłym, zawsze wolałem matematykę, fizykę, przedmioty techniczne. Miałem też łatwość uczenia się i rozumienia liczb oraz wzorów. Poza tym już wybierając liceum, myślałem o swojej ścieżce kariery. Być może dziwnie to brzmi, że już w tak młodym

wieku się nad tym zastanawiałem. Rozmawiałem też ze starszymi kolegami o tym, co mogę robić po skończeniu liceum i studiów. Na początku wybór padł na klasę matematyczno-fizyczną. Wiedziałem, że po zdaniu matury chcę spróbować swoich sił na Politechnice Białostockiej. Koledzy podpowiedzieli mi też, że po automatyce będzie mi łatwo zdobyć pracę. Uważali, że należy skończyć taki kierunek, który jest perspektywiczny. Automatyka i robotyka zawiera się w wielu gałęziach przemysłu i technologii, zapewniała więc duże szanse, że po jej ukończeniu znajdzie się dość dobrze płatną pracę. Można powiedzieć, że sport był dla mnie na początku dodatkiem, najważniejsze były studia. Pierwotnie nie wiązałem



**Uważam, że zarówno porażki, jak i zwycięstwa uczą nas pewnych rzeczy, trzeba z nich wyciągać wnioski. Nie mam tak, że jeśli mi coś nie wyjdzie, to rezygnuję. Najważniejsze, żeby wtedy pomyśleć, co się źle zrobiło, gdzie się popełniło błąd, i starać się go więcej nie powtarzać.**



z nim planów zawodowych, ale stało się inaczej, taka mała ironia losu...

**Czy łatwo było połączyć tok studiów z harmonogramem treningów i startów?**

Nie chcę o tym mówić w kategoriach łatwo-trudno, po prostu musiałem to pogodzić, jeżeli chciałem – jak to teraz się ładnie nazywa – prowadzić karierę dwutorową. Trzeba to było wszystko tak zorganizować, aby połączyć jedno z drugim. Wymagało to ode mnie dużo zaangażowania, chęci i pracy. Wychodziłem rano,

wracałem późno i uczyłem się w nocy. Coś kosztem czegoś. Może nie powinienem tego mówić, ale gdy koledzy wychodzili na piwo, ja biegłem na trening.

**Więc można powiedzieć, że jest pan dobrze zorganizowany?**

Staram się. Uważam, że dorosłe życie powinno być dobrze zorganizowane, każdy dzień poukładany. Ja działałem według ustalonego schematu. Uważam, że akurat w moim przypadku chaos i brak organizacji tylko by mi zaszkodziły. Teraz, gdy mam zarówno rodzinę, jak i obowiązki oraz treningi, wszystko ma swoje miejsce i swój czas. Mogę – ze swojej perspektywy – powiedzieć, że w moim życiu to dobrze funkcjonuje, przynosi efekty, co widać po moich wynikach i pracy.

**Trenowali pana zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Jak ocenia pan współpracę z tymi drugimi?**

Ja lubię, jak podkreślam często w wywiadach, pracować z kobietami. Wydaje mi się, że potrafię z nimi rozmawiać. Po latach mogę nawet stwierdzić, że lepiej mi się trenowało i trenuje z nimi niż z mężczyznami. Nie wiem dlaczego. Może chodzi o to, że potrafię słuchać, a to sprawia, że mam z kobietami dobry kontakt, potrafimy razem pracować, co się przekłada potem na rezultaty. To dobrze działa, pasuje mi i tego się trzymam.

**Jakie cechy pana charakteru pomogły w zdobyciu złoto medalu olimpijskiego?**

Przede wszystkim jestem pracowity, wytrwały w dążeniu do celu, zdeterminowany w tym, co robię. Staram się nie zniechęcać niepowodzeniami, tylko czerpać z nich mniejsze bądź większe lekcje; to są takie bodźce, które pomagają mi sprawić, żeby było lepiej. **Uważam, że zarówno porażki, jak i zwycięstwa uczą nas pewnych rzeczy, trzeba z nich wyciągać wnioski. Nie mam tak, że jeśli mi coś nie wyjdzie, to rezygnuję.** Najważniejsze, żeby wtedy pomyśleć, co się źle zrobiło, gdzie się popełniło błąd, i starać się go więcej nie powtarzać.

**Jakie uczucia towarzyszyły panu, gdy stał pan na najwyższym stopniu podium w Tokio 2020 i słuchał Marzurka Dąbrowskiego?**

Przede wszystkim to było dla mnie bardzo duże wyróżnienie i bardzo się z niego cieszyłem. Byłem też dumny jako Polak, że specjalnie dla mnie grają hymn, że jestem najlepszy w tym, co robię, na całym świecie. My, lekkoatleci, nie mamy wielu okazji, żeby go słyszeć. To była dla mnie naprawdę podniosła chwila, wiele pozytywnych emocji, radość... Fajnie, że pokazaliśmy razem z Pawłem Fajdkiem, że jesteśmy jednymi z najlepszych na świecie. Również niedawno grali nam hymn narodowy na mistrzostwach Europy czy mistrzostwach świata. To jest naprawdę niecodzienny moment i życzę każdemu sportowcowi, żeby chociaż raz w życiu go przeżył, to jest coś cudownego.

**Czy jest pan typem introwertyka czy ekstrawertyka?**

Raczej introwertyka. Jestem bardzo spokojny, staram się robić swoje i nie ulegać emocjom. Moja trenerka Joanna Fiodorow śmieje się, że ja wszystko rozkładam na czynniki pierwsze. Gdy wchodzę do koła, to wiem, że muszę zrobić konkretnie to, to i to, żeby było dobre rzucanie. Nie idę na żywioł. Wszystko musi być zaplanowane. Według mojej trenerki dążę do perfekcji aż do przesady. Może dlatego, że mam ścisły umysł, cały rzut analizuję krok po kroku.

**Czy poleciłby pan dzieciom i młodzieży trenowanie rzutu młotem?**

Myślę, że tak. **Jeżeli ktoś się do tego nadaje – bo trzeba mieć oczywiście odpowiednie parametry fizyczne i psychiczne – to jak najbardziej. Ale zachęcam tak naprawdę do każdego sportu, do próbowania swoich sił w różnych dyscyplinach, szukania swojej drogi. Stąd biorą się później czołowi zawodnicy, medaliści świata, Europy, olimpijczycy.** Wszyscy zaczynaliśmy od próbowania. W dzieciństwie grałem w piłkę, później – można powiedzieć – nie robiłem nic, a ostatecznie zostałem skierowany do rzutu młotem, choć z początku dziwiłem się, skąd w ogóle taka dyscyplina. Z biegiem lat odkryłem w tym swój sposób na życie. To praca, którą kocham, przez co tym większą radość sprawiają mi sukcesy. To jest właśnie to, czego życzę młodym ludziom: żeby znaleźli swoje miejsce, realizowali się i pięli w górę.



Czy to w sporcie, czy w jakiejś innej pracy, ważne, żeby robić to z pasją.

**Chyba zgodzi się pan więc z takim stwierdzeniem, że „jak robisz to, co kochasz, to nie przepracujesz ani jednego dnia w swoim życiu?”**

Jak najbardziej! Spotkałem się z opinią, że my, sportowcy, bardzo dużo i ciężko trenujemy... Ja tego tak nie widzę, bo robię to, co lubię, i zajmuję się tym z chęcią, przyjemnością. Mimo że trenuję już 15 lat, w ogóle tego nie odczuwam. Cały czas coś poprawiam i ulepszam. Jeśli uda mi się skorygować jakąś drobnostkę w technice i przełożyć to na rezultaty, to fantastycznie. To jest właśnie piękno sportu: żeby mieć pasję, ogień, żeby kuć to przysłowiowe żelazo, póki jest gorące.

**Czy trenowanie konkurencji rzutowych, które wymagają dużo siły, sprawia, że lepiej radzimy sobie z uczuciami takimi jak złość czy agresja?**

Jestem generalnie bardzo spokojnym człowiekiem. Ale jeżeli mam gorsze dni i potrzebuję rozładować złe emocje, to trening jest najlepszym sposobem. Idę wtedy na siłownię – tam człowiek może się wyżyć i uspokoić się. Zawsze się śmieję, że sztanga nie odda. Prędzej przygniecie, niż dołoży więcej, ale to naprawdę skuteczny uwalniacz złej energii. Człowiek po siłowni wychodzi zmęczony, wypompowany, ale psychicznie, w głowie, jest lżejszy. Później prześpi się z tym wszystkim i następnego dnia dalej robi swoje.



**Gdyby nie kariera sportowa, czym zajmowałby się pan zawodowo?**

Mam kontakt ze znajomymi ze studiów i wszyscy pracują w sektorze przemysłowym – jeden zajmuje się projektowaniem, drugi serwisowaniem maszyn; to szeroki wachlarz zawodów, które można wykonywać. Myślę, że też poszedłbym w tę stronę.

**Jakie ma pan zdanie na temat mediów społecznościowych? Pomagają czy przeszkadzają w karierze sportowej?**

Zależy, z której strony patrzeć. Wiadomo, że często pomagają, bo szeroko i skutecznie promują pewne rzeczy; świat wirtualny ma teraz duży wpływ na społeczeństwo. Niestety niosą też dużo zła – jak np. negatywne, krzywdzące komentarze. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że trenowanie, szczególnie wyczynowe, to bardzo złożony temat. Jest wiele czynników i zmiennych, które wpływają na naszą formę, ale mam wrażenie, że ludzie zawsze by chcieli widzieć tylko zwycięstwa; dla

nich nie istnieje coś takiego jak porażka. Wydaje mi się również, że media kreują myślenie pod tytułem: wszyscy mają być zwycięzcami. Więc ludzie tego właśnie oczekują. Ale niestety sport i życie takie nie są. Na każde jedno zwycięstwo przypada kilka przegranych. I to stanowi wielki problem – że dzieciom od małego mówi się, że muszą zwyciężać. Z moją prawie ośmioletnią córką przerabiamy to bardzo często. Na przykład jeśli coś jej nie wyjdzie na zajęciach judo, to od razu się zraża i nie chce ich kontynuować. Często muszę jej tłumaczyć, że gdy ja trenuję, to nie zawsze wszystko mi wychodzi; czasami mam gorszy start, mimo że chciałem jak najlepiej. W telewizji bądź w mediach społecznościowych widzimy finalny sukces, ale poprzedziło go wiele miesięcy ciężkiej pracy, z której ludzie nie zdają sobie chyba sprawy. Moim zdaniem rolą mediów jest edukować w tym obszarze.

**Czy spotkał się pan z hejtem w sieci?**

Oczywiście, że tak. Każda osoba, która robi coś publicznie i zamieszcza informacje na swoim profilu, jest

skazana na pozytywne i negatywne komentarze. Mam świadomość, że nie uszczęśliwimy wszystkich. Osobiście traktuję to pół żartem, pół serio, bo nawet jak zdobywam medal, to nie wszyscy są zadowoleni i nierzadko krytykują. Uważam, że trzeba mieć dystans i podchodzić do tego z humorem. Jeżeli nam to nie pasuje, po prostu tego nie czytamy i dalej róbmy swoje. Mam wrażenie, że najbardziej krytykują ci, którzy nigdy nie trenowali, którzy nie mają pojęcia o sporcie i widzą tylko albo sukces, albo porażkę. Gdyby taki człowiek choć przez jeden dzień spróbował podjąć taki wysiłek, jaki my, sportowcy, podejmujemy, zobaczył, ile wyrzeczeń i pracy nas kosztuje, żeby cokolwiek poprawić, coś osiągnąć, to może zrozumiałby, że nie zawsze wszystko wychodzi, są lepsze i gorsze dni.

**Jakich rad udzieliłby pan początkującym sportowcom?**

Mieć marzenia i walczyć o nie. Ciężko pracować, być zdeterminowanym. Ja miałem marzenie, żeby pojechać na igrzyska olimpijskie, zrobić minimum kwalifikacyjne. Można powiedzieć, że udało mi się to, zdobyłem dwa medale. Ponadto radziłbym, żeby dążyć do celu, mieć motywację, przełamywać bariery. Pamiętać, że wynik sam nie przyjdzie, trzeba o niego powalczyć.

**Czy uprawia pan hobbystycznie jakąś dyscyplinę sportu?**

W wolnych chwilach, a jest ich niewiele, lubię pojechać na strzelnicę. Moim hobby, odskocznią, jest jazda motocyklem.



**Jakimi słowami motywuje się pan na co dzień? Czy stosuje pan elementy treningu mentalnego?**

Jestem na tyle odporny psychicznie, że nie muszę tego robić. Czasami rozmawiam z psychologiem sportowym, jeśli jest taka potrzeba. Wiadomo, każdy ma swój klucz do sukcesu. U mnie jest to kwestia dobrego nastawienia podczas zawodów, na start idę jak na trening, staram się wszystko robić tak jak na treningu, tylko trochę szybciej. To jest taka moja metoda mentalna.

**Czy chciałby pan, aby pana córki wybrały drogę sportowego rozwoju?**

Chciałbym przede wszystkim, aby same podjęły decyzję, nie chcę ich na siłę ukierunkowywać. Bardziej zależy mi na tym, żeby – jeżeli już obiorą sobie jakąś drogę – starały się polepszać swoje umiejętności, rozwijać w danym kierunku. Na przykład jeżeli córka będzie chciała zostać programistką, to niech dąży do tego, aby być jak najlepszą w tej dziedzinie. Jeżeli pójdzie w sport, to niech pracuje wytrwale nad techniką i innymi ważnymi elementami. Tak jak ja miałem możliwość wyboru, tak samo one powinny wybrać to, czego same naprawdę chcą. Praca, którą wykonujemy z chęcią, którą sami sobie wybraliśmy, jest bardziej efektywna od tej podjętej z musu.

**Ale stara się pan pokazać córkom sport? Mówi: „Pójdź na judo, pobiegaj”?**

Obydwie córki chodziły na judo, jedna również na pływanie. Ta

młodsza jest troszeczkę za małutka na ćwiczenia. Ostatnio jednak polubiła zajęcia kulinarne, może pójdzie w tym kierunku? Staramy się z żoną pokazywać dzieciom różne horyzonty, chcemy, żeby były otwarte na różne dziedziny. To nie jest zerojedynkowe – tylko sport albo tylko nauka. Jest wiele ścieżek kariery, a nie jedna, wąska.

**Zasada fair play w sporcie oznacza dla mnie...**

Bycie uczciwym w stosunku do współzawodników, nie oszukiwać, nie kombinować. W sporcie zawodowym oznacza również niestosowanie doping. Dobrze, że dzięki rozwojowi technologii doping jest w dużej mierze zniwelowany i karalny. Fair play to też umiejętność przyjęcia swojej przegranej. Na mistrzostwach świata w Doha zdobyłem brązowy medal (w 2019 roku – przyp. red.), ale dla mnie to, jak byłem przygotowany i jak wystartowałem, stanowiło porażkę. Jednak był to dla mnie dobry kubek zimnej wody. Dzięki temu zmieniłem później swoje nastawienie psychiczne, podejście do treningu, i wydaje mi się, że przełożyło się to na sukces w Tokio. **Czasami porażka przynosi więcej dobrego niż ciągłe wygrywanie.**

**Igrzyska olimpijskie Tokio 2020 za nami. Jakie są pana marzenia i plany związane z igrzyskami w Paryżu w 2024 roku?**

**Moim celem i marzeniem jest stanąć po raz kolejny na podium. Niezależnie od tego, jaki medal udałoby mi się zdobyć. Dla mnie dużym osiągnięciem byłoby przywiezienie medalu z trzech kolejnych z rzędu igrzysk olimpijskich.** Na pewno będę w tym kierunku pracował. Oby tylko zdrowie dopisało. Obecnie wszystko mam dobrze poukładane i zorganizowane, że chyba wyłącznie kontuzja mogłaby mnie wykluczyć ze startu. Mam jednak nadzieję, że w Paryżu będę mógł powalczyć o medal i że zdobędę go. ●

rozmawiała Monika Myszkowska

**WYWIADY PRZEPROWADZILI**

Małgorzata Bronikowska, Michał Bronikowski,  
Agata Korcz, Ewa Malchrowicz-Moško, Katarzyna Niedźwiedzka,  
Monika Myszkowska

**ZESPÓŁ REDAKCYJNY**

Piotr Żelazny, Anna Kalinowska, Karol Ozonek,  
Katarzyna Niedźwiedzka, Monika Myszkowska, Katarzyna Deberny

**KOREKTA**

Anna Szemberg, Katarzyna Kusojć

**ILUSTRACJE, PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD**

Magdalena Limbach

Copyright © by Polski Komitet Olimpijski  
Wydanie III, Warszawa 2023  
ISBN 978-83-965691-5-8

**Wydawca**

Polski Komitet Olimpijski  
ul. Wybrzeże Gdyńskie 4, 01-531 Warszawa  
tel. +48 22 560 37 00, tel. +48 22 560 37 01  
pkol@pkol.pl, www.olimpijski.pl

**Druk i oprawa**

Drukarnia POZKAL Sp. z o.o. Sp. k.  
ul. Cegielną 10/12, 88-100 Inowrocław  
www.pozkal.pl



PARTNER



@olimpijski  
@edu.pkol

@KinderJoyofmoving.Polska

[www.olimpijski.pl](http://www.olimpijski.pl)



@pkol\_pl  
@edu\_pkol

@kinderjoyofmoving.polska

[www.kinderjoyofmoving.pl](http://www.kinderjoyofmoving.pl)

## SPIS FOTOGRAFII

s.5 (2020) archiwum / Ferrero Polska Commercial Sp. z o.o.

s. 6 (2018) archiwum autorów

s. 28, s. 95, s. 97 (2008); s. 15 (2010); s. 63, s. 72, s. 75, s. 101,  
s. 103 (2012); s. 16, s. 17, s. 19, s. 25, s. 105, s. 107 (2014); s. 4, s. 11,  
s. 12, s. 6, s. 53, s. 54–55 (2016); s. 91 (2017); s. 21, s. 110 (2018); s. 9,

s. 67, s. 68 (2019) Szymon Sikora / PKOl

s. 39, s. 41, s. 85, s. 86 (2004) Ewaryst Świtek / PKOl

s. 44, s. 46–47, s. 61 (2012) Bartek Zborowski / PKOl

s. 59 (2019) Tomasz Piechal / PKOl

s. 22 (2018) Mine Kasapoglu / IOC

s. 27 (2008), s. 79 (1996), s. 99 (2008) Kishimoto / IOC

s. 30 (2008) Jacek Kostrzewski / PAP

s. 33 (2008) John Huet / IOC

s. 43 (2008) Roland Weihrauch / PAP / EPA

s. 37 (2004) Jacek Turczyk / PAP

s. 71 (2004) Tomasz Gzell / PAP

s. 83 (2004) Adam Hawałej / PAP

s. 88 (2004) Shinichiro Tanaka / IOC

s. 77 (1996) archiwum / IOC

s. 113, s. 115, s. 116, s. 117, s. 119, s. 121, s. 122-123, s. 125  
127, 129, 130, 132 (2021) Marek Biczuk/PKOl



# NOTATKI

Lined writing area for page 140.

Lined writing area for page 141.



PARTNER  
POLSKIEGO KOMITETU OLIMPIJSKIEGO